

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 10 tháng 08 năm 2024

ĐỀ CƯƠNG KHỐI 12 – ĐÁ CẦU – CÁNH DIỀU

TT	PHẦN	TÊN CHỦ ĐỀ	Số tiết
1	KIẾN THỨC CHUNG	Chủ đề : Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	2
2	THỂ THAO TỰ CHỌN	Chủ đề 1 : Những vấn đề chung	
		Bài 1: Vai trò , ảnh hưởng của môn đá cầu đối với sức khỏe và xã hội : Lập kế hoạch tập luyện môn đá cầu	2
		Bài 2: Phương pháp trọng tài trong thi đấu môn đá cầu	2
		Chủ đề 2 : Kỹ thuật tấn công	
		Bài 1: Kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân	6
		Bài 2: Kỹ thuật đẩy cầu	6
		Bài 3: Kỹ thuật đánh đầu	6
		Chủ đề 3: Chiến thuật đá cầu	
		Bài 1: Chiến thuật giao cầu	8
		Bài 2: Chiến thuật phòng thủ	8
		Bài 3: Chiến thuật tấn công	8
3	ÔN TẬP		12

4	ĐÁNH GIÁ	Kiểm tra đánh giá	10
Tổng cộng			70

NĂM HỌC 2024-20225

KIẾN THỨC CHUNG

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

1. Dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất - Vai trò của dinh dưỡng

Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Dưỡng chất (còn gọi là chất dinh dưỡng) là những chất hay hợp chất hoá học có vai trò duy trì, phát triển sự sống, nâng cao hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống.

Đối với con người, chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn mỗi ngày. Học sinh độ tuổi trung học phổ thông (16 - 18 tuổi) nằm trong nhóm tuổi trẻ vị thành niên. Chế độ dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, vì lứa tuổi này phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, cùng với nhiều biến đổi về tâm, sinh lý, nội tiết, sinh dục,... do đó cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn như chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), vi chất dinh dưỡng,...

o. *Chất bột đường* là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60 - 70% tổng năng lượng trong các bữa ăn. Nguồn thức ăn chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn,...

Nhu cầu chất bột đường cho độ tuổi vị thành niên là khoảng 300 - 400 g

mỗi ngày.



Hình 1. Chất bột đường có trong các hạt ngũ cốc

b. *Chất béo* là nguồn cung cấp năng lượng cao (1 g chất béo tạo ra 9 kcal), là thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển của con người. Chất béo được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật. Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,...

Chất béo giúp cho cơ thể hấp thu các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên. Trung bình, cơ thể cần khoảng 15-25g chất béo mỗi ngày. Tuy nhiên, với người ở độ tuổi vị thành niên thì nhu cầu này cao hơn, khoảng 40 - 50 g mỗi ngày.



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp chất béo

c. *Chất đạm* là thành phần cấu trúc cơ bản, nguyên liệu cần thiết để xây dựng hệ cơ xương, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...

Trung bình mỗi ngày, người ở độ tuổi vị thành niên cần 60 - 70 g chất đạm. Chất đạm được hấp thụ vào cơ thể dưới dạng các amino acid, là thành phần chính của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.



Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp chất đạm

d. *Vi chất dinh dưỡng* bao gồm các loại vitamin (vitamin A, c, E, K,...) và các chất khoáng (calcium (Ca), sắt (Fe), kẽm (Zn), iodine (I),...). Vitamin và các khoáng chất trên là các chất cần thiết cho cơ thể. Các chất này có hàm lượng tuy thấp nhưng rất quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hàng ngày.

- Vitamin A giúp bảo vệ và phòng ngừa các bệnh về mắt. Ngoài ra, nếu thiếu vitamin A thì da sẽ khô, tăng sừng hoá nang lông, bề mặt da thường nổi gai,...

- Vitamin c là chất chống oxi hoá, tham gia vào các phản ứng oxi hoá - khử trong cơ thể, là các yếu tố cần thiết cho việc tổng hợp collagen (một chất gian bào ở thành mạch, tạo mô liên kết, da, xương, răng,...).

- Vitamin E bảo vệ chất béo trong cơ thể không bị oxi hoá. Ngoài ra, loại vitamin này cũng là chất chống oxi hoá chủ yếu, chống lại các gốc tự do.

Nếu ăn uống thiếu các khoáng chất thì cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu iodine), còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người lớn (do thiếu calcium),...



Hình 4. Một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

e. *Chất xơ* là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều trong các loại rau, củ, quả,...

Mặc dù cơ thể con người không thể hấp thụ chất xơ nhưng nếu khẩu phần hằng ngày có nhiều chất xơ sẽ hạn chế được tình trạng béo phì, các bệnh về tim mạch; phòng tránh táo bón do giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hoá. Tuy nhiên, chúng ta không nên ăn quá nhiều chất xơ vì có thể sẽ bị cản trở việc hấp thụ các dưỡng chất cần thiết.



