

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO, DU LỊCH

TẬP BÀI GIẢNG

BÓNG ĐÁ

**(TÀI LIỆU LƯU HÀNH NỘI BỘ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA,
THỂ THAO VÀ DU LỊCH THANH HÓA)**

Thanh Hoá, 6/2022

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO, DU LỊCH

TẬP BÀI GIẢNG

BÓNG ĐÁ

**(TÀI LIỆU LƯU HÀNH NỘI BỘ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA,
THỂ THAO VÀ DU LỊCH THANH HÓA)**

TÁC GIẢ BIÊN SOẠN

Th.S Nguyễn Công Thành

Thanh Hoá, 6/2022

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	4
Bài 01: Đặc điểm, tác dụng và nguồn gốc lịch sử phát triển môn bóng đá.....	6
Bài 02: Kỹ thuật di chuyển trong bóng đá.	14
Bài 03: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.	17
Bài 04: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.	22
Bài 05: Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.	26
Bài 6: Nghề huấn luyện viên.....	31
Bài 07: Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.	36
Bài 08: Kỹ thuật giữ bóng.....	40
Bài 09: Kỹ thuật dẫn bóng.....	45
Bài 10: Kỹ thuật đánh đầu.....	55
Bài 11: Kỹ thuật ném biên.....	63
Bài 12: Luật, phương pháp tổ chức thi đấu.....	66
và trọng tài (lý thuyết).....	66
Bài 13: Kỹ thuật tranh cướp bóng.	74
Bài 14: Kỹ thuật động tác giả.....	81
Bài 15: Kỹ thuật thủ môn.....	88
Bài 16: Chiến thuật bóng đá.....	94
Bài 17: Phương pháp biên soạn giáo án và giảng dạy.....	106

LỜI NÓI ĐẦU

Sau hơn một thế kỷ bóng đá ngày càng phát triển mạnh mẽ, trở thành một trong những môn thể thao mang tính nghệ thuật cao, hấp dẫn quần chúng nhất.

Bóng đá là một trò chơi đối kháng giữa hai đội trên sân hình chữ nhật. Các cầu thủ dùng các bộ phận của cơ thể (trừ tay) một cách hợp lệ để điều khiển bóng và phối hợp cùng đồng đội đưa bóng vào cầu môn đối phương, đồng thời ngăn cản các cầu thủ đối phương đưa bóng vào cầu môn đội mình. Trong các cầu thủ chỉ có thủ môn được chơi bóng bằng tay trong khu cầu môn đội mình. Sau thời gian quy định cho một trận đấu, đội nào đưa bóng vào cầu môn đối phương nhiều hơn thì đội đó thắng cuộc.

Môn học “ Bóng đá” là môn học được đưa vào giảng dạy ở hệ thống các trường Đại học TDTT có ngành Quản lý TDTT. Tiếp bước và kế thừa môn học này tôi mạnh dạn biên soạn Tập bài giảng “ Bóng đá” cho khoa TDTT, Trường Đại học Văn hóa Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Tập bài giảng này giúp người học nắm được cơ sở lý luận hình thành môn bóng đá như: Khái niệm, đặc điểm, lợi ích, tác dụng ... cũng như nguồn gốc hình thành môn bóng đá hiện đại ngày nay ; Tập bài giảng đi sâu giới thiệu các kỹ thuật cơ bản môn bóng đá: đá bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu trong, mu ngoài, mu giữa bàn chân ... chiến thuật cá nhân, chiến thuật phối hợp nhóm... Giới thiệu nghề huấn luyện viên bóng đá, phương pháp giảng dạy huấn luyện, công tác tổ chức thi đấu và trọng tài.

Cấu trúc của tập bài giảng gồm 17 bài

Bài 01: Đặc điểm, tác dụng và nguồn gốc lịch sử phát triển môn bóng đá

Bài 02: Kỹ thuật di chuyển trong bóng đá.

Bài 03: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

Bài 04: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

Bài 05: Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

Bài 6: Nghề huấn luyện viên

Bài 07: Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.

Bài 08: Kỹ thuật giữ bóng

Bài 09: Kỹ thuật dẫn bóng

Bài 10: Kỹ thuật đánh đầu

Bài 11: Kỹ thuật ném biên.

Bài 12: Luật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài (lý thuyết)

Bài 13: Kỹ thuật tranh cướp bóng.

Bài 14: Kỹ thuật động tác giả

Bài 15: Kỹ thuật thủ môn

Bài 16: Chiến thuật bóng đá.

Bài 17: Phương pháp biên soạn giáo án và giảng dạy

Tập bài giảng sử dụng cho thời lượng 45 tiết học thực hành.

Tác giả

Bài 01: Đặc điểm, tác dụng và nguồn gốc lịch sử phát triển môn bóng đá

I. Mục tiêu:

- * Người học nắm được nguồn gốc lịch sử ra đời của môn bóng đá.
- * Nắm được những mốc thời gian quan trọng về sự phát triển của bóng đá hiện đại và các đặc điểm của môn thể thao này cũng như tác dụng của nó đối với sự phát triển thể chất và tinh thần của người tham gia tập luyện và thi đấu cũng như ảnh hưởng của bóng đá đến đời sống xã hội.

II. Nội dung tóm tắt :

1. Đặc điểm của môn bóng đá:

- Tính tập thể cao,
- Tính chiến đấu cao
- Môn thể thao phức tạp

2. Tác dụng của bóng đá:

- Bồi dưỡng con người về mặt ý chí, phẩm chất đạo đức
- Tăng cường sức khỏe và nâng cao các tổ chức thể lực
- Tăng cường tình hữu nghị, sự hiểu biết giữa các tập thể, các dân tộc và các quốc gia trên thế giới

3. Nguồn gốc ra đời của bóng đá:

- Ra đời ở Trung Quốc, được đánh dấu bởi 3 điểm:
 - + Bóng được làm bằng da
 - + Bóng được bơm hơi
 - + Có cầu môn

4. Sự phát triển của môn bóng đá:

- Quê hương, xuất xứ của bóng đá hiện đại là nước Anh
- Năm ra đời của liên đoàn bóng đá thế giới: 21.5.1904

- Luật việt vị ra đời năm 1875

- Sự phát triển của các đội hình qua năm tháng: WM,4.2.4 ...

III. Đặc điểm và vai trò của môn bóng đá

Bóng đá ngày nay:

Là môn thể thao có tính thương mại hóa cao:

Ngày nay người ta không chỉ nói “chơi” mà còn “làm ăn” về bóng đá. Muốn kiếm được nhiều tiền từ bán vé, truyền hình quảng cáo, cổ động, mua bán cầu thủ...thì phải có nhiều cầu thủ giỏi, đội bóng mạnh, thi đấu xuất sắc. Với mục đích rõ ràng đó người ta (các CLB) càng đua nhau đầu tư về sân bãi, trang thiết bị, mua bán VĐV và HLV, đào tạo VĐV trẻ...Một số đội bóng hàng đầu thế giới như: Manchester United, Juventus, Inter Milan, Barcelona ...đáng giá hàng trăm triệu, thậm chí cả bạc tỉ đô la, sự chuyển nhượng không ngừng về VĐV, HLV mà các đại gia còn có ý đồ mua đứt một CLB bóng đá nổi tiếng đó là xu thế mới ngày nay.

Là môn thể thao mang tính nghệ thuật cao:

Là môn thể thao sử dụng đôi chân là chủ yếu để khống chế và điều khiển trái bóng nhằm đưa bóng vào cầu môn đối phương.

Sự đa dạng và phong phú của bóng đá được thể hiện ở 3 điểm sau:

a. Bóng đá là môn thể thao mang tính tập thể cao.

Một trận thi đấu bóng đá gồm 2 đội với 22 cầu thủ trên sân, mỗi bên 11 người trên một sân rộng

Một cầu thủ xuất sắc không thể vượt qua các cầu thủ đối phương để ghi bàn nếu không có đồng đội vì vậy cần có tinh thần tập thể cao trong bóng đá

b. Bóng đá là môn thể thao có tính chiến đấu cao.

Trong thi đấu bóng đá cầu thủ 2 đội được quyền tràn qua sân nhau để tranh giành bóng một cách hợp lệ

Chính điều đó đã tạo nên tính chiến đấu, tính đối kháng cao nhưng là sự ganh đua, giành giật về tài nghệ kĩ- chiến thuật, tinh thần, ý chí, va chạm hợp lệ để giành phần thắng.

c. Bóng đá là môn thể thao phức tạp.

Kĩ thuật đa dạng chiến thuật phức tạp nên việc nắm vững kĩ – chiến thuật là một quá trình khó khăn cần trải qua quá trình khổ luyện lâu dài.

Bóng đá là môn thể thao không có tính chu kì. Các cầu thủ phải luôn có tính linh hoạt cơ động và sáng tạo trong từng tình huống cụ thể.

IV. Tác dụng của môn bóng đá:

- Bồi dưỡng con người về mặt ý chí, phẩm chất đạo đức.
- Tăng cường sức khỏe và nâng cao các tổ chất thể lực.
- Tăng cường tình hữu nghị và sự hiểu biết giữa các tập thể

V. Nguồn gốc của môn bóng đá:

2000 năm trước đây bóng đá đã xuất hiện ở trung quốc, và một số nước châu âu
Khi đó quả bóng bên trong được làm bằng cỏ, lông mao và được bọc ngoài bằng da

VI. Sự phát triển của bóng đá hiện đại:

Ngày 26.10.1863 tại Luân Đôn 1 tổ chức bóng đá lần đầu tiên được thành lập, đó là liên đoàn bóng đá Anh

Ngày 21.5.1863 tại Paris các nước Thụy Sĩ, Hà Lan, Pháp, Bỉ, Thụy Điển, Tây Ban Nha, Đan Mạch đã lập nên 1 tổ chức bóng đá gọi là LĐBĐTG viết tắt FI FA.

Năm 1875 luật viết vị ra đời, đến năm 1925 có sự sửa đổi lớn, về cơ bản giống như luật viết vị ngày nay.

Năm 1930 một người anh tên là Hoop Man trên cơ sở luật viết vị mới tạo ra đội hình chiến thuật “WM”.

Tại giải vô địch bóng đá thế giới lần thứ 6 năm 1958, đội tuyển Brazil đưa ra đội hình chiến thuật 4.2.4 giành ngôi vô địch

Năm 1974 tại giải vô địch bóng đá thế giới lần thứ 10 đội tuyển Hà Lan đã biểu diễn lối chơi toàn công toàn thủ

Hiện nay trên thế giới ngoài hai giải đấu lớn FIFA, EURO, còn có các giải châu lục

Hiện nay trào lưu xu thế phát triển của bóng đá toàn diện trên cả ba mặt: kĩ năng, thể năng và trí năng.

Lịch sử phát triển môn bóng đá

Bóng đá, còn gọi là túc cầu, là môn thể thao đồng đội chơi giữa hai đội, mỗi đội có 11 cầu thủ. Trò chơi dùng quả bóng chơi trên sân cỏ hình chữ nhật với hai khung thành ở hai đầu sân.

Mục tiêu của trò chơi là ghi điểm bằng cách đưa bóng vào khung thành của đội đối địch. Ngoài thủ môn, các cầu thủ không được cố ý dùng tay hoặc cánh tay để chơi bóng. Đội chiến thắng là đội ghi được nhiều điểm hơn khi kết thúc trận đấu.

Bóng đá được chơi ở đẳng cấp chuyên nghiệp trên thế giới. Hàng triệu người đến sân vận động để xem các trận bóng có đội mà họ yêu thích, và hàng triệu người không thể đến sân vận động thì phải xem qua tivi. Ngoài ra, còn rất nhiều người chơi môn thể thao này ở đẳng cấp nghiệp dư.

Theo một cuộc khảo sát của FIFA, một tổ chức quản lý bóng đá, công bố năm 2001, có hơn 240 triệu người thường chơi bóng đá ở hơn 200 quốc gia trên thế giới. Luật chơi đơn giản và dụng cụ thi đấu ít tốn kém dẫn đến sự phát triển mạnh mẽ của trò chơi này. Ở nhiều nước, bóng đá có vai trò quan trọng trong cuộc sống của người hâm mộ, trong cộng đồng địa phương hay cả quốc gia; do đó có thể nói đây là môn thể thao phổ biến nhất thế giới.

Bóng đá do người Trung Quốc phát minh ra vào thế kỷ thứ 2 trước công nguyên và gọi môn thể thao này là "cuju", vốn là một bài tập luyện của quân đội nhà Hán thời đó. Các binh sĩ tranh giành nhau trái bóng bằng da, tìm cách sút vào cầu môn làm bằng vải lụa có khoét lỗ. Mãi đến năm 2004, FIFA mới chính thức công nhận Trung Quốc là "cái nôi" của bóng đá.

Nước Anh trong suốt thời gian dài vốn được mệnh danh là "quê hương của bóng đá", trên thực tế đã đóng vai trò mấu chốt trong việc tôn vinh và phát triển môn thể thao này.

Để phục vụ cho các trận cầu, người Trung Quốc cổ đã biết chế quả bóng đá bằng da. Trái bóng được làm đầy bằng lông hoặc tóc.

Bóng hơi lần đầu lại xuất hiện tại Hy Lạp, được thổi căng với lớp bọc bằng da lợn hoặc da hươu.

Năm 1844, nhà khoa học người Mỹ Charles Goodyear mới phát minh ra cách lưu hoá cao su Ấn Độ. Nhờ đó, trái bóng mới bắt đầu được tạo ra với hai lớp vỏ bọc.

Năm 1886, nước Anh phát minh ra van và bơm hơi.

Năm 1970 quả bóng đen trắng ngày nay với lớp vỏ sáu góc là một phát minh của Đức.

Mỹ đóng góp hai cải tiến lớn với trái bóng vỏ bọc nhiều lớp và chức năng tự làm căng, bằng cách gắn trực tiếp một cái bơm tự động.

Năm 2003, trái bóng với biệt danh "trái bóng thông minh" có khả năng phát sóng định vị được đăng ký bản quyền phát minh ở Đức.

Năm 1860, chiếc còi đồng được phát minh vào cuối những vốn được sản xuất để phục vụ cho cảnh sát Anh và ngay năm 1878 được sử dụng lần đầu tiên trong trận đấu của đội bóng Nottingham Forest. Còi đồng sau đó nhanh chóng được cải tiến với âm thanh cao và rung hơn.

Thẻ vàng, thẻ đỏ được sử dụng lần đầu tiên tại Giải vô địch bóng đá thế giới 1970 sau vụ náo động tại trận đấu giữa Argentina và Anh tại Giải vô địch bóng đá thế giới 1966.

Không có một tài liệu lịch sử nào cho thấy cầu môn đã được phát minh như thế nào và bản quyền thuộc về ai. Cầu môn được sử dụng để giúp trọng tài xác nhận những bàn thắng. Một bàn thắng chỉ được ghi khi trái bóng đã đi qua vạch vôi và nằm ở giữa khoảng không gian được tạo bởi hai cột dọc và xà ngang. Điều thú vị là luật bóng đá thế giới hiện nay không ép buộc cầu môn phải có lưới. Tuy vậy hình ảnh trái bóng làm tung lưới đã trở thành một điều đương nhiên đối với người hâm mộ thế giới.

Năm 1988, Tây Ban Nha phát minh ra cầu môn có gắn camera.

Năm 2003, vòm cầu môn nhập nháy khi bàn thắng được ghi đã xuất hiện tại Đức.

Giữa thế kỷ 19, bóng đá trở thành môn thể thao chính thức tại các trường học ở Anh. Để tạo sự khác biệt với bóng đá nghiệp dư, các học sinh Anh mang những chiếc giày với đế gắn đinh. Những cố gắng phát triển nguyên liệu mới đã giúp giày thi đấu trở nên nhẹ nhàng và thoải mái cho cầu thủ.

Bên cạnh đó là sự cải tiến trong xử lý cấu trúc bề mặt giúp chống trơn trượt khi giày tiếp xúc với trái bóng trong điều kiện thời tiết hay mặt sân ẩm ướt. Tại đây xuất hiện một ý tưởng độc đáo từ Đức khi sử dụng nguyên liệu thiên nhiên là da cá sụn.

FIFA được chia thành 6 liên đoàn khu vực gồm:

Liên đoàn bóng đá châu Á (AFC)

Liên đoàn bóng đá châu Âu (UEFA)

Liên đoàn bóng đá châu Phi (CAF)

Liên đoàn bóng đá châu Đại Dương (OFC)

Liên đoàn bóng đá Nam Mỹ (CONMEBOL)

Liên đoàn bóng đá Bắc, Trung Mỹ và Caribe (CONCACAF)

Các giải đấu quốc tế chính

Các giải đấu thế giới

Trên thế giới hiện nay có rất nhiều giải đấu khác nhau, kể cả cấp câu lạc bộ và đội tuyển quốc gia.

World Cup

Ở cấp độ đội tuyển quốc gia, có thể kể đến giải FIFA World Cup của FIFA được tổ chức 4 năm một lần, đây là giải đấu lớn nhất hành tinh ở cấp đội tuyển. Mỗi lần tổ chức đều có một nước chủ nhà (nước đứng ra tổ chức do FIFA chọn), trừ World Cup 2002 được tổ chức tại hai nước là Nhật và Hàn Quốc. Gần đây, ở mỗi kỳ World Cup có 32 đội bóng tranh tài để dành chiếc cúp Vàng. Để được có mặt tại đây, mỗi đội tuyển quốc gia phải trải qua vòng đá loại được chia thành nhiều vòng khác nhau

và nhiều khu vực khác nhau trên thế giới. Sau mỗi vòng đấu loại ấy, tùy theo quy định của FIFA mà mỗi khu vực có số đội tham gia khác nhau.

Euro

EURO là giải vô địch châu Âu do Liên đoàn bóng đá châu Âu (UEFA) tổ chức. Euro được tổ chức 4 năm một lần, cũng có đội chủ nhà và vòng đấu loại giống như World Cup (nhưng chỉ trong khu vực châu Âu), và 16 đội vượt qua vòng loại tranh tài tại vòng chung kết.

Các giải khác

Các giải vô địch bóng đá cấp châu lục khác như giải vô địch bóng đá châu Phi (CAN), Nam Mỹ (Copa América), châu Á (Asian Cup), châu Đại Dương (Ocean Cup) và Bắc, Trung Mỹ và Caribe (Gold Cup).

Các giải cấp câu lạc bộ

Ở cấp độ câu lạc bộ, hầu như mỗi nước đều có giải riêng cho câu lạc bộ trong nước của mình như Giải vô địch bóng đá ngoại hạng (Premier League) ở Anh, Serie A ở Ý hay La Liga ở Tây Ban Nha. Ngoài ra còn có các giải đấu quốc tế như UEFA Champions League, giải vô địch bóng đá thế giới các câu lạc bộ (FIFA Club World Championship) và các giải đấu khác ở châu Á, châu Phi...

Những cuộc thư hùng và 18 nhà Vô địch trong lịch sử

Bản lĩnh, sự ổn định và một chút may mắn ngay cả trong những giờ phút căng thẳng nhất đã đưa họ lên đỉnh thế giới. Hãy cùng điểm lại 18 ĐTQG từng đăng quang Cúp vàng trong lịch sử...

Được coi là ứng cử viên nặng ký cho chức VĐTG trong kỳ World Cup đầu tiên nhưng ĐT Argentina lại bị chủ nhà Uruguay đã bại 4-2 trong trận Chung kết vào ngày 30/7/1930 tại Montevideo.

Đánh bại Tiệp Khắc (cũ) 2-1 ở hiệp phụ, ĐT Italia của HLV huyền thoại Vittorio Pozzo đã lần đầu tiên đoạt Cúp vàng Jules Rimet vào ngày 10/6/1934.

Italia trở thành ĐTQG đầu tiên 2 lần liên tiếp giành Cúp vàng TG khi đánh bại Hungary 4-2 trong trận Chung kết World Cup 1938 tại Paris (Pháp).

Trước sức ép của hơn 100.000 CĐV chật kín SVĐ Maracana, Uruguay đã làm nên bất ngờ khi quật ngã chủ nhà Brazil để lên ngôi VĐTĐ lần thứ 2 vào ngày 16/7/1950.

Ngày 4/7/1954, đội trưởng Fritz Walter nâng cao chiếc Cúp Jules Rimet sau khi Tây Đức đánh bại Hungary 3-2.

Chiến thắng 5-2 ngay tại Stockholm trước Thụy Điển tại World Cup 1958 giúp Brazil lần đầu đoạt được Cúp vàng TG.

Tại Chile 1962, Brazil trở thành đội thứ 2 bảo vệ thành công chức VĐ khi giành thắng lợi 3-1 trước Tiệp Khắc (cũ) ở trận Chung kết.

Đội trưởng Bobby Moore được các đồng đội ĐT Anh tôn vinh sau khi Tam sư đánh bại Tây Đức 4-2 ở trận CK.

Các CĐV tràn xuống sân và chia vui cùng Jairzinho sau khi Brazil thắng Italia 4-1 tại World Cup 1970. ĐT Brazil lần thứ 3 VĐTĐ được coi là ĐTQG vĩ đại nhất trong các kỳ World Cup.

Thủ môn kiêm đội trưởng Sepp Maier thay mặt ĐT Tây Đức nâng cao Cúp vàng 1974 sau khi đánh bại Hà Lan của Johann Cruyff với tỷ số 2-1.

Mario Kempes ghi bàn góp công vào chiến thắng 3-1 của Argentina trước Hà Lan trong trận CK World Cup 1978.

Năm 1982, đội trưởng Italia, Dino Zoff, nhận Cúp vàng TG từ tay Vua Juan Carlos sau khi Italia thắng Tây Đức 3-1. Tại Mexico 1986, Argentina của Maradona một lần nữa khiến Tây Đức lỗi hẹn với chức VĐTG. Sau 2 lần thất bại ở trận Chung kết, Tây Đức đã thành công tại Italia '90 khi đánh bại Argentina 1-0. Năm 1994, Brazil lần thứ 4 VĐTĐ sau khi thắng Italia 3-2 ở loạt luân lưu định mệnh. 4 năm sau, Brazil hoàn toàn đổ gục khi thất bại 0-3 trước chủ nhà Pháp trong trận Chung kết. Trong kỳ World Cup lần đầu tiên tại châu Á, Brazil chứng tỏ sức mạnh khi lần thứ 5 VĐTĐ với chiến thắng 2-0 trước ĐT Đức. Tại Đức 2006, Italia cũng phải nhờ đến loạt luân lưu cân não mới vượt qua ĐT Pháp ở trận Chung kết.

Bài 02: Kỹ thuật di chuyển trong bóng đá.

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về phân loại kỹ thuật không bóng và nguyên lý kỹ thuật không bóng. Phương pháp giảng dạy các kỹ thuật này, nguyên nhân dẫn đến sai lầm khi tập luyện và cách sửa chữa.

II. Nội dung tóm tắt:

Trong kỹ thuật bóng đá có rất nhiều kỹ thuật trong đó kỹ thuật di chuyển nắm vai trò quan trọng để hình thành các kỹ thuật khác (kỹ thuật chuyền bóng, kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật sút bóng...). Kỹ thuật di chuyển cũng có nhiều bước di chuyển khác nhau, nhưng có 05 bước di chuyển cơ bản không thể thiếu khi chơi môn bóng đá:

1. Phân loại các kỹ thuật di chuyển :

- Chạy
- Dừng đột ngột
- Chuyển thân
- Bật nhảy
- Đi bộ

Trong thi đấu bóng đá kỹ thuật di chuyển chiếm một vị trí hết sức quan trọng. Bởi phần lớn thời gian trên sân của các cầu thủ là hoạt động không bóng.

Hoạt động không bóng là tất cả các hoạt động hợp lý mà các cầu thủ sử dụng trong thi đấu, trong điều kiện không khống chế bóng :

Kỹ thuật chạy:

Phải hạ thấp trọng tâm so với môn điền kinh.

Kỹ thuật dừng đột ngột:

Để chuyển thân trong các tình huống thi đấu đạt hiệu quả.

Kỹ thuật chuyển thân:

Đòi hỏi sự nhanh nhẹn, vừa quan sát, vừa làm động tác giả.

Kỹ thuật bật nhảy:

Nhằm hoạn thiện kỹ thuật đánh đầu, bật nhảy, tranh cướp.

Kỹ thuật đi bộ:

Thả lỏng cơ thể, đạt hiệu quả tốt nhất trong quá trình thi đấu.

1.1 Kỹ thuật chạy:

Kỹ thuật chạy gồm: chạy thường, chạy giạt lùi, chạy đường vòng, Chạy zigzag...

Khi chạy trọng tâm các cầu thủ bóng đá thường thấp, bước chạy ngắn, tay đánh rộng sang ngang nhiều hơn so với VĐV điền kinh.

Động tác chạy giật lùi, chạy nghiêng không cần nhanh, bất ngờ nhưng đòi hỏi phải có sự phối hợp thoải mái không gò bó.

2.2 Dừng đột ngột:

Đòi hỏi cầu thủ phải dung hết lực để chân bám chặt đất, khi đó gối và trọng tâm hạ thấp để trọng tâm hướng về phía ngược với hướng đang di chuyển một độ nghiêng nhất định.

Bàn chân dung lực đập đất, cơ thể hạ thấp để giảm quán tính và lực xông về phía trước.

2.3 Chuyển thân:

Trong thi đấu bóng đá luôn có sự thay đổi giữa tấn công và phòng thủ, giữa vị trí của các cầu thủ và bóng do vậy để theo kịp những diễn biến xảy ra trên sân các cầu thủ cần phải linh hoạt chuyển thân nhanh, bất ngờ ở mỗi tình huống cụ thể đòi hỏi.

2.4 Bật nhảy:

Bật nhảy là cách thức thực hiện việc tranh chấp bóng trên không. Sức bật tốc độ chạy đà, lực dậm nhảy, năng lực phán đoán điểm rơi, thời gian dậm nhảy... quyết định kết quả của động tác tranh bóng.

Bật nhảy được chia làm dậm nhảy bằng một chân và dậm nhảy bằng hai chân.

2.5 Đi bộ:

Trong thi đấu bóng đá đi bộ chủ yếu được sử dụng để tranh thủ nghỉ ngơi, hồi phục lại sức lực.

Khi đi bộ các cầu thủ có thể quan sát, phán đoán để lựa chọn vị trí phù hợp và lập tức tham gia vào các tình huống.

III. Phương pháp giảng dạy:

1. Các biện pháp: thường được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật di chuyển:

- Chạy thẳng, chạy giật lùi và kết hợp cả hai loại trên.
- Chạy thường kết hợp quay rồi tiếp tục chạy tiếp.

- Chạy tăng tần số bước.
- Chạy theo tín hiệu, theo các hướng, thay đổi tốc độ, cách chạy một cách bất ngờ, đột ngột.

- Chạy thường, biến tốc, dừng...
- Chạy đà một vài bước rồi thực hiện dậm nhảy bằng 1 chân hay 2 chân.
- Chạy nhảy lên khi chân tiếp đất tiếp tục tăng tốc...
- Chạy đan chéo, cắt kéo liên tục phải, trái, trước, sau, chạy ziczac...

2. Những sai lầm thường mắc

Khi dừng lại đột ngột hoặc chuyển thân, người không ngã ra sau nên không dừng lại được ngay và dễ bị mất thăng bằng.

- Khi di chuyển mắt không quan sát diễn biến trên sân.
- Khi di chuyển ngang hoặc ziczac, sự phối hợp toàn thân không được nhịp nhàng.

Cách sửa

- Thực hiện động tác với tốc độ chậm.
- Thực hiện các bước lướt nhiều lần với tốc độ chậm.
- Tập phối hợp di chuyển với đồng đội.
- Tập di chuyển với bóng.

Bài 03: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân trong thi đấu, nguyên lý kỹ thuật của các kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.

II. Nội dung tóm tắt

Mục đích sử dụng: Được sử dụng để đá bóng ở cự ly gần và đá phạt đền đòi hỏi độ chính xác cao.

Nguyên lý kỹ thuật động tác:

1. Chạy đà.
2. Đặt chân trụ.
3. Vung chân lăng.
4. Tiếp xúc bóng
5. Kết thúc động tác

Kỹ thuật đá bóng được chia ra các loại:

Đá bóng nằm tại chỗ.

Đá bóng lăn sệt

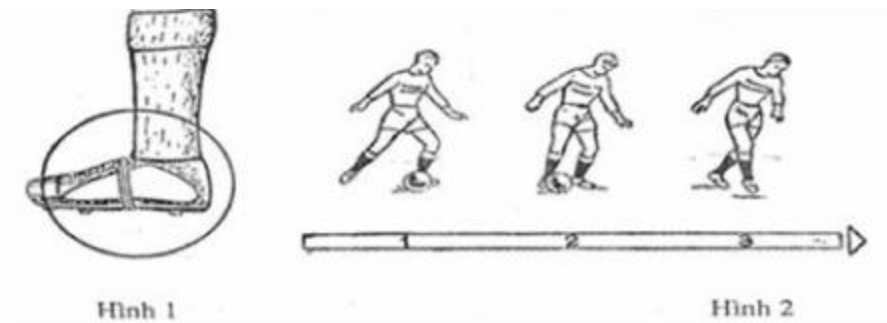
Đá bóng nửa nảy

Phương pháp giảng dạy.

Đề ra các biện pháp để khắc phục các sai lầm thường mắc. Hệ thống các bài tập Từ hệ thống bài tập giúp khắc phục các sai lầm khi mới tập luyện.

III. Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là dùng phần bên trong của lòng bàn chân (từ cổ chân tới đốt xương ngón chân cái) để đá bóng đi.



IV. Nguyên lý kỹ thuật động tác

Đá bóng nằm tại chỗ (chia làm 5 giai đoạn): Chạy đà thẳng với hướng bóng, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng, kết thúc.

Đá bóng lăn sệt

Đá bóng lăn từ phía trước tới: trước hết cần phán đoán thời điểm vung chân và vị trí bóng lăn tới để tiếp xúc bóng được chính xác.

Đá bóng đang lăn về trước: chân trụ nên đặt trước về phía trước bóng.

Trường hợp bóng lăn từ các bên tới về phía chân trụ thì nên đặt chân trụ hơi xa về phía bên của bóng.

Đá bóng nửa nảy

Phải đá bóng ngay những quả bóng từ trên cao rơi xuống vừa nảy từ đất lên mà không làm độ nảy tác giữ bóng.

Trước hết phải phán đoán tốc độ bay và điểm rơi của bóng, từ đó nhanh chóng di chuyển chọn vị trí cho việc đặt chân trụ.

V. Phương pháp giảng dạy

Giảng dạy và làm mẫu từng giai đoạn của động tác, từ mô phỏng không bóng đến có bóng.

Tiến hành tổ chức, hướng dẫn tập luyện:

Tập mô phỏng không bóng, tại chỗ thực hiện động tác đánh lăng và xoay bề bàn chân ra ngoài.

Vẽ đường chạy đà, điểm đặt bóng và chân trụ rồi thực hiện kỹ thuật chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng.

Đặt bóng chết, một người dùng găng bàn chân đè lên phía trước của bóng, người kia tập chạy đà, đặt chân trụ rồi tiếp xúc bóng.

Đặt bóng chết đá vào các điểm cố định trên tường, tập từ chậm đến nhanh, từ nhẹ, gần sau tăng dần cự ly và lực đá.

Tập hai người hoặc với nhiều người, kết hợp di chuyển và đá các loại bóng đang lăn sệt.

Tập sút cầu môn với bóng chết và các loại bóng đang lăn sệt.

Những sai lầm thường mắc

Đặt chân trụ quá xa bóng.

Chân trụ đặt quá cao hoặc quá thấp so với bóng.

Mũi bàn chân trụ không trùng hướng với hướng đá bóng đi.

Trọng tâm không dồn vào chân trụ, mắt thẳng bóng gây khiến bóng đi không chính xác.

Gối không mở ra ngoài khiến bàn chân không vuông góc với chân trụ nên điểm tiếp xúc của bàn chân không đi qua tâm bóng làm cho bóng xoáy và bay chệch hướng.

Thân trên ngã về phía trước hoặc ra sau quá nhiều nên bóng đi không theo ý muốn.

Nguyên nhân các sai lầm

Khái niệm về kỹ thuật không chính xác. Mắt không quan sát bóng khi đá.

Cảm giác cơ bắp và sự phối hợp toàn thân chưa tốt. Cảm giác không gian chưa được chuẩn xác.

Quá căng thẳng khi thực hiện. Sức mạnh cơ chân yếu.

Phương pháp khắc phục

Xây dựng khái niệm về kỹ thuật chính xác cho người tập. Tập mô phỏng nhiều lần động tác chạy đà, đặt chân trụ. Mô phỏng nhiều lần động tác tiếp xúc bóng.

Bố trí tập theo nhóm để cùng nhau sửa chữa những động tác sai.

Tập đá bóng chết rồi lăn sệt vào các mục tiêu cố định trên sân hoặc trên tường.

VI. Hệ thống bài tập

Tập mô phỏng kỹ thuật

- Giả tưởng quả bóng ở phía trước, mô phỏng từng giai đoạn.
- Đá bóng chết, một người dùng lòng bàn chân đè lên phía trước của quả bóng, người kia tập mô phỏng trên bóng.
- Đá bóng chết vào tường khi bóng bật ra thì chặn rồi tiếp tục đá.



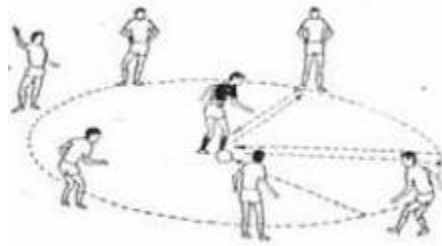
- Đá bóng chết vào các mục tiêu cố định trên tường, yêu cầu chính xác.

- Đá bóng đang lăn sệt vào tường khi bóng bật ra thì không chặn lại mà đá luôn.

Tập theo nhóm, trong ô vuông hoặc vòng tròn, lần lượt từng người vào đứng ở giữa liên tục đá chuyền một chạm (bóng lăn sệt) theo vòng tròn cho đồng đội. Hai người đá bóng chuyền cho nhau. Mới đầu tập đá bóng chết, sau đá các loại bóng đang lăn sệt và đá ở cự ly gần, lực nhẹ sau tăng dần cự ly và lực đá.

- Hai người cách nhau 6 – 7m chạy song song chuyền bóng cho nhau

- Sút cầu môn.



Bài 04: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân trong thi đấu và nguyên lý kỹ thuật của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.

II. Nội dung:

Mục đích sử dụng

Thường được sử dụng để chuyền bóng, xa, đá phạt góc, đá phạt ngoài khu 16m50, phát bóng đối với thủ môn

Nguyên lý kỹ thuật động tác

Phân biệt điểm giống và khác giữa kỹ thuật đá bóng bằng long bàn chân và mu trong bàn chân

Giống nhau: cùng có các giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng.

Khác nhau: chạy đà chéo 450; đá bóng sử dụng mu trong, sử dụng khớp gối và đùi nên đá được xa hơn

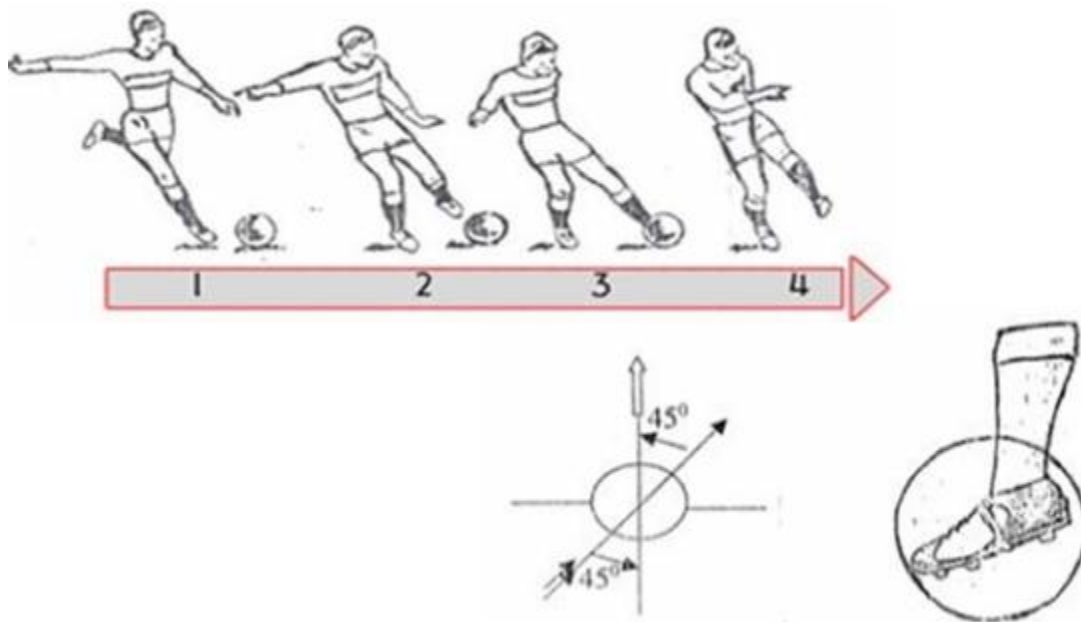
Phương pháp giảng dạy

Giảng dạy kỹ thuật không bóng, có bóng, áp dụng trong các đội hình chiến thuật.

Hệ thống các bài tập

Vận dụng linh hoạt các tình huống thi đấu

III. Mục đích của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:



Trong thi đấu kỹ thuật này thường được sử dụng chuyề bóng ở cự ly xa và trung bình nhất là được thực hiện để sút phạt trực tiếp vào cầu môn đối phương.

IV. Nguyên lý kỹ thuật:

Đá bóng nằm tại chỗ

- Do đặc điểm khi tiếp xúc giữa bàn chân (bằng mu trong) và bóng nên cách chạy đà của kiểu đá này phải chệch với hướng đá bóng đi khoảng 45^o.

- Khi chạy tốc độ phải tăng dần, độ dài bước chạy ngắn, tần số cao để dễ điều chỉnh ở bước cuối cùng trước khi đặt chân trụ.

- Động tác lãng chân về trước bắt đầu bằng việc lấy khớp hông làm trụ, dùng đùi vung căng chân từ sau ra trước.

Tiếp xúc với bóng là cạnh trong bàn chân, tính từ ngón chân cái tới phía trong mắt cá chân

- Sau khi bóng rời chân thì tiếp tục lãng chân về phía trước, theo quán tính bước về trước 1 vài bước để giảm tốc độ của cơ thể và 2 tay dang rộng tự nhiên để giữ thăng bằng và trở lại hoạt động bình thường.

Đá bóng lãng sệt

- Căn cứ vào hướng bóng lăn, phán đoán tốc độ rồi nhanh chóng chọn vị trí thích hợp, đảm bảo đúng điểm đặt chân trụ, và thời điểm tiếp xúc bóng để đá bóng đi theo đúng hướng dự định.

- Khi đá các loại bóng đang lăn sệt thì mũi bàn chân trụ luôn phải thẳng hướng với hướng đá bóng đi, đầu gối hơi khụy thấp, thân người nghiêng về trước một bên với bóng.

V. Phương pháp giảng dạy:

- Giảng dạy và thị phạm các linh kỹ thuật động tác

- Tiến hành tổ chức hướng dẫn tập luyện: theo một trình tự từ chậm đến nhanh, dễ đến khó:

- Tập mô phỏng không bóng giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ theo hình vẽ trên sân.

- Tập mô phỏng trên bóng • Tập đá bóng chệt vào các điểm cố định trên tường

- Tập hai người hoặc nhiều người, đặt bóng chệt đá chuyền cho nhau, rồi di chuyển đá bóng lăn sệt với các tính năng khác nhau.

- Tập sút cầu môn từ các cự ly khác nhau.

Những sai lầm thường mắc

- Chạy đà gò bó, động tác không được tự nhiên, không có tính nhịp điệu.

- Chân trụ đặt quá xa hoặc quá gần bóng và mũi bàn chân trụ không thẳng hướng với hướng bóng đi.

- Gối chân trụ không khụy và trọng tâm không dồn vào chân trụ.

- Mu bàn chân không đuổi hết và tiếp xúc lệch tâm bóng vì vậy bóng đi xoáy không đúng mục tiêu.

- Cổ chân không chắc nên khi tiếp xúc bóng thường bị lật, lại sang lòng bàn chân.

- Khi đá, mũi bàn chân không chúc xuống mặt phẳng của đất một góc nhọn và điểm tiếp xúc bóng không đúng phần mu trong.

- Thân trên ngã ra sau hoặc đổ về phía trước quá nhiều làm giảm lực tác động lên bóng.

Nguyên nhân dẫn đến sai lầm

- Khái niệm về kỹ thuật chưa đúng.
- Khi đá bóng mắt không nhìn vào bóng.
- Cảm giác cơ bắp và sự phối hợp toàn thân chưa tốt.
- Cảm giác không gian chưa được chuẩn xác, sợ mũi bàn chân đá xuống đất.
- Quá căng thẳng khi thực hiện
- Sức mạnh cơ chân yếu.

VI. Hệ thống bài tập:

- Tập mô phỏng các giai đoạn của kỹ thuật động tác theo hình vẽ trên sân.
- Đặt bóng chết, 1 người dùng găm bàn chân đè lên phía trước bóng, người kia tập mô phỏng chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng.
- Đặt bóng chết cách tường khoảng 15- 25m, đá vào các điểm cố định trên tường.
- Hai người đứng cách nhau 20 – 30m đá bóng chuyền cho nhau. lúc đầu tập đá bóng chết rồi sau tới đá bóng động.
- Tập phát bóng (bóng chết) từ vạch 5m50 lên vòng trung tâm sân.
- Tập đá phạt góc.
- Hai người một bóng cách nhau 20 – 30m chạy song song chuyền bóng cho nhau. Sau khi nhận được bóng thì dẫn vài nhịp rồi chuyền trả lại cho đồng đội.
- Dẫn bóng dọc biên xuống khu vực phạt góc thì đá tạt vào khu vực trước cầu môn.
- Đặt bóng chết ở các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.
- Phối hợp với đồng đội tập sút cầu môn. Trong những pha phối hợp người chuyền cần chuyền nhiều dạng bóng cùng tính năng khác nhau, sát với yêu cầu thực tế đặt ra để đồng đội tập sút cầu môn.

Bài 05: Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân trong thi đấu và nguyên lý kỹ thuật của kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện

II. Nội dung tóm tắt :

Mục đích sử dụng

Sử dụng để làm gì và trong những tình huống nào thì nên sử dụng.

Nguyên lý kỹ thuật động tác

Chia làm 5 giai đoạn

Cần phân biệt với kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân, bằng lòng bàn chân và bằng mu trong bàn chân.

Rút ra cách thức sửa chữa sai lầm thường mắc. Phương pháp giảng dạy

+ Cách phân tích.

+ Cách giảng giải.

Hệ thống bài tập nhằm khắc phục những sai lầm

Nắm vững hệ thống bài tập giúp đạt được hiệu quả cao trong quá trình thi đấu.

III. Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân:

Kỹ thuật này là tự nhiên nhất và thường hay được sử dụng nhất trong chơi bóng. Kỹ thuật này cho phép cầu thủ đá quả bóng dài, ngắn, nhẹ, cao, thấp mà không ảnh hưởng nhiều đến kỹ thuật chạy của anh ta. Do vậy mà kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân được ưu tiên trong huấn luyện.

IV. Nguyên lý kỹ thuật động tác:

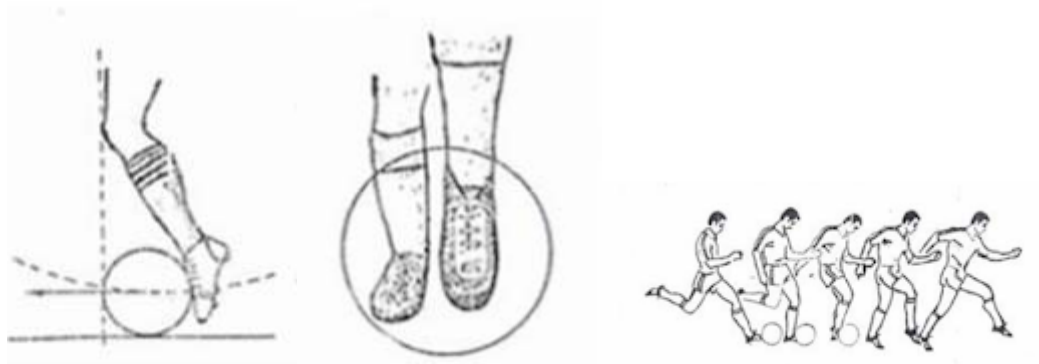
Đá bóng bằng mu giữa bàn chân do đặc điểm của giải phẫu nên góc độ đánh chân lớn, cũng có thể đạt được tốc độ vung chân tương đối lớn.

Đá bóng nằm tại chỗ.

Chạy đà theo đường thẳng từ chậm đến nhanh, bước cuối cùng hơi rộng bằng vai,

Chân trụ đặt nhanh theo đà chạy, đặt cách một bên bóng từ 10 – 15cm, mũi chân nằm trên đường kéo dài của mép trước quả bóng và hướng về phía quả bóng đi, đầu gối hơi khuỵu thấp.

Chân đá bóng trong quá trình chạy đưa ra sau, căng chân co lại.



Nghiêng người đá bóng cao trung bình bằng mu giữa bàn chân

Phán đoán tốc độ và đường bay của quả bóng mà chọn vị trí đá bóng. Người đứng nghiêng về phía quả bóng đi, do hướng bóng đến không rơi cạnh chân trụ. Mũi chân đặt hướng về phía bóng được đá đi, thân người nghiêng sang một bên chân trụ và hơi uốn bụng ra, chân đá bóng đưa lên, đùi đưa ra và co căng chân lại, lấy khớp hông làm trụ, đùi kéo căng chân đánh mạnh từ phía sau ra trước, dùng mu giữa bàn chân đá phần giữa quả bóng, đồng thời thân người rướn lên theo quán tính của động tác về phía bóng đi để duy trì thăng bằng cơ thể.



Đá bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân

Căn cứ tốc độ, hướng đi và điểm rơi của quả bóng bay đến, chân trụ đặt bên cạnh điểm rơi của quả bóng. Lúc quả bóng rơi xuống đất, chân đá bóng đánh nhanh về phía trước đang lúc quả bóng nảy lên từ mặt đất. Chân đá bóng dùng mu giữa tiếp xúc ở phần giữa của quả bóng, đồng thời không chế sự đánh lên trên của cẳng chân. Có như vậy đá bóng đi mới không bị cao.



V. Phương pháp giảng dạy:

- Giảng giải và làm mẫu từng giai đoạn của động tác.

- Tiến hành tổ chức, hướng dẫn tập luyện.

- Tập mô phỏng không bóng.

Vẽ đường chạy đà, điểm đặt bóng và chân trụ rồi thực hiện kỹ thuật chạy đà ...

Đặt bóng chết, một người dùng găng bàn chân đề lên phía trước của bóng, người kia tập chạy đà, đặt chân trụ rồi tiếp xúc bóng.

Đặt bóng chết đá vào các điểm cố định trên tường.

Tập 2 người hoặc với nhiều người, tập di chuyển và đá các loại bóng đang lăn sệt.

Tập sút cầu môn với bóng chết, các loại bóng đang lăn sệt và nửa nảy.

Những sai lầm thường mắc

Khớp cổ chân không giữ được chặt cứng khi chạm bóng.

Không có sự duỗi nhanh đột ngột của khớp gối trước lúc chạm bóng; động tác chỉ tiếp diễn từ khớp hông.

Mu chân không dũi thẳng với đầu mũi chân hướng xuống đất và không có động tác kế tiếp.

Người tập có thể đá bị tiếp xuống đất. Đó là vì mu chân quá dài so với đường kính quả bóng.

Mắt không nhìn vào bóng lúc chạm bóng.

Chân trụ đứng quá gần với bóng, điều này không cho phép động tác phối hợp được hoàn toàn tự do khi đá bóng.

Trước khi đá người thực hiện ngược nhìn lên hoặc ngửa người về phía sau. Kết quả là bóng được chuyền hoặc sút bổng lên cao và không chính xác.

Cách khắc phục sai lầm thường mắc

Luyện tập không bóng: xác định rõ điểm tiếp xúc giữa chân với bóng và hình chân khi đá bóng.

Luyện tập đá bóng cố định hoặc bóng đặc: một người dẫm lên nửa phía trước của quả bóng, một người khác sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa để luyện tập.

Đá bóng trong túi lưới: Tự xách túi lưới, đứng nguyên tại chỗ hoặc di chuyển để luyện tập kỹ thuật.

Sút cầu môn: Chạy sút cầu môn khi bóng đang lăn về phía trước, lăn ngược trở lại từ trước mặt hoặc lăn từ hai bên tới.

Cùng với đồng đội dùng mu giữa bàn chân đứng nguyên tại chỗ hoặc di chuyển để thực hiện kỹ thuật sút xa.

VI. Hệ thống bài tập:

Tập mô phỏng các động tác của kỹ thuật động tác theo hình vẽ trên sân.

Đặt bóng chết, 1 người dùng găng bàn chân đặt trên nửa phía trước bóng, người kia tập mô phỏng chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lạng và tiếp xúc bóng.

Đặt bóng chết cách tường 15 – 20m, đá vào các điểm cố định trên tường. Khi đã đạt được các yêu cầu đặt ra thì tiến tới đá bóng động(lăn sệt) do tự mình điều tiết.

Hai người đứng cách nhau 15 – 25m đá bóng chuyền cho nhau. Lúc đầu tập đá bóng chết rồi sau tới đá bóng động.

Đặt bóng chết ở các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.

Dẫn bóng lăn sệt từ các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.

Phối hợp với đồng đội tập sút cầu môn.

Bài 6: Nghề huấn luyện viên

I. Khái niệm về huấn luyện:

Huấn luyện là một quá trình mà trong đó có hàng loạt các nhiệm vụ được phối hợp giải quyết theo một chương trình có kế hoạch, có hệ thống nhằm chuẩn bị cho một cá nhân hoặc một đội đạt được thành tích thi đấu tốt nhất.

Huấn luyện viên - là người chịu trách nhiệm trực tiếp đối với quá trình này.

Huấn luyện viên thường phải chú trọng hơn vào sự tiến bộ và khả năng thi đấu của cầu thủ, điều này làm cho họ phải quan tâm hơn đến việc dành chiến thắng. Đây cũng chính là đặc điểm nổi bật phân biệt huấn luyện viên với giáo viên.

Người huấn luyện thể lực - tập chung vào việc huấn luyện thể lực - là một phần việc của quá trình huấn luyện, song không có trách nhiệm điều khiển toàn bộ quá trình huấn luyện.

Các phạm vi nhiệm vụ và hoạt động của huấn luyện viên

1. Huấn luyện thể lực.

Bao gồm các hoạt động huấn luyện nhằm phát triển các phẩm chất cần thiết về sức nhanh, sức mạnh và sức bền.

2. Chuẩn bị tâm lý.

Là hoạt động huấn luyện nhằm hình thành những trạng thái sẵn sàng về tâm lý và tinh thần cần thiết trong tập luyện và thi đấu.

3. Phát triển kỹ thuật.

Là hoạt động huấn luyện nhằm phát triển các kỹ thuật thể thao cần thiết.

4. Phát triển chiến thuật.

Là hoạt động huấn luyện nhằm phát triển các chiến thuật thi đấu đồng đội và cá nhân.

5. Quản lý tập luyện.

Là việc tổ chức tập luyện và giám sát các buổi tập.

6. Quản lý thi đấu.

Là các công việc liên quan đến hoạt động thi đấu

7. Lập kế hoạch.

Là việc xác định các mục tiêu và biên soạn các nội dung chương trình huấn luyện dài hạn và ngắn hạn.

8. Xây dựng các mối quan hệ xã hội giữa cầu thủ với cầu thủ và mối quan hệ tương hỗ giữa huấn luyện viên và cầu thủ.

9. Chăm sóc y tế.

Là công tác dự phòng chuẩn đoán và điều trị các chấn thương.

Việc thực thi quá trình huấn luyện phụ thuộc vào tình độ kiến thức và kỹ năng nghiệp vụ của huấn luyện viên (tức là các sản phẩm cần thiết của huấn luyện viên để dẫn dắt các cầu thủ tới những mục tiêu mà huấn luyện viên xác định cho họ).

Kiến thức, tự nó phải được áp dụng một cách "tài tình", ngoài ra huấn luyện viên cần biết chuyển giao những kiến thức này trong quá trình huấn luyện.

Kiến thức là cơ sở cho việc ra quyết định

Huấn luyện viên phải có đủ kiến thức để thường xuyên đánh giá và định mức các mặt hoạt động nhằm thúc đẩy và tác động vào quá trình rèn luyện và huấn luyện.

Việc ra quyết định phải căn cứ vào:

1. Các dữ liệu đúng.
2. Am hiểu các lĩnh vực kiến thức có liên quan

Vai trò của huấn luyện viên:

1. Trước hết huấn luyện viên phải là một người thầy: Truyền thụ những kiến thức mới và các kỹ năng cần thiết cho cầu thủ.
2. Là một nhà huấn luyện: Phát triển trạng thái sung sức của cầu thủ.
3. Là người thúc đẩy các cầu thủ; luôn tạo ra cách tiếp cận vấn đề một cách kiên quyết và tích cực.
4. Là người giữ nghiêm kỷ luật; xác định hệ thống khen thưởng và xử phạt.
5. Là người quản lý, điều hành với khả năng tổ chức tốt.
6. Là đại diện của giới thể thao, tham gia các hoạt động thưởng, phạt.
7. Là một nhà hoạt động xã hội có chức năng tư vấn và khuyên giải.
8. Là một người bạn luôn giúp đỡ và trợ lực cho cầu thủ
9. Là một nhà khoa học có khả năng phân tích, đánh giá và tổng hợp.
10. Là một học viên luôn sẵn sàng lắng nghe ý kiến và học hỏi.

Những kiến thức và kỹ năng cần phải có đối với một huấn luyện viên:

1. Các kỹ năng về môn thể thao chuyên sâu
2. Những vấn đề cơ bản nhất về giải phẫu sinh lý.
3. Tâm lý thể thao.
4. Bảo hiểm an toàn và cấp cứu ban đầu (sơ cứu chấn thương)
5. Kỹ năng giao tiếp.
6. Các nguyên lý thúc đẩy việc học tập.
7. Các nguyên tắc và các phương pháp huấn luyện.
8. Điều khiển và phân tích thông kê học.

Những yếu tố nào tạo nên một huấn luyện viên hoàn chỉnh?

1. Khi huấn luyện viên ở cương vị một người truyền đạt thì phải có khả năng diễn đạt những ý đồ tổ chức và những gì mà mình muốn nói.

2. Khi ở cương vị một nhà kỹ thuật, huấn luyện viên phải hiểu được các cầu thủ của mình để phát triển toàn bộ những tài năng của họ.

- Có khả năng phân tích và phê phán các khía cạnh khác nhau ảnh hưởng đến thành tích thể thao của cầu thủ.

3. Khi là một người thầy, huấn luyện viên phải có khả năng thực hiện kỹ thuật một cách có kết quả để kích thích quá trình học tập.

4. Khi một nhà chính trị - phải giữ được các mối quan hệ tốt với cầu thủ, đối thủ, các câu lạc bộ thể thao và các quan hệ cộng đồng khác.

5. Với tư cách là một nhà hướng dẫn tập luyện, huấn luyện viên phải biết lập kế hoạch, biên soạn nội dung các chương trình huấn luyện để phát triển tất cả các kỹ năng của mỗi cá nhân các cầu thủ.

6. Là một nhà khoa học, huấn luyện viên phải có khả năng phân tích theo các phương pháp logic.

7. Là một nghệ nhân, huấn luyện viên phải có khả năng luôn luôn sáng tạo trong loại hình nghệ thuật này (bóng đá) nhằm đáp ứng những mong đợi của khán giả và những đồng nghiệp khác, xây dựng cho mình một cách sống công bằng tôn trọng và quan tâm chu đáo tới những nhu cầu của mọi người.

Phong cách huấn luyện

1. "Chuyên chế", độc đoán: Huấn luyện viên là người chuyên quyền đưa ra tất cả các quyết định.

2. "Phong cách dân chủ": Huấn luyện viên ít phải tốn sức và ít phải đưa ra những phán quyết nhằm thúc đẩy việc học tập và rèn luyện.

3. "Phong cách tư vấn": Cùng tham gia vào việc quyết định và hướng dẫn các cầu thủ lựa chọn các mục tiêu và phấn đấu đạt được các mục tiêu của họ.

Những phẩm chất nổi bật và tích cực cần thiết để huấn luyện viên gây được cảm hứng về tâm lý trong huấn luyện được tóm tắt trong các thuộc tính sau đây:

Sự lãnh đạo	Đáng tin cậy	Lạc quan
Sự dí dỏm	Ổn định cảm xúc	Chính trực
Thân mật	Trung thành	Có hiểu biết rộng
Mạnh mẽ	Kiên quyết	Có tinh thần hợp tác
Trung thực	Có khát vọng	Tự giác
Cần cù, siêng năng	Sáng tạo	Có tính nhiệm

Những phẩm chất được kể trên chưa phải là đầy đủ, song những điểm này là những dấu hiệu quan trọng nổi bật tạo nên những mẫu mực hành động của các huấn luyện viên thành đạt. Nếu người ta theo đuổi việc dùng những phẩm chất này làm tiêu chuẩn để tự điều chỉnh thì có thể họ sẽ đạt được thành công, ngược lại nếu không biết được các phẩm chất và tính cách khác nhau mà một huấn luyện viên tốt cần đạt được đến mức nào thì cũng không có cơ sở để so sánh. Song bao giờ cũng có các giá trị chung để huấn luyện viên rèn luyện theo các phẩm chất tính cách của riêng mình, khắc phục các biểu hiện chưa tốt.

Sau đây là một số tính cách tiêu cực mà một huấn luyện viên muốn có cơ hội thành đạt cần phải khắc phục:

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------|-------------------|
| - Dễ bị kích động khi bị phê phán | - Lười biếng | - Hay lo lắng |
| - Thiếu sự chân thành | - Vô kỷ luật | - Thô bạo |
| - Không ổn định cảm xúc | - Không điều độ | - Thái độ xa lánh |
| - Hay chỉ trích quá đáng | - Ích kỷ | - Thô tục |

Bài 07: Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.

I. MỤC TIÊU:

Kỹ thuật sút mu ngoài bàn chân

Trang bị cho người học mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài lòng bàn chân trong thi đấu và nguyên lý kỹ thuật của đá bóng bằng mu ngoài lòng bàn chân.

Phương pháp giảng dạy những lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa và hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.

II. NỘI DUNG TÓM TẮT:

Mục đích sử dụng:

- Phân biệt với các kỹ thuật khác,
- Các vận động viên đỉnh cao mới thường hay sử dụng.

Nguyên lý kỹ thuật động tác:

- Chạy đà,
- Đặt chân trụ,
- Vung chân lăng.
- Tiếp xúc bóng.

Phương pháp giảng dạy:

- Các biện pháp giảng dạy,

- Chia ra các sai lầm thường mắc, nguyên nhân dẫn đến sai lầm và biện pháp khắc phục.

Hệ thống bài tập:

Bài tập giúp khắc phục những sai lầm thường gặp của kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài lòng bàn chân.

III. MỤC ĐÍCH SỬ DỤNG KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN:

Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân để chuyển bóng ở cự ly trung bình và xa, đá bóng đang chuyển động hay bay từ phía biên tới, đá phạt, đá phạt góc, sút cầu môn.

Đối với các cầu thủ có kỹ thuật cao thì động tác đá bóng bằng mu ngoài bàn chân trở thành vũ khí sắc bén để phối hợp tấn công và dứt điểm.

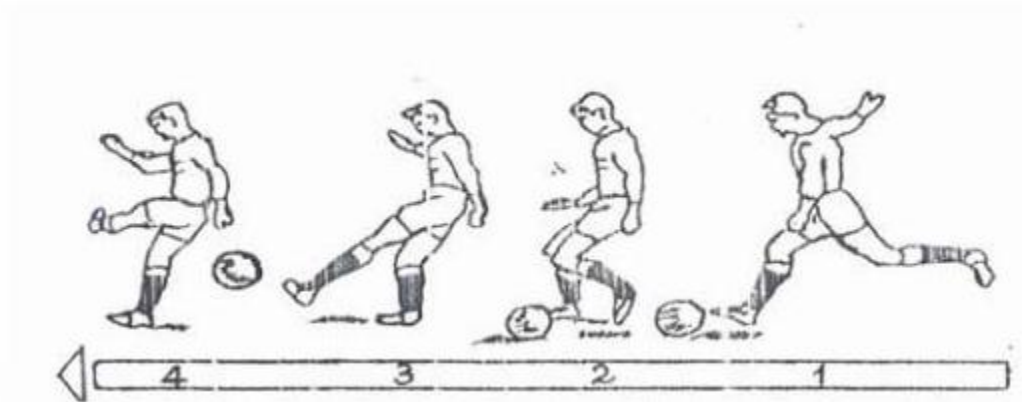
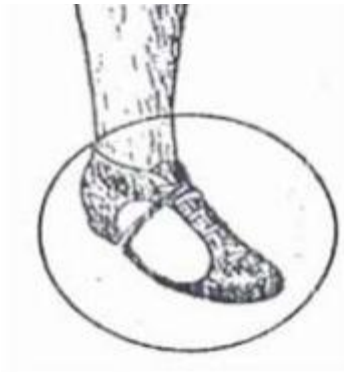
IV. NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC:

Đá bóng nằm tại chỗ

Dùng mu ngoài bàn chân tiếp xúc bóng, mũi bàn chân bẻ vào trong, cổ chân cứng dựa gối lên sau khi tiếp xúc bóng, thân người theo quán tính bước về phía trước.

Đá bóng lăn sệt bằng mu ngoài bàn chân;

Động tác này có thể sử dụng đá được các loại bóng từ nhiều hướng lăn tới.



V. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY:

Giảng dạy và thi phạm các yếu lĩnh kỹ thuật động tác:

Tiến hành tổ chức hướng dẫn tập.

Tập mô phỏng không bóng giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ theo hình vẽ trên sân.

Tập mô phỏng không trên bóng giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ theo hình vẽ trên sân.

Tập đá bóng chết vào các điểm cố định trên trường.

Tập 2 người hoặc với nhiều người, đặt bóng chết đá chuyền cho nhau, rồi di chuyển đá bóng lăn sệt với các tính năng khác nhau kết hợp với các bài tập chiến thuật.

Tập sút cầu môn từ các cự ly và các góc độ khác nhau.

Những sai lầm thường mắc và nguyên nhân:

- Khớp cổ chân không cố định vững chắc mà lại dễ dẫn lỏng.

- Mũi chân không chúc xuống và hướng vào trong và không nâng cao gót chân.
- Mắt không nhìn vào bóng lúc tiếp xúc bóng.
- Diện tiếp xúc bóng quá xa trục dọc của bóng, bóng xoáy chiều và đi yếu.
- Diện tiếp xúc bóng quá gần trục dọc của bóng nên bóng không xoáy và không bay đôi hướng.

- Tay và khuỷu tay không dang rộng, hai bên thân người phải giữ bóng thẳng bằng.

- Chân trụ đặt quá gần bóng nên khó tiếp xúc đúng vấp bóng.
- Chân đá bóng hướng thẳng tới mục tiêu chứ không theo hướng chệch sang bên.

Cách khắc phục những sai lầm thường mắc:

- Vừa giảng vừa làm mẫu cho từng giai đoạn của kỹ thuật động tác để xây dựng khả năng kỹ thuật chính xác cho người tập.

- Tập mô phỏng kỹ thuật, giả sử trước mặt là mục tiêu, bước lên phía trước làm động tác đá bóng, sau đó làm chậm lại.

- Một người lấy chân giữ chặt bóng, người kia đá vào quả bóng.

- Tập kỹ thuật đá bóng với bức tường ở cự ly ngắn(5m – 7m).

- Lợi dụng tập đá tường mà tập các kỹ thuật khác, nhưng nên từ tĩnh đến động.

VI.HỆ THỐNG BÀI TẬP:

Kỹ thuật sút mu ngoài

1. Tập mô phỏng các giai đoạn của kỹ thuật động tác theo hình vẽ trên sân.

2. Đặt bóng chết, một người dùng chân đề lên phía trước bóng , người kia tập mô phỏng chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, và tiếp xúc bóng.

3. Đặt bóng chết cách tường khoảng 15m – 20m, đá vào các điểm cố định trên tường.

4. Hai người đứng cách nhau 15m – 25m đá bóng chuyền cho nhau.

5. Đặt bóng chết ở cự ly và góc độ khác nhau, tập sút cầu môn.

6. Dẫn bóng lăn sệt từ các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.

7. Phối hợp với đồng đội tập sút cầu môn.

Bài 08: Kỹ thuật giữ bóng

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học nắm các kỹ thuật giữ bóng cùng nguyên lý kỹ thuật của các loại giữ bóng cơ bản bằng lòng bàn chân và gang bàn chân giữ các loại bóng lăn sệt, nửa này và trên không, nắm được các lỗi sai thường mắc khi giữ bóng và cách sửa những sai lầm khi thực hiện các kỹ thuật giữ bóng

II. Nội dung tóm tắt :

1. Phân loại các kỹ thuật giữ bóng

- Giữ bóng bằng lòng bàn chân
- Giữ bóng bằng gang bàn chân
- Giữ bóng bằng mu ngoài

- Giữ bóng bằng mu chính diện
- Giữ bóng bằng đùi
- Giữ bóng bằng ngực
- Giữ bóng bằng đầu
- Giữ bóng bằng lòng bàn chân
- + Sử dụng nhiều nhất vì diện tích tiếp xúc giữa chân và bóng khá lớn
- + Có thể giữ bóng lăn sệt, bóng nửa này hoặc bóng trên không
- Giữ bóng bằng gang bàn chân
- + Tương đối dễ, giữ ở vị trí theo ý muốn, dùng cho các loại bóng lăn sệt và nửa này
- + Giữ bóng bằng lòng và gang bàn chân là một kỹ thuật đơn giản cho người mới tập

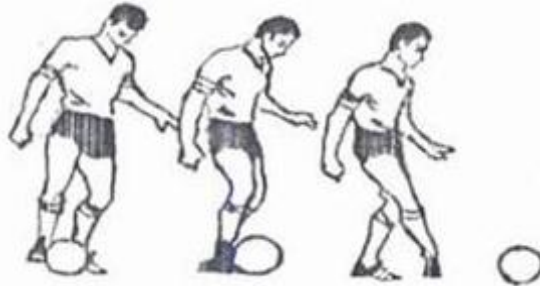
2. Những sai lầm và nguyên nhân dẫn đến sai lầm

3. Phương pháp khắc phục và hệ thống bài tập.

III. Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân:

1. Giữ bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

- Mũi chân trụ đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khụy, một bên vai hướng về phía bóng đến; Chân giữ bóng, mở mũi chân ra ngoài, gan bàn chân nằm song song với mặt đất, lòng bàn chân hướng về phía trước.



2. Giữ bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân

- Gối chân trụ hơi thấp, thân người sau khi giữ bóng hướng vận động hơi lệch so với bóng. Chân giữ bóng đưa lên, căng chân thả lỏng, mũi chân bẻ cong lên, lòng bàn chân tiếp xúc bóng, bóng vận hành theo hướng với mặt đất thành một góc nhỏ hơn 90o.



3. Giữ bóng trên không bằng lòng bàn chân

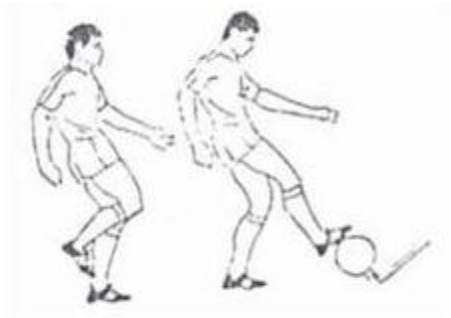
- Chân đưa lên, hướng lòng bàn chân về hướng bóng bay đến để đón bóng, khi bóng chạm vào chân lập tức kéo chân ra sau làm giảm lực, giữ bóng ở dưới chân



IV. Kỹ thuật giữ bóng bằng gan bàn chân:

1. Giữ bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

- Chân trụ đặt một bên phía sau so với điểm bóng rơi, mũi chân đối diện với hướng bóng đến.

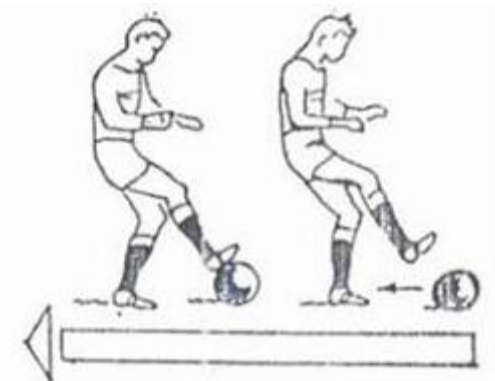


2. Giữ bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

- Thân người đứng đối diện với hướng bóng đến, thân hơi ngã về phía trước, chân trụ đặt một bên bóng, mũi chân đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khuỵu xuống, đồng thời chân giữ bóng đưa lên, khớp gối co lại, bàn chân co lên làm cho gan bàn chân hợp với mặt đất thành một góc nhỏ hơn 90o

Giữ bóng lăn sệt

- Bóng lăn qua dưới chân
- Khi giữ bóng, tiếp xúc bóng ở vị trí hơi cao so với mặt đất.
- Sau khi giữ bóng, bóng chưa nằm ở vị trí tốt nhất.
- Sau khi giữ bóng thân người chưa kịp rướn tạo nên khoảng cách về thời gian giữa giữ bóng và rướn lên hơi dài nên không thể kịp thời khống chế được bóng và tạo ra sai sót.



Giữ bóng nửa nảy

- Bóng lọt qua chân chủ yếu là do sự phán đoán thiếu chính xác đường phản xạ từ mặt đất lên

- Lực tiếp xúc bóng, do điểm tiếp xúc bóng làm ảnh hưởng đến việc thực hiện động tác tiếp theo

- Thông thường người ta sẽ nghĩ giữ bóng lăn sệt, thì ngược lại giữ bóng nảy cao....

- Khi giữ bóng nảy nảy, hay giữ bóng lăn sệt cũng xuất hiện hiện tượng này
Giữ bóng trên không

- Vị trí chân tiếp xúc với bóng mà không chạm bóng để bóng lọt qua. Nguyên nhân chính do phán đoán không chính xác tốc độ bay của bóng và hướng bóng

- Không giữ được bóng trong phạm vi tốt nhất

3. Cách khắc phục sai lầm thường mắc và phương pháp giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật giữ bóng

- Cá nhân tập kỹ thuật giữ bóng

- Tập kỹ thuật giữ bóng với bức tường

- Cá nhân đá bóng cao, rồi tập giữ các loại bóng nảy nảy (cũng có thể dùng tay tung bóng lên rồi dùng chân giữ bóng).

- Luyện tập giữ bóng với nhiều người

- Giữ bóng lăn sệt trước mặt

- Người đứng đối diện cách nhau 5m. Một người cầm bóng tung lên, người kia dùng kỹ thuật giữ các loại bóng cao

- Ba người một tổ tiến hành tập giữ bóng có chuyên thân.

Bài 09: Kỹ thuật dẫn bóng

I. Mục Tiêu:

Trang bị cho người mục đích ý nghĩa , kết cấu và các yếu lĩnh của kỹ thuật dẫn bóng cùng với động tác vận dụng khi dẫn bóng như chặt bóng, hất bóng, kéo bóng... phương pháp giảng dạy các lỗi sai thường mắc, cách khắc phục những sai lầm đó và nắm được bài tập cơ bản khi luyện tập.

II. Nội dung tóm tắt:

Kết cấu kỹ thuật dẫn bóng Yếu lĩnh kỹ thuật dẫn bóng Gồm các kỹ thuật dẫn bóng:

- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân
- Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân
- Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

Các kỹ thuật vận dụng trong kỹ thuật dẫn bóng gồm có

- Hắt bóng, chặt bóng, kéo bóng, dứt bóng, gạt bóng, dùng cơ thể để yểm hộ qua người

Vận dụng các kỹ thuật dẫn bóng vượt qua sự phòng thủ của đối phương

- Dùng tốc độ cao để vượt qua đối phương
- Dùng biến tốc
- Dẫn bóng luôn qua giữa hai chân đối phương
- Dẫn bóng bằng vượt qua một bên người
- Qua người bằng động tác giả

III. Mục đích và ý nghĩa của kỹ thuật dẫn bóng:

Bóng đá là môn thể thao đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh mẽ về thể chất và tinh thần, vì vậy vận động viên dành được vị trí không chế bóng phải đưa ra những biện pháp hợp lý để kịp thời tìm cơ hội phối hợp tấn công với đồng đội hoặc tự mình đột phá vượt qua hàng phòng ngự của đối phương tạo ra những cơ hội tốt để sút, chuyền bóng cho đồng đội ghi bàn.

Trong hoàn cảnh như vậy việc vận dụng kỹ thuật dẫn bóng rất cần thiết và là biện pháp hết sức quan trọng và cần thiết trong thi đấu.

IV. Khái niệm về kỹ thuật dẫn bóng:

Theo nghĩa hẹp, kỹ thuật dẫn bóng là phương pháp dẫn bóng tức là dùng một bộ phận nào đó của cơ thể để tiếp xúc bóng khiến trái bóng chịu sự điều khiển của người dẫn bóng.

Theo nghĩa rộng, kỹ thuật dẫn bóng là phương pháp không chỉ hắt trái bóng theo sự điều khiển của con người mà còn phải vượt qua sự truy cản (cản phá của đối phương).



1. Kết cấu của kỹ thuật dẫn bóng:

1.1. Lựa chọn phương pháp dẫn bóng:

Đây là giai đoạn đòi hỏi người dẫn bóng phải có tầm quan sát rộng và phải phán đoán được ý đồ của đối phương.

1.2 Tiếp xúc bóng trong khi chạy:

Tùy vào tình hình cụ thể trong sân trong từng trận đấu đòi hỏi vận dụng vị trí thích hợp nhất để tiếp xúc bóng và quan trọng nhất là phải làm sao giữ bóng trong quyền khống chế của vận động viên.

1.3 Chuẩn bị cho động tác kế tiếp:

Khi nhiệm vụ dẫn bóng kết thúc thì cầu thủ có thể chuyền, pha bóng... để thực hiện được các động tác này thì cơ thể và vị trí bóng phải ở một tư thế có lợi cho động tác kế tiếp đó.



2. Yếu lĩnh của kỹ thuật dẫn bóng:

2.1 Dẫn bóng bằng lòng bàn chân:

Mục đích dẫn bóng bằng lòng bàn chân để dễ quan sát đối phương, dễ dàng che bóng khi đối phương tranh cướp thường được sử dụng trong tình huống đối phương vây quanh và không có khoảng trống rộng.

2.2 Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân:

Tư thế dẫn bóng thì như chạy bình thường thân trên hơi đổ về trước bước chân vừa phải không nên quá rộng, chân dẫn bóng nhấc lên, khớp gối hơi rộng, khớp hông đưa về trước, mũi bàn chân tiếp xúc vào phần giữa phía sau quả bóng đẩy bóng về trước, dùng lực tiếp xúc vào bóng tùy thuộc vào mục đích dẫn bóng.

2.3 Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân:

Tư thế dẫn bóng như chạy bình thường người hơi đổ về trước, dùng mu ngoài bàn chân tiếp xúc vào giữa và phía sau quả bóng.

2.4 Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân:

Tư thế dẫn bóng thân trên hơi nghiêng sang một bên, thả lỏng tự nhiên thân nghiêng về một phía chân dẫn bóng hơi gập gối và bẻ ra ngoài mũi bàn chân bẻ ra ngoài và mu trong bàn chân trực diện với hướng bóng đi trước khi chân dẫn bóng chạm đất dùng mu trong bàn chân dẫn bóng.



Việc sử dụng mu trong để chắn bóng và còn để thực hiện một số động tác khác. Hất bóng: lợi dụng sự chuyển động của cổ bàn chân bẻ qua một bên để mu trong hoặc mu ngoài tiếp xúc với bóng, sẽ hất bóng sang một bên phía trước mặt phía bên hoặc một bên về phía sau.

Kéo bóng: dùng phần dưới phía trước bàn chân đặt trên bóng hoặc phần trên lệch qua một bên cũng được, còn chân kia đặt phía sau cạnh bên quả bóng, sau đó chân tiếp xúc dùng lực kéo bóng ra phía sau về vị trí của mình.

Chặt bóng: dùng lực đột xuất, bất ngờ chuyển thân và dùng đột ngột khiến cho đối phương trong tích tắc không thể điều khiển được trọng tâm của cơ thể, để dẫn bóng qua phía ngược lại của đối phương.

Dịch bóng lên: dùng xương các ngón chân tiếp xúc bóng, đầu tiên tiếp xúc phần dưới của bóng, sau đó đột nhiên dịch bóng lên cao.



Gạt bóng: trong quá trình dẫn bóng, có lúc bóng ở trên không hoặc ở dưới nảy lên, căn cứ vào từng người chạy lên tranh cướp bóng mà gạt bóng nhằm mục đích qua đối phương.



3. Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng vượt qua sự phòng thủ của đối phương:

3.1. Dùng tốc độ cao nhanh vượt qua đối phương:

Người có bóng dùng tốc độ đột biến đẩy mạnh kết hợp với việc chạy nhanh để vượt qua sự cản phá của đối phương.

Chú ý:

- Phía sau anh ta là khoảng trống không có người hỗ trợ
- Anh ta đơn độc, đồng đội rất khó yểm trợ, nhất là khi người dẫn bóng với tốc độ nhanh, người phòng thủ chuẩn bị xông lên cướp bóng.

Người dẫn bóng và người phòng thủ đứng gần nhau, người có bóng đột nhiên đẩy bóng vượt qua.

3.2 Dùng cơ thể để yểm trợ bóng khi qua người: Phương pháp này đòi hỏi:

Người dẫn bóng phải có khả năng dựa sát vào đối phương, không để đối phương tách khỏi mình.

Đòi hỏi giữ bóng cách xa đối phương về một phía, tức là làm sao cho đối phương với chân ra không tới bóng.

Khi chân đã kim chắc đối phương thì không nên để một chân nghiêng về phía bên chân trụ được, bởi vì nếu đối phương duy chuyển thì bản thân mình cũng không giữ được thăng bằng.

3.3 Dùng tốc độ qua người:

Đối phương đứng một bên với người dẫn bóng và người dẫn bóng dùng chân xa đối phương để dẫn bóng và dùng sự thay đổi tốc độ để dẫn bóng nhằm mục đích vượt qua đối phương.

3.4. Kết hợp động tác đẩy, kéo, hất dính... để vượt qua đối phương:

Dùng một chân hoặc hai chân luân lưu làm động tác trên, kết hợp với việc dẫn bóng hợp lý, cùng với việc thay đổi hướng đi và tốc độ.

3.5. Dẫn bóng luôn qua giữa hai chân đối phương:

Người dẫn bóng bị đối phương ngăn cản trước mặt, phát hiện hai chân dang ra rất rộng, và trọng tâm cơ thể nằm trên hai chân thì đẩy bóng qua giữa hai chân đối phương. Thân người cũng nghiêng về một bên đối phương và qua người không chế bóng.

3.6. Dẫn bóng vượt qua bên này người vượt qua bên kia:

Phương pháp này sử dụng khi người phòng thủ chỉ tập trung nhìn vào bóng chứ không nhìn người, và anh ta tự cho là có thể với tới bóng. Do đó, khi người phòng thủ đưa chân ra cướp lấy bóng, người dẫn bóng lập tức đưa bóng lên phía trước, chân của người phòng thủ không với tới bóng khi nó rơi xuống đất, trọng tâm cơ thể lại xoay mất rồi, trong lúc này người dẫn bóng phải vượt qua người phòng thủ thật nhanh, tiến lên không ché bóng.

3.7. Dẫn bóng qua người bằng động tác giả:

Phương pháp này là những hành động bằng chân, bằng thân và bằng đầu, được vận động viên sử dụng khi dẫn bóng nhằm làm cho đối thủ mất lừa để xảy ra sai lầm.

3.7.1. Thời cơ qua người tốt nhất:

Thời cơ qua người nên quán triệt nguyên tắc sau đây, là khi đối phương không còn cách thực hiện động tác tranh cướp, hoặc tuy thực hiện động tác tranh cướp nhưng không hiệu quả.

3.7.2. Năm vững cự ly qua người

Ngoài cách dùng tốc độ nhanh qua người, những cách khác đều cần cách đối phương một bước chân, cự ly này lớn hơn cự ly giữa người dẫn bóng với trái bóng đối thủ cao chân dài có thể chạm được bóng, nhưng không thể chạm bóng trước người dẫn bóng trước được.

V. Phương pháp giảng dạy:

Trong việc tập luyện các bài tập luyện dẫn bóng phải tập luyện từ dễ đến khó, đơn giản đến phức tạp...

Phương pháp giảng giải phân tích và thị phạm kỹ thuật dẫn bóng.

Đội hình luyện tập phải tạo cho học viên sự hứng thú, có thể cho học viên thi đấu theo nhóm.

Các hình thức luyện tập theo nhóm, cá nhân, cả lớp... Những nguyên nhân gây ra sai lầm:

- Khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng mắt chỉ nhìn vào bóng nên không thể quan sát xung quanh dẫn. do năng lực khống chế bóng không tốt hoặc do thói quen dẫn bóng cúi mặt xuống đất.

- Khi dẫn bóng thân người quá cứng

- Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng không hợp lý tạo thành sai lầm khi dẫn bóng

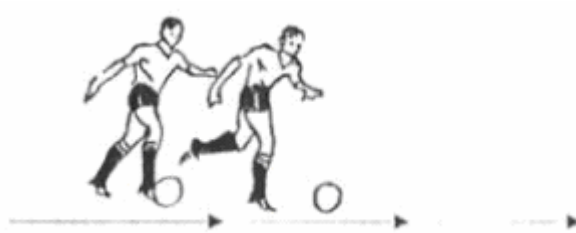
- Khi dẫn bóng bước chân quá dài, trọng tâm cơ thể hơi cao không thể tiếp xúc bóng thuận lợi nên khó khống chế bóng.

- Do tiếp xúc bóng không đúng vị trí nên đường bóng đi không theo ý muốn

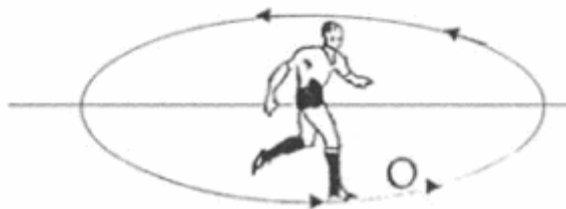
- Do bật xa người dẫn nên không khống chế và điều khiển được bóng.

VI. Hệ thống bài tập:

1. Bài tập dẫn bóng chậm theo đường thẳng



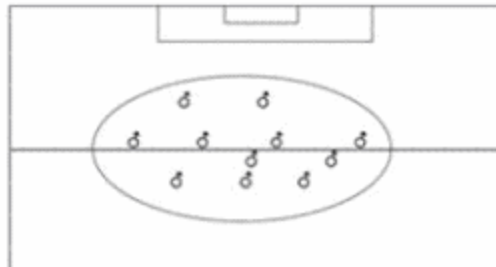
2. Bài tập dẫn bóng theo hình vòng cung



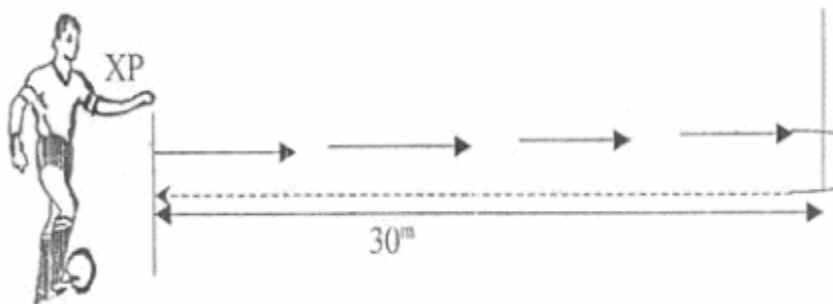
3. Dẫn bóng theo đường gấp khúc



4. Bài tập dẫn bóng tự do trong khu vực nhất định

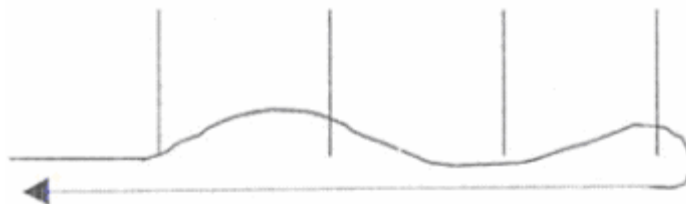


5. Bài tập dẫn bóng tốc độ 30m luôn qua một cọc



Yêu cầu dẫn bóng ít nhất 3 chạm khi tới cọc và bóng phải trở về đích trước người

6. Bài tập dẫn bóng luôn cọc



Người tập xếp thành một hàng dọc, vận động viên thứ nhất sau khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng qua hàng cọc thì chuyền bóng cho người sau, người sau làm động tác giả cá nhân cũng như vậy dẫn bóng qua hết hàng cọc rồi về đứng ở cuối hàng.

7. Bài tập kéo bóng

Ở trong một phạm vi nhất định, dẫn bóng tự do, khi tiếng còi nhất một chân lên, còn chân kia làm trụ, chân giơ lên, dùng mũi chân tiếp xúc phần trên bóng, kéo bóng xoay quanh chân trụ, kéo bóng từng bước từng bước một.

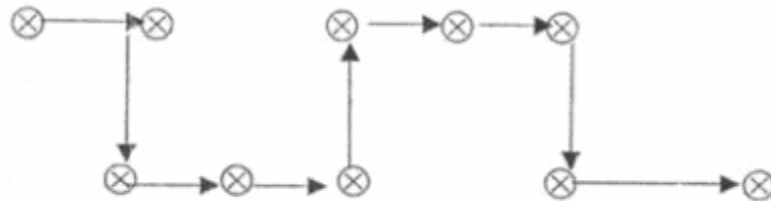
8. Bài tập thay đổi chân kéo bóng

Nếu chân trái làm trụ thì chân phải kéo bóng ra sau khoảng 180 độ, và chân phải nhanh chóng chạm đất làm chân trụ, chân trái đặt lên phần trên quả bóng.

9. Dẫn bóng vòng qua chướng ngại vật hoặc qua cọc

Người tập luyện xếp thành một hàng dọc, người đầu tiên dẫn bóng qua chướng ngại vật hoặc cọc cuối cùng thì người thứ hai bắt đầu dẫn.

10. Tập luyện kết hợp chặt đẩy



Trong quá trình dẫn bóng, dùng mu trong bàn chân phải (hoặc cạnh sau chân) chặt bóng, dùng lòng bàn chân trái đẩy bóng tới trước theo đường thẳng, cứ như vậy luôn phiên làm liên tục.

11. Tập kết hợp kéo đẩy

Dùng chân phải kéo bóng ra sau thân mình kê đó dùng bàn chân hoặc mu ngoài bàn chân đẩy bóng theo hướng kéo bóng, tiếp tục làm động tác như trên, hai tay thay nhau thực hiện.

12. Tập đẩy bóng

Lòng bàn chân từ chỗ làm trụ chuyển sang đẩy bóng đi, thân người rướn lên tiếp tục dẫn bóng, và dùng biện pháp tương tự, chân còn lại tập như biện pháp đã tập.

Bài 10: Kỹ thuật đánh đầu

I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học mục đích ý nghĩa của kỹ thuật đánh đầu, phân loại các kỹ thuật đánh đầu, kết cấu kỹ thuật đánh đầu bằng trán

- Mục đích ý giữa và bằng trán bên. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh đầu các lỗi sai thường mắc, cách khắc phục những sai lầm đó và nắm bắt được hệ thống bài tập đánh đầu.

II. Mục đích ý nghĩa của kỹ thuật đánh đầu:

Trong thi đấu bóng đá ngoài việc cầu thủ sử dụng các kỹ thuật khác nhau để xử lý các đường bóng lăn sệt dưới đất mà còn phải xử lý các loại bóng bay trên không

Trong thi đấu một số trường hợp không thể dùng ngực và các bộ phận dưới ngực để giữ bóng hoặc khống chế bóng mà chỉ có thể dùng đầu để xử lý bóng

Ngoài việc sử dụng đầu để khống chế bóng, để sút cầu môn và phá bóng thì còn sử dụng kỹ thuật đánh đầu để chuyền bóng, cắt bóng trên không .

Khái niệm: Kỹ thuật đánh đầu là động tác vận động viên sử dụng trán đánh bóng đi đến mục tiêu đã định

III. Nội dung tóm tắt:

- Kết cấu kỹ thuật:

Di động chọn vị trí thích hợp, hoạt động cơ thể, đầu tiếp xúc bóng, sau khi đầu tiếp bóng

- Phân loại kỹ thuật

1. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

- Tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa
- Chạy đánh đầu bằng trán giữa
- Dừng tại chỗ bật nhảy lên đánh đầu bằng trán giữa
- Chạy ,bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa
- Chạy đánh đầu ra phía sau

2. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên

- Tại chỗ đánh đầu bằng trán bên
- Chạy đánh đầu bằng trán bên
- Bật nhảy đánh đầu bằng trán bên

3. Yếu lĩnh kỹ thuật

- Khi đánh đầu phải mở mắt quan sát
- Khi tiếp xúc bóng phải gồng cứng cơ thể để đề phòng chấn thương
- Đánh đầu phải dứt khoát không sợ sệt, không thả lỏng người để gây chấn

thương

4. Phương pháp giảng dạy

5. Hệ thống bài tập

IV. Kết cấu động tác đánh đầu:



Bước 1: Di động chọn vị trí thích hợp

Bước 2: Hoạt động cơ thể.

Bước 3: Đầu tiếp xúc bóng (vị trí tiếp xúc giữa đầu và bóng).

Bước 4 : Động tác kết thúc khi đầu tiếp xúc bóng.

a. Di động tìm vị trí

Phải phán đoán chính xác tốc độ bay và hướng bay của quả bóng, sau đó chọn điểm tiếp xúc bóng, sau đó di động chiếm vị trí và nhảy lên đánh đầu

b. Động tác của thân

Kỹ thuật đánh đầu phân ra các kiểu sau

- Đứng tại chỗ đánh đầu chính diện
- Đứng tại chỗ đánh đầu bằng trán bên
- Chạy đà đánh đầu bằng trán giữa
- Chạy đà đánh đầu bằng trán bên
- Nhảy lên đánh đầu bằng trán giữa hoặc trán bên
- Đánh đầu kiểu cá nhảy

c. Tiếp xúc giữa đầu và bóng

Nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn này là tính chính xác của đánh đầu.

Nó bao gồm:

- Một là sử dụng bộ phận nào đó của đầu để tiếp xúc bóng
- Hai là, dùng bộ phận nào đó của đầu để tiếp xúc với bộ phận nhất định nào của bóng

- Thời gian đầu tiên tiếp xúc bóng phải tuân thủ nguyên tắc sau: khi đầu tiếp xúc bóng đó cũng là lúc động tác gập thân đạt tốc độ lớn nhất..

d. Động tác kết thúc sau khi đầu tiếp xúc bóng

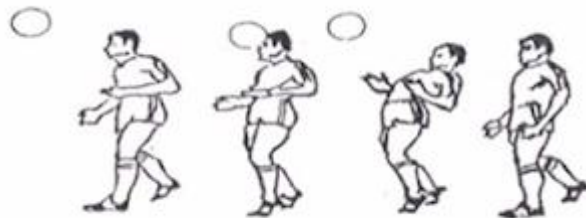
Khi thực hiện động tác đánh đầu xong thì động tác kế tiếp là nhanh chóng di chuyển giữ thăng bằng quan sát và thực hiện các động tác kỹ thuật khác . Một là sử dụng bộ phận nào đó của đầu để tiếp xúc bóng.

V. Đánh đầu chính diện bằng trán giữa:

1.Yếu lĩnh động tác kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

Thân người đối diện với hướng bóng đến, mắt quan sát sự vận động của quả bóng, hai chân dậm ra hai bên hoặc trước sau, đầu gối hơi thấp xuống trọng tâm cơ thể rơi vào chân trụ, hai vai buông lỏng tự nhiên

Khi bóng đến gần thân người, ngả người như cánh cung để tạo lực, hai chân dùng lực đạp đất, nhanh chóng gập người ra trước, hơi kéo cằm xuống, trong khoảnh khắc khi tiếp xúc với bóng, cổ làm động tác đánh mạnh, dùng trán giữa đánh vào bóng thân trên theo đà mà đánh về phía trước.

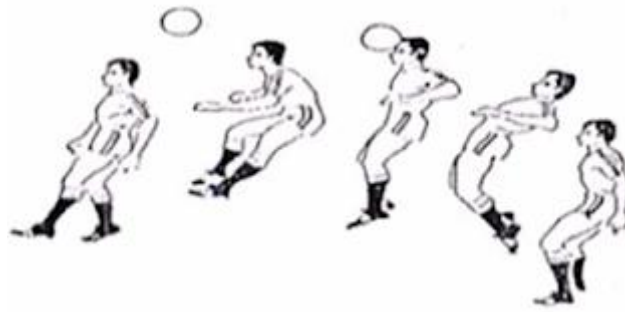


2.Yếu lĩnh đánh đầu khi chạy

Yếu lĩnh động tác đánh đầu khi chạy với động tác đứng tại chỗ đánh đầu hầu như không có gì thay đổi.Có khác là bước đầu tiên phải chạy tìm vị trí thích hợp

3. Đứng tại chỗ nhảy lên đánh đầu

Loại kỹ thuật động tác này thường được sử dụng chuyền bóng qua khỏi đầu hoặc sử dụng khi đối phương tấn công chuyền bóng cao qua đầu



4. Chạy, nhảy lên đánh đầu

Chạy đà nhảy lên đánh đầu có thể dùng một hoặc cả hai chân giậm nhảy, tùy theo góc độ của bóng mà chọn vị trí mà chạy nhanh đến điểm giậm nhảy, bước cuối trước khi nhảy lên hơi rộng một tí, chân giậm nhảy đạp đất nhảy lên, còn chân kia co gối đánh lên, khuỷu tay tự nhiên giơ lên



5. Kỹ thuật đánh đầu ra phía sau

Động tác này phân ra hai loại: đứng tại chỗ và nhảy lên đánh đầu. Khi bóng đến gần cơ thể ở trên không, ưỡn ngực, mở bụng ra, cầm ghìim xuống, thân ngả ra sau hướng lên phía trên, dùng chính giữa đỉnh đầu chạm phía dưới của bóng làm cho bóng bật bay lên cao bay về phía sau.



6. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên:

6.1. Kỹ thuật đánh đầu tại chỗ bằng trán bên

Căn cứ tốc độ vận hành của quả bóng, trục chuyển động của quả bóng mà kịp thời di động đến vị trí. Hai chân dang ra trước-sau hoặc hai bên chân trước phải đặt theo hướng bóng đi, trọng tâm chuyển dần dần ra chân trước, mắt quan sát bóng, đầu gối chân trước hơi khuỵu xuống, hai cánh tay dang tự nhiên.

Khi bóng bay đến trên không trước mặt, dùng lực đạp đất, mũi bàn chân di chuyển hướng thích hợp, thân người chuyển theo hướng bóng bay đi, đồng thời dùng lực đánh đầu vào bóng, làm cho trán bên đánh trúng vào phần giữa phía sau của quả bóng.

6.2. Chạy đánh đầu bằng trán bên

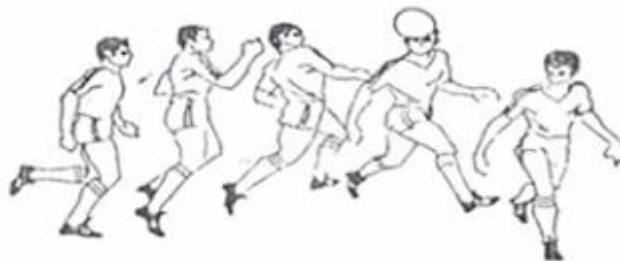
Yếu lĩnh động tác cũng giống như đứng tại chỗ đánh đầu bằng trán bên. Điều khác biệt là động tác được thực hiện khi chạy nhanh, và chú ý giữ tư thế cân bằng cho cơ thể sau khi hoàn thành động tác.

6.3. Bật lên đánh đầu bằng trán bên

Phân làm hai loại: đứng tại chỗ giậm nhảy bật cao đánh đầu, chạy đà

*** Những yêu cầu khi đánh đầu**

- Khi đánh đầu mắt phải mở để quan sát bóng
- Khi bóng tiếp xúc với đầu phải gồng người lên để đề phòng chấn thương khớp cổ.
- Khi đánh đầu phải dứt khoát không sợ sệt, thả lỏng người rất dễ gây ra chấn thương



VII. Phương pháp giảng dạy:

Tiến hành giảng dạy theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ không bóng đến có bóng

Phương pháp giảng dạy theo phân tích và thị phạm kỹ thuật

Phương pháp tập luyện sao cho học sinh cảm giác không sợ bóng đầu tiên tập đánh đầu tại chỗ không bóng, sau đó cho tập đánh đầu bằng bóng cheo...

Đội hình tập luyện Theo hàng ngang, hàng dọc, hình vòng cung hoặc cá nhân...

1. Những sai lầm và cách khắc phục

- Phán đoán sai quỹ đạo và tốc độ bay của bóng
- Chưa nắm vững thời cơ giậm nhảy, cũng do nguyên nhân nêu trên dẫn đến đánh không trúng bóng....

- Động tác kỹ thuật được tiến hành thiếu nhịp điệu, thiếu lực
- Đầu tiếp xúc bóng không đúng, ảnh hưởng đến độ chính xác của quả bóng bay đi

- Khi nhảy lên đánh đầu không khống chế được thân thể, dẫn đến việc phối hợp giữa các bộ phận của cơ thể thiếu nhịp nhàng

- Khắc phục trạng thái tâm lý: sợ sệt, phải mở mắt ra để quan sát bóng

VIII. Các bài tập:

1. Bài tập mô phỏng đánh đầu

- Người tập đứng theo hàng ngang cách nhau 2m tập các loại kỹ thuật đánh đầu, đầu tiên tập đánh đầu tại chỗ tư thế chân trước chân sau hai tay co tự nhiên mở sang ngang ngửa ra sau tạo thành hình cánh cung sau đó dùng sức toàn thân đầu tiên chân đạp đất phát lực toàn thân gập thân mạnh về trước đánh đầu bằng trán giữa

2. Bài tập tạo cảm giác bóng

- Hai người một bóng một người cầm bóng bằng hai tay đưa lên tầm ngang trán, người kia dùng trán giữa và trán bên tiếp xúc bóng

3. Bài tập đánh đầu trên cao

- Treo bóng ở trên cao thay đổi chiều cao của quả bóng tập đánh đầu các loại từ tại chỗ, bật nhảy đến chạy đà bật nhảy đánh đầu

4. Bài tập đánh đầu vào tường

Người tập tự cầm bóng ném vào tường, bóng bật ra, dùng các loại kỹ thuật đánh đầu, đánh vào tường

5. Bài tập tâng bóng bằng đầu

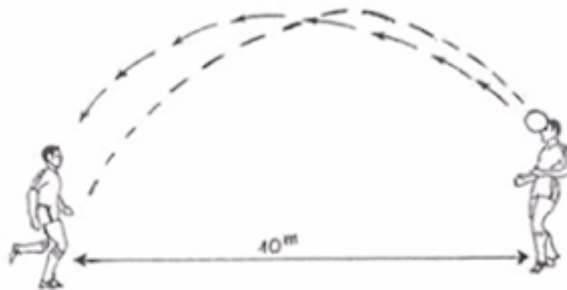
- Người tập dùng chân hất bóng lên cao hoặc dùng tay tung bóng lên cao trước mặt và trên trán thực hiện động tác tâng bóng bằng đầu

6. Bài tập đánh đầu vào cầu môn

- Người tập đứng thành một hàng dọc ở ngoài vòng khu vực 16,50m, người phục vụ đứng ở khu vực cầu môn hoặc một bên cầu môn

7. Bài tập đánh đầu ra phía sau

- Ba người đứng thành một hàng dọc cách nhau 10m. Đầu tiên vận động viên A ném bóng cao cho vận động viên B, vận động viên B dùng đầu đánh ngược ra phía sau cho vận động viên C, sau khi bắt được bóng vận động viên C lại ném bóng cho vận động viên B và B lại đánh đầu ngược lại ra sau cho vận động viên A. Cứ như vậy luân phiên nhau đổi người vào giữa thực hiện bài tập.



8. Bài tập tranh cướp bóng đầu vào cầu môn

Ba người một tổ hai người đứng ở trên đường vòng cung của khu vực 16,50m, vận động viên A đặt bóng cách đường biên dọc và biên ngang 10m ngoài khu vực 16,50m dùng mu trong bàn chân đá bóng vào khu vực đá phạt 11m, cho vận động viên B, C, D và vận động viên C chạy vào đánh đầu vào cầu môn, cũng có thể một người phòng ngự còn người kia tấn công

9. Bài tập quay đổi hướng đánh đầu

Ba người hai quả bóng đứng thành hàng dọc cách nhau 10m, vận động viên A tung bóng cao tới cho vận động viên B, vận động viên B đánh đầu trở lại cho vận động viên A, sau đó nhanh chóng xoay người quay lại phía vận động viên C, vận động viên C lại tung bóng cao tới vận động viên B, B đánh đầu trở lại cho C và tiếp tục quay về phía vận động viên A và thực hiện lặp lại như vậy. Mỗi lần thực hiện đánh đầu 20 lần.



Bài 11: Kỹ thuật ném biên.

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học khái niệm về kỹ thuật ném biên, nắm vững các yêu cầu mà luật bóng đá quy định khi ném biên, nắm được yếu lĩnh kỹ thuật ném biên, phương pháp giảng dạy, các sai lầm thường mắc phải và hệ thống bài tập ném biên.

II. Tóm tắt:

1. Phân loại kỹ thuật:

- Ném biên tại chỗ
- Ném biên có đà

2. Yếu lĩnh kỹ thuật:

- Xác định lực ném, chọn góc độ ném biên hợp lý
- Kỹ thuật ném biên tại chỗ khác gì so với ném biên có đà

III. Những yêu cầu của kỹ thuật ném biên:

Kỹ thuật ném biên là động tác mà Vận động viên sử dụng bằng 02 tay ném bóng đi đến nơi đã định theo đúng luật của môn Bóng đá.

Kỹ thuật ném biên được thực hiện khi bóng đi hết đường biên dọc của sân Bóng đá. Đội được ném biên là đội không làm bóng đi hết đường biên dọc.

Khi ném biên thì người ném phải thực hiện đúng theo các yêu cầu và luật Bóng đá quy định như sau:

- Người ném biên phải xoay mặt vào sân bóng, hai chân đặt sau vạch biên dọc, dùng 02 tay cầm bóng đưa từ phía sau qua đầu rồi ném vào trong sân, chân không được rời khỏi mặt sân khi bóng chưa rời tay được chu một chu vi của quả bóng.

IV. Kỹ thuật ném biên:

1. Kỹ thuật ném biên tại chỗ:

Đứng đối diện với sân theo hướng sẽ ném, hai chân dậm sang hai bên, đầu gối hơi hạ thấp xuống hoặc chân trước, chân sau, chân sau hơi khụy, thân người ngã về sau theo hình cánh cung, hai tay mở tự nhiên, hai đầu ngón tay cái đối nhau nắm phần sau hai bên của quả bóng, các ngón tay dàn đều trên bóng, khuỷu tay co lại đưa bóng qua đầu về phía sau, khi ném bóng hai chân dùng lực đạp đất hai cánh tay duỗi thẳng, hóp bụng, hai tay đưa bóng từ sau ra phía trước, khi bóng qua khỏi đầu dùng lực ném bóng vào sân, khi ném chân có thể kéo rê dưới đất, vận động về trước nhưng không được hỏng mặt đất

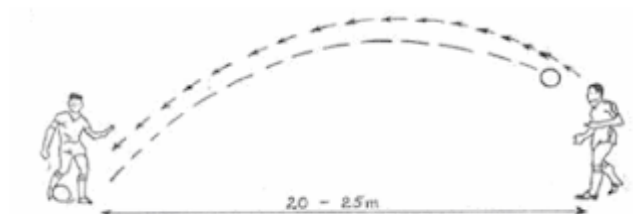
2. Kỹ thuật ném biên có đà:

Người thực hiện ném biên hai tay cầm bóng trước ngực hoặc cầm bóng bằng một tay, khi chạy đà tới bước sau cùng hai tay đưa bóng qua đầu ra phía sau, đồng thời thân người ngã về sau tạo thành hình cánh cung và động tác ném biên có đà như động tác ném biên tại chỗ.

- Khi ném biên cần tuân thủ các yêu cầu sau:

+ Tuân thủ theo luật Bóng đá hiện hành.

+ Động tác ném biên phải liên tục nhịp nhàng, hai vai đồng thời dùng lực, nếu không như vậy sẽ ảnh hưởng đến độ chính xác và độ xa của bóng.



Bài 12: Luật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài (lý thuyết)

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học một số điều luật cơ bản của môn bóng đá như : luật sân bãi, dụng cụ, luật bóng trong cuộc, ngoài cuộc, luật thả bóng và luật về lỗi hành vi đạo đức. phương pháp tổ chức thi đấu, cách biên soạn điều lệ giải, cách chia bảng thi đấu bốc thăm và các hình thức thi đấu(công thức tính số trận, xếp lịch thi đấu). quyền và nhiệm vụ của trọng tài khi vào sân thi đấu bóng đá.

II. Tóm tắt:

1. Các điều luật :

- Luật về dụng cụ sân bãi
- Luật bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc.
- Quả giao bóng và quả thả bóng.
- Các lỗi hành vi. Phương pháp tổ chức thi đấu :

2. Cách tổ chức thi đấu một giải bóng đá: trước giải, trong giải và sau giải.

Phương thức thi đấu gồm 3 loại:

- Thi đấu trực tiếp.
- Thi đấu vòng tròn.
- Thi đấu hỗn hợp giữa loại trực tiếp và loại vòng tròn.

Phần trọng tài

Nắm rõ quyền hạn và nghĩa vụ của trọng tài chính, trọng tài biên và các kí hiệu của trọng tài.

III. Các điều luật:

1. Sân thi đấu:

Kích thước: Sân hình chữ nhật, chiều dọc tối đa 120m và tối thiểu 90m. Chiều ngang tối đa 90m và tối thiểu 45m. Sân để tổ chức các trận thi đấu quốc tế chiều dọc

tối đa 110m&75m, và tối thiểu 100m&64m. Các đường giới hạn trên sân phải kẻ rõ ràng không rộng quá 0,12m.

Khu cầu môn: từ đường biên ngang của mỗi phần sân cách mỗi cột dọc 5m50 kẻ vào trong sân 2 đoạn thẳng vuông góc với biên ngang dài 5m50.

Khu phạt đền: từ đường biên ngang của mỗi phần sân, cách mỗi cột dọc 16m50 kẻ vào trong sân 2 đoạn thẳng vuông góc với biên ngang dài 16m50.

Khu phạt góc: lấy tâm là mỗi cột cờ góc, kẻ từ bên trong sân $\frac{1}{4}$ vòng tròn có bán kính là 1m.

Khung cầu môn: 2 khung cầu môn phải được đặt giữa của mỗi đường biên ngang, gồm có 2 cột dọc cách đều các cột cờ góc và khoảng cách cả 2 cột dọc là 7m32(tính từ mép trong của cột) được nối liền với nhau bằng xà ngang song song với mặt đất và cách mặt đất 2m44 tính từ mép dưới xà. Các cột dọc và xà ngang phải có cùng bề dày bằng nhau và không quá 0,12m.

2. Bắt đầu trận đấu – quả giao bóng và quả “ thả bóng chạm đất”.

Trước khi trận đấu bắt đầu, việc chọn sân và quả giao bóng được trọng tài xác định bằng cách tung đồng tiền.

Sau mỗi bàn thắng, trận đấu lại tiếp tục bằng quả giao bóng theo qui định nói trên.

Đội vừa thua 1 bàn được quyền giao bóng.

Bắt đầu hiệp 2, 2 đội đổi sân và đội không được giao bóng ở hiệp 1 được quyền giao bóng ở hiệp 2.

3. Bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc.

Bóng ngoài cuộc là : Khi bóng đá vượt hẳn ra ngoài đường biên dọc hoặc đường biên ngang, trọng tài đã thổi còi dừng trận đấu.

Bóng trong cuộc là từ khi bắt đầu trận đấu đến khi kết thúc trận đấu, kể cả các trường hợp sau :

Nếu bóng bật vào sân từ cột dọc, xà ngang, cầu môn hoặc cột cờ góc.

Nếu bóng bật vào sân từ trọng tài chính hoặc trọng tài biên đứng trong sân.

Khi trọng tài chưa thổi còi ngừng trận đấu, sau 1 hành động coi là vi phạm luật.

4. Lỗi và hành vi thiếu đạo đức.

4.1. Đá hoặc tìm cách đá đối phương.

4.2 Ngáng chân cầu thủ đối phương.

4.3 Nhảy vào đối phương.

4.4 Chèn đối phương.

4.5 Đánh hoặc tìm cách đánh đối phương.

4.6 Xô đẩy đối phương.

4.7 Khi xoạc bóng với đối phương, chân đã tiếp xúc với người đối phương trước khi chạm bóng.

4.8 Lôi kéo đối phương.

4.9 Nhổ nước bọt vào đối phương.

4.10 Cố tình dung tay với đối phương

Một cầu thủ phạm 1 trong 5 lỗi sau đây bị phạt gián tiếp:

1. Theo nhận định của trọng tài cầu thủ có lỗi đá nguy hiểm.

2. chèn hợp lệ bằng vai nhưng khi bóng ở xa tầm khống chế của đối phương và đối phương chưa có ý định dứt khoát tranh bóng.

3. Không đá bóng mà chỉ cố ý cản đối phương như: chạy giữa đối phương và bóng hoặc dung than người cản đối phương.

4. Chèn thủ môn.

5. Thủ môn trong khu phạt đền của đội mình, sau khi đã thả bóng vào cuộc lạ ngay lập tức dung tay chạm bóng lần nữa.

Cầu thủ sẽ bị cảnh cáo thẻ vàng nếu:

- Vào sân hoặc trở lại sân thi đấu sau khi trận đấu đã bắt đầu, hay rời sân trong khi trận đấu đã tiến hành(trừ trường hợp bị chấn thương) mà không được sự đồng ý của trọng tài.

- Vi phạm luật nhiều lần.

- Dung lời lẽ hoặc hành động để phản đối quyết định của trọng tài.

Cầu thủ sẽ bị trừ quyền thi đấu bằng thẻ đỏ, theo nhận định của trọng tài nếu :

- Có hành vi thô bạo.
- Có lỗi chơi thô bạo.
- Dung lời lẽ thô bạo hoặc xúc phạm.
- Bị cảnh cáo lần thứ 2 sau khi đã bị cảnh cáo trước bằng thẻ vàng.

IV. Phương pháp tổ chức thi đấu:

Mục đích ý nghĩa của thi đấu :

Thông qua thi đấu sẽ giúp VĐV nâng cao trình độ kĩ- chiến thuật, thể lực và những đức tính tốt.

Qua thi đấu giúp cho GV, HLV không ngừng cải tiến nâng cao phương pháp giảng dạy huấn luyện.

Thi đấu là hình thức giải trí lành mạnh và gây hứng thú nhất với mọi lứa tuổi. Thi đấu không những mang ý nghĩa quần chúng mà còn mang ý nghĩa chính trị.

Công tác tổ chức thi đấu:

1.Công tác tổ chức trước giải:

a. Lập phương án tổ chức

Tên gọi, mục đích, nhiệm vụ của giải.

Quy mô của giải.

Cơ cấu tổ chức giải:

Lập ra các ủy ban và các tổ chức có liên quan giúp BTC hoàn thành nhiệm vụ.

Hình thức tổ chức, những bộ phận chủ yếu và số lượng các thành viên tham gia.

b.Lập cơ cấu tổ chức giải:

Tùy thuộc vào quy mô và tình hình thực tế của giải mà lập ra cơ cấu tổ chức giải cho phù hợp.

c.Phân công chức năng và nhiệm vụ của các bộ phận trong BTC giải.

BTC: phụ trách công tác chuẩn bị trước giải:

- Đặt ra nhiệm vụ mục tiêu của giải.

- Xác định qui mô của giải.
- Thông qua kế hoạch tổ chức giải.
- Kế hoạch công tác của các bộ phận chức năng.
- Giải quyết các vấn đề có liên quan đến công tác tổ chức giải.
- Thường xuyên kiểm tra công tác của các bộ phận chức năng trong giải.

+ Ban thư kí:

+ Ban tuyên truyền.

+ Ban giám sát.

+ Ban hành chính tổng hợp.

+ Ban trọng tài.

d. Ban hành điều lệ giải.

- Điều lệ giải chủ yếu gồm những nội dung sau: Tên gọi, mục đích, nhiệm vụ của giải. đơn vị tổ chức chính.

- Điều lệ phải đảm bảo sự công bằng, thống nhất với các điều luật bóng đá đã được ban hành và phải phù hợp với tình hình thực tế.

2. Hoạt động của các bộ phận chức năng trong suốt thời gian thi đấu.

- Các bộ phận chức năng và trọng tài phải kịp thời nghiên cứu, giải quyết những vấn đề phát sinh.

- Trước mỗi trận đấu các trọng tài phải hội ý và kết thúc nộp kết quả thi đấu, rút kinh nghiệm sau trận đấu.

- Ban thư kí phải kịp thời công bố thành tích thi đấu trong từng ngày và thống kê các số liệu có liên quan.

- Ban giám sát thường xuyên tiến hành kiểm tra sân bãi, bảo vệ và quản lý trang thiết bị.

- Ban hành chính tổng hợp phải đảm bảo thường xuyên các điều kiện về ăn, ở, đi lại.

3. Hoạt động của các bộ phận chức năng khi kết thúc giải.

- Tổ chức lễ bế mạc, làm báo cáo tổng kết, tuyên bố thành tích thi đấu và trao thưởng.
- Tổ chức sắp xếp phương tiện đi lại cho các đội bóng và các thành viên tham gia.
- Xử lý sân bãi và các trang thiết bị thi đấu, quyết toán kinh phí kiểm kê vật tư...
- BTC hoàn tất các công việc và báo cáo kết quả tổ chức giải lên cấp trên.

Thể thức thi đấu và phương pháp tính điểm xếp hạng.

Thông thường có 3 thể thức thi đấu chủ yếu mà trong bóng đá hay áp dụng:

- Thể thức thi đấu vòng tròn tính điểm.
- Thể thức đấu loại trực tiếp.
- Hỗn hợp(kết hợp 2 loại trên)

a. Thể thức thi đấu vòng tròn tính điểm

- Phương pháp tổ chức thi đấu theo thể thức vòng tròn.
- Cách tính tổng số trận thi đấu

$$X = A(A-1)/2$$

- Nếu theo thể thức thi đấu vòng tròn 2 lượt thì tổng số trận đấu sẽ gấp 2 lần tổng số trận vòng tròn 1 lượt.

- Nếu chia nhóm đấu vòng tròn thì tổng số trận đấu bằng tổng số trận đấu ở các bảng.

- Số ngày thi đấu bằng tổng số đội tham gia nếu số đội tham gia là số lẻ, còn nếu là số chẵn thì số ngày thi đấu bằng số đội tham gia – 1.

- Xếp lịch thi đấu : BTC căn cứ vào số đội tham gia thi đấu sẽ xác định số ngày thi đấu và xếp lịch thi đấu.

- Cách tính điểm và xếp hạng theo thể thức thi đấu vòng tròn tính điểm.

b. Thể thức đấu loại trực tiếp

Loại trực tiếp 1 lần thua, cách tính tổng số trận và số ngày thi đấu: Tổng số trận thi đấu bằng tổng số đội tham gia thi đấu – 1.

Nếu tổng số đội tham gia thi đấu là $2n$ (n là số nguyên dương bất kỳ) thì số ngày thi đấu sẽ bằng n .

Để tính số đội tham gia thi đấu ngày đầu có công thức như sau:

$$X = (A - 2n) \cdot 2$$

A : là tổng số đội tham gia thi đấu.

n : là số nguyên dương bất kỳ sao cho $2n$ có giá trị nhỏ hơn và gần với số A nhất.

Loại trực tiếp 2 lần thua :

Tính tổng số trận đấu = $2 \times (\text{số đội tham gia} - 1)$ Phương pháp xếp lịch thi đấu.

Giống như loại trực tiếp 1 lần thua nhưng khi vào vòng 2 thì phải xếp các đội thua vào nửa bên trái rồi tiếp tục thi đấu.

ở nửa trái đội thua lần 2 sẽ bị loại bỏ, đội thắng sẽ tiếp tục thi với đội thắng ở nửa bên phải.

c. Thể thức thi đấu hỗn hợp (hay sử dụng)

Áp dụng cả 2 thể thức trên và được chia theo 2 giai đoạn.

- Giai đoạn 1: áp dụng theo thể thức thi đấu vòng tròn
- Giai đoạn 2: áp dụng theo thể thức thi đấu loại trực tiếp

V. Trọng tài:

- Trọng tài chính: có quyền xử phạt tất cả các lỗi vi phạm, kể cả trong những lúc trận đấu tạm dừng hoặc khi bóng ngoài cuộc.

- Nhiệm vụ và quyền hạn của trọng tài chính:

1. Bảo đảm việc áp dụng lại luật bóng đá
2. Tránh thổi phạt những lỗi vi phạm có thể tạo lợi thế cho đội phạm lỗi.
3. Ghi nhận mọi diễn biến của trận đấu, theo dõi thời gian đúng theo quy định, bù giờ.
4. Có quyền dừng trận đấu vì bất cứ vi phạm nào về luật bóng đá.

5. Ngay khi bước chân vào sân, có quyền cảnh cáo bất cứ cầu thủ nào có hành vi thiếu đạo đức hoặc hành vi khiếm nhã.

6. Trừ cầu thủ và trọng tài biên, không cho phép bất cứ người nào vào sân nếu không có sự đồng ý của trọng tài chính.

7. Dừng trận đấu nếu nhận thấy có cầu thủ bị chân thương trầm trọng, cho đưa ngay cầu thủ đó ra khỏi sân càng nhanh càng tốt, và lập tức cho trận đấu tiếp tục ngay.

8. Truất quyền thi đấu (xử phạt thẻ đỏ) đối với bất kỳ cầu thủ nào theo nhận định của trọng tài có hành vi thô bạo...

9. Có kí hiệu cho trận đấu tiếp tục lại, sau những lần dừng trận đấu.

10. Quyết định bóng thi đấu đúng theo quy định của luật.

- Trọng tài biên (trợ lý trọng tài)

Nhiệm vụ của trọng tài biên (tùy thuộc vào sự quyết định của trọng tài chính) là xác định bằng hiệu cờ :

a. Bóng đá ra ngoài vạch giới hạn của sân đấu

b. Đội nào được đá phạt góc, phát bóng và ném biên.

c. Khi nào có sự thay đổi cầu thủ dự bị

* Những kí hiệu của các trọng tài chính trong quá trình điều khiển trận đấu:

- Lợi thế - tiếp tục thi đấu. Khi trọng tài thấy có lỗi vi phạm sử dụng phép lợi thế trọng tài phải làm hiệu cho trận đấu.

- Đá phạt 11m. Trọng tài phải có kí hiệu rõ ràng chỉ vào chấm phạt đền, nhưng không phải chạy tới gần đó

- Đá phạt gián tiếp. Dấu hiệu này sẽ kéo dài cho đến khi quả phạt được thực hiện và vẫn giữ cho đến khi bóng đá được đá hay chạm vào một cầu thủ khác hoặc ra ngoài cuộc

- Đá phạt trực tiếp bàn tay cánh tay chỉ rõ ràng hướng phạt

- Phạt góc

- Quả phát bóng

- Cảnh cáo hoặc trục xuất. Hình minh họa thể hiện động tác giơ thẻ trọng tài.
Sau khi phạt thẻ trọng tài phải ghi vào sổ tay tên và số áo cầu thủ phạm lỗi

Kí hiệu của trợ lý trọng tài:

1. Việt vị: cờ hiệu giơ thẳng lên biểu thị có cầu thủ việt vị, chỉ hướng gần, giữa, xa.

2. Phạt góc

3. Quả phát bóng

4. Chỉ hướng cho đội A hay B được ném biên.

Bài 13: Kỹ thuật tranh cướp bóng.

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học khái niệm, phân loại, ý nghĩa tác dụng của kỹ thuật tranh cướp trong thi đấu, những động tác và phương pháp tranh cướp thường sử dụng trong thi đấu về kỹ thuật ném biên.

Nắm được phương pháp giảng dạy, lỗi sai thường mắc, cách khắc phục và một số bài học tranh cướp bóng.

II. Tóm tắt

- Khái niệm, ý nghĩa và tác dụng.

- Phân loại cấu trúc kỹ thuật: Cướp bóng chính diện, cướp bóng từ hai bên, xoạc bóng chính diện, xoạc bóng từ hai bên.

Nguyên lý kỹ thuật: Chọn vị trí, thời cơ tranh cướp, động tác sau khi tranh cướp.

Những động tác và phương pháp tranh cướp bóng thường sử dụng:

- Cướp bóng chính diện.
- Va chạm hợp lý, cướp bóng từ hai bên.
- Xoạc bóng chính diện.
- Xoạc bóng nghiêng từ phía sau.
- Xoạc bóng bằng một chân.
- Xoạc bóng bằng chân ngược với chân dẫn bóng của đối phương.

Phương pháp giảng dạy

- Thị phạm động tác cùng với các bài tập thích hợp.
- Phân tích những sai lầm thường mắc và cách khắc phục.
- Hệ thống bài tập.

III. Khái niệm, ý nghĩa, tác dụng của việc cướp bóng:

1. Khái niệm:

Cướp bóng là chỉ việc sử dụng những động tác hợp lý, đúng luật để đoạt hoặc phá bóng trong tầm khống chế của đối phương, còn cắt bóng là sử dụng những động tác kỹ thuật cần thiết để đỡ hoặc phá những đường chuyền của đối phương.

2. Ý nghĩa, tác dụng của việc tranh cướp bóng:

- Dành quyền khống chế bóng, phá, cản đường tấn công của đối phương, biến phòng thủ thành tấn công.
- Để thu hẹp khoảng trống và hạn chế tầm hoạt động của đối phương.

IV. Phân loại và cấu trúc động tác kỹ thuật tranh cướp bóng:

Cướp bóng bao gồm các kỹ thuật cướp và xoạc

Phương pháp giảng dạy phân tích và thị phạm kỹ thuật.

Cướp bóng trực diện (trước mặt).

Cướp bóng từ hai bên.

Xoạc bóng trực diện (trước mặt)

Xoạc bóng từ hai bên.

Cắt bóng bao gồm các kỹ thuật như: đá bóng, đánh đầu, xoạc bóng và dùng bóng...

Thông thường cấu trúc của kỹ thuật cướp, cắt bóng bao gồm 3 khâu chủ yếu là: chọn lựa vị trí; thời cơ cướp, cắt bóng; động tác thực hiện tiếp theo sau khi cướp và cắt bóng.

V. Những động tác và phương pháp tranh cướp bóng thường sử dụng:

a. Cướp bóng chính diện

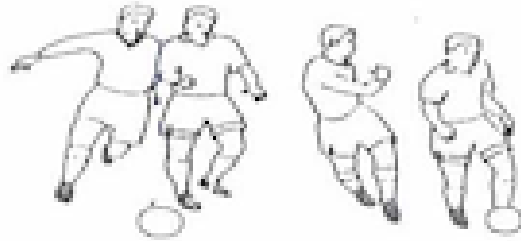
Mặt hướng thẳng vào đối phương, hai chân mở ra đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khuỵu xuống, hạ thấp trọng tâm cơ thể đặt vào khoảng giữa hai chân, khi chân người dẫn sắp hoặc vừa chạm đất thì người cướp bóng đạp mạnh chân sau xuống đất và cướp dài về phía trước, dùng má trong lòng bàn chân hướng thẳng vào bóng để cản cắt bóng rồi nhanh chóng bước dài chân về phía trước và chuyển trọng tâm cơ thể lên chân trước để cướp bóng. Va chạm hợp lý cướp bóng từ hai bên



b. Cướp bóng hai bên

Khi chạy tới ngang với cầu thủ đang dẫn bóng thì hạ thấp trọng tâm cơ thể và dùng một bên cánh tay tỳ sát vào phần trên các tay của đối phương.

Khi chân của đối phương vừa rời đất, lập tức dùng phần cánh tay sát dưới vai va chạm vào bộ vị tương ứng của đối phương, khiến anh ta bị mất thăng bằng rời khỏi bóng để thừa cơ cướp và giành quyền khống chế bóng.



c. Xoạc bóng chính diện

- Mặt hướng đối diện với người dẫn bóng, hai chân mở ra đứng chân trước chân sau, hai đầu gối hơi khuyu xuống, hạ thấp trọng tâm cơ thể đặt vào khoảng giữa hai chân.

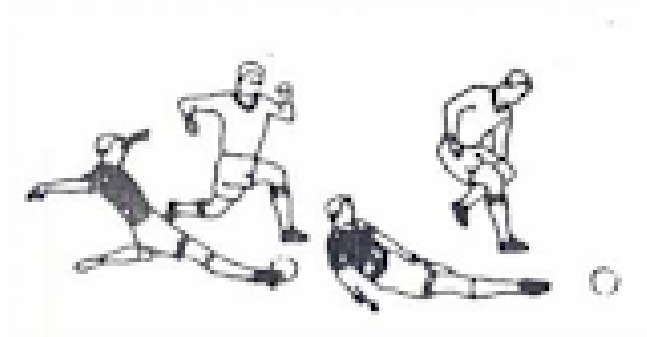
- Khi chân chạm bóng của người dẫn bóng sắp sửa, hoặc vừa chạm đất thì đạp mạnh một chân xuống đất đồng thời chân kia xoạc dọc trên mặt đất lao thẳng vào bóng.

- Khi tay vừa chạm đất xoay nghiêng phần thân trên và ngã ra phía sau rồi nhanh chóng đứng dậy để thực hiện động tác tiếp theo.



d. Xoạc bóng nghiêng từ phía sau

- Chân xoạc bóng có thể chia ra thành xoạc bóng bằng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương và xoạc bóng bằng chân ngược với chân dẫn bóng của đối phương.



e1. Xoạc bóng bằng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương.

- Khi đối phương đã đẩy bóng vượt qua mà không thể dùng cách nào để chạm được vào bóng thì người xoạc dùng chân ngược bên với chân dẫn bóng của đối phương đập mạnh xuống đất và dùng má ngoài của chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương xoạc dọc trên mặt đất, lao thẳng vào bóng và hướng ra ngoài đồng thời dùng mu hoặc mũi bàn chân đá hoặc chọc bóng đi.



e2. Xoạc bóng bằng chân ngược bên với chân dẫn bóng của đối phương.

- Khi người dẫn bóng đẩy vượt bóng qua, người cướp bóng dùng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương đập mạnh xuống đất và dùng má ngoài của chân ngược bên xoạc dọc vào trên mặt đất lao thẳng vào bóng và dùng lòng bàn chân đập mạnh vào bóng.



VI. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật tranh cướp bóng:

- Giáo viên, huấn luyện viên hướng dẫn giảng dạy thị phạm động tác.
- Tìm các bài tập bổ trợ thích hợp(từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó).
- Lúc đầu tập các động tác không bóng (phía trước, bên cạnh)
- Vừa di chuyển vừa thực hiện động tác tranh cướp bóng và xoạc chân nhiều lần.
- Tập động tác tranh cướp bóng với người dẫn bóng.
- Tập 2 người với nhau 1 người dẫn bóng 1 người thực hiện kỹ thuật tranh cướp theo ba hướng.
- Cho 1 người có thể tung bóng hoặc đá bóng để 2 cầu thủ thực hiện tranh cướp bóng trước mặt hoặc hai bên.
- Giáo viên, huấn luyện viên(HLV) cho thực hiện đấu tập nhóm (3-3) (4-4) hay thực hiện bài tập đá ma.

Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục

1. Sai lầm thường mắc

- Xác định thời cơ không hợp lý.
- Động tác thực hiện không dứt khoát, có tâm lý ngại va chạm khi tranh cướp
- Động tác xoạc bóng từ phía sau không đúng bóng
- Do sợ bóng, không bình tĩnh nên thực hiện tranh cướp rất dễ gây ra chấn thương và phạm luật.

- Vào lúc tiếp xúc bóng các khớp không được khống chế chắc chắn mà dễ dẫn lỏng.
- Không có động tác lăn bóng để thoát khỏi khu vực cản bóng sau khi tranh bóng.
- Mắt không nhìn vào bóng.
- Tay để sát cạnh sườn và nâng lên giữ thẳng bằng.
- Cầu thủ không thực hiện cú cản bóng mà muốn đá vào bóng nhiều hơn.
- Cú cản bóng thực hiện dưới trục ngang của quả bóng.
- Thân người không ngã về phía trước trên quả bóng, và tất cả các khớp không giữ chặt cứng mà dẫn lỏng ra.
- Cầu thủ phòng vệ lấy bóng không đủ dũng cảm và kiên quyết để tranh cướp bóng.

2. Khắc phục

- Tập lại các động tác tranh cướp bóng cố định (chú ý thời cơ)
- Tập động tác tranh cướp bóng có người dẫn bóng (chú ý đến khoảng cách và thời điểm đưa chân tranh cướp bóng hoặc xoạc bóng).

VII. Hệ thống bài tập tranh cướp bóng:

1. Cho học sinh luyện tập xoạc bóng chết (cố định).

Hình thức:

- Giáo viên, đặt bóng cố định ở một điểm, cho học sinh xếp theo hàng dọc rồi lần lượt cho từng người một thực hiện di chuyển lên phía trên và tập xoạc bóng theo hiệu lệnh của giáo viên.

Mục đích:

- Giúp học sinh hình thành các kỹ năng cơ bản của kỹ thuật xoạc bóng đơn giản nhất.

Yêu cầu:

- Học sinh tập luyện tích cực và thực hiện đúng bài tập mà giáo viên đề ra. Tránh trường hợp dẫn đến chấn thương.

2. Hai người một nhóm cách nhau khoảng 2m một người dẫn bóng, người còn lại bước lên phía trước thực hiện kỹ thuật cướp bóng chính diện bằng má trong lòng bàn chân

Mục đích: cho học sinh làm quen với việc tranh cướp đối kháng đơn giản nhất trong các kỹ thuật tranh cướp bóng.

Yêu cầu: người tranh cướp phải thực hiện đúng các yêu cầu kỹ thuật động tác mà giáo viên đề ra để tránh xảy ra chấn thương trong tập luyện.

3. Hai người một nhóm, kẻ vai chạy chậm và quan sát sự di chuyển trọng tâm cơ thể của đối phương để nắm vững thời điểm và phương pháp va chạm.

Bài 14: Kỹ thuật động tác giả

I. Mục tiêu:

1. Trang bị cho người học khái niệm, ý nghĩa tác dụng của kỹ thuật động tác giả trong thi đấu,

2. Những yếu lĩnh của các kỹ thuật động tác giả và nắm được phương pháp giảng dạy, Lỗi sai thường mắc,

3. Khắc phục các lỗi sai.

II. Tóm tắt:

1. Mục đích:

Cách sử dụng kỹ thuật động tác giả ở các tuyến hậu vệ, tiền vệ, tiền đạo.

2. Yêu cầu:

Đảm bảo tính hiệu quả cao, đánh lừa được đối phương. Thực hiện động tác nhanh chóng và bất ngờ.

3. Nhiệm vụ:

Phân loại kỹ thuật:

- Động tác giả đổi thân đảo hướng;
- Động tác giả dùng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng;
- Động tác giả đánh đầu, đỡ ngực, rồi dẫn bóng. Phương pháp giảng dạy:
- Hình thành khái niệm đúng về kỹ thuật động tác giả, có nhiều bài tập hỗ trợ;
- Chỉ ra được các sai lầm thường mắc và cách khắc phục trong các điều kiện từ đơn giản đến phức tạp.

III. Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ

Khái niệm:

Động tác giả qua người là những động tác kỹ thuật điều luyện được thực hiện trong quá trình dẫn bóng để đánh lừa và thoát khỏi sự kèm cặp của đối phương.

1. Mục đích của động tác giả:

- Tùy theo từng tình huống trên sân cỏ mà các cầu thủ thực hiện động tác giả với những mục đích khác nhau;
- Ở tuyến hậu cầu thủ thực hiện động tác giả với mục đích thoát khỏi sự kèm cặp của tiền đạo đội bạn.
- Đối với tuyến giữa các cầu thủ có thể làm động tác giả để chuyển bóng cho tiền đạo dứt điểm.

Với tuyến tiền đạo có thể thực hiện động tác giả để dứt điểm, để chuyền cho tuyến hai băng lên ghi bàn.

2. Yêu cầu của động tác giả:

- Đảm bảo thu được hiệu quả cao đánh lừa được đối phương,
- Động tác giả được thực hiện một cách nhanh chóng và bất ngờ,
- Không nên quá lạm dụng kỹ thuật này, bởi chỉ cần một sai sót nhỏ sẽ đưa cả đội vào thế bị uy hiếp thậm chí có thể phải chịu bàn thua.

3. Nhiệm vụ của việc học kỹ thuật qua người:

- Học các kỹ thuật động tác giả qua người bao gồm;
- Động tác giả đảo thân đổi hướng,
- Động tác giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng,
- Động tác giả dừng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng
- Động tác giả đánh đầu, đỡ ngực dẫn bóng.

IV. Yêu lĩnh của các kỹ thuật động tác giả:

1. Động tác giả đổi thân đảo hướng:

Yếu lĩnh động tác

- Khi đang dắt bóng phát hiện cầu thủ đối phương đang đuổi theo, cần phải chủ động, bình tĩnh, chờ đối phương tiến sát lại gần,
- Ngay lập tức đảo thân về một bên vòng chân qua bóng về phía trước đồng thời đảo người đi bóng theo hướng ngược lại.
- Động tác này thường được sử dụng có hiệu quả khi đối phương tranh cướp bóng phía sau.

2. Động tác giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng:

Yếu lĩnh động tác:

- Khi đang thực hiện dẫn bóng, phát hiện thấy đối phương từ phía trước lao đến tranh cướp bóng.
- Cần phải chủ động chờ đối phương tiến lại gần cách bóng khoảng 1.5- 2m thì lập tức vung chân giả đá bóng.

- Động tác giả đá bóng, đổi hướng dẫn bóng thường được áp dụng có hiệu quả khi đối phương lao đến từ phía trước.

- Động tác giả này thường được áp dụng rất nhiều trong quá trình thi đấu song song ở các tuyến.

3. Động tác giả dừng rồi tiếp tục dẫn bóng:

Yếu lĩnh động tác:

- Khi thực hiện dẫn bóng về phía trước, phát hiện thấy đối phương từ bên cạnh vào tranh cướp bóng lập tức đưa chân lên dự định như đẩy bóng về sau, lúc này đối phương nghĩ rằng ta có thể đẩy bóng về phía sau cho đồng đội, đổi hướng dẫn bóng nên sẽ di chuyển về phía sau để đón bóng,

- Lập tức chớp thời cơ đẩy bóng về phía trước và tiếp tục dẫn bóng đi để lại đối phương phía sau.

- Thường có hiệu quả tranh cướp bóng hai bên .

V.Vai trò của động tác giả trong hoạt động đá bóng:

Khi thực hiện chuẩn bị những động tác giả này, giúp cầu thủ tự tin hơn trong quá trình cầm bóng, giữ bóng, thực hiện các động tác khác tốt hơn.

- Giúp cho cầu thủ có được bóng nhiều hơn để thực hiện các đường chuyền cho đồng đội.

Trong điều kiện thuận lợi động tác giả còn là mấu chốt của những bàn thắng đẹp, giúp cho đội thắng cuộc.

VI.Ý nghĩa:

- Động tác giả là một hoạt động khó, để học được hay nắm vững được nó thì phải có thời gian từ đầu và ý chí tập luyện.

- Khi học sinh, cầu thủ thực hiện các động tác giả ta có thể đánh giá trình độ kỹ thuật của các em đến đâu.

- Để có những động tác đẹp – chính xác thì huấn luyện viên, giáo viên cần phải đưa ra những bài tập bổ trợ cũng như những bài tập phù hợp với cầu thủ.

- Khi giảng dạy phải có phương pháp đối xử cá biệt.

- Giáo viên, huấn luyện viên luôn phải giám sát, theo dõi rất tỉ mỉ đến các cầu thủ.

VII. Phương pháp giảng dạy động tác giả trong hoạt động bóng đá:

- Cần phải hình thành khái niệm đúng về kỹ thuật động tác giả:
- Giáo viên cần phải phương thức giảng dạy- thi phạm động tác.
- Cho cầu thủ xem tranh ảnh để có thể hình dung được toàn bộ cấu trúc động tác.

- Ban đầu thực hiện động tác kỹ thuật không bóng và không có đối thủ.

1. Dạy kỹ thuật động tác giả đảo thân qua người:

- Giáo viên thi phạm động tác, cho xem tranh ảnh. Thực hiện các bài tập hỗ trợ:
- Di chuyển ngang không bóng
- Di chuyển ngược sau quay người đột ngột, chạy tăng tốc. Dẫn bóng thực hiện động tác kỹ thuật .

- Dẫn bóng thực hiện động tác giả qua người không có đối phương.

- Dẫn bóng thực hiện động tác giả qua người có sự kèm cặp của đối phương.

- Có thể 3 người một nhóm một người có nhiệm vụ tung bóng chính xác hay đá bóng,

2. Dạy kỹ thuật động tác giả đối hướng dẫn bóng:

- Giáo viên hướng dẫn thi phạm động tác cho cầu thủ xem phim ảnh để có thể hình dung được toàn bộ kỹ thuật động tác

- Hướng dẫn các bài tập hỗ trợ thích hợp;

- Thực hiện di chuyển 30m đá bóng về trước.

- 2 cầu thủ luân phiên nhau dẫn bóng, thực hiện động tác giả như: vắt chân qua bóng...

- 2 người một luân phiên nhau thực hiện động tác giả đá bóng, dẫn bóng thực hiện động tác kỹ thuật

- Cuối cùng hoàn thành kỹ thuật động tác.

3. Giảng dạy kỹ thuật động tác giả dùng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng đi:

- Thực hiện kỹ thuật không bóng cùng các bài tập hỗ trợ thích hợp như:
- + Di chuyển thực hiện kỹ thuật đánh đầu không bóng.
- + Thực hiện động tác đỡ ngực, đánh đầu không bóng, sau có bóng.
- + Hai người một người đá bóng bổng hay tung bóng con một người tập đón bóng.
- + Thực hiện động tác giả đánh đầu đỡ ngực, dẫn bóng không có đối tượng tranh cướp
- + Chia thành từng nhóm thực hiện thay phiên nhau chuyền bóng có sự tranh cướp.

- Hoàn thiện kỹ thuật động tác

3.1 Sai lầm thường mắc:

- Do tâm lý sợ mất bóng làm cầu thủ mất đi sự tự tin vào khả năng bản thân.
- Do phản ứng tình huống không nhanh nhẹn không chớp được những thời cơ hợp lý.

3.2 Phương pháp khắc phục:

- Điều kiện quan trọng nhất để các cầu thủ có được bản lĩnh trong thi đấu chỉ có một cách cho thi đấu va chạm thật nhiều lần.
- Thực hiện thi đấu bằng cách phân đội tổ chức thi đấu rồi kết hợp thực hiện kỹ thuật vừa thực hiện phát triển kỹ năng, kỹ xảo, hoàn thiện động tác. Vừa chạy vừa thực hiện động tác không bóng nhiều lần.
- Thực hiện dẫn bóng qua cọc, qua người không đối kháng,

Chú ý:

Trong thực hiện kỹ thuật động tác giả việc thực hiện các động tác này không chỉ với bóng mà còn được ứng dụng khi không có bóng rất hiệu quả.

Bài 15: Kỹ thuật thủ môn

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học khái niệm, nhiệm vụ, ý nghĩa và phân loại các kỹ thuật thủ môn, những yếu lĩnh của kỹ thuật thủ môn như bắt bóng, phát bóng, ném bóng... và nắm vững được phương pháp giảng dạy, lỗi sai thường mắc, cách khắc phục lỗi sai đó.

II. Tóm tắt:

- Kỹ thuật thủ môn gồm có:
 - + Kỹ thuật bắt bóng
 - + Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt
 - + Kỹ thuật bắt bóng nửa nảy
 - + Kỹ thuật bắt bóng trên không
 - + Kỹ thuật bay người với bóng
 - + Kỹ thuật đấm bóng
 - + Kỹ thuật phá bóng
 - + Kỹ thuật đẩy bóng
 - + Kỹ thuật ném bóng
 - + Kỹ thuật phát bóng
- Phương pháp giảng dạy

Chỉ ra được các sai lầm thường mắc và phương pháp khắc phục

III. Khái niệm, nhiệm vụ, ý nghĩa của kỹ thuật thủ môn:

1. Khái niệm:

Chỉ những động tác của thủ môn, thông qua việc sử dụng hợp lý các bộ phận của cơ thể để thực hiện hiệu quả những kỹ thuật đỡ bắt bóng hoặc giúp đồng đội triển khai tấn công sau khi bắt được bóng.

2. Nhiệm vụ:

Giữ khung thành ngăn cản không cho đối phương đưa bóng vào lưới và đồng thời khi có bóng phải phối hợp với đồng đội triển khai tấn công.

*Yêu cầu: Thủ môn phải có thể lực tốt, kỹ thuật thuần thục và cơ bản.

3. Ý nghĩa:

Trong thi đấu bóng đá bất cứ một hình thức chiến thuật nào cũng đều phải có một đội hình tương ứng

Việc sắp xếp và bố trí đội hình đòi hỏi phải đảm bảo sự cân bằng giữa công và thủ,

Lựa chọn vị trí: Tùy theo góc độ sút bóng, tùy từng tình huống tấn công của đối phương mà thủ môn lựa chọn vị trí sao cho phù hợp để cản phá không cho bóng vào lưới.

Tư thế: Hai chân đứng rộng bằng vai đầu gối hơi gập lại, gót chân hơi nâng lên, trọng tâm cơ thể rơi và một trong hai chân, thân trên nghiêng về phía trước hai tay hơi gập để ở trước ngực, mắt nhìn thẳng vào đường bóng đến.

Di chuyển: Thủ môn phải căn cứ vào sự biến đổi về khoảng cách với bóng để điều chỉnh vị trí của mình.

4. Yếu lĩnh kỹ thuật bắt bóng:

Bắt bóng lăn trên mặt đất, chia ra làm hai loại: Kỹ thuật bắt bóng thẳng chân và bắt bóng quỳ gối chống một chân xuống đất.

Khi bắt bóng lên trên mặt đất thẳng chân, đứng ở tư thế hai chân song song, mũi chân hướng về trước thân người hơi ngả về phía trước khuỷu gối hai tay co tự nhiên.

Khi bắt bóng quỳ gối chống một chân thì động tác tay giống bắt bóng thẳng chân.

Kỹ thuật bắt bóng thẳng: Kỹ thuật này được chia làm hai loại bắt tầm dưới ngực và cao ngang ngực

Bắt bóng tầm dưới ngực, trước hết phải xoay người về hướng bóng đến mở hai chân, thân trên hơi lao về phía trước hai tay duỗi tự nhiên lòng bàn tay hướng về phía bóng đến.

Bắt bóng tầm cao ngang ngực cũng xoay người về hướng bóng đến, hai chân mở, hai tay hơi gập khuỷu, lòng bàn tay hướng lên trên và hướng vào bóng

5. Kỹ thuật bắt bóng bổng

Đây là kỹ thuật đòi hỏi người thủ môn phải có năng lực phán đoán để xác định điểm rơi của bóng

Khi bóng đến bật nhảy lên cao bằng một chân, hai tay đưa lên cao và hơi gập khuỷu, lòng bàn tay hướng về phía trước, các ngón tay xò ra tạo thành hình túi.

Khi tay chạm bóng, dùng lực bắt chặt bóng rồi gập khuỷu tay đưa bóng xuống ôm trước ngực. Khi rơi phải để chân giậm tiếp đất trước, chân kia xuống sau và hơi khuỷu để giảm xung

6. Kỹ thuật vồ bắt bóng

Khi đối phương sút bóng mà không thể thực hiện các kỹ thuật khác thì phải vồ bắt bóng.

Vồ bắt bóng hai bên: khi vồ bắt bóng thấp ở bên trái chân phải nhanh chóng đạp xuống đất, chân trái gập gối hướng sang bên trái bước một bước thân người ngã về bên trái.

7. Bay người vồ bóng

Khi bay trước hết gập gối hạ thấp trọng tâm. Khi thân người ngã về phía bóng đến thì chân cùng bên phải đồng thời dùng lực đạp mạnh xuống đất để đẩy thân người lên không trung

Vồ bắt bóng cao trung bình ở hai bên: trọng tâm cơ thể chuyển sang chân ở gần hướng bóng rồi lấy chân này làm trụ bật nhảy sang bên

Vồ bóng trong chân đối phương:

Khi đối phương dẫn bóng áp sát cầu môn và chuẩn bị sút bóng ở sát cầu môn thì thủ môn xông lên phía trước để thu hẹp góc sút, khi đối phương đưa bóng lên phía trước thì phải xông ra vô bóng ngay dưới chân đối phương

8. Kỹ thuật đấm bóng.

Kỹ thuật này được thủ môn sử dụng khi thủ môn bị cầu thủ đối phương nhảy lên tranh chấp kỹ thuật đấm bóng được thực hiện bằng hai cách.

Đấm bóng bằng một tay thì thủ môn phải xác định chính xác đường bay và điểm rơi của bóng rồi lấy đà bật nhảy, vươn một tay lên cao đến vị trí thuận lợi nhất thì đấm thẳng vào phần dưới của bóng

Đấm bóng bằng hai tay sau khi xác định được đường bay và điểm rơi thì thủ môn bật nhảy lên, hai tay nắm lại để sát vào nhau và đấm thẳng vào bóng.

9. Kỹ thuật đẩy phá bóng.

Đây là kỹ thuật dùng để phá các đường bóng bổng bay theo đường vòng cung hoặc những đường bóng cùng nguy hiểm.

Khi thực hiện thủ môn phải bật người uốn cong người về phía sau hai bàn tay, ngửa lòng bàn tay hướng vào bóng lên trên và dùng lực đẩy bóng ngược ra phía sau hoặc hai bên

10. Kỹ thuật ném bóng.

Nếu ném hai tay thì phải đứng chân trước chân sau trong một khoảng cách hợp lý tay cầm bóng đưa lên cao trên vai xoay thân nghiêng sang bên lợi dụng lực đập thân lực vung cánh tay và lực gấp cổ tay để ném bóng từ cao xuống về phía trước.

11. Kỹ thuật phát bóng.

Tung phát bóng là kỹ thuật truyền bóng trực tiếp của thủ môn cho đồng đội ở cự ly xa. Phát bóng tung có hai loại : phát bóng tung lên không và khi bóng chạm đất.

Cơ bản động tác tung phát giống như sút bóng bằng chình diện mu, nhưng do thường thực hiện trong khi chạy cho nên khoảng cách và vị trí tung phát thích hợp để đảm bảo bóng sẽ được phát đi xa.

IV. Phương pháp giảng dạy:

Với hệ thống các hệ thống kỹ thuật thủ môn mọi người tham gia luyện tập môn bóng đá đều có thể tập các kỹ thuật thủ môn.

- Đối với những người mới tham gia tập luyện bóng đá có thể cho họ quan sát các kỹ thuật thông qua tranh ảnh, bài tập cụ thể đi từ đơn giản đến phức tạp.

- Sau khi tập di chuyển đã trở thành thuần thục thì chuyển sang tập các động tác nhưng không có bóng ở các tình huống để tạo ra cảm giác không sợ sệt.

- Sau một thời gian tập luyện để kiểm tra đánh giá với người học.

Luyện tập tư thế chuẩn bị của các kỹ thuật bắt bóng.

- Tập bắt bóng thấp “lúc đầu đường bóng chậm, nhẹ, tập chung vào kỹ thuật đón bắt bóng”

- Tập bắt bóng bên cạnh do cầu thủ đá nhẹ tới.

- Tập vồ bóng ở trên đệm hay trên hồ cát hay bãi cỏ do đồng đội ném tới.

- Đứng trong tư thế vồ bắt bóng ở tầm trung bình và bóng ở hai chân ném tới.

- Tập kỹ thuật ném bóng cao tay.

- Tập kỹ thuật ném bóng thấp tay.

- Tập bắt bóng ở các hướng khác nhau với tốc độ khác nhau.

- Do kỹ thuật động tác chưa ổn định nên còn một số sai lầm cần có biện pháp khắc phục.

- Để tập luyện kỹ thuật thủ môn thì người tập phải cao chiều cao thích hợp và cân đối, có tính dũng cảm và sự quyết đoán

- Yêu cầu tập luyện với tinh thần tự giác tích cực để tạo các phản xạ nhanh nhẹn, hình thành các động tác kỹ thuật

- Cần nắm được các kỹ thuật cơ bản nhất đó là nền móng là cơ sở để tạo dựng nên những kỹ thuật phức tạp khác

Sau đây là các bước tập luyện cơ bản để trở thành thủ môn:

Bước1: tập luyện thể lực, đây là bước tập luyện cơ bản mà tất cả các VĐV đều phải thực hiện.

+ Tập thể dục thường xuyên

- như chạy bộ, tập thể hình
- Tập chống đẩy, nhảy dây, tập xà đơn xà kép v.v..
- + Tập luyện với bóng đá thường xuyên như: đá bóng với đội, với các đội khác...

Bước 2: Tập luyện độ dẻo. Đây là bước tập luyện với vị trí thủ môn.

+ Tập không bóng: như tập xà đơn, xà kép, tập uốn dẻo theo các bài thể dục thông thường, tập nhảy cào, nhảy xa.

+ Tập với bóng: cần 2 người càng tốt.

- Tập ngòi bệt bắt bóng ở cự li 5-7m: về hai phía trái và phải, lên trên, đằng sau

- Tập đứng bắt bóng ở cự li gần: cũng như ở trên.

Bước 3: tập luyện độ nhanh.

+ Với vị trí thủ môn ngoài độ dẻo cần độ nhanh nhạy trong các tình huống, bài này cần có chút năng khiếu và kinh nghiệm trận mạc. nhưng cũng cần có chút tập luyện.

- Tập chạy nhanh ở cự ly gần 20--50m.

- Tập ném bóng nhỏ vào tường và bắt bằng 1 hoặc 2 tay.

Bài 16: Chiến thuật bóng đá.

I. CHIẾN THUẬT BÓNG ĐÁ 11 NGƯỜI

1. Đội hình 4-4-1-1

Thủ môn - 4 hậu vệ (hai biên; hai trung vệ) - 4 tiền vệ (hai cánh, hai trung tâm) - một hộ công - một tiền đạo (trung phong).

Ngày càng có nhiều CLB của châu Âu sử dụng một cầu thủ chơi ngay dưới trung phong, và phía trên hàng tiền vệ (gọi là hộ công).

Tầm hoạt động chính của cầu thủ hộ công là ở giữa hàng thủ và tiền vệ của đối phương. Vì vậy, theo lý thuyết, cầu thủ này sẽ có nhiều thời gian và khoảng trống hơn khi xử lý bóng so với các vị trí khác.

Một hộ công phải có khả năng cầm bóng tốt, kỹ thuật cá nhân khéo, tốc độ, nhãn quan chiến thuật cao, không những kiến tạo cơ hội làm bàn cho trung phong mà còn cần có khả năng dứt điểm như một tiền đạo thực thụ khi có thời cơ.

MU đã áp dụng sơ đồ chiến thuật này ở mùa giải trước (với Paul Scholes đóng vai trò hộ công cho Van Nistelrooy), nhưng họ đã không thành công và cuối mùa bóng phải chuyển về chơi với hai tiền đạo.

2. Đội hình 4-5-2

Thủ môn - 4 hậu vệ (hai biên; hai trung vệ) - 5 tiền vệ (hai cánh, 3 trung tâm) – một tiền đạo (trung phong).

Đây là sơ đồ mà nhiều đội chọn khi phải đấu trên sân của một đối thủ mạnh. Một đội muốn bảo toàn tỷ số thuận lợi đã giành được ở lượt đi (trong cuộc đấu có hai lượt trận) cũng thường chọn đấu pháp này.

Về lý thuyết, với 5 tiền vệ, một đội bóng sẽ mạnh hơn trong việc kiểm soát khu trung tuyến, an toàn hơn trong khâu phòng thủ. Khi đã chọn sơ đồ 4-5-1, đội bóng đó sẽ thi đấu hết trận với tư tưởng không thua là thắng, nhưng họ cũng rất nguy hiểm trong những pha phản công.

Để sơ đồ này vận hành trơn tru, tiền đạo duy nhất (trung phong) phải là cầu thủ có kỹ thuật cá nhân tốt, tốc độ cao, có khả năng đột phá, di chuyển hợp lý và dứt điểm tinh tế. Nếu không, mối liên hệ giữa trung phong và hàng tiền vệ sẽ dễ dàng bị đối thủ cắt đứt.

3. Đội hình 5-3-2

Thủ môn - 5 hậu vệ (hai biên; 3 trung vệ, trong đó có thể có một trung vệ thòng) - ba tiền vệ (hai cánh, một trung tâm) – hai tiền đạo (hai trung phong).

Đây là sơ đồ chiến thuật cân bằng giữa phòng ngự và tấn công nhất, và ngày càng được nhiều đội tuyển cũng như các CLB áp dụng (đặc biệt là các đội của Nam Mỹ, hoặc những đội theo trường phái bóng đá kỹ thuật Mỹ Latinh).

Trong đội hình 5-3-2, hai cầu thủ chạy cánh (hai hậu vệ biên) đóng vai trò rất quan trọng. Họ phải là những cầu thủ có tốc độ cao, khả năng cản phá và tạt tốt, lên xuống liên tục ở hai biên dọc, hỗ trợ phòng ngự và tích cực tham gia tấn công.

Sức công phá và khả năng phòng thủ của các đội áp dụng sơ đồ này phần lớn phụ thuộc vào phong độ của hai hậu vệ cánh. Bởi ba tiền vệ chơi khá sát nhau, và thường bó vào giữa để gây sức ép ở trung lộ bằng những pha phối hợp bất thường nhanh khi có thời cơ.

Đội hình 4-3-3

Thủ môn - bốn hậu vệ (hai biên, hai trung vệ) - ba tiền vệ (hai cánh, một trung tâm) – ba tiền đạo (hai biên, một trung phong).

Đây là sơ đồ chiến thuật thiên về tấn công nhất. Ba tiền vệ chơi khá gần nhau để tăng khả năng hỗ trợ cho hàng phòng ngự. Trong khi đó, ba tiền đạo trải ngang sân để gây sức ép về phía khung thành đối phương trên diện rộng.

Rất ít đội khởi đầu trận đấu theo đội hình này. Nhưng nếu buộc phải kiếm tìm bàn thắng bằng mọi giá, các HLV sẽ tung thêm tiền đạo vào sân hoặc đẩy tiền vệ lên cao để hình thành hàng công gồm ba người.

4. Đội hình 4-4-2

Thủ môn - bốn hậu vệ (hai biên, hai trung vệ) - bốn tiền vệ (hai cánh, hai trung tâm) - hai tiền đạo (hai trung phong).

Đây là sơ đồ chiến thuật phổ biến của bóng đá Anh. Để đội hình này vận hành tốt, tuyến tiền vệ phải duy trì cự ly hợp lý, có khả năng dâng cao nhanh hỗ trợ tấn công và rút kịp thời để tăng cường phòng ngự khi bị phản công.

Trong hai tiền vệ trung tâm, một sẽ thường xuyên dâng cao để hộ công cho hai tiền đạo. Người còn lại đóng vai trò điều nhịp trận đấu và phòng thủ trung lộ (đây còn gọi là tiền vệ trụ).

5. Đội hình 3-5-2

6. Đội hình 4-2-3-1

7. Đội hình 4-3-3

II. CHIẾN THUẬT BÓNG ĐÁ 7 NGƯỜI

Bóng đá mini 7 người đòi hỏi sự kết dính các vị trí trên sân với nhau, công cùng công, thủ cùng thủ. Việc phân chia đội hình theo chiến thuật chỉ nhằm mục đích giúp từng người xác định rõ công việc mình phải làm. Trong bóng đá 7 người, tấn công và phòng thủ là nhiệm vụ chung

Khi đá đội hình 7 người ta nên làm cách nào đó để chiếm lĩnh được khu trung tuyến và cung cấp bóng lên cho tiền đạo duy nhất và tiền đạo này phải có khả năng thi đấu độc lập tốt. Tiền vệ có khả năng thu hồi bóng, giữ nhịp trận đấu, phân phối bóng cho tiền vệ, đan bóng cho tiền đạo làm tường rồi tranh thủ sút xa. Tiền đạo còn phải kiêm nhiệm vụ đánh chặn từ xa, biết cách tì đè người, đỡ nhận bóng và vỗ lại cho tiền vệ trung tâm hoặc chuyển sang 2 cánh. Khả năng không chiến cần phải tập cho tốt để nhận bóng từ 2 tiền vệ cánh tạt vào. Nhưng quan trọng vẫn là tì đè và chạy chỗ thu hút hậu vệ.

SƠ ĐỒ CHIẾN THUẬT

1. Sơ đồ 2-3-1

- Đội hình này coi trọng trung tuyến và là tiền đề cho việc triển khai thế trận và áp đặt thế trận.

Ưu điểm của chiến thuật :

- Thứ nhất: Hàng tiền vệ có 3 người, trong đó cầu thủ trung tâm đá phòng ngự. 2 tiền vệ còn lại tấn công 2 cánh. 1 tiền đạo cắm. Với cách bố trí này: nhiệm vụ đốc cánh sẽ do 2 tiền vệ đảm nhiệm, 2 hậu vệ cánh không mất sức đốc biên nhiều nên đảm bảo thể lực hơn rất nhiều. Với thể lực 2 hậu vệ cánh luôn sung mãn, được đánh chặn từ xa bởi tiền vệ phòng ngự nên phòng thủ tốt hơn việc giao hậu vệ đốc biên rồi đuổi không về được.

- Thứ 2 : Hàng tiền vệ 3 người trong đó có 1 thủ lĩnh ở giữa, khiến việc phân phối bóng và giữ nhịp trận đấu tốt. Tiền vệ cánh, với vị trí xuất phát gần giữa sân nên tốc độ tấn công nhanh, 2 tiền vệ cánh: là những người có tốc độ cao, có sức bền tốt. Chủ yếu tập đốc bóng từ 2 cánh, khả năng chuyền bóng phải tốt, có 3 hướng chuyền chính:

- + Phát bóng trực tiếp lên cánh cho trung phong kéo dẫn hậu vệ ra cánh.
- + Chuyền bóng xéo vào giữa cho tiền vệ trung tâm xử lý.
- + Dẫn bóng xâm nhập và tạt vào chính diện cho trung phong xử lý, chuyền set hoặc chuyền bổng đánh đầu,... quãng đường để tiền vệ đi cũng ngắn hơn vì thế đỡ mệt hơn rất nhiều. Hơn nữa tiền vệ đốc cánh luôn có hậu vệ cánh bọc lót ở dưới nên yên tâm hơn khi lỡ may mất bóng. Không như hậu vệ cánh mà mất bóng thì nguy hiểm vô cùng. Rõ ràng là các cầu thủ đỡ mệt hơn với sơ đồ này (do hậu vệ và tiền vệ chỉ chạy nửa sân và bọc lót cho nhau), phòng thủ an toàn hơn và tấn công nhanh hơn.

- Thứ 3: Tấn công sẽ có 4 cầu thủ tham gia tấn công. Từ tiền vệ trung tâm có thể xẻ biên cho tiền vệ cánh rất dễ dàng do tiền vệ cánh luôn thường trực 2 bên. Hơn nữa do có tới 4 cầu thủ tham gia tấn công, phân công rõ ràng các cánh nên đội hình rất ổn định và phối hợp với nhau dễ dàng hơn. Sơ đồ này phân công rất rõ ai tấn công cánh trái, ai tấn công cánh phải, ai tấn công ở giữa.

Nhược điểm chính:

- Sơ đồ này đòi hỏi 1 nền tảng thể lực cực kỳ tốt của các cầu thủ, dù được bố trí đá theo vị trí, nhưng phải liên tục công thủ, đặc biệt là hàng tiền vệ.

- Cầu thủ tiền vệ trung tâm là linh hồn của đội,
- Hậu vệ phải đeo bám tốt, tuyệt đối không để bị qua người, nếu không là chết chắc vì vị trí trung tâm khó mà theo kịp do chỉ có 1 người và phải công thủ liên tục

2. Đội hình 3-2-1

Đội hình cơ bản.

- Coi trọng tính an toàn và là mô hình thiên về thủ nhưng vẫn đầy sự bùng nổ.
- Được áp dụng khi cầu thủ tiền vệ trung tâm thu hồi bóng không thật sự xuất sắc mà chỉ chuyên về phát động tấn công hoặc ngược lại trụ tốt nhưng phát động không tốt. Khi đó cần có thêm 1 cầu thủ nữa lùi về hỗ trợ, khi đó cầu thủ tiền đạo cần có khả năng xoay sở tốt hoặc làm tường tốt cho hàng tiền vệ băng lên.

3. Đội hình 3-1-2

- Được áp dụng khi cầu thủ tiền vệ trung tâm đá tốt cả vai trò hỗ trợ phòng ngự và phát động tấn công. Khi đó có 2 tiền đạo, 1 tiền đạo chạy hút hậu vệ đội bạn hoặc làm tường cho tiền đạo còn lại.

Cả 2 đội hình này có 1 yêu cầu căn bản là 2 hậu vệ cánh phải lên xuống liên tục ---> cần dai sức:

Thông phải cơ động và biết chỉ huy, gọi người về hỗ trợ nhưng không nên kéo hậu vệ biên về quá sâu sẽ rất khó đá và làm hờ sườn giữa tiền vệ trung tâm và hậu vệ cánh đó bị kéo về sâu.

III. KỸ CHIẾN THUẬT BÓNG ĐÁ

Kỹ- Chiến thuật là 1 trong những điều cốt lõi của bóng đá hay bất kỳ một môn thể thao nào .

- Tầng bóng
- Chuyển bóng
- Sút bóng và rê dắt

1. Tầng bóng: Rất quan trọng, nó tạo cảm giác rất tốt cho chân. Tập tầng bóng 1 chân làm cho chân trụ còn lại vững hơn. Tập tầng 2 chân làm cho 2 chân đều hơn.

Ai biết tâng bóng giỏi đỡ bóng sẽ rất dễ kiểm soát vì đoán điểm bóng bật ra chuẩn. Ai muốn đỡ bóng bổng tốt, cách dễ nhất tâng bóng thật cao lên trời, đỡ, lại tâng tiếp, chuẩn ngay.

2. Chuyên bóng: Trước khi bắt đầu một trận bóng, sau khi khởi động nên tập chuyên vài quả, nhiều càng tốt để lấy cảm giác.

3. Tập rê với sút: Rê bóng 1 mình thì chỉ tập cách thay đổi hướng đi, đảo chân cho dẻo là nhiều, tập sút, nên tập sút ở khoảng cách vừa, mà phải chuyên 1 nhịp có người đập ra để sút, sút ở nhiều góc độ khác nhau, chính diện khung thành và hai bên cánh thực hiện sút chéo góc khung thành, góc gần và góc xa.

Trong bóng đá 7 người có 3 chiến thuật chính là : Vô , Dứ , Nhả.

1 -Vô

Vậy "Vô" là gì ? Đây là 1 bài đánh trung lộ rất kinh điển trong 1 khoảng không gian chật hẹp, khi mà chúng ta không thể cầm bóng rê dắt. Lúc đấy buộc chúng ta phải dùng kỹ thuật "vô".

Thực hiện: Cầu thủ cầm bóng ban bóng sệt, chuẩn xác cho cầu thủ đang dè mặt hậu vệ đối phương rồi nhanh chóng chạy chỗ, cầu thủ nhận bóng có thể ban ngay cho cầu thủ vừa chạy chỗ hoặc ban cho 1 cầu thủ khác ở vị trí trống trải hơn, dễ nhận bóng hơn. Ngay lập tức cầu thủ này thực hiện đường chuyền cho cầu thủ vừa chạy chỗ hoặc dẫn bóng tung cú dứt điểm từ xa (vì người chạy chỗ và người đang cài mặt HV đã làm đối phương phải tập trung vào nên đây là cơ hội để có thể thoải mái sút xa).

Yêu cầu:

- Cầu thủ vô phải ban chuẩn xác, dễ đỡ đặc biệt vô xong phải lập tức chạy chỗ. Cầu thủ dè mặt phải có trụ tốt, có kỹ thuật cài người, nhả bóng tốt. Các cầu thủ từ tuyến 2 băng lên phải mạnh dạn dứt điểm hoặc phải quan sát thật nhanh để có thể chọc khe hoặc chuyền chính xác cho người chạy chỗ.

2- Kỹ thuật "Dứ"

Dứ là giả vờ thực hiện 1 cú sút, khi đứng trước 1 cú sút, kể cả các hậu vệ bạo dạn nhất cũng có thói quen phòng thủ tự nhiên bằng cách giơ chân hoặc quay người hoặc đâm thật nhanh vào người đang cầm bóng. Đây là thời cơ để chúng ta loại bỏ cầu thủ này

Lợi điểm: Thoát khỏi sự đeo bám của đối phương, tạo ra được góc sút rộng hơn

Thực hiện: Đẩy bóng sệt nhẹ cách người khoảng 30-50cm và làm động tác sút bóng, khi HV đối phương có động tác phản ứng lập tức gi bóng thêm 1 nhịp thật nhanh làm đối thủ không kịp phản ứng, là kỹ năng biến tốc trong bóng đá, khi ta đi bóng đối thủ chắc chắn vận toàn sức đuổi theo, khi ta đứng lại chắc chắn đối thủ đứng lại, lúc này ta bất ngờ tăng tốc thật nhanh hoặc quặt bóng thì chắc chắn đối phương không theo kịp hoặc bị "trôi".

3- Nhả

Kỹ thuật Nhả là 1 trong những kỹ thuật khó bao gồm tới 4 động tác kỹ thuật là: đỡ, che, cài, nhả "Đỡ". Hầu hết cầu thủ đỡ bóng thường dùng chân không thuận để đỡ bóng, còn chân thuận trụ vững vàng, tay cài chắc giúp họ có được tư thế thuận lợi để có thể xử lý ở tình huống tiếp theo.

Thế nào là cách đỡ bóng hợp lý ? Có 4 tình huống.

1- Là trong tư thế trông trái, có thể dứt điểm. Trong tình huống này chúng ta phải đỡ bóng sao cho có thể sút ngay lập tức và lưu ý nên liếc thật nhanh xem TM đối phương ở đâu. Nếu khoảng cách là gần và trong tư thế đối mặt thì nên dứt điểm ngay, còn nếu ở tư thế quay lưng thì tùy theo 1 trong 3 tình huống còn lại sau đây để xử lý.

2 - Là nếu cầu thủ gần nhất của đối thủ ở bên trái, bạn đỡ quả bóng sao cho sang bên phải như vậy đối thủ phải mất vài mét mới có thể đuổi kịp bạn, khi đó ta đã kịp chuyển bóng hoặc sút bóng rồi. Nguyên tắc của bóng đá sân 7 là đừng để đối phương chạm vào người mình cho dù không gian có nhỏ hẹp

3- Tương tự đối nếu quan sát thấy đối phương bên phải ta đỡ bóng sang trái và đối phương ở trước ta giật bóng sang phía sau.

Ngoài ra đây là cách chơi của hậu vệ biên:

Một là chuyền dài chéo góc, hai là dọc cánh. Phải hạn chế để thòng chuyền dài lên trên, thòng chỉ nên chuyền sệt lên.

TÂNG BÓNG

Đặc điểm nổi bật của thi đấu bóng đá là tính đối kháng mạnh và tranh đua quyết liệt. Vì vậy, trong thi đấu để có thể ứng phó được một cách nhanh chóng với các tình huống khác nhau thì các cầu thủ phải tìm hiểu và nắm vững được tính năng cũng như đường bay của bóng trong các tình huống đó. Tập luyện kỹ thuật tâng bóng bằng các bộ phận trên cơ thể là một biện pháp hữu hiệu nhất giúp các cầu thủ nắm chắc được tính năng và nâng cao khả năng khống chế bóng. Bên cạnh đó, luyện tập tâng bóng cũng có thể giúp các cầu thủ tăng cường sự phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận trong cơ thể, hoàn thiện kỹ năng di chuyển, tăng cường độ linh hoạt của cổ chân, khớp gối, hông đồng thời phát triển kỹ năng phản xạ và ứng biến trong thi đấu. Thuần thực kỹ thuật tâng bóng sẽ tạo ra một nền tảng cơ sở vững chắc cho các kỹ thuật chuyền bóng, sút cầu môn, đỡ bóng, dẫn bóng và tranh cướp bóng... Vì vậy, tâng bóng là kỹ thuật mà bất cứ cầu thủ nào ở đẳng cấp và lứa tuổi nào cũng cần phải kiên trì thường xuyên luyện tập. Đặc biệt, đối với những người mới tập và những cầu thủ ở lứa tuổi thanh, thiếu niên thì kỹ thuật này lại càng được chú trọng luyện tập nhiều hơn.

Các bộ phận cơ thể và phương pháp thường được sử dụng trong luyện tập kỹ thuật tâng bóng:

a- Tâng bóng bằng mu chính diện

Chân trụ hơi khuyu gối và chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ, khi bóng rơi xuống ngang đầu gối, khớp gối và cổ chân thả lỏng, vung cẳng chân nhẹ nhàng lên trên, mũi bàn chân hơi cong lên, dùng chính diện mu bàn chân đá nhẹ vào phần dưới của bóng để tâng bóng lên trên. khi tâng bóng không nên tâng quá cao và bóng phải hơi xoáy xuống phía dưới

b- Tâng bóng bằng má trong

Chân trụ hơi khuyu gối, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ. Khi bóng rơi xuống ngang đầu gối, chân tâng bóng nhấc gối, lắc má trong lòng bàn chân lên phía trên (lòng bàn chân ở ngang bằng với đầu gối) rồi dùng má trong lòng bàn chân đá nhẹ vào phần dưới của bóng để tâng bóng lên phía trên

c- Tâng bóng bằng má ngoài

Chân trụ hơi khuyu gối, ngã người về phía chân trụ và chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ. Khi bóng rơi xuống ngang đầu gối, chân tâng bóng nâng đầu gối lên, lắc má ngoài bàn chân lên phía trên rồi xoay ngang đá nhẹ vào phần dưới của bóng để tâng bóng lên phía trên.

d-Tâng bóng bằng đùi

Chân trụ hơi khuyu gối, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ, đồng thời hai cánh tay để mở tự nhiên. Khi bóng rơi xuống ngang hông, đùi của chân tâng bóng nâng lên phía trên, khi đùi nâng lên đến ngang hông, dùng chính diện đùi đá vào phần dưới của bóng để tâng bóng lên phía trên (Hình 4).

e- Tâng bóng bằng đầu

Hai chân đứng chân trước chân sau, khớp gối hơi khuyu, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân, hai tay mở tự nhiên, đầu ngửa ra sau, phần trước trán hướng thẳng lên trên. khi bóng rơi xuống gần trán hai chân đồng thời nhẹ nhàng giậm đất đẩy người lên phía trên rồi dùng chính diện trán đánh nhẹ vào phần dưới của bóng để tâng bóng lên phía trên Phương pháp luyện tập tâng bóng.

Hai chân tâng bóng trong túi lưới: Một tay nâng dây túi lưới, lần lượt dùng chính diện mu bàn chân của hai chân để tâng bóng, rồi chuyển sang tâng bóng bằng má trong, má ngoài của lòng bàn chân.

Đứng nguyên trên mặt đất thực hiện kỹ thuật tranh cướp bóng rồi hai chân luân tự thay đổi nhau tiến hành tâng bóng.

Khi tâng bóng thực hiện xen kẽ giữa tâng bóng cao và thấp hoặc liên tục tâng bóng thấp không vượt quá đầu gối.

Tâng bóng liên tục bằng nhiều bộ phận của cơ thể như chính diện mu bàn chân, má trong, má ngoài bàn chân, đầu, đùi...

Tâng bóng phối hợp với các bước di chuyển hoặc chạy dọc theo những đường thẳng và đường gấp khúc.

KỸ THUẬT PHÒNG NGỰ

Khả năng phòng ngự là chìa khóa dẫn đến thành công trong bóng đá

1. Truy cản

Theo sát đối phương, giữ một khoảng cách sát với đối thủ nhằm tăng cường sức ép.

2. Che bóng

Che bóng là một kỹ thuật rất hữu ích. Bạn không luôn luôn cần truy cản đối thủ để đoạt bóng hoặc làm chậm nhịp độ của họ

Che bóng sẽ khiến đối thủ mất thời gian và không gian. Như thế đó là chiến thuật hợp lý để chờ đồng đội trở về vị trí của họ.

Bước một

Nghiêng người sang một phía, với hai vai dướn mở một chút để có thể tạo thành rào chắn chặn cầu thủ đối phương.

Tư thế này cũng cho phép nhìn thấy cầu thủ đối phương rõ hơn ở phía trước mặt bạn.

Nếu giữ hai đầu gối hơi cong, trọng lượng cơ thể dồn lên phía trước hai bàn chân, có thể dễ dàng chuyển hướng khi di chuyển lùi lại phía sau.

Bước hai

Cần cố gắng và luôn luôn đứng ở phía 'khung thành', và cũng ở trước mặt đối thủ. Có thể làm được điều này bằng động tác di chuyển linh hoạt chân sau khi lùi.

Bước ba

Cố gắng giữ một khoảng cách độ một cánh tay với đối thủ nhằm tăng cường sức ép. Nếu dang rộng hai cánh tay ra một chút hai bên sườn, sẽ tạo ra thêm nữa một rào chắn tự nhiên hơn. Song cố đừng sử dụng tay để đẩy đối phương

3. Tranh bóng

Dù bạn chơi ở vị trí nào, bạn cũng cần biết tranh bóng. Nếu đội của bạn hiện không giữ quyền kiểm soát bóng, rõ ràng điều quan trọng là đoạt lại nó. Có rất nhiều cách để làm điều đó, song tranh bóng là cách tốt nhất và phổ biến nhất.

Bước một

Tiến đến trước mặt đối thủ thật nhanh để không cho họ thời gian và không gian xử lý bóng. Che chắn trước mặt đối thủ và chờ cơ hội tốt nhất để tấn công. Đôi khi chỉ đặt đối thủ dưới áp lực cũng khiến họ phạm lỗi nào đó. Tiến đến trước mặt đối thủ thật nhanh để không cho họ thời gian và không gian xử lý bóng.

Bước hai

Khi bạn nghĩ có thể đoạt được trái bóng, sức nặng cơ thể nên dồn về phía trước để chuẩn bị tranh bóng bằng lòng trong bàn chân. Điều đó sẽ khiến đối thủ của bạn hoặc phải chuyển bóng hoặc phải đưa bóng qua bạn.

Bước ba

Nếu quả bóng bị mắc giữa chân bạn và chân đối thủ, hãy để chân bạn bên dưới trái bóng để làm nó văng ra.

Đảm bảo là chân và mắt cá của bạn thật vững chắc suốt pha tranh bóng. Bạn sẽ dễ bị thương hơn nếu bạn không thực sự chuẩn bị đầy đủ cho pha tranh bóng.

4. Chuồi bóng

Vào những thời điểm nhất định, cú chuồi bóng là một kỹ năng rất hiệu quả. Cú chuồi bóng nhìn cũng khá đẹp mắt, song hãy nhớ đó chỉ là biện pháp cuối cùng.

Vấn đề với cú chuồi bóng là nó khiến người hậu vệ nằm trên sân và tạm thời không tham gia vào trận đấu. Và nếu bạn không chọn đúng thời điểm bạn sẽ bị mắc lỗi – có thể dẫn đến quả penalty nếu trong vòng cấm địa.

Bước một

Cú chuồi bóng từ phía sau đã bị cấm trong bóng đá, do đó bạn cần cố gắng thực hiện nó từ bên cạnh và ngang qua đường đi của đối thủ.

Nếu bạn đang chạy về hướng khung thành đội nhà và đối thủ đang ở trước mặt bạn, bạn sẽ phải làm sao để chân truy cản vòng lên phía trước, nếu không đó sẽ bị coi là một lỗi.

Bước hai

Sử dụng chân để trượt ra càng xa đối thủ càng tốt. Đồng thời cố gắng đẩy hoặc móc trái bóng ra khi bạn trượt qua.

Không cần biết cú truy cản có thành công hay không, hãy đứng dậy càng nhanh càng tốt sau khi thực hiện xong động tác chuỗi bóng.

5. Kỹ thuật phòng ngự

Khi hậu vệ đối mặt 1 đầu một với tiền đạo đối phương khi bạn bị đặt trong tình thế các cầu thủ phòng ngự khác lên tham gia tấn công và không kịp lui về hỗ trợ bạn, bạn phải một mình đối mặt với tiền đạo đối phương, bạn sẽ làm gì. Cái đầu tiên cần nói ở đây là bạn không được lao thẳng về phía tiền đạo đối phương để cướp bóng, điều này sẽ giúp cho tiền đạo đối phương có thể dễ dàng đi bóng qua bạn hoặc thậm chí là ngã giả vờ, điều này sẽ rất bất lợi cho bạn. Điều mà bạn cần làm là bình tĩnh đứng chắn trước mặt cầu thủ đối phương và di chuyển lùi theo hướng phía sau của mình. Điều này sẽ khiến tiền đạo đối phương bối rối và sẽ buộc phải chuyển vì nếu cố gắng đi bóng qua bạn thì bạn sẽ dễ dàng chặn được. Trong một số trường hợp đặc biệt, tiền đạo đối phương sẽ có thể tung ra cú dứt điểm ngay. Nếu gặp phải tình huống này bạn phải chắc chắn là bạn đã khép tay vào để tránh bóng bóng chạm tay, tiếp đó bạn phải chắc chắn một điều là bạn không che mắt thủ môn để thủ môn có được tầm nhìn tốt nhất khi bắt bóng.

Bài 17: Phương pháp biên soạn giáo án và giảng dạy

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng đá, cơ cấu của một giờ học môn bóng đá (Phần chuẩn bị, cơ bản và kết thúc), các hình thức tổ chức tập luyện. phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy như tiến trình, chương trình và các loại giáo án giảng dạy.

II. Tóm tắt:

Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương pháp phân chia. Phương pháp hợp nhất...

Phương pháp tổ chức giờ giảng dạy môn bóng đá:

Một giờ được chia làm ba phần.

- Phần khởi động.
- Phần cơ bản.
- Phần kết thúc.

Các hình thức tổ chức tập luyện.

- + Hình thức xếp hàng.
- + Hình thức trật tự.
- + Các hình thức phân chia hợp nhất.
- + Các hình thức về phương pháp tổ chức.

III. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật:

Trong giảng dạy huấn luyện kỹ thuật bóng đá, phương pháp toàn bộ và phân chia là hai phương pháp chủ yếu được sử dụng.

Các kỹ thuật cơ bản khi tập luyện (giảng dạy) phải theo thứ tự bắt đầu là kỹ thuật đá bóng rồi mới đến các kỹ thuật nhận bóng từ đơn giản đến phức tạp.

Trong giảng dạy, huấn luyện viên khi thực hiện việc lựa chọn các bài tập theo một phương pháp nào đó phải đảm bảo ba tính chất là tăng cường, biến đổi và tính lặp lại có hệ thống.

Trong huấn luyện kỹ thuật đặc tính biến đổi và lặp lại có hệ thống được coi là quan trọng hơn cả.

Khi tiến hành nguyên lý giảng dạy là hình thành, hoàn thiện và củng cố thì phải theo một trình tự: giải thích – giới thiệu – hướng dẫn tập luyện – sửa sai sót.

Phải kết hợp sử dụng các phương pháp như: phương pháp tổng hợp, phương pháp trò chơi thi đấu.

IV. Phương pháp tổ chức giờ giảng dạy bóng đá:

- Thời gian cho một buổi tập bóng đá phụ thuộc vào yếu tố;
 - + Phụ thuộc vào thời kì huấn luyện,
 - + Phụ thuộc vào số buổi tập trong tuần,
 - + Phụ thuộc vào số lượng người tập, dụng cụ tập luyện, điều kiện thời tiết...
- Thời gian dành cho các phần của một buổi tập bóng đá;
 - + Phần khởi động chung: từ 10-15%,
 - + Phần khởi động chuyên môn: từ 10-15%,
 - + Phần cơ bản: từ 65-70%,
 - + Phần kết thúc 5%

1. Phần khởi động chung:

- Loại bài tập điền kinh:

Thường loại bài tập này không chiếm quá 4-5 phút của phần khởi động, loại này được tổ chức tập luyện theo nhóm hoặc toàn đội.

- Loại bài tập thể dục tự do: Thường thời gian dành cho loại này không quá 10 phút trong phần khởi động.

- Loại bài tập về trò chơi:
 - + Loại vui nhộn có đồng đội,
 - + Loại tranh đua và thi đấu.

2. Phần khởi động chuyên môn:

- Loại bài tập với bóng;

+ Đáp ứng được đòi hỏi về mặt sinh lý(phát triển toàn diện), tâm lý(hấp dẫn).

- Loại bài tập kỹ thuật;

Ngoài nhiệm vụ khởi động còn có tác dụng ôn luyện kỹ thuật cũ như: Các loại tăng bóng; Dẫn bóng; Chuyên bóng(đánh đầu, đá lý thuật...).

3. Phần chính của bài tập:

3.1. Huấn luyện kỹ thuật,

3.2. Huấn luyện chiến thuật

3.3. Huấn luyện thể lực,

3.4. Huấn luyện bổ trợ,

3.5. Huấn luyện phối hợp.

4. Phần kết thúc của buổi tập:

◆ Mục đích của phần này là tạo ra một giai đoạn chuyển tiếp đưa trạng thái vận động cao của cơ thể xuống mức bình thường và không gây hại.

◆ Thời gian của phần này thường là 8-10 phút và bao gồm những bài tập sau:

+ Bài tập điền kinh: đi bộ, chạy nhẹ (không quá 300-400m),

+ Thể dục tự do:

+ Trò chơi thi đấu

◆ Bài tập tổng hợp: kết hợp vừa chạy nhẹ, vừa dẫn bóng, tăng bóng hoặc các động tác nhịp điệu.

5. Các hình thức tổ chức tập luyện:

- Nhìn chung trong một buổi tập bóng đá người ta áp dụng tổng hợp cả 3 hình thức tổ chức:

+ Đồng loạt,

+ Chia nhóm,

+ Cá nhân.

- Chất lượng giờ học cũng còn phụ thuộc vào việc phân bố vị trí giữa giáo viên – học sinh và dụng cụ tập luyện.

+ Các hình thức tổ chức tập luyện thường được sử dụng là:

+ Các hình thức xếp hàng,

+ Các hình thức trật tự,

+ Các hình thức phân chia và tập hợp,

+ Các hình thức về phương pháp tổ chức.

+ Các hình thức và việc phân bố vị trí giữa giáo viên, học sinh và dụng cụ tập luyện được coi là hợp lý nhất khi đáp ứng được các yêu cầu sau:

- Đảm bảo cho giáo viên và học sinh có thể nhìn thấy và nghe thấy rõ tất cả những gì diễn ra cần thấy trong giờ tập.

- Phù hợp với quy tắc cá nhân và vệ sinh công cộng,

- Loại trừ khả năng xảy ra chấn thương.

VI. Phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy:

1. Xây dựng chương trình giảng dạy:

Trước hết là phải dựa trên cơ sở:

- Đối tượng

- Cơ sở vật chất

- Giai đoạn...

Từ đó đặt ra mục tiêu, nhiệm vụ, yêu cầu của chương trình.

2. Xây dựng tiến trình biểu:

Bố trí hợp lý về thời gian biểu cho các nội dung giảng dạy, cả về lý luận và thực hành có tính tuần tự trên nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp.

3. Giáo án:

Tìm hiểu tình hình trạng thái VĐV, điều kiện sân bãi, dụng cụ.

Xác định nhiệm vụ buổi tập, lựa chọn phương pháp và biện pháp hợp lý.

Xác định lượng vận động viên.

Tùy thuộc vào mục đích nhiệm vụ mà giáo án huấn luyện gồm:

Giáo án huấn luyện thể lực,
Giáo án huấn luyện kỹ thuật,
Giáo án huấn luyện tổng hợp,
Giáo án thi đấu.

BÀI TẬP/CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1: Trình bày đặc điểm, tác dụng và nguồn gốc lịch sử phát triển môn bóng đá

Câu 2: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển trong bóng đá.

Câu 3: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

Câu 4: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

Câu 5: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

Câu 6: Trình bày khái quát nghề huấn luyện viên

Câu 7: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.

Câu 8: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật giữ bóng

Câu 9: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật dẫn bóng

Câu 10: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh đầu

Câu 11: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật ném biên.

Câu 12: Trình bày cơ bản luật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài

Câu 13: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật tranh cướp bóng.

Câu 14: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật động tác giả

Câu 15: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật thủ môn

Câu 16: Phương pháp giảng dạy chiến thuật bóng đá.

Câu 17: Trình bày phương pháp biên soạn giáo án và giảng dạy

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS.TS Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình bóng đá*, NXB thể dục thể thao Hà Nội
2. Bộ môn bóng đá trường Đại học TDTT Bắc Ninh (2009), *Ngân hàng câu hỏi và đáp án môn học bóng đá*, NXB thể dục thể thao.
3. Người dịch Nguyễn Quý Bình (1999), *Đào tạo huấn luyện viên bóng đá trình độ C*, NXB thể dục thể thao Hà Nội
4. Bộ văn hóa thể thao và du lịch (2018), *Luật thi đấu môn bóng đá trong nhà (Futsal)*, NXB thể thao và du lịch.
5. Trịnh Ngọc Trung (2019), *Giáo trình Tổ chức thi đấu Thể dục thể thao*, NXB TDTT&DL, Hà Nội.