

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO
SỞ THỂ DỤC THỂ THAO NGHỆ AN

R

**CHƯƠNG TRÌNH PHỔ CẤP BÓNG ĐÁ
CHO HỌC SINH LỚP 3
(8 TUỔI).**

Hà nội, 2002

5072-072
2571105

CHƯƠNG TRÌNH PHỐI CẬP BÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH LỚP 3 (8 TUỔI)

MỤC ĐÍCH

Qua các bài tập, trò chơi với bóng, đá bóng gôn nhỏ nhằm phát triển thể lực toàn diện và bồi dưỡng kỹ năng điều khiển bóng bằng tay và chân, hướng dẫn cho học sinh một số kỹ thuật cơ bản của bóng đá để các em có thể vận dụng trong đá bóng tập, đá bóng chơi tự do thoả mái, hình thành trong các em lòng yêu thích, ham mê bóng đá.

NHIỆM VỤ

1. Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, giúp học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể từ mức khá trở lên theo độ tuổi.

2. Ôn tập những động tác kỹ thuật đã học của năm trước:

- Đá bóng: đá bằng má trong (đá lòng), đá mu trong và đá mu ngoài.

- Dùng bóng: dùng bóng bằng má trong (bằng lòng), dùng bóng bằng gan, dùng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân, dùng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, dùng bóng bằng đùi.

- Dẫn bóng: dẫn bóng bằng má trong (lòng), dẫn bóng bằng mu trong, dẫn bóng bằng mu ngoài.

3. Học yếu lính động tác kỹ thuật mới: đá bóng bằng mu giữa, dẫn bóng bằng mu giữa, tăng bóng bằng mu chân, bằng đùi, bằng má trong.

4. Vận dụng các yếu lính kỹ thuật cơ bản đã hướng dẫn, các trò chơi với bóng và thi đấu gôn nhỏ.

5. Tiếp tục nâng cao lòng ham thích bóng đá, thông qua tập luyện nâng cao ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể cho các em.

PHÂN BỐ THỜI GIAN

Toàn bộ chương trình bóng đá cho học sinh lớp 3 (8 tuổi) được thực hiện ở giờ ngoại khoá mỗi tuần tập 3 buổi mỗi buổi kéo dài 1 giờ. Tổng số buổi tập là 7 tháng x 4 x 3 = 84 buổi, trong đó 70 giáo án tập luyện và 14 giáo án dành cho kiểm tra và cơ động.

ÔN TẬP CÁC KỸ NĂNG ĐÃ HỌC

1. Ôn động tác đá má trong (đá lòng), đá bóng bằng mu trong, đá bóng bằng mu ngoài, dẫn bóng bằng lòng (bằng má trong), bằng mu ngoài.

Bài tập 1: Dùng tại chỗ đá lòng, đá mu trong vào bóng chết.

Bài tập 2: Chạy dà đá lòng, đá mu trong vào bóng chết.

Bài tập 3: Đá bóng chính xác bằng lòng khoảng cách 2-3m: hai người 1 bóng đứng đối diện cách nhau 2-3m lần lượt đá bóng sét cho nhau (từ bóng chết) sau đó kéo dần khoảng cách ra 5-7m.

Bài tập 4: Đá bóng chính xác bằng lòng khoảng cách 2-3m (bóng động).

Hai người 1 bóng đứng đối diện nhau 2-3m, người có bóng đá nhẹ bóng về trước, sau đó chạy lên đá bóng bằng lòng bàn chân (bóng không được dừng liên tục chuyển cho nhau, sau đó kéo dài khoảng cách ra 5-7m).

2. Ôn tập kỹ thuật dừng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân

Bài tập 5: Đứng tại chỗ dừng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân không bóng. Đứng tại chỗ chân trụ đặt thẳng hướng ngang cạnh điểm bóng sẽ rơi và hơi ngả người về trước. Chân giữ bóng đưa về sau tạo với mặt đất một góc khoảng 45^0 và làm động tác đè bóng xuống đất.

Bài tập 6: Đứng tại chỗ, dùng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân: Hai người đứng đối diện nhau, một người tung bóng và một người giữ bóng.

