

Th.S ĐẶNG NGỌC QUANG

# GIÁO TRÌNH ĐÁ CẦU

*(Giáo trình Cao đẳng Sư phạm)*

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM







# CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

## Chữ viết tắt

GDTC:	Giáo dục thể chất
GV:	Giáo viên
HS:	Học sinh
HLV:	Huấn luyện viên
LVD:	Lượng vận động
TPHCM:	Thành phố Hồ Chí Minh
TDTE:	Thể dục thể thao
TCRLTT:	Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể
THCS:	Trung học cơ sở
THPT:	Trung học phổ thông
TTCB:	Tư thế chuẩn bị
PV:	Phục vụ
SV:	Sinh viên
VĐV:	Vận động viên

## Kí hiệu

	Học sinh (SV, người tập)
	Nhảy bật lên
	Đường di chuyển động tác của người hoặc vật trong không gian
	Đường di chuyển của HLV (GV) hoặc HS trên mặt đất

# Mục lục

Trang

## Lời nói đầu

7

### Chương I:

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ ĐÁ CẦU – THỰC TRẠNG VÀ XU HƯỚNG PHÁT TRIỂN,  
Ý NGHĨA VÀ TÁC DỤNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU VỚI NGƯỜI TẬP

<b>I. Mục tiêu</b>	9
<b>II. Nội dung</b>	9
1. Sơ lược lịch sử đá cầu ở Việt Nam	9
2. Thực trạng và xu hướng phát triển môn Đá cầu ở Việt Nam	15
3. Ý nghĩa và tác dụng của đá cầu đối với người tập	27

### Chương II:

NGUYÊN LÝ VÀ KỸ, CHIẾN THUẬT CƠ BẢN

<b>I. Mục tiêu</b>	31
<b>II. Nội dung</b>	31
1. Các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật đá cầu	31
2. Các kỹ thuật cơ bản của đá cầu	36
2.1. Di chuyển	36
2.2. Kỹ thuật phát cầu	42
2.3. Tấn công	47
2.4. Phòng thủ	57
3. Các chiến thuật cơ bản thường sử dụng trong thi đấu	62
3.1. Các điểm chú ý khi sử dụng chiến thuật đá cầu	62
3.2. Các chiến thuật thường sử dụng trong đá đơn	64
3.3. Các chiến thuật thường sử dụng trong đá đôi, đá ba	67

### Chương III:

#### PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ TẬP LUYỆN

<b>I. Mục tiêu</b>	73
<b>II. Nội dung</b>	73
1. Các phương pháp giảng dạy	73
1.1. Phương pháp sử dụng lời nói	74
1.2. Phương pháp trực quan	75
1.3. Phương pháp tập luyện	76
1.4. Phương pháp sửa động tác sai	78
1.5. Phương pháp trò chơi	80
1.6. Phương pháp thi đấu	81
2. Cách tổ chức tập luyện các kĩ thuật	82
2.1. Kĩ thuật phát cầu	82
2.2. Kĩ thuật đá cầu bằng đùi	83
2.3. Kĩ thuật chơi cầu bằng ngực	85
2.4. Kĩ thuật đá cầu bằng má trong bàn chân	88
2.5. Kĩ thuật đá cầu bằng má ngoài bàn chân	91
2.6. Kĩ thuật đá cầu bằng mu bàn chân	93

### Chương IV:

#### NHỮNG ĐIỂM CƠ BẢN TRONG LUẬT ĐÁ CẦU, PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI ĐÁ CẦU

<b>I. Mục tiêu</b>	101
<b>II. Nội dung</b>	101
1. Những điểm chính cần chú ý trong <i>Luật Đá cầu</i>	101
1.1. Sân và dụng cụ thi đấu	101
1.2. Tiến hành thi đấu	104
1.3. Luật thi đấu	105
1.4. Tổ chức thi đấu	111
2. Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài	116
2.1. Mục đích và ý nghĩa	116
2.2. Các bước tiến hành tổ chức thi đấu	116
2.3. Các phương pháp thường sử dụng trong thi đấu	124
2.4. Phương pháp trọng tài	134

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

139

# LỜI NÓI ĐẦU

Nhằm đáp ứng nhu cầu học tập và nghiên cứu về môn Đá cầu trong trường phổ thông và thực hiện Chương trình Đào tạo giáo viên chuyên ngành Giáo dục thể chất của Dự án Đào tạo giáo viên Trung học cơ sở, chúng tôi biên soạn Giáo trình Đá cầu.

Giáo trình này được biên soạn theo Chương trình của Dự án đào tạo giáo viên Trung học cơ sở chuyên ngành Giáo dục thể chất được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2002. Giáo trình biên soạn cho đối tượng là giáo viên, sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất ở các trường Cao đẳng Sư phạm. Dựa theo giáo trình này các đồng chí giảng viên có thể thay đổi, bổ sung một số bài tập khác của mình khi dạy về các nội dung kỹ thuật miễn sao phù hợp với điều kiện và khả năng, trình độ của mình.

Nội dung giáo trình gồm 4 chương:

Chương I. Sơ lược lịch sử đá cầu – Thực trạng và xu hướng phát triển môn Đá cầu ở Việt Nam – Ý nghĩa và tác dụng của môn Đá cầu với người tập.

Chương II. Nguyên lý kỹ thuật – Chiến thuật cơ bản của đá cầu.

Chương III. Phương pháp giảng dạy và tập luyện đá cầu.

Chương IV. Những điểm cơ bản trong Luật Đá cầu – Phương pháp tổ chức thi đấu – Trọng tài thi đấu.

Mặc dù đã có nhiều cố gắng, song vì điều kiện còn hạn chế và tài liệu tham khảo hiếm nên cuốn giáo trình khó tránh khỏi những thiếu sót trong quá trình biên soạn. Chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của thầy giáo, cô giáo, huấn luyện viên và bạn đọc xa gần để cuốn sách ngày càng hoàn thiện.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



# **CHƯƠNG 1      SƠ LƯỢC LỊCH SỬ ĐÁ CẦU - THỰC TRẠNG VÀ XU HƯỚNG PHÁT TRIỂN - Ý NGHĨA VÀ TÁC DỤNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU VỚI NGƯỜI TẬP**

## **I – MỤC TIÊU**

Những mục tiêu cơ bản mà SV cần đạt được:

### **1. Kiến thức**

- Nắm được khái quát về sự ra đời và phát triển môn Đá cầu ở Việt Nam.
- Hiểu được thực trạng và khả năng phát triển của môn Đá cầu.
- Biết được ý nghĩa và tác dụng của môn Đá cầu đối với người tập, từ đó vận dụng trong tập luyện hiện tại và trong giảng dạy sau này.

### **2. Kỹ năng**

Có năng lực vận dụng những hiểu biết, những kiến thức của môn Đá cầu vào công tác giáo dục nói chung và giảng dạy môn Đá cầu nói riêng.

## **II – NỘI DUNG**

### **1. Sơ lược lịch sử đá cầu ở Việt Nam**

#### **1.1. Nguồn gốc môn Đá cầu**

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

Đá cầu có một quá trình phát triển theo lịch sử dựng nước và giữ nước



của dân tộc. Có thời kì phát triển rất rực rỡ – Từ vua quan trong triều đến các tầng lớp nhân dân lao động, từ thành thị đến nông thôn, miền xuôi đến miền ngược..., ở đâu môn Đá cầu cũng được ưa chuộng.

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

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

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

Trong cuốn *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*, Giáo sư Sử học Trần Quốc Vượng có ghi chép: “Không biết môn Đá cầu này sinh từ bao giờ, chỉ biết rằng đến thời Lý, Trần, môn này đã được thịnh hành lắm<sup>(1)</sup>.”

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

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

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

“*Bình Ngô*, /*Thiên Phù Duệ Vũ*/ năm thứ 7 [1126], (Tống Khâm Tông Tàng, Tĩnh Khang năm thứ 1). Mùa xuân, tháng Giêng, mở hội đèn Quảng

---

(1) Trần Quốc Vượng, *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*, NXB Y học và TDTT, H, 1969, tr. 48.

Chiều bảy ngày đêm...

Tháng 2, ngày mồng 1, vua ngự điện Thiên An, xem các vương hầu đá cầu.<sup>(1)</sup>

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

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

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

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

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

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

---

(1) Trần Quốc Vương, *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*, NXB Y học và TDTT, H. 1969, tr. 93.

(2) *Dạy Việt sử kĩ toàn thư*, Tập 1, NXB VHNT, H. 2003, tr. 452.