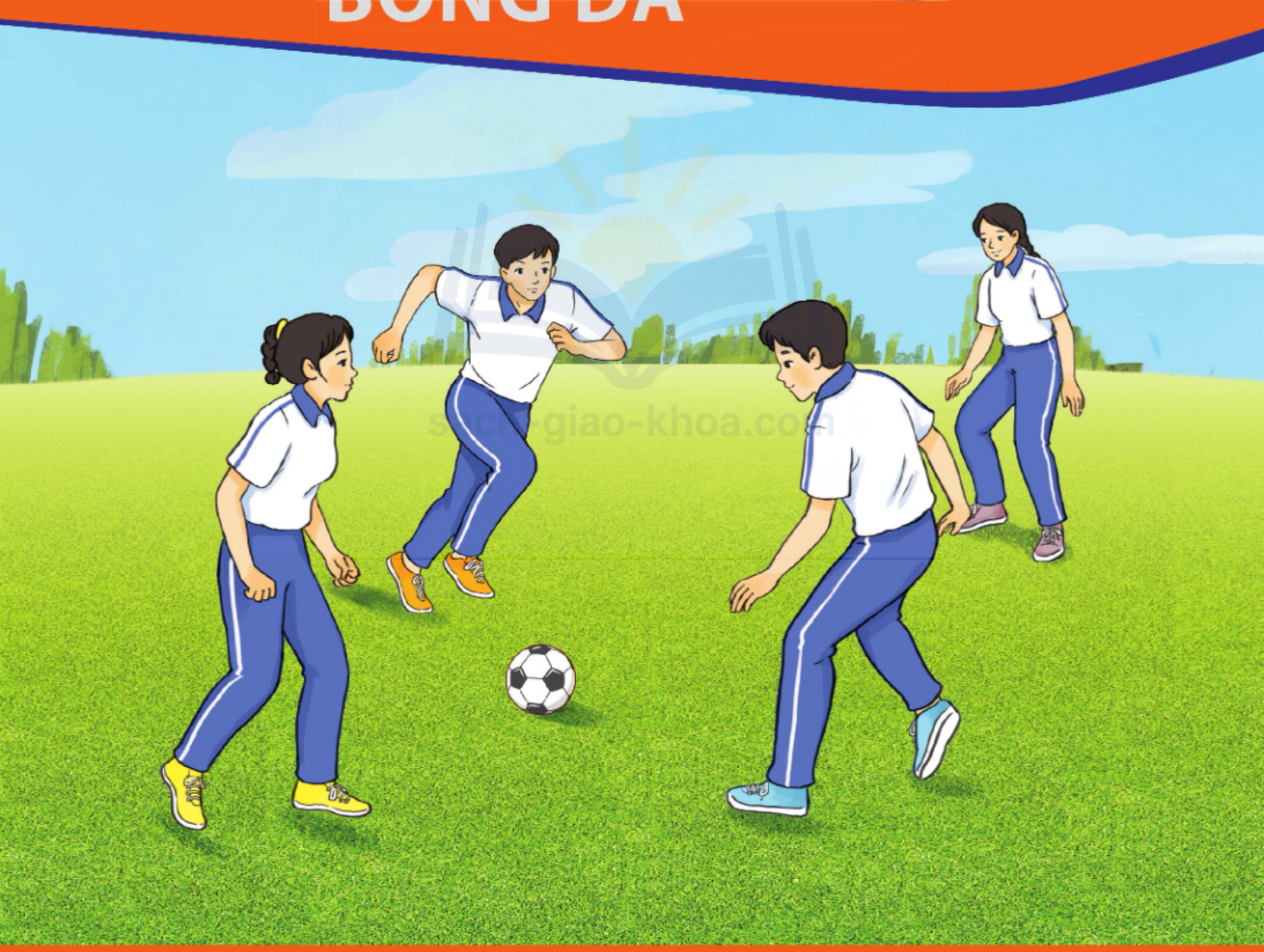
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11

BÓNG ĐÁ



sách-giáo-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỘI ĐỒNG QUỐC GIA
THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 11

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

Họ và tên	Chức vụ Hội đồng
Ông ĐỖ HỮU TRƯỜNG	Chủ tịch
Ông NGUYỄN QUANG VINH	Phó Chủ tịch
Ông CAO KHẢ THỌ	Uỷ viên, Thư kí
Ông NGUYỄN THANH CHƯƠNG	Uỷ viên
Ông ĐINH MẠNH CƯỜNG	Uỷ viên
Ông DƯƠNG ĐẮC HÀ	Uỷ viên
Ông ĐẶNG ĐÌNH HẬU	Uỷ viên
Ông PHẠM TUẤN HÙNG	Uỷ viên
Ông LÊ TRUNG KIÊN	Uỷ viên

sách-giáo-khoa.com

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG ĐÁ 11

(Tái bản lần thứ hai)

sach-giao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

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

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

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

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

Bước vào lớp 11, môn Giáo dục thể chất – Bóng đá sẽ tiếp tục đồng hành cùng các em trong quá trình rèn luyện thân thể, phát triển các tố chất thể lực và kĩ năng vận động.

Nội dung cuốn sách sẽ giúp các em:

– Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của bóng đá đối với sự phát triển thể chất.

– Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật của bóng đá trong thực tiễn luyện tập và thi đấu tập.

– Thực hiện đúng, vận dụng được các kĩ thuật đã học trong luyện tập và thi đấu tập.

– Luyện tập một số kĩ thuật mới, một số hình thức chiến thuật tấn công và phòng thủ cá nhân.

– Có sự phát triển về thể lực, đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Mong các em luôn tích cực học tập và rèn luyện thân thể để có sức khoẻ tốt.

Chúc các em thành công!

NHÓM 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

– Hiểu và sử dụng được 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.

– Tích cực, chủ động vận dụng kiến thức đã học về tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

KIẾN THỨC MỚI

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

a) *Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT*

Môi trường tự nhiên tác động trực tiếp hằng ngày, hằng giờ đến hoạt động sống, hoạt động thể lực của con người. Bên cạnh các yếu tố có lợi, môi trường tự nhiên còn có những tác động không có lợi đối với hoạt động TDTT và phát triển thể chất:

– Nhiệt độ không khí cao ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động của hệ thần kinh trung ương và bộ máy thần kinh – cơ, làm giảm tốc độ, độ chuẩn xác trong phối hợp động tác, giảm mức độ nỗ lực ý chí của người tập, đặc biệt là khi người tập thực hiện các bài tập căng thẳng, kéo dài dưới trời nắng nóng. Nhiệt độ cao còn gây khó khăn cho hoạt động của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp,... làm giảm khả năng hoạt động thể lực, cản trở quá trình hồi phục sau vận động của cơ thể.

– Nhiệt độ không khí thấp làm giảm tính đàn hồi của cơ và dây chằng, khi tiến hành các hoạt động TDTT dễ gây ra các chấn thương ở vùng cơ và khớp ở tay, chân.

– Độ ẩm không khí có ảnh hưởng rõ rệt đến sự toả nhiệt của cơ thể. Khi độ ẩm của không khí tăng cao, quá trình thải nhiệt của cơ thể bị hạn chế do sự bay hơi của mồ hôi từ bề mặt da gặp khó khăn.

– Tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió) là yếu tố môi trường có ảnh hưởng rõ rệt đến quá trình trao đổi nhiệt của cơ thể và có mối liên quan chặt chẽ với các yếu tố khác của không khí là độ ẩm và nhiệt độ. Khi nhiệt độ không khí thấp, tốc độ gió cao sẽ làm cơ thể nhanh chóng bị mất nhiệt (bị lạnh). Khi nhiệt độ không khí cao và trong điều kiện tốc độ gió cũng cao sẽ làm tăng quá trình thải nhiệt của cơ thể.

Ngoài các yếu tố nêu trên, các yếu tố tự nhiên khác (như áp suất không khí, ánh sáng mặt trời, môi trường nước, địa hình,...) cũng là căn cứ quan trọng để lựa chọn và xây dựng chế độ vận động hợp lí nhằm nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDTT để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

❖ *Vai trò của yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT*

Trong hoạt động GDTC và luyện tập TDTT, các yếu tố tự nhiên có những vai trò sau:

– Là điều kiện và phương tiện để tiến hành có hiệu quả các hoạt động TDTT; trực tiếp hoặc gián tiếp cấu thành lượng vận động của buổi tập, của quá trình luyện tập.

– Chi phối việc lựa chọn nội dung, hình thức hoạt động thể lực, bài tập vận động nhằm đảm bảo tính phù hợp với tình trạng sức khoẻ, trình độ thể lực của người tập.

– Có ảnh hưởng đối với việc lựa chọn thời điểm, thời gian tiến hành các hoạt động GDTC và luyện tập TDTT; là một trong những căn cứ và yêu cầu để hình thành các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong luyện tập TDTT và hồi phục sau luyện tập.

– Là một trong những căn cứ để xây dựng kế hoạch luyện tập TDTT của mỗi người, kế hoạch GDTC của nhà trường.

❖ *Sử dụng các yếu tố tự nhiên để tiến hành hoạt động TDTT*

Để sử dụng có hiệu quả các yếu tố tự nhiên, quá trình luyện tập TDTT cần đáp ứng những yêu cầu sau:

– Sử dụng các yếu tố có lợi của môi trường tự nhiên một cách thường xuyên để tăng cường hiệu quả hoạt động TDTT; tích cực, chủ động triển khai các biện pháp

nhằm hạn chế những tác động bất lợi của môi trường tự nhiên đối với quá trình rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

– Nội dung, kế hoạch luyện tập và lượng vận động phải được lựa chọn, điều chỉnh phù hợp với đặc điểm cá nhân (lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực), đặc điểm khí hậu, thời tiết của vùng miền.

– Đối với các môn thể thao ngoài trời, chủ động giảm khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện nắng nóng (do không cần phải làm nóng cơ thể nhiều), tăng khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện giá lạnh (do cơ, dây chằng bị giảm khả năng co giãn).

– Lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để xây dựng chế độ, liệu pháp hồi phục hợp lí, khoa học; tiến hành các bài tập và hình thức thả lỏng, hồi phục cơ thể sau vận động.



Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để tiến hành các hoạt động TDTT

2 Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

a) Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể

Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể sống gồm:

– Các chất sinh năng lượng (chất đạm, chất béo, chất bột đường).

– Các chất không sinh năng lượng (vitamin, chất khoáng và nước).

❖ *Chất đạm (Protein)*

Chất đạm là chất dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng đối với cơ thể. Nhu cầu về chất đạm có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong chế độ dinh dưỡng đối với người tham gia luyện tập TDTT. Chất đạm có các vai trò:

– Cấu tạo và đổi mới các cơ quan trong cơ thể, là thành phần quan trọng cấu tạo nên tế bào, là cơ sở vật chất của sự sống.

– Điều tiết chức năng sinh lí và xúc tác cho các phản ứng sinh hoá của cơ thể; là một thành phần của máu, tham gia vào quá trình vận chuyển oxygen; là các kháng thể có chức năng bảo vệ cơ thể,...

– Cung cấp năng lượng cho cơ thể trong các hoạt động thể thao có thời gian dài (khi chất béo và chất bột đường không đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng cho cơ thể).

❖ *Chất béo (Lipid)*

– Là thành phần cấu tạo quan trọng của chất nguyên sinh, nhân và màng tế bào.

– Là dung môi hoà tan nhiều vitamin quan trọng cho cơ thể.

– Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể trong quá trình luyện tập các môn thể thao diễn ra trong thời gian dài.

❖ *Chất bột đường (Carbohydrate)*

– Là thành phần quan trọng cấu tạo nên mô và tế bào, tổ chức liên kết, tổ chức thần kinh.

– Là nguồn năng lượng rất quan trọng duy trì hoạt động của vỏ đại não.

– Là nguyên liệu chủ yếu cung cấp năng lượng cho cơ thể. So với chất đạm và chất béo, nguồn năng lượng từ chất bột đường dễ hấp thụ hơn, sản sinh năng lượng nhanh hơn, tiêu hao oxygen ít hơn. Khi luyện tập TDTT, cơ thể tiêu hao một lượng đường lớn hơn nhiều so với lúc không luyện tập. Vì vậy, dự trữ đường trong cơ thể tỉ lệ thuận với năng lực vận động.

❖ *Vitamin*

Vitamin tuy không tham gia vào cấu tạo cơ thể và không phải là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể nhưng có vai trò đặc biệt đối với các quá trình sinh hoá xảy ra trong cơ thể.

Cơ thể không tự tổng hợp được hầu hết các vitamin (ngoại trừ vitamin D) mà phải lấy từ thức ăn, do vậy phải lựa chọn loại lương thực, thực phẩm hợp lí và chế biến ở nhiệt độ thích hợp để cơ thể có thể hấp thụ được lượng vitamin cần thiết.

❖ *Chất khoáng*

Chất khoáng không sinh năng lượng nhưng có vai trò đa dạng và quan trọng đối với cơ thể, là thành phần cấu tạo của một số tổ chức tế bào, quyết định áp suất thẩm thấu của các dịch, hoạt tính của các men, tham gia vào quá trình co cơ. Trong quá trình trao đổi chất, cơ thể phải thải ra ngoài một lượng đáng kể các chất khoáng. Do vậy, cần phải bổ sung chất khoáng cho cơ thể qua thức ăn và nước uống.

❖ *Nước uống*

Nước tham gia trực tiếp vào nhiều biến đổi hoá học, là môi trường thuận lợi cho hoạt động tiêu hoá, hấp thụ, bài tiết và vận chuyển các chất dinh dưỡng. Trong hoạt động TDTT, cung cấp đủ nước cho cơ thể là điều kiện để thực hiện và duy trì có hiệu quả các bài tập vận động.

b) Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp, bổ sung năng lượng để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực:

– Năng lượng tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở là năng lượng cần thiết cho sự sống của tế bào, duy trì trương lực cơ và hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể ở điều kiện hoàn toàn không vận động cơ bắp. Mức tiêu hao năng lượng cho chuyển hoá cơ sở của một người phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, trọng lượng và cấu trúc cơ thể, nhiệt độ môi trường,...

– Năng lượng tiêu hao cho hoạt động thể lực là năng lượng đáp ứng nhu cầu đi lại, sinh hoạt và lao động. Mức tiêu hao năng lượng cho hoạt động thể lực phụ thuộc vào điều kiện và nhu cầu hoạt động cá nhân, đặc điểm và tính chất của hoạt động lao động,...

Để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho các hoạt động cơ bản của sự sống (gồm chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực), cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp năng lượng từ thức ăn dưới dạng chất đạm, chất béo và chất bột đường.

Mức tiêu hao năng lượng hằng ngày là cơ sở hình thành nhu cầu dinh dưỡng và là căn cứ để xác định chế độ dinh dưỡng thích hợp của mỗi người. Nhu cầu dinh dưỡng bao gồm: Các chất sinh năng lượng, các chất khoáng (sắt, calcium, iodine, muối ăn và các yếu tố vi lượng,...), vitamin và nước.

c) Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT

Việc sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Đủ về số lượng, đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể (đảm bảo chế độ ăn 3 bữa trong một ngày).

– Các chất dinh dưỡng cơ bản phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể: Khẩu phần ăn mỗi bữa cần đa dạng về loại thực phẩm với đủ các nhóm chất.

– Đảm bảo cân bằng năng lượng: Bổ sung năng lượng đã tiêu hao; đáp ứng nhu cầu năng lượng theo độ tuổi, giới tính và đặc điểm hoạt động của môn thể thao được lựa chọn để luyện tập.

– Cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể phù hợp với tình trạng thời tiết, thời gian vận động, loại hình hoạt động của môn thể thao.

VẬN DỤNG

1. Các yếu tố tự nhiên có vai trò như thế nào đối với việc luyện tập TDTT?

2. Ngoài các yếu tố tự nhiên, hiệu quả của hoạt động luyện tập TDTT còn bị chi phối bởi những yếu tố nào?

3. Nội dung và yêu cầu cơ bản trong việc sử dụng các yếu tố tự nhiên để luyện tập TDTT là gì?

4. Nhu cầu dinh dưỡng trong việc luyện tập TDTT như thế nào?

5. Sử dụng dinh dưỡng trong quá trình luyện tập TDTT cần thực hiện những yêu cầu nào?

Phần II THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ

Chủ đề 1 NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Bài 1

VAI TRÒ VÀ TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG ĐÁ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết được vai trò và tác dụng cơ bản của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất.
- Vận dụng được những hiểu biết về vai trò và tác dụng của bóng đá đối với cơ thể để luyện tập hằng ngày.
- Tích cực, chủ động luyện tập trong những điều kiện khác nhau để nâng cao sức khoẻ.

KIẾN THỨC MỚI

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

Với mục đích rèn luyện và phát triển thể chất của người tập, bóng đá có những vai trò cơ bản sau:

a) Trang bị phương tiện và phương pháp rèn luyện thân thể

Quá trình hình thành và phát triển hệ thống kĩ thuật, chiến thuật đã tạo ra các loại hình bài tập từ đơn giản đến phức tạp để dẫn dắt người tập từng bước hình thành và phát triển kĩ năng vận động, trình độ thể lực, tư duy chiến thuật.

Hệ thống bài tập bao gồm:

– Các bài tập kĩ thuật: đá bóng, dẫn bóng, dừng bóng, ném biên, thủ môn,...

– Các bài tập chiến thuật: tấn công, phòng thủ,...

– Các bài tập thể lực: rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sức bền,...

Đó là hệ thống các bài tập được lựa chọn, sắp xếp theo một trình tự nhất định về loại hình vận động, mức độ phức tạp và mức độ dùng sức nhằm đảm bảo cho người tập được luyện tập bóng đá trong điều kiện phù hợp với lứa tuổi, trình độ thể lực,...

b) Ảnh hưởng tích cực đến quá trình phát triển thể chất

Quá trình luyện tập các bài tập kĩ thuật, chiến thuật và thể lực đồng thời là quá trình tác động có chủ đích, có chọn lọc đến cơ thể người tập nhằm: phát triển và hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo vận động; phát triển thể lực và hình thái cơ thể; nâng cao khả năng hoạt động, thích nghi và hồi phục của các cơ quan chức năng trong cơ thể (hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ vận động,...).

c) Tích cực hoá quá trình rèn luyện thân thể

Bóng đá là loại hình vận động có tính nghệ thuật cao, có khả năng tạo hưng phấn cho người tập trong quá trình luyện tập và thi đấu, vì vậy bóng đá có vai trò: thu hút, kích thích sự quan tâm và đam mê luyện tập của đông đảo quần chúng, đặc biệt là đối với lứa tuổi thanh, thiếu niên, nhi đồng; hình thành, phát triển tính tích cực, nhu cầu bền vững đối với quá trình rèn luyện thân thể; giúp người tập luôn nỗ lực cao trong luyện tập và luyện tập thường xuyên; kích thích người tập khám phá và chinh phục giới hạn vận động của bản thân.

2 Tác dụng của luyện tập bóng đá đối với sự phát triển thể chất

a) Hình thành và phát triển kĩ năng vận động

Hệ thống kĩ thuật trong bóng đá rất đa dạng và phong phú, kiến thức về các nhóm kĩ thuật sẽ cung cấp cho người tập những thông tin về động tác (mức độ dùng lực và tính nhịp điệu). Hình thành khả năng phân tích thông tin để xây dựng biểu tượng ban đầu của hoạt động vận động. Quá trình luyện tập lặp lại động tác sẽ giúp người tập có kĩ năng vận động ở mức độ cao, có khả năng thích nghi với những điều kiện vận động mới.

b) Phát triển các tố chất thể lực

Tính đa dạng về mức độ và yêu cầu vận động trong luyện tập đòi hỏi ở người tập:

❖ *Nỗ lực lớn về sức mạnh và tốc độ*

Di chuyển có bóng, không bóng trên các quãng ngắn; bật nhảy nhanh, mạnh khi đón bóng, đánh đầu; đá bóng nhanh, mạnh khi chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn,... là những hoạt động vận động có tác động tích cực đối với sự phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bột phát, sức nhanh tần số và sức nhanh thực hiện động tác đơn.

❖ *Phản ứng linh hoạt, kịp thời đối với các tình huống*

Đón và dừng bóng; kèm đối phương và tranh bóng; chuyền bóng cho đồng đội và ghi bàn thắng,... là những hoạt động vận động có tác dụng rèn luyện và phát triển sức nhanh phản ứng đối với vật thể di động.

❖ *Duy trì năng lực vận động trong một thời gian tương đối dài*

Việc lặp lại liên tục, nhiều lần các hoạt động di chuyển, bật nhảy, đá bóng,... với cường độ cao (tốc độ chạy, tốc độ và độ cao mỗi lần bật nhảy,...) và với khối lượng lớn (thời gian thực hiện bài tập, độ dài quãng đường di chuyển, tổng số lần lặp lại,...) có tác dụng phát triển sức bền chung, sức bền chuyên môn cho người tập.

❖ *Lựa chọn và sử dụng hợp lí, hiệu quả các loại hình kĩ thuật*

Luyện tập và thi đấu bóng đá thường diễn ra trong điều kiện rất đa dạng về tình huống, người tập luôn phải lựa chọn và sử dụng một cách linh hoạt các loại hình kĩ thuật để giải quyết có hiệu quả đối với từng tình huống diễn ra trên sân...; tính chất và đặc điểm vận động đó có tác dụng tích cực đối với sự phát triển năng lực phối hợp vận động (năng lực khéo léo) của người tập.

c) Nâng cao năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể

❖ *Đối với hệ vận động*

Hệ xương: Quá trình luyện tập một cách hệ thống, mức độ liên kết giữa cơ, xương và dây chằng được củng cố; độ bền vững của xương được tăng cường và có thể thích ứng với các tác động bên ngoài.

Hệ cơ: Các bắp cơ quanh hông và hai chân có sự thay đổi rõ nét về kích thước, khối lượng và sức mạnh. Vì vậy, khi luyện tập liên tục trong thời gian dài có tác dụng củng cố mức độ vững chắc và linh hoạt của nhóm cơ chân.

❖ *Đối với hệ tuần hoàn*

Ở lứa tuổi Trung học phổ thông, hệ tuần hoàn phát triển gần bằng người trưởng thành (mạch đập trung bình ở trạng thái yên tĩnh khoảng 70 – 80 lần/phút đối với nam và 75 – 85 lần/phút đối với nữ; trong vận động, mạch đập có thể tăng lên 140 – 170 lần/phút). Luyện tập bóng đá thường xuyên sẽ làm thay đổi hoạt động của hệ tuần hoàn theo hướng tích cực.

❖ *Đối với hệ hô hấp*

Hệ hô hấp của lứa tuổi Trung học phổ thông đã phát triển gần bằng người trưởng thành (tần số hô hấp có thể đạt 16 – 20 lần/phút). Việc luyện tập bóng đá thường xuyên giúp tăng cường hoạt động của hệ hô hấp như: tăng quá trình trao đổi khí; tăng độ sâu hô hấp; dung tích của phổi và số lượng các phế nang tham gia vào quá trình hô hấp cũng được tăng lên.

❖ *Đối với hệ thần kinh*

Luyện tập bóng đá thường xuyên tạo thuận lợi cho việc hình thành những phản xạ có điều kiện và thói quen vận động, hỗ trợ tích cực cho quá trình tiếp thu và hoàn thiện hệ thống kĩ thuật – chiến thuật trong bóng đá. Sử dụng đa dạng các loại hình bài tập kết hợp với các hình thức luyện tập phong phú như tăng cường các hình thức thi đấu, trò chơi sẽ tạo hứng thú và tạo điều kiện để người tập hoàn thành tốt các hoạt động chuyên môn.

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Từ những hiểu biết về vai trò của bài tập bóng đá, tự rèn luyện kĩ thuật và phát triển các tố chất thể lực hằng ngày.

2. Vận dụng kiến thức về tác dụng của bóng đá để phát triển các kĩ năng vận động và nâng cao năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể.

3. Tại sao Bóng đá được coi là môn thể thao có khả năng tạo hứng thú cho người tập trong quá trình luyện tập và thi đấu?

4. Hãy nêu một số hoạt động luyện tập và thi đấu trong bóng đá hướng tới phát triển các tố chất thể lực.

Bài 2

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU BÓNG ĐÁ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật thi đấu bóng đá trong luyện tập và thi đấu tập.

– Chủ động tìm hiểu, ghi nhớ những quy định trong Luật Bóng đá để vận dụng vào luyện tập và thi đấu tập; sẵn sàng giúp đỡ, chia sẻ với các bạn trong quá trình học tập.

KIẾN THỨC MỚI

1 Bóng ngoài cuộc và bóng trong cuộc (Điều 9)

a) Bóng ngoài cuộc

Bóng được coi là ngoài cuộc khi:

– Bóng đã vượt qua hẳn đường biên ngang, biên dọc dù ở mặt sân hay trên không;

– Trọng tài đã thổi còi dừng trận đấu.

b) Bóng trong cuộc

Bóng được coi là trong cuộc ở tất cả các thời điểm (trừ thời điểm bóng ngoài cuộc) trong suốt thời gian từ khi bắt đầu đến khi kết thúc trận đấu, kể cả các trường hợp bóng bật vào sân từ cột dọc, xà ngang cầu môn hoặc cột cờ góc.

2 Bàn thắng (Điều 10)

a) Bàn thắng hợp lệ

Bàn thắng hợp lệ được tính khi quả bóng đã nằm hoàn toàn phía sau vạch cầu môn; giữa cột dọc và dưới xà ngang nếu trước đó đội ghi bàn không xảy ra bất cứ vi phạm nào về luật.

b) Đội thắng cuộc

Đội ghi được nhiều bàn thắng hơn trong trận đấu là đội thắng cuộc. Nếu hai đội không ghi được bàn thắng nào hoặc có số bàn thắng bằng nhau thì trận đấu được coi là hoà. Khi đó, nếu bắt buộc phải xác định thắng – thua thì sẽ căn cứ bằng một trong các quy định trước mỗi giải đấu như sau: đá hiệp phụ để xác định tỉ số chung cuộc, đá luân lưu 11 m, bàn thắng thua trên sân khách, bốc thăm.

3 Việt vị (Điều 11)

a) *Vị trí việt vị*

Cầu thủ ở vị trí việt vị khi đứng gần đường biên ngang sân đối phương hơn bóng và cầu thủ đối phương cuối cùng thứ hai. Cầu thủ không ở vị trí việt vị khi: còn ở phần sân đội nhà, đứng ngang hàng với cầu thủ cuối cùng thứ hai của đối phương, đứng ngang hàng với hai cầu thủ đối phương cuối cùng.

b) *Vi phạm Luật Việt vị*

Cầu thủ đứng ở vị trí việt vị sẽ bị xử phạt nếu ở thời điểm đồng đội chuyền bóng hoặc chạm bóng, theo nhận định của trọng tài cầu thủ đó tham gia vào đường bóng đó một cách tích cực có thể gây cản trở, làm ảnh hưởng đến đối phương, cố tình chiếm lợi thế trong tình huống việt vị.

c) *Cầu thủ không vi phạm Luật Việt vị*

Cầu thủ đứng ở vị trí việt vị không bị phạt nếu nhận bóng trực tiếp từ: quả phát bóng, quả ném biên, quả phạt góc.

d) *Xử phạt vi phạm Luật Việt vị*

Khi cầu thủ vi phạm Luật Việt vị, trọng tài xử phạt bằng cách cho đội đối phương hưởng quả phạt gián tiếp tại nơi xảy ra vi phạm.

4 Lỗi và hành vi khiếm nhã (Điều 12)

a) *Lỗi phạt trực tiếp*

– Cầu thủ vi phạm một trong mười lỗi sau đây mà theo nhận định của trọng tài là bất cẩn, liều lĩnh hoặc dùng sức mạnh một cách thô bạo:

+ Đá hoặc tìm cách đá cầu thủ đối phương;
+ Ngáng hoặc cố tìm cách ngáng cầu thủ đối phương;
+ Nhảy vào cầu thủ đối phương;
+ Chèn cầu thủ đối phương;
+ Đánh hoặc tìm cách đánh cầu thủ đối phương;
+ Xô đẩy cầu thủ đối phương, xoạc đối phương;
+ Xoạc để lấy bóng nhưng chạm cầu thủ đối phương trước rồi mới chạm bóng;
+ Lôi kéo cầu thủ đối phương;
+ Nhổ nước bọt vào cầu thủ đối phương;
+ Cố tình chơi bóng bằng tay (trừ thủ môn trong khu vực phạt đền của đội mình).

Khi vi phạm một trong những lỗi trên, quả phạt trực tiếp sẽ được thực hiện tại nơi xảy ra lỗi.

– Phạt đền: Cầu thủ vi phạm bất kì một trong mười lỗi phạt trực tiếp trong khu vực phạt đền của đội mình, không kể bóng đang ở đâu nhưng trong cuộc, sẽ bị phạt quả phạt đền.

b) *Lỗi phạt gián tiếp*

– Thủ môn trong khu phạt đền của đội mình vi phạm một trong bốn lỗi sau đây sẽ bị phạt quả phạt gián tiếp:

+ Giữ bóng trong tay quá 6 giây trước khi đưa bóng vào cuộc;

+ Chạm hoặc bắt bóng trở lại sau khi đã đưa bóng vào cuộc, nếu bóng chưa chạm bất kì một cầu thủ nào khác;

+ Chạm hoặc bắt bóng bằng tay khi đồng đội cố tình chuyền về bằng bàn chân;

+ Chạm hoặc bắt bóng từ quả ném biên về của đồng đội.

– Theo nhận định của trọng tài, cầu thủ vi phạm một trong ba lỗi sau đây sẽ bị phạt quả phạt gián tiếp:

+ Có lối chơi nguy hiểm;

+ Ngăn cản đường tiến của đối phương;

+ Ngăn cản thủ môn đưa bóng vào cuộc;

Khi vi phạm một trong những lỗi trên, quả phạt gián tiếp sẽ được thực hiện tại nơi xảy ra lỗi.

c) *Xử phạt (bằng thẻ)*

Thẻ vàng, thẻ đỏ được sử dụng để cảnh cáo hoặc truất quyền thi đấu đối với cầu thủ đang thi đấu, cầu thủ dự bị hoặc cầu thủ đã được thay thế. Trọng tài có quyền đưa ra các hình thức xử phạt kể từ khi bắt đầu vào sân cho đến khi rời khỏi sân sau khi thổi còi kết thúc trận đấu.

❖ *Những lỗi bị cảnh cáo (thẻ vàng)*

– Cầu thủ vi phạm một trong bảy lỗi sau đây sẽ bị cảnh cáo:

+ Có hành vi phi thể thao;

+ Có lời lẽ hoặc hành động phản đối lại quyết định của trọng tài;

+ Liên tục vi phạm luật;

+ Trì hoãn hoặc cản trở việc bắt đầu lại trận đấu;

+ Không tuân thủ quy định về cự li yêu cầu trong những quả phạt, phạt góc hoặc ném biên;

+ Vào hoặc trở lại sân không được sự cho phép của trọng tài;

+ Tự ý rời khỏi sân không được trọng tài đồng ý.

– Cầu thủ dự bị hoặc cầu thủ đã bị thay thế sẽ bị cảnh cáo nếu vi phạm một trong ba lỗi sau đây:

+ Có hành vi phi thể thao;

+ Có lời lẽ hoặc hành động phản đối quyết định của trọng tài;

+ Cản trở việc bắt đầu lại trận đấu.

❖ *Những lỗi bị truất quyền thi đấu (thẻ đỏ)*

Cầu thủ, cầu thủ dự bị hoặc cầu thủ đã bị thay thế vi phạm một trong bảy lỗi sau đây sẽ bị truất quyền thi đấu:

– Phạm lỗi nghiêm trọng;

– Có hành vi bạo lực;

– Nhổ nước bọt vào đối phương hoặc bất kì người nào khác;

– Ngăn cản một bàn thắng hoặc một cơ hội ghi bàn rõ ràng của đối phương bằng cách cố tình chơi bóng bằng tay (không áp dụng đối với thủ môn trong khu phạt đền của đội mình);

– Ngăn cản một cơ hội ghi bàn rõ ràng của cầu thủ đối phương bằng hành động phạm lỗi;

– Dùng lời lẽ, hành động xúc phạm, sỉ nhục hoặc lăng mạ cầu thủ đối phương;

– Nhận thẻ vàng thứ hai trong một trận đấu.

Khi vi phạm một trong những lỗi trên, cầu thủ, cầu thủ dự bị hoặc cầu thủ đã được thay thế bị phạt thẻ đỏ phải rời khỏi khu vực kĩ thuật, kể cả khu vực sát gần sân thi đấu.

5 Những quả phạt (Điều 13)

Quả phạt gồm quả phạt trực tiếp và quả phạt gián tiếp.

a) *Quả phạt trực tiếp*

– Bóng được đá trực tiếp vào cầu môn đối phương, bàn thắng được công nhận.

– Nếu bóng được đá trực tiếp vào cầu môn đội nhà, bàn thắng không được công nhận và đội đối phương được đá quả phạt góc.

b) *Quả phạt gián tiếp*

– Bàn thắng chỉ được công nhận nếu bóng trước khi vào cầu môn đã chạm một cầu thủ khác.

– Nếu bóng được sút trực tiếp vào cầu môn đối phương, đội đối phương được hưởng quả đá phát bóng.

– Nếu bóng được sút trực tiếp vào cầu môn đội nhà, đội đối phương được hưởng quả phạt góc.

VẬN DỤNG

1. Trình bày những quy định để xác định đội thắng – thua trong 1 trận thi đấu bóng đá.

2. Những tình huống nào được coi là bóng ngoài cuộc và bóng trong cuộc?

3. Trong thi đấu bóng đá, bàn thắng được công nhận khi thực hiện quả phạt trực tiếp và quả phạt gián tiếp khác nhau như thế nào?

Chủ đề 2 KĨ THUẬT DẪN BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

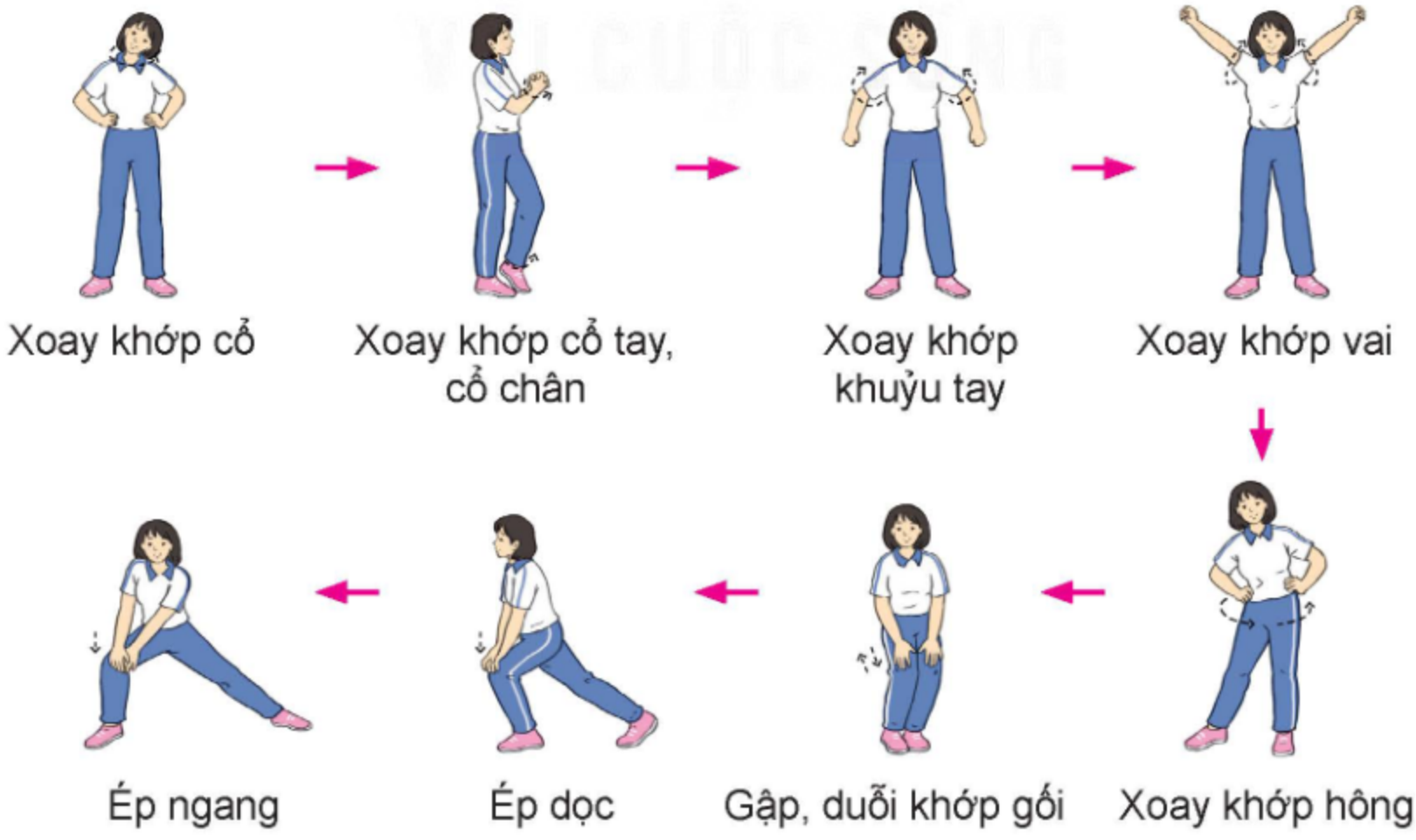
- Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.
- Biết phát hiện, sửa sai được động tác trong quá trình luyện tập.
- Vận dụng được những kiến thức về kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân để tự luyện tập.
- Chủ động, tự giác, linh hoạt phối hợp với đồng đội trong luyện tập.

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 (H.1).



Hình 1. Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang

b) *Khởi động chuyên môn*

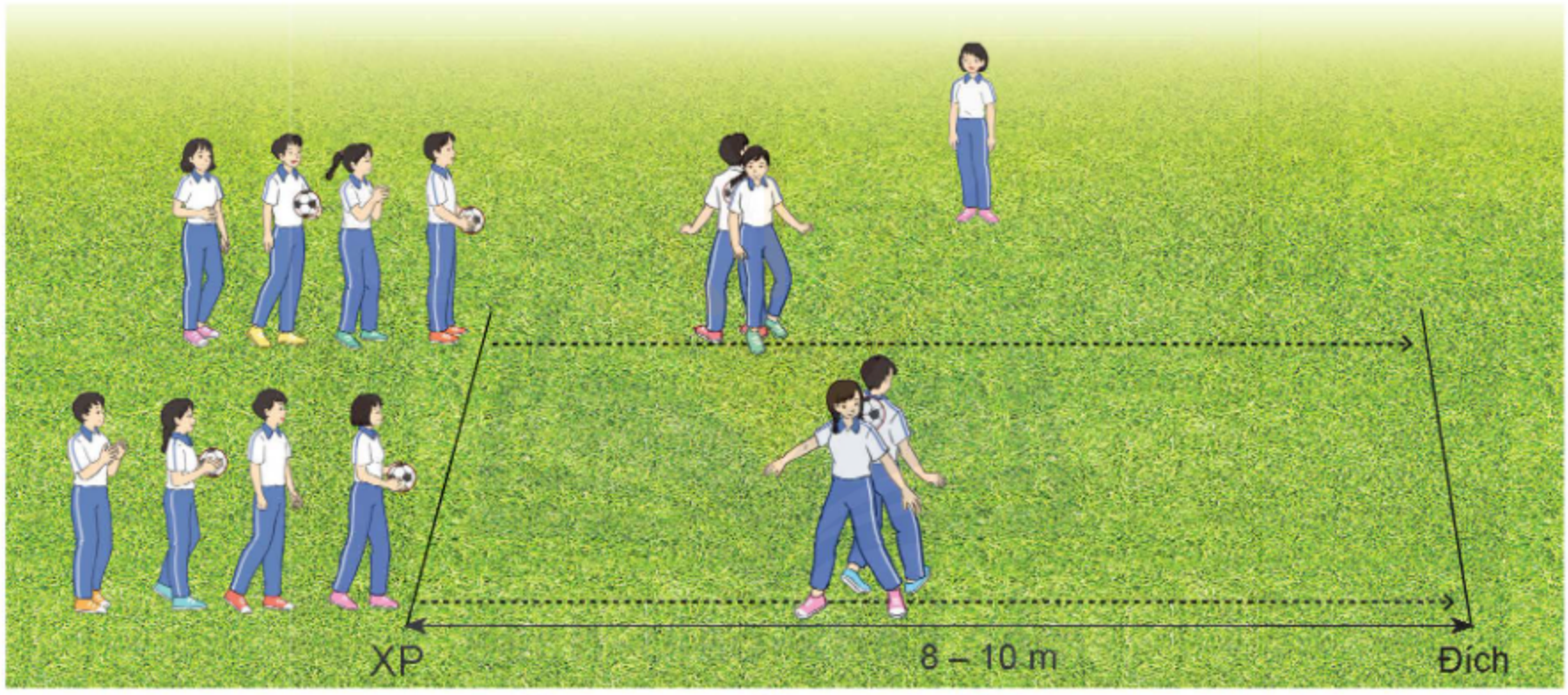
– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.

– Dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng; dẫn bóng nhanh, chậm trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Cùng bạn đưa bóng đến đích (H.2)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng cặp của mỗi đội kẹp bóng bằng lưng và di chuyển ngang đến đích. Cặp tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



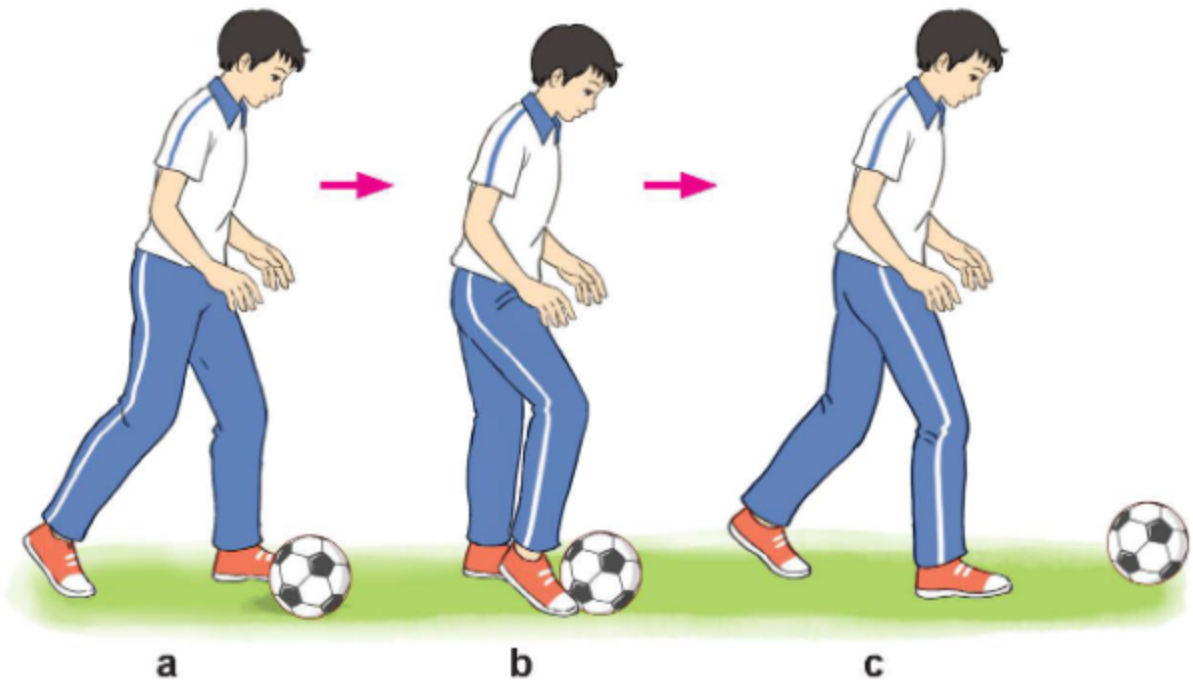
Hình 2. Trò chơi Cùng bạn đưa bóng đến đích

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân thường được sử dụng để dẫn bóng theo đường thẳng, đường vòng và đổi hướng.

1 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường thẳng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm. Chân phải (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co hoặc duỗi tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.3a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chân phải đưa ra trước, bàn chân hướng chếch xuống dưới và hơi xoay sang phải, dùng mu trong bàn chân (được giới hạn từ ngón chân cái tới giữa bàn chân) tác động một lực vào phía sau, hơi chếch dưới bóng (H.3b), đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5 – 1 m.
- Kết thúc: Khi bóng rời chân, tiếp tục di chuyển theo bóng và lặp lại động tác dẫn bóng bằng mu trong bàn chân (H.3c).



Hình 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường thẳng

2 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường vòng

Thực hiện như kĩ thuật dẫn bóng trên đường thẳng và có những điểm khác như sau:

– Chân phải (chân dẫn bóng) luôn là chân xa tâm của đường vòng.

– Điểm tiếp xúc giữa mu trong bàn chân với phía sau bóng luôn hơi chếch về phía cùng bên với chân dẫn bóng.

– Chân dẫn bóng chuyển động theo hướng từ sau ra trước, hơi chếch về phía chân trụ (H.4).



Hình 4. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường vòng

sach-giao-khoa.com

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

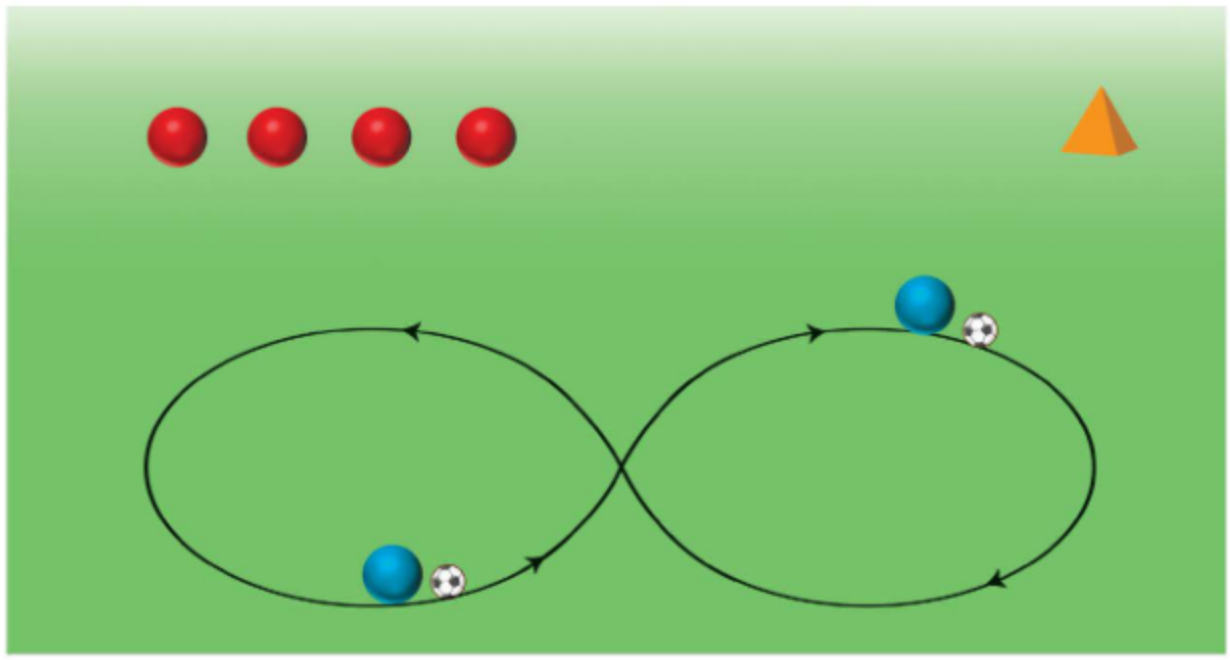
– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay mu trong bàn chân dẫn bóng ra trước, luân phiên đổi chân.

– Luyện tập có bóng: Dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng bằng mu trong bàn chân phải và mu trong bàn chân trái từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m; phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

b) *Luyện tập nhóm*

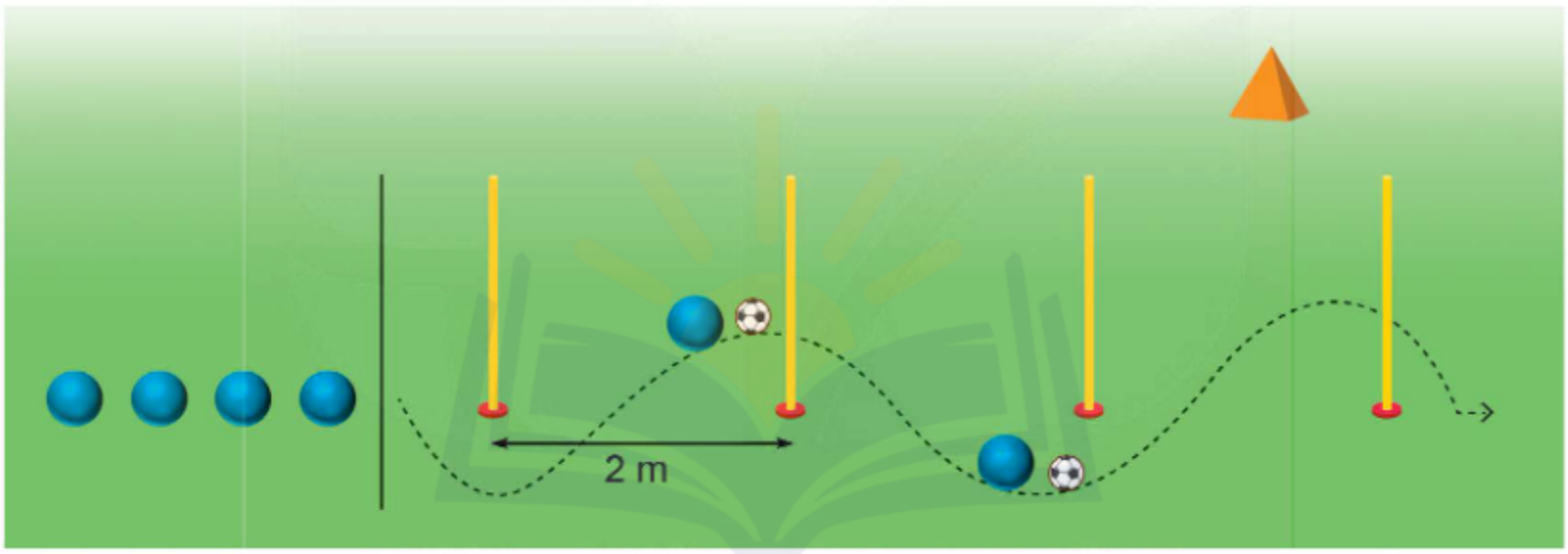
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Dẫn bóng trên đường hình số 8 bằng mu trong bàn chân phải, mu trong bàn chân trái từ chậm đến nhanh, kết hợp đổi chân dẫn bóng khi vòng sang phải, sang trái (H.5).



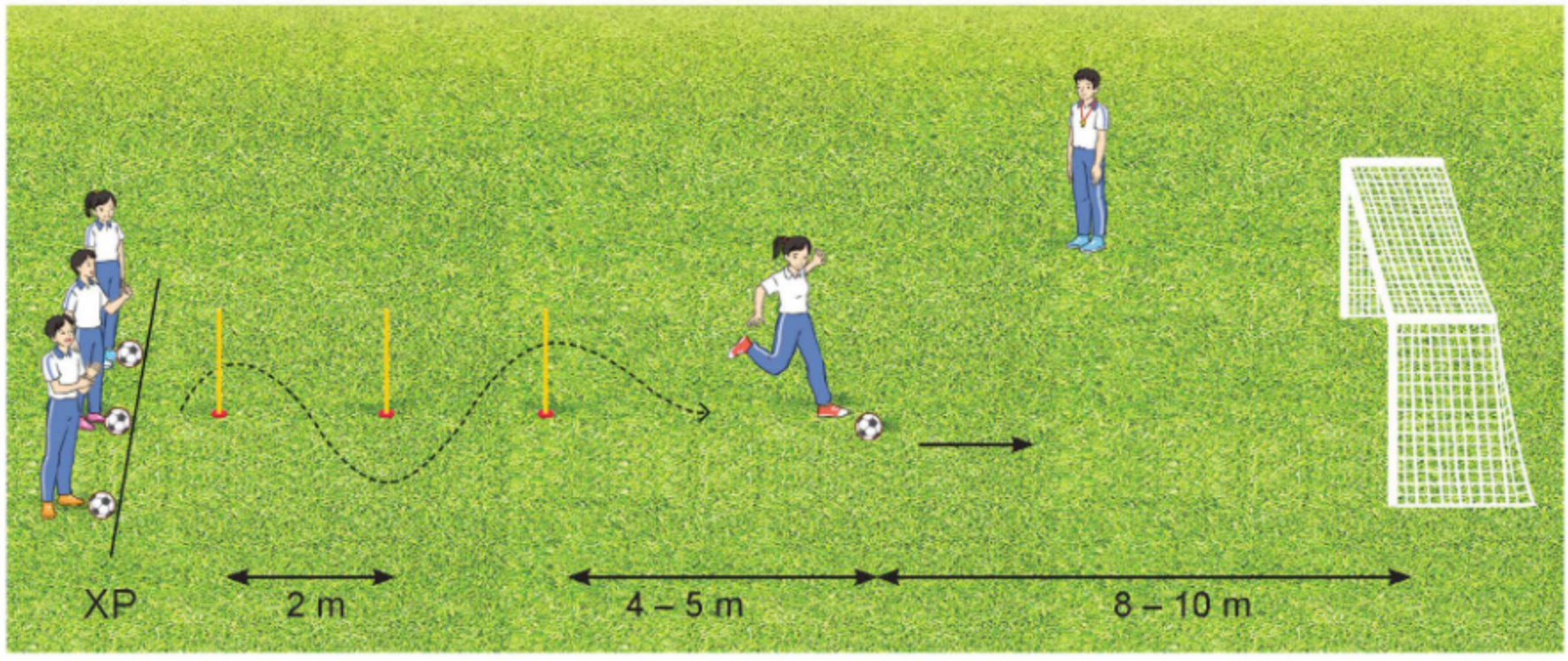
Hình 5. Sơ đồ luyện tập dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường hình số 8

– Dẫn bóng luồn cọc bằng mu trong bàn chân phải, mu trong bàn chân trái từ chậm đến nhanh, kết hợp đổi chân khi thay đổi hướng đường vòng với cự li 8 – 10 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập dẫn bóng luồn cọc bằng mu trong bàn chân

– Dẫn bóng luồn cọc bằng mu trong bàn chân phối hợp dừng bóng và đá bóng vào cầu môn (H.7).

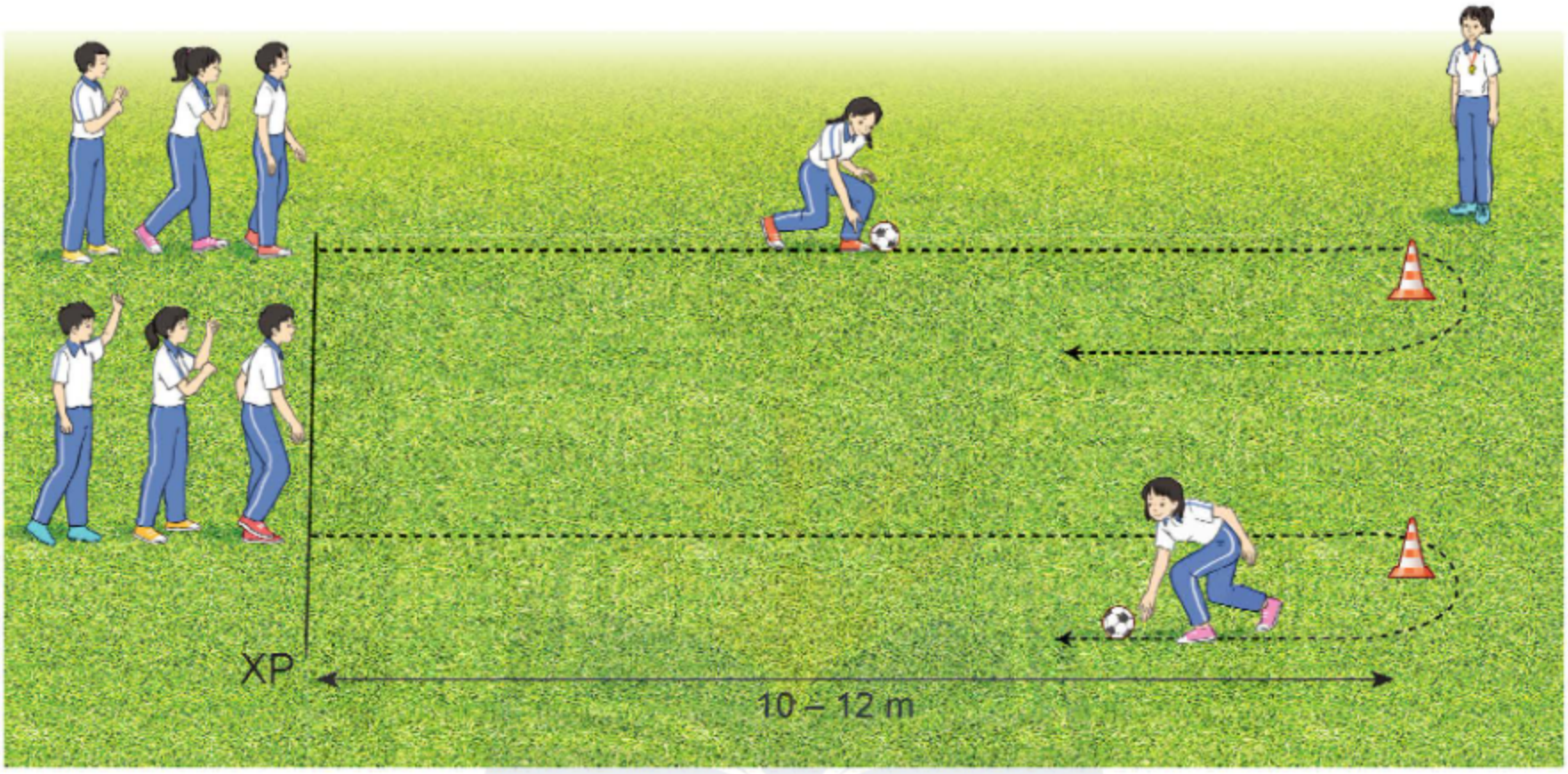


Hình 7. Luyện tập dẫn bóng luồn cọc bằng mu trong bàn chân phối hợp dừng bóng và đá bóng vào cầu môn

2 Trò chơi vận động

Lăn bóng bằng tay tiếp sức (H.8)

- Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đầu hàng nhanh chóng dùng tay lăn bóng vòng qua nấm và lăn bóng trở về vạch xuất phát, trao bóng cho bạn tiếp theo. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Lăn bóng bằng tay tiếp sức

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân có ưu điểm gì so với dẫn bóng bằng lòng bàn chân và bằng mu giữa bàn chân?
2. Để dẫn bóng bằng mu trong bàn chân đúng kĩ thuật cần thực hiện những yêu cầu nào?
3. Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân để luyện tập và thi đấu tập.

Bài 2

KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua quan sát, trao đổi và luyện tập.
- Thể hiện sự phát triển thể lực khi tham gia các trò chơi.
- 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.

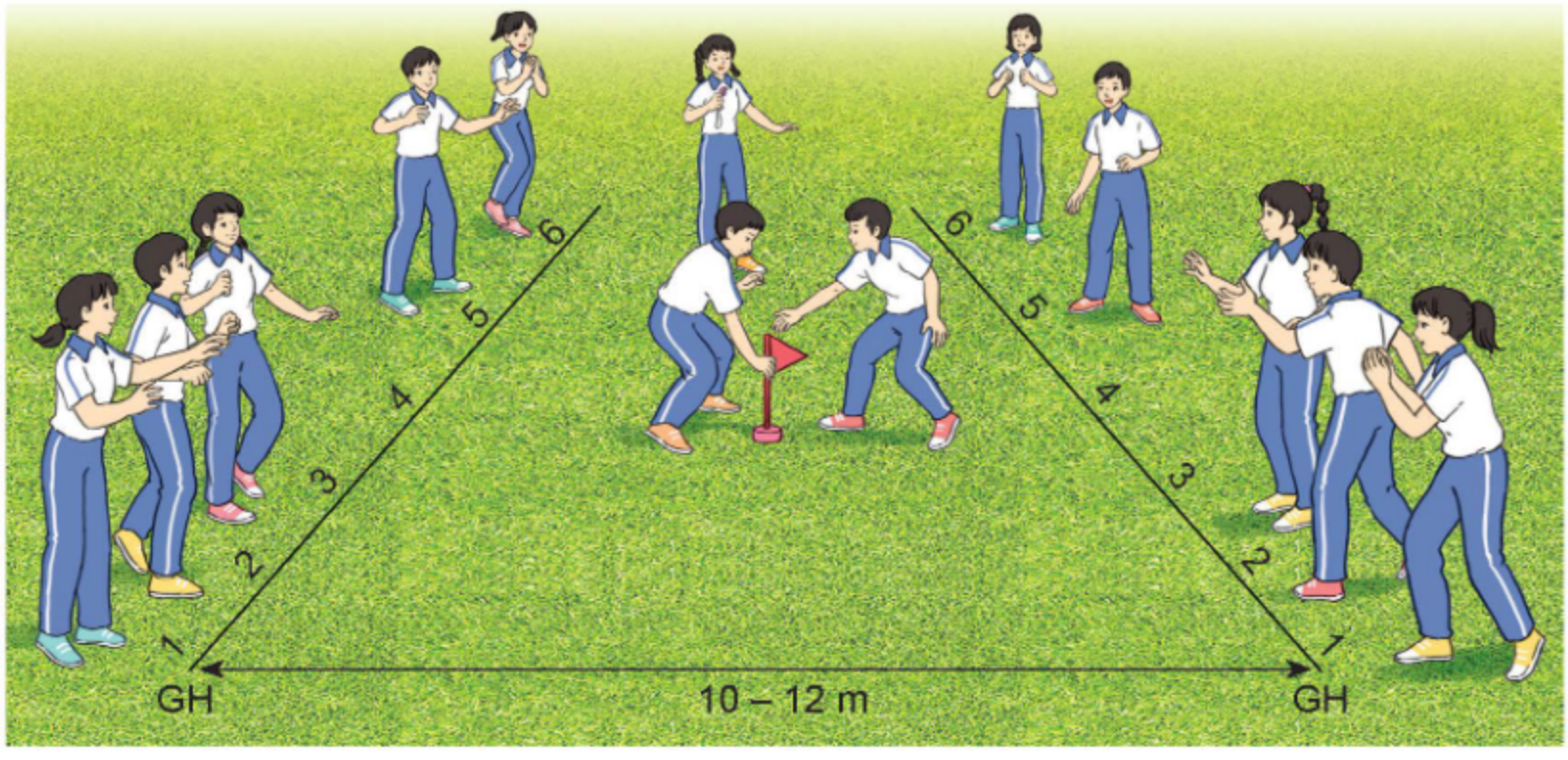
b) *Khởi động chuyên môn*

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- Dẫn bóng nhanh, chậm bằng mu trong bàn chân trên đường thẳng, đường vòng.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Giành cờ (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch giới hạn của đội mình và hướng mặt về phía cờ.
- Thực hiện: Khi được chỉ huy gọi số thứ tự, hai bạn có số đó nhanh chóng chạy lên để giành cờ. Bạn nào giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua. Kết thúc, đội có số lần giành được cờ nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Giành cờ

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thường được sử dụng kết hợp với các kĩ thuật dẫn bóng khác để tăng mức độ linh hoạt của hoạt động dẫn bóng.

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với bóng, cách bóng 15 – 20 cm. Chân phải (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co hoặc duỗi tự nhiên, mắt nhìn bóng (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chân phải đưa từ sau ra trước, gót chân nâng cao, bàn chân hướng xuống dưới và hơi chếch vào trong, dùng mu ngoài bàn chân (được giới hạn từ ngón chân út tới mắt cá ngoài của bàn chân) tác động một lực vào phía sau bóng (H.2b, H.2c) để bóng lăn ra trước khoảng 0,5 – 1 m.
- Kết thúc: Khi bóng rời chân, tiếp tục di chuyển theo bóng và lặp lại động tác dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân (H.2d).



Hình 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

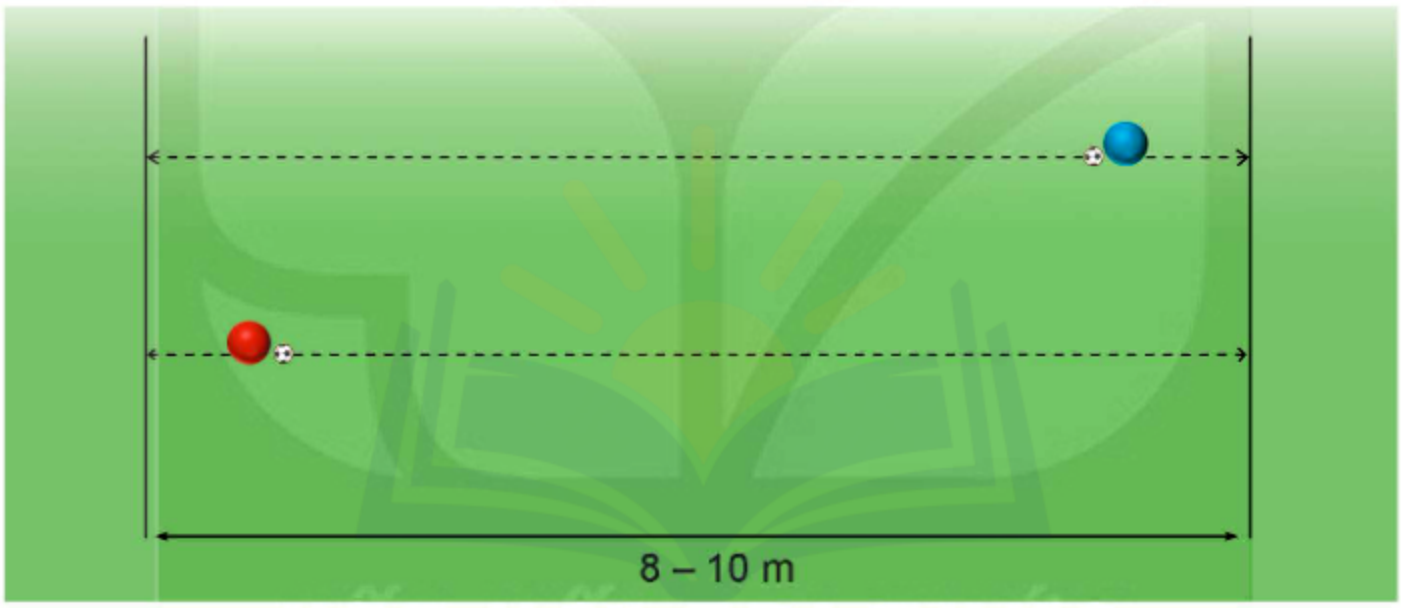
a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ, di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay mu ngoài bàn chân dẫn bóng ra trước, luân phiên đổi chân.

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

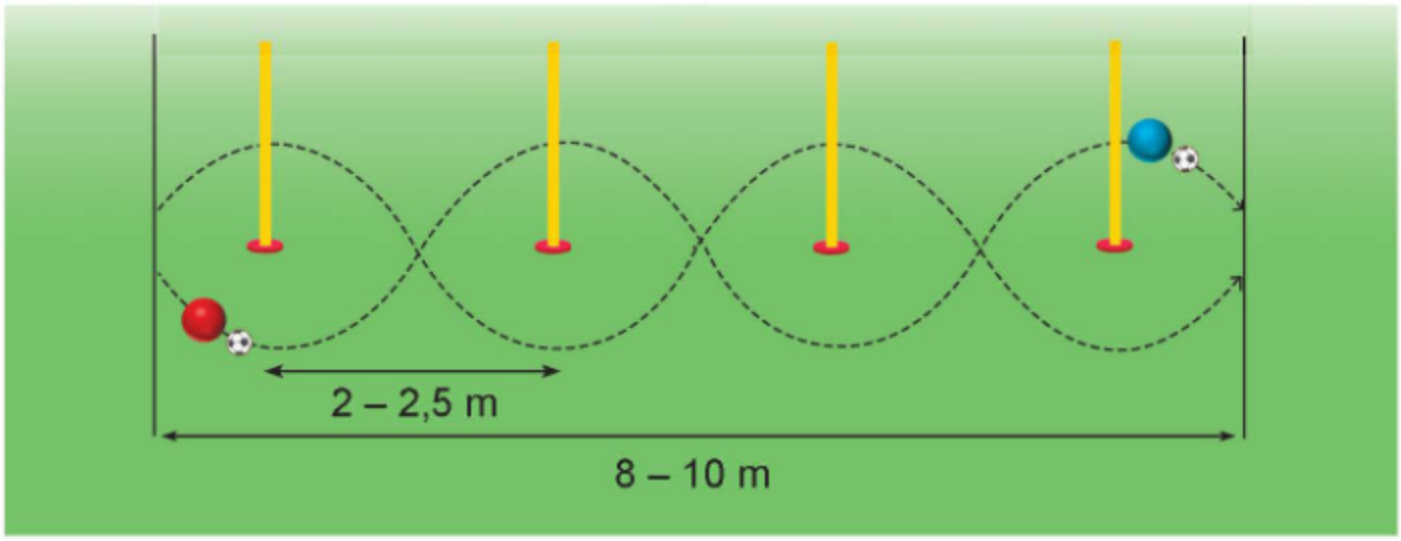
b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân từ chậm đến nhanh, từ chân phải đến chân trái với cự li 8 – 10 m (H.3).



Hình 3. Sơ đồ luyện tập dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

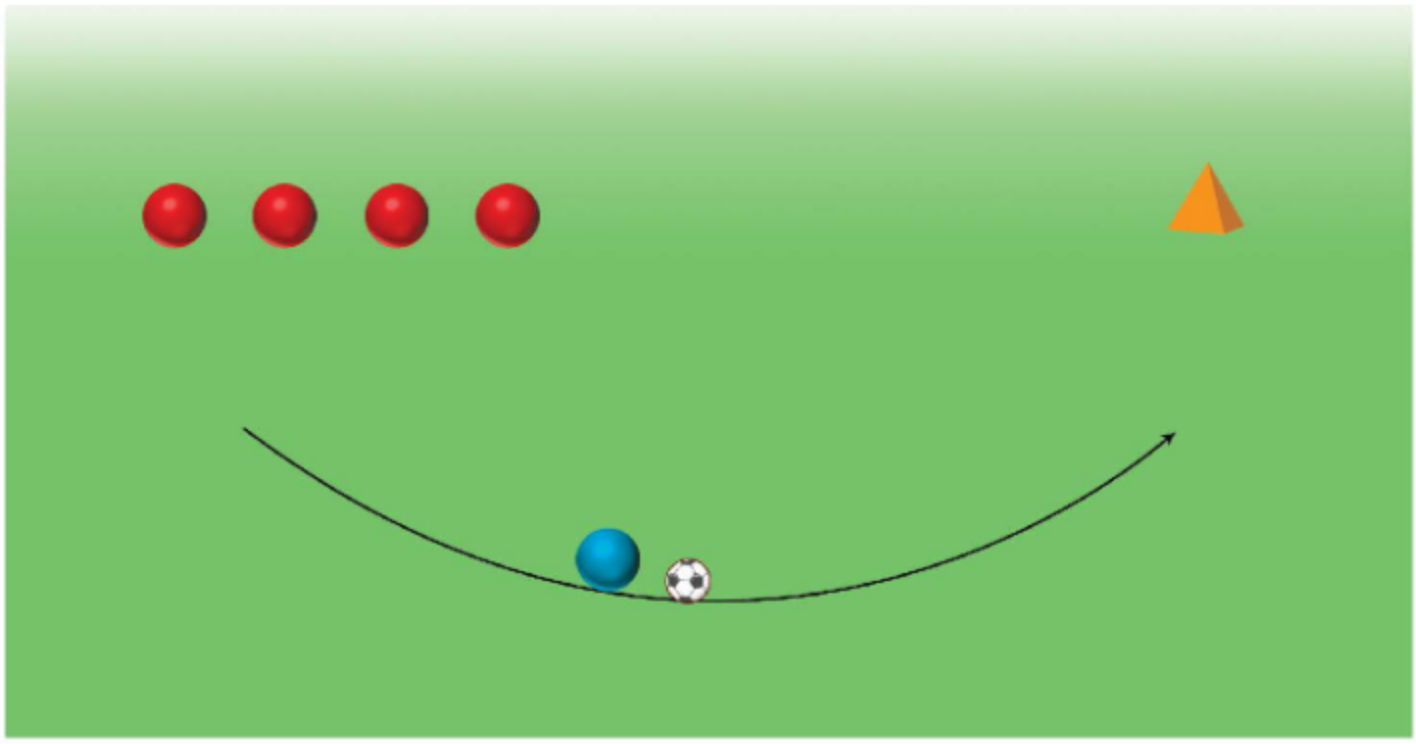
– Luân phiên dẫn bóng luồn cọc bằng mu ngoài bàn chân với cự li 8 – 10 m (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập dẫn bóng luồn cọc bằng mu ngoài bàn chân

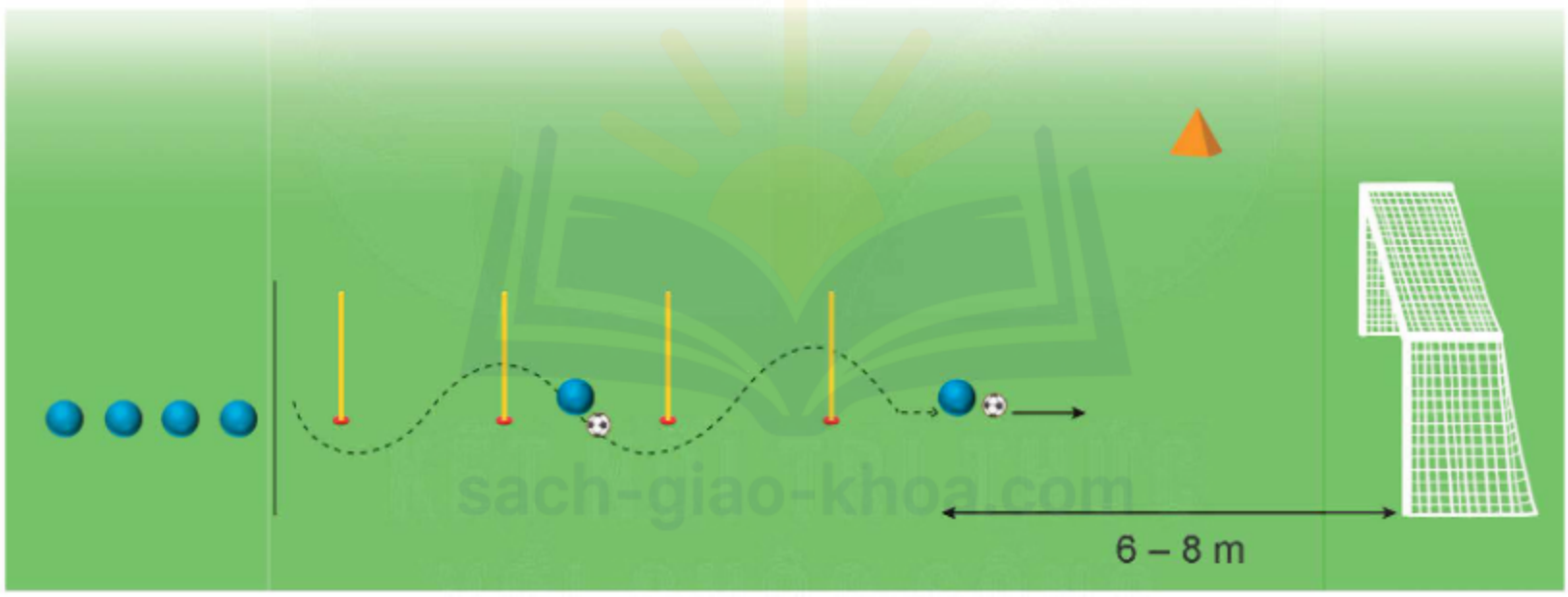
c) Luyện tập nhóm

– Dẫn bóng trên đường vòng bằng mu ngoài bàn chân phải, mu ngoài bàn chân trái từ chậm đến nhanh (H.5).



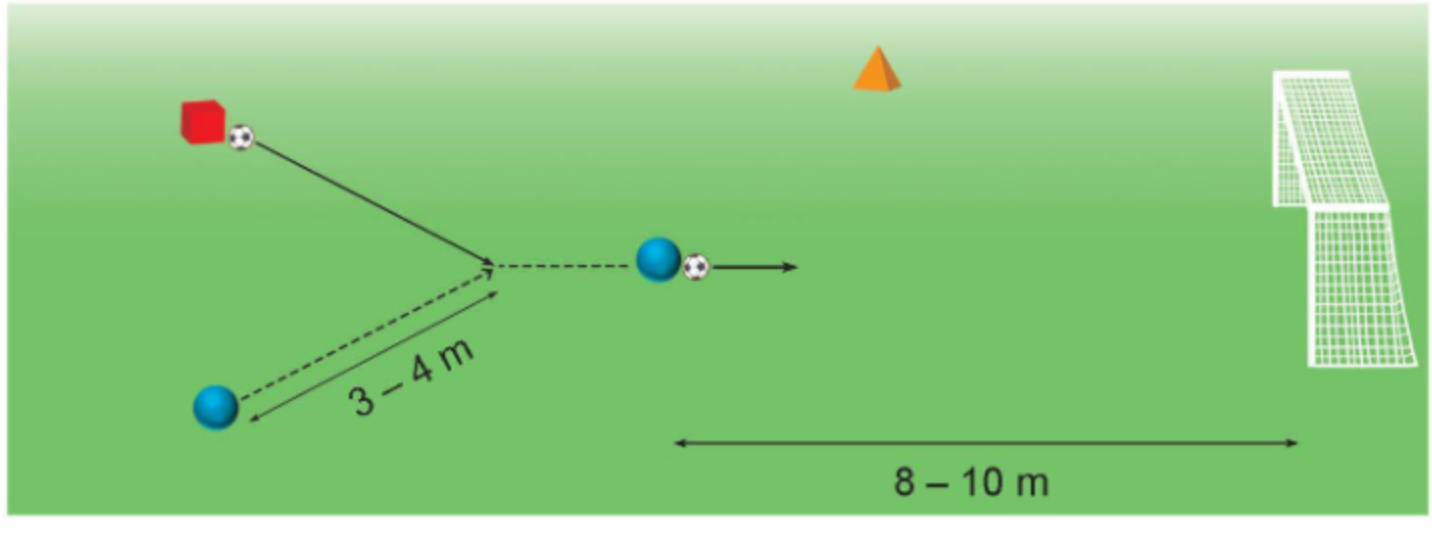
Hình 5. Sơ đồ luyện tập dẫn bóng trên đường vòng bằng mu ngoài bàn chân

– Dẫn bóng luồn cọc bằng mu ngoài bàn chân (luân phiên đổi chân khi qua cọc) từ chậm đến nhanh. Khi qua cọc cuối, thực hiện đá bóng vào cầu môn từ khoảng cách 6 – 8 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập dẫn bóng luồn cọc bằng mu ngoài bàn chân và đá bóng vào cầu môn

– Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn với cự li 8 – 10 m (H.7).

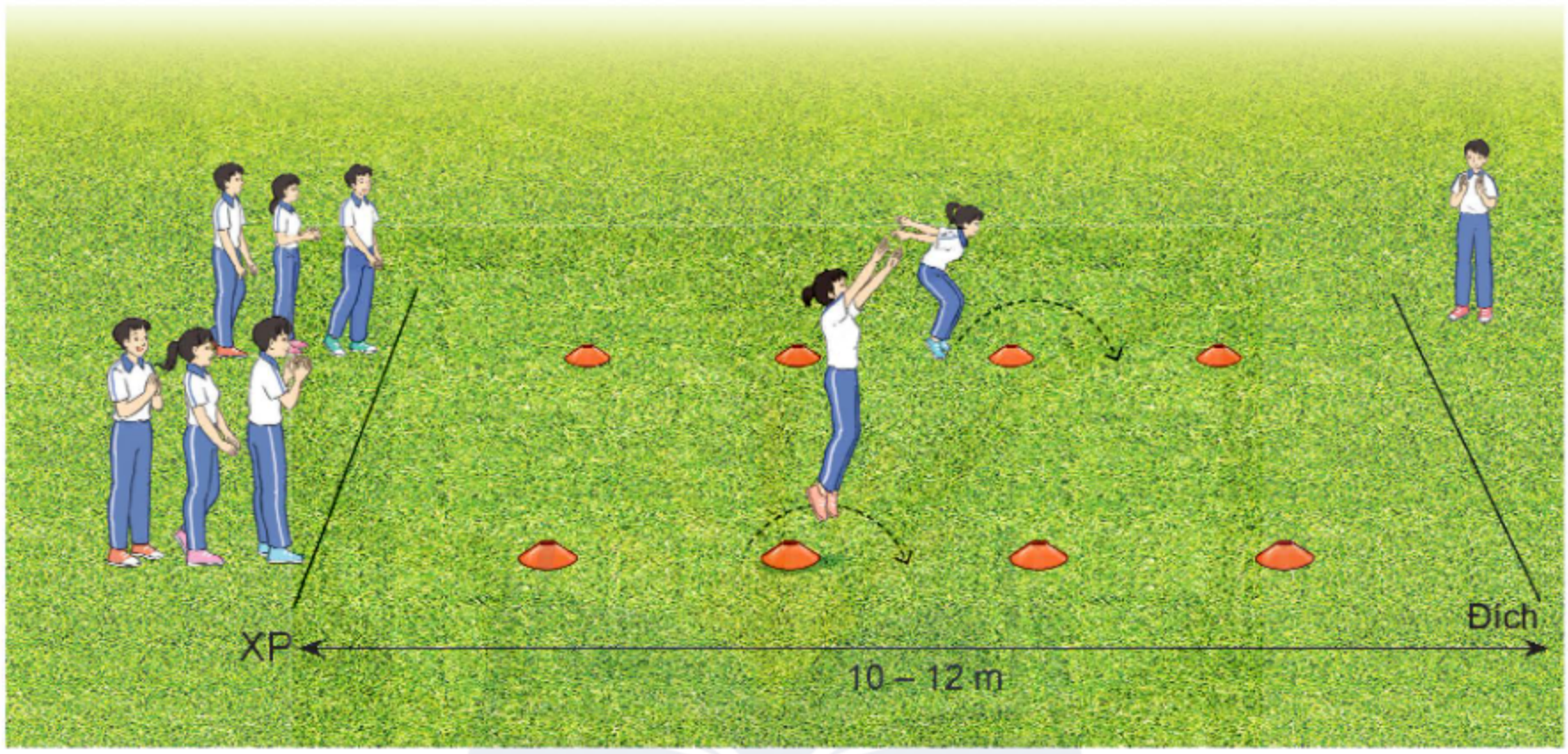


Hình 7. Sơ đồ luyện tập phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn

2 Trò chơi vận động

Bật nhảy bằng hai chân qua vật cản (H.8)

- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của chân.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy liên tục qua các nấm bằng hai chân để đến đích. 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 8. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân qua vật cản

sách-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thường gặp những sai sót nào?
2. Những yếu tố nào đảm bảo hiệu quả khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân?
3. Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân để luyện tập và thi đấu tập.

Chủ đề 3 KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐÁ BÓNG LĂN SỆT BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- Chủ động ghi nhớ kĩ thuật, cách luyện tập và tích cực tự vận dụng để 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

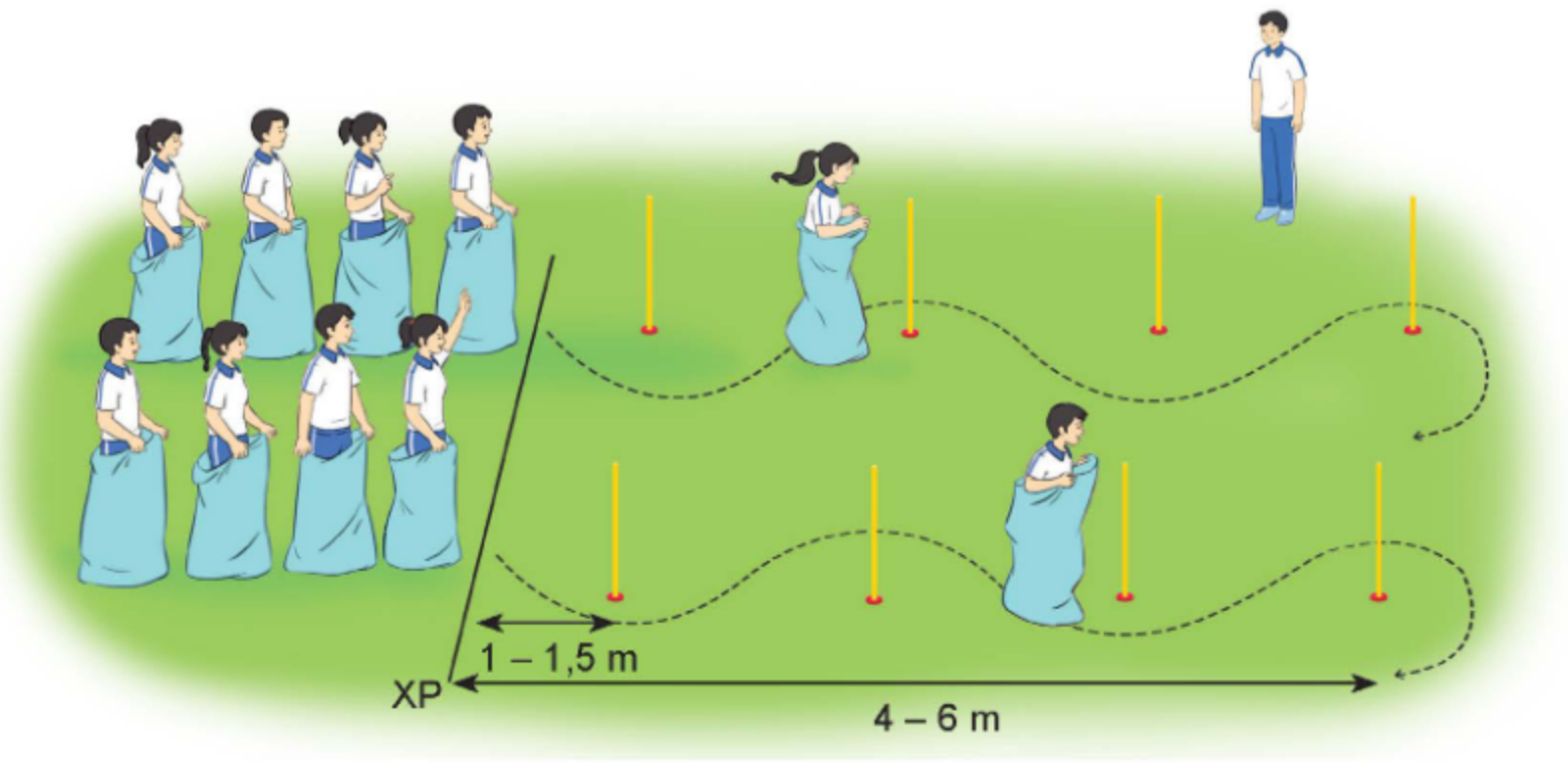
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Dẫn bóng và tại chỗ đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Nhảy bao bố luồn cọc tiếp sức (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều 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 đứng trong bao bố, hai tay giữ miệng bao bật nhảy bằng hai chân luồn qua các cọc, vòng qua cọc cuối bật nhảy 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.

sach-giao-khoa.com



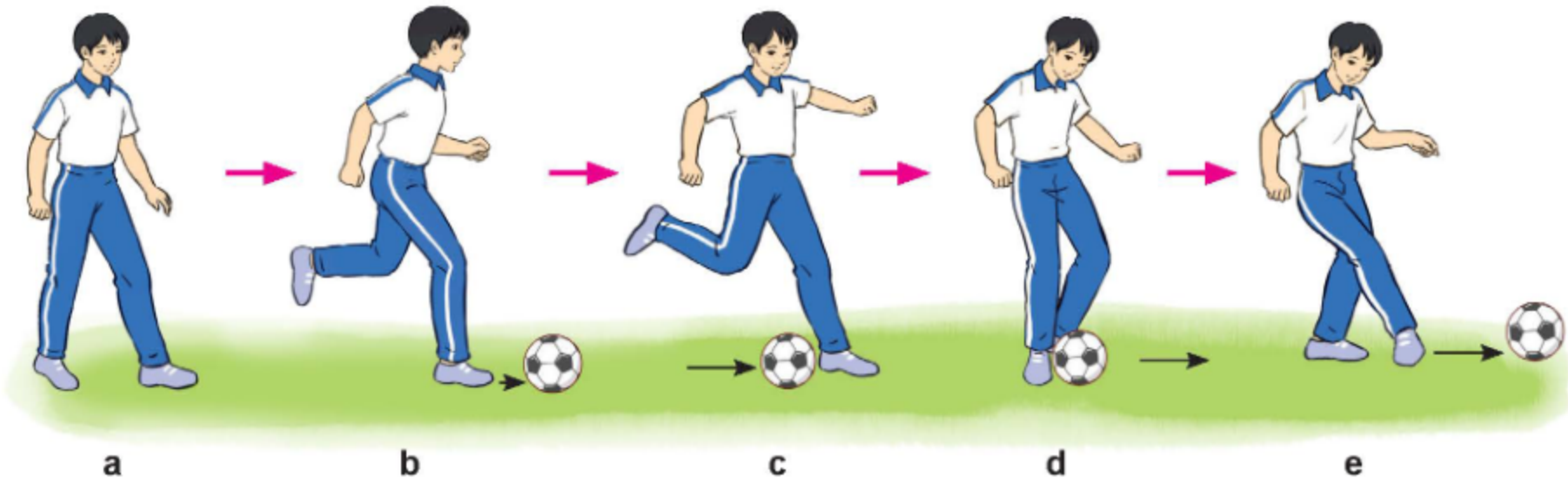
Hình 1. Trò chơi Nhảy bao bố luồn cọc tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn trong các tình huống bóng lăn cùng chiều và ngược chiều.

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

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), thân người cùng chiều với hướng bóng lăn; quan sát và nhận biết tốc độ lăn của bóng (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển theo bóng bằng bước đi hoặc bước chạy với tốc độ lớn hơn tốc độ lăn của bóng (H.2b), chân trái đặt phía trước bóng, lệch về bên trái của bóng 10 – 15 cm (H.2c). Khi bóng lăn đến ngang bàn chân trái là thời điểm dùng lòng bàn chân phải đá vào phần giữa, phía sau bóng (so với hướng đá bóng đi) (H.2d, H.2e).
- Kết thúc: Xoay bàn chân về tư thế ban đầu, bước tiếp ra trước 1 – 2 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.

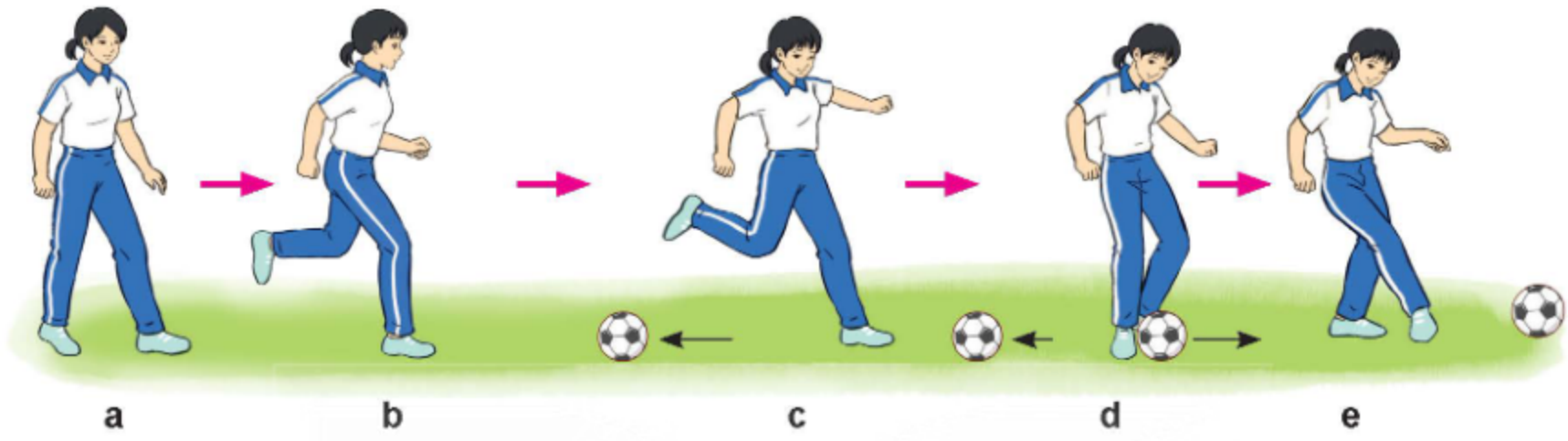


Hình 2. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng lòng bàn chân

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

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), thân người đối diện với hướng bóng lăn đến; quan sát và nhận biết tốc độ lăn của bóng (H.3a).

- Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển ngược chiều với hướng lăn đến của bóng bằng bước đi hoặc bước chạy (H.3b), chân trái đặt vào vị trí làm trụ và vung chân phải khi còn cách bóng khoảng một bước chân (H.3c). Khi bóng lăn đến ngang bàn chân trái là thời điểm dùng lòng bàn chân phải để đá vào phần giữa, phía sau bóng (so với hướng đá bóng đi) (H.3d, H.3e).
- Kết thúc: Xoay bàn chân phải về tư thế ban đầu, bước tiếp ra trước 1 – 2 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.



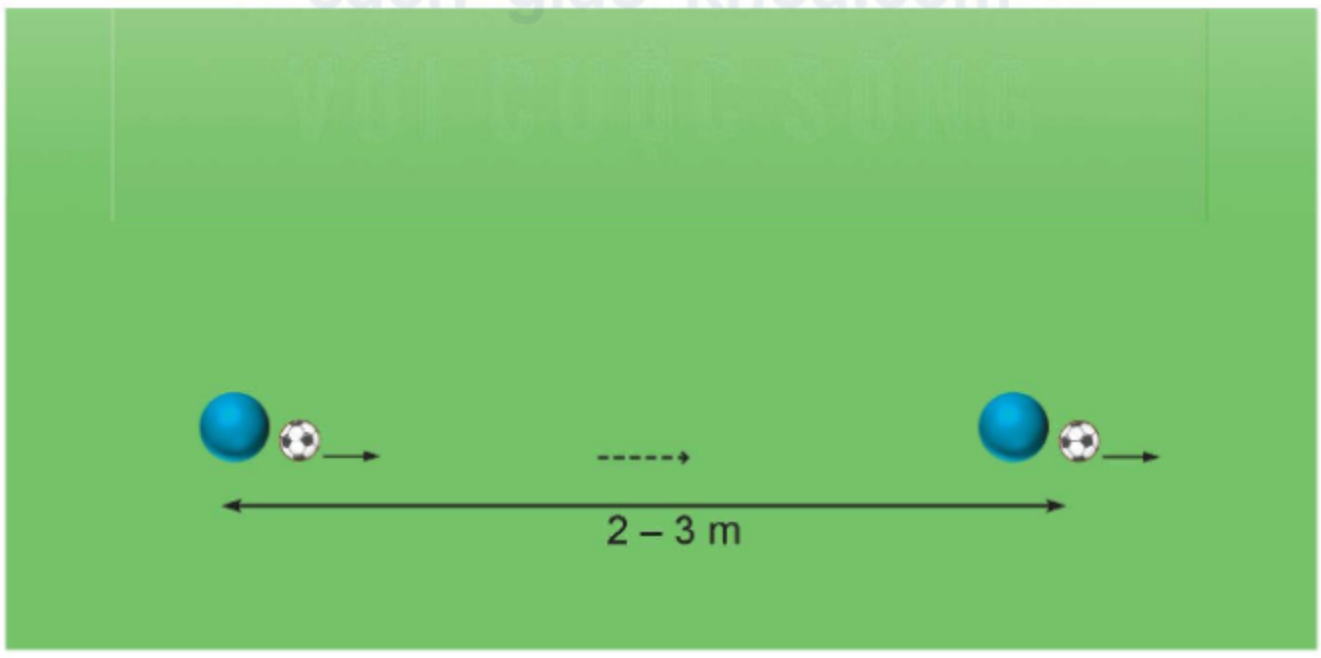
Hình 3. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng lòng bàn chân

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

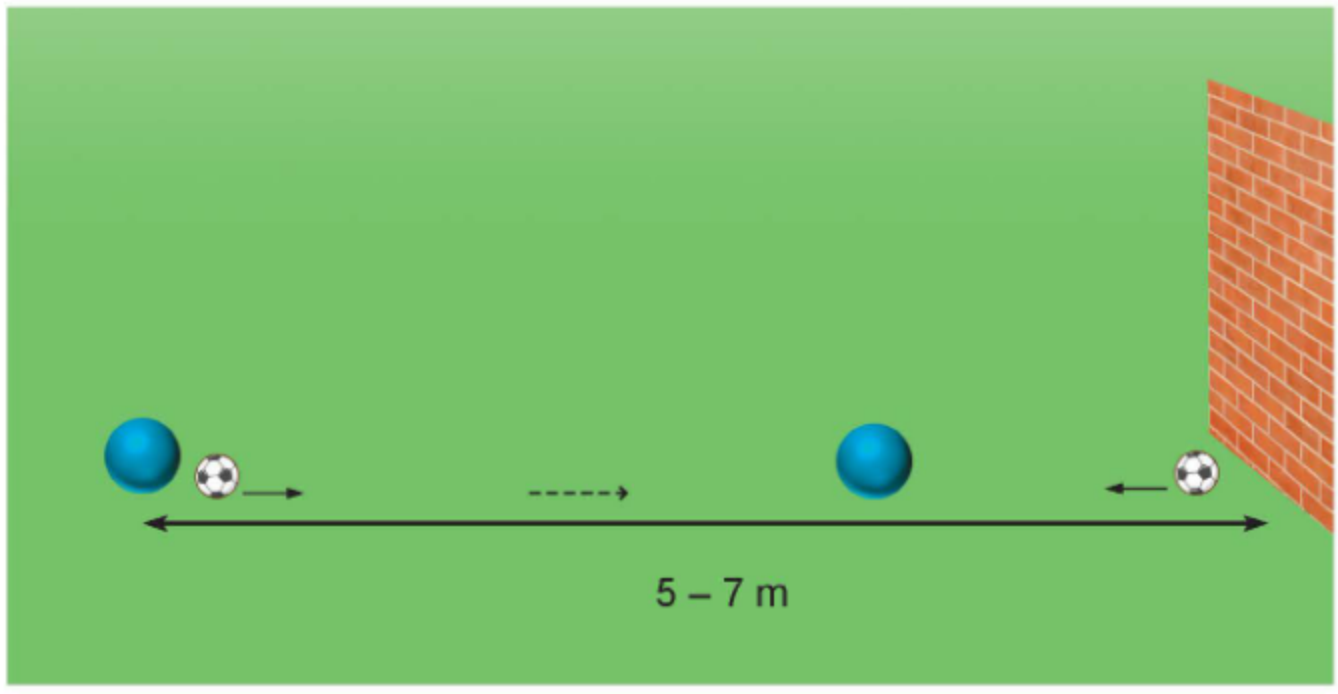
a) Luyện tập cá nhân

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



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

– Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng lòng bàn chân: Đá bóng lăn sệt vào tường từ khoảng cách 5 – 7 m, di chuyển ra trước và đá bóng nảy ra (H.5).



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

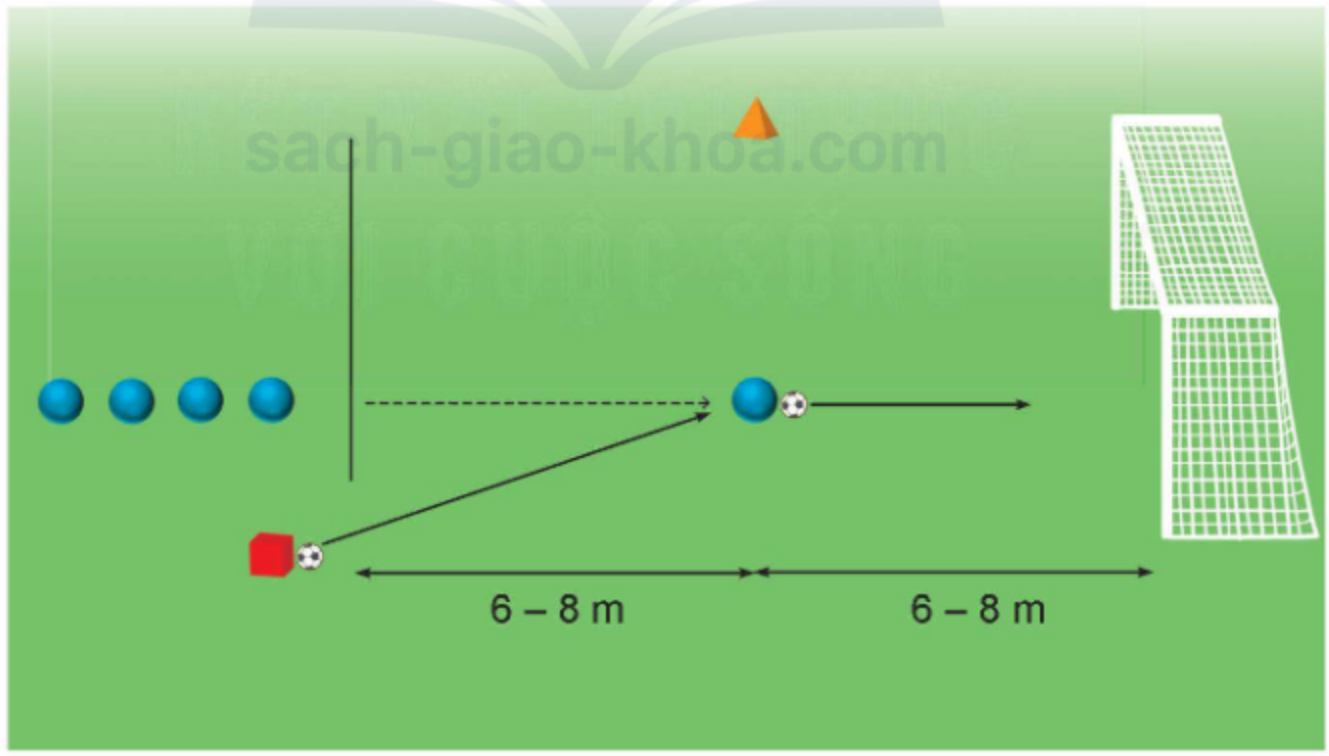
b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên lăn bóng (hoặc đá bóng lăn sệt) cho bạn luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

c) Luyện tập nhóm

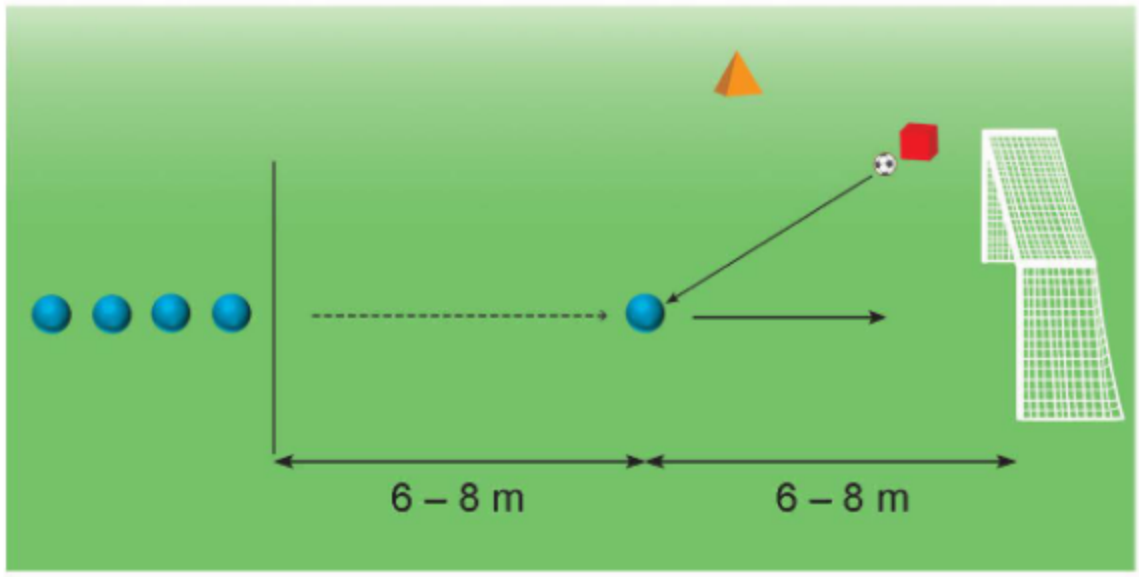
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều (bóng do bạn chuyền đến) vào cầu môn bằng lòng bàn chân (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều vào cầu môn bằng lòng bàn chân

– Di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều (bóng do bạn chuyền đến) vào cầu môn bằng lòng bàn chân (H.7).

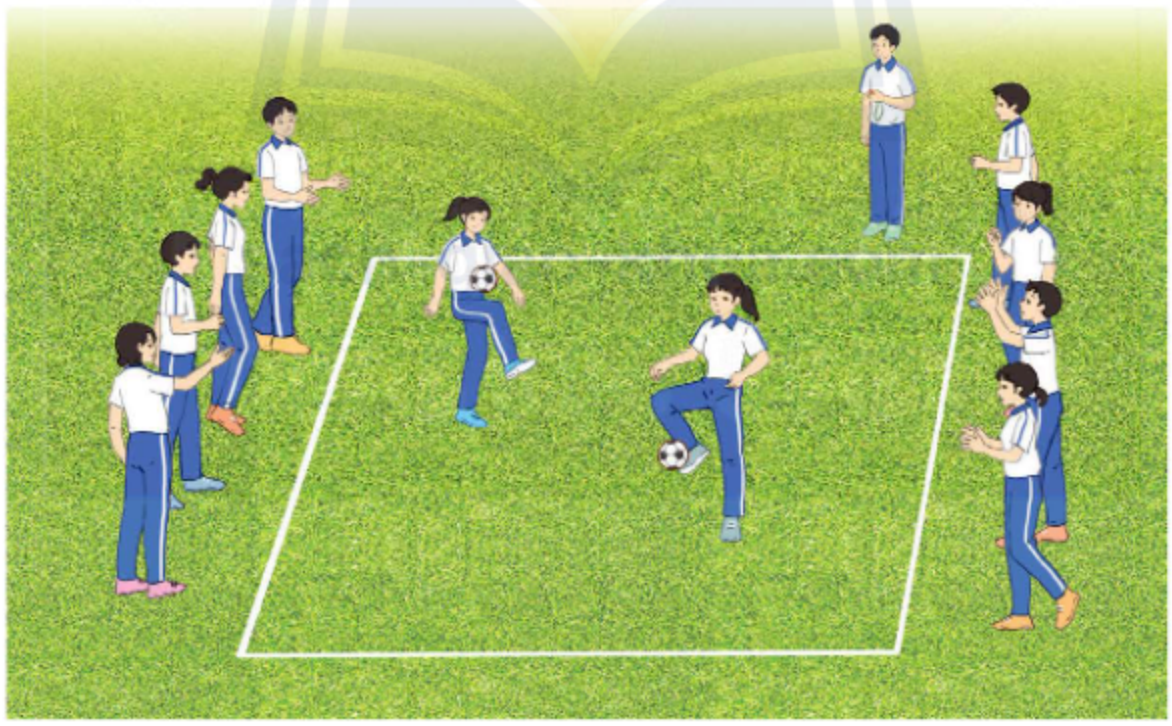


Hình 7. Sơ đồ luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều vào cầu môn bằng lòng bàn chân

2 Trò chơi vận động

Tâng bóng tiếp sức (H.8)

- Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người đều nhau, đứng đối diện nhau trên sân hình vuông (hoặc hình tròn).
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bước vào trong sân và thi tâng bóng bằng chân, tính số lần chạm bóng, lượt tâng bóng của mỗi bạn kết thúc khi bóng chạm đất hoặc bóng bay ra ngoài sân. Kết thúc, đội có tổng số lần chạm bóng nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Tâng bóng tiếp sức

VẬN DỤNG

1. Yếu tố nào quyết định thời điểm đặt chân trụ và vung chân lăng khi đá bóng lăn sệt cùng chiều và ngược chiều?
2. Trong luyện tập kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân cần lưu ý những vấn đề gì?
3. Vận dụng kĩ thuật tại chỗ và di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân để luyện tập, thi đấu tập.

Bài 2

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong 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

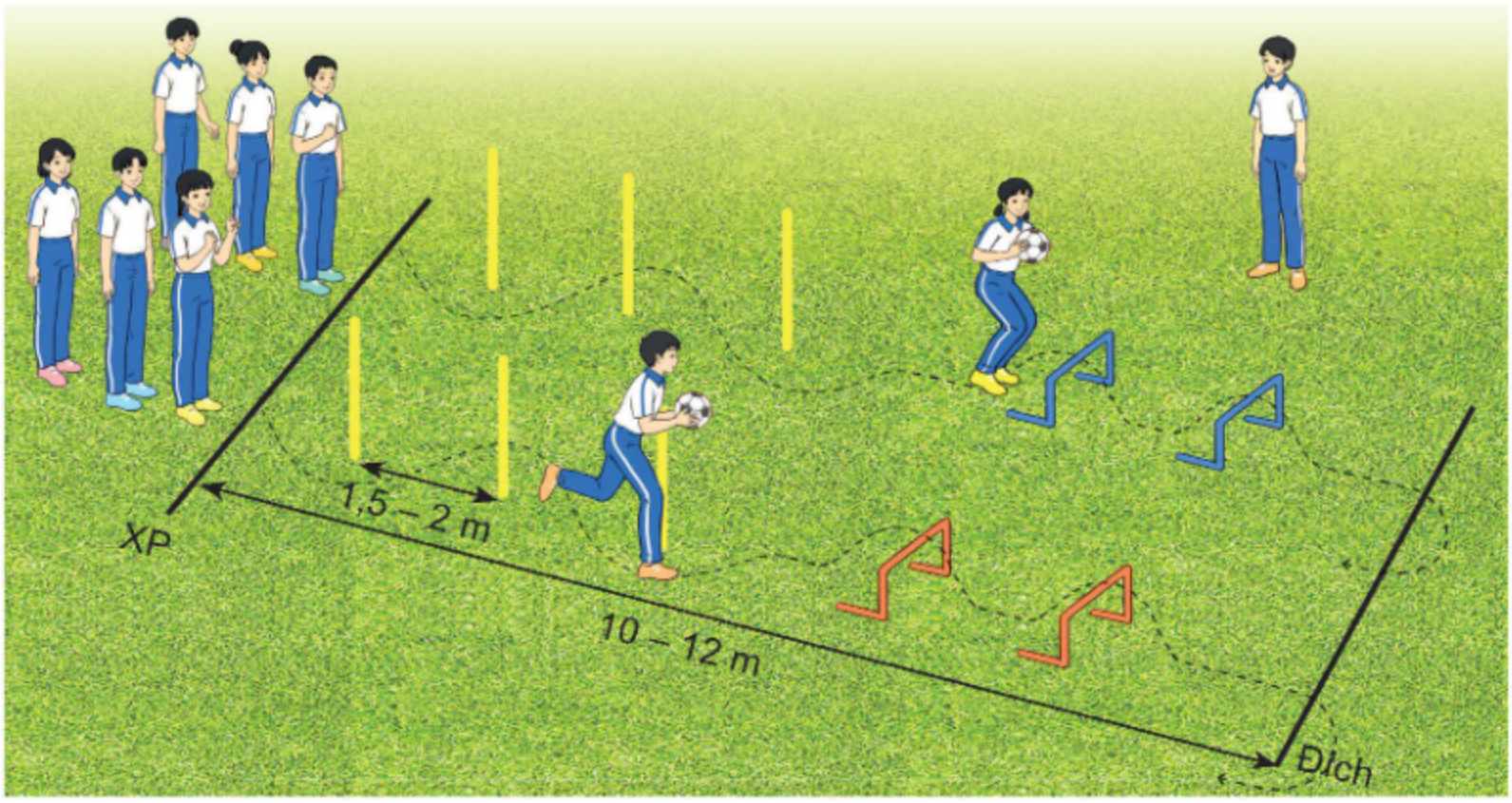
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Tâng bóng bằng đùi; dẫn bóng bằng mu trong bàn chân; di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều, ngược chiều bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Phối hợp chạy luồn cọc, vượt rào tiếp sức (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Bạn đầu hàng của mỗi đội cầm trên tay một quả bóng.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng của mỗi đội cầm bóng chạy luồn cọc, nhảy chụm hai bàn chân qua rào (rào cao 30 – 35 cm), vượt qua vạch đích và chạy trở về vạch xuất phát theo đường thẳng trao bóng cho bạn tiếp theo. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



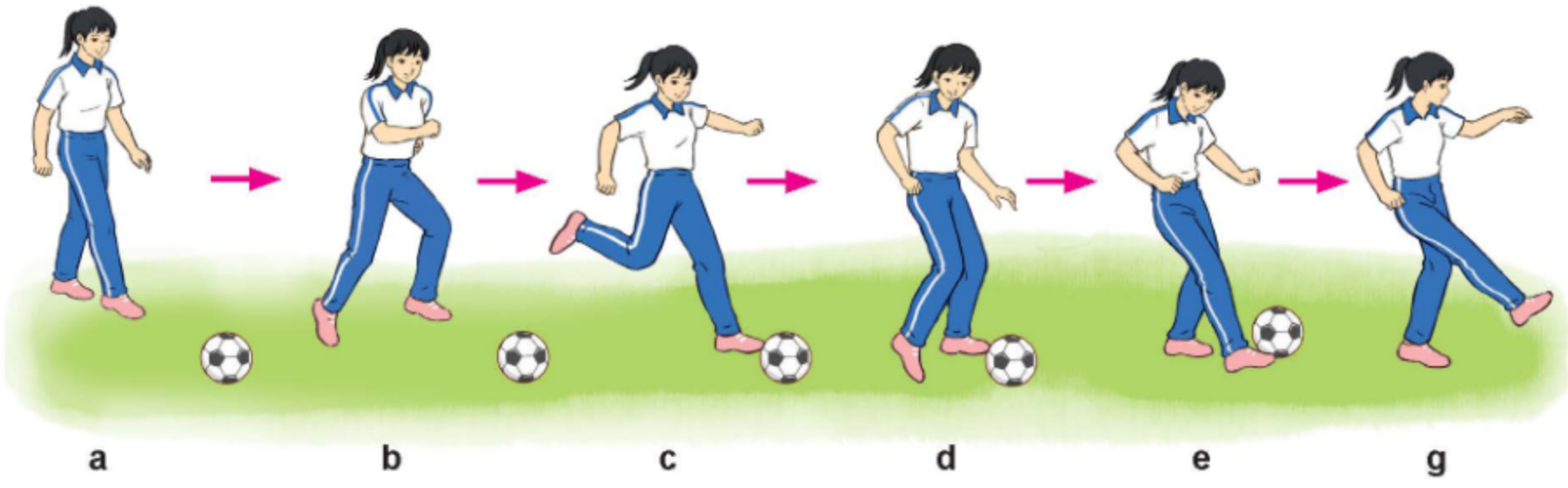
Hình 1. Trò chơi Phối hợp chạy luồn cọc, vượt rào tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân được sử dụng để chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn từ cự li trung bình và xa.

- TTCB: Đứng sau bóng, chếch 30 – 45° về phía bên trái của bóng, cách bóng 1 (3 hoặc 5) bước. Chân phải đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân trái đặt sau, cách chân phải một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chạy đà chếch 30 – 45° so với hướng đá bóng đi, thân người hơi nghiêng về phía chân trái (H.2b). Ở bước đà cuối, chân trái vươn dài ra trước, bàn chân đặt thẳng với hướng đá bóng đi và ngang mép sau của bóng, cách bóng 20 – 25 cm, khớp gối hơi gập, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Chân phải đưa ra sau (H.2c), sau đó đưa từ sau ra trước, bàn chân hơi xoay ra ngoài (H.2d), dùng mu trong bàn chân đá vào phía sau, hơi chếch xuống dưới bóng (H.2e, H.2g).
- Kết thúc: Khi đá bóng đi, chân phải tiếp đất ở phía trước chân trái, thân trên xoay về phía chân trái để giữ thăng bằng, bước tiếp ra trước 1 – 2 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể.



Hình 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

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

– Luyện tập có bóng:

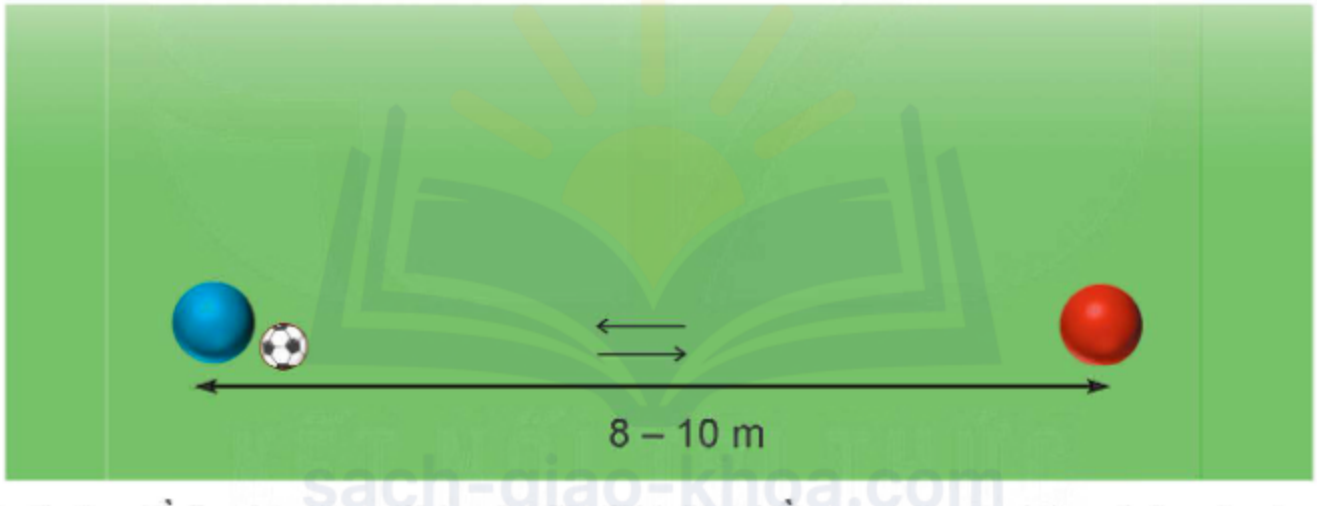
+ Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào tường với cự li 6 – 8 m, tăng dần lực và cự li đá bóng.

+ Chạy đà 1, 3, 5 bước, đá bóng bằng mu trong bàn chân vào tường với cự li 10 – 12 m.

b) Luyện tập cặp đôi

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

– Một bước đà đá bóng bằng mu trong bàn chân cho bạn với cự li 8 – 10 m (H.3).



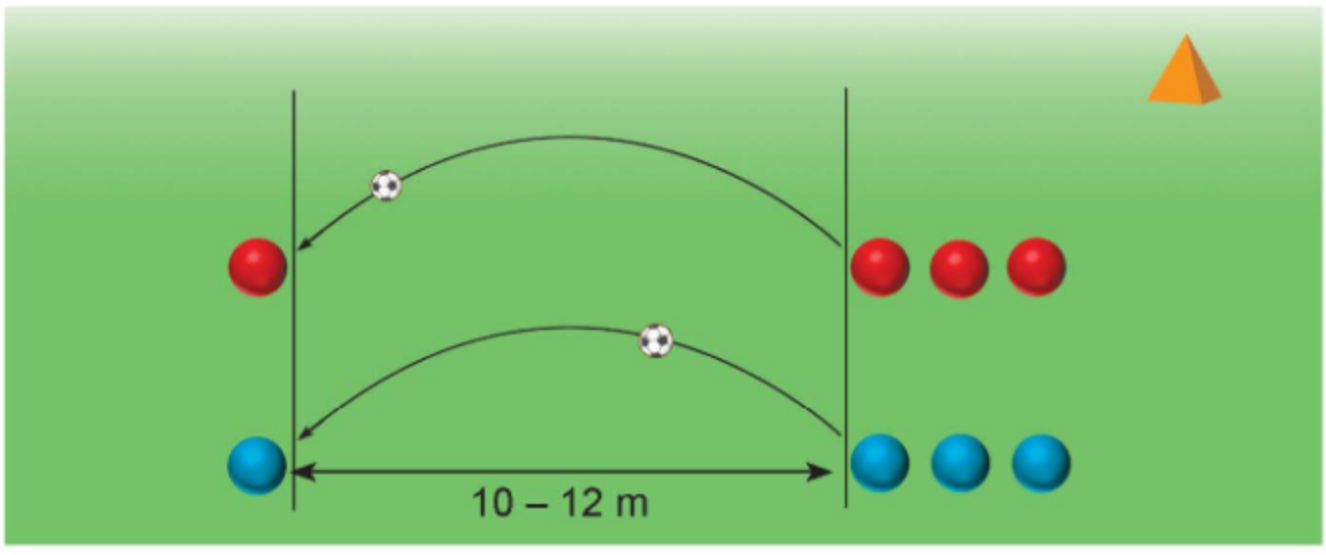
Hình 3. Sơ đồ luyện tập một bước đà đá bóng bằng mu trong bàn chân cho bạn

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đá bóng vào cầu môn bằng mu trong bàn chân với cự li 10 – 12 m.

– Chạy đà 3, 5 bước, đá bóng bằng mu trong bàn chân cho bạn với cự li 10 – 12 m (H.4).

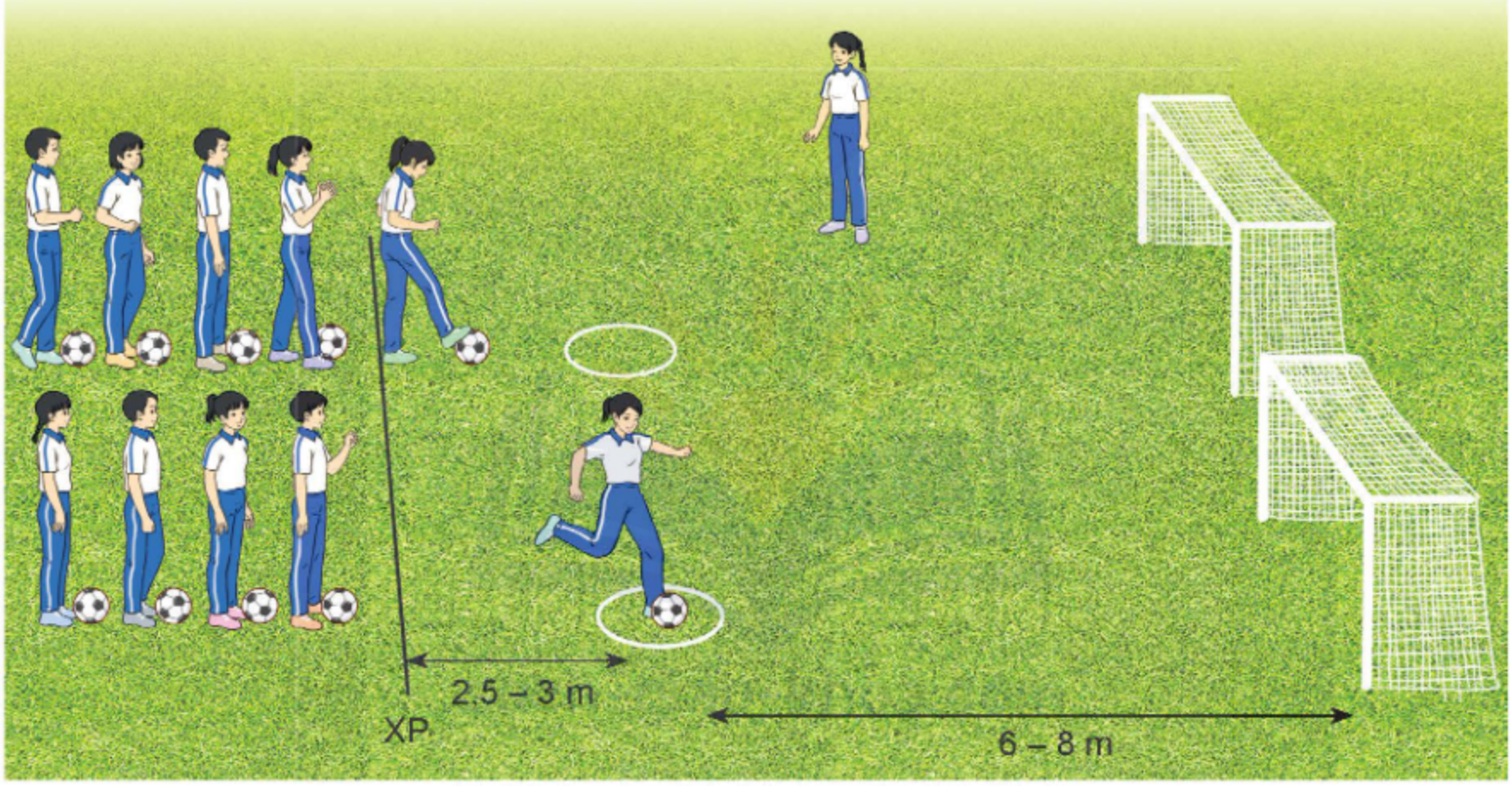


Hình 4. Sơ đồ luyện tập đá bóng bằng mu trong bàn chân theo nhóm

2 Trò chơi vận động

Phối hợp di chuyển và đá bóng vào cầu môn (H.5)

- Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn đặt bóng sau vạch xuất phát, dùng gan bàn chân đẩy bóng lăn đến vòng tròn, di chuyển theo bóng và đá bóng vào cầu môn bằng mu trong bàn chân. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đá bóng một lần. Kết thúc, đội có số lần đá bóng đúng kĩ thuật vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Phối hợp di chuyển và đá bóng vào cầu môn

VẬN DỤNG

1. Trong kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, vì sao chân trụ phải đặt xa bóng hơn so với kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân?
2. Để luyện tập hiệu quả kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cần lưu ý những vấn đề gì?
3. Nêu những lỗi sai thường gặp và cách khắc phục khi luyện tập giai đoạn chạy đà của kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.
4. Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân để luyện tập và thi đấu tập.

Chủ đề 4 KĨ THUẬT DỪNG BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BỔNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua quan sát, trao đổi và luyện tập.

– Chủ động, tích cực phối hợp với các bạn trong luyện tập nhóm.

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.

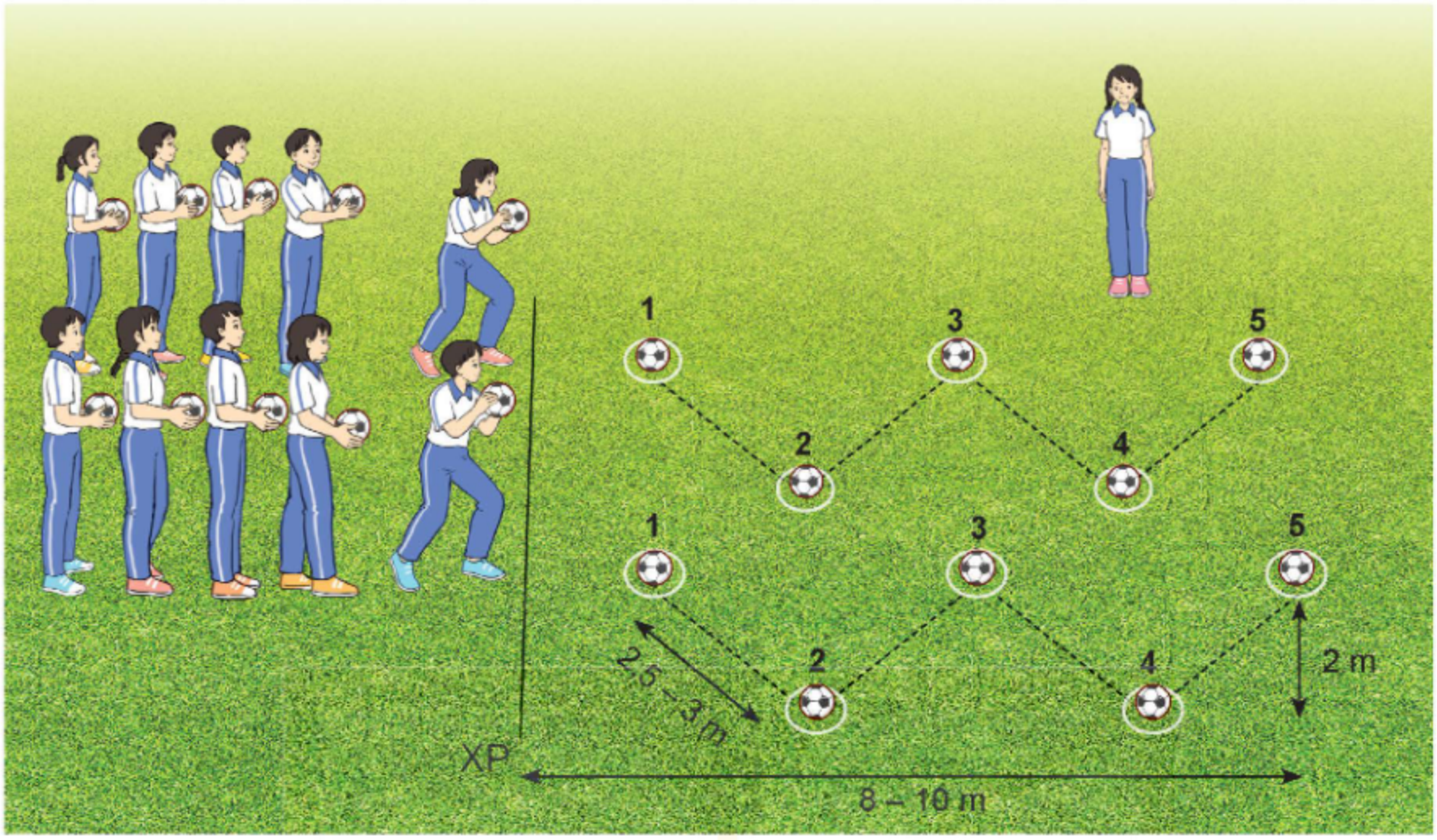
– Đá bóng bằng lòng bàn chân, dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và gan bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Đổi bóng (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều 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 cầm bóng và di chuyển nhanh đến các vòng tròn từ số 1 đến số 5. Tại mỗi vòng tròn, thực hiện việc đổi và chuyển bóng đến vòng tròn kế tiếp. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã đổi bóng ở vòng tròn số 5. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sách giáo-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Đổi bóng

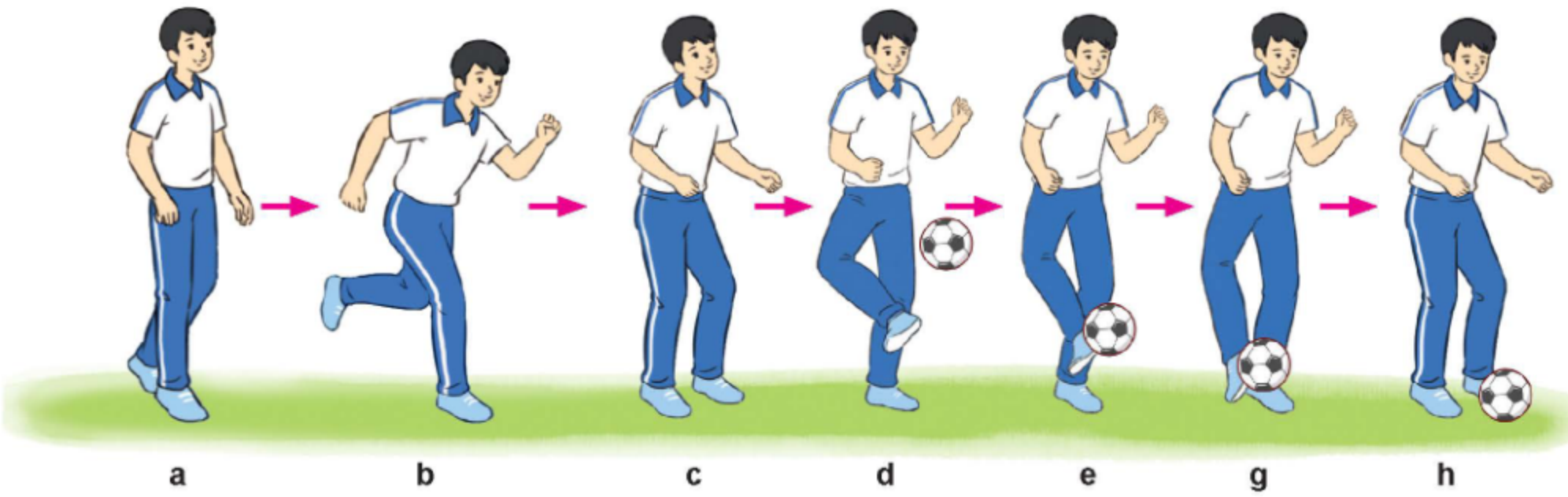
KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân thường được sử dụng để dừng những đường bóng bổng có điểm rơi dưới tầm 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 (H.2b); hai chân đứng rộng bằng vai, thân người đối diện với hướng bóng đến, khớp gối hơi chùng, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.2c). Khi bóng đến, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái (chân trụ), thân người xoay sang phía chân phải (chân dừng bóng) một góc 30 – 45°. Chân phải, cẳng chân đưa ra trước, bàn chân xoay sang ngang, lòng bàn chân đón đường bóng đến (H.2d), khi lòng bàn chân chạm bóng (H.2e), nhanh chóng hạ chân xuống dưới, ra sau để giảm tốc độ chuyển động của bóng (H.2g).
- Kết thúc: Để bóng tiếp đất và chuẩn bị thực hiện các kĩ thuật tiếp theo (H.2h).

sach-giao-khoa.com



Hình 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

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

– Luyện tập có bóng:

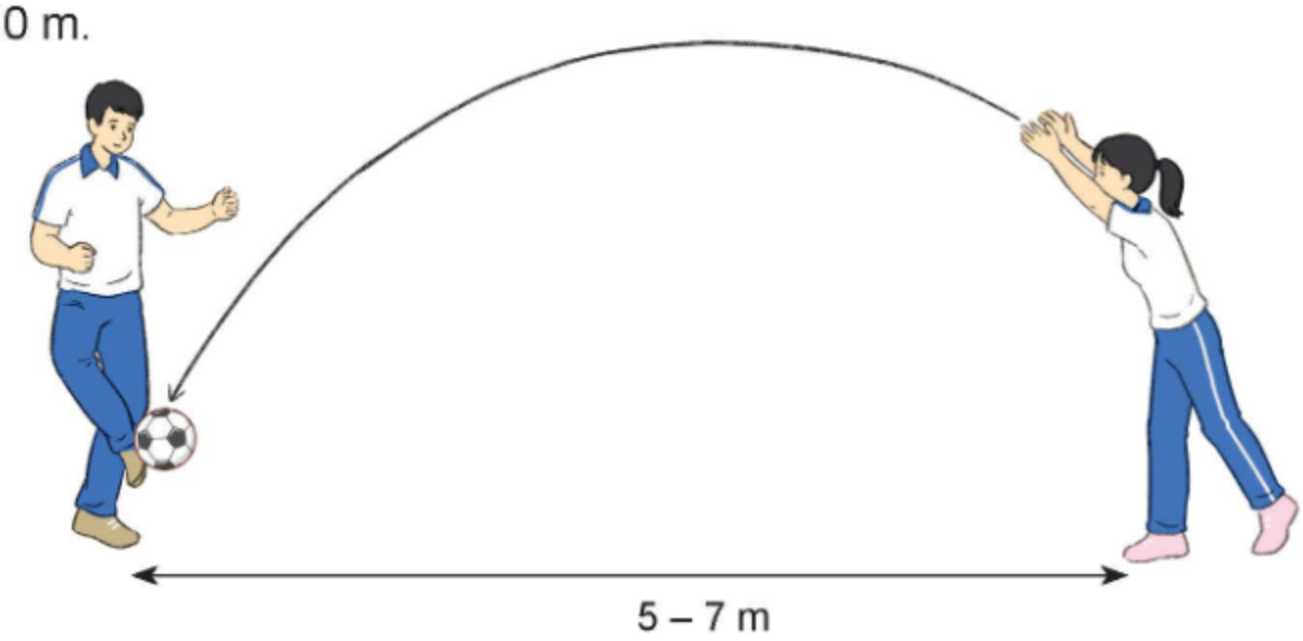
+ Thả (hoặc tung) bóng, dừng bóng rơi xuống bằng lòng bàn chân phải và lòng bàn chân trái.

+ Tung (hoặc ném) bóng vào tường, dừng bóng nảy ra (bóng bổng) bằng lòng bàn chân.

b) *Luyện tập cặp đôi*

– Luân phiên tung bóng giúp bạn luyện tập dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 4 m, 5 – 7 m (H.3).

– Luân phiên đá bóng cho bạn tập dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân với cự li 7 – 10 m.



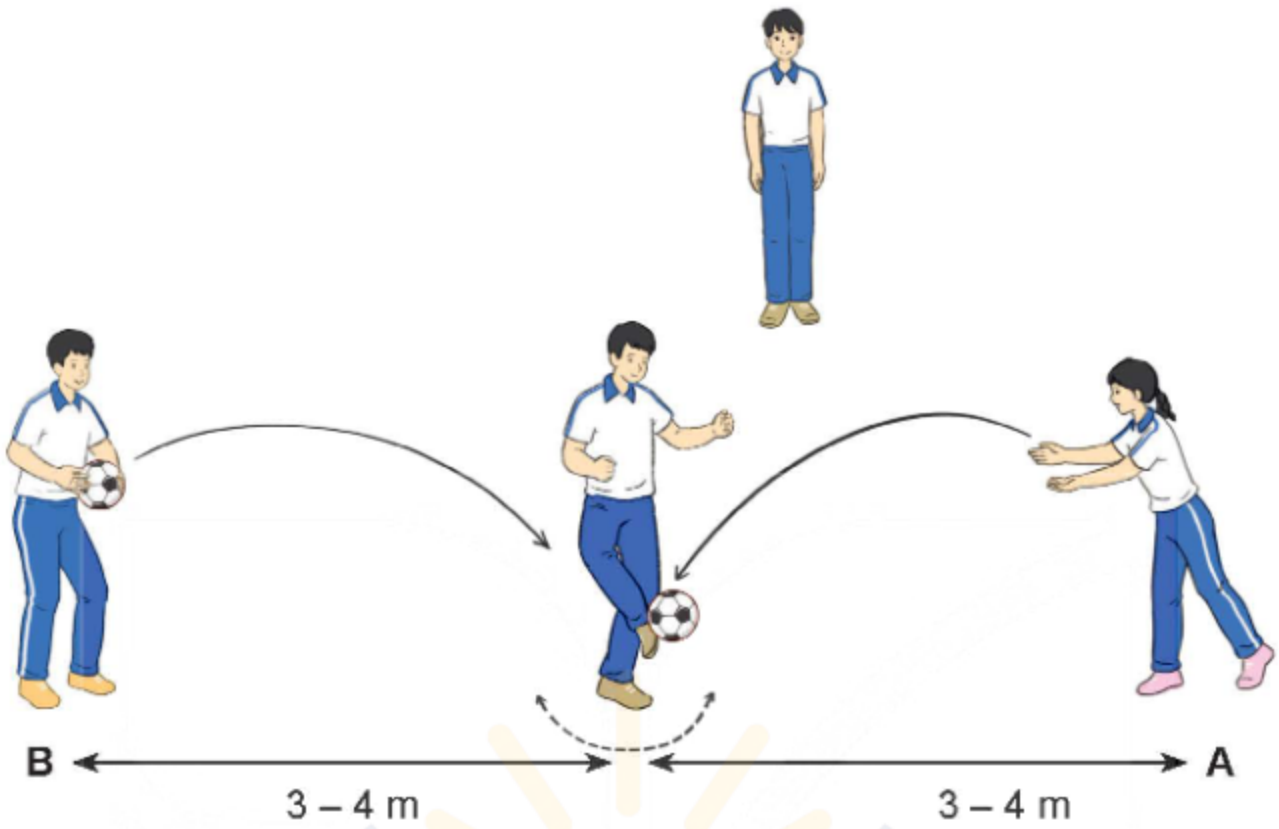
Hình 3. Tung bóng giúp bạn luyện tập dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân

sach-giao-khoa.com

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

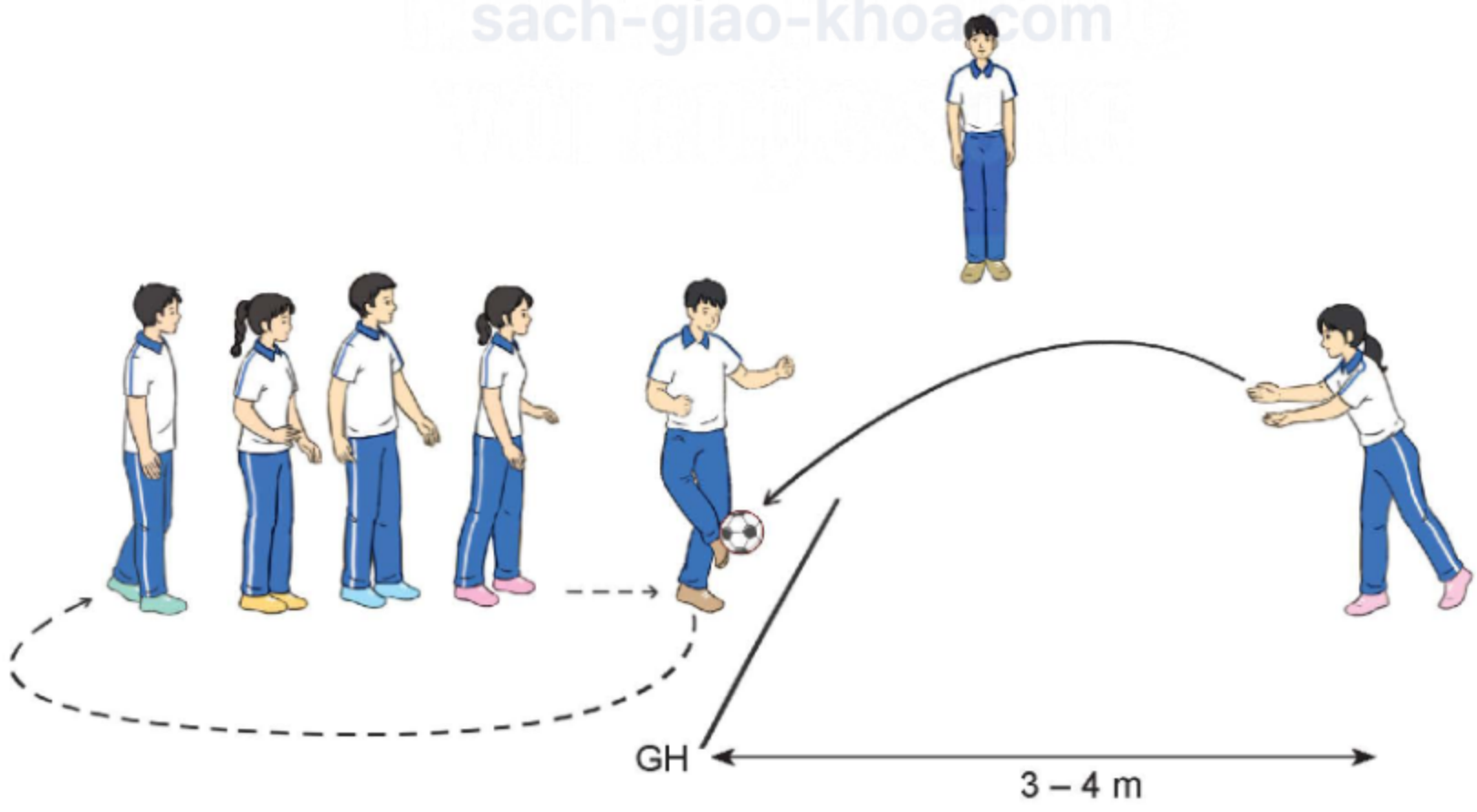
– Đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân do bạn A tung đến; quay sau, đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân do bạn B tung đến với cự li 3 – 4 m. Luân phiên đổi chân dừng bóng (H.4).



Hình 4. Luyện tập đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân do bạn tung đến

– Di chuyển sang phải, sang trái, đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

– Lần lượt từng bạn di chuyển đến vạch giới hạn, đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân do bạn tung đến với cự li 3 – 4 m, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.5).



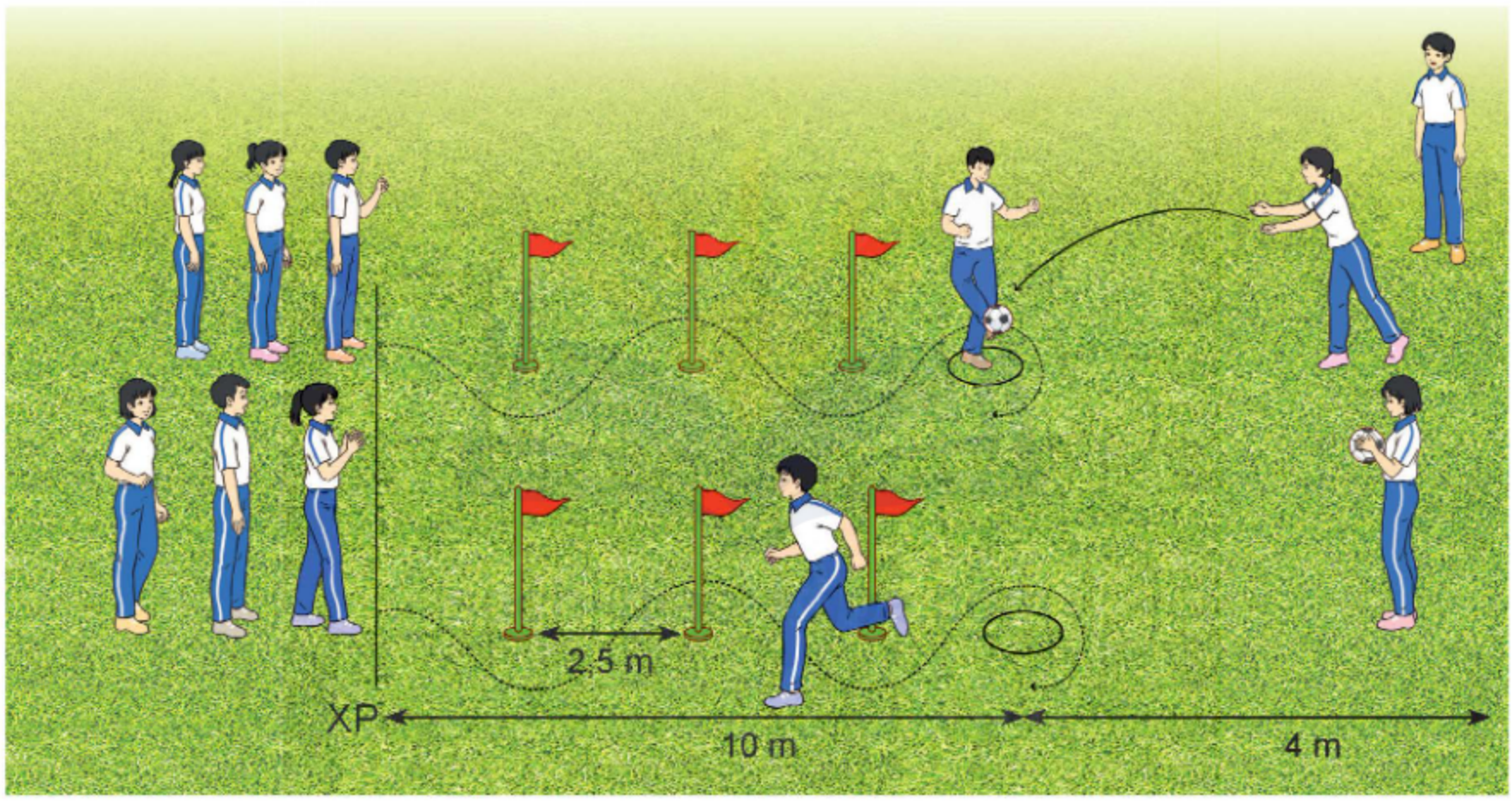
Hình 5. Luyện tập di chuyển đến vạch giới hạn, đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân

sách-giáo-khoa.com

2 Trò chơi vận động

Đội nào nhanh hơn (H.6)

- Mục đích: Phát triển sức nhanh, sự khéo léo và bổ trợ kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát và có một bạn làm nhiệm vụ tung bóng.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy luồn cọc đến vị trí dừng bóng để dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân do đồng đội tung đến. Sau đó, chuyền trả bóng bằng lòng bàn chân cho bạn tung bóng và nhanh chóng trở về (theo đường thẳng) đứng vào cuối hàng. 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.



Hình 6. Trò chơi Đội nào nhanh hơn

VẬN DỤNG

1. Phân tích kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.
2. Trong tập luyện kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân, cần lưu ý những vấn đề gì?
3. Vận dụng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân trong luyện tập để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Bài 2

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BỔNG BẰNG ĐÙI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát, trao đổi và luyện tập.
- Chủ động ghi nhớ phương pháp luyện tập, sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.
- Vận dụng được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi để luyện tập và thi đấu 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.
- Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân, tâng bóng bằng đùi, đá bóng bằng mu trong bàn chân, dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Phản ứng nhanh (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi đứng thành một vòng tròn, một bạn làm chuẩn (từ phải qua trái hoặc ngược lại), điểm số từ 1 đến 3 và lặp lại đến hết vòng tròn.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, tất cả các bạn đồng loạt quay phải (hoặc quay trái), chạy chậm theo vòng tròn. Khi bạn chỉ huy hô một số bất kì (trong các số từ 1 – 3), những bạn có số tương ứng nhanh chóng chạy vào vòng tròn nhỏ. Kết thúc mỗi lượt chơi, bạn chạy vào vòng tròn nhỏ cuối cùng là bạn thua cuộc.

sách-giáo-khoa.com



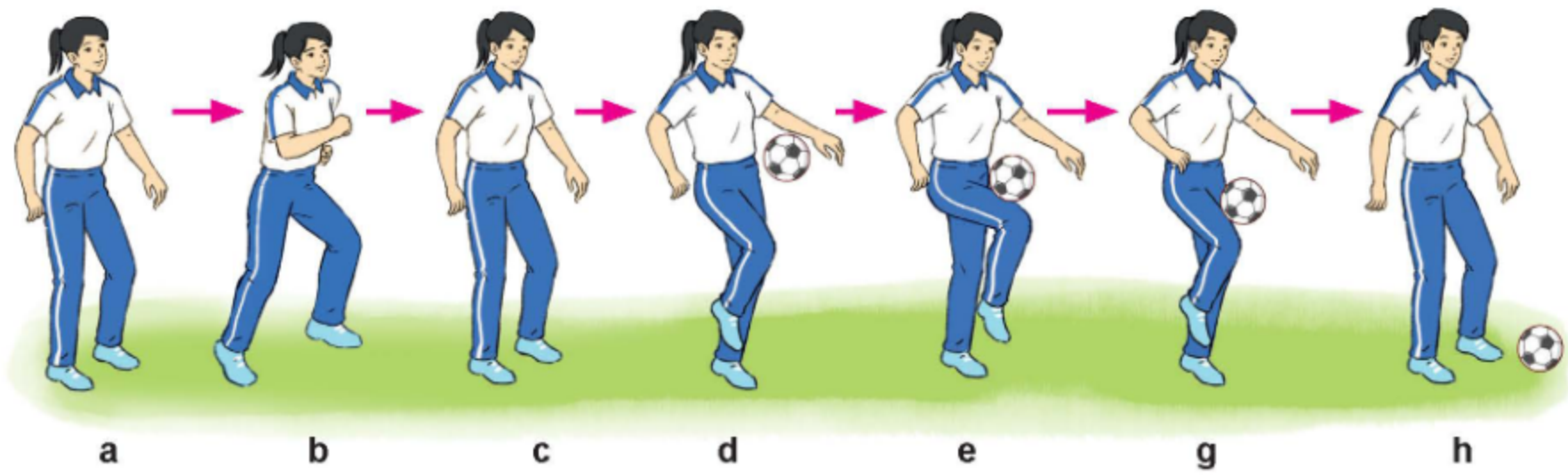
Hình 1. Trò chơi Phản ứng nhanh

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi thường được sử dụng để dừng những đường bóng bổng có điểm rơi trên tầm 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 (H.2b), hai chân đứng rộng bằng vai, thân người đối diện với hướng bóng đến, khớp gối hơi chùng, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.2c). Khi bóng đến, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái (chân trụ), chân phải (chân dừng bóng) đùi nâng lên gần vuông góc với thân người (H.2d), sử dụng mặt trên của phần giữa đùi để đón và dừng bóng (H.2e). Khi đùi chạm bóng, nhanh chóng đưa đùi và cẳng chân xuống dưới, ra sau để giảm tốc độ của bóng (hoãn xung) và dừng bóng, tốc độ đưa đùi và cẳng chân xuống dưới, ra sau phù hợp với tốc độ của bóng (H.2g).
- Kết thúc: Để bóng tiếp đất và chuẩn bị thực hiện các kĩ thuật tiếp theo (H.2h).



Hình 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

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

– Luyện tập có bóng:

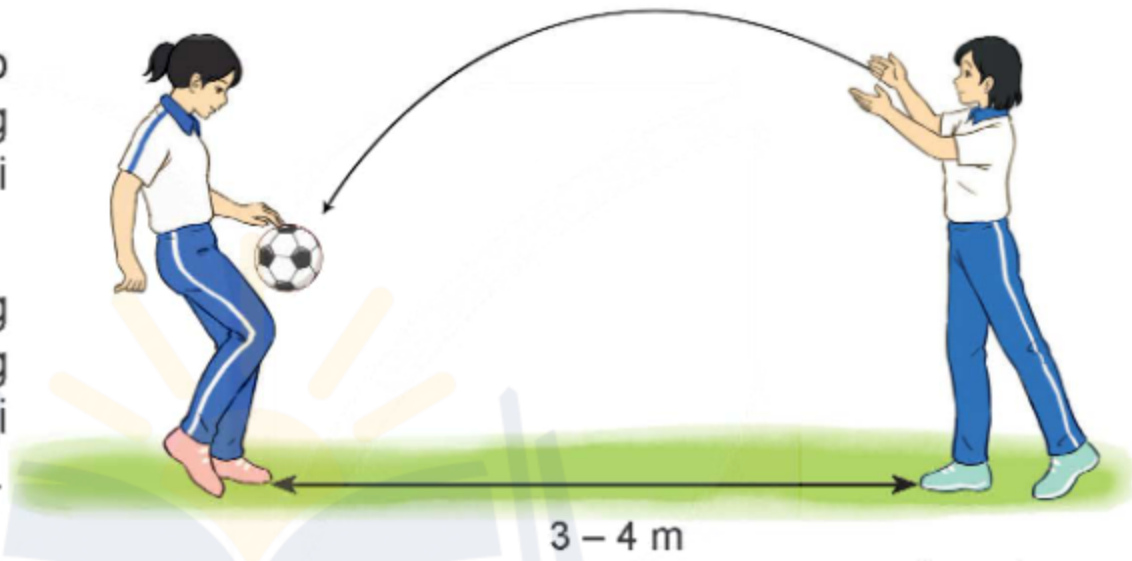
+ Tự thả bóng (hoặc tung bóng) và tập dừng bóng rơi xuống bằng đùi chân phải.

+ Ném bóng vào tường và tập dừng bóng bổng nảy ra bằng đùi chân phải, đùi chân trái với cự li 3 – 4 m.

b) *Luyện tập cặp đôi*

– Luân phiên tung bóng cho bạn tập dừng bóng bổng bằng đùi chân phải với cự li 3 – 4 m (H.3).

– Luân phiên đá bóng bổng cho bạn tập dừng bóng bằng đùi chân phải và đùi chân trái với cự li 8 – 10 m.



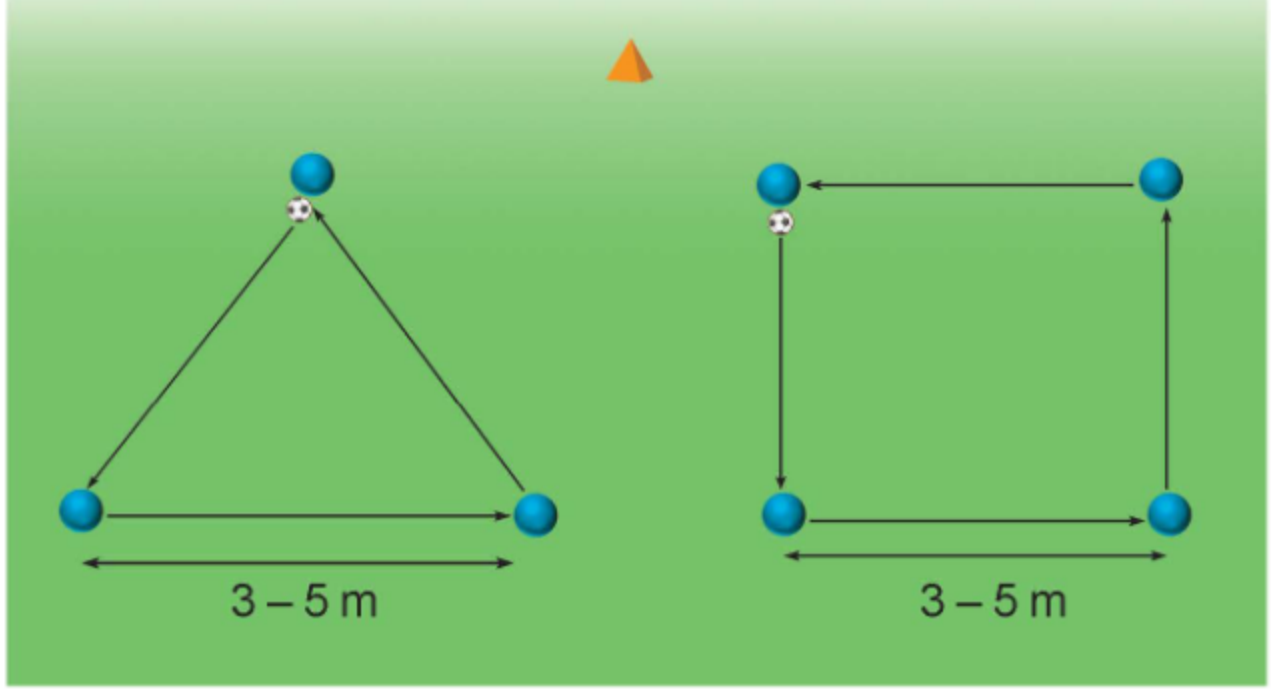
Hình 3. Tung bóng cho bạn luyện tập dừng bóng bổng bằng đùi

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Tung và dừng bóng bổng bằng đùi chân phải và đùi chân trái.

– Nhóm 3, 4 bạn thực hiện tung và dừng bóng bổng bằng đùi chân phải và đùi chân trái với cự li 3 – 5 m (H.4).



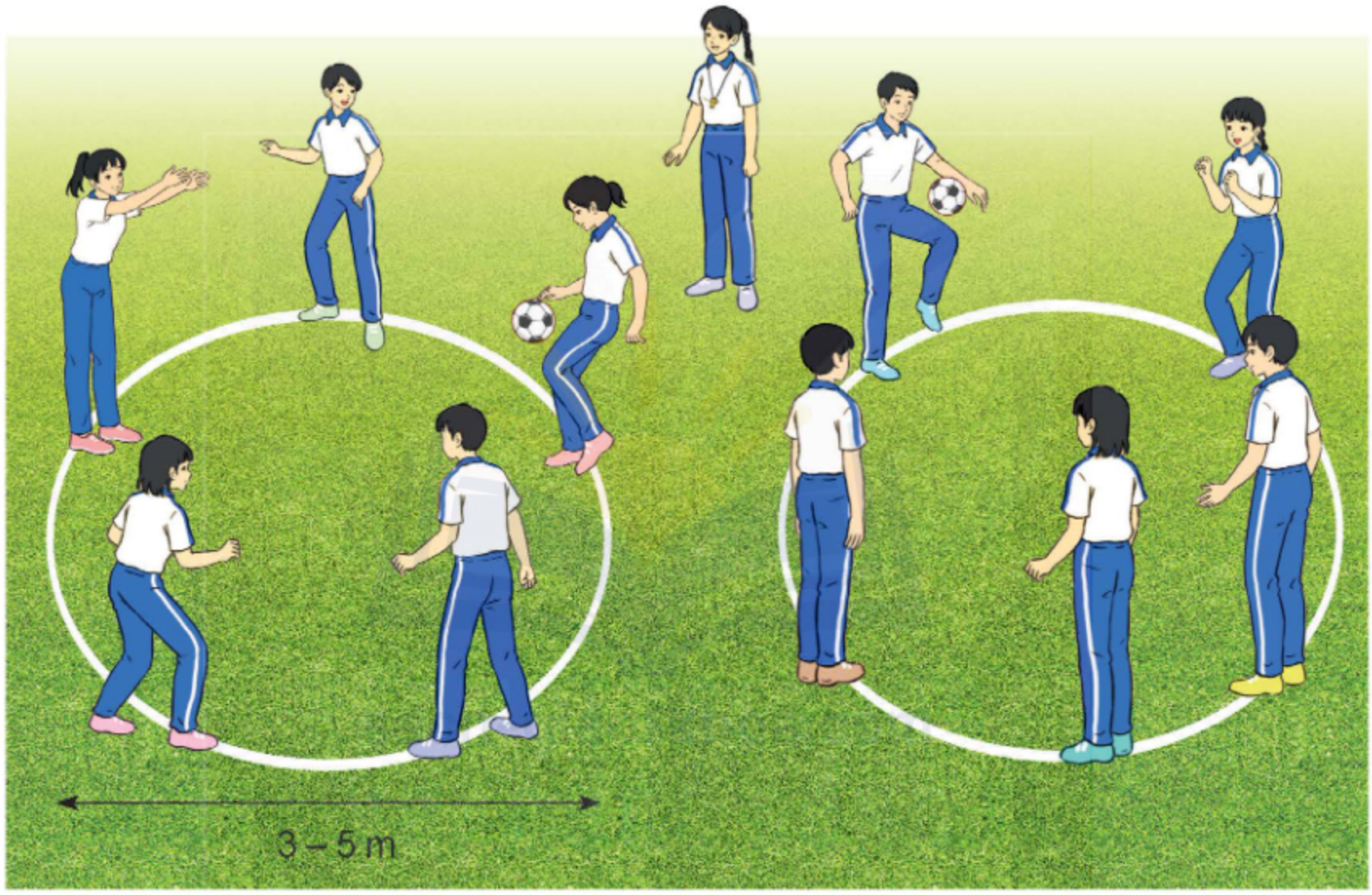
Hình 4. Sơ đồ nhóm 3, 4 bạn luyện tập dừng bóng bổng bằng đùi

sách-giáo-khoa.com

2 Trò chơi vận động

Dừng bóng theo hiệu lệnh (H.5)

- Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 3 – 5 người đứng thành một vòng tròn (có đường kính 3 – 5 m) hướng mặt vào trong.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn có bóng gọi tên một bạn trong vòng tròn và tung bóng cho bạn đó, bạn được gọi tên nhanh chóng thực hiện dừng bóng bổng bằng đùi hoặc bằng lòng bàn chân; sau khi dừng bóng, cầm bóng lên và tiếp tục gọi tên bạn khác để tung bóng đến. Bạn tung bóng tung không chính xác hoặc bạn dừng bóng không đúng kĩ thuật là thua cuộc.



Hình 5. Trò chơi Dừng bóng theo hiệu lệnh

VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi thường được sử dụng trong những tình huống nào?
2. Thời điểm đùi vừa tiếp xúc với bóng, cần làm gì để làm giảm tốc độ của bóng và dừng bóng?
3. Vận dụng các bài tập dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân, dừng bóng bổng bằng đùi để luyện tập hoàn thiện kĩ thuật.

Chủ đề 5 KĨ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

Bài 1

KĨ THUẬT BẬT NHẢY ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN GIỮA

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua quan sát, trao đổi và luyện tập.
- Chủ động hợp tác trong luyện tập tổ, nhóm; tích cực tìm kiếm và chia sẻ kiến thức về kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa với các bạn.

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 tăng tốc, chạy chuyển hướng.
- Tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa; dẫn bóng, chuyền bóng bằng mu trong và mu ngoài bàn chân.

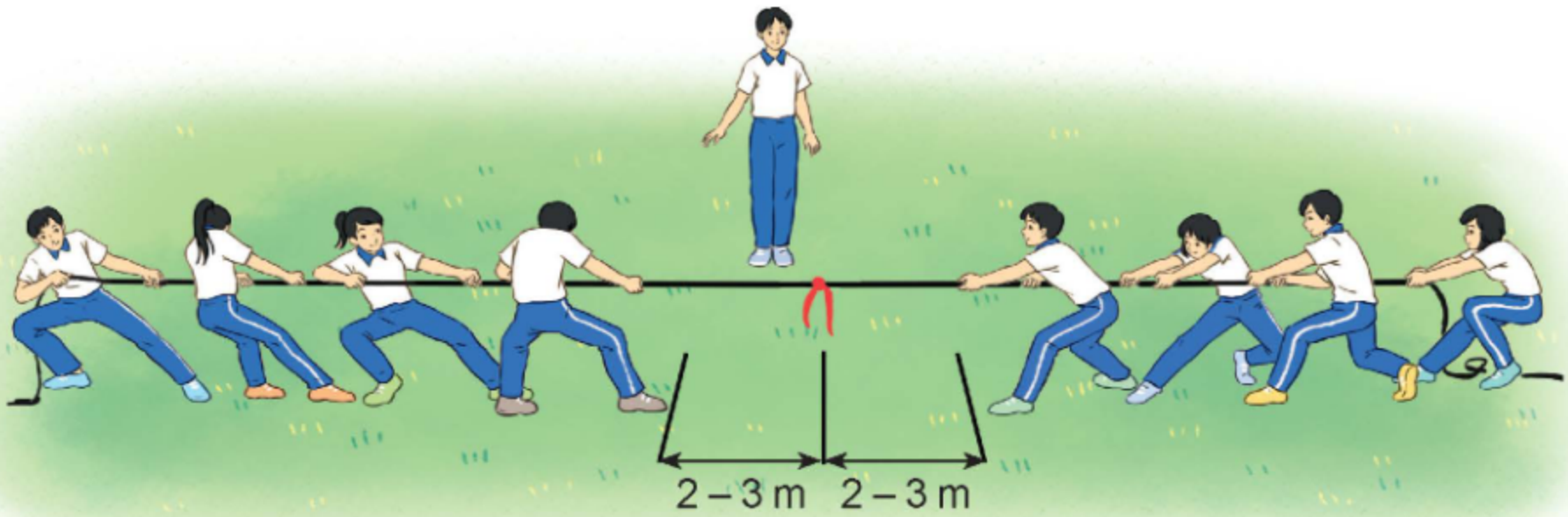
2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Kéo co (H.1)

- Chuẩn bị: Kẻ vạch giữa sân và hai vạch giới hạn (cách vạch giữa sân 2 – 3 m); trên sợi dây dùng để kéo co buộc khăn màu đỏ, vị trí buộc khăn tương ứng với vạch giữa sân. Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội, có số lượng nam, nữ đều nhau. Hai đội thi kéo co đứng sau vạch giới hạn của đội mình, bạn đầu tiên của mỗi đội đặt bàn chân trước sát mép vạch giới hạn, tay trước nắm vào phần dây thẳng vạch giới hạn.

sach-giao-khoa.com

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai đội dùng sức kéo dây về phía đội mình. Không tiếp tục kéo dây khi có hiệu lệnh kết thúc. Đội kéo được dây có khăn buộc vượt qua vạch giới hạn của đội mình là đội thắng cuộc.



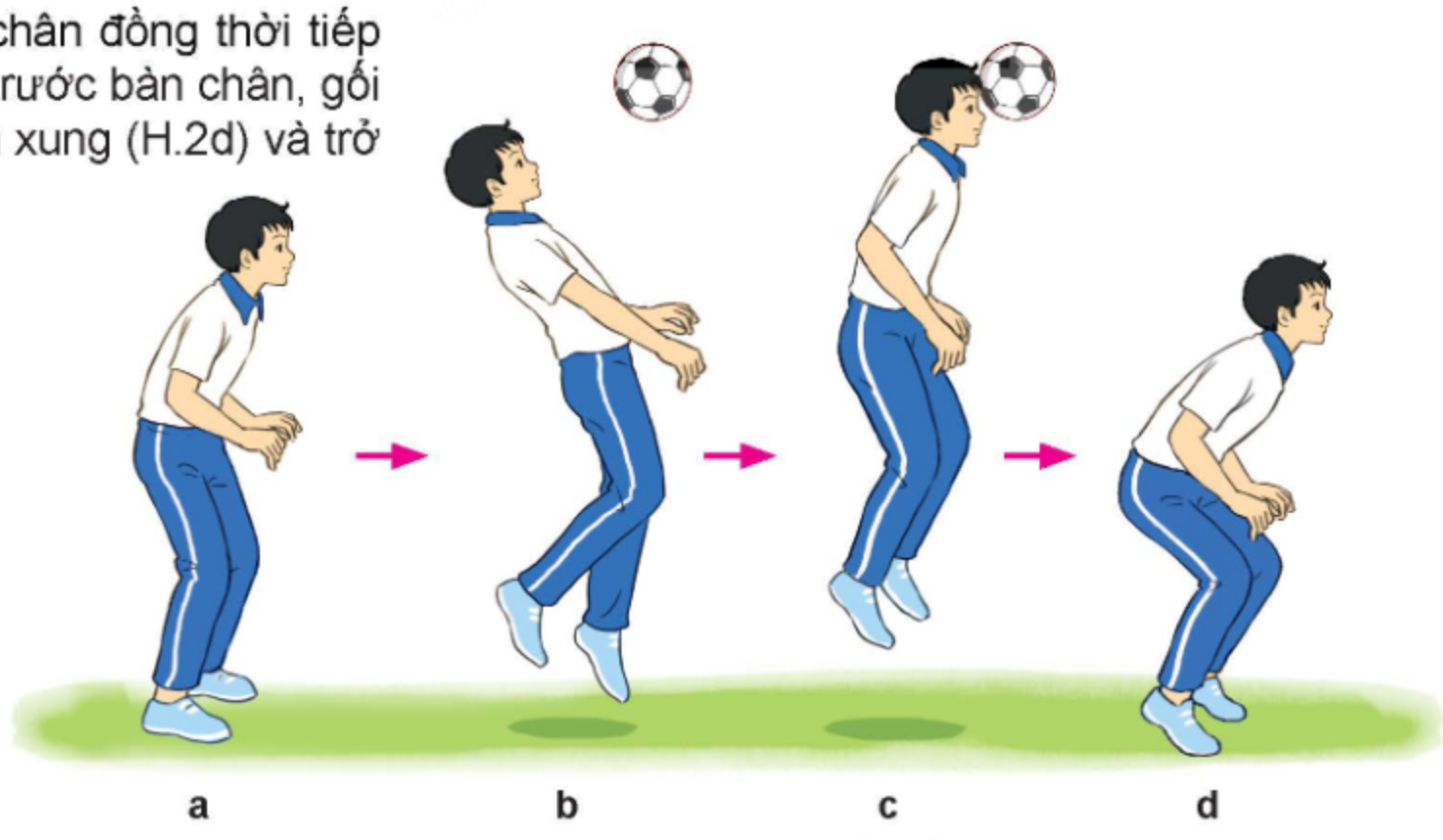
Hình 1. Trò chơi kéo co

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng để chiếm ưu thế trên không trong những tình huống bóng bổng nhằm chuyền bóng và đánh đầu vào cầu môn.

- TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai gối 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 bóng đến, từ TTCB, bật mạnh hai chân và đánh mạnh hai tay từ dưới lên trên để đưa cơ thể lên cao, thân trên và đầu hơi ngả ra sau (H.2b). Khi bóng đến, gập nhanh thân trên ra trước, dùng trán giữa đánh vào phần giữa, phía trước của bóng (theo hướng bóng đến), điểm tiếp xúc hơi chếch dưới bóng để đưa bóng bay chếch lên cao, ra trước (H.2c).
- Kết thúc: Hai chân đồng thời tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuỵu để hoãn xung (H.2d) và trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng:

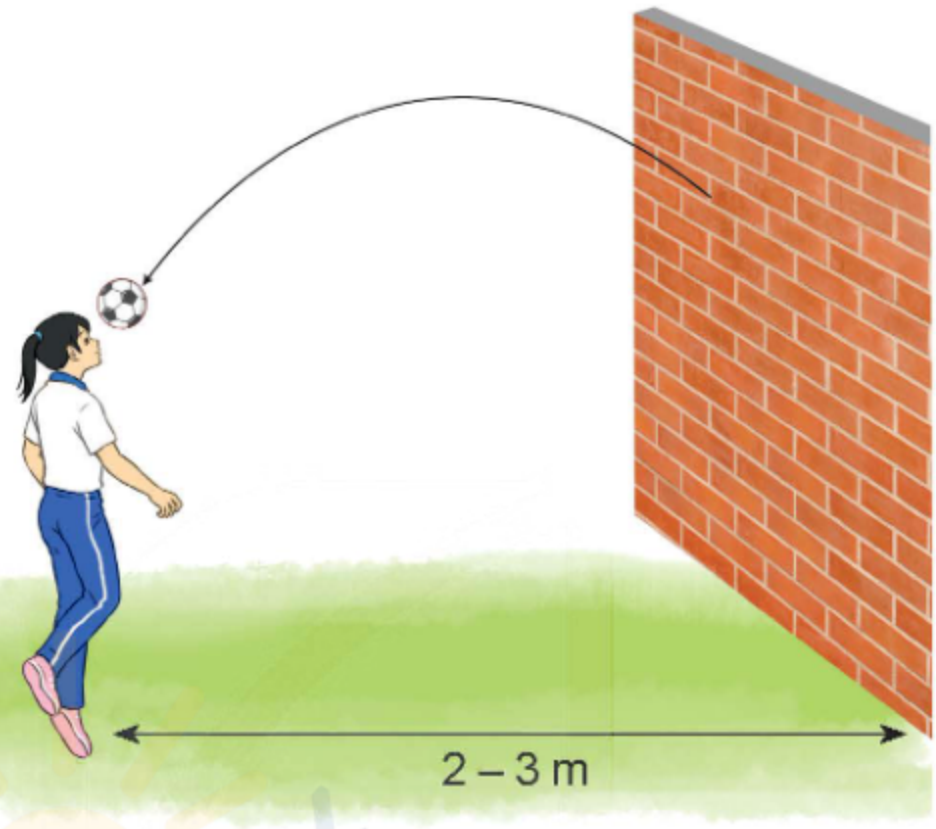
+ Đứng tại chỗ bật nhảy lên cao bằng hai chân.

+ Đứng tại chỗ bật nhảy mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ, tung bóng lên cao bằng hai tay kết hợp bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

+ Tự tung bóng vào tường và bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa khi bóng nảy ra (H.3).

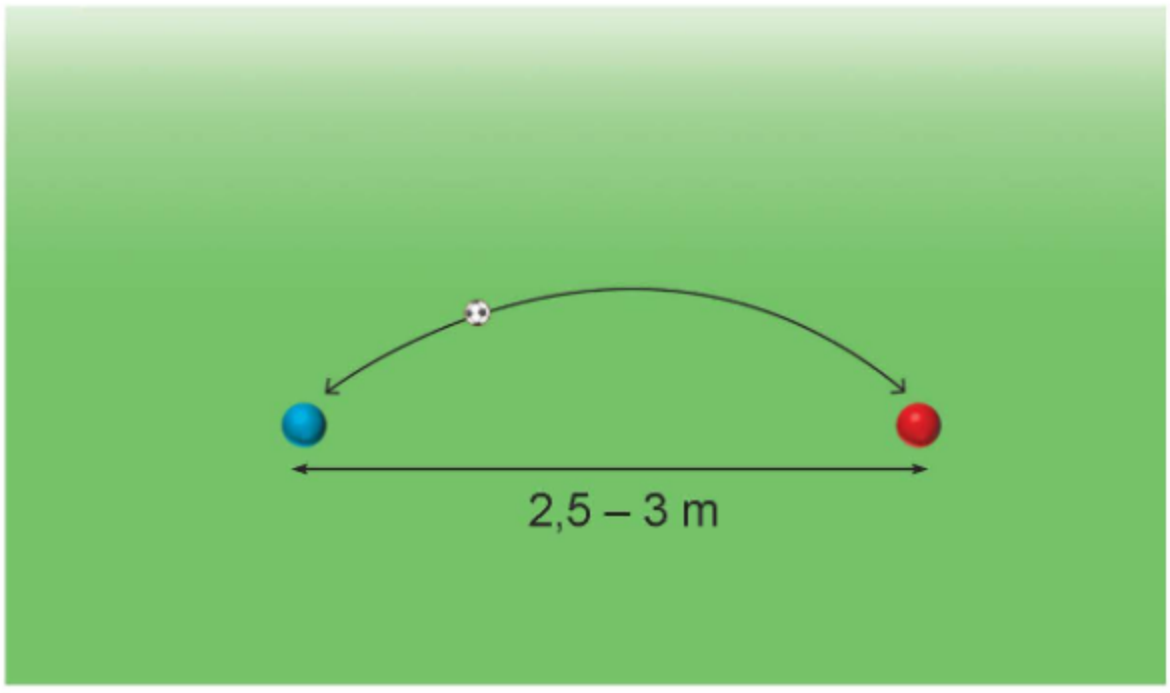


Hình 3. Tung bóng vào tường và luyện tập bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa khi bóng nảy ra

b) Luyện tập cặp đôi

– Hai bạn đứng đối diện nhau với khoảng cách 50 cm, luân phiên hai tay cầm bóng chếch phía trước, trên cao giúp bạn luyện tập động tác ngả người ra sau và gập thân tiếp xúc bóng khi đánh đầu.

– Luân phiên tung bóng cho bạn luyện tập bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luân phiên tung bóng cho bạn luyện tập bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

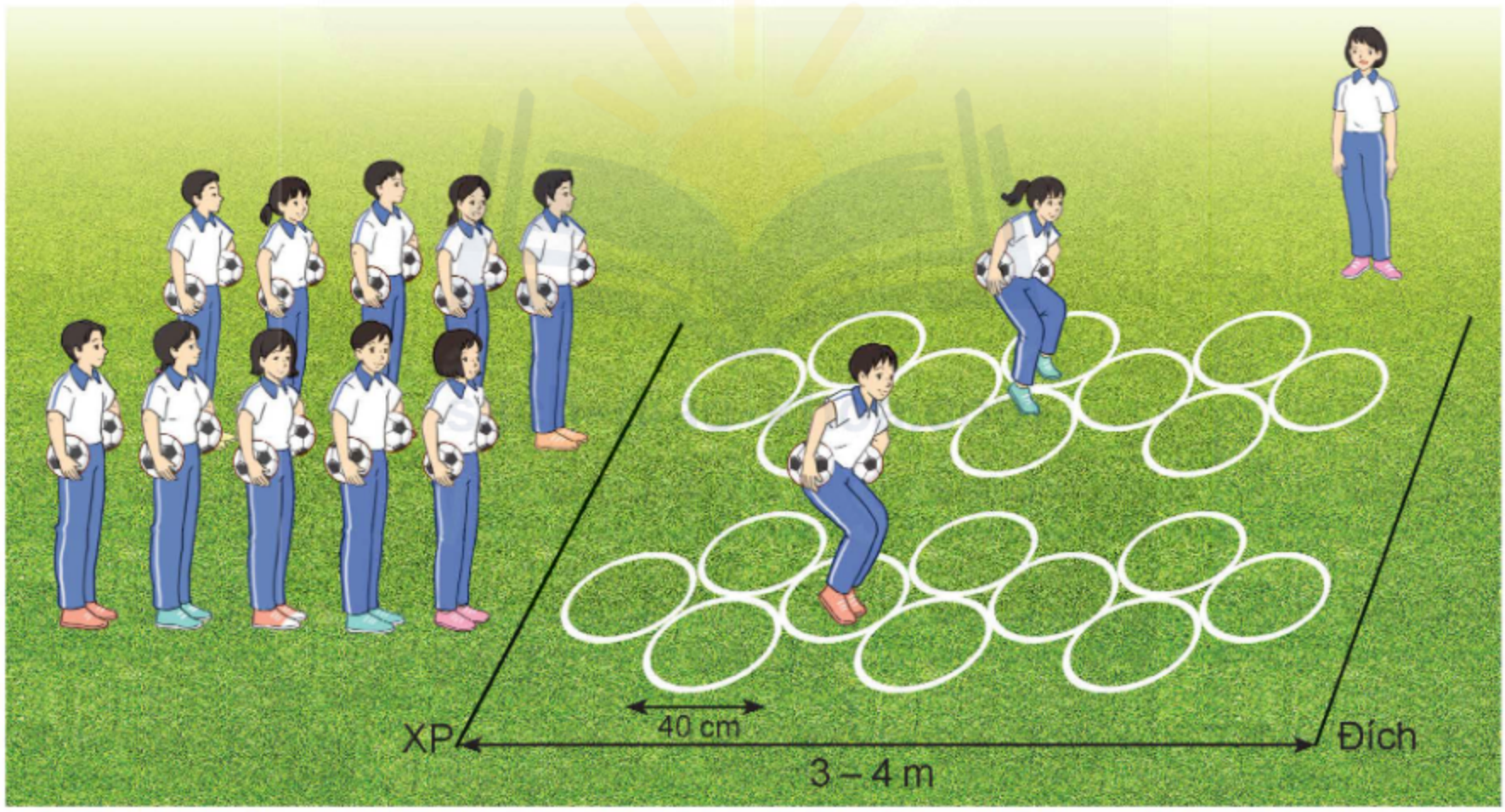
– Tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa liên tục với các đường bóng do 2 hoặc 3 bạn lần lượt tung đến.

– Lần lượt từng bạn của nhóm vào vị trí bật nhảy và đánh đầu bằng trán giữa với đường bóng do bạn đứng đối diện tung đến.

2 Trò chơi vận động

Bật nhảy tách, chụm chân theo vòng tròn trên sân (H.5)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân và khả năng khéo léo.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều 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 ôm 2 quả bóng ở hai bên thân người và bật nhảy tách, chụm chân theo các vòng tròn trên sân. 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 5. Trò chơi Bật nhảy tách, chụm chân theo vòng tròn trên sân

VẬN DỤNG

1. Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng trong các tình huống nào?
2. Yếu tố nào quyết định hiệu quả của kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa?
3. Vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa để luyện tập và thi đấu tập.

Bài 2

KĨ THUẬT TẠI CHỖ ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN BÊN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua quan sát, trao đổi và luyện tập.
- Vận dụng hiểu biết về kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên để luyện tập và thi đấu tập.
- Tự chủ trong luyện tập cá nhân, tích cực hợp tác trong luyện tập nhóm.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm 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, chạy chuyển hướng.
- Tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa; dẫn bóng nhanh, chậm trên đường thẳng, đường vòng bằng mu trong bàn chân, mu ngoài bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chuyển bóng bằng hai tay qua đầu (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trên sân.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chuyển bóng bằng hai tay qua đầu, ra sau cho bạn. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng bằng hai tay qua đầu

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên

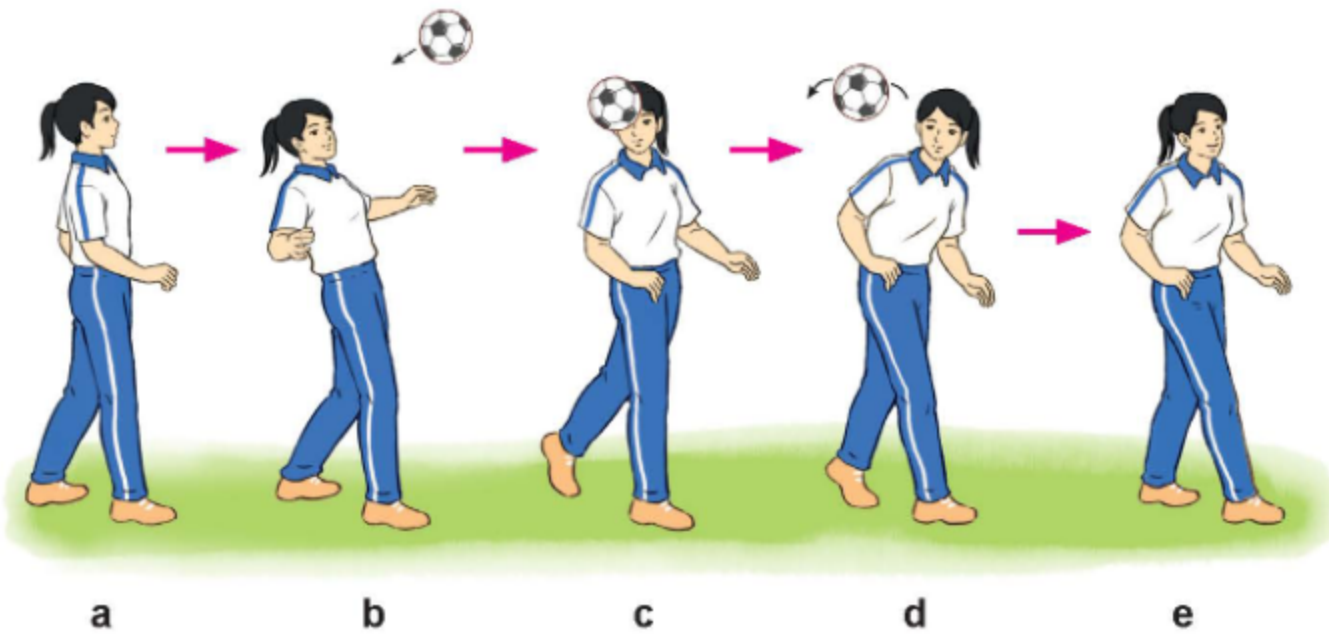
Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên là kĩ thuật sử dụng trán bên phải hoặc trán bên trái để thay đổi hướng chuyển động của bóng trong các trường hợp chuyền bóng và đánh đầu vào cầu môn.

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân phải đặt trước, bàn chân thẳng với hướng bóng đến; chân trái đặt sau, bàn chân xoay sang trái, chếch với hướng bóng đến 45 – 60°; khoảng cách giữa hai bàn chân là 40 – 50 cm. Trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi xoay sang trái, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.2a).
- Thực hiện:

– Đánh đầu bằng trán bên phải: Sau khi xác định được vị trí và thời điểm bóng đến, từ TTCB, thân trên ngả ra sau, hai tay dang ngang để giữ thăng bằng; trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái, toàn thân ưỡn căng (H.2b). Sau đó đạp mạnh chân trái, chuyển nhanh trọng lượng cơ thể lên chân phải (H.2c), gập người ra trước, chếch sang phải (H.2d) và dùng trán bên phải (phần trán tiếp giáp với thái dương bên phải) tiếp xúc vào phía trước bóng hơi chếch sang trái theo hướng bóng đến (thời điểm tiếp xúc bóng cần phải giữ chắc cổ, mắt quan sát bóng).

– Đánh đầu bằng trán bên trái: Thực hiện như đánh đầu bằng trán bên phải nhưng theo chiều ngược lại.

- Kết thúc: Thân người gập theo hướng bóng đi (H.2e) và trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đánh đầu bằng trán bên

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

– Luyện tập không bóng: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Tự tung bóng lên cao bằng hai tay, tại chỗ đánh đầu bằng trán bên khi bóng rơi xuống.

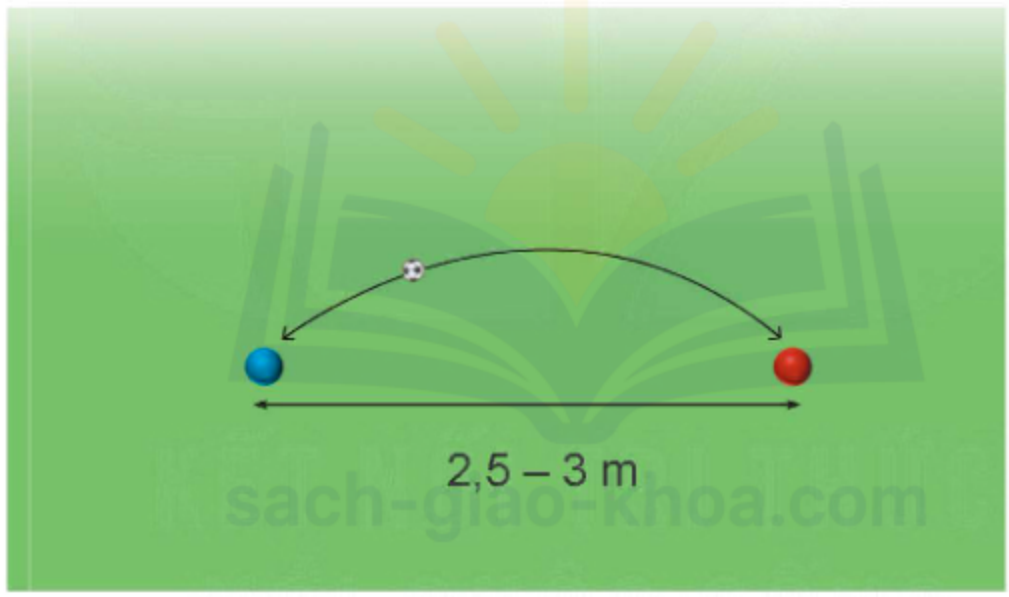
+ Tại chỗ đánh đầu bằng trán bên với bóng treo từ chậm tới nhanh (H.3).



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

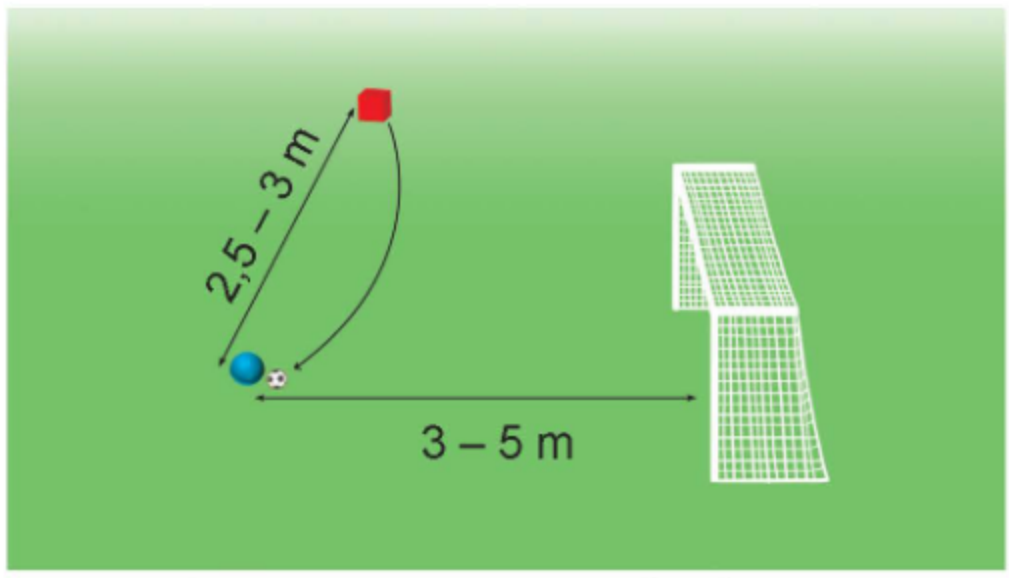
b) *Luyện tập cặp đôi*

– Luân phiên tung bóng cho bạn luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán bên (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luân phiên tung bóng cho bạn luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán bên

– Đứng cách cột cầu môn bên phải 3 – 5 m, luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán bên phải vào cầu môn với đường bóng do bạn tung đến; đổi bên luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán bên trái (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán bên vào cầu môn

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

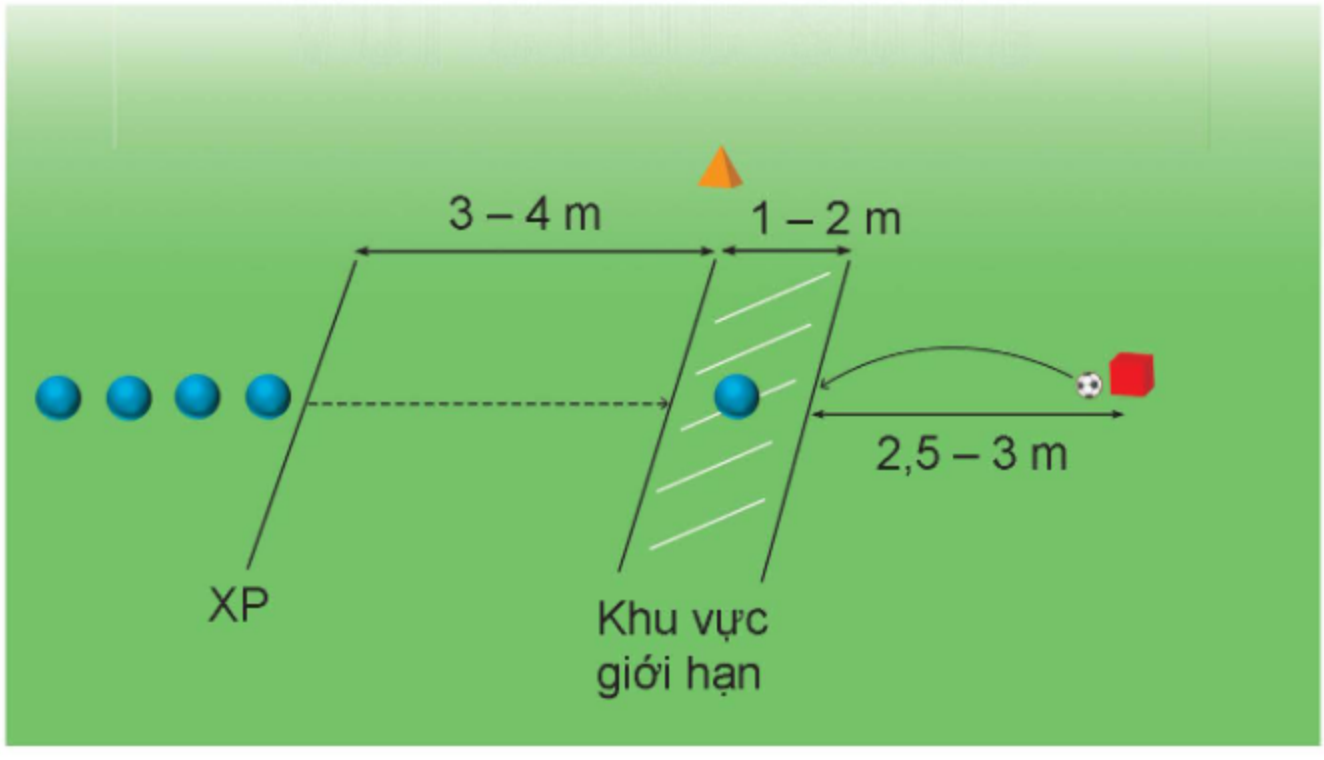
– Tại chỗ đánh đầu bằng trán bên liên tục với các đường bóng do 2 hoặc 3 bạn lần lượt tung đến (H.6).



Hình 6. Luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán bên liên tục

– Lần lượt từng bạn từ vị trí xuất phát, di chuyển đến khu vực giới hạn, đón bóng do bạn hỗ trợ luyện tập tung đến và tại chỗ đánh đầu bằng trán bên đưa bóng sang phải, sang trái (H.7).

sach-giao-khoa.com

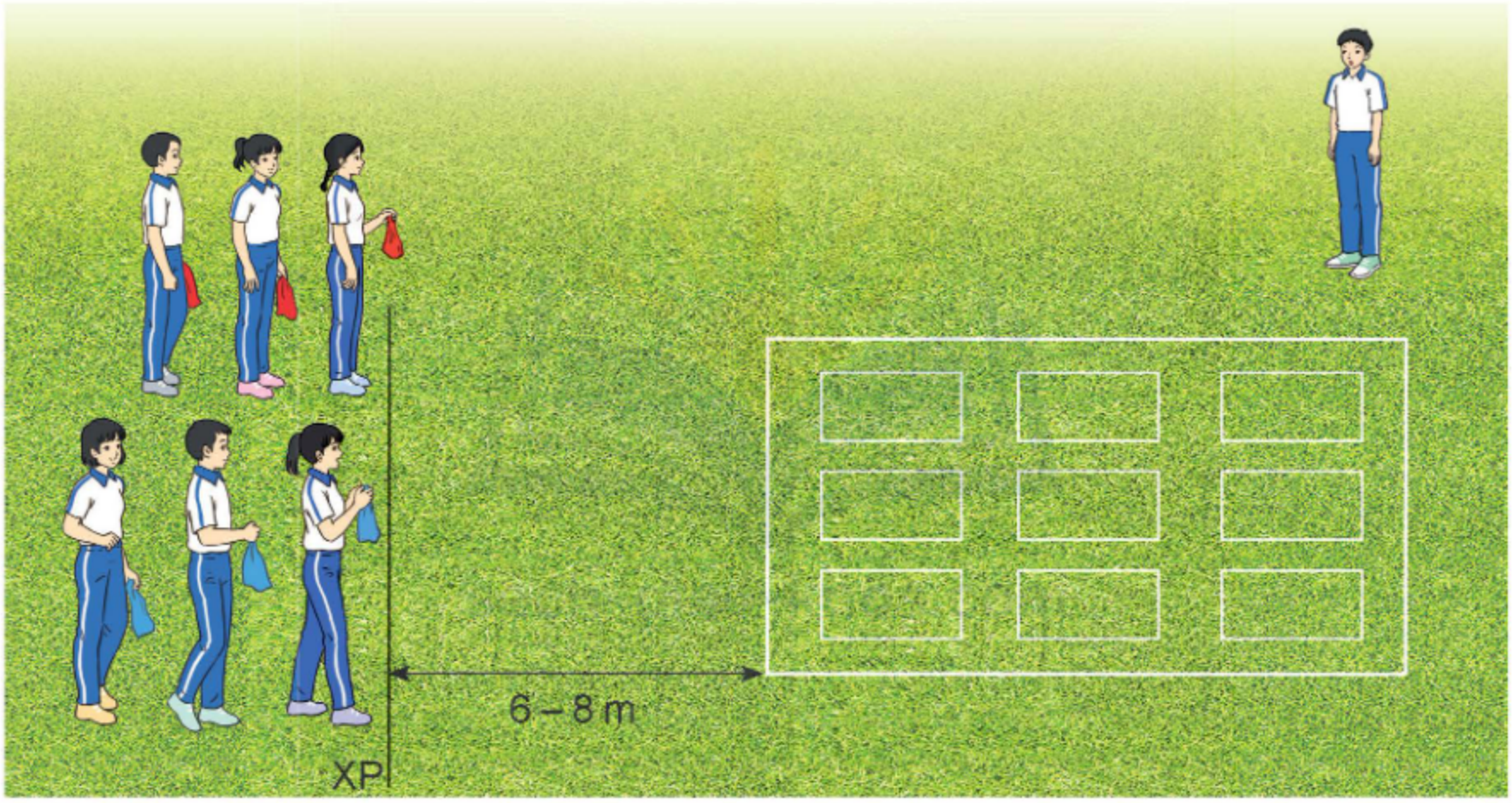


Hình 7. Sơ đồ luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái

2 Trò chơi vận động

Đặt khăn vào ô (H.8)

- Mục đích: Phát triển khả năng quan sát và sự khéo léo.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội có 3 người đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Trên tay của các bạn trong mỗi đội là một chiếc khăn có cùng màu sắc (màu khăn của các đội khác nhau, có thể sử dụng các loại đồ vật khác nhau để thay cho khăn).
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến khu vực vẽ các ô trên sân và đặt khăn của mình vào một ô còn trống. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn thực hiện trước đã trở về vạch xuất phát và đặt khăn của mình vào ô tương ứng với vị trí đặt khăn của đồng đội, sao cho 3 chiếc khăn của đội mình (xanh hoặc đỏ) được đặt theo hàng dọc, hàng ngang hoặc đường chéo. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Đặt khăn vào ô

VẬN DỤNG

1. Điểm khác biệt trong kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên và kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa là gì?
2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên thường được sử dụng trong những tình huống nào của một trận thi đấu bóng đá?
3. Vận dụng kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên vào các tình huống di chuyển tiến, lùi trong thi đấu tập.

Chủ đề 6 KĨ THUẬT THỦ MÔN

Bài 1

KĨ THUẬT BẮT BÓNG TRUNG BÌNH VÀ BẮT BÓNG BỔNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát, trao đổi và luyện tập.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt; phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu tập.
- Vận dụng được kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng để luyện tập.
- Tự giác, tích cực trong tự học, tự rèn luyện; chủ động giữ gìn an toàn cho bản thân và đồng đội trong 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

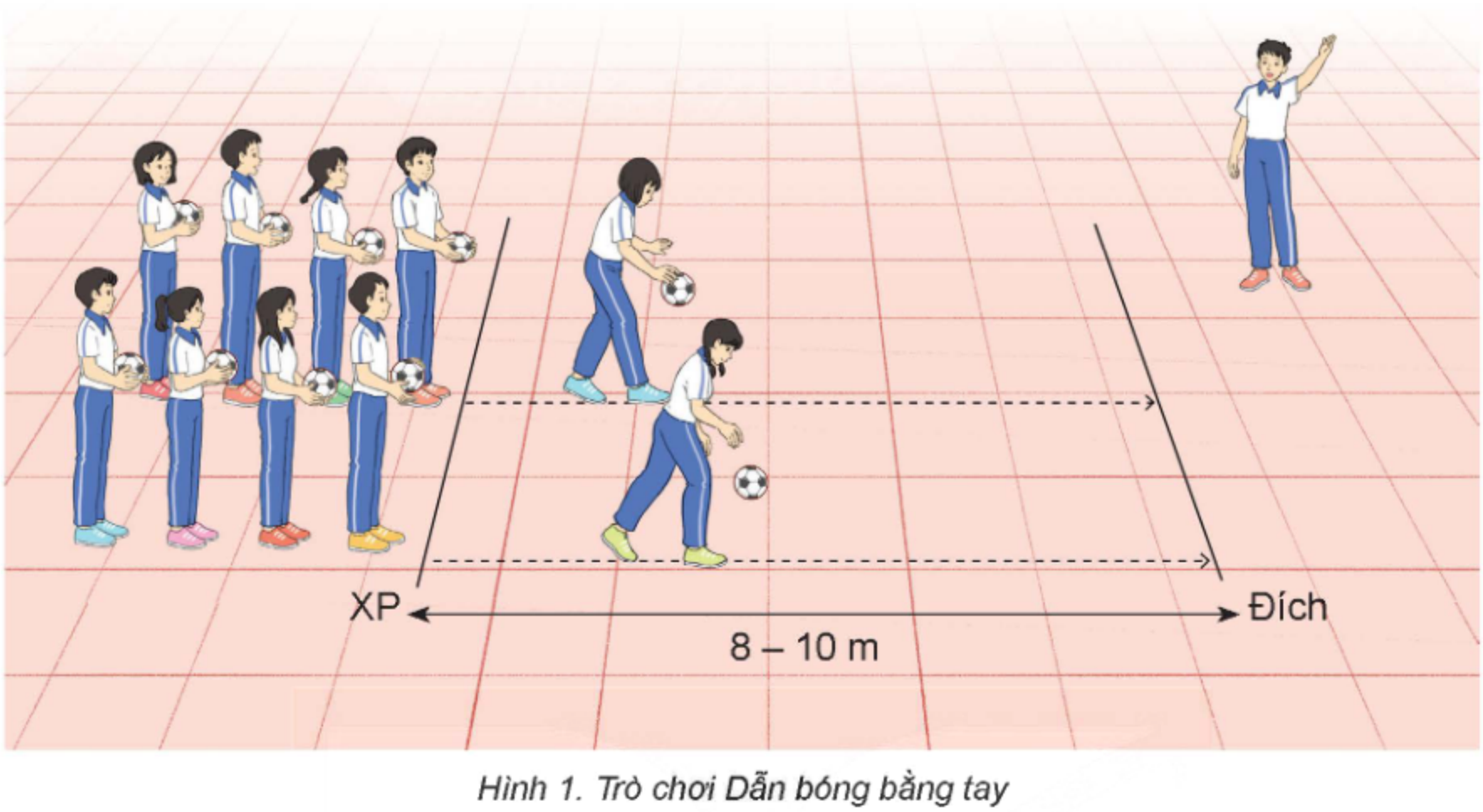
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- Đứng tại chỗ tung và bắt bóng giữa hai tay, chuyển bóng vòng quanh chân trước; quỳ một chân bắt bóng và đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Dẫn bóng bằng tay (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều 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 tay đến đích, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sach-giao-khoa.com



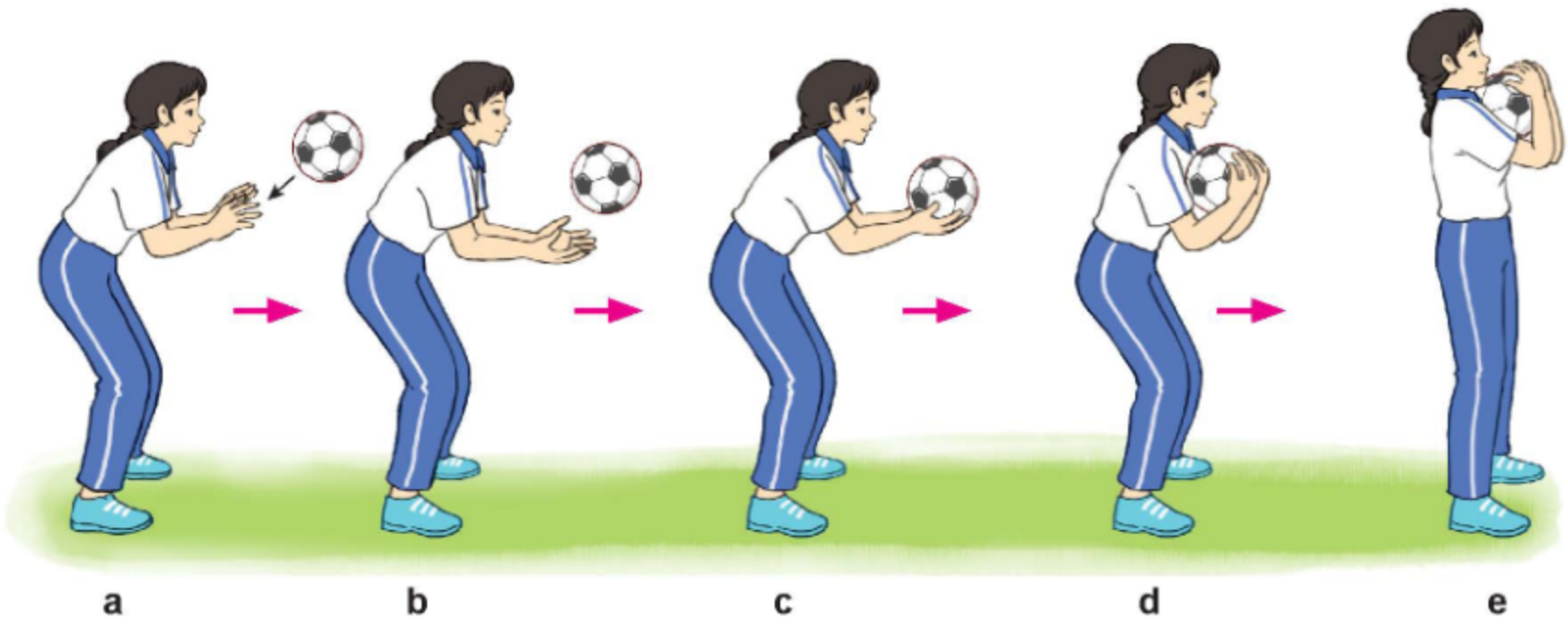
Hình 1. Trò chơi Dẫn bóng bằng tay

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật bắt bóng trung bình

Kĩ thuật bắt bóng trung bình là kĩ thuật đồng thời sử dụng hai tay để bắt bóng trong các tình huống bóng bay đến có độ cao từ ngang thắt lưng tới ngực.

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi chùng; 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, hai tay đưa ra trước (H.2b), các ngón tay tiếp xúc phía trước, chếch dưới bóng (H.2c). Sau khi bắt bóng, nhanh chóng thu tay và bóng về trước ngực (H.2d).
- Kết thúc: Thân người thẳng, hai tay ôm bóng trước ngực (H.2e).

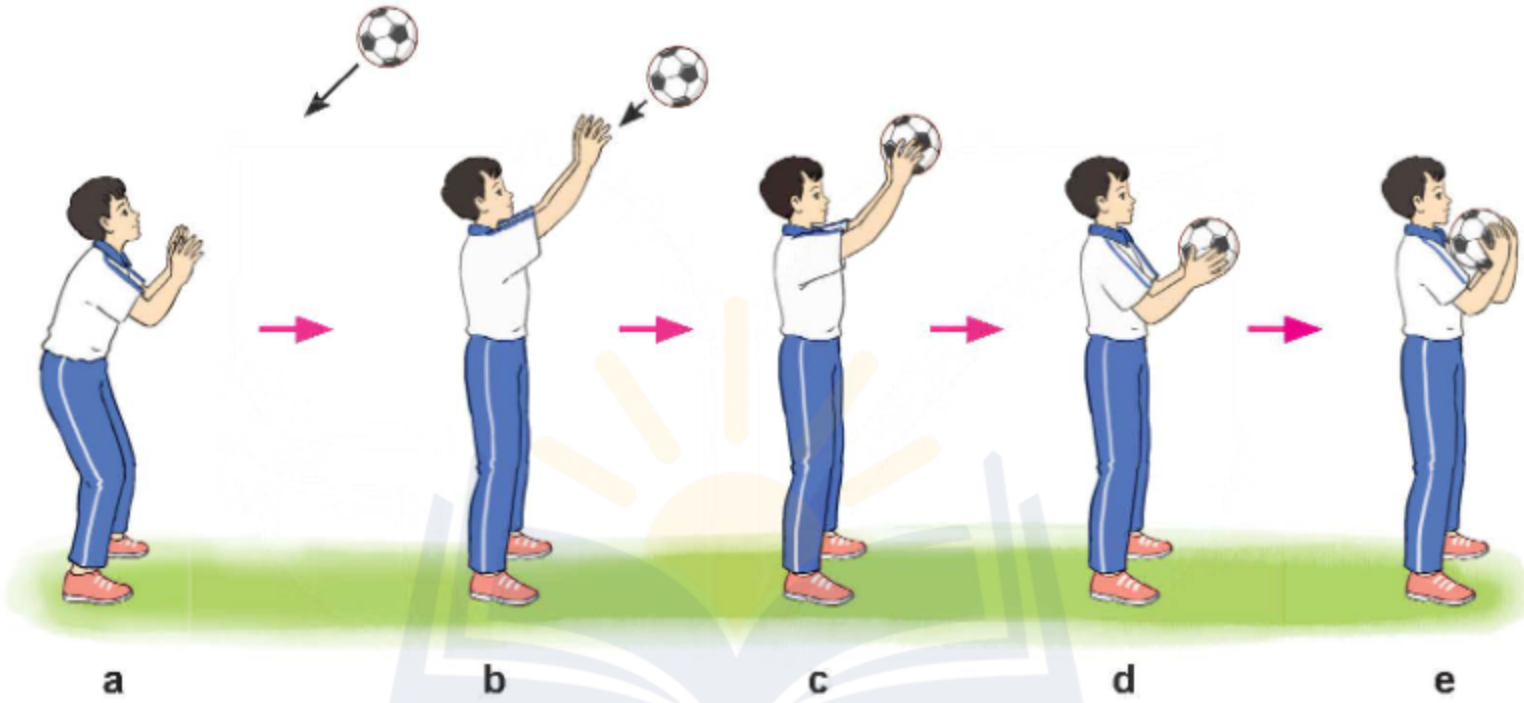


Hình 2. Kĩ thuật bắt bóng trung bình

2 Kĩ thuật bắt bóng bổng

Kĩ thuật bắt bóng bổng là kĩ thuật đồng thời sử dụng hai tay để bắt bóng trong các tình huống bóng bay đến có độ cao trên đầu và trước mặt.

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi chùng; 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: Khi bóng đến, từ TTCB, thân người vươn thẳng, hai tay đưa lên cao, chếch ra trước, hai lòng bàn tay hơi hướng vào nhau, các ngón tay hơi khum (H.3b). Khi tiếp xúc bóng, hai bàn tay, các ngón tay ôm vào phía trước, chếch dưới và hai bên bóng (H.3c). Sau khi bắt bóng, nhanh chóng thu tay và bóng về trước ngực (H.3d).
- Kết thúc: Hai tay ôm bóng trước ngực (H.3e).



Hình 3. Kĩ thuật bắt bóng bổng

sach-giao-khoa.com

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

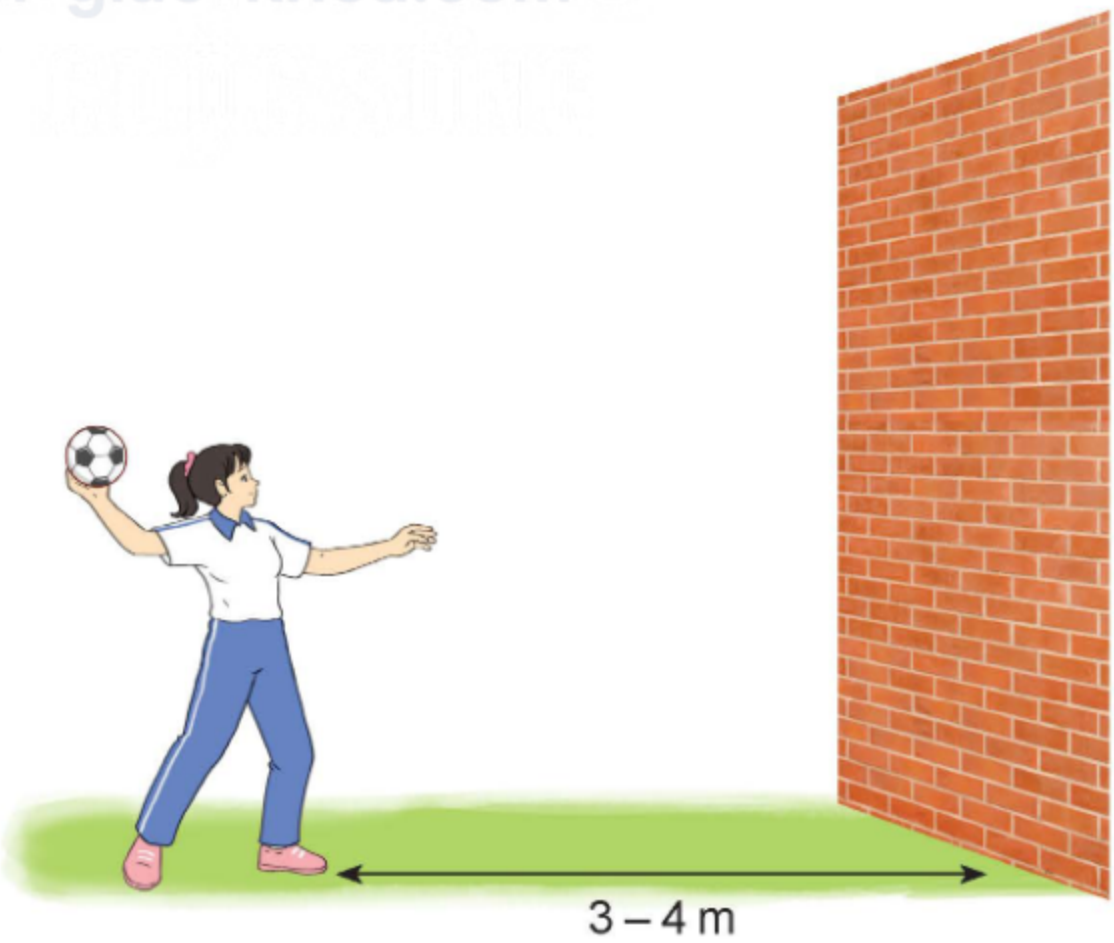
a) *Luyện tập cá nhân*

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng.

– Luyện tập có bóng:

+ Ném bóng vào tường, bắt bóng nảy ra bằng kĩ thuật bắt bóng trung bình với cự li 3 – 4 m (H.4).

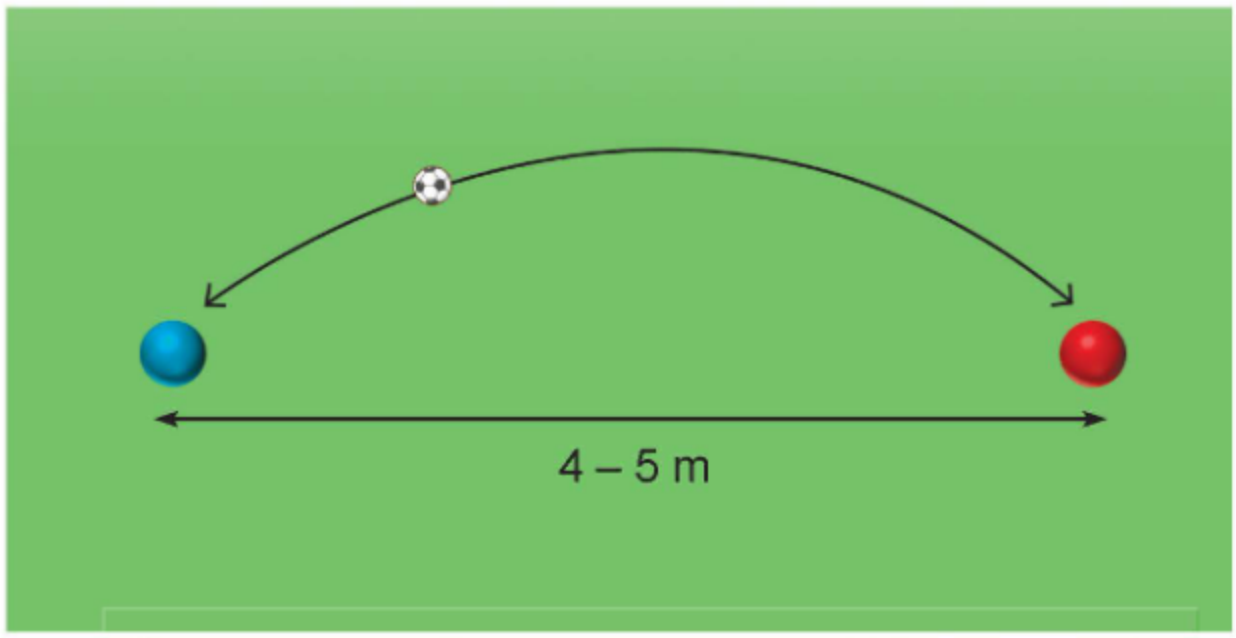
+ Tự tung bóng lên cao, thực hiện kĩ thuật đứng tại chỗ bắt bóng bổng.



Hình 4. Ném bóng vào tường, bắt bóng nảy ra để luyện tập kĩ thuật bắt bóng trung bình

b) *Luyện tập cặp đôi*

Luân phiên tung bóng cho bạn luyện tập bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng với cự li 4 – 5 m (H.5).

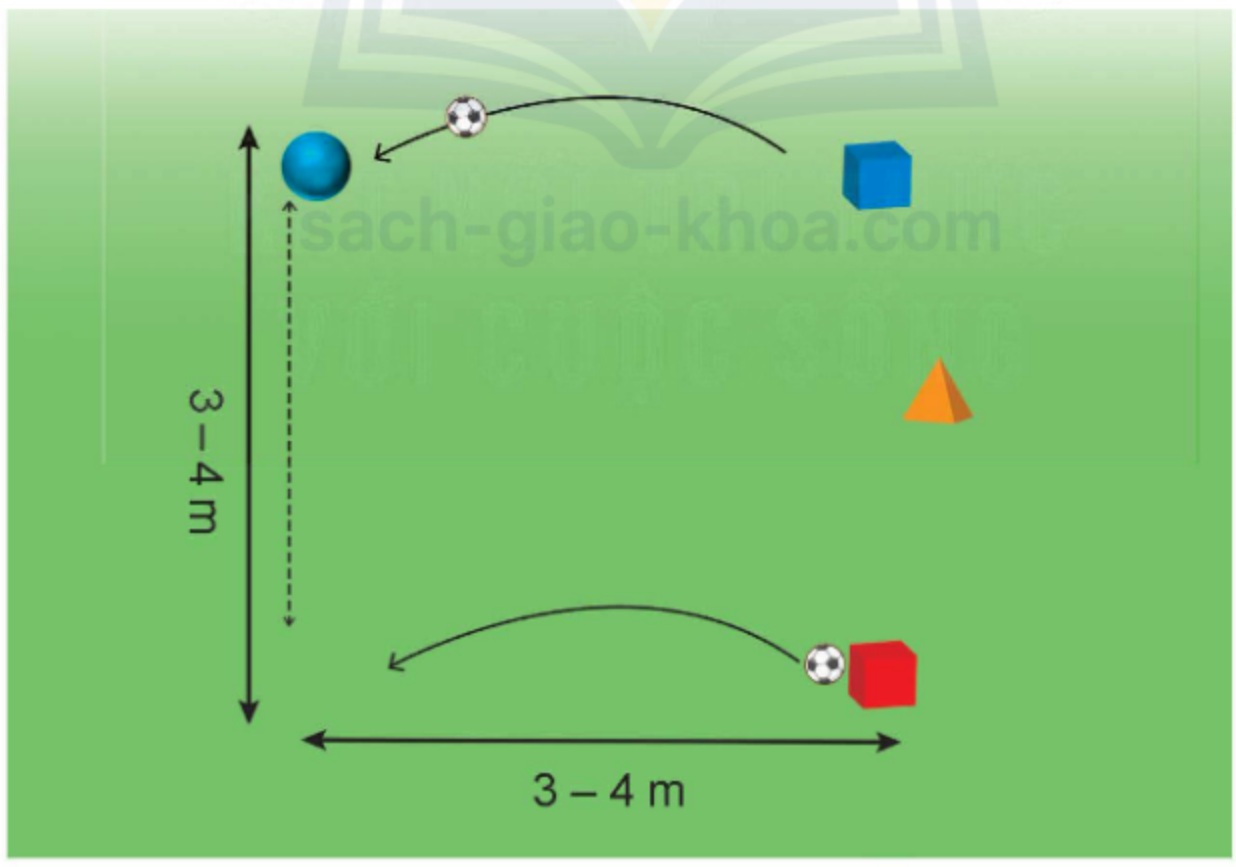


Hình 5. Sơ đồ luân phiên tung bóng cho bạn luyện tập bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng

c) *Luyện tập nhóm*

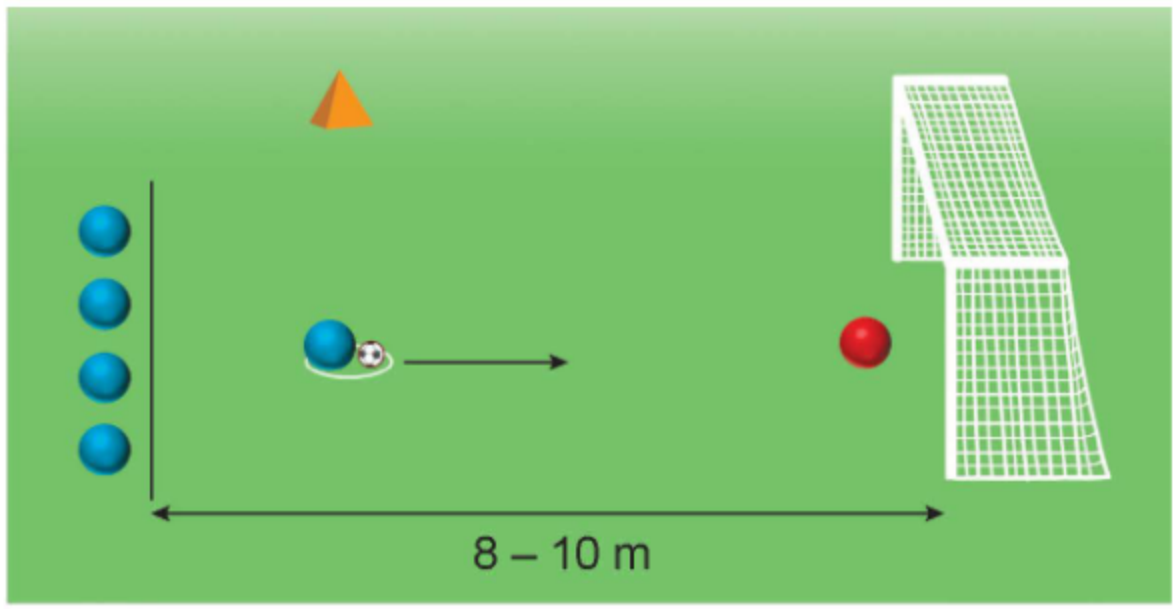
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Di chuyển sang phải, sang trái, luân phiên bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng do bạn tung đến (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập di chuyển sang phải, sang trái, luân phiên bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng, bóng do bạn tung đến

– Phối hợp luyện tập đá bóng vào cầu môn và bắt bóng bằng kĩ thuật bắt bóng trung bình, bắt bóng bổng (H.7).

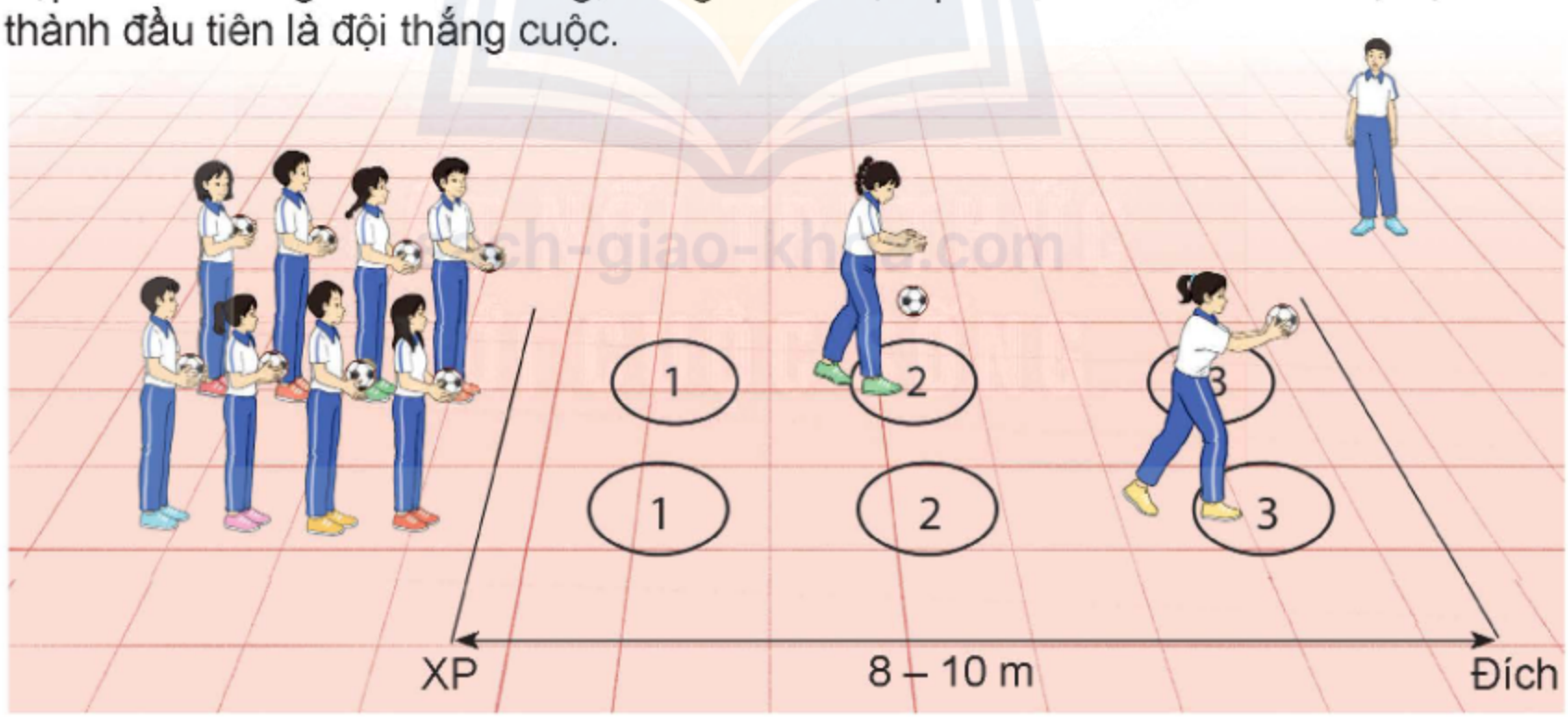


Hình 7. Sơ đồ phối hợp luyện tập đá và bắt bóng bằng kĩ thuật bắt bóng trung bình, bắt bóng bổng

2 Trò chơi vận động

Đập và bắt bóng bằng hai tay (H.8)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay và khả năng phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng nam, nữ đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội đập bóng vào từng ô và thực hiện bắt bóng nảy lên. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã đập và bắt bóng ở ô cuối cùng, đồng thời vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Đập và bắt bóng bằng hai tay

VẬN DỤNG

1. Nêu sự khác biệt về hình tay, vị trí tiếp xúc giữa tay và bóng trong các tình huống bắt bóng trung bình, bắt bóng bổng.
2. Khi luyện tập kĩ thuật bắt bóng bổng, người tập phải lưu ý những vấn đề gì?
3. Vận dụng các bài tập di chuyển bắt bóng trung bình, bắt bóng bổng vào các trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Bài 2

KĨ THUẬT NGÃ NGƯỜI BẮT BÓNG LĂN SỆT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát, trao đổi và luyện tập.

– Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và thi đấu tập.

– Chủ động tìm kiếm thông tin về nội dung học tập và tích cực vận dụng kiến thức đã học để 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.

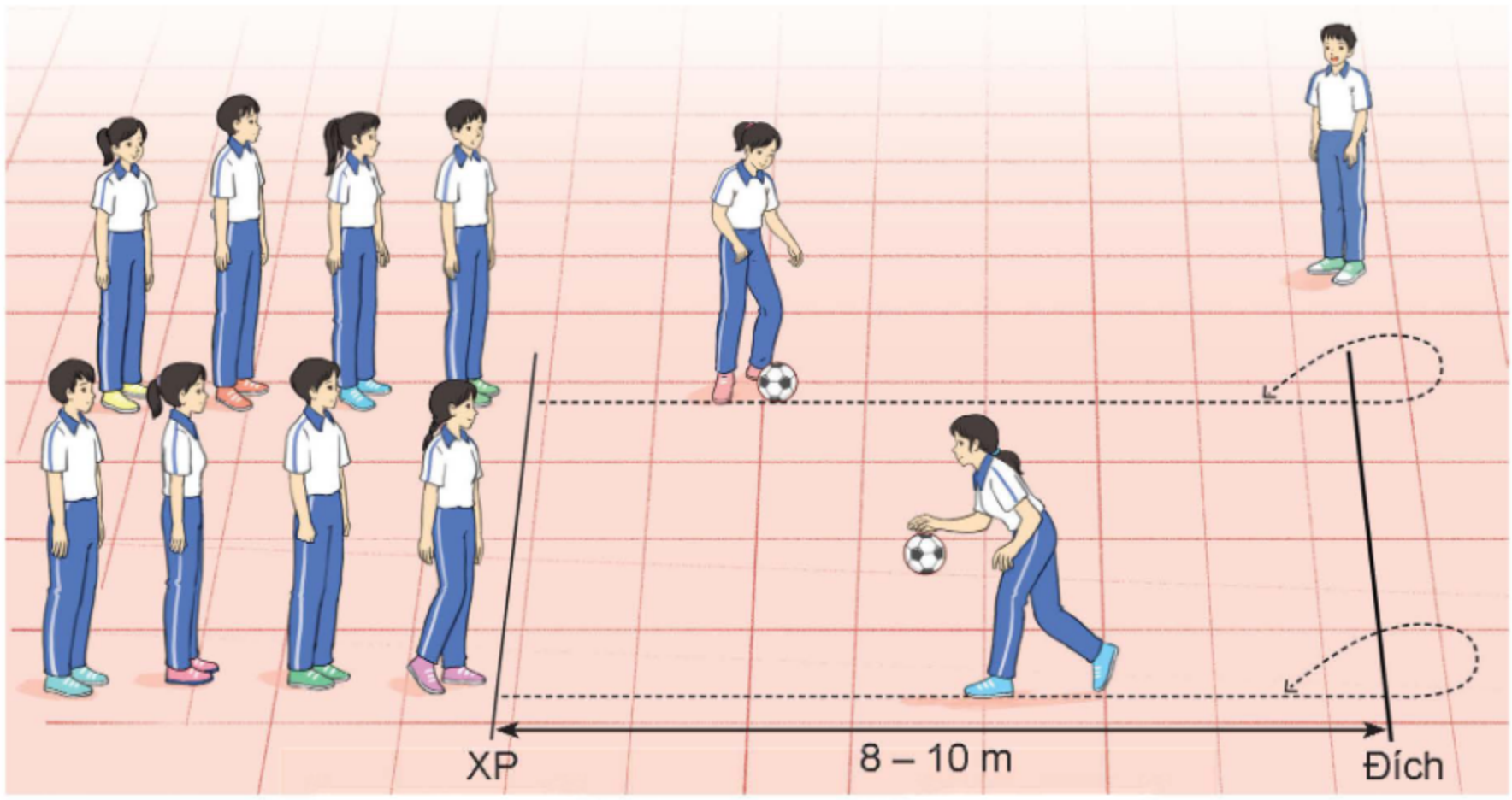
– Đá bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân; quỳ một chân bắt bóng; đứng thẳng hai chân cúi người bắt bóng, bắt bóng trung bình, bắt bóng bổng.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Dẫn bóng tiếp sức (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều 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 dùng chân dẫn bóng đến đích. Khi vượt qua vạch đích, dùng tay dẫn bóng về vạch xuất phát và trao bóng cho bạn tiếp theo. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt

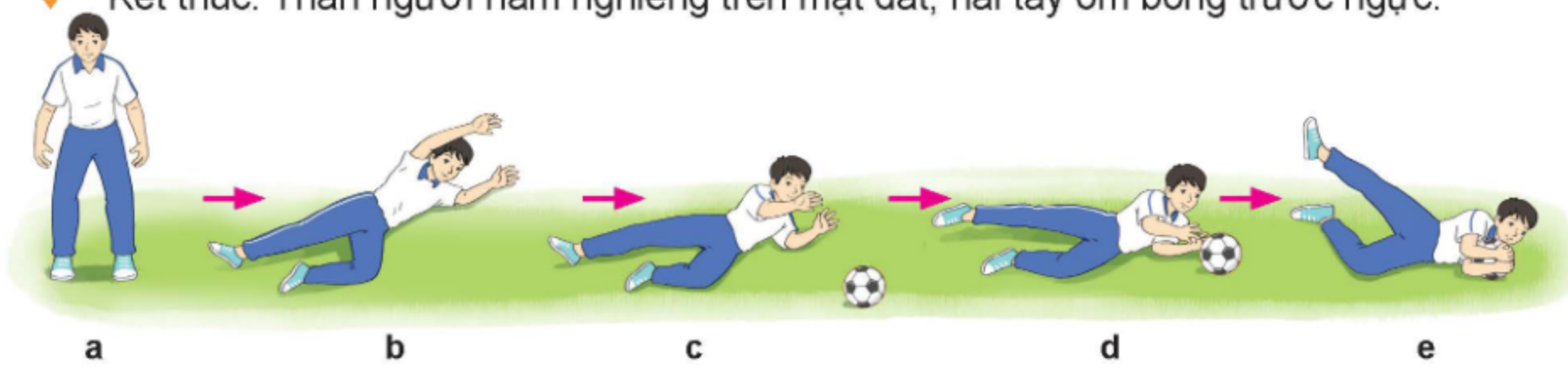
Kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt được sử dụng trong trường hợp bóng đến với khoảng cách 1 – 1,5 m về phía bên phải hoặc bên trái so với vị trí đứng của thủ môn.

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu; thân người hơi gập ra trước và hướng về phía bóng đến; hai tay co ở khớp khuỷu, cẳng tay hướng ra trước, các ngón tay mở tự nhiên, hơi khum; mắt quan sát bóng (H.2a).
- Thực hiện:

– Ngả người sang trái: Khi bóng đến phía bên trái, từ TTCB, chân trái bước sang ngang một bước ngắn, trọng lượng cơ thể chuyển nhanh lên chân trái và ngả người sang trái, hai tay vươn về phía bóng để bắt bóng. Khi ngả người sang trái, thân người tiếp đất theo thứ tự từ cẳng chân (H.2b) đến đùi, hông (H.2c), sườn (H.2d) và vai (H.2e).

– Ngả người sang phải: Thực hiện như ngả người sang trái nhưng theo chiều ngược lại.

- Kết thúc: Thân người nằm nghiêng trên mặt đất, hai tay ôm bóng trước ngực.



Hình 2. Kĩ thuật ngả người sang trái bắt bóng lăn sệt

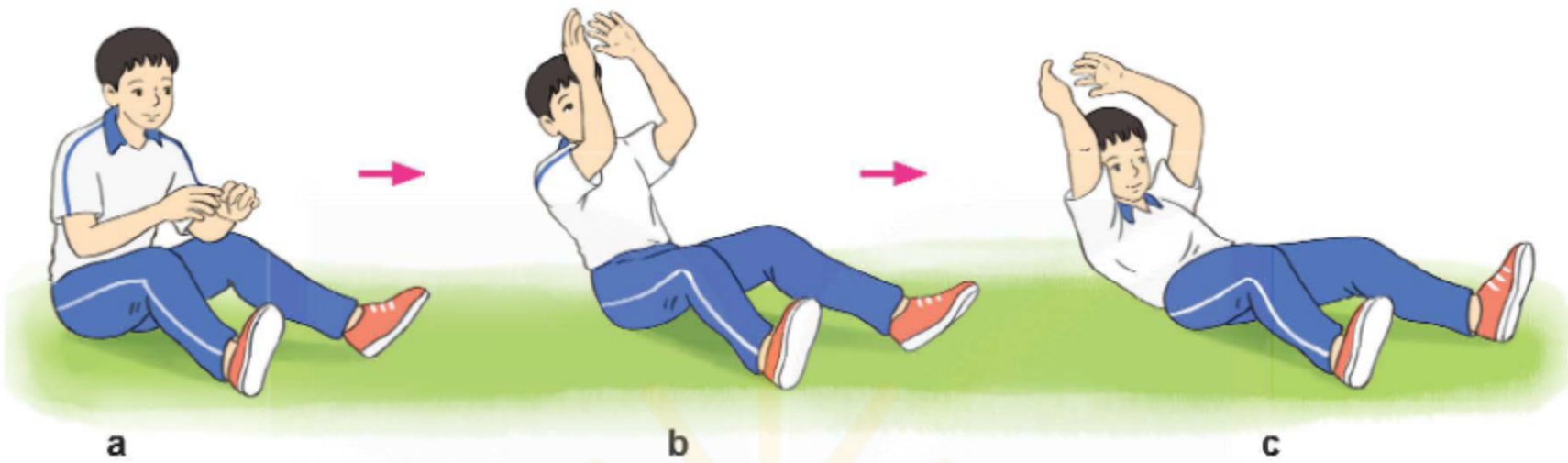
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng:

+ Ngồi mông chạm đất, thân trên thẳng, hai chân hướng ra trước, hai tay co trước ngực, luân phiên ngả người ra sau và gập thân trở về tư thế ban đầu (H.3); luân phiên ngả người sang phải, sang trái, thân trên tiếp đất theo thứ tự từ hông đến sườn và vai.

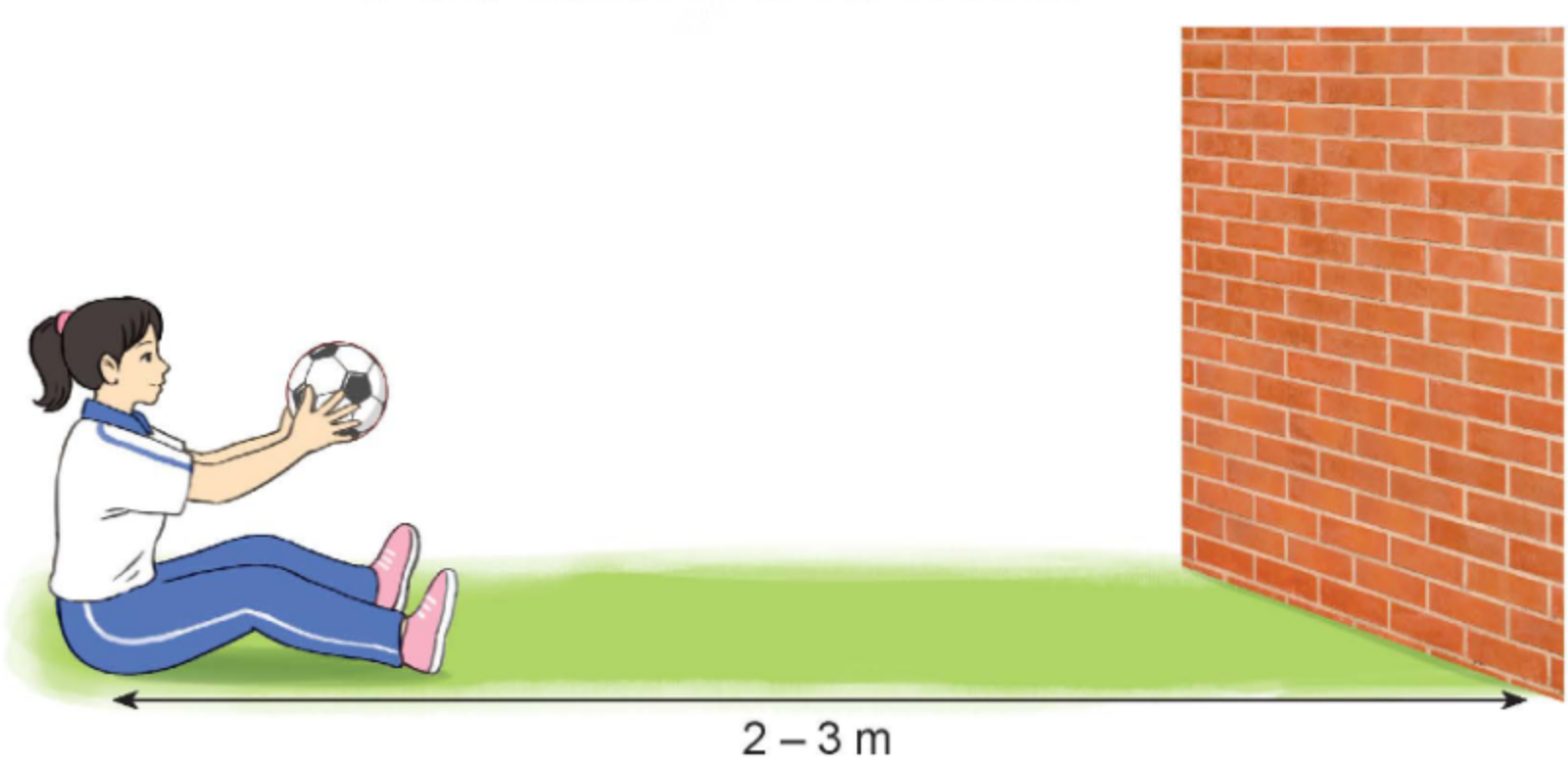


Hình 3. Luyện tập bài tập bổ trợ

+ Từ tư thế quỳ hai chân, chuyển trọng lượng cơ thể lên đầu gối chân trái và thực hiện ngả người sang trái theo trình tự tiếp đất: hông, đùi, sườn, vai.

+ Từ tư thế ngồi xổm, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trái và thực hiện ngả người sang trái theo trình tự tiếp đất: đùi, hông, sườn, vai.

– Luyện tập có bóng: Ngồi mông chạm đất, tung (hoặc lăn) bóng vào tường, ngả người sang trái, sang phải bắt bóng (lăn sệt) nảy ra (H.4).



Hình 4. Tung bóng vào tường, luyện tập ngả người sang trái, sang phải bắt bóng nảy ra

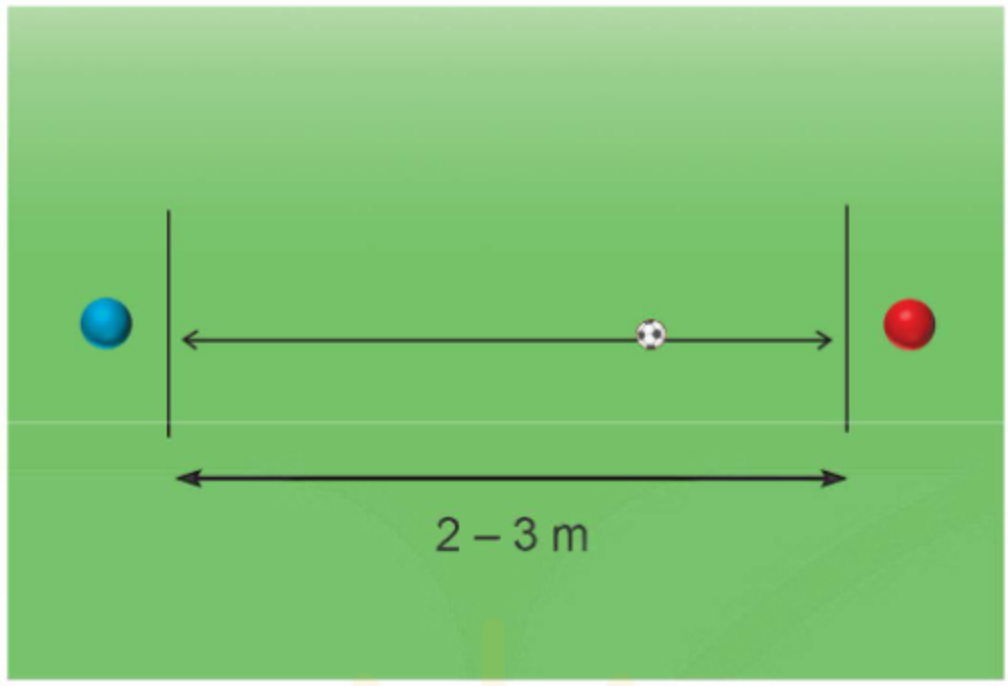
b) *Luyện tập cặp đôi*

Luân phiên lăn bóng cho bạn luyện tập bắt bóng lăn sệt (H.5):

– Ngồi mông chạm đất, ngả người sang trái, sang phải bắt bóng.

– Quỳ trên hai gối, ngả người sang trái, sang phải bắt bóng.

– Đứng trên đệm (trên thảm, trên cát) ngả người bắt bóng.



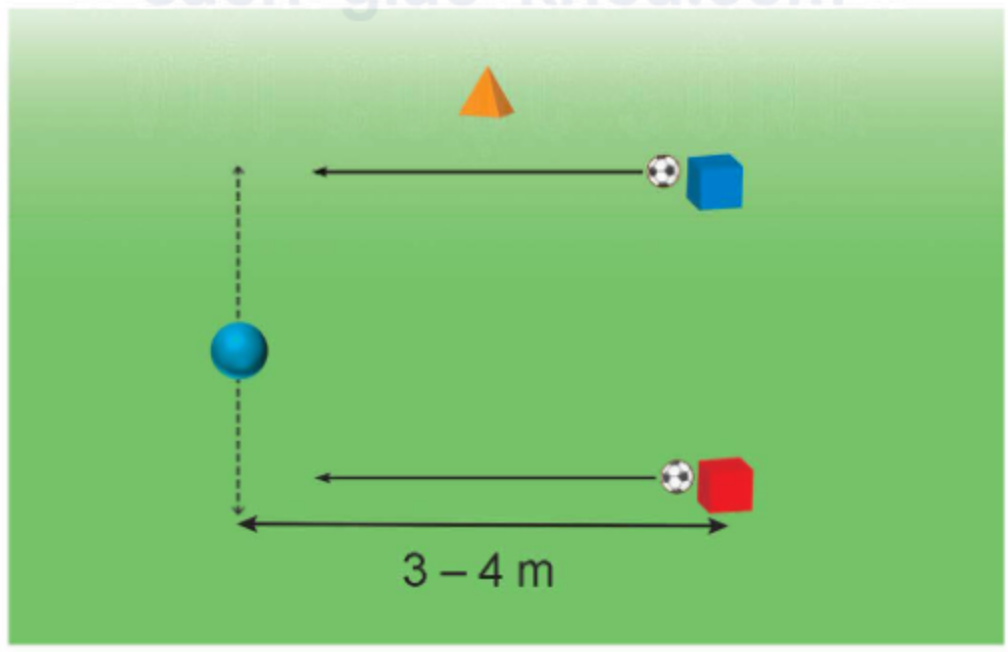
Hình 5. Sơ đồ luyện tập ngả người sang trái, sang phải bắt bóng lăn sệt do bạn tung đến

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Ngả người sang trái, sang phải bắt bóng lăn sệt do hai bạn luân phiên lăn đến (H.6).

sach-giao-khoa.com



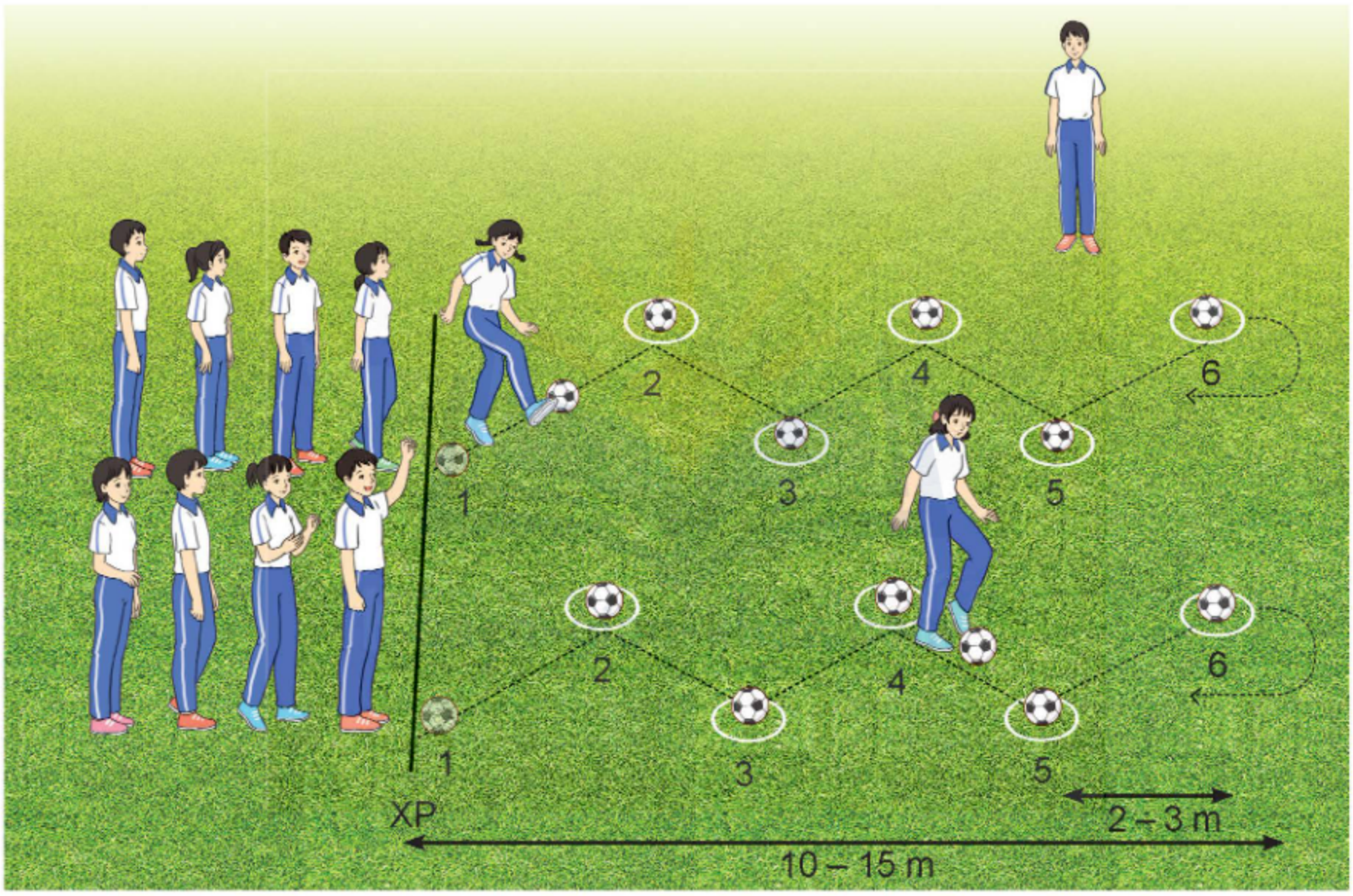
Hình 6. Sơ đồ luyện tập ngả người sang trái, sang phải bắt bóng lăn sệt do hai bạn luân phiên lăn đến

– Lần lượt từng bạn trong nhóm luyện tập ngả người bắt bóng lăn sệt với đường bóng do bạn đá đến bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi vận động

Dẫn và đổi bóng trên đường dích dắc (H.7)

- Mục đích: Phát triển năng lực phối hợp vận động và khả năng khéo léo của đôi chân.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Bóng được đặt tại các điểm gấp khúc của đường di chuyển.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng từ điểm số 1 đến điểm số 2, đổi và dẫn bóng từ điểm số 2 đến điểm số 3,... Tại điểm số 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy về đặt vào điểm số 1. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bóng được đặt trở về ở điểm số 1. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Dẫn và đổi bóng trên đường dích dắc

VẬN DỤNG

1. Thảo luận nhóm về kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt.
2. Trong luyện tập kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt cần lưu ý những vấn đề gì?
3. Vận dụng kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt để luyện tập và thi đấu tập.

Chủ đề 7 CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN

Bài 1

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG CÁ NHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng một số hình thức chiến thuật tấn công cá nhân và vận dụng vào luyện tập, thi đấu tập.
- Có khả năng quan sát, xử lí linh hoạt, hợp lí các tình huống chiến thuật tấn công cá nhân và vận dụng vào luyện tập và thi đấu tập.
- Có tinh thần hợp tác, có trách nhiệm trong luyện tập và thi đấu tập.
- Nhận biết được các chiến thuật cơ bản trong bóng đá.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

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

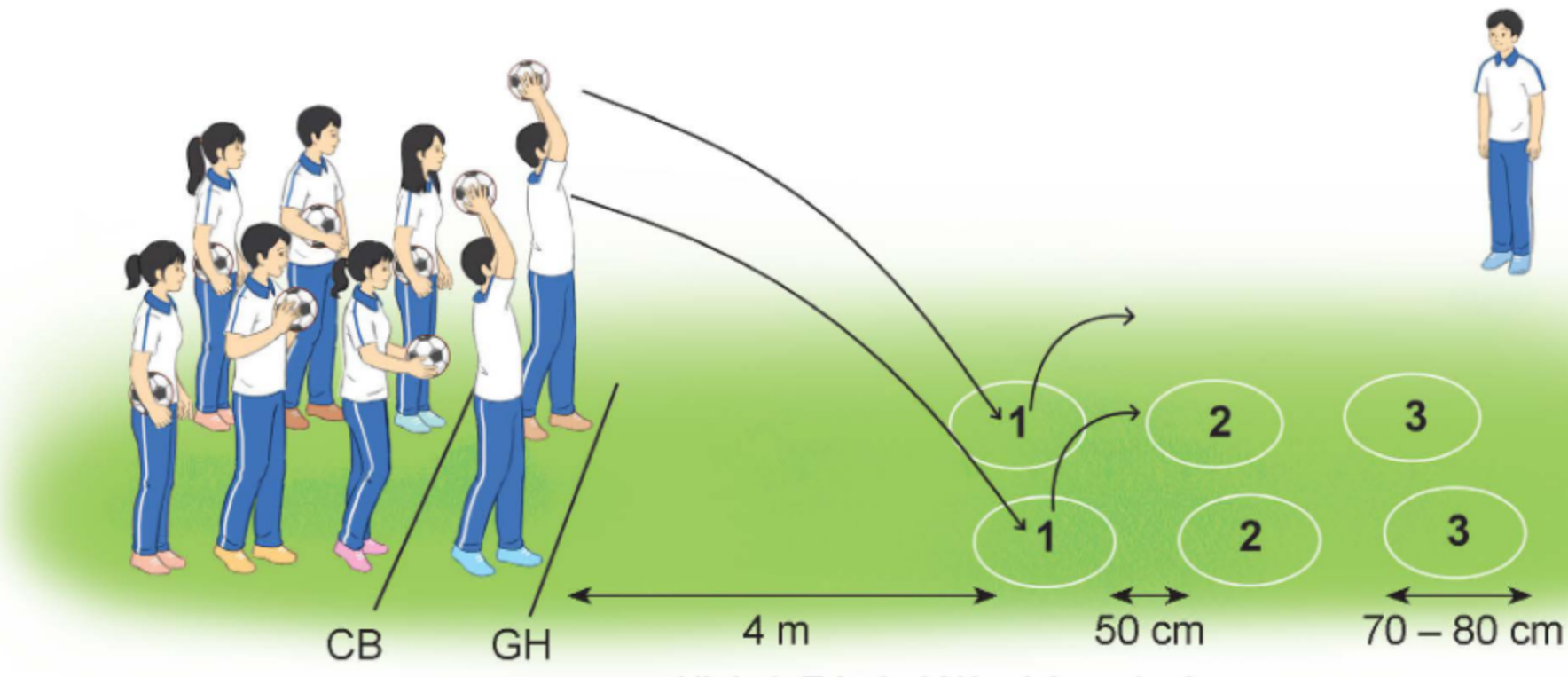
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Dẫn bóng, chuyền bóng bằng mu trong bàn chân, mu ngoài bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Ném bóng vào ô (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vạch giới hạn thực hiện ném bóng bằng hai tay vào một trong các ô ở phía trước. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được ném bóng một lần, số điểm đạt được của mỗi lần ném bóng là số ghi trên ô ném trúng. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao nhất là đội thắng cuộc.

sach-giao-khoa.com



Hình 1. Trò chơi Ném bóng vào ô

KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật tấn công cá nhân là các hoạt động không bóng hoặc có bóng của cầu thủ khi tham gia tấn công. Chiến thuật tấn công cá nhân rất đa dạng về cách thức triển khai: di chuyển vị trí (chạy chỗ); dẫn bóng vượt qua đối phương; đá bóng, đánh đầu vào cầu môn,...

