

R

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO VÀ
SỞ THỂ DỤC THỂ THAO NINH AN

CHƯƠNG TRÌNH

HUẤN LUYỆN BÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH LỚP 4, LỚP 5 (9-10 TUỔI)

Hà nội, 2003

5DF2-GD1
25/11/03

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN PHỔ CẤP BÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH LỚP 4, LỚP 5 (9-10 TUỔI)

ĐẶT VẤN ĐỀ:

Sau khi dạy phổ cập bóng đá cho trẻ em từ lớp 1 đến lớp 3 trong trường tiểu học, sẽ lựa chọn những em ham thích, có năng khiếu để tiếp tục huấn luyện bồi dưỡng tiếp. Đây sẽ là lớp năng khiếu ban đầu hay đội tuyển của trường tiểu học.

MỤC ĐÍCH:

Chương trình huấn luyện 2 năm ban đầu cho học sinh lớp 4, lớp 5 (9-10 tuổi), nhằm mục đích:

- Tiếp tục củng cố các bài tập động tác kỹ thuật cơ bản về bóng đá đã học ở các năm trước và vận dụng các yếu tố kỹ thuật cá nhân vào phối hợp thi đấu tập.
- Phát triển toàn diện các tố chất thể lực cho các em để tiếp thu được kỹ chiến thuật cơ bản bóng đá, thực hiện các bài tập thi đấu và thi đấu cầu môn nhỏ đạt hiệu quả cao.
- Dạy các yếu tố kỹ thuật, chiến thuật cơ bản mới. Vận dụng các yếu tố kỹ chiến thuật mới vào các tình huống thi đấu.
- Chuẩn bị về tâm lý, kỹ chiến thuật, các bài tập thi đấu để sau này tham gia các cuộc thi đấu các cấp.

NHIỆM VỤ

- 1. ÔN** tập củng cố các kỹ thuật động tác cá nhân đã học ở các năm trước: Yêu cầu nâng cao kỹ thuật ở mức hoàn thành một cách thành thạo, tự nhiên các kỹ thuật cơ bản cá nhân.

Kỹ thuật đá bóng: Đá lòng (má trong). Đá mu giữa. Đá mu trong. Đá mu ngoài.

Kỹ thuật dừng bóng: Dừng bóng bằng lòng (má trong) lăn sét. Dừng bóng nửa nảy bằng lòng. Dừng bóng nửa nảy bằng gai bàn chân. Dừng bóng bay bằng đùi.

Kỹ thuật dẫn bóng: Dẫn bóng bằng mu giữa. Dẫn bóng bằng lòng (má trong). Dẫn bóng mu ngoài. Dẫn bóng mu trong.

Kỹ thuật dẫn bóng: Dẫn bóng bằng mu giữa. Dẫn bóng bằng lòng (má trong). Dẫn bóng mu ngoài. Dẫn bóng mu trong.

Kỹ thuật tâng bóng: Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân. Tâng bóng bằng lòng (má trong). Tâng bóng bằng đùi.

Kỹ thuật ném bóng: Kỹ thuật ném biên.

Sút bóng vào cầu môn: Sút bóng chết bằng các kỹ thuật đã nói trên. Sút bóng động bằng các kỹ thuật đã nói trên. Dẫn bóng các kiểu theo đường thẳng sút cầu môn. Dẫn bóng các kiểu luân cọc sút cầu môn. Dẫn bóng zích zắc sút cầu môn.

