

R

ỦY BAN THỂ DỤC THỂ THAO
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

CHƯƠNG TRÌNH PHỔ CẬP BÓNG ĐÁ
CHO HỌC SINH LỚP 2 (7 TUỔI)

HÀ NỘI, 2001

5072 - 013

257/105

CHƯƠNG TRÌNH PHỔ CẤP BÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH LỚP 2 (7 TUỔI).

Mục đích:

Thông qua các trò chơi và bài tập với bóng, vừa phát triển thể lực toàn diện vừa nâng cao khả năng điều khiển bóng bằng tay và bằng chân của học sinh, tiếp tục giới thiệu thêm cho học sinh một vài kỹ thuật cơ bản của bóng đá và cho các em thực hành ở mức thấp, đồng thời tiếp tục chú ý hình thành trong học sinh lòng yêu thích bóng đá (ham mê xem, tập và thi đấu bóng đá).

Nhiệm vụ:

1/ Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, giúp học sinh đạt tiêu chuẩn RLTT từ mức khá trở lên.

2/ Ôn tập những kỹ thuật đã học - hướng dẫn cho học sinh thực hiện một số kỹ thuật mới trong bóng đá (dùng bóng nửa nảy bằng lòng và gan bàn chân; đá bóng bằng má trong bàn chân, dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân, ném biên...) và luật lệ áp dụng trong bóng đá mini.

3/ Nâng cao lòng ham muốn tập luyện và thi đấu bóng đá: ý thức tổ chức, kỷ luật trong tập luyện, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau để học tập đạt kết quả cao.

Phân bố thời gian:

Toàn bộ Chương trình bóng đá cho học sinh lớp 2 được thực hiện ở giờ ngoại khóa; mỗi tuần tập 3 buổi, mỗi buổi kéo dài 1 giờ. Tổng số giáo án là 7 tháng x 4 tuần x 3 buổi = 84 buổi; trong đó gồm 2 giáo án giành cho kiểm tra ban đầu 3 giáo án để kiểm tra giữa quãng, 3 giáo án kiểm tra kết thúc và 11 giáo án cơ động vì các lý do đột xuất (thời tiết xấu, công việc của trường, địa phương...); số giáo án tập thực hành là 65.

Tiến trình:

Tiến trình giảng dạy huấn luyện của Chương trình được giới thiệu trong bảng 1. Tiến trình này chỉ cho biết kế hoạch tập luyện của phần trọng động của từng giáo án với 2 nhiệm vụ lớn là huấn luyện thể lực toàn diện và dạy kỹ thuật cơ bản. Các phần khởi động, hồi tĩnh, nhiệm vụ giáo dục tư tưởng, lòng ham thích tập luyện và thi đấu bóng đá sẽ được trình bày riêng.

Hướng dẫn sử dụng tiến trình:

Khi thực hiện tiến trình này, cần thiết nắm vững các nguyên tắc trong giảng dạy, huấn luyện TDTT, đặc biệt là phải nắm vững các đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của học sinh để đặt nhiệm vụ, yêu cầu và lựa chọn giải pháp phù hợp; đảm bảo hiệu quả tập luyện và an toàn tuyệt đối, nhất là sự phát triển cơ thể toàn diện cho học sinh.

Các bài tập và trò chơi:

Các bài tập và trò chơi được lựa chọn để giải quyết các nhiệm vụ huấn luyện là phần mềm, căn cứ vào các điều kiện cụ thể (học sinh, dụng cụ, sân

tập...) có thể dùng các bài tập, trò chơi khác có cùng tác dụng nhưng lại cho hiệu quả cao hơn.

Các trò chơi thường gây hưng phấn tập luyện, nhất là với trẻ em, tuy nhiên lại có nhược điểm: lượng vận động ở người tập khó đồng đều. Vì vậy cần có điều chỉnh, không để có sự quá chênh lệch trong mức độ dùng sức của học sinh trong lớp.

Khởi động: Đây là phần không thể thiếu trong mỗi buổi tập. Thông thường, phải có cả khởi động chung (chạy nhẹ nhàng, xoay các khớp, chạy tăng tốc độ...) và khởi động chuyên môn. Cũng có khi phần khởi động được kéo dài - khi kết hợp tập mềm dẻo, khéo léo. Do chưa có ý thức đầy đủ, trẻ em thường không nghiêm túc thực hiện khởi động. Cần nhắc nhở để các em hiểu ý nghĩa của khởi động và khởi động tốt.

• **Giới thiệu một bài khởi động (có thể thay đổi)**

- Chạy nhẹ nhàng 3-4 phút.
- Xoay (theo vòng tròn và theo 2 chiều) các khớp: cổ, 2 vai, khuỷu tay, cổ tay, hông, gối, cổ chân.
- Các động tác căng cơ:
 - + Ép dọc
 - + Ép ngang
 - + Đứng 2 bàn chân rộng bằng vai, cúi gập người về phía trước 2 bàn tay nắm hai cổ chân (giữ nguyên tư thế 15-20 giây) sau đó đứng kiễng trên 2 mũi chân đồng thời đưa 2 tay với cao.
 - + Chạy nâng cao đùi tại chỗ.
 - + Chạy tại chỗ đá lòng bàn chân.
 - + Chạy tại chỗ đá má ngoài bàn chân.
- Các động tác di chuyển
 - + Chạy bước đệm kết hợp quay tay vòng tròn.
 - + Chạy bước đệm kết hợp đánh tay lên cao.

Hồi tĩnh: Đây cũng là một phần quan trọng của mỗi buổi tập. Tuy nhiên lại thường bị không chỉ người tập, mà cả giáo viên, huấn luyện viên coi nhẹ. Phần này thường bị phần trước lấn sang, hoặc chỉ được nhắc nhở và thực hiện lấy lệ. Cần thấy rằng việc nghiêm túc thực hiện hồi tĩnh sau khi đã tập mệt, ngoài tác dụng thúc đẩy quá trình hồi phục ở cơ thể người tập, tránh được các tác động xấu của tập luyện, còn có tác dụng rèn luyện tinh thần vượt khó và kỷ luật tập luyện cho học sinh.

• **Giới thiệu một bài hồi tĩnh (có thể thay đổi để phù hợp với cường độ vận động trong từng giáo án):**

- Chạy nhẹ nhàng, thả lỏng kết hợp với thở sâu 2-3 phút.
- Thả lỏng tay (2 người đối diện cầm tay nhau, mình hơi cúi về phía trước, lắc rung mạnh 2 tay)
- Thả lỏng chân: Ngồi hoặc nằm đưa 2 chân lên cao, lắc mạnh, rung mạnh 2 chân.

Kiểm tra: Để đánh giá hiệu quả của chương trình, trong quá trình thực nghiệm, học sinh phải qua 3 lần kiểm tra:

1) Kiểm tra ban đầu: Gồm các nội dung như chiều cao, cân nặng và các chỉ tiêu của tiêu chuẩn RLTT của học sinh 7 tuổi.

2) Kiểm tra giữa quãng: Thực hiện sau khi đã tập luyện và ôn tập ở 36 giáo án đầu. Nội dung kiểm tra bao gồm:

- Đo chiều cao, cân nặng
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Ném bóng trúng đích (lần) (như ở kiểm tra ban đầu)
- Chạy 30m (s)
- Sút cầu môn bằng má trong bàn chân (bóng chết) (5 lần x 2 chân) (lần)
- Dẫn bóng luồn cọc (bằng má ngoài và má trong bàn chân) (s)
- Chạy 200m (s)
- Kiểm tra tâng bóng (bằng lòng, mu, má ngoài, đùi) (lần)
- Ném biên xa 3 lần (m). Tính thành tích tốt nhất.
- Đá bóng bằng má trong bàn chân 3 quả (m). Tính thành tích tốt nhất.
- Test tổng hợp: B chuyền bóng cho A từ khoảng cách 8-10m. A nhận bóng bằng lòng bàn chân sau đó dẫn bóng qua 5 cọc được xếp theo hàng dọc (K/c mỗi cọc là 2m). Khi dẫn qua cọc cuối cùng A sút bóng bằng má trong bàn chân vào cầu môn 2x3m từ khoảng cách 8-10m (có hình vẽ kèm theo)

Kết quả kiểm tra này là căn cứ để có những điều chỉnh phù hợp trong kế hoạch huấn luyện ở thời gian còn lại. Trước kiểm tra có 3 giáo án ôn tập.

3) Kiểm tra kết thúc: Kết thúc chương trình có kiểm tra với nội dung của kiểm tra giữa quãng để tiện cho việc so sánh. Trước kiểm tra có 5 giáo án ôn tập. Cần chú ý để em nào yếu nội dung nào thì được tập thêm ở nội dung đó.

CÁC BÀI TẬP KỸ THUẬT

1. Giảng dạy kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân.

1.1 Đứng tại chỗ mô phỏng động tác đá má trong không bóng

- Đứng tại chỗ thực hiện động tác đánh lăng chân về sau, ra trước, chúc mũi bàn chân 15-20 lần

- Thực hiện động tác đánh lăng chân về sau ra trước, nhưng chân trụ hơi khụy ở khớp gối trước khi đá lăng chân về trước.

1.2 Đứng tại chỗ đá má trong vào bóng chết.

- Đứng tại chỗ, chân trụ ngang với bóng và cách bóng từ 15-20cm, chân kia đá má trong vào bóng nhồi cát (hoặc 1 bàn dùng chân giữ bóng chết cho mình thực hiện kỹ thuật)

* Yêu cầu: Chậm, kỹ thuật chuẩn.

1.3 Đá bóng đi

- Cùng như 1.2 nhưng đá bóng đi (không có người giữ bóng)

1.4 Chạy đà đá má trong vào bóng chết

- Đứng cách bóng 3 - 4 m, chạy đà chéo 45° . Chân trụ đặt ngang và cách bóng 15 - 20cm, chân kia đá má trong vào tâm bóng (bóng được ban dùng chân giữ bóng chết, hoặc đá vào bóng để sát tường)

* Yêu cầu: Chậm, kỹ thuật chuẩn

* Những lỗi thường mắc.

- Đặt chân trụ sai

- Tiếp xúc bóng không chính xác, không cứng cổ chân.

2. Giảng dạy kỹ thuật dùng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân.

2.1. Đứng tại chỗ dùng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân không bóng.

- Đứng tại chỗ, chân trụ đặt thẳng hướng ngay cạnh điểm bóng sẽ rơi và hơi ngã về trước. Chân giữ bóng đưa về sau tạo với mặt đất một góc khoảng 45° và làm động tác đè bóng xuống đất.

2.2. 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. Chú ý: chân giữ bóng thả lỏng, mắt quan sát bóng. Lúc bóng vừa nảy lên thì áp lòng bàn chân, đè bóng xuống đất, hoặc cho bóng lăn nhẹ ở phía trước mặt.

2.3. Dùng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân có đà.

- Cũng như 2.2 nhưng phải chạy lên để dùng bóng. Chú ý: Phải phán đoán đúng điểm rơi của bóng.

3. Giảng dạy kỹ thuật dùng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.

3.1. Dùng bóng bằng gan bàn chân không bóng.

- Đứng tại chỗ, chân trụ đặt hơi lùi phía sau điểm bóng sẽ rơi, gối khuyu và thẳng hướng bóng đến. Chân tiếp bóng đưa ra trước, gối co đồng thời bàn chân co, đưa mũi chân lên cao, gan bàn chân lúc này tạo thành một góc chéo so với mặt đất và làm động tác dùng gan bàn chân đè bóng xuống đất.

3.2. Đứng tại chỗ, dùng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.

Hai người đứng đối diện nhau, một người tung bóng và một người giữ bóng. Chú ý: Khi nhận bóng, cần xác định điểm rơi của bóng, chân giữ bóng thả lỏng, mắt quan sát bóng. Lúc bóng vừa nảy lên chân trụ khuyu xuống, dùng gan bàn chân giữ bóng, áp xuống làm cho bóng bị đè xuống đất hoặc hơi nảy ra phía trước.

3.3. Dùng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân có đà.

Cũng như 3.2 nhưng phải chạy lên để dùng bóng. Chú ý: Phải phán đoán đúng điểm rơi của bóng.

4. Giảng dạy kỹ thuật dùng bóng bằng đùi.

4.1. Dùng bóng bằng đùi trên không không bóng

Đứng tại chỗ, trọng tâm dồn lên chân trụ, chân tiếp bóng nâng lên, đùi gần như song song với mặt đất, đùi và cẳng chân làm thành một góc $50-60^{\circ}$.

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

4.2. Dùng bóng bằng đùi trên không có bóng.

Cầu thủ tự tung cao bóng hơn tầm đầu sau đó dùng bóng bằng đùi để cho bóng nảy rơi trước mặt.

Hoặc 2 cầu thủ đứng cách nhau 4-5m. Cầu thủ thứ nhất tung bóng cầu vồng còn cầu thủ kia dùng bóng bằng đùi để cho bóng nảy rơi xuống trước mặt.

5. Giảng dạy kỹ thuật ném biên:

5.1. Đứng tại chỗ ném biên:

5.1.1. Trước mặt mỗi cầu thủ đặt một quả bóng. Theo tín hiệu thứ nhất cầu thủ cúi người xuống cầm bóng sau đó đứng thẳng đưa bóng lên cao và ra sau đầu. Theo tín hiệu thứ 2, tất cả gập người về phía trước đặt bóng ở trước mặt và đứng thẳng lên.

5.1.2. Hai cầu thủ đứng tại chỗ, cách nhau 5-6m lần lượt ném biên cho nhau.

- Chú ý: Tuyệt đối không được nhấc chân hoặc làm động tác ném bóng không liên tục, buông bóng, thả bóng.

5.2. Ném biên có chạy đà:

- Cũng như 5.1.2 nhưng lấy đà bằng cách có chạy đà 2-3m.

6. Dẫn bóng bằng má trong bàn chân.

Dẫn bóng bằng má trong bàn chân, di chuyển chậm 10-15m (dẫn bằng cả 2 chân)

- Hai hàng đứng đối diện nhau, mỗi hàng có từ 3-5 người. Người đầu hàng bên này có bóng dẫn bóng bằng má trong bàn chân (cả 2 chân) với tốc độ chậm sau đó chuyển cho người đầu hàng bên kia và đứng xuống cuối hàng. Người đầu hàng này nhận được bóng sau đó lại dẫn bóng sang phía bên kia và đứng xuống cuối hàng ... bài tập cứ lặp lại như vậy.

- Hoặc nhiều hàng đứng thành từng hàng dọc, phía trước mặt cách 15-20m có đặt một vật đích. Cầu thủ đầu hàng dẫn bóng bằng má trong bàn chân về phía trước, vòng qua vạch đích, dẫn bóng về và chuyển cho người tiếp theo... bài tập cứ lặp lại như vậy.

* Yêu cầu: Dẫn bóng chậm, luân phiên 2 chân, bóng không cách xa người quá 1m.

7. Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.

Các bài tập cũng như 6 nhưng động tác dẫn bóng ở đây là bằng má ngoài bàn chân.

8. Dẫn bóng luân cọc: Cầu thủ dẫn bóng tự do (bằng lòng, má trong, má ngoài bàn chân) luân qua 4 cọc (khoảng cách giữa 2 cọc là 2m)

Chú ý: Dẫn bóng cả bằng 2 chân.

9. Tập sút cầu môn.

9.1 Sút bóng bằng lòng vào cầu môn khoảng cách 5-7m (bóng động)

- Cầu thủ đứng cách cầu môn 5-7m đặt bóng chết, đẩy nhẹ bóng về trước, chạy đà đá bóng bằng lòng vào cầu môn (mỗi em đá 5-7 lần).

Chú ý: Chạy đà thẳng hướng sút, cứng cổ chân khi đá bóng. Cầu thủ phải tập sút cả bằng 2 chân.

9.2. Sút bóng bằng má trong bàn chân vào cầu môn k/c 8-10m (bóng chết)

- Cầu thủ đứng cách cầu môn 8-10m, đặt bóng chết thực hiện đá bóng bằng má trong bàn chân vào cầu môn, mỗi em đá 5-7 lần.

Chú ý: Chạy đà chéo 45° , tiếp xúc bóng đúng má trong bàn chân, cứng cổ chân khi đá bóng. Cầu thủ phải tập sút cả bằng 2 chân.

Sút bóng bằng má trong bàn chân vào cầu môn k/c 8-10m (bóng động)

- Cầu thủ đứng cách cầu môn 8-10m, dùng chân lăn sệt bóng về phía trước sau đó chạy lên thực hiện đá bóng bằng má trong bàn chân vào cầu môn, mỗi em đá 5-7 lần.

- Chú ý: Chạy đà chéo 45° , tiếp xúc bóng đúng má trong bàn chân, cứng cổ chân khi đá bóng. Cầu thủ phải tập sút cả bằng 2 chân.

CÁC BÀI TẬP, TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

10. Tập luyện phát triển sức nhanh.

10.1 Chạy lặp lại các đoạn ngắn 10-15 m với tốc độ tối đa.

10.2 Tập xuất phát theo lệnh tại các tư thế khác nhau (thấp, cao, quay lưng...)

10.3 Trò chơi chạy tiếp sức.

- Thi đấu giữa 2 hay nhiều đội (mỗi đội 5-6 em) cầu thủ từng đội đứng thành 1 hàng dọc, sau vạch xuất phát chung, phía trước mặt mỗi đội cách 10-15m đặt 1 vật chuẩn (cờ hoặc cọc).

- Trò chơi được bắt đầu theo tín hiệu của HLV, cầu thủ thứ nhất của mỗi đội chạy vòng qua vật chuẩn rồi quay trở lại đập tay vào tay cầu thủ thứ 2 của đội mình, rồi đứng về cuối hàng, cầu thủ thứ hai lại chạy nhanh vòng qua vật chuẩn rồi quay trở lại đập tay vào tay cầu thủ thứ 3 ... trò chơi cứ tiếp tục như vậy đến người cuối cùng, đội thắng là đội có cầu thủ cuối cùng chạy về vị trí ban đầu sớm nhất.

10.4 Trò chơi dẫn bóng tiếp sức.

- Mỗi đội đứng thành 2 hàng dọc đối diện, cách nhau 10 m, cầu thủ đầu hàng có bóng dẫn bóng tiến về phía trước rồi chuyển bóng cho người đầu hàng đội đối diện, sau đó đứng vào cuối hàng. Người đầu hàng bên này nhận bóng lại dẫn bóng tiến về phía đối diện chuyển bóng cho người đầu hàng (và vòng ra đứng cuối hàng) người đầu hàng nhận bóng, dẫn bóng ... cứ lặp lại như vậy. Đội thắng là đội có người cuối cùng dẫn bóng hết cự ly quy định sớm nhất.

11 Tập luyện phát triển sức mạnh.

11.1 Bài tập nhảy lò cò

- Nhảy lò cò bằng 1 chân khoảng cách từ 15-20m. (khi quay về đổi chân).

11.2 Bài tập nằm xấp chống đẩy (theo thời gian, theo số lần hoặc làm tới hết khả năng).

- 11.3 Bài tập “bật cóc”: Bật 2-3 lần với khoảng cách mỗi lần từ 15-20m
11.4 Bài tập cơ bụng: Từ 10-15 lần x 2-3 tổ hoặc làm tới hết khả năng).

12 Tập luyện phát triển khéo léo.

12.1 Trò chơi “Ôm 2 bóng luôn cọc tiếp sức”

- Nhiều đội tham gia cùng chơi, có số người bằng nhau. Các đội đứng sau vạch giới hạn, trước mỗi đội có cắm 4 cọc, mỗi cọc cách nhau 1,5m (hoặc cho 4 người đứng cách nhau 1,5m thay cho 4 cọc)

- Khi có lệnh người đứng đầu hàng của mỗi đội ôm 2 quả bóng đó chạy luôn qua 4 cọc quay về đưa 2 bóng cho người thứ 2 của đội mình, người thứ 2 làm như người thứ nhất... trò chơi cứ như vậy đến người cuối cùng. Đội thắng là đội có người cuối cùng qua vạch giới hạn sớm nhất.

12.2 Bài tập chuyển bóng bằng tay với các tư thế khác nhau. (trên đầu-ra sau, bên trái, bên phải, dưới thấp - ra sau). Có thể tập từng đôi hoặc thi đấu tiếp sức giữa các đội.

12.3 Chạy zik zak: 4 - 6 cọc, cứ 3m lại phải biến hướng chạy.

13 Tập luyện phát triển sức bền.

13.1. Thi đấu cầu môn nhỏ.

13.2. Chạy 800 - 1000m

Trong năm học, có thể cho học sinh thi đấu giao hữu giữa các lớp 2-4 lần. Giáo án: Để thuận tiện cho các giáo viên, huấn luyện viên thực hiện Chương trình, 73 giáo án đã được cụ thể hoá. Tuy nhiên trong quá trình sử dụng, tùy theo tình hình thực tế vẫn có thể điều chỉnh, sao cho khi hết thời gian phải hoàn thành được các nhiệm vụ của Chương trình. Các giáo án chỉ gồm: nhiệm vụ và phần trọng động. Trong phần trọng động chỉ có nội dung tập và phân bố thời gian cho từng nội dung đó.

BẢNG 1: TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY, HUẤN LUYỆN ĐÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH 7 TUỔI

TT	Nhiệm vụ	Bài tập	Giáo án																																				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32					
1	Kỹ thuật	Đá bóng bằng má																																					
		Trong bàn chân																																					
		- Không bóng - Bóng chết - Bóng đứng																																					
2	Đứng bằng hông lưng bàn chân	- Bóng sát																																					
		- Nửa nảy																																					
		- Bóng bằng																																					
3	Đứng bằng hông gan bàn chân	- Nửa nảy																																					
4	Đứng bằng hông dúi																																						
5	Ném biếu	- Đứng tại chỗ																																					
		- Có đá																																					
6	Đánh bóng	- Bảng má trong bàn chân																																					
		- Bảng má ngoài bàn chân																																					
		- Luân các																																					
7	Tăng tốc	- Hàng lông, mũ chính diện, mũ ngoài, dúi																																					
8	Sút cầu môn	- Bảng lông bàn chân k/c 5-7m (bóng đứng)																																					
		- Bảng má trong h/chân k/c 8-10m (bóng chết)																																					
		- Bảng má trong h/chân k/c 8-10m (bóng đứng)																																					
9	Bài tập kỹ thuật	- Tung bóng, đứng bằng nửa nảy bằng lông bàn chân																																					
		- Tung bóng, đứng bằng nửa nảy bằng gan bàn chân																																					
		- Đá bóng, đứng bằng hông lông và gan bàn chân (nửa nảy)																																					
		- Ném biếu, đứng bằng hông lông và gan h/chân (nửa nảy, bóng)																																					
		- Ném biếu, đứng bằng hông dúi																																					
		- Đá má trong, đứng bằng hông lông và gan h/chân (nửa nảy, bóng)																																					
		- Đá má ngoài, đứng bằng hông lông và gan h/chân (nửa nảy, bóng)																																					
		- Đá má trong, đứng bằng hông lông và gan h/chân (nửa nảy, bóng)																																					
		- Đá má ngoài, đứng bằng hông lông và gan h/chân (nửa nảy, bóng)																																					
		- Đá má trong, đứng bằng hông lông và gan h/chân (nửa nảy, bóng)																																					

KIỂM TRA BAN ĐẦU

ÔN TẬP - KIỂM TRA GIỮA QUẢNG

ÔN TẬP - KIỂM TRA KẾT THÚC