1 Chiến thuật di chuyển vị trí (chạy chỗ)

Chiến thuật di chuyển vị trí là hoạt động không bóng của cầu thủ tham gia tấn công nhằm chiếm vị trí thuận lợi để phối hợp với đồng đội (nhận bóng hoặc chuyền bóng). Di chuyển vị trí được thực hiện thông qua các hình thức:

a) Chiếm lĩnh vị trí: Cầu thủ quan sát, đánh giá các tình huống khi thi đấu (vị trí của bóng, vị trí của đồng đội và đối phương,...), di chuyển đến vị trí thuận lợi để nhận bóng hoặc phối hợp đồng đội tấn công cầu môn đối phương.

b) Thoát khỏi sự truy cản của đối phương (thoát khỏi người kèm): Di chuyển liên tục, tăng tốc bất ngờ,... để cắt đứt sự đeo bám của đối phương và tạo ra vị trí thuận lợi cho việc nhận, khống chế và xử lí bóng.

2 Chiến thuật dẫn bóng vượt qua đối phương

Dẫn bóng tốc độ cao, dẫn bóng kết hợp động tác giả, dẫn bóng kết hợp chuyền bóng cho đồng đội để thoát khỏi sự truy cản của đối phương, tạo cơ hội và khoảng trống cho bản thân hoặc đồng đội đá bóng vào cầu môn đối phương.

3 Chiến thuật đá bóng, đánh đầu vào cầu môn

Dẫn bóng hoặc nhận bóng từ đồng đội, phối hợp quan sát vị trí của thủ môn đối phương, xác định khoảng cách, hướng và kĩ thuật để đá bóng (hoặc đánh đầu) vào cầu môn đối phương.

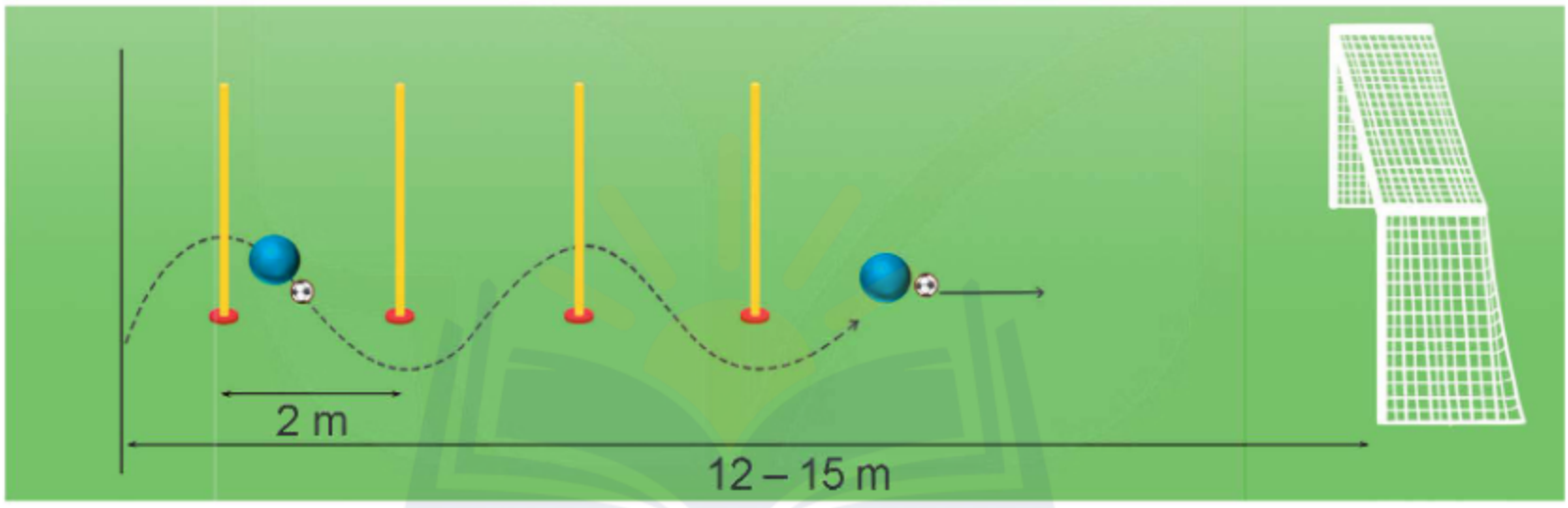
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

– Dẫn bóng tốc độ cao trên đường thẳng, đường vòng; dẫn bóng trên đường thẳng, đột ngột chuyển hướng sang phải, sang trái khi gặp vật cản; dẫn bóng, đột ngột dừng bóng; dẫn bóng luân phiên đổi chân.

– Dẫn bóng luồn cọc kết hợp tăng dần tốc độ và đá bóng vào cầu môn (H.2).



Hình 2. Sơ đồ luyện tập dẫn bóng luồn cọc kết hợp đá bóng vào cầu môn

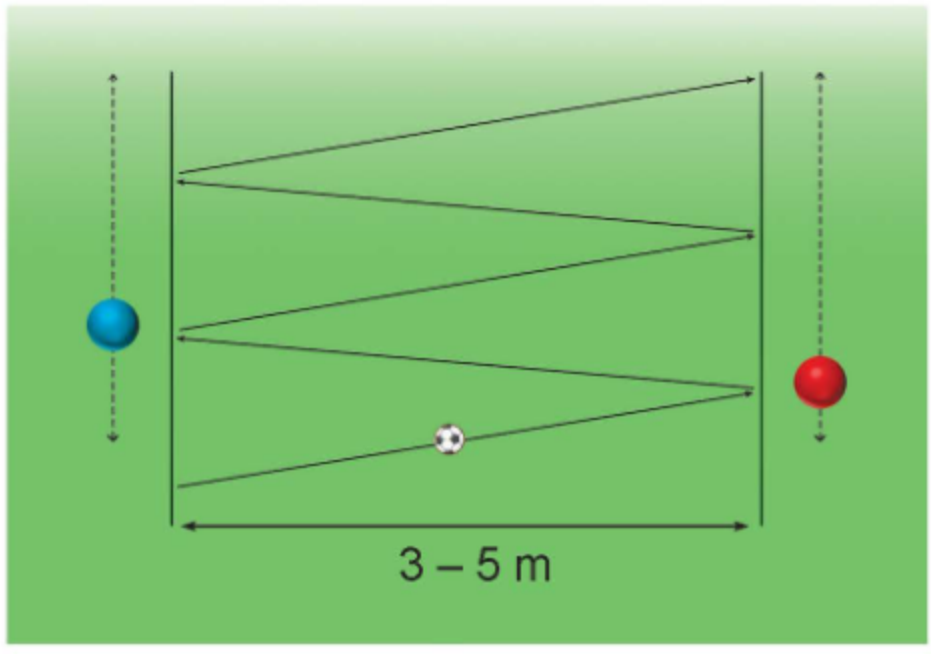
sach-giao-khoa.com

b) *Luyện tập cặp đôi*

– Di chuyển ngang phối hợp đón bóng và chuyền bóng cho nhau (H.3).

– Di chuyển tiến, lùi phối hợp đón bóng và chuyền bóng cho nhau.

– Dẫn bóng vượt qua đối phương.

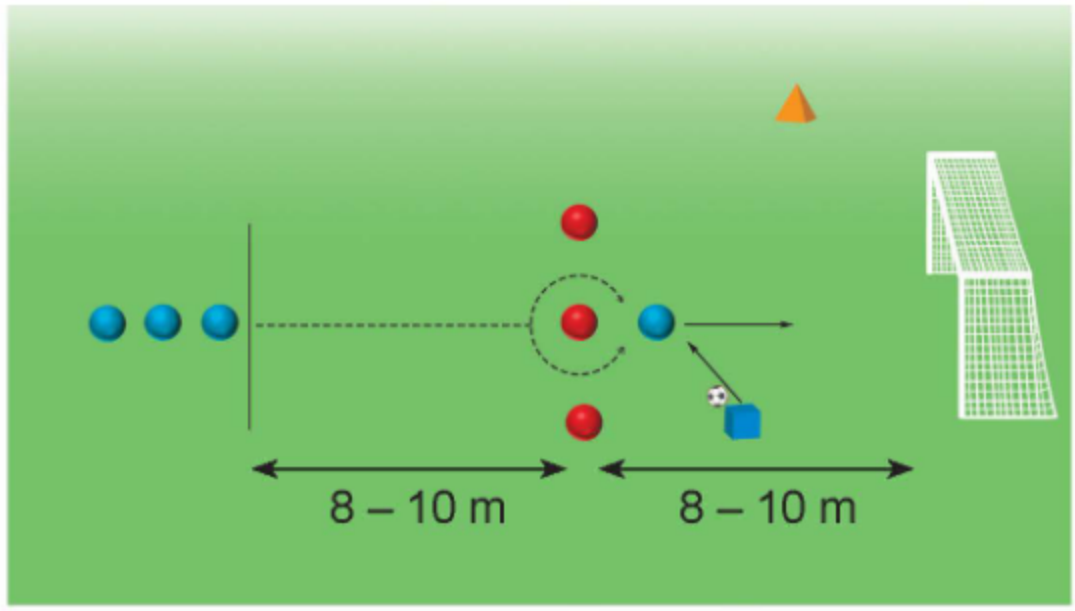


Hình 3. Sơ đồ luyện tập di chuyển ngang phối hợp đón bóng và chuyền bóng cho nhau

c) *Luyện tập nhóm*

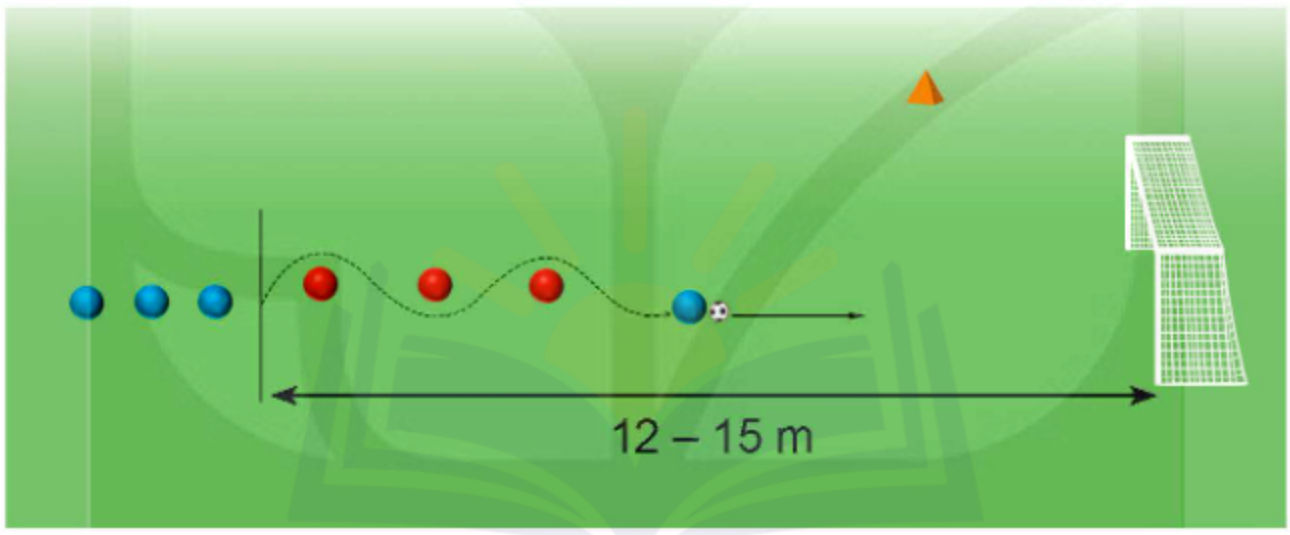
– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Di chuyển vị trí: Lần lượt từng bạn xuất phát, di chuyển không bóng vượt qua hàng hậu vệ đối phương và nhận bóng do bạn hỗ trợ luyện tập chuyền (hoặc tung) đến để đá bóng (hoặc đánh đầu) vào cầu môn (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập di chuyển vị trí

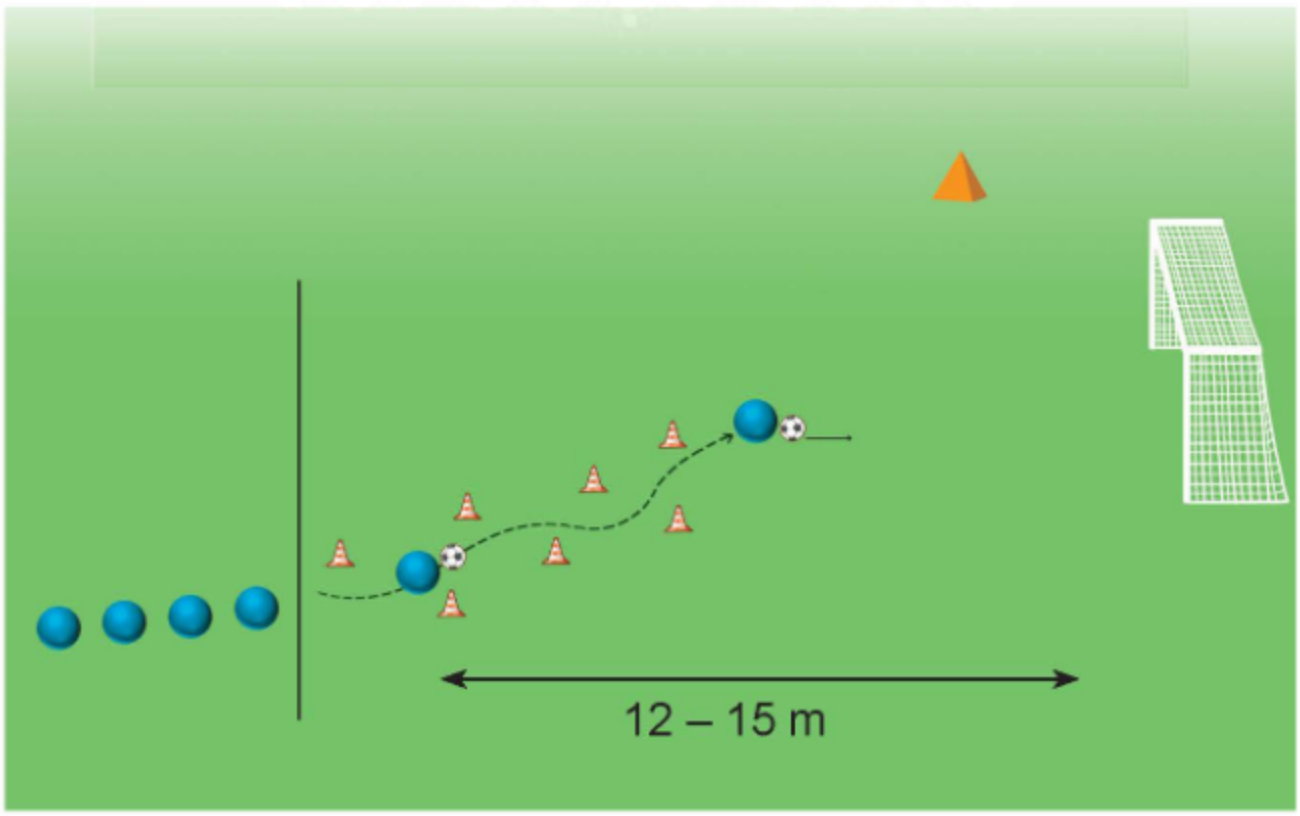
+ Dẫn bóng vượt qua đối phương: Lần lượt từng bạn dẫn bóng vượt qua vị trí của các bạn đóng vai là đối phương để đá bóng vào cầu môn (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập dẫn bóng vượt qua đối phương để đá bóng vào cầu môn

sach-giao-khoa.com

+ Đá bóng vào cầu môn: Lần lượt từng bạn dẫn bóng theo hành lang được bố trí trên sân và đá bóng vào cầu môn (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập dẫn bóng theo hành lang, đá bóng vào cầu môn

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đá bóng vào cầu môn:

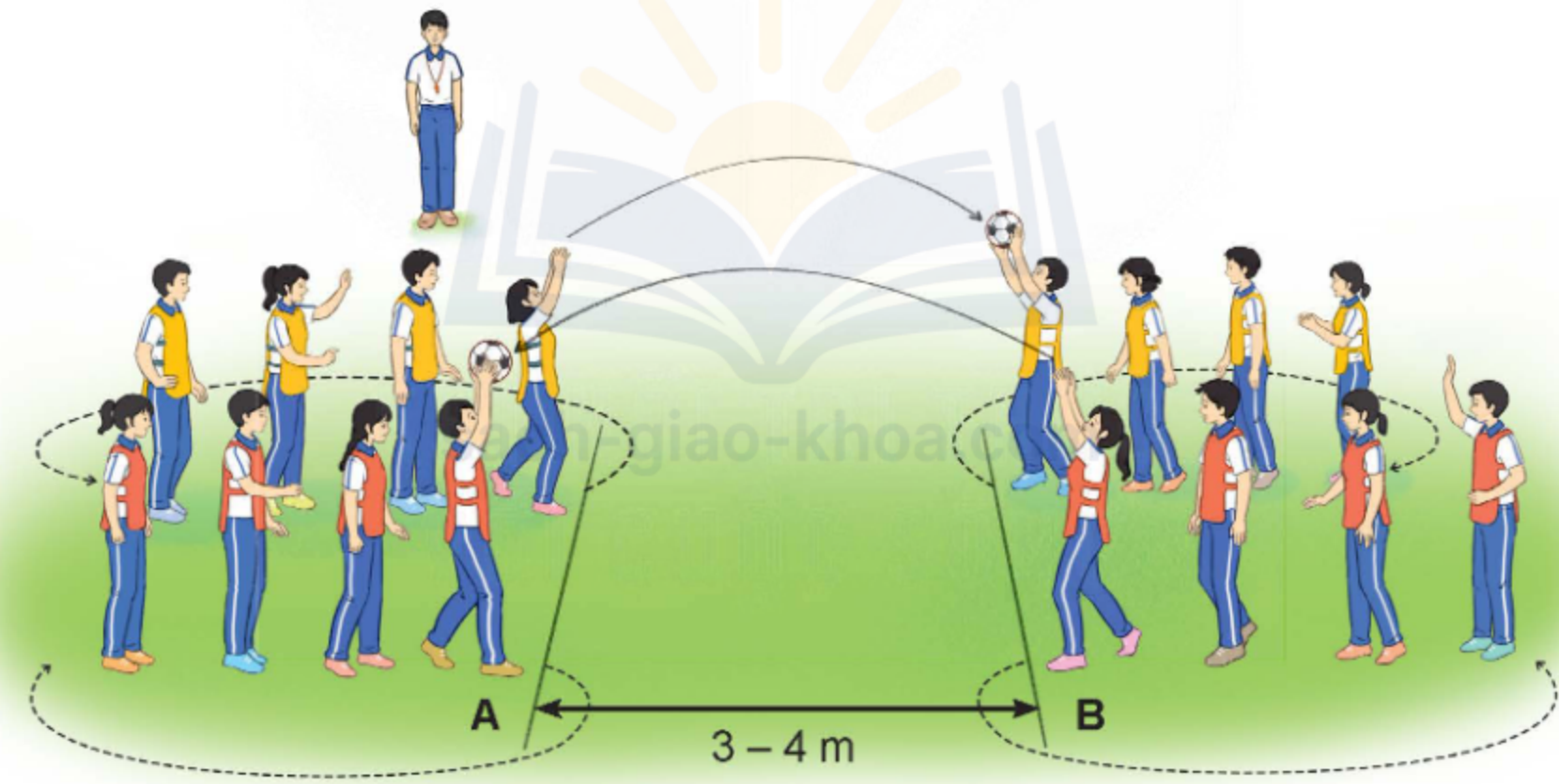
+ Nhóm 5 – 7 bạn thực hiện dẫn bóng qua nấm và đá bóng vào cầu môn.

+ Nhóm 3 bạn dẫn bóng, chuyền bóng cho nhau để đá bóng vào cầu môn với cự li 12 – 15 m.

2 Trò chơi vận động

Chuyền và bắt bóng tiếp sức (H.7)

- Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội được chia thành hai nhóm A và B, mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch giới hạn.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng của nhóm A tung bóng cho bạn đầu hàng của nhóm B (cùng đội) và nhanh chóng di chuyển về cuối hàng; bạn đầu hàng của nhóm B bắt bóng và tung bóng cho bạn tiếp theo của nhóm A và di chuyển về cuối hàng. Các bạn trong nhóm lần lượt thực hiện như bạn đầu hàng, mỗi bạn chỉ tung và bắt bóng một lần. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Chuyền và bắt bóng tiếp sức

VẬN DỤNG

1. Phân tích một số hình thức chiến thuật cơ bản trong chiến thuật tấn công cá nhân.
2. Khi luyện tập chiến thuật di chuyển chiếm vị trí cần thực hiện đúng những yêu cầu nào?
3. Vận dụng các bài tập chiến thuật tấn công cá nhân để tự luyện tập và thi đấu tập.

Bài 2

CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ CÁ NHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng một số hình thức chiến thuật phòng thủ cá nhân, biết vận dụng trong luyện tập và thi đấu tập.
- Chủ động ghi nhớ các hình thức chiến thuật, tích cực trong luyện tập và thi đấu tập.
- Thể hiện sự yêu thích môn Bóng đá và có sự tăng tiến về thể lực.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm theo vòng tròn trên sân tập.
- 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, chuyền bóng bằng mu trong bàn chân và mu ngoài bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Nhảy bao bố (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều 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 đứng trong bao bố, hai tay giữ miệng bao và bật nhảy bằng hai chân đến đích. 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 Nhảy bao bố

sách-giáo-khoa.com

KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật phòng thủ cá nhân là hoạt động của mỗi cầu thủ trên sân nhằm ngăn chặn, cản phá sự tấn công của đối phương và giành lại quyền kiểm soát bóng. Chiến thuật phòng thủ cá nhân gồm: chiếm vị trí để phòng thủ, kèm người và tranh bóng.

1 Chiến thuật chiếm vị trí để phòng thủ

Chiến thuật chiếm vị trí để phòng thủ là mỗi cầu thủ phải chiếm được vị trí thích hợp với nhiệm vụ chiến thuật của mình và tình hình cụ thể trên sân.

Quan sát, đánh giá tình hình trên sân để xác định khả năng tấn công của đối phương và xác định vị trí của đồng đội, của đối phương; lựa chọn vị trí có thể chặn được hướng tấn công của đối phương vào cầu môn.

2 Chiến thuật kèm người

Chiến thuật kèm người nhằm giám sát chặt chẽ và gây khó khăn cho đối phương trong các hoạt động.

Ngăn chặn các hướng di chuyển của đối phương ngay cả khi đối phương không có bóng; bám sát, ngăn cản đối phương đột phá hoặc đá bóng vào cầu môn.

3 Chiến thuật tranh bóng

Chiến thuật tranh bóng là hoạt động phòng thủ tích cực để giành quyền kiểm soát bóng hoặc phá bóng khỏi quyền kiểm soát của đối phương.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Di chuyển tiến, lùi và di chuyển ngang bằng bước trượt.

– Tại chỗ quay sang phải, sang trái.

b) Luyện tập cặp đôi

– Luân phiên di chuyển không bóng ra trước, sang hai bên (không có vật chuẩn và có vật chuẩn) cho bạn luyện tập chiến thuật chiếm vị trí và kèm người.

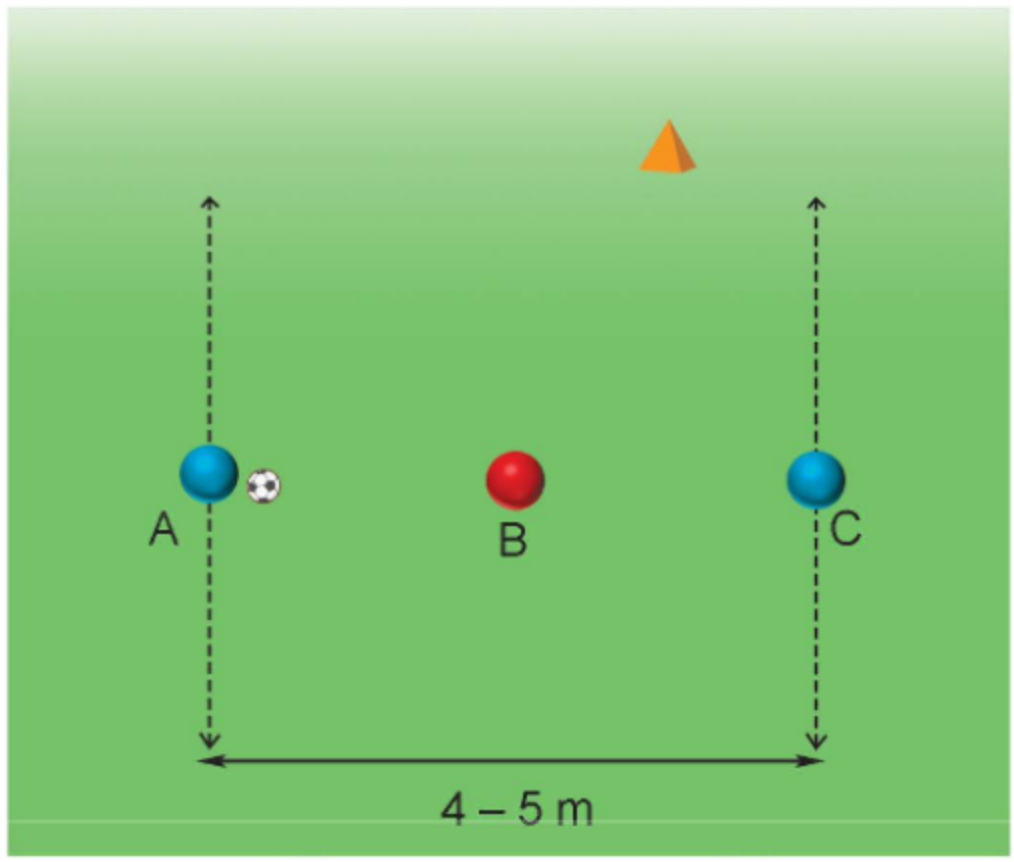
– Luân phiên dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng, đường dích dắc và dẫn bóng đột ngột chuyển hướng giúp bạn luyện tập chiến thuật chiếm vị trí, kèm người.

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

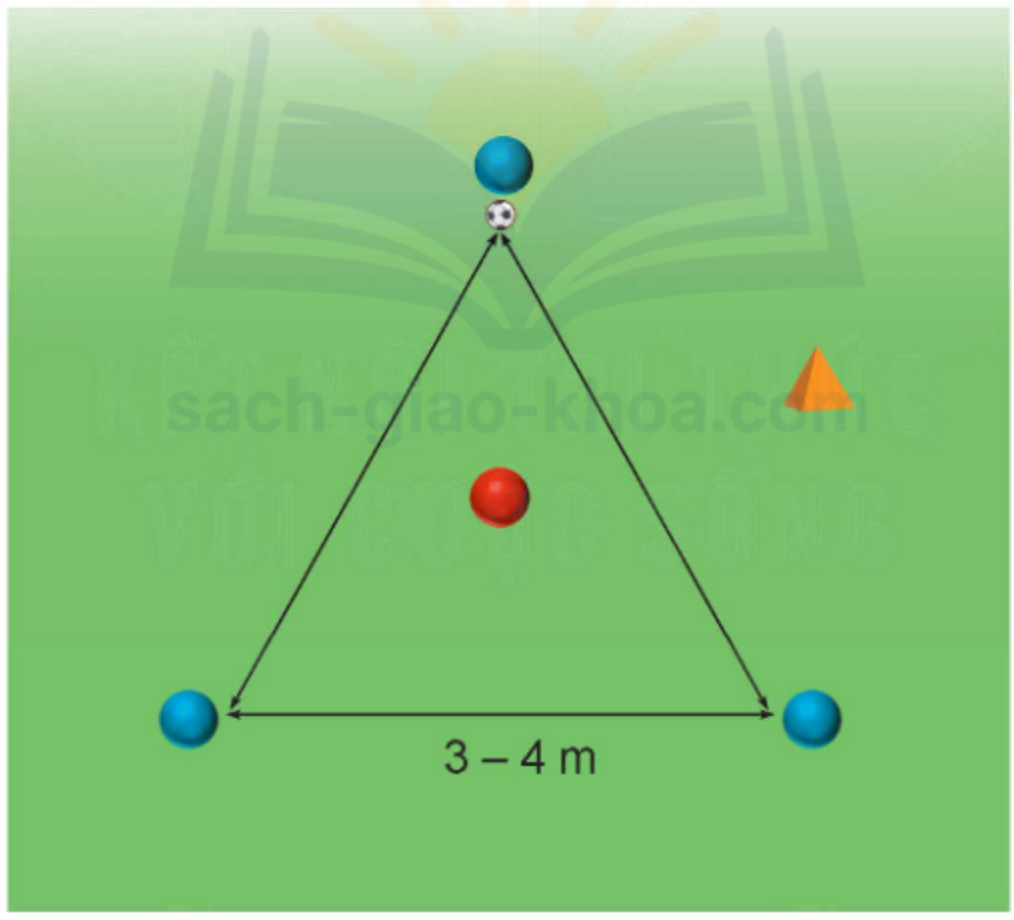
– Chiếm vị trí và kèm người: Hai bạn A và B di chuyển ngang chuyền bóng cho nhau giúp bạn C luyện tập chiếm vị trí và kèm người (H.2).

sach-giao-khoa.com



Hình 2. Sơ đồ phối hợp di chuyển ngang chuyền bóng và luyện tập chiếm vị trí, kèm người

– Tranh bóng: Nhóm ba bạn đứng theo hình tam giác chuyền bóng cho nhau, một bạn di chuyển trong hình tam giác để ngăn cản đường chuyền bóng của ba bạn (H.3).



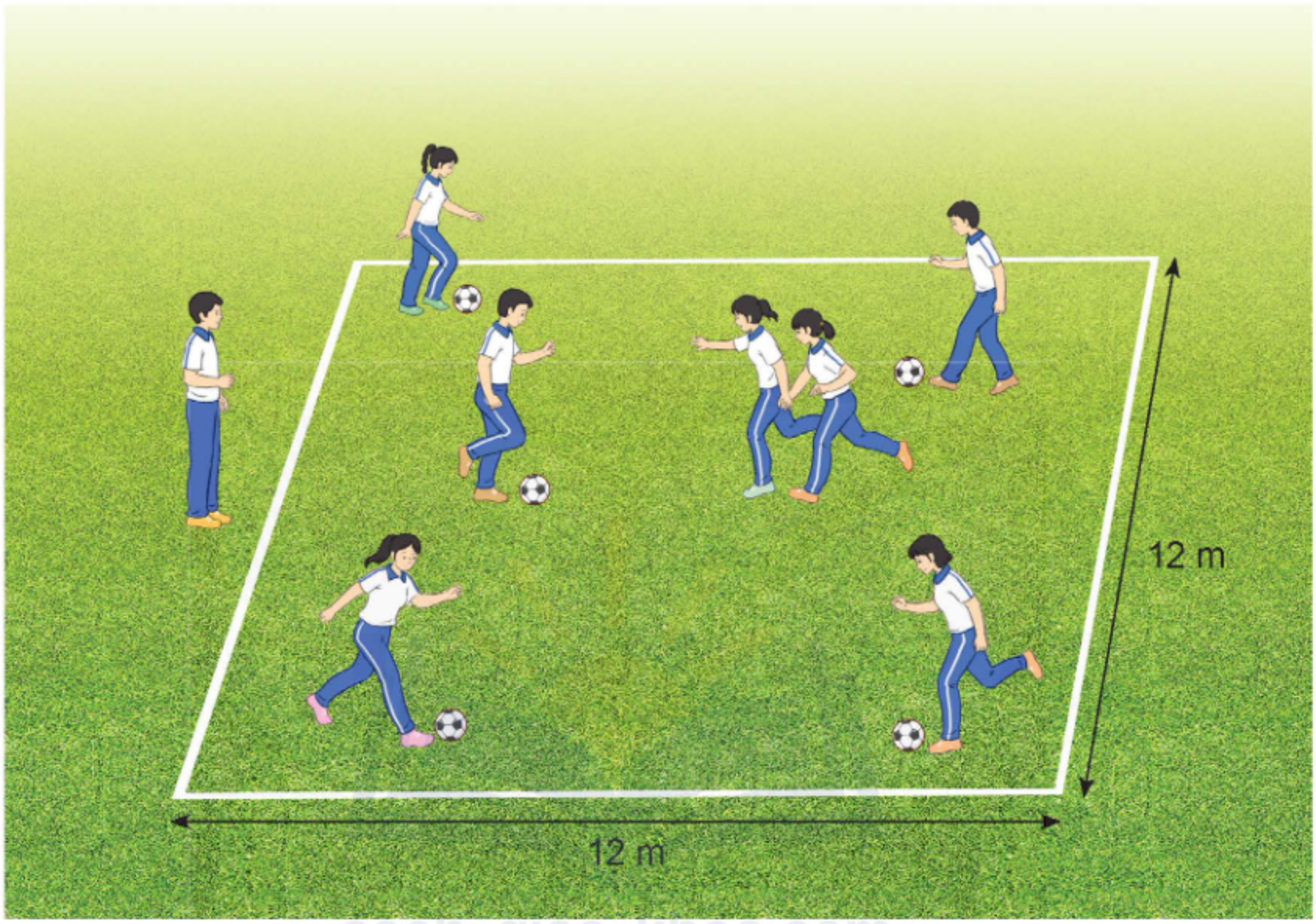
Hình 3. Sơ đồ phối hợp chuyền bóng theo hình tam giác và luyện tập tranh bóng

2 Trò chơi vận động

Rắn săn mồi (H.4)

- Mục đích: Phát triển khả năng khéo léo và phản xạ.
- Chuẩn bị: Mỗi bạn tham gia trò chơi có một quả bóng; hai bạn đóng vai rắn, không dẫn bóng và cầm tay nhau (cầm một tay).

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn có bóng dẫn bóng di chuyển trong giới hạn của sân; hai bạn đóng vai rắn tìm cách dùng tay vỗ nhẹ vào vai bạn dẫn bóng. Nếu bạn dẫn bóng bị vỗ vào vai thì phải dừng lại và đóng vai rắn. Các bạn làm rắn không được rời tay nhau. Trò chơi kết thúc khi tất cả làm rắn.



Hình 4. Trò chơi Rắn săn mồi

sách-giáo-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Phân tích một số hình thức chiến thuật cơ bản trong chiến thuật phòng thủ cá nhân.

2. Để thực hiện hiệu quả chiến thuật phòng thủ cá nhân (chiếm vị trí để phòng thủ, kèm người, tranh bóng) cần lưu ý những vấn đề gì?

3. Vận dụng các bài tập chiến thuật phòng thủ cá nhân để tự luyện tập và thi đấu tập.

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
C	**Các tố chất thể lực**	Năng lực phối hợp vận động, sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng mềm dẻo của một người.	4
Đ	**Đột phá**	Hoạt động của một hoặc nhiều cầu thủ thuộc đội tấn công nhằm phá vỡ hệ thống phòng ngự của đội bạn để ghi bàn thắng.	71
K	**Kiểm soát bóng**	Khả năng giữ bóng (khống chế bóng) của một cầu thủ hoặc của một đội trong một tình huống hoặc trong một trận đấu.	71
L	**Lượng vận động của buổi tập**	Mức độ tác động của bài tập vận động (độ dài quãng đường, tốc độ thực hiện bài tập, số lần lặp lại bài tập,...) lên cơ thể người tập trong một buổi tập.	5
T	**Thả bóng**	Dùng một hoặc hai tay đưa bóng lên cao và để bóng rơi tự do xuống vị trí đã xác định.	44
	Tung bóng	Cầm bóng bằng một hoặc hai tay, đưa bóng từ dưới lên trên, ra trước và để bóng rời tay bay trong không gian đến vị trí đã xác định.	39

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 10

Chủ đề 1: Những vấn đề chung 10

Bài 1. Vai trò và tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất 10

Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá 14

Chủ đề 2: Kĩ thuật dẫn bóng 18

Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân 18

Bài 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân 23

Chủ đề 3: Kĩ thuật đá bóng 28

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân 28

Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân 33

Chủ đề 4: Kĩ thuật dừng bóng 37

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

Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi 42

Chủ đề 5: Kĩ thuật đánh đầu 46

Bài 1. Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa 46

Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên 50

Chủ đề 6: Kĩ thuật thủ môn 55

Bài 1. Kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng 55

Bài 2. Kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt 60

Chủ đề 7: Chiến thuật cá nhân 65

Bài 1. Chiến thuật tấn công cá nhân 65

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ cá nhân 70

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ 74

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

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

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

Biên tập lần đầu: TẠ THỊ HƯỜNG – BÙI THU TRANG
Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – VŨ MINH HẢI
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 © (2023) 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 11 - BÓNG ĐÁ
Mã số: G1HHYE001h25
In ..... bản, (QĐ ... - NXBGDHN) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in:.....
Cơ sở in:.....
Số ĐKXB: 6-2025/CXBIPH/268-11/GD
Số QĐXB: .../QĐ-GD-HN ngày ... tháng ... năm ...
In xong và nộp lưu chiểu quý ..... năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-35054-1



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 11 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-35054-1

9 786040 350541

Giá: 13.000 đ