

GIẢNG DẠY KỸ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG MÁ NGOÀI Ở GIAI ĐOẠN CỨNG CỐ VÀ HOÀN THIỆN.

1. Mục đích:

Giai đoạn này là hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật dẫn bóng bằng má ngoài và các điều kiện khác nhau, hình thành kỹ năng động tác

2. ý nghĩa tác dụng của kỹ thuật:

Bóng đá là môn thể thao đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh mẽ về thể chất và tinh thần, vì vậy vận động viên dành được vị trí không chế bóng phải đưa ra những biện pháp hợp lý để kịp thời tìm cơ hội phối hợp tấn công với đồng đội hoặc tự mình đột phá vượt qua hàng phòng ngự của đối phương tạo ra những cơ hội tốt để sút, chuyền bóng cho đồng đội ghi bàn.

Trong hoàn cảnh như vậy việc vận dụng kỹ thuật dẫn bóng rất quan trọng và là biện pháp hết sức quan trọng và cần thiết trong thi đấu.

3. Nhiệm vụ:

Củng cố vững chắc kỹ xảo đã tiếp thu được.

Cá biệt hóa hoạt động sao cho phù hợp với đặc điểm cá nhân.

Giáo dục cho sinh viên thể hiện kỹ thuật động tác trong điều kiện thi đấu thể thao để nâng cao tính ổn định động tác.

4. Đặc điểm các phương pháp sử dụng:

Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định và phương pháp tập luyện biến dạng.

Tăng cường phương pháp vận động bằng tư duy.

Kết hợp phương pháp tập luyện bình thường và phương pháp tập luyện phức tạp để nâng độ khó khi thực hiện kỹ thuật

Phương pháp thi đấu

Chú ý: Sự biến dạng được thực hiện trong trường hợp lặp lại nhiều lần trong điều kiện khác nhau(thể lực, tâm lý thay đổi, điều kiện sân bãi, thời tiết không thuận lợi)...

Kỹ xảo mới được hoàn thiện có sự sai lệch, không phù hợp với khả năng chức phận cơ thể người tập tăng lên thì phải xây dựng lại thao tác theo hướng giảm nhẹ điều kiện thực hiện động tác và sửa chữa trong thời gian tương đối lâu dài.

Giáo viên cần đánh giá chất lượng kỹ thuật động tác của người tập theo các chỉ số sau: tự động hóa mức cao thấp, tính bền vững của kỹ xảo, tính biến dạng, tính hiệu quả khi thực hiện kỹ thuật.

5. Kỹ thuật dẫn bóng:

5.1. *Giai đoạn chuẩn bị :*

Cầu thủ luôn chạy theo bóng trong tầm khống chế của mình và phán đoán tốc độ bóng lăn, bước chạy nhịp nhàng để dễ điều chỉnh chân tiếp xúc :

5.2. *Giai đoạn vừa chạy vừa tiếp xúc :*

Trong bước chạy đẩy bóng khi ở trên không cầu thủ làm động tác xoay khớp hông, chân dẫn bóng đưa gối và mũi chân xoay vào trong, căng chân lỏng nhẹ, dùng mu ngoài bàn chân đẩy bóng về trước.

5.3. *Giai đoạn chuẩn bị động tác kế tiếp :*

Sau khi tiếp xúc xong, gối và bàn chân trở về tư thế bình thường, rồi chạy nhịp nhàng để chuẩn bị cho động tác kế tiếp được thuận lợi.

Người sưu tầm : Trần Quang Huy