

GION GIAMEN

BÓNG ĐÁ THIẾU NIÊN



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

GIÒN GIAMEN

BÓNG ĐÁ THIẾU NIÊN

Người dịch: **TRẦN DUY LY**

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2000**

DỊCH NGUYÊN BẢN TỪ TIẾNG NGÀ

ДЖОН ДЖАРМЕН

**ФУТБОЛ
ДЛЯ ЮНЫХ**

**МОСКВА
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
1982**

Lời nhà xuất bản

Hiện nay, ở nước ta, thói quen tập luyện và chơi bóng đá đã và đang là nhu cầu ngày càng lớn của đông đảo các em lứa tuổi thanh, thiếu niên, đặc biệt là đội ngũ học sinh (kể cả một số ít học sinh nữ) trong các nhà trường phổ thông. Bởi vậy, công tác tổ chức tập luyện và hướng dẫn các em tiếp thu kiến thức cơ bản của bóng đá không chỉ là nhiệm vụ của các huấn luyện viên được đào tạo chính quy mà còn là công việc của hướng dẫn viên các câu lạc bộ và giáo viên thể dục trong các nhà trường cả nước v.v...

Mục đích của cuốn sách **"Bóng đá thiếu niên"** là bằng hình thức đơn giản nhất cung cấp cho các huấn luyện viên và... các em nhỏ bước đầu tự tập những bài tập và những chỉ dẫn phương pháp đơn giản, dễ hiểu về từng thành phần kỹ thuật và chiến thuật; làm quen với việc xử lý các tình huống cố định; tiếp thu luật thi đấu bóng đá và các mối quan hệ với đồng đội và đối phương.

Phần chính của sách trình bày việc hoàn thiện kỹ thuật và phát triển các tư tưởng chiến thuật, hình thành những thói quen trong khi tổ chức các hoạt động tập thể cũng như những cơ sở của chiến thuật bóng đá.

Các chỉ dẫn được trình bày một cách hợp lý, dễ tiếp thu khi giảng dạy mỗi động tác mới: hoạt động không có đối kháng, hoạt động có đối kháng với mức độ hạn chế và dần dần nâng tới mức đối kháng thực sự đối với lứa tuổi lớn, hoạt động "một chống một" có bóng; các bài tập đôi, các bài tập ba người v.v...

Tác giả cuốn sách ông John Jaman đã viết và cho xuất bản lần đầu tiên tại Luân Đôn vào năm 1976 với tên sách JUNIOR SOCCER. Cuốn sách này được Nhà xuất bản TĐTT in lần đầu tiên năm 1986 dựa vào bản dịch tiếng Nga do Nhà xuất bản "Thể dục Thể thao" Matxcơva phát hành năm 1982. Đến nay, đã hơn hai thập kỷ trôi qua, nhưng những ý tưởng của tác giả về công tác huấn luyện cầu thủ trẻ vẫn chứa đựng sự mới mẻ, tiếp cận với khuynh hướng huấn luyện bóng đá hiện đại.

Nhà xuất bản Thể dục Thể thao xin trân trọng giới thiệu với bạn đọc và hy vọng rằng, cuốn sách được tái bản lần này sẽ là người hỗ trợ đắc lực đối với các tổ chức bóng đá, các huấn luyện viên nghiệp dư, giáo viên Thể dục Thể thao và đối với từng em nhỏ tự tập luyện trong thời gian rỗi ở các bãi trống khắp mọi miền đất nước.

**NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO**

Lời tác giả

Ngày nay, việc giảng dạy, huấn luyện thanh thiếu niên từ 7 đến 16 tuổi về kỹ thuật, chiến thuật cơ bản của môn bóng đá không nhất thiết chỉ giới hạn ở các chuyên gia bóng đá mà còn do rất nhiều đối tượng thực hiện, trong đó có cả các phụ nữ. Các nhà sư phạm (đặc biệt là ở các trường phổ thông), các sinh viên thực tập của các trường sư phạm, các nhà lãnh đạo các tổ chức thanh thiếu niên cũng như các huấn luyện viên đều mong đợi có một cuốn sách chứa đựng những tài liệu cơ bản dựa trên chương trình chính thức của Liên đoàn Bóng đá Anh để nâng cao trình độ cho các huấn luyện viên cấp thấp. Chương trình này được thảo ra nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện môn bóng đá sơ đẳng. Cuốn sách của tôi nhằm mục đích như vậy. Tôi xin khẳng định rằng những trẻ em đang mơ ước trở thành những tài năng bóng đá có thể sử dụng được nội dung trong cuốn sách này

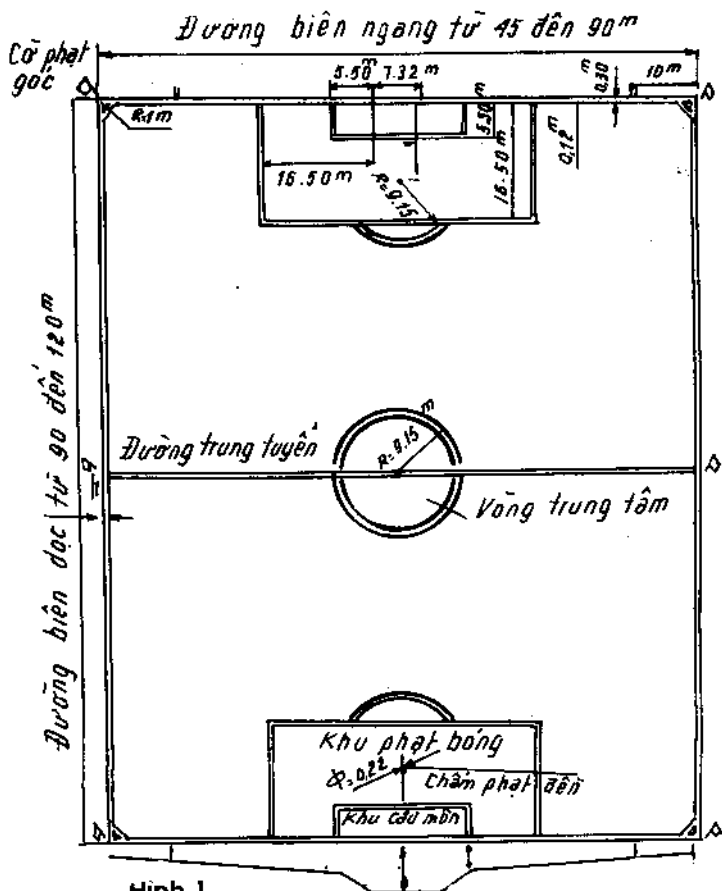
thông qua các hình vẽ và phương pháp chỉ dẫn cụ thể đơn giản và dễ hiểu, chú trọng tới hoạt động thi đấu với đội hình ít người vì trẻ em không thể tiếp thu một cách đúng đắn các điều sơ đẳng của bóng đá trong các trận đấu với đội hình đông người (thông thường khi thi đấu mỗi đội bóng có tới hơn 10 em tham gia).

Sách cũng mô tả những nguyên tắc phối hợp hành động cơ bản giữa các cầu thủ và các nguyên tắc chơi của các cầu thủ trên sân. Trong tài liệu này, các bạn còn có thể xem những chương trình bày về cơ sở lý luận và thực tiễn tiến hành chiến thuật trong tình huống cố định cũng như sự giới thiệu thực tế về công tác tổ chức thiếu niên và thanh niên thuộc các nhóm tuổi khác nhau và các bài thử nghiệm (test) đơn giản để kiểm tra đánh giá quá trình tiến bộ của người tập.

Hy vọng rằng, cuốn sách này không chỉ tạo ra nhận thức mới mà còn có thể giúp cho các cầu thủ trẻ loại bỏ được tính cá nhân trong bóng đá, có được niềm vui và sự thoải mái trong trò chơi quen thuộc này.

I. TỔ CHỨC NHÓM

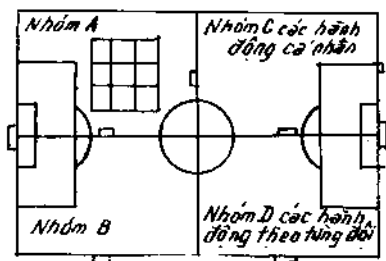
Ở đây, chúng tôi trình bày những điều có thể giúp các hướng dẫn viên tổ chức huấn luyện một cách hợp lý, sử dụng một cách hiệu quả các trang bị thể thao cũng như thời gian tiến hành buổi tập.



Hình 1

Vị trí tập luyện

H.1 mô tả sơ đồ sân bóng đá. Nhưng để tiến hành huấn luyện trong một "không gian" xác định thì trên một sân tập bình thường, có thể sử dụng một cách tiết kiệm hơn bằng cách chia thành các khu vực: sân tập được chia thành các ô vuông có cạnh dài 9m dành cho từng nhóm các em nhỏ tập luyện. Số lượng các ô vuông có thể tăng hoặc giảm tùy thuộc vào nội dung huấn luyện. Chia sân như vậy sẽ giải quyết được vấn đề tổ chức khi tiến hành huấn luyện cho các nhóm từ 22 người trở lên, và cho phép huấn luyện viên theo dõi được kỹ hơn quá trình tập luyện của từng cầu thủ. Sử dụng các ô vuông, huấn luyện viên có thể huấn luyện tỷ mỉ cho từng ô vuông một, trong khi các ô vuông khác vẫn tập luyện như đã được chỉ dẫn. Còn một hình thức huấn luyện nữa được minh họa ở H.2, trong đó toàn sân bóng được chia thành bốn khu vực. Lớp học được chia thành bốn nhóm, từng nhóm di chuyển từ khu vực này sang khu vực khác để thực hiện từng bài tập riêng biệt nhằm phát triển kỹ thuật và các



Hình 2

kỹ năng chiến thuật. Mỗi nhóm tập sẽ có thể nhận thức bằng mắt rồi củng cố bằng thực hành các nội dung đó qua từng tình huống thi đấu.

Trang bị và dụng cụ

Điều cực kỳ quan trọng và cần thiết đối với mọi cầu thủ trẻ là việc bắt đầu tập luyện với trạng thái thể thao thích hợp. Kết quả của buổi tập phụ thuộc rất nhiều vào dụng cụ được chuẩn bị từ trước. Yêu cầu cơ bản đối với việc bảo đảm cơ sở vật chất kỹ thuật để tiến hành buổi tập là:

+ Quả bóng - lý tưởng nhất là mỗi người tập một quả hoặc nếu ít thì hai người một quả. Bóng cần có kích thước và cân nặng nhỏ hơn quy định (có thể sử dụng cả bóng cao su).

+ Ngoài bóng ra, cần có số cọc dẫn bóng xấp xỉ số bóng, cầu môn để chơi 5x5 và các áo tập màu sắc tương phản.

+ Khi tiến hành buổi tập, mỗi huấn luyện viên phải có một cuốn "Luật thi đấu bóng đá".

Kế hoạch tập luyện

Kế hoạch cần được soạn thảo một cách tỉ mỉ, có tính toán đến năng lực của tất cả các cầu thủ trẻ, ngay cả tới sự khác nhau về trình độ huấn luyện của các thành viên trong một nhóm. Khi giảng dạy

một động tác mới hay một miếng phối hợp chiến thuật trong buổi tập, cần phải tiến hành không có sự đối kháng, rồi sau đó tập luyện có sự đối kháng hạn chế (thí dụ như rút ngắn khoảng cách giữa người thực hiện động tác với một đối phương quy ước). Đối với các em ở lứa tuổi lớn, khi thấy động tác đã thuần thục thì hoạt động có đối kháng phải dần dần tăng lên. Tiến tới toàn bộ buổi tập đều tiến hành có đối kháng. Trong các buổi tập bóng đá (đặc biệt trong các trường học), thời gian tập như thế không nhiều. Vì vậy, điều chủ yếu với huấn luyện viên là tổ chức buổi tập một cách hiệu quả. Soạn thảo kế hoạch huấn luyện có ý nghĩa quan trọng để không ngừng nâng cao trình độ huấn luyện cho các cầu thủ trẻ. Khi thảo kế hoạch, có thể soạn ra các biểu đồ dự kiến sự tiến bộ nhằm kích thích sự phát triển thành tích lâu dài của các vận động viên cũng như của huấn luyện viên. Sau đó, căn cứ vào thời gian luyện tập và cơ sở thực tế về trang bị để tiến hành giảng dạy: phần mở đầu (khi từng cầu thủ trẻ hoạt động có bóng) rèn luyện các động tác kỹ thuật không có đối kháng và có đối kháng, bắt đầu chơi đấu với số ít cầu thủ và cuối cùng, chơi với đầy đủ đội hình.

Chúng tôi dẫn ra đây các biểu đồ kế hoạch mẫu đối với các em từ 7 đến 9 tuổi và 9 đến 11 tuổi với hai "học kỳ" trong một năm.

BIỂU ĐỒ KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN MẪU CHO TRẺ EM TỪ 7 ĐẾN 9 TUỔI

Năm thứ nhất

Học kỳ I

Tháng 9	Tháng 10	Tháng 11	Tháng 12
- Phần mở đầu (mỗi người có một bóng) - Huấn luyện các động tác kỹ thuật cơ bản của bóng đá (tập từng đội) - Tập ô vuông - Thi đấu đội hình ít người	- Chơi ô vuông - Thi đấu đội hình ít người - Chơi ô vuông 4x2	- Luyện tập, tiếp thu các động tác kỹ thuật không có đối kháng - Chơi ô vuông - Thi đấu đội hình ít người (3x3) nhằm rèn luyện thể lực chung	- Thử nghiệm đơn giản để đánh giá sự tiến bộ - Chơi ô vuông 2x2 - Thi đấu vòng tròn 4x4

Học kỳ II

Tháng 1-2	Tháng 3	Tháng 4
- Hoàn thiện kỹ thuật cá nhân có đối kháng và không có đối kháng - Bóng ném 3x3 - Chơi ô vuông - Thi đấu vòng tròn 4x4	- Hoàn thiện các động tác kỹ thuật (phần lớn thời gian có đối kháng) - Chơi đội hình ít người 3x3; 4x4; 5x5	- Tiếp tục huấn luyện các động tác kỹ thuật, nâng cao khối lượng hoạt động có đối kháng - Chơi ô vuông - Thi đấu vòng tròn 5x5

Năm thứ hai

Học kỳ I

Tháng 9	Tháng 10	Tháng 11	Tháng 12
Các thử nghiệm về huấn luyện kỹ thuật cá nhân - Chơi 2x1 và 2x2 trong ô vuông - Thi đấu vòng tròn đội hình ít người	Các hành động kỹ thuật cá nhân (có đối kháng) - Chơi ô vuông - Tiếp tục thi đấu vòng tròn	Hoàn thiện các động tác kỹ thuật nhóm hai người - Chơi ô vuông - Thi đấu vòng tròn 5x5	Các thử nghiệm về huấn luyện kỹ thuật cá nhân - Thi đấu vòng tròn 6x6

Học kỳ II

Tháng 1-2	Tháng 3	Tháng 4
- Thi đấu vòng tròn 4x4 - Bài tập hoàn thiện các động tác kỹ thuật (theo hình thức tiếp sức) - Chơi ô vuông - Buổi tập đầu thời kỳ chuẩn bị với trận đấu 7x7	- Thi đấu 6x6 và 7x7 - Buổi tập đầu thời kỳ chuẩn bị với trận đấu 11x11 cho các em 11 tuổi	- Tiếp tục thi đấu với đội hình hoàn chỉnh (có đá phạt, ném biên, phạt góc...) - Thi đấu bình thường theo luật bóng đá

II. CÁC ĐỘNG TÁC KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ CƠ BẢN

Giảng dạy các động tác kỹ thuật khác nhau để điều khiển bóng khi di chuyển chỉ có hiệu quả khi các cầu thủ trẻ tiếp xúc bóng chính xác. Huấn luyện viên cần phải chỉ ra động tác đúng khi thực hiện một động tác kỹ thuật nào đó để chuyển bóng cho đồng đội (cần phải tính đến lứa tuổi và trình độ tiếp thu của các em). Phải đặc biệt chú ý tới độ cao và tốc độ bay của bóng.

Đá bóng

Đá bóng sệt (H.3 - 6). Động tác này được sử dụng để chuyển bóng chính xác cho đồng đội hoặc để sút bóng vào cầu môn khi bóng sệt. Khi thực hiện động tác, cần nắm vững nguyên tắc cơ bản sau:

1. Góc độ vung chân sút bóng thích hợp.
2. Tiếp xúc bóng bằng mu bàn chân. Phải tiếp xúc vào giữa tâm bóng, đồng thời mũi chân phải duỗi, chúc xuống dưới.
3. Chân trụ đặt cạnh bóng, thân người hơi đổ về phía trước. Chân sút sau khi tiếp xúc với bóng, tiếp tục vung về trước (để tăng thêm tốc độ bay của bóng và nâng cao độ chính xác của cú sút).



Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6

Các bài tập

- Cá nhân:

1. Từ khoảng cách 18m, đá bóng sệt chính xác vào vòng trung tâm.

2. Từ khoảng cách 13m đến 18m chuyển bóng vào giữa hai cọc, cách nhau 120cm.

Bài tập đôi:

1. Chuyển bóng sệt cho đồng đội, đứng cách nhau 15m. Đồng đội giữ bóng rồi cũng bằng động tác đó, chuyển bóng trả lại.

2. Cũng thế, nhưng tăng thêm khoảng cách. Điều này đòi hỏi phải đá mạnh hơn.

3. Cũng thế, nhưng chuyển bóng bằng chân khác.

Bài tập 3 người:

1. Người tập A chuyển bóng cho người tập B, cầu thủ này làm động tác giữ bóng rồi chuyển cho cầu thủ C. Các cầu thủ đứng cách nhau 15m.

2. A sút bóng vào giữa hai cọc cách nhau 180cm. B hoạt động như một thủ môn. A cũng sút bóng như vậy cho C, đứng ở phía khác. Sau đó ba người lần lượt thay vị trí cho nhau.

Đá bóng bay (H.7 - 8). Động tác này được sử dụng chủ yếu cho các cầu thủ hậu vệ để chuyển bóng về phía trước cho các cầu thủ tấn công tranh cướp bóng trên không.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Chân sút bóng duỗi thẳng, mũi chân hướng lên phía trên (nhằm hướng đá bóng lên trên).



Hình 7



Hình 8

2. Chân trụ cần đứng vững, bảo đảm sự ổn định của cơ thể.

Các bài tập

Cá nhân:

1. Tung bóng lên cao, đón bóng rơi để đá trước khi bóng chạm xuống đất.

2. Cũng thế, nhưng cố gắng đá bóng rơi vào vòng trung tâm từ khoảng cách 9m.

Bài tập đôi:

1. Tung bóng bằng tay rồi đá bóng bay cho đồng đội đứng cách 14m. Cầu thủ kia bắt bóng rồi đá bóng trả lại cũng bằng cách đó. Khoảng cách giữa hai người tập dần dần tăng lên.

2. Tung bóng lên rồi đá bóng bay cho đồng đội, mỗi lần đá, chủ động thay đổi độ cao của đường bay (để rèn luyện các kiểu đá bóng bay).

3. Chuyên cho nhau bằng các đường bóng bổng, không cho bóng rơi xuống đất.

Đá bóng nửa nẩy (H.9 - 11). Động tác này dùng để chuyền bóng cho đồng đội thoát khỏi khu vực nguy hiểm trên sân. Các cầu thủ tiền đạo có thể dùng động tác này để sút bóng vào cầu môn khi đón bóng bay tới.



Hình 9



Hình 10



Hình 11

Nguyên tắc cơ bản:

1. Thân người hơi ngả về phía sau một chút.

2. Sút bóng bằng mu bàn chân. Mũi chân duỗi thẳng để sút bóng bay thấp. Chất lượng thực hiện động tác phụ thuộc nhiều vào động tác của chân sút.

Các bài tập

Cũng giống như tập sút bóng bay, nhưng hơi khác một chút, các cầu thủ tiền đạo có thể tập sút bóng vào cầu môn mà không làm động tác giữ bóng.

Đá "móc" (H.12 - 15). Động tác đá "móc" khá phức tạp và các em ở nhóm tuổi nhỏ khó có thể nắm vững được "vũ khí" này. Có thể sử dụng đá "móc" để đá bóng vào cầu môn hoặc phá bóng khi phòng ngự. Để hoàn thiện động tác này, các cầu thủ cần phải khổ luyện lâu dài.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân.

2. Đá bóng bổng lên qua đầu và cầu thủ rơi lưng xuống đất.

Các bài tập

Bài tập đôi:

1. A tung bóng cho B đang ngồi trên cỏ. B ngả người đá bóng qua đầu.

2. A tung bóng cho B. B đá "móc" qua đầu vào cầu môn.

Bài tập 3 người:

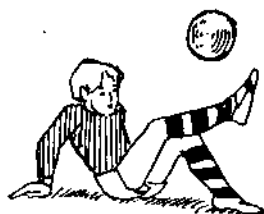
A tung bóng cho B. B bị C đứng kèm cách vài ba mét. B đá móc qua đầu và qua C, đưa bóng vào cầu môn.



Hình 12



Hình 13



Hình 14



Hình 15

Đá bóng "vòng cung"
(H.16 - 18).

Mục đích của động tác đá bóng "vòng cung" là để chuyển qua một cầu thủ hoặc một nhóm cầu thủ đối phương. Động tác này thường dùng để đá phạt góc và đá phạt.



Hình 16



Hình 17



Hình 18

Nguyên tắc cơ bản:

1. Tiếp xúc bóng bằng mu ngoài hoặc mu trong bàn chân. Mũi chân duỗi thẳng. Đá sang cạnh tâm bóng để tạo ra "độ xoáy" của bóng (bóng xoay tròn quanh trục trên đường bay).

2. Bàn chân khi thực hiện cú sút hơi bẻ vào phía trong (phù hợp với lực xoay của bóng).

Các bài tập

1. Đá phạt góc nhằm đưa bóng xoáy vào cầu môn bằng cả hai cách đá bóng "vòng cung".

2. Đá bóng "vòng cung" qua các cọc cách xa 15m.

Bài tập đôi:

1. A chuyền bóng vòng cung cho B. B giữ bóng lại rồi chuyền vòng cung trả lại cho A.

2. A đá bóng vòng cung qua "tường" - xếp bằng sáu cọc - cách xa 9m. B đứng ở phía đối diện (qua sáu cọc), đá bóng vòng cung qua tường trả lại.

3. Cả hai người luyện "cú đá phạt" vòng cung từ ngoài khu phạt bóng vào cầu môn.

Đá bóng bổng: (H.19 - 21).

Động tác này được sử dụng để chuyền bóng qua đầu cầu thủ đối phương cho đồng đội vì nếu chuyền bóng sệt sẽ dễ dàng bị cản phá.



Hình 19

Nguyên tắc cơ bản :

1. Khi đá bóng bóng mũi bàn chân phải tiếp xúc phần dưới bóng.
2. Tay dang sang hai bên (để giữ thăng bằng)
3. Đầu hơi cúi.
4. Để đá bóng được mạnh, chân đá phải đưa nhiều về trước và đùi nâng cao.



Hình 20



Hình 21

Các bài tập

Bài tập đôi:

1. A đá bóng bổng - bóng chết - cho B đứng cách 10m bắt bóng.
2. A lăn bóng chậm cho B để B làm động tác đá bóng bổng trả lại cho A bắt bóng bằng tay.

3. A lăn bóng cho B rồi chạy về phía trước, B đá bóng bổng qua đầu A.

Bài tập nhóm:

1. Một nhóm cầu thủ đứng cách 15 - 30m đặt bóng chết - đá bổng vào vòng trung tâm.

2. Rèn luyện động tác này khi đá phạt góc (xem mục "Đá phạt góc").

Chuyên bóng (H.22 - 25).



Hình 22



Hình 23

Chuyên bóng kịp thời, chính xác là một trong những yếu tố vô cùng quan trọng của trận đấu. Sự hiểu biết đồng đội, cảm giác chuyên bóng được rèn luyện một cách hệ thống trong quá trình phối hợp hoạt động với nhau sẽ giúp cho cầu thủ chuyên bóng có hiệu quả.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Lòng bàn chân đá bóng bẻ ngang, vuông góc với hướng đá, tiếp xúc vào giữa bóng.

