

BÀI 4

KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết một số quy định cơ bản về kích thước sân bóng đá.
- Vận dụng được kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ các bạn trong tập luyện.

» *Khởi động chung*

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

» *Khởi động chuyên môn*

- Chạy với thang dây: Chạy với tốc độ nhanh qua từng ô trống, chân không chạm vào thang dây (H.1).
- Chạy luồn cọc: Chạy luồn qua các cọc theo hình chữ S (H.2).



Hình 1. Chạy với thang dây



Hình 2. Chạy luồn cọc



KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân không thuận đặt trước, mũi bàn chân ngang với mép trước của bóng, cách bóng 10 – 15 cm; chân thuận đặt sau cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều về hai chân, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng.

Thực hiện: Chân thuận đưa ra trước, bàn chân xoay sang ngang (lòng bàn chân hướng ra trước) để chạm nhẹ vào phía sau bóng, đưa bóng lăn về trước.



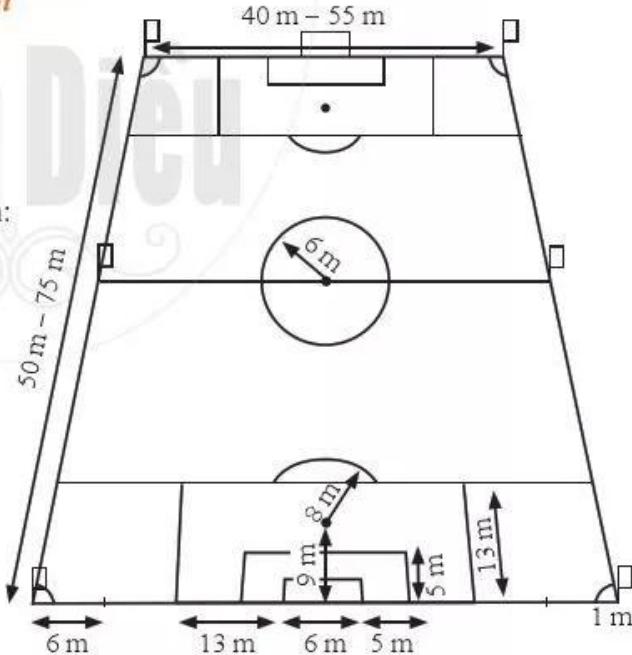
Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

2 Một số quy định cơ bản về kích thước sân bóng đá

Kích thước sân bóng đá 7 người

(H.4)

- Sân bóng đá hình chữ nhật có chiều dài: 50 – 75 m; chiều rộng: 40 – 55 m.
- Bán kính của vòng tròn giữa sân: 6 m
- Điểm đá phạt đền: 9 m
- Cầu môn rộng: 6 m, cao 2,1 m



Hình 4. Sơ đồ kích thước sân bóng đá 7 người



LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

- **Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng**

Thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường kẻ thẳng. Giữ cho bóng lăn trên đường kẻ (H.5). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

- **Dẫn bóng theo đường vòng cung**

Thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường vòng cung, mắt quan sát đường (H.6). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 5. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng



Hình 6. Dẫn bóng theo đường vòng cung

- **Dẫn bóng luồn cọc**

Di chuyển dẫn bóng bằng lòng bàn chân luồn qua các cọc mốc. Hạ thấp trọng tâm khi dẫn bóng. Đổi chân tiếp xúc bóng khi đưa bóng qua các cọc mốc (H.7). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 7. Dẫn bóng luồn cọc

- **Di chuyển dẫn bóng theo nhóm 4 người**

Thực hiện dẫn bóng vòng qua các cọc mốc trong khu vực quy định. Dẫn bóng bằng chân phải, sau đó dẫn bóng bằng chân trái (H.8). Tập luyện theo nhóm.



Hình 8. Di chuyển dẫn bóng theo nhóm 4 người



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG ĐÁ

1 Ai dẫn bóng nhanh hơn

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành từng cặp, mỗi người một bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, thực hiện dẫn bóng tốc độ bằng lòng bàn chân trong cự li quy định (15 – 20 m), chạm bóng tối thiểu một lần trước khi tới các cọc mốc. Người hoàn thành cự li trong thời gian ngắn nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi “Ai dẫn bóng nhanh hơn”

2 Dẫn bóng theo nhóm

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các nhóm (3 – 4 người).

Cách chơi: Thành viên của nhóm nắm tay nhau thành vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, các nhóm phối hợp thực hiện dẫn bóng di chuyển tới vạch đích. Nhóm nào về đích trước sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi “Dẫn bóng theo nhóm”



VẬN DỤNG

- 1 Hãy nêu một số quy định về kích thước sân bóng đá 7 người.
- 2 Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân trong vui chơi và rèn luyện sức khoẻ (H.11, H.12).



Hình 11. Đá bóng theo cặp



Hình 12. Đá bóng theo nhóm