



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH – MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG

Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU

12

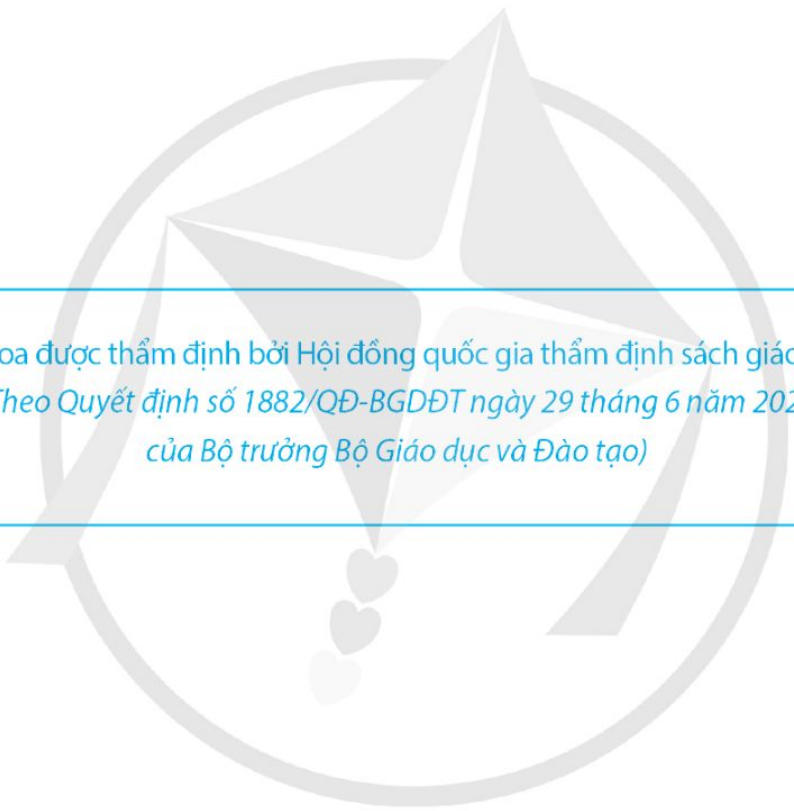
BẢN MẪU



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

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu góp ý



Sách giáo khoa được thẩm định bởi Hội đồng quốc gia thẩm định sách giáo khoa lớp 12
(Theo Quyết định số 1882/QĐ-BGDĐT ngày 29 tháng 6 năm 2023
của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH – MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG

Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU

12

BẢN MẪU



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

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

GIỚI THIỆU CẤU TRÚC BÀI HỌC

MỞ ĐẦU

- Xác định mục tiêu, yêu cầu cần đạt của bài học.
- Nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

KIẾN THỨC MỚI

Giới thiệu, hướng dẫn các nội dung kiến thức của bài học.

LUYỆN TẬP

- Giới thiệu các nhóm bài tập theo nội dung ở phần Kiến thức mới.
- Giới thiệu các bài tập phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

Các bài tập mang tính gợi ý, được sắp xếp theo trình tự học tập, do vậy có thể sử dụng hoặc lựa chọn các bài tập tương tự.

Phần Luyện tập tùy thuộc vào nội dung bài tập có thể lựa chọn theo các hình thức sau:

- + Tập luyện cá nhân: Một người thực hiện bài tập.
- + Tập luyện theo cặp đôi: Hai người cùng tập; hoặc một người tập một người hỗ trợ, quan sát và giúp đỡ nhau chỉnh sửa động tác;...
- + Tập luyện theo nhóm: Cả nhóm cùng tập; tập nhóm với người hỗ trợ hoặc người chỉ huy; tập nhóm hỗ trợ nhau quan sát, chỉnh sửa động tác;...
- Trò chơi: Giới thiệu các trò chơi phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

VẬN DỤNG

Định hướng nội dung tập luyện để củng cố và vận dụng kiến thức, kỹ năng từ bài học vào thực tiễn.

*Em hãy giữ gìn sách cẩn thận;
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.*

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Đá cầu là môn thể thao hấp dẫn, mang lại nhiều lợi ích to lớn. Việc tập luyện đá cầu thường xuyên sẽ giúp tăng cường sức khỏe, góp phần 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 – Đá cầu 12*** 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 giúp các em phát triển được phẩm chất, năng lực theo yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 12.

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 – Đá cầu***: trang bị một số hiểu biết về vai trò, ảnh hưởng của môn Đá cầu đối với sức khỏe và xã hội; lập kế hoạch tập luyện; phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Đá cầu; những kỹ, chiến thuật của môn Đá cầu được giới thiệu theo 3 chủ đề với 8 bài học. Các bài học được cấu trúc bao gồm 4 hoạt động: 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 – Đá cầu 12*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe.

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 hằng ngày!

CÁC TÁC GIẢ

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

GH Vạch giới hạn

H. Hình

TTCB Tư thế chuẩn bị

VĐV Vận động viên

XP Vạch xuất phát



Đường di chuyển của bộ phận cơ thể



Đường di chuyển của cầu



Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu



Người hỗ trợ tập luyện



Người điều khiển trò chơi



Cọc mốc

*Hình vẽ 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.*



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**

- Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Tự giác, tích cực tập luyện và chủ động hướng dẫn người khác tập luyện.

KIẾN THỨC MỚI**1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất****a. Tầm quan trọng của việc sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

Các yếu tố của môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến cơ thể con người. Việc sử dụng thường xuyên các yếu tố của môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe có tác dụng như:

- Nâng cao khả năng thích nghi của cơ thể với những thay đổi đột ngột của môi trường tự nhiên.
- Giữ gìn sức khỏe, tăng cường sức đề kháng phòng ngừa bệnh tật.
- Giảm căng thẳng thần kinh, giúp tinh thần thoải mái.
- Góp phần phát triển thể chất.
- Đối với những người tập luyện thể dục thể thao chuyên nghiệp như VĐV hay người bình thường chơi thể thao thường xuyên (chơi bóng đá, chơi bóng rổ, đạp xe, chạy bộ,...), việc rèn luyện cơ thể trong môi trường tự nhiên còn góp phần duy trì và nâng cao thành tích trong tập luyện và thi đấu (H.1).



Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe

b. Nguyên tắc rèn luyện sức khỏe bằng các yếu tố tự nhiên

Muốn cơ thể phát triển tốt, có khả năng thích nghi nhanh với những biến đổi của môi trường bên ngoài, khi rèn luyện sức khỏe bằng các yếu tố tự nhiên, người tập cần tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản sau (H.2):



Hình 2. Các nguyên tắc cơ bản rèn luyện sức khỏe bằng các yếu tố tự nhiên

- *Rèn luyện tăng dần mức độ tác động*: Việc rèn luyện cần được tiến hành tuần tự từ dễ đến khó, từ ít đến nhiều, từ thời gian ngắn đến thời gian dài,... để các cơ quan bộ phận của cơ thể thích nghi dần với mức độ tác động của các yếu tố tự nhiên. Các biện pháp rèn luyện đầu tiên phải phù hợp và phát huy tác dụng, đến khi cơ thể quen dần sẽ tăng mức độ tác động của các biện pháp một cách phù hợp.
- *Rèn luyện thường xuyên liên tục và có hệ thống*: Việc rèn luyện cần được lên kế hoạch và tiến hành thường xuyên, liên tục mới tạo ra các biến đổi tốt cho cơ thể. Nếu quá trình tập luyện bị gián đoạn, những biến đổi tốt mà cơ thể đạt được sẽ suy giảm hoặc mất đi.
- *Rèn luyện tổng hợp*: Việc rèn luyện cần được tiến hành tổng hợp, đa dạng và phối hợp nhiều biện pháp khác nhau trong các điều kiện, các mùa và thời tiết khác nhau để phát huy tối đa tác dụng của chúng.
- *Rèn luyện phải tính tới đặc điểm cá nhân*: Việc rèn luyện phải phù hợp với tình trạng sức khỏe, lứa tuổi, giới tính, điều kiện tập luyện, khả năng thích nghi,... của từng cá nhân. Luôn chú ý quan sát những biểu hiện suy giảm hoặc không thích nghi của cơ thể để điều chỉnh phương pháp rèn luyện phù hợp.
- *Rèn luyện tích cực*: Tính tích cực của người tập được thể hiện qua hoạt động tự giác, cố gắng hoàn thành nhiệm vụ tập luyện. Vì vậy, cần xây dựng động cơ tập luyện đúng đắn và tạo hứng thú trong quá trình tập luyện, từ đó duy trì và nâng cao hiệu quả tập luyện.

c. Phương pháp rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên

Rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên cần được tiến hành theo trình tự sau:

- *Bước 1 – Kiểm tra sức khỏe trước tập luyện*:
Cần kiểm tra sức khỏe trước tập luyện để đánh giá mức độ phù hợp của bản thân với loại hình rèn luyện sức khỏe đã chọn.
- *Bước 2 – Thiết lập mục tiêu tập luyện rõ ràng*:
Nên bắt đầu tập luyện với những mục tiêu nhỏ, đơn giản, dễ đạt được, sau đó tăng dần độ khó khi mức độ thể chất đã được cải thiện.
- *Bước 3 – Xây dựng kế hoạch tập luyện*:
Trước tiên cần xác định thời gian, địa điểm, nội dung và hình thức tập luyện cụ thể, sau đó xây dựng lịch trình tập luyện rõ ràng theo từng ngày, từng tuần.
- *Bước 4 – Tiến hành tập luyện*:
Việc tập luyện cần được tiến hành theo lịch trình và tuân thủ 5 nguyên tắc rèn luyện cơ bản.
- *Bước 5 – Theo dõi kết quả tập luyện*:
Cần theo dõi kết quả tập luyện để nhận thấy sự tiến bộ của bản thân hoặc sớm phát hiện những hạn chế để điều chỉnh kế hoạch tập luyện phù hợp.

Một số lưu ý khi rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên:

- Lựa chọn trang phục phù hợp: Trang phục phù hợp với loại hình tập luyện không những góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện mà còn ngăn ngừa nguy cơ chấn thương trong tập luyện.
- Duy trì rèn luyện thành thói quen: Hãy tập trung rèn luyện cho 3 – 4 tuần đầu tiên để cơ thể thích nghi và hình thành một thói quen. Khi thói quen hằng ngày đã được thiết lập, việc duy trì tập luyện thường xuyên sẽ trở nên dễ dàng hơn.
- Chú ý chế độ ăn uống và nghỉ ngơi: Chế độ ăn uống cân bằng, nghỉ ngơi hợp lí, ngủ đủ và đúng giờ là điều kiện hỗ trợ tốt nhất cho quá trình tập luyện.
- Luôn lắng nghe cơ thể để biết giới hạn của bản thân: Trước, trong và sau tập luyện nếu xuất hiện cảm giác khó chịu, buồn nôn, đau tức,... hãy dừng lại và nghỉ ngơi trước khi tiếp tục. Ngoài ra, việc tập nặng, nhanh và nhiều cần phù hợp với mức độ thể chất của từng người.

***E/* Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

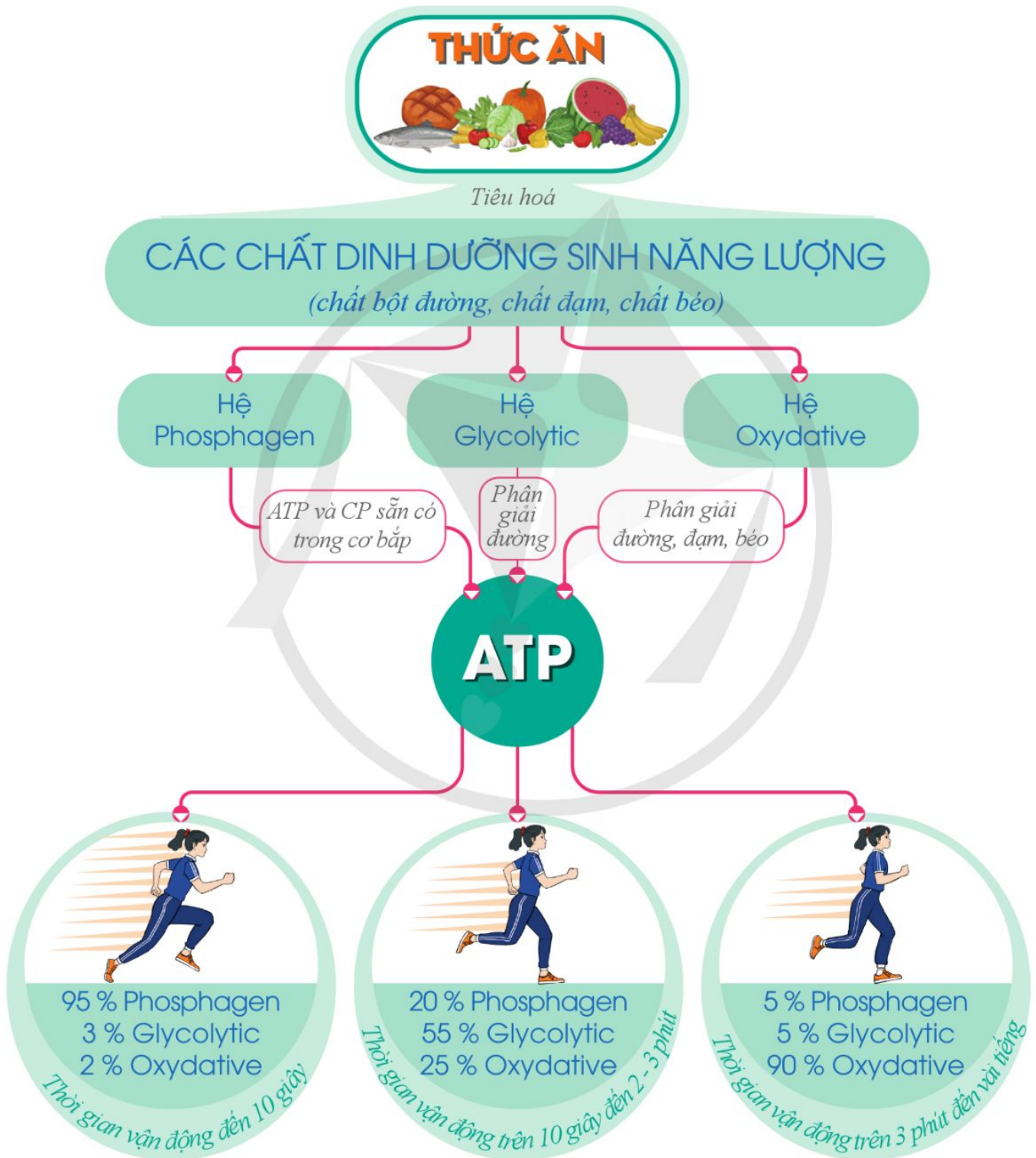
a. Năng lượng cho hoạt động thể lực

Hoạt động thể lực cần rất nhiều năng lượng. Năng lượng cho hoạt động thể lực được tạo ra bằng cách phân giải các chất dinh dưỡng khác nhau như: chất bột đường, chất đạm, chất béo thành đơn vị năng lượng mà cơ thể có thể sử dụng được trực tiếp là ATP (Adenosine triphosphate) nhờ vào các hệ thống tái tạo năng lượng của cơ thể. Trong cơ thể có ba hệ thống tái tạo năng lượng gồm:

- Hệ năng lượng phosphagen:
 - + Nguồn cung cấp năng lượng cho hệ phosphagen hoạt động là ATP và CP (Creatin phosphate) dự trữ sẵn có trong cơ bắp.
 - + Hệ phosphagen cung cấp năng lượng cho những hoạt động thể lực có cường độ vận động cực lớn và bột phát trong thời gian ngắn như: chạy 50 m hoặc 100 m, cử tạ,...
- Hệ năng lượng glycolytic:
 - + Nguồn cung cấp năng lượng cho hệ glycolytic hoạt động là chất bột đường.
 - + Hệ glycolytic cung cấp năng lượng cho những hoạt động thể lực có cường độ vận động lớn như: hoạt động trong các môn bóng (bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền,...), cầu lông, đá cầu, võ thuật, bơi,...
- Hệ năng lượng oxydative:
 - + Nguồn cung cấp năng lượng cho hệ oxydative hoạt động là chất bột đường, chất đạm, chất béo.

+ Hệ oxydative cung cấp năng lượng cho những hoạt động thể lực có cường độ vận động trung bình hoặc chậm và trong thời gian dài như: chạy việt dã, đua xe đạp đường dài,...

Trong hoạt động thể dục thể thao, khi cơ thể bắt đầu vận động thì cả ba hệ thống năng lượng sẽ được kích hoạt cùng nhau. Tuy nhiên, tùy vào cường độ và khối lượng vận động mà một trong ba hệ thống năng lượng sẽ đóng vai trò chủ đạo trong việc cung cấp năng lượng (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chuyển hoá năng lượng và diễn biến sử dụng các chất dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

b. Dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

Đặc điểm của tập luyện thể dục thể thao là tăng cường quá trình trao đổi chất trong cơ thể, do vậy người tập luyện cần có chế độ dinh dưỡng phù hợp. Dinh dưỡng đối với người tập luyện thể dục thể thao cần dựa vào đặc điểm của từng môn thể thao để lựa chọn và sử dụng thức ăn một cách khoa học nhằm phát triển các tổ chức thể lực đặc thù (bảng 1).

Bảng 1. Đặc điểm dinh dưỡng phát triển các tổ chức thể lực

| STT | Loại hình tập luyện | Nguồn cung cấp năng lượng | Đặc điểm dinh dưỡng |
|-----|---------------------|---------------------------|--|
| 1 | Tập luyện sức nhanh | Hệ năng lượng phosphagen | <ul style="list-style-type: none">• Tăng cường thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm, phosphorus, vitamin C.• Thức ăn cần dễ tiêu, dễ hấp thụ để giảm gánh nặng cho dạ dày, gan và thận.• Trong khẩu phần ăn cần bổ sung nhiều rau xanh và nước trái cây giúp tăng dự trữ kiềm cho cơ thể. Cơ thể thiếu kiềm sẽ giảm khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng, các tế bào giảm khả năng tự sửa chữa và thải độc, dẫn đến cơ thể mệt mỏi và nhiễm bệnh. |
| 2 | Tập luyện sức mạnh | Hệ năng lượng glycolytic | <ul style="list-style-type: none">• Tăng cường thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm và các loại vitamin nhóm B để phát triển cơ bắp.• Chú trọng bổ sung potassium, sodium, magnesium, sắt tăng cường chức năng thần kinh điều khiển cơ bắp. |
| 3 | Tập luyện sức bền | Hệ năng lượng oxydative | <ul style="list-style-type: none">• Tăng cường thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm, chất béo do nhu cầu năng lượng trong hoạt động này rất cao.• Để xúc tiến quá trình trao đổi chất béo trong gan, cần uống nhiều sữa vì trong sữa có hàm lượng calcium cao. Nếu cơ thể thiếu hụt calcium thì quá trình trao đổi chất sẽ bị suy giảm.• Chú trọng bổ sung nước và các chất điện giải, bởi hoạt động thể lực kéo dài cơ thể sẽ thiếu nước. |

| STT | Loại hình tập luyện | Nguồn cung cấp năng lượng | Đặc điểm dinh dưỡng |
|-----|---|---|--|
| 4 | Tập luyện toàn diện (phát triển cùng lúc nhiều tổ chức thể lực) | Nguồn cung cấp năng lượng linh hoạt, phụ thuộc vào cường độ và khối lượng vận động ở các thời điểm khác nhau mà một trong ba hệ cung cấp năng lượng sẽ giữ vai trò chủ đạo. | <ul style="list-style-type: none"> • Tăng cường bổ sung dinh dưỡng toàn diện do năng lượng tiêu hao nhiều. • Thức ăn cần đa dạng và cân đối các thành phần dinh dưỡng. • Chú trọng bổ sung nước, các chất điện giải và vitamin. |

Lưu ý: Không có môn thể thao nào chỉ phát triển một tổ chức thể lực. Vì vậy, khi xây dựng chế độ dinh dưỡng, cần căn cứ vào đặc thù của từng loại hình vận động và mức độ tiêu hao năng lượng sao cho mỗi người tập có một chế độ dinh dưỡng hợp lí, cân bằng nhằm phát huy tối đa năng lực vận động, duy trì và nâng cao sức khoẻ bền vững.

c. Cách tính nhu cầu năng lượng mỗi ngày

Cơ thể cần năng lượng để thực hiện các hoạt động cần thiết mỗi ngày. Vì vậy, việc tính được nhu cầu năng lượng phù hợp cho cơ thể là vô cùng quan trọng, giúp cân bằng chế độ, dinh dưỡng phù hợp để duy trì và nâng cao sức khoẻ. Tổng năng lượng tiêu hao hằng ngày bao gồm:

- Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản.
- Nhu cầu năng lượng cho các hoạt động thể lực.
- Nhu cầu năng lượng chuyển hoá các chất dinh dưỡng và điều hoà thân nhiệt.

Tuy nhiên, năng lượng dành cho tiêu hoá thức ăn và chuyển hoá các chất dinh dưỡng không nhiều (khoảng 5 – 10 %), nên thực tế thường không tính và nhu cầu năng lượng điều hoà thân nhiệt chỉ được tính khi nhiệt độ cơ thể ở mức bất thường. Như vậy, để tính tổng năng lượng tiêu hao hằng ngày có thể tham khảo công thức sau:

$$TEE = BMR \times R$$

Trong đó: TEE (Total Energy Expenditure) – Tổng năng lượng tiêu hao hằng ngày
 BMR (Basal Metabolic Rate) – Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản
 R – Hệ số hoạt động thể lực

- Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản được tính theo công thức sau:
 Nam: $BMR = (13,397 \times N) + (4,799 \times C) - (5,677 \times T) + 88,362$
 Nữ: $BMR = (9,247 \times N) + (3,098 \times C) - (4,330 \times T) + 447,593$
 Trong đó: N – Cân nặng (kg); C – Chiều cao (cm); T – Tuổi (năm)
- Hệ số hoạt động thể lực trong ngày (R) được quy định như sau:

Bảng 2. Hệ số hoạt động thể lực

| STT | Mức độ hoạt động | Đặc điểm hoạt động | Hệ số R |
|-----|--------------------|--|---------|
| 1 | Hoạt động ít | Chỉ ngồi hoặc đứng một chỗ trong thời gian dài, ngủ và ăn, không vận động thể chất. | 1,2 |
| 2 | Hoạt động nhẹ | Hoạt động nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong thời gian dài, vận động thể chất 1 – 3 lần/tuần. | 1,375 |
| 3 | Hoạt động vừa | Thường xuyên hoạt động mỗi ngày và vận động thể chất 3 – 5 lần/tuần. | 1,55 |
| 4 | Hoạt động nặng | Thường xuyên hoạt động chân, tay, chơi thể thao, vận động thể chất 6 – 7 lần/tuần. | 1,725 |
| 5 | Hoạt động rất nặng | Thường xuyên hoạt động nặng, mang vác nhiều, vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài, vận động thể chất 2 lần/ngày. | 1,9 |

Nguồn: Viện nghiên cứu và tư vấn dinh dưỡng Việt Nam

VẬN DỤNG

1/ Thảo luận và làm rõ: vì sao khi rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên cần phải tuân thủ nguyên tắc rèn luyện tăng dần mức độ tác động?

2/ Em hãy tính nhu cầu năng lượng của bản thân đối với tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.

3/ Vận dụng những kiến thức đã học để hướng dẫn bạn bè và người thân sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển các tổ chức thể lực.

THỂ THAO TỰ CHỌN

ĐÁ CẦU

Chủ đề 1

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG



BÀI 1

VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ XÃ HỘI; LẬP KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN ĐÁ CẦU

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Đá cầu với sức khỏe và xã hội.
- Biết lập kế hoạch tập luyện môn Đá cầu.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong học tập.

Câu hỏi khởi động

- Tập luyện đá cầu có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe, thể chất của người tập?
- Khi tham gia tập luyện môn Đá cầu, em đặt ra mục tiêu và dự kiến nội dung cho các buổi tập như thế nào? Hãy nêu ví dụ cụ thể.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Vai trò, ảnh hưởng của môn Đá cầu với sức khỏe và xã hội

a. Vai trò, ảnh hưởng của môn Đá cầu đối với sức khỏe

Tập luyện và thi đấu đá cầu giúp hỗ trợ phát triển thể chất và đặc biệt tăng cường sức khỏe tinh thần cho những người tham gia tập luyện, thi đấu, cổ vũ, thưởng thức môn thể thao này. Đá cầu là môn thể thao dễ tổ chức, phù hợp với nhiều điều kiện

khác nhau; giữ vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ, tăng cường sức khoẻ cho học sinh, cộng đồng và xã hội; là cầu nối để gắn kết cộng đồng trong các hoạt động tập luyện và thi đấu. Nhiều tổ chức, cơ quan, xí nghiệp, đơn vị, trường học,... đã sử dụng đá cầu như một hình thức vui chơi lành mạnh, giúp mọi người vui chơi, giải trí, rèn luyện sức khoẻ, giao lưu, kết nối,...

Trong các trường học, Đá cầu là một trong những môn thể thao tự chọn đưa vào giảng dạy và học tập ở các nhà trường phổ thông. Đá cầu có vai trò như một phương tiện hữu hiệu để rèn luyện cho học sinh, giúp học sinh phát triển toàn diện về thể chất (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, linh hoạt, khéo léo,...) và tinh thần, thúc đẩy học sinh chủ động tham gia, hình thành thói quen tập luyện thể thao, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Ngoài ra, Đá cầu giúp người tập vận động toàn thân, phát triển khả năng tư duy, phán đoán, ra quyết định nhanh chóng; tăng cường khả năng làm việc cá nhân, làm việc nhóm; phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Cụ thể:

– Trong quá trình tập luyện và thi đấu, đá cầu có đa dạng các hoạt động như: di chuyển, đỡ cầu, tâng cầu, đá cầu tấn công, chuyền cầu,... các quyết định hoạt động diễn ra khi cầu đang bay trên không nên yêu cầu chân di chuyển nhanh nhẹn, linh hoạt, mắt tập trung quan sát và phán đoán hướng bay của cầu, lựa chọn và quyết định nhanh chóng các phương thức di chuyển và các kĩ thuật đỡ cầu cũng như tiếp tục tấn công,...

– Do để quả cầu nhỏ, cầu lại bay nhanh, đồng phải đỡ cầu khi cầu đang di chuyển (nhiều khi ngược với hướng đang di chuyển của bản thân) nên việc đỡ và tấn công phải rất khéo léo, trong khoảng thời gian ngắn, phải phối hợp phán đoán, quyết định, di chuyển, cùng nhiều kĩ thuật khác nhau phù hợp với đường cầu đến, đồng thời tấn công hiệu quả sang sân đối phương. Bên cạnh tác dụng đặc biệt về phát triển năng lực khéo léo và khả năng phối hợp vận động, đá cầu đòi hỏi sức mạnh tốc độ để thực hiện hiệu quả các kĩ thuật tấn công; đòi hỏi sự mềm dẻo để thực hiện các kĩ thuật với biên độ lớn và cần có sức bền để có thể duy trì sức nhanh, sức mạnh, khả năng phán đoán trong suốt quá trình tập luyện, thi đấu. Tập luyện đá cầu phù hợp sẽ phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

Với nội dung thi đấu đơn người chơi phải thực hiện tất cả các hoạt động dựa trên quyết định cá nhân, với nội dung thi đấu đôi, thi đấu ba đòi hỏi người chơi phải phối hợp ăn ý với nhau trong toàn bộ các hoạt động, tuân thủ các chiến thuật chung và đều phải có khả năng bao quát, xử lí các tình huống cá nhân phù hợp, rèn luyện tinh thần tập thể, tăng cường giao lưu, hợp tác.

b. Vai trò, ảnh hưởng của môn Đá cầu đối với xã hội

Với đặc điểm là môn thể thao đòi hỏi sự khéo léo, linh hoạt và chính xác, môn Đá cầu đã và đang phát triển mạnh mẽ trên toàn quốc, trong nhà trường phổ thông và toàn xã hội.

Đá cầu cũng là một trong những môn thể thao có được nhiều thành tích nổi bật trên đấu trường, châu lục và thế giới, là phương tiện giúp quảng bá hình ảnh quốc gia ra thế giới, tạo cầu nối gắn kết cộng đồng trong nước và quốc tế.

Các giải thi đấu đá cầu được tổ chức ngày càng phong phú, đa dạng và ở mọi cấp độ khác nhau, từ làng xã, thôn bản, tới cấp quận, huyện, tỉnh/thành phố, quốc gia,... thu hút sự tham gia của nhiều đối tượng khác nhau trong xã hội. Chính vì vậy, Đá cầu có nhiều ảnh hưởng tích cực trong việc thúc đẩy cộng đồng, xã hội tham gia tập luyện thể dục thể thao nói chung và tập luyện, thi đấu môn Đá cầu nói riêng để rèn luyện và tăng cường thể chất, tinh thần, góp phần xây dựng lối sống lành mạnh, tích cực.

***E/* Lập kế hoạch tập luyện môn Đá cầu**

***a.* Trình tự lập kế hoạch tập luyện môn Đá cầu**

Trong quá trình tập luyện môn Đá cầu, để đạt được mục tiêu đề ra, người tập cần có một kế hoạch tập luyện phù hợp và khoa học. Quá trình lập kế hoạch tập luyện có thể tiến hành theo các bước như sơ đồ (H.1).



Hình 1. Sơ đồ trình tự lập kế hoạch tập luyện môn Đá cầu

b. Kế hoạch tập luyện môn Đá cầu

Ví dụ 1: Kế hoạch tập luyện môn Đá cầu theo ngày

| KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN ĐÁ CẦU | | | | |
|---|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------|---|
| Ngày: .../.../... | | | | |
| Mục đích tập luyện: | | | | |
| Thời gian tập: Từ ... h ... đến ... h ... | | | | |
| Mục tiêu: | | | | |
| Nội dung: | | | | |
| TT | Nội dung tập ⁽¹⁾ | Thời gian (phút) ⁽²⁾ | Biện pháp ⁽³⁾ | Đánh giá kết quả tập luyện ⁽⁴⁾ |
| 1 | Nội dung 1: | | | |
| 2 | Nội dung 2: | | | |
| ... | ... | | | |

Ghi chú:

- Xác định tên nội dung tập (kỹ thuật, chiến thuật, thể lực,...).
- Ghi rõ thời gian thực hiện cho từng nội dung tập.
- Ghi nội dung các bài tập, số lần lặp lại và quãng nghỉ.
- Xác định kết quả tập luyện đạt được so với mục tiêu đề ra.

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

Ví dụ 2: Kế hoạch tập luyện môn Đá cầu theo tuần

| KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN ĐÁ CẦU | | | | |
|--|-----------|-------------------------------|--------------------------|---|
| Tuần: ... | | | | |
| Mục đích tập luyện: | | | | |
| Từ ngày .../.../... đến ngày .../.../... | | | | |
| Mục tiêu: | | | | |
| Nội dung: | | | | |
| TT | Thời gian | Nội dung tập ⁽²⁾ | Biện pháp ⁽³⁾ | Đánh giá kết quả tập luyện ⁽⁴⁾ |
| 1 | Thứ 2 | Từ ... đến ... ⁽¹⁾ | Nội dung 1: | |
| | | | Nội dung 2: | |
| | | ... | | |
| ... | Thứ 3 | Từ ... đến ... | Nội dung 1: | |
| | | | Nội dung 2: | |
| | | ... | | |
| ... | ... | | | |

Ghi chú:

- Xác định thời gian tập luyện trong ngày.
- Xác định tên nội dung tập (kỹ thuật, chiến thuật, thể lực,...).
- Ghi nội dung các bài tập, số lần lặp lại và quãng nghỉ.
- Xác định kết quả tập luyện đạt được so với mục tiêu đề ra.

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

LUYỆN TẬP

1/ Vai trò, ảnh hưởng của môn Đá cầu đối với sức khỏe và xã hội

a. Tự nghiên cứu

Học sinh tự đọc sách giáo khoa, tìm hiểu các tài liệu liên quan và xác định các nội dung thể hiện vai trò, ảnh hưởng của Đá cầu đối với sức khỏe và xã hội.

b. Thảo luận nhóm

Tổ chức thảo luận nhóm 5 – 7 người. Các nhóm xác định nội dung thảo luận và phân tích làm rõ vai trò, ảnh hưởng của Đá cầu đối với sức khỏe, xã hội. và cử đại diện trình bày kết quả thảo luận.

2/ Luyện tập lập kế hoạch tập luyện môn Đá cầu

a. Xây dựng kế hoạch tập luyện theo ngày

Tập xác định mục đích, nội dung, thời gian và mục tiêu tập luyện cho một buổi tập 45 phút, 60 phút, 90 phút.

b. Xây dựng kế hoạch tập luyện cho một tuần

Tập xác định mục đích, nội dung, thời gian và mục tiêu tập luyện cho một tuần. Trong đó xác định rõ số buổi tập/tuần, thời gian và nội dung cho từng buổi tập.

Các nội dung trên có thể tổ chức học tập theo hình thức cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

VẬN DỤNG

1/ Theo em vai trò, ảnh hưởng của môn Đá cầu trong trường học như thế nào?

2/ Thực hành lập kế hoạch tập luyện kỹ thuật (hoặc chiến thuật, thể lực) môn Đá cầu trong một tuần.

 MỞ ĐẦU MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết được phương pháp trọng tài trong thi đấu đá cầu.
- Thực hiện đúng và vận dụng được các kí hiệu cơ bản của trọng tài trong điều khiển các trận thi đấu đá cầu.
- Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện.

▶ **Câu hỏi khởi động**

- Theo sự hiểu biết của em, trọng tài đá cầu có nhiệm vụ và quyền hạn gì?
- Nêu một số tình huống có thể xảy ra trong tập luyện và thi đấu đá cầu.

▶ **Khởi động chung**

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

▶ **Khởi động chuyên môn**

- Đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang, đá lăng chân ra sau
- Các bài tập di chuyển bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân, chạy hất bàn chân sang hai bên, hất bàn chân ra trước.
- Tặng cầu, chuyền cầu

 KIẾN THỨC MỚI**1/ Cơ cấu tổ chức của Ban trọng tài trong một giải thi đấu môn Đá cầu**

Mỗi giải thi đấu môn Đá cầu đều có các thành phần trọng tài như sau:

- 1 Tổng trọng tài

- Các tổ trọng tài của mỗi sân:
 - + 2 trọng tài chính gồm: trọng tài chính số 1 và trọng tài chính số 2
 - + 2 trọng tài biên
 - + 1 trọng tài bàn
 - + 1 trọng tài lật số.

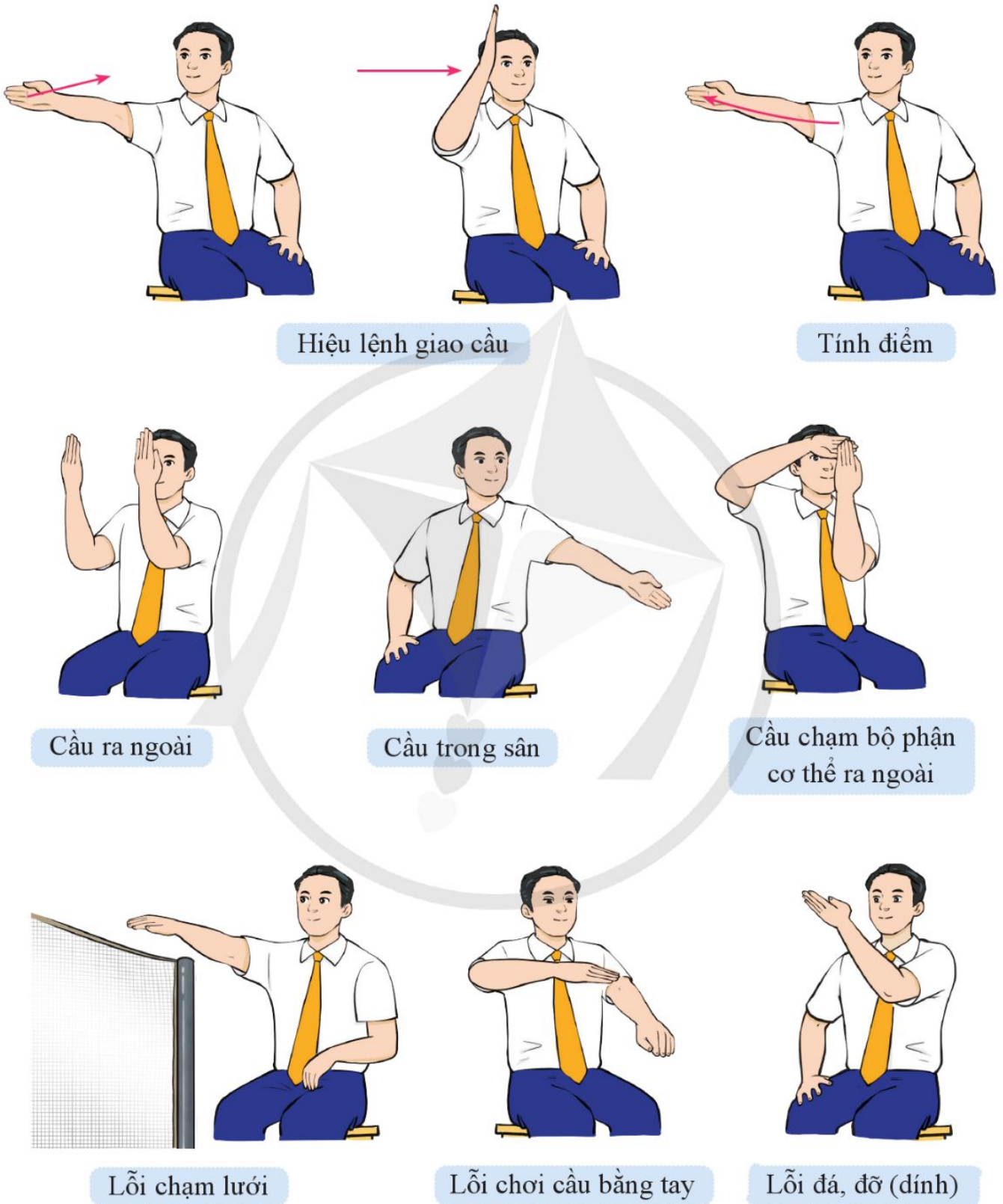
Nhiệm vụ, quyền hạn của trọng tài

Trọng tài trong mỗi trận thi đấu đá cầu gồm: Trọng tài thứ nhất, trọng tài thứ hai, trọng tài bàn, trọng tài lật số và trọng tài biên.

- Trọng tài thứ nhất:
 - + Có quyền quyết định mọi vấn đề của trận đấu: Quyết định đối với mỗi đối tượng liên quan đến trận đấu và giải quyết các tình huống phát sinh trong trận đấu; bác bỏ các quyết định của các thành viên khác nếu nhận thấy họ chưa đúng; có quyền bắt đầu hoặc kết thúc trận đấu.
 - + Trước trận đấu, kiểm tra điều kiện sân, cầu và các dụng cụ khác; tổ chức rút thăm; kiểm tra khởi động của các đội. Trong trận đấu: Chỉ trọng tài thứ nhất có quyền phạt thái độ xấu và hành vi gây trì hoãn trận đấu; quyết định với các lỗi giao cầu, lỗi chơi cầu, lỗi qua sân; thổi còi và ra kí hiệu với các tình huống ghi điểm, vi phạm, lỗi hoặc tạm dừng; có quyền cảnh cáo hoặc truất quyền thi đấu đối với VĐV vi phạm các lỗi trong thi đấu.
- Trọng tài thứ hai:
 - + Có thể thay thế trọng tài thứ nhất khi trọng tài thứ nhất vì một lí do nào đó không thể tiếp tục nhiệm vụ.
 - + Ghi các vị trí của VĐV trước mỗi trận đấu và sau khi đổi sân; kiểm tra các quy định về giới hạn sân, cầu chạm lưới, chạm ăng-ten...; theo dõi các yêu cầu về tạm dừng hoặc thay người; kiểm tra nhiệm vụ của trọng tài bàn; kiểm tra cầu sử dụng trong trận đấu; có thể bắt lỗi nhưng không thổi còi dừng trận đấu; cho phép thời gian hồi phục nếu VĐV bị chấn thương.
- Trọng tài bàn (người tính điểm): là người ghi biên bản trận đấu; kiểm tra các số và trình tự luân phiên của hai đội trước mỗi trận đấu; ghi điểm số, số lần tạm ngừng và thông báo cho các đội khi một đội xin tạm ngừng, thay thế và thay đổi cầu thủ,...; yêu cầu trọng tài thứ hai và các đội trưởng kí vào các biên bản của trận đấu.
- Trọng tài lật số (trợ lí tính điểm): chịu trách nhiệm lật bảng số hoặc hiển thị điểm số của hai đội theo kết quả điểm diễn ra của trận đấu để thông báo các trọng tài và khán giả.
- Trọng tài biên: chịu trách nhiệm xác định cầu ở trong sân hay ngoài sân khi tiếp đất; cầu ở phía trong hay ngoài ăng-ten; xác định VĐV giao cầu có giẫm lên đường ranh giới khu vực giao cầu và phân mở rộng của chúng không.

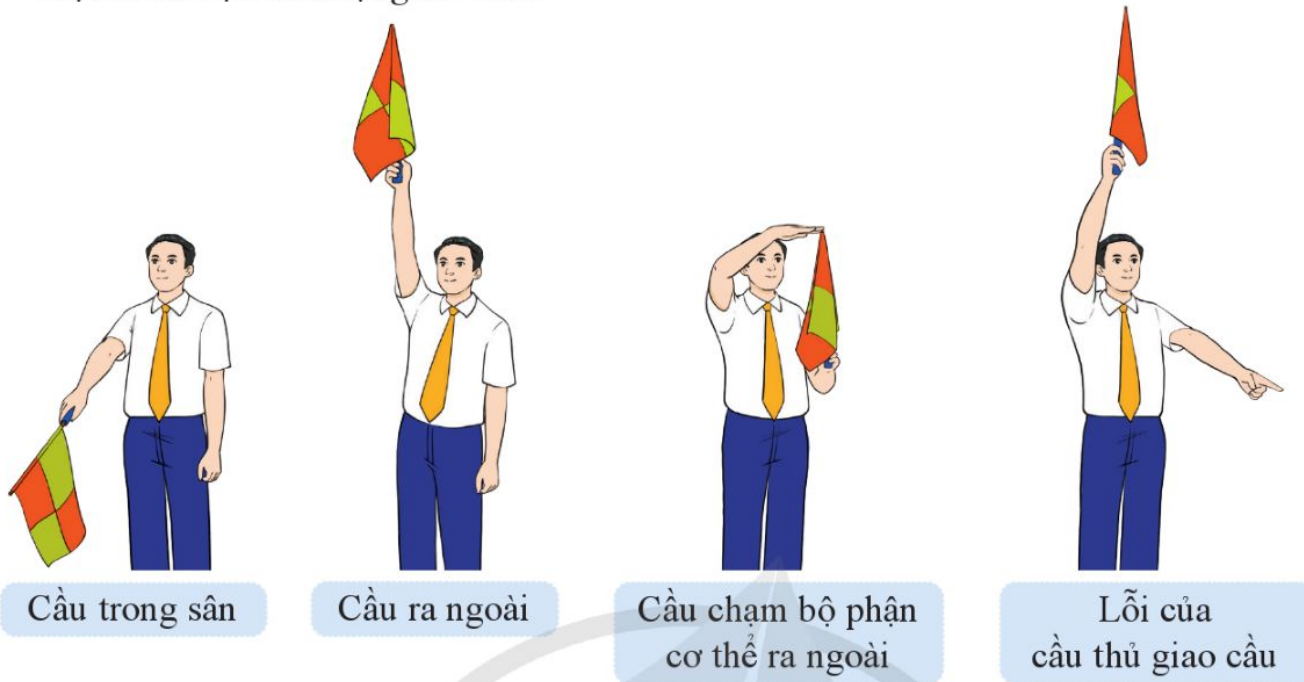
E/ Một số kí hiệu cơ bản của trọng tài trong môn Đá cầu

– Một số kí hiệu của trọng tài chính:



Hình 2. Một số kí hiệu của trọng tài chính

– Một số kí hiệu của trọng tài biên:



Hình 3. Một số kí hiệu của trọng tài biên

LUYỆN TẬP

Luyện tập thực hành các kí hiệu của trọng tài

- Tập mô phỏng kí hiệu của trọng tài chính hoặc trọng tài biên: Mô phỏng lần lượt từng kí hiệu của trọng tài chính hoặc trọng tài biên. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Thực hành kí hiệu của trọng tài chính hoặc trọng tài biên theo khẩu lệnh: Thực hiện các kí hiệu của trọng tài chính hoặc trọng tài biên theo hiệu lệnh của người điều khiển. Nhận xét các động tác của bạn tập. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- Luyện tập động tác của trọng tài chính hoặc trọng tài biên theo các tình huống được mô tả: Nghe mô tả của người điều khiển, thực hiện các động tác kí hiệu trọng tài chính hoặc trọng tài biên.

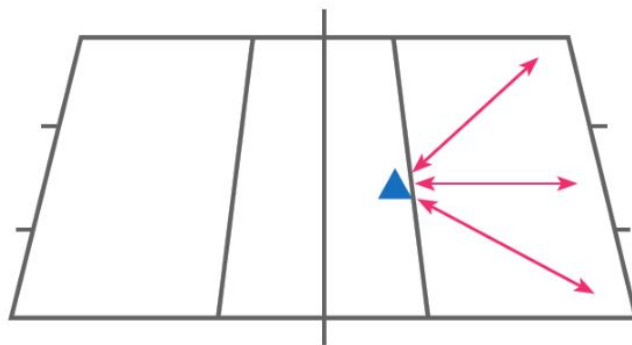
Luyện tập điều khiển các trận đấu

- Luyện tập ra kí hiệu theo từng tình huống thi đấu: Tổ chức tập từng tình huống thi đấu, người tập quan sát và ra kí hiệu theo các tình huống cụ thể. Tập luyện theo nhóm.
- Luyện tập làm trọng tài trong các trận thi đấu tập: Tổ chức thi đấu đơn, thi đấu đôi hoặc thi đấu ba, thực hành làm trọng tài chính và trọng tài biên trong các trận đấu. Thảo luận và rút kinh nghiệm sau mỗi trận đấu.

E/ Bài tập phát triển thể lực

a. Di chuyển tiến, lùi

Đứng ở giữa đường giới hạn giao cầu, liên tục di chuyển lùi chéo 2 góc sân và lùi thẳng về cuối sân (H.4).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến, lùi

b. Chạy 30 m xuất phát cao

Đứng ở tư thế xuất phát cao, chạy 30 m với tốc độ tối đa vượt qua vạch đích.

c. Bật co gối tại chỗ

Đứng tại chỗ liên tục dùng hai chân bật thẳng lên, co cao gối theo số lần hoặc thời gian quy định.

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

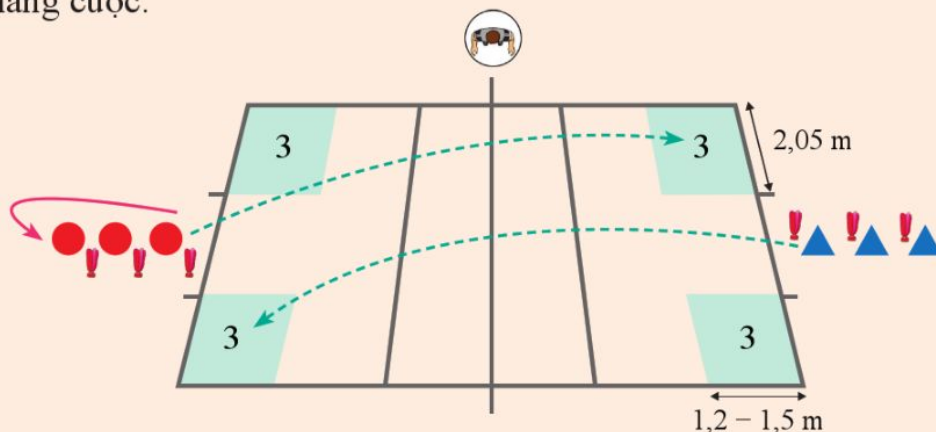


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

1. Giao cầu chính xác

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch cuối sân, trong khu vực giao cầu, mỗi người một quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt thành viên của đội thực hiện giao cầu qua sân đối diện. Nếu cầu rơi vào ô quy định ở góc sân được tính 3 điểm, nếu cầu sang sân nhưng không vào ô quy định được 1 điểm, nếu giao cầu hỏng (không qua lưới, ra ngoài,...) sẽ bị trừ 1 điểm. Thực hiện đến khi mỗi thành viên của đội hoàn thành một lượt chơi (H.5). Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất và nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



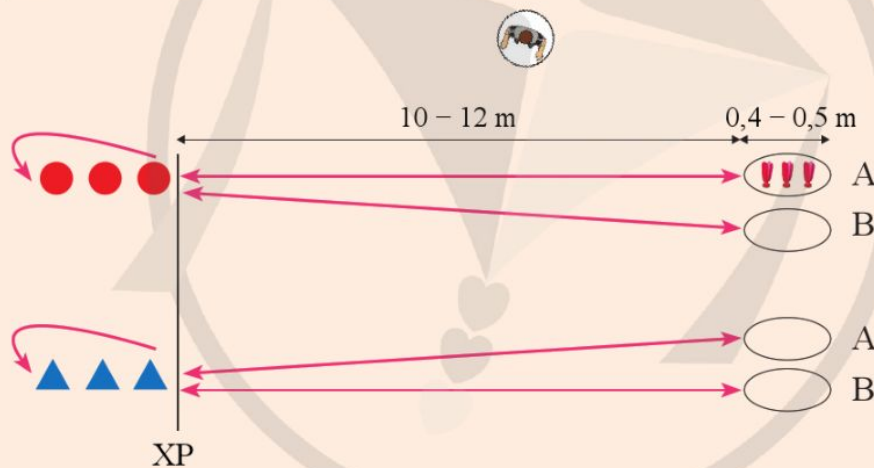
Hình 5. Sơ đồ trò chơi “Giao cầu chính xác”

2. Chuyển cầu

Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.
- Phía trước vị trí đứng của mỗi đội, cách vạch xuất phát 10 – 12 m vẽ hai vòng tròn A và B có đường kính 0,4 – 0,5 m. Tại vòng tròn A, đặt số quả cầu bằng số người chơi của mỗi đội (H.6).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội chạy nhanh tới lấy một quả cầu ở vòng tròn A quay về chuyển cho người tiếp theo tại vạch xuất phát và di chuyển về cuối hàng. Người tiếp theo nhận cầu chạy nhanh tới đặt vào vòng tròn B và chạy về chạm tay người tiếp theo ở vạch xuất phát và xếp về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi toàn đội chuyển được hết số cầu ở vòng tròn A sang vòng tròn B. Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi "Chuyển cầu"

VẬN DỤNG

- 1/ Hãy nêu các vị trí, nhiệm vụ và quyền hạn của các trọng tài trong thi đấu đá cầu.
- 2/ Hãy nêu các tình huống phạm luật đá cầu và ra kí hiệu của trọng tài phù hợp.
- 3/ Vận dụng phương pháp trọng tài để điều khiển trận đấu tập và thi đấu đá cầu.

Chủ đề 2

KĨ THUẬT TẤN CÔNG

BÀI 1

KĨ THUẬT ĐÁ CẦU TẤN CÔNG BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật di chuyển đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích được những điều luật của môn Đá cầu để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang, đá lăng chân ra sau
- Các bài tập di chuyển bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hát lòng bàn chân, chạy hát bàn chân sang hai bên, hát bàn chân ra trước.
- Tang cầu, chuyên cầu

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật tấn công bằng mu bàn chân

Đá cầu tấn công bằng mu bàn chân là kĩ thuật sử dụng mu bàn chân tiếp xúc cầu để đá cầu sang sân đối phương, thường được sử dụng ở lần chạm cầu tiếp theo để đưa cầu sang sân đối phương.

Các kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân gồm: Đá cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, đá cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.

TTCB: Đứng hai chân song song rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai tay buông tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến (H.1).

Thực hiện: Từ TTCB, khi có đường cầu đến, người chơi quan sát hướng di chuyển của cầu, phán đoán điểm rơi và di chuyển tới vị trí phù hợp:

– *Đá cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân:* Khi cầu bay đến cách thân người khoảng 1 m, cao 0,4 – 0,5 m, chân trái làm trụ, chân phải lăng từ sau ra trước, từ dưới lên trên, bàn chân duỗi thẳng, tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân khi cầu cách mặt sân 0,3 – 0,4 m đá cầu đi, chân đưa theo hướng đá cầu, thân người hơi ngả về trước (H.2a).

– *Đá cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân:* Khi cầu bay tới cách người khoảng 1,3 – 1,5 m, cao 0,5 – 0,7 m, bước chân trái lên trước sao cho trục vai gần vuông góc với đường cầu đến và chân trái chuyển thành chân trụ, chân phải ở sau quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước, mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 0,2 – 0,3 m đồng thời thân người xoay cùng chiều với hướng di chuyển của chân phải (H.2b).

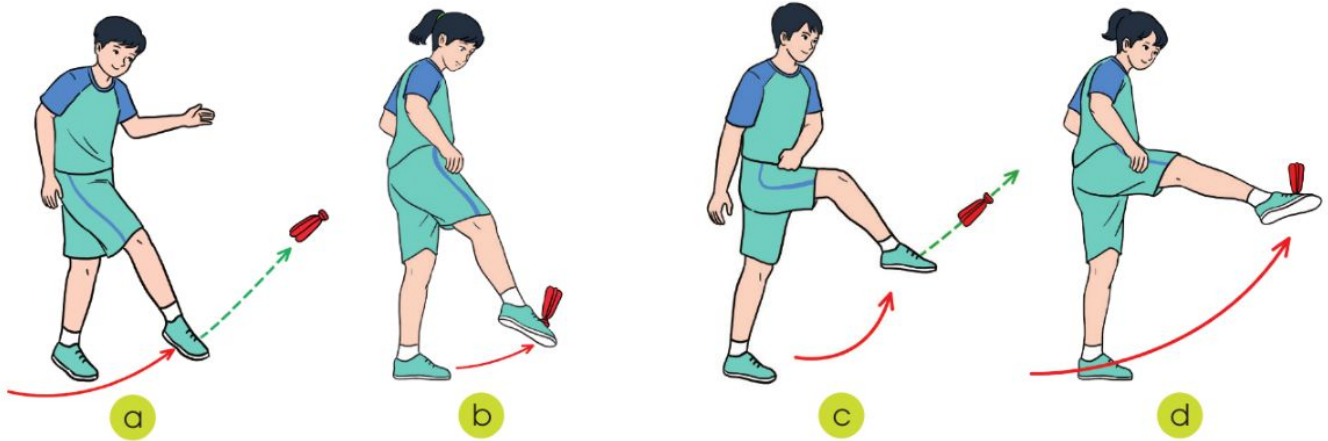
– *Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân:* Khi cầu bay đến cách thân người khoảng 1 m, cao từ ngực trở lên, bước chân trái lên trước làm trụ, chân phải lăng từ sau ra trước, đồng thời nâng đùi lên cao, mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 0,6 – 0,7 m đá cầu đi, chân đưa theo hướng đá cầu, thân người hơi ngả về trước (H.2c).

– *Đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân:* Khi cầu bay đến cách người khoảng 1,3 – 1,5 m, cao ngang đầu trở lên, bước chân trái lên trước chuyển thành chân trụ sao cho thân người nghiêng nhiều hơn về bên tay trái, trục vai gần vuông góc với đường cầu tới, chân phải ở sau quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước, mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cao ngang hông đá cầu đi, đồng thời thân người xoay cùng chiều với hướng di chuyển của chân phải (H.2d).

Trong suốt quá trình thực hiện kỹ thuật, cần giữ thẳng bằng cơ thể, mắt luôn quan sát đường cầu.



Hình 1. TTCB



a
Đá cầu thấp chân
chính diện
bằng mu bàn chân

b
Đá cầu thấp chân
ngiêng mình
bằng mu bàn chân

c
Đá cầu cao chân
chính diện
bằng mu bàn chân

d
Đá cầu cao chân
ngiêng mình
bằng mu bàn chân

Hình 2. Kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân

Kết thúc: Di chuyển về vị trí thích hợp, quan sát cầu để thực hiện các đường cầu tiếp theo.

Chú ý: Chọn vị trí không thích hợp, động tác phối hợp không nhịp nhàng sẽ gây mất thăng bằng cơ thể, sai lệch điểm tiếp xúc cầu với mu bàn chân, làm giảm hiệu quả tấn công. Nên tập nhiều lần bài tập di chuyển chọn vị trí và mô phỏng động tác đá cầu; tập thực hiện đá cầu nhiều lần liên tiếp để rèn luyện khả năng phối hợp và điểm tiếp xúc cầu chính xác.

Một số điều luật về hội ý trong trận đấu

Hội ý là yêu cầu tạm dừng hiệp đấu của một đội.

- Trong mỗi hiệp đấu, mỗi đội được quyền xin hội ý tối đa 2 lần. Mỗi lần hội ý kéo dài trong 30 giây.
- Đội trưởng hoặc huấn luyện viên của đội có thể yêu cầu tạm dừng khi cầu không trong cuộc (không trong một pha cầu) bằng cách ra tín hiệu tay thích hợp.
- Trong thời gian tạm dừng, huấn luyện viên được phép đưa ra các chỉ đạo ở khu vực hội ý mà ban tổ chức đã quy định. Không ai được phép vào sân trừ các VĐV.

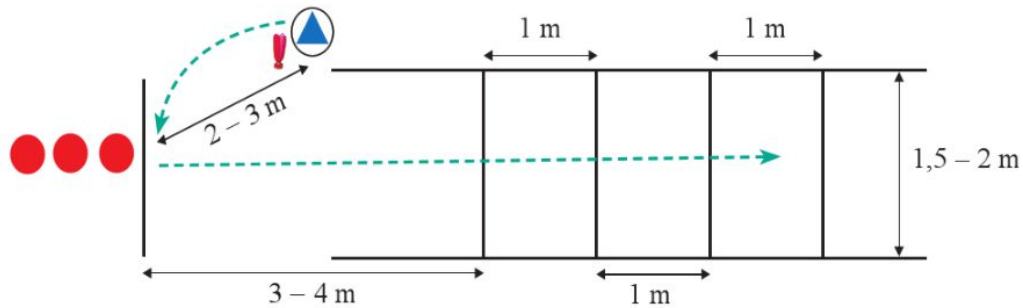
LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân

- *Đá cầu tấn công bằng mu bàn chân theo hướng và độ dài quy định:* Sử dụng các kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân khác nhau, đá cầu dọc theo khu vực giới hạn rộng 1,5 – 2 m và độ dài khác nhau (4 m, 5 m, 6 m,...).

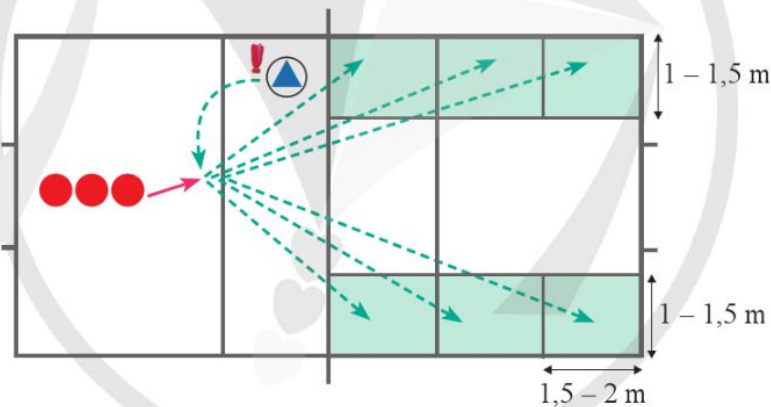
+ Tự tăng cầu một nhịp sau đó thực hiện tấn công bằng mu bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

+ Người hỗ trợ tung, chuyển cầu ở khoảng cách 2 – 3 m, người tập thực hiện tấn công bằng mu bàn chân. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



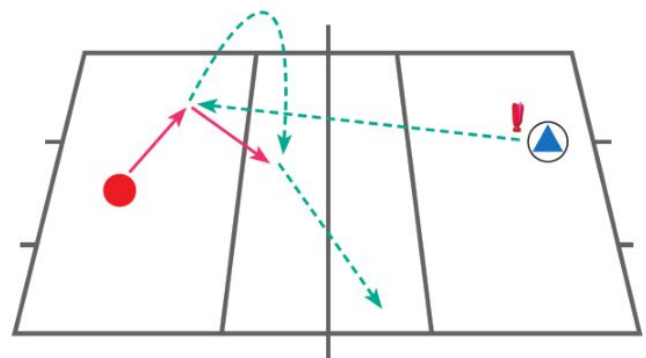
Hình 3. Sơ đồ tập luyện tấn công bằng mu bàn chân theo hướng và độ dài quy định

– Tấn công bằng mu bàn chân vào ô quy định: Người hỗ trợ tung hoặc chuyển cầu cho người tập ở khoảng cách 2 – 3 m, người tập thực hiện di chuyển tới vị trí thích hợp, tấn công bằng mu bàn chân vào các ô quy định trên sân (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện tấn công bằng mu bàn chân vào ô quy định

– Phối hợp phòng thủ và tấn công bằng mu bàn chân: Sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu đã học để đỡ và đưa cầu lên vị trí thích hợp, sau đó di chuyển đến, sử dụng kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân đá cầu sang sân, cách xa vị trí của đối phương (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ và tấn công bằng mu bàn chân

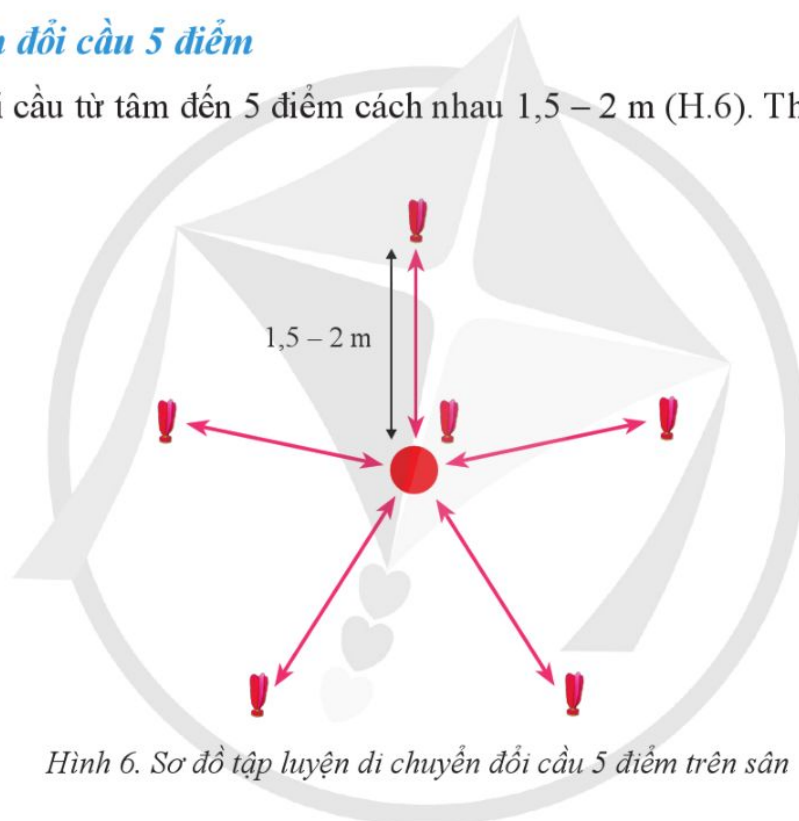
– *Phối hợp nhận cầu từ đồng đội và tấn công bằng mu bàn chân*: Sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu đã học để đỡ và chuyền cho đồng đội, sau đó di chuyển tới vị trí thích hợp nhận cầu từ đồng đội, đá cầu tấn công bằng mu bàn chân sang sân đối phương. Chú ý quan sát để tấn công sao cho đường cầu bay xa vị trí người phòng thủ của đội đối phương. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Thi đấu đá cầu*: Sử dụng các kỹ thuật đá cầu đã học và kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân để thi đấu đơn, thi đấu đôi và thi đấu đồng đội theo Luật Đá cầu hiện hành. Áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

E/ Bài tập phát triển thể lực

a. Di chuyển đổi cầu 5 điểm

Di chuyển đổi cầu từ tâm đến 5 điểm cách nhau 1,5 – 2 m (H.6). Thực hiện với tốc độ nhanh nhất.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi cầu 5 điểm trên sân

b. Chạy con thoi 4 × 10 m

Thực hiện chạy con thoi 4 × 10 m với tốc độ nhanh.

c. Chạy lòng cọc 30 m

Đặt các cọc mốc trên đường chạy, cọc đầu tiên cách vạch xuất phát 5 m, các cọc mốc tiếp theo mỗi cọc cách nhau 2 m, thực hiện chạy lòng qua các cọc mốc sau đó chạy thẳng về vị trí ban đầu.

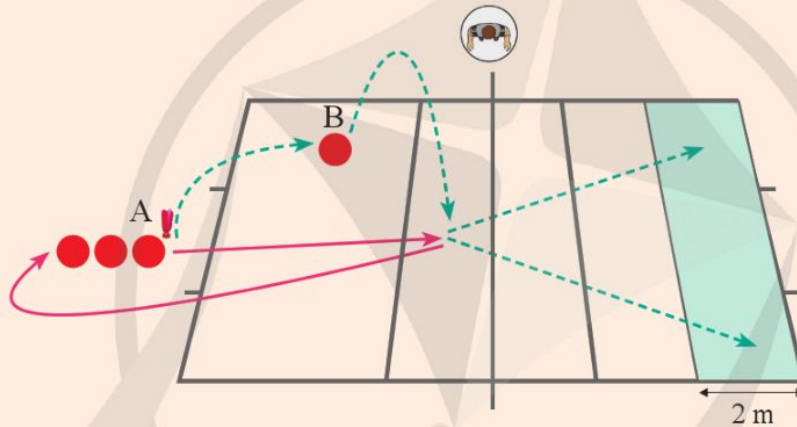
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

Đội nhanh, đội khéo

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở khu vực giao cầu. Mỗi đội cử một thành viên đứng ở vị trí B (H.7).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng A sử dụng một trong các kỹ thuật đá cầu đã học, chuyền cầu cho đồng đội ở vị trí B. Người ở vị trí B đỡ cầu và chuyền cầu tới vị trí thích hợp gần lưới, người đầu hàng A di chuyển đá cầu vào ô quy định rộng 2 m và di chuyển về cuối hàng. Người tiếp theo ở hàng A thực hiện tương tự như người đầu hàng. Mỗi quả cầu rơi trúng ô quy định được tính 1 điểm. Thực hiện tới khi tất cả thành viên trong đội đều hoàn thành. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Đội nhanh, đội khéo”

VẬN DỤNG

- 1/ Kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân được vận dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu?
- 2/ Khi thực hiện kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân, cần chú ý những điều gì? Vì sao?
- 3/ Vận dụng kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân vào tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật đẩy cầu; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân và má trong bàn chân trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích được một số điều luật về quyền và nghĩa vụ của VĐV để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, đá lăng chân ngang, đá lăng chân ra sau
- Tâng cầu
- Chuyển cầu qua lại

KIẾN THỨC MỚI

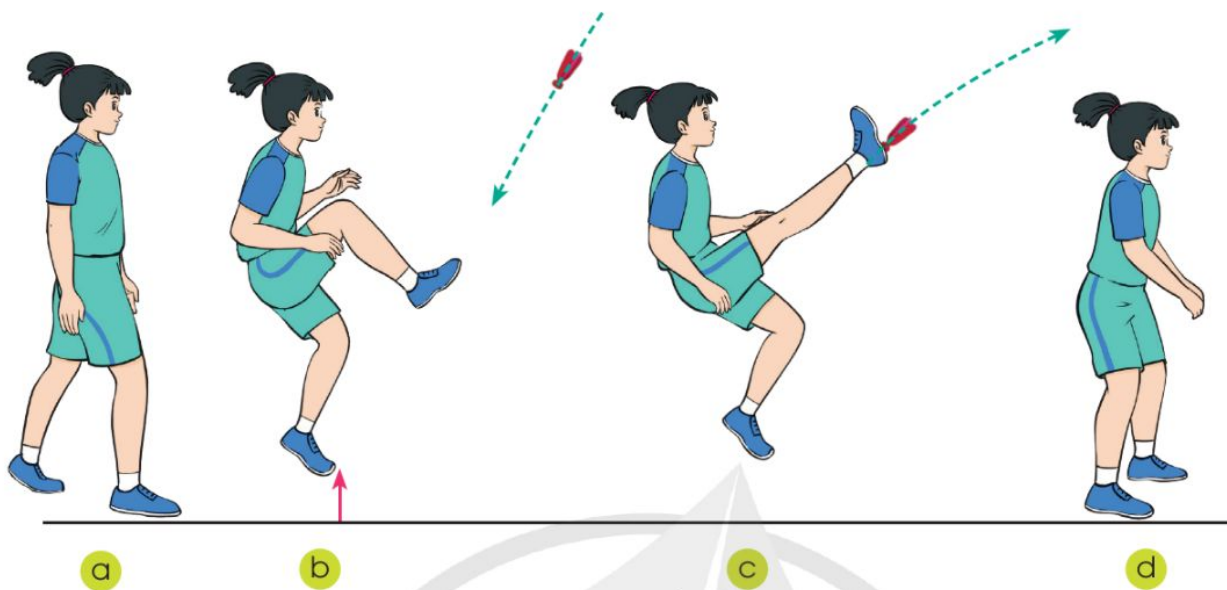
1/ Kĩ thuật đẩy cầu

Đẩy cầu là kĩ thuật sử dụng phần nửa sau để giày tiếp xúc và đẩy cầu sang sân đối phương ở khu vực gần lưới. Kĩ thuật này chỉ sử dụng trong tấn công và thường được sử dụng nhiều trong đá đơn.

TTCB: Đứng chân phải đặt trước, chân trái tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân cách gót chân phải khoảng nửa bàn chân; gối hơi khuyu, hai tay để tự nhiên, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi ngả về trước, mắt quan sát đối phương và cầu (H.1a).

Thực hiện: Khi cầu được đá bay thẳng lên cao (khoảng 2 m) trên lưới, chân trái bước ra trước một bước, chùng gối để tạo đà và bật nhảy lên cao, co gập gối, gập bàn chân. Đồng thời, chân phải co căng chân, đùi áp vào sát ngực, bàn chân gập nhiều, thân người hơi khom, hai tay hơi đưa sang hai bên để giữ thăng bằng (H.1b). Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 1,4 – 1,6 m, chân phải duỗi thẳng ra trước và lên trên để nửa sau để giày tiếp xúc với cầu, đẩy cầu sang sân đối phương (H.1c).

Kết thúc: Hai chân tiếp xúc với mặt sân, chùng gối giữ thẳng bằng và nhanh chóng di chuyển về giữa sân ở TTCB thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật đẩy cầu

Chú ý: Chọn vị trí đặt chân bật nhảy không phù hợp, động tác không liên mạch sẽ gây mất thăng bằng và ảnh hưởng tới động tác tiếp xúc cầu. Nên tập nhiều lần bài tập mô phỏng di chuyển chọn vị trí thực hiện bật nhảy đẩy cầu để rèn luyện khả năng chọn vị trí và tính nhịp điệu động tác; tập lặp lại nhiều lần bài tập đẩy cầu với người hỗ trợ tung cầu để rèn luyện khả năng phán đoán và tiếp xúc cầu chính xác.

Một số điều luật về quyền và nghĩa vụ của VĐV khi tham gia thi đấu môn Đá cầu

- VĐV tham gia thi đấu phải hiểu rõ các quy định chính thức của môn Đá cầu và tuân thủ những quy định này.
- VĐV phải tôn trọng các quyết định của trọng tài và không được tranh cãi. Trong trường hợp thắc mắc có thể yêu cầu giải thích.
- VĐV phải hành xử một cách tôn trọng và lễ phép trên tinh thần Fair play với các trọng tài, lãnh đạo, VĐV trong đội, VĐV của các đội bạn và khán giả.
- VĐV phải tránh các hành động hoặc hành vi có mục đích làm ảnh hưởng tới các quyết định của trọng tài hoặc cố ý che giấu các lỗi của đội mình.
- VĐV phải tránh bất kì các hành vi nhằm mục đích kéo dài trận đấu.
- Được phép trao đổi với các VĐV khác trong trận đấu.
- Khi kết thúc trận đấu, tất cả VĐV phải bắt tay trọng tài và đối thủ. Nếu trước đó đội trưởng yêu cầu trọng tài thứ nhất đệ trình khiếu nại, người đó phải xác nhận bằng cách viết lên phiếu đăng kí.

7/ Luyện tập kĩ thuật đẩy cầu

a. Tập các động tác hỗ trợ kĩ thuật đẩy cầu

- Tại chỗ bật nhảy đá lăng chân cao.
- Di chuyển một bước đà bật nhảy đá lăng chân cao với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ.
- Thực hiện mô phỏng từng giai đoạn kĩ thuật đẩy cầu.
- Thực hiện mô phỏng toàn bộ kĩ thuật đẩy cầu từ chậm tới nhanh.

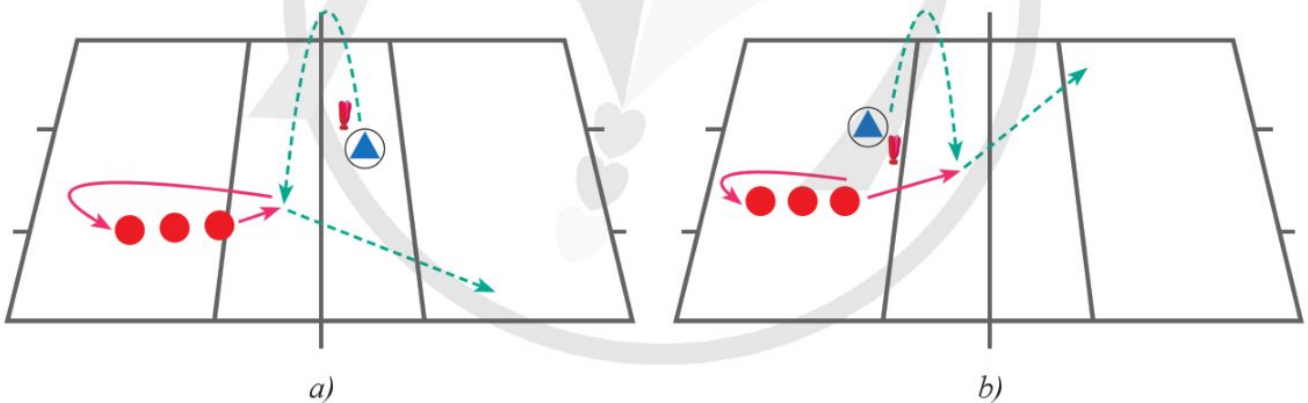
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Đẩy cầu với cầu treo

Treo cầu ở độ cao 1,4 – 1,6 m, bật nhảy thực hiện kĩ thuật đẩy cầu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

c. Đẩy cầu với người hỗ trợ tung cầu

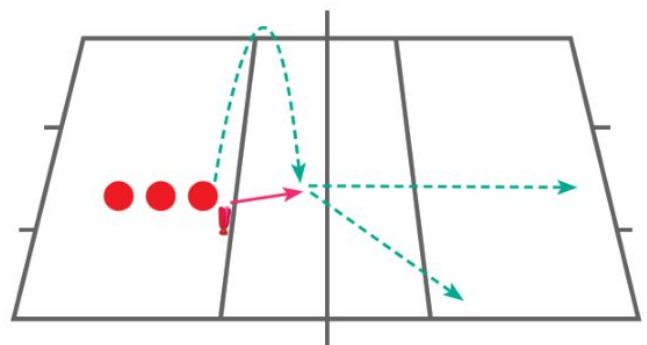
Người hỗ trợ đứng đối diện bên kia lưới (H.2a); đứng cùng bên (H.2b) tung cầu cao khoảng 2 m tới vị trí thuận lợi, người tập di chuyển bật nhảy thực hiện kĩ thuật đẩy cầu, đưa cầu sang sân đối diện. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện đẩy cầu với người hỗ trợ tung cầu

d. Tự tung (chuyên) cầu và đẩy cầu

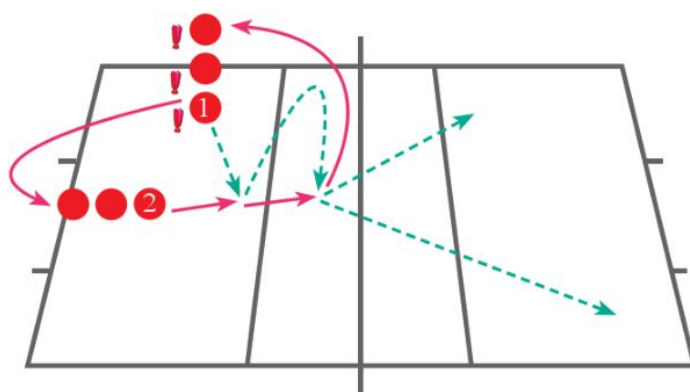
Người tập tự tung hoặc chuyên cầu bằng mu bàn chân và má trong bàn chân tới vị trí thuận lợi trên lưới, sau đó di chuyển tiến trước, bật nhảy thực hiện kĩ thuật đẩy cầu sang sân đối phương (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tự tung (chuyên) cầu và đẩy cầu

e. Tập phối hợp chuyển cầu và đẩy cầu

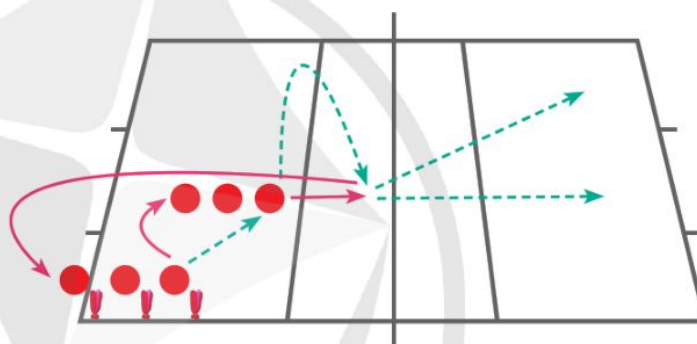
Số ② nhận đường cầu chuyền tới từ số ①, tự chuyền cầu lên cao tới vị trí thuận lợi trên lưới và di chuyển tiến trước bật nhảy thực hiện kỹ thuật đẩy cầu sang sân đối diện và di chuyển về cuối hàng 1. Số ① sau khi chuyền cầu, di chuyển về cuối hàng 2 (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển cầu và đẩy cầu

g. Phối hợp đỡ cầu và đẩy cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội

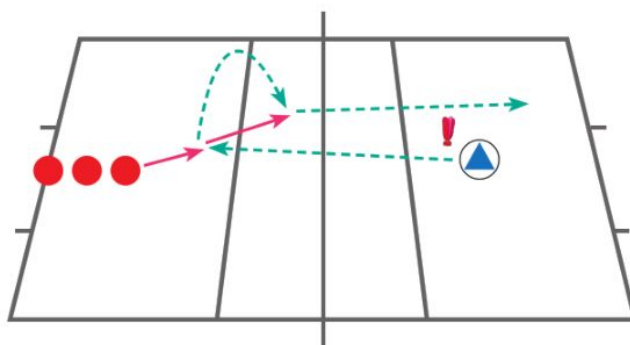
Quan sát đường cầu chuyền đến từ đồng đội, sử dụng một trong các kỹ thuật: đỡ cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng má trong bàn chân đưa cầu lên cao 2 – 3 m và thực hiện đẩy cầu sang sân đối diện (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu và đẩy cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội

h. Phối hợp đỡ cầu của đối phương và đẩy cầu

Quan sát đường cầu đến từ người hỗ trợ, di chuyển tới vị trí phù hợp, sử dụng một trong các kỹ thuật: đỡ cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng má trong bàn chân đưa cầu lên cao 2 – 3 m và thực hiện đẩy cầu sang sân đối diện (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu của đối phương và đẩy cầu

i. Thi đấu sử dụng kỹ thuật đẩy cầu

Thi đấu đá cầu (đơn, đôi, đồng đội) theo Luật Đá cầu hiện hành, yêu cầu sử dụng kỹ thuật đẩy cầu, đỡ cầu bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng má trong bàn chân. Áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

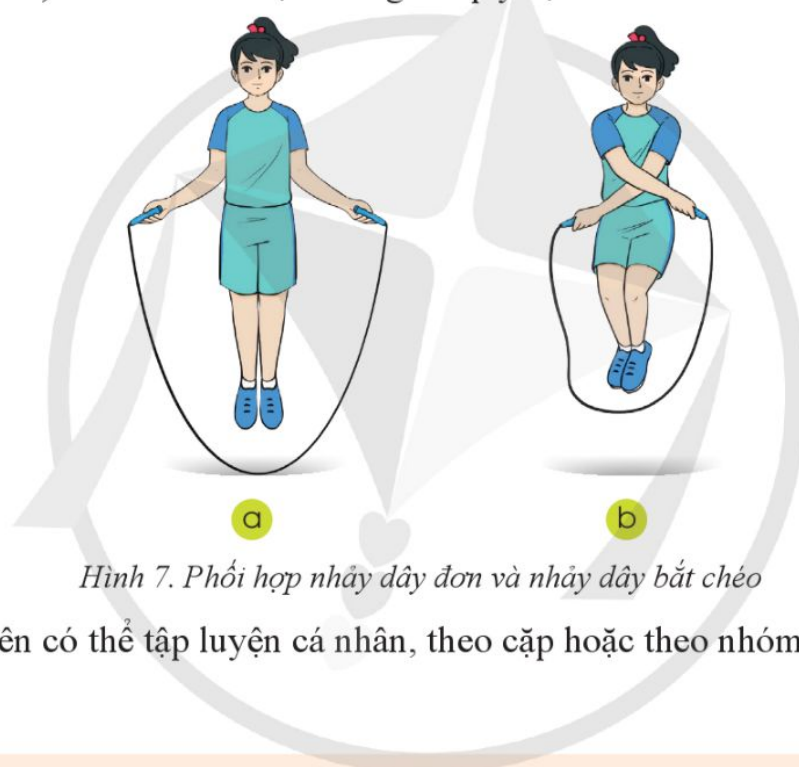
Bài tập phát triển thể lực

a. Liên tục nhảy dây đơn chạm chân di chuyển các hướng

Liên tục nhảy dây đơn chạm chân kết hợp di chuyển tiến trước, lùi sau, sang trái, sang phải,... theo số lần hoặc thời gian quy định.

b. Phối hợp nhảy dây đơn và nhảy dây bắt chéo

Liên tục thực hiện chuyển đổi một lần nhảy dây đơn (H.7a) và một lần nhảy dây bắt chéo hai tay (H.7b) theo số lần hoặc thời gian quy định.



Hình 7. Phối hợp nhảy dây đơn và nhảy dây bắt chéo

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

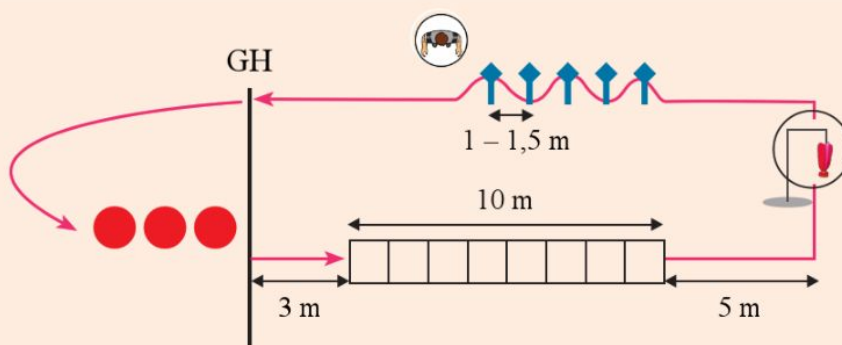


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

1. Phối hợp nhanh, khéo

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn (H.8).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng thành viên trong đội chạy qua thang dây, thực hiện đẩy cầu với quả cầu treo cao từ 1,4 – 1,6 m, sau đó chạy luôn qua cọc mốc về cuối hàng. Mỗi lần người chơi bỏ qua một bước trong thang dây hoặc làm đổ cọc mốc sẽ bị cộng thêm 5 giây vào tổng thời gian hoàn thành của toàn đội. Đội nào hoàn thành với tổng thời gian ngắn nhất sẽ thắng cuộc.

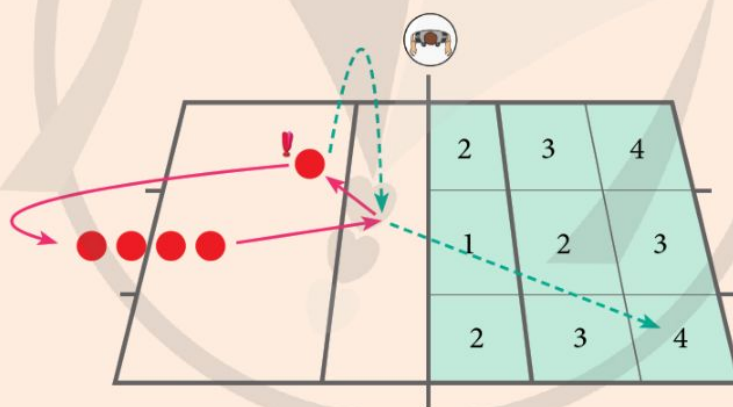


Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Phối hợp nhanh, khéo”

2. Đội đạt điểm tốt nhất

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc, mỗi đội cử ra một người hỗ trợ (H.9).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt các thành viên của đội di chuyển vào nhận đường cầu chuyền đến của người hỗ trợ, thực hiện kỹ thuật đẩy cầu vào các ô trên sân tương ứng với số điểm, sau đó di chuyển tới thay vị trí người hỗ trợ. Người hỗ trợ di chuyển về cuối hàng. Trò chơi tiếp tục cho tới khi các thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Đội đạt điểm tốt nhất”

VẬN DỤNG

1/ Kỹ thuật đẩy cầu thường được vận dụng trong các tình huống nào khi tập luyện và thi đấu?

2/ Trình bày những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật đẩy cầu.

3/ Vận dụng kỹ thuật đẩy cầu và các kỹ thuật đá cầu đã học vào thi đấu tập và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật đánh đầu; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân và má trong bàn chân trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích được một số điều luật về vị trí của VĐV trên sân để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể trong tập luyện và thi đấu.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lẳng chân ra trước, đá lẳng chân ngang, đá lẳng chân ra sau, bật nhảy đá lẳng chân
- Tăng cầu
- Chuyển cầu qua lại
- Các trò chơi vận động với cầu

KIẾN THỨC MỚI

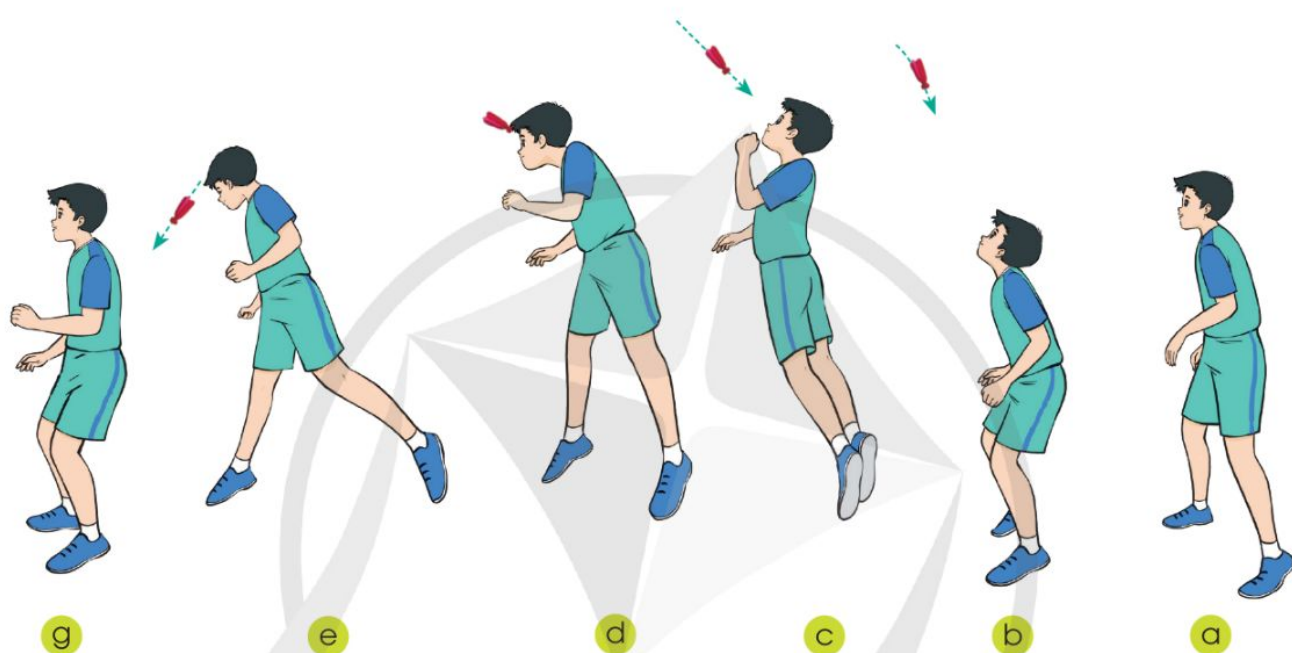
1/ Kĩ thuật đánh đầu

Đánh đầu là kĩ thuật thường sử dụng để tấn công với đường cầu cao trên đầu, sau vạch 1,98 m, tạo sự bất ngờ trong tấn công để đạt được hiệu quả tốt nhất.

TTCB: Đứng chân phải đặt trước, hướng về phía lưới, chân trái tiếp xúc mặt sân bằng nửa bàn chân trước và hơi xoay ra ngoài sao cho hai bàn chân hợp với nhau một góc khoảng 45° và hai gót chân cách nhau khoảng 0,3 – 0,4 m. Bàn chân phải hướng về phía lưới. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Thân người hơi ngả về trước, tay thả lỏng tự nhiên, mắt quan sát đường cầu tới (H.1a).

Thực hiện: Quan sát hướng cầu đến và di chuyển tới vị trí phù hợp (H.1b). Khi cầu ở độ cao khoảng 2 m và cách người khoảng 0,3 – 0,4 m thì bật nhảy lên cao bằng hai chân, thân người căng hình cánh cung, hai tay đưa sang bên để giữ thăng bằng, mắt quan sát cầu (H.1c). Khi cầu cách trán khoảng 0,15 – 0,2 m, thực hiện gập thân, dùng trán đẩy cầu sang sân đối phương (H.1d, e).

Kết thúc: Hai chân nhanh chóng tiếp xúc mặt sân, hơi chùng gối giữ thăng bằng quan sát cầu để thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.2g).

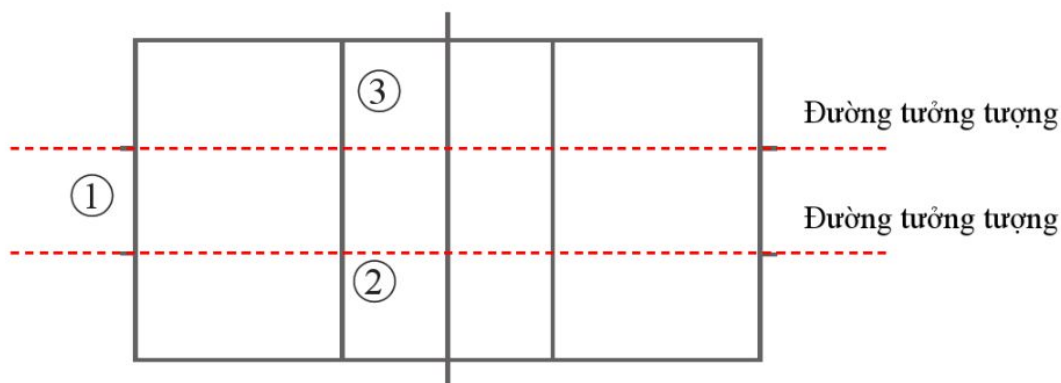


Hình 1. Kỹ thuật đánh đầu

Chú ý: Khi thực hiện, tiếp xúc cầu sai thời điểm và không đúng vị trí trán sẽ làm cầu đi không có lực. Nên tập bài tập đánh đầu với cầu treo; đánh đầu với người hỗ trợ tung cầu để rèn luyện khả năng chọn vị trí và đánh đầu đúng thời điểm; tập các động tác hỗ trợ ưỡn, gập thân kết hợp đánh đầu với cầu treo cố định để cải thiện lực đánh đầu. Khi thi đấu, không đứng trong khu vực 1,98 m để đánh đầu, tránh vi phạm luật.

***E/* Một số điều luật về vị trí của VĐV trên sân trong thi đấu môn Đá cầu**

– Trong các trận thi đấu đội tuyển, hai VĐV đứng gần lưới từ trái sang phải lần lượt được gọi là VĐV số 3 và VĐV số 2. VĐV đứng gần đường ranh giới cuối sân gọi là VĐV số 1 và là người ở vị trí giao cầu (H.2). Khi xoay vòng vị trí, VĐV ở vị trí số 2 chuyển về số 1, số 1 lên số 3 và số 3 sang số 2.



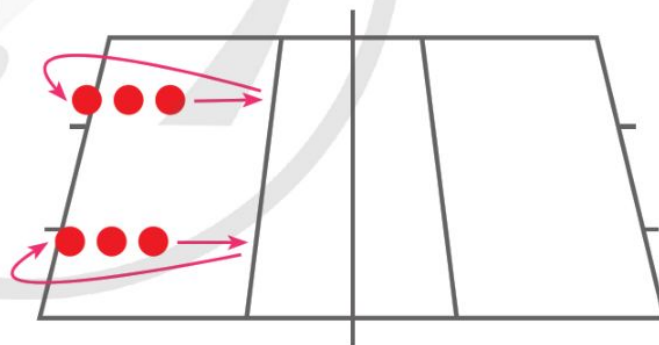
Hình 2. Sơ đồ vị trí đứng của VĐV trên sân khi giao cầu

- Trong các trận với thể thức thi đấu đôi, vị trí của những VĐV là tự do.
- Vị trí các VĐV trong khi giao cầu.
 - + Khi VĐV số 1 thực hiện giao cầu, VĐV số 2 và số 3 phải đứng trước VĐV số 1 và ngoài đường tưởng tượng (giới hạn bởi vạch màu đỏ trong H.2).
 - + Khi đã thực hiện giao cầu, những VĐV của cả hai đội được phép tự do thay đổi vị trí trên sân.
 - + Có thể thay đổi trình tự luân phiên trước mỗi hiệp nhưng không được thực hiện trong một hiệp.

LUYỆN TẬP

7/ Luyện tập kĩ thuật đánh đầu

- Bài tập bổ trợ kĩ thuật đánh đầu:
Bật nhảy chạm chân, căng thân hình cánh cung sát vạch giới hạn 1,98 m (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



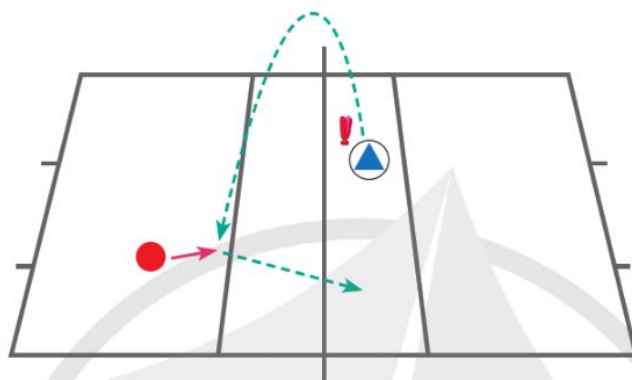
Hình 3. Sơ đồ tập luyện bài tập bổ trợ kĩ thuật đánh đầu

- Mô phỏng kĩ thuật đánh đầu:
 - + Thực hiện mô phỏng động tác tại chỗ uốn thân đánh đầu.
 - + Thực hiện mô phỏng động tác tại chỗ bật nhảy đánh đầu.
 - + Thực hiện mô phỏng động tác di chuyển bật nhảy đánh đầu với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ.

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

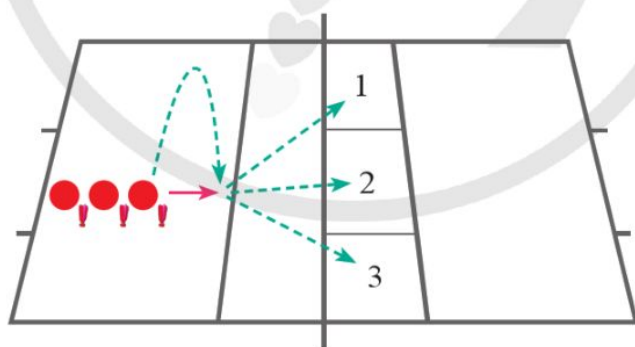
– *Đánh đầu với cầu treo*: Treo cầu cao khoảng 1,6 – 1,8 m, sát vạch giới hạn 1,98 m, thực hiện di chuyển bật nhảy đánh đầu vào cầu treo. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Đánh đầu với người hỗ trợ tung cầu*: Người hỗ trợ tung cầu ở khoảng cách 2 – 3 m tới vị trí cao gần sát vạch giới hạn 1,98 m, người tập di chuyển đến trước vạch 1,98 m thực hiện bật nhảy đánh đầu đưa cầu sang sân đối phương (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



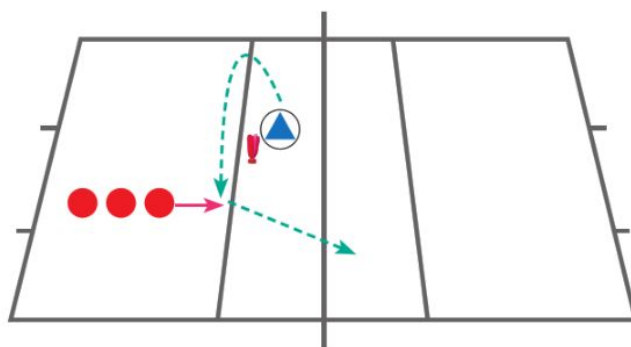
Hình 4. Sơ đồ tập luyện đánh đầu với người hỗ trợ tung cầu

– *Tự chuyền cầu và đánh đầu vào ô quy định*: Tự cầm cầu, sử dụng một trong các động tác: nâng cầu bằng mu bàn chân, nâng cầu bằng má trong bàn chân để đưa cầu tới vị trí thuận lợi trước vạch giới hạn 1,98 m và di chuyển tới trước vạch 1,98 m thực hiện bật nhảy đánh đầu vào các ô quy định trên sân (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện tự chuyền cầu và đánh đầu vào ô quy định

– *Đánh đầu từ đường chuyền cầu của người hỗ trợ*: Người hỗ trợ cầm cầu, sử dụng một trong các kỹ thuật: nâng cầu bằng mu bàn chân, nâng cầu bằng má trong bàn chân đưa cầu tới vị trí thuận lợi để người tập di chuyển tới trước vạch giới hạn 1,98 m thực hiện bật nhảy đánh đầu đưa cầu sang sân đối phương (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện đánh đầu từ đường chuyển cầu của đồng đội

– **Bài tập thi đấu:** Chia đội tổ chức thi đấu đơn, thi đấu đôi, thi đấu đồng đội.

Yêu cầu: Tích cực vận dụng kỹ thuật đánh đầu trong thi đấu; áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

***E/* Bài tập phát triển thể lực**

a. Bật nhảy cao uốn thân

Thực hiện tại chỗ hoặc di chuyển 1 – 3 bước đà bật nhảy cao uốn thân. Thực hiện liên tục theo số lần hoặc thời gian quy định.

b. Bật nhảy co gối cao

Tại chỗ bật nhảy co gối cao liên tục. Thực hiện theo số lần hoặc thời gian quy định.

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

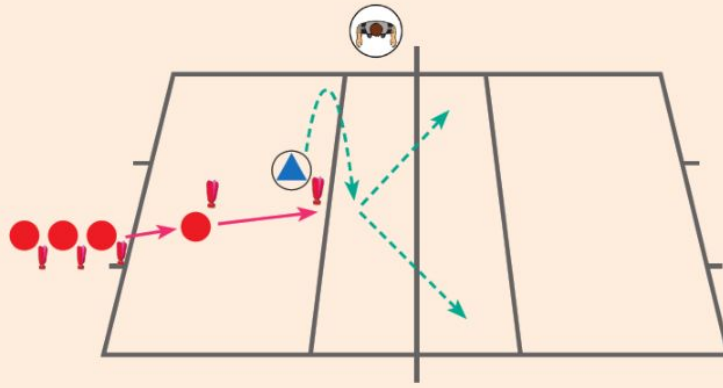


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

1. Đội đánh đầu chính xác

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở khu vực giao cầu (H.7). Mỗi đội cử một thành viên làm người hỗ trợ tung cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng thành viên của đội bước vào sân để chuẩn bị. Người hỗ trợ tung cầu tới vị trí thuận lợi gần lưới, người chơi di chuyển tới trước vạch 1,98 m bật nhảy đánh đầu vào khu vực 1,98 m. Mỗi quả cầu rơi bên sân đối phương được tính 2 điểm. Nếu người chơi để rơi cầu trong quá trình thực hiện sẽ phải thực hiện lại từ đầu. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

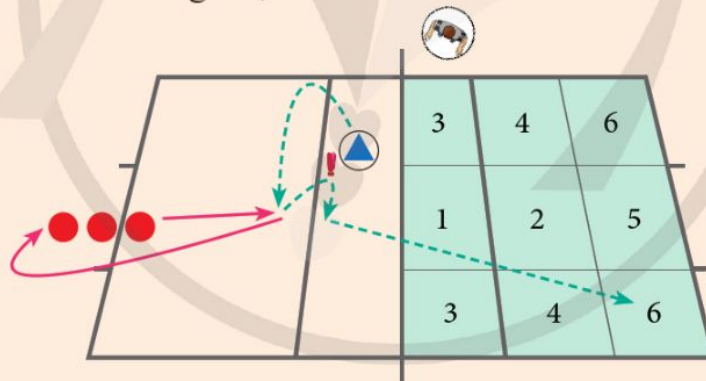


Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Đội đánh đầu chính xác”

2. Chọn điểm tốt

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở khu vực giao cầu. Mỗi đội cử một thành viên làm người hỗ trợ (H.8).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng người chơi của đội di chuyển nhanh về phía trước thực hiện đỡ cầu do người hỗ trợ chuyền đến và đá cầu vào các ô điểm bên sân đối diện và di chuyển về cuối hàng. Mỗi quả cầu rơi vào ô được tính số điểm tương ứng với ô trên sân. Nếu người chơi để rơi cầu trong quá trình đỡ cầu sẽ phải thực hiện lại từ đầu. Thực hiện liên tục cho tới khi hết thời gian quy định hoặc tất cả người chơi của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Chọn điểm tốt”

VẬN DỤNG

- 1/ Nêu sự khác biệt vị trí đứng trên sân của VĐV trong thi đấu đồng đội và thi đấu đôi.
- 2/ Thảo luận nhóm đề xuất bài tập hoàn thiện kỹ thuật đánh đầu.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật đánh đầu và các kỹ thuật đá cầu đã học vào tập luyện, thi đấu và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Chủ đề 3

CHIẾN THUẬT ĐÁ CẦU

BÀI 1

CHIẾN THUẬT GIAO CẦU

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật giao cầu; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật giao cầu đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện năng khiếu môn Đá cầu trong học tập và thi đấu.
- Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu tập luyện hằng ngày.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, đá lăng chân ngang, đá lăng chân ra sau
- Các động tác tăng cầu, tăng cầu có quy định điểm chạm
- Chuyển cầu qua lại
- Các trò chơi vận động với cầu

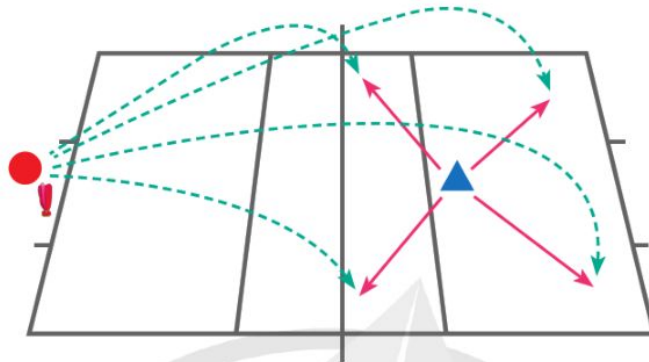
KIẾN THỨC MỚI

Trong thi đấu, giao cầu là kĩ thuật để bắt đầu một pha cầu, đồng thời còn là một biện pháp tấn công hiệu quả, mang lại ưu thế lớn giúp chủ động tấn công hiệu quả.

1/ Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn

a. Chiến thuật giao cầu xa người

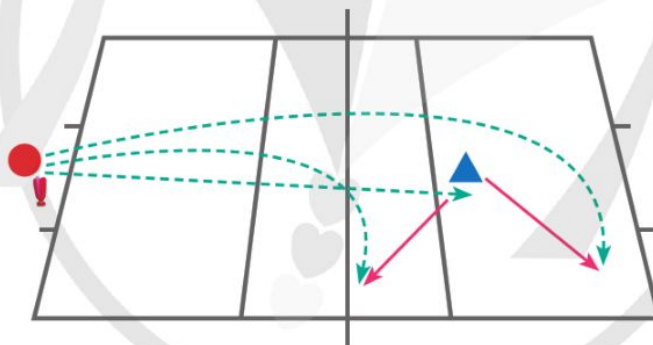
Cầu thủ giao cầu chủ động giao cầu tới các góc sân, xa vị trí đứng của đối phương, làm cho đối phương phải di chuyển nhiều để thực hiện đỡ giao cầu và gặp khó khăn trong triển khai các đường cầu phản công (H.1).



Hình 1. Sơ đồ chiến thuật giao cầu xa người

b. Chiến thuật giao cầu về phía chân không thuận của đối phương

Cầu thủ giao cầu chủ động giao cầu về phía chân không thuận ở gần hoặc xa vị trí đứng của đối phương, gây khó khăn và làm giảm hiệu quả đỡ giao cầu và tổ chức phản công của đối phương (H.2).



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật giao cầu về phía chân không thuận của đối phương

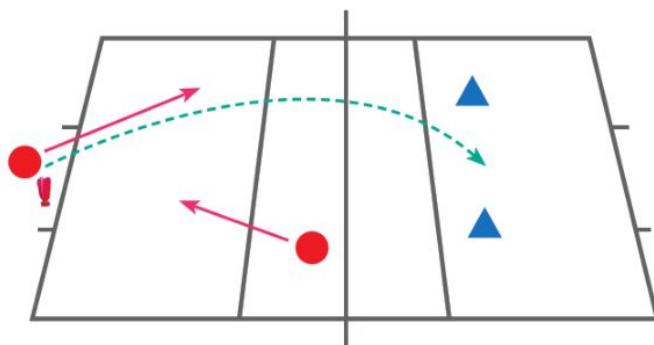
Chú ý: Khi giao cầu, điểm rơi của cầu không chính xác sẽ làm giảm hiệu quả giao cầu. Nên tập nhiều bài tập giao cầu vào ô quy định để nâng cao cảm giác và độ chính xác khi giao cầu.

2/ Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi và thi đấu ba

Trong đá đôi và đá ba có một số chiến thuật giao cầu sau:

a. Chiến thuật giao cầu vào giữa hai cầu thủ phòng thủ trong thi đấu đôi

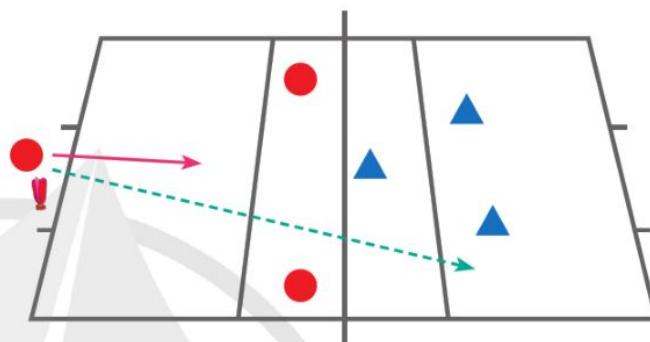
Cầu thủ giao cầu quan sát và chủ động giao cầu vào khoảng giữa hai cầu thủ đối phương, gây khó khăn cho đối phương trong việc phán đoán và xác định người đỡ giao cầu (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật giao cầu vào giữa hai cầu thủ phòng thủ trong đá đôi

b. Chiến thuật giao cầu về phía chân không thuận của cầu thủ tấn công trong thi đấu ba

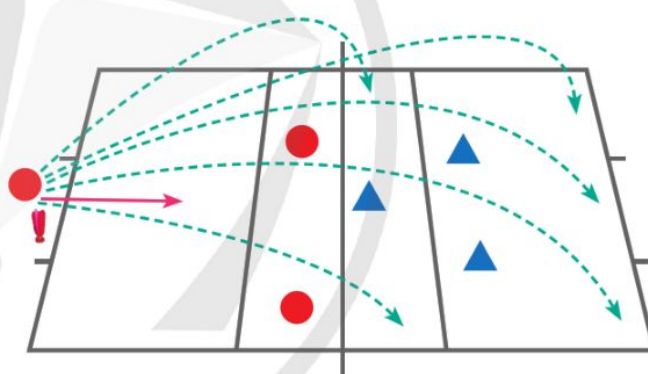
Cầu thủ giao cầu quan sát, chủ động giao cầu trực tiếp về phía chân không thuận của cầu thủ tấn công chính của đối phương, làm giảm hiệu quả đỡ cầu và tổ chức phản công (H.4).



Hình 4. Sơ đồ chiến thuật giao cầu về phía chân không thuận của cầu thủ tấn công trong thi đấu ba

c. Chiến thuật giao cầu vào các vị trí xa cầu thủ phòng thủ trong thi đấu ba

Cầu thủ quan sát, chủ động giao cầu về các vị trí ở xa cầu thủ phòng thủ, làm cho đối phương phải di chuyển nhiều để đỡ giao cầu, làm giảm hiệu quả đỡ giao cầu và tổ chức phản công của đối phương (H.5).



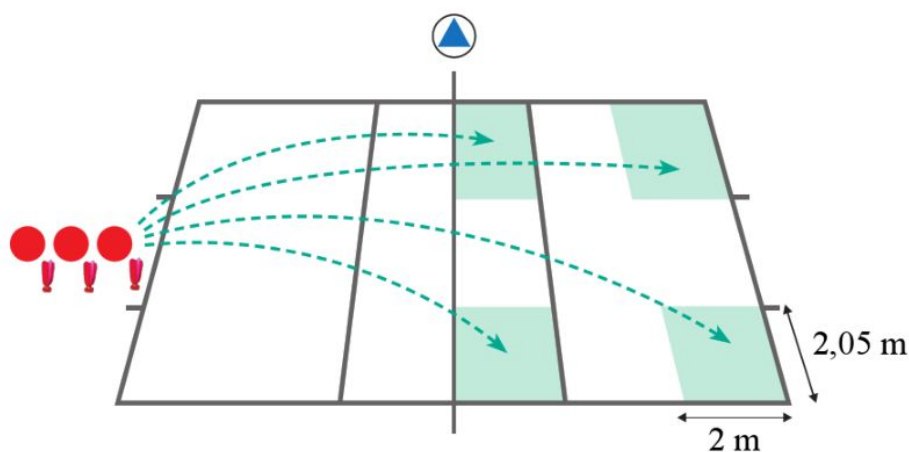
Hình 5. Sơ đồ chiến thuật giao cầu vào các vị trí xa cầu thủ phòng thủ trong thi đấu ba

Chú ý: Khi giao cầu, điểm rơi của cầu không chính xác, không phù hợp với vị trí đứng của đối phương và đồng đội sẽ làm giảm hiệu quả giao cầu. Nên tập nhiều bài tập giao cầu vào ô quy định; giao cầu vào các góc sân để rèn luyện cảm giác và độ chính xác khi giao cầu.

LUYỆN TẬP

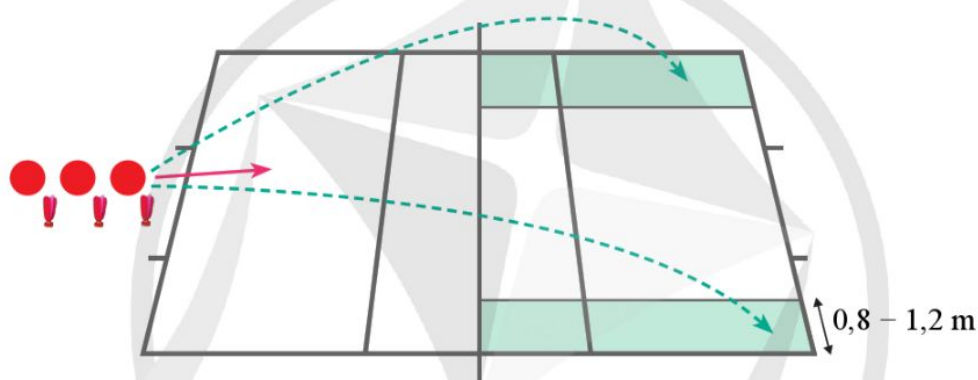
7/ Luyện tập chiến thuật giao cầu trong đá đơn

– *Giao cầu vào các ô quy định:* Thực hiện giao cầu sang sân đối phương vào các ô quy định theo tín hiệu của người hỗ trợ tập luyện (H.6).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện giao cầu vào các ô quy định

– *Giao cầu dọc biên*: Thực hiện giao cầu sang sân đối phương vào các ô quy định rộng 0,8 – 1,2 m, dọc biên bên trái hoặc bên phải sân (H.7).



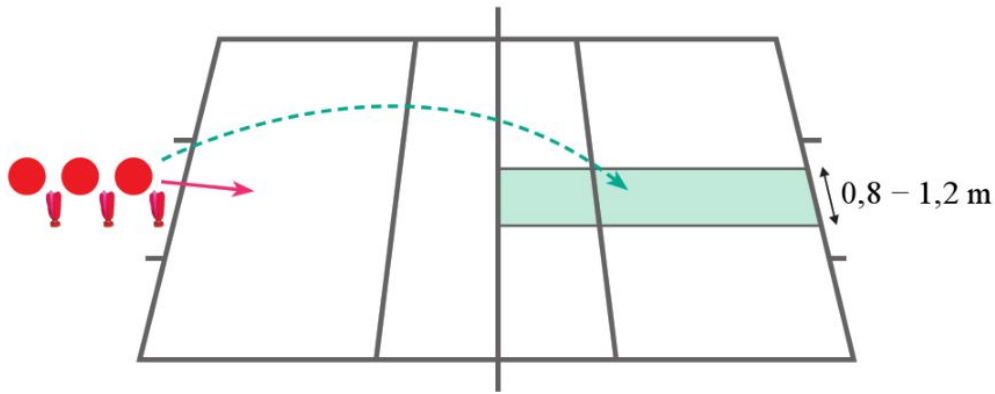
Hình 7. Sơ đồ tập luyện giao cầu dọc biên

- *Giao cầu xa người*: Thực hiện bài tập giao cầu xa người theo sơ đồ (H.1).
- *Giao cầu về phía chân không thuận của đối phương*: Thực hiện bài tập giao cầu về phía chân không thuận của đối phương theo sơ đồ (H.2).
- *Bài tập thi đấu đá đơn*: Sử dụng kỹ thuật giao cầu và các kỹ thuật, chiến thuật đá cầu đã học trong thi đấu tập (đá đơn). Áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung, có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2/ Luyện tập chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi và thi đấu ba

- *Giao cầu vào các ô quy định, hướng quy định*: Tập với độ khó tăng dần bằng cách giảm diện tích của các ô quy định.
- *Giao cầu thẳng vào ô giữa sân*: Sử dụng các kỹ thuật giao cầu đã học thực hiện giao cầu thẳng vào ô quy định giữa sân rộng 0,8 – 1,2 m (H.8).



Hình 8. Sơ đồ tập luyện giao cầu thẳng vào ô giữa sân

- *Giao cầu vào giữa hai cầu thủ phòng thủ*: Tập giao cầu vào giữa hai cầu thủ phòng thủ theo sơ đồ (H.3).
- *Giao cầu về phía chân không thuận của cầu thủ tấn công*: Tập giao cầu về phía chân không thuận của cầu thủ tấn công theo sơ đồ (H.4).
- *Giao cầu vào các vị trí xa cầu thủ phòng thủ*: Tập giao cầu xa người phòng thủ theo sơ đồ (H.5).
- *Bài tập thi đấu*: Chia số người học thành các đội 2 hoặc 3 người, tổ chức thi đấu giữa các đội. Áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

Yêu cầu: Thi đấu tích cực và vận dụng các chiến thuật giao cầu đã học vào thi đấu.

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung, có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

***E/* Bài tập phát triển thể lực**

***a.* Nằm giữa gập bụng**

Nằm ngửa, co gối, có người hỗ trợ giữ hai gót chân luôn chạm mặt sân, thực hiện gập bụng sao cho thân người vuông góc với sân, sau đó trở về tư thế nằm ngửa.

***b.* Nằm sấp uốn thân**

Nằm sấp, duỗi thẳng hai tay và hai chân, sử dụng cơ lưng uốn thân người lên cao nhất có thể, sau đó trở về vị trí nằm sấp.

***c.* Chạy tùy sức 5 phút**

Chạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên.

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



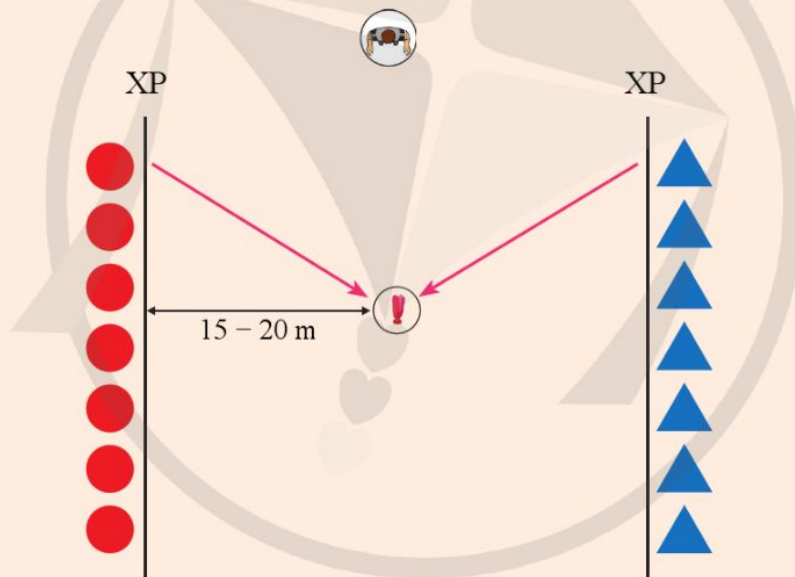
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

Tranh cầu

Chuẩn bị:

- Kẻ một vòng tròn giữa sân có đường kính 1 – 1,5 m. Từ vòng tròn trở về phía hai đầu sân, kẻ hai đường thẳng song song với nhau, cách vòng tròn 15 – 20 m làm vạch xuất phát. Giữa vòng tròn đặt một quả cầu (H.9).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, điểm số từ 1 tới hết.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người điều khiển trò chơi gọi số nào thì người có số đó chạy nhanh lên tranh cầu và nhanh chóng về đội mình. Người nào tranh được cầu chạy về qua vạch xuất phát của đội mình mà không bị đối phương chạm vào người sẽ được tính 1 điểm (H.9). Hết thời gian quy định, đội tranh được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Tranh cầu”

VẬN DỤNG

- 1/ Thảo luận về tầm quan trọng của chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn, thi đấu đôi và thi đấu ba.
- 2/ Phân tích các tình huống vận dụng các chiến thuật giao cầu trong đá đôi, đá ba.
- 3/ Vận dụng các chiến thuật giao cầu đã học vào tập luyện và vui chơi hằng ngày.

 MỞ ĐẦU

 MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật di chuyển đỡ cầu trong tập luyện và thi đấu.
- Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

 Khởi động chung

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

 Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, đá lăng chân ngang, đá lăng chân ra sau
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hát lòng bàn chân lên cao, chạy hát cạnh bàn chân sang hai bên
- Tâng cầu
- Chuyển cầu qua lại
- Các trò chơi vận động với cầu

 KIẾN THỨC MỚI

1/ Chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi

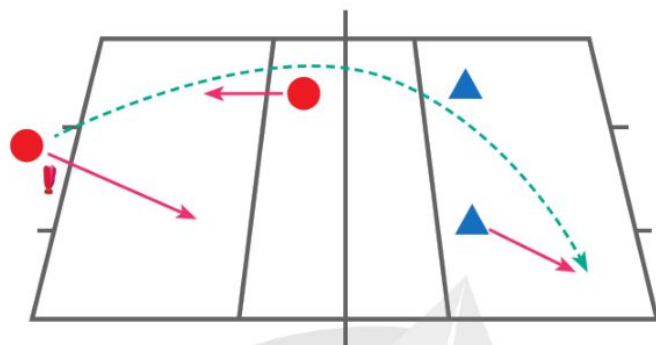
Là sự phối hợp giữa hai cầu thủ nhằm ngăn cản và hạn chế các đường cầu tấn công, đồng thời tạo cơ hội tổ chức tấn công đối phương.

a. Chiến thuật di chuyển phòng thủ sau khi giao cầu trong thi đấu đôi

Cầu thủ giao cầu đứng trong khu vực giao cầu, cầu thủ còn lại đứng ngoài đường tưởng tượng 2 m giữa sân theo chiều dọc.

– *Di chuyển phòng thủ song song ở giữa sân:* Sử dụng khi đường giao cầu sang sân đối phương cách xa người phòng thủ, khiến đối phương phải di chuyển nhiều.

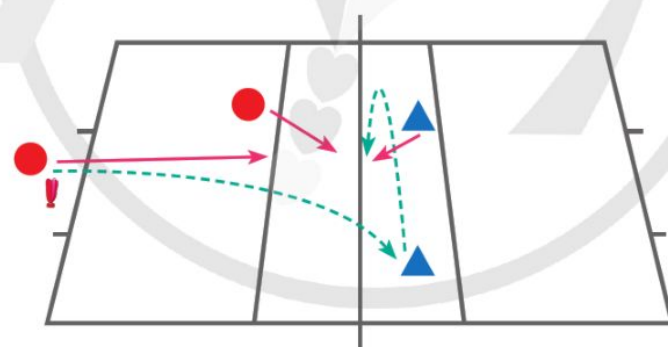
Sau khi giao cầu, cầu thủ di chuyển tiến chéo vào giữa sân và phụ trách phòng thủ một nửa sân theo chiều dọc, cầu thủ ở trên lưới di chuyển lùi chéo về giữa sân còn lại và phụ trách nửa sân còn lại (H.1).



Hình 1. Sơ đồ chiến thuật di chuyển phòng thủ song song ở giữa sân của bên giao cầu

– *Di chuyển phòng thủ một chắn:* Sử dụng khi đường giao cầu sang không gây khó khăn cho đối phương và đối phương đưa cầu tấn công sát lưới.

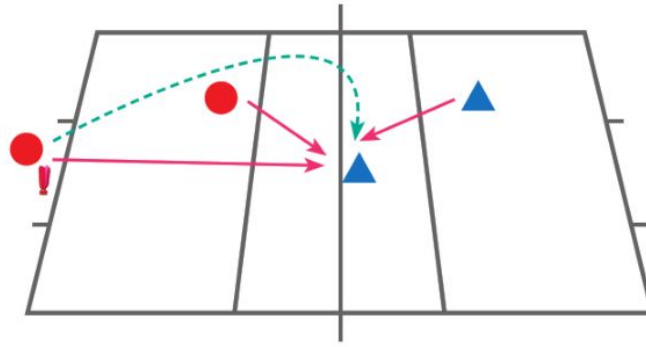
Cầu thủ trên lưới áp sát lưới để chắn đường cầu tấn công của đối phương, cầu thủ giao cầu di chuyển vào giữa sân, đứng sau và cách cầu thủ chắn cầu 1 – 1,5 m tùy theo tình huống cầu để bọc lót cho đồng đội (H.2).



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật di chuyển phòng thủ một chắn của bên giao cầu

– *Di chuyển phòng thủ hai chắn:* Sử dụng khi đường giao cầu sang gần lưới, cầu thủ tấn công thực hiện đá móc cầu qua lưới.

Cầu thủ trên lưới quan sát đường cầu và di chuyển tới vị trí phù hợp chuẩn bị chắn cầu, cầu thủ giao cầu sau khi giao cầu xong nhanh chóng di chuyển tới vị trí sát lưới để phối hợp chắn cầu (H.3).

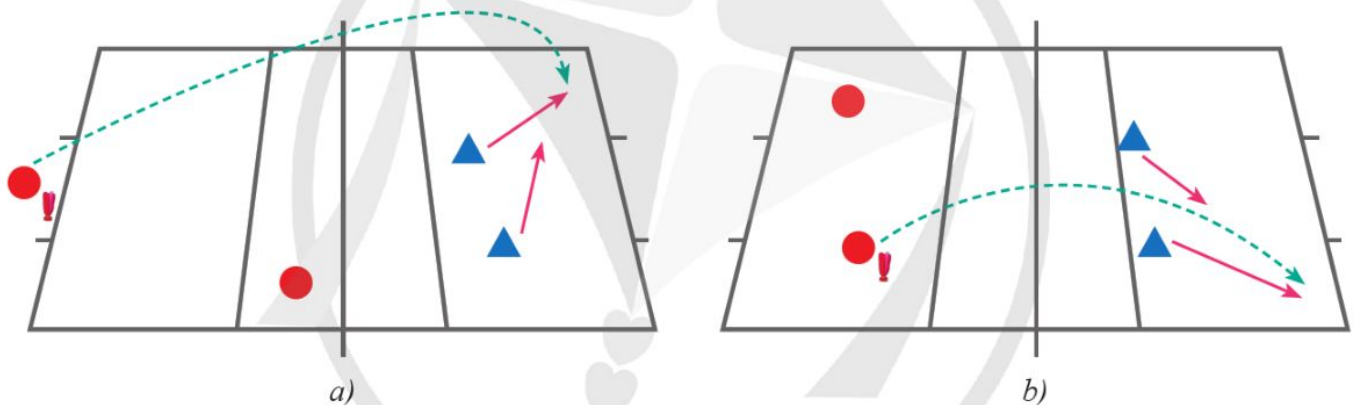


Hình 3. Sơ đồ chiến thuật di chuyển phòng thủ hai chắn của bên giao cầu

b. Chiến thuật phòng thủ bọc lót trong thi đấu đôi

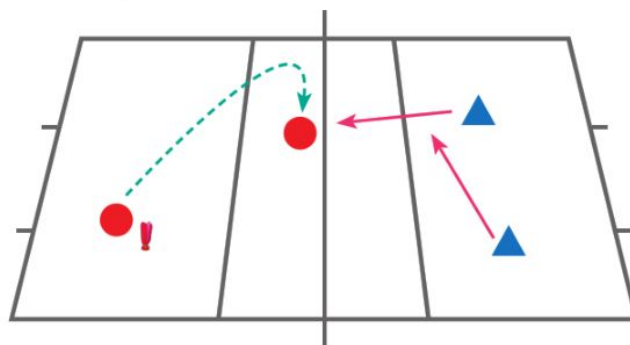
- Chiến thuật phòng thủ hai bọc lót trong thi đấu đôi: Sử dụng khi đối phương giao cầu (H.4a) hoặc tấn công từ vị trí xa lưới (H.4b).

Hai cầu thủ phòng thủ đứng ngang nhau ở giữa sân, mỗi cầu thủ phụ trách phòng thủ một nửa sân theo chiều dọc. Khi đối phương giao cầu (H.4a) hoặc tấn công (H.4b) đến hai góc cuối sân thì cầu thủ gần nhất di chuyển ra đỡ cầu, cầu thủ còn lại chủ động di chuyển tới vị trí phù hợp, bọc lót và phối hợp với đồng đội, tổ chức tấn công sang sân đối phương.



Hình 4. Sơ đồ chiến thuật phòng thủ hai bọc lót trong thi đấu đôi

- Chiến thuật phối hợp phòng thủ một chắn, một bọc lót trong thi đấu đôi: Sử dụng trong tình huống đối phương đưa cầu lên cao, sát lưới và không thể mở rộng hướng tấn công. Cầu thủ gần nhất di chuyển tới chắn đường cầu, cầu thủ còn lại di chuyển hỗ trợ bọc lót cho cầu thủ chắn cầu (H.5).



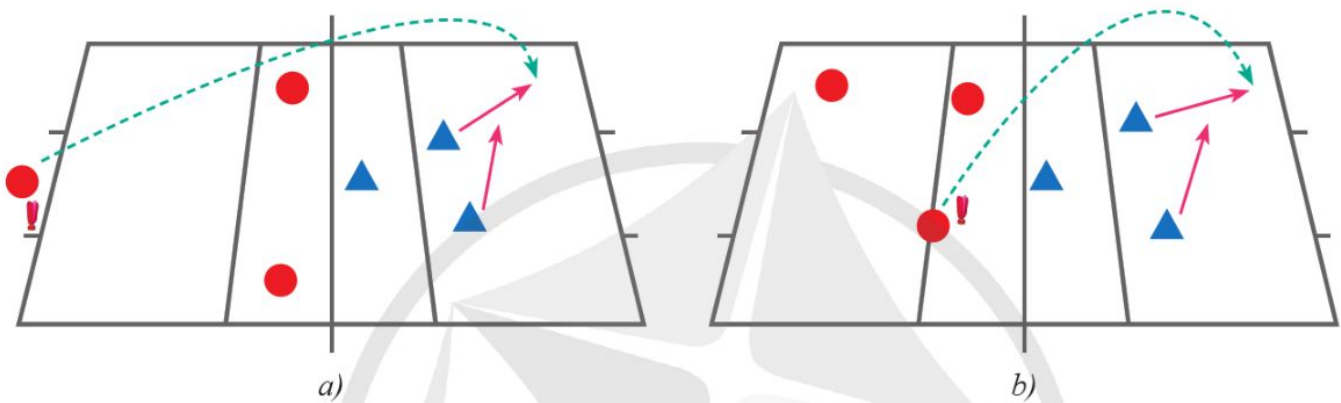
Hình 5. Sơ đồ chiến thuật phối hợp phòng thủ một chắn, một bọc lót trong thi đấu đôi

2/ Chiến thuật phòng thủ trong thi đấu ba

Là sự phối hợp giữa ba cầu thủ nhằm ngăn cản và hạn chế các đường cầu tấn công, đồng thời tạo cơ hội tổ chức tấn công đối phương.

a. Chiến thuật phòng thủ một chắn, hai bọc lót trong thi đấu ba

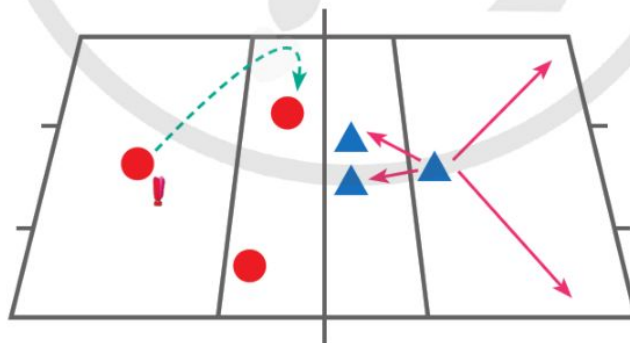
Sử dụng trong đỡ giao cầu (H.6a) và đỡ đường cầu tấn công của đối phương (H.6b). Một cầu thủ đứng gần lưới chắn đường cầu tấn công của đối phương, hai cầu thủ còn lại ở phía sau, tách sang hai bên để bọc lót và phòng thủ các đường cầu tấn công mở rộng theo các hướng.



Hình 6. Sơ đồ chiến thuật phối hợp phòng thủ một chắn, hai bọc lót trong thi đấu ba

b. Chiến thuật phòng thủ hai chắn, một bọc lót trong thi đấu ba

Sử dụng khi đối phương đá cầu tấn công sát lưới, hai cầu thủ phối hợp di chuyển lên lưới chắn cầu, cầu thủ còn lại hỗ trợ bọc lót phía sau và phòng thủ các đường cầu tấn công về cuối sân (H.7).



Hình 7. Sơ đồ chiến thuật phối hợp phòng thủ hai chắn, một bọc lót trong thi đấu ba

Chú ý khi phối hợp phòng thủ: Khi phòng thủ, phối hợp quan sát đường cầu không tốt sẽ làm ảnh hưởng tới sự phán đoán và sự chính xác trong lựa chọn chiến thuật phòng thủ. Nên tập các bài tập di chuyển và phối hợp với tốc độ chậm, tập di chuyển phối hợp phòng thủ theo các dạng sơ đồ nhiều lần sau đó tập với các tình huống tấn công thực tế theo quy định. Sau đó, lựa chọn các chiến thuật phù hợp để tập phòng thủ trong thi đấu.

1/ Luyện tập chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi

a. Tập chiến thuật di chuyển phòng thủ sau khi giao cầu trong thi đấu đôi

– *Mô phỏng di chuyển phối hợp phòng thủ theo sơ đồ chiến thuật:* Từ vị trí chuẩn bị giao cầu, hai cầu thủ thực hiện di chuyển về vị trí phòng thủ theo các sơ đồ chiến thuật khác nhau: Phòng thủ song song ở giữa sân; phòng thủ một chắn, phòng thủ hai chắn. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tập phối hợp giao cầu và di chuyển phòng thủ theo từng sơ đồ chiến thuật:* Cầu thủ giao cầu thực hiện giao cầu, sau đó hai cầu thủ phối hợp di chuyển theo từng sơ đồ chiến thuật quy định:

+ Tập giao cầu và di chuyển phòng thủ song song giữa sân. Thực hiện theo sơ đồ (H.1).

+ Tập giao cầu và di chuyển phòng thủ một chắn. Thực hiện theo sơ đồ (H.2).

+ Tập giao cầu và di chuyển phòng thủ hai chắn. Thực hiện theo sơ đồ (H.3).

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

– *Tập phối hợp giao cầu và linh hoạt di chuyển phòng thủ:* Cầu thủ giao cầu thực hiện giao cầu, sau đó cả hai cầu thủ quan sát tình huống để phối hợp di chuyển theo đội hình chiến thuật phòng thủ phù hợp. Tập luyện theo nhóm.

b. Tập chiến thuật phòng thủ bọc lót trong thi đấu đôi

– *Tập chiến thuật phòng thủ hai bọc lót trong thi đấu đôi:*

+ Tập mô phỏng phối hợp di chuyển bọc lót theo sơ đồ (H.4).

+ Tập di chuyển phối hợp bọc lót theo sơ đồ (H.4) với người hỗ trợ giao cầu hoặc đá cầu ở cự li xa lưới tới vị trí quy định.

+ Tập di chuyển phối hợp bọc lót theo sơ đồ (H.4) với người hỗ trợ giao cầu hoặc đá cầu ở cự li xa lưới tới các vị trí khác nhau.

Các bài tập trên có thể tập luyện theo nhóm.

– *Tập chiến thuật phòng thủ một chắn, một bọc lót trong thi đấu đôi:*

+ Tập mô phỏng phối hợp di chuyển một chắn, một bọc lót theo sơ đồ (H.5).

+ Tập di chuyển phối hợp bọc lót theo sơ đồ (H.5) với hai người hỗ trợ đá cầu lên cao, sát lưới và tấn công.

+ Tập di chuyển phối hợp bọc lót theo sơ đồ (H.5) với hai người hỗ trợ đá chuyên cầu lên cao, sát lưới và tấn công ở các vị trí khác nhau trên lưới.

+ Tập di chuyển đổi vị trí từ vị trí chắn cầu tới vị trí bọc lót và ngược lại. Tập luyện mô phỏng, sau đó kết hợp tập luyện với cầu.

Các bài tập trên có thể tập luyện theo nhóm.

***E/* Luyện tập chiến thuật phòng thủ trong thi đấu ba**

a. Tập chiến thuật phòng thủ một chắn, hai bọc lót trong thi đấu ba

Phân chia vị trí một người chắn cầu và hai người bọc lót cầu (H.6), luyện tập phòng thủ đường tấn công của đối phương và phối hợp phản công. Tập luyện theo nhóm.

b. Tập chiến thuật phòng thủ hai chắn, một bọc lót trong thi đấu ba

Phân chia vị trí hai người chắn cầu và một người bọc lót cầu (H.7), luyện tập phòng thủ đường tấn công của đối phương và phối hợp phản công. Tập luyện theo nhóm.

***E/* Bài tập thi đấu**

Chia số người tập thành các đội (2 hoặc 3 người), tổ chức thi đấu giữa các đội với nhau.

Yêu cầu: Thi đấu tích cực, áp dụng các kỹ thuật, chiến thuật đã học. Áp dụng Luật hiện hành và phương pháp trọng tài để tổ chức thi đấu đá đôi.

***4/* Bài tập phát triển thể lực**

a. Di chuyển tiến, lùi dọc sân

Liên tục di chuyển tiến từ đường cuối sân tới chạm tay vào lưới, sau đó lùi về đường giới hạn cuối sân.

b. Di chuyển ngang sân

Liên tục di chuyển ngang sân chạm tay vào hai đường biên dọc của sân.

c. Bật bục qua lại

Bục cao 20 – 25 cm, rộng 10 – 20 cm. Bật chụm chân qua lại tính thời gian hoặc quy định số lần.

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

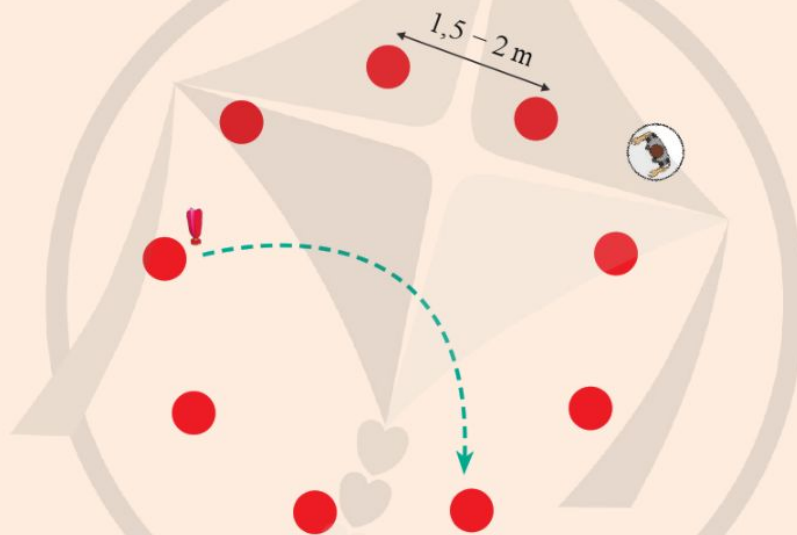
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

Chuyền cầu qua lại

Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội 8 – 12 thành viên. Mỗi đội một quả cầu.
- Mỗi đội đứng thành vòng tròn, mỗi người cách nhau 1,5 – 2 m (H.8).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người cầm cầu sử dụng các kỹ thuật đá cầu đã học chuyền cầu cho đồng đội của mình. Người nhận cầu quan sát đường cầu đến, di chuyển tới vị trí phù hợp tăng cầu 2 lần và chuyền cầu cho đồng đội (H.8). Thực hiện liên tục trong thời gian quy định, đội nào rơi cầu ít nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Chuyền cầu qua lại”

VẬN DỤNG

1/ Thảo luận nhóm và làm rõ sự khác nhau giữa phòng thủ sau khi giao cầu và phòng thủ khi đỡ cầu.

2/ Hãy cho biết chiến thuật một chắn, hai bọc lót và hai chắn, một bọc lót trong đá ba được vận dụng trong các tình huống khi thi đấu?

3/ Sử dụng sa bàn để thảo luận các chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi và thi đấu ba.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật tấn công; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật tấn công trên lưới trong tập luyện và thi đấu.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện nhu cầu tập luyện hằng ngày.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, đá lăng chân ngang, đá lăng chân ra sau
- Các động tác tăng cầu, tăng cầu biểu diễn
- Chuyển cầu qua lại
- Các trò chơi vận động với cầu

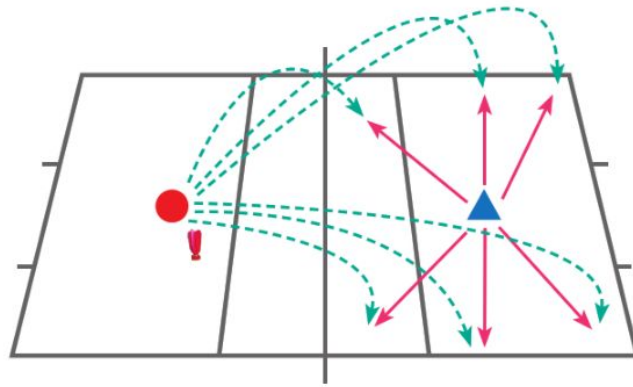
KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật tấn công là cách sử dụng hiệu quả các kỹ thuật tấn công đã học như: Đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi), đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược), đá cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, đá cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân, đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân,... nhằm tấn công vào vị trí có thể ghi điểm hoặc gây khó khăn cho đối phương trong tổ chức phòng thủ và phản công.

1/ Chiến thuật tấn công trong thi đấu đơn

a. Tấn công xa người

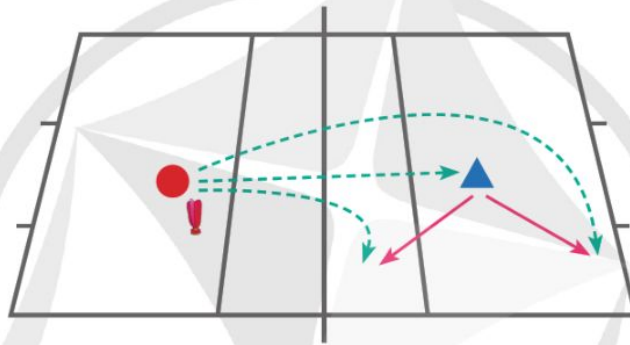
Tấn công sang sân, tới các vị trí ở xa cầu thủ đối phương (vị trí các góc sân hoặc gần đường biên), làm đối phương phải di chuyển nhiều, tiêu hao thể lực dẫn đến giảm hiệu quả phòng thủ và tổ chức phản công (H.1).



Hình 1. Sơ đồ chiến thuật tấn công xa người trong thi đấu đơn

b. Tấn công về phía chân không thuận

Tấn công sang sân đối phương tới các vị trí gần hoặc xa bên chân không thuận của đối phương làm giảm hiệu quả đỡ cầu và tổ chức phản công (H.2).

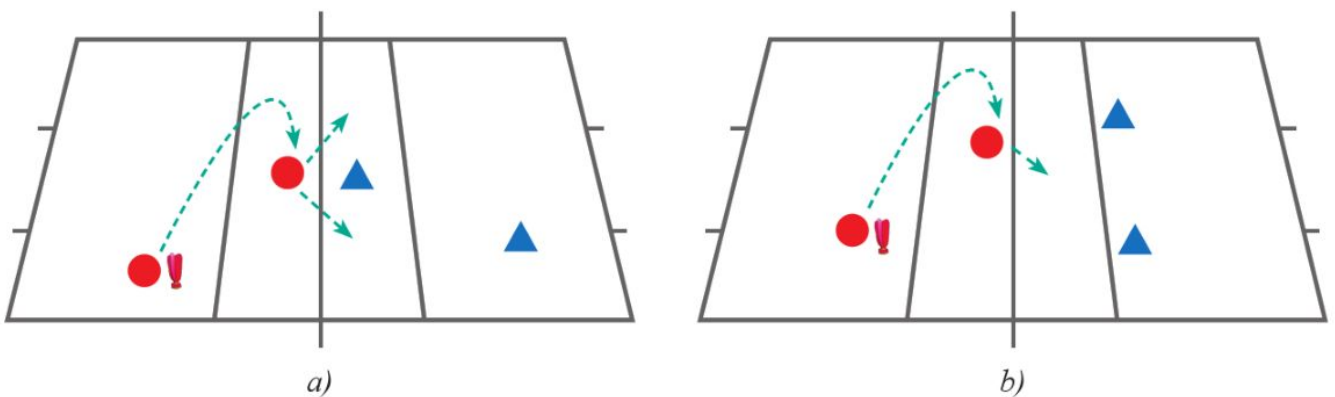


Hình 2. Sơ đồ chiến thuật tấn công về phía chân không thuận trong thi đấu đơn

II/ Chiến thuật tấn công trong thi đấu đôi

a. Tấn công nhanh gần lưới

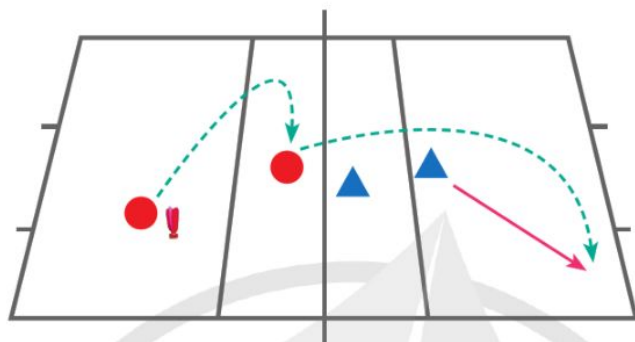
Sử dụng các đường cầu tấn công nhanh khi đối phương chưa kịp tổ chức chắn cầu (H.3a) hoặc khi đối phương sử dụng phòng thủ hai bọc lót, ở vị trí xa lưới (H.3b), để tạo bất ngờ và làm giảm khả năng phản xạ đỡ cầu của đối phương.



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật tấn công nhanh gần lưới trong thi đấu đôi

b. Tấn công qua chắn xa cầu thủ bọc lót

Sử dụng đường cầu tấn công phù hợp vượt qua cầu thủ chắn cầu của đối phương, đưa cầu tới vị trí ở xa làm cho cầu thủ bọc lót của đối phương phải di chuyển nhiều, tiêu hao thể lực, giảm độ chính xác, giảm hiệu quả đỡ cầu và khả năng phối hợp với đồng đội tổ chức phản công. Trong thi đấu đôi, chiến thuật này thường được áp dụng khi đối phương sử dụng chiến thuật phòng thủ một chắn, một bọc lót (H.4).

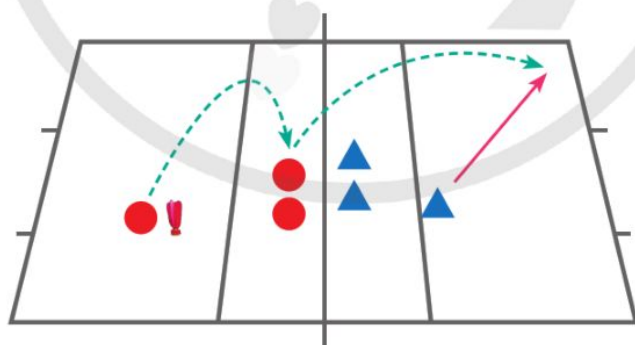


Hình 4. Sơ đồ chiến thuật tấn công qua chắn xa cầu thủ bọc lót cầu trong thi đấu đôi

III/ Chiến thuật tấn công trong thi đấu ba

a. Tấn công qua chắn xa cầu thủ bọc lót

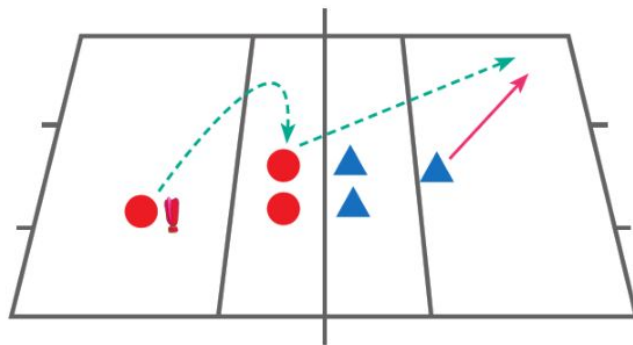
Sử dụng khi đường cầu bảo đảm có thể mở rộng hướng tấn công, giúp vượt qua các cầu thủ chắn cầu của đối phương, làm cho cầu thủ bọc lót của đối phương phải di chuyển nhiều, tiêu hao thể lực, giảm độ chính xác khi đỡ cầu và phối hợp tấn công (H.5). Trong thi đấu ba, chiến thuật này thường được áp dụng khi đối phương sử dụng chiến thuật phòng thủ hai chắn, một bọc lót.



Hình 5. Sơ đồ chiến thuật tấn công qua chắn xa cầu thủ bọc lót trong thi đấu ba

b. Tấn công qua mồm vai ngoài của cầu thủ chắn cầu

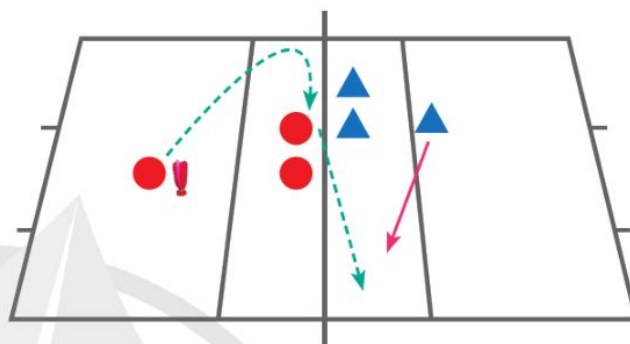
Sử dụng đường cầu tấn công phù hợp, đá cầu vượt qua khu vực mồm vai ngoài của cầu thủ chắn cầu của đối phương nhằm tạo sự bất ngờ với cầu thủ chắn cầu và giảm phản xạ của cầu thủ bọc lót (H.6).



Hình 6. Sơ đồ chiến thuật tấn công qua môn vai ngoài của cầu thủ chắn cầu trong thi đấu ba

c. Tấn công nhanh chéo sân gần lưới

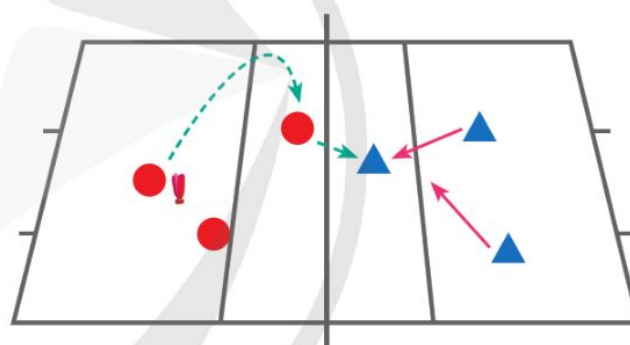
Sử dụng khi đối phương có hai chắn, đường cầu cao có thể mở rộng hướng tấn công sang chéo sân gần lưới, tạo sự bất ngờ cho cầu thủ chắn cầu và gây khó khăn cho cầu thủ bọc lót của đối phương (H.7).



Hình 7. Sơ đồ chiến thuật tấn công nhanh chéo sân gần lưới trong thi đấu ba

d. Tấn công vào cầu thủ chắn cầu

Sử dụng khi đường cầu cao và cầu thủ chắn cầu của đối phương đứng xa lưới. Tấn công nhanh, trực tiếp xuống phía ngang hông của cầu thủ chắn cầu, tạo sự bất ngờ làm cho cầu thủ chắn cầu không kịp phản ứng và các cầu thủ bọc lót của đối phương không kịp hỗ trợ (do vướng cầu thủ chắn cầu) (H.8).



Hình 8. Sơ đồ chiến thuật tấn công vào cầu thủ chắn cầu trong thi đấu ba

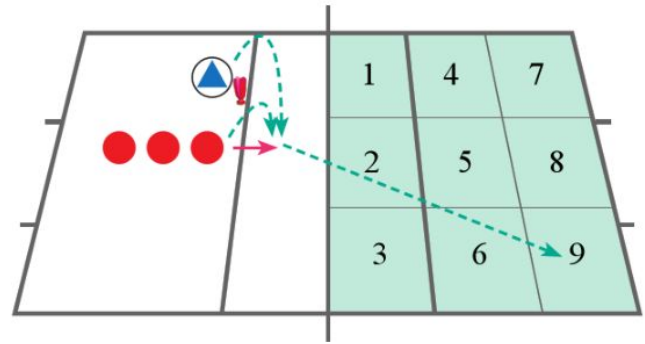
Chú ý khi thực hiện chiến thuật tấn công:

- Cầu thủ tấn công cần quan sát và phán đoán tốt vị trí đứng của cầu thủ đối phương, thói quen phòng ngự, đặc điểm cá nhân của các cầu thủ đối phương,... để lựa chọn vị trí tấn công phù hợp; cần phối hợp tốt với đồng đội trong quá trình tấn công để tận dụng tốt điểm mạnh của đội, phân tán cầu thủ phòng thủ của đối phương và gây bất ngờ, khó khăn cho đối phương.
- Nên tập nhiều lần các bài tập đá cầu vào các ô quy định, đá cầu vào các góc sân và dọc hai đường biên có thể thực hiện giao cầu theo đúng ý đồ; thực hiện nhiều lần các bài tập phối hợp đồng đội với tốc độ chậm, phối hợp đồng đội tấn công với độ khó tăng dần, từ các tình huống cụ thể tới các tình huống cần phán đoán, lựa chọn chiến thuật tấn công phù hợp.

LUYỆN TẬP

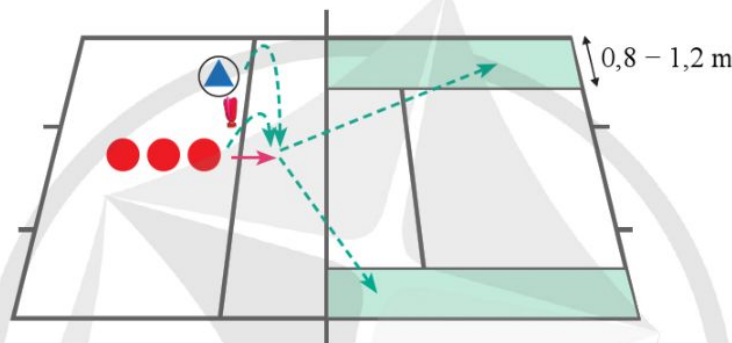
1/ Luyện tập chiến thuật tấn công trong thi đấu đơn

– *Tấn công trên lưới vào các ô quy định:* Tự chuyển cầu lên cao gần lưới hoặc nhận đường cầu từ người hỗ trợ, tấn công vào các ô quy định trên sân (H.9).



Hình 9. Sơ đồ tập luyện tấn công trên lưới vào các ô quy định

– *Tấn công dọc biên:* Tự chuyển cầu lên cao hoặc nhận đường cầu từ người hỗ trợ, tấn công vào ô rộng 0,8 – 1,2 m dọc biên phải và biên trái (H.10).



Hình 10. Sơ đồ tập luyện tấn công dọc biên phải và biên trái

– *Tấn công xa người:* Quan sát vị trí đứng và di chuyển của đối phương, chủ động lựa chọn và tấn công vào các vị trí xa đối phương (H.1).

– *Tấn công về phía chân không thuận:* Quan sát và phán đoán chân không thuận của đối phương, chủ động tấn công vào chân không thuận của đối phương (H.2).

– *Bài tập thi đấu:* Tổ chức thi đấu đơn. Cử người tập tham gia công tác trọng tài điều hành trận đấu. Áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

Yêu cầu: Thi đấu tích và vận dụng các kỹ thuật, chiến thuật tấn công đã học vào thi đấu.

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung, có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2/ Luyện tập chiến thuật tấn công trong đá đôi

– *Tấn công nhanh gần lưới:* Chủ động chuyển cầu cao hoặc nhận cầu từ người hỗ trợ và tấn công nhanh gần lưới (H.3).

– *Tấn công vào các góc sân:* Chủ động chuyển cầu cao hoặc nhận cầu từ người hỗ trợ tấn công vào 4 góc sân đối diện.

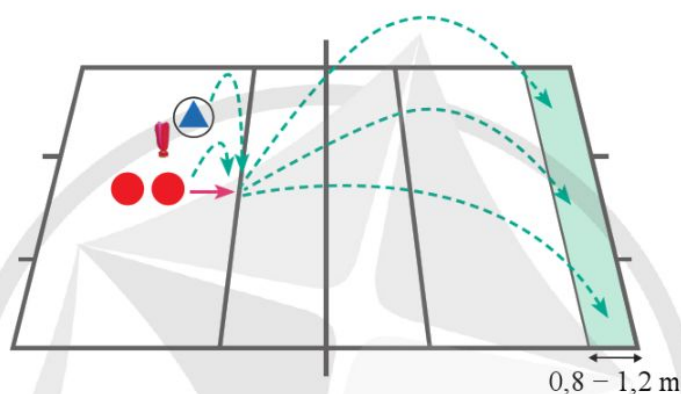
– *Bài tập thi đấu:* Chia số người tập thành các đội 2 người, tổ chức thi đấu giữa các đội. Cử người tập tham gia công tác trọng tài điều hành trận đấu. Áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

Yêu cầu: Thi đấu tích cực và vận dụng các kỹ thuật, chiến thuật tấn công đã học vào thi đấu.

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung, có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

E/ Luyện tập chiến thuật tấn công trong thi đấu ba

– *Tấn công cao, sâu về cuối sân:* Chủ động chuyền cầu cao hoặc nhận cầu từ người hỗ trợ đá cầu, tấn công cao, sâu về cuối sân (H.11).



Hình 11. Sơ đồ tập luyện tấn công cao, sâu cuối sân

– *Tấn công nhanh chéo sân gần lưới:* Chủ động chuyền cầu cao hoặc nhận cầu từ người hỗ trợ thực hiện tấn công nhanh chéo sân gần lưới (H.7).

– *Bài tập thi đấu:* Chia số người tập thành các đội 3 người, tổ chức thi đấu giữa các đội. Cử người tập tham gia công tác trọng tài điều hành trận đấu. Áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

Yêu cầu: Thi đấu tích cực và vận dụng các kỹ thuật, chiến thuật tấn công đã học vào thi đấu.

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

4/ Bài tập phát triển thể lực

a. Phối hợp liên hoàn

Từ tư thế đứng thẳng, chuyển ngòi chống hai tay, bật về tư thế nằm sấp chống đẩy, bật thu chân về tư thế ngòi chống hai tay, đứng thẳng.

b. Bật xa liên tục về trước

Đứng thẳng, nhún chân lấy đà và bật liên tục về trước với số lần quy định.

c. Bật bục đôi chân

Bục cao 20 – 30 cm, đứng thẳng, một chân đặt lên bục, khi có tín hiệu, bật đôi chân liên tục cho tới khi có tín hiệu dừng lại.

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



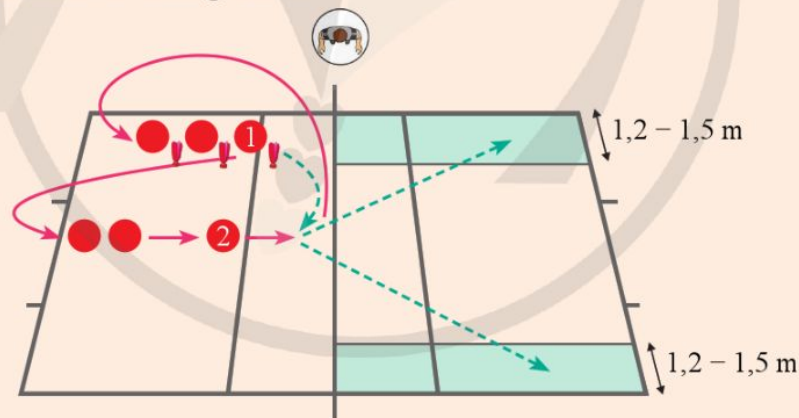
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

Phối hợp tấn công chính xác

Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm, đứng theo hàng dọc (H.12).
- Kẻ các ô tính điểm gần 2 đường biên (H.12).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng 1 tung (chuyền) cầu lên cao, gần lưới trước mặt hàng 2, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Người đầu hàng 2 tiến trước thực hiện tấn công vào các ô quy định bên trái hoặc bên phải sân đối phương, sau đó di chuyển cuối hàng 1. Mỗi lần tấn công qua lưới vào trong sân được tính 1 điểm, nếu đưa cầu vào các ô quy định được tính 2 điểm. Hết thời gian quy định, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Phối hợp tấn công chính xác”

VẬN DỤNG

- 1/ Hãy nêu các tình huống có thể vận dụng chiến thuật tấn công trong thi đấu ba.
- 2/ Thảo luận về tầm quan trọng của các chiến thuật cơ bản trong thi đấu môn Đá cầu.
- 3/ Vận dụng các kĩ thuật, chiến thuật đá cầu đã học vào tập luyện và thi đấu để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

| THUẬT NGỮ | GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ | TRANG |
|------------------------------|--|-------------------------|
| B | | |
| Bọc lót | Hành động của cầu thủ đứng sau, cách người chặn cầu làm nhiệm vụ đỡ các đường cầu vượt qua chắn. | 49 – 54, 56 – 58 |
| C | | |
| Chắn cầu | Hành động của cầu thủ đứng gần lưới sử dụng các bộ phận cơ thể (ngoại trừ tay) chặn các đường cầu qua sân của đối phương. | 49 – 51, 53, 56 – 58 |
| Đ | | |
| Đẩy cầu | Kỹ thuật tấn công sử dụng phần nửa sau để giày đẩy cầu sang sân đối phương. | 30, 35, 37 |
| Đường tưởng tượng 2 m | Khu vực giới hạn bởi hai đường thẳng tưởng tượng nối giữa 2 đường giới hạn giao cầu của 2 bên sân, tạo thành khu vực rộng 2 m kéo dài từ đường trung tâm sân theo chiều dọc. | 48 |
| H | | |
| Hệ Glycolytic | Hệ năng lượng sử dụng cơ chất (chất tham gia phản ứng) là glucose và glycogen, vì vậy có tên là Glycolytic. | 8, 9 |
| Hệ Oxydative | Hệ năng lượng cần có oxygen để phân giải các chất dinh dưỡng, vì vậy có tên là Oxydative. | 8, 9 |
| Hệ Phosphagen | Hệ năng lượng sử dụng cơ chất (chất tham gia phản ứng) là CP (Creatine Phosphate), vì vậy có tên là Phosphagen. | 8, 9 |

MỤC LỤC

| | Trang |
|---|-------|
| HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH | 2 |
| LỜI NÓI ĐẦU | 3 |
| DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU | 4 |
| PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG | |
| CHỦ ĐỀ: 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 – ĐÁ CẦU | |
| CHỦ ĐỀ 1: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG | |
| Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn đá cầu đối với sức khỏe và xã hội; lập kế hoạch tập luyện môn Đá cầu | 13 |
| Bài 2. Phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Đá cầu | 18 |
| CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT TẤN CÔNG | |
| Bài 1. Kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân | 24 |
| Bài 2. Kỹ thuật đẩy cầu | 30 |
| Bài 3. Kỹ thuật đánh đầu | 36 |
| CHỦ ĐỀ 3: CHIẾN THUẬT ĐÁ CẦU | |
| Bài 1. Chiến thuật giao cầu | 42 |
| Bài 2. Chiến thuật phòng thủ | 48 |
| Bài 3. Chiến thuật tấn công | 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 và minh họa:

NGUYỄN DIỆU HÀ – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – ĐÁ CẦU

Mã số:

ISBN:

In cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

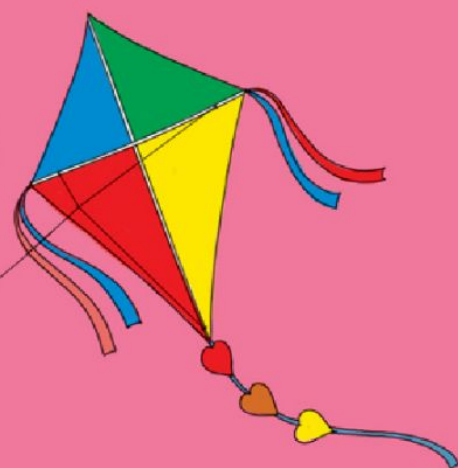
Địa chỉ:

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

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

In xong và nộp lưu chiểu

Mang cuộc sống vào bài học Đưa bài học vào cuộc sống



Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 12* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học nhằm điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; từ đó có những định hướng tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu, cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.

**SỬ DỤNG
TEM CHỐNG GIẢ**

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com
2. Vào mục Hướng dẫn (www.hoc10.com/huong-dan) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.