



## Cản Phá

Cản phá được sử dụng để cố gắng trước bóng của đối phương và giành lại lợi thế về bóng.

## Đầu

Luôn nhìn vào bóng

## Tay

Hình chữ 'W'

Giữ chắc

Không quay mặt đi

## Chân

Một bàn chân phía trước một bàn chân phía sau

Gắn với bàn chân người sút bóng

## Kỹ thuật

Kỹ thuật này liên quan đến việc bạn chụm tay thành hình chữ 'W', giữ chắc và luôn mở mắt. Bạn cần tiếp cận phần chân/bàn chân của người sút bóng và hạ tay xuống bóng để cản phá.

## Các Điểm Chính

1. Chụm tay lại thành hình chữ 'W'  
Giữ chắc tay để có nhiều lực đỡ hơn khi cản phá  
Tiếp cận phần chân/bàn chân của người sút bóng để bạn có thể đến gần bóng

## Lỗi Thường Gặp

### Lỗi 1

☹️ Không chụm tay thành hình dạng chính xác. Cố gắng cản phá bóng bằng hai tay đặt xa nhau có thể khiến bóng bị đá xuyên qua cánh tay hoặc vào mặt

😊 Để khắc phục lỗi này, hãy đảm bảo giữ được hình chữ 'W' khi cản phá

### Lỗi 2

☹️ Không đứng đủ gần với chân của người sút. Người sút bóng sẽ dễ dàng chuyền bóng đi mà không bị cản phá và người cản phá nhiều khả năng có thể bị chân của người sút bóng đá phải khi chuyền bóng đi

😊 Đảm bảo rằng người cản phá tiếp cận đủ gần chân của người đá để họ có thể cản phá và đoạt bóng.

### Lỗi 3

☹️ Một lỗi sai khác xảy ra khi cầu thủ cản phá nhắm mắt lại. Khi đó, cô ấy sẽ không thể nhìn thấy vị trí của chân người sút bóng nên có thể sẽ không cản phá được hoặc có thể va chạm với chân của người sút bóng.

😊 Đảm bảo rằng người cản phá luôn mở mắt để nhận biết vị trí của cầu thủ và bóng.

