

## ***CHƯƠNG I***

### **ĐẶC ĐIỂM, TÁC DỤNG VÀ NGUỒN GỐC, LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ**

- Đặc điểm
- Tác dụng
- Nguồn gốc
- Lịch sử phát triển

#### **I. Mục tiêu:**

- \* Sinh viên nắm được nguồn gốc lịch sử ra đời của môn bóng đá.
- \* Năm được những mốc thời gian quan trọng về sự phát triển của bóng đá hiện đại và các đặc điểm của môn thể thao này cũng như tác dụng của nó đối với sự phát triển thể chất và tinh thần của người tham gia tập luyện và thi đấu cũng như ảnh hưởng của bóng đá đến đời sống xã hội.



## II. Nội dung tóm tắt :

- Đặc điểm của môn bóng đá:
  - Tính tập thể cao,
  - Tính chiến đấu cao
  - Môn thể thao phức tạp
- Tác dụng của môn bóng đá:
  - Bồi dưỡng con người về mặt ý chí, phẩm chất đạo đức
  - Tăng cường sức khỏe và nâng cao các tố chất thể lực
  - Tăng cường tình hữu nghị, sự hiểu biết giữa các tập thể, các dân tộc và các quốc gia trên thế giới
- Nguồn gốc của môn bóng đá:
  - Ra đời ở Trung Quốc, được đánh dấu bởi 3 điểm:
    - Bóng được làm bằng da
    - Bóng được bơm hơi
    - Có cầu môn
- Sự phát triển của môn bóng đá:
  - Quê hương, xuất xứ của bóng đá hiện đại là nước Anh
  - Năm ra đời của liên đoàn bóng đá thế giới: 21.5.1904
  - Luật việt vị ra đời năm 1875
  - Sự phát triển của các đội hình qua các năm tháng: WM, 4.2.4, ...

## III. Đặc điểm và vai trò của môn bóng đá:

- **Bóng đá ngày nay:**
- **Là môn thể thao có tính thương mại hóa cao:**

Ngày nay người ta không chỉ nói “choi” mà còn “làm ăn” về bóng đá. Muốn kiếm được nhiều tiền từ bán vé, truyền hình quảng cáo, cổ động, mua bán cầu thủ...thì phải có nhiều cầu thủ giỏi, đội bóng mạnh, thi đấu xuất sắc. Với mục đích rõ ràng đó người ta (các CLB) càng đua nhau đầu tư về sân bãi, trang thiết bị, mua bán VĐV và HLV, đào tạo VĐV trẻ...Một số đội bóng hàng đầu thế giới như: Manchester United, Juventus, Inter Milan, Barccelona ...đáng giá hàng trăm triệu, thậm chí cả bạc tỉ đô la, sự chuyển nhượng không ngừng về VĐV, HLV mà các đại gia còn có ý đồ mua đứt một CLB bóng đá nổi tiếng đó là xu thế mới ngày nay.

- **Là môn thể thao mang tính nghệ thuật cao:**

- Là môn thể thao sử dụng đôi chân là chủ yếu để khống chế và điều khiển trái bóng nhằm đưa bóng vào cầu môn đối phương.
- Sự đa dạng và phong phú của bóng đá được thể hiện ở 3 đặc điểm chính sau:



#### a. Bóng đá là môn thể thao có tính tập thể cao.

- Một trận thi đấu bóng đá diễn ra với 2 đội gồm 22 cầu thủ trên sân, mỗi bên 11 người trên một sân rộng.
- Một cầu thủ xuất sắc không thể vượt qua các cầu thủ đối phương để ghi bàn nếu không có đồng đội vì vậy cần có tinh thần tập thể cao trong bóng đá

#### b. Bóng đá là môn thể thao có tính chiến đấu cao.

- Trong thi đấu bóng đá cầu thủ 2 đội được quyền tranh qua sân nhau để tranh giành bóng 1 cách hợp lệ
- Chính điều đó đã tạo nên tính chiến đấu, tính đối kháng cao nhưng là sự ganh đua, giành giật về tài nghệ kĩ - chiến thuật, tinh thần, ý chí, và chạm hợp lệ để giành phần thắng.



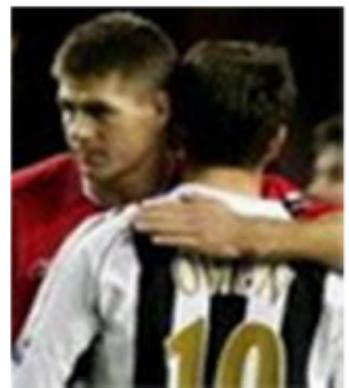
#### c. Bóng đá là môn thể thao phức tạp.

- Kỹ thuật đa dạng, chiến thuật phức tạp nên việc nắm vững kĩ- chiến thuật là một việc khó cần phải có một quá trình khổ luyện lâu dài.
- Bóng đá là môn thể thao không có tính chu kì. Các cầu thủ phải luôn linh hoạt cơ động và sáng tạo trong từng tình huống cụ thể



#### **IV. Tác dụng của môn bóng đá:**

- Bồi dưỡng con người về mặt ý chí, phẩm chất đạo đức.
- Tăng cường sức khoẻ và nâng cao các tố chất thể lực
- Tăng cường tình hữu nghị và sự hiểu biết giữa các tập thể, các dân tộc và các quốc gia.



#### **V. Nguồn gốc của môn bóng đá:**

- 2000 năm trước đây bóng đá đã xuất hiện ở Trung Quốc, và một số nước ở Châu Âu.
- Khi đó quả bóng bên trong được làm bằng cỏ, lông mao và được bọc ngoài bằng da



## VI. Sự phát triển của bóng đá hiện đại:

- Ngày 26.10.1863 tại Luân Đôn 1 tổ chức bóng đá đầu tiên trên thế giới được thành lập, đó là liên đoàn bóng đá Anh
- Ngày 21.5.1904 tại Paris các nước Pháp, Bỉ, Thụy Sĩ, Hà Lan, Thụy Điển, Tây Ban Nha, Đan Mạch đã lập nên 1 tổ chức bóng đá mang tính quốc tế gọi là LĐBĐTG viết tắt là FI FA.
- Năm 1875 luật việt vị ra đời, đến năm 1925 có sự sửa đổi lớn, về cơ bản giống như luật việt vị ngày nay.
- Năm 1930, 1 người Anh tên là Hopp Man trên cơ sở của luật việt vị mới đã sáng tạo ra đội hình chiến thuật " WM "
- Tại giải vô địch bóng đá thế giới lần thứ 6 năm 1958, đội tuyển Braxin đưa ra đội hình chiến thuật 4.2.4 đầy hiệu quả với việc giành ngôi vô địch
- Năm 1974 tại giải vô địch bóng đá thế giới lần thứ 10, đội tuyển Hà Lan đã trình diễn lối chơi toàn công toàn thủ
- Hiện nay trên thế giới ngoài 2 giải đấu lớn: giải vô địch bóng đá Thế Giới của FIFA, giải vô địch Olimpic do UBO Thế Giới còn có các giải của châu lục
- Hiện nay trào lưu và xu thế phát triển của bóng đá Thế Giới phát triển toàn diện trên cả 3 mặt: kĩ năng, thể năng và trí năng



***CHƯƠNG II***  
**CÁC KỸ THUẬT TRONG BÓNG ĐÁ**

- A. KỸ THUẬT DI CHUYỀN
- B. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN
- C. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN
- D. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN
- E. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN
- F. KỸ THUẬT GIỮ BÓNG
- G. KỸ THUẬT DẪN BÓNG
- H. KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU
- I. KỸ THUẬT NÉM BIÊN
- J. KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG
- K. KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ
- L. KỸ THUẬT THỦ MÔN

## A. KỸ THUẬT DI CHUYỂN TRONG BÓNG ĐÁ

- Kỹ thuật chạy
- Dừng đột ngột
- Chuyển thân
- Bật nhảy
- Đi bộ
- Phương pháp giảng dạy

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về phân loại kỹ thuật không bóng và nguyên lý kỹ thuật không bóng. Phương pháp giảng dạy các kỹ thuật này nguyên nhân dẫn đến sai lầm khi tập luyện và cách sửa chữa.



### II. Nội dung tóm tắt:

Trong kỹ thuật bóng đá có rất nhiều kỹ thuật trong đó kỹ thuật di chuyển nắm vai trò quan trọng để hình thành các kỹ thuật khác ( kỹ thuật chuyền bóng, kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật sút bóng v.v..). Kỹ thuật di chuyển cũng có nhiều bước di chuyển khác nhau, nhưng có 05 bước di chuyển cơ bản không thể thiếu khi chơi môn bóng đá:

- Phân loại các kỹ thuật di chuyển:
  - Chạy,
  - Dừng đột ngột
  - Chuyển thân
  - Bật nhảy
  - Đi bộ
- Trong thi đấu bóng đá, kỹ thuật di chuyển chiếm một vị trí hết sức quan trọng, bởi phần lớn thời gian trên sân của các cầu thủ là hoạt động không bóng
- Hoạt động không bóng là tất cả các hoạt động hợp lý mà các cầu thủ sử dụng trong thi đấu, trong điều kiện không khống chế bóng:
  - Kỹ thuật chạy:
    - Phải hạ thấp trong tâm so với các môn điền kinh
  - Kỹ thuật dừng đột ngột
    - Đổi chuyển thân trong các tình huống thi đấu đạt hiệu quả
  - Kỹ thuật chuyển thân
    - Đòi hỏi sự nhanh nhẹn, vừa quan sát, vừa làm động tác giả
  - Kỹ thuật bật nhảy
    - Nhằm hoàn thiện các kỹ thuật đánh đầu, di chuyển, tranh cướp
  - Kỹ thuật đi bộ
    - Thả lỏng cơ thể, đạt hiệu quả tốt nhất trong quá trình thi đấu

### III. Kỹ thuật chạy:

- Kỹ thuật chạy gồm: chạy thường, chạy giật lùi, chạy đường vòng, chạy zích zắc....
- Khi chạy trọng tâm các cầu thủ bóng đá thường thấp, bước chạy ngắn, tay đánh rộng sang ngang nhiều hơn so với VĐV điền kinh
- Động tác chạy giật lùi, chạy nghiêng không cần nhanh, bất ngờ nhưng đòi hỏi phải có sự phối hợp thoải mái không gò bó.



### IV. Dừng đột ngột:

- Đòi hỏi cầu thủ phải dùng hết lực để chân bám chặt đất, khi đó gối và trọng tâm hạ thấp để trọng tâm hướng về phía ngược với hướng đang di chuyển một độ nghiêng nhất định.
- Bàn chân dùng lực đạp đất, cơ thể hạ thấp để làm giảm quán tính và lực xông về trước.

## V. Chuyển thân:

- Trong thi đấu bóng đá luôn có sự thay đổi giữa tấn công và phòng thủ, giữa vị trí của các cầu thủ và bóng do vậy để theo kịp những diễn biến xảy ra trên sân các cầu thủ cần phải linh hoạt chuyển thân nhanh, bất ngờ ở mỗi tình huống cụ thể đòi hỏi.



## VI. Bật nhảy:

- Bật nhảy là cách thức thực hiện việc tranh bóng trên không. Sức bật, tốc độ chạy đà, lực giật nhảy, năng lực phán đoán điểm rơi, thời gian đậm nhảy... quyết định kết quả của động tác tranh bóng.
- Bật nhảy được chia làm giật nhảy bằng một chân và giật nhảy bằng hai chân.



## VII. Đi bộ:

- Trong thi đấu bóng đá đi bộ chủ yếu được sử dụng để tranh thủ nghỉ ngơi, hồi phục lại sức lực
- Khi đi bộ các cầu thủ có thể quan sát phán đoán để lựa chọn vị trí phù hợp và lập tức tham gia vào các tình huống



## VIII. Phương pháp giảng dạy:

**Các biện pháp thường được sử dụng trong giảng dạy kĩ thuật di chuyển**

- Chạy thẳng, chạy dật lùi và kết hợp cả hai loại trên
- Chạy thường kết hợp quay rồi tiếp tục chạy tiếp.
- Chạy tăng dần số bước.
- Chạy theo tín hiệu theo các hướng, thay đổi tốc độ, cách chạy một cách bất ngờ, đột ngột.
- Chạy thường, biến tốc, dừng...
- Chạy đà một vài bước rồi thực hiện đậm nhảy bằng một chân, hai chân.
- Chạy nhảy lên, khi chân tiếp đất tiếp tục chạy tăng tốc...
- Chạy đan chéo, cắt kéo liên tục phải, trái, trước, sau, chạy zích zắc...

### \* **Những sai lầm thường mắc**

- Khi dừng lại đột ngột hoặc chuyển thân, người không ngả ra sau nên không dừng lại được ngay và dễ bị mất thăng bằng.
- Khi di chuyển mắt không quan sát diễn biến trên sân.
- Khi di chuyển ngang hoặc zích zắc, sự phối hợp toàn thân không được nhịp nhàng.

### \* **Cách sửa**

- Thực hiện động tác với tốc độ chậm.
- Thực hiện các bước lướt nhiều lần với tốc độ chậm.
- Tập phối hợp di chuyển với đồng đội.
- Tập di chuyển với bóng.

## B. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN.

- Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân trong thi đấu, nguyên lý kỹ thuật của các kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.

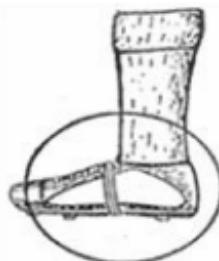


## II. Nội dung tóm tắt:

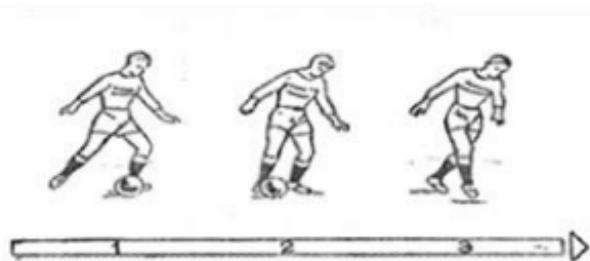
- Mục đích sử dụng:
  - Được sử dụng để đá bóng ở cự ly gần và đá phạt đền đòi hỏi độ chính xác cao
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
  - Chạy đà
  - Đặt chân trụ
  - Vung chân lăng
  - Tiếp xúc bóng
- Kỹ thuật đá bóng được chia ra các loại:
  - Đá bóng nằm tại chỗ
  - Đá bóng lăn sệt
  - Đá bóng nửa nảy
- Phương pháp giảng dạy
  - Đề ra các biện pháp để khắc phục các sai lầm thường mắc
- Hệ thống các bài tập
  - Từ hệ thống bài tập giúp khắc phục các sai lầm khi mới tập luyện

## III. Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân:

- Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là dùng phần bên trong của bàn chân (từ cổ chân tới đốt xương ngón chân cái) để đá bóng đi



Hình 1



Hình 2

## IV. Nguyên lý kỹ thuật động tác:

## **Đá bóng nằm tại chỗ**

Chia làm 5 giai đoạn

- Chạy đà thẳng với hướng đá bóng
- Đặt chân trụ:
- Vung chân lăng:
- Tiếp xúc bóng:
- Kết thúc:

## **Đá bóng lăn sét**

- Đá bóng lăn từ phía trước tới: trước hết cần phán đoán thời điểm vung chân và vị trí bóng lăn tới để tiếp xúc bóng được chính xác
- Đá bóng đang lăn về trước: chân trụ nên đặt trước về phía trước bóng
- Trường hợp bóng lăn từ các bên tới về phía chân trụ thì nên đặt chân trụ hơi xa về phía bên của bóng

## **Đá bóng nửa nảy**

- Phải đá bóng ngay những quả bóng từ trên cao rơi xuống vừa nảy từ đất lên mà không làm động tác giữ bóng
- Trước hết phải phán đoán tốc độ bay và điểm rơi của bóng, từ đó nhanh chóng di chuyển chọn vị trí cho việc đặt chân trụ .

## V. Phương pháp giảng dạy:

- Giảng giải và làm mẫu từng giai đoạn của động tác, từ mô phỏng không bóng đến có bóng
- Tiến hành tổ chức, hướng dẫn tập luyện
  - Tập mô phỏng không bóng, tại chỗ thực hiện động tác đánh lăng và xoay bẻ bàn chân ra ngoài.
  - Vẽ đường chạy đà, điểm đặt bóng và chân trụ rồi thực hiện kĩ thuật chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng
  - Đặt bóng chét, một người dùng gầm bàn chân đè lên phía trước của bóng, người kia tập chạy đà, đặt chân trụ rồi tiếp xúc bóng
  - Đặt bóng chét đá vào các điểm cố định trên tường, tập từ chậm đến nhanh, từ nhẹ, gần sau tăng dần cự ly và lực đá.
  - Tập 2 người hoặc với nhiều người, kết hợp di chuyển và đá các loại bóng đang lăn sét.
  - Tập sút cầu môn với bóng chét và các loại bóng đang lăn sét.

### Những sai lầm thường mắc

- Đặt chân trụ quá xa bóng.
- Chân trụ đặt quá cao hoặc quá thấp so với bóng.
- Mũi bàn chân trụ không trùng hướng với hướng đá bóng đi.
- Trọng tâm không dồn vào chân trụ, mất thăng bằng khiến bóng đi không chính xác.
- Gối không mở ra ngoài khiến bàn chân không vuông góc với chân trụ nên điểm tiếp xúc của bàn chân không đi qua tâm bóng làm cho bóng xoáy và bay chệch hướng.
- Thân trên ngả về trước hoặc ra sau quá nhiều nên bóng đi không theo ý muốn.

### **Nguyên nhân dẫn đến các sai lầm**

- Khái niệm về kĩ thuật không chính xác.
- Mắt không quan sát bóng khi đá.
- Cảm giác cơ bắp và sự phối hợp toàn thân chưa tốt.
- Cảm giác không gian chưa được chuẩn xác.
- Quá căng thẳng khi thực hiện .
- Sức mạnh cơ chân yếu.

### **Phương pháp khắc phục**

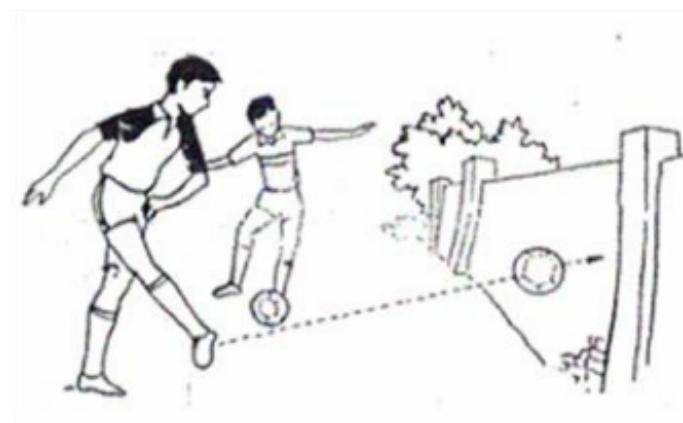
- Xây dựng khái niệm về kĩ thuật chính xác cho người tập.
- Tập mô phỏng nhiều lần động tác chạy đà, đặt chân trụ
- Mô phỏng nhiều lần động tác tiếp xúc bóng.
- Bố trí tập theo nhóm để cùng nhau sửa chữa những động tác sai.
- Tập đá bóng chết rồi lăn sét vào các mục tiêu cố định trên sân hoặc trên tường.

## **VI. Hệ thống bài tập:**

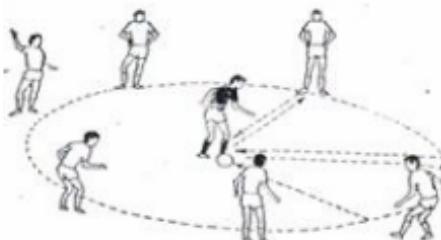


### ■ Tập mô phỏng kỹ thuật

- Giả tưởng quả bóng ở phía trước, mô phỏng từng giai đoạn
- Đặt bóng chết, 1 người dùng gầm bàn chân đè lên phía trước của quả bóng, người kia tập mô phỏng trên bóng
- Đá bóng chết vào tường khi bóng bật ra thì chặn lại rồi tiếp tục đá



- Đá bóng chết vào mục tiêu cố định trên tường, yêu cầu chính xác,
- Đá bóng đang lăn sét vào tường khi bóng bật ra thì không chặn lại mà đá luôn.
- Tập theo nhóm, trong ô vuông hoặc vòng tròn, lần lượt từng người vào đứng ở giữa liên tục đá chuyền 1 chạm (bóng lăn sét) theo vòng tròn cho đồng đội
- Hai người đá bóng chuyền cho nhau. Mới đầu tập đá bóng chết, sau đó các loại bóng đang lăn sét và đá ở cự ly gần, lực nhẹ sau tăng dần cự ly và lực đá
- Hai người cách nhau 6 - 7m chạy song song chuyền bóng cho nhau
- Sút cầu môn



## C. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN.

- Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân trong thi đấu và nguyên lý kỹ thuật của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.

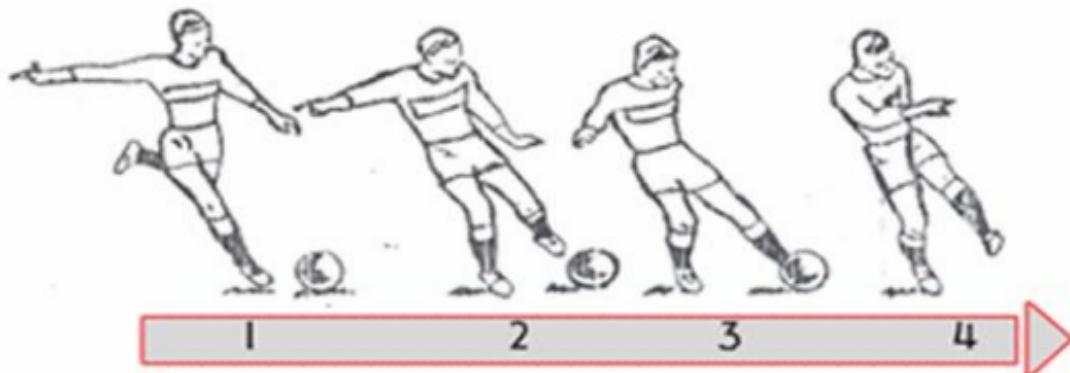


## II. Nội dung tóm tắt :

- Mục đích sử dụng:
  - Thường được sử dụng để chuyền bóng bổng, xa, đá phạt góc, đá phạt ngoài khu 16m50, phát bóng đối với thủ môn
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
  - Phân biệt điểm giống và khác giữa kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu trong bàn chân
    - Giống nhau: Cùng có các giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng
    - Khác nhau: Chạy đà chêch  $45^0$ ; đá bóng sử dụng mu trong, sử dụng khớp gối và đùi nén đá được xa hơn
- Phương pháp giảng dạy
  - Giảng dạy kỹ thuật không bóng, có bóng, áp dụng trong các đội hình chiến thuật
- Hệ thống các bài tập
  - Vận dụng linh hoạt các tình huống thi đấu

## III. Mục đích của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:

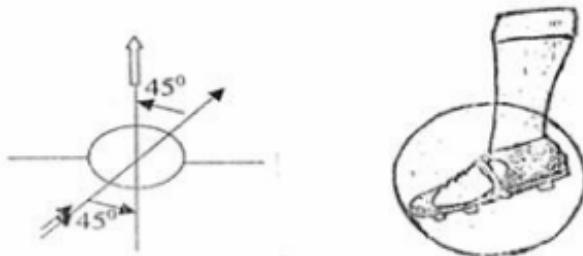
- Trong thi đấu kĩ thuật này thường được sử dụng chuyền bóng ở cự ly xa và trung bình nhất là được thực hiện để sút phạt trực tiếp vào cầu môn đối phương.



## IV. Nguyên lý kỹ thuật:

### Đá bóng nằm tại chỗ

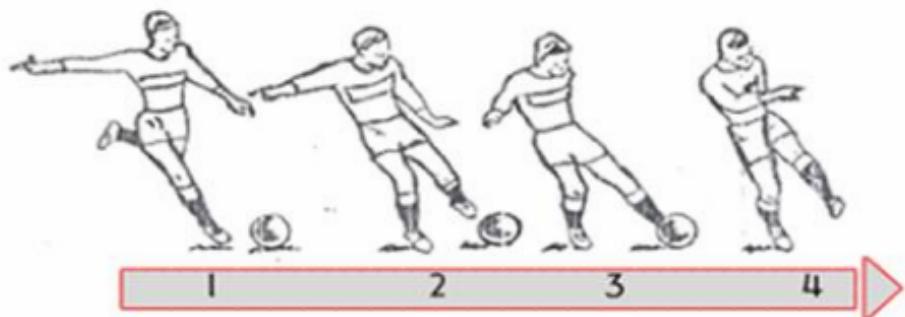
- Do đặc điểm khi tiếp xúc giữa bàn chân (bằng mu trong) và bóng nên cách chạy đà của kiểu đá này phải chêch với hướng đá bóng đi khoảng  $45^{\circ}$



- Khi chạy tốc độ phải tăng dần, độ dài bước chạy ngắn, tần số cao để dễ điều chỉnh ở bước cuối cùng trước khi đặt chân trụ
- Động tác đánh lăng chân về trước bắt đầu bằng việc lấy khớp hông làm trụ, dùng đùi vung cẳng chân từ sau ra trước

### Đá bóng nằm tại chỗ

- Tiếp xúc với bóng là cạnh trong bàn chân, tính từ ngón chân cái tới phía trong mắt cá chân
- Sau khi bóng rời chân thì tiếp tục lăng chân về trước, theo quán tính bước về trước 1 vài bước để giảm tốc độ của cơ thể và 2 tay dang rộng tự nhiên để giữ thăng bằng và trở lại hoạt động bình thường.



### **Đá bóng lăn sệt**

- Căn cứ vào hướng bóng lăn, phán đoán tốc độ rồi nhanh chóng chọn vị trí thích hợp, đảm bảo đúng điểm đặt chân trụ, và thời điểm tiếp xúc bóng để đá bóng đi theo đúng hướng dự định
- Khi đá các loại bóng đang lăn sệt thì mũi bàn chân trụ luôn phải thẳng hướng với hướng đá bóng đi, đầu gối hơi khuỷu thấp, thân người nghiêng về trước một bên với bóng

### **V. Phương pháp giảng dạy:**

- Giảng dạy và thị phạm các yếu lĩnh kĩ thuật động tác
- Tiến hành tổ chức hướng dẫn tập luyện: theo 1 trình tự từ chậm đến nhanh dễ đến khó:
  - Tập mô phỏng không bóng giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ theo hình vẽ trên sân.
  - Tập mô phỏng trên bóng
  - Tập đá bóng chết vào các điểm cố định trên tường.
  - Tập 2 người hoặc với nhiều người, đặt bóng chết đá chuyền cho nhau, rồi di chuyển đá bóng lăn sệt với các tính năng khác nhau,
  - Tập sút cầu môn từ các cự ly và góc độ khác nhau.

### Những sai lầm thường mắc

- Chạy đà gò bó, động tác không được tự nhiên, không có tính nhịp điệu
- Chân trụ đặt quá xa hoặc quá gần bóng và mũi bàn chân trụ không thẳng hướng với hướng đá bóng đi.
- Gối chân trụ không khuỷu và trọng tâm không dồn vào chân trụ
- Mu bàn chân không duỗi hết và tiếp xúc lệch tâm bóng vì vậy bóng đi xoáy không đúng mục tiêu.
- Cỗ chân không chắc nên khi tiếp xúc bóng thường bị lật, lai sang lòng bàn chân
- Khi đá, mũi bàn chân không chúc xuồng mặt phẳng của đất một góc nhọn và điểm tiếp xúc bóng không đúng phần mu trong
- Thân trên ngả ra sau hoặc đổ về trước quá nhiều làm giảm lực tác động và ảnh hưởng đến góc đến bay của bóng.

### Nguyên nhân dẫn đến các sai lầm

- Khái niệm về kĩ thuật chưa đúng.
- Khi đá bóng mắt không nhìn vào bóng.
- Cảm giác cơ bắp và sự phối hợp toàn thân chưa tốt.
- Cảm giác không gian chưa được chuẩn xác, sợ mũi bàn chân đá xuống đất.
- Quá căng thẳng khi thực hiện.
- Sức mạnh cơ chân yếu.

## VI. Hệ thống bài tập:

- Tập mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật động tác theo hình vẽ trên sân
- Đặt bóng chết, 1 người dùng gầm bàn chân đè lên phía trước bóng, người kia tập mô phỏng chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng.
- Đặt bóng chết cách tường khoảng 15 - 25m, đá vào các điểm cố định trên tường.
- Hai người đứng cách nhau 20 - 30m đá bóng chuyền cho nhau. Lúc đầu tập đá bóng chết rồi sau tới đá bóng động.
- Tập phát bóng (bóng chết) từ vạch 5m50 lên vòng trung tâm sân
- Tập đá phạt góc.
- Hai người 1 bóng cách nhau 20 - 30m chạy song song chuyền bóng cho nhau. Sau khi nhận được bóng thì dẫn 1 vài nhịp rồi chuyền trả lại cho đồng đội.
- Dẫn bóng dọc biên xuống khu vực phạt góc thì đá tạt vào khu vực trước cầu môn.
- Đặt bóng chết ở các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.
- Dẫn bóng lăn sét từ các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.
- Phối hợp với đồng đội tập sút cầu môn. Trong những pha phối hợp người chuyền cần chuyền nhiều dạng bóng cùng tính năng khác nhau, sát với yêu cầu thực tế đặt ra để đồng đội tập sút cầu môn.

## D. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

- Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân trong thi đấu và nguyên lý kỹ thuật của kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.

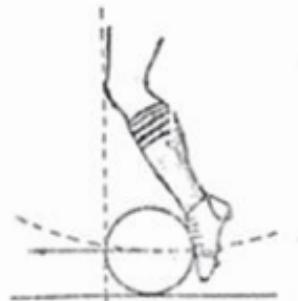


## II. Nội dung tóm tắt :

- Mục đích sử dụng
  - Sử dụng để làm gì và trong những tình huống nào thì nên sử dụng
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
  - Chia làm 5 giai đoạn
  - Cần phân biệt được với kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân, bằng lòng bàn chân và bằng mu trong bàn chân
  - Rút ra cách thức sửa chữa sai lầm thường mắc
- Phương pháp giảng dạy
  - Cách phân tích
  - Cách giảng giải
- Hệ thống bài tập
  - Nắm vững hệ thống bài tập giúp đạt hiệu quả cao trong quá trình thi đấu

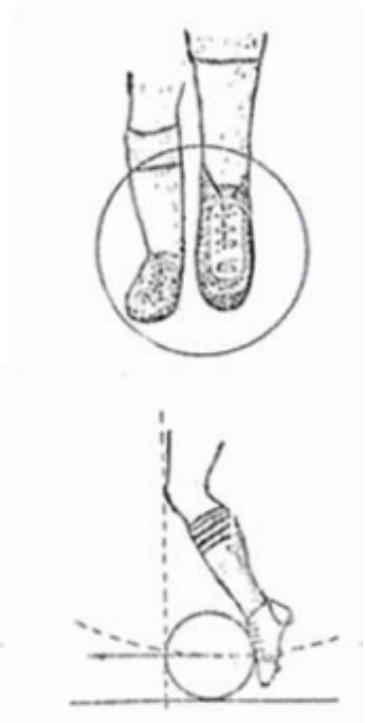
## III. Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân:

- Kỹ thuật này là tự nhiên nhất và thường hay được sử dụng nhất trong chơi bóng. Kỹ thuật này cho phép cầu thủ đá quả bóng dài, ngắn, nhẹ, cao, thấp mà không ảnh hưởng nhiều đến kỹ thuật chạy của anh ta. Do vậy mà kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân được ưu tiên trong huấn luyện.



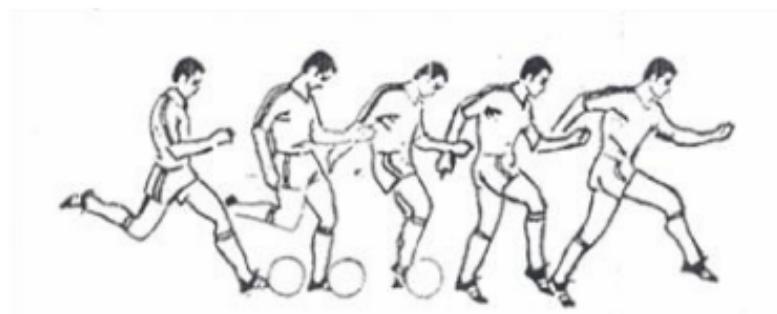
## IV. Nguyên lý kỹ thuật động tác:

- Đá bóng bằng mu giữa bàn chân do đặc điểm về giải phẫu nên góc độ đánh chân lớn, cũng có thể đạt được tốc độ vung chân tương đối lớn



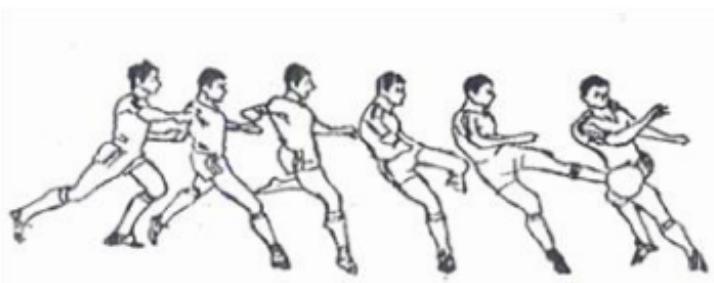
### Đá bóng nằm tại chỗ

- Chạy đà theo đường thẳng từ chậm đến nhanh, bước cuối cùng hơi rộng bằng vai,
- Chân trụ đặt nhanh theo đà chạy, đặt cách một bên bóng từ 10-15cm, mũi chân nằm trên đường kéo dài của mép trước quả bóng và hướng về phía đá bóng đi, đầu gối hơi khuỷu thấp,
- Chân đá bóng trong quá trình chạy đưa ra sau, cẳng chân co lại



### Nghiêng người đá bóng cao trung bình bằng mu giữa bàn chân

- Phán đoán tốc độ và đường bay của bóng mà chọn vị trí đá bóng. Người đứng nghiêng về phía đá bóng đi, do hướng bóng đến không rời cạnh chân trụ. Mũi chân đặt hướng về phía bóng được đá đi, thân người nghiêng sang một bên chân trụ và hơi ưỡn bụng ra, chân đá bóng đưa lên, duỗi đùi ra và co cẳng chân lại, lấy khớp hông làm trục, đùi kéo cẳng chân đánh nhanh từ sau ra trước, dùng mu giữa ban chân đá phần giữa quả bóng, đồng thời thân người rướn lên theo quán tính của động tác về phía bóng đi để duy trì thăng bằng cơ thể



### Đá bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân

- Căn cứ tốc độ, hướng đi và điểm rơi của quả bóng bay đến, chân trụ đặt bên cạnh điểm rơi của quả bóng. Lúc quả bóng rơi xuống đất, chân đá bóng đánh nhanh về phía trước đang lúc bóng nảy lên từ mặt đất. Chân đá bóng dùng mu giữa tiếp xúc ở phần giữa của quả bóng, đồng thời không chế sự đánh lên trên của cẳng chân. Có như vậy đá bóng đi mới không bị cao.



## V. Phương pháp giảng dạy:

- Giảng giải và làm mẫu từng giai đoạn của động tác
- Tiến hành tổ chức, hướng dẫn tập luyện
  - Tập mô phỏng không bóng.
  - Vẽ đường chạy đà, điểm đặt bóng và chân trụ rồi thực hiện kĩ thuật chạy đà...
  - Đặt bóng chết, một người dùng gầm bàn chân đè lên phía trước của bóng, người kia tập chạy đà, đặt chân trụ rồi tiếp xúc bóng
  - Đặt bóng chết đá vào các điểm cố định trên tường
  - Tập 2 người hoặc với nhiều người, kết hợp di chuyển và đá các loại bóng đang lăn sét.
  - Tập sút cầu môn với bóng chết, các loại bóng đang lăn sét và nửa nẩy.

### Những sai lầm thường mắc

- Khớp cổ chân không giữ được chặt cứng khi chạm bóng.
- Không có sự duỗi nhanh đột ngột của khớp gối trước lúc chạm bóng; động tác chỉ tiếp diễn từ khớp hông.
- Mu chân không duỗi thẳng với đầu mũi chân hướng xuống đất và không có động tác kế tiếp.
- Người tập có thể đá bị tiếp xuống đất. Đó là vì mu chân quá dài so với đường kính quả bóng.
- Mắt không nhìn vào bóng lúc chạm bóng.
- Chân trụ đứng quá gần với bóng, điều này không cho phép động tác phối hợp được hoàn toàn tự do khi đá bóng.
- Trước khi đá người thực hiện ngược nhìn lên và ngửa người về phía sau. Kết quả là bóng được chuyền hoặc sút bóng lên cao và không chính xác.

### Cách khắc phục sai lầm thường mắc

- *Luyện tập không bóng:* Xác định rõ điểm tiếp xúc giữa chân với bóng và hình chân khi đá bóng.
- *Luyện tập đá bóng cố định hoặc bóng đặc:* Một người giẫm lên nửa phần trước của trái bóng, người khác sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa để luyện tập
- *Đá bóng trong túi lưới:* Tự xách túi lưới, đứng nguyên tại chỗ hoặc di chuyển và thực hiện kỹ thuật.
- *Sút cầu môn:* Chạy sút cầu môn khi bóng đang lăn về phía trước, lăn ngược trở lại đến trước mặt hoặc lăn từ hai bên tới.
- *Cùng với đồng đội dùng mu giữa bàn chân đứng nguyên tại chỗ hoặc di chuyển thực hiện kỹ thuật sút xa.*

### VI. Hệ thống bài tập:

- Tập mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật động tác theo hình vẽ trên sân
- Đặt bóng chết, 1 người dùng gầm bàn chân đè lên phía trước bóng, người kia tập mô phỏng chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng.
- Đặt bóng chết cách tường khoảng 10-20m , đá vào các điểm cố định trên tường. Khi đã đạt được các yêu cầu đặt ra thì tiến tới đá bóng động (lăn sệt) do tự mình điều tiết.
- Hai người đứng cách nhau 15-25m đá bóng chuyền cho nhau. Lúc đầu tập đá bóng chết rồi sau tới đá bóng động
- Đặt bóng chết ở các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.
- Dẫn bóng lăn sệt từ các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.
- Phối hợp với đồng đội tập sút cầu môn.

## E. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN

- Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân trong thi đấu và nguyên lý kỹ thuật của kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.



### II. Nội dung tóm tắt :

- Mục đích sử dụng
  - Phân biệt với các kỹ thuật khác
  - Các vận động viên đỉnh cao mới thường hay sử dụng
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
  - Chạy đà
  - Đặt chân trụ
  - Vung chân lăng
  - Tiếp xúc bóng
- Phương pháp giảng dạy
  - Các biện pháp giảng dạy
  - Chia ra các sai lầm thường mắc, nguyên nhân dẫn đến sai lầm và phương pháp khắc phục
- Hệ thống bài tập
  - Hệ thống bài tập giúp khắc phục những sai lầm thường gặp của kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

### III. Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân:

- Đá bóng bằng mu ngoài được sử dụng để chuyền bóng ở cự ly trung bình và xa, đá bóng đang chuyển động hay bay từ phía bên tới, đá phạt, đá phạt góc và sút cầu môn
- Đối với các cầu thủ có trình độ kỹ thuật cao thì động tác đá bóng mu ngoài trở thành một vũ khí sắc bén để phối hợp tấn công và dứt điểm.



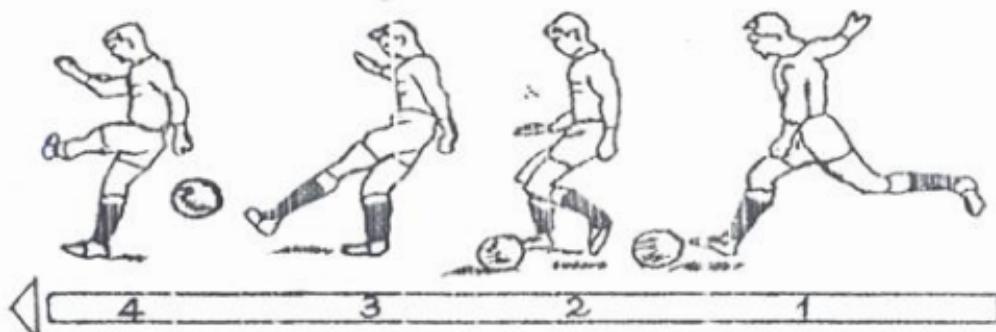
### IV. Nguyên lý kỹ thuật động tác:

### Đá bóng nằm tại chỗ

- Dùng mu ngoài bàn chân tiếp xúc bóng, mũi chân bẻ vào trong, cẳng chân cứng đưa gối lên; sau khi tiếp xúc bóng, thân người theo quán tính bước về phía trước.

### Đá bóng lăn sệt bằng mu ngoài bàn chân

- Động tác này có thể sử dụng đá được các loại bóng từ nhiều hướng lăn tới.



## V. Phương pháp giảng dạy:

- Giảng dạy và thị phạm các yếu lĩnh kĩ thuật động tác
- Tiến hành tổ chức hướng dẫn tập
  - Tập mô phỏng không bóng giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ theo hình vẽ trên sân.
  - Tập mô phỏng không bóng giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ theo hình vẽ trên sân.
  - Tập mô phỏng trên bóng
  - Tập đá bóng chết vào các điểm cố định trên tường.
  - Tập 2 người hoặc với nhiều người, đặt bóng chết đá chuyền cho nhau, rồi di chuyển đá bóng lăn sét với các tính năng khác nhau, kết hợp với các bài tập chiến thuật.
  - Tập sút cầu môn từ các cự ly và góc độ khác nhau.

### **Những sai lầm thường mắc và nguyên nhân**

- Khớp cổ chân không cố định vững chắc mà lại dễ dãn lỏng.
- Mũi chân không chúc xuống và hướng vào trong và không nâng cao gót chân.
- Mắt không nhìn vào bóng lúc tiếp xúc bóng.
- Diện tiếp xúc bóng quá xa trực diện của bóng, bóng xoáy nhiều và đi yếu.
- Diện tiếp xúc bóng quá gần trực diện nên bóng không xoáy và không bay đổi hướng.
- Tay và khuỷu tay không dang rộng hai bên thân người phải giữ thẳng bằng.
- Chân trụ đặt quá gần bóng nên khó tiếp xúc đúng vào bóng.
- Chân đá bóng hướng thẳng tới mục tiêu chứ không theo hướng chéo sang bên.

### Cách khắc phục sai lầm thường mắc

- Vừa giảng giải vừa làm mẫu từng giai đoạn của kĩ thuật động tác để xây dựng khái niệm kĩ thuật chính xác cho người tập.
- Tập mô phỏng kĩ thuật, giả tưởng như trước mặt là mục tiêu, bước lên phía trước làm động tác đá bóng, sau đó làm chậm lại.
- Một người lấy chân giữ chặt bóng, người kia đá vào quả bóng.
- Tập kĩ thuật đá bóng với bức tường ở cự ly ngắn (5m–7m)
- Lợi dụng tập đá tường mà tiến hành các kĩ thuật khác, nhưng nên từ tĩnh đến động.

### VI. Hệ thống bài tập:

- Tập mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật động tác theo hình vẽ trên sân
- Đặt bóng chết, 1 người dùng gầm bàn chân đè lên phía trước bóng, người kia tập mô phỏng chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng.
- Đặt bóng chết cách tường khoảng 15 - 20m, đá vào các điểm cố định trên tường
- Hai người đứng cách nhau 15 - 25m đá bóng chuyền cho nhau.
- Đặt bóng chết ở các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.
- Dẫn bóng lăn sệt từ các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn.
- Phối hợp với đồng đội tập sút cầu môn

## F. KỸ THUẬT GIỮ BÓNG

- Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân
- Kỹ thuật giữ bóng bằng gan bàn chân
- Những sai lầm thường mắc – cách khắc phục

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học nắm các kỹ thuật giữ bóng cùng nguyên lý kỹ thuật của các loại giữ bóng cơ bản bằng lòng bàn chân và gan bàn chân giữ các loại bóng lăn sét, nửa nẩy và trên không, nắm được các lỗi sai thường mắc khi giữ bóng và cách sửa những sai lầm khi thực hiện các kỹ thuật giữ bóng.



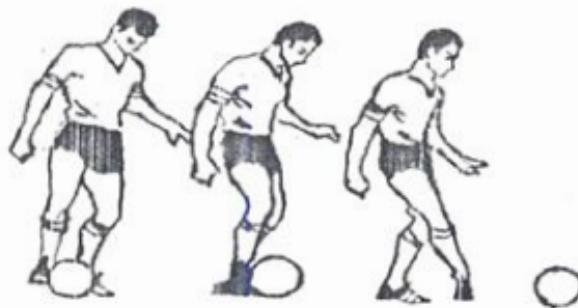
### II. Nội dung tóm tắt :

- Phân loại các kỹ thuật giữ bóng
  - Giữ bóng bằng lòng bàn chân
  - Giữ bóng bằng gan bàn chân
  - Giữ bóng bằng mu ngoài
  - Giữ bóng bằng mu chính diện
  - Giữ bóng bằng đùi
  - Giữ bóng bằng ngực
  - Giữ bóng bằng đầu
- Giữ bóng bằng lòng bàn chân
  - Sử dụng nhiều nhất vì diện tích tiếp xúc giữa chân và bóng khá lớn
  - Có thể giữ bóng lăn sệt, bóng nửa nảy hoặc bóng trên không
- Giữ bóng bằng gan bàn chân
  - Tương đối dễ, giữ ở vị trí theo ý muốn, dùng cho các loại bóng lăn sệt và nửa nảy
- Giữ bóng bằng lòng và gan bàn chân là một kỹ thuật đơn giản cho người mới tập
- Những sai lầm và nguyên nhân dẫn đến sai lầm
- Phương pháp khắc phục và hệ thống bài tập

### III. Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân:

#### Giữ bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

- Mũi chân trụ đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khuỷu, một bên vai hướng về phía bóng đến; Chân giữ bóng, mở mũi chân ra ngoài, gan bàn chân nằm song song với mặt đất, lòng bàn chân hướng về phía trước.



