

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

**THỂ DỤC - KHỐI 11
THỂ DỤC TỰ CHỌN - BÓNG ĐÁ**

NỘI DUNG	
Tên bài học/ Chủ đề / Khối lớp	KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU TRONG BÓNG ĐÁ
	1. Tài liệu tham khảo : - Sách giáo khoa Thể dục Khối 11 2. Video bài giảng https://www.youtube.com/watch?v=JJk46oTCapc&feature=emb_imp_woyt

Hướng dẫn thực hiện kỹ thuật đánh đầu



Đánh đầu là một trong những kỹ thuật thường bị xao lãng nhất trong bộ môn đá bóng. Đây còn là một kỹ thuật có giá trị lẫn kỹ năng chuyên môn cao. Vì thế ai sở hữu sẽ được đánh giá rất cao trong bất kỳ đội bóng nào.

Bóng đá là bộ môn thể thao vua và đòi hỏi rất nhiều. Nếu kỹ thuật càng cao thì bạn sẽ càng sở hữu được nhiều thành tích tốt. Một trong

những kỹ thuật đòi hỏi kỹ năng mà không phải ai cũng tập luyện được đó là **đánh đầu**. Đây chính là động tác mà cầu thủ sử dụng đầu đánh trái bóng đến mục tiêu đã được chỉ định.

1. Mục đích của của đánh đầu

Đánh đầu có mục đích gì?

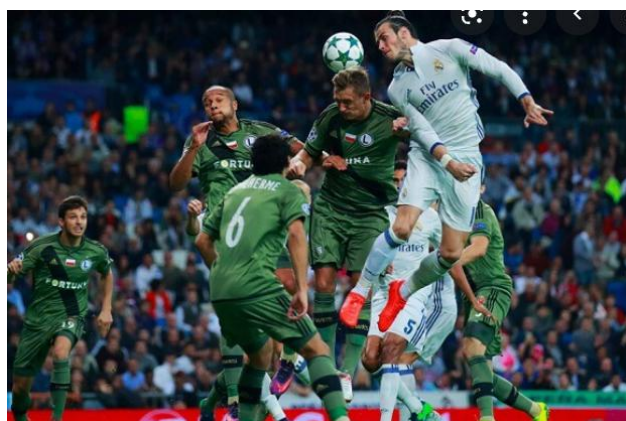


Thật ra không chỉ tiền đạo mới cần có kỹ thuật đánh đầu để ghi bàn. Mà thật ra hậu vệ cũng như tiền vệ cũng cần trang bị những kỹ thuật tương tự cho bản thân. Những kỹ thuật này sẽ giúp họ có thể vừa phá bóng nhưng vừa tạo ra được sự đột biến trong các pha phản công của đội nhà. Cách đánh đầu trong bóng đá sẽ giúp xử lý các loại bóng bay trên không. Ngoài ra cũng giúp xử lý các trường hợp không thể dùng đến ngực hay chân để giữa nhằm khống chế bóng. Ngoài ra, kỹ thuật đánh đầu còn có khả năng giúp chuyền bóng và cắt bóng trên không.

Nếu sở hữu kỹ năng đánh đầu tốt, bạn sẽ ghi thêm được nhiều bàn thắng. Bạn cũng trở nên “đáng gờm” hơn trong các tình huống đá phạt góc hoặc pha tấn công biên. Ở phương diện phòng thủ thì bạn cũng sẽ giúp bảo vệ khung thành tốt hơn.

2. Cách kiểu dùng đầu đánh bóng

2.1. Đánh đầu để tấn công



Đây là cách xử lý bóng dành cho trường hợp tấn công vào trong khung thành đối thủ. Bạn nên đánh đầu thật mạnh với bóng đang đi theo phương ngang hoặc hơi hướng về phía mặt đất. Để làm được điều này, hãy bật cao hơn đối thủ và chạm vào nửa trên của quả bóng để hướng bóng đi xuống hay đi vào khung thành đối thủ. Đây là kỹ thuật luyện tập cần thêm nhiều thời

gian để luyện tập đây.

