**NỘI DUNG ĐÁ CẦU**

**TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN – PHÁT CẦU CHÍNH DIỆN**

1. **TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN:**
* Đứng trong tư thế hai chân rộng bằng vai, mũi chân thuận sẽ đặt ở phía sau gót chân trước, cách bàn chân trước nửa bàn chân.
* Cơ thể tiếp đất bằng 1/2 bàn chân, đầu gối khuỵu, tay buông tự nhiên. Toàn bộ trọng tâm cơ thể dồn hết vào chân trước. Chú ý chỉ chạm 1/2 bàn chân vào sân đá cầu, không chạm cả bàn chân.
* Sau đó bạn tung cầu lên cao 0,5m, cầu rơi xống thì dùng mu bàn chân đỡ lên khoảng 0,5m. Tâng như vậy và khi cầu rơi xuống một khoảng hợp lý thì lại dùng mu bàn chân tâng cầu lên. Nếu cầu rơi xa thân người thì vươn xa hoặc di chuyển để dùng mu bàn chân tâng cầu.

Hình ảnh (minh họa)



1. **PHÁT CẦU CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN**

*( phát cầu thấp chân chính diện – phát cầu cao chân chính diện)*

1. ***Phát cầu thấp chân chính diện***
* **TTCB**: Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang, mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20 cm và mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20 cm. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc 450, hai gót chân cách nhau khoảng 35cm - 45cm. Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom. Tay cùng bên chân chuẩn bị phát cầu gập khuỷu tay, bàn tay để ngửa trước bụng cầm đế cầu (ngón tay trỏ và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay trái đặt trên đế cầu). Tay còn lại để tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để chọn
thời điểm phát cầu tốt nhất.
* **Thực hiện kĩ thuật động tác**: tay cầm cầu tung nhẹ cầu lên cao ngang tầm mắt, hơi chếch về phía trước, sao cho điểm rơi của cầu cách mũi bàn chân sau khoảng 50 cm. Khi cầu rơi xuống, chân phía sau lăng về trước duỗi cẳng chân và bàn chân để mu bàn chân tiếp súc với cầu, khi cách mặt sân khoảng 20 – 30 cm.
* **Kết thúc**: khi chạm cầu, chân đá dừng lại đột ngột, mu bàn chân vẫy nhẹ.
1. ***Phát cầu cao chân chính diện***
* Khi thực hiện kĩ thuật động tác phát cầu cao chân chính diện, gần giống như phát cầu thấp chân chính diện. Nhưng chỉ khác là khi lăng chân về phía trước thì đùi được nâng lên cao hơn và mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 60cm- 70cm

**Hình ảnh (minh họa)**

 