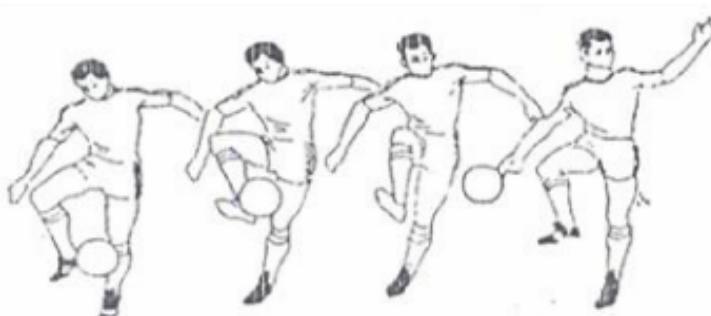
### Giữ bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân

- Gối chân trụ hơi thấp, thân người sau khi giữ bóng hướng vận động hơi lệch so với bóng. Chân giữ bóng đưa lên, cẳng chân thả lỏng, mũi chân bẻ cong lên, lòng bàn chân tiếp xúc bóng, bóng vận hành theo hướng hợp với mặt đất thành một góc nhỏ hơn  $90^{\circ}$



### Giữ bóng bóng trên không bằng lòng bàn chân

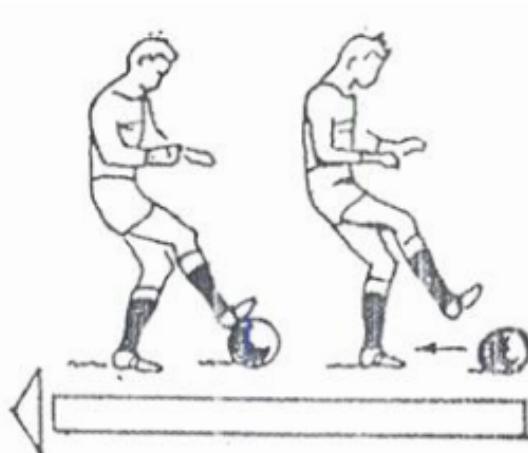
- Chân đưa lên, hướng lòng bàn chân về hướng bóng bay đến để đón bóng, khi bóng chạm vào chân lập tức kéo chân ra sau làm giảm lực, giữ bóng ở dưới chân



## IV. Kỹ thuật giữ bóng bằng gan bàn chân:

### Giữ bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

- Thân người đứng đối diện với hướng bóng đến, thân hơi ngả về phía trước, chân trụ đặt một bên bóng, mũi chân đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khuỷu xuống đồng thời chân giữ bóng đưa lên, khớp gối co lại, bàn chân co lên làm cho gan bàn chân hợp với mặt đất thành một góc nhỏ hơn  $90^{\circ}$



### Giữ bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

- Chân trụ đặt một bên phía sau so với điểm bóng rời, mũi chân đối diện với hướng bóng đến



### V. Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục:

### **Giữ bóng lăn sét**

- Bóng lăn qua dưới chân
- Khi giữ bóng, tiếp xúc bóng ở vị trí hơi cao so với mặt đất.
- Sau khi giữ bóng, bóng chưa nằm ở vị trí tốt nhất
- Sau khi giữ bóng thân người chưa kịp rướn tạo nên khoảng cách về thời gian giữa giữ bóng và rướn lên hơi dài nên không thể kịp thời khống chế được bóng và tạo ra sai sót

### **Giữ bóng nửa nẩy**

- Bóng lọt qua chân chủ yếu là do sự phán đoán thiếu chính xác đường phản xạ từ mặt đất lên
- Lực tiếp xúc bóng, do điểm tiếp xúc bóng làm ảnh hưởng đến việc thực hiện động tác tiếp theo
- Thông thường người ta sẽ nghĩ giữ bóng lăn sét, thì ngược lại giữ bóng nẩy cao....
- Khi giữ bóng nửa nẩy, hay giữ bóng lăn sét cũng xuất hiện hiện tượng này

### **Giữ bóng trên không**

- Vị trí chân tiếp xúc với bóng mà không chạm bóng để bóng lọt qua. Nguyên nhân chính do phán đoán không chính xác tốc độ bay của bóng và hướng bóng
- Không giữ được bóng trong phạm vi tốt nhất.

**Cách khắc phục sai lầm thường mắc & phương pháp giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật giữ bóng.**

■ Cá nhân tập kỹ thuật giữ bóng.

- Tập kỹ thuật giữ bóng với bức tường.
- Cá nhân đá bóng cao, rồi tập giữ các loại bóng nửa nẩy (cũng có thể dùng tay tung bóng lên rồi dùng chân giữ bóng).

■ Luyện tập giữ bóng với nhiều người

- Giữ bóng lăn sét trước mặt:
- Người đứng đối diện cách nhau 5m. Một người cầm bóng tung lên, người kia dùng kỹ thuật giữ các loại bóng cao
- Ba người một tổ tiến hành tập giữ bóng có chuyển thân

## G. KỸ THUẬT DẪN BÓNG

- Mục đích ý nghĩa của kỹ thuật dẫn bóng
- Khái niệm về kỹ thuật dẫn bóng
- Kết cấu của kỹ thuật dẫn bóng
- Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng vượt qua sự phòng thủ của đối phương
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học mục đích ý nghĩa của kỹ thuật dẫn bóng, kết cấu của kỹ thuật dẫn bóng, các yếu tố của kỹ thuật dẫn bóng cùng các động tác vận dụng khi dẫn bóng như hất bóng, chặt bóng, kéo bóng... Phương pháp giảng dạy các lỗi sai thường mắc, cách khắc phục những sai lầm đó và nắm được hệ thống những bài tập cơ bản khi tập luyện.



### II. Nội dung tóm tắt:

- Kết cấu của kỹ thuật dẫn bóng
- Yếu tố kỹ thuật
- Gồm các kỹ thuật dẫn bóng
  - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân
  - Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân
  - Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân
  - Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân
- Các kỹ thuật vận dụng trong kỹ thuật dẫn bóng gồm có
  - Hất bóng, chặt bóng, kéo bóng, dứt bóng, gạt bóng, dùng cơ thể để yểm hộ qua người
  - Vận dụng các kỹ thuật dẫn bóng vượt qua sự phòng thủ của đối phương
  - Dùng tốc độ cao để vượt qua đối phương
  - Dùng biến tốc
  - Dẫn bóng luồn qua giữa 2 chân đối phương
  - Dẫn bóng bằng vượt qua một bên người
  - Qua người bằng động tác giả

### **III. Mục đích ý nghĩa của kỹ thuật dẫn bóng:**

- Bóng đá là môn thể thao đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh mẽ về thể chất và tinh thần vì vậy vận động viên giành được quyền khống chế bóng phải đưa ra những biện pháp hợp lý để kịp thời tìm cơ hội phối hợp tấn công với đồng đội hoặc tự mình đột phá vượt qua hàng phòng thủ của đối phương tạo ra những cơ hội tốt để sút, chuyền bóng cho đồng đội ghi bàn.
- Trong hoàn cảnh như vậy việc vận dụng kỹ thuật dẫn bóng là rất cần thiết và là một biện pháp hết sức cần thiết và hiệu quả trong thi đấu.



### **IV. Khái niệm về kỹ thuật dẫn bóng:**

- Kỹ thuật dẫn bóng theo nghĩa hẹp là phương pháp dẫn bóng tức là dùng một bộ phận nào đó của cơ thể để tiếp xúc bóng khiến trái bóng chịu sự điều khiển của người dẫn bóng.
- Theo nghĩa rộng kỹ thuật dẫn bóng không chỉ là chỉ hất trái bóng theo sự điều khiển của con người mà còn phải vượt qua sự truy cản (cản phá của đối phương).

## V. Kết cấu của kỹ thuật dẫn bóng:

### ■ Lựa chọn phương pháp dẫn bóng

Đây là giai đoạn đòi hỏi người dẫn bóng phải có tầm quan sát rộng và phải phán đoán được ý đồ của đối phương

### ■ Tiếp xúc bóng trong khi chạy

Tùy vào tình hình cụ thể trên sân trong từng trận đấu đòi hỏi mà vận dụng vị trí thích hợp nhất để tiếp xúc bóng và quan trọng nhất là phải làm sao giữ bóng trong quyền khống chế của vận động viên

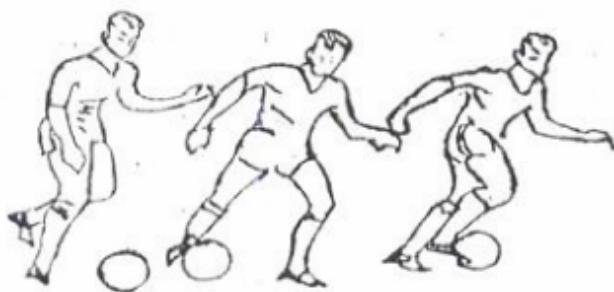
### ■ Chuẩn bị cho động tác kế tiếp

Khi nhiệm vụ dẫn bóng kết thúc thì cầu thủ có thể chuyền, phá bóng...để thực hiện được các động tác này thì cơ thể và vị trí bóng phải ở một tư thế có lợi cho động tác kế tiếp đó

## VI. Yếu lĩnh của kỹ thuật dẫn bóng:

### Dẫn bóng bằng lòng bàn chân

- Mục đích tác dụng dẫn bóng bằng lòng bàn chân để dễ quan sát đối phương , dễ dàng che chắn bóng khi đối phương tranh cướp thường được sử dụng trong tình huống đối phương vây xung quanh và không có khoảng trống rộng.

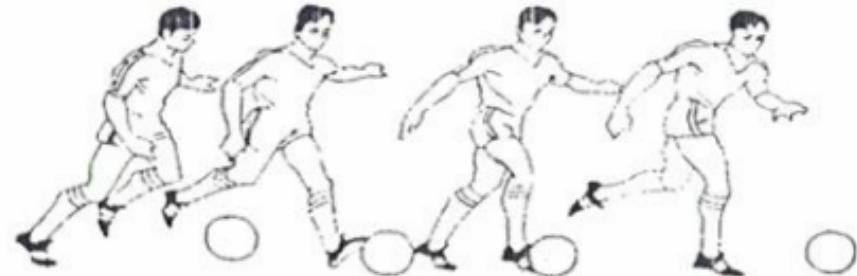


### Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

- Tư thế dẫn bóng thì như chạy bình thường thân trên hơi đổ về trước bước chân vừa phải không nên quá rộng, chân dẫn bóng nhấc lên khớp gối hơi gấp, khớp hông đưa về trước, ruỗi mũi bàn chân trước khi chạm đất dùng mu giữa bàn chân để tiếp xúc vào phần giữa phía sau quả bóng đẩy bóng về trước. Dùng lực tiếp xúc vào bóng tùy thuộc vào mục đích dẫn bóng.

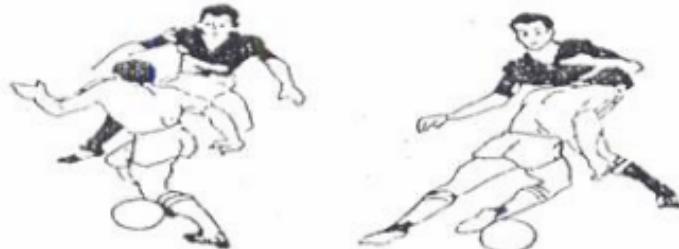
### Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

- Tư thế dẫn bóng như chạy bình thường người hơi đổ về trước (như dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân) chân dẫn bóng khi chạm đất thì dùng mu ngoài bàn chân tiếp xúc vào giữa và phía sau quả bóng.



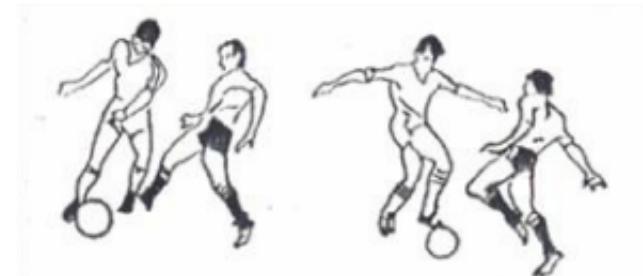
### Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

- Tư thế dẫn bóng thân trên hơi nghiêng sang một bên, thả lỏng tự nhiên thân nghiêng về một phía chân dẫn bóng hơi gập gối và bẻ ra ngoài mũi bàn chân bẻ ra ngoài làm cho mu trong bàn chân trực diện với hướng dẫn bóng đi trước khi chân dẫn bóng chạm đất dùng mu trong bàn chân dẫn bóng..
- Việc sử dụng mu trong bàn chân để chắn bóng và còn là để thực hiện một số động tác khác.
- Hất bóng
  - Lợi dụng sự chuyển động của cổ chân bẻ qua một bên để cho mu trong hoặc mu ngoài bàn chân tiếp xúc bóng, sẽ hất bóng sang một bên phía trước mặt, phía bên hoặc một bên về phía sau



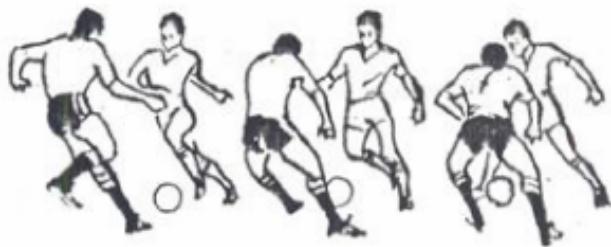
### ■ Kéo bóng

- Dùng phần dưới phía trước bàn chân đặt trên bóng hoặc phần trên lệch sang một bên cũng được, còn chân kia đặt phía sau cạnh bên một quả bóng, sau đó chân tiếp xúc dùng lực kéo bóng ra phía sau, vào vị trí khống chế của mình



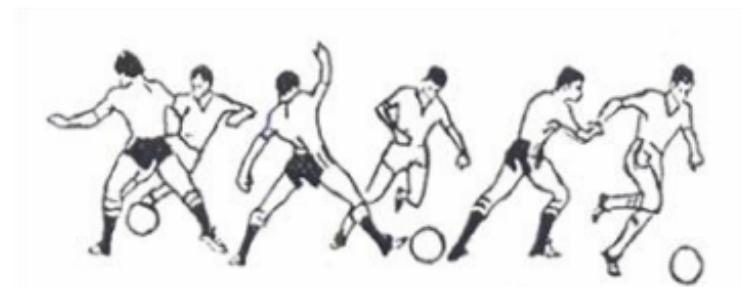
### ■ Chặt bóng

- Dùng lực đột xuất, bất ngờ chuyển thân và dùng đột ngột khiến cho đối phương trong tích tắc không thể điều chỉnh được trọng tâm cơ thể, để dẫn bóng vượt qua phía ngược lại của đối phương



### ■ Dích bóng lên

- Dùng xương các ngón chân tiếp xúc bóng, đầu tiên tiếp xúc phần dưới của bóng, sau đó đột nhiên dích bóng lên cao



### ■ Gạt bóng

- Trong quá trình dẫn bóng, có lúc bóng ở trên không hoặc ở dưới đất nảy lên. Căn cứ vị trí của từng người chạy lên tranh cướp bóng mà gạt bóng nhằm mục đích qua đối phương



## VII. Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng vượt qua sự phòng thủ của đối phương: Dùng tốc độ cao, nhanh vượt qua đối phương:

Người có bóng dùng tốc độ đột biến đầy mạnh (dùng lực tương đối lớn) kết hợp với sự vươn chạy nhanh để vượt qua sự cản phá của đối phương. Chú ý:

- Phía sau anh ta là khoảng trống không có ai có thể hỗ trợ anh ta.
- Anh ta đơn độc, đồng đội rất khó yểm trợ, nhất là khi người dẫn bóng với tốc độ nhanh, người phòng thủ chuẩn bị xông lên tranh cướp bóng
- Người dẫn bóng và người phòng thủ đứng gần nhau, người có bóng đột nhiên đẩy bóng vượt qua

## Dùng cơ thể yểm hộ bóng để qua người

Phương pháp này đòi hỏi:

- Người dẫn bóng phải có khả năng dựa sát vào đối phương, không để đối phương tách khỏi mình.
- Đòi hỏi giữ bóng cách xa đối thủ về một phía, tức là làm sao khi đối phương giơ chân ra với không tới bóng.
- Khi chân đã kìm chặt đối phương thì không thể để trọng tâm nghiêng về một bên chân trụ được, bởi vì nếu đối phương di chuyển thì bản thân mình cũng không giữ được thăng bằng.

## Dùng biến tốc độ qua người:

Đối phương đứng một bên đối với người dẫn bóng và người dẫn bóng dùng chân xa đối phương để dẫn bóng và dùng sự thay đổi tốc độ để dẫn bóng nhằm đạt được mục đích vượt qua đối phương

## Kết hợp động tác đẩy, kéo, hất dích...để vượt qua đối phương

Dùng một chân hoặc hai chân luân lưu làm động tác trên. Kết hợp vận dụng các động tác dẫn bóng thích hợp, thay đổi hướng đi và tốc độ.

## Dẫn bóng luôn qua giữa hai chân đối phương

Người dẫn bóng bị đối phương ngăn cản trước mặt, phát hiện hai chân dạng ra rất rộng, và trọng tâm cơ thể nằm trên hai chân thì đẩy bóng qua giữa hai chân đối phương, thân người cũng nghiêng về một bên đối với đối phương và qua người không chuyền bóng.

### **Bóng vượt qua người một bên, người vượt qua bên khác**

Phương pháp này chủ yếu được sử dụng khi người phòng thủ chỉ tập trung nhìn bóng chứ không nhìn người, và anh ta tự cho là có thể với tới bóng. Do đó, khi người phòng thủ đưa chân tranh cướp bóng, người dẫn bóng lập tức đẩy bóng lên phía trước, chân của người phòng thủ không với tới quả bóng khi nó rơi xuống đất, trọng tâm cơ thể lại xoay mất rồi, trong lúc này người dẫn bóng phải vượt qua người phòng thủ thật nhanh, tiến lên không chẽ bóng.

### **Qua người bằng động tác giả:**

Phương pháp này là những động tác (hành động) bằng chân, bằng thân và bằng đầu, được vận động viên sử dụng khi dẫn bóng nhằm làm cho đối thủ mắc lừa để xảy ra sai lầm.

### **Thời cơ qua người tốt nhất.**

Thời cơ qua người nên quán triệt nguyên tắc sau đây, là khi đối phương không còn cách thực hiện động tác tranh cướp, hoặc tuy thực hiện động tác tranh cướp nhưng không hiệu quả

### **Nắm vững cự ly qua người**

Ngoài cách dùng tốc độ nhanh để qua người, những cách khác đều cần cách đối phương một bước chân, cự ly này lớn hơn cự ly giữa người dẫn bóng với trái bóng, đối thủ cao, chân dài có thể chạm được bóng, nhưng không thể chạm bóng trước người dẫn bóng được

## **VIII. Phương pháp giảng dạy:**

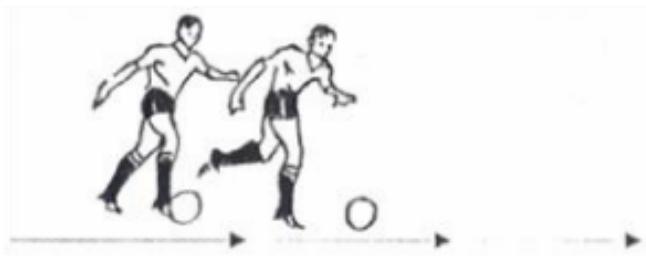
- Trong việc tập luyện các bài tập dẫn bóng phải luyện tập theo nguyên tắc từ dễ đến khó, đơn giản đến phức tạp...
- Phương pháp giảng giải, phân tích và thị phạm kỹ thuật dẫn bóng.
- **Đội hình tập luyện :** Phải tạo cho học sinh sự hứng thú có thể cho học sinh thi đấu dẫn bóng theo nhóm
- Các hình thức tập luyện: Có thể theo nhóm, cá nhân, toàn lớp ....

### Những nguyên nhân gây ra sai lầm

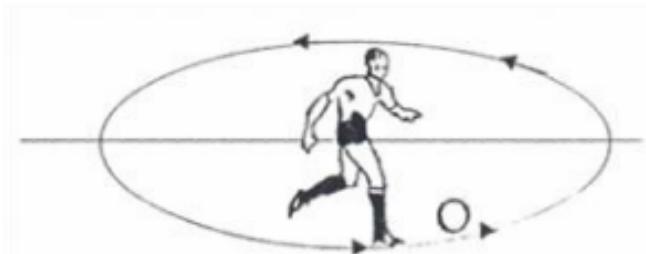
- Khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng mắt chỉ nhìn vào bóng nên không thể quan sát xung quanh dẫn. Do năng lực khống chế bóng không tốt và cũng có khi là do thói quen khi dẫn bóng đầu cúi xuống đất
- Khi dẫn bóng thân người quá cứng
- Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng không hợp lý tạo thành sai lầm khi dẫn bóng
- Khi dẫn bóng bước chân quá dài, trọng tâm cơ thể hơi cao, không thể tiếp xúc bóng thuận lợi nên khó khống chế bóng
- Do tiếp xúc bóng không đúng vị trí nên đường bóng đi không theo ý muốn
- Bóng bật xa người dẫn nên không khống chế và điều khiển được bóng

### IX. Hệ thống bài tập:

#### 1. Bài tập dẫn bóng chậm theo đường thẳng



#### 2. Bài tập dẫn bóng theo hình vòng cung

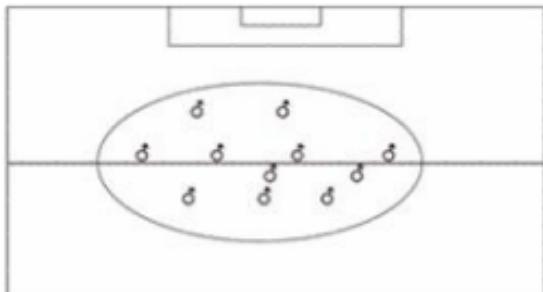


### 3. Dẫn bóng theo đường gấp khúc



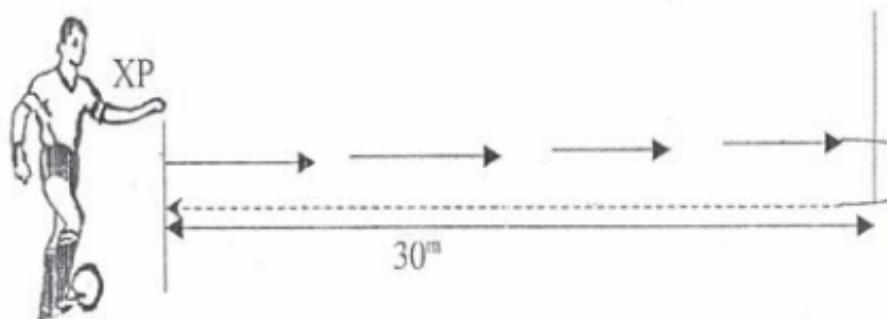
### 4. Bài tập dẫn bóng tự do trong khu vực nhất định

Trong vòng tròn giữa sân cho 10 đến 15 người dùng tất cả các kỹ thuật dẫn bóng dẫn bóng tự do trong vòng tròn



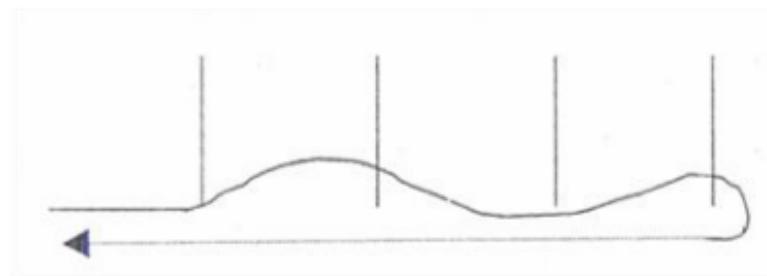
### 5. Bài tập dẫn bóng tốc độ 30m luồn qua 1 cọc

Yêu cầu dẫn bóng ít nhất 3 chạm khi tới cọc và bóng phải trở về đích trước người



## 6. Bài tập dẫn bóng luồn cọc

Người tập xếp thành một hàng dọc, vận động viên thứ nhất sau khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng qua hàng cọc thì chuyền bóng cho người sau, người sau làm động tác cá nhân cũng như vậy. dẫn bóng qua hết hàng cọc rồi trở về đúng ở cuối hàng



## 7. Bài tập kéo bóng

Ở trong một phạm vi nhất định, dẫn bóng tự do, khi tiếng còi nhắc một chân lên, còn chân kia làm trụ, chân giơ lên, dùng mũi chân tiếp xúc phần trên bóng, kéo bóng xoay quanh chân trụ, kéo bóng từng bước, từng bước một

## 8. Bài tập thay đổi chân kéo bóng

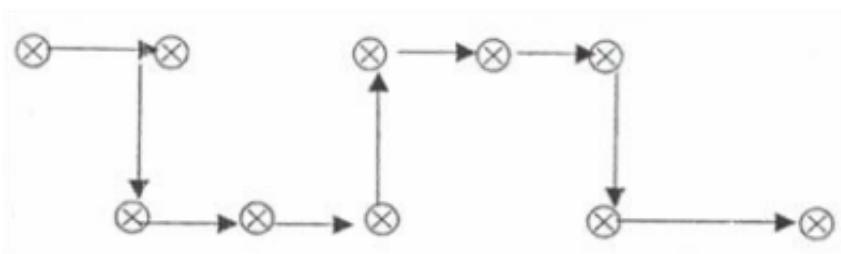
Nếu chân trái làm trụ thì chân phải kéo bóng ra sau chuyển  $180^{\circ}$ , chân phải nhanh chóng chạm đất làm chân trụ, chân trái đặt lên phần trên quả bóng.

