Chủ đề 2 BÓNG ĐÁ

BÀI 1 KĨ THUẬT DI CHUYỂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các kĩ thuật chạy thẳng, chạy lùi, chạy vòng cung.
- Biết vận dụng các kĩ thuật di chuyển trong các trò chơi vận động để vui chơi và phát triển thể lực.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Chạy đá duỗi chân trước: chạy nhẹ nhàng 2 – 3 bước, thực hiện động tác đá một chân ra trước, đồng thời gập thân trên đưa hai tay chạm mũi chân (H.1).
- Chạy mở đùi: chạy nhẹ nhàng 2 – 3 bước, thực hiện động tác nâng đùi một chân từ dưới lên, sang ngang, hạ xuống (H.2).
- Chạy vặn hông: chạy nhẹ nhàng, khi chân nào bước lên trước thì xoay thân trên, đánh hai tay sang phía chân đó (H.3).

Hình 1. Chạy đá duỗi chân trước

Hình 2. Chạy mở đùi

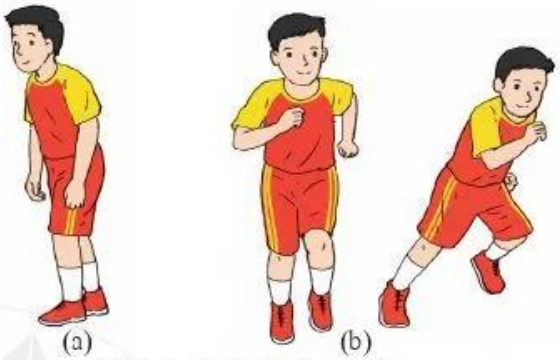
Hình 3. Chạy vặn hông

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật chạy thẳng

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, người hơi ngả về trước thả lỏng tự nhiên (H.4a).

Thực hiện: Khi chạy, tay đánh hơi rộng sang ngang, bước chạy ngắn, thân người ngả về trước (H.4b).



(a) (b)

Hình 4. Kĩ thuật chạy thẳng

2 Kĩ thuật chạy lùi

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, lưng hướng theo hướng chạy.

Thực hiện:

- Chạy lùi thẳng: Lưng theo hướng chạy, gối hơi chùng, thân người hơi ngả ra sau (H.5a).
- Chạy lùi xoay nghiêng sang phải hoặc sang trái: Bước chân như chạy lùi thẳng, bước chạy ngắn, thân người xoay nghiêng sang trái hoặc sang phải để quan sát (H.5b).

(a) Chạy lùi thẳng (b) Chạy lùi xoay nghiêng người

Hình 5. Kĩ thuật chạy lùi

3 Kĩ thuật chạy vòng cung

Bước chạy ngắn, tay phía ngoài đường chạy đánh rộng sang ngang, tay phía trong đánh sát thân người, thân người hơi nghiêng vào phía trong khi chạy (H.6).

Hình 6. Kĩ thuật chạy vòng cung

Cánh Diều

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật di chuyển

- ***Chạy theo đường thẳng***

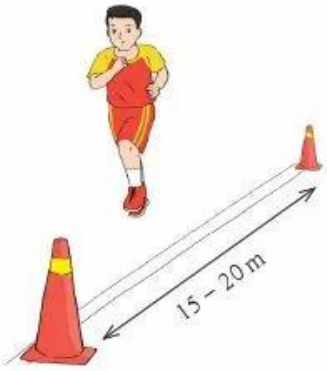
Chạy nhanh theo đường thẳng (H.7).

- ***Chạy tiến, lùi theo đường thẳng***

Thực hiện chạy tiến, lùi theo đường thẳng (H.8).

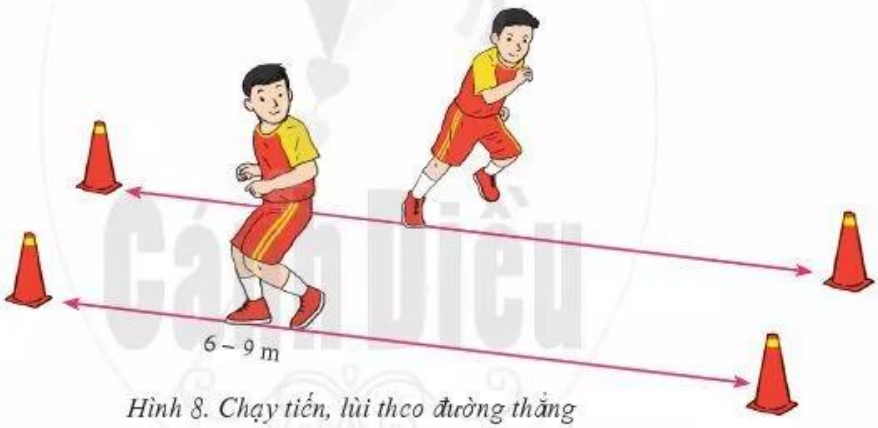
- ***Kết hợp chạy trên đường thẳng với đường vòng***

Thực hiện chạy nhanh trên đường thẳng vào đường vòng (H.9).

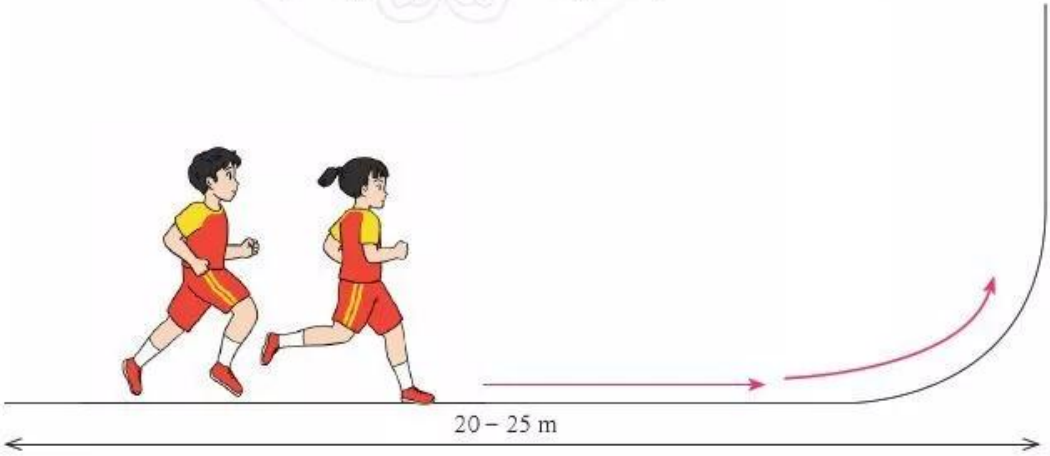


Hình 7. Chạy theo đường thẳng

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Chạy tiến, lùi theo đường thẳng



Hình 9. Chạy trên đường thẳng với đường vòng

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG ĐÁ

1 Chạy tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, tương đồng về giới tính.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng thực hiện chạy lên vòng qua các cọc mốc và chạy theo đường thẳng về đích, chạm tay vào người thứ 2. Người thứ 2 tiếp tục thực hiện như người đầu hàng. Lần lượt cho đến người cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.10).

Hình 10. Trò chơi "Chạy tiếp sức"

2 Ai nhanh hơn

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành hai hay nhiều nhóm, đứng cách khu vực để bóng 4 – 6 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt thành viên của từng nhóm chạy nhanh vào khu vực để bóng, nhặt bóng về nhóm mình. Nhóm nào nhặt được nhiều bóng nhất sẽ thắng cuộc (H.11).

Hình 11. Trò chơi "Ai nhanh hơn"

VẬN DỤNG

1 Hãy nêu điểm khác nhau về thân người trong kĩ thuật chạy đường thẳng với kĩ thuật chạy vòng cung.

2 Vận dụng các kĩ thuật di chuyển trong môn Bóng đá để vui chơi và vận động hằng ngày.