

Chủ đề II: Bóng đá

Bài 1

BÀI TẬP BỔ TRỢ ĐÁ BÓNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ đá bóng.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

GIÀNH BÓNG

Dụng cụ: Quả bóng đá, vòng nhựa, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu mỗi nhóm nhanh chóng chạy vào trung tâm lấy một quả bóng, trở về vị trí nhóm mình và chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến khi hết số bóng ở trung tâm. Nhóm nào có nhiều bóng nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Giành bóng

1. Động tác gót chạm mông



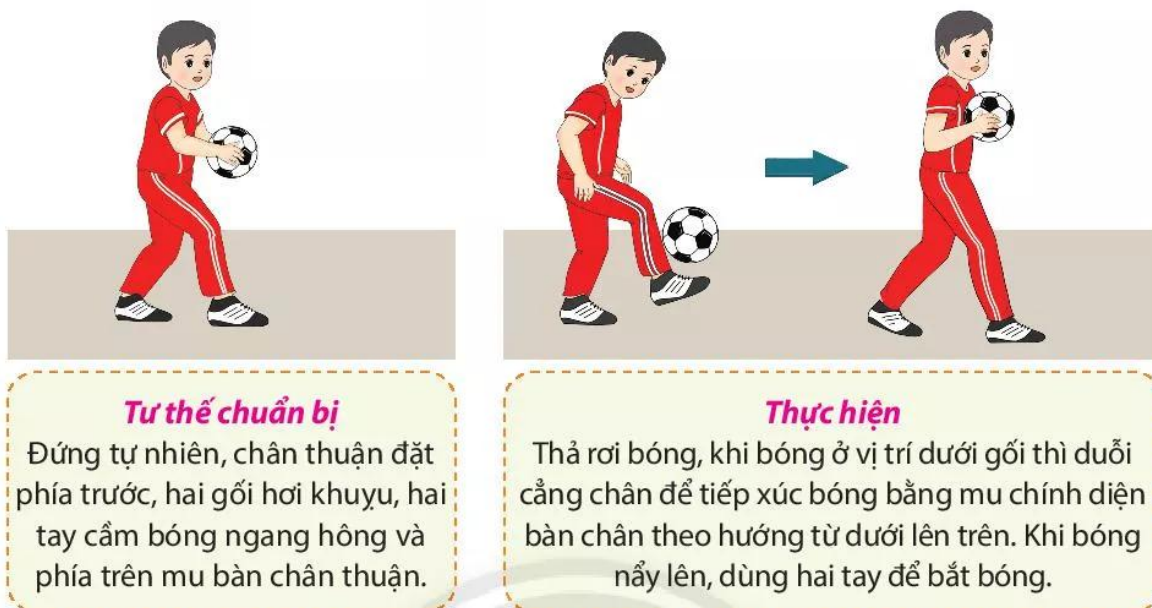
Hình 2. Động tác gót chạm mông

2. Động tác đá lăng trong



Hình 3. Động tác đá lăng trong

3. Tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân



Hình 4. Tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân

Thực hiện tương tự với chân không thuận.



1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 5 – 8 m.

- Luyện tập động tác gót chạm mông.
- Luyện tập động tác đá lăng trong.
- Luyện tập động tác tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân.

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Cự li thực hiện 5 – 10 m.

- Luyện tập động tác gót chạm mông, đá lăng trong.
- Luyện tập tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân.

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện động tác tâng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân chậm và nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.



Hình 5. Đội hình luyện tập động tác tâng bóng bằng mu chính diện bàn chân

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 87 – 88.



1. Kể tên một số bài tập bổ trợ không bóng và có bóng trong bóng đá.
2. Em sử dụng các động tác bổ trợ đá bóng để tổ chức trò chơi thi đấu giữa các đội trong các hoạt động học tập và giải trí.



Hình 6. Hai đội thi nhau tâng bóng