

Chủ đề 2

BÓNG ĐÁ



Bài 1

Bài tập bổ trợ trong bóng đá

1 Mở đầu

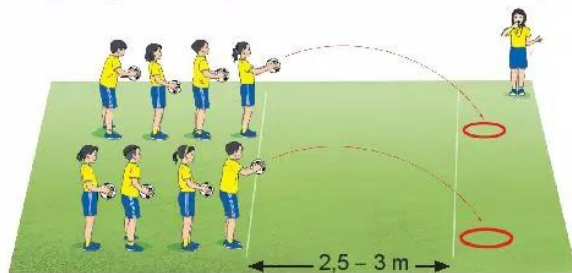
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ không bóng và có bóng.
- Tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập, chủ động, mạnh dạn trong hoạt động nhóm.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
- + Chạy tại chỗ.
- + Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối, ép dọc, ép ngang.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tung bóng trúng vòng tròn*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch tung bóng.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội tung bóng vào vòng tròn trên sân. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ tung bóng một lần, đội có số lần tung bóng vào vòng tròn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tung bóng trúng vòng tròn

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ không bóng

- Chạy đá lăng căng chân:
- + TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai.
- + Đá lăng căng chân ra trước: Luân phiên đưa nhanh từng chân ra trước, lên cao. Chân duỗi thẳng ở khớp gối, bàn chân duỗi tự nhiên, gót chân cách mặt đất 10 – 15 cm.
- + Đá lăng căng chân sang hai bên: Luân phiên đưa nhanh từng căng chân ra bên ngoài, lên cao. Chân gập ở khớp gối, đầu gối hướng ra trước, vào trong, má ngoài bàn chân hướng lên trên, bàn chân cách mặt đất 25 – 30 cm.
- + Đá lăng căng chân vào trong: Luân phiên đưa nhanh từng căng chân vào trong, lên cao. Chân gập ở khớp gối, đầu gối hướng ra trước, sang bên, má trong bàn chân hướng lên trên, bàn chân cách mặt đất 25 – 30 cm.



Hình 2. Chạy đá lăng căng chân ra trước

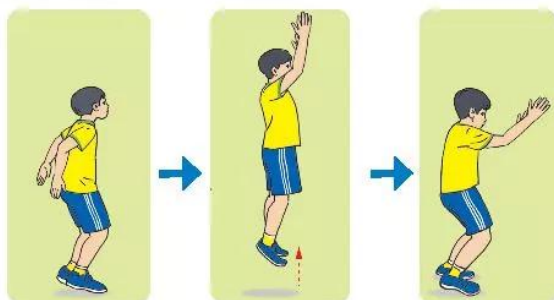


Hình 3. Chạy đá lăng căng chân sang hai bên



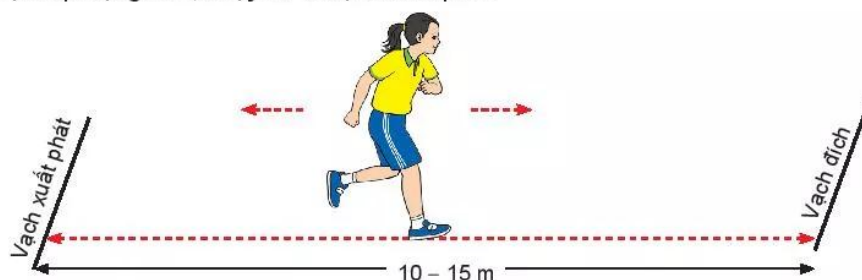
Hình 4. Chạy đá lăng căng chân vào trong

- Tại chỗ bật lên cao bằng hai chân:
- + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, hai tay ở phía sau.
- + Thực hiện: Đồng thời đạp mạnh hai chân xuống đất và đánh mạnh hai tay từ sau ra trước, lên cao để đưa cơ thể bật thẳng lên. Khi rơi xuống, chạm đất bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuyu. Hai tay dừng trước mặt để giữ thăng bằng.



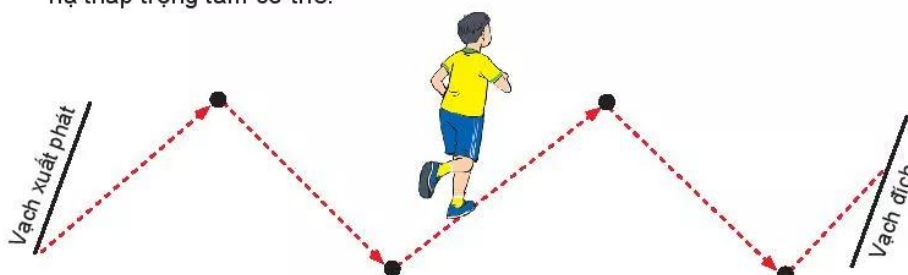
Hình 5. Tại chỗ bật lên cao bằng hai chân

- Chạy tiến, lùi theo vạch giới hạn: Chạy tăng tốc đến vạch đích, sau đó hạ thấp trọng tâm, chạy lùi về vị trí xuất phát.



Hình 6. Chạy tiến, lùi theo vạch giới hạn

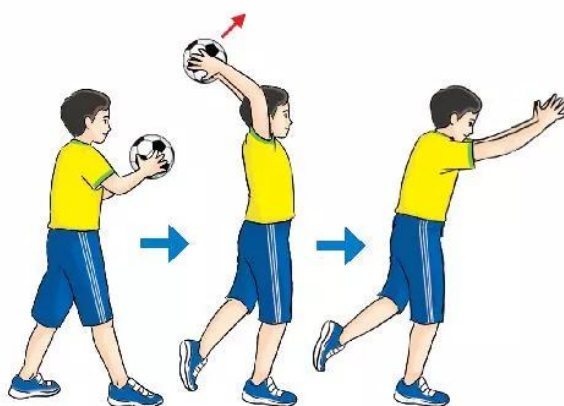
- Chạy chuyển hướng theo đường zigzag: Chạy và chuyển hướng nhanh theo đường zigzag, khi chuyển hướng chú ý giảm tốc độ và hạ thấp trọng tâm cơ thể.



Hình 7. Chạy chuyển hướng theo đường zigzag

b) Bài tập bỏ trợ có bóng

- Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu:
- + TTCB: Đứng chân trước, chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.
- + Thực hiện: Đưa bóng lên cao ra sau đầu, thân người ưỡn căng và gập nhanh ra trước, hai tay ném bóng qua đầu ra trước.



Hình 8. Ném bóng xa bằng hai tay trên đầu

- Kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước:
- + TTCB: Người đứng thẳng, dùng hai cẳng chân kẹp bóng.
- + Thực hiện: Hai gối khuyu, thân hơi ngả ra trước và bật nhảy liên tục ra trước.



Hình 9. Kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập các bài tập bổ trợ không bóng và có bóng, từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.

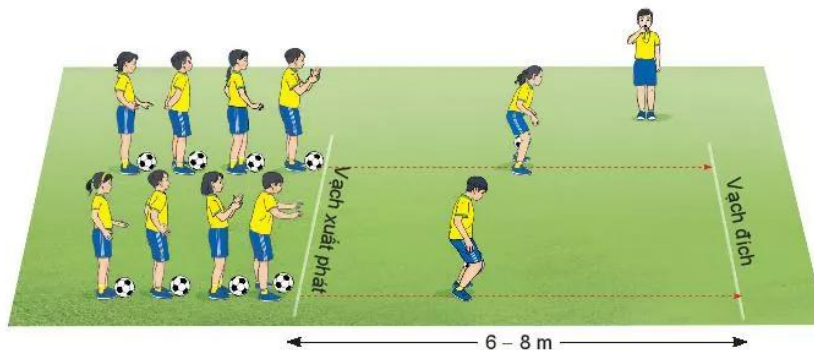
b) Luyện tập nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập làm quen với bóng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi vận động

Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích

- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và khả năng phối hợp của hai chân.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội kẹp bóng giữa hai cẳng chân bật nhảy nhanh đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích

4 Vận dụng

- Sử dụng các bài tập bổ trợ, trò chơi đã học để luyện tập hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.
- Tại sao phải luyện tập các bài tập bổ trợ không bóng và có bóng theo thứ tự từ tại chỗ đến di động, từ chậm đến nhanh?