

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**  
**MÔN BÓNG ĐÁ**

# CHƯƠNG 1

## KHÁI NIỆM MÔN BÓNG ĐÁ

### A. ĐẶC ĐIỂM VÀ TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG ĐÁ

- Môn bóng đá chủ yếu dùng đôi chân để điều khiển quả bóng. Nó là môn thể thao đối kháng trực tiếp giữa hai đội bóng thay phiên nhau tấn công và phòng thủ. Bóng đá là một trong những môn thể thao có ảnh hưởng lớn nhất và phát triển rộng rãi nhất trên thế giới. Có một số quốc gia coi bóng đá là môn thể số một của đất nước, như Hungari (Châu Âu), Braxin, Achentina (Nam Mỹ). Một số trận thi đấu bóng đá sôi nổi lôi cuốn mấy chục vạn khán giả trên sân (sân khác...thủ đô Braxin có sức chứa 200.000 người) và hàng tỉ người theo dõi qua màn hình trên toàn thế giới, Theo thống kê chưa đầy đủ, hiện nay trên thế giới có hơn 3 triệu người chơi bóng đá và hơn vài chục vạn người là cầu thủ chuyên nghiệp.
- Tổ chức bóng đá thế giới, gọi tắt là FIFA (Federetion of International Football Assstion), có gần 200 thành viên, là một tổ chức có nhiều thành viên, chỉ kém tổ chức Liên Hiệp Quốc mà thôi. Hầu như mọi quốc gia trên hành tinh đều có tổ chức liên đoàn bóng đá quốc gia.
- Sở dĩ môn bóng đá có sức hấp dẫn và ma lực như vậy chủ yếu nhờ có mối quan hệ giữa đặc điểm và tác dụng của môn thể thao này.

### I. ĐẶC ĐIỂM CHỦ YẾU CỦA MÔN BÓNG ĐÁ.

- 1) Bóng đá là môn thể thao mang tính chiến đấu và tính đối kháng quyết liệt. Trong thi đấu, hai đội đều tranh giành quyết liệt, làm sao đưa bóng vào cầu môn đối phương, đồng thời cũng tranh cướp quyết liệt, giành giật quả bóng, không cho đối phương đá bóng vào cầu môn của mình. Vì lẽ đó, vận động viên hai đội quyết chiến đấu, điều binh khiển tướng, triển khai giành giật và tấn công nhau. Nhất là ở khu vực trước cầu môn của mỗi đội, cuộc tranh giành bóng rất quyết liệt, mỗi bên cố giành bóng sút vào cầu môn đối phương để ghi bàn, còn một bên quyết chiến đấu bảo vệ cầu môn không bị thủng lưới. Trong một trận thi đấu trình độ cao, số lần va chạm, xô đẩy nhau té ngã không dưới cả trăm lần đối với vận động viên hai đội mới thấy trình độ tranh đấu quyết liệt để giành chiến thắng.
- 2) Kỹ thuật bóng đá đa dạng, chiến thuật rất phức tạp nên việc nắm vững kỹ chiến thuật là một việc khó và phải qua một quá trình khổ luyện lâu dài.
  - Bóng đá là môn thể thao không mang tính chu kỳ. Kỹ thuật, chiến thuật của bóng đá bị sự can phá của đối phương, bị sự hạn chế và sự chống đối quyết liệt của đối phương. Việc vận dụng kỹ thuật và chiến trong thi đấu rất linh hoạt, cơ động và đầy sáng tạo.
  - Trong trận thi đấu bóng đá, số người tham gia chơi rất đông (mỗi bên tới 11 người), hành động không thể hiệp đồng nhịp nhàng và thống nhất được. Có thể nói, sự phối hợp chiến thuật tấn

công và phòng thủ so với các môn bóng khác như bóng rổ hoặc bóng chuyền thì khó khăn phức tạp hơn nhiều.

– Vận động viên bóng đá phải sử dụng bộ phận thô kệch nhất của cơ thể là đôi chân để điều khiển, chi phối và khống chế quả bóng luôn chuyển động, cho nên việc học và nắm vững kỹ thuật bóng đá tương đối khó khăn .

**3) Thi đấu bóng đá thời gian dài ( 90 phút), sân bãi rộng lớn ( 110m x 90m) và tiêu hao thể lực rất lớn.**

– Trận thi đấu bóng đá chính, thời gian phải là 90 phút, có khi phải thi đấu thêm 30 phút nữa, thậm chí còn phải kéo dài khi hai đội thi nhau đá luân lưu 11m để phân thắng bại. Một trận thi đấu bóng đá quyết liệt một cầu thủ ưu tú phải chạy một cự ly hơn 10km, kém nhất cũng phải 6-7km. Ngoài ra còn phải thực hiện trên 100 động tác kỹ thuật có bóng và không có bóng. Sự tiêu hao năng lượng của cơ thể rất lớn. Căn cứ sự thống kê chưa thật đầy đủ, một trận thi đấu căng thẳng, quyết liệt, năng lượng tiêu hao hơn 2000kg calo và trọng lượng cơ thể có thể giảm từ 3-5kg.

**4) Luật và qui tắc thi đấu bóng đá tương đối đơn giản, sân bãi và thiết bị thi đấu cũng tương đối đơn giản.** Trong thi đấu bóng đá, nhìn chung không bị hạn chế thời gian, số lượng vận động viên, sân bãi, khí tài. Chỉ có thi đấu chính thức mới bị luật lệ ràng buộc mà thôi.

## **II. TÁC DỤNG CHỦ YẾU CỦA MÔN BÓNG ĐÁ**

**1) Giúp xây dựng tinh thần minh mẫn, giúp giáo dục đào tạo phẩm chất.**

– Thông thường , người tham gia tập luyện bóng đá được trao dồi phẩm chất tốt đẹp, tính dũng cảm ngoan cường, cơ trí quyết đoán, kiên trì, khắc phục khó khăn và bồi dưỡng tác phong chiến đấu dũng cảm giành thắng lợi. Ngoài ra, còn xây dựng tình đoàn kết hợp tác, phối hợp mật thiết, thương yêu đồng đội và tinh thần tập thể cao.

**2) Tập bóng đá tăng cường sức khỏe, nâng cao tố chất thể lực của cơ thể**

– Thường xuyên tập luyện bóng đá có thể tăng cường sức khỏe cho con người, nâng cao tố chất thể lực như sức mạnh, tốc độ, sức bền, linh hoạt, dẻo dai...đặc biệt nhằm tăng cường khả năng hoạt động của các cơ quan nội tạng của hệ thống tim mạch, hệ thống tuần hoàn và hô hấp. Căn cứ theo đo đạc thông khí phổi của một cầu thủ bóng đá ưu tú nhiều hơn người bình thường từ 15-20 lần/ phút.

**3) Động viên tinh thần dân tộc, mở rộng quan hệ quốc tế.**

– Tác dụng của môn bóng đá ngày nay đã luôn luôn vượt qua phạm vi bản thân của nó trở thành một công cụ mở rộng giao lưu, quan hệ giữa các quốc gia. Nó còn có một ý nghĩa to lớn trong việc chấn hưng tinh thần một dân tộc, phản ánh thực lực của một quốc gia.

# **B. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA NỀN BÓNG ĐÁ HIỆN NAY**

## **I. BÓNG ĐÁ LÀ MỘT MÔN THỂ THAO RẤT LÂU ĐỜI.**

- Trước công nguyên, ở Trung Quốc đã có trò chơi dùng chân đá bóng, nhưng chủ yếu trò chơi này là một trong những công cụ huấn luyện binh lính. Ở Châu Âu, cũng có trò chơi bóng đá ở một số quốc gia. Tuy tên gọi khác nhau, nhưng tất cả đều thuộc phạm vi đá bóng.
- Căn cứ trên số liệu ở các văn tự, quả bóng cổ nhất trên thế giới là quả bóng cổ đại của Trung Quốc, là một vật thể hình tròn, bên trong chứa đầy lông mao, bên ngoài có da bọc. Còn các quốc gia khác thì tái bóng của họ làm bằng vải, thậm chí còn có nơi dùng quả trái cây ( như quả bưởi , quả hồng) làm trái bóng để đá. Ngoài ra, căn cứ vào ghi chép lịch sử, quả bóng hơi cỡ nhất cũng ra đời ở Trung Quốc.
- Tới thế kỷ XVI sau Công nguyên, trò chơi bóng đá lại xuất hiện rõ lên ở một số nước Châu Âu, mãi tới sau 1800, quân đội hoàng gia Anh truyền bá môn bóng đá và có tác dụng thúc đẩy rất lớn sự phát triển môn thể thao này.

## **II. VÀO CUỐI THẾ KỶ XIX.**

- Môn bóng đá có một sự phát triển mới. Song lúc đó không có quy định một cách rõ ràng sân thi đấu, phương pháp thi đấu, kể cả số người tham gia thi đấu.
- Đến năm 1863, nước Anh thành lập câu lạc bộ bóng đá đầu tiên. Năm 1863, ở Thủ Đô Luân Đôn thành lập tổ chức bóng đá lấy tên là Hiệp hội bóng đá nước Anh. Chính vì thế người ta lấy năm 1863 là năm khai sinh nền bóng đá hiện đại ngày nay. Và cũng chính vì có sự kiện đó, người ta cho rằng quê hương của nền bóng đá hiện đại nước Anh.
- Sau năm 1863, một số nước Châu Âu ùng ùng thành lập Liên Đoàn bóng đá quốc gia. Năm 1885, nước Anh thành lập câu lạc bộ nhà nghề bóng đá. Sau đó, các câu lạc bộ bóng đá nhà nghề lần lượt ra đời ở các quốc gia Châu Âu như : Áo, Tây Ban Nha, Italy, Hungari, Tiệp Khắc. Do các nước thi đấu giao lưu với nhau, sự phát triển này bức thiết yêu cầu thành lập một tổ chức bóng đá mang tầm vóc quốc tế.
- Ngày 21/5/1904, tại Paris ( thủ đô nước Pháp), các nước Pháp, Thụy Sĩ, Thụy Điển, Bỉ, Tây Ban Nha, Đan Mạch thành lập nên tổ chức bóng đá mang tính quốc tế, gọi là Liên đoàn bóng đá thế giới, viết tắt là FIFA ( Federtion of Interntional Football Association).

## **III. NĂM 1846**

- Một trường đại học của nước Anh, nhằm đề thích ứng cho việc thi đấu bóng đá đối với các trường đại học của cả nước Anh, đã soạn thảo ra một quy tắc thi đấu đơn giản nhất. Chính vì vậy, người ta gọi luật này là của trường đại học đã nói ở trên.
- Năm 1863, sau hội nghị Luân Đôn, luật thi đấu của trường đại học trên được sửa đổi, cải tiến lại để cho ra đời bộ luật thi đấu bóng đá sớm nhất trên thế giới. Đó chính là một bộ luật thi đấu bóng đá thống nhất của nền bóng đá hiện đại ngày nay.
- Tuy nhiên, sự thay đổi lớn nhất của bộ luật thi đấu bóng đá này là sự sửa đổi quy định về “việt vị” vào năm 1925. Sự thay đổi này làm thay đổi đội hình thi đấu trên sân, thúc đẩy môn bóng đá phát

triển mạnh hơn về phía trước. Sự thay đổi này có thể coi như một bước ngoặt quan trọng, một cuộc cách mạng trong bóng đá .

#### **IV. TỪ NĂM 1990.**

- Trong nội dung thi đấu của Hiệp hội Olympic quốc tế có thi đấu bóng đá, trong giai đoạn lịch sử này, chỉ có nước Anh và nước Pháp gửi đội tuyển quốc gia tham gia thi đấu và đội bóng đá Anh quốc giành được chức vô địch Olympic.
- Đến năm 1908, đại hội Olympic lần này có số đội bóng đá của 8 quốc gia tham gia, nhưng chủ yếu vẫn là các đội bóng của các quốc gia Châu Âu.
- Đến năm 1924, bắt đầu từ đây, các đội bóng đá của các nước Nam Mỹ mới bắt đầu tham gia thi đấu bóng đá ở thể vận Olympic. Đội Nam Mỹ lần đầu tiên đoạt chức vô địch môn bóng đá thể vận Olympic là U-ru-oay. Sự kiện này làm thay đổi cục diện ngôi vị độc tôn của các đội bóng đá thuộc các nước Châu Âu.
- Do luật lệ của thể vận Olympic quy định, đối với môn bóng đá, các đội được phép tham gia thi đấu ở thể vận Olympic phải là các đội nghiệp dư mới được chấp nhận. Luật này làm cho một số đội chuyên nghiệp, nhà nghề phải đứng ngoài. Chính vì thế, các quốc gia không thể cử các đội bóng với lực lượng mạnh nhất tham gia thi đấu bóng đá ở các kỳ thể vận Olympic.
- Chúng ta đều biết rằng, thể vận Olympic không phải là đại hội thể thao thế giới dành cho môn bóng đá, mà chủ yếu dành cho các môn điền kinh, các môn hoạt động dưới nước, các môn thể dục ... Nhưng nếu thể vận Olympic vắng bóng môn bóng đá thì kém hấp dẫn, nên cho tới cuối thế kỷ này, môn bóng đá còn là một trong những nội dung thi đấu của thể vận Olympic .
- Khi các nhà lãnh đạo Olympic đưa ra quy định, riêng đối với môn bóng đá các vận động viên chuyên nghiệp không được tham gia thi đấu mà chỉ có vận động viên nghiệp dư mới được tham gia. Do quy định này mà các đội bóng đá tham gia Olympic của các nước kém hẳn đi, trình độ không cao và do đó họ chưa thể hiện trình độ ở đỉnh cao của môn thể thao được nhiều người yêu thích này.
- Để tăng sự hấp dẫn và tăng trình độ thi đấu của các đội bóng đá đã tham gia Olympic, ban lãnh đạo thể vận Olympic lần lượt nói lỏng thành phần thành viên của các đội bóng tham gia Olympic. Ban đầu cho mỗi đội bóng được một cầu thủ trên 23 tuổi, sau đó dần dần cho mỗi đội bóng có một cầu thủ nhà nghề, rồi tới giải gần đây nhất Olympic Atlanta 1995 ở Mỹ, cho mỗi đội bóng được 3 cầu thủ nhà nghề.
- Và đội đầu tiên đoạt chức vô địch theo quy định mới này là đội châu lục đen Châu Phi, đó là đội Nigeria sau khi loại đội Braxin và Argentina của Nam Mỹ.
- Năm 1928, hội nghị của Liên đoàn bóng đá thế giới( FIFA) đã họp ở thủ đô Hà Lan Amsterdam và quyết định của 4 năm một lần, tổ chức giải bóng đá vô địch thế giới, sau này gọi là giải tranh cúp bóng đá thế giới. Đồng thời cũng quy định luôn là thời gian tổ chức cũng đồng thời với tổ chức thể vận Olympic. Và quy định năm 1930, giải vô địch bóng đá thế giới lần đầu tiên sẽ được tổ chức. Ngoài ra, hội nghị của Liên đoàn bóng đá thế giới họp ở Ba-xê-lo-na, một thành phố

của Tây Ban Nha, tiếp nhận đơn thỉnh cầu xin giải đăng cai giải vô địch bóng đá thế giới lần này. Liên đoàn bóng đá thế giới đã chấp nhận cho U-ra-oay là nước chủ nhà tổ chức giải vô địch thế giới vào năm 1930, với lý do vì U-ra-oay là quốc gia hai lần liên tiếp vô địch bóng đá Olympic. Như vậy, năm 1930 thủ đô nước U-ra-oay được vinh dự là nơi đăng cai giải vô địch bóng đá lần đầu tiên của hành tinh.

– Từ năm 1930, giải vô địch thế giới lần thứ nhất được tổ chức ở một nước Nam Mỹ là U-ra-oay. Đến năm 1994, là năm gần đây nhất, giải bóng đá vô địch thế giới lần thứ 15 được tổ chức ở Bắc Mỹ - Hiệp chủng quốc Hoa Kỳ, và chỉ còn hơn một năm nữa thôi, năm 1998, giải vô địch thế giới lần thứ 16 sẽ được tổ chức tại nước Pháp, là nơi ra đời của Liên đoàn bóng đá thế giới (FIFA), một tổ chức thể thao khổng lồ nhất hành tinh này.

– Sở dĩ có ngắt quãng trong các giải vô địch thế giới là do thế chiến thứ hai, đứt quãng hết 3 lần giải, tức 12 năm. Mãi tới năm 1950, mới khôi phục lại và giải lần thứ 4 mới được tiến hành.

– Năm 1928, sau khi quyết định tổ chức các giải vô địch thế giới, đồng thời cũng quyết định làm cúp luân lưu thưởng cho đội vô địch, gọi là cúp nữ thần vàng. Ngoài ra còn quy định nếu quốc gia nào 3 lần giành được cúp ( 3 lần đoạt giải vô địch thế giới thì được quyền giữ vĩnh viễn cúp nữ thần vàng. May mắn thay, năm 1980, giải vô địch thế giới lần thứ 9 tổ chức tại thủ đô Mê-hi-cô của nước Mê-hi-cô, đội bóng Braxin đoạt chức vô địch lần thứ 3 và cúp nữ thần vàng vĩnh viễn ở đất nước mê bóng đá nhất Nam Mỹ, nhất hành tinh này. Các nước đã 3 lần đoạt chức vô địch gồm có : cộng hoà liên bang Đức, Italy. Năm 1994, giải vô địch thế giới tổ chức ở Mỹ, đội tuyển Braxin là nước duy nhất 4 lần vô địch thế giới, chưa có nước nào 4 lần cả, chỉ có hai nước vô địch 3 lần như đã nêu ở trên, là Cộng hoà liên bang Đức, Italy. Có hai nước 2 lần vô địch thế giới là U-r-oay và Argentina, và có 1 nước 1 lần vô địch là nước Anh

– Hiện nay, sự phân chia các đội tham gia vòng chung kết bóng đá thế giới như sau : số các đội bóng ở các khu vực được FIFA cho phép gồm : châu Âu , Trung Bắc Mỹ, Nam Mỹ, châu Á , châu Đại Dương, châu Phi. Mỗi lần tiến hành thi đấu rồi chung kết tuyển chọn. Tuyển chọn cho các đội châu Á tính tới 12/1996 thì các cường quốc bóng đá của Châu Á là Nhật Bản và Hàn Quốc đều bị loại khỏi cúp Châu Á. Các nước Đông Âu thất sủng, còn các nước Tây Á, tức các nước vùng vịnh thì lại lên ngôi như : Arab, Saudit, Iran...

– Theo quy định, vòng chung kết giải vô địch thế giới cho phép đội đương kim vô địch và đội đăng cai giải không phải tham gia vòng loại mà đi thẳng vào vòng chung kết luôn. Cụ thể, như giải vô địch thế giới lần thứ 16 năm 1998 tại Pháp, đội Pháp là đội chủ nhà và đội Cộng hoà liên bang Đức đương kim vô địch giải lần thứ 15 tại Mỹ năm 1994.

– Cả hai đội này không phải tham gia thi đấu vòng loại mà vào thẳng vòng chung kết. Cũng tương tự giải bóng đá thế giới lần thứ 17 của năm 2002 được tổ chức ở Nhật và Hàn Quốc, thì hai đội Nhật và Hàn Quốc cùng đội vô địch giải lần thứ 16 tới sẽ vào thẳng vòng chung kết.

## V. NĂM 1875.

– Việc sản sinh ra luật việt vị, trong thời điểm lịch sử này có tác dụng cực kỳ lớn. Đây là lần sửa đổi luật việt vị đã ra đời ngày 3 tháng 6 năm 1925. Mục sửa đổi đó là : “ Trong thi đấu hạn chế số

cầu thủ của đối phương xuống gần đường biên ngay so với đội nhà”. Như vậy, hạn chế không cho cầu thủ tấn công hoạt động gần đường biên ngang của đối phương. Nếu anh hoạt động ngang hoặc dưới cầu thủ phòng vệ cuối cùng so với đường biên ngang, bị coi vi phạm luật việt vị. Luật việt vị ra đời đối với sự phát triển của môn bóng đá có tác dụng cực kỳ to lớn.

– Năm 1930, một người Anh tên Hoppman dựa trên tinh thần mới của luật việt vị sáng tạo ra đội hình chiến thuật thi đấu “WM”. Đây là một đội hình chiến thuật bố trí cân bằng lực lượng tấn công và phòng thủ, phân công trách nhiệm rõ ràng. Đây là một loại hình chiến thuật tuy mới ra đời nhưng rất hoàn chỉnh và được các đội bóng đá trên thế giới vận dụng một cách nhuần nhuyễn trong thời gian khá dài. Mãi tới 1954, miền Bắc nước ta, các đội bóng vẫn còn sử dụng đội hình chiến thuật này.

– Đội hình chiến thuật WM khai sinh ra hàng hậu vệ có 3 người. Việc vận dụng đội hình chiến thuật này trên thế giới có một lịch sử rất dài, mãi tới năm 1950, người Hungary sáng tạo ra lối chơi 4 tiền đạo, từ đây mới làm lung lay vị trí thống trị của đội hình chiến thuật “WM” vốn được nhiều người sử dụng trên phạm vi thế giới. Sự kiện có ý nghĩa này là cuộc cải cách bóng đá lần thứ nhất do người Hungary thực hiện .

– Năm 1958, giải vô địch thế giới lần thứ 6, người Braxin lại trình bày lối chơi với đội hình chiến thuật 4:2:4, cũng là kết thúc sứ mạng của môn bóng đá lần thứ 2.

– Năm 1974, giải vô địch thế giới lần thứ 10 được tổ chức ở thành phố Munich, Cộng hòa Liên bang Đức, người Hà lan chủ động đưa ra toàn công toàn thủ. Từ đây đã cải tạo đội hình thi đấu và nó có hàm ý rất tốt so với đội hình nguyên khai của nó. Nó làm cho trạng thái cân bằng giữa công và thủ, nó là một tác động cân bằng mang tính tích cực rất cao, lối chơi toàn công toàn thủ đòi hỏi các vận động viên phải có trình độ kỹ - chiến thuật rất cao, phát huy cao tính sáng tạo của các cầu thủ trên sân. Lối chơi toàn công toàn thủ làm cho nền bóng đá xuất hiện một bộ mặt mới. Chính vì lẽ đó, người ta gọi đây là cuộc cách mạng lần thứ 3 của môn bóng đá. Lịch sử giải vô địch thế giới lần thứ 10 năm 1974, các đội bóng tham gia vòng chung kết đều căn cứ vào kỹ - chiến thuật và trình độ của vận động viên mà sử dụng lối chơi và đội hình đều dựa trên cơ sở toàn công toàn thủ

## **VI. TRƯỚC MẮT**

– Ngoài hai giải thi đấu quốc tế có quy mô lớn nhất là giải vô địch thế giới của Liên đoàn bóng đá thế giới FIFA và giải vô địch Olympic do ủy ban Olympic quốc tế tổ chức, các châu lục cũng đều tổ chức các cuộc thi đấu quốc tế mang tính khu vực.

– Ví dụ như châu Á, có giải vô địch châu Á, giải bóng đá thể vận hội Á châu, giải bóng đá thanh niên châu Á và các cuộc thi đấu quốc tế hữu nghị giữa các quốc gia trong châu lục. còn các châu lục khác như châu Âu, châu Mỹ La tinh hay châu Phi thì các giải vô địch và giải cúp đã thành lệ cố định.

## **VII. TRÀO LƯU BÓNG ĐÁ HIỆN ĐẠI VÀ XU THẾ PHÁT TRIỂN.**

1) Nhân tố hình thành các trào lưu bóng đá của thế giới.

– 70 năm về trước của thế kỷ XX này, trên thế giới phân chia thành hai trào lưu : bóng đá châu Âu và bóng đá Nam Mỹ. Theo đà phát triển không ngừng của trình độ và nghệ thuật trong thi đấu, cũng như xu thế tranh đua quyết liệt trong thi đấu, trình độ cao hay thấp đối với các nước thật là khó

phân biệt, đồng thời cũng do xuất hiện một số khác biệt trên phương diện phong cách thi đấu của một số nước, nên nếu lấy hai trào lưu lớn ấy mà phân chia đánh giá, thì e rằng không được xác thực nữa. Do đó, trong những năm gần đây, việc phân chia các trào lưu được ngã về xu hướng chia thành 3 loại : bóng đá châu Âu, bóng đá Nam Mỹ và bóng đá châu Âu – La tinh.

– Hiện nay, người ta cho rằng, quá trình hình thành các trào lưu, các xu thế bóng đá chủ yếu chịu ảnh hưởng rất nhiều nhân tố, nhiều phương diện như tính cách mỗi dân tộc, hoàn cảnh địa lý, phong cách truyền thống môn bóng đá, điều kiện thể lực ( sức khỏe) và những bức xúc chủ quan.

– Một đội bóng có thể căn cứ xu thế phát triển của môn bóng đá thông qua công tác huấn luyện làm thay đổi phong cách, kỹ - chiến thuật, nhưng sự thay đổi này nhất thiết cần phải nghiêng cứ đến các nhân tố quyết định đến phong cách và cần phải tôn trọng tính khách quan rất khó thay đổi.

## **2) Xu thế chủ yếu của sự phát triển nền bóng đá hiện đại.**

– Hiện nay, 3 trào lưu lớn nhất của làng bóng đá thế giới đang hướng về phía trước, phát triển một cách cao độ, toàn diện trên ba mặt kỹ năng, thể năng, trí tuệ. Ngày nay, bóng đá đòi hỏi các cầu thủ phải có trình độ kỹ thuật điêu luyện, phải có tố chất thể lực tốt toàn diện và đặc biệt phải có trí thức, phải có trình độ học vấn để phân tích, đánh giá và nhận định đúng mọi diễn biến trên sân thi đấu. Ngày nay, việc nhấn mạnh một cách phiến diện mặt này hay mặt khác trong ba mặt trên đã chấm dứt. Thời đại nhấn mạnh mặt kỹ thuật của bóng đá Nam Mỹ hay nhấn mạnh mặt thể lực của trường phái châu Âu đã kết thúc và lùi về dĩ vãng từ lâu.

## **CHƯƠNG II**

### **KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ**

#### **A : KHÁI NIỆM VÀ PHÂN LOẠI KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ.**

##### **I. KHÁI NIỆM VỀ KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ.**

– Kỹ thuật bóng đá là tất cả những động tác, mọi hoạt động hợp lý của vận động viên vận dụng trong trận đấu bóng đá. Trong quá trình thi đấu, kỹ thuật bóng đá dần dần hình thành theo thời gian và phát triển để đi đến hoàn thiện.

– Theo đà phát triển không ngừng của môn bóng đá, kỹ thuật bóng đá không những được phong phú thêm về nội dung mà độ khó của động tác cũng ngày càng nâng cao. Vận động viên bóng đá phải nắm bắt đến thuần thục kỹ thuật bóng đá mới có thể xử lý bóng một cách chính xác trong thi đấu. Có như vậy mới đạt được yêu cầu của chiến thuật.

– Kỹ thuật là cơ sở cho việc hoàn thành nhiệm vụ chiến thuật, sự phát triển của chiến thuật sẽ nâng cao sự phát triển của kỹ thuật. Điều này, có nghĩa là trong công tác giảng dạy và huấn luyện phải tăng cường sự nắm vững kỹ thuật bóng đá, đồng thời phải nâng cao nó lên. Vấn đề này có ý nghĩa rất lớn trong việc nâng cao trình độ bóng đá nước nhà nhằm hội nhập trào lưu bóng đá của các nước trong khu vực và thế giới.

##### **II. PHÂN LOẠI KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ.**



– Bóng đá là môn thể thao mà kỹ thuật động tác tương đối phức tạp, nếu quan sát trận đấu bóng đá, nhìn sự phân công các cầu thủ trên sân và đặc điểm kỹ thuật của họ từ hàng hậu vệ đến tiền đạo, động tác kỹ thuật đa phần của vận động viên là dùng chân để hoàn thành, chỉ riêng thủ môn thì đại bộ phận kỹ thuật động tác của anh ta lại hoàn thành bằng đôi tay. Do đó, kỹ thuật bóng đá có thể chia làm hai loại lớn, đó là :

➤ Kỹ thuật cầu cá vận động viên tấn công và phòng thủ

➤ Kỹ thuật thủ môn.

– Nhưng bất luận vận động viên chơi ở vị trí tiền đạo hay vị trí phòng thủ hoặc thủ môn, trong thi đấu không chỉ cần phải hoàn thành sự kết hợp kỹ thuật động tác với quả bóng mà còn phải tiến hành nhiều động tác, nhiều hành động khác nữa. Do đó, kỹ thuật bóng đá lại phân làm hai loại : kỹ thuật có bóng đá và kỹ thuật không bóng.

### **III. YẾU LĨNH CỦA ĐỘNG TÁC BÓNG ĐÁ VÀ ĐẶC ĐIỂM CỦA BÓNG ĐÁ.**

– Phương pháp bóng đá thì có rất nhiều, nhưng tựu trung các loại chính sau đây : đá bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng mu trong bàn chân, đá bóng bằng mu ngoài bàn chân, đá bóng bằng mu giữa bàn chân ngoài ra còn có đá bóng bằng mũi chân, đá bóng bằng gót chân.

#### **a) Đá bóng bằng lòng bàn chân.**

– Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân hay còn gọi là đá bóng bằng cẳng bàn chân. Loại đá bóng này, vận động viên dùng phần bên trong của bàn chân (đó là bề mặt được hình thành bởi cổ chân và các đốt xương ngón chân) để đá bóng đi – lối đá bóng này từ chuyên môn trong bóng đá gọi là kỹ thuật bóng đá bằng lòng bàn chân.

– Đặc điểm của kỹ thuật động tác này là diện tiếp xúc giữa chân và bóng tương đối lớn, đá bóng đi thẳng và chính xác, động tác dễ học và dễ học và dễ sử dụng. Nhưng khi đá bóng, lúc chân đá bóng đánh ra trước tới một mức độ hợp lý nhất định thì đầu gối phải xoay ra phía ngoài cơ thể, làm cho đánh chân đá bóng ( chủ yếu là đùi và cẳng chân) bị hạn chế. Do đó bóng đá đi không căng và không xa. Tuy nhiên, do góc độ đánh chân lạng bé nên rất dễ đá bóng

#### **b) Đá bóng nằm tại chỗ bằng lòng bàn chân.**

– Chạy đà thẳng từ chậm đến nhanh, bước cuối cùng trước khi đặt chân trụ hơi rộng ra một tí ( thường rộng bằng vai), chân trụ đặt bên cạnh quả bóng, cách quả bóng 15cm, mũi chân đặt trên vạch kéo dài của mép trước quả bóng, mũi chân hướng về phía bóng sẽ đi. Đầu gối của chân trụ hơi hạ thấp xuống, đồng thời với việc đặt chân trụ, chân đá bóng cũng đánh về trước, do đùi kéo cẳng chân ( lấy khớp hông làm trục) đánh từ sau ra trước, trong quá trình vung chân, đùi bẻ ra ngoài khi đầu gối của chân đá bóng vung đến gần phần giữa phía trên của quả bóng thì cẳng chân dùng lực bộc đánh về phía trước, trước khi tiếp xúc bóng , bàn chân đánh đi làm cho lòng bàn chân hình thành một tiết diện ( bàn chân song song mặt đất), đánh về hướng bóng bay đi. Gan bàn chân nằm trên mặt phẳng của mặt đất, mũi chân hơi cong lên, cổ chân phải lên gân cứng cố định. Sau khi tiếp xúc bóng ( đá bóng ), thân người theo đà quán tính di động về trước, khớp hông đẩy về phía trước.

– Do phương pháp đánh chân của chân đá bóng không giống nhau nên hiệu quả thu được cũng không giống nhau. Cách vung chân bằng cách bộc phát đùi kéo cẳng chân và sau khi tiếp xúc bóng

thì di chuyển tiếp về phía trước. Loại phương pháp này thời gian tiếp xúc bóng dài, cự ly của vung chân lớn, nên bóng bay đi nhanh. Ngược lại, nếu bóng chỉ bay đi hoàn toàn sự vung của cẳng chân, dùng lực bộc phát đá vào bóng rồi dừng lại không đá tiếp ra trước thì thời gian tiếp xúc bóng ngắn nên lực tác dụng tương đối bé và bóng đi không mạnh.

– Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thường được sử dụng đá bóng chết, đá các loại bóng lăn sệt và vó lúc đá bóng trên không rơi xuống.

**c) Dùng lòng bàn chân đá bóng trên không .**

– Trước tiên, phán đoán tốc độ bóng bay, trục bóng bay rồi dự định chọn vị trí thích hợp. Nhấc cao đùi đá bóng hơi bẻ ra ngoài, cẳng chân công nghiệp lên và đưa ra sau, lợi dụng trục hoạt động ra sau của cẳng chân mà đánh ra phía trước, chân đánh ra trước đón bóng rơi xuống điểm thích hợp, dùng lòng bàn chân đá vào phần giữa quả bóng.

**d) Đá bóng bằng mu giữa bàn chân .**

– Đá bóng bằng mu giữa bàn chân do đặc điểm về giải phẫu nên góc độ đánh chân lớn, cũng có thể đạt được tốc độ vung chân tương đối lớn. Mặt khác, đá bóng bằng mu giữa bàn chân, diện tiếp xúc giữa chân và bóng khá lớn, do đó, độ chuẩn xác cũng khá cao.

– Nhưng do một số điều kiện nêu trên cũng ảnh hưởng đến trái bóng, như tính chất và hướng đá bóng ít khi thay đổi. Nên trong khi thi đấu, kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng đá bóng chết, đá bóng lăn sệt, bóng trên không, bóng vừa nảy vừa ngã người đá móc cầu. Thường đá loại bóng này không xoáy và bay theo đường thẳng, nhưng cũng có khi sử dụng đá bóng xoáy ngược ra sau thì chân phải thay đổi, như co chân lại. Nếu muốn xoáy về sau thì khi chân đánh về trước, đùi co lại đánh lên phía trên, cẳng chân tiếp xúc bóng hơi đánh lên làm cho sự ma sát giữa chân và bóng gây ra sự xoáy.

– Cho dù đá bóng đi thẳng, trong mọi tình huống đều lưu ý trong khoảnh khắc chân tiếp xúc bóng phải đúng mu giữa bàn chân, đá đúng vào tâm sau của quả bóng, khiến hướng vung chân trước khi tiếp xúc bóng phải nằm trên hướng bóng bay đi. Có như vậy mới đảm bảo độ chính xác của hướng bóng đá bay đi.

**❖ Đá bóng chết bằng mu giữa bàn chân .**

– Chạy đà theo đường thẳng từ chậm đến nhanh, bước cuối cùng hơi rộng bằng vai, chân trụ đặt nhanh theo đà chạy, đặt cách một bên bóng từ 10- 12cm (độ dài khoảng bằng một bàn chân), mũi chân nằm trên đường kéo dài của mép trước quả bóng và hướng về phía đá bóng đi, đầu gối hơi khuỵu thấp, chân đá bóng trong quá trình chạy giơ ra sau, cẳng chân co lại. Đồng thời, với việc đặt chân trụ, lấy khớp hông làm trục, đùi kéo cẳng chân từ phía sau đánh về trước. Khi đầu gối đánh ra phía trước trên trước bóng, cẳng chân đá mạnh, chân hơi thấp xuống làm cho mu bàn chân đá và tâm sau của quả bóng. Đá bóng xong, theo quán tính thân người lao theo đà quán tính về phía trước .

**e) Đá bóng bằng mu trong bàn chân .**

– Đá bóng bằng mu trong bàn chân là kỹ thuật dùng phần bên trong bàn chân để tiếp xúc bóng. Kết quả của động tác đá bóng bằng mu trong này cũng giống như kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Tuy nhiên, cũng khác biệt một số chi tiết nhỏ.

## ❖ Đá bóng chết bằng mu trong bàn chân

– Đường chạy đà không thẳng như hai loại đá bóng trên mà chạy đà chéch. Hướng chạy đà và hướng đá bóng bay chéch  $45^0$ . Bước cuối cùng hơi rộng, chân trụ được đặt từ mép bàn chân một cách tích cực. Mũi bàn chân cùng hướng với hướng bóng bay và cách quả bóng một bên về phía sau độ 20-25cm, đầu gối khuyu xuống. Đồng thời, việc đặt chân trụ, chân đá bóng đưa tự nhiên, ra phía sau và lấy khớp hông làm trụ, đùi kéo thẳng chân từ sau đánh về trước. Khi chân đá bóng vung tới một bên của chân trụ và chúng nằm trên một mặt phẳng thì căng chân đột xuất đá mạnh, các ngón chân và bàn chân bẻ ra ngoài, người nghiêng về phía chân trụ, dùng mu trong bàn chân tiếp xúc bóng. Sau khi tiếp xúc bóng theo quán tính, cơ thể bước tới trước theo đà bóng đi.

– Khi sử dụng kỹ thuật đá bóng này, thân người nghiêng về phía chân trụ nên tạo ra phạm vi vung chân lớn ( phạm vi vung chân của đùi rộng hẹp do góc độ đánh chân). Chính vì thế động tác này được sử dụng rộng rãi để đá các loại bóng, dùng lực mạnh, bóng bay xa. Dùng chuyên bóng cự ly dài, sút cầu môn cự ly xa, dùng lật cánh...

### f) Dùng mu trong bàn chân đá các loại bóng lăn tới.

– Phán đoán tốc độ, hướng bóng lăn đến, nhanh chóng chọn vị trí thích hợp. Chọn vị trí đặt chân trụ cần phán đoán tình hình của quả bóng lăn đến và dự định tốc độ vung chân nhằm đảm bảo khi chân và bóng tiếp xúc nhau phải đúng vị trí và yêu cầu đúng cách.

### g) Dùng mu trong bàn chân đá bóng nửa nảy.

– Phán đoán điểm rơi của quả bóng, kịp thời di động tìm vị trí thích hợp. Thời điểm tiếp xúc bóng là lúc bóng vừa nảy khỏi mặt đất. Quy cách và yêu cầu động tác đá bóng nửa nảy giống như khi đá bóng chết. Phương pháp này được sử dụng đá theo hướng bóng bay tới nghiêng từ hai bên hoặc từ phía trước bay đến rơi xuống đất.

### h) Chuyển thân dùng mu trong bàn chân đá bóng.

– Chạy đà cần lưu ý phải đảo số bước cuối cùng, xoay mũi chân trụ hướng về phía đá bóng đi ( nghiêng về phía trước so với bóng), bước cuối cùng của chân trụ cũng giống như đá bóng chết, mũi chân trụ hướng đúng về phía bóng đi, đầu gối hơi khuyu thấp xuống, thân người nghiêng về phía trước một bên với bóng. Đồng thời với việc đặt chân trụ, chân đá bóng lấy khớp hông làm trụ đùi kéo căng chân từ phía sau đánh về trước, các bước tiến hành giống như đá bóng chết.

### i) Đá bóng trên không bằng mu trong ( bóng ở một bên, độ cao trung bình).

– Căn cứ hướng bóng đến, tốc độ bay ma chọn điểm tiếp xúc bóng và di động chọn vị trí đứng thích hợp. Thân người nghiêng về hướng bóng đi. Chân trụ đặt nghiêng theo hướng bay đến, mũi chân hướng về phía đá bóng đi, thân người nghiêng về một bên của chân trụ, ngực hơi ưỡn. Sau khi đặt chân trụ, chân đá bóng do đùi kéo căng, chân đánh từ sau ra trước. Khi đùi đánh tới điểm tiếp xúc bóng và tạo thành một đường thẳng, căng chân dùng lực đột xuất đánh đi.

– Dùng mu trong bàn chân đá vào giữa của quả bóngm đồng thời thân người hơi chuyển về phía bóng bay đi, mắt mở quan sát bóng. Đá bóng xong, chân đá bóng theo quán tính tiếp tục đánh về phía trước nhằm nắm giữ thăng bằng cho cơ thể.

### j) Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.

– Là động tác đá bóng dùng bộ phận mu ngoài bàn chân từ ngón chân thứ ba, tư, năm để tiếp xúc bóng.

– Yếu lĩnh động tác :so với kỹ thuật động tác đá bóng bằng mu giữa thì giống nhau ở giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng và giai đoạn kết thúc động tác(giai đoạn 5). Còn giai đoạn 4 (tức giai đoạn tiếp xúc bóng thì có khác một tí), lúc chân đá bóng làm động tác bật phát đánh ra trước thì mũi bàn chân bẻ vào trong cổ chân lên gân cứng, đầu gối hơi khuyu, dùng mu ngoài bàn chân tiếp xúc bóng theo tính chất của từng loại bóng ( do mục đích người đá định ra).

– Do tính linh hoạt của cổ chân lớn, hướng đánh chân thay đổi nhiều nên khi chạy đà cũng chạy ở tư thế bình thường, tính ođi của quả bóng bay lớn. Trong thi đấu thường được sử dụng chuyển dài, chuyển vòng cung.

#### **k) Đá bóng chết bằng mu ngoài bàn chân.**

– So với động tác đá bóng bằng mu giữa bàn chân thì động tác đền bù bằng mu ngoài bàn chân có những điểm giống nhau, như phần chạy đà, vị trí đặt chân trụ và vung chân lăng. Dùng mu ngoài bàn chân tiếp xúc bóng, mũi chân bẻ vào trong, cổ chân cứng đưa gối lên; sau khi tiếp xúc bóng, thân người theo quán tính bước tới phía trước

### **IV. PHÂN TÍCH KỸ THUẬT GIỮ BÓNG.**

– Giữ bóng hay dừng bóng là hoạt động có ý thức, có mục đích của vận dụng các bộ phận của cơ thể một cách hợp lý để tiếp xúc bóng, nhằm làm giảm hoặc thay đổi lực chuyển động hay hướng đi của bóng, buộc quả bóng nằm trong tầm khống chế của mình trong quá trình thi đấu trên sân.

– Theo đà phát triển không ngừng của môn bóng đá, trình độ kỹ thuật của vận động viên bóng đá cũng không ngừng được nâng cao, việc vận dụng kỹ thuật giữ bóng trong thi đấu mang tính đối kháng quyết liệt, với một tốc độ diễn biến khá nhanh, trong một không gian nhỏ hẹp ( phạm vi tranh giành từng pha bóng) và trong một khuôn khổ thời gian rất ngắn. Chính vì thế, khi tiến hành xử lý bóng đến, ngoài việc giữ bóng của đồng đội chuyển đến , còn lại là bóng đến từ đối phương nên cần phải tiếp tục điều chỉnh sao cho bóng ở trong tầm khống chế của mình. Điều này đòi hỏi các cầu thủ trên sân phải nắm chắc, vận dụng thật tốt kỹ thuật giữ bóng.

#### **1) Phân tích kết cấu động tác kỹ thuật giữ bóng**

– Trong thi đấu bóng đá, luật quy định trừ thủ môn trong khu vực cấm ( khu 16m50) được sử dụng tay, ngoài ra đối với tất cả các cầu thủ trên sân, ở tất cả các vị trí nào cũng không được dùng tay hoặc cánh tay chạm bóng hay điều khiển bóng. Do các bộ phận khác nhau của cơ thể tiếp xúc bóng nên phương pháp các động tác giữ bóng cũng không giống nhau .

– Kết cấu động tác giữ bóng thích hợp chủ yếu là phán đoán để di động và chọn kỹ thuật giữ bóng thích hợp. Phán đoán chủ yếu là hướng bóng bay, tốc độ bóng bay để làm thời điểm lực bay và thay đổi hướng bay của bóng.

#### **✿ Phương pháp di động và chọn hướng giữ bóng.**

– Về di động, không yêu cầu thật cụ thể nhưng phải kịp thời. Lúc đang chuẩn bị giữ bóng, cần phán đoán tốc độ, đường bay, đường vận hành của bóng như bóng lăn sệt, bóng thấp ( dưới đầu gối), bóng trung bình ( trên đầu gối nhưng dưới ngực), bóng cao và kể cả bóng xoáy nữa để nhanh chóng

đi động, tìm vị trí đứng thích hợp nhất, thuận lợi nhất. Đồng thời, cần quan sát tình hình cụ thể của từng cục diện mà chọn lối giữ bóng đến sẽ như thế nào... Có lúc phán đoán xong thì di chuyển, cũng có khi vừa phán đoán vừa di chuyển và vừa quyết định sử dụng khẩu trừ động tác nào để giữ bóng.

#### ❖ Làm thay đổi lực vận hành ( lớn, nhỏ, hướng bay và điểm tác dụng).

##### ♣ Làm tăng lực hoạt động của bóng.

– Đối với vận động viên giữ bóng, không phải tất cả các loại bóng bay đến đều có lực ( độ căng) mà có lúc nếu chỉ dựa vào lực vận hành của quả bóng thì không thể giữ bóng ở vị trí theo ý muốn được, mà phải tác động vào bóng một lực làm cho tốc độ của bóng sau khi giữ vẫn còn lớn như vậy ( lúc cho thêm lực). Ở đây tuy không đề cập đến nhân tố phương hướng. Bởi vì lực được tạo thành do tăng lực mà có, nên nhất thiết phải nghĩ đến độ lớn, nhỏ của góc phản xạ mới có thể quyết định được là nên tăng độ lớn của lực là bao nhiêu.

##### ♣ Làm giảm lực hoạt động của bóng.

– Do lực vận hành của bóng trong không gian rất lớn, nếu hoàn toàn dựa vào phản xạ, cho dù phương hướng của phản xạ rất chuẩn xác, nhưng quả bóng phản xạ có lực rất lớn không thể yêu cầu bóng rơi tại địa điểm mình mong muốn, chính vì vậy cần phải giảm lực phản xạ - tức là làm hoãn sung.

##### ♣ Di động theo bóng.

– Khi giữ bóng phải tính toán giữ được bóng rồi làm sao xử lý nó. Nhằm làm động tác giữ bóng và động tác xử lý bóng được liên tục không bị ngắt quãng, một vấn đề được đặt ra là khi giữ bóng đã có ý nghĩ sẽ xử lý bóng như thế nào rồi. Bởi vì thông thường sau khi giữ bóng xong, trọng tâm cơ thể thường di động về hướng bóng bay đi, nhưng cũng có tình huống nhằm tránh sự xô đẩy va chạm với đối phương nên có thể giữ bóng ở một bên cơ thể và xử lý bóng luôn. Sau khi giữ bóng xong, quan sát vị trí của người và bóng, nên di động tới trước theo bóng.

#### V. ĐẶC ĐIỂM VÀ YẾU LĨNH CÁC ĐỘNG TÁC GIỮ BÓNG THƯỜNG ĐƯỢC SỬ DỤNG.

– Kỹ thuật động tác giữ bóng có rất nhiều loại, như : giữ bóng bằng lòng bàn chân (cung bàn chân), giữ bóng bằng mu giữa, mu ngoài bàn chân, bằng gan bàn chân ( phần dưới bàn chân, nơi chạm đất), giữ bóng bằng đùi, giữ bóng bằng bụng, bằng ngực, bằng đầu.

#### ❖ Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân.

– Đây là một loại kỹ thuật dùng lòng bàn chân tiếp xúc bóng. Ưu điểm của kỹ thuật giữ bóng này là diện tích tiếp xúc giữa chân và bóng lớn, động tác đơn giản, dễ làm dễ học. Trong thi đấu thường dùng kỹ thuật này để giữ các loại bóng lăn sệt, bóng cao trung bình, bóng nửa nảy và bóng ở độ cao....

#### ❖ Giữ bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Mũi chân trụ đối diện hướng bóng đến, đầu gối hơi khuỵu, một bên vai hướng về phía bóng đến, chân giữ bóng, bả mũi chân ra ngoài, mũi chân hơi vểnh lên, gan bàn chân nằm trên mặt phẳng

của đất. Lòng bàn chân hướng về phía trước. Sau khi bóng và chân vừa chạm nhau thì nhanh chóng rút chân về phía sau ngay, giữ bóng dưới chân.

– Nếu giữ một bên thân thì mũi chân trụ hơi nghiêng về phía giữ bóng, hướng của lòng bàn chân và bóng tiếp xúc ở một góc độ nhất định. Đồng thời, chân trụ nhấc gót chân lên, lấy mũi chân làm trụ, làm động tác chuyển động thích hợp chuyển thân. Nếu bóng đến với lực không lớn thì chân giữ bóng cao ở mức độ cần thiết và lòng bàn chân và mặt đất tạo thành một góc độ tiếp xúc bóng nhẹ nhàng. Cũng có thể khi tiếp xúc bóng, dùng động tác cắt khiến cho lực tiến tới chuyển thành một bộ phận lực xoáy và giữ bóng cạnh chân.

#### ❖ Giữ bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân

– Quan sát điểm rơi của bóng, nhanh chóng di động, chọn vị trí tương đối của chân trụ và điểm rơi của bóng hơi nghiêng một bên về phía trước của bóng. Đầu gối chân trụ hơi thấp, thân người sau khi giữ bóng xong hướng vận động hơi lệch so với bóng. Chân giữ bóng giữ lên, căng chân thả lỏng mũi chân bẻ cong lên, lòng bàn chân tiếp xúc bóng, bóng vận hành theo hướng hợp với mặt đất theo thành một góc nhỏ hơn  $90^0$ . Khi quả bóng vừa rơi xuống đất rồi nảy lên, đùi đánh theo hướng bóng, sau khi giữ xong sẽ vận động tiếp, bộ phận lòng bàn chân nhẹ tiếp xúc phần giữa bóng. Sử dụng động tác giữ bóng này cũng có thể khi tiếp xúc bóng làm sản sinh ra lực xoáy khiến cho việc giữ bóng được tốt hơn. Nhưng cần lưu ý sự xoáy của bóng mà có động tác điều chỉnh.

#### ❖ Phán đoán tốc độ và hướng bóng bay đến và không bằng lòng bàn chân.

– Phán đoán tốc độ và hướng bóng bay đến mà kịp thời di động tìm vị trí thích hợp. Nếu bóng bay bình thường góc bay tương đối nhỏ thì nên căn cứ tình hình cụ thể trên sân mà chọn điểm rơi thích hợp. Chân giữ lên, hướng lòng bàn chân về hướng bóng bay đến để đón bóng, khi bóng chạm vào chân, lập tức kéo chân làm ra sau làm giảm lực, giữ bóng ở dưới chân.

## **VI. KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU.**

– Trong thi đấu bóng đá, các cầu thủ không những phải xử lý các loại bóng lăn dưới đất mang các hình thức và các tính chất khác nhau, mà còn phải xử lý các loại bóng bay trên không. Trong thi đấu, nhiều khi không thể dùng ngực và bộ phận dưới ngực để giữ bóng, cũng có khi do sự ràng buộc luật bóng đá nên không thể xử lý một số trường hợp nêu trên, mà chỉ có thể dùng đầu để xử lý bóng. Đầu là bộ phận cao nhất trên cơ thể người, tiết diện của trán tương đối rộng, chỉ cần nắm vững kỹ thuật đánh đầu thì bóng đánh đi sẽ có lực. Bóng đá hiện đại ngày nay, trong thi đấu việc tranh giành về không gian và thời gian rất quyết liệt. Việc sử dụng kỹ thuật đánh đầu, là một thủ đoạn quan trọng nhất trong việc tranh cướp bóng trên không.

– Kỹ thuật đánh đầu được sử dụng không chỉ chuyên bóng, tranh cướp bóng trên không, sút cầu môn trên không, mà chỉ có thể sử dụng động tác đánh đầu mô phỏng động tác cá nhảy nhằm mở rộng phạm vi khống chế bóng của vận động viên.

– Kỹ thuật đánh đầu là động tác vận động viên sử dụng trán đánh bóng đi đến mục tiêu đã định.

### **1) PHÂN TÍCH KẾT CẤU ĐỘNG TÁC ĐÁNH ĐẦU.**

– Kết cấu động tác của kỹ thuật đánh đầu bao gồm 4 bước sau :

➤ Bước 1 : di động tìm vị trí

- Bước 2 : hoạt động của cơ thể
- Bước 3 : đầu tiếp xúc với bóng
- Bước 4 : động tác kết thúc sau khi đầu tiếp xúc bóng.

a) Di động tìm vị trí.

– Bởi vì kỹ thuật đánh đầu là một loại kỹ thuật xử lý bóng ở trên không, do đó muốn sử dụng được tốt, điều trước tiên là phải phán đoán chính xác, tốc độ bay và hướng bay của quả bóng, sau đó chọn điểm tiếp xúc bóng, sau đó di động chiếm vị trí và nhảy lên đánh đầu, đồng thời cũng nên nghĩ đến khả năng của bản thân và tình hình diễn biến trên sân của hai đội. Chỉ khi nào lưu ý tới một số điều kiện khi chọn vị trí, mới có thể đảm bảo động tác đánh đầu chưa thực hiện tốt.

b) Động tác của thân.

– Hoạt động của thân trong kỹ thuật đánh đầu là sự kết hợp toàn bộ các bộ phận thân thể theo tuần tự từ trên xuống dưới.

– Kỹ thuật đánh đầu cần phân ra : đứng tại chỗ đánh đầu chính diện, đứng tại chỗ đánh đầu bằng trán bên; chạy đà đánh đầu bằng trán giữa, chạy đà đánh đầu bằng trán bên, nhảy lên đánh đầu bằng trán giữa hoặc trán bên, đánh đầu kiểu cá nhảy. Tất cả đều phải theo các nguyên lý được trình bày ở trên. Đây mới là nguồn gốc lực để đánh đầu, nhưng lực lớn hay nhỏ tác dụng vào bóng nhất thiết do sự dùng lực lớn hay nhỏ quyết định mà còn do vị trí tiếp xúc giữa đầu và bóng có chính xác hay không, ngoài ra còn chịu ảnh hưởng bởi lực bay đến của bóng căng hay không. Hướng đánh đầu không theo hướng phản xạ hay thẳng đứng mà phần nhiều phương hướng phản xạ thành một góc nhất định để đảm bảo cho quả bóng đánh đi đúng mục tiêu, nhất thiết phải nghĩ đến mối quan hệ giữa bóng bay đến và hướng bóng đánh đi. Trên quan điểm lực học mà xử lý tốt mối quan hệ này mới khiến sự hoạt động của thân phát huy hết tác dụng.

c) Tiếp xúc giữa đầu và bóng.

– Nhiệm vụ chủ yếu của khâu này là tính chính xác của đánh đầu. Nó có hai hàm ý : Một là sử dụng bộ phận nào đó của đầu để tiếp xúc bóng. Hai là dùng bộ phận nhất định nào đó của đầu để tiếp xúc với một bộ phận nhất định nào đó của bóng.

– Trong thi đấu rất nhiều trường hợp không dễ đánh bóng đi, mà phải kết hợp với góc được tạo thành từ hướng bóng bay đến, và có như vậy mới đánh bóng đến mục tiêu dự định và ở cự ly nhất định, do đó chủ yếu vẫn là vấn đề dùng lực. Khi tiếp xúc bóng, nhất thiết sự đánh thân phải tạo ra một tốc độ và hướng phản xạ trước. Nhiều khi trong thi đấu, do tình hình mà không thể đảm bảo sự thống nhất giữa tốc độ được sản sinh ra do việc đánh thân và hướng phản xạ được tạo thành so sự tiếp xúc thì khiến cho hướng hợp lực ( hai tốc độ) của lực ( tốc độ) không hướng về mục tiêu dự định trước.

– Thời gian đầu tiên tiếp xúc bóng phải tuân thủ nguyên tắc sau : khi đầu tiếp xúc bóng đó cũng là lúc động tác gập thân đạt tốc độ lớn nhất.

**2) YẾU LĨNH VÀ ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU THƯỜNG DÙNG.**

– Kỹ thuật đánh đầu phân ra : đánh đầu chính diện bằng trán giữa và trán bên.

a) Đánh đầu chính diện bằng trán giữa.

Đây là một loại động tác kỹ thuật dùng toàn tiết diện trán giữa tiếp xúc bóng.

### **i. Yếu lĩnh đánh đầu bằng trán giữa.**

– Thân người đứng đối diện với hướng bóng đến, mắt quan sát sự vận động của quả bóng, hai chân dãn ra hai bên hoặc trước sau, đầu gối hơi thấp xuống trọng tâm cơ thể rơi vào chân trụ, hai vai buông lỏng tự nhiên. Khi bóng đến gần thân người ngả người như cánh cung để tạo lực, hai chân dùng lực đạp đất, nhanh chóng gập người ra trước, hơi kéo cằm xuống, trong khoảnh khắc khi tiếp xúc bóng, cổ làm động tác đánh mạnh, dùng trán giữa đánh vào bóng thân trên theo đà mà đánh về trước.

### **ii. Yếu lĩnh đánh đầu khi chạy.**

– Yếu lĩnh đánh đầu khi chạy là với động tác đứng tại chỗ đánh đầu hầu như không có gì thay đổi. Có khác là bước đầu tiên phải chạy tìm vị trí thích hợp. Sau khi đánh bóng bay đi, do chạy tốc độ hơi nhanh, nhằm đảm bảo độ thẳng bằng nên người hơi rướn về phía trước.

### **iii. Đứng tại chỗ nhảy lên đánh đầu.**

– Loại kỹ thuật động tác này thường được sử dụng chuyển bóng qua khỏi đầu hoặc sử dụng khi đối phương tấn công chuyền bóng cao qua đầu. Thường dùng hai chân dậm nhảy, khi gối hơi co, trung tâm thẳng đứng, sau đó hai chân đạp đất nhảy lên, hai cánh tay dang ra đánh lên, khi thân người ở trên không thì uốn ngực, hai vai dang rộng ra tự nhiên, mắt luôn quan sát quả bóng đang bay đến, người ngả thành cánh cung, khi trái bóng di chuyển đến, lập tức hóp bụng, thân người đánh về phía trước, trước khi tiếp xúc bóng cổ gập mạnh, dùng trán giữa đánh vào quả, đồng thời hai chân đánh về trước, bóng bị đánh đi, hai đầu gối co lại rơi xuống đất.

### **iv. Chạy, nhảy lên đánh đầu.**

– Chạy nhảy lên đánh đầu có thể dùng chân hoặc cả hai chân dậm nhảy, tùy theo góc độ của bóng mà chọn vị trí chạy nhanh đến điểm dậm nhảy, bước cuối trước khi nhảy lên hơi rộng một tí, chân dậm nhảy đạp đất nhảy lên, còn chân kia co gối đánh lên, khuỷu tay tự nhiên giơ lên. Các bước sau giống động tác đứng tại chỗ nhảy lên đánh đầu.

### **v. Bắt chước cá nhảy đánh đầu.**

– Bóng bay thấp, lại xa cơ thể, nên không kịp di động để xử lý bóng, khi tìm cơ hội để cứu bóng (khi bị tấn công) hay sút cầu môn thì có thể sử dụng kỹ thuật đánh đầu này.

## **3) PHÂN TÍCH KỸ THUẬT DẪN BÓNG.**

– Trong thi đấu bóng đá, để đạt được mục đích là sút cầu môn, trong phạm vi luật bóng đá chấp phép, các vận động viên vận dụng tất cả các biện pháp có thể giành được quyền khống chế bóng.

– Sau khi đã giành được quyền khống chế bóng, lại phải tiếp tục tìm mọi biện pháp khắc phục trở ngại do đối phương gây ra để ngăn cản việc khống chế bóng. Do đó, yêu cầu cá nhân khống chế bóng phải kịp thời tìm cơ hội để phối hợp tấn công hoặc đột phá chọc thủng tuyến phòng ngự của đối phương, tạo cơ hội để sút cầu môn. Trong hoàn cảnh như vậy, việc vận dụng kỹ thuật dẫn bóng là cần thiết.

– Kỹ thuật dẫn bóng – theo nghĩa hẹp – là phương pháp dẫn bóng, tức là dùng một bộ phận nào đó của cơ thể để tiếp xúc bóng, khiến quả bóng chịu sự điều khiển của người dẫn bóng. Theo nghĩa rộng thì không phải chỉ bắt quả bóng phải chịu sự điều khiển của con người, mà còn để vượt qua sự



cản phá của đối phương và cũng có nghĩa là vận dụng phương pháp dẫn bóng như thế nào đó nhằm đạt mục đích là vượt qua tuyến phòng thủ của đối phương. Ở đây còn bao hàm vận dụng các phương pháp dẫn bóng trong thực tiễn mà chúng tôi đề cập ở đây là theo nghĩa rộng của khái niệm này.

a) Kết cấu kỹ thuật dẫn bóng và phân tích kỹ thuật cơ bản của kỹ thuật dẫn bóng.

– Kỹ thuật dẫn bóng thông thường được chia ra làm 3 giai đoạn để tiến hành.

▪ Chọn phương pháp dẫn bóng và chuẩn bị.

Giai đoạn này được thực hiện căn cứ trên tinh thần biến đổi nhanh chóng của trận đấu, tùy theo yêu cầu từng lúc mà phương pháp dẫn bóng có thể thay đổi. Do đó, giai đoạn này chỉ khi bắt đầu vận dụng kỹ thuật trong thực tiễn thì mới tiến hành.

▪ Tiếp xúc bóng trong quá trình chạy.

– Đây là một khâu quan trọng trong kỹ thuật dẫn bóng. Căn cứ vào tình hình cụ thể và yêu cầu cụ thể trong thi đấu đòi hỏi mà vận dụng những vị trí thích hợp nhất để tiếp xúc bóng và làm sai trái bóng luôn luôn nằm trong sự khống chế của vận động viên. Để đạt được mục đích này cần phải chú ý giấu ý đồ vượt qua đối phương, chú ý lực tác dụng vào quả bóng và hướng dẫn bóng đi. Nhìn chung tiếp xúc bóng bằng một số cách sau đây : đẩy, kéo, chặt, rê...

– Phương hướng dẫn bóng cũng phải tùy thuộc vào tình huống của trận đấu mà thay đổi. Nếu gặp đối phương chặn đầu ngăn lại thì lập tức dùng cơ thể đẩy đối phương ra xa bóng, dùng chân cách xa đối phương để dẫn bóng. Có như vậy mới bảo vệ được bóng không bị đối phương cướp đi. Trong quá trình dẫn bóng qua người, cần vận dụng lối dẫn bóng mà qua đó trọng tâm cơ thể bên có bóng nghiêng hẳn về đối phương để che bóng và sau đó tăng tốc vượt qua đối phương. Trong thực tế thi đấu có rất nhiều trường hợp diễn ra có tính đối kháng cao, do đó nhất thiết phải va chạm và dẫn bóng qua người. Nhưng nếu dẫn bóng để vượt qua đối phương đã sẵn sàng cản phá thì thật là khó khăn. Trong hoàn cảnh này, yêu cầu sử dụng nhiều loại dẫn bóng khác nhau mà còn cần phải sử dụng nhiều cách tiếp xúc bóng. Có như vậy mới có thể làm cho đối phương mất thăng bằng, dẫn đến những di động bất lợi trong phòng thủ, từ đó mới đạt được mục đích dẫn bóng qua đối phương.

– Trong quá trình chạy dẫn bóng, trọng tâm cơ thể thấp, bước chặn ngắn, tần số nhanh, giúp cho việc dùng đột ngột dễ thực hiện, dễ chuyển hướng khi chạy, đồng thời giữ được thăng bằng trong lúc tranh cướp bóng. Tần số bước chân nhanh tạo thuận lợi cho việc thay đổi hướng động tác. Đồng thời tạo thuận lợi khi tiếp xúc bóng và bảo đảm được quyền khống chế bóng trước đối phương. Trong quá trình dẫn bóng, không được phép chỉ nhìn vào quả bóng mà còn phải quan sát tình hình chung quanh. Có như vậy mới có thể có biện pháp giải quyết nhanh chóng trước những diễn biến đột xuất trong thi đấu, và khống chế bóng ở vị trí cần thiết.

▪ Chuẩn bị cho động tác kế tiếp sau.

– Khi nhiệm vụ dẫn bóng đã kết thúc, tiếp theo cơ thể có thể chuyển bóng hoặc sút cầu môn, như vậy cơ thể cũng như bóng phải ở một tư thế nào để có lợi cho động tác kế tiếp sau đó. Loại

chuẩn bị này được thực hiện một cách tự nhiên, nhịp điệu trong quá trình dẫn bóng và tạo thành một sự thống nhất giữa dẫn bóng - chuyền bóng – sút cầu môn.

**b) *Yếu lĩnh và đặc điểm các loại kỹ thuật dẫn bóng thường dùng.***

▪ Dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

– Yêu cầu khi dẫn bóng tiến về phía trước, chân trụ ở phía sau nghiêng một bên ở phía trước. Đầu gối chân trụ hơi khụy, trọng tâm cơ thể rơi trên chân trụ, dùng lòng bàn chân còn lại đẩy bóng đi, sau đó chân dẫn bóng lại chạm đất.

– Do vai hướng về phía dẫn bóng đi, thân hơi xoay ra ngoài, nên tốc độ di động có chậm, nhưng do thân người ngả về trước tạo ra khoảng cách giữa đối phương và quả bóng khi bị đối phương cản phá có thể dùng thân người để che bóng.

▪ Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Tư thế lúc dẫn bóng cũng giống như tư thế chạy bình thường, thân trên hơi nghiêng về trước, bước chân không nên rộng quá, chân dẫn bóng nhấc lên, khớp gối hơi gấp, khớp hông đưa về trước, duỗi chân trước khi chạm đất, dùng mu giữa bàn chân tiếp xúc phần giữa quả bóng và đẩy bóng về phía trước.

Khi sử dụng kỹ thuật này thì chạy ở tư thế bình thường, có thể phát triển nên thường dùng để dẫn bóng ở cự ly xa khi không có sự cản phá của đối phương.

▪ Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

– Tư thế lúc dẫn bóng tương tự như dẫn bóng bằng mu giữa. Chân dẫn bóng trước khi chạm đất, dùng mu ngoài bàn chân tiếp xúc vào giữa quả bóng ở phía sau.

Khi chạy dẫn bóng bằng mu ngoài, tư thế thân thể cũng giống như chạy thường. Có như thế mới phát huy được tốc độ. Cách sử dụng của loại dẫn bóng này cũng giống như dẫn bóng bằng mu giữa. Ngoài ra do hoạt động của cổ chân, có thể thay đổi hướng cách dẫn bóng bằng mu ngoài thành cách dẫn bằng mu giữa bàn chân. Khi thay đổi hướng khi dẫn bóng về một bên chân, cũng có thể sử dụng phương pháp dẫn bóng này. Phương pháp này có thể dùng làm khoảng cách giữa cơ thể với đối phương rộng ra, như vậy mới đảm bảo sự không chế bóng.

▪ Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.

– Thân trên hơi nghiêng sang một bên, thả lỏng tự nhiên, thân nghiêng về một phía, chân dẫn bóng hơi gấp gối và bẻ ra ngoài, mũi chân bẻ ra ngoài làm cho mu trong bàn chân trực diện với hướng dẫn bóng đi. Trước khi chân dẫn bóng chạm đất, dùng mu trong bàn chân tiếp xúc bóng.

– Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong do thân hơi nghiêng về một bên, do đó không thể duy trì tư thế chạy bình thường được, không thể dẫn bóng với tốc độ nhanh được. Do đặc điểm vị trí chân trụ và vị trí tiếp xúc bóng nên dễ chuyển thân về một bên, dễ dàng chuyển hướng dẫn bóng.

• Hắt bóng.

– Lợi dụng sự chuyển động của cổ chân bẻ qua một bên để cho mu ngoài bàn chân tiếp xúc bóng, sẽ hắt bóng sang một bên phía trước mặt, phía bên hoặc một bên phía sau. Động tác hắt bóng này sử dụng khi vượt qua người hoặc sau khi hắt xong, nhanh chóng bước lên đẩy bóng đi theo hướng đã dự định.

- **Kéo bóng.**

- Dùng phần dưới phía trước bàn chân đặt lên bóng hoặc phần lệch sang một bên cũng được, còn chân kia đặt phía sau cạnh một bên quả bóng, sau đó chân tiếp xúc dùng lực kéo bóng ra phía sau, vò vị trí không chế của mình.

- c) **Phân tích kỹ thuật tranh cướp bóng.**

- Kỹ thuật tranh cướp bóng là chỉ trong một phạm vi nhất định mà luật bóng đá cho phép vận động viên sử dụng các bộ phận hợp lý của cơ thể để giành lại quyền không chế bóng của đối phương đối với bóng hoặc phá bóng đi.

- Kỹ thuật tranh cướp bóng chia làm 2 loại :

- Thứ nhất : đối thủ đang không chế bóng trong chân anh ta, làm sao phải tranh cướp lại hoặc phá bóng đi.

- Thứ hai : phải nghĩ cách khi bóng đang ở trong tầm không chế của đối phương - phải thống qua quá trình chuyển - nhận bóng để tranh hoặc cướp lại bóng hoặc phá bóng đi.

- Kỹ thuật tranh cướp bóng là một loại kỹ thuật tranh giành quyền không chế bóng từ chân đối phương. Trong thi đấu, bất luận là đội bóng nào, nếu muốn chiến thắng đối phương đều không thể không nắm vững quyền không chế bóng. Nhưng trong thi đấu ác liệt, quyền không chế bóng luôn thay đổi, không có khuôn mẫu nào, chỉ có mỗi cách là nắm vững chúng mới có thể xoay chuyển từ bị động sang chủ động, mới có thể tranh thủ giành thắng lợi. Do đó, yêu cầu, mỗi cầu thủ bóng đá phải nắm thật chắc phương pháp giành quyền không chế bóng.

- 1) **Kết cấu và phân tích kỹ thuật tranh cướp thông thường do các nội dung sau cấu thành :**

- a. **Chọn vị trí .**

- Bao gồm sự quan sát tình hình không chế bóng của đối phương và tình hình của vận động viên tiếp ứng, đồng thời phải phân tích phán đoán ý đồ của đối phương, từ đó kịp thời di chuyển đến vị trí thuận lợi nhất để chuẩn bị tranh cướp bóng.

- Khâu này là điều kiện tiên quyết đảm bảo sự thành công của kỹ thuật tranh cướp bóng. Có lúc vì muốn giành thắng lợi trong tranh cướp bóng, trong điều kiện cho phép, có thể kéo dài thời gian quá trình này làm cho vận động viên không chế bóng có quyết định sai lầm nhằm đạt được thành công trong sự tranh cướp bóng. Bất luận là tranh cướp bóng từ chân đối phương hay là từ các đường chuyền bóng, tất cả những hành động này đều quan trọng và cần thiết như nhau.

- b. **Thời cơ quyết định động tác.**

- Trong khi thực hiện động tác, thời cơ là nhân tố cực kỳ quan trọng. Nếu thời cơ quá sớm hay quá muộn đều có ảnh hưởng đến hiệu quả, thậm chí thất bại, nhìn chung, thời cơ để thực hiện động tác chia làm hai loại sau đây :

- Thứ nhất : thời cơ tranh cướp là khi người không chế bóng có ý đồ muốn vượt qua hàng phòng thủ. Tình huống này thường xảy ra khi người không chế bóng sau khi làm động tác tiếp xúc bóng. Thời gian thực hiện là khi chân tiếp xúc bóng chạm đất, trọng tâm cơ thể di chuyển và chân còn lại đang ở trên mặt đất, chưa chạm đất. Lúc này người có bóng không còn cách nào đổi hướng dẫn bóng được nữa.

➤ Thứ hai : thời cơ tranh cướp là khi đối phương thực hiện quá trình chuyển và nhận bóng. Thời cơ này xảy ra khi đối phương sắp chuyển bóng và đồng đội sắp nhận được bóng thì xông lên tranh cướp bóng. Việc chọn thời cơ và chọn vị trí có mối quan hệ trực tiếp với nhau. Việc vận dụng động tác tranh cướp và việc chọn thời cơ có mối quan hệ mật thiết. Nếu sử dụng động tác tranh cướp khác nhau, thì việc chọn thời cơ cũng khác nhau. Nhưng tất cả đều phải tuân thủ nguyên tắc chọn thời cơ đã nói ở trên.

c. Sau khi thực hiện động tác tranh cướp.

– Sau khi thực hiện xong động tác tranh cướp bóng thì nhanh chóng chuyển thân trở về trạng thái vị trí cũ. Yêu cầu của tranh cướp bóng là, trong những tình huống khác nhau thì sử dụng động tác tranh cướp cũng không giống nhau.

## **MỘT SỐ BÀI TẬP VỀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VIÊN KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG.**

### **Bài tập 1 :**

Tập mô phỏng tất cả các loại kỹ thuật đá bóng. Giả tưởng như trước mặt là mục tiêu , bước lên phía trước làm động tác đá bóng, sau đó làm chậm lại. Trong quá trình này dõng thời bắt chước động tác đá bóng. Sau đó cũng làm động tác mô phỏng, đá bóng nhưng làm với động tác nhanh hơn, trong quá trình tập luyện, cần chú ý giả định như là đang đá quả bóng thật, nên trong tích tắc tiếp xúc bóng, cổ chân phải cố định, bàn chân duỗi thẳng.

### **Bài tập 2 :**

Một cầu thủ lấy chân giữ chặt bóng, người kia đá vào quả bóng. Cần lưu ý trong quá trình vung chân lăng ( chủ yếu là vung chân về phía trước) đảm bảo sự co cơ rất mạnh của nhóm cơ đùi - điều quyết định độ chính xác hay không khi tiếp xúc với quả bóng, đồng thời cũng cần kiểm tra tình hình của giai đoạn đặt chân trụ.

### **Bài tập 3 :**

Tập kỹ thuật đá bóng với bức tường ở cự ly 5m . Cần nhấn mạnh động tác vung của cẳng chân (đương nhiên phải do đùi kéo cẳng chân, nếu cự ly cách tường gần thì dùng lực nhỏ). Cũng cần xem diện tích tiếp xúc ( giữa chân và bóng) có chính xác hay không, giai đoạn đặt chân trụ có đúng không... Sau khi tập được một thời gian, có thể kéo dài cự ly ra tới 25m, lần này phải tăng lực đá bóng lên. Cần phải đặc biệt chú ý động tác vung chân cho có lực và đủ. Trên cơ sở tích lũy được một số nhận thức của đá bóng tĩnh ( bóng chết) tiến lên một bước đá bóng động do tự mình điều tiết và do bóng bật tường dội trở ra rồi đá.

lợi dụng tập đá tường ,mà tiến hành tập các kỹ thuật khác, nhưng nên từ tĩnh đến động. Từ việc chú ý đến độ chính xác về kỹ thuật đến chú ý đến mục tiêu dự định đá đến.

#### **Bài tập 4 :**

- Sử dụng tường và cột mốc đá bóng xoáy. Có thể để cọc mốc giữa cầu thủ và tường, còn cự ly giữa cọc với người đá và với tường tùy định. Mới bắt đầu thì lớn một tí, sau khi kỹ thuật nắm chắc rồi thì thu ngắn ( nhỏ ) lại.
- Luyện tập các loại đá bóng xoáy có thể dùng tường để tập. Riêng đối với người mới tập nên dành nhiều thời gian tập đá bóng với tường, tăng số buổi tập cho các học viên tập trung tập luyện và nắm chắc các quy cách kỹ thuật , đồng thời cũng yêu cầu người tập phải nâng cao trình độ kỹ thuật.

#### **Bài tập 5 :**

Hai người tập với nhau các loại kỹ thuật bất luận là tập chuyền bóng hay tập sút cầu môn đều có thể áp dụng lối tập hai người. Hai người tập từ bóng chết chuyển sang giữ bóng rồi đến việc đá bóng đi động. Hai người đứng cách nhau một cự ly nhất định rồi chuyền bóng liên tiếp cho nhau. Trong lúc hai người tập sút cầu môn, có thể một người chuyền bóng còn người kia thì sút cầu môn. Trong bài tập này người chuyền bóng phải chuyền nhiều dạng bóng, tính năng khác nhau do yêu cầu thực tế đặt ra để đồng đội sút cầu môn. Tập luyện hai người một tổ, nhưng cũng có thể chuyền – sút nhưng có đối kháng ( có người tranh cướp).