

## Mục lục

<b>Chương I : Lịch sử phát triển môn Bóng đá</b>	trang 2 - 5
<b>Chương II: Kỹ thuật trong bóng đá</b>	trang 6- 54
<b>Chương III: Phương pháp giảng dạy</b>	trang 55 - 57
<b>Chương IV: Luật, Phương pháp tổ chức, trọng tài</b>	trang 58-66

## **CHƯƠNG I**

### **ĐẶC ĐIỂM, TÁC DỤNG VÀ NGUỒN GỐC, LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ**

- Đặc điểm
- Tác dụng
- Nguồn gốc
- Lịch sử phát triển

#### **I. Mục tiêu:**

\* Sinh viên 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.



Đặc điểm của môn bóng đá:

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

- 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 chất thể lực
  - Tăng cường tình hữu nghị, sự hiểu biết giữa các tập thể, các dân tộc và các quốc gia trên thế giới
- 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



- 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 viết vị ra đời năm 1875
  - Sự phát triển của các đội hình qua năm tháng: WM, 4.2.4 ...



## II. Nội dung tóm tắt :

- Đặc điểm của môn bóng đá:
  - Tính tập thể cao,
  - Tính chiến đấu cao
  - Môn thể thao phức tạp
- 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 chất thể lực
  - Tăng cường tình hữu nghị, sự hiểu biết giữa các tập thể, các dân tộc và các quốc gia trên thế giới
- Nguồn gốc của môn bóng đá:
  - Ra đời ở Trung Quốc, được đánh dấu bởi 3 thời điểm:
    - Bóng được làm bằng da
    - Bóng được bơm hơi
    - Có cầu môn
- Sự phát triển của 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.**

- Kỹ 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 việt vị ra đời, đến năm 1925 có sự sửa đổi lớn, về cơ bản giống như luật việt vị ngày nay.
- Năm 1930 một người anh tên là Hoop Man trên cơ sở luật việt 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 FI FA, UBO, còn có các giải châu lục
- Hiện nay trào lưu xu thế phát triển của bóng đá toàn diện trên cả ba mặt: kỹ năng, thể năng và trí năng.



## **CHƯƠNG II**

### **CÁC KỸ THUẬT TRONG BÓNG ĐÁ**

- A. KỸ THUẬT DI CHUYỂN
- B. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN
- C. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN
- D. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN
- E. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN
- F. KỸ THUẬT GIỮ BÓNG
- G. KỸ THUẬT DẪN BÓNG
- H. KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU
- I. KỸ THUẬT NÉM BIÊN
- J. KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG
- K. KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ
- L. KỸ THUẬT THỦ MÔN

#### **A. KỸ THUẬT DI CHUYỂN TRONG BÓNG ĐÁ**

- Kỹ thuật chạy
- Dừng đột ngột
- Chuyển thân
- Bật nhảy
- Đi bộ
- Phương pháp giảng dạy

##### **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 v.v..). 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:

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 chuyên 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.

**III.Kỹ thuật chạy:**

❖ Kỹ thuật chạy gồm: chạy thường, chạy giật lùi, chạy đường vòng,

❖ Chạy ziczac.....

❖ 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.

**IV.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.

**V. 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.

### **VI. 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.



### **VII. 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.

### **VIII. Phương pháp giảng dạy:**

#### **Các biện pháp thường được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật đi chuyên:**

- ✓ 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...




### Những sai lầm thường mắc

- ✓ Khi dừng lại đột ngột hoặc chuyển thân, người không ngả 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 toán 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.

## **B. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN**

<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân</li><li>❖ Nguyên lý kỹ thuật động tác</li><li>❖ Phương pháp giảng dạy</li><li>❖ Hệ thống bài tập</li></ul>	
--	---

### 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:

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

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.

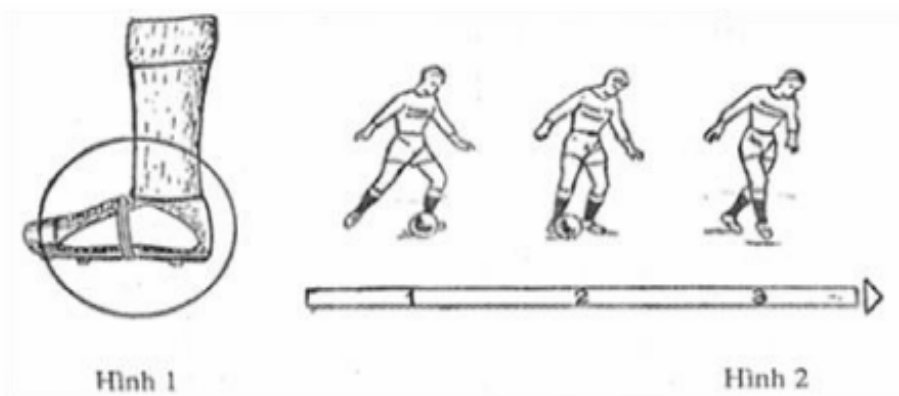
- Đề ra các biện pháp để khắc phục các sai lầm thường mắc.

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 ng 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 bẻ 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.

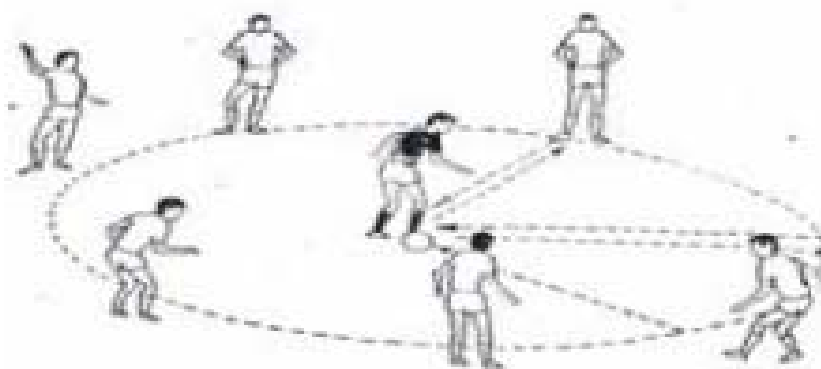
## **VI. Hệ thống bài tập**

### **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.



### C. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN.

- Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập



## 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 tóm tắt:

### ▪ 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 chệch  $45^0$ ; 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 chuyền 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:

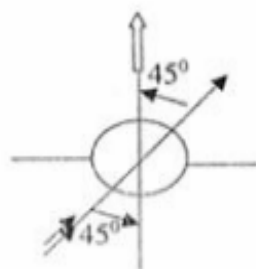


### Đá bóng nằm tại chỗ

▪ 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  $45^0$ .

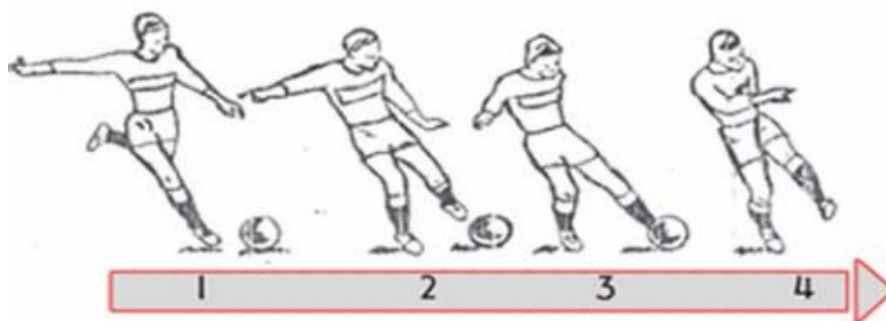
▪ Khi chạy tốc độ phải tăng dần, độ dài bước chạy ngắn, tần số cao để dễ điều chỉnh ở bước cuối cùng trước khi đặt chân trụ.

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



### Đá bóng nằm tại chỗ

- 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.

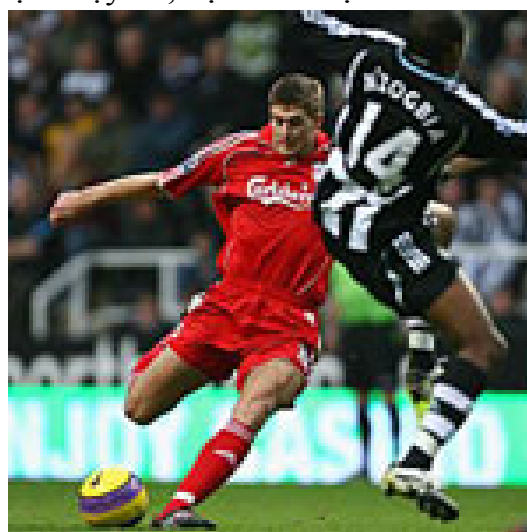


### Đá bóng lăn sệt

- 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 bóng đi, đầu gối hơi khuỵu thấp, thân người nghiêng về trước một bên với bóng.

### V. Phương pháp giảng dạy:

- Giảng dạy và thị phạm các lĩnh 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 chết vào các điểm cố định trên tường
  - Tập hai người hoặc nhiều người, đặt bóng chết đá chuyên 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 khuyu và trọng tâm không dồn vào chân trụ.
- Mu bàn chân không duỗi 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.

#### **D. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN**

- Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

## 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

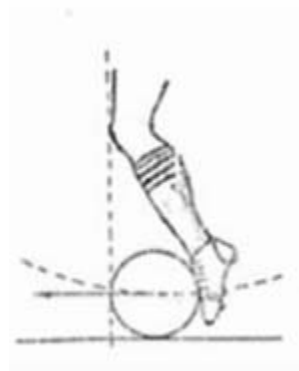




- Nắm vững hệ thống bài tập giúp đạt được hiệu quả cao trong quá trình thi đấu.

### 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.

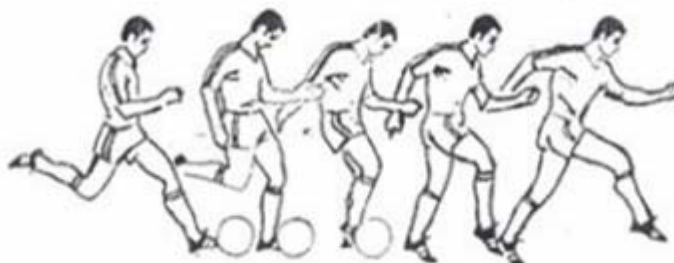
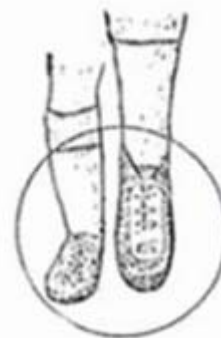


### IV. Nguyên lý kỹ thuật động tác:

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.

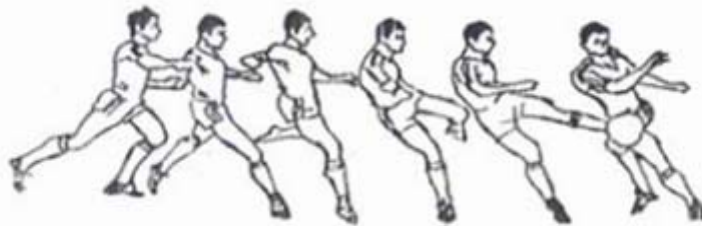
- Chạy đà theo đường thẳng từ chậm đến nhanh, bước cuối cùng hơi rộng bằng vai,
- Chân trụ đặt nhanh theo đà chạy, đặt cách một bên bóng từ 10 – 15cm, mũi chân nằm trên đường kéo dài của mép trước quả bóng và hướng về phía quả bóng đi, đầu gối hơi khụy thấp.
- Chân đá bóng trong quá trình chạy đưa ra 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 duỗi 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 găm 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 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 gài bàn chân đặt trên nửa 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 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.

## E. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN

- 🚩 Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- 🚩 Nguyên lý kỹ thuật động tác
- 🚩 Phương pháp giảng dạy
- 🚩 Hệ thống bài tập

### I. MỤC TIÊU:

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 gôi lên sau khi tiếp xúc bóng, thân người theo quán tính bước về phía trước.

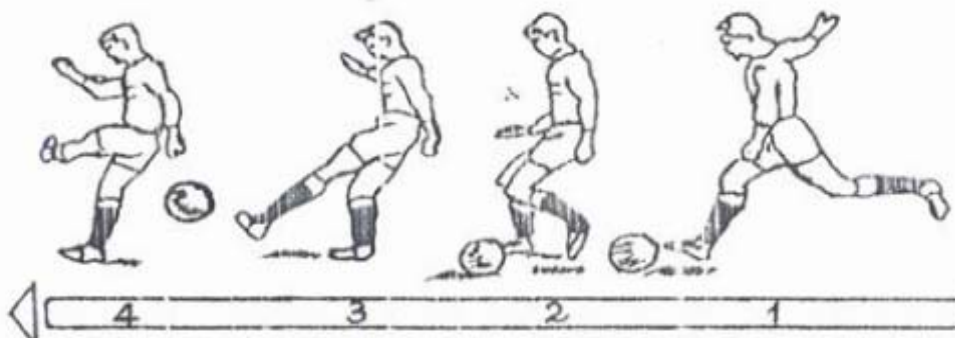
Đá bóng lăn sệt bằng mu ngoài bàn chân;

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 chệt vào các điểm cố định trên trường.
- ✚ Tập 2 người hoặc với nhiều người, đặt bóng chệt đá chuyển 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 đổi hướng.
- Tay và khuỷu tay không dang rộng, hai bên thân người phải giữ bóng thăng bằng.
- Chân trụ đặt quá gần bóng nên khó tiếp xúc đúng vòm 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:

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 dè 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.

## F. KỸ THUẬT GIỮ BÓNG

### I. Mục tiêu:

- Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân
- Kỹ thuật giữ bóng bằng gan bàn chân
- Những sai lầm thường mắc – cách khắc phục

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 gan 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 :

*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*

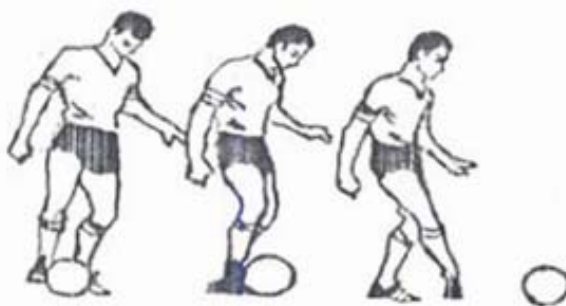
- Tương đối dễ, giữ ở vị trí theo ý muốn, dùng cho các loại bóng lăn sệt và nửa này

*Giữ bóng bằng lòng và gang bàn chân là một kỹ thuật đơn giản cho người mới tập  
Những sai lầm và nguyên nhân dẫn đến sai lầm  
Phương pháp khắc phục và hệ thống bài tập.*

### **III. Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân:**

#### *Giữ bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân*

- ❖ Mũi chân trụ đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khuỵu, 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.



#### *Giữ bóng nửa này 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 90°.



*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:**

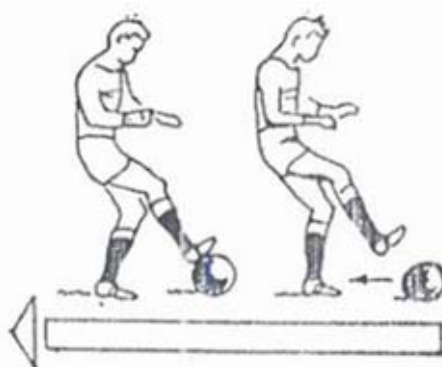
*Giữ bóng nửa nảy bằng gan bàn chân*

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



*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  $90^\circ$ .



**V. Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục:**

*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 không 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 nửa 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

#### *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 nửa 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 chuyển thân.

## **G. 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
  - Hất 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 luồn 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 khống 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 hất 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 chuyển, 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 than 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:

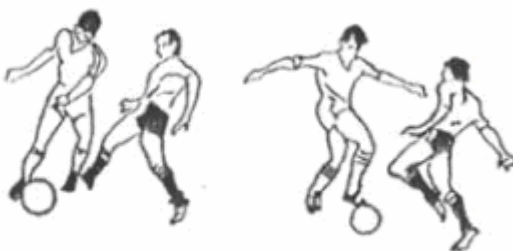
Tư thế dẫn bóng than trên hơi nghiêng sang một bên, thả lỏng tự nhiên than nghiêng về một phía chân dẫn bóng hơi gập gối và bẻ ra ngoài mũi bàn chân bẻ ra ngoài và mu trong bàn chân trực diện với hướng bóng đi trước khi chân dẫn bóng chạm đất dùng mu trong bàn chân dẫn bóng.

Việc sử dụng mu trong để chặn 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 kìm chặt 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 chế 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. Nắm 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.

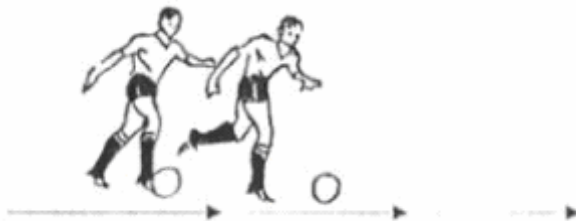
Các hình thức luyện tập theo nhóm, cá nhân, cả lớp...

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 không 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



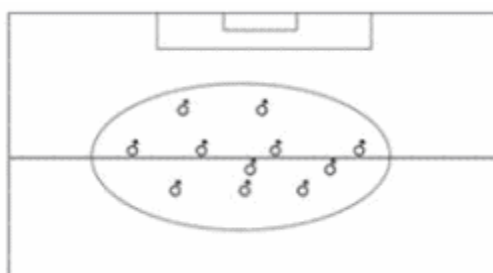
### 2. Bài tập dẫn bóng theo hình vòng cung



### 3. Dẫn bóng theo đường gấp khúc



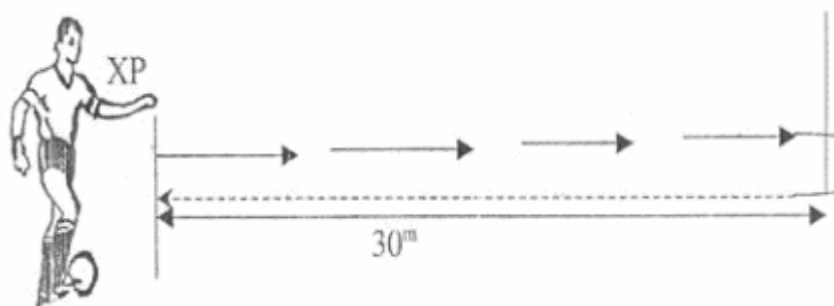
### 4. Bài tập dẫn bóng tự do trong khu vực nhất định



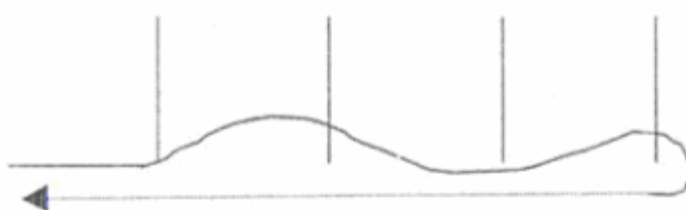
### 5. Bài tập dẫn bóng tốc độ 30m luôn qua một cọc

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.

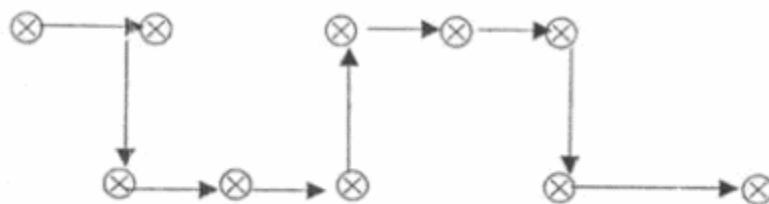
### 8. Bài tập thay đổi chân kéo bóng

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 kế 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.

## H- KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

- Ý nghĩa của kỹ thuật đánh đầu
- Kết cấu động tác đánh đầu
- Đánh đầu chính diện bằng trán giữa
- Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên
- Phương pháp giảng dạy
- Các bài tập



### 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 nghĩa 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.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 xúc bóng
- Phân loại kỹ thuật
  - Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa
    - Phân loại
      - Tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa
      - Chạy đánh đầu bằng trán giữa
      - Dùng tay bật nhảy lên đánh đầu bằng trán giữa
      - Chạy ,bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa
      - Chạy đánh đầu ra phía sau
  - Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên
    - Phân loại
      - Tại chỗ đánh đầu bằng trán bên
      - Chạy đánh đầu bằng trán bên
      - Bật nhảy đánh đầu bằng trán bên
- 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
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

## III.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 không 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

## 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 dãn 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, uốn ngực, mở bụng ra, cầm ghì 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.



## VI. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên:

### 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.

### 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.

### 3. Bật lên đánh đầu bằng 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...

**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 tăng bóng bằng đầu**

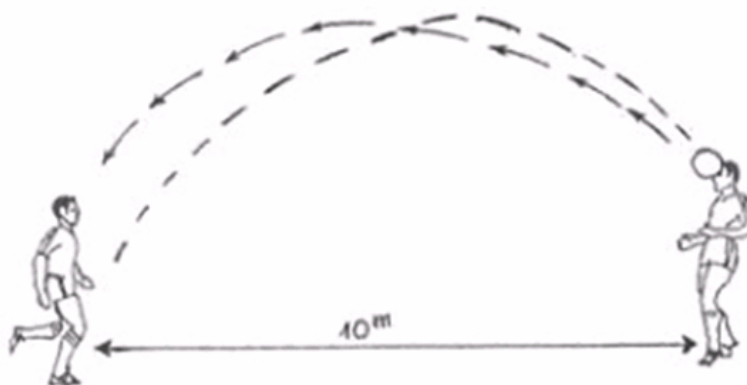
- Người tập dùng chân hất bóng lên cao hoặc dùng tay tung bóng lên cao trước mặt và trên trán thực hiện động tác tăng bóng bằng đầu

**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



## **I\_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:**

Yêu cầu kỹ thuật đúng luật bóng đá quy định

### **Phân loại kỹ thuật:**

- Ném biên tại chỗ
- Ném biên có đà

### **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.
- Trong ném biên phải tuân thủ đối với các quy định của luật bóng đá hiện hành

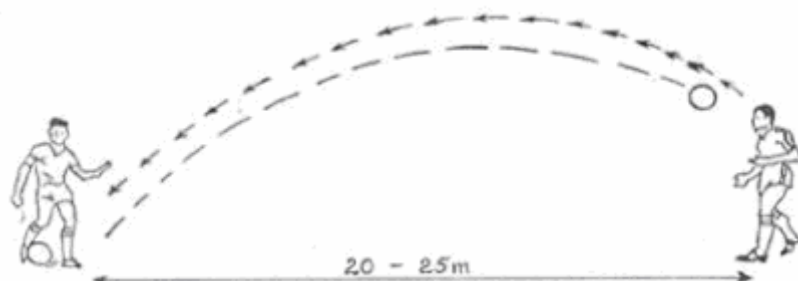
### **IV. kỹ thuật ném biên:**

- Kỹ thuật ném biên tại chỗ: Đứng đối diện với sân theo hướng sẽ ném, hai chân dãn 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 hống mặt đất

- 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 cu3nggio61ng 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.



## J. KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG

- Khái niệm, ý nghĩa, tác dụng của việc cướp bóng
- Phân loại kỹ thuật
- Những động tác và phương pháp
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập 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:

#### 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.

#### 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 khụy 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 đập 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

- 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 rồi khỏi bóng để thừa cơ cướp và giành quyền không chế bóng.



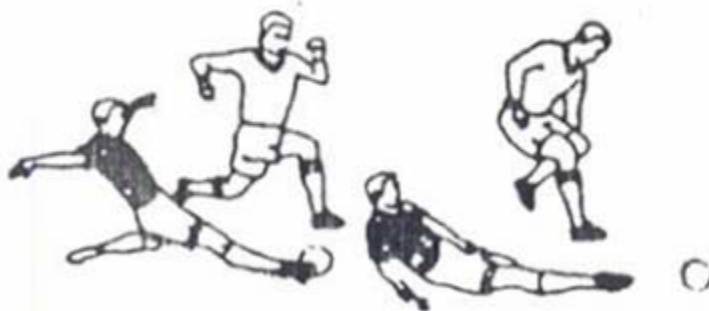
##### b. Xoạc bóng chính diện

- 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 đập 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.



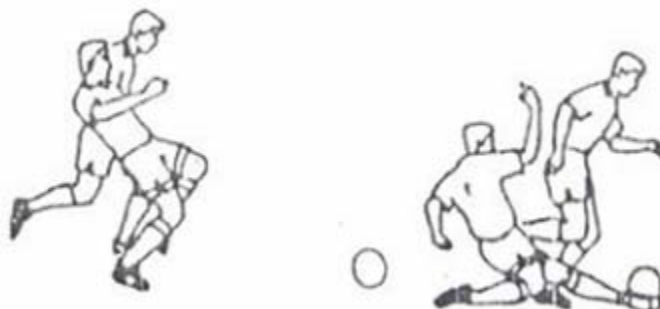
c. Xoạc bóng nghiêng từ phía sau

- 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.



d1. 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.



d2. 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 ném biên:

- 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 bổng 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 khò khé chế chặc chẵn 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.

## K\_KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ

- ↪ Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ.
- ↪ Yếu lĩnh kỹ thuật của các động tác giả.
- ↪ Vai trò của động tác giả trong hợt động đá bóng.
- ↪ Ý nghĩa.
- ↪ Phương pháp giảng dạy.



### 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:

Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ;

✦ Mục đích:

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

✦ Yêu cầu:

Đảm bảo tính hiệu quả cao, đánh lừa được đối phương.

Thực hiện động tác nhanh chóng và bất ngờ.

✦ Nhiệm vụ:

Phân loại kỹ thuật:

- Động tác giả đối 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 vừa 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 đảo thân đảo hướng:

Yêu 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 .

4. Đánh đầu, đỡ ngực, 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 hỗ 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:

1. 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.
2. 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,
3. 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: vát 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.

4. Giảng dạy kỹ thuật động tác giả dừng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng đi:
- ◆ Thực hiện kỹ thuật không bóng cùng các bài tập bổ 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 bằng 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
  - ◆ Kiểm tra đánh giá.

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.

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.

## L. KỸ THUẬT THỦ MÔN

- Khái niệm, nhiệm vụ, ý nghĩa
- Kỹ thuật bắt bóng
- Phương pháp giảng dạy

### 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:

- Khái niệm

- 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 ca 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 ngả về bên trái.

### **7. Bay người vồ bóng**

- Khi bay trước hết gập gối hạ thấp trọng tâm. Khi thân người ngả 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 vồ 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

## **V. 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 hoảng 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 vò bóng ở trên đệm hay trên hồ cát hay bãi cỏ do đồng đội ném tới.
- Đứng trong tư thế vò bắt bóng ở tầm trung bình và bồng 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 tựa 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