



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

ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

NĂM HỌC : 2021 - 2022





ĐÁ CẦU

- Đá cầu là một môn thể thao thường được chơi nhiều ở Việt Nam và Trung Quốc, trong đó người chơi tìm cách điều khiển một quả cầu ở trên không sao cho không bị rơi xuống đất bằng các bộ phận của cơ thể, trừ tay. Bắt nguồn là một trò chơi dân gian ở Trung Quốc, ngày nay, môn thể thao này cũng được chơi trên sân tương tự như cầu lông, cầu mây hay bóng chuyền, với lưới chia đôi hai phần sân. Ngoài ra đá cầu còn được chơi với hình thức một nhóm người chơi tăng cầu, hoặc đá với nhau thành vòng tròn, thường được chơi ở những nơi công cộng, rộng rãi,..., và đặc biệt là ở trường học. Lúc này sân chơi không giới hạn và không có lưới. Trong những năm gần đây, môn thể thao này đã có xu hướng du nhập vào Châu Âu, Mỹ và một số vùng khác trên thế giới.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





1. LỊCH SỬ RA ĐỜI MÔN ĐÁ CẦU

- Đá cầu được hình thành và phát triển từ các trò chơi dân gian như tâng cầu, chuyền cầu....
- Đá cầu có một quá trình phát triển thăng trầm theo lịch sử dụng nước và giữ nước của dân tộc ta. Có thời kỳ phát triển rực rỡ: từ Vua, quan quý tộc đến tầng lớp nhân dân lao động, từ thành thị đến nông thôn, từ miền xuôi đến miền ngược....ở đâu môn đá cầu cũng được ưa chuộng.





- Những tư liệu đầu tiên về đá cầu là vào khoảng thế kỷ thứ V trước Công nguyên tại Trung Quốc. Môn thể thao này đã được chơi ở lần lượt tại các nước Châu Á. Tại Việt Nam, đá cầu được hình thành và phát triển từ các trò chơi dân gian như tâng cầu, chuyền cầu...
- Ngày nay, môn thể thao này được chơi ở nhiều trường học ở Trung Quốc. Đá cầu đã phát triển từ một hoạt động luyện tập quân sự thời cổ xưa. Rất nhiều vị tướng Trung Hoa cổ đã dùng môn này nhằm mục đích tập luyện và thư giãn cho quân đội. Đá cầu bắt đầu phát triển vào thời nhà Hán và Tống (207 – 906). Từ thời nhà Tống (960 – 1278) môn thể thao này được đổi tên là Chien Tsu, từ này theo tiếng Trung Quốc nghĩa là “mũi tên” nó khá giống với từ đá cầu trong tiếng Anh “shuttlecock”.



- Giải đấu mang tính quốc gia đầu tiên của đá cầu được tổ chức tại Trung Quốc, quê hương của môn thể thao này vào năm 1933. Tại Đại hội Thể dục Thể thao toàn quốc vào năm 1933 tại thành phố Nam Kinh, đá cầu, vật và một vài môn thể thao khác đã được coi là môn thể thao chính thức quốc gia (Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa - Trung Quốc). Vào tháng 1 năm 1961, một bộ phim có nhan đề “The flying feather” được thực hiện bởi hãng phim Central News Movie Company. Bộ phim này đã rất thành công khi giành được giải vàng tại liên hoan phim quốc tế. Từ năm 1984, đá cầu trở thành môn thể thao Quốc gia chính thức tại Trung Quốc (Cộng Hòa Nhân dân Trung Hoa). Năm 1984, một nhóm các cổ động viên nhiệt tình đã thành lập hội đá cầu không chuyên. Vào năm 1994, hiệp hội này đổi tên thành liên đoàn đá cầu Hồng Kông.



- Năm 1990, đá cầu được đưa vào là một môn thi đấu chính thức tại Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ 2 tại Hà Nội. Từ năm này, đá cầu có hệ thống thi đấu 2 giải lớn một năm:
 - - Giải đá cầu vô địch quốc gia.
 - - Giải đá cầu vô địch trẻ và thiếu niên toàn quốc
- Năm 1992, đá cầu được đưa vào là môn thi đấu chính thức của ngày hội thể thao học đường, HKPĐ lần thứ III tại Đà Nẵng.



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



- Ngày 1/12/1993, Tổng cục TDTT ban hành Luật đá cầu mới gồm 6 chương 32 điều, luật này cụ thể chi tiết hơn rất nhiều, đặc biệt có quy định quả cầu nhựa 93, tính chất thi đấu cá nhân và đồng đội giống môn cầu lông.
- Năm 1999, giải đá cầu Quốc tế được tổ chức tại Hà Nội, thành lập Liên đoàn đá cầu thế giới ISF.
- Cũng trong năm 1999, Việt Nam ban hành luật sửa đổi bổ xung lần thứ nhất, đưa nội dung đá đội 3 người vào, tăng nội dung đá cầu lên 7 nội dung. Bắt đầu áp dụng vào giải vô địch toàn quốc tại Đà Nẵng.
- Năm 2000, tổ chức giải đá cầu vô địch thế giới lần thứ nhất tại Hungary.
- Năm 2001, tại giải vô địch quốc gia tại Đồng Tháp, thay quả cầu 201, quả cầu do tác giả Vạn Ngọc- giảng viên Đại học Mỹ thuật Hà Nội làm ra....tăng kịch tính trong trận.





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



- Năm 2002, sửa đổi bổ xung luật đá cầu lần thứ 2, làm rõ hơn 1 số điều trong luật. Cũng trong năm 2002, mở 2 lớp tập huấn trọng tài đầu tiên tại hai khu vực Tư Sơn (Bắc) và Đồng Tháp (Nam).
- Năm 2003, đá cầu được đưa vào Đại hội thể thao khu vực (Seagame 22) tại Vĩnh Phúc, Việt Nam giành 7/7 bộ huy chương, góp phần vào thành công của đoàn thể thao Việt Nam.
- Năm 2005, Ủy ban TDTT quyết định đưa bộ môn đá cầu về Vụ TTC 2 quản lý, mở ra bước ngoặt lớn cho đá cầu (hoà nhập quốc tế 100%).
- Năm 2006, tổ chức Giải đá cầu vô địch đồng đội toàn quốc (đồng đội nam và đồng đội nữ), đưa nội dung thi đấu của đá cầu lên 9.
- Năm 2007, hướng tới mục tiêu phát triển môn đá cầu trên thế giới, luật 2007 ra đời, luật này áp dụng gần như 100% luật quốc tế. Chính thức áp dụng tại giải vô địch toàn quốc 2007 tại TT Huế.



- Tháng 8/2009, đá thử nghiệm nội dung đồng đội đôi trong giải vô địch đồng đội tại Bắc Giang, đưa số nội dung thi đấu của môn đá cầu lên 10.
- 11/2009, đá cầu được đưa vào thi đấu chính thức tại AIG tổ chức tại Hà Nội, Việt Nam giành 5/6 bộ huy chương.
- Trải qua quá trình phục hồi và phát triển, đá cầu được lựa chọn là một môn học trong chương trình nội khoá và ngoại khoá của các bậc học tại Việt Nam.



