

Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Biết một số điều luật của bóng đá.
- Nỗ lực tự học và rèn luyện thể lực.

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, chạy tăng tốc độ.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tranh bóng*

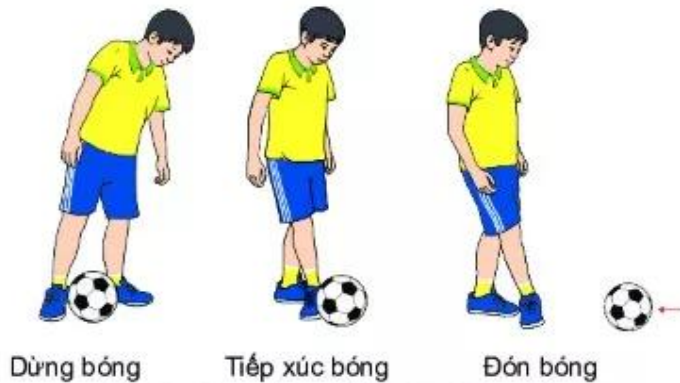


Hình 1. Trò chơi Tranh bóng

- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn rộng, một bạn ở trong vòng tròn để tranh bóng.
- + Thực hiện: Các bạn đứng trên vòng tròn đá chuyền bóng cho nhau, bạn trong vòng tròn tìm cách tranh bóng. Bạn nào bị tranh mất bóng phải vào thay thế.

2 Kiến thức mới

a) Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân



Hình 2. Dừng bóng bằng lòng bàn chân

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người hướng về phía bóng đến.
- Thực hiện: Khi bóng lăn tới, đưa lòng bàn chân thuận ra trước để đón bóng. Khi chạm bóng nhanh chóng đưa chân ra sau để giảm tốc độ của bóng, thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, sau đó hạ chân và dừng bóng.

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

- Trong một trận đấu có hai đội. Mỗi đội tối đa 7 người trong đó có 1 thủ môn.
- Lúc bắt đầu trận đấu, đội bóng phải có tối thiểu 6 người.
- Bất kể cầu thủ nào ở tuyến trên cũng có thể thay đổi vị trí với thủ môn nhưng phải thực hiện khi bóng ngoài cuộc và thông báo cho trọng tài biết.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tập kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Đá nhẹ bóng vào tường, tập dừng bóng nảy ra bằng lòng bàn chân thuận.

b) Luyện tập cặp đôi

- Hai bạn đứng cách nhau khoảng 2 – 3 m, luân phiên đá và dừng bóng lăn trên mặt đất bằng lòng bàn chân.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 3. Luyện tập dừng bóng bằng lòng bàn chân

c) Luyện tập nhóm

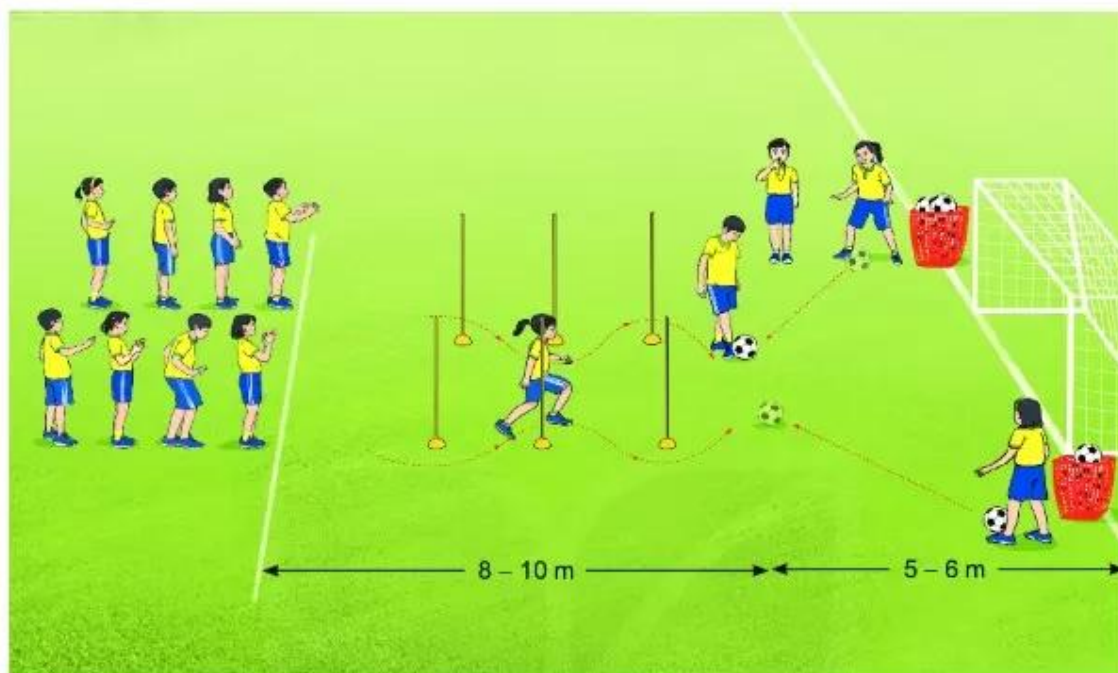
- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
- + Nhóm tập hợp thành hai hàng ngang, từng cặp phối hợp đá và dừng bóng.
- + Nhóm đứng thành hình vuông hoặc vòng tròn, bạn đứng giữa lần lượt dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân với từng bạn trong nhóm.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 4. Luyện tập dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân

d) Trò chơi vận động

Chạy luồn cọc dừng và đá bóng vào cầu môn



Hình 5. Trò chơi Chạy luồn cọc dừng và đá bóng vào cầu môn

- Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy luồn cọc, dừng bóng do bạn đá đến và đá bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã đá bóng, đội có số lần bóng trúng cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Luyện tập di chuyển đón bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Sự khác nhau chủ yếu giữa đá bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân là gì?