



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

««LogoType™

Back to
SCHOOL

KỸ THUẬT GIAO CÀN CHÍNH ĐIỆN



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

KỸ THUẬT PHÁT CẦU TRONG ĐÁ CẦU

Phát cầu là một trong những kỹ thuật cơ bản của môn đá cầu. Với mục đích không chỉ là đưa cầu vào cuộc đấu mà còn là một trong những kỹ thuật tấn công để giành điểm trực tiếp hoặc gián tiếp. Bài viết này sẽ giúp bạn phát cầu bách chiến bách thắng trong đá cầu.



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Kỹ thuật phát cầu

môn đá cầu



gym360.vn



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6



1. Vai trò của phát cầu trong đá cầu



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Kĩ thuật này được thực hiện ở khu vực phát cầu, phía sau đường biên ngang cuối sân.

Để phân biệt các kĩ thuật khi phát cầu, người ta thường căn cứ vào vị trí của mu bàn chân lúc tiếp xúc với cầu với tư thế của cơ thể khi phát cầu.

Phát cầu thấp chân chính diện

Phát cầu thấp chân nghiêng mình

Phát cầu cao chân chính diện

Phát cầu cao chân nghiêng mình



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

2. Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện trong đá cầu



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Đây là kỹ thuật thường được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu với mục đích đưa cầu vào cuộc, vừa khai thác điểm yếu của đối phương (thông qua chiến thuật phát cầu) để giành điểm trực tiếp hoặc đưa đối phương vào thế bị động, lúng túng để giành điểm.

- chuẩn bị : bạn nên tìm hiểu kỹ về kiến thức cơ bản nguyên lý đá cầu và chuẩn bị cho mình một đôi giày đá cầu tốt nhé.

- TTCB: Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. \ Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang và mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20 cm, mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20cm.



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra ngoài sao cho trục của bàn chân hợp với nhau thành một góc 45° , hai gót chân cách nhau khoảng 30cm- 40cm .

Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom, tay cùng bên chân chuẩn bị phát cầu gập khuỷu tay, bàn tay để ngửa trước bụng cầm đế cầu (ngón tay trỏ và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay cái đặt trên đế cầu).

Tay còn lại để tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm phát cầu tốt nhất.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

- Thực hiện kỹ thuật động tác: Khi thực hiện động tác phát cầu, tay cầm cầu tung nhẹ cầu lên cao ngang tầm mắt hoặc có thể thả cầu từ trên xuống, sao cho điểm rơi của cầu cách phía trước mu bàn chân đá khoảng 50cm. Khi cầu rơi xuống chân phía sau lảo về trước đuổi căng chân và bàn chân để mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cách mặt sân khoảng 20 - 30cm.



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Lực tác dụng vào quả cầu mạnh hay nhẹ phụ thuộc vào chiến thuật phát cầu mà người chơi sử dụng. Người mới tập nên sử dụng một lực vừa phải để quả cầu rơi vào ô quy định, khi nào thuần thục thì sử dụng chiến thuật phát cầu

- Kết thúc động tác : Khi bàn chân chạm cầu, chân đá dừng lại đột ngột sau đó chân đá tiếp đất, người chơi di chuyển vào trung tâm sân để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đá sang.



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6



Kỹ thuật phát cầu cao chân
chính diện trong đá cầu



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

TTCB: Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang, mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20 cm và mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20 cm.

Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc 45 độ, hai gót chân cách nhau khoảng 35cm - 45cm



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom. Tay cùng bên chân chuẩn bị phát cầu gập khuỷu tay, bàn tay để ngửa trước bụng cầm đế cầu (ngón tay trỏ và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay trái đặt trên đế cầu).

Tay còn lại để tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm phát cầu tốt nhất.

- Thực hiện kĩ thuật động tác: Khi thực hiện kĩ thuật động tác phát cầu cao chân chính diện, gần giống như phát cầu thấp chân chính diện. Nhưng chỉ khác là khi lăng chân về phía trước thì đùi được nâng lên cao hơn và mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 60cm- 70cm

- Kết thúc động tác: Sau khi tiếp xúc với cầu, người chơi nhanh chóng di chuyển vào trung tâm sân để đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

DẶN DÒ

HỌC SINH TẬP LUYỆN PHÁT CẦU
CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÂN