BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11

BÓNG ĐÁ

SÁCH GIÁO VIÊN



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)
HỒ ĐẮC SƠN (Chủ biên)
NGUYỄN THỊ HÀ – LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI
TRẦN NGỌC MINH – NGUYỄN DUY TUYẾN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11

BÓNG ĐÁ

SÁCH GIÁO VIÊN

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

GD&ĐT	Giáo dục và Đào tạo
GDTC	Giáo dục thể chất
GV	Giáo viên
HS	Học sinh
SGK	Sách giáo khoa
SGV	Sách giáo viên
TDTT	Thể dục thể thao
THCS	Trung học cơ sở
THPT	Trung học phổ thông
TTCB	Tư thế chuẩn bị

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất 11 – Bóng đá, sách giáo viên được biên soạn nhằm hỗ trợ thầy, cô giáo giúp học sinh:

– Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của bóng đá đối với sự phát triển thể chất.

– Hiểu và vận dụng được một số điều luật của bóng đá để luyện tập và thi đấu tập.

– Thực hiện đúng một số kĩ thuật cơ bản của bóng đá.

– Có sự phát triển về thể lực, đạt tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Sách gồm 2 phần:

PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG

PHẦN B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Mặc dù tập thể tác giả và Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam đã dành nhiều tâm huyết cho việc biên soạn sách, song khó tránh khỏi những thiếu sót. Vì vậy, chúng tôi rất mong nhận được góp ý của quý thầy, cô giáo để cuốn sách được hoàn thiện trong những lần in sau.

Trân trọng cảm ơn!

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

Trang

Lời nói đầu 3

PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG 5

PHẦN B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ 17

Phần I. KIẾN THỨC CHUNG 17

Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất 17

Phần II. THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ 24

Chủ đề 1: Những vấn đề chung 24

Bài 1. Vai trò và tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất 25

Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá 27

Chủ đề 2: Kĩ thuật dẫn bóng 30

Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân 31

Bài 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân 35

Chủ đề 3: Kĩ thuật đá bóng 39

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân 40

Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân 44

Chủ đề 4: Kĩ thuật dừng bóng 49

Bài 1. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân 50

Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi 54

Chủ đề 5: Kĩ thuật đánh đầu 58

Bài 1. Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa 59

Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên 63

Chủ đề 6: Kĩ thuật thủ môn 68

Bài 1. Kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng 69

Bài 2. Kĩ thuật ngã người bắt bóng lăn sệt 73

Chủ đề 7: Chiến thuật cá nhân 78

Bài 1. Chiến thuật tấn công cá nhân 79

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ cá nhân 84

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN A HƯỚNG DẪN CHUNG

I GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

1. Mục tiêu chương trình

1.1. Mục tiêu chung

Môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kĩ năng vận động, thói quen tập luyện TDTT và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực của người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

1.2. Mục tiêu đối với cấp Trung học phổ thông

Môn GDTC giúp HS lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và luyện tập, tham gia tích cực các hoạt động TDTT; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác, thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

2. Yêu cầu cần đạt

2.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

Môn GDTC góp phần hình thành, phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã được quy định tại Chương trình tổng thể.

2.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù đối với học sinh cấp Trung học phổ thông

Môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển các năng lực đặc thù sau:

– Năng lực Chăm sóc sức khoẻ.

– Năng lực Vận động cơ bản.

– Năng lực Hoạt động TDTT.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Yêu cầu cần đạt về các năng lực đặc thù được thể hiện trong bảng sau:

Năng lực đặc thù	Yêu cầu cần đạt
Năng lực Chăm sóc sức khoẻ	– Nhận thức rõ vai trò của vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT. – Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân trong quá trình luyện tập và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ. – Tích cực tham gia các hoạt động tập thể để rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng. – Có ý thức bảo vệ môi trường tự nhiên và tham gia các hoạt động xã hội.
Năng lực Vận động cơ bản	– Đánh giá được tầm quan trọng của các hoạt động vận động đối với việc phát triển các tố chất thể lực và hoạt động TDTT. – Biết lựa chọn các hình thức luyện tập TDTT phù hợp để hoàn thiện kĩ năng vận động, đáp ứng yêu cầu của cuộc sống hiện đại. – Biết hướng dẫn, giúp đỡ mọi người luyện tập, vận động để phát triển các tố chất thể lực.
Năng lực Hoạt động TDTT	– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện nhu cầu tập luyện TDTT. – Thường xuyên luyện tập TDTT, biết lựa chọn nội dung, phương pháp luyện tập phù hợp để phát triển các tố chất thể lực, nâng cao thành tích thể thao. – Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động TDTT trong cuộc sống.

3. Nội dung và yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 11

Nội dung	Yêu cầu cần đạt
KIẾN THỨC CHUNG Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất	Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng một cách hợp lí để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ	– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất. – Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều của Luật Bóng đá trong luyện tập và thi đấu tập. – Thực hiện đúng các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và biết vận dụng vào thi đấu tập.

Nội dung	Yêu cầu cần đạt
	– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. – Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt; phối hợp được với các bạn trong luyện tập và thi đấu tập. – Vận dụng được những kiến thức, kĩ năng về bóng đá để luyện tập hằng ngày nhằm hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo vận động, đáp ứng yêu cầu chuyên môn. – Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và thi đấu tập. – Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT. – Thể hiện khả năng và sự đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập hằng ngày. – Tự giác, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong luyện tập, thi đấu tập và trong cuộc sống.

II ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC VÀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

1. Định hướng phương pháp giáo dục

1.1. Định hướng chung

– Vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động luyện tập cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động luyện tập, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

– Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, luyện tập, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ HS; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

– Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung.

– Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong luyện tập, làm cho HS yêu thích và đam mê luyện tập thể thao.

1.2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

a) Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, giúp HS rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ luyện tập để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần. Bên cạnh đó, tạo cho HS những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

b) Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

– Đối với năng lực tự chủ và tự học: Tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành.

– Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội.

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề, đề xuất cách giải quyết; cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

1.3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

a) Hình thành, phát triển năng lực Chăm sóc sức khoẻ

– Tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khoẻ.

– Tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, phối hợp với phụ huynh HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.

b) Hình thành, phát triển năng lực Vận động cơ bản

Khai thác ưu thế của GDTC (loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động, phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người) hình thành và phát triển ở HS:

– Kĩ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế.

– Các tố chất thể lực (nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo), khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

c) Hình thành, phát triển năng lực Hoạt động thể dục thể thao

– Vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm, phát hiện và hướng dẫn HS luyện tập các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường.

– Tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

2. Định hướng đánh giá kết quả giáo dục thể chất

2.1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả GDTC là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

2.2. Nguyên tắc đánh giá

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDTT của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của phụ huynh HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần luyện tập của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

2.3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

– Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, luyện tập, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

– Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên nhằm cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp Tiểu học.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp THCS và cấp THPT.

III HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu (khởi động)

Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể.

1.1. Mục đích

– Chuẩn bị tâm thế, tạo hứng thú cho HS khi bước vào một tiết học mới; tạo mối liên tưởng giữa kiến thức và kĩ năng đã có với kiến thức và kĩ năng mới; kích thích mong muốn khám phá nội dung mới.

– Nâng cao mức độ hoạt động của các cơ quan chức năng, chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với lượng vận động cao hơn.

1.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Chuẩn bị tâm lí cho HS: Giới thiệu nội dung tiết học với những câu hỏi, tình huống có sức thu hút sự tập trung chú ý của HS (trong bối cảnh vui tươi, nhẹ nhàng).

– Khởi động cơ thể: Sử dụng bài tập, trò chơi có lượng vận động tương đối thấp.

1.3. Sản phẩm

– Là những dự đoán, liên tưởng về chủ đề mới; là không khí háo hức tìm tòi, khám phá được hình thành trong mỗi HS đối với nội dung của tiết học; là những nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới.

– Cơ thể HS đã được chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách có hiệu quả và an toàn nhất.

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới

2.1. Mục đích

– Trang bị và hình thành cho HS những kiến thức mới.

– Thay đổi những nhận thức và quan niệm chưa đúng có thể đã có trước đây hoặc do tiếp thu chưa đầy đủ ở bài học trước.

– Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

2.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Cung cấp cho HS một cách có hệ thống nội dung kiến thức mới. Giúp HS nhận biết được hình thái, cấu trúc nội dung và yêu cầu thực hiện bài tập, bước đầu cảm nhận được nhiệm vụ luyện tập.

– Giới thiệu kĩ thuật động tác bằng lời nói, hình ảnh và động tác làm mẫu; phân tích nội dung, cấu trúc, phương hướng chuyển động. Giới thiệu lại kĩ thuật động tác bằng hình ảnh quay chậm hoặc làm mẫu mô phỏng của GV. Kết hợp hướng dẫn HS phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh.

– HS tự nghiên cứu hoặc trao đổi trong nhóm về hình thái, cấu trúc động tác; thực hiện thử bài tập (ở mức độ mô phỏng), tiếp xúc với dụng cụ tập luyện để tạo cảm giác ban đầu, để tìm hiểu đối tượng cần chiếm lĩnh.

– Tổ chức để HS tập từng động tác hoặc liên hoàn một số động tác theo mẫu và dưới sự chỉ đạo của GV; luyện tập trong điều kiện không đòi hỏi sự nỗ lực cao về thể lực hoặc không có dụng cụ; với sự hỗ trợ của người khác hoặc với các vật chuẩn.

– Gợi ý để HS hiểu đúng nội dung và yêu cầu của bài tập; hướng dẫn HS sử dụng các vật chuẩn cần thiết để thực hiện đúng tốc độ, biên độ, phương hướng của bài tập.

2.3. Sản phẩm

– HS biết cách quan sát các hình ảnh trực quan.

– HS nhận biết được vai trò, tác dụng của bài tập; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát và sơ lược nhất về động tác.

– HS có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện bài tập.

3. Hoạt động luyện tập

3.1. Mục đích

– HS từng bước được hình thành, củng cố và hoàn thiện về kiến thức, kĩ năng thực hiện bài tập theo hướng chuẩn mực, bền vững; đưa kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân.

– Hình thành và phát triển cho HS tính tích cực, chủ động trong học tập; khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

3.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Tổ chức cho HS luyện tập theo các hình thức: cá nhân, cặp đôi, nhóm; tăng cường phối hợp giữa các thành viên trong nhóm nhằm phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, đánh giá và tự đánh giá.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,...).

– Bước đầu tạo điều kiện để HS so sánh, nhận xét động tác của HS khác, thông qua đó hình thành kĩ năng quan sát và khắc sâu kiến thức mới.

3.3. Sản phẩm

– Mức độ hình thành, phát triển về thái độ đối với nhiệm vụ học tập; nhận thức đối với vai trò, tác dụng của hoạt động luyện tập; kiến thức về kĩ thuật động tác và phương pháp luyện tập.

– Mức độ ổn định, chính xác về kĩ năng thực hiện bài tập; khả năng thực hiện bài tập trong điều kiện có độ khó tăng dần.

– Sự tăng trưởng về thể lực, đặc biệt là năng lực phối hợp vận động.

– Khả năng phối hợp, tổ chức luyện tập theo nhóm, tổ.

4. Hoạt động vận dụng

4.1. Mục đích

– Củng cố kiến thức và kĩ năng mới.

– Giảm mức độ sai sót, tăng cường tính nhịp điệu và sự hợp lí về khả năng dùng sức.

– Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều kiện khó khăn, phức tạp hơn (tăng tốc độ, tăng mức độ dùng sức, tăng mức độ chính xác, tăng độ khó của điều kiện thực hiện).

– Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự luyện tập; vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và giải quyết yêu cầu của thực tiễn cuộc sống.

4.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Thực hành kiến thức và kĩ năng mới trong các điều kiện mới, tình huống mới; phối hợp nhiều kĩ năng đã có với kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động mới nảy sinh.

– Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm, tự tập luyện ở nhà.

4.3. Sản phẩm

– Kiến thức được khắc sâu và mở rộng hơn; kĩ năng đã được phát triển lên mức độ mới, ổn định hơn, ít sai sót hơn.

– Biết tự tập, vận dụng để phục vụ vào đời sống và hoạt động học tập.

– Có thể tự đánh giá và phát hiện sai sót về động tác của bản thân, của các bạn.

5. Hoạt động tìm tòi, mở rộng

Hoạt động tìm tòi, mở rộng không cấu trúc thành một hoạt động chính của tiết học, GV có thể:

– Chọn lọc, phối hợp sử dụng cùng với hoạt động vận dụng hoặc các hoạt động khác.

– Nêu vấn đề để hình thành và nuôi dưỡng nhu cầu tìm tòi, mở rộng cho HS.

5.1. Mục đích

– Khuyến khích HS bước đầu biết liên hệ với những hoạt động gần gũi trong đời sống.

– Hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè.

– Hình thành, phát triển khả năng tự học, tìm kiếm thông tin và bổ sung kiến thức, kĩ năng.

5.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Sử dụng nội dung bài tập để tiến hành các trò chơi vận động; phức tạp hoá hoàn cảnh và môi trường thực hiện để kích thích tính sáng tạo, khả năng độc lập giải quyết vấn đề của HS.

– GV gợi ý các vấn đề có liên quan đến nội dung học tập để HS có thể tìm cách giải quyết thông qua trao đổi với bạn và gia đình.

– Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

5.3. Sản phẩm

– Khả năng ứng dụng nội dung vận động trong khi tham gia trò chơi.

– Khả năng xử lí các tình huống nảy sinh một cách tương đối hợp lí và có hiệu quả.

– Khả năng tự học và tìm kiếm thông tin.

IV HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN

1. Cấu trúc sách giáo viên

SGV được cấu trúc gồm 2 phần:

PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG

– Giới thiệu chương trình môn học:

+ Mục tiêu chương trình.

+ Yêu cầu cần đạt.

+ Nội dung và yêu cầu cần đạt đối với HS lớp 11.

– Định hướng phương pháp giáo dục và kiểm tra, đánh giá:

+ Định hướng phương pháp giáo dục.

+ Định hướng đánh giá kết quả GDTC.

– Hướng dẫn thực hiện các hoạt động dạy học:

+ Hoạt động mở đầu (khởi động).

+ Hoạt động hình thành kiến thức mới.

+ Hoạt động luyện tập.

+ Hoạt động vận dụng.

PHẦN B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

– Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề.

– Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề.

– Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề.

2. Nội dung và kế hoạch dạy học các chủ đề

TT	Phần	Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ (%)
1	Kiến thức chung	Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất	0	0	0
2	Thể thao tự chọn: Bóng đá	Chủ đề 1. Những vấn đề chung	2	7	10
		Chủ đề 2. Kĩ thuật dẫn bóng	2	10	14,3
		Chủ đề 3. Kĩ thuật đá bóng	2	10	14,3
		Chủ đề 4. Kĩ thuật dừng bóng	2	10	14,3
		Chủ đề 5. Kĩ thuật đánh đầu	2	8	11,4
		Chủ đề 6. Kĩ thuật thủ môn	2	8	11,4
		Chủ đề 7. Chiến thuật cá nhân	2	10	14,3
Kiểm tra, đánh giá				7	10,0
Tổng cộng				70	100

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3. Cấu trúc bài học

Các bài học trong mỗi chủ đề được cấu trúc gồm 5 hoạt động:

– Mở đầu.

– Hình thành kiến thức mới.

– Luyện tập.

– Vận dụng.

– Thả lỏng và hồi phục (hoạt động đặc thù của GDTC).

4. Hướng dẫn thực hiện Chương trình Giáo dục thể chất lớp 11

4.1. Xây dựng kế hoạch dạy học

Thứ tự các chủ đề trong SGV được trình bày theo cấu trúc nội dung của SGK, căn cứ vào điều kiện về cơ sở vật chất, điều kiện khí hậu và thời tiết vùng miền, khả năng tiếp thu của HS, GV và nhà trường chủ động:

– Xây dựng kế hoạch dạy học, sắp xếp thứ tự thực hiện các chủ đề trên cơ sở đảm bảo cho môn học được thực hiện có hiệu quả, có số tiết thực dạy đạt tỉ lệ cao nhất.

– Cụ thể hoá tiến trình thực hiện các bài học trong từng chủ đề (phân phối nội dung, kế hoạch thực hiện cho từng tiết học) trên nguyên tắc: Đảm bảo mạch kiến thức, tính hệ thống của nội dung chủ đề; đảm bảo tính sư phạm, tính hiệu quả trong quá trình thực hiện.

– Biên soạn (bổ sung), xây dựng tiến trình thực hiện môn học (theo số tiết đã được chương trình quy định) phù hợp với điều kiện của nhà trường và nhu cầu của HS.

– Đối với phần Kiến thức chung và Chủ đề 1, có thể tổ chức dạy học theo 2 phương án:

+ Thực hiện các tiết học theo hình thức lên lớp lí thuyết.

+ Phân chia, lồng ghép nội dung và số tiết trong tiến trình thực hiện các chủ đề kĩ thuật bóng đá (phân chia và bổ sung 7 tiết đã phân phối cho phần Kiến thức chung và Chủ đề 1 vào các chủ đề kĩ thuật bóng đá).

– Lồng ghép mục đích, tác dụng luyện tập các chủ đề trong hoạt động mở đầu và hình thành kiến thức mới của các tiết học theo hướng làm tăng tính mới lạ, hấp dẫn của tiết học.

– Lựa chọn, thay thế, bổ sung trò chơi vận động, trò chơi dân gian nhằm tăng cường hiệu quả thực hiện nội dung của tiết học, bài học.

4.2. Các phương án xây dựng kế hoạch dạy học các chủ đề

– Các chủ đề và bài học trong một chủ đề được thực hiện nối tiếp nhau (hết chủ đề này tiếp sang chủ đề khác – theo hình thức "cuốn chiếu").

– Đồng thời thực hiện hai chủ đề (luân phiên thực hiện các tiết học của hai chủ đề trong mỗi tuần – mỗi tiết chỉ một chủ đề).

– Mỗi chủ đề được thực hiện và kết thúc trọn vẹn trong một học kì.

– Mỗi chủ đề không nhất thiết phải thực hiện và kết thúc trọn vẹn trong một học kì.

4.3. Một số lưu ý khi thực hiện trò chơi vận động và kiểm tra thể lực định kì

a) Trò chơi vận động

Trò chơi vận động trong từng chủ đề được biên soạn theo mục đích, nội dung và định hướng tác động nhằm góp phần hình thành, củng cố kĩ năng vận động, phát triển thể lực cho HS theo mục tiêu của chủ đề. Vì vậy, khi thực hiện cần lưu ý một số vấn đề sau:

– Các yêu cầu về tốc độ vận động; độ chính xác về động tác, kĩ thuật, thời gian thực hiện và số lần lặp lại; độ lớn của lượng vận động,... phải được lựa chọn phù hợp với mục đích sử dụng và mục tiêu của chủ đề.

– GV chủ động lựa chọn, sử dụng các trò chơi vận động, trò chơi dân gian sẵn có của địa phương để tăng sự mới lạ về nội dung và sự đa dạng của hình thức thực hiện tiết học.

b) Kiểm tra thể lực định kì

Kiểm tra thể lực của HS được triển khai theo định kì mỗi năm một lần vào cuối năm học; nội dung và tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS được thực hiện theo "Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên" được ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT. Để quá trình kiểm tra được diễn ra an toàn và đạt kết quả tốt, GV cần lưu ý:

– Lập kế hoạch về nội dung, phương tiện, thời gian, địa điểm và nhân sự thực hiện.

– Lập danh sách HS thuộc diện đủ điều kiện sức khoẻ để đánh giá.

– Chuẩn bị biên bản đánh giá theo các tiêu chí quy định.

– Kết quả đánh giá (sau khi xử lí số liệu và tổng hợp) cần được báo cáo với Ban Giám hiệu nhà trường và thông báo cho phụ huynh HS.

PHẦN **B**

NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Chủ đề gồm hai nội dung:

– Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Chủ đề có thể được tổ chức thực hiện theo hai phương án:

– Thực hiện các tiết học theo hình thức lên lớp lí thuyết.

– Phân chia và lồng ghép nội dung, thời lượng của chủ đề trong tiến trình thực hiện các chủ đề kĩ thuật bóng đá.

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Trang bị cho HS kiến thức và kĩ năng:

– Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Hiểu được vai trò và ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với cơ thể con người trong hoạt động TDTT.

– Hiểu được vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể và nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể trong hoạt động TDTT. Biết cách sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT.

2. Kĩ năng

Sử dụng được các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

3. Thái độ

Tích cực, chủ động vận dụng kiến thức, kĩ năng sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng trong luyện tập TDTT, rèn luyện thân thể.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của chủ đề.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng có tác động đến hoạt động TDTT.

– Đặt câu hỏi thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung chủ đề.

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến trả lời của HS và đưa ra đáp án.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng học tập chủ đề.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu các nội dung cơ bản của chủ đề.

– Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất:

+ Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT.

+ Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDTT nhằm rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất:

+ Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể.

+ Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

+ Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT.

2.2. Tổ chức hoạt động hình thành kiến thức mới

– Nêu vấn đề, đặt câu hỏi định hướng nội dung HS cần đọc và trao đổi.

– Dẫn dắt, gợi ý để HS hiểu đúng nội dung và yêu cầu của chủ đề.

2.2.1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

a) Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT

Môi trường tự nhiên tác động trực tiếp hằng ngày, hằng giờ đến hoạt động sống, hoạt động thể lực của con người. Bên cạnh các yếu tố có lợi, môi trường tự nhiên còn có những tác động không có lợi đối với hoạt động TDTT và phát triển thể chất:

– Nhiệt độ không khí cao ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động của hệ thần kinh trung ương và bộ máy thần kinh – cơ, làm giảm tốc độ, độ chuẩn xác trong phối hợp động tác, giảm mức độ nỗ lực ý chí của người tập, đặc biệt là khi người tập thực hiện các bài tập căng thẳng, kéo dài dưới trời nắng nóng. Nhiệt độ cao còn gây khó khăn cho hoạt động của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp,… làm giảm khả năng hoạt động thể lực, cản trở quá trình hồi phục sau vận động của cơ thể.

– Nhiệt độ không khí thấp làm giảm tính đàn hồi của cơ và dây chằng, khi tiến hành các hoạt động TDTT dễ gây ra các chấn thương ở vùng cơ và khớp ở tay, chân.

– Độ ẩm không khí có ảnh hưởng rõ rệt đến sự toả nhiệt của cơ thể. Khi độ ẩm của không khí tăng cao, quá trình thải nhiệt của cơ thể bị hạn chế do sự bay hơi của mồ hôi từ bề mặt da gặp khó khăn.

– Tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió) là yếu tố môi trường có ảnh hưởng rõ rệt đến quá trình trao đổi nhiệt của cơ thể và có mối liên quan chặt chẽ với các yếu tố khác của không khí là độ ẩm và nhiệt độ. Khi nhiệt độ không khí thấp, tốc độ gió cao sẽ làm cơ thể nhanh chóng bị mất nhiệt (bị lạnh). Khi nhiệt độ không khí cao và trong điều kiện tốc độ gió cũng cao sẽ làm tăng quá trình thải nhiệt của cơ thể.

Ngoài các yếu tố nêu trên, các yếu tố tự nhiên khác (như áp suất không khí, ánh sáng mặt trời, môi trường nước, địa hình,…) cũng là căn cứ quan trọng để lựa chọn và xây dựng chế độ vận động hợp lí nhằm nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDTT để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

* Vai trò của yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT

Trong hoạt động GDTC và luyện tập TDTT, các yếu tố tự nhiên có những vai trò sau:

– Là điều kiện và phương tiện để tiến hành có hiệu quả các hoạt động TDTT; trực tiếp hoặc gián tiếp cấu thành lượng vận động của buổi tập, của quá trình luyện tập.

– Chi phối việc lựa chọn nội dung, hình thức hoạt động thể lực, bài tập vận động nhằm đảm bảo tính phù hợp với tình trạng sức khoẻ, trình độ thể lực của người tập.

– Có ảnh hưởng đối với việc lựa chọn thời điểm, thời gian tiến hành các hoạt động GDTC và luyện tập TDTT; là một trong những căn cứ và yêu cầu để hình thành các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong luyện tập TDTT và hồi phục sau luyện tập.

– Là một trong những căn cứ để xây dựng kế hoạch luyện tập TDTT của mỗi người, kế hoạch GDTC của nhà trường.

* Sử dụng các yếu tố tự nhiên để tiến hành hoạt động TDTT

Để sử dụng có hiệu quả các yếu tố tự nhiên, quá trình luyện tập TDTT cần đáp ứng những yêu cầu sau:

– Sử dụng các yếu tố có lợi của môi trường tự nhiên một cách thường xuyên để tăng cường hiệu quả hoạt động TDTT; tích cực, chủ động triển khai các biện pháp nhằm hạn chế những tác động bất lợi của môi trường tự nhiên đối với quá trình rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

– Nội dung, kế hoạch luyện tập và lượng vận động phải được lựa chọn, điều chỉnh phù hợp với đặc điểm cá nhân (lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực), đặc điểm khí hậu, thời tiết của vùng miền.

– Đối với các môn thể thao ngoài trời, chủ động giảm khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện nắng nóng (do không cần phải làm nóng cơ thể nhiều), tăng khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện giá lạnh (do cơ, dây chằng bị giảm khả năng co giãn).

– Lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để xây dựng chế độ, liệu pháp hồi phục hợp lí, khoa học; tiến hành các bài tập và hình thức thả lỏng, hồi phục cơ thể sau vận động.

2.2.2. Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập thể dục thể thao để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

a) Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể

Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể sống gồm:

– Các chất sinh năng lượng (chất đạm, chất béo, chất bột đường).

– Các chất không sinh năng lượng (vitamin, chất khoáng và nước).

* Chất đạm (Protein)

Chất đạm là chất dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng đối với cơ thể. Nhu cầu về chất đạm có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong chế độ dinh dưỡng đối với người tham gia luyện tập TDTT. Chất đạm có các vai trò:

– Cấu tạo và đổi mới các cơ quan trong cơ thể, là thành phần quan trọng cấu tạo nên tế bào, là cơ sở vật chất của sự sống.

– Điều tiết chức năng sinh lí và xúc tác cho các phản ứng sinh hoá của cơ thể; là một thành phần của máu, tham gia vào quá trình vận chuyển oxygen; là các kháng thể có chức năng bảo vệ cơ thể,...

– Cung cấp năng lượng cho cơ thể trong các hoạt động thể thao có thời gian dài (khi chất béo và chất bột đường không đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng cho cơ thể).

* Chất béo (Lipid)

– Là thành phần cấu tạo quan trọng của chất nguyên sinh, nhân và màng tế bào.

– Là dung môi hoà tan nhiều vitamin quan trọng cho cơ thể.

– Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể trong quá trình luyện tập các môn thể thao diễn ra trong thời gian dài.

* Chất bột đường (Carbohydrate)

– Là thành phần quan trọng cấu tạo nên mô và tế bào, tổ chức liên kết, tổ chức thần kinh.

– Là nguồn năng lượng rất quan trọng duy trì hoạt động của vỏ đại não.

– Là nguyên liệu chủ yếu cung cấp năng lượng cho cơ thể. So với chất đạm và chất béo, nguồn năng lượng từ chất bột đường dễ hấp thụ hơn, sản sinh năng lượng nhanh hơn, tiêu hao oxygen ít hơn. Khi luyện tập TDTT, cơ thể tiêu hao một lượng đường lớn hơn nhiều so với lúc không luyện tập. Vì vậy, khả năng dự trữ đường trong cơ thể càng lớn thì năng lực vận động càng cao.

* Vitamin

Vitamin tuy không tham gia vào cấu tạo cơ thể và không phải là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể nhưng có vai trò đặc biệt đối với các quá trình sinh hoá xảy ra trong cơ thể.

Cơ thể không tự tổng hợp được hầu hết các vitamin (ngoại trừ vitamin D) mà phải lấy từ thức ăn, do vậy phải lựa chọn loại lương thực, thực phẩm hợp lí và chế biến ở nhiệt độ thích hợp để cơ thể có thể hấp thụ được lượng vitamin cần thiết.

* Chất khoáng

Chất khoáng không sinh năng lượng nhưng có vai trò đa dạng và quan trọng đối với cơ thể, là thành phần cấu tạo của một số tổ chức tế bào, quyết định áp suất thẩm thấu của các dịch, hoạt tính của các men, tham gia vào quá trình co cơ. Trong quá trình trao đổi chất, cơ thể phải thải ra ngoài một lượng đáng kể các chất khoáng. Do vậy, cần phải bổ sung chất khoáng cho cơ thể qua thức ăn và nước uống.

* Nước uống

Nước tham gia trực tiếp vào nhiều biến đổi hoá học, là môi trường thuận lợi cho hoạt động tiêu hoá, hấp thụ, bài tiết và vận chuyển các chất dinh dưỡng. Trong hoạt động TDTT, cung cấp đủ nước cho cơ thể là điều kiện để thực hiện và duy trì có hiệu quả các bài tập vận động.

* Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp, bổ sung năng lượng để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực:

– Năng lượng tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở là năng lượng cần thiết cho sự sống của tế bào, duy trì trương lực cơ và hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể ở điều kiện hoàn toàn không vận động cơ bắp. Mức tiêu hao năng lượng cho chuyển hoá cơ sở của một người phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, trọng lượng và cấu trúc cơ thể, nhiệt độ môi trường,…

– Năng lượng tiêu hao cho hoạt động thể lực là năng lượng đáp ứng nhu cầu đi lại, sinh hoạt và lao động. Mức tiêu hao năng lượng cho hoạt động thể lực phụ thuộc vào điều kiện và nhu cầu hoạt động cá nhân, đặc điểm và tính chất của hoạt động lao động,…

Để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho các hoạt động cơ bản của sự sống (gồm chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực), cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp năng lượng từ thức ăn dưới dạng chất đạm, chất béo và chất bột đường.

Mức tiêu hao năng lượng hằng ngày là cơ sở hình thành nhu cầu dinh dưỡng và là căn cứ để xác định chế độ dinh dưỡng thích hợp của mỗi người. Nhu cầu dinh dưỡng bao gồm: Các chất sinh năng lượng, các chất khoáng (sắt, calcium, iodine, muối ăn và các yếu tố vi lượng,…), vitamin và nước.

c) Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập thể dục thể thao

Việc sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Đủ về số lượng, đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể (đảm bảo chế độ ăn 3 bữa trong một ngày).

– Các chất dinh dưỡng cơ bản phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể: Khẩu phần ăn mỗi bữa cần đa dạng về loại thực phẩm với đủ các nhóm chất.

– Đảm bảo cân bằng năng lượng: Bổ sung năng lượng đã tiêu hao; đáp ứng nhu cầu năng lượng theo độ tuổi, giới tính và đặc điểm hoạt động của môn thể thao được lựa chọn để luyện tập.

– Cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể phù hợp với tình trạng thời tiết, thời gian vận động, loại hình hoạt động của môn thể thao.

3. Vận dụng

– Tổ chức, hướng dẫn HS vận dụng theo hướng: Tự đánh giá những điều đã làm được, chưa làm được trong việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

+ Câu 1. Các yếu tố tự nhiên có vai trò như thế nào đối với việc luyện tập TDTT? (*Đồng thời là điều kiện và phương tiện để tiến hành có hiệu quả các hoạt động TDTT vì mục đích sức khoẻ; …; là căn cứ và yêu cầu để hình thành các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong luyện tập TDTT và hồi phục sau luyện tập.*)

+ Câu 2. Ngoài các yếu tố tự nhiên, hiệu quả của hoạt động luyện tập TDTT còn bị chi phối bởi những yếu tố nào? (*Dinh dưỡng, bài tập, nhu cầu luyện tập, cơ sở vật chất, trình độ người tập,...*)

+ Câu 3. Nội dung và yêu cầu cơ bản trong việc sử dụng các yếu tố tự nhiên để luyện tập TDTT là gì? (*Đồng thời sử dụng các yếu tố có lợi của môi trường tự nhiên một cách rộng rãi để tăng cường hiệu quả hoạt động TDTT; … Lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để xây dựng chế độ, liệu pháp hồi phục hợp lí, khoa học; tiến hành các bài tập và hình thức thả lỏng, hồi phục cơ thể sau vận động.*)

+ Câu 4. Nhu cầu dinh dưỡng trong việc luyện tập TDTT như thế nào? (*Trong quá trình luyện tập TDTT, năng lượng tiêu hao nhiều cho hoạt động thể lực cao. Vì vậy, nhu cầu dinh dưỡng cần đáp ứng đầy đủ các chất sinh năng lượng và chất không sinh năng lượng.*)

+ Câu 5. Sử dụng dinh dưỡng trong quá trình luyện tập TDTT cần thực hiện những yêu cầu nào? (*Đủ về số lượng, đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể; tỉ lệ các chất dinh dưỡng cơ bản phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể; đảm bảo cân bằng năng lượng; cung cấp đủ nước cho cơ thể.*)

– Nhận xét (có thể đánh giá sản phẩm và cho điểm đánh giá thường xuyên).

PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ

Chủ đề 1. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG (7 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Vai trò và tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất	– Vai trò của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất – Tác dụng của luyện tập bóng đá đối với sự phát triển thể chất	5
2	Một số điều luật trong thi đấu bóng đá	– Bóng ngoài cuộc và bóng trong cuộc – Bàn thắng – Việt vị – Lỗi và hành vi khiếm nhã – Những quả phạt	2

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Chủ đề có thể được tổ chức thực hiện theo hai phương án:

– Thực hiện các tiết dạy học theo hình thức lên lớp lí thuyết.

– Phân chia, lồng ghép nội dung và thời lượng của chủ đề vào trong tiến trình thực hiện các chủ đề kĩ thuật bóng đá.

Kế hoạch dạy học theo hình thức lên lớp lí thuyết:

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học						
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7
1	Vai trò và tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất	+	+	+	+	+		
2	Một số điều luật trong thi đấu bóng đá						+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Trang bị cho HS:

– Kiến thức về vai trò, tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất.

– Kiến thức về một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất.

– Vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và thi đấu bóng đá.

2. Kĩ năng

– Nêu được vai trò, tác dụng của môn Bóng đá với sự phát triển thể chất.

– Vận dụng được một số điều của Luật Bóng đá vào luyện tập và thi đấu.

3. Thái độ

– Nhận thức đúng về vai trò và tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất; chủ động, tích cực rèn luyện thân thể thường xuyên.

– Chủ động vận dụng những hiểu biết về luật thi đấu bóng đá trong luyện tập và thi đấu tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Vai trò và tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Trang bị cho HS kiến thức về vai trò và tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Biết được vai trò và tác dụng cơ bản của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất.

– Vận dụng được những hiểu biết về vai trò và tác dụng của môn Bóng đá đối với cơ thể để luyện tập hằng ngày.

– Tích cực, chủ động luyện tập trong những điều kiện khác nhau để nâng cao sức khoẻ.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của bài.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về vai trò và tác dụng của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất.

– Đặt câu hỏi thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung của bài học.

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến trả lời của HS và đưa ra đáp án.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng học tập của chủ đề.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu các nội dung cơ bản của chủ đề.

– Vai trò của môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất:

+ Trang bị phương tiện và phương pháp rèn luyện thân thể.

+ Ảnh hưởng tích cực đến quá trình phát triển thể chất.

+ Tích cực hoá quá trình rèn luyện thân thể.

– Tác dụng của luyện tập bóng đá đối với sự phát triển thể chất:

+ Hình thành và phát triển kĩ năng vận động.

+ Phát triển các tố chất thể lực.

+ Nâng cao năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể.

2.2. Tổ chức hoạt động hình thành kiến thức mới

– Nêu vấn đề, đặt câu hỏi định hướng nội dung HS cần đọc và trao đổi.

– Dẫn dắt, gợi ý để HS hiểu đúng nội dung và yêu cầu của chủ đề.

3. Luyện tập

Tổ chức các hình thức luyện tập theo cặp đôi, nhóm hoặc tổ đối với các vấn đề sau:

– Kể tên các nội dung luyện tập của bóng đá.

– Nêu những ảnh hưởng tích cực của việc luyện tập môn Bóng đá đối với sự phát triển thể chất.

– Xác định những yếu tố tạo nên sức thu hút của môn Bóng đá đối với đông đảo quần chúng nhân dân, đặc biệt là lứa tuổi thanh thiếu niên và nhi đồng.

– Nêu tác dụng của bóng đá đối với việc hình thành và phát triển kĩ năng vận động của người tập.

– Trình bày những tác động của luyện tập bóng đá đối với sự phát triển thể lực người tập.

– Nêu những tác động của luyện tập bóng đá đối với một số cơ quan chức năng trong cơ thể.

4. Vận dụng

– Tổ chức, hướng dẫn HS vận dụng theo hướng: Nêu vai trò, tác dụng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

– Tại sao Bóng đá được coi là môn thể thao có khả năng tạo hứng thú cho người tập trong quá trình luyện tập và thi đấu? (*Bóng đá là môn thể thao tập thể, thi đấu có tính đối kháng cao, phù hợp với đam mê lành mạnh của đông đảo người tập; là môn thể thao có tính nghệ thuật cao, thể hiện được tài năng của người tập; là hoạt động giải trí dễ tổ chức, gần gũi với hoạt động vận động tự nhiên của con người...*)

– Câu 4. Hãy nêu một số hoạt động luyện tập và thi đấu trong bóng đá hướng tới phát triển các tố chất thể lực. (*Hoạt động luyện tập các kĩ thuật – chiến thuật, tham gia các trò chơi với bóng, thi đấu tập nhóm nhỏ...*)

Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Trang bị cho HS:

– Kiến thức về một số điều của Luật Bóng đá.

– Kĩ năng vận dụng một số điều luật thi đấu bóng đá trong luyện tập và thi đấu tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật thi đấu bóng đá trong luyện tập và thi đấu tập.

– Chủ động tìm hiểu, ghi nhớ những quy định trong Luật Bóng đá để vận dụng vào luyện tập và thi đấu tập; sẵn sàng giúp đỡ, chia sẻ với các bạn trong quá trình học tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Tạo hứng thú cho HS, kết nối kiến thức đã có với kiến thức mới của bài học.

– Sử dụng một số hình ảnh về trọng tài hay những dụng cụ như bóng, cờ, còi,... và đặt câu hỏi cho HS.

– HS kết nối được hiểu biết của bản thân với nội dung trọng tâm của bài học.

– Cung cấp hình ảnh về trọng tài hoặc dụng cụ như bóng, cờ, còi,... và đặt các câu hỏi:

+ Ai là người có quyền xử phạt những lỗi vi phạm của cầu thủ trong thi đấu? (*Trọng tài.*)

+ Học Luật Bóng đá có tác dụng gì đối với người tập? (*Giúp người tập biết được cách thức chơi môn Bóng đá và biết được những hành động không được phép trong thi đấu bóng đá.*)

+ Khi bóng ra ngoài đường biên dọc, đường biên ngang thì trận đấu có được tiếp tục không? (*Không.*)

+ Trong thi đấu bóng đá, cầu thủ có được phép tự ý rời khỏi sân không? (*Không.*)

– HS quan sát, lắng nghe và trả lời các câu hỏi theo hình thức cá nhân.

– Nhận xét, tập hợp/lựa chọn các câu trả lời có trọng tâm dẫn dắt vào bài học.

2. Kiến thức mới

– Giới thiệu về một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

– HS đọc SGK, Luật Bóng đá, thảo luận theo nhóm và trình bày về nội dung các điều luật trên giấy:

+ Bóng ngoài cuộc và bóng trong cuộc

+ Bàn thắng

+ Việt vị

+ Lỗi và hành vi khiếm nhã

+ Những quả phạt

– Hướng dẫn HS hoạt động theo nhóm, quan sát các nhóm thực hiện nhiệm vụ.

– HS cử đại diện nhóm trình bày, đại diện nhóm khác nhận xét.

– Đánh giá, kết luận kiến thức theo sản phẩm.

3. Luyện tập

– Củng cố được kiến thức về một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

– Thực hành các tình huống bóng ngoài cuộc, bóng trong cuộc, bàn thắng, việt vị những quả phạt...

– Thực hành tập làm trọng tài.

– Hướng dẫn HS thực hành một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

– HS báo cáo sản phẩm theo hình thức cá nhân, HS khác nhận xét.

– Đánh giá, tổng kết.

4. Vận dụng

– Vận dụng được kiến thức đã học về một số điều trong Luật Bóng đá vào luyện tập và thi đấu tập.

– HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

+ Câu 1. Trình bày những quy định để xác định đội thắng – thua trong 1 trận thi đấu bóng đá. (*Đội ghi được nhiều bàn thắng hợp lệ hơn là đội thắng cuộc, đội ghi được ít bàn thắng hơn là đội thua cuộc. Trong trường hợp hai đội ghi được số bàn thắng bằng nhau, trọng tài phải cho hai đội đá luân lưu để xác định đội thắng cuộc.*)

+ Câu 2. Những tình huống nào được coi là bóng ngoài cuộc và bóng trong cuộc? (*Bóng ngoài cuộc: Bóng đã vượt qua hẳn đường biên ngang, biên dọc dù ở mặt sân hay trên không; trọng tài đã thổi còi dừng trận đấu; Bóng trong cuộc: ở tất cả các thời điểm (trừ thời điểm bóng ngoài cuộc) trong suốt thời gian từ khi bắt đầu đến khi kết thúc trận đấu, kể cả các trường hợp bóng bật vào sân từ cột dọc, xà ngang cầu môn hoặc cột cờ góc.*)

+ Câu 3. Trong thi đấu bóng đá, bàn thắng được công nhận khi thực hiện quả phạt trực tiếp và quả phạt gián tiếp khác nhau như thế nào? (*Quả phạt trực tiếp: Bóng được đá trực tiếp vào cầu môn đối phương, bàn thắng được công nhận; Quả phạt gián tiếp: Bàn thắng chỉ được công nhận nếu bóng trước khi vào cầu môn đã chạm một cầu thủ khác.*)

– Nhận xét (có thể đánh giá sản phẩm và cho điểm đánh giá thường xuyên).

Chủ đề 2. KĨ THUẬT DẪN BÓNG (10 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân	– Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường thẳng – Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường vòng – Trò chơi vận động	5
2	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân	– Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân – Trò chơi vận động	5

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học									
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10
1	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân	+	+	+	+	+					
2	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân						+	+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Kiến thức và kĩ năng luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân và mu ngoài bàn chân.

– Thể lực chung và năng lực phối hợp vận động.

– Nhu cầu thường xuyên vận động và rèn luyện thân thể.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân và mu ngoài bàn chân.

– Hiểu quy trình luyện tập và cách thức tổ chức luyện tập kĩ thuật dẫn bóng.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân và mu ngoài bàn chân.

– Phát hiện và sửa chữa được các sai sót trong luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân và mu ngoài bàn chân.

– Lựa chọn được các bài tập phù hợp với nội dung học tập để tự luyện tập.

3. Thể lực

Thể hiện được sự phát triển thể lực trong rèn luyện và thi đấu tập.

4. Thái độ

– Tự giác, tích cực trong học tập và tự học.

– Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong luyện tập, thi đấu tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

– Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để luyện tập hằng ngày.

– Rèn luyện và phát triển thái độ, trách nhiệm, tính kỉ luật trong học tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

– Biết phát hiện, sửa sai được động tác trong quá trình luyện tập.

– Vận dụng được những kiến thức về kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân để tự luyện tập.

– Chủ động, tự giác, linh hoạt phối hợp và giúp đỡ bạn trong luyện tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

– Nêu câu hỏi dẫn dắt và hướng sự tập trung chú ý của HS vào nội dung bài học.

+ Kể tên các kĩ thuật dẫn bóng đã học ở lớp 10? (*Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.*)

+ Kĩ thuật dẫn bóng nào có thể dẫn bóng trên đường vòng? (*Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân; kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân; kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Cùng bạn đưa bóng đến đích*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng cặp của mỗi đội kẹp bóng bằng lưng và di chuyển ngang đến đích. Cặp tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu vị trí tiếp xúc bóng bằng mu trong bàn chân, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường thẳng và trên đường vòng.

a) Để dẫn

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân thường được sử dụng để dẫn bóng theo đường thẳng, đường vòng và đổi hướng.

b) Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường thẳng

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm. Chân phải (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co hoặc duỗi tự nhiên, mắt quan sát bóng.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân phải đưa ra trước, bàn chân hướng chếch xuống dưới và hơi xoay sang phải, dùng mu trong bàn chân (được giới hạn từ ngón chân cái tới giữa bàn chân) tác động một lực vào phía sau, hơi chếch dưới bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5 – 1 m.

– Kết thúc: Khi bóng rời chân, tiếp tục di chuyển theo bóng và lặp lại động tác dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

c) Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân trên đường vòng

Thực hiện như kĩ thuật dẫn bóng trên đường thẳng và có những điểm khác như sau:

– Chân phải (chân dẫn bóng) luôn là chân xa tâm của đường vòng (chân không cùng bên với hướng của đường vòng).

– Điểm tiếp xúc giữa mu trong bàn chân với phía sau bóng luôn hơi chếch về phía cùng bên với chân dẫn bóng.

– Chân dẫn bóng chuyển động theo hướng từ sau ra trước, hơi chếch về phía chân trụ.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS xác định vị trí tiếp xúc bóng của mu trong bàn chân theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS luyện tập theo động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Xác định chưa đúng vị trí tiếp xúc bóng.

+ Đặt chân trụ không đúng vị trí.

+ Mu trong bàn chân chưa hướng ra trước khi tiếp xúc bóng.

+ Tiếp xúc bóng với lực không phù hợp.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn HS trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh; từ đường thẳng đến đường vòng; từ chân phải đến chân trái; từ một chân đến luân phiên hai chân.

– Quy định cự li, tốc độ và số lần lặp lại đối với nội dung luyện tập.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay mu trong bàn chân dẫn bóng ra trước, luân phiên đổi chân.

– Luyện tập có bóng: Dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng bằng mu trong bàn chân phải và mu trong bàn chân trái từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m; phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

3.3. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Dẫn bóng trên đường hình số 8 bằng mu trong bàn chân phải, mu trong bàn chân trái từ chậm đến nhanh, kết hợp đổi chân dẫn bóng khi vòng sang phải, sang trái.

+ Dẫn bóng luồn cọc bằng mu trong bàn chân phải, mu trong bàn chân trái từ chậm đến nhanh, kết hợp đổi chân khi thay đổi hướng đường vòng với cự li 8 – 10 m.

+ Dẫn bóng luồn cọc bằng mu trong bàn chân phối hợp dừng bóng và đá bóng vào cầu môn.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn khác trong nhóm.

3.4. Tổ chức trò chơi vận động

Lăn bóng bằng tay tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đứng đầu hàng nhanh chóng dùng tay lăn bóng vòng qua nấm và lăn bóng trở về vạch xuất phát, trao bóng cho HS tiếp theo. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ và cự li dẫn bóng; tăng mức độ biến hoá của đường dẫn bóng; tăng mức độ phối hợp giữa dẫn bóng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân có ưu điểm gì so với dẫn bóng bằng lòng bàn chân và bằng mu giữa bàn chân? (*Có thể dẫn bóng với tốc độ cao hơn so với dẫn bóng bằng lòng bàn chân; dễ chuyển hướng dẫn bóng, linh hoạt hơn so với dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.*)

+ Câu 2. Để dẫn bóng bằng mu trong bàn chân đúng kĩ thuật cần thực hiện những yêu cầu nào? (*Đặt chân trụ đúng vị trí, đúng thời điểm; điểm tiếp xúc giữa chân và bóng đúng vị trí; sử dụng lực phù hợp với tốc độ và hướng di chuyển.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Trong thi đấu, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân được sử dụng khi tấn công hay phòng thủ? (*Được sử dụng cả trong tấn công và phòng thủ.*)

+ Căn cứ vào đâu để phân loại các kĩ thuật dẫn bóng? (*Điểm tiếp xúc giữa chân và bóng.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Cho HS thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ Nhận xét về thái độ, kết quả luyện tập và lắng nghe phản hồi của HS.

+ Giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

+ Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

– Rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực.

– Rèn luyện và phát triển năng lực tự học, khả năng hợp tác trong luyện tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua quan sát, trao đổi và luyện tập.

– Thể hiện sự phát triển thể lực khi tham gia các trò chơi.

– Tự giác, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong quá trình luyện tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

– Nêu câu hỏi dẫn dắt và hướng sự tập trung chú ý của HS vào nội dung bài học:

+ Tìm 3 điểm giống nhau về mục đích của các kĩ thuật dẫn bóng trong bóng đá? (*Đưa bóng về phía trước, thoát khỏi sự ngăn cản của đối phương, đột phá đá bóng vào cầu môn,…*).

+ Trong thi đấu bóng đá, kết thúc hoạt động dẫn bóng, cầu thủ có thể thực hiện hoạt động gì tiếp theo? (*Chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Giành cờ*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch giới hạn của đội mình và hướng mặt về phía cờ.

+ Thực hiện: Khi được chỉ huy gọi số thứ tự, hai HS có số đó nhanh chóng chạy lên để giành cờ. HS nào giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua. Kết thúc, đội có số lần giành được cờ nhiều hơn là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

a) Để dẫn

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thường được sử dụng kết hợp với các kĩ thuật dẫn bóng khác để tăng mức độ linh hoạt của hoạt động dẫn bóng.

b) Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với bóng, cách bóng 15 – 20 cm. Chân phải (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co hoặc duỗi tự nhiên, mắt nhìn bóng.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân phải đưa từ sau ra trước, gót chân nâng cao, bàn chân hướng xuống dưới và hơi chếch vào trong, dùng mu ngoài bàn chân (được giới hạn từ ngón chân út tới mắt cá ngoài của bàn chân) tác động một lực vào phía sau bóng để bóng lăn ra trước khoảng 0,5 – 1 m.

– Kết thúc: Khi bóng rời chân, tiếp tục di chuyển theo bóng và lặp lại động tác dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

2.2. Hướng dẫn học sinh làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS xác định vị trí tiếp xúc bóng của mu ngoài bàn chân theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS luyện tập theo động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Xác định chưa đúng vị trí tiếp xúc giữa chân và bóng.

+ Đặt chân trụ không đúng vị trí.

+ Tư thế bàn chân khi tiếp xúc bóng không đúng.

+ Tiếp xúc bóng với lực không phù hợp.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn HS trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh; từ đường thẳng đến đường vòng; từ chân thuận đến chân không thuận; từ một chân đến luân phiên hai chân.

– Quy định cự li, tốc độ và số lần lặp lại đối với nội dung luyện tập.

– Hướng dẫn HS sửa sai khi luyện tập dẫn bóng.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ, di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay mu ngoài bàn chân dẫn bóng ra trước, luân phiên đổi chân.

– Luyện tập có bóng: Dẫn bóng trên đường thẳng bằng mu ngoài bàn chân phải, mu ngoài bàn chân trái từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m; phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân từ chậm đến nhanh, từ chân phải đến chân trái với cự li 8 – 10 m.

– Luân phiên dẫn bóng luồn cọc bằng mu ngoài bàn chân với cự li 8 – 10 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Dẫn bóng trên đường vòng bằng mu ngoài bàn chân phải, mu ngoài bàn chân trái từ chậm đến nhanh.

+ Dẫn bóng luồn cọc bằng mu ngoài bàn chân (luân phiên đổi chân khi qua cọc) từ chậm đến nhanh. Khi qua cọc cuối, thực hiện đá bóng vào cầu môn từ khoảng cách 6 – 8 m.

+ Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn với cự li 8 – 10 m.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Bật nhảy bằng hai chân qua vật cản

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của chân.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội bật nhảy liên tục qua các nấm bằng hai chân để đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng cự li và tốc độ dẫn bóng; tăng độ chính xác về khoảng cách giữa người và bóng (mức độ sử dụng lực hợp lí); tăng yêu cầu phối hợp với các kĩ thuật khác (dẫn bóng phối hợp chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn).

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thường gặp những sai sót nào? (*Đặt chân trụ không đúng vị trí, không đúng thời điểm; điểm tiếp xúc giữa chân và bóng không đúng vị trí; sử dụng lực không phù hợp với tốc độ và hướng di chuyển.*)

+ Câu 2. Những yếu tố nào đảm bảo hiệu quả khi thực hiện dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân? (*Vị trí đặt chân trụ, tư thế bàn chân và vị trí tiếp xúc giữa chân và bóng, độ lớn của lực tác động lên bóng,...*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ So sánh với kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân có ưu điểm gì? (*Có thể dẫn bóng với tốc độ cao cả trên đường thẳng và đường vòng; sử dụng linh hoạt và có hiệu quả hơn trong các tình huống dẫn bóng thoát khỏi sự truy cản của đối phương, dẫn bóng đột phá,...*)

+ Trong bóng đá, mu ngoài bàn chân còn được sử dụng trong những hoạt động nào? (*Đá bóng, dừng bóng, tâng bóng.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

Chủ đề 3. KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG (10 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng lòng bàn chân – Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng lòng bàn chân – Trò chơi vận động	5
2	Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	– Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân – Trò chơi vận động	5

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học									
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10
1	Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân	+	+	+	+	+					
2	Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân						+	+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng về kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– Phát triển các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền.

– Niềm đam mê, yêu thích hoạt động thể thao và khả năng tự tổ chức luyện tập để rèn luyện thân thể.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Nắm vững cấu trúc động tác và tuần tự các bước luyện tập kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân, kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– Phát hiện và sửa chữa những lỗi sai trong luyện tập kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của bản thân và của bạn.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– Thực hiện được đa dạng các hình thức luyện tập và tổ chức luyện tập (cá nhân, cặp đôi, nhóm).

– Phát hiện và tự sửa chữa được những sai sót trong luyện tập.

– Lựa chọn được các bài tập phù hợp để tự luyện tập.

3. Thể lực

Có sự tăng tiến về thể lực, sức mạnh, tốc độ, năng lực liên kết vận động.

4. Thái độ

Chủ động tự học và hợp tác, giúp đỡ bạn luyện tập nâng cao thể lực và các kĩ thuật đá bóng.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Tự tổ chức các hoạt động luyện tập kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Tạo động lực và nhu cầu thường xuyên rèn luyện thân thể thông qua tập luyện, thi đấu bóng đá cho HS.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

– Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.

– Chủ động ghi nhớ kĩ thuật, cách luyện tập và tích cực tự vận dụng để rèn luyện thân thể.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu cần đạt của tiết học.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân có thể thực hiện trong những tình huống bóng như thế nào? (*Khi bóng nằm tại chỗ, bóng đang lăn sệt, bóng ở trên cao.*)

+ Vì sao khi phối hợp với đồng đội ở cự li gần và trung bình, cầu thủ thường sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân? (*Vì đối với kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân tuy đường bóng đi không xa nhưng lại có độ chính xác cao và dễ thực hiện.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức, hướng dẫn HS thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Nhảy bao bố luồn cọc tiếp sức*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội đứng trong bao bố, hai tay giữ miệng bao bật nhảy bằng hai chân luồn qua các cọc, vòng qua cọc cuối bật nhảy trở về vạch xuất phát theo đường thẳng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã quay trở về vượt qua vạch xuất phát. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

a) Đề dẫn

Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn trong các tình huống bóng lăn cùng chiều và ngược chiều.

b) Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), thân người cùng chiều với hướng bóng lăn; quan sát và nhận biết tốc độ lăn của bóng.

– Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển theo bóng bằng bước đi hoặc bước chạy với tốc độ lớn hơn tốc độ lăn của bóng, chân trái đặt phía trước bóng, lệch về bên trái của bóng 10 – 15 cm. Khi bóng lăn đến ngang bàn chân trái là thời điểm dùng lòng bàn chân phải đá vào phần giữa, phía sau bóng (so với hướng đá bóng đi).

– Kết thúc: Xoay bàn chân về tư thế ban đầu, bước tiếp ra trước 1 – 2 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.

c) Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), thân người đối diện với hướng bóng lăn đến; quan sát và nhận biết tốc độ lăn của bóng.

– Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển ngược chiều với hướng lăn đến của bóng bằng bước đi hoặc bước chạy, chân trái đặt vào vị trí làm trụ và vung chân phải khi còn cách bóng khoảng một bước chân. Khi bóng lăn đến ngang bàn chân trái là thời điểm dùng lòng bàn chân phải để đá vào phần giữa, phía sau bóng (so với hướng đá bóng đi).

– Kết thúc: Xoay bàn chân phải về tư thế ban đầu, bước tiếp ra trước 1 – 2 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.

2.2. Hướng dẫn học sinh làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập của HS:

+ Di chuyển quá chậm hoặc quá nhanh so với tốc độ lăn của bóng nên chân trụ dễ đặt sai vị trí.

+ Thời điểm đặt chân trụ sai nên động tác vung chân lăng và vị trí tiếp xúc bóng không chính xác.

+ Khi di chuyển, tư thế thân người không vững, thân trên gập về trước hoặc ngả ra sau nhiều nên khi lòng bàn chân tiếp xúc bóng sẽ dẫn đến bóng đá đi không có lực, thiếu chính xác.

+ Bị căng cứng khi thực hiện động tác nên việc phối hợp động tác không có tính nhịp điệu.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Tập từ di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng lòng bàn chân đến di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng lòng bàn chân.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót kĩ thuật khi thực hiện bài tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng lòng bàn chân: Dùng chân đẩy bóng (hoặc lăn bóng bằng tay) ra trước 2 – 3 m, di chuyển theo bóng và đá bóng.

– Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng lòng bàn chân: Đá bóng lăn sệt vào tường từ khoảng cách 5 – 7 m, di chuyển ra trước và đá bóng nảy ra.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập:

Luân phiên lăn bóng (hoặc đá bóng lăn sệt) cho bạn luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều (bóng do bạn chuyền đến) vào cầu môn bằng lòng bàn chân.

+ Di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều (bóng do bạn chuyền đến) vào cầu môn bằng lòng bàn chân.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Tâng bóng tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: Các HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người đều nhau, đứng đối diện nhau trên sân hình vuông (hoặc hình tròn).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội bước vào trong sân và thi tâng bóng bằng chân, tính số lần chạm bóng, lượt tâng bóng của mỗi HS kết thúc khi bóng chạm đất hoặc bóng bay ra ngoài sân. Kết thúc, đội có tổng số lần chạm bóng nhiều hơn là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập với HS theo hướng tăng dần về độ chuẩn xác, về lực đá, về tốc độ, cự li đá bóng; phối hợp thực hiện 2 hoặc 3 bài tập theo trình tự.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Yếu tố nào quyết định thời điểm đặt chân trụ và vung chân lăng khi đá bóng lăn sệt cùng chiều và ngược chiều? (*Thời điểm đặt chân trụ và vung chân lăng khi đá bóng lăn sệt cùng chiều và ngược chiều được quyết định bởi tốc độ lăn và hướng chuyển động của bóng.*)

+ Câu 2. Trong luyện tập kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân cần lưu ý những vấn đề gì? (*Đây là kĩ thuật đá bóng đòi hỏi độ chính xác cao, do vậy trong luyện tập kĩ thuật này, việc xác định chính xác tốc độ lăn và hướng chuyển động của bóng để đặt chân trụ là yếu tố quan trọng và cần tuân thủ nguyên tắc tập từ dễ đến khó, từ chậm đến nhanh.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân thường được cầu thủ sử dụng trong những tình huống thi đấu nào trên sân? (*Chuyền bóng phối hợp với đồng đội, đá bóng vào cầu môn.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Cho HS vận động nhẹ nhàng để thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập (ý thức, thái độ và kết quả luyện tập của HS) và giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– Tổ chức các hoạt động luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và tạo động lực cho HS thường xuyên rèn luyện thân thể thông qua luyện tập, thi đấu tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– Biết điều chỉnh và sửa sai được động tác trong quá trình luyện tập.

– Vận dụng được kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân trong luyện tập và thi đấu tập.

– Chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong luyện tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Trong kĩ thuật bóng đá, có bao nhiêu kĩ thuật đá bóng? (*Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu giữa bàn chân, bằng mu trong bàn chân, bằng mu ngoài bàn chân.*)

+ Trong các kĩ thuật đá bóng đã học, có kĩ thuật nào được cầu thủ sử dụng để đá phạt góc không? (*Không. Vì kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân không thể đá bóng đi xa và không có sự biến hoá trong quỹ đạo bay của bóng. Còn kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân thì đường bóng đi căng và xa nhưng độ chính xác không cao và quỹ đạo bay của bóng cũng không có nhiều biến hoá để gây khó khăn trong phòng thủ cho đối phương. Do vậy, khi cầu thủ thực hiện đá phạt góc thường sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với những ưu điểm mà hai kĩ thuật trên không có được.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức, hướng dẫn HS thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Phối hợp chạy luồn cọc, vượt rào tiếp sức*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. HS đầu hàng của mỗi đội cầm trên tay một quả bóng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đầu hàng của mỗi đội cầm bóng chạy luồn cọc, nhảy chụm hai bàn chân qua rào (rào cao 30 – 35 cm), vượt qua vạch đích và chạy trở về vạch xuất phát theo đường thẳng trao bóng cho HS tiếp theo. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

a) Để dẫn

Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân được sử dụng để chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn từ cự li trung bình và xa.

b) Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

– TTCB: Đứng sau bóng, chếch 30 – 45° về phía bên trái của bóng, cách bóng 1 (3 hoặc 5) bước. Chân phải đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân trái đặt sau, cách chân phải một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

– Thực hiện: Từ TTCB, chạy đà chếch 30 – 45° so với hướng đá bóng đi, thân người hơi nghiêng về phía chân trái. Ở bước đà cuối, chân trái vươn dài ra trước, bàn chân đặt thẳng với hướng đá bóng đi và ngang mép sau của bóng, cách bóng 20 – 25 cm, khớp gối hơi gập, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Chân phải đưa ra sau, sau đó đưa từ sau ra trước, bàn chân hơi xoay ra ngoài, dùng mu trong bàn chân đá vào phía sau, hơi chếch xuống dưới bóng.

– Kết thúc: Khi đá bóng đi, chân phải tiếp đất ở phía trước chân trái, thân trên xoay về phía chân trái để giữ thăng bằng, bước tiếp ra trước 1 – 2 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể.

2.2. Hướng dẫn học sinh làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn cho HS các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Bước chạy đà không đều nên chân trụ dễ đặt sai vị trí.

+ Đặt chân trụ sai vị trí nên thực hiện động tác vung chân lăng và tiếp xúc bóng không chuẩn xác.

+ Chân lăng không vung hết biên độ nên bóng đá đi không có lực, thiếu chính xác.

+ Khi mu trong bàn chân tiếp xúc bóng, cổ chân không chắc nên đường bóng đi không căng, thiếu chính xác.

+ Bị căng cứng khi thực hiện động tác nên sự phối hợp không có tính nhịp điệu.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn HS trình tự luyện tập: Chia toàn bộ kĩ thuật thành các giai đoạn để tập từng động tác đơn lẻ, bắt đầu từ giai đoạn chạy đà đến giai đoạn kết thúc: Từ tại chỗ đến di chuyển; từ không bóng đến có bóng.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót kĩ thuật khi thực hiện bài tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng kết hợp xoay mũi bàn chân ra ngoài.

– Luyện tập có bóng:

+ Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào tường với cự li 6 – 8 m, tăng dần lực và cự li đá bóng.

+ Chạy đà 1, 3, 5 bước, đá bóng bằng mu trong bàn chân vào tường với cự li 10 – 12 m.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên giữ bóng bằng gan bàn chân giúp bạn thực hiện mô phỏng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

– Một bước đà đá bóng bằng mu trong bàn chân cho bạn với cự li 8 – 10 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Đá bóng vào cầu môn bằng mu trong bàn chân với cự li 10 – 12 m.

+ Chạy đà 3, 5 bước, đá bóng bằng mu trong bàn chân cho bạn với cự li 10 – 12 m.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Phối hợp di chuyển và đá bóng vào cầu môn

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS đặt bóng sau vạch xuất phát, dùng gan bàn chân đẩy bóng lăn đến vòng tròn, di chuyển theo bóng và đá bóng vào cầu môn bằng mu trong bàn chân. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đá bóng một lần. Kết thúc, đội có số lần đá bóng đúng kĩ thuật vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Trong kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, vì sao chân trụ phải đặt xa bóng hơn so với kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân? (*Vì chạy đà phải chéo so với hướng đá bóng đi và động tác vung chân lăng có biên độ lớn nên chân trụ phải đặt xa bóng hơn so với kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.)*

+ Câu 2. Để luyện tập hiệu quả kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cần lưu ý những vấn đề gì? (*Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân thường được sử dụng để chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn từ cự li trung bình và xa. Do vậy khi luyện tập kĩ thuật này cần lưu ý đến hướng chạy đà, động tác vung chân lăng và tiếp xúc bóng. Đây là những yếu tố cơ bản quyết định hiệu quả khi thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Mặt khác, cần tuân thủ trình tự luyện tập: từ dễ đến khó, từ mô phỏng không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.*)

+ Câu 3. Nêu những lỗi sai thường gặp và cách khắc phục khi luyện tập giai đoạn chạy đà của kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. (*– Lỗi sai thường gặp: Bước chạy đà không đều nên chân trụ dễ đặt sai vị trí; Đặt chân trụ sai vị trí dẫn đến thực hiện động tác vung chân lăng và tiếp xúc bóng không chuẩn xác; Chân lăng không vung hết biên độ nên bóng đá đi không có lực, thiếu chính xác; Khi mu trong bàn chân tiếp xúc bóng, cổ chân không chắc nên đường bóng đi không căng, không chính xác; Bị căng cứng khi thực hiện nên phối hợp động tác không có tính nhịp điệu. – Biện pháp khắc phục các sai sót kĩ thuật: Cho HS luyện tập từng giai đoạn, từng động tác đơn lẻ, dần ghép các giai đoạn với nhau, bắt đầu từ mô phỏng trên bóng rồi mới thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác. Lỗi sai ở động tác nào, giai đoạn nào thì sửa ở đó và đặc biệt phải chú ý đến tính nhịp điệu khi phối hợp thực hiện toàn bộ kĩ thuật.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Những tình huống nào có thể thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân khi thi đấu trên sân? (*Thủ môn đá phát bóng lên, chuyền bóng dài, bổng, đá phạt, đá phạt góc,...*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Cho HS vận động nhẹ nhàng để thả lỏng và tạo không khí vui tươi.

– Nhận xét hoạt động học tập (ý thức, thái độ và kết quả luyện tập của HS) và giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

Chủ đề 4. KĨ THUẬT DỪNG BÓNG (10 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân – Trò chơi vận động	5
2	Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi	– Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi – Trò chơi vận động	5

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học									
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10
1	Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân	+	+	+	+	+					
2	Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi						+	+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân và bằng đùi.

– Thói quen tích cực vận động và khả năng tự học, tự luyện tập.

– Phát triển thể lực, năng lực liên kết và nhịp điệu vận động.

– Rèn luyện tính kiên trì, tinh thần hợp tác trong luyện tập.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Ghi nhớ được tên gọi và các giai đoạn của kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân và bằng đùi.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân và bằng đùi.

– Biết cách nhận biết, đánh giá và sửa chữa những sai sót thường mắc trong luyện tập của bản thân và của các bạn khác.

– Biết cách giữ vệ sinh và an toàn trong luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng kĩ thuật và các bài tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân và bằng đùi.

– Thực hiện đúng các hình thức luyện tập và tổ chức luyện tập (cá nhân, cặp đôi, nhóm).

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân và bằng đùi.

– Lựa chọn được các bài tập phù hợp để tự luyện tập.

3. Thể lực

– Thể hiện được sự tăng tiến về thể lực chung trong luyện tập.

– Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và phản ứng vận động.

4. Thái độ

– Kiên trì trong luyện tập, mạnh dạn trong giao tiếp và hợp tác với các bạn.

– Tích cực, chủ động trong học tập và tự học.

– Có tinh thần hợp tác, giúp đỡ bạn trong học tập và tự học.

– Thường xuyên tự rèn luyện để nâng cao sức khoẻ.

– Có ý thức giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Rèn luyện kĩ năng thực hiện kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

– Hình thành và phát triển khả năng tổ chức luyện tập.

– Rèn luyện năng lực định hướng và phản ứng vận động.

– Hình thành và phát triển nhu cầu thường xuyên vận động thân thể.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua quan sát, trao đổi và luyện tập.

– Vận dụng được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân để luyện tập và thi đấu tập.

– Chủ động, tích cực phối hợp với các bạn trong luyện tập nhóm.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật dừng bóng được sử dụng nhằm mục đích gì? (*Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật dừng bóng được sử dụng để nhận bóng từ đường chuyền.*)

+ Căn cứ vào đâu để xác định tên gọi các kĩ thuật dừng bóng? (*Căn cứ vào vị trí tiếp xúc giữa cơ thể và bóng để xác định tên gọi kĩ thuật dừng bóng.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Đổi bóng*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm bóng và di chuyển nhanh đến các vòng tròn từ số 1 đến số 5. Tại mỗi vòng tròn, thực hiện việc đổi và chuyển bóng đến vòng tròn kế tiếp. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã đổi bóng ở vòng tròn số 5. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

a) Để dẫn

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân thường được sử dụng để dừng những đường bóng bổng có điểm rơi dưới tầm đầu gối.

b) Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), mắt quan sát hướng chuyển động và điểm rơi của bóng.

– Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển đến vị trí đón bóng bằng bước đi hoặc bước chạy; hai chân đứng rộng bằng vai, thân người đối diện với hướng bóng đến, khớp gối hơi chùng, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng. Khi bóng đến, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái (chân trụ), thân người xoay sang phía chân phải (chân dừng bóng) một góc 30 – 45°. Chân phải, cẳng chân đưa ra trước, bàn chân xoay sang ngang, lòng bàn chân đón đường bóng đến, khi lòng bàn chân chạm bóng, nhanh chóng hạ chân xuống dưới, ra sau để giảm tốc độ chuyển động của bóng.

– Kết thúc: Để bóng tiếp đất và chuẩn bị thực hiện các kĩ thuật tiếp theo.

2.2. Hướng dẫn học sinh làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Di chuyển đón bóng: Chọn vị trí đón bóng không đúng; tốc độ di chuyển đến vị trí đón bóng chậm hơn tốc độ chuyển động của bóng.

+ Dừng bóng: Thời điểm đưa chân ra trước để đón bóng không phù hợp với thời điểm bóng đến (sớm hoặc muộn); lòng bàn chân không hướng đúng về phía bóng đến; tiếp xúc bóng không đúng vị trí; tốc độ đưa chân ra sau để hoãn xung không phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng; từ chậm đến nhanh; từ gần đến xa; từ tại chỗ đến di chuyển.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót trong quá trình luyện tập.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ, di chuyển mô phỏng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ chân phải đến chân trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Thả (hoặc tung) bóng, dừng bóng rơi xuống bằng lòng bàn chân phải và lòng bàn chân trái.

+ Tung (hoặc ném) bóng vào tường, dừng bóng nảy ra (bóng bổng) bằng lòng bàn chân.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên tung bóng giúp bạn luyện tập dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 4 m, 5 – 7 m.

– Luân phiên đá bóng cho bạn tập dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân với cự li 7 – 10 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân:

+ Đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân do HS A tung đến; quay sau, đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân do bạn B tung đến với cự li 3 – 4 m. Luân phiên đổi chân dừng bóng.

+ Di chuyển sang phải, sang trái, đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

+ Lần lượt từng HS di chuyển đến vạch giới hạn, đón và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân do HS khác tung đến với cự li 3 – 4 m, sau đó di chuyển về cuối hàng.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Đội nào nhanh hơn

– Mục đích: Phát triển sức nhanh, sự khéo léo và bổ trợ kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát và có một HS làm nhiệm vụ tung bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy luồn cọc đến vị trí dừng bóng và dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân do đồng đội tung đến. Sau đó, chuyển trả bóng bằng lòng bàn chân cho HS tung bóng và nhanh chóng trở về (theo đường thẳng) đứng vào cuối hàng. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã quay trở về vượt qua vạch xuất phát. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK:

Câu 2. Trong luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân, cần lưu ý những vấn đề gì? (*Phải xác định chính xác thời điểm đưa lòng bàn chân lên nhận bóng; tốc độ đưa chân ra sau phải phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng.*)

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng từ tại chỗ đến di chuyển khi thực hiện các bài tập dừng bóng; phối hợp thực hiện 2 hoặc 3 bài tập theo trình tự.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Có mấy loại kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. (*Có 3 loại: dừng bóng lăn, dừng bóng bổng, dừng bóng bật đất (nửa này).*)

+ Nêu các tình huống có thể sử dụng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân trong luyện tập và thi đấu bóng đá. (*Khi đứng tại chỗ hoặc khi đang di chuyển có thể sử dụng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (vận động nhẹ nhàng, tạo không khí vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ Nhận xét về ý thức, thái độ và kết quả luyện tập của HS.

+ Giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

+ Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.

– Rèn luyện năng lực tự học và phối hợp nhóm trong luyện tập.

– Phát triển thể lực chung, năng lực định hướng và phối hợp vận động.

– Rèn luyện tính kiên trì, tự giác trong học tập.

– Tích cực hợp tác và giúp đỡ bạn cùng tiến bộ.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát, trao đổi và luyện tập.

– Chủ động ghi nhớ phương pháp luyện tập, sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

– Vận dụng được kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi để luyện tập và thi đấu tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Cảm nhận ban đầu về những khó khăn khi luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng. (*Khó xác định được điểm rơi của bóng và thời điểm nâng chân lên đỡ bóng, động tác làm giảm tốc độ của bóng không phù hợp với tốc độ của bóng.*)

+ Có thể dùng đùi để dừng bóng không? (*Có.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể: Tổ chức, hướng dẫn HS thực hiện bài tập khởi động chung và khởi động chuyên môn.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Phản ứng nhanh*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi đứng thành một vòng tròn, một HS làm chuẩn (từ phải qua trái hoặc ngược lại), điểm số từ 1 đến 3 và lặp lại đến hết vòng tròn.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, tất cả HS đồng loạt quay phải (hoặc quay trái) chạy chậm theo vòng tròn. Khi chỉ huy hô một số bất kì (trong các số từ 1 – 3), những HS có số tương ứng nhanh chóng chạy vào vòng tròn nhỏ. Kết thúc mỗi lượt chơi, HS chạy vào vòng tròn nhỏ cuối cùng là HS thua cuộc.

2 . Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.

a) Để dẫn

Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi thường được sử dụng để dừng những đường bóng bổng có điểm rơi trên tầm đầu gối.

b) Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), mắt quan sát hướng chuyển động và điểm rơi của bóng.

– Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển đến vị trí đón bóng bằng bước đi hoặc bước chạy, hai chân đứng rộng bằng vai, thân người đối diện với hướng bóng đến, khớp gối hơi chùng, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng. Khi bóng đến, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái (chân trụ), chân phải (chân dừng bóng) đùi nâng lên gần vuông góc với thân người, sử dụng mặt trên của phần giữa đùi để đón và dừng bóng. Khi đùi chạm bóng, nhanh chóng đưa đùi và cẳng chân xuống dưới, ra sau để giảm tốc độ của bóng (hoãn xung) và dừng bóng. Tốc độ đưa đùi và cẳng chân xuống dưới, ra sau phù hợp với tốc độ của bóng.

– Kết thúc: Để bóng tiếp đất và chuẩn bị thực hiện các kĩ thuật tiếp theo.

2.2. Hướng dẫn học sinh làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Thân người không hướng chính diện với hướng bóng đến.

+ Chọn vị trí đón bóng không đúng; tốc độ di chuyển đến vị trí đón bóng chậm hơn tốc độ chuyển động của bóng.

+ Thời điểm nâng đùi lên đón bóng không phù hợp với thời điểm bóng đến (sớm hoặc muộn); tốc độ kéo đùi về sau quá nhanh hoặc qua chân làm bóng bật ra xa hoặc đỡ hụt bóng.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng; từ chậm đến nhanh; từ nhẹ đến mạnh; từ gần đến xa; từ tại chỗ đến di chuyển.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển, thực hiện mô phỏng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ chân phải đến chân trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Tự thả bóng (hoặc tung bóng) và tập dừng bóng rơi xuống bằng đùi chân phải.

+ Ném bóng vào tường và tập dừng bóng bổng nảy ra bằng đùi chân phải, đùi chân trái với cự li 3 – 4 m.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên tung bóng bằng tay cho bạn tập dừng bóng bổng bằng đùi chân phải với cự li 3 – 4 m.

– Luân phiên đá bóng bổng cho bạn tập dừng bóng bổng bằng đùi chân phải và đùi chân trái với cự li 8 – 10 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Tung và dừng bóng bổng bằng đùi chân phải và đùi chân trái.

+ Nhóm 3, 4 HS thực hiện tung và dừng bóng bổng bằng đùi chân phải và đùi chân trái với cự li 3 – 5 m.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các cặp trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Dừng bóng theo hiệu lệnh

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 3 – 5 người đứng thành một vòng tròn (có đường kính 3 – 5 m) hướng mặt vào trong.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS có bóng gọi tên một HS trong vòng tròn và tung bóng cho HS đó, HS được gọi tên nhanh chóng thực hiện dừng bóng bổng bằng đùi hoặc bằng lòng bàn chân; sau khi dừng bóng, cầm bóng lên và tiếp tục gọi tên HS khác để tung bóng đến. HS tung bóng tung không chính xác hoặc HS dừng bóng không đúng kĩ thuật là thua cuộc.

4. Vận dụng

– Gợi ý trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi thường được sử dụng trong những tình huống nào? (*Khi đứng tại chỗ hoặc khi đang di chuyển có thể sử dụng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi.*)

+ Câu 2. Thời điểm đùi vừa tiếp xúc với bóng, cần làm gì để làm giảm tốc độ của bóng và dừng bóng? (*Kéo đùi về sau để làm giảm tốc độ của bóng và dừng bóng.*)

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng từ tại chỗ đến di chuyển khi thực hiện các bài tập dừng bóng; phối hợp thực hiện 2 hoặc 3 bài tập theo trình tự.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Yếu tố nào quyết định hiệu quả kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi? (*Phải xác định chính xác điểm rơi của bóng, thời điểm đưa đùi lên nhận bóng; tốc độ đưa đùi và cẳng chân về sau phải phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng.*)

+ Những sai sót nào thường xảy ra khi thực hiện động tác dừng bóng bổng bằng đùi? (*Chân trụ không vững nên mất thăng bằng; thời điểm nâng đùi lên đón bóng không hợp lí; tốc độ kéo đùi về sau không tương ứng với tốc độ chuyển động của bóng.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể (vận động nhẹ nhàng, tạo không khí vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

Chủ đề 5. KĨ THUẬT ĐÁNH ĐẦU (8 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa	– Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa – Trò chơi vận động	4
2	Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên	– Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên – Trò chơi vận động	4

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học							
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8
1	Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa	+	+	+	+				
2	Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên					+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa và kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.

– Khả năng phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống trong luyện tập và thi đấu tập.

– Thể lực chung, năng lực định hướng và phối hợp vận động.

– Năng lực tự chủ và khả năng giải quyết vấn đề.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết cách luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa và kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.

– Biết cách phối hợp với đồng đội trong luyện tập và thi đấu tập.

– Mô tả được trình tự cấu trúc kĩ thuật và cách tổ chức luyện tập.

– Nhận biết được một số sai sót trong quá trình luyện tập kĩ thuật.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa và kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.

– Thực hành được các hình thức tổ chức và phối hợp luyện tập.

– Phát hiện, đánh giá và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập.

3. Thể lực

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực phối hợp vận động.

4. Thái độ

– Chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong học tập.

– Nỗ lực khắc phục khó khăn, mệt mỏi trong học tập và luyện tập.

– Tự giác, đoàn kết, hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

– Chủ động, tích cực trong rèn luyện thân thể.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

– Hình thành, phát triển năng lực tự chủ, tự học và hợp tác trong luyện tập.

– Rèn luyện năng lực phối hợp vận động, phát triển thể lực chung.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua quan sát, trao đổi và luyện tập.

– Vận dụng được kiến thức và kĩ năng đã học về kĩ thuật đánh đầu để luyện tập và thi đấu tập.

– Chủ động hợp tác trong luyện tập tổ, nhóm; tích cực tìm kiếm và chia sẻ kiến thức về kĩ thuật bật nhảy đánh đầu với các bạn.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Kĩ thuật đánh đầu trong bóng đá thường được sử dụng cho những vị trí nào trên sân? (*Hậu vệ, tiền vệ, tiền đạo.*)

+ Trong thi đấu bóng đá, để thực hiện được các kĩ thuật đánh đầu khi bóng ở trên cao cần thực hiện hoạt động gì? (*Bật nhảy.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Kéo co*

+ Chuẩn bị: Kẻ vạch giữa sân và hai vạch giới hạn (cách vạch giữa sân 2 – 3 m); trên sợi dây dùng để kéo co buộc khăn màu đỏ, vị trí buộc khăn tương ứng với vạch giữa sân. HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội, có số lượng nam, nữ bằng nhau. Hai đội thi kéo co đứng sau vạch giới hạn của đội mình, HS đầu tiên của mỗi đội đặt bàn chân trước sát mép vạch giới hạn, tay trước nắm vào phần dây thẳng vạch giới hạn.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai đội dùng sức kéo dây về phía đội mình. Không tiếp tục kéo dây khi có hiệu lệnh kết thúc. Đội kéo được dây có khăn buộc vượt qua vạch giới hạn của đội mình là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của bài tập bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

a) Đề dẫn

Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng để chiếm ưu thế trên không trong những tình huống bóng bổng nhằm chuyền bóng và đánh đầu vào cầu môn.

b) Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai gối khuỵu, thân trên hơi gập ra trước và hướng về phía bóng đến, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng.

– Thực hiện: Khi xác định được thời điểm bóng đến, từ TTCB, bật mạnh hai chân và đánh mạnh hai tay từ dưới lên trên để đưa cơ thể lên cao, thân trên và đầu hơi ngả ra sau. Khi bóng đến, gập nhanh thân trên ra trước, dùng trán giữa đánh vào phần giữa, phía trước của bóng (theo hướng bóng đến), điểm tiếp xúc hơi chếch dưới bóng để đưa bóng bay chếch lên cao, ra trước.

– Kết thúc: Hai chân đồng thời tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuỵu để hoãn xung và trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Vị trí tiếp xúc giữa trán và bóng chưa đúng.

+ Tầm tiếp xúc và thời điểm tiếp xúc bóng không đúng.

+ Thời điểm bật nhảy không phù hợp; sử dụng lực bật nhảy không phù hợp.

+ Không giữ được thăng bằng và tư thế người ở trên không chưa đúng.

+ Thả lỏng cơ cổ, mắt nhắm khi tiếp xúc bóng.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn HS trình tự luyện tập: từ không bóng đến có bóng.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Luyện tập không bóng:

+ Đứng tại chỗ bật nhảy lên cao bằng hai chân.

+ Đứng tại chỗ bật nhảy mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ, tung bóng lên cao bằng hai tay kết hợp bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

+ Tự tung bóng vào tường và bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa khi bóng nảy ra.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Hai HS đứng đối diện nhau với khoảng cách 50 cm, luân phiên hai tay cầm bóng chếch phía trước, trên cao giúp bạn luyện tập động tác ngả người ra sau và gập thân tiếp xúc bóng khi đánh đầu.

– Hai HS luân phiên tung bóng cho bạn luyện tập bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa liên tục với các đường bóng do 2 hoặc 3 bạn lần lượt tung đến.

+ Lần lượt từng HS của các nhóm vào vị trí bật nhảy và đánh đầu bằng trán giữa với đường bóng do bạn đứng đối diện tung đến.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Bật nhảy tách, chụm chân theo vòng tròn trên sân

– Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân và khả năng khéo léo.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội ôm 2 quả bóng ở hai bên thân người và bật nhảy tách, chụm chân theo các vòng tròn trên sân. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa. Phối hợp bài tập bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa với các bài tập đá bóng, ném biên.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng trong các tình huống nào? (*Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng khi chuyền bóng, phá bóng, đánh đầu vào cầu môn.*)

+ Câu 2. Yếu tố nào quyết định hiệu quả của kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa? (*Hiệu quả của kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa được quyết định bởi: khả năng kết hợp giữa di chuyển, phán đoán điểm rơi của bóng và liên kết vận động của thân người, tay, cổ và đầu.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu được sử dụng nhằm thực hiện những hoạt động nào trong luyện tập và thi đấu tập? (*Chuyền bóng, đánh đầu vào cầu môn, cản phá đường bóng của đối phương...*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.

– Rèn luyện khả năng tự học, tự đánh giá kết quả luyện tập.

– Rèn luyện thể lực chung, khả năng định hướng và năng lực phản xạ.

– Hình thành, phát triển nhu cầu thường xuyên vận động thân thể.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.

– Vận dụng hiểu biết về kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên để luyện tập và thi đấu tập.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua quan sát, trao đổi và luyện tập.

– Tự chủ trong luyện tập cá nhân, tích cực hợp tác trong luyện tập nhóm.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về các kĩ thuật đánh đầu trong luyện tập và thi đấu bóng đá.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, có thể sử dụng những vị trí nào trên trán để thực hiện kĩ thuật đánh đầu? (*Phần giữa trán và phần bên phải, bên trái của trán.*)

+ Kĩ thuật đánh đầu có những ưu thế nào trong thi đấu bóng đá? (*Kĩ thuật đánh đầu có ưu thế khống chế, xử lí được những đường bóng trên cao.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Chuyển bóng bằng hai tay qua đầu*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trên sân.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chuyển bóng bằng hai tay qua đầu, ra sau cho bạn. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.

a) Để dẫn

Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên là kĩ thuật sử dụng trán bên phải hoặc trán bên

trái để thay đổi hướng chuyển động của bóng trong các trường hợp chuyền bóng và đánh đầu vào cầu môn.

b) Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân phải đặt trước, bàn chân thẳng với hướng bóng đến; chân trái đặt sau, bàn chân xoay sang trái, chếch với hướng bóng đến 45 – 60°; khoảng cách giữa hai bàn chân là 40 – 50 cm. Trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi xoay sang trái, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng.

– Thực hiện:

+ Đánh đầu bằng trán bên phải: Sau khi xác định được vị trí và thời điểm bóng đến, từ TTCB, thân trên ngả ra sau, hai tay dang ngang để giữ thăng bằng; trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái, toàn thân ưỡn căng. Sau đó đạp mạnh chân trái, chuyển nhanh trọng lượng cơ thể lên chân phải, gập người ra trước, chếch sang phải và dùng trán bên phải (phần trán tiếp giáp với thái dương bên phải) tiếp xúc vào phía trước bóng hơi chếch sang trái theo hướng bóng đến (thời điểm tiếp xúc bóng cần phải giữ chắc cổ, mắt quan sát bóng).

+ Đánh đầu bằng trán bên trái: Thực hiện như đánh đầu bằng trán bên phải nhưng theo chiều ngược lại.

– Kết thúc: Thân người gập theo hướng bóng đi và trở về TTCB.

2.2. Hướng dẫn học sinh làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Lựa chọn thời điểm tiếp xúc bóng không đúng.

+ Điểm tiếp xúc giữa trán bên và bóng không chính xác.

+ Chuyển động của thân người và đầu khi đánh bóng không đồng bộ, không đúng hướng.

+ Thả lỏng cơ vùng cổ, mắt nhắm khi tiếp xúc bóng.

+ Sử dụng lực đánh bóng không phù hợp.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng; từ tiếp xúc bóng treo (hoặc do HS khác tung đến) đến đánh đầu với bóng do bạn tung đến; từ chậm đến nhanh;.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Luyện tập không bóng: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Tự tung bóng lên cao bằng hai tay, tại chỗ đánh đầu bằng trán bên khi bóng rơi xuống.

+ Tại chỗ đánh đầu bằng trán bên với bóng treo từ chậm đến nhanh.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Hai HS luân phiên tung bóng cho nhau luyện tập kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên.

– Đứng cách cột cầu môn bên phải 3 – 5 m, luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán bên phải vào cầu môn với đường bóng do bạn tung đến; đổi bên luyện tập tại chỗ đánh đầu bằng trán bên trái.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Tại chỗ đánh đầu bằng trán bên liên tục với các đường bóng do 2 hoặc 3 bạn khác lần lượt tung đến.

+ Lần lượt từng HS từ vị trí xuất phát, di chuyển đến khu vực giới hạn, đón bóng do bạn hỗ trợ luyện tập tung đến và tại chỗ đánh đầu bằng trán bên đưa bóng sang phải, sang trái.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Đặt khăn vào ô

– Mục đích: Phát triển khả năng quan sát và sự khéo léo.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội có 3 HS đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Trên tay của HS trong mỗi đội là một chiếc khăn có cùng màu sắc (màu khăn của các đội khác nhau, có thể sử dụng các loại đồ vật khác nhau để thay cho khăn).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển đến khu vực vẽ các ô trên sân và đặt khăn của mình vào một ô còn trống. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS thực hiện trước đã trở về vạch xuất phát và đặt khăn của mình vào ô tương ứng với vị trí đặt khăn của đồng đội, sao cho 3 chiếc khăn của đội mình (xanh hoặc đỏ) được đặt theo hàng dọc, hàng ngang hoặc đường chéo. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập; phối hợp thực hiện hai hoặc ba bài tập theo trình tự.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Điểm khác biệt trong kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên và kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa là gì? (*Tạo ra các đường bóng khác nhau về: hướng, lực, độ xoáy, độ bất ngờ.*)

+ Câu 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán bên được sử dụng trong những tình huống nào của một trận thi đấu bóng đá? (*Chuyền bóng sang bên phải, bên trái cho đồng đội, cản phá đường bóng của đối phương; đưa bóng vào cầu môn.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, có thể phối hợp giữa bật nhảy và đánh đầu bằng trán bên được hay không? (*Được, vì bật nhảy đánh đầu bằng trán bên là một loại hình kĩ thuật của bóng đá.*)

+ Nguyên nhân nào dẫn đến tình trạng cơ thể mất thăng bằng khi thực hiện kĩ thuật đánh đầu bằng trán bên? (*Thứ tự chân trước, chân sau không phù hợp với bên trán được sử dụng để thực hiện kĩ thuật đánh đầu; xoay thân trên về phía đánh bóng đi với góc độ quá lớn và với lực quá mạnh.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

Chủ đề 6. KĨ THUẬT THỦ MÔN (8 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng	– Kĩ thuật bắt bóng trung bình – Kĩ thuật bắt bóng bổng – Trò chơi vận động	4
2	Kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt	– Kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt – Trò chơi vận động	4

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học							
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8
1	Kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng	+	+	+	+				
2	Kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt					+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng về kĩ thuật bắt bóng trung bình, bắt bóng bổng và kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt.

– Thể lực chung, năng lực phản ứng với vật thể di chuyển và năng lực phán đoán, xử lí tình huống.

– Năng lực tự chủ, sáng tạo trong giải quyết vấn đề.

– Nhu cầu và thói quen thường xuyên rèn luyện thân thể.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Phân biệt được các loại hình kĩ thuật thủ môn.

– Ghi nhớ được quy trình thực hiện các kĩ thuật thủ môn và biết cách luyện tập.

– Đánh giá được kết quả luyện tập của bản thân và các bạn cùng tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng các bài tập kĩ thuật thủ môn và trò chơi vận động.

– Tự điều chỉnh và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật thủ môn.

– Phán đoán, xử lí linh hoạt một số tình huống trong luyện tập và thi đấu tập.

– Thực hiện được các bài tập rèn luyện thể lực.

3. Thể lực

– Có sự phát triển về sức nhanh phản ứng với vật thể di động và năng lực xử lí tình huống.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.

4. Thái độ

– Dũng cảm trong thực hiện các bài tập rèn luyện phản xạ.

– Có tinh thần hợp tác, sẵn sàng giúp đỡ bạn trong học tập.

– Thể hiện khả năng và sự đam mê bóng đá trong học tập và đời sống.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập các bài tập bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng.

– Hình thành, phát triển kiến thức, kĩ năng thực hiện các bài tập bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng.

– Rèn luyện năng lực phối hợp vận động, khả năng phán đoán và thể lực chung.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát, trao đổi và luyện tập.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt; phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu tập.

– Vận dụng được kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng để luyện tập.

– Tự giác, tích cực trong tự học, tự rèn luyện; chủ động giữ gìn an toàn cho bản thân và đồng đội trong luyện tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Trong thi đấu bóng đá, ngoài chức năng bảo vệ cầu môn, thủ môn còn giữ chức năng nào? (*Chức năng phát động tấn công.*)

+ Căn cứ để phân loại kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng của thủ môn là gì? (*Tầm bóng và thời điểm bóng đến.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Dẫn bóng bằng tay*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng bằng tay đến đích, HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng.

2.1.1. Kĩ thuật bắt bóng trung bình

a) Để dẫn

Kĩ thuật bắt bóng trung bình là kĩ thuật đồng thời sử dụng hai tay để bắt bóng trong các tình huống bóng bay đến có độ cao từ ngang thắt lưng tới ngực.

b) Kĩ thuật bắt bóng trung bình

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi chùng; thân người gập ra trước và hướng về phía bóng đến; hai tay co ở khớp khuỷu, cẳng tay hướng ra trước, các ngón tay hơi khum; mắt quan sát bóng.

– Thực hiện: Khi bóng đến, từ TTCB, hai tay đưa ra trước, các ngón tay tiếp xúc phía trước, chếch dưới bóng. Sau khi bắt bóng, nhanh chóng thu tay và bóng về trước ngực.

– Kết thúc: Thân người thẳng, hai tay ôm bóng trước ngực.

2.1.2. Kĩ thuật bắt bóng bổng

a) Để dẫn

Kĩ thuật bắt bóng bổng là kĩ thuật đồng thời sử dụng hai tay để bắt bóng trong các tình huống bóng bay đến có độ cao trên đầu và trước mặt.

b) Kĩ thuật bắt bóng bổng

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi chùng; thân người gập ra trước và hướng về phía bóng đến; hai tay co ở khớp khuỷu, cẳng tay hướng ra trước, các ngón tay hơi khum; mắt quan sát bóng.

– Thực hiện: Khi bóng đến, từ TTCB, thân người vươn thẳng, hai tay đưa lên cao, chếch ra trước, hai lòng bàn tay hơi hướng vào nhau, các ngón tay hơi khum. Khi tiếp xúc bóng, hai bàn tay, các ngón tay ôm vào phía trước, chếch dưới và hai bên bóng. Sau khi bắt bóng, nhanh chóng thu tay và bóng về trước ngực.

– Kết thúc: Hai tay ôm bóng trước ngực.

2.2. Hướng dẫn học sinh làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập: Nhắm mắt khi bắt bóng, chọn thời điểm bắt bóng không chính xác, hình tay không đúng, phối hợp hoạt động của thân người, tay và chân không đồng bộ.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng.

– Luyện tập có bóng:

+ Ném bóng vào tường, bắt bóng nảy ra bằng kĩ thuật bắt bóng trung bình với cự li 3 – 4 m.

+ Tự tung bóng lên cao, thực hiện kĩ thuật đứng tại chỗ bắt bóng bổng.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập: Hai HS luân phiên tung bóng cho nhau luyện tập bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng với cự li 4 – 5 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Di chuyển sang phải, sang trái, luân phiên bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng do bạn tung đến.

+ Phối hợp luyện tập đá bóng vào cầu môn và bắt bóng bằng kĩ thuật bắt bóng trung bình, bắt bóng bổng.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Đập và bắt bóng bằng hai tay

– Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay và khả năng phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội đập bóng vào từng ô và thực hiện bắt bóng nảy lên. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã đập và bắt bóng ở ô cuối cùng, đồng thời vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, khi thực hiện bài tập bắt bóng trung bình và bắt bóng bổng; luân phiên phối hợp thực hiện hai hoặc ba bài tập.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Nêu sự khác biệt về hình tay, vị trí tiếp xúc giữa tay và bóng trong các tình huống bắt bóng trung bình, bắt bóng bổng. (*Kĩ thuật bắt bóng trung bình: hình tay ngửa, ngang ngực, tiếp xúc vào phía trước (theo hướng bóng đến), chếch dưới bóng. Kĩ thuật bắt bóng bổng: hình tay hướng chếch phía trước, ngang tầm mắt, tiếp xúc vào phía trước, chếch dưới và hai bên bóng.*)

+ Câu 2. Khi luyện tập kĩ thuật bắt bóng bổng, người tập phải lưu ý những vấn đề gì? (*Phải phán đoán chính xác điểm bóng đến và thời điểm thực hiện bắt bóng, đảm bảo hình tay đúng khi bắt bóng, cần phối hợp vận động của toàn thân khi bắt bóng.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Luyện tập kĩ thuật bắt bóng trung bình cần thực hiện theo trình tự nào? (*Từ tại chỗ luyện tập hình tay bắt bóng; tại chỗ bắt các đường bóng đến từ phía trước mặt, có tốc độ bay đến từ chậm đến nhanh; tại chỗ bắt các đường bóng đến hơi chếch sang phải, sang trái, có tốc độ bay đến từ chậm đến nhanh; di chuyển bắt các đường bóng đến ở bên phải, bên trái, có tốc độ bay đến từ chậm đến nhanh.*)

+ Luyện tập kĩ thuật bắt bóng bổng cần thực hiện theo trình tự nào? (*Từ tại chỗ bắt bóng đến từ phía trước mặt, có điểm rơi trước – trên trán, có tốc độ bay đến từ chậm đến nhanh; tại chỗ bắt bóng đến từ phía trước mặt, có điểm rơi trên đỉnh đầu, có tốc độ bay đến từ chậm đến nhanh; di chuyển ra trước, sang phải, sang trái, lùi ra sau bắt các đường bóng bổng có tốc độ bay đến từ chậm đến nhanh.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

Bài 2. Kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt.

– Rèn luyện khả năng tự học, tự giải quyết vấn đề và tự đánh giá kết quả luyện tập.

– Rèn luyện thể lực chung và năng lực phản xạ.

– Rèn luyện tính kiên trì, tự chủ, tinh thần hợp tác trong học tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt.

– Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và thi đấu tập.

– Vận dụng được kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt để luyện tập.

– Chủ động tìm kiếm thông tin về nội dung học tập và tích cực vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt trong luyện tập và thi đấu bóng đá.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học: Trong thi đấu bóng đá, với những đường bóng lăn sệt sang trái (sang phải) cách thân người 1 – 2 m, thủ môn cần thực hiện động tác nào sau đây: vồ bóng, ngả người sang trái (sang phải) bắt bóng, chạy sang trái, sang phải bắt bóng. (Ngả người sang trái (sang phải) bắt bóng.)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Dẫn bóng tiếp sức*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội dùng chân dẫn bóng đến đích. Khi vượt qua vạch đích, dùng tay dẫn bóng về vạch xuất phát và trao bóng cho HS tiếp theo. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt.

a) Để dẫn

Kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt được sử dụng trong trường hợp bóng đến với khoảng cách 1 – 1,5 m về phía bên phải hoặc bên trái so với vị trí đứng của thủ môn.

b) Kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu; thân người hơi gập ra trước và hướng về phía bóng đến; hai tay co ở khớp khuỷu, cẳng tay hướng ra trước, các ngón tay mở tự nhiên, hơi khum; mắt quan sát bóng.

– Thực hiện:

+ Ngả người sang trái: Khi bóng đến phía bên trái, chân trái bước sang ngang một bước ngắn, trọng lượng cơ thể chuyển nhanh lên chân trái và ngả người, hai tay vươn về phía bóng để bắt bóng. Khi ngả người sang trái, thân người tiếp đất theo thứ tự từ cẳng chân đến đùi, hông, sườn và vai.

+ Ngả người sang phải: Thực hiện như ngả người sang trái nhưng theo chiều ngược lại.

– Kết thúc: Thân người nằm nghiêng trên mặt đất, hai tay ôm bóng trước ngực.

2.2. Hướng dẫn học sinh làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Ngả người sớm hoặc muộn so với đường bóng lăn đến.

+ Chưa chuyển đúng trọng tâm sang trái hoặc sang phải khi thực hiện ngả người bắt bóng.

+ Khi bóng đến, thân người tiếp đất chưa đúng theo thứ tự từ cẳng chân đến đùi, hông, sườn và vai.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng; từ bên trái đến bên phải.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện luyện tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Luyện tập không bóng:

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Ngồi mông chạm đất, thân trên thẳng, hai chân hướng ra trước, hai tay co trước ngực, luân phiên ngả người ra sau và gập thân trở về tư thế ban đầu; luân phiên ngả người sang phải, sang trái, thân trên tiếp đất theo thứ tự từ hông đến sườn và vai.

+ Từ tư thế quỳ hai chân, chuyển trọng lượng cơ thể lên đầu gối chân trái và thực hiện ngả người sang trái theo trình tự tiếp đất: hông, đùi, sườn, vai.

+ Từ tư thế ngồi xổm, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trái và thực hiện ngả người sang trái theo trình tự tiếp đất: đùi, hông, sườn, vai.

– Luyện tập có bóng: Ngồi mông chạm đất, tung (hoặc lăn) bóng vào tường, ngả người sang trái, sang phải bắt bóng (lăn sệt) nảy ra.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn hai HS luân phiên lăn bóng cho nhau luyện tập bắt bóng sệt:

– Ngồi mông chạm đất, ngả người sang trái, sang phải bắt bóng.

– Quỳ trên hai gối, ngả người sang trái, sang phải bắt bóng.

– Đứng trên đệm (trên thảm, trên cát) ngả người bắt bóng.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Ngả người sang trái, sang phải bắt bóng lăn sệt do hai bạn luân phiên lăn đến.

+ Lần lượt từng HS luyện tập ngả người bắt bóng lăn sệt với đường bóng do bạn đá đến bằng lòng bàn chân.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Dẫn và đổi bóng trên đường dích dắc

– Mục đích: Phát triển năng lực phối hợp vận động và khả năng khéo léo của đôi chân.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Bóng được đặt tại các điểm gấp khúc của đường di chuyển.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng từ điểm số 1 đến điểm số 2, đổi và dẫn bóng từ điểm số 2 đến điểm số 3,... Tại điểm số 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy về đặt vào điểm số 1. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi bóng được đặt trở về ở điểm số 1. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Gợi ý trả lời các câu hỏi trong SGK:

Câu 2. Trong luyện tập kĩ thuật ngả người bắt bóng lăn sệt cần lưu ý những vấn đề gì? (*Lưu ý: Khởi động đầy đủ trước khi vận động, thực hiện các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, đảm bảo đúng trình tự và nguyên lí kĩ thuật, tuân thủ phương pháp và cách thức tổ chức luyện tập.*)

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập; phối hợp thực hiện 2 hoặc 3 bài tập theo đúng trình tự luyện tập.

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Ở giai đoạn luyện tập ban đầu đối với kĩ thuật ngả người bắt bóng, người tập nên ngả người về bên nào trước? Vì sao? (*Ngả về bên tay thuận trước, vì bên tay thuận, người tập phối hợp hoạt động của tay, chân, thân mình dễ dàng hơn, chính xác hơn và hình thành tính nhịp điệu của động tác nhanh hơn.*)

+ Trong luyện tập kĩ thuật ngả người bắt bóng, để đảm bảo không xảy ra chấn thương, người tập cần tuân thủ những yêu cầu nào? (*Khởi động kĩ trước khi luyện tập; tuyệt đối tuân thủ trình tự luyện tập: Từ tay phải đến tay trái; từ chậm đến nhanh; từ từng cử động đến liên kết nhiều cử động; từ với đường bóng chậm, gần, nhẹ đến đường bóng có sự tăng dần về tốc độ, cự li và lực.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 7. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN (10 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Chiến thuật tấn công cá nhân	– Chiến thuật di chuyển vị trí (chạy chỗ) – Chiến thuật dẫn bóng vượt qua đối phương – Chiến thuật đá bóng, đánh đầu vào cầu môn – Trò chơi vận động	5
2	Chiến thuật phòng thủ cá nhân	– Chiến thuật chiếm vị trí để phòng thủ – Chiến thuật kèm người – Chiến thuật tranh bóng – Trò chơi vận động	5

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học									
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10
1	Chiến thuật tấn công cá nhân	+	+	+	+	+					
2	Chiến thuật phòng thủ cá nhân						+	+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng thực hiện một số hình thức chiến thuật cá nhân trong bóng đá.

– Năng lực tư duy chiến thuật, khả năng phán đoán và xử lí tình huống trong luyện tập và thi đấu tập.

– Nhu cầu luyện tập, rèn luyện thân thể.

– Khả năng tự chủ, sáng tạo trong giải quyết vấn đề.

– Thái độ trách nhiệm, tinh thần đồng đội trong luyện tập và thi đấu tập.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Nhận biết và hiểu được mục đích, cách thực hiện các hình thức chiến thuật cá nhân.

– Hiểu được quy trình tổ chức luyện tập và định hướng kết quả khi thực hiện từng loại chiến thuật.

– Biết vận dụng các hình thức chiến thuật vào luyện tập và thi đấu tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng các bài tập, hình thức chiến thuật cá nhân.

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập chiến thuật cá nhân.

– Xử lí linh hoạt các tình huống chiến thuật và phối hợp đồng đội trong luyện tập, thi đấu tập.

– Thể hiện được khả năng tư duy về chiến thuật cá nhân trong luyện tập và thi đấu tập.

3. Thể lực

– Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực phản ứng vận động, năng lực phân biệt vận động và năng lực thích ứng trong quá trình luyện tập chiến thuật.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.

4. Thái độ

– Chủ động, tích cực trong giao tiếp và hợp tác với bạn để hoàn thành nội dung luyện tập.

– Khiêm tốn và tôn trọng đội bạn trong luyện tập và thi đấu tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Chiến thuật tấn công cá nhân

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập các bài tập chiến thuật tấn công cá nhân.

– Vận dụng kiến thức và kĩ năng thực hiện các bài tập kĩ thuật đã học để thực hiện các hình thức chiến thuật tấn công cá nhân.

– Rèn luyện năng lực phối hợp vận động, khả năng xử lí và giải quyết vấn đề, phát triển thể lực chung.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng một số hình thức chiến thuật tấn công cá nhân và vận dụng vào luyện tập, thi đấu tập.

– Có khả năng quan sát, xử lí linh hoạt, hợp lí các tình huống chiến thuật tấn công cá nhân và vận dụng vào luyện tập và thi đấu tập.

– Có tinh thần hợp tác, có trách nhiệm trong luyện tập và thi đấu tập.

– Nhận biết được các chiến thuật cơ bản trong bóng đá.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Trong thi đấu bóng đá, những yếu tố nào góp phần tạo nên sự thành công của trận đấu? (*Kĩ thuật, chiến thuật, tâm lí, thể lực.*)

+ Hãy nêu khái quát những điều em biết về chiến thuật, đội hình chiến thuật? (*Chiến thuật là nghệ thuật tổ chức phối hợp của các cầu thủ trong thi đấu; nội dung của chiến thuật là các biện pháp, phương pháp và hình thức thi đấu phù hợp nhất với tình huống cụ thể của trận đấu và đảm bảo thành quả của chiến lược. Đội hình chiến thuật là hình thức tiến hành thi đấu với sự phân công vị trí và nhiệm vụ chiến thuật nhất định cho từng cá nhân, nhóm và toàn đội.*)

+ Trong một trận thi đấu bóng đá, nếu một cầu thủ đột phá tấn công và ghi bàn vào cầu môn đối phương, kết quả đó cho thấy điều gì? (*Cầu thủ đó đã sử dụng thành công chiến thuật tấn công cá nhân.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Ném bóng vào ô*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển đến vạch giới hạn thực hiện ném bóng bằng hai tay vào một trong các ô ở phía trước. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được ném bóng một lần, số điểm đạt được của lần ném bóng là số ghi trên ô ném trúng. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao nhất là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của các hình thức chiến thuật tấn công cá nhân.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu chiến thuật tấn công cá nhân.

a) Đề dẫn

Chiến thuật tấn công cá nhân là các hoạt động không bóng hoặc có bóng của cầu thủ khi tham gia tấn công. Chiến thuật tấn công cá nhân rất đa dạng về cách thức triển khai: di chuyển vị trí (chạy chỗ); dẫn bóng vượt qua đối phương; đá bóng, đánh đầu vào cầu môn,...

b) Chiến thuật di chuyển vị trí (chạy chỗ)

Chiến thuật di chuyển vị trí là hoạt động không bóng của cầu thủ tham gia tấn công nhằm chiếm vị trí thuận lợi để phối hợp với đồng đội (nhận bóng hoặc chuyền bóng). Di chuyển vị trí được thực hiện thông qua các hình thức:

– *Chiếm lĩnh vị trí:* Cầu thủ quan sát, đánh giá các tình huống khi thi đấu (vị trí của bóng, vị trí của đồng đội và đối phương,...), di chuyển đến vị trí thuận lợi để nhận bóng hoặc phối hợp đồng đội tấn công cầu môn đối phương.

– *Thoát khỏi sự truy cản của đối phương (thoát khỏi người kèm):* Di chuyển liên tục, tăng tốc bất ngờ,... để cắt đứt sự đeo bám của đối phương và tạo ra vị trí thuận lợi cho việc nhận, khống chế và xử lí bóng.

c) Chiến thuật dẫn bóng vượt qua đối phương

Dẫn bóng tốc độ cao, dẫn bóng kết hợp động tác giả, dẫn bóng kết hợp chuyền bóng cho đồng đội để thoát khỏi sự truy cản của đối phương, tạo cơ hội và khoảng trống cho bản thân hoặc đồng đội đá bóng vào cầu môn đối phương.

d) Chiến thuật đá bóng, đánh đầu vào cầu môn

Dẫn bóng hoặc nhận bóng từ đồng đội, phối hợp quan sát vị trí của thủ môn đối phương, xác định khoảng cách, hướng và kĩ thuật để đá bóng (hoặc đánh đầu) vào cầu môn đối phương.

2.2. Hướng dẫn học sinh làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS luyện tập theo hướng dẫn và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Thể lực yếu, chưa có quyết tâm cao, chưa có kiến thức đầy đủ về các hình thức chiến thuật.

+ Chưa phối hợp tốt các kĩ thuật: dẫn bóng, động tác giả, chuyền bóng cho đồng đội đá bóng vào cầu môn.

+ Xác định vị trí nhận bóng chưa chính xác, chưa thực hiện được các kĩ thuật đá bóng hoặc đánh đầu vào cầu môn đối phương.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ chậm đến nhanh; từ hình thức chiến thuật tấn công cá nhân riêng lẻ đến kết hợp nhiều hình thức chiến thuật tấn công cá nhân.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS tự luyện tập:

– Dẫn bóng tốc độ cao trên đường thẳng, đường vòng; dẫn bóng trên đường thẳng, đột ngột chuyển hướng sang phải, sang trái khi gặp vật cản; dẫn bóng, đột ngột dừng bóng; dẫn bóng luân phiên đổi chân.

– Dẫn bóng luồn cọc kết hợp tăng dần tốc độ và đá bóng vào cầu môn.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Di chuyển ngang phối hợp đón bóng và chuyền bóng cho nhau.

– Di chuyển tiến, lùi phối hợp đón bóng và chuyền bóng cho nhau.

– Dẫn bóng vượt qua đối phương.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ *Di chuyển vị trí*: Lần lượt từng HS xuất phát, di chuyển không bóng vượt qua hàng hậu vệ đối phương và nhận bóng do bạn hỗ trợ luyện tập chuyền (hoặc tung) đến để đá bóng (hoặc đánh đầu) vào cầu môn.

+ Dẫn bóng vượt qua đối phương: Lần lượt từng HS dẫn bóng vượt qua vị trí của các HS đóng vai là đối phương để đá bóng vào cầu môn.

+ Đá bóng vào cầu môn: Lần lượt từng HS dẫn bóng theo hành lang được bố trí trên sân và đá bóng vào cầu môn.

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đá bóng vào cầu môn:

* Nhóm 5 – 7 HS thực hiện dẫn bóng qua nấm và đá bóng vào cầu môn.

* Nhóm 3 HS dẫn bóng, chuyền bóng cho nhau để đá bóng vào cầu môn với cự li 12 – 15 m.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Chuyền và bắt bóng tiếp sức

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội được chia thành hai nhóm A và B, mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vạch giới hạn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đầu hàng của nhóm A tung bóng cho HS đầu hàng của nhóm B (cùng đội) và nhanh chóng di chuyển về cuối hàng; HS đầu hàng của nhóm B bắt bóng và tung bóng cho HS tiếp theo của nhóm A và di chuyển về cuối hàng. HS trong nhóm lần lượt thực hiện như HS đầu hàng, mỗi HS chỉ tung và bắt bóng một lần. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng dần tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập chiến thuật tấn công cá nhân; luân phiên phối hợp thực hiện hai hoặc ba bài tập.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

Câu 2. Khi luyện tập chiến thuật di chuyển chiếm vị trí cần thực hiện đúng những yêu cầu nào? (*Tập trung quan sát, phân tích tình huống luyện tập, di chuyển, phối hợp thực hiện các kĩ thuật tấn công.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Để chiếm được vị trí thuận lợi khi nhận đường chuyền bóng từ đồng đội, cầu thủ cần chú ý những gì? (*Quan sát, đánh giá các tình huống khi thi đấu gồm: vị trí của bóng, vị trí của đồng đội và đối phương, di chuyển đến vị trí thuận lợi để nhận bóng.*)

+ Cầu thủ ở những vị trí nào trên sân có thể sử dụng các hình thức chiến thuật tấn công cá nhân? (*Cầu thủ ở tất cả các vị trí: tiền đạo, tiền vệ, hậu vệ, thủ môn đều có thể sử dụng các hình thức chiến thuật tấn công cá nhân.*)

+ Chiến thuật thi đấu bóng đá là gì? (*Chiến thuật là cách thức tổ chức hoạt động tấn công và phòng thủ nhằm đạt được hiệu quả cao nhất trong thi đấu.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ cá nhân

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập các kĩ thuật (đã học) kết hợp với chiến thuật phòng thủ cá nhân.

– Rèn luyện khả năng phối hợp và giải quyết vấn đề.

– Rèn luyện thể lực chung, phát triển khả năng tư duy về chiến thuật phòng thủ.

– Rèn luyện tinh thần đồng đội, khả năng hợp tác trong học tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng một số hình thức chiến thuật phòng thủ cá nhân, biết vận dụng trong luyện tập và thi đấu tập.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua quan sát và luyện tập.

– Chủ động ghi nhớ các hình thức chiến thuật, tích cực trong luyện tập và thi đấu tập.

– Thể hiện sự yêu thích môn Bóng đá và có sự tăng tiến về thể lực.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về chiến thuật phòng thủ cá nhân.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học: Trong thi đấu bóng đá, chiến thuật phòng thủ cá nhân được thực hiện do cầu thủ ở vị trí nào trên sân? (*Được thực hiện bởi cầu thủ ở tất cả các vị trí trên sân.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Nhảy bao bố*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội đứng trong bao bố, hai tay giữ miệng bao và bật nhảy bằng hai chân đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của chiến thuật phòng thủ cá nhân.

– Sử dụng các phương tiện và hình ảnh trực quan (hình ảnh, sơ đồ, mô hình, video,...) giới thiệu về chiến thuật phòng thủ cá nhân.

a) Để dẫn

Chiến thuật phòng thủ cá nhân là hoạt động của mỗi cầu thủ trên sân nhằm ngăn chặn, cản phá sự tấn công của đối phương và giành lại quyền kiểm soát bóng. Chiến thuật phòng thủ cá nhân gồm: chiếm vị trí để phòng thủ, kèm người và tranh bóng.

b) Chiến thuật chiếm vị trí để phòng thủ

Chiến thuật chiếm vị trí để phòng thủ là mỗi cầu thủ phải chiếm được vị trí thích hợp với nhiệm vụ chiến thuật của mình và tình hình cụ thể trên sân.

Quan sát, đánh giá tình hình trên sân để xác định khả năng tấn công của đối phương và xác định vị trí của đồng đội, của đối phương; lựa chọn vị trí có thể chặn được hướng tấn công của đối phương vào cầu môn.

c) Chiến thuật kèm người

Chiến thuật kèm người nhằm giám sát chặt chẽ và gây khó khăn cho đối phương trong các hoạt động.

Ngăn chặn các hướng di chuyển của đối phương ngay cả khi đối phương không có bóng; bám sát, ngăn cản đối phương đột phá hoặc đá bóng vào cầu môn.

d) Chiến thuật tranh bóng

Chiến thuật tranh bóng là hoạt động phòng thủ tích cực để giành quyền kiểm soát bóng hoặc phá bóng khỏi quyền kiểm soát của đối phương.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện bài tập theo hình ảnh trực quan đã ghi nhớ.

– Cho HS chia nhóm luyện tập theo hướng dẫn và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn HS các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Kĩ năng thực hiện các kĩ thuật cá nhân chưa đạt để thực hiện bài tập chiến thuật.

+ Hiểu không đúng về mục đích của hình thức chiến thuật và bài tập chiến thuật.

+ Hiểu không đúng yêu cầu và cách tổ chức thực hiện.

+ Nôn nóng đạt kết quả cao trong thực hiện bài tập chiến thuật.

+ Thiếu tinh thần hợp tác, giúp đỡ nhau trong phối hợp luyện tập.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ hình thức chiến thuật phòng thủ cá nhân riêng lẻ đến tập kết hợp nhiều hình thức chiến thuật phòng thủ cá nhân.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn HS luyện tập chiến thuật.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Di chuyển tiến, lùi và di chuyển ngang bằng bước trượt.

– Tại chỗ quay sang phải, sang trái.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên di chuyển không bóng ra trước, sang hai bên (không có vật chuẩn và có vật chuẩn) giúp bạn luyện tập chiến thuật chiếm vị trí và kèm người.

– Luân phiên dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng, đường dích dắc và dẫn bóng đột ngột chuyển hướng giúp bạn luyện tập chiến thuật chiếm vị trí, kèm người.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chiếm vị trí và kèm người: Hai HS A và B di chuyển ngang chuyền bóng cho nhau giúp HS C luyện tập chiếm vị trí và kèm người.

+ Tranh bóng: Nhóm ba HS đứng theo hình tam giác chuyền bóng cho nhau, một HS di chuyển trong hình tam giác để ngăn cản đường chuyền bóng của ba HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Rắn săn mồi

– Mục đích: Phát triển khả năng khéo léo và phản xạ.

– Chuẩn bị: Mỗi HS tham gia trò chơi có một quả bóng; hai HS đóng vai rắn, không dẫn bóng và cầm tay nhau (cầm một tay).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, những HS có bóng dẫn bóng di chuyển trong giới hạn của sân; hai HS đóng vai rắn tìm cách dùng tay vỗ nhẹ vào vai HS dẫn bóng. Nếu HS dẫn bóng bị vỗ vào vai thì phải dừng lại và đóng vai rắn. HS làm rắn không được rời tay nhau. Trò chơi kết thúc khi tất cả làm rắn.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng tăng dần tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập; phối hợp thực hiện 2 hoặc 3 bài tập theo các tình huống khác nhau.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 2. Để thực hiện hiệu quả chiến thuật phòng thủ cá nhân (chiếm vị trí để phòng thủ, kèm người, tranh bóng) cần lưu ý những vấn đề gì? (*Chiếm vị trí để phòng thủ: quan sát, đánh giá tình huống trên sân; xác định vị trí của đồng đội và đối phương để lựa chọn vị trí tốt nhất ngăn chặn hướng tấn công của đối phương tới cầu môn. Kèm người: phong toả hướng di chuyển của đối phương; bám sát, ngăn cản đối phương đột phá hoặc đá bóng vào cầu môn. Tranh bóng: quan sát để phá bóng hoặc giành lại quyền kiểm soát bóng từ chân đối phương.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Trong tình huống bị đối phương lấy bóng ở giữa sân và đang thực hiện tấn công về phía cầu môn, em cần giải quyết tình huống đó như thế nào? (*Ngay sau khi mất bóng, nhanh chóng bám đuổi theo đối phương và thực hiện tranh bóng ngăn cản đường tấn công của đối phương trước khu vực cầu môn.*)

+ Trong các hình thức của chiến thuật phòng thủ cá nhân, loại hình nào là quan trọng nhất? Vì sao? (*Cả ba loại hình chiến thuật phòng thủ cá nhân: chiếm vị trí, kèm người, tranh bóng đều quan trọng. Vì trong hoạt động phòng thủ cá nhân, muốn ngăn cản đối phương tổ chức tấn công thì cầu thủ phải biết lựa chọn vị trí thích hợp để chặn hướng tấn công của đối phương; biết kèm người để gây khó khăn quá trình triển khai tấn công hoặc phong toả hướng di chuyển của đối phương; biết tranh bóng để phá vỡ ý đồ tấn công của đối phương và có thể tổ chức phản công nhanh.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: TẠ THỊ HƯỜNG – BÙI THU TRANG

Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – TRẦN THỊ CẨM ANH

Thiết kế sách: LÊ THẾ HẢI

Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA

Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG – VŨ THỊ THANH TÂM

Chế bản: Công ty Cổ phần Dịch vụ xuất bản Giáo dục Hà Nội

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 – BÓNG ĐÁ – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số: .....

In ..... cuốn (QĐ ..... SLK), khổ 19 x 26,5cm.

In tại .....

Số ĐKXB:...../CXBIPH/...../GD

Số QĐXB: ..... ngày ... tháng ... năm 202.....

In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm 202.....

Mã số ISBN: 978-604-0-.....



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 11 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 11, tập một – SGV
2. Ngữ văn 11, tập hai – SGV
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 11 – SGV
4. Toán 11 – SGV
5. Chuyên đề học tập Toán 11 – SGV
6. Lịch sử 11 – SGV
7. Chuyên đề học tập Lịch sử 11 – SGV
8. Địa lí 11 – SGV
9. Chuyên đề học tập Địa lí 11 – SGV
10. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 11 – SGV
11. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 11 – SGV
12. Vật lí 11 – SGV
13. Chuyên đề học tập Vật lí 11 – SGV
14. Hoá học 11 – SGV
15. Chuyên đề học tập Hoá học 11 – SGV
16. Sinh học 11 – SGV
17. Chuyên đề học tập Sinh học 11 – SGV
18. Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí – SGV
19. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí – SGV
20. Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi – SGV
21. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi – SGV
22. Tin học 11 – SGV
23. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Tin học ứng dụng – SGV
24. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Khoa học máy tính – SGV
25. Mĩ thuật 11 – SGV
26. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 11 – SGV
27. Âm nhạc 11 – SGV
28. Chuyên đề học tập Âm nhạc 11 – SGV
29. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 11 – SGV
30. Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền – SGV
31. Giáo dục thể chất 11 – Bóng đá – SGV
32. Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông – SGV
33. Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ – SGV
34. Giáo dục quốc phòng và an ninh 11 – SGV
35. Tiếng Anh 11 – Global Success – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG