

Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện được kĩ thuật.
- Thể lực: Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.
- Thái độ: Kiên trì trong luyện tập để hoàn thành nội dung học tập.

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 đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:
 - + Kỹ thuật đá bóng gồm những giai đoạn nào?
 - + Vận động viên thường sử dụng chân thuận hay chân không thuận để đá bóng?
 - + Kỹ thuật đá bóng có ý nghĩa như thế nào đối với thi đấu môn 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, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về kỹ thuật đá bóng.
- 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)

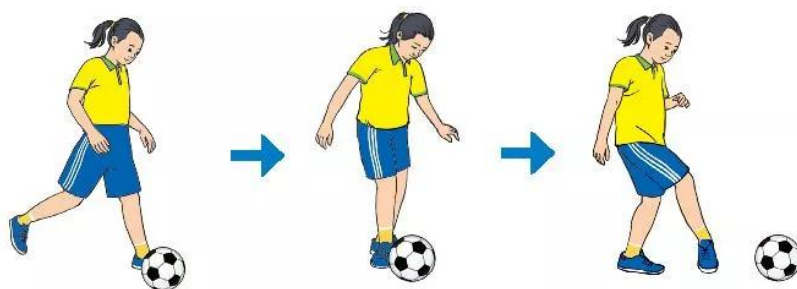
1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc các giai đoạn và cách luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân:

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.
- Phối hợp một và ba bước đà 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.



Hình 1. Đá bóng bằng lòng bàn chân

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.

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:
 - + Vị trí đặt chân trụ không đúng.
 - + Mũi bàn chân trụ không trùng hướng đá bóng.
 - + Chuyển trọng tâm sang chân trụ không đúng thời điểm vung chân đá bóng khiến cơ thể mất thăng bằng.
 - + Không mở gối và xoay lòng bàn chân đá bóng ra trước khi tiếp xúc bóng.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, ghi nhớ cấu trúc, trình tự các giai đoạn đá bóng; hình thành biểu tượng đúng về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Thực hiện thử kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

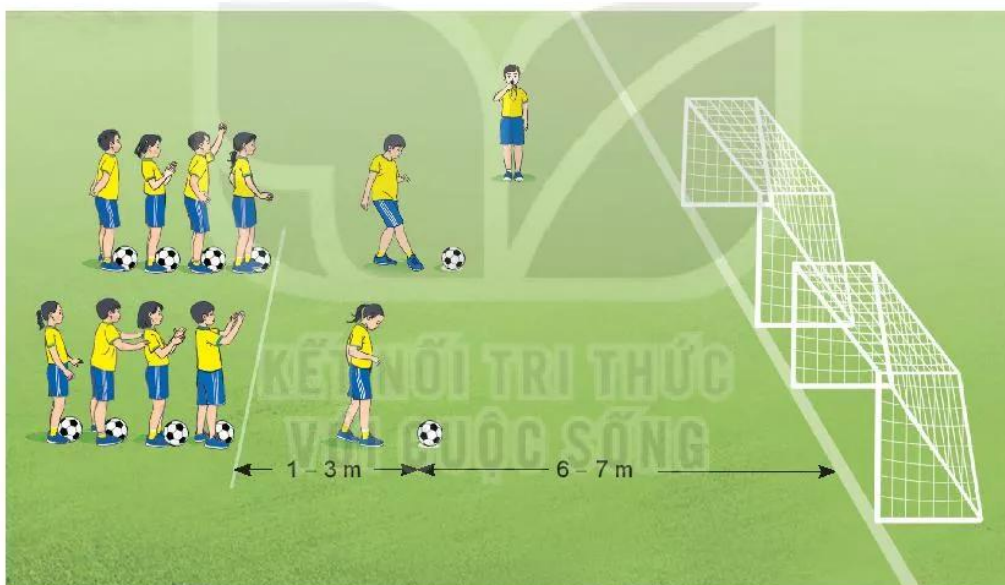
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Hướng dẫn trình tự luyện tập đá bóng đặt cố định:
 - + Từ không bóng đến có bóng.
 - + Từ từng giai đoạn đến liên kết các giai đoạn.

- + Từ chậm đến nhanh.
- + Từ không có đà đến có đà.
- 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 luyện tập.

b) Tổ chức TCVD hỗ trợ bóng đá

Đá bóng trúng đích

- Mục đích: Rèn luyện khả năng định hướng và phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: HS 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 HS 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 vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Đá bóng trúng đích

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV:

- Tập mô phỏng từng giai đoạn đá bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Đứng tại chỗ, đá bóng đặt cố định vào tường bằng lòng bàn chân thuận.
- Phối hợp một bước đà, đá bóng đặt cố định vào tường bằng chân thuận.

b) Luyện tập theo cặp đôi

Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập:

- Luân phiên giữ bóng bằng chân giúp bạn luyện tập các giai đoạn đá bóng.

- Đứng tại chỗ đá bóng đặt cố định cho bạn (khoảng cách hai bạn 2 – 3 m).
- Phối hợp cùng bạn thực hiện một bước đà và ba bước đà đá bóng đặt cố định.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập theo nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Phối hợp đá bóng giữa hai bạn, đá bóng vào cầu môn.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ 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, yêu cầu thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ và cự li đá bóng; luyện tập và phối hợp đá bóng bằng chân không thuận; phối hợp dẫn bóng và đá bóng.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
 - + Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thường được sử dụng nhằm mục đích gì? (Chuyền bóng, sút cầu môn với cự li gần).
 - + Có thể phát huy sức mạnh tối đa của cơ thể khi đá bóng bằng lòng bàn chân được hay không? Vì sao? (Không, vì cấu trúc động tác – xoay lòng bàn chân không cho phép cơ thể có thể phát huy ở mức độ cao nhất về biên độ và tốc độ vung chân khi đá bóng).
 - + Để đá bóng đi đúng hướng, khi đá bóng bằng lòng bàn chân phải thực hiện đúng những yêu cầu nào? (Hướng đặt bàn chân trụ, hướng chuyển động của chân lăng, hướng của lòng bàn chân cần phải thẳng với hướng định đá bóng đến; lòng bàn chân đá bóng tiếp xúc đúng vào phía sau và giữa thân bóng).
- Hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá.

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Sử dụng các bài tập đá bóng và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.
- Vận dụng kiến thức để 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).