

L. KỸ THUẬT THỦ MÔN

- Khái niệm, nhiệm vụ, ý nghĩa
- Kỹ thuật bắt bóng
- Phương pháp giảng dạy

I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học khái niệm, nhiệm vụ, ý nghĩa và phân loại các kỹ thuật thủ môn, những yếu lĩnh của các kỹ thuật thủ môn như bắt bóng, phát bóng, ném bóng.... Và nắm vững được phương pháp giảng dạy, lỗi sai thường mắc, cách khắc phục các lỗi sai đó.



II. Tóm tắt:

- Khái niệm
- Kỹ thuật thủ môn gồm có
 - Kỹ thuật bắt bóng
 - Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt
 - Kỹ thuật bắt bóng nửa nảy
 - Kỹ thuật bắt bóng trên không
 - Kỹ thuật bay người với bóng
 - Kỹ thuật đấm bóng
 - Kỹ thuật phá bóng
 - Kỹ thuật đẩy bóng
 - Kỹ thuật ném bóng
 - Kỹ thuật phát bóng
 - Phương pháp giảng dạy
 - Chỉ ra được các sai lầm thường mắc và phương pháp khắc phục

III. Khái niệm , nhiệm vụ, ý nghĩa của kỹ thuật thủ môn:

1. *Khái niệm:*

Chỉ những động tác của thủ môn, thông qua việc sử dụng hợp lý các bộ phận của cơ thể để thực hiện hiệu quả những kỹ thuật đỡ bắt bóng hoặc giúp đồng đội triển khai tấn công sau khi bắt được bóng

2. *Nhiệm vụ :*

Giữ khung thành ngăn cản không cho đối phương đưa bóng vào lưới và đồng thời khi có bóng phải phối hợp với đồng đội triển khai tấn công

***Yêu cầu:** Thủ môn phải có thể lực tốt, kỹ thuật thuần thục và cơ bản.

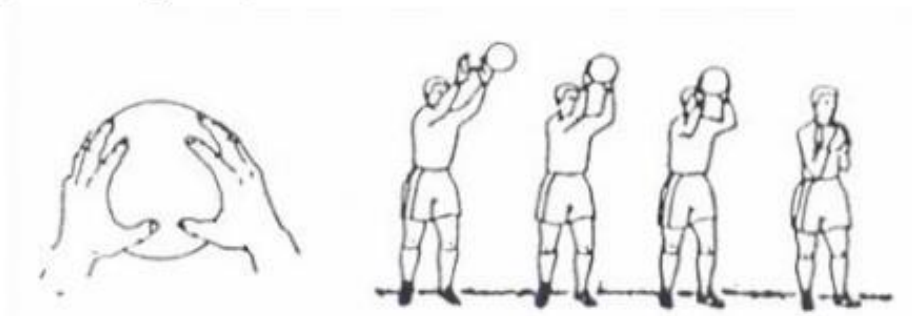


3. Ý nghĩa:

- Trong thi đấu bóng đá bất cứ một hình thức chiến thuật nào cũng đều cần phải có một đội hình tương ứng
- Việc sắp xếp và bố trí đội hình đòi hỏi phải đảm bảo sự cân bằng giữa công và thủ,
- *Lựa chọn vị trí:* Tùy theo góc độ sút bóng, tùy từng tình huống tấn công của đối phương mà thủ môn lựa chọn vị trí sao cho phù hợp để cản phá không cho bóng vào lưới.
- *Tư thế:* Hai chân đứng rộng bằng vai đầu gối hơi gấp lại, gót chân hơi nâng lên, trọng tâm cơ thể rơi vào một trong hai chân, thân trên nghiêng về trước hai tay hơi gấp để ở trước ngực, mắt nhìn thẳng vào đường bóng đến.
- *Di chuyển:* thủ môn phải căn cứ vào sự biến đổi về khoảng cách với bóng để điều chỉnh vị trí của mình.

IV. Yếu lĩnh kỹ thuật bắt bóng:

- Bắt bóng lăn trên mặt đất, chia làm hai loại: Kỹ thuật bắt bóng thẳng chân và bắt bóng quỳ gối chống một chân xuống đất.
- Khi bắt bóng lên trên mặt đất thẳng chân, đứng ở tư thế hai chân song song, mũi chân hướng về trước thân người hơi ngả về trước khuỷu gối hai tay co tự nhiên

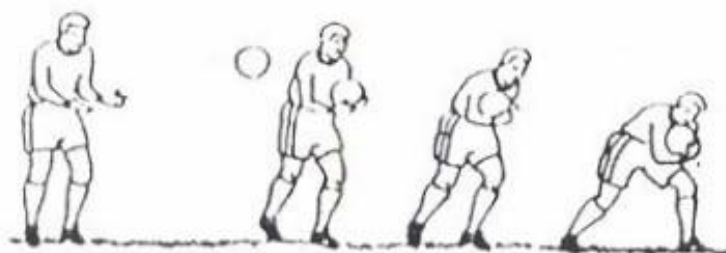


- Khi bắt bóng quỳ gối chống một chân thì động tác tay giống bắt bóng thẳng chân
- Kỹ thuật bắt bóng thẳng: Kỹ thuật này được chia làm hai loại bắt tầm dưới ngực và cao ngang ngực
- Bắt bóng tầm dưới ngực, trước hết phải xoay người về hướng bóng đến mở hai chân, thân trên hơi lao về trước hai tay duỗi tự nhiên lòng bàn tay hướng về phía bóng đến.
- Bắt bóng ở tầm cao ngang ngực cũng xoay người về hướng bóng đến, hai chân mở, hai tay hơi gập khuỷu, lòng bàn tay hướng lên trên và hướng vào bóng



1. Kỹ thuật bắt bóng bổng

- Đây là kỹ thuật đòi hỏi người thủ môn phải có năng lực phán đoán để xác định được điểm rơi của bóng
- Khi bóng đến bật nhảy lên cao bằng một chân, hai tay đưa lên cao và hơi gập khuỷu, lòng bàn tay hướng về phía trước, các ngón tay xoè ra tạo thành hình chiếc túi.
- Khi tay chạm bóng, dùng lực bắt chặt bóng rồi gập khuỷu đưa bóng xuống ôm trước ngực. Khi rơi phải để chân giậm tiếp đất trước, chân kia xuống sau và hơi khuỵu để giảm xung



2. Kỹ thuật vỗ bắt bóng

- Khi đối phương sút bóng mà không thể thực hiện các kỹ thuật khác thì phải vỗ bắt bóng.
- Vỗ bắt bóng hai bên : Khi vỗ bắt bóng thấp ở bên trái chân phải nhanh chóng đạp xuống đất chân trái gập gối hướng sang bên trái bước một bước thân người ngã về bên trái

3. Bay người vỗ bóng

- Khi bay trước hết gập gối hạ thấp trọng tâm. Khi thân người ngã về phía bóng đến thì chân cùng bên phải đồng thời dùng lực đạp mạnh xuống đất để đẩy thân người lên không trung



- Vỗ bắt bóng cao trung bình ở hai bên: trọng tâm cơ thể chuyển sang chân ở gần hướng bóng rồi lấy chân này làm trụ bật nhảy sang bên
- *Vỗ bóng trong chân đối phương :*
 - Khi đối phương dẫn bóng áp sát cầu môn và chuẩn bị sút bóng ở sát cầu môn thì thủ môn xông lên phía trước để thu hẹp góc sút, khi đối phương đưa bóng lên phía trước thì phải xông ra vỗ bóng ngay dưới chân đối phương

4. Kỹ thuật đập phá bóng

- Kỹ thuật này được thủ môn sử dụng khi thủ môn bị cầu thủ đối phương nhảy lên tranh chấp kỹ thuật đập bóng được thực hiện bằng hai cách.
 - Đập bóng bằng một tay thì thủ môn phải xác định chính xác đường bay và điểm rơi của bóng rồi lấy đà bật nhảy, vươn một tay lên cao đến vị trí thuận lợi nhất thì đập thẳng vào phần dưới của bóng
 - Đập bóng bằng hai tay sau khi xác định đường bay và điểm rơi thì thủ môn bật nhảy lên, hai tay nắm lại để sát vào nhau và đập thẳng vào bóng

