



Cú Phất Bóng

Cú sút này được sử dụng chủ yếu khi đối mặt hoặc di chuyển trực tiếp về phía mục tiêu

Kỹ thuật

Kỹ thuật này liên quan đến việc sút bằng mu bàn chân (phần được buộc dây) của bàn chân về phía mục tiêu

Các Điểm Chính

1. Giữ chắc bóng bằng cả hai tay
Cúi đầu và nhìn vào bóng
2. Bước về phía trước bằng chân không sút và thả bóng bằng tay ở bên chân sẽ sút
Vươn cánh tay đối diện ra khỏi người để giữ thăng bằng
3. Sút bằng mu bàn chân với ngón chân duỗi thẳng
Hoàn thành động tác theo hướng mục tiêu

Lỗi Thường Gặp

Lỗi 1

☹️ Không sút bóng bằng mu bàn chân khiến bóng đi sai hướng

😊 Điều quan trọng là phải cúi đầu và sút bằng phần giày buộc dây theo hướng của mục tiêu

Lỗi 2

☹️ Một lỗi sai thường gặp khác là thả rơi bóng từ tay ở phía đối diện với bên chân sẽ sút

😊 Phải thả bóng bằng tay ở phía bên chân sẽ sút và tay còn lại được sử dụng để giúp bạn giữ thăng bằng

Đầu

Luôn nhìn vào bóng

Chân

Bước về phía trước bằng chân không sút

Sút bóng bằng mu bàn chân và hoàn thành động tác theo hướng mục tiêu

Tay

Bóng được thả ở tay cùng phía với bên chân sẽ sút

Điều quan trọng là phải cúi đầu và sút bằng phần giày buộc dây về phía mục tiêu