2.2. Đánh đầu chuyên bóng

Lúc này bạn sẽ dùng đầu để đưa bóng đến vị trí thuận lợi cho đồng đội. Đây là kiểu đánh đầu khác với đánh đầu ghi bàn. Nó đòi hỏi người chơi phải có sức mạnh và tốc độ cao. Lúc này phải khéo léo điều khiển được lực nhảy và lực đánh đầu phù hợp.

2.3. Đánh đầu để phòng thủ

Thay vì tấn công, bạn cũng cần đánh đầu để chống lại được các đòn tấn công từ phía đối thủ. Trong trường hợp này, kỹ năng bạn cần sẽ đơn giản hơn. Đó là chỉ cần bật nhảy thật cao và dùng trán để chạm mạnh vào trung tâm phần dưới của bóng. Sau đó đẩy cho nó đi xa ra khỏi khu vực nguy hiểm. Ngoài ra cũng cần hạn chế đối thủ vượt lên trên giành bóng của mình trong pha bóng này.

2.4. Đánh đầu trong tư thế thợ lặn

Đây là một dạng biến thể độc đáo của việc dùng đầu tấn công. Tuy nhiên như tên gọi, bạn sẽ chạm bóng bằng đầu trong tư thế của một người thợ lặn. Đó là tư thế cơ thể nằm song song theo phương ngang theo phía mặt đất. Cú đánh đầu này thường được áp dụng khi quả bóng bay thấp người ở tầm đầu. Mục tiêu chính là đưa bóng đi vào trong khung thành với tốc độ cao và bất ngờ hơn.

3. Hướng dẫn kỹ thuật đánh đầu

3.1. Kỹ thuật đánh đầu cơ bản

3.1.1. Tư thế chuẩn bị

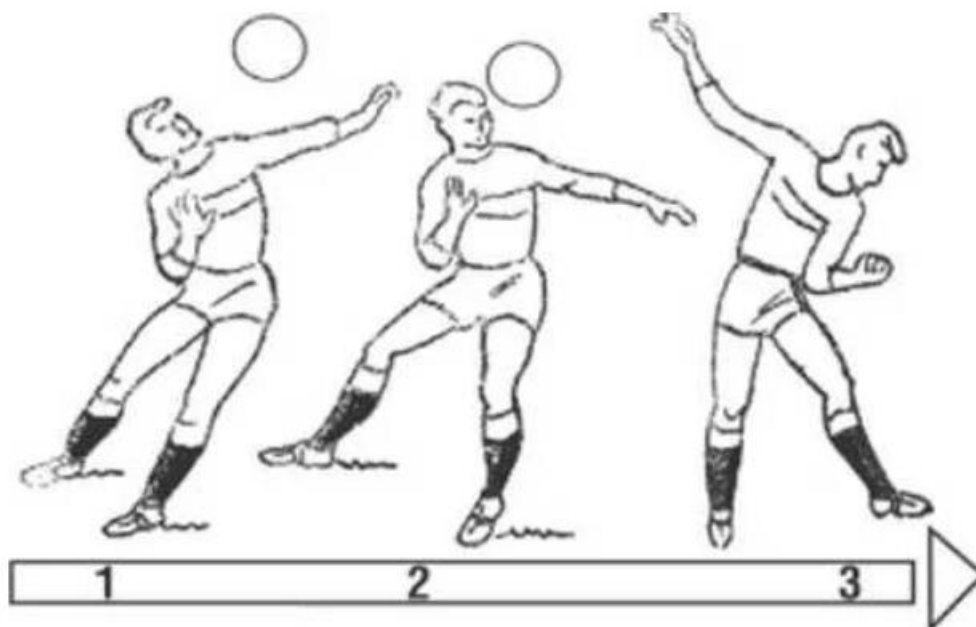
- Khi chuẩn bị đánh đầu, bạn sẽ có xu hướng sợ hãi và nhắm mắt lại hoặc không nhìn bóng. Đây là sai lầm thường sẽ gây ra chấn thương cho cầu thủ. Kỹ thuật đánh đầu đúng sẽ đòi hỏi bạn phải quan sát được bóng khi đang chuẩn bị đánh đầu.
- Bạn cần nhìn bóng để xác định được điểm chạm của đầu và quả bóng. Như vậy sẽ hạn chế được chấn thương và đưa bóng đi vào đúng hướng.
- Khi bóng đang bay thì hãy luôn sẵn sàng cần có tư thế chuẩn bị tốt. Khi đó nên giữ 2 chân cố định trên mặt sân. Bạn không nên đứng bằng mũi chân và gót bởi vì chúng sẽ làm giảm sức mạnh của cú đánh đầu.
- Say đó co gối lên để giữ thăng bằng và tạo ra lực đẩy cho cú nhảy lên đánh đầu.
- Hơi nghiêng người về phía sau. Đây là cách để ra tạo đà giúp cho cú đánh đầu uy lực và cũng chính xác hơn.

3.1.2. Cách thực hiện

- Hãy nhảy lên để giành thế chủ động đón lấy quả bóng. Hãy canh thời điểm chính xác mà cơ thể đang ở vị trí cao nhất cũng là lúc mà bóng chạm đầu. Kỹ thuật đánh đầu này sẽ giúp cho bạn có cú chạm đạt lực đẩy cao nhất. Nhờ đó mà bóng sẽ đi đúng hướng và có lực mạnh hơn.
- Bạn càng đẩy mạnh phần đầu về phía trước thì sức mạnh đánh đầu càng nhiều hơn. Hãy cố gắng tiếp xúc với bóng bằng phần trán.

Trán là bộ phận có diện tích tiếp xúc lớn nhất ở trên đầu của bạn. Đây cũng là vùng vững chắc và an toàn nhất khi chơi bóng bằng đầu.

3.2. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên



Kỹ thuật đánh đầu trong bóng đá

3.2.1. Tư thế chuẩn bị

- Cầu thủ đứng đối diện với hướng bóng, chân trước cách chân sau 40 đến 50cm. Nếu đánh đầu bằng trán phải thì chân phải lúc này sẽ bước lên trước, chân sau hơi khụy lại để giữ thăng bằng.
- Thân người và đầu ngả ra về sau, hơi nghiêng chéch sang bên trái.

3.2.2. Cách thực hiện

- Khi phán đoán được dùng điểm đánh đầu, thân người sẽ gập về phía trước. Sau đó xoay hông ngược chiều lại với hướng bóng đến. Sau đó kết hợp với động tác đạp mạnh của chân sau để trọng tâm cơ thể chuyển từ sau ra trước.
- Trong quá trình thực hiện, mắt phải luôn quan sát bóng, đảm bảo được tính chính xác của thời điểm và vị trí cơ thể tiếp xúc bóng.

3.3. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa



Kỹ thuật đánh đầu bằng trán

3.3.1. Tư thế chuẩn bị

- Đứng chuẩn bị ở thế chân trước – chân sau. Lúc này chân trước đặt nhẹ về phía trước. Còn chân sau khuỵu để hạ thấp phần trọng tâm, gần như toàn bộ trọng tâm cơ thể sẽ dồn về chân sau.
- Ở tư thế chuẩn bị, toàn cơ thể sẽ tương tự như hình cánh cung ngả sau. Mắt mở, luôn nhìn theo hướng bóng bay đến. Hai tay dang tự nhiên ra để giữ cơ thể thăng bằng.

3.3.2. Cách thực hiện

- Khi phán đoán được thời điểm đánh đầu thì chân sau đang khuỵu xuống thì bắt đầu đập mạnh xuống đất. Sau đó đẩy thân về phía trước. Lúc này trọng tâm của cơ thể sẽ dồn từ chân sau sang chân trước.
- Thời điểm trán giữa tiếp xúc bóng cũng chính là lúc thân người đã qua tư thế thăng đứng và hơi đổ người về phía trước.
- Trong quá trình đánh đầu, mắt luôn phải mở để quan sát bóng. Bởi vì như vậy sẽ đảm bảo được tính chính xác của thời điểm lẫn vị trí tiếp xúc bóng.

Kỹ thuật **đánh đầu** là một kỹ thuật quan trọng phải có dù bạn đang ở vị trí nào. Trong đó trán và đầu là phần an toàn để sử dụng chơi bóng. Do đó bạn nên có những kỹ thuật nhất định để tập luyện bộ môn này. Bất kỳ ai cũng có thể học *cách đỡ bóng* hay đánh đầu bóng bằng đầu dễ dàng. Do đó nên hãy cố gắng tập luyện và đừng nản lòng.