

## Chủ đề: **BÓNG ĐÁ**

### Bài 1

### HOẠT ĐỘNG KHÔNG BÓNG

#### I. MỞ ĐẦU

##### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập di chuyển không bóng, từ đó phát triển sức nhanh, khả năng phản xạ.
- Tích cực, có ý thức tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tuân thủ các yêu cầu giáo viên đặt ra trong quá trình luyện tập. Có ý thức tham gia các bài tập do giáo viên tổ chức trong buổi học.

##### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ và không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể tập luyện trên sân trường có vạch kẻ như sân bóng đá).
- Còi, vật chuẩn.

##### 3. Khởi động

###### – Chạy bước nhỏ và nâng cao đùi tại chỗ:

Giáo viên cho học sinh chạy bước nhỏ tại chỗ kết hợp đánh tay theo nhịp vỗ tay (hoặc tiếng còi). Sau đó, cho học sinh thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ kết hợp đánh tay.

– **Căng cơ:** Căng cơ toàn thân, căng cơ lưng, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

##### 4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

###### Trò chơi: “Ai làm nhanh hơn?”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt, trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 – 3 hàng ngang cách nhau một sải tay. Khi có hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác chạy tại chỗ (có thể chạy bước nhỏ hoặc chạy nâng cao đùi,...) theo nhịp vỗ tay của giáo viên. Giáo viên có thể thay đổi nhịp vỗ tay nhanh – chậm để tăng độ khó cho học sinh.



Chạy bước nhỏ và nâng cao đùi tại chỗ



Căng cơ



Trò chơi “Ai làm nhanh hơn?”



Di chuyển về trước

## II. KIẾN THỨC MỚI

**1. Di chuyển về trước:** Giáo viên chia lớp thành 2 nhóm, tập trung đứng ở giữa sân ở bên trái và bên phải của giáo viên. Giáo viên sẽ hô to "Bắt đầu!" hoặc thổi còi, sau đó học sinh sẽ di chuyển về phía trước.

Lưu ý: Có thể cho học sinh quay lưng lại khi thực hiện để tăng độ khó của bài tập.



Di chuyển ngang

**2. Di chuyển ngang:** Giáo viên cho học sinh đứng theo hàng ngang, hai chân rộng hơn vai, trọng tâm thấp, gối hơi khuyu. Sau khi giáo viên hô hiệu lệnh "Sang trái!", học sinh dùng chân phải làm trụ, chân trái bước sang ngang một khoảng và sau đó thu chân phải trở về tư thế đứng ban đầu.



Di chuyển nhanh - chậm

**3. Di chuyển nhanh - chậm:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 - 3 hàng dọc trước vạch xuất phát. Sau hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác chạy nhanh nhất có thể trong cự li từ 15 - 20 m (có thể thực hiện bài tập từ 2 - 3 lần).

Giáo viên có thể cho học sinh thực hiện bài tập này theo cách nâng cao hơn: Sau hiệu lệnh đầu tiên của giáo viên (có thể là tiếng còi), học sinh thực hiện động tác chạy nhanh về phía trước. Sau hiệu lệnh thứ hai thì học sinh chạy chậm lại, đến hiệu lệnh thứ ba thì tiếp tục chạy về phía trước. Giáo viên có thể tổ chức thực hiện bài tập theo hình thức cả lớp hoặc cặp đôi.



Di chuyển lượn vật chuẩn

**4. Di chuyển lượn vật chuẩn:** Giáo viên cho học sinh xếp thành 2 - 3 hàng dọc trước vạch xuất phát. Sau hiệu lệnh, học sinh thực hiện động tác đi chuyển uốn lượn lần lượt qua các vật chuẩn.

### ❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

**Di chuyển ngang; Di chuyển nhanh – chậm:** Giáo viên cần quan sát và điều tiết nhịp độ buổi học, học sinh có thể bị té ngã do chạy quá nhanh hoặc va vào nhau khi chạy.

**Di chuyển luồn vật chuẩn:** Giáo viên cần phải lưu ý khoảng cách giữa các vật chuẩn với nhau. Ở lớp 1 nên để các vật chuẩn cách nhau từ 1 – 1,2 m để học sinh dễ dàng di chuyển.

## III. LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp ở các bài tập di chuyển về trước và di chuyển ngang.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các động tác được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và để xuất phương án sửa lỗi sai.



*Luyện tập đồng loạt – theo nhóm*

### 2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài di chuyển luồn vật chuẩn: một học sinh hô, học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện nhanh hơn.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.



*Luyện tập cá nhân – cặp đôi*



#### ❖ Trò chơi bổ trợ

##### Trò chơi: "Ai nhanh hơn?"

– Mục đích: Nâng cao khả năng nhanh nhẹn và phản xạ của học sinh.

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt; còi; vật chuẩn.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh bắt cặp với nhau để thực hiện trò chơi. Sau hiệu lệnh, học sinh chạy nhanh về đích theo từng cặp, học sinh nào tới đích trước là người thắng cuộc.

– Lưu ý: Có thể thay đổi động tác chạy (ví dụ như nâng cao đùi, chạy bước nhỏ,...) để tăng độ khó của trò chơi.



Trò chơi "Ai nhanh hơn?"

## IV. VẬN DỤNG

+ Hình nào thể hiện sân bóng đá?



Hình 1



Hình 2

Đáp án: Hình 1

+ Mỗi trận thi đấu bóng đá gồm bao nhiêu cầu thủ?

Đối với thi đấu trên sân lớn, mỗi trận đấu bóng đá sẽ gồm 2 đội thi đấu với nhau. Mỗi đội có 11 cầu thủ chính thức, trong đó có 1 thủ môn và 10 cầu thủ còn lại sẽ được phân chia tại các vị trí khác nhau. Như vậy, tổng cộng trên sân sẽ có 22 cầu thủ.

Đối với thi đấu trên sân nhỏ, mỗi đội chỉ có 5 người gồm 4 cầu thủ và 1 thủ môn.