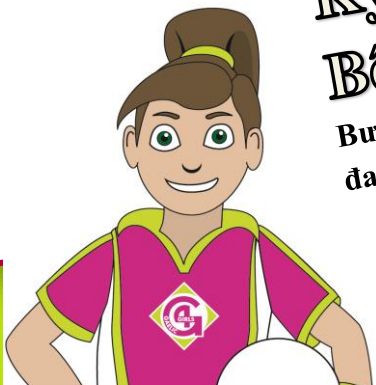


Kỹ Năng Tránh - Bước Sang Bên

Bên
Bước sang bên được sử dụng để tránh đối phương khi đang kiểm soát bóng.



Kỹ thuật

Kỹ thuật kết hợp bước sang bên và lùi lại để tránh bị đối phương theo kèm và duy trì kiểm soát bóng.

Đầu

Nhìn về phía đối phương để biết vị trí cần đặt chân và sau đó di chuyển theo hướng mới

Chân

Đặt chân đằng trước trên mặt đất trước mặt đối phương

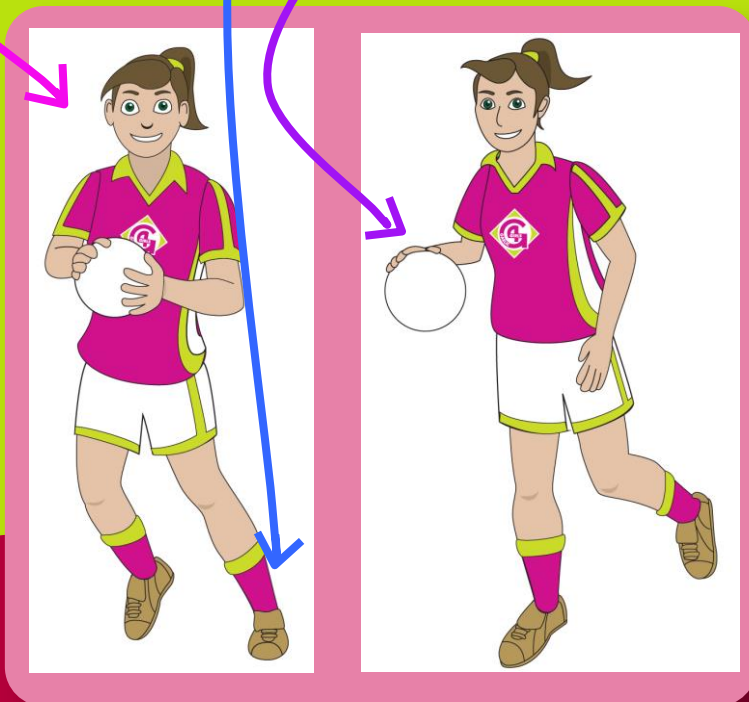
Đẩy mạnh chân đã đặt xuống và chuyển thể trọng để đặt chân còn lại theo hướng mới và tiếp tục di chuyển về phía trước

Tay

Giữ bóng một mình trước khi tiếp cận đối phương để bóng được giữ an toàn trong tay trong khi thực hiện động tác bước sang bên

Các Điểm Chính

1. Chạy về phía đối phương
Khi cách đối phương khoảng một mét, hãy đặt chân đằng trước thật chắc trên mặt đất
Đẩy mạnh chân đã đặt xuống và chuyển thể trọng của bạn sang phía đối diện
2. Đặt chân còn lại xuống đất và tiếp tục di chuyển về phía trước theo hướng mới
Đổi các bên luân phiên



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 nhắc 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.