



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH – TRẦN ĐỨC DŨNG – NGUYỄN VĂN THÀNH

Giáo dục thể chất

BÓNG ĐÁ

11

BẢN MẪU



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 11

(Kèm theo Quyết định số 2026/QĐ-BGDĐT ngày 21 tháng 7 năm 2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Họ và tên	Chức vụ Hội đồng
Ông Đỗ Hữu Trường	Chủ tịch
Ông Nguyễn Quang Vinh	Phó Chủ tịch
Ông Cao Khả Thọ	Ủy viên, Thư kí
Ông Nguyễn Thanh Chương	Ủy viên
Ông Đinh Mạnh Cường	Ủy viên
Ông Dương Đắc Hà	Ủy viên
Ông Đặng Đình Hậu	Ủy viên
Ông Phạm Tuấn Hùng	Ủy viên
Ông Lê Trung Kiên	Ủy viên

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH – TRẦN ĐỨC DŨNG – NGUYỄN VĂN THÀNH

Giáo dục thể chất

BÓNG ĐÁ

11

BẢN MẪU



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

*Hình mô tả kỹ thuật trong
cuốn sách này được
trình bày theo hoạt động
của người thuận chân phải.
Người thuận chân trái
thực hiện ngược lại.*



*Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này,
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.*

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Bóng đá là môn thể thao hấp dẫn, mang lại nhiều lợi ích to lớn. Việc tập luyện bóng đá thường xuyên sẽ giúp tăng cường sức khỏe, phát triển toàn diện thể chất và các kỹ năng vận động cho những người tham gia tập luyện và thi đấu, đặc biệt là lứa tuổi học sinh.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 11 – Bóng đá*** được biên soạn theo hướng gợi mở, với nội dung được lựa chọn phù hợp, dựa trên nền tảng kiến thức đã giới thiệu ở các lớp học trước, nhằm tiếp tục phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong học tập và rèn luyện sức khỏe.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

Phần ***Kiến thức chung***: Tiếp tục trang bị những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

Phần ***Thể thao tự chọn – Bóng đá***: Trang bị một số hiểu biết về vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Bóng đá được giới thiệu theo 4 chủ đề với 8 bài học. Các bài học được cấu trúc bao gồm 4 phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung kiến thức trong từng bài học được lựa chọn và sắp xếp theo trình tự dạy học đảm bảo tính khoa học và sư phạm.

Chúng tôi hi vọng, cuốn sách ***Giáo dục thể chất 11 – Bóng đá*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe của mình.

Chúc các em phát huy tốt năng lực của bản thân và đạt kết quả cao trong các giờ học Giáo dục thể chất và trong hoạt động rèn luyện sức khỏe hàng ngày!

CÁC TÁC GIẢ

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

 H.	Hình		Vị trí học sinh sẽ di chuyển tới khi tham gia tập luyện và đấu tập
 TTCB	Tư thế chuẩn bị		Cọc mốc
 VĐV	Vận động viên		Nắm thấp
	Đường di chuyển của bộ phận cơ thể		Người điều khiển trò chơi
	Đường di chuyển của bóng		Người hỗ trợ tập luyện
	Đường dẫn bóng		Người hỗ trợ tập luyện với bóng
	Học sinh tham gia tập luyện và đấu tập		Người hỗ trợ tập luyện số 1, 2
	Học sinh số 1, 2		
	Học sinh tham gia tập luyện và đấu tập với bóng		

CHỦ ĐỀ

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Tích cực thực hiện những yêu cầu về dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Bản chất của sự rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên

Rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên chính là nâng cao sức chịu đựng của cơ thể đối với sự thay đổi của môi trường bên ngoài.

Quá trình rèn luyện thân thể dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện của hệ thần kinh. Quá trình diễn ra như sau:

Kích thích mới

- Cần một thời gian nhất định cơ thể mới có được phản ứng trả lời phù hợp với tác động bên ngoài.
- Cơ thể bị tác động xấu của môi trường.

Kích thích lặp lại

- Cơ thể chờ phản ứng trả lời phù hợp với kích thích bên ngoài giảm dần.
- Cơ thể bị tác động xấu của môi trường.

Kích thích lặp lại nhiều lần

- Trung ương thần kinh nhanh chóng điều khiển phản ứng trả lời cho phù hợp với tác động bên ngoài.
- Sức chịu đựng của cơ thể đối với môi trường đã được nâng cao.

Sơ đồ 1. Quá trình rèn luyện thân thể dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện của hệ thần kinh

***E/* Cơ chế tác dụng của một số phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên**

a. Cơ chế tác dụng của tắm không khí

Yếu tố chủ yếu của không khí để rèn luyện là nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió).

Tác dụng của tắm không khí dựa trên cơ chế điều nhiệt của cơ thể. Việc rèn luyện thường xuyên với nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ gió sẽ làm cho cơ thể, trước hết là da, thích nghi dần với sự thay đổi của không khí. Khi gặp không khí lạnh, các mạch máu dưới da sẽ co lại để giữ nhiệt cho cơ thể. Ngược lại, khi gặp không khí nóng chúng sẽ giãn ra đồng thời tăng tiết mồ hôi giúp cơ thể giảm nhiệt. Quá trình rèn luyện diễn ra liên tục như vậy giúp cơ thể tự điều chỉnh, cân đối cường độ sinh nhiệt và thải nhiệt sao cho luôn duy trì nhiệt độ cơ thể ở mức tối ưu (khoảng 37 °C) kể cả trong điều kiện nhiệt độ không khí thay đổi đột ngột.



Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

b. Cơ chế tác dụng của tắm nước

Nước có tính dẫn nhiệt cao, do vậy rèn luyện cơ thể bằng nước là một trong những phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên có cường độ mạnh nhất.

Yếu tố rèn luyện quan trọng nhất của nước là nhiệt độ, đặc biệt là nước lạnh. Khi nước lạnh tác động lên bề mặt da, cơ thể sẽ có phản ứng rất mạnh. Ban đầu, dưới ảnh hưởng của nước lạnh, các mạch máu ở da co mạnh, máu sẽ tập trung vào các cơ quan nội tạng, dẫn đến da tái và lạnh đi, gây ra cảm giác lạnh. Sau đó, cơ thể sẽ không ngừng sản sinh nhiệt, mạch máu da giãn rộng, dòng máu tập trung cho da, lúc này cảm giác lạnh được thay thế bằng cảm giác ấm nóng, dễ chịu. Sự co giãn như vậy có tác dụng tập luyện tốt cho mạch máu giúp hoàn thiện hoạt động của chúng, hình thành quá trình thích nghi khi nhiệt độ môi trường bên ngoài thay đổi.

Tuy nhiên, không được tập luyện bằng cách ngâm trong nước lạnh quá lâu, vì khi đó mạch máu sẽ co lại và làm chậm dòng chảy của máu, cơ thể xuất hiện cảm giác ớn lạnh. Hiện tượng này chứng tỏ cơ thể bắt đầu mất nhiều nhiệt. Vì vậy, khi rèn luyện thân thể bằng nước lạnh, cần chú ý chỉ kéo dài việc sử dụng nước lạnh đến khi hết cảm giác ấm nóng dễ chịu.

c. Cơ chế tác dụng của tắm nắng

Yếu tố chủ yếu của nắng để rèn luyện là các tia nắng: tia hồng ngoại, tia tử ngoại, tia sáng nhìn thấy.



Hình 2. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng

Khi các tia nắng được chiếu trực tiếp vào da, các quá trình sinh lí, sinh hoá trong cơ thể được kích thích và diễn ra nhanh hơn, quá trình trao đổi chất được tăng cường, kích thích da sản sinh sắc tố melanin có tác dụng chống lại bức xạ mặt trời. Ngoài ra, tia tử ngoại có thể kích thích chức năng tạo máu thúc đẩy hấp thụ calcium và phosphorus tốt hơn, tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên giúp xương chắc khoẻ. Tia tử ngoại còn có tác dụng diệt khuẩn rất tốt, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ngoài da và bệnh đường hô hấp.

Tuy nhiên không được tắm nắng quá lâu (quá 30 phút), vì các tia bức xạ mặt trời có thể làm ảnh hưởng đến sức khoẻ, như: rối loạn hô hấp, tim mạch, say nắng, say nóng, bỏng da và một số bệnh về mắt.

E/ Dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao

a. Nguyên tắc chung về dinh dưỡng thể thao

- Đối với người từ 15 – 19 tuổi, tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hằng ngày với năng lượng cung cấp tương ứng carbohydrate/protein/lipid là khoảng 60%/15%/25%.
- Tuỳ thuộc loại hình vận động mà tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng có sự điều chỉnh cho phù hợp:
 - + Loại hình vận động sức bền như: chạy cự li dài, đua xe đạp đường trường, bơi cự li dài,... chú trọng hàm lượng carbohydrate và lipid.
 - + Loại hình vận động sức nhanh, sức mạnh, cường độ cao như: thể hình, tạ, chạy hoặc bơi cự li ngắn,... cần khẩu phần ăn giàu protein.



Hình 3. Một số loại thực phẩm cung cấp dinh dưỡng cho hoạt động vận động

b. Dinh dưỡng trước tập luyện

- Nguyên tắc chung: Thức ăn được lựa chọn để bổ sung dinh dưỡng trước tập luyện không được làm cản trở hoặc hạn chế các chức năng sinh lý của cơ thể.
- Một số yêu cầu cơ bản:
 - + Không ăn quá no.
 - + Thức ăn dễ tiêu hoá, giảm muối.
 - + Tỷ lệ các chất dinh dưỡng: nhiều carbohydrate, ít lipid và protein.
 - + Ăn trước khi tập luyện khoảng 90 – 120 phút.
 - + Nếu bữa ăn chính cách lúc tập quá xa (4 – 5 giờ) thì nên bổ sung một bữa ăn phụ trước tập luyện.
 - + Bổ sung nước trước tập luyện.

c. Dinh dưỡng trong tập luyện

- Nguyên tắc chung: Chủ yếu quan tâm bù nước và các chất điện giải.
- Một số yêu cầu cơ bản:
 - + Cần uống nước trước khi có cảm giác khát.
 - + Nên uống từng ngụm nhỏ và chia thành nhiều lần uống để cơ thể hấp thụ từ từ.
 - + Đối với những bài tập đơn giản, thời gian tập ngắn, điều kiện tập luyện thuận lợi thì chỉ cần bổ sung nước uống tinh khiết thông thường.
 - + Đối với những bài tập nặng, thời gian kéo dài và trong điều kiện tập luyện bất lợi, cơ thể mất nhiều mồ hôi thì cần bổ sung nước uống có glucose và khoáng chất.

d. Dinh dưỡng sau tập luyện

- Nguyên tắc chung: Hồi phục nguồn dự trữ năng lượng đã tiêu hao trong quá trình tập luyện.
- Một số yêu cầu cơ bản:
 - + Bổ sung thức ăn giàu carbohydrate để rút ngắn thời gian hồi phục.
 - + Cân đối tỷ lệ thành phần các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn phù hợp với loại hình vận động.
 - + Chú ý bổ sung vitamin và khoáng chất giúp cơ thể hồi phục nhanh.
 - + Tiếp tục uống bù đủ nước trong vòng 2 giờ sau tập luyện.



Hình 4. Một số loại thực phẩm giúp hồi phục nguồn dự trữ năng lượng sau tập luyện

VẬN DỤNG

- 1/** Em hiểu thế nào là rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên?
- 2/** Hãy cho biết cơ chế tác dụng của việc rèn luyện thân thể bằng tắm nắng.
- 3/** Vận dụng những hiểu biết về sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để tập luyện thể dục thể thao an toàn và hiệu quả.

Chủ đề 1

**VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG ĐÁ
VÀ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG
BẰNG MU BÀN CHÂN**



BÀI 1

**VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG ĐÁ
VÀ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG
BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN**

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất.
- Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và vận dụng được trong tập luyện hằng ngày để hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ; chạy hất cao gót; chạy nâng cao đùi; chạy tiến, lùi; chạy ba bước bật nhảy
- Đá bóng bằng lòng bàn chân và dừng bóng bằng mu trong bàn chân

1/ Vai trò, tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất

a. Vai trò của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất

Bóng đá là môn thể thao hấp dẫn, có sự ảnh hưởng sâu rộng tới nhiều đối tượng khác nhau trong xã hội, đặc biệt là lứa tuổi thanh thiếu niên. Bên cạnh đó, tập luyện bóng đá sẽ phát triển toàn diện thể chất và thể lực của người chơi, do vậy bóng đá được coi là một trong những phương tiện giáo dục thể chất hữu hiệu, có vai trò quan trọng trong việc rèn luyện và phát triển thể chất cho học sinh các cấp.

b. Tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất

Bóng đá là môn thể thao đối kháng tập thể, có hệ thống kỹ thuật và chiến thuật đa dạng, hoạt động với cường độ cao, trong thời gian dài và trên một không gian rộng,... Do vậy, tập luyện bóng đá sẽ giúp:

- Phát triển các kỹ năng vận động như: Chạy, nhảy, dẫn bóng, chuyền bóng, đá bóng,...
- Phát triển toàn diện các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo.
- Rèn luyện phẩm chất ý chí, tinh thần tập thể, rèn luyện nhân cách,... qua đó phát triển toàn diện bản thân.

Tập luyện bóng đá kết hợp với dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp tăng cường sức khỏe, cải thiện các chỉ số hình thái và phát triển thể chất, thể lực cho những người tham gia.

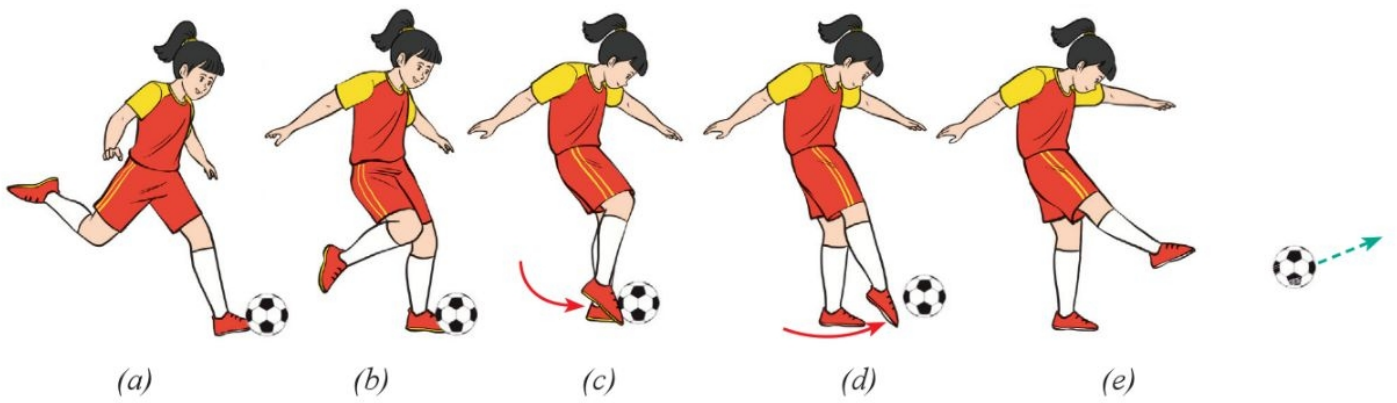
2/ Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

Đá bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng để đá phạt và sút bóng vào cầu môn với đường bóng đi nhanh, mạnh.

Chạy đà: Chạy đà thẳng từ 3 – 4 m theo hướng đá với tốc độ tăng dần. Ở bước cuối, chân trái bước dài về trước làm trụ, bàn chân đặt bên trái và cách bóng từ 15 – 20 cm theo hướng đá, thân người hơi đổ về trước, tay đánh rộng để giữ thăng bằng (H.1a).

Đá bóng: Chân phải đá lăng đưa đùi từ sau ra trước, khớp gối co để giữ căng chân (H.1b). Khi đùi gần đến phương thẳng đứng, căng chân lăng mạnh về trước, bàn chân duỗi thẳng, hướng xuống mặt sân, mu giữa bàn chân tiếp xúc vào tâm sau của bóng, đá bóng đi (H.1c, d). Khi tiếp xúc bóng, toàn bộ chân phải tạo thành một khối chắc chắn.

Kết thúc: Chân phải duỗi thẳng, mu bàn chân hướng về hướng đá, hông bên phía chân thuận đưa về trước, chân trái chùng gối để giữ thăng bằng và chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo (H.1e).



Hình 1. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

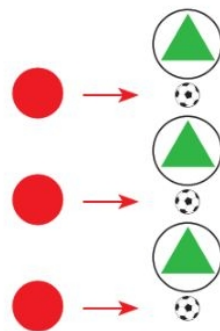
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân: Đặt chân trụ đúng vị trí và đúng hướng; đảm bảo vị trí tiếp xúc của mu giữa bàn chân với bóng; giữ thẳng bằng cơ thể trong toàn bộ quá trình thực hiện kỹ thuật.

LUYỆN TẬP

7/ Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

a. Một bước đà đá bóng bằng mu giữa bàn chân

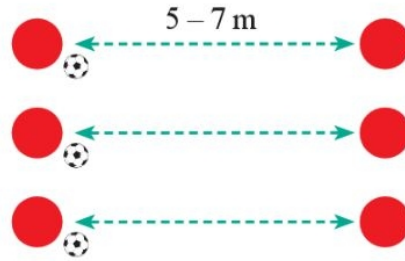
- *Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân:* Đứng tại chỗ, bước một bước đặt chân trụ, thực hiện mô phỏng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- *Đá bóng bằng mu giữa bàn chân với bóng cố định:* Người hỗ trợ giữ bóng cố định, người tập đứng tại chỗ, bước một bước đặt chân trụ thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân chạm nhẹ vào bóng (H.2). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



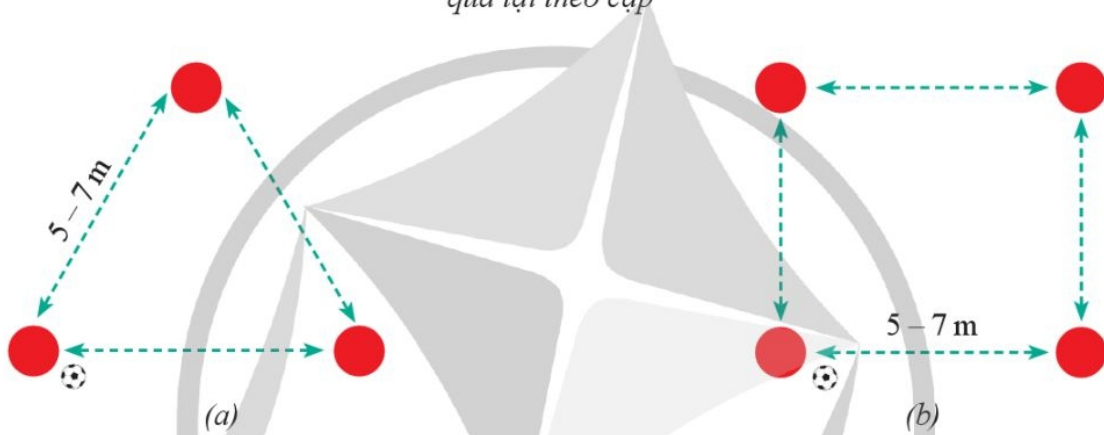
Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân với bóng cố định

b. Chuyển bóng qua lại

Sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân, luân phiên thực hiện chuyển bóng qua lại ở khoảng cách từ 5 – 7 m. Tập luyện theo cặp (H.3) hoặc theo nhóm 3 người (H.4a), 4 người (H.4b).



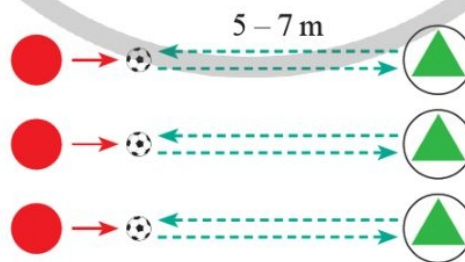
Hình 3. Sơ đồ tập luyện chuyển bóng qua lại theo cặp



Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyển bóng qua lại theo nhóm

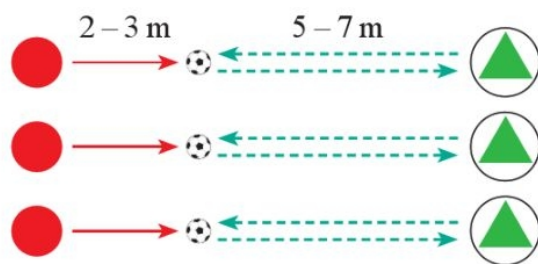
c. Đá bóng bằng mu giữa bàn chân với người hỗ trợ

– Một bước đà đá bóng bằng mu giữa bàn chân với người hỗ trợ đón bóng và chuyển bóng trả lại ở khoảng cách từ 5 – 7 m (H.5).



Hình 5. Sơ đồ tập luyện tại chỗ bước một bước đà đá bóng bằng mu giữa bàn chân với người hỗ trợ

– Chạy đà từ 2 – 3 m thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân với người hỗ trợ đón và chuyển bóng trả lại ở khoảng cách từ 5 – 7 m (H.6).

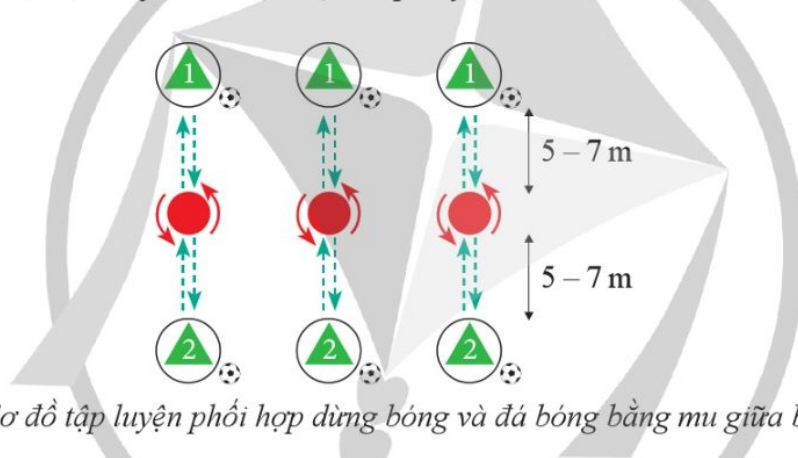


Hình 6. Sơ đồ tập luyện chạy đà từ 2 – 3 m đá bóng bằng mu giữa bàn chân với người hỗ trợ

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

d. Phối hợp dừng bóng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân

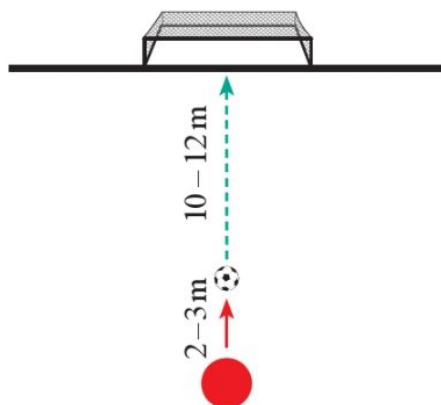
Thực hiện dừng bóng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân do người hỗ trợ số 1 chuyên tới. Sau đó xoay người thực hiện dừng bóng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân do người hỗ trợ số 2 chuyên tới (H.7). Tập luyện theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp dừng bóng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân

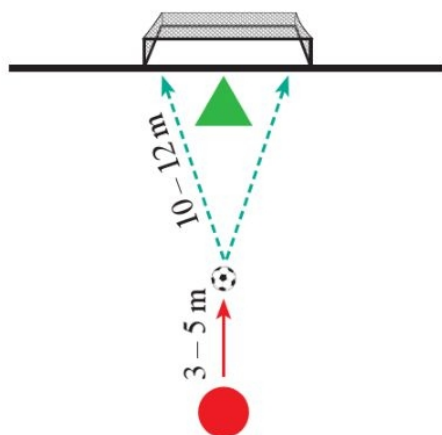
e. Đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn

– Chạy đà từ 2 – 3 m thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn không có thủ môn ở khoảng cách từ 10 – 12 m (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn không có thủ môn

– Chạy đà từ 3 – 5 m, thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn có thủ môn ở khoảng cách từ 10 – 12 m (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn có thủ môn

Bài tập phát triển sức nhanh và sức mạnh

a. Chạy 30 m xuất phát cao

Thực hiện xuất phát cao, chạy tăng tốc độ trên cự li 30 m.

b. Bật cóc

Thực hiện bật nhảy bằng hai chân trên cự li từ 6 – 8 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

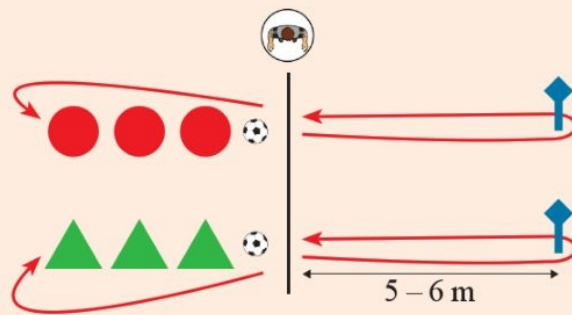
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Kẹp bóng bật nhảy tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát (H.10). Người đầu hàng giữ bóng.
- Đặt các cọc mốc cách vạch xuất phát từ 5 – 6 m. Số cọc mốc tương ứng với số đội chơi.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội kẹp bóng giữa hai chân bật nhảy nhanh vòng qua cọc mốc về chuyển bóng cho người tiếp theo (H.10). Thực hiện liên tục cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



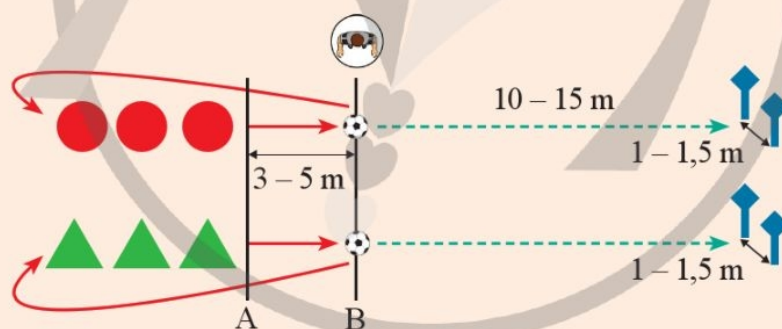
Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Kẹp bóng bật nhảy tiếp sức”

2. Sút bóng chính xác

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn A và cách vạch giới hạn B từ 3 – 5 m, mỗi đội đặt một quả bóng ở trên vạch giới hạn B.
- Xếp cọc mốc thành các cầu môn có chiều ngang từ 1 – 1,5 m cách vạch giới hạn B từ 10 – 15 m (H.11).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội chạy đà thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn để trúng (H.11). Đội nào có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Sút bóng chính xác”

VẬN DỤNG

- 1/ Hãy nêu vai trò, tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất.
- 2/ Hãy nêu những điểm chú ý khi thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào các trò chơi chuyên bóng, đá bóng và trong rèn luyện sức khỏe hằng ngày.


MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Vận dụng được kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân để tập luyện và rèn luyện hằng ngày.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.


Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ


Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ; chạy hát cao gót; chạy nâng cao đùi; chạy tiến, lùi; chạy ba bước bật nhảy
- Sử dụng các kỹ thuật dẫn bóng và đá bóng đã học thực hiện dẫn bóng và chuyền bóng theo nhóm

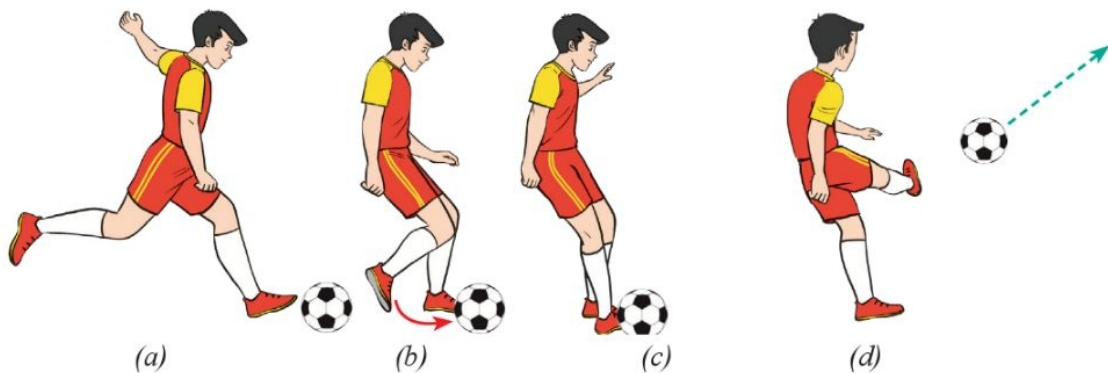

KIẾN THỨC MỚI
Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân là kỹ thuật tương đối khó trong bóng đá, thường được sử dụng để chuyền bóng ở cự li trung bình và xa, đá phạt và sút bóng vào cầu môn với đường bóng đi nhanh, mạnh và xoáy.

Chạy đà: Chạy đà thẳng từ 3 – 4 m theo hướng đá với tốc độ tăng dần. Ở bước cuối, chân trái bước dài về trước đặt bàn chân cách bóng từ 10 – 15 cm làm trụ, thân người hơi đổ về trước, tay đánh lăng rộng để giữ thăng bằng (H.1a).

Đá bóng: Chân phải (chân lăng) đưa đùi từ sau ra trước, khớp gối co để giữ căng chân, đầu gối và mũi bàn chân xoay vào phía trong, bàn chân duỗi căng, mũi bàn chân hướng xuống mặt sân (H.1b). Lúc này duỗi thẳng chân, mu ngoài bàn chân tiếp xúc vào tâm sau của bóng đá bóng đi (H.1c). Khi tiếp xúc bóng, cổ chân cứng.

Kết thúc: Chân phải duỗi thẳng, hướng vào trong, thân người xoay sang phía chân trái, hai tay đánh tự nhiên để giữ thăng bằng (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân: Đặt chân trụ đúng vị trí và đúng hướng; khi tiếp xúc bóng, bàn chân phải xoay vào trong; giữ thẳng bằng cơ thể trong toàn bộ quá trình thực hiện kỹ thuật.

LUYỆN TẬP

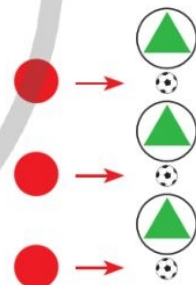
7/ Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

a. Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

- Tại chỗ thực hiện các giai đoạn của kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Tại chỗ thực hiện các giai đoạn của kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân theo tín hiệu của người điều khiển. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ

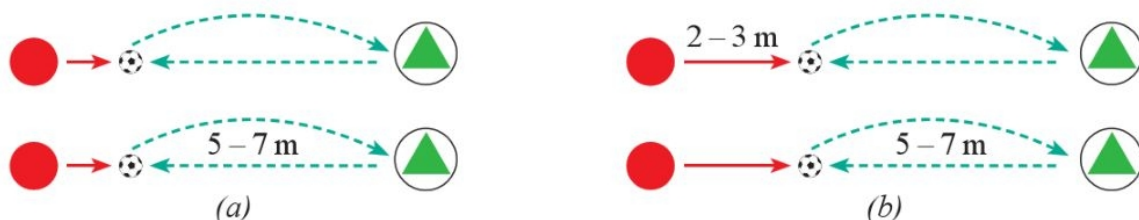
- *Tập với người hỗ trợ giữ bóng cố định:* Người hỗ trợ giữ bóng cố định, người tập bước một bước đặt chân trụ thực hiện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân (H.2). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- *Tập với người hỗ trợ chuyền bóng (H.3):* Người hỗ trợ chuyền bóng lăn sệt ở khoảng cách từ 5 – 7 m. Người tập thực hiện:



Hình 2. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ giữ bóng cố định

- + Bước một bước đà thực hiện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân (H.3a).
- + Chạy từ 2 – 3 m đà thực hiện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân (H.3b).

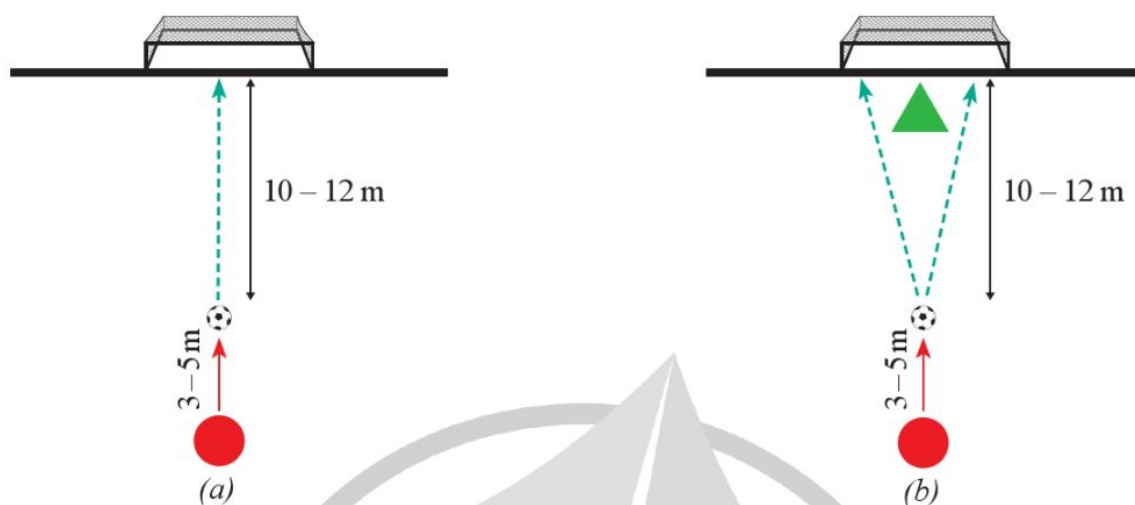
Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ chuyền bóng

c. Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn

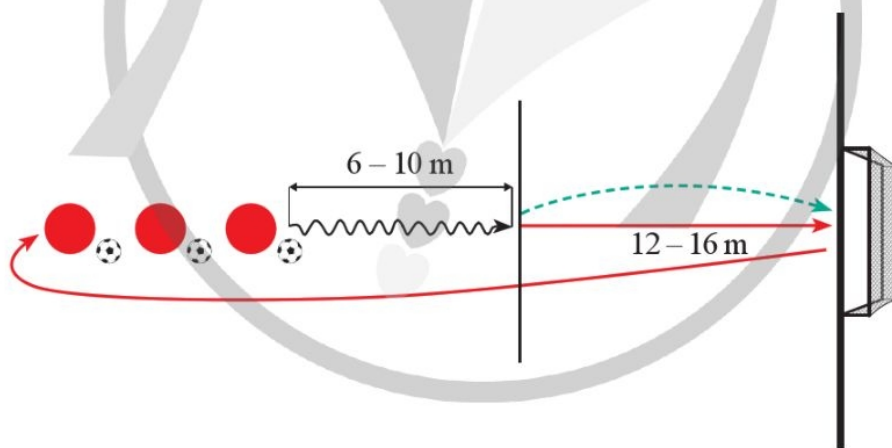
Chạy đà từ 3 – 5 m thực hiện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn không có thủ môn (H.4a) và có thủ môn (H.4b) ở khoảng cách từ 10 – 12 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn

d. Phối hợp dẫn bóng sút cầu môn

Dẫn bóng từ 6 – 10 m đến vạch quy định cách cầu môn từ 12 – 16 m, thực hiện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn có thủ môn và không có thủ môn (H.5).

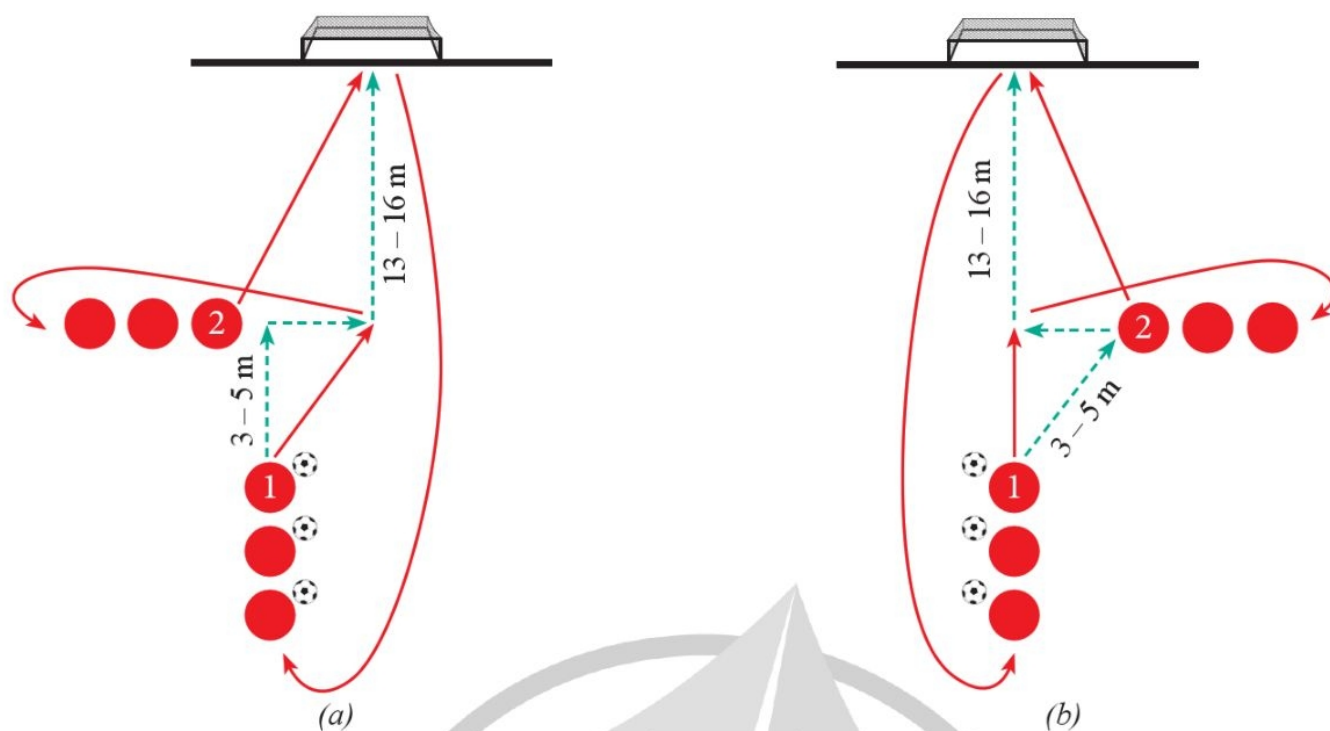


Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng sút cầu môn

e. Phối hợp chuyền bóng sút cầu môn

Số ② nhận bóng chuyền đến từ số ① và chuyền bóng vào trong, tới vị trí thích hợp cách cầu môn từ 13 – 16 m. Số ① quan sát và chạy tới sút bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② di chuyển vào cầu môn lấy bóng và về cuối hàng 1 (H.6).

- Tập chuyền bóng thẳng, sau đó chạy chéo vào đá bóng (H.6a).
- Tập chuyền bóng chéo sang bên, sau đó chạy thẳng vào đá bóng (H.6b).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng sút cầu môn

Bài tập phát triển sức nhanh và sức mạnh

a. Chạy con thoi 4 × 10 m

Chạy con thoi 4 lượt trên cự li 10 m.

b. Chạy nâng cao đùi

Tại chỗ chạy nâng cao đùi liên tục trong 30 giây.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



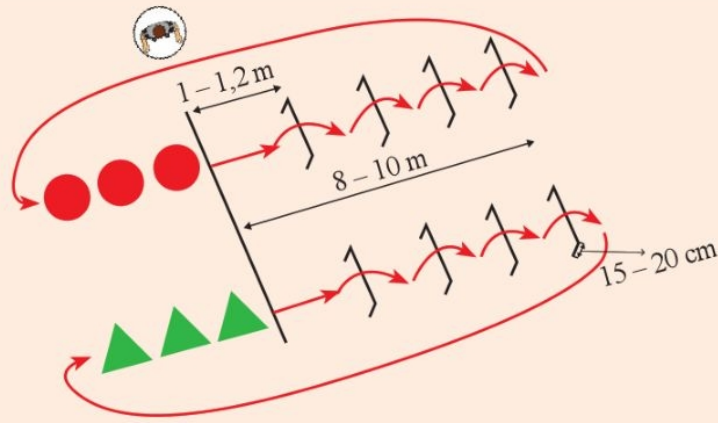
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Bật nhảy vượt chướng ngại vật

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.
- Xếp các chướng ngại vật cao từ 15 – 20 cm, cách nhau từ 1 – 1,2 m, thẳng hàng với nhau trên cự li từ 8 – 10 m (H.7).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng bật nhảy bằng hai chân vượt qua các chướng ngại vật, sau đó chạy nhanh về vạch xuất phát chạm vào người tiếp theo rồi di chuyển về cuối hàng. Thực hiện liên tục đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.7). Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



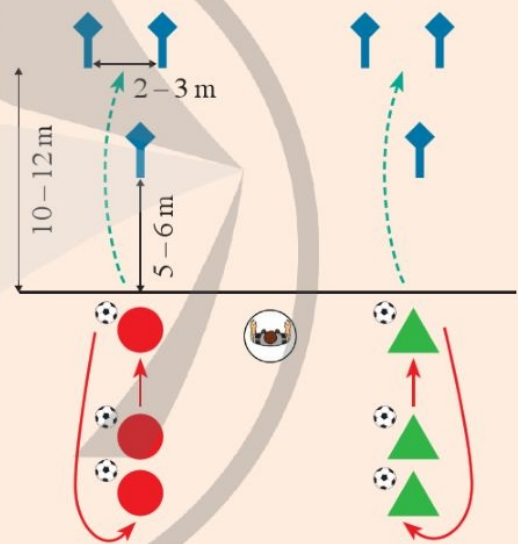
Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Bật nhảy vượt chướng ngại vật”

2. Sút bóng chính xác

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, thẳng hàng với cọc mốc và cầu môn. Mỗi người một bóng.
- Xếp các cọc mốc làm cầu môn có chiều ngang từ 2 – 3 m; kẻ vạch giới hạn song song cách cầu môn từ 10 – 12 m. Ở khoảng giữa mỗi cầu môn và vạch giới hạn, đặt một cọc mốc cách vạch giới hạn từ 5 – 6 m (H.8).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt người chơi của các đội đưa bóng tới vị trí vạch giới hạn, thực hiện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vòng qua cọc mốc vào cầu môn, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.8). Thực hiện liên tục cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào sút được nhiều bóng vào cầu môn nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Sút bóng chính xác”

VẬN DỤNG

- 1/ Nêu những điểm khác nhau giữa kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân với kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- 2/ Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân có thể vận dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng đá?
- 3/ Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào các trò chơi vận động và tập luyện, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Chủ đề 2

KỸ THUẬT DỪNG BÓNG VÀ KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

BÀI 1

KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN VÀ DỪNG BÓNG BẰNG NGỰC

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân và dừng bóng bằng ngực.
- Vận dụng được kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân và dừng bóng bằng ngực để tập luyện nhằm phát triển kỹ năng vận động và rèn luyện thể lực.
- Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có khả năng phán đoán và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ; chạy hất cao gót; chạy nâng cao đùi; chạy tiến, lùi; chạy ba bước bật nhảy
- Sử dụng các kỹ thuật đá bóng đã học thực hiện chuyên bóng theo cặp hoặc theo nhóm

KIẾN THỨC MỚI

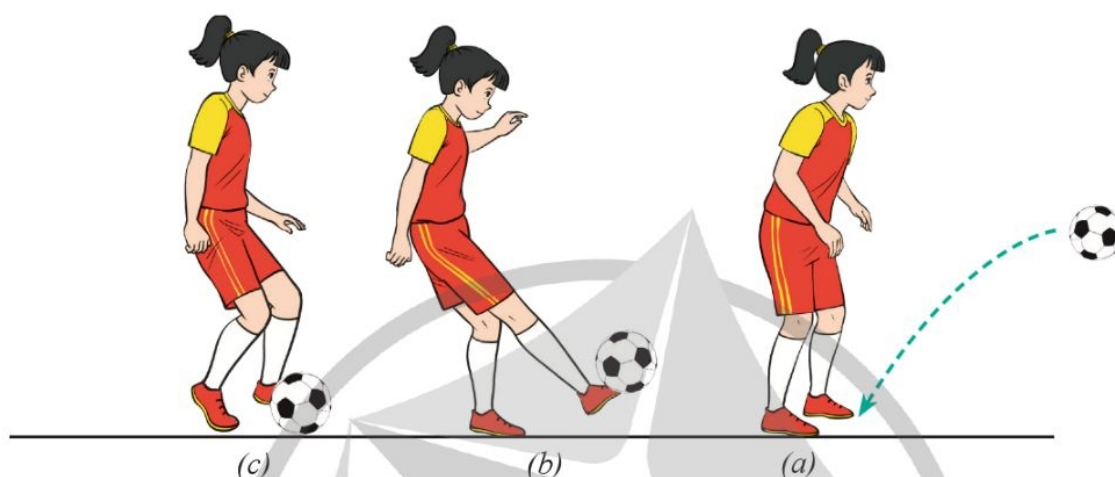
1/ Kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân

Dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân thường được sử dụng để không chế bóng khi bóng rơi có độ vòng cung lớn ở trước mặt, hoặc khi bóng tới từ bên cạnh. Kỹ thuật này có tính ứng dụng rất cao trong thi đấu vì vừa không chế được bóng, lại vừa có thể chuyển hướng bóng.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát hướng bóng đến (H.1a).

Thực hiện: Xác định điểm rơi của bóng, đặt chân trái làm trụ, sao cho điểm rơi của bóng ngang hoặc ở phía trước chân trái khoảng 20 – 25 cm, chân phải đưa về phía trước, cạnh ngoài bàn chân chúc xuống mặt sân, hướng mu ngoài bàn chân về phía bóng. Khi bóng gần chạm mu ngoài bàn chân, căng chân thu nhẹ về theo hướng bóng đến, mu ngoài bàn chân tiếp xúc bóng (H.1b).

Kết thúc: Chân phải hạ xuống, bóng nằm trong tầm khống chế và chuẩn bị thực hiện động tác tiếp theo (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân: Chú ý xác định điểm rơi của bóng và vị trí đặt chân trụ; khi chuẩn bị chạm bóng, chân phải hơi thu về để khống chế bóng.

Kỹ thuật dừng bóng bằng ngực

Dừng bóng bằng ngực là kỹ thuật thông dụng và rất hiệu quả khi kiểm soát các đường bóng bổng, thực hiện ở tư thế tương đối tự nhiên.

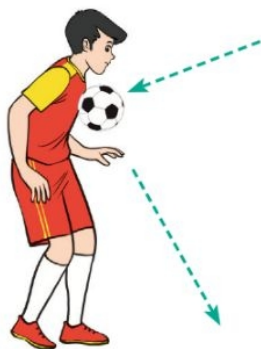
TTCB: Hai chân đứng song song hoặc đứng chân trước chân sau, hai tay nâng cao ngang thân, co tự nhiên; mắt quan sát bóng đến.

Thực hiện:

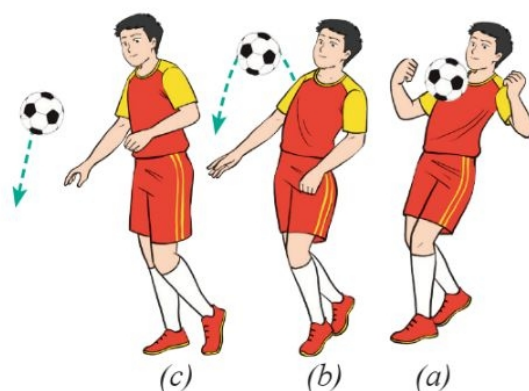
– *Dừng bóng nảy xuống bằng ngực:* Khi bóng bay tới ngang tầm ngực, bàn chân hơi kiễng, thân người hơi gập về trước, hóp bụng, hóp ngực, hai vai có xu hướng nhô về trước, dùng ngực áp bóng rơi xuống mặt sân (H.2).

– *Dừng bóng nảy lên bằng ngực:* Khi bóng tới có độ cầu vồng lớn, hông hơi đẩy về trước, trọng tâm chuyển về trước, thân người hơi ngả ra sau, ngực hơi ưỡn căng, hai tay giơ lên cao giữ thẳng bằng, tiếp xúc bóng bằng ngực bên phải khi tiếp xúc bóng, ngực căng cứng, đỡ cho bóng nảy nhẹ lên trên, ra trước, mắt quan sát bóng (H.3).

Kết thúc: Bóng nằm trong tầm khống chế, trở về TTCB để chuẩn bị thực hiện động tác tiếp theo.



Hình 2. Kỹ thuật dừng bóng nảy xuống bằng ngực



Hình 3. Kỹ thuật dừng bóng nảy lên bằng ngực

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng ngực: Mắt luôn quan sát và phán đoán đúng điểm rơi của bóng; khi tiếp xúc bóng, giữ góc độ của ngực phù hợp với hướng bóng đến.

LUYỆN TẬP

7/ Luyện tập kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân

a. Tại chỗ dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ tung bóng

Người hỗ trợ tung bóng ở khoảng cách từ 2 – 2,5 m, người tập đứng tại chỗ thực hiện dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

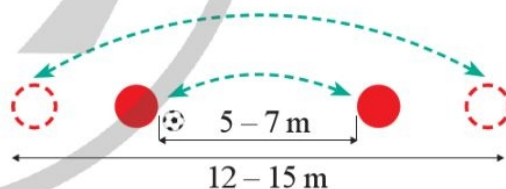


Hình 4. Sơ đồ tập luyện tại chỗ dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ tung bóng

b. Phối hợp đá chuyền bóng và dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân

Sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân luân phiên chuyền bóng và dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân (H.5):

- Tập luyện với đường chuyền bóng ở khoảng cách từ 5 – 7 m.
- Tập luyện với đường chuyền bóng ở khoảng cách từ 12 – 15 m.

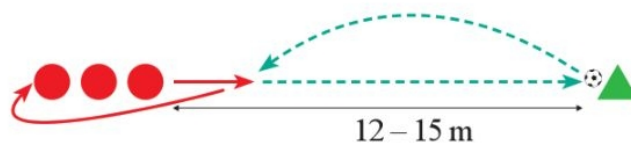


Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng và dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

c. Di chuyển dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ chuyền bóng

Người hỗ trợ chuyền bóng ở khoảng cách từ 12 – 15 m, người tập quan sát và xác định điểm rơi của bóng, di chuyển tới thực hiện dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân, sau đó chuyền bóng lại cho người hỗ trợ (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ chuyền bóng

Luyện tập kĩ thuật dùng bóng bằng ngực

a. Dùng bóng bằng ngực với người hỗ trợ tung bóng

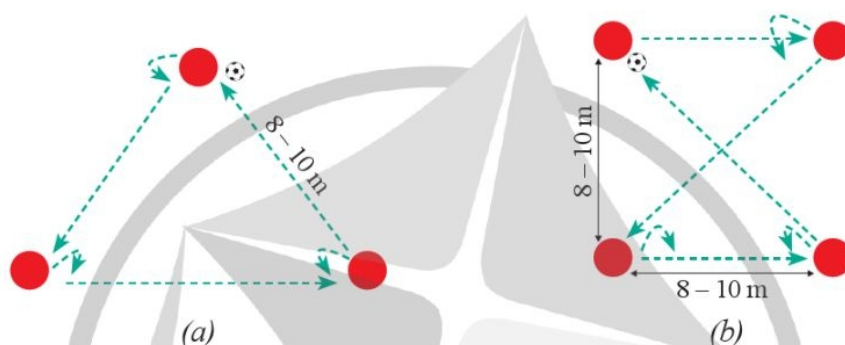
Người hỗ trợ thực hiện tung bóng bổng ở khoảng cách từ 3 – 4 m, người tập thực hiện dùng bóng bằng ngực sau đó chuyền bóng lại cho người hỗ trợ:

- Tập dùng bóng nảy xuống bằng ngực.
- Tập dùng bóng nảy lên bằng ngực.

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Phối hợp chuyền bóng và dùng bóng bằng ngực

Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu bàn chân chuyền bóng cho nhau, đồng thời sử dụng kĩ thuật dùng bóng nảy xuống và nảy lên bằng ngực, thực hiện dùng bóng ở khoảng cách từ 8 – 10 m. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm từ 3 người (H.7a), 4 người (H.7b).



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng và dùng bóng bằng ngực

Bài tập phát triển sức nhanh và sức mạnh chân

a. Tại chỗ ngồi xuống, đứng lên

Hai chân đứng song song rộng bằng vai, hai tay duỗi thẳng thực hiện ngồi xuống, đứng lên liên tục trong khoảng thời gian từ 20 – 30 giây.

b. Bật nhảy rút gối

Bật nhảy rút gối cao ngang thắt lưng liên tục trong 30 giây. Thực hiện với tốc độ nhanh nhất.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

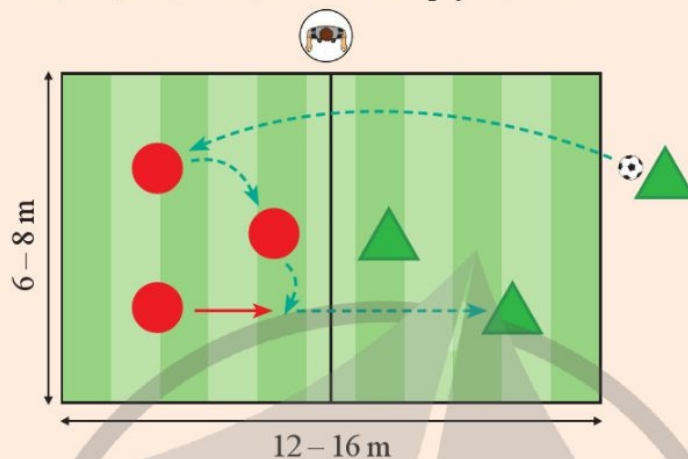
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đá bóng qua lưới

Chuẩn bị:

- Mặt sân bằng phẳng hình chữ nhật, có chiều dài từ 12 – 16 m, chiều rộng từ 6 – 8 m. Dùng một sợi dây chằng ngang làm lưới cao từ 1,5 – 2 m, chia sân thành hai phần bằng nhau.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 3 – 5 người. Mỗi lượt chơi có 2 đội chơi.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, một đội dùng chân đá bóng qua lưới sang sân đối phương để giao bóng, đội còn lại được sử dụng các bộ phận của cơ thể (không dùng tay) để đỡ bóng, chuyền bóng và đưa bóng vượt qua lưới sang sân đối phương. Mỗi đội có tối đa 3 lần chạm bóng để đưa bóng qua sân đối phương. Đội để bóng chạm mặt sân, đưa bóng ra ngoài sân, không qua lưới, hoặc để tay chạm bóng thì đội đối phương sẽ được 1 điểm và giành được quyền giao bóng (H.8). Thi đấu liên tục cho tới khi một đội đạt được số điểm quy định trước sẽ thắng cuộc.

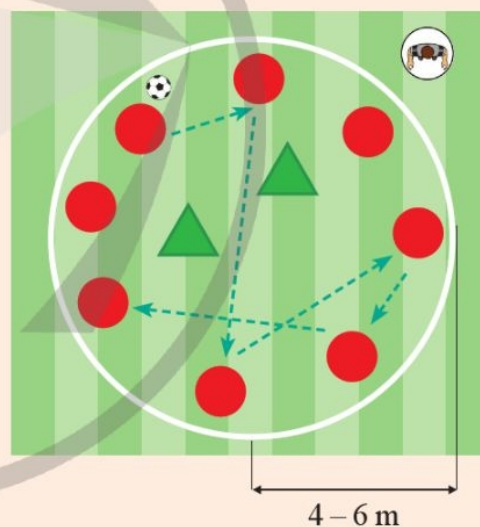


Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Đá bóng qua lưới”

2. Tranh bóng

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm từ 8 – 10 người, đứng thành vòng tròn có bán kính khoảng 4 – 6 m, cử ra từ 2 – 3 học sinh làm người tranh bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi ở vị trí vòng tròn đá chuyền bóng cho nhau. Những người tranh bóng tìm cách di chuyển tranh bóng bằng cách chạm được vào bóng (không được dùng tay chơi bóng). Người chuyền bóng ra ngoài vòng tròn, hoặc để người tranh bóng chạm được vào bóng sẽ bị thay làm người tranh bóng (H.9).



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Tranh bóng”

VẬN DỤNG

- 1/ Khi tập luyện kỹ thuật dừng bóng bằng ngực cần lưu ý những điểm gì?
- 2/ Kỹ thuật dừng bóng bằng ngực thường được sử dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng đá?
- 3/ Vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân, dừng bóng bằng ngực vào các trò chơi vận động và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

 MỞ ĐẦU

 MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng và vận dụng được kỹ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa trong tập luyện và đấu tập.
- Nêu và phân tích, vận dụng được một số quy định về bóng trong cuộc và ngoài cuộc trong tập luyện và đấu tập.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

 Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

 Khởi động chuyên môn

- Chạy nâng cao đùi; chạy tiến, lùi; chạy ba bước bật nhảy
- Sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu trong bàn chân, chuyền bóng qua lại ở khoảng cách từ 5 – 7 m

 KIẾN THỨC MỚI

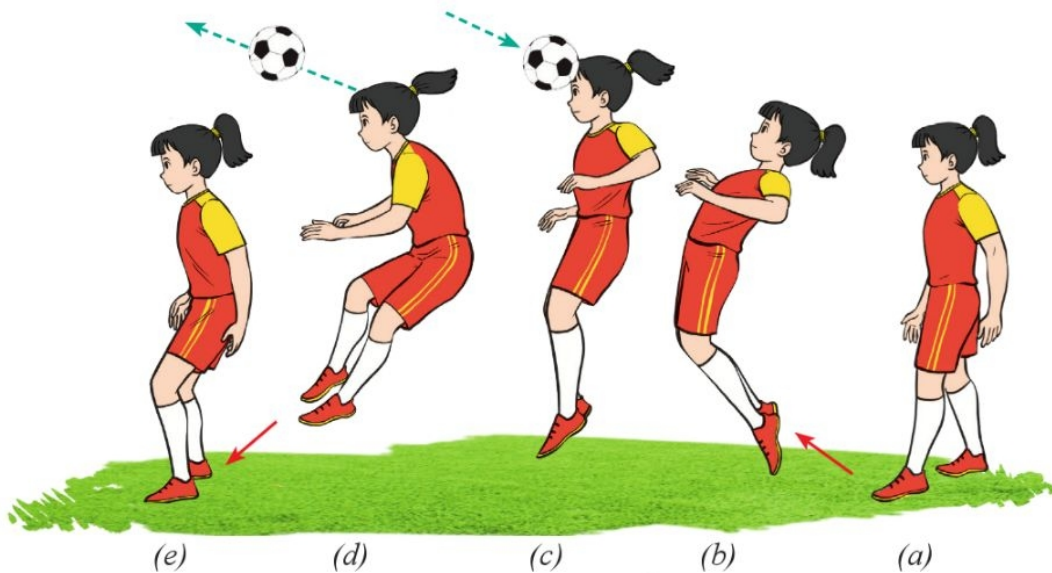
1/ Kỹ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

Bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa là kỹ thuật thường được sử dụng trong các tình huống bóng bổng để đỡ bóng, chuyền bóng hoặc đưa bóng vào cầu môn của đối phương.

TTCB: Đứng hai chân song song, hoặc chân trước chân sau rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng đến (H.1a).

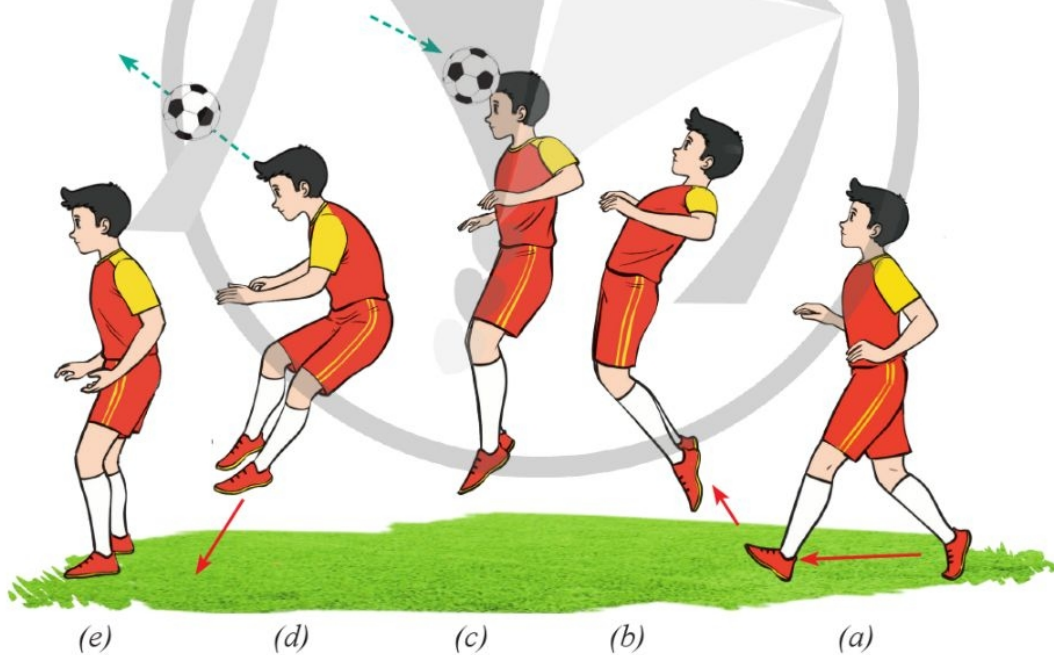
Thực hiện:

– *Tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa:* Từ TTCB, quan sát và xác định điểm rơi của bóng. Khi bóng đến, hai chân thực hiện bật nhảy lên cao, đẩy hông về trước, thân người và hai chân uốn căng ra sau, hai tay đánh lên trên, co tự nhiên để giữ thăng bằng (H.1b). Tiếp đến gập mạnh thân người về trước, thẳng với hướng định đưa bóng đến, trán giữa tiếp xúc vào tâm phía sau của bóng khi người ở điểm cao nhất và thân người đã vượt qua phương thẳng đứng (H.1c). Khi tiếp xúc bóng, cổ cứng và thân người không được thả lỏng, sau đó tiếp tục gập thân người về phía trước (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

– **Chạy đà bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa:** Từ TTCB, quan sát và xác định điểm rơi của bóng, thực hiện chạy đà với tốc độ tăng dần. Khi tới vị trí thích hợp, bước dài một chân về phía trước làm chân giậm nhảy, chùng gối để giảm quán tính lao người về trước (H.2a) và bật nhảy lên cao. Tiếp theo thực hiện các giai đoạn động tác trên không giống như kỹ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa (H.2b, c, d).



Hình 2. Kỹ thuật chạy đà bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

Kết thúc: Tiếp đất đồng thời bằng hai chân, chùng gối và chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo (H.1e, H.2e).

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa: Phán đoán điểm rơi của bóng để chọn vị trí và thời điểm bật nhảy phù hợp; đảm bảo đánh đầu đúng thời điểm và vị trí tiếp xúc của trán vào bóng; mắt luôn quan sát bóng.

Một số quy định về bóng trong cuộc và ngoài cuộc

a. Bóng ngoài cuộc

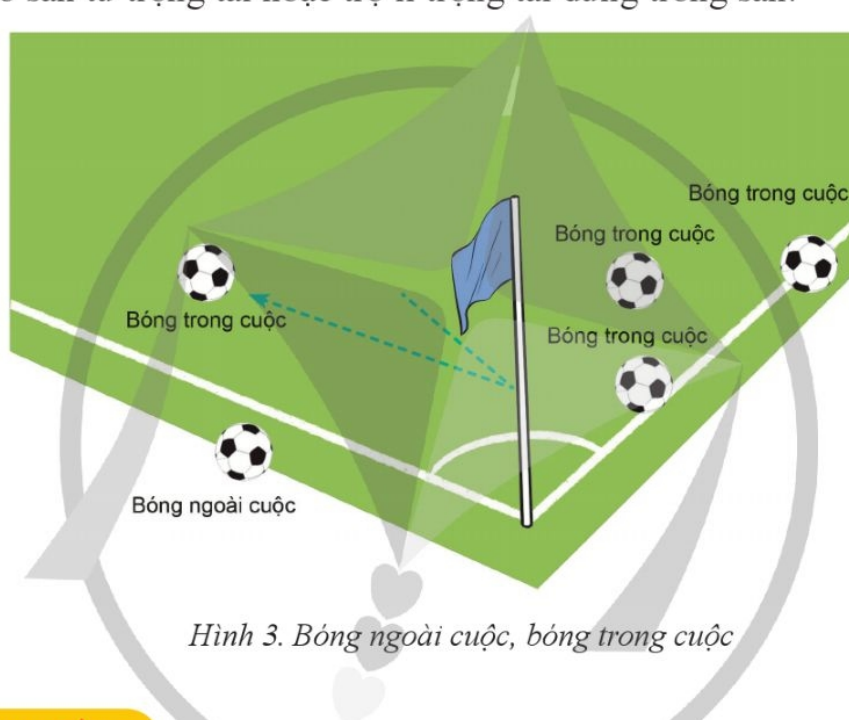
Bóng được coi là ngoài cuộc chơi khi:

- Bóng đã vượt qua hẳn đường biên ngang hoặc biên dọc dù ở mặt sân hay trên không.
- Trọng tài đã thổi còi dừng trận đấu.

b. Bóng trong cuộc

Bóng được coi là trong cuộc ở tất cả các thời điểm khác (trừ thời điểm bóng ngoài cuộc) trong suốt thời gian khi bắt đầu trận đấu đến khi kết thúc trận đấu, kể cả trong các trường hợp:

- Bóng bật vào sân từ cột dọc, xà ngang cầu môn hoặc cột cờ góc.
- Bóng bật vào sân từ trọng tài hoặc trợ lí trọng tài đứng trong sân.



Hình 3. Bóng ngoài cuộc, bóng trong cuộc

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kỹ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

a. Mô phỏng kỹ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

- Mô phỏng kỹ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.
- Mô phỏng kỹ thuật chạy đà bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa với bóng treo cố định

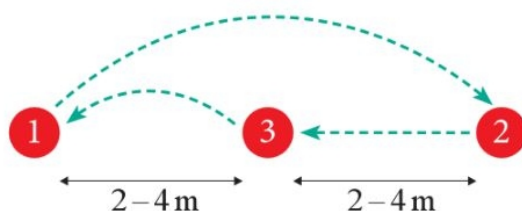
Treo bóng ở độ cao phù hợp với tầm bật nhảy, người tập thực hiện:

- Xác định vị trí phù hợp, đứng tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.
- Chạy đà bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

c. Phối hợp tung bóng, tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

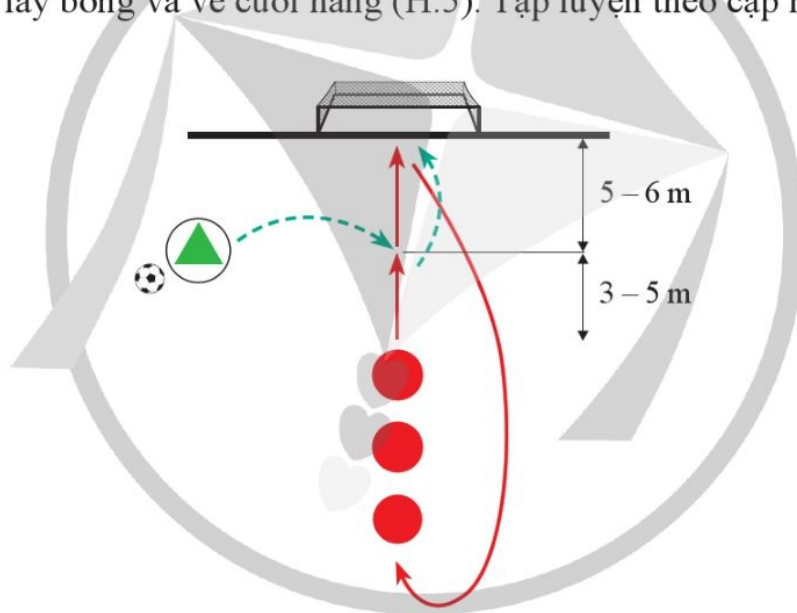
Số ① quan sát bóng được tung tới từ số ③, thực hiện bật nhảy đánh đầu đưa bóng tới vị trí của số ②. Số ② dùng bóng và chuyền bóng lại cho số ③. Tập luyện theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

d. Di chuyển bật nhảy đánh đầu vào cầu môn với người hỗ trợ tung bóng

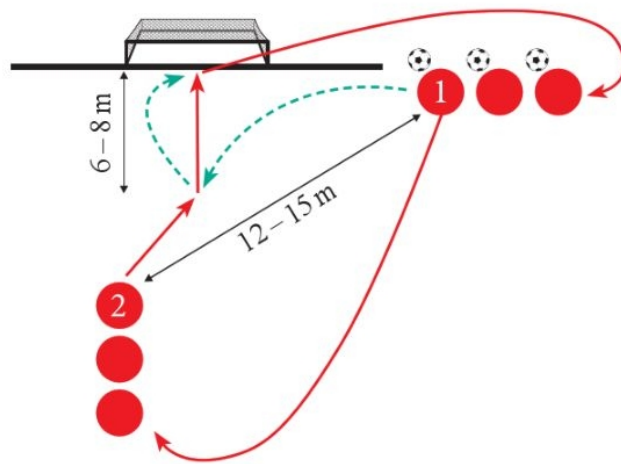
Người hỗ trợ tung bóng tới vị trí cách cầu môn từ 5 – 6 m. Người tập quan sát, xác định điểm rơi của bóng, di chuyển bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn, sau đó di chuyển vào lấy bóng và về cuối hàng (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển bật nhảy đánh đầu vào cầu môn với người hỗ trợ tung bóng

e. Phối hợp chuyền bóng với bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn

Số ① đứng ở vị trí cách số ② từ 12 – 15 m chuyền bóng bổng tới vị trí cách cầu môn từ 6 – 8 m rồi di chuyển về cuối hàng 2. Số ② quan sát và xác định điểm rơi của bóng, di chuyển chọn vị trí bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn sau đó di chuyển vào lấy bóng và về cuối hàng 1 (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng với bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn

Bài tập phát triển sức nhanh và sức mạnh chân

a. Chạy tiến, lùi 4 x 5 m

Luân phiên chạy tiến, chạy lùi 4 lượt trên cự li 5 m.

b. Nhảy lò cò

Thực hiện bật nhảy lò cò bằng một chân trên cự li từ 10 – 15 m. Bật nhảy lò cò bằng chân thuận, sau đó đổi sang chân không thuận.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Thi tâng bóng bằng đầu

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau từ 4 – 5 người, mỗi đội một quả bóng.

Cách chơi: Khi có tín hiệu bắt đầu, từng người chơi của các đội sẽ tham gia thi đấu tâng bóng bằng đầu ở từng nhóm riêng lẻ, mỗi nhóm có một đại diện của các đội. Trong mỗi nhóm, người chơi của đội nào tâng được nhiều lần nhất (tính đến thời điểm bóng rơi) sẽ giành được 1 điểm cho đội (H.7). Kết thúc trò chơi, đội nào có tổng số điểm nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



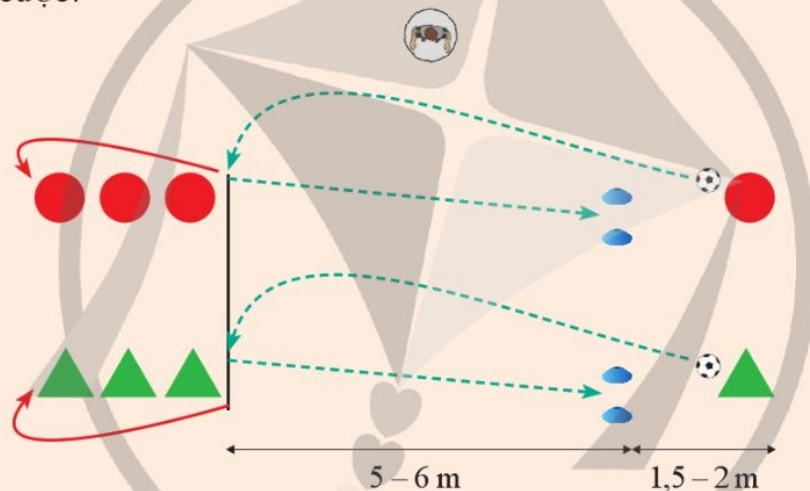
Hình 7. Trò chơi “Thi tâng bóng bằng đầu”

2. Đánh đầu trúng đích

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn. Mỗi đội cử một người hỗ trợ tung bóng, đứng cách năm thập từ 1,5 – 2 m (H.8).
- Xếp các năm thập thành các cầu môn nhỏ, cách vạch giới hạn của mỗi đội từ 5 – 6 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người hỗ trợ tung bóng về phía người đầu hàng của đội mình. Người đầu hàng thực hiện bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa đưa bóng vào cầu môn, sau đó di chuyển về cuối hàng. Người tiếp theo thực hiện tương tự như người đầu hàng (H.8). Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào có số quả bóng vào cầu môn nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi "Đánh đầu trúng đích"

VẬN DỤNG

- 1/ Khi tập luyện kỹ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa cần lưu ý những điểm gì?
- 2/ Kỹ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa thường được vận dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng đá?
- 3/ Vận dụng kỹ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa vào các trò chơi vận động và hoạt động tập luyện hằng ngày để phát triển sức mạnh chân và khả năng khéo léo.

Chủ đề 3

KĨ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ VÀ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

BÀI 1

KĨ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng một số kĩ thuật động tác giả không bóng và có bóng.
- Vận dụng được một số kĩ thuật động tác giả không bóng và có bóng trong tập luyện và đấu tập.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

► Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

► Khởi động chuyên môn

- Chạy hát cao gót; chạy nâng cao đùi; chạy tiến, lùi; chạy đổi hướng
- Phối hợp di chuyển đá chuyền bóng theo nhóm

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật động tác giả

Động tác giả là những động tác được thực hiện để đánh lạc hướng đối phương nhằm tạo ra lợi thế cho bản thân. Kĩ thuật động tác giả có vai trò quan trọng và được sử dụng nhiều trong thi đấu bóng đá.

Kĩ thuật động tác giả gồm:

- *Kĩ thuật động tác giả không bóng*: Là những hành động dùng một hay nhiều bộ phận cơ thể làm động tác giả để đánh lạc hướng chú ý của đối phương hoặc hướng đối phương hành động theo ý đồ của mình.
- *Kĩ thuật động tác giả có bóng*: Là hành động cầu thủ đang kiểm soát bóng thực hiện các động tác giả nhằm đánh lạc hướng đối phương để dẫn bóng, chuyền bóng hoặc sút bóng.

Động tác giả có thể phối hợp thực hiện với các loại kĩ thuật khác nhau như: di chuyển, dẫn bóng, chuyền bóng, đá bóng,...

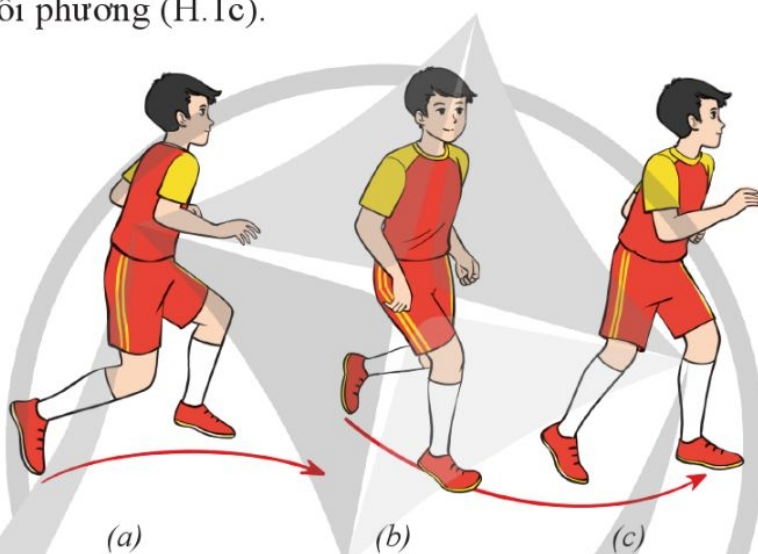
a. Kỹ thuật động tác giả dùng thân người kết hợp di chuyển không bóng

Đây là kỹ thuật sử dụng thân người làm động tác giả, kết hợp với bước chân để di chuyển, đánh lạc hướng đối phương và thoát người.

Chuẩn bị: Chạy thẳng với tốc độ chậm, bước chạy ngắn.

Thực hiện: Khi bắt đầu thực hiện động tác giả, chân trái bước chéo ra trước, sang bên trái, thân người nghiêng sang bên trái, đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái làm động tác giả di chuyển sang trái (H.1a). Sau đó, chân trái đột ngột dừng nửa trước bàn chân đạp mạnh xuống mặt sân, xoay thân người sang phải, đồng thời chân phải nhanh chóng bước chéo ra trước sang phải (H.1b).

Kết thúc: Chân trái nhanh chóng bước theo hướng di chuyển, tăng tốc độ chạy để thoát khỏi cầu thủ đối phương (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật động tác giả dùng thân người kết hợp với di chuyển không bóng

b. Kỹ thuật động tác giả có bóng

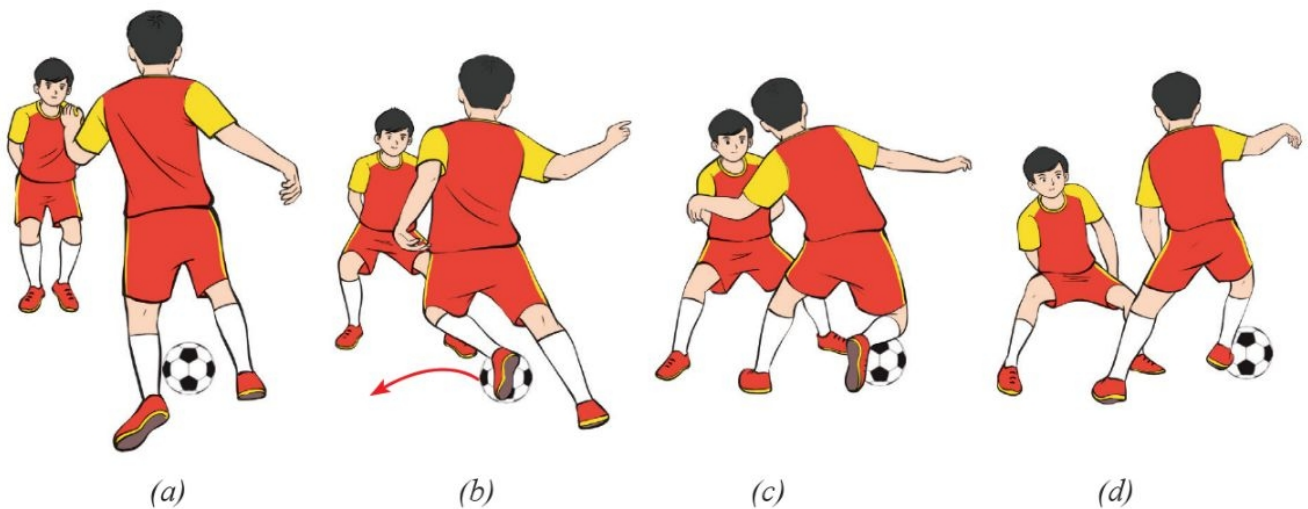
– Động tác giả dẫn bóng qua người khi đối phương ở trước mặt:

Đây là kỹ thuật sử dụng thân người làm động tác giả đánh lạc hướng cầu thủ phòng thủ ở trước mặt, nhằm dẫn bóng vượt qua, thoát khỏi sự phòng thủ của đối phương.

Chuẩn bị: Di chuyển dẫn bóng chậm, hướng thẳng về phía cầu thủ phòng thủ.

Thực hiện: Khi cách cầu thủ phòng thủ khoảng 2 m (H.2a), nếu định dẫn bóng sang bên phải thì chân trái bước dài sang bên trái, chéo ra trước, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, thân người nghiêng sang trái, làm động tác giả dẫn bóng sang trái (H.2b). Khi đối phương phản ứng phòng thủ theo thì nhanh chóng dừng nửa trước bàn chân trái đạp mạnh xuống mặt sân, chuyển trọng tâm và thân người sang phải (H.2c), đồng thời dùng mu ngoài bàn chân phải đẩy bóng đi sang phải (H.2d).

Kết thúc: Chân trái nhanh chóng bước chéo sang phải, dùng thân người che bóng và tiếp tục dẫn bóng vượt qua cầu thủ phòng thủ.



Hình 2. Kỹ thuật động tác giả dẫn bóng qua người khi đối phương ở trước mặt

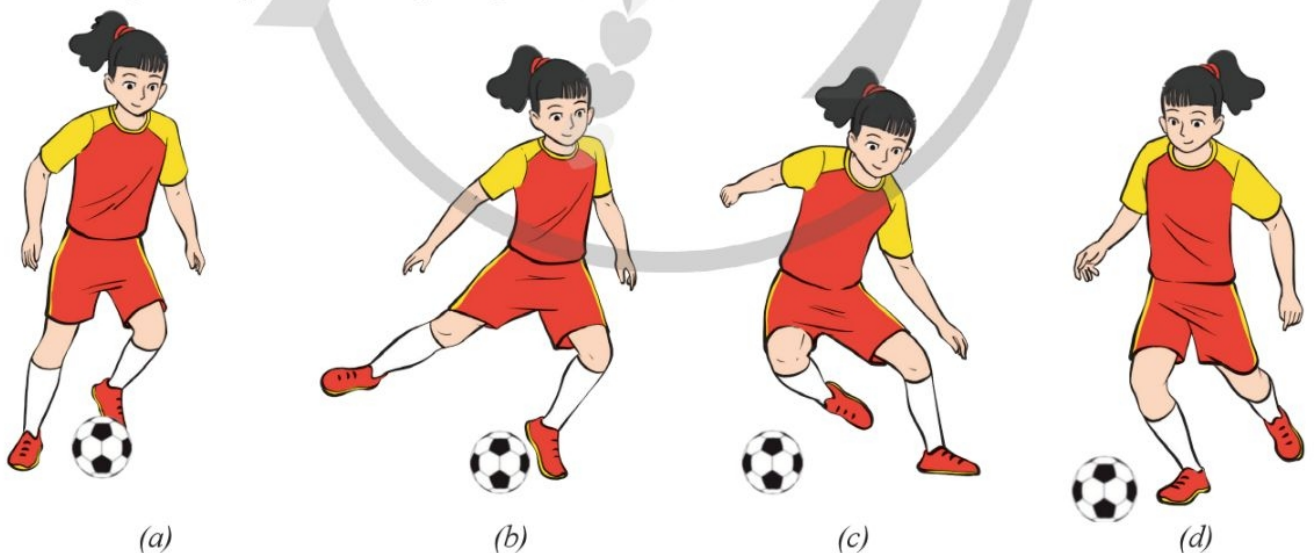
– Động tác giả đá bóng, dẫn bóng qua người khi đối phương ở trước mặt:

Đây là kỹ thuật sử dụng động tác đá bóng để đánh lạc hướng cầu thủ phòng thủ trước mặt nhằm dẫn bóng vượt qua, thoát khỏi sự phòng thủ của đối phương.

Chuẩn bị: Di chuyển dẫn bóng chậm (H.3a).

Thực hiện: Từ TTCB, chân trái làm trụ, chân phải thực hiện động tác vung chân, giả sút bóng mạnh về phía trước (H.3b). Khi đối phương có phản ứng phòng thủ và mất tập trung, chân phải nhanh chóng xoay cẳng chân (H.3c) tiếp xúc bóng bằng mu ngoài bàn chân, đẩy bóng sang phải (H.3d).

Kết thúc: Chân trái nhanh chóng bước theo, dùng thân người che bóng và tiếp tục dẫn bóng vượt qua cầu thủ phòng thủ (H.3d).



Hình 3. Kỹ thuật động tác giả đá bóng, dẫn bóng qua người khi đối phương ở trước mặt

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật động tác giả: Thực hiện động tác giả chậm, động tác thật nhanh và đột ngột; chuyển trọng tâm khi chuyển từ động tác giả sang động tác thật.

Luyện tập kỹ thuật động tác giả dùng thân người kết hợp với di chuyển không bóng

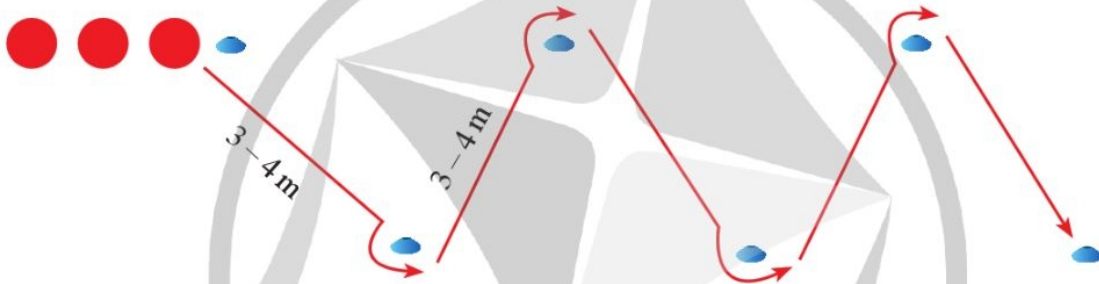
a. Mô phỏng kỹ thuật

- Tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kỹ thuật động tác giả dùng thân người kết hợp di chuyển không bóng.
- Di chuyển theo đường thẳng, liên tục thực hiện mô phỏng toàn bộ động tác.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Di chuyển thực hiện động tác giả qua chướng ngại vật

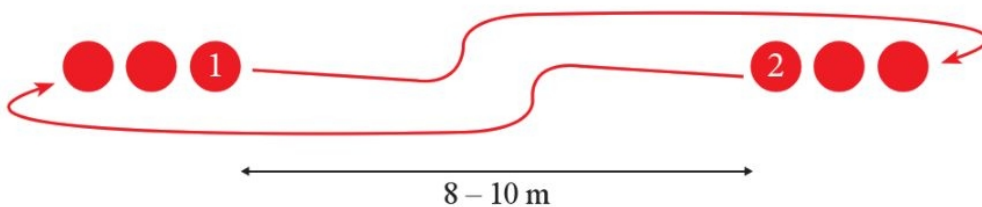
Di chuyển tới các chướng ngại vật (cọc mốc, nắm thắt,...) được xếp cách nhau từ 3 – 4 m (H.4), sử dụng kỹ thuật động tác giả dùng thân người kết hợp với di chuyển không bóng thực hiện di chuyển đổi hướng vượt qua các chướng ngại vật (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển thực hiện động tác giả qua chướng ngại vật

c. Di chuyển thực hiện động tác giả qua người không bóng

Người đầu hàng số ① và số ② đứng cách nhau từ 8 – 10 m, cùng lúc di chuyển thẳng vào khu vực giữa hai hàng. Khi cách nhau từ 1,5 – 2 m, cả hai người sử dụng kỹ thuật động tác giả dùng thân người kết hợp với di chuyển không bóng thực hiện đổi hướng sang bên phải (hoặc bên trái) để vượt qua nhau, sau đó di chuyển về cuối hàng đối diện (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển thực hiện động tác giả qua người không bóng

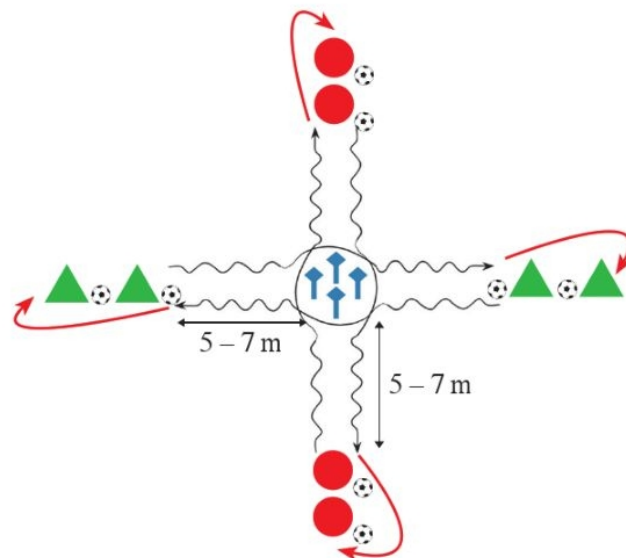
Luyện tập kỹ thuật động tác giả có bóng

a. Di chuyển dẫn bóng thực hiện động tác giả

Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng, liên tục thực hiện động tác giả và đổi hướng dẫn bóng. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Di chuyển dẫn bóng thực hiện động tác giả qua chướng ngại vật cố định

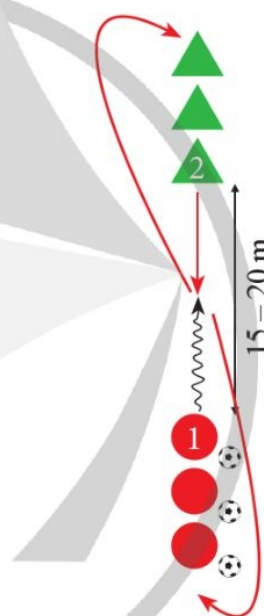
Luân phiên di chuyển dẫn bóng thẳng tới chướng ngại vật, thực hiện động tác giả (dùng thân người hoặc giả đá bóng) vòng qua chướng ngại vật và dẫn bóng di chuyển về cuối hàng đối diện (H.6). Các nhóm đứng cách chướng ngại vật từ 5 – 7 m. Tập luyện theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng thực hiện động tác giả qua chướng ngại vật cố định

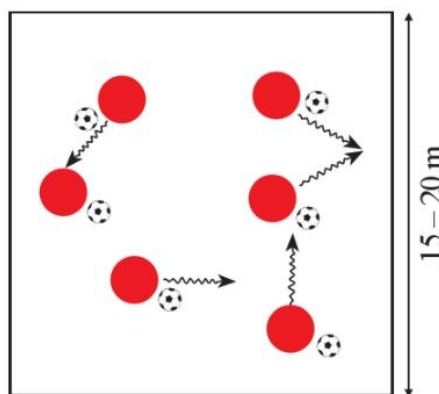
c. Di chuyển dẫn bóng thực hiện động tác giả qua người

– Tập luyện với người phòng thủ được xác định trước: Số ② di chuyển vào giữa sân ngăn chặn số ① dẫn bóng. Số ① di chuyển tới thực hiện động tác giả (dùng thân người hoặc giả đá bóng) dẫn bóng qua số ②, sau đó dẫn bóng về cuối hàng 2, số ② di chuyển về cuối hàng 1 (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng thực hiện động tác giả qua người phòng thủ được xác định trước

– Tập với người phòng thủ không biết trước: Mỗi người một bóng, thực hiện dẫn bóng tự do trong khu vực giới hạn hình vuông có cạnh từ 15 – 20 m. Liên tục thực hiện động tác giả (dùng thân người hoặc giả đá bóng) qua người mỗi khi dẫn bóng tới vị trí có người (H.8). Tập luyện theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng thực hiện động tác giả qua người phòng thủ không biết trước

E/ Bài tập phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo

a. Chạy luôn cọc

Chạy luôn qua các cọc mốc cách nhau từ 1,5 – 2 m trên cự li từ 15 – 20 m.

b. Tại chỗ chạy tốc độ

Tại chỗ thực hiện động tác chạy tốc độ trong thời gian từ 15 – 20 giây.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

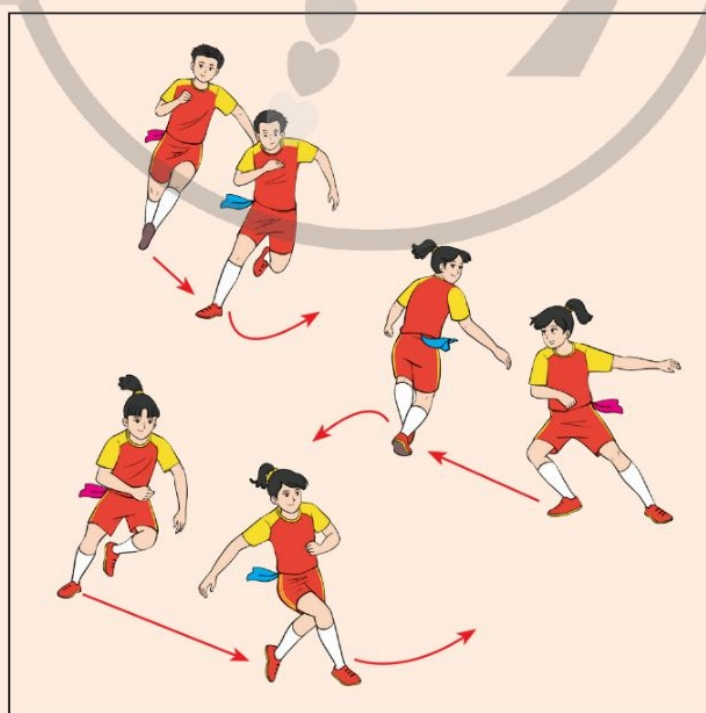
1. Giật khăn

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm 3 người, mỗi người đeo một khăn vải (cùng màu theo nhóm) ở sau lưng.
- Sân hình vuông có cạnh từ 10 – 12 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi liên tục di chuyển trong khu vực quy định và cố gắng giật được khăn của người chơi ở các đội đối phương, đồng thời không để bị giật mất khăn của mình. Người bị rơi khăn hoặc bị đối phương giật mất khăn sẽ bị loại ra khỏi khu vực chơi (H.9). Kết thúc thời gian quy định, đội nào có ít người chơi bị loại nhất sẽ thắng cuộc.

10 – 12 m



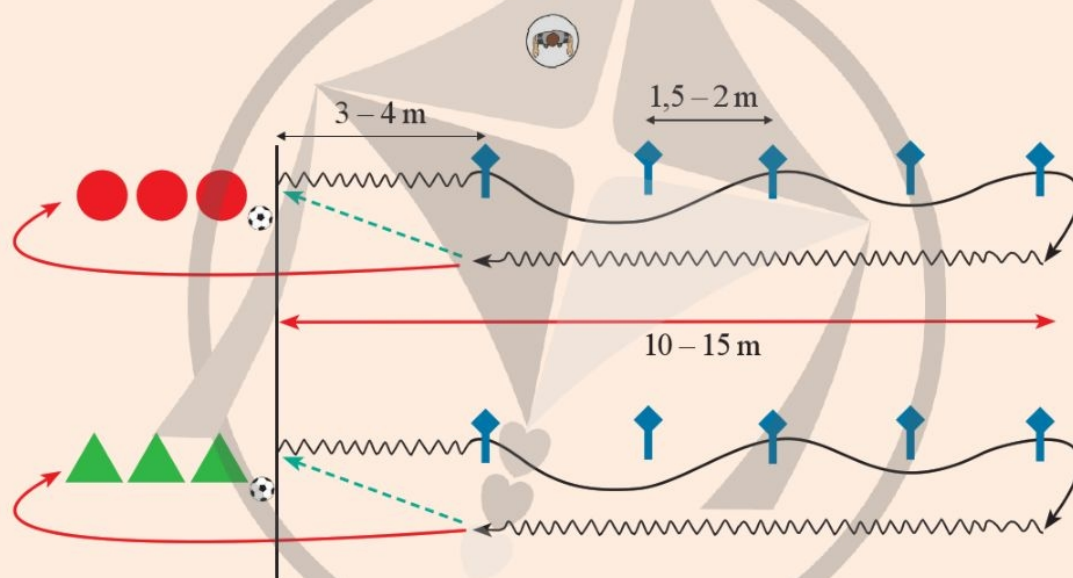
Hình 9. Trò chơi “Giật khăn”

2. Dẫn bóng luân cọc tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, người đầu hàng có bóng.
- Đặt các cọc mốc theo hàng dọc, cách nhau từ 1,5 – 2 m trên cự li từ 10 – 15 m, cọc đầu tiên cách vạch xuất phát từ 3 – 4 m (H.10).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện dẫn bóng luân qua các cọc mốc, sau đó dẫn bóng về tới vị trí cọc mốc đầu tiên thì chuyền bóng cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo nhận bóng tại vạch xuất phát và thực hiện tương tự cho đến khi mỗi người hoàn thành 01 lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng luân cọc tiếp sức"

VẬN DỤNG

- 1/ Khi tập luyện và thi đấu bóng đá, các kỹ thuật động tác giả thường được sử dụng trong những tình huống nào?
- 2/ Khi thực hiện kỹ thuật động tác giả cần lưu ý những điểm gì?
- 3/ Vận dụng kỹ thuật động tác giả vào các trò chơi vận động và tập luyện rèn luyện sức khỏe hằng ngày.


MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng và vận dụng được các bài tập chiến thuật tấn công cá nhân và nhóm trong tập luyện và đấu tập.
- Có khả năng phán đoán, xử lý các tình huống một cách linh hoạt trong tập luyện và đấu tập.
- Thể hiện sự phát triển thể lực và đam mê thể thao trong tập luyện.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.


Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ


Khởi động chuyên môn

- Chạy đổi hướng; chạy tiến, lùi; chạy dừng đột ngột
- Chuyên bóng qua lại
- Di chuyển dẫn bóng
- Động tác giả dẫn bóng qua người


KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật tấn công trong bóng đá là hành động của cá nhân, nhóm hoặc toàn đội của đội kiểm soát bóng nhằm tạo ra lợi thế tấn công cầu môn của đối phương.

1/ Chiến thuật tấn công cá nhân

Chiến thuật tấn công cá nhân là hành động của cầu thủ có bóng hoặc không bóng nhằm tạo lợi thế tấn công cầu môn đối phương phù hợp với nhiệm vụ, vị trí và tình huống trên sân. Chiến thuật tấn công cá nhân là cơ sở của chiến thuật tấn công nhóm và toàn đội.

a. Chạy chỗ (di chuyển không bóng)

– *Di chuyển chiếm vị trí*: Là di chuyển đến vị trí có lợi nhất để tham gia tấn công. Trong trận đấu, cầu thủ phải luôn quan sát, nhận định tình huống trên sân như: vị trí bóng, vị trí đồng đội, vị trí đối phương, khả năng phát triển các tình huống,... để di chuyển đến vị trí có lợi nhất tham gia tấn công.

– *Di chuyển thoát người kèm*: Là cách thức di chuyển nhằm thoát khỏi sự đeo bám, phong toả của đối phương để phối hợp với đồng đội trong tấn công. Có một số cách thức di chuyển thoát người kèm như: di chuyển liên tục làm đối phương khó theo dõi; tăng tốc bất ngờ để dứt khỏi đối phương; sử dụng động tác giả để đánh lạc hướng đối phương.

b. Dẫn bóng và dẫn bóng qua người

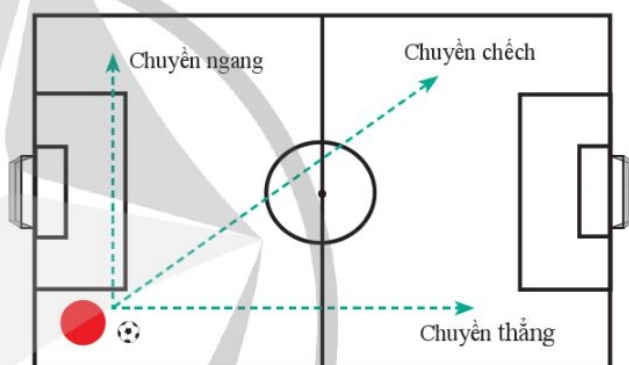
Đây là chiến thuật quan trọng của cầu thủ có bóng (dẫn bóng, dẫn bóng qua người) nhằm tạo áp lực cho đối phương, tạo điều kiện để đồng đội có thời gian di chuyển chiếm vị trí, lôi kéo và phá vỡ đội hình phòng thủ của đối phương.

Chiến thuật tấn công nhóm

Chiến thuật tấn công nhóm là sự phối hợp của hai hay nhiều cầu thủ của đội kiểm soát bóng nhằm tạo ra lợi thế trong tổ chức tấn công.

a. Chuyển bóng

Chuyển bóng là một trong những kỹ thuật quan trọng để thực hiện chiến thuật nhóm cũng như chiến thuật đồng đội. Các cầu thủ tấn công thông qua phối hợp chuyển bóng sẽ dễ dàng, nhanh chóng vượt qua khoảng cách lớn và sự ngăn cản của các cầu thủ phòng thủ, mặt khác có thể gây rối loạn đội hình phòng ngự của đối phương.



Hình 1. Sơ đồ hướng chuyển bóng

– Căn cứ theo hướng chuyển bóng, có thể chia làm 3 loại: Chuyển thẳng (song song với đường biên dọc), chuyền ngang (song song với đường biên ngang) và chuyền chéo (H.1).

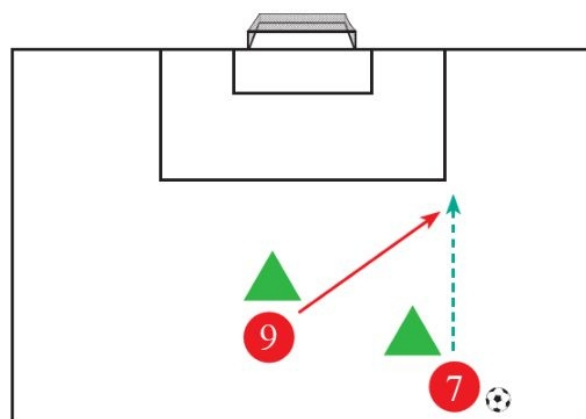
– Căn cứ theo khoảng cách, chuyền bóng được chia thành 3 loại: Chuyền ngắn (5 – 15 m), chuyền trung bình (15 – 25 m) và chuyền xa (> 25 m).

– Căn cứ vào độ cao của bóng, chuyền bóng được chia thành 2 loại: Chuyền cao (từ đầu trở lên), chuyền trung bình (từ gối tới đầu), chuyền thấp (từ gối trở xuống).

b. Phối hợp nhóm hai người

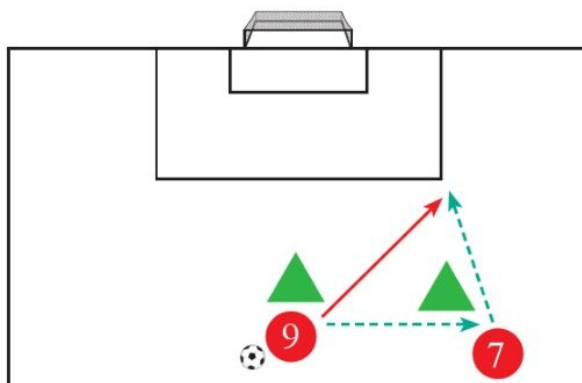
Đây là sự phối hợp chiến thuật đơn giản và cơ bản, là nền tảng cho mọi sự phối hợp chiến thuật. Các hình thức phối hợp nhóm hai người gồm:

– *Chuyền vào khoảng trống*: Cầu thủ số ⑦ chuyền bóng vào khoảng trống cho đồng đội số ⑨ di chuyển đến nhận bóng (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp chuyền bóng vào khoảng trống

– *Bật tường*: Cầu thủ số ⑨ thực hiện dẫn và chuyền bóng trực tiếp cho đồng đội số ⑦, số ⑦ không dừng bóng mà lập tức chuyền lại ngay cho số ⑨ theo hướng số ⑨ sẽ di chuyển đến (H.3).



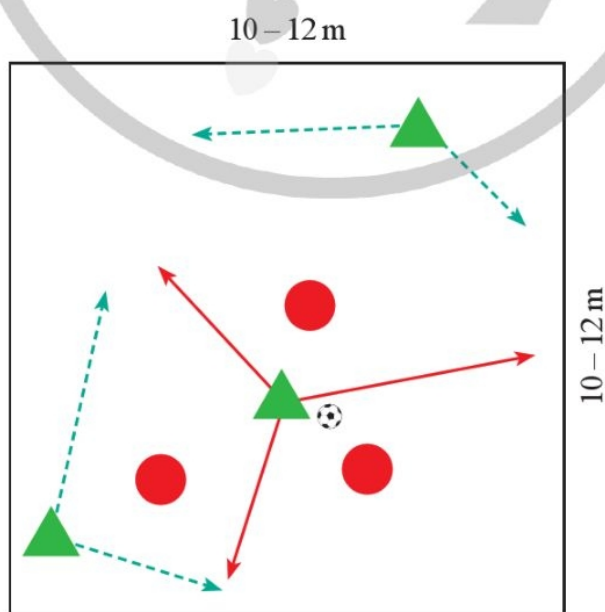
Hình 3. Sơ đồ phối hợp bật tường

LUYỆN TẬP

Luyện tập chiến thuật tấn công cá nhân

a. Chạy chỗ

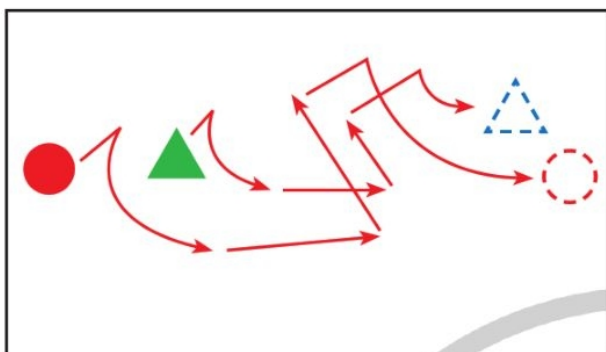
– *Di chuyển chiếm vị trí*: Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm từ 3 – 4 người, đứng trong khu vực giới hạn hình vuông có cạnh từ 10 – 12 m. Mỗi lượt tập có hai nhóm: một nhóm không bóng thực hiện di chuyển tranh bóng của nhóm đối phương. Nhóm có bóng tìm cách di chuyển, chiếm vị trí thuận lợi để phối hợp chuyền bóng cho nhau (H.4). Tập luyện theo nhóm.



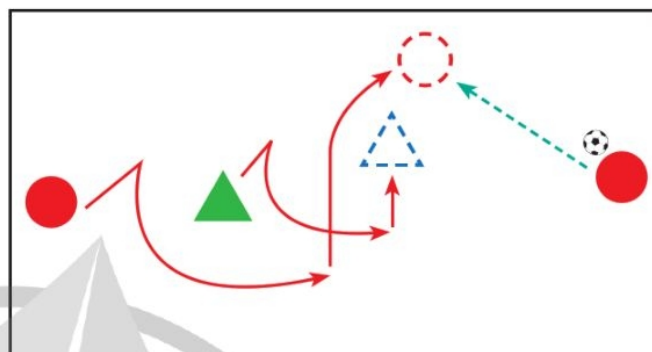
Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển chiếm vị trí

– *Di chuyển thoát người kèm*: Chia số học sinh trong lớp thành các cặp, một người phòng thủ theo bám, kèm sát đối phương, người còn lại sử dụng các động tác như: liên tục di chuyển, tăng tốc bất ngờ và làm động tác giả để thoát khỏi sự theo bám của đối phương.

Bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm, có thể tập luyện không bóng (H.5) hoặc tập di chuyển thoát người kèm để nhận bóng (H.6).

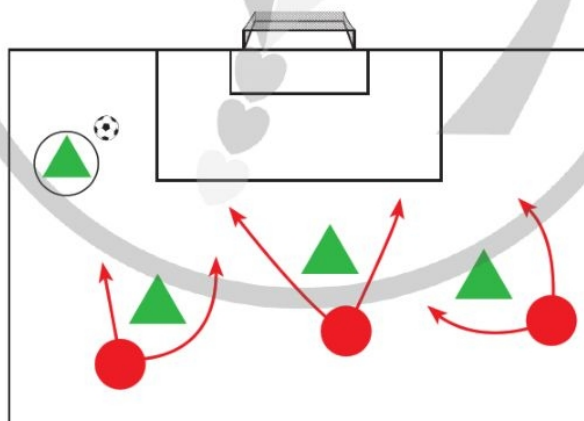


Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển thoát người kèm không bóng



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển thoát người kèm nhận bóng

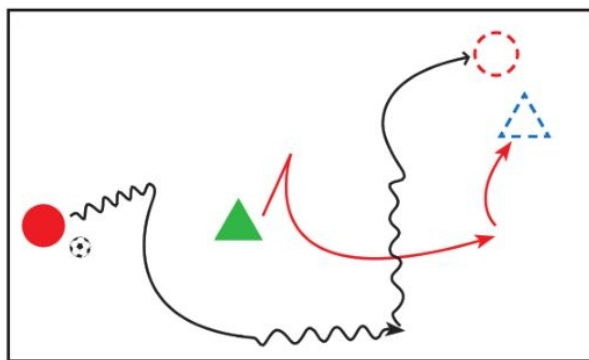
– *Di chuyển thoát người kèm nhận bóng tấn công cầu môn*: Chia số học sinh trong lớp thành hai nhóm, nhóm phòng thủ thực hiện kèm sát các cầu thủ đối phương, nhóm tấn công tìm cách di chuyển thoát khỏi sự kèm sát của các cầu thủ phòng thủ, di chuyển ra khoảng trống nhận bóng từ người hỗ trợ tấn công cầu môn (H.7). Tập luyện theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển thoát người kèm nhận bóng tấn công cầu môn

b. Dẫn bóng qua người

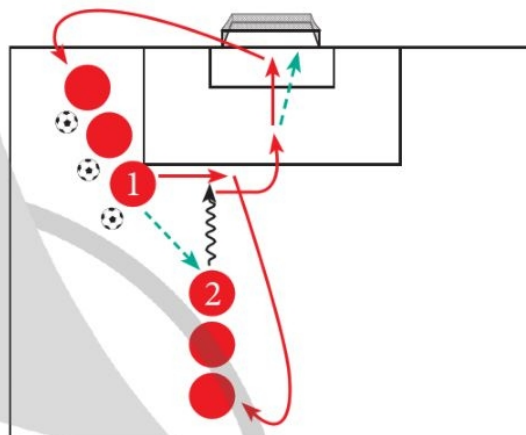
– *Dẫn bóng qua người theo cặp*: Chia số học sinh trong lớp thành các cặp, mỗi cặp một quả bóng. Cầu thủ có bóng sử dụng các kỹ thuật dẫn bóng để dẫn bóng vượt qua đối phương. Cầu thủ phòng thủ nếu giành được bóng sẽ trở thành cầu thủ tấn công và thực hiện bài tập tương tự (H.8). Tập luyện theo cặp.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng qua người theo cặp

– Di chuyển dẫn bóng qua người sút cầu môn:

Số ① chuyền bóng cho số ②, sau đó di chuyển tới phòng thủ, ngăn cản số ② dẫn bóng về phía cầu môn. Số ② sử dụng các kỹ thuật dẫn bóng, thực hiện dẫn bóng vượt qua số ① để áp sát và sút bóng vào cầu môn, sau đó vào lấy bóng di chuyển về cuối hàng 1, số ① di chuyển về cuối hàng 2 (H.9).

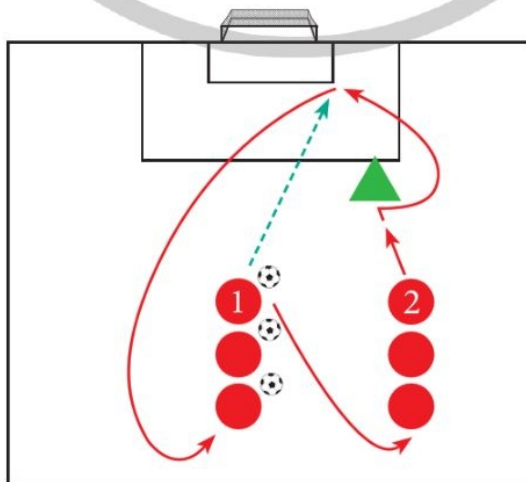


Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng qua người sút cầu môn

Luyện tập chiến thuật tấn công nhóm

a. Phối hợp chuyền và di chuyển nhận bóng

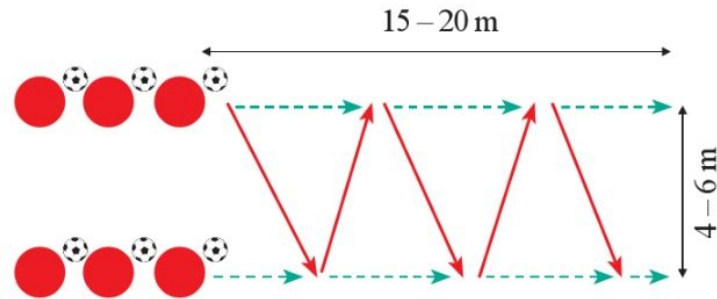
Số ① có bóng, quan sát sự di chuyển, thoát người của số ② để thực hiện chuyền bóng vào khoảng trống cho số ② sau đó di chuyển về cuối hàng 2, số ② nhận bóng và di chuyển về cuối hàng 1 (H.10). Tập luyện theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền và di chuyển nhận bóng

b. Phối hợp di chuyển chuyền bóng

Liên tục thực hiện chuyền bóng ra khoảng trống phía trước cho đồng đội chạy thẳng tới nhận bóng và chuyền lại. Tập chuyền bóng liên tục trên cự li từ 15 – 20 m (H.11). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

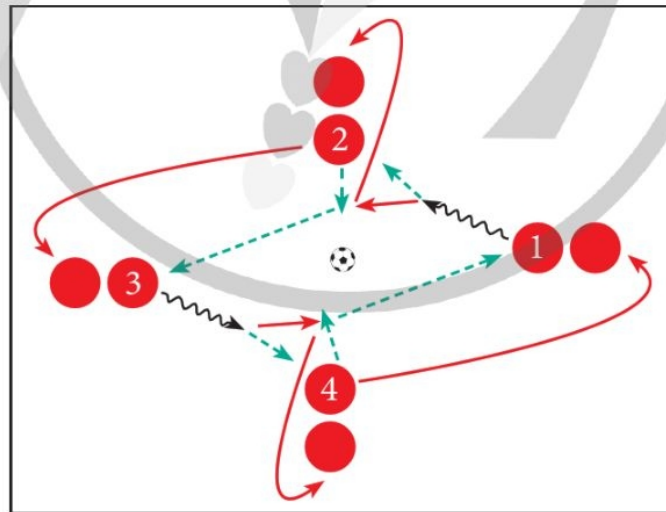


Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển chuyền bóng

c. Phối hợp bật tường

– Phối hợp bật tường với chuyền bóng:

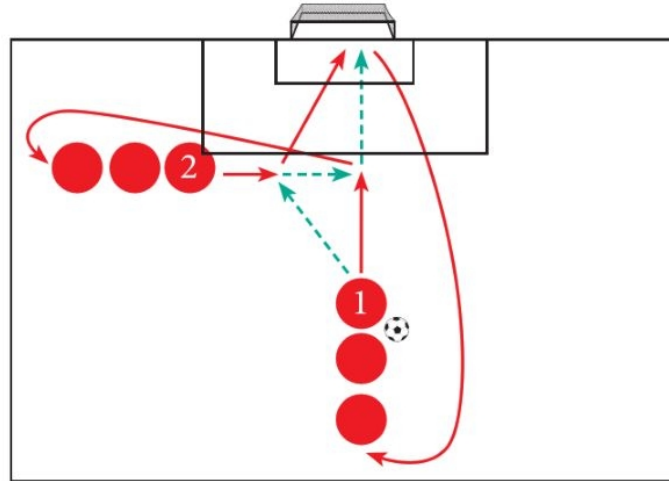
Số ① di chuyển dẫn bóng và chuyền bóng bật tường với số ②, sau đó chuyền bóng cho số ③ và di chuyển về cuối hàng 2. Số ② sau khi thực hiện bật tường di chuyển về cuối hàng 3. Số ③ dẫn bóng và chuyền bóng bật tường với số ④, sau đó chuyền bóng cho người đầu hàng 1 và di chuyển về cuối hàng 4. Số ④ sau khi bật tường, di chuyển về cuối hàng 1 (H.12). Tập luyện theo nhóm.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện phối hợp bật tường với chuyền bóng

– Phối hợp bật tường, sút cầu môn:

Số ① chuyền bóng cho số ②, số ② bật tường chuyền lại cho số ① sau đó đi lấy bóng và di chuyển về cuối hàng 1. Số ① di chuyển tới sút bóng vào cầu môn sau đó di chuyển về cuối hàng 2 (H.13).



Hình 13. Sơ đồ tập luyện phối hợp bật tường sút cầu môn

E/ Bài tập phát triển thể lực

a. Chạy đuổi bóng

Người hỗ trợ thực hiện đá bóng lăn sệt thẳng về phía trước, người tập thực hiện chạy tốc độ đuổi theo bóng trong khoảng cách từ 25 – 30 m.

b. Nằm ngửa gập bụng

Người tập ở tư thế nằm ngửa, hai tay đặt sau gáy, thực hiện ngồi gập bụng liên tục trong 1 phút.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG PHẢN XẠ VÀ PHỐI HỢP NHÓM

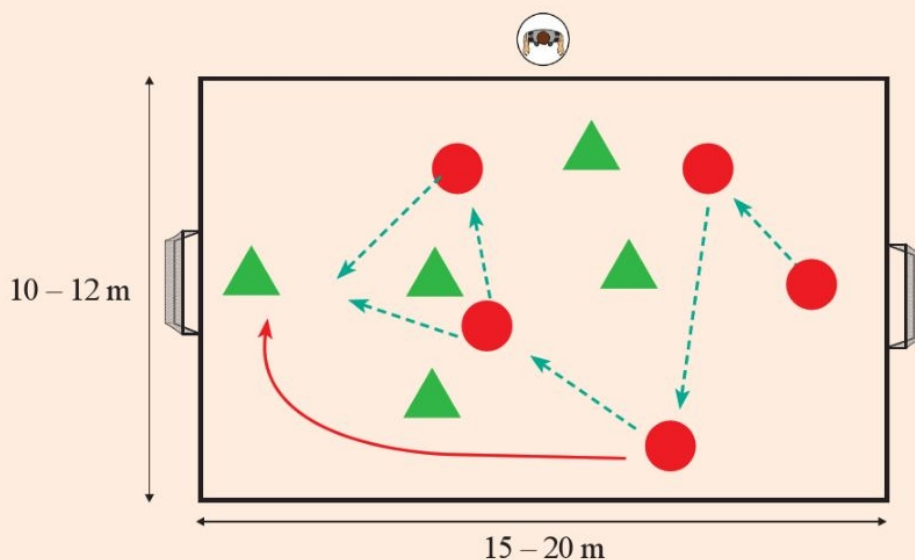
1. Bóng ném

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 7 người.
- Khu vực sân hình chữ nhật có chiều dài từ 15 – 20 m, chiều rộng từ 10 – 12 m và 2 cầu môn nhỏ (H.14).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người điều khiển tung bóng vào giữa sân, đội giành được bóng sẽ thực hiện di chuyển dùng tay chuyền bóng cho nhau trong phạm vi sân đấu để tấn công, ném bóng vào cầu môn của đối phương.

Lưu ý: Không được cầm bóng di chuyển quá 3 bước và sau tối đa 5 đường chuyền bóng phải thực hiện ném bóng vào cầu môn đối phương (H.14). Các đội có thể cử một người làm thủ môn. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều bàn thắng nhất sẽ thắng cuộc.



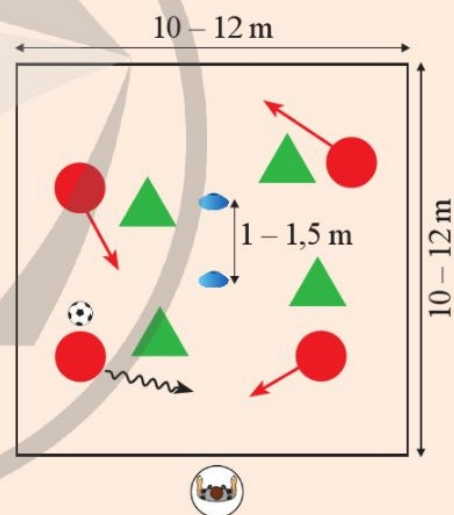
Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Bóng ném”

2. Tấn công nhiều hướng

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 3 – 4 người.
- Xếp 2 nắm thắp thành cầu môn có chiều rộng từ 1 – 1,5 m, đặt giữa khu vực sân chơi hình vuông có cạnh từ 10 – 12 m.

Cách chơi: Tổ chức chơi giữa hai nhóm, một nhóm tấn công, một nhóm phòng thủ. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, nhóm tấn công thực hiện di chuyển chuyền bóng và tấn công cầu môn từ các hướng khác nhau. Đội phòng thủ cố gắng giành lại quyền kiểm soát bóng để tổ chức tấn công tương tự (H.15). Mỗi lần sút bóng vào cầu môn ghi được 1 điểm. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Tấn công nhiều hướng”

VẬN DỤNG

- 1/ Hãy nêu và mô tả các chiến thuật tấn công theo nhóm trong bóng đá.
- 2/ Hãy nêu mục đích thực hiện chiến thuật tấn công cá nhân trong bóng đá.
- 3/ Vận dụng các bài tập chiến thuật đã học vào trong các trò chơi, trong tập luyện, đấu tập và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Chủ đề 4

KỸ THUẬT BẮT BÓNG CỦA THỦ MÔN VÀ CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

BÀI 1

KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN VÀ DỪNG BÓNG BẰNG NGỰC

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng và vận dụng được kỹ thuật bắt bóng trung bình và cao, đồng thời biết vận dụng kỹ thuật trong các trò chơi, các tình huống tập luyện và đấu tập.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có khả năng phán đoán và xử lý các tình huống một cách linh hoạt.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

Khởi động chuyên môn

- Chạy hát cao gót; chạy tiến, lùi; chạy ba bước bật nhảy
- Sử dụng kỹ thuật ném biên thực hiện ném bóng qua lại
- Đá chuyền bóng và bắt bóng lăn sệt

KIẾN THỨC MỚI

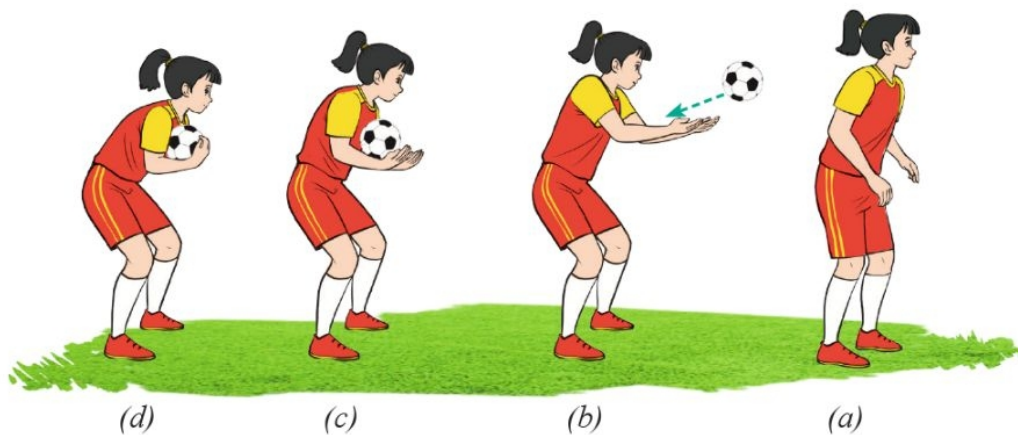
1/ Kỹ thuật bắt bóng trung bình

Kỹ thuật bắt bóng trung bình trong bóng đá được sử dụng khi bắt những quả bóng bay cao từ thắt lưng đến ngang tầm ngực.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai gối hơi khuỵu, thân người hơi đổ về trước, hai tay để tự nhiên, mắt quan sát hướng bóng đến (H.1a).

Thực hiện: Khi bóng bay đến, hai tay đưa ra trước, cánh tay khép sát thân, khuỷu tay co, cánh tay và cẳng tay gần vuông góc, hai bàn tay để ngửa và mở tự nhiên. Cánh tay, cùng với bàn tay và thân người tạo thành hình túi (H.1b). Lòng bàn tay tiếp xúc bóng trước, sau đó thu tay về ôm bóng trước ngực (H.1c).

Kết thúc: Ôm chặt bóng và quan sát xung quanh (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật bắt bóng trung bình

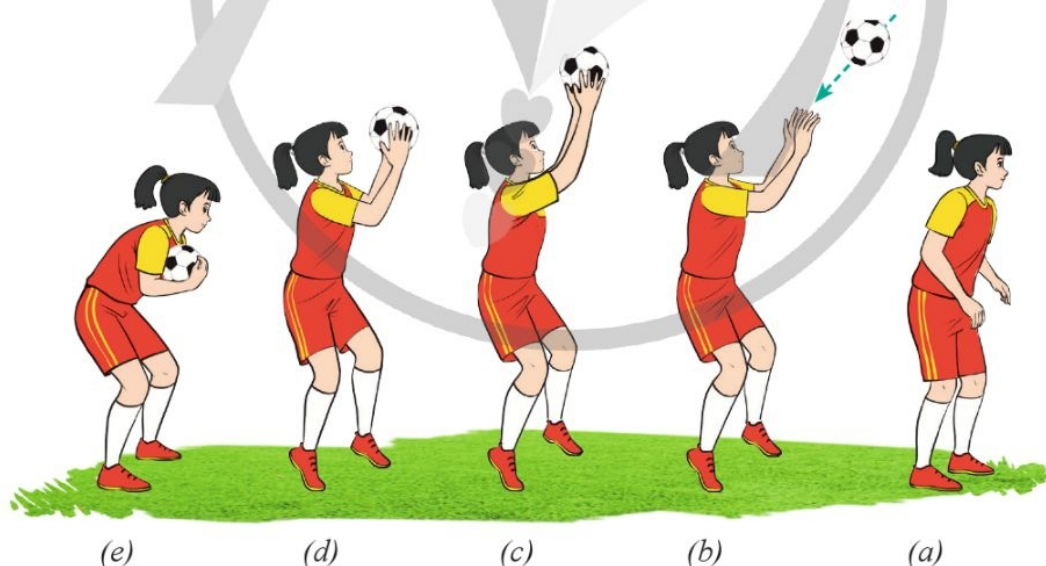
Kỹ thuật bắt bóng cao

Kỹ thuật bắt bóng cao trong bóng đá được sử dụng khi bắt những quả bóng bay với tầm cao ngang đầu và trên đầu. Kỹ thuật bắt bóng cao gồm: tại chỗ bắt bóng cao và bật nhảy bắt bóng cao.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, thân người hướng về bóng và hai tay để tự nhiên (H.2a, H.3a).

Thực hiện:

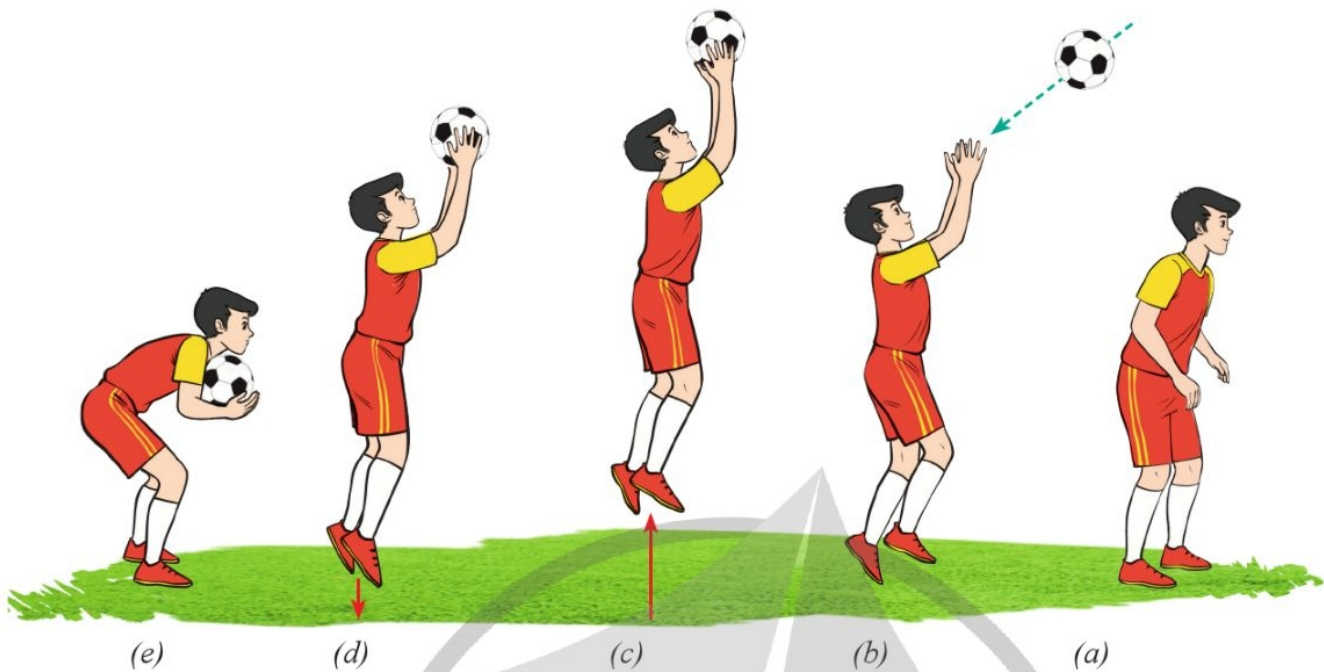
– *Kỹ thuật tại chỗ bắt bóng cao:* Khi bóng bay đến, kiểm soát hai chân, hai tay giơ lên cao, lòng bàn tay hướng về phía bóng, bàn tay xoè rộng tạo thành hình túi (H.2b). Các ngón tay tiếp xúc bóng trước (H.2c), sau đó nhanh chóng thu hai tay về (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ bắt bóng cao

– *Kỹ thuật bật nhảy bắt bóng cao:* Khi bóng bay đến trên tầm tay với, thực hiện bật nhảy lên bằng một chân hoặc hai chân, hai tay giơ lên cao, lòng bàn tay hướng về phía bóng (H.3b). Các ngón tay và bàn tay tiếp xúc bóng khi người bay lên không ở điểm cao nhất (H.3c), sau đó hai tay nhanh chóng thu bóng về, hai chân rơi xuống, đồng thời tiếp xúc xuống mặt sân bằng nửa trước bàn chân (H.3d).

Kết thúc: Hai chân đứng rộng bằng vai hoặc hơn vai, chùng gối, thân người khom về trước, hai tay ôm chặt bóng trước ngực và chuẩn bị các động tác tiếp theo (H.2e, 3e).



Hình 3. Kỹ thuật bật nhảy bắt bóng cao

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng cao: Mắt luôn quan sát bóng; giữ ngực hướng về hướng bóng; tiếp xúc bóng đầu tiên bằng các ngón tay và bàn tay; sau khi tiếp xúc bóng nhanh chóng thu tay về ôm bóng trước ngực.

LUYỆN TẬP

7/ Luyện tập kỹ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng cao

a. Bắt bóng trung bình và bắt bóng cao với người hỗ trợ chuyền bóng bằng tay

Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách gần từ 2 – 3 m tung bóng nhẹ hoặc đứng ở khoảng cách từ 5 – 7 m ném bóng (đường bóng trung bình hoặc cao). Người tập quan sát thực hiện kỹ thuật bắt bóng, sau đó chuyền lại cho người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

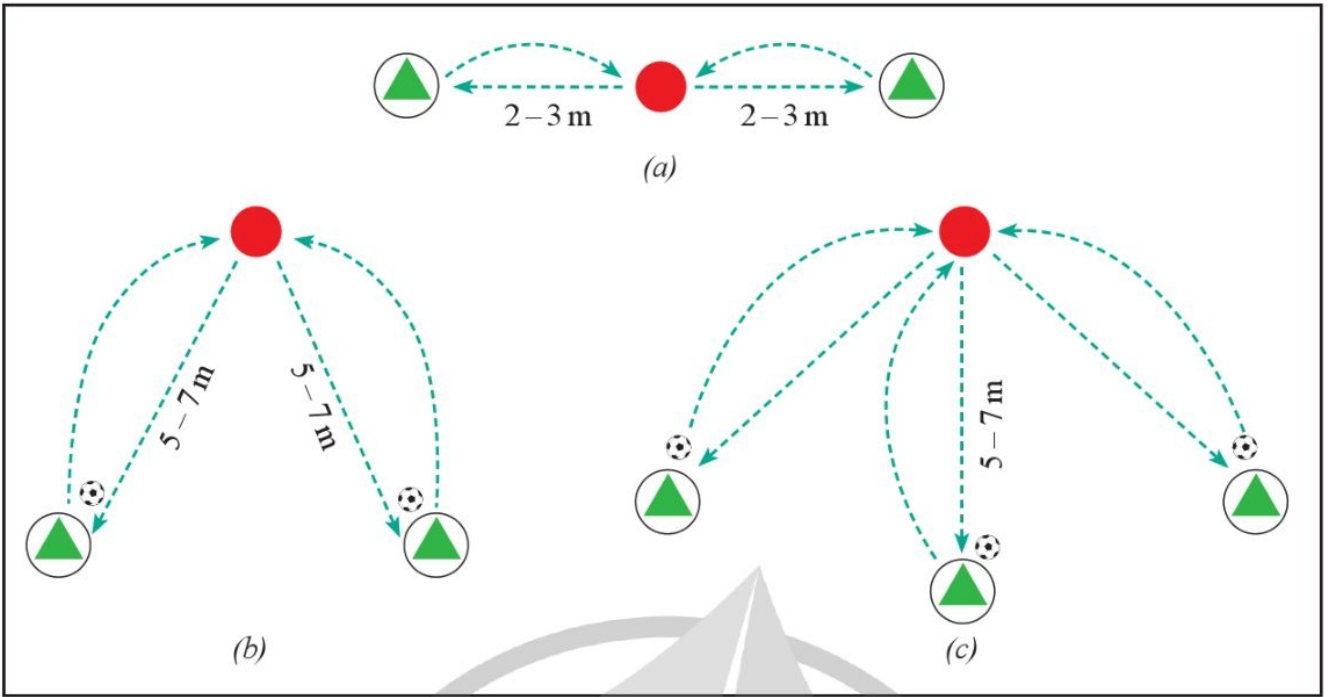
b. Bắt bóng từ các hướng khác nhau

Người hỗ trợ đứng ở các hướng khác nhau, lần lượt tung bóng hoặc ném bóng (trung bình hoặc cao), người tập quan sát, xoay người thực hiện bắt bóng:

– Tập bắt bóng với hai người hỗ trợ: Tung bóng ở khoảng cách từ 2 – 3 m (H.4a); ném bóng ở khoảng cách từ 5 – 7 m (H.4b).

– Tập bắt bóng với ba người hỗ trợ: Tung bóng ở khoảng cách từ 2 – 3 m; hoặc ném bóng ở khoảng cách từ 5 – 7 m (H.4c).

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

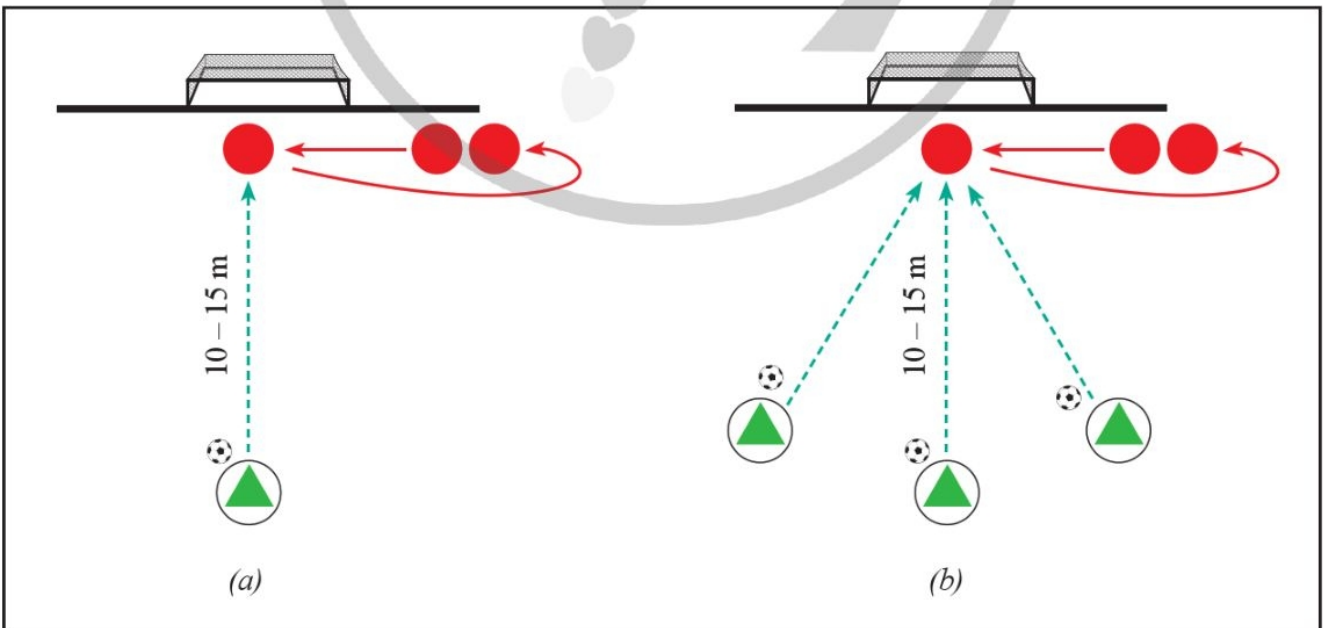


Hình 4. Sơ đồ tập luyện bắt bóng từ các hướng khác nhau

c. Bắt bóng ở cầu môn

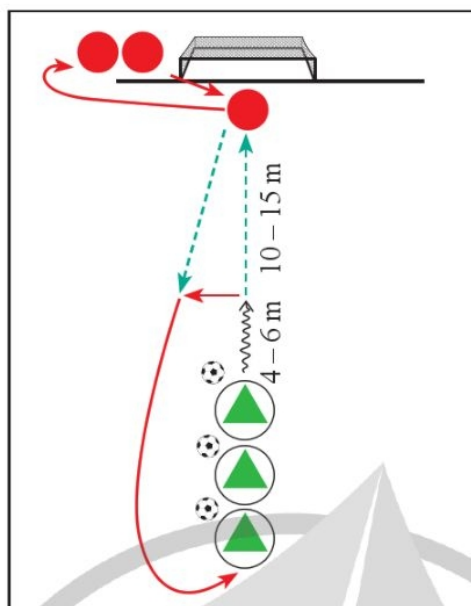
Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách từ 10 – 15 m, sử dụng các kỹ thuật đá bóng đã học, thực hiện sút bóng vào cầu môn với đường bóng đi trung bình hoặc cao. Người tập quan sát, phán đoán, sử dụng kỹ thuật bắt bóng trung bình và cao thực hiện bắt bóng.

- Người hỗ trợ đá bóng từ hướng chính diện (H.5a).
- Người hỗ trợ đá bóng từ các hướng khác nhau (H.5b).



Hình 5. Sơ đồ tập luyện bắt bóng ở cầu môn

- Người hỗ trợ thực hiện dẫn bóng và sút bóng vào cầu môn (H.6).
Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện bắt bóng ở cầu môn với người hỗ trợ dẫn bóng và sút bóng

Bài tập phát triển sức mạnh chân và khả năng phản xạ

a. Tại chỗ bật nhảy co gối

Đứng tại chỗ thực hiện bật nhảy hai chân co rút gối lên cao liên tục từ 10 – 15 giây. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Ngồi bắt và chuyền bóng nhanh

Người tập ở tư thế ngồi hai tay đưa lên cao ra trước, liên tục bắt bóng ở trên cao do người hỗ trợ tung tới, sau đó nhanh chóng chuyền lại cho người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

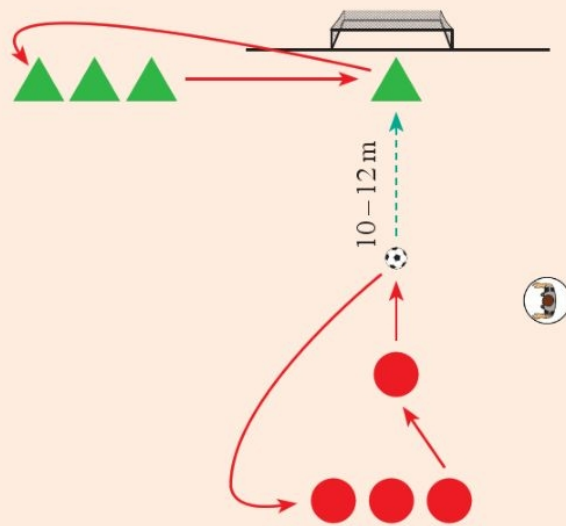


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Bắt bóng giỏi

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Đặt bóng ở vị trí quy định cách cầu môn từ 10 – 12 m.

Cách chơi: Luân phiên một đội làm thủ môn, một đội làm cầu thủ sút bóng. Lần lượt mỗi đội cử một thành viên thi đấu theo từng cặp với cầu thủ đối phương. Cầu thủ sút được bóng vào cầu môn hoặc ngăn cản không cho bóng bay vào cầu môn sẽ ghi được 1 điểm. Khi tất cả các thành viên của các đội hoàn thành lượt chơi, hai đội đổi vị trí cho nhau (H.7). Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm hơn sẽ thắng cuộc.



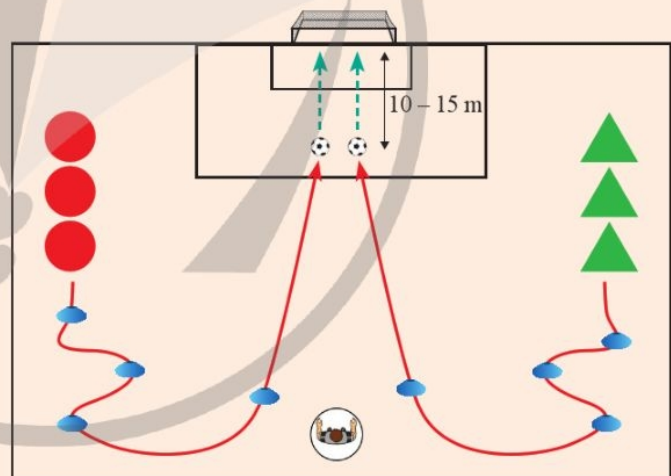
Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Bắt bóng giỏi”

2. Nhanh và chính xác

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cạnh đường biên (H.8).
- Đặt các nắm thấp trên mặt sân (H.8). Số nắm của các đội như nhau về số lượng và khoảng cách. Mỗi đội đặt một quả bóng cách cầu môn từ 10 – 15 m.

Cách chơi: Mỗi đội lần lượt cử từng thành viên ra thi đấu với đội đối phương. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi nhanh chóng di chuyển theo sơ đồ tới vị trí các nắm thấp, lần lượt lật ngửa nắm thấp, sau đó chạy tới sút bóng vào cầu môn. Cầu thủ nào sút được bóng vào cầu môn sẽ ghi được 1 điểm (H.8). Sau khi tất cả các cặp đấu hoàn thành lượt chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Nhanh và chính xác”

VẬN DỤNG

- 1/ Nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng cao.
- 2/ Khi tập luyện kỹ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng cao cần chú ý những điểm gì?
- 3/ Vận dụng kỹ thuật bắt bóng trung bình và cao vào các trò chơi vận động, trong tập luyện và rèn luyện khả năng linh hoạt, khéo léo.


MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng và vận dụng được chiến thuật phòng thủ cá nhân và nhóm trong tập luyện và đấu tập.
- Biết phán đoán, xử lý tình huống một cách linh hoạt và phối hợp với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Biết tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và thể hiện sự đam mê trong tập luyện bóng đá.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo quy định.


Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ


Khởi động chuyên môn

- Chạy tiến, lùi; chạy dừng nhanh; chạy đổi hướng
- Phối hợp chuyên bóng qua lại
- Di chuyển dẫn bóng


KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật phòng thủ là hành động của cá nhân, nhóm hoặc toàn đội của đội phòng thủ nhằm ngăn cản đối phương tấn công cầu môn của đội mình.

1/ Chiến thuật phòng thủ cá nhân

Chiến thuật phòng thủ cá nhân là hành động của cầu thủ nhằm ngăn cản sự tấn công của đối phương để giành lại quyền kiểm soát bóng. Chiến thuật phòng thủ cá nhân là cơ sở của chiến thuật phòng thủ nhóm và toàn đội.

a. Chiếm vị trí

Đây là hành động của cầu thủ phòng ngự nhằm chiếm vị trí thích hợp với nhiệm vụ chiến thuật của mình và tình huống cụ thể trên sân, từ đó kiểm soát khu vực được phân công và hỗ trợ được đồng đội trong phòng thủ.

Để chiếm đúng vị trí, cầu thủ phải quan sát, đánh giá, xác định khả năng tấn công của đối phương, xác định vị trí đồng đội và vị trí của đối phương, từ đó lựa chọn vị trí phù hợp.

- Về nguyên tắc, phải chiếm vị trí có thể chặn được hướng tấn công nguy hiểm nhất vào cầu môn.
- Vị trí cơ bản nhất của cầu thủ phòng ngự là ở giữa đối phương và cầu môn.

b. Kèm người

Đây là hành động của cầu thủ phòng thủ nhằm giám sát chặt chẽ, không cho đối phương nhận bóng hoặc nhận bóng khó khăn và không cho đối phương thoát khỏi sự kiểm soát của mình.

Kèm người phụ thuộc vào tình huống trận đấu, nhiệm vụ chiến thuật, khả năng của đối phương và của bản thân người phòng thủ, tuy nhiên cần tuân thủ 3 nguyên tắc cơ bản sau:

- Theo dõi chặt chẽ cầu thủ đối phương mà mình được phân công kèm hoặc trong khu vực mình phụ trách, không để đối phương hoạt động tự do.
- Khi đối phương gần khu vực cầu môn dù có bóng hay không có bóng phải kèm chặt, buộc đối phương phải hoạt động xa khu vực cầu môn.
- Kèm chặt cầu thủ đối phương có khả năng tấn công cầu môn lớn nhất.

c. Tranh bóng

Đây là hành động phòng thủ tích cực nhằm giành lại quyền kiểm soát bóng hoặc phá bóng khỏi quyền kiểm soát của đối phương.

Một số lưu ý để tranh bóng thành công:

- Tranh bóng khi đối phương còn chưa kịp không chế bóng hoàn toàn.
- Nên tranh bóng ở hướng có khả năng tấn công cầu môn lớn nhất.
- Sử dụng động tác giả trong tranh bóng.
- Hành động nhanh, dứt khoát.
- Tránh những hành động phạm luật, đặc biệt trong khu phạt đền (vòng cấm địa).

E/ Chiến thuật phòng thủ nhóm

Đây là sự phối hợp của hai hay nhiều cầu thủ trong phòng ngự nhằm ngăn cản đối phương tấn công cầu môn của đội mình. Phòng thủ nhóm là một bộ phận tạo thành chiến thuật phòng thủ toàn đội.

a. Bọc lót

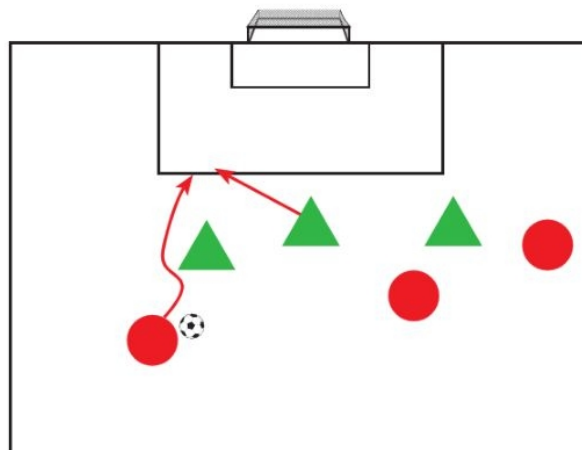
Bọc lót là sự hỗ trợ nhau trong phòng thủ, tạo cho tuyến phòng thủ có nhiều lớp chặt chẽ gây khó khăn cho đối phương khi đột phá hoặc tổ chức phối hợp tấn công (H.1). Trong chiến thuật bọc lót, các cầu thủ di chuyển chiếm vị trí thích hợp để hỗ trợ, tiếp ứng cho nhau trong phòng thủ.

Một số lưu ý khi phối hợp bọc lót:

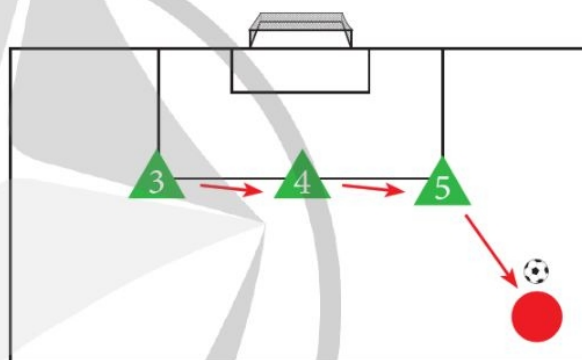
- Cần đánh giá tình huống trên sân để xác định vị trí và phương pháp hành động.
- Cự li giữa các cầu thủ phòng thủ phải hợp lí để vừa có thể bọc lót cho nhau vừa bảo vệ được khu vực của mình.
- Không vội tiếp ứng khi đồng đội vẫn còn khả năng theo kịp cản phá đối phương.

b. Bù chỗ cho nhau

Bù chỗ cho nhau là thay thế vị trí để bảo vệ khu vực bị bỏ trống khi đồng đội phải rời vị trí. Lúc này, hệ thống phòng ngự cũng phải di chuyển về hướng bóng để bù chỗ cho nhau. Số 5 di chuyển tới khu vực có bóng, số 4 bù cho số 5, số 3 bù cho số 4 (H.2).



Hình 1. Sơ đồ bọc lót



Hình 2. Sơ đồ di chuyển bù chỗ cho nhau

LUYỆN TẬP

7/ Luyện tập chiến thuật phòng thủ cá nhân

a. Chiếm vị trí

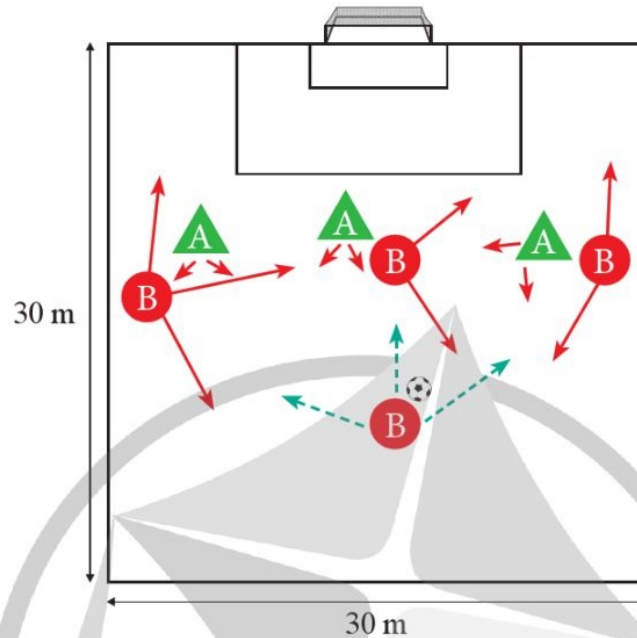
Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm từ 3 – 5 người, trong khu vực có cạnh từ 15 – 20 m có cầu môn. Cầu thủ tấn công số ① chuyền bóng cho số ②, cầu thủ phòng thủ số ② di chuyển ra chiếm vị trí để kèm số ②, các cầu thủ phòng thủ số ④, ③ và số ① di chuyển tới vị trí thích hợp để vừa kèm người được phân công vừa đảm bảo có thể hỗ trợ đồng đội phòng thủ. Tập luyện theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện chiếm vị trí

b. Kèm người

Chia số học sinh trong lớp thành hai đội A và B. Đội B một người có bóng, dẫn bóng, các đồng đội còn lại di chuyển để thoát khỏi người kèm. Đội A thực hiện di chuyển kèm các cầu thủ đội B sao cho vừa ngăn cản đối phương nhận bóng vừa kiểm soát được sự di chuyển của đối phương (H.4). Tập luyện theo nhóm.

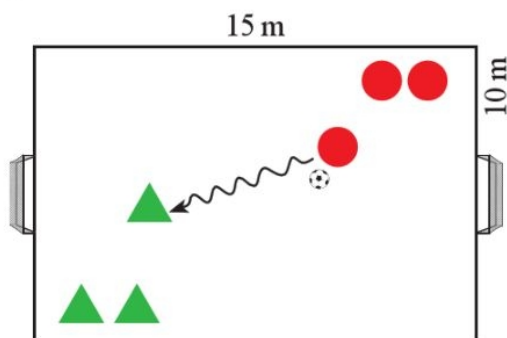


Hình 4. Sơ đồ tập luyện kèm người theo nhóm

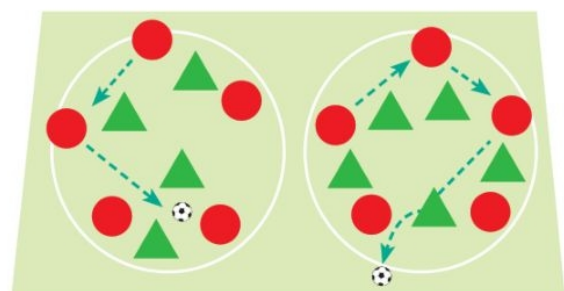
c. Tranh bóng

– Tập tranh bóng cá nhân: chia số học sinh trong lớp thành hai nhóm tấn công và phòng thủ, trong khu vực 10×15 m. Lần lượt từng cầu thủ nhóm tấn công dẫn bóng tấn công cầu môn, lần lượt cầu thủ nhóm phòng thủ thực hiện di chuyển vị trí phòng thủ và thực hiện tranh bóng (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– Tập tranh bóng theo nhóm: chia số học sinh trong lớp thành các nhóm tấn công, phòng thủ, trong khu vực vòng tròn. Nhóm tấn công thực hiện dẫn bóng phối hợp chuyền bóng cho nhau, nhóm phòng thủ di chuyển thực hiện tranh bóng (H.6). Nếu đội tấn công bị mất bóng hoặc để bóng ra khỏi khu vực vòng tròn thì đổi vai trò thành phòng thủ.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện tranh bóng cá nhân

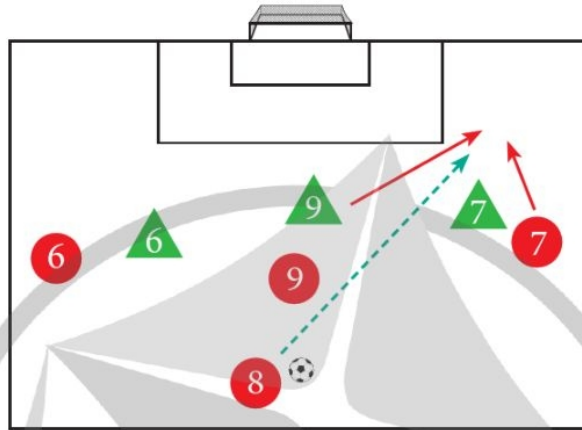


Hình 6. Sơ đồ tập luyện tranh bóng theo nhóm

Luyện tập chiến thuật phòng thủ nhóm

a. Bọc lót

Chia số học sinh trong lớp thành hai đội (một đội tấn công và một đội phòng thủ). Số ⑧ của đội tấn công giữ bóng, chuyền bóng cho đồng đội số ⑦. Cầu thủ phòng thủ số ⑨ quan sát di chuyển đến vị trí bóng để bọc lót hỗ trợ cho cầu thủ số ⑦ (H.7). Trường hợp số ⑧ chuyền bóng cho số ⑥, cầu thủ số ⑨ sẽ di chuyển bọc lót cho số ⑥. Tập luyện theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện bọc lót

b. Phối hợp bọc lót, bù chỗ cho nhau

Chia số học sinh trong lớp thành hai đội (một đội tấn công và một đội phòng thủ):

– Khi đội tấn công triển khai bóng bên cánh phải, cầu thủ phòng thủ số ⑤ di chuyển đến vị trí bóng để tranh bóng, thì các cầu thủ phòng thủ khác di chuyển sang hướng bóng để bọc lót và bù chỗ cho nhau (H.8). Tập luyện theo nhóm.

– Khi đội tấn công triển khai bóng bên cánh trái, cầu thủ phòng thủ số ② di chuyển đến vị trí bóng để tranh bóng, thì các cầu thủ phòng thủ khác di chuyển sang hướng bóng để bọc lót và bù chỗ cho nhau (H.8). Tập luyện theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp bọc lót, bù chỗ cho đồng đội

Bài tập thi đấu

- Đấu tập trên phạm vi nửa sân: Chia số học sinh trong lớp thành các đội từ 5 – 7 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân trong khoảng thời gian từ 8 – 10 phút.
- Đấu tập trên phạm vi cả sân: Chia số học sinh trong lớp thành các đội 7 người hoặc 11 người. Tổ chức thi đấu giữa các đội với nhau trên phạm vi cả sân trong khoảng thời gian từ 10 – 15 phút.

Yêu cầu: Các đội vận dụng các chiến thuật tấn công và phòng thủ đã học vào thực tế đấu tập.

Bài tập phát triển thể lực

Chạy tùy sức 5 phút

Chạy tự do trong thời gian 5 phút tùy theo khả năng của mình. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

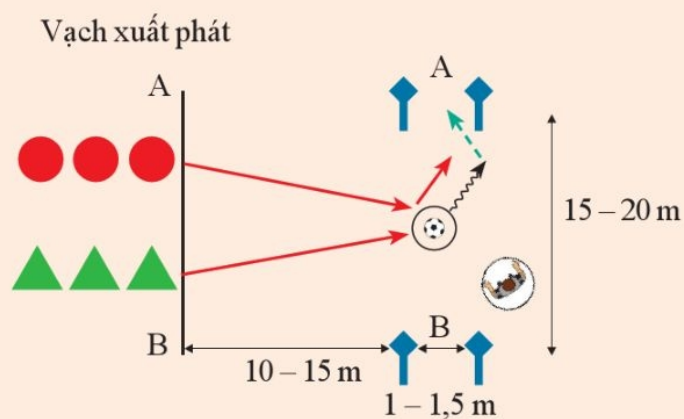
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG PHẢN XẠ

1. Tranh bóng ghi bàn

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành hai đội A và B đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.
- Xếp các cọc mốc thành hai cầu môn của đội A và đội B có chiều rộng từ 1 – 1,5 m, cách nhau từ 15 – 20 m và cách vạch xuất phát từ 10 – 15 m. Đặt một quả bóng đá ở giữa hai cầu môn (H.9).

Cách chơi: Thi đấu theo cặp. Ở mỗi lượt chơi, mỗi đội cử ra một người để thi đấu. Khi có tín hiệu còi của người chỉ huy, người chơi của hai đội chạy nhanh tới vị trí quả bóng, người nào lấy được bóng trước sẽ trở thành người tấn công, tìm cách dẫn bóng và thực hiện 1 lần sút bóng vào cầu môn của đối phương để ghi 1 điểm. Người còn lại trở thành người phòng thủ, tìm cách ngăn cản đối phương sút bóng vào cầu môn đội mình (H.9). Nếu người phòng thủ ngăn cản hoặc tranh được bóng của đối phương, lượt chơi sẽ kết thúc. Tiến hành liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi, đội ghi được nhiều điểm hơn sẽ thắng cuộc.



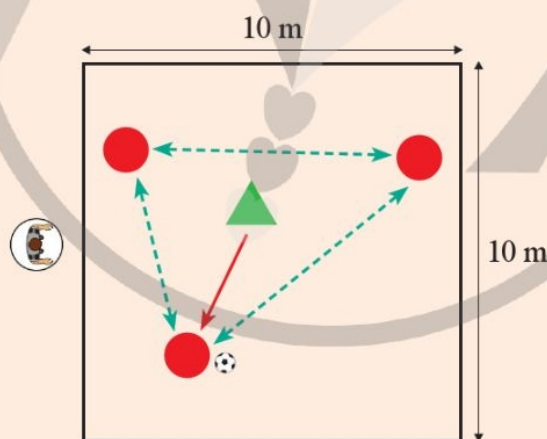
Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Tranh bóng ghi bàn”

2. Giành quyền tấn công

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội 4 người.
- Khu vực sân 10 × 10 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, ba người tấn công, đứng ở ba vị trí trong khu vực sân giới hạn để chuyền bóng cho nhau sao cho không để người thứ 4 (người phòng thủ) chạm vào bóng. Nếu người phòng thủ chạm được bóng hoặc người tấn công chuyền bóng ra ngoài khu vực giới hạn, người phòng thủ sẽ trở thành người tấn công. Người tấn công cuối cùng chạm bóng trước khi bóng chạm vào người phòng thủ hoặc ra ngoài sẽ trở thành người phòng thủ mới (H.10).



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Giành quyền tấn công”

VẬN DỤNG

- 1/ Chiến thuật phòng thủ có vai trò như thế nào trong thi đấu bóng đá?
- 2/ Nêu và phân tích một chiến thuật phòng thủ theo nhóm trong bóng đá.
- 3/ Vận dụng các chiến thuật phòng thủ đã học vào các trò chơi vận động, đấu tập và rèn luyện thể lực.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
B		
Bật tường	Cách thức cầu thủ tấn công sử dụng một lần chạm bóng để nhận và chuyền bóng cho đồng đội.	43, 46, 47
C		
Cột cờ góc	Cột cờ được đặt ở góc sân để đánh dấu vị trí giao nhau giữa đường biên ngang và đường biên dọc. Cột cờ góc cao tối thiểu 1,5 m.	30
Cầu thủ phòng ngự	Cầu thủ của đội không kiểm soát bóng.	55, 56
H		
Hệ thống phòng ngự	Sự tổ chức, sắp xếp vị trí và phân công nhiệm vụ phòng thủ của tất cả các cầu thủ bên phía đội không kiểm soát bóng.	57
Hình túi	Hình giống cái túi, có miệng túi mở ra, bao quanh là thành túi và có đáy túi, giúp cho bóng dễ dàng đi vào không bị bật ra.	49, 50
P		
Phòng thủ tích cực	Hành động chủ động, tích cực của các cầu thủ phòng thủ nhằm uy hiếp, ngăn cản sự tấn công của các cầu thủ đối phương.	56

MỤC LỤC

Trang

LỜI NÓI ĐẦU

3

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

4

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

5

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG ĐÁ

CHỦ ĐỀ 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG ĐÁ
VÀ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU BÀN CHÂN

11

Bài 1. Vai trò, tác dụng của môn Bóng đá và kỹ thuật đá bóng
bằng mu giữa bàn chân

11

Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

18

CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT DỪNG BÓNG VÀ KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

23

Bài 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân và dừng bóng
bằng ngực

23

Bài 2. Kỹ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

28

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ VÀ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

Bài 1. Kỹ thuật động tác giả

34

Bài 2. Chiến thuật tấn công trong bóng đá

41

CHỦ ĐỀ 4: KỸ THUẬT BẮT BÓNG CỦA THỦ MÔN
VÀ CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

49

Bài 1. Kỹ thuật bắt bóng trung bình và cao

49

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ trong bóng đá

55

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

62

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:
CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

NGUYỄN VĂN HƯNG

Trình bày bìa:

NGUYỄN MẠNH HÙNG

Thiết kế sách:

NGUYỄN DIỆU HÀ – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 - BÓNG ĐÁ

Mã số:

ISBN:

In cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng kí xuất bản: ...-.../... /...-.../...

Quyết định xuất bản số: /....-... ngày ... /... /....

In xong và nộp lưu chiểu