2. CÁC BƯỚC DI CHUYỂN TRONG MÔN CẦU ĐÁ

2.1. Vai trò của di chuyển trong đá cầu

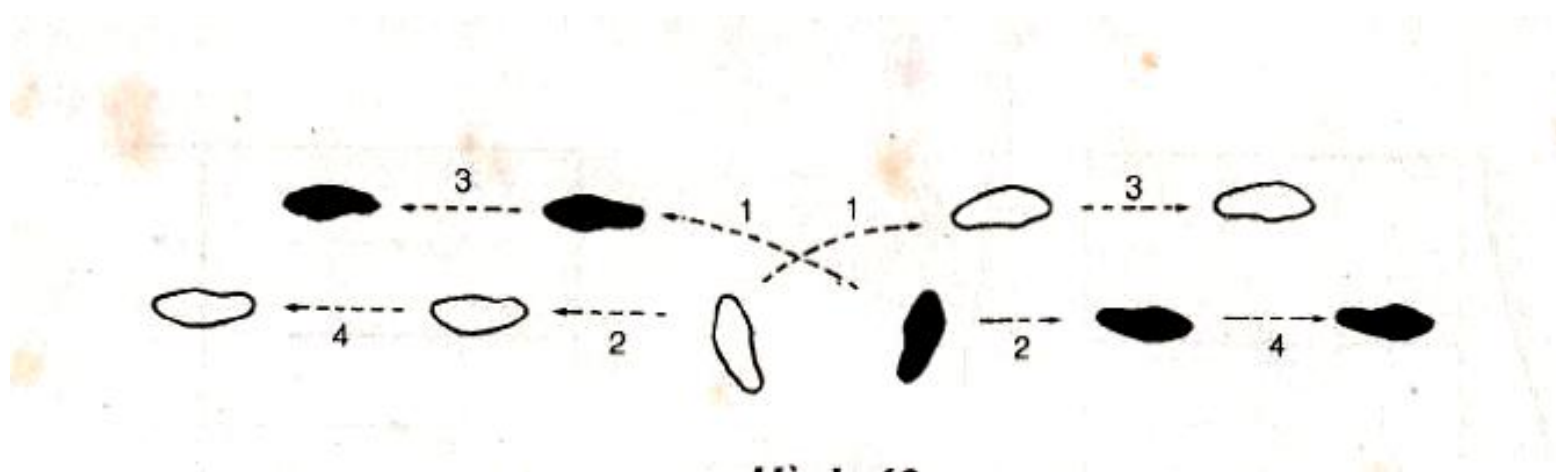
Di chuyển trong tập luyện và thi đấu đá cầu là một trong những kỹ thuật rất quan trọng. Vì vậy, đây là nội dung đầu tiên mà người tập phải tiếp thu, phải lĩnh hội. Để từ đó làm cơ sở cho việc tiếp thu, các kỹ thuật động tác tiếp theo.

Muốn đá cầu và đá đúng kỹ thuật, cũng như thực hiện ý đồ chiến thuật mà người chơi mong muốn, người tập cần phải tập luyện thành thục đến mức tự động hóa các kỹ thuật di chuyển của môn đá cầu.



2.2. Kỹ thuật di chuyển đơn bước trong đá cầu

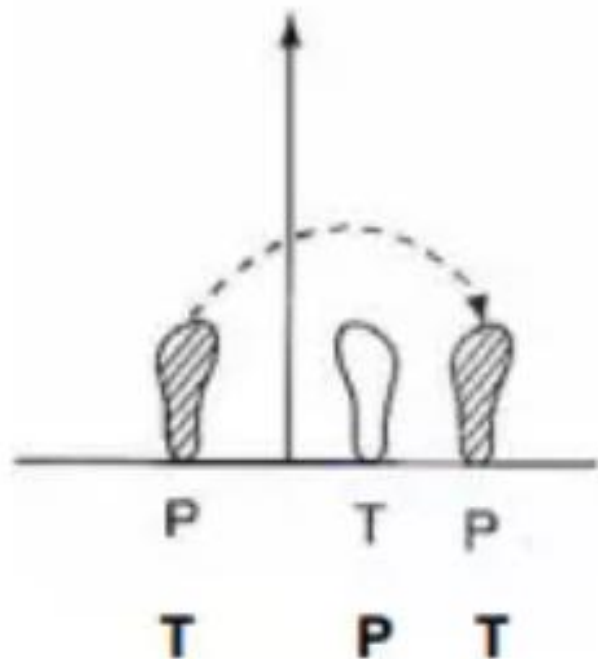
Đây là kĩ thuật được sử dụng nhiều trong các trường hợp khi cầu của đối phương đá sang ở gần người chơi (có thể ở bên phải, bên trái, phía trước, phía sau, hay sát người).





Di chuyển ngang đơn bước sang phải đá cầu

- TTCB: Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, khuyu 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.
- Thực hiện động tác: Khi xác định được điểm rơi của quả cầu người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang phải, chân trái bước qua phải một bước, lúc này trọng tâm chuyển sang chân trái. Chân phải thực hiện động tác tiếp xúc với cầu (tùy theo ý đồ chiến thuật của người đá cầu) để sử dụng kỹ thuật búng cầu hay giạt cầu v.v...(H.1)



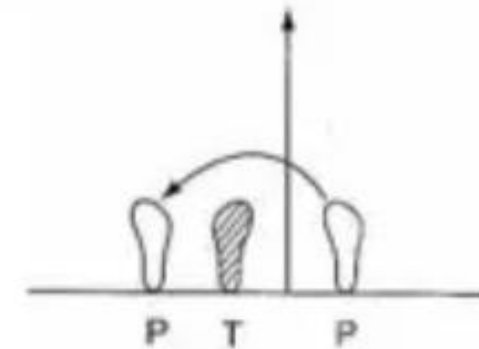
Hình 1

Kết thúc động tác: Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).



Di chuyển ngang đơn bước sang trái đá cầu

- TTCB : Tương tự như cách di chuyển đơn bước sang phải.
- Thực hiện động tác : Khi xác định được điểm rơi của quả cầu, người ta tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang trái, chân phải bước qua trái một bước, gót chân phải đặt trước mũi chân trái, lúc này trọng tâm chuyển sang chân phải (H.2). Chân trái tiếp xúc với cầu bằng kỹ thuật búng hay giật cầu... (tùy theo ý đồ của người đá cầu).

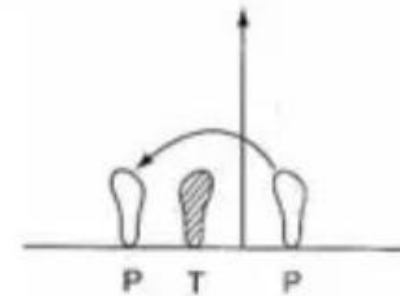


Hình 2

Di chuyển ngang đơn bước sang phải đá cầu



- Kết thúc động tác: Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo. (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).



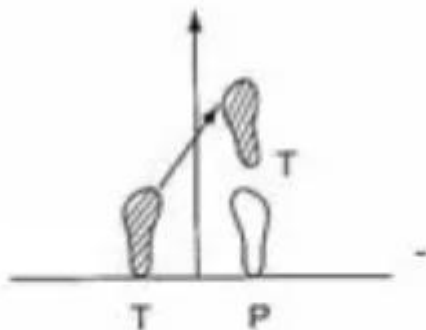
Hình 2

Di chuyển ngang đơn bước sang phải đá cầu



Di chuyển đơn bước phía trước chéo phải đá cầu

- - TTCB : Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, khuyu 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.
- - Thực hiện động tác : Khi xác định được điểm rơi của quả cầu, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về trước chéo sang phải một bước thích hợp với điểm rơi, gót chân đặt trước mũi bàn chân phải, trọng tâm lại chuyển sang chân này, chân phải tiếp xúc với cầu bằng kĩ thuật búng hoặc giạt cầu ...(tùy theo ý đồ đá cầu của người chơi) (H.3).



Hình 3

Di chuyển đơn bước phía trước chéo phải đá cầu

- - Kết thúc động tác : Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo. (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).



Di chuyển đơn bước phía trước chéo trái đá cầu

- Cách thực hiện động tác tương tự như kỹ thuật di chuyển phía trước
- chéo phải, nhưng phải đổi thứ tự của hai chân khi thực hiện (tức là làm ngược lại)

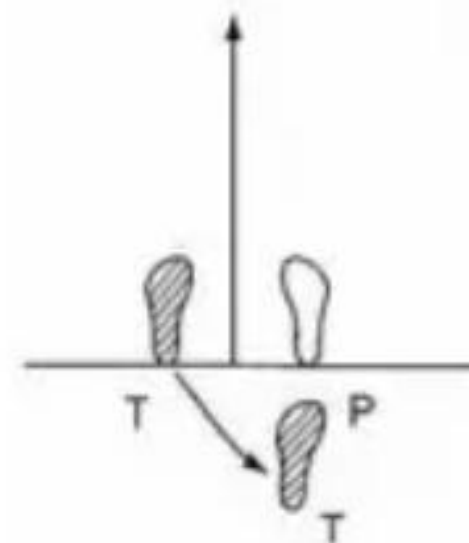


Di chuyển đơn bước phía sau chếch phải đá cầu

- - TTCB : Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, khuyu gối, trọng tâm hơi 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.
- - Thực hiện động tác : Khi xác định được điểm rơi của quả cầu ở phía sau bên phải thì người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái lùi về sau sang phải một bước thích hợp, mũi chân trái đặt gần gót chân phải, trọng tâm lại chuyển sang chân này, chân phải tiếp xúc với cầu bằng kỹ thuật búng hoặc giạt cầu hoặc móc cầu (tùy theo ý đồ đá cầu của người chơi) (H.4).



- - Kết thúc động tác : Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo. (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).



Hình 4



Di chuyển đơn bước phía trước chéo trái đá cầu

- Cách thực hiện động tác tương tự như kỹ thuật di chuyển phía sau chéo phải, nhưng phải đổi thứ tự của hai chân khi thực hiện (tức là làm ngược lại).





3.1. Di chuyển ngang sang bên phải đá cầu

- - TTCB : Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, khuyu 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.
- - Thực hiện động tác : Người tập đứng ở TTCB, có thể ở giữa sân hoặc ở gần biên dọc trái của sân, khi di chuyển sang phải, thì đạp mạnh chân trái đồng thời quay người 90 độ sang phải, đổ trọng tâm sang phải, chân trái di chuyển trước sau đó đến chân phải, khuyu 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. Tùy theo ý đồ đá cầu mà sử dụng các kỹ thuật đá móc, búng cầu, hay gạt cầu lên lưới hoặc chuyền cầu cho đồng đội để tấn công
- - Kết thúc động tác : Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo. (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

3.2. Di chuyển ngang sang bên trái đá cầu



- - TTCB : Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc 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.
- - Thực hiện động tác : Người tập đứng ở TTCB, có thể ở giữa sân hoặc ở gần biên dọc phải của sân, khi di chuyển sang trái thì đạp mạnh chân phải, đồng thời quay người 90 độ sang trái, đổ trọng tâm sang trái chân phải di chuyển trước sau đó đến chân trái, 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 phải, chân trái tiếp xúc với cầu. Tùy theo ý đồ đá cầu mà sử dụng các kỹ thuật đá móc, búng cầu, hay gạt cầu lên lưới hoặc chuyền cầu cho đồng đội để tấn công ...
- - Kết thúc động tác : Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để

3.3. Di chuyển tiến, lùi để đá cầu



- - TTCB : Đứng chân trước chân sau(chân trái đặt trước), hơi khụy gối, trọng tâm thấp dồn vào chân trước, người ngã về phía trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu, hai tay để co tự nhiên.
- - Thực hiện động tác : Người tập đứng ở cuối sân, người đỡ về trước đồng thời đập mạnh chân thuận (chân phải) bước về trước, sau đó đến chân trái, hạ trọng tâm thấp, khụy gối, bước dài và cứ di chuyển luân phiên (chân phải và chân trái), trọng tâm cơ thể không nhấp nhô. Khi đến vị trí cầu rơi gần lưới thì trọng tâm :



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



- + trọng tâm dồn vào chân phải - nếu chân trái tiếp xúc
- với cầu tùy theo vị trí của cầu rơi so với vị trí của người chơi khi di chuyển đến đá cầu. (Yêu cầu khi di chuyển trọng tâm cơ thể không nhấp nhô). Khi tiếp xúc với cầu tùy theo ý đồ đá cầu của người chơi mà sử dụng các kỹ thuật búng cầu, gạt cầu, tâng cầu nhịp một để chuyển cầu hoặc đá cầu tấn công
- 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.
- Ngoài cách áp dụng kiểu di chuyển lùi, người chơi có thể thực hiện động tác quay người (sang phải hoặc sang trái) về phía sau 180o . Sau đó di chuyển tiến về phía cuối sân như đã nêu ở trên.



3.4 Di chuyển bước lướt để đá cầu

- Kỹ thuật bước lướt là kỹ thuật di chuyển rất quan trọng trong quá trình tập luyện và thi đấu đá cầu. Thường được áp dụng để đỡ những quả bóng nhỏ sát lưới hoặc đá dọc hai biên.
- Khi áp dụng kỹ thuật di chuyển này vào các trường hợp nêu trên mang lại hiệu quả cao vì tốc độ di chuyển nhanh, và hợp lý với những đường cầu rơi xa người mà bước đơn di chuyển không có hiệu quả.



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6



- - TTCB : Hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, hơi khuỵu 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.
- - Thực hiện động tác : Từ TTCB, người chơi 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, gạt cầu, tâng cầu nhịp một (tùy theo ý đồ của người đá cầu mà sử dụng kỹ thuật đá cầu cho phù hợp).
- Nếu trường hợp di chuyển về bên trái thì động tác kỹ thuật thực hiện ngược lại.



- - Kết thúc động tác : Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện)



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





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





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





- DẶN DÒ
- XEM LẠI BÀI CŨ
- CHUẨN BỊ CẦU ĐÁ