

## Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

### 1 Mở đầu

#### a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Tích cực, tự giác luyện tập, đoàn kết và giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

#### b) Khởi động

- Khởi động chung:
  - + Chạy chậm theo vòng tròn.
  - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá lăng cẳng chân ra trước, sang hai bên, vào trong và chạy tăng tốc độ.

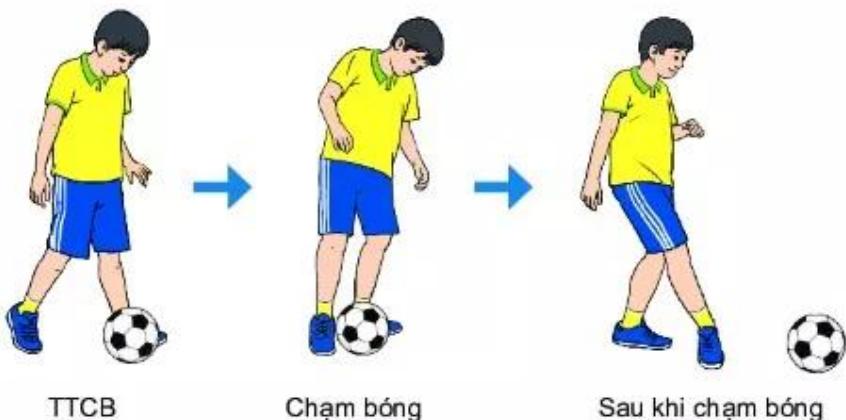
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chuyển bóng theo hàng dọc*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc, bạn ở vị trí số 1 và 2 của mỗi đội cầm bóng trước ngực.
- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, bạn số 2 nhanh chóng xoay người sang phải chuyển bóng cho bạn số 3 và nhận bóng của bạn số 1. Lần lượt bóng được chuyển đến hai bạn đứng cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi *Chuyển bóng theo hàng dọc*

## 2 Kiến thức mới

### Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân



Hình 2. *Dẫn bóng bằng lòng bàn chân*

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng.
- Thực hiện:
  - + Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước đồng thời đưa chân thuận ra trước, bàn chân xoay sang ngang (lòng bàn chân hướng ra trước) đá nhẹ vào phía sau bóng để bóng lăn ra trước 0,5 – 1 m.
  - + Luân phiên lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận.

### 3 Luyện tập

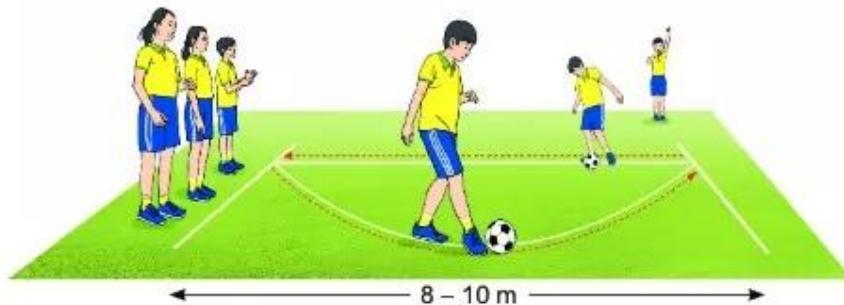
#### a) Luyện tập cá nhân

- Đứng tại chỗ và di chuyển tập xoay lòng bàn chân ra trước.
- Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận từ chậm đến nhanh.



Hình 3. Luyện tập động tác xoay lòng bàn chân ra trước

#### b) Luyện tập nhóm

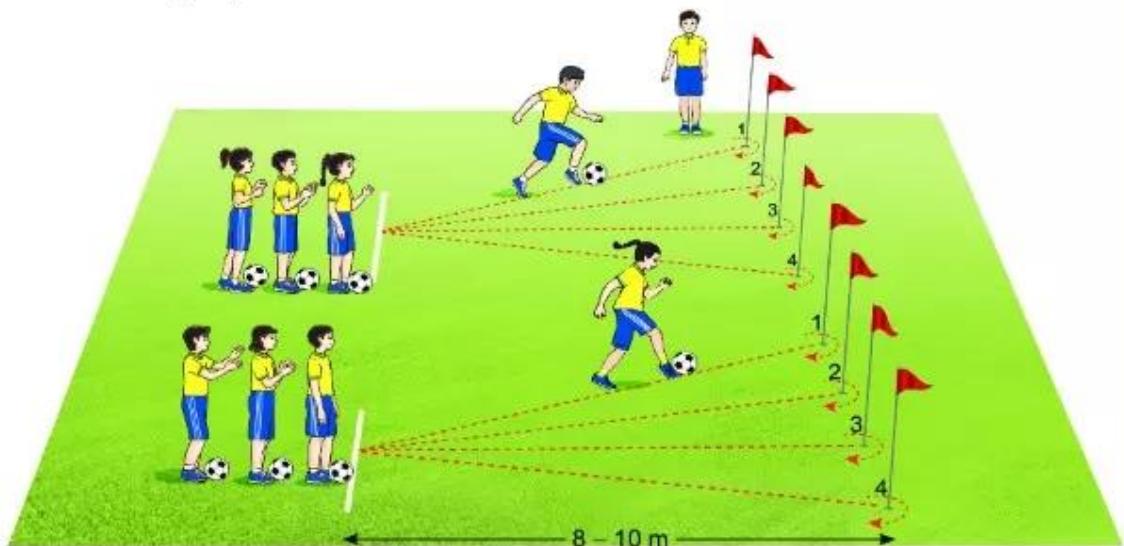


Hình 4. Luyện tập dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận trên đường thẳng, đường vòng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

### c) Trò chơi vận động

#### Dẫn bóng tiếp sức



Hình 5. Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức

- Mục đích: Rèn luyện tinh thần đồng đội, khả năng hợp tác và sức nhanh.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận đến đích và vòng qua cờ đích trở về vạch xuất phát trao bóng cho bạn tiếp theo. Chỉ được trao và nhận bóng tại vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

### 4 Vận dụng

- Sử dụng trò chơi đã học để vui chơi cùng các bạn.
- Khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân phải thực hiện đúng những yêu cầu nào để bóng lăn đúng hướng?