

UBND HUYỆN GIA LỘC  
PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

# **BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN**

**Một số phương pháp huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật  
nhằm nâng cao chất lượng môn bóng đá mini  
trong trường Tiểu học**

**Bộ môn: Thể dục**

**Năm học 2022 – 2023**

## **THÔNG TIN CHUNG VỀ SÁNG KIẾN**

1. Tên sáng kiến: Một số phương pháp huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật nhằm nâng cao chất lượng môn bóng đá mini trong trường Tiểu học

2. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Học sinh nam khối lớp 4, 5

3. Tác giả: Họ và tên: Lê Thị Khuyên

Giới tính: Nữ

Ngày tháng / năm sinh: 11/02/1988

Điện thoại: 0975.261.353

Trình độ chuyên môn: Đại học

Chức vụ, đơn vị công tác: Giáo viên trường Tiểu học Hoàng Diệu – Huyện Gia Lộc - Thành phố Hải Dương.

4. Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến: Trường Tiểu học Hoàng Diệu – Huyện Gia Lộc - Thành phố Hải Dương. Điện thoại:

5. Đơn vị áp dụng sáng kiến lần đầu: Trường Tiểu học Hoàng Diệu – Huyện Gia Lộc - Thành phố Hải Dương. Điện thoại:

6. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến: Có sự hiểu biết nhất định về các kỹ thuật, chiến thuật trong tập luyện bóng đá mini. Có đầy đủ Bóng, giày tập, tất chân, sân bãi tập luyện, dụng cụ tập luyện đặc trưng của môn học.

7. Thời gian áp dụng sáng kiến lần đầu: Năm học 2022 - 2023.

8. Cam kết không sao chép hoặc vi phạm bản quyền: Tôi xin cam kết không sao chép, vi phạm bản quyền.

**TÁC GIẢ**

(ký, ghi rõ họ tên)

**XÁC NHẬN CỦA ĐƠN VỊ ÁP DỤNG**

**SÁNG KIẾN**

## TÓM TẮT SÁNG KIẾN

### 1. Hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến

Giáo dục thể chất cho học sinh là một trong những nội dung cơ bản giáo dục toàn diện học sinh: “Trí lực và thể lực” góp phần giáo dục tố chất vận động, nhân cách, đạo đức lối sống, tác phong làm việc, ý thức tổ chức kỷ luật thông qua bài dạy, các trò chơi vận động.

Việc gì cũng cần có sức khỏe mới có thể làm, có sức khỏe tốt, tinh thần minh mẫn thì làm việc gì cũng có hiệu quả được cao. Trong học tập cũng vậy, muốn học tốt, tiếp tục học lâu dài qua hết các cấp học, học nâng cao.

Do vậy, bồi bổ sức khỏe cho học sinh hiện nay để làm nền tảng sau này đó là trách nhiệm chung của toàn xã hội, giáo viên chuyên ngành. Các em học sinh đang theo học tại các cấp học phải được sự quan tâm và đi đúng định hướng của chương trình đã được qui định.

Trong giáo dục thể chất có nhiều môn thể dục, thể thao khác nhau. Một trong những môn thể thao được các em học sinh tiểu học yêu thích nhất là môn “Bóng đá mini”. Những năm gần đây môn bóng đá này được phát triển rộng rãi trong cả nước nói chung và trong các trường tiểu học nói riêng. Hàng năm, vào mỗi năm học Phòng Giáo dục lại tổ chức Hội khỏe Phù Đồng hoặc Đại hội Thể dục Thể thao để các em có dịp thi tài những môn thể dục thể thao khác nhau như: Cờ vua, Cầu Lông, Bóng bàn, Aerobic... đặc biệt là môn bóng đá mini được các trường tham gia nhiều nhất và sôi nổi nhất.

Là một giáo viên dạy môn GDTC của nhà trường luôn thôi thúc tôi làm thế nào để đưa đội tuyển của trường đạt kết quả cao nhất và có học sinh đá tốt tham gia vào giải thi đấu các cấp. Chính vì vậy, trong quá trình giảng dạy và huấn luyện thực tế từ các đội tuyển thể dục thể thao của trường hàng năm và từ ý nghĩa thực tiễn tôi mạnh dạn đi sâu tìm hiểu đề tài: **“Một số phương pháp huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật nhằm nâng cao chất lượng môn bóng đá mini trong trường tiểu học ”**

### 2. Điều kiện, thời gian, đối tượng áp dụng sáng kiến

- Điều kiện áp dụng sáng kiến: Chọn sáng kiến thích hợp với công tác giảng dạy của bản thân. Góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, giúp học sinh có thêm kiến thức kỹ năng về môn học. Giúp học sinh thường xuyên tập luyện thể dục thể thao nhằm nâng cao sức khỏe, tăng cường sức đề kháng để phòng chống dịch bệnh

- Thời gian áp dụng sáng kiến: Được tiến hành từ tháng 5/10/2021 đến tháng 15/12/2022

- Đối tượng áp dụng sáng kiến: Học sinh nam khối lớp 4,5 (5B,5E,4B)

### **3. Nội dung sáng kiến**

- Nhằm tìm ra một số biện pháp hữu hiệu giúp các em học sinh Tiểu học tập luyện môn Bóng đá mini có chất lượng hơn.

- Tạo được cơ sở nền tảng vững chắc cho đội bóng của Nhà trường nói riêng và đào tạo hạt giống cho đội Bóng đá Huyện nói chung.

- Giúp học sinh thường xuyên tập luyện thể dục thể thao thông qua tập luyện môn bóng đá mini này.

### **4. Khẳng định giá trị, kết quả đạt được của sáng kiến**

- Đề tạo cho học sinh có sức khỏe học tập, lao động phát triển con người toàn diện: Đức, Trí, Lao, Thể, Mĩ.

- Rèn luyện cho các em ý chí, lòng dũng cảm cũng như tính kiên trì.

- Tăng khả năng giao lưu, giao tiếp làm cho các em tự tin hơn trong học tập và trong cuộc sống .

- Mặt khác hướng các em vào các hoạt động bổ ích tránh được các tệ nạn xã hội

### **5. Đề xuất kiến nghị để thực hiện áp dụng sáng kiến**

- Tạo điều kiện về kinh phí cũng như cơ sở vật chất cho các em luyện tập.

- Tiếp tục tổ chức giải bóng đá mini để các em có điều kiện tham gia thi các cấp. Đồng thời mở lớp tập huấn, bồi dưỡng cho giáo viên dạy thể dục nhằm nâng cao trình độ và kiến thức chuyên môn.

## MỤC LỤC

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| MÔ TẢ SÁNG KIẾN.....                                                 | 1  |
| 1. Hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến .....                                | 1  |
| 2. Cơ sở lý luận của vấn đề.....                                     | 2  |
| 3. Thực trạng của vấn đề .....                                       | 3  |
| 3.1 Thuận lợi .....                                                  | 3  |
| 3.2 Khó khăn .....                                                   | 3  |
| 3.3 Số liệu thống kê.....                                            | 4  |
| 4. Các giải pháp thực hiện .....                                     | 4  |
| 4.1. Phương pháp huấn luyện kỹ thuật trong luyện tập bóng đá mini .. | 4  |
| 4.2 Một số chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu .....       | 12 |
| 5. Kết quả đạt được:.....                                            | 14 |
| 6. Điều kiện để sáng kiến được nhân rộng. ....                       | 15 |
| KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ .....                                        | 16 |
| 1. Kết luận.....                                                     | 16 |
| 2. Khuyến nghị .....                                                 | 16 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO.....                                              | 18 |
| PHỤ LỤC .....                                                        | 19 |

## MÔ TẢ SÁNG KIẾN

### 1. Hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến

Hiện nay trong công cuộc xây dựng đất nước, đưa đất nước phát triển cùng hoà nhập với các nước tiên tiến trên thế giới, Đảng và nhà nước ta xem giáo dục là “Quốc sách hàng đầu”. Ngành giáo dục được chú trọng, được các cấp các ngành quan tâm. Chính vì thế học sinh ngày càng được giáo dục một cách toàn diện (Văn - Thể - Mĩ ...). Khi lớn lên các em là một công dân vừa có trí tuệ vừa có một thân hình đẹp vừa có một sức khoẻ tốt.

Như Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục năm 1946: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà việc gì cũng cần có sức khoẻ mới thành công. Một người dân yếu ớt tức làm cho cả nước yếu ớt, một người dân mạnh khoẻ tức làm cho cả nước mạnh khoẻ....” và vì thế “Luyện tập thể dục, bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của người dân yêu nước”.

Trong hoạt động giáo dục thể chất có nhiều môn thể dục, thể thao khác nhau như: Cờ vua, bơi, chạy,...và một trong những môn thể thao được các em học sinh tiểu học yêu thích nhất là môn “Bóng đá mini”.

Đây là môn thể thao được nhiều người mến mộ và tập luyện không phân biệt trai gái già trẻ. Trong đó, đối tượng thanh thiếu niên học sinh tham gia rất đông. Thời gian gần đây phong trào tập luyện bóng đá trong trường học không ngừng phát triển cả về chất lượng và số lượng.

Hàng năm, vào mỗi năm học ngành Giáo dục Huyện Gia Lộc lại tổ chức các hội thi Thể dục Thể thao để các em có dịp thi tài những môn khác nhau như môn: Cờ vua, Aerobic, Cầu lông, Cờ tướng... Và đặc biệt là môn bóng đá mini được các trường tham gia nhiều và sôi nổi nhất. Có nhiều cổ động viên đến cổ vũ cho các đội tuyển, không những cổ vũ cho đội tuyển trường mình mà còn nhiệt tình cổ vũ cho các đội bạn.

Mặc dù vậy, môn bóng đá trong trường học đối với các em học sinh lớp 4, 5 chỉ được coi là hoạt động ngoại khóa mang tính giải trí không được áp dụng học chính khóa trong trường học. Hầu như các em chỉ được luyện tập vào những lúc tan học, thậm chí một số em còn không có thời gian tập luyện

do hoàn cảnh gia đình như là con em gia đình nông dân, bố mẹ làm ăn xa. Các em phải ở cùng ông bà, tan học các em phải làm công việc nhà (trồng em, nấu cơm...) nên thời gian dành cho môn bóng đá càng ít.

Chính vì những lý do trên đã khiến các em không có kiến thức cũng như kỹ thuật về môn bóng đá. Mặc dù rất yêu thích và hằng say luyện tập nhưng không biết kỹ thuật, không có thời gian tập luyện nên hầu như năm nào tham gia thi đấu giải bóng đá mini của Phòng Giáo dục tổ chức kết quả của trường tôi đều không cao.

Tuy nhiên không vì thế mà các em học sinh chán nản, lùi bước vì yêu thích và say mê tập luyện, không ngại khó, ngại khổ. Nhìn thấy sự quyết tâm đó của các em, là một giáo viên dạy môn thể dục của nhà trường luôn thôi thúc tôi làm thế nào để đưa đội tuyển của trường giành được nhiều chiến thắng nhất trong mỗi lần tham gia các giải thi đấu cấp Huyện. Với kinh nghiệm được đúc kết qua những năm học ở trường Đại học cũng như nhiều năm đưa học sinh đi thi đấu cùng với yêu cầu cấp bách như trên tôi quyết định lựa chọn đề tài: **“Một số phương pháp huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật nhằm nâng cao chất lượng môn bóng đá mini trong trường tiểu học”**

## 2. Cơ sở lý luận của vấn đề

Đối với giáo viên dạy môn thể dục hầu như không được huấn luyện về môn thể thao bóng đá này. Và đây không phải là nội dung môn chính khoá trong chương trình tiểu học nên giáo viên chủ yếu là tự học hỏi thông qua đồng nghiệp và bạn bè, qua sách vở báo chí và nhất là qua Internet để tự hoàn thiện mình. Và tự trang bị cho học sinh một số những kỹ năng thiết yếu trong quá trình tập luyện để thi đấu.

