



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

Giáo dục thể chất

BÓNG ĐÁ

BẢN MẪU

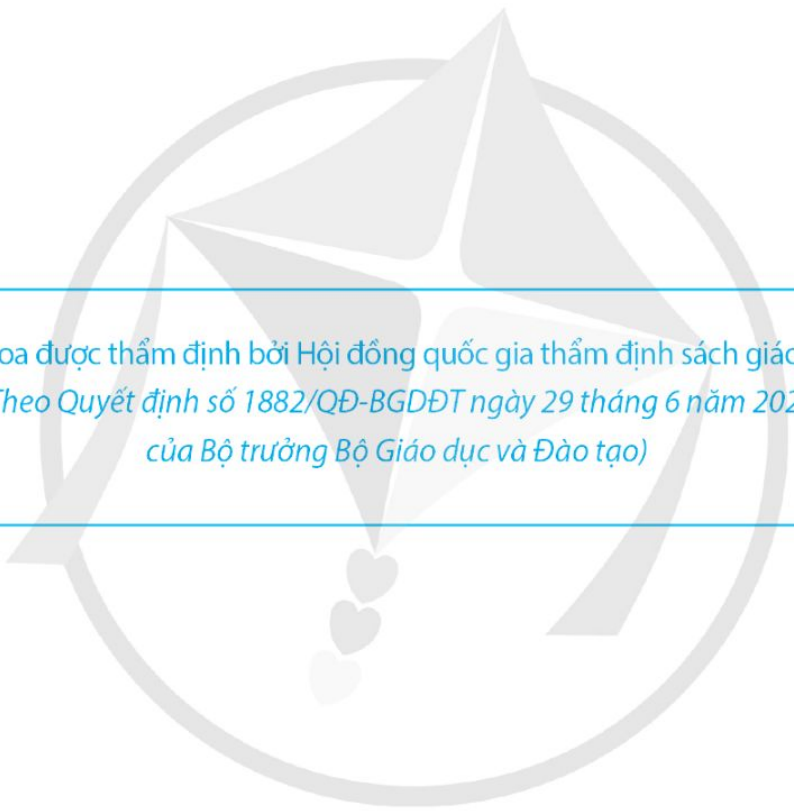
12



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 – TRẦN ĐỨC DŨNG – NGUYỄN VĂN THÀNH

Giáo dục thể chất

BÓNG ĐÁ

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!

Bóng đá là môn thể thao hấp dẫn, mang lại nhiều lợi ích to lớn. Việc tập luyện bóng đá thường xuyên sẽ giúp tăng cường sức khỏe, góp phần phát triển 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 – Bóng đá 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 đạt 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 – Bóng đá*: trang bị một số hiểu biết về vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khỏe và xã hội; lập kế hoạch tập luyện; vị trí thi đấu và phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Bóng đá; một số kỹ, chiến thuật của môn Bóng đá được giới thiệu theo 4 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 – Bóng đá 12*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ 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

Đ

Vạch đích

H.

Hình

TTCB

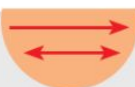
Tư thế chuẩn bị

VDV

Vận động viên

XP

Vạch xuất phát



Đường di chuyển của
bộ phận cơ thể



Đường di chuyển của bóng



Đường dẫn bóng



Vị trí người tập sẽ di
chuyển tới khi tham gia
tập luyện và thi đấu



Người tập tham gia tập luyện
và đấu tập



Cọc mốc



Năm thập



Người điều khiển trò chơi,
trọng tài



Người hỗ trợ tập luyện



Thủ môn

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



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.

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

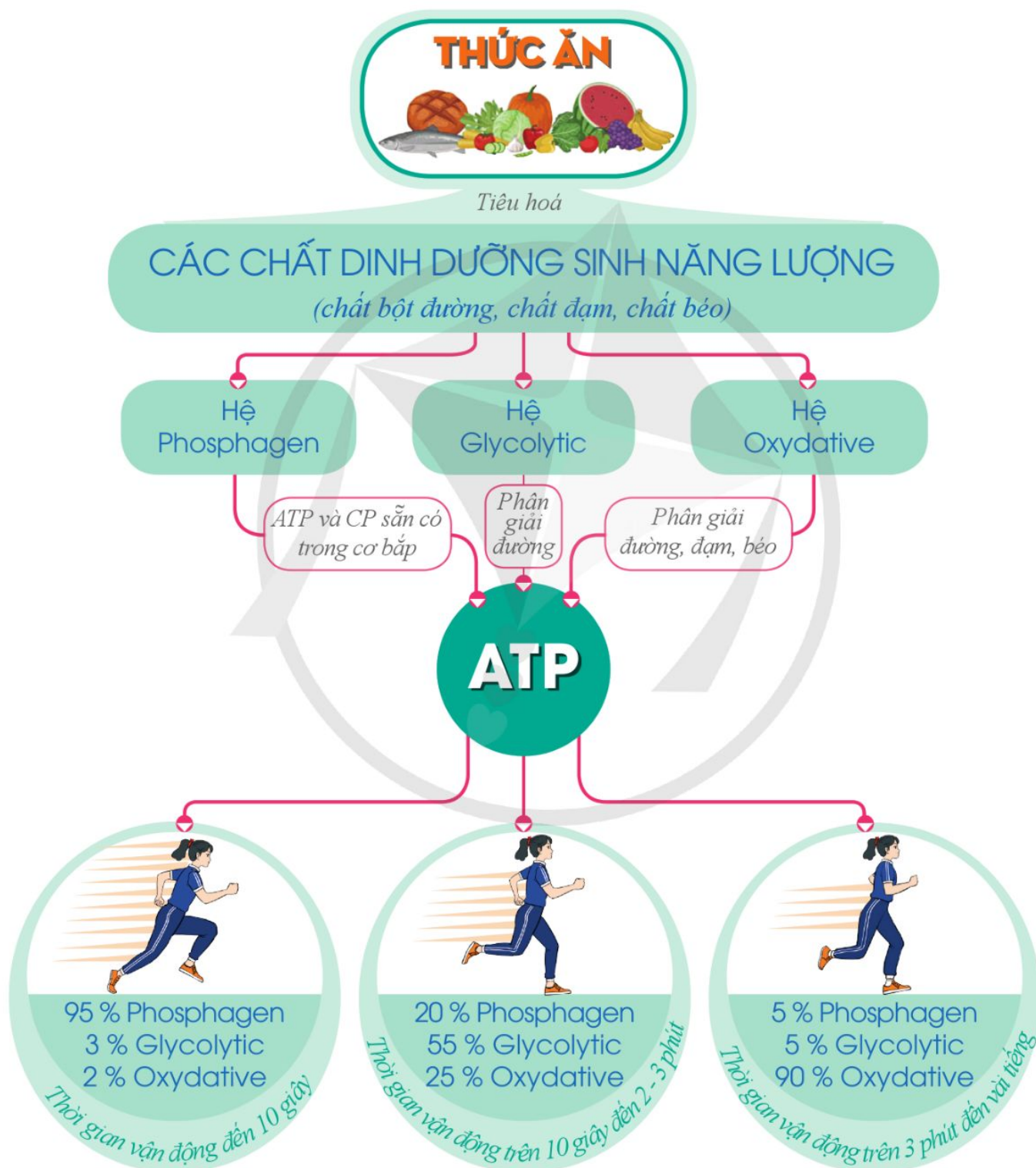
a. Năng lượng cho hoạt động thể lực

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 chất thể lực đặc thù (bảng 1).

Bảng 1. Đặc điểm dinh dưỡng phát triển các tổ chất 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	• 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	• 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	• 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 tố chất 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.	• 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 tố chất 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
BÓNG ĐÁ

Chủ đề 1

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG



BÀI 1

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

 MỞ ĐẦU MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

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

 Câu hỏi khởi động

- Em hãy cho biết tập luyện môn Bóng đá thường xuyên có tác dụng như thế nào đối với sự phát triển thể chất?
- Em hãy chia sẻ về thời gian tập luyện, phương pháp tập luyện môn Bóng đá của bản thân.

 KIẾN THỨC MỚI**1/ Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khỏe và xã hội****a. Vai trò**

Tập luyện và thi đấu bóng đá giúp phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần cho những người tham gia, do vậy cũng giống như nhiều môn thể thao khác, môn Bóng đá có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ, tăng cường sức khỏe cho cộng đồng và xã hội.

Bên cạnh đó, bóng đá có vai trò như cầu nối để gắn kết cộng đồng, xã hội trong các hoạt động tập luyện và thi đấu.

Trong trường học, Bóng đá là hoạt động có tính hấp dẫn cao đối với tuổi trẻ. Do vậy thu hút đông đảo học sinh tham gia, tự giác và thường xuyên tập luyện. Qua đó góp phần giáo dục đạo đức, ý chí, tinh thần tập thể, đồng đội, ý thức kỉ luật, sự tự tin, dũng cảm,... và phát triển thể chất cho học sinh. Qua các hoạt động tập luyện, vui chơi lành mạnh trong môn Bóng đá, giúp học sinh nâng cao sức khoẻ và đẩy lùi các tệ nạn xã hội.

b. Ảnh hưởng

– Tập luyện và thi đấu bóng đá có ảnh hưởng đối với sức khoẻ của người tham gia:

+ *Phát triển toàn diện các tố chất thể lực*: Hoạt động vận động, di chuyển, vận dụng các kĩ, chiến thuật trong quá trình tập luyện và thi đấu giúp người tập phát triển thể lực toàn diện.

+ *Tăng cường sức mạnh cơ*: Tập luyện bóng đá giúp cơ bắp phát triển, đặc biệt nhóm cơ chân và lưng bụng qua đó nâng cao hiệu quả tập luyện.

+ *Tăng mật độ xương*: Hoạt động tập luyện và thi đấu bóng đá thường xuyên tăng cường cho sự phát triển hệ cơ xương, giúp tăng mật độ xương và làm giảm nguy cơ loãng xương.

+ *Cải thiện sức khoẻ tim mạch*: Tích cực tập luyện bóng đá sẽ tăng cường lưu thông máu, giúp người tập có trái tim khoẻ và làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

+ *Nâng cao khả năng phản xạ*: Trong quá trình tập luyện và thi đấu, kĩ năng điều khiển bóng làm tăng khả năng phản xạ thần kinh, sự linh hoạt trong vận động.

– Đối với xã hội, Bóng đá mang những giá trị to lớn về văn hoá và kinh tế:

+ *Về văn hoá*: Trình độ kĩ, chiến thuật của các cầu thủ ngày càng cao làm cho các trận đấu, giải đấu bóng đá ngày càng hấp dẫn, lôi cuốn và có tính giải trí cao, do đó thu hút ngày càng nhiều đối tượng tham gia thưởng thức và trải nghiệm. Thưởng thức và tham gia tập luyện bóng đá dần trở thành một nhu cầu giải trí không thể thiếu của đông đảo người dân, đặc biệt với thanh thiếu niên.

Với tính phổ cập cao và quy mô phát triển rộng khắp, môn Bóng đá đã trở thành phương tiện, điều kiện giao lưu xã hội hữu hiệu, được thể hiện ở nhiều cấp độ: giữa các cơ quan, đơn vị, địa phương, giữa các tỉnh thành, các quốc gia và châu lục. Ngày nay, những trận đấu, giải đấu bóng đá lớn ở khu vực, châu lục và thế giới không chỉ là dịp hội tụ của các cầu thủ, cổ động viên, khách du lịch,... đến sân vận động mà còn thu hút hàng tỉ người trên thế giới qua các phương tiện truyền hình.

+ **Về kinh tế:** Các trận đấu, giải đấu lớn mang lại những giá trị kinh tế vô cùng to lớn. Liên đoàn Bóng đá Thế giới (FIFA) điều hành các hoạt động bóng đá chuyên nghiệp thế giới có doanh thu ngang với doanh thu của những tập đoàn kinh tế trên thế giới. FIFA rất tích cực trong việc giúp đỡ, hỗ trợ các nước phát triển bóng đá, đặc biệt là bóng đá trẻ, bóng đá học đường, đồng thời có nhiều hoạt động ý nghĩa hỗ trợ cộng đồng và xã hội.

Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng đá

a. Trình tự lập kế hoạch tập luyện môn Bóng đá

Để rèn luyện sức khỏe và nâng cao được kỹ năng, hiệu quả thi đấu trong môn Bóng đá, người tập cần có một kế hoạch tập luyện phù hợp và khoa học. Quá trình lập kế hoạch tập luyện có thể thực hiện theo các bước sau:



Hình 1. Sơ đồ trình tự lập kế hoạch tập luyện môn Bóng đá

b. Mẫu kế hoạch tập luyện môn Bóng đá

Ví dụ 1: Kế hoạch tập luyện môn Bóng đá theo ngày

KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG ĐÁ

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:

1. Xác định tên nội dung tập (kỹ thuật, chiến thuật, thể lực,...).
2. Ghi rõ thời gian thực hiện cho từng nội dung tập.
3. Ghi nội dung các bài tập, số lần lặp lại và quãng nghỉ.
4. 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 Bóng đá theo tuần

KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG ĐÁ

Tuần: ...

Mục đích tập luyện:

Từ ngày .../.../... đến ngày .../.../...

Mục tiêu:

Nội dung:

TT	Thời gian ⁽¹⁾		Nội dung tập ⁽²⁾	Biện pháp ⁽³⁾	Đánh giá kết quả tập luyện ⁽⁴⁾
1	Thứ 2	Từ ... đến ...	Nội dung 1:		
			Nội dung 2:		
			...		
2	Thứ 3	Từ ... đến ...	Nội dung 1:		
			Nội dung 2:		
			...		
...	...				

Ghi chú:

1. Xác định thời gian tập luyện trong ngày.
2. Xác định tên nội dung tập (kỹ thuật, chiến thuật, thể lực,...).
3. Ghi nội dung các bài tập, số lần lặp lại và quãng nghỉ.
4. 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 Bóng đá 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 môn Bóng đá đối với sức khỏe và xã hội.

b. Thảo luận nhóm

Tổ chức thảo luận theo nhóm 5 – 7 người. Các nhóm xác định nội dung, thảo luận và phân tích làm rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá 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 Bóng đá

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 và 90 phút.

b. Xây dựng kế hoạch tập luyện cho theo 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 luyện tập theo hình thức cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

VẬN DỤNG

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

2/ Thực hành lập kế hoạch tập luyện kỹ thuật hoặc chiến thuật, thể lực môn Bóng đá trong một tuần.

3/ Vận dụng kiến thức đã học, tự lập kế hoạch tập luyện môn Bóng đá cho bản thân để rèn luyện nâng cao sức khỏe.

CÁC VỊ TRÍ THI ĐẤU VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI TRONG MÔN BÓNG ĐÁ

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết được các vị trí thi đấu, phương pháp trọng tài trong môn Bóng đá 11 người.
- Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.
- Thể hiện năng khiếu về môn Bóng đá trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

► Câu hỏi khởi động

- Em yêu thích đội bóng đá nào? Kể tên 5 cầu thủ mà em biết và cho biết vị trí thi đấu của họ?
- Khi xem các trận thi đấu bóng đá chính thức, em thấy có bao nhiêu trọng tài tham gia điều khiển trận đấu? Đó là những trọng tài nào?

► Khởi động chung

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

► Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót chân ra sau
- Di chuyển dẫn bóng, chuyền bóng theo nhóm

KIẾN THỨC MỚI

1/ Các vị trí thi đấu trong môn Bóng đá

Trong thi đấu bóng đá, các cầu thủ được bố trí đội hình theo các tuyến và vị trí. Tên gọi các tuyến và vị trí được xác định theo nhiệm vụ trong thi đấu.

Các tuyến trong đội hình thi đấu gồm: Thủ môn, hậu vệ, tiền vệ và tiền đạo (H.1). Cụ thể các vị trí của từng tuyến như sau:

- Tuyến thủ môn: Thủ môn
- Tuyến hậu vệ: Hậu vệ biên và trung vệ
- Tuyến tiền vệ: Tiền vệ
- Tuyến tiền đạo: Tiền đạo biên, hộ công và trung phong

a. Thủ môn

Là cầu thủ bảo vệ cầu môn. Đây là tuyến phòng ngự cuối cùng của đội bóng. Nhiệm vụ của thủ môn là bắt bóng, phá bóng không để bóng lọt vào cầu môn, chỉ đạo phòng thủ và phát động tấn công.

b. Hậu vệ biên

Là cầu thủ phòng thủ khu vực hai biên. Trong bóng đá hiện đại, các hậu vệ biên còn tổ chức và tham gia tấn công như một tiền đạo biên.

c. Trung vệ

Là cầu thủ phòng thủ ở khu vực phía trước cầu môn, đây là một trong những khu vực phòng thủ trọng yếu của đội. Ngoài ra, trung vệ còn có nhiệm vụ tổ chức và tham gia tấn công.

d. Tiền vệ

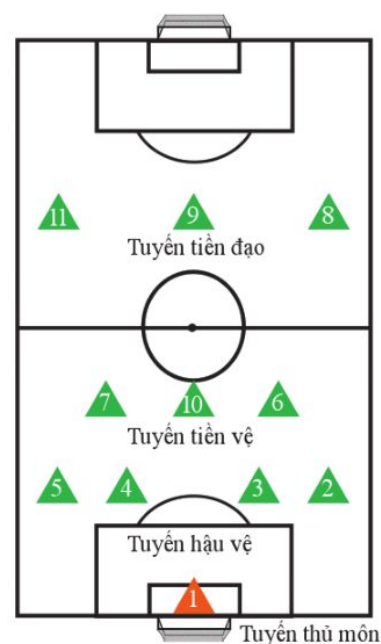
Là cầu thủ phụ trách khu vực giữa sân, phạm vi hoạt động rộng, ở vị trí giữa hậu vệ và tiền đạo nên vừa có nhiệm vụ phòng thủ vừa có nhiệm vụ tấn công. Tiền vệ là cầu nối giữa hậu vệ và tiền đạo.

e. Tiền đạo biên

Là cầu thủ hoạt động chủ yếu ở khu vực biên của đối phương, thường xuyên tổ chức tấn công biên và chuyền bóng vào trung lộ. Tiền đạo biên chủ yếu phối hợp với tiền vệ và trung phong để phá vỡ hàng phòng ngự của đối phương ở khu vực biên, tạo điều kiện cho đồng đội ghi bàn.

g. Trung phong

Là cầu thủ hoạt động chủ yếu ở khu vực trước cầu môn đối phương, có nhiệm vụ phối hợp với tiền đạo biên và tiền vệ để tấn công cầu môn đối phương và lùi về hỗ trợ phòng thủ khi đối phương tấn công.

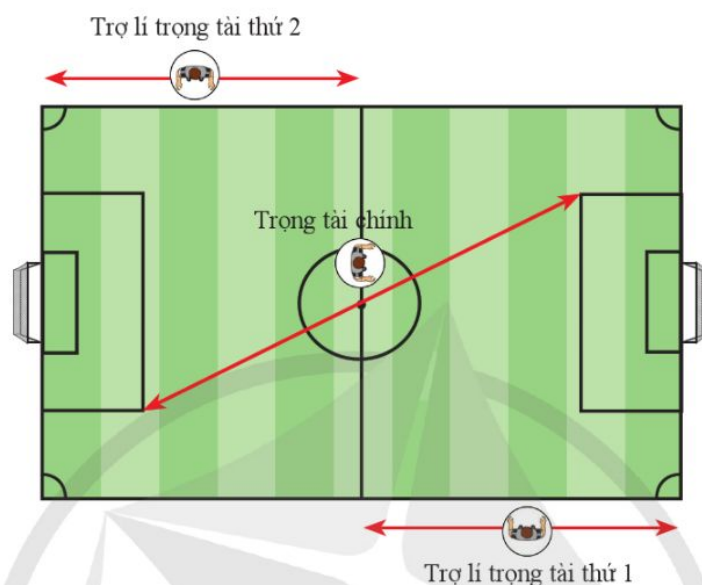


Hình 1. Sơ đồ các tuyến trong thi đấu bóng đá

Phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Bóng đá

a. Phân chia khu vực và hình thức di chuyển của trọng tài

Các trọng tài phân chia khu vực và di chuyển (H.2). Trong đó, trọng tài chính di chuyển theo đường chéo, hai trợ lí trọng tài thứ 1 và thứ 2 đứng đối diện nhau trên phần sân của mình và di chuyển dọc biên, giúp trọng tài chính điều khiển trận đấu.



Hình 2. Sơ đồ phân chia khu vực và hình thức di chuyển của trọng tài

b. Trách nhiệm và quyền hạn của trọng tài

– Trọng tài chính:

- + Trọng tài chính là người quyết định cuối cùng và duy nhất trong mọi tình huống.
- + Điều hành trận đấu đúng Luật hiện hành.
- + Phối hợp với các trợ lí trọng tài trong việc kiểm soát và điều hành trận đấu.
- + Kiểm tra đảm bảo các điều kiện bóng thi đấu, trang phục của các cầu thủ.
- + Theo dõi và đảm bảo thời gian của trận đấu đúng quy định.
- + Tạm dừng, tạm hoãn hoặc ngừng hẳn trận đấu, nếu: Theo trọng tài, đã có sự vi phạm luật; có sự gây ảnh hưởng ở ngoài sân thi đấu.
- + Tạm dừng trận đấu nếu nhận thấy có cầu thủ bị chấn thương nặng.
- + Để trận đấu tiếp tục khi có hành vi vi phạm lỗi nếu đội bị phạm lỗi được lợi từ phép lợi thế.
- + Phạt theo lỗi nặng hơn nếu một cầu thủ vi phạm nhiều lỗi cùng một lúc.
- + Quyết định phạt thẻ vàng hoặc thẻ đỏ đối với cầu thủ phạm lỗi.
- + Có biện pháp xử lí đối với những lãnh đạo của đội bóng có những hành vi không đúng mực và có thể trục xuất lãnh đạo đó khỏi khu vực sân thi đấu và các khu phụ cận.

+ Coi trọng những nhận định của trợ lí trọng tài đối với những tình huống vi phạm xảy ra ngoài tầm quan sát của mình.

+ Bảo đảm những người không có phận sự không được vào sân thi đấu.

+ Cho phép bắt đầu lại trận đấu sau mỗi lần tạm dừng.

– *Trợ lí trọng tài:*

Mỗi trận đấu phải có hai trợ lí trọng tài. Tùy thuộc vào quyết định của trọng tài, trợ lí trọng tài có nhiệm vụ phải xác định rõ:

+ Khi bóng đã hoàn toàn vượt ra khỏi các đường giới hạn của sân.

+ Đội nào được đá phạt góc, phát bóng hoặc ném biên.

+ Khi có cầu thủ phạm Luật Việt vị.

+ Khi có thay thế cầu thủ dự bị.

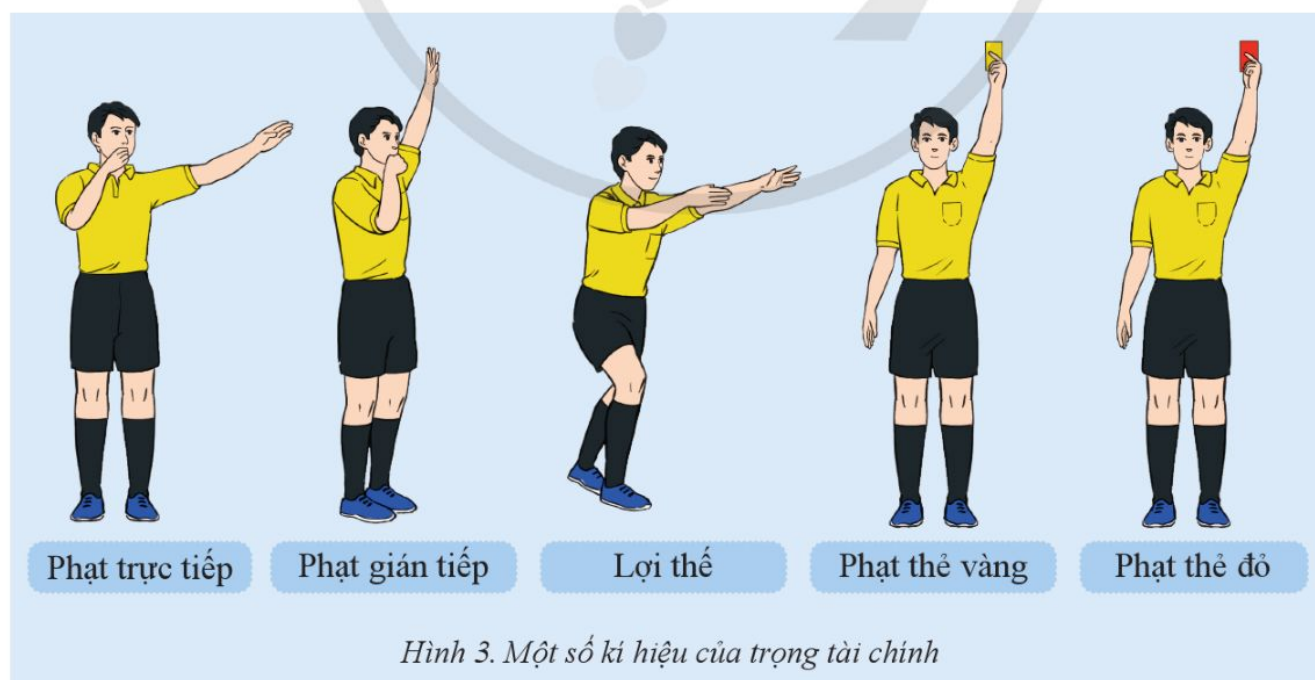
+ Khi có hành vi khiếm nhã hoặc vi phạm luật xảy ra ngoài tầm quan sát của trọng tài.

+ Khi có tình huống phạm lỗi xảy ra, trợ lí trọng tài có tầm quan sát tốt hơn trọng tài chính (kể cả những tình huống phạm lỗi trong khu phạt đền).

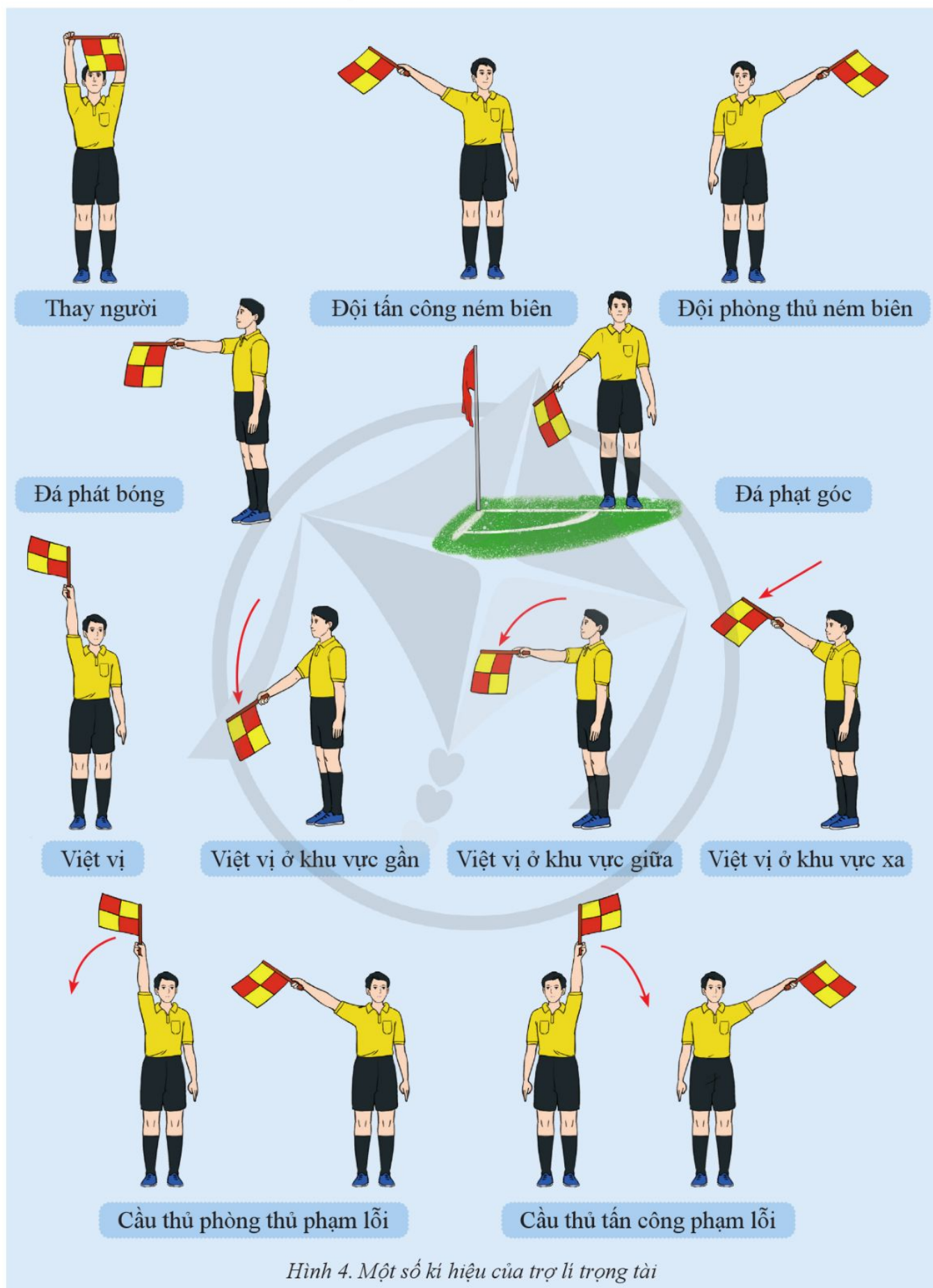
+ Khi đá phạt đền: Xác định bóng đã qua vạch cầu môn và xác định thủ môn có di chuyển khỏi đường cầu môn trước khi bóng được đá đi hay không.

c. Một số kí hiệu cơ bản của trọng tài

– *Một số kí hiệu của trọng tài chính (H.3):*



– Một số kí hiệu của trợ lí trọng tài (H.4):



7/ Luyện tập các vị trí thi đấu trong môn Bóng đá

a. Tự nghiên cứu

Học sinh tự đọc sách giáo khoa, tìm hiểu các tài liệu chuyên môn liên quan để xác định đúng các vị trí thi đấu và nhiệm vụ của từng vị trí thi đấu trong môn Bóng đá 11 người.

b. Thảo luận nhóm

Tổ chức thảo luận theo nhóm 5 – 7 người. Các nhóm xác định nội dung, thảo luận, phân tích làm rõ các vị trí thi đấu và nhiệm vụ của từng vị trí thi đấu trong môn Bóng đá và cử đại diện trình bày kết quả thảo luận.

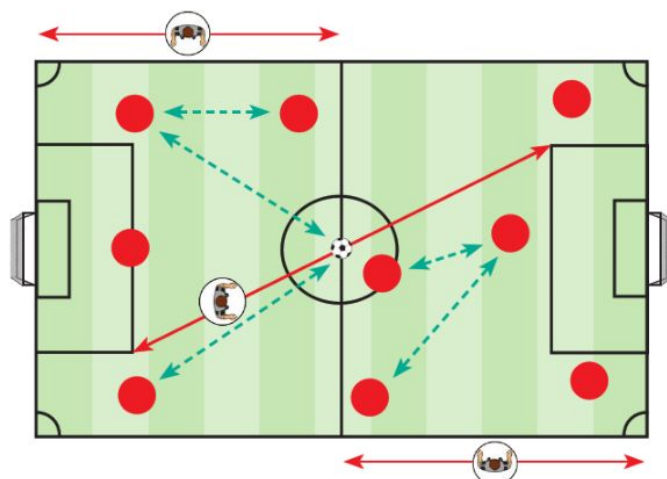
c. Thực hành

Chia số người tập thành các đội bóng 11 người, thực hiện phân công nhiệm vụ, bố trí đội hình thi đấu phù hợp với năng lực, sở trường của từng người.

8/ Luyện tập phương pháp trọng tài trong thi đấu Bóng đá

a. Tập ra kí hiệu và di chuyển của trọng tài

- Đứng tại chỗ, thực hiện các kí hiệu trọng tài theo tín hiệu của người điều khiển. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- Đứng tại chỗ, thổi còi và thực hiện ra kí hiệu của trọng tài chính. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Tập di chuyển vị trí theo khu vực của từng trọng tài (H.2). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Người tập luân phiên chuyền bóng tới các vị trí quy định trên sân (H.5), các trọng tài thực hiện phối hợp di chuyển theo vị trí bóng. Tập luyện theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển vị trí trọng tài chính và các trợ lí trọng tài

b. Tập điều khiển thi đấu

- Tổ trọng tài gồm các nhóm 3 người, phân chia vị trí thực hành phương pháp trọng tài điều khiển thi đấu giữa các đội trong phạm vi cả sân.

Yêu cầu:

- Trọng tài chính quan sát, phát hiện phạm luật, phạm lỗi, thực hiện thổi còi ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi và xử phạt theo quy định.
- Các trợ lí trọng tài tập di chuyển, quan sát và ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi theo quy định, hỗ trợ trọng tài chính điều khiển trận đấu.

Bài tập phát triển thể lực

a. Chạy tùy sức 5 phút

Thực hiện chạy tùy sức 5 phút xung quanh sân bóng đá.

b. Chạy biến tốc

Thực hiện chạy tốc độ cao theo đường biên dọc, chạy nhẹ nhàng theo đường biên ngang. Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



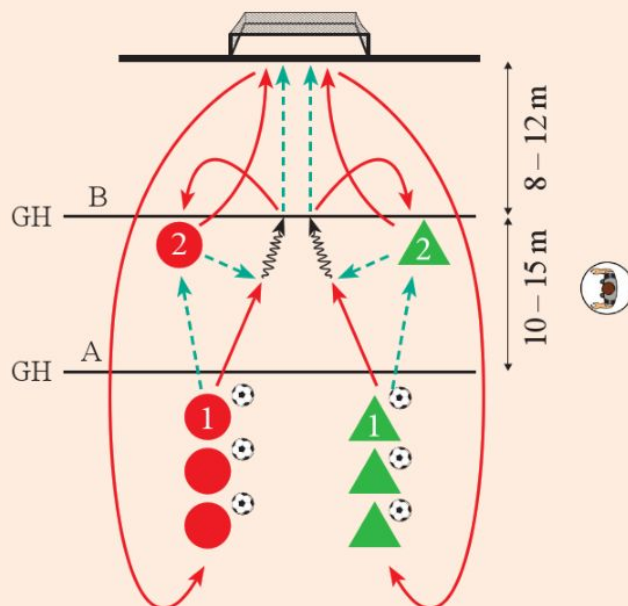
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Phối hợp dẫn, chuyền bóng đá cầu môn tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn B song song, cách vạch giới hạn A từ 10 – 15 m và cách cầu môn 8 – 12 m (H.6).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn A, mỗi người một bóng hoặc những người đầu hàng có bóng. Mỗi đội cử một người đứng đối diện tại vạch giới hạn B.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, số 1 của mỗi đội chuyền bóng cho số 2 của đội mình và di chuyển về phía trước, nhận bóng chuyền lại từ số 2, thực hiện dẫn và đá bóng vào cầu môn khi bóng chưa tới vạch giới hạn B, sau đó di chuyển thay vị trí của số 2. Số 2 sau khi chuyền bóng, nhanh chóng chạy về phía cầu môn lấy bóng và di chuyển về cuối hàng 1. Mỗi quả đá bóng vào cầu môn hợp lệ được tính 1 điểm. Những người tiếp theo thực hiện tương tự, liên tục cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành 1 lượt chơi (H.6). Kết thúc trò chơi, đội nào có số điểm cao hơn sẽ thắng cuộc.



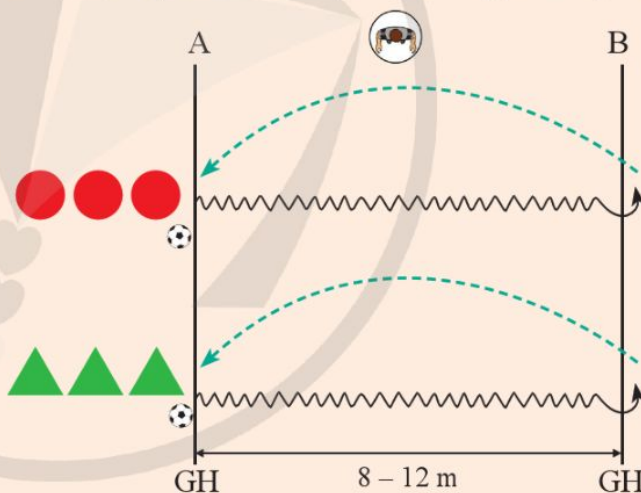
Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Phối hợp dẫn, chuyển bóng đá cầu môn tiếp sức”

2. Dẫn bóng, chuyển bóng nhanh

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn A, B song song và cách nhau 8 – 12 m.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn A, người đầu hàng có bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội dẫn bóng tốc độ vượt qua vạch giới hạn B, sau đó quay lại thực hiện chuyển bóng cho người tiếp theo ở vạch giới hạn A. Người tiếp theo nhận bóng và thực hiện tương tự cho tới khi người cuối cùng của đội dẫn bóng vượt qua vạch giới hạn B (H.7). Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng, chuyển bóng nhanh”

VẬN DỤNG

- 1/ Sử dụng sa bàn để sắp xếp vị trí của các cầu thủ trong thi đấu môn Bóng đá 11 người.
- 2/ Khi tham gia thi đấu bóng đá, em thường đá ở vị trí nào? Vị trí đó cần đảm nhận các nhiệm vụ gì?
- 3/ Vận dụng các kiến thức đã học để tham gia tập làm trọng tài điều khiển các trận thi đấu bóng đá.

Chủ đề 2

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG VÀ ĐÁNH ĐẦU

BÀI 1

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG NỬA NẢY VÀ ĐÁ BÓNG BẰNG MŨI BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng nửa nảy và kĩ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu bàn chân đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, tự điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện 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

- Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy hất cao gót; chạy tiến, lùi; chạy ba bước bật nhảy
- Đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân, mu bàn chân
- Trò chơi tranh bóng

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật đá bóng nửa nảy

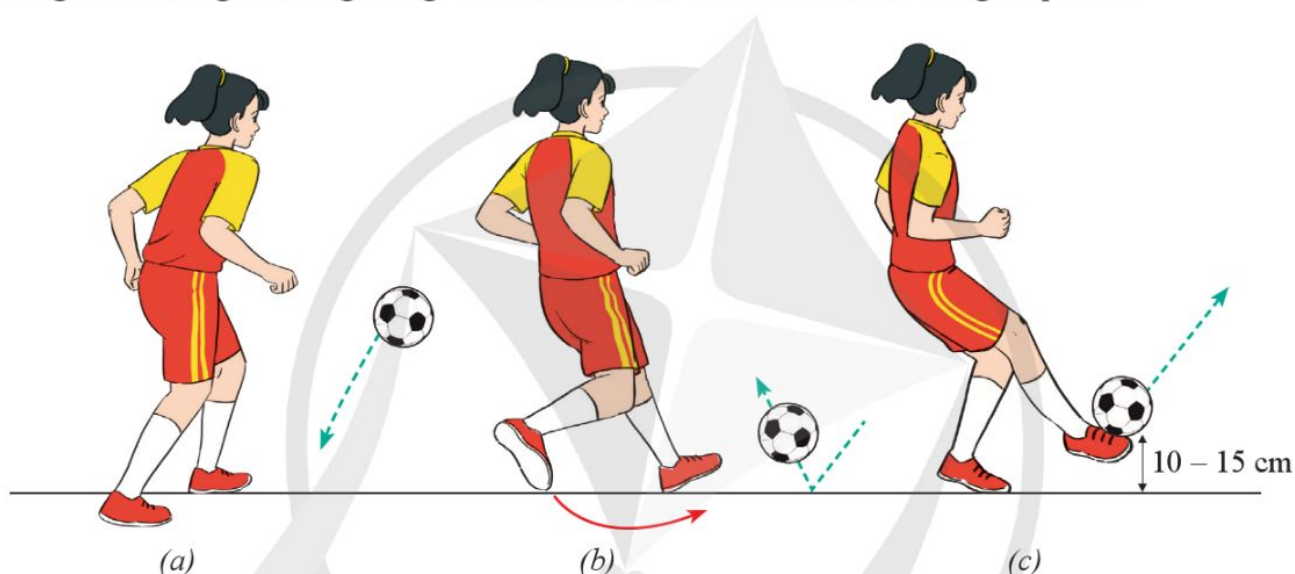
Đá bóng nửa nảy là sử dụng các kĩ thuật đá bóng khác nhau để đá bóng trong điều kiện bóng động, bóng vừa nảy từ mặt sân lên.

a. Kỹ thuật đá bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân

Chạy đà: Chạy đà kết hợp quan sát, xác định điểm rơi của bóng phía trước chân trụ khoảng 15 – 20 cm, thân người hơi ngả về trước, tay đánh rộng để giữ thăng bằng (H.1a).

Đá bóng: Khi bóng đang rơi xuống chuẩn bị tiếp xúc mặt sân, chân phải đá lăng từ sau ra trước, xoay đùi, căng chân ra ngoài, lòng bàn chân hướng về phía bóng (H.1b). Khi bóng nảy lên khỏi mặt sân 10 – 15 cm, căng chân phải tiếp tục lăng mạnh ra trước, lòng bàn chân tiếp xúc vào phía sau và hơi dưới bóng, đá bóng đi (H.1c).

Kết thúc: Chân phải duỗi thẳng, lòng bàn chân thẳng hướng đá, sau đó hạ chân xuống mặt sân, giữ thăng bằng và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.



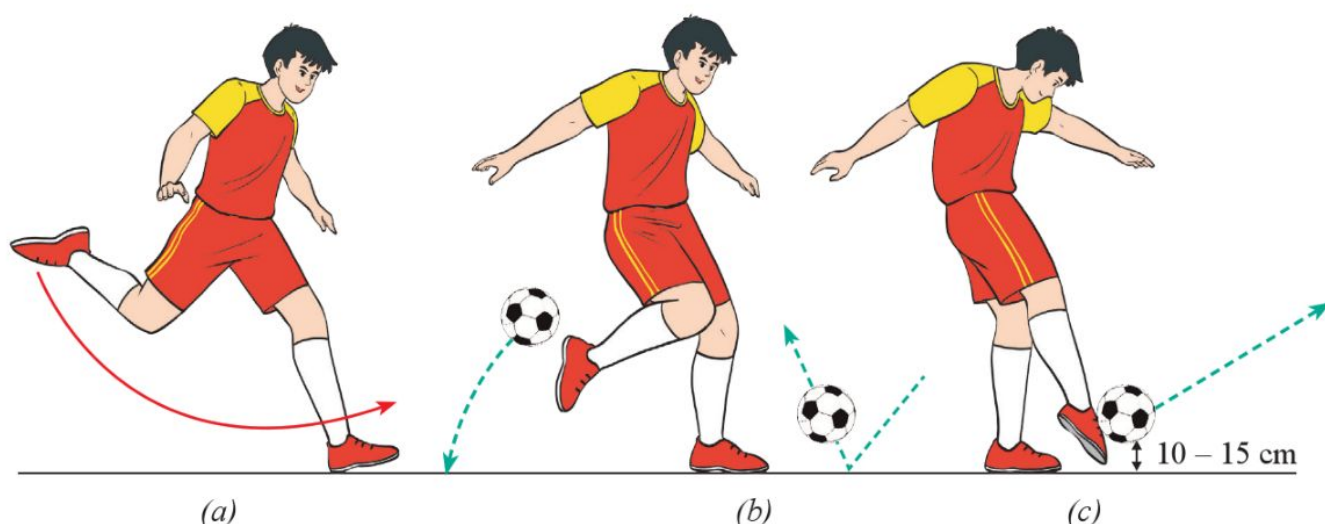
Hình 1. Kỹ thuật đá bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân

b. Kỹ thuật đá bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân

Chạy đà: Chạy đà kết hợp quan sát, xác định điểm rơi của bóng, chọn vị trí và đặt chân trụ sao cho điểm rơi của bóng ở phía trước cách chân trụ khoảng 15 – 20 cm, thân người hơi ngả về trước, tay đánh rộng để giữ thăng bằng (H.2a).

Đá bóng: Khi bóng đang rơi xuống chuẩn bị tiếp xúc mặt sân, chân phải đá lăng đưa đùi từ sau ra trước, khớp gối co để giữ căng chân (H.2b). Khi bóng nảy lên khỏi mặt sân 10 – 15 cm, căng chân phải lăng mạnh về phía trước, bàn chân duỗi thẳng, hướng xuống mặt sân, mu giữa bàn chân tiếp xúc vào phía sau và hơi dưới bóng, đá bóng đi (H.2c).

Kết thúc: Chân phải duỗi thẳng, bàn chân về hướng đá, sau đó hạ chân xuống mặt sân, giữ thăng bằng và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.



Hình 2. Kỹ thuật đá bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân

Chú ý: Vị trí đặt chân trụ không phù hợp, tiếp xúc bóng không đúng thời điểm thì cơ thể sẽ mất thăng bằng và bị giảm độ chính xác khi đá bóng. Nên tập nhiều lần bài tập tự tung bóng, đá bóng để xác định vị trí đặt chân phù hợp và tiếp xúc bóng chính xác, đúng thời điểm. Sau đó tập với người hỗ trợ tung bóng với tốc độ chậm và tăng dần tốc độ.

