**Tuần 8**

**Chuyền cầu bằng mu bàn chân**

- Động tác: khi chuyền cầu trọng tâm cơ thể chuyển về trước, chân sau (chân chuyền cầu) lăng nhanh về trước, duỗi, lăng cẳng chân và mũi bàn chân theo hướng chuyền cầu để tiếp xúc ở mu bàn chân ( tầm cao khoảng từ 40-50cm so với mặt đất). Sau khi tiếp xúc, cầu bay theo vòng cung về hướng định chuyền. Chân đá dừng lại và thu về vị trí chuẩn bị để di chuyển đến vị trí thích hợp.

Sau khi thực hiện xong động tác, hai chân người chơi sẽ tiếp đất. Người chơi sẽ nhanh chóng hướng người lại hướng về phía sân đối phương để quan sát đường cầu từ đối phương chuyền sang.

