

➤ **1. Bài đăng WEB**

• **GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU TRÁN BÊN**

Mục đích : Làm cho người tập nắm được nguyên lý kỹ thuật động tác và kỹ năng thực hiện nó ở mức còn thô thiển.

Nhiệm vụ: Tạo khái niệm chung về kỹ thuật động tác và tâm thế để tiếp thu. Dạy từng phần các yếu lĩnh động tác mà người tập chưa biết. Ngăn ngừa những sai lầm thường mắc. Sơ bộ thực hiện động tác với nhịp điệu chung.

Thực hiện tương đối chính xác về kỹ thuật động tác theo đặc tính không gian và thời gian và cho phù hợp với đặc điểm cá nhân sinh viên.

Giai đoạn này có thể thực hiện các kỹ thuật biến dạng.

Đặc điểm các phương pháp sử dụng:

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

Phương pháp tập luyện nguyên vẹn

Sử dụng các điều kiện, các phương pháp dùng thiết bị hỗ trợ.

Sau khi tiến hành xong phần chuẩn bị , giáo viên - huấn luyện viên tổ chức cho người tập tiếp thu bài giảng sao cho phù hợp có hiệu quả cao nhất.

Giai đoạn này được tiến hành:

Bước 1: Giáo viên giới thiệu kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên, nêu đặc điểm và tác dụng của kỹ thuật đánh đầu trán bên trong tập luyện thi đấu bóng đá.

Bước 2: Giáo viên thị phạm kỹ thuật đánh đầu cho người tập quan sát ở cự ly thích hợp và theo nhiều góc độ. Số lần 2 – 3 lần, yêu cầu giáo viên làm mẫu chính xác, đẹp để tăng tính thuyết phục, tạo hình ảnh, gây ấn tượng để hình thành tâm lý sẵn cho học tập tốt.

Bước 3: Giáo viên phân tích kỹ thuật động tác đánh đầu trán bên theo các bước:

Giai đoạn chuẩn bị.

Thực hiện kỹ thuật.

Kết thúc kỹ thuật.

Yêu cầu giáo viên nắm vững lý luận về kỹ thuật, trình bày lưu loát, thuật ngữ ngắn gọn, dễ hiểu. Số lần lặp lại từ 2 – 3 lần.

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

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

Các bài tập bổ trợ không có bóng:

- Tập tại chỗ
- Tập dy chuyển
- Tập chạy, nhảy bật cao đánh đầu.
- Tự mình cầm bóng đưa trước trán, dùng trán giữa tiếp xúc bóng để làm quen, cảm giác bóng, quan sát bóng.
- Tập đánh đầu bằng bóng treo, thay đổi độ cao của bóng, tập theo yêu cầu của giáo viên (chạy, nhảy, dy chuyển). Tập đánh đầu vào tường.

Tự tay ném bóng vào tường bóng nảy ra, dùng kỹ thuật đánh đầu trán bên đánh bóng vào tường. Tùy thuộc vào điều kiện thực tế mà giáo viên tổ chức đội hình tập sao cho hợp lý và nề nếp, có sự luân phiên và nghỉ để quan sát.

- Tập đánh đầu trán bên hai người đứng đối diện.
- Tập đánh đầu nhiều người với nhau.

Bước 6: Giáo viên củng cố kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên. Tùy thuộc vào trình độ tiếp thu mà giáo 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 bài tập (bổ trợ) cho người tập

Kỹ thuật đánh đầu:

Kỹ thuật đánh đầu thường được sử dụng ở những tình huống ghi bàn ở tầm cao, phá bóng, không chế bóng tầm cao, chuyển bóng ...vv

Tư thế chuẩn bị : Cầu thủ đứng chân trước, chân sau, chân trước đặt nhẹ trên mặt đất, chân sau khụy trọng tâm dồn vào chân sau, thân người thẳng hướng đánh bóng đi, hai tay giang tự nhiên để giữ thăng bằng, cả thân ngã về phía sau để kéo dài biên độ, đầu cổ cũng ngã theo tư thế thân. ở tư thế này cả thân như hình cánh cung, mắt luôn quan sát bóng

Giai đoạn tiếp xúc bóng: Phán đoán thời cơ đánh đầu , chân sau đạp lên đẩy thân về phía trước đồng thời các nhóm cơ bụng co làm gập thân về trước, hai tay cũng đánh về trước, trọng tâm chuyển từ chân sau ra chân trước, các nhóm cơ cổ cũng góp cho việc tăng tốc độ đánh đầu về trước. Thời điểm tiếp xúc chính là lúc thân người qua tư thế thẳng đứng, tiếp xúc trán bên vào hông bóng, tính chất của đường bóng bay phụ thuộc vào trán tiếp xúc với bóng, trong quá trình thực hiện mắt luôn mở.

kết thúc : Khi trán chạm bóng chân tiếp tục duỗi hết khớp gối và người hơi lao về trước để phát huy hết lực.

Người sưu tầm : Trần Quang Huy