

BÀI 3

KỸ THUẬT PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MŨ BÀN CHÂN



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.
- Biết lựa chọn và tích cực tham gia các trò chơi vận động phù hợp với môn Đá cầu.
- Biết nhận xét kết quả và 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

- Tâng cầu.
- Đá lăng chân: Đá lăng chân ra trước, đá lăng chân ra sau (H.1).



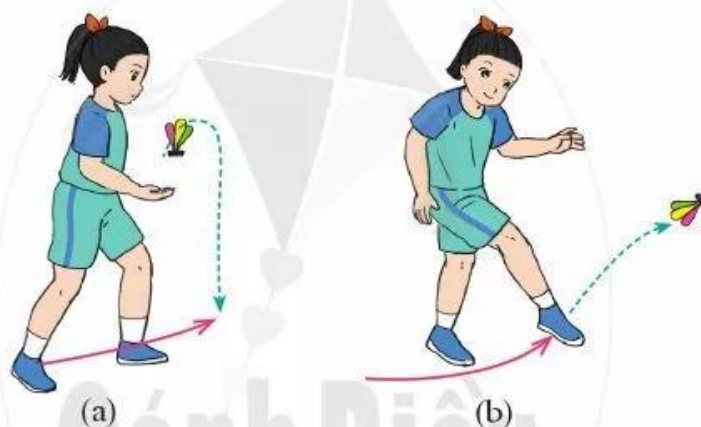
Hình 1. Đá lăng chân ra sau



1 Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

TTCB: Đứng chân thuận đặt phía sau, chân trụ đặt phía trước. Tay bên chân thuận cầm cầu, để cầu ngang thắt lưng, cách người 30 – 35 cm. Mắt nhìn hướng phát cầu.

Thực hiện: Tung cầu cao ngang ngực, cách cơ thể 40 – 45 cm. Chân trước làm trụ, chân sau lãng từ sau ra trước, từ dưới lên trên, mũi bàn chân duỗi thẳng, tiếp xúc với cầu bằng mu bàn chân khi cầu cách mặt sân 30 – 40 cm rồi đột ngột dừng lại, thân người hơi lao về trước. Khi cầu rời chân, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.2).



Hình 2. Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

2 Một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu

Một số lỗi cơ bản trong phát cầu:

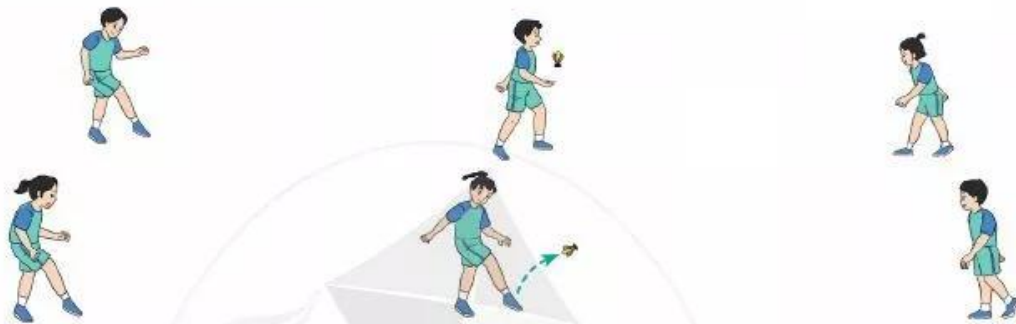
- Người phát cầu đứng ngoài khu vực giới hạn phát cầu, giẫm chân vào đường biên ngang hay đường giới hạn phát cầu.
- Phát cầu không qua lưới hoặc bay ra ngoài sân đấu.
- Phát cầu chạm vào đồng đội, chạm lưới hoặc bất cứ vật gì trước khi sang phần sân đối phương.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

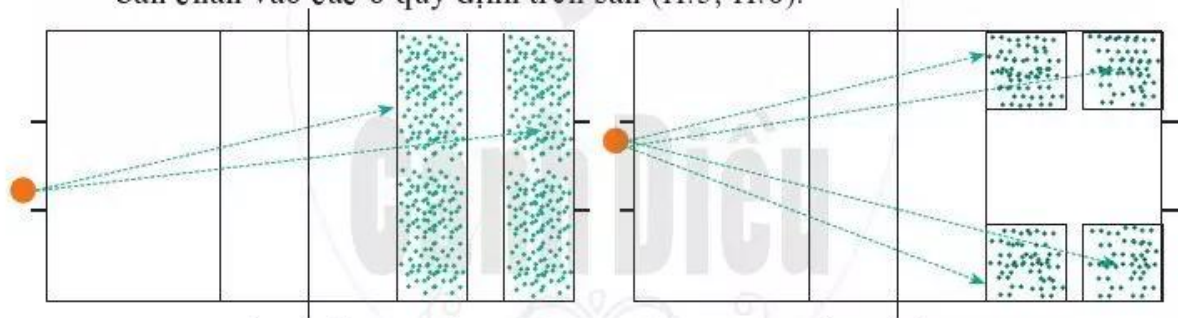
- Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân từ không cầu (H.3) đến có cầu (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân (thực hiện không cầu)

Hình 4. Phát cầu chính diện bằng mu bàn chân

- Phát cầu vào ô quy định: Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân vào các ô quy định trên sân (H.5, H.6).



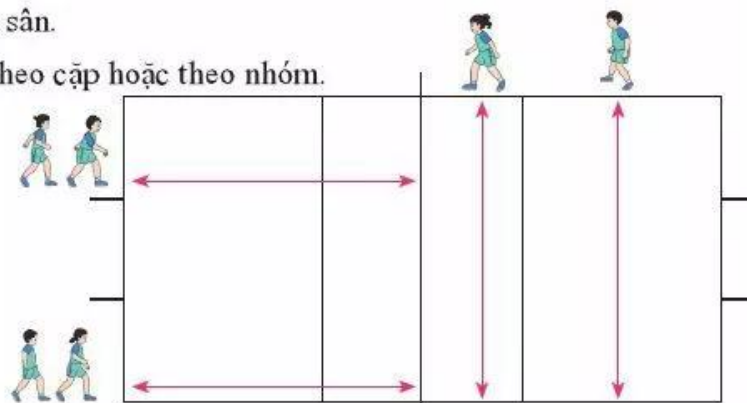
Hình 5. Sơ đồ phát cầu vào ô gần, xa

Hình 6. Sơ đồ phát cầu vào các góc sân

2 Bài tập phát triển thể lực

- Di chuyển tiến, lùi trên nửa sân.
- Di chuyển ngang sân.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Di chuyển tiến, lùi và ngang sân



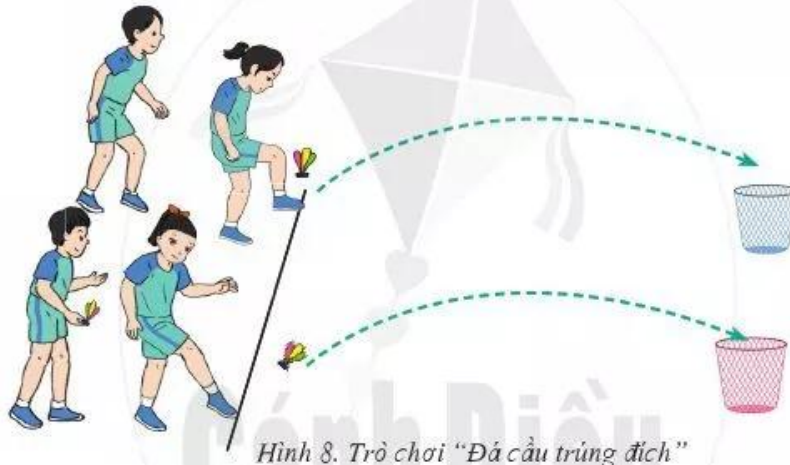
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Đá cầu trúng đích

Chuẩn bị:

- Kẻ một vạch giới hạn và đặt giỏ đựng cầu cách vạch giới hạn từ 3 – 5 m. Đường kính miệng giỏ từ 30 – 40 cm.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn.

Cách chơi: Lần lượt từng thành viên của mỗi đội tự tung cầu và sử dụng kỹ thuật phát cầu chính diện bằng mu bàn chân đá cầu vào giỏ đựng cầu. Đội nào có số quả cầu ở trong giỏ nhiều hơn sẽ thắng cuộc (H.8).

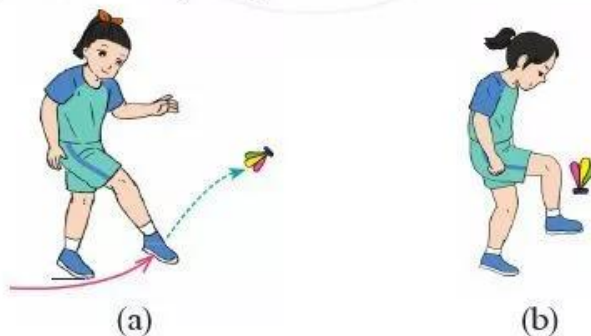


Hình 8. Trò chơi “Đá cầu trúng đích”



VẬN DỤNG

- 1 Nêu điểm khác nhau giữa phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân (H.9a) và tung cầu bằng mu bàn chân (H.9b).



Hình 9. Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và tung cầu bằng mu bàn chân

2

- 2 Vận dụng đá cầu trong tập thể dục buổi sáng, nghỉ giữa giờ, tập luyện nâng cao sức khỏe.