Kỹ thuật phối hợp: Chuyền bóng 2 người tại chỗ. Dẫn chuyền bóng 2 người di chuyển. Chuyền bóng 3 người tại chỗ. Dẫn chuyền bóng 3 người di chuyển

2. Giảng dạy các kỹ thuật, chiến thuật mới.

- Dùng bóng bằng gan bàn chân (lăn sét).
- Dùng bóng nửa này bằng má ngoài.
- Dùng bóng bay bằng đùi.
- Dẫn bóng bằng gan bàn chân.
- Kỹ thuật tranh cướp bóng cơ bản.
- Nhón phối hợp cơ bản L; I

3. Dạy các bài tập thể lực và các trò chơi vận động nhằm phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

- Các bài tập phát triển sức mạnh bột phát và sức mạnh tốc độ.
- Các bài tập phát triển tốc độ và sức nhanh.
- Các bài tập phát triển sức bền.
- Các bài tập phát triển khéo léo và mềm dẻo.
- Các trò chơi vận động nhằm phát triển các tố chất thể lực, các phẩm chất tâm lý và củng cố các kỹ chiến thuật động tác.

4. Tập luyện các bài tập thi đấu dưới dạng trò chơi và thi đấu tập gôn nhô để chuẩn bị tham gia thi đấu các cấp.

NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN BAN ĐẦU BÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH LỚP 4, LỚP 5 (9-10 TUỔI)

Phân bổ thời gian

Toàn bộ chương trình bóng đá cho học sinh lớp 4, lớp 5 được bố trí và sắp xếp theo giờ ngoại khóa, mỗi tuần tập 3 buổi, mỗi buổi kéo dài 1 giờ đến 1h30 phút, tổng số buổi tập là 14 tháng x 4 x 3 = 168 buổi, trong đó 140 giờ áp dụng huấn luyện và 28 giờ dành cho kiểm tra và cơ động. Thực hiện trong 2 năm học.

Nội dung của 1 buổi tập:

Khai động 5 phút.

Ôn tập các kỹ thuật chiến thuật động tác đã học 15 phút.

Học kỹ chiến thuật mới 15 phút.

Trò chơi vận động và thi đấu tập 30-60 phút.

Ôn tập các kỹ năng đã học

1. Ôn yếu lính kỹ thuật đá bóng: Đá lòng (má trong), ma giữa, đá ma trong, đá ma ngoài.

Bài tập 1: Lớp chia 2 hàng bằng nhau (đối diện) đứng cách nhau 2-3m, lần lượt đá bóng sệt và bóng bổng cho nhau bằng đá lòng, đá ma trong, đá ma ngoài và ma giữa.

2. Ôn dừng bóng: Dừng bóng bằng lòng, sệt, dừng bóng nửa nảy bằng lòng, dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, dừng bóng bằng đùi.

Bài tập 2: Lớp chia 2 hàng đứng đối diện nhau cách nhau 4-5m, hàng có bóng thì lần bóng, sau đó tung bóng cho hàng thứ 2 dừng bóng bằng lòng sệt, nửa nảy, sau đó dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, dừng bóng bổng bằng đùi, lần lượt đổi chức năng cho nhau ở mỗi hàng.

Bài tập 3: Cũng như bài tập 2 nhưng thay tung bóng bằng đá bóng, một hàng đá bóng, hàng kia dừng bóng luân phiên nhau, sau khi dừng bóng đá sang phia đối phương.

3. Ôn tập lỹ thuật dẫn bóng các kiểu và sút bóng vào cầu môn các kiểu

Bài tập 4: Lớp xếp hàng dọc, đứng trước cầu môn 10-15m. Từng người dẫn bóng (đầu tiên dẫn bóng bằng lòng, sau đó mu giữa, mu trong, mu ngoài), chú ý đúng kỹ thuật. Đến trước cầu môn đập các kiểu (đá lòng, má trong), đá mu giữa, đá mu trong và mu ngoài vào cầu môn. Lúc đầu chậm, sau nhanh, tùy thời gian và hiệu quả đá vào cầu môn.

Bài tập 5: Tương tự bài tập 4 nhưng không dẫn bóng theo đường thẳng mà dẫn bóng luân cọc, mỗi cọc cách nhau 2,5-3m, ít nhất 4 cọc, đặt trước cầu môn 5-7m.

Bài tập 6: Dẫn bóng zicz zắc sút cầu môn. Có 6 cọc đặt song song cầu môn, cọc nọ cách cọc kia 2-3m, hai cọc cuối cùng cách cầu môn 4-5m, bóng để ở giữa 2 cọc đầu tiên cách đường thẳng nối 2 cọc 2-3m. VĐV dẫn bóng (đầu tiên dẫn bằng lòng, sau mu giữa, mu trong (mu ngoài) chú ý dẫn bóng đúng kỹ thuật đến giữa cầu môn cách 4-5m sút vào cầu môn.

4. Ôn tập kỹ thuật tâng bóng: Bằng mu giữa, lòng, dùi, bài tập này thực hiện thường xuyên ngay đầu buổi tập, sau khi khởi động thể lực, đây là bài tập khởi động chuyên môn thực hiện 5-7 phút trước khi dạy một nội dung chính buổi tập.

Học các kỹ thuật cơ bản mới

Trong năm học lớp 4 và lớp 5, cần tập trung dạy cho các em làm quen và hiểu thực tiễn các yếu lĩnh kỹ thuật cơ bản bóng đá sau đây:

Dừng bóng bằng gan bàn chân (lăn sét).

Dừng bóng nửa nảy bằng má ngoài.

Dừng bóng bay bằng dùi.

Tâng bóng bằng lòng (má trong).

Kỹ thuật tranh cướp bóng cơ bản: kỹ thuật dẫn, lừa bóng và làm động tác giả; kỹ thuật cản phá và tranh cướp bóng.

1. Dạy kỹ thuật dừng bóng bằng gan bàn chân (lăn sét).

HLV giảng giải, phân tích, thị phạm kỹ thuật động tác dừng bóng lăn sét bằng gan bàn chân, kỹ thuật này dùng để hoãn xung chuyển động bóng ở phía trước mặt cầu thủ. VĐV đứng trên 1 chân trụ, hơi co ở khớp gối, chân dừng bóng đưa về phía trước hất mu bàn chân lên để lòng bàn chân hướng về phía chuyển động của bóng để dừng bóng.

Khi nhận bóng bằng bàn chân trụ đặt thẳng hướng đến, chân hơi khụ, trọng tâm cơ thể dồn lên chân trụ, người hơi cúi khom về phía trước, chân giữ bóng nhấc lên đưa về phía trước, gối hơi co bàn chân gấp lên, (vểnh lên) để giữ chân chêch lên cao, gan bàn chân tạo thành 1 góc chêch với mặt đất, khi bóng chạm vào gan bàn chân, chân tiếp bóng hơi kéo về phải sau thực hiện động tác dừng bóng bằng gan bàn chân cả chân phải và chân trái.

Những sai lầm thường mắc và cách sửa:

Vào thời điểm thực hiện động tác bóng lọt qua gan bàn chân do chân dừng bóng nhảy quá cao khỏi mặt đất.

Bóng bật ra 2 bên không ở trong gan bàn chân, do bàn chân không đè lên bóng khi bóng vừa chạm gan bàn chân, đầu tiên tập bóng bơm non, sau tập bóng bơm căng.

Bài tập 7: Cho các em thực hiện nhiều bài tập động tác dừng bóng bằng gan bàn chân không có bóng.

Bài tập 8: Một em đứng tại chỗ, đứng trên chân trụ, chân kia đưa về phía trước (mu chân chêch lên trên, gót chân chúc xuống dưới). HLV cầm bóng lăn nhẹ bóng tới gan bàn chân, khi bóng vừa chạm gan bàn chân nhấc cầu thủ nhận nhẹ bóng xuống đất, sau đó từng đội 1 tập cho nhau.

Bài tập 9: Chuyển dừng bóng 2 người đứng cách nhau 3-4m, một em đá lồng sét, em kia dừng bóng bằng gan bàn chân, lúc đầu HLV đá bóng cho từng em, sau đó các em tự tập.

Bài tập 10: dừng bóng khi bóng nảy từ tường ra.

Các em đứng hàng ngang cách tường 3m-4m, đá bóng sét vào tường, khi bóng nảy ra, đỡ bóng bằng gan bàn chân phải hoặc trái.

Biến dạng: Sau khi bóng nảy ra thì cầu thủ di chuyển về phía trước và dừng bóng bằng gan bàn chân.

Bài tập 11: Dừng bóng sau khi xoay người 180° Hai cầu thủ đứng dạng háng, cầu thủ dừng bóng quay lưng lại và cách nhau 7-8m. Cầu thủ có bóng chuyển bóng sét cho đồng đội. Khi bóng đến gần cầu thủ phải dừng bóng, thì cầu thủ dừng bóng hô to lên "bóng" cầu thủ kia nhanh chóng xoay người 180° và dừng bóng bằng gan bàn chân, sau đó chuyển bóng lại cho đồng đội thực tập dừng bóng, cầu thủ chuyển bóng xong xoay lưng lại và đợi tín hiệu của đồng đội thực hiện tiếp bài tập.

Bài tập 12: Dừng bóng trong chuyển động; hai cầu thủ đứng cách nhau 5-6m, và lần lượt chuyển bóng thẳng về phía trước cho cầu thủ thứ ba dừng

cách họ 6-8m về phía đối diện, cầu thủ này phải di chuyển lúc thì sang phải, lúc thì sang trái để dùng bóng bằng gan bàn chân vì bóng luôn được chuyển sang phía hai bên sườn.

2. Dạy kỹ thuật dừng bóng nửa nảy bằng má ngoài.

Mô tả kỹ thuật:

Phản bàn chân từ ngón út, đến mắt cá ngoài là bộ phận dùng chân giữ bóng bằng mu ngoài, nếu trong một tình huống đặc biệt nào đó, quả bóng bay về phía chân trụ thì cầu thủ có thể sử dụng kỹ thuật chặn bóng bằng mu ngoài, khi thực hiện kỹ thuật khống chế bóng này ta quay hướng bàn chân vào trong chứ không quay ra phía ngoài.

Trong tình huống này, chân đỡ bóng đưa qua phía chân trụ để chặn giữ bóng, chân để bóng phải để mềm dẻo và thả lỏng tạo thành 1 cái “nền” để chèn giữ bóng, thân trên ngả về phía sau và thường nghiêng về phía chân đỡ bóng, mắt nhìn lên tay và khuỷu tay nâng lên để giữ thăng bằng.

Những lỗi thường mắc và cách sửa.

Cơ bắp quá cứng, khớp cổ chân đỡ bóng không mềm và thả lỏng.

Mắt không theo dõi bóng.

Không ngả người sang một bên, tay không giơ cao và dang rộng để giữ thăng bằng.

Bàn chân đỡ bóng không xoay vào trong tạo thành 1 cái nền mà lòng bàn chân (gan bàn chân) lại đặt phẳng trên mặt đất.

Sức nặng cơ thể không đặt cân bằng trên chân trụ.

Điểm chạm bóng ở phía trên trực ngang của bóng.

Mũi chân đỡ bóng không chúc xuống và dang vào trong, gót chân không nâng cao lên.

Không chặn bóng ở phía bên và phía trước chân trụ.

Các bài tập dạy kỹ thuật dừng bóng nửa nảy bằng má ngoài.

Bài tập 13: Cầu thủ đứng trước điểm bóng rơi (điểm này được đánh dấu ở trên sân) đưa chân đỡ bóng về phía trước và xoay bàn chân ra ngoài, HLV tung bóng đúng điểm quy định đó để bóng nảy xuống nảy lên đập vào má ngoài chân cầu thủ học dừng bóng.

Bài tập 14: Cầu thủ tung bóng lên cao về phía trước bên cạnh (hông) của mình và dùng bóng má ngoài bằng chân phải và chân trái.

Bài tập 15: Hai cầu thủ tung bóng cho nhau và dùng bóng nừa này bằng má ngoài, khoảng cách giữa họ tăng dần trong quá trình tiếp thu kỹ thuật.

Bài tập 16: Một cầu thủ cầm bóng tung sang bên trái, cầu thủ thứ hai dùng bóng bằng má ngoài, chân phải sau đó chuyển trả lại... cầu thủ thứ nhất tiếp tục tung bóng sang bên phải.

Bài tập 17: Dùng bóng kết hợp với xoay người đổi hướng. Một cầu thủ tung bóng sang bên trái cách cầu thủ thứ hai khoảng 2-3m. Cầu thủ này bất tốc độ lên nhặt bóng, dùng bóng má ngoài chân phải kết hợp với xoay người về hướng người tung bóng sau đó chuyển trả lại bằng chân phải cho đồng đội, sau đó bóng tung sang phải dùng bóng chân trái.

3. Dạy kỹ thuật dùng bóng bằng bay bằng dùi.

Mô tả kỹ thuật: Kỹ thuật cơ bản nhất là đón bóng bằng dùi phải nhẹ nhàng, phần cơ thể dùng để đỡ bóng phải mềm mại, thả lỏng cho tiếp xúc bóng ở dùi là khối cơ bắp dày đặc bao xung quanh dùi.

Kỹ thuật đỡ bóng bằng dùi đòi hỏi cầu thủ phải đón đúng đường bay của bóng, dự đoán được tốc độ bóng và sử trí tiếp xúc với bóng.

Tất cả sức nặng cơ thể dồn lên chân trụ và mắt nhìn vào bóng, tay và khuỷu tay đỡ cao lên 2 bên sườn để giữ thăng bằng, khi bóng tới dùi đỡ bóng đưa ra đón bóng và ngay trước khi chạm bóng, hạ dùi xuống thấp chạm hơn tốc độ bay của bóng một chút đưa bóng vào tầm khống chế của mình, phần cơ dùi khi đỡ bóng phải luôn mềm, dãn lỏng, ứng dụng động tác hoàn xung bóng tốt nhất vào thời điểm cầu thủ đưa bóng vào vị trí sút cầu môn, dãn bóng hay chuyển bóng vẫn hoàn toàn trong tầm khống chế của mình.

Những lỗi thường mắc và cách sửa:

Cầu thủ không đón được đúng hướng bóng, phải vươn nhoài người để đỡ bóng.

Dùi hạ quá nhanh (lớn hơn tốc độ bóng) nên không đỡ đúng bóng.

Dùi hạ quá chậm hay không hạ nên bóng bật ra ngoài tầm khống chế.

Mắt không theo dõi bóng.

Cơ dùi đỡ bóng không mềm hay thả lỏng để đỡ bóng và hoãn xung bóng.

Tay và khuỷu tay không đỡ lên 2 bên sườn để giữ thăng bằng.

Các bài tập dạy kỹ thuật dừng bóng bay bằng dùi.

Bài tập 18: Các cầu thủ thực hiện động tác dừng bóng bằng dùi trên không không có bóng.

Bài tập 19: Cầu thủ tự tung bóng lên cao hơn tầm đầu, sau đó dùng bóng bằng dùi để cho bóng nảy rơi xuống trước mặt.

Bài tập 20: Hai cầu thủ đứng cách nhau 4-5m, cầu thủ thứ nhất tung bóng cầu vồng, còn cầu thủ thứ hai giữ bóng bằng dùi để cho bóng rơi này xuống ngay trước mặt.

Bài tập 21: Tương tự như bài tập 19, nhưng cầu thủ chạy đón điểm rơi của bóng và dừng bóng bằng dùi sau đó đá vô lê trên không trả lại bóng cho đồng đội.

Bài tập 22: Cầu thủ đứng cách tường 5m, tự ném bóng mạnh vào tường và dừng bóng bật nảy ra bằng dùi.

Bài tập 23: Hai nhóm cầu thủ, mỗi nhóm 4-5 người, đứng thành hai hàng ngang đối diện cách nhau 13-15m, người ngoài cùng chuyền bóng bổng cho cầu thủ đứng ngoài cùng của hàng đối diện để dừng bóng bằng dùi, sau khi chuyền xong chạy về đứng ở cuối hàng, sau khi dừng bóng xong cầu thủ này để lại bóng cho cầu thủ đứng kế bên mình để cầu thủ này chuyền bóng sang hàng đối diện, còn bản thân chạy về đứng ở cuối hàng mình, bài tập cứ như thế tiếp diễn cho đến cuối hàng và ngược lại.

4. Dạy kỹ thuật tâng bóng bằng lòng (má trong)

Mô tả kỹ thuật: Diện rộng của mặt bàn chân là phần được sử dụng để tâng bóng, phần tiếp xúc bóng là toàn bộ cơ thể, chân trụ diện tích má trong bàn chân trong đó điểm giữa là mắt cá trong, chân tâng bóng co ở dùi và đầu gối để chân được tự do. Đầu gối và hông bạn ngửa lên trên, làm sao khi tiếp xúc bóng toàn thể phần má trong của bàn chân song song với mặt đất, lực tác động vào bóng là lực xoay dùi và cẳng chân từ dưới lên trên đến mặt phẳng song song với dùi. Cẳng chân là đòn bẩy tác động vào (tâm bóng) theo hướng thẳng đứng, lực tác động vào bóng sao cho bóng nảy tới bụng rơi xuống ngay đầu gối chân trụ sau đó tiếp tục tâng bóng lần thứ hai.

Những sai sót thường mắc:

Chân trụ đứng không ổn định để mất thăng bằng, cần dùng tay giữ lên trên để điều chỉnh.

Chân tăng bóng không hạnh làm cho đầu tiếp xúc bóng không theo phương thẳng đứng từ dưới lên bóng bắn sang ngang gây mất bóng.

Lực tác động vào bóng không đều để bóng nảy lên.

Cần tập thường xuyên hàng ngày tăng bóng trước khi tập kỹ thuật mới, để rèn luyện cảm giác của chân về lực tác động, về không gian, thời gian điều khiển bóng.

Các bài tập kỹ thuật tăng bóng bằng má trong bàn chân.

Bài tập 24: Tập tăng bóng không có bóng với các động tác chân tự do và chân trụ thay nhau (phải trái) bằng má trong.

Bài tập 25: Tập tiếp xúc bóng ở má trong phần mắt cá trong, VĐV tay cầm bóng thả vào mắt cá chân trong (má trong) bàn chân để gây cảm giác bóng cho VĐV, đồng thời VĐV làm động tác bắt nhẹ bóng lên trên theo chiều thẳng đứng.

Bài tập 26: Tập tăng bóng 1 lần có lực tác động của chân. VĐV cầm bóng thả xuống chân tăng bóng, đồng thời thực hiện các động tác làm sao cho quả bóng nâng lên theo vị trí cần thiết.

Bài tập 27: Tập tăng bóng do người khác tung bóng (chuyển cho người tăng bóng).

Bài tập 28: Tập tăng bóng nhiều lần, tối đa theo khả năng và đổi chân.

Bài tập 29: Tập tăng bóng đổi chân luân phiên (1 quả chân phải, 1 quả chân trái và ngược lại).

Dạy kỹ thuật dẫn, lừa bóng và làm động tác giả.

Mô tả kỹ thuật: Dẫn bóng là chạy và khống chế bóng sát sao, sử dụng bất cứ phần nào của chân.

Làm động tác giả là nghệ thuật thực hiện những động tác của cơ thể để đánh lừa đối phương.

Dẫn bóng là động tác có bóng còn làm động tác giả là động tác không bóng.