

## Bài 2

# KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết quan sát để phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.
- Phát huy tinh thần tập thể và tính tích cực trong tập luyện.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong bóng đá.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cánh tay, xoay cổ chân, ép dẻo ngang, căng cơ đùi trước.

**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy gót chạm hông, chạy đá lăng trong, tung bóng.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### LUỒN VẬT CHUẨN

**Dụng cụ:** Vật chuẩn, quả bóng đá (hoặc quả cầu), vòng nhựa.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng chạy luồn qua các vật chuẩn đến vòng nhựa và nhặt một quả bóng, chạy về theo đường thẳng chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến khi hết bóng trong vòng nhựa. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Luồn vật chuẩn



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng rộng hơn vai. Đặt bóng trên mặt đất giữa hai chân.



#### **Thực hiện**

Đá bóng nhẹ nhàng qua lại bằng lòng bàn chân.

Hình 2. Động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân

### 2. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng trước sau (hoặc hai chân đứng rộng bằng vai) cách bóng 2 – 3 m. Mắt quan sát bóng và mục tiêu.



#### **Giai đoạn chạy đà**

Chạy thẳng hướng đến bóng với tốc độ nhanh dần, bước chạy đà cuối dài hơn để đặt chân trụ.



#### **Giai đoạn đặt chân trụ**

Chân trụ chạm đất từ gót chân đến cả bàn chân, song song với bóng, cách bóng 10 – 15 cm, gối khuyu.



Hình 3. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

### 3. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

- Trong thi đấu bóng đá, ngoại trừ thủ môn trong khu vực cầu môn được dùng tay chơi bóng, các cầu thủ còn lại phải dùng chân chơi bóng (trừ khi thực hiện quả ném biên).
- Các cầu thủ không được tự ý dùng trận đấu khi không có hiệu lệnh của trọng tài.
- Cầu thủ bị phạt hai thẻ vàng trong một trận đấu sẽ bị truất quyền thi đấu bằng một thẻ đỏ và cầu thủ đó phải rời khỏi sân thi đấu.



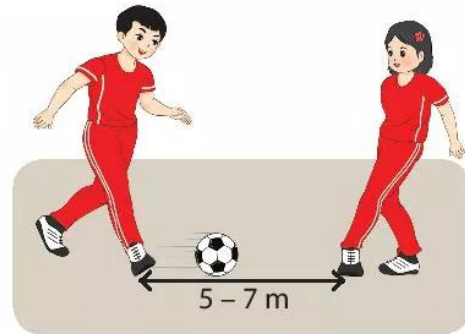
#### 1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần.
- Luyện tập động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân.
  - Luyện tập đá bóng tại chỗ bằng lòng bàn chân.
  - Luyện tập giai đoạn chạy đà đến bóng.
  - Luyện tập toàn bộ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

## 2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Có thể thực hiện đá bóng qua lại. Cự li thực hiện 5 – 7 m.

- Luyện tập đá bóng tại chỗ bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập giai đoạn chạy đà đến bóng.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 4. Luyện tập đá bóng qua lại

## 3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể thực hiện đá bóng qua lại. Cự li thực hiện 5 – 7 m.

- Luyện tập động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 5. Đội hình luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

## ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

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



1. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng ở những tình huống nào trong thi đấu?
2. Nêu một số điều luật trong bóng đá mà em biết.
3. Em hãy sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tổ chức trò chơi đá bóng vào vật chuẩn.