

Kỹ Năng Tránh - Xoay Người

Kỹ thuật xoay người được sử dụng để tránh đối phương khi đang kiểm soát bóng.



Kỹ thuật

Kỹ thuật kết hợp giữa đặt chân của bạn và sử dụng vai của đối phương làm bản lề để xoay người và tránh khỏi sự theo kèm của đối phương và duy trì kiểm soát bóng.



Các Điểm Chính

1. Giữ bóng một mình khi tiếp cận đối phương
Đặt chân trước (chân phải) về phía vai trái của đối phương trong khi chuyển bóng sang bên trái
2. Sử dụng vai của đối phương làm bản lề để xoay người bằng cách xoay chân trái và dùng chân phải làm chân trụ
3. Đặt chân trái xuống đất và chuyển bóng trở lại bên ngoài cơ thể, giờ là bên phải
Di chuyển chân phải và tăng tốc
Nhồi bóng độ nảy thấp để loại bỏ đối phương

Lỗi Thường Gặp

Lỗi 1

☹️ Không chuyển thể trọng sang chân trụ là lỗi thường gặp ở các cầu thủ trẻ và có thể dẫn đến khó thực hiện kỹ thuật khi di chuyển, có thể gây mất thăng bằng.

😊 Để khắc phục lỗi này, đảm bảo thể trọng được truyền từ chân hướng về đằng trước xa nhất về chân trụ phía sau ngay khi nhấc chân đầu tiên lên.

Lỗi 2

☹️ Một lỗi thường gặp khác là bước quá nhiều bước để vượt qua đối phương.

😊 Để tránh điều này, hãy đảm bảo bạn vào hướng di chuyển mới của bạn nhanh nhất có thể, sau đó nhồi bóng và bắt bóng để giữ kiểm soát bóng mà không cần phải cầm bóng.

Lỗi 3

☹️ Một lỗi khác là đặt sai chân đặt trước dẫn đến việc cầu thủ xoay người vào đối phương thay vì xung quanh đối phương

😊 Để khắc phục lỗi này, hãy đảm bảo đặt chân trái trước và dùng chân phải làm chân trụ

Lỗi 4

☹️ Giữ bóng một mình khi tiếp cận đối phương cũng là một lỗi. Đối phương sẽ dễ dàng giành quyền kiểm soát hơn nếu cầu thủ giữ bóng một mình ngay trước mặt

😊 Điều quan trọng là cầu thủ cần giữ bóng một mình trước khi đối phương tiếp cận để họ có thể nhồi bóng sau khi xoay người để thoát khỏi đối phương với tốc độ