

CHỦ ĐỀ

NHẢY CAO & TTTC & CHẠY BỀN (TIẾP THEO)

A. NHẢY CAO:

- Tiếp tục ôn lại tuần trước, tránh những sai sót và sửa sai để thực hiện tốt 4 giai đoạn nhảy cao kiểu "bước qua".
- Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua".

B. THỂ THAO TỰ CHỌN (ĐÁ CẦU):

- Tiếp tục ôn lại 2 kỹ thuật tăng cầu bằng đũa và mu chính diện bàn. Khắc phục những sai sót và thực hiện tốt 2 kỹ thuật này.
- Học mới kỹ thuật phát cầu.
- Phát cầu: là một trong những kỹ thuật cơ bản của môn đá cầu. Với mục đích không chỉ là đưa cầu vào cuộc đấu mà còn là một trong những kỹ thuật tấn công để giành điểm trực tiếp hoặc gián tiếp. Bài viết này sẽ giúp bạn phát cầu bách chiến bách thắng trong đá cầu.



Kỹ thuật phát cầu trong đá cầu

1. Vai trò của phát cầu trong đá cầu

- Kỹ thuật này được thực hiện ở khu vực phát cầu, phía sau đường biên ngang cuối sân. Để phân biệt các kỹ thuật khi phát cầu, người ta thường căn cứ vào vị trí của mu bàn chân lúc tiếp xúc với cầu với tư thế của cơ thể khi phát cầu.

- Phát cầu thấp chân chính diện
- Phát cầu thấp chân nghiêng mình
- Phát cầu cao chân chính diện
- Phát cầu cao chân nghiêng mình

2. Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện trong đá cầu

- Đây là kỹ thuật thường được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu với mục đích đưa cầu vào cuộc, vừa khai thác điểm yếu của đối phương (thông qua chiến thuật phát cầu) để giành điểm trực tiếp hoặc đưa đối phương vào thế bị động, lúng túng để giành điểm.

- chuẩn bị : bạn nên tìm hiểu kỹ về kiến thức cơ bản nguyên lý đá cầu và chuẩn bị cho mình một đôi giày đá cầu tốt nhé.

- **TTCB:** Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang và mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20 cm, mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20cm.

Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra ngoài sao cho trục của bàn chân hợp với nhau thành một góc 45 độ, hai gót chân cách nhau khoảng 30cm- 40cm .

Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom, tay cùng bên chân chuẩn bị phát cầu gấp khuỷu tay, bàn tay để ngửa trước bụng cầm đế cầu (ngón tay trỏ và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay cái đặt trên đế cầu).

Tay còn lại để tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm phát cầu tốt nhất.



- **Thực hiện kĩ thuật động tác:** Khi thực hiện động tác phát cầu, tay cầm cầu tung nhẹ cầu lên cao ngang tầm mắt hoặc có thể thả cầu từ trên xuống, sao cho điểm rơi của cầu cách phía trước mu bàn chân đá khoảng 50cm. Khi cầu rơi xuống chân phía sau lặn về trước dưới căng chân và bàn chân tiếp xúc với cầu khi cách mặt sân khoảng 20 - 30cm.

Lực tác dụng vào quả cầu mạnh hay nhẹ phụ thuộc vào chiến thuật phát cầu mà người chơi sử dụng. Người mới tập nên sử dụng một lực vừa phải để quả cầu rơi vào vị trí quy định, khi nào thuần thục thì sử dụng chiến thuật phát cầu

- **Kết thúc động tác :** Khi bàn chân chạm cầu, chân đá dừng lại đột ngột sau đó chân đá tiếp đất, người chơi di chuyển vào trung tâm sân để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đá sang.

3. Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình trong đá cầu

- **TTCB :** Gần giống với tư thế phát cầu thấp chân chính diện. Nhưng bàn chân trước hợp với đường biên ngang một góc 40 độ - 45 độ và mũi bàn chân cách đường giới hạn phát cầu khoảng 30cm - 40 cm . Thân trên xoay sang phải (nếu chân phát cầu là chân phải) sao cho trục vai gần như vuông góc với đường biên ngang.

- **Thực hiện kĩ thuật động tác:** Tay phải cầm cầu, tung cầu nhẹ lên cao ngang tầm vai chếch ra phía trước, sang phải về phía chân đá sao cho điểm rơi của cầu cách mu bàn chân đá 60cm - 80 cm. Lúc cầu rơi xuống , thân trên hơi xoay sang phải, chân đá quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước để mu bàn chân tiếp xúc với cầu cách mặt sân khoảng 20cm- 30 cm



Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình trong đá cầu

- **Kết thúc động tác:** Sau khi tiếp xúc với cầu, người chơi nhanh chóng di chuyển vào trung tâm sân để đón - đỡ đường cầu đối phương đá sang.

4. Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện trong đá cầu

- **TTCB:** Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang, mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20 cm và mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20 cm.

Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc 45 độ, hai gót chân cách nhau khoảng 35cm – 45cm. Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom. Tay cùng bên chân chuẩn bị phát cầu gập khuỷu tay, bàn tay để ngửa trước bụng cầm đế cầu (ngón tay trở và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay trái đặt trên đế cầu). Tay còn lại để tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm phát cầu tốt nhất.

- **Thực hiện kĩ thuật động tác:** Khi thực hiện kĩ thuật động tác phát cầu cao chân chính diện, gait giống như phát cầu thấp chân chính diện. Nhưng chỉ khác là khi lặn chân về phía trước thì đùi được nâng lên cao hơn và mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 60cm – 70cm.

- **Kết thúc động tác:** Sau khi tiếp xúc với cầu, người chơi nhanh chóng di chuyển vào trung tâm sân để đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

5. Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình trong đá cầu

- **TTCB:** Gait giống với tư thế phát cầu thấp chân nghiêng mình. Nhưng bàn chân trước hợp với đường biên ngang một góc 35 độ – 45 độ và mũi bàn chân cách đường giới hạn phát cầu khoảng 40cm – 50cm.

Thân trên xoay sang phải (nếu chân phát cầu là chân phải) sao cho trục vai gait như vuông góc với đường biên ngang.

- **Thực hiện kĩ thuật động tác:** Giống như động tác phát cầu thấp chân nghiêng mình nhưng chỉ khác là khi thực hiện thì cầu được tung cao hơn đầu chéch ra trước về phía chân đá và cách người khoảng 1m.

Khi cầu rơi xuống, thân trên nghiêng nhiều hơn để cho mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 70cm – 90cm.



Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình trong đá cầu

Những người có trình độ vận động tốt, chân sẽ tiếp xúc với cầu khi cầu rơi cách mặt sân 1m- 1,2m (đối với nam) còn đối với nữ thì thấp hơn

- **Kết thúc động tác:** Sau khi tiếp xúc với cầu, người chơi nhanh chóng di chuyển về trung tâm sân để đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

III. CHẠY BỀN:

- Tiếp tục rèn luyện chạy bền để rèn luyện sức khỏe như tuần trước.
- Biết cách thả lỏng, hồi phục và đo mạch sau buổi tập.

TRÒ CHƠI Ô CHỮ

Câu: Khi giậm nhảy chân tiếp đất bằng gì?

Câu: Khi chạy đà và giậm nhảy cần phối hợp như thế nào?

Câu: Khi thực hiện 3 bước cuối cùng, chân bước dài nhất gọi là chân gì?

Câu: Đây là giai đoạn quan trọng nhất trong 4 giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”?

Câu: Cần phải làm gì trước khi chạy đà và giậm nhảy.



