

2023

Tài liệu giảng dạy môn Bóng đá Futsal

Trần Đình Thành

UEH University

Citation:

Trần Đình T.(2023), "*Tài liệu giảng dạy môn Bóng đá Futsal*", eBook, UEH University

Available at <https://digital.lib.ueh.edu.vn/handle/UEH/76410>

This item is copyrighted and is made available here for research and educational purposes only. The author(s) retains copyright ownership of this item. Written permission to reuse, publish, or reproduce the item beyond the bounds of the Vietnam Law on Intellectual Property (i.e. Article 25, Section 1, Chapter 2) or applicable legal exemptions must be obtained from the author(s).

TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐỒNG ĐỘI

TÀI LIỆU GIẢNG DẠY

BÓNG ĐÁ Futsal



LƯU HÀNH NỘI BỘ
2023

LỜI MỞ ĐẦU

Bóng đá là một trong những môn thể thao sớm được du nhập vào Việt Nam. Trải qua hơn 100 năm tồn tại và phát triển, bóng đá đã trở thành môn thể thao phổ cập và đón nhận sự quan tâm rộng rãi của toàn xã hội. Người dân Việt Nam rất yêu thích bóng đá, luôn nhiệt thành cổ vũ và giành sự quan tâm đặc biệt đối với bóng đá. Bóng đá cũng là môn thể thao được phản ánh nhiều nhất trên các phương tiện thông tin đại chúng ở nước ta.

Bên cạnh việc nâng cao sức khỏe thể chất và văn hóa tinh thần cho nhân dân, bóng đá còn là phương tiện hữu hiệu góp phần củng cố khối đại đoàn kết toàn dân. Thành tích bóng đá ở cấp độ đội tuyển có ý nghĩa quan trọng trong việc phát huy tinh thần yêu nước, lòng tự hào dân tộc, góp phần nâng cao vị thế của đất nước trong quá trình hội nhập quốc tế. Vượt ra ngoài vai trò của một môn thể thao thuần túy, bóng đá đã hội tụ những yếu tố chính trị, xã hội và trở thành môn thể thao có ảnh hưởng sâu, rộng nhất.

Ngoài bóng đá, Bóng đá Futsal là môn học giáo dục thể chất trong các trường học rất được ưa thích và nhằm đáp ứng mục tiêu giáo dục, đào tạo con người phát triển toàn diện. Vì vậy cuốn sách này là tài liệu chủ yếu cung cấp những kiến thức cơ bản về hoạt động Bóng đá Futsal, trang bị cho sinh viên vốn kiến thức về Bóng đá Futsal để đạt hiệu quả hơn trong học tập.

Trong quá trình biên soạn chúng tôi đã sử dụng một số tài liệu trong và ngoài nước nhằm đáp ứng đầy đủ các kiến thức về Bóng đá Futsal.

Xin chân thành cảm ơn.

Chủ biên

Th.S TRẦN ĐÌNH THÀNH

MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN MÔN FUTSAL

4.1. Khái niệm và phân loại kỹ thuật môn Futsal

4.1.1. Khái niệm kỹ thuật môn Futsal

- Kỹ thuật bóng đá là chuỗi hành động và động tác được vận động viên sử dụng trong tập luyện và thi đấu.

- Kỹ thuật là nền tảng để hoàn thành phối hợp chiến thuật.

4.1.2. Phân loại kỹ thuật môn Futsal

Bóng đá là môn thể thao có động tác kỹ thuật tương đối phức tạp, kỹ thuật bóng đá được chia thành hai loại là kỹ thuật có bóng và kỹ thuật không bóng.

- Kỹ thuật không bóng: Đi bộ, chạy, động tác giả, xoay người...

- Kỹ thuật có bóng: Chuyên bóng, sút bóng, dẫn bóng, động tác giả ...

4.2. Đá bóng bằng lòng bàn chân

Là kỹ thuật đá bóng bằng lòng của chân. Ưu điểm nổi bật đó là diện tích tiếp xúc giữa bóng với chân lớn, bóng đá đi chính xác, có độ ổn định cao, dễ thực hiện. Nhưng do lúc đá bóng yêu cầu khi đùi lăng về trước đến một mức độ nhất định, phải mở và co gối, khiến biên độ giữa đùi và cẳng chân bị hạn chế, do đó lực khi đá bóng tương đối nhỏ.