2. Khi đá bóng, chân trụ đặt ngang bóng và cách quả bóng 10 - 15cm.

3. Trước khi chuyền bóng cần phải quan sát tư thế đón bóng của đồng đội.

Các bài tập

Bài tập đôi:

1. A chuyền bóng cho B bằng lòng bàn chân.

2. Chuyền bóng liên tục giữa hai người và tăng dần khoảng cách từ 9 đến 18m. Yêu cầu chuyền bóng chính xác.

3. Chuyền bóng trong khi di chuyển.



Hình 24



Hình 25

Bài tập 3 người:

Ba người chuyền bóng cho nhau, di chuyển với tốc độ chậm rồi tăng dần. Bài tập này nhằm rèn luyện khả năng phối hợp hành động chuyền bóng khi di chuyển.

Bài tập 4 người:

Ba người đứng hàng một, lần lượt chuyền bóng về phía trước. Người thứ tư đứng đối diện, chuyền bóng ngược lại.

"Bật tường" (H. 26 - 28).



Hình 26

chuyền bóng cần tạo ra một góc rộng hơn để chuyền bóng cho đồng đội.

Mục đích của chuyền bóng "bật tường" là nhằm thoát khỏi đối phương nhờ sự giúp đỡ của đồng đội, chuyền bóng một chạm ra khu vực trống.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Chuyền bóng bằng lòng bàn chân. Người

2. Sau khi nhận bóng bóng, cầu thủ chuyển trả lại ra khu vực trống sau lưng đối phương. Khi làm động tác "bật tường" cần chuyển chính xác, tính được tốc độ di chuyển của đồng đội, như người ta thường gọi là "đặt" vào chân đồng đội.

Các bài tập

Bài tập 3 người:

A và B tiến hành "bật tường" để vượt qua C.



Hình 27

Bài tập 4 người:

A và B di chuyển về phía trước, sử dụng động tác "bật tường" để lần lượt vượt qua C và D hoặc vượt qua cả hai đối thủ. Bài tập bắt đầu bằng động tác chuyển bóng của A cho B "bật tường".



Hình 28

Đá bóng bằng gót và đá bóng bằng má ngoài bàn chân.

Cả hai kiểu đá bóng này đều mang yếu tố bất ngờ đánh lừa được đối phương về hướng đi của bóng.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Khi đá gót, phải tiếp xúc vào giữa bóng (H. 29 - 30).

2. Khi chuyền bóng bằng mu ngoài bàn chân, mũi chân chúc xuống dưới (H.31). Đường bóng đi chính xác và bất ngờ.



Hình 29



Hình 30



Hình 31

Động tác này có thể thực hiện tại chỗ và khi di chuyển.

Các bài tập

Bài tập 3 người:

- A và B chuyển bóng bằng gót và mu ngoài (kiểu "Thuyền Diên" để vượt qua C trong vòng trung tâm.

Bài tập nhóm:

Hai đội, mỗi đội bốn người chơi trong khu phạt bóng. Các cầu thủ chỉ chuyển bóng bằng gót và mu ngoài bàn chân.

Giữ bóng:

Giữ bóng bằng chân (H. 32 - 35). Để giữ bóng và điều khiển bóng thuần thục, cầu thủ cần thả lỏng

chân thích hợp khi tiếp xúc bóng (nhờ vậy, bóng được điều khiển hợp lý, không bị bật nảy ra xa).



Hình 32



Hình 33



Hình 34



Hình 35

Nguyên tắc cơ bản:

1. Giữ bóng đang bay tới, cầu thủ cần duỗi mũi chân, đầu gối thả lỏng mềm mại, khi tiếp xúc bóng, chân hơi kéo về phía sau.

2. Cần hết sức chú ý xoay sao cho vị trí chân tiếp xúc với bóng thật đúng. Phải tiếp xúc giữa bóng, sau đó rút chân về phía sau.

3. Khi làm động tác giữ bóng, cơ thể phải giữ được thẳng bằng, thân hơi đổ về phía trước, hướng về bóng.

Các bài tập

Bài tập đôi:

1. A dùng tay ném bóng cho B. B làm động tác giữ bóng bóng rồi chuyển trả lại cho A.

2. A dùng tay ném bóng máy cho B để đồng đội tự quyết định cách giữ bóng như thế nào. Sau khi giữ bóng, B chuyển trả lại cho đồng đội.

3. A dùng tay ném bóng vào tường. B làm động tác giữ bóng từ tường nảy ra rồi trả lại bóng cho A.

Bài tập 3 người:

A ném bóng cho B trong khi B đang bị C kèm. B giữ bóng rồi chuyển lại cho A trong khi bị C cản trở.

Bài tập 4 người:

Ba người chuyền bóng cho nhau, sử dụng các động tác giữ bóng khác nhau, tránh không để cho người thứ tư cản phá.

Giữ bóng bằng đùi (H. 36 - 38).



Hình 36

Khi bị đối phương kèm chặt và để tiết kiệm thời gian, cầu thủ thường sử dụng kỹ thuật giữ bóng bằng đùi.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Khi thực hiện động tác giữ bóng bằng đùi, cầu thủ cần

tính đến đường bay của bóng.

2. Phải xoay đùi sao cho thẳng hướng với đường bay của bóng.

3. Khi tiếp xúc bóng, phải thả lỏng cơ đùi, sau đó chân hơi rút về phía sau.

4. Để giữ cơ thể được thăng bằng cần giang tay thích hợp.

Các bài tập

Bài tập cá nhân:

1. A tung bóng bổng rồi giữ bóng bằng đùi, cho bóng rơi xuống đất.

2. Cũng thế nhưng giữ bóng bằng đùi khác.

Bài tập đôi:

1. A dùng tay ném bóng cho B. B giữ bóng bằng đùi, cho bóng rơi xuống đất rồi chuyển trả lại A.

2. A ném bóng cho B. B giữ bóng, xoay chính bóng rồi sút bóng vào cầu môn.



Hình 37



Hình 38

Bài tập 3 người:

A ném bóng cho B. B giữ bóng bằng đùi trong khi bị C kèm sát. Sau hai đường chuyển bóng, bài tập được lặp lại.

Bài tập 4 người:

A, B và C nối nhau ném bóng cho D, D giữ bóng bằng một trong các động tác kể trên rồi chuyển bóng trả lại cho người ném.

Giữ bóng bằng ngực (H.39 - 41). Động tác này được sử dụng khi cầu thủ không có thời gian để cho bóng rơi xuống, giữ bóng bằng chân.



Hình 39



Hình 40

Nguyên tắc cơ bản:

1. Quan sát đường bay của bóng rồi kịp thời quyết định giữ bóng bằng phần ngực nào.

2. Thân người vươn thẳng theo đường bay của bóng. Khi tiếp xúc bóng, đầu gối hơi khụy, ngực hạ xuống để giảm độ nảy của bóng.



Hình 41

3. Khi tiếp xúc với bóng, cơ thể cần phải thả lỏng thích hợp để giảm xung động.

4. Phải xoay ngực theo hướng thích hợp với đường bay của bóng.

Các bài tập

Bài tập đôi:

A ném bóng bổng cho B, B giữ bóng bằng ngực. Sau đó hai người thay đổi vị trí.

Bài tập 3 người:

1. Tung bóng bổng phía trước từng người. Cầu thủ làm động tác giữ bóng bằng ngực rồi chuyển cho đồng đội.

2. A tung bóng cho B trong khi B bị C kèm. B giữ bóng bằng ngực, thoát khỏi người kèm để sút bóng vào cầu môn.

Đánh đầu (H.42 - 44) là một hành động đặc biệt. Khi đánh đầu, theo bản năng, mắt thường nhắm lại. Vì thế, để phát triển lòng tin vào việc thực hiện động tác kỹ thuật này cho các em, ban đầu cần cho các em tập bóng nhẹ. Phản thích hợp nhất của đầu để tiếp xúc bóng khi làm động tác là trán, bộ phận vững chắc nhất của hộp sọ. Khi

dùng trán tiếp xúc bóng, mắt phải tập trung nhìn bóng.



Hình 42



Hình 43

Nguyên tắc cơ bản:



Hình 44

1. Khi đánh đầu phải tiếp xúc bóng bằng bề mặt của trán. Mắt theo dõi bóng để thực hiện chuyển bóng chính xác.

2. Việc giữ thăng bằng có ý nghĩa quan trọng. Như khi thực hiện bất kỳ kỹ thuật nào, động tác vung tay giúp cho cơ thể giữ

được cân bằng. Cơ cổ thường căng thẳng khi đầu đánh vào bóng.

3. Hai yếu tố quan trọng nhất là sự phối hợp động tác và tính toán thời gian. Để nâng cao khả năng này cần phải tập luyện kiên trì và lâu dài. Các cầu thủ hậu vệ cần tập đánh đầu thật mạnh và chuyên chính xác cho đồng đội. Các cầu thủ tiền đạo lại cần chuyên bóng cho đồng đội bằng các động tác đánh đầu gọn, phối hợp kín đáo giữa chân và thân cũng như những quả đánh đầu mạnh vào cầu môn.

Các bài tập

Bài tập cá nhân:

1. Người tập rèn luyện giữ bóng bằng đầu.
2. Đánh đầu với bóng từ tường nảy ra.

Bài tập đôi:

1. A dùng tay ném bóng cho B. B đánh đầu trả lại A.
2. Cũng thế, nhưng B đánh đầu chuyển bóng vào chân A.
3. Cũng thế, nhưng bây giờ B đánh đầu chuyển bóng cho A trong khi A di chuyển sang vị trí khác.

4. Đánh đầu hất bóng về phía sau (theo từng đôi).
5. A chuyền bóng cho B, B đánh đầu vào mục tiêu.
6. A ném mạnh bóng xuống đất, bật nảy về phía B, B làm động tác giữ bóng bằng đầu.

Bài tập 3 người:

1. Các cầu thủ đứng theo hình tam giác. A tung bóng cho B. B đánh đầu chuyền cho C (cứ như thế xoay vòng tròn).
2. Ba người giữ bóng, chuyền bóng trên không bằng đầu.

Bài tập 4 người:

Trò chơi "tiếp sức": người này dùng đầu chuyền bóng cho người kia, sau đó thay đổi vị trí cho nhau.

Bài tập 6 người:

A chuyền bóng cho B, B chuyền bóng bằng đầu cho C (theo vòng tròn). Ba người kia tìm cách tranh cướp bóng (cũng bằng đầu).

Dẫn bóng (H.45 - 46).

Dẫn bóng vượt qua đối phương là một nhiệm vụ phức tạp, đòi hỏi cầu thủ tuyệt đối tin tưởng vào khả năng của mình. Cầu thủ nắm vững kỹ thuật động tác giả sẽ luôn luôn gây khó khăn cho đối

phương, đặc biệt là nếu anh ta còn biết chuyên bóng giỏi. Các phương pháp huấn luyện động tác giả rất phong phú, đòi hỏi sự rèn luyện đạt tới mức độ tự động hóa.



Hình 45



Hình 46

Các bài tập

Bài tập đôi:

1. A tìm cách giữ bóng khi bị B tranh cướp bóng trong khu vực hạn chế.
2. A dẫn bóng qua B, B chỉ được hoạt động tranh cướp bóng trong khu vực nhất định.
3. A chống B. A dẫn bóng vọt nhanh ra vị trí trống. B đứng cách đó 15m tìm cách tranh cướp bóng.

4. A dẫn bóng thẳng tới B, đột ngột dừng bóng lại bằng găm bàn chân.

5. A giữ bóng "chết" bên cạnh, đợi B đến tranh cướp bóng.

Bài tập 5 người:

A, B và C đứng theo hình tam giác, dẫn bóng và chuyền cho nhau, chống lại sự tranh cướp bóng của D và E.

Các động tác giả (H. 47 - 48).



Hình 47



Hình 48

Phương pháp che giấu ý định để đánh lừa đối phương là một yếu tố không thể tách rời ở một cầu thủ giỏi khi dẫn bóng. Các động tác giả được thực hiện trong hàng phần mười giây không thể học một

cách hình thức, hơi hợt. Các kỹ năng này cần được tập luyện rất công phu.

Các bài tập (đôi):

1. A dẫn bóng thẳng tới B khi B làm động tác tấn công. Nhưng sau đó, A thay đổi luôn hướng di chuyển và vòng qua B, đẩy bóng bằng mu ngoài hoặc bằng lòng.

2. A làm động tác "sàng" bóng từ chân này sang chân kia, di chuyển che bóng không cho B tấn công, tranh cướp bóng.

3. A đến gần B, di chuyển trọng tâm từ chân này sang chân kia làm cho đối phương mất thăng bằng.

4. A dẫn bóng đổi hướng, dùng các bộ phận bàn chân điều khiển bóng rồi bất ngờ thay đổi nhịp điệu dừng lại, đổi hướng đẩy bóng vọt ra xa, thoát khỏi đối thủ B đang tìm cách bám sát.

5. A dẫn bóng nhanh theo hướng di chuyển của B để quan sát đồng đội lâu hơn.

6. A đứng một chân phía trước (gần B), chân kia đẩy bóng lọt qua háng B để dẫn bóng vượt qua.

Che bóng (H.49 - 50).

Có thể gọi động tác kỹ thuật này là "bảo vệ" bóng.

Cầu thủ dùng cơ thể để che chắn, bảo vệ bóng. Các cầu thủ tiền đạo và hậu vệ đều cần sử dụng động tác che bóng này (thí dụ như khi bị đối phương "kèm chặt", cầu thủ phải che bóng để nhờ sự hỗ trợ của đồng đội).



Hình 49



Hình 50

Nguyên tắc cơ bản:

1. Lựa chọn góc che bóng đúng và đồng thời giữ bóng trong phạm vi kiểm soát của mình, bảo đảm đúng luật mà vẫn điều khiển được bóng.
2. Lựa chọn thế đứng của đối phương và vị trí bóng để cản trở đối phương có thể phá hoặc cướp được bóng.
3. Vừa giữ bóng vừa quan sát đối phương và đồng đội để tìm ra cách giải quyết đúng đắn.

Các bài tập

Bài tập đôi:

1. A giữ bóng, che chắn không cho B cướp được bóng.

2. Đứng quay mặt vào cờ góc (phạt góc), A đặt chân lên bóng và dùng thân người che chắn, không cho B cướp được bóng. A tìm cách thoát khỏi góc, xoay vào sân và vẫn che bóng, để B ở phía sau lưng mình.

3. A dẫn bóng, sau đó xoay lại, che bóng không cho B cướp được, sút bóng vào cầu môn.

Bài tập 3 người:

A chuyền bóng cho B đứng cách 9m đang bị C kèm sát. B dùng thân người che bóng sao cho đối phương không cướp được hoặc chuyền trả lại cho A.

Tranh cướp bóng:

Tranh cướp bóng đòi hỏi tính kiên quyết. Cũng như động tác dẫn bóng, yếu tố quan trọng là phải biết giải quyết đúng đắn trong thời điểm cần thiết. Cầu thủ khi tiến hành tranh cướp bóng với đối phương phải tập trung chú ý để quan sát bóng, có hành động kiên quyết để tấn công đối thủ có bóng.

Tiếc rằng, khi tranh cướp bóng (đặc biệt là khi cầu thủ vung tay lên) thường xảy ra chấn thương. Huấn luyện viên cần nắm vững tình trạng này.

· Tranh cướp bóng phía trước (chính diện)
(H.51 - 53).



Hình 51



Hình 52

Nguyên tắc cơ bản:

1. Lựa chọn thời cơ tấn công là yếu tố quyết định giành thắng lợi khi tranh cướp bóng. Cầu thủ phải theo dõi liên tục để tìm ra thời điểm hợp lý tấn công đối thủ có bóng.

2. Kiên quyết tấn công để tranh cướp bóng. Cơ thể phải giữ được thăng bằng khi cầu thủ dùng chân tranh cướp bóng, tiếp xúc vào chính giữa bóng.



Hình 53

3. Khi tranh cướp bóng, chân tiếp xúc bóng phải trương lực, vững chắc, còn chân trụ thì giữ cho cơ thể thăng bằng.

4. Cầu thủ hơi hạ thấp trọng tâm, tạo khả năng tập trung thần kinh - cơ vào động tác tranh cướp bóng.

5. Để bảo đảm tối đa khả năng tranh cướp bóng thắng lợi, trọng tâm cơ thể của cầu thủ cần dồn về chân tranh cướp bóng.

Các bài tập (đôi):

1. A dẫn bóng từ phía góc đi vào. B đứng ở phía đối diện lao ra tranh cướp bóng.

2. A có bóng B đứng cách A khoảng 5m. B nhanh chóng tấn công, không cho A giữ bóng tại vị trí cũ.

3. A có bóng ở trong khu phạt tìm cách lừa bóng qua B. B lao ra tranh cướp bóng với A, không cho A sút cầu môn.

Tranh cướp bóng phía bên cạnh (H.54 - 56).

1. Điều quan trọng nhất của động tác này là dùng chân tranh bóng.

2. Sau khi có thể tiếp xúc với bóng, cầu thủ dùng chân "kéo" bóng ra khỏi chân đối phương. Chân trụ cần phải bảo đảm cho cơ thể thăng bằng ổn định khi xoay quanh trục (chân trụ).



Hình 54



Hình 55

Các bài tập (đôi):

1. A tìm cách tranh cướp bóng của B rồi đến lượt B quay trở lại, tranh cướp bóng phía bên A, tránh phạm luật.

2. A có bóng, đứng quay lưng về phía B. B sau khi tiến hành tranh được bóng của A, hai người lại thay đổi vị trí.

3. A dẫn bóng di chuyển dọc theo biên ngang. Các cầu thủ hậu vệ (đứng theo một hàng) có nhiệm vụ thay nhau tranh cướp bóng phía bên với A.

Xoạc phá bóng (H.57).

Động tác này là cách cuối cùng để tranh cướp bóng với cầu thủ tấn công. Cầu thủ hậu vệ đang đuổi phía sau một chút hay ngang với cầu thủ có bóng. Lựa chọn thời cơ xoạc phá bóng là việc rất khó và đòi hỏi luyện tập công phu.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Bàn chân xoạc bóng đặt gần bóng để có thể tiếp xúc bóng. Chân trụ chống đỡ cơ thể trong khi chân xoạc vươn dài phá bóng.



Hình 56



Hình 57

2. Lựa chọn thời điểm xoạc phá bóng phía bên là yếu tố rất quan trọng, đòi hỏi sự luyện tập lâu dài.

Các bài tập

Bài tập đôi:

A dẫn bóng sút cầu môn. B đứng phía sau 5m, đuổi theo xoạc phá bóng.

Bài tập 3 người:

A cần tính toán đúng thời cơ xoạc phá bóng của B và C trong khi hai cầu thủ này chuyền bóng cho nhau trong khu vực quy định.

Cắt bóng (H.58 - 59).



Hình 58



Hình 59

Động tác tranh cướp bóng sẽ không cần thiết nếu như cầu thủ có thể cắt được đường chuyền

bóng của đối phương. Khả năng đánh giá ý đồ của đối phương có ý nghĩa cực kỳ quan trọng. Cầu thủ phải có phản ứng thật nhanh để kịp cắt đường bóng chuyển thiếu chính xác.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Cần phải rèn luyện khả năng phán đoán (thí dụ như: dự đoán độ xoay người của đối phương; chân dẫn bóng của đối phương). Nhưng tất nhiên, cầu thủ phải có linh cảm nhạy bén.

2. Cầu thủ làm động tác cắt bóng khi tấn công đối phương phải giữ được thăng bằng cơ thể.

3. Hạn chế góc chuyển bóng, nâng cao lòng tin khi lao ra cắt bóng đối phương.

4. Có khả năng thực hiện động tác xoạc phá bóng khỏi chân đối phương.

Các bài tập

Bài tập 3 người:

A và B chuyển bóng cho nhau trong khu vực quy định. B tìm cách cắt bóng.

Bài tập 4 người:

A, B và C tìm cách giữ bóng trong khu vực quy định. D di chuyển làm hẹp góc chuyển của đối

phương, tạo điều kiện cắt bóng.

Bài tập 5 người:

A và B phối hợp cắt bóng của nhóm ba người C, D và E trong khu phạt bóng.

"Ba chống ba":

A, B và C có bóng phối hợp với nhau trong khi bị D, E, F kèm chặt, tìm cách cắt bóng.

Lối chơi của thủ môn.

Thủ môn là cầu thủ duy nhất trong đội bóng được quyền chơi bóng bằng tay. Vai trò đó đòi hỏi thủ môn phải có kỹ thuật chơi bóng bằng tay điêu luyện. Thủ môn cần có sự khéo léo của vận động viên thể dục và sự vững vàng, kiên định của nghệ sĩ múa ba lê. Anh ta phải giữ cho cầu môn "bất khả xâm phạm", cản trở đối phương sút cầu môn, lao ra phá bóng một cách chính xác bằng tay hoặc đá bóng, có thể đóng vai trò quan trọng trong tổ chức tấn công. "Cầu môn an toàn là trước hết" đó là quy tắc vàng ngọc của người canh giữ khung thành. Bảo vệ cầu môn là nhiệm vụ trước hết của thủ môn.

Bắt bóng (H.60 - 63).

2. Tư thế tay của thủ môn vô cùng quan trọng. Các ngón tay mở rộng vừa phải để đón bắt bóng không bị lọt tay. Mức độ tập trung sức chú ý có tác dụng lớn tới hiệu quả bắt bóng; mắt luôn luôn theo dõi hướng bóng.

3. Sau khi bắt được bóng, hai tay thu bóng vào bụng.

4. Hai chân không nên mở rộng quá để tránh bắt bóng lọt tay, tụt qua háng.

5. Khi làm động tác nhảy bắt bóng, thủ môn phải biết lựa chọn thời điểm bật nhảy chính xác.



Hình 64

6. Khi phá bóng (khác với bắt bóng), hai tay cần nắm chặt, đặt sát nhau. Phải đảm bảo giữa bóng, bảo đảm hướng bóng bay ra khu an toàn (H.64).

Các bài tập

Bài tập đôi:

1. A lăn bóng cho B.
B làm động tác bắt

bóng rồi lăn trả lại cho A.

2. A ném bóng cao ngang bụng cho B bắt bóng. B ném trả lại cho đồng đội.

3. Cũng thế nhưng ném thêm bóng để tăng cường phản xạ.

4. A tung bóng cao trước mặt B. B chạy về trước, bật nhảy bắt bóng bổng.

5. A ném bóng cho B. B làm động tác đấm phá bóng.

Bài tập 3 người:

1. A ném bóng bổng, vọt qua đầu B cho C, C làm động tác bắt bóng và ném trả lại cho A.

2. A sút bóng vào "cầu môn" được xác định bởi hai cọc, B là thủ môn, đón bắt bóng. Sau đó, B ném bóng cho C, đứng sau A và cú sút được lặp lại.

Bài tập 5 người (có khối lượng):

A là thủ môn, dùng các kiểu bắt bóng khác nhau để bắt bóng do bốn đồng đội sút. Các cầu thủ này mỗi người một bóng, lần lượt sút bóng liên tiếp vào cầu môn.

Lao bắt bóng (H.65 - 67).

Thường thường, để cản phá những cú sút của đối phương, thủ môn dùng động tác lao bắt bóng -

động tác có kỹ thuật phức tạp và đòi hỏi có thể lực tốt. Chất lượng của động tác này phụ thuộc nhiều vào trình độ thành thực của thủ môn. Khi dạy động tác này cho các em, điều khó khăn chủ yếu là cần khắc phục tính lo sợ khi các em lao rơi xuống đất. Vì thế, khi tiến hành dạy kỹ thuật lao bắt bóng cho các em cần tiến hành tập tại hố có đồ cát hay trong khu sân bóng có cỏ tốt.



Hình 65

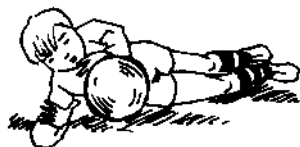
Nguyên tắc cơ bản:

1. Hai tay duỗi hết khi tiếp xúc bóng.

2. Cơ thể cần vươn dài để với bóng.

3. Lao bắt bóng đòi hỏi lòng dũng cảm, sự phối hợp động tác chính xác.

Phải đặc biệt chú ý đến các khả năng phát triển



Hình 66



Hình 67

của tình huống trên sân để đi đến quyết định chắc chắn duy nhất: trong thời điểm này, nếu không lao ra bắt bóng trong chân đối phương thì sẽ dẫn tới bàn thua trông thấy.

Các bài tập

Bài tập cá nhân:

Thủ môn đặt bóng với khoảng cách thích hợp, có thể lao ra bắt bóng. Sau đó tăng dần khoảng cách để tập luyện khó hơn.