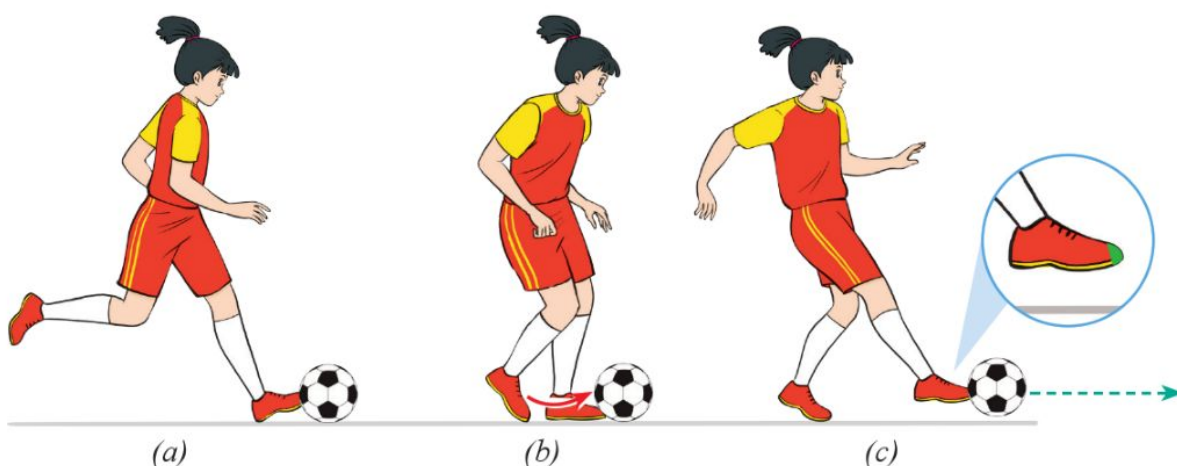
Kỹ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân

Đá bóng bằng mũi bàn chân là kỹ thuật sử dụng động tác với biên độ nhỏ, đá bóng đi nhanh, mạnh trong không gian hẹp; có thể dùng để chuyển bóng, ghi bàn hoặc phá bóng trong tầm kiểm soát của đối phương.

Chạy đà: Chạy đà thẳng từ 2 – 3 m theo hướng đá với tốc độ tăng dần. Ở bước cuối, chân trái làm trụ đặt cách bóng 10 – 15 cm theo hướng đá, chân phải ở phía sau, thân người hơi ngả ra trước, tay đánh rộng để giữ thăng bằng (H.3a).

Đá bóng: Chân phải lảo từ sau ra trước theo hướng đá, căng chân vung ra trước hướng thẳng vào bóng (H.3b). Sau đó, bàn chân phải hơi co lên song song với mặt sân, mũi bàn chân phải tiếp xúc vào tâm sau của bóng, cổ chân cứng đá bóng đi (H.3c).

Kết thúc: Chân phải duỗi thẳng tiếp mặt sân, giữ thăng bằng và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.



Hình 3. Kỹ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân

Chú ý: Khi tiếp xúc bóng, bàn chân không co lên, cổ chân không cứng sẽ ảnh hưởng hiệu quả đá bóng và bóng đi không chính xác. Nên tập nhiều lần tại chỗ đá bóng để rèn luyện động tác cổ chân và tiếp xúc bóng; tập di chuyển chậm thực hiện đá bóng; tập đá bóng vào mục tiêu cố định để tăng độ chính xác khi tiếp xúc bóng.

LUYỆN TẬP

7/ Luyện tập kỹ thuật đá bóng nửa nảy

a. Tại chỗ tự tung bóng đá bóng nửa nảy

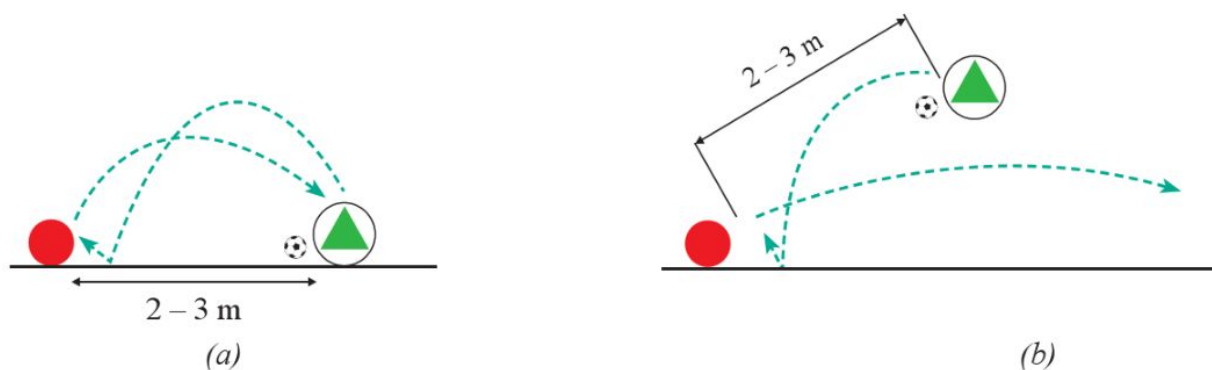
Người tập tại chỗ tự tung bóng nảy xuống mặt sân, sử dụng kỹ thuật đá bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân hoặc bằng mu giữa bàn chân thực hiện:

- Đá bóng về phía trước: Người hỗ trợ đứng đối diện, cách 6 – 8 m thực hiện dừng bóng và sử dụng các kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, mu bàn chân chuyển bóng lại cho người tập. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- Đá bóng vào tường ở cự li 3 – 4 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Đá bóng nửa nảy với người hỗ trợ

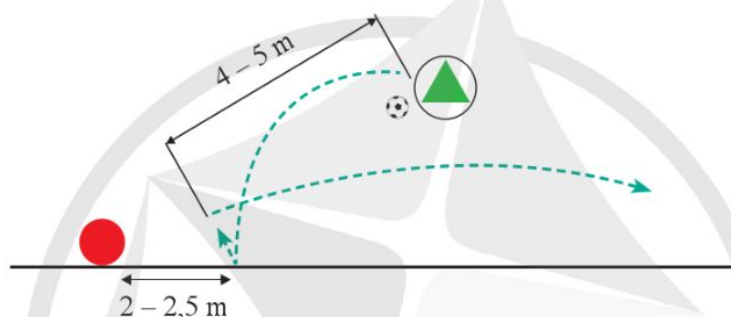
- *Tại chỗ đá bóng nửa nảy với lực tăng dần:*
 - + Người hỗ trợ đứng đối diện tung bóng từ khoảng cách 2 – 3 m, người tập đứng tại chỗ thực hiện đá bóng nửa nảy nhẹ cho người hỗ trợ (H.4a).
 - + Người hỗ trợ đứng chéo ở khoảng cách 2 – 3 m, người tập đứng tại chỗ thực hiện đá bóng nửa nảy mạnh về phía trước (H.4b).

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



Hình 4. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đá bóng nửa nảy với lực tăng dần

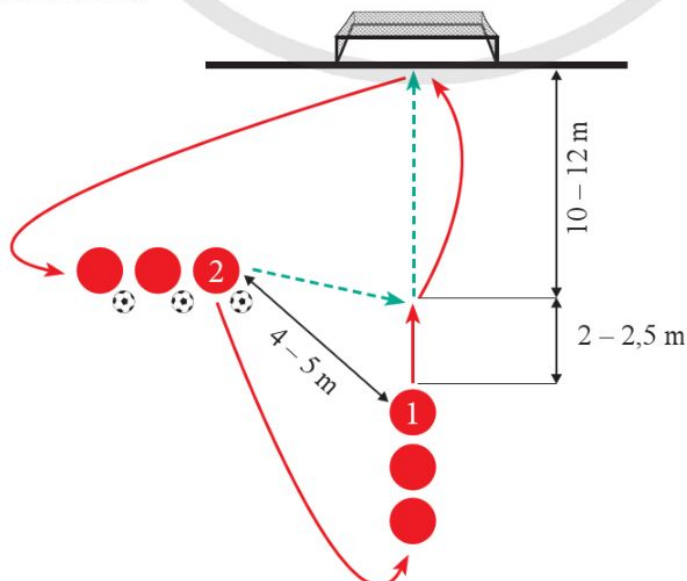
– Chạy đà đá bóng nửa nảy: Người hỗ trợ đứng chếch ở khoảng cách 4 – 5 m, tung bóng tới phía trước và cách vị trí người tập 2 – 2,5 m. Người tập chạy đà và thực hiện đá bóng nửa nảy mạnh về phía trước (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện chạy đà đá bóng nửa nảy

c. Phối hợp tung bóng, đá bóng nửa nảy vào cầu môn

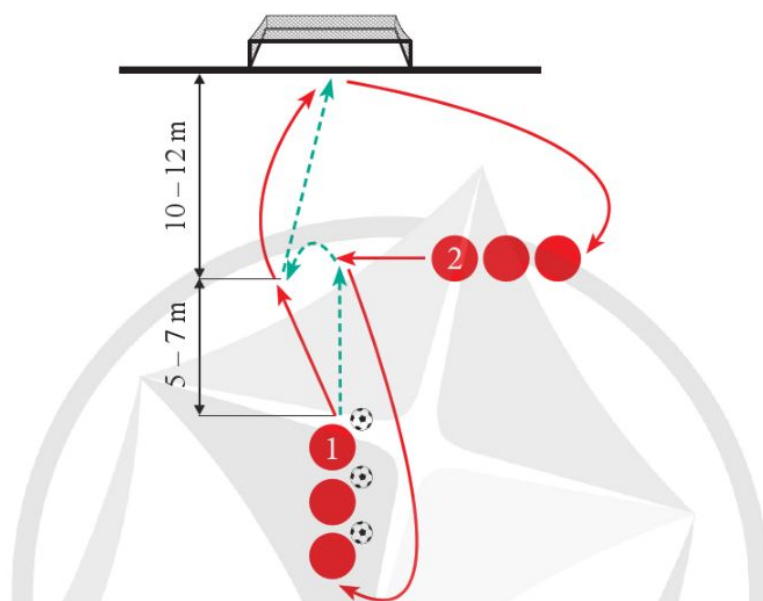
Số ② đứng cách số ① 4 – 5 m, tung bóng tới vị trí trước mặt và cách số ① 2 – 2,5 m, sau đó di chuyển về cuối hàng 1. Số ① chạy đà và thực hiện đá bóng nửa nảy vào cầu môn ở khoảng cách 10 – 12 m, sau đó lấy bóng và xếp về cuối hàng 2 (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, đá bóng nửa nảy vào cầu môn

d. Phối hợp chuyển bóng, đá bóng nửa nảy vào cầu môn

Số ① sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân hoặc mu bàn chân, chuyển bóng cho số ② từ khoảng cách 5 – 7 m, số ② di chuyển vào nhận bóng, dùng chân hất bóng bổng sang trái hoặc sang phải cho số ①, sau đó di chuyển về cuối hàng 1. Số ① thực hiện chạy đà đá bóng nửa nảy vào cầu môn không có thủ môn (H.7) hoặc có thủ môn ở khoảng cách 10 – 12 m, sau đó lấy bóng và di chuyển về cuối hàng 2. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển bóng, đá bóng nửa nảy vào cầu môn

Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân

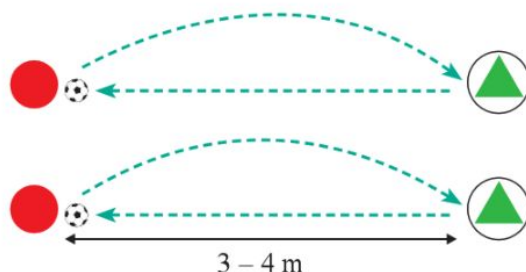
a. Tại chỗ đá bóng bằng mũi bàn chân

– *Tại chỗ đá bóng bằng mũi bàn chân với người hỗ trợ giữ bóng cố định:* Người hỗ trợ giữ bóng cố định, người tập đứng tại chỗ đặt chân trụ và thực hiện đá bóng bằng mũi bàn chân với lực nhẹ vào bóng (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đá bóng bằng mũi bàn chân với người hỗ trợ giữ bóng cố định

– *Đá bóng bằng mũi bàn chân với người hỗ trợ chuyền bóng*: Người hỗ trợ sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, mu bàn chân chuyền bóng lăn sệt ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập thực hiện đá bóng bằng mũi bàn chân chuyền bóng lại cho người hỗ trợ (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

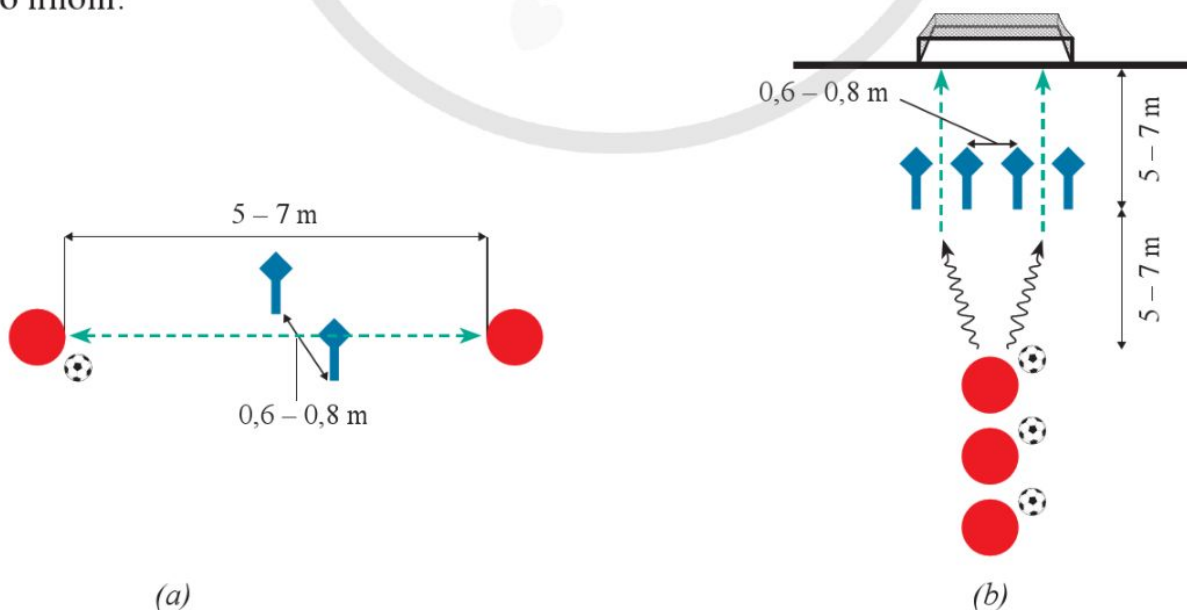


Hình 9. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng mũi bàn chân với người hỗ trợ chuyền bóng

b. Đá bóng bằng mũi bàn chân vào cầu môn

– *Đá bóng bằng mũi bàn chân qua cọc mốc*: Người tập đứng đối diện, cách nhau 5 – 7 m. Xếp hai cọc mốc cách nhau 0,6 – 0,8 m ở chính giữa làm cầu môn. Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân thực hiện đá bóng xuyên qua cầu môn chuyền bóng cho nhau (H.10a).

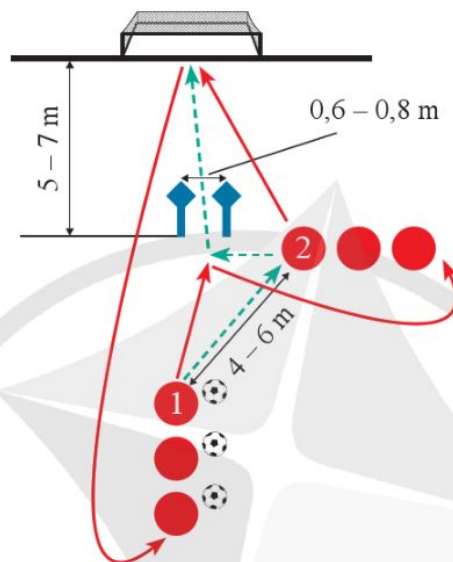
– *Di chuyển dẫn bóng kết hợp đá bóng bằng mũi bàn chân vào cầu môn*: Đặt các cọc mốc theo hàng ngang, cách nhau 0,6 – 0,8 m tạo thành rào chắn ở phía trước và cách cầu môn 5 – 7 m. Người tập đứng ở khoảng cách 5 – 7 m so với hàng cọc mốc, luân phiên dẫn bóng tới vị trí cách hàng rào 0,3 – 0,5 m thực hiện đá bóng bằng mũi bàn chân xuyên qua các cọc mốc vào cầu môn (H.10b). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng mũi bàn chân vào cầu môn

c. Phối hợp chuyển bóng và đá bóng bằng mũi bàn chân vào cầu môn

Xếp hai cọc mốc cách nhau 0,6 – 0,8 m, song song và cách cầu môn 5 – 7 m. Số ① chuyển bóng cho số ② ở khoảng cách 4 – 6 m, sau đó di chuyển vào nhận đường chuyền từ số ②, thực hiện đá bóng bằng mũi bàn chân xuyên qua hai cọc mốc vào cầu môn và di chuyển về cuối hàng 2. Số ② sử dụng các kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu bàn chân để chuyển bóng, sau đó di chuyển vào lấy bóng và xếp về cuối hàng 1 (H.11). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển bóng và đá bóng bằng mũi bàn chân vào cầu môn

Bài tập phát triển thể lực

a. Chạy nâng cao đùi di chuyển ngang

Thực hiện chạy nâng cao đùi di chuyển ngang sang trái 5 – 7 m, sau đó quay lại vị trí ban đầu.

b. Tại chỗ bật nhảy kết hợp với chạy tốc độ

Tại chỗ bật nhảy bằng hai chân liên tục, sau đó chạy nhanh về phía trước 10 – 12 m.

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



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

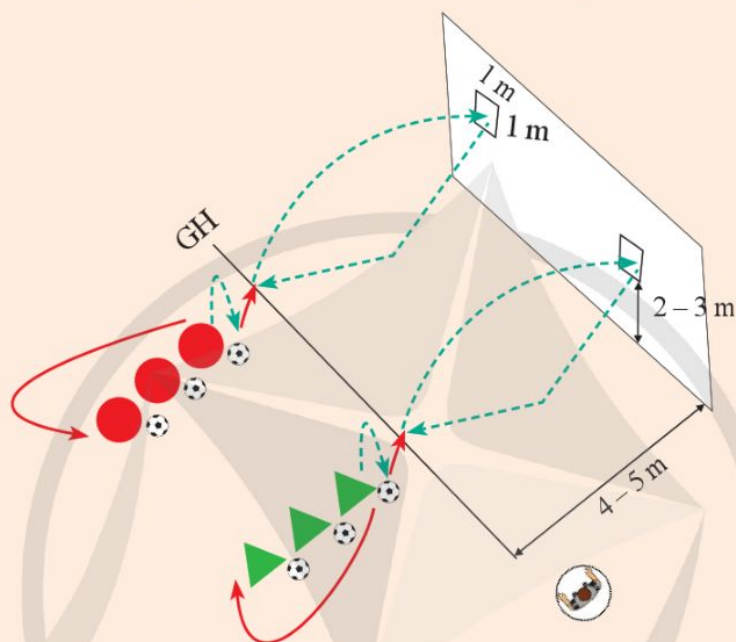
1. Đá bóng nửa nảy trúng đích

Chuẩn bị:

- Kẻ các ô đích có kích thước 1×1 m trên tường cách mặt sân 2 – 3 m; kẻ vạch giới hạn song song và cách tường 4 – 5 m.

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, đối diện với ô đích của đội mình.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội tự tung bóng và đá bóng nửa nẩy vào ô đích của đội mình, sau đó chạy về cuối hàng. Thực hiện liên tục cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Yêu cầu: khi tung bóng chạm mặt sân, bóng không được vượt qua vạch giới hạn (H.12). Đội nào có số lần đá trúng đích nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



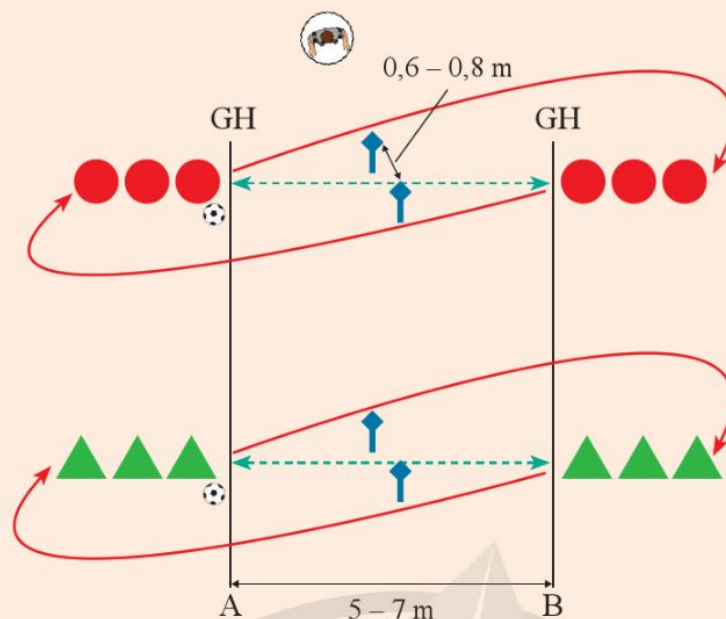
Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Đá bóng nửa nẩy trúng đích”

2. Đá bóng chính xác

Chuẩn bị:

- Kẻ hai vạch giới hạn A, B song song và cách nhau 5 – 7 m, ở giữa hai vạch giới hạn xếp các cọc mốc thành các cầu môn có chiều rộng 0,6 – 0,8 m.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn A, B và đối diện nhau qua cầu môn, người đầu hàng A có bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng A sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân đá bóng xuyên qua cầu môn sang cho người đầu hàng B, sau đó di chuyển về cuối hàng B. Người đầu hàng B nhận bóng thực hiện tương tự và di chuyển về cuối hàng A. Mỗi lượt đá bóng xuyên qua cầu môn (không chạm cọc mốc) sẽ được tính 1 điểm. Thực hiện liên tục cho tới khi các đội hoàn thành số điểm quy định (H.13). Hết thời gian quy định, đội nào ghi được điểm số cao nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi “Đá bóng chính xác”

VẬN DỤNG

- 1/** Nêu những điểm chú ý khi thực hiện kỹ thuật đá bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân và đá bóng bằng mũi bàn chân.
- 2/** Kỹ thuật đá bóng nửa nảy và kỹ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân thường được vận dụng trong những tình huống nào khi thi đấu bóng đá?
- 3/** Vận dụng kỹ thuật đá bóng nửa nảy và kỹ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân vào các trò chơi vận động và tập luyện hằng ngày để rèn luyện sức khỏe.