Bài tập 7: Dừng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân có đà. Cũng như bài tập 6 nhưng phải chạy đà để dừng bóng

Bài tập 8: Dừng bóng sau khi bóng nảy lên: dừng bóng bằng lòng bàn chân sau khi bóng chạm đất nảy lên .

Bài tập 9: Dừng bóng và chuyền bóng: Hai người đứng đối diện một tung bóng về phía trái người đối diện và dừng bóng bằng lòng bàn chân trái sau khi bóng đã chạm đất nảy lên, chuyền bóng trở lại bằng lòng bàn chân phải.

Bài tập 10: Chạy đà dừng bóng : 2 người đứng ở cự ly 8-10m, một người tung bóng rơi cách đồng đội chừng 3-4m, di chuyển tới và dừng bóng nửa nảy bằng lòng sau đó chuyền sét trả bóng .

3. Ôn tập kỹ thuật dừng bóng vừa nảy bằng gan bàn chân

Bài tập 11: Đứng tại chỗ chân trụ đặt hơi lùi phía sau điểm bóng sẽ rơi, gối khuỷu và thẳng hướng bóng đến. Chân tiếp bóng đưa ra trước gối co đồng thời bàn chân co, đưa mũi chân lên cao, dùng gan bàn chân đè bóng xuống đất.

Bài tập 12: Đứng tại chỗ dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân: Hai người đứng đối diện nhau, một người tung bóng và một người giữ bóng bằng gan bàn chân.

Bài tập 13: Dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân có đà: Cũng như bài tập 12 nhưng phải chạy lên để dừng bóng

Bài tập 14: Dừng bóng bằng gan bàn chân sau cú sút: hai người đứng cách nhau 15-20m lần lượt chuyền bóng cho nhau bằng cách phát bóng nửa nảy lên cao. Người kia đỡ bóng bằng gan bàn chân nửa nảy; sau đó cầm bóng và phát bóng nửa nảy cho đồng đội dừng bóng.

4. Ôn tập kỹ thuật dừng bóng bằng đùi

Bài tập 15: Các cầu thủ thực hiện động tác dừng bóng bằng đùi trên không không có bóng.

Bài tập 16: Tự tung bóng lên cao hơn tầm đầu, sau đó dừng bóng bằng đùi để bóng nảy rơi xuống trước mặt

Bài tập 17: Đứng tại chỗ, trọng tâm dồn lên chân trụ, chân tiếp bóng nâng lên, đùi gần song song với mặt đất, đùi và cẳng chân làm thành một góc $50-60^0$,

bóng đến làm động tác hạ dùi xuống, bóng chạm vào phần dưới gần đầu gối và nảy nhẹ ở phía trước mặt.

Bài tập 18: Dùng bóng băng dùi trên không có bóng.

Cầu thủ tự tung cao bóng hơn tầm đầu, sau đó dùng bóng băng dùi để cho bóng nảy rơi trước mặt.

Bài tập 19: Hai cầu thủ đứng cách nhau 4-5m. Cầu thủ thứ nhất tung bóng cầu vồng còn cầu thủ kia giữ bóng băng dùi để cho bóng rơi máy ngay trước mặt. Sau đó tung ở xa một chút. Cầu thủ phải chạy để đón điểm rơi của bóng để dừng.

5. Ôn tập kỹ thuật ném biên

Bài tập 20: Hai cầu thủ đứng cách nhau 5-6m lần lượt ném biên cho nhau tại chỗ, sau đó ném biên có đà bằng cách di bộ 2-3m rồi thực hiện kỹ thuật ném biên có đà cho bạn.

Bài tập 21: Ném biên chính xác:

Cách đường biên dọc vẽ 3 vòng tròn đồng tâm có đường kính 1,5m, 1m, và 0,5m. Mỗi cầu thủ ném biên 10 lần xem ai đạt được nhiều điểm nhất, bóng rơi vào vòng tròn nhỏ nhất được 3 điểm, tiếp đến là 2 điểm, rồi 1 điểm.

Chú ý: Một số sai sót có thể gặp phải khi ôn tập ném biên.

- Bóng bay không đến đích hay không trúng đích.

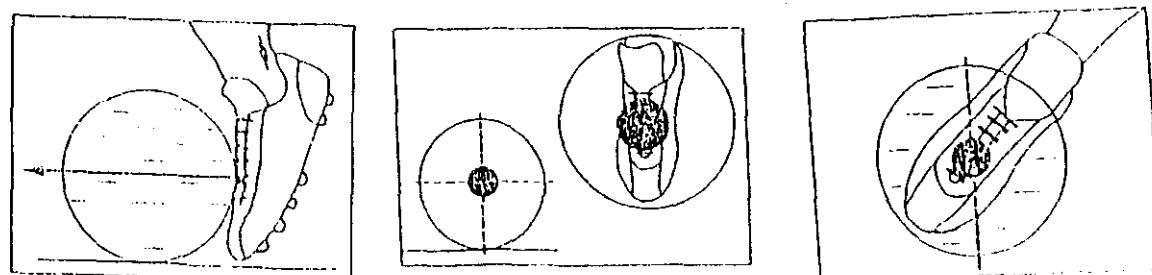
- Vi phạm luật ném biên: Ném lệch tay, không đưa bóng qua đầu, nhấc 1 chân hoặc cả 2 chân cùng lúc vào thời điểm ném, khi ném bóng bàn chân đâm vách biên hoặc trong sân.

DẠY YẾU LĨNH KỸ THUẬT MỚI

. Giảng dạy kỹ thuật đá bóng băng mu gữa - giảng giải, phân tích thi phạm kỹ thuật đá mu gữa.

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

- Mu gữa bàn chân là khu vực tương ứng chính xác với phần buộc dây giày đá bóng, khi đá băng kỹ thuật này, mũi chân chỉ thẳng xuống dưới, gót nâng lên và khớp cổ chân “cố định” chặt cứng. Tay mở rộng để giữ thẳng băng mắt hướng theo bóng. Động tác luôn bắt đầu từ hông và kết thúc bằng sự ruồi khớp gối nhanh đột ngột và duỗi thẳng mu chân. Cầu thủ phải đá quả bóng theo đường trực ngang qua tâm bóng để bóng đi thấp và chính xác. Nếu đá bóng phía dưới trực ngang, bóng sẽ bay cao, nếu đá bóng trên trực ngang bóng sẽ bật nẩy và có rất ít sức mạnh.



Bài tập 22: Cầu thủ thực hiện động tác đá tại chỗ không bóng.

Bài tập 23: Cầu thủ thực hiện nhiều lần động tác chạy dài, đặt chân trụ và đá không bóng.

Bài tập 24: Cầu thủ thực hiện động tác đá bóng dài, đá sệt vào tường cự ly 5-7m.

Bài tập 25: Tập đá 1 bước dài. Cầu thủ đứng cách tường 5-7m. Bóng được đặt trước cầu thủ cách 1,5m. Theo tín hiệu của người hướng dẫn, cầu thủ đá bóng chết có chạy 1 bước dài được thực hiện dưới dạng nhảy đặt chân trụ.

Bài tập 26: Tập chạy dài.:

Cầu thủ đá bóng chết vào tường sau khi chạy 3-5 bước dài.

Bài tập 27: Tập đá bóng động:

Cầu thủ đứng cách tường 10m, tay lăn bóng nhẹ về phía trước, chạy một vài bước dài rồi sút bóng bằng mu giữa vào tường.

Bài tập 28: Tập đá bóng sau khi nhận bóng:

Hai cầu thủ đứng cách nhau ở cự ly 10m, một cầu thủ dùng tay lăn bóng cho đồng đội, cầu thủ kia chạy lên đá bóng mu giữa trả lại cho đồng đội của mình. Sau 20-25 lần hai cầu thủ đổi chức năng cho nhau.

Bài tập 29: Cầu thủ cầm bóng trong tay chạy chậm 3-6m tung bóng lên cao ngang tầm ngực, cùng lúc đó vung chân lăng ra sau đá bóng khi bóng rơi gần đất mặt đất cho đồng đội, hoặc vào tường.

Bài tập 30: Cầu thủ tự tung bóng về phía trước sau khi bóng vừa nảy khỏi mặt đất đá truyền cho đồng đội hoặc vào tường.

Bài tập 31: Thực hiện tương tự như bài tập 30 nhưng đá sau 2-3 bước chạy dài.

Bài tập 32: Từ khoảng cách 4-5m, một đồng đội tung bóng theo đường cầu vòng, cầu thủ thứ hai đứng tại chỗ đá bóng trên không nhẹ trả lại cho người tung. (đá bóng trực tiếp khi bóng gần rơi tới mặt đất và đá bóng nảy khi bóng nảy từ mặt đất lên).

Bài tập 33: Thi sút bóng chính xác vào bia vòng tròn. Người tập đứng từ khoảng cách 10m, chạy dài đá bằng mu giữa bóng chết vào vòng tròn (có đường kính 1m) được vẽ ở trên tường mỗi quả tính 1 điểm sút 20 quả, nếu không có tường thì đá vào cầu môn.

CÁC SAI SÓT THƯỜNG MẮC VÀ CÁCH SỬA CHỮA

1. Khớp cổ chân không giữ được chặt cứng lúc chạm bóng, do sợ bị đau chân nên vào thời điểm sút bóng, cầu thủ không duỗi thẳng mu bàn chân, mũi chân chúc xuống đất. Do đó tiếp xúc bóng vào phần phía trên của mu bàn chân (phần mũi chân) chứ không phải vào chính giữa mu bàn chân.

Cách sửa chữa: Cầu thủ thực hiện động tác vào thời điểm tiếp xúc bóng bằng chân đá, thì chân trụ kiêng nâng phần mũi bàn chân lên, người nhô về phía trước.

2. Không có sự duỗi nhanh đột ngột của khớp gối trước lúc chạm bóng, động tác chỉ tiếp diễn từ khớp hông. Kết quả bóng đi yếu do không có lực đánh láng của cẳng chân vào bóng.

Cách sửa: Chú ý duỗi thẳng nhanh khớp gối để tạo lực đánh láng.

3. Mũi chân không duỗi thẳng với đầu mũi chân hướng xuống đất và không có động tác kế tiếp, kết quả lực tác động vào bóng yếu.

Cách sửa chữa: Tập đá không bóng với sự duỗi thẳng chúc của mu chân xuống đất sau đó nhanh chóng hất mu chân lên ở mắt cá chân.

4. Tay không thả lỏng và đưa sang ngang mà lại giữ chặt vào thân làm mất thăng bằng khi sút bóng.

5. Cầu thủ có thể đá tiếp xuống đất, đó là vì mu chân quá dài so với đường kính quả bóng, điều này có thể sửa chữa bằng cách để cầu thủ tiếp xúc bóng nhanh lên và chạm bóng xiên chéo qua trực thăng đứng.

6. Chân đá đi thẳng xuống đất cùng với lòng (gan) bàn chân sau cú đá. Nguyên do cơ thể thăng bằng kém nên cầu thủ cần đến chân đá bóng để hỗ trợ.

7. Mắt không nhìn vào bóng lúc chạm bóng.

8. Chân trụ đứng quá gần với bóng, điều này không cho phép động tác phối hợp được hoàn toàn tự do khi đá bóng.

9. Trước khi đá, cầu thủ ngược nhìn lên và ngửa người về phái sau, kết quả là đường chuyển hoặc sút bóng lên cao không chính xác.

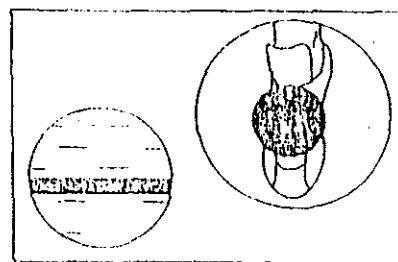
DÂY KỸ THUẬT DẪN BÓNG MU GIỮA

Phần buộc dây của dây bóng đá ở khoảng giữa mu bàn chân, là vùng sử dụng để dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. Khi dẫn bóng bằng mu giữa, chân dẫn bóng duỗi thẳng, vùng mu chân tiếp xúc với bóng ở dưới đường trực ngang quả bóng. Khi thực hiện kỹ thuật này, cầu thủ tạo lên một độ xoáy ngược nhẹ trên bóng, điều này ngăn không cho bóng lăn quá xa về phía trước ngoài tầm kiểm soát của mình.

Tuy nhiên nếu chạm bóng quá thấp, dưới đường trực ngang sẽ làm cho bóng xoáy ngược chiều và cầu thủ khó điều khiển bóng đồng thời nếu chạm bóng ở phía trên trực ngang tâm bóng có khả năng cầu thủ sẽ mất thăng bằng ngã đè lên bóng.

Điểm chạm bóng lý tưởng là ở ngang sát dưới đường ngang, tay và khuỷu tay nâng lên, đưa sang ngang để giữ thăng bằng, mắt nhìn vào bóng lúc chạm bóng, đầu ngẩng cao, quan sát sân bãi để tìm kiếm giải pháp có thể thực hiện được.

Cầu thủ nên đẩy bóng đi với khoảng cách vừa phải thích hợp với nhịp chạy, đẩy bóng bằng chân phải và chân trái theo mỗi nhịp di chuyển.



CÁC BÀI TẬP

Bài tập số 34: Cầu thủ dẫn bóng với tốc độ chậm bằng bóng mềm (bóng non) tung chân phải và chân trái.

Bài tập 35: Dẫn bóng theo đường thẳng đi bộ rồi chuyển sang chạy chậm, mắt luôn quan sát phía trước không nhìn vào bóng.

Bài tập 36: dẫn bóng trong hành lang;

Ké hai đường song song cách nhau 50-60m, cầu thủ dẫn bóng trong hành lang 2 đường, dẫn dần thu hẹp hành lang còn 40cm.

Bài tập 37: Dẫn bóng theo vòng tròn có đường kính 4-5m, mỗi bước 1 lần chạm bóng, đầu tiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân, sau đó bằng mu giữa, (đổi chân). Khi dẫn bóng hơi nghiêng về phía tâm vòng tròn.

Bài tập 38: Dẫn bóng theo đường đích xác. Cầu thủ dẫn bóng đích xác qua các cột dẫn bóng được đặt cách nhau 3m.

Bài tập 39: Dẫn bóng theo hình số 8. Đặt 2 cột dẫn bóng cách nhau 3m, cầu thủ bắt đầu dẫn bóng theo chiều kim đồng hồ, khi qua giao điểm nối liền 2 cột, thì dẫn bóng ngược chiều kim đồng hồ và đổi chân.

Bài tập 40: Dẫn bóng tiếp sức. Toàn lớp chia thành hai đội thi đấu với nhau, các đội đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát chung, mỗi cầu thủ dẫn bóng luân phiên 3-4 cột mốc, cách hau 2-3 m rồi vòng trở lại, cột đầu tiên cách vạch xuất phát 5-7m.

Bài tập 41: Tương tự bài tập 40, sau khi dẫn bóng 1 lần sút cầu môn bằng đá mu.

Những sai lầm thường mắc khi tập dẫn bóng bằng mu giữa.

1. Không đuổi thẳng mu chân khi chạm bóng.
2. Không chạm bóng ở ngang dưới trực ngang tâm bóng.
3. Khớp cổ chân không thả lỏng mà giữ chặt cứng khi chạm bóng.
4. Đầu lúc nào cũng chăm chú nhìn xuống bóng mà không ngẩng lên quan sát sân bãi.

5. Mũi chân có thể xục xuống đất vì chiều dài của mu chân. Điều này có sửa bằng cách không để mu chân theo trực thẳng đứng mà để hơi nghiêng 1 góc độ so với trực đứng của bóng.

6. Tay không để gấp 90° khi dẫn bóng và không nâng đủ cao về phía trước và về phía sau.

7. Góc độ của cơ thể không nghiêng về phía trước mà đứng thẳng.

8. Chạm bóng quá cao hoặc quá thấp ở phía trên hoặc dưới đường trực ngang. Trong cả 2 trường hợp này, cầu thủ sẽ có thể không điều khiển hoàn toàn được bóng.

DẠY KỸ THUẬT TÂNG BÓNG BẰNG MU BÀN CHÂN, BẰNG ĐÙI VÀ BẰNG MÁ TRONG

Tâng bóng đơn thuần là giữ bóng không chạm đất, nẩy trên các phần cơ thể (trừ tay và bàn tay)

Đối với các cầu thủ nhỏ tuổi không có bài tập nào tốt hơn tâng bóng để có được “cảm giác bóng” một cảm giác hiểu biết toàn diện về tính năng của bóng.

Khi tâng bóng, cơ thể phải thả lỏng và thẳng bằng tốt.

Tảng bóng là phần khởi đầu quan trọng của mỗi buổi huấn luyện.

Tảng bóng bằng mu bàn chân: Điểm tiếp xúc bóng ở giữa mu bàn chân, khi VĐV đứng trên chân trụ đều gối hơi khuỷu để dễ tạo thành nhịp tảng và giữ thẳng bằng cơ thể. Chân hất bóng tự do hơi co đầu gối và khớp hàng về phía trước để không chạm đất. VĐV duỗi khớp gối và co khớp không với lực và biên độ phù hợp để tạo ra lực đà (theo nguyên lý con lắc tác động vào giữa trực ngang của bóng theo chiều thẳng đứng từ dưới đất lên làm cho quả bóng chuyển động từ dưới lên theo chiều thẳng đứng ở phạm vi dưới hông).

Tảng bóng bằng đùi: Chân hất bóng co nâng cao đùi sang ngang với mặt đất chân co ở đầu gối với góc bé hơn 90° cẳng chân thả bóng, lực tác động vào bóng từ đùi theo phương thẳng đứng tác động vào chính tâm bóng nâng quả bóng lên ngang cầm (mặt) ngang trước ngực.

Tảng bóng bằng má trong bàn chân: Phần tiếp xúc bóng là toàn bộ diện tích má trong bàn chân trong đó điểm giữa là mắt cá trong. Chân tảng bóng co ở đùi và gối để chân được tự do, đầu gối và háng bánh ngửa lên trên làm sao khi tiếp xúc bóng toàn bộ phần má trong của bàn chân song song với mặt phẳng ngang. Lực tác động vào bóng là lực xoay đùi và cẳng chân từ dưới lên vào trong ra ngoài đến mặt phẳng song song với đất. Cẳng chân là đòn bẩy tác động vào bóng ở giữa đường thẳng ngang bóng (tâm bóng) theo hướng thẳng đứng. Lực tác động vào bóng sao cho bóng nẩy tới bụng, rồi rơi xuống ngang đầu gối chân trụ sau đó tiếp tác động lực tảng bóng thứ hai.

Bài tập 42: Tập tảng bóng không có bóng với các động tác chân tự do và chân trụ thay nhau (phải, trái) bằng mu bàn chân, bằng đùi, bằng má trong.

Bài tập 43: Tập tảng quả cầu bằng mu giữa, bằng đùi, bằng má trong.

Bài tập 44: Tập tiếp xúp bóng tại điểm tảng. VĐV tay cầm bóng thả vào các điểm mu bàn chân, đùi (phần giữa và cuối) má trong bàn chân, để gây cảm xúc chạm bóng cho VĐV, đồng thời VĐV làm động tác hất nhẹ bóng lên trên theo chiều thẳng đứng.

Bài tập 45: Tập tảng bóng 1 lần có lực tác động của chân. VĐV cầm bóng thả xuống chân tảng bóng đồng thời thực hiện các động tác làm sao cho quả bóng nâng lên theo vị trí cần thiết.

Bài tập 46: Tập tảng bóng do người khác tung bóng (chuyển) cho người tảng bóng.

Bài tập 47: Tập tảng bóng nhiều lần tối đa theo khả năng và đổi chân phải, trái.

Bài tập 48: Tập tảng bóng đổi chân luân phiên (một quả chân phải, một quả chân trái).

NHỮNG SAI SÓT THƯỜNG MẮC VÀ CÁCH SỬA

1. Chân trụ đứng không ổn định để mất thẳng đứng, cần dùng tay để điều chỉnh.

2. Chân tảng bóng tác động vào bóng không theo phương thẳng đứng từ dưới lên làm cho bóng bắn sang ngang, gây mất bóng.

3. Lực tác động vào bóng không đều và vừa đủ để bóng nẩy điệu.

4. Cần tập thường xuyên hàng ngày, tảng bóng các kiểu để rèn luyện cảm giác của chân về lực tác động, về không gian, thời gian để điều khiển

bóng đúng yêu cầu. Toss bóng ném tập vào phút đầu buổi tập là nội dung tập khởi động chuyên môn.

CÁC BÀI TẬP TRÒ CHƠI ĐỂ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ CÙNG CỐ KỸ NĂNG BÓNG ĐÁ CHO TRẺ EM LỚP 3 (8 TUỔI)

1. Trò chơi cướp cờ (cướp bóng và dẫn bóng bằng chân).

Lớp chia thành 2 đội, đội A và đội B. Mỗi em trong 2 đội điều đặt số tương ứng thí dụ, 1a và 1b, 2a và 2b...

Sân chơi rộng độ 10m. x 20m., ở 2 đầu kẻ hai đường thẳng, ở chính giữa sân kẻ đường tròn đường kính độ 1m - 1,5m, hai đội đứng hàng ngang theo thứ tự đánh số như nhau ở 2 đầu sân. Khi HLV gọi số nào thì số đó của 2 đội cùng chạy lên để cướp bóng dẫn bóng về đội mình. Chú ý chỉ cướp bóng bằng chân và dẫn bóng về không được đá. HLV có thể gọi 2,3 số cùng 1 lúc để tranh cướp bóng, mỗi lần cướp bóng về đội nhà (dẫn qua vạch giới hạn của đội) được 1 điểm).

2. Mèo săn chuột: Chuột là quả bóng mèo là các em.

Toàn lớp đứng vòng tròn nắm tay nhau (1 tay em nẹp nắm 1 tay em kia) kẻ vòng tròn làm sao các em không được bước vào vòng tròn, lần lượt chọn 1 em làm chuột em làm chuột có nhiệm vụ đứng ở giữa vòng tròn đá bóng lăn ra ngoài vòng tròn, các em còn lại tay nắm tay nhau, chắn bóng bằng chân không cho bóng lọt ra ngoài vòng tròn, ai để lọt ra ngoài người ấy phải vào làm chuột, chú ý không được đá bóng bổng, bóng chỉ thấp từ bụng trở xuống.

3. Trò chơi nhảy thi giữ bóng ở chân.

Lớp chia hai đội kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 10m. Hai đội xếp hàng dọc, thi cá nhân và đồng đội, mỗi em ở mỗi đội 2 chân giữ bóng bật nhảy về đích, cùng xuất phát, em nào về đích trước được 1 điểm, đội nào có điểm cao sẽ thắng.

4. Nhảy lò cò tiếp sức.

Cả lớp chia 2 đội, kẻ vạch xuất phát 2 đội xếp hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, cách vạch xuất phát 5m để vạch chuẩn. Khi có lệnh xuất phát từng em ở mỗi đội co 1 chân, 1 tay giữ chân co, nhảy lò cò tới vật chuẩn vòng qua vật chuẩn thì đổi chân nhảy lò cò tiếp về đích, khi về đích thì em thứ 2 mới được nhảy tiếp, đội nào có em cuối cùng về trước thì đội đó thắng.

5. Thi bắt nhảy 2 chân tiếp sức: cũng giống như nhảy lò cò thay bằng nhảy 2 chân cùng 1 lúc 2 tay để ở hông.

6. Thi tiếp sức bằng xe cút kít chở bóng:

Chia lớp thành 2 đội bằng nhau, mỗi đội chọn 2 em thành từng cặp, mỗi cặp làm thành 1 xe cút kít (đi bằng tay, 2 chân do bạn giữ) khoảng cách từ 3-5m quay lại tiếp theo cặp khác, có thể để 1-2 quả bóng lên lưng người làm xe cút kít.

7. Dẫn bóng tiếp sức.

Toàn lớp chia 2 đội đứng hàng dọc sau vạch xuất phát ngang nhau cách nhau 3-4m, cách vạch xuất phát 10m để vật chuẩn, từng em mỗi đội thi dẫn bóng (các kiểu) qua vật chuẩn, mỗi đội 1 bóng chỉ khi nào bóng về đích

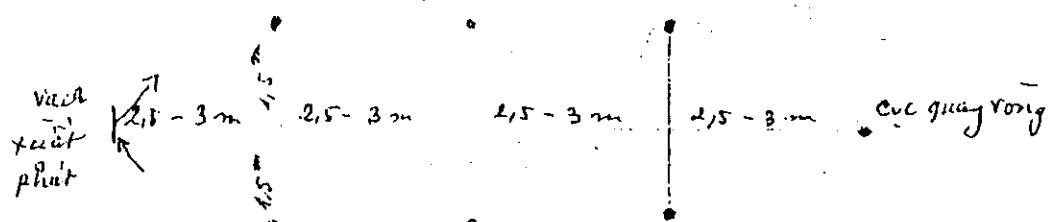
chuyển cho em thứ 2 đứng sau vạch xuất phát em đó mới dẫn bóng tiếp, cứ như vậy cho đến em cuối cùng đội nào về trước đội đó thắng.

8. Thi dẫn bóng luân cọc tiếp sức.

Cũng giống như trò chơi 5, những giữa vạch xuất phát và vật chuẩn có cắm cọc hay để vật chuẩn cách nhau 2,5m -3m để thi dẫn bóng luân cọc.

9. Thi dẫn bóng đích zắc tiếp sức.

Có 7 cọc hay vật chuẩn đặt cách đường thẳng 2,5-3m theo chiều dọc và chiều ngang, 1-1,5m điểm xuất phát cách đường thẳng ngang 2,5m đặt bóng. VĐV dẫn bóng theo hình đích zắc luân qua 3 vật chuẩn tối vật chuẩn quay vòng tiếp tục dẫn bóng theo đích zắc đối diện về điểm xuất phát, từng em một thi. (theo hình vẽ sau).



10. Thi dẫn bóng luân cọc sút cầu môn.

Toàn lớp chia 2 đội đứng hàng dọc sau vạch xuất phát ngang nhau; có 2 cách chơi:

- Cách thứ nhất: cả 2 đội dẫn bóng luân cọc sút cầu môn cùng 1 lúc (phải có 2 đường dẫn luân cọc và 2 cầu môn)
- Cách thứ 2: đội chơi trước và đội chơi sau trên cùng 1 đường dẫn và 1 cầu môn.

Mỗi đội có số cầu thủ bằng nhau. Khi có lệnh tung đội (nếu 1 cầu môn) hay cả 2 đội (nếu 2 cầu môn) cùng dẫn bóng luân cọc như trò chơi 8 tối vật chuẩn cuối cùng sút vào cầu môn. Vật chuẩn cuối để cách cầu môn 4-5m.

Đội bóng nào có thời gian ngắn nhất và số quả đá vào cầu môn nhiều nhất xếp thứ nhất.

11. Thi tiếp sức tung đội cùng giữ bóng ở lưng.

Lớp chia 2 đội, mỗi đội chọn đội một để thi, tung đội một có nhiệm vụ kẹp giữ bóng ở lưng cả 2 cùng di truyền theo chiều ngang từ vạch xuất phát đến vật chuẩn cách nhau từ 3-5m, từ vạch chuẩn đó có nhiệm vụ di truyền quay về vạch xuất phát, đội thứ hai tiếp tục di truyền cùng bóng.

- Đội thắng là đội về đích trước ít thời gian nhất.
- Mỗi lần rời bóng được cộng 1 giây.

12. Thi tăng bóng bằng mu gữa, bằng má trong (lòng) và bằng đầu:

Lớp chia 2 đội, xếp hàng ngang, đứng cách nhau từ 5-7m. Ké 2 vòng tròn ở giữa sân (giữa hai đội) mỗi vòng có đường kính 1,5m. Mỗi đội thi 2 người, mỗi đội một người lên đứng giữa vòng tròn tăng bóng, mỗi lần tăng là