Hình 5. Chất xơ chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả

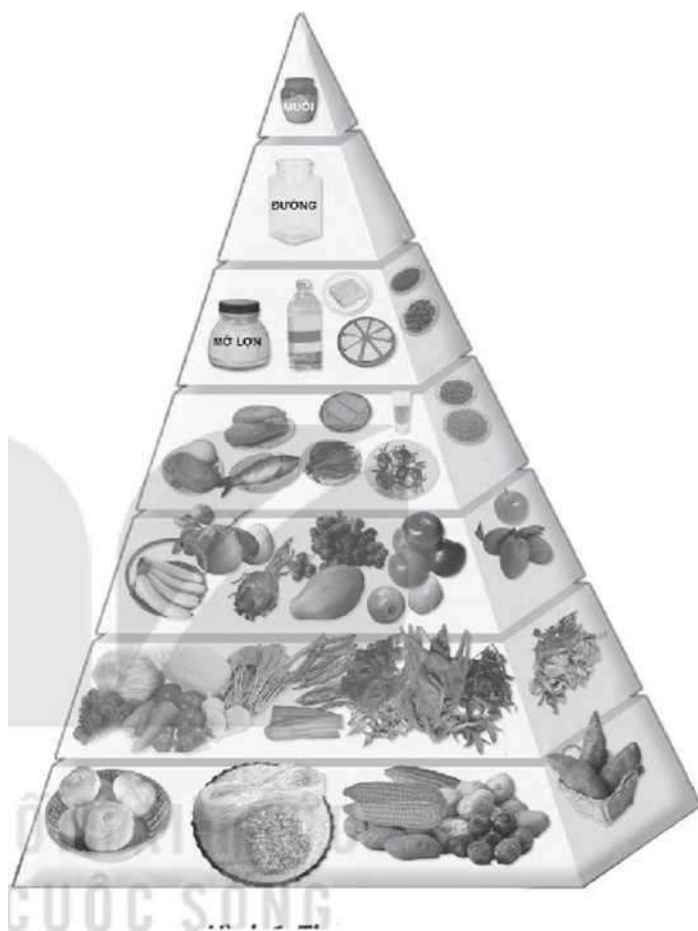
- Chế độ dinh dưỡng hợp lý

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị

thành niên. Do đó, chế độ ăn uống hợp lí sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.

Vấn đề sử dụng quá nhiều hay quá ít hay thiếu cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng đều gây nguy hại đến sức khỏe và hạn chế sự phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên, đồng thời còn là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh tật, chẳng hạn còi xương, béo phì, cao huyết áp, bệnh tim,...

Trong hoạt động thể dục thể thao, để có kết quả tập luyện và thi đấu tốt, ngoài việc thường xuyên luyện tập, các em cần có chế độ dinh dưỡng hợp lí nhằm tăng khả năng hồi phục, giúp cơ thể luôn được khỏe mạnh. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí cần có sự cân bằng tỉ lệ năng lượng được cung cấp từ các chất đạm, chất béo, chất bột đường, khoáng chất, chất xơ,...



Hình 6. Tháp dinh dưỡng (Nguồn: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

GV chủ động lồng ghép nội dung về dưỡng chất dinh dưỡng trong tập luyện cho HS trong các tiết dạy khác.

CHỦ ĐỀ 1 :

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

BÀI 1

VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU ĐỐI VỚI SỨC KHỎE VÀ XÃ HỘI, LẬP KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN ĐÁ CẦU

I.MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn đá cầu đối với sức khỏe và xã hội.
- Biết lập kế hoạch môn đá cầu.
- Có ý thức tự giác , tinh thần tập thể , đoàn kết giúp đỡ nhau trong học tập.

II.VAI TRÒ VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU:

- **Sức khỏe:**

* *Thể lực*: Tăng cường sức mạnh cơ bắp, đặc biệt là chân, tăng độ dẻo dai, cải thiện khả năng phối hợp.

* *Tim mạch*: Tăng cường tuần hoàn máu, giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

* *Giảm cân*: Tiêu hao nhiều calo, giúp giảm mỡ thừa, đặc biệt ở vùng bụng và đùi.

* *Giải tỏa căng thẳng*: Giúp tinh thần thoải mái, giảm stress.

- **Xã hội:**

* *Gắn kết cộng đồng*: Tạo cơ hội giao lưu, kết nối với mọi người.

* *Phát triển kỹ năng*: Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo, khả năng làm việc nhóm.

- ❖ **Lập kế hoạch tập luyện:**

a.Trình tự lập kế hoạch tập luyện môn đá cầu :

- Xác định mục đích tập luyện
- Xác định thời gian tập luyện.
- Xây dựng mục tiêu tập luyện.
- Dự kiến nội dung, biện pháp tập luyện
- Đánh giá kết quả tập luyện.

b. Kế hoạch tập luyện môn đá cầu :

Kế hoạch tập luyện theo ngày.

Kế hoạch tập luyện theo năm.

- **Tập luyện:**

* *Giai đoạn đầu:* Tập các động tác cơ bản như đá đơn, đá đôi, chuyền cầu.

* *Tăng dần cường độ:* Tăng tốc độ, độ cao của quả cầu, kết hợp các động tác phức tạp hơn.

* *Tập luyện nhóm:* Tạo không khí vui vẻ, thi đấu để tăng hứng thú.

* *Hồi phục:* 5-10 phút thả lỏng cơ thể bằng các bài tập thở, đi bộ chậm.

- **Lưu ý:**

* *Tần suất:* Nên tập 3-4 lần/tuần, mỗi lần 30-60 phút.

* *Cường độ:* Tùy thuộc vào thể trạng, nên bắt đầu với cường độ nhẹ và tăng dần.

* *Thời gian:* Tốt nhất nên tập vào buổi sáng hoặc chiều mát.

* *Trang phục:* Mặc quần áo thoải mái, thấm hút mồ hôi, mang giày thể thao.

* *Không gian:* Chọn nơi bằng phẳng, rộng rãi, thoáng mát.

- **Một số lưu ý khác:**

- * *Uống đủ nước*: Bù nước đầy đủ trước, trong và sau khi tập.
- * *Ăn uống hợp lý*: Cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể.
- * *Nghe theo cơ thể*: Nếu cảm thấy đau nhức, hãy dừng lại và nghỉ ngơi.
- * *Khám sức khỏe định kỳ*: Để đảm bảo sức khỏe trước khi bắt đầu tập luyện.

BÀI 2: PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI TRONG THI ĐẤU MÔN ĐÁ CẦU

I.MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết được phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Đá cầu.
- Thực hiện đúng và vận dụng được các kí hiệu cơ bản của trọng tài trong điều khiển thi đấu môn Đá cầu.
- Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện.

Vai trò của trọng tài:

Trong thi đấu đá cầu, trọng tài đóng vai trò vô cùng quan trọng. Họ có nhiệm vụ giám sát toàn bộ diễn biến trận đấu, đảm bảo các vận động viên tuân thủ luật chơi và đưa ra các quyết định chính xác để trận đấu diễn ra công bằng.

Các phương pháp trọng tài:

- * *Quan sát trực tiếp*: Trọng tài sẽ đứng ở vị trí thuận lợi để quan sát toàn bộ sân đấu, theo dõi từng động tác của các vận động viên.
- * *Sử dụng tín hiệu*: Trọng tài sử dụng các tín hiệu bằng tay, còi để thông báo các quyết định như bắt lỗi, cho điểm, tạm dừng trận đấu.
- * *Giao tiếp với vận động viên*: Trọng tài cần có khả năng giao tiếp tốt để giải thích các quyết định cho vận động viên và huấn luyện viên.
- * *Áp dụng luật chơi*: Trọng tài phải nắm vững luật đá cầu để đưa ra các

quyết định chính xác và công bằng.

II. CƠ CẤU TỔ CHỨC CỦA BAN TRỌNG TÀI TRONG MỘT GIẢI THI ĐẤU MÔN ĐÁ CẦU:

Mỗi giải thi đấu đá cầu đều có các thành phần trọng tài như sau:

- **Tổng trọng tài:** Điều hành chung toàn bộ trận đấu.

Các tổ trọng tài của mỗi sân:

- 2 trọng tài chính:
 - Trọng tài chính 1: Quyết định cuối cùng về trận đấu.
 - Trọng tài chính 2: Hỗ trợ trọng tài chính 1, ghi chép, kiểm tra.
- 2 trọng tài biên: Xác định cầu trong hay ngoài sân.
- 1 trọng tài bản: Ghi biên bản trận đấu, điểm số.
- 1 trọng tài lật số: Hiển thị điểm số trên bảng điện tử.

Nhiệm vụ, quyền hạn của trọng tài:

Trọng tài chính: Quyền quyết định cuối cùng, xử lý các tình huống, phạt lỗi.

Trọng tài thứ hai: Hỗ trợ trọng tài chính, ghi chép, kiểm tra.

Trọng tài bản: Ghi biên bản trận đấu, điểm số.

Trọng tài lật số: Hiển thị điểm số.

Trọng tài biên: Xác định vị trí cầu.

• Nhiệm vụ, quyền hạn của trọng tài

Trong một trận thi đấu đá cầu, ban trọng tài thường bao gồm: trọng tài thứ nhất, trọng tài thứ hai, trọng tài bản, trọng tài lật số và trọng tài biên.

• *Trọng tài thứ nhất:*

Có quyền quyết định cuối cùng về mọi vấn đề của trận đấu: Quyết định đối với các tình huống liên quan đến các vận động viên, quyết định các tình huống phát sinh trong trận đấu, bác bỏ các quyết định của các thành viên khác nếu nhận thấy chưa đúng, có quyền bắt đầu hoặc kết thúc trận đấu.



Một số ký hiệu trọng tài chính

Trước trận đấu, kiểm tra điều kiện sân, cầu và các dụng cụ khác; tổ chức rút thăm; kiểm tra khởi động của các đội. Trong trận đấu, chỉ trọng tài thứ nhất có quyền phạt thái độ xấu và hành vi gây trì hoãn trận đấu, quyết định đối với các lỗi giao cầu, lỗi chơi cầu, lỗi qua sân, thổi còi và ra tín hiệu với các tình huống ghi điểm, vi phạm, lỗi hoặc tạm dừng, cảnh cáo hoặc truất quyền thi đấu đối với vận động viên vi phạm các lỗi trong thi đấu.

- ***Trọng tài thứ hai:***

Có thể thay thế trọng tài thứ nhất khi trọng tài thứ nhất vì một lý do nào đó không thể tiếp tục nhiệm vụ.

Ghi các vị trí của vận động viên trước mỗi trận đấu và sau khi đổi sân; kiểm tra các quy định về giới hạn sân, cầu chạm lưới, chạm ăng-ten...; theo dõi các yêu cầu về tạm dừng hoặc thay người, kiểm tra nhiệm vụ của trọng tài bản, kiểm tra cầu sử dụng trong trận đấu, có thể bắt lỗi nhưng không thổi còi dừng trận đấu, cho phép vận động viên có thời gian hồi phục nếu vận động viên bị chấn thương.

- ***Trọng tài bản (người tính điểm):***

Là người ghi biên bản trận đấu, kiểm tra các số liệu và trình tự luân phiên của hai đội trước mỗi trận đấu, ghi điểm số, số lần tạm ngừng và thông báo cho các đội khi một đội xin tạm dừng, thay thế và thay đổi cầu thủ, yêu cầu trọng tài thứ hai và các đội trưởng kí vào các biên bản của trận đấu.

- **Trọng tài lật số (trợ lý tính điểm):**

Chịu trách nhiệm lật bảng số hoặc hiển thị điểm số của hai đội theo kết quả điểm diễn ra của trận đấu để thông báo cho các trọng tài và khán giả.

- **Trọng tài biên:**

Chịu trách nhiệm xác định cầu ở trong sân hay ngoài sân khi tiếp đất, cầu ở phía trong hay ngoài ăng-ten, xác định vận động viên giao cầu có giẫm lên



đường ranh giới khu vực giao cầu và phân mở rộng của chúng không.

Một số ký hiệu trọng tài biên

Kết luận:

Trọng tài đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo tính công bằng và hấp dẫn của các trận đấu đá cầu. Để trở thành một trọng tài giỏi, bạn cần có kiến thức vững vàng về luật chơi, khả năng quan sát tốt và tinh thần trách nhiệm cao.

CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT TẤN CÔNG

BÀI 1: KỸ THUẬT ĐÁ CẦU TẤN CÔNG BẰNG MU BÀN CHÂN

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định các kỹ thuật di chuyển đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích được một số điều luật của môn Đá cầu để áp dụng vào tập luyện và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện.

II. KỸ THUẬT ĐÁ CẦU TẤN CÔNG BẰNG MU BÀN CHÂN:

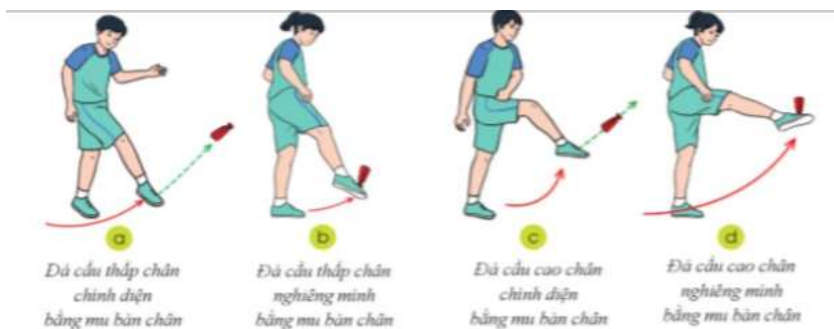
Đá cầu tấn công bằng mu bàn chân là kỹ thuật sử dụng mu bàn chân tiếp xúc cầu để đá cầu sang sân đối phương, thường được sử dụng ở lần chạm cầu tiếp theo để đưa cầu sang sân đối phương.

Các kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân gồm:

Đá cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

Đá cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.

Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.



Đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.

1) Đá cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân:

Tư thế chuẩn bị (TTCB): Đứng hai chân song song, rộng bằng vai, gối hơi khụy, hai tay buông tự nhiên, mắt quan sát đường cầu.

Thực hiện: Khi cầu đến gần, chân trái làm trụ, chân phải lảo từ sau ra trước, mu bàn chân tiếp xúc với cầu ở khoảng cách 0.3-0.4m so với mặt sân, đá cầu đi theo hướng chân đưa.

2) Đá cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân:

TTCB: Tương tự như trên nhưng chân trái bước lên trước, trục vai gần vuông góc với đường cầu.

Thực hiện: Chân phải quét ngang từ sau ra trước, mu bàn chân tiếp xúc với cầu ở khoảng cách 0.2-0.3m, đá cầu đi, đồng thời thân người xoay theo chiều chân phải.

3) Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân:

TTCB: Tương tự như trên nhưng cầu bay cao hơn.

Thực hiện: Chân phải lảo cao, mu bàn chân tiếp xúc với cầu ở khoảng cách 0.6-0.7m, đá cầu đi. chân đưa theo hướng đá cầu, thân người hơi ngả về trước.

4) Đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân:

TTCB: Tương tự như trên nhưng cầu bay cao hơn nữa và thân người nghiêng nhiều hơn.

Thực hiện: Khi cầu bay đến cách thân người khoảng 1,3 – 1,5 m, cao ngang đầu trở lên, bước chân trái lên trước chuyển thành chân trụ sao cho thân người nghiêng nhiều hơn về bên tay trái, trục vai gần vuông góc với đường cầu tới, chân phải ở sau quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước, mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cao ngang hông đá cầu đi, đồng thời thân người xoay cùng chiều với hướng di chuyển của chân phải.

Các điểm quan trọng cần lưu ý:

- **Giữ thăng bằng:** Trong suốt quá trình thực hiện, người chơi cần giữ thăng bằng cơ thể và luôn quan sát đường cầu.
- **Khoảng cách và độ cao:** Khoảng cách từ người chơi đến cầu và độ cao của cầu sẽ ảnh hưởng đến cách thực hiện kỹ thuật.

- **Hướng di chuyển:** Hướng di chuyển của chân và thân người sẽ quyết định hướng bay của cầu.

Kết thúc: Di chuyển về vị trí thích hợp , quan sát cầu chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.

Một số điều luật về hội ý trong trận đấu:

Hội ý là yêu cầu tạm dừng hiệp đấu của một đội.

- Trong mỗi hiệp đấu, mỗi đội được quyền xin hội ý tối đa 2 lần. Mỗi lần hội ý kéo dài trong 30 giây.
- Đội trưởng hoặc huấn luyện viên của đội có thể yêu cầu tạm dừng khi cầu không trong cuộc (không trong một pha cầu) bằng cách ra tín hiệu tay thích hợp.
- Trong thời gian tạm dừng, huấn luyện viên được phép đưa ra các chỉ đạo ở khu vực hội ý mà ban tổ chức đã quy định. Trừ các VĐV, không ai được phép vào sân.

BÀI 2 :KỸ THUẬT ĐẨY CẦU

I.MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật đẩy cầu; thực hiện thuần thục, ổn định kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân, bằng má trong bàn chân trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích được một số điều luật về quyền và nghĩa vụ của VĐV để áp dụng vào luyện tập và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

II.KỸ THUẬT ĐẨY CẦU:



Đẩy cầu là kĩ thuật sử dụng phần nửa sau để giày tiếp xúc và đẩy cầu sang sân đối phương ở khu vực gần lưới. Kĩ thuật này chỉ sử dụng trong tấn công và thường được sử dụng nhiều trong đá đơn.

TTCB:

Đứng chân phải đặt trước, chân trái tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân cách gót chân phải khoảng nửa bàn chân, gối hơi khuyu, hai tay để tự nhiên, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi ngả về trước, mắt quan sát đối phương và cầu.

Thực hiện:

Khi cầu được đá bay thẳng lên cao (khoảng 2 m) trên lưới, chân trái bước ra trước một bước, chùng gối để tạo đà và bật nhảy lên cao, co gấp gối, gấp bàn chân. Đồng thời, chân phải co căng chân, đùi áp vào sát ngực, bàn chân gấp nhiều, thân người hơi khom, hai tay hơi đưa sang hai bên để giữ thăng bằng. Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 1,4 – 1,6 m, chân phải duỗi thẳng ra trước và lên trên để nửa sau để giày tiếp xúc với cầu, đẩy cầu sang sân đối phương.

Kết thúc:

Hai chân tiếp xúc với mặt sân, chùng gối giữ thăng bằng và nhanh chóng di chuyển về giữa sân chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.

Chú ý:

Chọn vị trí đặt chân bật nhảy không phù hợp, thực hiện động tác không liên mạch sẽ gây mất thăng bằng và ảnh hưởng tới động tác tiếp xúc cầu. Nên tập nhiều lần bài tập mô phỏng di chuyển chọn vị trí thực hiện bật nhảy đẩy cầu để rèn luyện khả năng chọn vị trí và tính nhịp điệu động tác; bài tập đẩy cầu với người hỗ trợ tung cầu để rèn luyện khả năng phán đoán và tiếp xúc cầu chính xác.

2. Một số điều luật về quyền và nghĩa vụ của VĐV khi tham gia thi đấu môn Đá cầu

VDV tham gia thi đấu phải hiểu rõ các quy định chính thức của môn Đả cầu và tuân thủ những quy định này.

- VDV phải tôn trọng các quyết định của trọng tài và không được tranh cãi. Trong trường hợp thắc mắc có thể yêu cầu giải thích.

VDV phải hành xử một cách tôn trọng và lễ phép trên tinh thần Fair play với các trọng tài, lãnh đạo, VDV trong đội, VDV của các đội bạn và khán giả.

- VDV phải tránh các hành động hoặc hành vi có mục đích làm ảnh hưởng tới các quyết định của trọng tài hoặc cố ý che giấu các lỗi của đội mình.

VDV phải tránh bất kì hành vi nào có mục đích kéo dài trận đấu.

- Được phép trao đổi với các VDV khác trong trận đấu.

- Khi kết thúc trận đấu, tất cả VDV phải bắt tay trọng tài và đối thủ. Nếu trước đó đội trưởng yêu cầu trọng tài thứ nhất đệ trình khiếu nại, người đó phải xác nhận bằng cách viết lên phiếu đăng kí.

BÀI 3 : KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

I.MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật đánh đầu; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân và má trong bàn chân trong tập luyện và thi đấu.

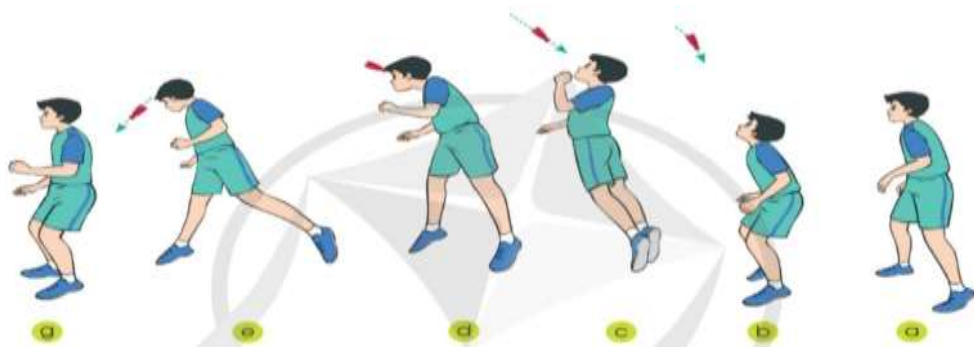
- Hiểu và phân tích được một số điều luật về vị trí của VDV trên sân để áp dụng vào tập luyện và thi đấu.

- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể trong tập luyện và thi đấu.

II.KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

Đánh đầu là kĩ thuật thường sử dụng để tấn công với đường cầu cao trên đầu, sau vạch 1,98 m, tạo sự bất ngờ trong tấn công để đạt được hiệu quả



tốt nhất.

1) TTCB:

Đứng chân phải đặt trước, hướng về phía lưới, chân trái tiếp xúc mặt sân bằng nửa bàn chân trước và hơi xoay ra ngoài sao cho hai bàn chân hợp với nhau một góc khoảng 45° và hai gót chân cách nhau khoảng 0,3 – 0,4 m. Bàn chân phải hướng về phía lưới. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Thân người hơi ngả về trước, tay thả lỏng tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến.

2) Thực hiện:

Quan sát hướng cầu đến và di chuyển tới vị trí phù hợp. Khi cầu ở độ cao khoảng 2 m và cách người khoảng 0,3 – 0,4 m thì bật nhảy lên cao bằng hai chân, thân người căng hình cánh cung, hai tay đưa sang bên để giữ thăng bằng, mắt quan sát cầu. Khi cầu cách trán khoảng 0,15 – 0,2 m, thực hiện gập thân, dùng trán đẩy cầu sang sân đối phương.

3) Kết thúc:

Hai chân nhanh chóng tiếp xúc mặt sân, hơi chùng gối giữ thăng bằng, quan sát cầu để thực hiện các hoạt động tiếp theo.

Chú ý:

Khi thực hiện, tiếp xúc cầu sai thời điểm và không đúng vị trí trán sẽ làm cầu di không có lực. Khi thi đấu, không đứng trong khu vực 198 m để đánh đầu, tránh vi phạm luật. Nên tập bài tập đánh đầu với cầu treo, đánh đầu với người hỗ trợ tung cầu để rèn luyện khả năng chọn vị trí và đánh đầu đúng thời điểm; các động tác bổ trợ ưỡn, gập thân kết hợp đánh đầu với cầu treo cố định để cải thiện lực đánh đầu.

III/ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT VỀ VỊ TRÍ CỦA VĐV TRÊN SÂN TRONG THI ĐẤU MÔN ĐÁ CẦU:

-Trong các trận thi đấu đội tuyển, hai VĐV đứng gần lưới từ trái sang phải lần lượt được gọi là VĐV số 3 và VĐV số 2. VĐV đứng gần đường ranh giới cuối sân gọi là VĐV số 1 và là người ở vị trí giao cầu (H.2). Khi xoay vòng vị trí, VĐV ở vị trí số 2 chuyển về vị trí số 1, số 1 lên vị trí số 3 và số 3 sang vị trí số 2.

-Trong các trận với thể thức thi đấu đôi, vị trí của các VĐV là tự do.

-Vị trí các VĐV trong khi giao cầu.

+ Khi VĐV số 1 thực hiện giao cầu, VĐV số 2 và số 3 phải đứng trước VĐV số 1 và

ngoài đường tưởng tượng (giới hạn bởi vạch màu đỏ trong II.2).

+ Khi đã thực hiện giao cầu, những VĐV của cả hai đội được phép tự do thay đổi

vị trí trên sân.

- Có thể thay đổi trình tự luân phiên trước mỗi hiệp nhưng không được thực hiện

trong một hiệp.

CHỦ ĐỀ 3: CHIẾN THUẬT ĐÁ CẦU

BÀI 1 : CHIẾN THUẬT GIAO CẦU

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật giao cầu; thực hiện thuần thục, ổn định các kỹ thuật giao cầu đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện năng khiếu môn đá cầu trong học tập và thi đấu.
- Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu tập luyện hằng ngày.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

II. CHIẾN THUẬT GIAO CẦU:

Trong thi đấu, giao cầu là kỹ thuật để bắt đầu một pha cầu, đồng thời còn là một biện pháp tấn công, mang lại ưu thế lớn giúp chủ động tấn công hiệu quả.

1) Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn:

a. Chiến thuật giao cầu xa người

Cầu thủ giao cầu chủ động giao cầu tới các góc sân, xa vị trí đứng của đối phương. làm cho đối phương phải di chuyển nhiều để thực hiện đỡ giao cầu và gặp khó khăn trong triển khai các đường cầu phản công.

b. Chiến thuật giao cầu về phía chân không thuận của đối phương

Cầu thủ giao cầu chủ động giao cầu về phía chân không thuận ở gần hoặc xa vị trí đứng của đối phương, gây khó khăn và làm giảm hiệu quả đỡ giao cầu và tổ chức phản công của đối phương.

Chú ý: Khi giao cầu, điểm rơi của cầu không chính xác sẽ làm giảm hiệu quả giao cầu. Nên tập nhiều lần bài tập giao cầu vào ô quy định để nâng cao cảm giác và độ chính xác khi giao cầu.

2) Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi và thi đấu ba:

Trong thi đấu đôi và thi đấu ba có một số chiến thuật giao cầu sau:

a. Chiến thuật giao cầu vào giữa hai cầu thủ phòng thủ trong thi đấu đôi

Cầu thủ giao cầu quan sát và chủ động giao cầu vào khoảng giữa hai cầu thủ đối phương, gây khó khăn cho đối phương trong việc phán đoán và xác định người đỡ giao cầu (H.3).