 MỞ ĐẦU
 MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên; thực hiện thuần thục, ổn định kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích được một số điều luật về quả phát bóng, quả phạt góc trong thi đấu bóng đá 11 người.
- 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

- Chạy nâng cao đùi, chạy hất cao gót, chạy biến hướng, chạy ba bước bật nhảy
- Đá bóng qua lại: chuyền bóng lăn sệt, chuyền bóng bổng
- Tung bóng, đánh đầu bằng trán giữa

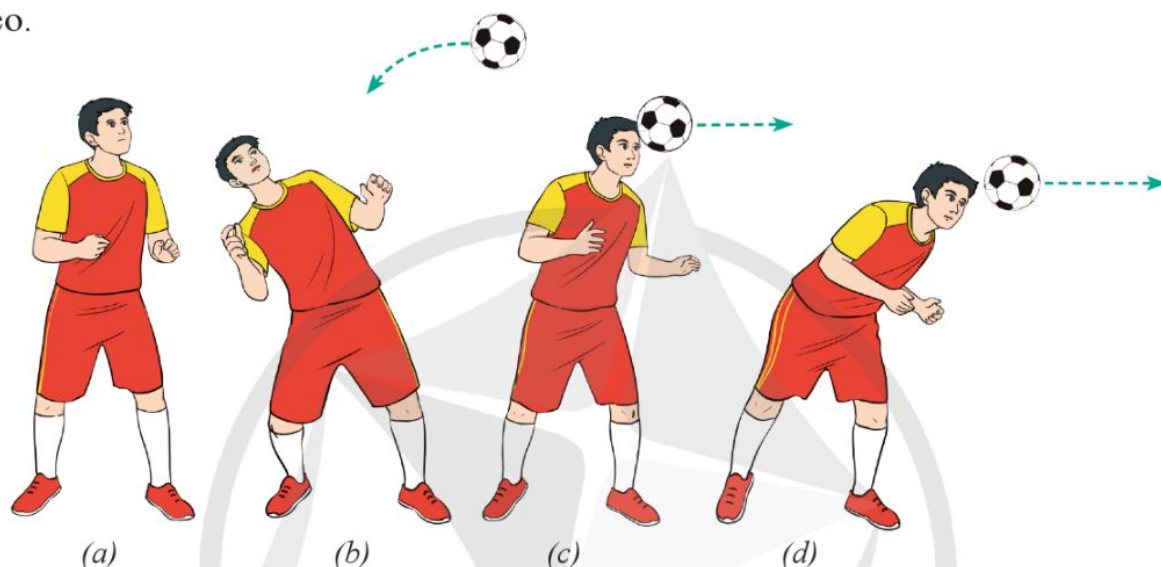
 KIẾN THỨC MỚI
1/ Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên

Đánh đầu bằng trán bên là kỹ thuật sử dụng phần trán bên tiếp xúc bóng, đưa bóng đi mạnh và bất ngờ để chuyền bóng hoặc đưa bóng vào cầu môn đối phương.

TTCB: Đứng chân trước chân sau rộng bằng vai hoặc hơn vai, chân phải ở phía sau, hai gối hơi khuyu, bàn chân phải gần vuông góc với hướng đánh đầu, tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng đến (H.1a).

Thực hiện: Từ TTCB, quan sát và xác định điểm rơi của bóng. Thân người xoay sang phải và ngả ra sau, vai hướng về hướng đánh đầu, hai tay đưa lên để giữ thăng bằng. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải, toàn thân uốn căng (H.1b). Khi bóng đến, chân phải duỗi mạnh, chuyển hông, thân người xoay và gập ra trước theo hướng đánh đầu. Ở thời điểm thân người vừa vượt qua phương thẳng đứng, trán bên tiếp xúc vào bóng, giữ cổ cứng, thân người chắc, đánh bóng đi (H.1c).

Kết thúc: Thân người tiếp tục ngả ra trước theo quán tính, hai chân kiễng (H.1d), chân sau có thể bước lên trước để giữ thăng bằng, chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.



Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên

Chú ý: Khi thực hiện, phán đoán sai điểm rơi của bóng sẽ dẫn đến thời điểm và điểm tiếp xúc với bóng bị sai lệch, bóng đi không có lực và đường bóng đi không chính xác. Nên tập mô phỏng nhiều lần động tác để tạo cảm giác phối hợp lực, thời điểm đánh đầu chính xác; tập nhiều lần bài tập tự tung bóng đánh đầu để rèn luyện khả năng phán đoán điểm rơi và thực hiện đánh đầu đúng thời điểm.

Một số điều luật về quả phát bóng, quả phạt góc

a. Quả phát bóng

- Phát bóng là một hình thức bắt đầu lại trận đấu. Quả phát bóng được thực hiện sau khi bóng đã hoàn toàn vượt ra khỏi đường biên ngang phía ngoài khung cầu môn (dù ở mặt đất hay trên không), do cầu thủ của đội tấn công chạm bóng lần cuối cùng và không có bàn thắng được công nhận.
- Một bàn thắng có thể trực tiếp được ghi từ quả phát bóng, nhưng chỉ được tính nếu bóng vào cầu môn đội đối phương.
- Khi thực hiện quả phát bóng, bóng được coi là vào cuộc ngay khi bóng được đá và di chuyển rõ ràng.

– Sau quả phát bóng, bóng trong cuộc, nếu cầu thủ phát bóng chạm lại bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác, sẽ có quả phạt gián tiếp; nếu cầu thủ phát bóng phạm lỗi dùng tay chơi bóng, sẽ có quả phạt trực tiếp hoặc phạt đền, tùy vào vị trí vi phạm.

b. Quả phạt góc

Phạt góc là một hình thức để bắt đầu lại trận đấu. Quả phạt góc được thực hiện sau khi bóng hoàn toàn vượt ra khỏi đường biên ngang phía ngoài khung cầu môn (dù ở mặt đất hay trên không), do cầu thủ của đội phòng ngự chạm bóng lần cuối cùng và không có bàn thắng được công nhận. Một bàn thắng có thể trực tiếp được ghi từ quả phạt góc, nhưng chỉ được tính khi bóng vào cầu môn đối phương.

- Bóng phải được đặt trong phạm vi vòng cung góc sân gần nhất với vị trí khi bóng vượt ra khỏi đường biên ngang.
- Không được phép di chuyển cột cờ góc khi thực hiện quả phạt góc.
- Các cầu thủ đối phương phải đứng cách vòng cung góc sân tối thiểu 9,15 m cho tới khi bóng vào cuộc.
- Cầu thủ đá phạt góc phải là cầu thủ đội tấn công.
- Bóng được coi là trong cuộc khi bóng được đá và di chuyển.
- Cầu thủ đá phạt góc không được phép chạm bóng lần thứ hai trước khi bóng chạm một cầu thủ khác.

LUYỆN TẬP

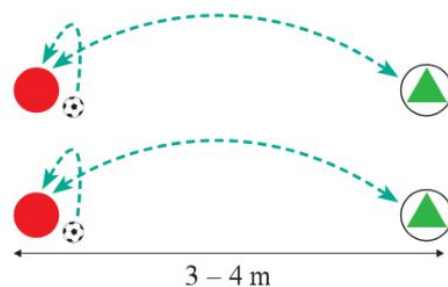
1/ Luyện tập kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên

a. Mô phỏng kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên

- Tại chỗ tập mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Tại chỗ tập mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên theo tín hiệu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Tự tung bóng đánh đầu bằng trán bên

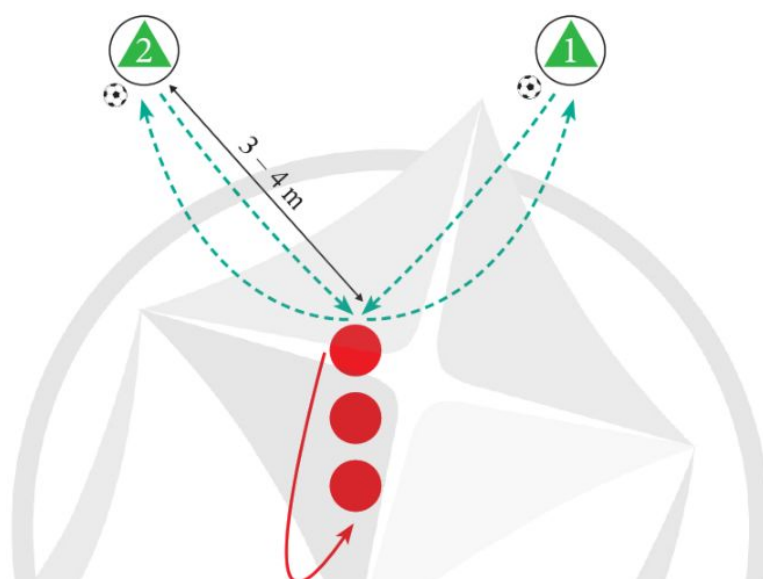
Đứng ở TTCB, hai tay tung bóng lên cao trước mặt, thực hiện đánh đầu bằng trán bên cho người hỗ trợ. Người hỗ trợ đứng đối diện, ở khoảng cách 3 – 4 m thực hiện bắt bóng và chuyển bóng lại cho người tập (H.2). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ tự tung bóng đánh đầu bằng trán bên

c. Đánh đầu với người hỗ trợ

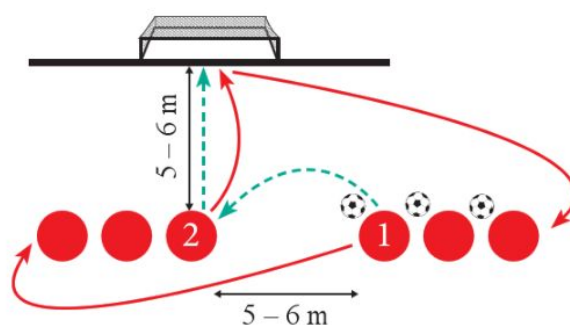
- *Đánh đầu theo một hướng cố định:* Người hỗ trợ tung bóng ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập liên tục thực hiện: tại chỗ đánh đầu bằng trán bên; đánh đầu bằng trán giữa; luân phiên đánh đầu bằng trán bên và trán giữa cho người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- *Đánh đầu sang trái và sang phải:* Người hỗ trợ $\triangle 1$ tung bóng, người tập thực hiện đánh đầu bằng trán bên sang trái cho người hỗ trợ số $\triangle 2$. Số $\triangle 2$ tung bóng, người tập thực hiện đánh đầu bằng trán bên sang phải cho số $\triangle 1$ (H.3). Tập luyện theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu bằng trán bên sang trái và sang phải

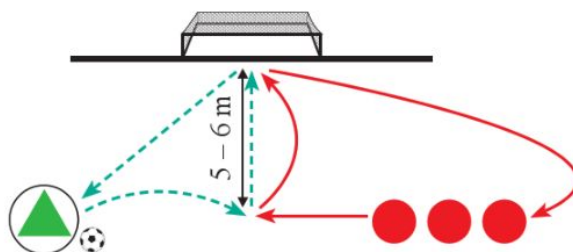
d. Đánh đầu bằng trán bên vào cầu môn

- *Phối hợp tung bóng, đánh đầu vào cầu môn:* Số 1 tung bóng cho số 2 sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số 2 đánh đầu bằng trán bên; đánh đầu bằng trán giữa; luân phiên đánh đầu bằng trán bên và trán giữa vào cầu môn ở khoảng cách 5 – 6 m, sau đó di chuyển vào lấy bóng và xếp về cuối hàng 1 (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, đánh đầu vào cầu môn

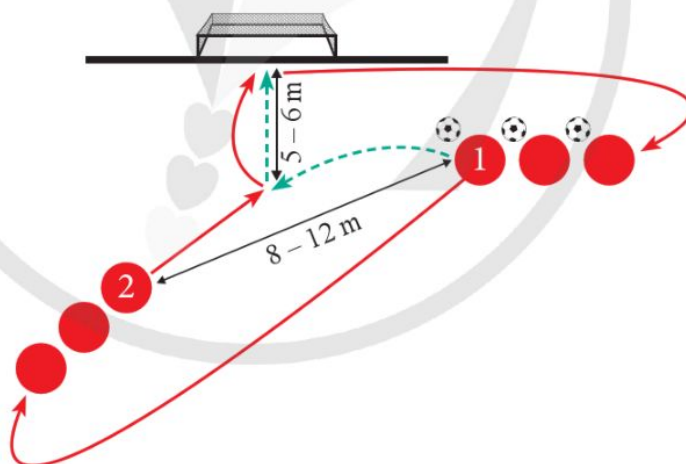
– *Phối hợp di chuyển, đánh đầu vào cầu môn với người hỗ trợ*: Người hỗ trợ tung bóng tới vị trí cách cầu môn 5 – 6 m. Người tập di chuyển thực hiện: tại chỗ đánh đầu bằng trán bên; đánh đầu bằng trán giữa; luân phiên đánh đầu bằng trán bên và trán giữa vào cầu môn, sau đó di chuyển vào lấy bóng, chuyển lại cho người hỗ trợ và di chuyển về cuối hàng (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển, đánh đầu vào cầu môn với người hỗ trợ

e. *Phối hợp chuyền bóng, đánh đầu vào cầu môn*

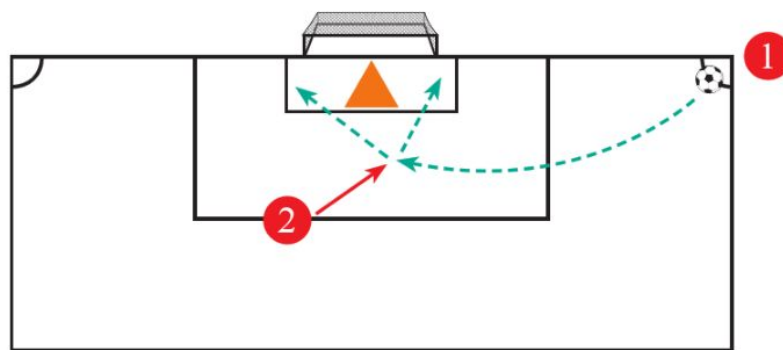
Số ① đứng ở vị trí cách số ② 8 – 12 m chuyền bóng bổng tới vị trí cách cầu môn 5 – 6 m rồi di chuyển về cuối hàng 2. Số ② di chuyển thực hiện đánh đầu bằng trán bên; đánh đầu bằng trán giữa; luân phiên đánh đầu bằng trán bên và trán giữa vào cầu môn, sau đó di chuyển vào lấy bóng và xếp về cuối hàng 1 (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng, đánh đầu vào cầu môn

g. *Phối hợp đá phạt góc, đánh đầu vào cầu môn có thủ môn*

Số ① đá phạt góc với đường bóng bổng vào khu vực cầu môn, số ② di chuyển sử dụng kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên và trán giữa thực hiện đánh đầu vào cầu môn có thủ môn (H.7). Tập luyện theo nhóm và luân phiên đổi vị trí tập luyện.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp đá phạt góc, đánh đầu vào cầu môn có thủ môn

Bài tập phát triển thể lực

a. Nằm ngửa gập bụng ném bóng đi xa

Từ tư thế nằm ngửa, hai tay cầm quả bóng đá, duỗi thẳng lên trên đầu (bóng chạm mặt sân), thực hiện ngồi dậy đồng thời hai tay ném bóng mạnh về phía trước. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Bật nhảy lên cao liên tục

Người tập ở tư thế ngồi trung bình trên hai chân, hai tay buông tự nhiên, nghe tín hiệu thực hiện bật nhảy lên cao liên tục. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

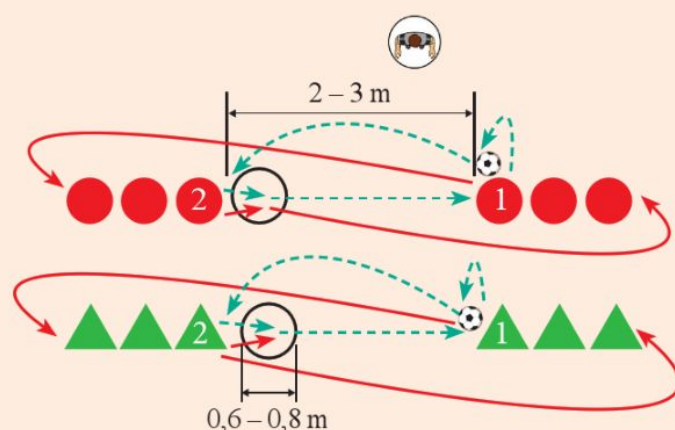


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đánh đầu, dừng bóng chính xác

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hai có đường kính 0,6 – 0,8 m (H.8).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng số 1 tự tung bóng thực hiện đánh đầu chuyền bóng cho người đầu hàng 2 và di chuyển về cuối hàng 2. Số 2 thực hiện dừng bóng bằng chân, sao cho bóng rơi xuống và chạm đất lần đầu tiên vào trong vòng tròn được tính 1 điểm, sau đó đá chuyền bóng cho người tiếp theo ở hàng 1 và di chuyển về cuối hàng 1. Thực hiện liên tục cho tới khi toàn đội hoàn thành được số điểm quy định. Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

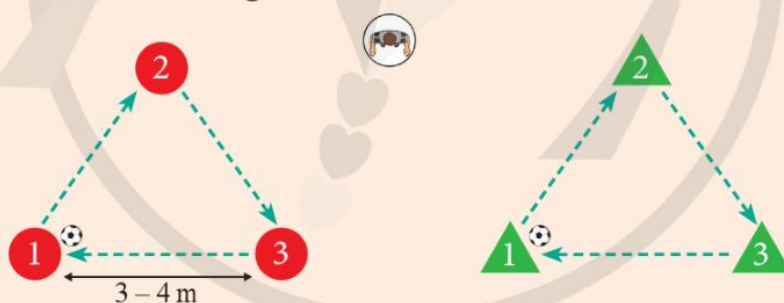


Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Đánh đầu, dùng bóng chính xác”

2. Không để bóng rơi

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội, mỗi đội ba người, xếp theo hình tam giác đều, cách nhau 3 – 4 m, số 1 cầm bóng (H.9).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, số 1 tung bóng cho số 2, số 2 thực hiện đánh đầu chuyền bóng cho số 3. Số 3 tung bóng cho số 1, số 1 thực hiện đánh đầu chuyền bóng cho số 2. Mỗi lần thực hiện thành công, bóng không rơi xuống đất được tính 1 điểm. Liên tục thực hiện tung bóng và đánh đầu theo chiều kim đồng hồ cho đến khi toàn đội hoàn thành được số điểm quy định (H.9). Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Không để bóng rơi”

VẬN DỤNG

- 1/ Khi thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên cần chú ý những điểm gì?
- 2/ Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên thường được vận dụng vào tình huống nào khi tập luyện và thi đấu môn Bóng đá?
- 3/ Thảo luận nhóm và đề xuất một số bài tập bổ trợ kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên để vận dụng vào tập luyện, vui chơi hằng ngày.

Chủ đề 3

KĨ THUẬT PHÒNG THỦ

BÀI 1

KĨ THUẬT TRANH BÓNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật tranh bóng; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật động tác giả có bóng đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích được điều luật về những lỗi phạt trực tiếp, phạt gián tiếp trong thi đấu bóng đá.
- 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, 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

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất cao gót, chạy biến hướng
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng, dẫn bóng đổi hướng
- Chuyển bóng qua lại theo cặp, theo nhóm

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật tranh bóng

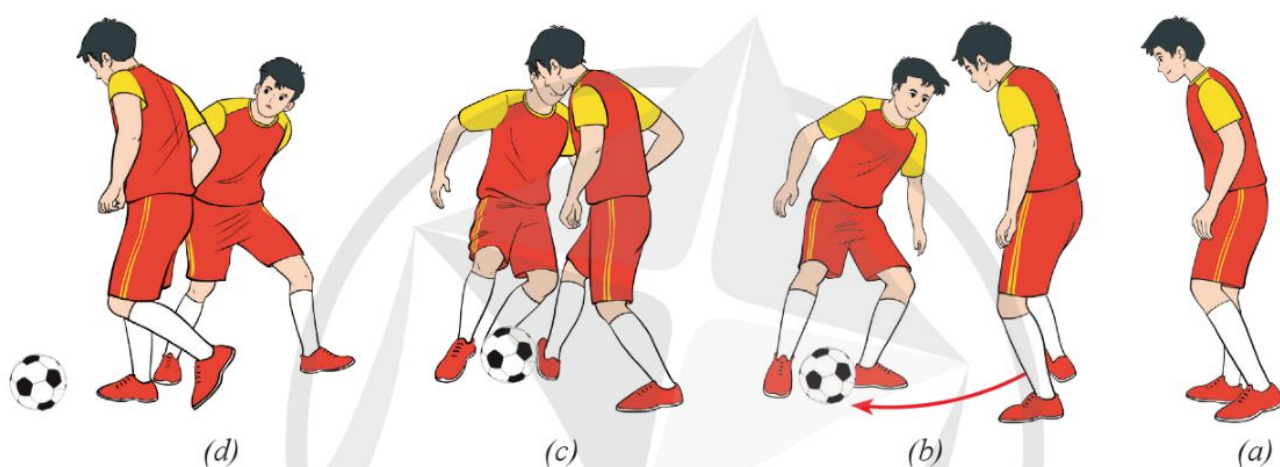
Tranh bóng là kĩ thuật mà cầu thủ phòng thủ sử dụng các bộ phận cơ thể được cho phép để giành lại quyền kiểm soát bóng hoặc phá bóng ra khỏi tầm kiểm soát của đối phương một cách hợp lệ.

a. Kỹ thuật tranh bóng trước mặt

Chuẩn bị: Hai chân đứng song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, gối khuỵu, quan sát và phán đoán hành động của đối phương (H.1a).

Thực hiện: Tiến sát về phía đối phương có bóng. Khi quan sát thấy đối phương vừa dùng chân chạm bóng (H.1b), chân trái đập mạnh xuống mặt sân, chuyển trọng tâm lên phía trước, chân phải nhanh chóng dùng lòng bàn chân áp vào bóng. Khi chân phải chạm bóng, chuyển trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải, gối khuỵu, giữ chắc khớp gối, tạo tư thế vững chắc che chắn bóng (H.1c).

Kết thúc: Sau khi giành được bóng, lập tức che chắn bóng và thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật tranh bóng trước mặt

Chú ý: Khi thực hiện, đứng ở khoảng cách quá xa hoặc quá gần đối phương và lựa chọn thời điểm tranh bóng không chính xác (quá sớm hoặc quá muộn) sẽ làm giảm tính bất ngờ và hiệu quả tranh bóng. Nên tập di chuyển áp sát và tranh bóng với bóng cố định để rèn luyện khả năng xác định khoảng cách và thời điểm tiếp xúc bóng. Sau đó, tập tranh bóng với tốc độ chậm và tăng dần để nâng cao khả năng phán đoán và chọn thời điểm tranh bóng phù hợp.

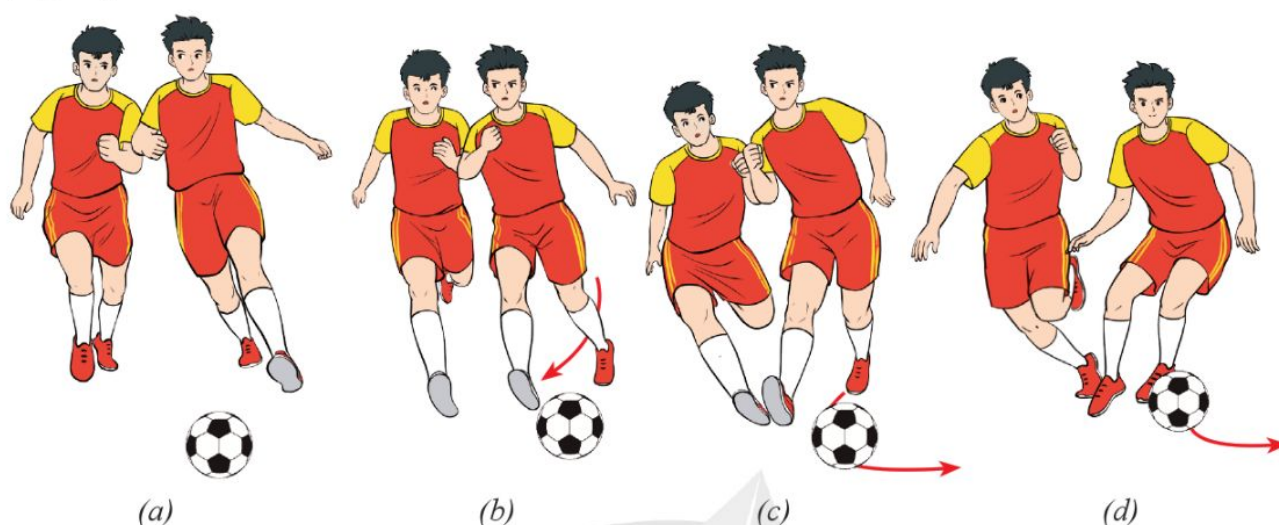
b. Kỹ thuật tranh bóng bên cạnh

Chuẩn bị: Chạy song song với cầu thủ dẫn bóng, quan sát và phán đoán hành động của đối phương (H.2a).

