BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12

BÓNG ĐÁ



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 12

(Theo Quyết định số 1882/QĐ-BGDĐT ngày 29 tháng 6 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Chủ tịch: ĐỖ HỮU TRƯỜNG
Phó Chủ tịch: NGUYỄN QUANG VINH
Uỷ viên, Thư kí: NGÔ VIỆT HOÀN

Các uỷ viên:
PHẠM TUẤN HÙNG – LÊ TRUNG KIÊN
ĐINH MẠNH CƯỜNG – NGUYỄN VĂN TOẢN
BÙI BÌNH MẠNH – NGÔ TOÀN

sách-giáo-khoa.com

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG ĐÁ

(Tái bản lần thứ nhất)

12

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:

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:
Những chỉ dẫn về mục tiêu và kết quả cần đạt được sau mỗi bài học.

MỞ ĐẦU:
Khởi động và thực hiện các trò chơi.

KIẾN THỨC MỚI:
Nội dung bài học.

LUYỆN TẬP:
Thực hiện nội dung bài học và rèn luyện thể lực.

VẬN DỤNG:
Củng cố và khắc sâu kiến thức đã học.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

H.	Hình	- - - →	Đường di chuyển, hướng cử động của người hoặc bộ phận cơ thể người
TDTT	Thể dục thể thao	⟶	Đường di chuyển của bóng
TTCB	Tư thế chuẩn bị	→	Thứ tự thực hiện các động tác
CB	(vạch) chuẩn bị		Nấm/cọc/cờ
XP	(vạch) xuất phát		Người chỉ huy/Trọng tài
GH	(vạch) giới hạn		Người thực hiện/Người thực hiện của đội bạn
			Người hỗ trợ luyện tập

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!

Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 12 – Bóng đá* tiếp tục gửi tới các em nội dung và phương pháp luyện tập một số kĩ thuật, chiến thuật của môn Bóng đá với yêu cầu về độ khó và lượng vận động lớn hơn. Sách được biên soạn theo định hướng phát triển năng lực và phẩm chất của người học, có cấu trúc gồm:

Phần Kiến thức chung: Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

Phần Thể thao tự chọn gồm 7 chủ đề: Những vấn đề chung; Kĩ thuật đá bóng; Kĩ thuật dừng bóng; Kĩ thuật đánh đầu; Kĩ thuật thủ môn; Kĩ thuật tranh bóng; Chiến thuật nhóm.

Nội dung các bài trong mỗi chủ đề cấu trúc theo hướng tạo điều kiện để các em được tham gia vào hoạt động học tập với vai trò chủ thể, tự chiếm lĩnh tri thức, tự trải nghiệm, tự phát triển bản thân và phát triển thể chất.

Dưới sự tổ chức và hướng dẫn của thầy, cô giáo dạy môn học Giáo dục thể chất – Bóng đá, hi vọng các em luôn nỗ lực và đạt được kết quả học tập tốt.

Chúc các em thành công!

Các tác giả

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

– Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong học tập và rèn luyện thân thể.

KIẾN THỨC MỚI

1 Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

Đặc điểm, tính chất lí, hoá của môi trường tự nhiên nói chung và của một số yếu tố tự nhiên nói riêng là căn cứ quan trọng để lựa chọn nội dung, phương pháp rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

Xuất phát từ mục đích rèn luyện, việc sử dụng các yếu tố tự nhiên được chia thành hai loại hình cơ bản sau:

– Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.

– Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực.

Hướng dẫn được người khác biết sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực cần nắm vững các nội dung sau:

a) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ là quá trình lựa chọn, sử dụng một cách hợp lí, hiệu quả các yếu tố tích cực, có lợi của không khí, ánh sáng mặt trời, nước,... nhằm nâng cao sức khoẻ và khả năng thích ứng của cơ thể trước những diễn biến bất lợi của môi trường.

* *Các hình thức rèn luyện sức khoẻ bằng yếu tố tự nhiên*

– Rèn luyện sức khoẻ bằng không khí với các hình thức hoạt động: Tắm không khí, tắm không khí kết hợp xoa bóp cơ thể, hít thở sâu, đi bộ, chạy chậm, đi xe đạp chậm, tập bài thể dục,... trong điều kiện không khí trong lành.

– Rèn luyện sức khoẻ bằng ánh nắng mặt trời: Tắm nắng, luyện tập một số môn thể thao với lượng vận động nhẹ tại thời điểm và trong thời gian ánh nắng mặt trời không gây tổn hại cho da, cho mắt.

– Rèn luyện sức khoẻ bằng nước: Tắm nước lạnh, tắm và ngâm mình trong nước ấm; thả lỏng và hồi phục cơ thể dưới tác động của tốc độ, áp suất trong dòng nước ấm,...

* *Các yêu cầu khi lựa chọn yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ*

Lựa chọn yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ phải đáp ứng các yêu cầu sau:

– Phù hợp với mục đích rèn luyện, đặc điểm cá nhân và tình trạng sức khoẻ.

– Phù hợp với điều kiện thời tiết, khí hậu và không gian rèn luyện.

– Không gây tổn hại đến cơ thể và tình trạng bệnh lí hiện có.

– Có thể kết hợp hài hoà và hiệu quả các yếu tố có lợi của yếu tố tự nhiên khác (nhiệt độ, độ ẩm, áp suất không khí,...) trong quá trình luyện tập.

* *Các yêu cầu về phương pháp luyện tập*

– Lựa chọn địa điểm, thời gian luyện tập phải phù hợp với đặc điểm, tính chất và hình thức tác động của yếu tố tự nhiên.

– Lựa chọn hình thức rèn luyện phải có tác dụng phát huy hiệu quả tác động của yếu tố tự nhiên đối với thân thể.

– Đảm bảo về thời lượng và mức độ tác động của hình thức rèn luyện đối với thân thể.

– Đảm bảo tính thường xuyên trong quá trình rèn luyện; đảm bảo an toàn và kết hợp kiểm tra y tế định kì trong quá trình rèn luyện.

* *Một số ví dụ hướng dẫn sử dụng yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ*

Rèn luyện sức khoẻ bằng phương pháp hít thở sâu (H.1)



Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng phương pháp hít thở sâu

– Lợi ích và tác dụng của việc hít thở sâu:

+ Nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp, tăng độ sâu hô hấp, giúp cơ thể nhận được nhiều oxygen.

+ Giúp thư giãn tâm trí, giảm lo âu, căng thẳng; giúp kiểm soát cảm xúc. Khi oxygen được lưu thông dễ dàng và nhiều hơn đến tim, đến các cơ quan tiêu hoá, mọi hoạt động của hệ tim mạch, hệ tiêu hoá được cải thiện.

+ Tăng cường hoạt động của hệ miễn dịch, giúp cơ thể phòng tránh được nhiều nguy cơ về bệnh lí; tăng cường giải phóng chất giảm đau tự nhiên, giúp cơ thể tạm thời vượt qua tình trạng đau nhức thông thường.

+ Hình thành tư thế tốt cho khung xương: Khi hít thở sâu, phổi căng đầy không khí, lồng ngực nở ra, cột sống thẳng lên, xương vai được mở ra phía sau giúp tạo ra một tư thế đứng và ngồi đẹp hơn.

+ Thúc đẩy quá trình hồi phục giữa các lần lặp lại bài tập thể lực và sau vận động căng thẳng.

sach-giao-khoa.com

– Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng việc hít thở sâu:

+ Tư thế cơ thể khi luyện tập: Nằm duỗi thẳng chân, đầu thấp; ngồi thẳng lưng trên ghế cao; đứng thẳng lưng, đứng kết hợp vươn và hạ hai tay theo nhịp thở; đi chậm, đi chậm kết hợp vươn và hạ hai tay theo nhịp thở; chạy chậm,...

+ Nhịp hít thở sâu: Nhịp 1, hít sâu bằng mũi từ 4 – 5 giây; nhịp 2, thở ra từ từ, thở hết bằng mũi và miệng từ 5 – 6 giây (hoặc thở ra nhanh, mạnh, thở ra hết bằng mũi và miệng).

+ Thời gian luyện tập ban đầu từ 10 – 15 phút/ngày và tăng dần đến từ 25 – 30 phút/ngày; trang phục luyện tập nên gọn, nhẹ, phù hợp với thời tiết.

Chú ý: Thời điểm luyện tập tốt nhất là vào sáng sớm ở nơi có không khí trong lành, thoáng mát về mùa hè, không bị gió lùa về mùa đông. Không luyện tập khi vừa ăn no.

Rèn luyện sức khoẻ bằng phương pháp tắm nắng

– Lợi ích và tác dụng của việc tắm nắng:

+ Tắm nắng từ 15 − 30 phút/ngày giúp cải thiện tâm trạng, điều chỉnh nhận thức và hành động tích cực; giúp cơ thể tổng hợp vitamin D, phát triển xương và tăng trưởng chiều cao; có tác dụng phòng ngừa bệnh loãng xương ở người cao tuổi.

+ Nâng cao sức đề kháng của cơ thể; tăng lưu thông máu và hạn chế nguy cơ mắc bệnh tim mạch; giúp giảm bớt các triệu chứng của một số bệnh về da như bệnh chàm, bệnh vảy nến,...

– Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng việc tắm nắng:

+ Nên tắm nắng trực tiếp với ánh sáng mặt trời, thời gian tắm nắng trong một ngày cần tăng dần từ ít đến nhiều để giúp da thích ứng dần với ánh nắng; cần sử dụng kem chống nắng để da không bị cháy nắng.

+ Mỗi ngày tắm nắng một lần với thời lượng từ 15 – 30 phút vào sáng sớm (thời điểm này, tia tử ngoại có cường độ thấp, giúp cơ thể tổng hợp vitamin D thuận lợi và không gây tổn hại cho da).

+ Các tư thế tắm nắng: Nằm ngửa, nằm sấp hoặc ngồi trên ghế ở tư thế thoải mái để thân mình tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời một cách tối đa, dùng mũ che gáy và đeo kính râm để bảo vệ mắt. Thay đổi tư thế tắm nắng từ 5 − 10 phút mỗi lần để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời. Có thể kết hợp giữa tắm nắng với luyện tập một số môn thể thao có lượng vận động nhẹ.

sách-giáo-khoa.com

Chú ý: Thời điểm tắm nắng không thích hợp có thể bị cảm nắng, say nắng, bỏng da. Cần cung cấp đủ nước cho cơ thể trong thời gian tắm nắng. Sau khi tắm, cần nghỉ ở chỗ râm mát trước khi vệ sinh cơ thể bằng nước. Nếu cảm thấy cơ thể không khoẻ thì không nên tắm nắng.

b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện, phát triển thể lực

Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện thể lực là quá trình lựa chọn và sử dụng các yếu tố của địa hình, của môi trường nước,... như một phương tiện luyện tập để phát triển các tố chất thể lực.

* *Các hình thức rèn luyện thể lực bằng yếu tố tự nhiên*

– Rèn luyện thể lực bằng các yếu tố địa hình: Chạy với các tốc độ và cự li khác nhau trên địa hình bằng phẳng; chạy lên dốc, xuống dốc; chạy trên địa hình có nhiều chướng ngại vật tự nhiên,...

– Rèn luyện thể lực trong môi trường nước: Bơi, lặn với các tốc độ khác nhau; đi, chạy, nhảy trong nước với độ sâu khác nhau; khắc phục áp lực và tác động của dòng chảy cùng với những nỗ lực khác nhau về tốc độ và sức mạnh,...

– Rèn luyện thể lực ở vùng núi cao, có không khí loãng: Luyện tập đa dạng các môn thể thao nhằm nâng cao khả năng hoạt động của hệ hô hấp, phát triển sức bền.

* *Các yêu cầu khi lựa chọn yếu tố tự nhiên để rèn luyện thể lực*

Lựa chọn yếu tố tự nhiên để rèn luyện thể lực cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Phù hợp với nhu cầu luyện tập và đặc điểm cá nhân của người tập (lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực); phù hợp với tình trạng sức khoẻ của bản thân.

– Điều kiện rèn luyện đảm bảo an toàn, không có nhiều phương tiện giao thông hoạt động; có môi trường trong lành, không bị ô nhiễm do khói bụi.

– Đối với môi trường nước: Có nguồn nước sạch, có độ sâu và tốc độ dòng chảy phù hợp với điều kiện rèn luyện, không có các yếu tố nguy hiểm ngầm trong nước.

* *Các yêu cầu về phương pháp luyện tập*

– Nội dung rèn luyện, lượng vận động của bài tập (số lần lặp lại bài tập trong một buổi tập, cự li, tốc độ) phải phù hợp với năng lực vận động của bản thân. Luôn khởi động kĩ trước khi luyện tập và thả lỏng sau khi luyện tập.

– Quá trình rèn luyện phải đảm bảo tính tuần tự (từ dễ đến khó về mức độ phức tạp của bài tập; từ thấp đến cao về tốc độ, cự li và số lần lặp lại bài tập), tính vừa sức (yêu cầu của bài tập phải phù hợp với trình độ thể lực và năng lực vận động của bản thân).

– Luôn quan tâm và đảm bảo an toàn trong quá trình rèn luyện; không luyện tập đến mức quá mệt mỏi; khi có các biểu hiện như đau cơ khớp, khó thở, mồ hôi ra quá nhiều, chóng mặt, buồn nôn,... phải dừng luyện tập và phải được chăm sóc y tế chu đáo.

– Thời gian và địa điểm rèn luyện phải có tác dụng phát huy ảnh hưởng tích cực của điều kiện khí hậu, thời tiết đối với sức khoẻ. Đảm bảo định kì kiểm tra sức khoẻ trong quá trình rèn luyện.

* *Một số ví dụ sử dụng yếu tố tự nhiên để rèn luyện, phát triển thể lực*

Sử dụng yếu tố địa hình để rèn luyện, phát triển thể lực (H.2)



Hình 2. Sử dụng yếu tố địa hình để rèn luyện, phát triển thể lực

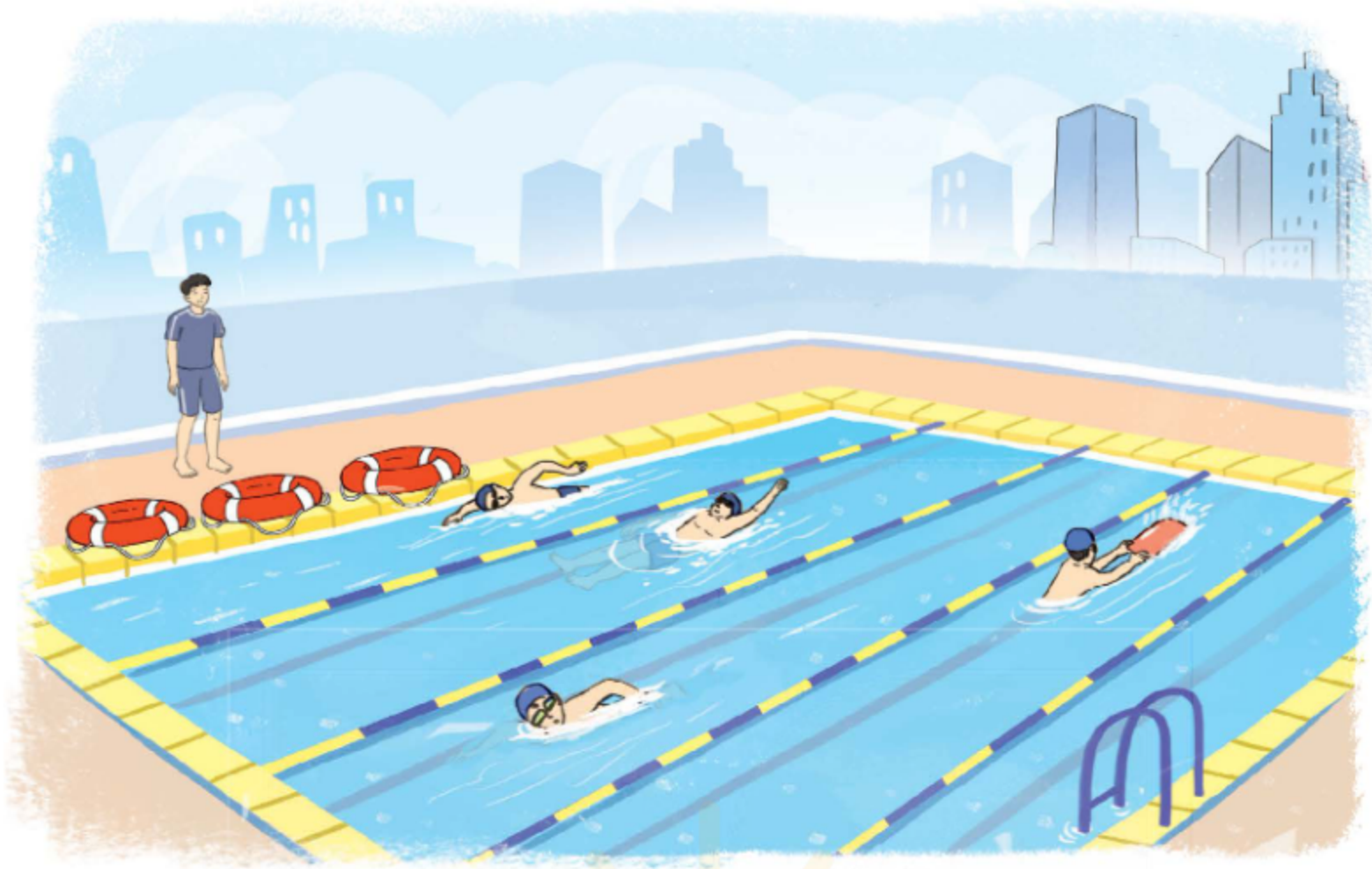
– Chạy trên địa hình tự nhiên với tốc độ trung bình để rèn luyện sức bền.

– Chạy nhanh trên địa hình bằng phẳng, chạy lên dốc để rèn luyện sức mạnh và sức nhanh.

– Chạy xuống dốc (có độ dốc 7 – 8°) để rèn luyện sức nhanh tần số và độ dài bước chạy.

– Chạy, nhảy trên cát để rèn luyện sức mạnh.

Sử dụng môi trường nước để rèn luyện, phát triển thể lực (H.3)



Hình 3. Sử dụng môi trường nước để rèn luyện, phát triển thể lực

- Bơi với tốc độ tối đa ở cự li ngắn để rèn luyện sức mạnh tốc độ.
- Bơi với tốc độ trung bình ở cự li dài để rèn luyện sức bền.
- Lặn gắng sức ở cự li ngắn để rèn luyện sức mạnh tốc độ và sức bền yếm khí.
- Đi nhanh, chạy hoặc nhảy trong nước với mức nước ngang đầu gối để rèn luyện sức mạnh.

2 Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với đời sống và sức khoẻ của con người. Vì vậy, thực hiện một chế độ dinh dưỡng hợp lí, lành mạnh là điều kiện cần thiết đối với mỗi người để chăm sóc và rèn luyện sức khoẻ. Trong hoạt động TDTT (ở tất cả các cấp độ), lượng vận động của bài tập, đặc điểm hoạt động của môn thể thao và đặc điểm của người tập có ý nghĩa quyết định đối với mức tiêu hao năng lượng và là căn cứ quan trọng để xác định chế độ dinh dưỡng nhằm bù đắp mức năng lượng đã tiêu hao.

Hướng dẫn được người khác biết sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực cần nắm vững các nội dung sau:

a) Lợi ích và tác dụng của chế độ dinh dưỡng hợp lí

* *Chế độ dinh dưỡng hợp lí*

Dinh dưỡng hợp lí thể hiện chế độ ăn phù hợp với đặc điểm sinh trưởng và hoạt động chức năng của cơ thể. Thức ăn bao gồm đủ và cân đối các chất dinh dưỡng, đáp ứng nhu cầu của cơ thể, thúc đẩy sự phát triển và tăng cường sức khoẻ.

Do vậy, chỉ có sử dụng thực phẩm một cách khoa học mới phát huy được tác dụng của dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực.

* *Lợi ích và tác dụng của chế độ dinh dưỡng hợp lí*

– Chế độ dinh dưỡng hợp lí, đảm bảo cho cơ thể:

+ Được cung cấp đầy đủ, cân đối về dưỡng chất để cấu tạo tế bào và các cơ quan của cơ thể sống; sản sinh năng lượng để duy trì hoạt động sống và hoạt động thể lực.

+ Phát triển thể chất, cải thiện sức khoẻ, tăng cường hệ miễn dịch, ngăn ngừa bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

– Chế độ dinh dưỡng không hợp lí là một trong những nguyên nhân cơ bản làm cho cơ thể:

+ Chậm phát triển, trí nhớ kém, giảm sức đề kháng; giảm tuổi thọ.

+ Dễ mắc các bệnh: Cao huyết áp, xơ vữa động mạch, tiểu đường, rối loạn tiêu hoá và nhiều tình trạng bệnh lí khác đối với các cơ quan trong cơ thể.

sach-giao-khoa.com

b) Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực

Để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực bằng dinh dưỡng một cách khoa học, hợp lí cần thực hiện những yêu cầu sau:

* *Xác định được nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể*

Trung bình mỗi ngày, phần lớn năng lượng do cơ thể sản sinh ra từ thức ăn được sử dụng để duy trì các chức năng cơ bản (hít thở, nhịp tim, điều hoà thân nhiệt...), số còn lại được cung cấp cho các hoạt động thể lực. Vì vậy, nhận biết và đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể là điều kiện đầu tiên và thiết yếu để xây dựng một chế độ dinh dưỡng hợp lí. Việc xác định nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người phụ thuộc vào các yếu tố sau:

– Lứa tuổi, giới tính, mức độ hoạt động thể lực, khối lượng cơ bắp (hình thái cơ thể), thân nhiệt, giai đoạn phát triển cơ thể, tình trạng bệnh tật,...

– Khả năng cung cấp nguồn dinh dưỡng (của mỗi người, mỗi gia đình hoặc cộng đồng), thói quen ăn uống, tình trạng dinh dưỡng và sức khoẻ.

– Giá trị dinh dưỡng của các chất sinh năng lượng chủ yếu (carbohydrate, protein, lipid); nhu cầu về chất khoáng và vitamin; nhu cầu về nước uống,...

Bên cạnh việc nắm được "Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam", việc biết cách tính nhu cầu năng lượng của cơ thể để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực là rất cần thiết. Sau đây là một trong những cách tính nhu cầu năng lượng mà cơ thể cần được cung cấp hằng ngày:

Nhu cầu năng lượng hằng ngày bao gồm: Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản (BMR – Basal Metabolic Rate) và nhu cầu năng lượng cho các hoạt động thể lực.

Nhu cầu năng lượng hằng ngày = BMR × R

Trong đó:

– BMR (nam) = (13,397 × số kg cân nặng) + (4,799 × số cm chiều cao) – (5,677 × số tuổi) + 88,362.

– BMR (nữ) = (9,247 × số kg cân nặng) + (3,098 × số cm chiều cao) – (4,330 × số tuổi) + 447,593.

– R là hệ số hoạt động thể lực trong ngày:

+ Vận động ít (chỉ làm việc văn phòng, không luyện tập): R = 1,2

+ Vận động nhẹ (luyện tập TDTT 1 – 3 lần / tuần): R = 1,375

+ Vận động vừa (luyện tập TDTT 3 – 5 lần / tuần): R = 1,55

+ Vận động nặng (luyện tập TDTT 6 – 7 lần / tuần): R = 1,725

+ Vận động rất nặng (luyện tập TDTT 2 lần / ngày): R = 1,9

* *Sử dụng dinh dưỡng phù hợp với đặc điểm hoạt động thể thao*

Thành phần của chế độ dinh dưỡng được xác định dựa vào đặc điểm, vai trò của từng chất dinh dưỡng đối với cơ thể và hoạt động thể lực:

Carbohydrate

– Là nguồn năng lượng cơ bản đáp ứng nhu cầu hoạt động thể lực của con người. So với protein và lipid, nguồn năng lượng từ carbohydrate dễ hấp thu hơn, sản sinh năng lượng nhanh hơn và tiêu thụ oxygen ít hơn.

– Trong hoạt động thể thao, đặc biệt đối với các môn thể thao có cường độ vận động cực đại, diễn ra trong thời gian ngắn (chạy cự li ngắn, bơi 50 m, 100 m,...),

cơ thể tiêu hao một lượng carbohydrate nhiều hơn rất nhiều so với lúc không luyện tập. Điều đó đòi hỏi quá trình bổ sung và dự trữ carbohydrate cho cơ thể luôn tỉ lệ thuận với mức tiêu hao trong hoạt động.

– Khả năng dự trữ carbohydrate trong cơ và gan dưới dạng glycogen có hạn, vì vậy trước, trong và sau luyện tập TDTT, cơ thể cần cung cấp, bổ sung đầy đủ nguồn năng lượng cơ bản này. Lựa chọn đúng, sử dụng hợp lí thực phẩm là điều kiện đảm bảo cho cơ thể có đủ năng lượng để hoạt động và hồi phục sau luyện tập.



Hình 4. Thực phẩm chứa nhiều carbohydrate

Protein

– Là loại dưỡng chất cung cấp năng lượng cho cơ thể trong các hoạt động thể lực khi carbohydrate và lipid không đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng của cơ thể.

– Đối với những người thường xuyên luyện tập các môn thể thao đòi hỏi lớn về sức mạnh và sức mạnh tuyệt đối, protein là nguồn dinh dưỡng có tác dụng phát triển kích thước cơ bắp (nền tảng cơ bản của sức mạnh) và phục hồi các mô cơ bị tổn thương do quá trình luyện tập.

Lipid

– Là nguồn cung cấp năng lượng lớn cho cơ thể, đặc biệt cần thiết cho người lao động nặng và hoạt động thể thao. Lipid tích luỹ trong cơ thể là kho dự trữ năng lượng cho các hoạt động thể lực diễn ra trong thời gian dài ở điều kiện ưa khí.

– Chế độ dinh dưỡng nhiều lipid sẽ làm tăng độ nhớt của máu, cản trở lưu thông máu, giảm chức năng trao đổi khí của hồng cầu, giảm sức bền..., làm ảnh hưởng không tốt đối với sức khoẻ.

Vitamin

– Cơ thể không tự tổng hợp được vitamin (ngoại trừ vitamin D) mà phải thu nhận từ thức ăn, vì vậy cần lựa chọn loại thực phẩm thích hợp để cơ thể có thể hấp thu đủ lượng vitamin cần thiết.

– Trong luyện tập các môn thể thao khác nhau, nhu cầu vitamin của cơ thể cũng khác nhau. Ví dụ: Đối với môn thể thao mà cơ quan thị giác phải hoạt động căng thẳng như Bắn súng và các môn bóng nhu cầu được cung cấp về vitamin A tăng lên...).

sach-giao-khoa.com

Chất khoáng

Các chất khoáng không sinh năng lượng nhưng có vai trò đa dạng và quan trọng đối với cơ thể. Trong hoạt động thể lực, các chất khoáng bị đào thải ra ngoài một lượng lớn qua đường mồ hôi, vì vậy chế độ dinh dưỡng cần bổ sung đầy đủ chất khoáng cho cơ thể qua thức ăn và nước uống.

Nước uống

Là môi trường thuận lợi cho hoạt động tiêu hoá, hấp thu, bài tiết và vận chuyển các chất dinh dưỡng. Trong luyện tập TDTT, cung cấp đủ nước là điều kiện cần thiết để duy trì có hiệu quả các bài tập vận động.



sach-giao-khoa.com

Hình 5. Thường xuyên bù đủ nước cho cơ thể trong luyện tập

VẬN DỤNG

1. Hãy rèn luyện sức khoẻ bằng việc hít thở sâu mỗi ngày từ 10 – 15 phút và chia sẻ cảm nhận về hiệu quả với các bạn trong nhóm học tập.
2. Ngoài những hình thức sử dụng môi trường nước và địa hình để rèn luyện thể lực mà sách giáo khoa đã nêu, em có thể bổ sung những hình thức luyện tập nào trong các môi trường đó?
3. Hãy tính nhu cầu năng lượng cho bản thân trong hoạt động TDTT hằng ngày.
4. Hãy tìm hiểu những thông tin về giá trị dinh dưỡng và khuyến cáo khi sử dụng các loại thực phẩm được nhà sản xuất in trên bao bì của sản phẩm.

Phần II THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ

Chủ đề 1 NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Bài 1

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội.
- Biết lập kế hoạch luyện tập môn Bóng đá.
- Tự chủ và tích cực hợp tác với các bạn trong học tập.

MỞ ĐẦU

- Hãy kể tên một số kĩ thuật cơ bản của môn Bóng đá.
- Lợi ích của việc luyện tập bóng đá đối với sức khoẻ là gì?
- Môn Bóng đá có ảnh hưởng như thế nào đối với xã hội?

KIẾN THỨC MỚI

1 Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ

Đặc điểm kĩ thuật, tính chất hoạt động của môn Bóng đá tạo nên những tác động tích cực đối với sức khoẻ người tập về những mặt sau:

- Phát triển toàn diện và hài hoà các tố chất thể lực; nâng cao khả năng hoạt động, khả năng đáp ứng của các cơ quan chức năng trong cơ thể; hình thành, phát triển những kĩ năng vận động và phản xạ cần thiết đối với hoạt động lao động, sinh hoạt của con người.
- Phát triển nhanh số lượng và sức mạnh cơ bắp, đặc biệt là đối với chi dưới; giúp cơ thể đốt cháy lượng mỡ thừa và kiểm soát cân nặng một cách hợp lí, hiệu quả.
- Cải thiện một cách đáng kể khả năng hoạt động của hệ hô hấp và tuần hoàn; nâng cao chất lượng nhịp thở và khả năng lưu thông máu chứa nhiều oxygen; ngăn ngừa sự hình thành và phát triển tình trạng bệnh lí về tim mạch.

- Nâng cao sức khoẻ tinh thần, cải thiện chất lượng giấc ngủ; tăng cường khả năng giải phóng một số hormone có tác dụng giúp kiểm soát tâm trạng, giảm lo âu, căng thẳng.
- Trong điều kiện luyện tập ngoài trời, cơ thể được gần gũi với thiên nhiên, giúp tâm trạng được cải thiện một cách tích cực; quá trình tổng hợp vitamin D của cơ thể diễn ra thuận lợi, giúp phát triển xương và tăng trưởng chiều cao.

2 Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với xã hội

Nằm trong hệ thống các phương tiện giáo dục thể chất, cũng như nhiều môn thể thao khác, Bóng đá được coi là môn thể thao có sức thu hút lớn đối với đông đảo thanh thiếu niên. Vì vậy Bóng đá không chỉ có giá trị lớn để thực hiện mục tiêu phát triển thể chất và sức khoẻ cho con người, mà còn là quá trình rèn luyện, phát triển ở thế hệ trẻ các phẩm chất tốt đẹp và tác động tích cực đối với đời sống xã hội:

- Hình thành và phát triển tinh thần đồng đội, tinh thần trách nhiệm trước tập thể; khả năng làm việc và phối hợp nhóm, tính kỉ luật trong hành động vì quyền lợi chung.
- Chủ động và kiên trì rèn luyện để hoàn thiện bản thân, góp phần hoàn thành nhiệm vụ của tập thể; thân ái và sẵn sàng giúp đỡ mọi người trong mọi hoàn cảnh.
- Hình thành và phát triển nhu cầu thường xuyên rèn luyện thân thể, khả năng tự rèn luyện; biết lắng nghe, chia sẻ và tôn trọng ý kiến nhận xét, đánh giá của mọi người.
- Có nhận thức đúng đắn về giá trị học tập và rèn luyện thường xuyên; có khát vọng vươn lên, sẵn sàng phấn đấu vì khát vọng và sự cống hiến; tôn trọng những thành quả lao động của bản thân, của người khác và xã hội.
- Tạo điều kiện để người tập được trải nghiệm về giá trị, về những thành quả mà bản thân đã đạt được thông qua học tập và rèn luyện; hiểu giá trị của tinh thần đồng đội, của hợp tác trong hành động.
- Là phương tiện giao lưu xã hội, có tác dụng tích cực đối với quá trình hình thành, phát triển mối quan hệ tốt đẹp trong cộng đồng ở tất cả các cấp độ của quốc gia, quốc tế; góp phần mở rộng quan hệ quốc tế, là cầu nối giữa các lĩnh vực kinh tế, chính trị, văn hoá,...; là tiếng nói chung của hoà bình, hữu nghị.
- Góp phần làm phong phú và lành mạnh đời sống văn hoá, tinh thần của đông đảo nhân dân ở mọi lứa tuổi và tầng lớp xã hội; góp phần truyền tải những giá trị văn hoá, giá trị thẩm mĩ giữa các vùng miền, giữa các thế hệ và tầng lớp nhân dân.
- Nhu cầu thưởng thức các trận đấu bóng đá đã mang lại giá trị kinh tế to lớn ở các nước có nền bóng đá phát triển. Đó cũng là điều kiện để Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA) hỗ trợ cho bóng đá trẻ, bóng đá trường học và bóng đá chuyên nghiệp của các nước chưa có nền bóng đá phát triển.

3 Phương pháp lập kế hoạch luyện tập môn Bóng đá

Lập kế hoạch luyện tập là cách thức xác định mục tiêu, nội dung, tiến trình luyện tập của cá nhân hoặc của một nhóm, tổ, đảm bảo cho quá trình luyện tập được diễn ra một cách khoa học hợp lí, phù hợp với quy luật hình thành kĩ năng vận động và phát triển thể lực.

a) Nội dung cơ bản của kế hoạch luyện tập

* *Xác định mục đích luyện tập*

Mục đích không chỉ là định hướng cơ bản về nội dung và sản phẩm cần đạt của quá trình luyện tập mà còn là căn cứ để xác định thời gian, thời lượng, hình thức tổ chức hoạt động luyện tập,... Vì vậy, việc xác định mục đích cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Phù hợp với nhu cầu của bản thân hoặc tổ, nhóm (để vui chơi, giải trí; để rèn luyện kĩ năng vận động, phát triển thể lực;...).

– Phù hợp với khả năng và điều kiện thực hiện (về tình trạng sức khoẻ và trình độ thể lực; về thời gian và dụng cụ, sân bãi;...).

* *Xác định thời gian luyện tập*

Xác định thời gian luyện tập là sự cụ thể hoá thời điểm tiến hành luyện tập trong mỗi ngày, mỗi tuần,... trên cơ sở:

– Phù hợp với điều kiện học tập, lao động và nghỉ ngơi; phù hợp với tình trạng sức khoẻ và nhu cầu luyện tập của cá nhân.

– Phù hợp với mục đích luyện tập, đặc điểm của bài tập và mức độ mệt mỏi sau các buổi tập.

* *Xác định nội dung luyện tập*

Nội dung luyện tập là cách thức, là phương tiện để hiện thực hoá mục đích đã đề ra, vì vậy xác định nội dung luyện tập cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Loại hình bài tập, loại hình vận động phù hợp với mục đích luyện tập.

– Đảm bảo an toàn trong luyện tập (tính tuần tự về mức độ phức tạp của bài tập, độ lớn của lượng vận động,...).

– Đảm bảo tính hiệu quả trong mỗi buổi tập (số lượng bài tập, số lượng nội dung luyện tập phù hợp với trình độ thể lực và khả năng tiếp thu).

* *Xác định hình thức tổ chức luyện tập*

Là sự cụ thể hoá về:

– Hình thức luyện tập (cá nhân, nhóm, tổ; luyện tập, thi đấu).

– Địa điểm luyện tập (ở nhà, ở trường,...); dụng cụ, thiết bị phục vụ luyện tập.

* *Dự kiến về nội dung và hình thức đánh giá kết quả luyện tập*

– Nội dung và hình thức đánh giá sau mỗi buổi tập (mức độ thực hiện kĩ thuật; mức độ hoàn thành lượng vận động của buổi tập,...).

– Nội dung và hình thức đánh giá sau một số buổi hoặc một số tuần luyện tập (mức độ hoàn thành kĩ thuật; mức độ hình thành kĩ năng vận động; mức độ phát triển thể lực).

b) Bản kế hoạch luyện tập

KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP MÔN BÓNG ĐÁ

Ngày ... tháng ... năm ...

– Mục đích:

– Thời gian:

– Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

– Nội dung:

TT	Thời gian luyện tập		Nội dung luyện tập	Hình thức tổ chức luyện tập	Đánh giá kết quả luyện tập
1	Thứ, ngày	Buổi, giờ	– Nội dung 1 – Nội dung 2	– Cá nhân, ở nhà – Nhóm, ở câu lạc bộ	
2					

Người lập kế hoạch

LUYỆN TẬP

a) *Luyện tập cá nhân*

– Tự nghiên cứu nội dung bài học.

– Lập kế hoạch luyện tập môn Bóng đá.

b) *Luyện tập nhóm*

Thảo luận nhóm, tổ các nội dung sau:

– Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ như thế nào? Hãy bổ sung những ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ mà em biết.

– Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá trong đào tạo thế hệ trẻ là gì? Hãy bổ sung những điều em biết.

– Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với đời sống xã hội là gì? Hãy bổ sung những điều em biết.

– Lập kế hoạch luyện tập có tác dụng gì? Để lập và thực hiện kế hoạch luyện tập, người tập phải làm những công việc gì?

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Hãy tìm hiểu về vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và đời sống xã hội.

2. Tại sao nói: "Môn Bóng đá góp phần làm phong phú và lành mạnh đời sống văn hoá, tinh thần của nhân dân."? Cho ví dụ minh hoạ.

3. Hãy nêu những nội dung cơ bản của môn Giáo dục thể chất – Bóng đá đối với cấp THPT và vận dụng để lập kế hoạch luyện tập.

Bài 2

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU BÓNG ĐÁ

(Luật Bóng đá 11 người – 2022, Liên đoàn Bóng đá Việt Nam)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu và phân tích được một số điều luật của môn Bóng đá trong luyện tập và thi đấu.

– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu của trường, của lớp để nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

MỞ ĐẦU

– Hãy nêu một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

– Công nghệ nào hỗ trợ trọng tài trong thi đấu bóng đá?

– Học Luật Bóng đá có tác dụng gì đối với người tập?

KIẾN THỨC MỚI

1 Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

a) *Quả phạt đền (Điều 14)*

Cầu thủ vi phạm một trong mười lỗi dẫn đến quả phạt trực tiếp, vị trí phạm lỗi trong khu phạt đền của đội mình và lúc bóng đang trong cuộc, đội bóng đó sẽ bị phạt quả phạt đền.

Một bàn thắng có thể được ghi trực tiếp từ quả phạt đền.

Khi quả phạt đền được thực hiện vào cuối mỗi hiệp chính hoặc hiệp phụ, thời gian phải được kéo dài thêm để thực hiện xong quả phạt đền.

❖ *Vị trí bóng và các cầu thủ*

– Bóng: Phải được đặt trên chấm phạt đền.

– Cầu thủ thực hiện quả phạt đền: Phải được xác định một cách rõ ràng.

– Thủ môn đội phòng thủ: Phải đứng trên đường cầu môn giữa hai cột dọc, mặt hướng về phía cầu thủ thực hiện quả phạt đền cho đến khi bóng được đá vào cuộc.

– Các cầu thủ khác phải đứng trong phạm vi sân thi đấu, ngoài khu phạt đền, phía sau chấm phạt đền, cách chấm phạt đền tối thiểu 9,15 m.

❖ *Trình tự thực hiện quả phạt đền*

– Sau khi các cầu thủ đã ở đúng vị trí như quy định trong luật này, trọng tài thổi còi cho thực hiện quả phạt đền.

– Cầu thủ đá phạt đền phải đá bóng về phía trước.

– Cầu thủ đá phạt đền không được phép chạm bóng lần hai trước khi bóng chạm một cầu thủ khác.

– Bóng được coi là trong cuộc khi bóng được đá và di chuyển về phía trước.

– Bàn thắng được công nhận khi bóng vượt qua đường cầu môn ở vị trí giữa các cột dọc và phía dưới xà ngang.

– Trọng tài là người quyết định khi nào quả phạt đền được thực hiện xong.

❖ *Những vi phạm và xử phạt*

Nếu sau khi trọng tài ra hiệu còi cho thực hiện quả phạt đền và trước khi bóng vào cuộc, một trong những vi phạm sau xảy ra:

– Cầu thủ đá phạt đền vi phạm luật thi đấu:

+ Trọng tài vẫn cho phép thực hiện quả phạt.

+ Nếu bóng vào cầu môn, quả phạt đền được thực hiện lại.

+ Nếu bóng không vào cầu môn, trọng tài cho dừng trận đấu và trận đấu được bắt đầu lại với quả phạt gián tiếp dành cho đội phòng thủ, thực hiện tại vị trí xảy ra vi phạm.

– Thủ môn vi phạm luật thi đấu:

+ Trọng tài vẫn cho phép thực hiện quả phạt.

+ Nếu bóng vào cầu môn, bàn thắng được công nhận.

+ Nếu bóng không vào cầu môn, quả phạt đền được thực hiện lại.

– Đồng đội của cầu thủ đá phạt vi phạm luật thi đấu:

+ Trọng tài vẫn cho phép thực hiện quả phạt.

+ Nếu bóng vào cầu môn, quả phạt đền được thực hiện lại.

+ Nếu bóng không vào cầu môn, trọng tài cho dừng trận đấu và trận đấu được bắt đầu lại với quả phạt gián tiếp dành cho đội phòng thủ, thực hiện tại vị trí xảy ra vi phạm.

– Đồng đội của thủ môn vi phạm luật thi đấu:

  + Trọng tài vẫn cho phép thực hiện quả phạt.

  + Nếu bóng vào cầu môn, bàn thắng được công nhận.

  + Nếu bóng không vào cầu môn, quả phạt đền được thực hiện lại.

– Cầu thủ của cả đội phòng thủ và đội tấn công vi phạm luật thi đấu: Quả phạt được thực hiện lại. Nếu sau khi quả phạt đền đã được thực hiện:

  + Cầu thủ đá phạt chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

  + Cầu thủ đá phạt cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

  + Nếu một người ngoài cuộc chạm bóng khi bóng đang di chuyển về phía trước: quả phạt được thực hiện lại.

  + Nếu bóng bật lại từ thủ môn, xà ngang hoặc cột dọc bật trở lại sân thi đấu và sau đó chạm người ngoài cuộc:

    • Trọng tài cho dừng trận đấu.

    • Trận đấu được bắt đầu lại bằng quả thả bóng chạm đất tại vị trí khi bóng chạm người ngoài cuộc, trừ khi bóng chạm người ngoài cuộc trong khu cầu môn. Trong trường hợp này, trọng tài thả bóng trên đường giới hạn khu cầu môn song song với đường biên ngang, tại điểm gần nhất với nơi có bóng khi trận đấu bị dừng lại.

b) *Ném biên (Điều 15)*

Quả ném biên là một hình thức bắt đầu lại trận đấu.

Khi quả bóng đã hoàn toàn vượt ra khỏi đường biên dọc dù là ở mặt sân hay trên không, cầu thủ của đội không chạm bóng cuối cùng sẽ được thực hiện quả ném biên.

Nếu bóng trực tiếp đi vào cầu môn từ quả ném biên, bàn thắng không được công nhận.

❖ *Trình tự thực hiện*

Khi thực hiện quả ném biên, cầu thủ ném biên phải:

– Hướng mặt vào sân thi đấu.

– Giẫm một phần mỗi chân lên đường biên dọc hoặc đứng hẳn ra ngoài đường biên dọc.

– Cầm bóng bằng cả hai tay.

– Ném bóng từ phía sau và qua đầu.

– Ném bóng từ vị trí bóng ra khỏi sân.

– Tất cả cầu thủ đối phương phải đứng cách xa vị trí thực hiện quả ném biên ít nhất khoảng 2 m.

– Bóng được coi là trong cuộc khi đã vào sân.

– Sau khi ném biên, cầu thủ ném biên không được phép chạm bóng lần hai cho tới khi bóng chạm cầu thủ khác.

❖ *Những vi phạm và xử phạt*

* Cầu thủ thực hiện quả ném biên không phải là thủ môn:

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ ném biên chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt gián tiếp, được thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ ném biên cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác:

+ Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt trực tiếp, được thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt đền nếu lỗi vi phạm trong khu phạt đền của cầu thủ ném biên.

* Cầu thủ thực hiện quả ném biên là thủ môn:

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn chạm bóng lần hai (không phải bằng tay), trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn cố tình chơi bóng bằng tay trước khi bóng chạm cầu thủ khác:

+ Nếu lỗi xảy ra ngoài khu phạt đền của thủ môn, đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Nếu lỗi xảy ra trong khu phạt đền, đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Nếu một cầu thủ đối phương cố tình làm phân tán hoặc cản trở cầu thủ ném biên: Cầu thủ này sẽ bị cảnh cáo vì đã có hành vi phi thể thao.

Đối với bất cứ trường hợp vi phạm nào khác của luật này: Quyền ném biên được chuyển cho đội đối phương.

c) Quả phát bóng (Điều 16)

Quả phát bóng là một hình thức bắt đầu lại trận đấu.

Quả phát bóng được thực hiện khi bóng đã hoàn toàn vượt ra khỏi đường biên ngang, dù là ở mặt đất hay trên không, do cầu thủ của đội tấn công chạm bóng lần cuối cùng và không có bàn thắng được công nhận theo Điều 10: Bàn thắng.

Một bàn thắng có thể trực tiếp được ghi từ quả phát bóng, nhưng chỉ được tính nếu bóng vào cầu môn đội đối phương.

❖ *Trình tự thực hiện*

– Bóng được một cầu thủ của đội phòng thủ đá từ bất cứ điểm nào trong phạm vi khu cầu môn.

– Các cầu thủ đối phương đứng ở phía ngoài khu phạt đền cho tới khi bóng vào cuộc.
– Cầu thủ phát bóng không được phép chạm bóng lần hai trước khi bóng chạm cầu thủ khác.
– Bóng được coi là vào cuộc khi được đá trực tiếp ra ngoài khu phạt đền.

❖ *Những vi phạm và xử phạt*

Nếu khi thực hiện quả phát bóng, bóng không được đá trực tiếp ra khỏi khu phạt đền, quả phát bóng được thực hiện lại.

* Cầu thủ (không phải thủ môn) thực hiện quả phát bóng:

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ đã đá quả phát bóng chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm một cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.
– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ đã đá quả phát bóng cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác:
  + Đội đối phương được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí phạm lỗi.
  + Đội đối phương được hưởng quả phạt đền nếu lỗi xảy ra trong khu phạt đền của cầu thủ phát bóng.

* Thủ môn thực hiện quả phát bóng:

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.
– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm một cầu thủ khác:
  + Đội đối phương được hưởng quả phạt trực tiếp nếu vị trí vi phạm ngoài khu phạt đền của thủ môn, quả phạt được thực hiện tại vị trí xảy ra vi phạm.
  + Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp nếu vị trí vi phạm trong khu phạt đền của thủ môn, quả phạt được thực hiện tại vị trí xảy ra vi phạm.

Đối với bất cứ trường hợp vi phạm nào khác của luật này, quả phát bóng được thực hiện lại.

d) Quả phạt góc (Điều 17)

Quả phạt góc là một hình thức bắt đầu lại trận đấu.

Quả phạt góc được thực hiện khi bóng hoàn toàn vượt ra khỏi đường biên ngang, dù là trên mặt đất hay trên không, do cầu thủ của đội phòng thủ chạm bóng lần cuối cùng và không có bàn thắng được công nhận theo Điều 10: Bàn thắng.

Một bàn thắng có thể trực tiếp được ghi từ quả phạt góc, nhưng chỉ được tính khi bóng vào cầu môn đối phương.

❖ *Trình tự thực hiện*

– Bóng phải được đặt trong phạm vi vòng cung góc sân gần với vị trí khi bóng vượt ra khỏi đường biên ngang nhất.

– Không được phép di chuyển cột cờ góc.

– Các cầu thủ đối phương phải đứng cách vòng cung góc sân tối thiểu 9,15 m cho tới khi bóng vào cuộc.

– Cầu thủ đá phạt góc phải là cầu thủ đội tấn công.

– Bóng được coi là trong cuộc khi được đá và di chuyển.

– Cầu thủ đá phạt góc không được phép chạm bóng lần hai trước khi bóng chạm một cầu thủ khác.

❖ *Những vi phạm và xử phạt*

* Cầu thủ (không phải thủ môn) thực hiện quả phạt góc:

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ đá phạt góc chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ đá phạt góc cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác:

+ Đội đối phương được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Đội đối phương được hưởng quả phạt đền nếu lỗi xảy ra trong khu phạt đền của cầu thủ đá phạt góc.

* Thủ môn thực hiện quả phạt góc:

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, được thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng cham cầu thủ khác:

+ Nếu lỗi xảy ra ngoài khu phạt đền của thủ môn, đội đối phương được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Nếu lỗi xảy ra trong khu phạt đền của thủ môn, đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

Đối với bất cứ trường hợp vi phạm nào khác của luật này: Quả phạt góc được thực hiện lại.

2 Một số kí hiệu của trọng tài

a) Một số kí hiệu của trọng tài

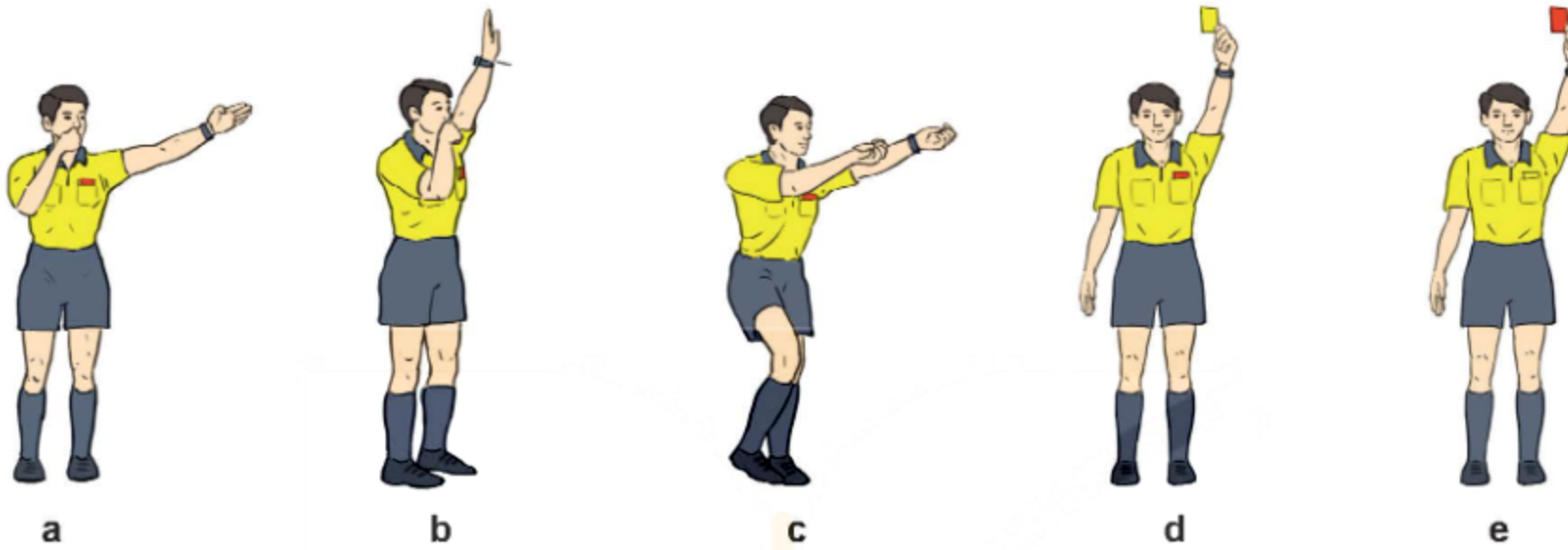
– **Phạt trực tiếp:** Đứng ở vị trí đá phạt, mặt hướng về đội bị đá phạt, cánh tay chỉ về hướng đội bị đá phạt (H.1a).

– **Phạt gián tiếp:** Đứng mặt hướng về đội được đá phạt, cánh tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng về đội được đá phạt cho đến khi quả đá phạt được thực hiện (H.1b).

– **Lợi thế:** Hai cánh tay đưa lên ngang vai, song song với nhau theo hướng tấn công (H.1c).

– **Thẻ vàng:** Đứng đối diện với cầu thủ bị phạt, cánh tay cầm thẻ vàng đưa lên cao (H.1d).

– **Thẻ đỏ:** Đứng đối diện với cầu thủ bị phạt, cánh tay cầm thẻ đỏ đưa lên cao (H.1e).



Hình 1. Một số kí hiệu của trọng tài

b) Một số kí hiệu của trợ lí trọng tài

– **Ném biên:** Mặt hướng vào trong sân, cánh tay cầm cờ đưa sang ngang, hơi chếch lên cao trên vai hướng về đội phòng thủ (H.2a).

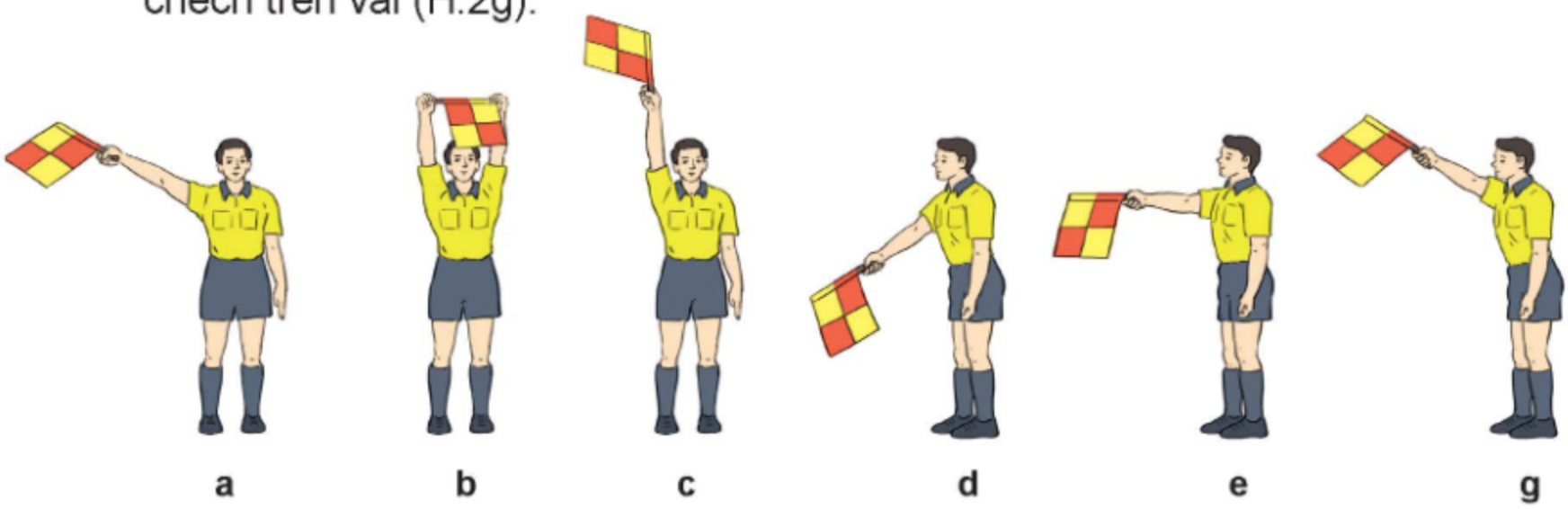
– **Thay người:** Đứng ở giữa sân, mặt hướng vào trong sân, một tay cầm cán cờ, một tay cầm đầu cờ đưa lên cao, trên đầu (H.2b).

– **Việt vị:** Đứng trên phần sân của đội phòng thủ, ngang với cầu thủ phòng thủ cuối cùng thứ hai, mặt hướng vào trong sân, cánh tay cầm cờ đưa thẳng lên cao khi có tín hiệu từ trọng tài (H.2c), cánh tay cầm cờ hướng về vị trí việt vị:

+ Vị trí việt vị ở phần sân gần với vị trí của trợ lí trọng tài: cánh tay cầm cờ chỉ hướng chếch dưới vai (H.2d).

+ Vị trí việt vị ở khu vực giữa sân: cánh tay cầm cờ đưa cao ngang vai (H.2e).

+ Vị trí việt vị ở phần sân xa với vị trí của trợ lí trọng tài: cánh tay cầm cờ chỉ hướng chếch trên vai (H.2g).



Hình 2. Một số kí hiệu của trợ lí trọng tài

LUYỆN TẬP

– Sử dụng sa bàn bóng đá, xác định vị trí đứng của trọng tài và trợ lí trọng tài khi giao bóng (H.3).



Hình 3. Vị trí đứng của trọng tài khi giao bóng

– Sử dụng sa bàn bóng đá, xác định vị trí đứng của trọng tài và trợ lí trọng tài khi đá phạt góc (H.4).



Hình 4. Vị trí đứng của trọng tài khi đá phạt góc

– Sử dụng sa bàn bóng đá, xác định vị trí đứng của trọng tài và trợ lí trọng tài khi đá phạt đền (H.5).



Hình 5. Vị trí đứng của trọng tài khi đá phạt đền

VẬN DỤNG

1. Trong thi đấu bóng đá, cầu thủ nào được phép thực hiện quả đá phạt đền?

2. Thông qua quá trình quan sát các bạn luyện tập và thi đấu để phát hiện những lỗi vi phạm Luật Bóng đá.

3. Vận dụng những hiểu biết về Luật Bóng đá để luyện tập, thi đấu và làm trọng tài.

Chủ đề 2 KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật đá bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai được động tác trong luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- Chủ động ghi nhớ kĩ thuật, cách luyện tập, tích cực vận dụng để tự luyện tập và rèn luyện thân thể.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Tâng bóng bằng đùi; dẫn bóng bằng mu trong bàn chân; di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều, ngược chiều bằng lòng bàn chân.

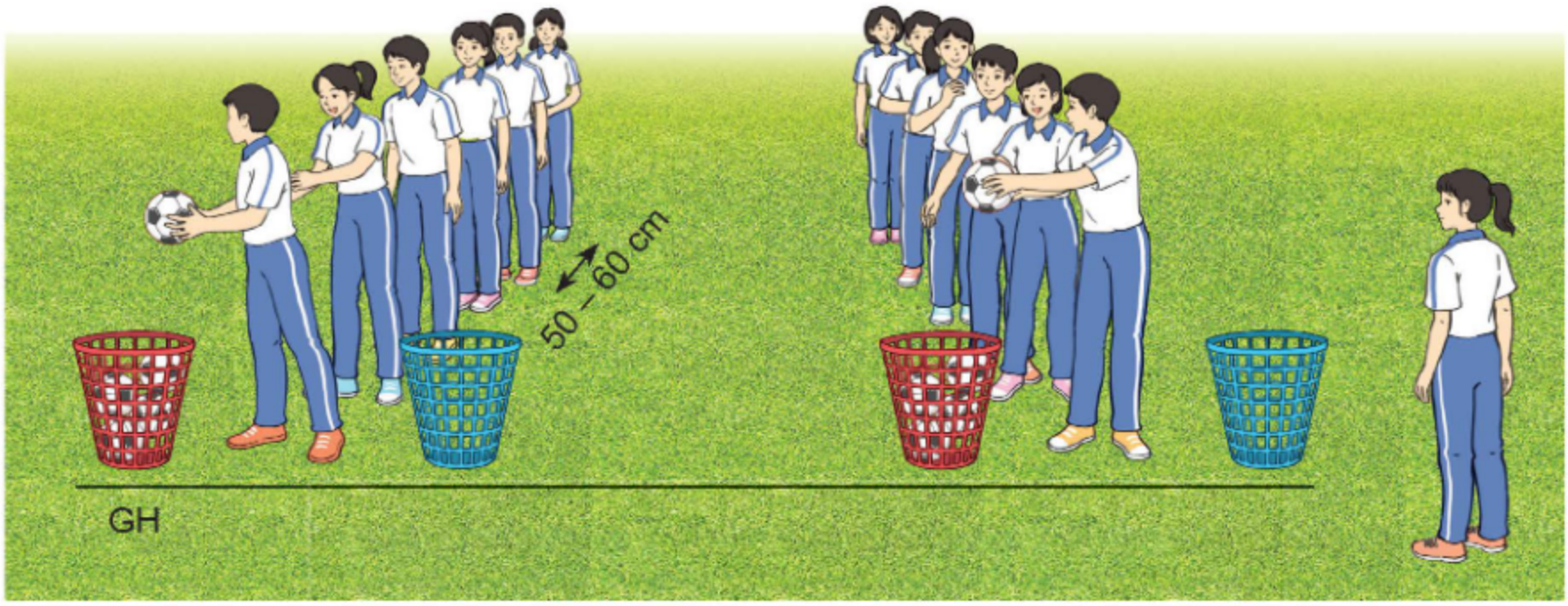
2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Thi chuyển bóng nhanh (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, bạn trước cách bạn sau 50 – 60 cm. Bên phải bạn đầu hàng của mỗi đội có một sọt đựng 5 quả bóng và bên trái là một sọt không có bóng.

sach-giao-khoa.com

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từ bạn đầu hàng của mỗi đội, lần lượt lấy từng quả bóng ở sọt bên phải rồi chuyển sang phải, ra sau cho bạn; bạn cuối hàng chuyển tiếp bóng sang trái, ra trước cho bạn; bạn đầu hàng nhận bóng và đặt bóng vào sọt bên trái. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Thi chuyền bóng nhanh

KIẾN THỨC MỚI

1 Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu ngoài bàn chân

Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu ngoài bàn chân là mặt ngoài của bàn chân được giới hạn bởi ngón chân út kéo dài tới mắt cá ngoài của bàn chân (H.2).



Hình 2. Vị trí mu ngoài bàn chân

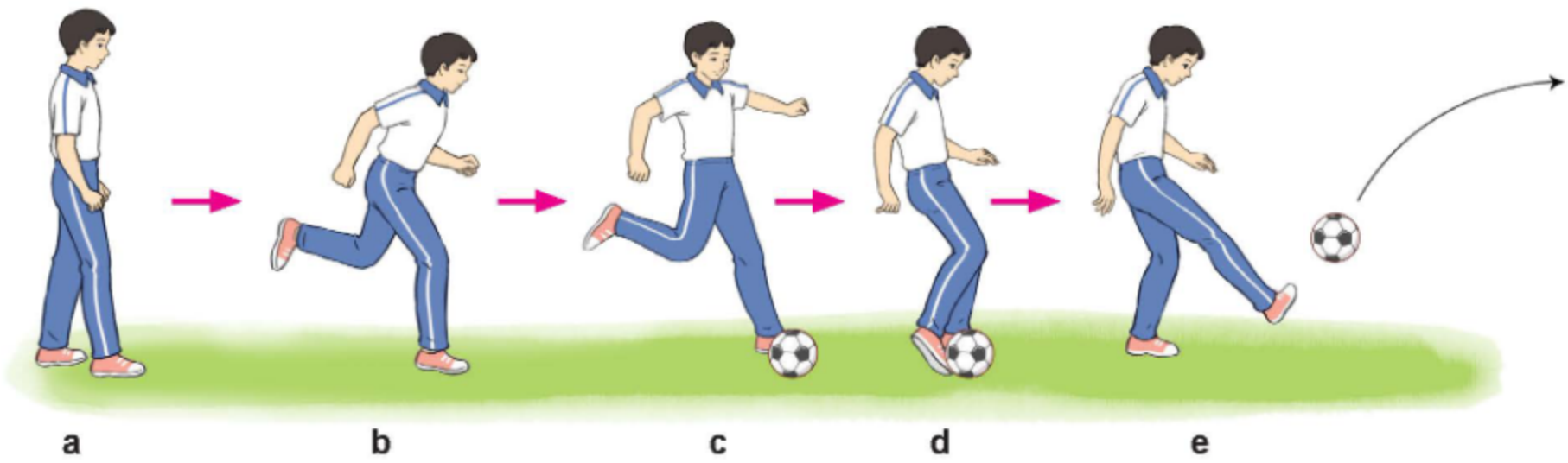
sach-giao-khoa.com

2 Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân thường được sử dụng để chuyền bóng ở cự li gần, trung bình và đá bóng vào cầu môn.

- TTCB: Đứng sau bóng, thẳng với hướng đá bóng đi, cách bóng 1, 3 hoặc 5 bước. Chân phải (chân đá bóng) đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân trái (chân trụ) đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân (H.3a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chạy đà 1, 3 hoặc 5 bước, thẳng với hướng đá bóng đi, bước chạy ngắn và tăng dần tốc độ (H.3b). Ở bước đà cuối, chân trái bước dài ra trước; khi tiếp mặt sân, gối hơi khuỵu, bàn chân đặt ngang bóng, cách bóng 15 – 20 cm và thẳng với hướng đá bóng đi (H.3c). Chân phải đưa nhanh từ sau ra trước, bàn chân xoay vào trong, dùng mu ngoài bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng, hơi chếch xuống dưới (H.3d).

♦ Kết thúc: Chân phải tiếp tục chuyển động hướng ra trước, chếch sang trái (H.3e), sau đó bước ra trước 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.



Hình 3. Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Chân trụ đặt không đúng vị trí, điểm tiếp xúc giữa chân và bóng không chính xác.

– Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần từng giai đoạn kĩ thuật.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác chạy đà, đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay mũi bàn chân vào trong.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào tường với cự li 3 – 5 m, tăng dần lực và cự li đá bóng.

+ Chạy đà 1, 3 bước, đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào tường với cự li 7 – 8 m.

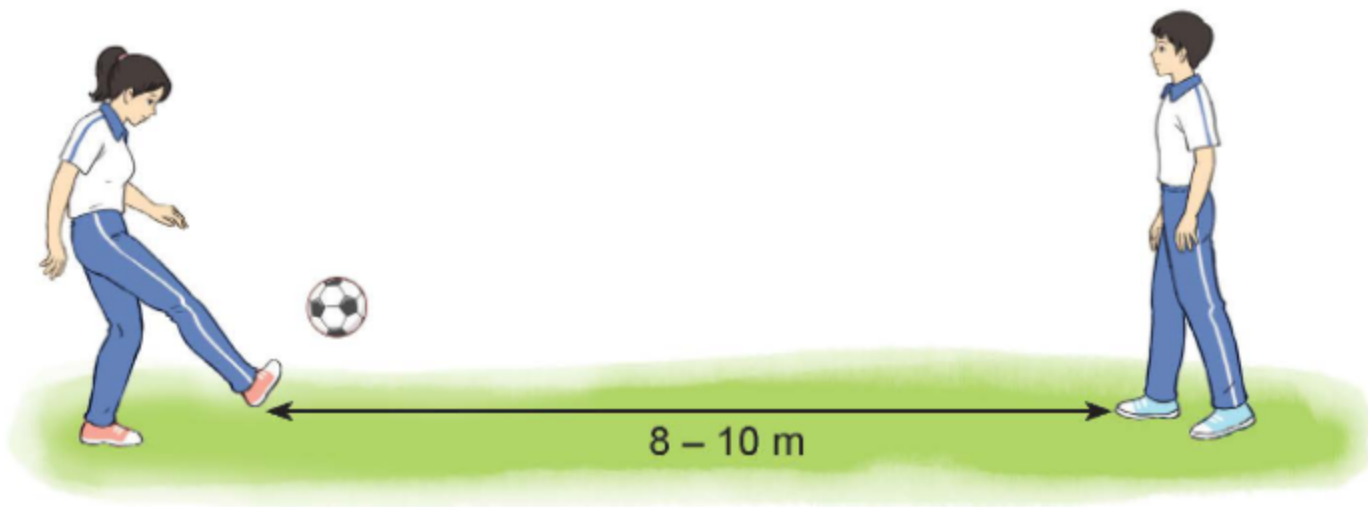
b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên luyện tập đá bóng bằng mu trong bàn chân, bóng do bạn chuyền đến với cự li 8 – 10 m.

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

– Luân phiên luyện tập tại chỗ đá bóng qua lại bằng mu ngoài bàn chân với cự li 8 – 10 m (H.4).

sach-giao-khoa.com

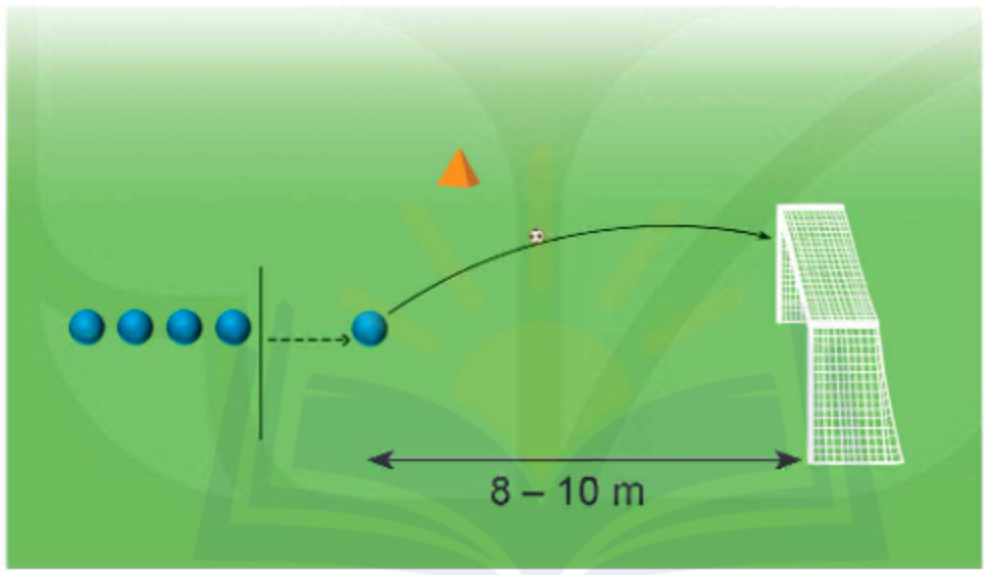


Hình 4. Luân phiên luyện tập tại chỗ đá bóng qua lại bằng mu ngoài bàn chân

c) *Luyện tập nhóm*

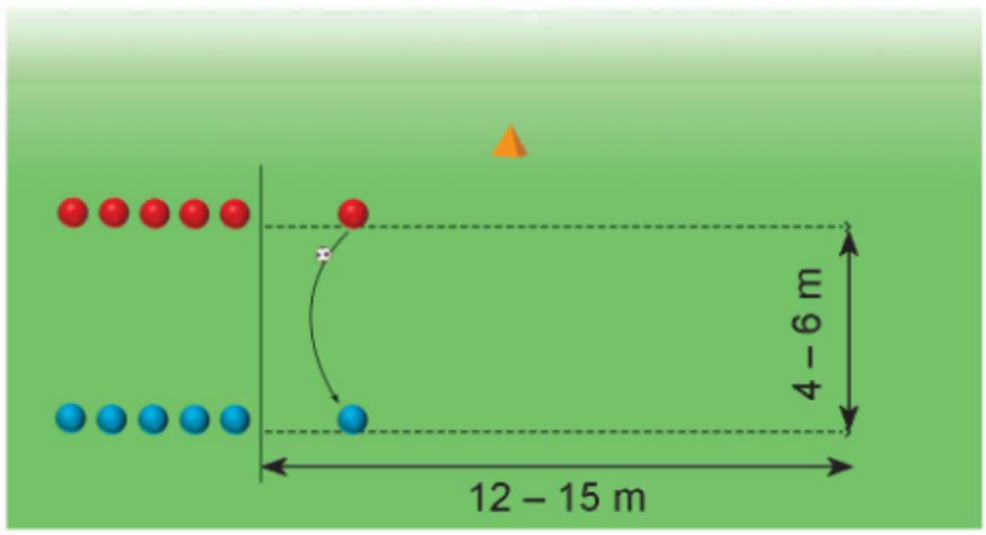
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đặt bóng cố định, chạy đà 3, 5 bước đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn với cự li 8 – 10 m (H.5).



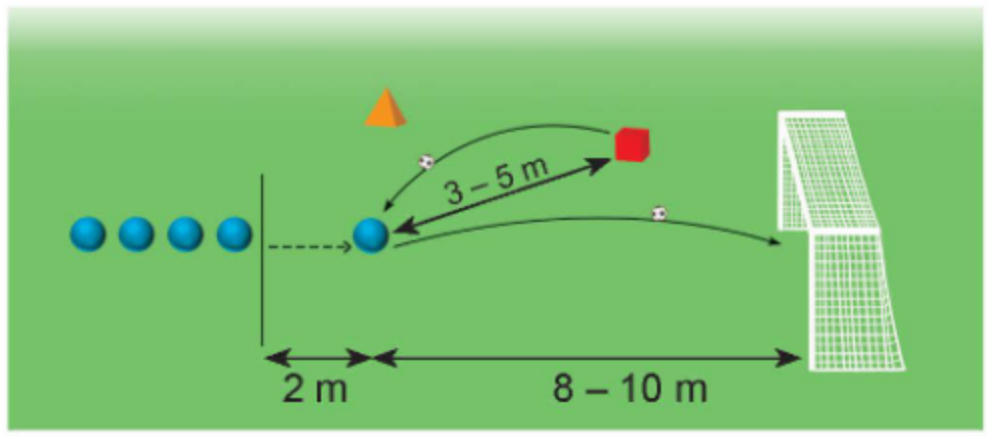
Hình 5. Sơ đồ luyện tập chạy đà, đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn

– Lần lượt từng nhóm 2 bạn di chuyển ngang (12 – 15 m) phối hợp chuyền bóng bằng mu ngoài bàn chân, dừng bóng bằng lòng bàn chân với cự li 4 – 6 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển ngang phối hợp chuyền bóng bằng mu ngoài bàn chân, dừng bóng bằng lòng bàn chân

– Di chuyển ra trước 2 m phối hợp dừng bóng (bóng do người hỗ trợ chuyền đến) bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 5 m và đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn với cự li 8 – 10 m (H.7).

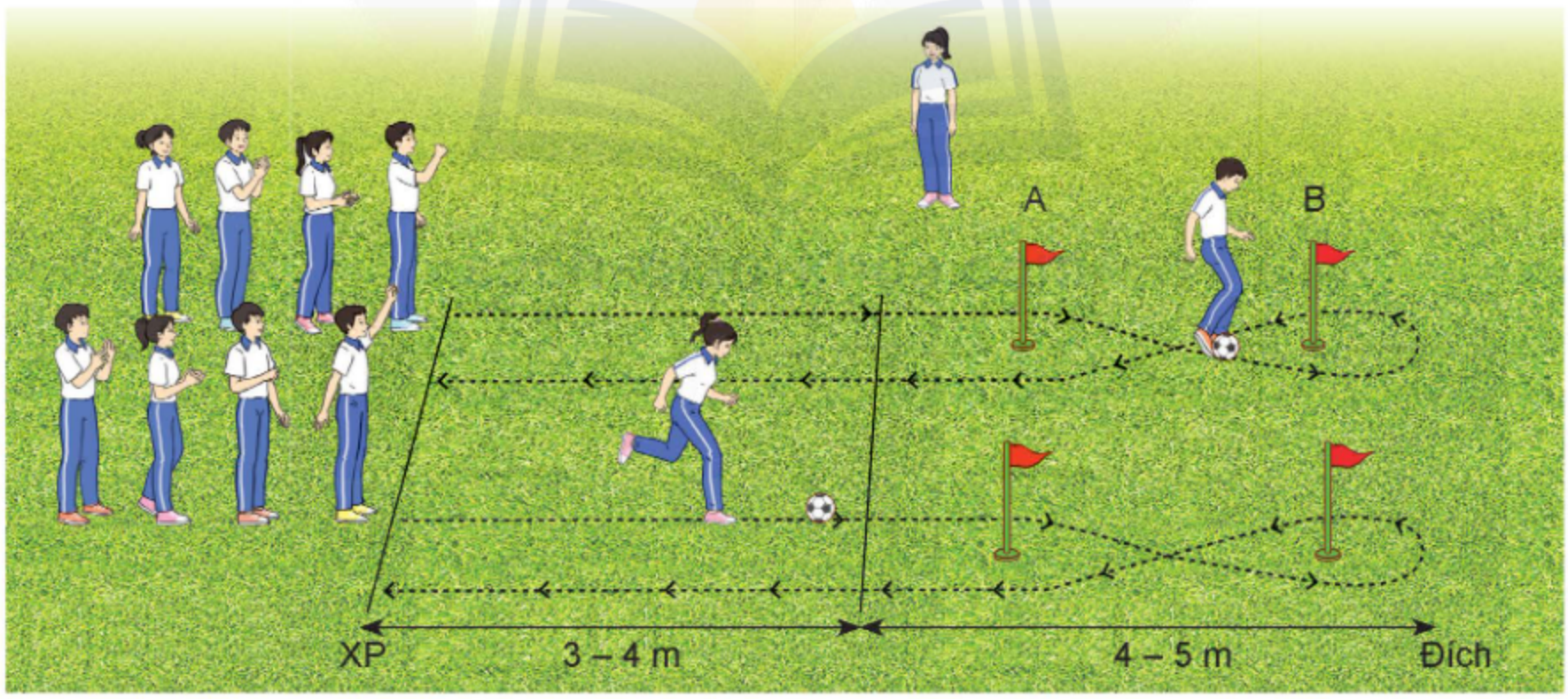


Hình 7. Sơ đồ luyện tập di chuyển phối hợp dừng bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn

2 Trò chơi vận động

Dẫn bóng theo hình số 8 (H.8)

- Mục đích: Rèn luyện sức nhanh, khéo léo.
- 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 xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân theo đường thẳng và luồn qua 2 cọc theo hình số 8. Sau khi dẫn bóng luồn qua cọc thứ hai, nhanh chóng dẫn bóng về vạch xuất phát trao bóng cho bạn tiếp theo (chỉ được trao và nhận bóng tại vạch xuất phát). Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Dẫn bóng theo hình số 8

VẬN DỤNG

1. Thảo luận nhóm về sự khác biệt cơ bản giữa kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.
2. Vì sao khó phán đoán đường bay của bóng khi đá bằng mu ngoài bàn chân?
3. Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân để luyện tập và thi đấu hằng ngày.

Bài 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐÁ BÓNG LĂN SỆT BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật đá bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong luyện tập và thi đấu.
- Tự giác, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong quá trình luyện tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

b) Khởi động chuyên môn

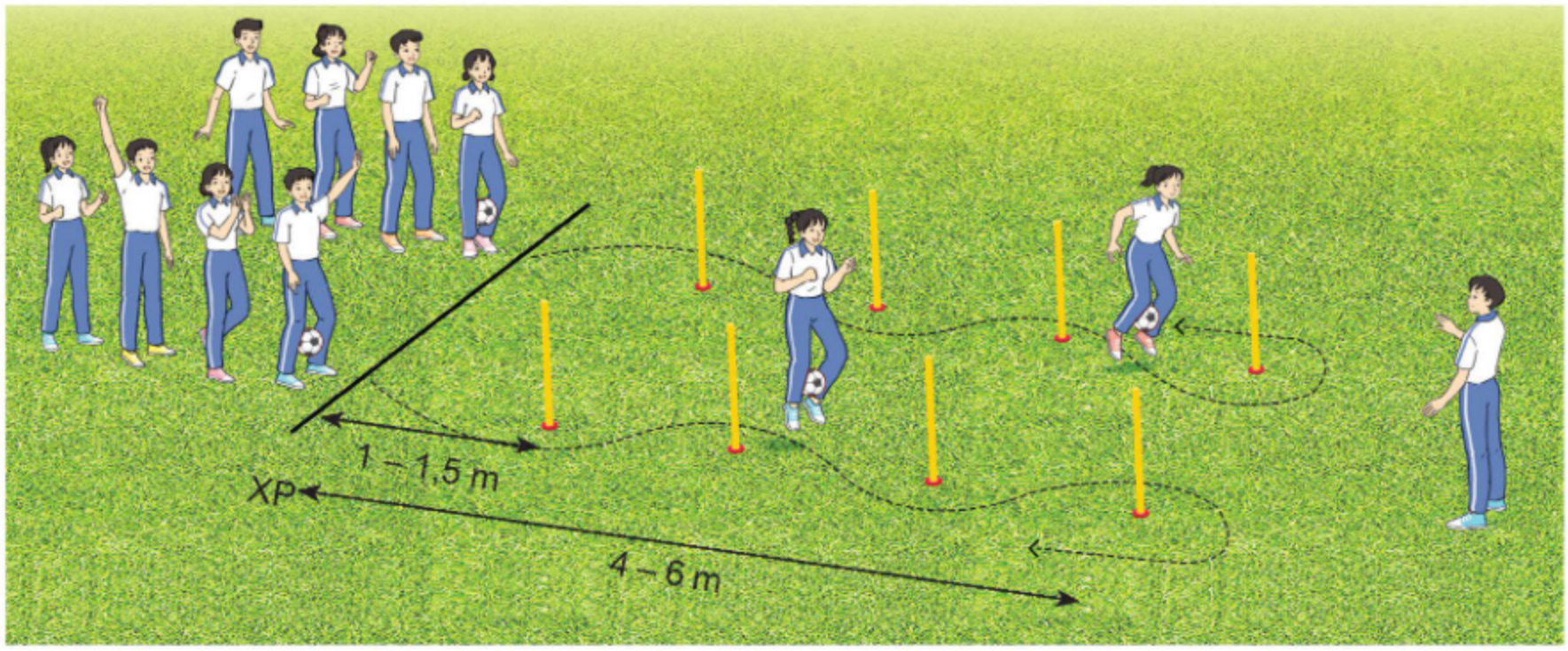
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân; dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân; di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều, ngược chiều bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Nhảy kẹp 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 xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội kẹp bóng giữa hai cẳng chân và bật nhảy bằng hai chân luồn qua các cọc và vòng qua cọc cuối trở về vạch xuất phát theo đường thẳng. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã quay trở về vượt qua vạch xuất phát. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



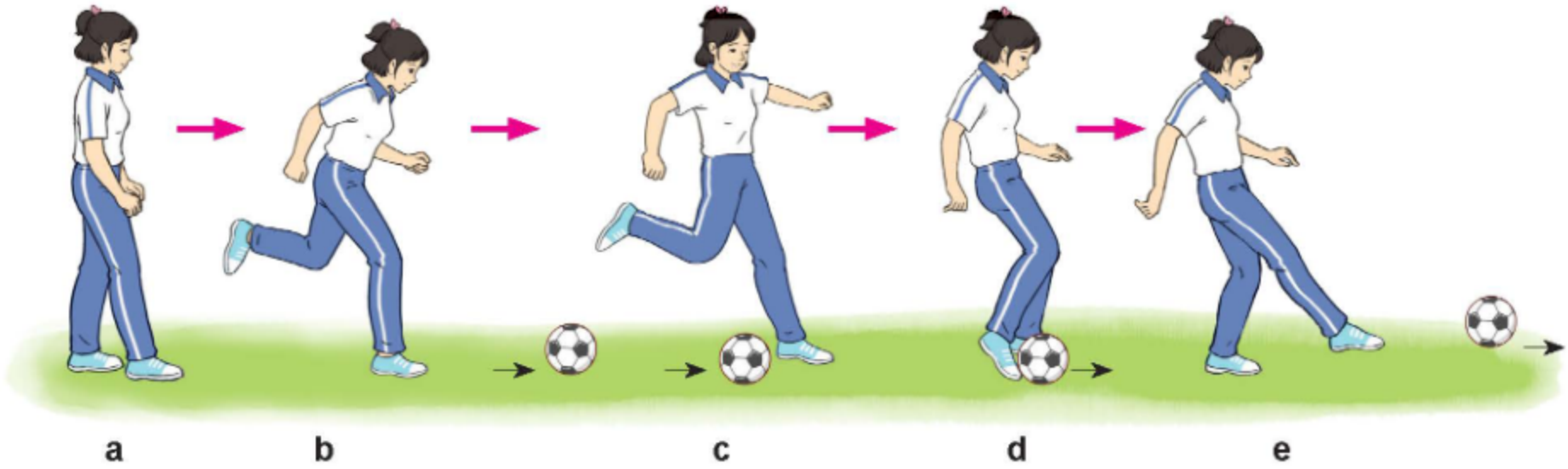
Hình 1. Trò chơi Nhảy kẹp bóng luồn cọc tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng trong những tình huống bóng lăn sệt cùng chiều và ngược chiều để chuyền bóng ở cự li trung bình, cự li dài và đá bóng vào cầu môn.

1 Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng mu giữa bàn chân

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), thân người cùng chiều với hướng bóng lăn (H.2a), quan sát và phán đoán tốc độ lăn của bóng.
- Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển theo bóng với tốc độ lớn hơn tốc độ lăn của bóng (H.2b), chân trái (chân trụ) đặt trước bóng, lệch về bên trái của bóng 15 – 20 cm (H.2c). Khi bóng lăn đến ngang bàn chân trái là thời điểm dùng mu giữa bàn chân phải đá vào phần giữa, phía sau bóng (H.2d).
- Kết thúc: Chân phải tiếp tục chuyển động theo bóng (H.2e) rồi di chuyển tiếp 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.



Hình 2. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng mu giữa bàn chân

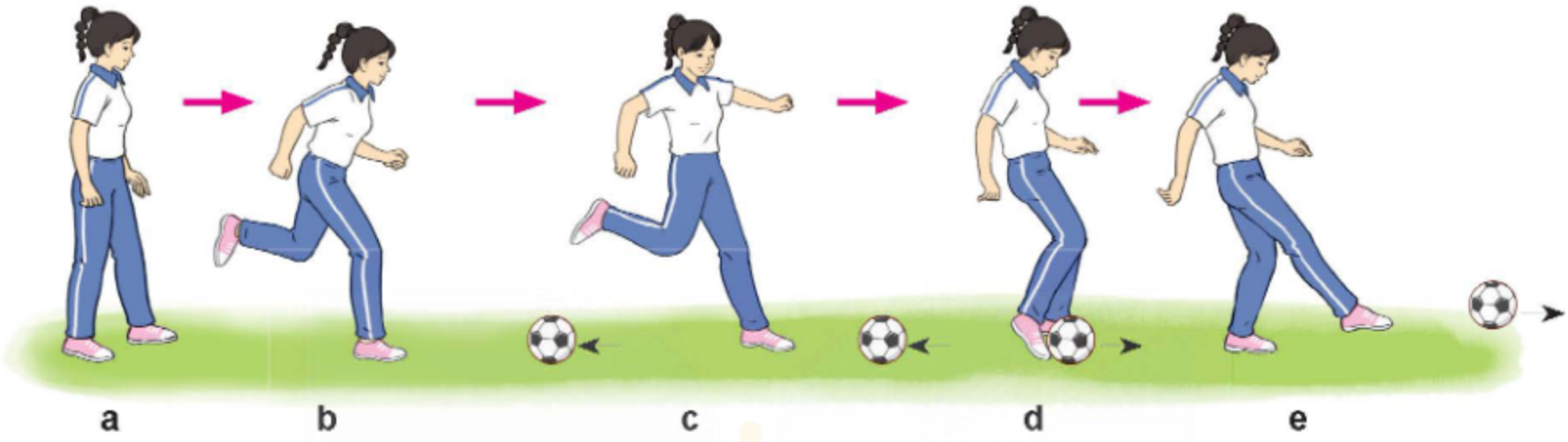
** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Chân trụ đặt không đúng vị trí.

– Cách sửa: Di chuyển theo bóng và lặp lại nhiều lần vị trí đặt chân trụ.

2 Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng mu giữa bàn chân

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai (hoặc chân trước chân sau), thân người đối diện với hướng bóng lăn đến, quan sát và phán đoán tốc độ lăn của bóng (H.3a).
- Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển ngược chiều với hướng bóng lăn đến (H.3b), chân trái (chân trụ) đặt trước bóng, lệch về bên trái bóng 15 – 20 cm (H.3c). Khi bóng lăn đến ngang bàn chân trái là thời điểm dùng mu giữa của bàn chân phải đá vào phần giữa, phía sau bóng (H.3d, H.3e).
- Kết thúc: Di chuyển tiếp ra trước 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.



Hình 3. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng mu giữa bàn chân

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Phán đoán không chính xác tốc độ bóng lăn đến.

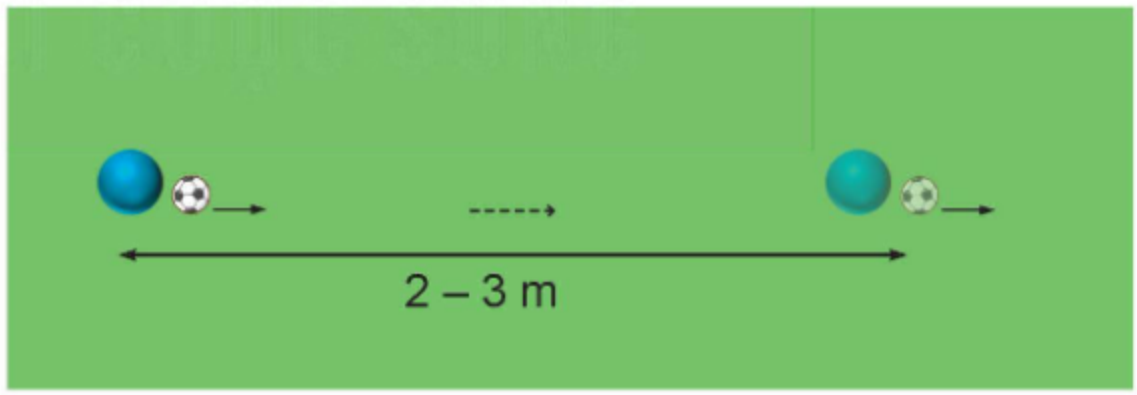
– Cách sửa: Lặp lại nhiều lần động tác đá bóng với tốc độ bóng lăn đến khác nhau.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

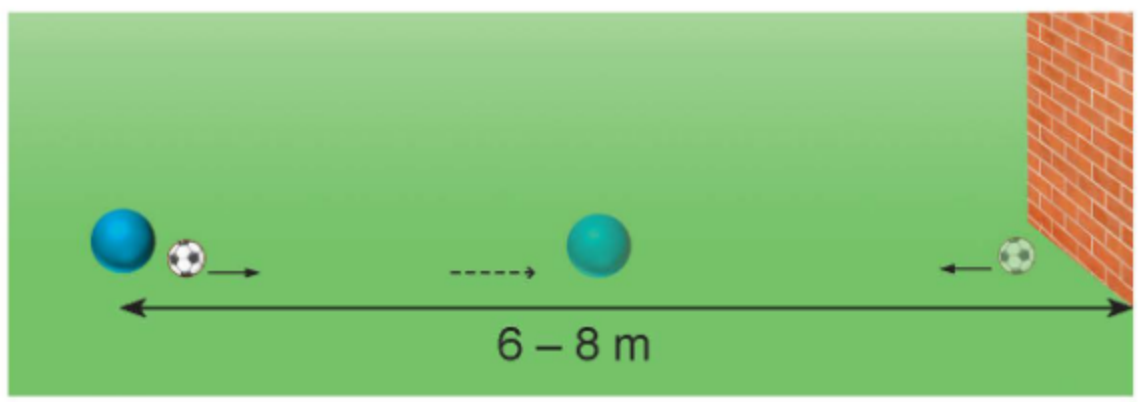
a) *Luyện tập cá nhân*

– Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng mu giữa bàn chân: Dùng lòng bàn chân đẩy bóng ra trước 2 – 3 m, di chuyển theo bóng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng mu giữa bàn chân

– Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng mu giữa bàn chân: Dùng lòng bàn chân đá bóng lăn sệt vào tường từ khoảng cách 6 – 8 m, di chuyển ra trước và đá bóng nảy ra bằng mu giữa bàn chân (H.5).

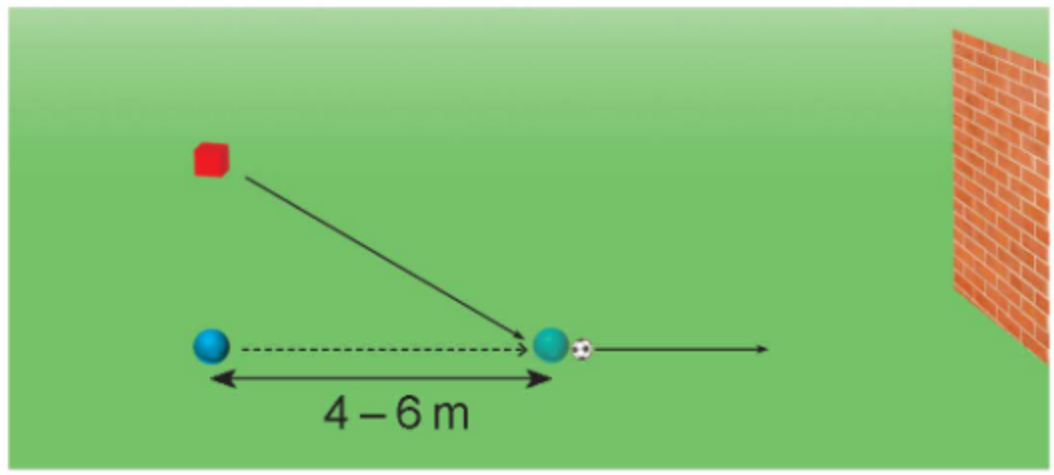


Hình 5. Sơ đồ luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng mu giữa bàn chân

sach-giao-khoa.com

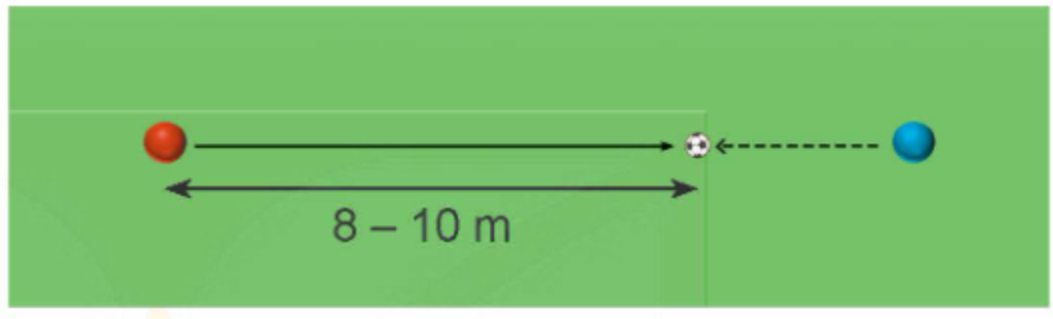
b) *Luyện tập cặp đôi*

– Luân phiên lăn bóng (đá bóng lăn sệt) giúp bạn luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều vào tường bằng mu giữa bàn chân với cự li 4 – 6 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều vào tường bằng mu giữa bàn chân

– Luân phiên lăn bóng (đá bóng) giúp bạn luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng mu giữa bàn chân với cự li 8 – 10 m (H.7).

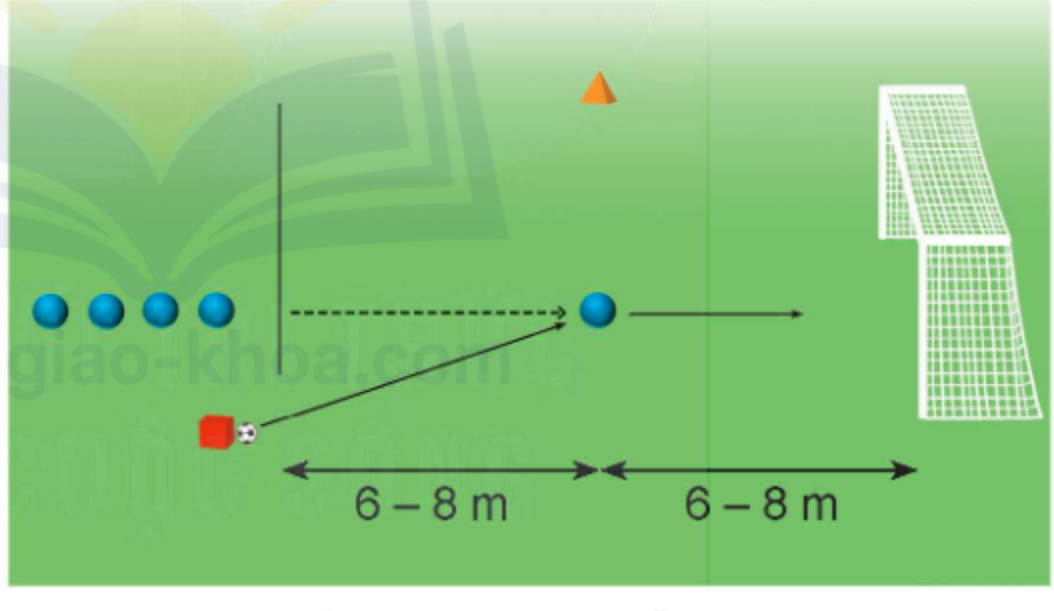


Hình 7. Sơ đồ luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng mu giữa bàn chân

c) *Luyện tập nhóm*

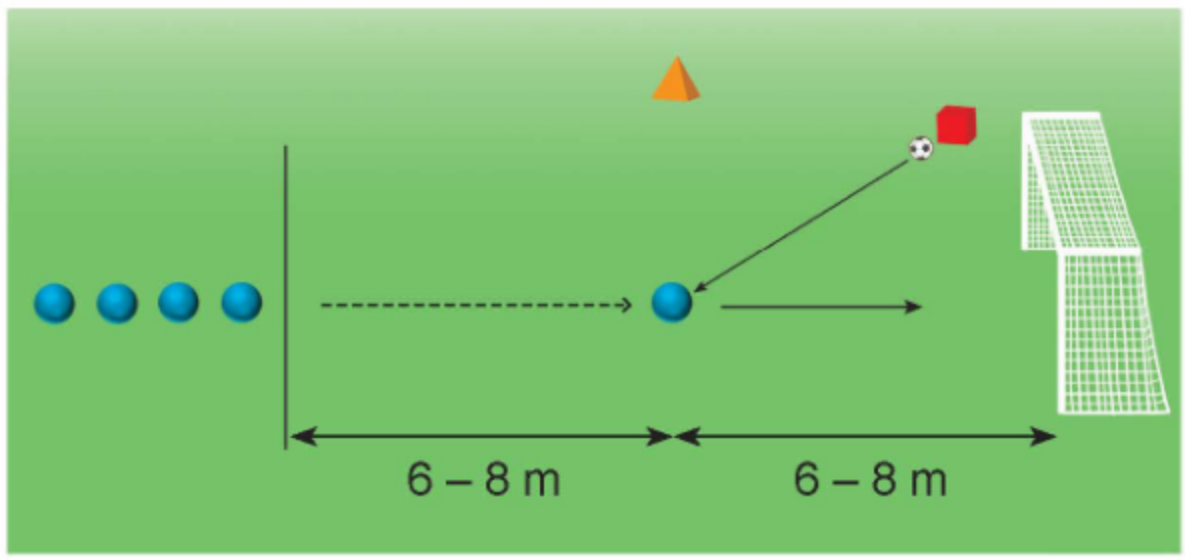
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều (bóng do bạn hỗ trợ chuyền đến) vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân với cự li 6 – 8 m (H.8).



Hình 8. Sơ đồ luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân

– Di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều (bóng do bạn hỗ trợ chuyền đến) vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân với cự li 6 – 8 m (H.9).

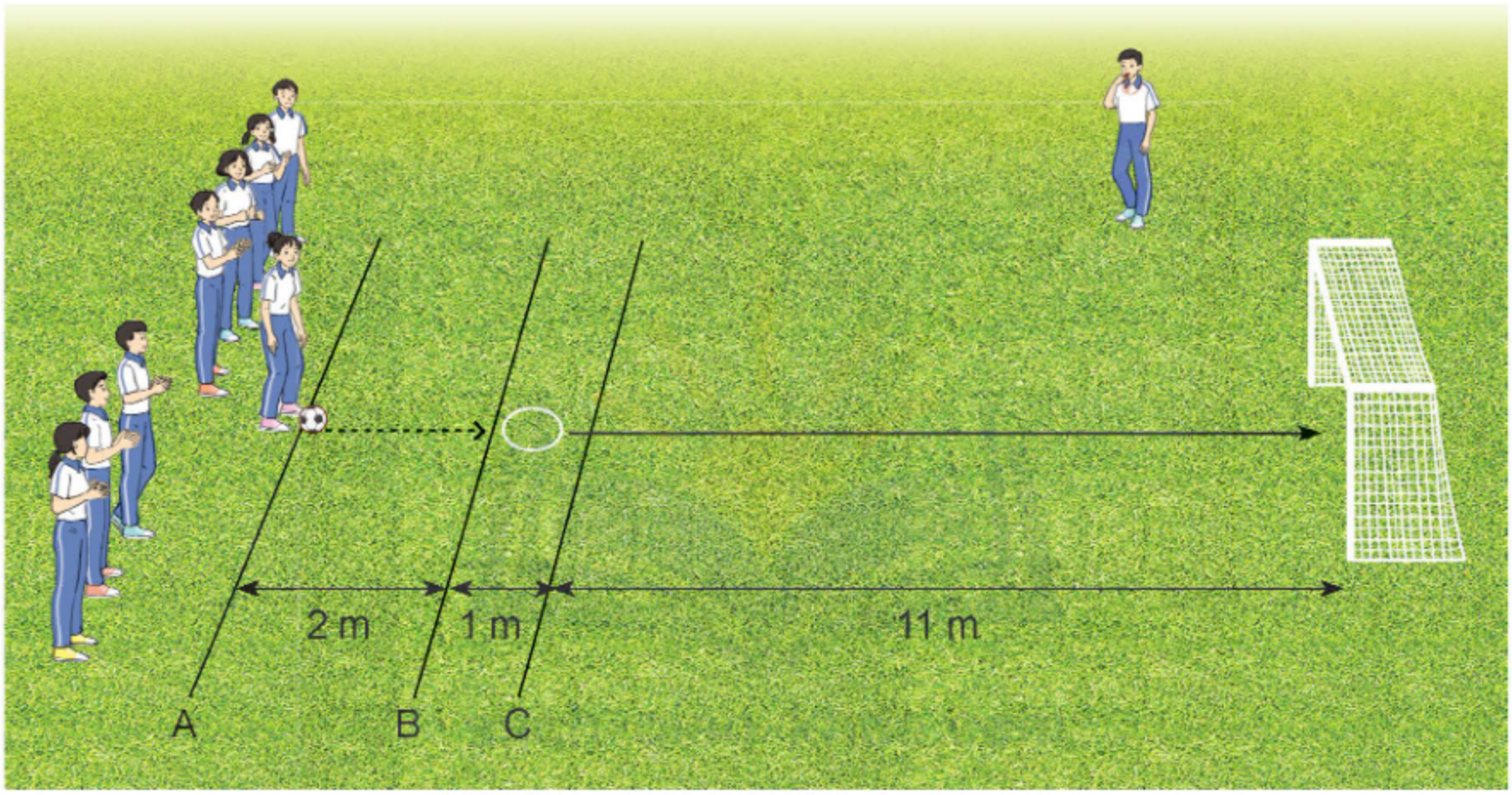


Hình 9. Sơ đồ luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân

2 Trò chơi vận động

Thi đá bóng vào cầu môn (H.10)

- Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển 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 ngang sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội đặt bóng trên vạch xuất phát (vạch A), dùng lòng bàn chân đẩy bóng lăn đến điểm đá bóng (trong khoảng từ vạch B – C), di chuyển theo bóng và đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đá bóng một lần. Kết thúc, đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Thi đá bóng vào cầu môn

VẬN DỤNG

1. Khi luyện tập kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân cần chú ý những điểm gì?
2. Tại sao thủ môn khó cản phá tình huống cầu thủ đối phương đá bóng đang lăn sệt vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân?
3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân để luyện tập và thi đấu.

Chủ đề 3 KĨ THUẬT DỪNG BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BỔNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật dừng bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.
– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai được động tác trong luyện tập và thi đấu.
– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.
– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

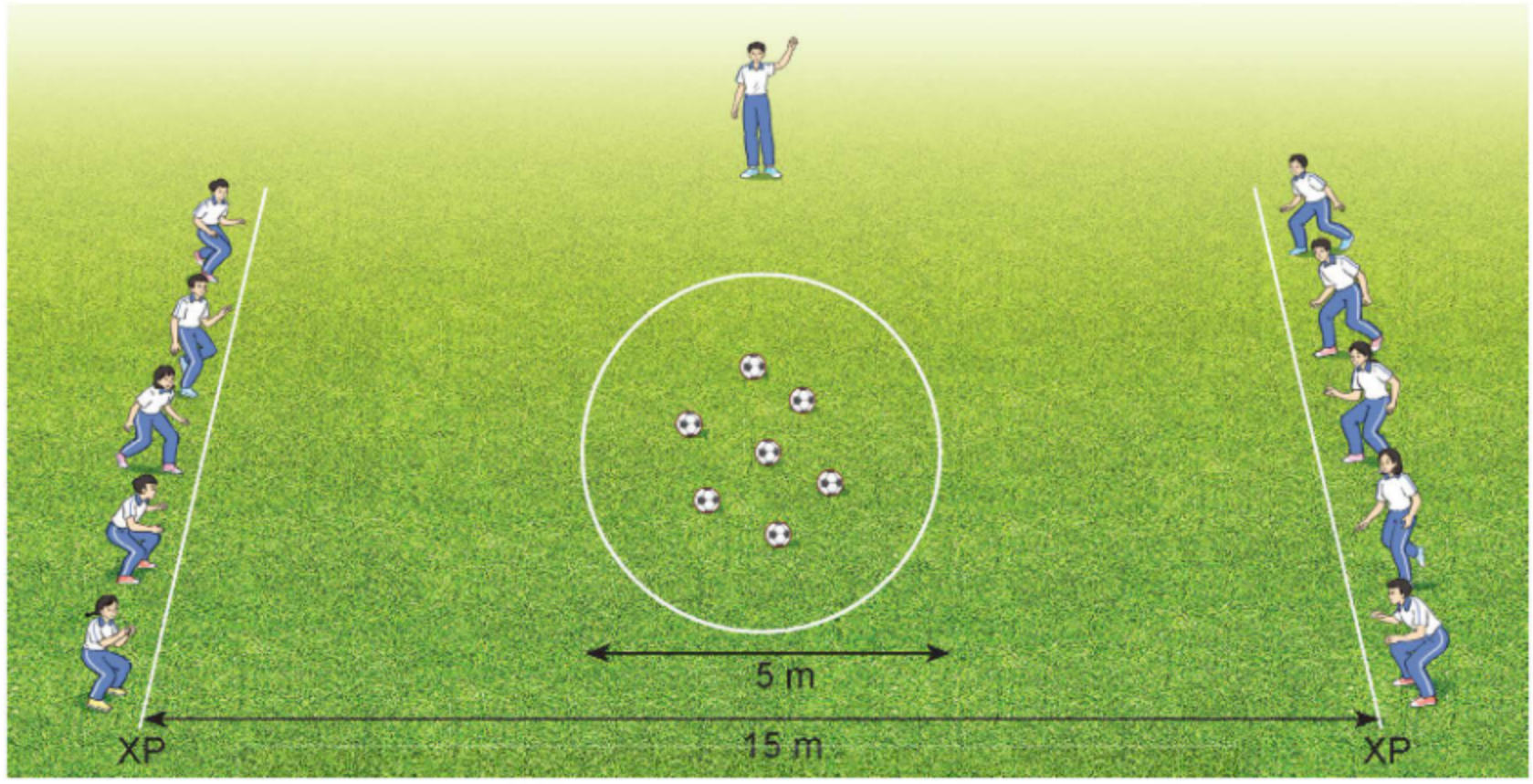
– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
– Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân, đá bóng bằng mu trong bàn chân, dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và gan bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Tranh bóng (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng thành hai hàng ngang đối diện nhau sau vạch xuất phát. Giữa sân, vẽ một vòng tròn, trong vòng tròn đặt một số quả bóng (là số lẻ), ít hơn tổng số người của hai đội.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, cả hai đội nhanh chóng di chuyển vào vòng tròn thực hiện tranh bóng và dẫn bóng về vạch xuất phát của đội mình. Trong mỗi lượt chơi, chỉ thực hiện tranh bóng trong khu vực vòng tròn, không được dùng tay đẩy bóng hoặc dùng chân để ngáng bạn. Nếu đội nào vi phạm sẽ bị huỷ kết quả. Kết thúc, đội có nhiều bóng hơn là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Tranh bóng

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng để dừng những đường bóng bổng có điểm rơi dưới đầu gối.

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), mắt quan sát hướng chuyển động và điểm rơi của bóng (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển đến vị trí đón bóng bằng bước đi hoặc bước chạy (H2.b). Khi bóng đến, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái; chân phải đưa ra trước (H.2c), dùng mu giữa bàn chân đón bóng (H.2d), khi chạm bóng, nhanh chóng hạ và thu chân xuống dưới, ra sau để giảm tốc độ chuyển động của bóng (H.2e).
- Kết thúc: Chân phải tiếp mặt sân và chuẩn bị thực hiện các kĩ thuật tiếp theo (H.2g).



Hình 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Xác định điểm rơi của bóng không chính xác, tốc độ hạ và thu chân không phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng.

– Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần động tác dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do bạn tung đến.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

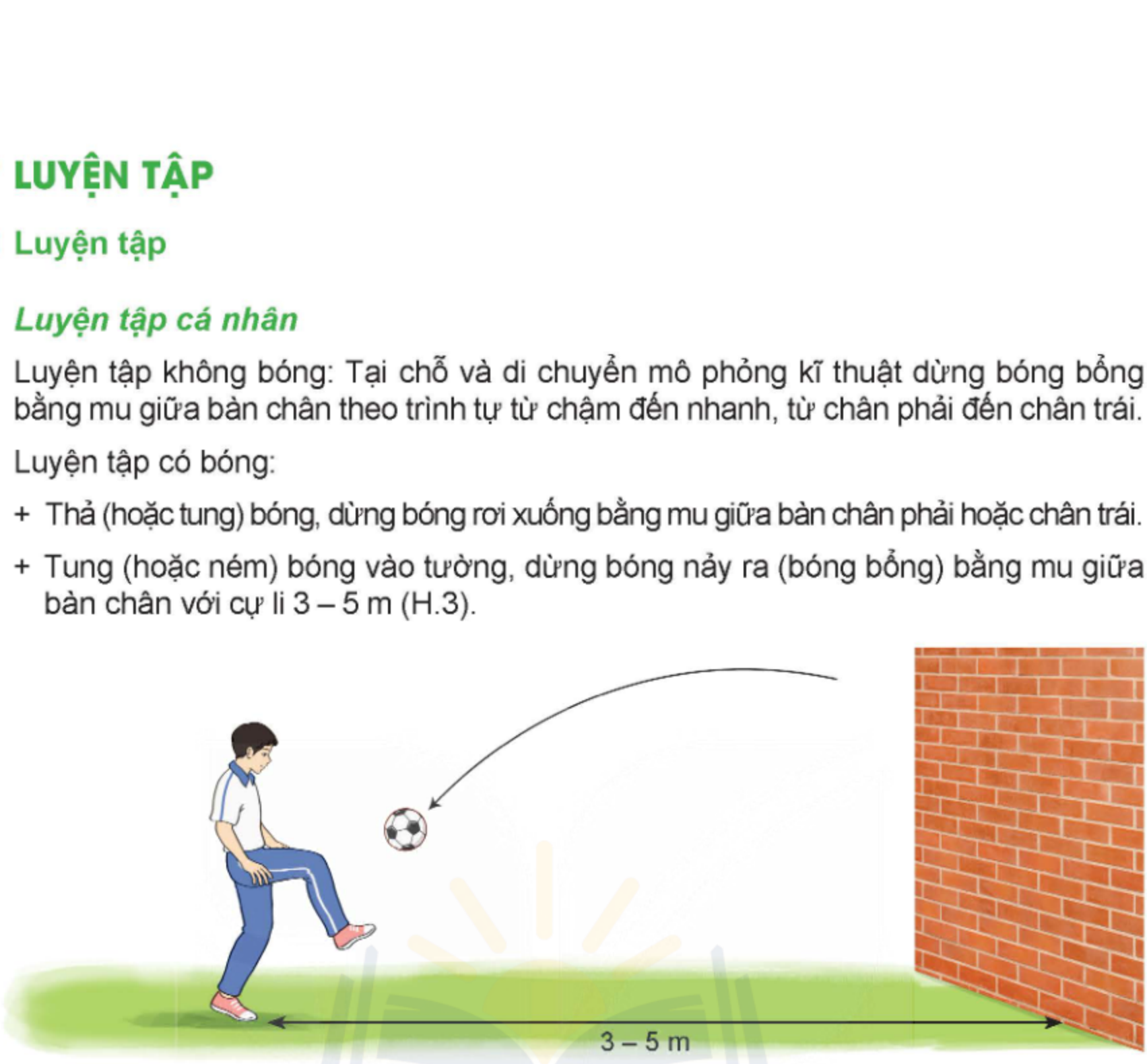
a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ chân phải đến chân trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Thả (hoặc tung) bóng, dừng bóng rơi xuống bằng mu giữa bàn chân phải hoặc chân trái.

+ Tung (hoặc ném) bóng vào tường, dừng bóng nảy ra (bóng bổng) bằng mu giữa bàn chân với cự li 3 – 5 m (H.3).



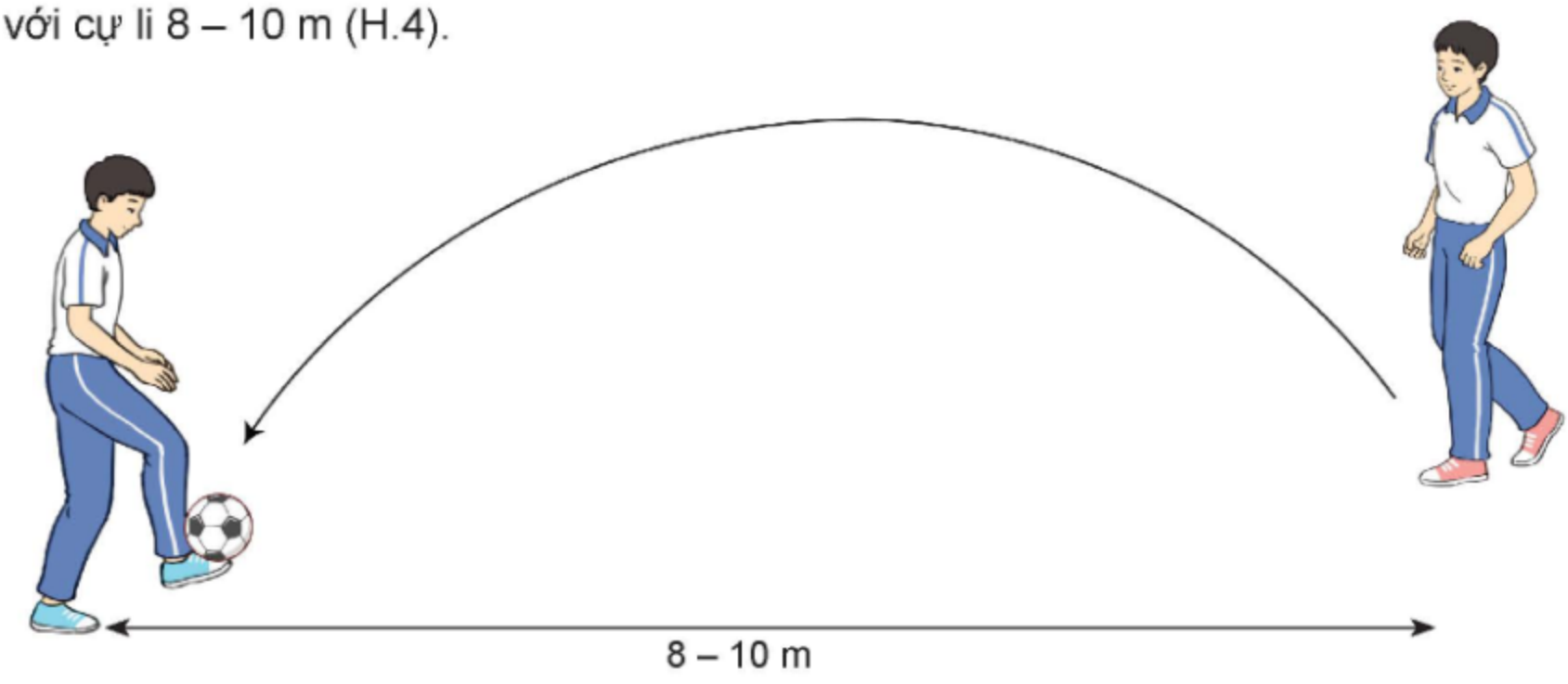
Hình 3. Luyện tập tung (hoặc ném) bóng vào tường, dừng bóng này ra bằng mu giữa bàn chân

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên luyện tập dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân, bóng do bạn đá đến với cự li 8 – 10 m.

– Luân phiên luyện tập dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do bạn tung đến với cự li 3 – 4 m, 5 – 7 m.

– Luân phiên luyện tập dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do bạn đá đến với cự li 8 – 10 m (H.4).

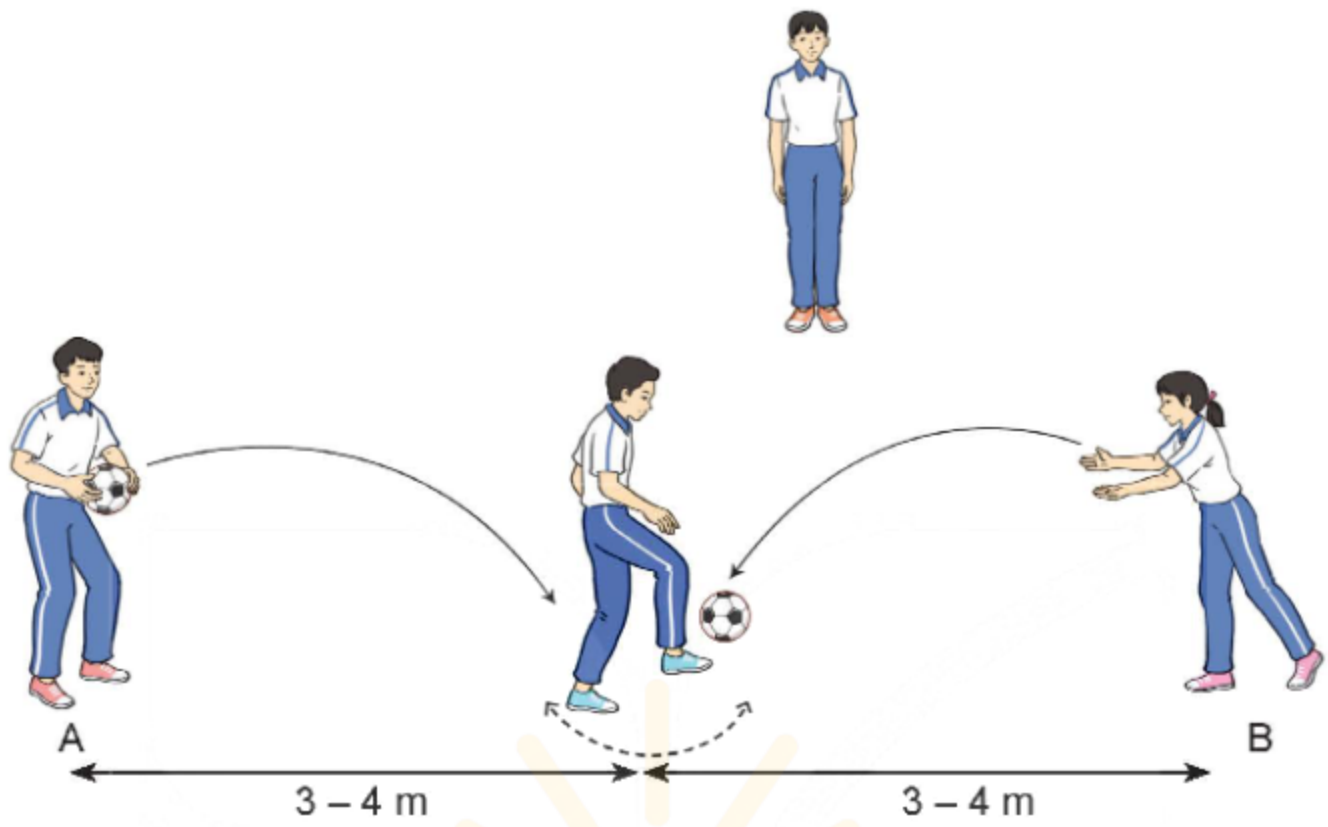


Hình 4. Luân phiên luyện tập dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

c) *Luyện tập nhóm*

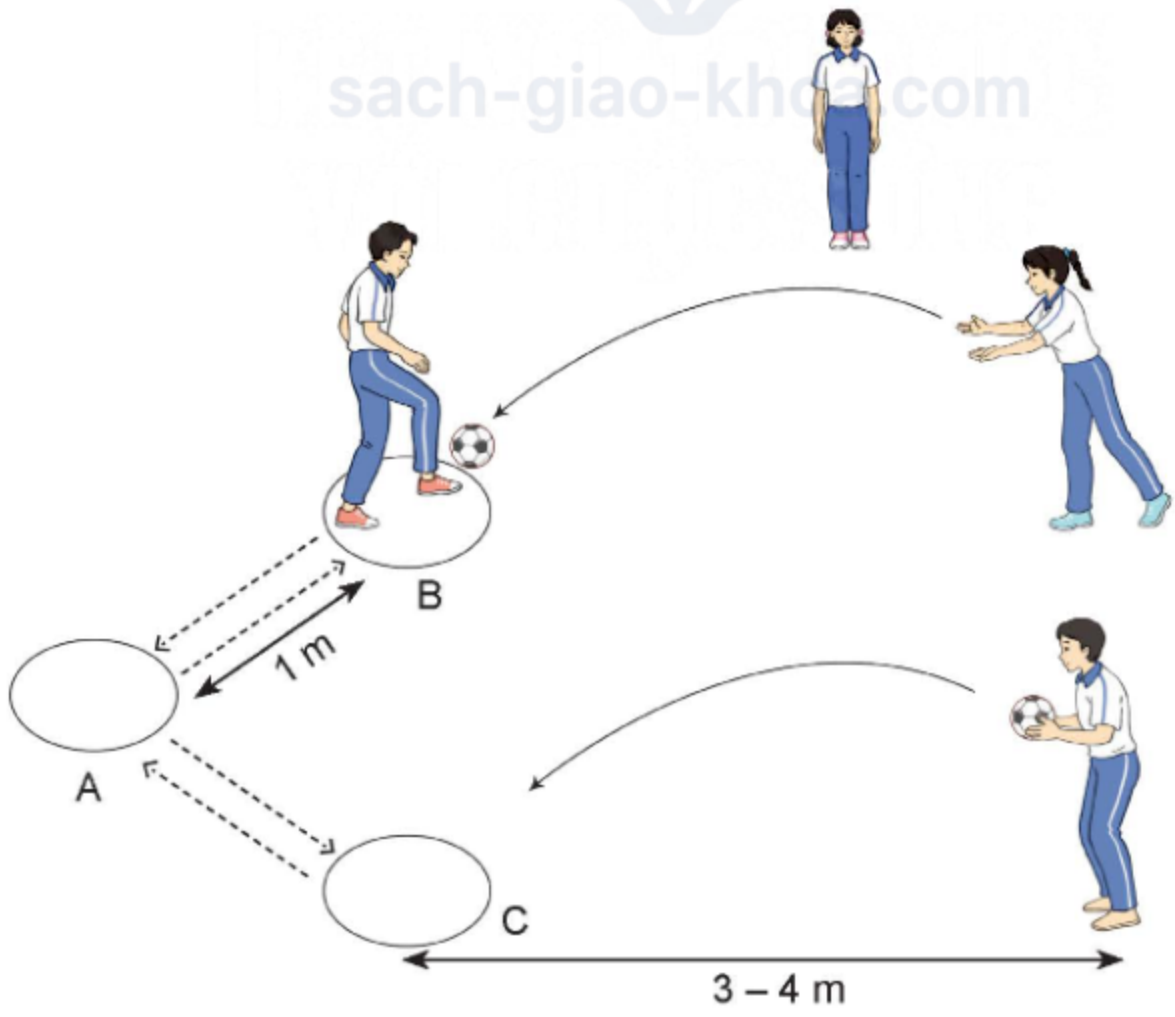
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đón và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân do bạn A tung đến; quay sau, đón và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân do bạn B tung đến với cự li 3 – 4 m. Luân phiên đổi chân dừng bóng (H.5).



Hình 5. Luyện tập đón và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân do bạn tung đến

– Từ vị trí A, luân phiên di chuyển tiến, lùi giữa vị trí A và B; A và C; đón và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân do hai bạn luân phiên tung đến với cự li 3 – 4 m (H.6).

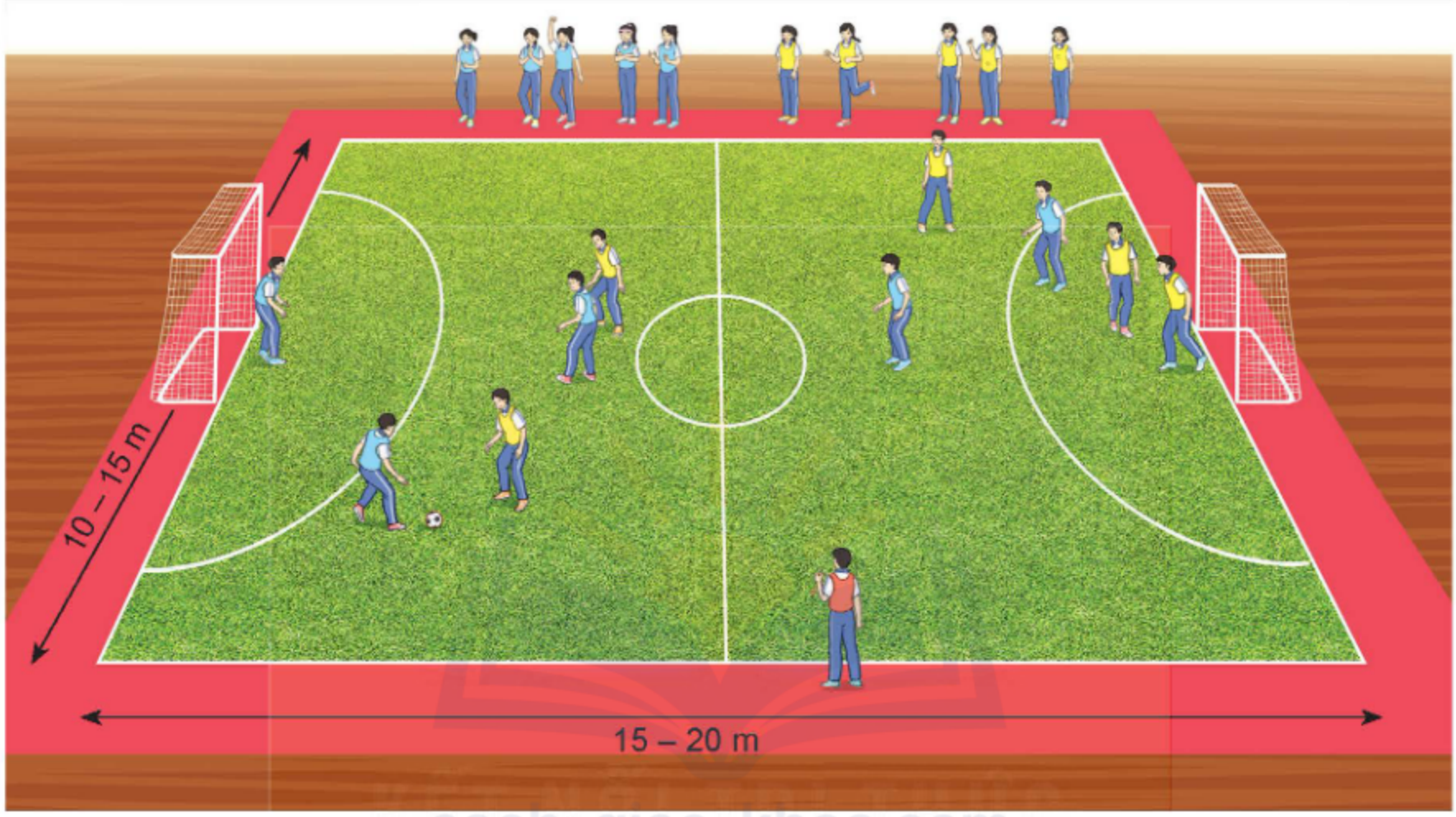


Hình 6. Luyện tập di chuyển, đón và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

2 Trò chơi vận động

Thi đấu bóng đá (H.7)

- Mục đích: Phát triển năng lực thi đấu bóng đá.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia thi đấu được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau. Các đội bốc thăm để chọn hai đội thi đấu trước.
- Thực hiện: Trọng tài cho bốc thăm chọn đội giao bóng trước, hai đội tiến hành thi đấu trong 5 phút, đội nào đưa được bóng vào cầu môn đối phương nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Thi đấu bóng đá

sách-giáo-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Nêu những lưu ý khi luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân.
2. Kĩ thuật di chuyển dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng trong những tình huống nào?
3. Vận dụng các bài tập dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân để luyện tập và thi đấu.

Bài 2

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG NỬA NẢY BẰNG GAN BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật dừng bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê bóng đá trong hoạt động học tập và cuộc sống hằng ngày.

– Tự giác, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong quá trình luyện tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) *Khởi động chung*

– Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.

– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

b) *Khởi động chuyên môn*

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

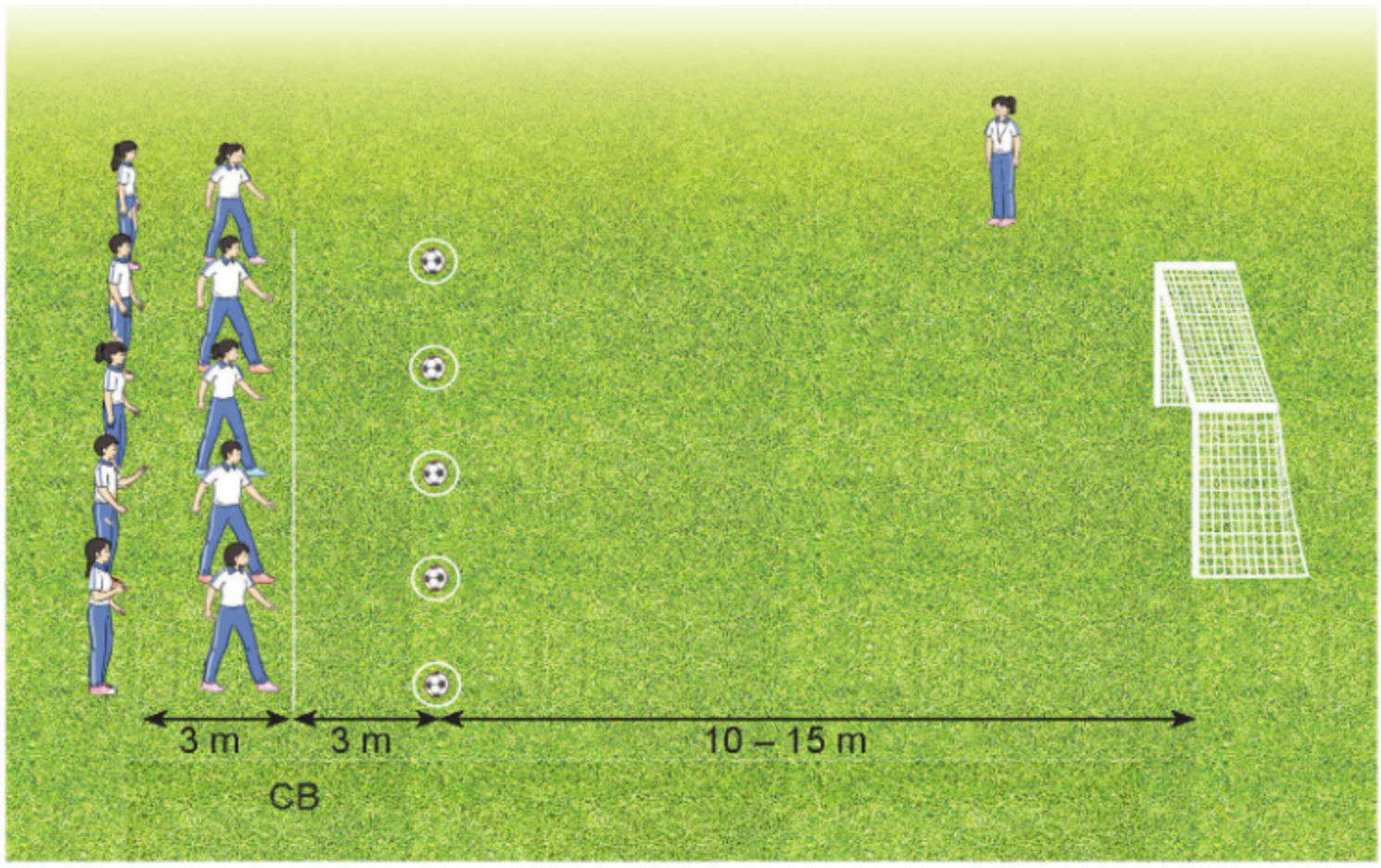
– Đá bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng mu trong bàn chân, dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và gan bàn chân, dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Ghi bàn (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 ngang sau vạch chuẩn bị.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong từng đội di chuyển đến vị trí đặt bóng và đá bóng vào cầu môn, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số bóng được đá vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



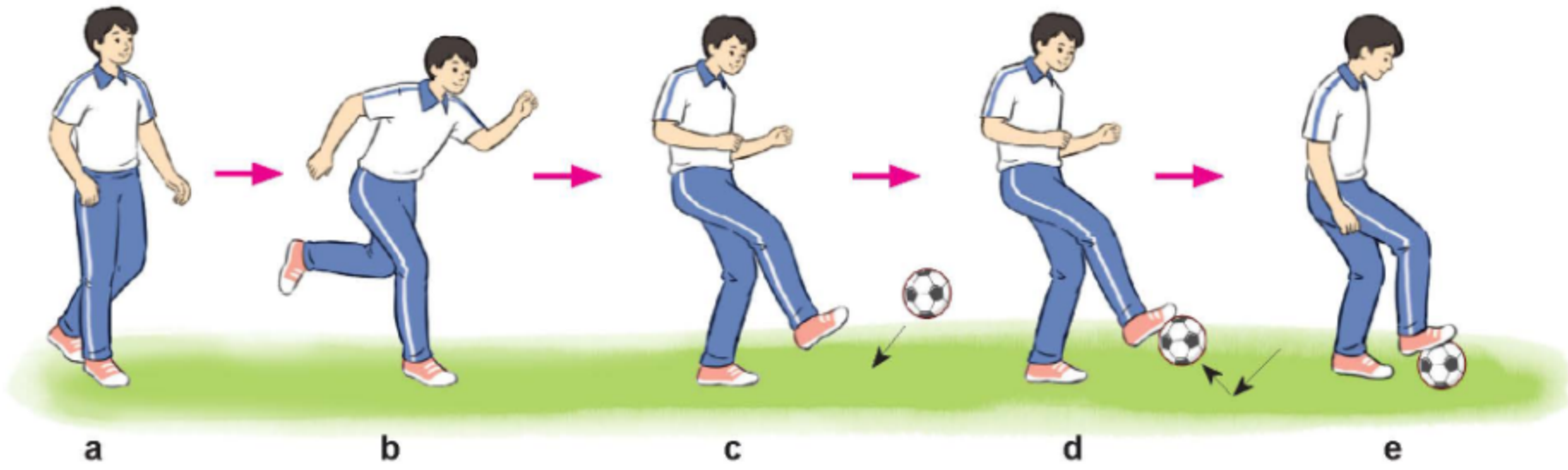
Hình 1. Trò chơi Ghi bàn

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân thường được sử dụng để dừng các đường bóng bổng vừa rơi xuống mặt sân nảy lên từ hướng chính diện.

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), mắt quan sát hướng chuyển động và điểm rơi của bóng (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển đến vị trí đón bóng bằng bước đi hoặc bước chạy (H.2b). Thời điểm bóng sắp chạm mặt sân (điểm rơi của bóng cách bàn chân trái khoảng 25 – 30 cm), trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái; cẳng chân phải đưa ra trước, bàn chân hướng lên trên tạo với mặt sân một góc khoảng 30 – 45° (H.2c). Khi bóng vừa nảy lên (khoảng 4 – 5 cm), dùng gan bàn chân phải tiếp xúc vào phía trước bóng hơi chếch lên trên (theo hướng bóng đến) để dừng bóng (H.2d).
- Kết thúc: Gan bàn chân đặt trên bóng và chuẩn bị thực hiện các kĩ thuật tiếp theo (H.2e).



Hình 2. Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Xác định điểm rơi của bóng không chính xác.

– Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần động tác dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân với tốc độ tung bóng khác nhau.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, từ chân phải đến chân trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Bật đổi chân, luân phiên đặt gan bàn chân lên bóng.

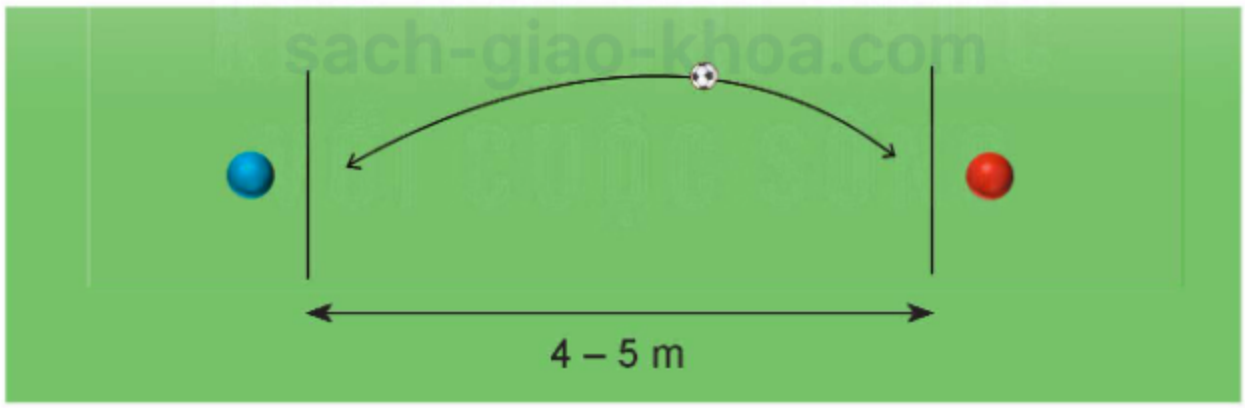
+ Đặt bóng cách vị trí đứng khoảng 15 – 20 cm, tập động tác đặt gan bàn chân lên bóng, từ chân phải đến chân trái.

+ Tung (hoặc đá) bóng vào tường, thực hiện kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân khi bóng nảy ra từ cự li 4 – 5 m.

b) Luyện tập cặp đôi

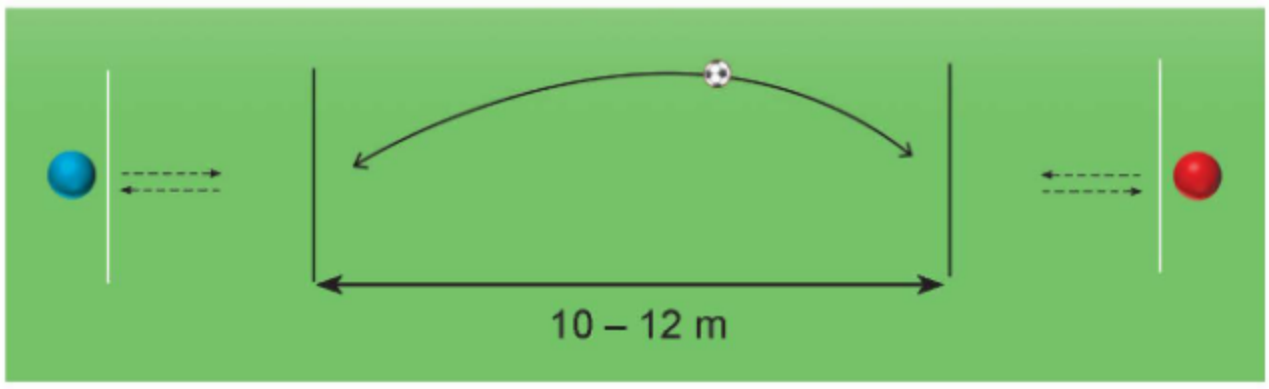
– Luân phiên luyện tập tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân, bóng do bạn đá đến với cự li 7 – 10 m.

– Luân phiên luyện tập dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, bóng do bạn tung đến với cự li 4 – 5 m (H.3).



Hình 3. Sơ đồ luân phiên luyện tập dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

– Luân phiên phối hợp di chuyển ra trước luyện tập dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, bóng do bạn đá đến với cự li 10 – 12 m (H.4).

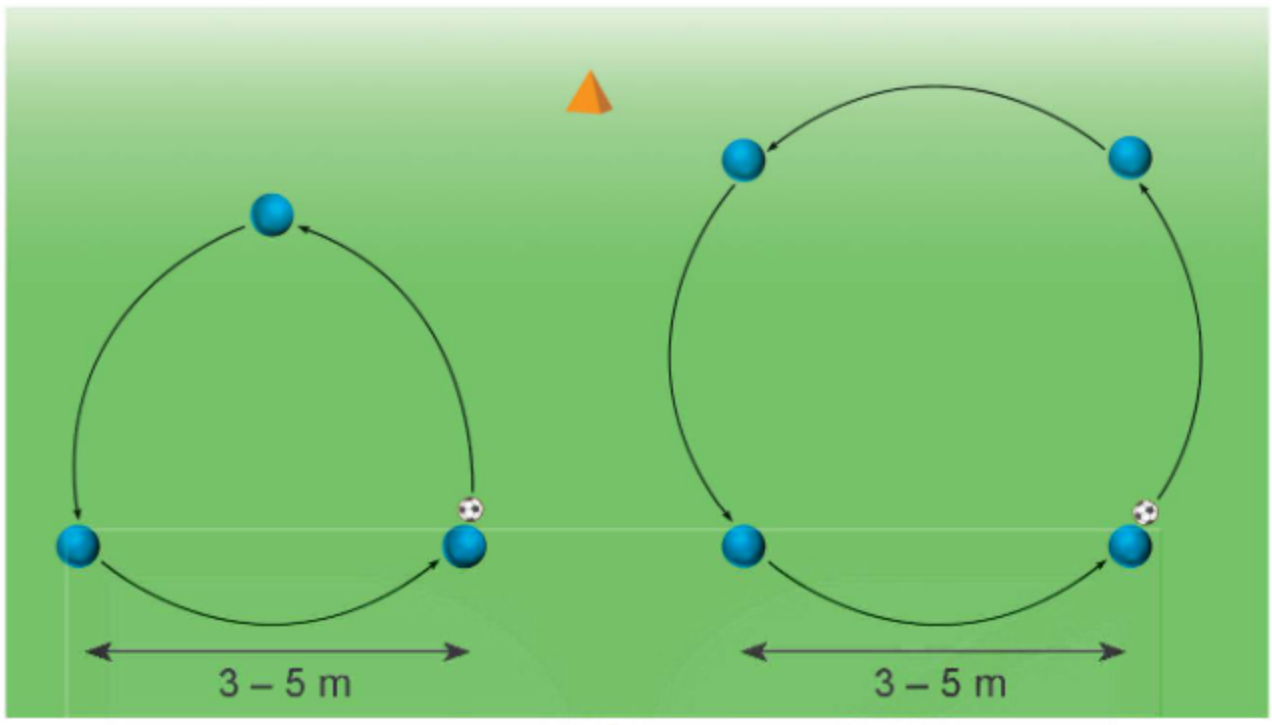


Hình 4. Sơ đồ luân phiên phối hợp di chuyển ra trước luyện tập dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

c) *Luyện tập nhóm*

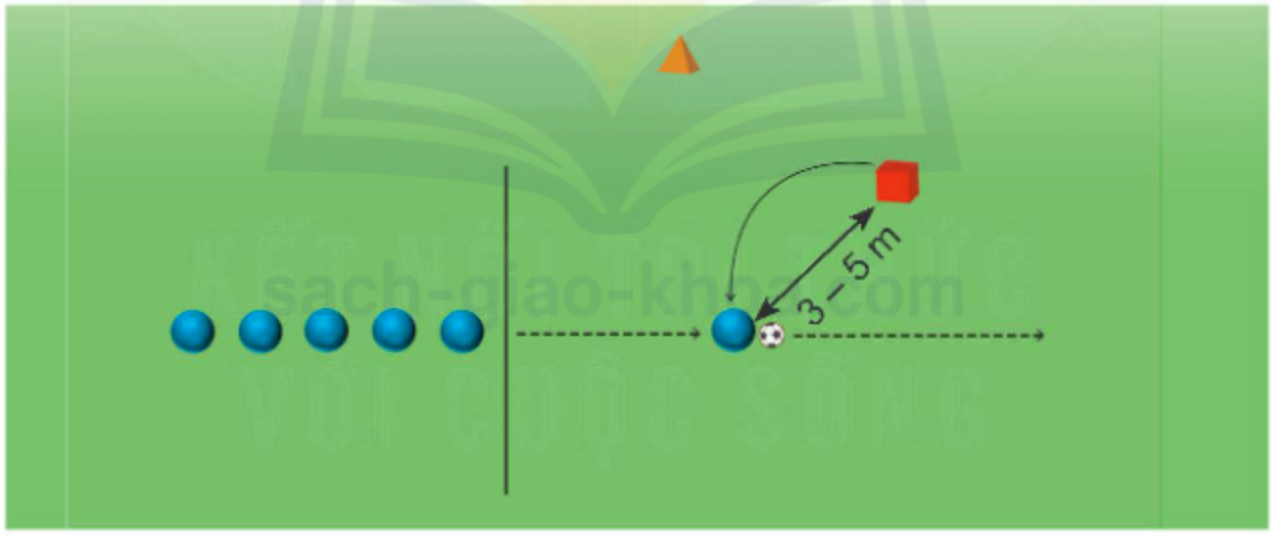
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, hình vuông, tung (hoặc đá) bóng cho bạn luyện tập dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân với cự li 3 – 5 m (H.5).



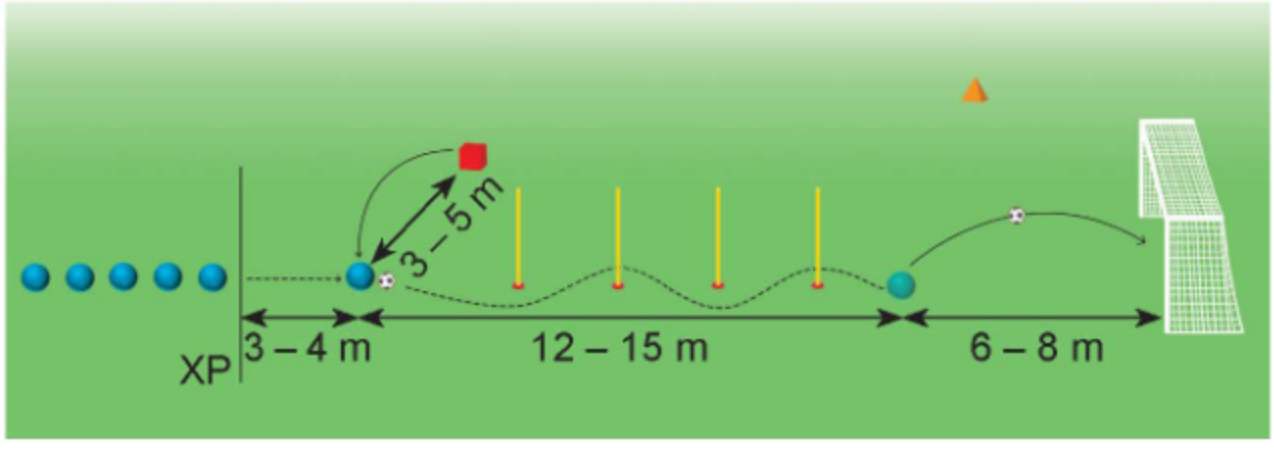
Hình 5. Sơ đồ nhóm 3, 4 bạn luyện tập dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

– Di chuyển dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân (bóng do bạn tung đến từ cự li 3 – 5 m), phối hợp dẫn bóng theo đường thẳng (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập phối hợp dừng bóng bằng gan bàn chân với dẫn bóng theo đường thẳng

– Phối hợp kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân với dẫn bóng luồn cọc và đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m (H.7).

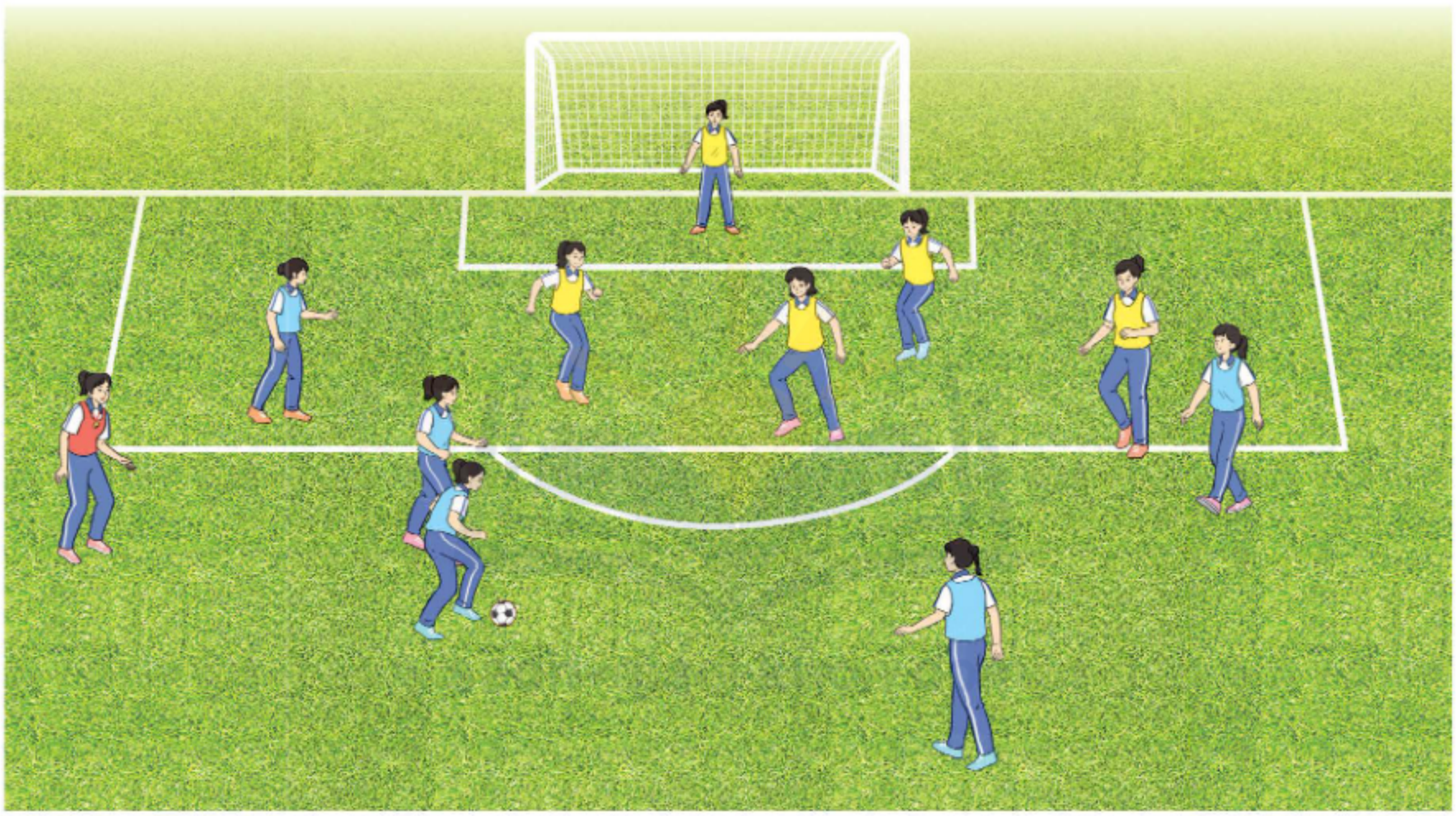


Hình 7. Sơ đồ luyện tập phối hợp dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân với dẫn bóng luồn cọc và đá bóng vào cầu môn

2 Trò chơi vận động

Tấn công (H.8)

- Mục đích: Phát triển năng lực thi đấu bóng đá.
- Chuẩn bị: Trò chơi được tổ chức trên nửa sân bóng đá và diễn ra trong hai hiệp, mỗi hiệp 5 phút. Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau (nam hoặc nữ). Hai đội bốc thăm để lựa chọn đội tấn công và đội phòng thủ.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, đội tấn công nhận bóng từ chỉ huy và triển khai các hoạt động phối hợp chuyền bóng cho nhau, tìm cách ghi bàn thắng. Đội phòng thủ ngăn cản đội tấn công ghi bàn. Kết thúc mỗi đợt tấn công, bóng được trả lại cho chỉ huy. Hết hiệp 1, hai đội sẽ đổi nhiệm vụ cho nhau để tiếp tục thi đấu hiệp 2. Kết thúc hai hiệp, đội ghi được nhiều bàn thắng hơn là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Tấn công

VẬN DỤNG

1. Yếu tố nào quyết định hiệu quả kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân?
2. Sử dụng các bài tập đã học để hướng dẫn bạn cùng luyện tập kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.
3. Vận dụng các bài tập kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân để luyện tập hoàn thiện kĩ thuật.

Chủ đề 4 KĨ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

Bài 1

KĨ THUẬT DI CHUYỂN RA TRƯỚC BẬT NHẢY ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN GIỮA

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật đánh đầu đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai được động tác trong luyện tập và thi đấu.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.

– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

b) Khởi động chuyên môn

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

– Tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa; dẫn bóng nhanh, chậm bằng mu trong bàn chân, mu ngoài bàn chân; chuyền bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân, mu trong bàn chân và mu ngoài bàn chân.

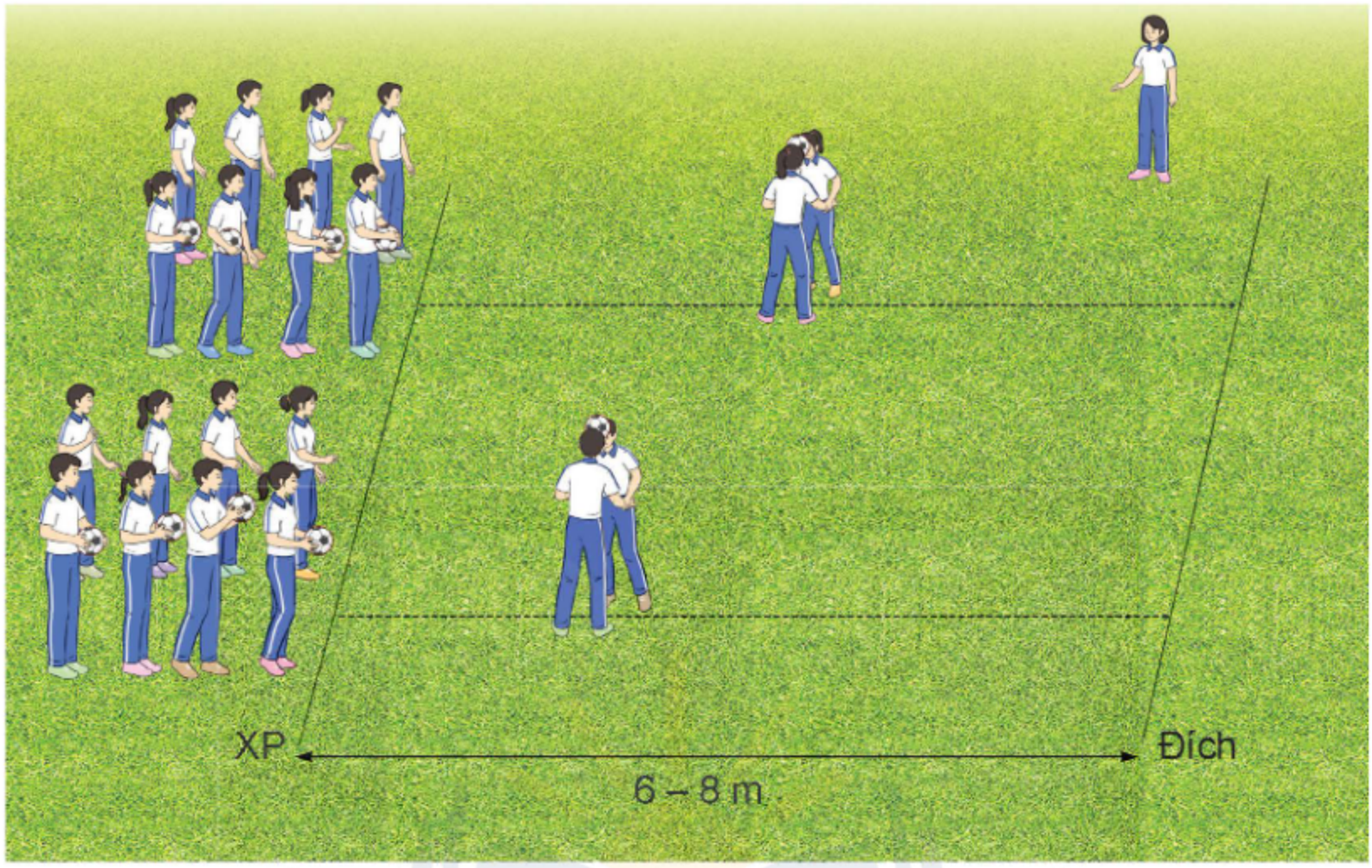
2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Di chuyển giữ bóng bằng đầu (H.1)

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng (theo cặp đôi) thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi cặp đôi có một quả bóng.

sách-giáo-khoa.com

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng cặp đôi của mỗi đội lần lượt xuất phát ở tư thế đứng đối diện nhau, nắm tay nhau, dùng trán giữ quả bóng và di chuyển ngang đến đích. Cặp tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



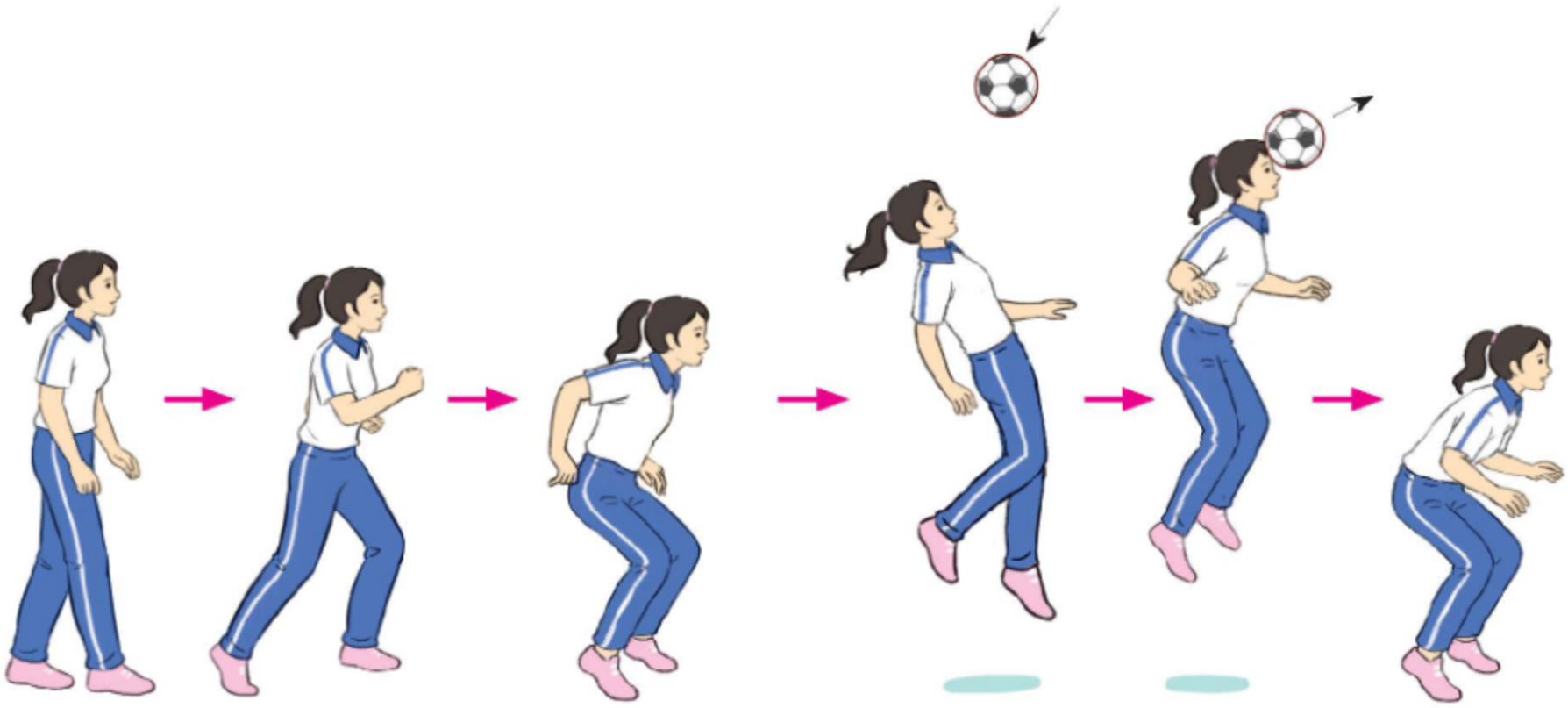
Hình 1. Trò chơi Di chuyển giữ bóng bằng đầu

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa là kĩ thuật được sử dụng nhiều trong thi đấu bóng đá, cho phép cầu thủ mở rộng không gian và phạm vi xử lí đối với các đường bóng bổng.

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, thân trên hơi gập ra trước và hướng về phía bóng đến (H.2a).
- Thực hiện: Khi xác định được thời điểm và vị trí bóng đến, từ TTCB, nhanh chóng di chuyển đến vị trí đã xác định bằng bước đi hoặc bước chạy (H.2b). Ở bước di chuyển cuối, hai chân cùng chuyển nhanh ra trước, đồng thời tiếp mặt sân bằng cả hai bàn chân, gối khuỵu, hai cánh tay dang rộng, thân người hơi gập về trước, mắt quan sát bóng (H.2c). Khi bóng đến, đạp mạnh hai chân đưa cơ thể lên cao, hai tay đồng thời đánh mạnh theo hướng từ sau ra trước, lên trên. Cơ thể rời mặt sân ở tư thế hai chân duỗi, thân trên và đầu hơi ngả ra sau (H.2d) để thực hiện kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa (H.2e).
- Kết thúc: Tiếp mặt sân đồng thời bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuỵu để hoãn xung (H.2g) và trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bật nhảy sớm hoặc muộn hơn so với thời điểm bóng đến.

– Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần động tác bật nhảy đánh đầu, bóng tung đến với tốc độ khác nhau.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng:

+ Tại chỗ bật nhảy lên cao bằng hai chân mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

+ Di chuyển ra trước 1, 3 bước bật nhảy lên cao bằng hai chân, tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân.

+ Di chuyển ra trước 1, 3 bước bật nhảy lên cao bằng hai chân mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Luyện tập có bóng:

+ Tự tung bóng lên cao, tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa, trán bên.

+ Di chuyển ra trước bật nhảy bằng hai chân đánh đầu bằng trán giữa với bóng treo.

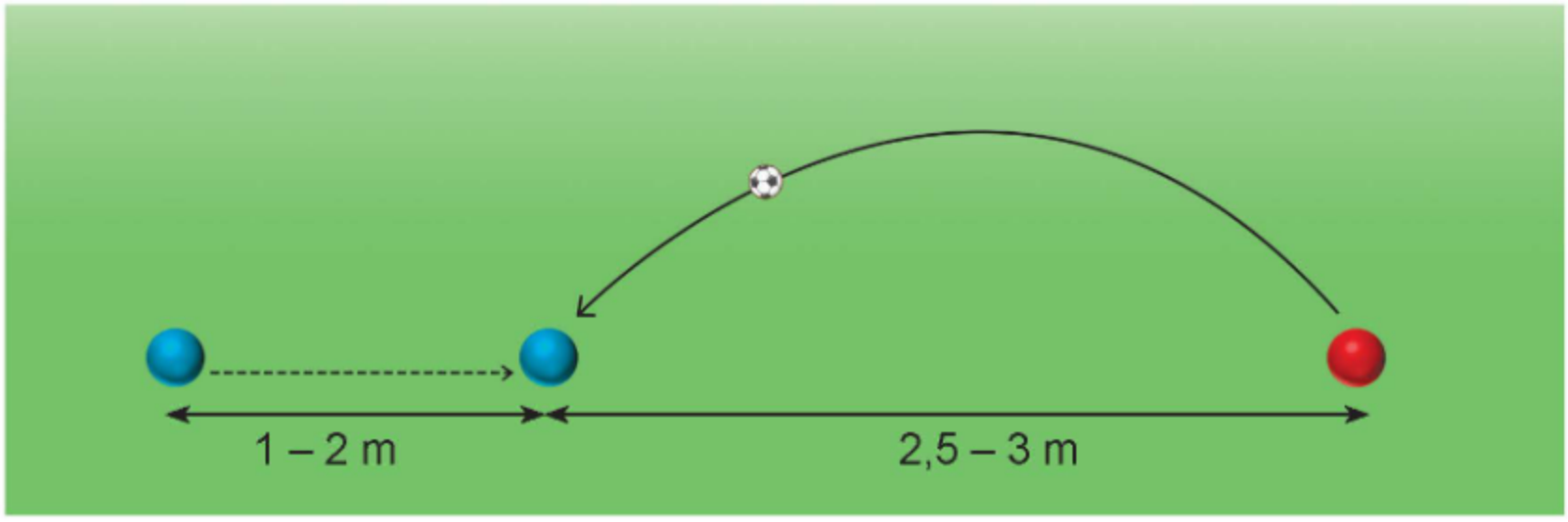
+ Tự tung bóng lên cao, ra trước, di chuyển theo bóng, bật nhảy bằng hai chân đánh đầu bằng trán giữa.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên luyện tập tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, bóng do bạn tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

sach-giao-khoa.com

– Luân phiên luyện tập di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, bóng do bạn tung đến với cự li 2,5 – 3 m (H.3).



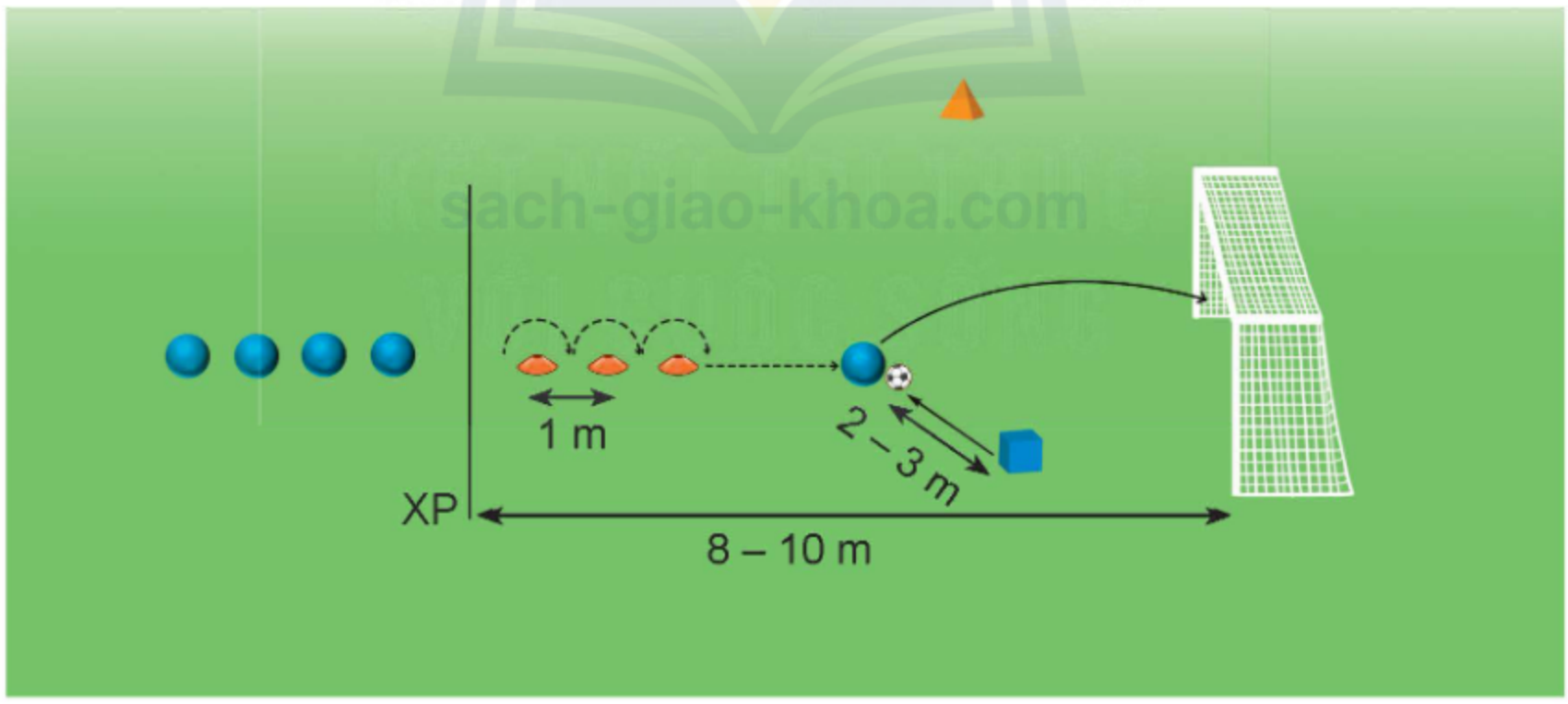
Hình 3. Sơ đồ luân phiên luyện tập di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa:

– Lần lượt từng bạn di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, bóng do bạn tung đến với cự li 2 – 3 m.

– Phối hợp bật nhảy qua nấm, di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa đưa bóng vào cầu môn, bóng do bạn tung đến với cự li 2 – 3 m (H.4).



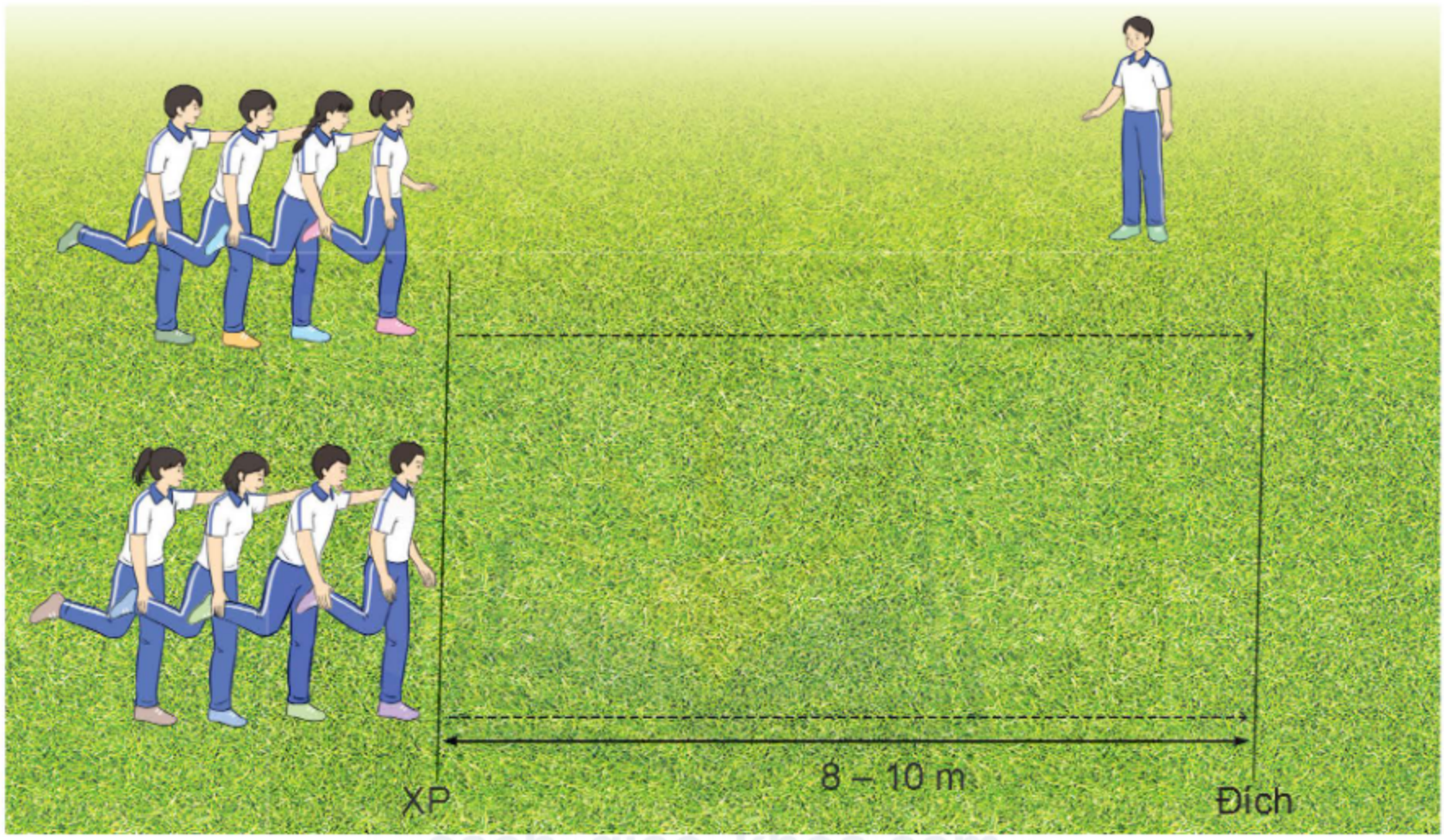
Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp bật nhảy qua nấm, di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa đưa bóng vào cầu môn

2 Trò chơi vận động

Đồng đội (H.5)

♦ Mục đích: Phát triển tinh thần đồng đội, rèn luyện năng lực phối hợp vận động và sức mạnh.

- 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 xuất phát, khoảng cách giữa các bạn trong mỗi hàng dọc là một cánh tay.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn trong mỗi đội ở tư thế đặt bàn tay trái lên vai trái bạn phía trước, tay phải nắm cổ chân phải của bạn phía trước và cùng nhảy lò cò nhanh đến đích. Quá trình thực hiện trò chơi không được rời tay khỏi vai và cổ chân bạn phía trước. Kết thúc, đội có bạn cuối hàng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Đồng đội

sách-giáo-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Khi thực hiện kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, việc xác định đúng thời điểm và vị trí bóng đến quan trọng như thế nào?

2. Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa có những ưu thế gì trong thi đấu?

3. Vận dụng các bài tập di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa để rèn luyện thân thể và phát triển kĩ năng thi đấu bóng đá.

Bài 2

KĨ THUẬT TẠI CHỖ BẬT NHẢY ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN BÊN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật đánh đầu đã học trong luyện tập và thi đấu.
- Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

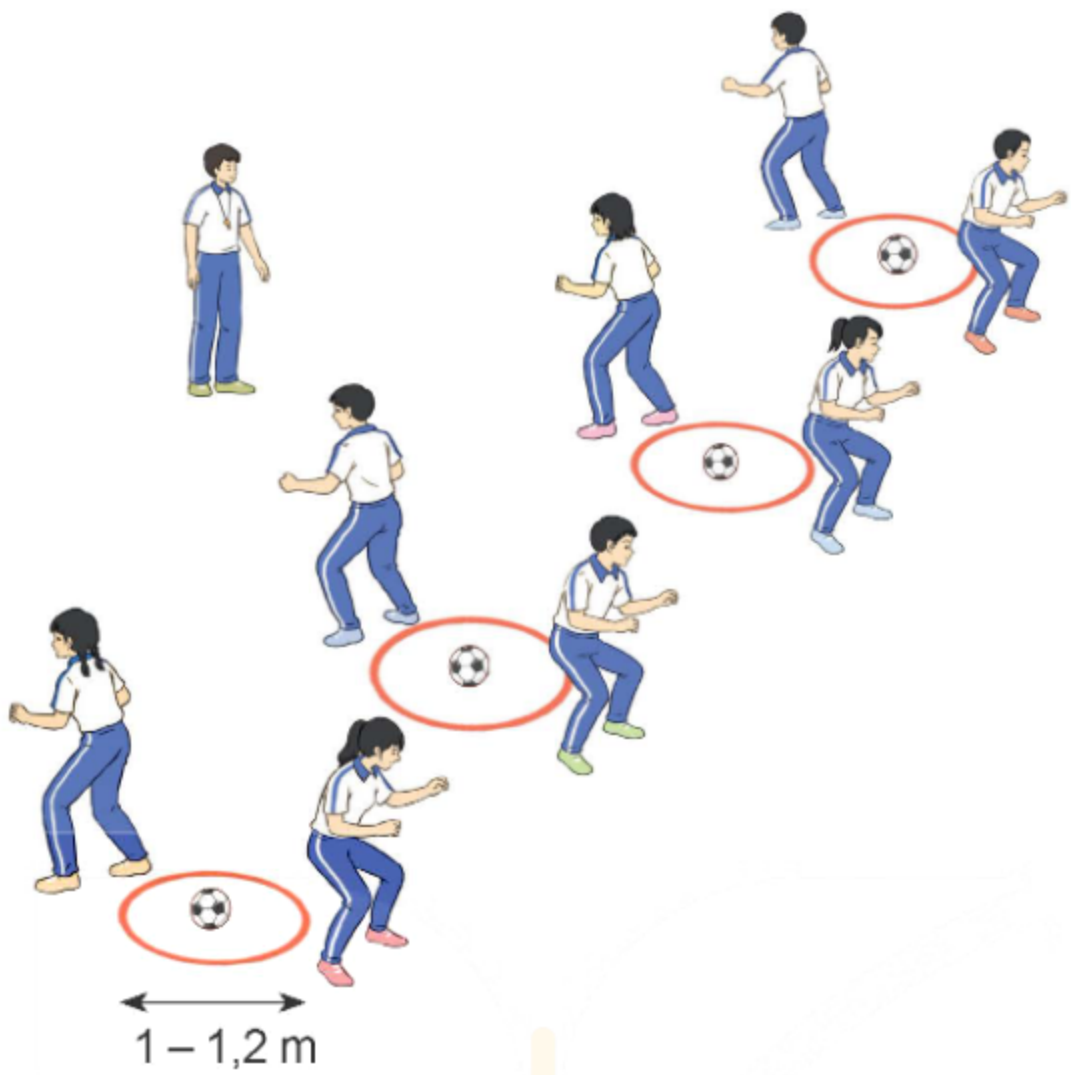
b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Tại chỗ đánh đầu bằng trán bên; dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng bằng lòng bàn chân, bằng mu giữa bàn chân; tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa; chuyền bóng bằng mu trong bàn chân phối hợp dừng bóng lăn sệt, dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân và bằng đùi.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Tranh bóng (H.1)

- Chuẩn bị: Trên mặt sân vẽ các vòng tròn có đường kính 1 – 1,2 m, giữa mỗi vòng tròn đặt một quả bóng. Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng bên ngoài vòng tròn và quay lưng vào nhau.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp đôi quay nhanh ra sau và đặt một chân lên bóng sau đó thu nhanh chân về tư thế ban đầu, quá trình thực hiện trò chơi không được bước vào bên trong vòng tròn, không được đá vào bóng. Sau 3 (hoặc 5) lượt chơi của mỗi cặp, bạn có số lần chạm chân được vào quả bóng trước và nhiều hơn là thắng cuộc.



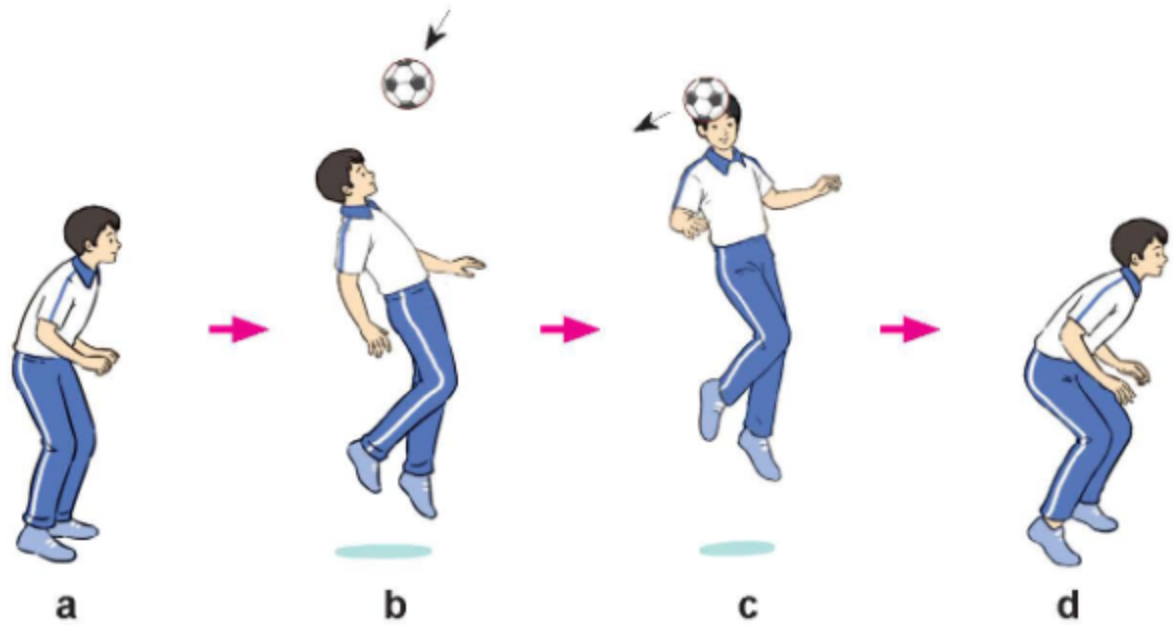
Hình 1. Trò chơi Tranh bóng

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên

Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên là cách thức thay đổi hướng chuyển động của đường bóng bổng, thường được sử dụng trong thi đấu nhằm chuyền bóng, cản phá bóng hoặc đưa bóng vào cầu môn.

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai hoặc hẹp hơn vai, gối hơi khuỵu, thân trên hơi gập ra trước và hướng về phía bóng đến, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.2a).
- Thực hiện: Khi xác định được thời điểm và vị trí bóng đến, từ TTCB, bật mạnh hai chân và đánh mạnh hai tay từ dưới lên trên, để đưa cơ thể lên cao. Cơ thể rời mặt sân ở tư thế hai chân duỗi, thân trên và đầu hơi ngả ra sau (H.2b). Khi bóng đến, gập nhanh thân trên ra trước, chếch sang phải và dùng trán bên phải tiếp xúc vào phía trước bóng (theo hướng bóng đến) (H.2c) để đưa bóng chếch lên cao, sang phải.
- Kết thúc: Tiếp mặt sân đồng thời bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuỵu để hoãn xung (H.2d) và trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bật nhảy không đúng thời điểm bóng đến, điểm tiếp xúc giữa trán và bóng không chính xác.

– Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần với bóng treo, tăng tốc độ và sức mạnh khi thực hiện động tác bật nhảy.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Đứng tại chỗ, tập động tác giậm nhảy; giậm nhảy phối hợp bật nhảy đưa cơ thể lên cao; mô phỏng bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Đứng tại chỗ, bật nhảy lên cao đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái với bóng treo (H.3).

+ Đứng tại chỗ, tung bóng lên cao bằng hai tay kết hợp bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái.

– Luân phiên tại chỗ đánh đầu bằng trán bên, bóng do bạn tung đến với cự li 2 – 3 m.



Hình 3. Luyện tập tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên với bóng treo

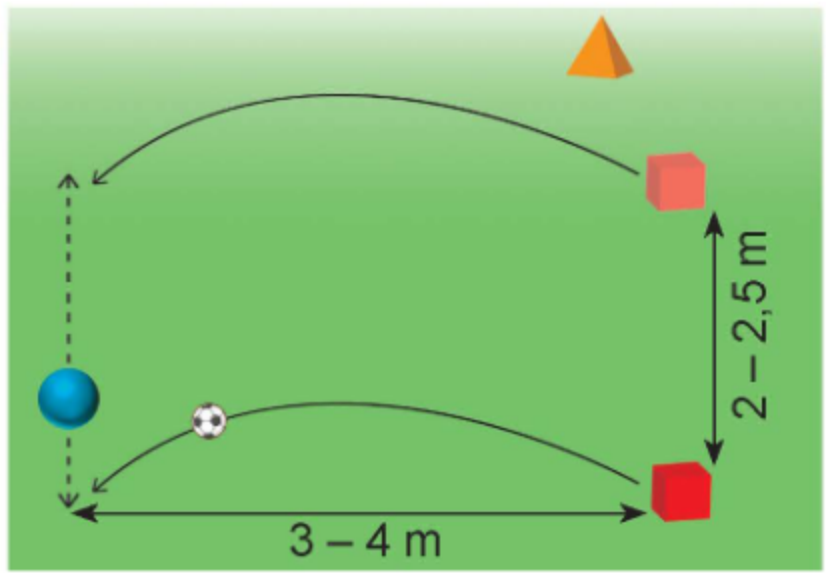
b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên tại chỗ đánh đầu bằng trán bên, bóng do bạn tung đến với cự li 2 – 3 m.

– Luân phiên tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái, bóng do bạn tung đến với cự li 3 – 4 m.

– Luân phiên sang phải, sang trái, di chuyển đánh đầu bằng trán bên, bóng do bạn tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

– Luân phiên di chuyển bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái, bóng do bạn tung đến với cự li 3 – 4 m (H.4).

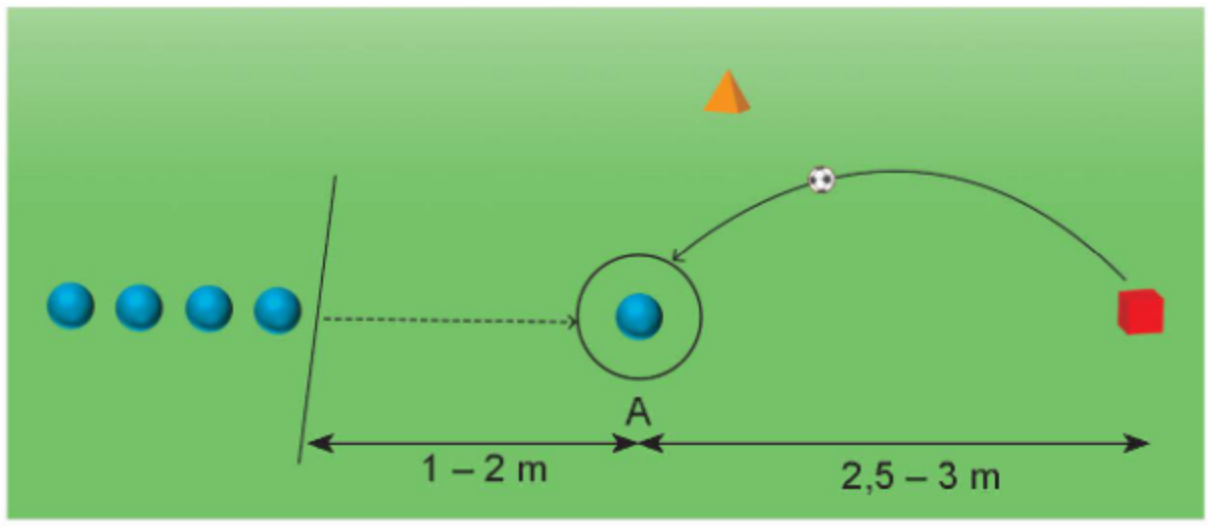


Hình 4. Sơ đồ luân phiên luyện tập di chuyển bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái

c) *Luyện tập nhóm*

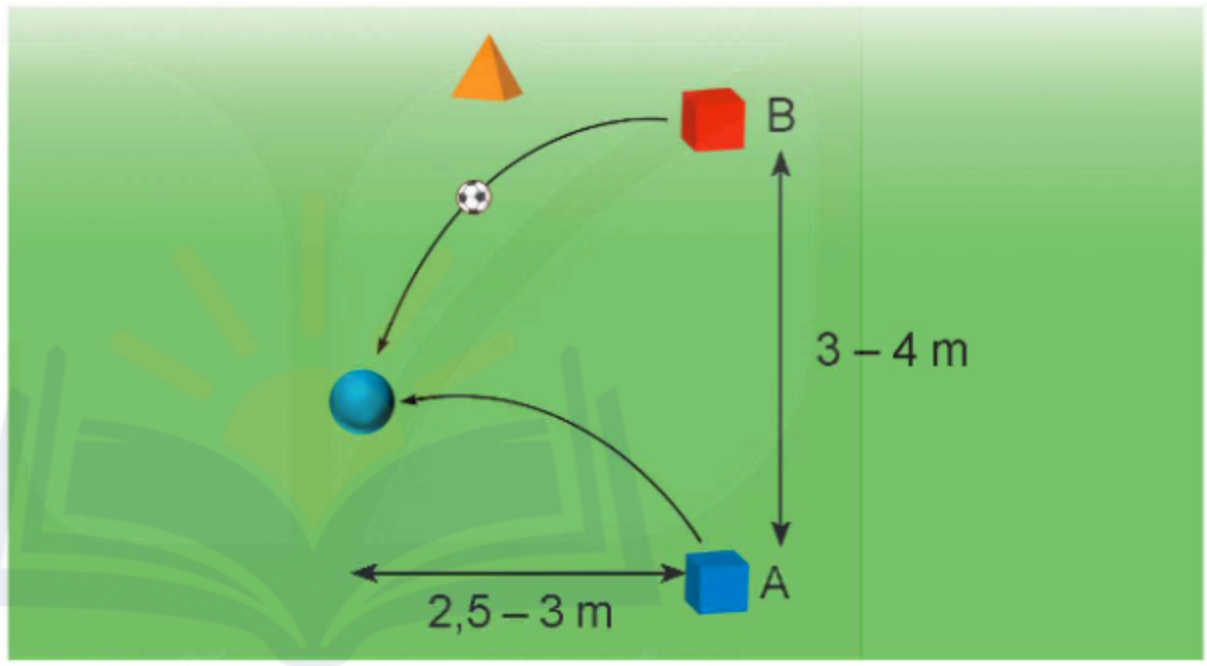
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng bạn của nhóm di chuyển vào vị trí A bật nhảy đánh đầu bằng trán bên, bóng do bạn tung đến với cự li 2,5 – 3 m (H.5).



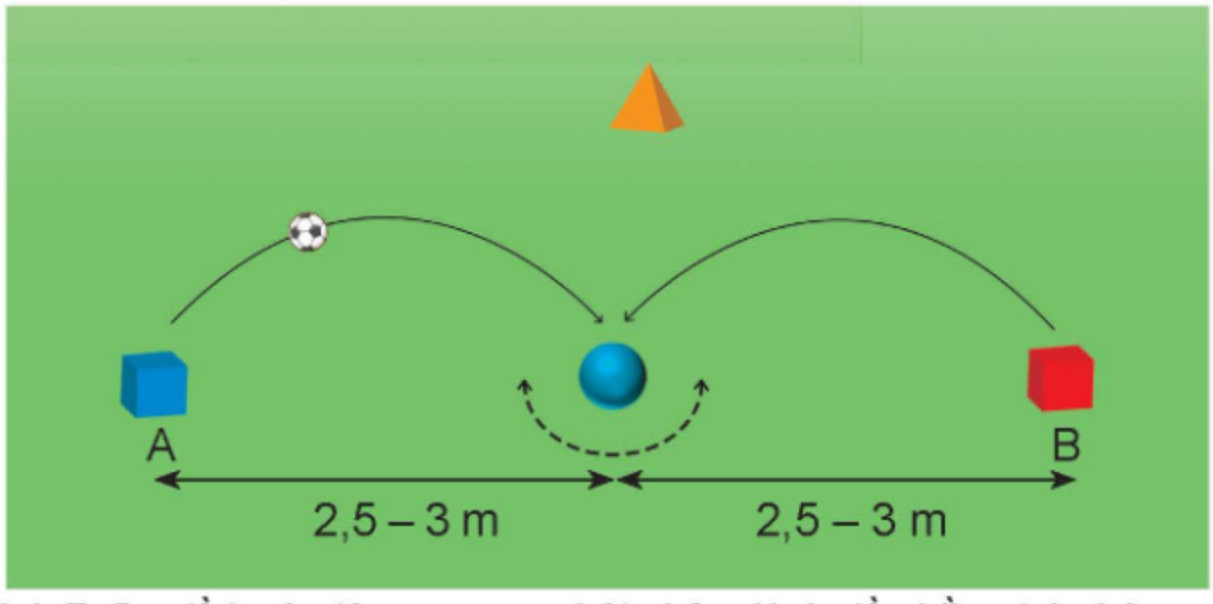
Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm bật nhảy đánh đầu bằng trán bên

– Liên tục bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái, bóng do hai bạn đứng ở vị trí A và B luân phiên tung đến với cự li 2,5 – 3 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập liên tục bật nhảy đánh đầu bằng trán bên, bóng do hai bạn luân phiên tung đến

– Quay sau bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái, bóng do hai bạn đứng ở vị trí A và B luân phiên tung đến với cự li 2,5 – 3 m (H.7).

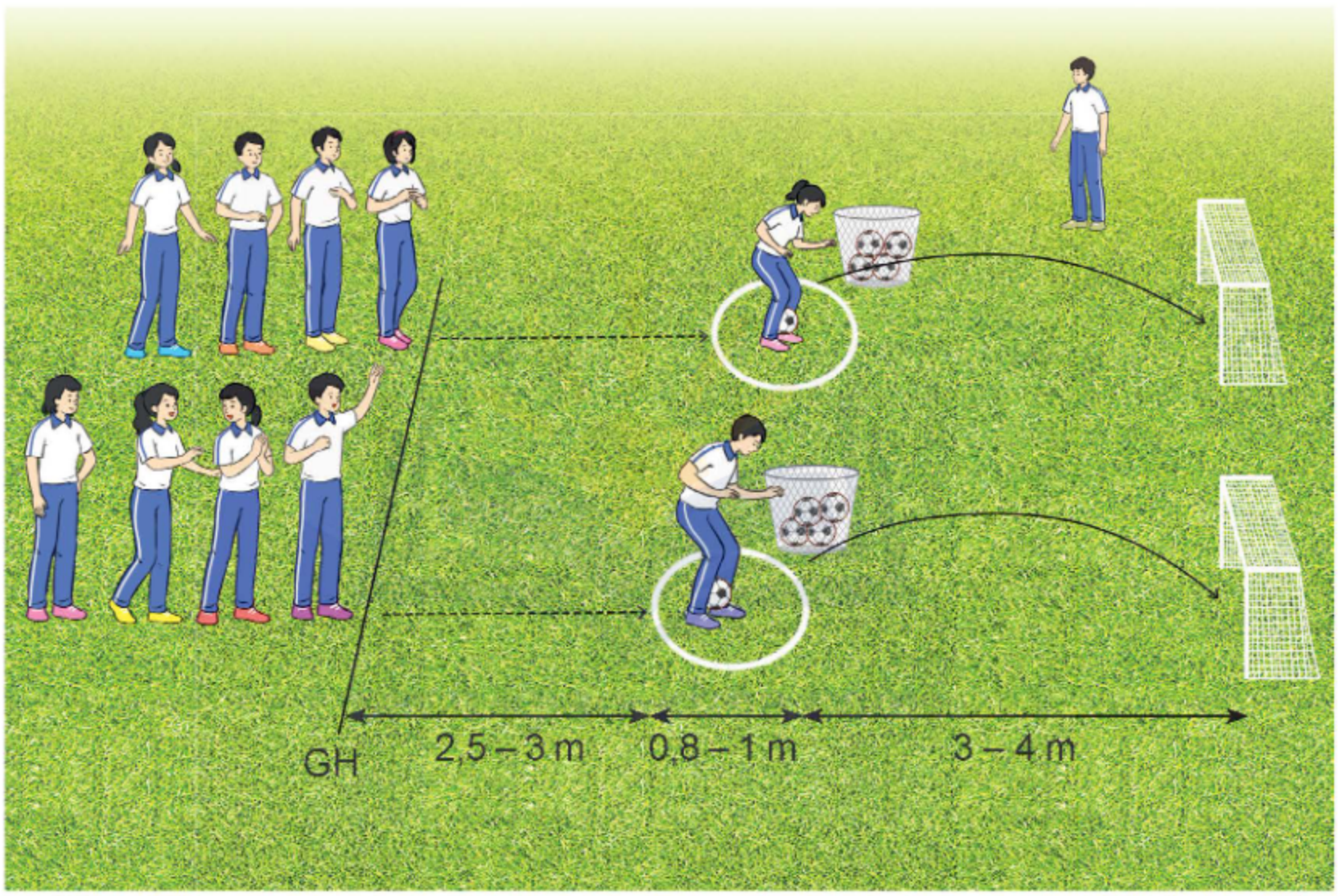


Hình 7. Sơ đồ luyện tập quay sau bật nhảy đánh đầu bằng trán bên, bóng do hai bạn luân phiên tung đến

2 Trò chơi vận động

Hất bóng (H.8)

- Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động và sức bật.
- 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: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhanh chóng chạy đến vòng tròn, lấy bóng đặt vào trong vòng tròn, dùng hai bàn chân và cổ chân kẹp bóng, bật nhảy hất bóng vào cầu môn, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã trở về và vượt qua vạch giới hạn. Kết thúc, đội có số lần hất bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Hất bóng

VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên thường được sử dụng trong tình huống nào?
2. Thảo luận về tác dụng của một số bài tập bổ trợ kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên.
3. Vận dụng kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên vào trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Chủ đề 5 KĨ THUẬT THỦ MÔN

Bài 1

KĨ THUẬT ĐẨY BÓNG BỔNG BẰNG MỘT TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật tại chỗ và di chuyển ra trước đẩy bóng bổng bằng một tay; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật thủ môn đã học trong luyện tập và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai được động tác trong luyện tập và thi đấu.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Đứng tại chỗ tự tung và bắt bóng; từng cặp đôi luân phiên tung và bắt bóng, luân phiên đá bóng bằng lòng bàn chân và bắt bóng lăn sệt, bắt bóng trung bình; dẫn bóng nhanh trên đường thẳng, đường vòng; chuyền bóng bằng mu trong bàn chân phối hợp dừng bóng lăn sệt, dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân, bằng đùi.

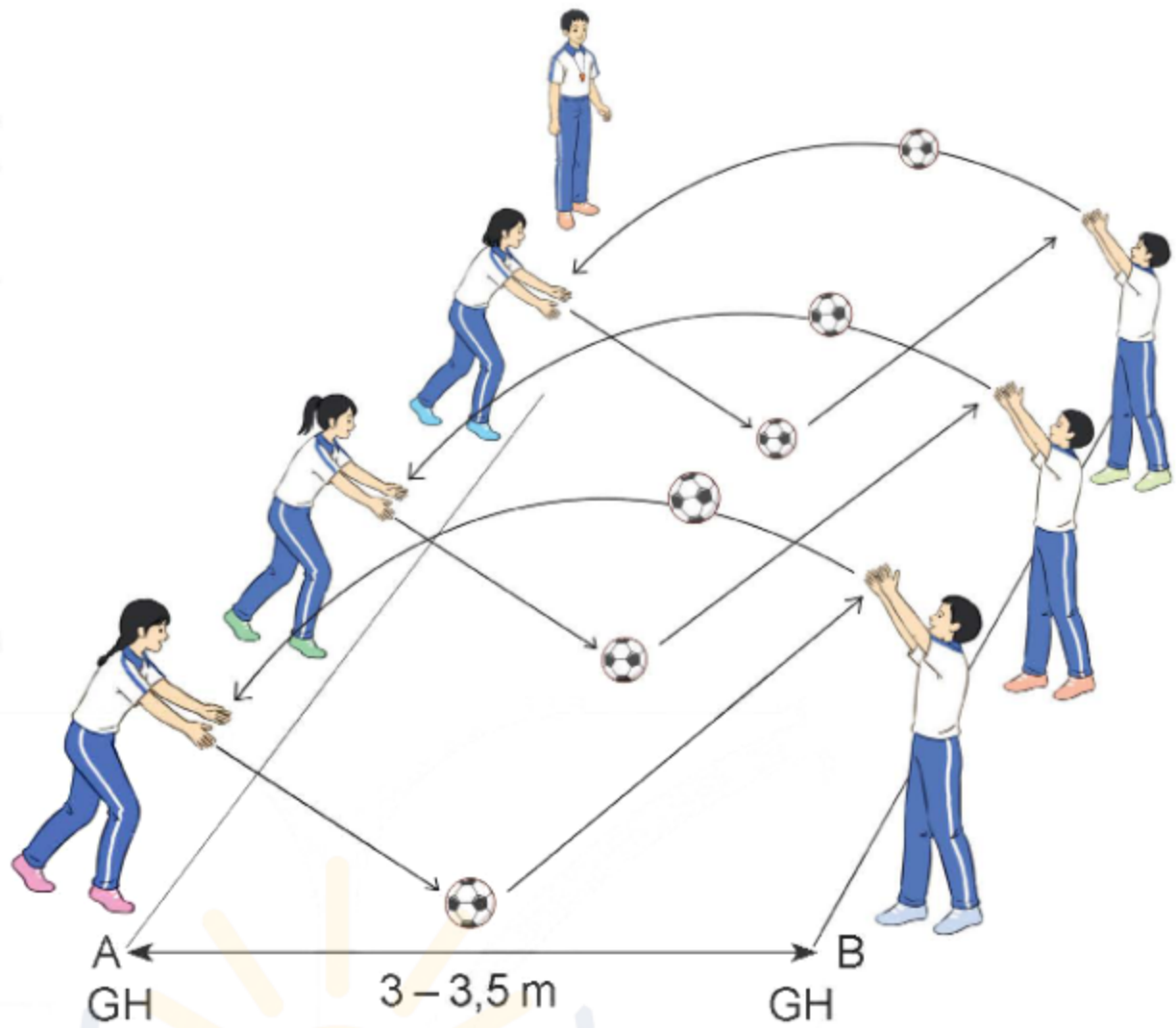
2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chuyền và bắt bóng (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành hai hàng ngang, đối diện nhau theo từng cặp sau vạch giới hạn A và B, mỗi bạn cầm một quả bóng.

sach-giao-khoa.com

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp trong mỗi nhóm đồng thời chuyền và bắt bóng với nhau. Bạn bên A chuyền bóng bật đất cho bạn bên B và nhanh chóng bắt bóng do bạn bên B tung đến; bạn bên B tung bóng lên cao cho bạn bên A và bắt bóng bật đất do bạn bên A chuyền đến. Hoạt động chuyền và bắt bóng giữa hai bạn trong mỗi cặp sẽ dừng lại khi có một bạn không bắt được bóng. Sau 1 (hoặc 2) phút, cặp có số lần chuyền và bắt bóng liên tục nhiều nhất của nhóm là cặp thắng cuộc.



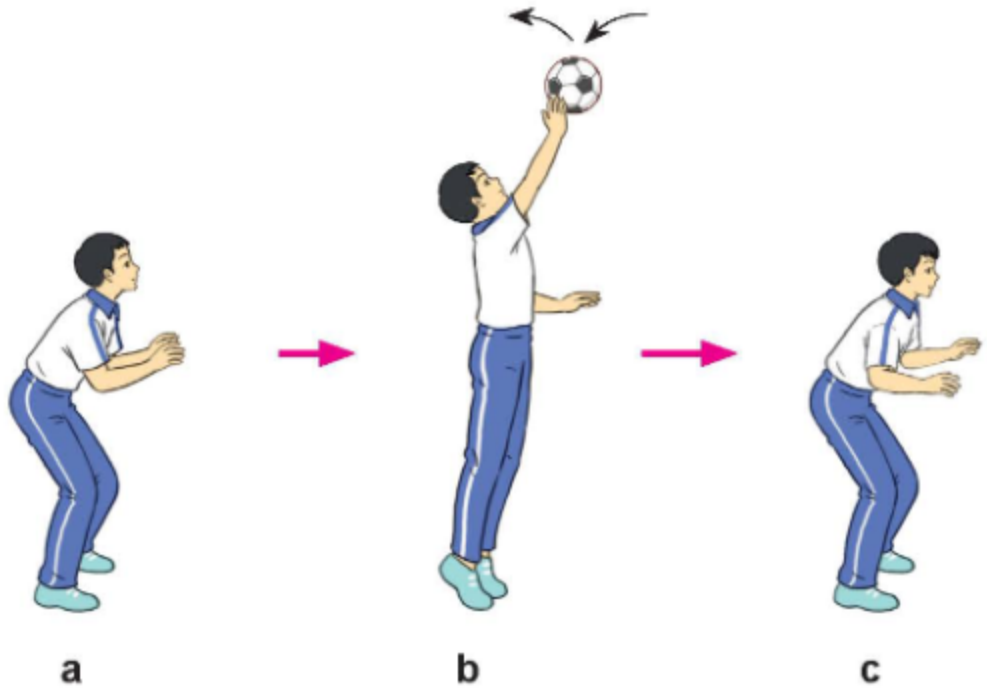
Hình 1. Trò chơi Chuyền và bắt bóng

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay được sử dụng trong những trường hợp thủ môn không thể bắt được bóng bằng hai tay hoặc bắt bóng không chắc chắn. Kĩ thuật được vận dụng trong nhiều tình huống, với đường bóng trên cao có điểm rơi khác nhau.

1 Kĩ thuật tại chỗ đẩy bóng bổng bằng một tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu; thân người gập ra trước và hướng về phía bóng đến; hai tay co ở khớp khuỷu, cẳng tay hướng ra trước, các ngón tay hơi khum; mắt quan sát bóng (H.2a).
- Thực hiện: Khi bóng đến, từ TTCB, nhanh chóng đạp mạnh hai chân vươn người lên cao, đồng thời đưa thẳng một tay lên cao hướng về phía bóng, dùng lòng bàn tay hoặc các ngón tay tiếp xúc vào phía trước (theo hướng bóng đến), chếch dưới bóng để đẩy bóng ra xa khu vực cầu môn (H.2b).
- Kết thúc: Nhanh chóng trở về TTCB (H.2c).



Hình 2. Kĩ thuật tại chỗ đẩy bóng bổng bằng một tay

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Thời điểm vươn tay đẩy bóng sớm hoặc muộn hơn so với thời điểm bóng đến.

– Cách sửa: Phán đoán chính xác thời điểm và vị trí bóng đến; động tác vươn người dứt khoát, nhanh, mạnh.

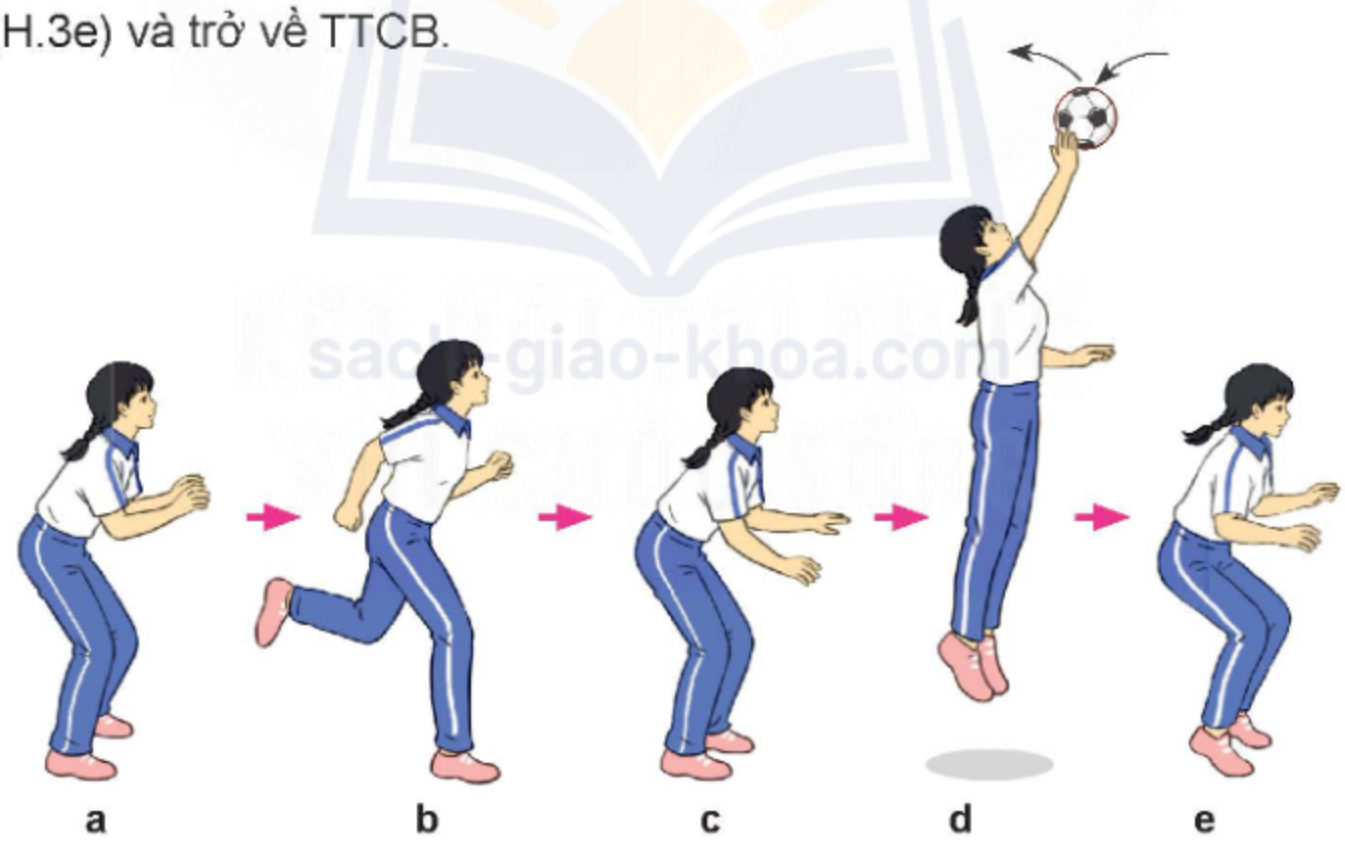
2 Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay

♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu; thân người gập ra trước và hướng về phía bóng đến; hai tay co ở khớp khuỷu, cẳng tay hướng ra trước, các ngón tay hơi khum; mắt quan sát bóng (H.3a).

♦ Thực hiện:

– Thực hiện: Khi xác định được thời điểm và vị trí bóng đến, từ TTCB, nhanh chóng di chuyển đến vị trí đã xác định bằng bước đi hoặc bước chạy (H.3b). Ở bước di chuyển cuối, đạp mạnh hai chân đưa cơ thể lên cao, hai tay đồng thời đánh mạnh theo hướng từ dưới lên trên, ra trước (H.3c). Sau khi giậm nhảy, cơ thể rời mặt sân ở tư thế thân người và hai chân duỗi thẳng, đưa thẳng một tay lên cao hướng về phía bóng để thực hiện kĩ thuật đẩy bóng bằng một tay (H.3d).

♦ Kết thúc: Tiếp mặt sân đồng thời bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuỵu để hoãn xung (H.3e) và trở về TTCB.



Hình 3. Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Thời điểm bật nhảy đẩy bóng muộn hơn so với thời điểm bóng đến.

– Cách sửa: Luyện tập bước di chuyển ra trước nhanh, dứt khoát; giậm nhảy nhanh, mạnh.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

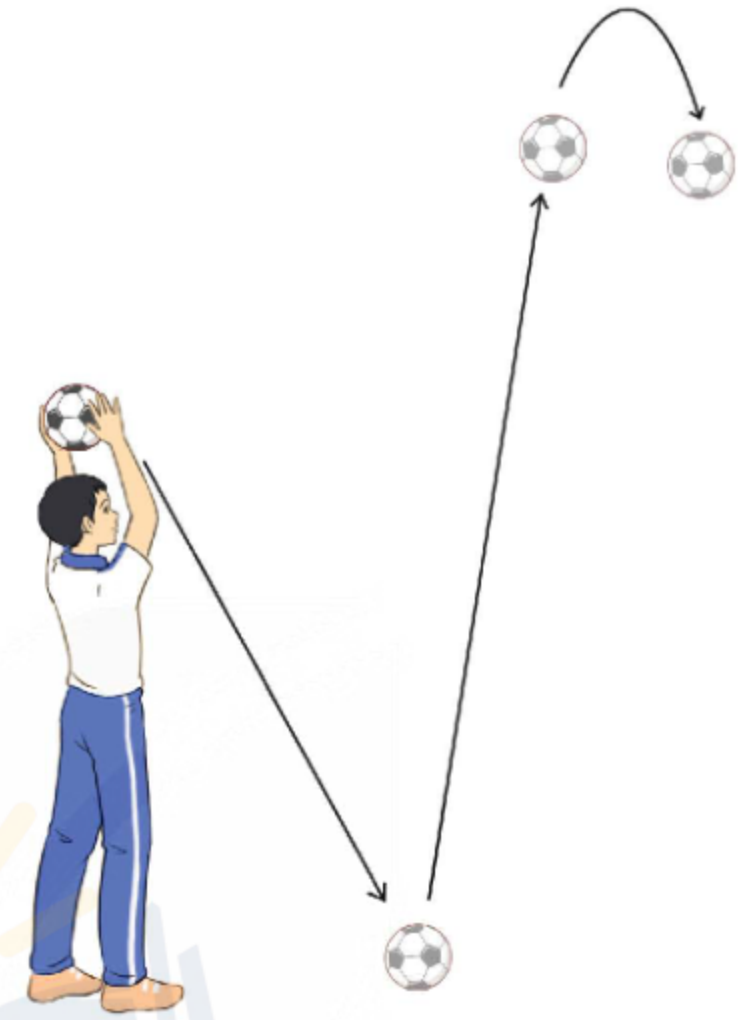
– Luyện tập không bóng:

+ Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay.

+ Đi hoặc chạy ra trước 1, 3 hoặc 5 bước phối hợp bật nhảy lên cao mô phỏng kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay.

– Luyện tập có bóng:

+ Ném mạnh bóng xuống sân bằng hai tay, theo dõi đường bóng nảy lên và phán đoán hướng, vị trí bóng rơi (H.4).

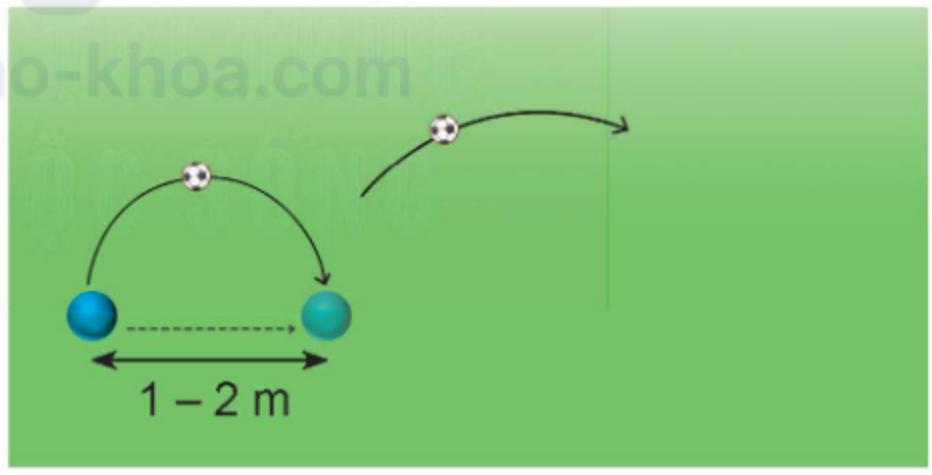


Hình 4. Luyện tập phán đoán hướng và vị trí bóng rơi

+ Ném bóng vào tường, tại chỗ và di chuyển ra trước đẩy bóng bổng nảy ra bằng một tay.

+ Tự tung bóng lên cao, tại chỗ đẩy bóng bổng bằng một tay.

+ Tự tung bóng lên cao, ra trước, di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay

b) *Luyện tập cặp đôi*

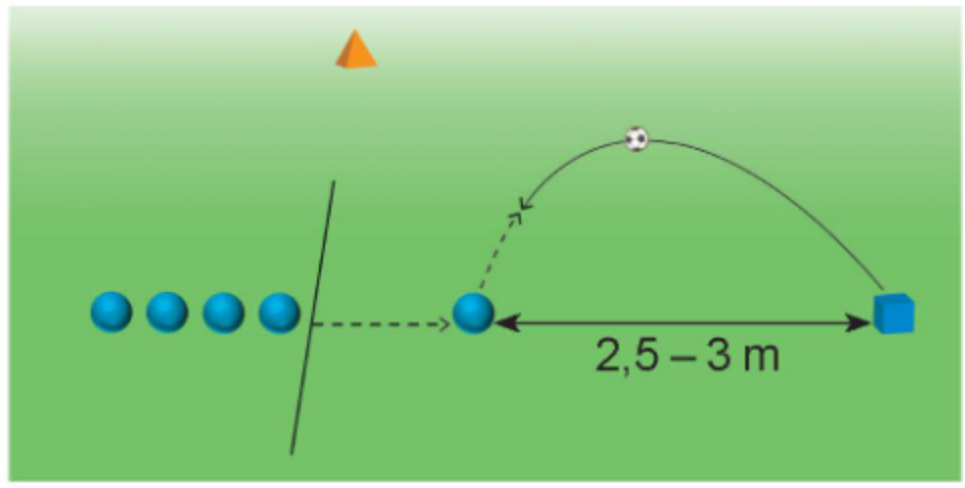
– Luân phiên luyện tập tại chỗ bắt bóng bổng bằng hai tay (hoặc đẩy bóng bổng bằng một tay), bóng do bạn tung đến với cự li 4 – 5 m.

– Luân phiên tại chỗ bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay, bóng do bạn tung đến với cự li 4 – 5 m.

c) *Luyện tập nhóm*

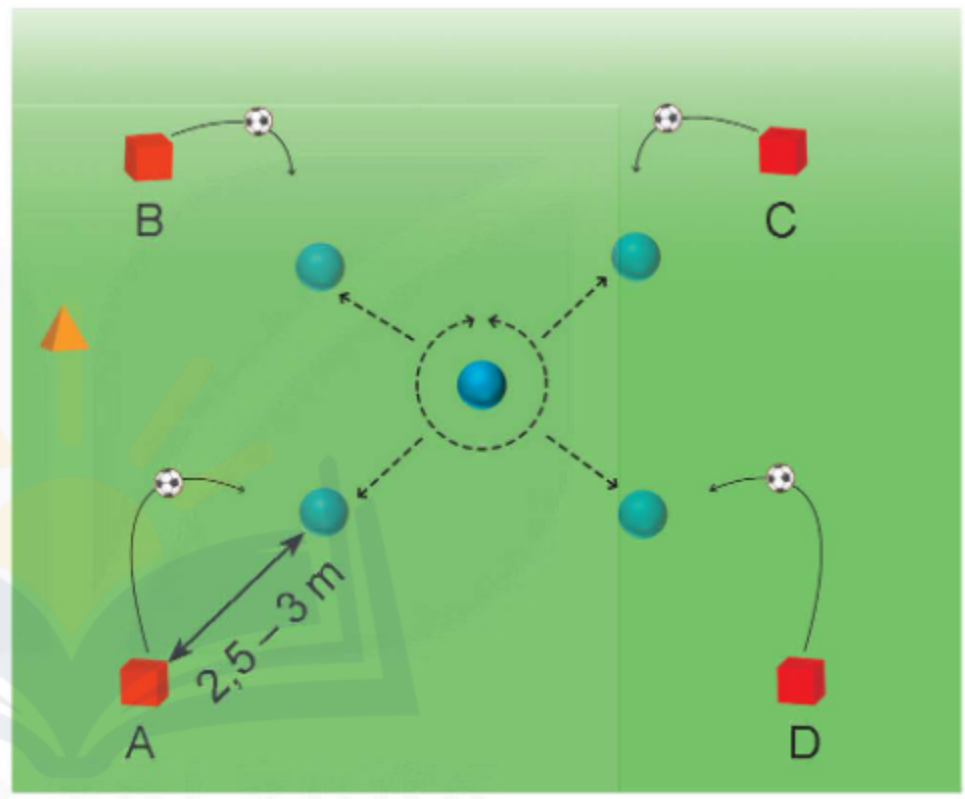
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng bạn di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay, bóng do bạn tung đến với cự li 2,5 – 3 m (H.6).



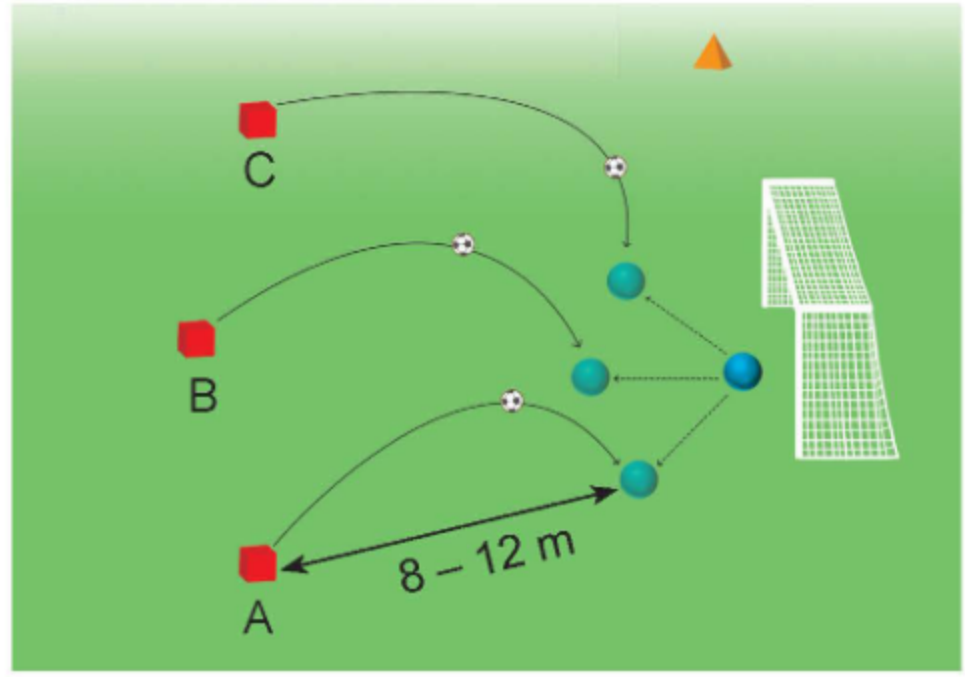
Hình 6. Sơ đồ luyện tập di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay

– Quay các hướng, di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay, bóng do các bạn ở vị trí A, B, C, D lần lượt tung đến với cự li 2,5 – 3 m (H.7).



Hình 7. Sơ đồ luyện tập quay các hướng, di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay

– Đứng trước cầu môn, quay các hướng, di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay, bóng do các bạn ở vị trí A, B, C lần lượt đá đến với cự li 8 – 12 m (H.8).

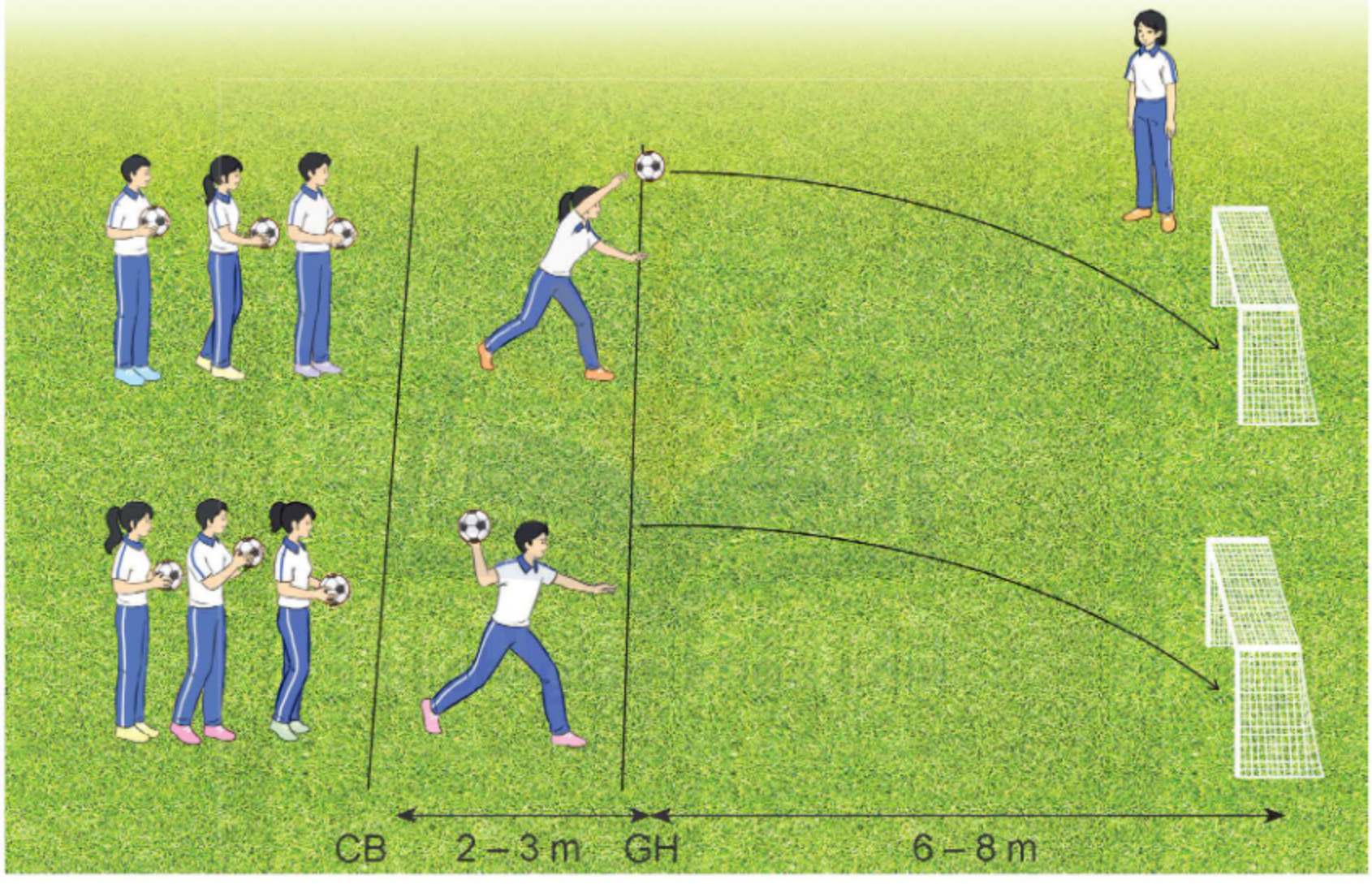


Hình 8. Sơ đồ luyện tập đứng trước cầu môn, quay các hướng, di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay

2 Trò chơi vận động

Ném bóng trúng đích (H.9)

- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của tay, vai và khả năng định hướng.
- 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. Mỗi bạn có một quả bóng.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh lần thứ nhất, lần lượt từng bạn của các đội vào vị trí ném bóng và đứng sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh lần thứ hai, các bạn đó đồng loạt ném bóng vào cầu môn đối diện bằng một tay. Thực hiện lần lượt cho đến bạn cuối cùng của đội. Kết thúc, đội có số bóng ném vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi Ném bóng trúng đích

VẬN DỤNG

1. Hãy nêu những điểm cần lưu ý khi luyện tập kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay.
2. Trong thi đấu bóng đá, khi đẩy bóng bằng một tay, nếu thủ môn chạm bóng ở trên không, bên ngoài vạch giới hạn của khu phạt đền thì có vi phạm Luật Bóng đá không?
3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay để rèn luyện sức bật, khả năng di chuyển linh hoạt, khả năng quan sát và phán đoán điểm rơi của bóng.

Bài 2

KĨ THUẬT PHÁT BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật phát bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Thể hiện được khả năng và sự đam mê đối với môn Bóng đá trong học tập và rèn luyện.

– Chủ động hợp tác, giúp đỡ bạn hoàn thành nội dung học tập và lượng vận động của buổi tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.

– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

b) Khởi động chuyên môn

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

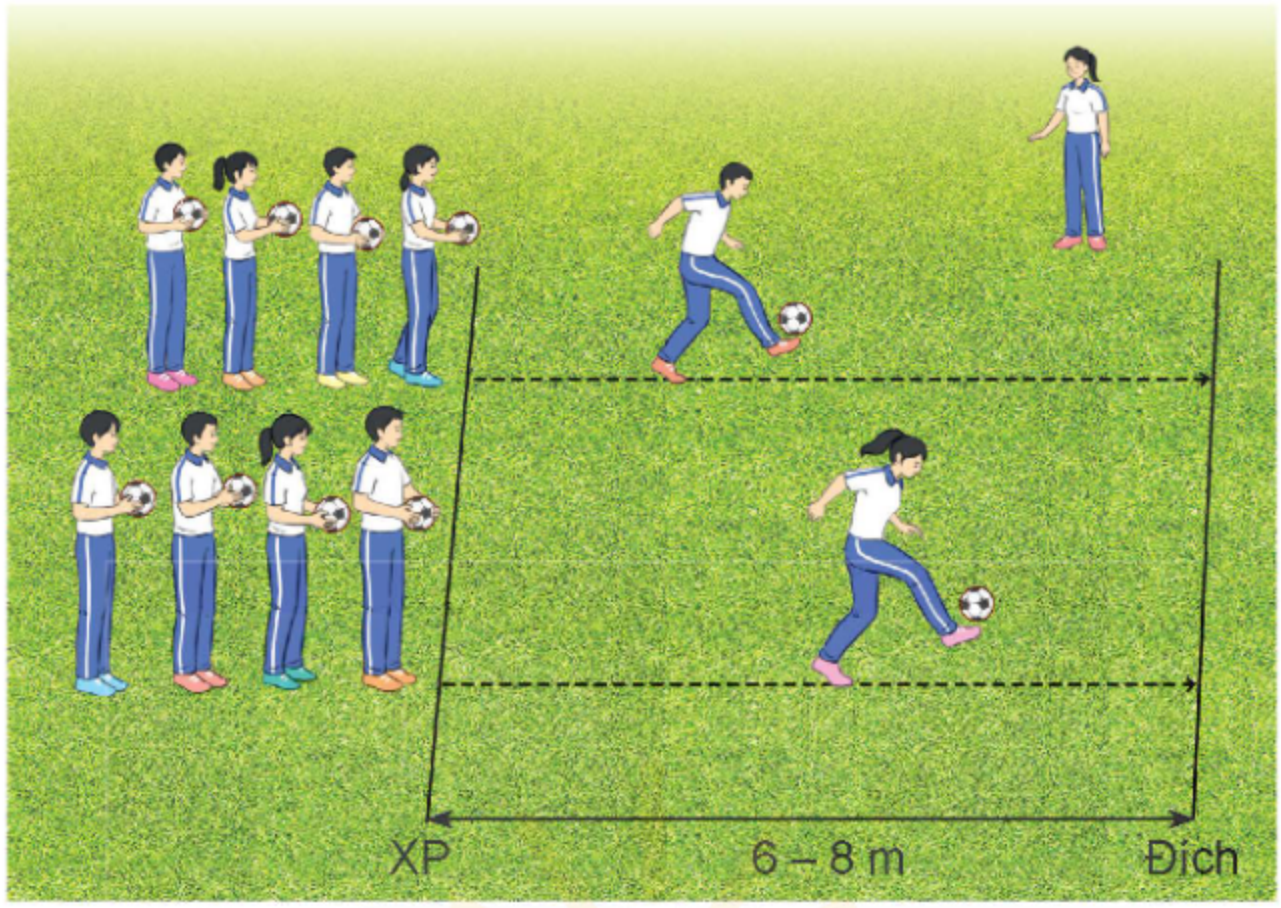
– Chạy đà 3 – 5 bước phát bóng cao tay; tâng bóng bằng mu giữa bàn chân; dẫn bóng nhanh trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân; chuyền bóng phối hợp dừng bóng bằng mu giữa bàn chân; đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Thi tâng bóng nhanh (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 xuất phát. Mỗi bạn có một quả bóng.

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội vừa di chuyển đến vạch đích vừa tâng bóng bằng mu giữa bàn chân, nếu bóng rơi, nhặt bóng lên và tiếp tục trò chơi tại vị trí bóng rơi. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Thi tâng bóng nhanh

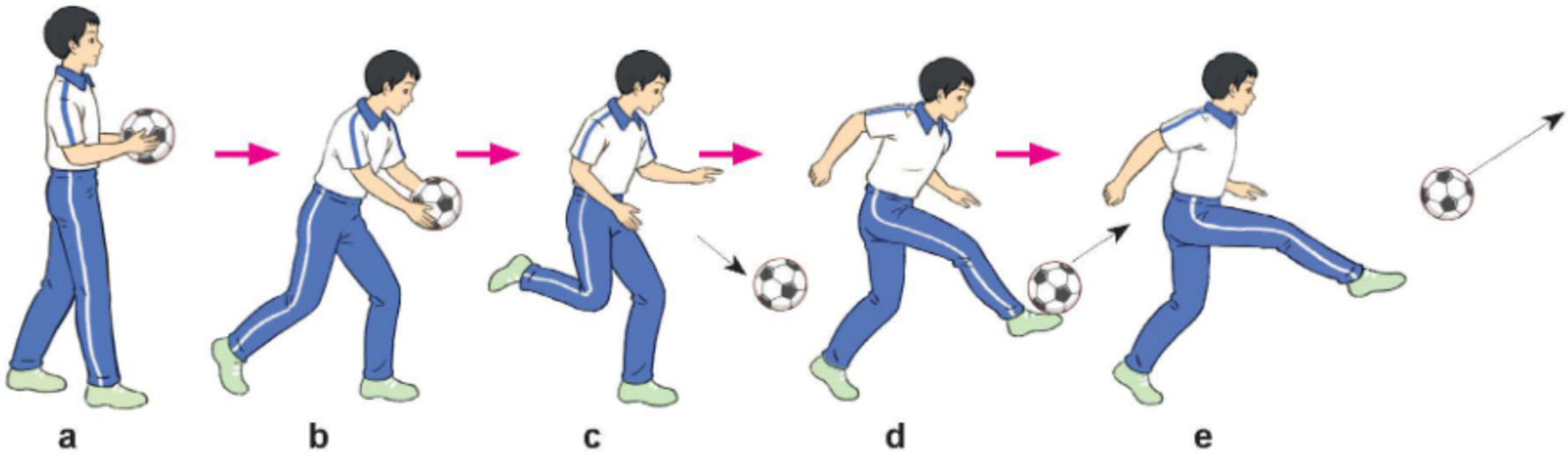
KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân

Phát bóng bằng mu giữa bàn chân là kĩ thuật thường được thủ môn sử dụng để chuyền bóng cho đồng đội ở hàng tấn công (từ khu vực 16,5 m sau khi bắt được bóng), kĩ thuật gồm hai loại: phát bóng trên không và phát bóng bật mặt sân nảy lên.

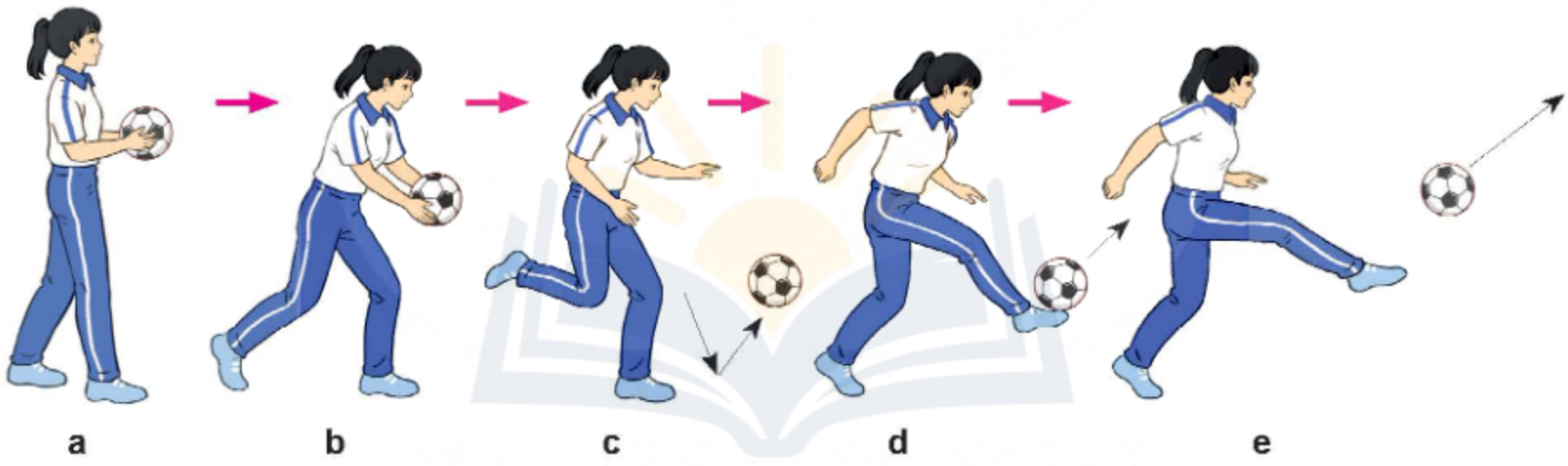
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân phải (chân đá bóng) đặt trước, chân trái (chân trụ) đặt sau, khoảng cách hai chân bằng một bước chân, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Hai tay cầm bóng trước bụng, thân trên thẳng, mắt quan sát hướng đá bóng đi (H.2a).
- Thực hiện:

– Phát bóng trên không: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân phải và đưa nhanh chân trái từ sau ra trước một bước dài (60 – 70 cm), tiếp mặt sân bằng cả bàn chân (bàn chân đặt thẳng hướng đá bóng đi), gối khuỵu để hạ thấp trọng tâm cơ thể (H.2b). Đồng thời với chuyển động của chân trái, hai tay tung bóng ra trước, hơi chếch sang phải, sao cho bóng có điểm rơi cách bàn chân trái khoảng 30 – 40 cm (H.2c). Khi chân trái chạm mặt sân, nhanh chóng vung chân phải theo hướng từ sau ra trước, dùng mu giữa bàn chân đá vào phía sau, chếch dưới bóng (H.2d). Khi đá bóng đi, thân trên hơi xoay sang trái (H.2e).



Hình 2. Kĩ thuật phát bóng trên không bằng mu giữa bàn chân

– Phát bóng nửa nảy: Từ TTCB, động tác đặt chân trụ, tung bóng và vung chân đá bóng giống kĩ thuật phát bóng trên không. Điểm khác cơ bản của kĩ thuật là: Sau khi tung bóng, bóng có điểm chạm mặt sân ở phía trước bàn chân trái khoảng 30 – 40 cm, hơi chếch sang phải (H.3c). Khi bóng vừa bật sân nảy lên là thời điểm dùng mu giữa bàn chân phải đá bóng đi (H.3d). Khi đá bóng đi, thân trên hơi xoay sang trái (H.3e).



Hình 3. Kĩ thuật phát bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân

♦ Kết thúc: Chân đá bóng vươn ra trước theo bóng di chuyển ra trước 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Tung bóng quá xa hoặc hoặc quá gần.

– Cách sửa: Luyện tập lặp lại nhiều lần động tác tung và phát bóng.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng:

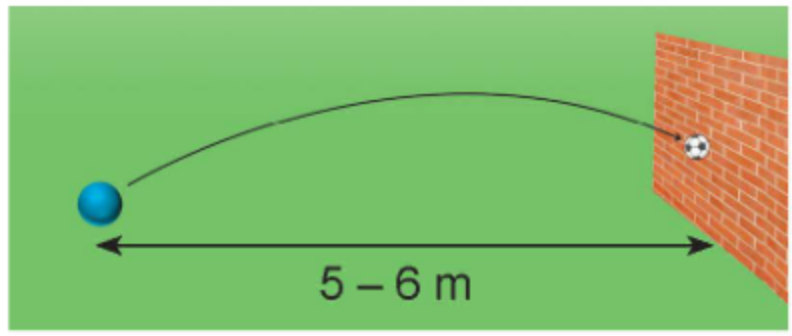
+ Tại chỗ mô phỏng động tác tung bóng và xác định điểm rơi của bóng.

+ Mô phỏng phối hợp đặt chân trụ, tung bóng và vung chân đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Luyện tập có bóng:

+ Tung bóng, thực hiện tiếp xúc bóng ở thời điểm bóng trên không và tiếp xúc bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân.

+ Phát bóng trên không và phát bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân vào tường với cự li 5 – 6 m (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập phát bóng trên không và phát bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân vào tường

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên luyện tập phát bóng cao tay cho bạn với cự li 8 – 10 m.

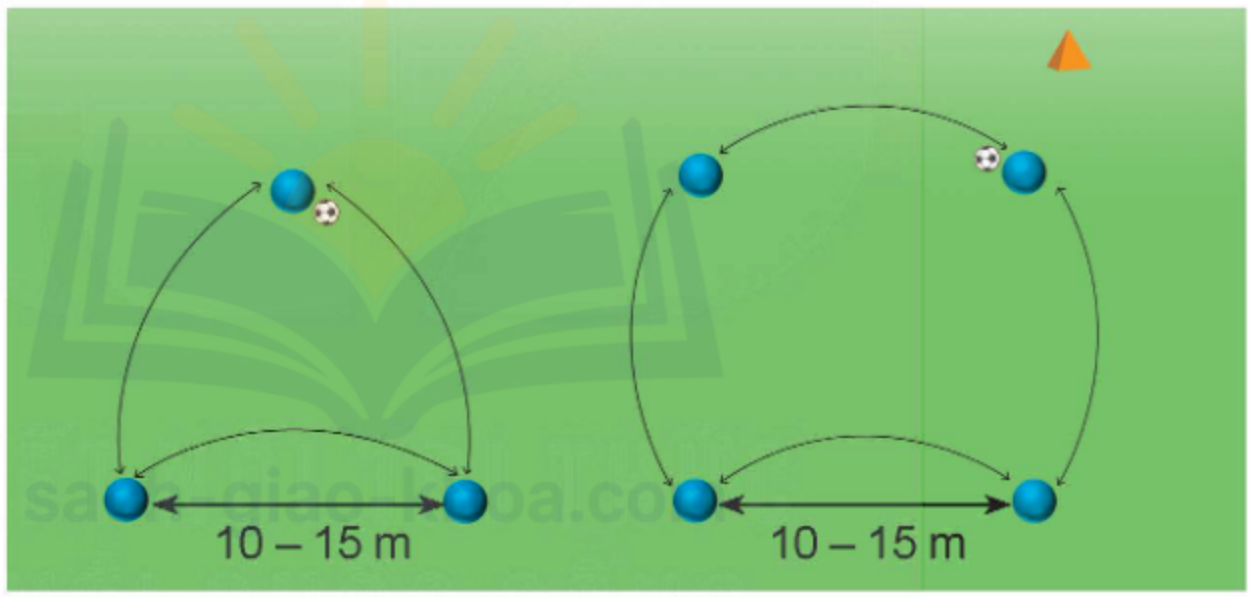
– Luân phiên luyện tập phát bóng trên không và phát bóng nửa nảy cho bạn bằng mu giữa bàn chân với cự li 10 – 15 m.

– Luân phiên luyện tập ngả người bắt bóng lăn sệt, bóng do bạn đá đến bằng lòng bàn chân với cự li 5 – 6 m.

c) Luyện tập nhóm

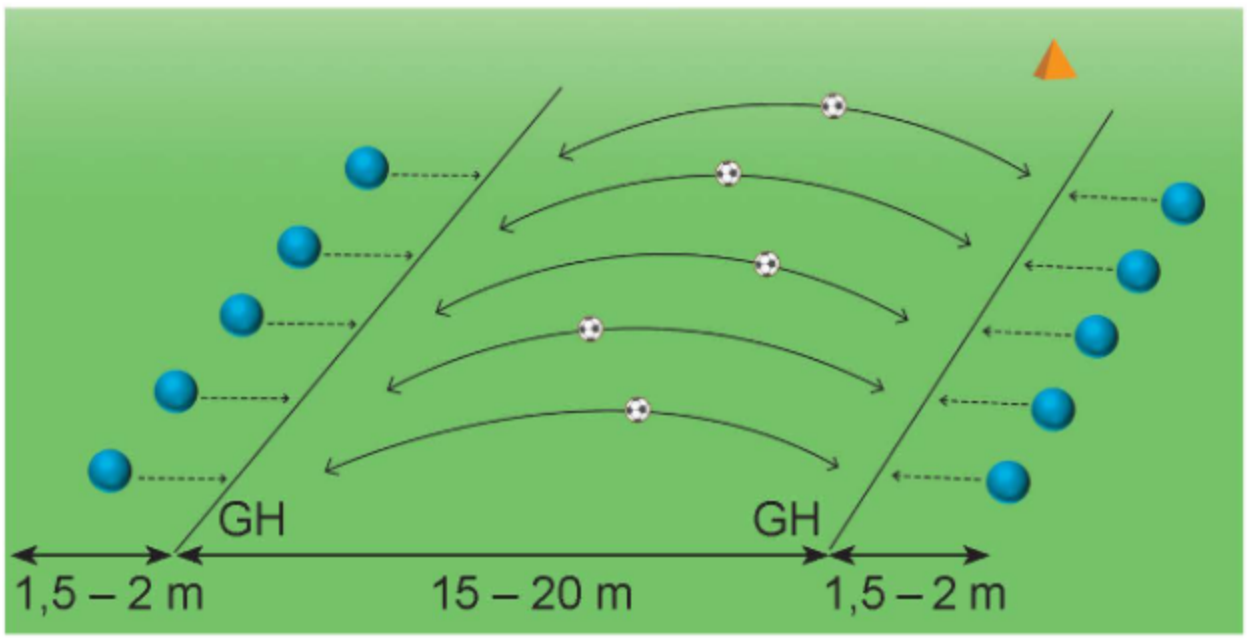
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm 3, 4 bạn đứng thành hình tam giác hoặc hình vuông lần lượt phát bóng bằng mu giữa bàn chân cho nhau với cự li 10 – 15 m (H.5).



Hình 5. Sơ đồ nhóm 3, 4 bạn luyện tập phát bóng bằng mu giữa bàn chân

– Hai nhóm đứng đối diện nhau sau vạch giới hạn 1,5 – 2 m, luân phiên phát bóng bằng mu giữa bàn chân với cự li 15 – 20 m, yêu cầu tay tung bóng phải rời bóng trước khi bóng vượt qua mặt phẳng thẳng đứng của vạch giới hạn (H.6).

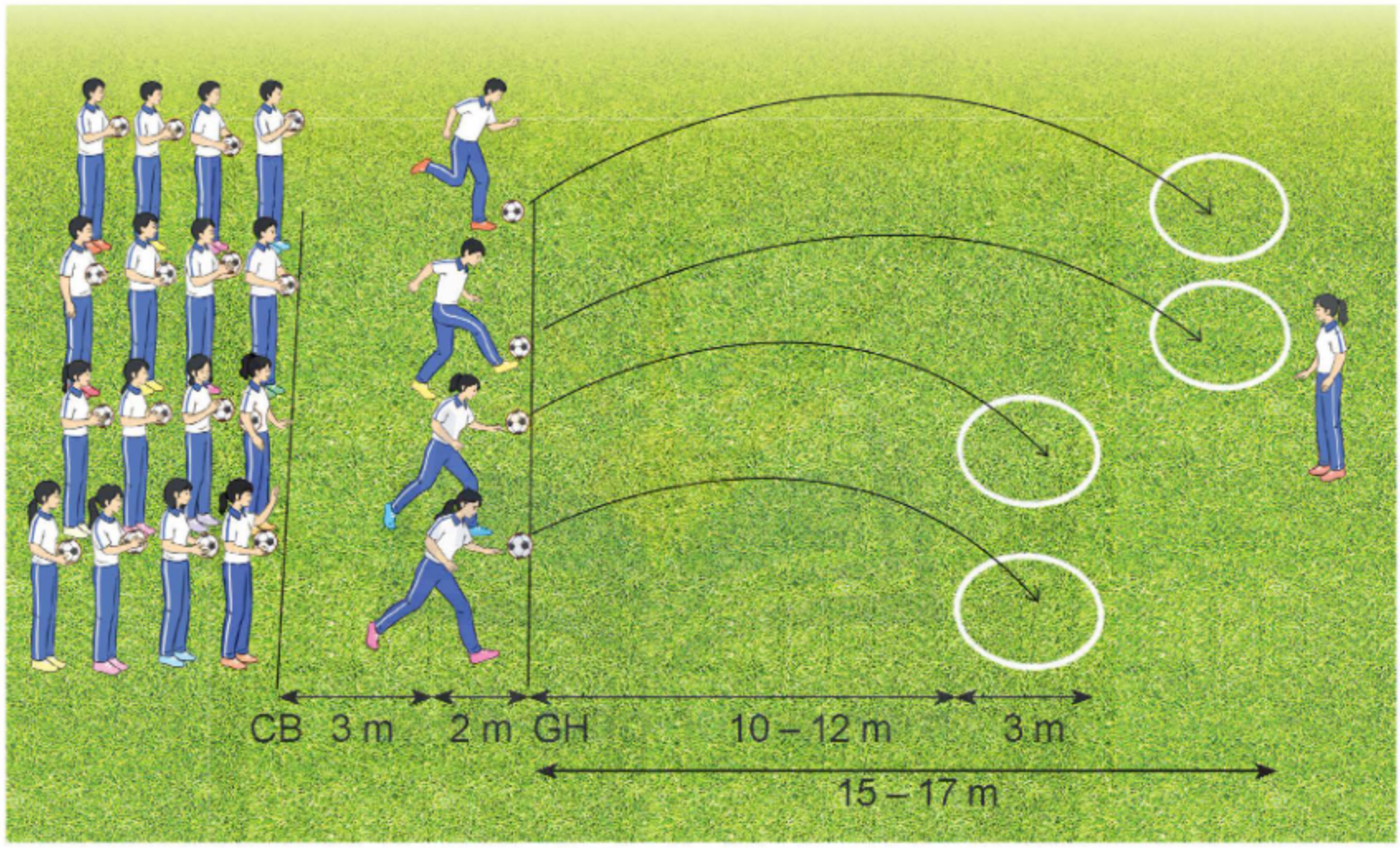


Hình 6. Sơ đồ luyện tập phát bóng bằng mu giữa bàn chân

2 Trò chơi vận động

Thi phát bóng trúng đích (H.7)

- Mục đích: Rèn luyện khả năng dùng sức và định hướng.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội nam, nữ, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị. Mỗi bạn có một quả bóng.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vạch giới hạn và phát bóng bằng mu giữa bàn chân vào vòng tròn đích (đối với nữ, vòng tròn đích cách vạch giới hạn 10 – 12 m; đối với nam, vòng tròn đích cách vạch giới hạn 15 – 17 m). Kết thúc, đội có số bạn phát bóng trúng đích nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Thi phát bóng trúng đích

VẬN DỤNG

1. Trong kĩ thuật thủ môn, phát bóng bằng mu giữa bàn chân thường được thực hiện trong những trường hợp nào?
2. Trong kĩ thuật thủ môn, phát bóng bằng mu giữa bàn chân có những ưu điểm và hạn chế nào so với phát bóng bằng tay?
3. Vận dụng kĩ thuật phát bóng bổng và phát bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân để luyện tập và vui chơi hằng ngày.

Chủ đề 6 KĨ THUẬT TRANH BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT TRANH BÓNG TRƯỚC MẶT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật tranh bóng trước mặt.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai được động tác trong luyện tập và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.
- Xoay, gập, duỗi các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân, đá bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng mu trong bàn chân, dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và gan bàn chân, dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân và đùi.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Hãy chạy theo tôi (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm 3 hoặc 4 người đứng theo vòng tròn, mặt hướng vào tâm vòng tròn, một bạn tự do không thuộc đội nào đứng ngoài vòng tròn.

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn tự do sẽ chạy xung quanh, bên ngoài vòng tròn rồi bất ngờ vỗ nhẹ vào lưng một bạn đứng cuối hàng của bất kì nhóm nào và nói "Hãy chạy theo tôi". Đó là tín hiệu yêu cầu cả nhóm chạy theo. Chạy hết một vòng về vị trí ban đầu cả nhóm (kể cả bạn tự do) nhanh chóng đứng thành một hàng dọc, bạn xếp vào hàng cuối cùng sẽ trở thành người tự do và trò chơi lại tiếp tục cho đến khi kết thúc.



Hình 1. Trò chơi Hãy chạy theo tôi

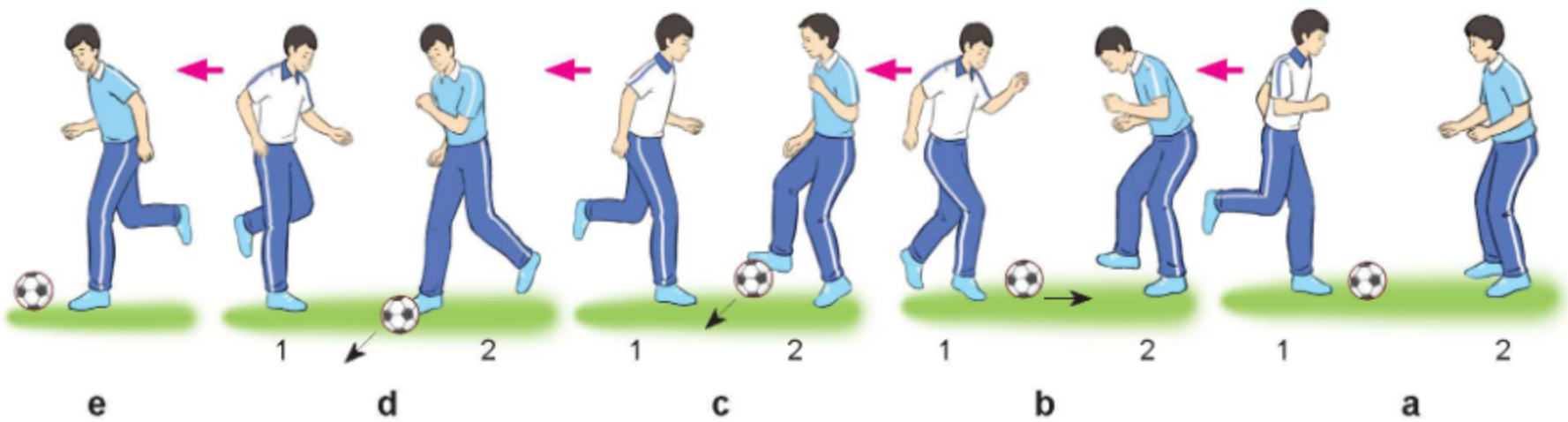
KIẾN THỨC MỚI

sach-giao-khoa.com

Kĩ thuật tranh bóng trước mặt

Kĩ thuật tranh bóng trước mặt thường được sử dụng nhằm giành quyền kiểm soát bóng hoặc phá bóng khỏi tầm kiểm soát của đối phương trong các tình huống bóng ở trước mặt.

- TTCB: Từ tình huống cầu thủ đối phương đang dẫn bóng (H.2a1), cầu thủ tranh bóng đứng đối diện và cách cầu thủ dẫn bóng 2 – 2,5 m, hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, khớp gối hơi chùng, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.2a2).
- Thực hiện: Khi bóng vừa rời chân cầu thủ dẫn bóng và lăn ra trước (1 – 1,5 m) (H.2b1), từ TTCB, chân phải đưa nhanh ra trước (H.2b2), dùng lòng bàn chân để chặn bóng và đá bóng chếch sang trái (H.2c2). Sau đó, bước chân trái ra trước để di chuyển theo bóng, thoát khỏi tầm kiểm soát của đối phương (H.2d2).
- Kết thúc: Giành quyền dẫn bóng hoặc chuyền bóng cho đồng đội (H.2e).



Hình 2. Kĩ thuật tranh bóng trước mặt

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Thực hiện động tác tranh bóng khi người dẫn bóng chưa thực hiện động tác đá bóng lăn ra trước.

– Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần động tác tranh bóng trước mặt với tình huống bóng do bạn lăn đến.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

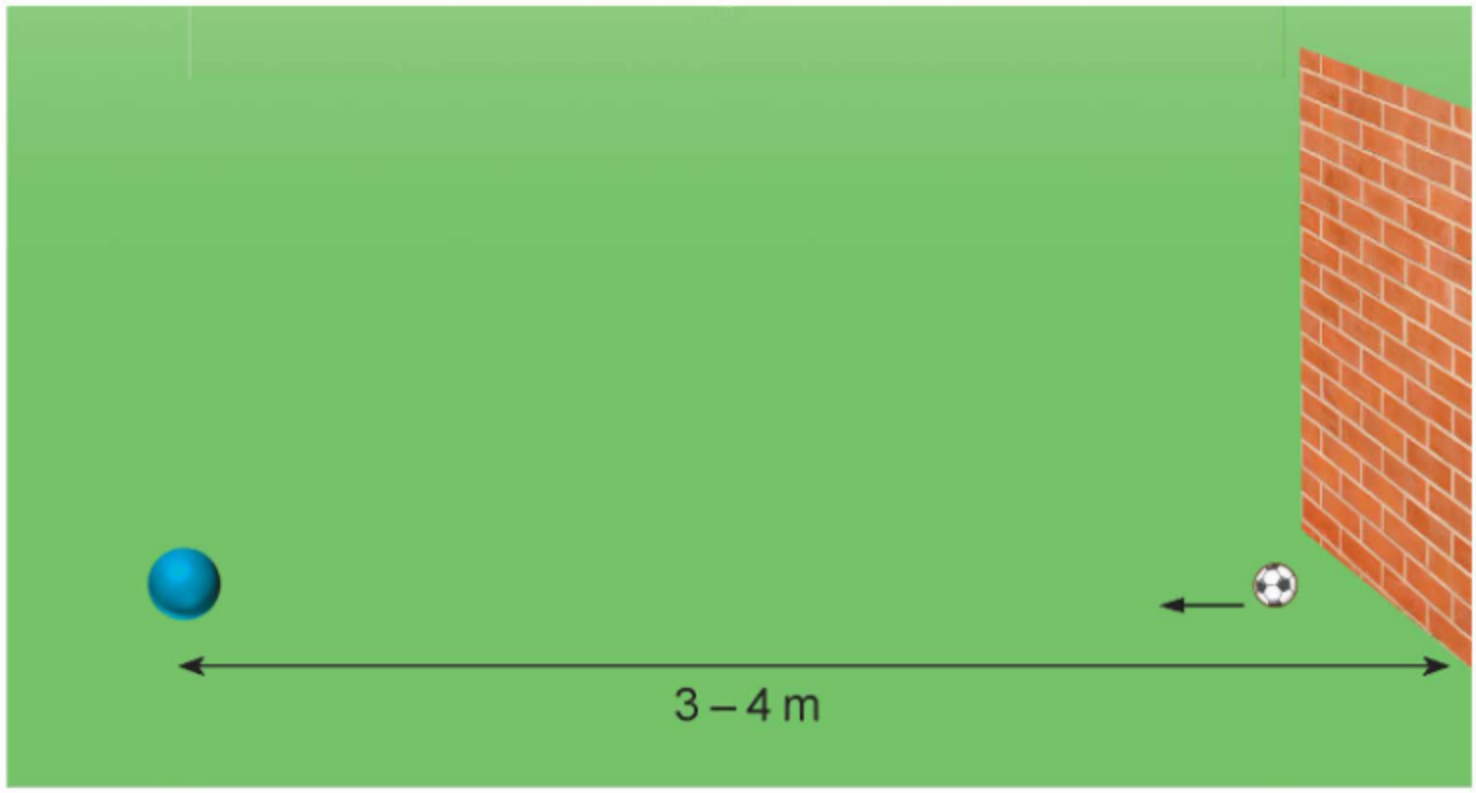
a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật tranh bóng trước mặt theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ chân phải đến chân trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Đặt bóng cách vị trí đứng 1,5 m, tập động tác tranh bóng trước mặt.

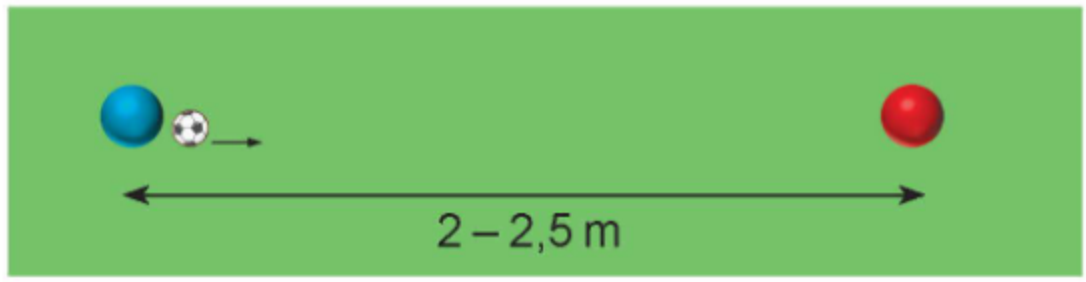
+ Lăn (hoặc đá) bóng vào tường, di chuyển ra trước và thực hiện kĩ thuật tranh bóng bằng chân phải, chân trái với cự li 3 – 4 m (H.3).



Hình 3. Sơ đồ luyện tập lăn (hoặc đá) bóng vào tường, di chuyển ra trước và thực hiện kĩ thuật tranh bóng

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên luyện tập kĩ thuật tranh bóng trước mặt, bóng do bạn lăn đến với cự li 2 – 2,5 m (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luân phiên luyện tập kĩ thuật tranh bóng trước mặt

c) Luyện tập nhóm

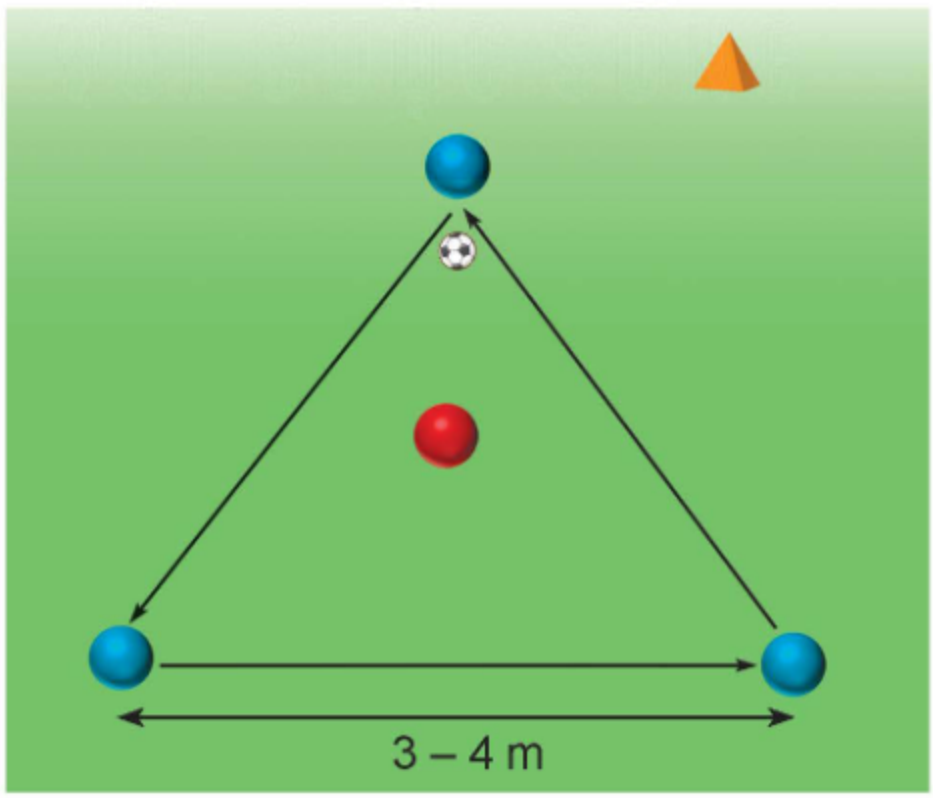
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Dẫn bóng theo đường thẳng giúp bạn thực hiện tranh bóng trước mặt với cự li 4 – 5 m (H.5).



Hình 5. Luyện tập phối hợp dẫn bóng theo đường thẳng và tranh bóng trước mặt

– Nhóm ba bạn đứng theo hình tam giác đá bóng cho nhau, một bạn tranh bóng (H.6).

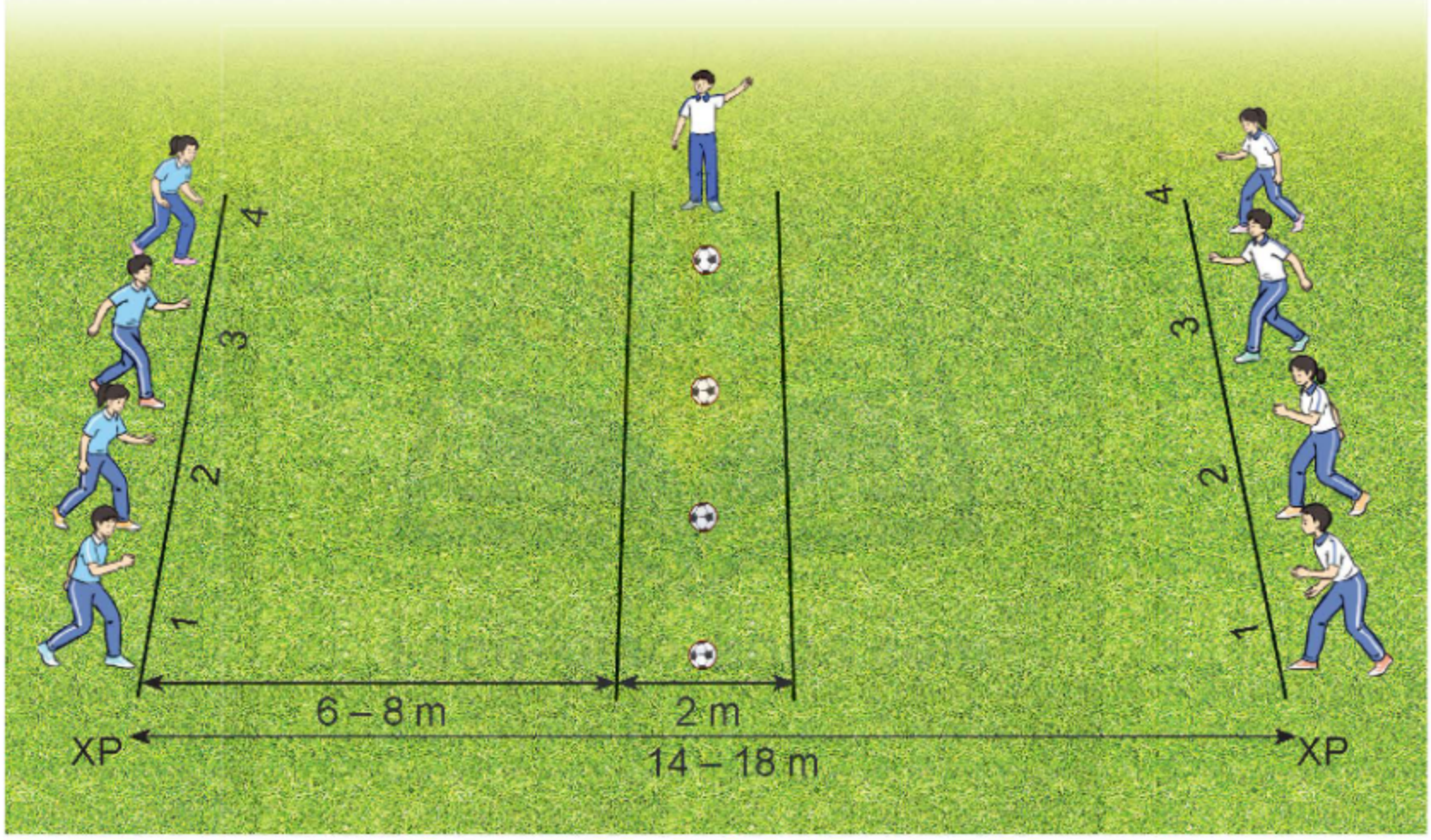


Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm tranh bóng trước mặt

2 Trò chơi vận động

Tranh bóng (H.7)

- Mục đích: Phát triển sức nhanh, sự linh hoạt và hỗ trợ kĩ thuật tranh bóng trước mặt.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát và điểm số theo thứ tự từ bạn đầu tiên đến bạn cuối cùng, các bạn có cùng số thứ tự của hai đội sẽ đứng đối diện nhau, giữa hai bạn đặt một quả bóng.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn có cùng số thứ tự của hai đội di chuyển nhanh đến vị trí đặt bóng và thực hiện tranh bóng. Bạn tranh được bóng nhanh chóng dẫn bóng về vạch xuất phát của đội mình. Kết thúc, đội tranh được nhiều bóng hơn là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Tranh bóng

VẬN DỤNG

1. Thảo luận nhóm đưa ra một số tình huống để thực hiện kĩ thuật tranh bóng trước mặt.
2. Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật tranh bóng trước mặt thường chú ý những điểm gì?
3. Vận dụng kĩ thuật tranh bóng trước mặt vào thi đấu tập hằng ngày.

Bài 2

KĨ THUẬT TRANH BÓNG BÊN CẠNH

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật tranh bóng bên cạnh; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật tranh bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.
- Chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong luyện tập hoặc xử lí linh hoạt các tình huống trong luyện tập nhóm.
- Cảm nhận được vẻ đẹp của môn Bóng đá và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

b) Khởi động chuyên môn

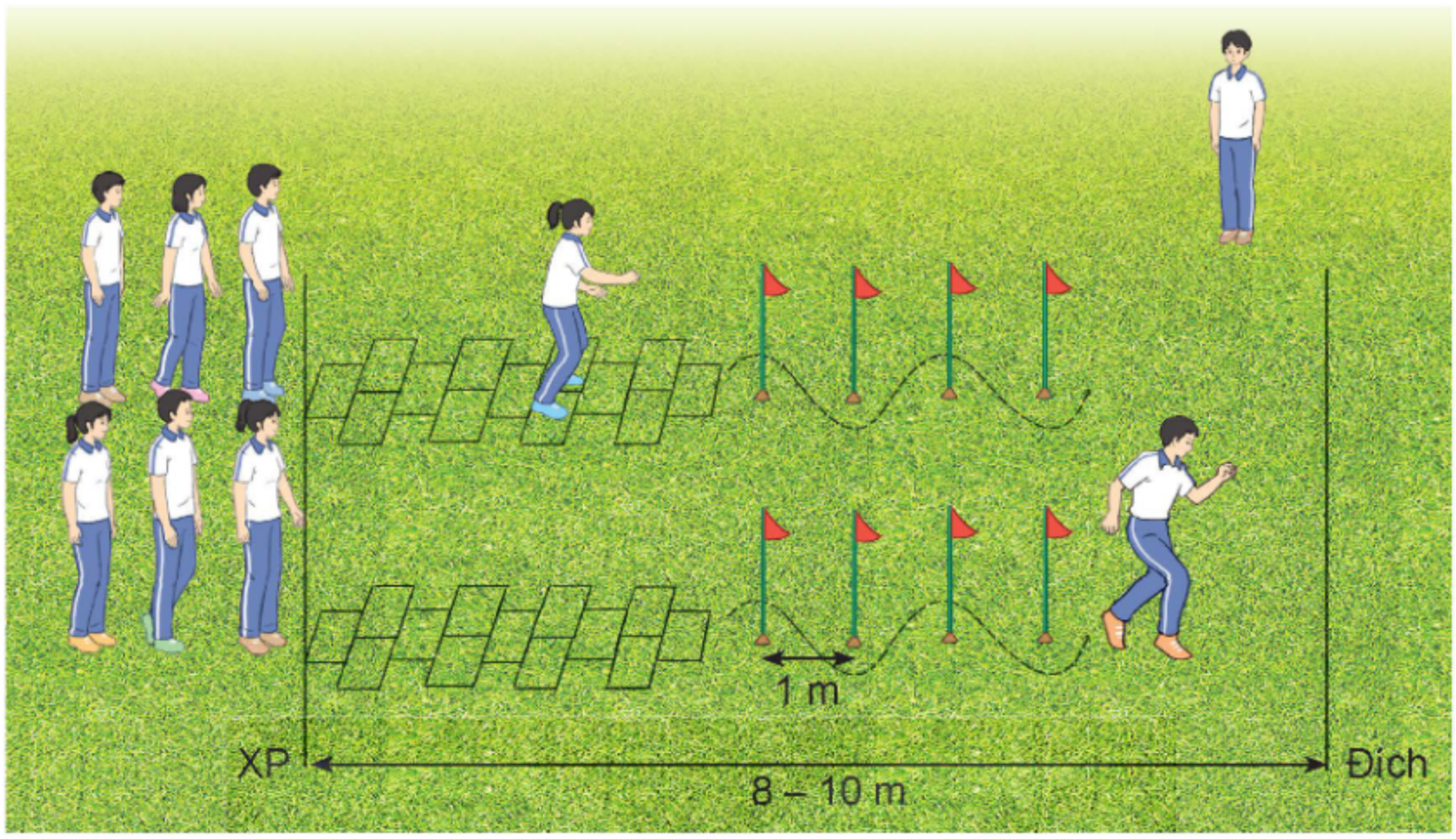
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân, dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân; đá bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng mu trong bàn chân; dừng bóng bằng lòng bàn chân, dừng bóng bổng bằng đùi; tranh bóng trước mặt.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Vượt chướng ngại vật (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 xuất phát (khoảng cách từ vạch xuất phát đến vạch đích là 8 – 10 m).
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy tách, chụm chân theo ô, chạy luồn cọc (khoảng cách giữa hai cọc là 1 m) và chạy đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



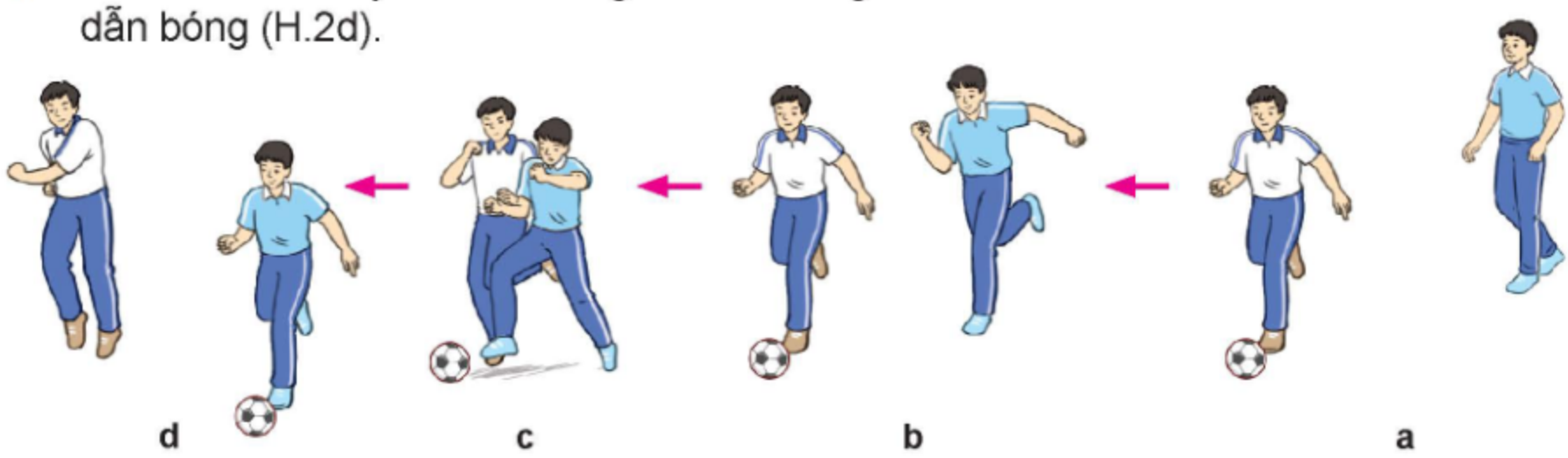
Hình 1. Trò chơi Vượt chướng ngại vật

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh

Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh thường được sử dụng nhằm giành quyền kiểm soát bóng hoặc phá bóng khỏi tầm kiểm soát của đối phương trong các tình huống di chuyển bên trái, bên phải cầu thủ dẫn bóng.

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), mắt quan sát hướng dẫn bóng của cầu thủ đối phương (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển thu hẹp khoảng cách và chạy ngang với cầu thủ dẫn bóng (H.2b), khi cánh tay phải áp sát cánh tay trái của cầu thủ dẫn bóng, chân người dẫn bóng (sau khi tiếp xúc để đẩy bóng lăn ra trước) vừa tiếp mặt sân, người tranh bóng chuyển nhanh trọng lượng cơ thể lên chân phải (chân trụ), gối hơi chùng, cánh tay phải áp sát vào cơ thể, dùng lực của toàn thân đẩy mạnh thân người sang phải, dùng phần cánh tay phải (đoạn từ khớp khuỷu tay đến khớp vai) tì mạnh vào phần cánh tay trái của cầu thủ dẫn bóng (H.2c), làm cho cầu thủ dẫn bóng mất thăng bằng, di chuyển chếch sang phải cách xa vị trí bóng và mất khả năng kiểm soát bóng.
- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và dẫn bóng thoát khỏi tầm kiểm soát của cầu thủ dẫn bóng (H.2d).



Hình 2. Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Thực hiện động tác tranh bóng bên cạnh khi chưa áp sát được cánh tay vào cầu thủ dẫn bóng.

– Cách sửa: Luyện tập lặp lại nhiều lần từng giai đoạn của kĩ thuật tranh bóng bên cạnh với các tình huống dẫn bóng của bạn.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Tại chỗ và di chuyển mô phỏng kĩ thuật tranh bóng bên cạnh theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ bên phải đến bên trái.

b) Luyện tập cặp đôi

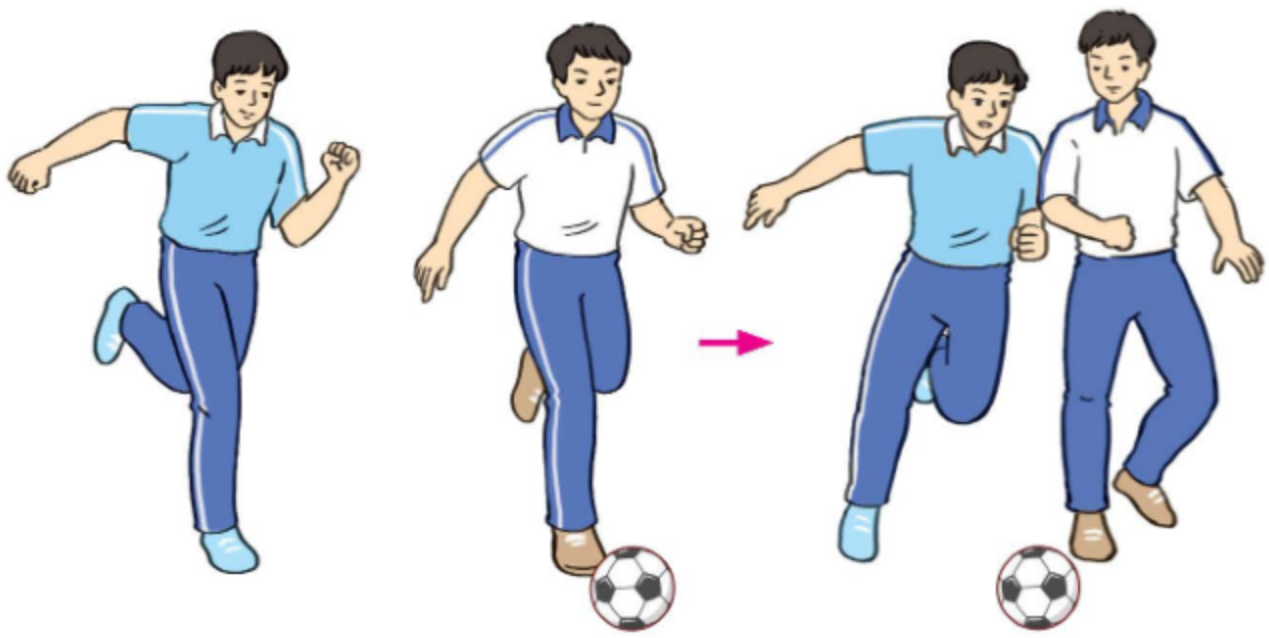
– Hai bạn đứng áp sát tay vào nhau luân phiên luyện tập kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

– Hai bạn đứng cách bóng 1,5 m, cùng bước ra trước một bước luân phiên luyện tập kĩ thuật tranh bóng bên cạnh và dẫn bóng (H.3).



Hình 3. Luân phiên luyện tập kĩ thuật tranh bóng bên cạnh và dẫn bóng

– Luân phiên dẫn bóng giúp bạn luyện tập tranh bóng bên cạnh từ chậm đến nhanh (H.4).

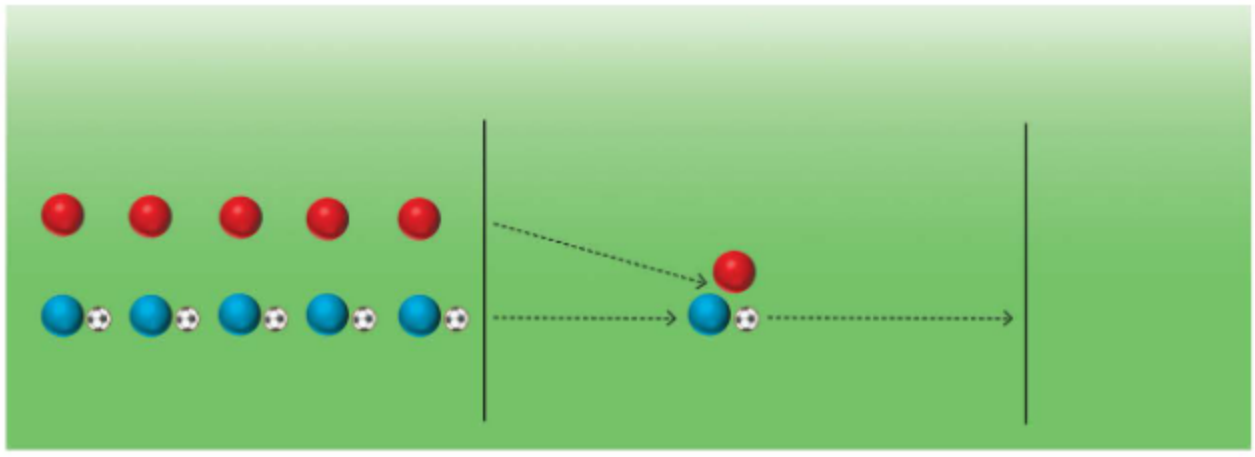


Hình 4. Luân phiên dẫn bóng giúp bạn luyện tập tranh bóng bên cạnh

sach-giao-khoa.com

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập dẫn bóng trên đường thẳng và giúp bạn luyện tập tranh bóng bên cạnh (H.5).

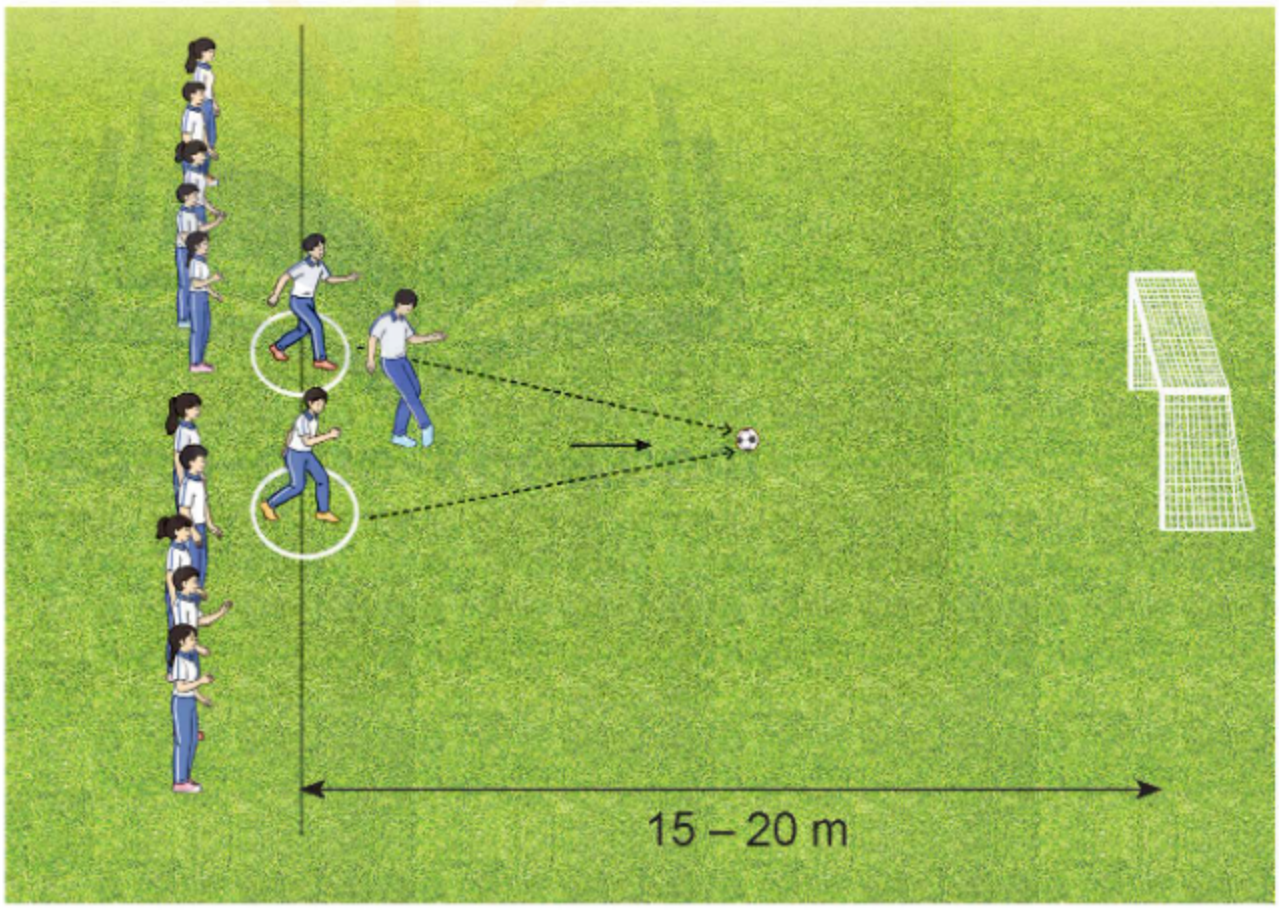


Hình 5. Sơ đồ dẫn bóng trên đường thẳng và giúp bạn luyện tập tranh bóng bên cạnh

2 Trò chơi vận động

Tranh bóng, đá bóng vào cầu môn (H.6)

- Mục đích: Phát triển sức nhanh, sức mạnh và bổ trợ kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang phía sau vị trí của chỉ huy. Ở mỗi lượt chơi, mỗi đội có một bạn tranh bóng (đứng trong vòng tròn xuất phát).
- Thực hiện: Khi chỉ huy đá bóng ra trước, hai bạn nhanh chóng di chuyển theo bóng, tranh bóng và đá bóng vào cầu môn (mỗi cặp chỉ được thực hiện một lần). Kết thúc, đội đá được nhiều bóng vào cầu môn hơn là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Tranh bóng, đá bóng vào cầu môn

VẬN DỤNG

1. Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật tranh bóng bên cạnh thường được sử dụng ở những tình huống nào?
2. Để luyện tập hiệu quả kĩ thuật tranh bóng bên cạnh, cần lưu ý những điểm gì?
3. Vận dụng các bài tập tranh bóng bên cạnh để luyện tập và thi đấu.

