

# Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

## A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### I – MỤC TIÊU

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

### II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân, biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện được kĩ thuật.
- Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.
- Thái độ: Nỗ lực tự học và rèn luyện thể lực.

## 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 dừng bóng.
- 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:
  - + Dừng bóng nhằm mục đích gì?
  - + Có thể dùng những bộ phận nào của cơ thể để dừng bóng?
  - + Có mấy loại dừng bóng (dừng bóng lăn sệt, dừng bóng bổng)?
- 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 dừng 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 kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc các giai đoạn của kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận, cách luyện tập:

#### **Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân**



Hình 1. 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.

#### **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.

#### **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:
- + Xác định hướng bóng đến và tốc độ bóng đến không chính xác, không xoay người về hướng bóng đến.

- + Không chủ động đưa chân ra trước để đón bóng, bàn chân dừng bóng không hướng ra trước.
- + Khi chạm bóng không thực hiện động tác đưa chân ra sau (hoãn xung).

## 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 kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Thực hiện thử dừng 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)

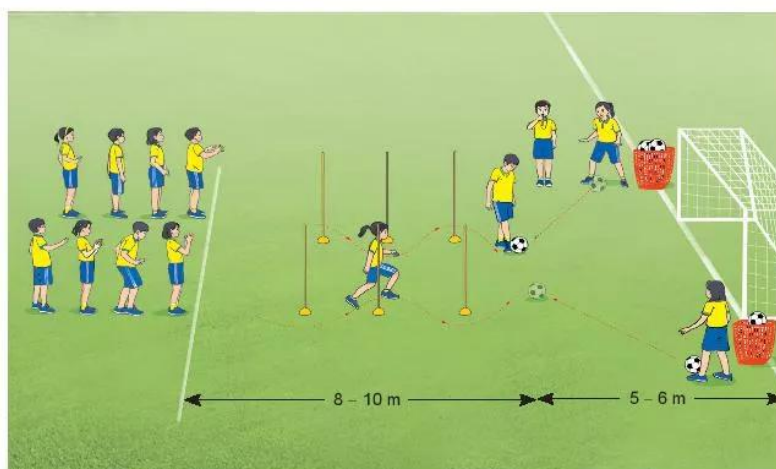
### 1. Hoạt động của GV

#### a) Tổ chức hoạt động luyện tập

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ dừng đường bóng lăn với tốc độ thấp đến tốc độ cao.
- Hướng dẫn nội dung luyện tập: Tập mô phỏng, tự đá bóng vào tường và dừng bóng nảy ra, tại chỗ dừng bóng lăn sệt, di chuyển đón và dừng 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 dừng bóng.

#### b) Tổ chức TCVD hỗ trợ bóng đá

*Chạy luân cọc dừng và đá bóng vào cầu môn*



Hình 2. Trò chơi Chạy luân 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: HS 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 HS của mỗi đội chạy luân cộc, dừng bóng do HS khác đá đến và đá bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã đá bóng, đội có số lần bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

## 2. Hoạt động của HS

### a) Luyện tập cá nhân

- Tập mô phỏng kĩ 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 theo cặp đôi

Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập:

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

### c) Luyện tập nhóm

Luân phiên điều khiển nhóm luyện tập:

- Đứng tại chỗ đá bóng cố định và dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Đá bóng có đà (một và ba bước đà), di chuyển đón bóng, dừng bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- 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 bóng lăn và cự li dừng bóng, phối hợp dừng bóng bằng chân không thuận, phối hợp đá bóng và di chuyển đón và dừng bóng.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
- + Nêu ý nghĩa của dừng bóng trong luyện tập và thi đấu bóng đá? (Dừng bóng là khâu chuyển tiếp giữa nhận bóng với đá bóng, dẫn bóng hoặc chuyển bóng của vận động viên.

Có ý nghĩa quyết định đến hiệu quả, mức độ chính xác và linh hoạt của các hoạt động tiếp theo).

- + Có thể phối hợp luyện tập giữa dừng bóng với dẫn, chuyền và đá bóng được hay không? (Được).
- + Điều quan trọng nhất để dừng bóng thành công là gì? (Điểm và thời điểm tiếp xúc giữa chân và bóng chính xác, mức độ hoãn xung hợp lí).
- Hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dừng 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).