Bài tập đôi:

1. A quỳ bằng gối. B ném bóng sang bên cạnh để A đỡ ngang người ra, lao bắt bóng.

2. Cũng thế, nhưng với bóng được ném xa hơn để A phải lao mạnh, vươn thẳng tay mới bắt được bóng.

3. Thủ môn A nằm sấp trên đất. B liên tục ném bóng cho A bắt bóng ở các phía khác nhau.

4. A trong cầu môn. B ném bóng vào hai góc cầu môn. A lao người bắt hoặc đẩy bóng.

Bài tập đôi với khối lượng phụ:

A liên tục ném bóng, B lao người bắt bóng ở các phía khác nhau sau đó hai người đổi vị trí.

Bài tập 4 người (có khối lượng):

A đứng trong cầu môn, liên tục cản phá các đường bóng của ba đồng đội lần lượt sút cầu môn.

Hoạt động rời khỏi cầu môn.

Thủ môn cần hiểu rằng, khi rời khỏi cầu môn, thủ môn đã thu hẹp được góc độ bắn phá khung thành. Trong hình 68, thủ môn tiến về phía trước để hạn chế khả năng quan sát cầu môn của cầu thủ tiền đạo đối phương.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Yếu tố quyết định trong hoạt động rời khỏi cầu môn là việc lựa chọn thời điểm rời khỏi vạch cầu môn.

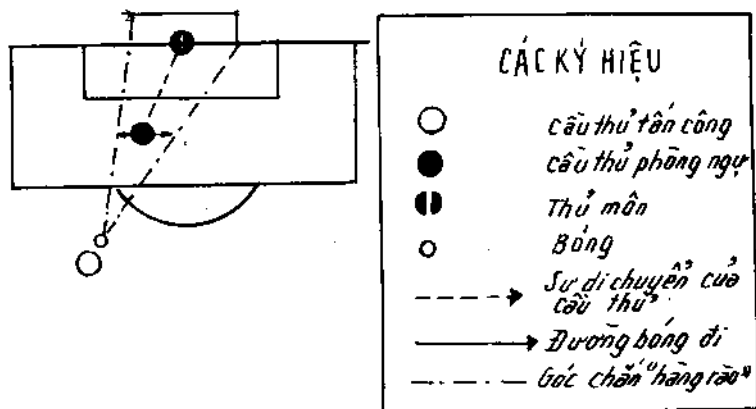
2. Việc rời cầu môn phải chớp nhoáng, đột ngột rút ngắn khoảng cách với cầu thủ tấn công.

3. Lựa chọn đúng góc độ tấn công. Hai tay đưa thẳng về trước, điều này giúp thủ môn rút ngắn hơn nữa khoảng cách với tiền đạo đối phương.

Các bài tập

Bài tập đôi:

1. A từ xa 20m, dẫn bóng tấn công cầu môn. Thủ môn B nhanh chóng rời cầu môn, bắt chấp nguy hiểm, lao ra bắt bóng.



Hình 68

2. A xuất phát từ đường trung tâm, dẫn bóng về phía cầu môn. Thủ môn B chạy lao lên cản phá bóng.

3. A có bóng ở ngoài khu phạt, bước sang cạnh một bước. Thủ môn B cùng với sự thay đổi vị trí của A, đã rời cầu môn, lao về trước làm hẹp góc sút của A.

III. HOẠT ĐỘNG NHÓM

Sự phối hợp hành động

Cầu thủ có nhiệm vụ quan trọng là rèn luyện các động tác kỹ thuật bóng đá, song còn những nhiệm vụ khác cũng rất quan trọng là phải nắm

vững yêu cầu phải hoạt động như thế nào khi ở cạnh đồng đội có bóng. Trận đấu với đầy đủ đội hình là quá phức tạp đối với sự hiểu biết của lứa tuổi thiếu niên. Những trận đấu và các bài tập với đội hình ít người, được tính toán và tạo ra những tình huống đặc biệt có thể giúp các em tiếp thu các nguyên tắc của hành động tập thể, không đòi hỏi sự căng thẳng quá mức của các hoạt động thần kinh - cơ của các em. Như thế, nhiệm vụ của huấn luyện viên là nhằm bồi dưỡng cho các em giải quyết có hiệu quả trong các tình huống thi đấu cụ thể được tốt hơn.

Tư cách trên sân: Dấu hiệu đầu tiên của một đội bóng tốt là bản lĩnh của các cầu thủ hành động đúng đắn trên sân. Bản lĩnh này được biểu hiện rõ nét ở việc thực hiện tốt luật thi đấu trên sân bóng.

Trọng tài: Các em nhỏ cần phải nắm vững luật thi đấu và mục đích của việc tiến hành thi đấu theo luật là tại sao trọng tài nhất thiết phải vô tư và các em phải nắm vững các nhiệm vụ của trọng tài.

Đối phương: Khi thi đấu với đối phương, các cầu thủ cần phải nhớ:

1. Trận đấu phải tiến hành đến thắng lợi. Và nếu có đội chiến thắng thì trong bất kỳ cuộc thi đấu nào, không tránh khỏi có đội thất bại.

2. Tài năng phải được kính trọng không phụ thuộc vào đội nào hay cầu thủ riêng lẻ nào.

Đồng đội. Khi quan hệ với đồng đội, cầu thủ cần phải nhớ:

1. Bất kỳ công sức nào của đồng đội cũng phải được tôn trọng (đặc biệt là khi nó không đem lại kết quả).

2. Cầu thủ mắc sai lầm hay thi đấu sút kém cần phải được động viên.

3. Thường xuyên nhớ rằng khi tham gia bóng đá là tham gia một trò chơi tập thể.

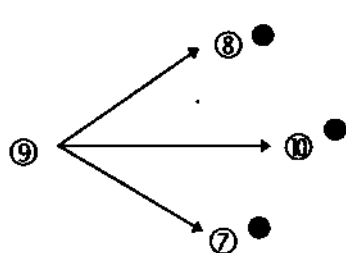
Vi phạm luật và tác phong vô kỷ luật. Các cầu thủ cần tìm hiểu luật để biết rõ được hành động như thế nào trên sân và những điểm nào không được làm. Phải có những biểu hiện đúng đắn, chống vi phạm luật và các tác phong vô kỷ luật: giải thích cặn kẽ cho vận động viên thấy rằng mọi sự cãi lộn tại "vị trí chủ chốt" trên sân - khu phạt bóng - và bất kỳ sự vi phạm luật nào trong khu vực này đều bị các trọng tài và các huấn luyện viên phê phán nặng nề. Theo sự phát triển của mình, các em cần phải học tập luật bóng đá và biết đánh giá đúng các tình huống thực hiện luật.

Nhưng điều quan trọng hơn là trong những bước đi đầu tiên này các em phải hiểu biết và cảm nhận được tính chất của trận đấu để phát triển đúng hướng đối với các nguyên tắc tư tưởng chủ yếu, mà thiếu nó môn thể thao này mất đi giá trị và tính hấp dẫn: công hiến và hưởng thụ.

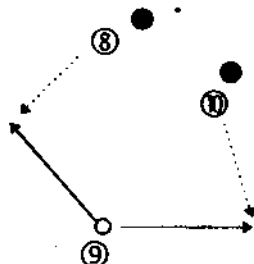
Hoàn thiện các tình huống thi đấu.

Chúng tôi hy vọng rằng, những bài tập ở đây về giảng dạy các hành động trong các tình huống thi đấu, kết hợp việc vận dụng các động tác kỹ thuật cơ bản với sự phát triển tư duy chiến thuật tạo cho các cầu thủ trẻ có được lựa chọn rộng rãi để vận dụng biến hoá, tùy thuộc vào các điều kiện riêng biệt và các nhiệm vụ cụ thể.

Hỗ trợ cho đồng đội có bóng (H.69 và 70).



Hình 69



Hình 70

Các cầu thủ cần phải biết đứng ở vị trí nào để có thể hỗ trợ cho đồng đội khi có bóng. Việc tạo ra

nhiều khả năng chuyển bóng thuận lợi sẽ giúp cho đồng đội không chế được an toàn hơn và có cơ hội chuyển bóng cho đồng đội ở vị trí có lợi hơn.

Trong H.69, chỉ ra sự xử lý bóng: có thể chuyển bóng thoát ra cho ba đồng đội (yểm hộ vòng tròn), các cầu thủ đứng thuận lợi, tạo cho cầu thủ có bóng chuyển được dễ dàng, chính xác.

Trên H.70, các cầu thủ số 8 và 10 di chuyển tạo ra góc chuyển thuận lợi cho cầu thủ có bóng. Cầu thủ số 8 và 10 phải bất ngờ vọt ra, thoát khỏi động tác kèm chặt của đối phương.

Các bài tập

A, B và C chống D trong ô vuông 9mx9m.

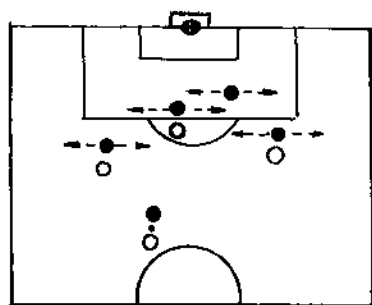
Nhiệm vụ của 3 cầu thủ là không để mất bóng.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Ba cầu thủ cần mở rộng góc chuyển, tạo thuận lợi cho đồng đội có bóng.
2. Giữ khoảng cách giữa các cầu thủ thích hợp.
3. Từng cầu thủ phải biết xử lý đúng (lúc nào cần và lúc nào không nên chuyển bóng).

Kèm người và yểm hộ.

Trên H.71 chỉ ra:



Hình 71

- Các cầu thủ hàng phòng ngự phải chọn vị trí thích hợp thì mới bảo đảm nhiệm vụ kèm người chặt chẽ đối với từng cầu thủ đối phương.

- Các cầu thủ phòng ngự phải đứng theo hình thế có thể yểm hộ lẫn nhau.

- Khoảng cách giữa các cầu thủ phòng ngự không được lớn quá.

Các bài tập

1. A chống B và C trong ô vuông 9m x 9m. Hậu vệ A tranh cướp bóng, tận dụng sai lầm của đối phương để rút ngắn khoảng cách giữa mình với bóng.

Nguyên tắc hành động cơ bản của cầu thủ A.

- Không hấp tấp, không hành động thiếu suy nghĩ và vội vàng.

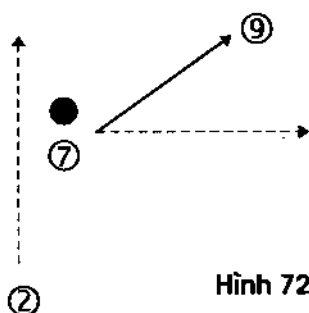
- Cần phải lựa chọn góc độ và thời điểm tiếp cận thích hợp để tấn công đối phương.

- Có trình độ kỹ thuật khi lựa chọn tư thế (giữ cơ thể thăng bằng không kể khi tranh bóng thành công hay thất bại).

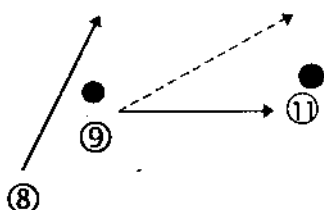
2. A, B chống C, D và E trong ô vuông 18 x 18m. C và D lần lượt kèm cầu thủ có bóng A hoặc B, còn E trong lúc đó chiếm giữ vị trí giữa các cầu thủ này.

3. Bốn chống sáu trong phạm vi khu phạt bóng. Mục đích là kèm người chặt chẽ. Các cầu thủ khác (đứng gần cầu môn) chiếm giữ không gian, yểm hộ cho nhau bằng cách đứng gần nhau.

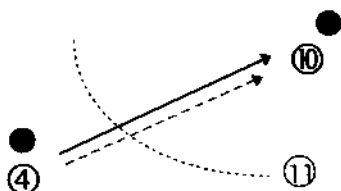
Thay đổi vị trí cho nhau (H.72 - 75).



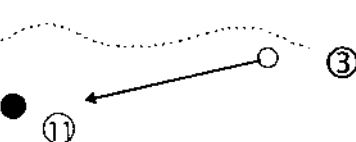
Hình 72



Hình 73



Hình 74



Hình 75

Các cầu thủ trẻ cần học cách thay đổi vị trí cho nhau để chuyển hướng tấn công hay phòng ngự, cần cú vào cầu thủ có bóng. Nhưng đồng thời các em cần nắm vững các kỹ năng thay đổi vị trí để tiến hành các miếng phối hợp xác định. Dưới đây là thí dụ về một số tình huống cụ thể để rèn luyện các kỹ năng đó.

- Cầu thủ số 7 chuyển bóng cho cầu thủ số 9 và tự mình di chuyển ra vị trí trống (H.72). Cầu thủ số 2 có thể xâm nhập vào khoảng trống do cầu thủ số 7 tạo ra.

- Cầu thủ số 9 chuyển bóng cho cầu thủ số 11 và rời ra vị trí trống ở sau lưng hậu vệ (H.73). Cầu thủ số 8 di chuyển vào vị trí trống.

- Cầu thủ số 4 chuyển bóng cho cầu thủ số 10 và tiếp tục di chuyển theo hướng chuyển bóng. Cầu thủ số 11 cần tính toán thời cơ để di chuyển ra vị trí trống (H.74).

- Cầu thủ số 3 chuyển bóng cho cầu thủ số 11 rồi chạy bọc lưng cầu thủ hàng phòng ngự (H.75).

Các bài tập

A và B chống C trong ô vuông 9 x 9m, A và B thay đổi vị trí cho nhau nhằm giữ được bóng.

Chuyển bóng ra sau lưng hậu vệ.

A, B, C chống E, G trong ô vuông 18 x 18m. Bốn cầu thủ chuyển bóng cho nhau rồi sau đó chuyển bóng ra sau lưng cả hai hậu vệ, ngược với hướng tranh bóng của họ.

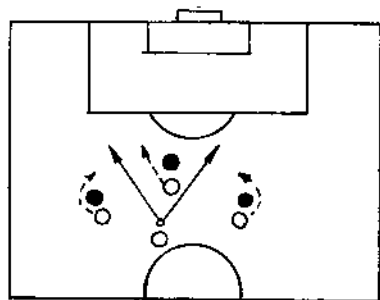
Nguyên tắc cơ bản:

1. Động tác chuẩn bị chuyển bóng phải được thực hiện khéo léo để buộc các cầu thủ hậu vệ phải tiến về phía trước. Sau đó, chuyển bóng vào vị trí trống.

2. Chuyển bóng phải chính xác và kịp thời.

3. Lựa chọn thời điểm di chuyển ra vị trí trống một cách đúng đắn là điều rất quan trọng.

Giai đoạn kết thúc tấn công: Tấn công nhanh nghĩa là nhóm các cầu thủ tiền đạo chọc thủng hàng phòng ngự đối phương, luồn sau lưng các cầu thủ hậu vệ. Để thực hiện điều đó, cầu thủ có bóng cần

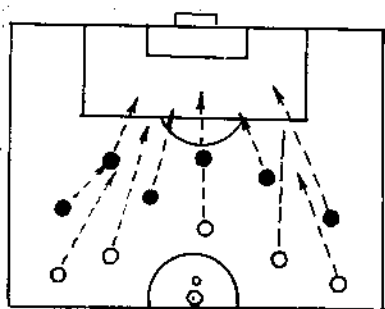


Hình 76

phải chuyên bóng thích hợp cho một trong các cầu thủ tấn công xâm nhập sau lưng hậu vệ (H.76).

Lối chơi phòng ngự. Đối với đội mất bóng, tất nhiên nhiệm vụ chủ yếu là quay trở về phòng ngự. Để giải quyết nhiệm vụ này phải có sự tham gia của tất cả các cầu thủ, mặc dù ở các mức độ khác nhau - phụ thuộc vào tình thế và khu vực mất bóng trên sân. Về vai trò quan trọng của sự yểm hộ lẫn nhau trong phòng ngự đã được nói tới. Và nếu như nguyên tắc yểm hộ lẫn nhau được thực hiện vững chắc thì ngay cả trong trường hợp sai lầm của một đồng đội nào đó từ cầu môn cũng có thể khắc phục được.

Ngoài sự hiểu biết cần phải bảo vệ khu vực nào (cần bảo vệ khoảng không gian gần cầu môn và khu trước mặt mình. Xem H.77, các em còn cần học cách bảo vệ như thế nào. Hàng phòng ngự rất quan trọng vì phải thường xuyên căng thẳng trong khi



Hình 77

tranh chấp với cầu thủ có bóng của đối phương: tranh bóng hoặc án ngữ vị trí có lợi trước đối phương có bóng, không cho anh ta dễ dàng chuyển bóng cho đồng đội. Lùi về sau cũng là một phương pháp phòng ngự. Đôi khi hậu vệ lùi lại trước khi tiền đạo đối phương có bóng, gần phía cầu môn của mình (trì hoãn thời gian cho đồng đội kịp rút về phòng ngự, chiếm vị trí thuận lợi để kèm người và cản phá các đường chuyển bóng của đối phương).

Hoàn thiện các miếng phối hợp trong tình huống cố định.

Trong thi đấu bóng đá, nhiều bàn thắng được thực hiện từ các quả phạt trực tiếp, gián tiếp, ném biên, phạt góc... Vì vậy, các em cần thường xuyên rèn luyện các miếng phối hợp trong các tình huống này khi tấn công và tập phòng thủ chống các miếng phối hợp đó.

Ném biên (H. 78 - 80).

Khi bóng lăn ra khỏi đường biên dọc trong cuộc đấu do cầu thủ đội này chạm bóng lần cuối cùng thì đội kia được quyền ném biên. Khi ném biên, cầu thủ phải quay mặt vào sân, hai chân không rời đất trong quá trình ném và ở ngoài hoặc trên đường

biên dọc. Các cầu thủ hậu vệ hay tiền đạo đều có thể tận dụng những ưu thế nhất định khi ném biên. Kỹ thuật ném biên là một yếu tố rất quan trọng.

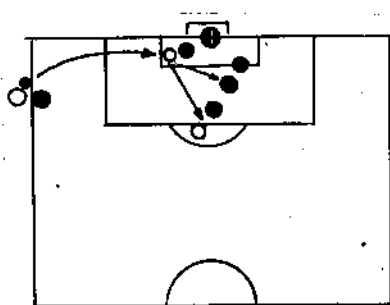
Nguyên tắc cơ bản:

1. Ném bóng phải qua đầu và bằng hai tay (H.78).

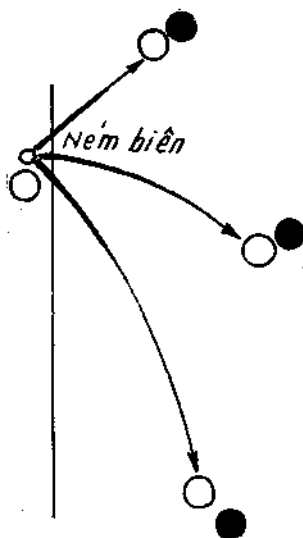
2. Khi ném bóng, hai chân hơi khuỵu.



Hình 78



Hình 80



Hình 79

3. Nếu muốn ném biên cho đồng đội nhận được bóng thì phải ném chính xác; trong mọi trường hợp, cần phải ném bóng cho đồng đội nhận được thuận lợi.

Các bài tập

1. A ném bóng cho B (khoảng cách giữa hai người dần dần tăng lên).

2. A, B và C đứng theo hình tam giác, ném bóng cho nhau theo vòng tròn.

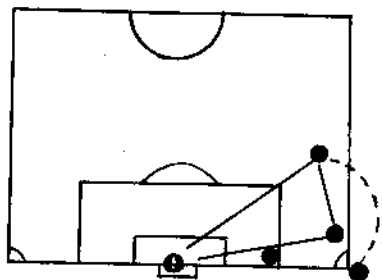
3. A và B chống C, A ném bóng cho B còn C thì kèm để cắt bóng. Trên H.79 và 80 cho thấy sự phối hợp ném biên đúng để đưa bóng tấn công vào khu phạt của đối phương.

Các cầu thủ nhận bóng ném biên cần di chuyển xa người ném. Người ném cần đưa bóng tới chân đồng đội để tiện xử lý các động tác tiếp theo.

Đá phạt góc. Khi cầu thủ đội phòng ngự đưa bóng về, vượt quá đường biên ngang thì đội tấn công được quyền đá phạt góc. Kiểu đá "phạt góc ngắn" (H.81) nhằm mục đích kéo đối phương từ trong khu vực phạt bóng phải "bung" ra kèm. Ngoài ra, còn tạo điều kiện cho hai cầu thủ phối hợp đá phạt mở rộng được góc "bắn phá" cầu môn

hoặc chuyền bóng cho đồng đội đứng trong khu phạt.

Nguyên tắc cơ bản:



Hình 81

1. A và B sau khi tạo ra "không gian hoạt động", cần phải có sự phối hợp với nhau mạch lạc (bằng chuyền bóng).

2. Sau khi di chuyển thật nhanh (để tạo ra góc sút cầu môn rộng hơn hoặc chuyền bóng vào khu phạt).

3. Người có bóng cần sử dụng rộng rãi các động tác giả khi dẫn và chuyền bóng.

Các bài tập

1. A và B chuyền bóng cho nhau chống lại C trong khu vực giới hạn nhằm tạo ra khoảng trống phía sau C.

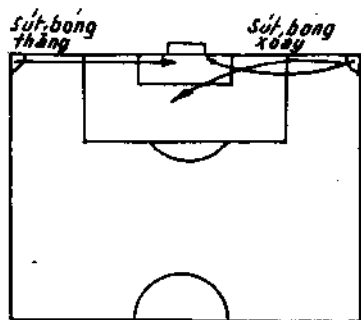
2. A và B phối hợp bằng các cách khác nhau để vượt qua C (thí dụ như "bật tường").

3. A và B cần vượt qua C, sau đó sút bóng vào cầu môn. Mục đích của bài tập là tạo ra góc tấn

công rộng hơn và "kéo căng" các cầu thủ hậu vệ để chiếm vị trí giữa.

H. 81 chỉ ra: Cầu thủ tấn công số 1 chuyên bóng ngắn cho đồng đội số 2 và nhanh chóng thoát ra vị trí trống. Nhờ vậy đã tạo ra góc rộng để sút cầu môn hoặc chuyển bóng nguy hiểm vào khu phạt bóng của đối phương.

Mục đích của đá phạt góc (H.82) là chuyển bóng trực tiếp vào khu phạt. Chuyển bóng rơi vào gần cột dọc cùng bên của cầu môn sẽ tạo thuận lợi để đánh đầu vào



Hình 82

cầu môn, còn chuyển bóng vòng cung vào khu trước cầu môn một cách chính xác sẽ tạo cho đồng đội có điều kiện thuận lợi để sút bóng hoặc đánh đầu vào cầu môn. Dạng đá phạt góc thứ ba là sút bóng mạnh, dọc theo cầu môn tầm ngực để bóng chạm cầu thủ, nảy vào cầu môn.

Nguyên tắc cơ bản:

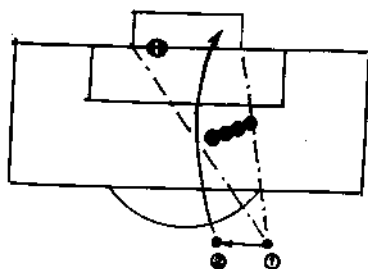
1. Tính đúng quỹ đạo, hướng bay và độ cao của đường bóng.

2. Khi sút bóng thẳng, động tác vung chân về trước thật mạnh (tạo cho bóng bay với tốc độ cao hơn).

3. Các cầu thủ đồng đội đứng trên sân theo tình huống phù hợp.

Đá phạt.

Khi bị đá phạt gần khu phạt bóng, một số cầu thủ phòng ngự sẽ "làm tường" để chống những cú sút thẳng vào cầu môn (H.83). Các cầu thủ phòng ngự khác sẽ kèm chặt

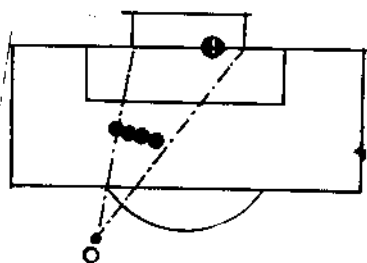


Hình 83

đối phương, không cho họ khai thác được khoảng trống để hành động thuận lợi.

Trên H.83, cầu thủ tấn công số 1 chuyền bóng nhanh cho đồng đội số 2 sút cầu môn. Sau khi tạo

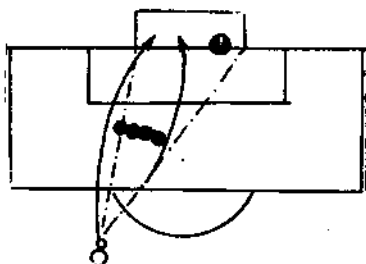
ra tình huống thuận lợi, cầu thủ số 2 sẽ dùng cú sút "lá vàng rơi" để sút cầu môn. Góc sút cầu môn khá rộng.



Hình 84

Trên H.84, có bốn cầu thủ phòng ngự "làm tường" để làm giảm góc sút cầu môn. Thủ môn bảo vệ phần khung thành mà "tường" không "che" hết.

H.85, minh họa các cú sút vòng cung bằng mu trong và mu ngoài, lượn qua "tường" vào cầu môn.



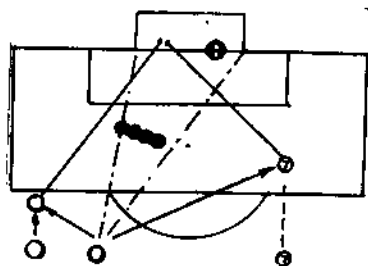
Hình 85

Nguyên tắc cơ bản:

1. Trình độ kỹ

thuật sút bóng có ý nghĩa rất quan trọng: cầu thủ

cần phải biết bắt bóng "lượn" qua "tường" hoặc bấm bóng bổng qua "tường".

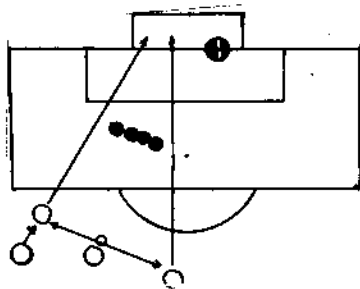


Hình 86

2. Trước khi thực hiện sút bóng vào cầu môn, các cầu thủ của đội tấn công cần thực hiện các đường di chuyển nhằm lôi kéo hậu vệ đội phòng ngự rời khỏi vị trí kèm người hay bảo vệ khu vực.

Các bài tập

Bốn hoặc năm cầu thủ phòng ngự làm "tường". Các cầu thủ tấn công di chuyển vị trí để mở rộng tối đa khoảng đất hoạt động góc sút cầu môn.



Hình 87

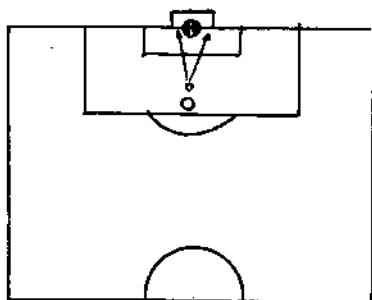
Đá phạt gián tiếp (H.86 và 87).

Các bài tập

1. Các cầu thủ di chuyển một cách phức tạp nhằm lôi kéo đối phương, tạo cho đồng đội có cơ hội thuận lợi để sút bóng cầu môn (sự di chuyển đã được hoạch định từ trước).

2. Rèn luyện các quả đá vòng cung "lượn" qua "tường".

Đá phạt 11m (pénalti).



Hình 88

Hình thức phạt này để xử lý trường hợp phạm luật của các cầu thủ phòng ngự xảy ra trong khu phạt bóng. Những trường hợp phạm luật như vậy xảy ra ngoài khu

phạt bóng sẽ bị phạt trực tiếp. Khi đá phạt 11m, bóng được đặt ở chấm phạt đền, cách vạch cầu môn 11m. Thủ môn phải đứng trên vạch cầu môn khi cầu thủ đá phạt chưa sút bóng. Có hai cách tiến hành sút phạt 11m và mỗi cách đều đòi hỏi người sút phải vững vàng và tự chủ. Cách thứ

nhất được thực hiện bằng cú sút bóng thật mạnh, dựa vào tốc độ bóng rất cao, thủ môn không kịp chống đỡ, còn cách thứ hai, người sút thật chính xác, công phu, hướng bóng vào sát góc cầu môn.

Nguyên tắc cơ bản:

1. Khi tiếp cận bóng, người sút phải làm cho thủ môn không thể đoán được bóng sẽ sút về hướng nào.
2. Người sút phải tin tưởng rằng mình sẽ thành công và không thay đổi quyết định về cách sút.

Bóng cần được sút chính xác về cả hai bên của thủ môn. Cú sút hiệu quả nhất là sút sệt vào sát cột dọc. Lực sút bóng cần kết hợp với độ chuẩn xác (H.88).

Tổ chức buổi tập

Các bài tập và hướng dẫn đối với các em từ 7 đến 9 tuổi: Tiến hành tập luyện cho các em ở lứa tuổi này đòi hỏi phải có sự tổ chức đặc biệt chặt chẽ, bởi vì chỉ trong những điều kiện hoàn toàn nghiêm khắc mới có thể giải thích được căn cứ về sự phát triển đúng đắn các kỹ năng vận động và hoạt động phối hợp. Chính trong lứa tuổi này, các em cần học thêm cách xử lý bóng bay, tùy theo độ cao và quỹ đạo bay của bóng để lựa chọn thời điểm

tiếp xúc bóng và nắm vững các động tác kỹ thuật cần thiết.

Để bảo đảm sự tiến bộ, các em cần tiến hành trận đấu với đội hình ít người. Trong giai đoạn tiếp thu các thành phần kỹ thuật, mỗi cầu thủ trẻ cần phải rèn luyện kỹ thuật cá nhân bằng bóng cao su hay bóng chất dẻo.

IV. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT CÁ NHÂN

1. Sút bóng bằng các động tác khác nhau với các cự ly khác nhau.

2. Sút bóng bay xa (đá bóng xa tới vạch quy định).

3. Sút bóng từ khoảng cách 14m vào cầu môn giới hạn bằng hai cọc cách nhau 120cm.

4. Sút bóng tại chỗ từ vòng trung tâm đi xa.

5. Sút bóng tại chỗ từ vạch cầu môn rồi đuổi theo giữ bóng.

6. "Bấm" bóng bóng vào vòng trung tâm từ các cự ly khác nhau.

7. Sút bóng vào tường tập sau khi giữ bóng.

8. Các cầu thủ di chuyển trong khu phạt, dẫn bóng, điều khiển theo ý muốn.

9. Bài tập đơn giản để phát triển kỹ năng đánh đầu, tung bóng lên không rồi làm động tác giữ bóng bằng đầu: Có thể tổ chức thi đấu: ai giữ bóng bằng đầu lâu hơn?

10. Các bài tập đánh đầu có sử dụng tường.

Bài tập đôi:

1. A sút bóng cho B đứng cách đó 10m. B làm động tác giữ bóng rồi chuyển trả lại.

2. Chơi một chạm.

3. A chuyển bóng qua cọc cho B đứng cách 18m. B giữ bóng chuyển về phía khác của cọc trả lại cho A.

Bài tập đồng đội:

1. Các kiểu tiếp xúc đơn giản với các động tác kỹ thuật riêng lẻ.

2. Chơi bóng ném 4x4.

3. Chơi 4x4 nhưng bằng chân.

4. Chơi bóng ném 4x4 với sự đánh số cầu thủ (từ số 1 đến số 4), và tiến hành chuyển bóng tuần tự từ cầu thủ số 1 đến số 4. Sau mỗi lần chuyển bóng đủ "vòng" thì được tính điểm. Trong thời điểm cần thiết, mỗi cầu thủ cần đọc to số của mình (trong khi di chuyển). Có thể soạn ra những bài tập khác nhằm phát triển kỹ năng giữ bóng hoặc các em có

thể dùng một bộ phận nào đó của cơ thể để điều khiển bóng hay thực hiện sút bóng, xử lý bóng bay như thế nào hay tính toán quỹ đạo bay của bóng (thí dụ như bóng nảy lập bập), hay phải di chuyển như thế nào để điều khiển bóng di động.

Đối với các em từ 9 đến 11 tuổi. Ở lứa tuổi này, các em đã có một số kiến thức và kỹ năng, tiếp xúc với các thành phần kỹ thuật cơ bản của bóng đá (xem các chương trên). Nhưng các kỹ năng này cần phải thường xuyên được củng cố, thêm vào đó phải được vận dụng trong tình huống gần với thi đấu. Ngày nay, các em muốn chơi bóng đá hiện đại, mặc dù về cơ bản đã biểu hiện được những khuynh hướng hành động, song vẫn còn ít suy nghĩ sâu sắc. Đến 11 tuổi, các em chơi bóng đá cần biết đến sự sắp xếp cầu thủ trong đội như thế nào, thực hiện luật thi đấu như thế nào, sự phối hợp hành động với đồng đội như thế nào, hoạt động trong đội hình thi đấu ít người như thế nào và vận dụng những khả năng đó để thực hiện tốt những kỹ năng cá nhân nhằm phục vụ lợi ích của đội và sự hợp thành các hoạt động tập thể.

Các bài tập sử dụng phân chia sân theo ô vuông.

1. A dẫn bóng qua B.

2. A định sút cầu môn hoặc đá bóng qua vạch quy định. B hành động như một hậu vệ.

3. A và B hoạt động chống C, vận dụng phối hợp không chế bóng và đưa bóng qua vạch quy định hay vào cầu môn nhỏ.

4. A, B, C và D chơi trong hình vuông chống E và G trong bốn ô vuông liên tục. Có thể sử dụng như bóng ném (để động tác thêm phong phú).

5. Nhóm 6 em chơi chống nhóm 4 em hay 5 em trên nửa sân.

Tranh bóng và kèm người.

1. A, B và C hoạt động tranh cướp bóng với D và E, A và B thực hiện theo nguyên tắc kèm chặt từng người còn C thì yểm hộ phía sau họ.

2. A, B và C yểm hộ cho nhau và hoạt động kèm D, E, G và H nhằm cướp bóng của các cầu thủ này.

Các bài tập kết hợp với động tác thủ môn.

1. Hai cầu thủ A và B ném bóng cho nhau qua lưới cao gần 2m. Mỗi người đều làm các động tác phức tạp gây lạc hướng cho đối phương đứng ở bên kia lưới.

2. Hai đội (mỗi đội bốn người), đội này chuyền bóng cho nhau trên không, tìm cách đưa bóng vào

lưới đối phương. Nhiệm vụ của đội kia là giành lại bóng đã mất.

Trò chơi đánh đầu.

1. Năm cầu thủ đứng trong vòng trung tâm, lần lượt tung bóng cho đồng đội. Cầu thủ A đánh đầu trả lại cho cầu thủ tung bóng.

2. Cũng như vậy, nhưng bên cạnh A còn có một cầu thủ cản phá. A phải tìm cách thoát khỏi người kèm để đánh đầu trả lại cho đồng đội.

3. Chơi 5x5 trên nửa sân bóng. Bàn thắng chỉ được tính bằng động tác đánh đầu vào cầu môn.

4. Chơi quần vợt bằng đầu. Mỗi đội gồm bốn cầu thủ. Quả phát bóng đầu tiên bằng chân. Cầu thủ chỉ được để bóng nảy trên sân một lần.

Huấn luyện các em lứa tuổi 11 và lớn hơn. Ở lứa tuổi này, mong muốn của các em được chơi hoàn toàn nghiêm túc đã trở nên rõ nét và lúc đó, phần lớn các bài tập cần mang đậm màu sắc thực tế thi đấu. Nhưng sự giảng dạy kỹ thuật tất nhiên chưa phải đã kết thúc. Nhà sư phạm có kinh nghiệm thường vẫn tiếp tục dạy cho các em những động tác kỹ thuật ngay trong các trận đấu. Dưới đây là một vài bài tập để tập luyện.

Chuyền bóng.

1. Ba người chuyền bóng cho nhau, di chuyển tới đường trung tâm.

2. Cũng thế, nhưng các cầu thủ thay đổi vị trí cho nhau sau khi chuyền bóng.

3. A, B, và C chuyền bóng cho nhau trong khu phạt, giữ không bị mất bóng do D, E và F tham gia tranh cướp bóng nhằm mục đích phải chuyền bóng chính xác hơn.

4. Cũng thế, nhưng trong phạm vi nửa sân (có thể tổ chức tập luân phiên với chơi bóng ném).

Sút bóng và dẫn bóng qua người.

1. Hai chống hai trong khu phạt bóng. Mỗi cầu thủ khi giành được thuận lợi đều có thể sút cầu môn.

2. Cũng thế, nhưng mỗi bên bốn cầu thủ.

3. Bốn chống sáu trong khu phạt bóng để tạo điều kiện sút cầu môn.

Tiếp sức (H.89 - 91).