4.2.1 Đá bằng lòng bàn chân với bóng cố định

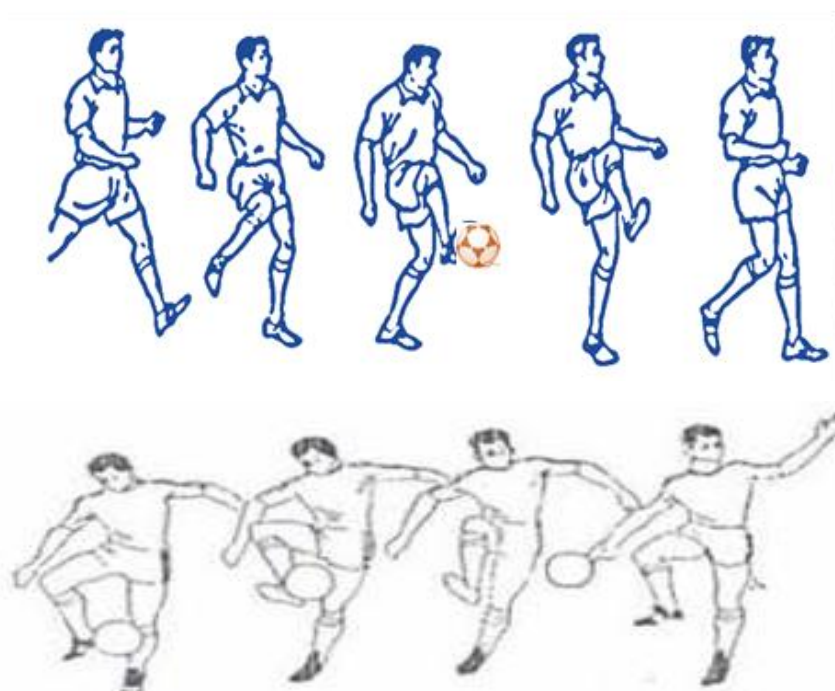
Chạy đà đường thẳng, bước cuối cùng trước khi đặt chân trụ nên hơi dài hơn, chân trụ đặt cách mặt bên của bóng khoảng 15cm, mũi chân đặt thẳng hướng định đá bóng, khớp gối của chân trụ hơi co. Lúc chân trụ đặt đất, đùi của chân sút bóng kéo theo cẳng chân lăng từ sau ra trước, trong quá trình lăng chân về trước, đùi hơi mở, khi lăng khớp gối gần đến hướng trên chính diện của bóng, cẳng chân thực hiện vung chân bột phát, trước khi tiếp xúc bóng đẩy theo gót chân về trước, khiến phần mặt phẳng do lòng bàn chân tạo nên hoặc do hướng bóng đá đi hình thành vuông góc, lòng bàn chân của chân đá bóng song song với mặt đất, mũi bàn chân hơi dựng, cẳng thẳng mang tính công năng của khớp gối giúp cố định hình dạng chân, sau khi tiếp xúc bóng, cơ thể di chuyển theo, đưa khớp hông về trước.



Hình 32 : Kỹ thuật đá lòng bàn chân

4.2.2. Đá bằng lòng với bóng trên không

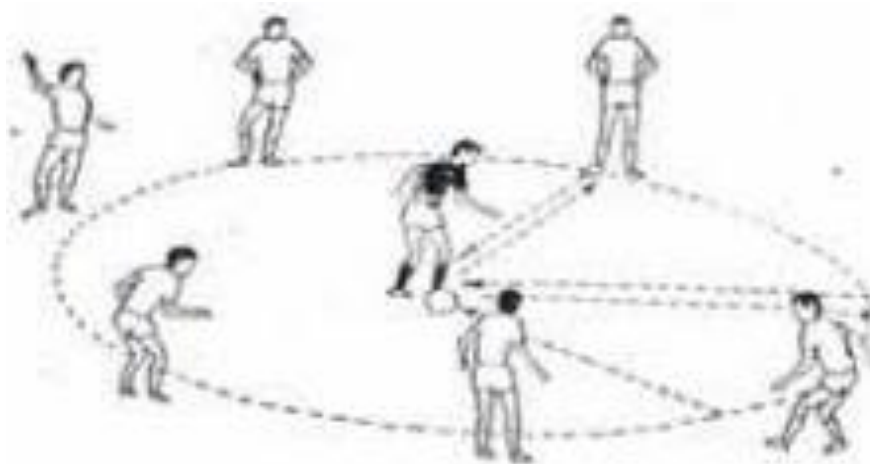
Căn cứ vào quỹ đạo và tốc độ bóng đến để di chuyển sao cho hợp lý, nhắc cao đồng thời mở đùi chân đá bóng, co căng chân kết hợp lảo đảo sau theo trục dọc cơ thể, lợi dụng lảo đảo chân từ sau ra trước theo trục dọc cơ thể của căng chân, khi lảo đảo đến mặt phẳng dọc cơ thể, tiếp xúc bóng, đá vào phần giữa sau quả bóng.



Hình 33 , 34 : Đá bằng lòng với bóng trên không

4.2.3. Đá bằng lòng với bóng di chuyển trên mặt đất từ nhiều hướng

Tại thời điểm chân tiếp xúc bóng, vị trí tương đối giữa chân trụ và bóng cơ bản tương tự như khi thực hiện động tác với bóng cố định. Hướng đá bóng nên được xem xét kỹ lưỡng bởi góc sút khi tiếp xúc bóng và tốc độ vận chuyển của bóng. Do hướng đến của bóng khác nhau, vùng chân lăng phần lớn dựa vào vùng chân bột phát của cẳng chân.



Hình 35: Đá bằng lòng với bóng di chuyển nhiều hướng

4.3. Giữ bóng bằng gan bàn chân (gầm bàn chân)

Do kỹ thuật giữ bóng bằng gan bàn chân rất dễ nắm, nên nó được sử dụng khá nhiều trong thi đấu bóng đá Futsal đối với các pha bóng sệt và bóng nửa nảy

4.3.1. Giữ bằng gan bàn chân với bóng lăn sệt

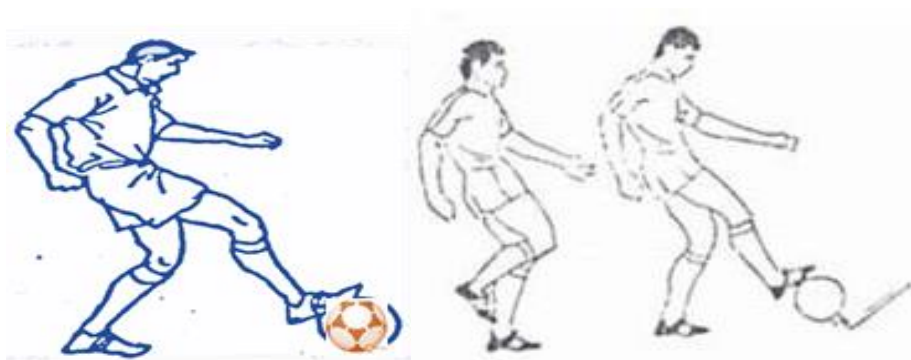
Cơ thể hướng về phía bóng đến, di chuyển về trước, chân trụ đặt ở bên cạnh bóng (hoặc trước, hoặc sau đều được), mũi chân hướng về phương bóng đến, hơi co khớp gối. Đồng thời nâng đùi chân đỡ bóng, hơi co khớp gối, lòng bàn chân và mặt đất hợp thành góc nhỏ hơn 45^0 (gót chân rời khỏi mặt đất), thường sử dụng lòng bàn chân trước tiếp xúc vào phần trên sau quả bóng. Tại thời điểm tiếp xúc bóng, uốn căng gan bàn chân nhằm khống chế bóng, hoặc căn cứ vào nhu cầu cần thiết, đẩy bóng về trước hay kéo bóng lại gần cơ thể trong khi giữ bóng.



Hình 36 : Giữ bằng gan bàn chân

4.3.2 Giữ bằng gan bàn chân với bóng nửa nảy

Căn cứ điểm rơi, di chuyển đón bóng kịp thời, chân trụ đặt ở phía sau bên của điểm rơi, mũi chân hướng về phía bóng đến, tại thời điểm bóng tiếp đất, sử dụng $\frac{1}{2}$ lòng bàn chân trước tiếp xúc vào giữa trên quả bóng, hơi duỗi gối, giữ bóng ở phía trước người. Nếu muốn đón bóng ở phía sau cạnh người, nên tiếp tục co gối tại thời điểm tiếp xúc, kéo bóng về, đồng thời kèm theo động tác xoay một góc trên 90^0 của chân trụ với $\frac{1}{2}$ lòng bàn chân trước làm trục chuyển động.



Hình 37 : Giữ bằng gan bàn chân với bóng nửa nảy

4.1 . Đá Bóng Bằng Mu Giữa Bàn Chân :

Là kiểu đá bóng cơ bản và thông dụng trong thi đấu . Kiểu đá này có nhiều ưu điểm là tạo cho đường bóng đi căng và chính xác , nó có ý nghĩa quan trọng trong sút bóng vào cầu môn hay phá bóng.

4.1.1. Giai đoạn chạy đà:

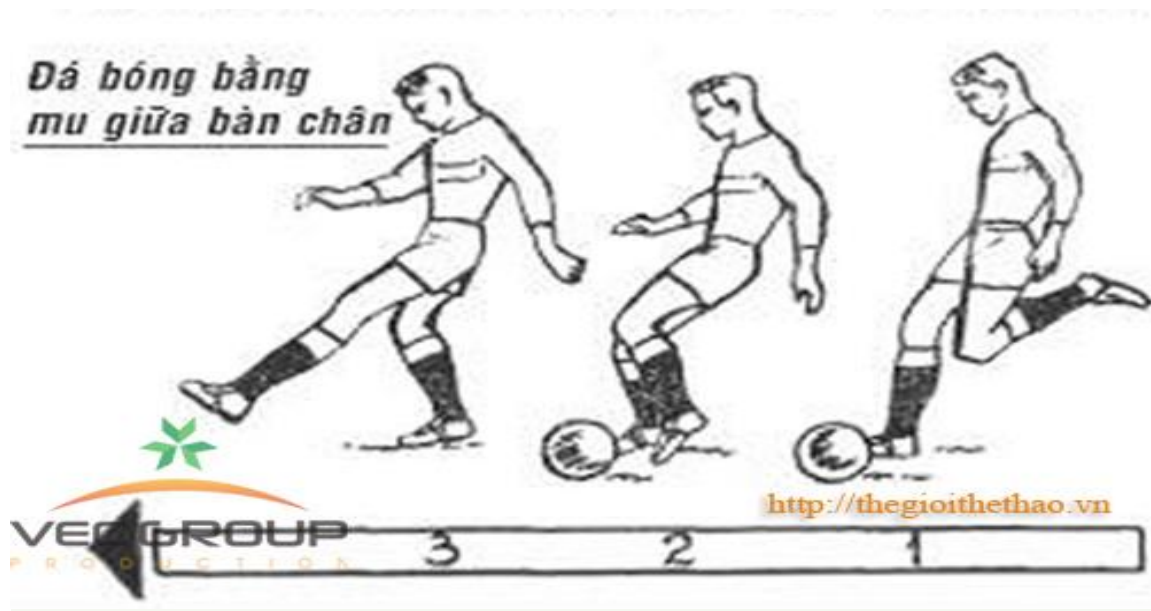
Đường chạy lấy đà thẳng với hướng đá bóng đi .Tốc độ chạy đà tăng dần để có tốc độ lớn khi đá bóng , bước cuối cùng bao giờ cũng dài hơn các bước trước để có thể đặt chân trụ thích hợp và có đủ thời gian lăng chân đá về sau . Biên độ động tác tay vung về cơ bản là lớn.

4.1.2. Giai đoạn đặt chân trụ:

Giai đoạn này tạo thành điểm tựa vững chắc của trọng tâm cơ thể để chân đá làm nhiệm vụ mấu chốt toàn bộ của động tác tiếp xúc bóng . Nếu cầu thủ đá chân phải thì đặt chân trái làm trụ sang bên trái của bóng và ngược lại . Động tác đặt chân từ gót , rồi chuyển sang cả bàn chân chống đất , cách bóng một bàn chân (10 đến 15 cm).

4.1.3. Giai đoạn vung chân lăng:

Là giai đoạn phát lực chủ yếu , tạo tốc độ vung chân lớn nhất để tác dụng lực vào bóng mạnh . Tốc độ vung chân lăng kết hợp với tốc độ chạy đà quyết định sức mạnh của động tác đá bóng . Sau khi chân lăng vung hết ra sau thì chuyển động ngược lại để đá bóng . Lúc này, chân trụ khụy xuống thêm một chút và căng chân trụ hơi đổ về trước nhằm giữ thăng bằng cơ thể.



4.1.4. Giai đoạn tiếp xúc bóng:

Là giai đoạn quan trọng nhất quyết định toàn bộ kỹ thuật đá bóng , mặc dù xảy ra trong một khoảng thời gian rất ngắn khi mu giữa bàn chân chạm bóng . Vị trí tiếp xúc chỉ rõ kiểu đá bóng và điều chủ yếu là bảo đảm độ chính xác và sức mạnh của động tác đá bóng , vị trí tiếp xúc của bàn chân với bóng là phần trên của bàn chân , kể từ các khớp ngón chân . Vị trí bóng được tiếp xúc là chính mặt sau của bóng làm cho lực đá từ bàn chân truyền qua bóng phải thông qua tâm bóng mà đẩy về phía trước . Chỉ có như vậy ,

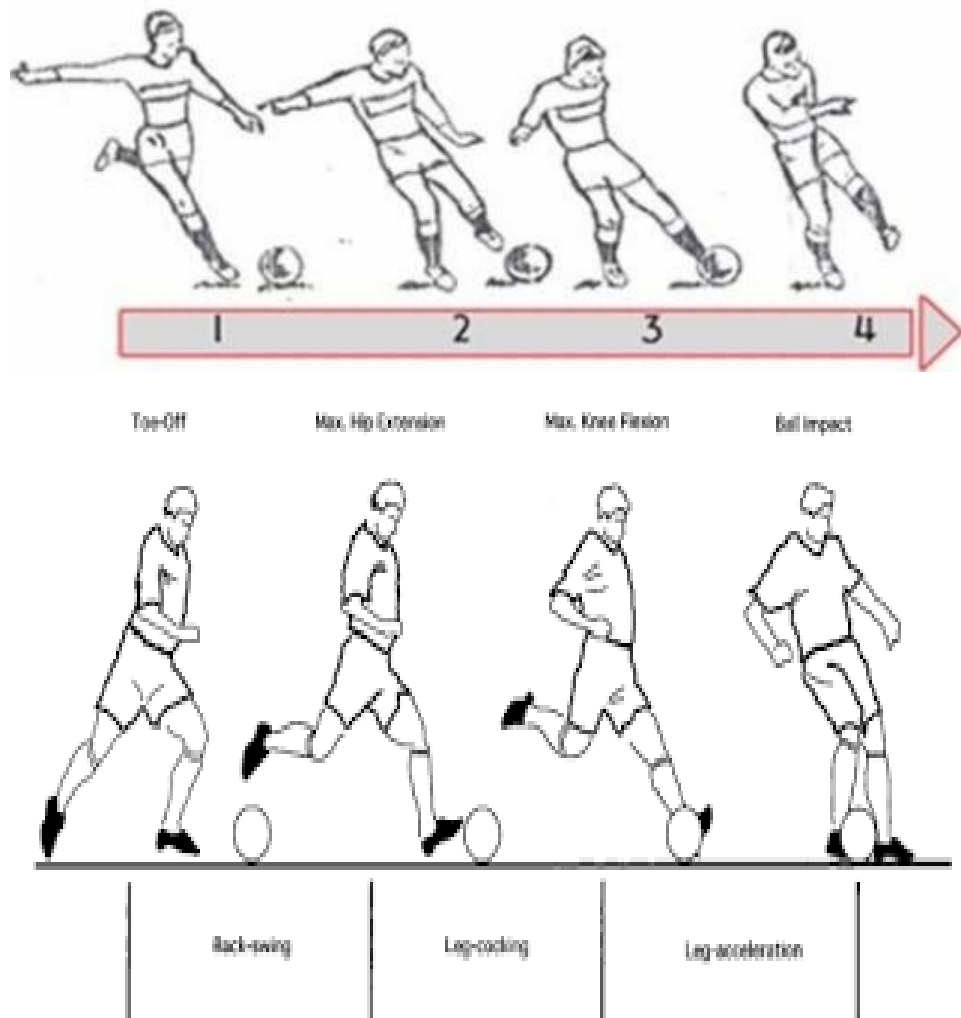
động tác đá mu giữa mới đảm bảo độ chính xác và đường bóng đi thẳng. .



4.1.5. Giai đoạn kết thúc :

Có tác dụng bảo đảm cho toàn bộ động tác được nhịp nhàng , thoải mái , tránh những động tác làm giật cục , có thể gây chấn thương . Khi thực hiện và kết thúc động tác , hai tay vung tự nhiên , thân người hơi đổ về trước và lao theo hướng bóng .





4.2 . Đá Bóng Bằng Mũi Giày :

Đây là kỹ thuật sử dụng mũi bàn chân tiếp xúc bóng, do khi đá bóng bằng mũi, tốc độ đi của bóng nhanh khác thường, do đó phương pháp này được dùng khá nhiều trong thi đấu bóng đá Futsal.

- Cầu thủ chạy đà thẳng hướng với phương đá bóng đi , tốc độ chạy đà nhanh dần . Tư thế thân khi chạy đà hơi ngả về trước (tuy nhiên , do đặc điểm vận

dụng kỹ thuật trong thi đấu , ít cầu thủ chạy đà dài và thậm chí không cần chạy đà) .

- Chân trụ đặt cạnh bóng cách chừng 10cm và lùi phía sau bóng 10 – 15cm . Đầu gối chân trụ khuỵu một chút để giữ thăng bằng .
- Động tác vung chân lăng được tiếp tục sau khi chân trụ đặt xuống , đồng thời khi sắp đưa về trước thì bàn chân (của chân lăng) đã co thẳng góc với cẳng chân và cố giữ tư thế này .
- Khi tiếp xúc với bóng , mũi chân chạm phía sau bóng , mũi chân có hướng đi lên trên , thân người khi đá ngã về trước .



4.3. Dẫn Bóng Bằng Mu Trong :

Được dùng tương đối phổ biến vì cầu thủ luôn luôn không chế được bóng dễ làm động tác chuyển hướng kết hợp với động tác giả .

- Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng giống như động tác đá bóng bằng mu trong .
- Khi dẫn bóng , chạy nhịp nhàng , bước chạy bình thường , mũi bàn chân (chân dẫn bóng) hơi xoay ra ngoài , hướng mu trong bàn chân về phía trước đồng thời cẳng chân hơi lấn duỗi ra , dùng mu trong bàn chân đẩy bóng về phía trước .





4.4. Dẫn Bóng Bằng Mu Ngoài :

Kiểu dẫn này tương đối nhanh và được sử dụng nhiều nhất khi có đối phương đuổi theo tranh cướp . Nếu đối phương ở bên trái thì dùng mu ngoài chân phải dẫn bóng và ngược lại .

- Vị trí tiếp bóng là mu ngoài bàn chân vào giữa và phía sau quả bóng .
- Tư thế dẫn bóng như chạy bình thường , người hơi đổ về trước , biên độ bước chạy không nên quá lớn, nhấc chân dẫn bóng, hơi co khớp gối, đẩy khớp hông về trước, mũi chân xoay vào trong theo trục dọc cơ thể, mu ngoài hướng về phương bóng đến, trước khi chân dẫn bóng chạm đất .



