



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

MÔN HỌC TỰ CHỌN KHỐI 11

BÓNG ĐÁ Tiếp theo



GIÁO VIÊN GIẢNG DẠY : THẦY LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG



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



BÓNG ĐÁ

GVGD: LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG



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

Lịch sử phát triển Lịch sử BÓNG ĐÁ



GVGD: LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG



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

Kỹ thuật trong bóng đá



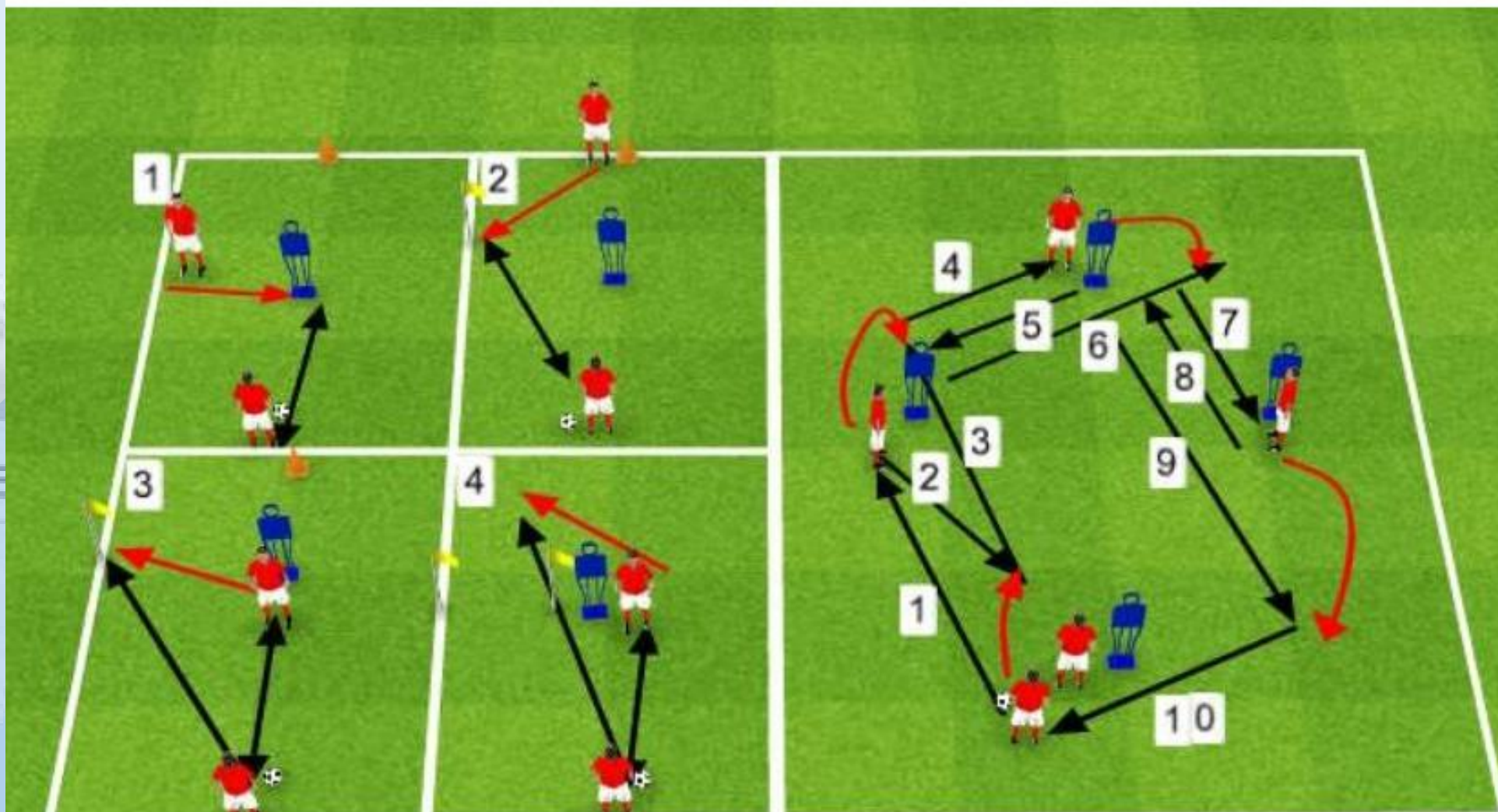
GVGD: LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG



Kĩ thuật di chuyển không bóng² và có bóng

Kĩ thuật di chuyển không bóng trong bóng đá đóng một vai trò rất quan trọng kĩ thuật này bao gồm:

- Chạy nhanh**
- Dừng đột ngột**
- Chuyển thân**
- Bật nhảy cao**







CHẠY NHANH

- Chạy nhanh : đặc điểm xuất chạy nhanh trong bóng đá là phải xuất phát từ các tư thế ban đầu khác nhau, chạy theo các hướng khác nhau, luôn thay đổi tốc độ và hướng chạy.



Cách di chuyển trong bóng đá với kỹ thuật chạy



Cách thực hiện kỹ thuật chạy trong bóng đá như sau:

Khi chạy trọng tâm cầu thủ thường thấp với bước chạy ngắn, tay đánh rộng sang ngang nhiều hơn so với vận động viên điền kinh

Với động tác chạy giạt lùi và chạy nghiêng không cần nhanh và bất ngờ nhưng đòi hỏi sự phối hợp không gò bó

Cách di chuyển trong bóng đá với kỹ thuật chạy là kỹ thuật rất quan trọng trong thi đấu bóng đá nên các bạn cần chăm chỉ tập luyện.



DỪNG ĐỘT NGỘT

- Dừng đột ngột: dừng đột ngột có nhiều dạng, song có những yêu cầu chung là tạo tư thế để tạo lực chống, ngược với hướng đang chuyển động để hạn chế và triệt tiêu lực quán tính và hạ thấp trọng tâm để giữ thăng bằng



Cách di chuyển khi đá bóng với kỹ thuật dừng đột ngột



Kỹ thuật dừng đột ngột là chiến thuật di chuyển trong bóng đá 5 người, 7 người đòi hỏi cầu thủ phải dùng hết lực để chân bám mặt đất, khi đó trọng tâm hạ thấp về hướng ngược với hướng đang di chuyển.

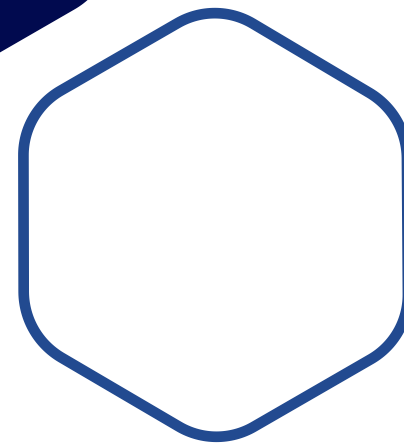
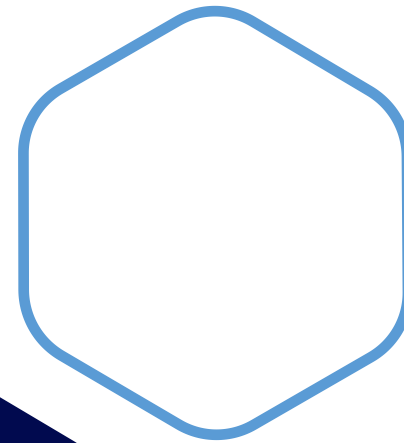
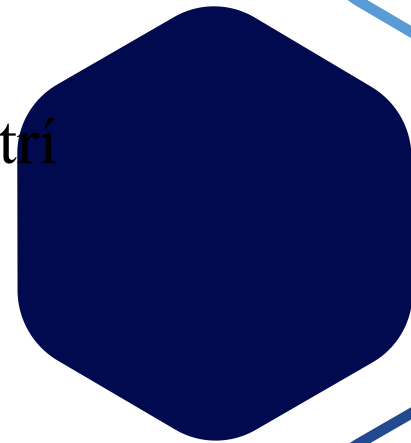
Bàn chân dùng lực đập đất, cơ thể hạ thấp để quán tính và lực xông về phía trước

Với cách di chuyển trong bóng đá bằng kỹ thuật dừng đột ngột sẽ làm cho các cầu thủ rất mất sức. Để thực hiện tốt kỹ thuật này yêu cầu các cầu thủ phải thường xuyên tập luyện thể lực.



CHUYỂN THÂN

Trong thi đấu bóng đá các cầu thủ luôn phải di chuyển liên tục giữ tấn công và phòng thủ, giữa vị trí các cầu thủ và bóng, vì vậy để theo kịp những diễn biến trên sân bóng thì các cầu thủ phải sử dụng kỹ thuật chuyển thân trong bóng đá ở mọi tình huống xảy ra.





Kỹ thuật di chuyển trong bóng đá
với cách chuyển thân

Kỹ thuật chuyển thân thường được
sử dụng nhiều nhất trong thi đấu bóng
đá futsal. Vì bóng đá futsal đòi hỏi
các cầu thủ phải có cách di chuyển
trong bóng đá futsal liên tục, lên
công về thủ thường xuyên.



Kỹ thuật di chuyển trong bóng đá với cách chuyển thân



BẬT NHẢY CAO

Bật nhảy cao: Bật nhảy trong bóng đá có thể bằng một chân hoặc hai chân, có đà và không có đà, bậc nhảy đúng tầm, đúng thời điểm.



Kỹ thuật di chuyển khi đá bóng bằng cách bật nhảy



Kỹ thuật bật nhảy là một trong những chiến thuật di chuyển trong bóng đá 5 người, chiến thuật di chuyển trong bóng đá 7 người được nhiều đội bóng đang áp dụng trong năm 2020.

Cách thực hiện kỹ thuật bật nhảy khi di chuyển trong bóng đá như sau:

Kỹ thuật bật nhảy là cách thức tranh chấp bóng trên không, yêu cầu các cầu thủ phải có sức bật cao, tốc độ chạy đà, phán đoán điểm rơi sẽ quyết định đến kết quả của động tác tranh bóng.

Kỹ thuật bật nhảy chia ra thành 2 loại: kỹ thuật nhảy bằng 1 chân và kỹ thuật nhảy bằng 2 chân

Cách di chuyển trong bóng đá 11 người, 7 người, 5 người hiện nay đang đòi hỏi các cầu thủ phải có chiều cao, độ nhảy tốt và đón bóng chuẩn.



Chạy khi đá bóng cũng là một kỹ thuật căn bản bạn nên biết



Các bài tập di chuyển trong bóng đá

- + Chạy thẳng, chạy giạt lùi và kết hợp cả hai cách chạy trên.
- + Chạy kết hợp quay lại rồi tiếp tục chạy tiếp.
- + Chạy tăng tần số bước lên
- + Chạy theo tín hiệu, theo các hướng và thay đổi tốc độ, cách chạy một cách bất ngờ, đột ngột.
- + Chạy thường, biến tốc, dừng...
- + Chạy đà một vài bước rồi thực hiện đệm nhảy bằng 1 chân hoặc 2 chân.
- + Chạy nhảy lên khi chân tiếp đất tiếp tục tăng tốc...
- + Chạy đan chéo, cắt kéo liên tục phải, trái, trước, sau, chạy ziczac...



Sai lầm của các cầu thủ khi di chuyển gồm các yếu tố sau:

Khi dừng lại đột ngột hay chuyển thân, người cầu thủ không ngã ra sau nên không dừng lại được ngay và dễ bị mất thăng bằng.

Khi di chuyển trên sân mắt không quan sát diễn biến trên sân.

Khi di chuyển ngang hoặc zichzac, sự phối hợp toàn thân không được nhịp nhàng.

– Cách sửa sai trong di chuyển

Thực hiện những kỹ thuật di chuyển trong bóng đá với tốc độ chậm.

Thực hiện các bước lướt nhiều lần với tốc độ chậm.

Tập phối hợp di chuyển với đồng đội.

Tập di chuyển với bóng.

Để thực hiện những kỹ thuật di chuyển trong bóng đá được nhuần nhuyễn và áp dụng tốt trong thi đấu thực tế thì không có cách nào tốt nhất bằng cách tập luyện thường xuyên.



Thank You