

GIẢNG DẠY KỸ THUẬT DẪN BÓNG QUA CỌC SÚT BÓNG VÀO CẦU MÔN BẰNG CÁC KỸ THUẬT

Trước hết cần cho sinh viên hiểu dẫn bóng là gì?

Kỹ thuật dẫn bóng qua cọc theo nghĩa hẹp là phương pháp dẫn bóng tức là dùng một bộ phận nào đó của cơ thể tiếp xúc bóng khiến trái bóng chịu sự điều khiển của người dẫn bóng.

Theo nghĩa rộng, kỹ thuật dẫn bóng qua cọc không chỉ dẫn bóng theo sự điều khiển của con người mà còn phải vượt qua sự truy cản của đối phương.

Khi dẫn bóng cần sử dụng phối hợp các bộ phận của cơ thể như bàn chân (mu, má trong, má ngoài, lòng bàn chân).

Mục đích: Trang bị cho người học biết được ý nghĩa, tác dụng của kỹ thuật sút cầu môn bằng các kỹ thuật trong thi đấu, những động tác kỹ thuật sút bóng vào cầu môn thường sử dụng trong thi đấu sau mỗi đợt phối hợp chiến thuật tấn công cá nhân, nhóm và đồng đội.

ý nghĩa, tác dụng của kỹ thuật dẫn bóng qua cọc sút cầu môn:

Sút bóng vào cầu môn ghi bàn thắng, nhằm đem chiến thắng về cho đội mình.

. Những động tác kỹ thuật sút cầu môn thường được sử dụng:

Sút bóng vào cầu môn bằng mu chính diện.

Sút bóng vào cầu môn bằng má ngoài.

Sút bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân.

Sút bóng vào cầu môn bằng mu trong.

Phương pháp giảng dạy kỹ thuật dẫn bóng qua cọc:

Kết cấu kỹ thuật dẫn bóng qua cọc có 3 giai đoạn:

Giai đoạn lựa chọn phương pháp chuẩn bị.

Tiếp xúc bóng và tư thế thân người trong giai đoạn dẫn bóng qua cọc.

Chuẩn bị cho động tác kế tiếp.

phân loại kỹ thuật dẫn bóng qua cọc:

Dẫn bóng qua cọc bằng lòng bàn chân

Dẫn bóng qua cọc bằng mu bàn chân

Dẫn bóng qua cọc bằng má ngoài bàn chân

Dẫn bóng qua cọc bằng má trong bàn chân

Đặc điểm các phương pháp sử dụng:

Phương pháp làm mẫu, giảng giải, ra lệnh, làm thử.

Phương pháp tập luyện nguyên ven.

Phương pháp phân chia – hợp nhất.

Giai đoạn này được thực hiện qua 6 bước.

Bước 1: Giảng viên giới thiệu kỹ thuật dẫn bóng qua cọc, nêu đặc điểm và tác dụng của kỹ thuật dẫn bóng qua cọc sút cầu môn trong tập luyện và thi đấu bóng đá.

Bước 2: Giảng viên thị phạm kỹ thuật dẫn bóng qua cọc sút cầu môn cho sinh viên quan sát ở cự ly thích hợp và nhiều góc độ. Thực hiện mẫu 2 – 3 lần, yêu cầu giảng viên làm mẫu chính xác, đẹp để tăng tính thuyết phục, tạo hình ảnh, gây ấn tượng để hình thành tâm lý sẵn sàng học tập tốt.

Bước 3: Giảng viên phân tích kỹ thuật động tác dẫn bóng qua cọc sút cầu môn theo các bước.

- + Dẫn bóng qua cọc.
- + Tư thế thân người và tiếp xúc bóng trong khi dẫn bóng qua cọc.
- + Dẫn bóng bằng lòng sang trái và má ngoài sang bên phải đến cọc cuối cùng đẩy bóng nhẹ về trước và thực hiện kỹ thuật sút bóng vào cầu môn.

Bước 4: Nêu những sai lầm thường mắc và sửa sai, biện pháp phòng ngừa trong khi thực hiện.

Bước 5: Giảng viên tiến hành tổ chức tập luyện.

- + Các bài tập bổ trợ không bóng (dy chuyển ko bóng qua các cọc)
- + Các bài thực hiện có bóng.

Bước 6: giảng viên củng cố kỹ thuật dẫn bóng. Tùy thuộc vào trình độ tiếp thu mà giảng viên có thể làm mẫu lại hoặc hệ thống lại kỹ thuật, kiểm tra đánh giá sơ bộ kết quả tập luyện và ra một số bổ trợ cho sinh viên.

Người sưu tầm : Trần Quang Huy