

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 2
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 11

NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề	Chiến thuật thi đấu đôi trong môn đá cầu
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	- Tài liệu tham khảo thêm: - Video những pha đá cầu hay của đội tuyển Việt Nam ➤ https://youtu.be/egQ8GxtBPBk - Video kỹ thuật cơ bản cho người mới tập đá cầu. ➤ https://youtu.be/DgxeaqyHgKI - Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục 1 – Đính kèm) - Yêu cầu: - Học sinh xem video. - Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.

PHỤ LỤC 1

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU ĐÔI

Trong thi đấu đôi yếu tố quan trọng nhất là sự phối hợp nhịp nhàng, chính xác giữa hai vận động viên trong phòng thủ cũng như trong tấn công. Tùy theo trình độ và khả năng của vận động viên để có thể đưa ra những chiến thuật hợp lý.

1. Chiến thuật tấn công.

1.1 Phân chia khu vực sân.

Sự phân chia khu vực sân để kiểm soát trong thi đấu đôi, thông thường hai vận động viên trong đội có trình độ ngang nhau thì ta có thể chia đôi sân theo đường dọc, để thực hiện phòng thủ đều các vị trí trên sân. Còn nếu có sự chênh lệch về trình độ giữa hai vận động viên trong đội thì ta sắp xếp vận động viên nào yếu chịu trách nhiệm kiểm soát khoảng $\frac{1}{4}$ sân, còn $\frac{3}{4}$ sân dành cho vận động viên có trình độ tốt hơn.

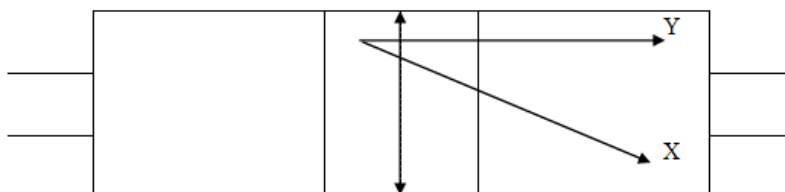
1.2 Phối hợp tấn công ở lần chạm cuối cùng.

Khi ở trình độ cao hơn, ta có thể thực hiện phối hợp qua lại giữa hai vận động viên bằng các đường cầu chuyển bóng lên gần lưới để thực hiện tấn công ở lần chạm cuối cùng.

Trong một đội nếu có một vận động viên phòng thủ tốt và một vận động viên tấn công tốt, ta có thể sử dụng chiến thuật một công bằng cách tận dụng 3 chạm không liên tiếp (ví dụ: Vận động viên A đỡ chạm đầu tiên lên cao sau đó thực hiện di chuyển lên lưới, vận động viên B thực hiện chuyền cầu ở chạm thứ 2 cho A thực hiện tăng cầu và tấn công ở lần chạm thứ 3 và 4). Tùy theo trình độ vận động viên, diễn biến trận đấu, khả năng phòng thủ của đối phương... mà ta có thể sử dụng những đường cầu tấn công đa dạng, biến hóa và thích hợp.

1.3 Tấn công biến hóa đa dạng vào những khoảng trống.

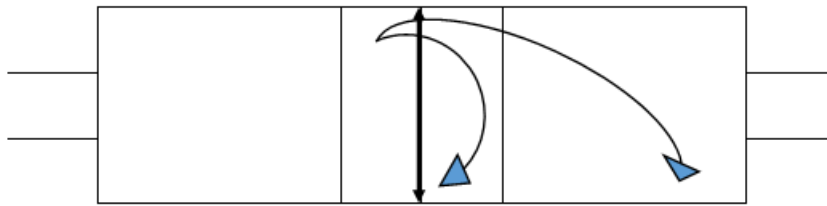
Trước khi nhận đường cầu chuyền từ đồng đội, người thực hiện tấn công cần quan sát vị trí của đối phương để có thể né được người chắn cầu và tìm ra những khoảng trống để thực hiện tấn công vào những khoảng trống đó. Thường có hai góc chính để vận động viên thực hiện tấn công là: X và Y, trong đó Y là tấn công theo đường thẳng và dọc biên, X là tấn công theo đường chéo (Hình 1). Khi một vận động viên thực hiện tấn công thì người đồng đội còn lại di chuyển gần vị trí tấn công thực hiện bọc lót cho vận động viên thực hiện tấn công khi cầu bị đối phương chắn sang lưới.



Hình 1

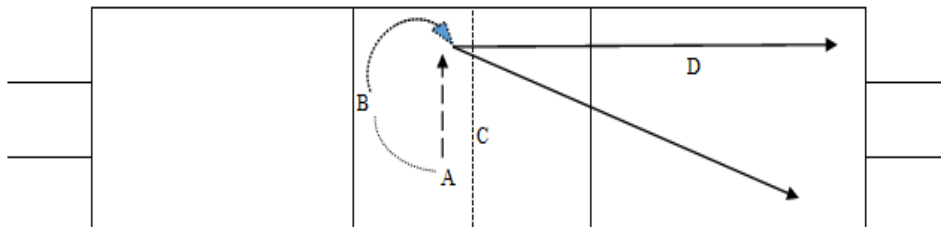
Khi tăng cầu lên cao để thực hiện các kỹ thuật tấn công, vận động viên phát hiện đối phương đã bịt kín các hướng tấn công trên lưới, lúc này người tấn công có thể thay đổi hướng tấn công bằng cách sử dụng lực vừa phải đưa cầu vào góc chéo sát lưới hoặc đá nhẹ cầu qua

đầu người chấn cầu vào những góc trống (cách xa người bọc lót của đối phương). Ngoài ra vận động viên có thể thực hiện bật nhảy, nhưng không dùng mu để thực hiện cú cầu mà dùng găm bàn chân chạm nhẹ vào cầu, làm cho cầu chuyển hướng thành đường cầu bỏ nhỏ sát lưới hoặc trúng vào người chấn rơi thẳng xuống sân đối phương. (Hình 2)



Hình 2

Kéo hàng phòng thủ đối phương di chuyển, tạo ra những khoảng trống để thực hiện kết thúc pha cầu vào khoảng trống đó. Để thực hiện được chiến thuật này đòi hỏi vận động viên phải có khả năng điều chỉnh cầu (đẩy cầu từ giữa lưới lên cao và ra biên) và khả năng quan sát tốt (Hình 3).



Hình 3

1.4 Tấn công trực tiếp.

Chiến thuật tấn công trực tiếp sẽ làm đối phương bất ngờ không kịp phòng thủ. Chiến thuật này đòi hỏi vận động viên đỡ cầu ở lần chạm đầu tiên phải chuẩn xác và thực hiện chuyển cầu lên cao gần lưới, lúc này đối phương chưa kịp di chuyển đội hình tổ chức phòng thủ thì vận động viên trên lưới bất ngờ thực hiện tấn công kết thúc pha cầu ngay trong lần chạm thứ ba.

1.5 Tập trung tấn công vào vận động viên nữ trong khi thi đấu đôi nam – nữ.

Trong thi đấu đôi nam nữ, điểm yếu thường rơi vào vận động viên nữ cả về phòng thủ và tấn công. Vì vậy khi thi đấu ở nội dung này cần lợi dụng triệt để những điểm yếu của vận động viên nữ đối phương. Thông thường để hạn chế tấn công của đối phương ta có thể phát cầu thẳng vào vận động viên nam (phát sâu cuối sân, phát cầu ngắn, phát cầu lao nhanh vào ngực hoặc đầu...), gây khó khăn trong việc thực hiện đỡ cầu hoặc buộc vận động viên nam sử dụng hai chạm để thực hiện đỡ cầu. Khi đó vận động viên nữ sẽ phải di chuyển nhiều hơn để thực hiện chuyển cầu và có thể sẽ gây khó khăn cho vận động viên nam thực hiện tấn công.

Khi phát hiện vận động viên nữ yếu về đỡ phát cầu, ta có thể sử dụng những đường cầu lao nhanh, thấp gần hoặc sát hai bên hông để giành điểm trực tiếp hoặc gây khó khăn trong việc chuyển cầu cho vận động viên nam tấn công.

2. Chiến thuật phòng thủ.

Phòng thủ trong thi đấu đá cầu đóng vai trò quan trọng và nó ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả của trận đấu. Để có được kết quả tốt trong từng trận đấu, vận động viên không chỉ phải có kỹ thuật tấn công tốt mà còn phải nâng cao khả năng phòng thủ trong mỗi pha cầu. Đặc biệt ở nội dung thi đấu đôi và đội khi mà phân xạ của chân rất khó đỡ được những quả cầu tấn công trên lưới của đối phương.

Trong đá cầu, đặc biệt là trong thi đấu đôi và đội phương pháp phòng thủ hữu hiệu nhất khi đối phương thực hiện tấn công trên lưới là chắn cầu bằng ngực, cho dù không chắn được cầu nhưng cũng làm cho đối phương chịu áp lực về tâm lý căng thẳng khi thực hiện tấn công, từ đó làm giảm hiệu quả tấn công. Để có thể phòng thủ hiệu quả và hạn chế những đường cầu tấn công của đối phương đòi hỏi phải có sự phối hợp nhịp nhàng và đồng nhất giữa hai vận động viên trong sân.



2.1 Phân chia khu vực sân để kiểm soát.

Như đã đề cập trong phần chiến thuật tấn công, trong đá cầu có hai hướng tấn công chính là chéo sân (góc chữ X và đường thẳng (góc chữ Y)). Để có thể nâng cao hiệu suất phòng thủ, ta phải sắp xếp đội hình sao cho khi đường cầu đối phương tấn công lọt qua hàng chắn thì người đồng đội còn lại đã đứng sẵn sàng ở vị trí cầu rơi để chuẩn bị bắt cầu. Nói cách khác, người đỡ cầu tấn công muốn đỡ được cầu vẫn phải biết trước được khi cầu lọt qua hàng chắn, cầu sẽ đi về góc nào trên sân. Để làm được như vậy ta có thể phân công người chắn cầu thực hiện bịt kín một hướng tấn công của đối phương (có thể là chữ X hoặc chữ Y), còn người đỡ cầu sẽ thực hiện phòng thủ ở hướng còn lại. Tùy theo từng pha cầu mà người thực hiện chắn cầu có thể di chuyển để chắn hướng X hoặc Y, nhưng trước khi quyết định chắn một hướng tấn công nào đó cần phải báo hiệu (bằng cách ra ký hiệu sau lưng) cho đồng đội mình biết để thực hiện phòng thủ hướng còn lại.

❖ *Lưu ý: Trong khi thực hiện phòng thủ phải hạn chế tối đa trường hợp người chắn cầu và người đỡ cầu cùng một đường thẳng.*

2.2 Tấn công trong phòng thủ.

Đây là chiến thuật hiệu quả nhất trong thi đấu đôi và đội, đồng thời nó cũng đòi hỏi các vận động viên phải có trình độ kỹ thuật và khả năng phối hợp cao. Tùy theo từng trận đấu, từng pha cầu mà ta có thể sử dụng những chiến thuật chắn cầu thích hợp: chắn cầu trực tiếp qua lưới, chắn cầu lấy lại thực hiện tấn công.

Khi muốn chắn cầu trực tiếp qua lưới, vận động viên bật cao hóp bụng, đưa ngực về trước. Cầu trúng ngực người chắn sẽ bật thẳng xuống sân đối phương, đối phương cúp cầu càng mạnh thì cầu bật sang sân đối phương càng nhanh.



Khi đối phương có sự yểm trợ bọc lót tốt, ta có thể thay đổi chiến thuật chắn cầu bằng cách bật cao đồng thời hơi ngửa thân trên ra sau, cầu trúng ngực sẽ bật lên theo phương thẳng đứng, hoặc bay ra phía sau, hoặc bật vào lưới... lúc này người chắn cầu và người đỡ cầu phải nhanh chóng phối hợp đưa cầu lên lưới tổ chức tấn công trong ba chạm còn lại.

❖ **Lưu ý: Số lần chạm cầu trong các nội dung thi đấu như sau:**

- Đấu đơn: Chạm cầu không quá 2 lần
- Đấu đôi, đội: 1 đấu thủ chạm cầu không quá 2 lần và chạm không quá 4 lần cho 1 đội.