Một số ít giáo viên cho rằng môn bóng đá mini này chỉ là hoạt động ngoại khoá nên ít được quan tâm theo dõi. Mà chỉ đợi đến khi tham gia các phong trào Thể dục Thể thao cấp Tỉnh mới chọn một số em học sinh có năng khiếu để tập luyện đi thi, để gọi là tham gia có đủ phong trào, dẫn đến kết quả thường không cao.

### 3. Thực trạng của vấn đề

Là giáo viên thể dục của trường hàng năm tôi luôn được Ban giám hiệu nhà trường cử huấn luyện đội bóng mi ni của nhà trường để tham gia thi đấu. Trong quá trình huấn luyện và khi thực hiện đề tài nghiên cứu này tôi nhận thấy một số mặt thuận lợi và khó khăn như sau:

#### 3.1 Thuận lợi

- Trong quá trình huấn luyện tôi nhận được sự quan tâm nhiệt tình của Ban giám hiệu nhà trường và sự hỗ trợ về kinh phí cũng như nguồn động viên của các cấp, ngành, hội cha mẹ học sinh.

- Các em học sinh rất yêu thích môn bóng đá mi ni, hăng say luyện tập và rất cố gắng trong quá trình luyện tập cũng như tham gia thi đấu cọ sát....

- Được cung cấp đầy đủ trang thiết bị đồ dùng phục vụ tập luyện và thi đấu.

#### 3.2 Khó khăn

- Đa số là con em gia đình thuần nông nên kinh tế còn gặp nhiều khó khăn. Cha mẹ của các em thường đi làm xa nhà, chưa có điều kiện chăm sóc, quan tâm đến con cái. Mặt khác môn bóng đá lại không phải là môn học chính khóa, không được tập luyện thể dục thể thao hằng ngày, không thể hiện được năng khiếu của mình như môn bóng đá mini này.

- Sân bãi của nhà trường còn hạn chế, không đủ kích thước để các em tham gia tập luyện.

- Trong trường học thì học sinh chỉ tự tập luyện với nhau mang tính tự phát, không có người hướng dẫn bài bản và đúng luật. Do đó, học sinh xem đây như một trò chơi giải trí sau mỗi giờ ra chơi. Chính vì vậy rất nguy hiểm khi các em bị ngã gây chấn thương lại không có người lớn giúp đỡ, không những thế khi các em tham gia luyện tập gia đình còn ngăn cản vì lo con không chú tâm vào học tập ảnh hưởng đến kết quả học tập.

- Đối với giáo viên dạy môn thể dục hầu như không được huấn luyện về môn thể thao bóng đá này, vì đây không phải là môn học chính khóa trong chương trình Tiểu học. Giáo viên chủ yếu là tự học hỏi thông qua đồng

nghệ và bạn bè, qua sách vở báo chí để tự hoàn chỉnh mình và giúp cho học sinh một số kỹ năng thiết yếu trong tập luyện và cũng như trong thi đấu.

Đứng trước những thực trạng trên tôi mạnh dạn đưa ra một số phương pháp huấn luyện nhằm nâng cao chất lượng môn bóng đá mini trong trường tiểu học.

### 3.3 Số liệu thống kê

Kết quả trước thực nghiệm và sau thực nghiệm thu được như sau:

Kết quả thi đấu bóng đá khi chưa áp dụng phương pháp huấn luyện

| Năm Học                                | 2020 - 2021 | 2021 - 2022 |
|----------------------------------------|-------------|-------------|
| Số lượng học sinh tham gia CLB Bóng đá | 12          | 16          |
| Học sinh tham gia tập luyện Huyện      | 0           | 1           |
| Học sinh tham gia tập luyện cấp Tỉnh.  | 0           | 0           |

Kết quả thi đấu bóng đá khi áp dụng phương pháp huấn luyện trên:

| Năm Học                                      | 2022 - 2023 |
|----------------------------------------------|-------------|
| Số lượng học sinh tham gia CLB Bóng đá       | 40          |
| Học sinh tham gia tập luyện Huyện            | 6           |
| Học sinh tham gia tập luyện đá giải cấp Tỉnh | 01          |

## 4. Các giải pháp thực hiện

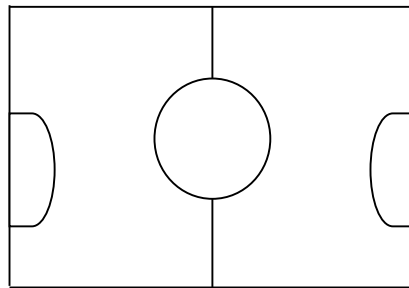
### 4.1. Phương pháp huấn luyện kỹ thuật trong luyện tập bóng đá mini

#### 4.1.1. Phương pháp hướng dẫn học sinh tìm hiểu luật bóng đá mini

Bóng đá mini là môn bóng đá dành cho Thiếu Nhi. Mỗi trận đấu phải có 02 đội, mỗi đội có 5 cầu thủ thi đấu trên sân, trong đó có 01 thủ môn. Số

lần thay cầu thủ dự bị trong một trận đấu không hạn chế, cầu thủ đã thay ra sân vẫn được quyền vào lại sân thay cầu thủ khác. Việc thay cầu thủ phải được thực hiện đúng các qui định.

Những đặc điểm của sân được xác định theo kích thước: Sân hình chữ nhật chiều dài tối đa 42m, tối thiểu 38m. Chiều rộng tối đa là 25m và tối thiểu 18m. Các đường kẻ giới hạn trên sân phải kẻ rõ ràng có bề rộng 8cm. Đường kẻ giới hạn theo chiều dọc gọi là đường biên dọc và đường giới hạn theo chiều ngang gọi là đường biên ngang. Đường giới hạn nửa sân được kẻ theo suốt chiều ngang của sân. Khung thành chiều rộng 3m (tính từ mép trong 2 cột dọc) và cao 2m. Ở trung tâm giữa sân kẻ một vòng tròn có bán kính 3m. Khu phạt đền, để vẽ được đường kẻ khu phạt đền người ta lấy 2 chân cột dọc của cầu môn làm tâm rồi vẽ vào trong sân  $\frac{1}{4}$  đường tròn có bán kính là 6m, sau đó nối điểm cuối của 2 cung đường tròn này sẽ được một đoạn thẳng dài 3,16m song song đường biên ngang. Khu vực trong giới hạn đường kẻ đó gọi là khu phạt đền. Ở giữa đường kẻ 3,16m có 1 điểm gọi là điểm phạt đền thứ nhất (hay còn gọi là chấm phạt đền 6m). Trên đường thẳng vuông góc với biên ngang tại trung điểm giữa 2 cột dọc, cách 10m có một điểm nữa là điểm phạt đền thứ 2. Cung đá phạt góc có bán kính là 25cm. Đây là một số yếu tố cơ bản về kích thước của một sân mini.



