

## BÀI 2

# KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN, LÙI VÀ TĂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân.
- Biết một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu.
- Tích cực, đoàn kết và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

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

#### » Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước.
- Uốn dẻo (H.1).



Hình 1. Uốn dẻo



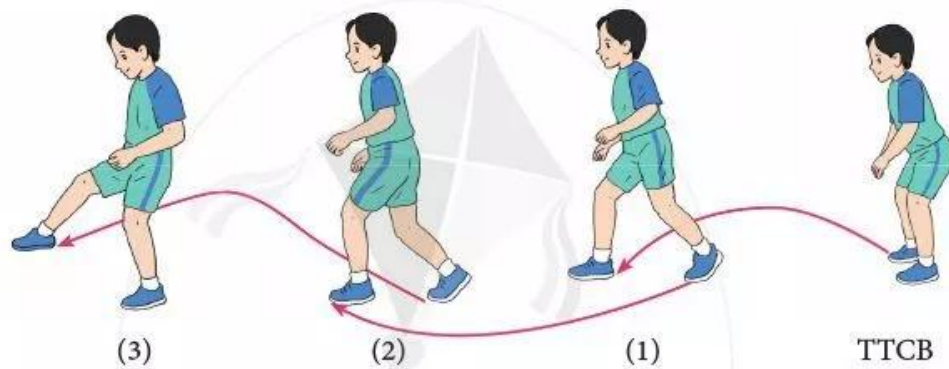
## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Kỹ thuật di chuyển

#### • Kỹ thuật di chuyển tiến

**TTCB:** Hai chân rộng bằng vai, chùng gối, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng.

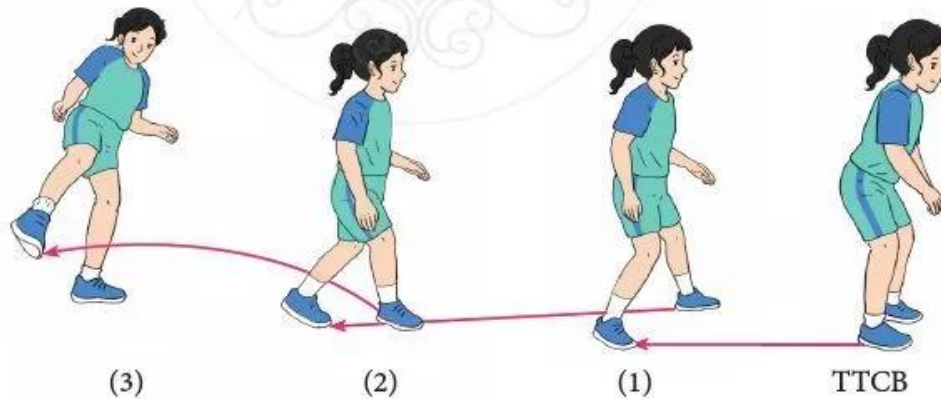
**Thực hiện:** Chạy về phía trước, tay đánh tự nhiên theo bước chạy, mắt hướng về phía trước. Ở bước cuối, đặt chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa lên làm động tác đỡ cầu (H.2).



Hình 2. Kỹ thuật di chuyển tiến

#### • Kỹ thuật di chuyển lùi

Từ TTCB cơ bản, chạy lùi, tay đánh tự nhiên theo bước chạy, mắt nhìn thẳng. Ở bước cuối, lấy chân không thuận làm trụ, chân thuận đưa ra làm động tác đỡ cầu (H.3).

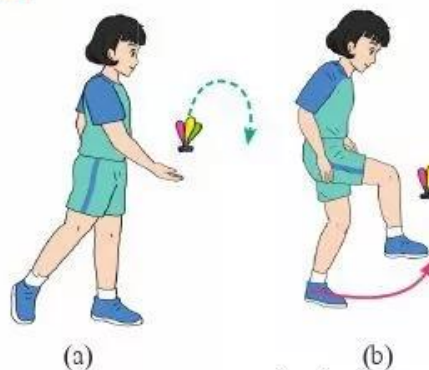


Hình 3. Kỹ thuật di chuyển lùi

## 2 Kỹ thuật tung cầu bằng mu bàn chân

**TTCB:** Đứng chân trước, chân sau, chân trước thẳng, chân thuận ở phía sau kiễng gót. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn cầu.