Hình 3. Sơ đồ chiến thuật giao cầu vào giữa hai cầu thủ phòng thủ trong thi đấu đôi

b. Chiến thuật giao cầu về phía chân không thuận của cầu thủ tấn công trong thi đấu ba

Cầu thủ giao cầu quan sát, chủ động giao cầu trực tiếp về phía chân không thuận của cầu thủ tấn công chính của đối phương, làm giảm hiệu quả đỡ cầu và tổ chức phản công (114)

c. Chiến thuật giao cầu vào các vị trí xa cầu thủ phòng thủ trong thi đấu ba:

Cầu thủ quan sát, chủ động giao cầu về các vị trí ở xa cầu thủ phòng thủ, làm cho đối phương phải di chuyển nhiều để đỡ giao cầu, làm giảm hiệu quả đỡ giao cầu và tổ chức phản công của đối phương.

Chú ý: Khi giao cầu, điểm rơi của cầu không chính xác, không phù hợp với vị trí đứng của đối phương và đồng đội sẽ làm giảm hiệu quả giao cầu. Nên tập nhiều lần bài tập giao cầu vào ô quy định; giao cầu vào các góc sân để rèn luyện cảm giác và độ chính xác khi giao cầu.

BÀI 2 : CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

I.MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ; thực hiện thuần thục, ổn định các kỹ thuật di chuyển đỡ cầu trong tập luyện và thi đấu.

- Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

II. CÁC CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

1. Chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi:

Là sự phối hợp giữa hai cầu thủ nhằm ngăn cản và hạn chế các đường cầu tấn công. đồng thời tạo cơ hội tổ chức tấn công đối phương.

a. Chiến thuật di chuyển phòng thủ sau khi giao cầu trong thi đấu đôi:

Cầu thủ giao cầu đứng trong khu vực giao cầu, cầu thủ còn lại đứng ngoài đường tưởng tượng 2 m giữa sân theo chiều dọc.

- *Di chuyển phòng thủ song song ở giữa sân:*

Sử dụng khi đường giao cầu sang sân đối phương cách xa người phòng thủ, khiến đối phương phải di chuyển nhiều. Sau khi giao cầu, cầu thủ di chuyển tiến chéo vào giữa sân và phụ trách phòng thủ một nửa sân theo chiều dọc, cầu thủ ở trên lưới di chuyển lùi chéo về giữa sân còn lại và phụ trách nửa sân còn lại.

- *Di chuyển phòng thủ một chắn:*

Sử dụng khi đường giao cầu sang không gây khó khăn cho đối phương và đối phương đưa cầu tấn công sát lưới. Cầu thủ trên lưới áp sát lưới để chắn đường cầu tấn công của đối phương, cầu thủ giao cầu di chuyển vào giữa sân, đứng sau và cách cầu thủ chắn cầu 1 - 1,5 m tùy theo tình huống cầu dễ bọc lót cho đồng đội

- *Di chuyển phòng thủ hai chắn:*

Sử dụng khi đường giao cầu sang gần lưới, cầu thủ tấn công thực hiện đá móc cầu qua lưới. Cầu thủ trên lưới quan sát đường cầu và di chuyển tới vị trí phù hợp chuẩn bị chắn cầu, cầu thủ giao cầu sau khi giao cầu xong nhanh chóng di chuyển tới vị trí sát lưới để phối hợp chắn cầu.

b. Chiến thuật phòng thủ học lót trong thi đấu đôi:

- *Chiến thuật phòng thủ hai học lót trong thi đấu đôi:*

Sử dụng khi đối phương giao cầu hoặc tấn công từ vị trí xa lưới.

Hai cầu thủ phòng thủ đứng ngang nhau ở giữa sân, mỗi cầu thủ phụ trách phòng thủ một nửa sân theo chiều dọc. Khi đối phương giao cầu hoặc tấn công đến hai góc cuối sân thì cầu thủ gần nhất di chuyển ra đỡ cầu, cầu thủ

còn lại chủ động di chuyển tới vị trí phù hợp, bọc lót và phối hợp với đồng đội, tổ chức tấn công sang sân đối phương.

- Chiến thuật phối hợp phòng thủ một chắn, một bọc lót trong thi đấu đôi:

Sử dụng trong tình huống đối phương đưa cầu lên cao, sát lưới và không thể mở rộng hướng tấn công. Cầu thủ gần nhất di chuyển tới chắn đường cầu, cầu thủ còn lại di chuyển hỗ trợ bọc lót cho cầu thủ chắn cầu

2. Chiến thuật phòng thủ trong thi đấu ba:

Là sự phối hợp giữa ba cầu thủ nhằm ngăn cản và hạn chế các đường cầu tấn công, đồng thời tạo cơ hội tổ chức tấn công đối phương.

a. Chiến thuật phòng thủ một chắn, hai bọc lót trong thi đấu ba

Sử dụng trong đỡ giao cầu và đỡ đường cầu tấn công của đối phương. Một cầu thủ đứng gần lưới chắn đường cầu tấn công của đối phương, hai cầu thủ còn lại ở phía sau, tách sang hai bên để bọc lót và phòng thủ các đường cầu tấn công mở rộng theo các hướng.

b. Chiến thuật phòng thủ hai chắn, một bọc lót trong thi đấu ba

Sử dụng khi đối phương đá cầu tấn công sát lưới, hai cầu thủ phối hợp di chuyển lên lưới chắn cầu, cầu thủ còn lại hỗ trợ bọc lót phía sau và phòng thủ các đường cầu tấn công về cuối sân

Chú ý khi thực hiện chiến thuật phòng thủ:

Khi phòng thủ, phối hợp quan sát đường cầu không tốt sẽ làm ảnh hưởng tới sự phán đoán và sự chính xác trong lựa chọn chiến thuật phòng thủ. Nên tập các bài tập di chuyển và phối hợp với tốc độ chậm, tập di chuyển phối hợp phòng thủ theo các dạng sơ đồ nhiều lần rồi tập với các tình huống tấn công thực tế theo quy định. Sau đó, lựa chọn các chiến thuật phù hợp để tập phòng thủ trong thi đấu.

BÀI 3: CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

Thực hiện đúng chiến thuật tấn công; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật tấn công trên lưới trong tập luyện và thi đấu.

- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện nhu cầu tập luyện hằng ngày.

II. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

Là cách sử dụng hiệu quả các kỹ thuật tấn công đã học như: Đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi), đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược), đá cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, đá cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân, đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân... nhằm tấn công vào vị trí có thể ghi điểm hoặc gây khó khăn cho đối phương trong tổ chức phòng thủ và phản công.

1. Chiến thuật tấn công trong thi đấu đơn

a. Tấn công xa người

Tấn công cầu sang sân đối phương, tới các vị trí ở xa cầu thủ đối phương (vị trí các góc sân hoặc gần đường biên), làm đối phương phải di chuyển nhiều, tiêu hao thể lực dẫn đến giảm hiệu quả phòng thủ và tổ chức phản công.

b. Tấn công về phía chân không thuận

Tấn công cầu sang sân đối phương, tới các vị trí gần hoặc xa bên chân không thuận

của đối phương làm giảm hiệu quả đỡ cầu và tổ chức phản công.

2. Chiến thuật tấn công trong thi đấu đôi:

a. Tấn công nhanh gần lưới

Sử dụng các đường cầu tấn công nhanh khi đối phương chưa kịp tổ chức chắn cầu hoặc khi đối phương sử dụng phòng thủ hai bọc lót, ở vị trí xa lưới, để tạo bất ngờ và làm giảm khả năng phản xạ đỡ cầu của đối phương.

b. Tấn công qua chắn xa cầu thủ bọc lót

Sử dụng đường cầu tấn công phù hợp vượt qua cầu thủ chắn cầu của đối phương, đưa cầu tới vị trí ở xa làm cho cầu thủ bọc lót của đối phương phải di chuyển nhiều, tiêu hao thể lực, giảm độ chính xác, giảm hiệu quả đỡ cầu và khả năng phối hợp với đồng đội tổ chức phản công. Trong thi đấu đôi, chiến thuật này thường được áp dụng khi đối phương sử dụng chiến thuật phòng thủ một chắn, một bọc lót.

3. Chiến thuật tấn công trong thi đấu ba

a. Tấn công qua chắn xa cầu thủ bọc lót

Sử dụng khi đường cầu bảo đảm có thể mở rộng hướng tấn công, giúp vượt qua các cầu thủ chắn cầu của đối phương, làm cho cầu thủ bọc lót của đối phương phải di chuyển nhiều, tiêu hao thể lực, giảm độ chính xác khi đỡ cầu và phối hợp tấn công. Trong thi đấu ba, chiến thuật này thường được áp dụng khi đối phương sử dụng chiến thuật phòng thủ hai chắn, một bọc lót.

b. Tấn công qua mồm vai ngoài của cầu thủ chắn cầu

Sử dụng đường cầu tấn công phù hợp, đá cầu vượt qua khu vực mồm vai ngoài của cầu thủ chắn cầu của đối phương nhằm tạo sự bất ngờ với cầu thủ chắn cầu và giảm phản xạ của cầu thủ bọc lót.

c. Tấn công nhanh chéo sân gần lưới :

Sử dụng khi đối phương có hai chắn. đường cầu cao có thể mở rộng hướng tấn công sang chéo sân gần lưới, tạo sự bất ngờ cho cầu thủ chắn cầu và gây khó khăn cho cầu thủ bọc lót của đối phương.

d. Tấn công vào cầu thủ chắn cầu

Sử dụng khi đường cầu cao và cầu thủ chắn cầu của đối phương đứng xa lưới. Tấn công nhanh, trực tiếp xuống phía ngang hông của cầu thủ chắn cầu, tạo sự bất ngờ làm cho cầu thủ chắn cầu không kịp phản ứng và các cầu thủ bọc lót của đối phương không kịp hỗ trợ (do vướng cầu thủ chắn cầu).

4.Chú ý khi thực hiện chiến thuật tấn công:

- Cầu thủ tấn công cần quan sát và phán đoán tốt vị trí đứng của cầu thủ đối phương thói quen phòng ngự, đặc điểm cá nhân của các cầu thủ đối phương.... để lựa chọn vị trí tấn công phù hợp, cần phối hợp tốt với đồng đội trong quá trình tấn công để tận dụng tốt điểm mạnh của đội, phân tán cầu thủ phòng thủ của đối phương và gây bất ngờ, khổ khăn cho đối phương.

- Nên tập nhiều lần các bài tập đá cầu vào các ô quy định, đá cầu vào các góc sân và dọc hai đường biên; thực hiện nhiều lần các bài tập phối hợp đồng đội với tốc độ chậm, phối hợp đồng đội tấn công với độ khó tăng dần, từ các tình huống cụ thể tới các tình huống cần phán đoán, lựa chọn chiến thuật tấn công phù hợp.