

## Nhặt Bóng

Nhặt bóng được sử dụng trong môn Bóng Đá Gaelic dành cho Nữ để tâng bóng từ mặt đất về phía cơ thể



## Đầu

Luôn nhìn vào bóng

## Chân

Để chân trụ cạnh bóng

Cả hai bàn chân phải ở trên mặt đất

## Tay

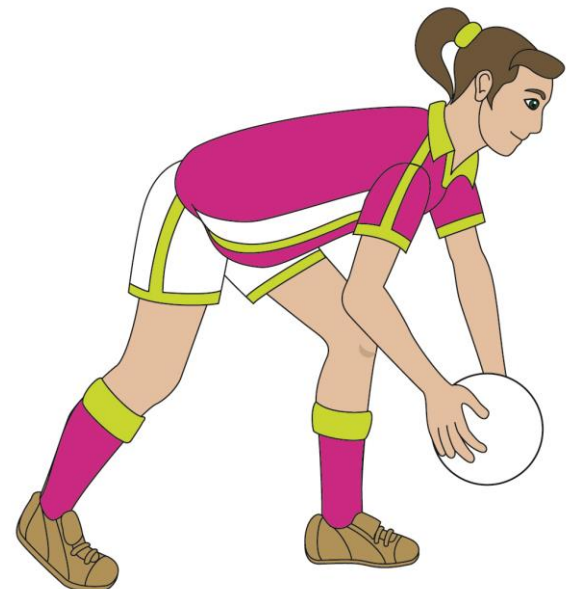
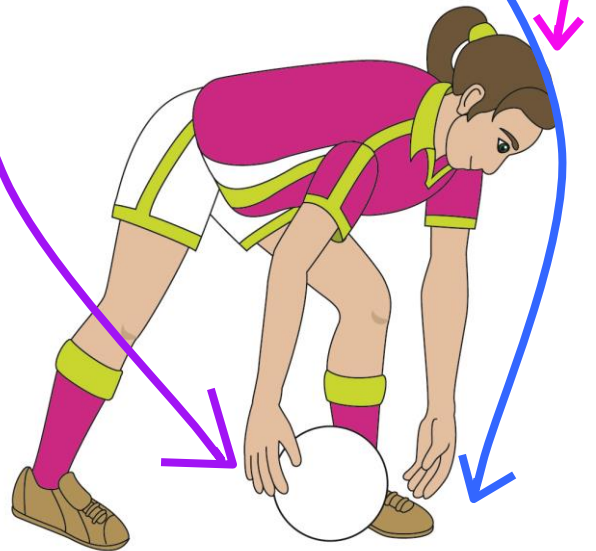
Đặt một tay ở trước bóng, Giống như chân trụ và tay kia đặt sau bóng

## Kỹ thuật

Kỹ thuật bao gồm tiếp cận bóng trong khi di chuyển hoặc đứng tại chỗ để đưa bóng từ mặt đất về phía cơ thể

## Các Điểm Chính

1. Di chuyển đến bóng. Cong hông và đầu gối. Chân trụ để cạnh bóng.  
Đầu cúi xuống và mắt nhìn vào bóng
2. Đặt tay giống chân trụ ở phía trước bóng và tay kia đặt ngay sau bóng  
Xoè các ngón tay ra
3. Nhấc bóng khỏi mặt đất và thu bóng về phía người



## Lỗi Thường Gặp

### Lỗi 1

Không thu người lại để lấy đà tâng bóng

Quan trọng là phải cong hông và đầu gối

### Lỗi 2

Nhặt bóng ở trên mặt đất

Đảm bảo cả hai chân đều vững trên mặt đất trước khi cố gắng nhặt bóng