BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

BÓNG ĐÁ



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)
HỒ ĐẮC SƠN (Chủ biên)
NGUYỄN THỊ HÀ – LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI – TRẦN NGỌC MINH – NGUYỄN DUY TUYẾN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG ĐÁ

10

(Tái bản lần thứ hai)

sach-giao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ và nội dung của cuốn sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận chân phải (người thuận chân trái thực hiện ngược lại).

Trong mỗi bài học, chúng ta sẽ gặp một số biểu tượng chỉ dẫn sau:

MỞ ĐẦU:
Gồm các hoạt động khởi động và chơi trò chơi giúp làm nóng cơ thể.

KIẾN THỨC MỚI:
Nội dung bài học.

LUYỆN TẬP:
Tập luyện, chơi trò chơi vận động để củng cố nội dung bài học và phát triển thể lực.

VẬN DỤNG:
Củng cố và khắc sâu kiến thức đã học qua các câu hỏi, bài tập, tình huống thực tiễn.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

H.	Hình	→	Thứ tự thực hiện các động tác
TDTT	Thể dục thể thao		Nấm
TTCB	Tư thế chuẩn bị		Cờ
XP	Xuất phát	▲	Người chỉ huy
- - - →	Đường di chuyển, hướng cử động của người hoặc bộ phận cơ thể người	●	Người thực hiện
⟶	Đường bay của bóng	■	Người hỗ trợ tập luyện

Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!

Lời nói đầu

Các em học sinh thân mến!

Bước vào lớp 10, với sự lựa chọn của mình, môn Bóng đá sẽ đồng hành cùng các em trong quá trình rèn luyện thân thể, phát triển các tố chất thể lực và kĩ năng vận động. Các em sẽ được biết thêm nhiều điều bổ ích và lí thú về bóng đá, về khả năng vận động của bản thân.

Nội dung học tập sẽ giúp các em:

– Biết cách sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng mặt trời,…) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ.

– Có một số hiểu biết về lịch sử bóng đá Việt Nam và thế giới; biết vận dụng một số điều luật của bóng đá trong luyện tập.

– Thực hiện được một số kĩ thuật của bóng đá, cách phối hợp cùng các bạn để luyện tập và vui chơi.

Mong rằng các em sẽ luôn chăm chỉ học tập và tích cực rèn luyện thân thể.

Chúc các em thành công!

NHÓM TÁC GIẢ

sách-giáo-khoa.com

PHẦN I.
KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả luyện tập.

– Chủ động, tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.

KIẾN THỨC MỚI

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

Môi trường tự nhiên chứa đựng trong đó cả yếu tố có lợi và có hại đối với sức khoẻ con người. Sử dụng hợp lí các yếu tố của môi trường tự nhiên có ý nghĩa quyết định đối với hiệu quả luyện tập thể dục thể thao (TDTT) vì mục đích sức khoẻ.

1 Sử dụng các yếu tố của không khí để luyện tập

a) Nhiệt độ và độ ẩm không khí

Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm cao: Cơ thể có cảm giác khó chịu do sự bay hơi của mồ hôi trên bề mặt da gặp khó khăn. Vì vậy, cần lựa chọn thời điểm, địa điểm có nhiệt độ không khí thấp hơn, giàu oxygen để luyện tập (vào sáng sớm hoặc cuối buổi chiều, nơi có nhiều cây xanh); rút ngắn thời gian luyện tập, tăng số lượng các quãng nghỉ ngắn trong buổi tập ở nơi thoáng mát; thả lỏng và hồi phục tích cực sau luyện tập; sử dụng trang phục rộng rãi, thoáng mát, dễ thấm hút mồ hôi; kịp thời bổ sung lượng nước đã mất do mồ hôi; không tắm trong hoặc ngay sau khi dừng luyện tập.

Trong những ngày giá lạnh, độ ẩm cao: Không luyện tập vào các thời điểm có nhiệt độ thấp (sáng sớm, cuối buổi chiều), nơi bị gió lùa; khởi động kĩ trước khi luyện tập, đảm bảo đủ ấm cho cơ thể.

b) *Chuyển động không khí (gió)*

Tốc độ gió chi phối đáng kể đến trạng thái cơ thể trong luyện tập: Tạo cảm giác dịu mát trong những ngày nắng nóng; tăng cảm giác buốt giá trong những ngày mùa đông.

Với các bài tập chạy: Khi chạy ngược chiều gió, tốc độ chạy bị giảm sút một cách đáng kể, hoạt động hô hấp khó khăn và cơ thể nhanh mệt mỏi (do phải gắng sức nhiều hơn) nhưng người tập cảm thấy dễ chịu vì cơ thể được làm mát; khi chạy xuôi chiều gió, mức độ gắng sức được giảm bớt nhưng cảm giác nóng bức tăng lên (đặc biệt trong chạy cự li trung bình và cự li dài khi tốc độ gió tương đương tốc độ chạy).

Với các môn thể thao như Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Đá cầu,... khi luyện tập ngoài trời, hướng gió, tốc độ gió có ảnh hưởng đáng kể đến kết quả luyện tập và thi đấu (thay đổi độ bay xa, độ chính xác về tầm, hướng, điểm rơi của bóng và cầu).

c) *Áp suất không khí*

Áp suất không khí có ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động thể lực của người tập. Áp suất không khí giảm dẫn đến lượng oxygen trong không khí giảm, cơ thể xuất hiện các rối loạn về hoạt động thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, làm suy giảm khả năng phối hợp vận động của cơ thể, gây khó thở, chóng mặt, buồn nôn và giảm khả năng hoạt động thể lực. Trong điều kiện đó, người tập nên sử dụng các bài tập vận động nhẹ nhàng, giảm thời gian vận động, tăng cường hít thở sâu và thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập.

2 Sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập

Ánh sáng mặt trời có tác dụng thúc đẩy quá trình phát triển của xương, tăng cường khả năng miễn dịch và chức năng hoạt động của não bộ, hệ tim mạch, ngăn ngừa một số bệnh tật,... Tuy nhiên, nếu hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời có cường độ cao, thời gian kéo dài sẽ có hại cho sức khoẻ.

Khi hoạt động TDTT ngoài trời, để tránh tác hại của ánh nắng mặt trời, người tập cần chọn nơi tập có nhiều bóng mát của cây xanh, chọn thời điểm ánh sáng mặt trời có cường độ không cao (sáng sớm hoặc chiều muộn), hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Tránh tác hại của ánh nắng mặt trời bằng các biện pháp như bôi kem chống nắng, mặc áo quần phù hợp với hoạt động luyện tập, đeo kính và đội mũ,...

3 Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập

Khi hoạt động trong môi trường nước, lực cản của nước làm giảm đáng kể khả năng vận động và tốc độ di chuyển của người tập, điều đó giúp cho các bài tập đi,

chạy, nhảy trong nước có tác dụng phát triển thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh, sức bền. Lực cản và sức ép của nước giúp cho hoạt động bơi, lặn có tác dụng phát triển toàn diện các tố chất thể lực, nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp và độ sâu hô hấp. Tác động của nước trên bề mặt da có tác dụng xoa bóp, thả lỏng cơ bắp và lưu thông các mạch máu dưới da.

Khi luyện tập trong môi trường nước, người tập không những cần phải có kiến thức, kĩ năng về phòng chống đuối nước, mà còn phải nhận biết được mức độ sạch, an toàn của nước thông qua độ trong, màu, mùi vị, nhiệt độ và những yếu tố tiềm ẩn sự nguy hiểm đối với việc luyện tập (tốc độ dòng chảy, độ sâu, đá ngầm, vật sắc nhọn,...).

4 Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để luyện tập

Các yếu tố của bề mặt địa hình tự nhiên (độ cao, độ dốc, mức độ cứng mềm, mức độ bằng phẳng,...) có tác dụng tốt để rèn luyện thân thể: chạy lên dốc (H.1) có tác dụng phát triển sức mạnh đôi chân, chạy xuống dốc với độ dốc thích hợp có tác dụng phát triển tần số và độ dài bước chạy, chạy trên cát có tác dụng phát triển sức bền chung và sức mạnh,...

Chạy trên địa hình quanh co, khúc khuỷu có tác dụng rèn luyện sức bền, khả năng phản xạ và sức nhanh trong xử lí tình huống,... Luyện tập ở vùng núi cao (nơi có áp suất không khí và lượng oxygen thấp) có tác dụng rèn luyện khả năng hô hấp, sức bền,...

sach-giao-khoa.com



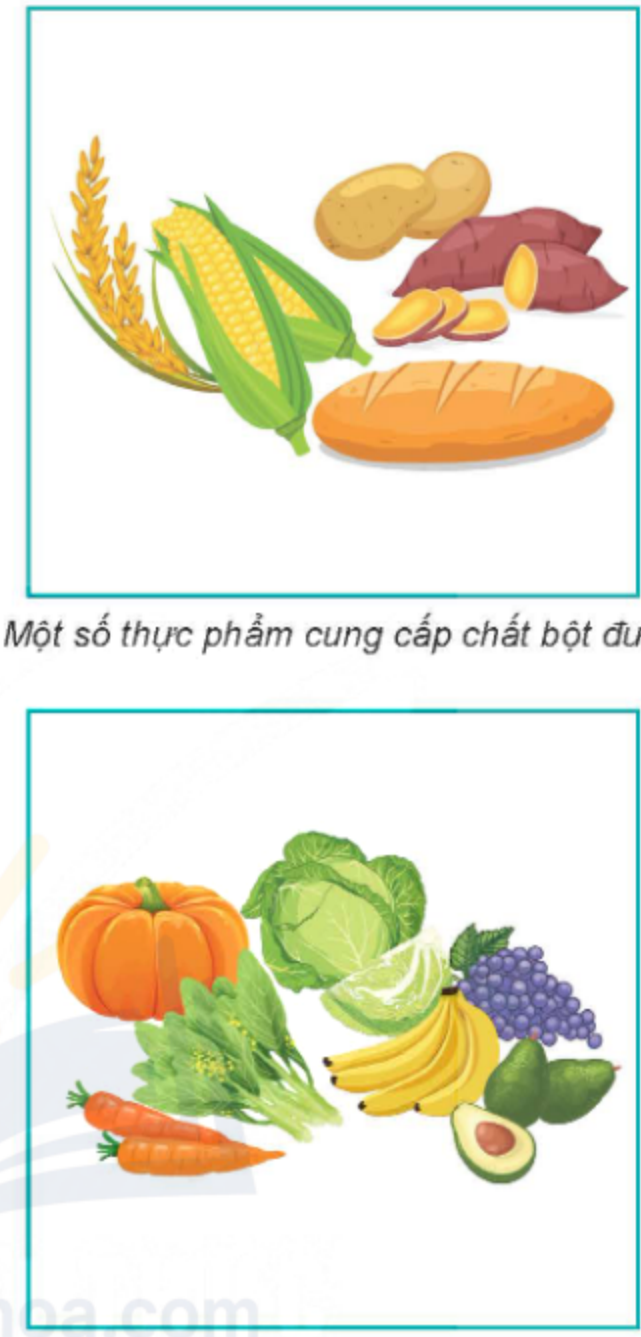
Hình 1. Chạy trên địa hình tự nhiên

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

1 Các chất dinh dưỡng và nước



a) Một số thực phẩm cung cấp chất đạm



b) Một số thực phẩm cung cấp chất bột đường

c) Một số thực phẩm cung cấp chất béo

d) Một số loại rau, củ, quả cung cấp vitamin và khoáng chất

Hình 2. Các nhóm thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng cơ bản

sach-giao-khoa.com

a) Chất đạm (protein)

Chất đạm được chia thành hai loại là đạm động vật (có trong thịt, cá, trứng, tôm, cua,...) và đạm thực vật (có trong đậu xanh, đậu nành, hạt vừng, hạt hướng dương,...).

Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt về thể chất (chiều cao, cân nặng) và trí tuệ. Chất đạm cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết (mọc tóc, làm lành các vết thương ngoài da,...). Ngoài ra, chất đạm còn góp phần tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

b) Chất bột đường (carbohydrate)

Chất bột đường có trong gạo, ngô, khoai, sắn,...

Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể (làm việc, vận động, vui chơi,...). Chất bột đường còn chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

Chất xơ là phần thực phẩm mà cơ thể không tiêu hoá được. Chất xơ tuy không cung cấp chất dinh dưỡng nhưng có vai trò quan trọng đối với cơ thể, giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm ra để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

c) *Chất béo (lipid)*

Chất béo có trong mỡ động vật, dầu thực vật, các loại hạt (lạc, vừng,...), các loại bơ,...

Chất béo cung cấp năng lượng tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể. Ngoài ra, chất béo còn giúp hấp thu một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

d) *Vitamin và chất khoáng*

Vitamin gồm các nhóm: A, B, C, D, E, PP, K,...; các chất khoáng: phosphorus, iodine, calcium, iron,...

Vitamin giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương, da,... hoạt động bình thường; tăng cường sức đề kháng của cơ thể; giúp cơ thể phát triển tốt, luôn khoẻ mạnh, vui vẻ.

Chất khoáng giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và các quá trình chuyển hoá của cơ thể.

e) *Nước uống*

Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể. Nước có ở tất cả các bộ phận trong cơ thể như não, cơ, xương,...

Nước có vai trò quan trọng đối với đời sống của con người. Nước là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể (chuyển hoá thức ăn thành năng lượng; giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất; vận chuyển các chất dinh dưỡng, oxygen đi khắp tế bào; giúp loại bỏ chất thải). Nước giúp điều hoà thân nhiệt, bôi trơn các khớp xương, giúp bảo vệ các cơ quan quan trọng trong cơ thể.

2 Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu các chất dinh dưỡng và nước

a) *Chất đạm*

Thừa chất đạm dẫn đến quá trình tích luỹ đạm trong cơ thể dưới dạng mỡ, gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch,...

Thiếu chất đạm gây nên bệnh suy dinh dưỡng. Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể chậm phát triển hoặc ngừng phát triển. Cơ thể trở nên yếu ớt, tay chân khẳng khiu, bụng phình to, tóc mọc lưa thưa. Ngoài ra còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

sach-giao-khoa.com

b) Chất bột đường

Thừa chất bột đường sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể, gây bệnh béo phì.

Thiếu chất bột đường dẫn đến bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

c) Chất béo

Thừa chất béo khiến cơ thể béo phì, ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ.

Thiếu chất béo dẫn tới thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ mệt mỏi.

d) Ảnh hưởng của sự mất nước

Khi cơ thể mất nước sẽ làm giảm khả năng tự làm mát, giảm thể tích máu dẫn đến làm giảm lượng máu chảy tới tim. Cơ thể mất nước còn làm mất các chất điện giải nên ảnh hưởng tới khả năng co cơ.

Cơ thể cần phải có đủ các chất dinh dưỡng. Sự thừa hay thiếu các chất dinh dưỡng đều có hại cho sức khoẻ.

3 Sử dụng dinh dưỡng cho hoạt động luyện tập và thi đấu thể dục thể thao

a) Thức ăn

Bữa ăn trước luyện tập và thi đấu cần có giá trị dinh dưỡng cao, khối lượng nhỏ, dễ tiêu hoá, chứa nhiều carbohydrate, phosphorus, vitamin C.

Bữa ăn sau luyện tập cần đáp ứng về nhu cầu chất đạm, chất bột đường, có nhiều chất xơ giúp hồi phục, dự trữ năng lượng; đảm bảo đáp ứng đầy đủ các khoáng chất và vitamin (có thể thay đổi để phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao).

Bữa ăn phải đúng giờ mới tạo được cảm giác ngon miệng, không nên ăn nhanh (ăn nhanh làm cho dịch tiêu hoá không kịp tiết ra dẫn đến làm chậm tốc độ tiêu hoá trong dạ dày).

Không nên luyện tập ngay sau khi ăn bởi vì dinh dưỡng cần có thời gian để chuyển hoá thành năng lượng, vận động ngay sau khi ăn làm tăng nguy cơ tổn thương dạ dày.

Không nên ăn ngay sau khi dừng luyện tập, bởi vì tuy cơ thể cần được cung cấp dinh dưỡng để tự phục hồi nhưng hệ tiêu hoá vẫn trong tình trạng chưa sẵn sàng hoạt động lại ngay sau khi quá trình tập luyện kết thúc.

b) Nước uống

Trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể bị mất nhiều nước do đổ mồ hôi, nhất là khi luyện tập trong thời tiết mùa hè nắng nóng hoặc trong khoảng thời gian dài. Cung cấp lượng nước vừa đủ với phương pháp uống từng ngụm nhỏ, uống nhiều lần trong hoạt động luyện tập và thi đấu TDTT mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ (H.3). Mặt khác, nước còn giúp điều chỉnh nhiệt độ cơ thể và vận chuyển các chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho cơ thể.



Hình 3. Bổ sung nước trong luyện tập và thi đấu bóng đá

4 Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hoạt động thể dục thể thao

Hợp lí về số lượng: Đáp ứng đủ nhu cầu về năng lượng cho cơ thể tiến hành các hoạt động trong ngày.

Hợp lí về chất lượng: Đủ chất và cân đối về tỉ lệ giữa các chất dinh dưỡng.

Hợp lí về thời điểm, số lần: Ăn đúng giờ, đúng số lượng bữa ăn trong ngày.

VẬN DỤNG

1. Trong những ngày nắng nóng, thời điểm nào thích hợp để luyện tập bóng đá?
2. Khi luyện tập bóng đá trong những ngày không khí có độ ẩm cao, thời tiết lạnh giá cần chú ý điều gì?
3. Trình bày tác dụng và tác hại của ánh sáng mặt trời đối với cơ thể khi hoạt động TDTT.
4. Địa hình tự nhiên có được coi là yếu tố để rèn luyện thân thể không? Vì sao?
5. Nêu vai trò của thức ăn và nước uống trong luyện tập và thi đấu TDTT.
6. Vì sao trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể phải được cung cấp đủ nước và chất dinh dưỡng?
7. Hãy nêu biểu hiện của cơ thể khi bị mất nước.
8. Kể tên một số chất dinh dưỡng trong thức ăn hằng ngày của bản thân.

sach-giao-khoa.com

PHẦN II.
THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ

Chủ đề 1

LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ VÀ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU BÓNG ĐÁ

Bài 1

LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết sơ giản về lịch sử của môn Bóng đá trên thế giới và ở Việt Nam.

– Tự giác tìm hiểu, mở rộng được kiến thức về sự phát triển của Bóng đá Việt Nam.

KIẾN THỨC MỚI

I. LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ TRÊN THẾ GIỚI

1 Nguồn gốc môn Bóng đá

Cho đến nay, mặc dù nguồn gốc ra đời của môn Bóng đá chưa được xác định, nhưng các nhà nghiên cứu đã tìm thấy ở nhiều lục địa dấu vết về loại trò chơi của người cổ đại được coi là thuỷ tổ của môn Bóng đá.

Từ thế kỉ V đến thế kỉ VIII, nhiều nước như Ai Cập, La Mã, Pháp xuất hiện trò chơi dùng chân lăn một vật hình tròn. Sau đó trò chơi lan rộng ra nhiều nước ở châu Âu và phát triển mạnh tại nước Anh, ở đây bóng đá đã trở thành trò tiêu khiển của giới quý tộc, mang tính truyền thống.

Đến giữa thế kỉ XIX, ở nước Anh nhiều câu lạc bộ bóng đá ra đời, mỗi câu lạc bộ có luật riêng, đội khách đến thi đấu phải tuân theo luật của đội chủ nhà. Năm 1863, luật chung của các câu lạc bộ được thống nhất, sự kiện đó được coi là khai sinh của bóng đá hiện đại.

2 Sự phát triển của bóng đá hiện đại

Năm 1904, Liên đoàn Bóng đá thế giới được thành lập (viết tắt là FIFA) với các quốc gia thành viên ban đầu là Bỉ, Đan Mạch, Đức, Hà Lan, Pháp, Tây Ban Nha, Thuỵ Điển, Thuỵ Sĩ.

sách-giáo-khoa.com

Năm 1908, môn Bóng đá lần đầu tiên trở thành nội dung thi đấu của Thế vận hội lần thứ tư (diễn ra tại Luân Đôn, thủ đô nước Anh) và đội tuyển Anh đã đoạt chức vô địch.

Năm 1928, Hội đồng FIFA đã quyết định tổ chức giải Bóng đá thế giới với chu kì bốn năm một lần cho tất cả các đội tuyển quốc gia là thành viên của Hội. Cúp vô địch thế giới của FIFA mang tính chất luân lưu, đội giành chức vô địch ba lần sẽ được nhận vĩnh viễn chiếc cúp vàng là "bản sao" của cúp FIFA.

Năm 1930, giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất đã chính thức được khai mạc tại Uruguay với sự tham gia của 13 đội tuyển quốc gia và đội tuyển Uruguay đã giành chức vô địch.

Hiện nay FIFA có 211 quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên. Các quốc gia và vùng lãnh thổ được gia nhập FIFA phải đồng thời là thành viên của một trong sáu liên đoàn bóng đá châu lục (châu Á; châu Âu; khu vực Bắc Mĩ, Trung Mĩ và Caribe; châu Đại Dương; Nam Mĩ; châu Phi).

Sự ra đời và lớn mạnh của FIFA không những là điều kiện để bóng đá có sự phát triển cao về kĩ thuật, chiến thuật mà còn là động lực cho bóng đá thế giới phát triển.

Thúc đẩy sự ra đời của Liên đoàn Bóng đá các châu lục (châu Âu, châu Á năm 1954, châu Phi năm 1955,...); hình thành và phát triển các giải Bóng đá của châu lục, vùng lãnh thổ và khu vực (Cúp dành cho các đội vô địch quốc gia ở châu Âu, Cúp dành cho các đội vô địch quốc gia vùng Nam Mĩ, Cúp Liên lục địa,...).

Hình thành giải thi đấu thế giới dành cho các lứa tuổi: giải Bóng đá thanh niên thế giới (năm 1977), giải Bóng đá thiếu niên thế giới (năm 1984), giải Olympic dành cho lứa tuổi 23 trở xuống (năm 1992). Hình thành các giải thi đấu cho nữ: giải vô địch Bóng đá nữ thế giới (năm 1991); giải vô địch Bóng đá nữ Olympic (năm 1996).

II. LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ Ở VIỆT NAM

Cuối thế kỉ XIX, đầu thế kỉ XX, bóng đá xuất hiện ở Việt Nam cùng với sự xuất hiện của quân đội thực dân Pháp sang xâm lược nước ta. Trong thời kì đó, tại Sài Gòn đã có những trận thi đấu bóng đá giữa binh lính và thuỷ thủ người Pháp. Bóng đá đã lan tới giới thanh niên, học sinh và viên chức ở Sài Gòn, họ bắt đầu luyện tập và tổ chức các đội thi đấu với nhau. Cho đến trước năm 1930, bóng đá đã lan rộng tới các địa phương khác ở cả ba miền Bắc, Trung, Nam của nước ta.

Sau ngày Cách mạng tháng Tám thành công, các đội bóng Quân đội và Công an được thành lập lại nhằm hướng tới một thời kì mới cho sự phát triển của bóng đá ở Việt Nam. Trong lễ kỉ niệm ngày Quốc khánh đầu tiên của nước Việt Nam Dân chủ Cộng hoà (ngày 2 tháng 9 năm 1946), Bác Hồ đã đá quả bóng danh dự mở đầu cho trận bóng đá giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an tại Sân vận động Hàng Đẫy (Hà Nội).

Trong những năm kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược (1945 – 1954), bóng đá không có điều kiện để phát triển, nhưng ở vùng chiến khu vẫn diễn ra hoạt động luyện tập và thi đấu giao hữu trong các đơn vị bộ đội, xí nghiệp, trường học,...

Năm 1954, miền Bắc hoàn toàn giải phóng, phong trào luyện tập, thi đấu bóng đá được khôi phục và phát triển nhanh chóng ở nhiều địa phương, đơn vị quân đội, trường học, nhà máy,... Một số đội bóng hạng A, hạng B (có tính chuyên nghiệp) được thành lập. Đội ngũ cán bộ phong trào, huấn luyện viên bóng đá được nhanh chóng đào tạo để tăng cường khả năng tổ chức, chỉ đạo chuyên môn cho các địa phương và các ngành.

Trong những năm từ 1954 đến 1975, nhiều giải thi đấu bóng đá hạng A, hạng B như giải vô địch hạng A miền Bắc, giải vô địch Tổng công đoàn (gồm các đội hạng A như Đường sắt, Bưu điện, Cảng Hải Phòng, Than Quảng Ninh), giải vô địch toàn quân,... đã được tổ chức và trở thành nguồn động viên, khích lệ lớn đối với phong trào luyện tập thể thao của đông đảo nhân dân ở nhiều lứa tuổi.

Năm 1963, đội tuyển thể thao Việt Nam tham gia Đại hội Thể thao các quốc gia mới nổi (GANEFO) lần thứ nhất được tổ chức tại Indonesia. Thi đấu nội dung bóng đá có 16 đội, đội Việt Nam đạt giải tư (do bốc thăm sau khi hoà 2 – 2 với đội Uruguay ở trận thi đấu xếp hạng ba, tư). Cuối năm 1963, Việt Nam lần đầu tiên đăng cai tổ chức giải Bóng đá giữa quân đội các nước xã hội chủ nghĩa, tham gia giải có 11 đội tuyển bóng đá quân đội của 11 quốc gia.

Năm 1975, miền Nam được hoàn toàn giải phóng, đất nước thống nhất là điều kiện để bóng đá nước nhà phát triển mạnh mẽ cả về quy mô và chất lượng. Nhiều đội bóng đá chuyên nghiệp nam, nữ ở các độ tuổi, đại diện cho các tỉnh thành, ngành được thành lập, thi đấu giành chức vô địch quốc gia dưới sự quản lí, điều hành thống nhất của ngành Thể thao và Liên đoàn Bóng đá Việt Nam.

Tiền thân của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam là Hội Bóng đá Việt Nam (Vietnam Football Association – VFA) thành lập năm 1961. Đến tháng 8 năm 1989, Đại hội Liên đoàn Bóng đá Việt Nam lần thứ nhất gồm 120 đại biểu, thay mặt cho các lực lượng và tổ chức bóng đá trong cả nước đã họp tại Hà Nội. Sau khi thông qua báo cáo về tình hình, nhiệm vụ trước mắt của bóng đá Việt Nam, Đại hội tuyên bố thành lập Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (Vietnam Football Federation – VFF), thông qua Điều lệ Liên đoàn và bầu Ban Chấp hành khoá I (nhiệm kì 4 năm) gồm 26 uỷ viên.

Năm 1964, Việt Nam được FIFA, AFC công nhận là thành viên chính thức. Màu trang phục thi đấu chính thức của đội tuyển quốc gia là áo đỏ – quần đỏ – tất đỏ.

Quá trình hình thành và phát triển, VFF đã đưa bóng đá Việt Nam đạt được một số thành tựu trên đấu trường quốc tế, góp phần giới thiệu, quảng bá hình ảnh đất nước và con người Việt Nam nói chung, bóng đá Việt Nam nói riêng đến với bạn bè quốc tế.

Nhiều giải thi đấu trong nước và quốc tế do VFF tổ chức đã nhận được tài trợ từ các doanh nghiệp, làm tăng tính hấp dẫn của giải, tăng thu nhập của cầu thủ, giảm đáng kể chi phí của Nhà nước. Trong đó, các giải bóng đá (Vô địch quốc gia, Cup quốc gia, Siêu cup quốc gia, U21, U18, U16, Thiếu niên, Nhi đồng) và các giải đấu dành cho học sinh, sinh viên đã thu hút nguồn tài trợ rất lớn của các tổ chức thể thao quốc tế, Liên đoàn Bóng đá châu Á, Liên đoàn Bóng đá Đông Nam Á, công ty tiếp thị thể thao, các hãng sản xuất dụng cụ thể thao và của các nhãn hàng khác đã góp phần phát triển mạnh mẽ nền Bóng đá nước nhà.

Bóng đá Việt Nam cũng đã có những bước tiến lớn tại các giải thi đấu quốc tế của khu vực Đông Nam Á và châu Á. Từ năm 1976 cho đến nay, bóng đá Việt Nam ngày càng lớn mạnh; thành tích đang dần được cải thiện. Theo xếp hạng của Liên đoàn Bóng đá thế giới vào tháng 12 – 2020, Việt Nam xếp hạng thứ 93 trong số các đội tuyển Bóng đá quốc gia.

Trong những năm gần đây, đội tuyển Bóng đá quốc gia Việt Nam (nam và nữ) đã đạt được rất nhiều thành tích nổi bật trong khu vực Đông Nam Á và châu Á. Tại SEA Game 30, đội tuyển Bóng đá nữ Việt Nam lần thứ 6 vô địch SEA Game. Sau thành công giải U23 châu Á 2018, ASIAD 2018, AFF Cup 2018 và ASEAN Cup 2019, lần đầu tiên đội tuyển Bóng đá nam Việt Nam vô địch SEA Game. Những trận đấu của đội tuyển Bóng đá quốc gia Việt Nam cống hiến cho khán giả luôn giàu cảm xúc, thể hiện tinh thần, ý chí dân tộc cao, góp phần tạo nên hình ảnh bóng đá nước nhà. Bóng đá trở thành nội dung học tập và rèn luyện của học sinh, sinh viên trong các trường học của hệ thống giáo dục quốc dân.

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Bóng đá hiện đại ra đời năm nào?
2. Hiện nay FIFA có bao nhiêu quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên?
3. Bóng đá xuất hiện tại Việt Nam trong thời kì nào?
4. Ai là người đá quả bóng danh dự mở đầu cho trận đấu giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an tại Sân vận động Hàng Đẫy (Hà Nội)? Trận đấu đó diễn ra vào thời gian nào?
5. Hãy nêu sự phát triển của nền Bóng đá Việt Nam sau năm 1975 đến nay.

Bài 2

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU BÓNG ĐÁ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

– Vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và đấu tập.

– Tự giác tìm hiểu, học hỏi những kiến thức về Luật Bóng đá.

KIẾN THỨC MỚI

I. SÂN THI ĐẤU

– Các trận đấu được tổ chức trên sân cỏ tự nhiên hoặc sân cỏ nhân tạo có màu xanh lá cây.

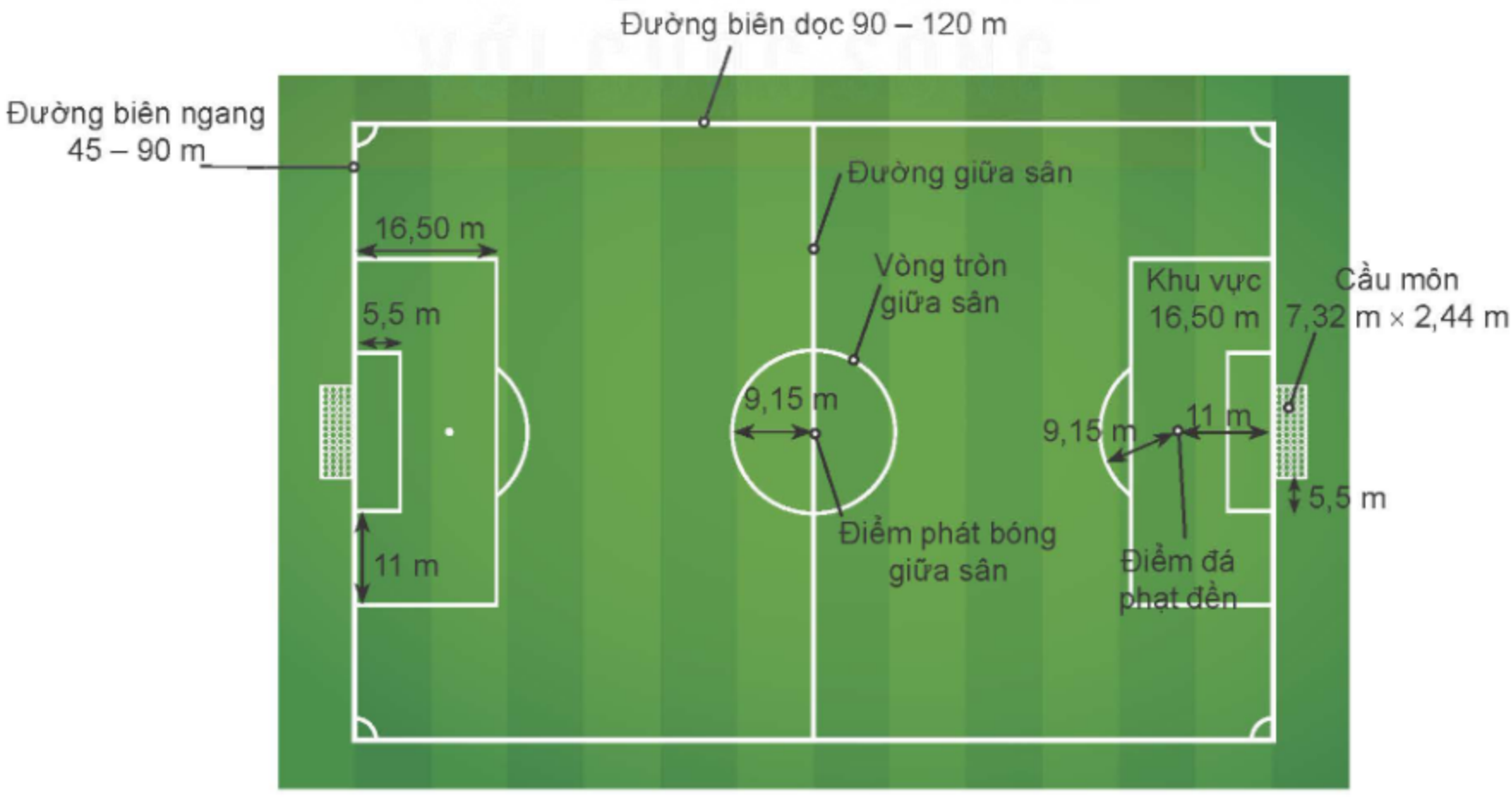
– Sân thi đấu có hình chữ nhật, được giới hạn bởi các biên dọc và biên ngang. Đường chia sân thành hai nửa bằng nhau được gọi là đường giữa sân. Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm.

– Giữa sân có vòng tròn trung tâm với bán kính là 9,15 m.

– Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120 m.

– Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m.

– Cầu môn được đặt chính giữa mỗi đường biên ngang, có chiều cao là 2,44 m và rộng 7,32 m.



Hình 1. Sân bóng đá (11 người)

sách-giáo-khoa.com

II. BÓNG THI ĐẤU

– Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp.

– Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm.

– Trọng lượng lúc bắt đầu trận đấu không được nặng hơn 450 g và không được nhẹ hơn 410 g.

III. SỐ LƯỢNG CẦU THỦ

– Trong mỗi trận đấu gồm có hai đội, mỗi đội có tối đa 11 người, trong đó có 1 thủ môn. Trận đấu không được bắt đầu nếu một trong hai đội không đủ 7 cầu thủ.

– Trong các trận đấu, việc thay cầu thủ phải được thông báo trước với trọng tài.

– Cầu thủ dự bị chỉ được vào sân khi cầu thủ được thay đã rời khỏi sân và phải được trọng tài cho phép.

– Cầu thủ đã bị thay thế không còn được phép tham gia trận đấu.

– Bất kì cầu thủ nào cũng được thay thế thủ môn với điều kiện: Phải thông báo trước với trọng tài. Chỉ được thực hiện khi bóng ngoài cuộc.

IV. TRANG PHỤC CỦA CẦU THỦ

– Cầu thủ không được sử dụng hoặc mang những đồ vật có thể gây nguy hiểm cho bản thân và cầu thủ khác (kể cả các loại trang sức).

– Trang phục thi đấu cơ bản của cầu thủ gồm: Áo thi đấu có cánh tay, quần đùi, tất dài, bọc ống chân, giày.

– Màu sắc trang phục: Hai đội bóng phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với nhau và với trọng tài, trợ lí trọng tài. Mỗi thủ môn phải mặc trang phục thi đấu có màu dễ phân biệt với các cầu thủ khác, với trọng tài và trợ lí trọng tài.

V. TRỌNG TÀI

– Quyền của trọng tài: Trọng tài là người kiểm soát và điều hành mọi diễn biến của trận đấu tuân theo luật thi đấu.

– Quyền hạn và nhiệm vụ của trọng tài:

  + Đảm bảo việc áp dụng đúng luật.

  + Phối hợp với các trợ lí trọng tài và trọng tài thứ tư trong việc kiểm soát và điều hành trận đấu.

  + Theo dõi và đảm bảo thời gian của trận đấu đúng quy định.

  + Tạm dừng, tạm hoãn hoặc ngừng hẳn trận đấu nếu nhận thấy có biểu hiện vi phạm luật hoặc sự ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu.

  + Tạm dừng trận đấu nếu nhận thấy có cầu thủ bị chấn thương cần được chữa trị.

  + Quyết định phạt thẻ vàng, thẻ đỏ đối với cầu thủ phạm lỗi.

VI. TRỢ LÍ TRỌNG TÀI

– Mỗi trận đấu gồm 2 trợ lí trọng tài.

– Trợ lí trọng tài có nhiệm vụ xác định rõ:

+ Khi bóng đã vượt ra khỏi các đường giới hạn của sân thi đấu.

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

+ Khi có cầu thủ phạm luật việt vị.

+ Khi có yêu cầu thay cầu thủ.

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

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

VII. THỜI GIAN CỦA TRẬN ĐẤU

– Thông thường, mỗi trận đấu có hai hiệp, mỗi hiệp là 45 phút.

– Thời gian nghỉ giữa hai hiệp không được quá 15 phút.

VIII. BẮT ĐẦU VÀ BẮT ĐẦU LẠI TRẬN ĐẤU

– Quả giao bóng là một hình thức bắt đầu trận đấu hoặc bắt đầu lại trận đấu.

– Các trường hợp giao bóng gồm: Thời điểm bắt đầu trận đấu, bắt đầu hiệp 2 của trận đấu, bắt đầu mỗi hiệp phụ (nếu có), sau mỗi bàn thắng hợp lệ.

– Bàn thắng có thể được ghi trực tiếp từ quả giao bóng.

– Khi giao bóng:

+ Tất cả cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của đội mình.

+ Đội không được quyền giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 m cho đến khi bóng được đá vào cuộc.

+ Bóng phải được đặt tại điểm giữa sân.

+ Cầu thủ đá quả giao bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác.

VẬN DỤNG

1. Trình bày nội dung điều 1 (sân thi đấu) của *Luật Bóng đá (11 người)*.

2. Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, học sinh Trung học phổ thông sử dụng bóng số mấy, trọng lượng bao nhiêu?

3. Thời gian mỗi trận đấu bóng đá (11 người) là bao nhiêu?

4. Khi thực hiện quả giao bóng, cần phải chú ý những điều gì để không phạm luật?

Chủ đề 2

KĨ THUẬT DẪN BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

– Biết sử dụng trò chơi và các bài tập vận động để phát triển thể lực.

– Chủ động ghi nhớ kĩ thuật, tích cực, mạnh dạn trong luyện tập nhóm.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

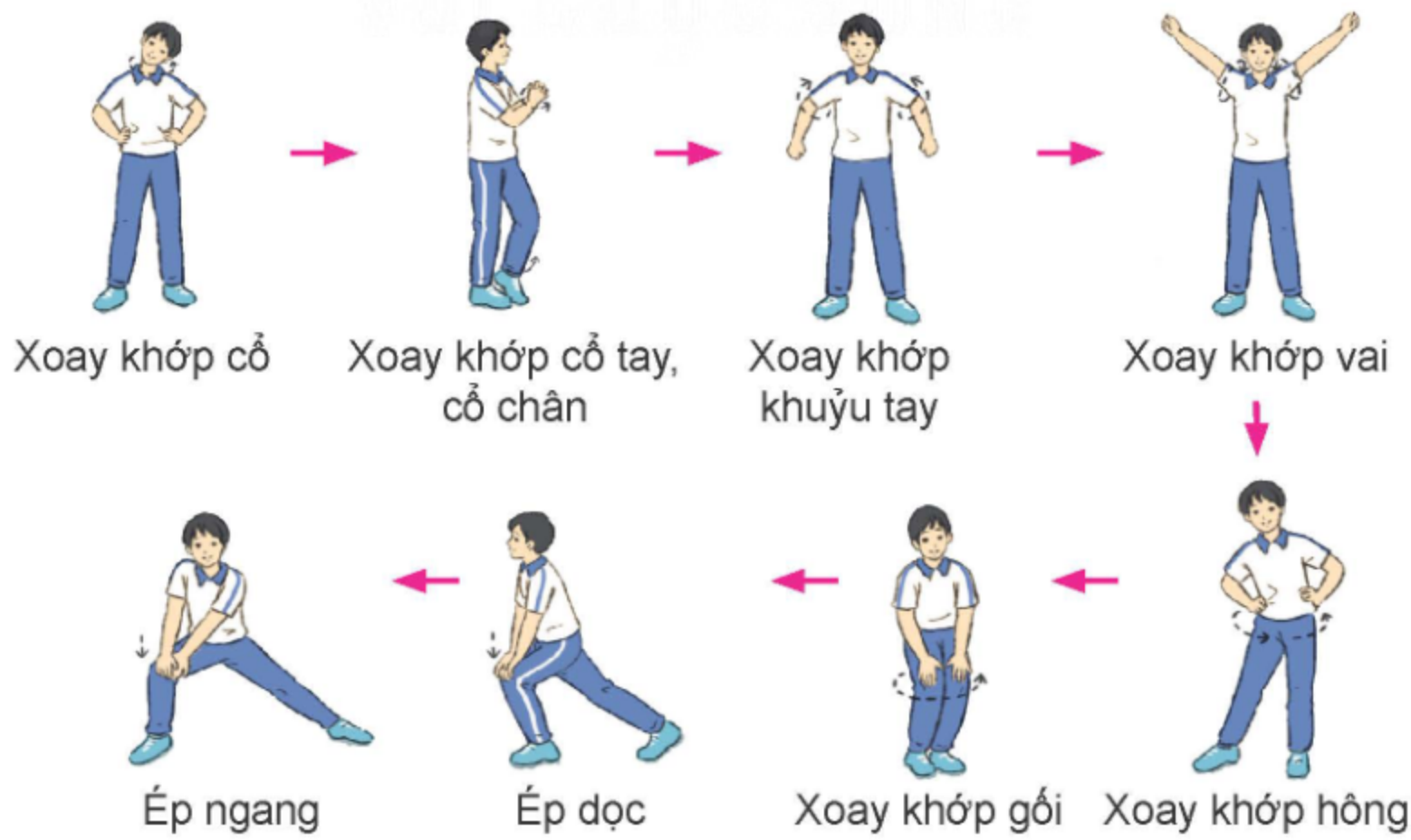
a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo vòng tròn (H.1).



Hình 1. Chạy chậm theo vòng tròn

– Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang (H.2).



Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang

sách-giáo-khoa.com

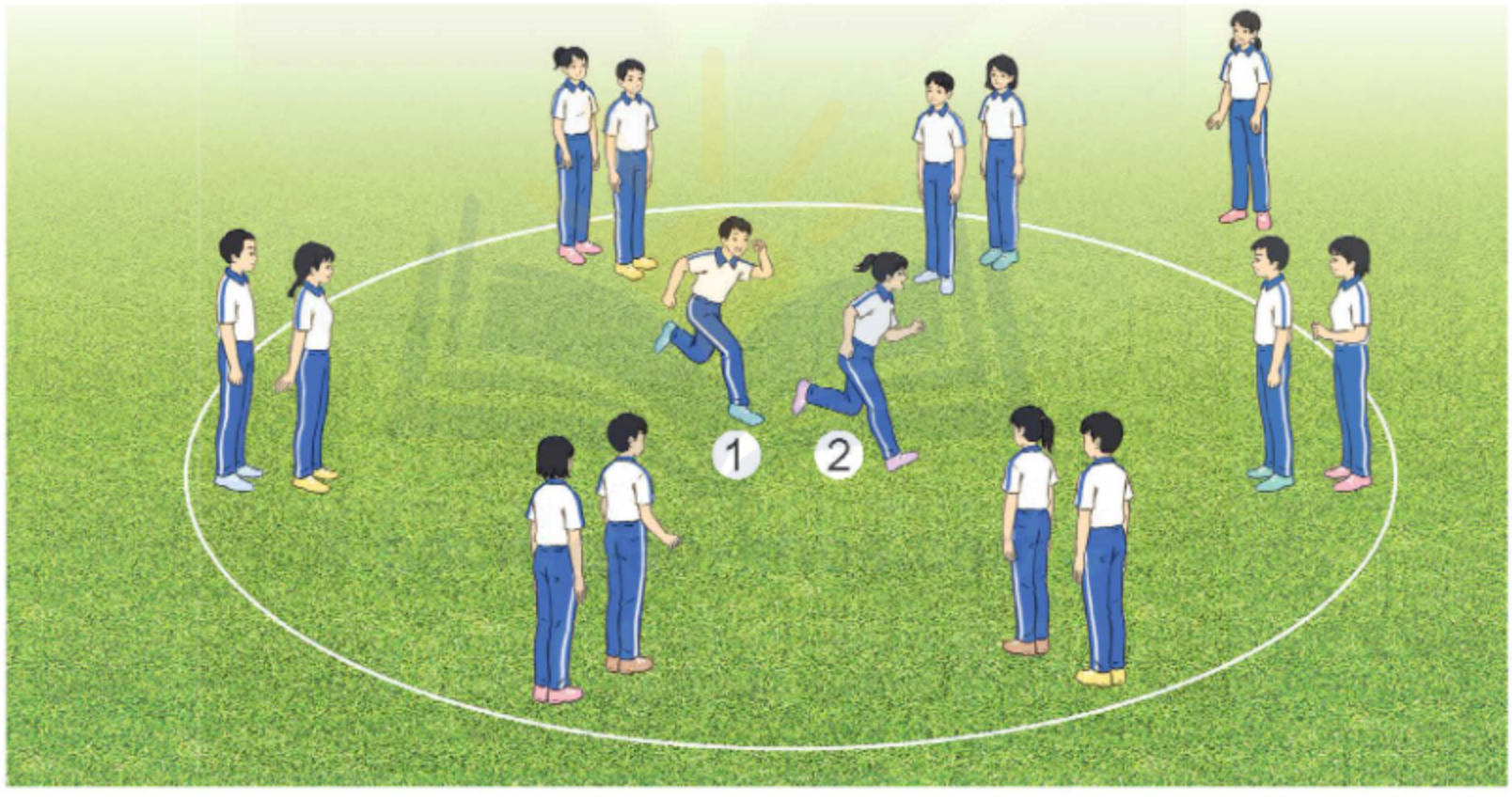
b) *Khởi động chuyên môn*

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.

– Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, vào trong, sang hai bên.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Người thừa thứ ba* (H.3)

- Chuẩn bị: Lớp đứng thành các nhóm hai người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn số 1 quay lại đuổi bắt bạn số 2, bạn số 2 chạy để tránh bị bắt. Nếu bạn số 1 vỗ được vào người bạn số 2, bạn số 2 sẽ quay lại đuổi bắt bạn số 1. Nếu bạn số 2 dừng lại trước nhóm nào thì bạn đứng sau cùng của nhóm đó (người thừa thứ ba) sẽ trở thành người đuổi bắt bạn số 1. Trò chơi chỉ thực hiện trong phạm vi vòng tròn.



Hình 3. Trò chơi Người thừa thứ ba

KIẾN THỨC MỚI

1 Vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân

Vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân là mặt trong của bàn chân được giới hạn bởi mắt cá trong, gót bàn chân và ngón chân cái (H.4).



Hình 4. Vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân

2 Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co hoặc duỗi tự nhiên, mắt nhìn bóng (H.5a).
- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay sang ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phía sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5 m (H.5b).
- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận (H.5c)



Hình 5. Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

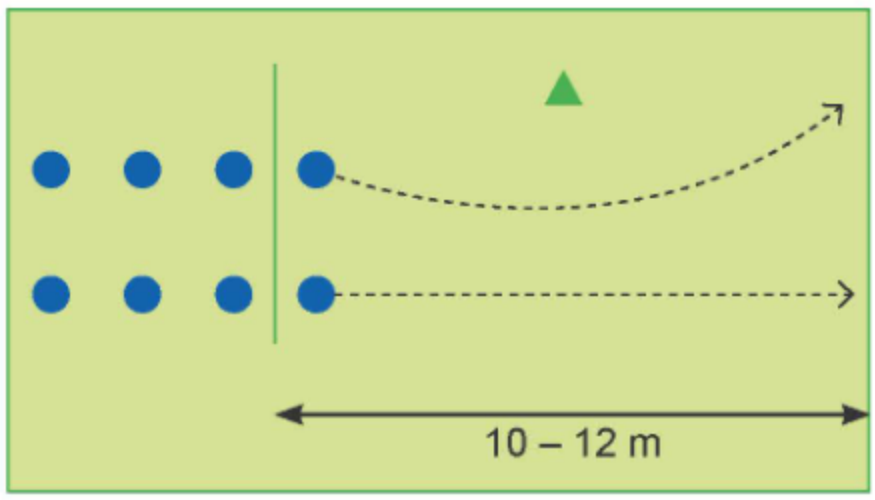
– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay lòng bàn chân dẫn bóng ra trước, luân phiên đổi chân.
– Luyện tập có bóng: Dẫn bóng trên đường thẳng bằng lòng bàn chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m; phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

b) *Luyện tập nhóm*

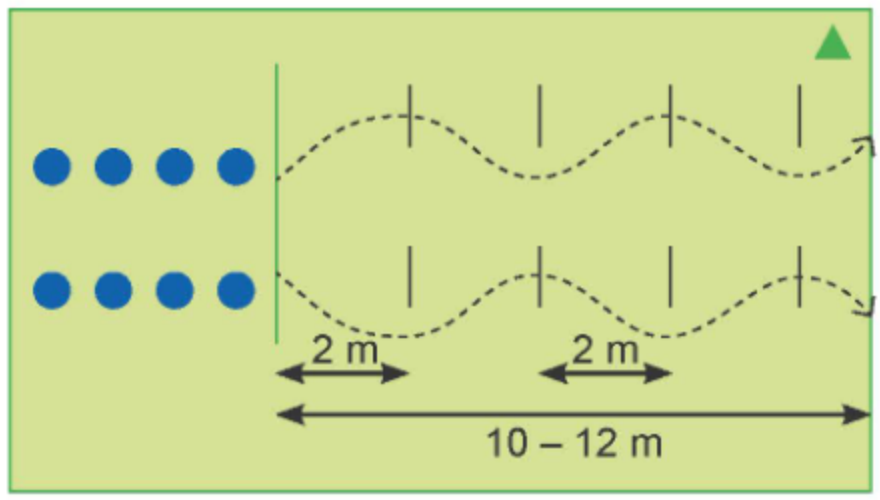
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m (H.6).
– Luân phiên dẫn bóng luồn cọc bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận với cự li 10 – 12 m (H.7).
– Dẫn bóng luồn cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.

sách-giáo-khoa.com



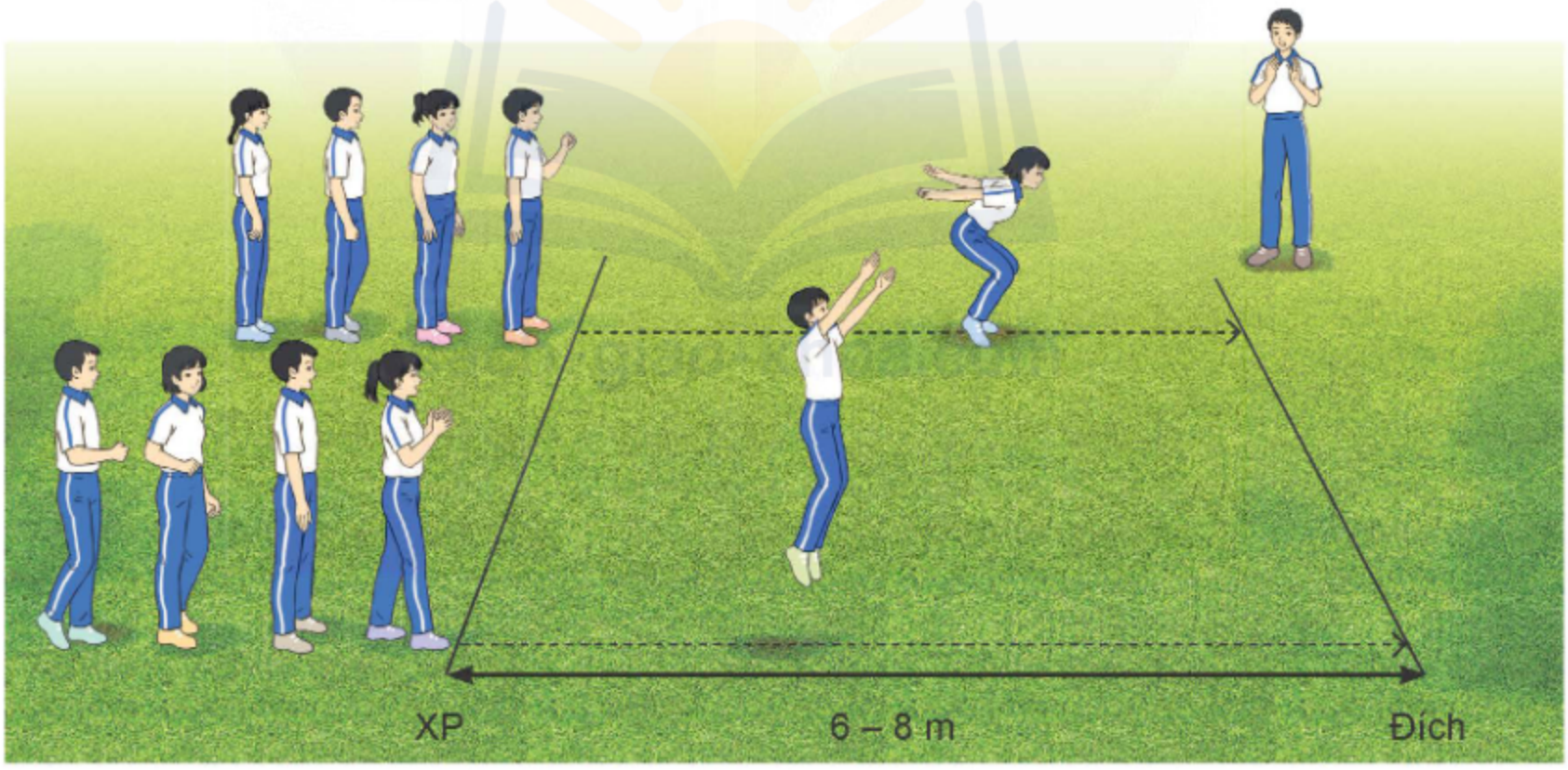
Hình 6. Sơ đồ dẫn bóng bằng chân thuận và chân không thuận trên đường thẳng, đường vòng



Hình 7. Sơ đồ dẫn bóng luồn cọc bằng lòng bàn chân

2 Trò chơi vận động: *Bật nhảy tiếp sức bằng hai chân* (H.8)

- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy liên tục ra trước bằng hai chân để đến đích, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức bằng hai chân

VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng và trò chơi để luyện tập, rèn luyện thể lực hằng ngày.
2. Khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân, để bóng lăn đúng hướng phải thực hiện đúng những yêu cầu nào?
3. Hãy nêu sự khác nhau về tư thế thân người khi dẫn bóng vòng sang phải, sang trái.

Bài 2

KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Nhận biết và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Kiên trì trong luyện tập, tích cực hợp tác và giúp đỡ bạn cùng tiến bộ.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.

– Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Trò chơi Mèo đuổi chuột* (H.1)

- Chuẩn bị: Lớp tập hợp thành một vòng tròn, các bạn nắm tay nhau giơ lên cao và hướng mặt vào trong. Hai bạn được phân công đóng vai "mèo" và "chuột" đứng ở giữa vòng tròn.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đóng vai "chuột" nhanh chóng chạy luồn qua các khoảng trống của vòng tròn để tránh sự đuổi bắt của bạn đóng vai "mèo". Khi "chuột" bị "mèo" vỗ nhẹ vào người, hai bạn sẽ đổi vai cho nhau.

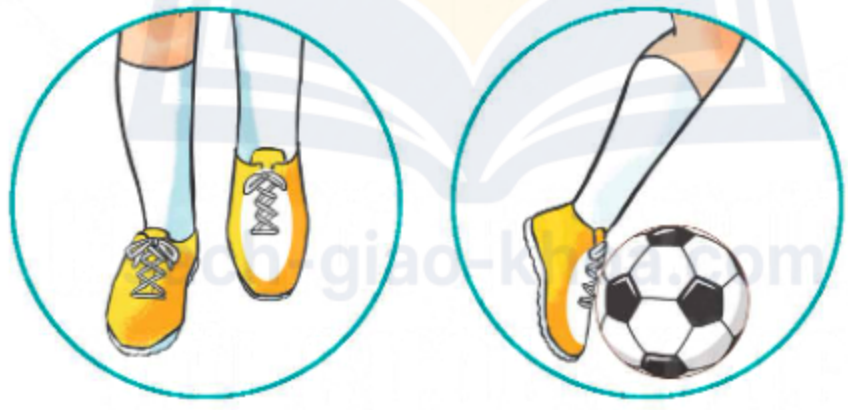


Hình 1. Trò chơi Mèo đuổi chuột

KIẾN THỨC MỚI

1 Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân

Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân là phần trên của bàn chân (kể từ các ngón chân tới khớp cổ chân) (H.2).



Hình 2. Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân

2 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang bóng và thẳng hướng dẫn bóng, cách bóng 10 – 15 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng và hướng dẫn bóng (H.3a).
- Thực hiện: Từ TTCB, đưa chân sau ra trước, thẳng với hướng dẫn bóng, khớp gối co, bàn chân duỗi thẳng hướng xuống mặt sân, dùng mu giữa bàn chân tác động một lực vào phía sau, giữa bóng, đẩy bóng lăn ra trước 0,5 – 1 m (H.3b, H.3c).
- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thuận (H.3d).



Hình 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ và duỗi thẳng bàn chân dẫn bóng hướng xuống mặt sân.

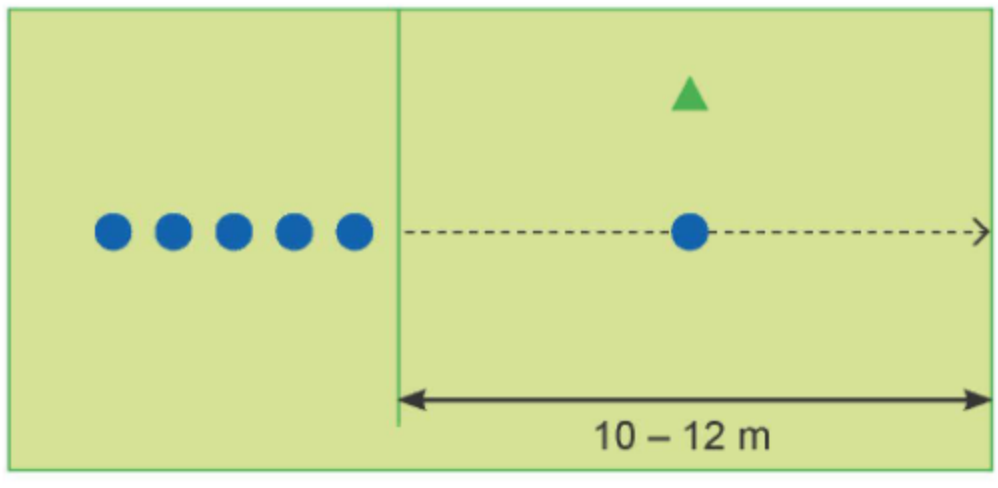
– Luyện tập có bóng: Dẫn bóng trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân thuận, chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m; phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Dẫn bóng trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m.

– Luân phiên dẫn bóng trên đường thẳng bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m (H.4).

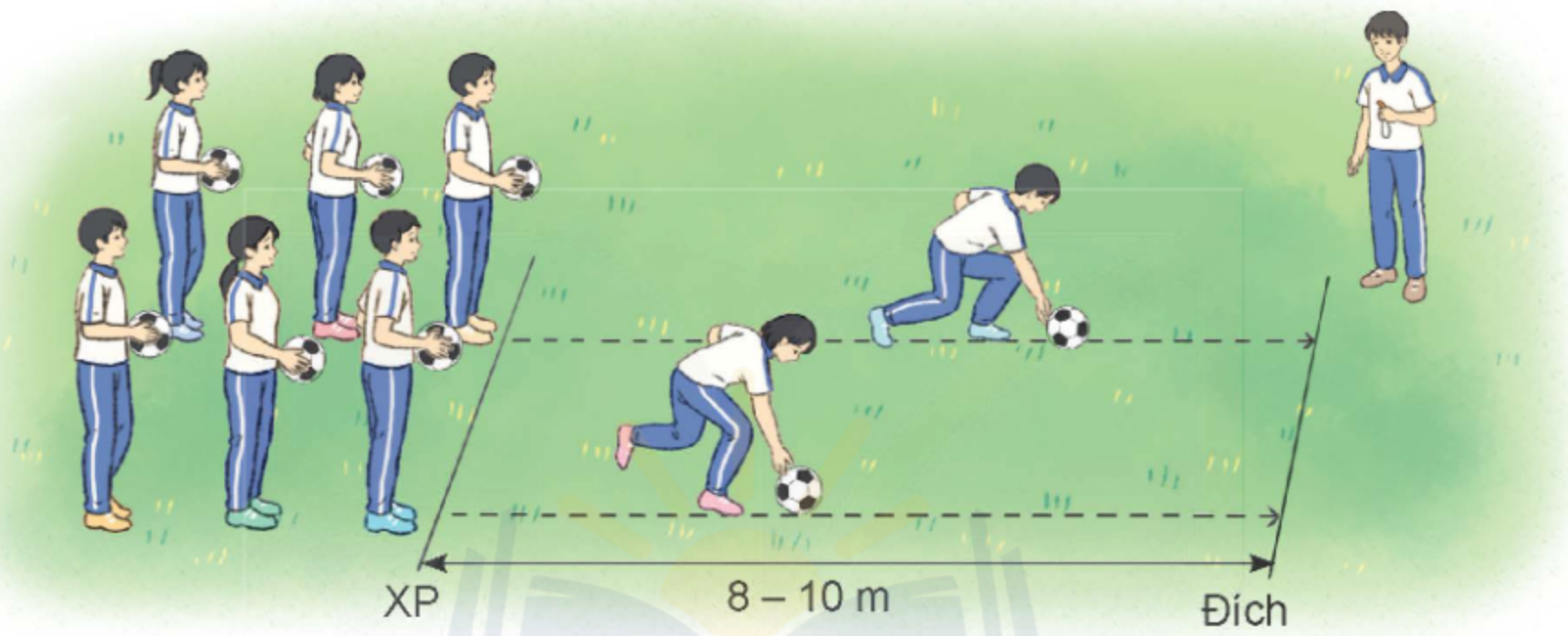


Hình 4. Sơ đồ luân phiên dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi vận động: *Lăn bóng trên đường thẳng* (H.5)

- Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội lăn bóng bằng một tay đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Lăn bóng trên đường thẳng

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân, trò chơi vận động đã học để luyện tập và vui chơi hằng ngày.
2. So sánh kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.
3. Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân có những ưu điểm và hạn chế gì?

Chủ đề 3

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

– Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.

– Chủ động ghi nhớ kĩ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo vòng tròn.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

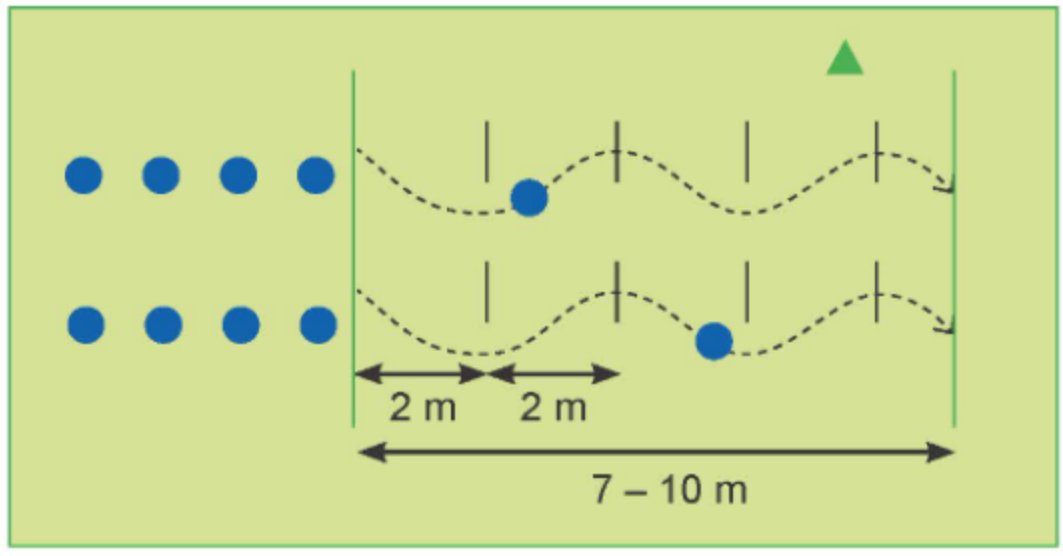
– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.

– Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Dẫn bóng luồn cọc tiếp sức* (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng luồn cọc đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sach-giao-khoa.com



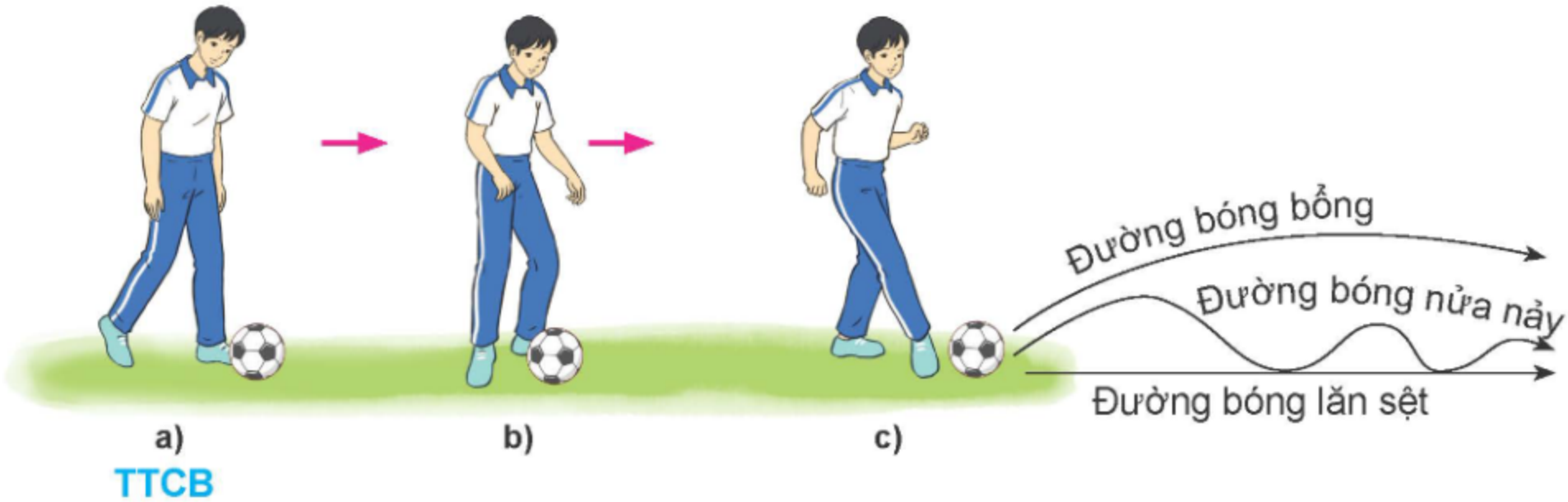
Hình 1. Sơ đồ trò chơi Dẫn bóng luồn cọc tiếp sức

– Đá bóng bằng lòng bàn chân là kĩ thuật có điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với bóng tương đối lớn nên đường bóng đi ổn định, có độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.

– Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.

1 Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân
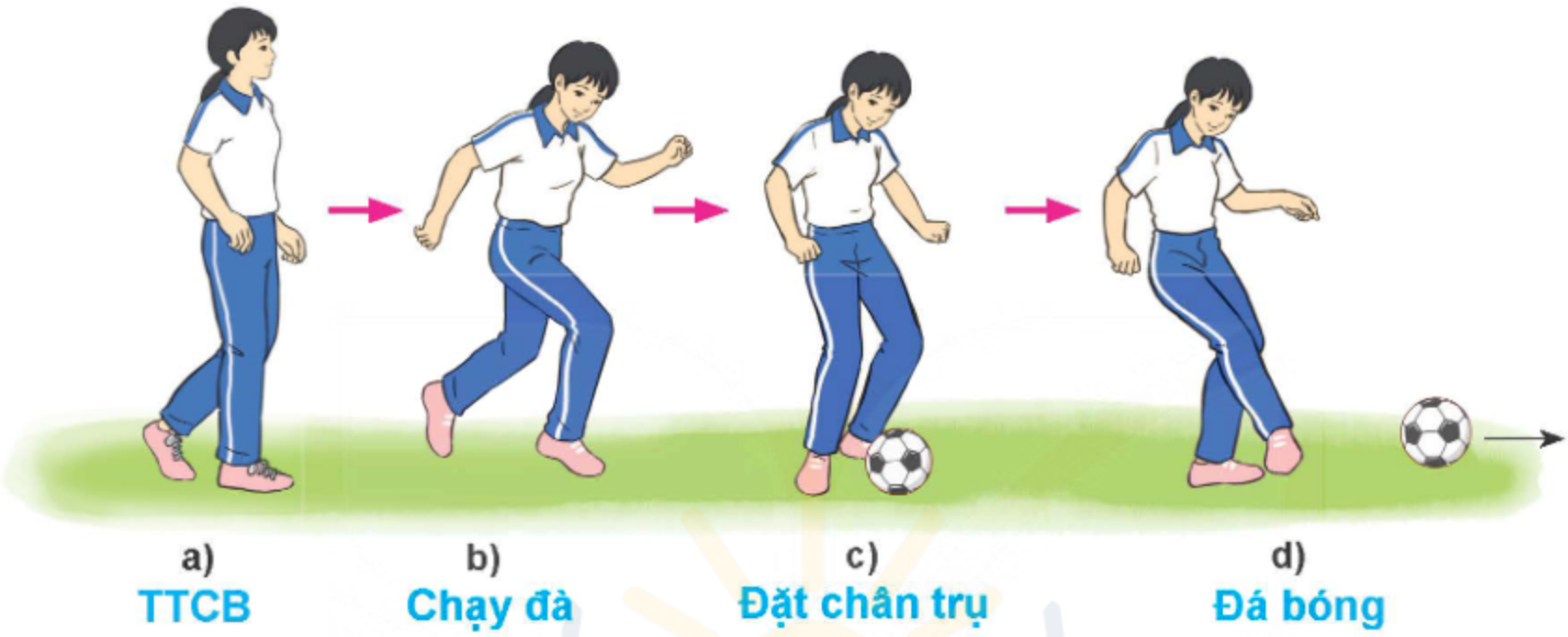
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2a).
- Thực hiện: Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng (H.2b, H.2c).
- Kết thúc: Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi và trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân

2 Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

- TTCB: Đứng sau bóng, cách bóng 1, 3 hoặc 5 bước. Chân thuận (chân đá bóng) đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân không thuận (chân trụ) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân (H.3a).
- Thực hiện: Chạy đà ra trước 1, 3 hoặc 5 bước (H.3b), ở bước đà cuối vươn dài chân ra trước để đặt chân trụ và đá bóng (H.3c, H.3d).
- Kết thúc: Bước ra trước 1 – 2 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ và di chuyển luân phiên tâng bóng bằng đùi chân thuận, chân không thuận (H.4).



Hình 4. Tâng bóng bằng đùi

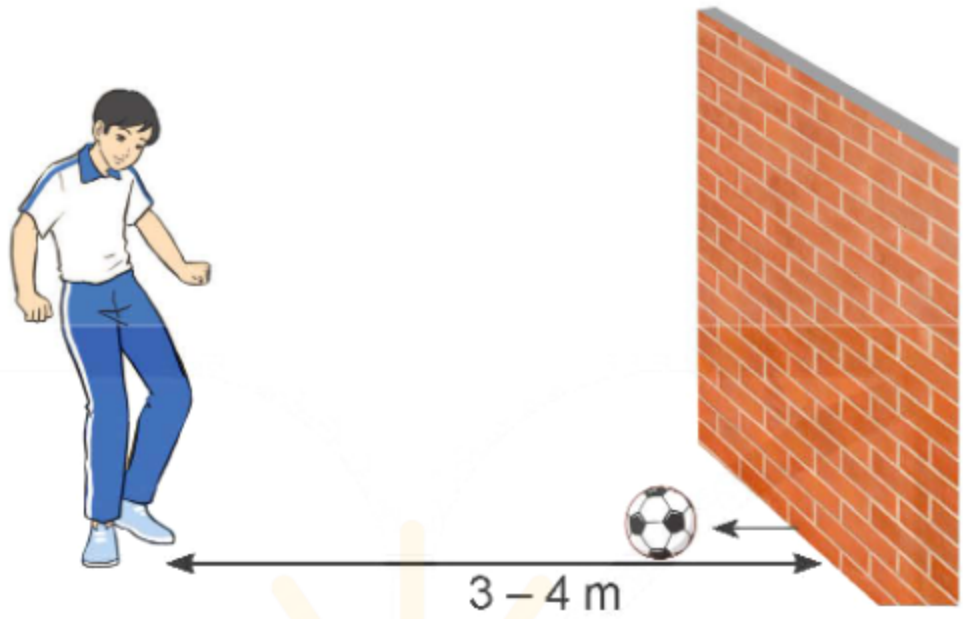
sach-giao-khoa.com

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay lòng bàn chân ra trước.

– Luyện tập có bóng:

  + Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 – 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng (H.5).

  + Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 – 7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.



Hình 5. Tại chỗ đá bóng vào tường

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giữ bóng bằng gan bàn chân giúp bạn luyện tập đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân (H.6).

– Phối hợp chuyền bóng cho nhau bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 5 m.



Hình 6. Giữ bóng giúp bạn luyện tập đá bóng bằng lòng bàn chân

c) Luyện tập nhóm

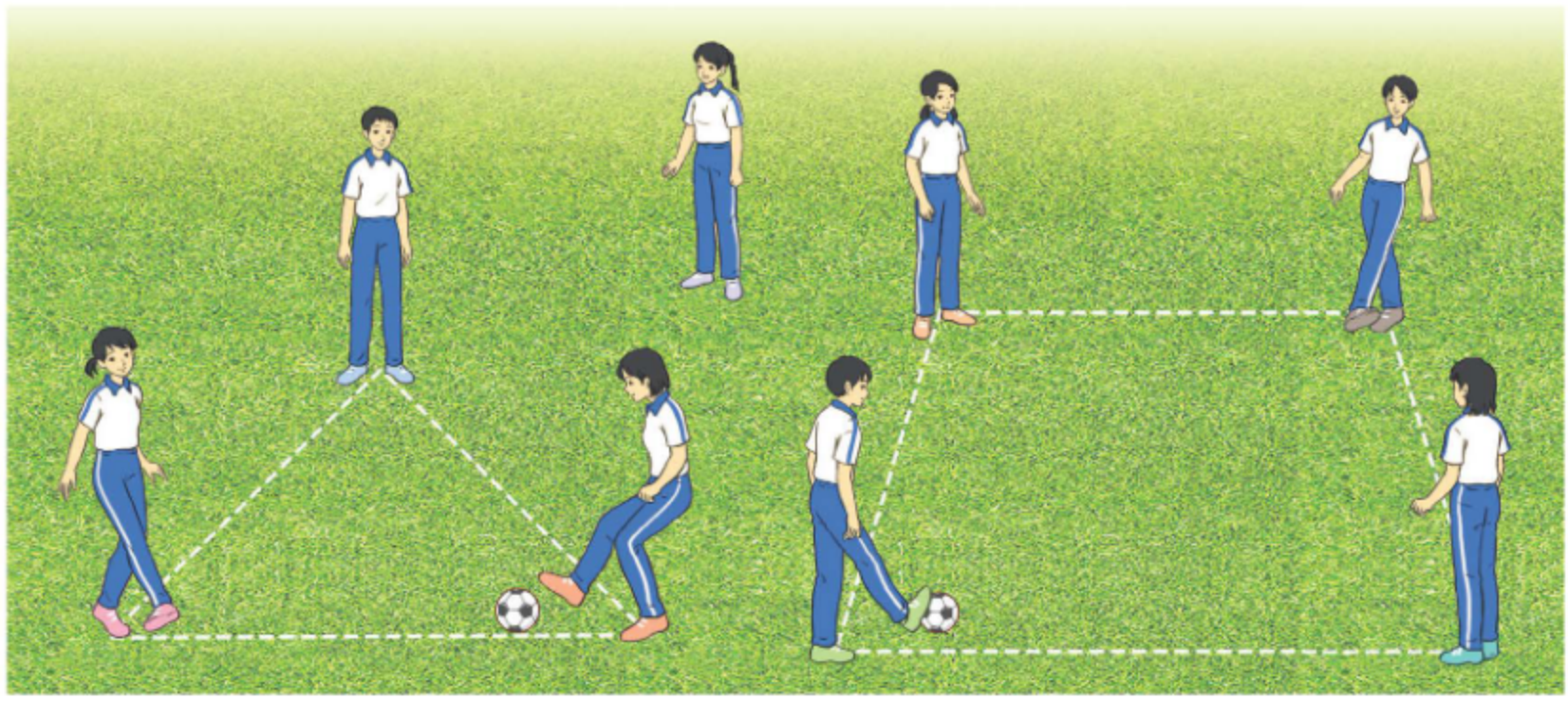
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đá bóng bằng lòng bàn chân:

– Nhóm 3, 4 bạn đá chuyền bóng cho nhau với cự li 4 – 6 m (H.7).

– Chạy 1, 3, 5 bước, đá chuyền bóng cho nhau với cự li 6 – 8 m.

– Phối hợp di chuyển và đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng lòng bàn chân.

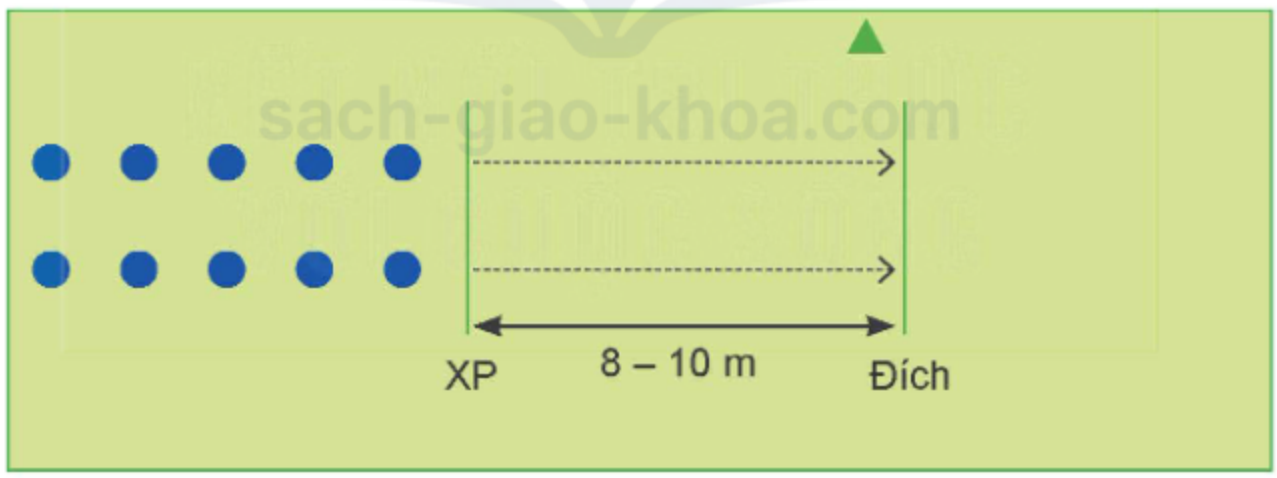
– Phối hợp di chuyển và đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng lòng bàn chân.



Hình 7. Luyện tập đá bóng bằng lòng bàn chân

2 Trò chơi vận động: *Kẹp bóng bật nhảy tiếp sức* (H.8)

- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội kẹp bóng giữa hai cẳng chân bật nhảy đến đích, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Kẹp bóng bật nhảy tiếp sức

VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

2. Vì sao kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân không thể tạo ra đường bóng mạnh và xa?

Bài 2

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
– Phán đoán và xử lí được tình huống trong phối hợp đồng đội.
– Biết điều chỉnh, sửa sai trong quá trình luyện tập.
– Chủ động giữ an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy theo địa hình tự nhiên.
– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
– Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng; tâng bóng bằng đùi.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tranh bóng* (H.1)

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn, một bạn ở trong vòng tròn để tranh bóng.
♦ Thực hiện: Các bạn đứng trên vòng tròn đá chuyền bóng cho nhau, bạn trong vòng tròn tìm cách tranh bóng. Bạn bị tranh mất bóng phải vào thay thế.



Hình 1. Trò chơi Tranh bóng

KIẾN THỨC MỚI

– Đá bóng bằng mu giữa bàn chân là kĩ thuật có thể tạo ra lực đá bóng mạnh, có đường bóng ổn định và độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng xa, đá bóng vào cầu môn.

– Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.

1 Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, hai tay co tự nhiên, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2a).
- Thực hiện: Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, khớp gối co, bàn chân duỗi thẳng hướng xuống đất và dùng mu giữa bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng (H.2b).
- Kết thúc: Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi, bước ra trước một hoặc hai bước để hoãn xung và giữ thăng bằng (H.2c).



Hình 2. Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân

2 Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

- TTCB: Đứng sau bóng, cách bóng 1, 3 hoặc 5 bước. Chân thuận (chân đá bóng) đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân không thuận (chân trụ) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân (H.3a).
- Thực hiện: Chạy ra trước 1, 3 hoặc 5 bước, hướng chạy đà thẳng với hướng đá bóng đi (H.3b), ở bước cuối vươn dài chân ra trước để đặt chân trụ và đá bóng (H.3c, H.3d). Bàn chân trụ tiếp đất từ gót và chuyển thành cả bàn chân, khớp gối hơi khuỵu.
- Kết thúc: Bước ra trước 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng (H.3e).



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

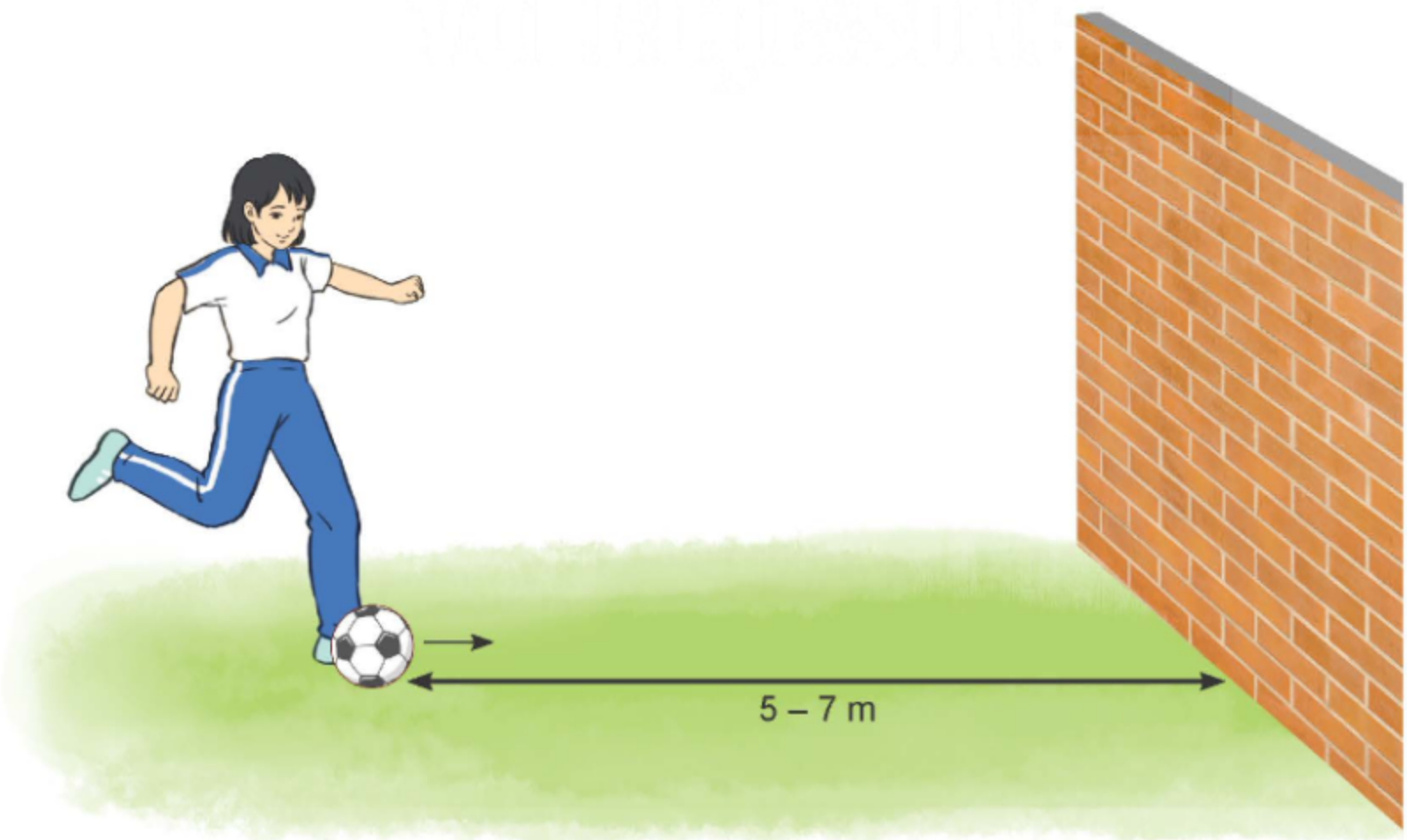
a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp bàn chân duỗi thẳng hướng xuống mặt sân.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 5 – 7 m, tăng dần lực và cự li đá bóng (H.4).

+ Chạy đà 3 – 5 bước, đá bóng vào tường với cự li 5 – 7 m.

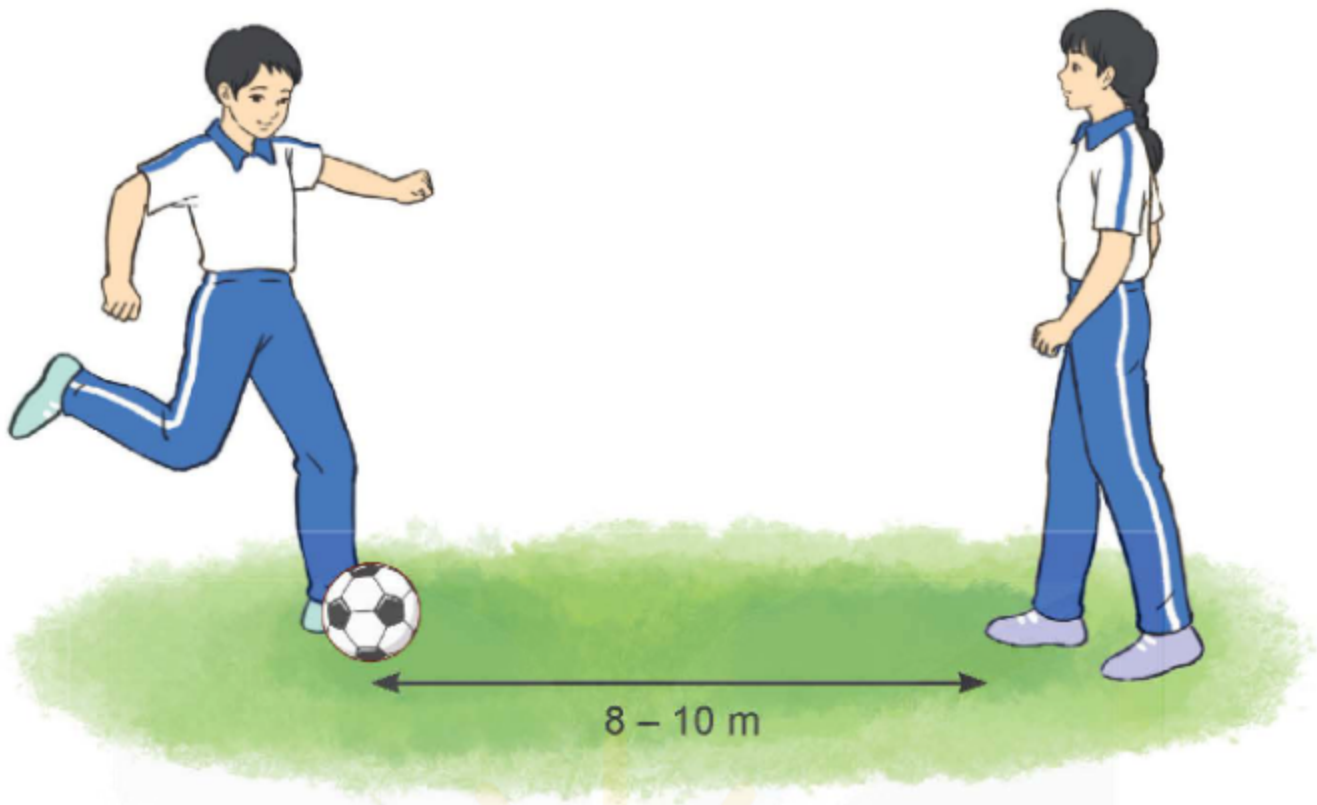


Hình 4. Tại chỗ đá bóng vào tường

b) *Luyện tập cặp đôi*

– Luân phiên giữ bóng bằng gan bàn chân giúp bạn thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Đứng tại chỗ đá bóng cho bạn bằng mu giữa bàn chân với cự li 8 – 10 m (H.5).



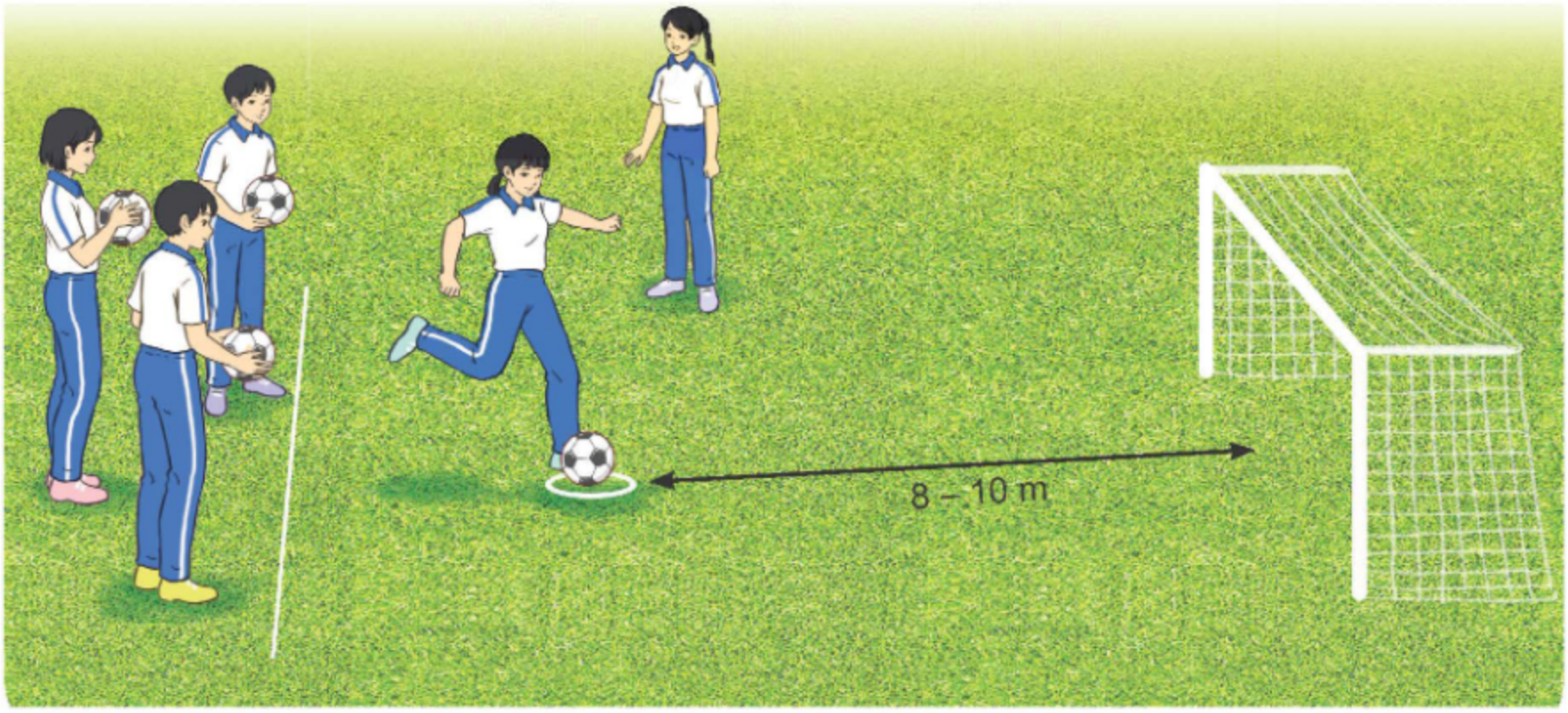
Hình 5. Hai bạn phối hợp đá bóng bằng mu giữa bàn chân

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đá bóng bằng mu giữa bàn chân:

– Chạy đà 3 – 5 bước đá bóng cho bạn với cự li 10 – 12 m.

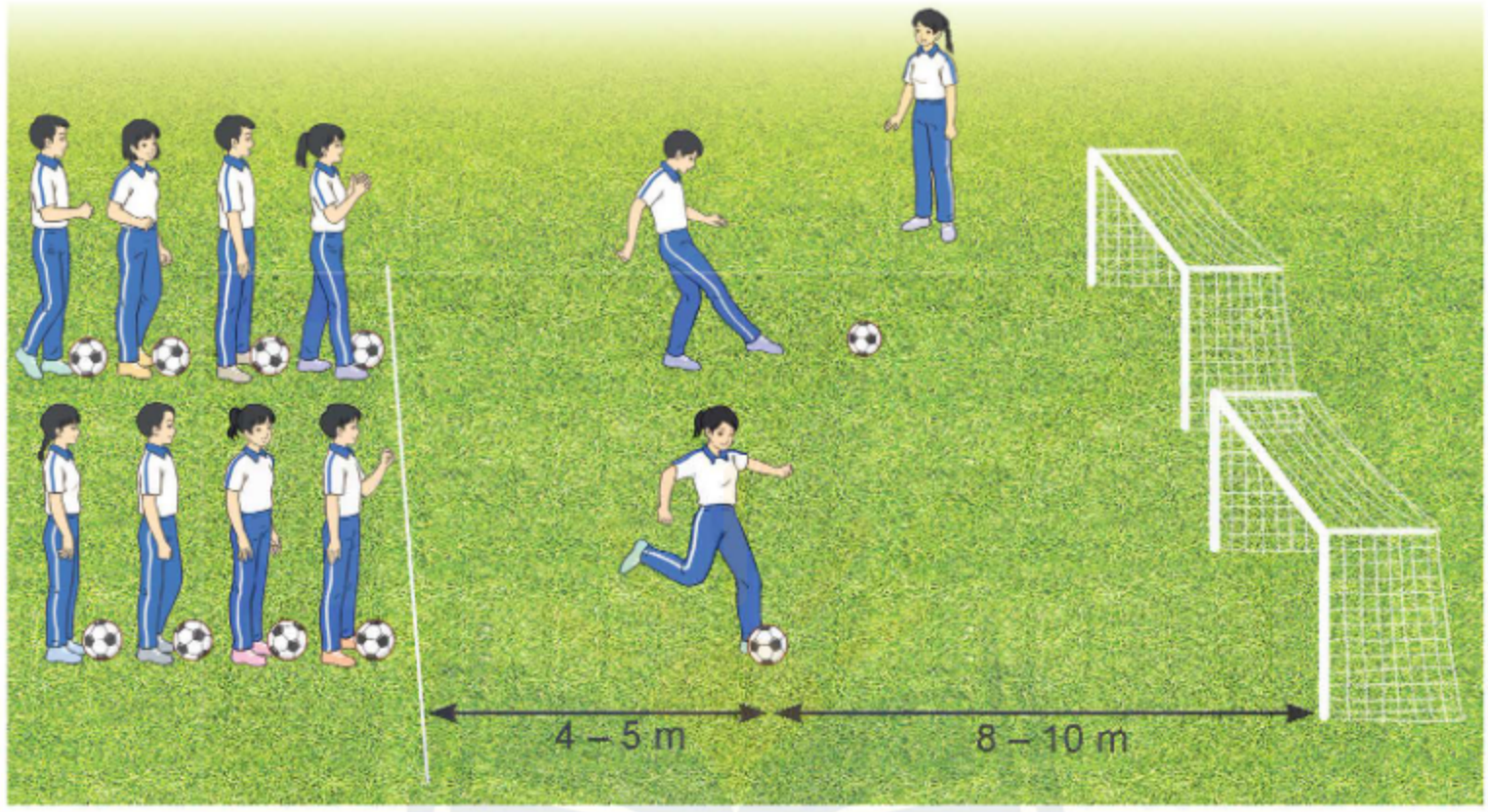
– Đá bóng vào cầu môn với cự li 8 – 10 m (H.6).



Hình 6. Luyện tập đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân

2 Trò chơi vận động: *Thi đá bóng vào cầu môn* (H.7)

- Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn đặt bóng và đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân, trong lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đá một lần. Đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Thi đá bóng vào cầu môn

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1 Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân để luyện tập và thi đấu.

2 Tại sao kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân có thể tạo ra lực đá bóng mạnh hơn kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân?

3 Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng trong các tình huống nào?

Chủ đề 4

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG LĂN SỆT BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Nhận biết và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Tích cực, chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong học tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo vòng tròn.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

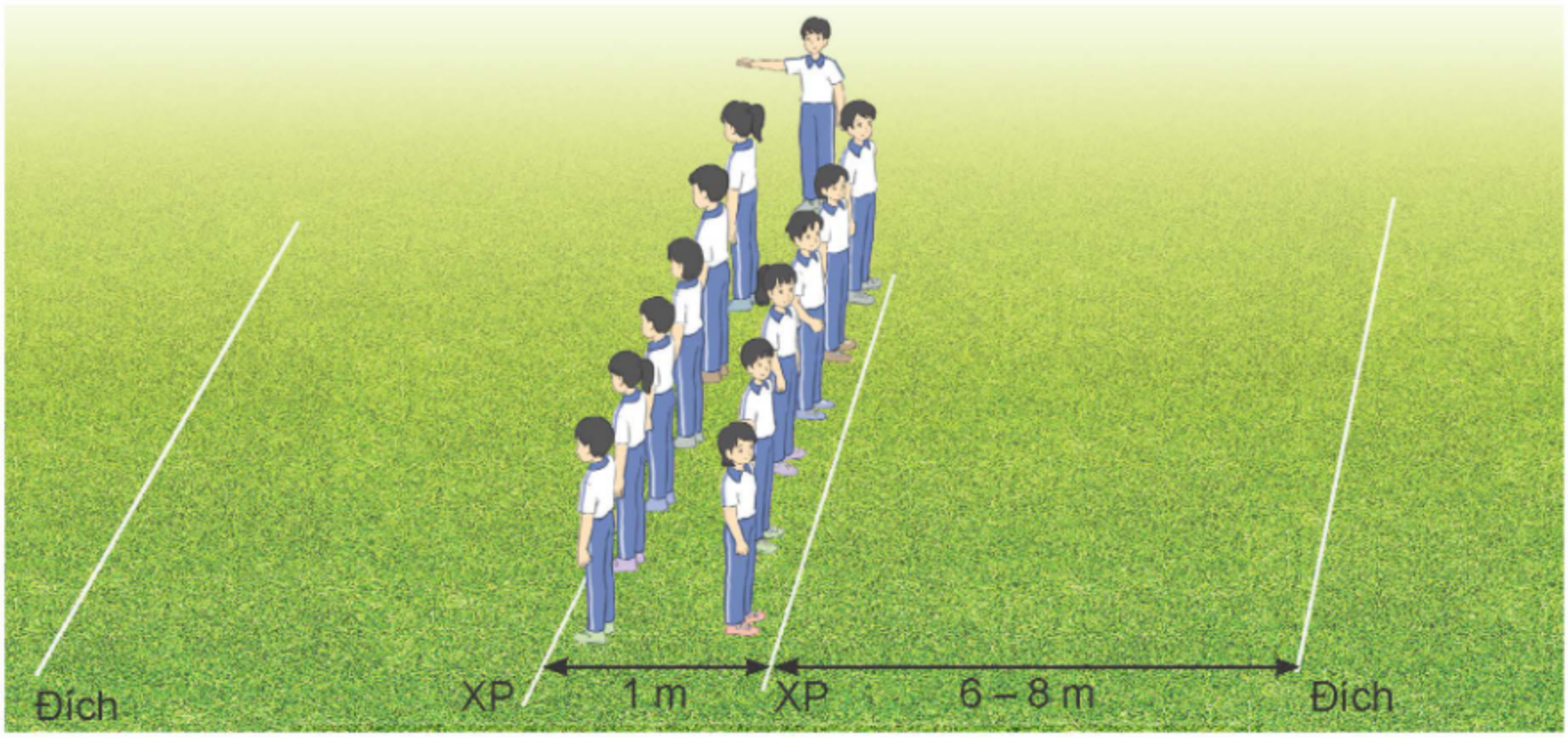
– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.

– Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; tâng bóng bằng đùi; dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân; đá bóng bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Ngày và đêm* (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng quay lưng vào nhau sau vạch XP. Một đội tên là "Ngày" và một đội tên là "Đêm".
- Thực hiện: Trong mỗi lượt chơi, khi chỉ huy gọi tên đội nào thì đội đó nhanh chóng chạy về vạch đích của đội mình (người chỉ huy gọi tên các đội với số lần bằng nhau). Cùng lúc đó, các bạn của đội còn lại sẽ tìm cách dùng tay vỗ nhẹ vào vai thành viên đội bạn trước khi đội bạn vượt qua vạch đích. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội có số bạn vỗ được vào vai đội bạn nhiều hơn là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com

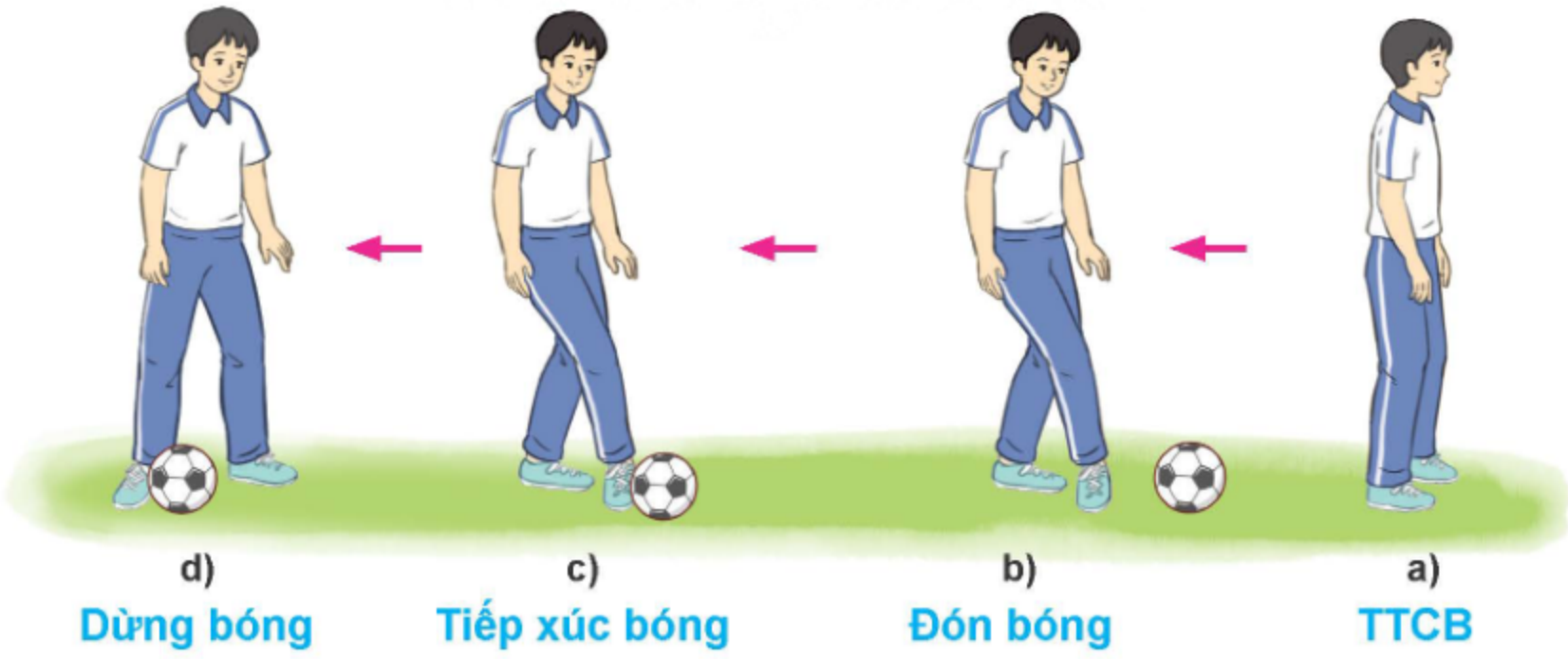


Hình 1. Trò chơi Ngày và đêm

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người hướng về phía bóng đến (H.2a).
- Thực hiện: Khi bóng lăn đến, đưa lòng bàn chân thuận ra trước để đón bóng (H.2b). Khi lòng bàn chân tiếp xúc bóng, nhanh chóng đưa chân về sau để giảm tốc độ của bóng, tốc độ đưa chân về sau phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng (H.2c).
- Kết thúc: Thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, hạ chân và dừng bóng (H.2d).



Hình 2. Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

2 Phối hợp kĩ thuật di chuyển đón bóng và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí đón bóng (H.3a).
- Thực hiện: Di chuyển đến vị trí đón bóng (H.3b), đứng trên chân không thuận, chân thuận đưa ra trước đón (H.3c) và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân (H.3d).
- Kết thúc: Thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, hạ chân, dừng và giữ bóng.



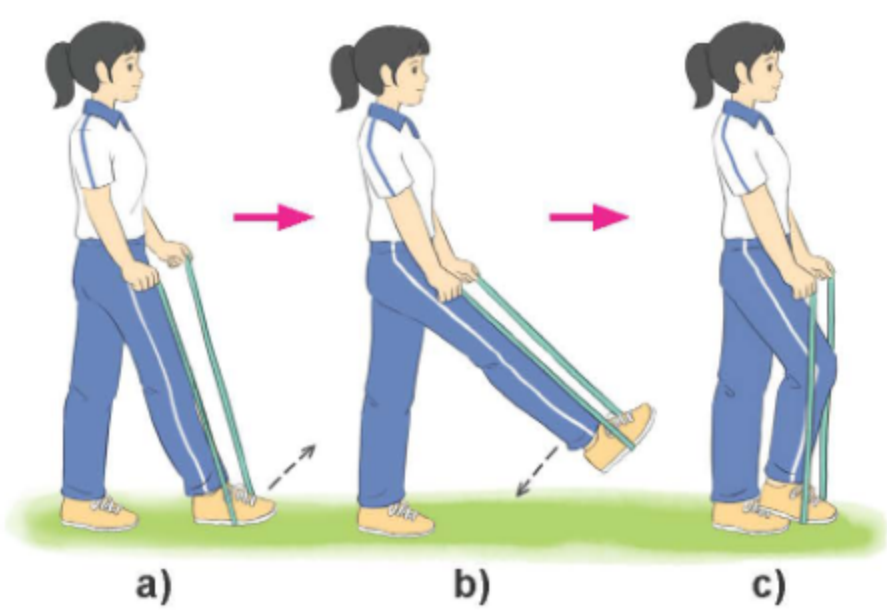
Hình 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển đón bóng và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

LUYỆN TẬP

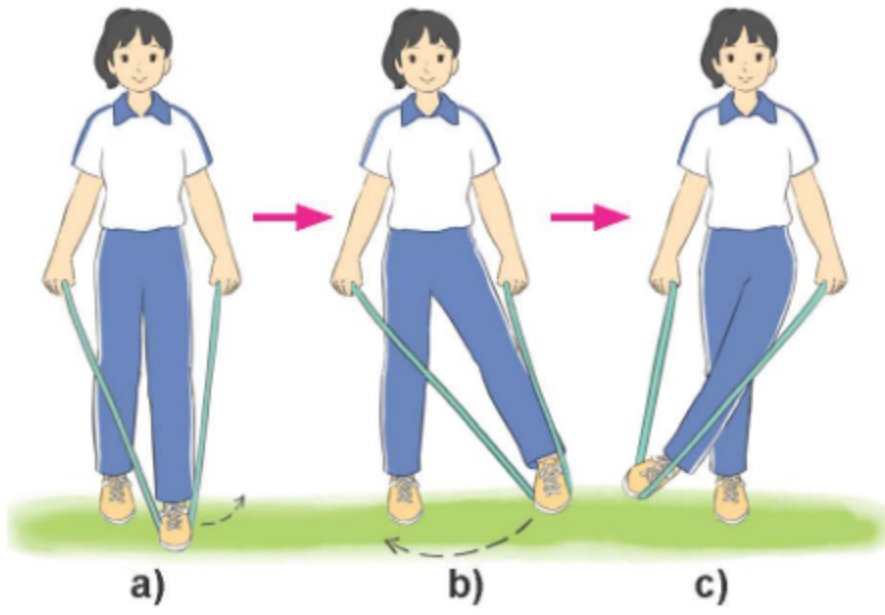
1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ: Hai tay cầm hai đầu dây cao su, chân trước đặt lên điểm giữa của dây luân phiên đưa ra trước, về sau, sang phải, sang trái (H.4, H.5).



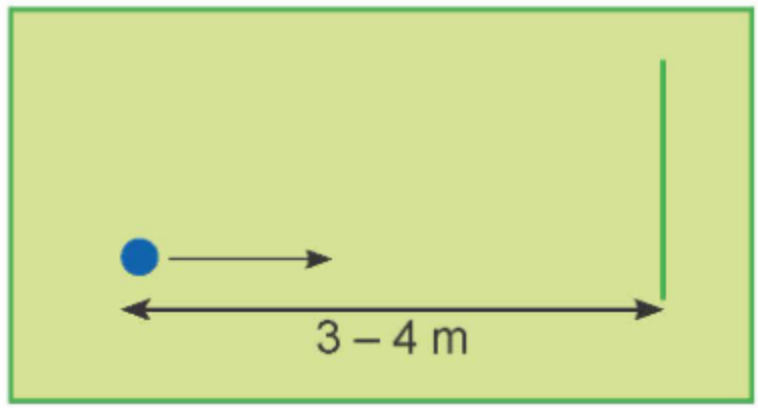
Hình 4. Đứng đưa một chân ra trước, về sau với dây cao su



Hình 5. Đứng đưa một chân sang phải, sang trái với dây cao su

sach-giao-khoa.com

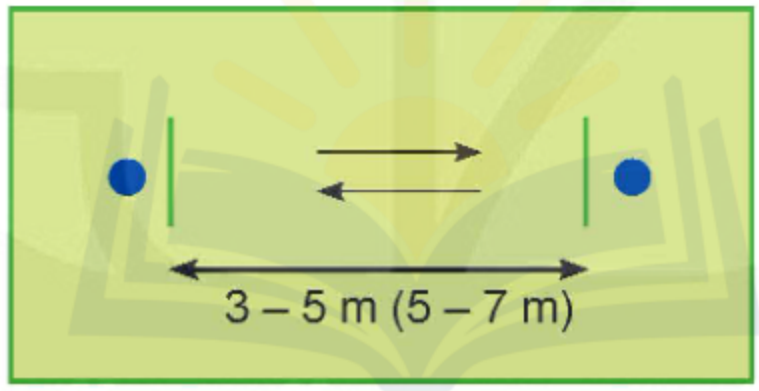
– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển; mô phỏng động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận.
– Luyện tập có bóng: Đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận với cự li 3 – 4 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng lòng bàn chân

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 5 m.
– Luân phiên đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự li 5 – 7 m (H.7).

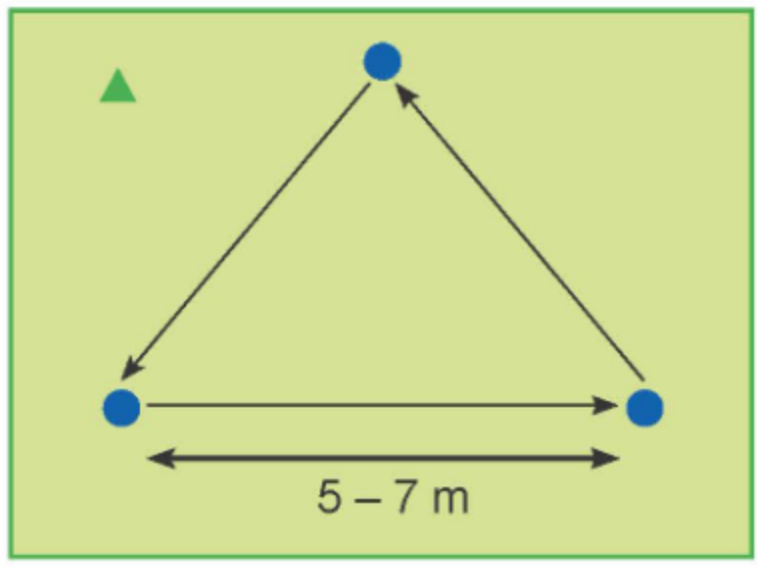


Hình 7. Sơ đồ luân phiên dừng bóng bằng lòng bàn chân do bạn lăn hoặc đá đến

c) Luyện tập nhóm

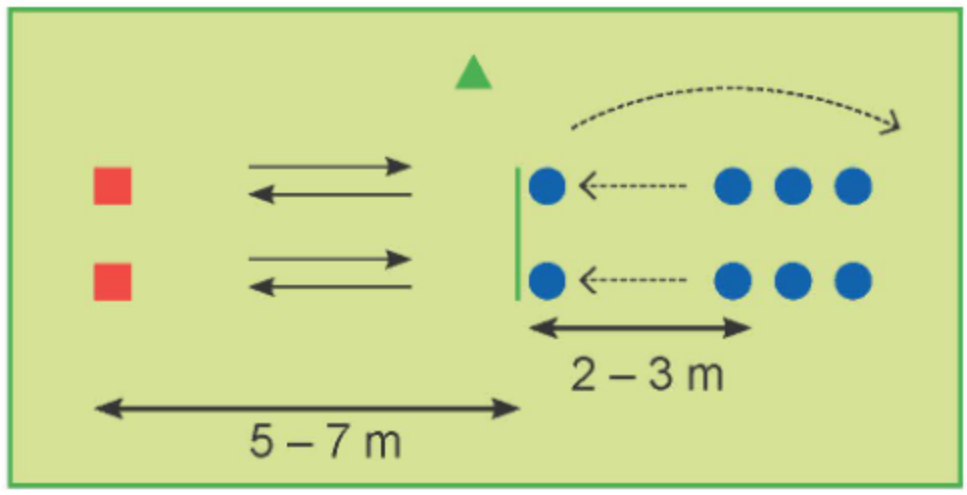
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, hình vuông luân phiên đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự li 5 – 7 m (H.8).



Hình 8. Sơ đồ luân phiên đá và dừng bóng

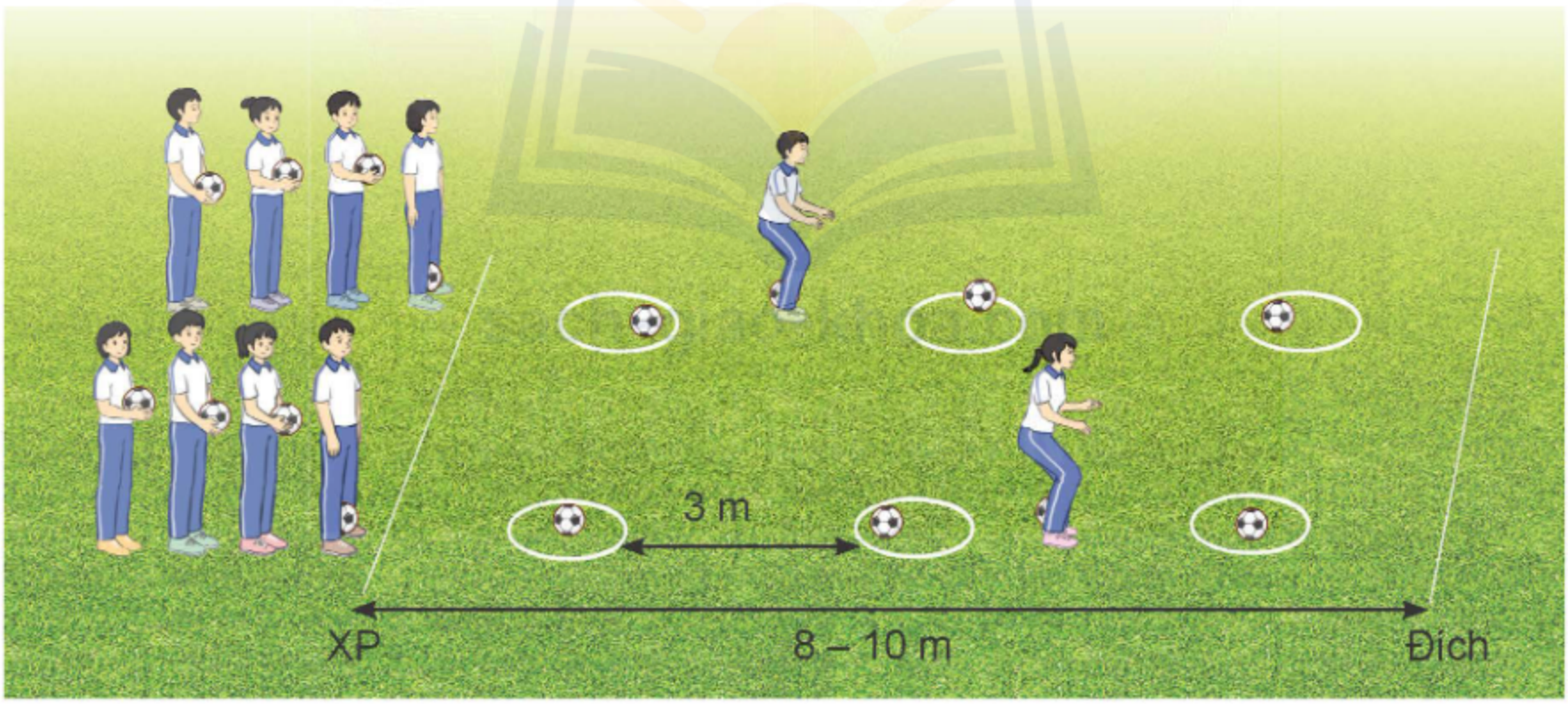
– Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc, lần lượt từng bạn di chuyển đến vạch dừng bóng, phối hợp dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân do bạn lăn hoặc đá đến (H.9).



Hình 9. Sơ đồ phối hợp di chuyển, dừng và đá bóng

2 Trò chơi vận động: *Đổi bóng* (H.10)

- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy đến đích. Trên đường di chuyển, thực hiện động tác đổi bóng khi đến các vòng tròn. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Đổi bóng

VẬN DỤNG

1. Vận dụng phối hợp kĩ thuật đá bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân để luyện tập, vui chơi hằng ngày.
2. Nêu các tình huống có thể sử dụng kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân trong luyện tập và thi đấu bóng đá.
3. Yếu tố nào quyết định hiệu quả của kĩ thuật dừng bóng?

Bài 2

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG LĂN SỆT BẰNG GAN BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.

– Tích cực tìm kiếm thông tin về nội dung học tập. Chủ động học hỏi và chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với bạn.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.

– Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; tâng bóng bằng đùi; đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Người thừa thứ hai* (H.1)

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong. Trong vòng tròn, hai bạn đứng lưng hướng vào nhau với khoảng cách 1 m, một bạn là người đuổi bắt, một bạn là người bị đuổi bắt.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của chỉ huy, bạn đuổi bắt tìm cách dùng tay vỗ nhẹ vào vai bạn bị đuổi bắt (khi bị vỗ vào vai, hai bạn hoán đổi vị trí cho nhau). Khi bạn bị đuổi bắt đứng vào phía trước một bạn nào đó trên vòng tròn, bạn phía sau trở thành người thừa thứ hai và có nhiệm vụ đuổi bắt.

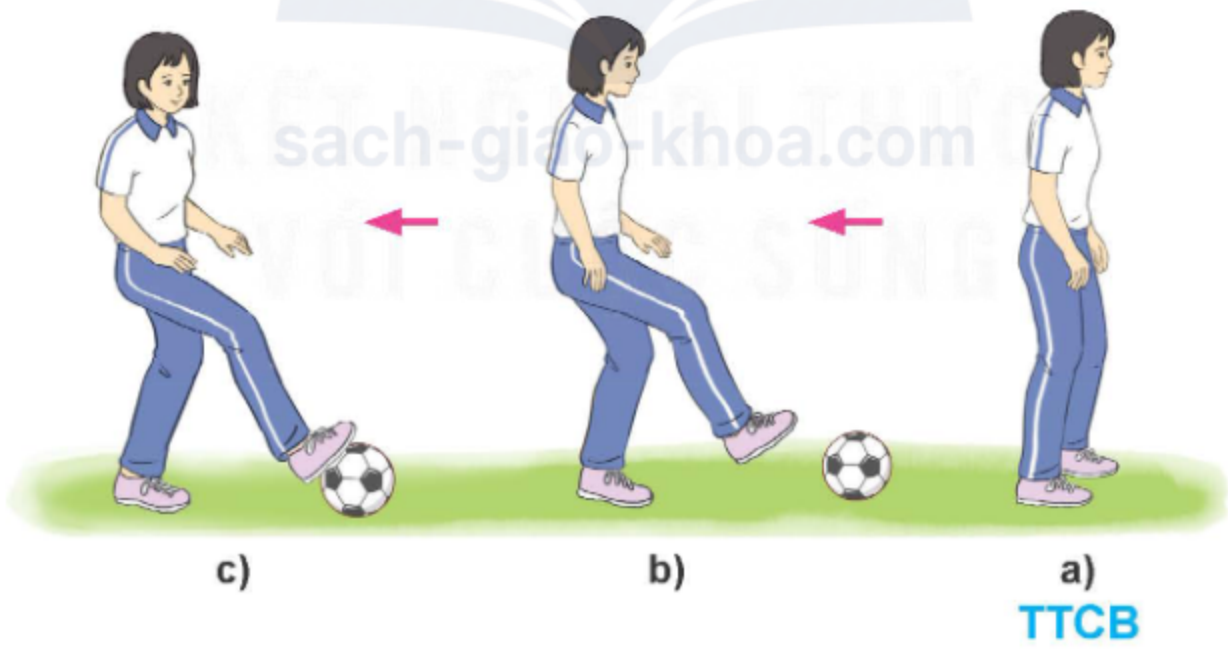


Hình 1. Trò chơi Người thừa thứ hai

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

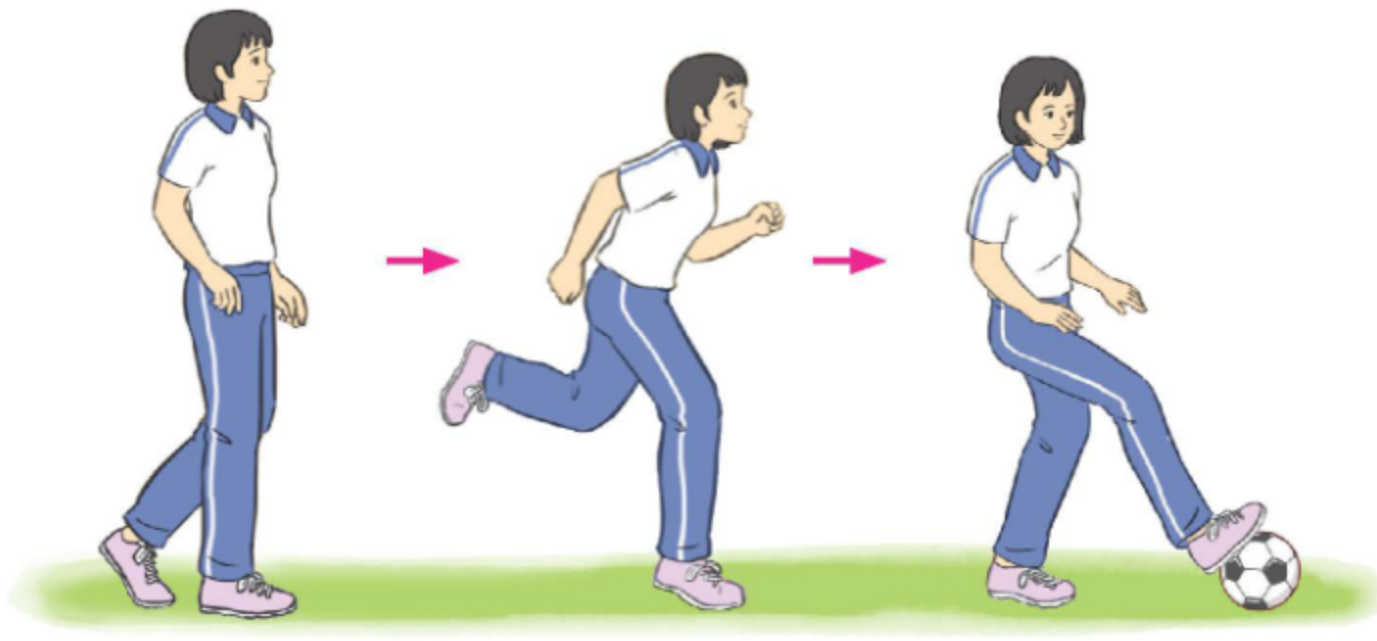
- TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai hướng về phía bóng đến, mắt quan sát đường bóng, hai tay co tự nhiên (H.2a).
- Thực hiện: Khi bóng lăn đến, đứng trên chân không thuận, chân thuận đưa ra trước, khớp gối hơi co, bàn chân hướng chếch lên trên (H.2b), dùng gan bàn chân tiếp xúc bóng (H.2c).
- Kết thúc: Hạ bàn chân để dừng và giữ bóng.



