

# Bài tập bổ trợ trong bóng đá

## A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU ĐẠT

### I – MỤC TIÊU

Luyện tập các bài tập bổ trợ không bóng và có bóng.

### II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được các hình thức làm quen với bóng và di chuyển không bóng, biết cách tập luyện.
- Kỹ năng: Thực hiện được yêu cầu của các bài tập.
- Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.
- Thái độ: Tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập, chủ động, mạnh dạn trong hoạt động nhóm.

## B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

## 1. Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về bóng đá:
- + Hình dáng sân luyện tập và thi đấu bóng đá.
- + Kích thước và trọng lượng bóng.
- + Các loại hình hoạt động cơ bản của bóng đá.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về bóng đá:
- + Đây là tố chất thể lực tiêu biểu của hoạt động luyện tập và thi đấu bóng đá: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, mềm dẻo?
- + Bóng đá là môn thể thao phù hợp với lứa tuổi nào?
- + Hãy kể tên những loại hình vận động cơ bản của bóng đá?
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, trò chơi hỗ trợ khởi động).

## 2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những hiểu biết đã có về bóng đá.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

## II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

### 1. Hoạt động của GV

#### a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập các bài tập bổ trợ. Sử dụng hình ảnh trực quan và động tác mẫu giới thiệu các bài tập bổ trợ:

#### **Bài tập bổ trợ không bóng**

- Chạy đá lăng căng chân:
- + TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai.
- + Đá lăng căng chân ra trước: Luân phiên đưa nhanh từng chân ra trước, lên cao. Chân duỗi thẳng ở khớp gối, bàn chân duỗi tự nhiên, gót chân cách mặt đất 10 – 15 cm.
- + Đá lăng căng chân sang hai bên: Luân phiên đưa nhanh từng căng chân ra bên ngoài, lên cao. Chân gập ở khớp gối, đầu gối hướng ra trước, vào trong, má ngoài bàn chân hướng lên trên, bàn chân cách mặt đất 25 – 30 cm.



Chạy đá lăng căng chân  
ra trước



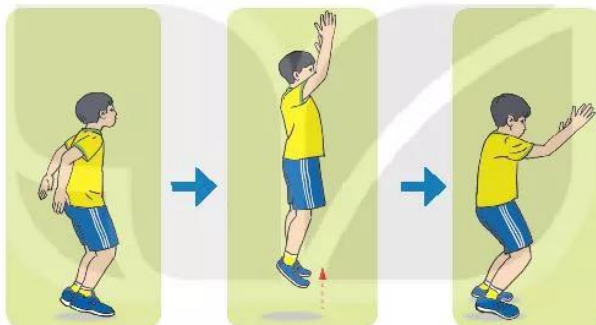
Chạy đá lăng căng chân  
sang hai bên



Chạy đá lăng căng chân  
vào trong

Hình 1. Chạy đá lăng căng chân

- + Đá lăng căng chân vào trong: Luân phiên đưa nhanh từng căng chân vào trong, lên cao. Chân gập ở khớp gối, đầu gối hướng ra trước, sang bên, má trong bàn chân hướng lên trên, bàn chân cách mặt đất 25 – 30 cm.
- Tại chỗ bật lên cao bằng hai chân:

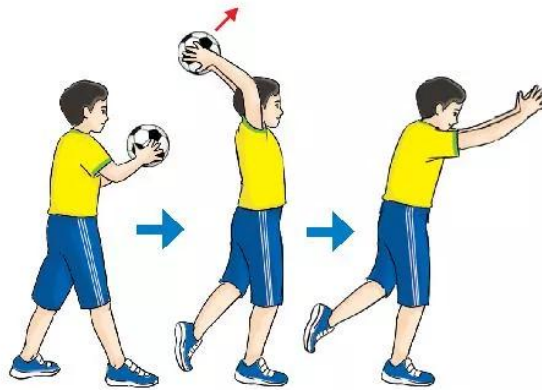


Hình 2. Tại chỗ bật lên cao bằng hai chân

- + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, hai tay ở phía sau.
- + Thực hiện: Đồng thời đạp mạnh hai chân xuống đất và đánh mạnh hai tay từ sau ra trước, lên cao để đưa cơ thể bật thẳng lên. Khi rơi xuống, chạm đất bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuyu. Hai tay dừng trước mặt để giữ thăng bằng.
- Chạy tiến, lùi theo vạch giới hạn: Chạy tăng tốc đến vạch đích, sau đó hạ thấp trọng tâm, chạy lùi về vị trí xuất phát.
- Chạy chuyển hướng theo đường đích dắc: Chạy và chuyển hướng nhanh theo đường đích dắc, khi chuyển hướng chú ý giảm tốc độ và hạ thấp trọng tâm cơ thể.

### **Bài tập bổ trợ có bóng**

- Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu:
  - + TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.
  - + Thực hiện: Đưa bóng lên cao ra sau đầu, thân người ưỡn căng và gập nhanh ra trước, hai tay ném bóng qua đầu ra trước.
- Kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước:
  - + TTCB: Người đứng thẳng, dùng hai căng chân kẹp bóng.
  - + Thực hiện: Hai gối khuyu, thân hơi ngả ra trước và bật nhảy liên tục ra trước.



Hình 3. Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu

#### b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:
  - + Chạy đá lẳng cẳng chân các hướng: Chạy thiếu lực, thời gian cơ thể ở trên không không đủ để thực hiện động tác.
  - + Bật cao tại chỗ: Bật nhảy thiếu lực, chưa phối hợp được lực của hai tay.
  - + Chạy chuyển hướng: Chuyển hướng chậm, không hạ thấp trọng tâm.
  - + Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu: Lực hai tay không cân đối; chưa phối hợp được lực của thân người, căng tay, cổ tay, các ngón tay khi ném bóng.
  - + Kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước: Vị trí kẹp bóng không cân xứng, bóng bị rơi khi bật nhảy.

#### 2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về các bài tập.
- Thực hiện thử các bài tập.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

### III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo nhóm, cả lớp)

#### 1. Hoạt động của GV

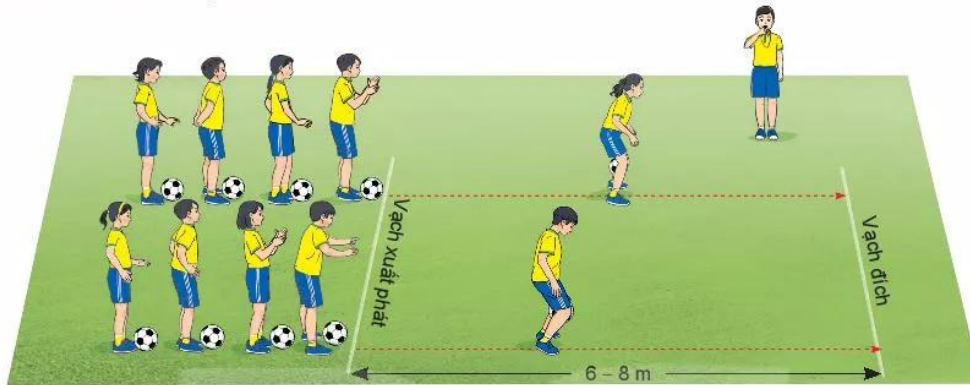
##### a) Tổ chức hoạt động luyện tập

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di động, từ chậm đến nhanh, từ không bóng đến có bóng.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

### b) Tổ chức TCVD hỗ trợ bóng đá

#### Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích

- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và khả năng phối hợp của hai chân.
- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.



Hình 3. Trò chơi Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích

- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội kẹp bóng giữa hai cẳng chân bật nhảy nhanh đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

## 2. Hoạt động của HS

### a) Luyện tập cá nhân

- Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.
- Luyện tập các động tác làm quen với bóng theo thứ tự: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.
- Luyện tập các động tác di chuyển không bóng theo thứ tự: Từ tại chỗ (mô phỏng) đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.

### b) Luyện tập theo nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Làm quen với bóng, di chuyển không bóng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

### c) Luyện tập chung cả lớp

TCVD hỗ trợ luyện tập bóng đá.

## IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

### 1. Hoạt động của GV

- Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập; phối hợp thực hiện hai hoặc ba bài tập theo trình tự.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
  - + Các động tác hỗ trợ có ý nghĩa như thế nào đối với luyện tập bóng đá? (Giúp HS làm quen với trọng lượng, kích thước, độ nảy và mức độ đàn hồi của bóng; bước đầu hình thành

khả năng dùng lực hợp lí khi tiếp xúc bóng; bước đầu tiếp xúc với các hình thức di chuyển và kĩ thuật đá bóng,....).

- + Di chuyển không bóng có tác dụng gì trong tập luyện và thi đấu bóng đá? (Di chuyển không bóng là nền tảng để thực hiện đúng, có hiệu quả kĩ thuật đá bóng và các hình thức chiến thuật,....).
- Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

## **2. Hoạt động của HS**

- Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Sử dụng các bài tập, trò chơi đã học để rèn luyện thân thể, vui chơi cùng các bạn.
- Vận dụng kiến thức của bài học để tự kiểm tra đánh giá kết quả luyện tập.

## **C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC**

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).