

**I - MỤC TIÊU**

Học xong nội dung môn Đá cầu, HS :

- Biết cách thực hiện : Di chuyển bước lướt, tâng "giật" cầu, đánh đầu tấn công, tâng cầu - đá tấn công bằng mu bàn chân, một số bài tập phối hợp, một số chiến thuật đá đôi, đấu tập theo luật.
- Hiểu một số điểm cơ bản trong *Luật Đá cầu*.
- Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.
- Vận dụng được những hiểu biết về luật khi tập luyện và thi đấu.

**II - NỘI DUNG****1. Kỹ thuật**

a) **Ôn tập** : Một số động tác kỹ thuật đã học ở lớp 10 (tâng "búng" cầu, chuyền cầu,...).

**b) Học mới**

- *Di chuyển bước lướt* : Kỹ thuật bước lướt là kỹ thuật di chuyển rất quan trọng trong quá trình tập luyện và thi đấu đá cầu, thường được áp dụng để đỡ những quả bóng nhỏ gần lưới hoặc đá dọc hai biên. Áp dụng kỹ thuật di chuyển này vào các trường hợp nêu trên mang lại hiệu quả cao vì tốc độ di chuyển nhanh và hợp lý với những đường cầu rơi xa người mà bước đơn di chuyển không có hiệu quả.

+ *TTCB* : Hai chân đứng song song rộng bằng vai hoặc đứng chân trước chân sau, gối hơi khuỵu, trọng tâm hơi thấp, dòn đều vào giữa hai chân, người hơi đổ về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu, hai tay để cơ tự nhiên.

+ *Thực hiện động tác* : Từ TTCB, người tập dùng sức mạnh bật phát của chân thuận, phối hợp với chân còn lại bật mạnh đưa cơ thể lướt nhanh về hướng cầu rơi, khi tiếp đất chân không thuận làm trụ, chân thuận nhanh chóng

tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân với kỹ thuật "búng" cầu, "giật" cầu, tâng cầu nhịp 1... (tùy vào ý đồ của người đá cầu mà sử dụng kỹ thuật cho phù hợp). Trường hợp di chuyển về bên trái thì động tác kỹ thuật thực hiện ngược lại (H. 26).



Hình 26



Hình 27

+ *Kết thúc động tác* : Sau khi thực hiện xong động tác, nhanh chóng trở về tư thế ban đầu để thực hiện các động tác tiếp theo.

– *Tâng "giật" cầu* : Được sử dụng để xử lý những đường cầu thấp, rơi gần phía trước người tập.

+ *TTCB* : Tương tự như hình 26, song trọng tâm cơ thể hạ thấp hơn, lưng hơi khom, hai tay thả lỏng tự nhiên giữ thẳng bằng.

+ *Thực hiện động tác* : Khi đã xác định được điểm rơi của cầu (ở phía trước gần người), người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, người hơi khom và đưa chân sau (chân đá) về trước, bàn chân để song song với mặt sân để chuẩn bị tiếp xúc với cầu. Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 20 - 30cm, người tập nâng đùi vuông góc với thân trên dùng mu bàn chân tiếp xúc với cầu và "giật" cầu bay lên cao hơi chệch ra phía trước theo ý muốn. Khi "giật" cầu bằng chân không thuận phía trước, cần chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân sau (chân thuận) và cũng thực hiện các động tác như đã nêu ở trên (H. 27).

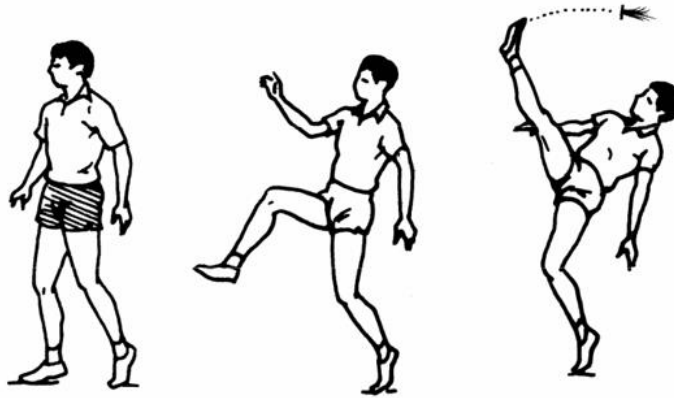
+ *Kết thúc động tác* : Khi người tập thực hiện xong động tác, nhanh chóng trở về tư thế ban đầu để chuẩn bị cho lần đá cầu tiếp theo.

**– Tầng cầu (nhịp 1) - đá tấn công bằng mu bàn chân**

Đây là kỹ thuật thường dùng trong đá đơn, khi đường cầu bay bổng về phía sau hay sang hai bên của cơ thể người tập dùng mu bàn chân để tầng cầu (lần chạm cầu thứ nhất). Sau đó đá tấn công bằng mu bàn chân.

+ *TTCB* : Tương tự như TTCB của động tác "búng" cầu và "giật" cầu, nhưng thân trên không gập mà thẳng lưng.

+ *Thực hiện kỹ thuật động tác* : Khi cầu bay bổng về phía sau hoặc sang hai bên, người tập chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trụ (chân trước), rồi xoay người theo cầu, chân đá nâng thẳng và cao về phía cầu, thân trên hơi ngả về sau theo hướng ngược lại để giữ thăng bằng. Người tập tiếp xúc với cầu, khi cầu còn ở độ cao khoảng 1,2 - 1,6m, lúc này người tập xoay nhẹ bàn chân sao cho mu bàn chân tiếp xúc đúng đế cầu, rồi vẩy cổ chân cho cầu bay bổng lên về phía lưới theo đường vòng cung, sau đó di chuyển đến vị trí thích hợp dùng mu bàn chân đá tấn công sang phía sân đối phương (H. 28).



**Hình 28**

+ *Kết thúc động tác* : Sau khi thực hiện động tác đá cầu tấn công sang sân đối phương, người tập nhanh chóng thu chân về tư thế ban đầu, để đón đỡ những đường cầu tiếp theo.

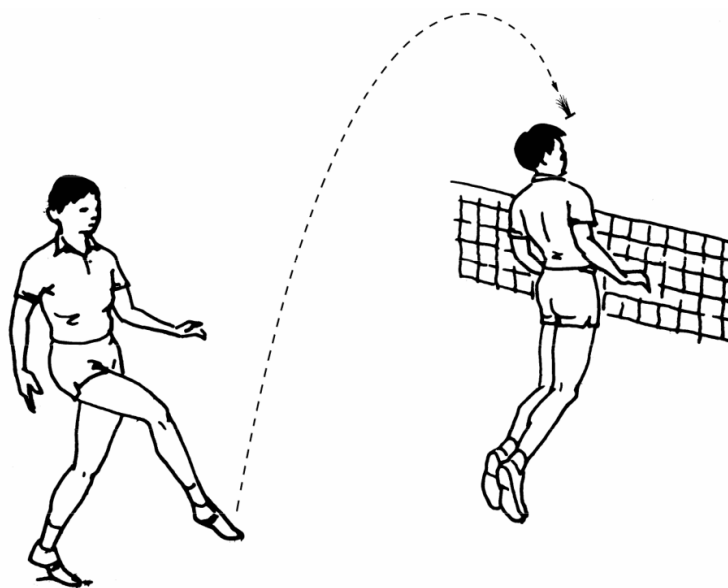
– **Đánh đầu tấn công** : Đây là loại kỹ thuật sử dụng phần diện tích của trán để tiếp xúc và điều khiển cầu khi cầu bay ở độ cao từ trán trở lên. Kỹ thuật này được sử dụng không chỉ trong phòng thủ mà cả trong tấn công. Tuy nhiên, trong đá cầu hiện đại ngày nay các VĐV ít sử dụng loại kỹ thuật này trong tấn công, vì hiệu quả

không cao. Họ thường sử dụng kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân và bằng lòng bàn chân.

+ *TTCB* : Đứng hai chân rộng bằng vai, mũi bàn chân đá (thuận) đặt sau gót chân trước khoảng nửa bàn chân. Đầu gối hơi khuyu, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều trên hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương.

+ *Thực hiện động tác* : Khi quả cầu bay ở độ cao khoảng 2m, cách lưới khoảng 0,5 - 1m. Người tập dùng sức của hai chân bật lên cao (hoặc có thể bước lên một bước rồi mới bật nhảy). Lúc này thân người uốn căng như hình cánh cung, hai tay đưa sang hai bên giữ thẳng bằng, mắt quan sát quả cầu. Khi cơ thể ở tư thế căng như hình cánh cung, các cơ lớn ở phía trước cơ thể được kéo dẫn ra sẽ tạo điều kiện giúp cho người tập gập mạnh đầu xuống khi chạm cầu. Quả cầu sau khi tiếp xúc với trán người đánh đầu sẽ bay cắm sang sân của đối phương (H. 29).

Người tập có thể kết hợp với lắc đầu sang bên phải hoặc bên trái, sử dụng phân thái dương tiếp xúc với đế cầu để làm đảo hướng bay của cầu, nhằm gây bất ngờ cho đối phương để giành điểm.



**Hình 29**

+ *Kết thúc động tác* : Sau khi kết thúc động tác đánh đầu tấn công, lúc hai chân người chơi chạm đất thì người chơi phải nhanh chóng trở về tư thế ban đầu để đón đỡ các đường cầu của đối phương đá sang.

## 2. Một số bài tập phối hợp

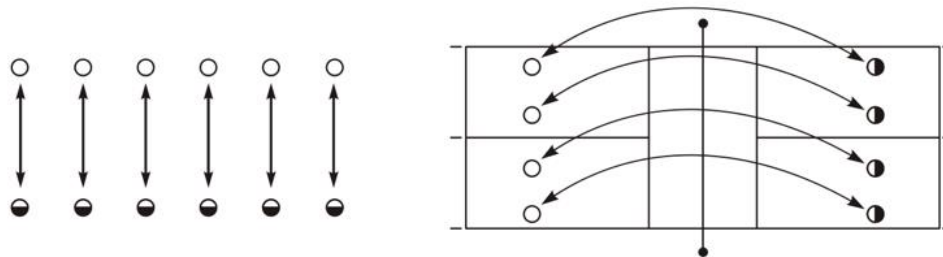
### – Di chuyển bước lướt - kết hợp với động tác "giật" cầu

+ Bài tập kỹ thuật không có cầu (động tác mô phỏng) : Sau khi giới thiệu kỹ thuật di chuyển bước lướt và kỹ thuật "giật" cầu thì cho HS tiến hành tập mô phỏng kỹ thuật này cho đến khi thuần thục.

+ Bài tập với cầu : GV chia thành các nhóm luyện tập (mỗi nhóm tập 2 người), một người phục vụ (đứng tung cầu), người kia thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt và tiếp xúc với cầu bằng động tác "giật" cầu, sau thời gian quy định thì đổi nội dung tập cho nhau.

– *Lưu ý* : Khi các em có cảm giác đúng về động tác, thì tăng dần yêu cầu bằng cách người tung cầu với tốc độ nhanh hơn hoặc tung cầu xa vị trí của người tập hơn,...

Đối với các em có trình độ tập luyện khá, GV nên cho tập vào trong sân (có lưới), đồng thời đưa ra yêu cầu cao hơn như người phục vụ sẽ không tung cầu nữa mà dùng chân chuyền cầu hoặc đá cầu sang cho người tập đỡ, người đỡ cầu dùng mu bàn chân để "giật" cầu, sau đó chuyền hoặc đá cầu sang sân cho người phục vụ. Cứ như vậy đến khi đạt được yêu cầu quy định (H. 30).



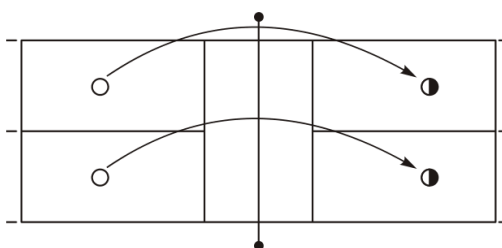
Hình 30

### – Tung cầu (nhịp 1) - đá tấn công bằng mu bàn chân

+ Bài tập kỹ thuật không có cầu (động tác mô phỏng) : Sau khi giới thiệu kỹ thuật tung cầu (nhịp 1) - đá tấn công bằng mu bàn chân thì cho HS tiến hành tập mô phỏng kỹ thuật này cho đến khi thuần thục.

+ Bài tập với cầu : GV chia số HS của lớp thành các nhóm luyện tập, tùy theo điều kiện sân tập mà phân chia cho hợp lý (mỗi nhóm có thể từ 2 - 4 HS). Lúc tập luyện một em đứng bên kia sân (giữa sân), các em còn lại đứng ở khu vực (giữa sân) bên này, làm động tác đá cầu qua lưới sang sân cho bạn cùng tập. Hai người

luân phiên nhau vừa tăng cầu nhịp 1 khi bạn mình đá sang, sau đó đá tấn công bằng mu chính diện sang cho đồng đội, cứ như vậy cho đến thời gian quy định (H. 31).



**Hình 31**

Đối với HS khá thì GV có thể đưa ra yêu cầu tăng độ khó của bài tập như : khi tăng cầu nhịp 1 ("búng" hoặc "giật" cầu) thì yêu cầu các em đưa cầu lên gần lưới để thực hiện kĩ thuật tấn công trên lưới - đây là kĩ thuật khó, nhưng hiệu quả giành điểm lại rất cao.

*Lưu ý :* GV có thể cho HS tiến hành tập đồng loạt ở ngoài sân tập, sau đó cho từng cặp luân phiên vào trong sân, nhằm xây dựng cảm giác chính xác đá cầu trong sân.

### **3. Một số chiến thuật trong thi đá đôi**

Để tăng uy lực trong thi đấu ta thường sử dụng một số chiến thuật sau :

#### **a) Phát cầu chuẩn, chính xác và tập trung vào những chỗ yếu của đối phương**

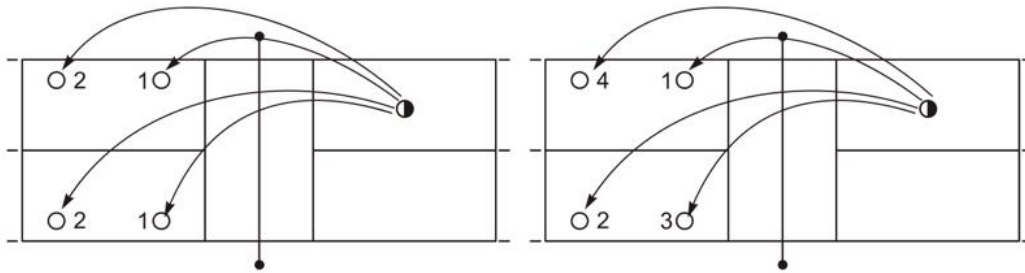
Nhằm gây khó khăn cho đối phương khi đỡ cầu nhịp 1 và hạn chế việc tổ chức phản công.

Trước khi phát cầu, người tập cần quan sát vị trí đứng của đối phương để lựa chọn quả phát cầu cho hợp lí. Nếu đối phương đứng gần vạch giới hạn phát cầu để đỡ cầu tức là đối phương đỡ cầu ngắn kém. Như vậy khả năng "búng", "giật" cầu... là yếu. Nếu đối phương đứng hơi lùi về cuối sân, thì khả năng đỡ cầu treo cao - sâu kém, đặc biệt đỡ đầu kém. Lúc đó người phát cầu chuẩn, chính xác vào điểm yếu của đối phương để gây cho đối phương lúng túng. Trường hợp đối phương là VĐV đỉnh cao, có kĩ thuật điều luyện, có khả năng tấn công ở mọi vị trí trên sân thì khi phát cầu, chiến thuật hợp lí nhất và hay được sử dụng là phát cầu thẳng vào người đối phương. Buộc họ phải dùng ngực hay đầu để đỡ quả phát cầu (trong lần chạm

cầu thứ nhất), nên cầu không thể dựng bồng lên ở khu vực sát lưới, vì vậy đối phương không thể thực hiện các kĩ thuật tấn công gây nguy hiểm cho mình (ở lần chạm cầu thứ hai).

**b) Người đá đá cầu dài, treo cầu cao - sâu về phía chân không thuận của người đỡ cầu rồi người đá cầu đột ngột đảo hướng đá tiếp nhằm gây bất ngờ, khó khăn cho đối phương**

Thực tế mọi người chơi đá cầu, kể cả VĐV rất hiếm khi sử dụng được các kĩ thuật tấn công đồng đều cả hai chân - thông thường có một chân đá tốt hơn, nên trong thi đấu đá đơn thường áp dụng chiến thuật đá những đường cầu dài liên tục, từ 3 - 4 lần về phía chân không thuận của đối phương (chân yếu của đối phương), để vừa đẩy đối phương về cuối sân, hạn chế những đường cầu tấn công của họ, vừa khiến cho đối phương tiêu hao về thể lực. Sau đó đột ngột sử dụng các đường cầu ngắn về phía góc gần lưới đối diện, gây bất ngờ cho đối phương, và giành điểm (H. 32, 33).