Các bài tập này có thể sử dụng để nhấn mạnh đến chất lượng của việc vận dụng các động tác kỹ thuật mà không phải là để giành thắng lợi trong cuộc thi tiếp sức.

H.89: tăng bóng và đánh đầu.

H.90: chạy và chuyền bóng.

H.91: chuyền và giữ bóng.



Hình 89



Hình 90

Lối chơi trong đội hình ít người.

Đội hình thi đấu bao gồm từ hai đến bảy cầu thủ mỗi đội đối với trẻ em là vô cùng thú vị. Đội hình ít người như vậy tạo cho các em có khả năng giải quyết các nhiệm vụ, thực hiện các yêu cầu kỹ thuật và thể lực trong các tình huống thi đấu.

Trận đấu có thể tiến

hành trong phòng

(với điều kiện những

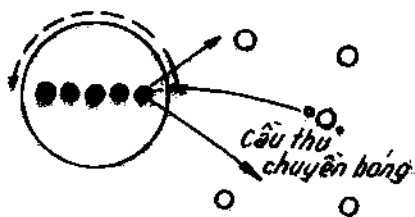
đường chuyền bóng

không cao hơn thất

lưng). Ý nghĩa cơ bản

của hình thức chơi

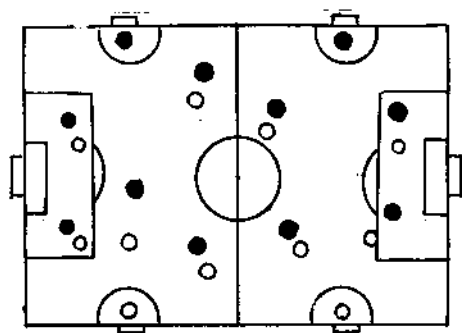
với đội hình ít người là tạo điều kiện cho số đông



Hình 91

các em được tham gia thi đấu. Trận đấu trên toàn sân với đội hình 11x11 sẽ xuất hiện ngay khuynh hướng chạy loăng quăng theo bóng một cách giản đơn, các cầu thủ sẽ chơi theo kiểu "ruồi bâu". Điều này sẽ trở nên quá sức đối với các em, gây khó khăn cho việc tiếp thu và hoàn thiện đúng đắn các kỹ năng bóng đá trong những tình huống phức tạp. Huấn luyện viên có thể đánh giá sự trưởng thành về thể lực

và tâm lý của các em để đáp ứng được các trận đấu đông cầu thủ thông qua việc quan sát các phản ứng của cầu thủ, các hành



Hình 92

động của các em trên sân trong những trận đấu tập. Sau khi đánh giá trình độ huấn luyện của các cầu thủ trẻ, cần phải tính đến chất lượng kỹ thuật, trình độ tập trung chú ý của các em trong trận đấu. Đa số các em cần phải chuyển tiếp dần từ các trận đấu có đội hình ít người sang nền bóng đá lớn. Trên hình 92 sơ đồ sân bóng đá "lớn" được kẻ

làm hai sân bóng đá cho hai trận đấu với đội hình ít người. Cầu môn rộng 5m và cao 120cm. Khu phạt bóng được kẻ thành một hình bán nguyệt có bán kính 8m còn chấm phạt đền thì cách cầu môn 6m. Bóng thi đấu có kích thước nhỏ.

Luật thi đấu 4x4.

A. Một trong bốn cầu thủ của đội là thủ môn. Được phép thay người một lần (nếu như có một cầu thủ nào đó bị chấn thương, không thể tiếp tục thi đấu được).

B. Trận đấu gồm hai hiệp, mỗi hiệp 7 phút. Nếu sau thời gian thi đấu chính thức, tỷ số vẫn hoà thì phần thắng bại sẽ được tiến hành phân định bằng đá phạt "6m".

C. Trận đấu bắt đầu do trọng tài tung bóng cho hai cầu thủ của hai đội tranh bóng. Cũng làm như vậy để tiếp tục trận đấu sau khi ghi bàn thắng.

D. Khi bóng ra khỏi đường biên dọc thì trận đấu được tiếp tục bằng cách trọng tài trực tiếp ném bóng vào sân cho các cầu thủ tranh bóng. Nếu bóng ra khỏi đường biên ngang do cầu thủ tấn công hay phòng ngự thì trận đấu được tiếp tục bằng quả đá phát bóng của thủ môn đội phòng ngự.

E. Không sút cầu môn ở cự ly cách cầu môn quá 6m.

G. Không áp dụng luật việt vị.

H. Nếu cố tình vi phạm luật và có hành động vô kỷ luật thì cầu thủ bị phạt trực tiếp.

Các trường hợp vi phạm:

- Chơi bóng bằng tay (trừ thủ môn).
- Ngáng, chắn đối phương.
- Phạm lỗi của cầu thủ trên sân trong khu phạt đội mình (sự vi phạm này sẽ dẫn đến phạt "6m").

Những trường hợp phạt gián tiếp:

- Chơi bóng cao hơn thắt lưng.
- Phạm lỗi trong cầu môn đối phương.
- Cản trở sự di chuyển của đối phương.

Phạt trực tiếp và gián tiếp được thực hiện tại vị trí phạm luật. Các cầu thủ đội phạm luật phải đứng cách bóng 4,5m và không được tiến lại gần trước khi đối phương sút phạt.

I. Trọng tài phải kiểm soát toàn bộ trận đấu và quyết định kết thúc trận đấu.

K. Thủ môn được quyền sút bóng (bằng chân) vào bất kỳ thời gian nào của trận đấu.

Luật thi đấu 5x5.

A. Trận đấu chia làm hai hiệp, mỗi hiệp 6 phút, và trong trường hợp cần thiết có thể bổ sung thời gian thi đấu.

B. Thủ môn là cầu thủ duy nhất được đứng trong khu phạt bóng. Trong khu này, thủ môn được quyền chơi bóng bằng tay. Bất kỳ sự vi phạm luật nào của hậu vệ đều bị xử lý đá phạt đền "6m", còn bất kỳ sự vi phạm luật nào của cầu thủ tấn công đều bị xử lý phạt trực tiếp, bóng được đặt tại một điểm nào đó trên vòng cung bán nguyệt của đội phòng ngự.

C. Không áp dụng luật việt vị.

Luật thi đấu 6x6.

A. Sử dụng luật bóng đá chung, trừ một số chương.

B. Mỗi đội tham gia thi đấu gồm sáu cầu thủ chính thức trên sân (kể cả thủ môn) và hai dự bị. Trong khi thi đấu, thủ môn được phép đổi nhau với một cầu thủ trên sân sau khi đã báo cáo trọng tài.

C. Trong trận đấu chỉ được thay người một lần, trong trường hợp chấn thương.

D. Không áp dụng luật việt vị.

E. Nếu trong thời gian chính của trận đấu, tỷ số hoà thì đội thắng là đội có số lần được đá phạt góc nhiều hơn. Nếu chỉ số này của hai đội vẫn như nhau thì đấu thêm hai hiệp phụ, mỗi hiệp 3 phút.

V. ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA CÁC EM

Các em nhỏ thường rất thích được đánh giá kết quả tập luyện và các em rất thoải mái khi thực

hiện các bài tập kiểm tra đơn giản được soạn phù hợp với lứa tuổi.

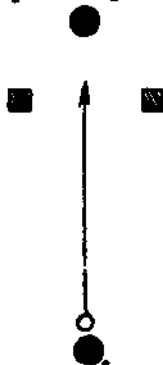
Dẫn bóng.

- Năm vật chướng ngại bằng gạch (hay cọc cao 1,5m) được đặt trên một đường thẳng cách nhau 1,5m (H.93). Việc cho điểm về kỹ thuật, tốc độ điều



Hình 93

Người chuyên bóng



Người thử nghiệm

Hình 94

hiển bóng được đánh giá theo thang điểm như sau:

+ "Xuất sắc" (không chạm vào một vật cản nào)
- 10 điểm.

+ "Khá" 7 - 9 điểm.

+ "Trung bình" 4 - 6 điểm.

+ Không đạt yêu cầu 0-3 điểm.

Sút bóng.

Hai vật cản hoặc cọc cao 1,5m được bố trí trên một đường ngang, cách nhau 180cm. Khoảng cách kiểm tra dài 14m (H.94).

Mục đích - sút bóng trúng "cầu môn".

+ 3 lần sút chính xác: 10 điểm

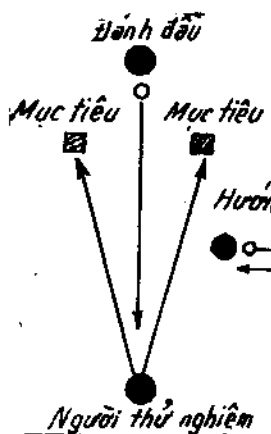
+ 2 lần sút chính xác: 5 điểm

+ 1 lần sút chính xác: 3 điểm

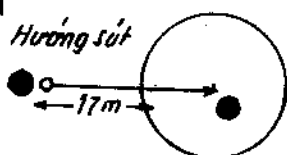
+ Sút gần đúng mục tiêu: 1 - 2 điểm.

Đánh đầu.

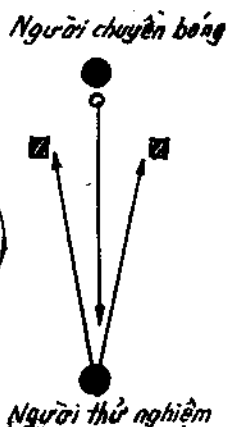
Bóng được tung bằng tay từ xa 14m với độ cao từ 180cm đến 245cm. Cầu thủ được kiểm tra bằng cách di chuyển đón bóng đánh đầu vào mục tiêu (H.95).



Hình 95



Hình 96



Hình 97

+ 3 lần đánh đầu trúng mục tiêu hoặc cách mục tiêu 30cm được 10 điểm.

+ 2 lần đánh đầu trúng mục tiêu hoặc cách mục tiêu 30cm được 5 điểm.

+ 1 lần đánh đầu trúng mục tiêu hoặc cách mục tiêu 30cm được 4 điểm.

+ Đánh đầu tương đối gần mục tiêu được 1-3 điểm.

Đá bóng bổng (H.96).

6 lần sút bóng từ xa 17m vào vòng trung tâm

+ 6 lần vào mục tiêu: 10 điểm

- + 4 - 5 lần vào mục tiêu: 8 điểm
- + 2 - 3 lần vào mục tiêu: 6 điểm
- + 1 lần vào mục tiêu: 4 điểm
- + Đá bóng rơi gần vòng trung tâm: 1 - 3 điểm.

Giữ bóng và chuyển bóng.

Bố trí cọc giống test kiểm tra đánh đầu. Tung bóng 6 lần cho người được kiểm tra ở độ cao 180cm đến 245cm. Cầu thủ làm động tác giữ rồi chuyển bóng vào giữa hai cọc (xem H.97).

- + 6 lần giữ và chuyển bóng chính xác được 10 điểm.
- + 5 lần giữ và chuyển bóng chính xác được 8 điểm.
- + 3-4 lần giữ và chuyển bóng chính xác được 6 điểm.
- + 2 lần giữ và chuyển bóng chính xác được 4 điểm.
- + Giữ và chuyển bóng gần mục tiêu được 1-3 điểm.

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
- Lời Nhà xuất bản	3
- Lời tác giả	5
I. Tổ chức nhóm	7
II. Các động tác kỹ thuật bóng đá cơ bản	13
III. Hoạt động nhóm	56
IV. Huấn luyện kỹ thuật cá nhân	76
V. Đánh giá trình độ tập luyện của các em	87

BÓNG ĐÁ THIẾU NIÊN

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7. Trịnh Hoài Đức. Hà Nội - ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu. Quận I

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập:

TIẾN MẠNH

Trình bày:

PHƯƠNG LINH

Số đăng ký xuất bản: 109 KH/TDĐT - 1414/CXB 21.11.99

In tại nhà in: Khoa học và Công nghệ 70B Hoàng Hoa Thám

Số lượng: 2000 cuốn, khổ 13x19cm

In xong và nộp lưu chiểu: tháng 4 năm 2000



Sách được phát hành tại:

CÔNG TY PHÁT HÀNH SÁCH ĐÀ NẴNG

31 - 33 Yên Bái - Quận Hải Châu - Thành phố Đà Nẵng

ĐT : 0511.821246 - FAX : 0511.821247

bóng đá thiếu niên



Giá : 9000