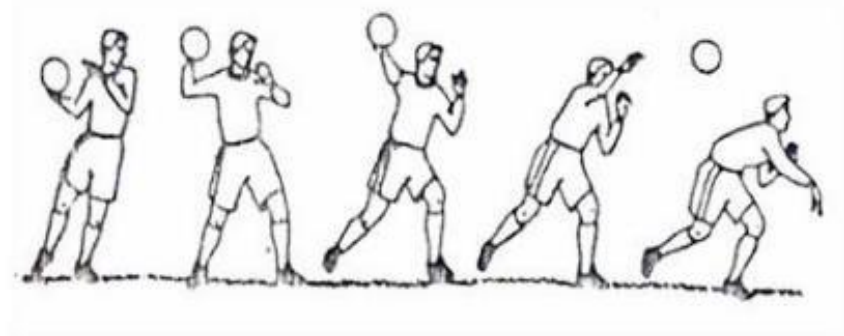


5. Kỹ thuật đẩy phá bóng

- Đây là kỹ thuật dùng để phá những đường bóng bổng bay theo đường vòng cung hoặc những đường bóng cùng nguy hiểm.
- Khi thực hiện thủ môn phải bật lên uốn cong người về phía sau hai bàn tay, ngửa lòng bàn tay hướng vào bóng lên trên và dùng lực đẩy bóng ngược ra phía sau hoặc hai bên

6. Kỹ thuật ném bóng

- Nếu ném hai tay thì phải đứng chân trước chân sau trong một khoảng cách hợp lý tay cầm bóng đưa lên cao trên vai xoay thân nghiêng sang bên lợi dụng lực đập thân lực vung cánh tay và lực gấp cổ tay để ném bóng từ cao xuống về phía trước



7. Kỹ thuật phát bóng

- Tung phát bóng là kỹ thuật truyền bóng trực tiếp của thủ môn cho đồng đội ở cự ly tương đối xa. Phát bóng tung có hai loại : phát tung lên không và khi bóng chạm đất.
- Cơ bản động tác tung phát giống như sút bóng bằng chính diện mu, nhưng do thường được thực hiện trong khi chạy cho nên khoảng cách và vị trí tung phát thích hợp để đảm bảo bóng sẽ được phát đi xa.

V. Phương pháp giảng dạy:

- Với hệ thống các kỹ thuật thủ môn mọi người khi tham gia tập luyện môn bóng đá đều có thể tập các kỹ thuật thủ môn
- Đối với những người mới tham gia tập luyện bóng đá có thể cho họ quan sát các kỹ thuật thông qua tranh ảnh, bài tập cụ thể đi từ đơn giản đến phức tạp .
- Sau khi tập di chuyển đã trở nên thuần thục thì chuyển sang tập các động tác bắt bóng nhưng không có bóng ở các tình huống để tạo ra cảm giác không sợ sệt
- Sau một thời gian tập luyện sẽ kiểm tra đánh giá với người học

- Luyện tập tư thế chuẩn bị của các kỹ thuật bắt bóng.
 - Tập bắt bóng thấp “lúc đầu đường bóng chậm, nhẹ, tập trung vào kỹ thuật đón bắt bóng”
 - Tập bắt bóng bên cạnh do cầu thủ đá nhẹ tới
 - Tập vồ bóng ở trên đệm hay trên hố cát bãi cỏ do đồng đội ném tới.
 - Đứng trong tư thế chuẩn bị vồ bắt bóng lăn trên mặt đất
 - Đứng trong tư thế chuẩn bị vồ bắt bóng ở tầm trung bình và bóng ở hai chân ném tới.
 - Tập kỹ thuật ném bóng cao tay
 - Tập kỹ thuật ném bóng thấp tay.
 - Tập bắt bóng ở các hướng khác nhau và tốc độ khác nhau.
-
- Do kỹ thuật động tác chưa ổn định nên còn một số sai lầm cần có các biện pháp khắc phục
 - Để tập luyện kỹ thuật thủ môn thì người tập phải có chiều cao thích hợp và cân đối, có tính dũng cảm và quyết đoán
 - Yêu cầu tập luyện với tinh thần tự giác tích cực để tạo ra những phản xạ nhanh nhẹn, hình thành các động tác kỹ thuật.
 - Cần nắm được các kỹ thuật cơ bản nhất đó là nền móng là cơ sở để tạo dựng nên những kỹ thuật phức tạp khác