LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
NGUYỄN ĐỨC ANH – NGUYỄN VĂN THÀNH – ĐINH THỊ MAI ANH

Cánh Diều

Giáo dục thể chất

BÓNG ĐÁ 10

BẢN MẪU

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Đọc sách tại hoc10.vn

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
NGUYỄN ĐỨC ANH – NGUYỄN VĂN THÀNH – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG ĐÁ 10

BẢN MẪU

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Đọc sách tại hoc10.vn

Hình vẽ của cuốn sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận chân phải. Người thuận chân trái thực hiện ngược lại.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG ĐÁ

Mã số: .....

ISBN .....

In ..... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng kí xuất bản: .....

Quyết định xuất bản số: .....

In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm 20.....

Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này, không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.

Đọc sách tại hoc10.vn

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Bóng đá là một trong những môn thể thao hấp dẫn, thu hút sự tham gia tập luyện và thi đấu của nhiều đối tượng khác nhau. Những năm gần đây, môn Bóng đá phát triển mạnh mẽ, được sử dụng nhiều trong các trường phổ thông và được các em học sinh yêu thích.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá*** được biên soạn theo hướng gợi mở với nội dung phù hợp nhằm phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khoẻ.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

Phần *Kiến thức chung*: trang bị những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

Phần *Thể thao tự chọn – Bóng đá*: trang bị một số hiểu biết về lịch sử Bóng đá thế giới và Việt Nam; những kiến thức và kĩ năng cơ bản của môn Bóng đá, được trình bày thành 4 chủ đề với 8 bài học. Mỗi bài học được cấu trúc theo bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung của từng bài học được lựa chọn một cách khoa học và sắp xếp theo trình tự dạy học hợp lí.

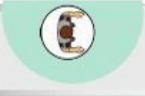
Chúng tôi hi vọng, cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khoẻ của mình.

Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất thật vui vẻ và đạt kết quả tốt!

CÁC TÁC GIẢ

Đọc sách tại hoc10.vn

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

H	Hình
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên
	Đường di chuyển của bộ phận cơ thể
	Đường di chuyển của bóng
	Đường dẫn bóng
	Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu
	Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu với bóng
	Vị trí học sinh sẽ di chuyển tới khi tham gia tập luyện và thi đấu
	Cọc mốc
	Người điều khiển trò chơi

Đọc sách tại hoc10.vn

PHẦN 1

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

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

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng nếu sử dụng một cách khoa học sẽ góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện sức khoẻ.

a. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

Tắm không khí là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của không khí như Oxy, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí hay áp suất khí quyển,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm không khí trong nhà, ngoài trời hoặc kết hợp tắm không khí trong lúc tập luyện thể dục thể thao.

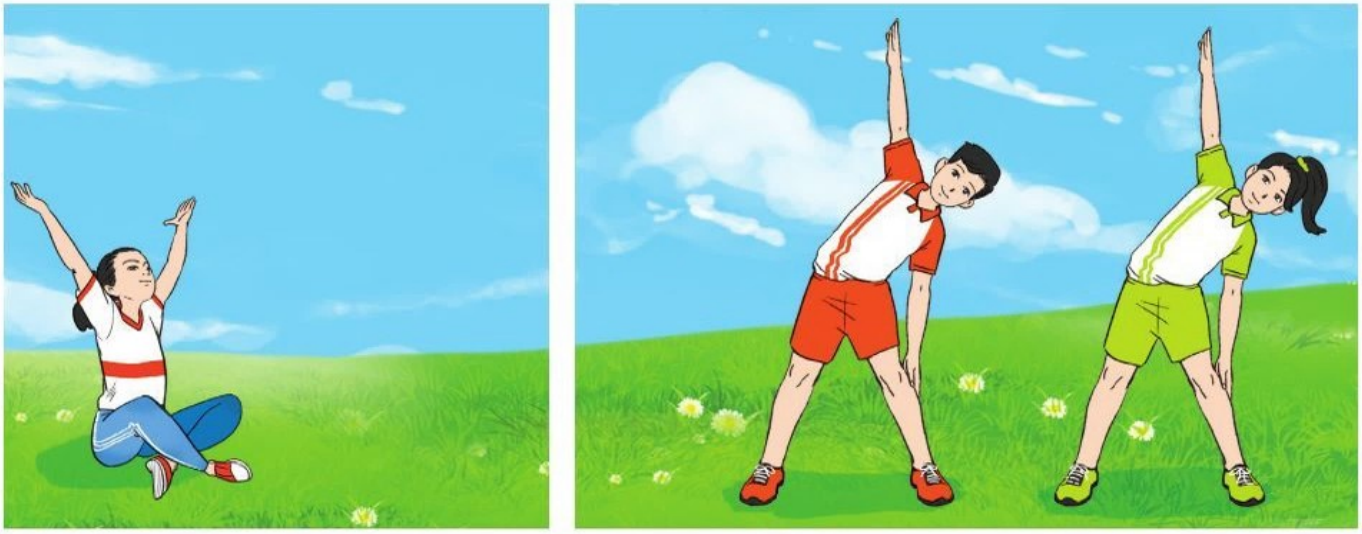
• Một số tác dụng của tắm không khí

– Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái.

– Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn.

– Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm gió, say nắng,...

Đọc sách tại hoc10.vn



Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

• *Phương pháp tắm không khí*

– Tắm không khí được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng gắt, không có gió lùa.

– Thời gian tắm không khí tốt nhất là lúc sáng sớm khi Mặt Trời mọc.

– Khi tắm, mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.

– Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, nới bớt quần áo.

– Bắt đầu tập tắm không khí từ 10 – 15 phút, sau đó có thể tăng lên 30 – 60 phút và tối đa không quá 90 phút.

– Có thể kết hợp tắm không khí với tập luyện các môn thể thao như: đi bộ, chạy, đá cầu.

• *Những điều cần chú ý khi tắm không khí*

– Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà,... thì cần dừng tắm lại ngay.

– Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh.

– Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.

– Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.

b. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước

Tắm nước là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của nước như nhiệt độ, thành phần nước,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nước ở bể bơi; tắm biển; tắm trong buồng tắm, bể sục; tắm hơi,...

Đọc sách tại hoc10.vn

• ***Một số tác dụng của tắm nước***

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước, đặc biệt là nước lạnh (ở nhiệt độ phù hợp) có tác dụng tốt cho hệ thống mạch máu, tăng cường tuần hoàn, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi khi nhiệt độ môi trường thay đổi.

• ***Phương pháp tắm nước***

– Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào buổi sáng sớm sau khi tập thể dục buổi sáng.

– Khi mới rèn luyện nên bắt đầu bằng tắm nước ấm (25 – 30 °C), sau đó hạ dần nhiệt độ nước tới mức phù hợp (cơ thể có thể chịu đựng được). Lưu ý: mỗi ngày không hạ quá 1 °C.

– Trước tiên, dùng khăn nhúng nước chà xát từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu. Khi đã thích nghi với nước có thể chuyển sang giội nước toàn thân hoặc tắm vòi hoa sen, bơi,... Sau đó lau khô người và tiến hành tự xoa bóp nhanh vùng bụng, ngực, lưng, tay và chân rồi mới mặc quần áo. Thời gian tắm từ 1 – 3 phút và thực hiện ở nơi kín gió.

• ***Những điều cần chú ý khi tắm nước***

– Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.

– Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc: nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.

– Nếu rèn luyện sức khoẻ bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.

c. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

Tắm nắng là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của tia nắng như: ánh sáng hồng ngoại, tia cực tím, bức xạ mặt trời,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nắng ở hành lang nhà, trong vườn, bên bờ hồ, trên bãi biển,...

• ***Một số tác dụng của tắm nắng***

– Tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên, tăng cường sức khoẻ cơ, xương.

– Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy hồi phục sức khoẻ sau bệnh tật.

– Tăng cường lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da, mang lại làn da khoẻ mạnh.

– Cải thiện tâm trạng, giúp tinh thần vui vẻ, sảng khoái, chống lại chứng trầm cảm và ngủ ngon hơn.

Đọc sách tại hoc10.vn

• *Phương pháp tắm nắng*

– Tắm nắng được tiến hành nơi sạch sẽ, bằng phẳng, khô ráo, hướng về Mặt Trời, không khí trong lành, ít bụi, không có gió mạnh, gió xoáy,...

– Tắm nắng lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Mùa hè nên tắm vào sáng sớm trước 8h00 hoặc sau 16h00. Các mùa còn lại thì tắm vào lúc ấm nhất trong ngày.

– Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát từ 10 – 15 phút.

– Tắm nắng ở tư thế nằm sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.

– Bắt đầu tập tắm nắng từ 5 – 10 phút, sau đó tăng dần thời gian nhưng không quá 30 phút, mỗi ngày tắm từ 1 – 2 lần. Sau 5 – 10 phút cần thay đổi tư thế nằm để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.

– Sau khi tắm nắng cần tắm không khí khoảng 10 – 15 phút, sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi hoa sen hoặc bơi. Tắm xong cần nghỉ ở chỗ mát.

• *Những điều cần chú ý khi tắm nắng*

– Trong 3 – 7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.

– Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.

– Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.

– Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.

– Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính.

– Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giấc ngủ cũng không sâu.

– Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.

– Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

Dinh dưỡng để phát triển thể chất

a. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

• *Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng*

– *Chất bột đường (Carbohydrate)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất cho cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động. Nếu không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể thì khả năng hoạt động thể lực sẽ bị suy giảm và thời gian hồi phục kéo dài. Nếu cung cấp thừa carbohydrate thì một phần carbohydrate sẽ được chuyển hoá thành chất béo.

Đọc sách tại hoc10.vn

Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)

– *Chất đạm (Protein)*: là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các tổ chức và tế bào trong cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, lạc, vừng,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ bị chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch. Cung cấp quá nhiều protein cho cơ thể cũng có hại cho sức khoẻ, gây rối loạn hoạt động gan, thận.

Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protein)

Đọc sách tại hoc10.vn

– *Chất béo (Lipid)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể, thúc đẩy hấp thụ các vitamin tan trong dầu, duy trì sự ổn định thân nhiệt.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại mỡ động vật (lợn, gà, bò,...) và dầu thực vật (lạc, vừng (mè),...).

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu lipid sẽ dẫn đến việc cơ thể thiếu các loại vitamin tan trong dầu gây ra nhiều bệnh như: thiếu vitamin A gây các bệnh về mắt, thiếu vitamin D gây còi xương,... Cơ thể thừa lipid có nguy cơ mắc các bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường,...

Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

• *Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm không sinh năng lượng*

Vitamin và khoáng chất: là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hoá trong các tế bào của cơ thể.

– Nguồn cung cấp chính: các loại rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, sữa,...

– Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh,... Cung cấp thiếu hay thừa vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khoẻ con người.

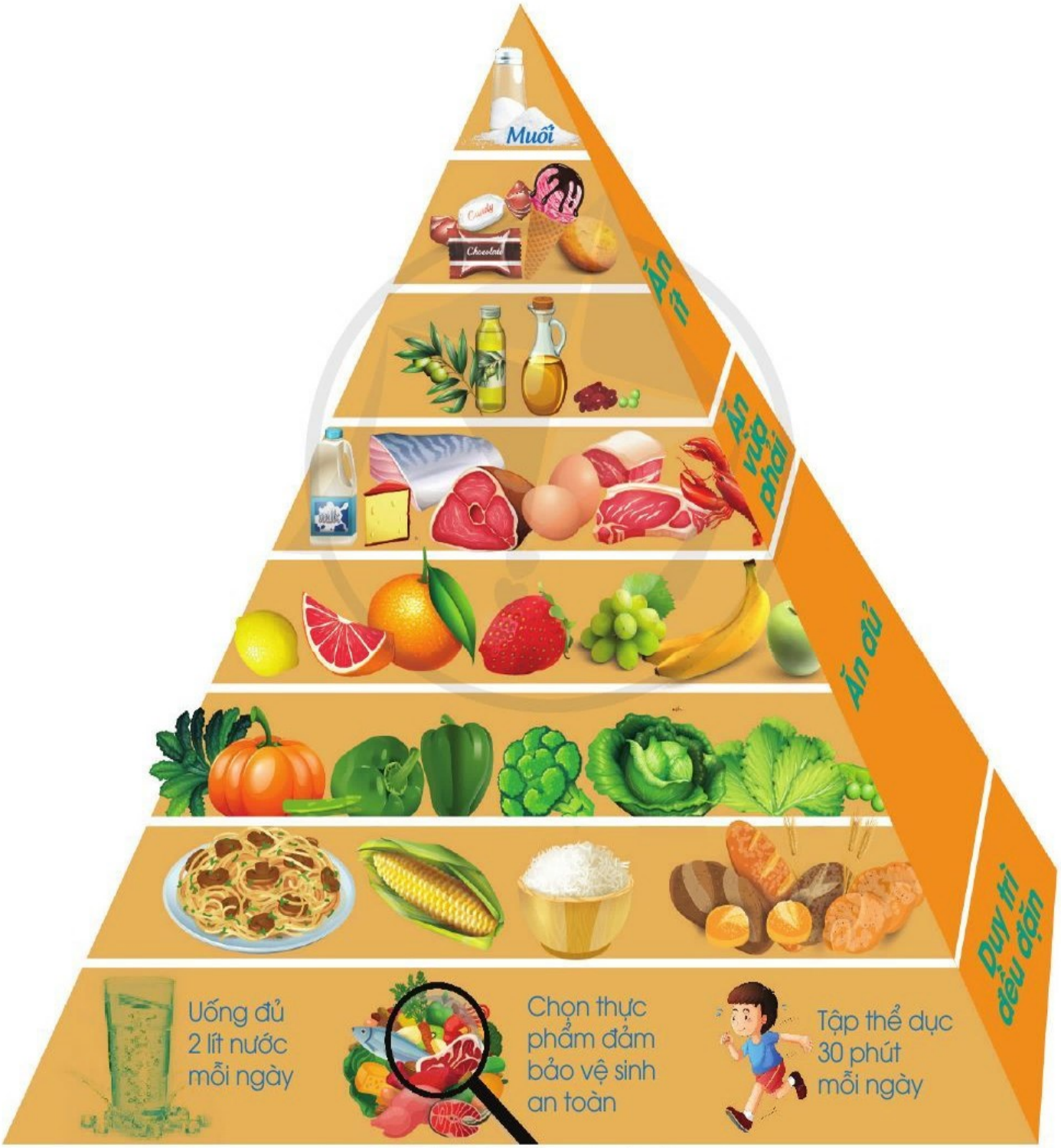
Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất

Đọc sách tại hoc10.vn

b. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tuỳ thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:

– Bữa ăn hằng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất (H.6).



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hằng ngày

Đọc sách tại hoc10.vn

– Cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, đồng thời giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao.

– Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khoẻ tốt để học tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm: thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc,...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng,...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì,...

– Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối,...

– Ăn chậm và nhai kĩ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.

– Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.

**Lưu ý*: Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lí, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh nắng để rèn luyện sức khoẻ.

2/ Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?

3/ Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

PHẦN 2

THỂ THAO TỰ CHỌN

BÓNG ĐÁ

Chủ đề 1

LỊCH SỬ MÔN BÓNG ĐÁ; KĨ THUẬT DI CHUYỂN; KĨ THUẬT SỬ DỤNG LÒNG BÀN CHÂN TRONG MÔN BÓNG ĐÁ

BÀI 1 LỊCH SỬ MÔN BÓNG ĐÁ, KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

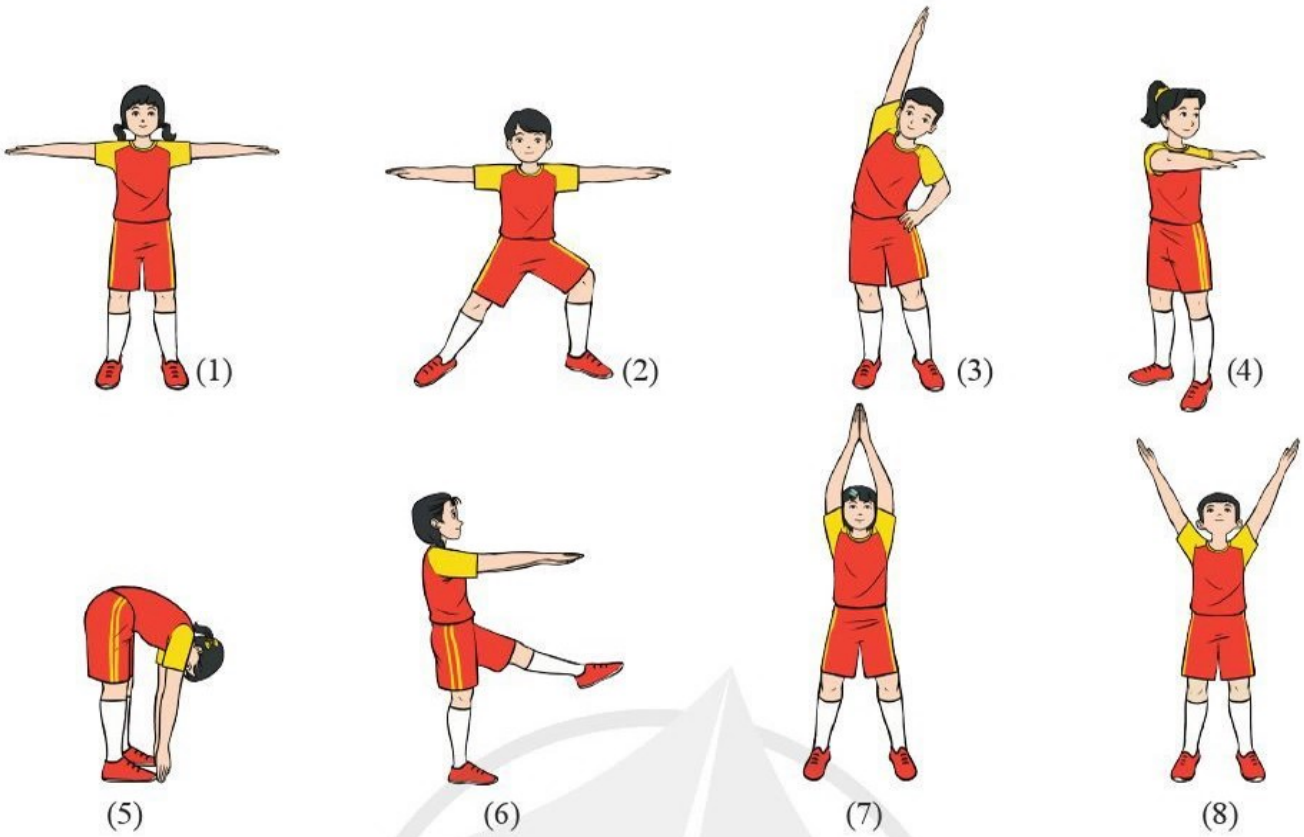
MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết sơ lược về lịch sử môn Bóng đá trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển cơ bản trong bóng đá: chạy tiến, chạy lùi, chạy đổi hướng, chạy dừng đột ngột và kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không (H.1)
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Đọc sách tại hoc10.vn



Hình 1. Bài tập tay không

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ (H.2a).
- Chạy nâng cao đùi (H.2b).
- Chạy gót chạm mông (H.2c).
- Chạy đá duỗi chân: Chạy nhẹ nhàng từ 2 – 3 bước, thực hiện đá chân ra trước, đồng thời gập thân trên đưa hai tay chạm mũi bàn chân (H.2d).
- Chạy mở đùi: Chạy nhẹ nhàng 2 – 3 bước, thực hiện đá nâng đùi từ dưới lên, sang ngang (H.2e).

(a) Chạy bước nhỏ *(b) Chạy nâng cao đùi* *(c) Chạy gót chạm mông* *(d) Chạy đá duỗi chân* *(e) Chạy mở đùi*

Hình 2. Các bài tập chạy khởi động

Đọc sách tại hoc10.vn

KIẾN THỨC MỚI

1 Sơ lược về lịch sử môn Bóng đá

• *Lịch sử Bóng đá thế giới*

Có nhiều giả thuyết khác nhau về nguồn gốc của môn Bóng đá, tuy nhiên theo FIFA (Liên đoàn Bóng đá thế giới), Bóng đá cổ xưa nhất bắt nguồn từ Trung Quốc vào khoảng thế kỉ II hoặc III trước Công nguyên. Thời kì đó, Bóng đá được sử dụng như một phương tiện để rèn luyện sức khoẻ cho binh lính. Sau đó, Bóng đá sơ khai bắt đầu có mặt tại một số khu vực với các tên gọi như: Kemari (Nhật), trò Harpastum (La Mã) và Episkyros (Hy Lạp).

Năm 1886, Uỷ ban Bóng đá quốc tế – International Football Association Board (IFAB) được thành lập tại Manchester (Anh).

FIFA được thành lập từ năm 1904. Hiện nay, Liên đoàn Bóng đá thế giới có 211 quốc gia thành viên.

• *Lịch sử Bóng đá Việt Nam*

– Bóng đá được người Pháp đưa vào Việt Nam từ năm 1896.

– Năm 1960, Hội Bóng đá Việt Nam ra đời.

– Năm 1964, Việt Nam được FIFA và Liên đoàn Bóng đá châu Á (AFC) công nhận là thành viên chính thức.

– Đến tháng 8/1989, Liên đoàn Bóng đá Việt Nam được thành lập.

– Một số thành tích của đội tuyển bóng đá nam Việt Nam:

+ Vô địch giải bóng đá Đông Nam Á (AFF) năm 2008 và 2018.

+ Năm 2018, lần đầu tiên Việt Nam giành ngôi vị Á quân giải Vô địch Bóng đá U23 châu Á.

+ Năm 2019, lần đầu tiên vô địch Đông Nam Á ở SEAGAMES 30, tổ chức tại Philippines.

+ Năm 2021, lần đầu tiên vào tới vòng 3, vòng loại giải Vô địch Bóng đá thế giới 2022 (World Cup).

– Một số thành tích của Đội tuyển Bóng đá nữ Việt Nam:

+ Vô địch Đông Nam Á các năm: 2006, 2012, 2019.

+ Vô địch Đông Nam Á tại các kì SEAGAMES các năm: 2001, 2003, 2005, 2017 và 2019.

+ Năm 2014, đứng vị trí thứ 6 tại giải Vô địch Bóng đá nữ châu Á.

2 Kĩ thuật di chuyển

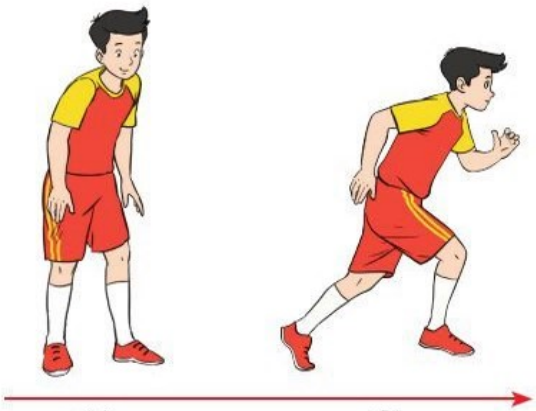
Kĩ thuật di chuyển chiếm vị trí quan trọng trong tập luyện và thi đấu bóng đá, bởi phần lớn thời gian trên sân của người tập/cầu thủ là hoạt động di chuyển không bóng. Hoạt động di chuyển chủ yếu trong bóng đá là chạy. Nắm vững kĩ thuật chạy, người tập/cầu thủ có thể di chuyển linh hoạt, tiết kiệm sức.

Đọc sách tại hoc10.vn

• ***Kĩ thuật chạy tiến***

TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay thả lỏng tự nhiên (H.3a).

Thực hiện: Khi chạy, hạ thấp trọng tâm, ngực hướng về phía trước, bước chạy ngắn, hai tay đánh rộng sang hai bên để giữ thăng bằng, mắt luôn quan sát các tình huống trên sân (H.3b).



(a) (b)

Hình 3. Kĩ thuật chạy tiến

• ***Kĩ thuật chạy lùi***

TTCB: Hai chân đứng song song, lưng hướng theo hướng chạy (H.4a).

Thực hiện:

– *Chạy lùi thẳng*: Lưng hướng theo hướng chạy, gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, hai chân lần lượt bước về phía sau, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, bước chạy ngắn, hai tay đánh rộng sang hai bên để giữ thăng bằng, mắt nhìn thẳng phía trước (H.4b, c).

(a) (b) (c)

Hình 4. Kĩ thuật chạy lùi thẳng

– *Chạy lùi xoay nghiêng sang phải hoặc sang trái*: Bước chân như chạy lùi thẳng, bước chạy ngắn, thân người xoay nghiêng sang phải (H.5a) hoặc sang trái (H.5b) để quan sát.

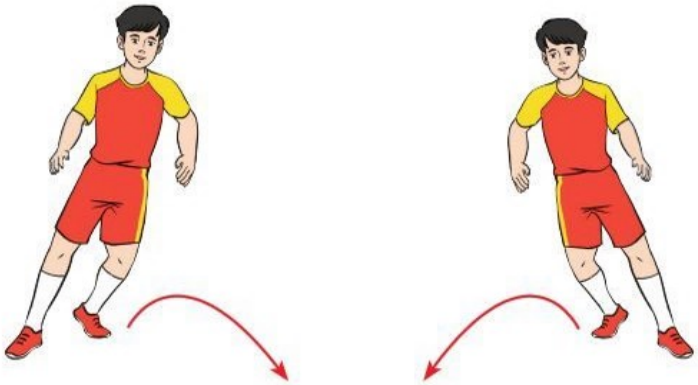
(a) Kĩ thuật chạy lùi xoay nghiêng sang phải *(b) Kĩ thuật chạy lùi xoay nghiêng sang trái*

Hình 5. Kĩ thuật chạy lùi xoay nghiêng sang phải hoặc sang trái

• ***Kĩ thuật chạy đổi hướng***

Khi đang chạy thẳng về phía trước, muốn chạy đổi hướng sang bên nào thì chân nghịch với hướng di chuyển dùng cạnh trong nửa trước bàn chân đạp mạnh xuống mặt sân, chân kia bước chếch dài về hướng cần di chuyển. Sau đó, chân đạp xuống mặt sân nhanh chóng bước lên chạy nhanh về phía trước (H.6).

Đọc sách tại hoc10.vn



Hình 6. Kĩ thuật chạy đổi hướng

• ***Kĩ thuật chạy dừng đột ngột***

Khi đang chạy về trước với tốc độ cao và muốn dừng đột ngột, thực hiện bước một chân lên trước, xoay bàn chân hướng ra ngoài, dùng cạnh ngoài bàn chân bám xuống mặt sân, chân còn lại nhanh chóng bước lên trước, bàn chân hơi xoay vào trong, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Lúc này, gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, thân người ngả ra sau ngược với hướng đang di chuyển, hai bàn chân bám chặt xuống mặt sân để giảm quán tính lao về phía trước và giữ thăng bằng (H.7).

Hình 7. Kĩ thuật chạy dừng đột ngột

***Một số chú ý khi thực hiện các kĩ thuật di chuyển*:** Khi di chuyển hạ thấp trọng tâm, giữ thăng bằng cơ thể và luôn chú ý quan sát.

Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

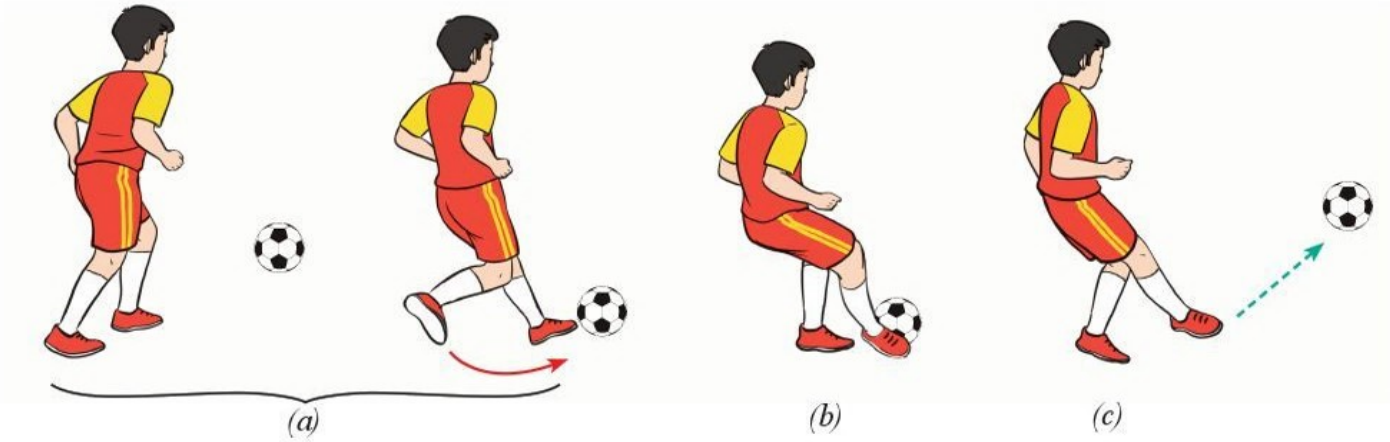
Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu bóng đá, đặc biệt là trong chuyền bóng cự li ngắn.

Chạy đà: Chạy thẳng từ 2 – 3 m với tốc độ nhanh dần; ở bước cuối, chân không thuận bước dài về phía trước, đặt bàn chân cách bóng từ 15 – 20 cm theo hướng đá, hai tay nắm hờ tự nhiên, thân người hơi ngả ra sau, mắt nhìn bóng (H.8a).

Đá bóng: Chân thuận đá lăng về trước, thẳng với hướng bóng và hướng đá. Khi tiếp xúc bóng, lòng bàn chân vuông góc với hướng đá; khớp cổ chân giữ chắc, ngón chân cái, mắt cá trong và gót chân tiếp xúc vào bóng, đẩy bóng đi (H.8b). Đá bóng bổng, lòng bàn chân tiếp xúc vào dưới tâm bóng; đá bóng lăn sệt, lòng bàn chân tiếp xúc vào ngang tâm bóng.

Kết thúc: Chân thuận duỗi thẳng, lòng bàn chân hướng về hướng đá, chân không thuận chùng gối để giữ thăng bằng, hai tay co tự nhiên (H.8c).

Đọc sách tại hoc10.vn



Hình 8. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân: Đặt chân trụ đúng vị trí và đúng hướng; khi tiếp xúc bóng, đảm bảo lòng bàn chân vuông góc với hướng đá.

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật di chuyển

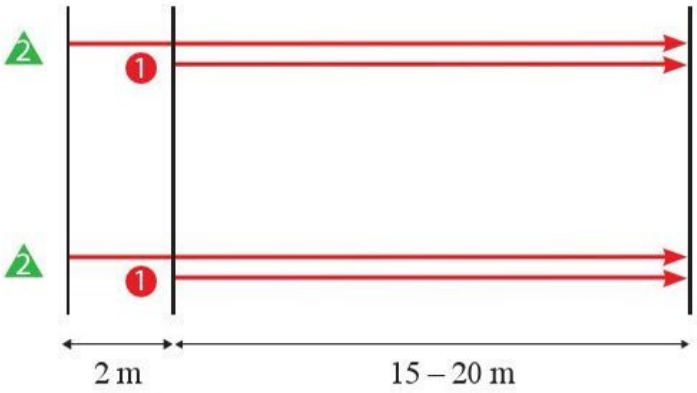
• ***Kĩ thuật chạy tiến, lùi***

– *Chạy tiến*: Sử dụng kĩ thuật chạy tiến thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng với cự li từ 15 – 20 m (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 9. Sơ đồ tập luyện chạy theo đường thẳng

– *Chạy lùi*: Sử dụng các kĩ thuật chạy lùi thực hiện chạy lùi theo đường thẳng trên cự li từ 10 – 15 m (tương tự sơ đồ H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Chạy đuổi nhau theo đường thẳng*: Khi có tín hiệu, số ① và số ② cùng xuất phát, sử dụng kĩ thuật chạy tiến thực hiện chạy nhanh tới vạch đích. Số ② cố gắng chạy nhanh chạm tay vào số ① trước khi tới vạch đích (H.10). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

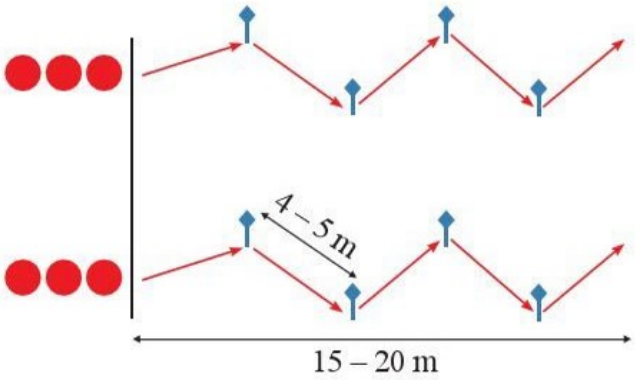


Hình 10. Sơ đồ tập luyện chạy đuổi nhau theo đường thẳng

Đọc sách tại hoc10.vn

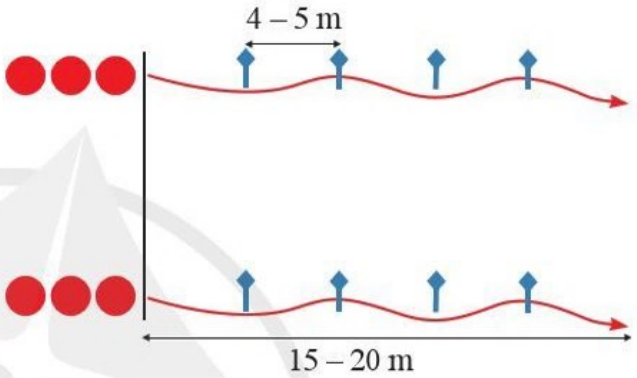
• ***Kĩ thuật chạy đổi hướng***

– *Chạy dích dắc*: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng khi gặp các cọc mốc. Di chuyển theo đường dích dắc trên cự li từ 15 – 20 m (H.11). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện chạy dích dắc

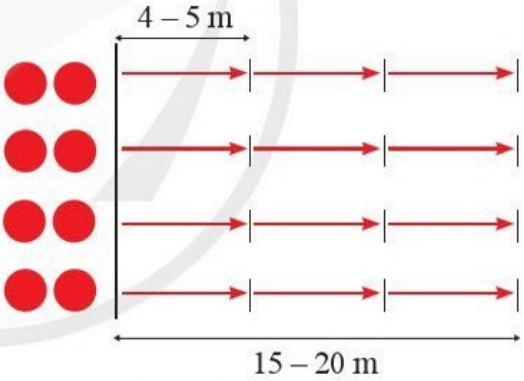
– *Chạy luồn cọc*: Sử dụng kĩ thuật chạy đổi hướng thực hiện chạy luồn qua các cọc mốc trên cự li từ 15 – 20 m (H.12). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện chạy luồn cọc

• ***Kĩ thuật chạy dừng đột ngột***

– *Chạy dừng đột ngột theo đường thẳng*: Chạy từ 3 – 5 bước (từ 4 – 5 m), thực hiện dừng đột ngột theo đường thẳng trên cự li từ 15 – 20 m (H.13). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



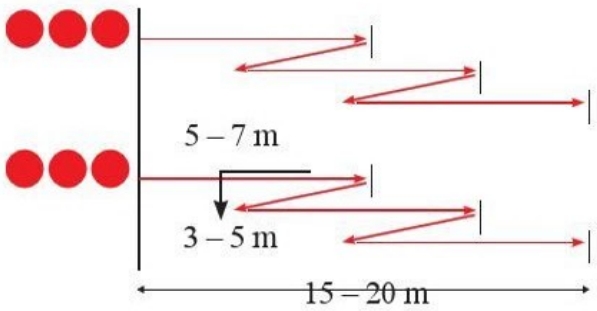
Hình 13. Sơ đồ tập luyện chạy dừng đột ngột theo đường thẳng

– *Phối hợp chạy tiến, chạy dừng đột ngột và chạy lùi*:

+ Liên tục chạy tiến từ 5 – 7 m, sau đó dừng đột ngột và chuyển sang chạy lùi từ 3 – 5 m. Thực hiện chạy liên tục trên cự li từ 15 – 20 m (H.14).

+ Chạy tiến – dừng đột ngột – chạy lùi theo tín hiệu.

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



Hình 14. Sơ đồ tập luyện phối hợp chạy tiến, chạy dừng đột ngột và chạy lùi

Đọc sách tại hoc10.vn

Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

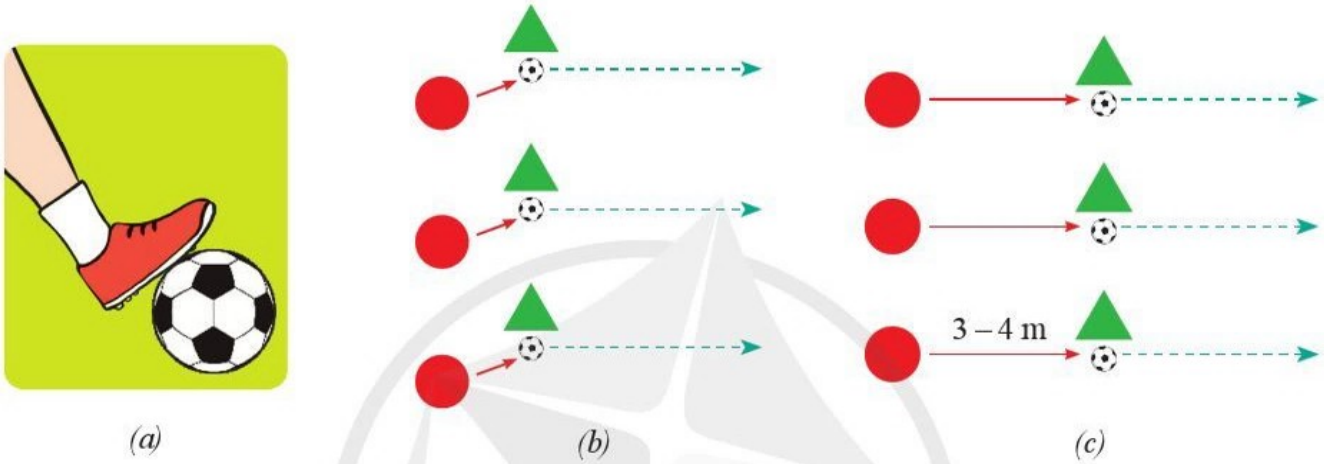
• *Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định*

Người hỗ trợ đặt chân lên bóng giữ cố định (H.15a), người tập thực hiện:

– Tại chỗ bước một bước đặt chân trụ thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân với lực nhẹ (H.15b).

– Chạy từ 3 – 4 m đà thực hiện đặt chân trụ và đá bóng bằng lòng bàn chân với lực nhẹ (H.15c).

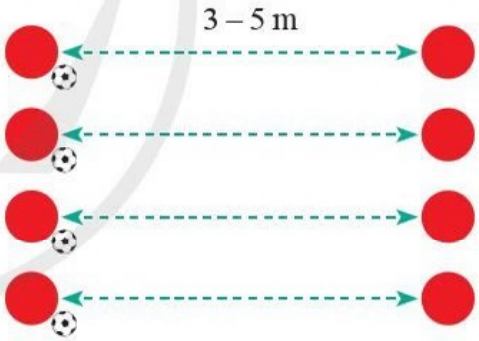
Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



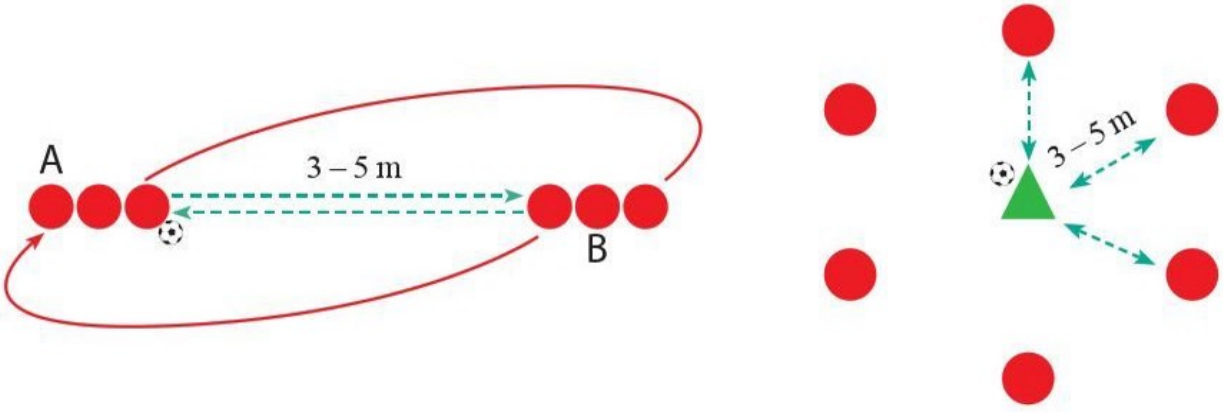
Hình 15. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định

• *Đá bóng qua lại*

Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, luân phiên thực hiện đá bóng qua lại cho nhau ở khoảng cách từ 3 – 5 m. Tập luyện theo cặp (H.16) hoặc theo nhóm (H.17).



