

## GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ Ở GIAI ĐOẠN CŨNG CỐ VÀ HOÀN THIỆN.

### Mục đích:

Giai đoạn này là hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật động tác giả và các điều kiện khác nhau.

### 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.

### 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

### Kỹ thuật động tác giả.

Khi thực hiện dẫn bóng về phía trước, phát hiện thấy đối

phương từ bên cạnh vào tranh cướp bóng lập tức đưa chân lên dự định như đẩy bóng về sau, lúc này đối phương nghĩ rằng ta có thể đẩy bóng về phía sau cho đồng đội, đối hướng dẫn bóng nên sẽ di chuyển về phía sau để đón bóng,

Lập tức chớp thời cơ đẩy bóng về phía trước và tiếp tục dẫn bóng đi để lại đối phương phía sau.

### **Phương pháp giảng dạy:**

Trong việc tập luyện các bài tập luyện đá bóng phải tập luyện từ dễ đến khó, đơn giản đến phức tạp...

Phương pháp giảng giải phân tích và thi phạm kỹ thuật dẫn bóng.

Đội hình luyện tập phải tạo cho học viên sự hứng thú, có thể cho học viên thi đấu theo nhóm.

Các hình thức luyện tập theo nhóm, cá nhân, cả lớp...

### **những sai lầm thường mắc:**

Do tâm lý sợ mất bóng làm cầu thủ mất đi sự tự tin vào khả năng bản thân.

Do phản ứng tình huống không nhanh nhẹn không chớp được những thời cơ hợp lý.

Phương pháp khắc phục:

Điều kiện quan trọng nhất để các cầu thủ có được bản lĩnh trong thi đấu chỉ có một cách cho thi đấu va chạm thật nhiều lần.

Thực hiện thi đấu bằng cách phân đội tổ chức thi đấu rồi kết hợp thực hiện kỹ thuật vừa thực hiện phát triển kỹ năng, kỹ xảo, hoàn thiện động tác.

Vừa chạy vừa thực hiện động tác không bóng nhiều lần.

Thực hiện dẫn bóng qua cọc, qua người không đối kháng,

### **Chú ý:**

Trong thực hiện kỹ thuật động tác giả việc thực hiện các động tác này không chỉ với bóng mà còn được ứng dụng khi không có bóng rất hiệu quả.

**Người sưu tầm : Trần Quang Huy**