

C HƯƠNG 6

ĐÁ CẦU

I - MỤC TIÊU

Học xong chương Đá cầu, HS :

- Biết và thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật : Di chuyển nhiều bước tiến, lùi, sang phải, sang trái ; tảng "búng" cầu ; chuyên cầu bằng mu bàn chân ; đá tấn công bằng mu bàn chân ; phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân ; một số bài tập phối hợp ; một số chiến thuật đá đôi ; đấu tập.
- Hiểu một số điểm trong *Luật Đá cầu*.
- Biết vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.
- Phát triển thể lực chung, khả năng khéo léo.

II - NỘI DUNG

1. Kĩ thuật

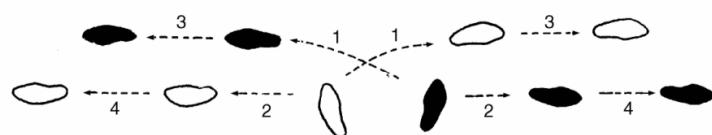
a) *Di chuyển*

Kĩ thuật di chuyển trong đá cầu có 3 cách : Di chuyển ngang, di chuyển chéo và di chuyển tiến lùi.

- *Di chuyển ngang* (thường được sử dụng trong thi đấu đơn).
- + *TTCB* : Đứng hai chân, rộng bằng vai, gối hơi khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn lên hai chân. Lưng hơi cong tự nhiên, mắt theo dõi cầu.

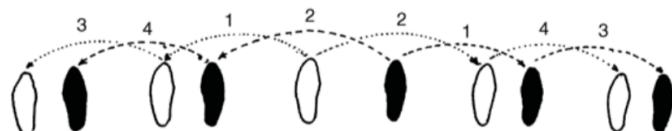
+ *Động tác*

Di chuyển bằng bước chéo. Khi di chuyển sang phải, chân trái bước lên trước - sang phải 1 bước, tiếp theo bước chân phải sang phải, rồi cứ thế cho tới khi đến vị trí cần đến. Khi di chuyển sang trái thì thực hiện các bước di chuyển theo chiều ngược lại (H. 49).



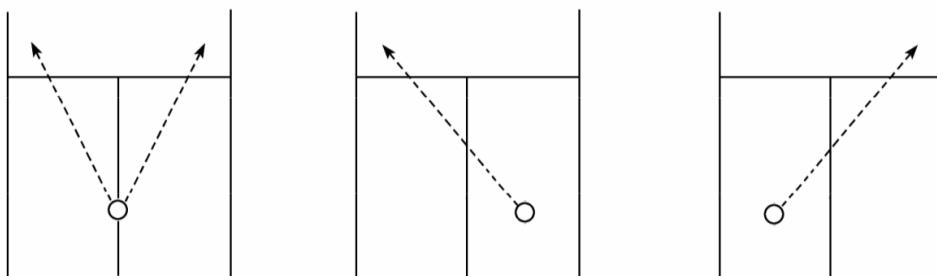
Hình 49

Di chuyển bước trượt. Khi di chuyển sang phải thì chân phải bước sang ngang một bước, chân trái bước tiếp theo sau đến sát chân phải. Chân phải bước tiếp sang ngang, chân trái lại bước tiếp đến sát chân phải. Cứ di chuyển liên tục như vậy đến vị trí cần đến. Quá trình di chuyển mặt vẫn quay về hướng lưới để theo dõi cầu. Khi di chuyển sang trái thì thực hiện ngược lại (H. 50).



Hình 50

– *Di chuyển chéo* (thường được sử dụng trong cả đá đơn và đá đôi) (H. 51).



Hình 51

+ *TTCB* : Như TTCB di chuyển ngang.

+ *Động tác* : Khi di chuyển chéo người tập cần sử dụng các bước chạy thường bằng nửa bàn chân trước, hai chân thay đổi nhau bước luân phiên liên tục cho đến vị trí quy định (cầu roi).

– *Di chuyển tiến lui* (thường được sử dụng trong cả đá đơn và đá đôi) (H. 52).



Hình 52

+ *TTCB* : Như TTCB di chuyển ngang.

+ *Động tác* : Khi tiến, người tập thực hiện các bước chạy thường cho đến vị trí cần đến. Khi lùi, hai chân cũng thực hiện luân phiên liên tục các bước lùi tới vị trí cần đến, thân trên hơi ngửa, trọng tâm cao, bước dài.

b) Tâng "búng" cầu

Tâng "búng" cầu được sử dụng trong phòng thủ để đỡ những quả cầu rơi xa và thấp sát mặt sân, cách người 1 - 2m, do đối phương bỏ nhỏ.

- *TTCB* : Đứng chân thuận sau, chân kia trước. Hai chân chùng gối trọng tâm cơ thể hơi thấp, lưng hơi khom, hai tay buông tự nhiên để giữ thăng bằng.



Hình 53

- *Động tác* : Khi xác định được điểm rơi của cầu ở cách xa người, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước, hướng về phía cầu rơi. Lúc này người hơi ngả về sau, chân đá gần như đuổi thảng hết, mu bàn chân duỗi để tiếp xúc với cầu. Khi cầu rơi cách sân khoảng 20cm, đồng thời với việc gấp nhanh bàn chân, để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Nhờ lực bật như "búng" vào cầu, mà cầu bay thảng đứng cao 2 - 3m và cũng vì vậy mà có tên động tác là tâng "búng" cầu. Sau khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, chân đá đưa nhanh về TTCB để thực hiện lần đá tiếp theo sang chân đối phương (H. 53).

c) Chuyền cầu bằng mu bàn chân

– TTCB : Như TTCB tông cầu bằng đùi, nhưng trọng tâm cao hơn một chút, lưng thẳng.



Hình 54

– *Động tác* : Khi chuyền cầu trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, chân sau (chân chuyền cầu) lăng nhanh về trước, duỗi, lăng cẳng chân và mũi bàn chân theo hướng chuyền cầu để tiếp xúc cầu ở mu bàn chân (tâm cao khoảng từ 40 - 50cm so với mặt đất). Sau khi tiếp xúc, cầu bay theo vòng cung về hướng định chuyền. Chân đá dừng lại và thu về vị trí chuẩn bị để di chuyển đến vị trí thích hợp (H. 54).

d) Đá tấn công bằng mu bàn chân

Đây là kĩ thuật thường dùng trong đá đơn ở lần chạm cầu thứ hai bao gồm :

- Đá thấp chân chính diện bằng mu bàn chân (H. 55).
- Đá thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân (H. 56).



Hình 55

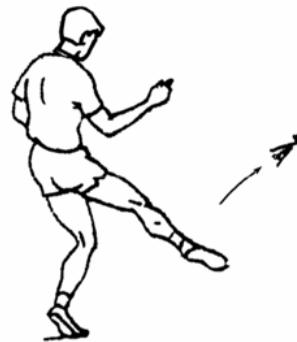


Hình 56

- Đá cao chân bằng mu chính diện (H. 57).
- Đá cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân (H. 58).



Hình 57



Hình 58

Có thể nói về cơ bản các kĩ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân (ở các dạng nói trên) đều tương tự như các kĩ thuật phát cầu tương ứng đã học ở các lớp trước. Nhưng điều khác cơ bản giữa đá cầu tấn công bằng mu bàn chân và các kĩ thuật phát cầu là trong kĩ thuật đá phát cầu thì chân trước để cố định, còn trong đá cầu tấn công bằng mu bàn chân thì chân trước thường bước lên một bước rồi mới thực hiện kĩ thuật.

e) Phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân

Đây là kĩ thuật cũng được sử dụng khá nhiều trong tập luyện và thi đấu.

+ TTCB : Đứng chân trước, chân sau (chân phát cầu sau). Bàn chân trước hợp với đường biên ngang một góc khoảng $40 - 45^\circ$, mũi bàn chân cách đường này khoảng 30 - 40cm. Thân trên xoay sang phải (nếu chân phát cầu là chân phải) sao cho trực vai gân như vuông góc với đường biên ngang.



Hình 59

+ *Động tác* : Tay phải cầm cầu, tung cầu chéch ra phía trước - sang phải về phía chân đá sao cho khoảng cách của cầu đến mu bàn chân đá 60 - 80cm. Lúc cầu rơi xuống, thân trên hơi xoay sang bên, chân đá quét ngang theo đường vòng cung từ sau - ra trước để mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cách mặt sân khoảng 20 - 30cm (H. 59).

Khi cầu được đá đi, người chơi nhanh chóng di chuyển vào giữa sân để đón - đỡ cầu đổi phương đá sang.

2. Một số bài tập phối hợp

a) Tảng "búng" cầu

- Bài tập kĩ thuật không cầu (mô phỏng) : Sau khi giới thiệu kĩ thuật tảng "búng" cầu, cần cho HS thực hiện kĩ thuật đó (không tiếp xúc cầu).

- Bài tập xây dựng cảm giác với cầu : HS tự tung cầu ở vị trí thích hợp rồi thực hiện tảng cầu. Sau khi tảng dùng tay bắt lại và tiếp tục bài tập. Tập chân thuận trước, sau đến chân không thuận. Thực hiện bài tập 1 - 2 phút, sau đó đổi chân.

- Tảng cầu tại chỗ : Tương tự như bài tập trên, song không dùng tay bắt cầu lại mà tảng liên tục. Tảng chân thuận trước, chân không thuận sau và cuối cùng tảng cả hai chân luân phiên.

- Di chuyển : Như tảng cầu tại chỗ, song có phối hợp với di chuyển theo các hướng (thẳng, chéo, vòng tròn) mỗi bước đi là một lần tảng cầu. Cự li di chuyển 3 - 5m.

- Tảng cầu theo phương pháp trò chơi :

+ Tập theo nhóm 2 người, một người tảng "búng" cầu người kia đếm số cầu tảng được, sau đó đổi lại.

+ Tập theo nhóm 3 - 5 người, người thứ nhất ở mỗi tổ bắt đầu tảng cầu và di chuyển về phía trước với cự li 3 - 5m. Sau đó quay lại chuyển cầu cho người thứ hai tiếp tục di chuyển tảng cầu trong cự li đó. Cứ như vậy cho đến người cuối cùng.

b) Một số bài tập phối hợp

- Bài tập đỡ và tảng cầu : Hai người đứng đối diện, cách nhau 3 - 5m. Sử dụng 1 cầu để tung cho nhau. Người đón cầu không bắt bằng tay mà sử dụng các bộ phận như đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân để đỡ cầu ; sau đó tảng liên tục 5 quả rồi bắt lại để tung trả cho người đối diện để họ cũng đỡ và tảng cầu như vậy.

Chú ý : Cự li tung cầu có thể kéo dài dần cho tương ứng với cự li khi đỗ phát cầu trong thi đấu.

c) **Chuyền cầu bằng mu bàn chân**

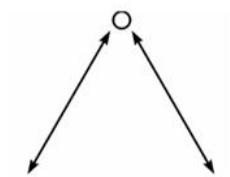
– Tự tung và chuyền cầu : Hai người đứng đối diện cách nhau 3 - 5m, sử dụng 1 quả cầu. Người cầm cầu tự tung cầu trước mặt và sử dụng đùi, má trong bàn chân hoặc mu bàn chân để chuyền cầu cho người đối diện bắt lấy và chuyền lại. Đường cầu bay vòng cung có độ cao khoảng 2,5m và rơi đúng vị trí của người đối diện.

– Đỗ và chuyền cầu : Hai người đứng đối diện cách nhau 2,5 - 5m. Một người tung cầu cho người kia sử dụng đùi, má trong bàn chân hoặc mu giữa bàn chân đỡ và chuyền trả cầu ngay cho người tung cầu. Người tung cầu bắt cầu lại bằng tay rồi lại tiếp tục tung.

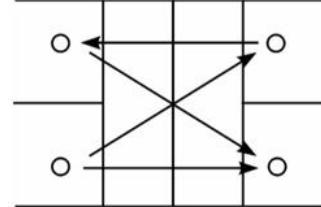
Chú ý : Người tung cầu cần tung chính xác đến các bộ phận cơ thể mà người tập chuyền cầu sử dụng để chuyền.

– Đỗ, tảng cầu (nhip 1) và chuyền cầu : Như bài tập trên, nhưng người đỗ cầu không chuyền ngay mà tảng cầu nhịp 1 để điều chỉnh cầu, sau đó mới chuyền trả lại cho người tung.

– Chuyền cầu theo đường tam giác : Ba người đứng thành hình tam giác, quay mặt vào trong, sử dụng 1 quả cầu chuyền cho nhau theo một chiều nhất định. Sau đó lại chuyền theo chiều ngược lại (H. 60a). Có thể chuyền ngay hoặc tảng cầu nhịp 1 rồi chuyền. Thực hiện bài tập từ 1 - 2 phút, sau đó đổi chiều chuyền cầu.



a)

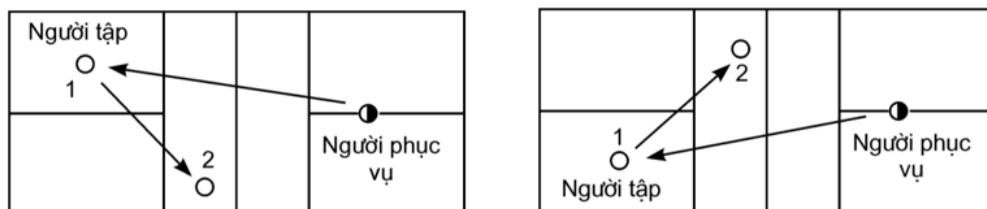


b)

Hình 60

– Chuyền cầu qua lưới : Bốn người đứng đối diện nhau thành 2 cặp ở hai bên lưới. Mỗi người cách lưới 1 - 3m (H. 60b). Sử dụng 1 cầu chuyền cho nhau theo đường thẳng và đường chéo qua lưới. Có thể chuyền ngay hoặc tảng cầu nhịp 1 rồi chuyền. Bài tập thực hiện từ 1 - 2 phút, sau đó đổi hướng chuyền cầu.

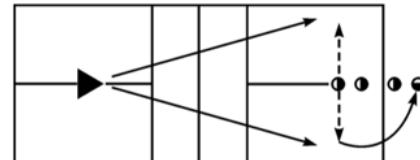
– Chuyền cầu để đồng đội tấn công : Người phục vụ đứng ở giữa trên một nửa sân, chuẩn bị nhiều cầu (3 quả). Người tập đứng ở giữa một khu phát cầu của nửa sân bên kia. Người thứ hai đứng ở một góc gần lưới đối diện người phục vụ. Người phục vụ tung cầu sang cho người tập để thực hiện động tác đỡ và chuyền cầu cho người thứ hai (cầu bay vòng cung cao 2 - 2,5m). Người thứ hai bắt cầu lại để tung trả cho người phục vụ (H. 61).



Hình 61

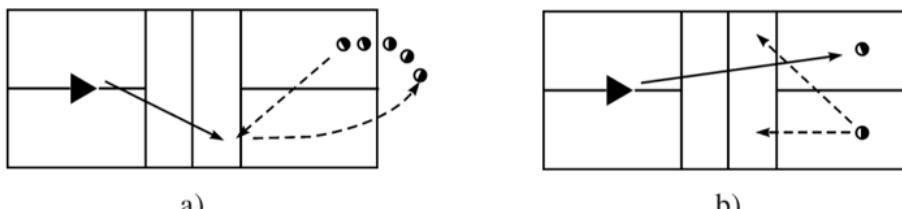
d) Di chuyển

– Di chuyển ngang đỡ cầu : HS đứng ở khoảng 1/3 phía cuối và giữa sân, thực hiện các bước di chuyển ngang sang hai bên biên dọc để đỡ các quả cầu do GV hoặc người phục vụ, tung sang (H. 62).



Hình 62

– Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu : Hình thức bài tập giống như bài tập di chuyển ngang đỡ cầu song chỉ khác là HS phải di chuyển tiến, lùi để đỡ cầu do GV tung sang (một quả ở gần lưới và một quả cao qua đầu xuống cuối sân).



Hình 63

– Di chuyển chéo đỡ cầu : HS đứng thành hàng dọc ở một góc cuối sân. Từng em lần lượt di chuyển chéo lên gần lưới để đỡ cầu do GV tung sang. Sau đó chạy vòng về cuối hàng để chờ đến lượt tiếp theo. Có thể tập di chuyển theo đường chéo phải hoặc đường chéo trái (H. 63a).

– Di chuyển phối hợp tấn công : Hai HS đứng chuẩn bị ở gần cuối một bên sân. GV tung cầu cho 1 trong 2 HS đó để HS đỡ cầu. Em còn lại di chuyển chéo hoặc tiến lên gần lưới để đón những quả cầu do em đỡ cầu chuyển lên (H. 63b).

3. Một số chiến thuật đá đôi

Có thể nói rằng, nhiều chiến thuật trong đá đơn đều có thể vận dụng trong đá đôi, đá ba. Tuy nhiên khi đá đôi, cần lưu ý đặc biệt đến việc phối hợp tổ chức tấn công thường xuyên và phòng thủ có hiệu quả trong quá trình thi đấu.

a) Phát cầu có người che

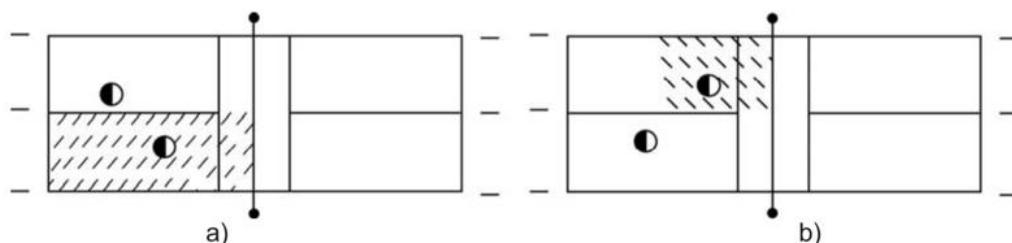
Với đặc thù của môn Đá cầu, thì trong đá đôi, bên phát cầu là bên bị tấn công, còn bên đỡ cầu là bên tấn công. Vì vậy, muốn hạn chế sức tấn công của đối phương thì chiến thuật phát cầu có người che phải được vận dụng triệt để, phải coi phát cầu có giá trị như một quả tấn công. Như vậy, sự phối hợp nhịp nhàng của người phát cầu và người che cầu là vô cùng quan trọng. Phải quan sát vị trí đứng đỡ phát cầu của đối phương mà quyết định điểm phát cầu.

Chỉ cần đối phương có sự ngó nghiêng mất tập trung thì đây là thời điểm quý giá nhất để phát cầu, bởi vì lúc này đối phương đã xê dịch chân trụ. Nếu đối phương đứng yên để tập trung nhìn vào tay cầm của người phát cầu, thì người đứng ở vị trí che cầu làm động tác nghiêng nhanh thân trên một cách hợp lệ, nhưng hai chân không được di chuyển để cho đối phương không nhìn thấy người phát cầu. Lúc này là thời điểm tốt để người phát cầu có hiệu quả.

Lưu ý : Để chiến thuật phát cầu có người che phát huy tác dụng, thì cả hai người trong cùng một đội phải biết phối hợp với nhau một cách nhuần nhuyễn, nếu không thì tác dụng sẽ ngược lại là bị mất điểm.

b) Phân chia khu vực kiểm soát trên sân

Với những đội mà trình độ kĩ thuật còn hạn chế, chưa phối hợp ăn ý với nhau trong phòng thủ lẫn trong tấn công, thì nên sử dụng chiến thuật chia đôi sân theo chiều dọc, mỗi người kiểm soát một nửa (H.64a).



Hình 64

Khi trình độ đá đôi đã được nâng cao thì thường được sử dụng cách phân chia như sau :

Người chơi phòng ngự tốt sẽ kiểm soát từ 2/3 đến 3/4 sân, người có khả năng tấn công tốt sẽ kiểm soát từ 1/4 đến 1/3 sân còn lại.

Người chơi được phân công kiểm soát từ 2/3 đến 3/4 sân có trách nhiệm phải đỡ được cầu của đối phương đá sang roi trong khu vực sân của mình, sau đó chuyển cầu lại cho đồng đội (H.64b).

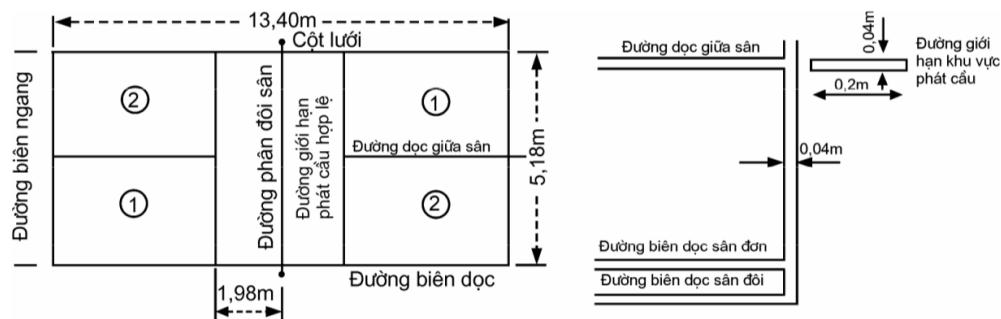
4. Một số điểm trong Luật Đá cầu

a) Kích thước sân và lưới

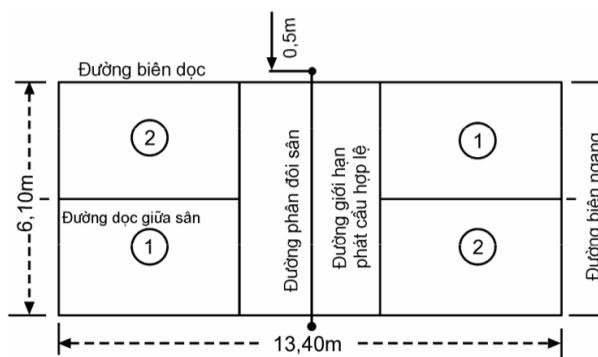
– Sân thi đấu :

+ Sân thi đấu đơn : Sân thi đấu đá cầu hình chữ nhật có chiều dài là 13,40m, chiều rộng 5,18m (sân đá đơn) và 6,10m (sân đá đôi).

Trong sân có các đường sau : Sân thi đấu đơn (H. 65), sân thi đấu đôi (H. 66).

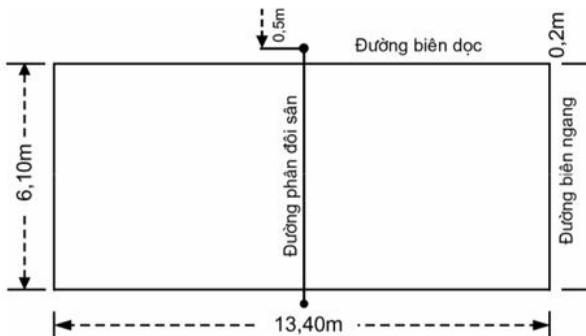


Hình 65



Hình 66

- + Sân thi đấu 3 người : Có kích thước giống như ở sân thi đấu đôi, chỉ khác là trong sân không có các đường giới hạn phát cầu và đường trung tâm (H. 67).



Hình 67

– Lưới và cột :

- + Lưới : Lưới đá cầu màu trắng dài 7m, rộng 0,75m. Các mắt lưới hình vuông có cạnh là 1,9cm. Mép lưới có viền vải rộng 5cm để luồn dây buộc lưới.

Chiều cao lưới tính từ mặt sân đến mép trên của lưới trong thi đấu giải trẻ và giải vô địch là 1,60m (đối với nam) và 1,50m (đối với nữ hoặc đối với đôi nam nữ).

Trong thi đấu thiếu niên, chiều cao của lưới là 1,40m cho cả nam và nữ.

Khi căng lưới điểm giữa mép trên lưới không được vông quá 2cm.

- + Cột lưới : Cột lưới được làm bằng gỗ hoặc kim loại có chiều cao tính từ mặt sân là 1,70m. Cột có thể dựng trên chân đế hoặc chôn xuống đất ở trên đường phân đôi sân kéo dài và cách đường biên dọc 0,50m.

b) Luật Đá cầu

– Đá cầu đúng :

- + Có thể sử dụng tất cả các bộ phận của cơ thể để đá, đỡ cầu, trừ hai tay (tính từ mõm vai đến ngón tay).

+ Trước khi cầu sang sân đối phương mỗi VĐV được chạm cầu tối đa 2 lần.

+ Trong thi đấu 3 người, trước khi cầu sang sân đối phương, mỗi đội chỉ được phép chạm cầu tối đa 4 lần. Mỗi VĐV chỉ được chạm cầu tối đa 2 lần.

+ Mỗi lần chạm cầu không quá 1/2 giây (không được để cầu dừng lâu trên bất kì một bộ phận nào của cơ thể).

+ Ưu tiên cho bên tấn công khi cầu ở vị trí phía trên của mặt phẳng lưới : Một phần nào đó của cơ thể VĐV khi thực hiện kĩ thuật tấn công theo đà sang sân đội bạn nhưng không chạm lưới hoặc qua hoàn toàn so với mặt phẳng của lưới.

+ VĐV được di chuyển ra ngoài đường biên để đá, đỡ cầu, nhưng cầu đá sang sân đội bạn phải đi trên lưới, nằm trong khu vực giữa 2 cột và rơi ở phần sân đội bạn.

+ Khi cầu đã phát đi, VĐV được di chuyển tới mọi vị trí trên sân để đá hoặc đỡ cầu.

+ Sau khi đá cầu xong, VĐV chạm cột lưới hoặc bất kì vật nào ở phía ngoài cột lưới không tính phạm luật.

+ Trong thi đấu nam nữ, VĐV nam được chấn cầu sang sân đối phương (bên phòng thủ) mặc dù VĐV nữ chưa chạm cầu.

- Lỗi đỡ, đá cầu :

+ Phạm vào các điểm của luật đá cầu đúng.

+ Đá cầu khi cầu còn ở phần sân của đội bạn.

+ Khi thi đấu, bất kì một bộ phận nào của cơ thể chạm lưới hoặc sang sân đội bạn, trừ VĐV đang tấn công như đã nói ở phần luật đá cầu đúng.

+ Trong thi đấu đôi nam nữ trước khi cầu sang sân đội bạn VĐV nữ chưa chạm cầu, trừ trường hợp VĐV nam chấn cầu như đã nói ở phần luật đá cầu đúng.

III - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Hướng dẫn giảng dạy

- Khi giảng dạy mỗi kĩ thuật, GV cần làm mẫu (động tác làm mẫu phải chính xác) kết hợp với giảng giải ngắn gọn. Nội dung giảng giải phân tích kĩ thuật cần ngắn gọn, đủ ý, nêu được vị trí tác dụng của kĩ thuật, tư thế chuẩn bị, cách thực hiện và tư thế kết thúc động tác. Khi làm mẫu và giảng giải cần đứng ở vị trí sao cho để tất cả HS đều nhìn thấy động tác làm mẫu và có thể nghe được lời nói của GV.

- Do quỹ thời gian có hạn nên khi giới thiệu về kĩ thuật động tác cụ thể, GV cần kết hợp giới thiệu thêm về các điều luật có liên quan.

- Tuỳ theo điều kiện giảng dạy và đối tượng tập luyện, GV có thể làm mẫu cá nhân hoặc kết hợp với một HS, làm mẫu từ chậm đến nhanh dần, lặp lại một số lần cần thiết.