BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT

## BÓNG ĐÁ

12

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12

## 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 12 – Bóng đá, sách giáo viên* gồm hai phần:

PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG

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

Sách được biên soạn nhằm hỗ trợ thầy, cô giáo tổ chức hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 12 – Bóng đá theo định hướng phát triển năng lực và phẩm chất của học sinh với các nội dung cơ bản sau:

Phần I. Kiến thức chung: Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

Phần II. Thể thao tự chọn: Bóng đá, gồm 7 chủ đề: Những vấn đề chung; Kĩ thuật đá bóng; Kĩ thuật dừng bóng; Kĩ thuật đánh đầu; Kĩ thuật thủ môn; Kĩ thuật tranh bóng; Chiến thuật nhóm.

Nội dung các bài trong mỗi chủ đề được cấu trúc theo hướng tạo điều kiện để học sinh được tham gia vào hoạt động học tập với vai trò là chủ thể, tự chiếm lĩnh tri thức, tự trải nghiệm, tự phát triển bản thân và phát triển thể chất.

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** ..... **6**

**I. GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC** ..... **6**

**II. ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC VÀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ** ..... **8**

**III. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC** ..... **10**

**Phần B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ** ..... **18**

**Phần I. KIẾN THỨC CHUNG** ..... **18**

**Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất** ..... **18**

**Phần II. THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ** ..... **28**

**Chủ đề 1. Những vấn đề chung** ..... **28**

Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội. Kế hoạch luyện tập môn Bóng đá ..... 29

Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá ..... 34

**Chủ đề 2. Kĩ thuật đá bóng** ..... **43**

Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân ..... 44

Bài 2. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân ..... 49

**Chủ đề 3. Kĩ thuật dừng bóng** ..... **53**

Bài 1. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân ..... 55

Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân ..... 58

**Chủ đề 4. Kĩ thuật đánh đầu** ..... **63**

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa ..... 65

Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên ..... 69


KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

**Chủ đề 5. Kĩ thuật thủ môn** ..... **74**

Bài 1. Kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay ..... 75

Bài 2. Kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân ..... 80

**Chủ đề 6. Kĩ thuật tranh bóng** ..... **85**

Bài 1. Kĩ thuật tranh bóng trước mặt ..... 86

Bài 2. Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh ..... 90

**Chủ đề 7. Chiến thuật nhóm** ..... **94**

Bài 1. Chiến thuật tấn công nhóm ..... 95

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ nhóm ..... 100

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 cả 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, các em 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 và 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 Giáo dục phổ thông 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.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

| 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 tập luyện TDTT và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT.<br>– 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.<br>– Tích cực tham gia các hoạt động tập thể để rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng. |
| 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.<br>– 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.<br>– 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 luyện tập TDTT.<br>– 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.<br>– 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 12

| Nội dung | Yêu cầu cần đạt |
|---|---|
| KIẾN THỨC CHUNG<br>Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất | Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực. |
| THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ | – Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội.<br>– Hiểu và phân tích được những điều luật của môn Bóng đá để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.<br>– Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và thi đấu môn Bóng đá.<br>– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.<br>– Biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng đá.<br>– Thể hiện năng khiếu về môn Bóng đá trong học tập và thi đấu.<br>– Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu. |

| | |
|---|---|
| | – Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.<br>– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.<br>– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu. |

## 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– 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.

– 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 luyện tập 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 12.

– 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

*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 đá bóng | 2 | 10 | 14,3 |
| | | Chủ đề 3. Kĩ thuật dừng bóng | 2 | 10 | 14,3 |
| | | Chủ đề 4. Kĩ thuật đánh đầu | 2 | 10 | 14,3 |
| | | Chủ đề 5. Kĩ thuật thủ môn | 2 | 8 | 11,4 |
| | | Chủ đề 6. Kĩ thuật tranh bóng | 2 | 8 | 11,4 |
| | | Chủ đề 7. Chiến thuật nhóm | 2 | 10 | 14,3 |
| Kiểm tra, đánh giá | | | | 7 | 10,0 |
| **Tổng cộng** | | | | **70** | **100** |

## 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).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

## 4. Hướng dẫn thực hiện Chương trình Giáo dục thể chất lớp 12

### *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 các tố chất thể lực.

– Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực.

#### 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 các tố chất thể lực.

– Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

### 1. Kiến thức

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

– Nhận biết được vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể trong hoạt động TDTT.

– Biết cách hướng dẫn người khác lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Biết cách hướng dẫn người khác lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng trong hoạt động TDTT để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực.

### 2. Kĩ năng

– Hướng dẫn được người khác lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Hướng dẫn được người khác lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng trong hoạt động TDTT để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực.

### 3. Thái độ

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

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong học tập và 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 có thể sử dụng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực; vai trò và tác dụng của chế độ dinh dưỡng đối với sức khoẻ và hoạt động thể lực.

– 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

## 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 các tố chất thể lực.

+ Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực.

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

Đặc điểm, tính chất lí, hoá của môi trường tự nhiên nói chung và của một số yếu tố tự nhiên nói riêng là căn cứ quan trọng để lựa chọn nội dung, phương pháp rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

Xuất phát từ mục đích rèn luyện, việc sử dụng các yếu tố tự nhiên được chia thành hai loại hình cơ bản sau:

– Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.

– Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện, phát triển thể lực.

*Hướng dẫn được người khác biết sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực cần nắm vững các nội dung sau:*

*a) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ*

Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ là quá trình lựa chọn, sử dụng một cách hợp lí, hiệu quả các yếu tố tích cực, có lợi của không khí, ánh sáng mặt trời, nước,... nhằm nâng cao sức khoẻ và khả năng thích ứng của cơ thể trước những diễn biến bất lợi của môi trường.

* *Các hình thức rèn luyện sức khoẻ bằng yếu tố tự nhiên*

– Rèn luyện sức khoẻ bằng không khí với các hình thức hoạt động: Tắm không khí, tắm không khí kết hợp xoa bóp cơ thể, hít thở sâu, đi bộ, chạy chậm, đi xe đạp chậm, tập bài thể dục,... trong điều kiện không khí trong lành.

– Rèn luyện sức khoẻ bằng ánh nắng mặt trời: Tắm nắng, luyện tập một số môn thể thao với lượng vận động nhẹ tại thời điểm và trong thời gian ánh nắng mặt trời không gây tổn hại cho da, cho mắt.

– Rèn luyện sức khoẻ bằng nước: Tắm nước lạnh, tắm và ngâm mình trong nước ấm; thả lỏng và hồi phục cơ thể dưới tác động của tốc độ, áp suất trong dòng nước ấm,...

* *Các yêu cầu khi lựa chọn yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ*

Lựa chọn yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ phải đáp ứng các yêu cầu sau:

– Phù hợp với mục đích rèn luyện, đặc điểm cá nhân và tình trạng sức khoẻ.

– Phù hợp với điều kiện thời tiết, khí hậu và không gian rèn luyện.

– Không gây tổn hại đến cơ thể và tình trạng bệnh lí hiện có.

– Có thể kết hợp hài hoà và hiệu quả các yếu tố có lợi của yếu tố tự nhiên khác (nhiệt độ, độ ẩm, áp suất không khí,...) trong quá trình luyện tập.

* *Các yêu cầu về phương pháp luyện tập*

– Lựa chọn địa điểm, thời gian luyện tập phải phù hợp với đặc điểm, tính chất và hình thức tác động của yếu tố tự nhiên.

– Lựa chọn hình thức rèn luyện phải có tác dụng phát huy hiệu quả tác động của yếu tố tự nhiên đối với thân thể.

– Đảm bảo về thời lượng và mức độ tác động của hình thức rèn luyện đối với thân thể.

– Đảm bảo tính thường xuyên trong quá trình rèn luyện; đảm bảo an toàn và kết hợp kiểm tra y tế định kì trong quá trình rèn luyện.

* *Một số ví dụ hướng dẫn sử dụng yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ*

***Rèn luyện sức khoẻ bằng phương pháp hít thở sâu***

– Lợi ích và tác dụng của việc hít thở sâu:

+ Nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp, tăng độ sâu hô hấp, giúp cơ thể nhận được nhiều oxygen.

+ Giúp thư giãn tâm trí, giảm lo âu, căng thẳng; giúp kiểm soát cảm xúc. Khi oxygen được lưu thông dễ dàng và nhiều hơn đến tim, đến các cơ quan tiêu hoá, mọi hoạt động của hệ tim mạch, hệ tiêu hoá được cải thiện.

+ Tăng cường hoạt động của hệ miễn dịch, giúp cơ thể phòng tránh được nhiều nguy cơ về bệnh lí; tăng cường giải phóng chất giảm đau tự nhiên, giúp cơ thể tạm thời vượt qua tình trạng đau nhức thông thường.

+ Hình thành tư thế tốt cho khung xương: Khi hít thở sâu, phổi căng đầy không khí, lồng ngực nở ra, cột sống thẳng lên, xương vai được mở ra phía sau giúp tạo ra một tư thế đứng và ngồi đẹp hơn.

+ Thúc đẩy quá trình hồi phục giữa các lần lặp lại bài tập thể lực và sau vận động căng thẳng.

– Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng việc hít thở sâu:

+ Tư thế cơ thể khi luyện tập: Nằm duỗi thẳng chân, đầu thấp; ngồi thẳng lưng trên ghế cao; đứng thẳng lưng, đứng kết hợp vươn và hạ hai tay theo nhịp thở; đi chậm, đi chậm kết hợp vươn và hạ hai tay theo nhịp thở; chạy chậm,...

+ Nhịp hít thở sâu: Nhịp 1, hít sâu bằng mũi từ 4 – 5 giây; nhịp 2, thở ra từ từ, thở hết bằng mũi và miệng từ 5 – 6 giây (hoặc thở ra nhanh, mạnh, thở ra hết bằng mũi và miệng).

+ Thời gian luyện tập ban đầu từ 10 – 15 phút/ngày và tăng dần đến từ 25 – 30 phút/ngày; trang phục luyện tập nên gọn, nhẹ, phù hợp với thời tiết.

*Chú ý:* Thời điểm luyện tập tốt nhất là vào sáng sớm ở nơi có không khí trong lành, thoáng mát về mùa hè, không bị gió lùa về mùa đông. Không luyện tập khi vừa ăn no.

***Rèn luyện sức khoẻ bằng phương pháp tắm nắng***

– Lợi ích và tác dụng của việc tắm nắng:

+ Tắm nắng từ 15 – 30 phút mỗi ngày giúp cải thiện tâm trạng, điều chỉnh nhận thức và hành động tích cực; giúp cơ thể tổng hợp vitamin D, phát triển xương và tăng trưởng chiều cao; có tác dụng phòng ngừa bệnh loãng xương ở người cao tuổi.

+ Nâng cao sức đề kháng của cơ thể; tăng lưu thông máu và hạn chế nguy cơ mắc bệnh tim mạch; giúp giảm bớt các triệu chứng của một số bệnh về da như bệnh chàm, bệnh vảy nến,...

– Phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng việc tắm nắng:

+ Nên tắm nắng trực tiếp với ánh sáng mặt trời, thời gian tắm nắng trong một ngày cần tăng dần từ ít đến nhiều để giúp da thích ứng dần với ánh nắng; cần sử dụng kem chống nắng để da không bị cháy nắng.

+ Mỗi ngày tắm nắng một lần với thời lượng từ 15 – 30 phút vào sáng sớm (thời điểm này, tia tử ngoại có cường độ thấp, giúp da hấp thu vitamin D thuận lợi và không gây tổn hại cho da).

+ Các tư thế tắm nắng: Nằm ngửa, nằm sấp hoặc ngồi trên ghế ở tư thế thoải mái để thân mình tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời một cách tối đa, dùng mũ che gáy và đeo kính râm để bảo vệ mắt. Thay đổi tư thế tắm nắng từ 5 – 10 phút mỗi lần để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời. Có thể kết hợp giữa tắm nắng với luyện tập một số môn thể thao có lượng vận động nhẹ.

*Chú ý*: Thời điểm tắm nắng không thích hợp có thể bị cảm nắng, say nắng, bỏng da. Cần cung cấp đủ nước cho cơ thể trong thời gian tắm nắng. Sau khi tắm, cần nghỉ ở chỗ râm mát trước khi vệ sinh cơ thể bằng nước. Nếu cảm thấy cơ thể không khoẻ thì không nên tắm nắng.

*b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện, phát triển thể lực*

Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện thể lực là quá trình lựa chọn và sử dụng các yếu tố của địa hình, của môi trường nước,... như một phương tiện luyện tập để phát triển các tố chất thể lực.

* *Các hình thức rèn luyện thể lực bằng yếu tố tự nhiên*

– Rèn luyện thể lực bằng các yếu tố địa hình: Chạy với các tốc độ và cự li khác nhau trên địa hình bằng phẳng; chạy lên dốc, xuống dốc; chạy trên địa hình có nhiều chướng ngại vật tự nhiên,...

– Rèn luyện thể lực trong môi trường nước: Bơi, lặn với các tốc độ khác nhau; đi, chạy, nhảy trong nước với độ sâu khác nhau; khắc phục áp lực và tác động của dòng chảy cùng với những nỗ lực khác nhau về tốc độ và sức mạnh,...

– Rèn luyện thể lực ở vùng núi cao, có không khí loãng: Luyện tập đa dạng các môn thể thao nhằm nâng cao khả năng hoạt động của hệ hô hấp, phát triển sức bền.

* *Các yêu cầu khi lựa chọn yếu tố tự nhiên để rèn luyện thể lực*

Lựa chọn yếu tố tự nhiên để rèn luyện thể lực cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Phù hợp với nhu cầu luyện tập và đặc điểm cá nhân của người tập (lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực); phù hợp với tình trạng sức khoẻ của bản thân.

– Điều kiện rèn luyện đảm bảo an toàn, không có nhiều phương tiện giao thông hoạt động; có môi trường trong lành, không bị ô nhiễm do khói bụi.

– Đối với môi trường nước: Có nguồn nước sạch, có độ sâu và tốc độ dòng chảy phù hợp với điều kiện rèn luyện, không có các yếu tố nguy hiểm ngầm trong nước.

* *Các yêu cầu về phương pháp luyện tập*

– Nội dung rèn luyện, lượng vận động của bài tập (số lần lặp lại bài tập trong một buổi tập, cự li, tốc độ) phải phù hợp với năng lực vận động của bản thân. Luôn khởi động kĩ trước khi luyện tập và thả lỏng sau khi luyện tập.

– Quá trình rèn luyện phải đảm bảo tính tuần tự (từ dễ đến khó về mức độ phức tạp của bài tập; từ thấp đến cao về tốc độ, cự li và số lần lặp lại bài tập), tính vừa sức (yêu cầu của bài tập phải phù hợp với trình độ thể lực và năng lực vận động của bản thân).

– Luôn quan tâm và đảm bảo an toàn trong quá trình rèn luyện; không luyện tập đến mức quá mệt mỏi; khi có các biểu hiện như đau cơ khớp, khó thở, mồ hôi ra quá nhiều, chóng mặt, buồn nôn,... phải dừng luyện tập và phải được chăm sóc y tế chu đáo.

– Thời gian và địa điểm rèn luyện phải có tác dụng phát huy ảnh hưởng tích cực của điều kiện khí hậu, thời tiết đối với sức khoẻ. Đảm bảo định kì kiểm tra sức khoẻ trong quá trình rèn luyện.

* *Một số ví dụ sử dụng yếu tố tự nhiên để rèn luyện, phát triển thể lực*

***Sử dụng yếu tố địa hình để rèn luyện, phát triển thể lực***

– Chạy trên địa hình tự nhiên với tốc độ trung bình để rèn luyện sức bền.

– Chạy nhanh trên địa hình bằng phẳng, chạy lên dốc để rèn luyện sức mạnh và sức nhanh.

– Chạy xuống dốc (có độ dốc 7 – 8°) để rèn luyện sức nhanh tần số và độ dài bước chạy.

– Chạy, nhảy trên cát để rèn luyện sức mạnh.

***Sử dụng môi trường nước để rèn luyện, phát triển thể lực***

– Bơi với tốc độ tối đa ở cự li ngắn để rèn luyện sức mạnh tốc độ.

– Bơi với tốc độ trung bình ở cự li dài để rèn luyện sức bền.

– Lặn gắng sức ở cự li ngắn để rèn luyện sức mạnh tốc độ và sức bền yếm khí.

– Đi nhanh, chạy hoặc nhảy trong nước với mức nước ngang đầu gối để rèn luyện sức mạnh.

*2.1.2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực*

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với đời sống và sức khoẻ của con người. Vì vậy, thực hiện một chế độ dinh dưỡng hợp lí, lành mạnh là điều kiện cần thiết đối với mỗi người để chăm sóc và rèn luyện sức khoẻ. Trong hoạt động TDTT (ở tất cả các cấp độ), lượng vận động của bài tập, đặc điểm hoạt động của môn thể thao và đặc điểm của người tập có ý nghĩa quyết định đối với mức tiêu hao năng lượng và là căn cứ quan trọng để xác định chế độ dinh dưỡng nhằm bù đắp mức năng lượng đã tiêu hao.

*Hướng dẫn được người khác biết sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực cần nắm vững các nội dung sau:*

*a) Lợi ích và tác dụng của chế độ dinh dưỡng hợp lí*

** Chế độ dinh dưỡng hợp lí*

Dinh dưỡng hợp lí thể hiện chế độ ăn phù hợp với đặc điểm sinh trưởng và hoạt động chức năng của cơ thể. Thức ăn bao gồm đủ và cân đối các chất dinh dưỡng, đáp ứng nhu cầu của cơ thể, thúc đẩy sự phát triển và tăng cường sức khoẻ.

Do vậy, chỉ có sử dụng thực phẩm một cách khoa học mới phát huy được tác dụng của dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực.

** Lợi ích và tác dụng của chế độ dinh dưỡng hợp lí*

– Chế độ dinh dưỡng hợp lí, đảm bảo cho cơ thể:

+ Được cung cấp đầy đủ, cân đối về dưỡng chất để cấu tạo tế bào và các cơ quan của cơ thể sống; sản sinh năng lượng để duy trì hoạt động sống và hoạt động thể lực.

+ Phát triển thể chất, cải thiện sức khoẻ, tăng cường hệ miễn dịch, ngăn ngừa bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

– Chế độ dinh dưỡng không hợp lí là một trong những nguyên nhân cơ bản làm cho cơ thể:

+ Chậm phát triển, trí nhớ kém, giảm sức đề kháng; giảm tuổi thọ.

+ Dễ mắc các bệnh: Cao huyết áp, xơ vữa động mạch, tiểu đường, rối loạn tiêu hoá và nhiều tình trạng bệnh lí khác đối với các cơ quan trong cơ thể.

*b) Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực*

Để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực bằng dinh dưỡng một cách khoa học, hợp lí cần thực hiện những yêu cầu sau:

* *Xác định được nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể*

Trung bình mỗi ngày, phần lớn năng lượng do cơ thể sản sinh ra từ thức ăn được sử dụng để duy trì các chức năng cơ bản (hít thở, nhịp tim, điều hoà thân nhiệt...), số còn lại được cung cấp cho các hoạt động thể lực. Vì vậy, nhận biết và đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể là điều kiện đầu tiên và thiết yếu để xây dựng một chế độ dinh dưỡng hợp lí. Việc xác định nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người phụ thuộc vào các yếu tố sau:

– Lứa tuổi, giới tính, mức độ hoạt động thể lực, khối lượng cơ bắp (hình thái cơ thể), thân nhiệt, giai đoạn phát triển cơ thể, tình trạng bệnh tật,...

– Khả năng cung cấp nguồn dinh dưỡng (của mỗi người, mỗi gia đình hoặc cộng đồng), thói quen ăn uống, tình trạng dinh dưỡng và sức khoẻ.

– Giá trị dinh dưỡng của các chất sinh năng lượng chủ yếu (carbohydrate, protein, lipid); nhu cầu về chất khoáng và vitamin; nhu cầu về nước uống,...

* *Biết cách tính nhu cầu năng lượng hằng ngày*

Bên cạnh việc nắm được "Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam", việc biết cách tính nhu cầu năng lượng của cơ thể để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực là rất cần thiết. Sau đây là một trong những cách tính nhu cầu năng lượng mà cơ thể cần được cung cấp hằng ngày:

Nhu cầu năng lượng hằng ngày bao gồm: Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản (BMR – Basal Metabolic Rate) và nhu cầu năng lượng cho các hoạt động thể lực.

**Nhu cầu năng lượng hằng ngày = BMR × R**

Trong đó:

– BMR (nam) = (13,397 × số kg cân nặng) + (4,799 × số cm chiều cao) – (5,677 × số tuổi) + 88,362.

– BMR (nữ) = (9,247 × số kg cân nặng) + (3,098 × số cm chiều cao) – (4,330 × số tuổi) + 447,593.

– R là hệ số hoạt động thể lực trong ngày:

+ Vận động ít (chỉ làm việc văn phòng, không luyện tập): R = 1,2.

+ Vận động nhẹ (luyện tập TDTT 1 – 3 lần / tuần): R = 1,375.

+ Vận động vừa (luyện tập TDTT 3 – 5 lần / tuần): R = 1,55

+ Vận động nặng (luyện tập TDTT 6 – 7 lần / tuần): R = 1,725

+ Vận động rất nặng (luyện tập TDTT 2 lần / ngày): R = 1,9

** Sử dụng dinh dưỡng phù hợp với đặc điểm hoạt động thể thao*

Thành phần của chế độ dinh dưỡng được xác định dựa vào đặc điểm, vai trò của từng chất dinh dưỡng đối với cơ thể và hoạt động thể lực:

**Carbohydrate**

– Là nguồn năng lượng cơ bản đáp ứng nhu cầu hoạt động thể lực của con người. So với protein và lipid, nguồn năng lượng từ carbohydrate dễ hấp thu hơn, sản sinh năng lượng nhanh hơn và tiêu thụ oxygen ít hơn.

– Trong hoạt động thể thao, đặc biệt đối với các môn thể thao có cường độ vận động cực đại, diễn ra trong thời gian ngắn (chạy cự li ngắn, bơi 50 m, 100 m,...), cơ thể tiêu hao một lượng carbohydrate nhiều hơn rất nhiều so với lúc không luyện tập. Điều đó đòi hỏi quá trình bổ sung và dự trữ carbohydrate cho cơ thể luôn tỉ lệ thuận với mức tiêu hao trong hoạt động.

– Khả năng dự trữ carbohydrate trong cơ và gan dưới dạng glycogen có hạn, vì vậy trước, trong và sau luyện tập TDTT, cơ thể cần cung cấp, bổ sung đầy đủ nguồn năng lượng cơ bản này. Lựa chọn đúng, sử dụng hợp lí thực phẩm là điều kiện đảm bảo cho cơ thể có đủ năng lượng để hoạt động và hồi phục sau luyện tập.

**Protein**

– Là loại dưỡng chất cung cấp năng lượng cho cơ thể trong các hoạt động thể lực khi carbohydrate và lipid không đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng của cơ thể.

– Đối với những người thường xuyên luyện tập các môn thể thao đòi hỏi lớn về sức mạnh và sức mạnh tuyệt đối, protein là nguồn dinh dưỡng có tác dụng phát triển kích thước cơ bắp (nền tảng cơ bản của sức mạnh) và phục hồi các mô cơ bị tổn thương do quá trình luyện tập.

**Lipid**

– Là nguồn cung cấp năng lượng lớn cho cơ thể, đặc biệt cần thiết cho người lao động nặng và hoạt động thể thao. Lipid tích luỹ trong cơ thể là kho dự trữ năng lượng cho các hoạt động thể lực diễn ra trong thời gian dài ở điều kiện ưa khí.

– Chế độ dinh dưỡng nhiều lipid sẽ làm tăng độ nhớt của máu, cản trở lưu thông máu, giảm chức năng trao đổi khí của hồng cầu, giảm sức bền..., làm ảnh hưởng không tốt đối với sức khoẻ.

**Vitamin**

– Cơ thể không tự tổng hợp được vitamin (ngoại trừ vitamin D) mà phải thu nhận từ thức ăn, vì vậy cần lựa chọn loại thực phẩm thích hợp để cơ thể có thể hấp thu đủ lượng vitamin cần thiết.

– Trong luyện tập các môn thể thao khác nhau, nhu cầu vitamin của cơ thể cũng khác nhau. Ví dụ: Đối với môn thể thao mà cơ quan thị giác phải hoạt động căng thẳng như Bắn súng và các môn bóng nhu cầu được cung cấp về vitamin A tăng lên,....

**Chất khoáng**

Các chất khoáng không sinh năng lượng nhưng có vai trò đa dạng và quan trọng đối với cơ thể. Trong hoạt động thể lực, các chất khoáng bị đào thải ra ngoài một lượng lớn qua đường mồ hôi, vì vậy chế độ dinh dưỡng cần bổ sung đầy đủ chất khoáng cho cơ thể qua thức ăn và nước uống.

**Nước uống**

Là môi trường thuận lợi cho hoạt động tiêu hoá, hấp thu, bài tiết, và vận chuyển các chất dinh dưỡng. Trong luyện tập TDTT, cung cấp đủ nước là điều kiện cần thiết để duy trì có hiệu quả các bài tập vận động.

***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. Vận dụng

– Tổ chức, hướng dẫn HS vận dụng theo hướng: Luyện tập hướng dẫn người khác 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 2. Ngoài những hình thức sử dụng môi trường nước và địa hình để rèn luyện thể lực mà SGK đã nêu, em có thể bổ sung những hình thức luyện tập nào trong các môi trường đó? (*Chèo thuyền, lướt ván, bóng ném trong nước,...; đá bóng, bóng chuyền trên cát.*)

+ Câu 3. Hãy tính nhu cầu năng lượng cho bản thân trong hoạt động TDTT hằng ngày. (*Cần căn cứ vào trọng lượng cơ thể, chiều cao, lứa tuổi, giới tính của bản thân, sử dụng công thức để tính nhu cầu năng lượng hằng ngày.*)

+ Câu 4. Hãy tìm hiểu những thông tin về giá trị dinh dưỡng và khuyến cáo khi sử dụng các loại thực phẩm được nhà sản xuất in trên bao bì của sản phẩm. (*Lượng khẩu phần; tổng năng lượng và năng lượng từ các thành phần dinh dưỡng có trong sản phẩm; các chất khuyến khích hấp thu và những chất cần hạn chế hấp thu.*)

– 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 (4 tiết)

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

#### I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội. Kế hoạch luyện tập môn Bóng đá | – Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ<br>– Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với xã hội<br>– Phương pháp lập kế hoạch luyện tập môn Bóng đá | 2 |
| 2 | Một số điều luật trong thi đấu bóng đá | – Một số điều luật trong thi đấu bóng đá:<br>+ Quả phạt đền<br>+ Ném biên<br>+ Quả phát bóng<br>+ Quả phạt góc<br>– Một số kí hiệu của trọng tài:<br>+ Một số kí hiệu của trọng tài<br>+ Một số kí hiệu của trợ lí trọng tài | 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 học theo hình thức lên lớp lí thuyết (mỗi bài 2 tiết).

– Phân chia và lồng ghép nội dung, thời lượng của 2 bài 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 |
| 1 | Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội. Kế hoạch luyện tập môn Bóng đá. | + | + | | |
| 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, ảnh hưởng của của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội.

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

### II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

**1. Kiến thức**

– Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội.

– Hiểu và phân tích được một số điều luật trong thi đấu bóng đá để áp dụng vào luyện tập và thi đấu.

**2. Kĩ năng**

– Vận dụng được những hiểu biết về vai trò, tác dụng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội trong học tập và rèn luyện.

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

**3. Thái độ**

– Nhận thức được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội; 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.

## C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

# Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội. Kế hoạch luyện tập môn Bóng đá

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

**1. Mục tiêu**

Trang bị cho HS kiến thức về vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội; phương pháp lập kế hoạch luyện tập môn Bóng đá.

## 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội.

– Biết lập kế hoạch luyện tập môn Bóng đá.

– Tự chủ và tích cực hợp tác với các bạn trong học tập.

# 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, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội; về vai trò, tác dụng của kế hoạch luyện tập đối với quá trình rèn luyện sức khoẻ.

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

+ Hãy kể tên một số kĩ thuật cơ bản của môn Bóng đá.

+ Lợi ích của việc luyện tập bóng đá đối với sức khoẻ là gì?

+ Môn Bóng đá có ảnh hưởng như thế nào đối với xã hội?

– 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*

#### *2.1.1. Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ*

Đặc điểm kĩ thuật, tính chất hoạt động của môn Bóng đá tạo nên những tác động tích cực đối với sức khoẻ người tập về những mặt sau:

– Phát triển toàn diện và hài hoà các tố chất thể lực; nâng cao khả năng hoạt động, khả năng đáp ứng của các cơ quan chức năng trong cơ thể; hình thành, phát triển những kĩ năng vận động và phản xạ cần thiết đối với hoạt động lao động, sinh hoạt của con người.

– Phát triển nhanh số lượng và sức mạnh cơ bắp, đặc biệt là đối với chi dưới; giúp cơ thể đốt cháy lượng mỡ thừa và kiểm soát cân nặng một cách hợp lí, hiệu quả.

– Cải thiện một cách đáng kể khả năng hoạt động của hệ hô hấp và tuần hoàn; nâng cao chất lượng nhịp thở và khả năng lưu thông máu chứa nhiều oxygen; ngăn ngừa sự hình thành và phát triển tình trạng bệnh lí về tim mạch.

– Nâng cao sức khoẻ tinh thần, cải thiện chất lượng giấc ngủ; tăng cường khả năng giải phóng một số hormone có tác dụng giúp kiểm soát tâm trạng, giảm lo âu, căng thẳng.

– Trong điều kiện luyện tập ngoài trời, cơ thể được gần gũi với thiên nhiên, giúp tâm trạng được cải thiện một cách tích cực; quá trình tổng hợp vitamin D của cơ thể diễn ra thuận lợi, giúp phát triển xương và tăng trưởng chiều cao.

*2.1.2. Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với xã hội*

Nằm trong hệ thống các phương tiện GDTC, cũng như nhiều môn thể thao khác, Bóng đá được coi là môn thể thao có sức thu hút lớn đối với đông đảo thanh thiếu niên. Vì vậy, Bóng đá không chỉ có giá trị lớn để thực hiện mục tiêu phát triển thể chất và sức khoẻ cho con người, mà còn là quá trình rèn luyện, phát triển ở thế hệ trẻ các phẩm chất tốt đẹp và tác động tích cực đối với đời sống xã hội:

– Hình thành và phát triển tinh thần đồng đội, tinh thần trách nhiệm trước tập thể; khả năng làm việc và phối hợp nhóm, tính kỉ luật trong hành động vì quyền lợi chung.

– Chủ động và kiên trì rèn luyện để hoàn thiện bản thân, góp phần hoàn thành nhiệm vụ của tập thể; thân ái và sẵn sàng giúp đỡ mọi người trong mọi hoàn cảnh.

– Hình thành và phát triển nhu cầu thường xuyên rèn luyện thân thể, khả năng tự rèn luyện; biết lắng nghe, chia sẻ và tôn trọng ý kiến nhận xét, đánh giá của mọi người.

– Có nhận thức đúng đắn về giá trị học tập và rèn luyện thường xuyên; có khát vọng vươn lên, sẵn sàng phấn đấu vì khát vọng và sự cống hiến; tôn trọng những thành quả lao động của bản thân, của người khác và xã hội.

– Tạo điều kiện để người tập được trải nghiệm về giá trị, về những thành quả mà bản thân đã đạt được thông qua học tập và rèn luyện; hiểu giá trị của tinh thần đồng đội, của hợp tác trong hành động.

– Là phương tiện giao lưu xã hội, có tác dụng tích cực đối với quá trình hình thành, phát triển mối quan hệ tốt đẹp trong cộng đồng ở tất cả các cấp độ của quốc gia, quốc tế; góp phần mở rộng quan hệ quốc tế, là cầu nối giữa các lĩnh vực kinh tế, chính trị, văn hoá,...; là tiếng nói chung của hoà bình, hữu nghị.

– Góp phần làm phong phú và lành mạnh đời sống văn hoá, tinh thần của đông đảo nhân dân ở mọi lứa tuổi và tầng lớp xã hội; góp phần truyền tải những giá trị văn hoá, giá trị thẩm mĩ giữa các vùng miền, giữa các thế hệ và tầng lớp nhân dân.

– Nhu cầu thưởng thức các trận đấu bóng đá đã mang lại giá trị kinh tế to lớn ở các nước có nền bóng đá phát triển. Đó cũng là điều kiện để Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA) hỗ trợ cho bóng đá trẻ, bóng đá trường học và bóng đá chuyên nghiệp của các nước chưa có nền bóng đá phát triển.

*2.1.3. Phương pháp lập kế hoạch luyện tập môn Bóng đá*

Lập kế hoạch luyện tập là cách thức xác định mục tiêu, nội dung, tiến trình luyện tập của cá nhân hoặc của một nhóm, tổ, đảm bảo cho quá trình luyện tập được diễn ra một cách khoa học hợp lí, phù hợp với quy luật hình thành kĩ năng vận động và phát triển thể lực.

*a) Nội dung cơ bản của kế hoạch luyện tập*

** Xác định mục đích luyện tập*

Mục đích không chỉ là định hướng cơ bản về nội dung và sản phẩm cần đạt của quá trình luyện tập mà còn là căn cứ để xác định thời gian, thời lượng, hình thức tổ chức hoạt động luyện tập,... Vì vậy, việc xác định mục đích cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Phù hợp với nhu cầu của bản thân hoặc tổ, nhóm (để vui chơi, giải trí; để rèn luyện kĩ năng vận động, phát triển thể lực;...).

– Phù hợp với khả năng và điều kiện thực hiện (về tình trạng sức khoẻ và trình độ thể lực; về thời gian và dụng cụ, sân bãi;...).

** Xác định thời gian luyện tập*

Xác định thời gian luyện tập là sự cụ thể hoá thời điểm tiến hành luyện tập trong mỗi ngày, mỗi tuần,... trên cơ sở:

– Phù hợp với điều kiện học tập, lao động và nghỉ ngơi; phù hợp với tình trạng sức khoẻ và nhu cầu luyện tập của cá nhân.

– Phù hợp với mục đích luyện tập, đặc điểm của bài tập và mức độ mệt mỏi sau các buổi tập.

** Xác định nội dung luyện tập*

Nội dung luyện tập là cách thức, là phương tiện để hiện thực hoá mục đích đã đề ra, vì vậy xác định nội dung luyện tập cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Loại hình bài tập, loại hình vận động phù hợp với mục đích luyện tập.

– Đảm bảo an toàn trong luyện tập (tính tuần tự về mức độ phức tạp của bài tập, độ lớn của lượng vận động,...).

