

TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT

GIÁO TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN
BÓNG ĐÁ

CHƯƠNG I

ĐẶC ĐIỂM, TÁC DỤNG VÀ NGUỒN GỐC, LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ

- Đặc điểm
- Tác dụng
- Nguồn gốc
- Lịch sử phát triển

I. Mục tiêu:

* Sinh viên nắm được nguồn gốc lịch sử ra đời của môn bóng đá.

* Nắm được những mốc thời gian quan trọng về sự phát triển của bóng đá hiện đại và các đặc điểm của môn thể thao này cũng như tác dụng của nó đối với sự phát triển thể chất và tinh thần của người tham gia tập luyện và thi đấu cũng như ảnh hưởng của bóng đá đến đời sống xã hội.



II. Nội dung tóm tắt :

- Đặc điểm của môn bóng đá:
 - Tính tập thể cao,
 - Tính chiến đấu cao
 - Môn thể thao phức tạp
- Tác dụng của môn bóng đá:
 - Bồi dưỡng con người về mặt ý chí, phẩm chất đạo đức
 - Tăng cường sức khỏe và nâng cao các tổ chất thể lực
 - Tăng cường tình hữu nghị, sự hiểu biết giữa các tập thể, các dân tộc và các quốc gia trên thế giới
- Nguồn gốc của môn bóng đá:
 - Ra đời ở Trung Quốc, được đánh dấu bởi 3 điểm:
 - Bóng được làm bằng da
 - Bóng được bơm hơi
 - Có cầu môn
- Sự phát triển của môn bóng đá:
 - Quê hương, xuất xứ của bóng đá hiện đại là nước Anh
 - Năm ra đời của liên đoàn bóng đá thế giới: 21.5.1904
 - Luật việt vị ra đời năm 1875
 - Sự phát triển của các đội hình qua các năm tháng: WM, 4.2.4, ...

III. Đặc điểm và vai trò của môn bóng đá:

- **Bóng đá ngày nay:**
- **Là môn thể thao có tính thương mại hóa cao:**

Ngày nay người ta không chỉ nói “chơi” mà còn “làm ăn” về bóng đá. Muốn kiếm được nhiều tiền từ bán vé, truyền hình quảng cáo, cổ động, mua bán cầu thủ...thì phải có nhiều cầu thủ giỏi, đội bóng mạnh, thi đấu xuất sắc. Với mục đích rõ ràng đó người ta (các CLB) càng đua nhau đầu tư về sân bãi, trang thiết bị, mua bán VĐV và HLV, đào tạo VĐV trẻ...Một số đội bóng hàng đầu thế giới như: Manchester United, Juventus, Inter Milan, Barcelona ...đáng giá hàng trăm triệu, thậm chí cả bạc tỉ đô la, sự chuyển nhượng không ngừng về VĐV, HLV mà các đại gia còn có ý đồ mua đứt một CLB bóng đá nổi tiếng đó là xu thế mới ngày nay.

- **Là môn thể thao mang tính nghệ thuật cao:**

- Là môn thể thao sử dụng đôi chân là chủ yếu để khống chế và điều khiển trái bóng nhằm đưa bóng vào cầu môn đối phương.
- Sự đa dạng và phong phú của bóng đá được thể hiện ở 3 đặc điểm chính sau:



a. Bóng đá là môn thể thao có tính tập thể cao.

- Một trận thi đấu bóng đá diễn ra với 2 đội gồm 22 cầu thủ trên sân, mỗi bên 11 người trên một sân rộng.
- Một cầu thủ xuất sắc không thể vượt qua các cầu thủ đối phương để ghi bàn nếu không có đồng đội vì vậy cần có tinh thần tập thể cao trong bóng đá

b. Bóng đá là môn thể thao có tính chiến đấu cao.

- Trong thi đấu bóng đá cầu thủ 2 đội được quyền tràn qua sân nhau để tranh giành bóng 1 cách hợp lệ
- Chính điều đó đã tạo nên tính chiến đấu, tính đối kháng cao nhưng là sự ganh đua, giành giật về tài nghệ kĩ - chiến thuật, tinh thần, ý chí, và chạm hợp lệ để giành phần thắng.



c. Bóng đá là môn thể thao phức tạp.

- Kỹ thuật đa dạng, chiến thuật phức tạp nên việc nắm vững kĩ- chiến thuật là một việc khó cần phải có một quá trình khổ luyện lâu dài.
- Bóng đá là môn thể thao không có tính chu kì. Các cầu thủ phải luôn linh hoạt cơ động và sáng tạo trong từng tình huống cụ thể



IV. Tác dụng của môn bóng đá:

- Bồi dưỡng con người về mặt ý chí, phẩm chất đạo đức.
- Tăng cường sức khỏe và nâng cao các tố chất thể lực
- Tăng cường tình hữu nghị và sự hiểu biết giữa các tập thể, các dân tộc và các quốc gia.



V. Nguồn gốc của môn bóng đá:

- 2000 năm trước đây bóng đá đã xuất hiện ở Trung Quốc, và một số nước ở Châu Âu.
- Khi đó quả bóng bên trong được làm bằng cỏ, lông mao và được bọc ngoài bằng da



VI. Sự phát triển của bóng đá hiện đại:

- Ngày 26.10.1863 tại Luân Đôn 1 tổ chức bóng đá đầu tiên trên thế giới được thành lập, đó là liên đoàn bóng đá Anh
- Ngày 21.5.1904 tại Paris các nước Pháp, Bỉ, Thụy Sĩ, Hà Lan, Thụy Điển, Tây Ban Nha, Đan Mạch đã lập nên 1 tổ chức bóng đá mang tính quốc tế gọi là LĐBĐTG viết tắt là FI FA.
- Năm 1875 luật việt vị ra đời, đến năm 1925 có sự sửa đổi lớn, về cơ bản giống như luật việt vị ngày nay.
- Năm 1930, 1 người Anh tên là Hopp Man trên cơ sở của luật việt vị mới đã sáng tạo ra đội hình chiến thuật " WM "
- Tại giải vô địch bóng đá thế giới lần thứ 6 năm 1958, đội tuyển Braxin đưa ra đội hình chiến thuật 4.2.4 đầy hiệu quả với việc giành ngôi vô địch
- Năm 1974 tại giải vô địch bóng đá thế giới lần thứ 10, đội tuyển Hà Lan đã trình diễn lối chơi toàn công toàn thủ
- Hiện nay trên thế giới ngoài 2 giải đấu lớn: giải vô địch bóng đá Thế Giới của FIFA, giải vô địch Olympic do UBO Thế Giới còn có các giải của châu lục
- Hiện nay trào lưu và xu thế phát triển của bóng đá Thế Giới phát triển toàn diện trên cả 3 mặt: kĩ năng, thể năng và trí năng



CHƯƠNG II
CÁC KỸ THUẬT TRONG BÓNG ĐÁ

- A. KỸ THUẬT DI CHUYỂN
- B. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN
- C. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN
- D. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN
- E. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN
- F. KỸ THUẬT GIỮ BÓNG
- G. KỸ THUẬT DẪN BÓNG
- H. KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU
- I. KỸ THUẬT NÉM BIÊN
- J. KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG
- K. KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ
- L. KỸ THUẬT THỦ MÔN

A. KỸ THUẬT DI CHUYỂN TRONG BÓNG ĐÁ

- Kỹ thuật chạy
- Dừng đột ngột
- Chuyển thân
- Bật nhảy
- Đi bộ
- Phương pháp giảng dạy

I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về phân loại kỹ thuật không bóng và nguyên lý kỹ thuật không bóng. Phương pháp giảng dạy các kỹ thuật này nguyên nhân dẫn đến sai lầm khi tập luyện và cách sửa chữa.



II. Nội dung tóm tắt:

Trong kỹ thuật bóng đá có rất nhiều kỹ thuật trong đó kỹ thuật di chuyển nắm vai trò quan trọng để hình thành các kỹ thuật khác (kỹ thuật chuyền bóng, kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật sút bóng v.v..). Kỹ thuật di chuyển cũng có nhiều bước di chuyển khác nhau, nhưng có 05 bước di chuyển cơ bản không thể thiếu khi chơi môn bóng đá:

- Phân loại các kỹ thuật di chuyển:
 - Chạy,
 - Dừng đột ngột
 - Chuyển thân
 - Bật nhảy
 - Đi bộ
- Trong thi đấu bóng đá, kỹ thuật di chuyển chiếm một vị trí hết sức quan trọng, bởi phần lớn thời gian trên sân của các cầu thủ là hoạt động không bóng
- Hoạt động không bóng là tất cả các hoạt động hợp lý mà các cầu thủ sử dụng trong thi đấu, trong điều kiện không khống chế bóng:
 - Kỹ thuật chạy:
 - Phải hạ thấp trọng tâm so với các môn điền kinh
 - Kỹ thuật dừng đột ngột
 - Để chuyển thân trong các tình huống thi đấu đạt hiệu quả
 - Kỹ thuật chuyển thân
 - Đòi hỏi sự nhanh nhẹn, vừa quan sát, vừa làm động tác giả
 - Kỹ thuật bật nhảy
 - Nhằm hoàn thiện các kỹ thuật đánh đầu, di chuyển, tranh cướp
 - Kỹ thuật đi bộ
 - Thả lỏng cơ thể, đạt hiệu quả tốt nhất trong quá trình thi đấu

III. Kỹ thuật chạy:

- Kỹ thuật chạy gồm: chạy thường, chạy giật lùi, chạy đường vòng, chạy zích zắc....
- Khi chạy trọng tâm các cầu thủ bóng đá thường thấp, bước chạy ngắn, tay đánh rộng sang ngang nhiều hơn so với VĐV điền kinh
- Động tác chạy giật lùi, chạy nghiêng không cần nhanh, bất ngờ nhưng đòi hỏi phải có sự phối hợp thoải mái không gò bó.



IV. Dừng đột ngột:

- Đòi hỏi cầu thủ phải dùng hết lực để chân bám chặt đất, khi đó gối và trọng tâm hạ thấp để trọng tâm hướng về phía ngược với hướng đang di chuyển một độ nghiêng nhất định.
- Bàn chân dùng lực đập đất, cơ thể hạ thấp để làm giảm quán tính và lực xông về trước.

V. Chuyển thân:

- Trong thi đấu bóng đá luôn có sự thay đổi giữa tấn công và phòng thủ, giữa vị trí của các cầu thủ và bóng do vậy để theo kịp những diễn biến xảy ra trên sân các cầu thủ cần phải linh hoạt chuyển thân nhanh, bất ngờ ở mỗi tình huống cụ thể đòi hỏi.



VI. Bật nhảy:

- Bật nhảy là cách thức thực hiện việc tranh bóng trên không. Sức bật, tốc độ chạy đà, lực giậm nhảy, năng lực phán đoán điểm rơi, thời gian dậm nhảy... quyết định kết quả của động tác tranh bóng.
- Bật nhảy được chia làm giậm nhảy bằng một chân và giậm nhảy bằng hai chân.



VII. Đi bộ:

- Trong thi đấu bóng đá đi bộ chủ yếu được sử dụng để tranh thủ nghỉ ngơi, hồi phục lại sức lực
- Khi đi bộ các cầu thủ có thể quan sát phán đoán để lựa chọn vị trí phù hợp và lập tức tham gia vào các tình huống



VIII. Phương pháp giảng dạy:

Các biện pháp thường được sử dụng trong giảng dạy kĩ thuật di chuyển

- Chạy thẳng, chạy dật lùi và kết hợp cả hai loại trên
- Chạy thường kết hợp quay rồi tiếp tục chạy tiếp.
- Chạy tăng tần số bước.
- Chạy theo tín hiệu theo các hướng, thay đổi tốc độ, cách chạy một cách bất ngờ, đột ngột.
- Chạy thường, biến tốc, dừng...
- Chạy đà một vài bước rồi thực hiện dậm nhảy bằng một chân, hai chân.
- Chạy nhảy lên, khi chân tiếp đất tiếp tục chạy tăng tốc...
- Chạy đan chéo, cắt kéo liên tục phải, trái, trước, sau, chạy zích zắc...

*** Những sai lầm thường mắc**

- Khi dừng lại đột ngột hoặc chuyển thân, người không ngã ra sau nên không dừng lại được ngay và dễ bị mất thăng bằng.
- Khi di chuyển mắt không quan sát diễn biến trên sân.
- Khi di chuyển ngang hoặc zích zắc, sự phối hợp toàn thân không được nhịp nhàng.

*** Cách sửa**

- Thực hiện động tác với tốc độ chậm.
- Thực hiện các bước lướt nhiều lần với tốc độ chậm.
- Tập phối hợp di chuyển với đồng đội.
- Tập di chuyển với bóng.

B. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN.

- Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân trong thi đấu, nguyên lý kỹ thuật của các kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.

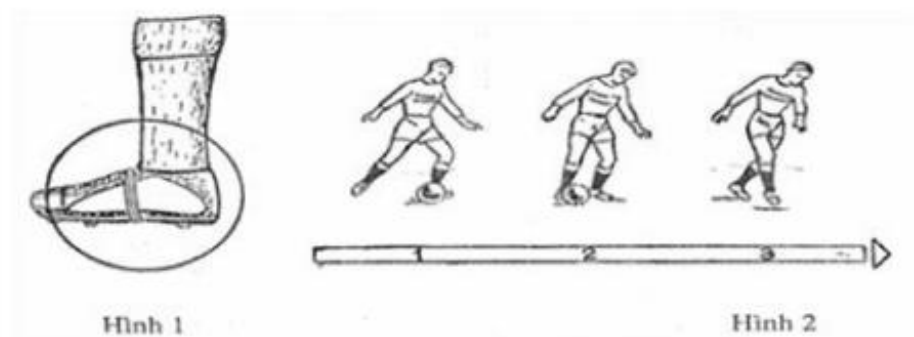


II. Nội dung tóm tắt:

- Mục đích sử dụng:
 - Được sử dụng để đá bóng ở cự ly gần và đá phạt đền đòi hỏi độ chính xác cao
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
 - Chạy đà
 - Đặt chân trụ
 - Vung chân lăng
 - Tiếp xúc bóng
- Kỹ thuật đá bóng được chia ra các loại:
 - Đá bóng nằm tại chỗ
 - Đá bóng lăn sệt
 - Đá bóng nửa nảy
- Phương pháp giảng dạy
 - Đề ra các biện pháp để khắc phục các sai lầm thường mắc
- Hệ thống các bài tập
 - Từ hệ thống bài tập giúp khắc phục các sai lầm khi mới tập luyện

III. Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân:

- Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là dùng phần bên trong của bàn chân (từ cổ chân tới đốt xương ngón chân cái) để đá bóng đi



IV. Nguyên lý kỹ thuật động tác:

Đá bóng nằm tại chỗ

Chia làm 5 giai đoạn

- Chạy đà thẳng với hướng đá bóng
- Đặt chân trụ:
- Vung chân lăng:
- Tiếp xúc bóng:
- Kết thúc:

Đá bóng lăn sệt

- Đá bóng lăn từ phía trước tới: trước hết cần phán đoán thời điểm vung chân và vị trí bóng lăn tới để tiếp xúc bóng được chính xác
- Đá bóng đang lăn về trước: chân trụ nên đặt trước về phía trước bóng
- Trường hợp bóng lăn từ các bên tới về phía chân trụ thì nên đặt chân trụ hơi xa về phía bên của bóng

Đá bóng nửa nảy

- Phải đá bóng ngay những quả bóng từ trên cao rơi xuống vừa nảy từ đất lên mà không làm động tác giữ bóng
- Trước hết phải phán đoán tốc độ bay và điểm rơi của bóng, từ đó nhanh chóng di chuyển chọn vị trí cho việc đặt chân trụ .

V. Phương pháp giảng dạy:

- Giảng giải và làm mẫu từng giai đoạn của động tác, từ mô phỏng không bóng đến có bóng
- Tiến hành tổ chức, hướng dẫn tập luyện
 - Tập mô phỏng không bóng, tại chỗ thực hiện động tác đánh lăng và xoay bề bàn chân ra ngoài.
 - Vẽ đường chạy đà, điểm đặt bóng và chân trụ rồi thực hiện kĩ thuật chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng
 - Đặt bóng chết, một người dùng gài bàn chân đè lên phía trước của bóng, người kia tập chạy đà, đặt chân trụ rồi tiếp xúc bóng
 - Đặt bóng chết đá vào các điểm cố định trên tường, tập từ chậm đến nhanh, từ nhẹ, gài sau tăng dần cự ly và lực đá.
 - Tập 2 người hoặc với nhiều người, kết hợp di chuyển và đá các loại bóng đang lăn sệt.
 - Tập sút cầu môn với bóng chết và các loại bóng đang lăn sệt.

Những sai lầm thường mắc

- Đặt chân trụ quá xa bóng.
- Chân trụ đặt quá cao hoặc quá thấp so với bóng.
- Mũi bàn chân trụ không trùng hướng với hướng đá bóng đi.
- Trọng tâm không dồn vào chân trụ, mất thăng bằng khiến bóng đi không chính xác.
- Gối không mở ra ngoài khiến bàn chân không vuông góc với chân trụ nên điểm tiếp xúc của bàn chân không đi qua tâm bóng làm cho bóng xoáy và bay chệch hướng.
- Thân trên ngã về trước hoặc ra sau quá nhiều nên bóng đi không theo ý muốn.

Nguyên nhân dẫn đến các sai lầm

- Khái niệm về kĩ thuật không chính xác.
- Mắt không quan sát bóng khi đá.
- Cảm giác cơ bắp và sự phối hợp toàn thân chưa tốt.
- Cảm giác không gian chưa được chuẩn xác.
- Quá căng thẳng khi thực hiện .
- Sức mạnh cơ chân yếu.

Phương pháp khắc phục

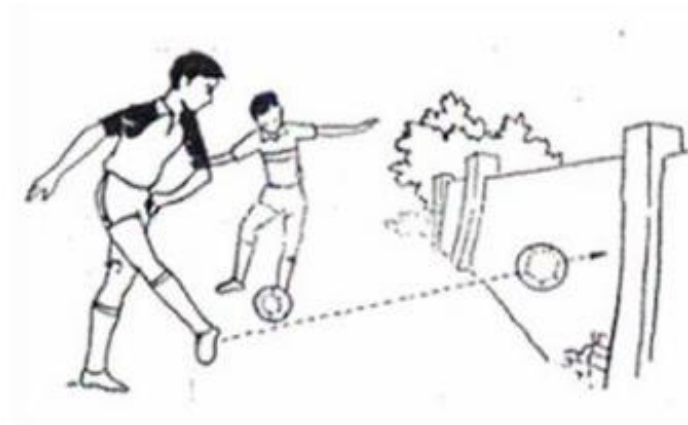
- Xây dựng khái niệm về kĩ thuật chính xác cho người tập.
- Tập mô phỏng nhiều lần động tác chạy đà, đặt chân trụ
- Mô phỏng nhiều lần động tác tiếp xúc bóng.
- Bố trí tập theo nhóm để cùng nhau sửa chữa những động tác sai.
- Tập đá bóng chết rồi lăn sệt vào các mục tiêu cố định trên sân hoặc trên tường.

VI. Hệ thống bài tập:

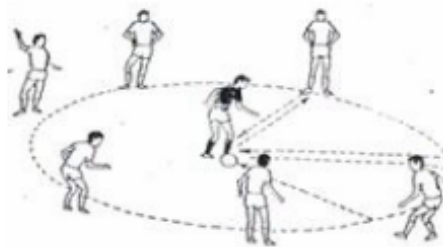


■ Tập mô phỏng kỹ thuật

- Giả tưởng quả bóng ở phía trước, mô phỏng từng giai đoạn
- Đặt bóng chết, 1 người dùng găng bàn chân đề lên phía trước của quả bóng, người kia tập mô phỏng trên bóng
- Đá bóng chết vào tường khi bóng bật ra thì chặn lại rồi tiếp tục đá



- Đá bóng chết vào mục tiêu cố định trên tường, yêu cầu chính xác,
- Đá bóng đang lăn sệt vào tường khi bóng bật ra thì không chặn lại mà đá luôn.
- Tập theo nhóm, trong ô vuông hoặc vòng tròn, lần lượt từng người vào đứng ở giữa liên tục đá chuyền 1 chạm (bóng lăn sệt) theo vòng tròn cho đồng đội
- Hai người đá bóng chuyền cho nhau. Mới đầu tập đá bóng chết, sau đó các loại bóng đang lăn sệt và đá ở cự ly gần, lực nhẹ sau tăng dần cự ly và lực đá
- Hai người cách nhau 6 - 7m chạy song song chuyền bóng cho nhau
- Sút cầu môn



C. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN.

- Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân trong thi đấu và nguyên lý kỹ thuật của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.

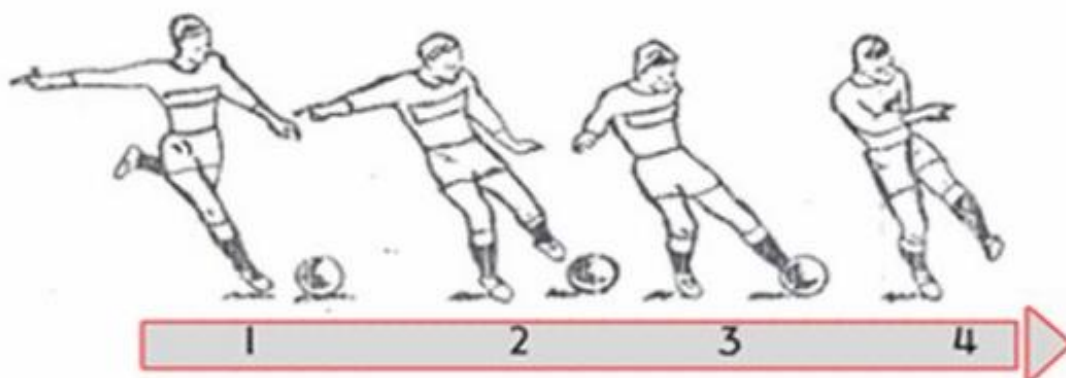


II. Nội dung tóm tắt :

- Mục đích sử dụng:
 - Thường được sử dụng để chuyền bóng bổng, xa, đá phạt góc, đá phạt ngoài khu 16m50, phát bóng đối với thủ môn
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
 - Phân biệt điểm giống và khác giữa kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu trong bàn chân
 - Giống nhau: Cùng có các giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng
 - Khác nhau: Chạy đà chéo 45⁰; đá bóng sử dụng mu trong, sử dụng khớp gối và đùi nên đá được xa hơn
- Phương pháp giảng dạy
 - Giảng dạy kỹ thuật không bóng, có bóng, áp dụng trong các đội hình chiến thuật
- Hệ thống các bài tập
 - Vận dụng linh hoạt các tình huống thi đấu

III. Mục đích của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:

- Trong thi đấu kỹ thuật này thường được sử dụng chuyền bóng ở cự ly xa và trung bình nhất là được thực hiện để sút phạt trực tiếp vào cầu môn đối phương.



IV. Nguyên lý kỹ thuật: