

BÀI 3

KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và đoàn kết, 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

- Chạy tiến, lùi.
- Đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân cự li 4 – 5 m (H.1).



Hình 1. Đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân



1 Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

TTCB: Đứng chân trước, chân sau. Chân trước làm trụ, đặt thẳng hướng bóng đến, gối hơi khuyu, thân người đổ về phía chân trụ.

Thực hiện: Xoay lòng bàn chân sau hướng về phía bóng đến để đón bóng. Khi chân tiếp xúc bóng, thực hiện động tác dừng bóng bằng cách đưa chân về sau để giảm lực tác động của bóng vào bàn chân (H.2).

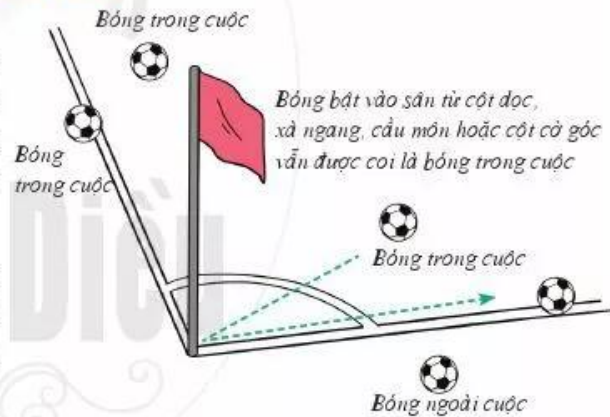


Hình 2. Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

2 Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

• Bóng ngoài cuộc

- Bóng ngoài cuộc khi vượt hoàn toàn ra ngoài đường biên dọc hoặc biên ngang, dù bóng ở mặt sân hay trên không và trọng tài thổi còi dừng trận đấu (H.3).
- Khi bóng ngoài cuộc, đội không chạm bóng cuối cùng sẽ được quyền đá biên, ném biên hoặc đá phạt góc.



Hình 3. Bóng ngoài cuộc

• Đá biên hoặc ném biên

- Người đá biên hoặc ném biên không được chạm bóng lần thứ hai khi bóng chưa chạm vào các cầu thủ khác.
- Bàn thắng không được công nhận từ quả đá biên hoặc ném biên trực tiếp vào cầu môn.
- Nếu đá biên hoặc ném biên không đúng quy định, quyền đá biên hoặc ném biên sẽ được chuyển cho đội đối phương.

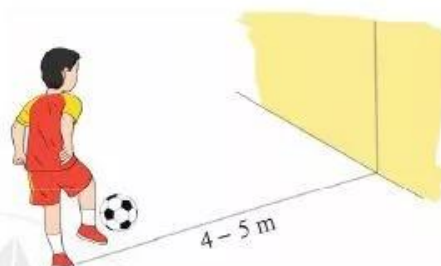


LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

• Đá bóng vào tường

Đá bóng vào tường và nhanh chóng di chuyển tới vị trí bóng nảy ra, sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân để dừng bóng (H.4). Tập luyện cá nhân.



Hình 4. Đá bóng vào tường

• Phối hợp đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân

- Một người thực hiện chuyền bóng, người còn lại sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. Sau đó đổi bên (H.5). Tập luyện theo cặp.
- Chia thành hai nhóm, đứng thành hai hàng dọc và đối diện nhau. Thành viên nhóm A thực hiện chuyền bóng cho thành viên nhóm B và nhanh chóng di chuyển về cuối hàng nhóm B. Thành viên nhóm B dừng bóng bằng lòng bàn chân, sau đó chuyền bóng lại cho thành viên khác ở nhóm A và di chuyển về cuối hàng nhóm A (H.6). Tập luyện theo nhóm.



4-5 m

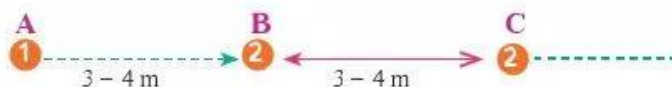


4-5 m

Hình 5. Phối hợp đá và dừng bóng theo cặp Hình 6. Sơ đồ phối hợp đá và dừng bóng theo nhóm

• Phối hợp di chuyển lùi và dừng bóng bằng lòng bàn chân

Học sinh số 1 đá bóng cho học sinh số 2, học sinh số 2 dừng bóng bằng lòng bàn chân tại điểm B, sau đó lùi về điểm C. Học sinh số 1 tiếp tục di chuyển tới điểm B và đá bóng cho học sinh số 2 (H.7). Tập luyện theo cặp.



Hình 7. Phối hợp di chuyển lùi và dừng bóng bằng lòng bàn chân

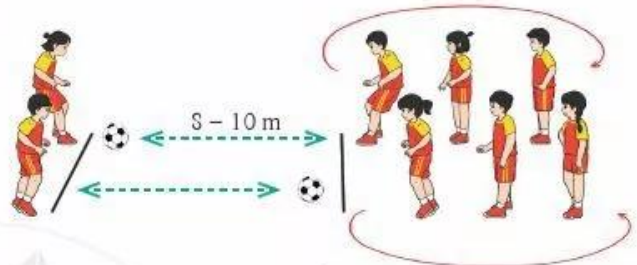


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG ĐÁ

1 Di chuyển dừng bóng liên hoàn

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau. Khoảng cách giữa người hỗ trợ và người đầu hàng từ 8 – 10 m.

Cách chơi: Người hỗ trợ chuyền bóng cho người đứng đầu hàng của đội mình. Người đứng đầu hàng dừng bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng lại cho người hỗ trợ, sau đó di chuyển về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

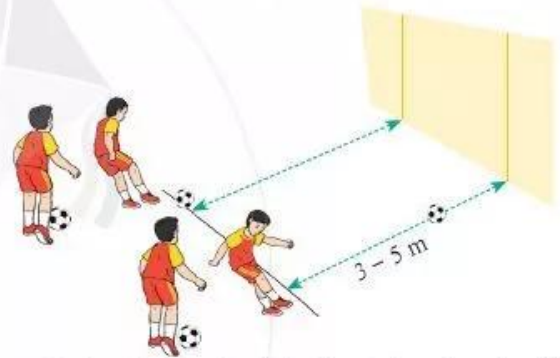


Hình 8. Trò chơi “Di chuyển dừng bóng liên hoàn”

2 Đá và dừng bóng với tường

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc cách tường từ 3 – 5 m.

Cách chơi: Thành viên trong mỗi đội luân phiên đá bóng bật tường và dừng bóng bằng lòng bàn chân, sau đó di chuyển về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



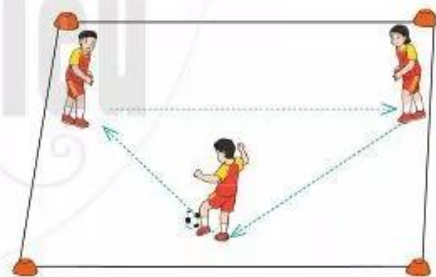
Hình 9. Trò chơi “Đá và dừng bóng với tường”



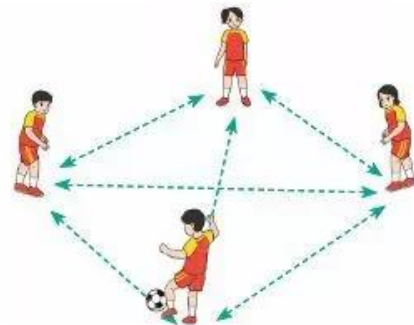
VẬN DỤNG

1 Ứng dụng kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân trong chơi các trò chơi để rèn luyện thể lực, tính linh hoạt và khéo léo: Trò chơi chuyền bóng bằng chân (H.10, H.11).

2 Hãy nêu một số tình huống bóng ngoài cuộc trong thi đấu bóng đá.



Hình 10. Trò chơi “Chuyền bóng theo nhóm 3 người”



Hình 11. Trò chơi “Chuyền bóng theo nhóm 4 người”