Thực hiện: Khi chân trái của cầu thủ dẫn bóng rời khỏi mặt sân, nhanh chóng bước chân phải lên trước, thực hiện tì vai phải vào vai đối phương, cánh tay phải để sát thân (H.2b), làm cho đối phương mất thăng bằng không kiểm soát được bóng (H.2c), chân phải chùng gối, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải, chân trái thu vào trong, đẩy bóng sang bên trái giành quyền kiểm soát bóng (H.2d).

Đoàn văn Doanh - THPT Nam Trực - Nam Định

Kết thúc: Ngay khi giành được bóng, lập tức che chắn bóng và thực hiện các hoạt động tiếp theo.



Hình 2. Kỹ thuật tranh bóng bên cạnh

Chú ý: Khi tranh bóng, thực hiện tì vai không đúng thời điểm, gây mất thăng bằng, có thể gây ra va chạm trái luật và giảm hiệu quả tranh bóng. Nên tập di chuyển tì vai, tranh bóng với người hỗ trợ đứng tại chỗ để rèn luyện kỹ thuật, xác định đúng thời điểm, vị trí tì vai, phối hợp chuyển trọng tâm và bước chân lấy bóng, sau đó tập di chuyển tranh bóng với tốc độ tăng dần.

Một số điều luật về những lỗi phạt trực tiếp, phạt gián tiếp trong thi đấu bóng đá

a. Lỗi phạt trực tiếp

- Các lỗi bị xử phạt trực tiếp bao gồm: nhảy vào, đá hoặc tìm cách đá vào người cầu thủ đối phương; ngăn hoặc cố tìm cách ngăn cầu thủ đối phương; chèn, đẩy đối phương, lôi kéo người đối phương hay cố tình chơi bóng bằng tay.
- Cầu thủ vi phạm một trong số các lỗi trên sẽ bị xử phạt bằng cách cho đội đối phương hưởng một quả đá phạt trực tiếp tại vị trí xảy ra lỗi.

b. Lỗi phạt gián tiếp

Cầu thủ vi phạm một trong những lỗi sau sẽ bị xử phạt bằng cách cho đội đối phương hưởng một quả đá phạt gián tiếp tại vị trí xảy ra lỗi.

- **Đối với thủ môn:** Giữ bóng trong tay quá 6 giây, tay chạm vào bóng ngay sau khi thả bóng mà chưa có cầu thủ nào chạm vào bóng, cố tình chạm tay vào bóng khi đồng đội đá bóng về, dùng tay bắt bóng sau quả ném biên về của đồng đội.

– *Đối với các cầu thủ khác:* Ngăn cản thủ môn đối phương thả bóng khỏi tay, có lỗi chơi nguy hiểm, cố tình ngăn cản bước tiến của cầu thủ đội đối phương hoặc vi phạm lỗi bị cảnh cáo hoặc dẫn tới bị truất quyền thi đấu.

LUYỆN TẬP

1// Luyện tập kỹ thuật tranh bóng trước mặt

a. Tranh bóng trước mặt với bóng đặt phía trước

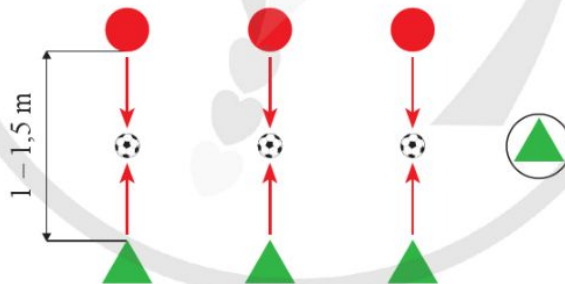
Từ TTCB tiến sát vào quả bóng đặt ở trước mặt ở khoảng cách 0,5 – 1 m thực hiện động tác tranh bóng trước mặt. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Tranh bóng trước mặt với người hỗ trợ giữ bóng

Người hỗ trợ đặt một bàn chân lên bóng để giữ bóng cố định. Người tập đứng cách bóng 0,5 – 1 m, áp sát và thực hiện động tác tranh bóng trước mặt, giành quyền kiểm soát bóng. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

c. Tập phân xạ tranh bóng

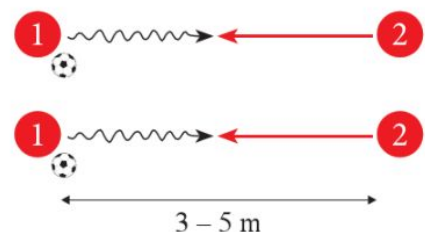
Hai người đứng đối diện, cách nhau 1 – 1,5 m, đặt một quả bóng đá ở chính giữa. Khi có tín hiệu của người hỗ trợ, hai người cùng di chuyển áp sát bóng, thực hiện tranh bóng trước mặt để giành quyền kiểm soát bóng (H.3). Tập luyện theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện phân xạ tranh bóng

d. Tranh bóng trước mặt với người di chuyển dẫn bóng

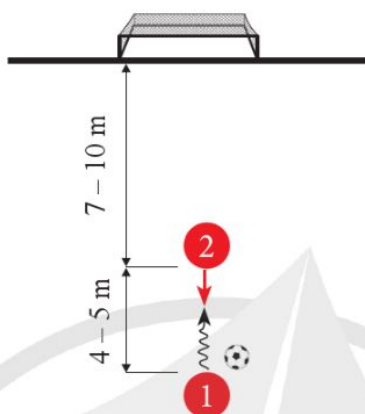
Số ① dẫn bóng di chuyển tiến về trước làm động tác giả tìm cách vượt qua số ②, số ② quan sát, áp sát và thực hiện tranh bóng trước mặt để giành quyền kiểm soát bóng (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện tranh bóng trước mặt với người di chuyển dẫn bóng

e. Tranh bóng trước mặt ngăn chặn đối phương đá cầu môn

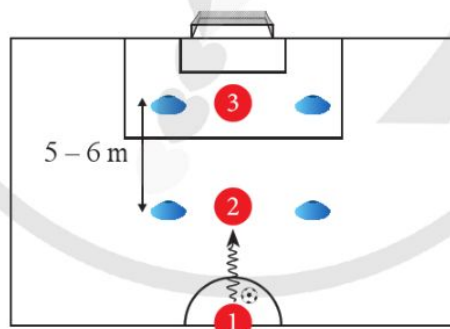
Số ① khoảng cách 4 – 5 m, dẫn bóng thẳng tới vị trí số ② và làm động tác giả tìm cách dẫn bóng vượt qua số ②, đá bóng vào cầu môn. Số ② quan sát, di chuyển áp sát số ① và tìm cách tranh bóng trước mặt, ngăn cản số ① đá bóng cầu môn (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện tranh bóng trước mặt ngăn chặn đối phương đá cầu môn

f. Phối hợp dẫn bóng vượt qua 2 người phòng thủ

Số ① dẫn bóng làm động tác giả lần lượt vượt qua số ②, số ③, đá bóng vào cầu môn. Lần lượt số ②, số ③ di chuyển, áp sát số ① và tìm cách tranh bóng hoặc phá bóng ngăn cản số ① đá bóng cầu môn (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



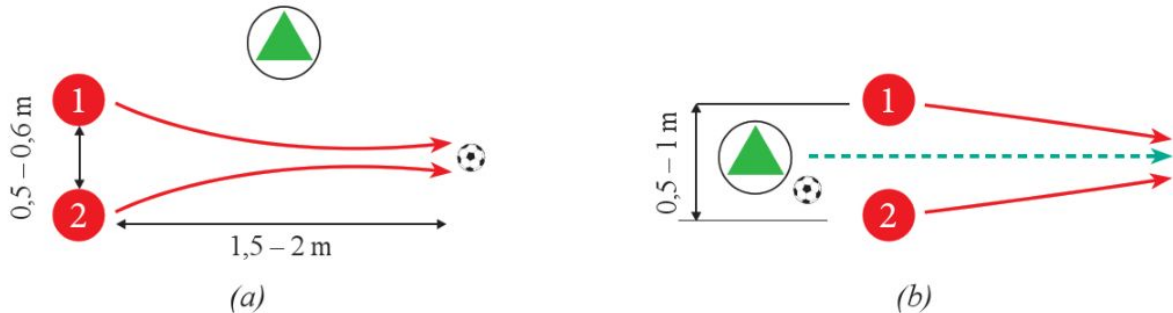
Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng vượt qua 2 người phòng thủ

Luyện tập kỹ thuật tranh bóng bên cạnh

a. Tì vai tranh bóng bên cạnh theo tín hiệu

– *Tranh bóng với bóng đặt cố định:* Hai người đứng ngang hàng, cách nhau 0,5 – 0,6 m, cách bóng 1,5 – 2 m. Khi có tín hiệu của người hỗ trợ, người tập thực hiện di chuyển nhanh về phía bóng, tì vai đối phương giành quyền kiểm soát bóng (H.7a). Tập luyện theo nhóm.

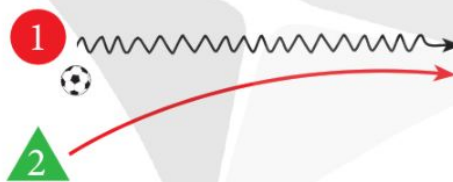
– *Tranh bóng với bóng lăn về phía trước*: Hai người đứng cách nhau 0,5 – 1 m. Khi có tín hiệu, người hỗ trợ thực hiện đá (lăn) nhẹ bóng về phía trước, người tập nhanh chóng di chuyển theo hướng bóng, tì vai đối phương giành quyền kiểm soát bóng (H.7b). Tập luyện theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện tì vai tranh bóng bên cạnh theo tín hiệu

b. Di chuyển tranh bóng bên cạnh với cầu thủ dẫn bóng

Số ① dẫn bóng theo đường thẳng, số ② di chuyển áp sát thực hiện tì vai, giành quyền kiểm soát bóng (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển tranh bóng bên cạnh với cầu thủ dẫn bóng

c. Bài tập thi đấu

Tổ chức thi đấu theo đội 5 – 7 người trên phạm vi sân nhỏ.

Yêu cầu: Đội tấn công tích cực sử dụng các kỹ thuật dẫn bóng; đội phòng thủ tích cực sử dụng kỹ thuật tranh bóng đã học để ngăn cản đối phương và giành quyền kiểm soát bóng. Áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển trận đấu.

E/ Bài tập phát triển thể lực

a. Tại chỗ tì lưng

Hai người đứng tựa lưng vào nhau, hai chân đứng song song, hơi khuỵu gối. Khi có tín hiệu, một người hạ thấp trọng tâm dùng sức mạnh của chân và lực thân người trụ vững, người còn lại dùng lực tì lưng đẩy đối phương di chuyển, sau đó thực hiện ngược lại. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Chống sấp tay thẳng hai tay

Thực hiện chống sấp tay thẳng, thân người giữ thẳng. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



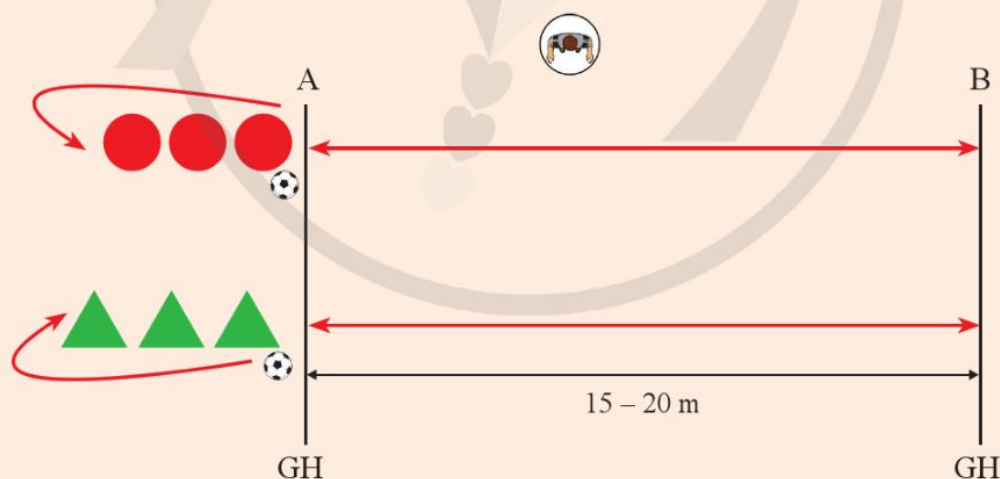
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Chạy nâng cao đùi tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn B song song và cách vạch giới hạn A từ 15 – 20 m.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát A, người đầu hàng của mỗi đội cầm bóng (H.9).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của các đội cầm bóng ngang thắt lưng chạy nâng cao đùi từ vạch A tới vạch B và quay lại trao bóng cho người tiếp theo ở vạch A (H.9), sau đó di chuyển về cuối hàng. Yêu cầu: mỗi bước chạy, đùi phải nâng lên cao và chạm vào bóng. Nếu không chạm bóng, người chơi sẽ phải quay lại vạch giới hạn A và thực hiện lại lượt chơi. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Chạy nâng cao đùi tiếp sức”

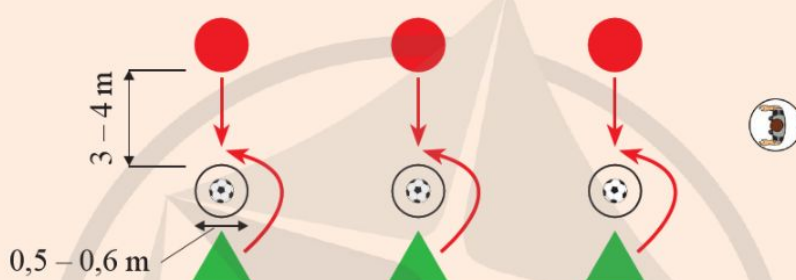
2. Che chắn bóng

Chuẩn bị:

- Vẽ các vòng tròn có đường kính 0,5 – 0,6 m, thẳng hàng nhau. Số vòng tròn bằng số cặp chơi của hai đội. Trong mỗi vòng tròn đặt 1 quả bóng đá.

– Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng ngang. Trong đó, các thành viên của đội che chắn (bảo vệ) bóng đứng sát vòng tròn; các thành viên của đội tranh bóng đứng cách vòng tròn 3 – 4 m (H.10).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, đội tranh bóng nhanh chóng di chuyển tới sát vòng tròn, tìm cách tranh, đưa bóng ra khỏi vòng tròn để ghi 1 điểm. Đồng thời, đội che chắn bóng tìm cách ngăn cản không cho đối phương chạm vào bóng. Tiến hành chơi trong thời gian 10 – 15 giây, sau đó hai đội đổi vai trò cho nhau và tiến hành lượt chơi thứ hai tương tự như lượt thứ nhất. Kết thúc cả hai lượt chơi, đội nào có số điểm cao hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Che chắn bóng”

VẬN DỤNG

1/ Kỹ thuật tranh bóng trước mặt và bên cạnh được sử dụng trong những tình huống nào khi thi đấu bóng đá?

2/ Quan sát trực tiếp hoặc gián tiếp trận đấu bóng đá để nhận định các lỗi phạt trực tiếp, gián tiếp trong các tình huống phạm lỗi.

3/ Vận dụng kỹ thuật tranh bóng vào các trò chơi vận động, tập luyện thi đấu bóng đá.

MỞ ĐẦU**MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện đúng kĩ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt và kĩ thuật đấm bóng của thủ môn; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật bắt bóng trung bình và cao trong tập luyện và thi đấu.
- Quan sát để tự điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê môn Bóng đá trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi với thang dây, chạy hất cao gót
- Sử dụng kĩ thuật ném biên thực hiện ném bóng qua lại
- Chuyển bóng qua lại

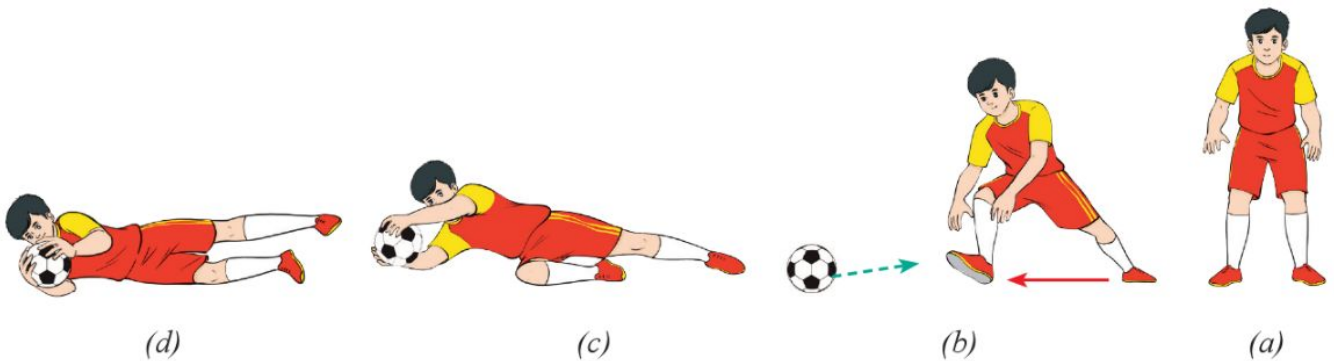
KIẾN THỨC MỚI**1/ Kĩ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt của thủ môn**

Ngã người bắt bóng lăn sệt là kĩ thuật thường được thủ môn sử dụng để bắt những quả bóng lăn sệt tới lệch sang bên trái, phải, ở gần hoặc xa so với vị trí đứng của thủ môn.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, khuỷu gối, thân người hơi gập về trước, hai tay để sát thân, khuỷu tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.1a).

Thực hiện: Khi bóng lăn sệt về bên phải, chân phải bước sang phải và hơi chéch ra trước một bước ngắn, thân người hạ thấp và đổ sang phải, trọng lượng cơ thể dồn sang

chân phải (H.1b). Chân trái duỗi thẳng, người lao sang phải, thân người nằm ngang trên mặt sân, hai tay duỗi, hai bàn tay xoè rộng tạo thành hình túi nhỏ hơn đường kính của bóng, lòng bàn tay hướng về phía bóng chặn đường bóng đến và bắt bóng (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt

Kết thúc: Thân người tiếp xúc mặt sân, hai tay ôm chặt bóng và quan sát xung quanh (H.1d).

Chú ý: Khi thực hiện ngã người bắt bóng, bước chân quá dài hoặc quá ngắn sẽ làm cho vị trí tay đón bóng không chính xác (quá xa hoặc quá gần) ảnh hưởng tới hiệu quả bắt bóng; sau khi bắt bóng không thu tay về sẽ làm giảm khả năng kiểm soát bóng. Nên tập nhiều lần động tác bước chân, ngã người bắt bóng cố định để rèn luyện khả năng xác định khoảng cách và bước chân ngã người bắt bóng; tập ngã người bắt bóng với đường bóng lăn chậm, sau đó tăng dần tốc độ bóng.

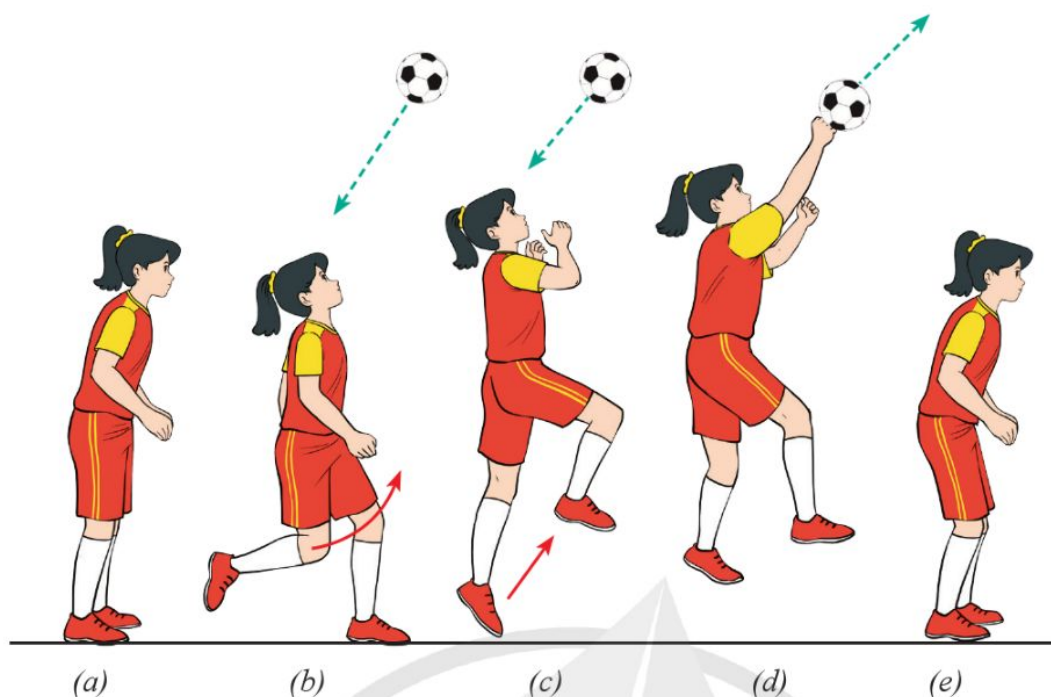
Kỹ thuật đấm bóng của thủ môn

Đấm bóng là kỹ thuật thường được thủ môn sử dụng để đẩy những quả bóng xa tầm với, không thể bắt bóng hoặc bắt bóng không chắc chắn nhằm ngăn cản bóng bay vào cầu môn.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người hơi ngả về trước, hai tay để sát thân, căng tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.2a, H.3a).

