



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



ĐÁ CẦU

NĂM HỌC 2021 - 2022



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

Kỹ thuật di chuyển, phát cầu trong môn đá cầu





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

Nhưng để có thể đá cầu thi đấu giành được điểm số cao không chỉ có niềm đam mê, sở trường, không ngừng học hỏi, luyện tập mà phải liên tục thực hành những kỹ thuật di chuyển linh hoạt, phát cầu chuẩn xác.

Đá cầu môn thể thao cần sự di chuyển linh hoạt thực hiện những cú phát cầu dứt khoát. Nhưng để có thể đá cầu thi đấu giành được điểm số cao không chỉ có niềm đam mê, sở trường, không ngừng học hỏi, luyện tập mà phải liên tục thực hành những kỹ thuật di chuyển linh hoạt, phát cầu chuẩn xác. Do đó người tập luyện cần bắt bắt những kiến thức khi di chuyển trong môn đá cầu





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

Kỹ thuật di chuyển bước lướt trong môn đá cầu

Kỹ thuật bước lướt thường được dùng đỡ những quả bóng nhỏ sát lưới hoặc đá dọc hai biên. Hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, hơi khụy gối, trọng tâm thấp dồn đều vào giữa hai chân, người đổ về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu, hai tay để co tự nhiên.





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

Dùng sức mạnh bật phát của chân trái, phối hợp với chân phải bật mạnh để đưa cơ thể lướt nhanh về bên phải theo hướng quả cầu rơi, khi tiếp đất là chân trái làm trụ, chân phải nhanh chóng tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân với kỹ thuật búng cầu, giật cầu, tăng cầu nhịp một (tùy theo ý đồ của người đá cầu mà sử dụng kỹ thuật đá cầu cho phù hợp).





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

Luyện tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước trong đá cầu





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

Di chuyển đơn bước cho phép người chơi đá được những quả cầu cự li 1m - 1,5m. Còn đối với những quả cầu cách ra xa người tập phải sử dụng di chuyển nhiều bước tới điểm cầu rơi mới thực hiện được kỹ thuật đá cầu.

Kỹ thuật di chuyển nhiều bước trong đá cầu bao gồm: di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi lại phía sau.





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

Thực hiện kỹ thuật di chuyển nhiều bước người tập thực hiện động tác như di chuyển đơn bước, dùng sức đạp chân và đổ trọng tâm về hướng di chuyển, đẩy người đi đồng thời hai chân luân phiên di chuyển đến điểm rơi của cầu. Tùy thuộc vào tình huống cầu bay người tập di chuyển với tần số nhanh, chậm, bước ngắn, bước dài.





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

Kỹ thuật di chuyển ngang sang bên trái khi đá cầu





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

Tư thế chuẩn bị đứng hai chân song song rộng bằng vai, mắt theo dõi đường bay của cầu, hai tay để co tự nhiên. Di chuyển ở giữa sân, khi di chuyển sang trái thì đạp mạnh chân phải, đồng thời quay người 90o sang trái, đổ trọng tâm sang trái chân phải di chuyển trước sau đó đến chân trái, khuỵu gối, trọng tâm thấp và khi di chuyển trọng tâm thân người không nhấp nhô, cứ như thế hai chân luân phiên cho đến khi di chuyển tới vị trí cầu rơi thì trọng tâm lúc này dồn vào chân phải, chân trái tiếp xúc với cầu. Sau khi kết thúc động tác người tập thu chân về tư thế chuẩn bị thực hiện động tác tiếp theo





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

Tư thế chuẩn bị đứng hai chân song song rộng bằng vai, mắt theo dõi đường bay của cầu, hai tay để co tự nhiên. Di chuyển ở giữa sân, khi di chuyển sang trái thì đạp mạnh chân phải, đồng thời quay người 90o sang trái, đổ trọng tâm sang trái chân phải di chuyển trước sau đó đến chân trái, khuỵu gối, trọng tâm thấp và khi di chuyển trọng tâm thân người không nhấp nhô, cứ như thế hai chân luân phiên cho đến khi di chuyển tới vị trí cầu rơi thì trọng tâm lúc này dồn vào chân phải, chân trái tiếp xúc với cầu. Sau khi kết thúc động tác người tập thu chân về tư thế chuẩn bị thực hiện động tác tiếp theo





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

Thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang ngang bên phải khi đá cầu





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

Người tập đứng chân trước chân sau, khụy gối, trọng tâm thấp, dồn đều vào giữa hai chân, người hơi đổ về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu, hai tay để co tự nhiên. Khi di chuyển sang phải thực hiện đạp mạnh chân trái đồng thời quay người 90o sang phải, đổ trọng tâm sang phải, chân trái di chuyển trước sau đó đến chân phải, khụy gối, trọng tâm thấp và khi di chuyển trọng tâm thân người không nhấp nhô, cứ như thế hai chân luân phiên cho đến khi di chuyển tới vị trí cầu rơi thì trọng tâm lúc này dồn vào chân trái, chân phải tiếp xúc với cầu. Sau khi kết thúc động tác, đá cầu trở về thực hiện động tác tiếp theo.





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

Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi trong môn đá cầu





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

Từ vị trí ở gần lưới, khi phải di chuyển về cuối sân để đỡ , đá cầu thì người chơi phải di chuyển lùi: Trọng tâm cơ thể lúc này dồn vào chân trước (chân trái), sau đó đạp mạnh chân trước theo hướng ngược lại và bước lùi về sau, thân trên ngửa ra trọng tâm lại đổ về sau ở tư thế cao.

Như vậy cứ di chuyển hai chân luân phiên cho đến lúc tới gần cuối sân (gần vị trí cầu rơi), trọng tâm dồn vào chân trái nếu chân phải là chân sẽ tiếp xúc với cầu hoặc ngược lại trọng tâm sẽ dồn vào chân phải nếu chân trái là chân sẽ tiếp xúc với cầu ở tư thế thuận lợi nhất khi thực hiện đá cầu. Trong khi chuyển lùi, cần chú ý trọng tâm cơ thể cao và không nhấp nhô, đầu ngửa, mắt theo dõi cầu, bước dài và nhanh.





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

Thực hiện luyện tập kỹ thuật phát cầu





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

Phát cầu thường bao gồm: phát cầu hấp chân chính diện, phát cầu thấp chân nghiêng mình, phát cầu cao chân chính diện, phát cầu cao chân nghiêng mình.

Kỹ thuật này giúp giành điểm trực tiếp hoặc làm cho đối phương rơi vào thế bị động, lúng túng. Thực hiện kỹ thuật này người tập đứng chân trước chân sau. Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang và mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20 cm, mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20cm.





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

Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra ngoài sao cho trục của bàn chân hợp với nhau thành một góc 45° , hai gót chân cách nhau khoảng 30cm- 40cm. Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom, tay cùng bên chân chuẩn bị phát cầu gập khuỷu tay, bàn tay để ngửa trước bụng cầm đế cầu (ngón tay trỏ và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay cái đặt trên đế cầu). Tay còn lại để tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm phát cầu tốt nhất.

Tay cầm cầu tung nhẹ cầu lên cao ngang tầm mắt hoặc có thể thả cầu từ trên xuống, sao cho điểm rơi của cầu cách phía trước mu bàn chân đá khoảng 50cm. Khi cầu rơi xuống chân phía sau lăng về trước duỗi căng chân và bàn chân để mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cách mặt sân khoảng 20 - 30cm. Lực tác dụng vào quả cầu mạnh hay nhẹ phụ thuộc vào chiến thuật phát cầu mà người chơi sử dụng. Người mới tập nên sử dụng một lực vừa phải để quả cầu rơi vào ô quy định, khi nào thuần thục thì sử dụng chiến thuật phát cầu.



Dặn dò

Tập di chuyển, chuyển cầu