Chủ đề 7 CHIẾN THUẬT NHÓM

Bài 1

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG NHÓM

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng một số chiến thuật tấn công nhóm; sử dụng thành thạo, ổn định các kĩ thuật đã học trong phối hợp chiến thuật tấn công nhóm.
– Thể hiện được sự phát triển thể lực trong rèn luyện và học tập.
– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.
– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

b) Khởi động chuyên môn

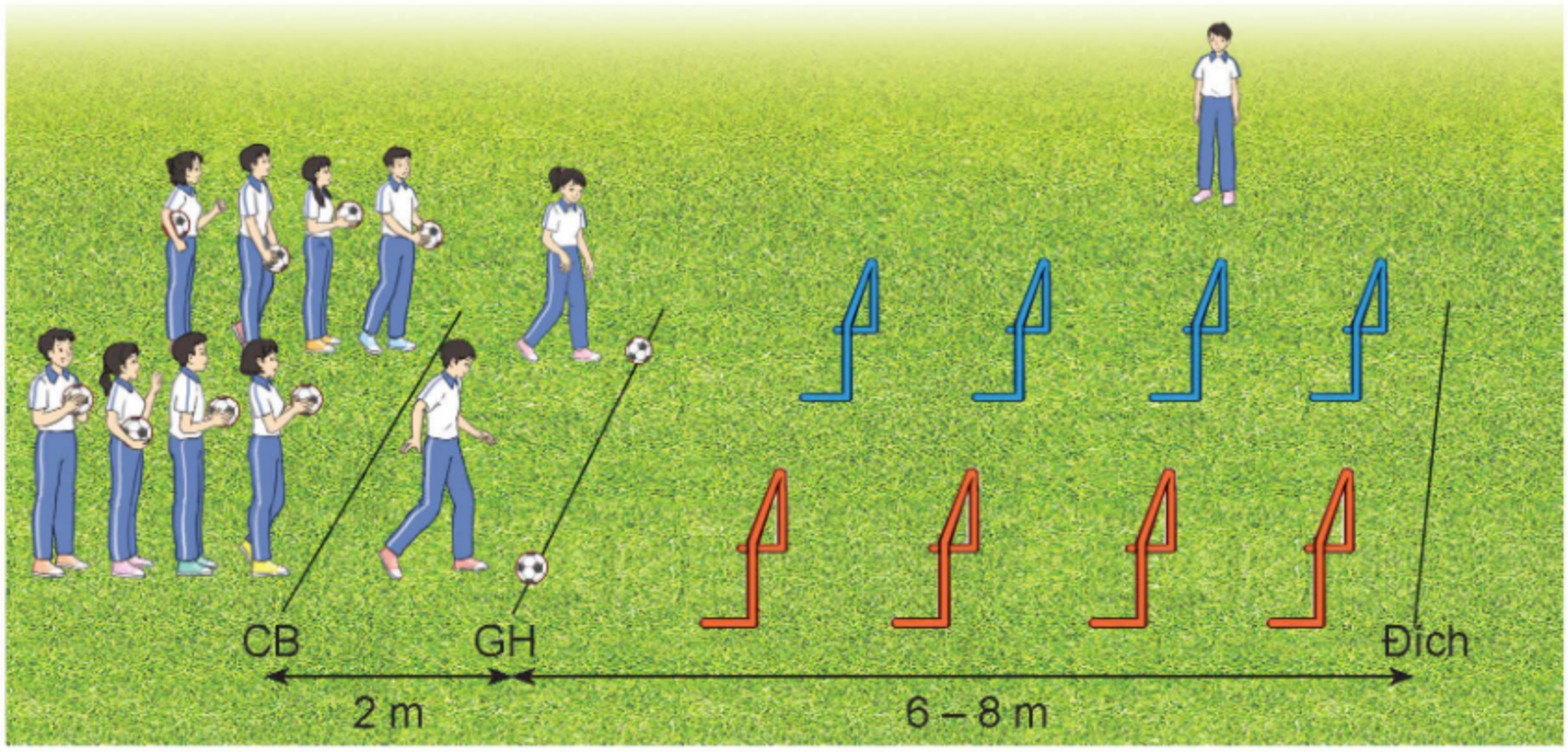
– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
– Dẫn bóng tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng bằng lòng bàn chân, mu trong bàn chân; di chuyển ngang, di chuyển tiến, lùi phối hợp chuyền bóng bằng mu giữa bàn chân và mu ngoài bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Thi đá bóng chính xác (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 chuẩn bị. Mỗi bạn có một quả bóng.
♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội tiến đến vạch giới hạn và đá bóng lăn sệt qua các cầu môn nhỏ đặt theo hàng dọc trên sân. Kết thúc, đội có số lần đá bóng lăn qua vạch đích nhiều hơn là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Thi đá bóng chính xác

KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật tấn công nhóm

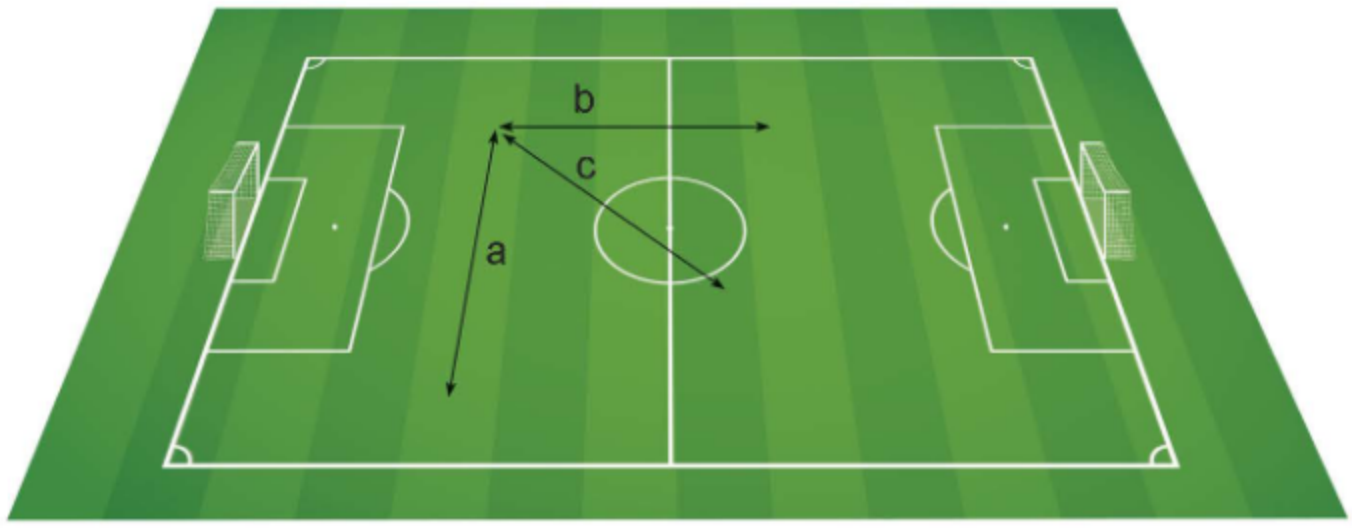
Chiến thuật tấn công nhóm là sự phối hợp hành động trong tấn công của từ hai cầu thủ trở lên, là phương pháp phối hợp chiến thuật cơ bản và là chiến thuật được áp dụng phổ biến nhất trong thi đấu bóng đá.

1 Chiến thuật chuyền bóng

Trong thi đấu bóng đá, khi tổ chức tấn công, chiến thuật chuyền bóng là cách thức tạo ra mối liên kết giữa các cầu thủ trong nhóm nhằm vượt qua sự phòng thủ của đối phương và triển khai ý đồ tấn công một cách nhanh chóng, hiệu quả.

❖ Chiến thuật chuyền bóng có các đường chuyền sau:

– Căn cứ vào phương hướng, gồm có: Đường chuyền ngang (phương chuyền bóng song song với đường biên ngang) (H.2a); đường chuyền thẳng (phương chuyền bóng song song với đường biên dọc) (H.2b); đường chuyền chếch (phương chuyền bóng chếch với hai đường biên) (H.2c).



Hình 2. Các đường chuyền bóng

– Căn cứ vào cự li, gồm có: Đường chuyền ngắn (cự li 5 – 15 m); đường chuyền trung bình (cự li 15 – 25 m); đường chuyền xa (cự li từ 25 m trở lên).

– Căn cứ vào độ bay cao của bóng, gồm có: Đường chuyền cao (bóng bay có độ cao từ đầu trở lên); đường chuyền trung bình (bóng bay có độ cao từ khớp gối đến đầu); đường chuyền thấp (bóng bay có độ cao dưới khớp gối).

❖ Để thực hiện chiến thuật chuyền bóng, cầu thủ cần xác định được các yếu tố sau:

– Tình huống trên sân, vị trí và khả năng của đồng đội, của đối phương; hướng phát triển tấn công.

– Kĩ thuật chuyền bóng, mức độ dùng sức, hình thức chuyền bóng để tạo điều kiện thuận lợi nhất cho đồng đội nhận bóng và giấu được ý đồ chiến thuật.

– Điều kiện tự nhiên và các yếu tố có thể ảnh hưởng đến diễn biến trận đấu (hướng gió, hướng mặt trời, điều kiện mặt sân,…).

❖ Chiến thuật chuyền bóng được thực hiện dưới hai hình thức cơ bản sau:

– Chuyền bóng trực tiếp cho đồng đội khi đồng đội có vị trí thuận lợi để nhận bóng và tiếp tục thực hiện ý đồ chiến thuật.

– Chuyền bóng vào chỗ trống nhằm gây bất ngờ cho đối phương; phát huy tốc độ của đồng đội để nhận bóng.

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Chuyền bóng không đúng hướng, không đủ lực.

– Cách sửa: Lựa chọn kĩ thuật đá bóng phù hợp với khoảng cách chuyền bóng.

2 Chiến thuật phối hợp nhóm hai người

Phối hợp nhóm hai người là hình thức chiến thuật tấn công đơn giản nhất và cơ bản nhất, là nền tảng của các hình thức phối hợp chiến thuật khác. Phối hợp chiến thuật tấn công nhóm hai người rất đa dạng về hình thức:

– Chuyền bóng vào chỗ trống (H.3): Cầu thủ có bóng chuyền vào vị trí không có đối phương để đồng đội di chuyển đến nhận bóng.

– Chuyền bóng bật tường (H.4): Cầu thủ có bóng chuyền bóng trực tiếp cho đồng đội và di chuyển để nhận đường chuyền trả ngay cho đồng đội. Đường chuyền bóng trong phối hợp bật tường thường là đường bóng lăn sệt.

– Chuyền bóng cho đồng đội (H.5): Cầu thủ có bóng dẫn bóng đến gần đồng đội và nhường lại bóng cho đồng đội để đánh lạc hướng phòng thủ hoặc cản phá của đối phương.

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Tốc độ của đường bóng không phù hợp với tốc độ di chuyển và khoảng cách di chuyển của bạn nhận bóng.

– Cách sửa: Sử dụng lực chuyền bóng phải phù hợp với khoảng cách và tốc độ di chuyển của bạn nhận bóng.

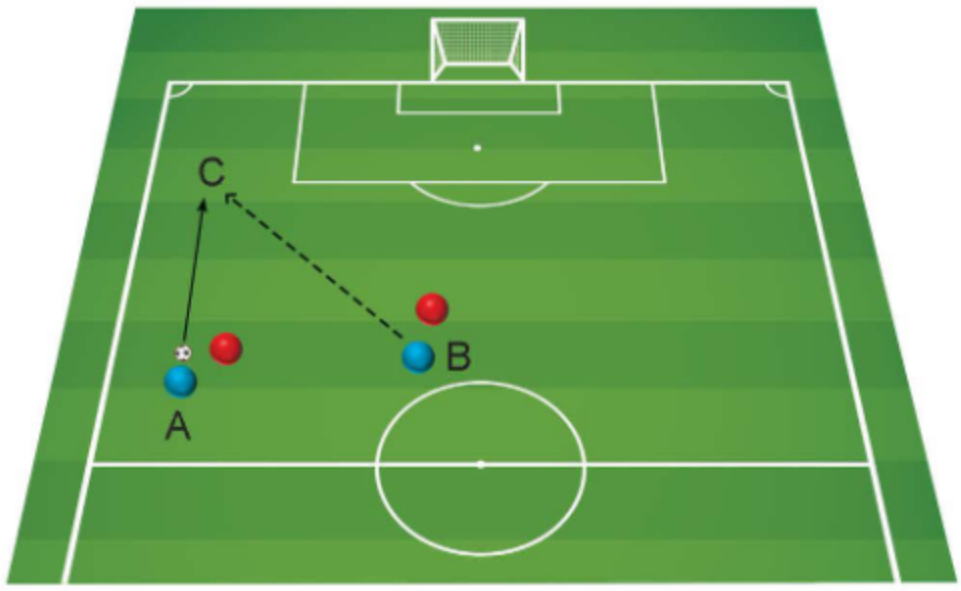
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cặp đôi*

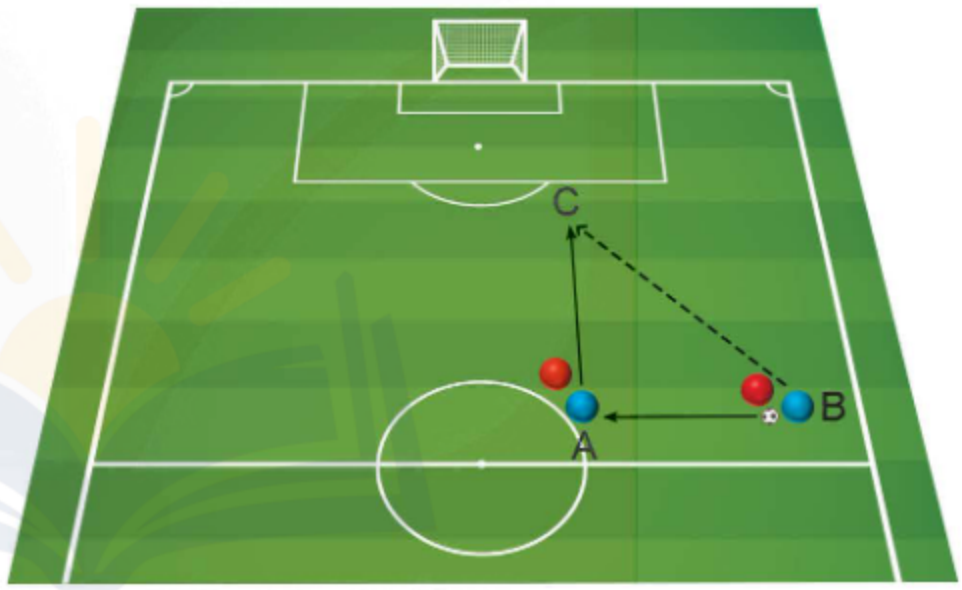
Luân phiên thay đổi vị trí và cùng bạn luyện tập:

– Chuyền bóng vào chỗ trống: Bạn ở vị trí A chuyền bóng đến vị trí C (chỗ trống), bạn ở vị trí B di chuyển đến vị trí C nhận bóng. Phối hợp luyện tập chiến thuật thoát khỏi sự truy cản của đối phương (tăng tốc bất ngờ). Di chuyển đến vị trí nhặt bóng (H.3).



Hình 3. Sơ đồ luyện tập chuyền bóng vào chỗ trống cho đồng đội

– Chuyền bóng bật tường: Bạn ở vị trí B chuyền bóng cho bạn ở vị trí A, bạn ở vị trí A không dừng bóng mà chuyền ngay đến vị trí C; bạn ở vị trí B sau khi chuyền bóng cho bạn ở vị trí A, nhanh chóng di chuyển đến vị trí C để nhận bóng (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập chuyền bóng bật tường

– Chuyền bóng cho đồng đội: Bạn ở vị trí A dẫn bóng đến vị trí C, bạn vị trí B đồng thời di chuyển không bóng đến vị trí C, tại vị trí C bạn ở vị trí A nhường quyền dẫn bóng cho bạn ở vị trí B, sau đó hai bạn tiếp tục di chuyển đến vị trí xuất phát của nhau và tiếp tục lặp lại bài tập (H.5).

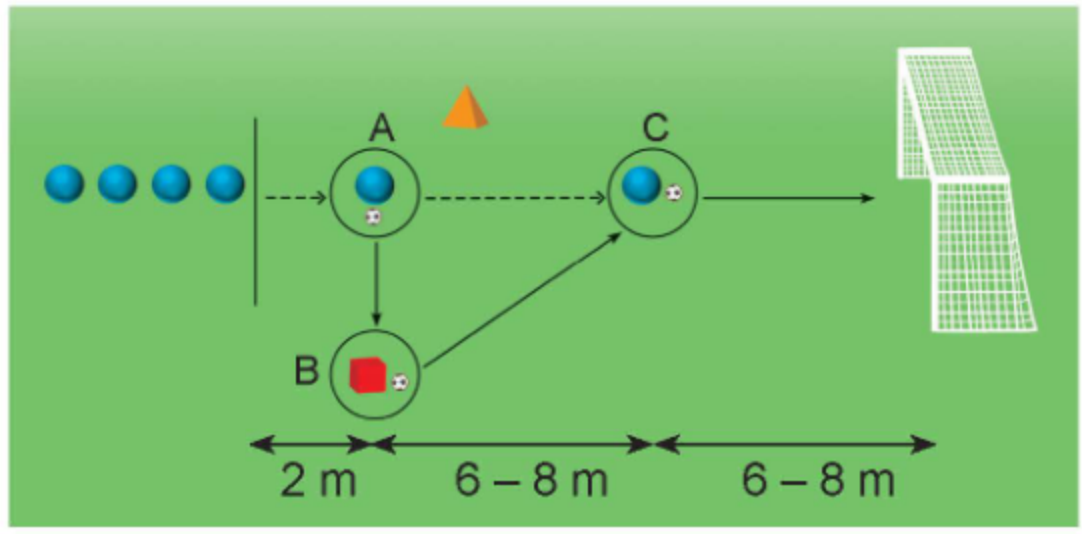


Hình 5. Sơ đồ luyện tập chuyền bóng cho đồng đội

b) *Luyện tập nhóm*

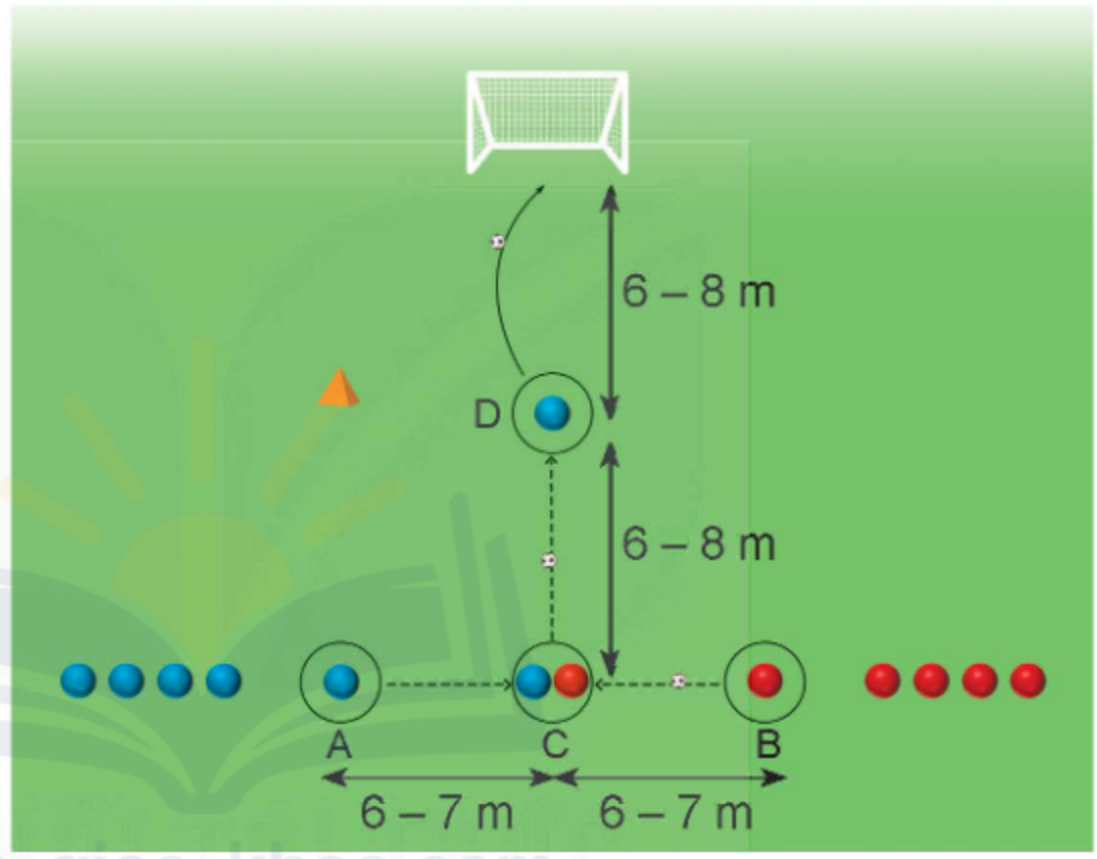
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chuyền bóng cho đồng đội, di chuyển nhận bóng và đá bóng vào cầu môn: Lần lượt từng bạn di chuyển đến vị trí A, chuyền bóng bật tường cho bạn hỗ trợ luyện tập ở vị trí B, sau đó di chuyển nhanh đến vị trí C nhận bóng và đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập chuyền bóng cho đồng đội, di chuyển nhận bóng và đá bóng vào cầu môn

– Dẫn bóng và nhường quyền dẫn bóng cho đồng đội: Lần lượt từng bạn từ vị trí B dẫn bóng đến vị trí C và nhường quyền dẫn bóng cho bạn ở vị trí A di chuyển đến; lần lượt từng bạn từ vị trí A di chuyển không bóng đến vị trí C nhận bóng và dẫn bóng chuyển hướng đến vị trí D để đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m. Phối hợp luyện tập chiến thuật dẫn bóng vượt qua đối phương (dẫn bóng tốc độ cao, dẫn bóng kết hợp động tác giả) để đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m (H.7).



Hình 7. Sơ đồ luyện tập chuyền bóng cho đồng đội phối hợp dẫn bóng, đá bóng vào cầu môn

2 Thi đấu tập

- Mục đích: Thực hành chiến thuật tấn công nhóm.
- Chuẩn bị: Sân bóng đá; luân phiên làm trọng tài thi đấu.
- Thực hiện: Hai đội thi đấu theo Luật Bóng đá hiện hành, thực hành các hình thức phối hợp chiến thuật tấn công nhóm trong quá trình thi đấu.

VẬN DỤNG

1. Sử dụng sa bàn chiến thuật để thảo luận chiến thuật tấn công nhóm.
2. Trong thi đấu bóng đá, để thực hiện có hiệu quả chiến thuật phối hợp chuyền bóng vào chỗ trống đạt hiệu quả cao, cần chú ý những điểm gì?
3. Vận dụng chiến thuật tấn công nhóm trong luyện tập và thi đấu.

sách-giáo-khoa.com
VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2

CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ NHÓM

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng một số chiến thuật phòng thủ nhóm; sử dụng thành thạo, ổn định các kĩ thuật đã học trong phối hợp chiến thuật phòng thủ nhóm.
- Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm trên địa hình tự nhiên.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang.

b) Khởi động chuyên môn

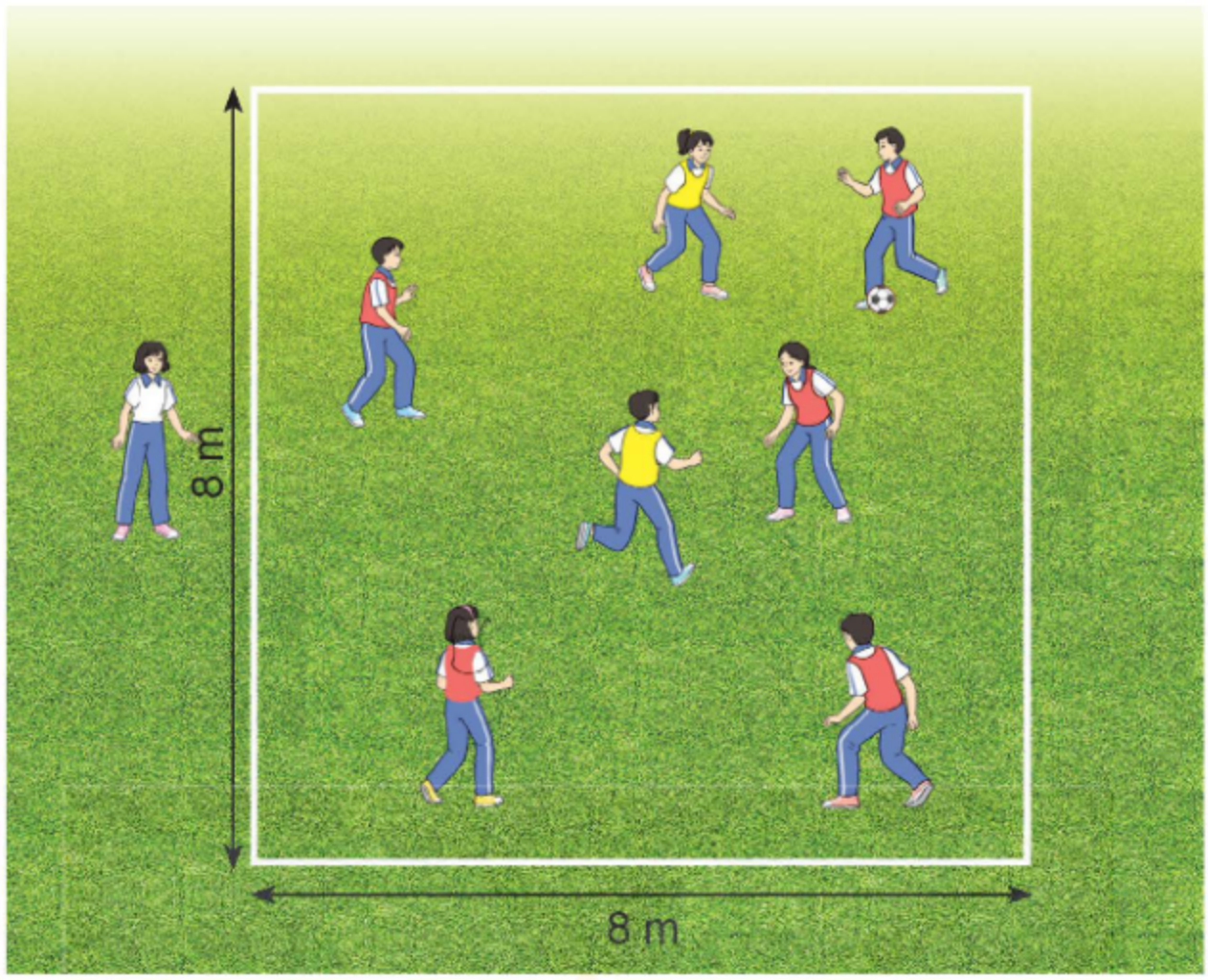
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Tâng bóng, dẫn bóng luồn cọc; di chuyển ngang phối hợp chuyền bóng một chạm, phối hợp đá bóng và dừng bóng.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Tranh bóng (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành các nhóm 7 bạn, mỗi nhóm có 5 bạn làm nhiệm vụ chuyền bóng cho nhau, 2 bạn làm nhiệm vụ tranh bóng.
- Thực hiện: 5 bạn di chuyển và chuyền bóng cho nhau trong phạm vi của sân (không được để bóng ra khỏi đường biên); 2 bạn luân phiên tranh bóng và hỗ trợ nhau ngăn chặn các bạn nhóm 5 người chuyền bóng cho nhau. Bạn trong nhóm 5 người làm bóng ra ngoài đường biên của sân hoặc để nhóm 2 người chạm bóng (không được dùng tay tranh bóng) sẽ trở thành người tranh bóng.

sách-giáo-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Tranh bóng

KIẾN THỨC MỚI

Sự phối hợp của hai cầu thủ trở lên trong phòng thủ được gọi là chiến thuật phòng thủ nhóm. Phòng thủ nhóm là một bộ phận tạo nên chiến thuật phòng thủ của toàn đội. Trong thực tiễn thi đấu bóng đá, chiến thuật phòng thủ nhóm rất đa dạng về nội dung và hình thức thể hiện.

Một số hình thức phối hợp trong phòng thủ nhóm:

1 Bọc lót

Bọc lót là sự hỗ trợ nhau giữa các cầu thủ trong phòng thủ nhằm tạo nên tuyến phòng thủ có nhiều tầng, nhiều lớp chặt chẽ (H.2). Nội dung chủ yếu của bọc lót là các cầu thủ chiếm vị trí thích hợp để có thể hỗ trợ và tiếp ứng lẫn nhau trong phòng thủ.

Phối hợp bọc lót cần đảm bảo: Đánh giá đúng tình huống trên sân để xác định vị trí và phương pháp hành động thích hợp; cự li giữa các cầu thủ phải hợp lí để có thể vừa bọc lót được cho đồng đội, vừa bảo vệ được khu vực do mình đảm nhiệm.

2 Bù chỗ cho nhau

Bù chỗ cho nhau là sự thay thế vị trí của đồng đội khi đồng đội phải rời vị trí phòng thủ để làm nhiệm vụ khác cấp thiết hơn (H.3). Trong phòng thủ, khi bù chỗ cho nhau cần đảm bảo:

– Di chuyển đến vị trí để bù chỗ cho đồng đội bằng đường ngắn nhất, hợp lí nhất; luôn quan sát và nhận định các tình huống trong khu vực phòng thủ.

– Không được tạo nên những khoảng trống mới ở khu vực phòng thủ.

3 Phòng thủ trong các tình huống cố định

– Khi đối phương đá phạt góc, phòng thủ cần đảm bảo các yêu cầu sau:

+ Tăng cường lực lượng phòng thủ (cầu thủ hàng tấn công lùi về tham gia phòng thủ); kết hợp giữa phòng thủ khu vực và phòng thủ kèm người.

+ Bọc lót cho thủ môn khi thủ môn di chuyển để bắt bóng; bảo vệ hai góc của cầu môn.

– Khi đối phương đá phạt trực tiếp, phòng thủ cần đảm bảo các yêu cầu sau:

+ Hạn chế đối phương triển khai đá phạt nhanh, tổ chức tấn công nhanh.

+ Khi điểm đá phạt xa cầu môn, cần tổ chức phòng thủ tại các khu vực đối phương có thể triển khai tấn công cầu môn và tổ chức kèm người.

+ Khi điểm đá phạt gần cầu môn, cần tổ chức "làm hàng rào" và chiếm lĩnh các vị trí đối phương có thể đá bóng thẳng vào cầu môn.

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Tốc độ di chuyển của cầu thủ bọc lót hoặc bù chỗ chậm hơn tốc độ dẫn bóng của cầu thủ tấn công.

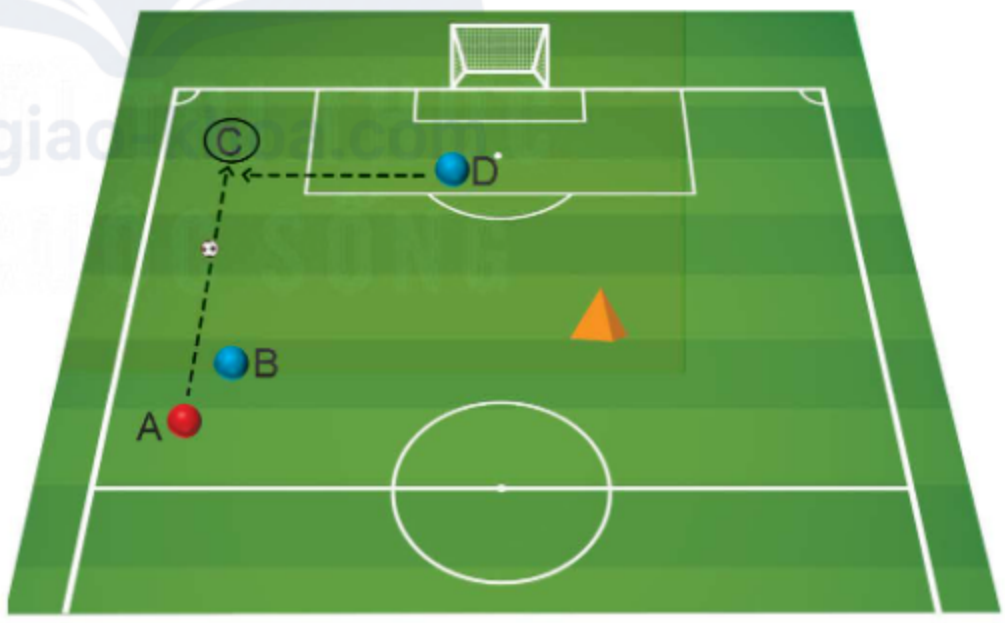
– Cách sửa: Tăng tốc độ, di chuyển đến vị trí phòng thủ với tốc độ tối đa; phán đoán đúng vị trí cần phòng thủ để di chuyển đến trước. Phối hợp luyện tập chiến thuật kèm người khi bọc lót cho đồng đội.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập nhóm

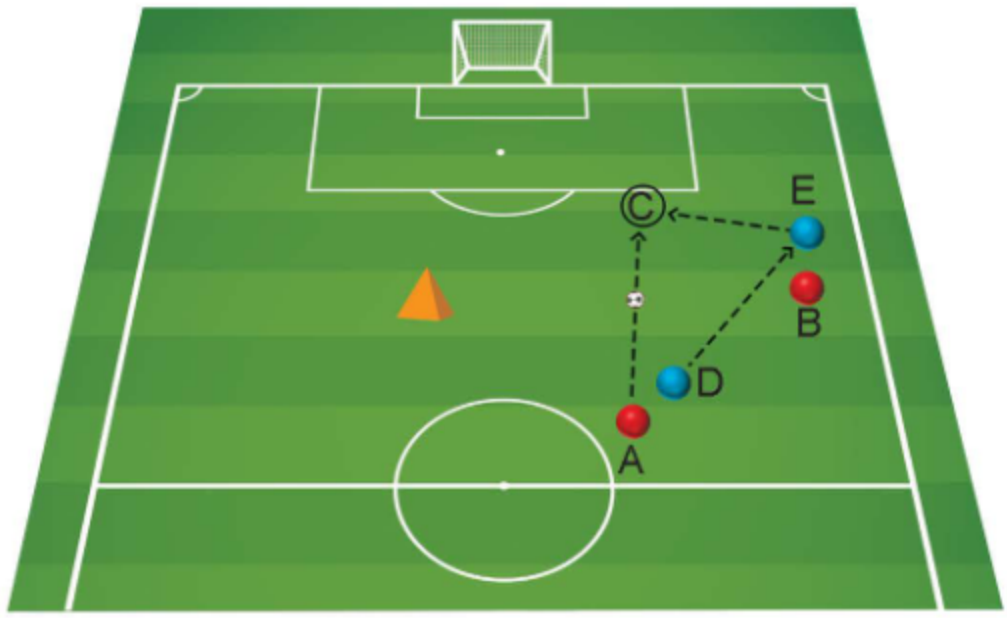
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Hai bạn bọc lót cho nhau trong phòng thủ nhóm: Khi bạn ở điểm B bị đối phương ở điểm A dẫn bóng vượt qua và hướng đến điểm C, bạn ở điểm D nhanh chóng di chuyển đến điểm C (D bọc lót cho B) để thay thế đồng đội tiếp tục cản phá đường tấn công của đối phương (H.2). Phối hợp luyện tập chiến thuật kèm người khi bọc lót cho đồng đội.



Hình 2. Sơ đồ luyện tập hai bạn bọc lót cho nhau trong phòng thủ nhóm

– Hai bạn bù chỗ cho nhau trong phòng thủ nhóm: Khi bạn ở vị trí D bị đối phương ở vị trí A dẫn bóng vượt qua và hướng đến vị trí C, bạn ở vị trí E (đang kèm đối phương ở vị trí B) nhanh chóng di chuyển đến vị trí C để tiếp tục cản phá đường tấn công của đối phương; bạn ở vị trí D nhanh chóng di chuyển đến vị trí E để bù chỗ cho đồng đội đã di chuyển đến vị trí C (H.3). Phối hợp luyện tập chiến thuật tranh bóng khi bù chỗ cho đồng đội.



Hình 3. Sơ đồ luyện tập hai bạn bù chỗ cho nhau trong phòng thủ nhóm

– Tổ chức "làm hàng rào" khi đối phương đá phạt: Từ 3 – 5 bạn đứng thành hàng ngang, đối diện với vị trí đá phạt chắn hướng đối phương đá bóng vào cầu môn (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập tổ chức "làm hàng rào" trong phòng thủ nhóm

sách-giáo-khoa.com

2 Thi đấu tập

- Mục đích: Thực hành chiến thuật phòng thủ nhóm.
- Chuẩn bị: Sân bóng đá; luân phiên làm trọng tài thi đấu.
- Thực hiện: Hai đội thi đấu theo Luật Bóng đá hiện hành, thực hành các hình thức phối hợp chiến thuật phòng thủ nhóm trong quá trình thi đấu.

VẬN DỤNG

1. Trong thi đấu bóng đá, các cầu thủ thường phối hợp bọc lót cho nhau ở khu vực nào trên sân?
2. Trong thi đấu bóng đá, hình thức phối hợp bù chỗ cho nhau trong phòng thủ nhóm có những ưu điểm và hạn chế gì?
3. Sử dụng sa bàn chiến thuật để thảo luận về chiến thuật phòng thủ nhóm.

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B	**Bọc lót (trong chiến thuật phòng thủ nhóm)**	Là sự hỗ trợ đồng đội để tăng hiệu quả phòng thủ	83
	Bù chỗ	Là sự thay thế đồng đội để tiếp tục thực hiện nhiệm vụ phòng thủ	83
N	**Nửa nảy**	Là thời điểm thích hợp chân tiếp xúc bóng khi bóng vừa rơi xuống mặt sân nảy lên	42
T	**Trán bên (trong kĩ thuật đánh đầu)**	Là vị trí chếch về phía bên phải hoặc bên trái của trán	49

sach-giao-khoa.com

Mục lục

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 15

Chủ đề 1. Những vấn đề chung 15

Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội. Kế hoạch luyện tập môn Bóng đá 15

Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá 19

Chủ đề 2. Kĩ thuật đá bóng **27**

Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân 27

Bài 2. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân 32

Chủ đề 3. Kĩ thuật dừng bóng **37**

Bài 1. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân 37

Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân 42

Chủ đề 4. Kĩ thuật đánh đầu **47**

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa 47

Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên 52

Chủ đề 5. Kĩ thuật thủ môn **57**

Bài 1. Kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay 57

Bài 2. Kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân 63

Chủ đề 6. Kĩ thuật tranh bóng **68**

Bài 1. Kĩ thuật tranh bóng trước mặt 68

Bài 2. Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh 73

Chủ đề 7. Chiến thuật nhóm **77**

Bài 1. Chiến thuật tấn công nhóm 77

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ nhóm 82

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ 86

sách-giáo-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: NGUYỄN NGỌC KIM ANH – TẠ THỊ HƯỜNG – BÙI THU TRANG
Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – BÙI THU TRANG
Biên tập mĩ thuật: NGUYỄN BÍCH LA
Thiết kế sách: NGUYỄN THUÝ QUỲNH
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Minh hoạ: NGUYỄN THỊ THANH VÂN
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG
Chế bản: CTCP MĨ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

Bản quyền © (2024) 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 12 - BÓNG ĐÁ

Mã số: G1HHZE002h25
In ..... bản, (QĐ ... - NXBGDHN) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in:.....
Cơ sở in:.....
Số ĐKXB: 6-2025/CXBIPH/309-11/GD
Số QĐXB: .../QĐ-GD-HN ngày ... tháng ... năm ...
In xong và nộp lưu chiểu quý ..... năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-39249-7



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 12 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-39249-7

9 786040 392497

Giá: 15.000 đ