## 9. Dẫn bóng vòng qua chướng ngại hoặc qua cọc

Người tập luyện xếp thành một hàng dọc, người đầu tiên dẫn bóng qua các chướng ngại xong, dẫn qua cọc cuối cùng xong thì người thứ hai bắt đầu dẫn

## 10. Tập luyện kết hợp chặt đầy

Trong quá trình dẫn bóng, dùng mu trong bàn chân phải (hoặc cạnh sau chân) chặt bóng, dùng lòng bàn chân trái đẩy bóng tới trước theo đường thẳng, cứ như vậy luân phiên làm liên tục



## 11. Tập kết hợp kéo - đẩy

Dùng chân phải kéo bóng ra sau thân mình, kế đó dùng lòng bàn chân (hoặc mu ngoài bàn chân) đẩy bóng theo hướng kéo bóng, bước rước lên dẫn bóng, tiếp tục làm động tác như trên, hai tay thay nhau thực hiện

## 12. Tập đẩy bóng

Lòng bàn chân từ chỗ làm trụ chuyển sang đẩy bóng đi, thân người rướn lên tiếp tục dẫn bóng, và dùng biện pháp tương tự, chân còn lại tập luyện như động tác đã tập

## H. KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

- Mục đích ý nghĩa của kỹ thuật đánh đầu
- Kết cấu động tác đánh đầu
- Đánh đầu chính diện bằng trán giữa
- Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên
- Phương pháp giảng dạy
- Các bài tập

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học mục đích ý nghĩa của kỹ thuật đánh đầu, phân loại các kỹ thuật đánh đầu, kết cấu của kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa và bằng trán bên. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh đầu các lỗi sai thường mắc, cách khắc phục những sai lầm đó và nắm bắt được hệ thống bài tập đánh đầu.



## II. Tóm tắt:

- Kết cấu kỹ thuật: Di động chọn vị trí thích hợp, Hoạt động của cơ thể, Đầu tiếp xúc bóng, Sau khi đầu tiếp xúc bóng
- Phân loại kỹ thuật
  - Kỹ thuật đánh đầu chính diện bằng trán giữa
    - Phân loại
      - Tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa
      - Chạy đánh đầu bằng trán giữa
      - Dừng tại chỗ bật nhảy lên đánh đầu bằng trán giữa
      - Chạy, bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa
      - Đánh đầu ra phía sau
    - Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên
      - Phân loại
        - Tại chỗ đánh đầu bằng trán bên
        - Chạy đánh đầu bằng trán bên
        - Bật nhảy đánh đầu bằng trán bên
  - Yếu lĩnh kỹ thuật
    - Khi đánh đầu phải mở mắt để quan sát bóng
    - Khi tiếp xúc bóng phải gồng cứng cơ để đề phòng chấn thương
    - Đánh đầu phải dứt khoát không sợ sệt, không thả lỏng người dễ gây chấn thương
    - Phương pháp giảng dạy
    - Hệ thống bài tập

## III. Mục đích ý nghĩa của kỹ thuật đánh đầu:

- Trong thi đấu bóng đá ngoài việc cầu thủ sử dụng các kỹ thuật khác nhau để xử lý các đường bóng lăn sét dưới đất mà còn phải xử lý các loại bóng bay trên không
- Trong thi đấu một số trường hợp không thể dùng ngực và các bộ phận dưới ngực để giữ bóng hoặc không chế bóng mà chỉ có thể dùng đầu để xử lý bóng
- Ngoài việc sử dụng đầu để không chế bóng, để sút cầu môn và phá bóng thì còn sử dụng kỹ thuật đánh đầu để chuyền bóng, cắt bóng trên không.
- **Khái niệm:** Kỹ thuật đánh đầu là động tác vận động viên sử dụng trán đánh bóng đi đến mục tiêu đã định.

#### **IV. Kết cấu động tác đánh đầu:**

- **Bước 1: Di động chọn vị trí thích hợp**



- **Bước 2: Hoạt động của cơ thể.**



- **Bước 3: Đầu tiếp xúc bóng ( vị trí tiếp xúc giữa đầu và bóng).**



- **Bước 4: Động tác kết thúc sau khi đầu tiếp xúc bóng.**

### a. Di động tìm vị trí

- Phải phán đoán chính xác tốc độ bay và hướng bay của quả bóng, sau đó chọn điểm tiếp xúc bóng, sau đó di động chiếm vị trí và nhảy lên đánh đầu

### b. Động tác của thân

Kỹ thuật đánh đầu phân ra các kiểu sau:

- Đứng tại chỗ đánh đầu chính diện.
- Đứng tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.
- Chạy đà đánh đầu bằng trán giữa.
- Chạy đà đánh đầu bằng trán bên.
- Nhảy lên đánh đầu bằng trán giữa hoặc trán bên.
- Đánh đầu kiểu cá nhảy.

### c. Tiếp xúc giữa đầu và bóng

Nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn này là tính chính xác của đánh đầu. Nó bao gồm:

- Một là sử dụng bộ phận nào đó của đầu để tiếp xúc bóng.
- Hai là, dùng bộ phận nào đó của đầu để tiếp xúc với bộ phận nhất định nào của bóng
- Thời gian đầu tiên tiếp xúc bóng phải tuân thủ nguyên tắc sau: khi đầu tiếp xúc bóng đó cũng là lúc động tác gập thân đạt tốc độ lớn nhất.

### d. Động tác kết thúc sau khi đầu tiếp xúc bóng

Khi thực hiện động tác đánh đầu xong thì động tác kế tiếp là nhanh chóng di chuyển giữ thăng bằng quan sát và thực hiện các động tác kỹ thuật khác Một là sử dụng bộ phận nào đó của đầu để tiếp xúc bóng.

## V. Đánh đầu chính diện bằng trán giữa:

### 1. Yếu lĩnh động tác kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

- Thân người đối diện với hướng bóng đến, mắt quan sát sự vận động của quả bóng, hai chân dạng ra hai bên hoặc trước sau, đầu gối hơi thấp xuống trọng tâm cơ thể rơi vào chân trụ, hai vai buông lỏng tự nhiên
- Khi bóng đến gần thân người, ngả người như cành cung để tạo lực, hai chân dùng lực đạp đất, nhanh chóng gập người ra trước, hơi kéo cằm xuống, trong khoảnh khắc khi tiếp xúc bóng, cổ làm động tác đánh mạnh, dùng trán giữa đánh vào bóng thân trên theo đà mà đánh về trước

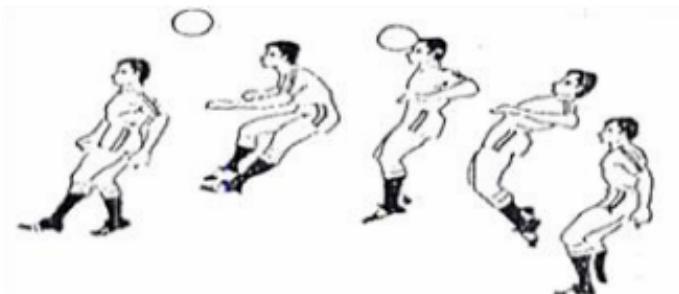


### 2. Yếu lĩnh đánh đầu khi chạy

- Yếu lĩnh động tác đánh đầu khi chạy với động tác đứng tại chỗ đánh đầu hầu như không có gì thay đổi. Có khác là bước đầu tiên phải chạy tìm vị trí thích hợp

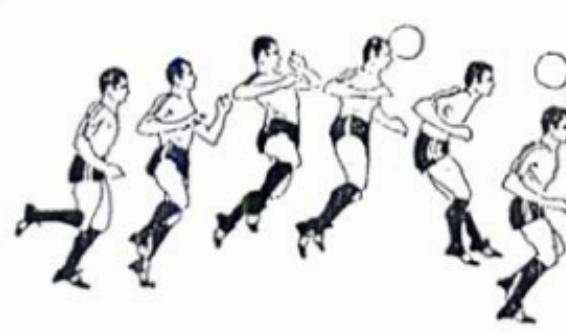
### 3. Đứng tại chỗ nhảy lên đánh đầu

- Loại kỹ thuật động tác này thường được sử dụng chuyền bóng qua khỏi đầu hoặc sử dụng khi đổi phương tấn công chuyền bóng cao qua đầu



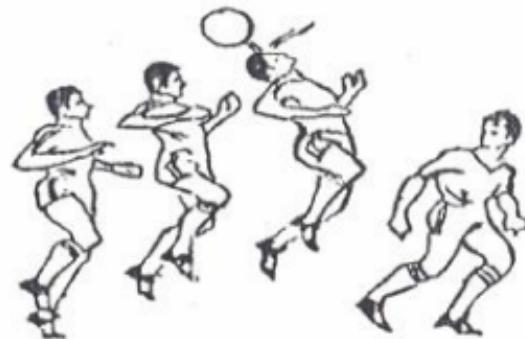
#### 4. Chạy, nhảy lên đánh đầu

- Chạy đà nhảy đánh đầu có thể dùng một hoặc cả hai chân dậm nhảy, tùy theo góc độ của bóng mà chọn vị trí mà chạy nhanh đến điểm dậm nhảy, bước cuối trước khi nhảy lên hơi rộng một tí, chân dậm nhảy đạp đất nhảy lên, còn chân kia co gối đánh lên, khuỷ tay tự nhiên giơ lên



#### 5. Kỹ thuật đánh đầu ra phía sau

- Động tác này phân ra hai loại: đứng tại chỗ và nhảy lên đánh đầu. Khi bóng đến gần cơ thể ở trên không, ưỡn ngực, mở bụng ra, cầm ghìm xuống, thân ngả ra sau hướng lên phía trên, dùng chính giữa đỉnh đầu chạm phía dưới của bóng làm cho bóng bật lên cao bay về phía sau



### VI. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên:

## 1. Kỹ thuật đánh đầu tại chỗ bằng trán bên

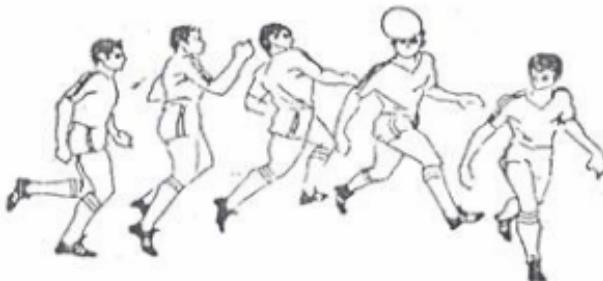
- Căn cứ tốc độ vận hành của quả bóng, trục chuyển động của quả bóng mà kịp thời di động đến vị trí. Hai chân dạng ra trước-sau hoặc hai bên chân trước phải đạt theo hai hướng bóng đánh đi, trọng tâm chuyển dần dần ra chân trước, mắt quan sát bóng, đầu gối chân trước hơi khuỷu xuống, hai cánh tay dang tự nhiên.
- Khi bóng bay đến trên không trước mặt, dùng lực đạp đất, mũi bàn chân chuyển hướng thích hợp, thân người chuyển theo hướng bóng bay đi, đồng thời dùng lực đánh đầu vào bóng, làm cho trán bên đánh trúng vào phần giữa phía sau của quả bóng

## 2. Chạy đánh đầu bằng trán bên

- Yếu lĩnh động tác cũng giống như đứng tại chỗ đánh đầu bằng trán bên. Điều khác biệt là động tác được thực hiện khi chạy nhanh, và chú ý giữ tư thế cân bằng cho cơ thể sau khi hoàn thành động tác.

## 3. Bật lên đánh đầu bằng trán bên

- Phân làm hai loại: đứng tại chỗ giật nhảy bật cao đánh đầu, chạy đà



### Những yêu cầu khi đánh đầu

- Khi đánh đầu mắt phải mở để quan sát bóng.
- Khi bóng tiếp xúc với đầu phải gồng cổ cứng để đề phòng chấn thương khớp cổ.
- Khi đánh đầu phải rất khoát không sợ sệt, thả lỏng người rất dễ gây chấn thương

## VII. Phương pháp giảng dạy:

**Tiến hành giảng dạy theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ không bóng đến có bóng**

- Phương pháp giảng dạy phân tích và thị phạm kỹ thuật
- Phương pháp tập luyện sao tạo cho học sinh cảm giác không sợ bóng đầu tiên tập đánh đầu tại chỗ không bóng, sau đó cho tập đánh đầu bằng bóng cheo ....
- Đội hình tập luyện Theo hàng ngang, hàng dọc, hình vòng cung hoặc cá nhân ...

## Những sai lầm và cách khắc phục

- Phán đoán sai quỹ đạo và tốc độ bay của bóng,
- Chưa nắm vững thời cơ giật nhảy, cũng do nguyên nhân nêu trên dẫn đến đánh không trúng bóng...
- Động tác kỹ thuật được tiến hành thiếu nhịp điệu, thiếu lực
- Đầu tiếp xúc bóng không đúng, ảnh hưởng đến độ chính xác của quả bóng bay đi
- Khi nhảy lên đánh đầu không khống chế được thân thể, dẫn đến việc phối hợp giữa các bộ phận của cơ thể thiếu nhịp nhàng
- Khắc phục trạng thái tâm lý: sợ sệt, phải mở mắt để quan sát bóng

## VIII. Các bài tập:

## 1. Bài tập mô phỏng đánh đầu

- Người tập đứng theo hàng ngang cách nhau 2m tập các loại kỹ thuật đánh đầu, đầu tiên tập đánh đầu tại chỗ ở tư thế chân trước chân sau hai tay co tự nhiên mở sang ngang ngửa ra sau tạo thành hình cánh cung sau đó dùng sức toàn thân đầu tiên chân đạp đất phát lực toàn thân gập thân mạnh về trước đánh đầu bằng trán giữa

## 2. Bài tập tạo cảm giác bóng

- Hai người một bóng một người cầm bóng bằng hai tay đưa lên tầm ngang trán, người kia dùng trán giữa và trán bên tiếp xúc bóng

## 3. Bài tập đánh đầu trên cao

- Treo bóng ở trên cao thay đổi chiều cao của quả bóng tập đánh đầu các loại từ tại chỗ, bật nhảy đến chạy đà bật nhảy đánh đầu

## 4. Bài tập đánh đầu vào tường

- Người tập tự cầm bóng ném vào tường, bóng bật ra, dùng các loại kỹ thuật đánh đầu, đánh đầu vào tường

## 5. Bài tập tung bóng bằng đầu

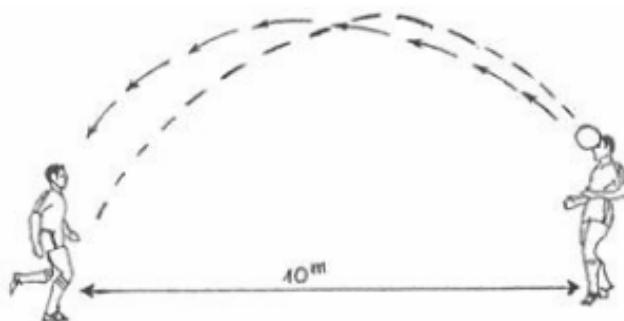
- Người tập dùng chân hất bóng lên cao hoặc cầm tay tung bóng lên cao trước và trên trán thực hiện động tác tung bóng bằng đầu

## 6. Bài tập đánh đầu vào cầu môn

- Người tập đứng thành một hàng dọc ở ngoài vòng cung khu vực 16,50m, người phục vụ đứng ở khu vực cầu môn hoặc một bên cầu môn

## 7. Bài tập đánh đầu ra phía sau

- Ba người đứng thành một hàng dọc cách nhau 10m. Đầu tiên vận động viên A ném bóng cao cho vận động viên B, vận động viên B dùng đầu đánh ngược ra phía sau cho vận động viên C, sau khi bắt được bóng vận động viên C lại ném bóng cho vận động viên B và B lại đánh đầu ngược ra sau cho vận động viên A. Cứ như vậy luân phiên nhau đổi người vào giữa thực hiện bài tập

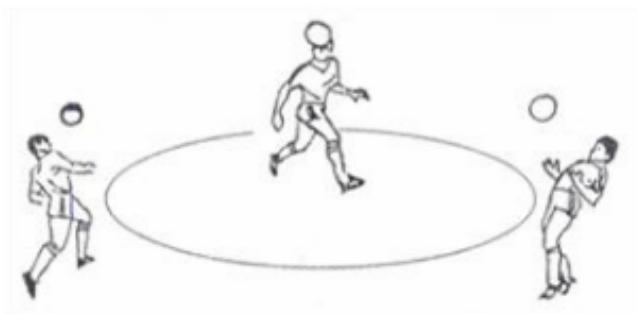


## 8. Bài tập tranh cướp đánh đầu vào cầu môn

- Ba người một tổ hai người đứng ở trên đường vòng cung của khu vực 16,50m, vận động viên A đặt bóng cách đường biên dọc và biên ngang 10m ngoài khu vực 16,50m dùng mu trong bàn chân đá bóng vào khu vực đá phạt 11m, cho vận động viên B,C, D và vận động viên C chạy vào đánh đầu vào cầu môn, cũng có thể một người phòng ngự còn người kia tấn công

### 9. Bài tập quay đổi hướng đánh đầu

- Ba người hai quả bóng đứng thành một hàng dọc cách nhau 10m, vận động viên A tung bóng cao tới cho vận động viên B, vận động viên B đánh đầu trở lại cho vận động viên A, sau đó nhanh chóng xoay người quay lại phía vận động viên C, vận động viên C lại tung bóng cao tới cho vận động viên B, B đánh đầu trở lại cho C và tiếp tục quay về phía vận động viên A và thực hiện lặp lại như vậy. Mỗi lần thực hiện đánh đầu 20 lần



## I. KỸ THUẬT NÉM BIÊN

- Những yêu cầu của kỹ thuật ném biên
- Yêu lịnh kỹ thuật ném biên
- Phương pháp giảng dạy kỹ thuật ném biên
- Bài tập ném biên

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học khái niệm về kỹ thuật ném biên, nắm vững các yêu cầu mà luật bóng đá qui định khi ném biên, nắm được yêu lịnh của kỹ thuật ném biên. Phương pháp giảng dạy, lỗi sai thường mắc, cách khắc phục và một số bài tập ném biên.



### II. Tóm tắt :

- Yêu cầu kỹ thuật
  - Đúng luật bóng đá quy định
- Phân loại kỹ thuật
  - Ném biên tại chỗ
  - Ném biên có đà
- Yếu lĩnh kỹ thuật
  - Xác định lực ném, chọn góc độ ném biên hợp lý
  - Kỹ thuật ném biên tại chỗ có gì khác so với kỹ thuật ném biên có đà
- Phương pháp giảng dạy
  - Nêu được rõ yêu cầu, quy định của ném biên
  - Phân tích, thị phạm tập luyện theo đội hình
  - Chỉ rõ lỗi sai và cách sửa khi thực hiện kỹ thuật ném biên
- Hệ thống bài tập

### **III. Những yêu cầu của kỹ thuật ném biên:**

- **Khái niệm:** kỹ thuật ném biên là động tác vận động viên sử dụng hai tay ném bóng đi đến mục tiêu đã định, theo đúng luật của môn bóng đá.
- Kỹ thuật ném biên được thực hiện khi bóng đi hết đường biên dọc của sân bóng đá, đội được ném biên là đội không làm bóng đi hết đường dọc
- Khi ném biên thì người ném biên phải thực hiện đúng những yêu cầu của luật bóng đá quy định sau:
  - Người ném biên phải xoay mặt vào sân bóng, hai chân đặt sau vạch biên dọc, dùng hai tay cầm bóng đưa từ phía sau qua đầu rồi ném vào trong sân, chân không được rời khỏi mặt sân khi bóng chưa rời tay được một chu vi quả bóng, và khi ném biên bóng phải đi liên tục từ sau đầu ra trước.
  - Trong ném biên phải tuân thủ đối với các quy định của luật bóng đá ban hành.

### **IV. Yếu lĩnh kỹ thuật ném biên:**

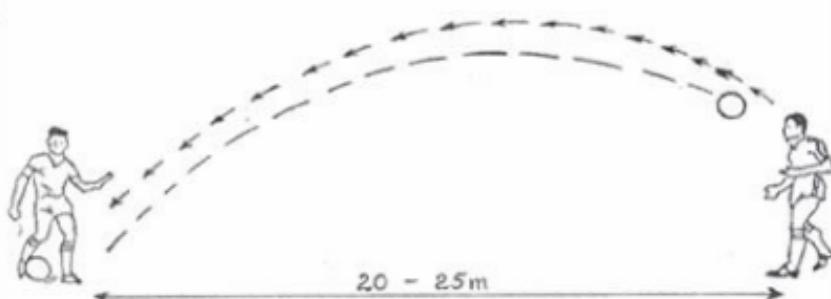
- Động tác kỹ thuật ném biên là một vận động bột phát ở dạng chiến thuật cố định. Nếu ném biên đi xa, phải chú ý góc độ ném hợp lý và dùng lực mạnh lúc ném. Góc độ ném lớn hay nhỏ chịu sự chi phối của thời cơ bóng rời khỏi tay.
- Chúng ta đều biết mối quan hệ về độ bay xa của bóng được ném đi, như góc độ ném đi là  $45^0$  thì độ bay của bóng ném đi là xa nhất, nhưng do lúc ném biên, điểm đứng ném và điểm rơi không nằm trên một mặt phẳng, bởi vì góc độ lúc ném đi chịu ảnh hưởng của góc rơi xuống đất
- $S_1+S_2$  : là khoảng cách từ vị trí ném bóng đi đến điểm bóng rơi xuống đất (A,B) điểm ném đi và điểm rơi xuống không cùng nằm trên một mặt phẳng khi bóng bay.
- $V_0$ : Tốc độ vừa rời tay lúc ném.
- $\alpha$ : Góc ném đi.
- $\beta$ : Góc rơi tự do.
- Cự ly ném đi theo công thức sau (g gia tốc rơi tự do g=9,8):

$$S_1+S_2 = \frac{V_0}{g} (\sin 2\alpha + 2g\beta \times \cos \alpha)$$

- Từ công thức trên ta thấy nếu  $V_0$  không thay đổi, muốn cho  $S_1+S_2$  lớn nhất thì  $\sin 2\alpha = 1$  hay  $\alpha=45^0$
- Còn một nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến độ xa của ném biên, đó là tốc độ bóng rời tay

## 1. Kỹ thuật ném biên tại chỗ

- Đứng đối diện với sân theo hướng sẽ ném, hai chân dang sang hai bên, đầu gối hơi hạ thấp xuống, hoặc chân trước chân sau, chân sau hơi khuỷu, thân người ngả về sau thành hình cánh cung, hai tay mở tự nhiên, hai đầu ngón tay cái đối nhau nắm phần sau hai bên của quả bóng, các ngón tay dàn đều trên bóng, khuỷu tay co lại đưa bóng qua đầu về phía sau, khi ném bóng, hai chân dùng lực đạp đất, hai cánh tay ruỗi thẳng, hóp bụng, hai tay đưa bóng từ sau ra phía trước, khi bóng qua khỏi đầu, dùng lực ném bóng vào sân. Khi ném chân có thể kéo rê dưới đất, vận động về trước nhưng không được rời khỏi mặt đất



## 2. Kỹ thuật ném biên có đà

- Người thực hiện kỹ thuật ném biên hai tay cầm bóng trước ngực hoặc cầm bóng bằng một tay, khi chạy đà tới bước sau cùng, hai tay đưa bóng qua đầu ra phía sau, đồng thời thân người ngả về sau tạo thành hình cánh cung, và động tác ném bóng biên có đà cũng giống như động tác ném biên tại chỗ
- Khi ném biên cần tuân thủ các yêu cầu sau:
  - Cần tuân thủ quy định của luật bóng đá mà tiến hành ném biên
  - Động tác ném biên phải liên tục, nhịp nhàng, hai vai đồng thời dùng lực, nếu không như vậy sẽ ảnh hưởng đến độ chính xác và độ xa của bóng

## V. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật ném biên:

- Cần nêu rõ những quy định của luật bóng đá cho học sinh hiểu và thực hiện đúng yêu cầu của luật ném biên
- Phương pháp giảng dạy thường là phân tích thị phạm
- Phương pháp tập luyện chủ yếu là theo đội hình hàng ngang hai người một bóng tập ném biên qua lại cho nhau

### **Những lỗi sai thường mắc khi thực hiện kỹ thuật ném biên**

- Khi ném biên chân bước vào trong sân nguyên nhân do vội vàng không quan sát mặt sân.
- Khi thực hiện động tác ném biên chân rời khỏi mặt đất khi bóng chưa rời tay.
- Khi ném biên tay chuyển động không liên tục, hoặc bóng chưa đưa qua đầu và dùng lực không đều giữa hai tay

## **VI. Bài tập ném biên:**

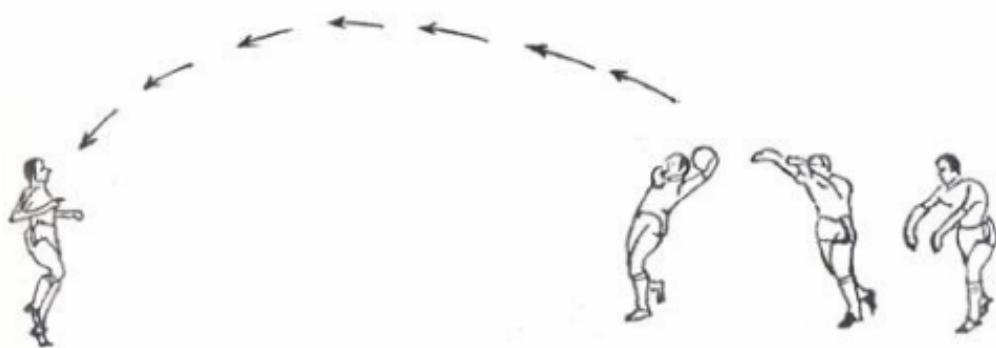
### **1. Bài tập ném biên tại chỗ**

- Hai người một quả bóng cách nhau 10-15m, đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rạng sang hai bên rộng bằng vai tập ném biên qua lại cho nhau



## 2. Bài tập ném biên có đà

- Hai người một bóng đứng cách nhau từ 20- 25 m chạy đà từ 3-5 bước đà VĐV A ném biên sang bên cho VĐV B kết hợp với tập kỹ thuật đỡ bóng bằng các kỹ thuật



## J. KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG

- Khái niệm, ý nghĩa, tác dụng của việc cướp bóng
- Phân loại kỹ thuật
- Những động tác và phương pháp
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập tranh cướp bóng

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học khái niệm, phân loại, ý nghĩa tác dụng của kỹ thuật tranh cướp trong thi đấu, những động tác và phương pháp tranh cướp thường sử dụng trong thi đấu về kỹ thuật ném biên. Nắm được phương pháp giảng dạy, lỗi sai thường mắc, cách khắc phục và một số bài tập tranh cướp bóng.



## II. Tóm tắt:

- Khái niệm, ý nghĩa và tác dụng
- Phân loại cấu trúc kỹ thuật: Cướp bóng chính diện, cướp bóng từ hai bên, xoạc bóng chính diện, xoạc bóng từ 2 bên
- Nguyên lý kỹ thuật: Chọn vị trí, thời cơ tranh cướp, động tác sau khi tranh cướp
- Những động tác và phương pháp tranh cướp bóng thường sử dụng:
  - Cướp bóng chính diện
  - Va chạm hợp lý, cướp bóng từ hai bên
  - Xoạc bóng chính diện
  - Xoạc bóng nghiêng từ phía sau
  - Xoạc bóng bằng một chân
  - Xoạc bóng bằng chân ngược với chân dẫn bóng của đối phương
- Phương pháp giảng dạy
  - Thị phạm động tác cùng với các bài tập thích hợp
  - Phân tích những sai lầm thường mắc và cách khắc phục
- Hệ thống bài tập

## III. Khái niệm, ý nghĩa, tác dụng của việc cướp bóng:

### Khái niệm

- Cướp bóng là chỉ việc sử dụng những động tác hợp lý, đúng luật để đoạt hoặc phá bóng trong tầm khống chế của đối phương, còn cắt bóng là sử dụng những động tác kỹ thuật cần thiết để đỡ hoặc phá những đường chuyền của đối phương

### Ý nghĩa, tác dụng của việc tranh cướp bóng

- Dành quyền khống chế bóng, phá, cản đường tiến công của đối phương, biến phòng thủ thành tấn công
- Để thu hẹp khoảng chống và hạn chế tầm hoạt động của đối phương

## IV. Phân loại và cấu trúc động tác kỹ thuật tranh cướp bóng:

### **Cướp bóng bao gồm các kỹ thuật cướp và xoạc**

- Phương pháp giảng dạy phân tích và thị phạm kỹ thuật
- Cướp bóng chính diện (trước mặt)
- Cướp bóng từ hai bên.
- Xoạc bóng chính diện (trước mặt)
- Xoạc bóng từ hai bên.

**Cắt bóng bao gồm những kỹ thuật như:** đá bóng, đánh đầu, xoạc bóng và dừng bóng...

**Thông thường cấu trúc động tác của kỹ thuật cướp, cắt bóng bao gồm 3 khâu chủ yếu là:** Chọn lựa vị trí; Thời cơ cướp, cắt bóng; Động tác thực hiện tiếp theo sau khi cướp và cắt bóng

#### **a. Lựa chọn vị trí**

- Khi đối mặt với đối phương đang không chế bóng, cần phải duy trì một khoảng cách bằng một bước lớn, để lúc nào cũng có thể đưa chân ra cướp bóng được

#### **b. Thời cơ tranh cướp bóng**

- Khi đối mặt với đối phương đang không chế bóng, cần phải duy trì một khoảng cách bằng một bước lớn, để lúc nào cũng có thể đưa chân ra cướp bóng được
- Khi đối phương đang quay lưng về phía mình và chuẩn bị nhận bóng thì phải nhanh chóng quyết định xông lên cắt bóng, phá bóng
- Khi đối phương dừng bóng hoặc dẫn bóng mà bóng lại cách xa thân người thì phải nhanh chóng quyết định để lao lên cướp bóng

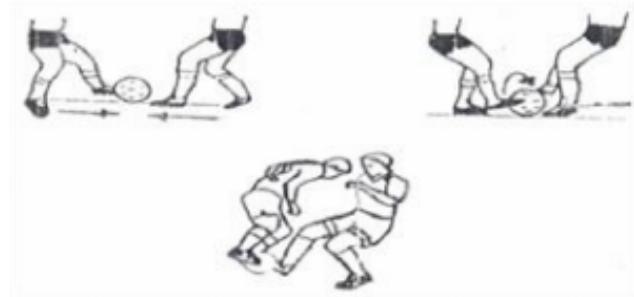
#### **c. Động tác sau khi tranh cướp**

- Sau khi cướp bóng, cắt bóng cần phải nhanh chóng phối hợp các bộ phận trong cơ thể để tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện động tác tiếp theo

## **V. Những động tác và phương pháp tranh cướp bóng thường sử dụng:**

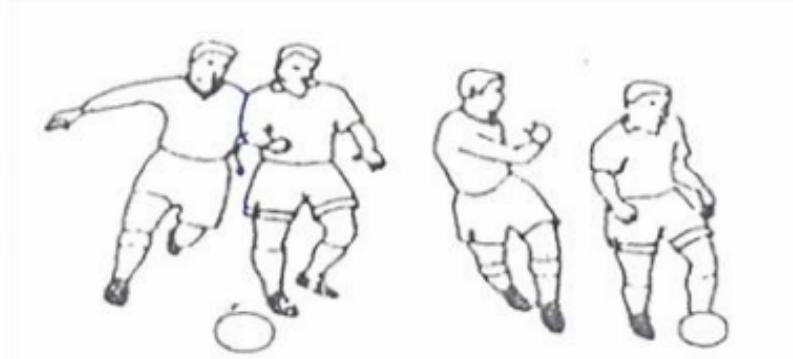
### a. Cướp bóng chính diện

- Mặt hướng thẳng vào đối phương, hai chân mở ra đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khuỷu xuống, hạ thấp trọng tâm cơ thể và đặt vào khoảng giữa hai chân, khi chân người dẫn bóng sắp hoặc vừa chạm đất thì người cướp bóng đạp mạnh chân sau xuống đất và cướp dài về phía trước, dùng má trong lòng bàn chân hướng thẳng vào bóng để cản cắt bóng rồi nhanh chóng bước dài chân sau về phía trước và chuyển trọng tâm cơ thể lên chân trước để cướp bóng



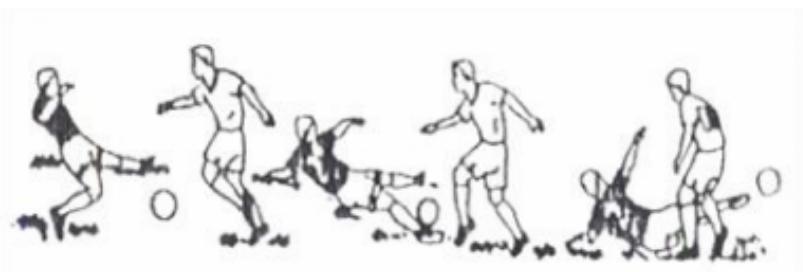
### b. Va chạm hợp lý cướp bóng từ hai bên

- Khi chạy tới ngang với thủ đang dẫn bóng thì hạ thấp trọng tâm cơ thể và dùng một bên cánh tay tỳ sát vào phần trên cánh tay của đối phương
- Khi chân xa của đối phương vừa rời đất, lập tức dùng phần cánh tay sát dưới vai va chạm vào bộ vị tương ứng của đối phương, khiến anh ta bị mất thăng bằng rời khỏi bóng để thừa cơ cướp và giành quyền khống chế bóng



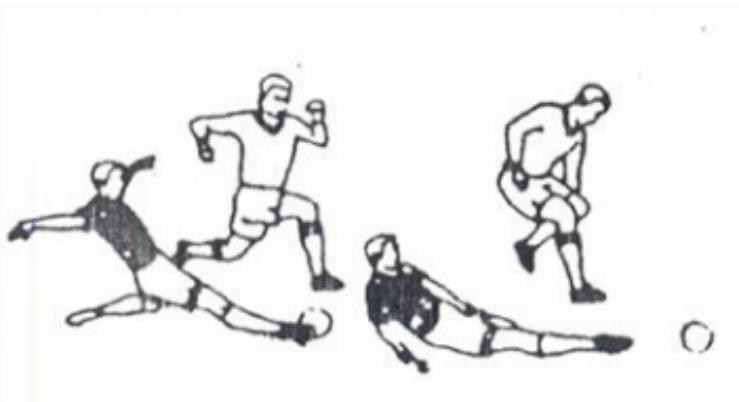
### c. Xoạc bóng chính diện

- Mặt hướng đối diện với người dẫn bóng, hai chân mở ra đứng chân trước chân sau, hai đầu gối hơi khuỷu xuống, hạ thấp trọng tâm cơ thể và đặt vào khoảng giữa hai chân
- Khi chân chạm bóng của người dẫn bóng sắp sửa, hoặc vừa chạm đất thì đạp mạnh một chân xuống đất đồng thời chân kia xoạc dọc trên mặt đất lao thẳng vào bóng
- Khi tay vừa chạm đất xoay nghiêng phần thân trên và ngã ra phía sau rồi nhanh chóng đứng dậy để thực hiện các động tác tiếp theo



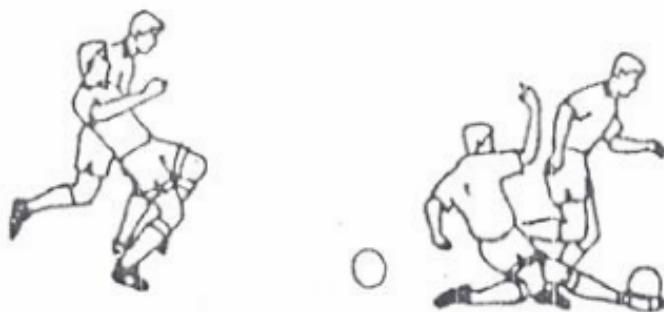
### d. Xoạc bóng nghiêng từ phía sau

- Chân xoạc bóng có thể chia ra thành xoạc bóng bằng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương và xoạc bóng bằng chân ngược bên với chân dẫn bóng của đối phương



### d1. Xoạc bóng bằng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương

- Khi đối phương đã đẩy bóng vượt qua mà không thể dùng cách nào để chạm được vào bóng thì người xoạc bóng dùng chân ngược bên với chân dẫn bóng của đối phương đạp mạnh xuống đất và dùng má ngoài của chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương xoạc dọc trên mặt đất, lao thẳng vào bóng và hướng ra ngoài đồng thời dùng mu hoặc mũi bàn chân đá hoặc chọc bóng đi



### d2. Xoạc bóng bằng chân ngược bên với chân dẫn bóng của đối phương

- Khi người dẫn bóng đẩy vượt bóng qua, người cướp bóng dùng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương đạp mạnh xuống đất và dùng má ngoài của chân ngược bên xoạc dọc trên mặt đất lao thẳng vào bóng và dùng lòng bàn chân đạp mạnh vào bóng



## VI. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật ném biên:

- **Giáo viên, huấn luyện viên hướng dẫn giảng dạy thi phạm động tác**
- **Tìm các bài tập bổ trợ thích hợp (tùy đơn giản đến phức tạp, tùy dễ đến khó).**
  - Lúc đầu tập các động tác không bóng (phiá trước, bên cạnh)
  - Vừa di chuyển vừa thực hiện động tác tranh cướp bóng và xoạc chân nhiều lần
  - Tập động tác tranh cướp bóng với người dẫn bóng
  - Tập 2 người với nhau 1 người dẫn bóng 1 người thực hiện kỹ thuật tranh cướp bóng theo ba hướng
  - Cho 1 người có thể tung bóng hoặc đá bóng bằng để 2 cầu thủ thực hiện tranh cướp bóng trước mặt hoặc hai bên
  - Giáo viên, huấn luyện viên (HLV) cho thực hiện đấu tập nhóm (3-3) (4-4) hay thực hiện bài tập đá ma

### Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục

#### 1. Sai lầm thường mắc

- Xác định thời cơ không hợp lý
- Động tác thực hiện không dứt khoát, có tâm lý ngại va chạm khi tranh cướp
- Động tác xoạc bóng từ phía sau không đúng bóng
- Động tác xoạc bóng từ phía sau không đúng bóng
- Do sợ bóng, không bình tĩnh nên khi thực hiện tranh cướp rất dễ gây ra chấn thương và phạm luật.
- Vào lúc tiếp xúc bóng các khớp không được khống chế chắc chắn mà lại để dẫn lỏng
- Không có động tác lăn bóng để thoát ra khỏi khu vực cản bóng sau khi tranh bóng.
- Mắt không nhìn vào bóng

## Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục

### 1. Sai lầm thường mắc

- Tay để sát bên cạnh sườn và nâng lên giữ thăng bằng
- Cầu thủ không thực hiện cú cản bóng mà muốn đá vào bóng nhiều hơn
- Cú cản bóng thực hiện dưới trực ngang của quả bóng
- Thân người không ngả về trước trên quả bóng, và tất cả các khớp không giữ chặt cứng mà lại để dãn lỏng
- Cầu thủ phòng vệ lấy bóng không đủ dũng cảm và kiên quyết để tranh cướp bóng

### 2. Khắc phục

- Tập lại động tác tranh cướp bóng cố định ( chú ý thời cơ )
- Tập động tác tranh cướp bóng có người dẫn bóng ( chú ý đến khoảng cách và thời điểm đưa chân tranh cướp bóng hoặc xoạc bóng).

## VII. Hệ thống bài tập tranh cướp bóng:

### 1. Cho học sinh luyện tập xoạc bóng chết ( cố định ).

- *Hình thức:* Giáo viên, đặt bóng cố định ở một điểm, cho học sinh xếp theo hàng dọc rồi lần lượt từng người một thực hiện di chuyển lên phía trên và tập xoạc bóng theo hiệu lệnh của giáo viên.
- *Mục đích:* Giúp cho học sinh hình thành các kỹ năng cơ bản của kỹ thuật xoạc bóng đơn giản nhất.
- *Yêu cầu:* Học sinh tập luyện tích cực, thực hiện đúng bài tập mà giáo viên đã đề ra. Tránh trường hợp, dẫn đến chấn thương

**2. Hai người một nhóm cách nhau khoảng 2m một người dẫn bóng**, người còn lại bước lên phía trước thực hiện kỹ thuật cướp bóng chính diện bằng má trong lòng bàn chân

■ *Mục đích:* cho học sinh làm quen với việc tranh cướp đối kháng đơn giản nhất trong các kỹ thuật tranh cướp bóng

■ *Yêu cầu:* người tranh cướp bóng phải thực hiện đúng yêu cầu về kỹ thuật động tác mà giáo viên đã đề ra để tránh xảy ra chấn thương, trong tập luyện

**3. Hai người một nhóm**, kè vai chạy chậm và quan sát sự di chuyển trọng tâm cơ thể của đối phương để nắm vững thời điểm và phương pháp va chạm

## K. ĐỘNG TÁC GIẢ

- Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ
- Yếu lĩnh kỹ thuật của các động tác giả
- Vai trò của động tác giả trong hoạt động đá bóng
- Ý nghĩa
- Phương pháp giảng dạy

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học khái niệm, ý nghĩa tác dụng của kỹ thuật động tác giả trong thi đấu, những yếu lĩnh của các kỹ thuật động tác giả và nắm được phương pháp giảng dạy, lỗi sai thường mắc, cách khắc phục các lỗi sai.



### II. Tóm tắt :

- Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ
  - Mục đích
    - Cách sử dụng kỹ thuật động tác giả ở các tuyến hậu vệ, tiền vệ, tiền đạo
  - Yêu cầu
    - Đảm bảo tính hiệu quả cao, đánh lừa được đối phương
    - Thực hiện động tác nhanh chóng và bất ngờ
  - Nhiệm vụ
- Phân loại kỹ thuật
  - Động tác giả đổi thân đảo hướng
  - Động tác giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng
  - Động tác giả dùng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng
  - Động tác giả đánh đầu, đỡ ngực rồi dẫn bóng
- Phương pháp giảng dạy
- Hình thành khái niệm đúng về kỹ thuật động tác giả, và có nhiều bài tập hỗ trợ
- Chỉ ra được các sai lầm thường mắc và cách khắc phục trong các điều kiện từ đơn giản đến phức tạp

### **III. Mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ:**

Khái niệm:

- Động tác giả qua người là những động tác kỹ thuật điêu luyện được thực hiện trong quá trình dẫn bóng để đánh lừa và thoát khỏi sự kèm cặp của đối phương.
- 1. Mục đích của động tác giả:
  - Tuỳ theo từng tình huống trên sân cỏ mà các cầu thủ thực hiện động tác giả với những mục đích khác nhau.
  - Ở tuyến hậu vệ cầu thủ thực hiện động tác giả với mục đích thoát khỏi sự kèm cặp của tiền đạo đội bạn ..
  - Đối với tuyến giữa các cầu thủ có thể làm động tác giả để chuyền bóng cho tiền đạo dứt điểm
  - Với tuyến tiền đạo: có thể thực hiện động tác giả để dứt điểm, để chuyền cho tuyến hai băng lên ghi bàn .....

## 2. Yêu cầu của động tác giả:

- Đảm bảo thu được hiệu quả cao, đánh lừa được đối phương
- Động tác giả phải được thực hiện một cách nhanh chóng và bất ngờ
- Không nên quá lạm dụng kỹ thuật này, bởi chỉ cần một sai sót nhỏ, sẽ đưa cả đội vào thế bị uy hiếp thậm chí có thể phải chịu bàn thua

## 3. Nhiệm vụ của việc học kỹ thuật qua người:

Học các kỹ thuật động tác giả qua người bao gồm:

- Động tác giả đảo thân đổi hướng.
- Động tác giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng.
- Động tác giả dừng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng.
- Động tác giả đánh đầu, đỡ ngực, dẫn bóng

## IV. Yếu lính của các kỹ thuật động tác giả:

### 1. Động tác giả đảo thân đổi hướng:

#### ■ Yếu lính động tác:

- Khi đang dắt bóng phát hiện cầu thủ đối phương đang đuổi theo, cần phải cản chủ động, bình tĩnh chờ đối phương tiến sát lại gần ngay lập tức đảo thân về một bên; vòng chân qua bóng về phía trước đồng thời đảo người đi bóng theo hướng ngược lại.
- Động tác này thường sử dụng có hiệu quả hơn khi đối phương tranh cướp bóng phía sau

## 2. Động tác giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng:

### ■ Yếu lĩnh động tác:

- Khi đang thực hiện dẫn bóng, phát hiện thấy đối phương từ phía trước lao đến tranh cướp bóng. Cần phải chủ động chờ đổi phương tiến lại gần cách bóng khoảng 1,5 – 2m thì lập tức vung chân giả đá bóng
- Động tác giả đá bóng, đổi hướng dẫn bóng thường áp dụng có hiệu quả khi đổi phương lao đến từ phía trước.
- Động tác giả này thường được áp dụng rất nhiều trong quá trình thi đấu song song ở các tuyến

## 3. Động tác giả dừng rồi tiếp tục dẫn bóng:

### ■ Yếu lĩnh động tác:

- Khi thực hiện dẫn bóng về trước, phát hiện thấy đối phương lao từ bên cạnh vào tranh cướp bóng; Lập tức đưa chân lên dự định như đẩy bóng về phía sau, lúc này đổi phương nghĩ rằng ta có thể đẩy bóng về sau cho đồng đội, đổi hướng dẫn bóng nên sẽ di chuyển về sau để đón bóng. Lập tức chớp thời cơ đẩy bóng về trước và tiếp tục dẫn bóng đi để lại đổi phương phía sau.
- Thường có hiệu quả khi đổi phương tranh cướp bóng hai bên.