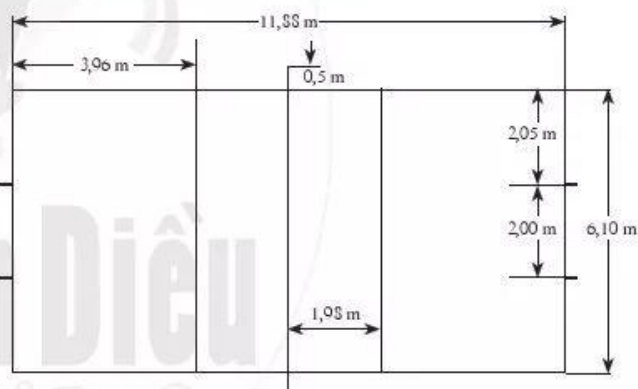
**Thực hiện:** Từ TTCB, tung cầu lên cao 20 – 30 cm, cách người 40 – 60 cm (H.4a), di chuyển chân thuận, dùng mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt đất từ 30 – 50 cm. Khi tiếp xúc cầu, thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông (H.4b).



Hình 4. Kỹ thuật tung cầu bằng mu bàn chân

## 3 Một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu (H.5)

- Sân đá cầu là một mặt phẳng cứng, hình chữ nhật, có kích thước: Dài 11,88 m, rộng 6,10 m tính đến mép ngoài của các đường giới hạn.
- Đường giữa sân, nằm dưới lưới, chia đôi sân thành hai phần bằng nhau.
- Đường giới hạn khu vực tấn công cách 1,98 m và kẻ song song với đường giữa sân.

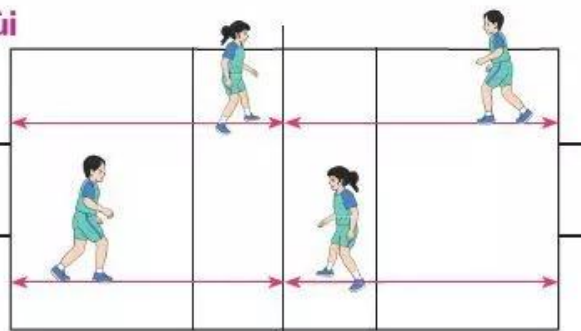


Hình 5. Sơ đồ kích thước sân đá cầu

## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật di chuyển tiến, lùi

- Di chuyển tiến, lùi trên nửa sân.
  - Di chuyển tiến, lùi theo hiệu lệnh (H.6).
- Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

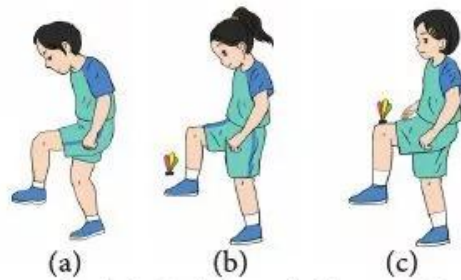


Hình 6. Luyện tập kỹ thuật di chuyển tiến, lùi

## 2 Luyện tập kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

- Tập luyện từ không cầu (H.7a) đến có cầu (H.7b), từ một lần đến nhiều lần.
- Phối hợp tâng cầu bằng đùi và mu bàn chân (H.7c).

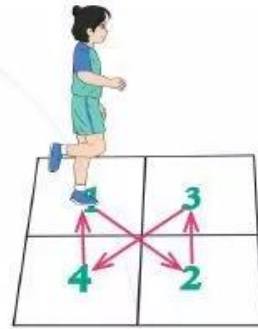
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Luyện tập kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

## 3 Bài tập phát triển thể lực

Bật nhảy lò cò qua các ô theo hình chữ thập theo thứ tự ô 1 – 2 – 3 – 4 trong 10 – 15 giây (H.8). Tập luyện cá nhân.



Hình 8. Bật nhảy lò cò theo ô hình chữ thập

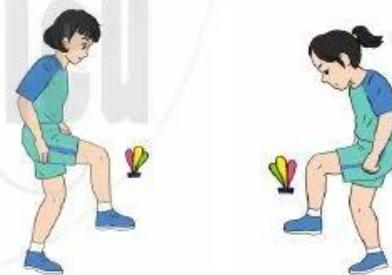


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ KĨ THUẬT TÂNG CẦU

### Thi tâng cầu bằng mu bàn chân

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

**Cách chơi:** Mỗi đợt thi, mỗi đội cử một thành viên đại diện thi đấu tâng cầu. Đội có số người thắng nhiều nhất sẽ thắng cuộc (H.9).



Hình 9. Thi tâng cầu bằng mu bàn chân



## VẬN DỤNG

- 1 Nêu những điểm khác nhau giữa tâng cầu bằng mu bàn chân và tâng cầu bằng đùi.
- 2 Vận dụng kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân trong rèn luyện sức khoẻ hàng ngày.