

## Bài 3

# KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.



### 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.

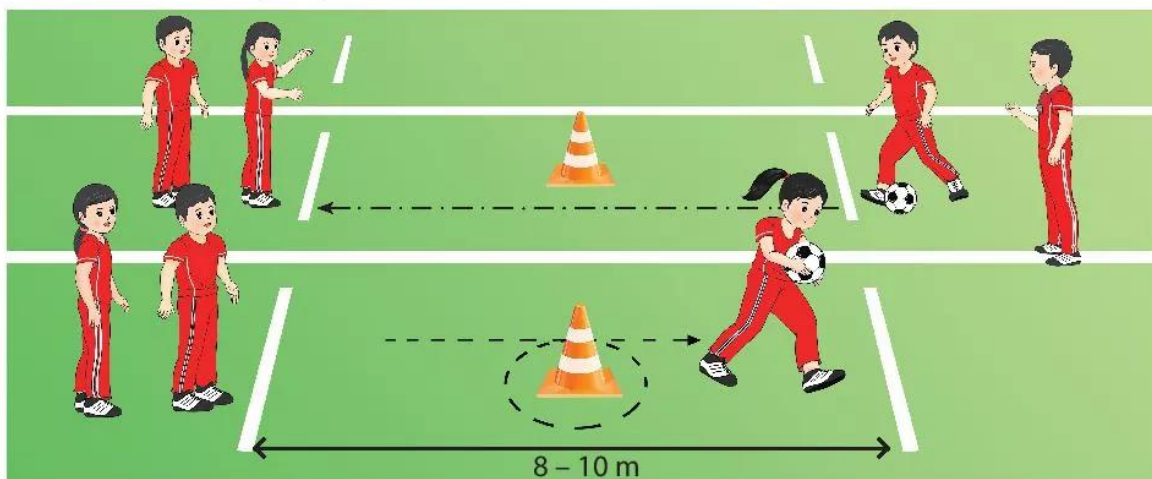
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy đá lăng trong, tâng bóng, động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### AI NHANH HƠN

**Dụng cụ:** Quả bóng đá, vật chuẩn, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu ôm quả bóng chạy vòng qua vật chuẩn đến vạch đích, thực hiện động tác đá bóng bằng lòng bàn chân về cho bạn tiếp theo và chạy về đứng cuối hàng của mình. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng rộng bằng vai.



#### **Thực hiện**

Khi bóng đến, lòng bàn chân tiếp xúc bóng đặt thẳng hướng bóng đến, tiếp xúc phía sau tâm bóng. Khi bóng chạm lòng bàn chân thì nhanh chóng đưa chân về sau để giảm tốc độ bóng.

Hình 2. Dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

### 2. Dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng rộng bằng vai.



#### **Thực hiện**

Chân trụ hơi khuyu gối, bàn chân xoay vuông góc với hướng bóng đến, tiếp xúc với bóng bằng lòng bàn chân ở dưới bóng. Khi bóng chạm chân nhanh chóng đưa chân xuống dưới để giảm tốc độ bóng đến.

Hình 3. Dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân

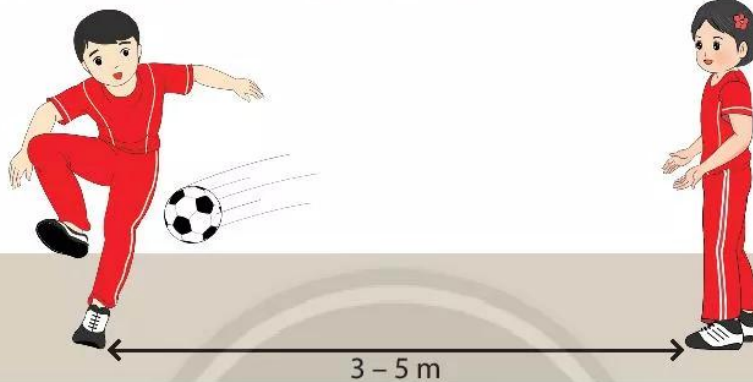


## LUYỆN TẬP

### Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn dừng bóng, một bạn tung bóng hoặc đá bóng, quan sát và góp ý. Cự li thực hiện 3 – 5 m.

- Luyện tập dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân.



Hình 4. Luyện tập dừng bóng trên không

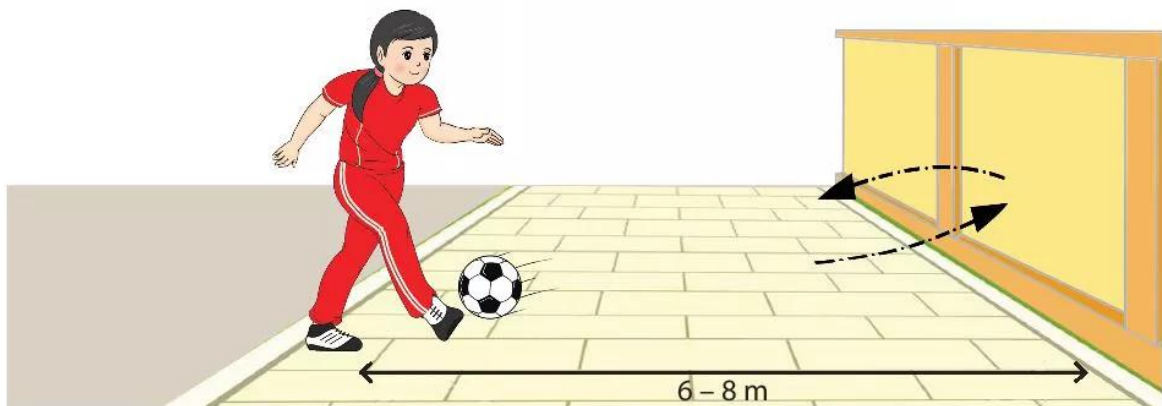
### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

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



## VẬN DỤNG

1. Kể tên một số động tác dừng bóng mà em biết.
2. Tận dụng bức tường (ở những nơi cho phép) thực hiện đá bóng vào tường, bật ra rồi sử dụng kỹ thuật dừng bóng.



Hình 5. Em thực hiện đá bóng vào tường và dừng bóng