

SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

THỂ DỤC - KHỐI 11
THỂ DỤC TỰ CHỌN - BÓNG ĐÁ

NỘI DUNG	
Tên bài học/ Chủ đề / Khối lớp	KĨ THUẬT NÉM BIÊN LUẬT NÉM BIÊN
	1. <u>Tài liệu tham khảo :</u> - Sách giáo khoa Thể dục Khối 11 2. <u>Video bài giảng</u> https://www.youtube.com/watch?v=VMkTJAzZseg https://www.youtube.com/watch?v=37J2-1Es5eM

KĨ THUẬT NÉM BIÊN - LUẬT NÉM BIÊN

I. NÉM BIÊN

Ném biên trong bóng đá là một hành động mà bất kỳ trận bóng nào cũng có. Những cách ném biên xa vào khu vực cấm địa đối phương có thể tạo ra cơ hội ghi bàn. Do vậy, các cầu thủ bóng đá không chuyên hay chuyên nghiệp đều phải hiểu và thực hành tốt kỹ thuật ném biên trong bóng đá.

Trong chuyên mục Giáo trình dạy bóng đá hôm nay, Trung tâm dạy bóng đá trẻ em giới thiệu đến các em học viên và các bạn yêu thích bóng đá một kỹ thuật đá bóng mà cầu thủ nào cũng phải biết, đó là kỹ thuật ném biên trong bóng đá chuẩn xác và đúng luật.

Ném biên là gì

Ném biên nghĩa là gì ? Ném biên từ đường biên dọc là một hình thức bắt đầu lại một trận bóng, khi bóng đã đi ra khỏi đường biên dọc ở hai bên sân, người chạm bóng cuối cùng là cầu thủ của bất kỳ đội nào. Đội còn lại sẽ được ném biên từ đường biên dọc tại điểm bóng đi ra đường biên của sân.



II. KỸ THUẬT NÉM BIÊN

Khi thực hiện những quả ném biên thì các cầu thủ cần phải tuân thủ những nguyên tắc trong ném biên như sau :

- Cầu thủ ném biên quay mặt vào sân
- Hai chân ném biên chạm đất, cầu thủ có thể đứng ngoài đường biên dọc
- Phải cầm bóng bằng hai tay và ném biên bằng hai tay
- Ném bóng từ phía sau qua đầu
- Cầu thủ ném biên xong không được chạm bóng lần tiếp theo nếu chưa có cầu thủ khác chạm bóng.

1. Kỹ thuật ném biên tại chỗ

Đứng đối diện với sân theo hướng sẽ ném, hai chân dãn sang hai bên, đầu gối hơi hạ thấp xuống, hoặc chân trước chân sau, chân sau hơi khụy thân người ngả về sau thành hình cánh cung, hai tay mở tự nhiên, hai đầu ngón tay cái đối với nhau nắm phần sau hai bên của quả bóng, các ngón tay dàn đều trên bóng, khuỷu tay co lại đưa bóng qua đầu về phía sau, khi ném bóng, hai chân dùng lực đạp đất, hai cánh tay ruỗi thẳng, hóp bụng, hai tay đưa bóng từ sau ra phía trước, khi bóng qua khỏi đầu, dùng lực ném bóng vào sân. Khi ném chân có thể kéo rê dưới đất, vận động về trước nhưng không được rời khỏi mặt đất

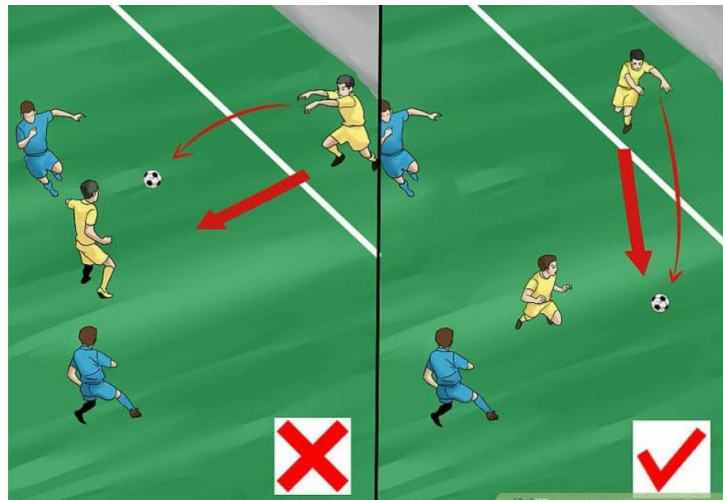
2. Kỹ thuật ném biên có đà

Người thực hiện kỹ thuật ném biên hai tay cầm bóng trước ngực hoặc cầm bóng bằng một tay, khi chạy đà tới bước sau cùng, hai tay đưa bóng qua đầu ra phía sau, đồng thời thân người ngả về sau tạo thành hình cánh cung, và động tác ném bóng biên có đà cũng giống như động tác ném biên tại chỗ

Khi ném biên cần tuân thủ các yêu cầu sau:

Cần tuân thủ quy định của luật bóng đá mà tiến hành ném biên

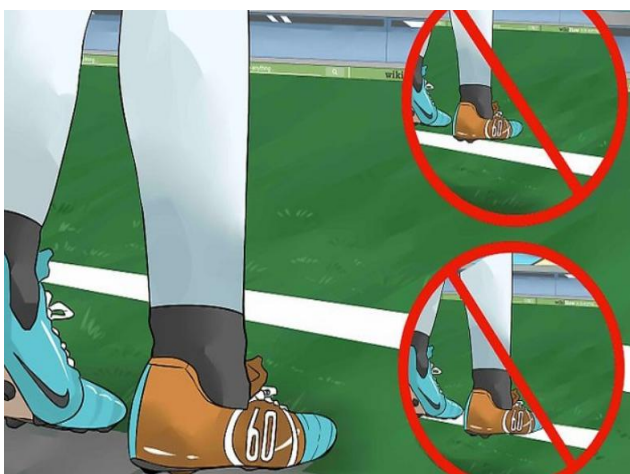
Động tác ném biên phải liên tục, nhịp nhàng, hai vai đồng thời dùng lực, nếu không như vậy sẽ ảnh hưởng đến độ chính xác và độ xa của bóng



3. HƯỚNG DẪN NÉM BIÊN

➤ Cách cầm bóng khi ném biên

- ❖ Bước đầu tiên, khi học cách ném biên đúng luật là tu thế cầm bóng trước khi ném như sau :
- ❖ Cầu thủ phải cầm bóng bằng hai tay, mỗi tay một bên quả bóng
- ❖ Hai bàn tay nên đặt ở những vị trí có khoảng cách đều nhau của quả bóng
- ❖ Cầu thủ có thể di chuyển tay để cho ngón cái chạm vào phía sau quả bóng để có một lực đẩy bóng tốt hơn khi ném.



➤ Cách đặt chân khi ném biên

- ❖ Theo quy định của Liên đoàn bóng đá thế giới FIFA, vị trí đặt chân khi ném biên như sau :
- ❖ Đặt chân ở bên ngoài đường biên, có thể đặt chân ở cạnh hoặc đằng sau đường biên
- ❖ Tách hai chân rộng bằng vai để có lực ném nhất

- ❖ Lưu ý : Nếu chân bạn vô tình vượt qua vạch đường biên thì cầu thủ ném biên sẽ bị phạt

➤ **Tư thế khi ném biên**

- ❖ Cách ném biên đúng kỹ thuật là hai tay cầm bóng để sau đầu, từ từ đưa bóng đi ngang trên đầu trước khi ném.



➤ **Động tác tay khi ném biên**



- ❖ Động tác khi ném biên xa như sau :
- ❖ Vùng hai cánh tay lên phía trước và ném bóng, vị trí bắt đầu ném tốt nhất là lúc tay và bóng vừa qua đầu người ném
- ❖ Lưng cong về phía trước như chiếc lò xo. Nếu chạy ném biên thì hãy nhìn chân trước và đẩy chân sau để có lực ném biên mạnh nhất.

- ❖ Đầu luôn hướng về phía ném bóng và giữa bóng ở trán
- ❖ Điểm ném bóng phụ thuộc vào khoảng cách bạn muốn ném với đường chuyền ngắn hay dài.

➤ **Kết thúc ném biên**

- ❖ Sau khi ném bóng vào sân, cầu thủ cần vào sân nhập cuộc trận đấu ngay và không được tiếp xúc bóng khi chưa có cầu thủ khác chạm bóng.



III. LUẬT NÉM BIÊN VÀ LỖI NÉM BIÊN TRONG BÓNG ĐÁ

Luật ném biên sân 11 người và luật ném biên sân 7 người đều quy định như sau :

- Cầu thủ thực hiện quả ném biên không được là thủ môn
- Cầu thủ ném biên không được chạm bóng lần tiếp theo trước khi bóng chạm và một cầu thủ khác. Nếu vi phạm lỗi ném biên thì sẽ phạt gián tiếp cho đội đối phương tại nơi phạm lỗi.
- Cầu thủ ném biên không được dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm một cầu thủ khác. Nếu vi phạm lỗi ném biên thì sẽ bị phạt trực tiếp tại nơi phạm lỗi.
- Một số cầu thủ đối phương cố tình làm cản trở cầu thủ ném biên. Nếu vi phạm luật ném biên này thì bóng sẽ chuyển lại cho đối đối phương.
- Các cầu thủ ngoài sân phải đứng cách xa cầu thủ ném biên từ 1 đến 5m.

Trên đây là một số lỗi ném biên mà các bạn cần tránh để tránh mất quyền kiểm soát bóng hay những quả phạt trực tiếp.

CHÚC CÁC BẠN HỌC TỐT