

## Giữ Bóng Một Mình

Giữ Bóng Một Mình được sử dụng khi một cầu thủ giữ bóng chạy dọc sân đấu. Cầu thủ phải giữ bóng một mình hoặc đập bóng xuống đất sau mỗi bốn bước. Cầu thủ có thể thực hiện giữ bóng một mình bao nhiêu lần tùy thích nhưng chỉ có thể đập bóng xuống đất một lần liên tiếp.



### Đầu

Luôn nhìn vào bóng

### Kỹ thuật

Kỹ thuật này bao gồm thả bóng từ tay cùng phía với bên chân sẽ sút vào chân sẽ sút và sút bóng ngược trở lại tay của bạn.

### Tay

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

Cổ tay mở rộng và thả rơi bóng xuống chân sút

Tay sẵn sàng bắt bóng khi được vẩy ngược lên từ thao tác giữ bóng một mình

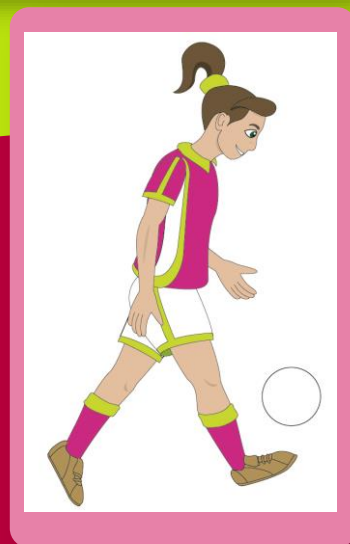
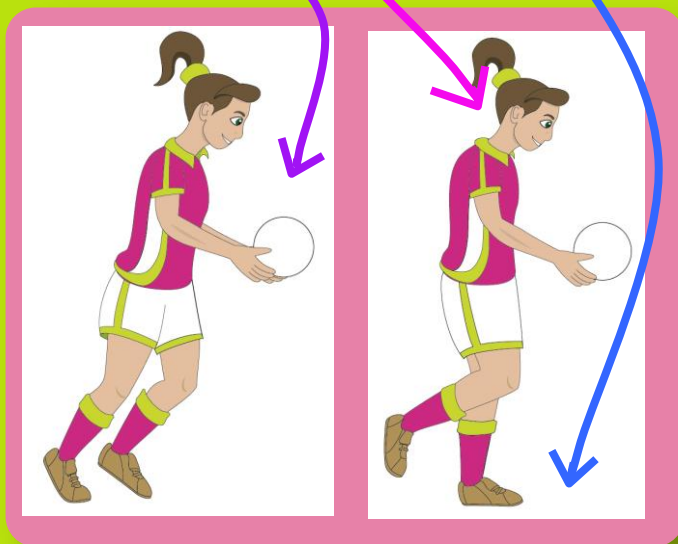
### Chân

Bước về phía trước bằng chân không sút

Sút bóng bằng mu bàn chân và vẩy ngón chân hướng lên cơ thể

### 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 giữ thẳng người  
Thả bóng vào tay ở bên chân sút
3. Thả bóng vào chân sút và khi bàn chân (mu bàn chân) chạm bóng thì vẩy ngón chân hướng lên người mình  
Duỗi thẳng cẳng chân và vươn cánh tay về phía trước để bắt bóng  
Nếu đang chạy, hãy duy trì sai chân tự nhiên



### Lỗi Thường Gặp

#### Lỗi 1

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

Điều quan trọng là phải sút bằng phần giày được buộc dây nếu không bóng sẽ không quay trở về tay

#### 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 cần sử dụng tay còn lại để hỗ trợ giữ thẳng bằng

#### Lỗi 3

Một số cầu thủ không vẩy ngón chân hướng lên khiến bóng bay về phía trước thay vì quay trở về tay

Khi chân chạm bóng, vẩy ngón chân lên để bóng xoay ngược trở về tay