

VỤ THỂ DỤC THỂ THAO QUÂN CHÚNG

GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN ĐÁ CẦU



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

VỤ THỂ DỤC THỂ THAO QUÂN CHÚNG

**GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN
ĐÁ CẦU**

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2003

Chương I

KỸ THUẬT ĐÁ CẦU VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

I. KỸ THUẬT PHÁT CẦU

Phát cầu là một trong những kỹ thuật cơ bản của đá cầu. Ngoài mục đích đưa cầu vào cuộc đấu, phát cầu còn là một trong những kỹ thuật tấn công để giành điểm trực tiếp hay gián tiếp. Kỹ thuật này được thực hiện ở khu vực phát cầu, phía sau đường biên ngang cuối sân. Căn cứ vào vị trí của mu bàn chân khi tiếp xúc với cầu và tư thế cơ thể khi phát cầu, có thể chia kỹ thuật phát cầu thành 4 loại sau:

- Phát cầu thấp chân chính diện;
- Phát cầu thấp chân nghiêng mình;

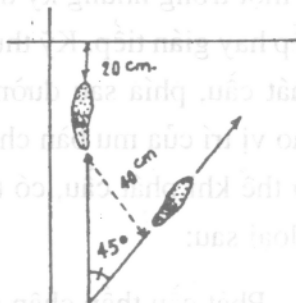
- Phát cầu cao chân chính diện;
- Phát cầu cao chân nghiêng mình.

1. PHÁT CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN

Là kỹ thuật được sử dụng nhiều nhất trong thi đấu và tập luyện để đưa cầu vào cuộc.

a - Tư thế chuẩn bị

Vận động viên đứng ở tư thế chân trước, chân sau (chân phát cầu để phía sau). Bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang, mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20cm và mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20cm. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp thành một góc khoảng 45° và 2 gót chân cách nhau khoảng 40cm (hình 1). Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom. Tay cùng bên với chân phía sau gập khuỷu tay để bàn tay ngửa ở trước bụng, ngón trỏ và ngón giữa để ở phía dưới



Hình 1

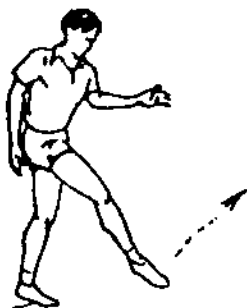
đế cầu, còn ngón cái đặt lên trên đế cầu. Tay còn lại để thả lỏng tự nhiên, mắt quan sát đối phương (hình 2).

b - Thực hiện kỹ thuật

Tay cầm cầu tung nhẹ cầu lên cao ngang tầm mắt, hơi chệch về phía trước, sao cho



Hình 2



Hình 3

điểm rơi của cầu cách mũi bàn chân sau khoảng 50cm. Khi cầu rơi xuống, chân phía sau lăng về trước duỗi căng chân và bàn chân để mu bàn chân tiếp xúc với cầu, khi cách mặt sân khoảng 20 - 30 cm (hình 3).

c - Kết thúc

Khi chạm cầu, chân đá dừng lại đột ngột, mu bàn chân vẩy nhẹ. Sau khi chân đá tiếp đất, vận động viên di chuyển vào trung tâm sân để chuẩn bị đỡ cầu của đối phương đá sang.

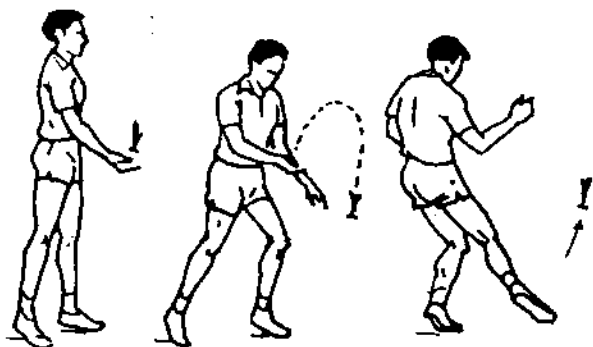
2. PHÁT CẦU THẤP CHÂN NGHIÊNG MÌNH

a - Tư thế chuẩn bị

Nhìn chung tương tự như phát cầu thấp chân chính diện, song bàn chân trước hợp với biên ngang một góc khoảng 45° , và mũi bàn chân cách đường giới hạn phát cầu sâu hơn (40cm), thân trên xoay sang phải (nếu chân thuận là chân phải) tới mức trục vai gần như vuông góc với đường biên ngang.

b - Thực hiện kỹ thuật

Tay cầm cầu tung cầu chéo ra trước, sang phải về phía chân đá sao cho điểm rơi của cầu cách mũi bàn chân đá khoảng 50 - 80cm. Khi 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 cầu cách mặt sân khoảng 20 - 30cm (hình 4).



Hình 4

c - Kết thúc

Sau khi tiếp xúc với cầu, vận động viên nhanh chóng di chuyển vào trung tâm sân để chuẩn bị đón đỡ đường cầu đối phương đá sang.

3. PHÁT CẦU CAO CHÂN CHÍNH DIỆN

a - Tư thế chuẩn bị

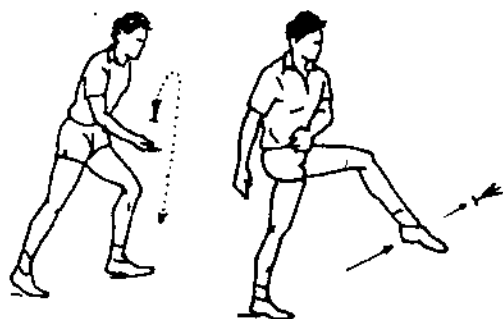
Giống như phát cầu thấp chân chính diện.

b - Thực hiện kỹ thuật

Giống như phát cầu thấp chân chính diện song chỉ khác là khi lăng chân về trước thì đùi được nâng lên cao hơn và mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 60 - 70cm (hình 5).

c - Kết thúc

Giống như phát cầu thấp chân chính diện.



Hình 5

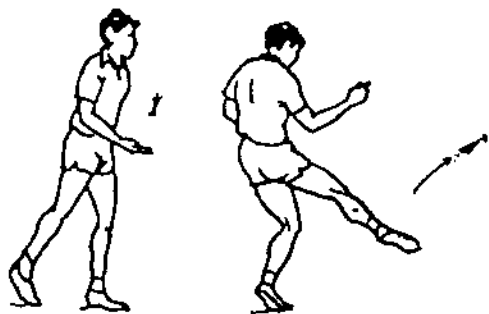
4. PHÁT CẦU CAO CHÂN NGHIÊNG MÌNH

a - Tư thế chuẩn bị

Tương tự như tư thế phát cầu thấp chân nghiêng mình.

b - Thực hiện kỹ thuật

Giống như phát cầu thấp chân nghiêng mình, song chỉ khác là cầu được tung chéo ra trước, về phía chân đá và cách người khoảng



Hình 6

1m. Khi cầu rơi xuống, thân trên nghiêng nhiều hơn để cho mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 1 - 1,2m (đối với nam), còn với nữ thì thấp hơn (hình 6).

5. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Để giúp vận động viên nắm vững và thực hiện được động tác phát cầu đúng, huấn luyện viên cần cho người học thực hiện tuần tự các bước sau:

a - Tập tung cầu

Vận động viên đứng theo sơ đồ vẽ trên sân (hình 7) và thực hiện động tác tung cầu lên cao ngang tầm mắt (chú ý không thả cầu từ trên cao xuống) sao cho khi cầu rơi xuống nằm trong khu vực được tạo bởi hai trục bàn chân và cách mũi chân sau (chân đá) khoảng 50 - 60cm.



Hình 7

Khi đã tập quen, vận động viên được chuyển sang tập tung cầu trong điều kiện bình thường (không có sơ đồ vẽ trên sân), song phải bảo đảm các yêu cầu như ở trên.

b - Tập lăng chân đá

Vận động viên đứng theo sơ đồ vẽ trên sân (hình 7) và tập làm động tác lăng chân đá vào quả cầu tưởng tượng, cách mình khoảng 50cm. Khi đá cần lưu ý giữ nguyên hoặc chỉ hơi xoay chân trụ, động tác lăng chân cần đúng hướng và không làm cho cơ thể bị mất thăng bằng.

Cần tránh thói quen bước chân trước lên một bước, sau đó mới thực hiện lăng chân. Làm như vậy dễ dẫn tới sai lầm là giẫm chân vào vạch giới hạn khu vực phát cầu và bị mất điểm.

c - Tập tiếp xúc với cầu

Đầu tiên có thể treo cầu cách mặt sân khoảng 20 - 30cm và 70 - 80cm (phát cầu cao chân) cho vận động viên đứng ở tư thế chuẩn bị và thực hiện động tác đá. Khi tập đá cần lưu ý dùng bàn chân lại đột ngột ngay sau khi tiếp xúc cầu, chứ không lảng chân theo. Việc lảng cả chân theo sẽ làm cầu đi không căng, người dễ bị chao đảo mất thăng bằng, gây khó khăn cho việc di chuyển nhanh vào trung tâm sân.

Khi thực hiện động tác đá cầu ở vị trí cố định đã thành thạo thì cho vận động viên tự tung cầu và thực hiện động tác phát cầu.

Lúc này cần lưu ý sự phối hợp giữa tay tung cầu và chân đá sao cho nhịp nhàng, đúng lúc. Mắt phải nhìn xuống đúng thời điểm tiếp xúc cầu để không bị đá trượt, sau khi đá cơ thể không bị mất thăng bằng.

Khi tập phát cầu, đầu tiên vận động viên phải tập để nắm thật vững kỹ thuật và thực hiện thành thạo kiểu phát cầu thấp chân chính diện. Tiếp đó, trên cơ sở kỹ năng đã có mới tập các kỹ thuật phát cầu khác khó hơn như: phát cầu cao chân chính diện, phát cầu thấp chân nghiêng mình và phát cầu cao chân nghiêng mình.

II. KỸ THUẬT ĐÁ ĐÙI

Đá đùi là một trong những kỹ thuật cơ bản của đá cầu, trong đó vận động viên sử dụng phần diện tích mặt trên của đùi, khoảng 1/3 từ đầu gối tới háng để tiếp xúc và điều khiển những đường cầu bay ngang tầm với bụng, phía trước cơ thể.

Kỹ thuật này chủ yếu được sử dụng trong phòng ngự của đá đơn, đá đôi và được thực hiện ở 3 dạng chính sau:

- Đỡ cầu;
- Chuyển cầu;
- Tang cầu nhịp một để tấn công.

1. ĐỖ CẦU

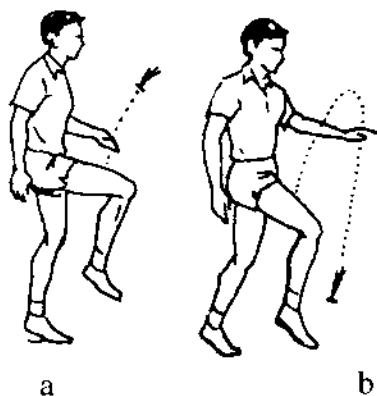
a - Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, mũi bàn chân thuận đặt sau gót chân trước khoảng 1/2 bàn chân. Hai đầu gối hơi khuyu, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương.

b - Thực hiện kỹ thuật

- Đỡ bằng chân thuận để đá bằng mu chân thuận:

- Khi cầu bay tới, vận động viên chuyển trọng tâm cơ thể vào chân trước, chân đá (chân sau) lăng nhẹ về trước lên trên kết hợp với gập gối, sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu. Khi chạm cầu, đùi đánh nhẹ lên và hơi hướng ra phía ngoài để cầu nảy

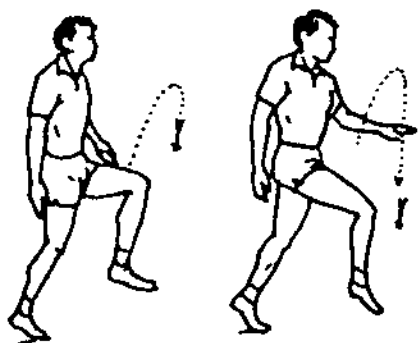


Hình 8

lên ngang tầm mắt và rơi xuống hơi chệch bên ngoài chân đá, nhằm tạo thuận lợi cho động tác tiếp theo của chân này (hình 8).

- *Đỡ cầu bằng chân không thuận để đá bằng mu bàn chân thuận.*

Khi cầu bay tới, vận động viên cần bước chân sau lên (chân đá, thuận) hoặc lùi chân trước xuống, chuyển trọng tâm cơ thể vào chân thuận. Chân không thuận gập gối lăng ra trước lên trên tiếp xúc với cầu như ở phần trên song không hướng ra phía ngoài mà hơi hướng vào trong (sang phía chân thuận) để hướng cầu rơi sang phía chân thuận nhằm tạo điều kiện cho chân thuận sử dụng kỹ thuật đá tiếp theo (hình 9).



Hình 9

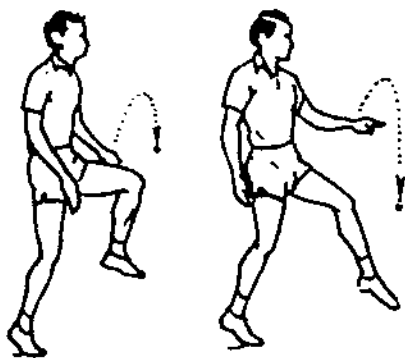
- Đỡ cầu bằng chân không thuận để đá cầu bằng mu bàn chân không thuận.

Khi cầu bay tới, vận động viên cần bước chân sau lên hoặc lùi chân trước xuống. Chuyển trọng tâm cơ thể vào chân

thuận, chân không thuận gập gối lãng ra trước lên trên tiếp xúc với cầu như ở phần trên song hơi hướng ra ngoài (về phía chân không thuận) để tạo điều kiện thuận lợi cho lần đá tiếp theo của chân này (hình 10).

c - Kết thúc

Sau khi tiếp xúc cầu, chân đá thu nhanh về vị trí ban đầu để sử dụng các kỹ thuật đá cầu tiếp theo.



Hình 10

2. CHUYỀN CẦU

a - Tư thế chuẩn bị

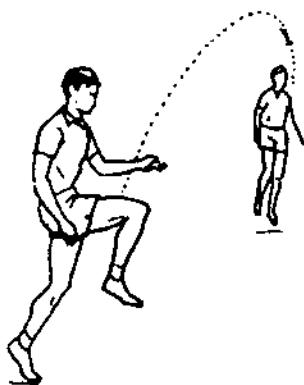
Tương tự như phân đồ cầu.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi cầu bay tới, hoặc sau lần đỡ dúi thứ nhất, vận động viên chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước. Chân đá (chân sau) gập gối lẳng mạnh ra trước lên trên, đầu gối được nâng cao hơn để thúc cầu bay về phía trước, sao cho quả cầu bay bổng lên cao khoảng 2 - 2,5m rồi rơi xuống về phía đồng đội.

c - Kết thúc

Sau khi đá chuyền cầu, chân đá nhanh chóng tiếp đất và vận động viên di chuyển về phía đồng đội để hỗ trợ khi cần thiết (hình 11).



Hình 11

3. TĂNG CẦU NHỊP MỘT ĐỂ TẤN CÔNG (TRONG ĐÁ ĐƠN)

a - Tư thế chuẩn bị

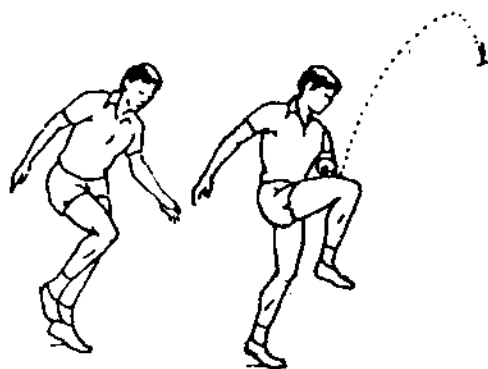
Tương tự như ở phần đỡ cầu song trọng tâm cơ thể thấp hơn, lưng gập nhiều hơn để tạo điều kiện cho tập trung sức làm động tác tăng cầu.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi cầu bay tới, vận động viên chuyển trọng tâm cơ thể vào mũi bàn chân trước, sau đó kết hợp với việc bật nhảy lên, chân đá gập gối đưa ra trước - lên trên để tiếp xúc với cầu sao cho cầu sau khi tiếp xúc bay lên cao 3 - 4cm rồi rơi xuống sát gần lưới bên sân mình, để tạo thuận lợi cho việc thực hiện các kỹ thuật tấn công dứt điểm tiếp theo.

c - Kết thúc

Sau khi kết thúc mạnh đù tăng cầu, vận động viên cần nhanh chóng trở về tư thế ban đầu và di chuyển tới



Hình 12

vị trí cầu rơi, để thực hiện các kỹ thuật tấn công dứt điểm tiếp theo (hình 12).

4. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Để giúp vận động viên nắm vững và thực hiện tốt kỹ thuật đá đùi, huấn luyện viên nên cho vận động viên tập tuần tự theo các bước sau:

a - Tập tâng cầu bằng đùi

Trước tiên cần cho vận động viên tập mô phỏng kỹ thuật tâng cầu bằng đùi tại chỗ rồi di chuyển khi không có cầu. Tập tuần tự từ chân thuận tới chân không thuận, rồi sau đó kết hợp làm động tác tâng cả hai chân luân phiên.

Sau khi nắm và thực hiện đúng những yêu cầu cơ bản khi không có cầu, vận động viên chuyển sang bước hai.

b - Tập kỹ thuật khi có cầu

Khi tập với cầu, vận động viên tự tung cầu rồi dùng đùi tâng lên. Khi tập tâng cầu cần lưu ý là lưng phải hơi thẳng chứ không khom như khi đỡ, mắt cần quan sát đường cầu lên xuống để phối hợp với chân đá cho nhịp nhàng, chân đá khi nhấc lên phải gấp gối và đùi của chân đá phải gần như vuông góc với thân trên, đầu gối không bị mở ra ngoài hay vặn vào trong để giữ cho hướng cầu bay thẳng lên chứ không bay nghiêng, lệch sang hai bên.

Khi tập tăng cầu, thân người từ từ xoay theo hướng cầu để điều chỉnh giúp cho động tác của chân đá chạm cầu đúng. Tránh xoay, vặn, nghiêng thân người đột ngột làm ảnh hưởng tới việc tăng cầu, khiến cho cầu bay vọt đi chệch hướng.

Các lỗi thường mắc khi tập tăng cầu là:

+ Động tác tung cầu không rõ ràng hoặc vừa tung vừa nhấc đùi lên theo luôn, nên khi đùi ở vị trí vuông góc với thân trên thì cầu chưa kịp rơi xuống.

+ Mắt chỉ nhìn vào đùi (của chân đá) mà không nhìn cầu nên động tác tiếp cầu không chính xác.

+ Thân trên không thẳng mà cong vẹo làm ảnh hưởng tới sự thẳng bằng của cơ thể khi thực hiện động tác.

Sau một thời gian tập, huấn luyện viên cần kiểm tra mức độ thành thạo của vận động viên. Nếu vận động viên thực hiện tăng cầu bằng chân thuận đạt 50 lần không rơi, tăng cầu bằng chân không thuận đạt 30 lần không rơi, tăng cầu bằng hai chân luân phiên đạt 70 - 80 lần không rơi thì được coi là nắm vững kỹ thuật.

c - Tập chuyên cầu

Huấn luyện viên và vận động viên đứng đối diện, cách nhau khoảng 2,5m. Huấn luyện viên tung cầu cho

vận động viên đỡ cầu bằng đùi (chân thuận hoặc chân không thuận) sau đó tiếp tục thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng đùi sao cho quả cầu bay vòng cung về phía trước mặt huấn luyện viên. Huấn luyện viên bắt lấy cầu và lại tung tiếp cho vận động viên tập.

Tập đến khi kỹ thuật thành thục và đạt hiệu quả 10/10 mới được coi là đạt yêu cầu. Vì trong chuyền cầu không được phép chuyền sai, chuyền hỏng.

III. KỸ THUẬT ĐỖ NGỰC

Kỹ thuật đỡ ngực là một trong những kỹ thuật cơ bản của đá cầu, nó sử dụng phần diện tích trước ngực từ 2 núm vú đến xương quai xanh) để khống chế những đường cầu của đối phương đá sang ở tầm trên hông và dưới đầu, hoặc để chắn những đường cầu khi đối phương cúp cầu, vót cầu ở sát trên lưới. Đôi khi trong những tình huống bất ngờ có thể sử dụng trong tấn công, song không nhiều và hiệu quả không cao.

Trong thi đấu, kỹ thuật đỡ ngực thường được sử dụng theo các dạng sau:

- Đỡ cầu bằng ngực;
- Chắn cầu bằng ngực;
- Đánh ngực tấn công.

1. ĐỖ CẦU BẰNG NGỰC

a - Tư thế chuẩn bị

Giống như phần tư thế chuẩn bị phát cầu.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi quan sát thấy cầu bay tới cách ngực khoảng 50 - 60cm, cần nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể ra chân sau (chân trước duỗi thẳng, chân sau hơi gập gối) thân người hơi ngả về sau và hơi xoay sang một bên, hai tay để thả lỏng tự nhiên. Khi cầu cách ngực khoảng 10cm thì đập mạnh chân sau hất nhẹ ngực đưa thân trên chuyển động ra trước, để phần trước ngực tiếp xúc với cầu sao cho quả cầu bật ra về phía chân đá cách người khoảng 70 - 80cm. Thông thường nếu chân đá là chân phải thì tiếp xúc với cầu ở phần ngực trái và ngược lại.

c - Kết thúc

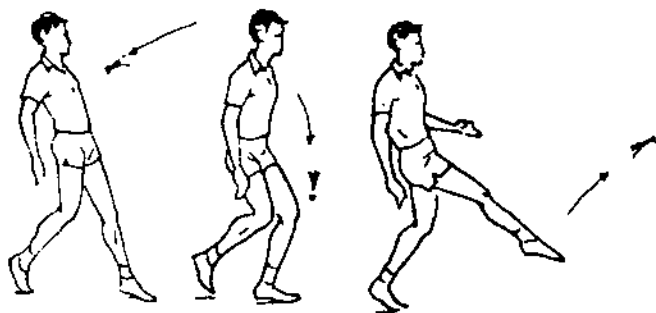
Sau khi cầu bật ra theo ý muốn, vận động viên chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước và nhanh chóng sử dụng các kỹ thuật đá cầu khác (hình 13).

2. CHẤM CẦU BẰNG NGỰC

a - Tư thế chuẩn bị

Đứng cách lưới khoảng 30 - 40cm, hai bàn chân tách

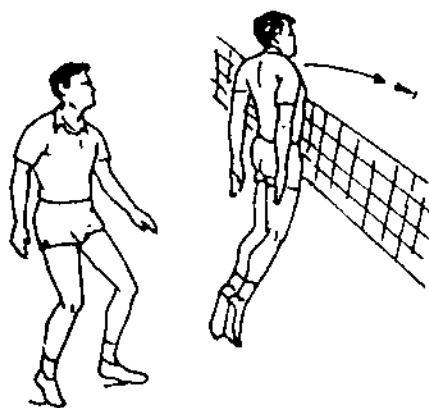
rộng bằng vai, mặt hướng vào lưới để quan sát đối phương, trọng tâm của cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay duỗi để tự nhiên.



Hình 13

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi quan sát thấy cầu của đối phương đã sang hoặc đối phương sắp thực hiện các kỹ thuật tấn công ở gần lưới, vận động viên nhanh chóng khuyu gối hạ thấp trọng tâm cơ thể, mắt tập trung quan sát đối phương để phán đoán đúng tầm và hướng cầu bay sang, sau đó bật nhảy thẳng đứng, ngực ưỡn, hai tay đưa sang ngang hoặc về sau, để toàn bộ phần ngực chắn lấy đường cầu đối phương, làm cho quả cầu bật lại rơi về phía sân của họ.



Hình 14

đỡ cầu của đối phương (hình 14).

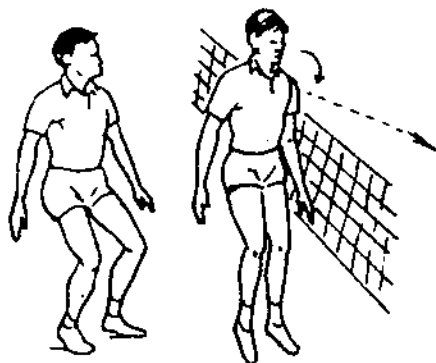
3. ĐÁNH NGỰC TẤN CÔNG

a - Tư thế chuẩn bị

Tương tự như chắn cầu bằng ngực.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi quả cầu do bản thân vận động viên đá dựng lên hay do đồng đội chuyền



Hình 15

c - Kết thúc

Sau khi chắn cầu xong, hai chân tiếp đất, vận động viên cần chú ý không để bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể chạm vào lưới (sẽ bị mất điểm) và nhanh chóng di chuyển về sau, để chuẩn bị đón

cho đang lơ lửng trên lưới (cách mép trên lưới khoảng 20cm), vận động viên kiễng gót hay bật nhảy lên cao xoay thân trên sang phải hoặc trái rồi dùng ngực (phải hoặc trái) hất mạnh cho cầu bay qua lưới.

c - Kết thúc

Tương tự như chấn cầu bằng ngực (hình 15).

4. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Để giúp vận động viên nắm và vận dụng được kỹ thuật đỡ ngực tốt, huấn luyện viên nên tiến hành giảng dạy tuần tự các bước sau:

a - Tập đỡ cầu bằng ngực

Bố trí vận động viên đứng thành hai hàng đối diện nhau cách nhau khoảng 2m và yêu cầu vận động viên đứng đúng tư thế chuẩn bị, tự tập mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực tại chỗ.

Sau đó tập với cầu, khi tập huấn luyện viên sẽ quan sát và sửa cho vận động viên. Lúc này cần đặc biệt lưu ý đến tư thế chuẩn bị và động tác kỹ thuật đỡ ngực vì đây là hai khâu cơ bản có ảnh hưởng quyết định tới thực hiện kỹ thuật động tác.

Nếu đứng sai tư thế chuẩn bị thì vẫn có khả năng thực

hiện được kỹ thuật, song dễ bị mất thăng bằng, chân trụ không vững làm ảnh hưởng tới động tác tiếp theo.

Nếu không dùng ngực phía khác bên chân đá để đỡ cầu, thì cầu bay ra không chuẩn làm ảnh hưởng tới động tác sau đó. Ngoài ra việc dùng sức đánh ngực mạnh hay nhẹ cũng ảnh hưởng tới đường cầu bay ra. Cần dùng sức hợp lý để cầu nảy về phía trước của chân đá khoảng 1m.

Cũng có thể vẽ trên sân một vòng tròn quy định điểm cầu rơi sau khi đỡ ngực. Nếu đỡ đạt yêu cầu 7/10 quả thì coi như hoàn thành tốt giai đoạn đầu và có thể chuyển sang tập phối hợp giữa đỡ ngực và đá cầu (bằng má ngoài, mu giữa...).

Lúc này vận động viên và huấn luyện viên đứng đối diện nhau, cách nhau khoảng 3m, huấn luyện viên tung cầu cho vận động viên tập đỡ cầu bằng ngực, ban đầu tung cầu chuẩn vào ngực với tốc độ trung bình, sau đó tung nhanh (kết hợp với dài, ngắn và sang hai bên) để buộc người đỡ phải di chuyển, chọn địa điểm thích hợp để dùng ngực đỡ cầu và tiếp đó đá lại cho huấn luyện viên.

b - Tập chắn cầu bằng ngực

Huấn luyện viên cho vận động viên đứng ở tư thế chuẩn bị mặt hướng vào lưới và cách lưới khoảng 40cm

và tự làm động tác bật nhảy thẳng người lên cao, để ngực vượt lên trên lưới 10-20cm rồi khi tiếp sân thì lùi về sau.

Khi tập cần lưu ý vận động viên giữ đúng khoảng cách với lưới, phải bật thẳng lên cao chứ không lao ra phía trước, vì như vậy sẽ chạm vào lưới - mất điểm.

Khi nhảy, hai tay để tự nhiên thẳng theo mép quần hoặc hơi đưa tay ra phía sau để tránh chạm vào lưới.

Khi tiếp đất cần phải giữ thẳng bằng và lùi về sau để khỏi chạm lưới và chuẩn bị đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

Khi vận động viên đã nắm được kỹ thuật và bật nhảy sát lưới tốt, huấn luyện viên đứng trên ghế ở bên kia lưới làm động tác ném cầu từ trên xuống để vận động viên tập bật nhảy chắn cầu bằng ngực. Lúc này cần nhắc nhở vận động viên phải dùng mắt quan sát hướng cầu bay tới, để nhảy lên kịp thời. Khi nhảy lên cần uốn căng ngực, để cầu nảy ra rơi sang bên kia lưới. Bật nhảy chắn cầu được 7/10 lần là đạt yêu cầu.

c - Tập đánh ngực tấn công

Huấn luyện viên tung cầu bổng rơi sát lưới, vận động viên nhảy lên, xoay thân trên lấy đà sau đó hất ngực ra trước đánh cầu sang sân đối phương. Nếu thực hiện được 7/10 lần là tốt.

IV. KỸ THUẬT ĐÁ MÁ TRONG

Đây là kỹ thuật dùng má trong bàn chân (phần diện tích hình tam giác mà ba đỉnh là ngón cái, mắt cá trong và gót chân) để tiếp xúc và điều khiển cầu, khi cầu rơi vào khoảng giữa của hai chân và phía dưới bụng. Trước đây khi trình độ đá cầu của các vận động viên còn thấp, kỹ thuật này được sử dụng cả trong phòng thủ lẫn tấn công. Song ngày nay, do tốc độ quả cầu đi chậm, việc thực hiện kỹ thuật lại phức tạp, tốn sức, tính hiệu quả không cao, nên kỹ thuật này ít được sử dụng trong thi đấu. Hơn nữa hiện nay phần lớn các vận động viên đá cầu sử dụng giày da lộn trong thi đấu, do đó mà phần má trong không được bằng phẳng và rộng như ở mu bàn chân.

Kỹ thuật đá má trong được sử dụng chủ yếu trong phòng ngự để:

- Tang cầu;
- Chuyển cầu.

1. TANG CẦU

a - Tư thế chuẩn bị

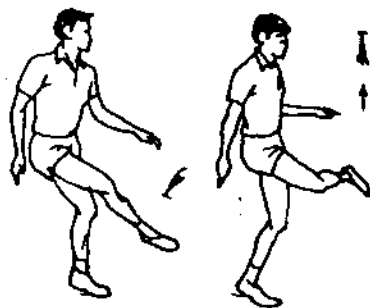
Vận động viên đứng ở tư thế chuẩn bị gần giống như phân dỡ cầu bằng đùi, bằng ngực.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi xác định được cầu bay tới cách người khoảng 50 - 60cm (ở vị trí phía dưới đầu gối và vào khoảng giữa của hai chân), vận động viên nhanh chóng hơi gập gối chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, chân sau mở háng, xoay đùi ra phía ngoài và hất cẳng chân lên, đưa phần má trong của bàn chân hướng lên trên để tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 30 - 40cm. Cầu sau khi tiếp xúc sẽ bay dựng đứng lên cách mặt sân khoảng 1,5 - 2m.

c - Kết thúc

Sau khi má trong của bàn chân tiếp xúc với cầu thì chân đá đột ngột dừng lại, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để sử dụng các kỹ thuật đá cầu tiếp theo (hình 16).



Hình 16

2. CHUYỂN CẦU

a - Tư thế chuẩn bị

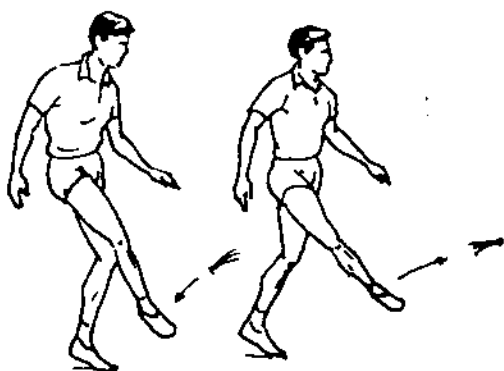
Giống như ở phần tâng cầu bằng má trong bàn chân.

b - Thực hiện kỹ thuật

Thực hiện tương tự như ở phần tăng cầu, song chỉ khác là phải xoay cẳng chân để má trong của bàn chân hướng chếch ra trước khi tiếp xúc với cầu. Cầu sau khi tiếp xúc sẽ bay bổng ra trước, cách mặt sân khoảng 2 - 2,5m và rơi vòng cung xuống phía đùi hoặc mu bàn chân của đồng đội (trong đá đôi). Lưu ý khi chuyền cầu chân đá không dừng lại đột ngột như lúc tăng cầu mà tiếp tục đưa theo 20 - 30cm nữa mới dừng lại.

c - Kết thúc

Sau khi chuyền cầu xong, chân đá nhanh chóng thu về vị trí ban đầu và vận động viên nhanh chóng di chuyển đến sát lưới, gần phía đồng đội để hỗ trợ, khi cầu bị đối phương chặn bật ngược trở lại sân mình (hình 17).



Hình 17

3 - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Để giúp vận động viên nắm và vận dụng được kỹ thuật đá má trong được tốt, huấn luyện viên nên tiến hành giảng dạy tuần tự theo các bước sau:

a - Tập kỹ thuật tâng cầu, đỡ cầu bằng má trong

Trước hết, cho vận động viên đứng theo tư thế chuẩn bị và tập làm mô phỏng kỹ thuật đá má trong, khi không có cầu, bằng chân thuận. Lúc này cần lưu ý sửa tư thế thân trên sao cho không bị nghiêng, vẹo; mở hông chân đá, nâng đùi để đầu gối hướng ra ngoài, sao cho phần má trong của bàn chân vuông góc với hướng cầu rơi xuống.

Sau khi nắm và thực hiện đúng những yêu cầu cơ bản của đá má trong khi không có cầu, vận động viên chuyển sang tập với cầu. Đầu tiên tập bằng chân thuận trước sau đó mới chuyển sang tập đá bằng chân không thuận và cuối cùng là tập đá bằng cả hai chân.

Lúc đầu tự tung cầu lên và đá má trong từng quả một, nếu quả cầu sau khi đá bay lên rồi rơi thẳng xuống, có thể dùng tay ở bên chân đá bắt được là đạt yêu cầu. Khi tập thành thạo sẽ tập tâng cầu liên tục

bằng má trong nhiều lần. Nếu chân thuận tăng được 20 lần liên không hỏng và chân không thuận được 10 lần liên không hỏng là đạt yêu cầu. Khi tập tăng cầu liên tục cần chú ý đến việc di chuyển, cần phải di chuyển chân trụ nhẹ nhàng theo cầu trong khi thân trên vẫn giữ tương đối thẳng.

Khi thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má trong thành thực với từng chân thì cho vận động viên tập tăng luân phiên bằng cả hai chân liên tục. Tăng được 25 - 30 lần liên không hỏng là đạt yêu cầu.

b - Tập kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong

Huấn luyện viên và vận động viên đứng đối diện, cách nhau khoảng 3m, huấn luyện viên tung cầu về phía vận động viên để cho vận động viên dùng kỹ thuật đá má trong chuyền cầu lại cho huấn luyện viên sao cho đường cầu bay vòng cung cao khoảng 2,5 - 3m rơi xuống tầm đùi hoặc mu bàn chân thuận của huấn luyện viên. Huấn luyện viên dùng tay bắt lấy cầu và bài tập lại được lặp lại. Quả cầu chuyền đúng kỹ thuật phải đúng hướng và không bay xiên thẳng vào người huấn luyện viên. Tập sao cho 10 lần chuyền đúng cả 10 mới được coi là đạt yêu cầu.

V. KỸ THUẬT ĐÁ MÁ NGOÀI

Dùng má ngoài bàn chân (phần diện tích hình tam giác, mà đỉnh là ngón út, mắt cá ngoài và gót chân) để tiếp xúc và điều khiển cầu. Vì diện tiếp xúc nhỏ và khi đá khó tạo được góc vuông với hướng cầu bay tới, nên kỹ thuật này ít được sử dụng trong phòng thủ (chỉ dùng để cứu cầu trong tình thế khó khăn), còn trong tấn công thường được sử dụng để tạo nên những đường cầu bay đảo hướng gây bất ngờ cho đối phương.

Thông thường kỹ thuật đá má ngoài được sử dụng ở hai dạng:

- Tâng cầu (cứu cầu);
- Đá tấn công.

1. TÂNG CẦU (CỨU CẦU)

a - Tư thế chuẩn bị

Giống như phần đỡ cầu bằng đùi, má trong, ngực.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi xác định được đường cầu bay tới (ở vị trí sát bên ngoài chân đá và phía dưới đầu gối), vận động viên nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân

trước, thân người hơi gập và ngả về phía chân này. Chân sau nâng đùi co căng chân, sau đó xoay đùi vào trong hất căng chân sang ngang - lên trên để cho má ngoài của bàn chân tiếp xúc với cầu, sao cho cầu sau khi tiếp xúc bay bổng lên cao khoảng 1,5 - 2m và hướng về phía trước chân đá.

c - Kết thúc

Nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị như ở phần đỡ cầu bằng đùi, má trong, ngực (hình 18).



Hình 18

2. ĐÁ TẤN CÔNG

a - Tư thế chuẩn bị

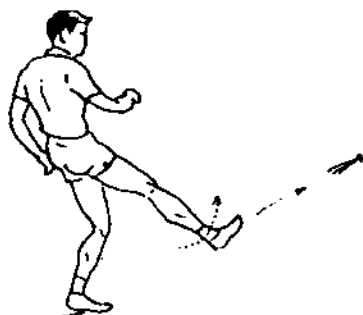
Tương tự như khi đỡ cầu bằng đùi, má trong hay ngực.

b - Thực hiện kỹ thuật

Vì đây là lần chạm cầu thứ hai nên chân trước bước lên một bước, gối hơi gấp dồn trọng tâm vào chân này để làm trụ. Tiếp đó chân đá nhấc lên, hơi gấp gối, mũi bàn chân chúc xuống. Kết hợp với duỗi chân trụ, chân đá được lăng vòng ra phía chân trụ, duỗi thẳng gối xoay đùi vào phía trong, để hướng phần má ngoài bàn chân tiếp xúc với cầu, làm cho quả cầu bay đi không theo hướng chân lăng, mà bay thẳng hoặc sang hai bên gây khó khăn cho đối phương.

c - Kết thúc

Chân đá thu nhanh về vị trí ban đầu, đồng thời vận động viên di chuyển tới vị trí thích hợp ở trên sân để đỡ cầu của đối phương đá sang (hình 19).



Hình 19

3. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Để giúp vận động viên nắm và vận dụng được kỹ thuật đá má ngoài tốt, huấn luyện viên nên tiến hành giảng dạy tuần tự theo các bước sau:

a - Tập tăng cầu (cứu cầu) bằng má ngoài

Trước tiên cho vận động viên đứng ở tư thế chuẩn bị và tập làm mô phỏng kỹ thuật đá má ngoài không có cầu. Lưu ý tới sự phối hợp động tác nhịp nhàng khi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ và động tác của chân đá để người không bị chao đảo, mất thăng bằng.

Khi tập kỹ thuật đá má ngoài không có cầu đã thành thục, vận động viên chuyển sang tập với cầu. Lúc này huấn luyện viên và vận động viên đứng đối diện, cách nhau khoảng 1,5m (huấn luyện viên đứng hơi lệch về phía chân đá của vận động viên). Huấn luyện viên làm động tác tung cầu thấp ra phía ngoài chân đá để vận động viên thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài khi cầu cách sân khoảng 20 - 30cm, sao cho quả cầu sau khi tiếp xúc sẽ bay vòng ra trước ở tầm vai của huấn luyện viên. Huấn luyện viên dùng tay bắt lấy cầu và bài tập lại được tiếp tục cho đến khi vận động viên thực hiện được 7/10 lần là đạt yêu cầu.

b - Tập đá tấn công bằng má ngoài

Đầu tiên cho vận động viên tập mô phỏng kỹ thuật này không có cầu. Chú ý phải duỗi thẳng chân khi chân lăng ra trước, không bị mất chân trụ, sau khi đá cần nhanh chóng thu chân về và chuyển trọng tâm của cơ thể dồn đều trên hai chân.

Sau khi tập không cầu, vận động viên được chuyển sang tập với cầu. Lúc đầu cầu được treo ở vị trí cố định để cho vận động viên thực hiện kỹ thuật. Tiếp đó vận động viên và huấn luyện viên đứng đối diện, cách nhau khoảng 5 - 6m, vận động viên tự tung cầu và thực hiện kỹ thuật đá tấn công bằng má ngoài, sao cho quả cầu sau khi đá sẽ bay thẳng tới người huấn luyện viên ở tầm đầu. Nếu thực hiện được 5/10 lần là đạt yêu cầu.

Khi tập đá tấn công bằng má ngoài cần lưu ý khi lặn chân ra trước - lên cao kết hợp với xoay đùi vào trong để má ngoài của bàn chân tiếp xúc với cầu. Khi tiếp xúc với cầu, má ngoài bàn chân tiếp tục “miết” vào cầu để cầu sau khi đá sẽ bay nhanh và đổi hướng. Tránh thực hiện nhầm sang kỹ thuật đá mu bàn chân.

VI. KỸ THUẬT ĐÁ MU BÀN CHÂN

Là kỹ thuật sử dụng phần diện tích lớn ở mu bàn chân (phần ngay sau các ngón chân) hoặc nếu đi giày là phần diện tích mặt trên của giày (từ mũi cho tới phần buộc dây, để tiếp xúc và xử lý cầu ở các vị trí khác nhau trên sân. Trong đá cầu, đây là kỹ thuật cơ bản nhất, phức tạp nhất, được sử dụng nhiều nhất và đạt hiệu quả cao nhất cả trong phòng thủ lẫn trong tấn công.

Trong thi đấu, tùy theo mục đích sử dụng và tư thế khi đá có thể chia kỹ thuật đá mu thành các dạng chính sau:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Đá phát cầu; | 6. Đá tấn công bằng mu chính diện; |
| 2. Búng cầu; | 7. Bật nhảy dùng mu bàn chân đá cầu; |
| 3. Giật cầu; | 8. Đá móc; |
| 4. Đá chuyền cầu; | 9. Cúp cầu; |
| 5. Tăng cầu nhịp một để tấn công; | |

1. ĐÁ PHÁT CẦU (đã giới thiệu ở phần trên)

2. BÚNG CẦU

Được sử dụng trong phòng thủ để đỡ những quả cầu rơi ở xa và thấp (sát mặt sân) cách vận động viên từ 1 - 2m, khi đối phương bỏ nhỏ.

a - Tư thế chuẩn bị

Tương tự như khi đỡ cầu bằng ngực, song trọng tâm cơ thể hạ thấp hơn, lưng hơi khom, hai tay thả lỏng tự nhiên giữ thẳng bằng.

b - Thực hiện kỹ thuật

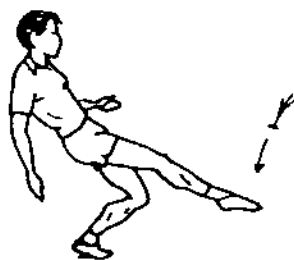
Khi xác định được điểm rơi của cầu ở cách xa người, vận động viên nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể

sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước, hướng về phía cầu rơi. Lúc này người hơi ngã về sau, chân đá gần như duỗi thẳng hết, mu bàn chân duỗi để chuẩn bị tiếp xúc với cầu. Khi cầu rơi cách sân khoảng 20 cm, đồng thời với việc gập nhanh bàn chân giật gót chân chạm sân, để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Nhờ lực gập này cầu bay dựng lên thẳng đứng cao khoảng 2 - 3m.

Nếu dùng chân không thuận để búng cầu, thì vận động viên chuyển trọng tâm cơ thể sang chân thuận và lướt nhanh chân không thuận ra trước để làm động tác búng cầu.

c - Kết thúc

Sau khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, chân đá thu nhanh về tư thế chuẩn bị để thực hiện lần đá tiếp theo - đá sang sân đối phương (hình 20).



Hình 20

3. GIẬT CẦU

Được sử dụng để xử lý những đường cầu thấp, rơi sát phía trước vận động viên.

a - Tư thế chuẩn bị

Tương tự như búng cầu.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi xác định được điểm cầu rơi xuống (ở vị trí phía trước, gần người), vận động viên 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 cầu. Khi cầu rơi cách sân khoảng 20 - 30cm, vận động viên nhấc đùi vuông góc với thân trên để mu bàn chân tiếp xúc với cầu và giạt cầu bay lên cao hơi chếch ra phía trước theo ý muốn.

Khi giạt cầu bằng chân không thuận đặt ở phía trước thì cần chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân sau (chân thuận) và cũng thực hiện các động tác như trên.

c - Kết thúc

Nhanh chóng trở lại tư thế ban đầu để chuẩn bị lần đá cầu tiếp theo (hình 21).



Hình 21

4. CHUYỂN CẦU

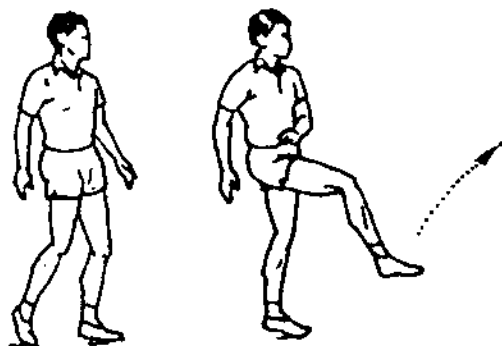
Thường được sử dụng trong lần chạm cầu thứ hai để chuyển cầu cho đồng đội (trong đá đôi).

a - Tư thế chuẩn bị

Giống như khi búng cầu, giạt cầu song trọng tâm của cơ thể không quá thấp.

b - Thực hiện kỹ thuật

Sau khi đỡ cầu bằng ngực, bằng đùi hay búng cầu, giạt cầu, vận động viên xoay thân về phía cầu, bước chân trước lên một bước và chuyển trọng tâm của cơ thể vào chân này. Chân đá làm động tác như khi phát cầu, nhưng tiếp xúc với cầu ở tầm cao cách sân khoảng 40 -



Hình 22

50cm và khi nhấc đùi thì hơi lảo đảo về trước để mu bàn chân tiếp xúc với cầu, đẩy cầu bay "vòng cung" về phía đồng đội lúc này đang ở gần lưới.

c - Kết thúc

Sau khi chân đá tiếp xúc với cầu, vận động viên nhanh chóng di chuyển tới sát vị trí của đồng đội để hỗ trợ và cứu cầu khi bị đối phương chắn (hình 22).

5. TĂNG CẦU NHỊP MỘT ĐỂ TẤN CÔNG (trong đá đơn)

Đây là kỹ thuật dùng mu bàn chân để tăng cầu (lần chạm thứ nhất) khi đường cầu bay bổng về phía sau hay sang hai bên của cơ thể.

a - Tư thế chuẩn bị

Tương tự như búng cầu, giạt cầu nhưng thân trên không gập mà thẳng lưng.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi cầu bay bổng về phía sau hoặc sang hai bên, vận động viên chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trụ (chân trước), 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. Vận động viên tiếp xúc với cầu khi còn ở độ cao khoảng 1,2 - 1,5m, lúc này bàn chân xoay nhẹ, sao cho đế cầu và mu bàn chân tiếp xúc đúng, rồi vẩy cổ chân cho cầu bay bổng lên về phía lưới theo đường vòng cung.



Hình 23

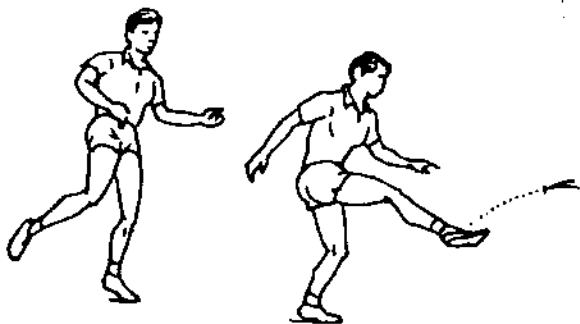
c - Kết thúc

Sau khi chạm cầu, vận động viên nhanh chóng thu chân đá về và tiếp tục di chuyển về phía cầu rơi ở gần lưới, để thực hiện các kỹ thuật tấn công sang sân đối phương, ở lần chạm cầu thứ hai (hình 23).

6. ĐÁ TẤN CÔNG BẰNG MU CHÍNH DIỆN

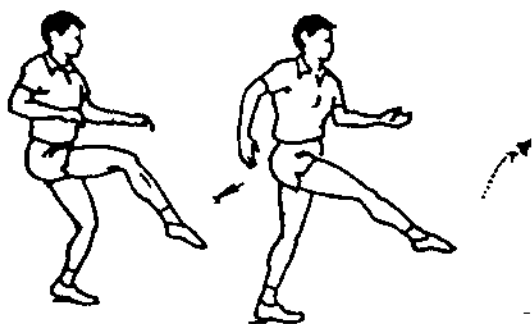
Kỹ thuật này thường dùng trong đá đơn ở lần chạm cầu thứ hai bao gồm: đá thấp chân chính diện, đá thấp chân nghiêng mình, đá cao chân nghiêng mình.

Về cơ bản các kỹ thuật trên tương tự như các kỹ thuật phát cầu t u r n g ú n g, song điều khác cơ bản là trong đá phát cầu thì chân



Hình 24a

trước cổ định, còn trong đá tấn công bằng mu bàn chân thì chân trước thường bước lên một bước rồi mới thực hiện kỹ thuật (hình 24a và 24b).



Hình 24b

7. BẬT NHẢY, DÙNG MU BÀN CHÂN ĐÁ CẦU

Kỹ thuật này thường được thực hiện ở lần chạm cầu thứ hai trong đá đơn, sau khi đã tâng cầu nhịp một lên cao gần lưới để đệm cầu bỏ nhỏ hay thúc cầu vọt ra sau đối phương.

a - Tư thế chuẩn bị

Giống như các tư thế chuẩn bị khi phát cầu.

b - Thực hiện kỹ thuật

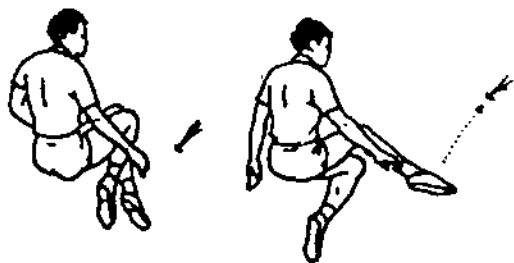
Chân trước bước lên một bước và đệm nhảy đưa cơ thể bay lên cao. Khi ở trên không người khom lại, chân đá nâng đùi gập sát người, cổ chân thả lỏng, hai tay để tự do hai bên giữ thăng bằng.

Khi cầu rơi xuống ở tầm cao khoảng 1,55m - 1,6m và lơ lửng gần mép lưới, vận động viên duỗi chân đá ra trước, mu bàn chân duỗi, để cầu đường như tự rơi vào mu bàn chân rồi trượt xuống sang sân đối phương. Cũng có thể kết hợp hơi xoay bàn chân sang phải hoặc trái để thay đổi hướng cầu gây khó khăn cho đối phương.

Trong trường hợp khi quan sát thấy đối phương đã di chuyển lên gần lưới để đỡ quả cầu nhỏ của mình, thì khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, kết hợp với duỗi nhanh cẳng chân ra trước đẩy cầu bay bổng qua đầu đối phương về phía cuối sân.

c - Kết thúc

Sau khi chạm cầu, chân đá thu về tiếp đất và vận động viên di chuyển về vị trí thích hợp thường là ở trung tâm sân để đón đỡ



Hình 25

đường cầu của đối phương đá sang (hình 25).

8. ĐÁ MÓC BẰNG MU CHÂN (cúp ngược, vít ngược)

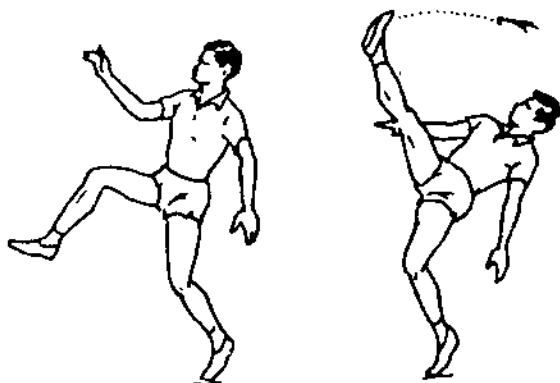
Kỹ thuật này thường được sử dụng ở gần sát trên lưới trong lần chạm cầu thứ hai.

a - Tư thế chuẩn bị

Vận động viên đứng quay hẳn lưng vào lưới hoặc nghiêng một góc khoảng 30^0 và cách lưới khoảng 0,5 - 0,7m. Chân không thuận đặt trước, chân đá đặt sau, trọng tâm của cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay thả lỏng sát dọc chỉ quần, lưng thẳng, mắt quan sát cầu mà đồng đội sẽ chuyền cho.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi nhận được đường cầu chuyền “giót dầu” của đồng đội hay sau lần tâng cầu của mình và cầu rơi ở tầm cách sân khoảng 1,7m, vận động viên chuyển trọng tâm của cơ thể sang mũi bàn chân trước, sau



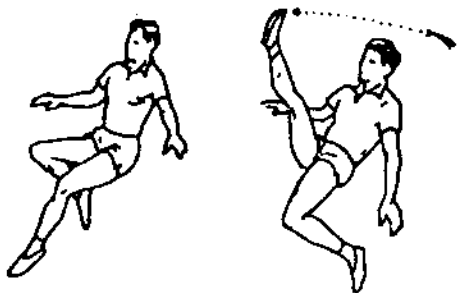
Hình 26a

đó kết hợp với kiễng bàn chân trụ, ngả người ra sau, lẳng chân thuận ra trước lên cao về phía cầu, cổ chân thả lỏng. Khi tiếp xúc cầu bàn chân gập nhanh, móc cầu sang sân đối phương.

Cũng có thể bật nhảy lên cao hai chân không tiếp đất, thực hiện động tác móc cầu.

c - Kết thúc

Khi hai chân tiếp đất, vận động viên nhanh chóng xoay người lại, mặt hướng về sân đối phương để theo dõi đường cầu tiếp theo (hình 26a và 26b).



Hình 26b

9. CÚP CẦU (cúp xuôi - vít xuôi)

Đây là kỹ thuật dùng để tấn công ở sát lưới thường trong lần chạm cầu thứ hai.

a - Tư thế chuẩn bị

Đứng gần sát lưới như đá móc song trục vai hợp với lưới một góc khoảng 30° , chân không thuận để trước, chân đá (chân thuận) để sau, hai tay thả lỏng tự nhiên mắt nhìn đồng đội chờ đường cầu chuyển tới.

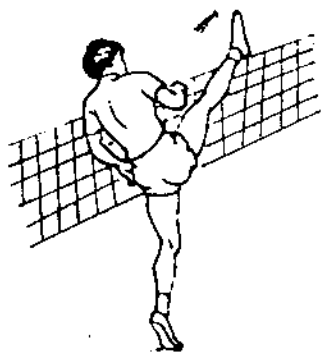
b - Thực hiện kỹ thuật

Khi cầu được chuyển tới, vận động viên dùng đùi hoặc mu bàn chân tâng cầu bổng lên (lần chạm thứ nhất). Khi cầu ở tầm cao khoảng 1,7m, vận động viên chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trụ, hơi ngả người ra sau đồng thời lẳng chân đá ra trước lên cao, người lúc này cũng hơi xoay áp mặt về phía lưới. Tiếp đó vận động viên lẳng nhanh cẳng chân, gập bàn chân dùng mu chính diện tiếp xúc với cầu và cúp cầu sang sân đối phương.

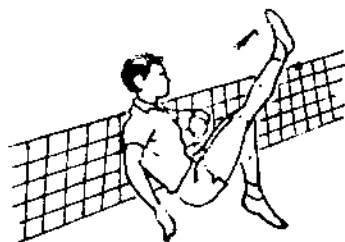
Vận động viên cũng có thể bật người lên cao và làm động tác cúp cầu để tăng hiệu lực quả tấn công.

c - Kết thúc

Sau khi chạm cầu, chân đá nhanh chóng thu về tiếp đất và vận động viên lùi lại phía sau, mắt quan sát đối phương (hình 27a và 27b).



Hình 27a



Hình 27b

10. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Vì kỹ thuật đá mu phức tạp và có nhiều biến dạng khi áp dụng trong thi đấu nên để giúp vận động viên nắm và thực hiện được đúng, huấn luyện viên cần bố trí cho họ tập luyện tuần tự theo các bước sau:

a - Tập búng cầu - giạt cầu - chuyển cầu

Nên cho vận động viên tập đồng thời cả ba kỹ thuật này trước để phục vụ cho đá đôi, bởi vì búng cầu và giạt cầu chuẩn, chuyển cầu tốt mới tạo điều kiện cho đồng đội tấn công dứt điểm:

- Cho vận động viên tập búng cầu từng chân và hai chân luân phiên. Nếu chân thuận búng được 30 lần liên tục, chân không thuận búng được 20 lần liên tục và hai chân luân phiên nhau được 50 lần liên tục là đạt yêu cầu. Tiếp theo yêu cầu vận động viên vừa di chuyển vừa búng cầu, sao cho cầu luôn bay dựng lên ở phía trước cao khoảng 2 - 4m được 20 lần liên tục là đạt.

- Cho vận động viên tập giạt cầu bằng chân thuận, chân không thuận và hai chân luân phiên. Nếu số lần đạt được tương tự như ở búng cầu là đạt yêu cầu tốt. Khi nắm được kỹ thuật giạt cầu tại chỗ cần yêu cầu vận động viên vừa di chuyển tự do trong khu vực khoảng

4m², vừa thực hiện kỹ thuật giật cầu, thực hiện được càng nhiều lần càng tốt.

- Cho vận động viên tập phối hợp các kỹ thuật búng cầu, giật cầu rồi thực hiện kỹ thuật chuyền cầu. Khi tập phối hợp, huấn luyện viên và vận động viên đứng đối diện cách nhau khoảng 3m. Huấn luyện viên tung cầu cho vận động thực hiện búng cầu hay giật cầu và tiếp đó đá chuyền cầu lại cho huấn luyện viên. Huấn luyện viên bắt cầu, nhận xét kỹ thuật, lưu ý những sai sót và bài tập lại được tiếp tục. Cũng có thể bố trí hai vận động viên tập cùng nhau, người khá kèm người yếu.

b - Tập búng cầu - giật cầu - đá tấn công

Bố trí hai vận động viên đứng đối diện nhau cách nhau khoảng 3 - 4m. Từng vận động viên tự tung cầu và thực hiện búng cầu hay giật cầu sau đó đá tấn công cho vận động viên kia, vận động viên này làm ngược lại (búng cầu, giật cầu và đá tấn công lại). Khi tập cần lưu ý quan sát kỹ thuật và sửa chữa cho nhau. Thực hiện được nhiều lần mà cầu không rơi xuống sân là tốt.

c - Đá móc - cúp cầu khi không bật nhảy và bật nhảy

Đầu tiên treo cầu ở tầm cao khoảng 1,6m cho vận

động viên tập đá móc, đá cúp đúng kỹ thuật sao cho khi đá không bị mất chân trụ, không bị ngã, tiếp xúc với cầu đúng và đá với lực mạnh.

Cần chú ý tới tư thế của thân người khi tập đá móc, đá cúp. Đứng sai sẽ dẫn đến việc đá cầu bay ra ngoài sân.

Sau khi tập với cầu treo ở vị trí cố định đã thành thạo thì cho vận động viên dùng tay tung cầu bổng lên (coi như đá búng cầu - giạt cầu) rồi làm động tác đá móc, đá cúp cầu. Phải tập bài tập này thật thành thạo mới cho vận động viên tự làm động tác tung cầu hay búng cầu nhịp một, rồi thực hiện đá móc, cúp cầu khi không bật nhảy và bật nhảy. Nếu thực hiện được 7/10 lần là đạt yêu cầu. Sau này phải đạt 10/10 vì tấn công mà không chính xác là tự mình làm mất điểm.

VII. KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

Đây là loại kỹ thuật sử dụng phần diện tích của trán (phần dưới chân tóc) để tiếp xúc và điều khiển cầu khi cầu bay ở độ cao từ trán trở lên. Kỹ thuật này được sử dụng khá hiệu quả cả trong phòng thủ lẫn tấn công dứt điểm, vì thế có thể chia thành hai dạng:

- Đỡ cầu;
- Đánh đầu tấn công.

1. ĐỖ CẦU

a - Tư thế chuẩn bị

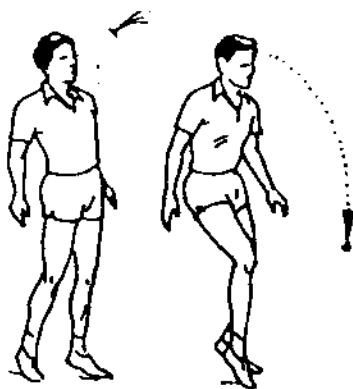
Vận động viên đứng tương tự như ở tư thế chuẩn bị đỡ ngực.

b - Thực hiện kỹ thuật

Khi xác định được đường cầu bóng đang bay tới, vận động viên hơi ngửa thân trên ra sau, dồn trọng tâm của cơ thể vào chân sau, chân trước duỗi thẳng, hai tay để tự nhiên giữ thẳng bằng. Khi ngửa đầu ra sau cần giữ cổ cứng, mắt nhìn thẳng vào hướng cầu bay tới để điều chỉnh, sao cho cầu gần như tự rơi vào phần trán (chỗ chân tóc) hoặc lúc tiếp xúc với cầu đầu hơi đưa về sau một chút theo hướng cầu tới rồi mới giữ cho cổ cứng lại, để cầu và phần trên trán hợp thành góc vuông. Cầu chạm trán sẽ nảy ra theo đường vòng cung về phía trước.

c - Kết thúc

Khi cầu nảy ra vận động viên nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để sử dụng các kỹ thuật tiếp theo (hình 28).



Hình 28

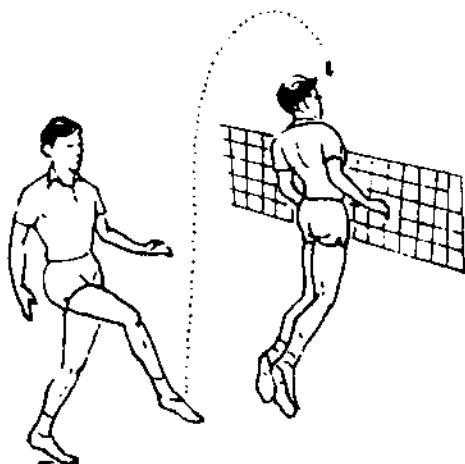
2. ĐÁNH ĐẦU TẤN CÔNG

a - Tư thế chuẩn bị

Vận động viên đứng tương tự như ở tư thế chuẩn bị khi đỡ cầu.

b - Thực hiện kỹ thuật

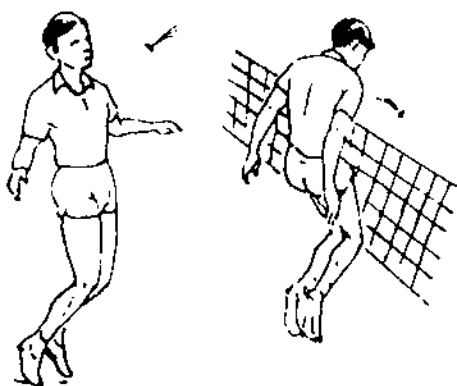
Khi cầu bay ở độ cao khoảng 2m và cách lưới khoảng 0,5 - 1m, vận động viên dùng sức cả hai chân bật lên cao (có thể bước lên một bước rồi mới bật nhảy), thân người uốn căng hình cánh cung, hai tay đưa sang hai bên giơ thẳng bằng, mắt quan sát cầu. Khi ở tư thế



Hình 29a

“hình cánh cung” các cơ ở phía trước cơ thể được kéo giãn ra sẽ tạo điều kiện giúp vận động viên gập mạnh đầu xuống khi chạm cầu. Cầu sau khi tiếp xúc với trán sẽ bay cắm sang sân đối phương.

Cũng có thể kết hợp với lắc đầu sang phải hoặc trái, sử dụng phản thái dương tiếp xúc với đế cầu làm đảo hướng bay của cầu, gây bất ngờ cho đối phương để ghi điểm.



Hình 29b

c - Kết thúc

Khi hai chân tiếp đất vận động nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để đón đỡ đường cầu của đối phương đá sang (hình 29a và 29b).

3. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

So với các kỹ thuật đá đùi, đá lòng, kỹ thuật đánh đầu tương đối khó hơn vì diện tiếp xúc và điều khiển cầu nhỏ, cứng lại không bằng phẳng, nên khó điều khiển cầu. Hơn nữa do vị trí trán rất gần với mắt nên thường gây cho vận động viên cảm giác sợ hãi, nhắm mắt lại khi đánh đầu làm cho việc tiếp xúc với cầu không được chính xác.

Vì vậy, để giúp vận động viên nắm và thực hiện tốt kỹ thuật đánh đầu, huấn luyện viên cần giảng dạy tuần tự theo các bước sau:

a - Tập đỡ cầu

Đầu tiên cho vận động viên đứng ở tư thế chuẩn bị và tự làm mô phỏng động tác đỡ đầu khi không có cầu. Khi thực hiện động tác này cần lưu ý, vận động viên chuyển trọng tâm cơ thể ra chân sau, mặt hơi ngửa và giữ cổ cứng, mắt nhìn thẳng vào quả cầu tưởng tượng ở phía trước.

Tiếp đó huấn luyện viên và vận động viên đứng đối diện cách nhau khoảng 2m, huấn luyện viên tung cầu để cho vận động viên tập đỡ. Lúc này có thể cho vẽ xuống sân một vòng tròn đường kính khoảng 0,5m và cách mũi chân sau của vận động viên khoảng 1m về phía trước. Vận động viên phải đỡ cầu bằng đầu để cầu nảy ra và rơi vào vòng tròn. Nếu thực hiện được 7/10 lần là được.

Khi tập bài tập này, huấn luyện viên cần lưu ý nhắc nhở vận động viên phải mở mắt nhìn cầu bay tới để điều khiển cổ, sao cho phần trán trên tiếp xúc với đế cầu.

Thường ở thời điểm tiếp xúc với cầu mặt hơi ngửa ra sau, đây là động tác hoãn xung, làm giảm chấn động, để cầu tiếp xúc với trán nhẹ và êm rồi sau đó mới hất nhẹ quả cầu về trước .

b - Tập đánh đầu tấn công

Đầu tiên có thể treo cầu cố định ở độ cao từ 1,8 - 2m và cách lưới khoảng 0,5 - 1m cho vận động viên bật nhảy đánh đầu. Trong bài tập này cần nhắc vận động viên khi bật nhảy lên phải uốn căng thân (hình cách cung), cổ thả lỏng, sau đó gập mạnh thân trên để trán tiếp xúc với cầu làm cho cầu bật mạnh sang sân đối phương. Khi vận động viên tập quen và có cảm giác ở trên không tốt, các động tác thực hiện hợp lý, thì cho chuyển sang tập khi có cầu di động.

Lúc này huấn luyện viên đứng trên lưới, làm động tác tung cầu, sao cho cầu bay lơ lửng ở tầm cao khoảng 1,8 - 2m và cách lưới khoảng 0,5 - 1m để vận động viên di chuyển chọn vị trí bật nhảy đánh đầu tấn công. Khoảng cách từ trán đến cầu lúc bắt đầu gập thân đánh đầu không nên quá gần (10 - 20cm) và quá xa (60 - 70cm). Khi quá gần biên độ hẹp làm cầu đi không mạnh, khi quá xa động tác sẽ bị dễ mất thăng bằng và xô vào lưới.

VIII. KỸ THUẬT ĐÁ LÒNG BÀN CHÂN

Đây là kỹ thuật sử dụng lòng bàn chân (phần đế của giày) để tiếp xúc và điều khiển cầu ở khu vực gần lưới và cao khoảng 1,5m đến 1,6m. Kỹ thuật này chỉ sử dụng trong tấn công, chủ yếu trong đá đơn, ở lần chạm cầu thứ hai và là kỹ thuật khó, phức tạp nhất.

Những vận động viên có trình độ kỹ thuật khá thường sử dụng kỹ thuật này dưới bốn dạng chính sau:

- Quét cầu;
- Bạt cầu;
- Đẩy cầu;
- Xiết cầu.

1. QUÉT CẦU (thường gọi nôm na là quét vôi)

a - Tư thế chuẩn bị

Tương tự như tư thế chuẩn bị trong đỡ cầu bằng đùi.

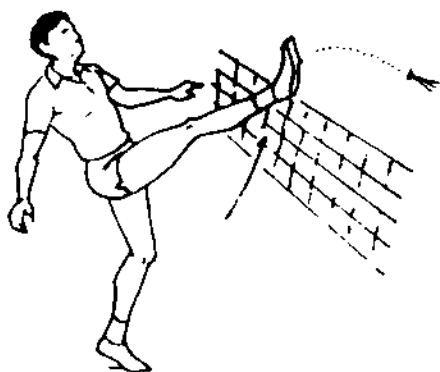
b - Thực hiện kỹ thuật

Khi cầu đụng bóng lên khoảng 2m và ở cách lưới khoảng 0,5 - 1m (sau lần chạm cầu thứ nhất), vận động viên chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lăng mạnh ra trước - lên cao, bàn chân gập

(bàn cước), thân trên lúc này ngả về sau, hai tay hơi đưa sang ngang để giữ thăng bằng. Khi cầu cách mặt sân khoảng 1,6m, vận động viên dùng toàn bộ lực của chân đá quét, miết theo hướng từ trên xuống dưới, đồng thời duỗi nhanh bàn chân, sao cho phần nửa trên đế giày tiếp xúc với cạnh đế cầu, đẩy cầu bay thẳng xuống sang sân đối phương.

c - Kết thúc

Sau khi kết thúc động tác, vận động viên nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp ở giữa sân để chuẩn bị đón đường cầu của đối phương, khi họ đỡ được quả cầu tấn công của mình (hình 30).



Hình 30

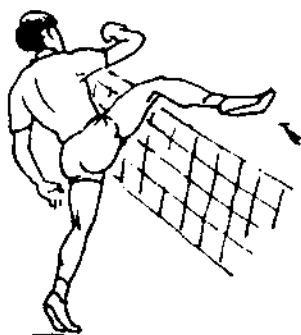
2. BẠT CẦU

a - Tư thế chuẩn bị

Tương tự như tư thế chuẩn bị khi đá lùi.

b - Thực hiện kỹ thuật

Tương tự như khi quét cầu, song khi chân đá lăng lên trên hướng ra ngoài thì gối hơi gập, bàn chân vừa gập vừa xoay vào phía trong. Khi cách cầu khoảng 30cm dùng sức duỗi căng chân và bàn chân kết hợp với hạ nhanh chân đá để phần đế gôn mũi, tiếp xúc với cạnh đế cầu, bật cầu chéo sang bên sân đối phương.



Hình 31

c - Kết thúc

Tương tự như khi quét cầu (hình 31).

3. ĐẨY CẦU

a - Tư thế chuẩn bị

Tương tự như tư thế chuẩn bị khi đá đùi.

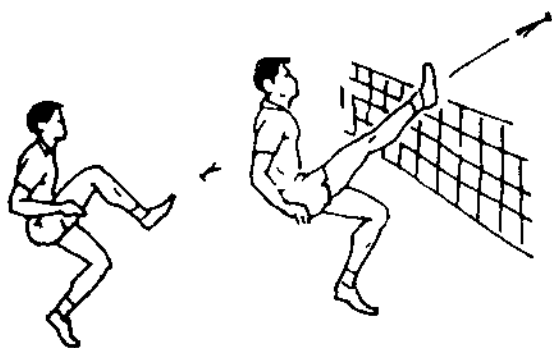
b - Thực hiện kỹ thuật

Khi cầu được đá dựng bóng lên trên lưới, vận động viên bước lên trước một bước thích hợp để tạo đà, sau đó dồn sức vào chân trụ bật cao lên trên. Cùng với việc bật lên của chân trụ, chân đá ở phía sau gập gối, gập bàn

chân, cẳng lẳng lên cao. Khi ở trên không, đùi chân đá co sát ngực, cẳng chân sát với đùi, bàn chân gập nhiều. Lúc này thân trên hơi khom, hai tay hơi đưa sang hai bên giữ thăng bằng. Khi cầu rơi xuống cách mặt sân khoảng 1,6m, vận động viên dùng sức duỗi thẳng chân đá (lúc này đang gập sát thân) ra trước lên trên sao cho phần gót của đế giày tiếp xúc với cạnh của đế cầu, đẩy cầu bay vọt qua đầu đối phương ra sát đường biên ngang sân phía sau.

c - Kết thúc

Sau khi đẩy cầu, vận động viên tiếp đất nhẹ nhàng và nhanh chóng di chuyển về trung tâm sân để đón đường cầu đá trả của đối phương (hình 32).



Hình 32

4. XIẾT CẦU

a - Tư thế chuẩn bị

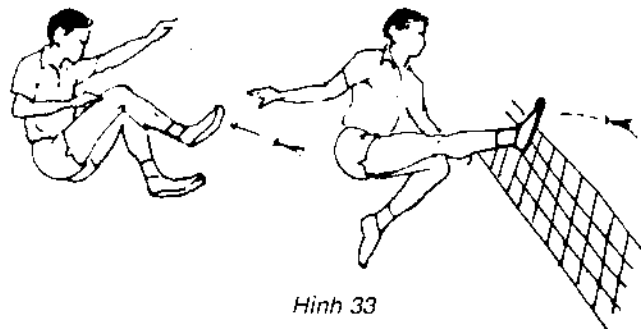
Tương tự như tư thế chuẩn bị của vận động viên lúc đá dúi.

b - Thực hiện kỹ thuật

Nhìn chung kỹ thuật động tác khi xiết cầu tương tự như khi quét cầu song lại được thực hiện ở trên không, vì vậy chân trụ bật mạnh hơn đưa người bay lên cao và chân đá khi đưa lên trên, gập gối. Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 1,6 - 1,7m, vận động viên duỗi chân đá, duỗi bàn chân (với biên độ ngắn) chứ không quét cả cẳng chân xuống sao cho phần trước của lòng bàn chân (phía mũi) tiếp xúc mạnh và nhanh với phần cạnh của đế cầu, xiết cầu bay sang sân đối phương.

c - Kết thúc

Tương tự như khi đẩy cầu (hình 33).



Hình 33

5. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Để giúp vận động viên nắm vững và thực hiện tốt kỹ thuật đá lòng bàn chân, huấn luyện viên cần tổ chức giảng dạy theo trình tự: đầu tiên cho tập kỹ thuật quét cầu, bạt cầu (hai kỹ thuật này có những nét tương tự như: chân trụ duỗi thẳng hết, không rời đất, chân đá lăng ra trước và lên cao). Sau đó cho tập kỹ thuật đẩy cầu và xiết cầu (hai kỹ thuật này có những nét tương tự là: có bước đà để bật nhảy đưa người bay lên cao khỏi sân và tiếp đó thực hiện các động tác ở trên không).

a - Tập kỹ thuật quét cầu - bạt cầu

Trước khi bước vào tập cần cho vận động viên khởi động kỹ vùng khớp hông để tránh chấn thương bằng các bài tập xoay hông, gập thân trên ép sát vào chân, lăng từng chân ra trước và về phía sau theo trục trái - phải với biên độ từ nhỏ đến lớn, xoay dọc, đá từng chân lên cao vượt quá đỉnh đầu khi đứng tại chỗ và khi di chuyển.

Sau khi vận động viên đã khởi động chuyên môn kỹ, huấn luyện viên cho vận động viên đứng đối diện, cách lưới khoảng 1m và làm mô phỏng kỹ thuật quét cầu, bạt cầu tưởng tượng.

Khi tập động tác hỗ trợ này cần lưu ý chân trụ phải duỗi thẳng hết, song không rời đất (mũi chân tiếp đất), chân đá phải lạng cao, bàn chân phải vượt trên mặt lưới, cách mặt sân khoảng 1,5m và không bị mất thăng bằng trước, trong và sau khi quét cầu, bạt cầu.

Sau khi thấy vận động viên đã nắm vững kỹ thuật mô phỏng quét cầu, bạt cầu, huấn luyện viên dùng dây treo một quả cầu ở độ cao khoảng 1,65m và cách lưới 1m để vận động viên tập kỹ thuật khi cầu cố định. Yêu cầu lúc này là phải dùng phần trước để giầy tiếp xúc cầu bằng các động tác quét hoặc bạt rõ ràng. Sau khi tiếp xúc cầu không bị mất thăng bằng hay ngã vào lưới.

Khi động tác trên đã tương đối thành thục, vận động viên sẽ tự tung cầu ra trước lên cao rồi thực hiện kỹ thuật quét cầu, bạt cầu bằng chân thuận. Cầu sau khi được quét hoặc bạt phải bay qua lưới, bay cấm sang sân đối phương mới được coi là đạt yêu cầu.

b - Tập đẩy cầu, xiết cầu

Đứng tư thế chuẩn bị, bước chân trước lên một bước tạo đà chuyển trọng tâm cơ thể sang chân này, rồi sau đó bật nhảy, kết hợp với lạng chân đá (co gối) để đưa cơ thể bay lên cao.

Khi vận động viên đã nắm vững kỹ thuật bật nhảy lên thì cho tập kết hợp với cầu treo ở vị trí cố định như phần trên. Trong động tác này cần lưu ý vận động viên thực hiện đẩy cầu, xiết cầu nhanh, đột ngột để cho quả cầu có tốc độ bay lớn.

Khi động tác tập với cầu treo ở vị trí cố định đã thành thục, huấn luyện viên mới cho phép vận động viên tự tung cầu và thực hiện tiếp kỹ thuật đẩy cầu, xiết cầu. Khi thực hiện được 5/10 quả tốt là đạt yêu cầu.

Chương II

HUẤN LUYỆN CƠ BẢN TRONG ĐÁ CẦU

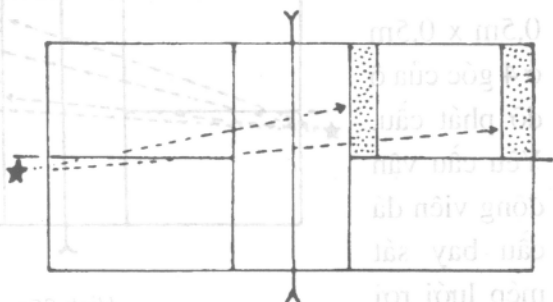
I. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT

1. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT PHÁT CẦU

Kỹ thuật phát cầu không chỉ là kỹ thuật dành cho vận động viên mới mà cả cho những vận động viên đỉnh cao. Trước mùa thi đấu, trong thời gian tập huấn, vận động viên cần được huấn luyện rất kỹ càng kỹ thuật này, bởi vì nếu phát cầu tốt, chuẩn sẽ giành được điểm trực tiếp hoặc nếu không cũng làm cho đối phương rơi vào tình thế khó khăn và từ đó tạo điều kiện cho mình giành điểm gián tiếp. Sau đây là các bài tập phát cầu thường được sử dụng trong huấn luyện.

- Phát cầu vào hai khoảng phía trên, dưới của khu vực đỡ phát cầu

Kẻ hai ô rộng 0,5m, dài suốt cả khu vực đỡ phát cầu (hình 34).



Hình 34

Vận động viên phải tập phát cầu bay sát mép lưới

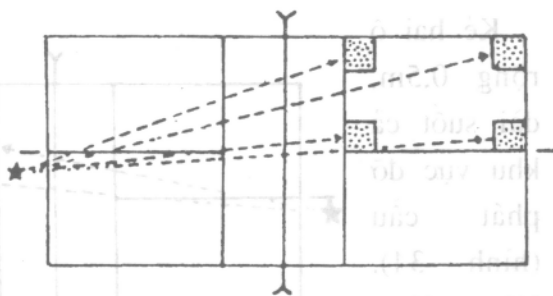
và để cầu rơi vào hai khu vực đó. Có thể căng thêm một lưới phụ phía trên của lưới chính (cách mép trên của lưới chính khoảng 0,25m) để kiểm tra kỹ thuật phát cầu bay sát mép lưới của vận động viên.

- Phát cầu treo về phía cuối sân

Trong huấn luyện không nên phát cầu bổng vào khu vực phía trên của ô đỡ phát cầu vì như vậy sẽ tạo thuận lợi cho đối phương. Cần tập phát cầu treo vào khu vực cuối sân, sao cho đường cầu bay bổng cao khoảng 4m - 5m và rơi sát vạch giới hạn biên ngang làm cho đối phương bị đẩy về cuối sân.

- Phát cầu vào 4 góc của ô đỡ phát cầu

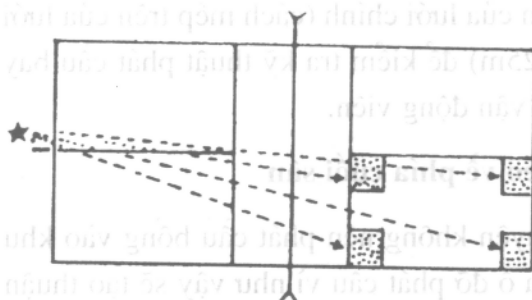
Kẻ 4 ô
kích thước
0,5m x 0,5m
ở 4 góc của ô
đỡ phát cầu.
Yêu cầu vận
động viên đá
cầu bay sát
mép lưới rơi
vào 4 góc



Hình 35a

qui định (hình 35a, b). Mỗi lần có thể phát liên tục 40 - 50 quả, nếu đạt tỷ lệ 80% là đạt yêu cầu phát cầu tốt.

- Phát cầu thẳng vào ngực đối phương

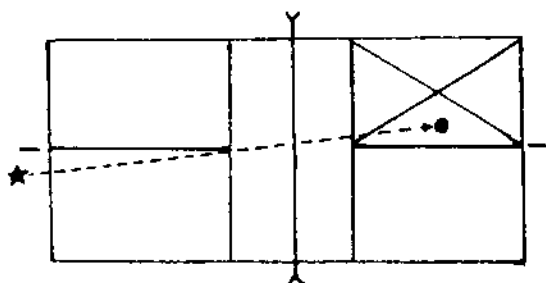


Hình 35b

(Trường hợp đối phương là vận động viên đỉnh

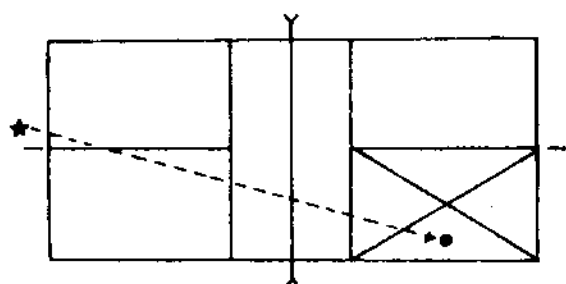
cao, có thể tấn công ở bất kỳ vị trí nào trên sân). Có thể dùng một vận động viên hoặc dùng bìa cát tông làm mô

phòng người
đứng đỡ
phát cầu ở vị
trí như (hình
36a, b). Tập
phát cầu vào
ngực của đối
phương ,
buộc họ phải
đỡ bằng



Hình 36a

ngực và không thể tăng cầu bổng lên cao để sử dụng các
kỹ thuật tấn công (khi đỡ ngực cầu chỉ bật ra ngay gần
chân đá).



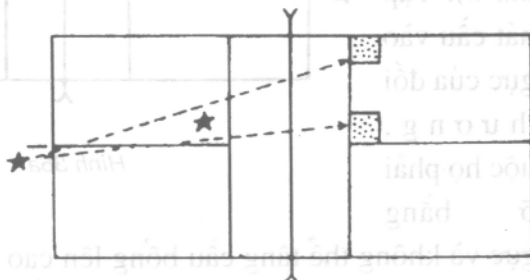
Hình 36b

Bài tập
huấn luyện
này cần tập
kỹ càng để
có được độ
chuẩn xác
cao bởi vì
cầu rất dễ
bay ra ngoài
ô đỡ phát

cầu và phải đạt yêu cầu 80% trên tổng số lần phát.

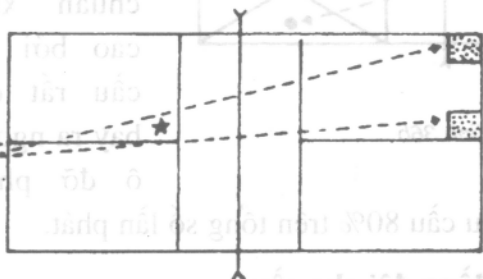
- Phát cầu có đồng đội che cầu

Vị trí của
đồng đội
đứng che
cầu trong-
phát cầu đá
đôi là ở góc
giữa đường
phân đôi sân
và đường
phát cầu hợp
lệ. Vận động
viên sẽ tập
phát cầu vào



Hình 37

4 ô như đã nói ở trên sao cho đường cầu bay là ở trên vai,



Hình 38

sát đầu vận
động viên
che cầu đôi
với đường
cầu ngắn
(hình 37) và
đi thẳng sau
đầu lên cao
đối với
đường cầu
dài, treo
(hình 38).

- Phối hợp phát cầu giữa hai vận động viên cùng đội

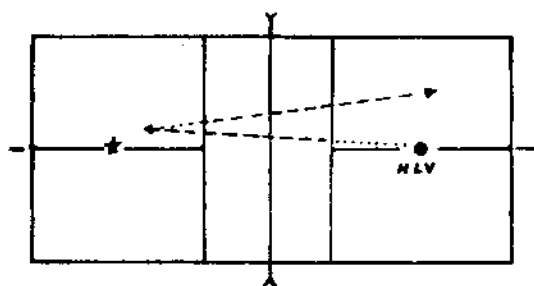
Vận động viên che cầu, hai chân đứng sát nhau như ở tư thế đứng nghiêm nhưng người được phép du đưa, nhằm che khuất sự quan sát của đối phương (không cho họ quan sát thấy kỹ thuật động tác phát cầu của đồng đội mình). Thông thường sự chao đảo của vận động viên che cầu với số lần chấn, lẻ tương ứng với qui định phát cầu được huấn luyện viên chỉ dẫn. Sự kết hợp này sẽ gây khó khăn cho đối phương rất nhiều, đặc biệt là khi đối phương ngó nghiêng sẽ bị mất chân trụ, mất tinh thần, cầu bay sang rồi mà không có phản ứng đỡ đỡ. Điều cần chú ý khi huấn luyện phát cầu trong đá đôi là huấn luyện cần chỉ đạo vận động viên thực hiện kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện vì kỹ thuật này dễ thực hiện và độ ổn định, chính xác cao. Các kỹ thuật phát cầu khác ít ổn định hơn, hiệu quả thấp và nhiều khi bị mất điểm do chạm vào vận động viên cùng đội.

2. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐÁ ĐÙI

- Đỡ đùi

Huấn luyện viên đứng ở trung tâm của sân, còn vận động viên cũng đứng ở trung tâm của sân đối diện (hình 39).

- Huấn luyện viên tung cầu liên tục để cho vận động viên đỡ cầu bằng đùi và sau đó đá cầu bằng mu bàn chân



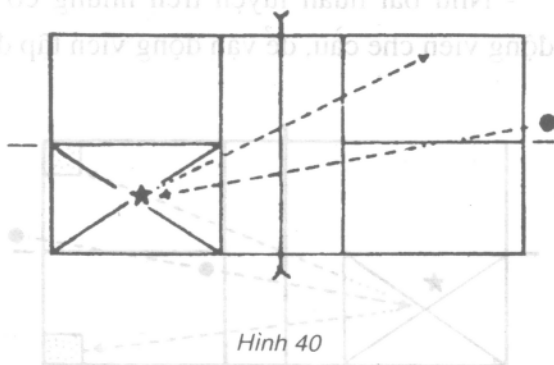
Hình 39

sang sân đối phương, sao cho cầu rơi vào trong sân. Việc huấn luyện kỹ thuật đỡ đùi làm cho vận động viên rất chóng mệt, nên khi thực hiện được 50 lần thì thay vận động viên khác.

Tiếp theo huấn luyện viên tung cầu về phía chân không thuận để vận động viên đỡ cầu bằng đùi chân không thuận, sau đó lại đá cầu bằng chân này sang sân đối phương. Cần coi trọng bài huấn luyện này để vận động viên hình thành được kỹ năng, kỹ xảo đá cả hai chân, tất nhiên đây là một việc làm rất khó khăn đòi hỏi phải tập lâu dài.

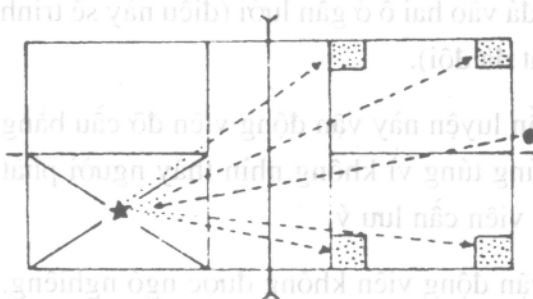
- Yêu cầu vận động viên đứng ở vị trí trung tâm của ô đỡ phát cầu (hình 40) còn huấn luyện viên đứng ở khu vực phát cầu và tiến hành phát cầu để cho vận động viên sử dụng kỹ thuật đỡ đùi tung cầu lên sau đó dùng kỹ

thuật đá mu
chính diện
đá cầu sang
sân đối
phương.
Thực hiện
liên tục, mỗi
bên sân
khoảng 50
lần.



Hình 40

- Vẽ 4 ô vuông kích thước 60cm x 60cm ở 4 góc sân của đối phương và yêu cầu vận động viên sau khi đỡ cầu phải đá cầu rơi vào các ô đó, đá được 50% là đạt yêu cầu huấn luyện (hình 41).



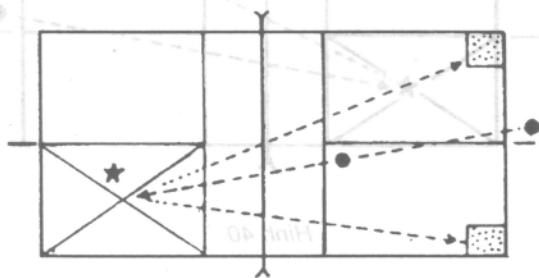
Hình 41

Chú ý:

Trong phần này không yêu cầu vận động viên đá cầu vào các ô bằng chân k h ô n g thuận, vì

đây là điều rất khó, gần như không thể thực hiện được.

- Như bài huấn luyện trên nhưng có thêm một vận động viên che cầu, để vận động viên tập đỡ cầu bằng đùi



khi có người che. Lúc này vận động viên đứng ở vị trí như (hình 42). Bài huấn luyện này giúp vận

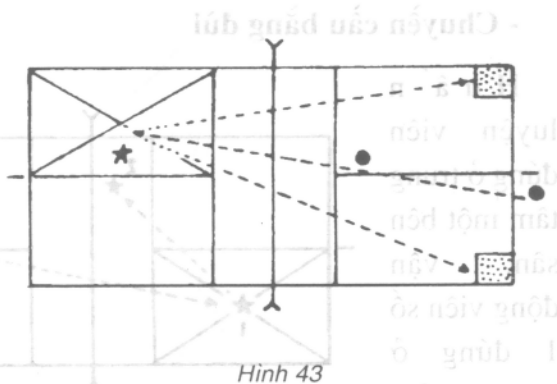
Hình 42

động viên hình thành kỹ thuật đỡ phát cầu tốt trong đá đôi. Sau khi vận động viên đỡ được cầu thì chỉ đá cầu vào hai ô ở cuối sân, không đá vào hai ô ở gần lưới (điều này sẽ trình bày ở chiến thuật đá đôi).

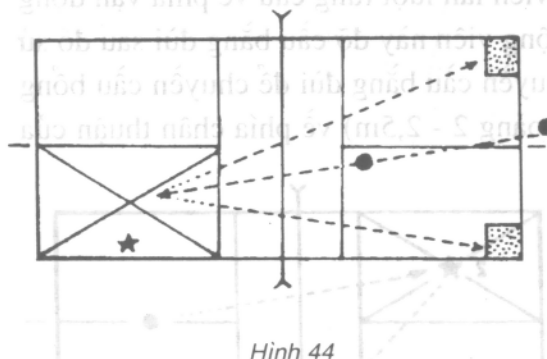
Trong bài huấn luyện này vận động viên đỡ cầu bằng đùi thường rất lúng túng vì không nhìn thấy người phát cầu. Huấn luyện viên cần lưu ý:

+ Nhắc nhở vận động viên không được ngó nghiêng, mà phải đứng đúng tư thế chuẩn bị, mắt nhìn vào vai bên tay cầm cầu của vận động viên phát cầu. Khi có hiệu lệnh phát cầu, vai của vận động viên phát cầu sẽ dịch

chuyển đó chính là lúc họ tung cầu và chỉ sau vài giây cầu sẽ bay sang vận động viên đỡ cầu phải phản xạ để đỡ cầu.



+ Nếu vận động viên mà thuận chân trái thì phải đứng ở vị trí ngược lại (hình 43 - 44). Khi đứng như thế này



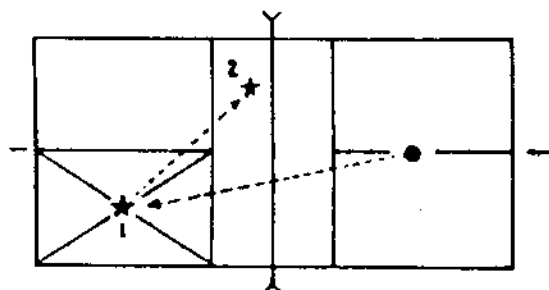
chân thuận của vận động viên sẽ kiểm soát được 3/4 ô đỡ phát cầu.

+ Yêu cầu vận động viên bên

phát cầu không phát cầu về phía cuối sân vì phát như thế sẽ làm cho vận động viên không thể đỡ cầu bằng đùi mà phải sử dụng kỹ thuật đỡ cầu khác.

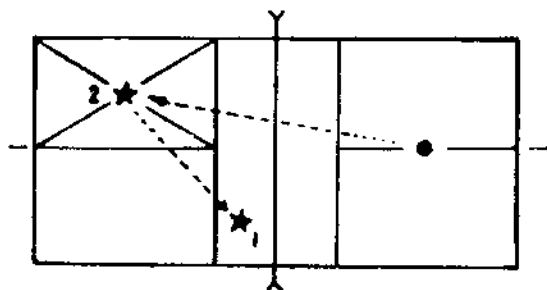
- Chuyển cầu bằng dùi

Huấn luyện viên đứng ở trung tâm một bên sân, vận động viên số 1 đứng ở trung tâm của ô đỡ phát cầu, vận động viên số 2 đứng ở sát lưới (hình 45).



Hình 45

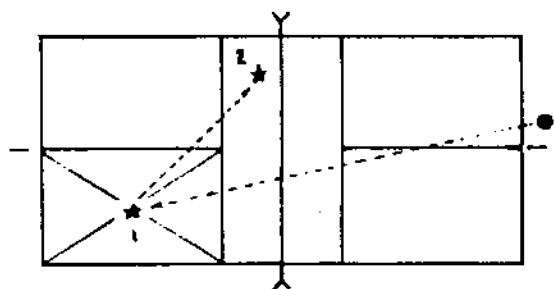
- Huấn luyện viên lần lượt tung cầu về phía vận động viên số 1. Vận động viên này đỡ cầu bằng dùi sau đó sử dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng dùi để chuyển cầu bóng (cách mặt sân khoảng 2 - 2,5m) về phía chân thuận của vận động viên số 2. Vận động viên số 2 đỡ cầu bằng dùi rồi sau đó dùng tay bắt lấy cầu và tung lại cho



Hình 46

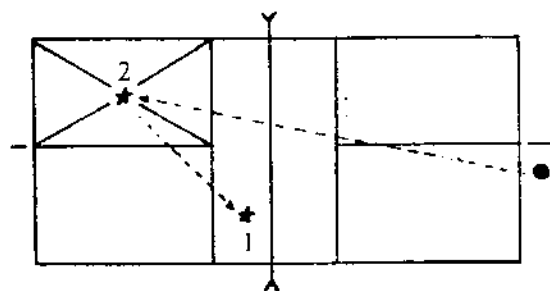
huấn luyện viên. Sau đó đổi vị trí để vận động viên số 2 tập chuyển cho vận động viên số 1 (hình 46).

- Tiếp theo huấn luyện viên đứng ở khu vực phát cầu và thực hiện phát cầu ngang tầm đùi để vận động viên số 1 đỡ cầu bằng



Hình 47

đùi sau đó làm động tác chuyển cầu như đã giới thiệu ở trên (hình 47).

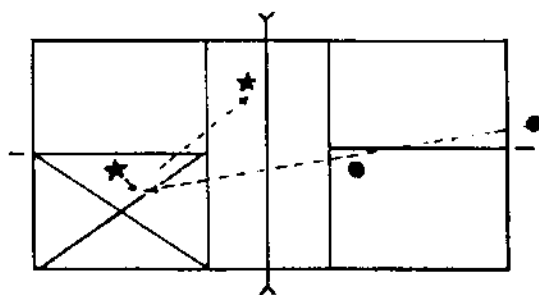


Hình 48

Khi tập quen cần đổi vị trí để vận động viên số 2 tập chuyển cầu cho vận động viên số 1 (hình 48).

- Có thể tăng độ khó của bài tập này bằng cách để một vận động

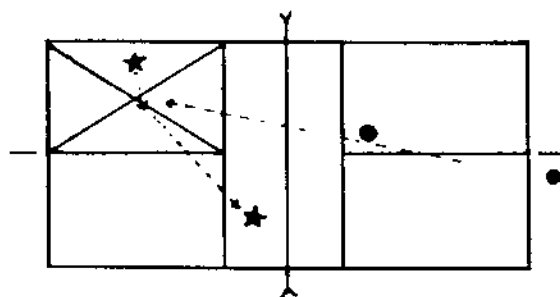
viên đứng ở vị trí che cầu (hình 49), huấn luyện viên phát cầu liên tục về mỗi ô khoảng 40 - 50 lần. Chú ý chưa phát khó như thi đấu bởi đây là huấn luyện ban đầu.



Hình 49

- Huấn luyện tăng cầu nhịp một để tấn công trong đá đơn

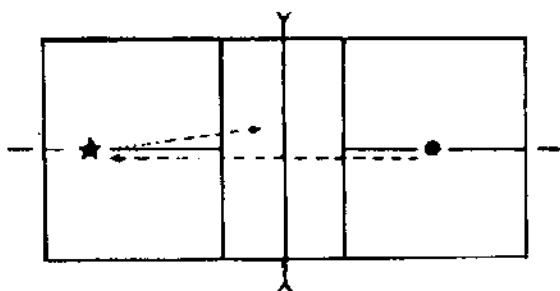
Huấn luyện viên đứng ở trung tâm của một bên sân còn vận động viên đứng ở vị trí cách đường biên ngang khoảng 1m và nằm trên đường phân đôi sân đối diện (hình 51).



Hình 50

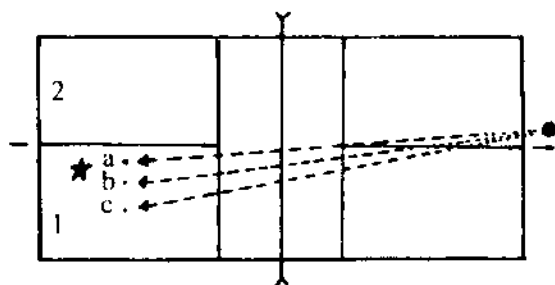
Huấn luyện viên làm động tác tung cầu cho vận động viên tập tăng cầu nhịp

một bằng
đùi chân
thuận, sao
cho cầu sau
khi tăng bay
bổng vòng
cung về phía
lưới, sau đó
vận động
viên lại trở
về vị trí ban đầu. Chú ý không huấn luyện tăng cầu nhịp
một bằng chân không thuận.



Hình 51

Tiếp đó, cho vận động viên đứng theo vị trí của từng

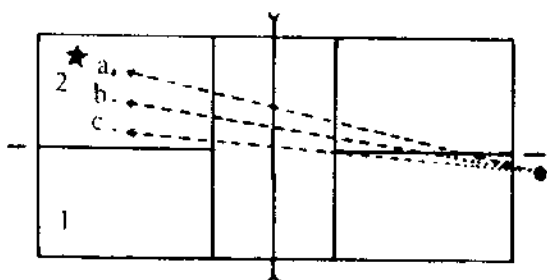


Hình 52

ô đỡ cầu,
nếu chân
thuận là
chân phải thì
đứng như
(hình 52 -
53). Nếu
chân thuận
là chân trái
thì sẽ đứng

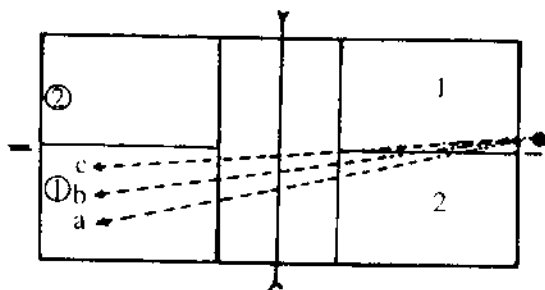
ngược lại ở từng ô như hình 54, 55. Huấn luyện viên
đứng ở khu vực phát cầu và thực hiện phát cầu vào các

vị trí a, b, c
và yêu cầu
vận động
viên dùng
đùi tăng
bổng cầu về
phía lưới.
Chú ý khi
phát cầu
huấn luyện



Hình 53

viên cần để cầu rơi cách vận động viên khoảng 0,5 - 1m
và ở phía
trước.



Hình 54

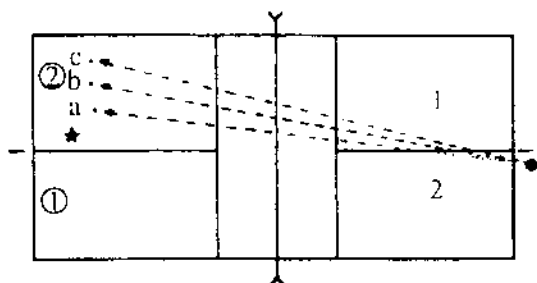
Sau khi
tăng cầu
nhịp một
bổng về phía
lưới, vận
động viên
trở về vị trí
ban đầu, chứ

không thực hiện các kỹ thuật khác tiếp theo, bởi vì nếu thực hiện không đúng các kỹ thuật tấn công gần lưới thì sau này rất khó sửa khi học đến các kỹ thuật phức tạp hơn.

3. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐỖ NGƯỢC

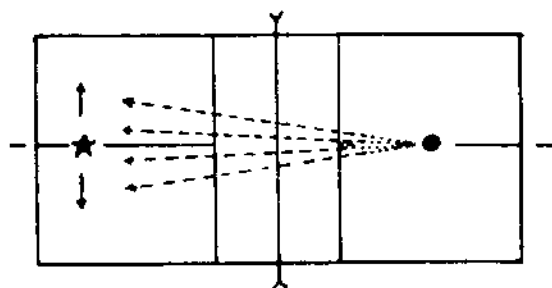
- Đỡ cầu bằng ngược

- Vận động viên đứng ở giữa vạch phân đôi sân, cách biên ngang khoảng 1,5m một bên sân, còn huấn luyện viên



Hình 55

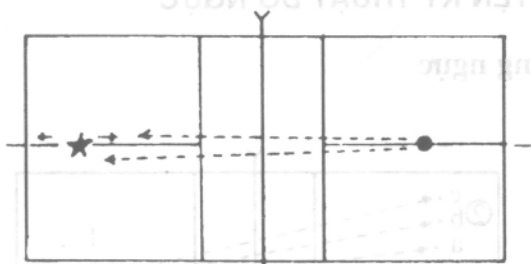
đứng ở trung tâm của sân bên kia. Huấn luyện viên tung cầu theo chiều ngang sân (hình 56) để vận động viên vừa di chuyển ngang vừa đỡ ngược và đá cầu bằng mu bàn



Hình 56

chân qua lưới sang sân đối phương. Yêu cầu phải đạt 10/10.

- Huấn luyện viên tung cầu



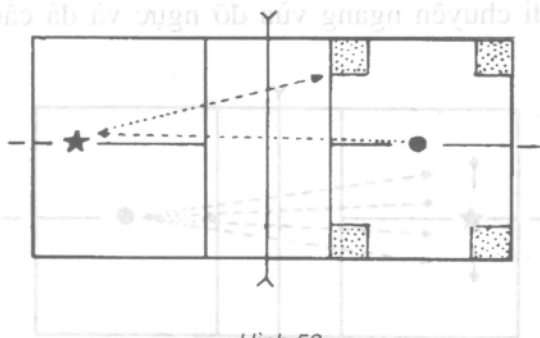
Hình 57

theo chiều
dọc sân cho
vận động
viên di
chuyển lên
xuống và
dùng ngực
đỡ cầu rồi
đá cầu sang

sân đối phương. Yêu cầu đạt 7/10 (hình 57).

- Huấn luyện viên kẻ 4 ô ở 4 góc sân với kích thước khoảng 40cm x 40cm để sau khi đỡ cầu bằng ngực vận động viên phải đá cầu vào các ô này (hình 58). Yêu cầu mỗi ô phải đạt 5/10.

Tiếp đó tiến hành đá cầu thay đổi vào 4 ô để sau này phục vụ cho chiến thuật đá đơn.

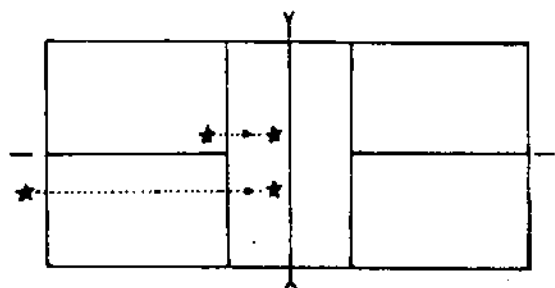


Hình 58

- Chấn cầu bằng ngực

- Huấn

luyện viên thực hiện kỹ thuật cúp cầu, vít cầu hoặc có thể đứng trên ghế để ném cầu. Vận



Hình 59

động viên đứng ở vị trí như khi phát cầu (trong đá đôi), sau đó di chuyển lên sát lưới và đứng ở tư thế chuẩn bị bật nhảy. Khi huấn luyện viên thực hiện cúp cầu, vít cầu, thì vận động viên bật nhảy chấn cầu. Chú ý nếu vừa di chuyển vừa bật nhảy chấn cầu thì người dễ xô vào lưới (hình 59). Sự di chuyển để chấn cầu của hai vận động viên trong đá đôi đã được nói trong phần chiến thuật đá đôi.

Do các kỹ thuật đá cầu đều được thực hiện trong trạng thái động nên trong huấn luyện, huấn luyện viên cần yêu cầu nghiêm khắc đối với vận động viên, dù có mệt nhưng bắt buộc phải di chuyển để thực hiện kỹ thuật.

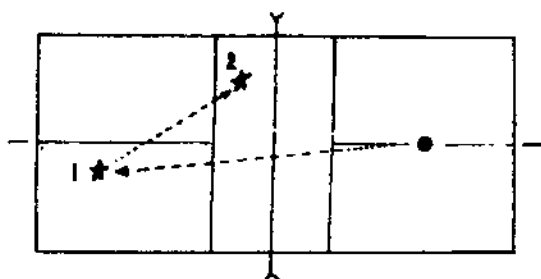
4. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐÁ MÁ TRONG

- Đỡ cầu và chuyển cầu

Như phần trên đã nói, kỹ thuật này sử dụng chủ yếu trong phòng ngự và trong phối hợp đồng đội (đá đôi) nên huấn luyện viên cần phải chú trọng trong huấn luyện.

Huấn luyện viên đứng ở trung tâm bên sân đối diện, tung cầu cho vận động viên tập đỡ bằng má trong. Thực hiện được 40 lần thì đổi bên sau đó thì đổi người.

- Vận động viên số 1 đứng ở gần trung tâm ô đỡ phát cầu và hơi lùi về sau, vận động viên số

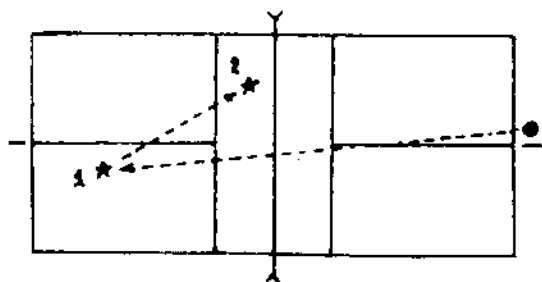


Hình 60

2 đứng cách lưới khoảng 50cm quay mặt về phía vận động viên số 1 (hình 60).

Huấn luyện viên tung cầu về phía vận động viên số 1 để cho vận động viên này đỡ cầu bằng má trong, sau đó lại sử dụng kỹ thuật này chuyển cầu cho vận động viên số 2, yêu cầu đường cầu chuyển phải bay bổng cao,

chính xác và
đạt 10/10,
vận động
viên số 2
dùng tay bắt
lấy cầu
(hình 60).

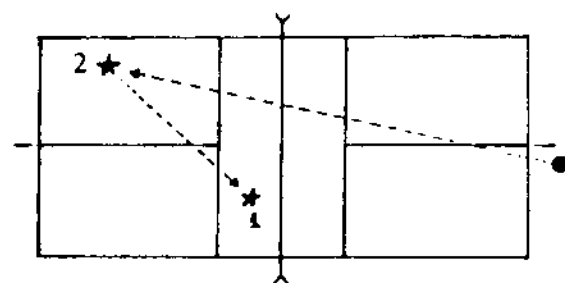


- Huấn

Hình 61

luyện viên

đứng ở vị trí phát cầu (không có người che) phát cầu sát
lưới và rơi ở tầm thấp giữa hai chân, để vận động viên số
1 đỡ cầu bằng má trong, rồi lại sử dụng kỹ thuật đá má

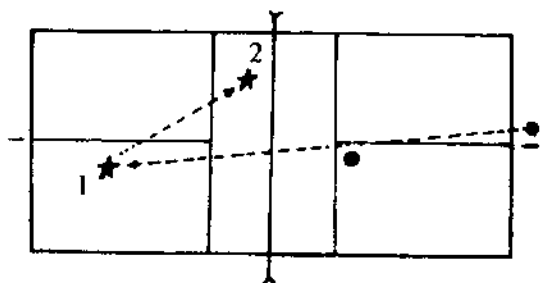


Hình 62

t r o n g
chuyển cầu
cho vận
động viên số
2 (hình 61),
yêu cầu
giống như
trên. Khi
phát sang ô
2 thì vận

động viên số 2 sẽ đỡ và chuyển bằng kỹ thuật má trong
cho vận động viên số 1 (hình 62).

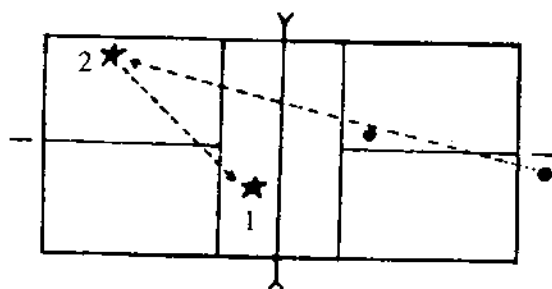
- Huấn luyện viên đứng ở vị trí phát cầu (kết hợp với vận động viên che cầu) (hình 63).



Hình 63

Vận động viên số 1 có

thể sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi, ngực, má trong, nhưng khi đá chuyển cho vận động viên số 2 phải



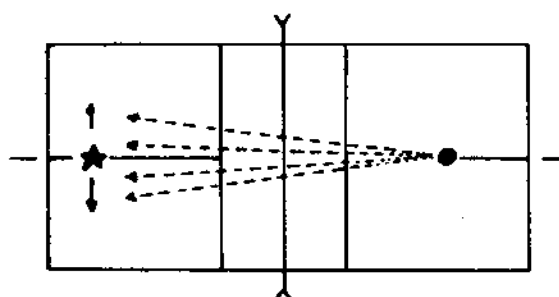
Hình 64

bằng kỹ thuật đá má trong. Khi phát sang ô số 2 (hình 64), vận động viên số 2 thực hiện (hoặc có thể để vận động

viên số 1 thực hiện ở cả hai ô bên sân mình)

- Đá tấn công

- Vận động viên đứng ở đường dọc giữa sân gần

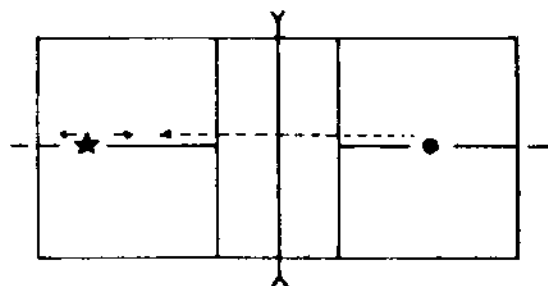


Hình 65

đường biên
ngang, huấn
luyện viên
đứng ở trung
tâm bên sân
đối diện
(hình 65)
tung cầu
theo hàng
ngang cho

vận động viên di chuyển ngang để đỡ cầu bằng đùi hoặc má trong, sau đó sử dụng kỹ thuật đá má trong đá cầu sang sân, yêu cầu phải đá cầu qua lưới và rơi trong khu vực sân, đạt 10/10.

- Huấn
luyện viên
thực hiện
tung cầu
theo hàng
dọc để buộc
vận động
viên phải di
chuyển lên
xuống đỡ

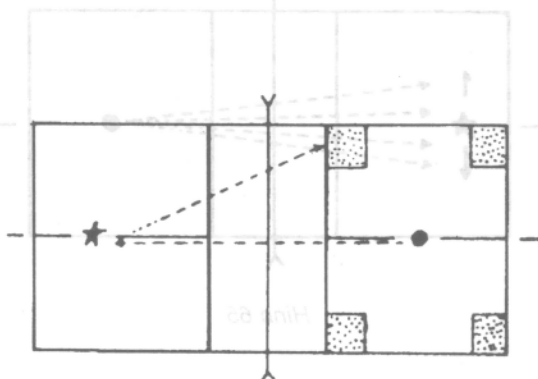


Hình 66

cầu (hình 66). Cũng có thể tung cầu bổng để vận động

viên đỡ ngực rồi đá má trong (yêu cầu cũng giống như trên).

- Kề 4 ô ở 4 góc sân kích thước khoảng 40cm x 40cm, yêu cầu vận động viên sau khi đỡ cầu bằng các



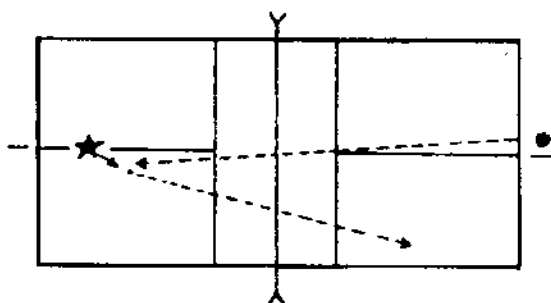
Hình 67

kỹ thuật đỡ lùi, ngực, má trong, thì dùng kỹ thuật đá má trong đá cầu rơi vào các ô, yêu cầu độ chuẩn 5/10 là đạt (hình 67).

5. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐÁ MÁ NGOÀI

Như đã nói ở phần trên, kỹ thuật đá má ngoài được sử dụng chủ yếu trong tấn công nên khi huấn luyện, huấn luyện viên cần chú trọng đến phần này. Trong tập luyện, ở lần chạm cầu thứ nhất được phép sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu bằng lùi, ngực, má trong, má ngoài... nhưng khi đá sang sân đối phương bắt buộc phải đá cầu bằng kỹ thuật đá má ngoài.

- Vận động viên đứng ở đường phân đôi sân và gần biên ngang. Huấn luyện viên đứng ở khu vực phát cầu



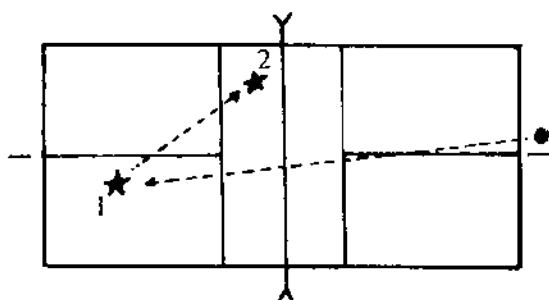
Hình 68

(hình 68) thực hiện phát cầu ngắn, dài, bổng... gần người, xa người để cho vận động viên sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu, sau đó thực hiện kỹ thuật đá tấn công bằng má ngoài. Cũng có thể cho vận động viên thực hiện kỹ thuật đá má ngoài ở phần nửa trên của sân song lúc này cầu lưu ý nhắc nhở vận động viên khi lăng chân cần sử dụng lực cho phù hợp để cầu không bay ra ngoài sân hoặc có thể bỏ nhỏ cầu ở gần lưới.

6. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐÁ MU

- Búng cầu, giạt cầu, chuyển cầu, đá móc, cúp cầu

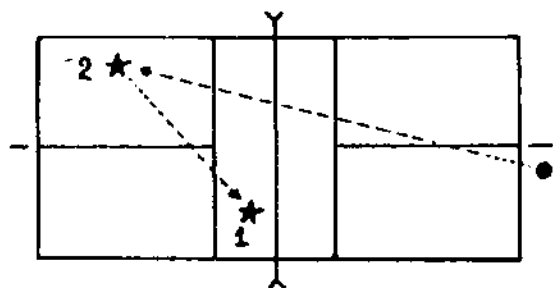
- Huấn luyện viên đứng ở khu vực phát cầu, vận động viên số 1 đứng ở vị trí đỡ phát cầu trong đá đôi, còn vận động viên số 2 đứng ở sát lưới (hình 69). Huấn luyện viên phát cầu cho vận động viên số 1, để vận động viên



Hình 69

này sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu, giật cầu, búng cầu. Sau đó chuyển cầu cho vận động viên số 2 bằng mu bàn chân.

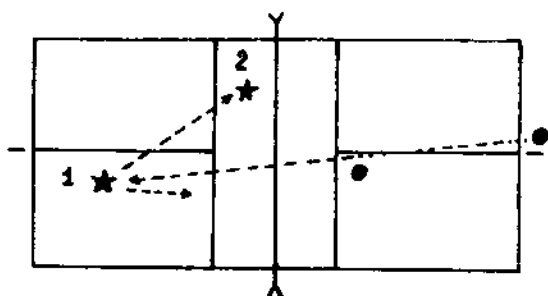
Chú ý đường cầu chuyển phải chính xác, đúng kỹ thuật, để tạo điều kiện cho vận động viên số 2 thực hiện tốt các kỹ thuật móc cầu, cúp cầu qua lưới. Sau 20 - 30 lần thực hiện thì tiến hành đổi vận động viên cũng như vị trí (hình 70).



Hình 70

- Cũng thực hiện tương tự như trên nhưng có thêm một vận động viên che cầu (hình 71) để cho việc huấn luyện gần với tình huống thi đấu. Trong khi huấn luyện,

huấn luyện viên cần chú ý đến vị trí di chuyển của vận động viên số 1, không phải là chuyển cầu

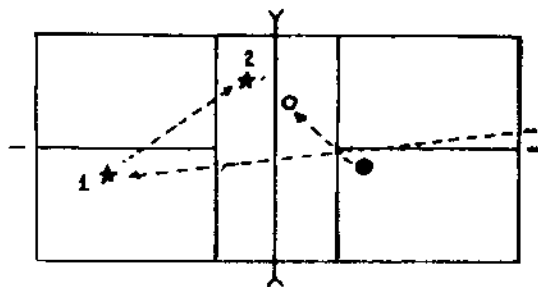


Hình 71

xong là kết thúc bài tập, mà phải di chuyển ngay lên sát lưới để hỗ trợ cho đồng đội. Sau đó đổi ô phát cầu.

- Cũng thực hiện tương tự như trên nhưng có thêm một vận động viên che cầu khi phát (hình 72), sau đó vận động viên này di chuyển lên sát lưới để chắn cầu. Do bị che không nhìn thấy người phát cầu nên lúc đầu vận động viên số

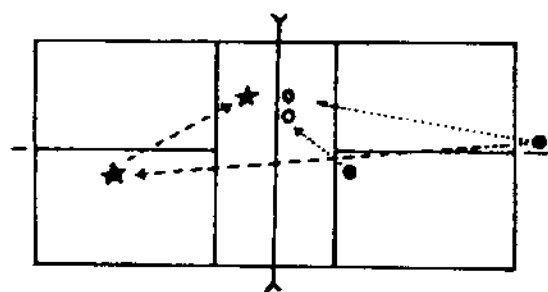
1 thường rất lúng túng khi đỡ phát cầu (hay ngó nghiêng làm mất chân trụ, mất tinh



Hình 72

thần). Lúc này huấn luyện viên bắt vận động viên số 1 đứng đúng tư thế chuẩn bị, mắt nhìn thẳng vào vai phía tay cầm cầu của người phát. Khi phát hiện thấy vai di động là lúc người phát đang thực hiện động tác tung cầu và chỉ sau khoảng 2 - 3 giây là cầu sẽ bay qua lưới. Tập nhiều lần, vận động viên sẽ quen dần và sẽ có kinh nghiệm, bình tĩnh để đón đỡ cầu. (Trong đá đôi nếu không đỡ được quả phát cầu hoặc đỡ rất khó khăn, thì không thể chuyển cầu tốt cho đồng đội dứt điểm được). Sau khi quả cầu được phát đi, vận động viên che cầu di chuyển lên sát lưới để chắn cầu.

Trong thi đấu, sau khi phát, vận động viên phát cầu nhanh chóng di chuyển về trung tâm của sân để hỗ trợ cho đồng đội, đồng thời vận động viên phát cầu cũng có thể di chuyển lên sát lưới cùng vận động viên kia nhảy

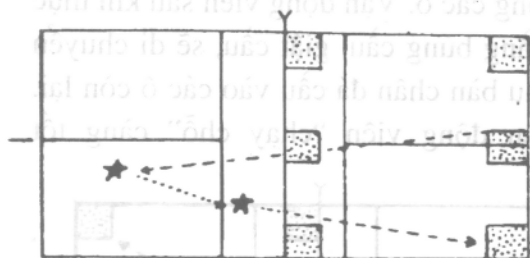


Hình 73

lên chắn cầu (hai người đứng ngang sát nhau, gọi là chấn đôi). Đặc biệt là khi gặp phải đối phương

có trình độ kỹ thuật cao thì chắn đôi là cách phòng thủ tốt nhất (hình 73).

- Búng cầu, giạt cầu, tâng cầu một nhịp tấn công



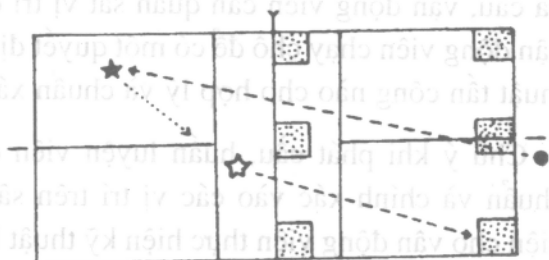
Hình 74

Bài huấn luyện này phục vụ cho đá đơn. Kẻ ô có kích thước khoảng 60cm x 60cm (theo hình 74, 75).

Huấn luyện

viên đứng ở khu vực phát cầu, vận động viên đứng ở vị trí đỡ phát cầu tương ứng.

- Huấn luyện viên phát cầu cho vận động viên thực hiện các kỹ thuật đỡ cầu: búng cầu, giạt cầu để đưa cầu bay bổng lên rơi ở sát lưới, sau đó



Hình 75

Để tăng hiệu quả huấn luyện, huấn luyện viên sử dụng thêm một vận động viên làm nhiệm vụ chạy chỗ di chuyển đến một trong các ô. Vận động viên sau khi thực hiện đỡ phát cầu bằng búng cầu, giạt cầu, sẽ di chuyển lên sát lưới dùng mu bàn chân đá cầu vào các ô còn lại. Càng xa vị trí vận động viên “chạy chỗ” càng tốt (hình 76).

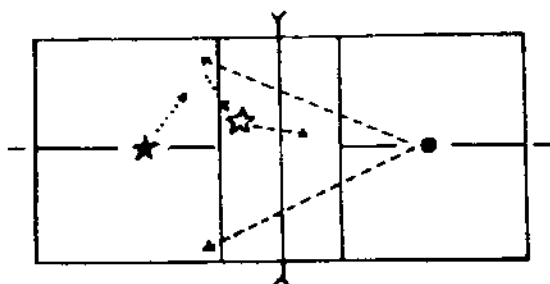
The diagram shows a rectangular arena divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. The quadrants contain various objects: a star, a flower, a circle, and a square. Dashed arrows indicate movement paths between these objects across the boundaries.

đá cầu, vận động viên cần quan sát vị trí di chuyển của vận động viên chạy chỗ để có một quyết định sử dụng kỹ thuật tấn công nào cho hợp lý và chuẩn xác.

90

- Búng cầu, giạt cầu, cúp cầu... trong đá đơn

Huấn luyện viên đứng ở trung tâm một bên sân còn vận động viên đứng ở đường phân đôi sân, cách lưới khoảng 2,5m (hình 77).



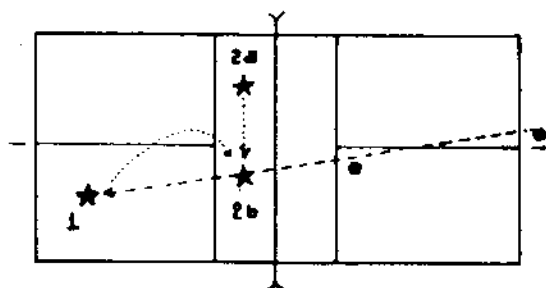
Hình 77

Huấn luyện viên làm động tác tung cầu ngắn vào hai góc sát lưới để vận động viên sử dụng kỹ thuật búng cầu, giạt cầu được cầu bay bổng lên sát lưới theo chiều thẳng đứng. Sau đó sử dụng các kỹ thuật tấn công bằng cúp cầu, vít cầu.

- Những điểm cần lưu ý đặc biệt khi huấn luyện đá đôi

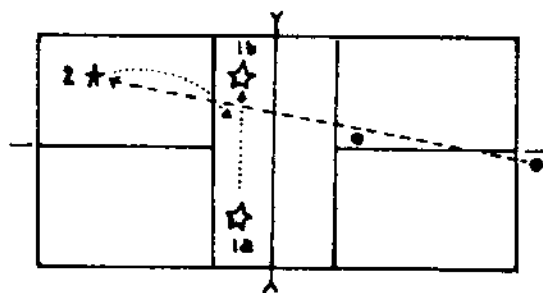
Thông thường trong đá đôi, nếu cả hai vận động viên đều thuận chân phải thì vận động viên đứng ở ô số 1 sẽ thuận lợi khi thực hiện kỹ thuật móc cầu tấn công (lưng quay vào lưới) còn vận động viên đứng ở ô số 2 sẽ thuận lợi khi thực hiện kỹ thuật cúp cầu tấn công (mặt áp vào lưới). Vì vậy để phù hợp với vị trí đón nhận đường chuyền cầu của đồng đội khi tấn công và thi đấu có hiệu quả cao, cần chọn một đôi trong đó vận động viên đứng ô số 1 giỏi móc cầu, vận động viên đứng ô số 2 giỏi cúp cầu.

- Trường hợp cả hai vận động viên cùng móc cầu giỏi song cúp cầu lại yếu thì hướng nhận cầu khi tấn công của



Hình 78

vận động viên số 2 có sự thay đổi. Khi vận động viên số 1 nhận được cầu, vận động viên số 2 sẽ chuyển dịch vị trí sang ô số 1 và đứng quay lưng áp lưới. Vận động viên số 1 lúc này chuyển cầu sang vị trí vận động viên số 2 vừa di chuyển tới ở ô 1 để vận động viên này thực hiện tấn công bằng móc cầu (hình 78).



Hình 79

- Trường hợp cả hai vận động viên cùng cúp cầu giỏi song móc cầu lại yếu thì khi vận động viên số

2 nhận cầu, vận động viên số 1 sẽ chuyển dịch vị trí sang ô số 2 và nghiêng mặt vào lưới để đón nhận đường cầu vận động viên số 2 chuyển cho mình và thực hiện kỹ thuật cúp cầu tấn công (hình 79).

- Trường hợp cả hai vận động viên cùng thuận chân trái hoặc một người thuận chân trái, một người thuận chân phải, thì việc cân nhắc để xếp vị trí đứng ở các ô 1 và 2 là hết sức quan trọng. Có như vậy mới tạo được sự phối hợp ăn ý và đạt hiệu quả tấn công cao.

- Trong thi đấu đá đôi

Huấn luyện viên cho 4 vận động viên vào sân, tiến hành thi đấu đôi. Mỗi bên sẽ phát cầu liên tục 5 lần sau đó đổi lại. Bên đỡ phát cầu sử dụng các kỹ thuật đỡ phát cầu và tổ chức tấn công, còn bên phát cầu tổ chức phòng thủ, chặn cầu bằng ngực.

Nếu bên đỡ phát cầu thắng 5 điểm là đạt tốt;

4 điểm là đạt khá;

3 điểm là bình thường;

2 điểm là quá kém.

Bài tập này còn giúp việc rèn luyện tâm lý thi đấu cho vận động viên.

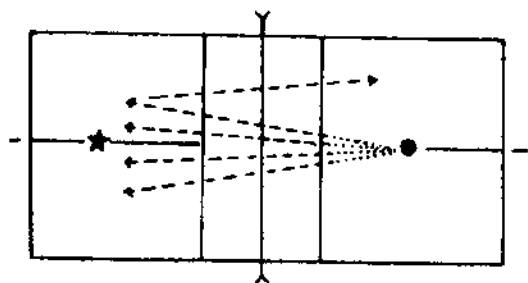
7. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

Trong thi đấu, kỹ thuật đánh đầu giúp cho vận động viên đỡ bị hao tổn sức lực đối với những đường cầu cao bổng ở tầm ngang đầu. Nếu như vận động viên không sử dụng kỹ thuật đánh đầu thì phải lùi về sau để sử dụng kỹ thuật đỡ ngực và như thế vận động viên phải di chuyển nhiều dẫn đến mệt mỏi nhanh. Hơn nữa việc thực hiện kỹ thuật đánh đầu còn giúp cho vận động viên có thể quan sát được đối phương vì mặt luôn hướng về phía lưới, đây chính là điểm hết sức thuận lợi trong thi đấu.

- Đỡ cầu

- Vận động viên đứng ở trung tâm một bên sân, còn huấn luyện viên cũng đứng ở trung tâm bên sân đối diện.

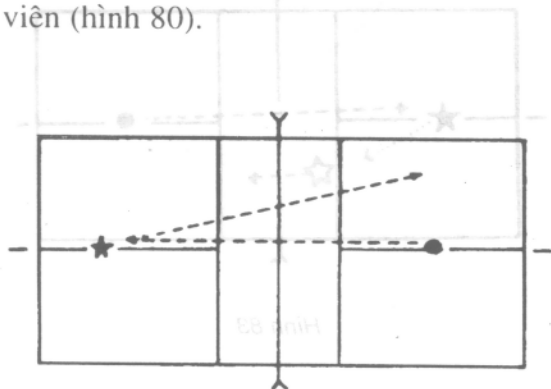
- Huấn luyện viên tung cầu bổng theo hàng ngang để cho vận động viên vừa di chuyển ngang vừa sử dụng kỹ thuật



Hình 80

đỡ đầu, sau đó thì sử dụng các kỹ thuật tấn công khác:

đá mu, đá má... để đá cầu sang sân trả lại cho huấn luyện viên (hình 80).



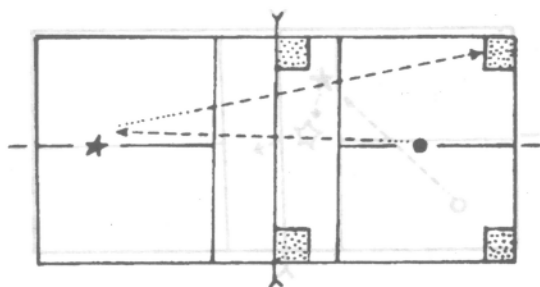
Hình 81

đầu sau đó thực hiện giống như phần trên (hình 81).

- Huấn luyện viên kẻ 4 ô kích thước khoảng 40cm x 40cm ở 4 góc sân (hình 82). Yêu cầu vận động viên sau khi đỡ đầu sẽ đá cầu rơi vào các ô trên (7/10 là đạt kết quả).

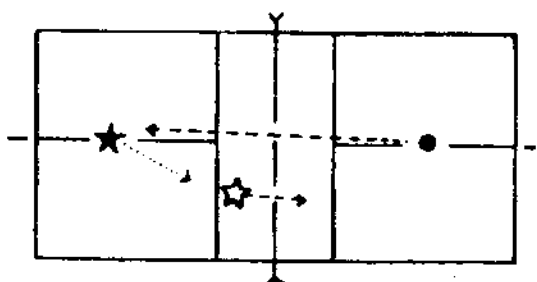
- **Đánh đầu tấn công**

- Huấn luyện viên đứng ở trung tâm một bên



Hình 82

sân, còn vận động viên cũng đứng ở trung tâm bên sân đối diện (hình 83). Huấn luyện viên tung cầu cho vận động

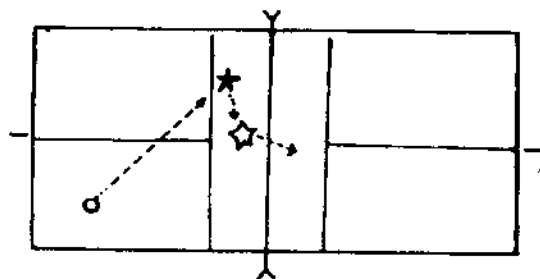


Hình 83

viên thực hiện các kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi, mu chân để tung cầu bổng về phía lưới sau đó di chuyển theo, bật nhảy đánh đầu để cầu bay cấm sang sân nơi huấn luyện viên đứng.

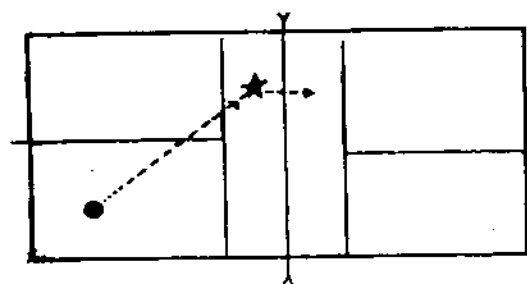
- Huấn luyện viên và vận động viên cùng đứng ở một bên sân (giống như vị trí đá đôi), vận động viên đứng ở

sát lưới còn huấn luyện viên đứng ở phía sau (hình 84). Huấn luyện viên tung cầu cho vận



Hình 84

động viên để vận động viên này dùng đùi, mu chân tăng cầu bổng lên cao (khoảng 2m) về phía lưới, sau đó di chuyển theo kết hợp với bật nhảy đánh đầu đưa cầu qua lưới, sao cho quả cầu sau khi thực hiện bay cắm xuống sân rơi ở sát lưới.



Hình 85

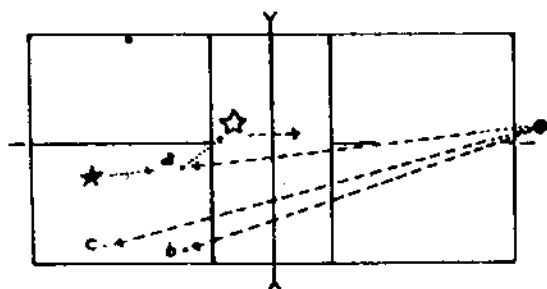
- Huấn luyện viên tung cầu bổng rơi lơ lửng trên mép lưới, vận động viên bật nhảy đánh

đầu sang sân, kết hợp với dùng hai bên thái dương lắc cầu để làm thay đổi hướng cầu (hình 85).

8. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐÁ LÒNG

Trong quá trình huấn luyện, huấn luyện viên phải huấn luyện cho vận động viên tự tăng cầu bổng về khu vực sát lưới (ở lần chạm cầu thứ nhất), sau đó căn cứ vào điểm rơi của cầu mà lựa chọn các kỹ thuật tấn công cho phù hợp.

- Vận động viên đứng ở ô số 1 cách đường phân đôi

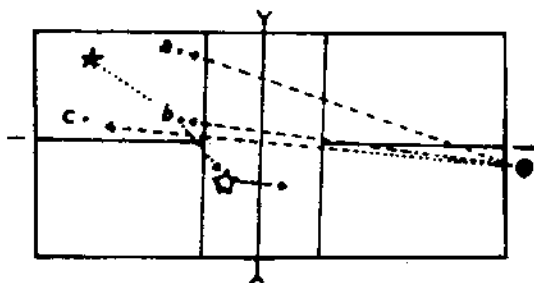


Hình 86

sân 0,5m và cách đường biên ngang 1,5m. còn huấn luyện viên đứng ở khu vực phát cầu, phát cầu vào các

điểm a, b, (đường cầu ngắn) và c (đường cầu dài treo) (hình 86). Vận động viên dùng mu bàn chân hoặc đùi tâng cầu bổng về phía lưới, sau đó di chuyển theo thực hiện kỹ thuật đá lòng tương ứng với vị trí rơi của cầu.

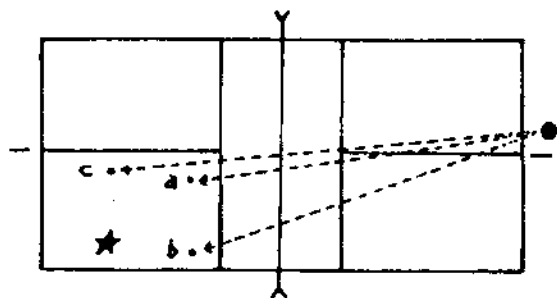
- Khi vận động viên đứng ở ô số 2 cách đường biên ngang 1,5m và cách đường biên dọc 0,5m



Hình 87

(hình 87). Huấn luyện viên đứng ở khu vực phát cầu, phát cầu vào các điểm a, b, c và thực hiện giống như ở phần trên (hình 87).

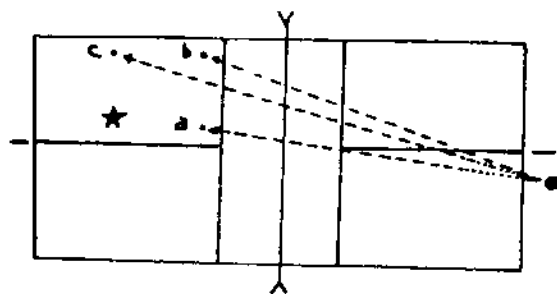
Nếu vận động viên thuận chân trái thì vị trí đứng của vận động viên sẽ ngược lại theo hình 88, 89.



Hình 88

Điều quan trọng trong thực hiện kỹ thuật đá lòng

là vận động viên phải tự tăng cầu bổng về phía lưới bằng



Hình 89

các kỹ thuật búng cầu, giạt cầu, bằng đùi...

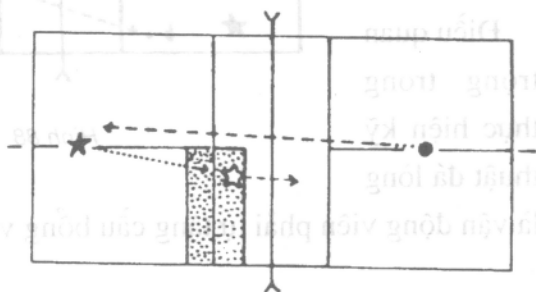
Trong thi đấu, kỹ thuật đá lòng thường được sử

dụng để tấn công dứt điểm và thường đạt tỷ lệ thực hiện 50%. Vì vậy trong thi đấu chỉ có vận động viên có trình

độ kỹ thuật điều luyện mới được phép sử dụng kỹ thuật này.

Để giúp cho vận động viên sử dụng tốt kỹ thuật đá lòng trong trường hợp khi cầu đã được đá qua lại vài lần, trong trường hợp này huấn luyện viên đứng ở trung tâm một bên sân,

còn vận động viên đứng ở đường phân đôi sân và cách đường biên ngang khoảng 1,5m (hình 90).



Hình 90

Huấn luyện viên tung cầu bóng về phía cuối sân, vận động viên sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu để tăng cầu bay bóng lên cao rơi sát lưới (cầu cách mặt sân khoảng 1,6 - 2m), sau đó di chuyển theo, bật nhảy thực hiện các kỹ thuật đá lòng.

Chú ý:

- Huấn luyện viên cần tung cầu về phía góc xa, chân không thuận, để vận động viên tăng được cầu bóng về

phía lưới. Kỹ thuật này rất khó thực hiện, nhưng nếu huấn luyện tốt sẽ giúp vận động viên vững vàng ở mọi vị trí lấy cầu trong sân.

- Khi tăng cầu bổng lên rơi ở gần lưới (sát với mép lưới) thì chỉ được phép sử dụng kỹ thuật đẩy cầu (trong lần chạm thứ 2) bởi vì thực hiện kỹ thuật đá lòng bàn chân khác thì chân dễ bị chạm vào lưới (vì lúc bấy giờ theo quán tính chỉ có đẩy cầu là chân theo lên, còn các kỹ thuật khác thì chân theo xuống).

II. HUẤN LUYỆN CÁC TỔ CHẤT THỂ LỰC TRONG ĐÁ CẦU

Trong đá cầu, việc huấn luyện thể lực đóng một vai trò hết sức quan trọng, vì đó là nền tảng để vận động viên phát huy được tối đa trình độ kỹ thuật và chiến thuật trong thi đấu. Không được huấn luyện đầy đủ về mặt thể lực thì dù vận động viên đá cầu có kỹ thuật tốt, cũng không thể đạt được thành tích cao trong thi đấu.

Việc huấn luyện thể lực trong đá cầu bao gồm cả huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn. Huấn luyện thể lực chung nhằm phát triển hài hòa cơ thể vận động viên, tăng cường hệ thống cơ bắp, củng cố,

nâng cao chức năng của các hệ thống, cơ quan trong cơ thể.

Để huấn luyện thể lực chung, huấn luyện viên cần sử dụng đa dạng các bài tập phát triển chung, các trò chơi vận động, các môn bóng, các động tác thể dục, nhằm tác động tới tất cả các cơ quan và hệ thống trong cơ thể, nâng cao trình độ phát triển các tổ chất thể lực cơ bản, điều chỉnh các sai sót về thể chất và tư thế nhất là đối với vận động viên thanh thiếu niên.

Để huấn luyện thể lực chuyên môn cần áp dụng những bài tập có cấu trúc gần hoặc tương tự như những động tác trong thi đấu đá cầu, nhằm phát triển các khả năng đặc thù, để nâng cao năng lực và hiệu quả thi đấu, nhằm đạt được thành tích cao.

Giữa huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn trong đá cầu có mối quan hệ hữu cơ khăng khít. Tùy thuộc vào lứa tuổi, trình độ, thời kỳ chuẩn bị hoặc thi đấu mà tỷ lệ giữa huấn luyện thể lực chung và chuyên môn có những thay đổi phù hợp, cả về khối lượng và cường độ thực hiện.

Trong thực tế huấn luyện thể lực chung và chuyên môn, các bài tập nhằm phát triển các tổ chất thể lực như

sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo có một vị trí quan trọng đặc biệt.

1. CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Trong đá cầu, do trọng lượng quả cầu nhỏ và hai bên thi đấu ở hai phần sân riêng biệt, không có sự va chạm, nên so với các môn thể thao khác như vật, bóng đá... yêu cầu về sức mạnh không cao lắm. Tuy vậy, vận động viên đá cầu cũng cần có sức mạnh tốc độ, đặc biệt ở các nhóm cơ đùi, cơ cẳng chân, cơ lưng, cơ bụng tốt để có thể thực hiện những kỹ thuật tấn công bằng cú cầu, vít cầu, xiết cầu...

Để phát triển sức mạnh trong đá cầu, hiện nay các huấn luyện viên thường sử dụng các bài tập:

- Bật nhảy bằng một chân và hai chân lên các bậc cao (bước bậc).
- Nhảy lò cò từng chân trên các đoạn 30 - 50m.
- Nhảy cóc (ngồi sâu bật lên) 30 - 50cm.
- Nhảy dây ở tư thế đứng hoặc ngồi xổm.
- Các bài tập bật nhảy tại chỗ, với tạ gánh có trọng lượng nhỏ và trung bình nhằm phát triển sức mạnh các nhóm cơ đùi, cẳng chân và bàn chân.

- Tập vút cầu, cúp cầu, xiết cầu, miết cầu... với lực mạnh, sao cho quả cầu bay sang sân đối phương nhanh mạnh và phát ra tiếng kêu gọn, đanh.

2. CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Sức nhanh là tố chất thể lực quan trọng hàng đầu của vận động viên đá cầu. Không có sức nhanh, vận động viên sẽ không thể phản ứng kịp thời trước các đường cầu tấn công nhanh của đối phương, không thể di chuyển kịp thời đến các vị trí thuận lợi và cần thiết để cứu cầu, chỉnh cầu đồng thời cũng không thể tấn công chớp nhoáng sang sân đối phương giành điểm.

Để phát triển sức nhanh trong đá cầu cần sử dụng các bài tập:

- Chạy xuất phát 30 - 50m.
- Chạy tốc độ cao 20 - 30m.
- Chạy 10 - 20m từ các tư thế ban đầu khác nhau, kể cả tư thế ngã ngòai trên sân.
- Các bài tập di chuyển sang trái, sang phải, tiến lên trước, lùi về sau với tốc độ cao.
- Tập phản ứng để cứu các đường cầu nhanh ở trước

mặt hoặc hai bên cách người 1,5 - 2m. Khi thực hiện bài tập này huấn luyện viên đứng ở bên sân đối diện với vận động viên và thực hiện việc ném cầu liên tục vào các vị trí khác nhau trên sân, để buộc vận động viên phải phản ứng kịp thời, di chuyển nhanh để đón đỡ được những đường cầu bay tới.

3. CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Sức bền, đặc biệt là sức bền tốc độ, có vai trò quan trọng và ảnh hưởng không nhỏ tới thành tích thi đấu không chỉ trong từng trận, mà trong toàn bộ thời gian của giải. Ở những cuộc thi đấu lớn, nhiều khi vận động viên phải tham gia thi đấu ở cả 4 nội dung: đồng đội, đôi, đơn, đôi nam + nữ và khi càng vào sâu, thì các trận đấu càng trở nên căng thẳng, quyết liệt, tốn sức, vì thế nếu việc huấn luyện sức bền tốt sẽ giúp vận động viên không bị xuống sức, giữ được phong độ thi đấu và đạt được thành tích cao.

Để phát triển sức bền đặc biệt là sức bền tốc độ cần sử dụng các bài tập sau:

- Chạy 2000 - 5000m với tốc độ đều.
- Chạy biến tốc 3000 - 5000m.

- Chạy lặp lại nhiều lần các đoạn tăng tốc độ 30 - 50m.

- Thực hiện liên tục nhiều lần các động tác đánh đầu, cúp, vít cầu...

- Tập di chuyển nhanh trên sân theo sự điều khiển của huấn luyện viên trong khoảng 2 - 10 phút.

- Tập đấu đối kháng nhiều hiệp trong thời gian dài.

4. CÁC BÀI TẬP RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG MỀM DẸO, KHÉO LÉO

Đá cầu là môn thể thao có nhiều kỹ thuật đa dạng, phức tạp đòi hỏi vận động viên phải có khả năng mềm dẻo, khéo léo ở mức độ cao, nếu không sẽ khó khăn khi thực hiện kỹ thuật và điều chỉnh cầu sẽ không chính xác.

Để phát triển khả năng mềm dẻo, khéo léo, trong huấn luyện cần áp dụng các bài tập:

- Các động tác xoay vặn các khớp cổ, hông, gối, bàn chân với biên độ lớn về các phía.

- Các động tác lảo đảo chân trước - sau, trái - phải với biên độ lớn.

- Các động tác xoay ngang, xoay dọc với biên độ lớn.

- Các động tác gập thân trên hết mức về trước, để tay chạm đất và ngửa thân trên nhiều ra sau.

- Các động tác bật nhảy đá lăng lên cao.

- Các bài tập búng cầu bằng một chân và hai chân liên tục (búng cầu thấp - cầu bay cao 1,5 - 2m và búng cầu cao - cầu bay cao 4 - 5m) tại chỗ hoặc di chuyển.

- Các bài tập liên hợp tăng cầu bằng các kỹ thuật khác nhau, từ tại chỗ tới di chuyển.

III. HUẤN LUYỆN TÂM LÝ THI ĐẤU

Tâm lý của một vận động viên, thường được hình thành và nảy sinh trước và trong cuộc thi đấu. Nếu tâm lý ổn định, vững vàng, vận động viên sẽ có phong độ ổn định, thậm chí có thể đạt được thành tích cao. Nếu tâm lý không vững vàng, không ổn định thì nhiều khi kết quả và thành tích lại kém đi rất nhiều, so với khi tập luyện.

Trong quá trình huấn luyện và tham gia thi đấu, cần chú trọng đến việc huấn luyện tâm lý thi đấu cho vận động viên, ở những trường hợp cụ thể sau đây:

1. ĐỐI VỚI NHỮNG VẬN ĐỘNG VIÊN MỚI THAM GIA THI ĐẤU LẦN ĐẦU TIÊN

a - Trong thời gian huấn luyện, cần cho vận động viên tham gia nhiều cuộc thi đấu ngoài trời, ở các trường học, các sân ở công viên trong các ngày lễ hội... để tạo điều kiện tiếp xúc với khán giả, với các vận động viên khác. Điều này đặc biệt quan trọng đối với các vận động viên nữ.

b - Tổ chức cho vận động viên thi đấu với nhau (với các vận động viên ở tuyến cao hơn) và đặt ra các yêu cầu như chấp điểm hoặc phải thua ở tỷ số bao nhiêu, để vận động viên rèn luyện sự ổn định tâm lý, khi bị đuổi điểm, hoặc đang bị dẫn điểm trong thi đấu...

c - Trước trận đấu, cần động viên và phân tích đấu pháp bằng những lời nói, cử chỉ dịu dàng. Nếu trong cuộc đấu, vận động viên vẫn bị gò bó về mặt tâm lý thì phải tìm cách giải tỏa, thậm chí có thể cho phép vận động viên thua, để vận động viên không cảm thấy có sức ép từ phía huấn luyện viên.

2. ĐỐI VỚI NHỮNG VẬN ĐỘNG VIÊN KHI THI ĐẤU Ở NHỮNG TRẬN THEN CHỐT (nhất, nhì bảng, chung kết sớm do bốc thăm, trận chung kết)

- Cần có sự phân tích chiến lược, chiến thuật hợp lý

cho vận động viên trước thi đấu, để tăng lòng tin và sự ổn định tâm lý.

- Không nên ép vận động viên phải đá theo một lối chiến thuật cố định, nếu như thấy vận động viên vẫn bị gò bó về mặt tâm lý.

- Cho phép vận động viên được chủ động ở mức cao nhất, thậm chí có những phút tùy hứng nghệ thuật trong thi đấu. Đó chính là điều kiện để vận động viên nảy sinh dần dần sự vững tin.

3. ĐỐI VỚI NHỮNG VẬN ĐỘNG VIÊN BỊ THUA DO TÂM LÝ THI ĐẤU VỚI MỘT VẬN ĐỘNG VIÊN KHÁC (nhất là tỉnh khác trong các giải thi đấu hàng năm)

- Trong trường hợp này huấn luyện viên cùng vận động viên cần phải nghiên cứu và phân tích cụ thể các điểm mạnh, yếu của đối phương và các điểm mạnh, yếu của mình trong những lần thua trước, để tìm ra đấu pháp hợp lý, từ đó tạo cho vận động viên có niềm tin vào trận đấu sắp tới.

- Cho vận động viên đấu tập nhiều lần ở những tỷ số sát nút (19 đều) với vận động viên giỏi hơn mình.

- Cho tập thi đấu chấp điểm với vận động viên ngang mình để hình thành tâm lý ổn định khi giành điểm.

- Cho tập thi đấu với những vận động viên giỏi hơn, có chấp điểm) để rèn luyện sự ổn định tâm lý lúc phải giữ điểm khi tỷ số sắp kết thúc...

Nhìn chung huấn luyện tâm lý là công việc rất khó khăn, phải được tập ngay từ những ngày đầu, khi vận động viên vào đội tuyển.

Vì vậy để đạt hiệu quả trong huấn luyện tâm lý, huấn luyện viên cần kiên trì, tỷ mỉ nghiên cứu đối tượng và có biện pháp cụ thể, kịp thời nhằm tạo cho vận động viên có trạng thái tâm lý vững vàng trong mọi tình huống của cuộc đấu, để đạt được thành tích cao.

Nguyên tắc cao nhất của huấn luyện tâm lý là phải tạo được sự gắn bó, hòa đồng, tin tưởng giữa huấn luyện viên và vận động viên.

IV. SỬ DỤNG CHIẾN THUẬT

Trong một cuộc thi đấu, để bảo đảm thắng lợi, ngoài kỹ thuật thành thục và điều luyện, vận động viên dưới sự chỉ đạo của huấn luyện viên, cần phải chọn cho mình những chiến thuật hợp lý, tối ưu nhằm phát huy thế mạnh của bản thân và hạn chế khả năng của đối phương, để giành quyền chủ động trên sân.

Do giới hạn của quyển sách, trong phần này chúng tôi chỉ đề cập tới những chiến thuật chính, thường được áp dụng trong đá đơn, đá đôi và thi đấu đồng đội.

1. CHIẾN THUẬT ĐÁ ĐƠN

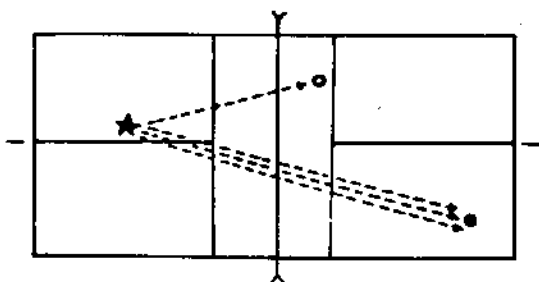
- Tăng uy lực của phát cầu bằng cách phát cầu chuẩn, chính xác và tập trung vào những chỗ yếu của đối phương

Trước khi phát cầu, vận động viên cần quan sát vị trí đứng của đối phương để lựa chọn quả phát cầu cho hợp lý. Nếu đối phương đứng gần vạch giới hạn phát cầu, đối phương đỡ cầu ngắn kém, suy ra khả năng búng cầu, giật cầu... yếu. Nếu đối phương đứng hơi lùi về cuối sân, khả năng đỡ cầu treo kém, đặc biệt đỡ đầu kém. Lúc đó vận động viên phát cầu chuẩn, chính xác vào điểm yếu của đối phương để làm cho đối phương lúng túng. Với những đối phương là vận động viên đỉnh cao, có kỹ thuật điêu luyện, có khả năng tấn công ở mọi vị trí trên sân, thì khi phát cầu, chiến thuật hợp lý nhất và hay được sử dụng là phát cầu thẳng vào người đối phương (từ ngực trở lên) buộc họ phải dùng ngực hay đầu để đỡ phát cầu (trong lần chạm cầu thứ nhất), nên cầu không thể dừng bổng lên ở khu vực sát lưới, vì vậy đối phương không thể sử dụng các kỹ thuật tấn công gây nguy hiểm cho mình (trong lần chạm cầu thứ hai).

- Đá cầu dài, treo về phía chân không thuận của đối phương rồi đột ngột đảo hướng

Trong thực tế, các vận động viên đá cầu rất hiếm khi sử dụng được các kỹ thuật tấn công đồng đều cả hai chân (thông thường có một chân đá tốt hơn), vì vậy mà trong thi đấu đá đơn, thường sử dụng chiến thuật đá những đường cầu dài liên tục (lập lại khoảng 3 - 4 lần) về phía chân không thuận của đối phương (phía bên 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 (hình 91).



Hình 91

- Khoét sâu điểm yếu của đối phương

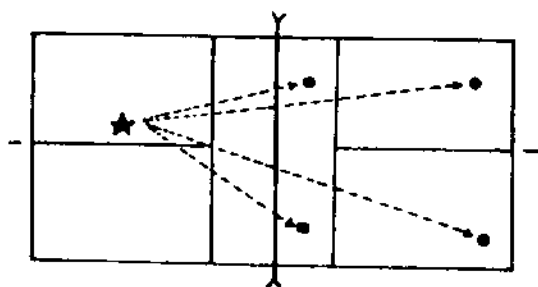
Thông thường mỗi vận động viên đá cầu đều có những điểm yếu trong khi thực hiện kỹ thuật, ví dụ: đỡ

ngắn hay xa người kém (do kỹ thuật búng cầu không chuẩn, độ di chuyển yếu), đỡ đầu kém, đỡ dài treo bóng kém (do không biết quay người tâng cầu về phía trước...). Vì thế trong thi đấu, để đạt hiệu quả cao, vận động viên phải nhanh chóng phát hiện (hoặc được huấn luyện viên chỉ cho) và cần phải lợi dụng những điểm yếu đó của họ.

Tất nhiên khi sử dụng chiến thuật này phải linh hoạt và phối hợp với các chiến thuật khác, không nên cứ đá mãi vào một vị trí hoặc sử dụng một kiểu đá ngắn hoặc dài, treo... thì đối phương lại có thể nhận ra và điều chỉnh được trận đấu.

- Buộc đối phương phải di chuyển nhiều trên sân để tiêu hao thể lực

Khi sử dụng chiến thuật này vận động viên áp dụng

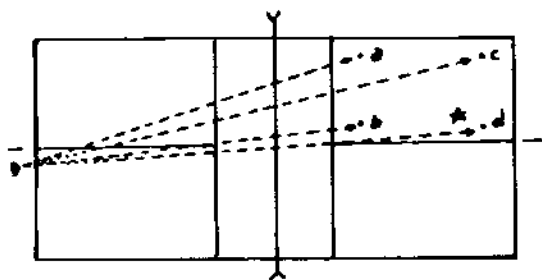


Hình 92

cách đá dài, ngắn liên tục vào các góc sân, buộc đối phương phải di chuyển nhiều để đón đỡ cầu làm

tiêu hao thể lực và gây cho đối phương lúng túng, hạn chế những đường cầu tấn công của họ (hình 92). Chiến thuật này phải lưu ý đến những đường cầu ngắn. Vì nếu đường cầu ngắn mà lại thành đường cầu tầm trung (nửa sân trên) thì vận động viên dễ bị phản công ngay.

- Chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công ở mọi vị trí trên sân

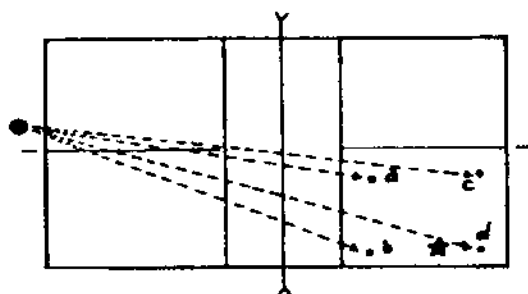


Hình 93

Để thực hiện chiến thuật này vận động viên cần biết cách chọn đúng vị trí đỡ cầu của đối phương

cụ thể như hình 3, 4. Khi chuẩn bị đỡ phát cầu, vận động viên ở ô 1 (hình 93) đứng sát đường chia đôi sân 0,5m và cách biên ngang 1m, còn khi ở ô 2 (hình 94) 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 (ngắn) và c, d (dài) trong đó điểm d rất dễ đá ra ngoài vì vận động viên đã đứng gần với điểm

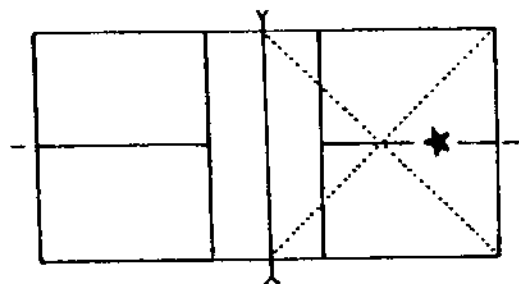
này. Ba điểm: a, b, c còn lại vận động viên sử dụng các kỹ thuật búng cầu, giạt cầu, tăng cầu bằng mu



Hình 94

bàn chân để đá cầu bay bổng về phía lưới, sau đó sử dụng các kỹ thuật tấn công, bật nhảy đệm cầu, thúc cầu, đập cầu (ở lần chạm cầu thứ hai).

Còn bản thân vận động viên phát cầu thì sau khi phát phải nhanh chóng chọn vị trí thuận lợi để đón đỡ đường cầu của đối phương đá sang. Vị trí này thường là gần



Hình 95

trung tâm sân (hơi lùi về sau khoảng 1m) Hình 95. Từ vị trí này, việc đỡ các đường cầu ngắn của đối

phương là dễ dàng, đồng thời cũng không chế được những đường cầu dài, treo.

Khi đã đứng ở vị trí đỡ cầu thích hợp, vận động viên phải chủ động đưa cầu lên sát lưới để sử dụng các kỹ 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 sát lưới (đá vào đầu, ngực mình) thì sau khi đỡ cầu vận động viên sẽ sử dụng các đường cầu đá vào các góc sân của đối phương.

- Làm động tác giả đánh lừa đối phương bằng các kỹ thuật tấn công trên lưới

Trong thi đấu đá cầu, việc đánh lừa đối phương bằng cách sử dụng đa dạng các kỹ thuật tấn công trên lưới, là một chiến thuật rất hay được dùng. Nó không chỉ vừa đẹp mắt, vừa đem lại hiệu quả cao, mà còn làm cho đối phương hoang mang, mất tinh thần. Thí dụ: khi đường cầu được tăng lên, về phía lưới, vận động viên bật nhảy, giả vờ làm động tác bỏ nhỏ, song khi thấy đối phương tiến thêm một bước, chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân bước lên để đón đỡ quả cầu bỏ nhỏ, thì vào thời điểm này, vận động viên lại thực hiện kỹ thuật thúc cầu... bay vọt qua đầu ra sau. Khi đã mất chân trụ thì đường

cầu dù có dễ đối phương cũng không thể nào phản ứng kịp để đỡ cầu.

2. CHIẾN THUẬT ĐÁ ĐÔI

Phần lớn các chiến thuật trong đá đơn đều có thể vận dụng trong đá đôi. Ngoài ra, khi đá đôi cần lưu ý đặc biệt đến việc phối hợp di chuyển và phối hợp tổ chức tấn công thường xuyên.

- Phát cầu có người che

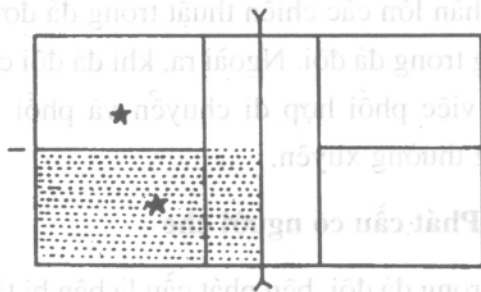
Trong đá đôi, bên phát cầu là bên bị tấn công, còn bên đỡ là bên tấn công. Vì vậy muốn hạn chế sức tấn công của đối phương thì chiến thuật phát cầu có vận động viên che phải được vận dụng triệt để, phải coi phát cầu có giá trị như một quả tấn công. Muốn vậy, sự phối hợp nhịp nhàng của vận động viên phát cầu và vận động viên che cầu 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 mắt tập trung thì đây là thời điểm quý giá nhất để phát cầu, vì lúc này đối phương đã xê dịch chân trụ. Nếu đối phương đứng yên để tập trung nhìn vào tay cầm cầu của vận động viên phát cầu, thì vận động viên đứng ở vị trí che cầu làm động tác lắc thân trên (nhưng hai chân không được di

chuyên) để cho đối phương không nhìn thấy vận động viên phát cầu.

- Phân chia khu vực kiểm soát trên sân

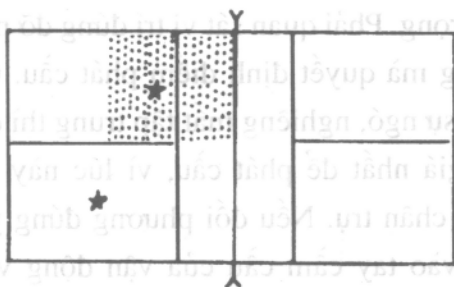
Ở những đôi mà trình độ kỹ thuật thấp, chưa phối hợp ăn ý với nhau trong phòng thủ lẫn trong tấn công thì nên sử dụng

chiến thuật chia mỗi vận động viên quản lý kiểm soát đỡ cầu một nửa sân theo chiều dọc (hình 96).



Hình 96

Khi trình độ đá đôi cao thì thường sử dụng cách phân chia sau: vận động viên phòng ngự tốt sẽ kiểm



Hình 97

soát 3/4 sân, vận động viên tấn công tốt sẽ kiểm soát 1/4 sân còn lại (hình 97). Vận động viên kiểm soát 3/4 sân có trách nhiệm phải đỡ được cầu của đối phương rơi trong khu vực của mình sau đó chuyển cầu lại cho đồng đội.

- Tấn công dứt điểm bằng phối hợp đồng đội

Trong đá đôi, do mỗi bên sân có hai người, mỗi vận động viên khi phòng thủ trên thực tế chỉ phải hoạt động trong một diện tích hẹp khoảng hơn 1/2 so với đá đơn, nên khả năng phòng thủ cao, vì vậy nếu tấn công đối phương mà không có sự phối hợp đồng đội thì hầu như không có hiệu quả. Chính vì vậy trong đá đôi từ bất kỳ vị trí nào trên sân, khi một vận động viên đỡ được cầu (ở lần chạm thứ nhất) thì vận động viên thứ hai phải di chuyển về vị trí tấn công đã được tập luyện thành thực từ trước. Sau khi nhận được đường cầu của đồng đội chuyển cho, vận động viên số 2 tăng cầu lên cao, sau đó thực hiện các kỹ thuật tấn công bằng cách đánh đầu, cúp cầu, vít cầu... Vận động viên đầu tiên khi đỡ được cầu ở lần chạm thứ nhất thì không được đá ngay sang sân đối phương (trừ trường hợp có ý đồ chiến thuật) mà bắt buộc phải có phối hợp với đồng đội.

Sau khi chuyển cầu cho đồng đội, thì sự phối hợp chưa phải là kết thúc mà vận động viên vừa chuyển cầu

phải di chuyển về phía gần đồng đội của mình để hỗ trợ đề phòng đối phương chặn cầu bằng ngực bật lại sang bên mình...

Trong phối hợp đồng đội cần linh hoạt, vì mỗi vận động viên được chạm cầu tối đa là hai lần, nên thường có những chiến thuật phối hợp cơ bản sau:

a - Vận

động viên

thứ nhất đỡ

cầu của đối

phương đá

sang, sau đó

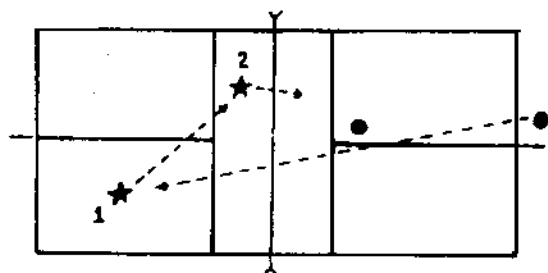
c h u y ề n

bóng lên sát

lưới, để cho

vận động

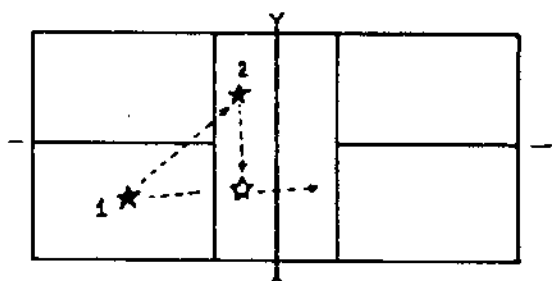
viên thứ hai thực hiện các kỹ thuật tấn công: cúp cầu, vít cầu, đá móc... (hình 98).



Hình 98

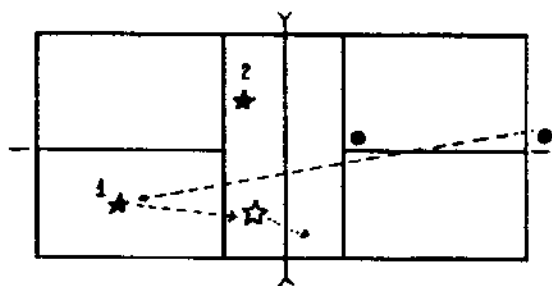
b - Vận động viên thứ nhất đỡ cầu bay bổng lên về phía vận động viên thứ hai, vận động viên thứ hai sau khi chỉnh cầu rồi chuyển bổng lại sát lưới để cho vận động viên thứ nhất thực hiện các kỹ thuật tấn công: đánh đầu, đá móc, cúp cầu... (hình 99).

c - Vận động viên thứ nhất đỡ cầu hay bóng lên ở sát lưới (lần chạm cầu thứ nhất), sau đó di chuyển



Hình 99

theo cầu để thực hiện các kỹ thuật tấn công cúp cầu, vít cầu... hoặc đá sang sân đối phương (hình 100). Khi áp dụng trường hợp này thường là vận động viên thứ hai làm động tác giả (di chuyển đến vị trí như đang chuẩn bị



Hình 100

nhận cầu tấn công) để đối phương từ cuối sân di chuyển lên sát lưới chắn cầu, làm cho khu vực phía sau của họ bị bỏ trống.

Lúc này vận động viên thứ nhất đá cầu về phía cuối sân của đối phương.

- Phản công bằng chắn cầu

Để hạn chế sức tấn công của đối phương, đặc biệt là khi họ sử dụng các kỹ thuật cúp cầu, vít cầu gần lưới, thì chắn cầu bằng ngực là chiến thuật bắt buộc trong đá đôi. Khi nhảy lên chắn cầu bằng ngực cho dù chắn không trúng cầu, bị thua điểm, song việc chắn cầu này gây cho đối phương một tâm lý căng thẳng khi thực hiện kỹ thuật, chính vì vậy hiệu quả của tấn công bị giảm đi. Hơn nữa nếu chắn được cầu thì sẽ thắng điểm trực tiếp.

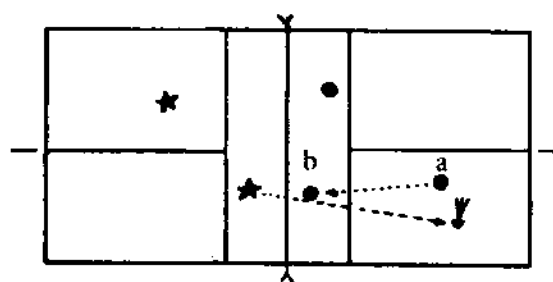
- Đánh lừa đối phương trong phối hợp và tấn công

Khi cầu ở trên lưới, vận động viên có thể sử dụng chiến thuật đánh lừa đối phương để phá chiến thuật chắn cầu bằng ngực của họ bằng cách:

Khi tăng cầu lên chuẩn bị làm động tác bật nhảy để cúp cầu, vít cầu... vận động viên phát hiện thấy đối phương cũng chuẩn bị bật nhảy lên theo để chắn cầu, thì thay vì cúp cầu, vít cầu..., vận động viên tấn công sử dụng kỹ thuật đánh đầu bỏ nhỏ đưa cầu vào khoảng trống ngay trên lưới, khiến cho đối phương bị bất ngờ, không kịp đỡ cầu.

Vận động viên cũng có thể thực hiện các kỹ thuật tấn công kết hợp với bật nhảy, nhưng không dùng lực cú, vút mạnh mà chỉ chạm nhẹ, sao cho cầu rơi nhẹ vào ngực của đối phương. Khi cầu chạm nhẹ vào ngực, cầu sẽ không bật trở lại mà lăn thẳng xuống chân, khiến cho đối phương không phản ứng kịp.

Cũng có thể đá cầu bóng qua đầu đối phương rơi vào khoảng trống cuối sân của họ, khi phát hiện ra cả hai vận động viên đối phương đều di chuyển lên sát lưới (hình



Hình 101

101). Điều cần chú ý là chiến thuật này phải thực hiện rất thành thực, chính xác, nếu đối phương phát hiện ra và

đỡ được cầu, sau đó tổ chức tấn công lại là rất nguy hiểm.

- Chiến thuật đá đôi nam, nữ

Về cơ bản các ý đồ chiến thuật giống như đá đôi

thông thường, nhưng do tính chất đặc biệt trong đá đôi nam + nữ là cầu phải qua vận động viên nữ trước khi bay sang sân đối phương và chiều cao của lưới chỉ là 1,3m (ưu tiên cho vận động viên nữ) nên nó có những nét chiến thuật riêng phải huấn luyện cho các cặp vận động viên. Khi đá đôi nam nữ không nên nghĩ rằng với lưới thấp 1,3m, các vận động viên nam sẽ dễ thực hiện kỹ thuật. Bởi vì các vận động viên nam đang được tập luyện ở mức lưới 1,5m, nay đột ngột hạ xuống 20cm nên phần nhiều không tránh khỏi bối ngỡ và nhiều khi do không được tập luyện kỹ mà kết quả trận đấu bị ảnh hưởng.

- Phát cầu

Do lưới trong đá đôi nam nữ thấp hơn (1,3m) nên quả phát cầu là rất khó cho bên đỡ, đặc biệt là những đường cầu bay nhanh sát mép lưới. Thông thường nếu phát cầu cho vận động viên nam thì sử dụng các đường cầu ngắn hoặc treo bổng sâu, chứ không đá cầu vào khu vực gần người. Mục đích của quả phát cầu này là nhằm gây khó khăn khi đỡ cầu và từ đó làm ảnh hưởng tới quả chuyển cầu lại cho vận động viên nữ. Còn khi phát cầu cho vận động viên nữ thì phải sử dụng những đường cầu ngắn, rơi sát đường giới hạn phát cầu hợp lệ hoặc sử dụng đường cầu nhanh bay vào tầm sườn của

vận động viên nữ để giành điểm thắng ngay hoặc gây lúng túng cho vận động viên nữ khi chuyển cầu lại cho vận động viên nam.

- Phân chia khu vực kiểm soát trên sân

Thông thường vận động viên nam di chuyển nhanh hơn, thực hiện kỹ thuật tốt hơn vận động viên nữ, nên phải kiểm soát 3/4 sân, còn vận động viên nữ sẽ kiểm soát 1/4 sân còn lại. Trong thi đấu vận động viên nam còn là chỗ dựa tâm lý cho vận động viên nữ, nên việc kiểm soát tốt 3/4 sân của vận động viên nam sẽ tạo cho đôi nam nữ có thể mạnh.

- Tấn công dứt điểm bằng phối hợp đồng đội

Phải huấn luyện cho các vận động viên nữ thực hiện được các kỹ thuật tấn công dứt điểm như cúp cầu, vít cầu, đánh đầu... hạn chế tối đa việc sử dụng các kỹ thuật đẩy cầu, đá cầu sang sân đối phương, mà không nằm trong ý đồ chiến thuật, hoặc chỉ đá cầu vào vận động viên nữ đối phương.

- Chấn cầu

Chỉ có vận động viên nữ mới được phép lên chấn cầu vì nếu vận động viên nam chấn cầu bật sang ngay là mất điểm (vì cầu chưa qua vận động viên nữ). Về mặt tâm lý,

vận động viên nữ thường sợ cầu đá vào mặt khi chấn cầu, nên việc huấn luyện tốt cho vận động viên nữ chấn cầu là điều rất quan trọng.

- *Tập trung đá về phía vận động viên nữ đối phương*

Trong trận đá đôi nam nữ cần phải tập trung đá cầu về phía vận động viên nữ của đối phương, bởi vì sức nhanh của vận động viên nữ kém hơn nam.

Khi vận động viên phát cầu của đối phương là nữ, đồng thời vận động viên đỡ phát cầu của mình cũng là nữ, thì có thể sử dụng chiến thuật đá cầu ngay vào vị trí cuối sân mà vận động viên nữ của đối phương vừa di chuyển lên phía trên.

3. CHIẾN THUẬT THI ĐẤU ĐỒNG ĐỘI

Thi đấu đồng đội là tổng hợp của thi đấu đơn và đôi. Mỗi một trận thi đấu đồng đội gồm ba trận đơn - đôi - đơn. Chiến thuật thi đấu đồng đội chủ yếu là các sắp xếp đội hình ở các trận đơn - đôi - đơn và thứ tự các vận động viên sẽ thi đấu ở các trận trên.

Trong thi đấu đồng đội, nếu gặp phải đối phương yếu hơn mình thì chiến thuật không quan trọng, nhưng khi gặp phải đối phương ngang với mình hoặc cao hơn mình

thì việc sử dụng chiến thuật trong thi đấu đồng đội có vai trò quyết định đến thắng lợi của trận đấu đồng đội. Thông thường trong thi đấu đồng đội thường áp dụng các chiến thuật sau:

- Chiến thuật dùng chủ lực của mình gặp chủ lực đối phương

Trong thi đấu đồng đội, do phải thắng 2 trận trong 3 trận đấu, nên các bên thường sử dụng vận động viên mạnh nhất của mình ngay từ đầu để giành thắng lợi ở trận đầu tiên và gây áp đảo đối phương.

- Chiến thuật né chủ lực của đối phương

Trong trường hợp lực lượng vận động viên của mình yếu hơn về trình độ thể lực, kỹ thuật so với đối phương thì phải áp dụng chiến thuật né chủ lực của đối phương cụ thể như sau:

Ví dụ: Trong trận thi đấu đồng đội giữa bên A và bên B (bên A yếu hơn) thì:

+ Trận thứ nhất (đơn) để vận động viên yếu hơn bên A gặp vận động viên mạnh nhất bên B.

+ Trận thứ hai (đôi) để đôi mạnh nhất bên A gặp đôi bên B.

+ Trận thứ ba để vận động viên mạnh nhất bên A gặp vận động viên yếu hơn bên B.

Trong chiến thuật né tránh chủ lực đối phương, muốn thắng lợi phải biết rõ thực chất trình độ kỹ thuật của đối bạn. Nếu như chắc chắn vận động viên đá đơn của mình đá tốt hơn đối phương thì trận đôi có thể thua, nhưng sẽ thắng ở hai trận đơn. Còn nếu vận động viên đá đơn của mình yếu hơn đối phương, còn đôi của ta mạnh hơn đối phương thì có thể áp dụng chiến thuật này hoặc chiến thuật dùng chủ lực của mình gặp chủ lực đối phương.

MỤC LỤC

	Trang
Chương I: KỸ THUẬT ĐÁ CẦU VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY	3
I. KỸ THUẬT PHÁT CẦU	3
1. Phát cầu thấp chân chính diện	4
2. Phát cầu thấp chân nghiêng mình	6
3. Phát cầu cao chân chính diện	7
4. Phát cầu cao chân nghiêng mình	8
II. KỸ THUẬT ĐÁ ĐÙI	11
1. Đỡ cầu	11
2. Chuyển cầu	14
3. Tầng cầu nhịp một để tấn công (trong đá đơn)	15
III. KỸ THUẬT ĐỖ NGỰC	18
1. Đỡ cầu bằng ngực	19
2. Chấn cầu bằng ngực	19
3. Đánh ngực tấn công	21
IV. KỸ THUẬT ĐÁ MÁ TRONG	25
1. Tầng cầu	25
2. Chuyển cầu	26

V. KỸ THUẬT ĐÁ MÀ NGOÀI	30
1. Tăng cầu	30
2. Đá tấn công	31
VI. KỸ THUẬT ĐÁ MU BÀN CHÂN	34
1. Đá phát cầu	35
2. Búng cầu	35
3. Giật cầu	36
4. Chuyển cầu	38
5. Tăng cầu nhịp một để tấn công	39
6. Đá tấn công bằng mu chính diện	40
7. Bật nhảy, dùng mu bàn chân đá cầu	41
8. Đá móc bằng mu chân	43
9. Cúp cầu	44
VII. KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU	48
1. Đỡ cầu	49
2. Đánh đầu tấn công	50
VIII. KỸ THUẬT ĐÁ LÒNG BÀN CHÂN	54
1. Quét cầu	54
2. Bạt cầu	55
3. Đẩy cầu	56
4. Xiết cầu	58
Chương II: HUẤN LUYỆN CƠ BẢN TRONG ĐÁ CẦU	62
I. HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT	62
1. Huấn luyện kỹ thuật phát cầu	62

2. Huấn luyện kỹ thuật đá đùi	67
3. Huấn luyện kỹ thuật đỡ ngực	77
4. Huấn luyện kỹ thuật đá má trong	80
5. Huấn luyện kỹ thuật đá má ngoài	84
6. Huấn luyện kỹ thuật đá mu	85
7. Huấn luyện kỹ thuật đánh đầu	94
8. Huấn luyện kỹ thuật đá lòng	97
II. HUẤN LUYỆN CÁC TỔ CHẤT THỂ LỰC	101
1. Các bài tập phát triển sức mạnh	103
2. Các bài tập phát triển sức nhanh	104
3. Các bài tập phát triển sức bền	105
4. Các bài tập rèn luyện khả năng mềm dẻo, khéo léo	106
III. HUẤN LUYỆN TÂM LÝ THI ĐẤU	107
1. Đối với những vận động viên mới tham gia giải lần đầu tiên	108
2. Đối với những vận động viên khi thi đấu ở những trận then chốt	108
3. Đối với những vận động viên bị thua do tâm lý thi đấu với một vận động viên khác	109
IV. SỬ DỤNG CHIẾN THUẬT	110
1. Chiến thuật đá đơn	111
2. Chiến thuật đá đôi	117
3. Chiến thuật thi đấu đồng đội	126

GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN ĐÁ CẦU

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - Điện thoại: 8456155

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận 1

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

PHI TRỌNG HANH

Chịu trách nhiệm bản thảo

TRƯƠNG QUANG TRUNG

Biên tập

QUANG ANH - NGÀ VÂN

Trình bày bìa

MINH HẠNH

Số đăng ký KHXB: 54KH/TDĐT-1336/CXB-QLXB - 12.11.2002.

In 2000 cuốn, khổ 13 x 19cm.

In tại: Công ty in Tạp chí Cộng sản

In xong và nộp lưu chiểu tháng 1 - 2003.

Giảng dạy & h...



TT0002

Giá: 10.500đ