

## Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

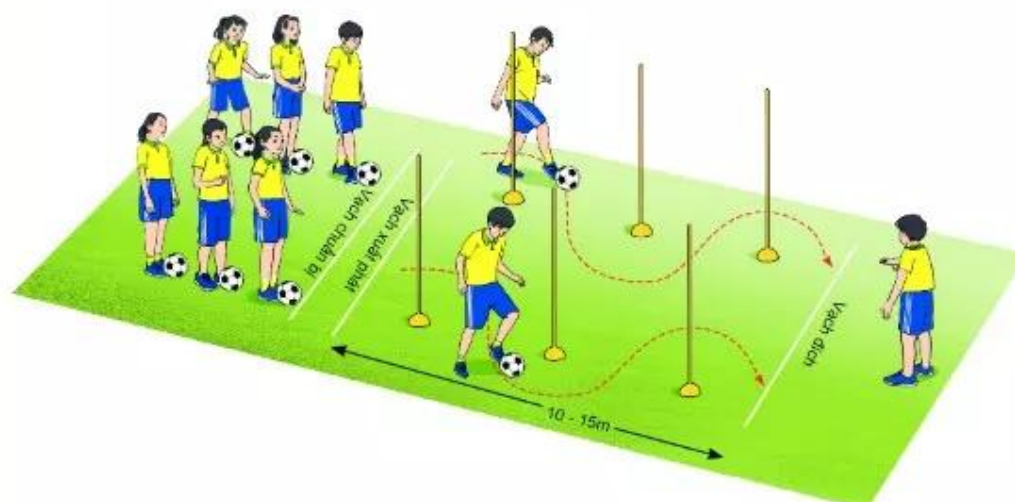
### 1 Mở đầu

#### a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Biết một số điều luật của bóng đá.
- Kiên trì trong luyện tập để hoàn thành nội dung học tập.

#### b) Khởi động

- Khởi động chung:
  - + Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
  - + 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, chạy tăng tốc độ.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Dẫn bóng luồn cọc tiếp sức*



Hình 1. Trò chơi Dẫn bóng luồn cọc tiếp sức

- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng luân cọc đến đích. Chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

## 2 Kiến thức mới

### a) Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

- Đứng tại chỗ đá bóng:
- + 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 đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.
- + Thực hiện: Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước đồng thời đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phía sau bóng. Khi bóng rời chân, xoay bàn chân về tư thế ban đầu.



Hình 2. Đá bóng bằng lòng bàn chân

- Phối hợp một và ba bước đá bóng:
- + TTCB: Đứng sau bóng, cách bóng một hoặc ba bước. Chân thuận đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân không thuận đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.
- + Thực hiện: Bước ra trước một hoặc ba bước, bàn chân không thuận đặt ngang với bóng, cách bóng 10 cm đồng thời đưa nhanh chân thuận ra trước và dùng lòng bàn chân đá vào phía sau bóng.

### b) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá (Luật Bóng đá 7 người)

- Bóng dùng cho thi đấu bóng đá 7 người được sử dụng tương ứng với độ tuổi của các cầu thủ (thiếu niên dùng bóng số 4 hoặc tương đương).
- Bóng số 4 có kích thước: Chu vi tối đa 66 cm và tối thiểu 63,5 cm, trọng lượng tối đa 390 g và tối thiểu 350 g.

### 3 Luyện tập

#### a) Luyện tập cá nhân

- Tập không bóng: Đứng tại chỗ tập động tác đưa chân thuận từ sau ra trước kết hợp xoay bàn chân sang ngang (hướng lòng bàn chân ra trước).
- Tập với bóng: Đứng tại chỗ đá bóng vào tường bằng lòng bàn chân thuận.

#### b) Luyện tập cặp đôi

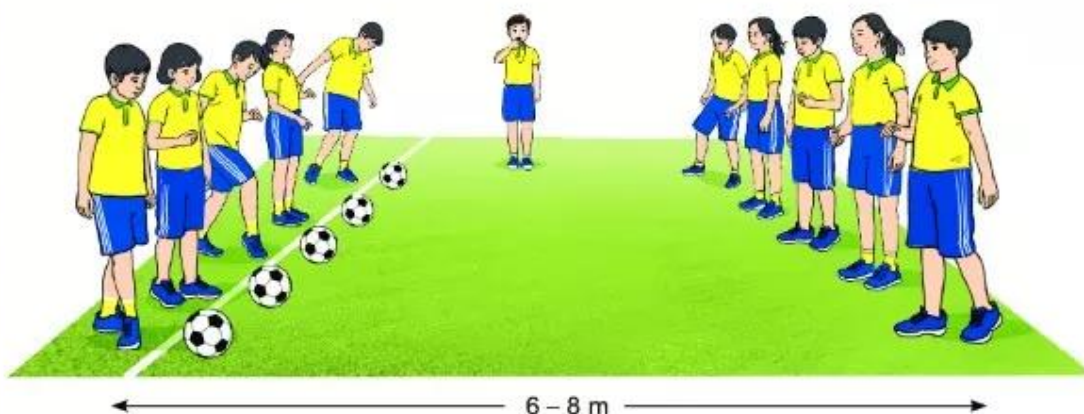
- Luân phiên giữ bóng bằng chân giúp bạn:
- + Thực hiện một bước đà đá bóng.
- + Thực hiện ba bước đà đá bóng.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 3. Luyện tập đá bóng bằng lòng bàn chân

#### c) Luyện tập nhóm

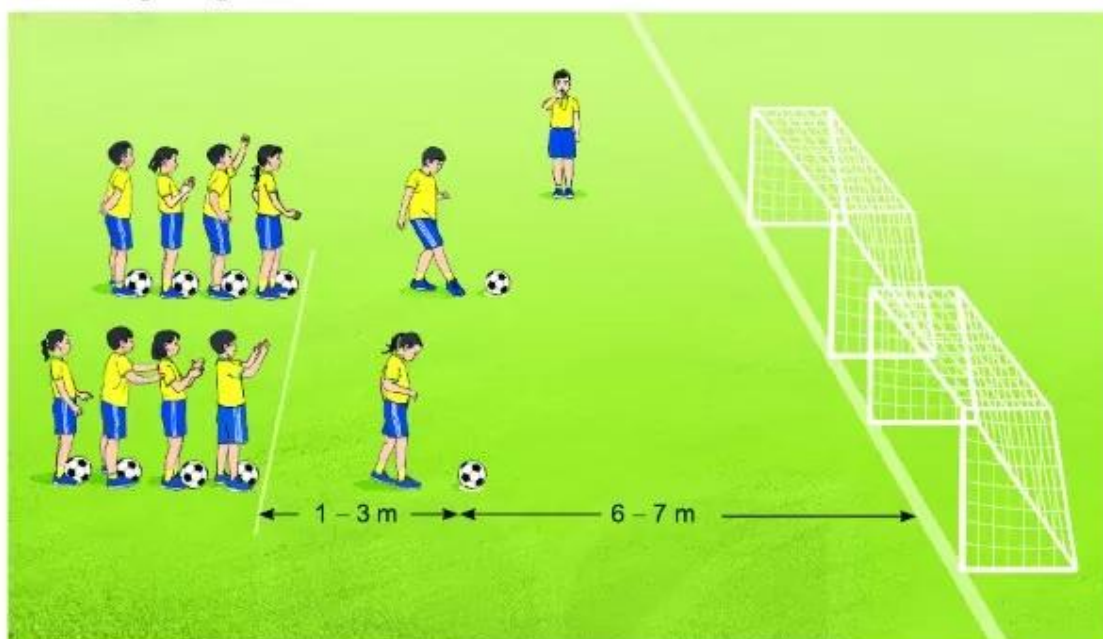
- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Đặt bóng cố định, thực hiện một, ba bước đà đá bóng bằng lòng bàn chân cho bạn đứng đối diện.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 4. Luyện tập một bước đà đá bóng bằng lòng bàn chân

#### d) Trò chơi vận động

##### Đá bóng trúng đích



Hình 5. Trò chơi Đá bóng trúng đích

- Mục đích: Rèn luyện khả năng định hướng và phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trước cầu môn, bóng được đặt cố định cách cầu môn 6 – 7 m.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn với một hoặc ba bước đà. Kết thúc, đội có số lần đá bóng trúng cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

#### 4 Vận dụng

- Sử dụng bài tập, trò chơi đã học để cùng các bạn thi đấu tập và vui chơi.
- Để đá bóng trúng đích, khi thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân phải chú ý những điều gì?