Hinh 32

Hinh 33

**c) Buộc đối phương phải di chuyển nhiều trên sân để tiêu hao thể lực**

Nhằm làm tiêu hao thể lực của đối phương. Khi sử dụng chiến thuật người tập phải áp dụng cách đá dài, ngắn liên tục vào các góc sân, buộc đối phương phải di chuyển nhiều để đón đỡ cầu gây cho đối phương lúng túng, hạn chế những đường cầu tấn công của họ.

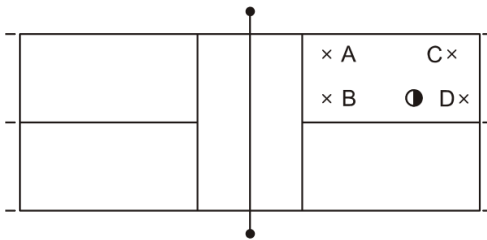
**d) Chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công ở mọi vị trí trên sân**

Muốn thực hiện chiến thuật này, người tập cần biết cách chọn đúng vị trí đỡ cầu của đối phương khi đá sang.

Lúc chuẩn bị đỡ phát cầu, người chơi ở ô 1 - Hình 34, đứng sát đường chia đôi sân 0,5m và cách đường biên ngang 1m, còn khi đứng ở ô 2 - Hình 35, thì người chơi đứng sát đường biên dọc 0,5m và cách đường biên ngang 1m.

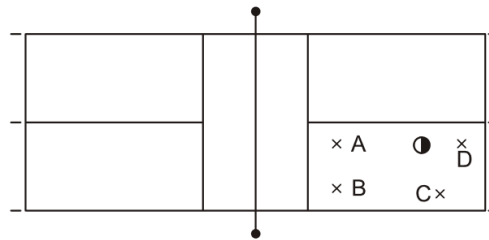
Khi đứng ở những vị trí trên, đối phương chỉ có thể phát cầu vào 4 điểm : A, B (đường cầu ngắn) và C, D (đường cầu dài). Trong đó điểm D rất dễ đá ra ngoài vì người đỡ đã đứng gần với điểm này.

Ba điểm : A, B, C còn lại người chơi sử dụng các kĩ thuật "búng" cầu, "giật" cầu, tâng cầu bằng mu bàn chân để đá cầu bay bổng về lưới, sau đó sử dụng các kĩ thuật tấn công, bật nhảy đệm cầu, thúc cầu, xiết cầu... (lần chạm thứ hai).



**Hình 34**

(Hình vẽ với người thuận chân phải)

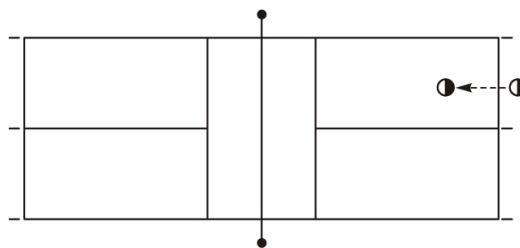


**Hình 35**

(Hình vẽ với người thuận chân trái)

Còn đối với bản thân người phát cầu thì sau khi phát cầu xong, phải nhanh chóng chọn vị trí thuận lợi để đón đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

Vị trí này thường là gần trung tâm sân, nhưng hơi lùi về sau khoảng 1m. Đứng ở vị trí này việc đỡ các đường cầu ngắn của đối phương đá sang là khá dễ dàng, đồng thời cũng khống chế được những đường cầu dài, treo cao - sâu (H. 36).



**Hình 36**

Khi đã đứng ở vị trí đỡ cầu thích hợp, người chơi phải chủ động đưa cầu lên sát lưới để sử dụng các kĩ thuật tấn công, với phương châm lợi dụng những đường cầu đá dễ của đối phương để tấn công lại họ.

Còn khi đối phương sử dụng các đường cầu gây khó khăn cho mình trong việc đưa cầu lên lưới như đá cầu vào đầu, vào ngực mình. Nếu như vậy thì sau khi đỡ cầu người chơi phải dùng các đường cầu đá vào các góc sân của đối phương.

Ngoài các chiến thuật cơ bản nêu trên, thì còn có một số các chiến thuật khác nữa, nhưng nó chỉ phù hợp với những người có đẳng cấp cao.



*Chú ý :*

+ Khi người tập đã khá thuần thục các kỹ thuật cơ bản của cá nhân, GV có thể tiến hành cho đấu tập, nhằm vừa để củng cố những kỹ thuật đã được học, đồng thời phát huy tính sáng tạo và khả năng của người tập.

+ Tuỳ theo sân tập và dụng cụ hiện có của nhà trường mà GV lựa chọn, tổ chức các hình thức thi đấu cho phù hợp với thực tế.

+ Nên tổ chức thi đấu đá cầu đơn trước, vì trong thi đấu đá đôi người tập đã phải thuần thục các kỹ thuật cơ bản cũng như khả năng phối hợp tổ chức phòng thủ và tấn công.

#### **4. Một số điểm trong Luật Đá cầu<sup>(1)</sup>**

##### **a) Thay người (Điều 8)**

– Được phép thay đấu thủ ở bất cứ thời điểm nào (được thay 3 đấu thủ trong một hiệp), theo yêu cầu của lãnh đạo hoặc đội trưởng của mỗi đội đối với trọng tài chính khi cầu dừng. Mỗi đội được đăng kí 3 đấu thủ dự bị ở nội dung đội còn các nội dung đơn, đôi không có đấu thủ dự bị.

– Trong thi đấu, khi trọng tài truất quyền thi đấu của một đấu thủ :

+ Ở nội dung đội thì đội đó được quyền thay đấu thủ nếu như đội đó chưa thực hiện thay người trong hiệp đấu đó. Nếu đã thực hiện thay người rồi thì bị xử thua.

+ Ở nội dung đôi và đơn thì đội đó bị xử thua.

##### **b) Bất thăm và khởi động (Điều 10)**

Trước khi thi đấu và trước khi bắt đầu vào hiệp thứ ba, hai bên bất thăm. Bên nào được thăm có quyền chọn sân hoặc cầu. Bên nào được chọn phần còn lại. Bên được thăm sẽ khởi động trước trong 2 phút, sau đó đến bên kia. Chỉ huấn luyện viên hoặc chỉ đạo viên mới được phép vào sân khởi động cùng với đấu thủ chính thức.

##### **c) Vị trí của các đấu thủ (Điều 11)**

– Khi bắt đầu trận đấu, các đấu thủ của mỗi đội phải đứng ở vị trí tương ứng trên phần sân của mình trong tư thế sẵn sàng.

---

(1) Trích Luật Đá cầu NXB TDTT, 2007.

---

– Đấu thủ phát cầu phải đặt chân trụ phía ngoài sân thi đấu ở khu giới hạn phát cầu.

– Đấu thủ bên đỡ phát cầu phải đứng trong phạm vi sân thi đấu của mình và được di chuyển tự do trong phần sân của mình.

– Vị trí đấu thủ trong thi đấu đôi và đội :

+ Phát cầu :

Thi đấu đôi : Khi một đấu thủ phát cầu, đấu thủ còn lại không được đứng trong đường tưởng tượng nối khu vực phát cầu hai bên và không được có những hành động lời nói làm ảnh hưởng đến sự tập trung của đối phương.

Thi đấu đội : Khi đấu thủ số 1 phát cầu, đấu thủ số 2 - 3 đứng trong sân (2 bên phải, 3 bên trái) và không được đứng trong đường tưởng tượng nối khu vực phát cầu hai bên.

+ Đỡ phát cầu đội : Phải đứng đúng vị trí 1 - 2 - 3 theo đăng kí (số 1 phải đứng gần đường biên ngang sân mình nhất và ở trong khoảng cách hình chiếu của số 2 và 3). Số 2 và 3 phải đứng gần lưới và đường biên dọc bên mình số 1.

### **III - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY**

#### **1. Hướng dẫn giảng dạy**

– Khi cho HS ôn lại những kĩ thuật đã học ở lớp 10, GV cần chú ý kiểm tra khả năng thực hiện kĩ thuật của từng HS, nếu còn sai sót thì sửa chữa, uốn nắn tiếp tục.

– Khi giảng dạy mỗi kĩ thuật mới, GV cần làm mẫu (động tác làm mẫu phải chính xác), kết hợp với giảng giải. Nội dung giảng giải, phân tích kĩ thuật, cần ngắn gọn đủ ý, nêu được tác dụng của từng kĩ thuật : Tư thế chuẩn bị, cách thực hiện và tư thế kết thúc động tác. Khi làm mẫu và giảng giải cần chọn vị trí đứng sao cho 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.