Hình 2. Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

2 Phối hợp kĩ thuật di chuyển và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí đón bóng (H.3a).
- Thực hiện: Di chuyển đến vị trí đối diện với hướng bóng đến bằng các bước chạy (H.3b) và thực hiện kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân (H.3c).
- Kết thúc: Hạ bàn chân, dừng và giữ bóng.



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

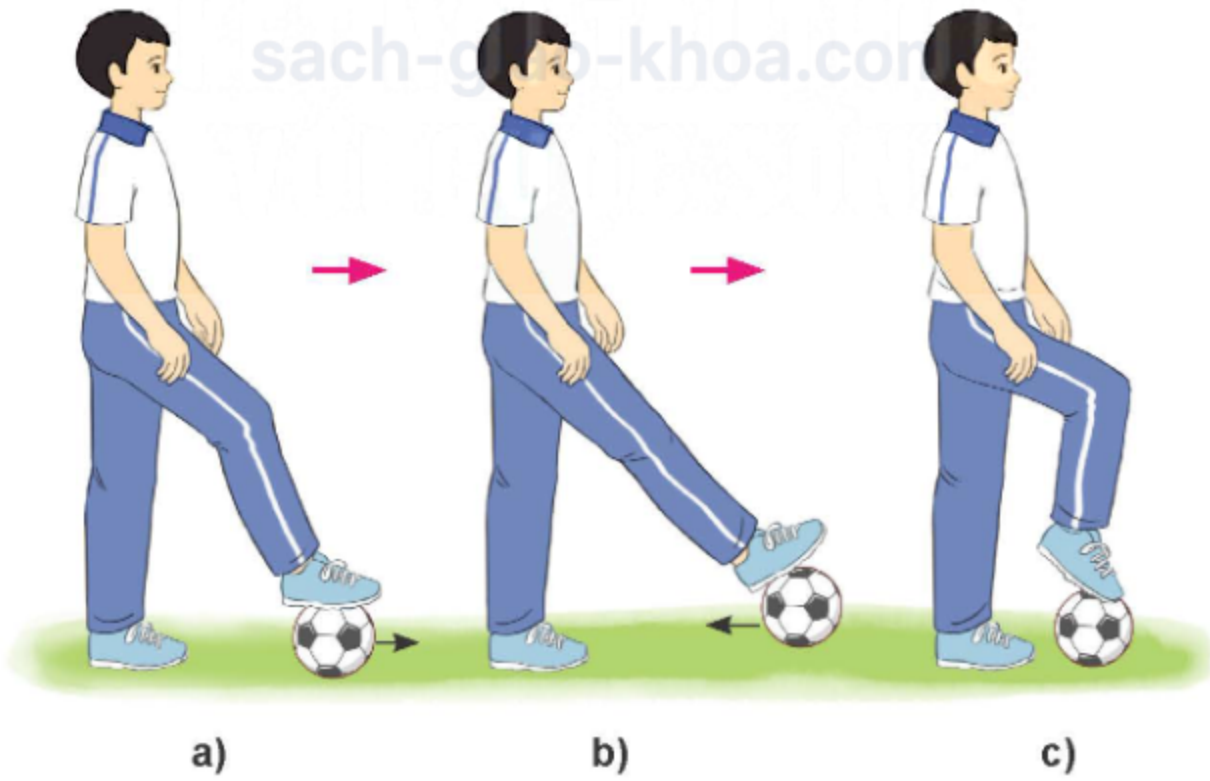
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

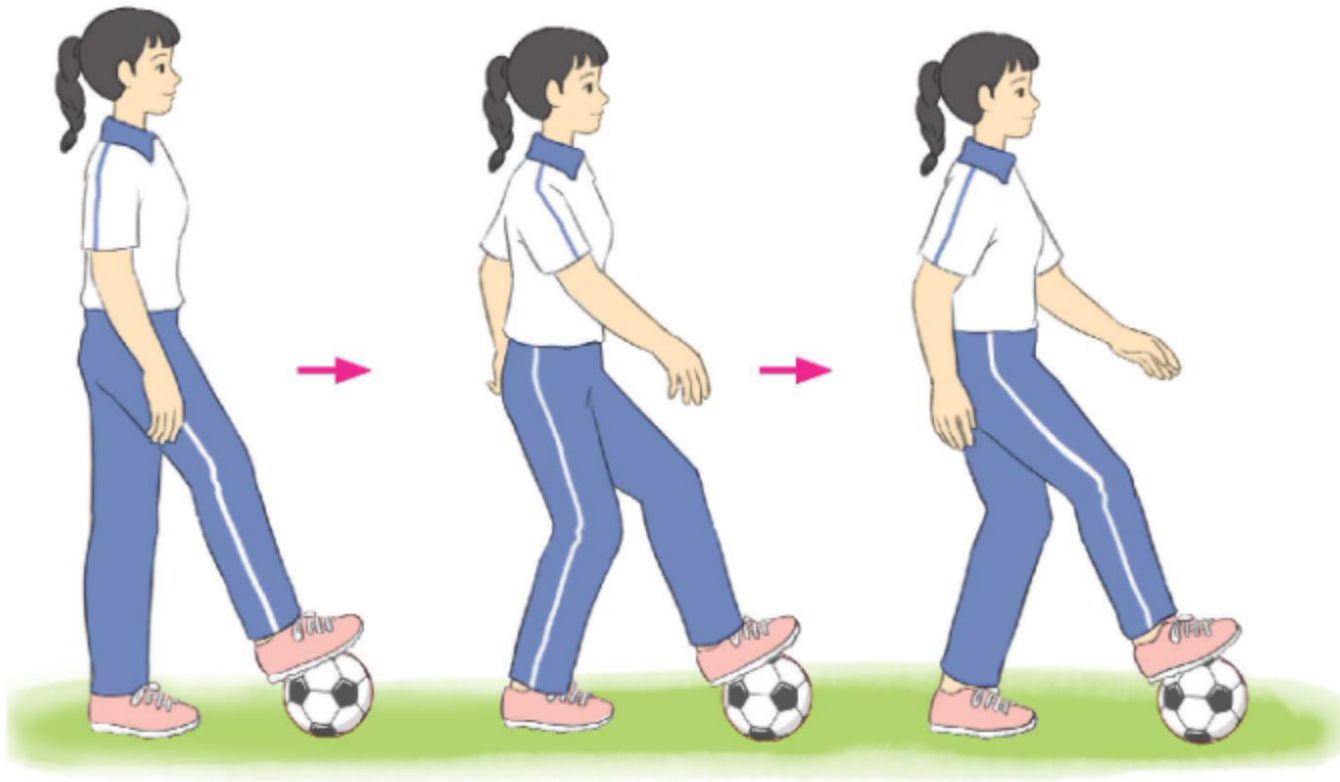
– Luyện tập bài tập bổ trợ:

+ Lăn bóng bằng gan bàn chân: Đứng chân trước chân sau, chân trước đặt trên bóng, dùng gan bàn chân lăn bóng theo hướng trước, sau, luân phiên đổi chân lăn bóng (H.4).



Hình 4. Lăn bóng bằng gan bàn chân

+ Bật nhảy đổi chân trước, sau, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng (giữ không để bóng lăn) (H.5).



a) b) c)

Hình 5. Bật nhảy đổi chân trước, sau, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng

+ Bật nhảy sang phải, sang trái, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng (H.6).

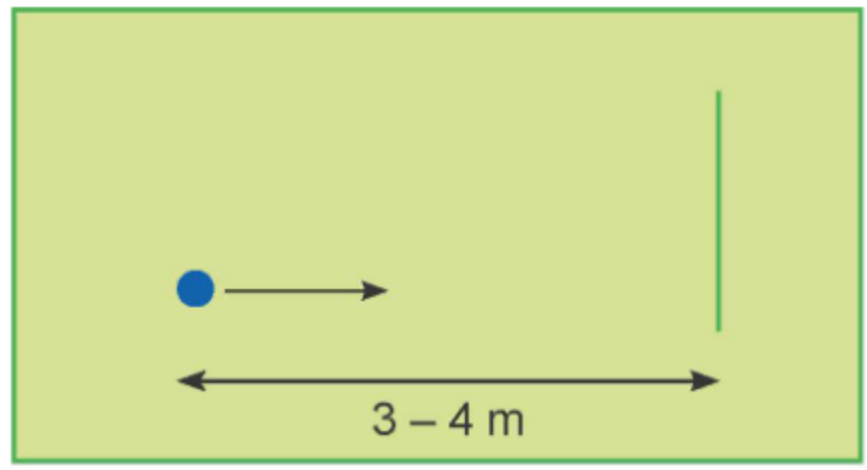


a) b) c)

Hình 6. Bật nhảy sang phải, sang trái, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ và đưa chân ra trước dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận.

– Luyện tập có bóng: Đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng gan bàn chân với cự li 3 – 4 m (H.7).

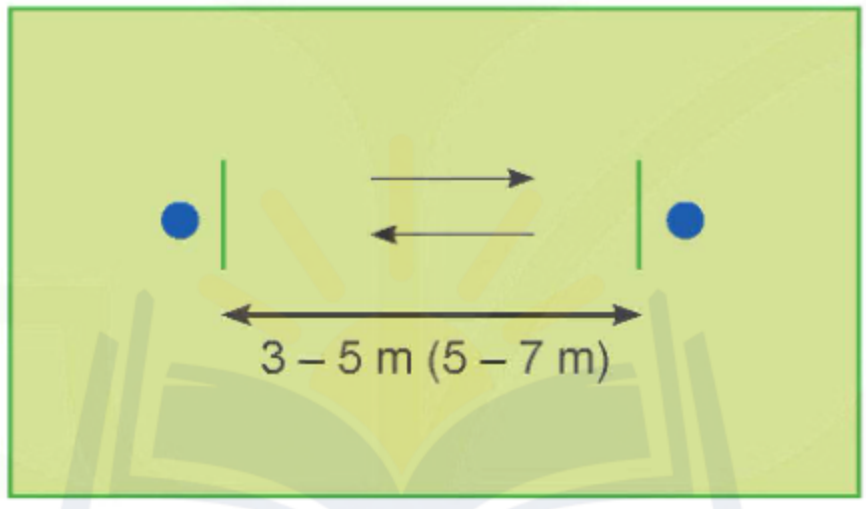


Hình 7. Sơ đồ đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng gan bàn chân

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân với cự li 3 – 5 m.

– Luân phiên đá và dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân với cự li 5 – 7 m (H.8).

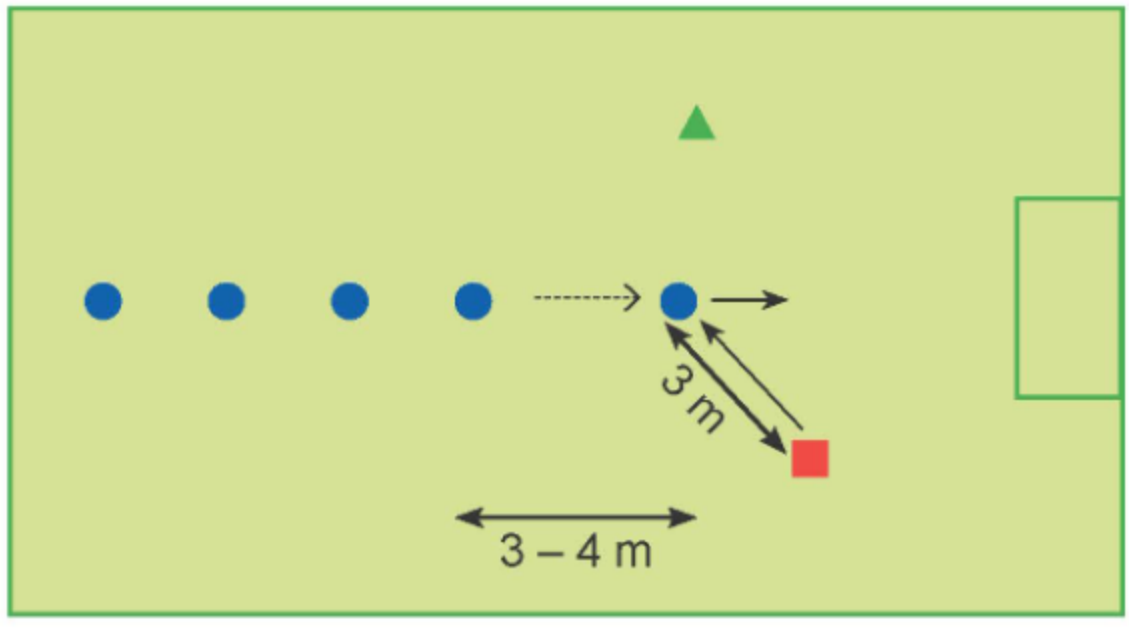


Hình 8. Sơ đồ luân phiên dừng bóng bằng gan bàn chân do bạn lăn hoặc đá đến

sach-giao-khoa.com

c) Luyện tập nhóm

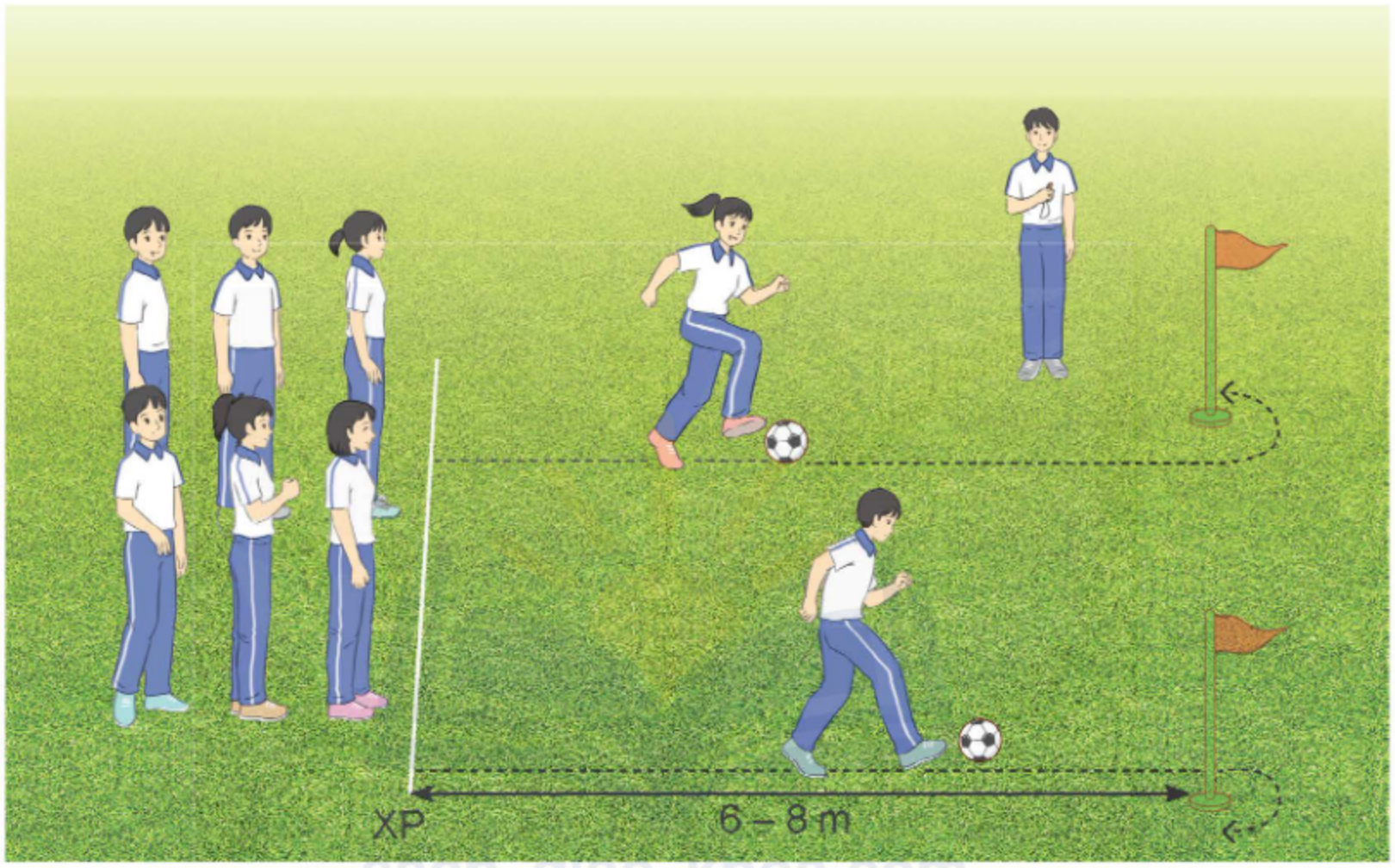
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Nhóm đứng thành một hàng dọc, lần lượt từng bạn di chuyển đến vị trí dừng bóng, thực hiện kĩ thuật dừng bóng (do bạn chuyền đến) và đá bóng vào cầu môn (H.9).



Hình 9. Sơ đồ phối hợp di chuyển, dừng và đá bóng vào cầu môn

2 Trò chơi vận động: *Dẫn bóng tiếp sức* (H.10)

- Mục đích: Rèn luyện khả năng hợp tác và năng lực phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng bằng lòng bàn chân hoặc mu giữa bàn chân đến đích, vòng qua cờ trở về vạch XP trao bóng cho bạn tiếp theo, chỉ được trao và nhận bóng tại vạch XP. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức

sách-giáo-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Những tình huống nào trong luyện tập và thi đấu không nên sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng gan bàn chân?
2. Kĩ thuật dừng bóng bằng gan bàn chân thường được sử dụng trong tình huống nào?
3. Vận dụng kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân để luyện tập và vui chơi hằng ngày.

Chủ đề 5

KĨ THUẬT NÉM BIÊN VÀ ĐÁNH ĐẦU

Bài 1

KĨ THUẬT NÉM BIÊN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ, chạy đà ném biên.

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật ném biên.

– Tích cực, tự giác luyện tập để hoàn thành nội dung học tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo vòng tròn.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

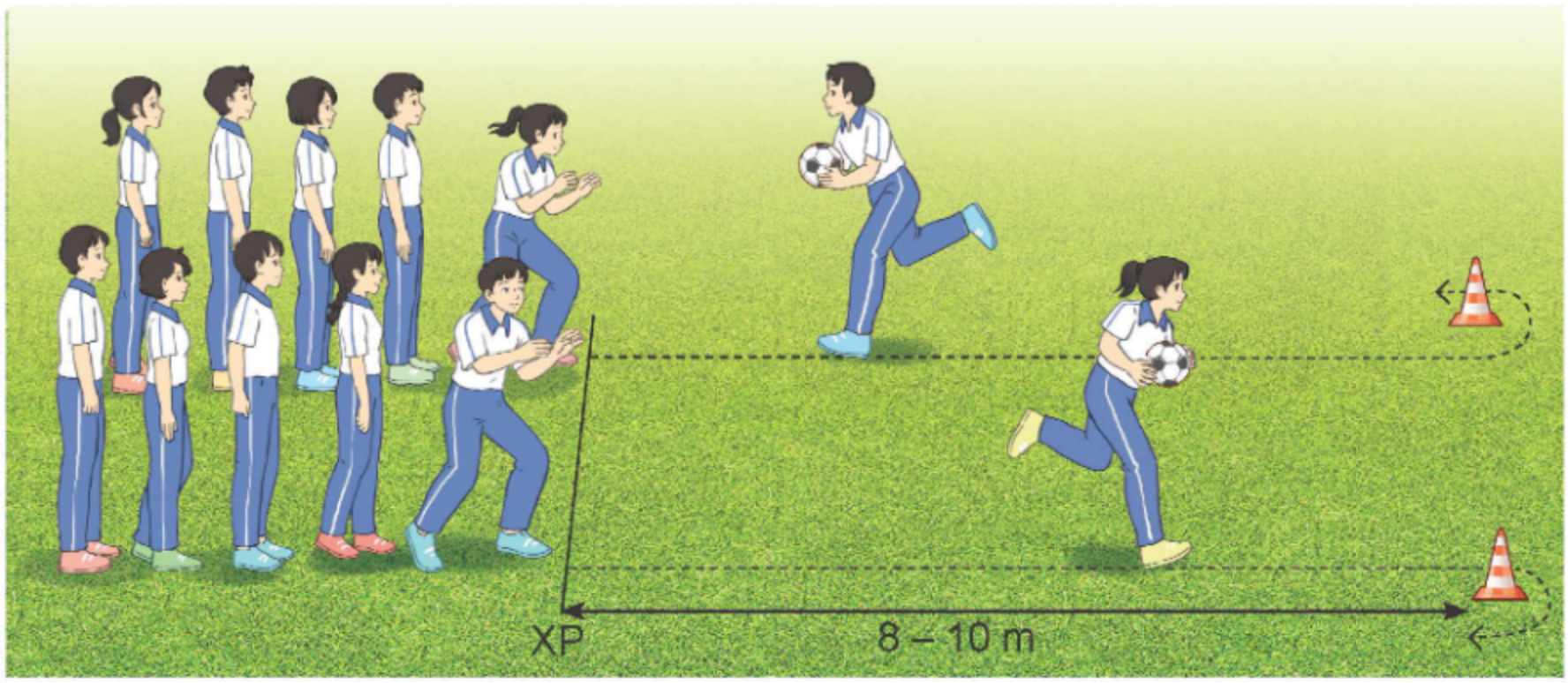
– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.

– Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; tâng bóng bằng đùi; dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân; đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân, gan bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Trao bóng tiếp sức* (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội với số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP, bạn đứng đầu hàng của mỗi đội cầm bóng bằng hai tay.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của chỉ huy, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy vòng qua đích và trở về vạch XP trao bóng cho bạn tiếp theo. Chỉ trao và nhận bóng tại vạch XP. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sách-giao-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Trao bóng tiếp sức

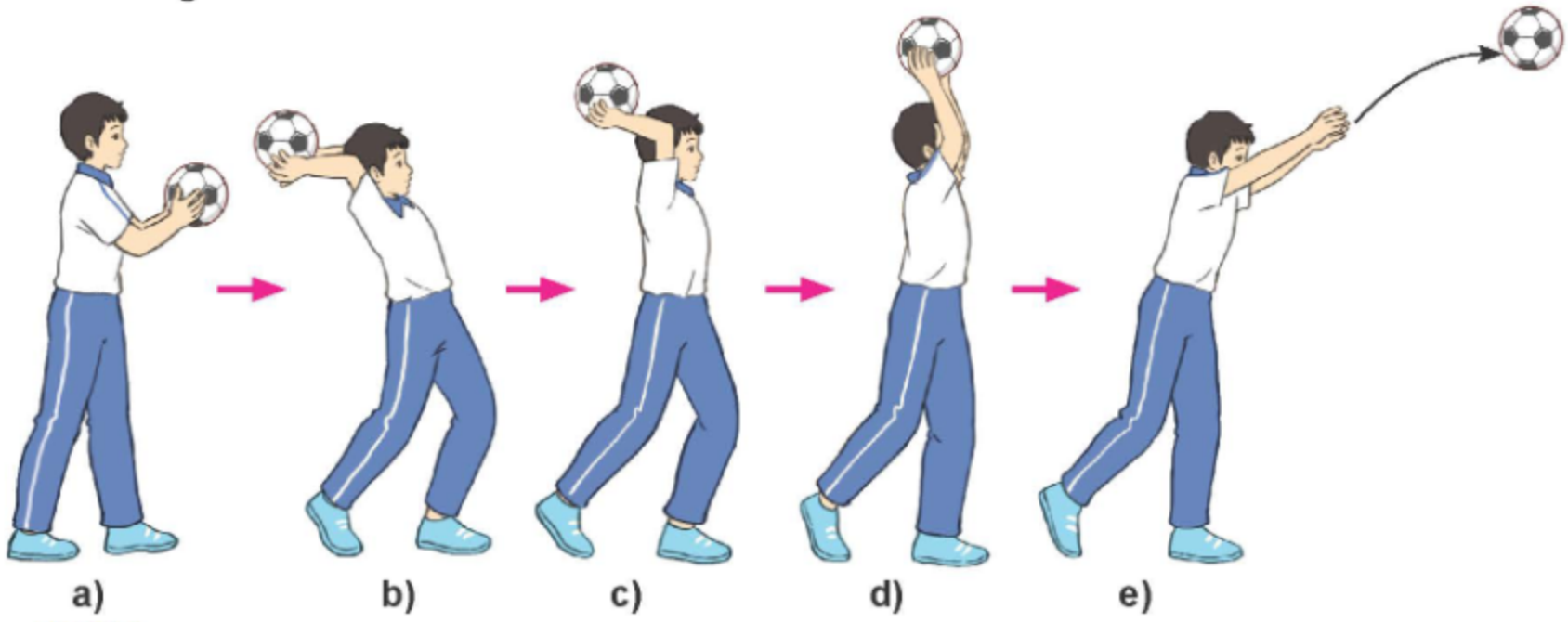
KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật tại chỗ ném biên

Trong thi đấu bóng đá, ném biên được thực hiện khi bóng vượt ra khỏi đường biên dọc của sân thi đấu.

- TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực, thân người hướng về phía ném bóng (H.2a).
- Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên trên, ra sau đầu, thân người ngả sau (H.2b). Đạp mạnh hai chân, vươn người lên cao, ra trước, hai tay đồng thời đưa nhanh bóng qua đầu theo hướng từ sau ra trước, lên cao (H.2c, H.2d).
- Kết thúc: Hai tay và thân người vươn ra trước (H.2e).

Lưu ý: Chuyển động của hai tay khi ném bóng phải được thực hiện liên tục (không ngắt quãng), hai tay rời bóng cùng thời điểm; hai chân không được rời đất khi ném bóng.

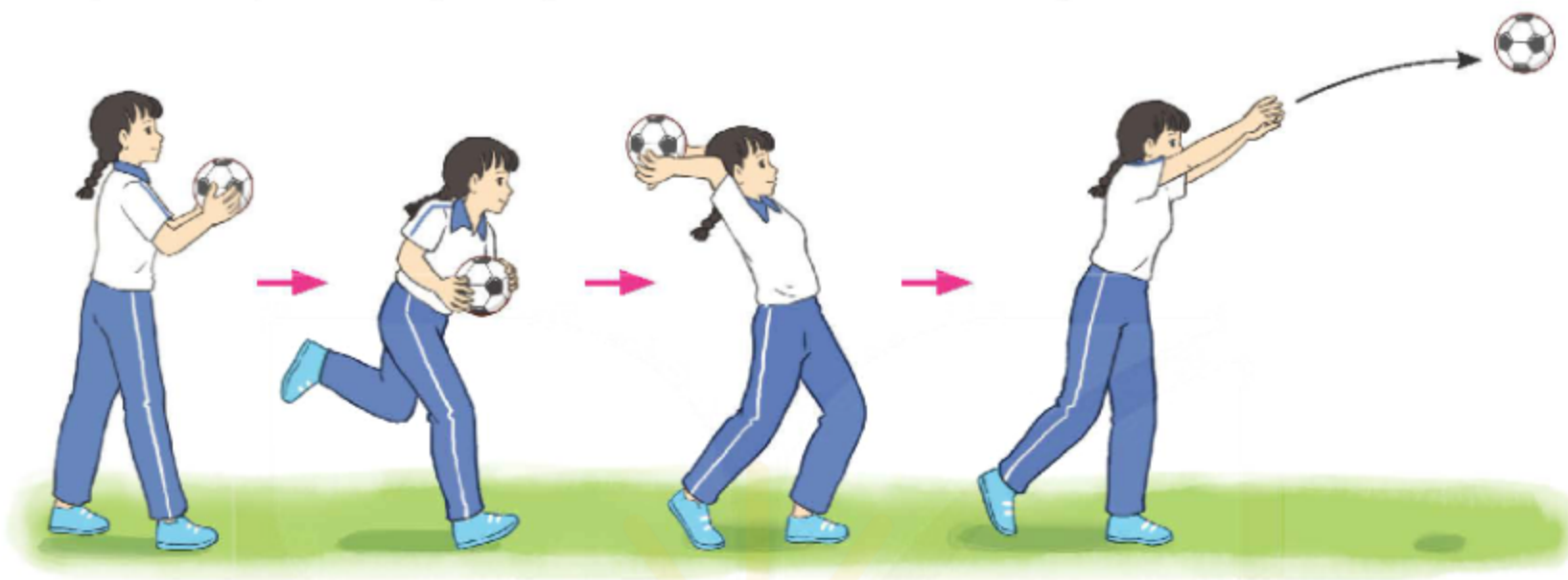


Hình 2. Kĩ thuật tại chỗ ném biên

2 Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật ném biên

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân thuận đặt sau) cách đường biên 1, 3 hoặc 5 bước; hai tay cầm bóng trước ngực, thân người hướng về phía ném bóng (H.3a).
- Thực hiện: Chạy 1, 3 hoặc 5 bước đà, bước cuối dài đồng thời hai tay đưa bóng lên cao, ra sau đầu, thân người ngả về sau, hai gối hơi khuỵu và thực hiện kĩ thuật ném biên (H.3b, H.3c).
- Kết thúc: Hai tay và thân người vươn ra trước (H.3d).

Lưu ý: Hai tay rời bóng cùng thời điểm, hai chân không rời mặt sân khi ném bóng.



a) TTCB b) Chạy đà c) Ném bóng d) Kết thúc

Hình 3. Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật ném biên

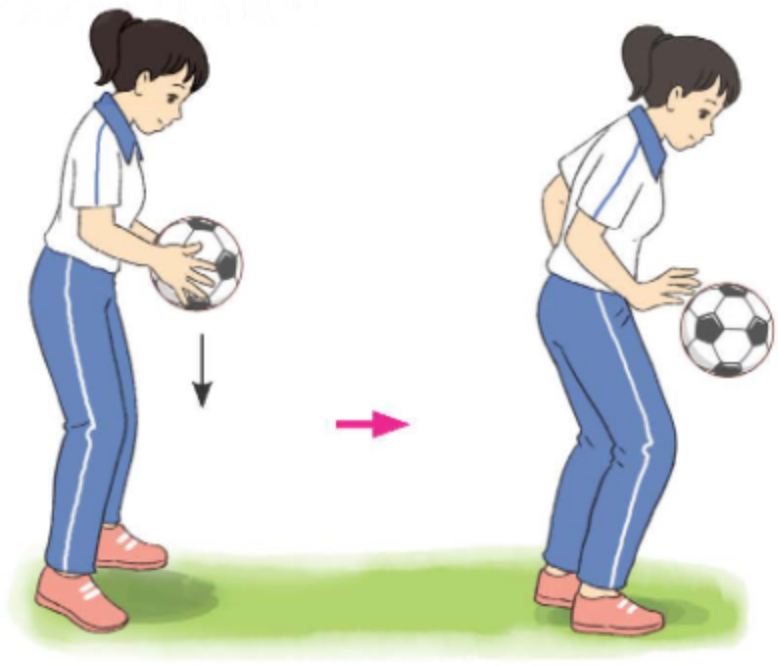
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

– Luyện tập bài tập bổ trợ:

+ Dẫn bóng tại chỗ bằng một tay: Dùng sức hai cẳng tay, bàn tay và các ngón tay đập bóng xuống sân theo chiều thẳng đứng (H.4a). Khi bóng nảy lên ngang thắt lưng, dùng một tay dẫn bóng (H.4b).

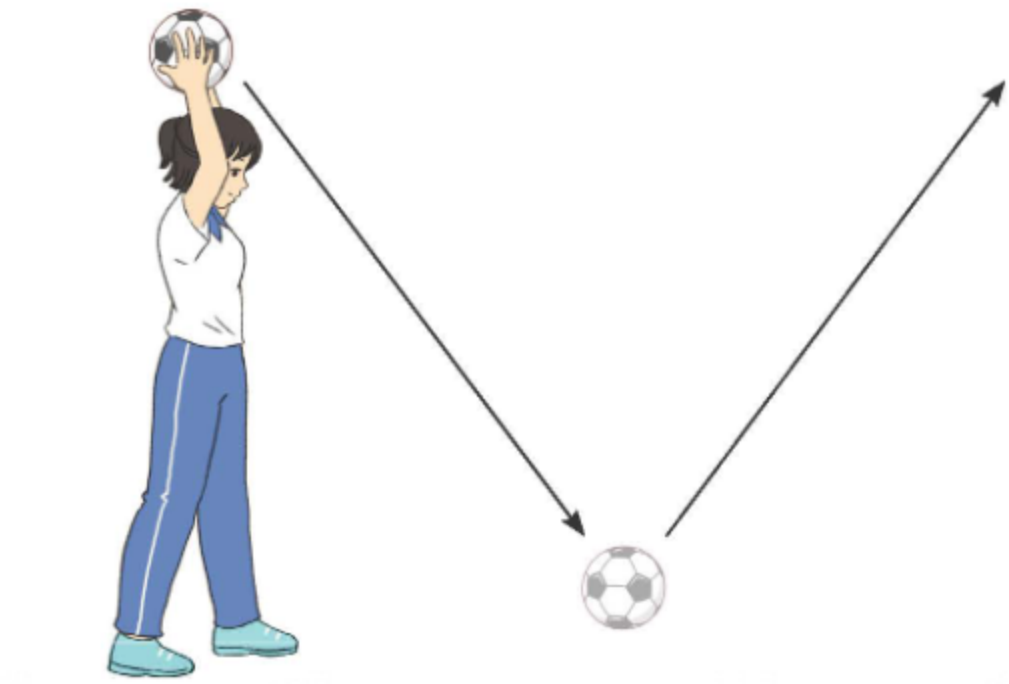


a) b)

Hình 4. Thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay

sach-giao-khoa.com

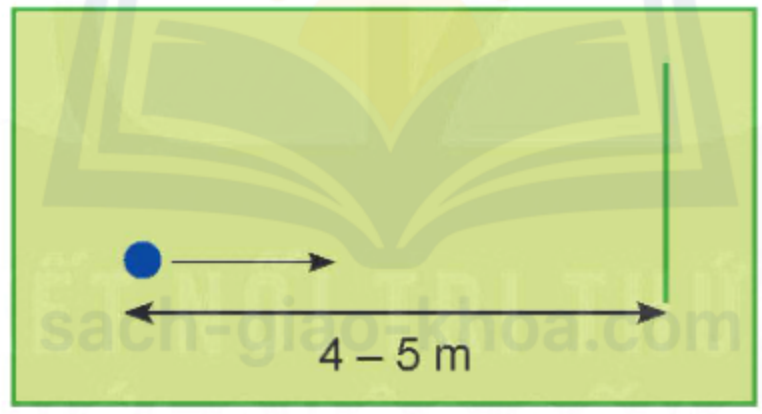
+ Ném bóng bật đất bằng hai tay trên đầu, điểm bóng chạm đất cách vị trí đứng 2 – 3 m (H.5).



Hình 5. Ném bóng bật đất bằng hai tay trên đầu

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và chạy đà mô phỏng thực hiện động tác ném biên từ chậm đến nhanh.

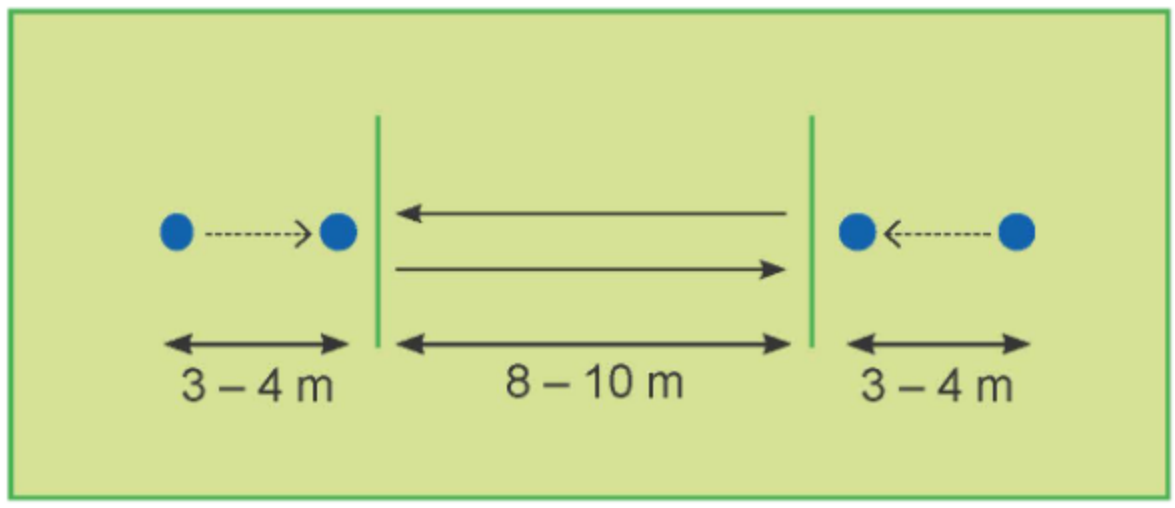
– Luyện tập có bóng: Tại chỗ ném bóng vào tường với cự li 4 – 5 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập ném bóng vào tường

b) Luyện tập cặp đôi

Đứng cách vạch ném bóng 1, 3, 5 bước, phối hợp chạy đà và luân phiên ném bóng cho nhau với cự li 8 – 10 m (H.7).

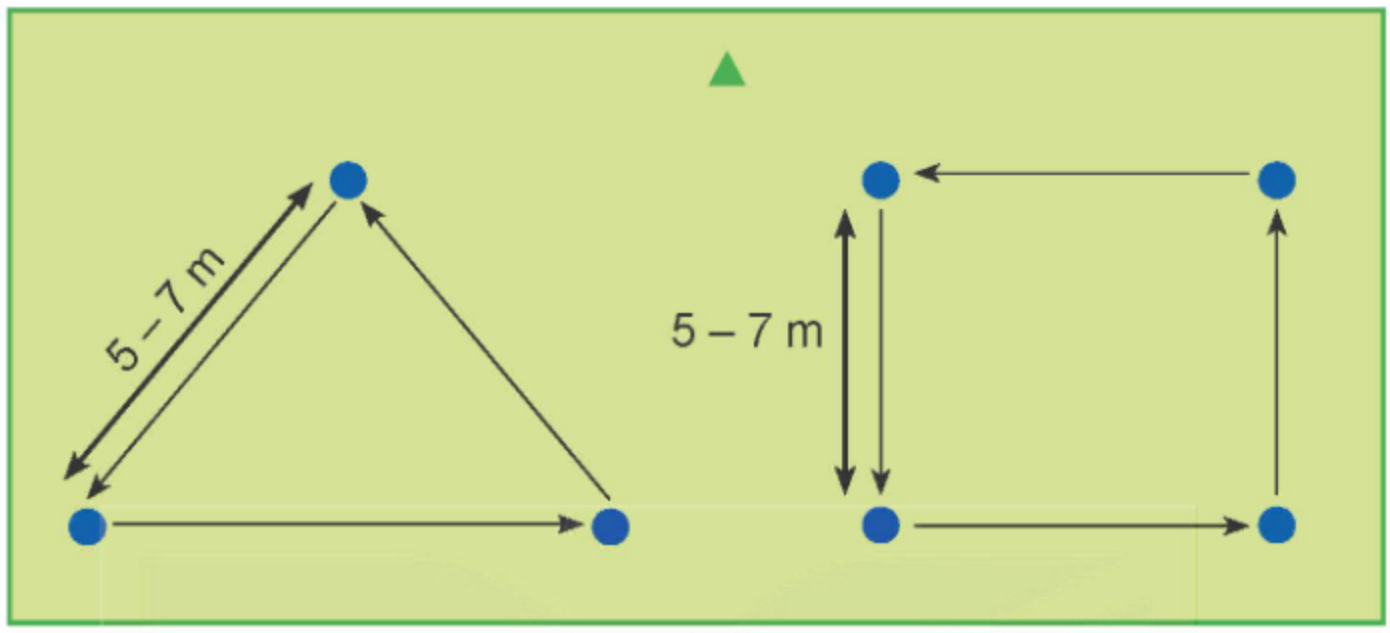


Hình 7. Sơ đồ phối hợp chạy đà ném bóng cho nhau

c) *Luyện tập nhóm*

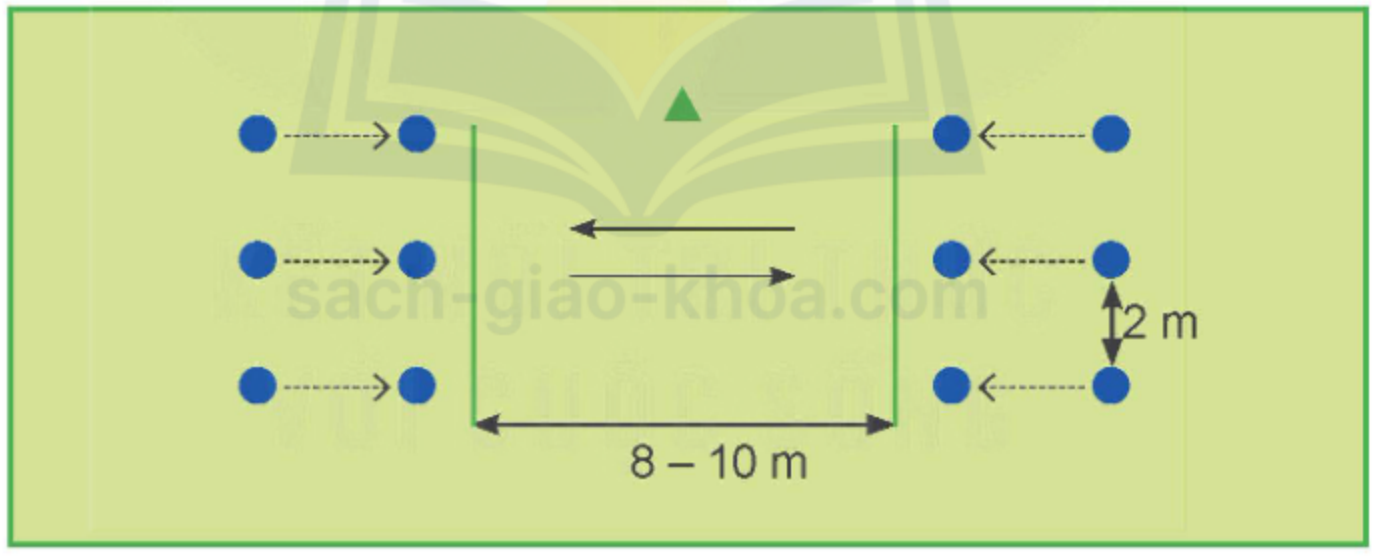
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, hình vuông luân phiên ném bóng cho nhau với cự li 5 – 7 m (H.8).



Hình 8. Sơ đồ nhóm 3, 4 bạn luân phiên ném bóng cho nhau

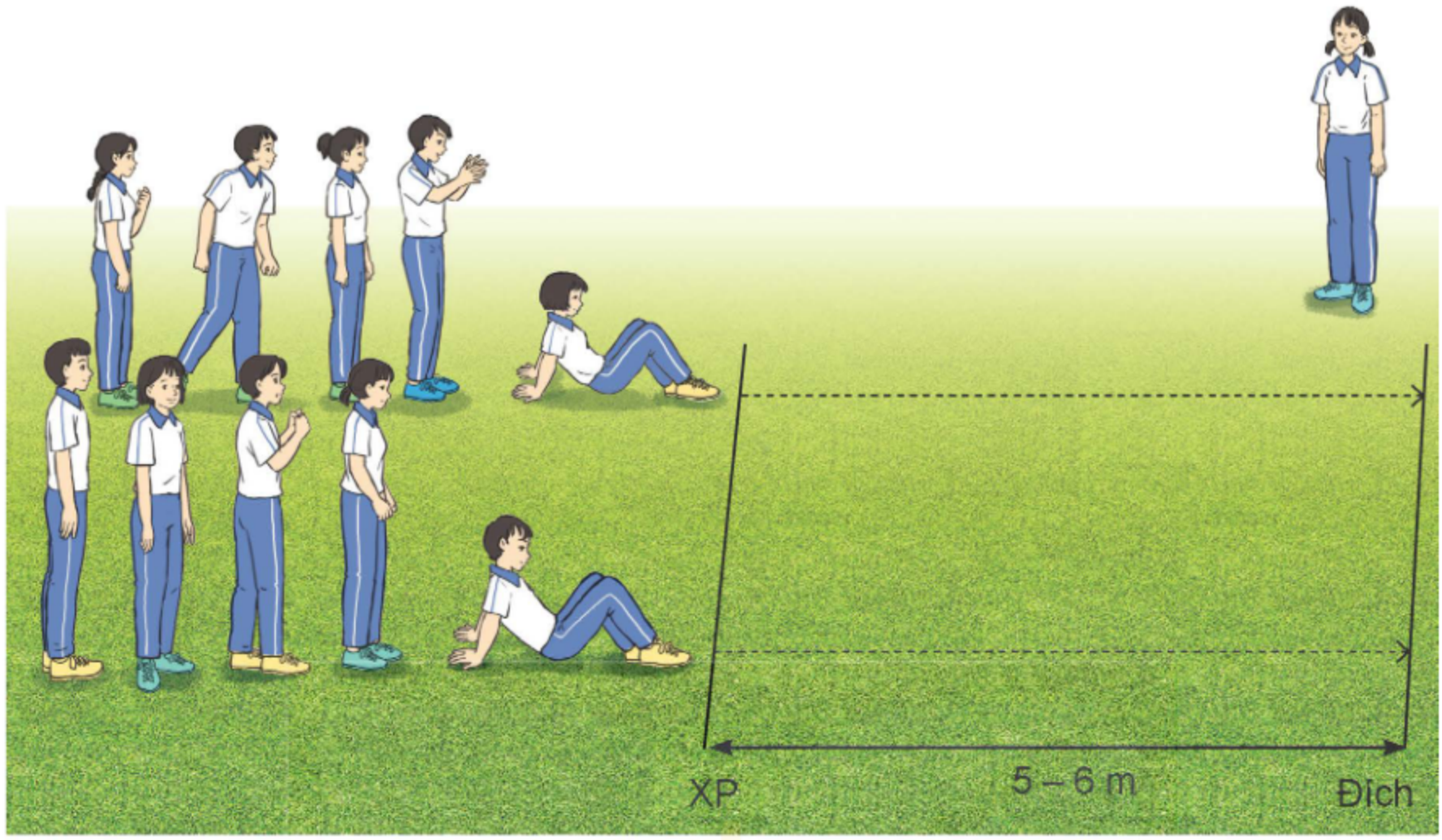
– Nhóm 6, 8 bạn chia đều thành hai hàng ngang đứng đối diện nhau, phối hợp chạy đà ném biên cho nhau với cự li 8 – 10 m (H.9).



Hình 9. Sơ đồ phối hợp chạy đà ném biên qua lại cho nhau

2 Trò chơi vận động: *Con sâu đo* (H.10)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội với số người bằng nhau. Bạn đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, mông không chạm sân.
- Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Con sâu đo

VẬN DỤNG

1. Vận dụng các bài tập ném biên; trò chơi đã học để rèn luyện sức khoẻ và vui chơi hằng ngày.

2. Khi thực hiện kĩ thuật ném biên phải tuân thủ những yêu cầu nào?

3. Yếu tố nào quyết định hiệu quả kĩ thuật ném biên?

sách-giáo-khoa.com

Bài 2

KĨ THUẬT TẠI CHỖ ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN GIỮA

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

– Biết phát hiện và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

– Nỗ lực khắc phục khó khăn trong học tập để tiếp thu và thực hiện có hiệu quả các bài tập vận động.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.

– Chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; tâng bóng bằng đùi; dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân; đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng, gan bàn chân; ném biên.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bóng chuyền 6* (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội (đội A và đội B), đứng trong vòng tròn đường kính 9 – 10 m, mỗi đội có từ 6 – 8 bạn đứng xen kẽ.
- Thực hiện: Khi bắt đầu, các bạn của đội A dùng tay chuyền bóng cho nhau (không để các bạn đội B giành bóng); đội B cố gắng giành bóng của đội A. Nếu đội B giành được bóng sẽ là đội chuyền bóng cho nhau. Đội nào chuyền được liên tục 6 lần (mỗi bạn trong một đội không được nhận bóng hai lần liên tục) được tính 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao hơn là đội thắng cuộc.

sach-giao-khoa.com

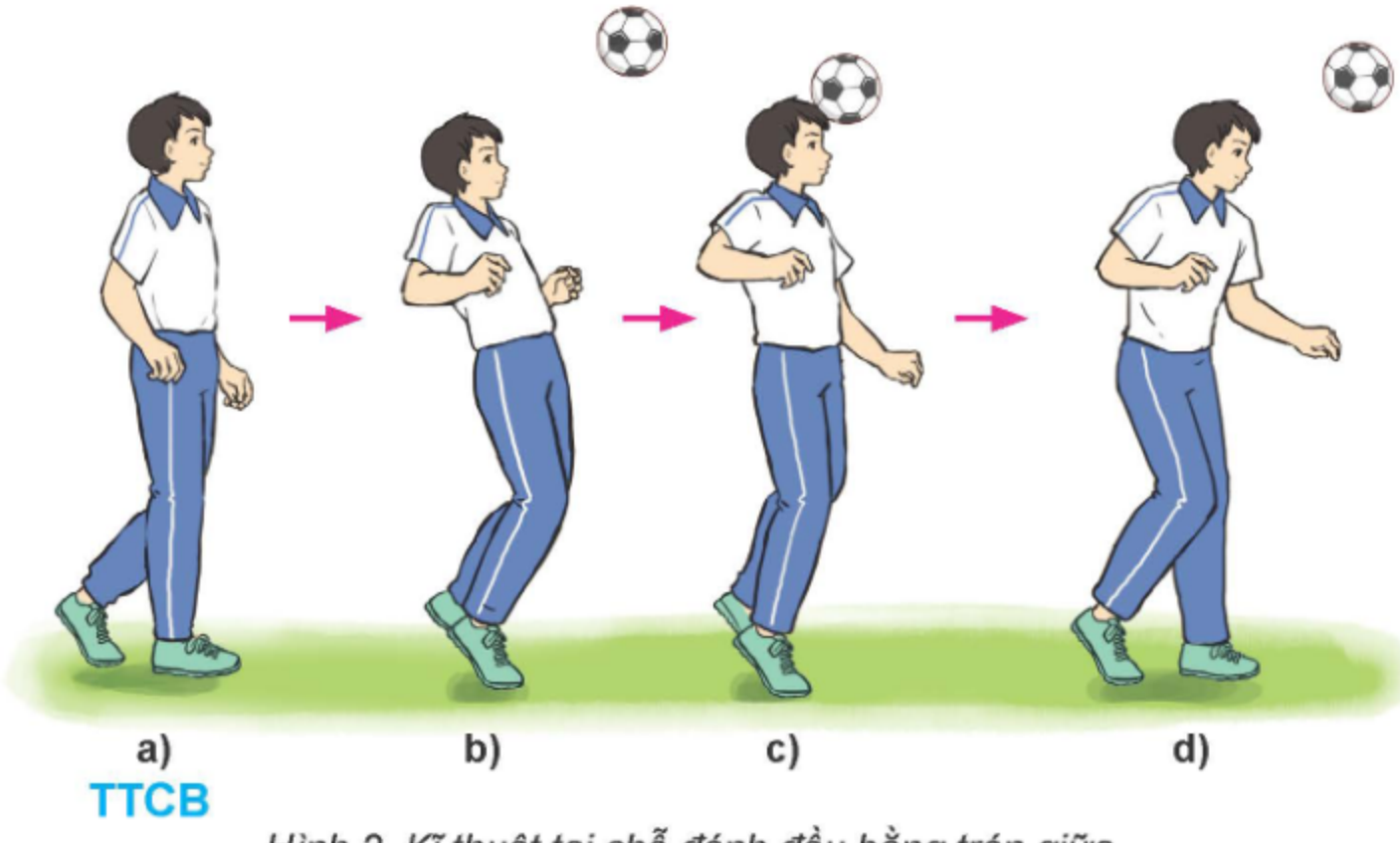


Hình 1. Trò chơi Bóng chuyền 6

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân đứng rộng bằng vai), thân người hướng về phía bóng đến, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.2a).
- Thực hiện: Sau khi xác định được vị trí và thời điểm bóng đến, khuỵu gối, đầu và thân người ngả ra sau, hai tay co tự nhiên để giữ thăng bằng (H.2b). Khi bóng đến trước trán, chân sau đạp đất và chuyển nhanh thân người từ sau ra trước, lên trên, dùng phần giữa trán đánh vào phần giữa phía sau của bóng để bóng bay lên cao, ra trước (khi tiếp xúc bóng, không nhắm mắt, không thả lỏng cơ cổ và vai) (H.2c).
- Kết thúc: Bước ra trước 1 – 2 bước để giữ thăng bằng (H.2d).



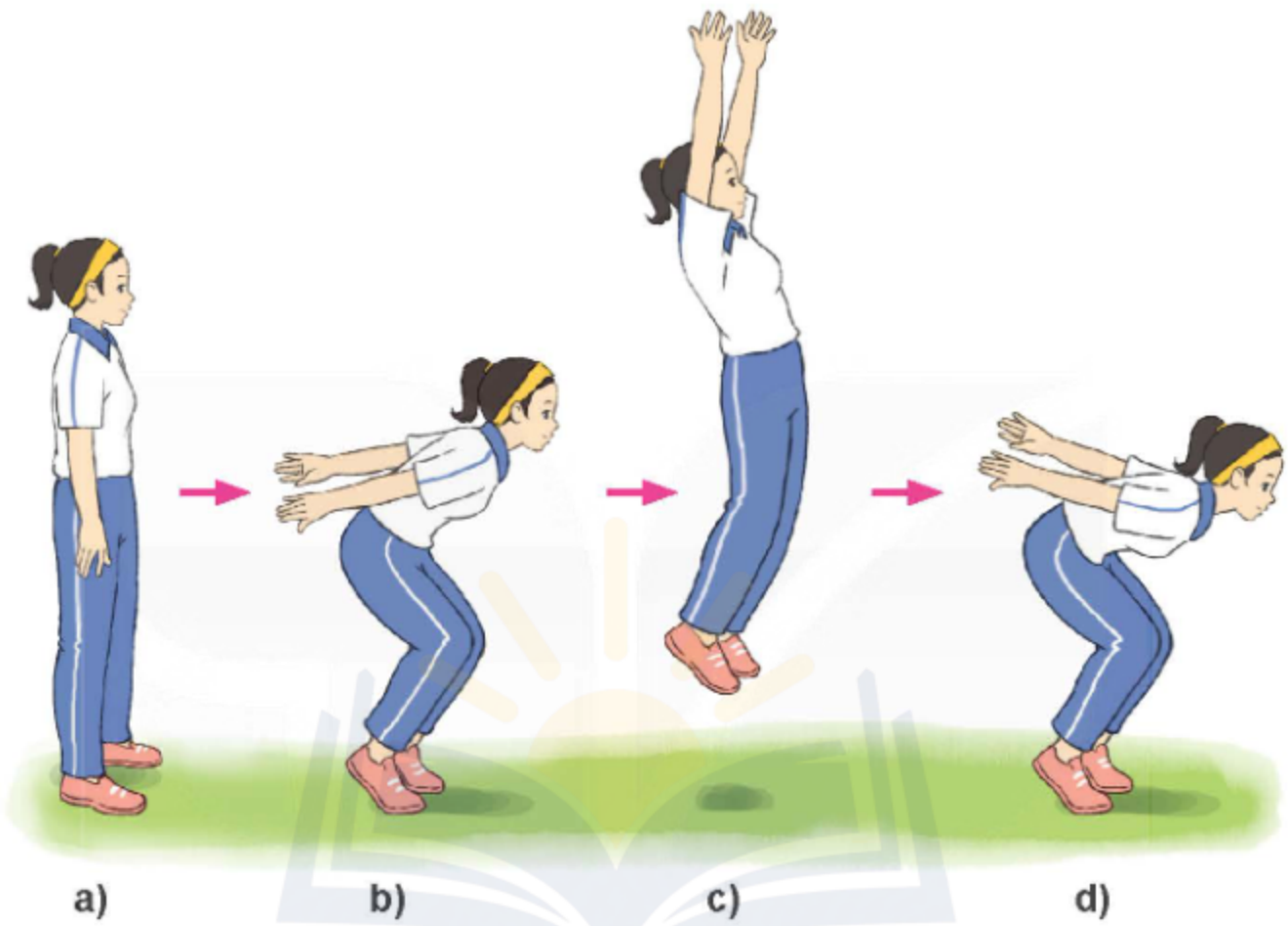
Hình 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ bật nhảy ưỡn căng thân người ra trước, sau đó gập nhanh thân trên, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân và khuỵu gối để hoãn xung (H.3).



Hình 3. Tại chỗ bật nhảy ưỡn thân

sach-giao-khoa.com

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa từ chậm đến nhanh.

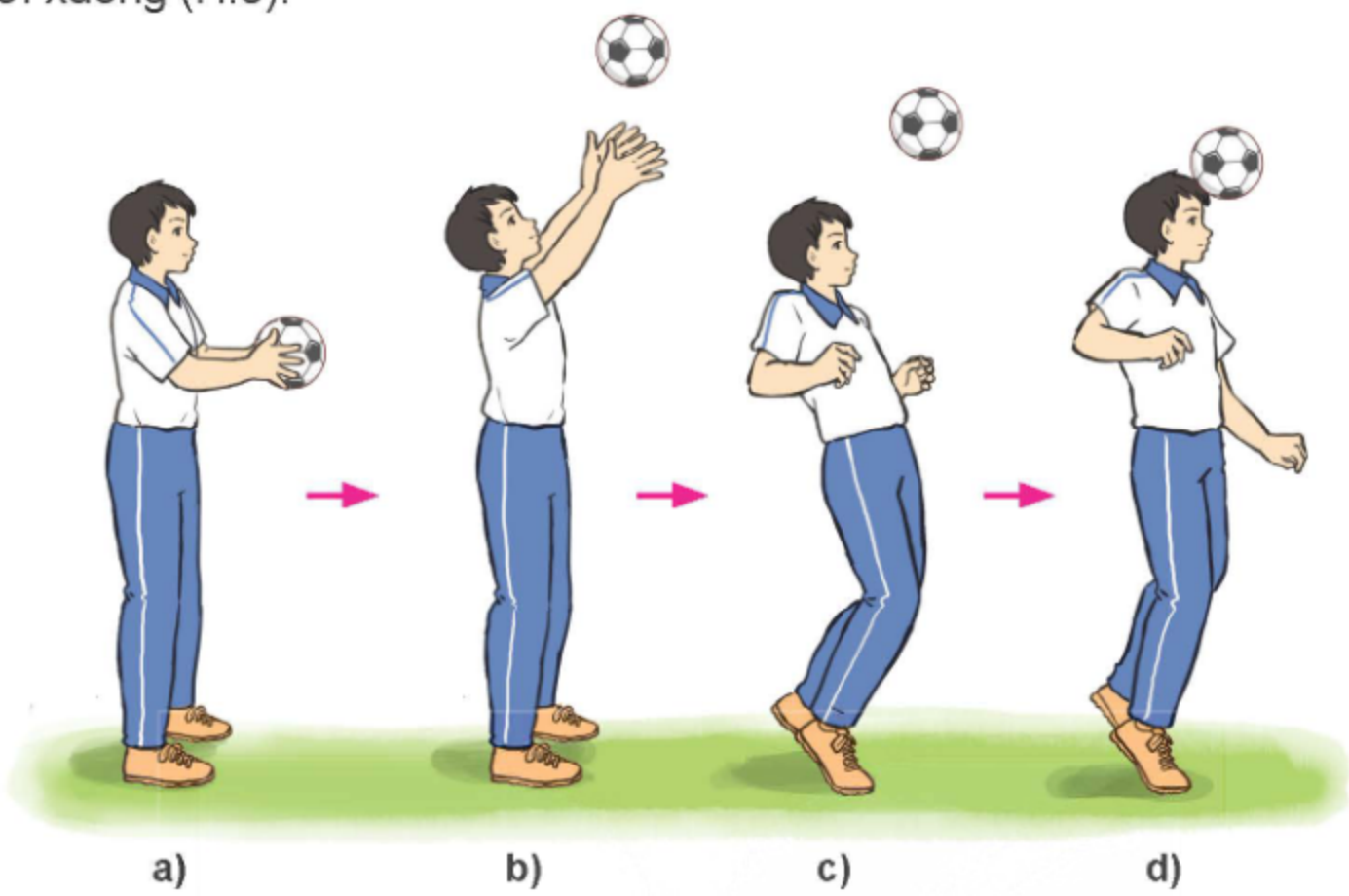
– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ thực hiện kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa với bóng treo từ chậm đến nhanh (H.4).



Hình 4. Đánh đầu bằng trán giữa với bóng treo

+ Tại chỗ tự tung bóng lên cao 50 – 60 cm và đánh đầu bằng trán giữa khi bóng rơi xuống (H.5).

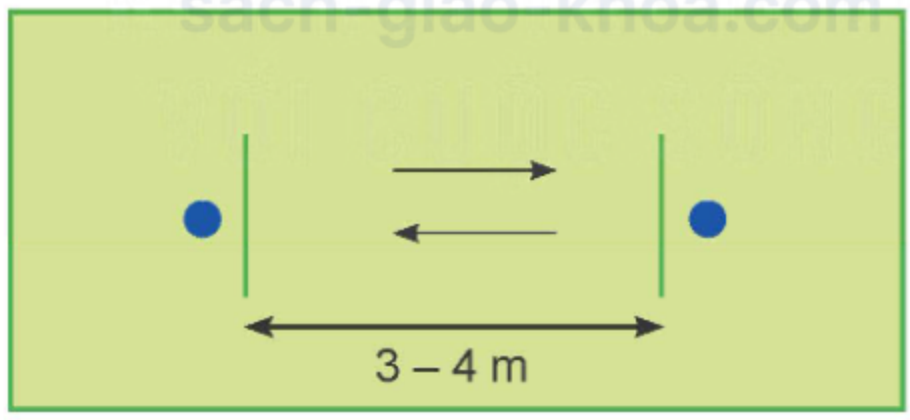


Hình 5. Tại chỗ tự tung bóng tập đánh đầu bằng trán giữa

b) Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng đối diện nhau với khoảng cách 50 cm, luân phiên hai tay cầm bóng ở chếch phía trước, trên cao giúp bạn luyện tập kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Luân phiên tung bóng cho bạn tập đánh đầu bằng trán giữa với cự li 3 – 4 m (H.6).



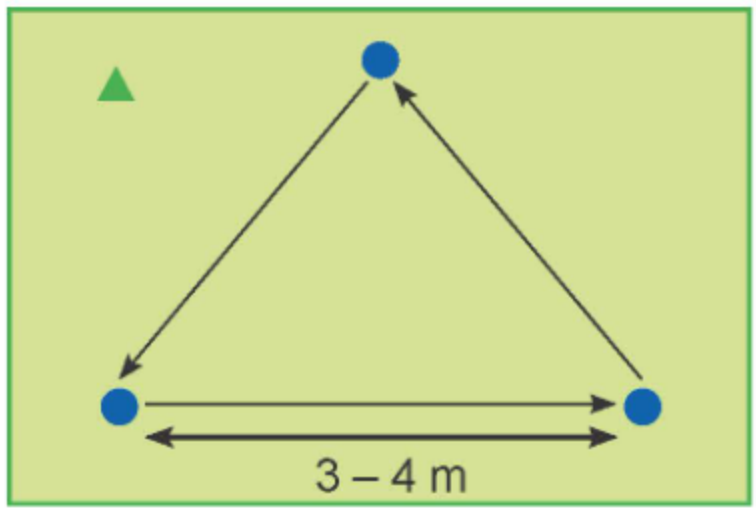
Hình 6. Sơ đồ luân phiên tung bóng cho bạn tập đánh đầu bằng trán giữa

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, hình vuông luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa với cự li 3 – 4 m (H.7).

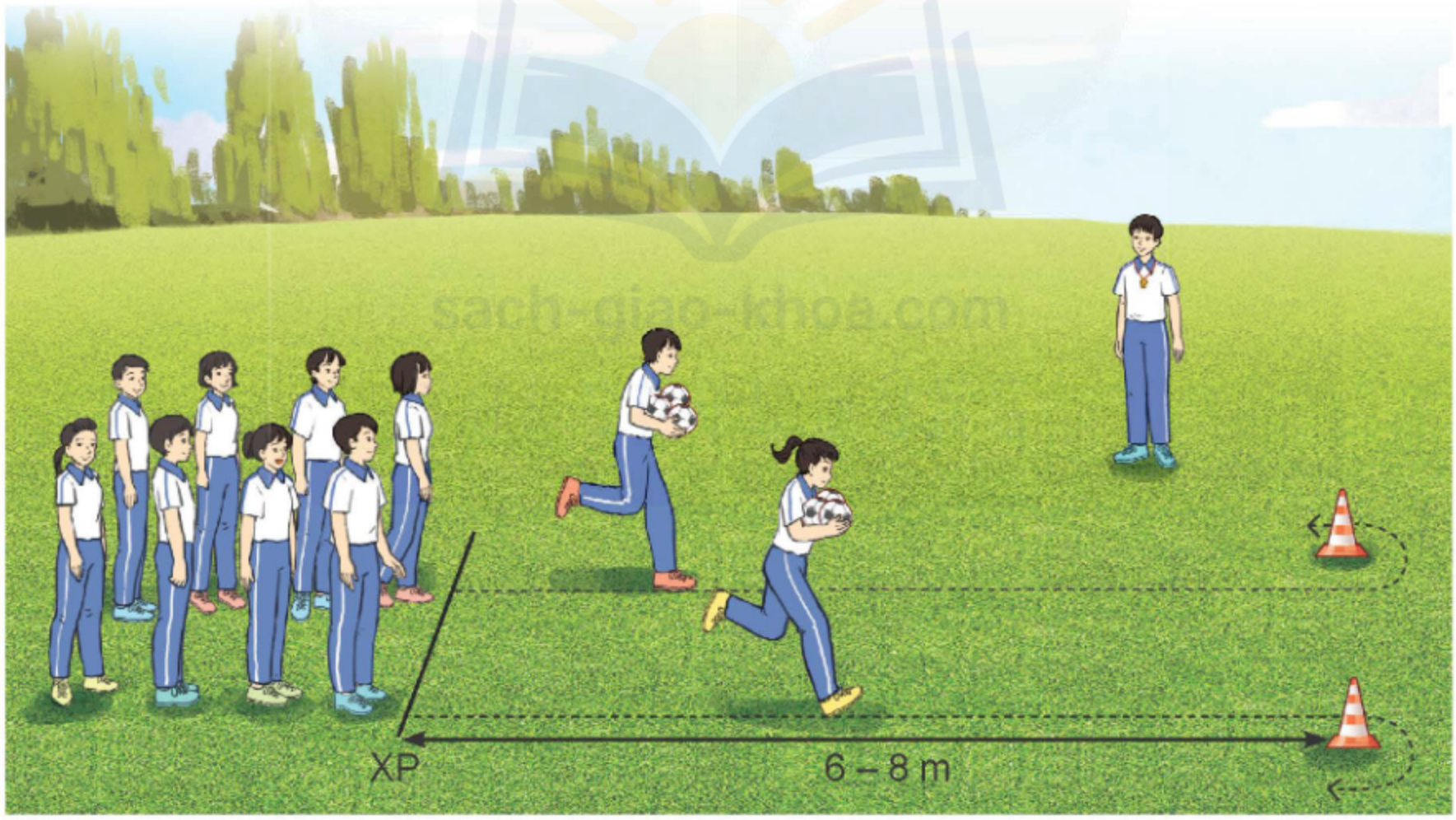
– Nhóm đứng thành hai hàng ngang luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa với cự li 3 – 4 m.



Hình 7. Sơ đồ luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa

2 Trò chơi vận động: *Ôm bóng chạy tiếp sức* (H.8)

- Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội với số người bằng nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội ôm 3 quả bóng chạy vòng qua nấm ở đích và quay về trao bóng cho bạn tiếp theo (nếu bóng rơi thì phải xuất phát lại). Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Ôm bóng chạy tiếp sức

VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa và trò chơi đã học để cùng các bạn rèn luyện sức khoẻ, vui chơi hằng ngày.

2. Kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng trong tình huống nào?

Chủ đề 6

KĨ THUẬT THỦ MÔN

Bài 1

KĨ THUẬT BẮT BÓNG LĂN SỆT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác trong luyện tập kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Tự chủ trong luyện tập cá nhân, tích cực hợp tác trong luyện tập nhóm.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) *Khởi động chung*

- Chạy chậm theo vòng tròn.
- Xoay các khớp.

b) *Khởi động chuyên môn*

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân, tâng bóng bằng đùi.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bắt bóng theo hiệu lệnh* (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 8 – 10 người đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong.
- Thực hiện: Khi bắt đầu, bạn có bóng gọi tên một bạn trong vòng tròn và tung bóng cho bạn đó, bạn được gọi tên nhanh chóng bắt bóng và tiếp tục gọi tên bạn khác để tung bóng đến. Bạn tung không chính xác hoặc không bắt được bóng là bạn thua cuộc.

sách-giáo-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Bắt bóng theo hiệu lệnh

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật bắt bóng lăn sệt có hai loại: Quỳ một chân bắt bóng và đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.

1 Tư thế hai tay khi bắt bóng

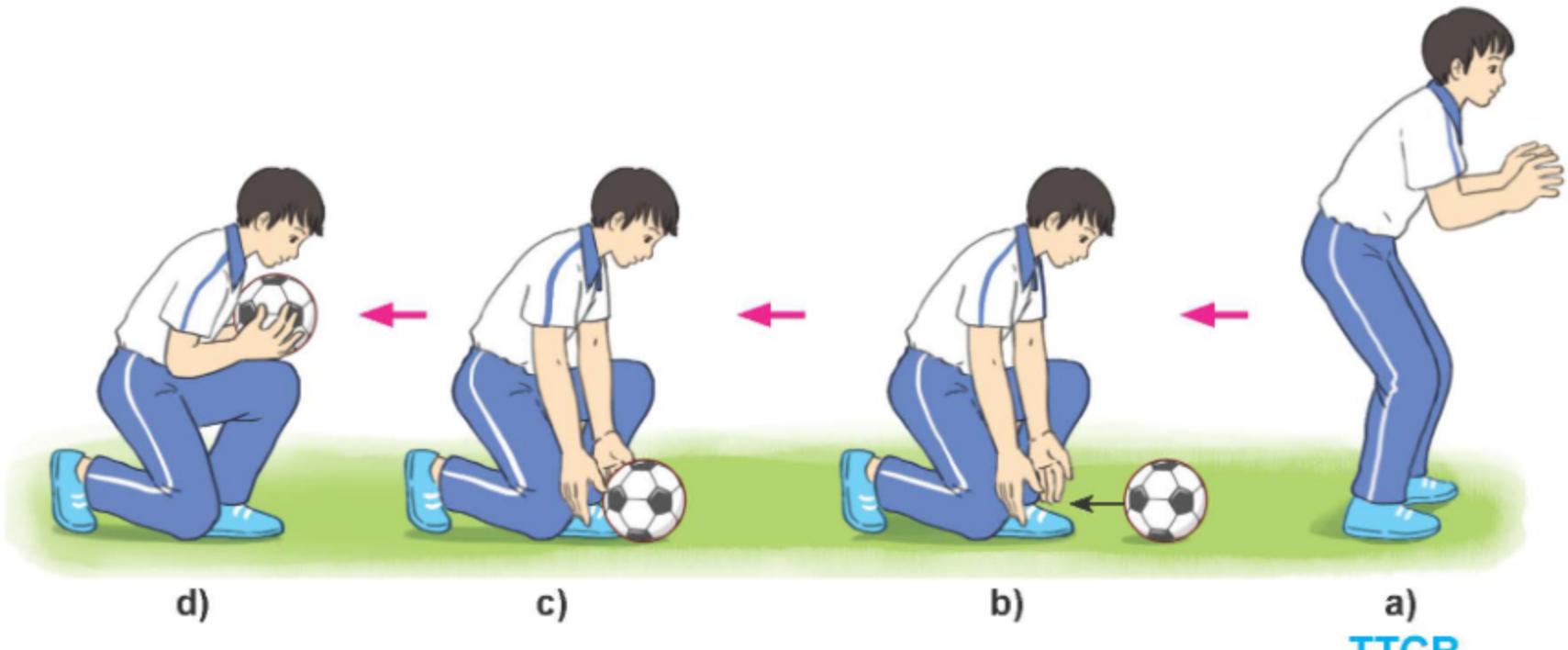
Khi bắt bóng lăn sệt, lòng hai bàn tay hướng về phía bóng đến, các ngón tay mở rộng, hơi khum và cùng với bàn tay tạo thành hình bán cầu (H.2).



Hình 2. Tư thế hai tay khi bắt bóng

2 Kĩ thuật quỳ một chân bắt bóng

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, thân người hơi khom, mắt quan sát hướng bóng đến (H.3a).
- Thực hiện: Khi bóng đến, một chân quỳ, đầu gối chạm mặt sân, cẳng chân hướng ra sau, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân; một chân gập ở khớp gối, tiếp xúc cả bàn chân với mặt sân, các ngón tay tiếp xúc vào phía trước chếch hai bên dưới bóng để bắt bóng (H.3b, H.3c).
- Kết thúc: Thu tay, ôm bóng vào ngực (H.3d).



Hình 3. Kĩ thuật quỳ một chân bắt bóng

3 Kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng

- TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, cúi người, hai tay co tự nhiên, đầu thẳng, mắt quan sát hướng bóng đến (H.4a).
- Thực hiện: Khi bóng đến, hai chân thu sát vào nhau, khớp gối duỗi thẳng, hai tay hướng xuống đất, bàn tay và các ngón tay tiếp xúc vào phía trước hai bên bóng để bắt bóng (H.4b, H.4c).
- Kết thúc: Thu tay, ôm bóng vào ngực (H.4d).

sach-giao-khoa.com



Hình 4. Kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng

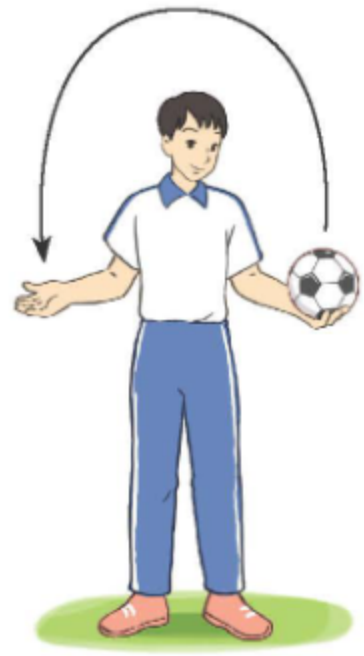
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ:

+ Đứng tại chỗ phối hợp tung và bắt bóng giữa hai tay (H.5).



Hình 5. Đứng tại chỗ phối hợp tung và bắt bóng giữa hai tay

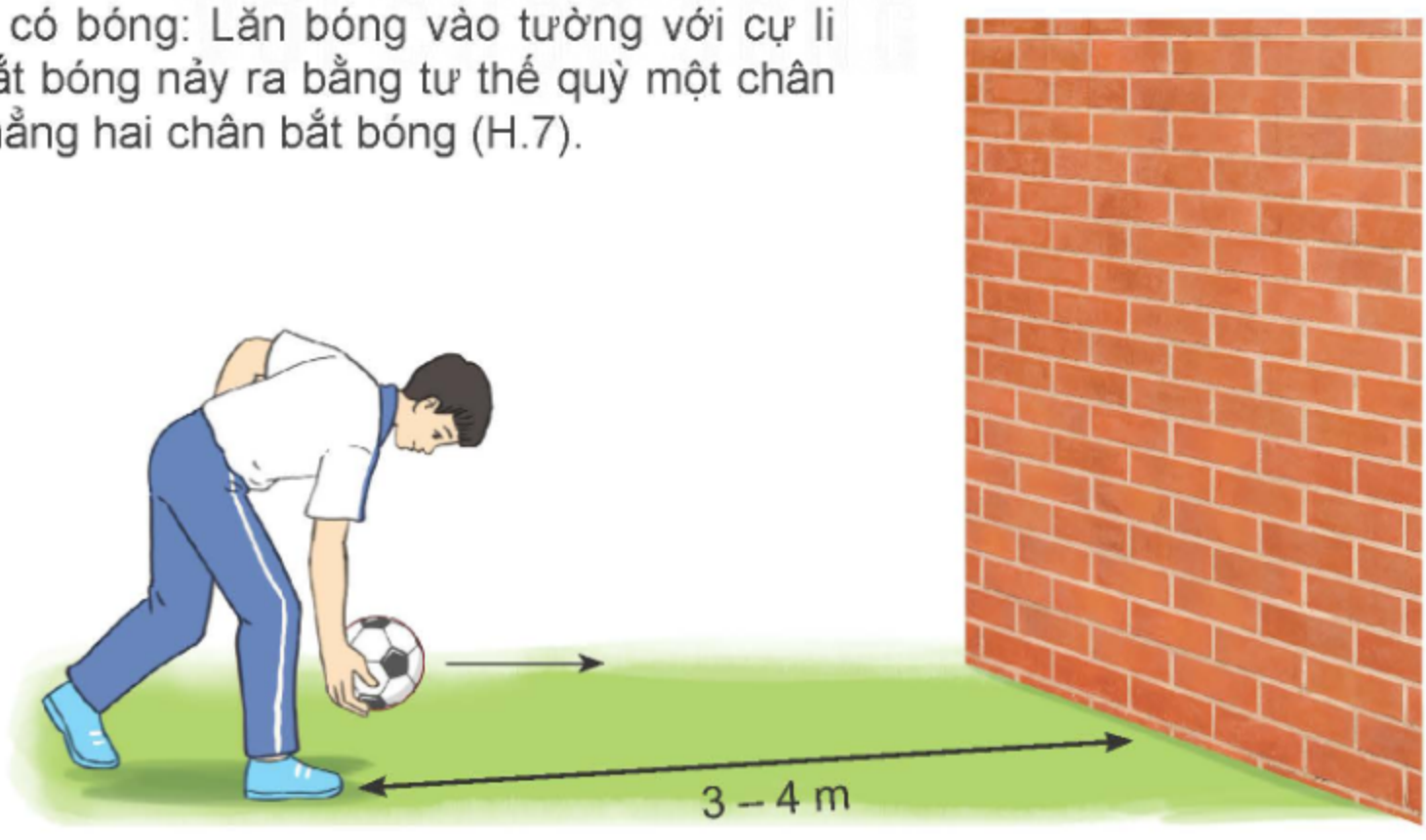
+ Hai tay chuyển bóng vòng quanh chân trước, sau đó đổi vị trí hai chân và lặp lại động tác (H.6).



Hình 6. Chuyển bóng vòng quanh chân trước

– Luyện tập không bóng: Quỳ một chân và đứng thẳng hai chân mô phỏng động tác bắt bóng lăn sệt bằng hai tay.

– Luyện tập có bóng: Lăn bóng vào tường với cự li 3 – 4 m bắt bóng nảy ra bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân bắt bóng (H.7).

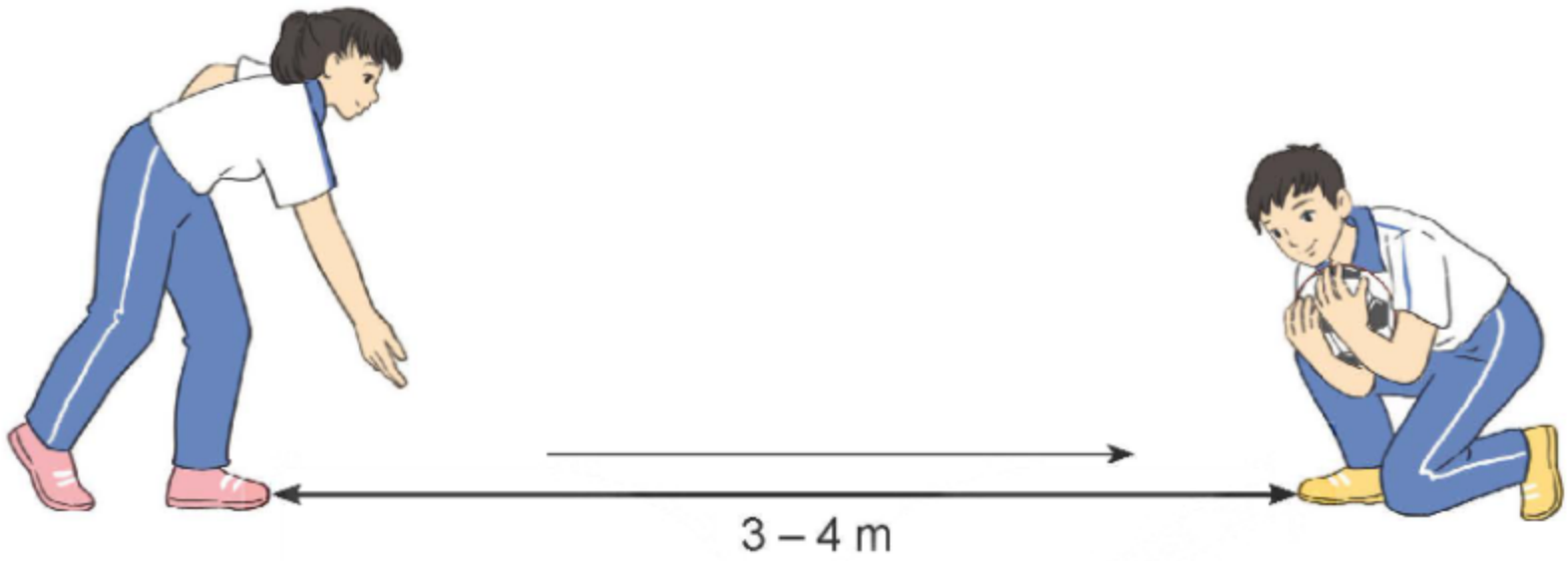


Hình 7. Lăn bóng vào tường và bắt bóng nảy ra

b) *Luyện tập cặp đôi*

– Luân phiên lăn, bắt bóng bằng hai tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân với cự li 3 – 4 m (H.8).

– Luân phiên đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và bắt bóng bằng hai tư thế với cự li 4 – 5 m.



Hình 8. Luyện tập bắt bóng do bạn lăn đến

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm ba bạn (hai bạn lăn bóng, một bạn bắt bóng) luân phiên lăn bóng với cự li 3 – 4 m cho một bạn đứng tại chỗ tập bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân.

– Nhóm ba bạn (hai bạn đá bóng bằng lòng bàn chân, một bạn bắt bóng) luân phiên đá bóng từ khoảng cách 5 – 6 m cho một bạn di chuyển sang phải, sang trái tập bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân.

– Đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m và bắt bóng.

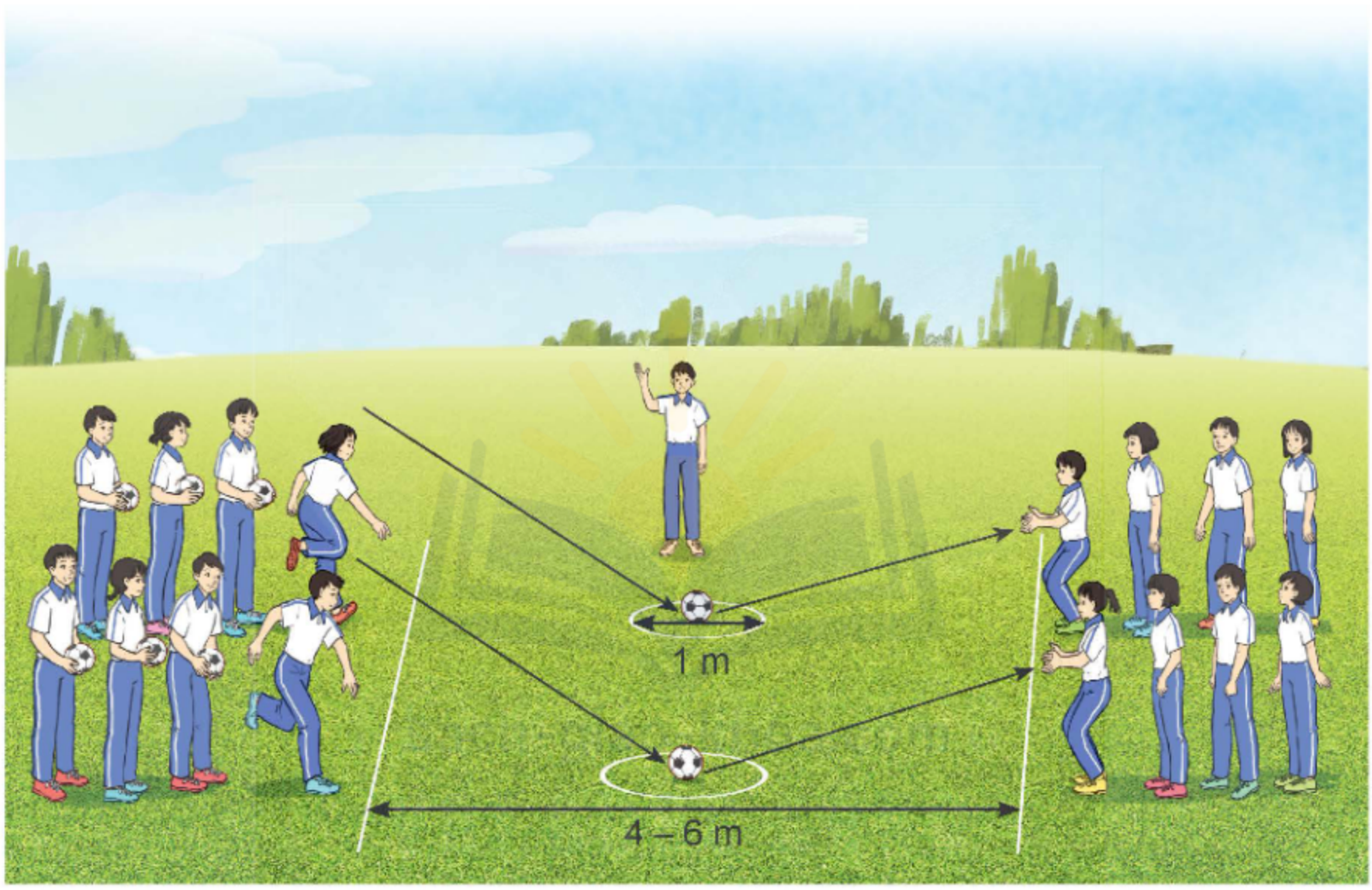
– Nhóm chia thành hai hàng ngang đứng đối diện nhau luân phiên đá và bắt bóng (H.9).



Hình 9. Luân phiên bắt bóng lăn sệt do bạn đá đến bằng lòng bàn chân

2 Trò chơi vận động: *Ném và bắt bóng tiếp sức* (H.10)

- Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ, sự khéo léo và sức mạnh của tay.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội gồm hai nhóm có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn và đối diện nhau qua vòng tròn ném bóng. Các bạn nhóm A là người ném bóng, các bạn nhóm B là người bắt bóng.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của nhóm A tiến đến vạch giới hạn và ném bóng vào vòng tròn, lần lượt các bạn nhóm B bắt bóng nảy lên. Các bạn ném và bắt bóng xong chạy về đứng cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Ném và bắt bóng tiếp sức

VẬN DỤNG

1. Vận dụng các kĩ thuật bắt bóng và trò chơi đã học để luyện tập, vui chơi hằng ngày.
2. Khi thực hiện kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng, cần chú ý những điều gì?
3. Kĩ thuật quỳ một chân bắt bóng được sử dụng với đường bóng nào?

Bài 2

KĨ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY, CAO TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.

– Biết phát hiện và sửa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.

– Tăng tiến và đạt tiêu chuẩn đánh giá về thể lực theo quy định.

– Chủ động ghi nhớ phương pháp luyện tập, sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) *Khởi động chung*

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

– Xoay các khớp.

b) *Khởi động chuyên môn*

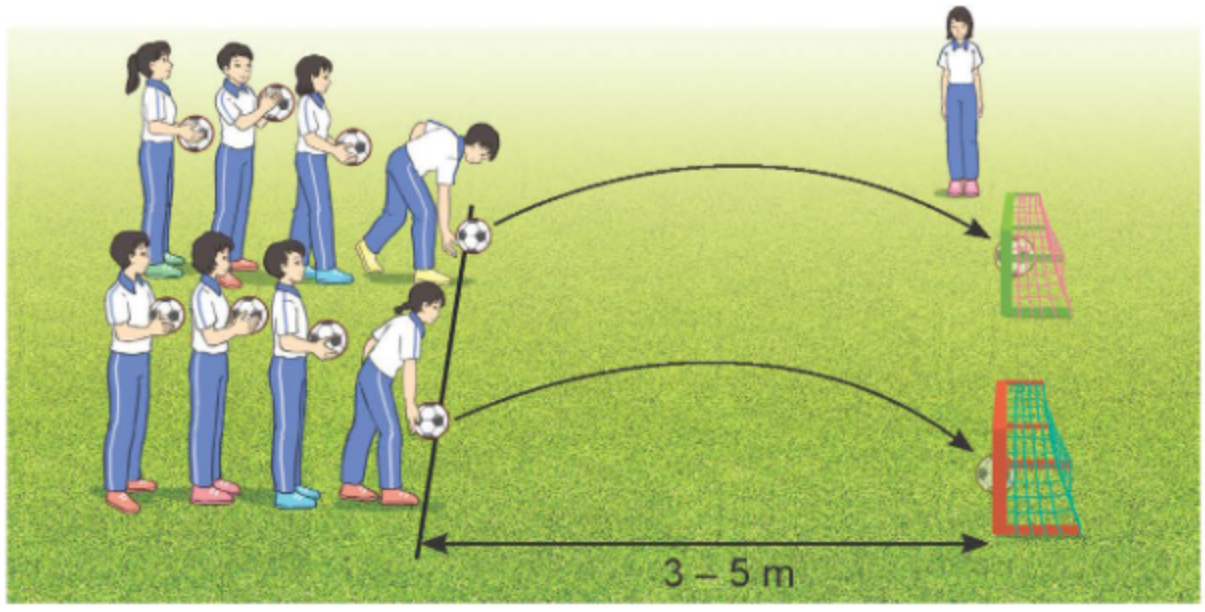
– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong.

– Tại chỗ phối hợp tung và bắt bóng giữa hai tay, chuyển bóng vòng quanh chân trước.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tung bóng trúng đích* (H.1)

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch giới hạn.

♦ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay tung bóng vào cầu môn, mỗi bạn chỉ tung bóng một lần. Kết thúc, đội có số lần tung bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tung bóng trúng đích

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật phát bóng thấp tay

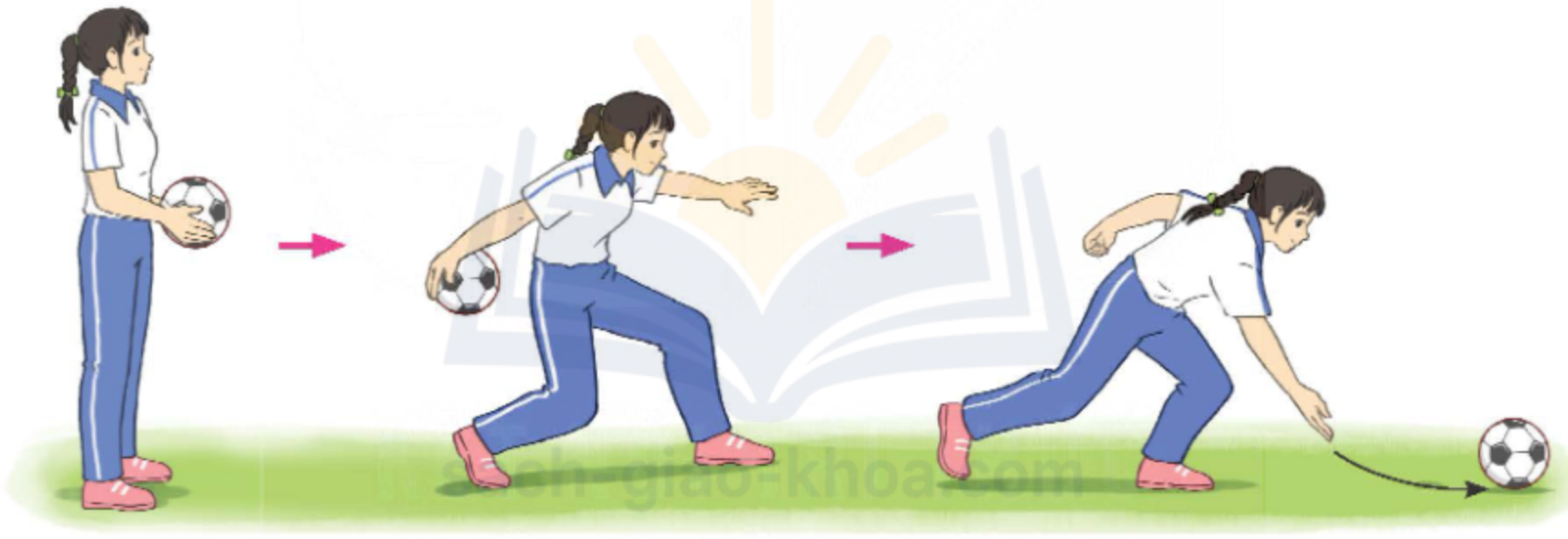
Kĩ thuật phát bóng thấp tay thường được thủ môn sử dụng để chuyền những đường bóng bay thấp hoặc lăn trên mặt sân cho đồng đội.

- TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước bụng (H.2a).
- Thực hiện:

– Tạo đà: Chân khác bên với tay cầm bóng bước ra trước một bước, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân, hai gối khuỵu. Chân sau tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phát bóng đưa bóng từ trước ra sau, khuỷu tay duỗi thẳng, bàn tay và cổ tay đỡ bóng ở phía sau, bên dưới bóng, hơi chếch xuống dưới, thân trên xoay sang phía tay cầm bóng. Đầu thẳng, mắt quan sát hướng phát bóng (H.2b).

– Phát bóng: Chuyển nhanh trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân sau duỗi thẳng, vươn người và đưa tay phát bóng từ sau ra trước để phát bóng đi. Để phát bóng xa, phối hợp thực hiện 3 – 5 bước đà.

- Kết thúc: Tay và thân người vươn theo bóng (H.2c).



a) TTCB b) c)

Hình 2. Kĩ thuật phát bóng thấp tay

2 Kĩ thuật phát bóng cao tay

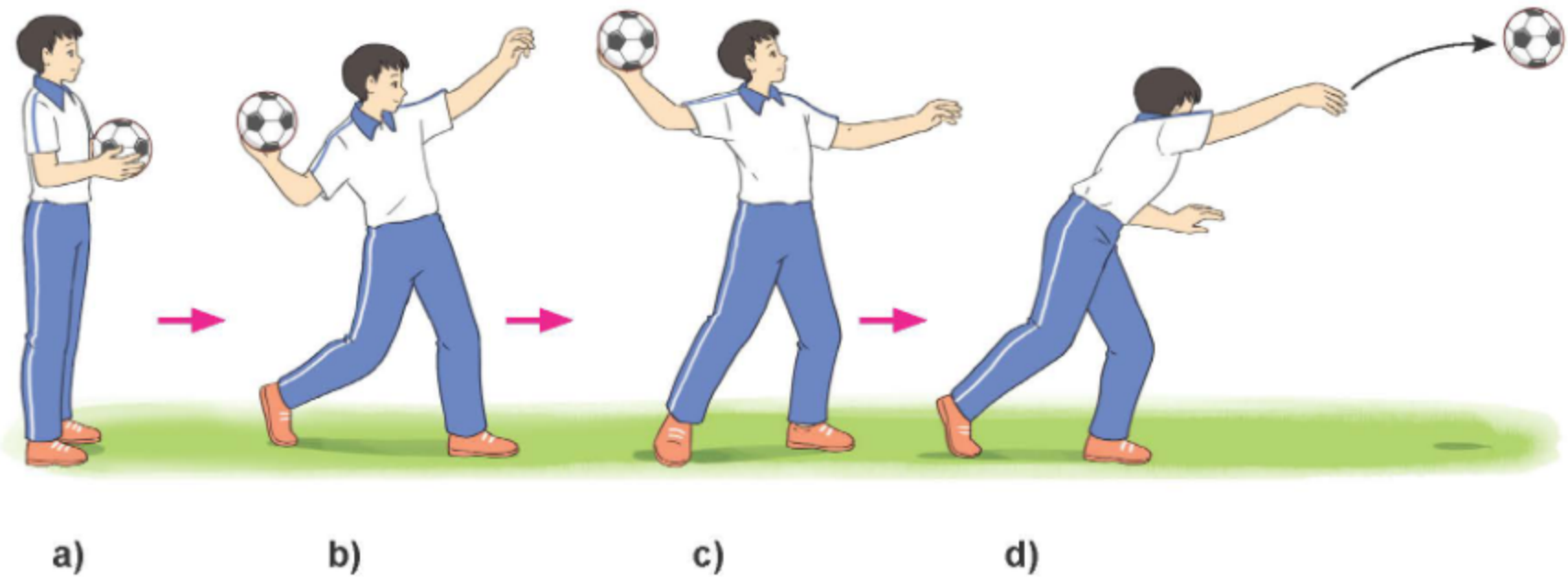
Kĩ thuật phát bóng cao tay thường được thủ môn sử dụng để chuyền bóng cho đồng đội khi đang ở trên nửa sân của đội nhà hoặc để phát động tấn công nhanh.

- TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Thực hiện:

– Tạo đà: Chân khác bên với tay cầm bóng bước ra trước một bước, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân, chân sau tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phát bóng đưa bóng từ dưới lên trên, ra sau đầu, thân người ngả theo tay và xoay sang phía tay cầm bóng, mắt quan sát hướng phát bóng (H.3b).

– Phát bóng: Đạp mạnh chân sau, vươn người và đưa tay phát bóng từ sau ra trước, lên cao để phát bóng đi (H.3c). Để phát bóng xa, phối hợp thực hiện 3 – 5 bước đà.

- Kết thúc: Thân người và tay vươn theo bóng (H.3d).



TTCB

Hình 3. Kĩ thuật phát bóng cao tay

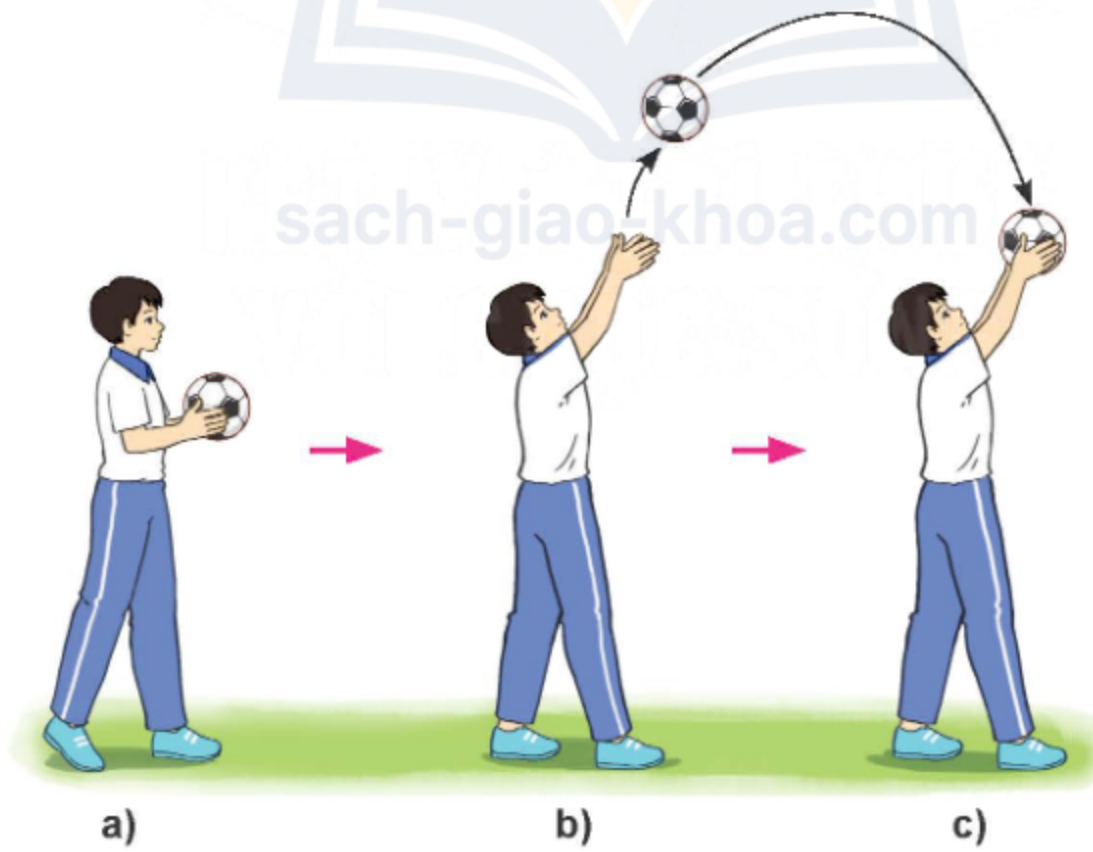
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

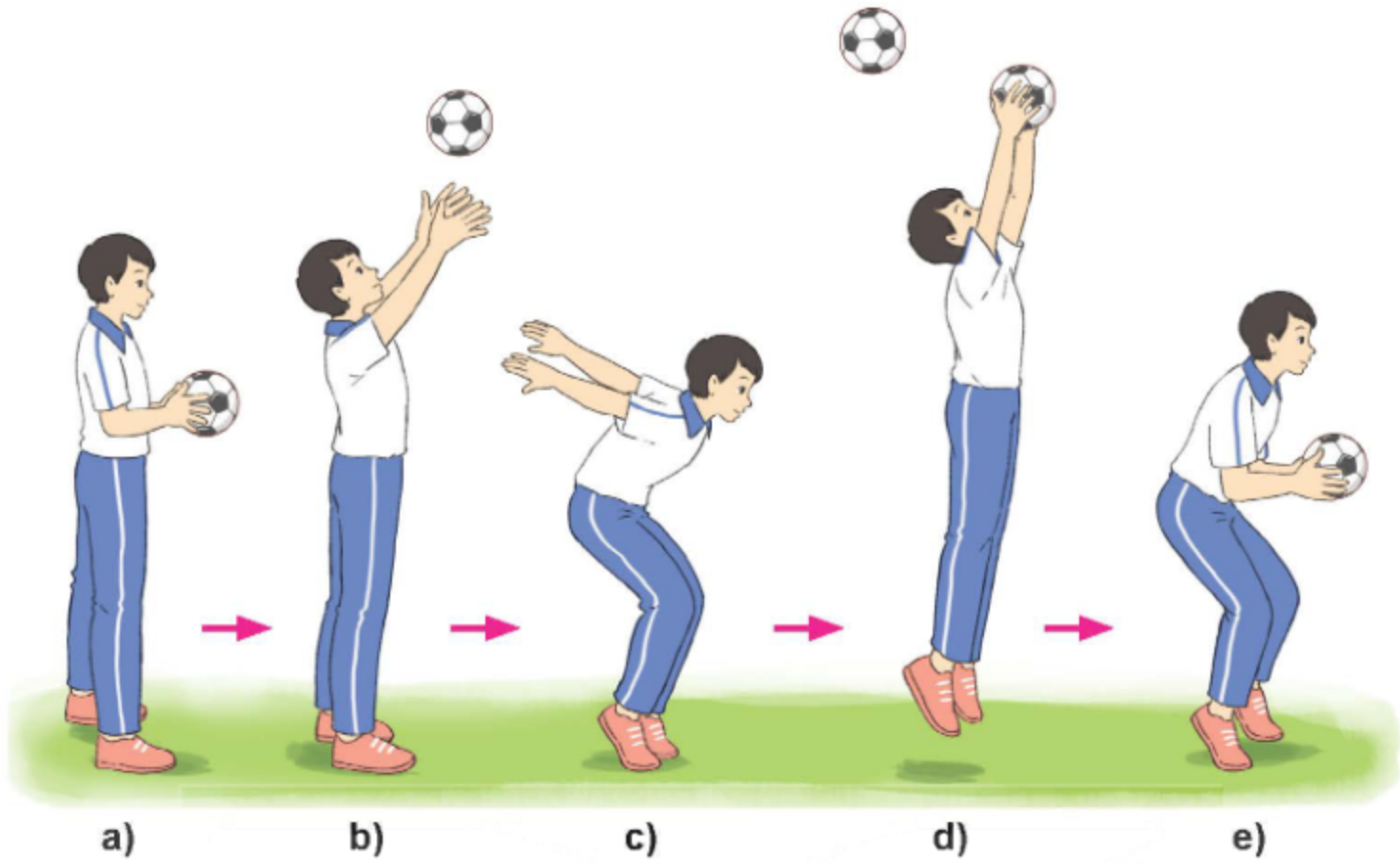
– Luyện tập bài tập bổ trợ:

+ Di chuyển ra trước phối hợp tung bóng bằng hai tay (H.4).



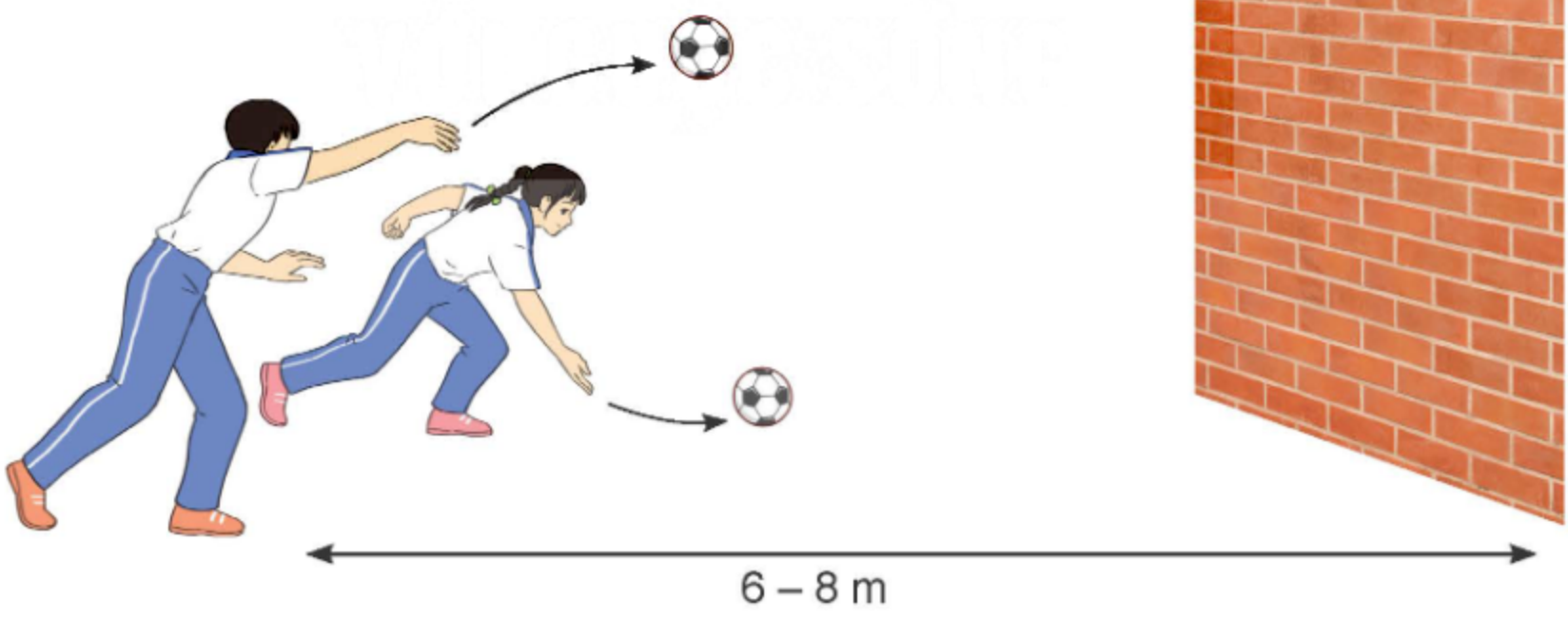
Hình 4. Di chuyển ra trước phối hợp tung và bắt bóng bằng hai tay

+ Tại chỗ tung và bật nhảy bắt bóng trên cao bằng hai tay (H.5). Hai tay tung bóng lên cao 1,5 – 2 m (H.5b), khuỵu gối lấy đà, bật nhảy lên cao và đưa hai tay bắt bóng trên cao (H.5c, H.5d). Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân và khuỵu gối để hoãn xung (H.5e).



Hình 5. Tại chỗ tung và bật nhảy bắt bóng trên cao bằng hai tay

– Luyện tập không bóng:
  + Đứng tại chỗ mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay, cao tay.
  + Thực hiện 3 – 5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay, cao tay.
– Luyện tập có bóng:
  + Tại chỗ phát bóng thấp tay, cao tay vào tường với cự li 6 – 8 m (H.6).
  + Phối hợp 3 – 5 bước đà phát bóng thấp tay, cao tay.

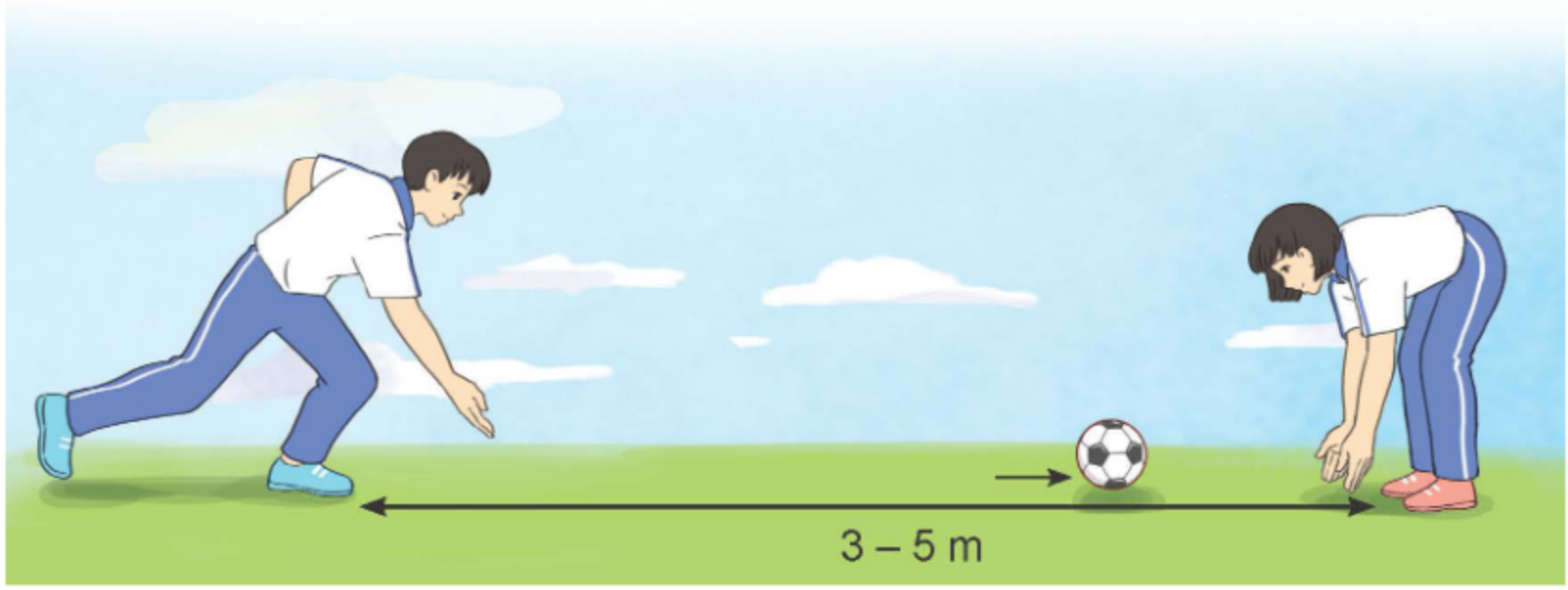


Hình 6. Tại chỗ phát bóng thấp tay, cao tay vào tường

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên phát bóng thấp tay kết hợp bắt bóng lăn sệt với cự li 3 – 5 m (H.7).
– Luân phiên thực hiện phát bóng cao tay cho bạn với cự li 8 – 10 m.

sach-giao-khoa.com

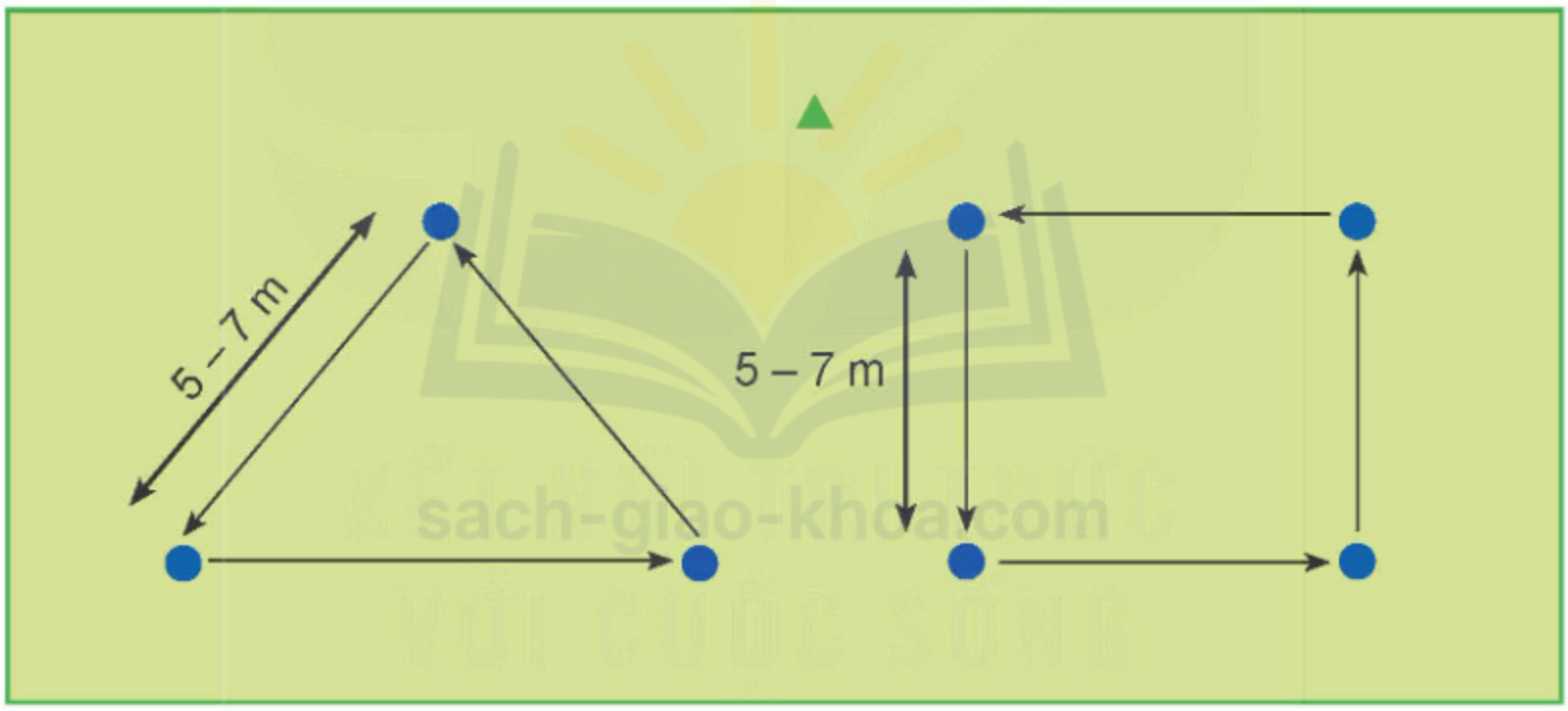


Hình 7. Luyện tập kết hợp phát và bắt bóng lăn

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, hình vuông phối hợp phát bóng thấp tay, cao tay.

– Phối hợp nhóm đá bóng, bắt bóng, phát bóng, dừng bóng (H.8).



Hình 8. Sơ đồ nhóm 3, 4 bạn phối hợp phát bóng thấp tay, cao tay

2 Trò chơi vận động: *Đội trưởng* (H.9)

- Mục đích: Rèn luyện phản xạ, tăng năng lực phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đội trưởng của mỗi đội đứng trong vòng tròn của đội mình.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, đội có bóng tìm cách dùng tay chuyền bóng cho đội trưởng, bóng đến tay đội trưởng được 1 điểm. Đội không có bóng cố gắng giành bóng và ngăn cản đội bạn chuyền bóng cho đội trưởng. Kết thúc trò chơi, đội được nhiều điểm hơn là đội thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi Đội trường

sách-giáo-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Vận dụng các bài tập phát bóng, bắt bóng để rèn luyện phản xạ và khả năng phối hợp vận động.

2. Thủ môn sử dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay trong những trường hợp nào?

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B	**Bắt bóng**	Hoạt động dùng một tay hoặc hai tay để giảm tốc độ và kết thúc sự chuyển động của bóng.	58
D	**Dẫn bóng**	Hoạt động dùng chân để điều khiển bóng lăn trên mặt sân.	18
	Dừng bóng	Hoạt động dùng chân để giảm tốc độ và kết thúc sự chuyển động của đường bóng đến.	36
Đ	**Đá bóng**	Hoạt động dùng chân để đưa bóng đến mục tiêu.	26
	Đánh đầu	Hoạt động dùng đầu tác động vào bóng, đưa bóng đến mục tiêu.	53
G	**Gan bàn chân**	Phần giữa, phía dưới bàn chân.	41
N	**Ném biên**	Hình thức đưa bóng trở lại trận đấu bằng hai tay.	17
P	**Phát bóng**	Hình thức bắt đầu lại trận đấu. Quả phát bóng được thực hiện khi bóng đã vượt qua đường biên ngang trên mặt đất hay trên không và người chạm bóng cuối cùng là cầu thủ đội tấn công.	17
	Phạt đền	Hình thức đá phạt trực tiếp. Quả phạt đền được thực hiện trên chấm phạt đền, bàn thắng được tính khi cầu thủ đá bóng trực tiếp vào cầu môn, nếu bàn thắng không được ghi, trận đấu sẽ tiếp tục bình thường.	17
	Phạt góc	Hình thức bắt đầu lại trận đấu. Quả phạt góc được thực hiện khi bóng đã hoàn toàn vượt qua đường biên ngang trên mặt đất hay trên không và người chạm bóng cuối cùng là cầu thủ đội phòng ngự.	17
T	**Tâng bóng**	Hoạt động dùng chân hoặc đầu để đưa quả bóng liên tục bay lên cao, không chạm đất.	28
V	**Việt vị**	Lỗi vị trí của cầu thủ đội tấn công và xảy ra trên sân của đội phòng thủ. Cầu thủ ở vào vị trí việt vị khi đứng gần đường biên ngang hơn so với bóng và so với cầu thủ cuối cùng thứ hai của đội phòng thủ. Có nhiều tình huống được coi là phạm luật việt vị hoặc không khi cầu thủ ở vào vị trí việt vị.	17

Mục lục

	Trang
Hướng dẫn sử dụng sách	*2*
Lời nói đầu	*3*
PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG	*4*
Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất	*4*
PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ	*11*
Chủ đề 1. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá	*11*
Bài 1. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá	*11*
Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá	*15*
Chủ đề 2. Kĩ thuật dẫn bóng	*18*
Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	*18*
Bài 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	*22*
Chủ đề 3. Kĩ thuật đá bóng	*26*
Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	*26*
Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	*31*
Chủ đề 4. Kĩ thuật dừng bóng	*36*
Bài 1. Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân	*36*
Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân	*41*
Chủ đề 5. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu	*47*
Bài 1. Kĩ thuật ném biên	*47*
Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa	*53*
Chủ đề 6. Kĩ thuật thủ môn	*58*
Bài 1. Kĩ thuật bắt bóng lăn sệt	*58*
Bài 2. Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay	*64*
BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ	*70*

https://sach-giao-khoa.com

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: TẠ THỊ HƯỜNG – LÊ THỊ HỒNG VÂN
Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – VŨ MINH HẢI
Biên tập mĩ thuật: NGUYỄN BÍCH LA
Thiết kế sách: NGUYỄN ĐÌNH HƯƠNG
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Minh hoạ: NGUYỄN THỊ NGỌC THUỶ
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG – BÙI THU TRANG
Chế bản: CTCP MĨ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

Bản quyền © (2022) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 - BÓNG ĐÁ
Mã số: G1HHXE002h25
In ..... bản, (QĐ ....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Cơ sở in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB: 6-2025/CXBIPH/229-11/GD
Số QĐXB: ...../QĐ - GD - HN ngày ... tháng ... năm .....
In xong và nộp lưu chiểu năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-31086-6



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một
2. Ngữ văn 10, tập hai
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10
4. Toán 10, tập một
5. Toán 10, tập hai
6. Chuyên đề học tập Toán 10
7. Lịch sử 10
8. Chuyên đề học tập Lịch sử 10
9. Địa lí 10
10. Chuyên đề học tập Địa lí 10
11. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
12. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
13. Vật lí 10
14. Chuyên đề học tập Vật lí 10
15. Hoá học 10
16. Chuyên đề học tập Hoá học 10
17. Sinh học 10
18. Chuyên đề học tập Sinh học 10
19. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
20. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
21. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
22. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
23. Tin học 10
24. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Tin học ứng dụng
25. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Khoa học máy tính
26. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật đa phương tiện
27. Mĩ thuật 10 – Thiết kế đồ hoạ
28. Mĩ thuật 10 – Thiết kế thời trang
29. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật sân khấu, điện ảnh
30. Mĩ thuật 10 – Lí luận và lịch sử mĩ thuật
31. Mĩ thuật 10 – Điêu khắc
32. Mĩ thuật 10 – Kiến trúc
33. Mĩ thuật 10 – Hội hoạ
34. Mĩ thuật 10 – Đồ hoạ (tranh in)
35. Mĩ thuật 10 – Thiết kế công nghiệp
36. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10
37. Âm nhạc 10
38. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10
39. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10
40. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền
41. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá
42. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông
43. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ
44. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10
45. Tiếng Anh 10 – Global Success – Sách học sinh

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-31086-6

9 786040 310866

Giá: 11.100 đ