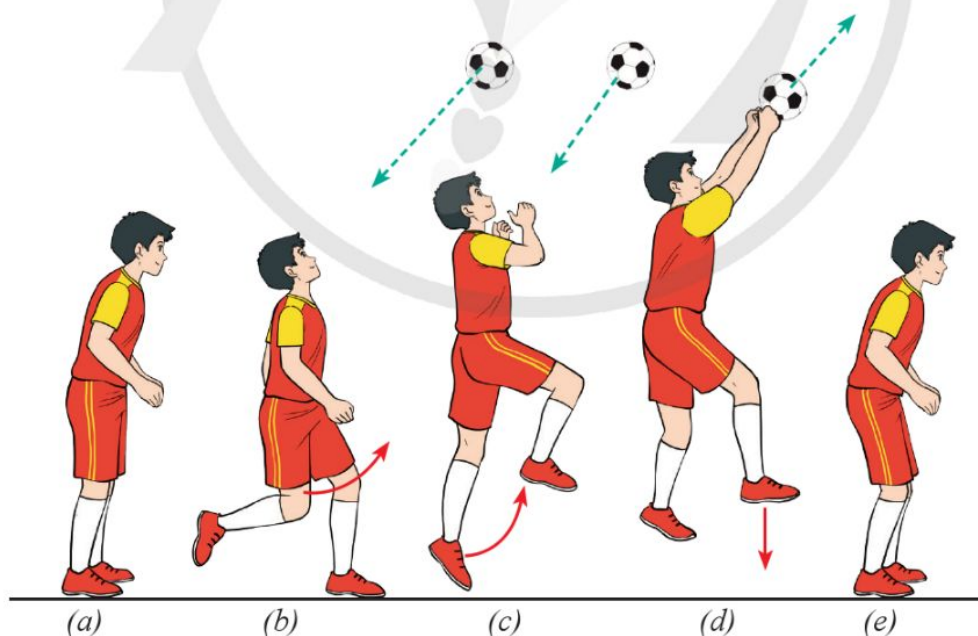
Thực hiện:

– **Kỹ thuật một tay đấm bóng:** Khi bóng bay đến từ trên cao, phán đoán điểm rơi và di chuyển về phía bóng, ở bước cuối chân trái bước lên trước, chùng gối bật nhảy lên không, chân phải đá lăng từ sau ra trước lên trên (H.2c), tay phải duỗi thẳng, bàn tay nắm chặt, đưa lên cao đấm bóng đi (H.2d). Tiếp xúc bóng bằng nắm đấm (các đốt ngón tay thứ nhất).



Hình 2. Kỹ thuật một tay đỡ bóng

– **Kỹ thuật hai tay đỡ bóng:** Khi bóng bay đến từ trên cao, phán đoán điểm rơi và di chuyển về phía bóng, ở bước cuối chân trái bước lên trước (H.3b), chùng gối bật nhảy lên không, chân phải đá lăng từ sau ra trước lên trên (H.3c), hai bàn tay nắm chặt, úp vào nhau, hai cánh tay duỗi thẳng lên trên đỡ vào bóng khi người lên đến điểm cao nhất (H.3d). Tiếp xúc bóng bằng năm ngón tay (các đốt ngón tay thứ nhất).



Hình 3. Kỹ thuật hai tay đỡ bóng

Kết thúc: Hai chân rơi xuống cùng một lúc, gối hơi chùng để giữ thăng bằng, thân người hơi khom về trước, chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.2e, H.3e).

Chú ý: Khi thực hiện, phán đoán sai điểm rơi của bóng sẽ dẫn tới đám bóng quá sớm hoặc quá muộn; tay không nắm chặt, tiếp xúc bóng không chính xác sẽ làm giảm lực và hiệu quả đám bóng. Nên tập nhiều lần bài tập bật nhảy đám bóng với người hỗ trợ tung bóng để phối hợp phán đoán tốt điểm rơi, thời điểm bật nhảy đám bóng và vị trí tay tiếp xúc bóng.

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kỹ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt của thủ môn

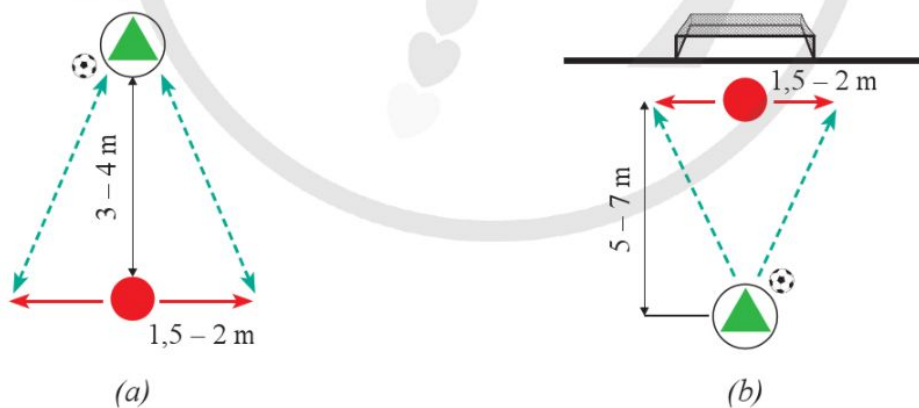
a. Mô phỏng kỹ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt

Đứng TTCB, thực hiện bước chân, ngã người sang trái hoặc sang phải mô phỏng kỹ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt. Tập luyện theo cá nhân hoặc theo nhóm.

b. Ngã người bắt bóng lăn sệt với một người hỗ trợ

– Ngã người bắt bóng lăn sệt với người hỗ trợ lăn bóng: Người hỗ trợ đứng đối diện ở khoảng cách 3 – 4 m, dùng tay lăn sệt bóng sang trái và sang phải, cách vị trí đứng của người tập 1,5 – 2 m để người tập thực hiện ngã người bắt bóng lăn sệt (H.4a). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

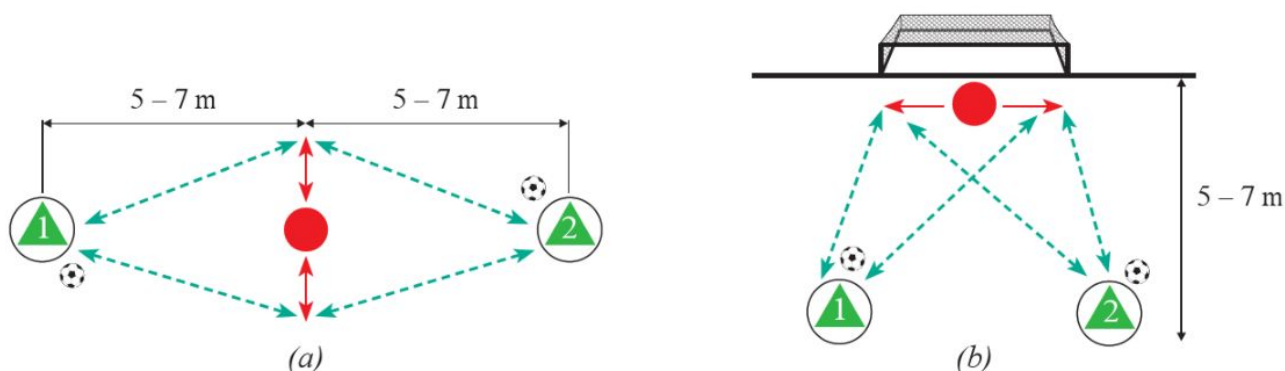
– Ngã người bắt bóng lăn sệt với người hỗ trợ đá bóng: Người hỗ trợ đứng đối diện ở khoảng cách 5 – 7 m, sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân luân phiên đá bóng sang trái và sang phải, cách vị trí đứng của người tập 1,5 – 2 m (H.4b) để người tập thực hiện ngã người bắt bóng lăn sệt. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện ngã người bắt bóng với một người hỗ trợ

c. Bắt bóng với hai người hỗ trợ từ hai hướng khác nhau

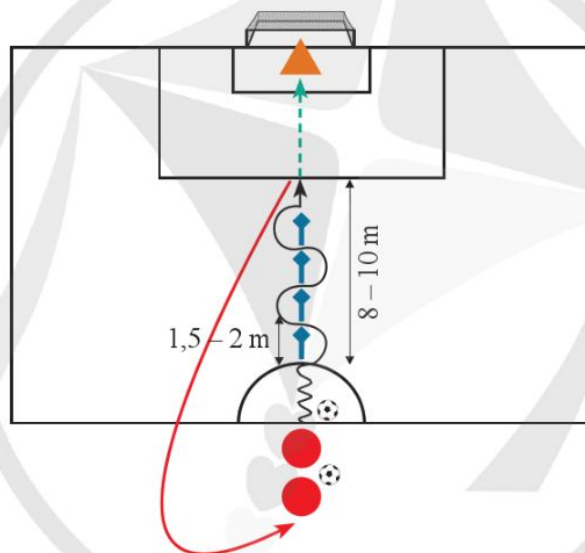
Người hỗ trợ số 1, 2 đứng ở khoảng cách 5 – 7 m luân phiên thực hiện đá bóng lăn sệt, đá (tung) bóng bổng lệch sang trái hoặc sang phải, người tập phán đoán đường bóng đến, linh hoạt sử dụng kỹ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt hoặc bắt bóng trung bình và cao, thực hiện bắt bóng (H.5a, b). Tập luyện theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện linh hoạt bắt bóng với hai người hỗ trợ từ hai hướng khác nhau

d. Phối hợp dẫn bóng luân cọc, đá bóng vào cầu môn, bắt bóng

Thực hiện dẫn bóng luân qua các cọc mốc cách nhau 1,5 – 2 m trên cự li 8 – 10 m, sau đó thực hiện đá bóng vào cầu môn. Thủ môn di chuyển, phán đoán đường bóng đến lựa chọn kĩ thuật bắt bóng phù hợp thực hiện bắt bóng (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng luân cọc, sút bóng vào cầu môn, bắt bóng

Luyện tập kĩ thuật đấm bóng của thủ môn

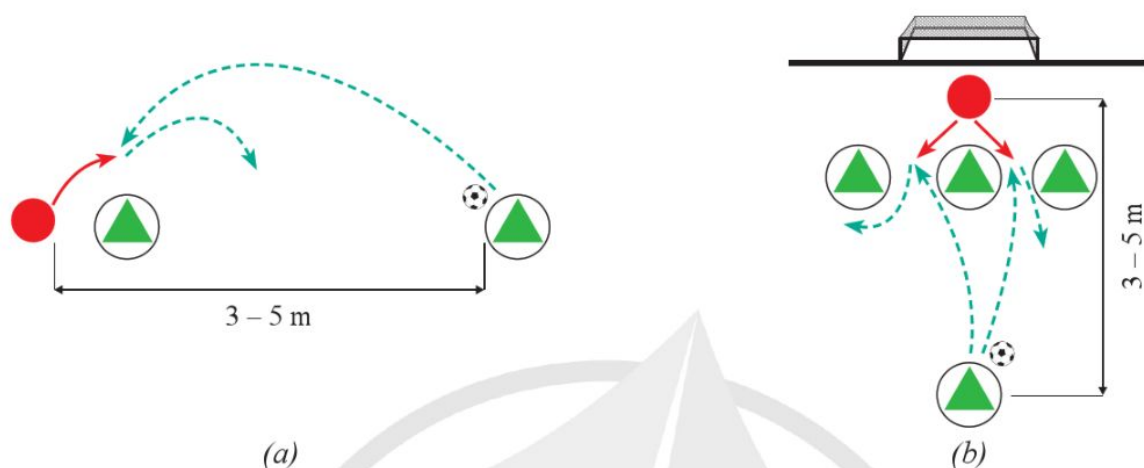
a. Đấm bóng với người hỗ trợ tung bóng

Người hỗ trợ tung bóng bổng ở khoảng cách 3 – 5 m, người tập bật nhảy đấm bóng bằng một tay hoặc hai tay. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Đấm bóng khi có người cản trở trước mặt

– Đấm bóng với một người cản trở: Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách 3 – 5 m, tung bóng bổng cao trên đầu người cản trở, người tập bật nhảy lên đấm bóng bằng một tay hoặc hai tay ở phía trên đầu người cản trở (H.7a). Tập luyện theo nhóm.

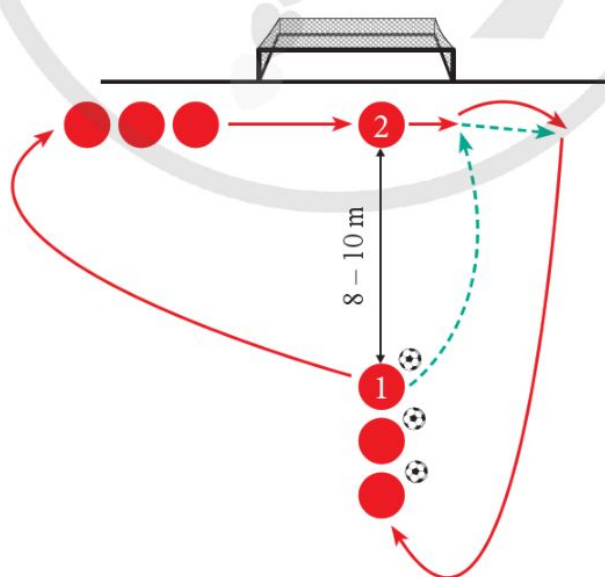
– **Đám bóng với nhiều người cản trở:** Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách 3 – 5 m, tung bóng bổng cao trên đầu những người cản trở, người tập xác định điểm rơi của bóng, chọn vị trí bật nhảy lên đám bóng bằng một tay hoặc hai tay ở phía trên đầu của những người cản trở (H.7b). Tập luyện theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện đám bóng khi có người cản trở trước mặt

c. Đám bóng, bắt bóng bảo vệ cầu môn

Số ① ở khoảng cách 8 – 10 m, thực hiện đá bóng nửa nẩy bay bổng vào cầu môn, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② quan sát đường bóng đến, sử dụng kỹ thuật bắt bóng trung bình, cao hoặc đám bóng, thực hiện bắt bóng hoặc đám bóng ra xa cầu môn, sau đó lấy bóng và xếp vào cuối hàng 1 (H.8). Tập luyện theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện đám bóng, bắt bóng bảo vệ cầu môn

Bài tập phát triển thể lực

a. Tại chỗ bật nhảy với tay lên cao

Đứng tại chỗ thực hiện bật nhảy liên tục với tay lên cao. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Nằm ngửa bắt bóng và chuyền bóng

Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách 1 – 1,5 m chuyền bóng lệch sang bên trái, phải (cách gần 1 cánh tay), người tập ở tư thế ngồi ngả sau, thực hiện bắt bóng và chuyền ngay lại cho người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



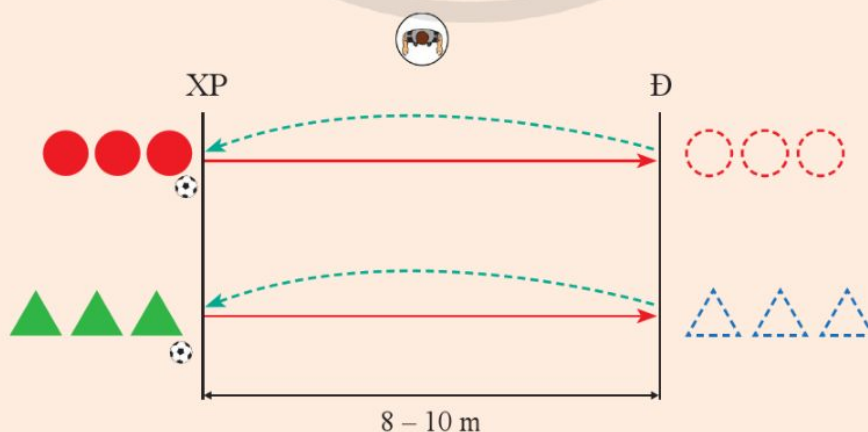
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Vận chuyển chuyền bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát, vạch đích song song và cách nhau 8 – 10 m.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, người đầu hàng cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội cầm bóng chạy tốc độ qua vạch đích, quay người lại thực hiện ném bóng cho người tiếp theo và đứng ở sau vạch đích. Người tiếp theo bắt bóng và thực hiện tương tự người đầu hàng (H.9). Tiến hành trò chơi cho tới khi thành viên cuối cùng của đội bắt bóng và chạy vượt qua vạch đích. Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



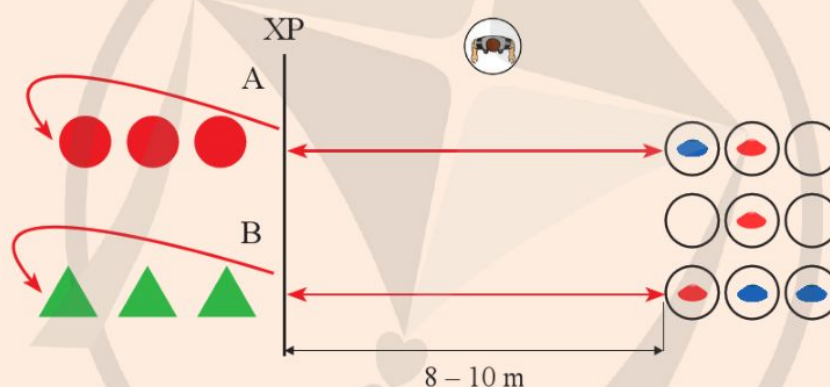
Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Vận chuyển chuyền bóng tiếp sức”

2. Đánh cờ ca-rô

Chuẩn bị:

- Xếp 9 vòng tròn nhựa liên nhau (hoặc vẽ 9 vòng tròn cạnh nhau), cách vạch xuất phát 8 – 10 m (H.10). Mỗi đội có 3 nắm thả cùng màu và khác màu so với đội còn lại.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Trước khi bắt đầu chơi, chọn ra đội xuất phát trước (ví dụ đội A). Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của đội A cầm 1 nắm (xanh) chạy lên xếp vào vòng tròn và quay về xếp vào cuối hàng. Người đầu hàng của đội B chạy lên đặt 1 nắm (đỏ) vào một trong những vòng tròn còn lại. Những người tiếp theo của hai đội thực hiện tương tự như người đầu hàng. Các thành viên sắp xếp nắm (theo màu của đội mình) sao cho xếp được 3 nắm thẳng hàng (chéo hàng) và liên nhau để giành chiến thắng. Ở mỗi lượt chạy, mỗi người chỉ được 1 lần xếp nắm. Thực hiện liên tục cho tới khi có đội thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Đánh cờ ca-rô"

VẬN DỤNG

- 1/ Khi thực hiện kỹ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt, cần chú ý những điểm gì?
- 2/ Kỹ thuật đấm bóng của thủ môn thường được vận dụng vào tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng đá?
- 3/ Vận dụng kỹ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt, kỹ thuật đấm bóng của thủ môn vào tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

Chủ đề 4

CHIẾN THUẬT TRONG THI ĐẤU BÓNG ĐÁ

BÀI 1

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG KHU VỰC

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật tấn công khu vực; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật tấn công cá nhân, tấn công nhóm đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích được một số quy định của Luật Việt vị trong bóng đá 11 người.
- Thể hiện năng khiếu về môn Bóng đá trong học tập và thi đấu.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê môn Bóng đá trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy hất gót chân ra sau, chạy nâng cao đùi
- Phối hợp di chuyển dẫn bóng, chuyền bóng qua lại
- Phối đá chuyền bóng, tranh bóng theo nhóm

KIẾN THỨC MỚI

1/ Chiến thuật tấn công khu vực

Chiến thuật tấn công khu vực là một dạng chiến thuật tấn công đồng đội, trong đó đội tấn công sử dụng các hình thức phối hợp tổ chức tấn công theo từng khu vực khác nhau khi đối phương đã kịp tổ chức phòng thủ.

a. Chiến thuật tấn công biên

Là chiến thuật được thực hiện ở khu vực biên của đối phương, xa cầu môn và mức độ phòng thủ ít chặt chẽ hơn.

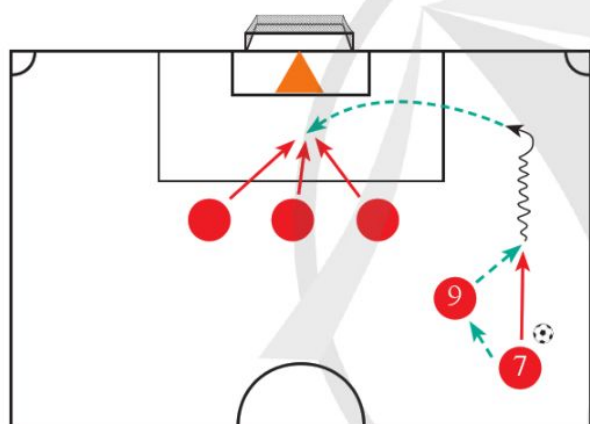
Nhiệm vụ của chiến thuật là tổ chức phối hợp đưa bóng theo đường biên dọc lên sát đường biên ngang và chuyền bóng vào khu vực trước cầu môn.

– *Phối hợp chuyền bóng tấn công biên:*

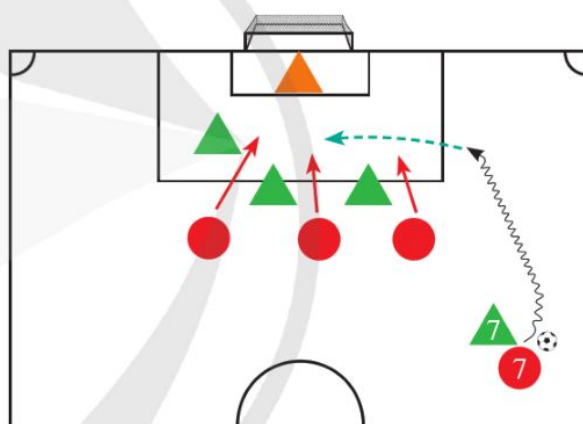
Số ⑨ nhận bóng từ số ⑦ và chuyền lại ra biên cho số ⑦ dẫn bóng dọc biên, chuyền vào trong cho đồng đội. Các cầu thủ ở phía trong nhanh chóng di chuyển áp sát cầu môn để nhận bóng và tổ chức tấn công cầu môn (H.1).

– *Phối hợp đột phá tấn công biên:*

Số ⑦ dẫn bóng đột phá, vượt qua số ⑦ của đội đối phương tiến gần vào khu vực cầu môn và phối hợp với đồng đội tấn công cầu môn (H.2).



Hình 1. Sơ đồ chiến thuật phối hợp chuyền bóng tấn công biên



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật phối hợp đột phá tấn công biên

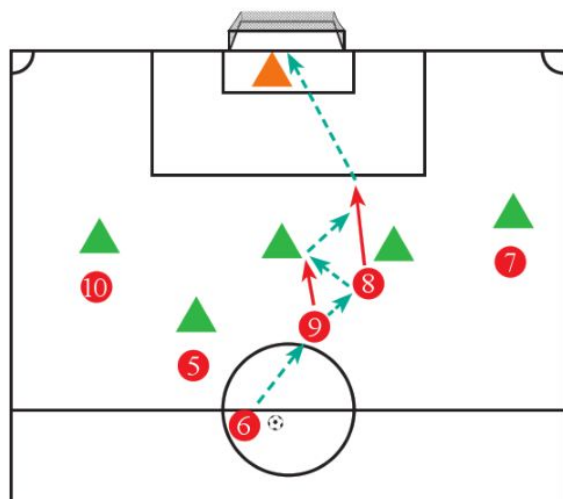
b. Chiến thuật tấn công trung lộ

Là chiến thuật phối hợp tấn công ở khu vực trước cầu môn đối phương, nơi có sự phòng thủ chặt chẽ của đội phòng ngự.

Nhiệm vụ của chiến thuật tấn công trung lộ là tìm cách vượt qua tuyến phòng thủ phía trước cầu môn đối phương thông qua các hình thức như đột phá, phối hợp chuyền bóng vào chỗ trống và bật tường.

– *Phối hợp bật tường tấn công trung lộ:*

Số ⑨ nhận bóng từ số ⑥, thực hiện hai lần chuyền bóng bật tường với số ⑧ và tạo cơ hội cho số ⑧ nhận bóng ở khu vực 16,5 m, đá bóng vào cầu môn (H.3).



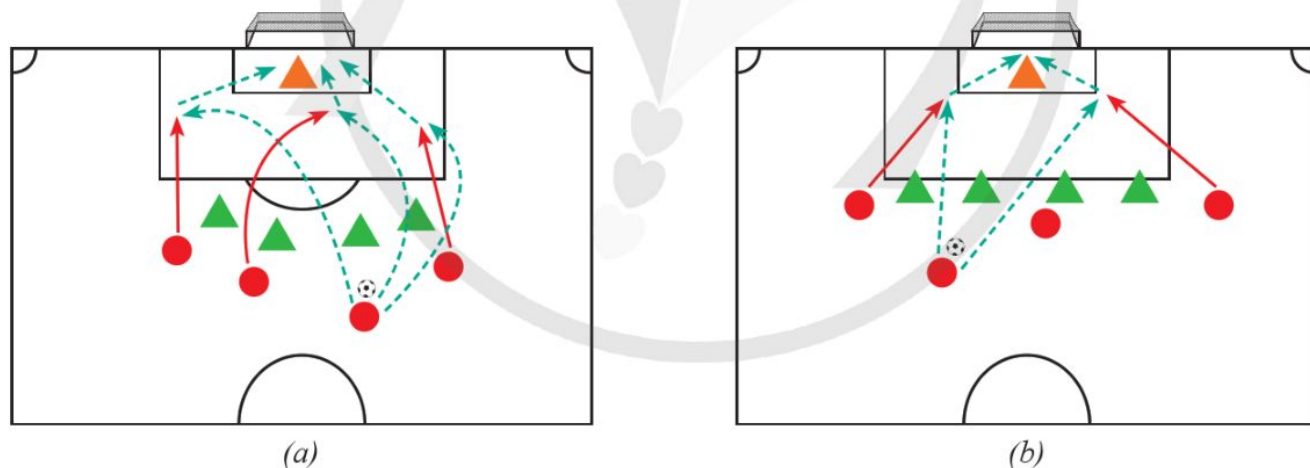
Hình 3. Sơ đồ chiến thuật phối hợp bật tường tấn công trung lộ

– **Phối hợp chuyển bóng vào chỗ trống tấn công trung lộ:**

Là chiến thuật sử dụng các đường chuyển bóng nhanh vào khu vực trống giữa các hậu vệ và giữa hậu vệ với thủ môn, làm cho đối phương không kịp bọc lót cho nhau.

+ Nếu khoảng trống giữa hậu vệ và thủ môn lớn, sử dụng các đường chuyển bóng bổng (H.4a).

+ Nếu khoảng trống giữa các hậu vệ lớn, sử dụng các đường chuyển thấp xuyên qua giữa các hậu vệ (H.4b).

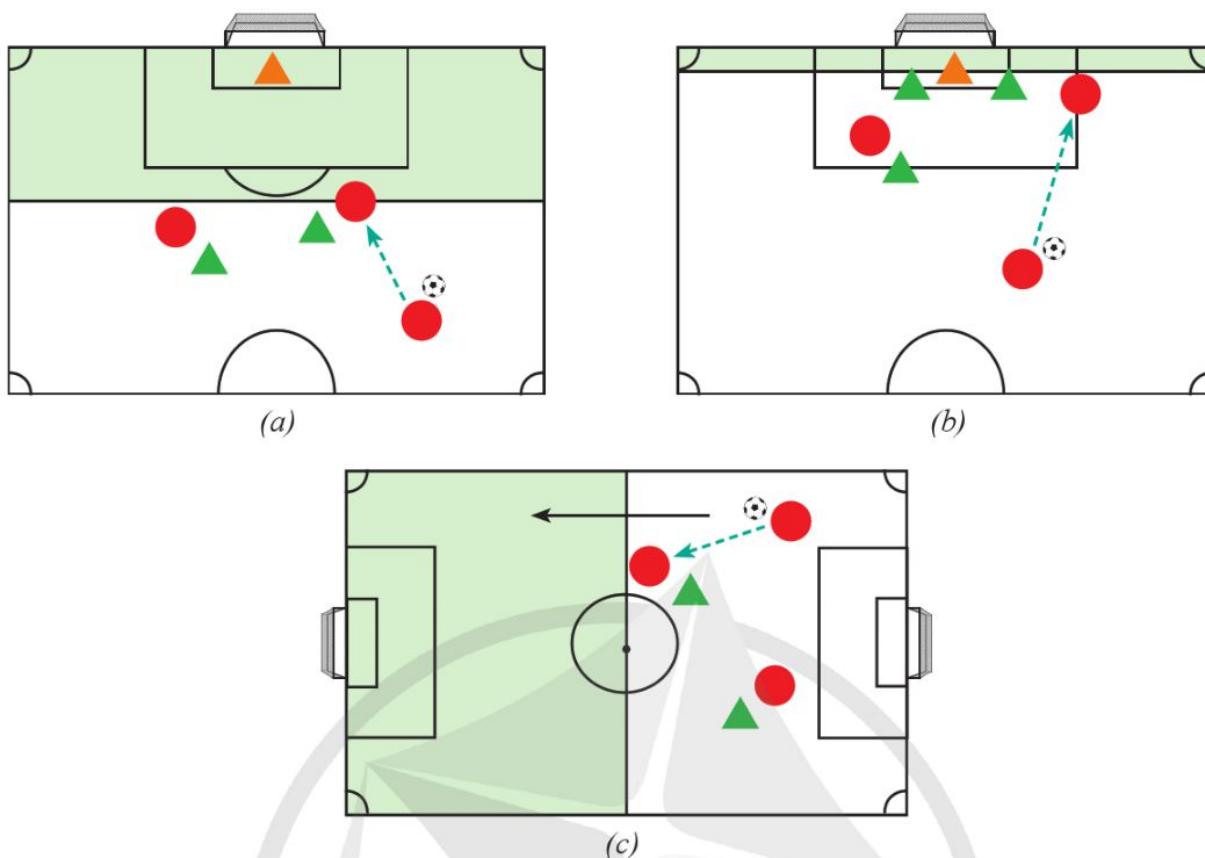


Hình 4. Sơ đồ chiến thuật phối hợp chuyển bóng vào chỗ trống tấn công trung lộ

Một số quy định của Luật Việt vị trong bóng đá 11 người

– Cầu thủ phạm Luật Việt vị khi đứng gần đường biên ngang bên phần sân đối phương hơn bóng và gần hơn cầu thủ đối phương (H.5a).

– Cầu thủ được coi là không việt vị khi đứng ngang hàng với cầu thủ đối phương thứ hai hoặc ngang hàng với hai cầu thủ cuối cùng của đội bạn (H.5b), hoặc đứng bên phần sân nhà (H.5c).



Hình 5. Sơ đồ mô tả một số quy định của Luật Việt vị

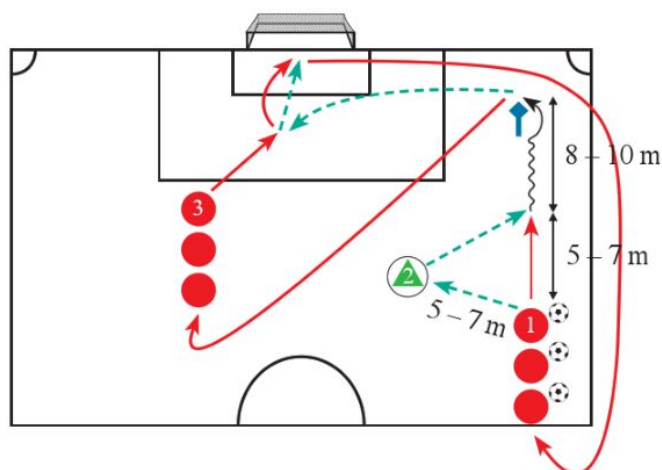
- Cầu thủ việt vị sẽ bị xử phạt khi tham gia vào tình huống bóng một cách tích cực có thể gây cản trở đối phương hoặc hưởng lợi từ vị trí việt vị.
- Luật quy định trọng tài xử phạt cầu thủ việt vị bằng cách cho đối phương hưởng đá phạt gián tiếp.

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập chiến thuật tấn công khu vực

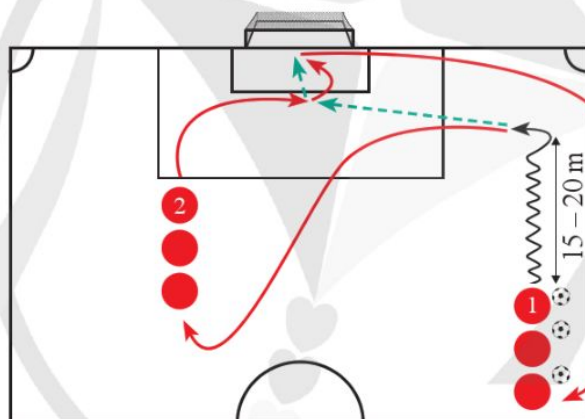
a. Tập chiến thuật tấn công biên

- *Phối hợp chuyền bóng tấn công biên*: Số ① chuyền bóng cho người hỗ trợ số ②, sau đó di chuyển dọc biên nhận bóng chuyền lại từ số ②, tiếp tục dẫn bóng dọc biên 8 – 10 m đến cọc mốc thực hiện chuyền bóng vào khu vực cầu môn. Số ③ quan sát, di chuyển vào khu vực cầu môn để nhận bóng, đá bóng cầu môn sau đó lấy bóng, xếp về cuối hàng 1. Số ① sau khi chuyền bóng di chuyển về cuối hàng 3. Tập luyện theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển bóng tấn công biên

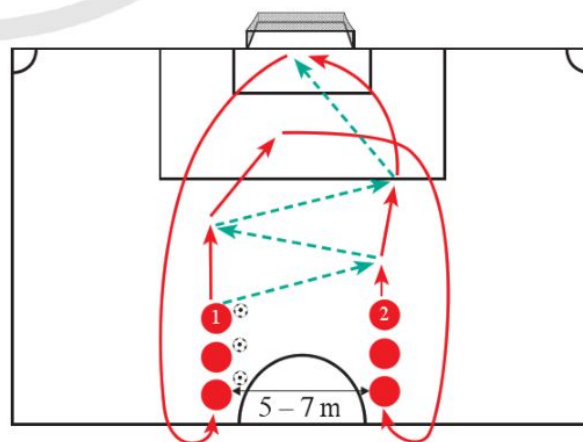
+ *Phối hợp dẫn bóng dọc biên chuyển bóng đá cầu môn*: Số ① dẫn bóng tốc độ dọc theo đường biên trên cự li 15 – 20 m, thực hiện chuyển bóng vào khu vực cầu môn, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② di chuyển vào khu vực cầu môn nhận bóng và đá cầu môn, sau đó vào lấy bóng và xếp về cuối hàng 1 (H.7). Tập luyện theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp đột phá tấn công biên

b. Tập chiến thuật tấn công trung lộ

– *Phối hợp bật tường tấn công trung lộ*: Hàng 1 cách hàng 2 từ 5 – 7 m. Số ① chuyển bóng bật tường 2 lần với số ②, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② thực hiện đá bóng vào cầu môn, sau đó lấy bóng xếp về cuối hàng 1 (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

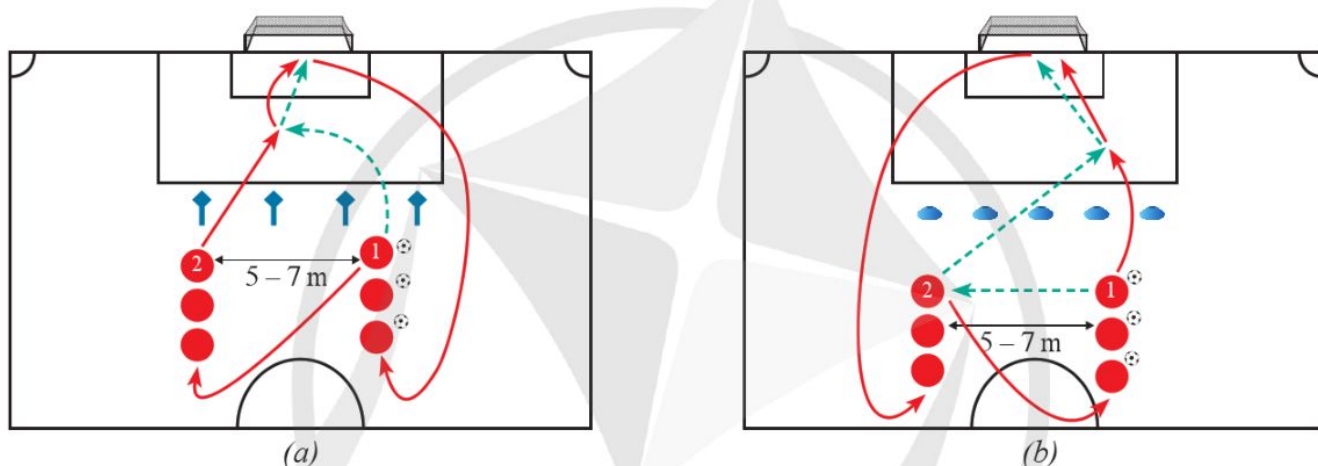


Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp bật tường tấn công trung lộ

– *Phối hợp chuyển bóng vào chỗ trống tấn công trung lộ:*

+ *Phối hợp chuyển bóng bổng vào chỗ trống:* Hàng 1 cách hàng 2 từ 5 – 7 m. Số ① quan sát và chuyển bóng bổng vượt qua hàng cọc mốc cho số ②, sau đó di chuyển xếp về cuối hàng 2. Số ② di chuyển vào chỗ trống nhận bóng đá cầu môn, sau đó lấy bóng di chuyển xếp về cuối hàng 1 (H.9a). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

+ *Phối hợp chuyển bóng thấp vào chỗ trống:* Hàng 1 cách hàng 2 từ 5 – 7 m. Số ① sau khi chuyển bóng thấp cho số ②, chạy nhanh xuyên qua các nắm thấp vào chỗ trống, nhận bóng chuyển lại từ số ② đá vào cầu môn, sau đó lấy bóng và xếp về cuối hàng 2. Số ② thực hiện chuyển bóng thấp xuyên qua các nắm thấp cho số ①, sau đó di chuyển xếp về cuối hàng 1 (H.9b). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển bóng vào chỗ trống tấn công trung lộ

c. Bài tập thi đấu

Tổ chức thi đấu theo đội 11 người trên phạm vi cả sân.

Yêu cầu: Thi đấu tích cực, các đội áp dụng các chiến thuật tấn công cá nhân, nhóm và khu vực đã học. Áp dụng phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

Bài tập phát triển thể lực

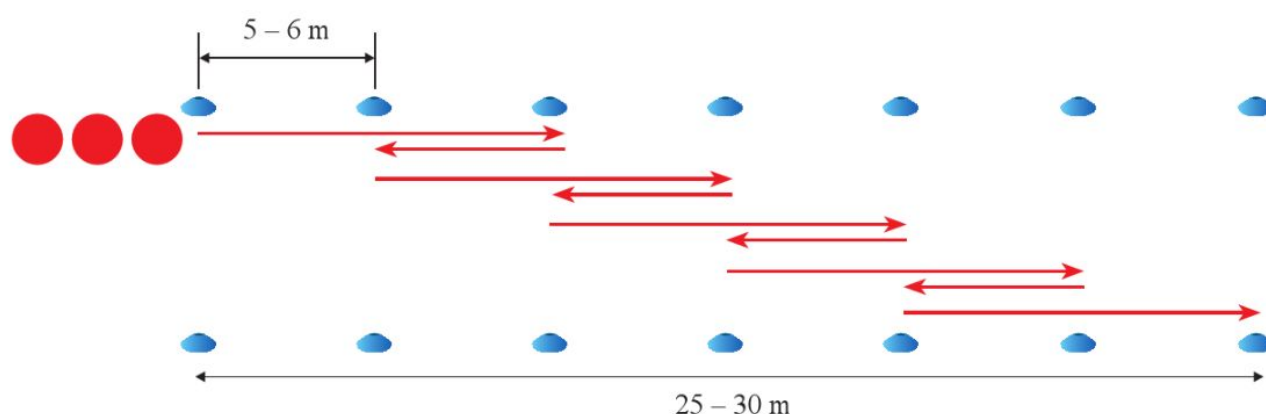
a. Chạy con thoi 10 m

Liên tục chạy từ điểm A tới điểm B cách nhau 10 m và ngược lại. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Chạy tiến, lùi

Đặt các nắm thấp cách nhau 5 – 6 m trên đoạn đường 25 – 30 m. Thực hiện chạy nhanh tiến về phía trước vượt qua 2 nắm, sau đó chạy lùi về nắm trước đó và tiếp tục

chạy tiến vượt qua 2 nắm. Thực hiện liên tục cho tới khi vượt qua nắm thấp cuối cùng (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện chạy tiến, lùi

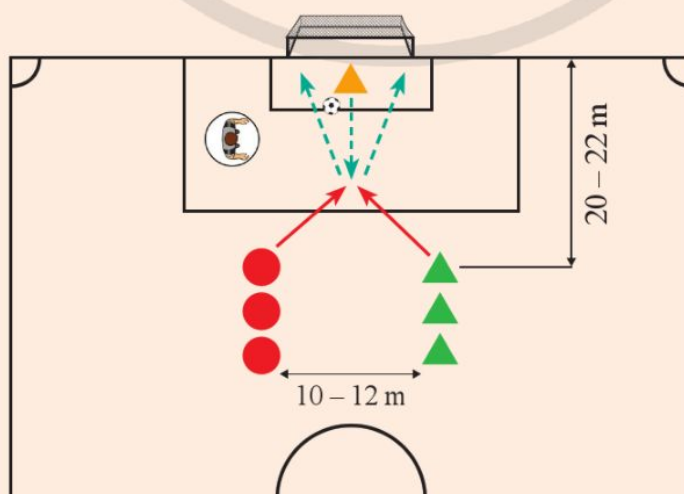


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Tranh bóng

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau xếp theo hàng dọc, đứng cách nhau 10 – 12 m và cách cầu môn 20 – 22 m. Cử một người làm thủ môn và hỗ trợ lăn bóng (H.11).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, thủ môn lăn bóng ra giữa hai hàng, hai người đầu tiên của mỗi đội di chuyển vào tranh bóng. Người lấy được bóng cố gắng đá bóng vào cầu môn, người kia cố gắng ngăn cản đối phương. Những người chơi tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của hai đội hoàn thành lượt chơi (H.11). Kết thúc trò chơi, đội ghi được nhiều bàn thắng nhất sẽ thắng cuộc.

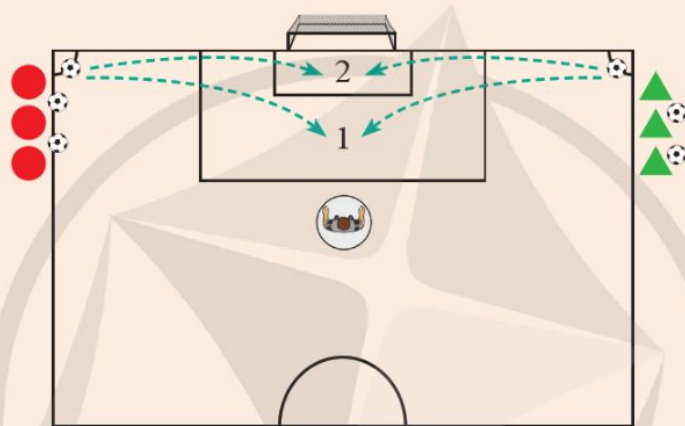


Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Tranh bóng”

2. Đá phạt góc trúng đích

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ngoài đường biên dọc, trước vị trí đá phạt góc (mỗi đội một góc), mỗi người một bóng hoặc người đầu hàng có bóng (H.12).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng thành viên của đội thực hiện đá phạt góc vào khu vực 16,5 m. Nếu bóng rơi vào khu vực 16,5 m được tính 1 điểm, bóng rơi vào khu vực 5 m được tính 2 điểm (H.12). Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Đá phạt góc trúng đích”

VẬN DỤNG

1/ Trao đổi, thảo luận về những tình huống vận dụng các hình thức phối hợp chiến thuật tấn công khu vực trong thi đấu bóng đá.

2/ Thảo luận các tình huống việt vị trong thi đấu bóng đá.

3/ Vận dụng các chiến thuật tấn công khu vực vào tập luyện và thi đấu bóng đá.

 MỞ ĐẦU **MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ trong bóng đá; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật phòng thủ cá nhân, nhóm đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Phát triển thể lực và thành tích 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 được 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

- Chạy bước nhỏ, chạy hất cao gót, chạy nâng cao đùi, chạy đổi hướng
- Phối hợp tung bóng, di chuyển đánh đầu trả bóng
- Sử dụng các kỹ thuật đá bóng khác nhau, chuyền bóng bóng qua lại ở cự li 12 – 15 m

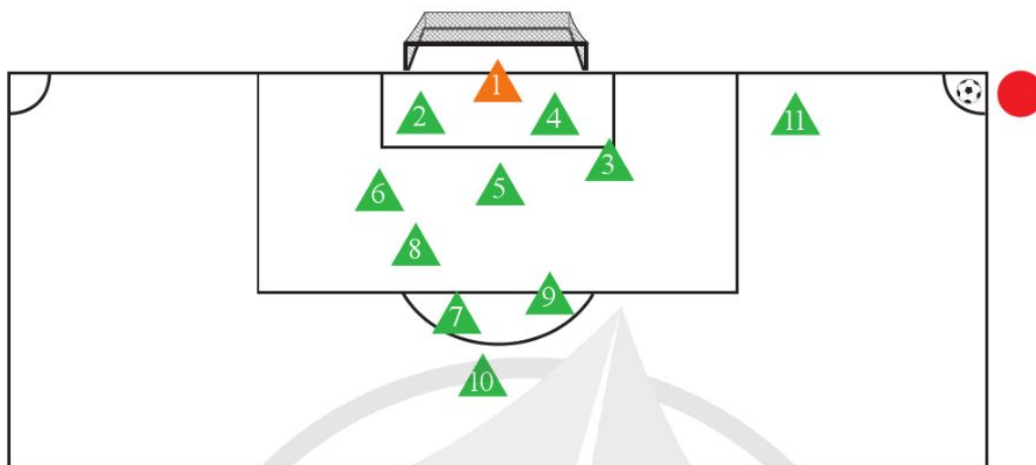
 KIẾN THỨC MỚI**1/ Chiến thuật phòng thủ trong tình huống cố định**

Phòng thủ trong tình huống cố định là chiến thuật được đội phòng thủ triển khai trong các tình huống bóng ngoài cuộc. Trong các tình huống này, đội phòng thủ có đủ thời gian và chủ động tổ chức phòng thủ.

a. Phối hợp phòng thủ trong tình huống đá phạt góc

Đá phạt góc là tình huống tấn công có khả năng tạo ra cơ hội ghi bàn cao, do vậy đội phòng thủ phải dựa theo đặc điểm của đối phương và đội mình để chuẩn bị các phương án phòng thủ phù hợp (H.1).

Khi phối hợp phòng thủ trong tình huống đá phạt góc cần chú ý: Tăng cường lực lượng phòng thủ; kèm chặt những cầu thủ nguy hiểm của đối phương; chú ý bọc lót, hỗ trợ thủ môn; phối hợp vận dụng Luật Việt vị trong thực hiện phòng thủ; chú ý tuyến hai của đối phương; kịp thời triển khai phối hợp phản công khi kiểm soát được bóng.



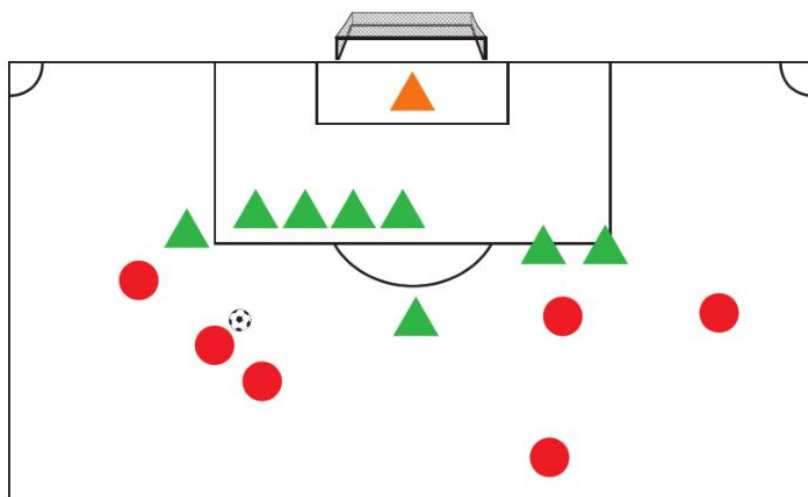
Hình 1. Sơ đồ phối hợp phòng thủ trong tình huống đá phạt góc

b. Phối hợp phòng thủ trong tình huống đá phạt

Trong các tình huống đá phạt, vị trí đá phạt rất đa dạng và đội tấn công có thời gian tổ chức các đội hình phối hợp đá phạt khác nhau để tấn công vào cầu môn, do vậy đội phòng thủ căn cứ vào tình huống cụ thể, tổ chức phối hợp phòng thủ chặt chẽ nhằm hạn chế tối đa khả năng tấn công của đối phương.

Khi phối hợp phòng thủ trong các tình huống đá phạt cần chú ý:

- Hạn chế đối phương triển khai nhanh quả đá phạt, đồng thời nhanh chóng tổ chức phòng thủ.
- Khi vị trí đá phạt ở xa khu vực cầu môn, phải khống chế khu vực có khả năng ghi bàn cao ở gần cầu môn, đồng thời tổ chức kèm người chặt, đặc biệt là cầu thủ có khả năng ghi bàn cao.
- Khi vị trí đá phạt ở gần cầu môn, phải làm “hàng rào” che chắn, đồng thời chiếm lĩnh những khu vực trống có khả năng đá thẳng vào cầu môn. Thủ môn có nhiệm vụ chỉ huy đồng đội làm “hàng rào” sao cho chắn được đường đi gần của bóng vào cầu môn. Tùy vào tình huống mà số người tham gia làm “hàng rào” nhiều hay ít, trung bình khoảng 4 – 5 người (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp phòng thủ trong tình huống đá phạt

Chiến thuật thủ môn

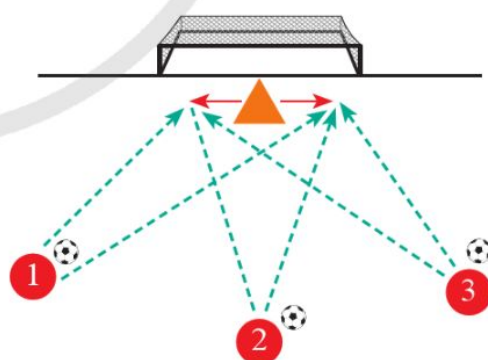
Thủ môn là cầu thủ bảo vệ cầu môn, là tuyến phòng thủ cuối cùng của đội. Nhiệm vụ của thủ môn là: bắt bóng, phá bóng, chỉ đạo phòng thủ và phát động tấn công.

Hoạt động của thủ môn phụ thuộc vào vị trí bóng và tình huống tấn công của đối phương, do vậy thủ môn luôn phải có hành động chiến thuật phù hợp.

a. Lựa chọn vị trí

Là hành động vô cùng quan trọng của thủ môn nhằm tạo khả năng ngăn cản hiệu quả nhất các đường bóng bay vào cầu môn trong các tình huống và vị trí bóng khác nhau, cụ thể:

- Trong tình huống bóng ở xa và đối phương chưa thể áp sát, đá bóng vào cầu môn, thủ môn có thể di chuyển trong khu vực 16,5 m để hỗ trợ phòng thủ.
- Trong tình huống bóng gần và đối phương có thể đá bóng vào cầu môn, thủ môn chỉ nên hoạt động trong khu vực 5,5 m và luôn ở tư thế sẵn sàng.
- Nếu vị trí bóng bên phải (hoặc bên trái) cầu môn thì thủ môn phải khép góc bên phải (hoặc bên trái) cầu môn, nếu bóng ở giữa cầu môn thì thủ môn đứng ở giữa cầu môn (H.3).

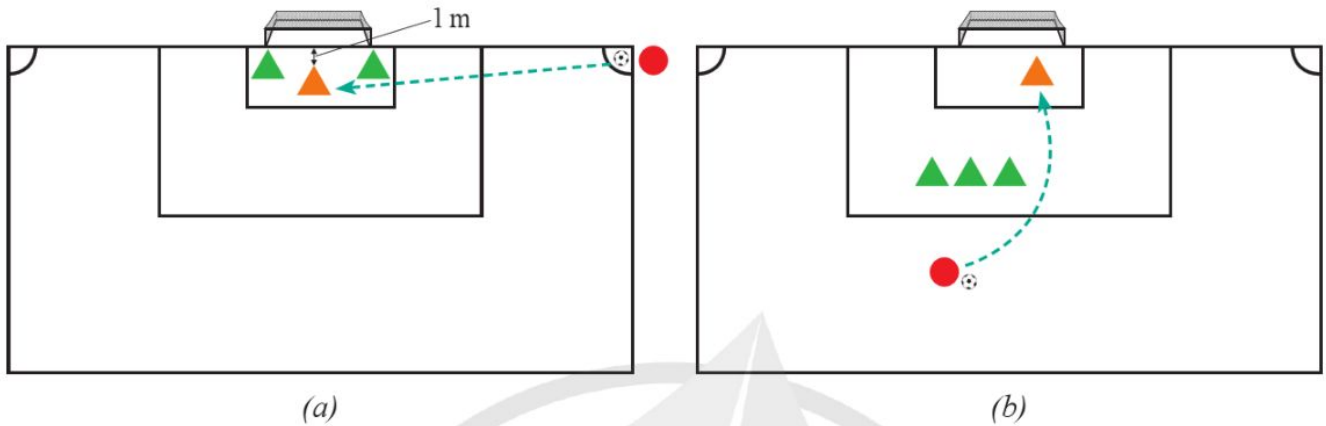


Hình 3. Sơ đồ vị trí của thủ môn khi bóng ở các vị trí khác nhau

b. Vị trí thủ môn trong các tình huống đá phạt

- Trong tình huống đá phạt góc: Thủ môn đứng gần cột cầu môn ở phía xa so với bóng, cách đường cầu môn 1 m. Đây là vị trí cho phép thủ môn quan sát được bóng để phán đoán đưa ra hành động phù hợp (H.4a).

– Trong tình huống đá phạt trực tiếp hoặc gián tiếp: Thủ môn phải chỉ huy đồng đội làm “hàng rào” để che chắn. Nếu vị trí bóng ở hai phía của cầu môn (bên trái hoặc bên phải), thủ môn chọn vị trí hơi lệch về phía góc gần với đường bóng đến (H.4b). Nếu bóng ở giữa, thủ môn chọn vị trí ở giữa.



Hình 4. Sơ đồ vị trí thủ môn trong các tình huống đá phạt

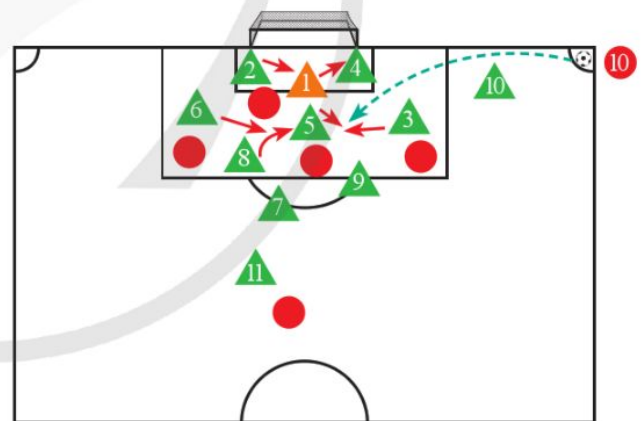
LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập chiến thuật phòng thủ trong các tình huống cố định

a. Tập phối hợp phòng thủ trong tình huống đá phạt góc

Chia số người tập thành hai đội (một đội tấn công và một đội phòng thủ):

Số ⑩ của đội tấn công đá phạt góc vào khu vực 16, 5 m cho đồng đội di chuyển thực hiện tấn công. Đội phòng thủ phối hợp bọc lót, bù chỗ cho nhau nhằm ngăn chặn đối phương nhận bóng và phá bóng ra xa cầu môn (H.5).

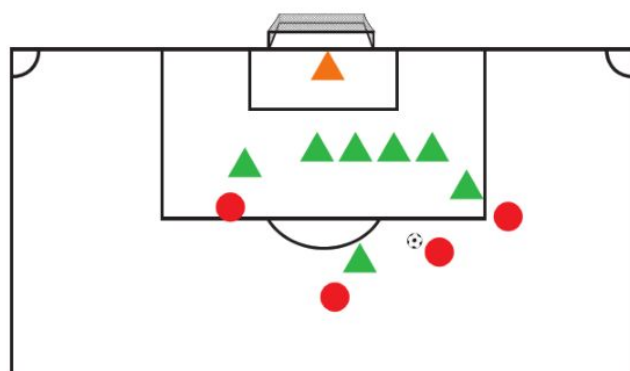


Hình 5. Sơ đồ tập luyện phòng thủ khi đối phương đá phạt góc vào khu vực cầu môn

b. Tập phối hợp phòng thủ trong tình huống đá phạt

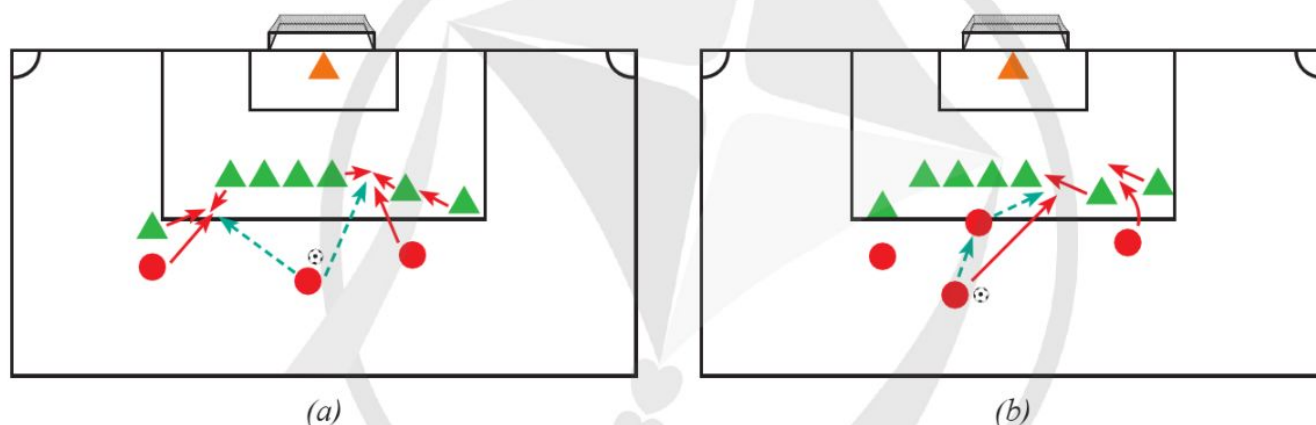
Chia số người tập thành hai đội (một đội tấn công và một đội phòng thủ):

– Tập phối hợp phòng thủ khi đối phương đá phạt trực tiếp vào cầu môn: Đội phòng thủ triển khai làm “hàng rào” che chắn và phối hợp chiếm lĩnh các vị trí trống có khả năng đá bóng thẳng vào cầu môn (H.6).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phòng thủ khi đối phương đá phạt trực tiếp vào cầu môn

– Tập phối hợp phòng thủ khi đối phương đá phạt gián tiếp: Từ vị trí đá phạt, đội tấn công phối hợp chuyền bóng cho đồng đội đá bóng vào cầu môn (H.7a) hoặc phối hợp bật tường đá bóng vào cầu môn (H.7b). Đội phòng thủ phối hợp làm “hàng rào” chắn đường di chuyển gần nhất vào cầu môn, đồng thời chiếm lĩnh khu vực đối phương có khả năng phối hợp đưa bóng tới và đá bóng thẳng vào cầu môn.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ khi đối phương đá phạt gián tiếp

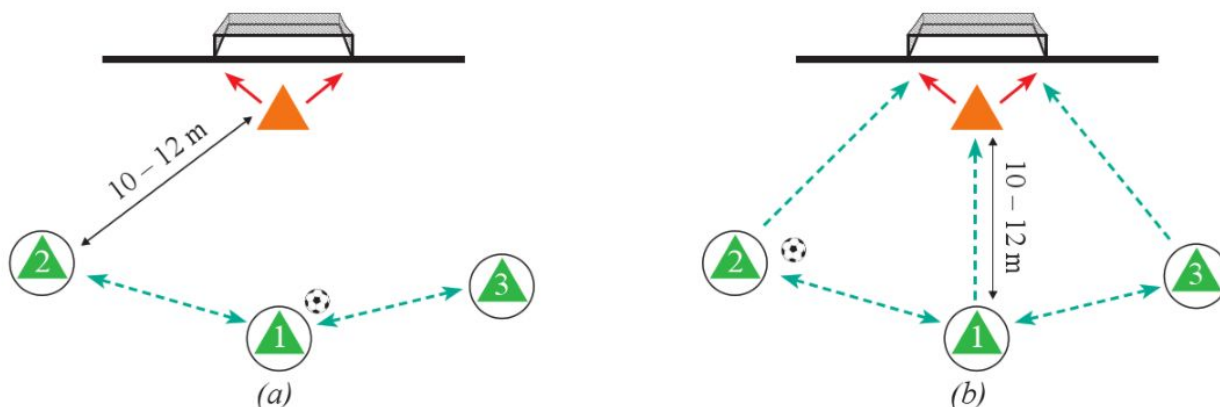
Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

Luyện tập chiến thuật thủ môn

a. Tập di chuyển chọn vị trí theo hướng bóng

Người hỗ trợ ①, ②, ③ đứng cách cầu môn 10 – 12 m tại 3 vị trí (H.8), thực hiện:

- Chuyền bóng qua lại giữa 3 vị trí: người tập di chuyển chọn vị trí bắt bóng phù hợp với từng vị trí (H.8a).
- Chuyền bóng qua lại giữa 3 vị trí và thực hiện đá bóng vào cầu môn. Người tập di chuyển chọn vị trí phù hợp và thực hiện bắt bóng (H.8b).



Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển chọn vị trí theo hướng bóng

b. Bài tập thi đấu

- Đấu tập trên phạm vi nửa sân: Chia số người tập thành các đội 5 – 7 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân.
- Đấu tập trên phạm vi cả sân: Chia số học sinh trong lớp thành các đội 7 người hoặc 11 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi cả sân.

Yêu cầu: Tích cực vận dụng các chiến thuật phòng thủ và chiến thuật thủ môn đã học vào thực tế đấu tập. Áp dụng các phương pháp trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

E/ Bài tập phát triển thể lực

a. Nằm ngửa nâng chân xoay thân sang hai bên

Người tập ở tư thế nằm ngửa, đầu và lưng chạm thảm, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, hai chân nâng đùi và cẳng chân sao cho đùi vuông góc với thảm và cẳng chân. Luân phiên xoay thân người và chân sang trái và sang phải cho tới khi chân chạm thảm. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Nằm sấp nâng thân người

Người tập nằm sấp, hai tay ôm sau gáy, hai chân duỗi thẳng. Người hỗ trợ ngồi phía sau và giữ chặt hai chân. Khi có tín hiệu, người tập liên tục thực hiện nâng thân người lên cao. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

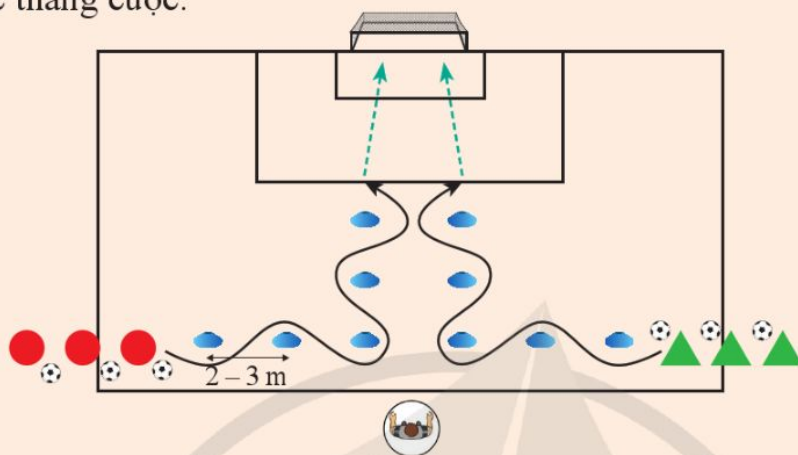


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dẫn bóng nhanh khéo, đá cầu môn

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau đứng đối diện phía sau các nắm thấp, đặt cách nhau 2 – 3 m theo hình chữ L. Mỗi người một bóng hoặc những người đầu hàng có bóng (H.9).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện dẫn bóng luân qua các nắm, đá bóng vào cầu môn. Sau khi đồng đội đá bóng vào cầu môn, người tiếp theo mới được thực hiện. Nếu đá bóng không vào cầu môn, người chơi phải di chuyển về cuối hàng để thực hiện lại lượt chơi. Tiến hành liên tục cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

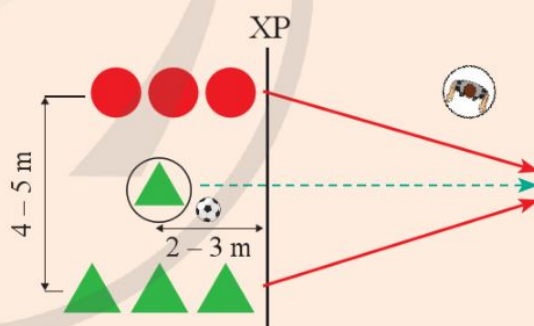


Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng nhanh khéo, đá cầu môn”

2. Đuổi bóng tốc độ

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát và cách nhau 4 – 5 m. Cử một người hỗ trợ lăn bóng (H.10).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người hỗ trợ đứng ở giữa hai đội, sau vạch xuất phát từ 2 – 3 m, thực hiện lăn bóng thẳng về phía trước, người đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng chạy theo và đá vào bóng. Người nào chạm được chân vào bóng trước sẽ thắng lượt chơi đó và ghi được 1 điểm cho đội (H.10). Thực hiện liên tục cho tới khi các thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Đuổi bóng tốc độ”

VẬN DỤNG

1/ Nêu những điểm cần chú ý khi phòng thủ trong tình huống đá phạt góc. Hãy nêu ví dụ một tình huống phòng thủ trong thực tế thi đấu.

2/ Thảo luận để làm rõ vị trí hợp lý của thủ môn trong một số tình huống đá phạt thường gặp.

3/ Vận dụng các chiến thuật phòng thủ vào tập luyện và thi đấu bóng đá.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
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 oxy 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
N		
Nửa nảy	Bóng đang nảy từ mặt sân lên và chưa tới điểm cao nhất.	26 – 31, 33 – 35, 56
Q		
Quả phạt trực tiếp	Quả đá phạt có thể đá bóng trực tiếp vào cầu môn và được ghi nhận bàn thắng.	38
Quả phạt gián tiếp	Quả đá phạt mà bóng phải chạm một cầu thủ khác trước khi vào cầu môn thì bàn thắng mới được công nhận.	38
T		
Trán bên	Phần trán ở hai bên, gần với thái dương.	36 – 40, 42
Trung lộ	Khu vực ở giữa sân, dọc theo chiều dài sân bóng đá.	19, 60, 61, 63, 64

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 – BÓNG ĐÁ	
CHỦ ĐỀ 1: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	
Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khỏe và xã hội; lập kế hoạch tập luyện môn Bóng đá	13
Bài 2. Các vị trí thi đấu và phương pháp trọng tài trong môn Bóng đá	18
CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG VÀ ĐÁNH ĐẦU	
Bài 1. Kỹ thuật đá bóng nửa nảy và đá bóng bằng mũi bàn chân	26
Bài 2. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên	36
CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT PHÒNG THỦ	
Bài 1. Kỹ thuật tranh bóng	43
Bài 2. Kỹ thuật bắt bóng và đấm bóng của thủ môn	51
CHỦ ĐỀ 4: CHIẾN THUẬT TRONG THI ĐẤU BÓNG ĐÁ	
Bài 1. Chiến thuật tấn công khu vực	59
Bài 2. Chiến thuật phòng thủ trong thi đấu bóng đá	67
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	74

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:
CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM
Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI
Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:
NGUYỄN VĂN HƯNG

Trình bày bìa:
NGUYỄN MẠNH HÙNG

Thiết kế sách:
NGUYỄN DIỆU HÀ – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Sửa bản in:
NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – BÓNG ĐÁ

Mã số:

ISBN:

In cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

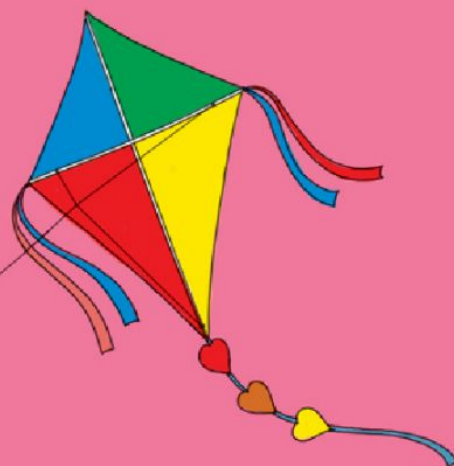
Địa chỉ:

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

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

In xong và nộp lưu chiểu

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.