Hình 16. Sơ đồ tập luyện đá bóng qua lại theo cặp

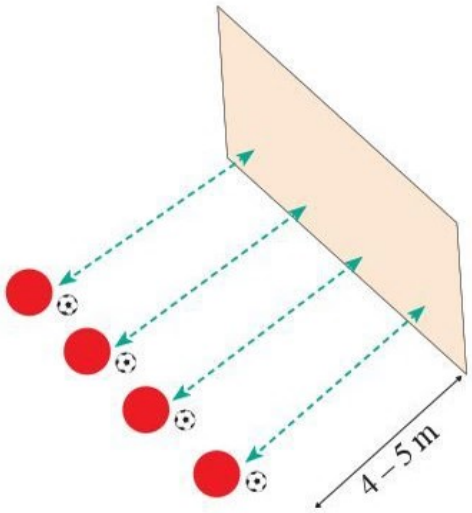


Hình 17. Sơ đồ tập luyện đá bóng qua lại theo nhóm

Đọc sách tại hoc10.vn

• *Đá bóng vào tường*

Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thực hiện đá bóng vào tường nhiều lần liên tiếp. Khoảng cách đá bóng từ 4 – 5 m (H.18). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 18. Sơ đồ tập luyện đá bóng vào tường

• *Đá bóng vào cầu môn*

– *Đá bóng vào cầu môn không có thủ môn*: Thực hiện chạy từ 2 – 3 m đà, đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (H.19a). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

– *Đá bóng vào cầu môn có thủ môn*: Thực hiện chạy từ 4 – 5 m đà, đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (H.19b). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 19. Sơ đồ tập luyện đá bóng vào cầu môn

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đuổi bắt

Chuẩn bị:

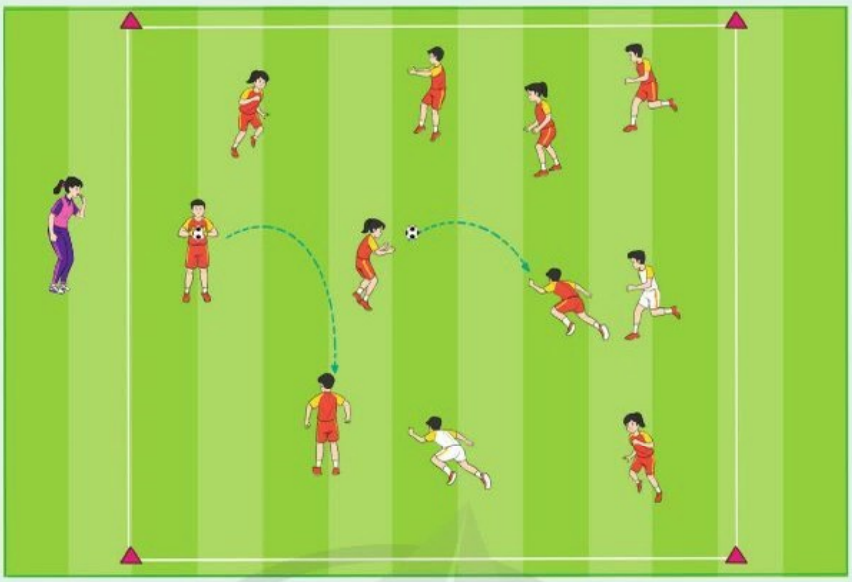
– Cử ra hai nhóm học sinh: Nhóm A – Nhóm đuổi bắt, gồm 2 – 3 người; Nhóm B – Nhóm chạy trốn, gồm 8 – 10 người.

– Chuẩn bị 2 – 3 quả bóng cho nhóm chạy trốn.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của nhóm B di chuyển chạy trốn và dùng tay chuyền bóng cho nhau, các thành viên nhóm A chạy đuổi bắt bằng cách chạm tay vào thành viên không giữ bóng của nhóm B. Người giữ bóng sẽ không bị bắt.

Đọc sách tại hoc10.vn

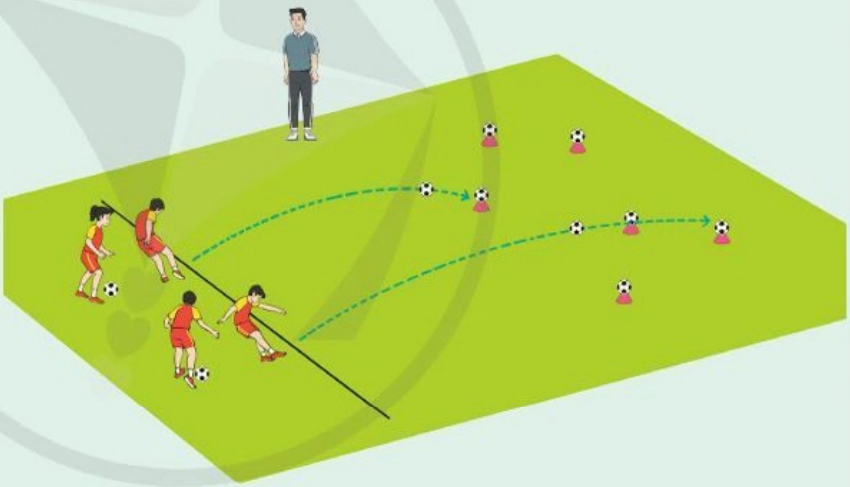
Thành viên của nhóm B khi bị bắt sẽ trở thành người của nhóm A và làm nhiệm vụ đuổi bắt, còn người kia sẽ trở thành người của nhóm B chạy trốn. Tiến hành trò chơi trong khoảng thời gian từ 5 – 10 phút.



Hình 20. Trò chơi "Đuổi bắt"

2. Đá bóng trúng đích

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc cách đích từ 10 – 15 m (đích là 5 – 6 quả bóng đặt cố định như H.21).



Hình 21. Trò chơi "Đá bóng trúng đích"

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thực hiện đá bóng trúng đích (H.21). Mỗi lần đá trúng đích được tính 1 điểm. Mỗi lượt chơi chỉ được đá một lần. Hết thời gian quy định, đội nào được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu sự khác nhau về tư thế thân người trong kĩ thuật chạy đổi hướng và kĩ thuật chạy tiến.

2/ Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào các trò chơi vận động, tập luyện và vui chơi hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

BÀI 2 KĨ THUẬT DỪNG BÓNG VÀ DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

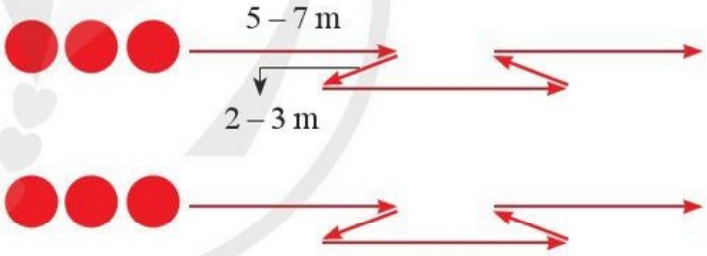
- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Biết vận dụng kĩ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân vào các trò chơi vận động, rèn luyện hằng ngày.
- Tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ.
- Chạy gót chạm mông.
- Chạy nâng cao đùi.
- Chạy tiến, lùi (H.1).



Hình 1. Sơ đồ chạy tiến, lùi

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khuỵu, thân người hơi ngả về trước, tay co tự nhiên giữ thăng bằng, mắt quan sát hướng bóng đến (H.2).

Hình 2. TTCB

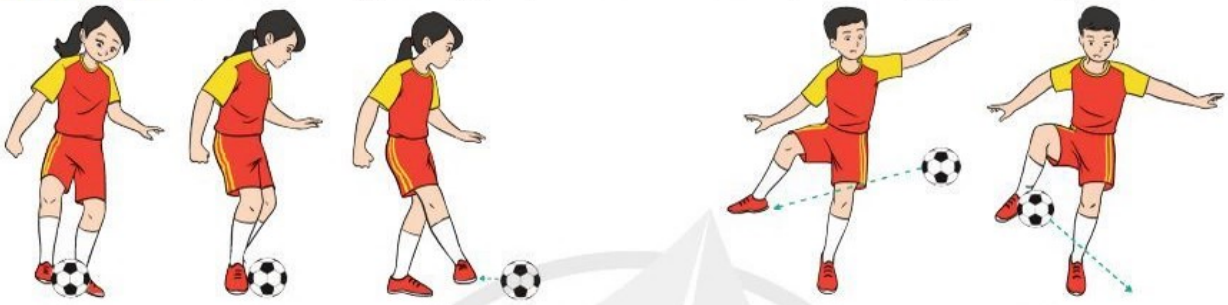
Đọc sách tại hoc10.vn

Thực hiện:

– *Đối với đường bóng lăn sệt*: Từ TTCB, khi bóng lăn tới gần, chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân lăng đưa ra trước đón bóng, đầu gối và mũi bàn chân xoay ra ngoài, bàn chân mở vuông góc với hướng bóng đến và song song với mặt sân. Khi bóng gần tiếp xúc với lòng bàn chân, chân lăng kéo về sau theo hướng bóng đến với tốc độ chậm hơn tốc độ bay của bóng để hoãn xung (H.3a).

– *Đối với đường bóng bổng*: Từ TTCB, khi bóng bay đến, chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân lăng nâng đùi, mở hông, lòng bàn chân hướng lên trên theo hướng bóng đến. Khi tiếp xúc bóng, chân kéo về sau đồng thời hạ xuống để hoãn xung (H.3b).

Kết thúc: Đặt chân lăng xuống mặt sân và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.



(a) Đường bóng lăn sệt *(b) Đường bóng bổng*

Hình 3. Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân: Khi chuẩn bị đón bóng, bàn chân lăng xoay ra ngoài sao cho lòng bàn chân vuông góc với hướng bóng đến; thực hiện động tác kéo chân lăng về sau khi tiếp xúc bóng.

Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân thường được sử dụng trong tập luyện và thi đấu khi đối phương ở gần.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước, đầu ngón cái bàn chân ngang với mép trước của bóng, cách bóng từ 10 – 15 cm; chân thuận đặt cách chân trước một bước nhỏ; thân người hơi ngả về trước, trọng tâm rơi vào giữa hai chân; mắt quan sát bóng (H.4a).

Thực hiện: Chân không thuận làm trụ, bàn chân thuận xoay ngang đưa ra trước tiếp xúc vào phần sau bóng, đẩy bóng lăn về trước với tốc độ phù hợp.

Kết thúc: Chạy nhẹ nhàng, bước chạy ngắn, hai tay đánh rộng sang hai bên để giữ thăng bằng và chuẩn bị lần chạm bóng tiếp theo.

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân: Khi dẫn bóng, lòng bàn chân vuông góc với hướng dẫn bóng và tiếp xúc ở phần sau bóng; lực đẩy bóng phải phù hợp với tốc độ chạy.

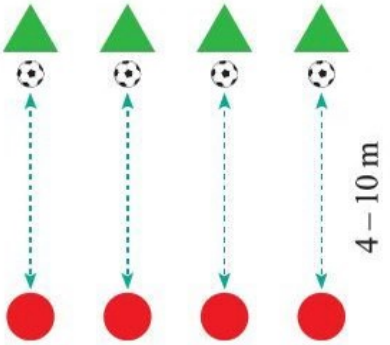
Hình 4. Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

Đọc sách tại hoc10.vn

7/ Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

• *Tại chỗ đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân*

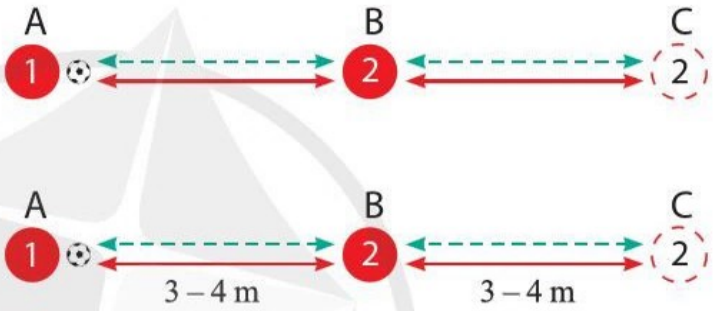
Luân phiên sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và dừng bóng bằng lòng bàn chân thực hiện kĩ thuật đá bóng qua lại cho nhau ở khoảng cách từ 4 – 10 m (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân

• *Di chuyển đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân*

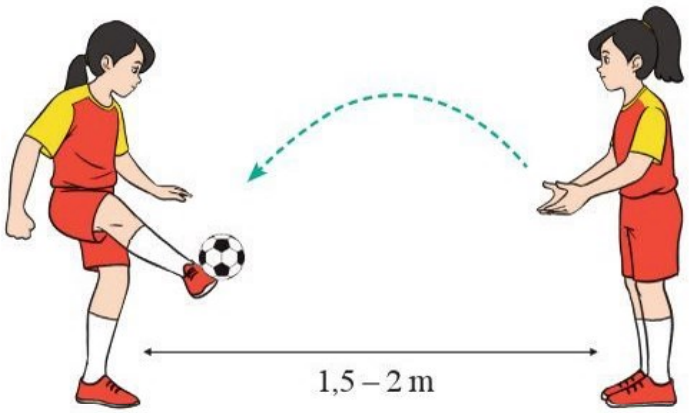
Sử dụng kĩ thuật đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân thực hiện theo sơ đồ H.6: Số ① từ điểm A chuyền bóng cho số ② ở điểm B, số ② dừng bóng bằng lòng bàn chân, sau đó chạy lùi về điểm C. Số ① di chuyển tới điểm B đá bóng cho số ② ở điểm C. Số ② dừng bóng bằng lòng bàn chân và đá lại cho số ① ở điểm B. Số ① dừng bóng bằng lòng bàn chân, sau đó chạy lùi về điểm A. Số ② di chuyển tới điểm B đá bóng cho số ① ở điểm A. Thực hiện lặp lại nhiều lần liên tục. Tập luyện theo cặp.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân

• *Tại chỗ tung bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân*

Một người tung bóng, một người dừng bóng bằng lòng bàn chân. Khoảng cách giữa hai người từ 1,5 – 2 m (H.7). Tập luyện theo cặp.



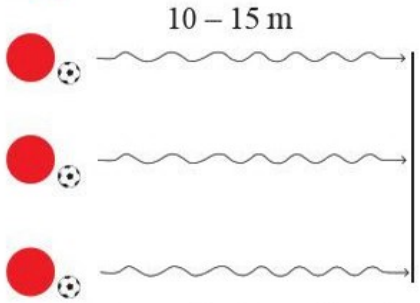
Hình 7. Tung bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân

Đọc sách tại hoc10.vn

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

• *Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường thẳng*

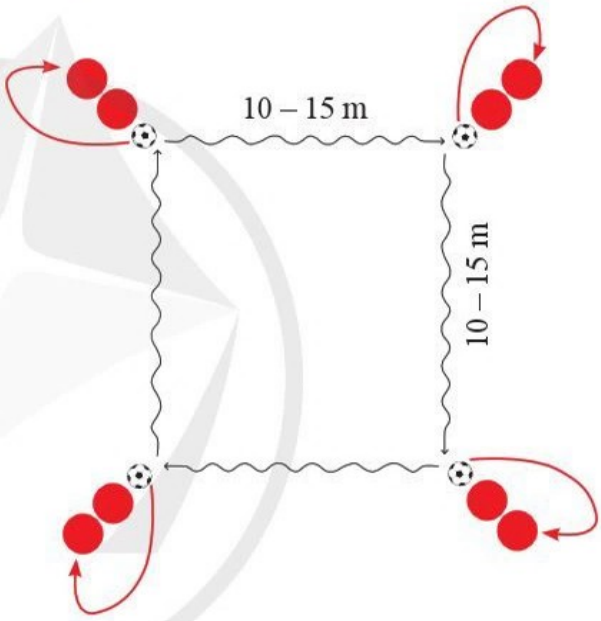
Thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường thẳng trên cự li từ 10 – 15 m (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường thẳng

• *Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tứ giác*

Người đầu hàng của mỗi nhóm dẫn bóng bằng lòng bàn chân sang nhóm gần nhất theo cùng một chiều trên cự li từ 10 – 15 m (xuôi hoặc ngược chiều kim đồng hồ), chuyền bóng cho người đầu hàng ở nhóm mới và di chuyển về cuối hàng, chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.9). Tập luyện theo nhóm.

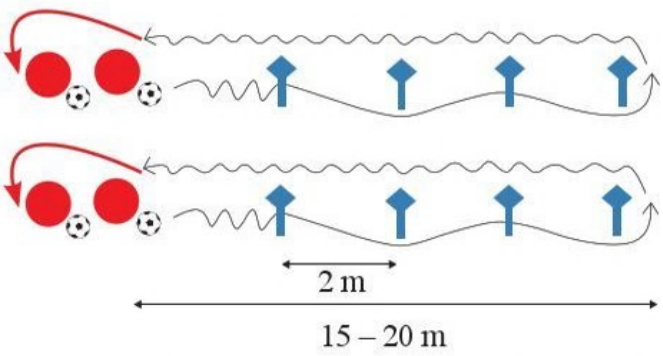


Hình 9. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tứ giác

• *Dẫn bóng bằng lòng bàn chân luồn cọc*

Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân luồn qua các cọc mốc cách nhau khoảng 2 m, sau đó dẫn bóng thẳng về vị trí ban đầu và di chuyển về cuối hàng, chuẩn bị cho lần tập tiếp theo (H.10). Cự li dẫn bóng từ 15 – 20 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Chú ý: Dẫn bóng bằng cả hai chân.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng lòng bàn chân luồn cọc

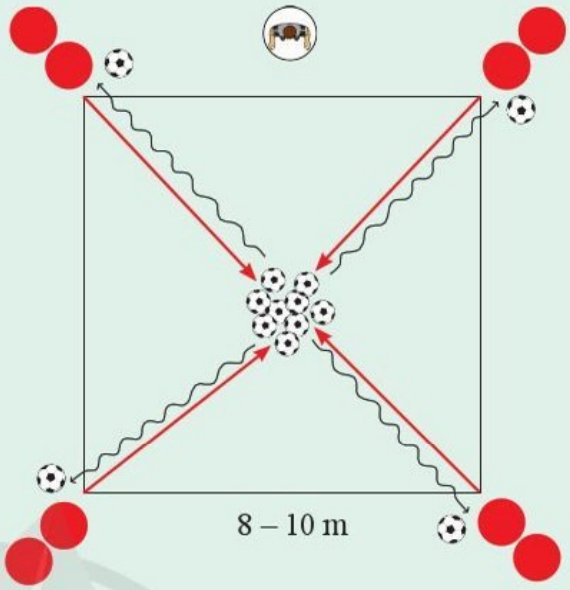
Đọc sách tại hoc10.vn

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dẫn bóng nhanh

Chuẩn bị: Khu vực sân chơi hình vuông có cạnh từ 8 – 10 m. Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm, xếp theo hàng dọc đứng ở 4 góc, bóng được đặt ở vị trí trung tâm như sơ đồ H.11.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người trong mỗi nhóm di chuyển vào vị trí trung tâm, lấy bóng và dẫn bóng về nhóm mình (H.11). Hết thời gian quy định, nhóm nào lấy được nhiều bóng nhất sẽ thắng cuộc.

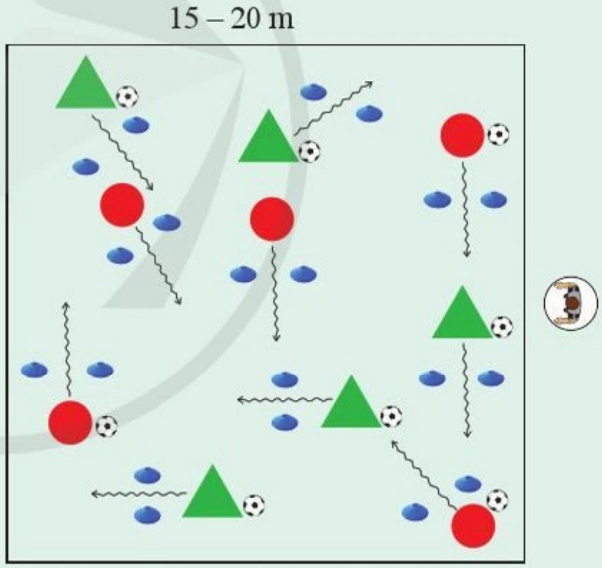


Hình 11. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng nhanh"

2. Ai nhanh, ai khéo

Chuẩn bị: Khu vực sân chơi hình vuông có cạnh từ 15 – 20 m; xếp 20 nấm nhựa thành 10 cổng (rộng từ 1 – 1,5 m).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả học sinh sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, thực hiện dẫn bóng tự do qua các cổng trong thời gian 1 phút (H.12). Qua mỗi cổng được tính 1 điểm. Người có số điểm cao nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi "Ai nhanh, ai khéo"

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những điểm cần lưu ý khi thực hiện kĩ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

2/ Vận dụng kĩ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân vào các trò chơi chuyền bóng, hoạt động vui chơi để rèn luyện sức khoẻ và giải trí hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

Chủ đề 2

KĨ THUẬT SỬ DỤNG MU BÀN CHÂN TRONG MÔN BÓNG ĐÁ

BÀI 1

KĨ THUẬT DẪN BÓNG VÀ DỪNG BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện.
- Vận dụng được một số quy định về bóng và sân bóng trong thi đấu bóng đá 11 người.
- Có tinh thần tập thể, đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá duỗi chân, chạy mở đùi, chạy gót chạm mông.
- Đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

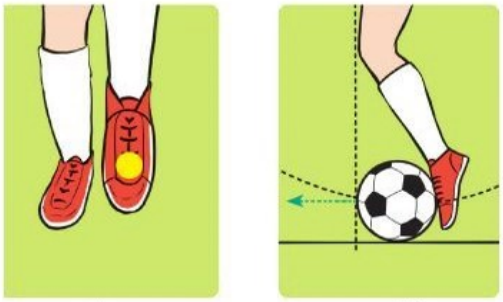
Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng khi có khoảng trống và dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ cao sang phần sân đối phương.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước, đầu ngón cái bàn chân ngang mép trước của bóng, cách bóng từ 10 – 15 cm; chân thuận đặt sau cách chân trước một bước nhỏ; trọng tâm rơi vào chân trước, thân người hơi ngả về trước; mắt quan sát bóng.

Thực hiện: Chân trước làm trụ, chân sau (chân lăng) đưa ra trước tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân (H.1), dùng lực phù hợp đẩy bóng về phía trước để bóng nằm trong tầm kiểm soát. Sau khi đẩy bóng đi, chân thuận chạm mặt sân; chân không thuận bước lên một bước, đặt làm trụ; chân thuận tiếp tục đưa ra trước tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân, đẩy bóng đi theo hướng di chuyển (H.2).

Kết thúc: Tiếp tục chạy và quan sát bóng, hai tay đánh tự nhiên và hơi rộng sang hai bên để giữ thăng bằng chuẩn bị cho lần chạm bóng tiếp theo.

Đọc sách tại hoc10.vn



(a) (b)

Hình 1. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng

(a) (b) (c)

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

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân: Đảm bảo tiếp xúc bóng đúng vị trí của mu giữa bàn chân; lực đẩy bóng phải phù hợp với tốc độ chạy và bước chân không bị quá dài.

Kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

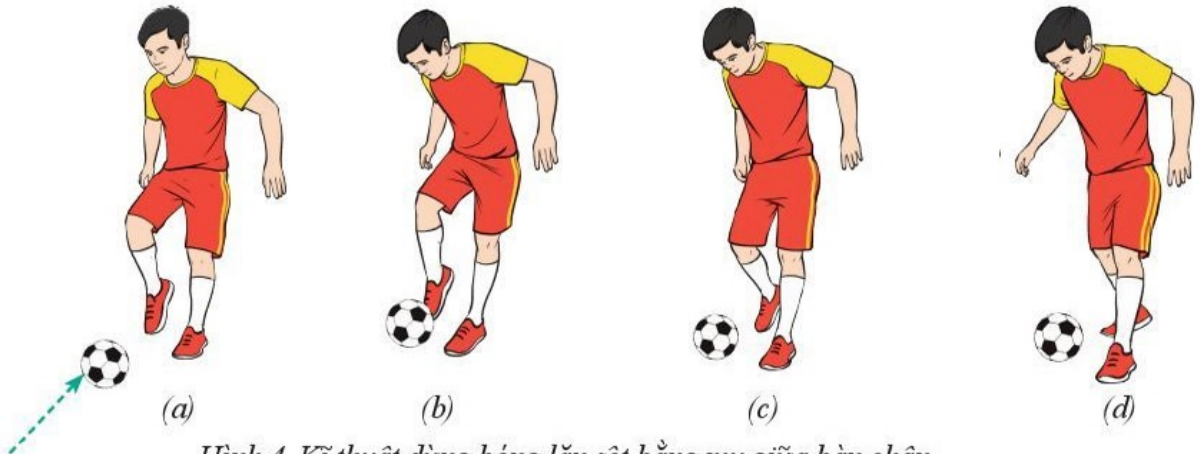
Kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng khi dừng bóng bổng, có độ vòng cung lớn.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khuỵu, thân người hơi ngả về trước; tay co tự nhiên giữ thăng bằng; mắt quan sát hướng bóng đến (H.3).

Hình 3. TTCB

Thực hiện:

– *Đối với đường bóng lăn sệt*: Từ TTCB, khi bóng lăn tới gần, chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân lăng đưa ra trước đón bóng, đầu gối và bàn chân thẳng hướng bóng đến; sau đó duỗi thẳng hướng xuống mặt sân, mu bàn chân thẳng hướng bóng đến (H.4a). Khi tiếp xúc bóng, chân lăng kéo về sau theo hướng bóng đến với tốc độ chậm hơn tốc độ bay của bóng để hoãn xung (H.4b, c).



(a) (b) (c) (d)

Hình 4. Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân

Đọc sách tại hoc10.vn

– *Đối với đường bóng bổng*: Từ TTCB, khi bóng bay đến, chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân lăng nâng đùi, đầu gối hướng ra trước, bàn chân hơi duỗi, mu bàn chân thẳng hướng bóng đến (H.5a). Khi bóng gần chạm mu bàn chân, thực hiện hạ đùi, đưa chân ra sau theo hướng bóng đến với tốc độ chậm hơn tốc độ bay của bóng, duỗi bàn chân tiếp xúc bóng, đồng thời hạ xuống để hoãn xung (H.5b).

(a) (b)

Hình 5. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

Kết thúc: Đặt chân lăng xuống mặt sân và chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.4d).

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân: Giữ tư thế thân người thăng bằng trong quá trình thực hiện động tác; đưa chân ra sau theo hướng bóng đến để hoãn xung.

Một số quy định về bóng và sân bóng trong thi đấu bóng đá 11 người

– Sân bóng đá 11 người: Sân cỏ tự nhiên hoặc cỏ nhân tạo hình chữ nhật có kích thước:

+ Chiều dài (đường biên dọc): 90 – 120 m.

+ Chiều rộng (đường biên ngang): 45 – 90 m.

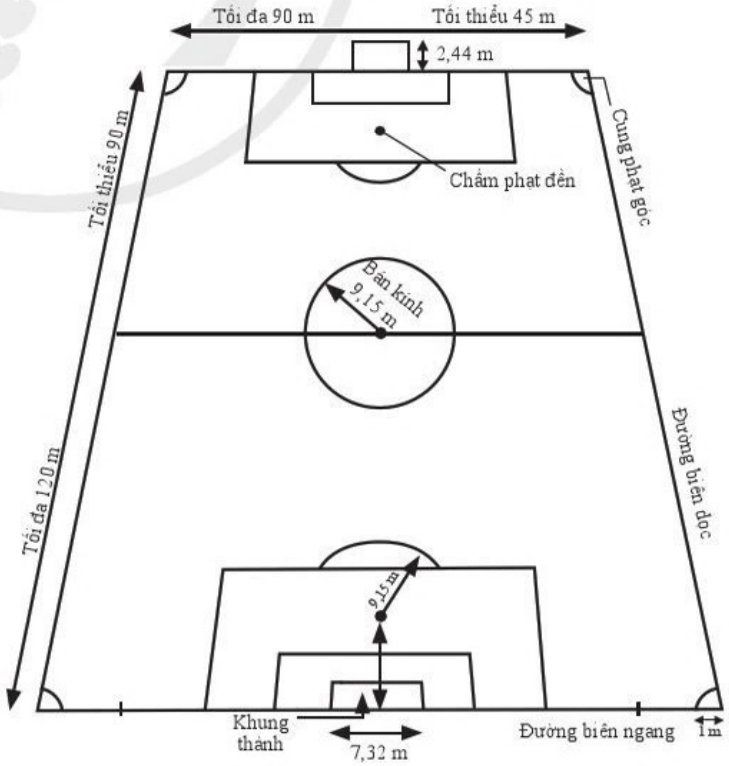
+ Các đường kẻ trên sân rộng 12 cm.

– Khung thành (cầu môn): rộng 7,32 m, cao 2,44 m.

– Cung phạt góc: có bán kính 1 m.

– Đường tròn giữa sân có bán kính 9,15 m.

– Bóng thi đấu: Bóng bằng chất liệu cao su tổng hợp, chu vi 68 – 70 cm, trọng lượng 410 – 450 g.



Hình 6. Sơ đồ kích thước sân bóng đá 11 người

Đọc sách tại hoc10.vn

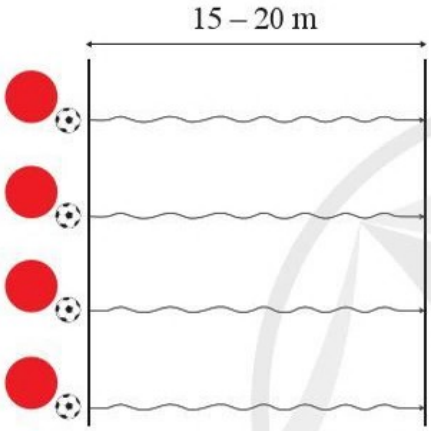
1/ Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

• *Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo đường thẳng*

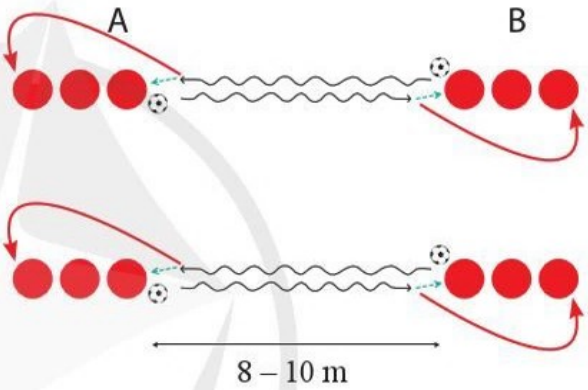
Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện dẫn bóng theo đường thẳng trên cự li từ 15 – 20 m (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• *Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân qua lại theo đường thẳng*

Luân phiên người đầu hàng A dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân sang hàng B, chuyền bóng cho người đầu hàng B và di chuyển về cuối hàng B. Người đầu hàng B thực hiện tương tự và di chuyển về cuối hàng A. Khoảng cách giữa hai hàng từ 8 – 10 m (H.8). Tập luyện theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo đường thẳng



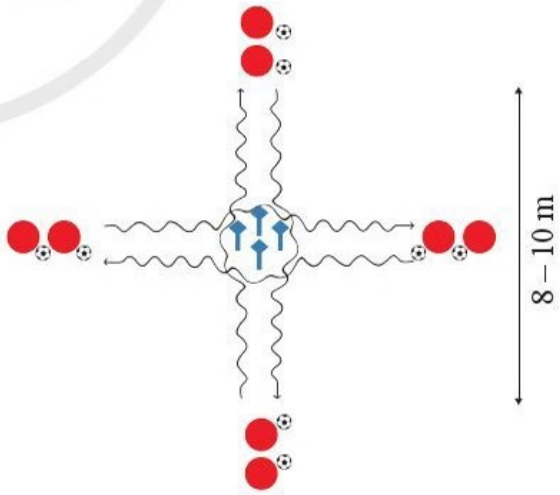
Hình 8. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân qua lại theo đường thẳng

• *Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo hình vuông*

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện di chuyển dẫn bóng và đổi vị trí theo hình vuông có cạnh từ 8 – 10 m theo chiều xuôi hoặc ngược chiều kim đồng hồ. Tập luyện theo nhóm.

• *Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân qua chướng ngại vật*

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện dẫn bóng vòng qua các cọc mốc sang hàng đối diện và di chuyển về cuối hàng (H.9). Khoảng cách giữa các hàng từ 8 – 10 m. Tập luyện theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân qua chướng ngại vật

Đọc sách tại hoc10.vn

• *Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân luồn cọc*

Luân phiên dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân luồn qua các cọc mốc cách nhau khoảng 2 m, sau đó dẫn bóng thẳng về vị trí ban đầu và di chuyển xuống cuối hàng, chuẩn bị cho lần tập tiếp theo. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

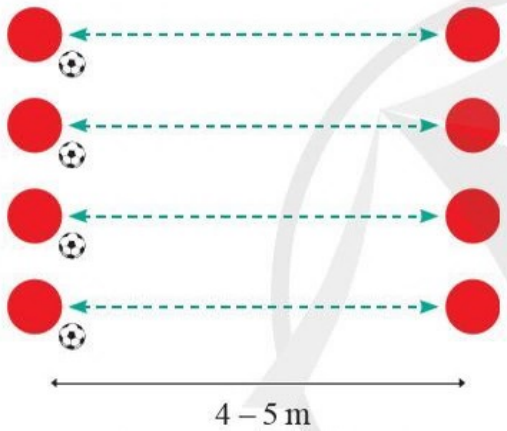
Luyện tập kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân

• *Tại chỗ đá và dừng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân*

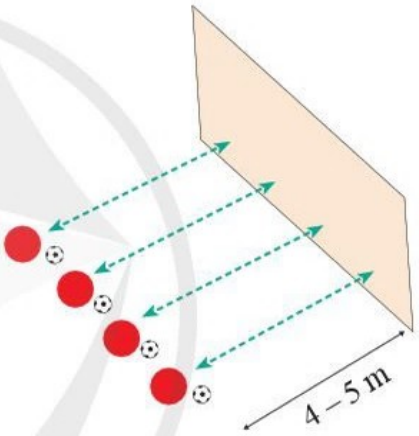
Luân phiên tại chỗ đá bóng lăn sệt cho nhau với khoảng cách từ 4 – 5 m và sử dụng kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân để dừng bóng (H.10). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• *Đá và dừng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân với tường*

Đá bóng bật tường nảy ra và thực hiện kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân (H.11). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đá và dừng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân

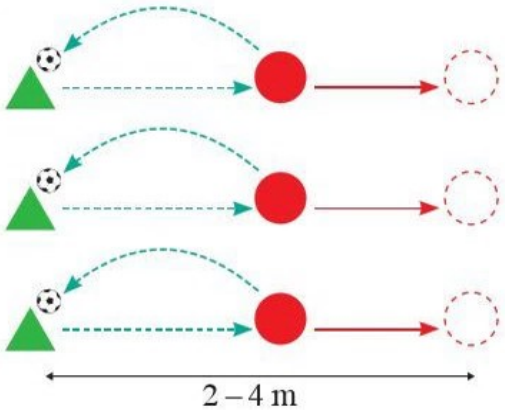


Hình 11. Sơ đồ tập luyện đá và dừng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân với tường

Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

• *Tại chỗ dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân*

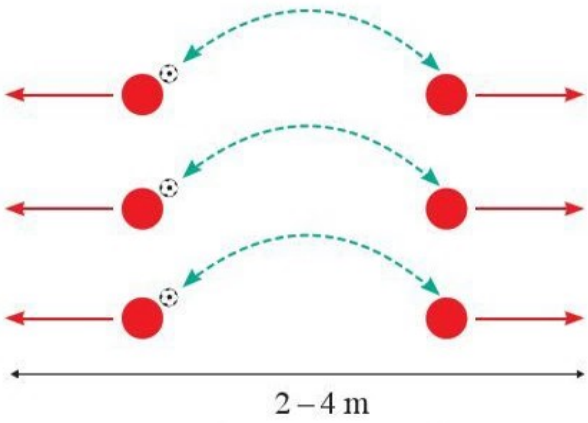
– Một người tung bóng, một người liên tục thực hiện kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và chuyền bóng lại cho người tung bóng. Khoảng cách từ 2 – 4 m (H.12). Tập luyện theo cặp.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện tại chỗ dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

Đọc sách tại hoc10.vn

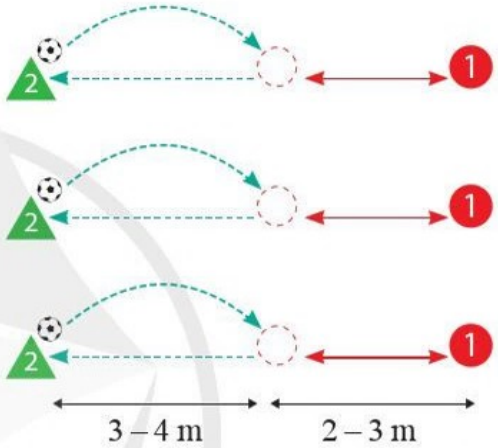
– Luân phiên tung bóng và thực hiện dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân với khoảng cách tăng dần từ 2 – 4 m (H.13). Tập luyện theo cặp.



Hình 13. Sơ đồ tập luyện tại chỗ tung bóng và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

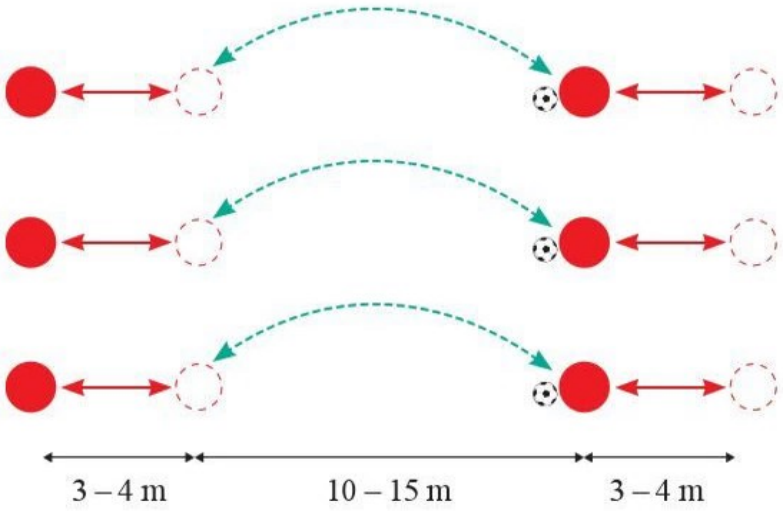
• *Di chuyển dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân*

– Phối hợp tung bóng và di chuyển dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân theo sơ đồ H.14: Số ① di chuyển tiến về phía trước 2 – 3 m, xác định điểm rơi của bóng do số ② chuyền (tung) tới và thực hiện kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân. Sau đó chuyền bóng lại cho số ② và di chuyển về vị trí ban đầu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 14. Sơ đồ tập luyện chuyền (tung) bóng và di chuyển dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

– Phối hợp chuyền bóng và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân: Xác định và di chuyển đến điểm rơi của bóng, thực hiện dừng bóng bằng mu giữa bàn chân với đường chuyền bổng từ khoảng cách 10 – 15 m (H.15). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 15. Sơ đồ tập luyện chuyền bóng và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

Đọc sách tại hoc10.vn

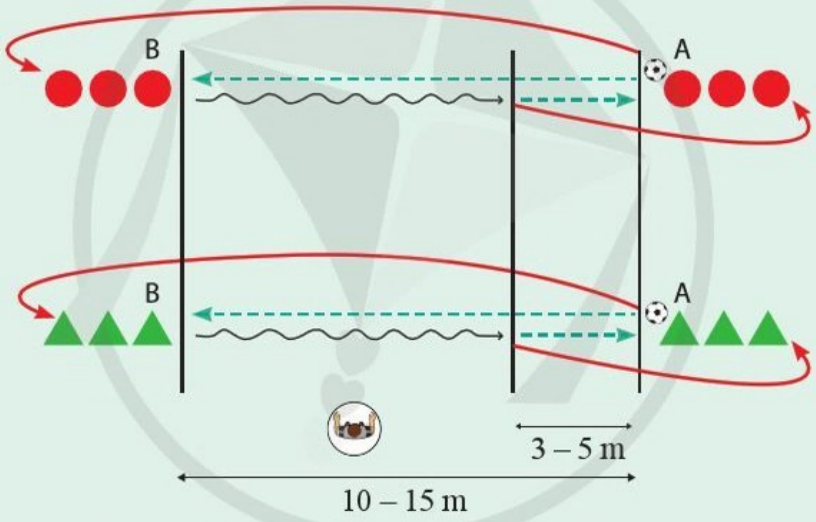
1. Dẫn bóng, chuyền bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc đứng đối diện và cách nhau từ 10 – 15 m.

– Kẻ các vạch giới hạn theo sơ đồ H.16.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt người đầu hàng nhóm A chuyền bóng cho người đầu hàng nhóm B và chạy nhanh về cuối hàng nhóm B. Người đầu hàng nhóm B dừng bóng bằng mu giữa bàn chân, sau đó dẫn bóng tới vạch giới hạn, chuyền bóng cho người đầu hàng tiếp theo của nhóm A và chạy về cuối hàng nhóm A. Thực hiện liên tục tới khi mỗi người hoàn thành một lượt chơi (H.16). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



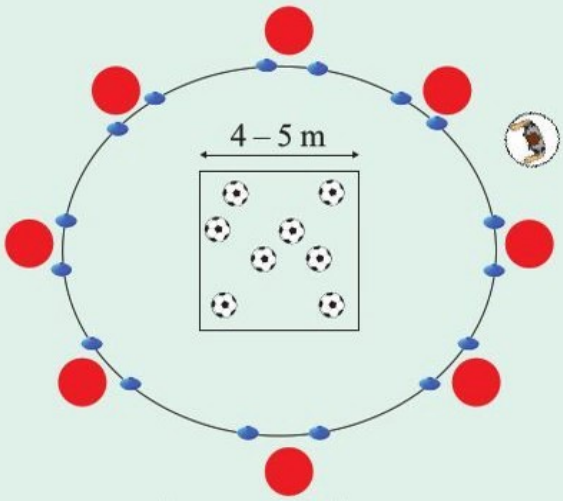
Hình 16. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng, chuyền bóng tiếp sức"

2. Dẫn bóng nhanh, khéo

Chuẩn bị:

– Dùng nấm nhựa xếp thành các cầu môn nhỏ theo vòng tròn tương ứng với số người tham gia như H.17.

– Kẻ khu vực trung tâm hình vuông, có cạnh khoảng 4 – 5 m và đặt số lượng bóng tương ứng với số người chơi vào khu vực trung tâm.



Hình 17. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng nhanh, khéo"

Đọc sách tại hoc10.vn

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi nhanh chóng di chuyển tới khu vực trung tâm lấy bóng và thực hiện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân về cầu môn gần nhất. Người chơi hoàn thành chậm nhất hoặc dẫn về cầu môn đã có người sẽ thua cuộc.

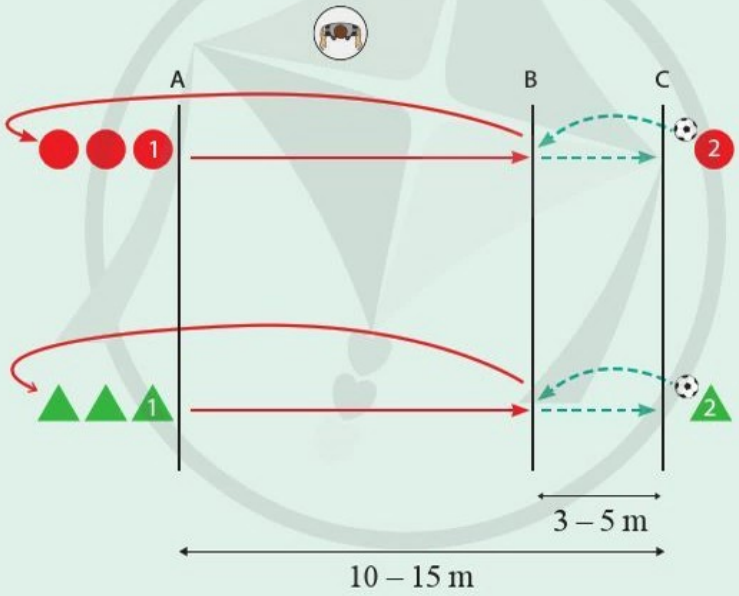
3. Di chuyển và dừng bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

– Kẻ các vạch giới hạn như sơ đồ H.18.

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc sau vạch xuất phát A. Mỗi đội cử một thành viên làm nhiệm vụ tung bóng ở đường giới hạn C.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên người đầu hàng số ① chạy nhanh tới đường giới hạn B, quan sát đường bóng chuyền tới từ số ②, thực hiện dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và chuyền bóng lại cho số ②. Sau đó, chạy về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng. Thực hiện liên tục tới khi mỗi người hoàn thành một lượt chơi (H.18). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 18. Sơ đồ trò chơi "Di chuyển và dừng bóng tiếp sức"

VẬN DỤNG

1/ Nêu những lưu ý khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng và kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

2/ Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân có thể vận dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng đá?

3/ Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân vào trong các trò chơi để rèn luyện sức khoẻ và vui chơi hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

BÀI 2 KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN VÀ KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Biết chỉnh sửa động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Vận dụng được một số quy định về số lượng cầu thủ trong tập luyện và thi đấu bóng đá 11 người.
- Có ý thức tự giác và thể hiện sự yêu thích môn Bóng đá trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.
- Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thường được sử dụng trong dẫn bóng nhanh và dẫn bóng kết hợp với động tác giả (động tác đánh lạc hướng đối phương).

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước, đầu ngón cái bàn chân ngang với mép trước của bóng, cách bóng từ 10 – 15 cm; chân thuận đặt cách chân trước một bước nhỏ; thân người hơi ngả về trước, trọng tâm rơi vào giữa hai chân; mắt quan sát bóng.

Thực hiện: Chân không thuận làm trụ, bàn chân thuận xoay ngang vào trong, đưa mu ngoài bàn chân ra trước tiếp xúc vào phần sau bóng đẩy bóng lăn về hướng cần di chuyển. Khi tiếp xúc bóng, chân thuận dùng lực đẩy bóng lăn ra trước hoặc sang ngang với tốc độ phù hợp với tốc độ chạy (H.1).

Kết thúc: Chạy nhẹ nhàng, bước chạy từ ngắn đến dài, hai tay đánh rộng sang hai bên để giữ thăng bằng và chuẩn bị lần chạm bóng tiếp theo.

Đọc sách tại hoc10.vn

Hình 1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân: Má ngoài bàn chân tiếp xúc ở phần sau bóng; lực đẩy bóng phải phù hợp với tốc độ chạy.

Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân thường được sử dụng khi chuyền bóng ở khoảng cách xa và dứt điểm vào cầu môn.

TTCB: Đứng chếch so với hướng đá một góc khoảng 45°, cách bóng từ 2 – 3 m.

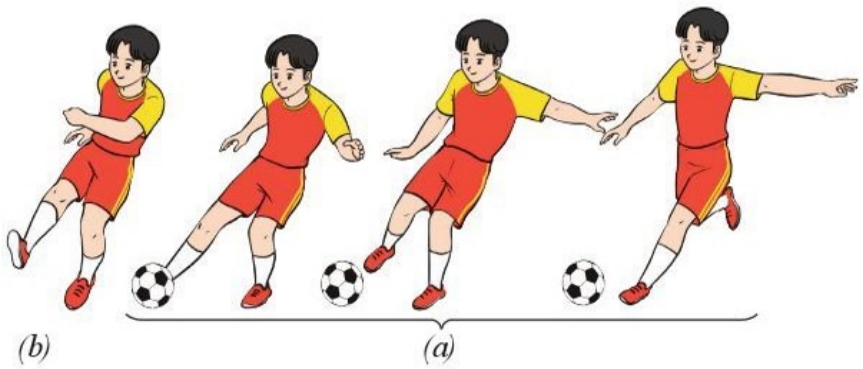
Thực hiện (H.2a):

Chạy đà: Chạy tốc độ nhanh dần, bước cuối dài hơn so với bước còn lại, chân không thuận làm trụ đặt song song và cách bóng từ 20 – 25 cm, bàn chân thẳng hướng bóng đến, trọng tâm rơi vào chân trụ.

Đá bóng: Chân thuận đá lăng từ sau ra trước theo đường vòng cung đá vào bóng, đẩy bóng đi. Vị trí tiếp xúc của bàn chân vào bóng là phía trong bàn chân, từ đầu ngón cái đến mắt cá chân (H.3). Khi chân lăng từ sau ra trước, gối và bàn chân hơi xoay ra ngoài, bàn chân duỗi căng, tạo với hướng đá một góc khoảng 30° – 35°, bàn chân hơi hướng xuống mặt sân.

Kết thúc: Chân lăng duỗi thẳng, mu bàn chân hướng về hướng đá, chân trụ khuỵu gối để giữ thăng bằng, hai tay vung tự nhiên (H.2b).

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân: Xác định vị trí đặt chân phù hợp và hướng bàn chân theo hướng đá; khi đá bóng bổng, mu trong bàn chân tiếp xúc vào dưới tâm bóng; khi đá bóng lăn sệt, mu trong bàn chân tiếp xúc vào ngang tâm bóng.



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

Hình 3. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng trong kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

Đọc sách tại hoc10.vn

1/ Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

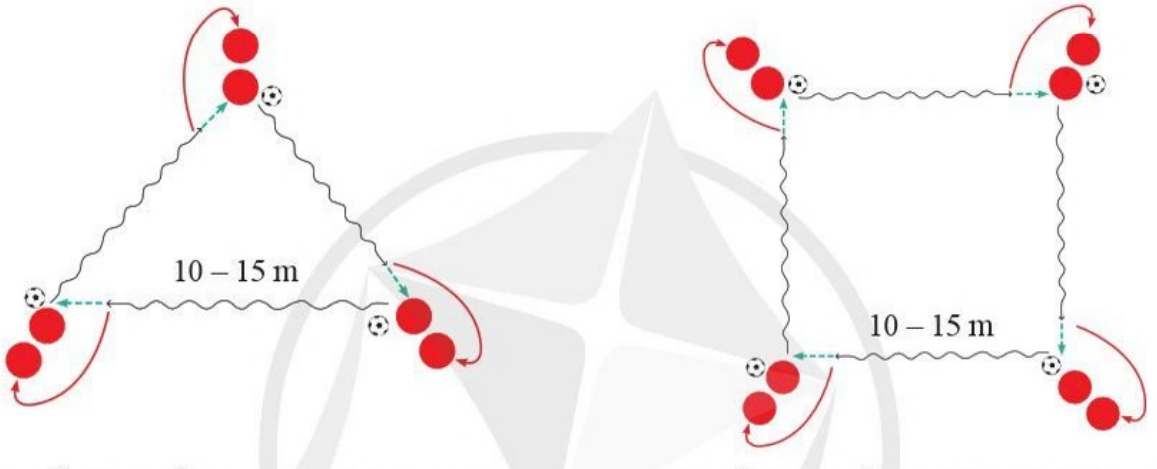
• *Dẫn bóng theo đường thẳng*

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thực hiện:

– Dẫn bóng theo đường thẳng trên cự li từ 15 – 20 m.

– Dẫn bóng theo đường thẳng đổi vị trí: Liên tục dẫn bóng đổi vị trí theo hình tam giác (H.4a), hình tứ giác (H.4b) trên cự li từ 10 – 15 m.

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

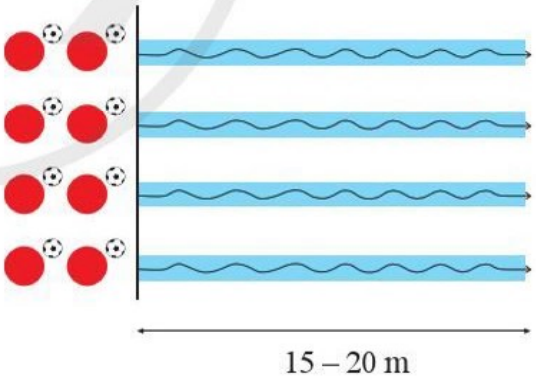


(a) Dẫn bóng đổi vị trí theo hình tam giác *(b) Dẫn bóng đổi vị trí theo hình tứ giác*

Hình 4. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng theo đường thẳng

• *Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng*

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thực hiện dẫn bóng theo đường thẳng trên đoạn đường từ 15 – 20 m và giữ cho bóng lăn trên đường kẻ thẳng (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



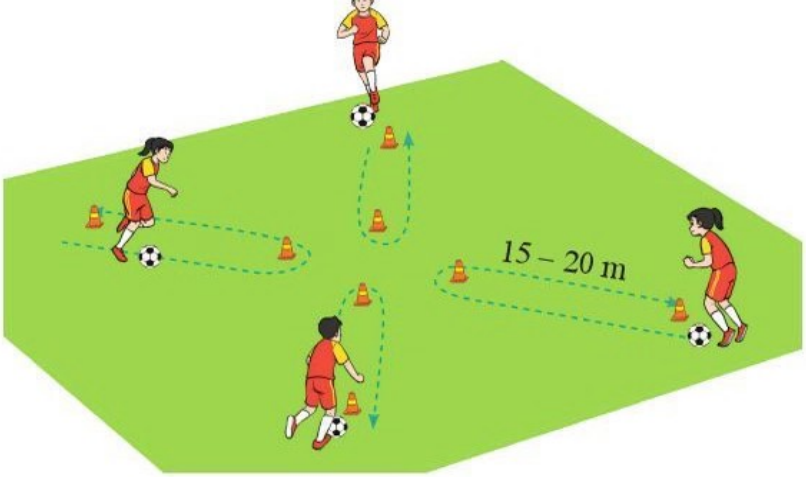
Hình 5. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng theo đường kẻ thẳng

• *Dẫn bóng vòng qua cọc mốc*

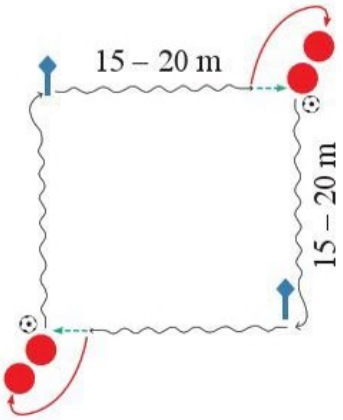
– Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân theo đường thẳng vòng qua cọc mốc, sau đó dẫn bóng quay về vị trí ban đầu (H.6). Khoảng cách từ vạch xuất phát tới cọc mốc từ 15 – 20 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân vòng qua cọc mốc đổi vị trí: Liên tục dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân vòng qua cọc mốc cách nhau từ 15 – 20 m, đổi vị trí giữa hai hàng theo sơ đồ H.7. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Đọc sách tại hoc10.vn



Hình 6. Dẫn bóng vòng qua cọc mốc



Hình 7. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng vòng qua cọc mốc đổi vị trí

2 Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

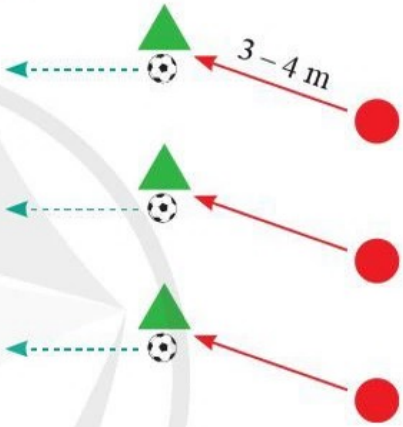
• *Đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng cố định*

Người hỗ trợ đặt chân lên bóng giữ bóng cố định, người tập thực hiện:

– Tại chỗ bước một bước đặt chân trụ và đá bóng bằng mu trong bàn chân, chạm nhẹ vào bóng.

– Chạy từ 3 – 4 m đà, thực hiện đặt chân trụ và đá bóng bằng mu trong bàn chân với lực nhẹ (H.8).

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



Hình 8. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng cố định

• *Đá bóng qua lại*

Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và dừng bóng bằng lòng bàn chân thực hiện đá bóng qua lại ở khoảng cách từ 10 – 12 m.

– Đá bóng thẳng theo cặp.

– Đá bóng qua lại theo hình tam giác (H.9a), hình tứ giác (H.9b). Tập luyện theo nhóm.

(a) (b)

Hình 9. Sơ đồ tập luyện đá bóng qua lại

• *Đá bóng vào tường*

Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân thực hiện đá bóng vào tường ở cự li từ 10 – 12 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đọc sách tại hoc10.vn

• *Đá bóng vào cầu môn*

Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, thực hiện đá bóng vào cầu môn:

– Đá bóng vào cầu môn không có thủ môn. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– Đá bóng vào cầu môn có thủ môn. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

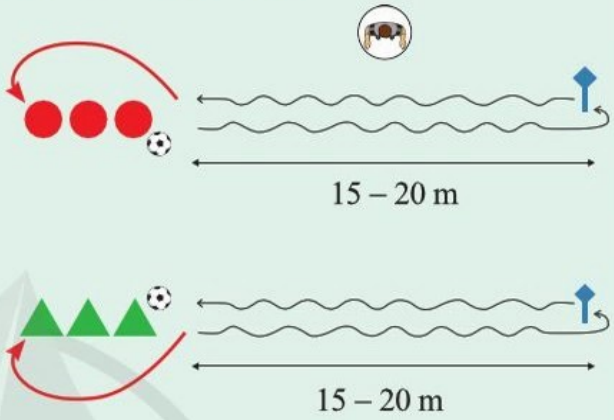
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dẫn bóng tốc độ

Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc, người đầu hàng giữ bóng.

– Đặt cọc mốc cách vạch xuất phát từ 15 – 20 m.



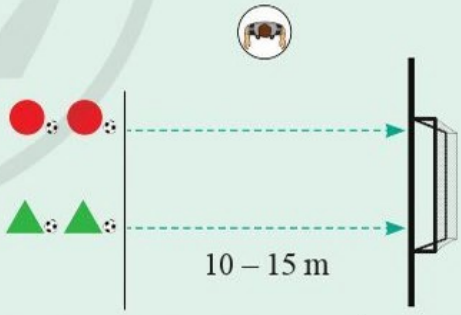
Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng tốc độ"

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên từng người trong hàng sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thực hiện dẫn bóng nhanh vòng qua cọc mốc, sau đó dẫn bóng quay về chuyển bóng cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng (H.10). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

2. Sút bóng cầu môn

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc, đứng cách cầu môn từ 10 – 15 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội chạy từ 3 – 5 bước đà, thực hiện đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn để trống (H.11). Đội có số lần đá vào cầu môn nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Trò chơi "Sút bóng cầu môn"

VẬN DỤNG

1/ Nêu những điểm khác nhau giữa kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

2/ Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân có thể vận dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng đá?

3/ Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào các trò chơi vận động, trong hoạt động tập luyện và vui chơi hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

Chủ đề 3

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG ĐÙI VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

BÀI 1

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG ĐÙI

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng đùi.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Vận dụng được kĩ thuật dừng bóng bằng đùi và một số quy định về số lượng cầu thủ trong bóng đá 11 người để tập luyện.
- Có ý thức tập thể, tích cực và tự giác trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá duỗi chân, chạy mở đùi, chạy gót chạm mông.
- Dẫn bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi

Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi thường được sử dụng để dừng bóng bổng từ đầu gối trở lên.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khuỵu, thân người hơi ngả về trước, tay co tự nhiên giữ thăng bằng, mắt quan sát hướng bóng đến (H.1a).

Thực hiện: Khi bóng đến, xác định điểm rơi của bóng, chân lăng nâng đùi ra trước đón bóng, gối hơi co. Tuỳ theo góc độ của bóng đến mà đùi được nâng nhiều hay ít để hướng về hướng bóng đến (H.1b). Khi bóng tiếp xúc vào phần giữa của đùi, thực hiện hạ đùi xuống dưới và ra sau theo hướng bóng đến với tốc độ chậm hơn tốc độ bay của bóng để hoãn xung (H.1c).

Kết thúc: Đặt chân lăng xuống mặt sân và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

Đọc sách tại hoc10.vn

(a) (b) (c)

Hình 1. Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng đùi: Xác định hướng bóng đến để nâng đùi chân lăng cho phù hợp; khi tiếp xúc bóng phải thực hiện hạ đùi để hoãn xung.

Một số quy định về số lượng cầu thủ trong bóng đá 11 người

– Số lượng cầu thủ: Một trận đấu phải có 2 đội, mỗi đội tối đa có 11 người trên sân, trong đó có 1 thủ môn. Trận đấu không được bắt đầu nếu một trong hai đội không đủ 7 cầu thủ.

– Số lượng cầu thủ thay thế:

+ Trong những giải đấu chính thức do FIFA, AFC, VFF tổ chức, mỗi đội được phép đăng kí từ 3 đến 9 cầu thủ dự bị. Mỗi đội được thay thế 5 người trong 90 phút của trận đấu. Tuy nhiên, các đội bóng chỉ được thay người trong 3 lần. Nếu như đội bóng chưa dùng hết các sự thay đổi của mình trong hai hiệp thi đấu chính thức mà trận đấu đó có hiệp phụ, thì các đội có thể sử dụng quyền thay người đó trong hiệp phụ.

+ Trong những giải đấu không chính thức, số lượng cầu thủ dự bị được sử dụng thay thế tối đa là 6 cầu thủ.

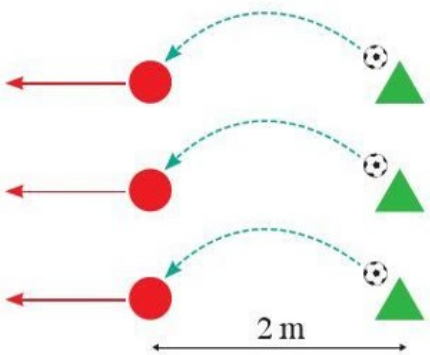
+ Trong tất cả các trận đấu, danh sách cầu thủ dự bị phải được thông báo với trọng tài trước khi trận đấu bắt đầu. Cầu thủ dự bị không đăng kí không được phép tham gia trận đấu.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bằng đùi

• ***Tại chỗ tung và dừng bóng bằng đùi***

Một người thực hiện tung bóng, người còn lại sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng đùi thực hiện dừng bóng (H.2). Khoảng cách giữa hai người là 2 m, sau đó tăng dần cự li. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

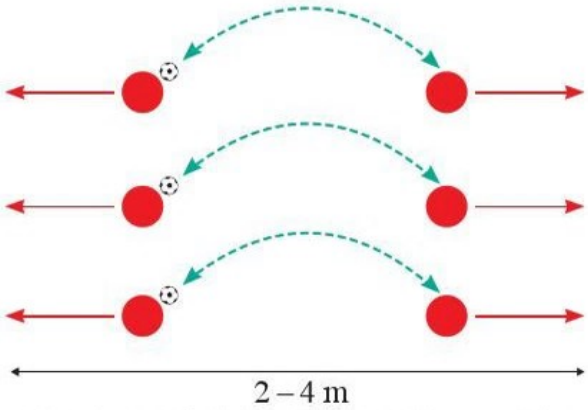


Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ tung và dừng bóng bằng đùi

Đọc sách tại hoc10.vn

• ***Luân phiên tung bóng và dừng bóng bằng đùi***

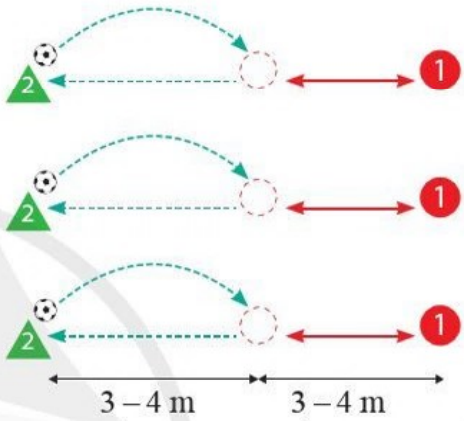
Luân phiên tung bóng và thực hiện dừng bóng bằng đùi với khoảng cách tăng dần từ 2 – 4 m (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện luân phiên tung bóng và dừng bóng bằng đùi

• ***Phối hợp di chuyển với dừng bóng bằng đùi***

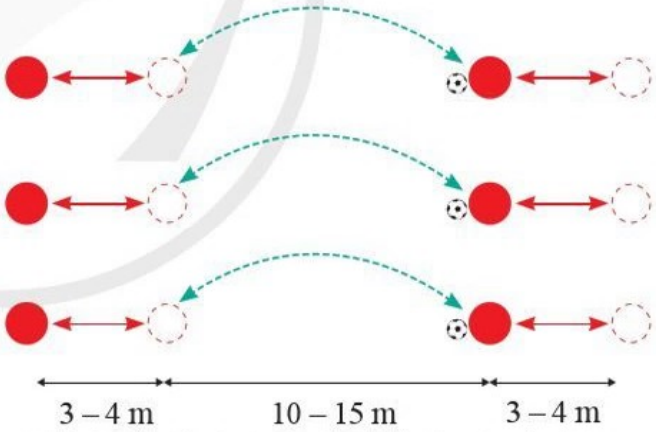
Số ① chạy tiến về phía trước, sau đó dừng lại quan sát bóng chuyền tới từ số ② và thực hiện dừng bóng bằng đùi, rồi chuyền bóng lại cho số ② và quay về vị trí ban đầu, chuẩn bị cho lần tập tiếp theo (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển với dừng bóng bằng đùi

• ***Luân phiên chuyền bóng và di chuyển dừng bóng bằng đùi***

Luân phiên một người chuyền bóng bổng từ cự li từ 10 – 15 m, người còn lại di chuyển, xác định điểm rơi của bóng, thực hiện dừng bóng bằng đùi (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện luân phiên chuyền bóng và di chuyển dừng bóng bằng đùi

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

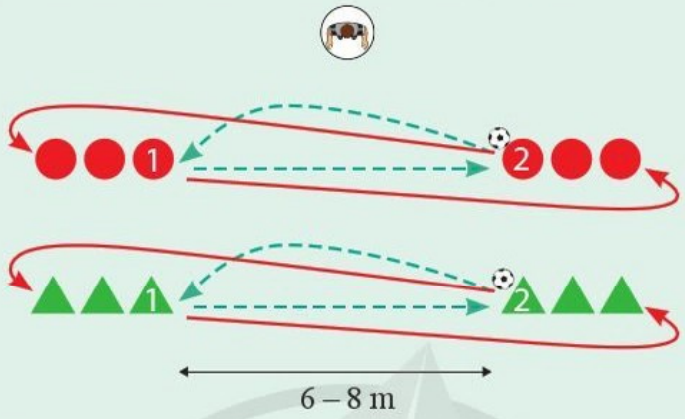
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dừng bóng bằng đùi liên hoàn

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau. Mỗi đội chia thành hai nhóm, xếp theo hàng dọc, đứng đối diện và cách nhau từ 6 – 8 m. Người đầu hàng của mỗi nhóm cầm bóng (H.6).

Đọc sách tại hoc10.vn

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng số ② tung bóng cho hàng số ① và chạy nhanh về cuối hàng số ①. Người đầu hàng số ① thực hiện dừng bóng bằng đùi và đá bóng chuyền lại cho người đầu hàng số ②. Sau đó chạy nhanh xuống cuối hàng thứ ②. Thực hiện liên tục cho đến khi mỗi người hoàn thành một lượt chơi (H.6). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi "Dừng bóng bằng đùi liên hoàn"

2. Thi tâng bóng bằng đùi

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Các đội tổ chức thi tâng bóng bằng đùi và chọn ra người tâng giỏi nhất thi đấu với người giỏi nhất của các đội còn lại (H.7). Đội có đại diện tâng bóng được nhiều lần nhất sẽ thắng cuộc.

Hình 7. Trò chơi "Thi tâng bóng bằng đùi"

VẬN DỤNG

1/ Nêu những chú ý khi thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng đùi.

2/ Nêu một số quy định về số lượng cầu thủ thay thế trong thi đấu bóng đá 11 người.

3/ Vận dụng kĩ thuật dừng bóng bằng đùi vào các trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ và vui chơi hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

BÀI 2 KĨ THUẬT TẠI CHỖ ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN GIỮA

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Vận dụng được kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa và một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng đá 11 người để tập luyện.
- Có ý thức tập thể, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.
- Dẫn bóng luồn cọc (H.1).

Hình 1. Dẫn bóng luồn cọc

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

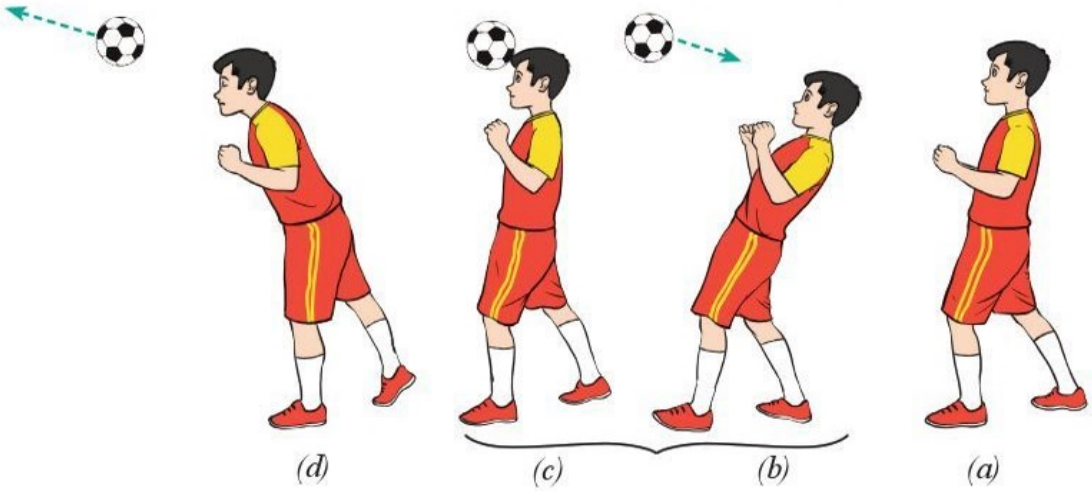
Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa là một kĩ thuật đánh đầu thông dụng, thường được sử dụng với các đường bóng cao để chuyền bóng cho đồng đội, phá bóng trong phòng thủ và tấn công vào cầu môn.

TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân song song, rộng bằng vai; hai tay nâng lên co tự nhiên ở phía trước; mắt quan sát đường bóng đến (H.2a).

Thực hiện: Khi xác định được tầm đánh bóng, thân người ngả về sau để tạo đà, hai tay đưa lên theo để giữ thăng bằng, chân sau hơi khuỵu, trọng tâm rơi vào chân sau, giữ cho đầu không bị ngửa, mắt quan sát bóng (H.2b). Khi bóng đến, thực hiện đạp chân, trọng tâm chuyển về chân trước, đồng thời gập thân mạnh về trước. Thời điểm tiếp xúc bóng là lúc thân người vượt qua tư thế thẳng đứng, trán giữa tiếp xúc vào tâm và phía sau bóng, cổ cứng, thân người không được thả lỏng, mắt mở để quan sát hướng bóng dự định đánh đầu tới (H.2c).

Đọc sách tại hoc10.vn

Kết thúc: Sau khi đánh bóng, thân người tiếp tục đổ về trước theo quán tính, hai chân hơi kiễng, chân sau có thể bước lên trước để giữ thăng bằng (H.2d).



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

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa: Mắt luôn quan sát bóng và chọn thời điểm tiếp xúc bóng phù hợp; trán giữa tiếp xúc đúng vào tâm và phía sau bóng.

Một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng đá 11 người

– Thời gian của trận đấu:

+ Mỗi trận đấu có 2 hiệp, mỗi hiệp 45 phút.

+ Thời gian nghỉ giữa 2 hiệp không được quá 15 phút.

– Những tình huống được tính để bù thời gian cho mỗi hiệp đấu (trọng tài là người quyết định thời gian phải bù cho mỗi hiệp đấu):

+ Thay thế các cầu thủ dự bị.

+ Quá trình chăm sóc cầu thủ bị chấn thương.

+ Di chuyển cầu thủ bị chấn thương ra ngoài sân để chăm sóc.

+ Thời gian bị trì hoãn.

+ Các nguyên nhân khác.

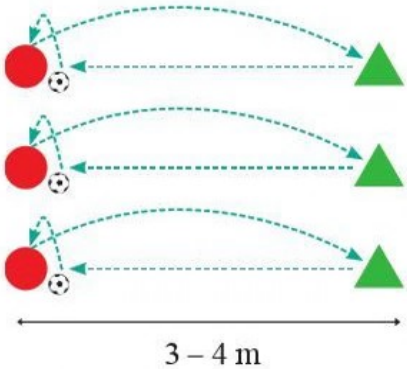
– Kéo dài thời gian để thực hiện đá phạt đền: Nếu một đội bóng được thực hiện hoặc thực hiện lại quả phạt đền tại thời điểm kết thúc hiệp đấu, thời gian hiệp đấu đó sẽ được kéo dài thêm để thực hiện xong quả phạt đền.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa

• Tại chỗ tự tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa

Đứng ở TTCB, hai tay tung bóng lên cao, thực hiện đánh đầu bằng trán giữa (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ tự tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa

Đọc sách tại hoc10.vn

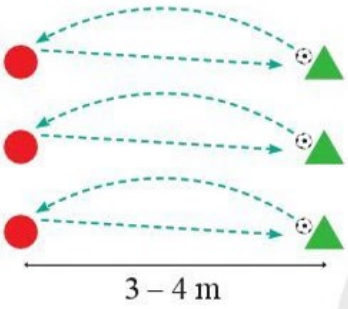
• ***Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa***

– *Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu hướng chính diện*: Liên tục thực hiện đánh đầu bằng trán giữa (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

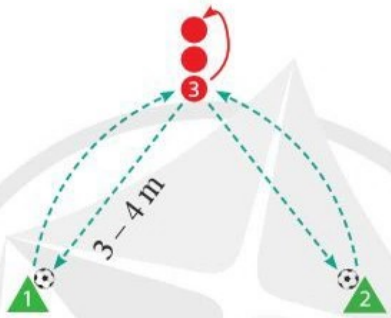
– *Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo các hướng khác nhau*:

+ *Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo hai hướng*: Số ① tung bóng, người đầu hàng số ③ thực hiện đánh đầu cho số ②, sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt tập tiếp theo. Số ② bắt bóng và tung bóng cho người đầu hàng số ③, người đầu hàng số ③ thực hiện đánh đầu cho số ① (H.5). Tập luyện theo nhóm.

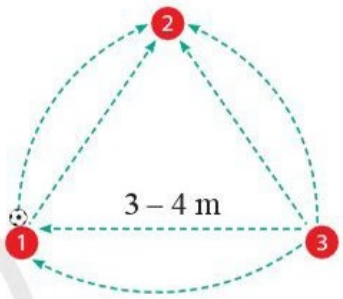
+ *Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo nhóm*: Số ① tung bóng cho số ② thực hiện xoay người tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa cho số ③. Số ③ bắt bóng và tung cho số ①, số ① thực hiện đánh đầu bằng trán giữa cho số ②. Thực hiện theo vòng tròn, sau đó đổi ngược lại (H.6). Tập luyện theo nhóm 3, 4 người.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu hướng chính diện



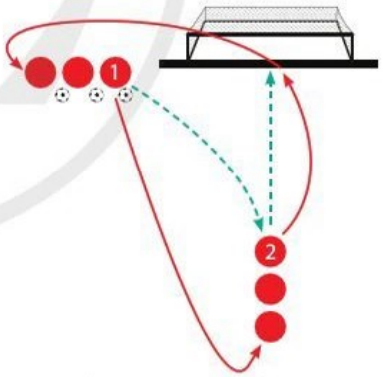
Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo hai hướng



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo nhóm

– *Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu vào cầu môn*:

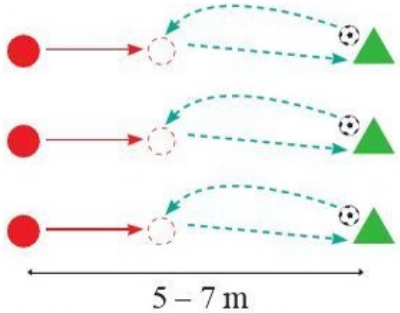
Số ① tung bóng cho số ② đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② đánh đầu xong chạy vào lấy bóng và di chuyển về cuối hàng 1 chuẩn bị cho lượt tập tiếp theo (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu vào cầu môn

• ***Phối hợp tung bóng, di chuyển và tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa***

Một người tung bóng, một người di chuyển tiến về trước từ 2 – 3 m, quan sát, xác định điểm rơi của bóng và đứng tại chỗ thực hiện đánh đầu bằng trán giữa, khoảng cách giữa hai người tập là 5 – 7 m (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, di chuyển và tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

Đọc sách tại hoc10.vn

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Thi tâng bóng bằng đầu

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

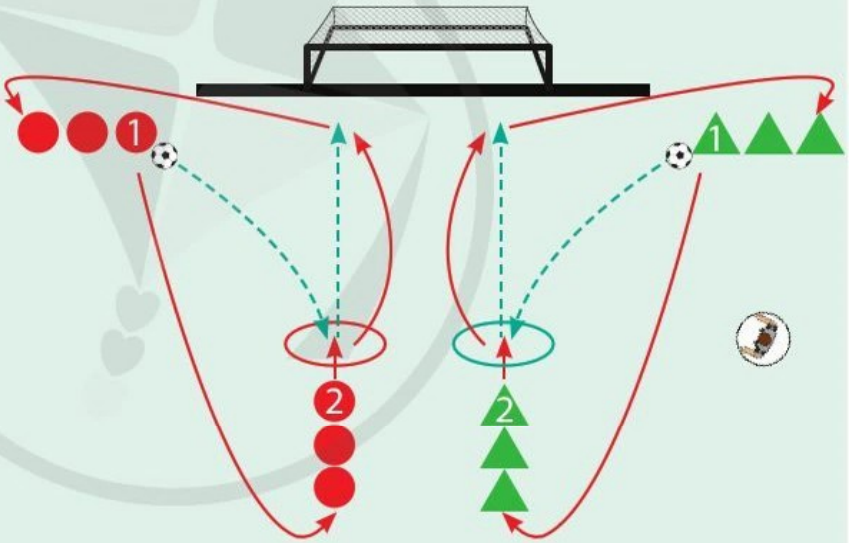
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả các thành viên trong đội thực hiện tâng bóng bằng đầu (H.9). Đội nào có tổng số lần tâng bóng nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

Hình 9. Trò chơi "Thi tâng bóng bằng đầu"

2. Đánh đầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Mỗi đội chia thành hai hàng, đứng ở vị trí theo sơ đồ H.10.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, số ② di chuyển tới vị trí quy định, số ① tung bóng cho số ② đứng tại vị trí quy định đánh đầu vào cầu môn. Sau đó, số ① di chuyển về cuối hàng 2, số ② di chuyển lấy bóng và chạy về cuối hàng 1 chuẩn bị cho lượt chơi tiếp theo (H.10). Hết thời gian quy định, đội có số quả bóng vào cầu môn nhiều hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Đánh đầu tiếp sức"

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những lưu ý khi thực hiện kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa. Nêu tác dụng của kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa trong tập luyện và thi đấu bóng đá.

2/ Vận dụng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào các trò chơi để tập luyện và vui chơi hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

Chủ đề 4

KĨ THUẬT NÉM BIÊN, KĨ THUẬT BẮT BÓNG THỦ MÔN VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN

BÀI 1

KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM BIÊN VÀ KĨ THUẬT BẮT BÓNG LĂN SỆT

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném biên và kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của cá nhân và tổ, nhóm.
- Biết một số quy định cơ bản về Luật Ném biên trong bóng đá 11 người.
- Biết vận dụng kĩ thuật ném biên, bắt bóng lăn sệt vào các trò chơi vận động và hoạt động tập luyện hằng ngày.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể và đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.
- Chuyển bóng theo cặp:

  – Đứng quay lưng vào nhau, dùng hai tay chuyển bóng theo chiều phải – trái (H.1).

  – Nằm ngửa, tì bàn chân vào nhau, đồng thời thực hiện ngồi gập thân chuyển bóng (H.2).

Hình 1. Chuyển bóng theo chiều phải – trái

Hình 2. Nằm ngửa, ngồi gập thân chuyển bóng

Đọc sách tại hoc10.vn

KIẾN THỨC MỚI

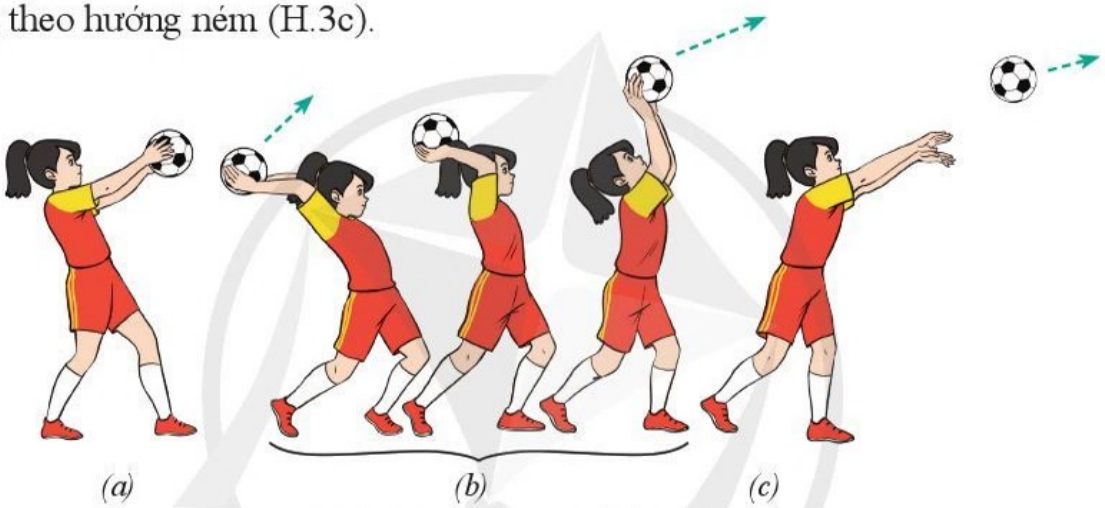
1 Kĩ thuật tại chỗ ném biên

Kĩ thuật tại chỗ ném biên thường được sử dụng khi đối phương làm bóng đi hết đường biên dọc.

TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân song song) rộng bằng vai, hai tay cầm bóng đưa ra trước, cao ngang trán (H.3a).

Thực hiện: Hai tay đưa bóng qua đầu về phía sau, người ngả dần về phía sau, chân sau hơi khuỵu, trọng tâm rơi vào chân sau. Khi ném, dùng sức toàn thân gập về trước, hai cánh tay duỗi thẳng đưa bóng từ sau ra trước, qua đầu và ném bóng đi. Bóng rời tay khi tay vượt qua phương thẳng đứng (H.3b).

Kết thúc: Chân trước thẳng, chân sau không rời mặt sân, người hơi gập về phía trước, tay hướng theo hướng ném (H.3c).



Hình 3. Kĩ thuật tại chỗ ném biên

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném biên: Khi ném, động tác ném phải liên tục cho đến khi bóng rời tay; bóng chỉ được rời tay khi tay đưa từ sau ra trước, vượt qua phương thẳng đứng.

2 Kĩ thuật bắt bóng lăn sệt

Kĩ thuật bắt bóng lăn sệt là một trong những kĩ thuật bắt bóng thông dụng, được thủ môn sử dụng để bắt những đường bóng đến lăn sát trên mặt sân, kĩ thuật này bao gồm kĩ thuật cúi người bắt bóng và nửa quỳ bắt bóng.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng hơn vai, gối khuỵu, hai tay hơi co trước ngực.

Thực hiện: Quan sát điểm bóng lăn đến để thực hiện động tác.

– *Cúi người bắt bóng lăn sệt*: Hai chân đứng song song hẹp hơn vai, gối hơi khuỵu, trọng tâm rơi vào nửa trước bàn chân, cúi người về trước, hai tay duỗi thẳng tự nhiên, hai bàn tay cách nhau khoảng 10 cm, lòng bàn tay hướng về bóng. Khi bóng đến, hai bàn tay tiếp xúc vào phần dưới, phía sau của bóng, bắt bóng và thu tay lên, ôm bóng vào ngực (H.4).

Đọc sách tại hoc10.vn

– *Nửa quỳ bắt bóng lăn sệt*: Bước một chân ra trước và hơi chếch ra ngoài, đồng thời ngồi xuống ở tư thế quỳ chân sau, thân người xoay nghiêng, hai tay buông tự nhiên, lòng bàn tay hướng về hướng bóng. Khi bóng đến, hai tay tiếp xúc bóng ở phần dưới, phía sau bóng, bắt bóng và thu tay lên ôm bóng vào ngực (H.5).

(a) (b) (c)

Hình 4. Cúi người bắt bóng lăn sệt

(a) (b) (c)

Hình 5. Nửa quỳ bắt bóng lăn sệt

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật bắt bóng lăn sệt: Mắt luôn quan sát bóng; chọn vị trí bóng đến hợp lí, giữ khoảng cách hai chân nhỏ hơn chu vi của bóng; sau khi tiếp xúc bóng, nhanh chóng thu tay, ôm bóng vào ngực.

3/ Một số quy định cơ bản về Luật Ném biên trong bóng đá 11 người

– Cầu thủ ném biên phải hướng mặt vào trong sân.

– Hai chân của cầu thủ ném biên phải đứng ở ngoài đường biên hoặc có một phần chân chạm vào đường biên dọc khi thực hiện ném biên.

– Cầu thủ ném biên phải dùng cả hai tay thực hiện ném bóng liên tục từ phía sau và qua đầu.

– Thực hiện ném biên tại vị trí bóng ra khỏi sân.

– Cầu thủ ném biên không được dùng một hoặc hai chân để thực hiện ném biên.

– Sau khi ném biên, cầu thủ ném biên không được chạm bóng lần tiếp theo trước khi bóng chạm vào một cầu thủ khác.

– Cầu thủ đối phương phải đứng cách cầu thủ ném biên tối thiểu 2 m và không được cố tình cản trở cầu thủ ném biên.

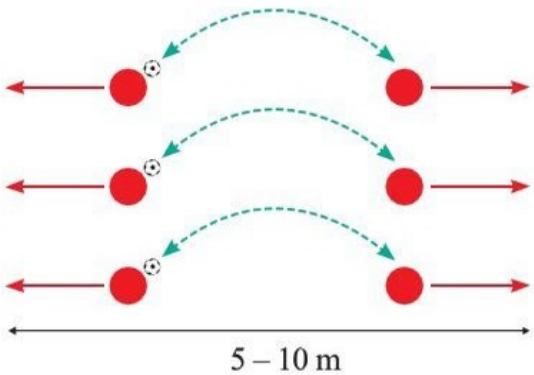
LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném biên

• *Ném bóng qua lại*

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném biên thực hiện:

– Ném bóng qua lại với cự li tăng dần từ 5 – 10 m (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

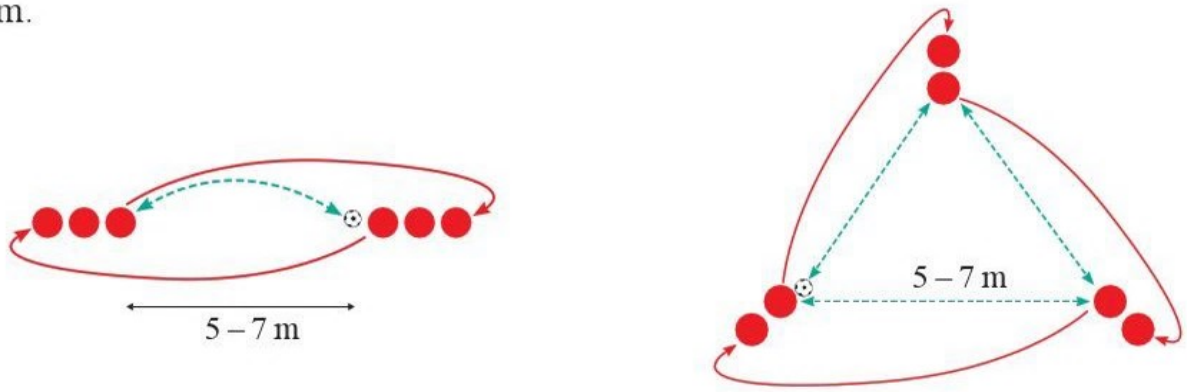


Hình 6. Sơ đồ tập luyện ném bóng qua lại với cự li tăng dần

Đọc sách tại hoc10.vn

– Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném biên thực hiện ném bóng qua lại theo hình tam giác, hình tứ giác. Tập luyện theo nhóm.

– Di chuyển đổi vị trí ném bóng qua lại với cự li từ 5 – 7 m (H.7a, H.7b). Tập luyện theo nhóm.

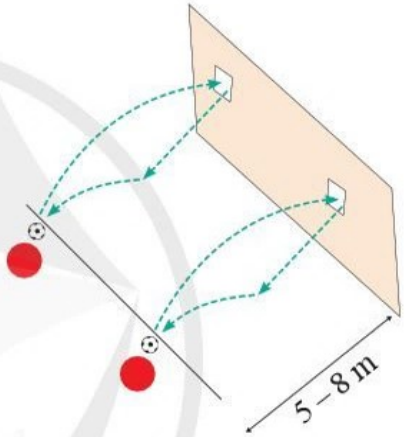


(a) *(b)*

Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi vị trí ném bóng qua lại

• *Ném bóng vào vị trí cố định trên tường*

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném biên thực hiện liên tục ném bóng vào vị trí cố định trên tường ở khoảng cách từ 5 – 8 m (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện ném bóng vào vị trí cố định trên tường

Luyện tập kĩ thuật bắt bóng lăn sệt

• *Tại chỗ bắt bóng lăn sệt*

– Tại chỗ bắt bóng lăn sệt hướng chính diện (H.9).

+ Sử dụng kĩ thuật cúi người bắt bóng lăn sệt.

+ Sử dụng kĩ thuật nửa quỳ bắt bóng lăn sệt.

– Tại chỗ bắt bóng lăn sệt có người hỗ trợ: Người hỗ trợ lần lượt dùng tay lăn bóng sệt, sau đó sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân chuyền bóng lăn sệt; người bắt bóng thực hiện kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.

– Tại chỗ bắt bóng lăn sệt từ các hướng khác nhau: Liên tục thực hiện bắt bóng và chuyền bóng lại cho người hỗ trợ số 1 và số 2 (H.10):

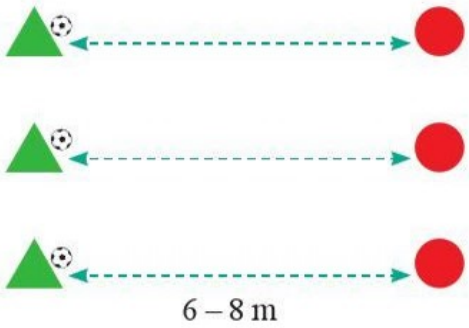
+ Liên tục sử dụng kĩ thuật cúi người bắt bóng lăn sệt.

+ Liên tục sử dụng kĩ thuật nửa quỳ bắt bóng lăn sệt.

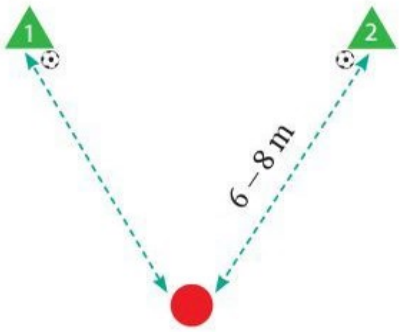
+ Phối hợp sử dụng kĩ thuật cúi người bắt bóng với nửa quỳ bắt bóng lăn sệt.

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

Đọc sách tại hoc10.vn



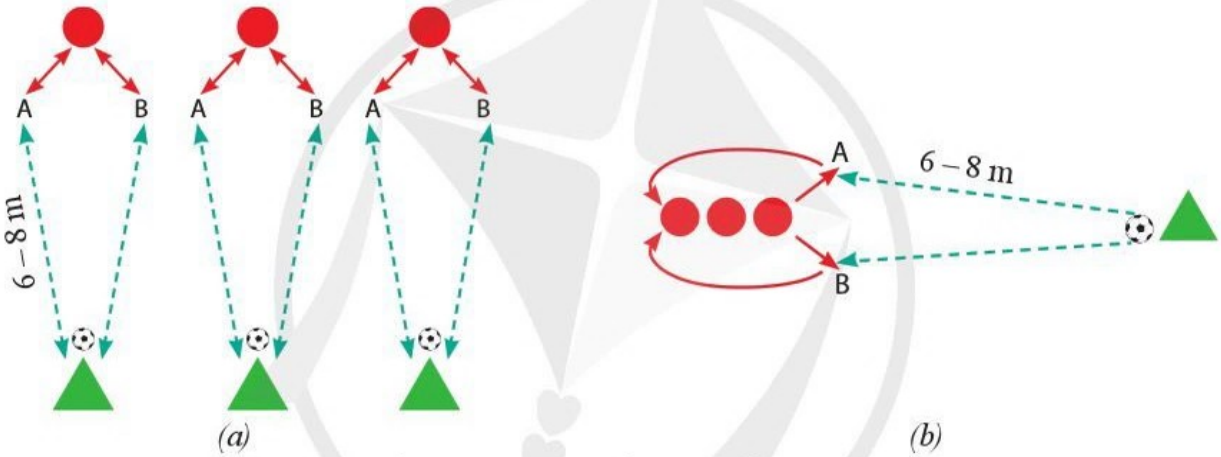
Hình 9. Sơ đồ tập luyện tại chỗ bắt bóng lăn sệt hướng chính diện



Hình 10. Sơ đồ tập luyện tại chỗ bắt bóng lăn sệt từ các hướng khác nhau

• *Di chuyển vị trí bắt bóng lăn sệt*

Người hỗ trợ chuyền bóng tới vị trí A hoặc B, người tập quan sát, xác định đường đi của bóng, nhanh chóng di chuyển tới vị trí bóng đến, sử dụng kĩ thuật cúi người bắt bóng lăn sệt hoặc nửa quỳ bắt bóng lăn sệt thực hiện bắt bóng và chuyền bóng lại cho người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp (H.11a) hoặc theo nhóm (H.11b).



Hình 11. Sơ đồ tập luyện di chuyển vị trí bắt bóng lăn sệt

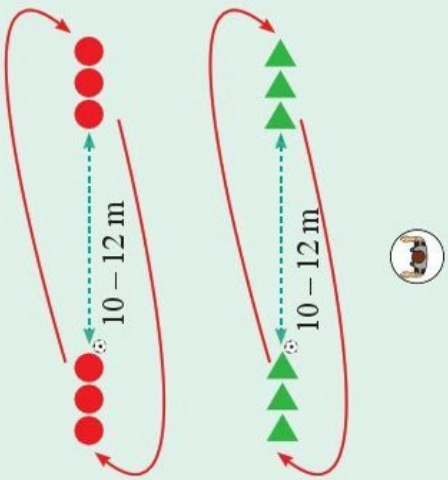
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Ném bóng tốc độ

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm xếp theo hai hàng dọc đối diện, cách nhau từ 10 – 12 m. Mỗi đội một quả bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném biên thực hiện ném bóng cho người đối diện sau đó chạy nhanh về cuối hàng đối diện, chuẩn bị cho lượt chơi tiếp theo (H.12). Đội nào hoàn thành số lần ném bóng theo quy định nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi "Ném bóng tốc độ"

Đọc sách tại hoc10.vn

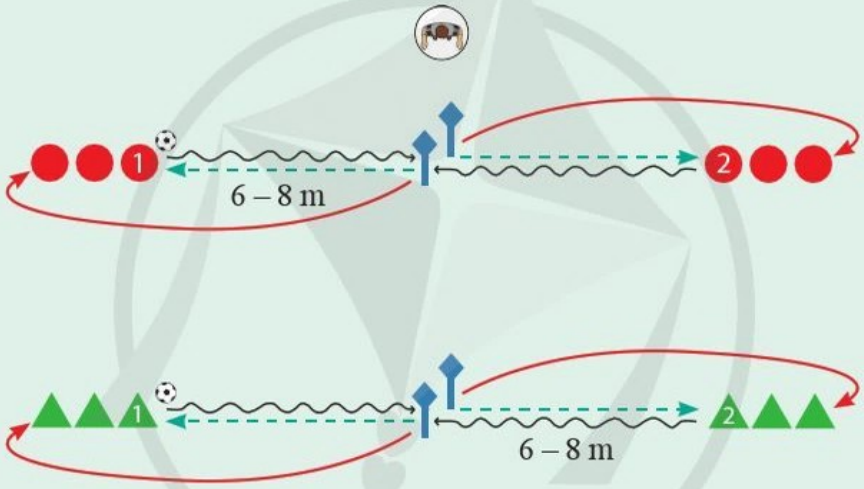
2. Thi dẫn, chuyền bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc đứng đối diện nhau, cách nhau từ 16 – 20 m, người đầu hàng giữ bóng.

– Xếp cọc mốc thành các cầu môn ở chính giữa hai hàng làm khu vực giới hạn.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng số ① dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân tới cầu môn và chuyền bóng sệt cho người đầu hàng số ② và chạy về cuối hàng 2, chuẩn bị cho lượt chơi tiếp theo. Người đầu hàng số ② thực hiện bắt bóng lăn sệt, sau đó đặt bóng xuống mặt sân và thực hiện như người đầu hàng số ①, sau đó di chuyển về cuối hàng 1 (H.13). Thực hiện liên tục cho tới khi hoàn thành số lần chuyền bóng quy định. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi "Thi dẫn, chuyền bóng tiếp sức"

VẬN DỤNG

1/ Nêu những lưu ý khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném biên và bắt bóng lăn sệt.

2/ Vận dụng kĩ thuật tại chỗ ném biên và bắt bóng lăn sệt vào các trò chơi vận động, hoạt động tập luyện và vui chơi hằng ngày để rèn luyện sức khoẻ.

Đọc sách tại hoc10.vn

BÀI 2

PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN VÀ THI ĐẤU

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Phối hợp được các kĩ thuật dẫn bóng, đá bóng, đánh đầu và bắt bóng.
- Vận dụng được một số quy định về bàn thắng hợp lệ trong thi đấu môn Bóng đá.
- Biết phán đoán, xử lí linh hoạt các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.
- Tăng tiến và đạt tiêu chuẩn đánh giá về thể lực theo quy định.
- Có tinh thần tập thể và thể hiện sự yêu thích môn Bóng đá trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.
- Chuyển bóng theo hướng trên, dưới: Hai người đứng quay lưng vào nhau, cách một bước chân. Dùng hai tay chuyển và nhận bóng theo hướng trên, dưới (H.1).

Hình 1. Chuyển bóng theo hướng trên, dưới

KIẾN THỨC MỚI

1 Phối hợp một số kĩ thuật cơ bản trong tập luyện

• Phối hợp kĩ thuật đá bóng với kĩ thuật dừng bóng và di chuyển sút bóng cầu môn

Là sự kết hợp giữa các kĩ thuật đá bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân), dừng bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu giữa bàn chân và bằng đùi) với đá bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân) vào cầu môn nhằm rèn luyện và nâng cao hiệu quả sử dụng các kĩ thuật trong thực tiễn.

Đọc sách tại hoc10.vn

• ***Phối hợp kĩ thuật đá bóng với kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa***

– Phối hợp kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân với kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Phối hợp kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

• ***Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng với kĩ thuật đá bóng để sút bóng cầu môn***

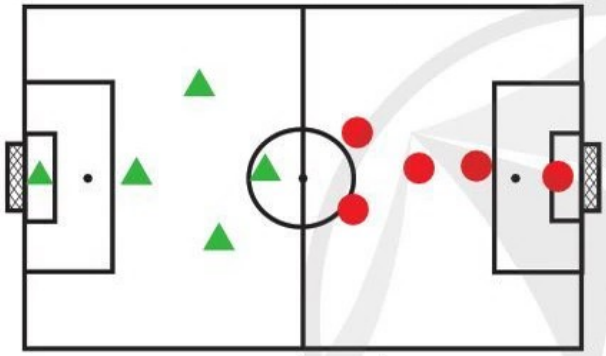
Phối hợp các kĩ thuật dẫn bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu giữa bàn chân và mu ngoài bàn chân) với các kĩ thuật đá bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân) để sút bóng vào cầu môn.

Thi đấu

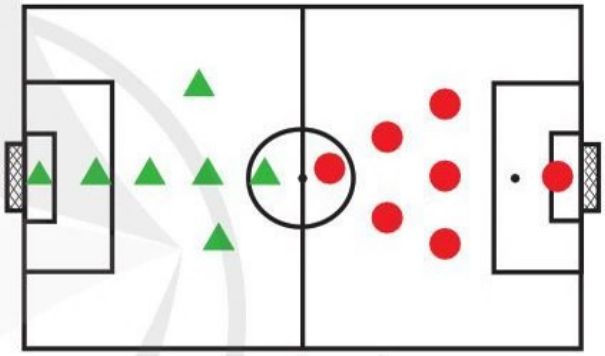
• ***Thi đấu 5 – 5 và 7 – 7***

– Thi đấu 5 – 5 là hình thức thi đấu theo luật bóng đá mi ni giữa hai đội, mỗi đội gồm 5 người, thi đấu trên phạm vi của sân 5 người (H.2).

– Thi đấu 7 – 7 là hình thức thi đấu theo luật giữa hai đội, mỗi đội gồm 7 người, thi đấu trên phạm vi của sân 7 người (H.3).



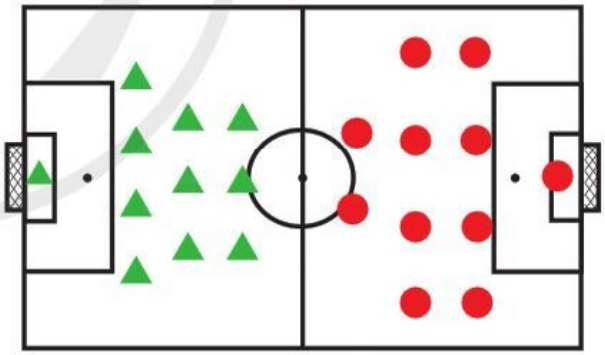
Hình 2. Sơ đồ thi đấu 5 – 5



Hình 3. Sơ đồ thi đấu 7 – 7

• ***Thi đấu 11 – 11***

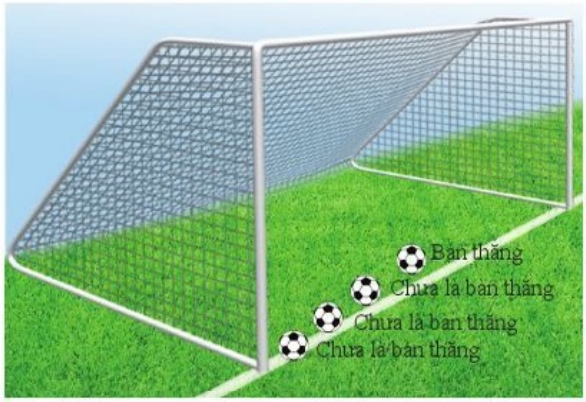
Là hình thức thi đấu theo luật giữa hai đội, mỗi đội gồm 11 người, thi đấu trên phạm vi của sân tiêu chuẩn 11 người (H.4).



Hình 4. Sơ đồ thi đấu 11 – 11

Một số quy định về bàn thắng hợp lệ trong thi đấu bóng đá 11 người

Bàn thắng được tính là hợp lệ khi quả bóng đã hoàn toàn vượt qua đường cầu môn giữa hai cột dọc và dưới xà ngang nếu trước đó đội ghi bàn không xảy ra bất kì vi phạm nào về Luật (H.5).



Hình 5. Bàn thắng hợp lệ

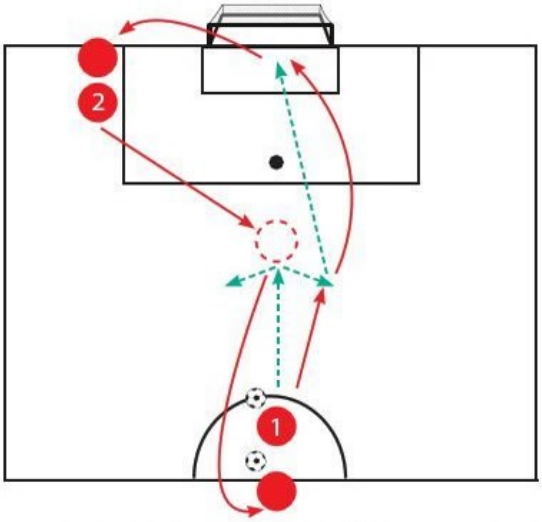
Đọc sách tại hoc10.vn

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập phối hợp một số kĩ thuật cơ bản

• Phối hợp kĩ thuật đá bóng, dừng bóng và di chuyển sút bóng cầu môn

Số ② di chuyển tới vị trí quy định ở giữa cầu môn và hàng 1. Số ① chuyền bóng cho số ②, số ② thực hiện dừng bóng và chuyền bóng sang phải hoặc trái từ 1 – 1,5 m, số ① chạy tới thực hiện đá bóng vào cầu môn (H.6). Tập luyện theo nhóm và sử dụng các kĩ thuật với trình tự:



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp đá bóng, dừng bóng và di chuyển sút bóng cầu môn

– Chuyền bóng, dừng bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.

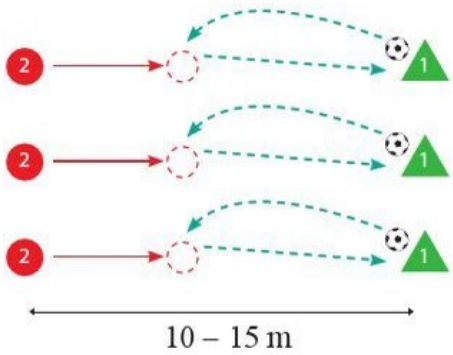
– Chuyền bóng, dừng bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn.

• Phối hợp kĩ thuật đá bóng với đánh đầu bằng trán giữa

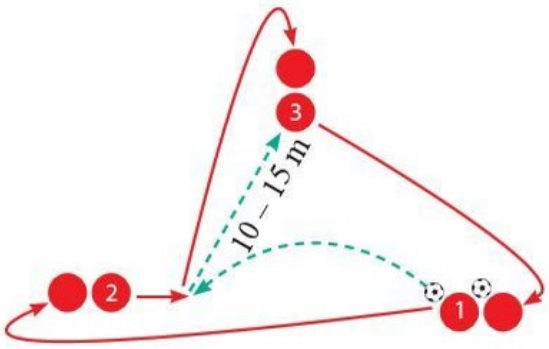
– *Phối hợp đá bóng và đánh đầu hướng chính diện*: Số ① đá bóng bổng cho số ②, số ② di chuyển tới vị trí rơi của bóng, sử dụng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa đánh bóng ngược lại cho số ① (H.7). Cự li giữa số ① và số ② từ 10 – 15 m. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Phối hợp đá bóng và đánh đầu theo các hướng khác nhau*: Số ① đá bóng bổng cho số ②, sau đó chạy về cuối hàng 2. Số ② di chuyển tới vị trí rơi của bóng, xoay người thực hiện tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa cho số ③, sau đó di chuyển về cuối hàng 3. Số ③ lấy bóng di chuyển về cuối hàng 1 chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.8). Tập luyện theo nhóm.

Chú ý: Hàng số 3 xếp bên trái sau đó chuyển sang bên phải hàng số 1.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp đá bóng và đánh đầu hướng chính diện



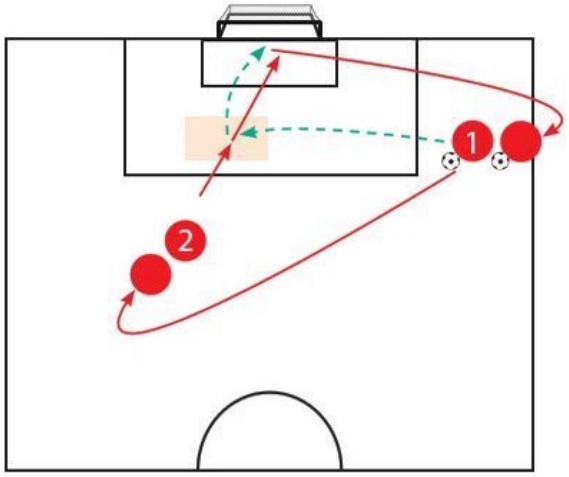
Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp đá bóng và đánh đầu theo các hướng khác nhau

Đọc sách tại hoc10.vn

– *Phối hợp đá bóng và đánh đầu vào cầu môn*: Số ① đá bóng bổng vào vị trí quy định, số ② quan sát xác định vị trí rơi của bóng, di chuyển tới vị trí bóng rơi thực hiện tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn. Sau đó, số ① di chuyển về cuối hàng 2, số ② di chuyển về cuối hàng 1, chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.9). Tập luyện theo nhóm với trình tự:

+ Tập với cầu môn không có thủ môn.

+ Tập với cầu môn có thủ môn.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp đá bóng và đánh đầu vào cầu môn

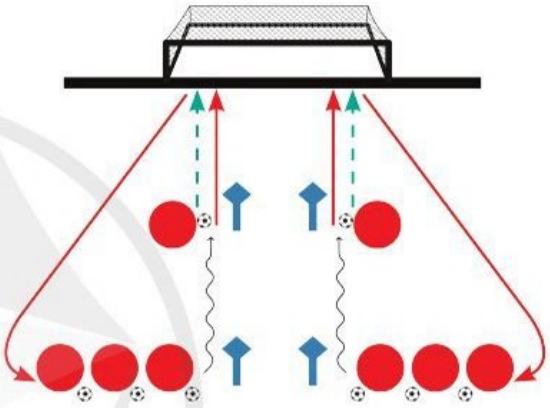
• *Phối hợp dẫn bóng theo đường thẳng và sút bóng vào cầu môn*

Dẫn bóng theo đường thẳng tới cọc mốc, thực hiện sút bóng vào cầu môn (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Chú ý:

– Luân phiên sử dụng các kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân và mu ngoài bàn chân để dẫn bóng theo đường thẳng.

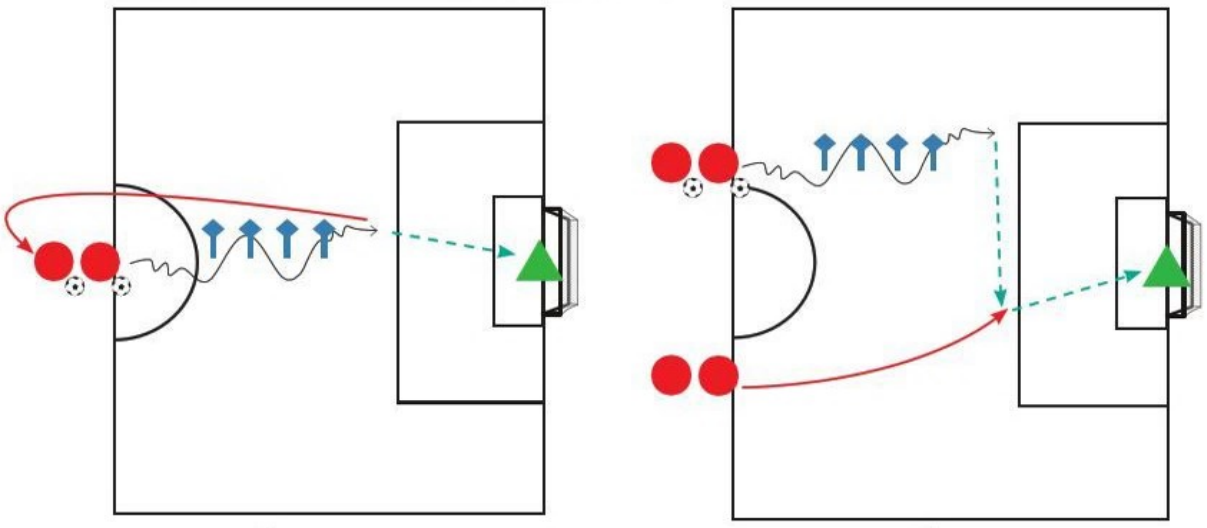
– Luân phiên sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu trong bàn chân để sút bóng vào cầu môn.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng theo đường thẳng và sút bóng vào cầu môn

• *Phối hợp dẫn bóng luồn cọc với sút bóng vào cầu môn*

Sử dụng các kĩ thuật dẫn bóng, thực hiện dẫn bóng luồn qua các cọc mốc cách nhau từ 1,5 – 2 m, sau đó thực hiện sút bóng vào cầu môn. Tập luyện cá nhân (H.11a) hoặc theo cặp, theo nhóm (H.11b).



(a) (b)

Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng luồn cọc với sút bóng vào cầu môn

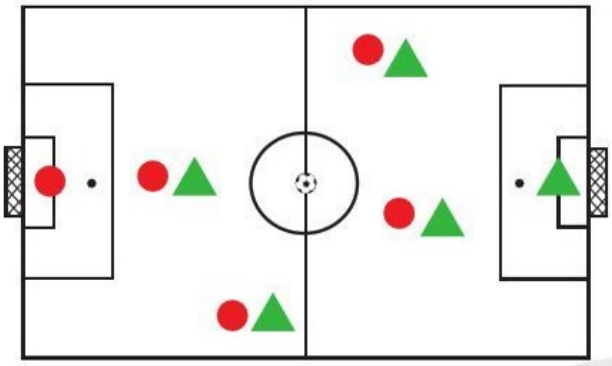
Đọc sách tại hoc10.vn

Bài tập thi đấu

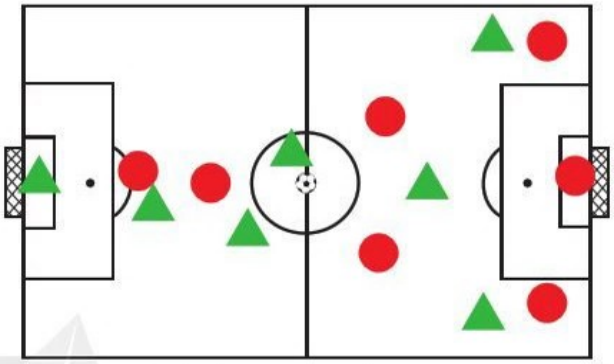
• *Thi đấu 5 – 5 và 7 – 7*

– Thi đấu 5 – 5: Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 5 người. Tổ chức thi đấu giữa các đội. Mỗi trận đấu khoảng 10 phút (H.12).

– Thi đấu 7 – 7: Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 7 người. Tổ chức thi đấu giữa các đội. Mỗi trận đấu khoảng 10 phút (H.13).



Hình 12. Sơ đồ tổ chức thi đấu bóng đá 5 – 5



Hình 13. Sơ đồ tổ chức thi đấu bóng đá 7 – 7

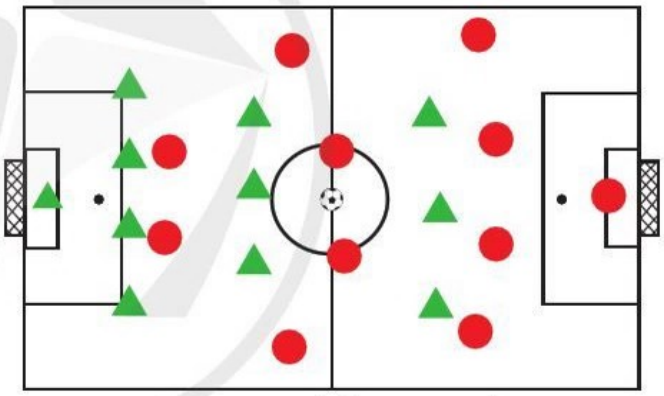
• *Thi đấu 11 – 11*

Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi đội cử ra 11 người, thi đấu trên sân 11 người (H.14).

Yêu cầu:

– Vận dụng các kĩ thuật và bài tập phối hợp đã học vào thi đấu.

– Áp dụng các quy định, điều luật đã học.



Hình 14. Sơ đồ tổ chức thi đấu bóng đá 11 – 11

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO, KHẢ NĂNG PHẢN XẠ VÀ PHỐI HỢP NHÓM

1. Chuyền bóng nhanh bằng tay

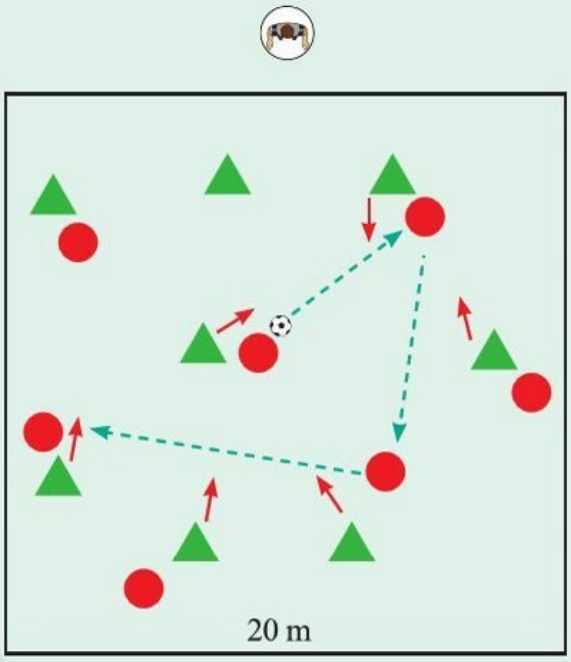
Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, từ 10 – 12 người/đội. Mỗi đội cử một người làm nhiệm vụ giành bóng.

– Kẻ vạch hoặc xếp các cọc mốc thành một khu vực giới hạn hình vuông có cạnh 20 m.

Đọc sách tại hoc10.vn

Cách chơi: Thi đấu giữa các đội. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, trọng tài đứng ở trung tâm khu vực giới hạn, tung bóng thẳng lên cao; đại diện được chọn của hai đội bật nhảy để bắt bóng hoặc hất bóng cho đồng đội. Đội bắt được bóng liên tục di chuyển, chuyền, bắt bóng bằng tay. Trong mỗi lần chuyền bóng, người chuyền bóng hô to số lần chuyền bóng của đội. Đội còn lại cố gắng giành quyền kiểm soát bóng bằng cách chạm tay vào bóng, bắt bóng, chạm vào người đang cầm bóng, làm cho bóng chạm mặt sân hoặc bay ra khỏi khu vực giới hạn (H.15). Đội nào kiểm soát được bóng và thực hiện đủ số lần chuyền bóng theo quy định (6 – 10 lần) trước sẽ thắng cuộc.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi "Chuyền bóng nhanh bằng tay"

2. Ai bắt bóng giỏi hơn

Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

– Xếp cọc mốc thành cầu môn rộng 2,5 m.

Cách chơi: Các đội lần lượt cử từng thành viên ra thi đấu với cầu thủ đối phương. Trong mỗi lượt chơi, mỗi thành viên thực hiện 1 lần sút bóng và 1 lần bắt bóng. Cự li sút bóng từ 9 – 11 m (H.16). Đội nào có số lần ngăn cản không cho bóng vào cầu môn nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

Hình 16. Sơ đồ trò chơi "Ai bắt bóng giỏi hơn"

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết cách nhận biết bàn thắng hợp lệ trong bóng đá.

2/ Vận dụng các bài tập phối hợp vào các trò chơi vận động, tập luyện thi đấu với số lượng người khác nhau và rèn luyện hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
	B	
Bắt bóng	Hình thức thủ môn sử dụng tay trong khu vực trước cầu môn và trong khu vực được phép dùng tay.	47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 60, 61
Bước chạy	Một bước chạy được tính từ khi một chân chạm mặt sân tới khi chân còn lại chạm mặt sân.	16, 24, 28, 36
	C	
Cầu môn	Được cấu tạo bởi hai cột dọc vuông góc với đường biên ngang, được nối liền với nhau bằng một xà ngang song song mặt sân.	21, 30, 34, 35, 37, 40, 45, 47, 48, 54, 55, 56, 57, 58, 60
Chạy lùi	Di chuyển lùi về phía sau, trọng tâm hạ thấp.	13, 16, 18, 19, 25
	D	
Dẫn bóng	Hình thức đẩy bóng lên phía trước, giữ cho bóng luôn trong tầm kiểm soát.	23, 24, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 54, 55, 56, 58, 61
Dừng bóng	Hình thức làm chậm tình huống bóng khi bóng được chuyền đến.	23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 55, 57, 61
	Đ	
Động tác giả	Động tác được sử dụng nhằm đánh lạc hướng đối phương để thực hiện động tác khác.	36

Đọc sách tại hoc10.vn

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
	H	
Hoãn xung	Hoạt động làm giảm lực tác động bên ngoài lên cơ thể bằng sự co duỗi cơ, khớp và dây chằng tham gia vào hoạt động vận động.	29, 30, 41, 42
	L	
Lòng bàn chân	Cạnh trong của bàn chân, tính từ đốt xương ngón chân cái đến phần cổ chân ở dưới mắt cá chân.	13, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 39, 40, 52, 55, 56, 57, 58
	M	
Mu giữa bàn chân	Phần lồi trên của bàn chân, tính từ các đầu ngón chân đến khớp cổ chân.	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 41, 55, 56, 58
Mu ngoài bàn chân	Cạnh ngoài bàn chân, tính từ nửa bàn chân trước đến ngón út bàn chân.	36, 37, 38, 40, 54, 56, 58
Mu trong bàn chân	Phần trong của mu bàn chân, tính từ ngón chân cái đến mắt cá chân.	36, 37, 39, 40, 55, 56, 57, 58
	N	
Ném biên	Hình thức đưa bóng vào cuộc trở lại bằng tay sau khi bóng vượt ra khỏi đường biên dọc.	40, 49, 50, 51, 52, 53, 54
	T	
Trán giữa	Toàn bộ phần trán của đầu, tính từ trên lông mày.	45, 46, 47, 48, 56, 57, 58
Trọng tâm	Điểm tưởng tượng nằm ở chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận của cơ thể (tương ứng với vị trí của rốn trên cơ thể người).	15, 16, 17, 23, 28, 29, 36, 37, 41, 45, 50

Đọc sách tại hoc10.vn

MỤC LỤC

	Trang
LỜI NÓI ĐẦU	3
DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU	4
PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG	
CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	5
PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG ĐÁ	
CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN BÓNG ĐÁ; KĨ THUẬT DI CHUYỂN; KĨ THUẬT SỬ DỤNG LÒNG BÀN CHÂN TRONG MÔN BÓNG ĐÁ	
Bài 1. Lịch sử môn Bóng đá, kĩ thuật di chuyển và kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	13
Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân	23
CHỦ ĐỀ 2: KĨ THUẬT SỬ DỤNG MU BÀN CHÂN TRONG MÔN BÓNG ĐÁ	
Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân	28
Bài 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	36
CHỦ ĐỀ 3: KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG ĐÙI VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH ĐẦU	
Bài 1. Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi	41
Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa	45
CHỦ ĐỀ 4: KĨ THUẬT NÉM BIÊN, KĨ THUẬT BẮT BÓNG THỦ MÔN VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN	
Bài 1. Kĩ thuật tại chỗ ném biên và kĩ thuật bắt bóng lăn sệt	49
Bài 2. Phối hợp một số kĩ thuật cơ bản và thi đấu	55
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	61

Đọc sách tại hoc10.vn

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735 | **Email:** nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

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

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGƯT NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập viên:

HÀ PHƯƠNG ANH

NGUYỄN BÁ HOÀ

NGUYỄN THỊ THUỶ

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM – PHAN THỊ LƯƠNG

Thiết kế sách:

ĐINH THỊ BÌNH – PHAN THỊ LƯƠNG

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

Đọc sách tại hoc10.vn

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

Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 10* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học nhằm điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; từ đó có những định hướng tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu, cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

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

SỬ DỤNG
TEM CHỐNG GIẢ

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

SÁCH KHÔNG BÁN

Đọc sách tại hoc10.vn