

LỜI NÓI ĐẦU

Bóng đá là một môn thể thao rất hấp dẫn, được nhiều người ham thích và say mê. Mọi người thích xem bóng đá, tập bóng đá, chơi bóng đá và thi đấu bóng đá. Để trở thành VĐV bóng đá tài năng, hiện nay người ta đã chú ý hướng dẫn, dạy cho các cháu từ tuổi mẫu giáo, để các cháu có ý thức làm quen với bóng, điều khiển quả bóng theo ý muốn.

Những bài tập, trò chơi với trái bóng gây cho trẻ hứng thú, ham thích, đặc biệt. Trẻ em tuổi mẫu giáo là tuổi ưa thích vận động, được chơi với bóng là các cháu ham thích nhất. Vấn đề đặt ra là để các cháu chơi với bóng một cách tự nhiên theo bản năng, theo sự bắt chước người khác hay có sự hướng dẫn, định hướng của người lớn, trong đó các cô giáo là trung tâm. Dựa vào lòng ham thích chơi với bóng của các cháu, cần thiết phải tổ chức hướng dẫn cho các cháu chơi và tập với bóng như thế nào nhằm phát triển các năng lực vận động cơ bản, tự nhiên của con người như: đi, đứng, chạy, nhảy, bò, trườn, vượt chướng ngại vật... Các bài tập và trò chơi với bóng nhằm phát triển thể chất cho các cháu như chiều cao, cân nặng, các chức năng hô hấp, tuần hoàn và hệ cơ, xương; Giáo dục các phẩm chất tâm lý lành mạnh; Nâng cao năng lực vận động và một số kỹ năng đơn giản, biết điều khiển quả bóng bằng tay, bằng chân theo ý muốn. Những phẩm chất trên là phẩm chất cơ bản của thể chất con người và là cơ sở để sau này định hướng cho các cháu ham thích, chơi bóng đá.

Trong các năm từ 2000-2004 Sở Thể dục thể thao Nghệ An được sự hỗ trợ của Viện Khoa học TDTT đã tổ chức triển khai thực nghiệm chương trình trò chơi bóng đá cho trẻ em mẫu giáo. Chương trình đã được nghiệm thu đánh giá vào loại xuất sắc. Bước tiếp theo Sở TDTT phổ biến rộng rãi chương trình trên cho các trường mầm non trong tỉnh.

Mục đích của chương trình.

Thông qua các trò chơi và các bài tập đơn giản với bóng để dạy cho các cháu mẫu giáo bé, mẫu giáo nhỡ và mẫu giáo lớn từ 3-6 tuổi một số năng lực điều khiển trái bóng bằng tay, bằng chân với một số yếu lĩnh kỹ thuật đơn giản

và cơ bản nhất của bóng đá, tạo cho các cháu lòng ham thích chơi với bóng, đồng thời thông qua các bài tập các trò chơi với bóng góp phần phát triển thể chất cho các cháu phù hợp với "Chương trình chăm sóc giáo dục mẫu giáo do Bộ GD&ĐT quy định"

Nhiệm vụ của chương trình.

Hướng dẫn, dạy cho các cháu những yếu lĩnh kỹ thuật đơn giản và cơ bản nhất của bóng đá gồm có:

a. Chuyển bóng bằng tay:

- Dạy cho các cháu biết chuyển quả bóng cho bạn bằng hai tay, một tay ở các tư thế khác nhau: đứng tại chỗ và di chuyển. Yêu cầu chuyển nhanh dần và không rơi bóng.

- Dạy cho các cháu biết tung, và lăn bóng bằng tay (hai và một tay) trong không gian theo hướng và mục tiêu quy định để phát triển cảm giác tung, lăn bóng và kỹ năng điều khiển bóng bằng tay trong không gian.

- Dạy cho các cháu biết bắt bóng bay ở các tư thế và vị trí khác nhau; Nhằm giáo dục các cháu cảm giác không gian và các tố chất thể lực nhanh nhẹn khéo léo.

b. Dạy cho các cháu biết đá bóng trúng đích (đá sệt và đá bóng).

Đá tự nhiên bằng mu bàn chân, đá bóng bóng.

Đá lòng (má trong) sệt.

c. Dạy cho các cháu biết dừng quả bóng đang chuyển động trên mặt sân (lăn sệt)

Dừng bóng bằng lòng bàn chân (má trong).

Dừng bóng bằng gan bàn chân.

d. Dạy cho các cháu biết di chuyển và dẫn bóng bằng chân.

Dẫn bóng bằng lòng (má trong) Dẫn bóng bằng mu giữa.

e. Dạy cho các cháu biết sút bóng xa và trúng đích (sút bóng vào cầu môn).

Sút bóng động bằng đá mu giữa và đá lòng.

Dẫn bóng đường thẳng sút cầu môn.

Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn.

f. Dạy cho các cháu biết phối hợp các yếu lĩnh kỹ thuật đơn giản và cơ bản trong trò chơi, thi đấu.

Biết phối hợp chuyển bóng 2 người tại chỗ và di động.

Tổ chức hướng dẫn chơi các trò chơi vận động với bóng thực hiện các yếu lĩnh kỹ thuật bóng đá để gây hứng thú và sự ham thích của các cháu với trái bóng.

Tổ chức thi đấu tập và thi đấu kiểm tra đá bóng 1 cầu môn nhỏ và 2 cầu môn nhỏ.

Trong quá trình thực nghiệm có kiểm tra và đánh giá. Chúng tôi đã chọn lọc và bổ sung nhiều nội dung cho phù hợp với các lứa tuổi mầm non để các cháu có thể tiếp thu tập luyện đạt kết quả trong từng năm.

Ở phạm vi cuốn sách này chúng tôi phân các nội dung bài tập, trò chơi vận động, bài tập thi đấu theo 3 lứa tuổi: mẫu giáo bé 3 – 4 tuổi, mẫu giáo nhỡ 4 – 5 tuổi và mẫu giáo lớn 5 – 6 tuổi. Các nội dung giảng dạy trên, thông qua tập luyện với tiêu chí “Chơi mà học, học mà chơi” tạo nên tâm lý ham mê đối với trò chơi bóng đá. Quả bóng đá làm các cháu yêu thích tập luyện, trên cơ sở này góp phần nâng cao phát triển toàn diện các tố chất: nhanh nhẹn, khéo léo để dần dần hình thành kỹ năng vận động của các cháu đối với môn bóng đá.

Là một đối tượng mới mẻ đó là trẻ ở lứa tuổi trẻ mầm non. Chương trình được thực nghiệm đạt kết quả tốt tại các trường mầm non ở tỉnh Nghệ An. Thông qua cuốn sách nhỏ này chúng tôi hy vọng được nhiều bậc cha mẹ đồng tình, xã hội chấp nhận, để góp thêm phần phong phú những trò chơi cho trẻ mầm non trong chương trình mà bộ giáo dục quy định.

Trong quá trình triển khai đề tài, bản thân chúng tôi và ngành TDTT Nghệ An đã nhận được sự cộng tác hỗ trợ của Viện Khoa học TDTT Việt Nam về phương pháp và ngân sách để góp phần làm cho chương trình đạt kết quả cao. Đồng thời chúng tôi cũng nhận được sự động viên khích lệ của Liên đoàn bóng đá Thế giới (FIFA), Liên đoàn bóng đá Châu á (AFC) Liên đoàn bóng đá Việt

Nam (VFF) trong đợt đoàn đến khảo sát bóng đá tại tỉnh Nghệ An cùng các bạn đồng nghiệp của chúng tôi.

Nhân dịp ra mắt cuốn sách nhỏ này, chúng tôi xin chân thành cảm ơn sự hợp tác và giúp đỡ của các đ/c, của các bạn đồng nghiệp trong quá trình thực nghiệm chương trình. Đặc biệt xin chân thành cảm ơn Sở Giáo dục đào tạo Nghệ An, phòng giáo dục đào tạo Thành phố Vinh, trường mầm non Hoa Sen, Trường Mầm non Quang Trung II. Trường mầm non Nhà máy Xi măng 12/9 Anh Sơn. Trường mầm non Liên Cơ Thị trấn Nam Đàn. Đã tạo mọi điều kiện để chương trình được thực hiện đạt kết quả tốt.

Tác giả

NỘI DUNG GIẢNG DẠY

Các yếu lĩnh động tác	Mẫu giáo bé(3-4 tuổi)	Mẫu giáo nhỡ (4-5 tuổi)	Mẫu giáo lớn(5-6 tuổi)
Chuyền bóng bằng tay:			
Chuyền bóng trực tiếp 2 tay trong các tư thế.	+	-	-
Chuyền bóng trực tiếp 1 tay trong các tư thế	+	+	-
Lăn bóng 2 tay và 1 tay.	+	-	-
Tung bóng 2 tay ở các tư thế.	+	-	-
Ném bóng 2 tay ở các tư thế.	+	-	-
Bắt bóng 2 tay ở các tư thế.	+	-	-
Đá bóng:			
Đá mu giữa bóng.	+	-	-
Đá lòng (má trong) sệt		+	-
I. Dừng bóng:			
Dừng bóng bằng lòng bàn chân (má trong)		-	-
Dùng bóng bằng gan bàn chân.		+	-
II. Dẫn bóng			
Dẫn bóng bằng lòng (má trong).	+	+	-
Dẫn bóng mu giữa.			+
Sút cầu môn:			
Sút bóng chết.		-	-
Sút bóng động.		+	-
Dẫn bóng đường thẳng sút cầu môn.		+	-
Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn.	+		+
	+		
III. Phối hợp:			
Chuyền bóng 2 người tại chỗ và di động.		+	-
Trò chơi vận động.		-	-
Thi đấu 1 gôn nhỏ.		-	-
Thi đấu 2 gôn nhỏ.		+	-

Chú Thích: +: Dạy yếu lĩnh kỹ thuật mới.
+ : Củng cố yếu lĩnh kỹ thuật đã học.

Nội dung của chương trình gồm có:

1. Các bài tập khởi động và phát triển toàn diện các tố chất thể lực.
2. Các bài tập để hướng dẫn dạy các kỹ thuật đơn giản bóng đá trong đó có ôn tập và củng cố các yếu lĩnh kỹ thuật đã học, hướng dẫn các cháu các yếu lĩnh kỹ thuật mới.
3. Các trò chơi vận động và các bài tập thi đấu.
4. Các bài tập thả lỏng hồi phục.

Kết cấu của một buổi tập

Mỗi buổi tập là 1 giáo án, kết cấu của 1 (giáo án) bao gồm:

- + Khởi động 5 phút
- + Các bài tập ôn tập củng cố kỹ thuật đã học, học kỹ thuật mới 8-10 phút.
- + Các bài tập thể lực, trò chơi vận động hay bài tập thi đấu 15 phút.
- + Hồi tĩnh 1-2 phút.

Tổ chức thực hiện chương trình

Việc thực hiện chương trình bóng đá cho trẻ em mẫu giáo có thể lồng ghép với nội dung chương trình chăm sóc giáo dục mẫu giáo từ 3-6 tuổi do Bộ Giáo dục và Đào tạo (viết tắt là Bộ) hướng dẫn thực hiện, trên cơ sở vẫn đảm bảo thời gian và các nội dung của chương trình quy định, có thể lồng ghép thực hiện như sau:

1. Có thể sử dụng thời gian hoạt động ngoài trời hàng ngày từ 25-30 phút, nếu ngày nào có giờ thể dục (trong chương trình học tập của Bộ) thì vẫn thực hiện theo nội dung sinh hoạt ngoài trời theo quy định của Bộ, nếu ngày nào không có chương trình thể dục thì cho các cháu tập chương trình bóng đá. Như vậy trong 1 tuần có thể có 4 buổi có thể thực hiện chương trình bóng đá, một năm học có 136 buổi có thể sử dụng cho các cháu tập, chơi bóng đá.

2. Có thể đưa 1 số bài tập hay trò chơi bóng đá lồng ghép với các nội dung học tập sau đây:

Lồng ghép với nội dung hoạt động vui chơi: có thể đưa các trò chơi với bóng tương tự như trò chơi đã có hướng dẫn trong chương trình của Bộ.

Trong tiết thể dục (2 tiết/tuần) có những động tác, bài tập phối hợp với bóng do Bộ biên soạn có thể sử dụng kết hợp với các bài tập trong chương trình bóng đá cho trẻ em.

PHẦN I . GIỚI THIỆU KÍCH THƯỚC SÂN BÃI, BÓNG, LƯỚI

1.Sân bãi:

Sân bãi có thể sử dụng mặt đất bằng phẳng, thảm cỏ, thảm nhung, sàn gỗ, hoặc sàn xi măng.

Sân có chiều dài từ 10 – 12m, chiều rộng 6,4, - 7,5m

(Các đường trên sân kẻ giống như sân bóng đá người lớn có đầy đủ các khu phạt, vòng trung tâm, vạch sân có chiều rộng là 7cm. Mô tả theo sân bóng đá của người lớn).

2. Bóng tập luyện và thi đấu:

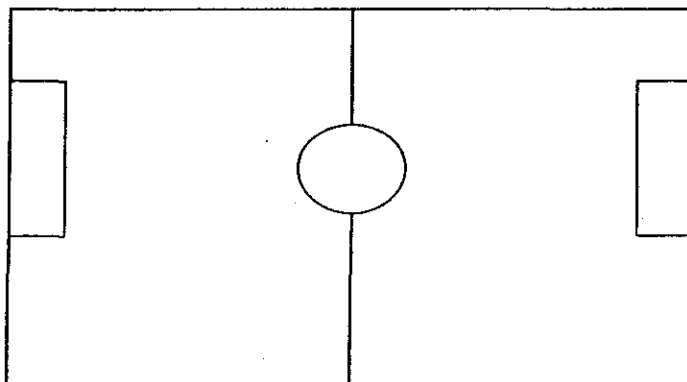
Mẫu giáo bé 3 – 4 tuổi: Bóng số 1 có đường kính:

Mẫu giáo nhỏ và lớn (4 – 5 tuổi và 5 – 6 tuổi) : Bóng: số 2 và 3

Bóng được làm bằng da mỏng.

3. Cầu môn:

Có chiều cao 1,2m, chiều rộng 1,4m.



PHẦN II. CHƯƠNG TRÌNH BÓNG ĐÁ CHO TRẺ EM MẪU GIÁO 3-4 TUỔI

Mục đích: Thông qua các trò chơi và bài tập đơn giản với bóng, dạy cho các cháu 3-4 tuổi một số năng lực điều khiển trái bóng bằng tay hoặc bằng chân, tạo cho các cháu hứng thú, lòng ham thích chơi với bóng. Các bài tập và

trò chơi với bóng góp phần phát triển toàn diện cơ thể cho trẻ phù hợp với “chương trình chăm sóc giáo dục mẫu giáo 3-4 tuổi” do Bộ Giáo dục và đào tạo quy định.

Nhiệm vụ: Dạy và hướng dẫn cho các cháu mẫu giáo 3-4 tuổi biết thực hiện các yếu tố động tác với bóng như sau:

1. Biết chuyển bóng trực tiếp cho bạn ở các tư thế, hướng khác nhau bằng 2 tay.

2. Biết tung bóng, lăn bóng xa và trúng đích ở tư thế từ ngực, từ dưới lên và trên đầu.

3. Biết bắt bóng bằng 2 tay: bắt sệt (bên dưới) bắt ở giữa ngực (lưng chừng).

4. Biết đá bóng bằng chân (trái, phải) một cách tự nhiên bằng mu bàn chân

(mu giữa) bóng bay xa hoặc định hướng trúng đích vào cầu môn.

5. Biết dừng bóng bằng lòng (má trong) khi bạn chuyển bóng sệt đến.

Biết tham gia chơi các trò chơi với bóng đơn giản.

Trong chương trình bóng đá cho trẻ em mẫu giáo 3-4 tuổi có các nội dung sau đây:

Các bài tập với bóng dạy các kỹ năng, kỹ thuật cơ bản của bóng đá.

Các trò chơi có vận dụng các bài tập về kỹ năng, kỹ thuật của bóng đá.

Các bài tập thi đấu nhằm kiểm tra đánh giá kết quả học tập của các cháu, gây hưng phấn, sự ham thích các cháu và yêu cầu các cháu cần phấn đấu đạt được thành tích cao nhất.

Các nội dung tập luyện bóng đá mẫu giáo 3-4 tuổi sẽ được trình bày theo thứ tự sau đây:

I. CÁC BÀI TẬP VỚI BÓNG.

1. Chuyển bóng trực tiếp bằng 2 tay trong các tư thế đứng tại chỗ.

Bài tập 1: Chuyển bóng trực tiếp cho bạn: Lớp chia thành 2 hàng đứng đối diện, quay mặt vào nhau. Theo từng đôi một, tất cả dơ tay phía trước làm sao 2 bạn nắm được tay nhau. Hàng 1 cầm bóng 2 tay ở trước ngực, đưa

chuyển bóng cho hàng 2 phía trước mặt. Hàng 2 dơ tay đỡ bóng, co tay ôm bóng trước ngực, sau đó đưa bóng chuyển cho hàng 1. Tiếp theo thay đổi tư thế cầm bóng ở trên đầu, ở dưới giữa 2 chân (qua háng), ở sườn trái, ở sườn phải.

Bài tập 2: Chuyển bóng tiếp sức: Chuyển bóng trực tiếp cho bạn theo hàng dọc, lớp chia thành 2 đội đứng theo 2 hàng dọc, có số người mỗi đội bằng nhau (đứng theo thứ tự cao dần). Khoảng cách em trước cách em sau bằng cánh tay (em sau để tay thẳng lên vai em trước). Em đứng ở đầu hàng cầm bóng chuyển cho em đứng phía sau bằng 2 tay (không xoay người) bóng qua đầu, em phía sau cầm bóng bằng 2 tay lại chuyển cho em phía sau nữa cũng qua đầu, tới em cuối cùng dơ bóng đứng nghiêm, hai đội thi xem đội nào chuyển nhanh.

Bài tập 3: Chuyển trực tiếp cho bạn từ hàng ngang: Lớp chia 2 đội đứng theo 2 hàng ngang đối mặt với nhau. Em nọ cách em kia theo hàng ngang một cách tay, em đầu hàng cầm bóng hai tay chuyển cho em bên cạnh, em nhận bóng chuyển cho em tiếp theo, chú ý không được di chuyển bước chân, chỉ đứng tại chỗ chuyển bóng. Hai đội thi xem đội nào chuyển bóng nhanh, khi bóng đến em cuối cùng dơ bóng lên cao trên đầu để xác định đã kết thúc.

Bài tập 4: Chuyển bóng tiếp sức: như bài tập 2 nhưng phải xoay thân trên về bên phải để chuyển bóng cho người đứng sau.

Bài tập 5: Chuyển bóng tiếp sức như bài tập 2 nhưng phải xoay thân trên về bên trái để chuyển bóng cho người đứng sau.

Bài tập 6: Chuyển bóng tiếp sức như bài tập 2: nếu nhận bóng bên phải xoay bên trái chuyển bóng cho bạn phía sau (một em bên phải, một em bên trái).

Bài tập 7: Chuyển bóng tiếp sức như bài tập 2: cả đội đứng dạng 2 chân đưa bóng qua háng.

Bài tập 8: Chuyển bóng tiếp sức: như bài tập 2 nhưng sau khi nhận bóng trên cao cúi xuống đưa bóng ra sau dưới thấp như bài tập 7.

2. Chuyển bóng trực tiếp 2 tay kết hợp chạy:

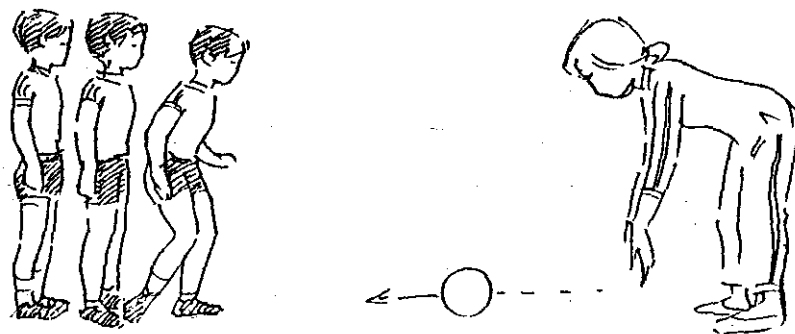
Bài tập 9: Chuyển bóng tiếp sức: lớp chia 2 đội đứng theo hàng ngang đối mặt nhau (như bài tập 1) nhưng 2 hàng ngang cách xa nhau 4-5m. theo từng đôi một chuyển bóng trực tiếp cho nhau bằng cách đội cầm bóng chạy đến đội không bóng và chuyển trực tiếp cho đội không bóng đứng đối diện.

Bài tập 10: Như bài tập 9, đội nhận bóng (không cầm bóng) chạy đến đội có bóng để nhận.

3. Bài tập lăn bóng hai tay, một tay

Bài tập 11: Lớp chia 2 hàng đứng đối mặt nhau cách nhau 3-4m. Hàng 1 có bóng lăn bằng 2 tay người cúi tại chỗ, bóng lăn sệt về phía hàng 2. Hàng thứ hai nhặt bóng lăn lại cho hàng thứ nhất.

Bài tập 12: Lớp tập hợp thành một hàng dọc, từng cháu lăn bóng đến cho cô sau đó đứng về cuối hàng để cháu tiếp theo lăn cho cô.



Bài tập 13: Như bài tập 11 nhưng lăn bóng bằng 1 tay (tay phải sau đổi sang trái)

Bài tập 14: Như bài tập 12 nhưng lăn bóng bằng 1 tay (phải sau đổi sang trái).

4. Bài tập tung bóng, hát bóng

Bài tập 15: Mỗi em một bóng tự tung lên cao rồi tự bắt cố không để bóng rơi.

Bài tập 16: Lớp chuyển thành hàng một, lần lượt từng cháu tung bóng từ dưới lên trên bằng hai tay sao cho cao nhất.