## 4. Động tác đánh đầu, đỡ ngực, dẫn bóng:

### ■ Yếu lĩnh động tác:

- Khi thực hiện dẫn bóng về trước, phát hiện thấy đối phương lao từ bên cạnh vào tranh cướp bóng; Lập tức đưa chân lên dự định như đẩy bóng về phía sau, lúc này đổi phương nghĩ rằng ta có thể đẩy bóng về sau cho đồng đội, đổi hướng dẫn bóng nên sẽ di chuyển về sau để đón bóng. Lập tức chớp thời cơ đẩy bóng về trước và tiếp tục dẫn bóng đi để lại đổi phương phía sau.
- Thường có hiệu quả khi đổi phương tranh cướp bóng hai bên.

## V. Vai trò của động tác giả trong hoạt động bóng đá:

- Khi thực hiện chuẩn bị những kỹ thuật động tác giả này, giúp cầu thủ tự tin hơn trong quá trình cầm bóng, giữ bóng và thực hiện các động tác khác tốt hơn.
- Giúp cho cầu thủ có được bóng nhiều hơn để thực hiện các đường chuyền cho đồng đội
- Trong điều kiện thuận lợi động tác giả còn là mấu chốt của những bàn thắng đẹp giúp cho đội thắng cuộc

## VI. Ý nghĩa:

- Động tác giả là một kỹ thuật khó, để học được hay nắm vững được nó cần phải có thời gian từ đầu và chí tập luyện rất
- Khi học sinh, cầu thủ thực hiện các động tác giả ta có thể đánh giá được trình độ kỹ thuật của các em đến đâu
- Để có được những động tác đẹp – chính xác thì huấn luyện việc hay giáo viên cần phải đưa ra những bài tập bổ trợ cũng như những bài tập phù hợp cho cầu thủ
- Khi giảng dạy phải có phương pháp đối xử cá biệt.
- Giáo viên, huấn luyện viên luôn phải giám sát, theo dõi rất tỉ mỉ đến các cầu thủ

## VII. Phương pháp giảng dạy động tác giả trong hoạt động bóng đá:

## **1. Cần phải hình thành khái niệm đúng về kỹ thuật động tác giả:**

- Giáo viên phân tích và giảng dạy thi phạm động tác.
- Cho cầu thủ xem tranh ảnh để có thể hình dung được toàn bộ cấu trúc động tác.
- Ban đầu thực hiện động tác kỹ thuật không bóng và không có đối thủ.

## **2. Dạy kỹ thuật động tác giả đảo thân qua người:**

- Giáo viên thi phạm động tác, cho xem tranh ảnh
- Thực hiện các bài tập bổ trợ.
  - Di chuyển ngang không bóng
  - Di chuyển ngược sau xoay người đột ngột chạy tăng tốc
- Dẫn bóng thực hiện động tác kỹ thuật
- Dẫn bóng thực hiện động tác giả qua người, không có đối phương.
- Dẫn bóng thực hiện động tác giả qua người, có sự kèm cặp của đối phương.
- Có thể ba người một nhóm, 1 người có nhiệm vụ tung bóng chính xác, hay đá bóng

### **3. Dạy kỹ thuật động tác đá, đổi hướng dẫn bóng:**

- Giáo viên hướng dẫn thi phạm động tác
- Cho các cầu thủ xem phim ảnh, để có thể hình dung được toàn bộ kỹ thuật động tác
- Hướng dẫn các bài tập bổ trợ thích hợp.
  - Thực hiện di chuyển 30m đá bóng về trước.
  - Hai cầu thủ thay phiên nhau dẫn bóng; thực hiện động tác giả như vắt chân qua bóng, ..
  - Hai người một luân phiên nhau thực hiện động tác giả đá bóng  
Dẫn bóng thực hiện động tác kỹ thuật
- Cuối cùng hoàn thiện kỹ thuật động tác

### **4. Giảng dạy kỹ thuật động tác giả dùng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng đi:**

- Thực hiện kỹ thuật không bóng cùng các bài tập bổ trợ thích hợp như di chuyển thực hiện đánh đầu không bóng.
- Thực hiện động tác đánh ngực, đánh đầu không bóng, sau có bóng.
- Hai người : một người đá bóng bỗng hay tung bóng còn một người tập đón bóng..
- Thực hiện động tác giả đánh đầu, đỡ ngực dẫn bóng không có đối phương tranh cướp.
- Chia thành từng nhóm thực hiện thay phiên nhau chuyền bóng có sự tranh cướp.
- Hoàn thiện kỹ thuật động tác
- Kiểm tra, đánh giá.

### Sai lầm thường mắc:

- Do tâm lý sợ mất bóng làm cầu thủ mất đi sự tự tin vào khả năng bản thân
- Do sự phản ứng tình huống không nhanh nhẹn, không chớp được những thời cơ hợp lý

### Phương pháp khắc phục:

- Điều kiện quan trọng nhất để các cầu thủ có được bản lĩnh trong thi đấu chỉ có một cách cho thi đấu va chạm thật nhiều lần.
- Thực hiện thi đấu bằng cách phân đội tổ chức thi đấu vừa thích hợp thực hiện tập kỹ thuật thuật vừa thực hiện phát triển kỹ năng kỹ sảo hoàn thiện động tác
- Vừa chạy, vừa thực hiện động tác không bóng nhiều lần
- Thực hiện dẫn bóng qua cọc, qua người không đối kháng
- *Chú ý.*
  - Trong thực hiện kỹ thuật động tác giả việc thực hiện những động tác này không chỉ với bóng mà còn được ứng dụng khi không có bóng rất hiệu quả

## L. KỸ THUẬT THỦ MÔN

- Khái niệm, nhiệm vụ, ý nghĩa
- Kỹ thuật bắt bóng
- Phương pháp giảng dạy

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học khái niệm, nhiệm vụ, ý nghĩa và phân loại các kỹ thuật thủ môn, những yếu lĩnh của các kỹ thuật thủ môn như bắt bóng, phát bóng, ném bóng.... Và nắm vững được phương pháp giảng dạy, lỗi sai thường mắc, cách khắc phục các lỗi sai đó.



### II. Tóm tắt:

- Khái niệm
- Kỹ thuật thủ môn gồm có
  - Kỹ thuật bắt bóng
    - Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt
    - Kỹ thuật bắt bóng nửa nảy
    - Kỹ thuật bắt bóng trên không
    - Kỹ thuật bay người với bóng
    - Kỹ thuật đấm bóng
    - Kỹ thuật phá bóng
    - Kỹ thuật đẩy bóng
    - Kỹ thuật ném bóng
    - Kỹ thuật phát bóng
  - Phương pháp giảng dạy
    - Chỉ ra được các sai lầm thường mắc và phương pháp khắc phục

### III. Khái niệm , nhiệm vụ, ý nghĩa của kỹ thuật thủ môn:

#### 1. *Khái niệm:*

Chỉ những động tác của thủ môn, thông qua việc sử dụng hợp lý các bộ phận của cơ thể để thực hiện hiệu quả những kỹ thuật đỡ bắt bóng hoặc giúp đồng đội triển khai tấn công sau khi bắt được bóng



#### 2. *Nhiệm vụ :*

Giữ khung thành ngăn cản không cho đối phương đưa bóng vào lưới và đồng thời khi có bóng phải phối hợp với đồng đội triển khai tấn công

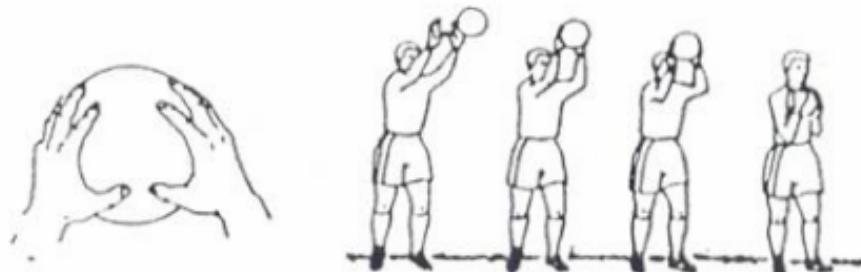
\***Yêu cầu:** Thủ môn phải có thể lực tốt, kỹ thuật thuần thục và cơ bản.

### 3. Ý nghĩa:

- Trong thi đấu bóng đá bắt cứ một hình thức chiến thuật nào cũng đều cần phải có một đội hình tương ứng
- Việc sắp xếp và bố trí đội hình đòi hỏi phải đảm bảo sự cân bằng giữa công và thủ,
- *Lựa chọn vị trí:* Tuỳ theo góc độ sút bóng, tuỳ từng tình huống tấn công của đối phương mà thủ môn lựa chọn vị trí sao cho phù hợp để cản phá không cho bóng vào lưới.
- *Tư thế:* Hai chân đứng rộng bằng vai đầu gối hơi gấp lại, gót chân hơi nâng lên, trọng tâm cơ thể rơi vào một trong hai chân, thân trên nghiêng về trước hai tay hơi gấp để ở trước ngực, mắt nhìn thẳng vào đường bóng đến.
- *Di chuyển:* thủ môn phải căn cứ vào sự biến đổi về khoảng cách với bóng để điều chỉnh vị trí của mình.

### IV. Yếu lĩnh kỹ thuật bắt bóng:

- Bắt bóng lăn trên mặt đất, chia làm hai loại: Kỹ thuật bắt bóng thẳng chân và bắt bóng quỳ gối chống một chân xuống đất.
- Khi bắt bóng lăn trên mặt đất thẳng chân, đứng ở tư thế hai chân song song, mũi chân hướng về trước thân người hơi ngả về trước khuỷu gối hai tay co tự nhiên

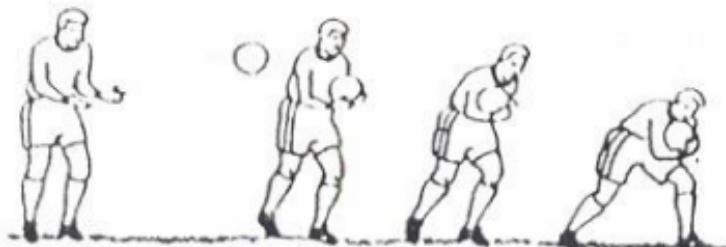


- Khi bắt bóng quỳ gối chống một chân thì động tác tay giống bắt bóng thẳng chân
- Kỹ thuật bắt bóng thẳng: Kỹ thuật này được chia làm hai loại bắt tầm dưới ngực và cao ngang ngực
- Bắt bóng tầm dưới ngực, trước hết phải xoay người về hướng bóng đến mở hai chân, thân trên hơi lao về trước hai tay duỗi tự nhiên lòng bàn tay hướng về phía bóng đến.
- Bắt bóng ở tầm cao ngang ngực cũng xoay người về hướng bóng đến, hai chân mở, hai tay hơi gập khuỷu, lòng bàn tay hướng lên trên và hướng vào bóng



### 1. Kỹ thuật bắt bóng bỗng

- Đây là kỹ thuật đòi hỏi người thủ môn phải có năng lực phán đoán để xác định được điểm rơi của bóng
- Khi bóng đến bật nhảy lên cao bằng một chân, hai tay đưa lên cao và hơi gập khuỷu, lòng bàn tay hướng về phía trước, các ngón tay xoè ra tạo thành hình chiếc túi.
- Khi tay chạm bóng, dùng lực bắt chặt bóng rồi gập khuỷu đưa bóng xuống ôm trước ngực. Khi rơi phải để chân giậm tiếp đà trước, chân kia xuống sau và hơi khuỷu để giảm xung



## 2. Kỹ thuật vồ bắt bóng

- Khi đối phương sút bóng mà không thể thực hiện các kỹ thuật khác thì phải vồ bắt bóng.
- Vồ bắt bóng hai bên : Khi vồ bắt bóng thấp ở bên trái chân phải nhanh chóng đạp xuống đất chân trái gập gối hướng sang bên trái bước một bước thân người ngả về bên trái

## 3. Bay người vồ bóng

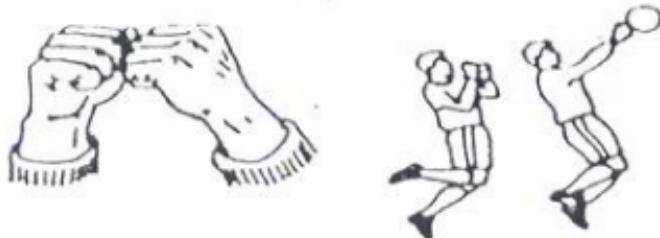
- Khi bay trước hết gập gối hạ thấp trọng tâm. Khi thân người ngả về phía bóng đến thì chân cùng bên phải đồng thời dùng lực đạp mạnh xuống đất để đẩy thân người lên không trung



- Vồ bắt bóng cao trung bình ở hai bên: trọng tâm cơ thể chuyển sang chân ở gần hướng bóng rồi lấy chân này làm trụ bật nhảy sang bên
- *Vồ bóng trong chân đổi phương :*
  - Khi đổi phương dẫn bóng áp sát cầu môn và chuẩn bị sút bóng ở sát cầu môn thì thủ môn xông lên phía trước để thu hẹp góc sút, khi đổi phương đưa bóng lên phía trước thì phải xông ra vồ bóng ngay dưới chân đổi phương

#### 4. Kỹ thuật đấm phá bóng

- Kỹ thuật này được thủ môn sử dụng khi thủ môn bị cầu thủ đối phương nhảy lên tranh chấp kỹ thuật đấm bóng được thực hiện bằng hai cách.
  - Đấm bóng bằng một tay thì thủ môn phải xác định chính xác đường bay và điểm rơi của bóng rồi lấy đà bật nhảy, vươn một tay lên cao đến bị trí thuận lợi nhất thì đấm thẳng vào phần dưới của bóng
  - Đấm bóng bằng hai tay sau khi xác định đường bay và điểm rơi thì thủ môn bật nhảy lên, hai tay nắm lại để sát vào nhau và đấm thẳng vào bóng

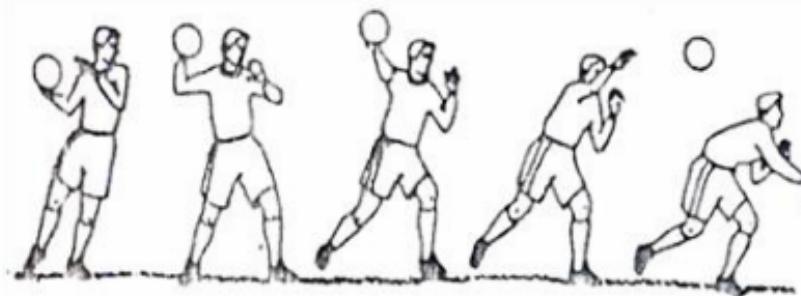


#### 5. Kỹ thuật đẩy phá bóng

- Đây là kỹ thuật dùng để phá những đường bóng bỗng bay theo đường vòng cung hoặc những đường bóng cùng nguy hiểm.
- Khi thực hiện thủ môn phải bật lên ưỡn cong người về phía sau hai bàn tay, ngửa lòng bàn tay hướng vào bóng lên trên và dùng lực đẩy bóng ngược ra phía sau hoặc hai bên

## 6. Kỹ thuật ném bóng

- Nếu ném hai tay thì phải đứng chân trước chân sau trong một khoảng cách hợp lý tay cầm bóng đưa lên cao trên vai xoay thân nghiêng sang bên lợi dụng lực đạp chân lực vung cánh tay và lực gấp cổ tay để ném bóng từ cao xuống về phía trước



## 7. Kỹ thuật phát bóng

- Tung phát bóng là kỹ thuật truyền bóng trực tiếp của thủ môn cho đồng đội ở cự ly tương đối xa. Phát bóng tung có hai loại : phát tung lên không và khi bóng chạm đất.
- Cơ bản động tác tung phát giống như sút bóng bằng chính diện mu, nhưng do thường được thực hiện trong khi chạy cho nên khoảng cách và vị trí tung phát thích hợp để đảm bảo bóng sẽ được phát đi xa.

## V. Phương pháp giảng dạy:

- Với hệ thống các kỹ thuật thủ môn mọi người khi tham gia tập luyện môn bóng đá đều có thể tập các kỹ thuật thủ môn
- Đối với những người mới tham gia tập luyện bóng đá có thể cho họ quan sát các kỹ thuật thông qua tranh ảnh, bài tập cụ thể đi từ đơn giản đến phức tạp .
- Sau khi tập di chuyển đã trở nên thuần thục thì chuyển sang tập các động tác bắt bóng nhưng không có bóng ở các tình huống để tạo ra cảm giác không sợ sệt
- Sau một thời gian tập luyện sẽ kiểm tra đánh giá với người học

- Luyện tập tư thế chuẩn bị của các kỹ thuật bắt bóng.
- Tập bắt bóng thấp “lúc đầu đường bóng chậm, nhẹ, tập trung vào kỹ thuật đón bắt bóng”
- Tập bắt bóng bên cạnh do cầu thủ đá nhẹ tới
- Tập vồ bóng ở trên đệm hay trên hố cát bãi cỏ do đồng đội ném tới.
- Đứng trong tư thế chuẩn bị vồ bắt bóng lăn trên mặt đất
- Đứng trong tư thế chuẩn bị vồ bắt bóng ở tầm trung bình và bằng ở hai chân ném tới.
- Tập kỹ thuật ném bóng cao tay
- Tập kỹ thuật ném bóng thấp tay.
- Tập bắt bóng ở các hướng khác nhau và tốc độ khác nhau.
  
- Do kỹ thuật động tác chưa ổn định nên còn một số sai lầm cần có các biện pháp khắc phục
- Để tập luyện kỹ thuật thủ môn thì người tập phải có chiều cao thích hợp và cân đối, có tính dũng cảm và quyết đoán
- Yêu cầu tập luyện với tinh thần tự giác tích cực để tạo ra những phản xạ nhanh nhẹn, hình thành các động tác kỹ thuật.
- Cần nắm được các kỹ thuật cơ bản nhất đó là nền móng là cơ sở để tạo dựng nên những kỹ thuật phức tạp khác

### ***CHƯƠNG III***

#### **CHIẾN THUẬT BÓNG ĐÁ**

- CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG
- CHIẾN THUẬT CỐ ĐỊNH
- PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CHIẾN THUẬT

#### **I. Mục tiêu:**

- Trang bị cho người học các nguyên tắc và bài tập về chiến thuật tấn công và phòng thủ cá nhân, nhóm, toàn đội và bài tập chiến thuật cố định phạt góc, phạt ngoài khu vực 16,50m. Phương pháp giảng dạy chiến thuật cá nhân nhóm và hệ thống các bài tập tấn công phòng thủ cá nhân, nhóm cơ bản.



## II. Tóm tắt :

- Chiến thuật tấn công
  - Chiến thuật tấn công cá nhân
  - Chiến thuật tấn công nhóm
  - Chiến thuật tấn công toàn đội
- Chiến thuật phòng thủ
  - Chiến thuật phòng thủ cá nhân
  - Chiến thuật phòng thủ nhóm
  - Chiến thuật phòng thủ toàn đội
- Chiến thuật cố định
  - Tấn công và phòng thủ các tình huống cố định
- Phương pháp giảng dạy
  - Nắm được hệ thống các bài tập sử dụng trong quá trình giảng dạy chiến thuật

## III. Chiến thuật tấn công:

Chiến thuật tấn công là phương pháp và biện pháp của các cầu thủ sử dụng trong lúc tấn công cầu môn đối phương.

Tổ chức tấn công thường được tiến hành trong khuôn khổ của kế hoạch chiến thuật trong trận đấu.

VD: Tấn công biên, tấn công trung lộ, tấn công qua “ chủ bài” ...

### **1. Chiến thuật tấn công cá nhân:**

Là bộ phận tạo thành chiến thuật tập thể. Trong thi đấu cần tôn trọng những nguyên tắc sau:

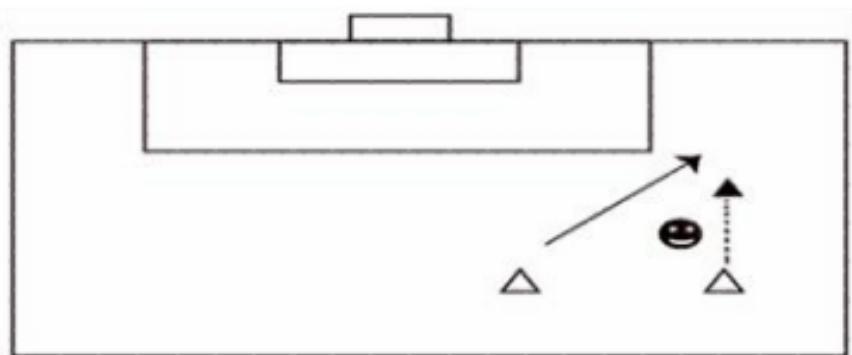
- Khi có bóng cần phải lôi kéo hàng phòng thủ của đối phương tạo cơ hội chuyền bóng cho đồng đội.
- Sau khi chuyền bóng cần sẵn sàng để nhận lại bóng của đồng đội chuyền tới.
- Tích cực chạy chỗ.
- Trong khu vực phát bóng và vùng phụ cận của đối phương, nếu có bóng là nghĩ ngay đến việc sút cầu môn.
- Khi đột phá phải lợi dụng phương pháp động tác giả, thay đổi nhịp điệu hoạt động.
- Sau khi chuyền bóng thì lập tức phải di chuyển, đây là phương pháp tốt nhất để chi viện cho đồng đội.

### **2. Chiến thuật tấn công nhóm:**

- Là phương pháp phối hợp chiến thuật cơ bản, có tổ chức trong 1 phạm vi nhất định giữa 2 - 3 cầu thủ
- Chuyền bóng: là cơ sở của chiến thuật tấn công và là phương pháp tốt nhất để nhanh chóng tiếp cận cầu môn của đối phương. Lưu ý khi chuyền bóng:
  - Cần dồn được ý đồ và mục đích.
  - Khi chuyền ra chỗ trống cho đồng đội cần lưu ý tới tốc độ và kĩ thuật của người đó.
  - Khi chuyền đến chân đồng đội cần lưu ý tới cơ hội và khả năng tranh cướp bóng của đối phương, khống chế bóng của đồng đội.
  - Nếu ngược gió nên chuyền thấp và thẳng. Xuôi gió thì chuyền chêch, bấm qua đầu hậu vệ.
  - Nếu trời mưa sân ướt thì chuyền bóng thấp đến chân đồng đội

**a. Phương pháp phối hợp tấn công nhóm 2 người:**

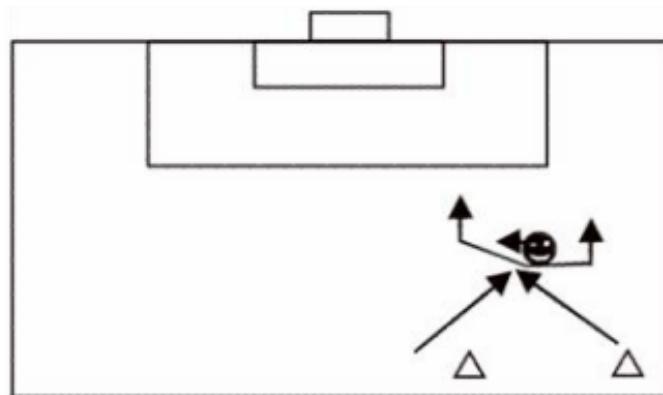
- Chuyền cắt mặt



- Chuyền chéo chạy thẳng
- Chuyền thẳng chạy chéo

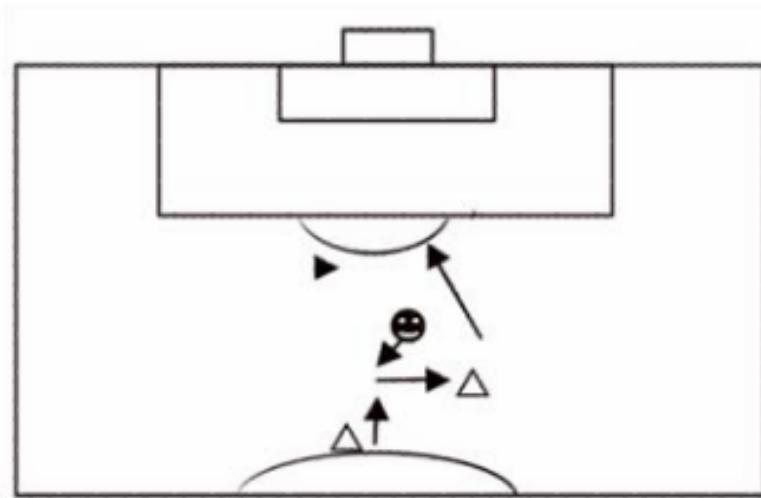
**b. Phương pháp phối hợp tấn công nhóm 3 người:**

- Phối hợp chạy chéo yểm hộ số 7 dẫn bóng vào trung lộ, số 2 (PT) cản, số 7 nhả bóng cho đồng đội - số 8 và chắn số 2 để yểm hộ cho số 8 đột phá



## b. Phương pháp phối hợp tấn công nhóm 3 người:

### ■ Phối hợp 2 qua 1 bằng bật tường



### ■ Yêu cầu với người có bóng:

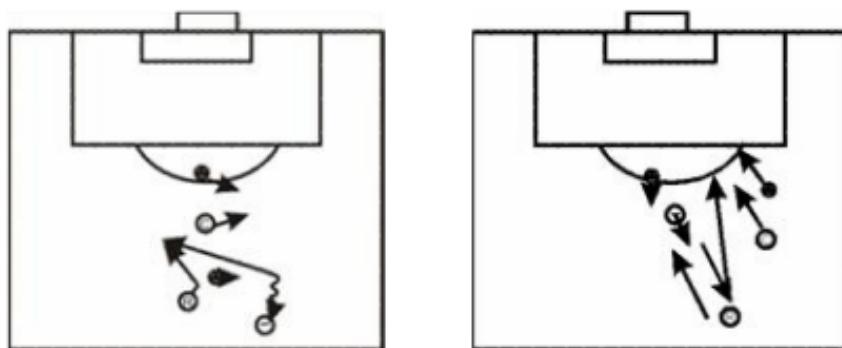
- Cách đổi phương 2-3m thì mới chuyền
- Tốt nhất là chuyền sệt
- Chuyền xong phải tăng tốc để chuẩn bị nhận bóng

### ■ Yêu cầu với người làm tường:

- Quan sát ứng biến kịp thời
- Chạm bóng 1 lần, lực thích hợp trong từng tình huống, cố gắng chuyền bóng đi sệt
- Chuyền xong lập tức di chuyển tìm vị trí thuận lợi để tiếp tục tấn công

### b. Phương pháp phối hợp tấn công nhóm 3 người:

- Trong thi đấu sự phối hợp 3 người cũng thể hiện như 2 người nhưng yêu cầu cao hơn, đa dạng, biến hoá, phức tạp, khó khăn hơn nhưng khả năng uy hiếp lớn. Lối phối hợp này được sử dụng kết hợp chuyền bóng ngắn và dài có khả năng chuyển cánh



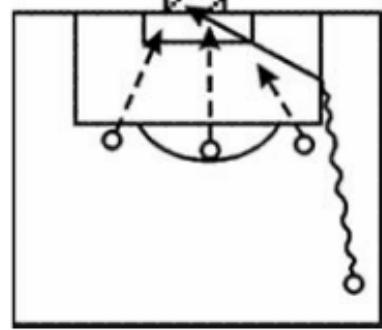
### 3. Chiến thuật tấn công toàn đội:

**3.1 Tấn công biên:** là dùng lối chuyền bóng phối hợp hoặc dẫn bóng theo 2 biên bên đội phòng thủ để tiến sát cầu môn đối phương

- Tấn công biên chuyền vào trong



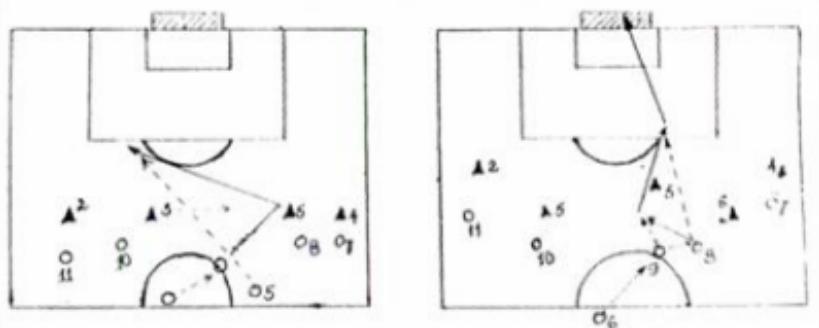
- Tấn công biên xuống góc chết sút cầu môn



### 3. Chiến thuật tấn công toàn đội:

**3.2 Tấn công trung lộ:** Là đột phá tuyến phòng thủ ở giữa trước cầu môn đối phương

- Chuyền dài đột phá
- Phối hợp 2 qua 1



### 3.3 Tấn công bằng chuyển cảnh:

- Khi vận dụng chiến thuật tấn công này, việc các cầu thủ chạy chéo đổi chỗ là biện pháp có tác dụng rất lớn với mục đích: lôi kéo đối phương ra khỏi vị trí phòng thủ làm đảo lộn tuyến phòng thủ của đối phương tạo nhiều chỗ trống

## IV. Chiến thuật phòng thủ:

### 1. Chiến thuật phòng thủ cá nhân:

Nghĩa là chiếm 1 vị trí như thế nào đó trên sân để không cho người mình kèm ra chỗ chống và không làm chủ được bóng, ngoài ra còn để có thể giành bóng của người mình kèm hoặc kịp thời tranh bóng với họ.

### 2. Phòng thủ khu vực:

Tức là mỗi cầu thủ phòng ngự khu vực của mình, đó là những động tác cá nhân của chiến thuật phòng thủ khu vực. Mỗi cầu thủ có khu vực hoạt động nhất định và ưu tiên khu vực hoạt động trên của mình phụ trách.

### 3. Tranh cướp bóng:

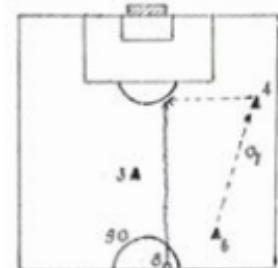
Là động tác phòng thủ tích cực, mục đích là giành lấy bóng hoặc phá bóng, phá chiến thuật phối hợp tấn công của đối phương

#### 4. Phối hợp chiến thuật phòng thủ nhóm:

##### 4.1 Bọc lót:

Là sự phát triển của động tác khống chế khu vực nhằm lắp khoảng trống trong lúc phòng thủ.

- 2 người bọc lót cho nhau: số 8(TC) dẫn bóng qua số 6 (PT). Lập tức số 4 ra tranh cướp, số 6 thay thế vị trí số 4 và chuẩn bị quan sát số 7 đối phương
- 3 người bọc lót cho nhau: số 10 (TC) dẫn bóng qua số 5 (PT). Lúc số 9 và số 10 (TC) áp dụng chiến thuật chạy chéo đổi chỗ thì cầu thủ số 3 lập tức tấn công số 10, số 2 di chuyển vào giữa kèm số 9, số 5 thay vị trí số 2 vừa bỏ trống và kèm số 11 đối phương



##### ■ Nguyên tắc chung khi tiến hành bọc lót:

- Ai gần bóng thì người đó lên lót, nếu cự ly 2 cầu thủ cách bóng bằng nhau thì người nào đứng đối diện với bóng so với đường tấn công của đối phương thì lên bọc lót
- Đảm bảo không xuất hiện khoảng trống ở khu vực giữa trước khu phạt bóng
- Để cầu thủ thứ yếu ở hàng phòng ngự đi bọc lót
- Nếu người kèm có thể đuổi theo kịp đối phương và có khả năng phòng thủ được thì không đổi chỗ bọc lót để tránh tình trạng xuất hiện khoảng trống lúc đổi chỗ.

#### **4.2 Đổi người kèm:**

- Mục đích là giữ nguyên vị trí phòng thủ đồng thời tiết kiệm được sức. Có thể đổi người kèm theo hướng trước sau và phải trái.
- VD: số 3 kèm số 9, số 2 kèm số 7, nếu số 7 chạy đến vị trí số 9, số 9 chạy đến vị trí của số 7 . Thì lập tức số 3 và số 2 thay đổi người kèm. Số 3 kèm số 7, và số 2 kèm số 9

#### **V. Chiến thuật cố định:**

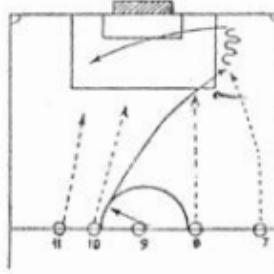
Chiến thuật cố định là chiến thuật chỉ sự phối hợp cố định lúc bóng không di động như: Giao bóng, phát bóng từ cầu môn lên, đá phạt góc, ném biên, đá phạt.

## 1. Chiến thuật giao bóng.

### a. Chiến thuật tấn công bằng giao bóng giữa sân.

- Tổ chức khống chế bóng tìm cơ hội tấn công.

- Chuyền dài đột kích



### b. Chiến thuật phòng thủ khi giao bóng.

- Khi đổi phương giao bóng thì toàn đội phải tập trung theo từng nhiệm vụ, vị trí trên sân giám sát đổi phương, tranh thủ gành quyền khống chế bóng.

## 2. Chiến thuật đá phạt.

### a. Chiến thuật tấn công bằng đá phạt.

- Trực tiếp sút thẳng vào cầu môn. Số 9 đá phạt, số 2 và số 4 xếp hàng vào giữa tường hoặc hai bên. Khi số 9 sút thì số 4 che chắn tầm nhìn của thủ môn, số 4 và số 2 di chuyển.



### Phối hợp sút cầu môn.

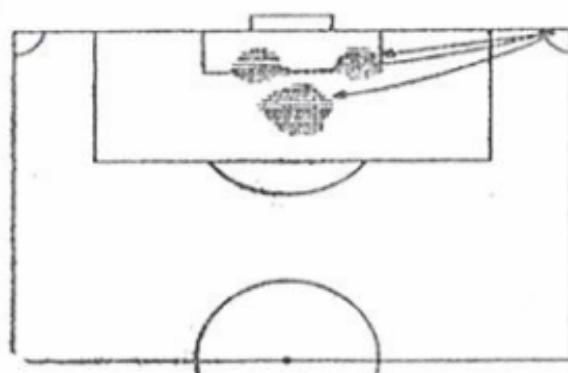
- Số 5 giả trực tiếp sút bóng vào cầu môn nhưng chạy qua vào bên của hàng rào. Cùng lúc đó số 2 chuyền bóng ngang vào trong để kéo tường ra, số 9 nhanh chóng sút cầu môn.
- Số 5 đá chuyền vào 3 vị trí ở trước khu phát bóng để số 7, 9, 10 lao xuống trực tiếp tấn công cầu môn hoặc phối hợp tấn công cầu môn.



### 3. Chiến thuật đá phạt góc.

#### a. Chiến thuật tấn công bằng đá phạt góc.

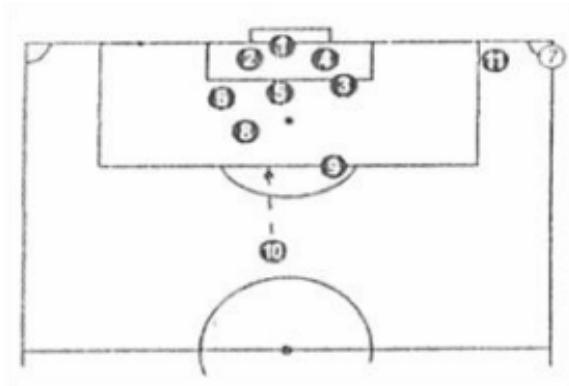
- Đá phạt góc bằng chuyền ngắn thì nhanh chóng hình thành các phối hợp nhỏ gần khu phạt góc.
- Đá phạt góc bằng chuyền dài thì dùng lối đá cầu vòng trực tiếp ghi bàn



### 3. Chiến thuật đá phạt góc.

#### b. Chiến thuật phòng thủ khi đá phạt góc.

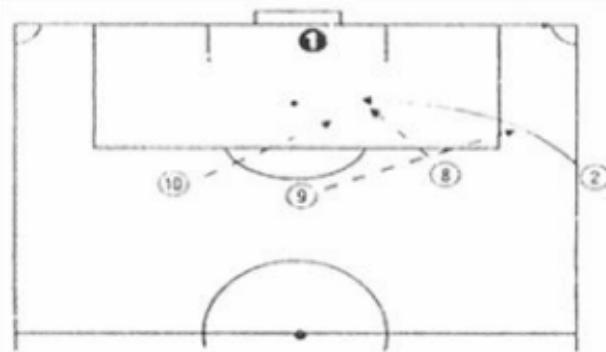
- Khi đối phương đá phạt góc, có thể toàn đội tham gia phòng thủ phong tỏa hạn chế điểm rơi có lợi khi đá phạt góc của đối phương. Vì vậy phải phân công nhiệm vụ cho từng cầu thủ để yểm hộ cho thủ môn lao ra bắt bóng, cố gắng kèm người chặt trong khu 16,50m và đón những đường bóng bật ra ngoài không cho đối phương sút cầu môn



### 4. Chiến thuật ném biên.

#### a. Chiến thuật tấn công khi ném biên.

- Chuyền bóng về để cho đồng đội tổ chức tấn công.
- Đánh lạc hướng đối phương để nhận bóng tổ chức tấn công. Chuyền dài công kích. Vận động viên ném biên dài vào sân cỏ và phối hợp tấn công vào cầu môn



#### **4. Chiến thuật ném biên.**

##### *b. Chiến thuật phòng thủ khi ném biên.*

- Cần phải kèm người ở khu vực ném biên nhất là những người có thể nhận quả bóng ném biên.
- Đối với khu vực tương đối nguy hiểm và khả năng xuất hiện chỗ trống thì phải đặc biệt phòng thủ

#### **5. Chiến thuật phát bóng từ cầu môn lên.**

- Phương pháp tấn công là chuyền dài để tổ chức tấn công hoặc phối hợp với hậu vệ để phát triển bóng lên
- Phương pháp phòng thủ khi đối phương phát bóng từ cầu môn lên. Khi đối phương phát bóng dài thì phong toả điểm rơi của quả bóng, kèm chặt đối phương, sẵn sàng yểm hộ nhau, khi tổ chức tấn công song song thì phải nhanh chóng rút về phía sân nhà để tổ chức phòng thủ.

#### **6. Chiến thuật giao bóng.**

##### *a. Chiến thuật tấn công bằng quả giao bóng.*

- Lợi dụng quả giao bóng để khống chế bóng, chờ thời cơ tổ chức tấn công. Nếu đối phương sơ hở hoặc có nhiều khoảng chông thì nhanh chóng chuyền dài phản kích làm cho đối phương không kịp trở tay

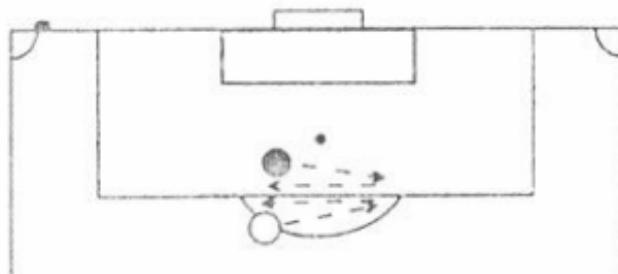
##### *b. Chiến thuật phòng thủ khi giao bóng.*

- Quan trọng nhất là phải tập trung tư tưởng, chọn vị trí áp sát đối phương.

## **VI. Phương pháp giảng dạy chiến thuật:**

1.1 Hai người một nhóm, một công, một thủ, người tấn công thực hiện các thao tác như bắt ngờ chạy, dừng gấp; người phòng thủ thực hiện các chiến thuật kèm (bắt) người.

1.2 Trên đường phạt bóng đặt 2 quả bóng cách nhau 10m, hai người 1 nhóm công, 1 thủ



1.3 Người 2 bóng, 2 cầu thủ đứng hai bên không chế giữ bóng, ở giữa có 2 cầu thủ còn lại 1 công, 1 thủ đứng vào giữa 2 cầu thủ trên

## 2. Bài tập chiến thuật tấn công biên

- Cho nhóm 3 người, 1 người ở giữa sân 2 người còn lại thực hiện 1 người dẫn bóng 1 người kèm sát đường biên dọc
- Thi đấu sân nhỏ giúp các cầu thủ tăng cường khả năng dẫn bóng, không chế bóng, đột phá, phối hợp chuyền cắt mặt và tranh cướp, cắt bóng của đối phương.

## 3. Bài tập chiến thuật phòng thủ khu vực.

### a. Trò chơi ném bóng (kiểu bóng ném)

- Một đội tấn công và một đội phòng thủ. Đổi vai trò khi đội tấn công ghi bàn thắng hoặc bị mất bóng

### b. Thi đấu với 4 gôn.

- Mỗi đội có hai gôn để tấn công và hai gôn để phòng thủ. Tại các gôn không có thủ môn không chơi theo luật việt vị và ném biên. Bàn thắng chỉ được tính khi bóng sút vào gôn từ những vị trí mặt sân bên trong các đường giới hạn qua các gôn.

### **3. Bài tập chiến thuật phòng thủ khu vực.**

#### *c. Chơi bóng chuyền – dùng kỹ thuật đánh đầu.*

- Sân chơi có kích thước như sân bóng chuyền, có lưới cao 2,5 m. Quả phát bóng mở đầu được thực hiện từ sau đường biên ngang của đội phát bóng.
- Điểm thắng được tính cho đội phát bóng nếu họ không để bóng rơi xuống đất bên phía sân đội mình hoặc ra bên ngoài sân đối phương

#### *d. Bài tập sân bóng chỉ có một gôn.*

- Đội có bóng sẽ tấn công và đội không có bóng sẽ phòng thủ. Thủ môn chơi cho cả hai đội. Bàn thắng được ghi từ bất kỳ vị trí nào trên sân

## **CHƯƠNG IV**

### **PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY**

- PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT
- PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC GIỜ GIẢNG DẠY BÓNG ĐÁ
- CÁC HÌNH THỨC TỔ CHỨC TẬP LUYỆN
- BIỆN PHÁP BIÊN SOẠN TÀI LIỆU GIẢNG DẠY

#### **I. Mục tiêu:**

- Trang bị cho người học phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng đá, cơ cấu của một giờ học môn bóng đá (Phần chuẩn bị, cơ bản và kết thúc), các hình thức tổ chức tập luyện. Phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy như tiến trình, chương trình và các loại giáo án giảng dạy.



## II. Tóm tắt:

- Phương pháp giảng dạy kỹ thuật
  - Phương pháp phân chia
  - Phương pháp bàn luận
- Phương pháp tổ chức giờ dạy môn bóng đá
  - Một giờ được phân làm 3 phần
    - Phần khởi động
    - Phần cơ bản
    - Phần kết thúc
  - Các hình thức tổ chức tập luyện
    - Hình thức xếp hàng
    - Hình thức trật tự
    - Các hình thức phân chia hợp nhất
    - Các hình thức về phương pháp tổ chức
- Phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy
  - Xây dựng chương trình môn học
  - Xây dựng được tiến trình biểu
  - Xây dựng được các giáo án

## III. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật:

- Trong giảng dạy huấn luyện kĩ thuật bóng đá, phương pháp toàn bộ và phân chia là 2 phương pháp chủ yếu được sử dụng
- Các kĩ thuật cơ bản khi tập luyện (giảng dạy) phải theo thứ tự bắt đầu là Kĩ thuật đá bóng rồi mới đến các kĩ thuật nhận bóng từ đơn giản đến phức tạp
- Trong giảng dạy, huấn luyện khi thực hiện việc lựa chọn các bài tập theo 1 phương pháp nào đó phải đảm bảo 3 tính chất là tăng cường, biến đổi và tính lặp lại có hệ thống
- Trong huấn luyện kĩ thuật đặc tính biến đổi và lặp lại có hệ thống được coi là quan trọng hơn cả
- Khi tiến hành nguyên lý giảng dạy là hình thành, hoàn thiện và củng cố thì phải theo 1 trình tự: giải thích - giới thiệu - hướng dẫn tập luyện - sửa sai sót.
- Phải kết hợp sử dụng các phương pháp như: phương pháp tổng hợp, phương pháp trò chơi thi đấu...

#### **IV. Phương pháp tổ chức giờ giảng dạy bóng đá:**

- Thời gian cho 1 buổi tập bóng đá phụ thuộc vào các yếu tố:
  - + Phụ thuộc vào thời kì huấn luyện
  - + Phụ thuộc vào số buổi tập trong tuần.
  - + Phụ thuộc vào số lượng người tập, dụng cụ tập luyện, điều kiện thời tiết...
- Thời gian dành cho các phần của 1 buổi tập bóng đá.
  - + Phần khởi động chung: 10 - 15 %
  - + Phần khởi động chuyên môn: 10 - 15%
  - + Phần cơ bản: 65 - 70%
  - + Phần kết thúc: 5%

## 1. Phần khởi động chung

### ■ *Loại bài tập điền kinh*

Thường loại bài tập này không chiếm quá 4 - 5 phút trong phần khởi động, loại này được tổ chức tập luyện theo nhóm và toàn đội.

### ■ *Loại bài tập thể dục tự do.*

Thường thời gian dành cho loại này không quá 10 phút trong phần khởi động

### ■ *Loại bài tập về trò chơi :*

- Loại vui nhộn có đồng đội.
- Loại tranh đua và thi đấu

## 2. Phần khởi động chuyên môn

### ■ *Loại bài tập với bóng:*

Đáp ứng được đòi hỏi về mặt sinh lý (phát triển toàn diện ), tâm lý (hấp dẫn ).

### ■ *Loại bài tập kĩ thuật:*

Ngoài nhiệm vụ khởi động còn có tác dụng ôn luyện kĩ thuật cũ như:

- Các loại tâng bóng.
- Dẫn bóng.
- Chuyền bóng ( đánh đầu, đá kĩ thuật... )

## 3. Phần chính của buổi tập.

- a. Huấn luyện kĩ thuật:
- b. Huấn luyện chiến thuật:
- c. Huấn luyện thể lực:
- d. Huấn luyện bổ trợ:
- e. Huấn luyện phối hợp:

#### 4. Phần kết thúc của buổi tập.

- Mục đích chính của phần này là tạo ra 1 giai đoạn chuyển tiếp đưa trạng thái vận động cao của cơ thể xuống mức bình thường và không gây nguy hại
- Thời gian của phần này thường là 8 - 10 phút, và bao gồm những bài tập sau:
  - + Bài tập điền kinh: đi bộ, chạy nhẹ ( không quá 300 - 400m )
  - + Thể dục tự do.
  - + Trò chơi thi đấu:
    - + Bài tập tổng hợp: kết hợp vừa chạy nhẹ vừa dẫn bóng, tâng bóng hoặc các động tác nhịp điệu...

#### V. Các hình thức tổ chức tập luyện:

- Nhìn chung trong 1 buổi tập bóng đá người ta áp dụng tổng hợp cả 3 hình thức tổ chức: đồng loạt, chia nhóm và cá nhân
- Chất lượng giờ học cũng còn phụ thuộc vào việc phân bố vị trí giữa giáo viên - học sinh và dụng cụ tập luyện
- Các hình thức tổ chức tập luyện thường được sử dụng là:
  - + Các hình thức xếp hàng.
  - + Các hình thức trật tự.
  - + Các hình thức phân chia và tập hợp.
  - + Các hình thức về phương pháp tổ chức.
- Các hình thức và việc phân bố vị trí giữa giáo viên, học sinh và dụng cụ tập luyện được coi là hợp lý khi đáp ứng được các yêu cầu sau:
  - + Đảm bảo cho giáo viên và học sinh có thể nhìn và nghe thấy rõ tất cả những gì diễn ra cần thấy trong giờ tập.
  - + Phù hợp với qui tắc vệ sinh cá nhân và vệ sinh công cộng.
  - + Loại trừ khả năng xảy ra chấn thương

## **VI. Phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy:**

### **1. Xây dựng chương trình giảng dạy.**

Trước hết phải dựa trên các cơ sở: đối tượng, cơ sở vật chất, trang thiết bị... từ đó đặt ra mục tiêu, nhiệm vụ, yêu cầu của chương trình.

### **2. Xây dựng tiến trình biểu.**

Bố trí hợp lý về thời gian biểu cho các nội dung giảng dạy cả về lý luận và thực hành có tính tuần tự trên nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp.

### **3. Giáo án .**

- Giáo án lên lớp phải tinh tế hơn so với giáo án huấn luyện
- Giáo án huấn luyện cần được xây dựng theo các bước
  - + Tìm hiểu tình hình trạng thái VĐV, điều kiện sân bãi, dụng cụ ...
  - + Xác định nhiệm vụ buổi tập, lựa chọn phương pháp và biện pháp hợp lý
  - + Xác định lượng vận động.

*Tuỳ thuộc vào mục đích, nhiệm vụ mà giáo án huấn luyện bao gồm*

- + Giáo án huấn luyện thể lực.
- + Giáo án huấn luyện kĩ thuật.
- + Giáo án huấn luyện chiến thuật.
- + Giáo án huấn luyện tổng hợp.
- + Giáo án thi đấu.

***CHƯƠNG V***  
**LUẬT, PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI**

- CÁC ĐIỀU LUẬT

- PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU

- TRỌNG TÀI

**I. Mục tiêu:**

- Trang bị cho người học một số điều luật cơ bản của môn bóng đá như: luật sân bãi, dụng cụ, luật bóng trong cuộc, ngoài cuộc, luật thả bóng và luật về lỗi hành vi đạo đức. Phương pháp tổ chức thi đấu, cách biên soạn điều lệ giải, cách chia bảng thi đấu bốc thăm và các hình thức thi đấu (công thức tính số trận, xếp lịch thi đấu). Quyền và nhiệm vụ của trọng tài khi vào sân thi đấu bóng đá.



## II. Tóm tắt:

- Các điều luật
  - Luật về các dụng cụ sân bãi
  - Luật bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc
  - Quả giao bóng và quả thả bóng
  - Các lỗi hành vi
- Phương pháp tổ chức thi đấu
- Cách tổ chức thi đấu một giải bóng đá: Trước giải, trong giải và sau giải
- Phương pháp thi đấu gồm 3 loại
  - Thi đấu loại trực tiếp
  - Thi đấu vòng tròn
  - Thi đấu hỗn hợp giữa loại trực tiếp và loại vòng tròn
- Phân trọng tài
- Nắm rõ quyền hạn, nghĩa vụ và nhiệm vụ của trọng tài chính, trọng tài biên và các ký hiệu của trọng tài

## III. Các điều luật:

### 1. Sân thi đấu.

- *Kích thước:* Sân hình chữ nhật, chiều dọc tối đa 120m và tối thiểu 90m. Chiều ngang tối đa 90m và tối thiểu 45m. Sân để tổ chức các trận thi đấu quốc tế chiều dọc tối đa 110m & 75m, và tối thiểu 100m & 64m
- *Các đường giới hạn* trên sân phải kẻ rõ ràng không rộng quá 0,12m
- *Khu cầu môn:* từ đường biên ngang của mỗi phần sân, cách mỗi cột dọc 5m50 kẻ vào trong sân 2 đoạn thẳng vuông góc với biên ngang dài 5m50.
- *Khu phạt đền:* Từ đường biên ngang của mỗi phần sân, cách mỗi cột dọc 16m50 kẻ vào trong sân 2 đoạn thẳng vuông góc với biên ngang dài 16m50
- *Khu phạt góc:* Lấy tâm là mỗi cột cờ góc, kẻ phía bên trong sân 1/4 vòng tròn có bán kính là 1m
- *Khung cầu môn:* 2 khung cầu môn phải được đặt giữa của mỗi đường biên ngang, gồm có 2 cột dọc cách đều các cột cờ góc và khoảng cách của 2 cột dọc là 7m32 (tính từ mép trong của cột) được nối liền với nhau bằng xà ngang song song với mặt đất và cách mặt đất 2m44 tính từ mép dưới xà. Các cột dọc và xà ngang phải có cùng bề dày bằng nhau và không quá 0,12m.

### 2. Bắt đầu trận đấu - quả giao bóng và quả "thả bóng chạm đất".

- Trước trận đấu bắt đầu, việc chọn sân và quả giao bóng được trọng tài xác định bằng cách tung đồng tiền
- Sau mỗi bàn thắng, trận đấu lại tiếp tục bằng quả giao bóng theo qui định nói trên. Đội vừa thua 1 bàn được quyền giao bóng
- Bắt đầu hiệp 2, 2 đội đổi sân và đội không được giao bóng ở hiệp 1 được quyền giao bóng ở hiệp 2.

### 3. Bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc.

- *Bóng ngoài cuộc* là: Khi bóng đã vượt hẳn ra ngoài đường biên dọc hoặc đường biên ngang, trọng tài đã thổi còi dừng trận đấu.
- *Bóng trong cuộc* là từ khi bắt đầu trận đấu đến khi kết thúc trận đấu, kể cả các trường hợp sau:
  - + Nếu bóng bật vào sân từ cột dọc, xà ngang, cầu môn hoặc cột cờ góc.
  - + Nếu bóng bật vào sân từ trọng tài chính hoặc trọng tài biên đứng trong sân.
  - + Khi trọng tài chưa thổi còi ngưng trận đấu, sau 1 hành động coi là vi phạm luật

#### **4. Lỗi và hành vi thiếu đạo đức.**

- 4.1 Đá hoặc tìm cách đá đối phương.
- 4.2 Ngáng chân cầu thủ đối phương.
- 4.3 Nhảy vào đối phương.
- 4.4 Chèn đối phương.
- 4.5 Đánh hoặc tìm cách đánh đối phương.
- 4.6 Xô đẩy đối phương.
- 4.7 Khi xoạc bóng với đối phương, chân đã tiếp xúc với người đối phương trước khi chạm bóng.
- 4.8 Lôi kéo đối phương.
- 4.9 Nhổ nước bọt vào đối phương.
- 4.10 Cố tình dùng tay chơi bóng

##### **■ Một cầu thủ phạm 1 trong 5 lỗi sau đây**

1. Theo nhận định của trọng tài cầu thủ có lỗi đá nguy hiểm
2. Chèn hợp lệ bằng vai nhưng khi bóng ở xa tầm không chế của đối phương và đối phương chưa có ý định dứt khoát tranh bóng.
3. Không đá bóng mà chỉ cố ý cản đối phương như: chạy giữa đối phương và bóng hoặc dùng thân người cản đối phương.
4. Chèn thủ môn.
5. Thủ môn trong khu phạt đền của đội mình, sau khi đã thả bóng vào cuộc lại ngay lập tức dùng tay chạm bóng lần nữa.

■ *Cầu thủ sẽ bị cảnh cáo thẻ vàng nếu:*

- + Vào sân hoặc trở lại sân thi đấu sau khi trận đấu đã bắt đầu, hay rời sân trong khi trận đấu đã tiến hành(trừ trường hợp bị chấn thương) mà không được sự đồng ý của trọng tài.
- + Vi phạm luật nhiều lần.
- + Dùng lời lẽ hoặc hành động để phản đối quyết định của trọng tài.

■ *Cầu thủ sẽ bị truất quyền thi đấu bằng thẻ đỏ, theo nhận định của trọng tài nếu:*

- + Có hành vi thô bạo.
- + Có lối chơi thô bạo.
- + Dùng lời lẽ thô bạo hoặc xúc phạm.
- + Bị cảnh cáo lần thứ 2 sau khi đã bị cảnh cáo trước.

#### **IV. Phương pháp tổ chức thi đấu:**

■ Mục đích ý nghĩa của thi đấu:

- Thông qua thi đấu sẽ giúp VĐV nâng cao trình độ kĩ- chiến thuật, thể lực và những đức tính tốt
- Qua thi đấu giúp cho GV, HLV không ngừng cải tiến nâng cao phương pháp giảng dạy huấn luyện
- Thi đấu là hình thức giải trí lành mạnh và gây hứng thú nhất với mọi lứa tuổi
- Thi đấu không những mang ý nghĩa quần chúng mà còn mang ý nghĩa chính trị

■ Công tác tổ chức thi đấu.

*1. Công tác tổ chức trước giải.*

*a. Lập phương án tổ chức.*

- Tên gọi, mục đích và nhiệm vụ của giải.

- Qui mô của giải.

- Cơ cấu tổ chức giải:

+ Lập ra các uỷ ban và các tổ chức có liên quan giúp BTC hoàn thành tốt nhiệm vụ.

+ Hình thức tổ chức, những bộ phận chủ yếu và số lượng các thành viên tham gia...

*b. Lập cơ cấu tổ chức giải.*

Tuỳ thuộc vào qui mô và tình hình thực tế của giải mà lập ra cơ cấu tổ chức giải cho phù hợp

■ Công tác tổ chức thi đấu.

*1. Công tác tổ chức trước giải.*

*c. Phân công chức năng và nhiệm vụ của các bộ phận trong BTC giải.*

■ BTC: phụ trách công tác chuẩn bị trước giải :

+ Đặt ra nhiệm vụ, mục tiêu của giải.

+ Xác định qui mô giải.

+ Thông qua kế hoạch tổ chức giải.

+ Kế hoạch công tác của các bộ phận chức năng.

+ Giải quyết các vấn đề có liên quan đến công tác tổ chức giải.

+ Thường xuyên kiểm tra công tác của các bộ phận chức năng trong giải

■ Ban thư kí.

■ Ban tuyên truyền.

■ Ban giám sát.

■ Ban hành chính tổng hợp.

■ Ban trọng tài.

■ Công tác tổ chức thi đấu.

1. Công tác tổ chức trước giải.

*d. Ban hành điều lệ giải.*

■ Điều lệ giải chủ yếu gồm những nội dung sau: Tên gọi, mục đích, nhiệm vụ của giải, đơn vị tổ chức chính ..

■ Điều lệ phải đảm bảo sự công bằng, phải thống nhất với các điều luật bóng đá đã được ban hành và phải phù hợp với tình hình thực tế...

2. Hoạt động của các bộ phận chức năng trong thời gian thi đấu.

■ Các bộ phận chức năng và trọng tài phải kịp thời nghiên cứu, giải quyết những vấn đề phát sinh.

■ Trước mỗi trận đấu tổ trọng tài phải hội ý và kết thúc nộp kết quả thi đấu, rút kinh nghiệm sau trận đấu

■ Ban thư ký phải kịp thời công bố thành tích thi đấu trong từng ngày và thống kê các số liệu có liên quan.

■ Ban giám sát thường xuyên tiến hành kiểm tra sân bãi, bảo vệ và quản lý trang thiết bị

■ Ban hành chính tổng hợp phải đảm bảo thường xuyên các điều kiện về ăn, ở, đi lại

### 3. Hoạt động của các bộ phận chức năng khi kết thúc giải.

- Tổ chức lễ bế mạc, làm báo cáo tổng kết, tuyên bố thành tích thi đấu và trao thưởng.
- Tổ chức sắp xếp phương tiện đi lại cho các đội bóng và các thành viên tham gia.
- Xử lý sân bãi và các trang thiết bị thi đấu, quyết toán kinh phí kiểm kê vật tư...
- BTC hoàn tất các công việc và báo cáo kết quả tổ chức giải lên cấp trên.
- Thể thức thi đấu và phương pháp tính điểm xếp hạng.

Thông thường có 3 hình thức thi đấu chủ yếu mà trong thi đấu bóng đá hay áp dụng:

- Thể thức đấu vòng tròn tính điểm.
- Thể thức đấu loại trực tiếp.
- Hỗn hợp(kết hợp 2 loại trên).

#### *a. Thể thức thi đấu vòng tròn tính điểm.*

a1. Phương pháp tổ chức thi đấu theo thể thức vòng tròn.

- Cách tính tổng số trận thi đấu

$$X = A(A-1)/2$$

- Nếu theo thể thức thi đấu vòng tròn 2 lượt thì tổng số trận đấu sẽ gấp 2 lần tổng số trận vòng tròn 1 lượt.
- Nếu chia nhóm đấu vòng tròn thì tổng số trận đấu bằng tổng số trận đấu ở các bảng.
- Số ngày thi đấu bằng tổng số đội tham gia nếu số đội tham gia là số lẻ, còn nếu là số chẵn thì số ngày thi đấu bằng số đội tham gia - 1
- Xếp lịch thi đấu: BTC căn cứ vào số đội tham gia thi đấu sẽ xác định số ngày thi đấu và xếp lịch thi đấu.
- Cách tính điểm và xếp hạng theo thể thức thi đấu vòng tròn tính điểm.

b. Thể thức đấu loại trực tiếp.

- Loại trực tiếp 1 lần thua, cách tính tổng số trận và số ngày thi đấu.

Tổng số trận thi đấu bằng tổng số đội tham gia thi đấu - 1.

Nếu tổng số đội tham gia thi đấu là  $2n$  ( $n$  là số nguyên dương bất kì) thì số ngày thi đấu sẽ bằng  $n$

Để tính số đội tham gia thi đấu ngày đầu có công thức sau:

$$X = ( A - 2n ).2$$

A: là tổng số đội tham gia thi đấu.

n: là số nguyên dương bất kì sao cho  $2n$  có giá trị nhỏ hơn và gần với số A nhất.

- Loại trực tiếp 2 lần thua:

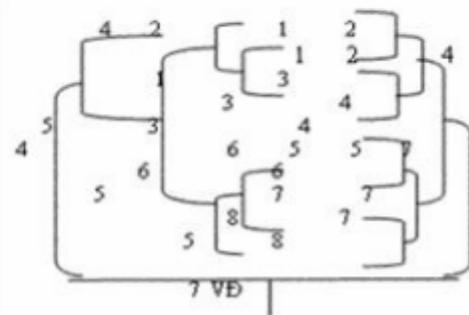
+ Tính tổng số trận đấu =  $2 \times (\text{số đội tham gia} - 1)$

+ Phương pháp xếp lịch thi đấu.

Giống như loại trực tiếp 1 lần thua nhưng khi vào vòng 2 thì phải xếp các đội thua vào nửa bên trái rồi tiếp tục tiến hành thi đấu.

Ở nửa trái, đội thua lần thứ 2 sẽ bị loại bỏ, đội thắng sẽ tiếp tục thi đấu với đội thua ở nửa bên phải.

Sơ đồ thi đấu loại trực tiếp hai lần thua của 8 đội



c. Thể thức thi đấu hỗn hợp.

Áp dụng cả 2 thể thức trên và được chia theo 2 giai đoạn.

- Giai đoạn 1: áp dụng theo thể thức thi đấu vòng tròn
- Giai đoạn 2: áp dụng theo thể thức thi đấu loại trực tiếp

## V. Trọng tài:

- Trọng tài chính: có quyền xử phạt tất cả các lỗi vi phạm, kể cả trong những lúc trận đấu tạm dừng hoặc khi bóng ngoài cuộc
- Nhiệm vụ và quyền hạn của trọng tài chính:
  1. Bảo đảm việc áp dụng luật bóng đá.
  2. Tránh thổi phạt những lỗi vi phạm có thể tạo lợi thế cho đội phạm lỗi.
  3. Ghi nhận mọi diễn biến của trận đấu, theo dõi thời gian đúng theo qui định, bù giờ.
  4. Có quyền dừng trận đấu vì bất kỳ vi phạm nào về luật bóng đá
  5. Ngay khi bước chân vào sân, có quyền cảnh cáo bắt cứ cầu thủ nào có hành vi thiếu đạo đức hoặc hành vi khiếm nhã
  6. Trừ cầu thủ và trọng tài biên, không cho phép bắt cứ người nào vào sân nếu không có sự đồng ý của trọng tài chính.
  7. Dừng trận đấu nếu nhận thấy có cầu thủ bị chấn thương trầm trọng, cho đưa ngay cầu thủ đó ra khỏi sân càng nhanh càng tốt, và lập tức cho trận đấu tiếp tục ngay
  8. Truất quyền thi đấu (xử lý bằng thẻ đỏ) đối với bất kỳ cầu thủ nào - theo nhận định của trọng tài - có hành vi thô bạo ...
  9. Có kí hiệu cho trận đấu tiếp tục lại, sau những lần dừng trận đấu.

10. Quyết định bóng thi đấu đúng theo qui định của luật.

- *Trọng tài biên ( trợ lý trọng tài )*

Nhiệm vụ của trọng tài biên ( tuỳ thuộc vào sự quyết định của trọng tài chính ) là xác định bằng hiệu cò:

- a. Bóng đá ra ngoài vạch giới hạn của sân đấu.
- b. Đội nào được đá phạt góc, phát bóng hoặc ném biên.
- c. Khi nào có sự thay đổi cầu thủ dự bị.

- *Những kí hiệu của các trọng tài trong quá trình điều khiển trận đấu.*

Lợi thế - tiếp tục thi đấu. Khi trọng tài thấy có vi phạm nhưng sử dụng phép lợi thế trọng tài phải làm hiệu cho trận đấu.



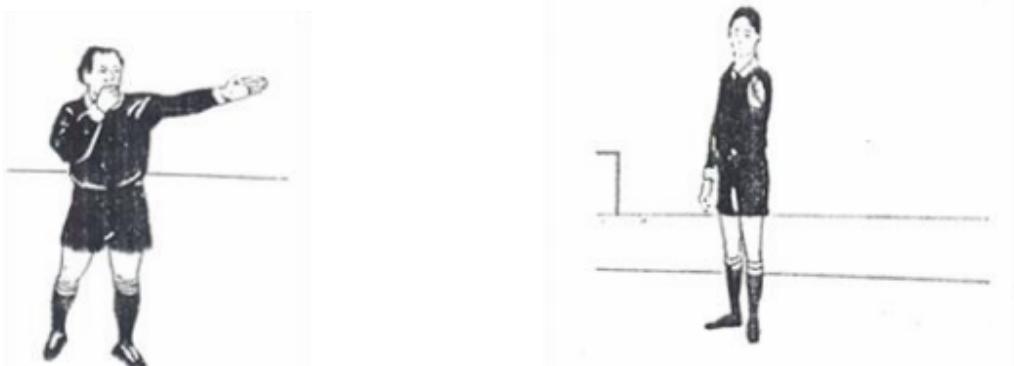
Đá phạt 11m. Trọng tài phải có kí hiệu rõ ràng chỉ vào chấm phạt đền, nhưng không phải chạy tới gần đó



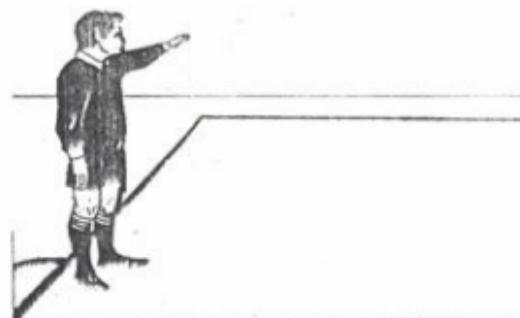
Đá phạt gián tiếp. Dấu hiệu này sẽ kéo dài cho đến khi quả phạt được thực hiện và vẫn giữ cho đến khi bóng đá được đá hay chạm vào 1 cầu thủ khác hoặc ra ngoài cuộc



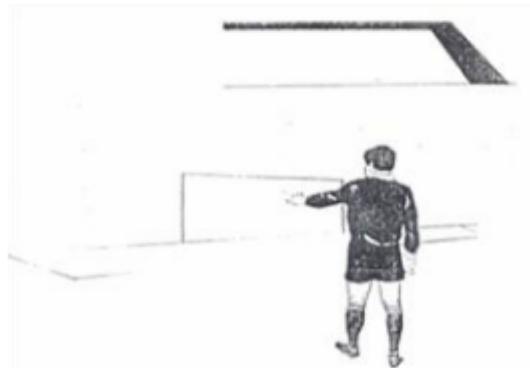
Đá phạt trực tiếp bàn tay cánh tay chỉ rõ ràng hướng phạt



Phạt góc



Quả phát bóng



Cảnh cáo hoặc trục xuất. Hình minh họa thể hiện động tác giơ thẻ trọng tài. Sau khi phạt thẻ trọng tài phải ghi vào sổ tay tên và số áo cầu thủ phạm lỗi



### KÝ HIỆU CỦA TRỌNG TÀI BIÊN



Việt vị

Cờ hiệu giơ thẳng lên biểu thị có cầu thủ việt vị

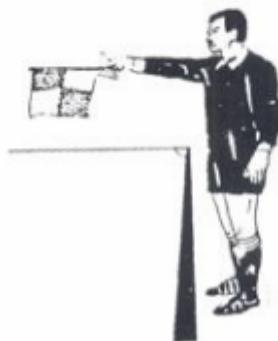
Việt vị

Khi trọng tài cho dừng trận đấu, giám biên  
chỉ vị trí phạm lỗi ở phía xa



Việt vị

Vị trí ở trung tâm giữa sân

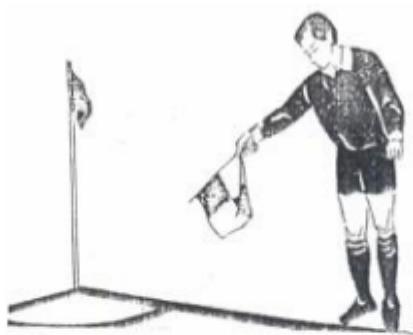


Việt vị

Vị trí ở phía gần trọng tài biên



Phạt góc



Quả phạt bóng



Thay cầu thủ dự bị.

Ký hiệu nhìn từ phía sau người giám biên  
báo hiệu cho trọng tài chính có sự thay  
thế cầu thủ



Thay thế cầu thủ dự bị

Ký hiệu nhìn từ phía sau người giám biên  
báo hiệu cho trọng tài chính có sự thay  
thế cầu thủ



## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Huấn luyện giảng dạy môn bóng đá – NGUYỄN THIỆT TÌNH – NXB TDTT 1997
2. Tuyển chọn và hấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá – PHẠM NGỌC VIỄN – NXB TDTT 1999
3. Luật bóng đá – NXB TDTT
4. Kỹ thuật bóng đá – NXB TDTT

## MỤC LỤC

**CHƯƠNG I : ĐẶC ĐIỂM, TÁC DỤNG VÀ NGUỒN GỐC, LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ**

**CHƯƠNG II : KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ**

**CHƯƠNG III: CHIẾN THUẬT BÓNG ĐÁ**

**CHƯƠNG IV: PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY**

**CHƯƠNG V: LUẬT, PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI**