

BÀI 2

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

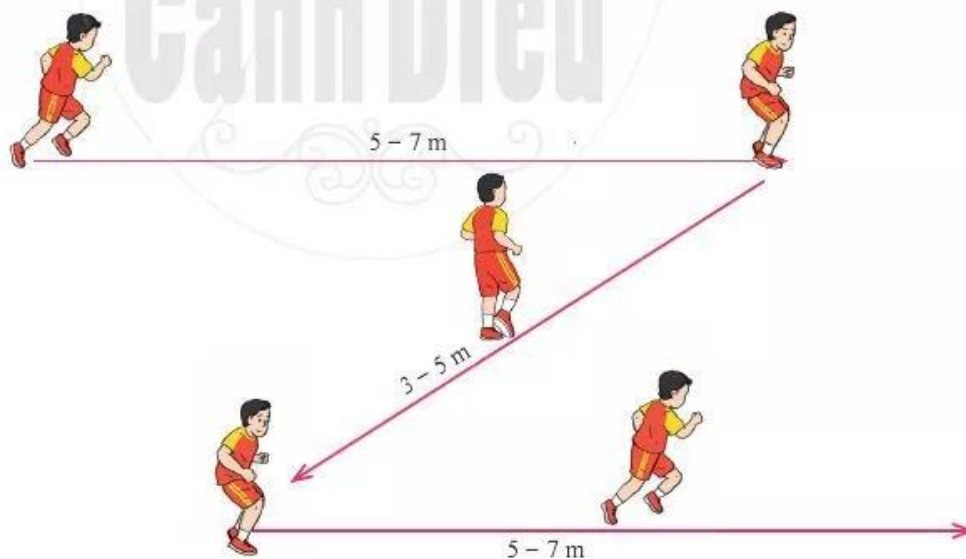
- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.
- Tự giác, tích cực và biết nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện.

» Khởi động chung

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

» Khởi động chuyên môn

- Chạy tiến, lùi: Chạy tăng tốc, dừng đột ngột, chạy lùi, chạy tăng tốc (H.1).



Hình 1. Chạy tiến, lùi



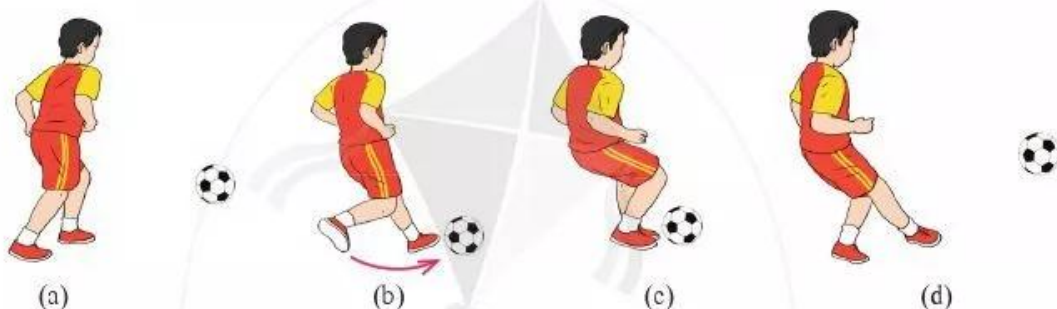
KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (H.2)

Chạy đà: Chạy 1 – 2 bước đà (H.2a), đặt chân không thuận cách bóng khoảng 15 cm, bàn chân theo hướng đá (H.2b).

Đá bóng: Chân thuận đá lạng về trước, xoay lòng bàn chân về hướng bóng (H.2c) và tiếp xúc bóng đẩy bóng ra phía trước.

Kết thúc: Chân thuận duỗi thẳng, lòng bàn chân hướng về hướng đá, chân không thuận chùng gối để giữ thăng bằng (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

2 Một số điều luật cơ bản trong bóng đá 7 người

• **Thời gian thi đấu**

- Có 2 hiệp thi đấu chính.
- Thời gian mỗi hiệp chính thức là 25 phút.
- Thời gian nghỉ giữa 2 hiệp là 10 phút.

• **Số lượng cầu thủ**

- Tối đa có 7 cầu thủ thi đấu chính thức, trong đó có 1 thủ môn.
- Tối đa có 7 cầu thủ dự bị.



Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

- **Đón và đá bóng bằng lòng bàn chân**

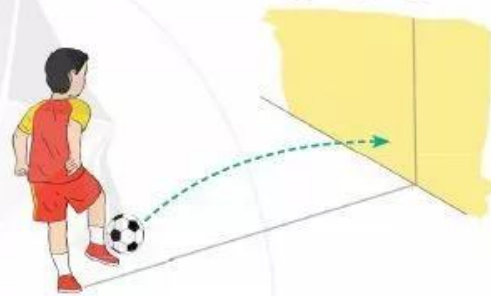
Một người tung bóng, một người đá bóng trả lại bằng lòng bàn chân. Khoảng cách giữa 2 người là 2 m (H.3). Tập luyện theo cặp.



Hình 3. Đón và đá bóng bằng lòng bàn chân

- **Đá bóng vào tường**

Thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân vào tường nhiều lần liên tiếp. Khoảng cách đá bóng là 3 m (H.4). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 4. Đá bóng vào tường

- **Đá bóng theo đường thẳng**

Đá bóng bằng lòng bàn chân sao cho bóng lăn dọc theo đường kẻ thẳng. Khoảng cách đá: 5 – 6 m (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Đá bóng theo đường thẳng

- **Đá bóng qua lại**

Hai người luân phiên thực hiện đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân. Khoảng cách đá từ 8 – 10 m (H.6). Tập luyện theo cặp.



Hình 6. Đá bóng qua lại

• **Đá bóng vào cầu môn**

- Đá bóng vào cầu môn để trống: Chạy từ 3 – 5 bước đà, thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn để trống. Cự li đá bóng từ 8 – 10 m (H.7).
- Đá bóng vào cầu môn có thủ môn: Chạy từ 3 – 5 bước đà, thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn có thủ môn. Cự li đá bóng từ 8 – 10 m (H.8).



Hình 7. Đá bóng vào cầu môn để trống



Hình 8. Đá bóng vào cầu môn có thủ môn

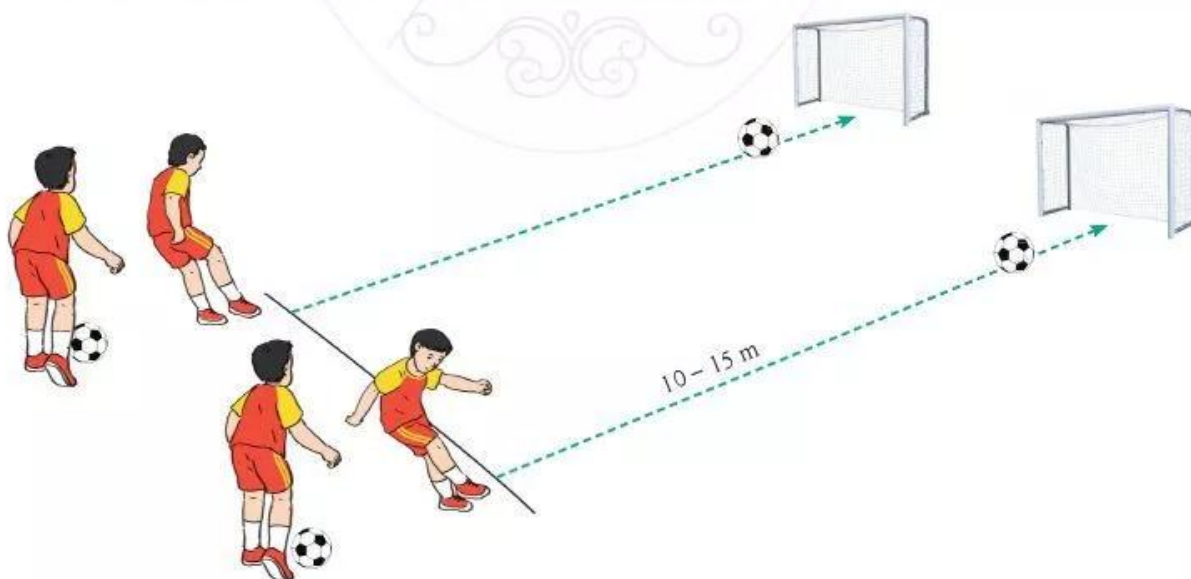


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG ĐÁ

1 Đá bóng trúng đích

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng cách cầu môn 10 – 15 m.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội lần lượt sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thực hiện đá bóng vào cầu môn trong khoảng thời gian quy định. Đội nào đá bóng vào cầu môn nhiều lần hơn sẽ thắng cuộc.

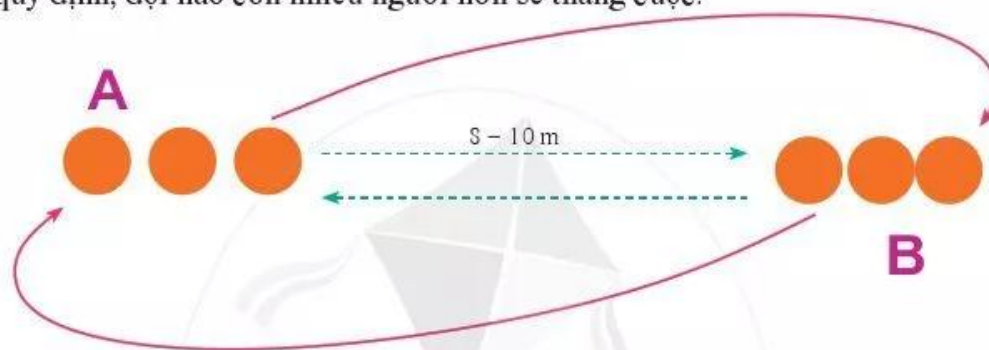


Hình 9. Trò chơi “Đá bóng trúng đích”

2 Đá bóng tốc độ

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các nhóm đều nhau đứng theo hàng dọc đối diện, cách 8 – 10 m.

Cách chơi: Người đầu hàng A đá bóng sang hàng B, rồi chạy về cuối hàng B. Bóng lăn sang, người bên hàng B thực hiện đá bóng trả sang hàng A, rồi chạy về cuối hàng A. Người nào đá bóng lệch ra xa thì bị loại khỏi hàng chơi. Hết thời gian quy định, đội nào còn nhiều người hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Đá bóng tốc độ"



VẬN DỤNG

- 1 Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng như thế nào trong thi đấu bóng đá?
- 2 Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân trong vui chơi, rèn luyện sức khoẻ (H.11, H.12).



Hình 11. Gia đình vui chơi đá bóng



Hình 12. Trò chơi "Đá bóng trúng đích"