- Những quả đá phạt đường biên dọc: Bóng được đặt tại trên đường biên dọc(phía ngoài sân), tại nơi mà cầu thủ đối phương đá vượt ra khỏi đường biên dọc đó. Chú ý nếu đá thẳng vào cầu môn mà không chạm vào bất

cứ cầu thủ nào thì không được tính là ghi bàn thắng. Thời gian đá phạt không quá 6 giây từ khi đặt bóng.

- Thủ môn được quyền đá bóng lên sân trong khu phạt đền khi bắt được bóng cầu thủ đối phương đá vào (bóng sống). Khi bóng đi hết đường biên ngang (bóng chết) chỉ được quyền ném bóng lên.

- Những quả đá phạt góc: Được quyền đá quả phạt góc là trước khi bóng đi hết đường biên ngang đã chạm vào bất cứ cầu thủ nào của đội đối phương (Đội bị phạt góc).

Đây là một số luật cơ bản mà học sinh thường lúng túng khi tham gia trận đấu.

### **Biện pháp giảng dạy**

- Tập trung lớp trên sân tập kết hợp với tranh ảnh (GV chuẩn bị trước) có vẽ kích thước của sân, Giáo viên chỉ cho học sinh biết.

- Trong quá trình luyện tập và thi đấu, thông qua phạm lỗi và đá phạt Giáo viên chỉ cho học sinh biết.

#### **4.1.2. Một số kĩ thuật đá bóng cơ bản trong tập luyện**

Cấu trúc tổng thể của động tác đá bóng bao gồm 5 nguyên tắc cơ bản sau :

- Chạy đà: Chạy theo cách tăng dần đều và bước cuối dài.
- Chân trụ: Khớp gối hơi khuỵu mũi chân hướng về mục tiêu.
- Chân lăng: Được vung từ sau ra trước với biên độ rộng và tốc độ nhanh nhất.
- Điểm tiếp xúc: Cứng cổ chân khi chân tiếp xúc với bóng và điểm tiếp xúc phải vào tâm bóng.
- Kết thúc: Cơ thể giữ thẳng bằng và di chuyển về phía trước theo đà của chân lăng.

#### **a) Đá bóng bằng má trong lòng bàn chân**

Đây là kĩ thuật được sử dụng nhiều nhất trong bóng đá. Do diện tích tiếp xúc giữa má trong lòng bàn chân và bóng khá lớn, cho nên đá bóng bằng

kĩ thuật này sẽ có tính ổn định và độ chuẩn xác cao. Cách thực hiện động tác theo 5 bước như trên.

### **b) Đá bóng bằng mu bàn chân**

Kĩ thuật này thường được sử dụng để chuyền bóng ở cự ly gần và trung bình. Bên cạnh đó cũng có thể làm cú sút dứt điểm. Cách thực hiện động tác gồm bước cơ bản sau :

+ Chạy đà: Thăng hướng bóng (hoặc chệch từ 5 – 10 cm) tốc độ tăng dần đều, bước cuối dài.

+ Chân trụ: Đặt ngang và cách bóng 10 – 15cm, mũi chân trụ thẳng hướng cần đá. Đầu gối khuỵu cả trọng tâm dồn vào chân trụ.

+ Chân lăng: Vung từ trước ra sau, tốc độ vung chân lăng và tốc độ chạy đà là hai yếu tố quyết định uy lực của cú đá (cú sút).

+ Tiếp xúc bóng: Điểm tiếp xúc là tâm quả bóng .

+ Kết thúc: Khi thực hiện và kết thúc động tác hai tay vung tự nhiên thân người giữ chắc và ngả về phía chân lăng.



### **c) Đá bóng bằng mũi bàn chân**

Đây là kĩ thuật thường được áp dụng để sút cầu môn, đá phạt hoặc đá nhanh hoặc bất ngờ đưa bóng qua đầu đối phương. Hướng chạy đà thẳng với hướng đá tốc độ tăng dần, khi chạy người hơi ngả về phía trước. Chân trụ đặt cách bóng khoảng 10 – 15cm, đầu gối chân trụ hơi khuỵu để giữ thăng bằng. Chân lăng tiếp xúc vào phía sau của bóng và mũi bàn chân có hướng đi lên.



#### **d) Kỹ thuật đá bóng bằng gót chân (đánh gót)**

Kỹ thuật này tuy ít được sử dụng, song nếu tập luyện tốt và vận dụng phù hợp thì lại rất hiệu quả và nó luôn mang tính bất ngờ. Kỹ thuật đánh gót thường được áp dụng để chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí trống, đánh lừa đối phương trong tranh cướp bóng hoặc ghi bàn trong cự ly gần.

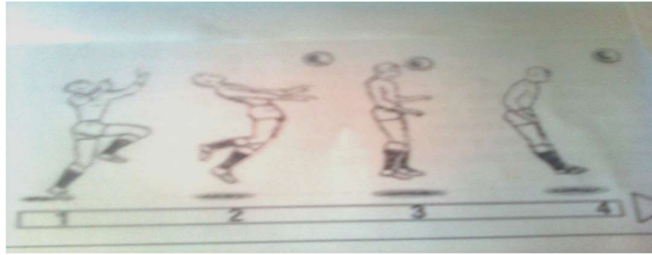
#### **e) Kỹ thuật đá vô lê**

Đây thực ra cũng là kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân, nhưng đòi hỏi cầu thủ phải phán đoán chính xác đường bay của bóng và thời điểm tiếp xúc bóng. Để thực hiện được động tác này người ngã về phía chân trụ, chân lăng đá về sau, lấy đà theo một đường vòng cung chéo rồi vung mạnh về trước, dùng phần mu chính diện đá ngang vào bóng. Do trong khi đá theo quán tính người phải xoay theo hướng vòng cung cho nên chân trụ không được đặt cả bàn chân chạm đất, mà phải kiễng lên để tạo điều kiện thuận lợi cho động tác xoay thân. Khi bóng ở tầm cao mà muốn thực hiện kỹ thuật này thì cầu thủ có thể giậm nhảy tung người lên không để đá.

#### **f) Kỹ thuật đánh đầu giữa trán**

+ Tư thế chuẩn bị: đứng chân trước – chân sau. Chân trước đặt nhẹ phía trước, chân sau khuỵu (trùng xuống) để hạ thấp trọng tâm. Ở tư thế chuẩn bị toàn cơ thể như hình cánh cung ngả về sau, nhằm chuẩn bị để cho động tác gập thân kéo dài được biên độ. Mắt mở, nhìn theo bóng bay đến, hai tay dang tự nhiên để giữ thăng bằng.

+ Giai đoạn tiếp xúc bóng: Khi phán đoán đúng thời điểm đánh đầu, chân sau từ tư thế khuỵu gối bắt đầu đập mạnh xuống đất đẩy thân về phía trước. Trọng tâm của cơ thể dồn từ chân sau sang chân trước. Thời điểm trán giữa tiếp xúc bóng chính là lúc thân người đã qua tư thế thẳng đứng và hơi đổ về phía trước. Trong quá trình đánh đầu, mắt luôn mở để quan sát bóng, đảm bảo chính xác của thời điểm và vị trí tiếp xúc bóng



#### **g) Kỹ thuật tăng bóng**

Đặc điểm nổi bật của thi đấu bóng đá là tính đối kháng mạnh và tranh đua quyết liệt. Vì vậy trong thi đấu để có thể ứng phó được một cách nhanh chóng với các tình huống khác nhau thì các cầu thủ phải tìm hiểu và nắm vững được tính năng cũng như đường bay của bóng trong các tình huống đó. Tập luyện kỹ thuật tăng bóng bằng các bộ phận trên cơ thể là một biện pháp hữu hiệu nhất giúp các cầu thủ nắm chắc được tính năng và nâng cao khả năng khống chế bóng. Bên cạnh đó, luyện tập tăng bóng cũng có thể giúp các cầu thủ tăng cường sự phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận trong cơ thể, hoàn thành kỹ năng di chuyển, tăng cường độ linh hoạt của cổ chân, khớp gối, hông đồng thời phát triển kỹ năng phản xạ và ứng biến trong thi đấu. Kỹ thuật thuần thực tăng bóng sẽ tạo ra một nền tảng cơ sở vững chắc cho kỹ thuật chuyền bóng, sút cầu môn, đỡ bóng, dẫn bóng và tranh cướp bóng.... Đặc biệt đối với những người mới tập và cầu thủ ở lứa tuổi thanh thiếu niên thì kỹ thuật này lại càng được chú trọng luyện tập nhiều hơn. Các bộ phận cơ thể và phương pháp thường được sử dụng trong luyện tập kỹ thuật tăng bóng là:

- + Tăng bóng bằng mu chính diện
- + Tăng bóng bằng má trong
- + Tăng bóng bằng má ngoài

- + Tang bóng bằng đùi
- + Tang bóng bằng sự phối hợp giữa chân và đùi ....

### **Biện pháp tập luyện và nâng cao kỹ thuật đá bóng cơ bản:**

+ Luyện tập không bóng: Đầu tiên cần hướng dẫn và giảng giải để học sinh xác định rõ điểm tiếp xúc của chân với bóng và hình chân khi đá bóng trong các kỹ thuật khác nhau thì khác nhau. Sau đó cho học sinh tập mô phỏng động tác đá bóng tại chỗ, rồi dần dần bổ sung và hoàn chỉnh động tác với tốc độ tăng dần.

+ Luyện tập đá bóng cố định: Một người giẫm lên nửa phần trước của bóng, người khác đứng đối diện theo hướng ngược lại sử dụng các kỹ thuật đá khác nhau để luyện tập kỹ thuật đá Bóng vào phần còn lại của bóng.

+ Đá bóng trong túi lưới: Treo túi lưới ở vị trí thích hợp, đứng nguyên tại chỗ hoặc di chuyển và thực hiện các kỹ thuật khác nhau.

+ Sút cầu môn: Chạy sút cầu môn khi bóng đang lăn về phía trước, lăn ngược lại trước mặt hoặc lăn từ 2 bên tới.

+ Sút xa: Đứng nguyên tại chỗ hoặc di chuyển dung mu trong bàn chân thực hiện kỹ thuật sút xa.

### **4.1.3. Một số kỹ thuật đỡ bóng cơ bản trong tập luyện**

Đỡ bóng là sử dụng một cách hợp lý các bộ phận của cơ thể để tiếp xúc bóng, làm thay đổi tốc độ và phương hướng di chuyển nhằm không chế bóng trong phạm vi mà mình mong muốn.

**a) Đỡ bóng bằng cạnh trong bàn chân:** Do diện tiếp xúc giữa chân và bóng lớn nên tính hiệu quả rất cao. Thường dùng để đỡ bóng đang lăn trên mặt đất, bóng bật đất hoặc bóng ở trên cao.

**b) Đỡ bóng bằng găng bàn chân:** Đây là kỹ thuật tương đối đơn giản, dễ thực hiện, do diện tiếp xúc giữa chân và bóng lớn. Thường dùng để đỡ bóng đang lăn trên mặt đất, bóng bật đất hoặc bóng ở trên cao.

**c) Đỡ bóng bằng má ngoài bàn chân:** Thường dùng kết hợp với động tác giả vì vậy nó có tính bí mật cao.

**d) Đỡ bóng bằng mu chính diện:** Thường dùng để đỡ bóng ở trên không trong những đường bóng có độ cong tương đối lớn. Phải phán đoán đường bóng tốt, khi tiếp xúc chân đỡ bóng có xu hướng thu về sau, thả lỏng khớp gối và cổ chân để bóng rơi xuống trước cơ thể.

**e) Đỡ bóng bằng đùi:** Thường dùng để đỡ những đường bóng thấp, thẳng hơi cao hơn đầu gối.

**f) Đỡ bóng bằng ngực:** Do vị trí đỡ bóng cao, diện tiếp xúc lớn và tính đàn hồi cao do đó đỡ bóng khá hiệu quả.

+ Uỡn ngực đỡ bóng

+ Thu ngực đỡ bóng

**Biện pháp giảng dạy kỹ thuật đỡ bóng:**

- Luyện tập đỡ bóng đang lăn trên mặt đất:

+ Mô phỏng động tác đỡ bóng tại chỗ.

+ Hai người đứng cách nhau 6-8m, người này lăn bóng thẳng tới, người kia tập đỡ bóng và ngược lại.

+ Tập sút bóng vào tường và đỡ bóng khi bóng bật lại.

+ Đỡ bóng đến theo đường chéo, hai người đứng hai bên cách nhau 6m-8m cùng chạy về một hướng và đỡ bóng do đồng đội chuyền đến theo đường chéo rồi tiếp tục chạy và đá trả lại cho đồng đội.

- Luyện tập đỡ bóng bật đất:

+ Tự tung bóng lên cao và đỡ bóng khi bóng bật đất nảy lên

+ Hai người đứng cách nhau khoảng 15m, người này đá hoặc ném bóng theo một đường cong với độ cao nhất định, người kia đỡ bóng khi bóng bật đất nảy lên và ngược lại.

- Luyện tập đỡ bóng trên không:

+ Tự tung và đỡ bóng từ trên cao rơi xuống.

+ Hai người thay nhau đá hoặc tung bóng lên cao rồi đỡ bóng ở trên cao rơi xuống.

+ Hai người một nhóm, một người đá bóng bổng lên cao ra phía sau hoặc hai bên cho đồng đội, người kia vừa chạy di chuyển vừa đỡ bóng ở trên không.

## **4.2 Một số chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu**

### **4.2.1. Chiến thuật vỗ bóng**

Đây là 1 bài đánh trung lộ rất kinh điển trong 1 khoảng không gian chật hẹp, khi mà chúng ta không thể cầm bóng rê dắt, lúc đấy buộc chúng ta phải dùng kỹ thuật “vỗ”. Thực hiện như thế nào? Cầu thủ cầm bóng ban bóng sệt, chuẩn xác cho cầu thủ đang đề mặt hậu vệ đối phương rồi nhanh chóng chạy chỗ, cầu thủ nhận bóng có thể ban ngay cho cầu thủ vừa chạy chỗ hoặc ban cho 1 cầu thủ khác ở vị trí trống trải hơn, dễ nhận bóng hơn. Ngay lập tức cầu thủ này thực hiện đường chuyền cho cầu thủ vừa chạy chỗ hoặc dẫn bóng tung cú dứt điểm từ xa.

### **4.2.2. Chiến thuật “Nhả Bóng”**

Chiến thuật nhả là 1 trong những chiến thuật khá khó vì nó bao gồm tới 4 động tác kỹ thuật là “đỡ, che, cài, nhả”. Trước tiên chúng ta tạm thời bàn đến “đỡ”. Hầu hết các cầu thủ đá bóng bây giờ đã khác với 4 - 5 năm trước. Rất nhiều cầu thủ không chế bóng cực tốt, quả bóng mạnh đến mấy cũng được các bạn đỡ nhẹ nhàng, rất dính. Có được điều này sở dĩ là do được xem bóng đá nhiều hơn trước và không khí bóng đá, sinh hoạt bóng đá cũng mạnh hơn 4 - 5 năm trước nhiều. Tuy vậy đỡ sao cho thuận với tình huống lại là chuyện không phải ai cũng làm được. Cái này giới “Chuyên môn” hay gọi là “Đỡ bước 1” nghe như một khái niệm của môn bóng chuyền. Theo ước tính có đến 95% số cầu thủ biết cách đỡ bước 1 thường dùng chân không thuận để đỡ bóng, còn chân thuận trụ vững vàng, tay cài chắc giúp họ có được tư thế thuận lợi để có thể xử lý ở tình huống tiếp theo. Thế nào là cách đỡ bước 1 hợp lý ? Có 2 tình huống

1- Là trong tư thế trống trải, có thể dứt điểm. Trong tình huống này chúng ta phải đỡ bóng sao cho có thể sút ngay lập tức và lưu ý nên “Liếc” thật nhanh xem thủ môn đối phương ở đâu. Nếu khoảng cách là gần và trong tư

thế đối mặt thì nên dứt điểm ngay, còn nếu ở tư thế quay lưng thì tùy theo 1 trong 2 tình huống còn lại sau đây để xử lý.

2- Là nếu cầu thủ gần nhất của đối thủ ở bên trái, bạn đỡ quả bóng sao cho sang bên phải như vậy đối thủ phải mất vài mét mới có thể đuổi kịp bạn, khi đó ta đã kịp chuyển bóng hoặc sút bóng rồi. Nguyên tắc của bóng đá sân 5 là đừng để đối phương chạm vào người mình cho dù không gian có nhỏ hẹp. Tương tự nếu quan sát thấy đối phương bên phải ta đỡ bóng sang trái và đối phương ở trước ta giật bóng về phía sau.

#### **4.2.3 Chiến thuật đá quả phạt biên dọc**

Đối với môn bóng đá mini 5 người thực hiện đá biên dọc thẳng vào lưới đối phương là một lợi điểm rất lớn để ghi bàn thắng trực tiếp, vì thủ môn của đối phương theo phản xạ tự nhiên sẽ lao người ra bắt bóng khi bóng bay vào khung thành, chỉ cần chạm tay vào bóng trước khi bóng lọt lưới là được công nhận bàn thắng.

#### **4.2.4 Chiến thuật giao bóng giữa sân**

Khi được quyền giao bóng giữa sân ta cũng thực hiện quả sút xa từ giữa sân nhằm tạo sự bất ngờ cho đối phương và cũng rất dễ ghi bàn thắng. Nhưng đối với những quả sút như vậy cần chọn những em có thể lực tốt và chân sút chính xác thì đường bóng mới căng và chuẩn xác vào trong khung thành của đối phương.

#### **4.2.5 Chiến thuật thay người**

Trong quá trình diễn ra trận đấu huấn luyện viên nhận thấy đối phương rất mạnh về phòng vệ thì ta cần tung ra những cầu thủ tiền đạo nhằm tấn công nhiều hơn để phá vỡ được hàng hậu vệ của đội bạn để ghi bàn thắng và ngược lại nếu thấy đội bạn rất mạnh về tấn công ta nên tung ra những hậu vệ tốt nhằm để cản phá được sự tấn công của đối phương. Đồng thời luôn thực hiện lối đá tiền vệ cầm có khả năng tấn công nhanh vì đối với bóng đá mini 5 người không bắt lỗi việt vị.

#### **Biện pháp tập luyện các chiến thuật trên:**

- Để tập luyện và phối hợp chiến thuật ăn ý có hiệu quả cao, nên tập từng chiến thuật một trong khi thi đấu tập.

- Sau mỗi lần tập thì Giáo viên nên rút ra bài học để lần tập sau có hiệu quả hơn.

### **5. Kết quả đạt được:**

Sau một thời gian áp dụng các phương pháp huấn luyện trên thực tế tại trường, tôi đã áp dụng những kĩ thuật đá bóng trên một cách linh hoạt, sáng tạo trong những giờ tập luyện. Học sinh tập đúng kĩ thuật chất lượng mỗi buổi tập được nâng lên rõ rệt, các em tập luyện một cách hưng phấn, tích cực. Đã thay đổi được ý nghĩ trong các em từ tham gia chơi bóng đá chỉ là trò chơi giải trí đến nay môn bóng đá được tập luyện một cách bài bản, đúng kĩ thuật giúp các em ngoài việc giải trí mà còn rèn luyện sức khỏe, phát huy được năng khiếu làm cơ sở nền tảng cho hạt giống bóng đá sau này của đội tuyển các cấp....

Học sinh không còn nhút nhát, e dè, sợ sệt mỗi lần tham gia giao lưu hoặc thi đấu thể dục thể thao mà thay vào đó là sự tự tin, mạnh dạn, hiểu biết rõ luật thi đấu ít phạm vào các lỗi đáng tiếc trong thi đấu. Qua đó, còn rèn luyện cho các em về phẩm chất đạo đức, tinh thần đoàn kết, biết giúp đỡ nhau học tập cũng như trong tập luyện thể dục thể thao.

Kết quả trước thực nghiệm và sau thực nghiệm thu được như sau:

Kết quả thi đấu bóng đá khi chưa áp dụng phương pháp huấn luyện:

Kết quả thi đấu bóng đá khi chưa áp dụng phương pháp huấn luyện

| <b>Năm Học</b>                                   | <b>2020 - 2021</b> | <b>2021 - 2022</b> |
|--------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Số lượng học sinh tham gia CLB<br>Bóng đá        | 12                 | 16                 |
| Học sinh tham gia tập luyện<br>Huyện             | 1                  | 1                  |
| Học sinh tham gia tập luyện đá<br>giải cấp Tỉnh. | 0                  | 0                  |

Kết quả thi đấu bóng đá khi áp dụng phương pháp huấn luyện trên:

| Năm Học                                      | 2022 - 2023 |
|----------------------------------------------|-------------|
| Số lượng học sinh tham gia CLB Bóng đá       | 40          |
| Học sinh tham gia tập luyện Huyện            | 6           |
| Học sinh tham gia tập luyện đá giải cấp Tỉnh | 01          |

Năm học 2022- 2023 có 1 học sinh của trường được tham gia tập luyện đá giải bóng đá học sinh Tiểu học HKPD Tỉnh Hải Dương

## 6. Điều kiện để sáng kiến được nhân rộng.

Hướng phát triển của sáng kiến kinh nghiệm là nhằm:

**6.1. Học sinh:** Bồi dưỡng những học sinh có tố chất về môn bóng đá, tham gia các Câu lạc bộ thể thao.

### 6.2. Giáo viên:

- Nâng cao năng lực dạy học cho giáo viên và tạo hứng thú yêu thích học tập môn bóng đá cho học sinh.

- GV hiểu về vai trò, tác dụng của môn bóng đá trong dạy học nói chung, tổ chức các hoạt động ngoài giờ lên lớp nói riêng.

- GV thường xuyên áp dụng tổ chức các Câu lạc bộ để học sinh được tham gia, giao lưu lẫn nhau.

- Ngoài ra, còn có thể áp dụng Bóng đá trong phân môn GDTC cho tất cả các khối lớp ở Tiểu học và còn có thể áp dụng tới nhiều môn học khác trong trường học. Tổ chức các tiết, các buổi hoạt động ngoài giờ lên lớp, các phong trào sinh hoạt ở địa phương như hội làng, sinh hoạt hè,...

### 6.3. Điều kiện khác:

- Nhà trường tạo điều kiện về cơ sở vật chất: có nhà đa năng, bóng, lưới, cột gôn, thời gian để phục vụ công tác giảng dạy.

## KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

### 1. Kết luận

Việc áp dụng các biện pháp hướng dẫn học sinh tập luyện các kỹ thuật và chiến thuật nêu trên cần phải thực hiện một cách nghiêm túc, thường xuyên. Học sinh cần được trang bị đầy đủ Bóng, giày tập, tất chân, dụng cụ tập luyện đặc trưng thì kết quả mới đạt được chất lượng tốt nhất.

Giáo viên trước khi hướng dẫn tập luyện cần phải nghiên cứu thật kỹ giáo án và kỹ thuật từng động tác một cách nhuần nhuyễn. Những động tác khó nên có tranh minh họa hoặc cho các em xem trên màn ảnh nhỏ... Luôn theo dõi, ghi chép những kết quả sau mỗi buổi tập để tổng kết rút ra kinh nghiệm cho buổi tập sau.

Trong giờ tập luyện luôn chú ý đến sự đảm bảo an toàn cho học sinh tạo không khí buổi tập được sôi nổi, hưng phấn, động viên kịp thời nhằm phát huy tối đa những năng khiếu của học sinh.

Trên đây là một số biện pháp tôi đã áp dụng trong quá trình tập luyện của bản thân và cũng đã có được những kết quả khả quan. Tuy nhiên vẫn không có phương pháp nào là vạn năng vì vậy tôi rất mong muốn được sự góp ý chân thành của những đồng nghiệp và các bạn yêu thích môn thể thao này.

### 2. Khuyến nghị

Đối với các bậc cha mẹ học sinh: Phải luôn quan tâm đến việc học tập của con em mình. Mặt khác cũng cần dành cho các em một khoảng thời gian vui chơi, tập luyện Thể dục thể thao giúp các em nâng cao sức khỏe và phát triển được những năng khiếu tiềm ẩn của mình....

Đối với Nhà trường cần có kế hoạch chỉ đạo cụ thể của ban giám hiệu nhà trường. Tạo điều kiện về kinh phí cũng như cơ sở vật chất cho các em luyện tập. Phân bổ thời gian hợp lý để các em có đủ thời gian luyện tập không ảnh hưởng đến học tập.

Đối với lãnh đạo cấp trên, cần tiếp tục tổ chức giải bóng đá mini để các em có điều kiện tham gia thi các cấp. Đồng thời mở lớp tập huấn, bồi dưỡng cho giáo viên dạy thể dục nhằm nâng cao trình độ và kiến thức chuyên môn.

Có chế độ bồi dưỡng ngoài giờ, các hoạt động ngoại khoá để giáo viên huấn luyện cho học sinh ngày càng nhiệt tình, tâm huyết và đạt kết quả cao hơn nữa trong những năm học tới.

Khi thực hiện xong sáng kiến này tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của các Thầy (Cô) và các bạn đồng nghiệp đang giảng dạy bộ môn GDTC tại các trường.

Tôi xin trân trọng cảm ơn!

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Giáo trình bóng đá.
2. Phương pháp dạy học các môn học ở Tiểu học.
3. Tài liệu bồi dưỡng thường xuyên cho giáo viên Tiểu học.
4. Một số phương pháp huấn luyện bóng đá.

## PHỤ LỤC

### LÀM QUEN DẪN BÓNG

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

- Tập luyện động tác di chuyển đá bóng bằng lòng bàn chân, tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và dẫn bóng chuyển hướng phải, trái.
- Trò chơi: Dẫn bóng theo đường thẳng

##### 2, Kỹ năng

- HS biết thực hiện động tác di chuyển đá bóng bằng lòng bàn chân, tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và dẫn bóng chuyển hướng phải, trái.
- HS tham gia chơi chủ động, nhanh nhẹn, giữ kỉ luật

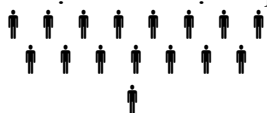
##### 3, Thái độ

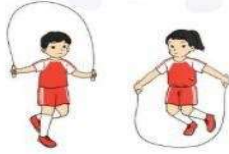
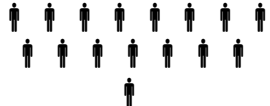
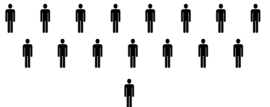
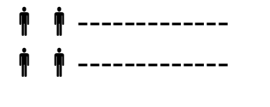
- HS học tập sôi nổi, hào hứng, nhiệt tình, trật tự, tích cực tập luyện cũng như chơi trò chơi, đoàn kết, biết giúp đỡ nhau trong học tập, yêu thích môn học.

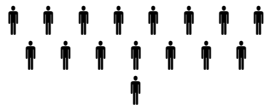
#### II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- Địa điểm: Sân khu 4, vệ sinh sạch sẽ, đảm bảo an toàn.
- Phương tiện: 1 còi.

#### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP:

| Nội dung                                                                                  | Lượng VD |        | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                                |                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | T. gian  | S. lần | Hoạt động GV                                                                   | Hoạt động HS                                                                                                                                                    |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br>Nhận lớp                                                         | 5 – 7'   |        | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học     | <div style="text-align: center;">           Đội hình nhận lớp<br/>  </div> |
| Khởi động<br>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...<br>- Trò chơi “nhảy dây” | 2-3'     | 2x8N   | - GV HD học sinh khởi động.<br>- GV hô nhịp, HS tập<br><br>- GV hướng dẫn chơi | - HS khởi động theo GV<br><br><br>- HS Chơi trò chơi.                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |       |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>- Kiến thức.</b></p> <p>- Động tác di chuyển đá bóng bằng lòng bàn chân.</p>  <p>Động tác tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</p>  <p>- Động tác dẫn bóng chuyển hướng phải, trái.</p>  <p>- Cùng cố</p> <p>- Trò chơi “dẫn bóng theo đường thẳng”</p>  | 16-18' | 2 lần | - GV cho HS quan sát tranh, nêu tên động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.       |  <p>- HS quan sát tranh, lắng nghe</p>  <p>- HS quan sát GV làm mẫu</p> <p>- HS tiếp tục quan sát</p> <p>ĐH tập luyện</p>  <p>- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai</p> <p>- HS lắng nghe</p> <p>- Chơi theo hướng dẫn</p>  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | 2 lần | - GV cho HS quan sát tranh, nêu tên động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | 1 lần | - Cho 2 HS lên thực hiện lại động tác.                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | 4 lần | - GV cùng HS nhận xét, đánh giá.                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | 3 lần | - GV cho cả đội tập luyện                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |       | - Gv quan sát, sửa sai cho HS.                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |       | - Phân công tập theo cặp đôi                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |       | - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |       | - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thử và chơi chính thức cho HS. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Bài tập PT thể lực:</p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>- Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> | <p>4-5'</p> | <p>- Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật</p> <p>- Cho HS chạy 20m xuất phát cao</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.</p> | <p>- HS thực hiện</p> <p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- ĐH kết thúc</p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|