– Đảm bảo tính hiệu quả trong mỗi buổi tập (số lượng bài tập, số lượng nội dung luyện tập phù hợp với trình độ thể lực và khả năng tiếp thu).

** Xác định hình thức tổ chức luyện tập*

Là sự cụ thể hoá về:

– Hình thức luyện tập (cá nhân, cặp đôi, nhóm; luyện tập, thi đấu).

– Địa điểm luyện tập (ở nhà, ở trường,...); dụng cụ, thiết bị phục vụ luyện tập.

** Dự kiến về nội dung và hình thức đánh giá kết quả luyện tập*

– Nội dung và hình thức đánh giá sau mỗi buổi tập (mức độ thực hiện kĩ thuật; mức độ hoàn thành lượng vận động của buổi tập,...).

– Nội dung và hình thức đánh giá sau một số buổi hoặc một số tuần luyện tập (mức độ hoàn thành kĩ thuật; mức độ hình thành kĩ năng vận động; mức độ phát triển thể lực).

*b) Bản kế hoạch luyện tập*

**KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP MÔN BÓNG ĐÁ**

*Ngày ... tháng ... năm ...*

– Mục đích:

– Thời gian:

– Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

– Nội dung:

| TT | Thời gian luyện tập | | Nội dung luyện tập | Hình thức tổ chức luyện tập | Đánh giá kết quả luyện tập |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Thứ, ngày | Buổi, giờ | – Nội dung 1<br>– Nội dung 2 | – Cá nhân, ở nhà<br>– Nhóm, ở câu lạc bộ | |
| 2 | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Người lập kế hoạch

***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**

***3.1. Nội dung luyện tập cá nhân***

– Tự nghiên cứu nội dung bài học.

– Lập kế hoạch luyện tập môn Bóng đá.

***3.2. Nội dung luyện tập nhóm***

Thảo luận nhóm, tổ các nội dung sau:

– Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ như thế nào? Hãy bổ sung những ảnh hưởng của bóng đá đối với sức khoẻ mà em biết.

– Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá trong đào tạo thế hệ trẻ là gì? Hãy bổ sung những điều em biết.

– Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với đời sống xã hội là gì? Hãy bổ sung những điều em biết.

– Lập kế hoạch luyện tập có tác dụng gì? Để lập và thực hiện được kế hoạch luyện tập, người tập phải làm những công việc gì?

### 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.

+ Câu 1. Hãy tìm hiểu về vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với sức khoẻ và đời sống xã hội. (*Vai trò và ảnh hưởng đối với: sức khoẻ; đào tạo thế hệ trẻ; đời sống văn hoá xã hội...*)

+ Câu 2. Tại sao nói: "Môn Bóng đá góp phần làm phong phú và lành mạnh đời sống văn hoá, tinh thần của nhân dân."? Cho ví dụ minh hoạ. (*Bóng đá là phương tiện giao lưu; là phương tiện và loại hình vui chơi, giải trí...*)

+ Câu 3. Hãy nêu những nội dung cơ bản của môn GDTC – Bóng đá đối với cấp THPT và vận dụng để lập kế hoạch luyện tập. (*Kĩ thuật, chiến thuật, luật thi đấu bóng đá; các bài tập thể lực và trò chơi vận động; phương pháp luyện tập và hình thức tổ chức luyện tập...*)

# 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 luật của môn Bóng đá và một số kí hiệu của trọng tài.

– Kĩ năng vận dụng các điều luật thi đấu bóng đá và một số kí hiệu trọng tài trong luyện tập, thi đấu và làm trọng tài.

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Hiểu và phân tích được một số điều luật của môn Bóng đá và một số kí hiệu trọng tài trong luyện tập và thi đấu.

– Nhận biết được nội dung một số lỗi theo quy định của Luật Bóng đá.

– Phát hiện được những lỗi bị phạt đền, phạt góc, ném biên, phát hiện được lỗi theo quy định của Luật Bóng đá trong luyện tập và thi đấu.

– Thực hiện được quy định của Luật Bóng đá và một số kí hiệu trọng tài trong luyện tập, thi đấu và làm trọng tài.

– Nghiêm túc chấp hành Luật Bóng đá trong luyện tập và thi đấu.

– Chủ động vận dụng các điều của Luật Bóng đá trong học tập và tự học.

## 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 một số hình ảnh về trọng tài và hoạt động của trọng tài trong điều khiển trận thi đấu bóng đá.

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

+ Hãy nêu một số điều luật trong thi đấu bóng đá? (*Sân thi đấu, bóng thi đấu, số lượng cầu thủ, trang phục của cầu thủ, bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc,...*)

+ Công nghệ nào hỗ trợ trọng tài trong thi đấu bóng đá? (*Video Assistant Referee (VAR) là một công nghệ hỗ trợ trọng tài trong trận đấu bóng đá.*)

+ Học Luật Bóng đá có tác dụng gì đối với người tập? (*Giúp người tập thực hiện đúng những quy định của một trận đấu; biết những hành động được phép và không được phép trong thi đấu bóng đá.*)

– 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*

*2.1.1. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá*

*a) Quả phạt đền (Điều 14)*

Cầu thủ vi phạm một trong mười lỗi dẫn đến quả phạt trực tiếp, vị trí phạm lỗi trong khu phạt đền của đội mình và lúc bóng đang trong cuộc, đội bóng đó sẽ bị phạt quả phạt đền.

Một bàn thắng có thể được ghi trực tiếp từ quả phạt đền.

Khi quả phạt đền được thực hiện vào cuối mỗi hiệp chính hoặc hiệp phụ, thời gian phải được kéo dài thêm để thực hiện xong quả phạt đền.

* *Vị trí bóng và các cầu thủ*

– Bóng: Phải được đặt trên chấm phạt đền.

– Cầu thủ thực hiện quả phạt đền: Phải được xác định một cách rõ ràng.

– Thủ môn đội phòng thủ: Phải đứng trên đường cầu môn giữa hai cột dọc, mặt hướng về phía cầu thủ thực hiện quả phạt đền cho đến khi bóng được đá vào cuộc.

– Các cầu thủ khác phải đứng trong phạm vi sân thi đấu, ngoài khu phạt đền, phía sau chấm phạt đền, cách chấm phạt đền tối thiểu 9,15 m.

* *Trình tự thực hiện quả phạt đền*

– Sau khi các cầu thủ đã ở đúng vị trí như quy định trong luật này, trọng tài thổi còi cho thực hiện quả phạt đền.

– Cầu thủ đá phạt đền phải đá bóng về phía trước.

– Cầu thủ đá phạt đền không được phép chạm bóng lần hai trước khi bóng chạm một cầu thủ khác.

– Bóng được coi là trong cuộc khi bóng được đá và di chuyển về phía trước.

– Bàn thắng được công nhận khi bóng vượt qua đường cầu môn ở vị trí giữa các cột dọc và phía dưới xà ngang.

– Trọng tài là người quyết định khi nào quả phạt đền được thực hiện xong.

* *Những vi phạm và xử phạt*

Nếu sau khi trọng tài ra hiệu còi cho thực hiện quả phạt đền và trước khi bóng vào cuộc, một trong những vi phạm sau xảy ra:

– Cầu thủ đá phạt đền vi phạm luật thi đấu:

+ Trọng tài vẫn cho phép thực hiện quả phạt.

+ Nếu bóng vào cầu môn, quả phạt đền được thực hiện lại.

+ Nếu bóng không vào cầu môn, trọng tài cho dừng trận đấu và trận đấu được bắt đầu lại với quả phạt gián tiếp dành cho đội phòng thủ thực hiện, tại vị trí xảy ra vi phạm.

– Thủ môn vi phạm luật thi đấu:

+ Trọng tài vẫn cho phép thực hiện quả phạt.

+ Nếu bóng vào cầu môn, bàn thắng được công nhận.

+ Nếu bóng không vào cầu môn, quả phạt đền được thực hiện lại.

– Đồng đội của cầu thủ đá phạt vi phạm luật thi đấu:

+ Trọng tài vẫn cho phép thực hiện quả phạt.

+ Nếu bóng vào cầu môn, quả phạt đền được thực hiện lại.

+ Nếu bóng không vào cầu môn, trọng tài cho dừng trận đấu và trận đấu được bắt đầu lại với quả phạt gián tiếp dành cho đội phòng thủ, thực hiện tại vị trí xảy ra vi phạm.

– Đồng đội của thủ môn vi phạm luật thi đấu:

+ Trọng tài vẫn cho phép thực hiện quả phạt.

+ Nếu bóng vào cầu môn, bàn thắng được công nhận.

+ Nếu bóng không vào cầu môn, quả phạt đền được thực hiện lại.

– Cầu thủ của cả đội phòng thủ và đội tấn công vi phạm luật thi đấu: Quả phạt được thực hiện lại. Nếu sau khi quả phạt đền đã được thực hiện:

+ Cầu thủ đá phạt chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Cầu thủ đá phạt cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Nếu một người ngoài cuộc chạm bóng khi bóng đang di chuyển về phía trước: quả phạt được thực hiện lại.

+ Nếu bóng bật lại từ thủ môn, xà ngang hoặc cột dọc bật trở lại sân thi đấu và sau đó chạm người ngoài cuộc:

• Trọng tài cho dừng trận đấu.

• Trận đấu được bắt đầu lại bằng quả thả bóng chạm đất tại vị trí khi bóng chạm người ngoài cuộc, trừ khi bóng chạm người ngoài cuộc trong khu cầu môn. Trong trường hợp này, trọng tài thả bóng trên đường giới hạn khu cầu môn song song với đường biên ngang, tại điểm gần nhất với nơi có bóng khi trận đấu bị dừng lại.

*b) Ném biên (Điều 15)*

Quả ném biên là một hình thức bắt đầu lại trận đấu.

Khi quả bóng đã hoàn toàn vượt ra khỏi đường biên dọc dù là ở mặt sân hay trên không, cầu thủ của đội không chạm bóng cuối cùng sẽ được thực hiện quả ném biên.

Nếu bóng trực tiếp đi vào cầu môn từ quả ném biên, bàn thắng không được công nhận.

* *Trình tự thực hiện*

Khi thực hiện quả ném biên, cầu thủ ném biên phải:

– Hướng mặt vào sân thi đấu.

– Giẫm một phần mỗi chân lên đường biên dọc hoặc đứng hẳn ra ngoài đường biên dọc.

– Cầm bóng bằng cả hai tay.

– Ném bóng từ phía sau và qua đầu.

– Ném bóng từ vị trí bóng ra khỏi sân.

– Tất cả cầu thủ đối phương phải đứng cách xa vị trí thực hiện quả ném biên ít nhất khoảng 2 m.

– Bóng được coi là trong cuộc khi đã vào sân.

– Sau khi ném biên, cầu thủ ném biên không được phép chạm bóng lần hai cho tới khi bóng chạm cầu thủ khác.

** Những vi phạm và xử phạt*

*Cầu thủ thực hiện quả ném biên không phải là thủ môn:*

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ ném biên chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt gián tiếp, được thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ ném biên cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác:

+ Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt trực tiếp, được thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt đền nếu lỗi vi phạm trong khu phạt đền của cầu thủ ném biên.

*Cầu thủ thực hiện quả ném biên là thủ môn:*

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn chạm bóng lần hai (không phải bằng tay), trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn cố tình chơi bóng bằng tay trước khi bóng chạm cầu thủ khác:

+ Nếu lỗi xảy ra ngoài khu phạt đền của thủ môn, đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Nếu lỗi xảy ra trong khu phạt đền, đội đối phương sẽ được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Nếu một cầu thủ đối phương cố tình làm phân tán hoặc cản trở cầu thủ ném biên: Cầu thủ này sẽ bị cảnh cáo vì đã có hành vi phi thể thao.

Đối với bất cứ trường hợp vi phạm nào khác của luật này: Quyền ném biên được chuyển cho đội đối phương.

*c) Quả phát bóng (Điều 16)*

Quả phát bóng là một hình thức bắt đầu lại trận đấu.

Quả phát bóng được thực hiện khi bóng đã hoàn toàn vượt ra khỏi đường biên ngang, dù là ở mặt đất hay trên không, do cầu thủ của đội tấn công chạm bóng lần cuối cùng và không có bàn thắng được công nhận theo Điều 10: Bàn thắng.

Một bàn thắng có thể trực tiếp được ghi từ quả phát bóng, nhưng chỉ được tính nếu bóng vào cầu môn đội đối phương.

* *Trình tự thực hiện*

– Bóng được một cầu thủ của đội phòng thủ đá từ bất cứ điểm nào trong phạm vi khu cầu môn.

– Các cầu thủ đối phương đứng ở phía ngoài khu phạt đền cho tới khi bóng vào cuộc.

– Cầu thủ phát bóng không được phép chạm bóng lần hai trước khi bóng chạm cầu thủ khác.

– Bóng được coi là vào cuộc khi được đá trực tiếp ra ngoài khu phạt đền.

* *Những vi phạm và xử phạt*

Nếu khi thực hiện quả phát bóng, bóng không được đá trực tiếp ra khỏi khu phạt đền, quả phát bóng được thực hiện lại.

*Cầu thủ (không phải thủ môn) thực hiện quả phát bóng:*

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ đã đá quả phát bóng chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm một cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ đã đá quả phát bóng cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác:

+ Đội đối phương được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí phạm lỗi.

+ Đội đối phương được hưởng quả phạt đền nếu lỗi xảy ra trong khu phạt đền của cầu thủ phát bóng.

*Thủ môn thực hiện quả phát bóng:*

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm một cầu thủ khác:

+ Đội đối phương được hưởng quả phạt trực tiếp nếu vị trí vi phạm ngoài khu phạt đền của thủ môn, quả phạt được thực hiện tại vị trí xảy ra vi phạm.

+ Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp nếu vị trí vi phạm trong khu phạt đền của thủ môn, quả phạt được thực hiện tại vị trí xảy ra vi phạm.

Đối với bất cứ trường hợp vi phạm nào khác của luật này, quả phát bóng được thực hiện lại.

*d) Quả phạt góc (Điều 17)*

Quả phạt góc là một hình thức bắt đầu lại trận đấu.

Quả phạt góc được thực hiện khi bóng hoàn toàn vượt ra khỏi đường biên ngang, dù là trên mặt đất hay trên không, do cầu thủ của đội phòng thủ chạm bóng lần cuối cùng và không có bàn thắng được công nhận theo Điều 10: Bàn thắng.

Một bàn thắng có thể trực tiếp được ghi từ quả phạt góc, nhưng chỉ được tính khi bóng vào cầu môn đối phương.

* *Trình tự thực hiện*

– Bóng phải được đặt trong phạm vi vòng cung góc sân gần với vị trí khi bóng vượt ra khỏi đường biên ngang nhất.

– Không được phép di chuyển cột cờ góc.

– Các cầu thủ đối phương phải đứng cách vòng cung góc sân tối thiểu 9,15 m cho tới khi bóng vào cuộc.

– Cầu thủ đá phạt góc phải là cầu thủ đội tấn công.

– Bóng được coi là trong cuộc khi được đá và di chuyển.

– Cầu thủ đá phạt góc không được phép chạm bóng lần hai trước khi bóng chạm một cầu thủ khác.

* *Những vi phạm và xử phạt*

*Cầu thủ (không phải thủ môn) thực hiện quả phạt góc:*

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ đá phạt góc chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, cầu thủ đá phạt góc cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác:

+ Đội đối phương được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Đội đối phương được hưởng quả phạt đền nếu lỗi xảy ra trong khu phạt đền của cầu thủ đá phạt góc.

*Thủ môn thực hiện quả phạt góc:*

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn chạm bóng lần hai (không phải bằng tay) trước khi bóng chạm cầu thủ khác: Đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, được thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

– Nếu sau khi bóng vào cuộc, thủ môn cố tình dùng tay chơi bóng trước khi bóng chạm cầu thủ khác:

+ Nếu lỗi xảy ra ngoài khu phạt đền của thủ môn, đội đối phương được hưởng quả phạt trực tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

+ Nếu lỗi xảy ra trong khu phạt đền của thủ môn, đội đối phương được hưởng quả phạt gián tiếp, thực hiện tại vị trí xảy ra lỗi.

Đối với bất cứ trường hợp vi phạm nào khác của luật này: Quả phạt góc được thực hiện lại.

*2.1.2. Một số kí hiệu của trọng tài*

*a) Một số kí hiệu của trọng tài chính (H.1, trang 25, SGK)*

– Phạt trực tiếp: Đứng ở vị trí đá phạt, mặt hướng về đội bị đá phạt, cánh tay chỉ về hướng đội bị đá phạt.

– Phạt gián tiếp: Đứng mặt hướng về đội được đá phạt, cánh tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng về đội được đá phạt cho đến khi quả đá phạt được thực hiện.

– Lợi thế: Hai cánh tay đưa lên ngang vai, song song với nhau theo hướng tấn công.

– Thẻ vàng: Đứng đối diện với cầu thủ bị phạt, cánh tay cầm thẻ vàng đưa lên cao.

– Thẻ đỏ: Đứng đối diện với cầu thủ bị phạt, cánh tay cầm thẻ đỏ đưa lên cao.

*b) Một số kí hiệu của trợ lí trọng tài (H.2, trang 25, SGK)*

– Ném biên: Mặt hướng vào trong sân, cánh tay cầm cờ đưa sang ngang, hơi chếch lên cao trên vai hướng về đội phòng thủ.

– Thay người: Đứng ở giữa sân, mặt hướng vào trong sân, một tay cầm cán cờ, một tay cầm đầu cờ đưa lên cao, trên đầu.

– Việt vị: Đứng trên phần sân của đội phòng thủ, ngang với cầu thủ phòng thủ cuối cùng thứ hai, mặt hướng vào trong sân, cánh tay cầm cờ đưa thẳng lên cao khi có tín hiệu từ trọng tài chính, cánh tay cầm cờ hướng về vị trí việt vị:

+ Vị trí việt vị ở phần sân gần với vị trí của trợ lí trọng tài: cánh tay cầm cờ chỉ hướng chếch dưới vai.

+ Vị trí việt vị ở khu vực giữa sân: cánh tay cầm cờ đưa cao ngang vai.

+ Vị trí việt vị ở phần sân xa với vị trí của trợ lí trọng tài: cánh tay cầm cờ chỉ hướng chếch trên vai.

***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.

– Hướng dẫn HS thực hành các tình huống quả phạt đền, ném biên, quả phát bóng, quả phạt góc; thực hành các kí hiệu của trọng tài và trợ lí trọng tài.

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

### 3. Luyện tập

Hướng dẫn HS thảo luận và luyện tập:

– Sử dụng sa bàn bóng đá, xác định vị trí đứng của trọng tài và trợ lí trọng tài khi giao bóng.

– Sử dụng sa bàn bóng đá, xác định vị trí đứng của trọng tài và trợ lí trọng tài khi đá phạt góc.

– Sử dụng sa bàn bóng đá, xác định vị trí đứng của trọng tài và trợ lí trọng tài khi đá phạt đền.

### 4. Vận dụng

– Vận dụng được kiến thức đã học về một số điều trong Luật Bóng đá và các kí hiệu của trọng tài vào luyện tập và thi đấu.

– HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK: Câu 1. Trong thi đấu bóng đá, cầu thủ nào được phép thực hiện quả đá phạt đền? (*Tất cả các cầu thủ của đội được hưởng quả phạt đền đều có quyền thực hiện quả đá phạt đền, kể cả thủ môn.*)

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

# Chủ đề 2. 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

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân | – Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân<br>– Trò chơi vận động | 5 |
| 2 | Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân | – Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng mu giữa bàn chân<br>– Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng mu giữa bàn chân<br>– 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 đá bóng bằng mu ngoài bàn chân | + | + | + | + | + | | | | | |
| 2 | Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân | | | | | | + | + | + | + | + |

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

### I MỤC TIÊU

Trang bị cho HS:

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

– Phát triển các tố chất thể lực; phát triển năng lực liên kết động tác, năng lực phối hợp và vận dụng các kĩ thuật đã học vào hoạt động luyện tập, thi đấu.

– Hình thành và phát triển thói quen, tính tích cực rèn luyện thân thể thông qua hoạt động luyện tập, thi đấu bóng đá.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

### 1. Kiến thức

– Hiểu được cấu trúc kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân.

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập.

– Biết đánh giá và sửa chữa những lỗi sai thường mắc trong luyện tập.

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

### 2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân; thực hiện thuần thục và ổn định các kĩ thuật đá bóng đã học.

– Thực hiện được các hình thức tổ chức luyện tập và phối hợp đồng đội trong luyện tập.

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

### 3. Thể lực

– Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tốc độ và năng lực phối hợp vận động.

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

### 4. Thái độ

– Tự giác, tích cực luyện tập, hoàn thành các bài tập theo yêu cầu.

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

– 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 đá 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 đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.

– Rèn luyện thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh tốc độ và năng lực liên kết động tác.

– Thực hành phương pháp luyện tập và tổ chức luyện tập; vận dụng các điều luật của môn Bóng đá trong thực tiễn luyện tập và thi đấu.

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật đá bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai được động tác trong luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.

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

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

+ Kể tên các kĩ thuật đá bóng đã học. (*Đá bóng bằng lòng bàn chân; Đá bóng bằng mu giữa bàn chân; Đá bóng bằng mu trong bàn chân; Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.*)

+ Có thể sử dụng gót chân để đá bóng được không? (*Có thể sử dụng gót chân để đá bóng.*)

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

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

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Thi chuyển bóng nhanh*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc, HS trước cách HS sau 50 – 60 cm. Bên phải HS đầu hàng của mỗi đội có một sọt đựng 5 quả bóng và bên trái là một sọt không có bóng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từ HS đầu hàng của mỗi đội, lần lượt lấy từng quả bóng ở sọt bên phải rồi chuyển sang phải, ra sau cho bạn; HS cuối hàng chuyển tiếp bóng sang trái, ra trước cho bạn; HS đầu hàng nhận bóng và đặt bóng vào sọt bên trái. 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 ngoài bàn chân.

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

*2.1.1. Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu ngoài bàn chân*

Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu ngoài bàn chân là mặt ngoài của bàn chân được giới hạn bởi ngón chân út kéo dài tới mắt cá ngoài của bàn chân.

*2.1.2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân*

*a) Để dẫn*

Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân thường được sử dụng để chuyền bóng ở cự li gần, trung bình và đá bóng vào cầu môn.

*b) Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân*

– TTCB: Đứng sau bóng, thẳng với hướng đá bóng đi, cách bóng 1, 3 hoặc 5 bước. Chân phải (chân đá bóng) đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân trái (chân trụ) đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

– Thực hiện: Từ TTCB, chạy đà 1, 3 hoặc 5 bước, thẳng với hướng đá bóng đi, bước chạy ngắn và tăng dần tốc độ. Ở bước đà cuối, chân trái bước dài ra trước; khi tiếp mặt sân, gối hơi khuỵu, bàn chân đặt ngang bóng, cách bóng 15 – 20 cm và thẳng với hướng đá bóng đi. Chân phải đưa nhanh từ sau ra trước, bàn chân xoay vào trong, dùng mu ngoài bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng, hơi chếch xuống dưới.

– Kết thúc: Chân phải tiếp tục chuyển động hướng ra trước, chếch sang trái, sau đó bước ra trước 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.

### *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 lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường* gặp:

• 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 ngoài 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.

+ *Cách sửa*: Tập lặp lại nhiều lần từng giai đoạn kĩ thuật.

## 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 tại chỗ đến phối hợp chạy đà; từ không bóng đến có bóng; 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 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 đá bóng kết hợp xoay mũi bàn chân vào trong.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào tường với cự li 3 – 5 m, tăng dần lực và cự li đá bóng.

+ Chạy đà 1, 3 bước, đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào tường với cự li 7 – 8 m.

### *3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên luyện tập đá bóng bằng mu trong bàn chân, bóng do HS hỗ trợ luyện tập chuyền đến với cự li 8 – 10 m.

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

– Luân phiên luyện tập tại chỗ đá bóng qua lại 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:

– Đặt bóng cố định, chạy đà 3, 5 bước đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn với cự li 8 – 10 m.

– Lần lượt từng nhóm 2 HS di chuyển ngang (12 – 15 m) phối hợp chuyền bóng bằng mu ngoài bàn chân, dừng bóng bằng lòng bàn chân với cự li 4 – 6 m.

– Di chuyển ra trước 2 m phối hợp dừng bóng (bóng do người hỗ trợ chuyền đến) bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 5 m và đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn với cự li 8 – 10 m.

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Dẫn bóng theo hình số 8*

– Mục đích: Rèn luyện sức nhanh, 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 dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân theo đường thẳng và luồn qua 2 cọc theo hình số 8. Sau khi dẫn bóng luồn qua cọc thứ hai, nhanh chóng dẫn bóng về vạch xuất phát trao bóng cho HS tiếp theo (chỉ được trao và nhận bóng tại vạch xuất phát). 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; phối hợp luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân với kĩ thuật dẫn bóng, dừng bóng và đá bóng vào cầu môn.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Thảo luận những điểm khác biệt cơ bản giữa kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân. *(Khác biệt cơ bản về: Hướng chạy đà; điểm tiếp xúc bóng; đường bóng sau khi đá bóng).*

+ Câu 2. Vì sao khó phán đoán đường bay của bóng khi đá bằng mu ngoài bàn chân? (*Khi tiếp xúc bóng trong kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân, cầu thủ có thể xoay, lắc cổ chân một cách linh hoạt với biên độ lớn, do đó sẽ tạo ra đường bóng bay thẳng hoặc xoáy một cách bất ngờ làm cho đối phương khó phán đoán được hướng bay của bóng.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Trong thi đấu, khi bóng đi hết đường biên ngang, thủ môn có dùng kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân để phát bóng không? *(Không, vì kĩ thuật này không tạo ra đường bóng bay cao, xa và chính xác như kĩ thuật đá bóng bằng mu trong 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: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

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

# Bài 2. Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa 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 mu giữa bàn chân

– Tạo thói quen và động lực cho HS thường xuyên rèn luyện thân thể thông qua tập luyện, thi đấu bóng đá, phát triển thể lực.

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật đá bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong luyện tập và thi đấu.

– Vận dụng được kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân trong luyện tập và thi đấu.

– Tự giác, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong quá trình 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:

+ Kể tên những kĩ thuật trong bóng đá liên quan đến mu giữa bàn chân? (*Đá bóng tại chỗ, đá bóng lăn sệt, đá bóng nửa nảy, đá bóng trên cao, dẫn bóng, giữ bóng bổng.*)

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

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

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Nhảy kẹp bóng luồn cọc 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 kẹp bóng giữa hai cẳng chân và bật nhảy bằng hai chân luồn qua các cọc và vòng qua cọc cuối 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 mu giữa bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật:

*a) Để dẫn*

Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng trong những tình huống bóng lăn sệt cùng chiều và ngược chiều để chuyền bóng ở cự li trung bình, cự li dài và đá bóng vào cầu môn.

*b) Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng mu giữa 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 phán đoán tốc độ lăn của bóng.

– Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển theo bóng với tốc độ lớn hơn tốc độ lăn của bóng, chân trái (chân trụ) đặt trước bóng, lệch về bên trái của bóng 15 – 20 cm. Khi bóng lăn đến ngang bàn chân trái là thời điểm dùng mu giữa bàn chân phải đá vào phần giữa, phía sau bóng.

– Kết thúc: Chân phải tiếp tục chuyển động theo bóng rồi di chuyển tiếp 1 – 3 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 mu giữa bàn chân*

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

– Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển ngược chiều với hướng bóng lăn đến, chân trái (chân trụ) đặt trước bóng, lệch về bên trái bóng 15 – 20 cm. Khi bóng lăn đến ngang bàn chân trái là thời điểm dùng mu giữa của bàn chân phải đá vào phần giữa, phía sau bóng.

– Kết thúc: Di chuyển tiếp ra trước 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.

### *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 lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*:

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

• Phán đoán không chính xác tốc độ bóng lăn đến; thời điểm đặt chân trụ sai nên động tác vung chân lăng và tiếp xúc bóng không chuẩn xác.

• Khi di chuyển, tư thế thân người không ổn định, thân trên gập về trước hoặc ngả ra sau ở thời điểm lòng bàn chân tiếp xúc bóng nên bóng đá đi không có lực, thiếu chính xác.

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

+ *Cách sửa*: Lặp lại nhiều lần động tác đá bóng với tốc độ bóng lăn đến khác nhau.

## 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: Di chuyển từ chậm đến nhanh; từ không bóng đến có bóng; từ với bóng lăn chậm đến với bóng lăn nhanh.

– 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 mu giữa bàn chân: Dùng lòng bàn chân đẩy bóng ra trước 2 – 3 m, di chuyển theo bóng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng mu giữa bàn chân: Dùng lòng bàn chân đá bóng lăn sệt vào tường từ khoảng cách 6 – 8 m, di chuyển ra trước và đá bóng nảy ra bằng mu giữa bàn chân.

### *3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên lăn bóng (đá bóng lăn sệt) giúp bạn luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều vào tường bằng mu giữa bàn chân với cự li 4 – 6 m.

– Luân phiên lăn bóng (đá bóng) giúp bạn luyện tập di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng mu giữa 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:

– Di chuyển đá bóng lăn sệt cùng chiều (bóng do bạn hỗ trợ chuyền đến) vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân với cự li 6 – 8 m.

– Di chuyển đá bóng lăn sệt ngược chiều (bóng do bạn hỗ trợ chuyền đến) vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân với cự li 6 – 8 m.

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Thi đá bóng vào cầu môn*

– Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

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

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội đặt bóng trên vạch xuất phát, dùng lòng bàn chân đẩy bóng lăn đến điểm đá bóng, di chuyển theo bóng và đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được đá bóng một lần. Kết thúc, đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

## 4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ và mức độ dùng sức khi thực hiện kĩ thuật; phối hợp luyện tập kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân với kĩ thuật dừng bóng và đá bóng vào cầu môn.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Khi luyện tập kĩ thuật di chuyển đá bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân cần chú ý những điểm gì? (*Phải phán đoán được tốc độ lăn của bóng để di chuyển với tốc độ phù hợp; xác định chính xác thời điểm đặt chân trụ; quan sát.*)

+ Câu 2. Tại sao thủ môn khó cản phá tình huống cầu thủ đối phương đá bóng đang lăn sệt vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân? (*Đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân khi bóng đang lăn sệt, cầu thủ phải vung chân đá bóng theo trục từ sau ra trước và bàn chân không phải xoay ra ngoài như các kĩ thuật đá bóng khác, kết hợp với tốc độ di chuyển sẽ tạo ra lực đá bóng rất mạnh nên thủ môn sẽ không kịp phản xạ để cản phá bóng.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Trong thi đấu, khi không thể tạo những tình huống ghi bàn trong vòng 16,5 m, cầu thủ tấn công thường sử dụng chiến thuật gì để phá vỡ thế bế tắc trong tấn công? (*Đá bóng xa – từ ngoài vòng 16,5 m với kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa 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: 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 DỪNG BÓNG (10 tiết)

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

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân | – Kĩ thuật tại chỗ dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân<br>– Trò chơi vận động | 5 |
| 2 | Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân | – Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân<br>– 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 mu giữa bàn chân | + | + | + | + | + | | | | | |
| 2 | Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân | | | | | | + | + | + | + | + |

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

### I MỤC TIÊU

Trang bị cho HS:

– Kiến thức, kĩ năng luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.

– Hình thành, phát triển nhu cầu và khả năng tự học, tự rèn luyện.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– 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 mu giữa bàn chân và kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.

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

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

### 2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, thực hiện thành thạo các kĩ thuật dừng bóng đã học.

– Thực hiện được 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 mu giữa bàn chân và kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.

– 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.

# Bài 1. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân.

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

– Rèn luyện năng lực định hướng và phối hợp vận động.

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

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Hiểu được cấu trúc và cách luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân.

– Thực hiện và phối hợp được kĩ thuật đá bóng, dừng bóng và dẫn bóng.

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

– Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực định hướng và xử lí tình huống.

– Chủ động trong học tập và tự 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:

+ Vị trí của mu giữa bàn chân ở đâu? (*Phần buộc dây giày.*)

+ Sử dụng mu giữa bàn chân có thể dừng được bóng không? (*Có dừng được bóng.*)

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

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

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

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng thành hai hàng ngang đối diện nhau sau vạch xuất phát. Giữa sân, vẽ một vòng tròn, trong vòng tròn đặt một số quả bóng (là số lẻ), ít hơn tổng số người của hai đội.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, cả hai đội nhanh chóng di chuyển vào vòng tròn thực hiện tranh bóng và dẫn bóng về vạch xuất phát của đội mình. Trong mỗi lượt chơi, HS chỉ thực hiện tranh bóng trong khu vực vòng tròn, không được dùng tay đẩy bóng hoặc dùng chân để ngáng bạn. Nếu đội nào vi phạm sẽ bị huỷ kết quả. Kết thúc, đội có nhiều bóng 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 dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân.

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

*a) Để dẫn*

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

*b) Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa 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. Khi bóng đến, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái; chân phải đưa ra trước, dùng mu giữa bàn chân đón bóng, khi chạm bóng, nhanh chóng hạ và thu chân xuống dưới, ra sau để giảm tốc độ chuyển động của bóng.

– Kết thúc: Chân phải tiếp mặt sân và chuẩn bị thực hiện các kĩ thuật tiếp theo.

### *2.2. Hướng dẫn HS 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 lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*: Xác định điểm rơi của bóng không chính xác, tốc độ hạ và thu chân không phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng.

+ *Cách sửa*: Tập lặp lại nhiều lần động tác dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến.

## 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 động.

– 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: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa 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 mu giữa bàn chân phải hoặc chân trái.

+ Tung (hoặc ném) bóng vào tường, dừng bóng nảy ra (bóng bổng) bằng mu giữa bàn chân với cự li 3 – 5 m.

### *3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên luyện tập dừng bóng bổng bằng lòng bàn chân, bóng do HS hỗ trợ luyện tập đá đến với cự li 8 – 10 m.

– Luân phiên luyện tập dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 3 – 4 m, 5 – 7 m.

– Luân phiên luyện tập dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân, bóng do HS hỗ trợ luyện tập đá đến với cự li 8 – 10 m.

### *3.4. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đón và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân do HS A đứng trước mặt tung đến; quay sau, đón và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân do HS B tung đến với cự li 3 – 4 m. Luân phiên đổi chân dừng bóng.

– Từ vị trí A, luân phiên di chuyển tiến, lùi giữa vị trí A và B; A và C; đón và dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân do hai HS hỗ trợ luyện tập luân phiên tung đến với cự li 3 – 4 m.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Thi đấu bóng đá*

– Mục đích: Phát triển năng lực thi đấu bóng đá.

– Chuẩn bị: HS tham gia thi đấu được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau. Các đội bốc thăm để chọn hai đội thi đấu trước.

– Thực hiện: Trọng tài cho bốc thăm chọn đội giao bóng trước, hai đội tiến hành thi đấu trong 5 phút, đội nào đưa được bóng vào cầu môn đối phương nhiều hơn 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 câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Nêu những lưu ý khi luyện tập kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân. (*Phải xác định chính xác thời điểm đưa mu giữa bàn chân lên nhận bóng; tốc độ đưa chân ra sau phải phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng.*)

+ Câu 2. Kĩ thuật di chuyển dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng trong những tình huống nào? (*Điểm bóng đến ở xa vị trí đứng; di chuyển đón đường bóng phối hợp chiến thuật của đồng đội...*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Nêu các tình huống có thể sử dụng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân trong tập luyện và thi đấu bóng đá. (*Khi đứng tại chỗ hoặc khi đang di chuyển có thể sử dụng kĩ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa 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: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

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

# Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.

– Rèn luyện khả năng tổ chức và hợp tác với các bạn để luyện tập và thi đấu.

– Rèn luyện kĩ năng quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của bản thân và các bạn.

– Phát triển tính linh hoạt trong xử lí tình huống và khả năng liên kết vận động.

– Rèn luyện tính tự chủ, kỉ luật trong luyện tập.

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật dừng bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác.

– Vận dụng được kĩ thuật dừng bóng nửa nảy trong luyện tập và thi đấu.

– 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: Kể tên các bộ phận của bàn chân được sử dụng để dừng bóng? (*Lòng bàn chân, mu giữa bàn chân, gan bàn chân, mu ngoài bàn chân.*)

– 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 chung và khởi động chuyên môn.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể: *Ghi bàn*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch chuẩn bị.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS trong từng đội di chuyển đến vị trí đặt bóng và đá bóng vào cầu môn, mỗi HS chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số bóng được đá vào cầu môn nhiều 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 kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân.

*a) Để dẫn*

Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân thường được sử dụng để dừng các đường bóng bổng vừa rơi xuống mặt sân nảy lên từ hướng chính diện.

*b) Kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan 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. Thời điểm bóng sắp chạm mặt sân (điểm rơi của bóng cách bàn chân trái khoảng 25 – 30 cm), trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái; cẳng chân phải đưa ra trước, bàn chân hướng lên trên tạo với mặt sân một góc khoảng 30 – 45°. Khi bóng vừa nảy lên (khoảng 4 – 5 cm), dùng gan bàn chân phải tiếp xúc vào phía trước bóng hơi chếch lên trên (theo hướng bóng đến) để dừng bóng.

– Kết thúc: Gan bàn chân đặt trên bóng và chuẩn bị thực hiện các kĩ thuật tiếp theo.

***2.2. Hướng dẫn HS 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 lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*: Xác định điểm rơi của bóng không chính xác.

+ *Cách sửa*: Tập lặp lại nhiều lần động tác dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân với tốc độ tung bóng khác nhau.

## 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.

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

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa sai 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 kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, từ chân phải đến chân trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Bật đổi chân, luân phiên đặt gan bàn chân lên bóng.

+ Đặt bóng cách vị trí đứng khoảng 15 – 20 cm, tập động tác đặt gan bàn chân lên bóng, từ chân phải đến chân trái.

+ Tung (hoặc đá) bóng vào tường, thực hiện kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân khi bóng nảy ra từ cự li 4 – 5 m.

### *3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên luyện tập tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân, bóng do HS hỗ trợ luyện tập đá đến với cự li 7 – 10 m.

– Luân phiên luyện tập dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 4 – 5 m.

– Luân phiên phối hợp di chuyển ra trước luyện tập dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân, bóng do HS hỗ trợ luyện tập đá đến với cự li 10 – 12 m.

### *3.4. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm 3, 4 HS đứng theo hình tam giác, hình vuông, tung (hoặc đá) bóng cho HS luyện tập dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân với cự li 3 – 5 m.

– Di chuyển dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân (bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến từ cự li 3 – 5 m), phối hợp dẫn bóng theo đường thẳng.

– Phối hợp kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân với dẫn bóng luồn cọc và đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m.

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Tấn công*

– Mục đích: Phát triển năng lực thi đấu bóng đá.

– Chuẩn bị: Trò chơi được tổ chức trên nửa sân bóng đá và diễn ra trong hai hiệp, mỗi hiệp 5 phút. HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau (nam hoặc nữ). Hai đội bốc thăm để lựa chọn đội tấn công và đội phòng thủ.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, đội tấn công nhận bóng từ chỉ huy và triển khai các hoạt động phối hợp chuyền bóng cho nhau, tìm cách ghi bàn thắng. Đội phòng thủ ngăn cản đội tấn công ghi bàn. Kết thúc mỗi đợt tấn công, bóng được trả lại cho chỉ huy. Hết hiệp 1, hai đội sẽ đổi nhiệm vụ cho nhau để tiếp tục thi đấu hiệp 2. Kết thúc hai hiệp, đội ghi được nhiều bàn thắng hơn 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 câu hỏi trong SGK: Câu 1. Yếu tố nào quyết định hiệu quả kĩ thuật dừng bóng nửa nảy bằng gan bàn chân? (*Di chuyển đến đúng vị trí, đón đúng điểm rơi của bóng.*)

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

+ Kĩ thuật dừng bóng bằng gan bàn chân thường được sử dụng trong các tình huống nào? (*Bóng nửa nảy, bóng lăn sệt.*)

+ Kĩ thuật dừng bóng bằng gan bàn chân có dừng được bóng bổng không? (*Không.*)

– 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 4. KĨ THUẬT ĐÁNH ĐẦU (10 tiết)

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

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa | – Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa<br>– Trò chơi vận động | 5 |
| 2 | Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên | – Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên<br>– 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 ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa | + | + | + | + | + | | | | | |
| 2 | Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên | | | | | | + | + | + | + | + |

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

### I MỤC TIÊU

Trang bị cho HS:

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

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

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

– Tính tích cực, chủ động hợp tác với các bạn trong hoạt động tự học, tự rèn luyện thân thể.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

### 1. Kiến thức

– Hiểu được cấu trúc và yêu cầu thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên.

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập.

– Biết cách lập kế hoạch, lựa chọn nội dung và bài tập để tự luyện tập.

– Biết cách quan sát, phát hiện, điều chỉnh và sửa sai được động tác trong luyện tập.

### 2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa và tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật đánh đầu đã học.

– Thực hiện được các hình thức tổ chức luyện tập và phối hợp đồng đội trong luyện tập.

– Trình bày được cấu trúc các giai đoạn của kĩ thuật.

### 3. Thể lực

– Có sự phát triển về thể lực chung và thành tích trong thi đấu.

– Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực phán đoán, năng lực định hướng, năng lực thăng bằng và sức bật.

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

### 4. Thái độ

– Tích cực chủ động trong học tập và rèn luyện kĩ thuật thể thao, rèn luyện các năng lực chung.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

# Bài 1. Kĩ thuật di chuyển ra trước 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 di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

– Rèn luyện thể lực chung, sức bật và năng lực phối hợp vận động.

– Rèn luyện năng lực chung và tinh thần trách nhiệm trong học tập.

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật đánh đầu đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Biết cách tổ chức luyện tập và phối hợp các bài tập để nâng cao hiệu quả tự học, tự rèn luyện thân thể.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai được động tác trong luyện tập và thi đấu.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

## 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:

+ Di chuyển trong luyện tập kĩ thuật đánh đầu có tác dụng gì? (*Tiếp cận vị trí bóng đến đúng hướng, đúng tầm và đúng thời điểm để thực hiện có hiệu quả kĩ thuật đánh đầu.*)

+ Tại sao di chuyển ra trước để thực hiện kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa thường được coi là thuận lợi hơn so với các hướng di chuyển khác (ra sau, sang phải, sang trái)? (*Di chuyển ra trước phù hợp với đặc điểm cấu trúc cơ thể và hoạt động chung của con người; dễ quan sát bóng; dễ thực hiện các giai đoạn bật nhảy; có thể phát huy được tối đa sức mạnh khi 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: *Di chuyển giữ bóng bằng đầu*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng (theo cặp đôi) thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát. Mỗi cặp đôi có một quả bóng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từng cặp đôi của mỗi đội lần lượt xuất phát ở tư thế đứng đối diện nhau, nắm tay nhau, dùng trán giữ quả bóng và di chuyển ngang đến đích. Cặp tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp 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 di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.

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

*a) Để dẫn*

Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa là kĩ thuật được sử dụng nhiều trong thi đấu bóng đá, cho phép cầu thủ mở rộng không gian và phạm vi xử lí đối với các đường bóng bổng.

*b) Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa*

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, thân trên hơi gập ra trước và hướng về phía bóng đến.

– Thực hiện: Khi xác định được thời điểm và vị trí bóng đến, từ TTCB, nhanh chóng di chuyển đến vị trí đã xác định bằng bước đi hoặc bước chạy. Ở bước di chuyển cuối, hai chân cùng chuyển nhanh ra trước, đồng thời tiếp mặt sân bằng cả hai bàn chân, gối khuỵu, hai cánh tay dang rộng, thân người hơi gập về trước, mắt quan sát bóng. Khi bóng đến, đạp mạnh hai chân đưa cơ thể lên cao, hai tay đồng thời đánh mạnh theo hướng từ sau ra trước, lên trên. Cơ thể rời mặt sân ở tư thế hai chân duỗi, thân trên và đầu hơi ngả ra sau để thực hiện kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Kết thúc: Tiếp mặt sân đồng thời bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuỵu để hoãn xung và trở về TTCB.

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

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

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

– Chỉ dẫn các lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*:

• Di chuyển không đúng hướng; sử dụng bước di chuyển không hợp lí.

• Tốc độ di chuyển không phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng và thời điểm bóng đến.

• Bước di chuyển không tạo điều kiện và phát huy được lực bật nhảy.

• Thời điểm bật nhảy, lực bật nhảy không phù hợp.

• Không giữ được thăng bằng và tư thế đúng ở trên không.

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

• Vị trí tiếp xúc của trán và bóng không đúng.

• Tầm tiếp xúc và thời điểm tiếp xúc bóng chưa đúng.

+ *Cách sửa*: Tập lặp lại nhiều lần động tác bật nhảy đánh đầu, bóng tung đến với tốc độ khác nhau.

## 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; di chuyển từ 1 đến 3 hoặc 5 bước.

– 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 bật nhảy lên cao bằng hai chân mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

+ Di chuyển ra trước 1, 3 bước bật nhảy lên cao bằng hai chân, tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân.

+ Di chuyển ra trước 1, 3 bước bật nhảy lên cao bằng hai chân mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Luyện tập có bóng:

+ Tự tung bóng lên cao, tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa, trán bên.

+ Di chuyển ra trước bật nhảy bằng hai chân đánh đầu bằng trán giữa với bóng treo.

+ Tự tung bóng lên cao, ra trước, di chuyển theo bóng, bật nhảy bằng hai chân đánh đầu bằng trán giữa.

### *3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên luyện tập tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

– Luân phiên luyện tập di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

### *3.4. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng HS di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 2 – 3 m.

– Lần lượt từng HS bật nhảy qua nấm, di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa đưa bóng vào cầu môn, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 2 – 3 m.

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Đồng đội*

– Mục đích: Phát triển tinh thần đồng đội, rèn luyện năng lực phối hợp vận động và sức mạnh.

– 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, khoảng cách giữa các bạn trong mỗi hàng dọc là một cánh tay.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS trong mỗi đội ở tư thế đặt bàn tay trái lên vai trái HS phía trước, tay phải nắm cổ chân phải của HS phía trước và cùng nhảy lò cò nhanh đến đích. Quá trình thực hiện trò chơi không được rời tay khỏi vai và cổ chân HS phía trước. Kết thúc, đội có HS cuối hàng vượt qua vạch đích 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 di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa; phối hợp tập bài tập di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa với các bài tập chạy luồn cọc, bật nhảy qua nấm, đánh đầu đưa bóng vào cầu môn,...

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

+ Câu 1. Khi thực hiện kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, việc xác định đúng thời điểm và vị trí bóng đến quan trọng như thế nào? (*Có vai trò quyết định đối với việc lựa chọn: Thời điểm, hướng, tốc độ và loại hình di chuyển; tốc độ và sức mạnh bật nhảy; thời điểm tiếp xúc bóng.*)

+ Câu 2. Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa có những ưu thế gì trong thi đấu? (*Mở rộng phạm vi tranh bóng, khống chế bóng và đưa bóng vào cầu môn đối phương.*)

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

+ Để phát triển sức mạnh trong bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa, có thể lựa chọn và sử dụng những bài tập thể lực nào? (*Tại chỗ bật nhảy lên cao bằng hai chân; bật nhảy trên cát; bật nhảy đồng thời hai chân hoặc bật nhảy chân trước chân sau với bục; cõng bạn, tại chỗ ngồi xuống đứng lên,...*)

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, có thể có những hình thức di chuyển nào để thực hiện kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa? (*Di chuyển bằng bước đi, bước chạy ra trước, về sau, sang phải, sang trái.*)

– 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.

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

– Rèn luyện khả năng tổ chức và hợp tác với các bạn để luyện tập và thi đấu.

– Rèn luyện kĩ năng quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của bản thân và các bạn.

– Phát triển tính linh hoạt trong xử lí tình huống và khả năng liên kết vận động.

– Rèn luyện tính tự chủ, kỉ luật trong luyện tập.

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật đánh đầu đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Biết lập kế hoạch và lựa chọn bài tập để tự luyện tập.

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

– Tích cực tham gia công tác trọng tài trong các buổi thi đấu để nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

## 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:

+ Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh đầu cần chú ý những điều gì về dụng cụ và sân bãi? (*Đế giày phải có độ ma sát lớn; bóng không nên bơm quá căng; vị trí luyện tập không trơn trượt.*)

+ Trong thi đấu bóng đá, bật nhảy đánh đầu có ưu thế gì? (*Giúp vận động viên chiếm ưu thế trên không và có nhiều lựa chọn để xử lí các đường bóng đến từ 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: *Tranh bóng*

+ Chuẩn bị: Trên mặt sân vẽ các vòng tròn có đường kính 1 – 1,2 m, giữa mỗi vòng tròn đặt một quả bóng. HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng bên ngoài vòng tròn và quay lưng vào nhau.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp đôi quay nhanh ra sau và đặt một chân lên bóng sau đó thu nhanh chân về tư thế ban đầu, quá trình thực hiện trò chơi không được bước vào bên trong vòng tròn, không được đá vào bóng. Sau 3 (hoặc 5) lượt chơi của mỗi cặp, HS có số lần chạm chân được vào quả bóng trước và nhiều hơn là 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 bật nhảy đánh đầu bằng trán bên.

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

*a) Đề dẫn*

Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên là cách thức thay đổi hướng chuyển động của đường bóng bổng, thường được sử dụng trong thi đấu nhằm chuyền bóng, cản phá bóng hoặc đưa bóng vào cầu môn.

*b) Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai hoặc hẹp hơn vai, gối hơi 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 và vị trí bóng đến, từ TTCB, bật mạnh hai chân và đánh mạnh hai tay từ dưới lên trên, để đưa cơ thể lên cao. Cơ thể rời mặt sân ở tư thế hai chân duỗi, thân trên và đầu hơi ngả ra sau. Khi bóng đến, gập nhanh thân trên ra trước, chếch sang phải và dùng trán bên phải tiếp xúc vào phía trước bóng (theo hướng bóng đến) để đưa bóng chếch lên cao, sang phải.

– Kết thúc: Tiếp mặt sân đồng thời bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuỵu để hoãn xung và trở về TTCB.

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

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

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

– Chỉ dẫn các lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*:

• Phán đoán thời điểm, tầm và hướng bóng đến không chính xác; lựa chọn thời điểm bật nhảy không hợp lí.

• Bật nhảy không đồng thời bằng hai chân, thiếu lực; điểm giậm nhảy không phù hợp với vị trí bóng đến.

• Cơ thể bị lao ra trước khi bật nhảy.

• Sử dụng vị trí tiếp xúc bóng giữa trán và bóng không phù hợp.

• Xoay người, gập thân khi đánh đầu với biên độ quá lớn, mất thăng bằng khi tiếp đất.

• Tiếp đất sai tư thế.

+ *Cách sửa*: Tập lặp lại nhiều lần với bóng treo, tăng tốc độ và sức mạnh khi thực hiện động tác bật nhảy.

## 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 tại chỗ đến bật nhảy; từ với bóng treo đến bóng tự tung và do bạn tung.

– 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 động tác giậm nhảy; giậm nhảy phối hợp bật nhảy đưa cơ thể lên cao; mô phỏng bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái.

– Luyện tập có bóng:

+ Đứng tại chỗ, bật nhảy lên cao đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái với bóng treo.

+ Đứng tại chỗ, tung bóng lên cao bằng hai tay kết hợp bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái.

– Luân phiên tại chỗ đánh đầu bằng trán bên, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 2 – 3 m.

### *3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên tại chỗ đánh đầu bằng trán bên, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 2 – 3 m.

– Luân phiên tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 3 – 4 m.

– Luân phiên sang phải, sang trái, di chuyển đánh đầu bằng trán bên, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

– Luân phiên di chuyển bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 3 – 4 m.

