

DỰ ÁN PHÁT TRIỂN GIÁO VIÊN TIỂU HỌC

GIÁO TRÌNH

ĐÁ CẦU

Ebook.moet.gov.vn, 2008

**Những từ viết tắt và
Kí hiệu dùng trong tài liệu**

Chữ viết tắt:

CLB	: Câu lạc bộ
ĐHSP	: Đại học sư phạm
đvht	: Đơn vị học trình
GDTC	: Giáo dục thể chất
GV	: Giáo viên
HS	: Học sinh
HLV	: Huấn luyện viên
LVD	: Lượng vận động
NXB	: Nhà xuất bản
PV	: Phục vụ.
TP HCM	: Thành phố Hồ Chí Minh
TC TDTT	: Tổng cục thể dục thể thao
TDTT	: Thể dục thể thao
TCRLTT	: Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.
THCS	: Trung học cơ sở
THPT	: Trung học phổ thông
TTCB	: Tư thế chuẩn bị
UB TDTT	: Ủy ban thể dục thể thao
SV	: Sinh viên
VĐV	: Vận động viên

Kí hiệu

? ? : Học sinh (SV, người tập)

↑
: Nhảy bật lên

..... ▶ Đường di chuyển động tác của người hoặc vật trong không gian

..... ▶ Đường di chuyển của HLV(GV) hoặc HS trên mặt đất

Mục lục

	<i>Trang</i>
Lời nói đầu	3
Chủ đề 1: Lý thuyết chung về đá cầu	4
Hoạt động 1: Sơ lược lịch sử đá cầu	4
Hoạt động 2: Thực trạng và xu hướng phát triển môn đá cầu ở Việt nam	9
Hoạt động 3: ý nghĩa và tác dụng của môn đá cầu đôi với người tập	17
Hoạt động 4: Các nguyên lý cơ bản của kĩ thuật đá cầu	20
Hoạt động 5: Các kĩ thuật cơ bản của đá cầu: Kĩ thuật di chuyển	24
Hoạt động 6: Các kĩ thuật cơ bản của đá cầu: Kĩ thuật phát cầu	29
Hoạt động 7: Các kĩ thuật cơ bản của đá cầu: Kĩ thuật tấn công	33
Hoạt động 8: Các kĩ thuật cơ bản của đá cầu: Kĩ thuật phòng thủ	40
Hoạt động 9: Các chiến thuật cơ bản thường dùng trong thi đấu	45
Hoạt động 10 : Phương pháp dạy học kĩ -chiến thuật cơ bản của môn đá cầu	54
Chủ đề 2: tập Luyện kĩ thuật và chiến thuật cơ bản	67
Hoạt động 1: Các kĩ thuật phát cầu cơ bản	67
Hoạt động 2: Kĩ thuật đá cầu bằng đùi	69
Hoạt động 3: Kĩ thuật chơi cầu bằng ngực	74
Hoạt động 4: Kĩ thuật đá cầu bằng má trong bàn chân	78
Hoạt động 5: Kĩ thuật đá cầu bằng má ngoài bàn chân	80
Hoạt động 6: Kĩ thuật đá cầu bằng mu bàn chân: Búng cầu-giật cầu	83
Hoạt động 7: Kĩ thuật đá cầu bằng mu bàn chân: Chuyên cầu, Tâng cầu nhíp một tấn công, đá tấn công bằng mu chính diện.	85
Hoạt động 8: Tập luyện chiến thuật thường dùng trong đá đơn, đấu tập đơn nam, đơn nữ.	89
Hoạt động 9: Tập luyện chiến thuật thường dùng trong đá đôi, đá ba, đấu tập đá đôi nam, đôi nữ.	92

Hoạt động 10: Tập luyện chiến thuật thường dùng trong đá đôi nam- nữ và đá ba người.	98
Chủ đề 3: Luật- Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài	101
Hoạt động 1:Những điểm cần chú ý trong luật đá cầu	101
Hoạt động 2:Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài	113
Đánh giá sau khi học xong tiểu mô đun	134
Phụ lục	137

Lời nói đầu

Để góp phần đổi mới công tác đào tạo GV tiểu học, Dự án phát triển GV tiểu học đã tổ chức biên soạn các môđun đào tạo theo chương trình Cao đẳng sư phạm (CĐSP) mới nhằm nâng cao năng lực chuyên môn, nghiệp vụ, cập nhật những đổi mới về nội dung, phương pháp dạy học và kiểm tra đánh giá kết quả giáo dục tiểu học theo chương trình, sách giáo khoa tiểu học mới (ban hành năm 2001).

Điểm mới của các tài liệu viết theo môđun là thiết kế các hoạt động nhằm tích cực hoá hoạt động học tập của người học, kích thích óc sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề, tự giám sát và đánh giá kết quả học tập của người học; chú trọng sử dụng tích hợp nhiều phương tiện truyền đạt khác nhau (tài liệu in, băng hình/ băng tiếng...) giúp cho người học dễ học, dễ hiểu và gây được hứng thú học tập.

Tài liệu đá cầu nằm trong chương trình đào tạo giáo viên tiểu học có trình độ cao đẳng sư phạm. Tài liệu được biên soạn dựa trên các yêu cầu đổi mới đào tạo giáo viên tiểu học. Mục đích của tài liệu nhằm cung cấp cho sinh viên những kiến thức khoa học cơ bản và cần thiết về phương pháp dạy học, phương pháp tập luyện môn đá cầu. Trên cơ sở đó nhằm nâng cao kiến thức và kỹ năng thực hành đá cầu cho sinh viên. Từ đó sinh viên có thể vận dụng vào thực tiễn hoạt động học tập và dạy học có hiệu quả.

Nội dung của tài liệu được cấu trúc thành 3 chủ đề theo nguyên tắc hệ thống kiến thức nhằm đạt được mục đích đào tạo giáo viên tiểu học có trình độ cao đẳng để dạy học ở bậc tiểu học.

Chủ đề 1: Lý thuyết chung về đá cầu- 7 tiết

Chủ đề 2: Luyện tập kỹ thuật và chiến thuật cơ bản- 21 tiết

Chủ đề 3: Luật- Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài- 2 tiết

Thời gian học tập tiểu môđun: 2 đvht = 30 tiết (Lý thuyết 9 tiết; thực hành 21 tiết)

Lần đầu tiên, tài liệu được biên soạn theo chương trình và phương pháp mới, chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót nhất định. Các tác giả và Ban điều phối Dự án rất mong nhận được những ý kiến đóng góp chân thành của bạn đọc, đặc biệt là đội ngũ giảng viên, sinh viên các trường Sư phạm, GV tiểu học trong cả nước.

Trân trọng cảm ơn!

DỰ ÁN PHÁT TRIỂN GVTH

Chủ đề 1: Lý thuyết chung về môn đá cầu

(Thời gian: 7 tiết)

☉ **Mục tiêu:** Học xong nội dung này SV phải đạt được:

- Tóm lược được sự ra đời, xác định được thực trạng và xu hướng phát triển của môn đá cầu ở Việt nam.
- Phân tích được kiến thức cơ bản về nguyên lý, kĩ thuật, chiến thuật, luật và phương pháp dạy học môn đá cầu.
- Có phương pháp dạy học môn đá cầu ở bậc tiểu học.

Hoạt động 1: Tìm hiểu sơ lược lịch sử đá cầu. (Thời gian: 30 phút)

🔍 Thông tin hoạt động Sơ lược lịch sử đá cầu ở Việt Nam

1. Nguồn gốc môn đá cầu

Đá cầu được hình thành và phát triển từ những trò chơi dân gian dưới nhiều hình thức khác nhau mà mỗi địa phương, vùng dân cư trên đất nước Việt Nam có những hình thức, màu sắc đặc trưng riêng...

Đá cầu có một quá trình phát triển theo lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc. Có thời kỳ phát triển rất rực rỡ, từ vua quan trong triều đến các tầng lớp nhân dân lao động, từ thành thị đến nông thôn, miền xuôi đến miền ngược ... ở đâu môn đá cầu cũng được ưa chuộng.

Tương truyền rằng năm Nhâm Tuất (722), Mai Hắc Đế lãnh tụ của cuộc khởi nghĩa chống quân xâm lược nhà Đường, ông là người đã khuyến khích và tổ chức cho nghĩa quân thường xuyên tập luyện, giải trí bằng trò chơi đá cầu, nhằm rèn luyện sức khoẻ cho binh sĩ. Từ đó nhân dân quanh vùng Vạn An (Nay là Nam Đàn - Nghệ An) dần dần cũng tập luyện đá cầu, phong trào ngày càng phát triển.

Trò chơi này thường được tổ chức trong những ngày lễ lớn mừng chiến thắng của dân tộc.

Từ thế kỷ thứ VIII, ở vùng Vạn An, ngày xuân có tục lễ thi đấu đá cầu rất sôi nổi và hào hứng. Nó không những hấp dẫn đối với người chơi trong sân mà còn thu hút đông đảo nhiều người xem và cổ vũ bên ngoài.

Trong cuốn tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc, giáo sư sử học Trần Quốc Vượng có ghi chép: "Không biết môn đá cầu nảy sinh từ bao giờ, chỉ biết rằng đến thời Lý, Trần môn này đã được thịnh hành lắm"⁽¹⁾.

(1) Trần Quốc Vượng. *Tìm hiểu tinh thần thượng võ của dân tộc*, Tr, 48, NXB Y học và TDTT, H, 1996

ở thời nhà Lý, đất nước thái bình, mùa màng gặt hái xong cũng là lúc cuộc vui chơi được tổ chức để mừng vụ mùa bội thu. Trong các cuộc vui này luôn có trò chơi đá cầu. Nhà Vua còn cho phép đá cầu biểu diễn ngay trước bệ rồng tại điện Thiên An trong kinh thành.

Năm 1085 sau khi đánh tan quân xâm lược Nhà Tống, Nhà Lý đã tổ chức ngày hội thi đá cầu để mừng chiến thắng.

Đời Vua Lý Nhân Tông (1072 - 1127) đã quan tâm và tạo điều kiện cho trò chơi đá cầu phát triển như:

"Bình Ngô/ Thiên Phù Duệ Vũ/ năm thứ 7 [1126], (Tống Khâm Tông Tăng, Tĩnh Khang năm thứ 1). Mùa xuân, tháng giêng, mở hội đèn Quảng Chiếu bảy ngày đêm... Tháng 2 ngày mồng 1, Vua ngự điện Thiên An, xem các vương hầu đá cầu"(1)

Kế thừa đời nhà Lý trò chơi đá cầu tiếp tục được hoàn thiện và phát triển ở thời nhà Trần. ở thời kỳ này có Trương Hán Siêu nổi tiếng là người có tài đá cầu và rất được vua yêu, quan dân kính nể, ông có biệt danh là: "Thôn cầu cước".

Đời vua Trần Anh Tông trị vì (1293 - 1314) có một vị quan tên là Trần Cự giỏi đánh đàn, bắn cung và đá cầu, được vua quan tâm và nhân dân kính nể:

"... Bây giờ có viên độc bạ là Trần Cự tính khoan hậu, cẩn thận, thật thà, giỏi nghề đánh đàn, bắn nỏ và chơi đá cầu. Vua sai dạy Thái tử các nghề ấy... Cự làm cầu thì cân nhắc các múi da cho mười hai múi cân nhau, duy ba múi ở miệng cầu là chỗ bỏ cái bong bóng lợn vào thì hơi mỏng và nhẹ để cân với sức nặng ở đầu bong bóng. Cho nên khi đá cầu, múi nào ở trên đến lúc rơi xuống đất lại nguyên như cũ, không bao giờ chuyển khác "(2)

Dựa vào kinh nghiệm của bản thân và tham khảo trong dân gian ông đã viết ra một số lý thuyết của trò chơi đá cầu, có thể nói đây là tiền đề để những người chơi đá cầu sau này có thể tiếp thu, thừa kế và hoàn thiện cho môn đá cầu ngày nay.

ở thời nhà Trần không những đã kế thừa và phát triển tốt trò chơi đá cầu từ thời nhà Lý mà còn quy định trong hệ thống GDTC cho tầng lớp quý tộc, cho binh sĩ trong quân đội. Họ phải thường xuyên tập luyện: cưỡi ngựa, bắn cung, đá cầu.

Trong cuốn truyền thống thượng võ của dân tộc đã ghi nhận:

"... Trong võ dân tộc có nhiều đòn đá, và từ thời xa xưa vì khi đá cầu người tập phải sử dụng linh hoạt các thế trong cước pháp (đấu bằng chân) để đá trúng vào một

(1) Trần Quốc Vượng. *Tìm hiểu tinh thần thượng võ của dân tộc*, Tr, 48, NXB Y học và TDTT, H, 1996

(2) *Đại việt sử ký toàn thư, Tập 1, Tr, 452, NXB VHNT, H, 20*

mục tiêu rất nhỏ như đá gói, đá vòng cầu (cung), đá cạnh bàn chân, đá hát, đá búng, đá móc, đá gót"(3).

Đến thời nhà Lê trò chơi đá cầu đã đạt tới mức tài nghệ điêu luyện, có nhiều người chơi đá cầu giỏi. Trong dân gian đã lưu truyền lại câu chuyện rất thú vị như sau:

Trong lễ mừng thọ của nhà Vua, có một sĩ phu xin Vua cho phép được đá cầu chúc thọ. Người đó xin đứng trước mạn thuyền rồng giữa dòng sông Nhị đá cầu(tảng cầu), đá được mỗi một quả cầu là mừng nhà Vua thêm một tuổi, sau khi nêu điều kiện, người sĩ phu đã làm cho mọi người lo ngại vì chỉ cần sơ sẩy là phạm tội khi quân.

Nhưng thật kỳ diệu người sĩ phu ấy đã ung dung đá và đếm từ 1 đến 98 mà quả cầu vẫn bay lên hạ xuống rất nhịp nhàng. Nhà Vua sung sướng hạ lệnh cho dừng lại và nói: "Thôi, Trẫm chỉ mong sống đến 98 tuổi là hạnh phúc lắm rồi".

Sau đó người sĩ phu xin nhà Vua cho phép đá tiếp và ông đã đá được 120 quả nữa. Người sĩ phu đó chính là Đinh Sửu, người Nam Sách - Hải Dương đỗ Thám hoa(1).

Đến thời nhà Nguyễn trò chơi đá cầu vẫn được duy trì, những người chơi cầu giỏi thường là dân thành thị, thuộc tầng lớp khá giả.

Trải qua nhiều thế kỷ trò chơi đá cầu vẫn được tồn tại, duy trì và phát triển rộng trên cả đất nước và nó cũng mang đặc thù của giai đoạn lịch sử nhất định, cũng như theo từng phong tục, truyền thống của từng địa phương (miền Bắc - miền Trung - miền Nam), thời kỳ pháp thuộc, nhân dân ta sống trong cảnh cơ cực lầm than dưới ách đô hộ của thực dân Pháp, những trò chơi dân gian không có điều kiện phát triển, nhưng do sự ham thích của các tầng lớp nhân dân nên trò chơi đá cầu vẫn tồn tại và lưu truyền trong dân gian.

Trong thời kỳ này những trò chơi dân gian bị thu hẹp lại nhường chỗ cho các môn thể thao hiện đại như: Đua xe đạp, bóng đá, quyền anh..

Thời kỳ sau khi hoà bình được lập lại (Tháng 10-1954 đến trước 04-1975). Tuy được Đảng và nhà nước quan tâm tạo điều kiện, song thực tế dân tộc Việt Nam lại phải đối mặt với cuộc chiến tranh huỷ diệt của đế quốc Mỹ. Chính vì vậy mà hoạt động thể thao nói chung và đá cầu nói riêng vẫn chưa có điều kiện để phát triển, ở thời kỳ này trò chơi đá cầu tồn tại mang tính tự phát trong các trường học là chủ yếu.

Tuy nhiên trong những năm 1970- 1974, một số giải đá cầu của học sinh các trường cấp II và cấp III khu vực Hà Nội và một số tỉnh lân cận vẫn được tổ chức. Mặc dù nội dung và hình thức thi đấu còn đơn giản, song cũng thu hút được khá đông học sinh

(3) Trần Quốc Vượng, *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*, Tr,93,NXB Y học và TDTT, H,1996

(1) Trần Quốc Vượng, Sdd, Tr,12.

các cấp tham gia tập luyện. Đồng thời cũng để lại hình ảnh đẹp đẽ về môn đá cầu trong mỗi người tham dự.

Thời kỳ sau tháng 4-1975, miền Nam hoàn toàn giải phóng, đất nước được thống nhất, lịch sử Việt Nam bước sang một trang mới. Lúc này phong trào TDTT được Đảng và nhà nước ta đặc biệt quan tâm tạo điều kiện để phát triển và hội nhập cùng khu vực cũng như trên thế giới. Trong xu thế đó, trò chơi đá cầu được khôi phục và phát triển. Dần dần, nó đã có vị trí xứng đáng trong hàng ngũ các môn thể thao dân tộc của Việt Nam.

Đặc biệt từ tháng 08-1985 Tổng cục TDTT (Nay là UB TDTT) cho ban hành Luật đá cầu. Sau khi Luật đá cầu ra đời thì vị trí của trò chơi đá cầu đã bước sang một trang mới. Thời điểm quyết định nhất để chuyển đổi đó là:

"... Giai đoạn quan trọng nhất để chuyển trò chơi đá cầu thành môn thể thao đá cầu năm 1986 đến nay, đã tổ chức thành công 8 giải đá cầu; 2 lần ban hành Luật đá cầu; nghiên cứu và sản xuất được quả cầu đúng tiêu chuẩn, đồng thời mở rộng giao lưu với nước ngoài"(1).

2. Cấu tạo và hình dạng của quả cầu.

Theo sử sách ghi lại và đặc biệt là trong mục: Truyền thống thượng võ tác giả Lê Đỗ (Báo TDTT) đã viết: "Riêng quả cầu ở nước ta xưa có nhiều loại: Có loại quả cầu tròn khâu bằng 12 miếng gia, có quả cầu khâu bằng mo cau hoặc gỗ hoặc có quả cầu hình tròn dẹt đuôi bằng lông chim hoặc bằng lông gà rất phổ biến ở miền núi..."

Trải qua nhiều thời kỳ phát triển thăng trầm của lịch sử, những biến đổi của xã hội có tác động và ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động phát triển của TDTT nói chung và đặc biệt là môn đá cầu. Hình thù và cấu tạo của quả cầu cũng được thay đổi không chỉ về hình dạng, kích thước mà cả trọng lượng, chất liệu để làm quả cầu cũng được thay đổi để phù hợp, thích ứng với nhu cầu thực tiễn.

Những quả cầu được tồn tại, lưu truyền và được sử dụng trong tập luyện, thi đấu những năm gần đây:

- Quả cầu trình đồng: Được làm bằng hai đồng tiền trình có lỗ vuông được lồng vào nhau bởi giấy hay ni lông mỏng.

- Quả cầu trình chì: Giống quả cầu trình ở trên, chỉ khác là thay hai đồng tiền trình đồng bằng hai đồng trình chì hoặc quả cầu được kết lại từ vỏ và lá cây. Loại cầu này người tập có thể tự làm được để chơi.

Các loại cầu này thường được chơi ở các tỉnh phía Bắc từ năm 1980 trở về trước.

(1) Mai Văn Muôn, *Nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn của sự hình thành, phát triển một số môn thể thao dân tộc ở Việt Nam* - Tóm tắt Luận án TS, Tr,15,H,1995

- Các loại cầu làm bằng chất liệu khác như: Da cá, gỗ, nhựa ... được cắm lông gà hoặc lông ngỗng, lông chim ... được sử dụng nhiều ở các tỉnh miền Trung và đặc biệt ở phía Nam.

- Quả cầu đế cao su: Gồm nhiều đồng xu (cao su) làm lớp đệm, đường kính 2,5 đến 3cm, đặt chồng lên nhau và được khâu với nhau bằng dây ni lông. Loại cầu này thường được dùng để tập luyện và thi đấu từ năm 1986 đến 1993.

- Quả cầu đế nhựa: Gồm 3 lớp (đồng xu) nhựa xếp chồng lên nhau.

+ Có đường kính 36mm,

+ Có chiều cao là: 110mm

+ Có trọng lượng: 12gam,

+ Có 16 tua ni lông mềm có các màu khác nhau.

Quả cầu này được đưa vào sử dụng tập luyện và thi đấu trong các giải quốc gia từ năm 1994 cho đến năm 2000.

Từ năm 2001 đến nay, đứng trước xu thế phát triển mạnh của môn đá cầu không những ở trong nước mà đặc biệt là trên thế giới, quả cầu cũng được cải tiến không chỉ về mẫu mã, hình thức bên ngoài mà ngay chất liệu, kiểu dáng cũng được thiết kế lại. Với mục đích vừa đảm bảo tính kế thừa của quả cầu trình trước đây vừa phù hợp vừa đáp ứng được với kỹ thuật tấn công và kỹ thuật phòng thủ của kỹ thuật đá cầu hiện đại. Ngày nay chúng ta đã chọn quả cầu đá Việt Nam 2001 làm quả cầu đá tiêu chuẩn .

Nhiệm vụ:

1: - Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học

- Nghe giảng kết hợp với đàm thoại (7 phút):

+ Nguồn gốc của môn đá cầu?

+ Cấu tạo và hình dạng của quả cầu?

2: Đọc thông tin cho nội dung 1 (5 phút).

3: Thảo luận nhóm (5 phút).

- Môn đá cầu ở Việt nam được hình thành và phát triển từ đâu?

- Đặc điểm nổi bật nhất của quá trình phát triển môn đá cầu ở Việt nam là gì?

- Thời kỳ nào trò chơi đá cầu ở Việt nam chuyển thành môn thể thao đá cầu?

4: Làm việc toàn lớp (13 phút).

- Đại diện nhóm trình bày kết quả thảo luận.

- Các ý kiến bổ sung

- Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.

- Tự ghi chép nội dung bài học theo cách hiểu, cách diễn đạt của mình.

🔗 Đánh giá

1. Tại sao nói trò chơi đá cầu là tiền thân của môn thể thao đá cầu ngày nay?
2. Đặc điểm nổi bật nhất của quá trình phát triển môn đá cầu ở Việt Nam là gì?
3. -Theo em, những điều kiện cần có để trò chơi đá cầu chuyển thành môn thể thao đá cầu (đánh dấu x vào ô trống thích hợp)?
 - a. Phong trào tập luyện môn đá cầu phát triển mạnh
 - b. Luật đá cầu chính thức được ban hành
 - c. Đã sản xuất được quả cầu tiêu chuẩn

Hoạt động 2: Phân tích thực trạng và xu hướng phát triển môn đá cầu ở Việt nam (Thời gian: 35 phút)

🔗 Thông tin hoạt động

Thực trạng và xu hướng phát triển môn đá cầu ở Việt Nam

1. Thực trạng vị trí môn đá cầu trong hệ thống các môn thể thao

Quá trình tồn tại, phát triển và hoàn thiện môn thể thao đá cầu ở nước ta có thể chia thành các thời kỳ sau:

- + Giai đoạn phát triển tự nhiên (khoảng từ năm 1960 về trước).
- + Giai đoạn hình thành ý tưởng và tổ chức thực hiện cải tiến như một trò chơi mang tính thi đấu (khoảng năm 1960 đến năm 1985).
- + Giai đoạn tương đối hoàn thiện và chính thức chuyển thành môn thể thao thi đấu (từ năm 1986 đến nay)

Môn đá cầu đã được các cấp, các ngành, từ Trung ương đến địa phương quan tâm và tạo điều kiện phát triển, đồng thời nó được đông đảo các tầng lớp nhân dân đặc biệt là thế hệ trẻ tham gia tập luyện.

Trong quá trình khôi phục và phát triển môn đá cầu của Việt Nam, chúng ta không thể không nhắc đến những người có tâm huyết, đóng góp nhiều công sức cho việc duy trì từ một trò chơi đá cầu dần trở thành môn thể thao thi đấu . Đó là nhà giáo Đỗ Chí(1) Nguyên là GV dạy thể dục Trường cấp II Ngô Sỹ Liên ở Thị xã Bắc Giang và ông Giáp Văn Nhang nguyên là cán bộ của Phòng thể thao quần chúng - Sở TDTT Hà Bắc (Cũ).

(1) Nhà giáo Đỗ Chí đã mất (BT)

Trước xu thế phát triển của phong trào TDTT nói chung và thể thao dân tộc nói riêng, được sự quan tâm của Tổng cục TDTT (nay là UB TDTT) và Vụ Thể thao quần chúng - mà trực tiếp là Ông Lương Kim Chung nguyên là Vụ trưởng Vụ này và tập thể cán bộ của vụ cùng với Bác sỹ Nguyễn Khắc Viện(2) nguyên là Giám đốc nhà xuất bản

Ngoại văn đã lên đường sang Hà Bắc(Cũ), để gặp gỡ trao đổi và thống nhất một số luật lệ của trò chơi đá cầu (chủ yếu là đá đôi) với ông Đỗ Chỉ và Ông Nhang. Sau nhiều lần gặp gỡ, vừa động viên, giúp đỡ lẫn nhau vừa thống nhất một số quan điểm về luật lệ cách tổ chức thi đấu trò chơi này..... có thể nói rằng đây là một trong những cơ sở ban đầu cho sự ra đời của *Luật đá cầu* sau này.

Cho đến ngày hôm nay, những hình ảnh khó có thể phai mờ trong tâm trí của người hâm mộ môn đá cầu đó là mùa hè năm 1983, Bác sỹ Nguyễn Khắc Viện (lúc đó ngoài 60 tuổi) dẫn đầu đoàn VĐV đá cầu Hà Nội tham gia thi đấu giao hữu tại Hải Phòng. Trong ngày khai mạc, ông đã được mời tham gia biểu diễn các kỹ thuật cơ bản của môn đá cầu. Ông lần lượt thực hiện các kỹ thuật tâng cầu bằng má trong, bằng má ngoài, bằng mu bàn chân kỹ thuật đỡ ngực, kỹ thuật đỡ đầu, kỹ thuật chuyền cầu ở các tư thế khác nhau. Mỗi khi ông thực hiện các kỹ thuật khó như đá búng, đá vẩy (Bây giờ gọi là búng cầu, giạt cầu) ở các khoảng cách khác nhau làm người xem phải xiêu lòng thán phục. Đặc biệt là với kỹ thuật điêu luyện của mình, ông đã dùng phần gót chân để tâng cầu, cứu cầu, chuyền cầu mà trước đây thường gọi là Talon.

Với tài nghệ điều khiển quả cầu của mình, Ông đã để lại những hình ảnh đẹp luôn đậm nét trong lòng người hâm mộ đá cầu.

Ông là một trong những người có nhiều công lao đóng góp cho sự phát triển của môn đá cầu Việt Nam.

Cùng với sự khôi phục và phát triển của phong trào đá cầu trong dân gian là sự quan tâm và đầu tư của Trung ương cũng như của địa phương đã được thể hiện rất rõ trên các lĩnh vực như: Đầu tư về sân tập luyện, các trang thiết bị phục vụ cho tổ chức thi đấu nhưng điều đáng quan tâm nhất là:

TC TDTT đã cho ban hành bộ luật đầu tiên của môn đá cầu vào ngày 14 tháng 08 năm 1985. Mặc dù lúc này bộ luật còn đơn giản nhưng nó đã đánh dấu một bước ngoặt trong lịch sử môn đá cầu (ở đây cũng cần lưu ý là trước đó đã có một số văn bản quy định về *Luật đá cầu*, nhưng mới chỉ phù hợp cho từng địa phương mà thôi, chưa có tính thuyết phục cao khi sử dụng cho giải quốc gia).

Sau khi *Luật đá cầu* được ra đời năm 1986, giải đá cầu chính thức - đầu tiên được tổ chức với tên gọi là: "**Giải đá cầu báo thiếu niên tiên phong lần thứ nhất**". Giải được

(2) Bác sỹ, nhà văn hoá, Nguyễn Khắc Viện. đã mất

tổ chức tại Thị xã Bắc Giang - Giải này có 3 đội tham gia đó là: Đội Hà Nội, Hà Bắc (cũ), Đồng Tháp.

Đây là giải đầu tiên sử dụng quả cầu cao su trong thi đấu, tại giải này chưa có sự phân độ tuổi trong thi đấu, chưa có nội dung thi đấu của nữ.

Cũng từ giải này trở đi hằng năm có các giải đá cầu lớn được tổ chức, đó là:

- Giải vô địch đá cầu toàn quốc.

- Giải đá cầu trẻ toàn quốc.

Đến năm 1990, môn đá cầu được đưa vào nội dung thi đấu chính thức của Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ hai - tại Hà Nội

Để đáp ứng cho phong trào phát triển ngày càng sâu rộng của môn đá cầu. Ngày 01-12-1993, TC TDTT đã ký quyết định phê duyệt ban hành **Luật đá cầu** mới gồm 6 chương 32 điều được áp dụng cho các giải thi đấu từ cấp cơ sở cho đến giải toàn quốc.

Năm 1994 tại giải trẻ toàn quốc (tổ chức tại Hà Nội) có 9 đội tham gia là: Hà Nội, Hà Bắc (cũ), TP Hồ Chí Minh, Tiền Giang, Đồng Tháp, Hải Hưng (cũ), Hải Phòng, Quảng Nam - Đà Nẵng (cũ). (Có 46 VĐV trong đó có 13 VĐV nữ).

Cũng trong năm 1994 giải vô địch quốc gia được tổ chức tại Hà Nội, có 7 đội tham gia: Hà Nội, Hà Bắc (cũ), TP Hồ Chí Minh, Tiền Giang, Đồng Tháp, Hải Hưng (cũ), Hải Phòng (Giải có 43 VĐV trong đó có 18 VĐV nữ).

Đây là giải lần đầu tiên phong cấp kiện tướng cho 4 VĐV và 13 VĐV đạt cấp I.

Cũng tại giải này lần đầu tiên áp dụng luật đá cầu ban hành ngày 01-12-1993 và đây là giải đầu tiên sử dụng quả cầu nhựa tiêu chuẩn (theo luật).

Tại Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ ba diễn ra tại TP Hải Phòng (từ ngày 05- 08 đến 10- 08- 1995), môn đá cầu là một nội dung thi đấu chính thức của đại hội.

Tại giải này có 11 đội của những trung tâm TDTT lớn về tham gia thi đấu như:

Hà Nội, Hà Bắc (cũ), TP.Hồ Chí Minh, Tiền Giang, Đồng Tháp, Hải Hưng (cũ), Hải Phòng, Quảng Ninh, CLB Quân đội, Bộ giáo dục và đào tạo, Bình Thuận.

Giải đã đón tiếp 67 VĐV tham gia thi đấu các nội dung (có 24 VĐV nữ).

Kết quả của giải vô địch quốc gia được trao cho các VĐV các đoàn như sau:

(Phong cấp kiện tướng cho 12 VĐV; cấp I cho 4 VĐV).

Giải Đơn Nữ	Giải Đơn Nam
- Nhất: Hoàng Thái Xuân (Hà Nội)	-Nhất: Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội)
- Nhì: Lưu Ngọc Mai (TP HCM)	- Nhì: Nguyễn Mạnh Thắng (Hà Bắc)
- Ba: Hoàng Ngọc Lan (Hà Bắc)	- Ba: Bùi Nam Phương (Quảng Ninh)

Giải Đồng đội nữ	Giải Đồng đội nam
- Nhất: Hà Nội - Nhì: Hà Bắc - Ba: TP HCM	- Nhất: Hà Nội - Nhì: TP HCM - Ba: Quân Đội

Cũng trong năm 1995 bắt đầu từ ngày 08 đến ngày 12 - 10- 1995. Giải đá cầu trẻ toàn quốc tranh giải "**Báo Thiếu niên Tiền phong và Hoa học trò**". Tổ chức tại Quy Nhơn - Bình Định. Tham gia giải gồm có 6 địa phương đó là: Hà Nội, TP HCM, Bình Định, Quảng Ninh, Thanh Hoá, Khánh Hoà trong đó có 38 VĐV (17 VĐV nữ- 21 VĐV nam).

Kết quả giải trẻ được trao cho các VĐV - Các đoàn như sau:

Giải đơn nữ	Giải đơn nam
- Nhất: Hoàng Thái Xuân (Hà Nội) - Nhì: Bùi Hải Yến (Quảng Ninh) - Ba: Nguyễn Thị Hoa (Quảng Ninh) Lê Hồng Thơm (Thanh Hoá)	- Nhất: Bùi Nam Phương (Quảng Ninh) - Nhì: Nguyễn Đình Huy (Hà Nội) - Ba: Phan Việt Thắng (TP HCM) Trương Quốc Huy (Bình Định).

Năm 1995 TC đã cử hai VĐV đá cầu tham gia thi đấu hữu nghị tại Hồng Kông và Trung Quốc trong hai lần tham gia thi đấu, trình độ kỹ thuật chiến thuật của VĐV Việt Nam đã thể hiện ngang tài ngang sức với nhiều nước trong khu vực và thế giới.

Năm 1996, giải vô địch đá cầu quốc gia được tổ chức tại Nghệ An với 15 đội tham gia (Có 88 VĐV - 35 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Bắc Thái (cũ), Đồng Tháp, Hà Bắc (cũ), Hà Nội, Hà tây, Hải Hưng (cũ), Hà Tĩnh, Hoà Bình, TP Hồ Chí Minh, Ninh Bình, Quảng Bình, Yên Bái, Nghệ An, Hải Phòng, Thanh Hoá. Tại giải này TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 6 VĐV và cấp I cho 19 VĐV.

Năm 1996, Giải Trẻ đá cầu quốc gia được tổ chức tại Hải Phòng có 24 đội tham gia "có 215 VĐV - 93 VĐV nữ".

Gồm các tỉnh: An Giang, Bắc Thái, Bến Tre, Cần Thơ, Đồng Nai, Đồng Tháp, Hà Bắc (cũ), Hà Tĩnh, TP Hồ Chí Minh, Ninh Bình, Quảng Bình, Yên Bái, Nghệ An, Hải Phòng, Thanh Hoá, Minh Hải (cũ), Phú Yên, Lạng Sơn, Quảng Nam- Đà Nẵng, Thái Bình, Tây Ninh.

Năm 1997, Giải vô địch đá cầu quốc gia được tổ chức tại Quảng Ninh với 10 đội tham gia (có 95 VĐV - 31 VĐV nữ)

Gồm các tỉnh: Yên Bái, Đồng Tháp, Hải Dương, Quảng Ninh, Bắc Ninh, Bắc Giang, Hà Nội, Hải Phòng, Thanh Hoá, Hưng Yên.

Tại giải này TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 6 VĐV và cấp I cho 17 VĐV

Năm 1997, Giải Trẻ đá cầu quốc gia được tổ chức tại Khánh Hoà với 7 đội tham gia(có 65 VĐV- 31 VĐV nữ)

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Đồng Tháp, Bình Định, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP Hồ Chí Minh. Tại giải lần này TC TDTT đã phong cấp I cho 7 VĐV.

Năm 1998, Giải vô địch đá cầu quốc gia được tổ chức tại thị xã Hải Dương, với 8 đội tham gia (có 71 VĐV - 34 nữ)

Gồm các tỉnh : Bắc Giang, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP Hồ Chí Minh, Hải Dương, Liên hiệp Đường sắt. Tại giải lần này TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 6 VĐV; Cấp I cho 17 VĐV

Kết quả của Giải vô địch được trao cho các VĐV các đoàn sau:

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
- Nhất: Hà Nội - Nhi : Đồng Tháp - Ba : Hải Dương Liên hiệp đường sắt Quảng Ninh	- Nhất : Đồng Tháp - Nhi : Hà Nội - Ba : Bắc Giang

Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
- Nhất: Đào Thái Hoàng Phúc (Hà Nội) - Nhi : Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội) - Ba: Bùi Nam Phương (Quảng Ninh) Nguyễn Văn Thảo (Hải Dương)	- Nhất: Nguyễn Mộng Kiều (Đồng Tháp) - Nhi : Nguyễn Thị Hiền (Đồng Tháp) - Ba: Nguyễn Thị Hạnh (Hải Phòng) Bùi Hải Yên (Quảng Ninh)

Năm 1998, Giải trẻ đá cầu quốc gia được tổ chức tại Bình Định với 7 đội tham gia (có 76 VĐV- 36 VĐV nữ)

Gồm các tỉnh: Hà Nội, Khánh Hoà, Đồng Tháp, Bình Định, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá. Tại giải lần này TC TDTT đã phong cấp I cho 7 VĐV.

Năm 1999, Giải vô địch đá cầu quốc gia được tổ chức tại TP Đà Nẵng, với 6 đội tham gia (có 55 VĐV - 28 nữ)

Gồm các tỉnh: Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP Hồ Chí Minh.

Cả năm (giải vô địch + giải trẻ) TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 8 VĐV; Cấp I cho 16 VĐV.

Kết quả của Giải vô địch được trao cho các VĐV các đoàn sau:

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
- Nhất: Hà Nội - Nhi : TP HCM	- Nhất : Hà Nội - Nhi : Đồng Tháp

- Ba : Hải Phòng ; Thanh Hoá	- Ba : Thanh Hoá ; Quảng Ninh
------------------------------	-------------------------------

Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
- Nhất: Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội) - Nhi: Trương Minh Thông (TP HCM) - Ba: Nguyễn Văn Thành (Hải Phòng) Đào Hoàng Phúc (Hà Nội)	- Nhất: Nguyễn Mộng Kiều (Đồng Tháp) - Nhi : Nguyễn Thị Nga (Hà Nội) - Ba: Nguyễn Ngọc Trinh (Hà Nội) Nguyễn Thị Hương (Đồng Tháp)

Năm 1999, Giải trẻ đá cầu quốc gia được tổ chức tại thị xã Bắc Giang, có 10 đội tham gia (có 113 VĐV trong đó có 46 VĐV nữ)

Gồm các tỉnh: Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP Hồ Chí Minh, Hà Nội, Bắc Giang, Bắc Ninh, Liên hợp Đường sắt, Hải Dương. (Đây là giải áp dụng luật mới sửa đổi bổ sung ngày 3-5-1999. Lần đầu tiên đưa nội dung thi đấu ba người).

Năm 2000, Giải vô địch đá cầu quốc gia được tổ chức tại Quảng Ninh, có 9 đội tham gia (có 63 VĐV trong đó có 28 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Bắc Ninh, Bắc Giang, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP Hồ Chí Minh. Tại giải lần này TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 6 VĐV; cấp I cho 17 VĐV.

Kết quả của Giải vô địch được trao cho các VĐV các đoàn sau:

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
- Nhất: Hà Nội - Nhi : TP HCM - Ba : Thanh Hoá ; Quảng Ninh	- Nhất : Hà Nội - Nhi : Đồng Tháp - Ba : Hải Phòng ; Quảng Ninh
Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
- Nhất: Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội) - Nhi : Trương Minh Thông (TP HCM) - Ba: Nguyễn Văn Minh (Hải Phòng) Đào Hoàng Phúc (Hà Nội)	- Nhất: Nguyễn Mộng Kiều (Đồng Tháp) - Nhi : Nguyễn Thị Nga (Hà Nội) - Ba: Nguyễn Thu Phương (Thanh Hoá) Phạm Thị Lan (Bắc Giang)

Năm 2000, Giải trẻ đá cầu quốc gia được tổ chức tại Đồng Tháp, có 9 đội tham gia (có 63 VĐV trong đó có 28 VĐV nữ)

Gồm các tỉnh: An Giang, Bắc Thái, Bến Tre, Cần Thơ, Đồng Nai, Đồng Tháp, Bắc Ninh, Bắc Giang, Hà Nội, TP Hồ Chí Minh, Ninh Bình, Quảng Bình, Nghệ An, Hải Phòng, Hải Dương, Hà Tây, Quảng Ninh, Thanh Hoá, Phú Yên, Lạng Sơn, Quảng Nam, Đà Nẵng, Quảng Ngãi, Thái Bình, Tây Ninh.

Năm 2001, Giải vô địch đá cầu quốc gia được tổ chức tại Đồng Tháp, có 7 đội tham gia (gồm 68 VĐV trong đó có 35 VĐV nữ).

Đây là giải đầu tiên sử dụng quả cầu đá Việt Nam - UB TDTT - 201. Tại giải lần này UB TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 7 VĐV; cấp I cho 15 VĐV.

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM.

Kết quả của Giải vô địch được trao cho các VĐV các đoàn sau:

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
- Nhất: Đồng Tháp - Nhi : TP HCM - Ba: Thanh Hoá ; Hà Nội	- Nhất: Đồng Tháp - Nhi : Hà Nội - Ba: Hải Phòng ; Quảng Ninh

Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
- Nhất: Lê Quang Triều (TP HCM) - Nhi : Nguyễn Quốc Anh (Hà Nội) - Ba: Nguyễn Văn Thắng (Hà Nội) Phạm Huy Hiếu (TP HCM)	- Nhất: Nguyễn Thị Nga (Hà Nội) - Nhi : Nguyễn Mộng Kiều (Đồng Tháp) - Ba: Nguyễn Thị Hạnh (Hải Phòng) Hoàng Ngọc Lan (TP HCM)

Năm 2001, Giải trẻ đá cầu quốc gia được tổ chức tại Thanh Hoá, có 7 đội tham gia (gồm 80 VĐV trong đó có 33 VĐV nữ). Tại giải này UB TDTT đã phong cấp I cho 8 VĐV.

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP Hồ Chí Minh.

Năm 2002, Giải vô địch đá cầu quốc gia được tổ chức tại Khánh Hoà , có 9 đội tham gia (gồm 84 VĐV trong đó có 29 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Bộ GD và ĐT, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP Hồ Chí Minh, Khánh Hoà. Tại giải này UB TDTT đã phong cấp kiện tướng có 17 VĐV; cấp I cho 25 VĐV.

Kết quả của Giải vô địch được trao cho các VĐV các đoàn sau:

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
- Nhất: TP HCM - Nhi : Hà Nội - Ba: Đồng Tháp ; Hải Phòng	- Nhất: Đồng Tháp - Nhi : Hà Nội - Ba: Bắc Giang ; Quảng Ninh

Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
- Nhất: Lê Quang Triều (TP HCM)	- Nhất: Nguyễn Thị Ngọc (Đồng Tháp)

- Nhi : Nguyễn Văn Thắng (Hà Nội)	- Nhi : Nguyễn Thị Hương (Đồng Tháp)
- Ba: Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội)	- Ba: Nguyễn Ngọc Thu (Hải Phòng)
Nguyễn Văn Hoàng (Thanh Hoá)	Nguyễn Thu Hằng(Hà Nội)

Năm 2003, Giải trẻ đá cầu quốc gia được tổ chức tại Thừa Thiên -Huế, có 8 đội tham gia (gồm 98 VĐV- 44 VĐV nữ). Tại giải này UB TDTT đã phong cấp I cho 8 VĐV.

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh,Thừa Thiên - Huế, TP Hồ Chí Minh, Hà Tây. Tại giải này UB TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 17 VĐV; cấp I cho 27 VĐV.

Phong trào tập luyện đá cầu phát triển hết sức nhanh chóng, không những chỉ ở trong nước và khu vực mà còn ở các nước châu lục. Đặc biệt là giải đá cầu thế giới lần đầu tiên được tổ chức tại châu Âu - Nước Hunggari năm 2000. Tại giải này đội tuyển Việt Nam đã xuất sắc giành được 5 trên tổng số 7 bộ huy chương vàng. Giành giải nhất toàn đoàn.

Sau đó một năm - năm 2001. Đội tuyển Việt Nam đã bảo vệ thành công chức vô địch của mình ngay trên đất nước Trung Quốc - Một cường quốc của môn đá cầu thế giới. Với 5 trên 7 bộ huy chương. Giành giải nhất toàn đoàn.

Tháng 11 năm 2002. Giải Vô địch đá cầu thế giới được tổ chức tại CHLB Đức. Và một lần nữa đội tuyển Việt Nam lại chứng minh vị trí số một của mình tại giải vô địch thế giới trước cường quốc đá cầu như: Trung Quốc, Hồng Kông, Đài Loan, Hungari. Với 4 trên 7 bộ huy chương vàng.

Tại SEA GAMES 22- Việt Nam là nước chủ nhà. Tại đại hội này đoàn vận động viên đá cầu Việt Nam đã dành trọn 7 bộ huy chương vàng về cho đất nước. Một lần nữa khẳng định vị trí Việt Nam trên đấu trường quốc tế về môn đá cầu.

Như vậy, trải qua một quá trình tồn tại và phát triển, môn đá cầu đã khẳng định được vị trí của mình cũng như các môn thể thao khác trong xã hội. Đặc biệt trong những năm gần đây môn đá cầu đã trở thành một môn học trong chương trình nội khoá và ngoại khoá không chỉ ở các trường chuyên nghiệp mà còn có trong tất cả chương trình học ở các trường phổ thông trên toàn quốc.

Ngày nay môn đá cầu đã có hệ thống thi đấu chính thức hàng năm đó là :

- Giải vô địch quốc gia .
- Giải trẻ toàn quốc
- Hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc
- Giải dân tộc nội trú toàn quốc

2. Xu hướng phát triển của môn đá cầu

Môn đá cầu là một môn thể thao dân tộc nằm trong hệ thống thi đấu các môn thể thao của quốc gia. Đây là một trong những nội dung được sử dụng để rèn luyện và GDTC cho HS cũng như sinh viên trong các trường chuyên nghiệp ở Việt Nam.

Chính vì vậy mà môn đá cầu không những được các ngành, các cấp quan tâm mà đặc biệt là được UB TDTT đầu tư và định hướng phát triển cả về bề rộng lẫn chiều sâu...

Đặc biệt là môn đá cầu lần đầu tiên được Ban tổ chức thống nhất đưa vào chương trình thi đấu của SEAGAMES tổ chức tại Việt Nam vào cuối năm 2003.

Như vậy, từ chỗ chỉ là một trò chơi trong dân gian - rồi trở thành một môn thể thao dân tộc và từ đó cho đến nay môn đá cầu đã không ngừng phát triển, nó đã không thể thiếu được trong hệ thống thi đấu các môn thể thao của quốc gia cũng như trên thế giới. Bởi vì theo định kì hằng năm có các giải đá cầu được tổ chức như sau:

- Giải Dân tộc nội trú toàn quốc.
- Giải của Hội khoẻ Phù Đổng quốc gia
- Giải Trẻ toàn quốc
- Giải Vô địch quốc gia .
- Giải Vô địch thế giới
- Giải của Đại hội thể thao Đông Nam á (2003 tại Việt Nam).

Nhiệm vụ:

- 1: -Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học
 - Nghe giáo viên giảng bài và đàm thoại (8 phút):
 - + Thực trạng vị trí môn đá cầu trong hệ thống các môn thể thao?
 - + Xu thế phát triển của môn đá cầu?
- 2: Đọc thông tin cho nội dung 2 (4 phút).
- 3: Thảo luận nhóm(8 phút).
 - Quá trình hình thành và phát triển môn đá cầu ở Việt Nam có thể chia bao nhiêu giai đoạn? Là những giai đoạn nào?
 - Em hãy cho biết những nhân vật có công cho sự phát triển môn đá cầu ở Việt nam?
 - Luật đá cầu ra đời có ý nghĩa như thế nào trong quá trình phát triển môn đá cầu ở Việt Nam?
 - Điềm qua một số giải đá cầu trong nước từ sau năm 1986 và một số giải quốc tế mà Việt Nam giành được thành tích cao?
- 4: Làm việc toàn lớp (15 phút).
 - Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
 - Các ý kiến bổ sung.

- Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.
- Tự ghi chép nội dung bài học theo cách hiểu, cách diễn đạt của mình.

***🔗* Đánh giá**

1. Từ các nội dung dự kiện sau, em hãy nối với nhau cho phù hợp và đưa ra kết luận những dự kiện đó nói lên điều gì?

Giai đoạn phát triển tự nhiên	Khoảng năm 1960-1985
Giai đoạn tương đối hoàn thiện chính thức chuyển thành môn thể thao	Năm 1986 đến nay
Giai đoạn hình thành ý tưởng và tổ chức thực nghiệm cải tiến như một trò chơi thi đấu	Khoảng từ năm 1960 trở về trước
Kết luận:.....	

2. Khi tìm hiểu về lịch sử phát triển môn đá cầu ở Việt nam thì không thể không nhắc tới các nhân vật đã có công đóng góp lớn cho sự phát triển đó. Họ là ai? làm gì? ở đâu?

3. Tại sao nói năm 1985 là năm đánh dấu bước ngoặt lịch sử của môn đá cầu ở nước ta?

4. Em hãy cho biết từ năm 1986 đến năm 2003, nước ta đã tổ chức được những giải đá cầu nào? Số lượng đội tham gia mỗi giải là bao nhiêu? và một số giải quốc tế mà Việt nam giành được vị trí cao?

5. Ngày nay hằng năm có những giải thi đấu đá cầu nào?

Hoạt động 3: Tìm hiểu ý nghĩa và tác dụng của môn đá cầu đối với người tập (Thời gian: 25 phút)

***🔗* Thông tin hoạt động**

ý nghĩa và tác dụng của đá cầu đối với người tập

Cơ thể con người là một khối thống nhất, các cơ quan trong cơ thể có liên hệ mật thiết với nhau. Bởi vậy khi tập luyện đá cầu sẽ tác động đến các tổ chức của các cơ quan trong cơ thể người tập. Những ảnh hưởng và tác dụng đó được thể hiện qua các thay đổi sau:

1. Phát triển sức khoẻ và các tổ chất thể lực

Khi đá cầu đòi hỏi người tập phải vận động toàn thân như : Di chuyển, tâng cầu, đỡ cầu, đá cầu tấn công, chuyền cầu, cứu cầu v.v..., hai chân phải nhanh nhẹn, hoạt động tích cực, mắt phải tập trung quan sát, phán đoán đường cầu trên toàn sân để đưa ra quyết định khi tiếp xúc với cầu bằng kỹ thuật nào để có hiệu quả cao nhất.

Khi thực hiện các kỹ thuật đá cầu đòi hỏi sự chính xác rất cao, vì để quả cầu thì nhỏ, tốc độ bay của quả cầu lại rất nhanh. Do đó chỉ cần mắc sai sót là bị mất điểm. Mặt khác khi chơi đá cầu, người chơi không chỉ sử dụng đôi chân mà còn phải sử dụng cả đầu, ngực để phối hợp một cách khéo léo khi xử lý các đường cầu khác nhau

Trong thi đấu, ngoài thi đấu đơn còn có thi đấu đôi, thi đấu ba người. Nên đòi hỏi các VĐV phải biết phối hợp ăn ý với nhau thông qua các chiến thuật lúc thi đấu. Đồng thời mọi người phải có khả năng bao quát xử lý các tình huống hết sức nhạy cảm, chính xác và thông minh thì mới đem lại kết quả tốt. Vì vậy, đá cầu đòi hỏi người tập phải có kỹ thuật, chiến thuật hoàn chỉnh và phải có sức khoẻ và thể lực tốt, tức là phải có các tổ chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo. Đặc biệt sức bền chuyên môn phải được phát triển tốt, bởi trong một trận đấu khi trình độ của các VĐV tương đương nhau thì VĐV nào có thể lực và có sức bền chuyên môn tốt hơn sẽ là người quyết định kết quả của trận đấu.

Trong quá trình tập luyện và thi đấu, người tập không ngừng hình thành và cũng cố các kỹ thuật động tác, các phản xạ có điều kiện, nhằm tăng cường khả năng phối hợp giữa hệ thần kinh trung ương với các cơ quan vận động, các cơ quan nội tạng trong cơ thể để xây dựng các kỹ năng, kỹ thuật động tác, tiến tới hình thành kỹ xảo động tác. Để đạt được điều này người ta phải tiến hành tập luyện thường xuyên, liên tục có hệ thống, khoa học và hợp lý. Với phương châm: Luyện tập - thích ứng - phát triển .

Chính vì vậy, tùy từng đối tượng mà sử dụng khối lượng vận động một cách hợp lý, phù hợp với khả năng tiếp thu của họ. Đối với người tập, khi đã tập luyện tích cực gần tới sức chịu đựng tối đa thì nó sẽ kích thích tác dụng tới các hệ thống cơ quan như: Hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ vận động... Bởi vì khi thực hiện khối lượng vận động của bài tập, cơ quan vận động của người tập phải hoạt động tích cực dẫn đến sự tiêu hao năng lượng lớn trong quá trình hoạt động. Đồng thời với sự tiêu hao năng lượng này là nhu cầu cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động... Từ đó dẫn đến hàng loạt các phản ứng hoá học, sinh học... xảy ra trong cơ thể người tập. Khi vận động với khối lượng càng lớn trong thời gian càng dài thì quá trình ôxi hoá các axit amin, quá trình phân huỷ các ATP nhằm cung cấp năng lượng và thải các chất cặn bã ra ngoài càng phức tạp.

Luyện tập một cách khoa học sẽ giúp cho hệ hô hấp phát triển, dung tích sống tăng lên, tần số hô hấp giảm, tạo thuận lợi cho cơ thể vận động tốt trong cả thời kỳ ưa khí và yếm khí.

Đối với hệ tuần hoàn, thông qua luyện tập có hệ thống và khoa học sẽ làm cho tim thích ứng với khối lượng vận động cao, khả năng giãn nở của các mao mạch tốt hơn, thuận lợi cho việc cung cấp vận chuyển năng lượng cho cơ thể hoạt động trong thời gian dài, đồng thời cũng rút ngắn được thời gian hồi phục sau thời gian vận động.

Trong quá trình tập luyện đá cầu còn giúp cho người tập rèn luyện và phát triển cơ quan thị giác, bởi do đặc thù dụng cụ tập là quả cầu nhỏ, tốc độ khi bay nhanh. Do đó người tập phải tập trung quan sát mới phán đoán chính xác được điểm rơi của quả cầu để thực hiện các kỹ thuật, chiến thuật của mình.

Ngoài các tác dụng nêu trên, tập luyện môn đá cầu thường xuyên còn giúp cho người tập có được thể hình phát triển cân đối, đặc biệt là hệ thống cơ quan vận động như : cơ, xương, khớp và dây chằng... thường xuyên được tối luyện, giúp cho người tập bước vào những ngày học tập và làm việc mới một cách thuận lợi hơn.

2. Giáo dục phẩm chất đạo đức, ý chí:

Tập luyện và thi đấu TDTT nói chung và đặc biệt là môn đá cầu nói riêng. (đặc thù của môn đá cầu trong thi đấu mang tính đối kháng rất cao, nhất là trong thi đấu đá đơn). Đòi hỏi người tập phải có sự nỗ lực khổ luyện, có ý chí, có nghị lực, có quyết tâm cao thì mới mong có kết quả tốt. Muốn dành được thắng lợi trong thi đấu, trước tiên người tập phải thắng được chính bản thân mình bằng sự cần cù chịu khó, linh hoạt sáng tạo, khắc phục khó khăn trong sinh hoạt, với đồng đội phải đoàn kết, tương trợ giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập cũng như thi đấu.

Trong quá trình tập luyện, các thành viên trong đội phải luôn luôn có tinh thần tập thể, mà thực tế tinh thần này phải được duy trì và phát huy ở mọi lúc mọi nơi (trong cuộc sống, trong tập luyện cũng như trong thi đấu). Nếu không, chỉ cần một người không cố gắng là mọi nỗ lực của toàn đội sẽ không đạt kết quả như mong muốn. Chính vì vậy mà mọi thành viên đều phải tôn trọng đoàn kết gắn bó với nhau, biết phát huy những điểm mạnh của từng cá nhân, khắc phục những mặt còn hạn chế để không ngừng phấn đấu vươn lên đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu.

Ngoài việc không chỉ làm tăng thêm tinh thần đồng đội trong mỗi đơn vị thi đấu, mà còn thông qua thi đấu đá cầu sẽ giúp cho các VĐV, các thành viên trong mỗi đội, mỗi tỉnh, thành, ngành trong một quốc gia và giữa các quốc gia với nhau để tăng thêm sự hiểu biết, thông cảm và tôn trọng nhau hơn.v.v.... Từ đó tăng cường tình đoàn kết, hữu nghị giữa con người với con người, giữa các dân tộc với các dân tộc với nhau.

Nhiệm vụ:

- 1: -Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học
 - Nghe giảng bài kết hợp đàm thoại(7 phút):
- + ý nghĩa và tác dụng của môn đá cầu đối với người tập?
- 2: Đọc thông tin cho nội dung 3 (3 phút).
- 3: Thảo luận nhóm(5 phút).
 - Tập đá cầu nó phát triển sức khỏe và các tổ chất thể lực như thế nào?
 - Tập đá cầu giáo dục được những phẩm chất gì cho con người?
- 4: Làm việc toàn lớp (10 phút).
 - Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
 - Các ý kiến bổ sung.
 - Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.
 - Tự ghi chép nội dung bài học theo cách hiểu, cách diễn đạt của mình.

Đánh giá

1. Em hãy tự đánh giá từng mức độ tác dụng của môn đá cầu đối với người tập (đánh dấu x vào ô thích hợp)?

<i>Nội dung (Tiêu chí)</i>	<i>Không có tác dụng</i>	<i>Tốt</i>	<i>Rất tốt</i>
Phát triển sức mạnh			
Phát triển sức nhanh			
Phát triển sức bền			
Phát triển khéo léo			
Tác dụng đến hệ thần kinh			
Tác dụng đến hệ hô hấp			
Tác dụng đến hệ tuần hoàn			
Tác dụng đến hệ vận động			
Tác dụng đến hệ sinh sản			
Giáo dục phẩm chất đạo đức			
Rèn luyện ý chí nghị lực			
Rèn luyện tính cần cù chịu khó			
Rèn luyện tinh thần tập thể, đồng đội			

Hoạt động 4: Phân tích các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật đá cầu (Thời gian: 20 phút)

🔑 Thông tin hoạt động

Các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật đá cầu

1. Quy luật bay của quả cầu trong không gian.

Để thực hiện các kỹ thuật cơ bản của đá cầu, trước tiên ta cần tìm hiểu quy luật bay của quả cầu khi được đá đi bay trong không gian. Để từ đó ta có thể quyết định hình thức đỡ cầu, đá cầu, chuyền cầu... bằng đầu, bằng ngực, bằng mu bàn chân... một cách chính xác.

Quả cầu khi được đá đi luôn bay trong không gian theo một quy luật nhất định đó là: Phần đầu cầu (chính cầu) luôn bay trước, phần cánh cầu (tua cầu - cánh cầu) bay sau.

Với trường hợp cầu bay về cuối sân, khi cầu rơi ở dạng tự do có hướng vuông góc với mặt đất (những đường cầu treo cao sâu). Lúc này người chơi thường quay về phía sau 180° (nếu cầu ở xa thì phải di chuyển tới) rồi dùng chân gần phía cầu rơi để tăng búng cầu, giạt cầu hoặc móc cầu... Tùy theo ý đồ tấn công mà tác dụng lực vào quả cầu cho thích hợp.

Trong trường hợp quả cầu bay có hướng đi chéo, tức là khi cầu rơi không vuông góc với mặt đất lúc này tùy theo vị trí rơi của quả cầu mà người chơi phải di chuyển (nếu cầu xa) hoặc đứng tại chỗ (nếu cầu rơi ngay vị trí đứng của người chơi). Trường hợp này, người chơi có thể dùng ngực để đỡ cầu nhịp một rồi dùng chân chuyền cầu cho đồng đội (nếu đá đôi, đá ba người) hoặc dùng mu bàn chân đá cầu tấn công (nếu đá đơn).

Trong trường hợp quả cầu bay ngang (song song với mặt đất), người chơi phải dùng ngực và đầu là chủ yếu để đỡ cầu hoặc chắn cầu (nếu người đỡ cầu đứng gần lưới khi đối phương đá cầu tấn công). Cũng có trường hợp dùng mu bàn chân để tăng, búng cầu hay giạt cầu (trường hợp chỉ dùng cho những người có kỹ thuật chơi cầu tốt)

2. Các yếu tố đá cầu cơ bản

Các yếu tố đá cầu cơ bản gồm: Sức mạnh, tốc độ , điểm rơi .

Để chơi môn đá cầu tốt người chơi phải nắm vững và thực hiện tốt cả ba yếu tố này. Muốn giải quyết ba yếu tố trên thì người chơi phải biết phối hợp, biết sử dụng nhuần nhuyễn các yếu tố này trong tập luyện cũng như lúc thi đấu .

2.1. Yếu tố sức mạnh

Đây là yếu tố rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu môn đá cầu. Người chơi biết sử dụng sức mạnh tốt có thể giành điểm trực tiếp hoặc làm cho đối phương bị động để tạo cơ hội giành điểm. Đối với đá cầu, sức mạnh thường được thể hiện ở các kỹ thuật

tấn công trên lưới, như động tác quét cầu, động tác cúp cầu xuôi, cúp cầu ngược (đá vô lê bên phải, bên trái).

Theo công thức tính ta có: $F = m.a$

Trong đó :

F là : Lực tác động của cơ thể tới quả cầu

m là :Khối lượng vật thể (Trọng lượng quả cầu)

a là : Gia tốc chuyển động của chân khi đá cầu

Như vậy sức mạnh (lực tác động) phụ thuộc vào khối lượng và gia tốc chuyển động của vật thể. Do đó muốn tăng sức mạnh vào quả cầu, người ta có thể tiến hành theo các cách sau:

Tăng khối lượng vật thể (tăng trọng lượng quả cầu)

Tăng tốc độ co duỗi của các cơ (tăng tốc độ động tác)- nhằm để tăng gia tốc.Nhưng đối với môn đá cầu thì trọng lượng của quả cầu không thay đổi (tức là m không đổi) nên sức mạnh của động tác đá cầu phụ thuộc chủ yếu vào gia tốc chuyển động. Lúc này biên độ động tác lớn hay nhỏ gia tốc nhanh hay chậm sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đường bay của quả cầu. Vậy để tăng sức mạnh khi đá cầu cần chú ý các điểm sau:

- Động tác phải thực hiện với biên độ lớn và kết hợp với lực toàn thân khi đá cầu.
- Tốc độ co cơ nhanh khi thực hiện động tác.
- Biết phán đoán chính xác đường cầu để lựa chọn điểm tiếp xúc hợp lí, phát huy được toàn lực khi đá cầu.

- Không ngừng tập luyện để phát triển sức mạnh của cơ bắp nhằm hỗ trợ cho kĩ thuật đá cầu.

2.2. Yếu tố tốc độ.

Đây là yếu tố không thể thiếu được trong môn đá cầu. Yếu tố này sẽ giúp cho người chơi không ngừng nâng cao thành tích của mình trong tập luyện và thi đấu. Nếu đá cầu với một tốc độ nhanh sẽ đẩy đối phương vào thế bị động, lúng túng, mất bình tĩnh ... Tạo cho mình có nhiều thời cơ thuận lợi là cơ hội để tấn công dứt điểm. Như vậy trong đá cầu người nào chuẩn bị tốt yếu tố này sẽ là người nắm quyền chủ động trên sân.

Từ công thức tính vận tốc chuyển động của một vật : $V = \frac{S}{t}$

Trong đó:

V : Vận tốc chuyển động của vật thể,

S : Quãng đường vật thể bay được,

t : Thời gian bay của vật thể.

Như vậy ta có thể xác định được vận tốc của một vật nhanh hay chậm theo các cách sau:

- Trong một quãng đường nhất định vật thể chuyển động về trước với thời gian ngắn hơn thì vận tốc đó nhanh hơn.

- Trong một thời gian nhất định, vật thể chuyển động về trước với cự li dài hơn thì vận tốc đó nhanh hơn.

Căn cứ vào cơ sở của nguyên lí trên, đồng thời kết hợp với đặc điểm của môn đá cầu, ta thấy rằng muốn tăng tốc độ bay của quả cầu thì cần chú ý như sau:

- Trong một cự li đá cầu nhất định phải tăng nhanh tốc độ động tác và tăng thật nhanh tốc độ co duỗi cơ, hạn chế biên độ động tác khi thực hiện. Đặc biệt sử dụng nhiều lực của cổ chân, nhằm tăng tốc độ khi tiếp xúc với quả cầu.

- Tranh thủ tiếp xúc với cầu sớm, nhằm rút ngắn thời gian đá cầu, chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công, không chờ cầu bay đến rồi mới đá cầu.

2.3. Yếu tố điểm rơi

Đối với đá cầu điểm rơi là điểm tiếp xúc giữa bàn chân - quả cầu - mặt đất trong phạm vi diện tích của sân. Nếu sử dụng tốt yếu tố điểm rơi sẽ luôn làm cho đối phương phải đứng trước những tình huống bất ngờ, bị động, luôn luôn phải di chuyển trong phạm vi sân của mình để đỡ, đá cầu. Trong thi đấu ai sử dụng tốt yếu tố này có thể giành được điểm trực tiếp.

Để thực hiện tốt điểm rơi, người chơi thường vận dụng các chiến thuật một cách linh hoạt, biến hoá, bằng cách sử dụng các đường cầu dài treo cuối sân, đường cầu ngắn (bỏ nhỏ trên lưới), đường cầu lao thẳng, nhảy bật cúp cầu hoặc động tác giả dùng chân quét cầu nhưng lại dùng chân đặt cầu rơi gần lưới v.v...

Trong quá trình sử dụng yếu tố điểm rơi này cần chú ý những điểm sau:

- Khi sử dụng các đường cầu biến hoá khác nhau (dài, ngắn, lao thẳng...), phải hết sức chú ý đến hai góc xa cuối sân và hai góc gần với lưới. Đây là những điểm dễ gây lúng túng khó khăn cho đối phương khi đỡ cầu.

- Cần phải đá cầu vào nơi xa vị trí chuẩn bị của đối phương. Trong tập luyện cũng như trong thi đấu cần phải chú ý sử dụng nhiều các đường cầu khác nhau một cách thuần thục và linh hoạt chứ không nên chỉ chú trọng một đường cầu cơ bản nào. Biết kết hợp sáng tạo các yếu tố sức mạnh và tốc độ với điểm rơi để giành từng điểm trong trận đấu.

3. Nguyên lý về di chuyển trong môn đá cầu.

Đối với đá cầu, di chuyển là một trong những kĩ thuật hết sức quan trọng trong tập luyện và thi đấu. Muốn di chuyển tốt người chơi phải lựa chọn cho bản thân một TTCB thích hợp.

Sự di chuyển của cơ thể được thực hiện do lực tác dụng của trọng lực và lực đạp của bàn chân.

Trọng lực là lực tác dụng qua trọng tâm của phương thẳng đứng và luôn có hướng từ trên xuống dưới. Khi ta di chuyển trọng tâm để điểm dọi của trọng tâm dời khỏi diện tích chân đế. Khi đó do tác dụng của trọng lực, độ ổn định của cơ thể không còn và cơ thể có xu hướng đi nghiêng về phía điểm dọi. Do đó nếu người tập kết hợp đúng việc di chuyển trọng tâm với đạp chân thì việc di chuyển sẽ nhẹ nhàng và hiệu quả hơn.

Lực đạp chân là động lực chủ yếu khi di chuyển. Khi thực hiện động tác người tập tác dụng vào mặt đất một lực và ngược lại mặt đất có lực phản lại cơ thể bằng độ lớn, cùng phương nhưng ngược chiều với lực đạp đó của người tập. Trong trường hợp này lực phản có hướng đi từ điểm chống qua trọng tâm cơ thể.

Phản lực chống gồm hai lực thành phần, thành phần thẳng đứng của lực này có tác dụng chống đỡ và đẩy cơ thể lên cao, thành phần nằm ngang của lực này có tác dụng đẩy cơ thể di chuyển theo chiều ngang.

Góc đạp càng nhỏ, thành phần nằm ngang càng lớn. Vì vậy quá trình di chuyển, người chơi luôn luôn khụy gối ở hướng di chuyển để tạo góc độ đạp nhỏ, kết hợp với lực đạp của chân đế sẽ làm tăng thành phần nằm ngang của lực, làm cho cơ thể tiến, lùi hay di chuyển sang phải, sang trái để đỡ cầu, đá cầu.... một cách dễ dàng.

Nhiệm vụ:

- 1: - Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học
 - Nghe giảng bài kết hợp đàm thoại(5 phút):
 - + Nguyên lý cơ bản của kỹ thuật đá cầu?
- 2: Đọc thông tin cho nội dung 4 (3 phút).
- 3: Thảo luận nhóm(5 phút).
 - Quả cầu khi nó bay trong không gian như thế nào?
 - Phân tích làm rõ các yếu tố cơ bản trong kỹ thuật đá cầu?
- 4: Làm việc toàn lớp (7 phút).
 - Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
 - Các ý kiến bổ sung.
 - Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.
 - Tự ghi chép nội dung bài học theo cách hiểu, cách diễn đạt của mình.

Đánh giá

1. Hãy cho biết quy luật bay của quả cầu trong không gian?
2. Hãy nêu sơ lược nội dung các yếu tố đá cầu cơ bản?

Hoạt động 5: Phân tích các kỹ thuật cơ bản của đá cầu : Kỹ thuật di chuyển (20 phút)

🔑 Thông tin hoạt động:

Các kỹ thuật cơ bản của đá cầu

Các động tác điều khiển cầu được gọi chung là kỹ thuật đá cầu. Trong đá cầu, cầu được điều khiển bằng chân, bằng ngực, bằng đầu. Trong các kỹ thuật đó thì đá cầu bằng chân là quan trọng và phức tạp nhất.

Kỹ thuật đá cầu được chia thành các dạng kỹ thuật sau:

1. Di chuyển

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 hoá các kỹ thuật di chuyển của môn đá cầu. Muốn đạt được thành tích cao trong đá cầu, phải biết kết hợp một cách linh hoạt, hợp lí, giữa các kỹ thuật di chuyển và các kỹ thuật động tác tấn công và phòng thủ, bởi vì trong môn đá cầu người chơi chỉ được phép sử dụng chân, đầu, ngực để tiếp xúc với cầu, trong đó kỹ thuật dùng chân để đỡ cầu, đá cầu ... là quyết định thành tích của người chơi đá cầu.

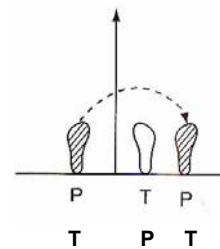
1.1. Di chuyển đơn bước

Đây là kỹ 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).

1.1.1. Di chuyển ngang đơn bước sang phải đá cầu.

- **TTCB:** Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, khuỵu 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)



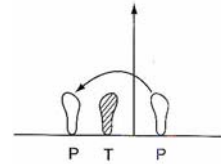
Hình 1

- **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).

1.1.2. 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 giạt cầu... (tùy theo ý đồ của người đá cầu).

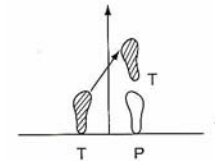


Hình 2

- **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).

1.1.3. 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, khụy gối, trọng tâm thấp, dòn 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.



Hình 3

- **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 kỹ thuật búng hoặc giạt cầu ...(tùy theo ý đồ đá cầu của người chơi) (H.3).

- **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).

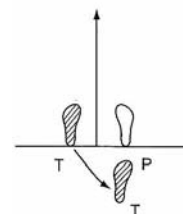
1.1.4. Di chuyển đơn bước phía trước chéo trái đá cầu

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)

1.1.5. Di chuyển đơn bước phía sau chéo phải đá cầu

- **TTCB** : Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, khụy gối, trọng tâm hơi thấp, dòn 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



Hình 4

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).

1.1.6. 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).

1.2. Di chuyển nhiều bước

Đối với di chuyển đơn bước chỉ cho phép người chơi đá cầu được những quả cầu rơi cách người với cự li 1m - 1,5m. Còn với những quả cầu khi đối phương đá cầu sang cách xa người thì phải sử dụng di chuyển nhiều bước đến chỗ cầu rơi mới thực hiện được kỹ thuật đá cầu.

Trong cách di chuyển nhiều bước, TTCB để thực hiện động tác cũng như ở di chuyển đơn bước, tiếp đó người chơi dùng sức đạp của chân và đổ trọng tâm về hướng di chuyển đẩy người đi, hai chân luân phiên di chuyển đến điểm rơi của cầu với tần số nhanh, chậm, bước dài, ngắn, tùy thuộc vào tình huống cầu bay tới sao cho bước cuối cùng người ở tư thế đá cầu đúng như các bước đơn đã phân tích ở phần trên. Trong di chuyển nhiều bước gồm có:

- Di chuyển ngang.
- Di chuyển tiến, lùi.

1.2.1. Di chuyển ngang sang bên phải đá cầu

- **TTCB** : Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, khuỵu 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° sang phải, đổ trọng tâm sang phải, chân trái di chuyển trước sau đó đến chân phải, 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 trái, chân phải tiếp xúc với cầu. Tùy theo ý đồ đá cầu mà sử dụng các kỹ thuật đá

móc, búng cầu, hay giạt 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).

1.2.2. Di chuyển ngang sang bên trái 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 phải của sân, khi di chuyển sang trái thì đạp mạnh chân phải, đồng thời quay người 90° sang trái, đổ trọng tâm sang trái chân phải di chuyển trước sau đó đến chân trái, 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 phải, chân trái tiếp xúc với cầu. Tùy theo ý đồ đá cầu mà sử dụng các kĩ thuật đá móc, búng cầu, hay giạt 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).

1.2.3. Di chuyển tiến, lùi để đá cầu.

- **TTCB** : Đứng chân trước chân sau(chân trái đặt trước), hơi khuyu 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 đổ về trước đồng thời đạp mạnh chân thuận (chân phải) bước về trước, sau đó đến chân trái, hạ trọng tâm thấp, khuyu 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 dồn vào chân trái - nếu chân phải tiếp xúc với cầu hoặc 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 kĩ thuật búng cầu, giạt cầu, tâng cầu nhip một để chuyền 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 180° . Sau đó di chuyển tiến về phía cuối sân như đã nêu ở trên.

1.2.4 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 bỏ 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.

- **TTCB** : Hai chân song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, hơi khuyu 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, giạt 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).

Nhiệm vụ:

1: - Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học

- Nghe giảng bài kết hợp đàm thoại (7 phút):

+ Phân tích sơ lược các kỹ thuật di chuyển?

2: Đọc thông tin cho nội dung 5 (3 phút).

3: Thảo luận nhóm(5 phút).

Kể tên các kỹ thuật di chuyển và yêu cầu khi thực hiện?

4: Làm việc toàn lớp (5 phút).

- Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.

- Các ý kiến bổ sung.

- Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.
- Tự ghi chép nội dung bài học theo cách hiểu, cách diễn đạt của mình.

🔗 Đánh giá

1. Di chuyển đơn bước trong đá cầu có bao nhiêu kỹ thuật? Đó là những kỹ thuật nào?
2. Di chuyển nhiều bước trong đá cầu có bao nhiêu kỹ thuật? Đó là những kỹ thuật nào?

Hoạt động 6: Phân tích các kỹ thuật cơ bản của đá cầu : Kỹ thuật phát cầu (20 phút)

🔗 Thông tin hoạt động

Kỹ thuật phát cầu

Phát cầu là một trong những kỹ thuật cơ bản của môn đá cầu. Với mục đích không chỉ là đưa cầu vào cuộc đấu mà còn là một trong những kỹ thuật tấn công để giành điểm trực tiếp hoặc gián tiếp. Kỹ thuật này được thực hiện ở khu vực phát cầu, phía sau đường biên ngang cuối sân.

Để phân biệt các kỹ thuật khi phát cầu, người ta thường căn cứ vào vị trí của mu bàn chân lúc tiếp xúc với cầu với tư thế của cơ thể khi phát cầu.

- Phát cầu thấp chân chính diện
 - Phát cầu thấp chân nghiêng mình
 - Phát cầu cao chân chính diện
 - Phát cầu cao chân nghiêng mình

1. Phát cầu thấp chân chính diện

Đây là kỹ thuật thường được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu với mục đích đưa cầu vào cuộc, vừa khai thác điểm yếu của đối phương (thông qua chiến thuật phát cầu) để giành điểm trực tiếp hoặc đưa đối phương vào thế bị động, lúng túng để giành điểm.

- **TTCB**: Khi thực hiện động tác, người chơi 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. Mũi



Hình 6

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 (H.5).

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.(H.6)

- **Thực hiện kĩ thuật động tác:** Khi thực hiện động tác phát cầu, 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 lạng 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.

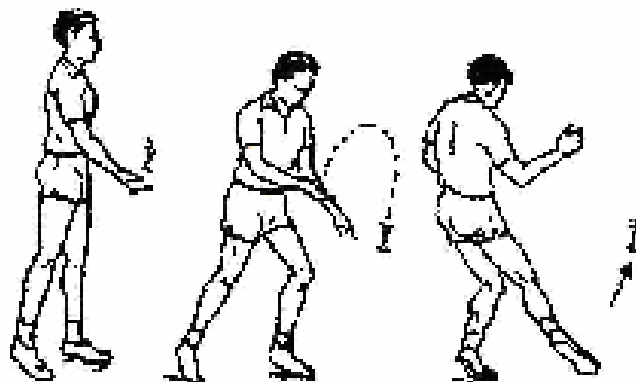
Người mới tập nên sử dụng một lực vừa phải để quả cầu rơi vào ô quy định, khi nào thuần thục thì sử dụng chiến thuật phát cầu (H.7).

- **Kết thúc động tác :** Khi bàn chân chạm cầu, chân đá dừng lại đột ngột sau đó chân đá tiếp đất, người chơi di chuyển vào trung tâm sân để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đá sang.

2 Phát cầu thấp chân nghiêng mình

- **TTCB :** Gần giống với tư thế phát cầu thấp chân chính diện. Nhưng bàn chân trước hợp với đường biên ngang một góc $40^\circ - 45^\circ$ và mũi bàn chân cách đường giới hạn phát cầu khoảng 30cm - 40 cm . Thân trên xoay sang phải (nếu chân phát cầu là chân phải) sao cho trục vai gần như vuông góc với đường biên ngang.

- **Thực hiện kĩ thuật động tác:** Tay phải cầm cầu, tung cầu nhẹ lên cao ngang tầm vai chệch ra phía trước, sang phải về phía chân đá sao cho điểm rơi của cầu cách mu bàn chân đá 60cm - 80 cm. Lúc cầu rơi xuống , thân trên hơi xoay sang phải, chân đá quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước để mu bàn chân tiếp xúc với cầu cách mặt sân khoảng 20cm- 30 cm (H.8)



Hình 8

- **Kết thúc động tác:** Sau khi tiếp xúc với cầu, người chơi nhanh chóng di chuyển vào trung tâm sân để đón - đỡ đường cầu đối phương đá sang.

3. Phát cầu cao chân chính diện

- **TTCB:** Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang, mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20 cm và mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20 cm. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc 45° , hai gót chân cách nhau khoảng 35cm - 45cm (H.9).

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 trở và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay trái 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.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Khi thực hiện kỹ thuật động tác phát cầu cao chân chính diện, gần giống như phát cầu thấp chân chính diện. Nhưng chỉ khác là khi lăng chân về phía trước thì đùi được nâng lên cao hơn và mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 60cm- 70cm (H.10).

- **Kết thúc động tác:** Sau khi tiếp xúc với cầu, người chơi nhanh chóng di chuyển vào trung tâm sân để đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

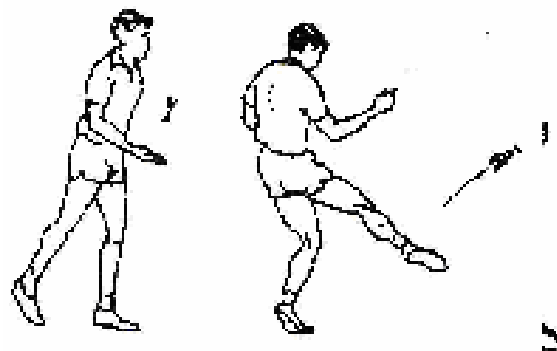
4. Phát cầu cao chân nghiêng mình.

- **TTCB:** Gần giống với tư thế phát cầu thấp chân nghiêng mình. Nhưng bàn chân trước hợp với đường biên ngang một góc 35° - 45° và mũi bàn chân cách đường giới hạn phát cầu khoảng 40cm - 50cm.

Thân trên xoay sang phải (nếu chân phát cầu là chân phải) sao cho trục vai gần như vuông góc với đường biên ngang.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:**

Giống như động tác phát cầu thấp chân nghiêng mình nhưng chỉ khác là khi thực hiện thì cầu được tung cao hơn đầu chéch ra trước về phía chân đá và cách người khoảng 1m. Khi cầu rơi xuống, thân trên nghiêng nhiều hơn để cho mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 70cm- 90cm. Những người có trình độ vận



Hình 11

động tốt, chân sẽ tiếp xúc với cầu khi cầu rơi cách mặt sân 1m- 1,2m (đối với nam) còn đối với nữ thì thấp hơn (H.11).

Nhiệm vụ:

- 1: - Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học
 - Nghe giảng bài kết hợp đàm thoại (7 phút):
 - + Các kĩ thuật phát cầu cơ bản?
- 2: Đọc thông tin cho nội dung 6 (3 phút).
- 3: Thảo luận nhóm(5 phút).
Kể tên các kĩ thuật phát cầu và phân biệt sự khác nhau giữa chúng?
- 4: Làm việc toàn lớp (5 phút).
 - Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
 - Các ý kiến khác.
 - Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.
 - Tự ghi chép nội dung bài học theo cách hiểu, cách diễn đạt của mình.

Đánh giá

1. Phát cầu có bao nhiêu kĩ thuật? là những kĩ thuật nào?

Hoạt động 7: Phân tích các kĩ thuật cơ bản của đá cầu : Kĩ thuật tấn công (30 phút)

Thông tin hoạt động

Kĩ thuật tấn công

1. Đánh đầu tấn công.

Đây là loại kĩ thuật sử dụng phần diện tích của trán (phần dưới chân tóc) để tiếp xúc và điều khiển cầu khi cầu bay ở độ cao từ trán trở lên. Kĩ thuật này được sử dụng khá hiệu quả không chỉ trong phòng thủ mà còn rất hiệu quả trong tấn công.

- **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, mũi bàn chân thuận đặt sau gót chân trước khoảng nửa bàn chân, hơi khuyu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều trên hai chân, người hơi khom mắt quan sát đối phương

- **Thực hiện kĩ thuật động tác:** Khi quả cầu bay ở độ cao khoảng 2m cách lưới 0,5m - 1m. Người chơi dùng sức của hai chân bật lên cao (có thể bước lên một bước rồi mới bật nhảy)

Lúc này thân người uốn căng hình cách cung, hai tay đưa sang hai bên giữ thẳng bằng, mắt quan sát quả cầu. Khi cơ thể ở tư thế căng hình cánh cung, các cơ lớn ở phía trước cơ thể được kéo dẫn ra sẽ tạo điều kiện giúp người chơi gập mạnh đầu xuống khi

chạm cầu. Quả cầu sau khi tiếp xúc với trán người đánh đầu sẽ bay cắm sang sân của đối phương.

Điều đáng lưu ý là người chơi có thể kết hợp với lắc đầu sang bên phải hoặc bên trái, sử dụng phần thái dương tiếp xúc với đế cầu để làm đảo hướng bay của cầu nhằm gây bất ngờ cho đối phương để giành điểm (H.12 và H.13).

- **Kết thúc động tác:** Sau khi kết thúc động tác đánh đầu tấn công, lúc hai chạm đất, thì người chơi phải nhanh chóng trở về TTCB để đón đỡ các đường cầu của đối phương đá sang.

2. Đánh ngực tấn công.

Kỹ thuật dùng ngực chơi cầu là một trong những kỹ thuật cơ bản của đá cầu. Khi thực hiện động tác, người chơi sử dụng phần diện tích trước ngực bắt đầu từ núm vú đến xương quai xanh để khống chế những đường cầu đối phương đá sang cao trên hông và dưới đầu hoặc dùng để chặn các đường cầu khi đối phương đá vô lê (cúp cầu), vít cầu ở sát bên lưới đôi khi trong những tình huống bất ngờ có thể sử dụng để tấn công. Trong tập luyện và thi đấu đá cầu, kỹ thuật dùng chơi cầu bằng ngực thường được sử dụng theo các dạng như sau:

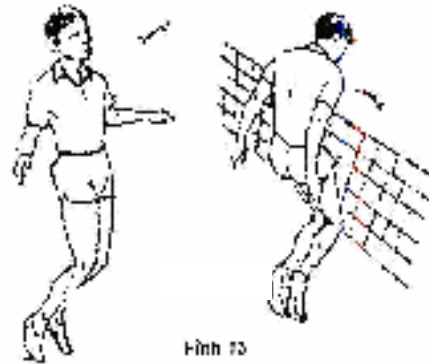
- Đỡ cầu bằng ngực;
- Chặn cầu bằng ngực
- Đánh ngực tấn công

Kỹ thuật đánh ngực tấn công là một yếu tố gây nhiều bất ngờ cho đối phương, đẩy họ vào chỗ bị động, lúng túng, tiến tới giúp mình giành điểm.

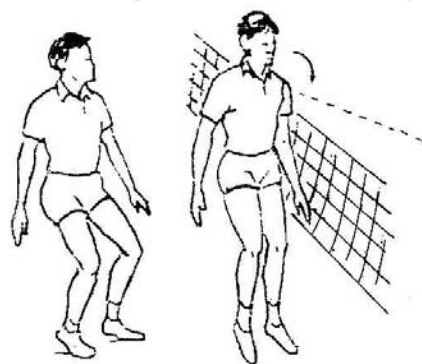
- **TTCB:** Người chơi cầu đứng cách lưới khoảng 30 - 40cm hai chân rộng bằng vai, mặt hướng vào lưới để quan sát đối phương và quả cầu (đang lơ lửng trên lưới). Trọng tâm cơ thể dồn đều trên hai chân, hai tay để tự nhiên

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Khi quả cầu do

đồng đội chuyền cho đang lơ lửng trên lưới cách mép trên của lưới khoảng 30cm, người chơi bật nhảy lên cao xoay thân trên sang phải hoặc sang trái, rồi dùng ngực phải hoặc trái đánh mạnh vào cầu cho cầu bay qua lưới (H.14).



Hình 13



Hình 14

- **Kết thúc động tác:** Sau khi thực hiện xong động tác đánh ngực tấn công, hai chân người chơi tiếp đất thì cần chú ý không được để bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể chạm vào lưới (vì sẽ bị mất điểm) rồi nhanh chóng di chuyển về sau (giữa sân) để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đá sang.

3. Tấn công bằng mu bàn chân.

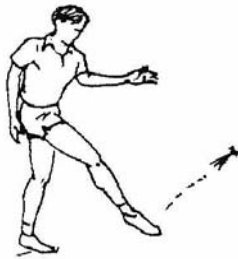
Đây là kỹ thuật thường dùng trong đá đơn ở lần chạm thứ hai bao gồm:

3.1. Đá thấp chân bằng mu chính diện (H1.5)

3.2. Đá thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân (H.16)

3.3. Đá cao chân bằng mu chính diện (H.17)

3.4. Đá cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân (H.18)



Hình 16



Hình 17



Hình 18

Có thể nói, về cơ bản, các kỹ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân (ở các dạng nêu trên) đều tương tự như các kỹ thuật phát cầu tương ứng đã nêu ở trên. Nhưng điều khá cơ bản là trong kỹ thuật đá phát cầu thì chân trước để ổn định. Còn trong đá cầu tấn công bằng mu bàn chân thì chân trước thường bước lên một bước rồi mới thực hiện kỹ thuật.

3.5. Bật nhảy dùng mu bàn chân để đá cầu

Kỹ thuật này thường được thực hiện ở lần chạm cầu thứ hai trong đá đơn sau khi đã tâng cầu nhịp một lên cao gần lưới, sau đó di chuyển nhanh lên gần điểm rơi của cầu. Người chơi bật lên cao, dùng chân thuận đệm nhẹ cầu, bỏ nhỏ cầu bên lưới hoặc dùng mu bàn chân hất cầu qua đầu đối phương ra phía sau để ghi điểm hoặc ít nhất cũng đẩy đối phương vào thế bị động.

- **TTCB:** Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau, chân thuận để sau, bàn chân trước hướng về phía lưới. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc là 45° và hai gót chân cách nhau khoảng 30cm - 40cm. Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom, tay để tự nhiên dọc theo thân người, mắt quan sát đối phương để lựa chọn chiến thuật đá cầu có hiệu quả cao.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Chân trước bước lên một bước và giậm nhảy đưa cơ thể bay lên cao. Khi ở trên không người khom lại, chân đá nâng đùi gập sát người, cổ chân thả lỏng, hai tay để tự do hai bên giữ thẳng bằng. Đến khi cầu rơi xuống ở tầm cao khoảng 1,55m - 1,6m lơ lửng gần mép lưới, lúc này người chơi duỗi chân đá ra trước, mu bàn chân duỗi, để cầu đường như tự rơi vào mu bàn chân rồi được hất nhẹ sang sân đối phương (H.19)



Hình 19

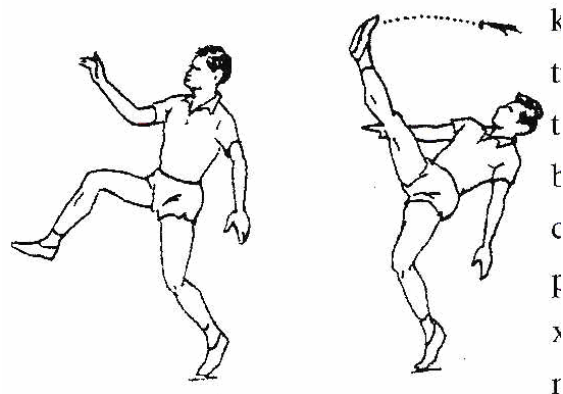
Khi tiếp xúc với cầu, người chơi có thể khéo léo hơi xoay bàn chân sang phải, sang trái làm thay đổi hướng cầu gây khó khăn cho đối phương. Trong trường hợp người chơi quan sát thấy đối phương đã di chuyển lên gần lưới để đỡ quả cầu nhỏ của mình thì khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, kết hợp với duỗi nhanh căng chân ra trước hất cầu bay bổng qua đầu đối phương về phía cuối sân.

- **Kết thúc động tác:** Chân đá sau khi chạm cầu thì thu về tiếp đất và người chơi di chuyển về vị trí thích hợp thường là ở trung tâm của sân để đón đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

3.6. Đá móc bằng mu bàn chân (cúp ngược)

Đây là kỹ thuật thường được sử dụng ở gần sát trên lưới trong lần chạm thứ hai.

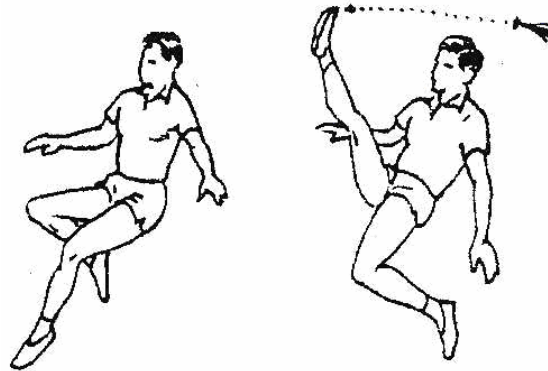
- **TTCB:** Người chơi cầu đứng quay hẳn lưng vào lưới và nghiêng một góc khoảng 30° , cách lưới 50cm- 70cm. Chân không thuận đặt trước, chân đá đặt sau, trọng tâm của cơ thể dồn đều



Hình 20

vào hai chân, hai tay để tự nhiên dọc thân người, lưng thẳng, mắt quan sát cầu mà đồng đội sẽ chuyền cho.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Khi nhận được đường chuyền "rót dầu" của đồng đội hay sau lần tâng cầu của mình, cầu rơi ở tầm cách mặt sân khoảng 1,7m và gần lưới, người chơi chuyển trọng tâm của cơ thể sang bàn chân trước sau đó kết hợp với kiễng gót bàn chân trụ, ngã người ra sau, lẳng chân thuận ra trước lên cao về phía cầu, cổ chân thả lỏng. Khi tiếp xúc với cầu bàn chân gập nhanh móc cầu sang sân đối phương. Cũng có thể người chơi bật nhảy lên cao hai chân không tiếp đất, thực hiện động tác móc cầu (H.20 và H.21)



Hình 21

- **Kết thúc động tác :** Khi thực hiện xong động tác, hai chân tiếp đất thì người chơi nhanh chóng xoay người lại, mặt hướng về sân đối phương để theo dõi đường cầu tiếp theo.

3.7. Đá vô lê bằng mu bàn chân (cúp xuôi)

Kỹ thuật này thường dùng để tấn công ở sát lưới và trong lần chạm thứ hai.

-**TTCB:** Người đứng gần sát lưới như đá móc, song trục vai hợp với lưới một góc 30^0 , chân không thuận để trước, chân thuận (chân đá) để sau, hai tay để tự nhiên mắt nhìn đồng đội chờ đợi đường cầu chuyền tới.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Khi quả cầu được chuyền tới, người chơi dùng đùi hoặc mu bàn chân tâng cầu bổng lên ở lần chạm thứ nhất . Lúc cầu ở tầm cao 1,7m và gần lưới, người chơi chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trụ và hơi ngã người ra sau, đồng thời lẳng chân đá lên cao ra trước. Người lúc này hơi xoay, áp mặt về phía lưới. Tiếp đó, người chơi lẳng nhanh căng chân, gập bàn chân, dùng mu chính diện tiếp xúc với cầu và đá vô lê (cúp cầu) sang sân đối phương (H.22). Hoặc có thể bật người lên cao và làm động tác đá vô lê (cúp cầu) nhằm tăng hiệu quả của quả cầu khi tấn công (H.23)

- **Kết thúc động tác** : Sau khi thực hiện xong động tác. Chân đá nhanh chóng thu về tiếp đất và người chơi lại lùi về phía sau, mắt quan sát đối phương (để chuẩn bị đón đỡ những quả cầu tiếp theo).

4. Tấn công bằng lòng bàn chân

Đây là kỹ thuật sử dụng lòng bàn chân (phần đế của giày) để tiếp xúc và điều khiển cầu ở khu vực gần lưới có độ cao 1,60m-1,65m. Kỹ thuật này chỉ sử dụng trong tấn công, chủ yếu trong đá đơn ở lần chạm cầu thứ hai và đây cũng là kỹ thuật khó, phức tạp nhất.

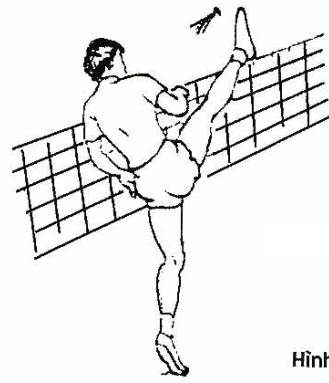
Những người có trình độ kỹ thuật thường sử dụng các kỹ thuật này dưới bốn dạng chính sau:

- Quét cầu
- Bạt cầu
- Đẩy cầu
- Xiết cầu

4.1. Quét cầu (thường gọi là quét vôi)

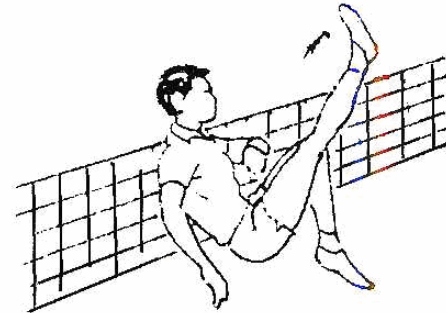
- **TTCB**: Đứng hai chân rộng bằng vai bàn chân thuận đặt sau gót chân trước cách nửa bàn chân, khuỵu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kỹ thuật có hiệu quả cao.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác**: Khi cầu được dựng bổng lên cao khoảng 2m và cách lưới 0,5m - 1m (sau lần chạm thứ nhất), người chơi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lăng mạnh ra trước và lên cao, bàn chân gập (bàn cước) thân trên lúc này ngả về sau, hai tay hơi đưa ra sang ngang để giữ thăng bằng. Khi cầu cách mặt sân khoảng 1,6m - 1,7m người chơi dùng toàn bộ lực của chân đá quét miết từ trên xuống dưới, đồng thời duỗi nhanh bàn chân sao cho phần nửa trên của đế dày tiếp xúc với cạnh đế cầu và đẩy cầu bay thẳng xuống sân đối phương (H.24)

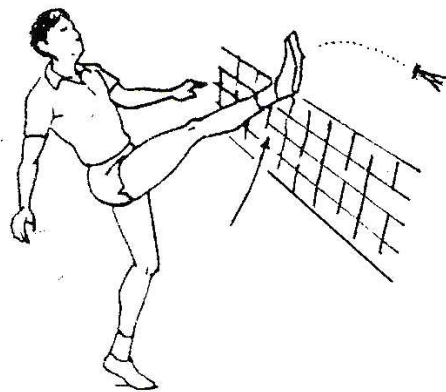


Hình 22

Hình 22



Hình 23



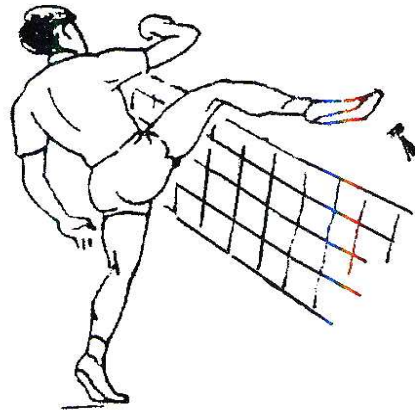
Hình 24

- **Kết thúc động tác:** Khi thực hiện xong động tác, người chơi nhanh chóng di chuyển về vị trí thích hợp ở giữa sân để chuẩn bị đón đường cầu tiếp theo của đối phương nếu họ đỡ được đường cầu tấn công của mình.

4.2. Bạt cầu

- **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau gót chân trước cách nửa bàn chân, khuỷu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kỹ thuật có hiệu quả.

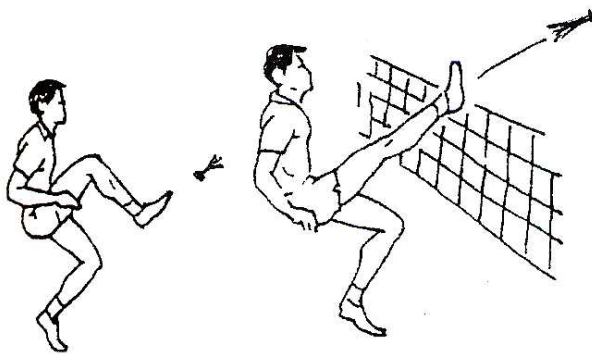
- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Cách thực hiện gần như động tác quét cầu, song khi thực hiện thì chân đá lên trên, hướng ra ngoài gối hơi gập, bàn chân vừa gập vừa xoay vào phía trong, khi còn cách cầu khoảng 30cm thì dùng sức duỗi căng chân và bàn chân kết hợp với hạ nhanh chân đá để phần đế gôn mũi dày tiếp xúc với cạch đế cầu, bạt chéo sang sân đối phương (H.25).



Hình 25

- **Kết thúc động tác:** Khi thực hiện xong động tác, người chơi nhanh chóng di chuyển về vị trí thích hợp ở giữa sân để chuẩn bị đón đường cầu tiếp theo của đối phương nếu họ đỡ được đường cầu tấn công của mình.

4.3. Đẩy cầu



Hình 26

- **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau gót chân trước cách nửa bàn chân, khuỷu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kỹ thuật có hiệu quả cao.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Khi quả cầu được đá dựng lên trên lưới, người chơi bước lên trước

một bước thích hợp để tạo đà, sau đó dồn sức vào chân trụ bật nhảy lên cao. Cùng lúc với bật nhảy lên cao của chân trụ, chân đá ở phía sau gập gối, gập bàn chân và cũng lăng lên cao. Khi ở trên không, đùi chân đá co sát ngực, căng chân sát với đùi, bàn chân gập nhiều, thân trên hơi khom, hai tay đưa sang hai bên giữ thẳng bằng. Khi cầu rơi xuống

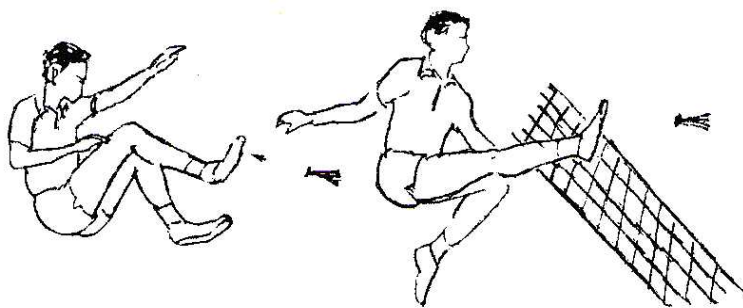
cách mặt đất khoảng 1,6m - 1,7m, người chơi dùng sức duỗi thẳng chân đá (lúc này đang gập sát thân) ra trước lên trên cao sao cho phần gót của đế giày tiếp xúc với cạnh của đế cầu, đẩy cầu bay vọt qua đầu đối phương về cuối sân (H.26)

- **Kết thúc động tác:** Khi động tác kết thúc thì chân người tiếp đất và phải nhanh chóng di chuyển về trung tâm sân để đón đỡ đường cầu đá sang của đối phương.

4.4. Xiết cầu

- **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau gót chân trước và cách nửa bàn chân, khuyu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kỹ thuật có hiệu quả cao.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Có thể nói, kỹ thuật động tác khi xiết cầu cũng



Hình 27

tương tự như khi quét cầu nhưng lại được thực hiện ở trên không. Vì vậy chân trụ bật mạnh hơn đưa người bay lên cao và chân đá khi đưa lên trên, gập gối. Khi cầu rơi xuống cách mặt đất khoảng 1,6m - 1,7m thì người chơi duỗi chân đá và bàn

chân (với biên độ ngắn) chứ không quét cả cẳng chân xuống sao cho phần trước của lòng bàn chân (phía mũi chân) tiếp xúc mạnh và nhanh với phần cạnh của đế cầu, xiết cầu bay sang sân đối phương (H.27).

- **Kết thúc động tác:** Khi động tác kết thúc thì chân người tiếp đất và phải nhanh chóng di chuyển về trung tâm sân để đón đỡ đường cầu đá sang của đối phương.

Nhiệm vụ:

1: - Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học

- Nghe giảng bài kết hợp đàm thoại (7 phút):

- Phân tích sơ lược các kỹ thuật tấn công?

2: Đọc thông tin cho nội dung 7 (5 phút).

3: Thảo luận nhóm(8 phút).

+ Có những nhóm kỹ thuật tấn công nào? xác định điểm tiếp xúc với cầu khi thực hiện các kỹ thuật đó?

- 4: Làm việc toàn lớp (10 phút).
- Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
- Các ý kiến bổ sung.
- Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.
- Tự ghi chép nội dung bài học theo cách hiểu, cách diễn đạt của mình.

🔗 Đánh giá

1. Trong đá cầu thường tấn công bằng những động tác nào?
2. Tấn công bằng mu bàn chân có bao nhiêu kĩ thuật? là những kĩ thuật nào?
3. Tấn công bằng lòng bàn chân có bao nhiêu kĩ thuật? là những kĩ thuật nào?

Hoạt động 8: Phân tích các kĩ thuật cơ bản của đá cầu : Kĩ thuật phòng thủ (20 phút)

🔗 Thông tin hoạt động

Kĩ thuật phòng thủ

1. Đỡ cầu bằng ngực:

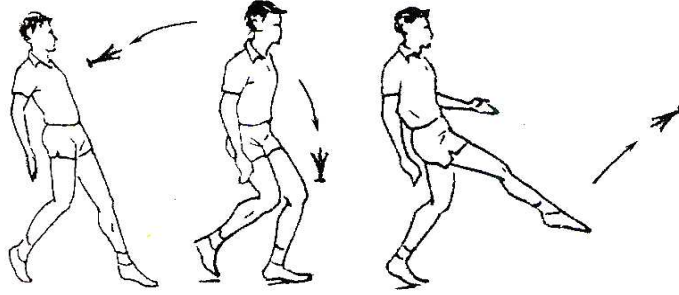
- **TTCB:** Khi thực hiện động tác, người chơi thường đứng chân trước chân sau (hoặc có thể đứng hai chân rộng bằng vai). Chân thuận để sau, bàn chân trước hướng về phía lưới. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc 45° và hai gót chân cách nhau khoảng 35cm - 40 cm. Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom, tay để tự nhiên dọc theo thân người, mắt quan sát đối phương .

- **Thực hiện kĩ thuật động tác :** Khi người chơi quan sát thấy cầu bay tới cách ngực khoảng 50cm-60cm phải nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể ra chân sau. Chân trước duỗi thẳng, chân sau hơi gập gối, thân người hơi ngả, về sau và hơi xoay sang một bên, hai tay để tự nhiên.

Khi cầu cách ngực khoảng 10cm thì đạp mạnh chân sau, hất nhẹ ngực đưa thân trên chuyển động ra trước để phần trước ngực tiếp xúc với cầu sao cho quả cầu bật ra về phía chân đá cách người khoảng 70cm-80cm.

Thông thường nếu chân đá là chân phải thì tiếp xúc với cầu ở phần ngực trái và ngược lại.

- **Kết thúc động tác :** Sau khi cầu bật ra theo ý muốn, người chơi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước và nhanh chóng sử dụng các kĩ thuật đá cầu phù hợp có hiệu quả nhất (H.28).

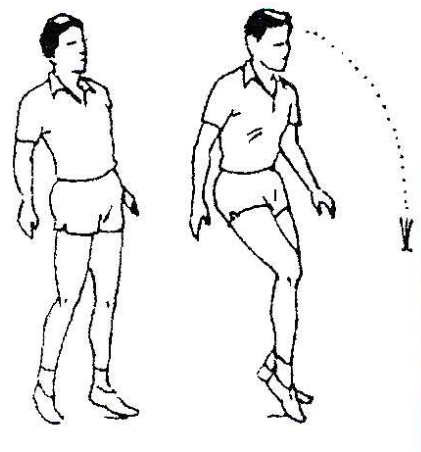


Hình 28

2. Đỡ cầu bằng đầu

- **TTCB** : Khi thực hiện động tác, người chơi thường đứng chân trước chân sau (hoặc có thể đứng hai chân rộng bằng vai). Chân thuận để sau, bàn chân trước hướng về phía lưới, mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc 45° và hai gót chân cách nhau khoảng 35cm - 40cm . Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom, tay để tự nhiên dọc theo thân người, mắt quan sát đối phương.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác**: Khi đã xác định được đường cầu bóng bay tới thì người chơi phải ngửa thân trên ra sau, dồn trọng tâm cơ thể vào chân sau, chân trước duỗi thẳng, hai tay để tự nhiên giữ thẳng bằng . Khi ngửa đầu ra sau cần giữ cổ cứng, mắt nhìn thẳng vào hướng cầu bay tới để điều chỉnh sao cho cầu gần như rơi vào phần trán hoặc lúc tiếp xúc với cầu đầu hơi đưa về sau một chút theo đúng hướng cầu rồi mới hơi giữ cho cổ cứng lại. Để cầu và phần trên trán hợp thành góc vuông cầu chạm trán sẽ nảy ra theo đường vòng cung về phía trước(H29).



Hình 29

- **Kết thúc động tác** : Khi cầu nảy ra, người chơi nhanh chóng trở về TTCB để sử dụng các kỹ thuật tiếp theo.

3. Đỡ cầu bằng đùi.

- **TTCB** : Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau gót bàn chân trước và cách nửa bàn chân, khụy gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kỹ thuật có hiệu quả cao.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Đỡ cầu bằng đùi chân thuận để đá cầu bằng mu chân thuận :

Khi cầu bay tới, người chơi chuyển trọng tâm cơ thể vào chân trước, chân đá (chân sau) lãng nhẹ về phía trước, lên trên. Kết hợp với gập gối, sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu.

Lúc chạm cầu đùi đánh nhẹ lên và hơi hướng ra phía ngoài để cầu nảy lên ngang tầm mắt và hơi chéch sang bên chân đá nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho động tác tiếp theo của chân này (H.30).

Đỡ cầu bằng đùi chân không thuận để đá cầu bằng mu bàn chân thuận:

Khi cầu bay tới, người chơi cần lùi chân trước xuống hoặc bước chân sau lên (chân thuận) chuyển trọng tâm cơ thể vào chân thuận. Chân không thuận gập gối lãng ra trước, lên trên, tiếp xúc với cầu giống phần nêu trên nhưng không hướng ra phía ngoài mà hơi hướng vào trong, sang phía chân thuận để cầu rơi sang phía chân thuận. Tạo điều kiện cho chân thuận sử dụng kỹ thuật đá cầu tiếp theo (H.31).

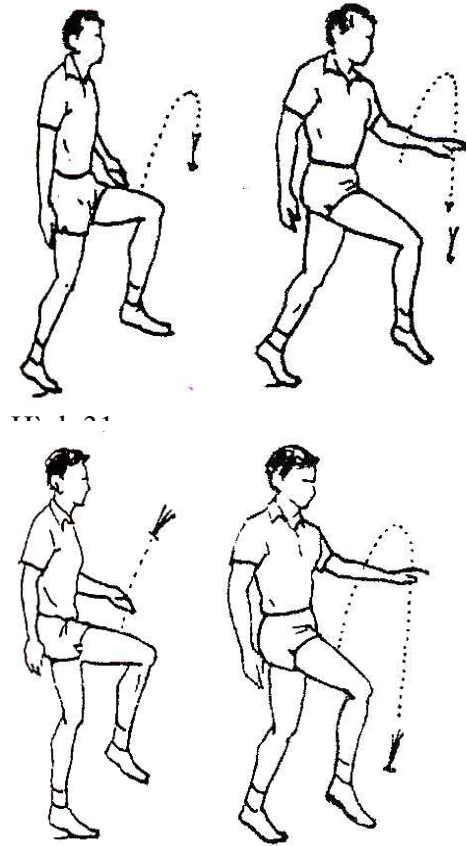
Đỡ cầu bằng đùi chân không thuận để đá cầu bằng mu bàn chân không thuận: Khi cầu bay tới, người chơi cần bước chân sau lên hoặc lùi chân trước xuống, chuyển trọng tâm cơ thể vào chân thuận, chân không thuận gập gối lãng ra trước- lên trên, tiếp xúc với cầu như ở phần nêu trên song hơi hướng ra ngoài về phía chân không thuận, để tạo điều kiện thuận lợi cho lần đá tiếp theo của chân này(ở đây chân phải là chân không thuận) (H.32).

- **Kết thúc động tác:** Sau khi tiếp xúc với cầu, chân đá thu nhanh về vị trí ban đầu để sử dụng các kỹ thuật đá cầu tiếp theo.

4. Đỡ cầu bằng mu bàn chân

Đây là kỹ thuật sử dụng phần diện tích lớn ở mu bàn chân. Trong đá cầu, đây là kỹ thuật cơ bản và cũng là phức tạp nhất, được sử dụng nhiều nhất, đạt hiệu quả cao nhất, không chỉ trong phòng thủ mà cả tấn công.

Trong tập luyện và thi đấu, kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân thường có các dạng chính sau:



Hình 32

- Búng cầu
- Tâng cầu nhịp một tấn công
- Giật cầu

4.1. Búng cầu

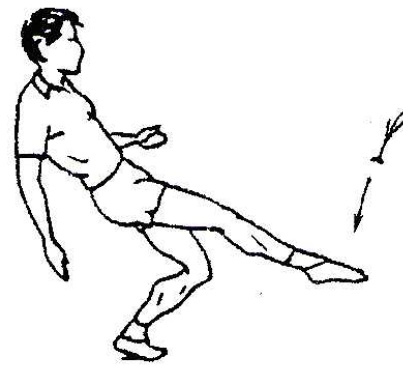
Đây là kĩ thuật được sử dụng trong phòng thủ để đỡ những quả cầu rơi ở xa và thấp (sát mặt sân) cách người chơi 1m-2m hoặc khi đối phương bỏ nhỏ.

- **TTCB:** Tương tự như tư thế khi đỡ cầu bằng ngực song trọng tâm cơ thể hạ thấp hơn, lưng hơi khom, hai tay để tự nhiên giữ thẳng bằng.

- Thực hiện kĩ thuật động tác.

Khi đã xác định được điểm rơi của quả cầu ở cách xa người, người chơi phải nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước hướng về phía cầu rơi. Lúc này người hơi ngả về sau, chân đá gần như duỗi thẳng hết và mu bàn chân duỗi để chuẩn bị tiếp xúc với cầu.

Khi cầu rơi cách sân khoảng 20cm, đồng thời với việc gập nhanh bàn chân giật gót chân sát đất để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Nhờ lực gập này cầu bay dựng lên thẳng đứng cao khoảng 2m - 3m. Nếu dùng chân không thuận để búng cầu thì người chơi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân thuận và lướt nhanh chân không thuận ra trước để làm động tác búng cầu (H.33).



Hình 33

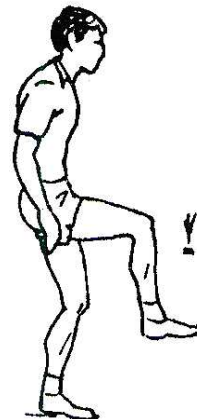
- **Kết thúc động tác:** Sau khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, chân đá thu nhanh về TTCB để thực hiện lần đá tiếp theo (đá cầu sang sân đối phương).

4.2. Giật cầu.

Được sử dụng để xử lý những đường cầu thấp, rơi sát phía trước người tập.

- **TTCB :** Tương tự như tư thế khi đỡ cầu bằng ngực, song trọng tâm cơ thể hạ thấp hơn, lưng hơi khom, hai tay để tự nhiên giữ thẳng bằng.

- **Thực hiện kĩ thuật động tác:** Khi đã xác định được điểm rơi của cầu (ở phía trước gần người). Người chơi nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, người hơi khom và đưa chân sau (chân đá) về trước, bàn chân để song song với mặt sân để chuẩn bị tiếp



xúc

Hình 34

với cầu. Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 20cm - 30cm. Người chơi nhắc đùi vuông góc với thân trên, để mu bàn chân tiếp xúc với cầu giạt bay lên cao, hơi chếch ra phía trước theo ý muốn. Khi giạt cầu bằng chân không thuận đặt ở phía trước thì cần chuyển trọng tâm cơ thể sang chân sau (chân thuận) và cũng thực hiện các động tác như đã nêu ở trên (H.34)

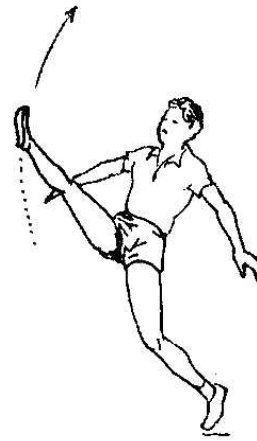
- **Kết thúc động tác:** Khi người tập thực hiện xong động tác, thì nhanh chóng trở lại tư thế ban đầu để chuẩn bị cho lần đá cầu tiếp theo.

4.3. **Tâng cầu nhíp một để tấn công**

Đây là loại kỹ thuật thường dùng trong đá đơn. Khi thực hiện, người chơi dùng mu bàn chân để tâng cầu (lần chạm cầu thứ nhất), khi đường cầu bay bổng về phía sau hay sang hai bên của cơ thể.

- **TTCB:** Tương tự như TTCB của động tác búng và giạt cầu nhưng thân trên không gập mà thẳng lưng.

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Khi cầu bay bổng về phía sau hoặc sang hai bên, người chơi chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trụ (chân trước) rồi xoay người theo cầu, chân đá nâng thẳng và cao về phía cầu, thân trên hơi ngã về sau theo hướng ngược lại để giữ thăng bằng. Người chơi tiếp xúc với cầu khi còn ở độ cao khoảng 1,2m - 1,5m. Lúc này bàn chân xoay nhẹ sao cho để cầu và mu bàn chân tiếp xúc đúng rồi vẩy cổ chân cho cầu bay bổng lên về phía lưới theo đường vòng cung (H.35).



Hình 35

- **Kết thúc động tác:** Sau khi chạm cầu, người tập nhanh chóng thu chân đá về và tiếp tục di chuyển về phía cầu rơi ở gần lưới, để thực hiện các kỹ thuật tấn công sang sân đối phương ở lần chạm thứ hai.

Nhiệm vụ:

1: Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học

- Nghe giảng bài kết hợp đàm thoại (5 phút):

+ Phân tích sơ lược các kỹ thuật phòng thủ?

2: Đọc thông tin cho nội dung 8 (3 phút).

3: Thảo luận nhóm(5 phút).

Các kỹ thuật phòng thủ và mục đích sử dụng ?

4: Làm việc toàn lớp (7 phút).

1.2.3. Trong mỗi hiệp đấu của từng trận đấu, người chơi phải luôn luôn linh hoạt, sáng tạo vận dụng các kĩ thuật, chiến thuật một cách phù hợp, biến hoá, gây khó khăn, lúng túng cho đối phương để giành thắng lợi.

1.2.4. Để xác định chiến thuật đúng theo từng hiệp đấu, cần có sự thống nhất giữa HLV và VĐV (người thi đấu). Trong suốt trận đấu người chơi phải trung thành với chiến thuật đã đặt ra để xử lý trong các tình huống khác nhau. Đồng thời mỗi trận đấu HLV và VĐV cần có sự thống nhất về cả kí hiệu, ám hiệu để hiểu nhau, thông tin cho nhau một cách chính xác và nhanh nhất. Mặt khác, HLV phải hiểu đầy đủ và sâu sắc về khả năng trình độ kĩ thuật, chiến thuật, thể lực, trạng thái tâm lý thi đấu ... của các học trò để chỉ đạo cho phù hợp, đồng thời các học trò (VĐV) cũng phải luôn tin tưởng vào sự chỉ đạo và tuân thủ theo những ý kiến của HLV trong suốt thời gian thi đấu.

2. Các chiến thuật thường sử dụng trong đá đơn.

2.1. Tăng uy lực của quả phát cầu bằng cách phát cầu chuẩn, chính xác và tập trung vào những chỗ yếu của đối phương.

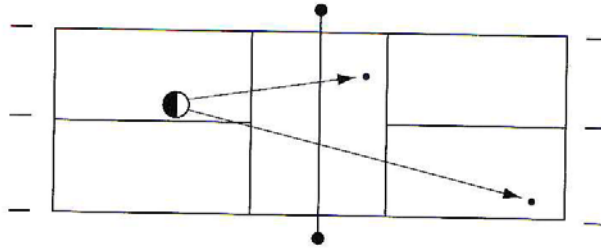
Trước khi phát cầu, người chơi cần quan sát vị trí đứng của đối phương để lựa chọn quả phát cầu cho hợp lý. Nếu đối phương đứng gần vạch giới hạn phát cầu để đỡ cầu tức là đối phương đỡ cầu ngắn kém. Như vậy khả năng búng, giạt cầu... là yếu. Nếu đối phương đứng lùi về cuối sân thì khả năng đỡ cầu treo cao sâu kém, đặc biệt là đỡ đầu kém.

Lúc đó, người chơi cần phát cầu chuẩn, chính xác vào điểm yếu của đối phương để gây cho đối phương lúng túng. Trường hợp đối phương là VĐV đỉnh cao, có kĩ thuật điêu luyện, có khả năng tấn công ở mọi vị trí trên sân thì khi phát cầu chiến thuật hợp lý nhất và hay được sử dụng là phát cầu thẳng vào người đối phương. Buộc họ phải dùng ngực hoặc đầu để đỡ quả phát cầu (trong lần chạm thứ nhất) nên cầu không thể dựng bổng ở khu vực sát lưới. Vì vậy đối phương không thể thực hiện các kĩ thuật tấn công gây nguy hiểm cho mình được (ở lần chạm thứ hai).

2.2. Đá cầu dài treo cao sâu cầu về phía chân không thuận rồi đột ngột đảo hướng.

Thực tế, mọi người chơi đá cầu, kể cả VĐV, rất hiếm khi sử dụng được các kĩ thuật tấn công đồng đều cả hai chân, thông thường có một chân đá tốt hơn. Trong thi đấu đá đơn, thường áp dụng kĩ thuật đá những đường cầu dài liên tục 3- 4 lần về phía chân không thuận của đối phương (chân yếu của đối phương) để vừa đẩy đối phương về cuối sân, hạn chế những đường cầu tấn công của họ, vừa khiến cho đối phương bị tiêu hao về thể lực. Sau đó đột ngột sử dụng các đường cầu ngắn về phía góc gần lưới đối diện, gây bất ngờ cho đối phương, dẫn tới giành điểm (H.36).

2.3. Buộc đối phương phải di chuyển nhiều trên sân để tiêu hao thể lực.

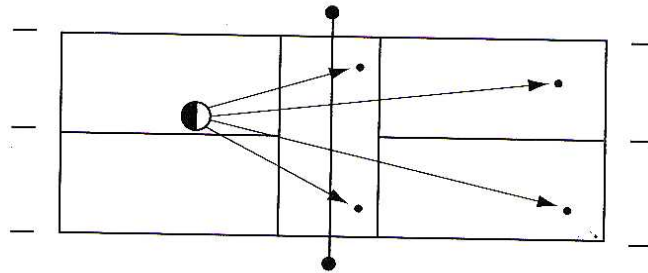


Hình 36

Khi sử dụng chiến thuật người chơi phải áp dụng cách đá cầu dài, ngắn liên tục vào các góc sân buộc đối phương phải di chuyển nhiều để đón đỡ cầu, tiêu hao thể lực và gây cho đối phương lúng túng. Hạn chế bớt những đường cầu tấn công của họ. Sử dụng chiến thuật này cần lưu ý đến những đường cầu ngắn. Vì nếu đường cầu ngắn mà lại thành đường cầu tầm trung (cầu đến nửa sân trên) thì người chơi dễ bị phản công ngay (H.37)

2.4. Chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công ở mọi vị trí trên sân

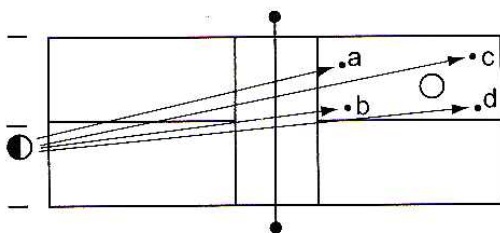
Muốn thực hiện chiến thuật này, người chơi cần biết cách chọn đúng vị trí đỡ cầu của đối phương đá sang.



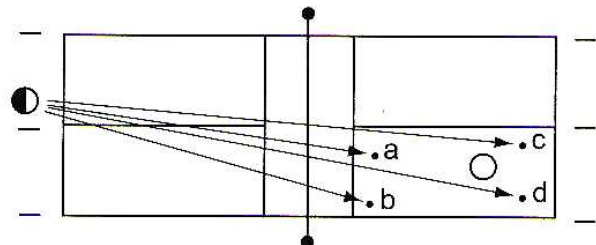
Hình 37

Lúc chuẩn bị đỡ phát cầu, người chơi ở ô số 1 (H.38), đứng sát đường chia đôi sân 0,5m và cách đường bên ngang 1m, còn khi đứng ở ô số 2 (H.39) thì người chơi đứng sát đường biên dọc 0,5m và cách đường biên ngang 1m.

Khi đứng ở những vị trí trên, đối phương chỉ có thể phát cầu vào 4 điểm: a, b (đường cầu ngắn) và c, d (đường cầu dài). Trong đó, điểm d đối phương rất dễ đá cầu ra ngoài vì người đỡ đã đứng gần với điểm này. Ba điểm: a, b, c còn lại người chơi sử dụng các kỹ thuật búng cầu, giạt cầu, tâng cầu bằng mu bàn chân để đá cầu bay bổng về lưới. Sau đó



Hình 38



Hình 39

sử dụng các kĩ thuật tấn công: bật nhảy đệm cầu, xiết cầu... (lần chạm thứ hai), (H.38 và H.39)

Còn đối với người phát cầu, sau khi phát cầu xong, phải nhanh chóng chọn vị trí thuận lợi để đón đỡ đường cầu của đối phương đá sang. Vị trí này thường là gần trung tâm sân, nhưng hơi lùi về sau khoảng 1m. Đứng ở vị trí này, việc đỡ các đường cầu ngắn của đối phương đá sang là khá dễ dàng, đồng thời cũng không chế được những đường cầu dài, treo cao sâu (H. 40)

Khi đã đứng ở vị trí đỡ cầu thích hợp, người chơi phải chủ động đưa cầu lên sát lưới để sử dụng các kĩ thuật tấn công. Với phương châm lợi dụng những đường cầu đá dễ của đối phương để tấn công lại họ.

Còn khi đối phương sử dụng các đường cầu gây khó khăn cho mình trong việc đưa cầu lên lưới như đá cầu vào đầu, vào ngực mình. Thì sau khi đỡ cầu, người chơi phải dùng các đường cầu đá vào các góc sân của đối phương. Ngoài các chiến thuật cơ bản như trên thì đang còn một số chiến thuật khác nữa. Nhưng nó chỉ phù hợp với những người có đẳng cấp cao.

3. Các chiến thuật sử dụng trong đá đôi, đá ba người

Có thể nói rằng, nhiều chiến thuật trong đá đơn đều có thể vận dụng trong đá đôi, đá ba người. Tuy nhiên khi đá đôi, ba người cần lưu ý đặc biệt đến việc phối hợp tổ chức tấn công thường xuyên và phòng thủ có hiệu quả trong quá trình thi đấu.

3.1. Phát cầu có người che

Đặc thù của môn đá cầu trong đá đôi, đá ba người, bên phát cầu là bên bị tấn công, còn bên đỡ cầu là bên tấn công. Vì vậy, muốn hạn chế sức tấn công của đối phương thì chiến thuật phát cầu có người che phải được vận dụng triệt để. Phải coi phát cầu có giá trị như một quả tấn công. Như vậy, sự phối hợp nhịp nhàng của người phát cầu và người che cầu là vô cùng quan trọng. Phải quan sát vị trí đứng đỡ cầu của đối phương mà quyết định điểm phát cầu.

Đối phương có sự ngó nghiêng mắt tập trung thì đây là thời điểm quý giá nhất để phát cầu. Vì lúc này đối phương đã xê dịch chân trụ. Nếu đối phương đứng yên để tập trung nhìn vào tay cầm cầu của người phát cầu thì người đứng ở vị trí che cầu làm động tác nghiêng nhanh thân trên một cách hợp lệ, nhưng hai chân không được di chuyển để đối phương không nhìn thấy người phát cầu. Lúc này là thời điểm tốt để người phát cầu thực hiện có hiệu quả.

Lưu ý: Để chiến thuật phát cầu có người che phát huy tác dụng thì cả hai, hay ba người trong cùng một đội phải biết phối hợp với nhau một cách nhuần nhuyễn, nếu không thì tác dụng sẽ ngược lại.

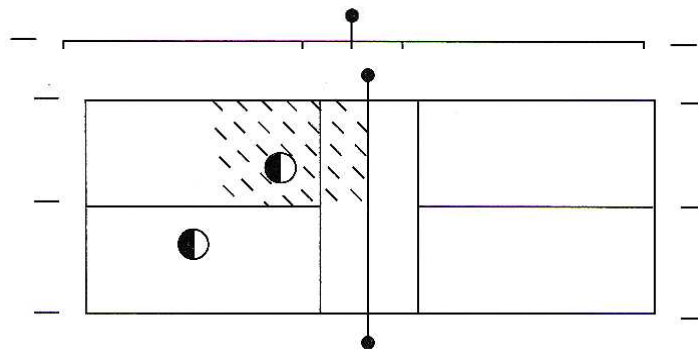
3.2. Phân chia khu vực trên sân:

Với những đôi mà trình độ kỹ thuật còn hạn chế, chưa phối hợp ăn ý với nhau trong phòng thủ lẫn tấn công thì nên sử dụng chiến thuật chia đôi sân theo chiều dọc. Mỗi người kiểm soát một nửa(H.41)

Khi trình độ đá đôi đã được nâng cao thì thường được phân chia như sau:

Người chơi phòng ngự tốt sẽ kiểm soát từ 2/3 đến 3/4 sân; người có khả năng tấn công tốt sẽ kiểm soát từ 1/4 đến 1/3 sân còn lại.

Người chơi được phân công kiểm soát từ 2/3 đến 3/4 sân có trách nhiệm phải đỡ được cầu của đối phương đá sang rìa trong khu vực sân của mình, sau đó chuyển cầu lại cho đồng đội (H.42)



Hình 42

3.3. Tấn công dứt điểm bằng phối hợp đồng đội

Trong đá đôi, do mỗi bên sân có hai người, mỗi người chơi khi phòng thủ trên thực tế chỉ hoạt động trong một diện tích hẹp, khoảng hơn một nửa so với sân đá đơn nên khả năng phòng thủ cao hơn. Vì vậy nếu tấn công đối phương mà không có sự phối hợp đồng đội thì hầu như không có hiệu quả.

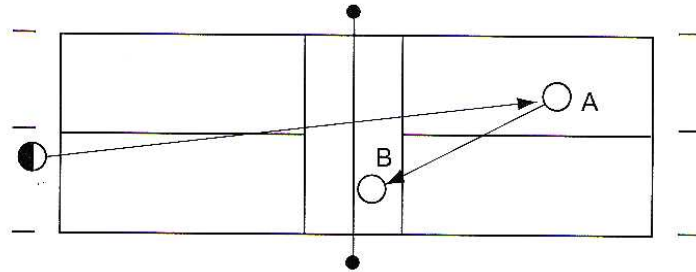
Chính vì vậy trong đá đôi, từ bất kỳ vị trí nào trên sân, khi một người chơi đã nhận được cầu - ở lần chạm thứ nhất thì người chơi thứ hai phải di chuyển về vị trí tấn công đã được tập luyện thuần thục từ trước. Sau khi nhận được đường cầu của đồng đội chuyển cho, người chơi số hai nâng cầu lên cao sau đó thực hiện các kỹ thuật tấn công bằng cách đánh cầu, đá vô lê (cúp cầu), quét cầu...

Điều cần chú ý ở đây là người thứ nhất khi đỡ cầu ở lần chạm đầu tiên không được đá sang sân đối phương (trừ trường hợp có ý đồ chiến thuật), bao giờ cũng phải phối hợp với đồng đội để tấn công ghi điểm.

Sau khi chuyển cầu cho đồng đội thì sự phối hợp chưa phải đã kết thúc mà người vừa chuyển cầu phải di chuyển về phía gần đồng đội của mình để hỗ trợ, đề phòng đối phương chắn cầu bằng ngực bật lại sang sân mình...

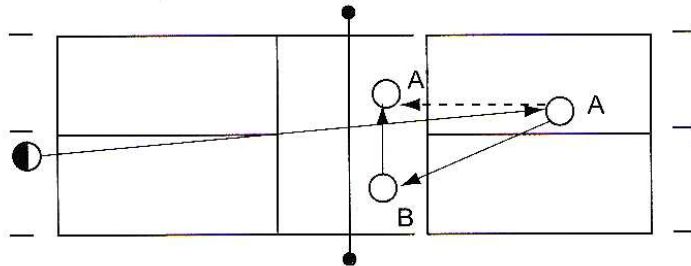
Khi phối hợp đồng đội linh hoạt, mỗi người chơi được chạm cầu tối đa hai lần. Nên thường có những chiến thuật phối hợp sau:

- Người thứ nhất đỡ cầu của đối phương đá sang và chuyền bóng lên sát lưới để cho người thứ hai thực hiện các kỹ thuật tấn công như: Đá vô lê, bạt cầu, quét cầu (H.43)



Hình 43

- Người chơi thứ nhất đỡ cầu bay bổng lên về phía người chơi thứ hai, người chơi thứ hai sau khi điều chỉnh cầu bằng nhịp một rồi chuyền bóng sát lưới để cho người chơi thứ nhất thực hiện kỹ thuật tấn công: đá móc, cúp cầu, đánh đầu, quét cầu...(H. 44)



Hình 44

- Người chơi thứ nhất đỡ cầu bay bổng lên ở lưới trong lần chạm thứ nhất, sau đó di chuyển theo cầu để thực hiện các kỹ thuật tấn công như: Cúp cầu (đá vô lê)... hoặc đá sang sân đối phương (H.45)

Khi áp dụng trường hợp này, thông thường người chơi thứ hai làm động tác giả (di chuyển đến vị trí như đang chuẩn bị nhận cầu tấn công) để đối phương từ cuối sân di chuyển lên sát lưới chắn cầu, làm cho khu vực phía sau của họ bị bỏ trống. Lúc này người chơi thứ nhất đá cầu về cuối sân của đối phương gây bất ngờ và giành điểm .

3.4. Phản công bằng chắn cầu

Để hạn chế sức tấn công của đối phương, đặc biệt là khi họ sử dụng các kỹ thuật cúp cầu, quét cầu ... ở gần lưới thì chắn cầu bằng ngực là chiến thuật bắt buộc trong đá đôi.

Khi nhảy lên chắn cầu bằng ngực, cho dù chắn không trúng cầu, bị thua điểm nhưng việc chắn cầu này cũng gây cho đối phương một tâm lý căng thẳng khi thực hiện

kĩ thuật. Chính vì vậy mà làm giảm hiệu quả của tấn công và nếu như chắn được cầu thì dẫn tới ăn điểm trực tiếp (nếu đối phương không kịp phản xạ trước quả chắn cầu của mình).

Trong quá trình thi đấu có nhiều trường hợp cả hai người chơi cùng nhảy lên một lúc để chắn cầu (chắn kép). Đây là hình thức nhằm tăng thêm hiệu quả của chắn cầu.

3.5. Chiến thuật sử dụng trong đá đôi nam- nữ phối hợp

Có thể nói là về cơ bản, các ý đồ chiến thuật giống như đá đôi thông thường, nhưng do tính chất đặc biệt trong đá đôi phối hợp nam - nữ là cầu phải qua chân nữ trước khi bay sang sân đối phương và chiều cao của lưới chỉ còn 1,50m, nên có nét chiến thuật riêng mà GV (HLV) cần phải tập cho các học trò của mình các chiến thuật thích hợp để phát huy khả năng tốt nhất của họ.

Điều cần chú ý là:

Khi đá cầu nam -nữ không nên nghĩ rằng với lưới thấp 1,50m thì các đối thủ nam dễ thực hiện được kĩ thuật. Vì các đối thủ nam đang được tập luyện ở mức lưới 1,60m, nay ở mức lưới 1,50m cũng không tránh khỏi bỏ ngỡ và ảnh hưởng đến kết quả của trận đấu. Do vậy các em cũng phải được tập luyện kỹ ở mức lưới này.

- Sử dụng chiến thuật này GV (HLV) cần làm tốt một số vấn đề sau:

+ Do lưới trong đá đôi nam -nữ thấp hơn nên quả phát cầu là khó cho bên đỡ, đặc biệt là những đường cầu bay nhanh sát mép lưới. Cần chú ý là khi phát cầu cho người đỡ là nam thì sử dụng các đường cầu ngắn hoặc treo bổng cao sâu về phía sau, không nên đá cầu vào khu vực gần người. Mục đích quả phát cầu này là nhằm gây khó khăn khi đỡ cầu. Từ đó làm ảnh hưởng tới quả chuyển cầu cho bạn nữ. Còn khi phát cầu cho người nữ thì nên sử dụng những đường cầu ngắn rơi sát đường giới hạn phát cầu hợp lệ hoặc sử dụng đường cầu nhanh bay vào tầm ngang sườn của người đỡ (nữ) để giành điểm thắng ngay hoặc gây lúng túng cho người nữ khi chuyển cầu lại cho người nam.

+ Trên thực tế người chơi là nam di chuyển nhanh hơn và thực hiện kĩ thuật cũng tốt hơn người nữ, nên họ kiểm soát 3/4 sân, còn lại là người nữ phải đảm nhiệm. Mặt khác, trong lúc thi đấu bạn nam sẽ là chỗ dựa tâm lý cho bạn nữ đồng thời với việc kiểm soát tốt phần diện tích sân của mình (3/4 sân) sẽ tạo sức mạnh cho cặp thi đấu lên rất nhiều.

+ Phải tập luyện cho bạn nữ thực hiện tốt các kĩ thuật tấn công dứt điểm, như cúp cầu (đá vô lê), quét cầu, đánh đầu...Nên hạn chế tối đa việc sử dụng các kĩ thuật chuyển cầu, đá cầu sang sân đối phương không nằm trong ý đồ chiến thuật ...

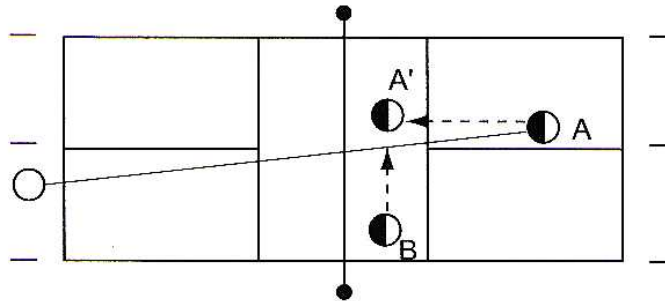
3.6. Đánh lừa đối phương trong phối hợp và tấn công

Khi cầu ở trên lưới, người chơi có thể sử dụng chiến thuật đánh lừa đối phương để phá chiến thuật chắn cầu bằng ngực của họ bằng một số cách:

- Lúc người chơi nâng cầu lên chuẩn bị làm động tác bật nhảy để đá vô lê (cúp cầu)... Người chơi phát hiện thấy đối phương cũng chuẩn bị bật nhảy lên theo để chặn cầu thì thay cho việc cúp cầu ... người tấn công sử dụng kỹ thuật đánh đầu bỏ nhỏ, đưa cầu vào khoảng trống ngay trên lưới, làm cho đối phương bất ngờ không đỡ được cầu tiến tới giành điểm.

- Người chơi có thể sử dụng các kỹ thuật tấn công kết hợp với bật nhảy. Song thực chất lại không dùng lực để cúp cầu mạnh mà chỉ dùng lực rất nhẹ để chạm vào cầu sao cho cầu rơi nhẹ vào người của đối phương. Lúc này cầu sẽ không đủ lực để bật trở lại mà lăn thẳng xuống sân, làm cho đối phương không phản ứng kịp.

- Hoặc cũng có thể dùng kỹ thuật hất cầu, hay đá cầu bổng qua đầu đối phương để cầu rơi vào khoảng trống cuối sân khi phát hiện cả hai người bên sân đối phương đều di chuyển lên sát lưới. Tuy nhiên khi áp dụng chiến thuật này, người chơi phải tập luyện rất thuần thục và chính xác. Nếu không sẽ bị chính đối phương tổ chức tấn công lại (H. 46)



Hình 46

Nhiệm vụ:

- 1: -Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học
- Nghe giảng bài kết hợp đàm thoại(8 phút):
Các chiến thuật thường dùng trong đá cầu là những chiến thuật nào?.
- 2: Đọc thông tin cho nội dung 9 (4 phút).
- 3: Thảo luận nhóm(6 phút).
- + Trình bày các chiến thuật thường sử dụng trong thi đấu đá cầu?
- 4: Làm việc toàn lớp (7 phút).

- Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
- Các ý kiến khác.
- Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.
- Tự ghi chép nội dung bài học theo cách hiểu, cách diễn đạt của mình.

🔗 Đánh giá

1. Chiến thuật là gì?
2. Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi sử dụng chiến thuật?
3. Trong đá đôi, đá đơn thường sử dụng những chiến thuật nào?
(Đánh dấu x vào ô thích hợp).

<i>Nội dung chiến thuật</i>	<i>Đá đôi</i>	<i>Đá đơn</i>
Phân chia khu vực kiểm soát trên sân một cách hợp lý.		
Đánh lừa đội phương trong phối hợp tấn công.		
Chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công ở mọi vị trí		
Phát cầu có người che.		
Đá cầu dài, treo cao sâu về phía chân không thuận rồi đột ngột đảo hướng.		
Phản công bằng chắn cầu.		
Buộc đối phương phải di chuyển nhiều để tiêu hao thể lực.		
Tấn công dứt điểm bằng phối hợp đồng đội.		
Tăng uy lực của quả phát cầu bằng cách phát cầu chuẩn, chính xác và tập trung vào những chỗ yếu của đối phương.		

Hoạt động 10: Phân tích phương pháp dạy học kĩ- chiến thuật cơ bản của môn đá cầu (Thời gian: 90 phút)

🔗 Thông tin hoạt động:

I. Phương pháp dạy học kĩ thuật cơ bản của môn đá cầu

Dạy học kĩ thuật đá cầu nhằm hình thành kĩ năng-kĩ xảo vận động các động tác trong đá cầu cho người học. Cần hiểu rằng kĩ năng-kĩ xảo vận động là mức độ nắm vững kĩ thuật động tác tới mức có thể thực hiện việc điều khiển động tác đó một cách tự động và toàn bộ trình tự thực hiện động tác được ổn định trước những nhân tố bất lợi khác nhau như: mệt mỏi, thay đổi cảm xúc, thời tiết...

Nhiệm vụ chung của dạy học kỹ thuật là làm cho người học nắm vững kỹ thuật đá cầu và trong quá trình đó người học hiểu được các quy luật sinh- cơ học của động tác, nắm vững kỹ thuật vận động, phù hợp với thực tế để hoàn thiện ở mức cao nhất.

Việc đạt được thành tích thể thao cao phụ thuộc chủ yếu vào trình độ chuẩn bị kỹ thuật toàn diện của VĐV đá cầu, bởi vì nói chung, trình độ huấn luyện kỹ thuật có ảnh hưởng lớn đến sự điều luyện chiến thuật của toàn đội trong đá đôi, đá ba người và kể cả đá đơn.

Để đạt được điều đó cần phải:

- Nắm vững tất cả các động tác kỹ thuật và biết thực hiện các động tác kỹ thuật đó. Về vấn đề này một trong các chỉ tiêu đánh giá trình độ điều luyện kỹ thuật là trình độ huấn luyện kỹ thuật toàn diện của vận động viên.

- Hoàn thiện việc nắm vững các phương pháp thực hiện các kỹ thuật động tác được sử dụng nhiều trong thi đấu và có liên quan đến việc thực hiện các chức năng xác định trong đội hình khi thi đấu đôi, ba người và vận dụng chúng trong các tình huống thi đấu cụ thể. Vấn đề này chỉ có trình độ điều luyện kỹ thuật được thực hiện như tính hiệu quả của việc nắm vững kỹ thuật thể thao.

- Thực hiện ổn định các động tác kỹ thuật trong điều kiện đua tranh với đối thủ và sự tác động của các yếu tố khác nhau. Trong trường hợp này chỉ số ổn định của kỹ thuật được biểu hiện. Việc nắm vững mỗi một động tác kỹ thuật và các phương pháp thực hiện động tác đó tùy thuộc vào các đặc điểm cá nhân người học, sự đa dạng trong vốn kỹ năng vận động của các vận động viên và trình độ tập luyện các thành phần kỹ thuật.

Quá trình hình thành kỹ năng- kỹ xảo vận động bao gồm một số giai đoạn tương ứng với các giai đoạn dạy học động tác(có ba giai đoạn):

- Hình thành kỹ năng ban đầu phù hợp với việc nắm vững các khâu cơ bản của kỹ thuật động tác.

- Làm chính xác trình tự thực hiện động tác.

- Củng cố và hoàn thiện kỹ thuật động tác.

1. Giai đoạn giảng dạy ban đầu

Mục tiêu của giai đoạn giảng dạy ban đầu là làm cho người học nắm vững khâu cơ bản của kỹ thuật động tác ở những nét chung và thực hiện được động tác theo yêu cầu cơ bản.

Giai đoạn này có ý nghĩa rất quan trọng vì tạo ra nền móng để đạt tới trình độ điều luyện kỹ thuật của vận động viên đá cầu. Đây là giai đoạn hình thành kỹ năng ban đầu để thực hiện những nét chính của động tác. Những nét đặc trưng của cơ chế sinh lý hình thành kỹ năng là sự lan tỏa các phản xạ vận động, sự căng thẳng cơ bắp không cần thiết do sự khuếch tán của các quá trình hưng phấn ở vỏ bán cầu đại não.

Nhiệm vụ của giai đoạn này là:

- Giảng dạy những phần chính của động tác mà người học chưa nắm được.
- Bảo đảm hoàn thành khâu cơ bản của động tác nói chung.
- Giảng dạy nhịp điệu phối hợp chung khi thực hiện động tác.
- Loại bỏ những cử động không cần thiết, sự căng thẳng thừa và không tự nhiên(gượng gạo) khi thực hiện động tác.

Trong giai đoạn giảng dạy ban đầu phải dạy các động tác kĩ thuật cơ bản của môn đá cầu, hình thành kĩ năng thực hiện và vận dụng chúng trong thi đấu.

Ban đầu học các động tác đơn lẻ, sau đó luân phiên kết hợp với động tác khác. Trình tự học tập các động tác kĩ thuật, các biện pháp và các phương án thực hiện kĩ thuật động tác đó được tiến hành theo nguyên tắc từ động tác chủ yếu đến động tác thứ yếu.

Để giải quyết các nhiệm vụ trên, trước hết cần xây dựng cho người học khái niệm chung về động tác thông qua lời nói, thị giác, vận động(Giáo viên phân tích giảng giải và làm mẫu động tác hay sử dụng các hình thức trực quan khác và người học thực hiện động tác). Sau đó người học tập luyện nhiều lần động tác, có thể toàn bộ hay từng phần(tùy theo sự cần thiết).

Giảng dạy được bắt đầu từ kĩ thuật của tư thế chuẩn bị và di chuyển. Sau đó dạy sang các kĩ thuật điều khiển cầu trong các điều kiện đơn giản. Lúc này phải tập trung chủ yếu vào thực hiện các thành phần sau:

- Thực hiện đúng tư thế chuẩn bị ban đầu.
- Thực hiện đúng tư thế lúc vận động(các động tác chuyển tiếp giữa động tác chuẩn bị và động tác cơ bản).
- Thực hiện đúng các cấu trúc động tác, sau đó phối hợp hoàn thành động tác một cách hoàn chỉnh.

Để giúp người tập nắm vững kĩ thuật động tác, các bài tập chuyên môn phải thực hiện phù hợp với điều kiện giảng dạy làm cho người học hiểu được khái niệm động tác một cách rõ ràng, chú ý tập trung tới việc nắm vững các chi tiết động tác. Điều rất quan trọng là thực hiện được sự phối hợp các bộ phận của cơ thể theo nhịp điệu cần thiết.

Trong giai đoạn giảng dạy tiếp theo, điều kiện thực hiện bài tập phải có sự phức tạp hoá dần để giúp cho người tập nắm vững những động tác đã học trong điều kiện sát với thực tế thi đấu.

Biện pháp tăng độ khó là:

- Thay đổi tư thế chuẩn bị ban đầu.
- Thực hiện động tác kĩ thuật sau khi di chuyển và mở rộng phạm vi hoạt động.

2. Giai đoạn giảng dạy đi sâu

Mục tiêu của giai đoạn giảng dạy đi sâu là làm chính xác trình tự thực hiện động tác tới các chi tiết, đạt tới sự liên kết nhẹ nhàng và tiết kiệm.

Nhiệm vụ của giai đoạn này là:

Làm cho người học hiểu sâu hơn về đặc điểm, yêu cầu thực hiện động tác chính xác tới các chi tiết, cũng như nhận thức đầy đủ các quy luật liên quan tới việc thực hiện động tác. Hình thành cho họ khả năng thực hiện động tác chính xác trong không gian, thời gian và mức độ dùng sức. Mở rộng và củng cố kĩ năng thực hiện các biện pháp và các phương án kĩ thuật đá cầu, đi sâu nghiên cứu và hoàn thiện các kĩ thuật trên cơ sở nắm vững các chi tiết động tác. Để thực hiện giai đoạn này cần phải:

- Hợp lí hoá cấu trúc động tác khi thực hiện động tác kĩ thuật(tăng độ chuẩn xác của biên độ, nhịp điệu động tác, sự phối hợp các bộ phận của cơ thể, loại bỏ các động tác, cử động không cần thiết).

- Tăng tính chuẩn xác thực hiện động tác kĩ thuật.

Việc nắm vững các động tác kĩ thuật ở giai đoạn này trong điều kiện phức tạp hơn.

- Thực hiện kết hợp với các động tác kĩ thuật khác.

- Thay đổi độ khó hoàn thành động tác(có TTCB khác nhau, thay đổi các cách di chuyển, quy định thời gian thực hiện động tác.).

- Nâng cao yêu cầu chất lượng và hiệu quả hoàn thành động tác.

- Tạo mô hình đơn giản của tình huống thi đấu mà trong đó thời gian cần thiết để thực hiện động tác bị hạn chế .

- Thực hiện bài tập kĩ thuật trong điều kiện có tác động của yếu tố bên ngoài.

Có thể đạt được những điều trên thông qua việc làm phức tạp hoá chính động tác kĩ thuật đó và nhất là làm phức tạp hoá các điều kiện thực hiện nó(ưu tiên phương pháp tập luyện biến đổi) hoặc bằng cách áp dụng các phương pháp phù hợp(phương pháp thi đấu).

3. Giai đoạn củng cố-hoàn thiện kĩ năng-kĩ xảo vận động

Giai đoạn ba của việc hình thành kĩ năng -kĩ xảo vận động thể hiện đặc trưng bởi tính ổn định của trình tự thực hiện động tác được xây dựng trong quá trình tái hiện nhiều lần một động tác trong các điều kiện khác nhau. Thực hiện động tác một cách tự động hoá và mang tính bền vững, khả năng biến dạng cao.

Giai đoạn này phải giải quyết các nhiệm vụ sau:

- Củng cố kĩ năng hoàn thành các động tác kĩ thuật đã học và thực hiện các động tác kĩ thuật đó phù hợp tối đa với các đặc điểm cá nhân của người tập.

- Xác định các dạng kĩ thuật thực hiện có hiệu quả nhất(kĩ thuật sở trường).

- Tăng cường độ số lượng các dạng động tác kĩ thuật, biết tự biến đổi từ dạng kĩ thuật này sang dạng kĩ thuật khác một cách linh hoạt, điều luyện.

- Nắm vững các động tác kĩ thuật đặc thù để hoàn thành chức năng của mình trong đội hình chiến thuật của đội khi thi đấu đôi và ba người.

- Thực hiện kĩ thuật các dạng động tác một cách tin tưởng và ổn định khi có các yếu tố cản trở tác động từ bên ngoài và sự tích cực hoạt động chống lại của phía đối phương.

- Thực hiện động tác kĩ thuật trong điều kiện mệt mỏi và căng thẳng tâm lí.

Hoàn thiện kĩ thuật động tác phải được tiến hành trong điều kiện sát thực với điều kiện thi đấu, yêu cầu người tập thực hiện động tác kĩ thuật với tốc độ nhanh nhất, chuẩn xác nhất trong điều kiện thi đấu có đối kháng, kể cả ở trạng thái mệt mỏi và căng thẳng tâm lí cao.

Để hoàn thiện kĩ thuật động tác, cần sử dụng các bài tập khác nhau, phối hợp các động tác và luân phiên chúng trong một trình tự nhất định ở các điều kiện thi đấu thay đổi. Sử dụng rộng rãi các bài tập thi đấu (trong đó có trò chơi vận động), thi đấu tập luyện, thi đấu giao hữu. Cần sử dụng đa dạng, hợp lí và sáng tạo trong các phương pháp, biện pháp để tạo khả năng tối đa cho việc hoàn thiện kĩ thuật động tác.

Tất cả các động tác kĩ thuật trong đá cầu được thực hiện trong điều kiện có thể sử dụng một trong nhiều bộ phận cơ thể tiếp xúc nhanh với cầu. Trình độ phát triển thể lực và các khả năng cần thiết tạo nên những điều kiện thuận lợi để nắm vững các kĩ thuật động tác trong đá cầu. Vì vậy, trong quá trình dạy học kĩ thuật đá cầu cần đảm bảo các điều kiện sau:

- Phát triển ở người học khả năng dự định tinh tế những hành động của mình khi tính toán hướng và tốc độ bay của cầu để di chuyển đúng lúc tới vị trí hành động.

- Phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, chủ yếu là tốc độ cơ cơ.

- Phát triển sức nhanh của các phản ứng phức tạp, định hướng thị giác, quan sát, tư duy chiến thuật và các phẩm chất tâm lí - ý chí có ảnh hưởng nhiều đến kết quả thực hiện động tác.

II. Dạy học chiến thuật

Trong dạy học, huấn luyện thể dục thể thao, không những dạy cho người học có trình độ điều luyện về kĩ thuật mà còn hướng cho họ biết nhìn nhận chính xác cục diện trận đấu. Biết đánh giá đúng thực lực trận đấu về cả hai phía. Phát hiện được điểm mạnh, điểm yếu của đối phương cũng như của mình. Từ đó, tổng hợp, phân tích, để đưa ra được một chiến thuật đúng đắn của mình nhằm đánh bại đối phương.

Trên cơ sở kĩ thuật cơ bản điều luyện, cho người tập tập luyện và đấu tập theo những mảnh chiến thuật cơ bản thường dùng trong thi đấu một cách thuần thực. Để người tập hiểu và vận dụng thành thạo khi thi đấu cũng như hiểu và thực hiện đúng ý đồ chỉ đạo. Nên tổ chức tập trong mọi điều kiện khác nhau và được đấu tập nhiều.

Dạy học chiến thuật ít nhiều vẫn sử dụng các phương pháp trong dạy kĩ thuật cơ bản. Nhưng tập trung vào phương pháp tập luyện nâng cao và thi đấu là chính.

Điểm chính của dạy học chiến thuật là trên cơ sở các phương pháp trên giúp người học củng cố nâng cao được kĩ thuật cơ bản, có cái nhìn đầy đủ chính xác về cục diện từng trận đấu, thực hiện thuần thục các chiến thuật cơ bản. Biết tự đưa ra chiến thuật cũng như thực hiện đúng ý đồ chiến lược của giáo viên, huấn luyện viên.

Ngoài ra, muốn thực hiện chiến thuật, ngoài các yếu tố trên, còn có yếu tố thể lực và tâm lý thi đấu vì nó ảnh hưởng rất lớn đến việc thực hiện chiến thuật và muốn phát huy nó thì phải có chương trình huấn luyện thêm.

Để chỉ đạo được vận động viên khi thi đấu đá cầu, ngoài những yếu tố cần có như vận động viên - Người chỉ đạo cần có tâm lý vững vàng, bình tĩnh. Tính toán, phân tích tình huống nhanh nhẹn, nắm vững luật và biết khai thác vận dụng một cách phù hợp cho từng trận đấu.

Một số bài tập chiến thuật:

- Bài tập chiến thuật trong phát cầu:

+ Tập phát cầu chuẩn, chính xác vào các góc sân.

+ Tập phát những đường cầu dài bay căng sát mép lưới

- Bài tập chiến thuật trong thi đấu:

+ Đá cầu dài treo cao sâu về phía chân không thuận rồi đột ngột đảo hướng.

+ Đá cầu dài, ngắn liên tục về các góc sân.

+ Tập đá tấn công trên lưới bằng các kĩ thuật

+ Tập phối hợp phát cầu có người che(trong đá đôi, đá ba người)

+ Tập phối hợp kiểm soát các khu vực đã phân chia trên sân(trong đá đôi, đá ba người)

+ Tập phối hợp tấn công bằng các kĩ thuật(trong đá đôi, đá ba người)

Nhiệm vụ:

1: -Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được trong giờ học

- Nghe giảng và kết hợp đàm thoại(30 phút):

+ Phân tích các giai đoạn giảng dạy kĩ- chiến thuật cơ bản môn đá cầu?

2: Đọc thông tin cho nội dung 10 (10 phút).

3: Thảo luận nhóm(20 phút).

- Nhiệm vụ của giai đoạn giảng dạy ban đầu?

- Nhiệm vụ của giai đoạn giảng dạy đi sâu?

- Nhiệm vụ của giai đoạn củng cố- hoàn thiện kĩ năng-kĩ xảo vận động?

- Xác định điểm khác nhau giữa dạy học kĩ thuật cơ bản và dạy học chiến thuật trong đá cầu.

- Điểm chính của dạy chiến thuật là gì?

4: Làm việc toàn lớp (30 phút).

- Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.

- Các ý kiến bổ sung.

- Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.

- Tự ghi chép nội dung bài học theo cách hiểu, cách diễn đạt của mình.

🔗 Đánh giá

1. Em hãy xác định các nhiệm vụ sau cho tương ứng với nhiệm vụ của từng giai đoạn giảng dạy (Giai đoạn giảng dạy ban đầu; Giai đoạn giảng dạy đi sâu; Giai đoạn củng cố- hoàn thiện kỹ năng-kỹ xảo vận động)

a. Hợp lí hoá cấu trúc động tác khi thực hiện động tác kĩ thuật (tăng độ chuẩn xác của biên độ, nhịp điệu động tác, sự phối hợp các bộ phận của cơ thể, loại bỏ các động tác, cử động không cần thiết).

b. Tăng tính chuẩn xác thực hiện động tác kĩ thuật.

Việc nắm vững các động tác kĩ thuật ở giai đoạn này trong điều kiện phức tạp hơn.

c. Thực hiện kết hợp với các động tác kĩ thuật khác.

d. Thay đổi độ khó hoàn thành động tác (có TTCB khác nhau, thay đổi các cách di chuyển, quy định thời gian thực hiện động tác.).

e. Nâng cao yêu cầu chất lượng và hiệu quả hoàn thành động tác.

f. Tạo mô hình đơn giản của tình huống thi đấu mà trong đó thời gian cần thiết để thực hiện động tác bị hạn chế .

g. Thực hiện bài tập kĩ thuật trong điều kiện có tác động của yếu tố bên ngoài.

h. Giảng dạy những phần chính của động tác mà người học chưa nắm được.

i. Bảo đảm hoàn thành khâu cơ bản của động tác nói chung.

k. Giảng dạy nhịp điệu phối hợp chung khi thực hiện động tác.

l. Loại bỏ những cử động không cần thiết, sự căng thẳng thừa và không tự nhiên (gương gạo) khi thực hiện động tác.

m. Củng cố kỹ năng hoàn thành các động tác kĩ thuật đã học và thực hiện các động tác kĩ thuật đó phù hợp tối đa với các đặc điểm cá nhân của người tập.

n. Xác định các dạng kĩ thuật thực hiện có hiệu quả nhất (kĩ thuật sở trường).

o. Tăng cường độ số lượng các dạng động tác kĩ thuật, biết tự biến đổi từ dạng kĩ thuật này sang dạng kĩ thuật khác một cách linh hoạt, điều luyện.

p. Nắm vững các động tác kĩ thuật đặc thù để hoàn thành chức năng của mình trong đội hình chiến thuật của đội khi thi đấu đôi và ba người.

q. Thực hiện kĩ thuật các dạng động tác một cách tin tưởng và ổn định khi có các yếu tố cản trở tác động từ bên ngoài và sự tích cực hoạt động chống lại của phía đối phương.

r. Thực hiện động tác kĩ thuật trong điều kiện mệt mỏi và căng thẳng tâm lí.

Hoàn thiện kĩ thuật động tác phải được tiến hành trong điều kiện sát thực với điều kiện thi đấu, yêu cầu người tập thực hiện động tác kĩ thuật với tốc độ nhanh nhất, chuẩn xác nhất trong điều kiện thi đấu có đối kháng kể cả ở trạng thái mệt mỏi và căng thẳng tâm lí cao.

2.Theo em : Trình tự sử dụng các phương pháp trong dạy học một kĩ thuật đá cầu được tiến hành như thế nào?

Thông tin phản hồi cho các hoạt động của chủ đề 1:

Thông tin phản hồi cho hoạt động 1:

1. Tại sao nói trò chơi đá cầu là tiền thân của môn thể thao đá cầu ngày nay?

Vì: Trò chơi dân gian đá cầu được hình thành và phát triển rộng khắp trên đất nước Việt Nam. Mỗi địa phương, mỗi vùng dân cư có những hình thức, màu sắc riêng.Trải qua thăng trầm của lịch sử, điều kiện sống và nhu cầu sinh hoạt văn hoá tinh thần mà trong quá trình chơi người ta đã cải tiến toàn diện từ hình thức chơi đến chất lượng quả cầu. Và tất yếu nó được chuyển thành môn thể thao đá cầu từ khi Tổng cục TDTT cho ban hành luật đá cầu từ tháng 8- 1985.

2. Đặc điểm nổi bật nhất của quá trình phát triển môn đá cầu ở Việt Nam là: đá cầu có quá trình phát triển theo lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc.Có thời kỳ phát triển rất rực rỡ, từ Vua quan trong triều đến tầng lớp nhân dân lao động, từ thành thị đến nông thôn, từ miền xuôi đến miền ngược ai ai cũng biết chơi. Năm Nhâm Tuất (722) Mai Hắc Đế lãnh tụ của cuộc khởi nghĩa chống quân xâm lược nhà Đường. Ông luôn khuyến khích cho nghĩa quân thường xuyên tập luyện, giải trí bằng trò chơi đá cầu nhằm rèn luyện sức khoẻ, tinh thần cho binh sĩ.

Trong cuốn tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc, Giáo sư sử học Trần Quốc Vượng có ghi chép: "không biết môn đá cầu này sinh từ bao giờ, chỉ biết rằng đến thời Lý, Trần môn này được thịnh hành lắm".

Đến đời Trần Anh Tông trị vì (1293 - 1314) có vị quan tên là Trần Cự giỏi đánh đàn, bắn cung và đá cầu được Vua quan kính nể.

Dựa vào kinh nghiệm của bản thân và tham khảo trong dân gian ông đã viết ra một số lý thuyết của trò chơi đá cầu, có thể đây là tiền đề cho những người chơi đá cầu sau này tiếp thu, thừa kế và hoàn thiện cho môn đá cầu ngày nay.

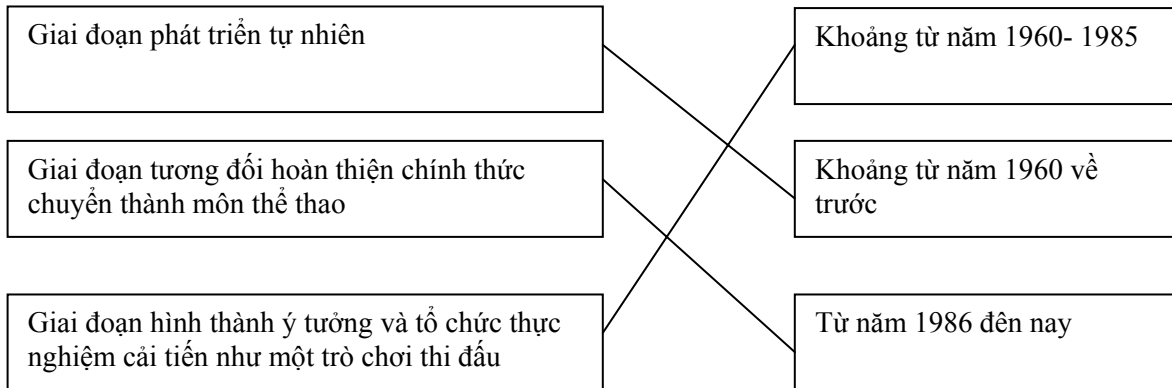
3. Những điều kiện cần có để trò chơi đá cầu chuyển thành môn thể thao đá cầu(đánh dấu x vào ô trống thích hợp)?

Đánh dấu x vào phần b; c

Thông tin phản hồi cho hoạt động 2:

1. Từ các nội dung dự kiện sau em hãy nối với nhau cho phù hợp rồi đưa ra kết luận những vấn đề đó nói lên điều gì?

Đó là:



Kết luận: Từ những dự kiện trên đã cho ta thấy các giai đoạn của "Quá trình hình thành và phát triển môn đá cầu ở Việt nam".

2. Khi tìm hiểu về lịch sử môn đá cầu ở Việt nam thì không thể không nhắc đến các nhân vật có công lớn cho sự phát triển môn đá cầu. Họ là ai? Làm gì? ở đâu?

Trong quá trình khôi phục và phát triển môn đá cầu ở Việt nam, không thể không nhắc đến những người có tâm huyết, đóng góp nhiều công sức cho việc duy trì và phát triển môn đá cầu từ một trò chơi trở thành một môn thể thao thi đấu. Đó là nhà giáo Đỗ Chi. Nguyên là giáo viên dạy thể dục trường cấp II ở Thị xã Bắc Giang và ông Giáp Văn Nhang nguyên là cán bộ phòng thể thao quần chúng Sở Thể dục thể thao Hà Bắc (cũ).

Ông Lương Kim Chung nguyên Vụ Trưởng Vụ Thể thao quần chúng và tập thể cán bộ của Vụ cùng bác sỹ Nguyễn Khắc Viện nguyên Giám đốc Nhà xuất bản ngữ văn, đã sang Hà Bắc (cũ) để gặp và trao đổi với ông Đỗ Chi và ông Nhang để thống nhất luật lệ của trò chơi đá cầu. Đây là cơ sở ban đầu cho sự ra đời của luật sau này.

3. Tại sao nói : Năm 1985 là năm đánh dấu bước ngoặt lịch sử của môn đá cầu ở nước ta?

Đó là: Ngày 14 tháng 8 năm 1985 Tổng cục TDTT cho ban hành luật đá cầu đầu tiên, đánh dấu một bước ngoặt lịch sử môn đá cầu. Có thể nói, đó là cơ sở, là điều kiện quan trọng để hình thành và tổ chức các giải thi đấu đá cầu hàng năm.

4. Từ năm 1986 đến năm 2003 trong nước đã tổ chức được những giải đá cầu nào? ở đâu? số lượng đội tham gia? và một số giải quốc tế mà Việt Nam giành thành tích cao?

Đó là:

- + Năm 1986 giải đá cầu chính thức đầu tiên được tổ chức với tên gọi: "Giải đá cầu Báo Thiếu niên Tiền Phong lần thứ nhất", tổ chức tại Bắc Giang, có 3 đội tham gia đó là đội Hà Nội, Hà Bắc (Cũ), Đồng Tháp.
- + Năm 1990 môn đá cầu được đưa vào thi đấu chính thức tại Đại hội TDTT toàn quốc - tại Hà Nội
- + Năm 1994 giải trẻ toàn quốc tổ chức tại Hà Nội có 9 đội tham gia.
- + Cũng năm 1994 giải vô địch toàn quốc được tổ chức tại Hà Nội có 7 đội tham gia.
- + Năm 1995 Đại hội Thể thao toàn quốc tại Hải Phòng có 11 đội tham gia.
- + v . v .

Từ đó đến nay năm nào cũng có từ 1- 2 giải đá cầu được tổ chức và số lượng đội, vận động viên tham gia ngày càng đông.

Năm 2000 giải đá cầu đầu tiên được tổ chức tại Châu Âu (Hunggari). Đội Việt Nam đã xuất sắc giành 5/7 bộ Huy chương vàng, giành giải nhất toàn đoàn.

+ Tháng 11 năm 2002 giải vô địch đá cầu thế giới được tổ chức tại CHLB Đức. Việt Nam đã chứng tỏ vị trí số một của mình trước các cường quốc như Trung Quốc, Hồng Kông, Đài Loan, Hunggari. Với 4/7 bộ Huy chương vàng.

5. Ngày nay hàng năm có những giải thi đấu đá cầu sau:
- + Giải học sinh dân tộc nội trú toàn quốc.
 - + Giải Hội khoẻ Phù Đổng quốc gia.
 - + Giải trẻ quốc gia.
 - + Giải vô địch quốc gia.
 - + Giải vô địch thế giới.
 - + Giải của Đại hội Thể thao Đông Nam á.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 3:

1. Em hãy đánh giá mức độ tác dụng của môn đá cầu đối với người tập(đánh dấu x vào ô thích hợp)?

<i>Nội dung</i>	<i>Không có tác dụng</i>	<i>Tốt</i>	<i>Rất tốt</i>
Phát triển sức mạnh		x	
Phát triển sức nhanh			x
Phát triển sức bền			x
Phát triển khéo léo			x
Tác dụng đến hệ thần kinh		x	
Tác dụng đến hệ hô hấp		x	

<i>Nội dung</i>	<i>Không có tác dụng</i>	<i>Tốt</i>	<i>Rất tốt</i>
Tác dụng đến hệ tuần hoàn		x	
Tác dụng đến hệ vận động			x
Tác dụng đến hệ sinh sản			
Giáo dục phẩm chất đạo đức		x	
Rèn luyện ý chí nghị lực			x
Rèn luyện tính cần cù chịu khó		x	
Rèn luyện tinh thần tập thể, đồng đội			x

Thông tin phản hồi cho hoạt động 4:

1. Em hãy cho biết quy luật bay của quả cầu trong không gian?

Đó là: Quả cầu khi được đá đi luôn bay trong không gian theo một quy luật nhất định đó là: Phần đầu cầu (chỉnh cầu) luôn bay trước, phần cánh cầu (tua cầu) bay sau. Tùy vào lực đá và góc độ tiếp xúc mà cầu có thể bay gần hoặc xa; bay ngang hoặc thẳng đứng; lệch sang trái hoặc sang phải...

2. Em hãy nêu sơ lược nội dung các yếu tố đá cầu cơ bản?

Đó là: Yếu tố sức mạnh

Từ công thức : $F = m.a$

Trong đó: F là lực tác động của cơ thể tới quả cầu

m là khối lượng của vật thể.

a là gia tốc chuyển động của chân khi đá cầu.

Như vậy sức mạnh (lực tác động) phụ thuộc vào khối lượng và gia tốc chuyển động của vật thể. Nhưng trọng lượng của quả cầu (m) không thay đổi. Nên sức mạnh của động tác đá cầu phụ thuộc chủ yếu vào gia tốc chuyển động.

Lúc này biên độ động tác lớn hay nhỏ, gia tốc nhanh hay chậm sẽ ảnh hưởng đến đường bay của quả cầu. Vậy để tăng sức mạnh khi đá cầu cần chú ý các đặc điểm sau:

- + Động tác phải thực hiện với biên độ lớn và kết hợp với lực toàn thân khi đá cầu.
- + Tốc độ cơ cơ nhanh khi thực hiện động tác.
- + Biết phán đoán chính xác đường cầu để lựa chọn điểm tiếp xúc hợp lý, phát huy được toàn lực khi đá cầu.
- + Không ngừng tập luyện để phát triển sức mạnh của cơ bắp.

Yếu tố tốc độ:

Từ công thức tính vận tốc chuyển động của vật: $V = S / t$

Trong đó: V là vận tốc chuyển động của vật thể.

S là quãng đường vật thể bay.

t là thời gian bay của vật thể.

Trong một quãng đường nhất định, vật thể đó chuyển động trong một thời gian ngắn thì vận tốc đó nhanh hơn. Trong một thời gian nhất định, vật chuyển động về trước với cự ly dài hơn thì tốc độ nhanh hơn.

Do vậy muốn tăng tốc độ chuyển động của quả cầu nhất định phải tăng tốc độ động tác tức là tăng tốc độ cơ cơ, tranh thủ tiếp xúc cầu sớm nhằm rút ngắn thời gian đá cầu.

Yếu tố điểm rơi:

Đối với đá cầu điểm rơi là điểm tiếp xúc giữa bàn chân- quả cầu- mặt đất của sân. Khai thác vấn đề này thì phải đá cầu xa vị trí chuẩn bị của đối phương; Sử dụng đường cầu biến hoá như dài, ngắn, lao thẳng...

Thông tin phản hồi cho hoạt động 5:

1. Di chuyển đơn bước có những kỹ thuật sau: Di chuyển đơn bước sang phải đá cầu; di chuyển đơn bước sang trái đá cầu; di chuyển đơn bước phía trước sang trái; di chuyển đơn bước phía trước sang phải; di chuyển đơn bước phía sau chéch phải; di chuyển đơn bước phía sau chéch trái.

2. Di chuyển nhiều bước gồm: Di chuyển sang phải; di chuyển sang trái; di chuyển tiến lùi; di chuyển bước lướt.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 6:

1. Phát cầu có 4 kỹ thuật: Phát cầu thấp chân chính diện; phát cầu thấp chân nghiêng mình; Phát cầu cao chân chính diện; phát cầu cao chân nghiêng mình.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 7:

1. Trong đá cầu thường tấn công bằng những động tác sau: Đánh đầu tấn công; đánh ngực tấn công; tấn công bằng mu bàn chân

2. Tấn công bằng mu bàn chân có những kỹ thuật sau: Đá thấp chân bằng mu chính diện; đá thấp chân nghiêng mình bằng mu chính diện; đá cao chân bằng mu chính diện; đá cao chân nghiêng mình bằng mu chính diện; bật nhảy đá bằng mu bàn chân; đá móc cúp ngược; đá móc cúp xuôi.

3. Tấn công bằng lòng bàn chân gồm: Quét cầu; bạt cầu; đẩy cầu; xiết cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 8:

1. Trong phòng thủ của đá cầu thường sử dụng những kỹ thuật sau:

- Đỡ cầu bằng ngực đối với những đường cầu bay ngang tầm ngực.
- Đỡ cầu bằng đầu.
- Đỡ cầu bằng đùi.
- Búng cầu.
- Giật cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 9:

1: Chiến thuật là những biện pháp hoạt động có chủ định, có tính đến điều kiện cụ thể trong thi đấu của từng trận đấu để dành được thắng lợi.

2. Những điểm cần chú ý khi sử dụng chiến thuật:

Vận dụng phải có mục đích rõ ràng trên cơ sở phát huy được ưu điểm, hạn chế được nhược điểm của bản thân; khai thác được những điểm yếu của đối phương và hạn chế được điểm mạnh của họ.

Trong mỗi trận đấu khi gặp thuận lợi phải nhanh chóng áp đảo đối phương, không bỏ lỡ cơ hội dành điểm số. Ngược lại khi gặp bất lợi phải bình tĩnh tự tin.

Vận dụng kỹ-chiến thuật một cách phù hợp, biến hoá để gây khó khăn cho đối phương.

Phối hợp thống nhất, ăn ý giữa HLV và VĐV trong suốt trận đấu.

3. Em hãy cho biết các chiến thuật thường sử dụng trong đá đôi, đá đơn ở môn đá cầu(đánh dấu x vào ô thích hợp)? Đó là:

<i>Nội dung chiến thuật</i>	<i>Đá đôi</i>	<i>Đá đơn</i>
Phân chia khu vực kiểm soát trên sân một cách hợp lý.	x	
Đánh lừa đối phương trong phối hợp tấn công.	x	
Chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công ở mọi vị trí	x	x
Phát cầu có người che.	x	
Đá cầu dài, treo cao sâu về phía chân không thuận rồi đột ngột đảo hướng.		x
Phản công bằng chặn cầu.	x	
Buộc đối phương phải di chuyển nhiều để tiêu hao thể lực.		x
Tấn công dứt điểm bằng phối hợp đồng đội.	x	
Tăng uy lực của quả phát cầu bằng cách phát cầu chuẩn, chính xác và tập trung vào những chỗ yếu của đối phương.	x	x

Thông tin phản hồi cho nội dung 10:

1. Em hãy xác định các nhiệm vụ sau cho tương ứng với nhiệm vụ của từng giai đoạn giảng dạy (Giai đoạn giảng dạy ban đầu; Giai đoạn giảng dạy đi sâu; Giai đoạn củng cố- hoàn thiện kỹ năng-kĩ xảo vận động)

Trả lời:

-Nhiệm vụ giai đoạn giảng dạy ban đầu là: h ; i ; k ; l .

-Nhiệm vụ giai đoạn giảng dạy đi sâu là: a ; b ; c ; d ; e ; f ; g .

-Nhiệm vụ giai đoạn củng cố- hoàn thiện kỹ năng-kĩ xảo vận động là: m; n; o; p;

q; r .

2. Theo em : Trình tự sử dụng các phương pháp trong dạy học một kĩ thuật đá cầu được tiến hành như thế nào?

Đó là:

- Đầu tiên phải dùng phương pháp dùng lời nói để giới thiệu tên động tác cần học , cho SV biết học động tác gì.

- Tiếp đến dùng phương pháp trực quan(Làm mẫu động tác) để SV biết cách thức thực hiện động tác đó như thế nào.

- Sử dụng phương pháp dùng lời nói để phân tích, giảng giải kĩ thuật cho SV hiểu đầy đủ hơn về động tác.

- Sử dụng phương pháp trực quan:(Làm mẫu lần 2 hoặc xem tranh ảnh- Nếu thấy cần thiết).

- Sử dụng phương pháp tập luyện: Cho SV làm thử để xây dựng cảm giác và kiểm tra mức độ tiếp thu của SV trước khi bước vào tập luyện đồng loạt.

-Sử dụng phương pháp tập luyện: Tập luyện lặp lại ổn định để SV tiếp thu kĩ thuật động tác.

Song song với phương pháp tập luyện là phương pháp sửa chữa động tác sai.

- Sử dụng phương pháp trò chơi: tùy thuộc vào từng động tác mà có thể sử dụng.

- Sử dụng phương pháp thi đấu: Sau khi kĩ thuật động tác đã hoàn thiện.

***Kiểm tra học trình 1(phần lý thuyết)**

Chủ đề 2:
Tập luyện kĩ thuật và chiến thuật cơ bản
(Thời gian: 21 tiết)

☉ **Mục tiêu:** Sau khi học xong nội dung này sinh viên phải:

- Giảng giải , phân tích được kĩ thuật động tác, phương pháp giảng dạy.
- Thao tác tương đối thành thạo các kĩ thuật động tác cơ bản

Hoạt động 1: Thực hành các kĩ thuật động tác phát cầu cơ bản.
(Thời gian: 90 phút = 2 tiết)

☞ Thông tin hoạt động:

Kĩ thuật phát cầu

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kĩ thuật phát cầu, GV nên cho người học tập theo trình tự sau:

1. Tung cầu:

Người tập đứng ở TTCB rồi thực hiện động tác tung cầu lên cao ngang tầm mắt (lưu ý không thả cầu từ trên xuống), sao cho khi cầu rơi xuống nằm trong khu vực được tạo bởi hai trục bàn chân và cách phía trước mũi bàn chân đá (chân sau) khoảng 50cm-60 cm (hình 47).

Sau khi đã tập quen, cho người tập chuyển sang tập tung cầu trong điều kiện bình thường tức là không có sơ đồ vẽ ở trên sân, nhưng vẫn phải đảm bảo các yêu cầu như ở trên.

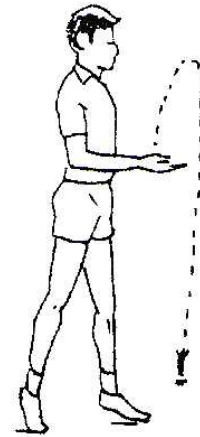
2. Lãng chân đá:

Người tập đứng theo sơ đồ vẽ trên sân như ở hình 47 và tập làm động tác lãng chân đá vào quả cầu tưởng tượng cách mình khoảng 50 cm. Khi đá cầu lưu ý giữ nguyên hoặc chỉ hơi xoay chân trụ, động tác lãng chân cần đúng hướng và không làm cho cơ thể bị mất thăng bằng.

Khi tập luyện, người tập cần tránh thói quen bước chân trước lên một bước, sau đó mới thực hiện lãng chân. Làm như vậy tránh mắc phải sai lầm là giẫm chân vào vạch giới hạn khu vực phát cầu dẫn tới mất điểm.

3. Tiếp xúc với cầu:

Trước tiên, ta có thể treo cầu cách mặt sân khoảng 20cm-30cm và 70cm-80cm (đối với phát cầu cao chân). Cho người tập đứng ở TTCB và thực hiện động tác đá cầu.



Hình 47

Lúc tập đá, cần lưu ý dùng bàn chân lại đột ngột ngay sau khi tiếp xúc với cầu chứ không lãng chân theo. Vì nếu lãng chân theo thì sẽ làm cầu đi không căng, người tập lúc này dễ bị chao đảo, mất thăng bằng, gây khó khăn cho việc di chuyển nhanh vào trung tâm sân.

Khi thực hiện động tác đá cầu ở vị trí cố định đã thành thạo thì cho người tập tự tung cầu và thực hiện động tác phát cầu .

Lúc này cần lưu ý sự phối hợp giữa tay tung cầu và chân đá sao cho nhịp nhàng, đúng lúc. Mắt phải quan sát đúng thời điểm tiếp xúc cầu để không bị đá trượt, sau khi đá cơ thể không bị mất thăng bằng.

Khi tập phát cầu, trước tiên, người tập phải tập để nắm thật vững kỹ thuật và thành thạo kiểu phát cầu thấp chân chính diện. Sau đó, trên cơ sở kỹ năng đã có mới tập các kỹ thuật phát cầu khác khó hơn như:

- Phát cầu cao chân chính diện.
- Phát cầu thấp chân nghiêng mình.
- Phát cầu cao chân nghiêng mình.

(Cũng có thể luân phiên giới thiệu và học hai kỹ thuật phát cầu thấp chân: Thấp chân chính diện và thấp chân nghiêng mình. Khi đã nắm vững kỹ thuật thì mới giới thiệu và tập luyện sang hai kỹ thuật còn lại là : Phát cầu cao chân chính diện và phát cầu cao chân nghiêng mình)

Nhiệm vụ:

1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn (10 phút)

Khởi động chuyên môn: Di chuyển đơn bước, di chuyển nhiều bước.

2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 1, xem tranh kỹ thuật (5 phút)

3: Làm việc tập thể (5 phút)

Xem giáo viên làm mẫu và phân tích kỹ thuật động tác: kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện, kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình

4: Tập luyện: (23 phút)

- Tập luyện kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện.
 - + Tập tung cầu.
 - + Tập lãng chân đá.

Đội hình hàng ngang - cự ly, dẫn cách 2 m

+Tập kỹ thuật với cầu(kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện).

Đội hình hàng ngang , đối diện nhau, cách 5-6 m, từng đôi phát cho nhau.

5: Tập luyện: (22 phút)

- Tập luyện kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình.
 - + Tập tung cầu.

+ Tập lăng chân đá.

Đội hình hàng ngang - cự ly, dẫn cách 2 m

+Tập kĩ thuật với cầu(kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện).

Đội hình hàng ngang , đối diện nhau, cách 5-6 m, từng đôi phát cho nhau.

6: Báo cáo kết quả tập luyện (10 phút)

+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện

+ Sinh viên nhận xét

+Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

7: Làm việc tập thể.(10 phút)

+ Giới thiệu kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện, kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.

+ Giáo viên làm mẫu và phân tích kĩ thuật động tác: kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện, kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.

+ Yêu cầu tự nghiên cứu và tập thêm ở nhà

8: Làm việc tập thể (5 phút)

Hồi tỉnh(thả lỏng toàn thân)

📌 **Đánh giá**

1.Lần lượt thực hiện 2 kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện và thấp chân nghiêng mình, tính tỷ lệ lần phát cầu đạt yêu cầu trên tổng số lần phát?

Hoạt động 2: Thực hành kĩ thuật đá cầu bằng đùi. (Thời gian:135 phút = 3 tiết)

📌 **Thông tin hoạt động**

1. Kĩ thuật đá cầu bằng đùi

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kĩ thuật đá cầu bằng đùi, GV nên cho người học tập theo trình tự sau:

1.1. Tang cầu bằng đùi(không có cầu):

Đầu tiên, GV cho người học tập động tác mô phỏng kĩ thuật tang cầu bằng đùi tại chỗ rồi tập di chuyển khi không có cầu. Tiến hành tập tuần tự từ chân thuận tới chân không thuận, sau đó kết hợp cả hai chân luân phiên nhau.

Tập đến khi người học nắm vững được những yêu cầu cơ bản (khi không có cầu) thì cho chuyển sang tập luyện với cầu.

1.2. Tang cầu bằng đùi khi có cầu:

Lúc bắt đầu tập với cầu, người học phải tự tung cầu rồi dùng đùi để tâng lên, Khi tâng cầu cần chú ý là lưng phải để thẳng tự nhiên chứ không khom như khi đỡ. Mắt cần quan sát đường cầu lên xuống để phối hợp với chân đá sao cho nhịp nhàng. Chân đá khi nhắc lên phải gập gối, căng chân và đùi của chân đá gần như vuông góc, đồng thời đùi của chân đá cũng gần như vuông góc với thân người. Đầu gối không bị mở ra ngoài hay bị vặn vào trong để giữ cho hướng cầu bay thẳng lên chứ không bay lệch sang hai bên.

Khi tập tâng cầu, thân người từ từ xoay theo hướng cầu để điều chỉnh, giúp cho động tác của chân đá chạm đúng cầu. Tránh xoay, vặn, nghiêng thân người đột ngột làm ảnh hưởng tới động tác tâng cầu, khiến cho cầu bay đi lệch hướng.

Những lỗi thường mắc khi học tâng cầu của người học:

- Động tác tung cầu không rõ ràng hoặc vừa tung vừa nhắc đùi lên theo luôn nên khi đùi ở vị trí vuông góc với thân trên thì cầu chưa kịp rơi xuống.

- Mắt chỉ nhìn vào đùi của chân đá, mà không nhìn cầu nên động tác tiếp cầu không chính xác(không đúng vị trí và thời điểm).

- Thân trên không thẳng mà cong vẹo làm ảnh hưởng tới sự thăng bằng của cơ thể khi thực hiện động tác.

Sau một thời gian tập luyện, GV cần kiểm tra mức độ thành thạo của người học, nếu người học thực hiện tâng cầu bằng chân thuận đạt 20-25 lần không rơi và tâng cầu bằng chân không thuận đạt 10-15 lần không rơi, luân phiên hai chân đạt 25-30 lần không rơi là người đó nắm vững kỹ thuật.

1.3. Chuyển cầu:

Để tiến hành tập luyện kỹ thuật này thì GV và người học đứng đối diện và cách nhau khoảng 2,5 m. GV tung cầu cho người học, người học đỡ cầu bằng đùi(có thể bằng chân thuận hoặc bằng chân không thuận), sau đó tiếp tục thực hiện kỹ thuật chuyển cầu bằng đùi sao cho quả cầu bay vòng cung về phía trước mặt GV. GV bắt lấy cầu và lại tung tiếp cho người học tập.

Việc tập luyện tiếp tục đến khi thuần thục và đạt được hiệu quả từ 8 đến 10/10 là đạt yêu cầu. Cần lưu ý là khi chuyển cầu không được phép chuyển cầu sai, chuyển hỏng(nếu chuyển hỏng sẽ bị mất điểm).

II. Hướng dẫn học trích đoạn băng hình đá cầu (Kí hiệu TD 6)

Trích đoạn băng hình đá cầu (TD 6) - Thời gian: 15 phút 22 giây.

Trích đoạn băng hình này được quay ở một lớp học bình thường. Đây là trích đoạn băng hình được biên tập một bài học môn đá cầu của Sinh viên năm thứ 2- Hệ Cao đẳng tiểu học.

Trích đoạn băng hình này không có lời bình mà chỉ là phần ghi lại các sự kiện xảy ra trên lớp học. Tuy nhiên, trong tài liệu hướng dẫn học có đưa ra một số nhận xét bổ sung về các hoạt động trên lớp.

Trong đoạn băng mã số thời gian được hiện lên ở góc bên phải màn hình. Mã số này được tăng lên sau mỗi giây, chỉ ra từ khi băng bắt đầu hoạt động(00.00 rồi đến 00.01 đến 00.02 và cứ thế tiếp tục...). Mã số thời gian giúp tài liệu hướng dẫn học xác định được vị trí của những chi tiết nhất định của bài học trên băng hình. Mã số thời gian cũng có ích khi bạn xem băng theo nhóm. Nếu bạn nhận thấy một chi tiết hay hành vi cụ thể mà bạn muốn xem lại, khi đó bạn không nên dừng băng ngay. Vì như thế sẽ làm gián đoạn việc xem băng của các đồng nghiệp. Lúc đó bạn chỉ cần ghi lại mã số thời gian để khi xem xong bạn tua lại theo mã số thời gian bạn cần để xem lại.

1. Những công việc cần phải hoàn thành trước khi xem băng hình:

Để có thể hiểu đầy đủ mục đích, nội dung của băng hình thì bạn ít nhất phải học xong một số nội dung cơ bản đó là:

- Lý luận phương pháp dạy học thể dục thể thao, phương pháp dạy học môn đá cầu.

- Lý thuyết về các kỹ thuật cơ bản của đá cầu, trong đó có tâng cầu bằng đùi là nội dung cơ bản mà trong băng thể hiện.

2. Hoạt động trước khi xem băng hình:

- Nghiên cứu, xem lại phần phương pháp dạy- học thể dục thể thao, phương pháp dạy- học môn đá cầu. Xem phương pháp tổ chức tập luyện và các hình thức tổ chức tập luyện.

- Nghiên cứu kỹ thuật tâng cầu bằng đùi(Nội dung 2 của chủ đề 2)- Tiểu Môđun đá cầu- Trang 69-70.

- Chuẩn bị sách vở, giấy bút để ghi chép trong và sau khi xem băng hình.

3. Hoạt động trong khi xem băng:

Trong khi xem băng hình, bạn hãy suy nghĩ, liên tưởng về những vấn đề sau:

a. Bạn hãy luôn luôn liên hệ những điều kiện ở lớp học trong băng hình với lớp học của bạn. Nếu điều kiện học tập của lớp bạn không giống như trong băng hình, bạn sẽ điều chỉnh ra sao để có thể đảm bảo giờ học của bạn cũng thành công như giờ học trong băng hoặc hơn thế nữa.

b. Những mục tiêu dạy- học của giáo viên trong băng hình:

Những mục tiêu về phương pháp:

- + Giúp sinh viên hiểu rõ tuần tự các bước của một giờ học đá cầu.

- + Tuần tự các bước cơ bản khi dạy một kỹ thuật nào đó.

+ Biết được hình thức tập luyện theo nhóm, giáo viên hỗ trợ sinh viên tập luyện đặc biệt là những sinh viên yếu và giáo viên cũng khuyến khích các thành viên của nhóm hỗ trợ lẫn nhau khi tập luyện.

Những mục tiêu về kết quả tập luyện:

Sau khi giáo viên hướng dẫn sinh viên nghe giáo viên giới thiệu động tác; quan sát giáo viên làm mẫu; nghe giáo viên phân tích giảng giải kĩ thuật; nghe giáo viên hướng dẫn phương pháp tập luyện và sinh viên tập luyện. Sinh viên sẽ biết và hiểu được:

+ Thế nào là động tác tăng cầu bằng đùi.

+ Trình tự giảng dạy và tập luyện động tác đó như thế nào?

+ Thông qua hướng dẫn của giáo viên, tập luyện theo nhóm(tổ), sinh viên nắm vững thêm về kĩ thuật, phương pháp và được vận dụng để hỗ trợ giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện. Từ đó tăng thêm vốn hiểu biết, khả năng vận dụng vào thực tiễn dạy học. Thông qua tập luyện mà sinh viên hoàn thành được bài tập, thực hiện được kĩ thuật tăng cầu cơ bản. Và cũng thông qua tập luyện sinh viên thấy rõ ý nghĩa, tác dụng của học đá cầu.

Phải nhớ những mục tiêu đó và bạn cần phải quan sát cẩn thận khi xem băng để xem các mục tiêu đó đạt đến mức độ nào?

Tất nhiên khi xem băng, chúng ta không chỉ xem một lần, mà nên:

+ Lần đầu xem hết cả đoạn băng.

+ Lần sau xem từng phần(nội dung) trong băng.

4. Các hoạt động sau khi xem băng lần đầu:

Sau khi xem băng bạn có thể thảo luận theo các điểm a và b của phần 3.3.

Sau khi thảo luận và phân tích băng hình, bạn hãy lập thử kế hoạch một bài dạy hay một kĩ thuật nào đó và sử dụng hình thức tập luyện theo nhóm.(như trong băng hình) và dạy thử bài đó(cả bài hoặc một phần) để bạn và đồng nghiệp phân tích như ở dưới đây.

Sau khi lập kế hoạch và dạy xong, bạn hãy thảo luận về giờ dạy đó ở nhóm, đánh giá và phân tích nội dung phương pháp và hình thức dạy- học theo nhóm.

5. Xem băng hình theo đoạn ngắn, dừng lại sau mỗi đoạn để thực hiện các hoạt động cụ thể trong mỗi đoạn ngắn:

1. Bạn xem băng hình từ đầu(00.00) đến mã số thời gian 3 phút 20 giây ghi ở góc phải màn hình. Tại đây có phụ đề yêu cầu dừng băng và tiến hành các hoạt động (ghi ý kiến của bạn vào vở học tập).

Bạn hãy quan sát cách đặt vấn đề, cách tổ chức , điều hành các hoạt động và đưa ra ý kiến của mình về các vấn đề sau:

- Cách đặt vấn đề, cách tổ chức, điều hành các hoạt động có hợp lý, linh hoạt không?

- Thời gian dành cho các hoạt động đã phù hợp chưa?

2. Bạn tiếp tục xem băng hình tới mã số thời gian 6 phút 28 giây. Tại đây có phụ đề yêu cầu dừng băng và tiến hành các hoạt động. (ghi ý kiến của bạn vào vở học tập).

a. Tuân tự các bước để dạy một kĩ thuật?

b. Làm mẫu động tác đã đạt yêu cầu chưa?

c. Phân tích, giảng giải đã rõ ràng ngắn gọn chưa?

d. Tổ chức tập luyện theo nhóm có phù hợp không?

e. Giáo viên hỗ trợ sinh viên tập luyện có thể hiện rõ không? Kết quả của sự hỗ trợ?

g. Hỗ trợ giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện của nhóm và các thành viên trong nhóm?

h. Các phương pháp sử dụng trong dạy- học đã hợp lý chưa?

i. Phần củng cố bài thể hiện ở chỗ nào?

k. Đánh giá kết quả giờ học?

6. Nhận xét cho các hoạt động trong phần 5 vừa xem ở trên:

1. Để việc học của bạn có kết quả tốt, bạn hãy suy nghĩ và thực hiện các hoạt động trong phần 5 trước khi đọc phản hồi dưới đây.

2. Đối với một số hoạt động, hoạt động thảo luận là cần thiết và đủ. Do đó không có phản hồi.

3. Phản hồi cho các hoạt động chỉ là nhận xét của tác giả. Phản hồi cho các hoạt động có tính mờ. Do đó không có phản hồi " đúng duy nhất".

Phản hồi cho hoạt động 2(5):

a. Đó là:- Giới thiệu tên động tác.

- Làm mẫu động tác (lần1).

- Phân tích, giảng giải kĩ thuật.

- Làm mẫu động tác (lần2).

- Sinh viên tập thử kĩ thuật động tác.

- Giáo viên giao nhiệm vụ tập luyện, phân nhóm và phân chia khu vực

tập luyện.

- Hỗ trợ sinh viên tập luyện và sửa chữa động tác sai .

b. Phần củng cố bài thể hiện ở chỗ: Báo cáo kết quả sau một thời gian tập luyện (Đại diện các nhóm thực hiện kĩ thuật động tác, sinh viên nhận xét, giáo viên đánh giá kết luận).

7. Bạn tiếp tục xem băng hình tới mã số thời gian 15 phút 22 giây. Tại đây có phụ đề yêu cầu dừng băng và tiến hành các hoạt động. (ghi ý kiến của bạn vào vở học tập).

* Bạn suy nghĩ và thảo luận rút ra những điều tâm đắc cần ghi nhớ để phục vụ cho học tập và công tác sau này?

Nhiệm vụ:

- 1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn (10 phút)
Khởi động chuyên môn: Di chuyển đơn bước, di chuyển nhiều bước.
- 2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 2(5 phút)
- 3: Làm việc tập thể: Học trích đoạn băng hình (45 phút)
 - Xem băng hình
 - Xem băng hình theo đoạn ngắn
 - Thảo luận nhóm:
 - + Những mục tiêu về phương pháp của trích đoạn băng hình?
 - + Những mục tiêu về kết quả tập luyện của trích đoạn băng hình?
 - + Trả lời các nội dung trong hoạt động 2(5).
 - Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
- 4: Tập luyện: (27 phút)
 - + Mô phỏng kĩ thuật động tác tâng cầu(Động tác đỡ cầu bằng đùi: chân thuận, chân không thuận và luân phiên hai chân).
 - + Tập luyện kĩ thuật động tác tâng cầu.
Bước 1: Tâng cầu ở chân thuận
Bước 2: Tâng cầu ở chân không thuận
Bước 3: Tâng cầu luân phiên bằng hai chânĐội hình 2 hàng ngang đứng đối diện nhau, cách 3 m.
- 5: Tập luyện: (25 phút)
 - + Chuyển cầu bằng đùi.
Bước 1: Theo từng đôi, hai hàng luân phiên phục vụ nhau tập luyệnĐội hình 2 hàng ngang đứng đối diện nhau, cách 3 m.
- 6: Báo cáo kết quả tập luyện (10 phút)
 - + Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện
 - + ý kiến nhận xét
 - +Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.
- 7: Làm việc tập thể (3 phút)
Hồi tỉnh(thả lỏng toàn thân)

Đánh giá

1. Thực hiện kỹ thuật động tác tâng cầu bằng đùi chân thuận, chân không thuận, luân phiên hai chân, tính số lần.

Hoạt động 3: Thực hành kỹ thuật chơi cầu bằng ngực. (Thời gian: 90 phút = 2 tiết)

🔑 Thông tin hoạt động:

1. Kỹ thuật chơi cầu bằng ngực

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kỹ thuật chơi cầu bằng ngực, GV nên cho SV tập theo trình tự sau:

1.1. Đỡ cầu bằng ngực:

1.1.1. Tập mô phỏng kỹ thuật động tác:

GV bố trí SV đứng thành hai hàng đối diện nhau, cách nhau khoảng 2m. Yêu cầu SV đứng đúng TTCB, tự tập mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực tại chỗ.

Khi SV đã thuần thục động tác thì GV cho SV tập với cầu. Lúc này giáo viên quan sát và sửa kỹ thuật cho SV. Cần đặc biệt lưu ý đến TTCB và động tác kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực vì đây là hai khâu cơ bản có ảnh hưởng quyết định tới thực hiện kỹ thuật động tác.

Nếu đứng sai TTCB thì vẫn có khả năng thực hiện được kỹ thuật, song dễ bị mất thăng bằng, chân trụ không vững làm ảnh hưởng tới động tác tiếp theo.

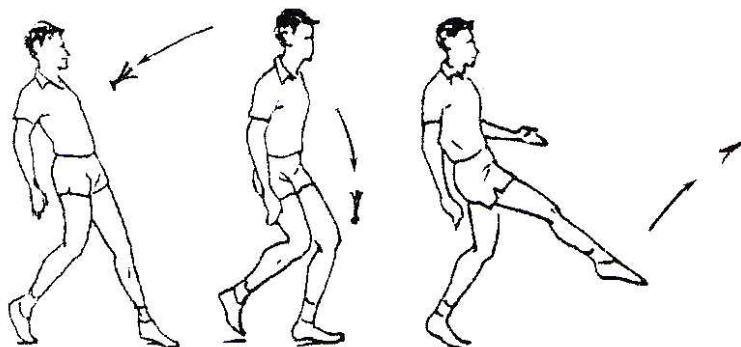
Hoặc nếu không dùng ngực phía khác bên chân đá để đỡ cầu, thì cầu bay ra không chuẩn, làm ảnh hưởng tới động tác đá cầu sau đó. Ngoài ra, việc dùng sức đánh ngực mạnh hay nhẹ cũng ảnh hưởng tới đường cầu bay ra. Vậy cần dùng sức hợp lý để cầu nảy về trước của chân đá khoảng 1m.

GV có thể vẽ trên sân những vòng tròn quy định điểm cầu rơi sau khi đỡ ngực cho SV. Nếu đỡ đạt yêu cầu 6/10 quả là có thể coi như đã hoàn thành tốt giai đoạn đầu để chuyển sang tập phối hợp giữa đỡ ngực và đá cầu- Có thể đá bằng mu, má bàn chân...

1.1.2. Tập kỹ thuật tiếp xúc với cầu:

Khi đã tập tốt giai đoạn trên, GV tổ chức cho SV tập nâng cao hơn:

Lúc này SV và GV hoặc những người phục vụ đứng đối diện nhau, cách nhau



Hình 48

khoảng 3 m. GV(hoặc người phục vụ) tung cầu cho SV đỡ cầu bằng ngực. Ban đầu tung cầu chuẩn vào ngực với tốc độ trung bình, sau đó tung nhanh, kết hợp quả dài, quả ngắn và sang hai bên, để buộc người đỡ phải di chuyển, chọn địa điểm thích hợp để dùng ngực đỡ cầu sau đó đá lại cho GV hoặc người phục vụ(H.48)

1.2: Chấn cầu bằng ngực:

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kỹ thuật chấn cầu bằng ngực, GV nên cho SV tập theo trình tự sau:

1.2.1: Tập mô phỏng kỹ thuật động tác:

Để tiến hành, GV cho SV đứng ở TTCB mặt hướng vào lưới, cách khoảng 40 cm và làm động tác bật nhảy thẳng người lên cao , làm sao cho ngực vượt lên trên lưới 10-20cm rồi khi chân tiếp mặt sân thì lùi về sau.

Trong khi tập, cần lưu ý SV giữ đúng khoảng cách với lưới, phải bật thẳng lên cao chứ không lao ra phía trước, vì như vậy sẽ chạm vào lưới và mất điểm.

Khi nhảy lên, hai tay để thẳng tự nhiên theo đường may của hai thân quần hoặc hơi đưa hai tay ra sau hoặc khép hai tay trước thân người để tránh chạm vào lưới.

Khi kết thúc động tác bật nhảy, lúc tiếp đất cần phải giữ thẳng bằng và lùi về sau khỏi chạm lưới và chuẩn bị đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

1.2.2: Tập kỹ thuật tiếp xúc với cầu:

Khi SV đã nắm được kỹ thuật và bật nhảy sát lưới tốt, GV đứng trên ghế ở bên kia lưới làm động tác ném cầu từ trên xuống để SV bật nhảy chấn cầu bằng ngực.

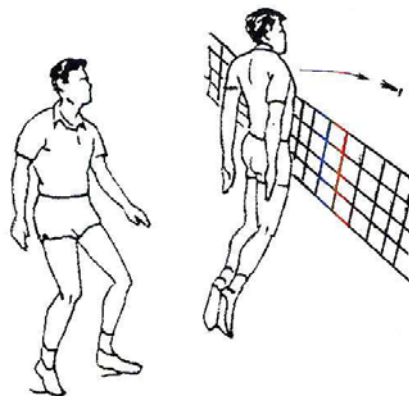
Lúc này GV cần nhắc SV phải quan sát hướng cầu bay tới để nhảy lên kịp thời. Khi nhảy lên cần uốn căng ngực để cầu nảy ra rơi sang bên kia lưới. Yêu cầu SV bật nhảy chấn cầu được 7/10 lần là đạt yêu cầu (H.49).

1.3: Đánh ngực tấn công:

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kỹ thuật đánh ngực tấn công, GV nên cho SV tập theo trình tự sau:

1.3.1: Tập mô phỏng kỹ thuật động tác:

GV cho người tập đứng ở TTCB. Mặt hướng vào lưới và cách lưới khoảng 40cm, làm động tác bật nhảy thẳng người lên cao , để ngực vượt hẳn lên trên lưới 15cm-20cm. Rồi xoay thân trên lấy đà, sau đó, hất ngực ra trước đánh cầu sang sân đối phương.



Hình 49

Trong khi tập, cần lưu ý người tập giữ đúng khoảng cách với lưới, phải bật thẳng lên cao chứ không lao ra phía trước, vì như vậy sẽ chạm vào lưới và mất điểm.

Khi nhảy lên hai tay để thẳng tự nhiên dọc theo thân người hoặc hơi đưa hai tay ra sau để tránh chạm vào lưới.

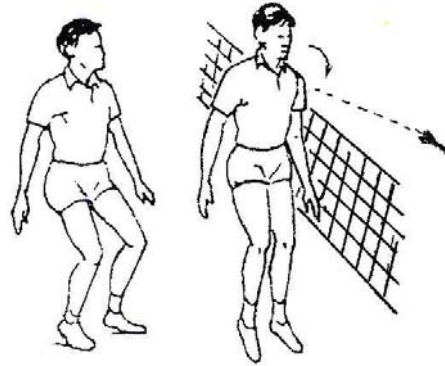
Khi kết thúc động tác bật nhảy, lúc tiếp đất cần phải giữ thẳng bằng và lùi về sau khỏi chạm lưới và chuẩn bị đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

1.3.2: Tập kĩ thuật tiếp xúc với cầu:

Khi SV đã nắm được kĩ thuật bật nhảy sát lưới và đánh ngực tấn công thì GV tiến hành cho SV tiếp xúc với cầu.

GV đứng tung cầu bổng rơi sát lưới, SV nhảy lên xoay thân trên lấy đà rồi hất ngực ra trước đánh cầu sang sân đối phương. Nếu người chơi thực hiện được 6-7/10 lần là đã nắm được kĩ thuật.

GV có thể cho lần lượt cho SV vào thực hiện kĩ thuật trên lưới và luân phiên làm người phục vụ (H.50).



Hình 50

Nhiệm vụ:

1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn (10 phút)

Khởi động chuyên môn: Tung cầu bằng đùi.

2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 3, xem tranh kĩ thuật.(5 phút)

3: Làm việc tập thể.(10 phút)

Xem giáo viên làm mẫu và phân tích kĩ thuật động tác: kĩ thuật động tác đỡ cầu bằng ngực, kĩ thuật động tác chắn cầu bằng ngực, kĩ thuật động tác đánh ngực tấn công.

4: Tập luyện: (20 phút)

+ Mô phỏng kĩ thuật động tác đỡ cầu bằng ngực.

+ Tập luyện kĩ thuật động tác đỡ cầu bằng ngực

Bước 1: Luân phiên hàng này tung cầu phục vụ hàng kia thực hiện.

Bước 2: Tập đỡ ngực và đá lại cho người phục vụ.

Đội hình 2 hàng ngang đứng đối diện nhau, cách 3m-4m.

5: Tập luyện: (15 phút)

+ Mô phỏng kĩ thuật động tác chắn cầu bằng ngực.

+ Tập luyện kĩ thuật động tác chắn cầu bằng ngực: Từng đôi phục vụ nhau tập luyện- người này tung cầu cho người kia chắn cầu và ngược lại.

Đội hình hàng ngang, quay mặt vào lưới, cách nhau 2m và cách lưới 40cm

6: Tập luyện: (17 phút)

+ Mô phỏng kĩ thuật động tác đánh ngược tấn công.

+ Tập luyện kĩ thuật động tác đánh ngược tấn công: Từng đôi phục vụ nhau tập luyện- người này tung cầu cho người kia đánh ngược tấn công và ngược lại.

Đội hình hàng ngang, quay mặt vào lưới, cách nhau 2m và cách lưới 40cm.

7: Báo cáo kết quả tập luyện (10 phút)

+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện

+ ý kiến nhận xét

+Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

8: Làm việc tập thể .(3 phút)

Hồi tỉnh(thả lỏng toàn thân)

🔗 **Đánh giá**

1. Thực hiện kĩ thuật động tác đỡ ngược , tính tỉ lệ số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện?

2. Thực hiện kĩ thuật động tác chắn cầu bằng ngược , tính tỉ lệ số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện?

3. Thực hiện kĩ thuật động tác đánh ngược tấn công , tính tỉ lệ số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện?.

Hoạt động 4: Thực hành kĩ thuật đá cầu bằng má trong bàn chân(Thời gian: 90 phút = 2 tiết)

🔗 **Thông tin hoạt động:**

Kĩ thuật đá cầu bằng má trong bàn chân

Má trong bàn chân ở môn đá cầu được xác định là phần diện tích hình tam giác mà đỉnh là ngón cái- mắt cá trong- gót chân. Để tiếp xúc và điều khiển cầu, khi cầu rơi vào khoảng giữa của hai chân và phía dưới bụng.

Trước đây khi trình độ đá cầu còn thấp, kĩ thuật này được sử dụng cả trong phòng thủ lẫn tấn công. Song với trình độ đá cầu hiện nay, do tốc độ của quả cầu khi thực hiện kĩ thuật này thường đi chậm, việc thực hiện kĩ thuật lại phức tạp, tốn sức mà tính hiệu quả lại không cao. Vì vậy kĩ thuật này ít được sử dụng trong thi đấu. Hơn nữa, hiện nay,

phần lớn những người chơi môn đá cầu đều sử dụng giày da lộn trong thi đấu, do vậy mà phần má trong không được bằng phẳng và rộng như ở mu bàn chân. Nên kỹ thuật đá cầu bằng má trong được sử dụng chủ yếu trong phòng ngự để tăng cầu và chuyền cầu.

Kỹ thuật đá cầu bằng má trong được tiến hành như sau:

- Kỹ thuật tăng cầu: Khi xác định được cầu bay tới cách người khoảng 50cm-60cm, ở vị trí phía dưới đầu gối và vào khoảng giữa hai chân. Người tập nhanh chóng hơi gập gối chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, chân sau mở háng, xoay đùi ra phía ngoài, hất căng chân lên và đưa phần má trong của bàn chân hướng lên trên để tiếp xúc với cầu, khi cầu cách mặt sân khoảng 30cm-40cm. Cầu sau khi tiếp xúc bay dựng đứng lên, cách mặt sân khoảng 1,5m -2m.

- Kỹ thuật chuyền cầu: Khi thực hiện tương tự như ở phần tăng cầu song chỉ khác là phải xoay căng chân để má trong của bàn chân hướng chéo ra trước khi tiếp xúc với cầu. Cầu sau khi tiếp xúc sẽ bay bổng ra phía trước, cách mặt sân 2m -2,5m và rơi vòng cung xuống về phía đồng đội(đá đôi, đá ba).

Điều đáng chú ý là khi chuyền cầu, chân đá không dừng lại đột ngột như lúc tăng cầu mà tiếp tục đưa theo 20 cm -30 cm nữa mới dừng lại.

Vậy muốn nắm vững và thực hiện tốt kỹ thuật đá cầu bằng má trong, GV nên cho SV tập theo trình tự sau:

1. Tăng cầu, đỡ cầu bằng má trong bàn chân:

1.1. Tập mô phỏng kỹ thuật động tác:

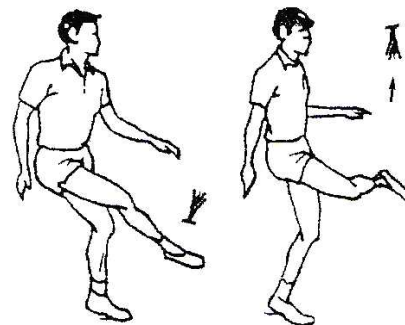
Trước tiên, GV cho người tập đứng theo TTCB(như động tác đá cầu bằng đùi) và tập mô phỏng kỹ thuật đá má trong bằng chân thuận. ở đây cần lưu ý sửa tư thế thân trên không bị nghiêng, vẹo, mở hông chân đá, nâng đùi để đầu gối hướng ra ngoài, sao cho phần má trong của bàn chân vuông góc với hướng cầu rơi xuống.

Sau khi nắm được kỹ thuật và thực hiện đúng những yêu cầu cơ bản của kỹ thuật đá má trong khi không có cầu. GV có thể cho người tập chuyển sang giai đoạn tập với cầu.

1.2. Tập tiếp xúc với cầu.

Đầu tiên, tập đá bằng chân thuận trước sau đó mới chuyển sang tập đá bằng chân không thuận, cuối cùng tập đá bằng cả hai chân luân phiên.

Cách tập: Lúc đầu, tự tung cầu lên và đá bằng má trong từng quả một. Nếu quả cầu sau khi đá bay lên rồi rơi thẳng xuống, dùng tay ở bên chân đá bắt được là đạt yêu cầu. Khi đã



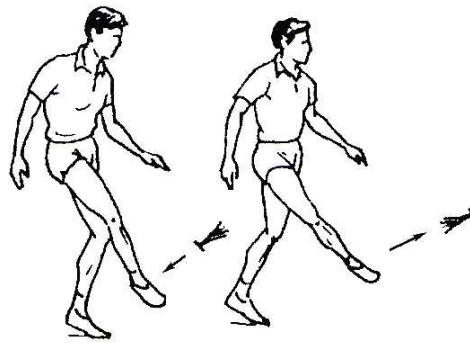
Hình 51

thành thạo thì SV tăng cầu liên tục bằng má trong nhiều lần. Nếu chân thuận tăng được 10-15 lần liên tục không hỏng và chân không thuận tăng được 8-10 lần là đạt yêu cầu. Khi tập tăng cầu liên tục cần chú ý đến việc di chuyển, cần phải di chuyển chân trụ nhẹ nhàng theo cầu trong khi thân trên vẫn giữ tương đối thẳng(H.51).

Khi thực hiện kĩ thuật tăng cầu bằng má trong thuận thực với từng chân thì cho SV tăng luân phiên bằng cả hai chân liên tục. Nếu tăng được 15-20 lần liền không rơi là đạt yêu cầu.

1.3. Chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

Khi tiến hành luyện tập thì GV (hoặc người phục vụ) và SV đứng đối diện và cách nhau khoảng 3 m, GV (người phục vụ) tung cầu về phía SV để cho SV dùng kĩ thuật đá má trong chuyển cầu lại cho GV, sao cho đường cầu bay vòng cung cao khoảng 2-3m rơi xuống tầm đùi hoặc mu của bàn chân thuận của GV (H.52). GV dùng tay bắt lấy cầu và bài tập lại được lặp lại.



Hình 52

Quả cầu chuyển đúng kĩ thuật là phải bay đúng hướng và không bay xuyên thẳng vào người giao viên (người phục vụ). Tập sao cho chuyển đúng từ 8/10 lần trở lên là đạt yêu cầu.

Nhiệm vụ:

1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn (10 phút)

Khởi động chuyên môn: Tăng cầu.

2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 4, xem tranh kĩ thuật (5 phút)

3: Làm việc tập thể (10 phút)

Xem giáo viên làm mẫu và phân tích kĩ thuật động tác: kĩ thuật động tác tăng cầu bằng má trong bàn chân; chuyển cầu bằng má trong bàn chân .

4: Tập luyện: (27 phút)

+ Mô phỏng kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân.

+ Tập luyện kĩ thuật động tác tăng cầu bằng má trong bàn chân.

Bước 1: Tự tung cầu lên và tăng cầu từng quả một.

Bước 2: Tăng cầu liên tục một chân và hai chân

Đội hình 2 hàng đứng đối diện nhau , cách nhau 3 m, khoảng cách 2m.

5: Tập luyện: (25 phút)

+Tập luyện kĩ thuật động tác chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

Bước 1: Từng đôi luân phiên tung cầu cho nhau tập luyện chuyền cầu.

Bước 2: Từng đôi chuyền cho nhau.

Đội hình 2 hàng đứng đối diện nhau, cách nhau 3 m, khoảng cách 2m.

6: Báo cáo kết quả tập luyện (10 phút)

+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện

+ ý kiến nhận xét

+Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

7: Làm việc tập thể (3 phút)

Hồi tỉnh(thả lỏng toàn thân)

Đánh giá

1. Thực hiện kĩ thuật động tác tung cầu bằng má trong bàn chân, tính số lần.

Hoạt động 5: Thực hành kĩ thuật đá cầu bằng má ngoài bàn chân (Thời gian: 90 phút = 2 tiết)

Thông tin hoạt động:

Kĩ thuật đá cầu bằng má ngoài bàn chân

Má ngoài bàn chân là diện tích hình tam giác, mà đỉnh là ngón út - mắt cá ngoài - gót chân. Đây là diện tích để tiếp xúc và điều khiển cầu. Vì diện tích tiếp xúc nhỏ và khó tạo được góc vuông với hướng cầu bay tới. Vì vậy, cho đến nay, kĩ thuật này ít được sử dụng trong phòng thủ. Chủ yếu dùng để cứu cầu trong tình huống khó khăn. Nhưng cũng có lúc sử dụng trong tấn công, tạo nên những đường cầu bay đảo hướng gây bất ngờ cho đối phương.

Kĩ thuật đá cầu bằng má ngoài bàn chân được tiến hành như sau:

- Kĩ thuật tung cầu: Khi xác định được đường cầu bay tới - Vị trí ở sát bên ngoài chân đá, phía dưới đầu gối. Người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, thân người hơi ngã về phía chân trụ (chân trước), chân sau nâng đùi co căng chân, sau đó xoay đùi vào trong hất căng chân sang ngang, lên trên để cho má ngoài của bàn chân tiếp xúc với cầu, sao cho cầu bay bổng lên cao 1,5m-2m và hướng về phía trước chân đá.

- Kĩ thuật đá tấn công: Kĩ thuật này được sử dụng trong lần chạm thứ hai, chân trước bước lên một bước, hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn vào chân này (chân trụ). Tiếp theo, chân đá nhấc lên và hơi gập gối, mũi bàn chân chúc xuống. kết hợp với duỗi chân trụ, chân đá được lăng vòng ra phía chân trụ, duỗi thẳng gối, đùi chân đá xoay về phía

trong để hướng phần má ngoài bàn chân tiếp xúc với cầu, làm cho quả cầu bay thẳng hoặc sang hai bên gây khó khăn cho đối phương.

1. Tập cầu bằng má ngoài bàn chân:

Để giúp SV hiểu và vận dụng được kỹ thuật này có hiệu quả thì GV phải tiến hành giảng dạy theo trình tự sau:

1.1. Tập mô phỏng kỹ thuật động tác.

Để tiến hành luyện tập cần cho SV đứng ở TTCB (như động tác chuẩn bị của đá cầu bằng đùi) và tập động tác mô phỏng kỹ thuật đá cầu bằng má ngoài(tập động tác không có cầu).

Cần lưu ý tới sự phối hợp động tác nhịp nhàng khi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ và động tác của chân đá để SV không bị mất thăng bằng.

Khi tập(mô phỏng) kỹ thuật đá cầu bằng má ngoài bàn chân đến sự thuần thục thì GV chuyển sang cho SV tập luyện với cầu.

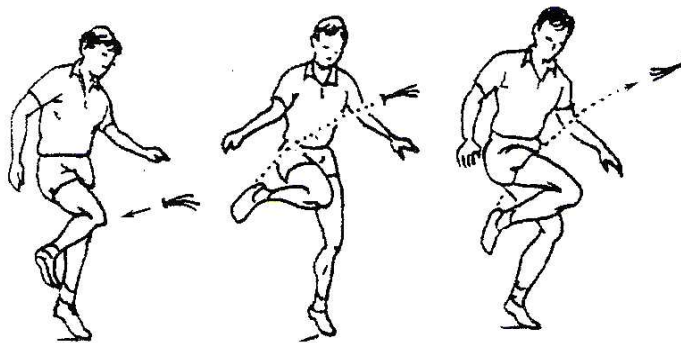
1.2: Tập tiếp xúc với cầu

Khi SV đã làm động tác mô phỏng thuần thục, thì bắt đầu chuyển sang tập với cầu. Lúc này GV và SV đứng đối diện với nhau, cách nhau khoảng 1,5 m(song cần lưu ý là GV đứng hơi lệch về phía chân đá của SV).

GV làm động tác tung cầu ra phía ngoài chân đá để SV thực hiện kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài, khi cầu còn cách sân khoảng 25-35 cm.

SV khi tiếp xúc với cầu, sao cho quả cầu bay vòng ngang tầm vai của GV(hay người phục vụ) và GV(hay người phục vụ) bắt lấy cầu. Bài tập được lặp lại cho đến khi SV thực hiện khá thuần thục, thực hiện được từ 6/ 10 lần trở lên là đạt yêu cầu (H.53)

2.



Hình 53

Đá tấn công bằng má ngoài bàn chân

2.1. Tập mô phỏng kỹ thuật động tác:

Trước tiên, GV cho SV tập động tác mô phỏng kỹ thuật(tập không cầu). Cần lưu ý tới sự phối hợp động tác nhịp nhàng khi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ và động tác của chân đá để SV không bị mất thăng bằng.

Khi tập(mô phỏng) kỹ thuật đá tấn công bằng má ngoài bàn chân đến sự thuần thục thì GV chuyển sang cho SV tập luyện với cầu.

2.2. Tập tiếp xúc với cầu

Khi mới tập, nên treo cầu ở vị trí cố định để cho SV thực hiện kỹ thuật. Tiếp đó GV (hay người phục vụ) và SV đứng đối diện, cách nhau khoảng 5-6 m, SV tự tung cầu và thực hiện kỹ thuật đá tấn công bằng má ngoài sao cho quả cầu bay thẳng tới vị trí của GV(hoặc người phục vụ) ở ngang tầm mắt, chỉ cần thực hiện được 4-5/ 10 lần là đạt yêu cầu (H.54).

Nhiệm vụ:

1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn(10 phút)

Khởi động chuyên môn: Tung cầu bằng các kỹ thuật đã học.

2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 5, xem tranh kỹ thuật (5 phút)

3: Làm việc tập thể (10 phút)

Xem giáo viên làm mẫu và phân tích kỹ thuật động tác: Kỹ thuật động tác tung cầu bằng má ngoài bàn chân; kỹ thuật động tác tấn công bằng má ngoài bàn chân

4: Tập luyện: (27 phút)

+ Mô phỏng kỹ thuật động tác tung cầu bằng má ngoài bàn chân.

+ Tập luyện kỹ thuật động tác tung cầu bằng má ngoài bàn chân: Từng đôi luân phiên tung cầu phục vụ nhau tập luyện.

Đội hình 2 hàng đứng đối diện nhau , cách nhau 1,5m-2m.

5: Tập luyện: (25 phút)

+ Mô phỏng kỹ thuật động tác tấn công bằng má ngoài bàn chân.

+ Tập luyện kỹ thuật động tác đá tấn công bằng má ngoài bàn chân.

Bước 1: Treo cầu cố định thực hiện động tác đá tấn công bằng má ngoài bàn chân.

Bước 2: Từng đôi luân phiên phục vụ nhau tập luyện.

Đội hình 2 hàng đứng đối diện nhau , cách nhau 5m-6m.

6: Báo cáo kết quả tập luyện (10 phút)

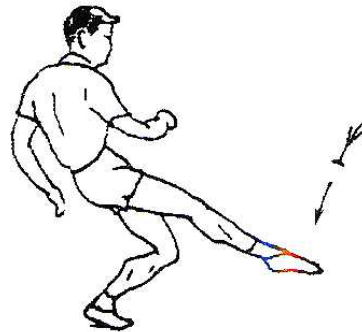
+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện

+ ý kiến nhận xét

+ Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

7: Làm việc tập thể (3 phút)

Hồi tỉnh (thả lỏng toàn thân)



Hình 54

📌 **Đánh giá nội dung 5:**

1. Thực hiện kỹ thuật động tác tăng cầu bằng má ngoài bàn chân, tính số lần.

Hoạt động 6: Thực hành kỹ thuật đá cầu bằng mu bàn chân: Búng cầu - giạt cầu (Thời gian: 90 phút= 2tiết)

🔑 **Thông tin hoạt động:**

Kỹ thuật đá cầu bằng mu bàn chân

Trong đá cầu thì đá mu bàn chân là kỹ thuật phức tạp nhất và có nhiều biến dạng nhất được áp dụng trong tập luyện và thi đấu. Vì vậy để giúp cho người học nắm vững và thực hiện đúng kỹ thuật, GV cần bố trí tập luyện theo trình tự như sau:(Như cách thực hiện kỹ thuật đã nêu ở phần trên).

1. Búng cầu - giạt cầu

1.1. Tập mô phỏng kỹ thuật động tác

Trước tiên, GV cho SV tập các động tác mô phỏng kỹ thuật búng cầu, giạt cầu. Tiến hành tập luyện từng chân một(từ chân thuận đến chân không thuận), sau đó thực hiện luân phiên cả hai chân. Cần chú ý cho SV phân biệt rõ ràng về kỹ thuật búng cầu và giạt cầu ngay trong lúc tập mô phỏng, để hình thành kỹ thuật đúng.

Khi thực hiện động tác mô phỏng kỹ thuật thuần thực thì để SV tiếp xúc với cầu.

1.2. Tập tiếp xúc với cầu

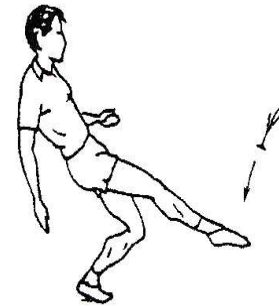
GV tổ chức cho SV tập búng cầu từng chân rồi hai chân luân phiên. Nếu chân thuận búng được 15-20 lần liên tục, Chân không thuận búng được 8-10 lần là đạt yêu cầu. Nếu hai chân búng luân phiên được 25-30 lần liên tục là đạt yêu cầu.

Sau đó SV vừa di chuyển vừa búng cầu, sao cho quả cầu bay cao dựng lên phía trước 2-3 m, liên tục từ 10-15 lần là đạt yêu cầu(H.55).

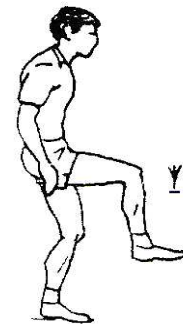
GV tổ chức cho SV tập giạt cầu bằng chân thuận, chân không thuận, sau đó tập hai chân luân phiên. Nếu SV thực hiện được một số lần như ở kỹ thuật búng cầu trở lên là đạt yêu cầu.

Sau khi đã nắm vững kỹ thuật giạt cầu tại chỗ, GV nên cho SV vừa di chuyển vừa thực hiện kỹ thuật giạt cầu trong sân đá cầu đơn, số lần thực hiện được càng nhiều càng tốt (H.56).

Khi SV đã thực hiện tốt từng kỹ thuật động tác thì GV



Hình 55



Hình 56

cho tập phối hợp các kỹ thuật búng cầu- giạt cầu ở các diện tích sân tập(rộng, hẹp) khác nhau nhằm giúp cho các em sớm hoàn thiện kỹ thuật động tác.

Nhiệm vụ:

1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn (10 phút): Khởi động chuyên môn: Tăng cầu

2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 6, xem tranh kỹ thuật (5 phút)

- Thảo luận nhóm, tập theo nhóm (5 phút)

3: Làm việc tập thể (10 phút)

+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận, tập luyện

+ Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

+ Xem giáo viên làm mẫu và phân tích kỹ thuật động tác: búng cầu, giạt cầu.

4: Tập luyện: (24 phút)

- Búng cầu

Bước 1: Búng cầu bằng chân thuận.

Bước 2: Búng cầu bằng chân không thuận

Bước 3: Búng cầu luân phiên bằng hai chân

Đội hình: Hai hàng ngang đối diện cách nhau 4m, dẫn cách 2m.

5: Tập luyện: (23 phút)

- Giạt cầu

Bước 1: Giạt cầu bằng chân thuận.

Bước 2: Giạt cầu bằng chân không thuận

Bước 3: Giạt cầu luân phiên bằng hai chân

Đội hình: Hai hàng ngang đối diện cách nhau 4m, dẫn cách 2m.

6: Báo cáo kết quả tập luyện (10 phút)

+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện

+ ý kiến nhận xét

+Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

7: Làm việc tập thể (3 phút)

Hồi tĩnh(thả lỏng toàn thân)

Đánh giá

1. Thực hiện kỹ thuật động tác búng cầu- giạt cầu, tính số lần.

**Hoạt động 7: Thực hành kĩ thuật đá cầu bằng mu bàn chân:
Chuyền cầu; Tâng cầu nhịp một tấn công; Đá tấn công bằng mu
chính diện(Thời gian: 90 phút=2 tiết)**

🔑 Thông tin hoạt động:

1. Chuyền cầu bằng mu bàn chân

Kĩ thuật chuyền cầu được thực hiện như sau:

Người chơi sau khi đỡ cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân, bằng ngực, bằng đầu... Thì xoay thân về phía cầu, bước chân trước lên một bước và chuyển trọng tâm cơ thể vào chân này. Chân đá cầu làm động tác như khi phát cầu, nhưng tiếp xúc với cầu ở tầm cao, cách sân khoảng 40-50 cm. Khi nhắc đùi thì hơi lạng chân về trước để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Đá cầu bay vòng cung về phía đồng đội(đang ở gần lưới).

1.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

GV tổ chức cho SV đứng hai hàng đối diện nhau, cách nhau khoảng 3m-4m, sau đó tập mô phỏng kĩ thuật động tác chuyền cầu.

Nên cho tập đồng loạt hoặc từng hàng một và cùng là động tác đỡ cầu bằng ngực hay động tác đỡ cầu bằng đùi.... Sau đó thực hiện động tác chuyền cầu. Cần chú ý là cho SV tập từ chân thuận rồi mới chuyển sang chân không thuận.

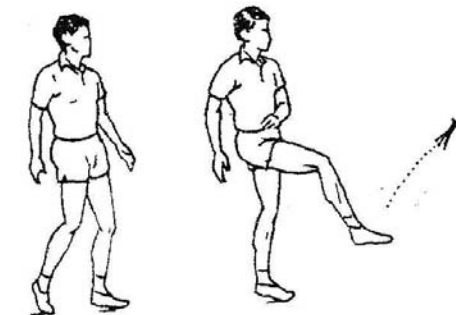
Khi động tác mô phỏng đã thực hiện thuần thục thì cho SV tiếp xúc với cầu.

1.2. Tập tiếp xúc với cầu

Sau khi SV làm động tác mô phỏng tốt thì bắt đầu cho làm quen với cầu.

Khi thực hiện có thể tiến hành theo từng đôi một hoặc hai hàng đứng đối diện nhau, cách nhau một cự ly thích hợp(đã nêu ở trên)...Rồi lần lượt một người phục vụ, người kia thực hiện động tác.

Sau thời gian quy định thì đổi nội dung cho nhau, cứ tập như vậy cho đến khi thực hiện được 8-10/10 lần là đạt yêu cầu (H.57).



Hình 57

2. Tâng cầu nhịp một tấn công

Đây là kĩ thuật dùng mu bàn chân để tâng cầu trong lần chạm thứ nhất, khi đường cầu bay bổng về phía sau hay sang hai bên của cơ thể(kĩ thuật động tác đã nêu ở phần trên).

2.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

Khi thực hiện GV có thể cho SV tiến hành tập luyện đồng loạt hoặc tập luyện theo từng nhóm, từng hàng... tùy theo điều kiện cụ thể của sân tập.

Trước tiên cho SV di chuyển tăng cầu nhịp một với tình huống cầu được đá sang bên phải.

Sau khi đã tập thuần thục thì chuyển sang tăng cầu nhịp một với tình huống cầu được đá sang bên trái.

Cuối cùng cho SV tập với tình huống cầu đá bay bổng về phía sau. Sau khi tập thuần thục các tình huống trên thì chuyển sang giai đoạn tiếp xúc với cầu.

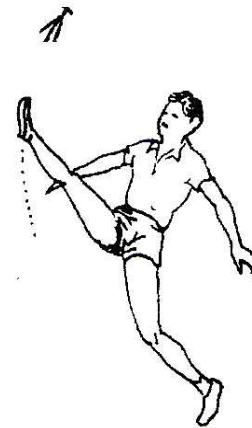
Chú ý trong quá trình tập luyện mô phỏng các động tác, GV luôn nhắc nhở SV cần có "cảm giác" ở cử động cuối với cầu, để thuận lợi khi chuyển sang tập với cầu.

2.2. Tập tiếp xúc với cầu

Khi đã tập mô phỏng động tác tốt thì chuyển sang giai đoạn tiếp xúc với cầu. Tập luyện giai đoạn này, GV nên chia tổ, nhóm hoặc từng đôi một tập luyện với nhau (song cũng cần lưu ý tới những đối tượng cá biệt để có biện pháp thích hợp).

Trong quá trình tập luyện ban đầu, GV nên quy định: Mỗi đôi tập, người A phục vụ cho người B. Sau một thời gian nhất định hai người đổi nội dung cho nhau.

Khi SV đã có trình độ nhất định, GV yêu cầu từng đôi tập tăng dần độ khó của động tác, nhằm nâng cao trình độ của các em(H.58).



Hình 58

3. Đá tấn công bằng mu chính diện

Kĩ thuật này thường được dùng trong đá đơn ở lần chạm thứ hai(tức là sau khi người chơi đã đỡ cầu bằng ngực, bằng đầu hoặc đá búng cầu, giật cầu...).

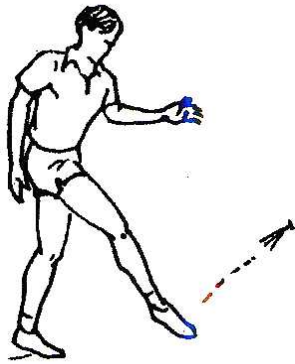
Kĩ thuật này bao gồm: Đá thấp chân chính diện, đá thấp chân nghiêng mình, đá cao chân chính diện, đá cao chân nghiêng mình. Các kĩ thuật này về cơ bản tương tự như các kĩ thuật phát cầu tương ứng(đã nêu ở phần trên), tuy nhiên cái khác biệt là ở chỗ: Các kĩ thuật phát cầu thì chân trước đứng cố định, còn trong kĩ thuật đá tấn công bằng mu chính diện thì chân trước thường bước lên một bước rồi mới thực hiện kĩ thuật động tác.

3.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

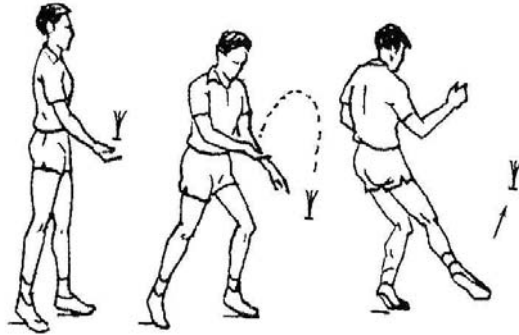
Để tiến hành tập các kĩ thuật động tác này, GV nên cho SV đứng thành từng hàng ngang(với cự ly thích hợp), thực hiện đồng loạt các yếu lĩnh kĩ thuật, theo hiệu lệnh chung và cũng theo trình tự bắt đầu từ chân thuận trước, khi chân thuận làm thuần thục động tác rồi thì chuyển sang chân không thuận.

Bắt đầu từ động tác đá thấp chân chính diện (H.59) đến đá thấp chân nghiêng mình (H.60), đá cao chân chính diện (H.61) và cuối cùng là đá cao chân nghiêng mình (H.62).

3.2. Tập tiếp xúc với cầu



Hình 59



Hình 60



Hình 61

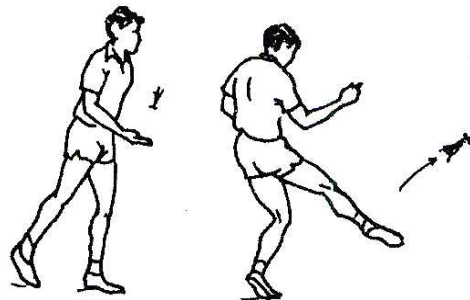
Sau khi đã thực hiện mô phỏng thuần thục các kĩ thuật động tác, GV cho SV chuyển sang tập luyện với cầu.

GV có thể chia tổ tập luyện hoặc thành từng đôi tập luyện với nhau (có thể hai người có trình độ như nhau hoặc một người có trình độ khá kèm một

người có trình độ kém hơn...).

Tùy thuộc vào điều kiện sân tập, cũng như trình độ của SV mà cự ly giữa hai người tập kéo dài cho phù hợp. Lúc đầu thường là 3m-4m, sau có thể tăng dần cự ly lên tương đương với chiều dài của sân đá cầu.

Khi mới bắt đầu tập, người A cầm cầu tung (phục vụ) cho người B, người B dùng kĩ thuật đỡ cầu (búng cầu, giạt cầu, đỡ ngực, đỡ đầu...), nhằm đưa cầu lên thuận lợi về phía trước, sau đó dùng mu bàn chân đá tấn công (cầu bay về phía người phục vụ, người phục vụ bắt lấy cầu và lần tập thứ hai được lặp lại), nếu thực hiện được 8-10/10 lần là đạt yêu cầu.



Hình 62

Nếu SV có trình độ khá thì người A sẽ không tung cầu nữa mà trực tiếp đá cầu về phía người B. Người B đỡ cầu nhịp một sau đó thực hiện kỹ thuật đá tấn công bằng mu chính diện về phía người A, người A lại dùng kỹ thuật đỡ cầu, tung cầu nhịp một và đá tấn công trở lại cho đến khi kết thúc một đường cầu. Lần tiếp theo lại được lặp lại.

Chú ý: - Các kỹ thuật đá tấn công bằng mu chính diện nên thực hiện theo nguyên tắc: Học từ động tác dễ đến động tác khó, từ động tác đơn giản đến động tác phức tạp, v.v...

- Cụ thể trong bài nên thực hiện từ kỹ thuật đá tấn công thấp chân chính diện, đá thấp chân nghiêng mình, đá cao chân chính diện, đá cao chân nghiêng mình.

- Tiến hành như vậy sẽ giúp cho người học nhanh chóng tiếp thu được kỹ thuật động tác.

Nhiệm vụ:

1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn (10 phút)

Khởi động chuyên môn: Tung cầu

2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 7, xem tranh kỹ thuật (8 phút)

Thảo luận nhóm, tập theo nhóm (12 phút)

3: Làm việc tập thể (10 phút)

+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận, tập luyện

+ Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

+ Xem giáo viên làm mẫu và phân tích kỹ thuật động tác: Chuyên cầu,

Tung cầu nhịp một tấn công, Đá tấn công bằng mu chính diện

4: Tập luyện: (10 phút)

- Chuyên cầu

Bước 1: Từng đôi luân phiên phục vụ nhau tập luyện- một người tung cầu; một người đỡ cầu rồi chuyền cầu trả lại.

Bước 2: Đỡ cầu rồi chuyền cầu cho nhau.

Đội hình: Hai hàng ngang đối diện cách nhau 4m, dẫn cách 2m.

5: Tập luyện: (15 phút)

- Tung cầu nhịp một tấn công

Từng đôi luân phiên phục vụ nhau tập luyện

Đội hình: Hai hàng ngang đối diện cách nhau 4m, dẫn cách 2m.

6: Tập luyện: (12 phút)

- Đá tấn công bằng mu chính diện

Bước 1: Từng đôi luân phiên phục vụ nhau tập luyện- một người tung cầu; một người đỡ cầu rồi đá tấn công trả lại.

Bước 2: Đỡ cầu rồi đá tấn công cho nhau.

Đội hình: Hai hàng ngang đối diện cách nhau 3m- 4m, dẫn cách 2m.

7: Báo cáo kết quả tập luyện (10 phút)

+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện

+ ý kiến nhận xét

+Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

8: Làm việc tập thể (3 phút)

Hồi tỉnh(thả lỏng toàn thân)

🔗 Đánh giá

1. Thực hiện kĩ thuật động tác chuyền cầu, tính số lần.

2. Thực hiện kĩ thuật động tác tâng cầu nhịp một tấn công, tính số lần.

3. Thực hiện kĩ thuật động tác tấn công bằng mu chính diện, tính số lần.

Hoạt động 8: Thực hành chiến thuật thường sử dụng trong đá đơn. Đấu tập đá đơn nam, đơn nữ (Thời gian : 90 phút = 2 tiết)

🔗 Thông tin hoạt động:

Các chiến thuật thường sử dụng trong đá đơn

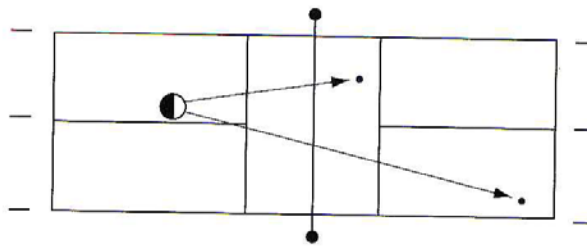
1. Tăng uy lực của quả phát cầu bằng cách phát cầu chuẩn, chính xác và tập trung vào những chỗ yếu của đối phương.

Trước khi phát cầu, người chơi cần quan sát vị trí đứng của đối phương để lựa chọn quả phát cầu cho hợp lý. Nếu đối phương đứng gần vạch giới hạn phát cầu để đỡ cầu tức là đối phương đỡ cầu ngắn kém. Như vậy khả năng búng, giật cầu... là yếu. Nếu đối phương đứng lùi về cuối sân, là khả năng đỡ cầu treo cao sâu kém, đặc biệt là đỡ đầu kém.

Lúc đó người chơi phát cầu chuẩn, chính xác vào điểm yếu của đối phương gây cho đối phương lúng túng. Trường hợp đối phương là VĐV đỉnh cao, có kĩ thuật điêu luyện, có khả năng tấn công ở mọi vị trí trên sân thì khi phát cầu, chiến thuật hợp lý nhất và hay được sử dụng là phát cầu thẳng vào người đối phương. Buộc họ phải dùng ngực hoặc đầu để đỡ quả phát cầu (trong lần chạm thứ nhất) nên cầu không thể dựng bổng ở khu vực sát lưới, Vì vậy đối phương không thể thực hiện các kĩ thuật tấn công gây nguy hiểm cho mình (ở lần chạm thứ hai).

2. Đá cầu dài treo cao sâu cầu về phía chân không thuận rồi đột ngột đảo hướng.

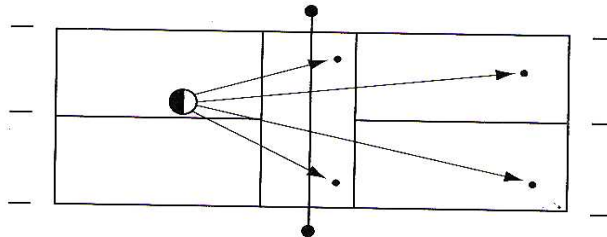
Thực tế mọi người chơi đá cầu, kể cả VĐV, rất hiếm khi sử dụng được các kĩ thuật tấn công đồng đều cả hai chân - thông thường có một chân đá tốt hơn. Trong thi đấu đá đơn thường áp dụng kĩ thuật đá những đường cầu dài liên tục 3- 4 lần về phía chân không thuận của đối phương (chân yếu của đối phương) để vừa đẩy đối phương về cuối sân, hạn chế những đường cầu tấn công của họ, vừa khiến cho đối phương bị tiêu hao về thể lực. Sau đó đột ngột sử dụng các đường cầu ngắn về phía góc gần lưới đối diện, gây bất ngờ cho đối phương, dần tới giành điểm (H.63).



Hình 63

3. Buộc đối phương phải di chuyển nhiều trên sân để tiêu hao thể lực.

Khi sử dụng chiến thuật người chơi phải áp dụng cách đá cầu dài, ngắn liên tục vào các góc sân, buộc đối phương phải di chuyển nhiều để đón đỡ cầu làm tiêu hao thể lực và gây cho đối phương lúng túng, hạn chế được những đường cầu tấn công của họ. Sử dụng chiến thuật này cần lưu ý đến những đường cầu ngắn. Vì nếu đường cầu ngắn mà lại thành đường cầu trung (cầu đến nửa sân trên) thì người chơi dễ bị phản công ngay (H.64)



Hình 64

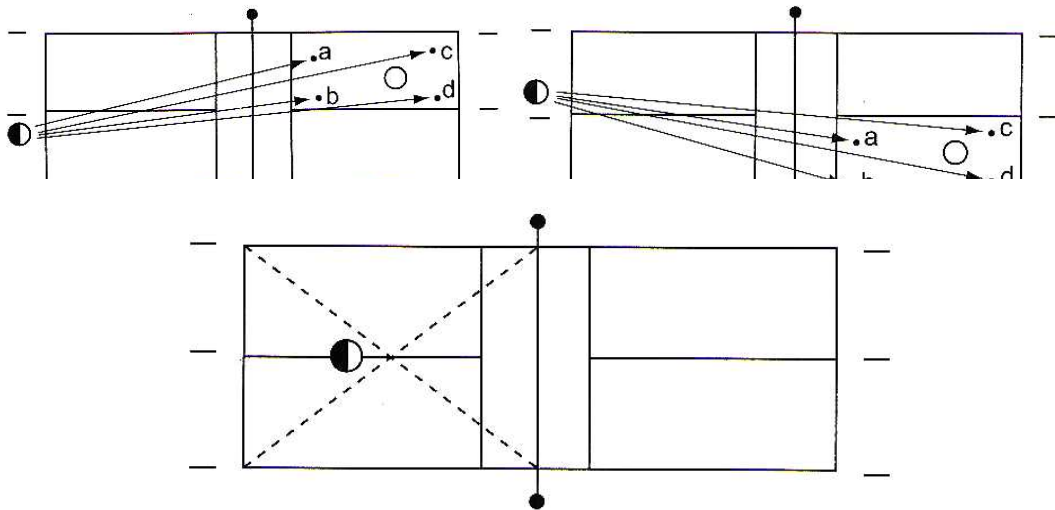
4. Chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công ở mọi vị trí trên sân

Muốn thực hiện chiến thuật này, người chơi cần biết cách chọn đúng vị trí đỡ cầu của đối phương khi đá sang.

Lúc chuẩn bị đỡ phát cầu, người chơi ở ô số 1 - Hình 38, đứng sát đường chia đôi sân 0,5m và cách đường bên ngang 1m, còn khi đứng ở ô số 2- Hình 39 thì người chơi đứng sát đường biên dọc 0,5m và cách đường biên ngang 1m.

Khi đứng ở những vị trí trên, đối phương chỉ có thể phát cầu vào 4 điểm: a, b (đường cầu ngắn) và c, d (đường cầu dài). Trong đó điểm d rất dễ đá ra ngoài vì người đỡ đã đứng gần với điểm này. Ba điểm: a, b, c còn lại người chơi sử dụng các kỹ thuật búng cầu, giạt cầu, tâng cầu bằng mu bàn chân để đá cầu bay bổng về lưới, sau đó sử dụng các kỹ thuật tấn công, bật nhảy đệm cầu, xiết cầu...(lần chạm thứ hai),(H.65 và H. 66)

Còn đối với bản thân người phát cầu thì sau khi phát cầu xong, phải nhanh chóng



Hình 67

chọn vị trí thuận lợi để đón đỡ đường cầu của đối phương đá sang. Vị trí này thường là gần trung tâm sân nhưng hơi lùi về sau khoảng 1m. Đứng ở vị trí này việc đỡ các đường cầu ngắn của đối phương đá sang là khá dễ dàng, đồng thời cũng không chế được những đường cầu dài, treo cao sâu (H. 67)

Khi đã đứng ở vị trí đỡ cầu thích hợp, người chơi phải chủ động đưa cầu lên sát lưới để sử dụng các kỹ thuật tấn công, với phương châm lợi dụng những đường cầu đá dễ của đối phương để tấn công lại họ.

Còn khi đối phương sử dụng các đường cầu gây khó khăn cho mình trong việc đưa cầu lên lưới như đá cầu vào đầu, vào ngực mình. Nếu như vậy thì sau khi đỡ cầu, người chơi phải dùng các đường cầu đá vào các góc sân của đối phương. Ngoài các chiến thuật cơ bản như trên thì còn một số chiến thuật khác nữa. Nhưng nó chỉ phù hợp với những người có đẳng cấp cao.

Nhiệm vụ:

- 1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn(10 phút)
Khởi động chuyên môn: Tâng cầu, chuyền cầu.
- 2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 8, xem tranh kỹ thuật (5 phút)

Thảo luận nhóm, tập theo nhóm (5 phút)

3: Làm việc tập thể (10 phút)

- + Đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận, tập luyện
- + Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.
- + Xem giáo viên làm mẫu và phân tích kĩ thuật động tác.

4: Tập luyện: (22 phút)

- + Bài tập phối hợp phát cầu và che người
- + Bài tập phân công khu vực kiểm soát trên sân.
- + Bài tập tấn công dứt điểm bằng phối hợp đồng đội.

Đội hình: chia nhóm tập luyện trong sân và ngoài sân

5 : Làm việc tập thể (25 phút)

- +Tập phát cầu chuẩn, chính xác với mục tiêu đã xác định.
- + Đấu tập đá đơn.
- + Tập làm trọng tài
- + Tập chỉ đạo.

6: Báo cáo kết quả tập luyện (10 phút)

- + Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện
- + ý kiến nhận xét
- +Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

7: Làm việc tập thể (3 phút)

Hồi tỉnh(thả lỏng toàn thân)

🔗 Đánh giá

1. Phát cầu chuẩn vào từng mục tiêu đã xác định sẵn, tính số lần.
2. Phát cầu dài, ngắn về các góc đối diện theo ý đồ định trước, tính số lần.
3. Lần lượt đá cầu ngắn, dài về từng góc sân (đối diện), tính số lần.
4. Đỡ và đưa lên gần lưới để tấn công từ quả phát cầu, tính số lần.

5. Đấu tập:

- Đối với VĐV(SV đấu tập): Tính hiệu quả phát cầu, đỡ cầu, tấn công theo ý đồ chiến thuật đặt ra từ trước, tính tỉ lệ giữa số lần thực hiện tốt trên tổng số lần thực hiện?

- Đối với trọng tài(SV tập làm trọng tài):Đánh giá khả năng điều hành trận đấu của trọng tài qua thực tế đã bỏ sót những lỗi nào?

- Đối với chỉ đạo(SV tập làm người chỉ đạo): Đánh giá chỉ đạo qua vạch chiến thuật và kết quả thực hiện so với thực tế?

Hoạt động 9: Thực hành chiến thuật trong đá đôi, đá ba. Đấu tập đá đôi và đôi nam-nữ (Thời gian: 90 phút = 2 tiết)

🔑 Thông tin hoạt động:

Các chiến thuật sử dụng trong đá đôi, đá ba người

Có thể nói rằng, nhiều chiến thuật trong đá đơn đều có thể vận dụng trong đá đôi, đá ba. Tuy nhiên khi đá đôi, đá ba cần lưu ý đặc biệt đến việc phối hợp tổ chức tấn công thường xuyên và phòng thủ có hiệu quả trong quá trình thi đấu.

1. Phát cầu có người che

Đặc thù của môn đá cầu trong đá đôi, đá ba, bên phát cầu là bên bị tấn công, còn bên đỡ cầu là bên tấn công. Vì vậy, muốn hạn chế sức tấn công của đối phương thì chiến thuật phát cầu có người che phải được vận dụng triệt để, phải coi phát cầu có giá trị như một quả tấn công. Như vậy, sự phối hợp nhịp nhàng của người phát cầu và người che cầu là vô cùng quan trọng. Phải quan sát vị trí đứng đỡ phát cầu của đối phương mà quyết định điểm phát cầu.

Chỉ cần đối phương có sự ngó nghiêng mắt tập trung thì đây là thời điểm quý giá nhất để phát cầu, bởi vì lúc này đối phương đã xê dịch chân trụ. Nếu đối phương đứng yên, tập trung nhìn vào tay cầm cầu của người phát cầu, thì người đứng ở vị trí che cầu làm động tác nghiêng nhanh thân trên một cách hợp lệ, nhưng hai chân không được di chuyển để cho đối phương không nhìn thấy người phát cầu. Lúc này là thời điểm tốt để người phát cầu có hiệu quả.

Lưu ý: Để chiến thuật phát cầu có người che phát huy được tác dụng thì cả hai, hay ba người trong cùng một đội phải biết phối hợp với nhau một cách nhuần nhuyễn, nếu không thì tác dụng sẽ ngược lại là mất điểm.

2. Phân chia khu vực trên sân:

Với những đôi mà trình độ kỹ thuật còn hạn chế, chưa phối hợp ăn ý với nhau trong phòng thủ lẫn tấn công thì nên sử dụng chiến thuật chia đôi sân theo chiều dọc, mỗi người kiểm soát một nửa (H.68)

Khi trình độ đá đôi đã được nâng cao thì thường được sử dụng cách phân chia sân như sau:

Người chơi phòng ngự tốt sẽ kiểm soát từ 2/3 đến 3/4 sân, người có khả năng tấn công tốt sẽ kiểm soát từ 1/4 đến 1/3 sân còn lại.

Người chơi được phân công kiểm soát từ 2/3 đến 3/4 sân có trách nhiệm phải đỡ được cầu của đối phương đá sang rơi trong khu vực sân của mình, sau đó chuyển cầu lại cho đồng đội (H69)

3. Tấn công dứt điểm bằng phối hợp đồng đội

Trong đá đôi, do mỗi bên sân có hai người, mỗi người chơi, khi phòng thủ, trên thực tế chỉ hoạt động trong một diện tích hẹp, khoảng hơn một nửa so với sân đá đơn, nên khả năng phòng thủ cao hơn. Vì vậy, nếu tấn công đối phương mà không có sự phối hợp đồng đội thì hầu như không có hiệu quả.

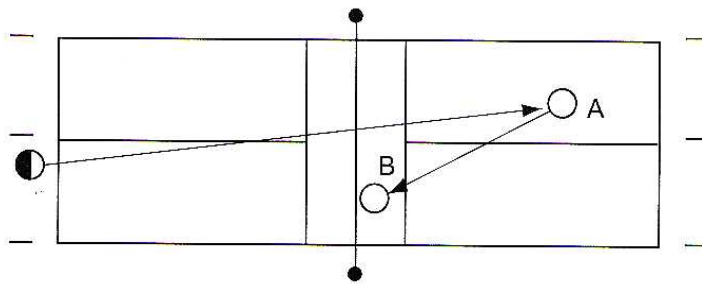
Chính vì vậy trong đá cầu đôi từ bất kỳ vị trí nào trên sân, khi một người chơi đã đỡ được cầu - ở lần chạm thứ nhất thì người chơi thứ hai phải di chuyển về vị trí tấn công đã được tập luyện thuần thục từ trước. Sau khi nhận được đường cầu của đồng đội chuyên cho, người chơi số hai tâng cầu lên cao, sau đó thực hiện các kỹ thuật tấn công bằng cách đánh đầu, đá vô lê (cúp cầu), quét cầu ...

Điều cần chú ý ở đây là người thứ nhất khi đỡ cầu ở lần chạm đầu tiên không được đá sang sân đối phương (trừ trường hợp có ý đồ chiến thuật) bao giờ cũng phải phối hợp với đồng đội để tấn công ghi điểm.

Sau khi chuyền cầu cho đồng đội thì sự phối hợp chưa phải đã kết thúc mà người chơi vừa chuyền cầu xong phải di chuyển về phía gần đồng đội của mình để hỗ trợ, đề phòng đối phương chắn cầu bằng ngực bật lại sang sân bên mình...

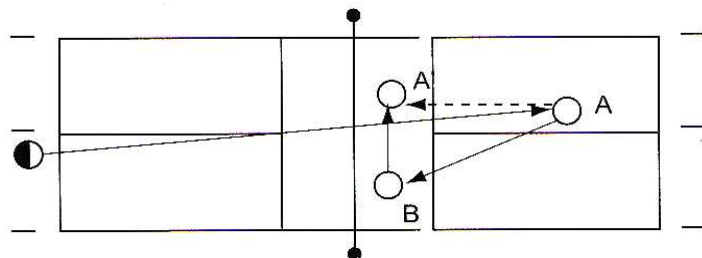
Khi phối hợp đồng đội linh hoạt, vì mỗi người chơi được chạm cầu tối đa hai lần. Do đó thường có những chiến thuật phối hợp sau:

- Người thứ nhất đỡ cầu của đối phương đá sang, sau đó chuyền bổng lên sát lưới để cho người thứ hai thực hiện các kỹ thuật tấn công như: Đá vô lê, bạt cầu, quét cầu (H.70)



Hình 70

- Người chơi thứ nhất đỡ cầu bay bổng lên về phía người chơi thứ hai, người chơi

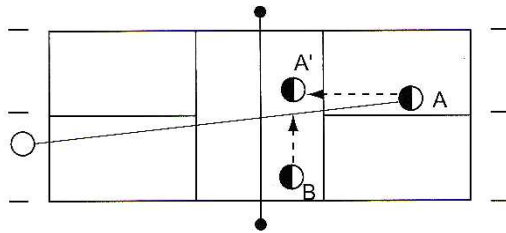


Hình 71

thứ hai sau khi điều chỉnh cầu bằng nhịp một rồi chuyển bóng lại sát lưới để cho người chơi thứ nhất thực hiện kỹ thuật tấn công: đá móc, cúp cầu, đánh đầu, quét cầu...(H. 71)

- Người chơi thứ nhất đỡ cầu bay bổng lên ở gần lưới trong lần chạm thứ nhất, sau đó di chuyển theo cầu để thực hiện các kỹ thuật tấn công như: Cúp cầu (đá vô lê) vít cầu ... hoặc đá sang sân đối phương (H.72)

Khi áp dụng trường hợp này, thông thường người chơi thứ hai làm động tác giả



Hình 72

(di chuyển đến vị trí như đang chuẩn bị nhận cầu tấn công) để đối phương từ cuối sân di chuyển lên sát lưới chắn cầu, làm cho khu vực phía sau của họ bị bỏ trống. Lúc này người chơi thứ nhất đá cầu về cuối sân của đối phương, gây bất ngờ và giành điểm.

4. Phản công bằng chắn cầu

Để hạn chế sức tấn công của đối phương, đặc biệt là khi họ sử dụng các kỹ thuật cúp cầu, quét cầu ... ở gần lưới thì chắn cầu bằng ngực là chiến thuật bắt buộc trong đá đôi.

Khi nhảy lên chắn cầu bằng ngực, cho dù chắn không trúng cầu, bị thua điểm. Nhưng cũng gây cho đối phương một tâm lý căng thẳng khi thực hiện kỹ thuật. Vì vậy làm giảm hiệu quả của tấn công của họ và nếu như chắn được cầu thì dẫn tới thắng điểm trực tiếp (nếu đối phương không kịp phản xạ trước quả chắn cầu của mình).

Trong quá trình thi đấu có nhiều trường hợp cả hai người chơi cùng nhảy lên một lúc để chắn cầu (chắn kép). Đây là hình thức nhằm tăng thêm hiệu quả của chắn cầu.

5. Chiến thuật sử dụng trong đá đôi nam- nữ phối hợp

Có thể nói, về cơ bản các ý đồ chiến thuật giống như đá đôi thông thường. Nhưng do tính chất đặc biệt trong đá đôi phối hợp nam - nữ là cầu phải qua chân nữ trước khi bay sang sân đối phương và chiều cao của lưới chỉ còn 1,50m. Cho nên có nét chiến thuật riêng mà GV (HLV) cần phải tập cho các học trò của mình các chiến thuật thích hợp để phát huy khả năng tốt nhất của họ.

Điều cần chú ý là:

Khi đá cầu nam - nữ không nên nghĩ rằng với lưới thấp 1,50m thì các đối thủ nam dễ thực hiện được kỹ thuật. Bởi vì các đối thủ nam đang được tập luyện ở mức lưới

1,60m. Nay ở mức lưới 1,50m nên cũng không tránh khỏi bờ ngõ, ảnh hưởng đến kết quả của trận đấu. Do vậy các em cũng phải được tập luyện kỹ ở mức lưới này.

- Sử dụng chiến thuật này, GV (HLV) cần làm tốt một số vấn đề sau:

+ Do lưới trong đá đôi nam- nữ thấp hơn nên quả phát cầu là khó cho bên đỡ, đặc biệt là những đường cầu bay nhanh sát mép lưới. Cần chú ý là khi phát cầu cho người đỡ là nam thì sử dụng các đường cầu ngắn hoặc treo bổng, cao sâu về phía sau, không nên đá cầu vào khu vực gần người. Mục đích là quả phát cầu này nhằm gây khó khăn khi đỡ cầu. Từ đó làm ảnh hưởng tới quả chuyển cầu cho người nữ. Còn khi phát cầu cho người nữ thì nên sử dụng những đường cầu ngắn rơi sát đường giới hạn phát cầu hợp lệ hoặc sử dụng đường cầu nhanh bay vào tầm ngang sườn của người đỡ (nữ) để dành điểm thắng ngay hoặc gây lúng túng cho người nữ khi chuyển cầu lại cho người nam.

+ Trên thực tế, người chơi là nam di chuyển nhanh hơn và thực hiện kỹ thuật cũng tốt hơn người nữ, nên họ kiểm soát 3/4 sân, còn lại là người nữ phải đảm nhiệm. Mặt khác, trong lúc thi đấu, bạn nam sẽ là chỗ dựa tâm lý cho bạn nữ, đồng thời với việc kiểm soát tốt phần diện tích sân của mình (3/4 sân). Sẽ tạo sức mạnh cho cặp thi đấu lên rất nhiều.

+ Phải tập luyện cho bạn nữ thực hiện tốt các kỹ thuật tấn công dứt điểm, như cúp cầu (đá vô lê), quét cầu, đánh đầu...Nên hạn chế tối đa việc sử dụng các kỹ thuật đá cầu sang sân đối phương mà không nằm trong ý đồ chiến thuật ...

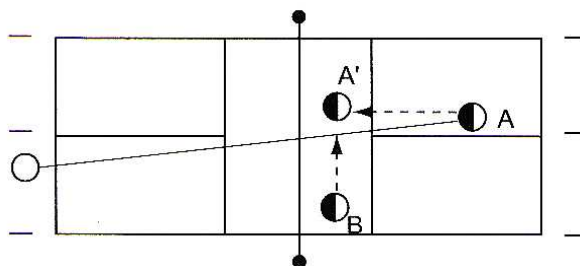
6. Đánh lừa đối phương trong phối hợp và tấn công

Khi cầu ở trên lưới, người chơi có thể sử dụng chiến thuật đánh lừa đối phương để phá chiến thuật chắn cầu bằng ngực của họ bằng một số cách:

- Lúc người chơi tung cầu lên chuẩn bị làm động tác bật nhảy để đá vô lê (cúp cầu)... Phát hiện thấy đối phương cũng chuẩn bị bật nhảy lên theo để chắn cầu thì thay vì cúp cầu thì người tấn công sử dụng kỹ thuật đánh đầu bỏ nhỏ, đưa đầu vào khoảng trống ngay trên lưới, làm cho đối phương bất ngờ không đỡ được cầu tiến tới giành điểm.

- Người chơi có thể sử dụng các kỹ thuật tấn công kết hợp với bật nhảy song thực chất lại không dùng lực để cúp cầu mạnh mà chỉ dùng lực rất nhẹ để chạm vào cầu, sao cho cầu rơi nhẹ vào người của đối phương. Lúc này cầu sẽ không đủ lực để bật trở lại mà lăn thẳng xuống sân làm cho đối phương không phản ứng kịp.

- Hoặc cũng có thể dùng kỹ thuật hát cầu hay đá cầu bổng qua đầu đối phương để cầu rơi vào khoảng trống cuối sân (khi phát hiện cả hai người bên sân đối phương đều di chuyển lên sát lưới). Tuy nhiên khi áp dụng chiến thuật này, người chơi phải tập luyện rất



Hình 73

thuần thực và chính xác, nếu không sẽ bị chính đối phương tổ chức tấn công lại (H. 73)

Nhiệm vụ:

1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn (10 phút)

Khởi động chuyên môn: Tăng cầu, chuyên cầu.

2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 9, xem tranh kỹ thuật (5 phút)

Thảo luận nhóm, tập theo nhóm (8 phút).

3: Làm việc tập thể (12 phút)

+ Đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận, tập luyện

+ Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.

+ Xem giáo viên làm mẫu và phân tích kỹ thuật động tác.

4: Tập luyện: (25 phút)

+ Bài tập phối hợp phát cầu và che người

+ Bài tập phân công khu vực kiểm soát trên sân.

+ Bài tập tấn công dứt điểm bằng phối hợp đồng đội.

Đội hình: chia nhóm tập luyện trong sân và ngoài sân

5: Thi đấu tập (25 phút)

+ Đấu tập đá đôi.

+ Tập làm trọng tài

+ Tập chỉ đạo.

6: Hoạt động tập thể: (5 phút)

Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận kết quả buổi học

7: Làm việc tập thể (3 phút)

Hồi tỉnh (thả lỏng toàn thân)

Đánh giá:

1. Phối hợp che người và phát cầu theo chiến thuật cho trước, tính số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện.

2. Phân chia kiểm soát đỡ, chuyên, tấn công đúng theo chiến thuật cho trước, tính số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện.

3. Phối hợp đỡ cầu, chuyên cầu và tấn công, tính số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện.

4. Đấu tập:

- Đối với VĐV: Tính hiệu quả phát cầu, đỡ cầu, tấn công theo ý đồ chiến thuật đạt ra từ trước, tính số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện.

- Đối với trọng tài: Đánh giá khả năng điều hành trận đấu của trọng tài qua thực tế còn để sót những lỗi nào?

- Đới với chỉ đạo: Đánh giá chỉ đạo qua vạch chiến thuật và kết quả thực hiện so với thực tế.

Hoạt động 10: Thực hành đá đôi, đôi nam-nữ và đá ba người (Thời gian 90 phút = 2 tiết)

Thông tin hoạt động:

Vận dụng nội dung 7 và nội dung 8 phần tập luyện chiến thuật vào thi đấu.

Nhiệm vụ:

- 1: Khởi động chung và khởi động chuyên môn (10 phút)
Khởi động chuyên môn: Tăng cầu, chuyên cầu
- 2: Làm việc tập thể (10 phút)
Tập phát cầu chuẩn, chính xác vào mục tiêu đã xác định.
- 3: Làm việc theo nhóm (17 phút)
 - + Đấu tập đôi.
 - + Tập làm trọng tài
 - + Tập chỉ đạo.
- 4: Làm việc theo nhóm (20 phút)
 - + Đấu tập đôi nam-nữ
 - + Tập làm trọng tài
 - + Tập chỉ đạo.
- 5: Làm việc theo nhóm (20 phút)
 - + Đấu tập ba người.
 - + Tập làm trọng tài
 - + Tập chỉ đạo.
- 6: Báo cáo kết quả tập luyện (10 phút)
 - + Đại diện các nhóm báo cáo kết quả tập luyện
 - + Giáo viên nhận xét, đánh giá kết luận.
- 7: Làm việc tập thể (3 phút)
Hồi tỉnh(thả lỏng toàn thân)

Đánh giá

1. Phối hợp che người và phát cầu theo chiến thuật cho trước, tính số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện.

2. Phân chia kiểm soát đỡ, chuyền, tấn công đúng theo chiến thuật cho trước, tính số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện.

3. Phối hợp đỡ cầu, chuyền cầu và tấn công, tính số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện.

4. Đấu tập:

- Đối với VĐV: Tính hiệu quả phát cầu, đỡ cầu, tấn công theo ý đồ chiến thuật đạt ra từ trước, tính số lần thực hiện đúng trên tổng số lần thực hiện.

- Đối với trọng tài: Đánh giá khả năng điều hành trận đấu của trọng tài qua thực tế còn để sót những lỗi nào?

- Đối với chỉ đạo: Đánh giá chỉ đạo qua vạch chiến thuật và kết quả thực hiện so với thực tế.

📢 Thông tin phản hồi cho các hoạt động của chủ đề 2

Thông tin phản hồi cho hoạt động 1: Phát cầu:

1. Phát cầu thấp chân chính diện. Thực hành được 8/ 10 quả là đạt yêu cầu.

2. Phát thấp chân nghiêng mình. Thực hành được 8/10 là đạt yêu cầu.

Đánh giá hoạt động 2: Đá cầu bằng đùi .

1. Thực hiện kĩ thuật tâng cầu bằng đùi cả hai chân. Thực hành được 25-30 lần liên tục là đạt yêu cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 3: Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực.

1. Thực hiện kĩ thuật động tác đỡ ngực. Thực hành được 8/ 10 lần là đạt yêu cầu.

2. Thực hiện kĩ thuật động tác chắn cầu bằng ngực .Thực hành được 7/ 10 lần là đạt yêu cầu.

3. Thực hiện kĩ thuật động tác đánh ngực tấn công .Thực hành được 6-7/ 10 lần là đạt yêu cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 4:

1. Tâng cầu bằng má trong bàn chân: Chân thuận thực hành được 10-15 lần; Chân không thuận thực hành được 8-10 lần là đạt yêu cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 5:

1. Tâng cầu bằng má ngoài. Thực hành được 8-10 lần là đạt yêu cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 6:

1. Thực hiện kĩ thuật động tác búng cầu. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 7:

1. Thực hiện kĩ thuật động tác chuyền cầu. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

2. Thực hiện kĩ thuật động tác tăng cầu nhịp một tấn công. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

3. Thực hiện kĩ thuật động tác tấn công bằng mu chính diện. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 8:

1. Phát cầu chuẩn vào từng mục tiêu đã định sẵn. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

2. Phát cầu dài, ngắn về các góc đối diện theo ý đồ định trước. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

3. Lăn lượt đá cầu ngắn, dài về từng góc sân (đối diện). Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

4. Đỡ và đưa lên gần lưới để tấn công từ quả phát cầu. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

5. Trong đá đơn

+ Đối với vận động viên: tính hiệu quả phát cầu, đỡ cầu, tấn công theo ý đồ chiến thuật đạt 80% là đạt yêu cầu.

+ Đánh giá khả năng điều hành trận đấu của trọng tài qua thực tế đạt 90% bắt lỗi chính xác và ra ký hiệu đúng là đạt yêu cầu

+ Đánh giá chỉ đạo qua vạch chiến thuật và kết quả thực hiện đạt 70% so với thực tế cục diễn trận đấu là đạt yêu cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 9:

1. Phối hợp che người và phát cầu theo chiến thuật cho trước. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

2. Phân chia kiểm soát đỡ, chuyền, tấn công đúng theo chiến thuật cho trước. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

3. Phối hợp đỡ cầu, chuyền cầu và tấn công. Thực hành được 8/10 lần là đạt yêu cầu.

4. Trong đá đôi

+ Đối với vận động viên: tính hiệu quả phát cầu, đỡ cầu, tấn công theo ý đồ chiến thuật đạt 80% là đạt yêu cầu.

+ Đánh giá khả năng điều hành trận đấu của trọng tài qua thực tế đạt 90% bắt lỗi chính xác và ra ký hiệu đúng là đạt yêu cầu

+ Đánh giá chỉ đạo qua vạch chiến thuật và kết quả thực hiện đạt 70% so với thực tế cục diễn trận đấu là đạt yêu cầu.

Thông tin phản hồi cho hoạt động 10: Giống như đánh giá ở nội dung 9.

Chủ đề 3:
Luật - phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài
(2 tiết)

☉ **Mục tiêu:** Sau khi học xong nội dung này sinh viên phải:

-Giải thích được các điều luật đá cầu.

-Biết tổ chức thi đấu ,làm trọng tài đá cầu ở các giải cấp trường.

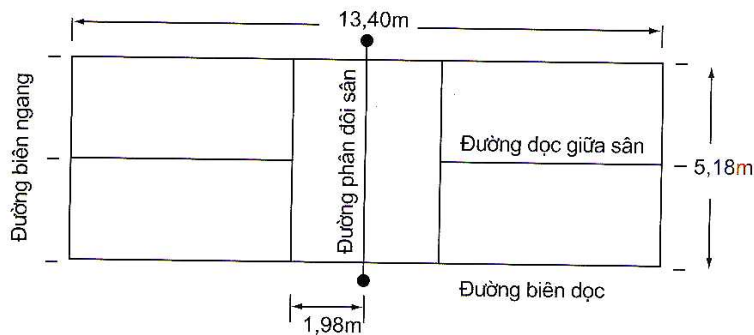
Hoạt động 1: Tìm hiểu những điểm cần chú ý trong luật đá cầu
(Thời gian: 45 phút =1tiết)

☞ Thông tin hoạt động:

Những điểm chính cần chú ý trong luật đá cầu

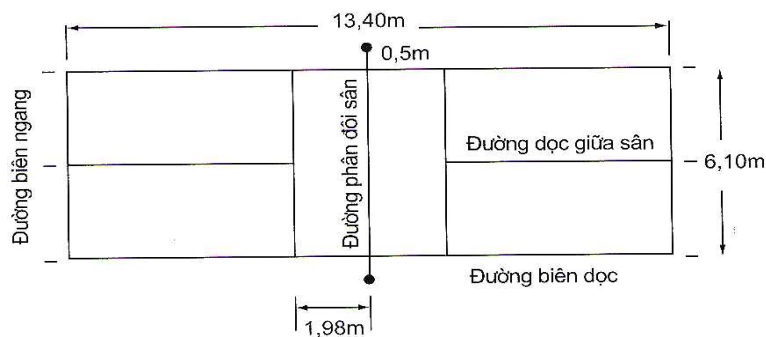
1. Sân và dụng cụ thi đấu

1.1. Sân thi đấu đơn (H.74)



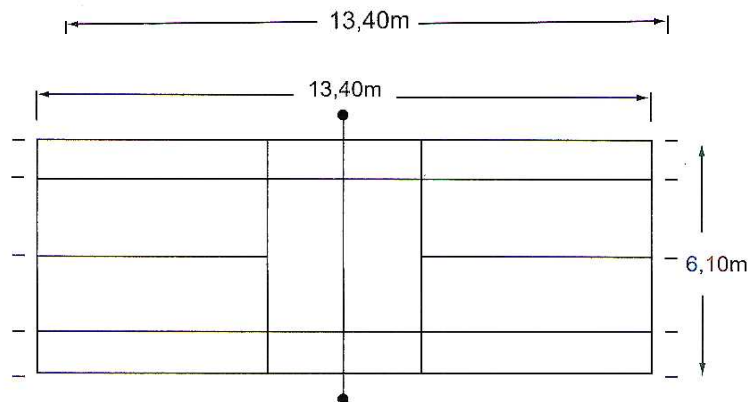
Hình 74

1.2. Sân thi đấu đôi (H.75)



Hình 75

1.3. Sân thi đấu ba người (H.76)



Hình 77

1.4. Sân thi đấu hỗn hợp (H.77)

- Sân hỗn hợp là sân được kẻ bởi một sân đơn, một sân đôi (trên cùng một diện tích của sân) nhằm đáp ứng được yêu cầu sử dụng trong điều kiện không có nhiều diện tích để kẻ các sân đơn, sân đôi riêng.

- Đối với sân thi đấu đá cầu, gồm các đường giới hạn như sau:

+ Đường biên dọc 13,40 m

+ Đường biên ngang:

. Sân đơn: 5,18 m

. Sân đôi và sân ba người: 6,10 m

- Đường phân đôi sân: Nằm ở phía dưới lưới, chia sân thành hai phần bằng nhau.

- Đường giới hạn phát cầu hợp lệ: Là đường cách 1,98m song song với đường phân đôi sân (mỗi bên sân có một đường) hợp với các đường biên dọc và đường dọc giữa sân tạo thành khu vực phát cầu.

- Đường dọc giữa sân: được kẻ từ đường giới hạn phát cầu đến đường biên ngang và song song với đường biên dọc, chia đều mỗi bên thành hai khu vực (bên phải là ô số 1, bên trái là ô số 2).

- Đường giới hạn quy định khu vực đứng phát cầu trong thi đấu đơn và đôi là các đường kéo dài 0,2m về phía sau theo đường biên dọc và đường dọc giữa sân (có đứt quãng 0,04m với đường biên ngang) phân chia hai khu vực phát cầu sau ô số 1 và ô số 2.

- Đường giới hạn quy định khu vực đứng phát cầu trong thi đấu 3 người là các đường biên kéo dài 0,2m về phía sau theo đường biên dọc (có đứt quãng 0,04m với đường biên ngang).

- Những đường giới hạn có màu trắng, vàng hoặc các màu khác nhưng phải phân biệt rõ với nền sân, có chiều rộng 0,04m và nằm trong phạm vi của sân.

1.5. Dụng cụ thi đấu

1.5.1. Lưới

- Lưới đá cầu màu trắng dài 7m, rộng 0,75m, các mắt lưới có diện tích là 1,9 cm x 1,9 cm. Mép lưới có viền vải trắng rộng 4cm-5 cm, bên trong lớp vải luồn dây có đường kính 4 mm-5 mm để buộc lưới vào cột.

- Chiều cao của lưới (từ mặt sân đến mép trên của lưới):

+ Cao 1,60 m cho VĐV nam.

+ Cao 1,50 m cho VĐV nữ và đá đôi nam - nữ.

+ Giảm thiểu niên áp dụng chung mức lưới 1,40m.

- Độ cao của lưới tính từ mặt sân đến mép trên giữa lưới không được vồng quá 2cm.

1.5.2. Cột căng lưới

- Cột căng lưới bằng gỗ hoặc bằng kim loại có chiều cao tính từ mặt sân trở lên là 1,70 m.

- Cột có thể dựng đứng hoặc chôn cố định trên đường phân đôi sân kéo dài cách đường biên dọc sân là 0,50 m.

1.5.3. Quả cầu thi đấu

Theo mẫu do UB TDTT xác định, phê duyệt.

1.5.4. Ghế trọng tài

- Ghế trọng tài chính có bề mặt 40 cm x 60 cm, cao 1,30 m đặt cách cột lưới 0,5 m về phía bên ngoài.

- Ghế trọng tài phụ có bề mặt 20 cm x 30 cm, cao 0,5 m đặt cách các góc của đường giới hạn tối thiểu là 1 m.

2. Tiến hành thi đấu

2.1. Thời gian cho cuộc thi

- Thời gian khởi động chuyên môn trước khi thi đấu không quá 3 phút.

- Thời gian nghỉ trước khi vào hiệp thứ hai không quá 2 phút.

- Thời gian nghỉ trước khi vào hiệp thứ ba không quá 5 phút.

- Thời gian nghỉ giữa hai trận đấu không dưới 15 phút.

- Trọng tài là người quyết định về bất kỳ một sự tạm dừng nào trong trận đấu.

- Quyết định dừng từng trận đấu hoặc cả cuộc thi vì lý do cấp thiết, do ban tổ chức quyết định.

- Nếu xảy ra tình huống vì lý do khách quan phải dừng trận đấu thì:

+ Nếu chưa được phép của trọng tài, các VĐV không được ra khỏi sân.

+ Nếu khắc phục được sự cố trong vòng 6 giờ, kể từ khi phải tạm dừng thì trận đấu tiếp tục với kết quả đã có.

+ Nếu sau 6 giờ mới khắc phục được sự cố thì huỷ bỏ kết quả trận đấu đã có để thi đấu lại.

2.2. Số trận đấu, hiệp đấu

- Mỗi trận thi đấu đá cầu gồm 3 hiệp. Bên nào thắng 2 hiệp thì bên đó thắng trận đó.

- Mỗi VĐV chỉ được tham gia một trận đơn và không quá hai trận đôi trong một buổi thi đấu.

3. Luật thi đấu

3.1. Đăng ký thi đấu- Bốc thăm- Đổi bên.

- Đăng ký thi đấu

+ Đăng ký thi đấu từng nội dung và số lượng VĐV theo đúng thời gian mà điều lệ thi đấu từng năm quy định.

+ Trong thi đấu ba người, mỗi đội được đăng ký tối đa 6 VĐV, danh sách này không thay đổi trong suốt giải. Trước khi vào trận 15 phút, HLV phải đăng ký danh sách 3 VĐV thi đấu chính thức và thứ tự phát cầu.

- Bốc thăm:

+ Tiến hành chọn hạt giống của giải (do điều lệ từng năm quy định). Nhằm phân đều cho các bảng, các nhánh để tránh các VĐV, các đội mạnh gặp nhau ngay trận đấu đầu tiên.

+ Trước khi bắt đầu trận đấu và trước khi bắt đầu hiệp thứ 3, hai bên sẽ bốc thăm, bên nào bốc được thăm ưu tiên sẽ được quyền chọn sân hoặc phát cầu trước.

- Đổi bên:

Trọng tài cho các VĐV đổi bên trong các trường hợp sau:

+ Khi bắt đầu vào hiệp thứ hai.

+ Khi đạt điểm số 11 ở hiệp thứ 3.

+ Nếu phát hiện việc đổi sân không đúng như quy định nêu ở trên thì trọng tài phải cho đổi sân ngay và giữ nguyên điểm số hiện tại.

3.2. Phát cầu đúng- Lỗi phát cầu- Phát cầu lại- Lỗi đỡ phát cầu

- **Phát cầu đúng**

+ Khi được quyền phát cầu, mỗi người được phát 5 quả liên tục. Sau đó chuyển quyền phát cầu cho đội bạn.

+ Trong thi đấu đơn và đôi, mỗi lần phát cầu đều được bắt đầu ở khu vực phía sau ô số 1. Cầu được phát chéo sang khu vực đỡ phát cầu của đội bạn(ô số 1). Lần phát cầu tiếp theo đổi vị trí sang nửa sân bên kia(ô số 2) và tiếp tục lặp lại.

- + Trong đá đôi(ví dụ: bên A phát cầu trước).
- . Lần phát cầu đầu tiên của 5 quả thứ nhất: A1 phát, B1 đỡ.
- . Lần phát cầu đầu tiên của 5 quả thứ hai: B1 phát , A1 đỡ
- . Lần phát cầu đầu tiên của 5 quả thứ ba: A2 phát, B2 đỡ
- . Lần phát cầu đầu tiên của 5 quả thứ tư: B2 phát, A2 đỡ

Sau đó lặp lại.

- Trong thi đấu ba người: Người phát cầu được đứng ở mọi vị trí trong giới hạn sau đường biên ngang phát cầu sang sân đội bạn, người phát cầu theo thứ tự đã đăng ký.

- Chỉ được phát cầu khi đã có hiệu lệnh của trọng tài(không quá 5 giây).

- Cầu phát đi, chạm mép trên của lưới nhưng rơi vào khu vực đỡ phát cầu của đội bạn

- Cầu đá sang sân đội bạn phải đi trên lưới và nằm trong khu vực giữa hai cột.

- Đé cầu rơi vào khu vực đỡ phát cầu của đội bạn(kể cả đé cầu chạm vào các đường giới hạn của ô đó).

- Trong thi đấu đôi, người cùng đội bên phát cầu phải đứng trong khu vực ô còn lại, chân không được chạm vào các đường giới hạn ô đó.

- Trong thi đấu 3 người, các VĐV của bên phát cầu(trừ người phát cầu) đứng trong khu vực sân của mình, chân không chạm vào các đường giới hạn sân. - Hai bàn chân của đồng đội bên phát cầu phải tiếp xúc với mặt sân, không di chuyển, không thực hiện động tác che chắn cho tới khi cầu được phát đi.

- Lần phát cầu đầu tiên ở hiệp thứ hai do bên đỡ phát cầu đầu tiên ở hiệp thứ nhất thực hiện.

- **Lỗi phát cầu**

+ Cầu phát sang chạm vào một vật cản trước khi rơi xuống sân.

+ Cầu không qua lưới(mắc lưới) hoặc chui dưới lưới.

+ Trong đá đôi, đá đồng đội cầu chạm vào tóc, quần áo... của VĐV cùng đội trước khi bay sang sân đối phương.

+ Người phát cầu đá không trúng quả cầu khi đã thực hiện lãng chân phát cầu.

+Giẫm vào các vạch ngang giới hạn của sân hoặc các vạch giới hạn phát cầu.

- **Phát cầu lại**

+ Khi đang thi đấu, có sự cố bất ngờ trên sân ảnh hưởng tới trận đấu.

+ Cả hai bên (giao cầu và đỡ phát cầu) cùng phạm lỗi một lúc

+ Trong thi đấu một bộ phận của quả cầu rời ra.

+ Khi trọng tài biên không xác định được điểm rơi của quả cầu và trọng tài chính không đủ điều kiện để quyết định.

+ Khi VĐV tung, thả cầu nhưng chưa làm động tác phát cầu(chân đá chưa rời khỏi mặt sân). Trong trường hợp này chỉ được phát đến lần thứ hai.

- Lỗi đỡ phát cầu:

+ Chân chạm vào các đường giới hạn trong khu vực đỡ phát cầu khi đội bạn phát cầu.

+ Người đỡ phát cầu đứng sai ô quy định (trong đá đơn)

+ Vị trí bên đỡ phát cầu thay đổi khi bên phát cầu đang phát 5 quả liên tục (trong đá đôi).

3.3. Đá cầu đúng; Lỗi đỡ - đá cầu; Tính điểm

- Đá cầu đúng

+ VĐV sử dụng tất cả các bộ phận của cơ thể để đá, đỡ cầu trừ hai tay(tính từ mỏm vai đến ngón tay).

+ Trước khi đá cầu sang sân đối phương, mỗi VĐV được chạm cầu tối đa hai lần (cầu chạm vào bộ phận nào của cơ thể sau đó bật sang bộ phận khác thì coi như hai lần chạm cầu).

+ Trong thi đấu 3 VĐV trước khi cầu sang sân đối phương mỗi đội chỉ được phép chạm cầu tối đa bốn lần. Mỗi VĐV chỉ được chạm cầu tối đa hai lần.

+ Mỗi lần chạm cầu không quá 1/2 giây- Không được để cầu dừng một cách rõ ràng trên bất cứ một bộ phận nào của cơ thể.

+Ưu tiên cho bên tấn công khi cầu đang ở phía trên mặt phẳng của lưới . Một phần của một bộ phận nào đó của cơ thể VĐV thực hiện kỹ thuật tấn công theo đà sang sân đội bạn nhưng không chạm lưới hoặc qua hoàn toàn so với mặt phẳng của lưới.

+ VĐV được di chuyển ra ngoài các đường giới hạn để đá, đỡ cầu nhưng cầu đá sang sân đội bạn phải đi trên lưới, nằm trong khu vực giữa 2 cột và rơi ở phần sân đội bạn.

+ Khi cầu được phát đi, VĐV được di chuyển đến mọi vị trí trên sân để đá và đỡ cầu.

+ Sau khi đá cầu xong, VĐV chạm vào cột lưới hoặc bất kỳ vật nào ở phía ngoài cột lưới không tính vào phạm luật.

+ Trong thi đấu đôi nam - nữ, VĐV nam được chắn cầu sang sân đối phương (bên phòng thủ) mặc dầu VĐV nữ chưa chạm cầu.

- Lỗi đỡ - đá cầu:

+ Đá cầu khi cầu còn ở sân bên phía đội bạn.

+ Trong khi thi đấu bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể chạm lưới hoặc sang sân đội bạn. Riêng VĐV đang tấn công áp dụng Điều 25.5.

+ Trong thi đấu đôi nam-nữ, trước khi cầu sang sân đội bạn, VĐV nữ chưa chạm cầu, trừ tình huống VĐV nam nhảy lên chắn cầu của đối phương bật qua lưới sang sân bên đối phương.

- Tính điểm:

+ Phát cầu hỏng, đối phương được tính điểm thắng.

+ Trong thi đấu đơn- đôi- đồng đội, bên nào dẫn trước 21 điểm sẽ thắng ở hiệp đó. Trừ khi xảy ra trường hợp điểm số hai bên tới 20 đều (20-20) thì sẽ thi đấu theo thể thức phát cầu luân phiên cho tới khi bên nào dẫn trước với tỷ số chênh lệch 2 điểm thì sẽ thắng hiệp đó.

Cách thực hiện:

+ Trong thi đấu đơn và 3 người khi điểm số là 20 đều, bên đang đỡ phát cầu sẽ được phát cầu trước, sau đó chuyển quyền phát cầu cho đội bạn và tiếp tục cho đến khi chênh lệch 2 điểm cho một bên thì kết thúc hiệp đấu.

+ Trong thi đấu đôi: Ví dụ: bên A đỡ phát cầu khi tỷ số 20 đều thì:

- Lần phát cầu thứ nhất: A1 phát, B1 đỡ.
- Lần phát cầu thứ hai: B1 phát, A1 đỡ.
- Lần phát cầu thứ ba: A2 phát, B2 đỡ.
- Lần phát cầu thứ tư: B2 phát, A2 đỡ.

Sau đó sẽ lặp lại cho đến khi kết thúc hiệp đấu.

- Vị trí phát cầu đầu tiên của mỗi lần không thay đổi, ở phía sau ô số 1 của mỗi bên đối với thi đấu đơn và đôi.
- Với thi đấu 3 người: VĐV của mỗi bên luân phiên phát cầu theo thứ tự đã đăng ký.

4. Tổ chức thi đấu:

4.1. Ban tổ chức và trọng tài:

- Quyết định thành lập Ban tổ chức, Ban trọng tài do lãnh đạo cơ quan TDTT trực tiếp quyết định.

- Ban tổ chức ra quyết định thành lập các tiểu ban.

- Trưởng Ban tổ chức là người chịu trách nhiệm chính trong việc tổ chức cuộc thi và đảm bảo mọi mặt cho cuộc thi đạt được kết quả tốt nhất.

4.2. Trọng tài và các quyết định của trọng tài:

4.2.1. Tổng trọng tài:

+ Thường là cán bộ nghiệp vụ thể thao, am hiểu, nắm chắc luật đá cầu và có khả năng tổ chức, điều hành.

+ Tổng trọng tài có nhiệm vụ sắp xếp chương trình thi đấu, phân công và kiểm tra các trọng tài viên, kiểm tra các bảng đấu, giải quyết các trường hợp khiếu nại (nếu có) và tổng hợp kết quả thi đấu của giải.

4.2.2. Trọng tài chính:

+ Trọng tài chính làm việc dưới quyền của Tổng trọng tài.

+ Trọng tài chính (được phân công) chịu trách nhiệm về trận đấu, sân thi đấu và khu vực xung quanh sân đấu.

+ Trọng tài chính phải xin ý kiến Tổng trọng tài (khi tự mình không quyết định được). Nếu Tổng trọng tài vắng mặt, trọng tài chính phải trao đổi những vấn đề đó với quan chức khác có trách nhiệm.

+ Đưa ra quyết định về mọi khiếu nại liên quan đến một tranh chấp, điều đó được thực hiện trước lần phát cầu tiếp theo.

+ Nếu vị trí trọng tài trên sân bị thiếu, trọng tài chính phải phân công lại nhiệm vụ của tổ trọng tài.

+ Trọng tài chính ký biên bản thi đấu và phản ánh với Tổng trọng tài mọi sự liên quan đến tiến trình trận đấu.

+ Với các đối tượng đã bị cảnh cáo vẫn tiếp tục vi phạm luật, trọng tài chính báo cáo với Tổng trọng tài hoặc quan chức có trách nhiệm nếu vắng Tổng trọng tài, để truất quyền đối tượng tham gia vào trận đấu.

+ Trọng tài biên và trọng tài báo điểm do Tổng trọng tài chỉ định hoặc có thể do trọng tài chính chỉ định nhưng đã thông qua Tổng trọng tài.

+ Các trọng tài biên xác định để cầu rơi "trong" hay "ngoài" sân hoặc ô quy định.

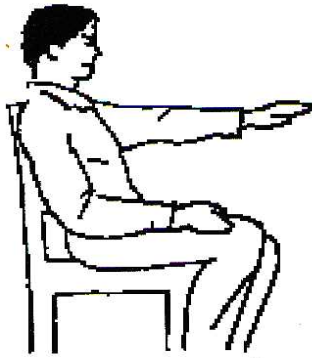
+ Có thể báo lỗi bằng các ký hiệu cho trọng tài chính khi không có quyết định của trọng tài chính.

Ví dụ: - Khi cầu chạm vào người của VĐV.

- Trọng tài lật số giúp trọng tài chính báo điểm và chỉ lật số khi có ký hiệu của trọng tài chính.

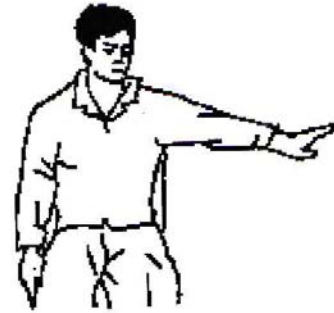
4.2.3. Khẩu lệnh và động tác điều khiển trận đấu .

a, Trọng tài chính



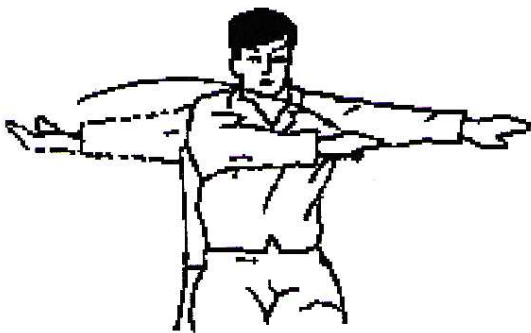
- Dừng cầu: Một tay giơ thẳng ra trước, song song với lưới(bàn tay sấp)

Hình 79



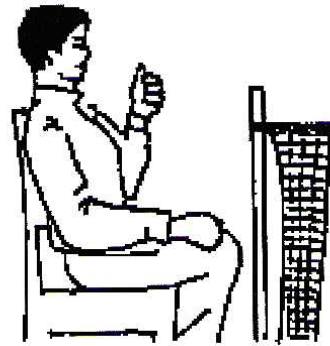
- Chuẩn bị: Một tay chỉ bên phòng thủ(bàn tay sấp)

Hình 70



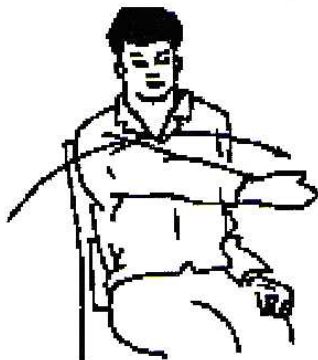
- Phát cầu: Tay bên phía phát cầu hát giơ sang bên đỡ phát cầu.

Hình 80



- Điểm: Một tay nắm lại, ngón cái lên về bên thẳng điểm.

Hình 81



- Đổi phát cầu: Một tay chỉ sang bên được quyền phát cầu

Hình 82



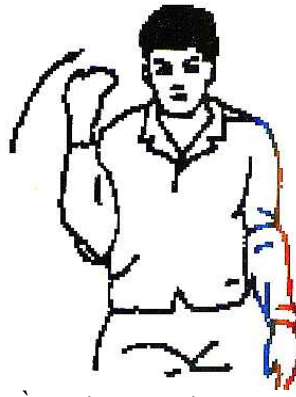
- Phát cầu lại: Hai tay đưa ra trước ngực, hai bàn tay nắm hờ, hai ngón cái giơ lên.

Hình 83



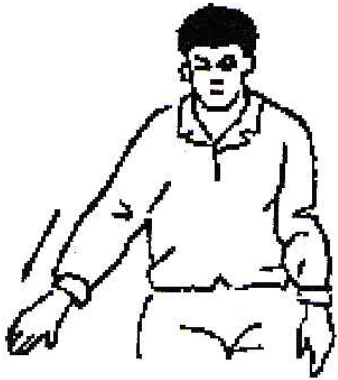
- Đồi bên: Hai tay gập bắt chéo trước ngực

Hình 84



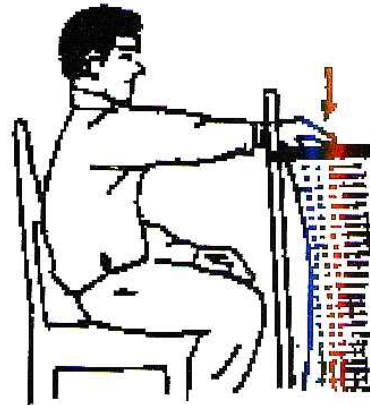
- Khi cầu rơi ở ngoài sân: Tay hất ra sau- trên vai.

Hình 85



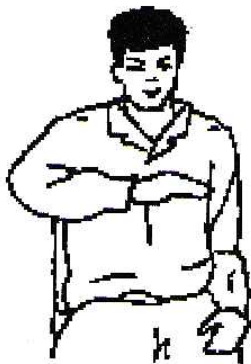
- Khi cầu rơi ở trong sân: Tay duỗi thẳng, chỉ xuống sân lưới.

Hình 86



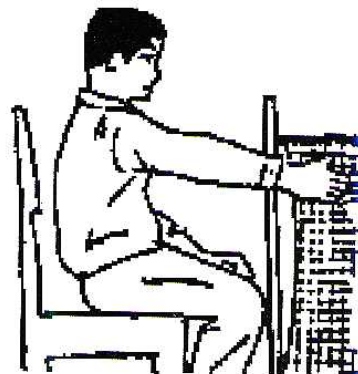
- Khi một bộ phận cơ thể chạm vào lưới: Một tay vỗ nhẹ vào mép trên của

Hình 87



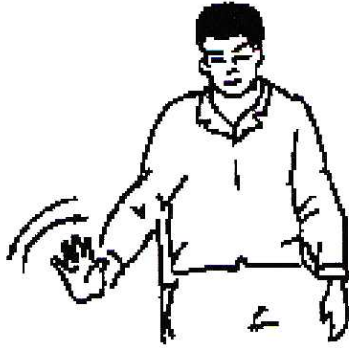
- Khi một bộ phận của cơ thể qua mặt phẳng của lưới: Tay gập khuỷu trước ngực, trước

cẳng tay song song với mặt sân



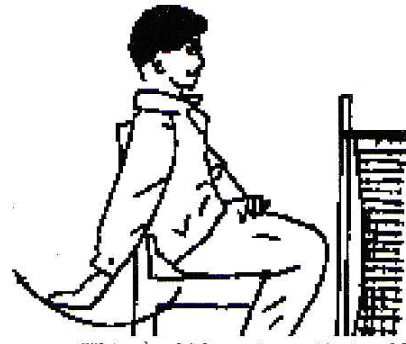
- Khi cầu không qua lưới(mắc lưới) hoặc chui lưới: Lòng bàn tay hướng

vào mặt lưới và lắc bàn tay chỉ theo hướng bên phạm lỗi



- Khi đá cầu hồng(trượt cầu, dính cầu)
Cánh tay duỗi chỉ xuống sân, lòng bàn
hướng trước và lắc bàn tay.

Hình 90



- Khi cầu đá bay từ ngoài vào,
không nằm trong khoảng giữa
hai cột: Cánh tay hất xuống dưới-
ra sau, bàn tay hướng về sau.

Hình 91

b. Trọng tài biên:



- Khi cầu trong sân: Hai tay duỗi
song
song song, ngón tay hướng xuống
đất phía trước mắt.



- Khi cầu ngoài sân: Hai tay gập
song, mũi tay hướng qua vai ra sau.

4.3 Chia bảng đấu loại-Biên bản thi đấu.

4.3.1 Chia bảng đấu loại:

Sự phân chia các bảng thi đấu loại phụ thuộc vào quy mô, tính chất của giải để tiến hành lựa chọn hình thức thi đấu. Song dù lựa chọn hình thức thi đấu nào thì cũng phải bảo đảm tính công bằng và hợp lý. Đặc biệt các VĐV hạt giống phải chia đều cho các bảng (dựa vào kết quả giải lần trước).

- Loại trực tiếp (có 2 loại)

+ Loại trực tiếp 1 lần thua: VĐV (đội) thua 1 lần là bị loại.

+ Loại trực tiếp 2 lần thua: VĐV (đội) thua 2 lần là bị loại.

+ Khi nào thì bắt lỗi phát cầu? Khi nào thì bắt lỗi đỡ phát cầu?

+ Thế nào là đá cầu đúng? Khi nào thì bắt lỗi đỡ đá cầu?

2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 1(8 phút)

3: Thảo luận tổ, nhóm (10 phút)

-Thời gian quy định cho cuộc thi đấu đá cầu, số trận, số hiệp?

- Luật quy định về việc đăng ký, bốc thăm, đổi bên như thế nào?

- Cách tính điểm?

- Nhiệm vụ, quyền hạn của tổng trọng tài, trọng tài chính ?

- Ký hiệu của các trọng tài khi điều khiển trận đấu?

4: Làm việc tập thể: (12 phút)

+Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.

+Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.

🔗 Đánh giá

1. Sân thi đấu đá cầu người ta thường kẻ bao nhiêu loại, là những loại nào?
2. Hãy nêu tóm lược kích thước các loại sân thi đấu đá cầu?
3. Hãy trình bày sơ lược về dụng cụ thi đấu đá cầu: lưới, cột căng lưới, quả cầu thi đấu, ghế trọng tài?
4. Hãy cho biết thời gian quy định cho cuộc thi đấu đá cầu như thế nào?
5. Hãy cho biết quy định về số trận đấu, hiệp đấu trong đá cầu như thế nào?
6. Hãy cho biết việc đăng ký, bốc thăm, đổi bên trong luật quy định như thế nào?
7. Trình bày sơ lược nội dung phát cầu đúng?
8. Trình bày sơ lược nội dung của lỗi phát cầu?
9. Hãy cho biết khi nào thì được phát cầu lại? Và khi nào thì phạm lỗi đỡ phát cầu?
10. Hãy cho biết khi nào thì được gọi là đá cầu đúng?
11. Hãy cho biết khi nào thì được gọi là lỗi đỡ - đá cầu?
12. Hãy cho biết khi nào thì được tính điểm cho mỗi bên?
13. Hãy cho biết quyền hạn và nhiệm vụ của Tổng trọng tài?
14. Hãy cho biết nhiệm vụ và quyền hạn của trọng tài chính?
15. Hãy cho biết các động tác (ký hiệu) khi điều khiển trận đấu của trọng tài chính và trọng tài biên?
16. Hãy cho biết cách chia bảng thi đấu loại trong đá cầu?

Hoạt động 2: Tìm hiểu phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài (Thời gian: 45 phút=1tiết)

Thông tin hoạt động:

1. Phương pháp tổ chức thi đấu

1.1. Mục đích và ý nghĩa

Trong hoạt động thể thao nói chung và đá cầu nói riêng, thi đấu là một biện pháp không thể thiếu được trong công tác dạy học và huấn luyện. Vì chỉ có thông qua thi đấu, VĐV mới thể hiện được đầy đủ nhất những năng lực chuyên môn của bản thân, những kỹ năng, kỹ xảo đã tiếp thu được trong quá trình tập luyện. Mặt khác, thông qua thi đấu VĐV được nâng cao được trình độ kỹ thuật, chiến thuật, thể lực. Đồng thời thi đấu còn bồi dưỡng phẩm chất đạo đức cho VĐV như: tính kiên trì, nhẫn nại, biết khắc phục khó khăn để không ngừng phấn đấu vươn lên giành thắng lợi.

Thi đấu đá cầu còn được coi như một phương tiện để tổng kết, đánh giá những kết quả đạt được sau một thời gian tập luyện của người tập cũng như công tác dạy học và huấn luyện của cán bộ giảng viên, HLV. Từ đó rút ra được những kinh nghiệm nhằm bổ sung, cải tiến để không ngừng nâng cao chất lượng cho các giai đoạn tập luyện và thi đấu tiếp theo.

Tổ chức thi đấu đá cầu còn được coi là một hình thức giải trí lành mạnh, góp phần nâng cao đời sống văn hoá tinh thần cho mọi tầng lớp xã hội. Ngoài ra thi đấu còn làm tăng tình đoàn kết và sự hiểu biết lẫn nhau, là nhịp cầu nối giữa con người với con người, giữa các địa phương, các tỉnh, các ngành trong toàn quốc và giữa các quốc gia với nhau.

1.2. Các bước tiến hành tổ chức thi đấu

Đây là một công việc hết sức quan trọng đối với quá trình tổ chức của một giải đá cầu. Tuy nhiên, tùy theo qui mô và tình chất của giải để có sự chuẩn bị cho thích hợp.

Bước 1: Công tác chuẩn bị trước khi thành lập ban tổ chức

- Lập kế hoạch tổ chức giải (cần căn cứ vào các yêu cầu sau):

- + Căn cứ vào chủ trương của lãnh đạo cấp trên.
- + Căn cứ vào mục đích ý nghĩa của giải.
- + Căn cứ vào đối tượng và số lượng người tham gia
- + Căn cứ vào thời gian tổ chức của giải
- + Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho giải.

- Dự kiến thành lập Ban tổ chức của giải:

- + Thành phần của Ban tổ chức.
- + Phân công nhiệm vụ cho các thành viên.
- + Chuẩn bị điều lệ của giải.

Những công việc trên khi đã chuẩn bị xong cần báo cáo cho lãnh đạo để phê duyệt và công bố tổ chức giải.

Bước 2: Công việc của Ban tổ chức từ khi được thành lập đến lúc tổ chức khai mạc giải gồm các nhiệm vụ sau:

- Tiến hành soạn thảo điều lệ chính thức của giải.
- Gửi điều lệ cho các đơn vị tham gia thi đấu (nội dung điều lệ được trình bày cụ thể ở phần sau)
 - Thành lập các tiểu ban của giải và phân công nhiệm vụ cụ thể:
 - + Tiểu ban tuyên truyền và bảo vệ (Tổ tuyên truyền+tổ bảo vệ)
 - + Tiểu ban thi đấu (Tổ trọng tài+Tổ thư ký+Tổ sân bãi dụng cụ)
 - + Tiểu ban phục vụ (Tổ y tế +Tổ lễ tân)
 - Tiến hành tổ chức thông tin tuyên truyền về giải với các hình thức khác nhau trong điều kiện cho phép như: Hộp báo, tuyên truyền trên phát thanh, truyền hình, báo chí, quảng cáo bằng panô, áp phích, cờ, biểu ngữ.
 - Chuẩn bị cơ sở vật chất cho công tác tổ chức giải:
 - + Kê đủ sân phục vụ cho thi đấu.
 - + Chuẩn bị đủ dụng cụ và các thiết bị phục vụ cho thi đấu như: Lưới, cầu đá, biên bản thi đấu, bảng lật số, ghế trọng tài (chính, phụ), thước đo kiểm tra chiều cao của lưới.
 - + Chuẩn bị về huy chương, giải thưởng, nơi ăn, chỗ nghỉ cho các VĐV của các đoàn về dự giải.
 - + Chuẩn bị các phương tiện đi lại thuận tiện cho mọi thành viên của Ban tổ chức và các VĐV tham gia thi đấu.
 - Tập huấn trọng tài:
 - + Phổ biến những quy định của điều lệ giải.
 - +Thảo luận về những vấn đề còn chưa rõ ràng quy định trong luật hay trong điều lệ.
 - + Phân công các tổ trọng tài (Trọng tài chính+trọng tài biên cho các tổ).
 - Họp các lãnh đội:
 - + Đăng ký lần cuối danh sách chính thức các VĐV tham gia thi đấu.
 - + Phổ biến thống nhất các quy định của điều lệ giải với các đoàn.
 - + Tổ chức bốc thăm và xếp lịch thi đấu của giải để các đoàn chủ động trong kế hoạch của mình
 - + Quy định thời gian, địa điểm tổ chức các sân thi đấu.
 - Tiến hành kiểm tra lần cuối toàn bộ các công việc chuẩn bị của giải trước khi tiến hành lễ khai mạc.
 - Tổ chức lễ khai mạc trọng thể trong điều kiện và phạm vi cho phép của giải.

1.3. Ban tổ chức giải:

1.3.1 Thành phần ban tổ chức gồm có:

- + Trưởng ban tổ chức.
- + Các phó ban tổ chức.
- + Các tiểu ban phụ trách từng nội dung (được phân công).
- + Các tổ trực thuộc các tiểu ban phụ trách từng nội dung chuyên môn riêng.

1.3.2 Nhiệm vụ cụ thể của các thành phần trong Ban tổ chức

a. Trưởng ban:

Thường là do một vị trưởng hoặc phó của cấp lãnh đạo chính quyền, đơn vị cơ sở đăng cai tổ chức giải làm trưởng ban. Trưởng ban có nhiệm vụ giải quyết mọi công việc liên quan đến giải.

b. Phó ban:

- Tùy theo quy mô của giải mà có thể bố trí từ 1-3 phó ban tổ chức.
- Phó ban tổ chức chuyên môn: Có nhiệm vụ quản lý điều hành mọi công tác chuyên môn của giải (Thường là đảm nhiệm luôn trách nhiệm của trưởng tiểu ban thi đấu hoặc Tổng trọng tài)

- Phó ban vật chất: Chịu trách nhiệm toàn bộ cơ sở vật chất cần thiết phục vụ vụ cho giải.

- Phó ban tuyên truyền và bảo vệ: Chịu trách nhiệm mọi mặt về công tác tuyên truyền và bảo vệ cho giải.

- Trường hợp tùy điều kiện của giải mà chỉ có 1 phó ban tổ chức thì phó ban này có nhiệm vụ giúp đỡ trưởng ban điều hành, giải quyết mọi công việc của giải.

c. Các uỷ viên:

Các uỷ viên đều nằm trong cơ cấu của ban tổ chức và thường là tổ trưởng của các tổ, có nhiệm vụ quản lý, tổ chức và điều hành mọi công việc mà tổ đó chịu trách nhiệm.

d. Tổ trọng tài:

Có nhiệm vụ tổ chức điều hành và giải quyết mọi vấn đề về chuyên môn của các trận thi đấu.

đ. Tổ sân bãi, dụng cụ:

Tổ này có nhiệm vụ chuẩn bị sân bãi, dụng cụ phục vụ cho các trận thi đấu như: Kê sân, lưới, cầu, thước đo và kiểm tra lưới, ghế trọng tài, bảng lật số .

e. Tổ tuyên truyền:

Nhiệm vụ của tổ này là thông tin tuyên truyền về giải ngay từ : trước, trong và sau khi kết thúc giải thi đấu. Nội dung mà tổ tuyên truyền phải thực hiện là: Thông tin quảng

cáo, tuyên truyền cho giải một cách kịp thời về kết quả của trận thi đấu, ngày đấu và kết quả chung cuộc của giải.

g. Tổ bảo vệ:

Nhiệm vụ của tổ này là đảm bảo công tác trật tự, an ninh cho các đại biểu, khách mời và mọi thành viên của các đoàn về tham dự giải.

h. Tổ y tế:

Nhiệm vụ của tổ này là chăm sóc sức khỏe cho mọi thành viên tham gia giải như: Kiểm tra sức khỏe của VĐV, cấp cứu chấn thương và những ốm đau đột xuất.

i. Tổ lễ tân:

Nhiệm vụ của tổ này là chuẩn bị nơi ăn, chỗ ở và đón tiếp các đoàn về dự giải, phục vụ nước uống cho ban tổ chức và đoàn VĐV trong các ngày thi đấu. Có thể tổ chức tham quan du lịch những danh lam thắng cảnh cho các đoàn về dự giải (nếu điều kiện cho phép)

1.4. Điều lệ thi đấu

Trong các cuộc thi đấu tranh giải của các môn thể thao nói chung và môn đá cầu nói riêng . Bắt đầu từ cấp cơ sở đến cấp quốc gia đều phải có điều lệ.

Điều lệ thi đấu này phải do ban tổ chức giải biên soạn và cũng chỉ có ban tổ chức mới có quyền sửa đổi hay bổ sung cho điều lệ. Điều lệ bao gồm các nguyên tắc, các quy định, các quy ước của giải thi đấu mà mọi người khi tham gia giải đều phải thực hiện và nghiêm chỉnh chấp hành.

Khi đã biên soạn xong điều lệ, Ban tổ chức cần phải gửi cho các đơn vị có thể tham gia giải với thời gian ít nhất 2-3 tháng trước khi thi đấu. Để các đoàn có thời gian chuẩn bị, lên kế hoạch huấn luyện cũng như đăng ký thi đấu.

a. Tên của giải

Tên của giải sẽ phụ thuộc vào hình thức và tính chất của cuộc thi, để từ đó xác định tên gọi thích hợp của giải.

Ví dụ:

- Giải vô địch đá cầu toàn quốc năm. . .
- Giải trẻ toàn quốc tranh. . . năm. . .
- Giải đá cầu hội khỏe Phù Đổng cấp. . . năm. . .
- Giải đá cầu lão tướng các cấp. . . năm. . .

b. Mục đích ý nghĩa của giải

Cần đảm bảo được các yêu cầu sau:

- Tư tưởng chính trị: Thường gắn liền với một sự kiện chính trị có tính thời sự của giai đoạn tổ chức giải.

Ví dụ: Nhân dịp chào mừng các ngày lễ, ngày tết, ngày thành công của đại hội...

- Công tác chuyên môn: Nhằm kiểm tra đánh giá trình độ của VĐV, của công tác huấn luyện và thực trạng về chất lượng của phong trào đá cầu của các tỉnh, thành. Từ đó giúp cho công việc tuyển chọn các đội đại diện cho các đơn vị tham gia thi đấu ở cấp quốc gia, quốc tế.

- Đối tượng tham gia giải:

Trong điều lệ phải quy định cụ thể những đối tượng được tham gia, thành phần của các đội, những quy định cho VĐV như: Trình độ, lứa tuổi, sức khỏe, đạo đức.

- Phương pháp tổ chức thi đấu: Ban tổ chức cần có dự kiến về số lượng VĐV có thể tham gia thi đấu của giải và thời gian cho phép để tiến hành tổ chức giải đấu mà quy định cụ thể về phương pháp (hình thức) thi đấu ngay trong điều lệ của giải để các đơn vị có điều kiện chuẩn bị chu đáo cho giải đấu của mình. Cần chú ý trong điều lệ nên quy định cụ thể về cách tính điểm, xếp hạng kết quả thi đấu cho các đơn vị tham gia thi đấu.

- Hình thức khen thưởng và kỷ luật: Ban tổ chức phải xác định cụ thể, chính xác trong công tác khen thưởng và kỷ luật cho các đơn vị và cá nhân tham gia.

+ Về khen thưởng : Tiến hành trao cúp, huy chương, cờ cho các đơn vị và cá nhân dành chức vô địch, giải nhì, giải ba, hay giải khuyến khích, giải phong cách. Tuỳ theo quy định trong điều lệ của giải.

+ Về kỷ luật: Trong điều lệ cũng cần phải quy định cụ thể những hình thức kỷ luật với các thành viên tham gia thi đấu không tôn trọng điều lệ của giải hoặc có hành vi thô bạo, kém đạo đức.

- Địa điểm, thời gian bốc thăm và thi đấu: Điều lệ phải ghi cụ thể chính xác về thời gian các đơn vị phải nộp danh sách đăng ký tham gia thi đấu của giải như: Ngày-Giờ- Địa điểm bốc thăm xếp lịch thi đấu. Thời gian, địa điểm thi đấu của các đội.

- Kinh phí: Đây là điều khoản mà trong điều lệ cần phải quy định rõ ràng như: Kinh phí đi lại (tàu, xe), kinh phí ăn , ở, bồi dưỡng VĐV, HLV, trọng tài. Các khoản nào do ban tổ chức chi, những khoản nào do các đoàn phải tự chuẩn bị.

- Một số quy định khác:

+ Đăng ký thi đấu: Phải ghi rõ nội dung đăng ký của các đơn vị về Ban tổ chức như danh sách trưởng đoàn, HLV, VĐV cùng các giấy tờ khác có liên quan như giấy khai sinh, chứng minh nhân dân, phiếu khám sức khỏe, v.v .

+ Quy định về quả cầu sử dụng trong thi đấu của giải, luật thi đấu được áp dụng.

+ Những quy định về khiếu nại của các cá nhân và các đơn vị tham gia.

+ Phải ghi những địa chỉ- số điện thoại của ban tổ chức để các đơn vị thuận tiện khi có việc cần phải liên hệ.

c. Đăng ký thi đấu

Đây là những thủ tục rất cần thiết mà các đơn vị muốn tham gia giải thi đấu cần phải gửi về Ban tổ chức giải sau khi đã nghiên cứu điều lệ của giải.

Trong bản đăng ký chỉ được ghi danh sách những VĐV có đầy đủ các điều kiện như quy định của điều lệ giải.

Bản đăng ký phải được gửi đến Ban tổ chức đúng thời gian quy định của điều lệ và phải theo mẫu thống nhất chung. Sau thời gian quy định nộp đăng ký, Ban tổ chức sẽ tổng hợp các bản đăng ký của các đơn vị, xét tư cách các VĐV và xem xét số lượng VĐV đã đăng ký để đưa ra dự kiến chia bảng, xếp lịch và phân bố địa điểm thi đấu.

Điểm cần chú ý khi yêu cầu các đơn vị đăng ký: Tuỳ theo quy mô và tính chất của giải mà quy định các nội dung đăng ký cho phù hợp.

Các nội dung đăng ký gồm có: Đơn xin dự giải, danh sách lãnh đội, HLV, VĐV trong đó phải ghi cụ thể: Họ và tên, ngày, tháng, năm sinh, trình độ chuyên môn, tình trạng sức khoẻ. Phiếu chứng nhận sức khoẻ của thủ trưởng đơn vị quản lý đảm bảo cho quá trình thi đấu của giải.

d. Tiến hành bốc thăm và lên lịch thi đấu

Đây là một trong những nhiệm vụ hết sức quan trọng đối với công tác tổ chức giải. Việc bốc thăm và lên lịch thi đấu thường được tiến hành trước ngày thi đấu từ 1-2 ngày. Thời gian và địa điểm bốc thăm phải ghi rõ vào trong điều lệ của giải.

Khi tiến hành bốc thăm phải đảm bảo tính khách quan, trung thực.

- Thành phần trong buổi tổ chức bốc thăm thường là:

+ Ban tổ chức giải

+ Đại diện của các đoàn

+ Đại diện trọng tài

+ Đại diện các cơ quan thông tin tuyên truyền, báo chí (phụ thuộc vào quy mô và tính chất của giải).

- Nội dung của buổi bốc thăm:

+ Xem xét và kiểm tra lại lần cuối của danh sách các VĐV và các đoàn về tham gia giải.

+ Thông báo hình thức bốc thăm, phương pháp thi đấu và lên lịch thi đấu- Theo biểu đồ để đại diện các đoàn tiện theo dõi.

+ Thống nhất ưu tiên lựa chọn hạt giống để phân đều cho các bảng hoặc các nhánh của biểu đồ thi đấu.

+ Sau khi chuẩn bị tốt các nội dung trên thì tiến hành bốc thăm và ghi tên VĐV (cùng với tên của đoàn đó) theo thăm đã bốc được vào biểu đồ thi đấu.

+ Thông báo lịch thi đấu cho các VĐV, HLV của các đoàn. Nếu chưa chuẩn bị kịp tại thời điểm đó thì ít nhất cũng phải có lịch thi đấu ngày đầu của giải, các ngày tiếp theo thư ký giải cần tổng hợp và sắp xếp lịch cụ thể rồi gửi hoặc thông báo trên các phương tiện phát thanh của giải.

+ Cuối cùng Ban tổ chức phải thống nhất với đại diện của các đoàn về địa điểm, thời gian thi đấu, các điều luật và các quy định khác của giải mà trong điều lệ hay luật chưa quy định rõ ràng.

1.5. Các phương pháp thường sử dụng trong thi đấu

Có hai phương pháp thi đấu cơ bản đó là:

- Đấu loại trực tiếp
- Đấu loại vòng tròn

1.5.1. Phương pháp đấu loại trực tiếp

Đây là một trong hai phương pháp sử dụng chính trong thi đấu đá cầu. Tùy vào mục đích, tính chất và thời gian cho phép mà Ban tổ chức có thể lựa chọn cách đấu loại một lần thua hay là hai lần thua.

- Ưu điểm của phương pháp này là rút ngắn được thời gian tổ chức giải và có thể áp dụng cho những giải có số lượng VĐV lớn tham gia.

- Nhược điểm của phương pháp này là khó đánh giá chính xác được trình độ thực tế của từng đội hay từng VĐV và sẽ xảy ra sự may rủi thông qua bốc thăm.

1.5.1.1. Đấu loại trực tiếp một lần thua

Đây là phương pháp thi đấu mà VĐV hoặc đội chỉ thua một trận là bị loại khỏi cuộc thi đấu.

Trong phương pháp thi đấu này chúng ta cần chú ý các vấn đề sau:

- Cách lập biểu đồ theo dõi cuộc đấu:

+ Nếu tổng số VĐV hay đội tham gia thi đấu của giải bằng 2^n như : 2; 4; 6; 8; 16; 32. . . ($2^1 = 2$; $2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$. . .). Thì biểu đồ sẽ được lập khá dễ dàng. Lúc này tất cả các VĐV(đội) đều phải thi đấu ngay từ vòng đầu tiên. Nên chỉ cần chọn các hạt giống của giải đưa vào đầu, cuối và giữa của biểu đồ, còn các VĐV(đội) khác cho bốc thăm vào các vị trí còn lại của biểu đồ.

Ví dụ: Lập biểu đồ của 8 VĐV tham gia thi đấu(H.94)

+ Nếu tổng số VĐV, đội tham gia không đúng với một số là 2^n thì sẽ có một số VĐV, đội không phải tham gia thi đấu đợt đầu (đợt 1- được nghỉ) để đợt 2 còn lại số VĐV, đội đúng với 2^n .

+ Công thức tính như sau:

$$X = (A - 2^n) \cdot 2$$

Trong đó:

X là số VĐV(đội) tham gia thi đấu vòng đầu.

A là tổng số VĐV, đội tham gia giải.

n là lũy thừa. Với điều kiện $2^n < A$.

2 là cơ số.

Ví dụ: Lập biểu đồ thi đấu cho 14 VĐV tham gia thi đấu

+ Số VĐV phải thi đấu đợt đầu theo công thức trên ta có:

$$X = (14 - 2^3) \cdot 2 = 12.$$

Như vậy sẽ có 12 VĐV phải tham gia thi đấu đợt đầu, còn 2 VĐV sẽ được thi đấu ở đợt hai.

Biểu đồ được sắp xếp như sau (H.95).

- Tổng số trận đấu theo phương pháp này được tính như sau:

+ Nếu giải thi đấu chỉ có một giải Ba thì số trận sẽ được tính theo công thức sau:

Công thức tính sẽ là: $Y = A$

Trong đó: Y là tổng số trận.

A là tổng số VĐV, đội tham dự giải.

Ví dụ: Một giải tổ chức thi đấu có 40 VĐV tham gia, giải thưởng có đồng giải Ba thì tổng số trận đấu của giải sẽ là: $Y = 40 - 1 = 39$ (trận).

1.5.1.2. Đấu loại trực tiếp hai lần thua

Trong phương pháp thi đấu này nếu VĐV, đội nào thua 2 lần là sẽ bị loại ngay khỏi cuộc thi. Phương pháp này có những ưu, nhược điểm sau:

- **Ưu điểm:** Phương pháp này phần nào khắc phục được sự may rủi và đảm bảo được độ chính xác cao hơn so với đấu loại trực tiếp một lần thua. Và cho phép xác định trình độ, thứ hạng của các VĐV, đội tương đối chính xác.

- **Nhược điểm:** Thực hiện theo phương pháp này sẽ mất nhiều thời gian và kinh phí tổ chức hơn, đồng thời khi tiến hành lập biểu đồ theo dõi các trận đấu cũng phức tạp và công phu hơn...

Khi sử dụng phương pháp này thì cách lập biểu đồ thi đấu sẽ được tiến hành như sau:

+ Đầu tiên tất cả các VĐV, đội tham gia giải đều xếp vào một biểu đồ giống như biểu đồ thi đấu loại một lần thua. Biểu đồ này gọi là biểu đồ A(biểu đồ chính), gồm các VĐV, đội thắng(chưa thua lần nào).

+ Sau lượt đấu đầu tiên, các VĐV, đội thua được xếp xuống biểu đồ B(biểu đồ phụ). Biểu đồ này gồm các đội, VĐV đã bị thua một lần. Nếu ở biểu đồ này VĐV nào bị thua thêm một lần sẽ bị loại.

Các VĐV, đội ở biểu đồ A bị thua ở vòng đấu nào thì được xếp vào ở sơ đồ B ở vòng đấu tương ứng.

VĐV, đội nào thắng liên tục ở biểu đồ A, sẽ gặp VĐV, đội thắng liên tục ở biểu đồ B và nếu VĐV, đội ở biểu đồ A lại thắng thì sẽ là Vô địch. Nếu VĐV, đội ở B mà thắng thì phải đấu thêm một lần nữa- Vì VĐV, đội ở biểu đồ A mới thua một lần. Trong trận này nếu ai thắng sẽ là Vô địch.

+ Tổng số trận đấu của phương pháp này được tính theo công thức sau:

$$Y = (A \times 2) - 2$$

Trong đó: Y là tổng số trận đấu.

A là số VĐV, đội tham dự giải.

Nếu tổng số VĐV, đội tham gia giải không đúng với một số là 2^n , thì cách tính cũng như đấu loại một lần thua.

Lưu ý: Khi giải được tổ chức theo phương pháp đấu loại, thì Ban tổ chức cần có sự ưu tiên cho các hạt giống của giải, bằng cách sắp xếp các VĐV này đều ra các nhánh của biểu đồ thi đấu, nhằm giúp họ tránh gặp nhau và bị loại ngay từ lượt đấu đầu tiên của giải.

Nếu sắp xếp như vậy sẽ phần nào làm tăng độ chính xác về kết quả của giải, tạo nên sự hấp dẫn trong quá trình diễn ra của giải đấu. Đồng thời góp phần động viên được phong trào và nâng cao chất lượng tập luyện và thi đấu môn đá cầu của các địa phương.

Ví dụ: Lập biểu đồ đấu loại hai lần thua cho 8 VĐV thi đấu (H.96).

1.5.2. Đấu loại vòng tròn

Thi đấu vòng tròn là một phương pháp mà trong đó các VĐV, đội của giải đều từtê lần lượt gặp nhau một lần hoặc hai lần.

- Ưu điểm của phương pháp này là đánh giá khá chính xác thành tích của từng VĐV, đội tham gia giải.

- Nhược điểm của phương pháp này là thời gian của giải đấu bị kéo dài, tốn nhiều công của.

Thi đấu vòng tròn thường có ba loại sau:

+ Vòng tròn đơn: Mỗi VĐV, đội gặp nhau một lần.

+ Vòng tròn kép: Mỗi VĐV, đội gặp nhau hai lần.

+ Vòng tròn chia bảng: Các VĐV trong giải được chia ra từng bảng, trong mỗi bảng đó VĐV, đội thi đấu với nhau để xếp hạng. Sau đó chọn nhất hoặc cả nhì của mỗi

bảng(tùy theo quy định của điều lệ giải) để vào thi đấu tiếp ở các vòng sau từ đó căn cứ vào thành tích để xếp hạng.

Chú ý: Khi lựa chọn phương pháp thi đấu này cần lựa chọn các VĐV, đội hạt giống của giải để phân đều vào các bảng, nhằm tránh các trường hợp may rủi và chênh lệch trình độ giữa các bảng.

a. Đấu loại vòng tròn đơn

Đây là phương pháp thi đấu mà tất cả các VĐV, đội trong giải đều phải gặp nhau một lần. Muốn tính được lịch chính xác cho giải đấu ta cần tính trước tổng số trận đấu, vòng đấu.

Cách tính số trận đấu và vòng đấu như sau:

- Cách tính tổng số trận đấu ta áp dụng công thức sau:

$$X = \frac{A(A-1)}{2}$$

Trong đó: X là tổng số trận đấu.

A là số VĐV, đội tham gia.

Ví dụ: Có 9 VĐV tham gia thi đấu vòng tròn đơn, theo công thức trên ta có tổng số trận đấu là:

$$X = \frac{9(9-1)}{2} = 36 \text{ trận}$$

- Cách tính số vòng đấu: Nếu số VĐV, đội tham gia thi đấu là một số chẵn(2; 4; 6; 8; 10. . .) thì số vòng đấu được tính theo công thức sau:

$$D = A - 1$$

Ví dụ: Có 6 VĐV tham gia , thì số vòng đấu sẽ là:

$$D = 6 - 1 = 5 \text{ vòng.}$$

Vậy nếu số VĐV tham gia thi đấu là số chẵn thì số vòng đấu bằng số VĐV trừ đi 1.

Nếu số VĐV tham gia thi đấu là số lẻ (3; 5; 7; 9; 11. . .) thì số vòng đấu sẽ được tính theo công thức sau:

$$D = A$$

Ví dụ: Có 11 VĐV tham gia thi đấu thì số vòng thi đấu sẽ là:

$$D = 11 \text{ vòng.}$$

Vậy nếu số VĐV tham gia thi đấu là số lẻ thì số vòng đấu bằng chính số VĐV tham gia.

- Cách lên lịch thi đấu để xác định thứ tự trận đấu, vòng đấu và kết quả của cuộc thi:

Bước 1:

Kê các cột tương ứng với số vòng đấu của giải.

Trên cột thứ nhất ghi số thứ tự tương ứng với số VĐV, nhưng ghi theo chiều quay ngược chiều kim đồng hồ sao cho cứ 2 số thành một cặp tương ứng với nhau. Nếu số VĐV là số chẵn thì ghi từ số 1 đến hết. Nếu số VĐV là số lẻ thì ghi từ số 0 đến hết số VĐV.

Bước 2:

Sau khi đã xác định được các trận đấu ở vòng 1 bằng cách nối các số thứ tự đối diện nhau trong vòng đó, sau đó ta xếp các trận đấu ở các vòng tiếp theo - theo phương pháp giữ nguyên vị trí của số đầu, còn các số khác được chuyển dịch theo một chiều, có thể là thuận hay ngược với chiều kim đồng hồ, nhưng cần lưu ý là tất cả các vòng đấu chỉ được chuyển dịch theo một chiều nhất định.

Ví dụ:- Xếp lịch thi đấu vòng tròn đơn cho 6 VĐV Bảng 1

- Xếp lịch thi đấu vòng tròn đơn cho 5 VĐV Bảng 2

Cách tiến hành lập biểu đồ thi đấu vòng tròn đơn (6 VĐV):

- Xác định số vòng đấu (theo công thức $D = A - 1$)

- Cho các VĐV bốc thăm chọn số, lấy một số cố định và lần lượt đặt các số thứ tự ngược với chiều kim đồng hồ từ phía dưới số cố định. Các vòng đấu sau mỗi vòng chuyển xuống 1 số theo chiều ngược chiều kim đồng hồ đến hết lượt.

Bảng 1: Bảng thi đấu vòng tròn đơn của 6 VĐV

Các vòng đấu				
Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5

Cách tiến hành lập biểu đồ thi đấu vòng tròn đơn (5 VĐV):

- Xác định số vòng đấu theo công thức: $D = A$

- Lấy số 0 cố định, đấu thủ nào bắt thăm gặp số 0 coi như được nghỉ, phần còn lại được tiến hành như biểu đồ 6 VĐV

Bảng 2: Bảng thi đấu vòng tròn đơn của 5 VĐV

Các vòng đấu				
Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5
0-5	0-4	0-3	0-2	0-1
1-4	5-3	4-2	3-1	2-5
2-3	1-2	5-1	4-5	3-4

Cách lập bảng tổng hợp kết quả thi đấu vòng tròn:

		21/16 (2-0)								
B	18/21 16/21 (0-2)									
C				10/21 21/12 21/7 (2-1)						
D			21/10 12/21 7/21 (1-2)		14/21 18/21 (0-2)					
E				21/14 21/18 (2-0)						

2. Phương pháp trọng tài.

Đối với các cuộc thi đấu thể thao nói chung và đá cầu nói riêng thì công tác trọng tài là một yếu tố hết sức quan trọng, góp phần quyết định vào sự thành công của giải.

Bởi vì trong công tác chuyên môn thì trọng tài là người chịu trách nhiệm điều khiển các trận thi đấu, có quyền quyết định mọi công việc liên quan đến chuyên môn của giải

Ví dụ: Công tác kiểm tra sân và dụng cụ thi đấu. Tổ chức và điều hành các trận đấu. Giải quyết mọi khiếu nại, công nhận hoặc không công nhận kết quả trận đấu - Nếu xét thấy không đúng quy định.

Tuy mỗi trọng tài ở các vị trí khác nhau thì có nhiệm vụ và quyền hạn cũng khác nhau. Dù có sự khác nhau về nhiệm vụ khi thực hiện công việc, nhưng về yêu cầu khi làm nhiệm vụ của trọng tài thì lại hoàn toàn như nhau.

Với tầm quan trọng như vậy, nên cần có những yêu cầu rất cụ thể cho công tác trọng tài của bất kỳ giải thi đấu nào.

2.1. Các yêu cầu đối với trọng tài.

a, Có tư tưởng và đạo đức tốt

Người trọng tài phải biết yêu nghề, tôn trọng công lý và giải quyết công bằng mọi tình huống xảy ra trong trận đấu. Kiên quyết đấu tranh chống mọi biểu hiện tiêu cực xảy ra trong quá trình tổ chức giải. Người trọng tài phải có đạo đức TĐTT lành mạnh, khiêm

tôn, trung thực, sẵn sàng tiếp thu ý kiến phê bình để không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho bản thân.

Một trong những yêu cầu hàng đầu đối với trọng tài là tinh thần " Chí công, vô tư". Bởi trong một trận đấu người trọng tài là người điều khiển trực tiếp, nên việc đảm bảo công bằng trong suốt trận đấu, sẽ đem lại sự trong sáng về tâm hồn, sự tự tin cho VĐV . Đó là cơ sở để khuyến khích sự phấn đấu nâng cao trình độ kĩ, chiến thuật cho mỗi người tham dự. Từ đó góp phần nâng cao trình độ môn đá cầu. Ngoài ra trong quá trình thực hiện nhiệm vụ làm người " Cầm cân , nảy mực" của các cuộc thi đấu thì người trọng tài phải biết thể hiện sự công bằng đó như sẵn sàng nhận ra lỗi sai của mình và cũng sẵn sàng sửa chữa những sai lầm đó bằng cách không ngừng học hỏi và nâng cao trình độ chuyên môn của bản thân.

b. Có sự hiểu biết và nắm chắc những vấn đề liên quan đến môn đá cầu, đồng thời không ngừng rèn luyện và nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ.

Đây là điều rất cần thiết đối với mỗi trọng tài khi thực hiện nhiệm vụ đó là phải nắm chắc luật thi đấu đá cầu hiện hành, Luôn bình tĩnh, tự tin, linh hoạt trong xử lý mọi tình huống mà trong luật chưa quy định rõ ràng. Đồng thời không chỉ thường xuyên bồi dưỡng cho mình những kiến thức về luật mà còn phải tiếp tục bồi dưỡng những năng lực thực hành và xử lý các tình huống xảy ra trên sân. Trước mỗi mùa giải trọng tài cần phải nghiên cứu kỹ điều lệ thi đấu của giải đó, đồng thời trao đổi kinh nghiệm với đồng nghiệp và lắng nghe ý kiến, sẵn sàng nhận nhiệm vụ và hoàn thành với hiệu quả cao nhất.

Trong quá trình điều hành trận đấu, trọng tài không chỉ giải quyết các trường hợp vi phạm trên sân mà còn giải thích các vi phạm đó để giúp cho VĐV hiểu rõ và nắm chắc hơn về luật, từ đó VĐV có thái độ thi đấu tích cực hơn. Mặt khác, trong xu thế phát triển và hội nhập chung của xã hội nước ta hiện nay với các nước trong khu vực và thế giới. Ngoài việc học tập và nâng cao trình độ chuyên môn ra trọng tài còn có việc học tập không kém phần quan trọng là: Học tập và nâng cao trình độ ngoại ngữ. Đây là vấn đề hết sức bức xúc đối với công tác trọng tài hiện nay của môn đá cầu. Vậy bản thân mỗi trọng tài cần có suy nghĩ đầu tư thích hợp cho sự nghiệp của mình.

c. Trọng tài phải có tác phong nghiêm túc và bản lĩnh vững vàng

Trong quá trình thi đấu, các VĐV không chỉ muốn giành thắng lợi bằng trình độ và năng lực của mình, mà đôi khi còn bằng cả các tiểu xảo, thủ thuật trong thi đấu. Do đó người trọng tài phải có bản lĩnh vững vàng để điều khiển trận đấu và giải quyết mọi vấn đề một cách bình tĩnh, sáng suốt và đúng luật. Khi giải thích điều luật cho VĐV, cần phải đầy đủ, ngắn gọn, về những lỗi sai mà họ bị xử lý.

Ngoài các tình huống xảy ra trên sân thi đấu, còn có sự cuồng nhiệt của khán giả, thậm chí là sự động viên không vô tư của họ cho một bên nào đó trong trận đấu. Điều này

cũng đòi hỏi người trọng tài hết sức bình tĩnh, tự tin để điều hành trận đấu một cách công bằng, vô tư và trung thực.

Trong khi làm nhiệm vụ, trọng tài phải thực hiện tốt những quy định về trang phục, có tác phong nghiêm túc và chuẩn mực.

d. Người trọng tài phải có sức khoẻ tốt

Có thể nói rằng, đây là một trong những yêu cầu không thể thiếu được đối với một người trọng tài đá cầu. Đứng trước một thực trạng phát triển ngày càng mạnh mẽ và sâu rộng của môn đá cầu, đặc biệt, kỹ thuật của môn đá cầu ngày càng đa dạng và phong phú. Nhịp độ trận đấu ngày càng tăng nhanh hơn, thời gian mỗi trận đấu căng thẳng, có thể kéo dài hàng tiếng đồng hồ. Do đó trọng tài cần có sức khoẻ tốt để đảm nhiệm công việc của mình.

Sức khoẻ của trọng tài được thể hiện ở sự nhanh nhạy, phản ứng kịp thời, chính xác trước các đường cầu có tốc độ khác nhau và ở giọng nói rõ ràng, mạch lạc. Thể lực bền bỉ dẻo dai trong suốt diễn biến của giải đấu.

Do đó vấn đề sức khoẻ của trọng tài là vấn đề quan trọng, góp phần vào sự thành công của giải.

2.2. Thành phần trọng tài của giải

a. Thành phần

Tuỳ theo quy mô và tính chất của giải mà thành phần trọng tài có sự khác nhau về lực lượng(nhiều hay ít), về trình độ(trọng tài ở cấp nào).

Nhưng dù ở bất kỳ một giải đá cầu nào đều phải có đủ các thành phần trọng tài như sau:

- Có một tổng trọng tài.
- Có một tổng thư ký.
- Các tổ trọng tài của mỗi sân đấu.
- Một số nhân viên thư ký phục vụ(nếu thấy cần thiết).

Các trận đấu diễn ra trên sân nào thì tổ trọng tài trên sân đó phải chịu trách nhiệm điều hành các trận đấu đó.

Một trận thi đấu đá cầu thường có các trọng tài như sau:

- Có một trọng tài chính.
- Có một trọng tài lật số.
- Có từ 2 đến 10 trọng tài biên(tuỳ theo tính chất của trận đấu và lực lượng trọng tài của giải).

b. Vị trí của các trọng tài trong một trận đấu theo sơ đồ sau(H.97).

Ghi chú:

Trọng tài chính:

Trọng tài lật số:

Trọng tài biên: x

 **Nhiệm vụ:**

1: Nắm vững nhiệm vụ, mục tiêu cần đạt được của giờ học

- Nghe giảng kết hợp với đàm thoại (17 phút):
- Nội dung chính của điều lệ giải?
- Các phương pháp thi đấu cơ bản?

2: Nghiên cứu tài liệu nội dung 2(8 phút)

3: Thảo luận tổ, nhóm (10 phút)

- Mục đích, ý nghĩa của thi đấu?
- Nội dung công việc của các bước tiến hành thi đấu?
- Những yêu cầu đối với một trọng tài đá cầu?
- Thành phần trọng tài của một giải đá cầu?

4: Làm việc tập thể: (10 phút)

- + Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
- + Giáo viên nhận xét đánh giá kết luận.

 **Đánh giá**

1. Hãy nêu mục đích ý nghĩa của công tác tổ chức thi đấu đá cầu?
2. Hãy nêu sơ lược các bước tiến hành tổ chức thi đấu đá cầu?
3. Hãy cho biết nhiệm vụ của các thành viên trong ban tổ chức?
4. Hãy nêu những nội dung cần có trong điều lệ thi đấu một giải đá cầu?
5. Hãy lập biểu đồ thi đấu loại trực tiếp 1 lần thua cho 8 đội tham gia?
6. Hãy lập biểu đồ thi đấu loại trực tiếp 2 lần thua cho 8 đội tham gia?
7. Hãy lập biểu đồ thi đấu vòng tròn cho 5 vận động viên tham gia?
8. Hãy nêu các yêu cầu đối với một người trọng tài?
9. Hãy cho biết cơ cấu thành phần trọng tài của một trận thi đấu?

 **Thông tin phản hồi cho các hoạt động của chủ đề 3:**

Thông tin phản hồi hoạt động 1:

1. Sân thi đấu đá cầu người ta thường kẻ 4 loại: Sân thi đấu đơn, sân thi đấu đôi, sân thi đấu 3 người và sân thi đấu hỗn hợp.

2. Tóm lược kích thước của các loại sân

- Đường biên dọc: 13,40 m.
- Đường biên ngang: + Đá đơn: 5,18 m.
+ Đá đôi; 6,10 m.

3. Dụng cụ thi đấu:

- Lưới: màu trắng - dài 7 m, rộng 0,75 m. Mắt lưới có diện tích 1,9 cm x 1,9 cm có viền vải trắng rộng 4cm - 5cm.

Chiều cao từ mặt sân lên mép trên của lưới:

- + 1,60 m cho vận động viên nam.
- + 1,50 m cho vận động viên nữ và đá đôi nam-nữ.
- + 1,40 m cho tuổi thiếu niên.

- Cột căng lưới: Bằng gỗ hoặc kim loại, chiều cao từ mặt sân trở lên là 1,70 m, có thể chôn cố định.

- Quả cầu: Đế bằng nhựa, tua bằng sợi ni lông (theo mẫu do UB TDTT quy định).

- Ghế trọng tài: Bề mặt 20cm X 30cm, cao 0,5m.

4. Thời gian quy định cho cuộc thi đấu đá cầu:

- + Khởi động chuyên môn trước khi thi đấu không quá 3 phút.
- + Thời gian nghỉ trước khi vào hiệp thứ 2 là không quá 2 phút, trước khi vào hiệp thứ 3 là không quá 5 phút.
- + Thời gian nghỉ giữa 2 trận đấu không dưới 15 phút

5. Số trận đấu, hiệp đấu:

- + Mỗi trận thi đấu đá cầu gồm 3 hiệp, bên nào thắng 2 hiệp thì bên đó thắng trận đó.
- + Mỗi vận động viên chỉ được tham gia một trận đấu đơn và không quá hai trận đấu đôi trong một buổi thi đấu.

6. Luật đăng ký - bốc thăm - đổi bên.

+ Đăng ký: có đăng ký nội dung, số lượng vận động viên theo điều lệ giải quy định và đăng ký 15 phút trước trận đấu 3 vận động viên thi đấu chính thức và thứ tự phát cầu trong thi đấu 3 người.

+ Bốc thăm: có bốc thăm để chia bảng xếp lịch thi đấu, bốc thăm đầu trận đấu và đầu hiệp 3.

+ Đổi bên: Khi vào đầu hiệp 2 và khi điểm số 11 ở hiệp thứ 3.

7. Phát cầu đúng:

- + Mỗi người được phát 5 quả liên tục, sau đó chuyển quyền phát cầu cho đội bạn.
- + Trong đá đơn, đá đôi mỗi bên phát cầu đều bắt đầu ở phía sau ô số 1.

Trong đá đôi: (Nếu A phát cầu trước)

- Lần phát cầu đầu tiên 5 quả thứ nhất A1 phát B1 đỡ
 - Lần phát cầu đầu tiên 5 quả thứ 2 B1 phát A1 đỡ
 - Lần phát cầu đầu tiên 5 quả thứ 3 A2 phát B2 đỡ
 - Lần phát cầu đầu tiên 5 quả thứ 4 B2 phát A2 đỡ
 - + Trong thi đấu 3 người phát cầu đúng theo thứ tự đăng ký
 - + Phát cầu khi đã có hiệu lệnh của trọng tài (Không quả 5 giây)
 - + Cầu phát đi chạm mép lưới rơi vào khu vực đỡ phát cầu của đội bạn .
 - + Cầu phát sang đi trên lưới, trong khu vực giữa 2 cột và rơi vào khu vực đỡ phát cầu kể cả để cầu chạm vạch giới hạn ô đó .
 - + Trong đá đôi người cùng bên phát cầu phải đứng ô còn lại, chân không được chạm vạch giới hạn.
 - + Trong đá ba người, trừ người phát cầu còn các VĐV cùng đội phải đứng trong sân của mình và không được chạm vạch giới hạn.
 - + Hai bàn chân của đồng đội bên phát cầu phải tiếp xúc với mặt sân, không được di chuyển làm động tác che chắn cho tới khi cầu được phát đi.
 - + Lần phát cầu đầu tiên ở hiệp 2 do bên đỡ ở hiệp đầu thực hiện.
8. Lỗi phát cầu.
- + Cầu phát sang chạm vào một vật cản, chạm đồng đội trước khi rơi xuống sân.
 - + Cầu không qua lưới hoặc chui dưới lưới.
 - + Đá không trúng cầu khi đã thực hiện động tác lặn chân phát cầu.
 - + Giẫm vào vạch giới hạn cuối sân hoặc giới hạn phát cầu.
9. Phát cầu lại
- + Khi đang thi đấu có sự cố bất ngờ phải dừng trận đấu ..
 - + Cả 2 bên phạm lỗi cùng một lúc.
 - + Đang thi đấu một bộ phận của quả cầu rời ra.
 - + Khi trọng tài biên không xác định được điểm rơi của quả cầu và trọng tài chính không đủ điều kiện để quyết định.
 - + Khi VĐV tung, thả cầu nhưng chưa làm động tác phát cầu.
 - + Phát cầu khi chưa có hiệu lệnh của trọng tài.
10. Lỗi đỡ phát cầu:
- + Chân chạm vạch giới hạn khi đội bạn phát cầu .
 - + Người đỡ phát cầu đứng sai ô quy định
 - + Vị trí bên đỡ phát cầu thay đổi khi bên phát cầu còn đang phát 5 quả liên tục (đấu đôi).
11. Đá cầu đúng :

+ VĐV được sử dụng tất cả các bộ phận của cơ thể để đá, đỡ cầu trừ hai tay (tính từ mỏm vai đến ngón tay).

+ Trước khi cầu đá sang sân đối phương mỗi VĐV chỉ được chạm cầu tối đa không quá 2 lần và trong đá ba người mỗi đội chỉ được chạm tối đa 4 lần.

+ Mỗi lần chạm không quá 1/2 giây.

+ Khi cầu đang trong cuộc, VĐV được di chuyển để đỡ, đá cầu kể cả ra ngoài sân.

+ Sau khi đá cầu xong, VĐV chạm vào cột lưới hoặc bất kỳ một vật nào ở ngoài cột lưới không tính phạm luật.

+ Trong đá đôi nam-nữ, VĐV nam được chắn cầu sang sân đối phương mặc dù VĐV nữ chưa chạm cầu.

12. Lỗi đỡ- đá cầu:

+ Đá cầu khi cầu còn ở bên phía sân đội bạn.

+ Khi thi đấu bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể chạm lưới hoặc sang sân đối phương (riêng VĐV tấn công áp dụng điều 25.5).

+ Trong đấu đôi nam-nữ trước khi cầu sang sân đối phương VĐV nữ chưa chạm cầu.

13. Tính điểm:

+ Phát cầu hỏng, đỡ cầu hỏng đối phương được tính điểm.

+ Đội nào dẫn trước 21 điểm thì đội đó thắng hiệp đó. Trừ khi điểm số 20 đều và thực hiện phát cầu luân phiên, bên nào dẫn trước cách 2 điểm thì bên đó thắng hiệp đó.

14. Nhiệm vụ, quyền hạn của Tổng trọng tài: Có nhiệm vụ sắp xếp chương trình thi đấu, phân công kiểm tra các trọng tài viên, kiểm tra bảng đấu, giải quyết các trường hợp khiếu nại, tổng hợp kết quả các trận đấu của giải.

15. Nhiệm vụ và quyền hạn của trọng tài chính:

+ Chịu trách nhiệm về trận đấu, sân đấu và khu vực xung quanh sân đấu.

+ Những vấn đề không quyết định được phải xin ý kiến của Tổng trọng tài hoặc quan chức khác có trách nhiệm khi Tổng trọng tài đi vắng.

+ Đưa ra quyết định về mọi khiếu nại trước khi cho tiếp tục trận đấu.

+ Phân công lại nhiệm vụ trọng tài khi vị trí trọng tài trên sân thiếu.

+ Ký biên bản thi đấu.

+ Báo cáo với Tổng trọng tài hoặc quan chức khi vắng Tổng trọng tài để truất quyền của đối tượng tham gia vào trận đấu.

16. Các động tác (ký hiệu) khi điều khiển trận đấu của trọng tài chính và trọng tài biên:

- Động tác (ký hiệu của trọng tài chính):

+ Dừng cầu: một tay đưa thẳng ra phía trước song song với lưới (bàn tay sấp).

- + Chuẩn bị: một tay chỉ bên phồng thủ (bàn tay sấp)
- + Phát cầu: tay bên phía phát cầu hất sang phía bên đỡ phát cầu.
- + Điểm: Tay bên đội được điểm gập căng tay hướng lên, bàn tay nắm lại, ngón cái hướng lên.

- + Đỡ phát cầu: một tay chỉ sang bên được quyền phát cầu.
- + Phát cầu lại: hai tay gập trước ngực hai bàn tay nắm hờ, hai ngón cái hướng lên.
- + Đỡ bên: hai tay gập bắt chéo trước ngực.
- + Cầu rơi ngoài sân: gập căng tay hất ra sau, trên vai.
- + Cầu rơi trong sân tay duỗi thẳng chỉ xuống sân.
- + Khi một bộ phận cơ thể chạm lưới tay của trọng tài phía bên phạm lỗi vỗ nhẹ vào mép trên của lưới

- + Khi một bộ phận cơ thể qua mặt phẳng lưới: gập khuỷu tay, căng tay song song với mặt sân và chỉ theo hướng bên phạm lỗi.

- + Khi cầu không qua lưới: lòng bàn tay hướng vào mặt lưới và lắc bàn tay.
- + Đá cầu hỏng: cánh tay duỗi xuống sân, lòng bàn tay hướng xuống và lắc bàn tay.

- + Cầu bay từ ngoài vào trong không nằm trong khoảng giữa hai cột: tay duỗi và đưa xuống dưới - ra sau, bàn tay hướng ra sau.

- Động tác (ký hiệu) của trọng tài biên

- + Khi cầu trong sân: hai tay duỗi thẳng chúc xuống sân.

- + Khi cầu ra ngoài: hai tay gập song song, mũi bàn tay hất qua vai hướng ra sau.

17. Cách chia bảng đấu loại.

Thi đấu bằng cách nào cũng nên phân đều hạt giống về các bảng.

- + Loại trực tiếp:

- * Loại trực tiếp 1 lần thua: VĐV thua 1 lần là bị loại

- * Loại trực tiếp 2 lần thua: VĐV thua 2 lần là bị loại

- + Đấu vòng tròn:

- * Vòng tròn đơn: các VĐV gặp nhau 1 lần

- * Vòng tròn kép: các VĐV gặp nhau 2 lần

- * Vòng tròn chia bảng

Thông tin phản hồi hoạt động 2:

1. Mục đích ý nghĩa của thi đấu:

- + Thi đấu được coi như là phương tiện để tổng kết, đánh giá những kết quả đạt được sau một thời gian học tập và luyện tập cũng như công tác dạy học và huấn luyện. Từ đó rút kinh nghiệm để không ngừng nâng cao chất lượng công tác trong giai đoạn tiếp theo.

+ Thi đấu có thể coi là một hình thức giải trí lành mạnh góp phần nâng cao đời sống tinh thần, tăng cường tinh đoàn kết và hiểu biết lẫn nhau.

2. Các bước tiến hành tổ chức thi đấu:

Bước 1: Công tác chuẩn bị trước khi thành lập Ban tổ chức: lập kế hoạch tổ chức giải, dự kiến thành lập Ban tổ chức.

Bước 2: Triển khai công việc của Ban tổ chức từ khi thành lập đến lúc tổ chức khai mạc: Soạn điều lệ giải; gửi điều lệ cho các đơn vị tham gia; thành lập và phân công cho các tiểu ban; tổ chức thông tin tuyên truyền cho giải; chuẩn bị cơ sở vật chất; tập huấn trọng tài; họp các lãnh đội, kiểm tra lần cuối các công việc, tổ chức khai mạc.

3. Nhiệm vụ của các thành viên trong Ban tổ chức:

- + Trưởng ban: có nhiệm vụ giải quyết mọi công việc liên quan đến giải.
- + Phó ban chuyên môn: quản lý điều hành mọi công tác chuyên môn của giải.
- + Phó ban vật chất: chịu trách nhiệm về cơ sở vật chất phục vụ cho giải.
- + Phó ban tuyên truyền, bảo vệ: chịu trách nhiệm tuyên truyền, bảo vệ cho giải.

Dưới các phó ban là các tổ chịu trách nhiệm về công việc của ban .

4. Những nội dung cần thiết trong điều lệ một giải.

- + Tên giải.
- + Mục đích ý nghĩa của giải
- + Đăng ký thi đấu
- + Tiến hành bốc thăm và lên lịch thi đấu.

5. Biểu đồ thi đấu loại trực tiếp 1 lần thua cho 8 đội (Hình 84 trang 110)

6. Biểu đồ thi đấu loại trực tiếp 2 lần thua cho 8 đội (Hình 86 trang 112)

7. Biểu đồ thi đấu vòng tròn cho 5 VĐV tham gia (Bảng 2 trang 114)

8. Các yêu cầu của một người trọng tài: Có tư tưởng đạo đức tốt, có sự hiểu biết và nắm chắc những vấn đề có liên quan đến môn đá cầu, không ngừng rèn luyện và nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ, có tác phong nghiêm túc và bản lĩnh vững vàng, phải có sức khỏe tốt.

9. Thành phần trọng tài của một giải: gồm một Tổng trọng tài, một Tổng thư ký, các tổ trọng tài của mỗi trận đấu, một nhân viên thư ký.

Một trận đấu thường có các trọng tài sau: có 1 trọng tài chính, 1 trọng tài lật số. 2-10 trọng tài biên .

* **Kiểm tra học trình 2:**(Thực hành):

¶ **Đánh giá sau khi học xong tiểu môđun**

1. Nội dung đánh giá

1.1 Kiến thức:

- **Nội dung:**

- Sơ lược lịch sử đá cầu- Thực trạng và xu hướng phát triển- ý nghĩa và tác dụng của môn đá cầu.

- Nguyên lý và kĩ, chiến thuật cơ bản.

- Phương pháp dạy học và tập luyện.

• **Yêu cầu:**

- Tóm tắt được sự ra đời của môn đá cầu, xác định được thực trạng và xu hướng phát triển của môn đá cầu ở Việt Nam, phân tích được ý nghĩa, tác dụng của môn đá cầu đối với người tập.

- Phân tích được kiến thức cơ bản về kĩ thuật, chiến thuật và luật đá cầu.

-Phân tích được các phương pháp dạy học môn đá cầu.

-Tóm lược được nguyên lý, các kĩ thuật, chiến thuật trong đá cầu.

- Xác định được phương pháp, cách tổ chức và công tác trọng tài của một giải đá cầu trong nhà trường.

• **Phương pháp kiểm tra đánh giá:**

Trắc nghiệm khách quan hoặc vấn đáp.

• **Câu hỏi ôn tập:**

1. Môn đá cầu được hình thành và phát triển từ đâu?
2. Đặc điểm nổi bật nhất của quá trình phát triển môn đá cầu ở Việt Nam là gì?
3. Thời kỳ nào trò chơi đá cầu chuyển thành môn thể thao đá cầu?
4. Trình bày sơ lược cấu tạo của quả cầu qua các thời kỳ?
5. Quá trình hình thành và phát triển môn đá cầu ở Việt Nam có bao nhiêu giai đoạn?
6. Lược trích những nhân vật có công cho sự phát triển môn đá cầu ở Việt Nam?
7. Luật đá cầu ra đời có ý nghĩa như thế nào trong quá trình phát triển môn đá cầu ở Việt Nam?
8. Điềm qua một số giải đá cầu trong nước từ sau năm 1986 và một số giải quốc tế mà Việt Nam giành được thành tích cao?
9. Ngày nay hàng năm có những giải thi đấu đá cầu nào?
10. Tập đá cầu nó phát triển sức khoẻ và các tố chất thể lực như thế nào?
11. Tập đá cầu giáo dục được những phẩm chất gì cho con người?
12. Em hãy cho biết quy luật bay của quả cầu trong không gian?
13. Em hãy nêu sơ lược nội dung các yếu tố đá cầu cơ bản?
14. Trình bày sơ lược nguyên lý và di chuyển trong đá cầu?
15. Di chuyển đơn bước trong đá cầu có bao nhiêu kĩ thuật? là những kĩ thuật nào?
16. Di chuyển nhiều bước trong đá cầu có bao nhiêu kĩ thuật? là những kĩ thuật nào?

17. Phát cầu có bao nhiêu kỹ thuật? là những kỹ thuật nào?
18. Trong đá cầu thường tấn công bằng những động tác nào?
19. Tấn công bằng mu bàn chân có bao nhiêu kỹ thuật? là những kỹ thuật nào?
20. Tấn công bằng lòng bàn chân có bao nhiêu kỹ thuật? là những kỹ thuật nào?
21. Phòng thủ trong đá cầu thường sử dụng những động tác nào?
22. Chiến thuật là gì?
23. Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi sử dụng chiến thuật?
24. Trong đá đơn thường sử dụng những chiến thuật nào?
25. Trong đá đôi, đá ba thường sử dụng những chiến thuật nào?
26. Dạy học kỹ thuật cơ bản trong đá cầu có mấy giai đoạn? cho biết nhiệm vụ của từng giai đoạn đó ?
27. Xác định điểm khác nhau giữa dạy học kỹ thuật cơ bản và dạy học chiến thuật trong đá cầu.
28. Điểm chính của dạy chiến thuật là gì?

1.2. Kỹ năng:

- **Nội dung:**
 - Thực hiện các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.
- **Yêu cầu:**
 - Thực hiện tương đối thành thạo kỹ thuật cơ bản và đảm bảo hiệu quả trên một số lần nhất định (tỉ lệ, số lần).

Ví dụ: Phát cầu thấp chân chính diện (5 quả vào ô quy định).

(Mẫu biểu điểm đánh giá kỹ năng" thực hiện kỹ thuật động tác")

<i>Số quả</i>					
<i>Kỹ thuật</i>	5	4	3	2	1
A (KT tốt)	10 điểm	8	6	4	3
B (KT khá)	9	7	5	3	2
C (KT t. bình)	8	6	4	2	1
D (KT yếu)	7	5	3	1	0

- **Phương pháp kiểm tra đánh giá:**
 - Giáo viên lựa chọn một số động tác cơ bản đại diện cho các nhóm kỹ thuật làm nội dung để kiểm tra. Đánh giá cho điểm trên cơ sở kết quả thực hiện kỹ thuật động tác (mức độ hoàn thành kỹ thuật động tác, tỉ lệ số lần đạt yêu cầu trên tổng số lần quy định).

1.3. Thái độ:

- Theo dõi chuyên cần trong học tập.
- ý thức tham gia các hoạt động và chấp hành các yêu cầu của giáo viên, của lớp.

Cách tính điểm:

- Điểm lý thuyết(kiến thức) và điểm thực hành bài tập(thực hiện kỹ thuật động tác) đều tính theo thang điểm 10.

- Điểm kết luận là tổng hợp của 2 con điểm trên:

$$\text{Điểm KL} = (\text{Điểm lý thuyết} + \text{Điểm thực hành} \times 2) / 3 .$$

Phụ lục

Tài liệu và thiết bị để thực hiện tiêu mô đun.

1. Thiết bị dụng cụ và đồ dùng trực quan:

- Sân đá cầu, cầu đá, lưới, dây, quần áo, bảng lật số, ghế trọng tài; tranh kỹ thuật, máy chiếu băng hình, băng hình, bản trong .

- Ngoài ra nhà trường nên sắm cho giáo viên giảng dạy, đội tuyển đá cầu của trường một số đôi dây chuyên dụng cho đá cầu đủ phục vụ giảng dạy và thi đấu.

2. Tài liệu tham khảo :

- Đặng Ngọc Quang-Giáo trình đá cầu- Dự án đào tạo giáo viên THCS-NXB ĐHSP-2003.

- Giảng dạy và huấn luyện đá cầu- NXB TDTT- năm 2001

- Đặng Đức Thao- Thể dục và phương pháp dạy học- NXB Giáo dục-1998- Tập 1

- Nguyễn Mậu Loan- Giáo trình lý luận và phương pháp dạy học- NXB Giáo dục-1998.

-Vũ Đào Hùng-Nguyễn Mậu Loan-Giáo trình lý luận và phương pháp giáo dục thể chất-NXB GD-1998

-Bộ GD&ĐT -Chương trình thể dục Tiểu học năm 2001-NXB GD-2001

-Nguyễn Viết Minh-Đậu Bình Hương-Phương pháp dạy-học môn thể dục ở Tiểu học- Dự án đào tạo giáo viên Tiểu học- NXB GD-2004

- Luật đá cầu- NXB TDTT- 2002.

*Ghi chú: Trong tài liệu, tác giả đã phân bố thời gian, lựa chọn đội hình cho từng nhiệm vụ. Nhưng chưa phải là phương án tối ưu để thực hiện ở cơ sở. Tùy thuộc vào thực tế, GV có thể điều chỉnh chút ít thời gian, lựa chọn đội hình cho phù hợp để không ảnh hưởng đến kết quả dạy- học.