

BÀI 4

KỸ THUẬT CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.
- Biết một số quy định về trang phục thi đấu môn Đá cầu.
- Tự giác, tích cực và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

» Khởi động chung

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

» Khởi động chuyên môn

Đá lăng chân: Đá lăng chân ra trước, ra sau và đá lăng chân sang ngang (H.1).



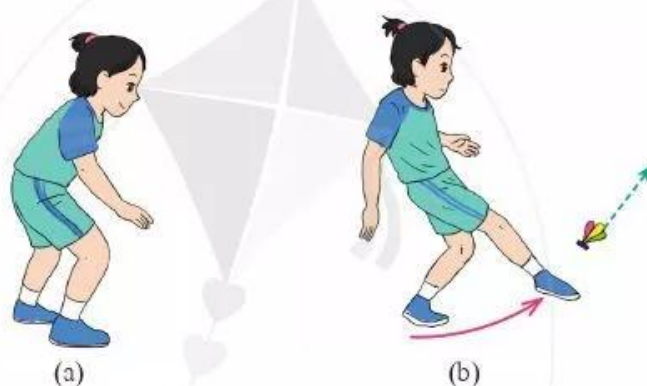
Hình 1. Đá lăng chân sang ngang



1 Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân

TTCB: Hai chân rộng bằng vai, hơi chùng gối; thân trên hơi ngả về trước, mắt quan sát hướng cầu (H.2a).

Thực hiện: Di chuyển tới vị trí thích hợp, ngả người về phía chân không thuận, chân thuận di chuyển từ sau ra trước đá vào cầu sao cho điểm tiếp xúc cầu là 1/3 mu bàn chân phía trước, khi cầu cách mặt đất 30 – 40 cm, cổ chân duỗi thẳng. Sau khi cầu rời chân, hạ chân xuống trước, về TTCB, quan sát đường cầu tới để thực hiện các động tác tiếp theo (H.2b).



Hình 2. Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân

2 Một số quy định về trang phục thi đấu môn Đá cầu

Trang phục thi đấu của cầu thủ:

- Các cầu thủ tham gia vào trận đấu phải mặc quần áo thể thao và áo bó trong quần.
- Giày chuyên dụng thi đấu (H.3).
- Số áo quy định từ 1 – 15. Số in trên áo phải rõ ràng, số phía sau cao tối thiểu 20 cm, số phía trước cao tối thiểu 10 cm.



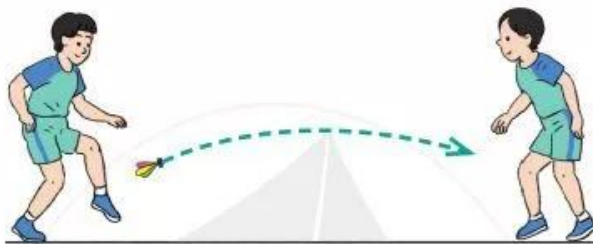
Hình 3. Giày chuyên dụng thi đấu đá cầu



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

- Chuyền cầu bằng mu bàn chân từ không cầu tới có cầu (H.4). Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.



Hình 4. Chuyền cầu bằng mu bàn chân

- Phối hợp giữa tâng cầu bằng đùi và chuyền cầu bằng mu bàn chân. Sử dụng kĩ thuật tâng cầu bằng đùi và chuyền cầu bằng mu bàn chân chuyền cầu qua lại. Tập luyện theo cặp (H.5) hoặc theo nhóm (H.6).



Hình 5. Chuyền cầu qua lại theo cặp



Hình 6. Chuyền cầu qua lại theo nhóm

2 Bài tập phát triển các tố chất thể lực

- Chạy 30 m xuất phát cao.
 - Bật bục đôi chân liên tục (H.7).
- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Bật bục đôi chân

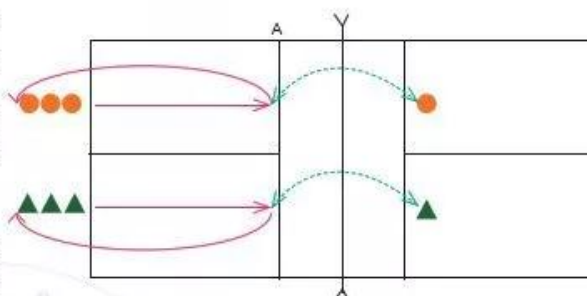


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

1 Chuyển cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau đường biên cuối sân và một người hỗ trợ đứng ở đường giới hạn phát cầu, đối diện bên kia lưới.

Cách chơi: Người hỗ trợ ném cầu qua lưới tới đường giới hạn (A), người chơi di chuyển tới đường giới hạn, thực hiện chuyển cầu bằng mu bàn chân trả lại người hỗ trợ, sau đó di chuyển về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.8).

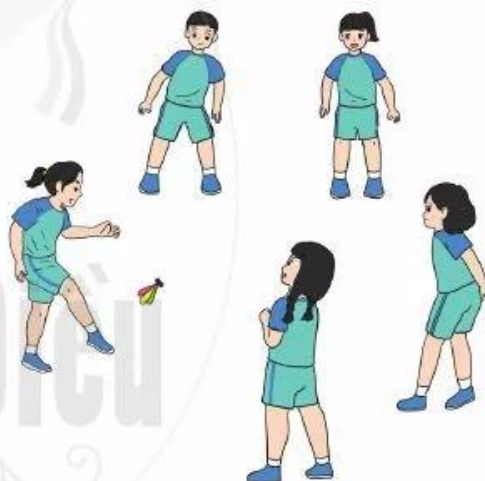


Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Chuyển cầu tiếp sức”

2 Đội nào khéo nhất

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành vòng tròn. Mỗi đội một quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người cầm cầu sử dụng kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân chuyền cho đồng đội, sau đó cả đội liên tục thực hiện đỡ cầu, tung cầu và chuyền cầu cho nhau. Đội nào giữ được cầu ở trên không lâu nhất sẽ thắng cuộc (H.9).



Hình 9. Trò chơi “Đội nào khéo nhất”



VẬN DỤNG

1 Chia nhóm thảo luận những điểm giống và khác nhau giữa các kỹ thuật phát cầu, chuyền cầu và tung cầu bằng mu bàn chân.

2 Ứng dụng đá cầu trong tập thể dục buổi sáng, các trò chơi giữa giờ, tập luyện nâng cao sức khỏe (H.10).



Hình 10. Ứng dụng đá cầu trong các hoạt động tập luyện nâng cao sức khỏe