### *3.4. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng HS của nhóm di chuyển vào vị trí bật nhảy đánh đầu bằng trán bên, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

– Liên tục bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái, bóng do hai HS đứng ở phía trước (chếch trái, chếch phải) luân phiên tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

– Quay sau bật nhảy đánh đầu bằng trán bên phải, trán bên trái, bóng do hai HS đứng ở phía trước và sau luân phiên tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Hất bóng*

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

– 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 giới hạn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhanh chóng chạy đến vòng tròn, lấy bóng đặt vào trong vòng tròn, dùng hai bàn chân và cổ chân kẹp bóng, bật nhảy hất bóng vào cầu môn, HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã trở về và vượt qua vạch giới hạn. Kết thúc, đội có số lần hất bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

## 4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, mức độ dùng sức khi thực hiện kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán bên; thay đổi cự li và hướng bóng đến khi luyện tập; thay đổi yêu cầu về cự li, mức độ chính xác của đường bóng sau khi đánh đầu; bật nhảy đánh đầu bằng trán bên đưa bóng vào cầu môn; luân phiên đánh đầu bằng trán bên phải, bên trái,...

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK: Câu 1. Kĩ thuật tại chỗ bật nhảy đánh đầu bằng trán bên thường được sử dụng trong tình huống nào? (*Hướng bóng đến và hướng cần đưa bóng đi không trùng nhau; chuyền bóng cho đồng đội theo ý đồ chiến thuật...*)

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

+ Những yếu tố nào có thể tạo ra đường bóng nhanh, mạnh khi thực hiện kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa hoặc trán bên? (*Tốc độ và sức mạnh của đường bóng đến; vị trí tiếp xúc giữa trán và bóng; thời điểm, tốc độ và mức độ gập thân, xoay thân khi thực hiện động tác đánh đầu...*)

+ Khi HS tung bóng giúp nhau luyện tập kĩ thuật đánh đầu bằng trán bên cần chú ý những điều gì? (*Đường bóng có độ vòng cung thích hợp; sử dụng lực tung bóng hợp lí; tầm bóng, điểm rơi của bóng phù hợp với sức bật của bạn...*)

– 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 5. 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

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay | – Kĩ thuật tại chỗ đẩy bóng bổng bằng một tay<br>– Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay<br>– Trò chơi vận động | 4 |
| 2 | Kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân | – Kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân<br>– 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 đẩy bóng bổng bằng một tay | + | + | + | + | | | | |
| 2 | Kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân | | | | | + | + | + | + |

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

## 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 đẩy bóng bổng bằng một tay, kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Khả năng lập kế hoạch luyện tập môn thể thao tự chọn.

– Khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai được động tác trong luyện tập và thi đấu.

– Có trình độ thể lực đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.

– Tính tích cực, chủ động trong tham gia công tác trọng tài, điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

### 1. Kiến thức

– Biết cách luyện tập và phối hợp luyện tập kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay, kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Hiểu và vận dụng được những điều luật có liên quan đến hoạt động của thủ môn để luyện tập và thi đấu.

### 2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay, kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật thủ môn đã học.

– Thực hiện được các hình thức và bài tập bổ trợ trong luyện tập kĩ thuật thủ môn.

– Xử lí linh hoạt các tình huống phối hợp đồng đội trong luyện tập và thi đấu.

### 3. Thể lực

– Có sự phát triển về khả năng phán đoán đường bóng.

– Có sự tăng trưởng về thể lực chung và năng lực phản xạ đối với vật thể di động.

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

### 4. Thái độ

– Tích cực chủ động vận dụng các bài tập kĩ thuật và thể lực đã học để rèn luyện thân thể.

– Kiên trì, dũng cảm, kỉ luật trong luyện tập.

– Chủ động thực hiện các yêu cầu về an toàn trong luyện tập.

## C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

# Bài 1. Kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay

### 1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay và kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay.

– Rèn luyện khả năng quan sát và xử lí tình huống phù hợp diễn biến luyện tập, thi đấu tập.

– Rèn luyện tính kỉ luật, tinh thần trách nhiệm đối với tập thể trong học tập.

**2. Yêu cầu cần đạt**

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật tại chỗ và di chuyển ra trước đẩy bóng bổng bằng một tay; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật thủ môn đã học trong luyện tập và thi đấu.

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

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

– Trách nhiệm, kỉ luật và chủ động chấp hành quy định đảm bảo an toàn 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:

+ Hãy nêu một số hoạt động cơ bản của thủ môn khi đội bạn tấn công cầu môn? (*Quan sát diễn biến, đánh giá tình huống tấn công của đội bạn, khả năng phòng thủ của đội nhà; di chuyển trong khu vực hoạt động của thủ môn nhằm đối phó với các tình huống tấn công của đội bạn; bắt bóng, phá bóng; ném bóng, phát bóng nhằm phát động tấn công và đưa bóng vào cuộc,...*)

+ Thủ môn thường sử dụng kĩ thuật gì để phát động một đợt tấn công mới của đội mình? (*Ném bóng, lăn bóng cho đồng đội ở hàng hậu vệ; phát bóng đặt cố định sang sân đối phương cho đồng đội từ khu vực 5,5 m; phát bóng bằng mu giữa bàn chân sang sân đối phương cho đồng đội từ khu vực 16,5 m,...*)

– 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: *Chuyền và bắt bóng*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành hai hàng ngang, đối diện nhau theo từng cặp sau vạch giới hạn A và B, mỗi HS cầm một quả bóng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp trong mỗi nhóm đồng thời chuyền và bắt bóng với nhau. HS bên A chuyền bóng bật đất cho HS bên B và nhanh chóng bắt bóng do HS bên B tung đến; HS bên B tung bóng lên cao cho HS bên A và bắt bóng bật đất do HS bên A chuyền đến. Hoạt động chuyền và bắt bóng giữa hai HS trong mỗi cặp sẽ dừng lại khi có một HS không bắt được bóng. Sau 1 (hoặc 2) phút, cặp có số lần chuyền và bắt bóng liên tục nhiều nhất của nhóm là cặp thắng cuộc.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

*a) Để dẫn*

Kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay được sử dụng trong những trường hợp thủ môn không thể bắt được bóng bằng hai tay hoặc bắt bóng không chắc chắn. Kĩ thuật được vận dụng trong nhiều tình huống, với đường bóng trên cao có điểm rơi khác nhau.

*b) Kĩ thuật tại chỗ đẩy bóng bổng bằng một tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu; 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, nhanh chóng đạp mạnh hai chân vươn người lên cao, đồng thời đưa thẳng một tay lên cao hướng về phía bóng, dùng lòng bàn tay hoặc các ngón tay tiếp xúc vào phía trước (theo hướng bóng đến), chếch dưới bóng để đẩy bóng ra xa khu vực cầu môn.

– Kết thúc: Nhanh chóng trở về TTCB.

*c) Kĩ thuật di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu; 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 xác định được thời điểm và vị trí bóng đến, từ TTCB, nhanh chóng di chuyển đến vị trí đã xác định bằng bước đi hoặc bước chạy. Ở bước di chuyển cuối, đạp mạnh hai chân đưa cơ thể lên cao, hai tay đồng thời đánh mạnh theo hướng từ dưới lên trên, ra trước. Sau khi giậm nhảy, cơ thể rời mặt sân ở tư thế thân người và hai chân duỗi thẳng, đưa thẳng một tay lên cao hướng về phía bóng để thực hiện kĩ thuật đẩy bóng bằng một tay.

– Kết thúc: Tiếp mặt sân đồng thời bằng nửa trước hai bàn chân, gối khuỵu để hoãn xung và trở về TTCB.

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

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

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

– Chỉ dẫn các lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*:

• Xác định tầm bóng, thời điểm bóng đến không chính xác.

• Tốc độ vươn người và tay không phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng hoặc không phù hợp với tầm bóng đến.

• Điểm tiếp xúc giữa tay và bóng không chính xác; ngón tay đối diện với hướng bóng đến ở thời điểm tiếp xúc bóng.

• Động tác đẩy bóng thiếu dứt khoát, không nhanh, mạnh.

• Đẩy bóng theo hướng ngược chiều chuyển động của bóng.

• Tốc độ di chuyển, vị trí giậm nhảy không phù hợp với vị trí và tốc độ bóng đến.

• Giậm nhảy không có lực.

• Tư thế tiếp đất khi rơi xuống không đúng.

+ *Cách sửa*:

• Phán đoán chính xác thời điểm và vị trí bóng đến; động tác vươn người dứt khoát, nhanh, mạnh.

• Luyện tập bước di chuyển ra trước nhanh, dứt khoát; giậm nhảy nhanh, mạnh.

## 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 tại chỗ đến di chuyển; từ di chuyển đến phối hợp bật nhảy; di chuyển từ 1 đến 3, 5 bước; từ đẩy bóng tung gần đến đẩy bóng tung từ xa đến…

– 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 đẩy bóng bổng bằng một tay.

+ Đi hoặc chạy ra trước 1, 3 hoặc 5 bước phối hợp bật nhảy lên cao mô phỏng kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Luyện tập có bóng:

+ Ném mạnh bóng xuống sân bằng hai tay, theo dõi đường bóng nảy lên và phán đoán hướng, vị trí bóng rơi.

+ Ném bóng vào tường, tại chỗ và di chuyển ra trước đẩy bóng bổng nảy ra bằng một tay.

+ Tự tung bóng lên cao, tại chỗ đẩy bóng bổng bằng một tay.

+ Tự tung bóng lên cao, ra trước, di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay.

### *3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên luyện tập tại chỗ bắt bóng bổng bằng hai tay (hoặc đẩy bóng bổng bằng một tay), bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 4 – 5 m.

– Luân phiên tại chỗ bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 4 – 5 m.

### *3.4. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Lần lượt từng HS di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay, bóng do HS hỗ trợ luyện tập tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

– Quay các hướng, di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay, bóng do các HS hỗ trợ luyện tập đứng thành vòng cung ở phía trước lần lượt tung đến với cự li 2,5 – 3 m.

– Đứng trước cầu môn, quay các hướng, di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bổng bằng một tay, bóng do các HS hỗ trợ luyện tập đứng thành vòng cung ở phía trước lần lượt đá đến với cự li 8 – 12 m.

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Ném bóng trúng đích*

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của tay, vai và khả năng định hướng.

– 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 chuẩn bị. Mỗi HS có một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh lần thứ nhất, lần lượt từng HS của các đội vào vị trí ném bóng và đứng sau vạch giới hạn. Khi có hiệu lệnh lần thứ hai, các HS đó đồng loạt ném bóng vào cầu môn đối diện bằng một tay. Thực hiện lần lượt cho đến HS cuối cùng của đội. Kết thúc, đội có số bóng ném vào cầu môn nhiều nhất 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 tại chỗ đẩy bóng bổng bằng một tay và di chuyển ra trước bật nhảy đẩy bóng bằng một tay; phối hợp luyện tập đẩy bóng với các bài tập kĩ thuật đá bóng, đá bóng vào cầu môn...

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

+ Câu 1. Hãy nêu những điểm cần lưu ý khi luyện tập kĩ thuật đẩy bóng bổng bằng một tay. (*Phán đoán chính xác tốc độ và điểm rơi của bóng; di chuyển hoặc thực hiện động tác đẩy bóng cần dứt khoát; không hướng đầu ngón tay vào bóng khi đẩy bóng...*)

+ Câu 2. Trong thi đấu bóng đá, khi đẩy bóng bằng một tay, nếu thủ môn chạm bóng ở trên không, bên ngoài vạch giới hạn của khu phạt đền thì có vi phạm Luật Bóng đá không? (*Khi đó thủ môn có vi phạm Luật Bóng đá.*)

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

+ Yếu tố nào quyết định thời điểm đẩy bóng, bật nhảy đẩy bóng? (*Khả năng phán đoán về hướng bóng, tầm bóng, tốc độ chuyển động của bóng.*)

+ Luyện tập thuần thục kĩ thuật đẩy bóng có tác dụng nâng cao tốc độ phản xạ khi đẩy bóng không? (*Có và rất cần thiết.*)

– 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.

## Bài 2. Kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân

### 1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Phát triển thể lực và thành tích thi đấu.

– Tích cực, chủ động rèn luyện thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật phát bóng đã học trong luyện tập và thi đấu; biết cách phối hợp giữa phát bóng với các hình thức chiến thuật để nâng cao hiệu quả luyện tập và thi đấu.

– Có khả năng lựa chọn, sử dụng hợp lí các bài tập kĩ thuật để nâng cao hiệu quả luyện tập và rèn luyện thể lực.

– Thể hiện được khả năng và sự đam mê đối với môn Bóng đá trong học tập và rèn luyện.

– Chủ động hợp tác, giúp đỡ bạn hoàn thành nội dung học tập và lượng vận động của buổi 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, thủ môn thường sử dụng tay hay chân để phát bóng? (*Bằng tay và bằng chân.*)

+ Trong trường hợp nào thủ môn phải phát bóng bằng chân? (*Khi bóng ra ngoài sân từ đường biên ngang của đội mình và cầu thủ đội bạn là người chạm bóng cuối cùng.*)

– 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: *Thi tâng bóng nhanh*

+ 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. Mỗi HS có một quả bóng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội vừa di chuyển đến vạch đích vừa tâng bóng bằng mu giữa bàn chân, nếu bóng rơi, nhặt bóng lên và tiếp tục trò chơi tại vị trí bóng rơi. 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*

*a) Để dẫn*

Phát bóng bằng mu giữa bàn chân là kĩ thuật thường được thủ môn sử dụng để chuyển bóng cho đồng đội ở hàng tấn công (từ khu vực 16,5 m sau khi bắt được bóng), kĩ thuật gồm hai loại: phát bóng trên không và phát bóng bật mặt sân nảy lên.

*b) Kĩ thuật phát bóng bằng mu giữa bàn chân*

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân phải (chân đá bóng) đặt trước, chân trái (chân trụ) đặt sau, khoảng cách hai chân bằng một bước chân, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Hai tay cầm bóng trước bụng, thân trên thẳng, mắt quan sát hướng đá bóng đi.

– Thực hiện:

+ Phát bóng trên không: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân phải và đưa nhanh chân trái từ sau ra trước một bước dài (60 – 70 cm), tiếp mặt sân bằng cả bàn chân (bàn chân đặt thẳng hướng đá bóng đi), gối khuỵu để hạ thấp trọng tâm cơ thể. Đồng thời với chuyển động của chân trái, hai tay tung bóng ra trước, hơi chếch sang phải, sao cho bóng có điểm rơi cách bàn chân trái khoảng 30 – 40 cm. Khi chân trái chạm mặt sân, nhanh chóng vung chân phải theo hướng từ sau ra trước, dùng mu giữa bàn chân đá vào phía sau, chếch dưới bóng. Khi đá bóng đi, thân trên hơi xoay sang trái.

+ Phát bóng nửa nảy: Từ TTCB, động tác đặt chân trụ, tung bóng và vung chân đá bóng giống kĩ thuật phát bóng trên không. Điểm khác cơ bản của kĩ thuật là: Sau khi tung bóng, bóng có điểm chạm mặt sân ở phía trước bàn chân trái khoảng 30 – 40 cm, hơi chếch sang phải. Khi bóng vừa bật sân nảy lên là thời điểm dùng mu giữa bàn chân phải đá bóng đi. Khi đá bóng đi, thân trên hơi xoay sang trái.

– Kết thúc: Chân đá bóng vươn ra trước theo bóng di chuyển ra trước 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.

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

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

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

– Chỉ dẫn các lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*:

• Tung bóng quá cao, quá xa hoặc quá gần so với tầm tiếp xúc của mu giữa bàn chân.

• Vị trí tiếp xúc giữa bóng và bàn chân không đúng.

• Bước chạy đà, thứ tự bước chạy đà không phù hợp với chân phát bóng.

• Sử dụng lực phát bóng không phù hợp; không phát huy được sức mạnh khi phát bóng.

+ *Cách sửa*: Luyện tập lặp lại nhiều lần động tác tung và phát 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; từ tung bóng đến phối hợp tung bóng và phát bóng; từ chậm đến nhanh; từ tại chỗ đến phối hợp 1, 3, 5 bước đà; từ phát bóng trên không đến phát bóng nửa nảy.

– 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 động tác tung bóng và xác định điểm rơi của bóng.

+ Mô phỏng phối hợp đặt chân trụ, tung bóng và vung chân đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Luyện tập có bóng:

+ Tung bóng, thực hiện tiếp xúc bóng ở thời điểm bóng trên không và tiếp xúc bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân.

+ Phát bóng trên không và phát bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân vào tường với cự li 5 – 6 m.

### *3.3. Luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Luân phiên luyện tập phát bóng cao tay cho bạn với cự li 8 – 10 m.

– Luân phiên luyện tập phát bóng trên không và phát bóng nửa nảy cho bạn bằng mu giữa bàn chân với cự li 10 – 15 m.

– Luân phiên luyện tập ngả người bắt bóng lăn sệt, bóng do HS hỗ trợ luyện tập đá đến bằng lòng bàn chân với cự li 5 – 6 m.

### *3.4. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Nhóm 3, 4 HS đứng thành hình tam giác hoặc hình vuông lần lượt phát bóng bằng mu giữa bàn chân cho nhau với cự li 10 – 15 m.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Hai nhóm HS đứng đối diện nhau sau vạch giới hạn 1,5 – 2 m, luân phiên phát bóng bằng mu giữa bàn chân với cự li 15 – 20 m, yêu cầu tay tung bóng phải rời bóng trước khi bóng vượt qua mặt phẳng thẳng đứng của vạch giới hạn.

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Thi phát bóng trúng đích*

– Mục đích: Rèn luyện khả năng dùng sức và định hướng.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội nam, nữ, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị. Mỗi HS có một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển đến vạch giới hạn và phát bóng bằng mu giữa bàn chân vào vòng tròn đích (đối với nữ, vòng tròn đích cách vạch giới hạn 10 – 12 m; đối với nam, vòng tròn đích cách vạch giới hạn 15 – 17 m). Kết thúc, đội có số HS phát bóng trúng đích nhiều nhất 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 phát bóng bằng mu giữa bàn chân; phối hợp luyện tập phát bóng với các bài tập bắt bóng.

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

+ Câu 1. Trong kĩ thuật thủ môn, phát bóng bằng mu giữa bàn chân thường được thực hiện trong những trường hợp nào? (*Sau khi bắt bóng và phát động tấn công.*)

+ Câu 2. Trong kĩ thuật thủ môn, phát bóng bằng mu giữa bàn chân có những ưu điểm và hạn chế nào so với phát bóng bằng tay? (*Ưu điểm: Đưa được đường bóng đi xa, tạo điều kiện cho đồng đội phản công nhanh. Hạn chế: Độ chính xác không cao, dễ bị cầu thủ đội bạn giành được 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: 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 TRANH BÓNG (8 tiết)

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

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Kĩ thuật tranh bóng trước mặt | – Kĩ thuật tranh bóng trước mặt<br>– Trò chơi vận động | 4 |
| 2 | Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh | – Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh<br>– 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 tranh bóng trước mặt | + | + | + | + | | | | |
| 2 | Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh | | | | | + | + | + | + |

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

### I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật tranh bóng trước mặt và kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

– Nhu cầu và khả năng tự học, tự rèn luyện.

– 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 tranh bóng trước mặt và kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện kĩ thuật tranh bóng trước mặt và kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

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

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

**2. Kĩ năng**

– Thực hiện đúng kĩ thuật tranh bóng trước mặt và kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật tranh bóng trước mặt và kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

– 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 tranh bóng trước mặt

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

**1. Mục tiêu**

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật tranh bóng trước mặt.

– 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:

– Hiểu được cấu trúc và cách luyện tập kĩ thuật tranh bóng trước mặt.

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

– Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực định hướng và xử lí tình huống.

– Chủ động trong học tập và tự tập luyện.

# 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, cầu thủ cần làm gì để giành được quyền kiểm soát bóng trong chân cầu thủ đối phương? (*Tranh bóng.*)

+ Khi nào cầu thủ cần thực hiện tranh bóng? (*Khi bóng nằm trong tầm kiểm soát của cầu thủ đối phương.*)

– 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 chung và khởi động chuyên môn.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: *Hãy chạy theo tôi*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm 3 hoặc 4 người đứng theo vòng tròn, mặt hướng vào tâm vòng tròn, một HS tự do không thuộc đội nào đứng ngoài vòng tròn.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS tự do sẽ chạy xung quanh, bên ngoài vòng tròn rồi bất ngờ vỗ nhẹ vào lưng một HS đứng cuối hàng của bất kì nhóm nào và nói "Hãy chạy theo tôi". Đó là tín hiệu yêu cầu cả nhóm chạy theo. Chạy hết một vòng về vị trí ban đầu cả nhóm (kể cả HS tự do) nhanh chóng đứng thành một hàng dọc, HS xếp vào hàng cuối cùng sẽ trở thành người tự do và trò chơi lại tiếp tục cho đến khi kết thúc.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật tranh bóng trước mặt.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật tranh bóng trước mặt.

*a) Để dẫn*

Kĩ thuật tranh bóng trước mặt thường được sử dụng nhằm giành quyền kiểm soát bóng hoặc phá bóng khỏi tầm kiểm soát của đối phương trong các tình huống bóng ở trước mặt.

*b) Kĩ thuật tranh bóng trước mặt*

– TTCB: Từ tình huống cầu thủ đối phương đang dẫn bóng, cầu thủ tranh bóng đứng đối diện và cách cầu thủ dẫn bóng 2 – 2,5 m, hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, khớp gối hơi chùng, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng.

– Thực hiện: Khi bóng vừa rời chân cầu thủ dẫn bóng và lăn ra trước (1 – 1,5 m), từ TTCB, chân phải đưa nhanh ra trước, dùng lòng bàn chân để chặn bóng và đá bóng chếch sang trái. Sau đó, bước chân trái ra trước để di chuyển theo bóng, thoát khỏi tầm kiểm soát của đối phương.

– Kết thúc: Giành quyền dẫn bóng hoặc chuyền bóng cho đồng đội.

***2.2. Hướng dẫn HS 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 lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*: Thực hiện động tác tranh bóng khi người dẫn bóng chưa thực hiện động tác đá bóng lăn ra trước.

+ *Cách sửa*: Tập lặp lại nhiều lần động tác tranh bóng trước mặt với tình huống bóng do bạn lăn đến.

## 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 động.

– 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: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật tranh bóng trước mặt theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ chân phải đến chân trái.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Luyện tập có bóng:

+ Đặt bóng cách vị trí đứng 1,5 m, tập động tác tranh bóng trước mặt.

+ Lăn (hoặc đá) bóng vào tường, di chuyển ra trước và thực hiện kĩ thuật tranh bóng bằng chân phải, chân trái với cự li 3 – 4 m.

### *3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập: Luân phiên luyện tập kĩ thuật tranh bóng trước mặt, bóng do HS hỗ trợ luyện tập lăn đến với cự li 2 – 2,5 m.

### *3.4. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Dẫn bóng theo đường thẳng giúp bạn thực hiện tranh bóng trước mặt với cự li 4 – 5 m.

– Nhóm ba HS đứng theo hình tam giác đá bóng cho nhau, một HS tranh bóng.

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Tranh bóng*

– Mục đích: Phát triển sức nhanh, sự linh hoạt và hỗ trợ kĩ thuật tranh bóng trước mặt.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát và điểm số theo thứ tự từ HS đầu tiên đến HS cuối cùng, các HS có cùng số thứ tự của hai đội sẽ đứng đối diện nhau, giữa hai HS đặt một quả bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các HS có cùng số thứ tự của hai đội di chuyển nhanh đến vị trí đặt bóng và thực hiện tranh bóng. HS tranh được bóng nhanh chóng dẫn bóng về vạch xuất phát của đội mình. Kết thúc, đội tranh được nhiều bóng hơn 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 câu hỏi trong SGK: Câu 2.Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật tranh bóng trước mặt thường chú ý những điểm gì? (*Phải xác định đúng khoảng cách và thời điểm cầu thủ dẫn bóng đưa lòng bàn chân ra trước để cản đường đi của bóng.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Khi đứng tại chỗ hoặc khi đang di chuyển có thể sử dụng kĩ thuật tranh bóng trước mặt được không? (*Có.*)

– 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.

# Bài 2. Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

– Rèn luyện khả năng tổ chức và hợp tác với các bạn để luyện tập và thi đấu.

– Rèn luyện kĩ năng quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của bản thân và các bạn.

– Phát triển tính linh hoạt trong xử lí tình huống và khả năng liên kết vận động.

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Hiểu được cấu trúc và cách luyện tập kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

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

– Thể hiện được khả năng và sự đam mê đối với môn Bóng đá trong học tập và rèn luyện.

– Chủ động hợp tác, giúp đỡ bạn hoàn thành nội dung học tập và lượng vận động của buổi 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:

+ Cần phải làm gì để lấy được bóng trong chân cầu thủ đối phương? (*Tranh bóng.*)

+ Tại sao phải tranh bóng? (*Để giành quyền kiểm soát bóng.*)

– 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 chung và khởi động chuyên môn.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: *Vượt chướng ngại vật*

+ 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 (khoảng cách từ vạch xuất phát đến vạch đích là 8 – 10 m).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội bật nhảy tách, chụm chân theo ô, chạy luồn cọc (khoảng cách giữa hai cọc là 1 m) và chạy đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh 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 kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

*a) Để dẫn*

Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh thường được sử dụng nhằm giành quyền kiểm soát bóng hoặc phá bóng khỏi tầm kiểm soát của đối phương trong các tình huống di chuyển bên trái, bên phải cầu thủ dẫn bóng.

*b) Kĩ thuật tranh bóng bên cạnh*

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân rộng bằng vai), mắt quan sát hướng dẫn bóng của cầu thủ đối phương.

– Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển thu hẹp khoảng cách và chạy ngang với cầu thủ dẫn bóng, khi cánh tay phải áp sát cánh tay trái của cầu thủ dẫn bóng, chân người dẫn bóng (sau khi tiếp xúc để đẩy bóng lăn ra trước) vừa tiếp mặt sân, người tranh bóng chuyển nhanh trọng lượng cơ thể lên chân phải (chân trụ), gối hơi chùng, cánh tay phải áp sát vào cơ thể, dùng lực của toàn thân đẩy mạnh thân người sang phải, dùng phần cánh tay phải (đoạn từ khớp khuỷu tay đến khớp vai) tì mạnh vào phần cánh tay trái của cầu thủ dẫn bóng, làm cho cầu thủ dẫn bóng mất thăng bằng, di chuyển chếch sang phải cách xa vị trí bóng và mất khả năng kiểm soát bóng.

– Kết thúc: Di chuyển theo bóng và dẫn bóng thoát khỏi tầm kiểm soát của cầu thủ dẫn bóng.

### *2.2. Hướng dẫn HS 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 lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*: Thực hiện động tác tranh bóng bên cạnh khi chưa áp sát được cánh tay vào cầu thủ dẫn bóng.

+ *Cách sửa*: Luyện tập lặp lại nhiều lần từng giai đoạn của kĩ thuật tranh bóng bên cạnh với các tình huống dẫn bóng của bạn.

## 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 động.

– 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: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng kĩ thuật tranh bóng bên cạnh theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ bên phải đến bên trái.

### *3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luyện tập:

– Hai HS đứng áp sát tay vào nhau luân phiên luyện tập kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

– Hai HS đứng cách bóng 1,5 m, cùng bước ra trước một bước luân phiên luyện tập kĩ thuật tranh bóng bên cạnh và dẫn bóng.

– Luân phiên dẫn bóng giúp bạn luyện tập tranh bóng bên cạnh từ chậm đến nhanh.

### *3.4. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập dẫn bóng trên đường thẳng và giúp bạn luyện tập tranh bóng bên cạnh.

### *3.5. Tổ chức trò chơi vận động*

*Tranh bóng, đá bóng vào cầu môn*

– Mục đích: Phát triển sức nhanh, sức mạnh và bổ trợ kĩ thuật tranh bóng bên cạnh.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang phía sau vị trí của chỉ huy. Ở mỗi lượt chơi, mỗi đội có một bạn tranh bóng (đứng trong vòng tròn xuất phát).

– Thực hiện: Khi chỉ huy đá bóng ra trước, hai bạn nhanh chóng di chuyển theo bóng, tranh bóng và đá bóng vào cầu môn (mỗi cặp chỉ được thực hiện một lần). Kết thúc, đội đá được nhiều bóng vào cầu môn hơn 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 câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật tranh bóng bên cạnh thường được sử dụng ở những tình huống nào? (*Khi di chuyển ở hai bên và ngang với cầu thủ dẫn bóng.*)

+ Câu 2. Để luyện tập hiệu quả kĩ thuật tranh bóng bên cạnh, cần lưu ý những điểm gì? (*Thời điểm cầu thủ dẫn bóng vừa đẩy bóng ra trước tì mạnh được cánh tay vào cánh tay cầu thủ dẫn bóng làm cầu thủ dẫn bóng mất thăng bằng.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng: Để thực hiện kĩ thuật tranh bóng bên cạnh, cầu thủ cần làm gì? (*Cần di chuyển ngang với cầu thủ dẫn 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: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

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

# Chủ đề 7. CHIẾN THUẬT NHÓM (10 tiết)

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

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Chiến thuật tấn công nhóm | – Chiến thuật chuyền bóng<br>– Chiến thuật phối hợp nhóm hai người<br>– Trò chơi vận động | 5 |
| 2 | Chiến thuật phòng thủ nhóm | – Bọc lót<br>– Bù chỗ cho nhau<br>– Phòng thủ trong các tình huống cố định<br>– 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 nhóm | + | + | + | + | + | | | | | |
| 2 | Chiến thuật phòng thủ nhóm | | | | | | + | + | + | + | + |

## 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 chiến thuật tấn công nhóm, phòng thủ nhóm.

– Khả năng vận dụng kĩ thuật bóng đá đã học để thực hành các hình thức chiến thuật tấn công và phòng thủ theo nhóm.

– Khả năng quan sát, đánh giá tình huống và lựa chọn chiến thuật hợp lí trong thi đấu.

– Tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

### 1. Kiến thức

– Biết cách luyện tập và phối hợp luyện tập các bài tập chiến thuật tấn công nhóm, phòng thủ nhóm.

– Hiểu và vận dụng được những điều luật có liên quan đến chiến thuật tấn công và phòng thủ.

### 2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng yêu cầu và cấu trúc của các bài tập chiến thuật tấn công nhóm, phòng thủ nhóm; thực hiện thuần thục, ổn định các chiến thuật cơ bản đã học trong luyện tập và thi đấu tập.

– Vận dụng linh hoạt các bài tập chiến thuật trong các tình huống khác nhau.

– Vận dụng có hiệu quả các kĩ thuật bóng đá đã học trong các tình huống chiến thuật.

### 3. Thể lực

– Có sự phát triển về thể lực chung và các loại hình thể lực đặc thù của bóng đá (sức mạnh tốc độ, sức nhanh phản ứng,...).

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

### 4. Thái độ

– Chủ động, tự tin trong luyện tập và thi đấu.

– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Đoàn kết và hợp tác trong luyện tập; vận dụng có hiệu quả các bài tập chiến thuật tấn công, phòng thủ trong thi đấu.

## C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

# Bài 1. Chiến thuật tấn công nhóm

## 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 nhóm.

– Rèn luyện khả năng phối hợp và xử lí tình huống trong tấn công.

– Rèn luyện tinh thần đồng đội, hợp tác trong học tập.

## 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng một số hình thức chiến thuật tấn công nhóm; thực hiện thuần thục, ổn định các chiến thuật, kĩ thuật đã học trong phối hợp chiến thuật tấn công nhóm.

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập chiến thuật tấn công nhóm.

– Có khả năng phán đoán, xử lí linh hoạt các tình huống chiến thuật tấn công nhóm, vận dụng có hiệu quả trong luyện tập và thi đấu.

– Thể hiện được sự phát triển thể lực trong rèn luyện và học tập.

– Tích cực hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm với các bạn trong luyện tập chiến thuật; tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

# 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, chiến thuật tấn công có tác dụng gì? (*Phát huy hiệu quả trình độ kĩ thuật và thể lực của cầu thủ, tạo điều kiện cho hoạt động tấn công đạt hiệu suất cao,...*)

+ Tại sao phải luyện tập các hình thức chiến thuật? (*Để thực hành và vận dụng các loại hình kĩ thuật bóng đá vào thực tiễn thi đấu một cách hợp lí, hiệu quả,...*)

– 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: *Thi đá bóng chính xác*

+ 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 chuẩn bị. Mỗi HS có một quả bóng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội tiến đến vạch giới hạn và đá bóng lăn sệt qua các cầu môn nhỏ đặt theo hàng dọc trên sân. Kết thúc, đội có số lần đá bóng lăn qua vạch đích nhiều hơn là đội thắng cuộc.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

*a) Đề dẫn*

Chiến thuật tấn công nhóm là sự phối hợp hành động trong tấn công của từ hai cầu thủ trở lên, là phương pháp phối hợp chiến thuật cơ bản và là chiến thuật được áp dụng phổ biến nhất trong thi đấu bóng đá.

*b) Chiến thuật tấn công nhóm*

**** Chiến thuật chuyền bóng***

Trong thi đấu bóng đá, khi tổ chức tấn công, chiến thuật chuyền bóng là cách thức tạo ra mối liên kết giữa các cầu thủ trong nhóm nhằm vượt qua sự phòng thủ của đối phương và triển khai ý đồ tấn công một cách nhanh chóng, hiệu quả.

– Chiến thuật chuyền bóng có các đường chuyền sau:

+ Căn cứ vào phương hướng, gồm có: Đường chuyền ngang (phương chuyền bóng song song với đường biên ngang); đường chuyền thẳng (phương chuyền bóng song song với đường biên dọc); đường chuyền chếch (phương chuyền bóng chếch với hai đường biên).

+ Căn cứ vào cự li, gồm có: Đường chuyền ngắn (cự li 5 – 15 m); đường chuyền trung bình (cự li 15 – 25 m); đường chuyền xa (cự li từ 25 m trở lên).

+ Căn cứ vào độ bay cao của bóng, gồm có: Đường chuyền cao (bóng bay có độ cao từ đầu trở lên); đường chuyền trung bình (bóng bay có độ cao từ khớp gối đến đầu); đường chuyền thấp (bóng bay có độ cao dưới khớp gối).

– Để thực hiện chiến thuật chuyền bóng, cầu thủ cần xác định được các yếu tố sau:

+ Tình huống trên sân, vị trí và khả năng của đồng đội, của đối phương; hướng phát triển tấn công.

+ Kĩ thuật chuyền bóng, mức độ dùng sức, hình thức chuyền bóng để tạo điều kiện thuật lợi nhất cho đồng đội nhận bóng và giấu được ý đồ chiến thuật.

+ Điều kiện tự nhiên và các yếu tố có thể ảnh hưởng đến diễn biến trận đấu (hướng gió, hướng mặt trời, điều kiện mặt sân,...).

– Chiến thuật chuyền bóng được thực hiện dưới hai hình thức cơ bản sau:

+ Chuyền bóng trực tiếp cho đồng đội khi đồng đội có vị trí thuận lợi để nhận bóng và tiếp tục thực hiện ý đồ chiến thuật.

+ Chuyền bóng vào chỗ trống nhằm gây bất ngờ cho đối phương; phát huy tốc độ của đồng đội để nhận bóng.

**** Chiến thuật phối hợp nhóm hai người***

Phối hợp nhóm hai người là hình thức chiến thuật tấn công đơn giản nhất và cơ bản nhất, là nền tảng của các hình thức phối hợp chiến thuật khác. Phối hợp chiến thuật tấn công nhóm hai người rất đa dạng về hình thức:

– Chuyền bóng vào chỗ trống: Cầu thủ có bóng chuyền vào vị trí không có đối phương để đồng đội di chuyển đến nhận bóng.

– Chuyền bóng bật tường: Cầu thủ có bóng chuyền bóng trực tiếp cho đồng đội và di chuyển để nhận đường chuyền trả ngay cho đồng đội. Đường chuyền bóng trong phối hợp bật tường thường là đường bóng lăn sệt.

– Chuyền bóng cho đồng đội: Cầu thủ có bóng dẫn bóng đến gần đồng đội và nhường lại bóng cho đồng đội để đánh lạc hướng phòng thủ hoặc cản phá của đối phương.

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

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

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

– Chỉ dẫn các lỗi sai thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*:

• Hiểu về nội dung, yêu cầu và cấu trúc của hình thức chiến thuật không đúng.

• Khả năng thực hành các kĩ thuật đá bóng chưa đáp ứng yêu cầu luyện tập chiến thuật.

• Còn một số hạn chế về trình độ thể lực.

• Chuyền bóng không đúng hướng, không đủ lực.

• Tốc độ của đường bóng không phù hợp với tốc độ di chuyển và khoảng cách di chuyển của bạn nhận bóng.

+ *Cách sửa:*

• Lựa chọn kĩ thuật đá bóng phù hợp với khoảng cách chuyền bóng.

• Sử dụng lực chuyền bóng phải phù hợp với khoảng cách và tốc độ di chuyển của bạn nhận 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 chậm đến nhanh; tăng dần phạm vi và cự li thực hiện bài tập phối hợp chiến thuật tấn công nhóm.

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

*3.2. Nội dung luyện tập cặp đôi*

Hướng dẫn HS luân phiên thay đổi vị trí và cùng bạn luyện tập:

– Chuyền bóng vào chỗ trống: HS ở vị trí A chuyền bóng đến vị trí C (chỗ trống), HS ở vị trí B di chuyển đến vị trí C nhận bóng. Phối hợp luyện tập chiến thuật thoát khỏi sự truy cản của đối phương (tăng tốc bất ngờ). Di chuyển đến vị trí nhặt bóng.

– Chuyền bóng bật tường: HS ở vị trí B chuyền bóng cho HS ở vị trí A, HS ở vị trí A không dừng bóng mà chuyền ngay đến vị trí C; HS ở vị trí B sau khi chuyền bóng cho HS ở vị trí A, nhanh chóng di chuyển đến vị trí C để nhận bóng.

– Chuyền bóng cho đồng đội: HS ở vị trí A dẫn bóng đến vị trí C, HS ở vị trí B đồng thời di chuyển không bóng đến vị trí C, tại vị trí C HS ở vị trí A nhường quyền dẫn bóng cho HS ở vị trí B, sau đó hai HS tiếp tục di chuyển đến vị trí xuất phát của nhau và tiếp tục lặp lại bài tập.

### *3.3. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Chuyền bóng cho đồng đội, di chuyển nhận bóng và đá bóng vào cầu môn: Lần lượt từng HS di chuyển đến vị trí A, chuyền bóng bật tường cho HS hỗ trợ luyện tập ở vị trí B, sau đó di chuyển nhanh đến vị trí C nhận bóng và đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m.

– Dẫn bóng và nhường quyền dẫn bóng cho đồng đội: Lần lượt từng HS từ vị trí B dẫn bóng đến vị trí C và nhường quyền dẫn bóng cho HS ở vị trí A di chuyển đến; lần lượt từng HS từ vị trí A di chuyển không bóng đến vị trí C nhận bóng và dẫn bóng chuyển hướng đến vị trí D để đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m. Phối hợp luyện tập chiến thuật dẫn bóng vượt qua đối phương (dẫn bóng tốc độ cao, dẫn bóng kết hợp động tác giả) để đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m.

### *3.4. Tổ chức thi đấu tập*

– Mục đích: Thực hành chiến thuật tấn công nhóm.

– Chuẩn bị: Sân bóng đá; luân phiên làm trọng tài thi đấu.

– Thực hiện: Hai đội thi đấu theo Luật Bóng đá hiện hành, thực hành các hình thức phối hợp chiến thuật tấn công nhóm trong quá trình thi đấu.

## 4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li và phạm vi thực hiện bài tập chiến thuật.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK: Câu 2. Trong thi đấu bóng đá, để thực hiện có hiệu quả chiến thuật phối hợp chuyền bóng vào chỗ trống đạt hiệu quả cao, cần chú ý những điểm gì? (*Quan sát, phát hiện chỗ trống; chuyền và dừng bóng chính xác; di chuyển nhanh, hợp lí; hiểu được ý đồ của đồng đội,...*)

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

+ Để thực hiện các bài tập chiến thuật tấn công nhóm, cầu thủ có thể sử dụng những kĩ thuật nào của bóng đá? (*Cầu thủ có thể linh hoạt sử dụng nhiều loại hình kĩ thuật dẫn bóng, đá bóng, dừng bóng, đánh đầu.*)

+ Chiến thuật tấn công nhóm thường được sử dụng trong thi đấu ở loại sân nào? (*Có thể vận dụng để thi đấu ở tất cả các loại sân.*)

– 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.

# Bài 2. Chiến thuật phòng thủ nhóm

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập các bài tập chiến thuật phòng thủ nhóm.

– Rèn luyện khả năng phối hợp và xử lí tình huống trong phòng thủ.

– Rèn luyện tinh thần đồng đội, hợp tác trong học tập.

### 2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện đúng một số chiến thuật phòng thủ nhóm; sử dụng thành thạo, ổn định các kĩ thuật đã học trong phối hợp chiến thuật phòng thủ nhóm.

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập chiến thuật phòng thủ nhóm.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong luyện tập và thi đấu tập; vận dụng được các điều luật của bóng đá trong luyện tập và thi đấu tập.

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

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập và thi đấu.

## 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 bóng đá hiện đại:

+ Hoạt động phòng thủ có thể diễn ra ở vị trí nào trên sân? (*Ở tất cả các vị trí trên sân.*)

+ Hoạt động phòng thủ có thể diễn ra trong thời điểm nào của trận đấu? (*Trong mọi thời điểm của trận đấu.*)

– 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: *Tranh bóng*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành các nhóm 7 người, mỗi nhóm có 5 HS làm nhiệm vụ chuyền bóng cho nhau, 2 HS làm nhiệm vụ tranh bóng.

+ Thực hiện: 5 HS di chuyển và chuyền bóng cho nhau trong phạm vi của sân (không được để bóng ra khỏi đường biên); 2 HS luân phiên tranh bóng và hỗ trợ nhau ngăn chặn các HS nhóm 5 người chuyền bóng cho nhau. HS trong nhóm 5 người làm bóng ra ngoài đường biên của sân hoặc để nhóm 2 người chạm bóng (không được dùng tay tranh bóng) sẽ trở thành người tranh bóng.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

*a) Để dẫn*

Sự phối hợp của hai cầu thủ trở lên trong phòng thủ được gọi là chiến thuật phòng thủ nhóm. Phòng thủ nhóm là một bộ phận tạo nên chiến thuật phòng thủ của toàn đội. Trong thực tiễn thi đấu bóng đá, chiến thuật phòng thủ nhóm rất đa dạng về nội dung và hình thức thể hiện.

*b) Chiến thuật phòng thủ nhóm*

Một số hình thức phối hợp trong phòng thủ nhóm:

**** Bọc lót***

Bọc lót là sự hỗ trợ nhau giữa các cầu thủ trong phòng thủ nhằm tạo nên tuyến phòng thủ có nhiều tầng, nhiều lớp chặt chẽ. Nội dung chủ yếu của bọc lót là các cầu thủ chiếm vị trí thích hợp để có thể hỗ trợ và tiếp ứng lẫn nhau trong phòng thủ.

Phối hợp bọc lót cần đảm bảo: Đánh giá đúng tình huống trên sân để xác định vị trí và phương pháp hành động thích hợp; cự li giữa các cầu thủ phải hợp lí để có thể vừa bọc lót được cho đồng đội, vừa bảo vệ được khu vực do mình đảm nhiệm.

**** Bù chỗ cho nhau***

Bù chỗ cho nhau là sự thay thế vị trí của đồng đội khi đồng đội phải rời vị trí phòng thủ để làm nhiệm vụ khác cấp thiết hơn. Trong phòng thủ, khi bù chỗ cho nhau cần đảm bảo:

– Di chuyển đến vị trí để bù chỗ cho đồng đội bằng đường ngắn nhất, hợp lí nhất; luôn quan sát và nhận định các tình huống trong khu vực phòng thủ.

– Không được tạo nên những khoảng trống mới ở khu vực phòng thủ.

**** Phòng thủ trong các tình huống cố định***

– Khi đối phương đá phạt góc, phòng thủ cần đảm bảo các yêu cầu sau:

+ Tăng cường lực lượng phòng thủ (cầu thủ hàng tấn công lùi về tham gia phòng thủ); kết hợp giữa phòng thủ khu vực và phòng thủ kèm người.

+ Bọc lót cho thủ môn khi thủ môn di chuyển để bắt bóng; bảo vệ hai góc của cầu môn.

– Khi đối phương đá phạt trực tiếp, phòng thủ cần đảm bảo các yêu cầu sau:

+ Hạn chế đối phương triển khai đá phạt nhanh, tổ chức tấn công nhanh.

+ Khi điểm đá phạt xa cầu môn, cần tổ chức phòng thủ tại các khu vực đối phương có thể triển khai tấn công cầu môn và tổ chức kèm người.

+ Khi điểm đá phạt gần cầu môn, cần tổ chức "làm hàng rào" và chiếm lĩnh các vị trí đối phương có thể đá bóng thẳng vào cầu môn.

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

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

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

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ *Lỗi sai thường gặp*:

• Hiểu về nội dung, yêu cầu và cấu trúc của hình thức chiến thuật không đúng.

• Khả năng thực hành các kĩ thuật tranh bóng chưa đáp ứng yêu cầu luyện tập chiến thuật.

• Còn một số hạn chế về trình độ thể lực.

• Tốc độ di chuyển của cầu thủ bọc lót hoặc bù chỗ chậm hơn tốc độ dẫn bóng của cầu thủ tấn công.

+ *Cách sửa:* Tăng tốc độ, di chuyển đến vị trí phòng thủ với tốc độ tối đa; phán đoán đúng vị trí cần phòng thủ để di chuyển đến trước. Phối hợp luyện tập chiến thuật kèm người khi bọc lót cho đồng đội.

## 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 chậm đến nhanh; tăng dần phạm vi và cự li thực hiện bài tập phối hợp chiến thuật phòng thủ nhóm.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: nhóm.

### *3.2. Nội dung luyện tập nhóm*

Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Hai HS bọc lót cho nhau trong phòng thủ nhóm: Khi HS ở điểm B bị đối phương ở điểm A dẫn bóng vượt qua và hướng đến điểm C, HS ở điểm D nhanh chóng di chuyển đến điểm C (D bọc lót cho B) để thay thế đồng đội tiếp tục cản phá đường tấn công của đối phương. Phối hợp luyện tập chiến thuật kèm người khi bọc lót cho đồng đội.

– Hai HS bù chỗ cho nhau trong phòng thủ nhóm: Khi HS ở vị trí D bị đối phương ở vị trí A dẫn bóng vượt qua và hướng đến vị trí C, HS ở vị trí E (đang kèm đối phương ở vị trí B) nhanh chóng di chuyển đến vị trí C để tiếp tục cản phá đường tấn công của đối phương; HS ở vị trí D nhanh chóng di chuyển đến vị trí E để bù chỗ cho đồng đội đã di chuyển đến vị trí C. Phối hợp luyện tập chiến thuật tranh bóng khi bù chỗ cho đồng đội.

– Tổ chức "làm hàng rào" khi đối phương đá phạt: Từ 3 – 5 HS đứng thành hang ngang, đối diện với vị trí đá phạt chắn hướng đối phương đá bóng vào cầu môn.

### *3.3. Tổ chức thi đấu tập*

– Mục đích: Thực hành chiến thuật phòng thủ nhóm.

– Chuẩn bị: Sân bóng đá; luân phiên làm trọng tài thi đấu.

– Thực hiện: Hai đội thi đấu theo Luật Bóng đá hiện hành, thực hành các hình thức phối hợp chiến thuật phòng thủ nhóm trong quá trình thi đấu.

## 4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li và phạm vi thực hiện bài tập chiến thuật.

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

+ Câu 1. Trong thi đấu bóng đá, các cầu thủ thường phối hợp bọc lót cho nhau ở khu vực nào trên sân? (*Ở tất cả các vị trí trên sân, đặc biệt là khi đối phương kiểm soát bóng trên nửa sân của đội mình.*)

+ Câu 2. Trong thi đấu bóng đá, hình thức phối hợp bù chỗ cho nhau trong phòng thủ nhóm có những ưu điểm và hạn chế gì? (*Ưu điểm: Đáp ứng tình huống phòng thủ đang diễn ra, hạn chế đối phương tiếp tục triển khai ý đồ tấn công. Hạn chế: Tạo ra chỗ trống mới trong hệ thống phòng thủ, tạo điều kiện cho đối phương hình thành phương thức tấn công mới.*)

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

+ Những yếu tố nào đảm bảo cho cầu thủ thực hiện chiến thuật phòng thủ nhóm đạt hiệu quả? (*Thuần thục kĩ thuật cản phá và tranh bóng; có thể lực tốt; hiểu rõ luật; quan sát và nắm bắt kịp thời diễn biến trên sân; có khả năng phán đoán ý đồ tấn công của đối phương...*)

+ Trong bóng đá hiện đại, cầu thủ ở vị trí nào có trách nhiệm thực hiện nhiệm vụ phòng thủ? (*Là trách nhiệm của tất cả các cầu thủ đang tham gia thi đấu trên sân.*)

– 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.

*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 nội dung: TẠ THỊ HƯỜNG – BÙI THU TRANG – TRẦN THỊ CẨM ANH
Thiết kế sách: TRẦN THUỲ DUNG
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG
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 12 – BÓNG ĐÁ
## SÁCH GIÁO VIÊN

**Mã số:**

In ..... cuốn (QĐ ..... SLK), khổ 19 x 26,5cm.
In tại Công ty cổ phần in .....
Địa chỉ: .....
Số ĐKXB: ...-.../CXBIPH/...-..../GD
Số QĐXB: ..... / QĐ-GD ngày ... tháng ... năm ....
In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm ....
Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

## BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 12 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 12, tập một – SGV
2. Ngữ văn 12, tập hai – SGV
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 12 – SGV
4. Toán 12 – SGV
5. Chuyên đề học tập Toán 12 – SGV
6. Lịch sử 12 – SGV
7. Chuyên đề học tập Lịch sử 12 – SGV
8. Địa lí 12 – SGV
9. Chuyên đề học tập Địa lí 12 – SGV
10. Giáo dục kinh tế và pháp luật 12 – SGV
11. Chuyên đề học tập Giáo dục kinh tế và pháp luật 12 – SGV
12. Vật lí 12 – SGV
13. Chuyên đề học tập Vật lí 12 – SGV
14. Hoá học 12 – SGV
15. Chuyên đề học tập Hoá học 12 – SGV
16. Sinh học 12 – SGV
17. Chuyên đề học tập Sinh học 12 – SGV
18. Công nghệ 12 – Công nghệ Điện – Điện tử – SGV
19. Chuyên đề học tập Công nghệ 12 – Công nghệ Điện – Điện tử – SGV
20. Công nghệ 12 – Lâm nghiệp – Thuỷ sản – SGV
21. Chuyên đề học tập Công nghệ 12 – Lâm nghiệp – Thuỷ sản – SGV
22. Tin học 12 – SGV
23. Chuyên đề học tập Tin học 12 – Định hướng Tin học ứng dụng – SGV
24. Chuyên đề học tập Tin học 12 – Định hướng Khoa học máy tính – SGV
25. Mĩ thuật 12 – SGV
26. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 12 – SGV
27. Âm nhạc 12 – SGV
28. Chuyên đề học tập Âm nhạc 12 – SGV
29. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 12 – SGV
30. Giáo dục thể chất 12 – Bóng chuyền – SGV
31. Giáo dục thể chất 12 – Bóng đá – SGV
32. Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông – SGV
33. Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ – SGV
34. Giáo dục quốc phòng và an ninh 12 – SGV
35. Tiếng Anh 12 – Global Success – SGV

**Website:** https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG