|  |
| --- |
| UBND TỈNH HẢI DƯƠNG  **SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**  **BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN**    **MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG BÀI TẬP KĨ THUẬT TRONG DẠY HỌC VÀ HUẤN LUYỆN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ MINI HỌC SINH TIỂU HỌC**    **Bộ môn (lĩnh vực): GIÁO DỤC THỂ CHẤT**  **Cấp: Tiểu học**    **Năm học 2023- 2024** |

**THÔNG TIN CHUNG VỀ SÁNG KIẾN**

Tên sáng kiến: ***“Một số biện pháp nâng cao chất lượng bài tập kĩ thuật trong dạy học và huấn luyện đội tuyển Bóng đá mini học sinh Tiểu học”.***

1. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Áp dụng và tổ chức trong môn học giáo dục thể chất và hoạt động bóng đá.

2. Tác giả: Họ và tên: Nguyễn Quang Thắng Nam

Ngày tháng năm sinh: 05/10/1984

Trình độ chuyên môn: Đại học GDTC - GDQP

Chức vụ, đơn vị công tác: Giáo viên trường Tiểu học Lương Điền

Điện thoại: 0965.519.656

1. Đơn vị áp dụng sáng kiến lần đầu:

Trường tiểu học Lương Điền - Cẩm Giàng – Hải Dương.

1. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:
   1. Cơ sở vật chất: Cần đáp ứng đầy đủ các điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giáo dục thể chất như sân bãi, trang phục, giày đá bóng, bóng đá…
   2. Đối với giáo viên: Cần thực hiện tốt việc chuẩn bị bài dạy, bài soạn, chuẩn bị phương tiện. Mạnh dạn đổi mới phương pháp dạy học, quan tâm đến mọi đối tượng học sinh. Biết khơi gợi hứng thú, trân trọng thành tích, khích lệ động viên học sinh kịp thời.
   3. Đối với học sinh: Nhận thức được tầm quan trọng của bộ môn, có ý thức tự giác, tích cực chủ động, sáng tạo say mê trong học tập. Tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, các hội thi về TDTT trong và ngoài nhà trường.

5.Thời gian áp dụng sáng kiến lần đầu: Năm 2022 – 2023

|  |  |
| --- | --- |
| **TÁC GIẢ**  *(Ký, ghi rõ họ tên)*    **Nguyễn Quang Thắng** | **XÁC NHẬN CỦA ĐƠN VỊ ÁP DỤNG**  **SÁNG KIẾN**  ……………………………………………..................  ……………………………………………................ |

**XÁC NHẬN CỦA PHÒNG GD&ĐT**

……………………………………………..................

…………………………………………….................

**MỤC LỤC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TT | Đề mục | Trang |
|  | **MÔ TẢ SÁNG KIẾN** | 1 |
| 1 | **1.Hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến** | 1 |
| 2 | ***1.1. Lí do chọn đề tài*** | 1 |
| 3 | ***1.2 Cơ sở lí luận của vấn đề*** | 2 |
| 4 | **2.** **Thực trạng của vấn đề** | 5 |
| 5 | ***2.1 Thuận lợi.*** | 6 |
| 6 | ***2.2 Khó khăn.*** | 6 |
| 7 | **3. Mục đích nghiên cứu** | 7 |
| 8 | ***3.1  Đối tượng nghiên cứu*** | 7 |
| 9 | ***3.2  Đối tượng khảo sát thực nghiệm*** | 7 |
| 10 | ***3.3  Phương pháp nghiên cứu*** | 7 |
| 11 | ***3.4 Phạm vi và thời gian nghiên cứu*** | 7 |
| 12 | **4. Các giải pháp thực hiện** | 7 |
| 13 | **5.Kết quả đạt được** | 23 |
| 14 | **6.Điều kiện để sáng kiến nhân rộng** | 24 |
| 15 | **Kết luận, khuyến nghị** | 25 |
| 16 | **1. Kết luận** | 25 |
| 17 | **2. khuyến nghị** | 25 |
| 18 | **Tài liệu tham khảo** |  |

**TÓM TẮT SÁNG KIẾN**

1. **Hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến:**

Bậc tiểu học là bậc học cơ bản, là nền tảng cung cấp cơ sở ban đầu về tri thức, đặt nền móng cho việc hình thành nhân cách cho học sinh, chính vì vậy chúng ta cần phải giáo dục toàn diện cho học sinh. Trong đó Bóng đá là phân môn trong giáo dục thể chất của nhà trường nhằm đáp ứng mục tiêu về giáo dục, đào tạo học sinh phát triển toàn diện.

Trong luyện tập môn bóng đá mini để có được những giờ tập đạt kết quả cao trước tiên cần tạo cho các em niềm say mê, hứng thú trong khi tập luyện, nắm vững nội dung, thực hiện các động tác một cách hoàn hảo, có niềm tin vào chiến thắng... Giáo viên cần phải nghiên cứu kĩ nội dung bài tập, nắm chắc luật thi đấu hiện hành, làm mẫu chính xác từng động tác, thao tác thuần thục, phân tích rõ ràng, ngắn gọn từng chi tiết kĩ thuật động tác trước khi lên lớp.

**Điều kiện, thời gian, đối tượng áp dụng sáng kiến:**

- Áp dụng phương pháp hợp lí vào giờ học giáo dục thể chất nhằm giúp học sinh học tốt nội dung bóng đá.

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

- Học sinh khối lớp 3,4 và đội tuyển bóng đá khối 5 trong trường Tiểu học

1. **Nội dung sáng kiến:**

Trên cơ sở nghiên cứu thực tiễn giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá ở Tiểu học hiện nay, tôi xin được đề xuất: ***“Một số biện pháp nâng cao chất lượng bài tập kĩ thuật giúp học sinh tiểu học phát triển năng khiếu môn bóng đá mini”***

Giúp học sinh nắm chắc một số luật cơ bản về môn bóng đá mini, hướng dẫn học sinh tập luyện các kĩ thuật đá bóng, kỹ thuật khởi động, đá bóng bằng má trong (lòng bàn) chân, đá bóng bằng mu bàn chân, kỹ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân, kỹ thuật đá bóng bằng gót chân (đánh gót), kỹ thuật dẫn bóng, các bài tập chuyền bóng, khống chế bóng, kỹ thuật sút bóng, kỹ thuật phòng ngự, các bài tập bổ trợ, kỹ thuật dẫn bóng tự do, chiến thuật giao bóng giữa sân, chiến thuật thay người, chiến thuật vỗ bóng, chiến thuật “Nhả”và hướng dẫn học sinh các chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu, hướng dẫn thủ môn các kĩ thuật cơ bản. Nêu gương các ngôi sao bóng đá để tiếp thêm niềm tin và ước mơ cho các cầu thủ nhí, Hướng dẫn học sinh tập luyện vào trận và thi đấu cọ sát giao hữu

**Tính mới của sáng kiến:**

Áp dụng các kỹ thuật phù hợp giúp học sinh phát huy năng khiếu đá bóng, học sinh hào hứng tham gia tập luyện và thi đấu, có niềm tin và ước mơ chiến thắng cao.

**Khả năng áp dụng của sáng kiến:**

Áp dụng một số biện pháp nâng cao chất lượng bài tập kỹ thuật trong dạy học và huấn luyện đội tuyển bóng đá mini học sinh Tiểu học ngay từ đầu năm học đến hết mùa giải so với kết quả khảo sát ban đầu tôi thấy kết quả sau khi áp dụng “Sáng kiến” có chuyển biến một cách rõ rệt.

Chấp hành kỉ luật tự giác tích cực tập luyện phát huy tối đa tính tự quản đặc biệt là tính đồng đội, tính fairplay được áp dụng trực tiếp vào cuộc sống của các em.

Thể chất của học sinh được nâng lên một cách rõ rệt thể hiện rõ nét ở trong và sau giải đấu đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao của giáo dục “toàn diện”

**3. Khẳng định giá trị, kết quả đạt được của sáng kiến:**

Trong quá trình nghiên cứu và áp dụng các biên pháp nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện đội tuyển Bóng đá học sinh tiểu học tôi nhận thấy thành tích và chất lượng thể chất của học sinh tiến bộ nhanh chóng, cùng với nó là sự ham mê tích cực chủ động trong quá trình học tập không chỉ là bộ môn mà còn cả ở các bộ môn khác.

**4. Đề xuất khuyến nghị để thực hiện áp dụng hoặc mở rộng sáng kiến.**

**\* Đối với giáo viên**

- Dạy bóng đá, phải vừa là bạn, vừa là thầy, quan tâm đến tối tượng học sinh, biết khơi gợi những hứng thú, khích lệ, động viên kịp thời tới học sinh.

- Xác định và xây dựng đúng đắn mục tiêu cần thiết cho mùa giải.

**\* Đối với học sinh**

- Phải giáo dục cho học sinh nhận thức được tầm quan trọng của bộ môn, có ý thức tự giác tích cực chủ động sáng tạo, lòng say mê trong quá trình tập luyện.

**MÔ TẢ SÁNG KIẾN**

**1. Hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến.**

***1.1. Lý do chọn sáng kiến***

Bậc tiểu học là bậc học cơ bản, là nền tảng cung cấp cơ sở ban đầu về trithức, đặt nền móng cho việc hình thành nhân cách cho học sinh, chính vì vậychúng ta cần phải giáo dục toàn diện cho học sinh. Trong đó Bóng đá là phân môn trong giáo dục thể chất của nhà trường nhằm đáp ứng mục tiêu về giáo dục, đào tạo học sinh phát triển toàn diện. Bóng đá là một hoạt động thể thao mang lại hiệu quả cao trong nhiệm vụ tăng cường sức khoẻ, phát triển thể chất cho thế hệ trẻ. Đây là phương tiện giáo dục thể chất và giải trí có giá trị rất lớn trong môi trường hoạt động của lứa tuổi học sinh đặc biệt là lứa tuổi học sinh tiểu học

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”.*

Trong luyện tập môn bóng đá mini để có được những giờ tập đạt kết quả cao trước tiên cần tạo cho các em niềm say mê, hứng thú trong khi tập luyện, nắm vững nội dung, thực hiện các động tác một cách hoàn hảo, có niềm tin vào chiến thắng... Giáo viên cần phải nghiên cứu kĩ nội dung bài tập, nắm chắc luật thi đấu hiện hành, làm mẫu chính xác từng động tác, thao tác nhuần thục, phân tích rõ ràng, ngắn gọn từng chi tiết kĩ thuật động tác trước khi lên lớp.

Làm mẫu động tác phải đạt được yêu cầu chính xác, đẹp đúng kĩ thuật. Vì những động tác làm mẫu dễ gây được ấn tượng trong trí nhớ các em. Đối với giáo viên không chuyên nghiệp như chúng tôi thì những động tác quá khó không có khả năng làm mẫu được nên cho học sinh quan sát tranh hoặc xem phim ... Khi phân tích, giảng giải kĩ thuật động tác nên ngắn gọn, xúc tích, dễ hiểu mặt khác dùng tranh ảnh để minh hoạ tạo sự chú ý cho các em.

Giáo viên thường xuyên tuyên dương khích lệ những cá nhân tích cực tham gia tập luyện và ghi nhận những thành quả của đội bóng đã đạt được trong những năm qua. Tạo được niềm tin, lòng tự hào của mỗi thành viên trong đội. Đồng thời cũng thẳng thắn nêu và phân tích những khuyết điểm còn yếu kém, khó khăn chưa khắc phục được để khắc phục.

***1.2 Cơ sở lí luận của vấn đề***

Bóng đá là một hoạt động thể thao mang lại lợi ích về sức khoẻ, phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần cho người tập như phần lớn các môn thể thao khác. Nhưng bóng đá còn có một số ưu thế đặc biệt, đó là tính hấp dẫn rất cao của nó đối với tuổi trẻ. Đây là điều kiện rất thuận lợi để tập trung lớp trẻ vào các hoạt động lành mạnh, bổ ích mà đoàn thể cần sử dụng vào mục đích giáo dục của mình.

Trước đây do không được quan tâm thường xuyên và đúng mức, thường các giáo viên chỉ dành cho học sinh một, hai quả bóng rồi để các em tự tập, tự chơi, tự thi đấu với nhau, nhưng hiện nay giáo viên luôn hướng dẫn và theo dõi các em một cách sát sao nên chất lượng của đội bóng nhà trường đã có những tiến bộ rõ rệt.

Có thể nói, bóng đá là một phương tiện giáo dục thanh thiếu niên có hiệu quả cao, nhất là trong môi trường giáo dục nhà trường. Trong công tác Đoàn, Đội, bóng đá luôn là một nội dung hoạt đông tích cực được lựa chọn với nhiều mục đích, trong đó mục đích giáo dục được coi trọng.

Môn bóng đá là một hoạt động thể thao mang lại lợi ích về sức khoẻ, phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần cho người tập như phần lớn các môn thể thao khác. Nhưng bóng đá còn có một số ưu thế đặc biệt, đó là tính hấp dẫn rất cao của nó đối với tuổi trẻ. Đây là điều kiện rất thuận lợi để tập trung lớp trẻ vào các hoạt động lành mạnh, có ích mà đoàn thể cần sử dụng vào mục đích giáo dục của mình.

Bóng đá là môn thể thao tập thể, ở đó mọi cá nhân cùng phối hợp, đóng góp tài năng của bản thân làm cho đội bóng trở nên mạnh, để có thể giành chiến thắng. Mọi cá nhân trong đội bóng muốn phát huy tốt khả năng của mình đều phải dựa vào sự hỗ trợ của đồng đội. Không một tài năng nào, dù kiệt xuất tới đâu có thể một mình làm nên chiến thắng. Ngược lại một cá nhân có thể chưa mạnh nhưng sẽ trở nên mạnh khi được tập thể cả đội hỗ trợ, chia sẻ. Như vậy, bóng đá là một phương tiện giáo dục tính cộng đồng tập thể cho tuổi trẻ rất có giá trị.

**2.** **Thực trạng của vấn đề**

Qua thực tế tham gia giảng dạy và huấn luyện đội tuyển tôi nhận thấy chất lượng đội bóng của các trường tiểu học chưa cao. Bên cạnh các mặt mạnh về lòng nhiệt tình của giáo viên, sự hăng say tập luyện của học sinh và thành tích của đội tuyển còn có một số hạn chế bị ảnh hưởng đến công tác giảng dạy đội tuyển bóng đá mi ni đó là: cơ sở vật chất còn hạn chế, nhận thức của phụ huynh và học sinh chưa cao, chưa duy trì tốt kỉ luật tập thể đội bóng, các hoạt động ngoại khoá, giải đấu của nhà trường chưa được tổ chức thường xuyên và có chất lượng.

Đứng trước những vấn đề trên tôi thiết nghĩ để có những giải pháp thoả đáng nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy đội tuyển bóng đá học sinh tiểu học, điều trước tiên phải xây dựng được những biện pháp giảng dạy và huấn luyện mang tính chuyên nghiệp phù hợp với lứa tuổi học sinh tiểu học, đó là lý do tôi đi sâu nghiên cứu sáng kiến: ***“Một số biện pháp nâng cao chất lượng bài tập kĩ thuật trong dạy học và huấn luyện đội tuyển Bóng đá mini học sinh Tiểu học”.***

***2.1 Thuận lợi.***

Qua quá trình giảng dạy và tham gia huấn luyện đội bóng của trường tôi đang dạy, bản thân tôi đã có thuận lợi đó là:

Hàng năm huyện Cẩm Giàng, PGD huyện Cẩm Giàng, luôn tổ chức giải bóng đá học sinh vào dịp hè, và vào trong năm học.

Ban giám hiệu tạo mọi điều kiện, quan tâm đến môn bóng đá.

Giáo viên thể chất luôn tâm huyết và say mê với bóng đá.

Các em đều được gia đình, nhà trường trang bị cho đầy đủ sân tập, quần áo, bóng, nước uống... phục vụ cho môn thể thao này.

 Học sinh hào hứng tham gia tập luyện và thi đấu, có niềm tin và ước mơ chiến thắng cao.

\*Về thời gian tập luyện:

Chính vì bóng đá nằm trong chương trình học cho nên thời gian giành cho tập luyện trong các buổi học chính khóa hoặc giờ ra chơi các em tự tập luyện với nhau và lúc tan học về, cũng ít nhiều giúp các em hình thành thói quen, kĩ năng, kĩ xảo, động tác của các em.

***2.2 Khó khăn.***

Cơ sở vật chất nhà trường chưa có sân tập riêng cho môn bóng đá.

Nhận thức của một số giáo viên chưa thật đúng về tác dụng của bóng đá và coi nó là công tác phong trào.

Các giáo viên hay huấn luyện viên thường nói quá nhiều mà trẻ thì chưa thể hiểu hết những lời hướng dẫn mang tính trìu tượng này.

Một số phụ huynh chưa thực sự muốn con em mình tham gia vào môn thể thao này mặc dù họ rất thích xem bóng đá.

\*Về hoạt động ngoại khoá và tổ chức giải đấu:

Do điều kiện về thời gian, điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí có hạn cho nên việc tổ chức hoạt động ngoại khoá và tổ chức giải đấu cho học sinh chưa thường xuyên và có chất lượng. Thường thì các hoạt động bóng đá chỉ được PGD phát động vài tháng rùi tổ chức thi đấu nên nhà trường chỉ tận dụng những học sinh sẵn có mà không đi sâu vào đào tạo lâu dài. Ngày thi đấu thì được tổ chức ngắn gọn trong một vài ngày khi thi đấu do đó chưa thực sự phát triển toàn diện cho các em học sinh.

**3. Mục đích nghiên cứu**

Đề xuất: ***“Một số biện pháp nâng cao chất lượng bài tập kĩ thuật trong dạy học và huấn luyện đội tuyển Bóng đá mini học sinh Tiểu học”.***

Để giúp học sinh hứng thú, say mê học tập và đạt thành tích cao trong khi tập luyện và thi đấu môn bóng đá.

***3.1 Đối tượng nghiên cứu***

Học sinh các khối lớp 3, 4, 5 trường tiểu học.

***3.2 Đối tượng khảo sát thực nghiệm***

Học sinh các khối lớp 3, 4, 5 năm học 2022-2023

***3.3 Phương pháp nghiên cứu***

**Phương pháp quan sát:** theo dõi, nắm bắt thu thập thông tin.

**Phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu:** nghiên cứu các tài liệu liên quan đến chất lượng giảng dạy và huấn luyện đội tuyển bóng đá mini học sinh tiểu học

**Phương pháp điều tra, khảo sát:** tìm hiểu những thuận lợi và khó khăn của việc giảng dạy và huấn luyện đội tuyển bóng đá mini học sinh tiểu học

**Phương pháp thực nghiệm sư phạm:** tổ chức thực nghiệm sư phạm các biện pháp đã đề xuất để có cơ sở đánh giá về tính khả thi của đề tài

***3.4 Phạm vi và thời gian nghiên cứu***

***Phạm vi nghiên cứu***

Biện pháp nâng cao chất lượng bài tập kỹ thuật dạy học và huấn luyện đội tuyển bóng đá mini học sinh tiểu học.

***Thời gian nghiên cứu***

Thời gian thực hiện nghiên cứu và áp dụng: Từ tháng 8/2022 cho đến nay.

**4. Các giải pháp thực hiện**

Trên cơ sở nghiên cứu thực tiễn giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá ở Tiểu học hiện nay, tôi xin được đề xuất một số biện pháp như sau:

*4.3.1 Giúp học sinh nắm chắc một số luật cơ bản về môn 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, 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 25m. Chiều rộng tối đa là 25m và tối thiểu 15m. 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 làm tâm rồi vẽ vào trong sân 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 cách 10 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.

[](http://thso2phuocson.edu.vn/upload/23085/fck/binhdinh-thso2phuocson/wps1(7).png)

*(Hình ảnh: Kích thước sân bóng đá mini 5 người)*

Những quả đá phạt đường biên dọc: Bóng được đặt tại trên đường biên dọc 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.

Những quả đá phạt góc: Được quyền đá quả phạt góc là trước khi bóng đi hết đường biên ngang chạm vào người bất cứ cầu thủ nào của đối phương.

Thủ môn được quyền đá bóng lên sân trong khung phạt đền khi bắt được bóng cầu thủ đối phương đá vào. Khi bóng đi hết đường biên ngang chỉ được quyền ném bóng lên.

Đây là một số luật cơ bản mà học sinh thường lúng túng khi tham gia trận đấu. GV sẽ hướng dẫn HS 10 phút cuối mỗi buổi tâp, kết hợp xem video mẫu giúp các em dễ hiểu và nắm chắc hơn.

*4.3.2 Hướng dẫn học sinh tập luyện các kĩ thuật đá bóng*

**\* Kỹ thuật khởi động**

Cũng như tất cả các môn thể thao khác, mỗi khi vào tập luyện hay thi đấu bóng đá chúng ta đều cần khởi động đúng phương pháp:

- Kỹ thuật căng cơ

- Kỹ thuật khởi động tại chỗ và di chuyển

- Kỹ thuật khởi động không bóng

-  Kỹ thuật khởi động có bóng

**\* 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:

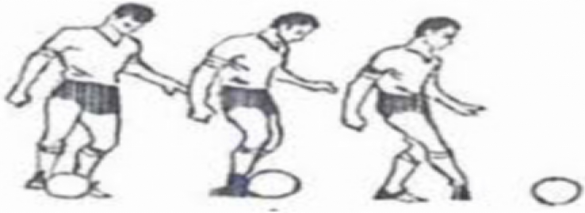
**-***Chạy đà*: Chạy theo cách tăng dần đều và bước cuối dài.

**-***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 thăng bằng và di chuyển về phía trước theo đà của chân lăng.

[](http://thso2phuocson.edu.vn/upload/23085/fck/binhdinh-thso2phuocson/wps3(2).png)

(Hình ảnh: kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân)

**\* Đá bóng bằng mu bàn chân**

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

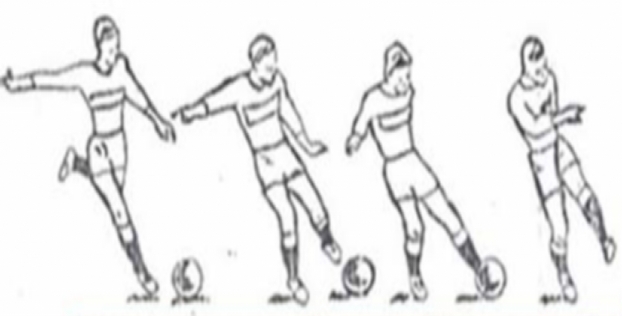
*+  Chạy đà:* Thẳng hướng bóng (hoặc chếch từ 5 – 10 cm) tốc độ tăng dần đều, bước cuối dài.

+ *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.

[](http://thso2phuocson.edu.vn/upload/23085/fck/binhdinh-thso2phuocson/wps6(1).jpg)

*(Hình ảnh: kĩ thuật đá bóng bằng mu bàn chân)*

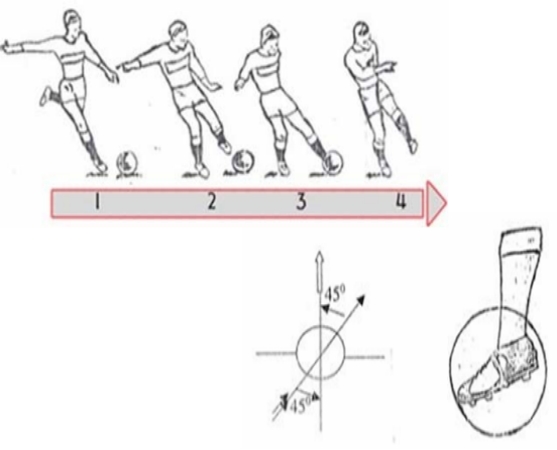
**\* Kĩ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân**

Mỗi môn thể thao đều sở hữu một vài kỹ thuật nhất định để có thể thuật sút đạt được những pha ghi bàn đẹp mắt. Đối với bóng đá cũng vậy, để có những cú sút ấn tượng và ghi điểm, HS cần nắm vững các Kĩ thuật sau:

Đá bóng nằm tại chỗ: Đầu tiên để có thể thực hiện được kỹ thuật này, bạn cần đảm bảo mình nắm được cách đá bóng nằm tại chỗ. Đầu tiên, bạn cần đảm bảo việc chạy lấy đà của mình chếch với hướng đá bóng khoảng 45 độ. Sau đó, để thực hiện, tốc độ đá của bạn phải tăng dần lên, bước chạy ngắn nhưng đảm bảo tần số cao để bước cuối cùng bạn sẽ đặt chân trụ. Bắt đầu động tác với tư thế khớp hông làm trụ, dùng đùi vung ra đằng trước

Đá bóng lăn sệt: Kỹ thuật thứ hai cần luyện tập tốt chính là đá bóng lăn sệt. Để thực hiện được điều này, bạn cần phán đoán đợc hướng bóng lăn, tốc độ bóng lăn, sau đó chạy đến vị trí thích hợp, đặt đúng chân trụ và đá bóng theo đúng hướng dự đoán. Khi đó, bạn nên khuỵu thấp đầu gối xuống, nghiên người về trước so với bóng.

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.

[](http://thso2phuocson.edu.vn/upload/23085/fck/binhdinh-thso2phuocson/wps7(1).jpg)

*Hình ảnh kĩ thuật đá bóng bằng mũi bàn chân*

**\* Kĩ thuật đá bóng bằng gót chân (đánh gót)**

Kĩ 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. Kĩ 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 ngắn.

**\* Kĩ thuật đá vô lê**

 Đây thực ra cũng là kĩ 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 ngả về phía chân trụ, chân lăng đá về sau lấy đà theo một đường vòng chếch rồi vung mạnh về trước và 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 thuật lợi cho động tác xoay thân khi bóng ở tầm cao mà muốn thực hiện kĩ thuật này thì cầu thủ có thể giậm nhảy tung người lên không để đá.

**\* Kĩ thuật đánh đầu giữa trán**

 + *Tư thế chuẩn bị*: đứng chân trước – chân sau. Chân trước đặt nhẹ phía trước, chân sau khuỵu (chùng 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 đạp 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.

[](http://thso2phuocson.edu.vn/upload/23085/fck/binhdinh-thso2phuocson/wps9(1).jpg)

*(Hình ảnh: kĩ thuật đánh đầu giữa trán)*

          Lưu ý: Đường bóng bay đi phụ thuộc vào vị trí tiếp xúc của trán vào bóng. Nếu tiếp xúc vào phía dưới bóng thì bóng bay cao (bổng). Nếu đánh vào đúng tâm bóng, thì bóng đi mạnh, gần song song với mặt đất. Nếu đánh vào phần trên của bóng thì bóng bay chếch xuống

**\* Kĩ thuật tâng 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 kĩ thuật tâng 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 tâng bóng cũng có thể giúp các cầu thủ tăng cường sự phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận trong cơ thể, hoàn thành kĩ 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. Kĩ thuật thuần thục tâng bóng sẽ tạo ra một nền tảng cơ sở vững chắc cho kĩ thuật chuyền bóng, sút cầu môn, đỡ bóng, dẫn bóng, phối hợp với bạn và tranh cướp bóng… Đặc biệt đối với những người mới tập và cầu thủ ở lứa tuổi thanh thiếu niên thì kĩ thuật này lại càng được trú trọng luyện tập nhiều hơn. Các bộ phận cơ thể và phương pháp thường được sử dụng trong luyện tập kĩ thuật tâng bóng là:

          + Tâng bóng bằng mu chính diện

          + Tâng bóng bằng má trong

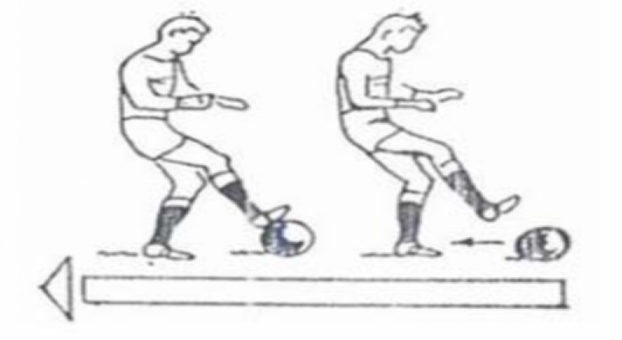
          + Tâng bóng bằng má ngoài

          + Tâng bóng bằng đùi

          + Tâng bóng bằng sự phối hợp giữa chân và đùi….

**\* Giữ bóng lăn sệt bằng gan bàn chân**

 Thân người đứng đối diện với hướng bóng đến, thân hơi ngã về phía trước, chân trụ đặt một bên bóng, mũi chân đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khuỵu xuống, đồng thời chân giữ bóng đưa lên, khớp gối co lại, bàn chân co lên làm cho gan bàn chân hợp với mặt đất thành một góc nhỏ hơn 90 độ

[](http://thso2phuocson.edu.vn/upload/23085/fck/binhdinh-thso2phuocson/wps12.jpg)

**\* Kỹ thuật dẫn bóng**

Trang bị cho người mục đích ý nghĩa , kết cấu và các yếu lĩnh của kỹ thuật dẫn bóng cùng với động tác vận dụng khi dẫn bóng như chặt bóng, hất bóng, kéo bóng…  
Kỹ thuật dẫn bóng Gồm:

Dẫn bóng bằng lòng bàn chân

Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

**\* Kỹ thuật chuyền bóng, khống chế bóng**

- Thứ 1: Hai người đứng đối mặt, khoảng cách từ 5 rồi đến 10m, người cầm bóng chuyền đệm bóng qua cho người kia, người kia hãm bóng bằng lòng trong của bàn chân, giữ bóng cố định rồi tiếp tục chuyền ngược lại. Bài tập này giúp học sinh nâng cao khả năng khống chế bóng khi đồng đội chuyền bóng cho mình.

- Thứ 2: Hai người đứng đối diện, một người cầm bóng dùng tay ném quả bóng đạp đất dội lên người kia dùng ngực hứng lấy quả bóng nảy quả bóng ra trước rồi dùng chân khống chế quả bóng. Thường trong thi đấu các em thường gặp bóng bổng chuyền tới mình thì hay lung túng, khống chế bóng rất lập bập, thậm chí có em thường né bóng không dám khống chế bóng. Bài tập này giúp cho các em mạnh dạng hơn khi gặp những tình huống bóng bổng. Các bài tập hảm bóng này rất quan trọng trong thi đấu, có khống chế bóng tốt mới tổ chức được cuộc tấn công tốt cũng như trong phòng ngự. Đồng thời giúp học sinh hoàn thiện kĩ năng khống chế bóng của mình.

**\*Kỹ thuật sút bóng**

- 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.

+ Đặt chân trụ: Khớp gối hơi khuỵu mũi chân hướng về mục tiêu.

+Vung 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 thăng bằng và di chuyển về phía trước theo đà của chân lăng.

- 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. - Đá bóng bằng mu bàn chân: Kĩ thuật này này thường được sử dụng để chuyền bóng ở cự ly ngắn và trung bình. Bên cạnh đó cũng có thể làm cú sút dứt điểm. Cách thực hiện động tác gồm các bước cơ bản như trên nhưng ở đây chúng ta cần chú ý điểm quan trọng nhất là tiếp xúc bóng bằng mu chính diện bàn chân và điểm tiếp xúc với trái bóng là tâm trái bóng, khi đó lực bóng đi rất căng giúp chúng ta đạt hiệu quả của cú sút. Học sinh nắm vững kỹ thuật này sẽ giúp các em dứt điểm tốt trong thi đấu. Khi học sinh nắm tốt kỹ thuật này ta sẽ tăng độ khó sút bóng lên như sau: Tập đá các kiểu, đá bóng chết, bóng di động chậm (dần dần tăng độ khó, chân nghịch, gốc độ và sức nhanh). Kiểm tra đi, lại nhiều lần độ chính xác, nhất là diện tiếp xúc, đúng tâm quả bóng. Tiếp tục áp dụng đá đi các hướng, đá tạt ngang, đá thọt sâu, đá lui. Tập đá phạt đền, bài tập này giúp học sinh mạnh dạn khi sút bóng đối mặt thủ môn.

**\* Kỹ thuật phòng ngự**

- Tập cản người che bóng là dùng thân người che đối phương ở sau lưng mình, không cho đối phương cướp được bóng.

- Tập di chuyển lùi về hỗ trợ phòng ngự, di chuyển kiểu chân trước chân sau. Ở bài tập này giúp học sinh biết cách di chuyển, hỗ trợ khi đối phương tổ chức phản công. Biết che chắn bóng, hãm bóng trong chân đối phương, trong thi đấu các em không nắm được kỹ thuật này thì thường chạy theo sau lưng đối phương và đưa ra phương án cướp bóng gây phạm lỗi, chấn thương cho đội bạn.

**\* Bài tập bổ trợ**

- Bài tập dẫn bóng đổi vị trí cho nhau trong phạm vi hẹp: Năm người, mỗi người 1 bóng có tiếng còi dẫn bóng đổi chỗ cho nhau làm sao không cho đụng đồng đội của mình.

**\* Kỹ thuật dẫn bóng tự do**

Một vòng tròn, mỗi người 1 bóng dẫn bóng di chuyển, nếu ai chạm người khác hoặc bóng lăn ra ngoài là bị loại. Những bài tập này giúp học sinh sử lý nhanh những tinh huống bất ngờ trong thi đấu.

Ví dụ: Khi đang dẫn bóng với tốc độ nhanh thì bất ngờ bị đối phương bay vào sọt bóng thì học sinh có thể phản ứng nhanh ngoặc bóng qua hướng khác để tránh va chạm với đối phương.

*4.3.3 Hướng dẫn học sinh các chiến thuật trong tập luyện và thi đấu*

**\* 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 cầu môn của đối phương theo phản xạ tự nhiên khi bóng bay vào cung thành liền lao người ra bắt ngay. Chỉ cần chạm tay vào bóng trước khi bóng lọt lưới là được công nhận bàn thắng.

**\* 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 đối phương.

**\* 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 cắm có khả năng tấn công nhanh vì đối với bóng đá mini 5 người không bắt lỗi liệt vị.

mắt khán giả.

**\* Chiến thuật vỗ bóng**

  Vậy “vỗ” là gì ? 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 thế nào:** Cầu thủ cầm bóng ban bóng sệt, chuẩn xác cho cầu thủ đang đè 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 ( vì người chạy chỗ và người đang cài mặt hậu vệ đã làm đối phương phải tập trung vào nên đây là cơ hội để có thể thoải mái sút xa )

***Yêu cầu :*** Cầu thủ vỗ phải ban chuẩn xác, dễ đỡ đặc biệt vỗ xong phải lập tức chạy chỗ ( các cầu thủ đội mình theo như  quan sát thì ban xong đứng ì ra chứ không chạy do đó chưa tạo được đột biến ). Cầu thủ đè mặt phải có trụ tốt, có kỹ thuật cài người, nhả bóng tốt. Các cầu thủ từ tuyến 2 băng lên phải mạnh dạn dứt điểm hoặc phải quan sát  nhanh để có thể chọc khe hoặc chuyền chính xác cho ngườichạychỗ.

Kỹ thuật **“Nhả”** là 1 trong những kĩ thuật khá khó vì nó bao gồm tới 4 động tác kĩ thuật là **đỡ, che, cài, nhả**. Trước tiên chúng ta tạm thời bàn đến “đỡ”. Hầu hết các **\**Chiến thuật “Nhả*”**cầu thủ đá b**\**Chiến thuật “Nhả*”**óng bây giờ đã khác với 4 - 5 năm trước. Rất nhiều cầu thủ khống 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:

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.

Tình huống 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 chuyền bóng hoặc sút bóng rồi. Nguyên tắc của bóng đá sân 5 rất khác với sân 11, nguyên tắc cực kì cơ bản của 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 giât bóng sang phía sau.

*4.3.4 Hướng dẫn thủ môn các kĩ thuật cơ bản*

  Như chúng ta đã biết vai trò của thủ môn là người gác đền, nên thủ môn chơi chắc chắn sẽ tạo động lực cho đồng đội thoải mát và tự tin trong thi đấu mang lại hiệu quả tốt nhất. Chính vì vậy tôi rất chú trọng việc tập luyện cho thủ môn, ngoài tập thể lực ra thì thủ môn phải tập dẻo rất vất vả. Trong bóng đá mọi vị trí đều quan trọng, trong đó Thủ môn luôn được coi là 50% sức mạnh của đội bóng.

**\* Tập dẻo**

 Bài tập cơ lưng, cơ bụng

Tập cơ lưng: cho các nằm sấp duỗi thẳng chân, tôi ném bóng cho các em bắt bóng từ dễ đến khó, từ gần đến xa và từ ném nhẹ đến ném mạnh, mỗi buổi tập các em phải thực hiện từ 20 – 30 lần.

Tập cơ bụng: Tôi cho các em ngồi và ném bóng để các em bắt bóng, bóng được ném bên trái, ở giữa và bên phải. Tốc độ ném được tăng lên từ từ, độ xa cũng được kéo dài ra sao cho các em dùng sức của mình trường tới, hoặc vươn dài ra để bắt bóng.

**\* Tập bắt bóng bổng**

 Cho các em tập bắt bóng bổng từ những quả đá phạt góc. Tôi lưu ý với các em phải biết phán đoán điểm rơi của bóng để ra vào hợp lí.

Ngoài ra tôi cũng cho các em tập đá phạt có hàng rào, vai trò của thủ môn phải biết điều chỉnh hành rào như thế nào. Mặt khác, tôi cũng cho các em tập đá luân lưu, đây cũng là bài tập quan trọng vì khi trận đấu kết thúc mà tỷ số hòa thì sẽ xảy ra trường hợp luân lưu, khi ấy vai trò của thủ môn rất quan trọng, chuẩn bị tâm lý cho các tốt sẽ giúp các em bắt bóng tốt hơn khi đá luân lưu.

*4.3.5 Xây dựng chương trình và kế hoạch tập luyện*

***\* Chương trình***

Tôi tự tìm tòi nghiên cứu các tài liệu về bóng đá: Các giáo trình, luật bóng đá hiện hành, các tài liệu huấn luyện bóng đá thiếu nhi, tìm kiếm thông tin trên internet.... học hỏi anh chị, bạn bè đồng nghiệp ở trong huyện cũng như ngoài huyện về kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện. Từ đó tôi đã có những kiến thức cần thiết để huấn luyện các em.

***\*Chọn cầu thủ vào các vị trí thích hợp trên sân***

Sau một thời gian tập luyện khi áp dụng các bài tập kỹ thuật tập luyện trên thì tôi đã chọn ra các cầu thủ vào những vị trí thích hợp với khả năng của các em vì mỗi cầu thủ sẽ có sở trường và sở thích cá nhân riêng.

Ví dụ: Nếu một học sinh không phải là một cầu thủ giỏi với trái bóng dưới chân, nhưng học sinh đó có phản xạ tuyệt vời và phản ứng nhanh nhẹn, thì vị trí thủ môn có thể là vị trí tốt cho học sinh đấy, hoặc các trung vệ cần phải có một kỹ năng phòng thủ tuyệt vời, điều này bao gồm các cú trượt hoàn hảo, tính thời gian tuyệt vời, trong số những học sinh khác. Không nhất thiết phải có kỹ năng với quả bóng dưới chân, nhưng cần biết cách di chuyển chính xác mà không cần nó, **phong cách chơi của bạn phải đơn giản, không xử lý bóng nhiều và thực hiện những đường chuyền chính xác đó là vị trí tiền đạo.**

*4.3.6  Hướng dẫn học sinh tập luyện vào trận và thi đấu cọ sát giao hữu*

Sau thời gian tập được 2 - 3 tháng tôi tiến hành cho các em thi đấu giao hữu với các đội trường bạn trong huyện với kế hoạch cụ thể.

Ngoài chuẩn bị mặt kỹ thuật và thể lực GV hãy có sự chuẩn bị cho HS kỹ càng nhất cho trận đấu sắp tới về cả tinh thần.

Để có một tinh thần thép, trước khi trận đấu diễn ra GV hãy động viên HS thư giãn ở một nơi yên tĩnh nào đó và nghĩ về những gì mình sẽ thực hiện trong trận đấu. Đừng quá quan trọng về việc thắng hay thua, hãy bước vào trận đấu với tâm lý thoải mái nhất, tự tin nhất với khẩu hiệu “*Thắng không kiêu, bại không nản*”

Để có thể chất tốt nhất, trước khi bước vào trận đấu GV cho HS tập một số bài tập vận động khởi động để linh hoạt các khớp để có một trận đấu hoàn hảo nhất.

Nhắc HS ghi nhớ:

[Không ăn no trước khi vào sân](http://thso2phuocson.edu.vn/tin-tuc-su-kien/hoat-dong-chuyen-mon/sang-kien-nam-hoc-2022-2023-le-thi-tan.html#Khong-an-no-truoc-khi-vao-san)

[Cố gắng duy trì thể lực suốt trận đấu](http://thso2phuocson.edu.vn/tin-tuc-su-kien/hoat-dong-chuyen-mon/sang-kien-nam-hoc-2022-2023-le-thi-tan.html#Co-gang-duy-tri-the-luc-suot-tran-dau)

Nghe còi khi thi đấu trên sân

Giữ kết nối và kỷ luật

Không gây áp lực quá lớn cho HS

Luôn hô hào, cổ vũ động viên các em HS trên sân thi đấu khi bóng đang tấn công bên đội bạn và nhắc nhở HS phòng thủ chắc khi bóng bên sân nhà…

Chọn ra đội trưởng có năng lực dẫn dắt cả đội suốt trận đấu.

Hướng dẫn HS các thủ tục trước và sau trận thi đấu bóng đá.

Sau tập luyện và thi đấu hướng dẫn các em cách thả lỏng cơ cho nhau để cơ thể được hồi phục nhanh nhất.

*4.3.7 Nêu gương các ngôi sao bóng đá để tiếp thêm niềm tin và ước mơ cho các cầu thủ nhí*

Như chúng ta đã biết, Hải Dương là một địa phương khá nổi tiếng về đào tạo bóng đá trẻ, nơi đây đã có rất nhiều những gương mặt tài năng bóng đá. Điểm danh những tài năng nổi bật của bóng đá đã và đang có mặt trong danh sách tuyển quốc gia như các cầu thủ: Văn Toàn, Trọng Đại, Tiến Linh...cũng được phát hiện từ những lần tuyển chọn thi đấu vòng loại hội khỏe phù động

Qua đó Các cầu thủ nhí sẽ lấy những người đàn anh đã trưởng thành từ quê hương làm tấm gương để phấn đấu tập luyện, các anh như thần tượng, ngôi sao trong tim các em, giúp các em có thêm niềm tin mãnh liệt, có ước mơ trở thành ngôi sao như thần tượng của mình, ước mơ được mặc áo đội tuyển Việt nam, được nhiều trái tim người việt nam hâm mộ như các anh bây giờ.

*4.3.8 Làm tốt công tác phối hợp với phụ huynh học sinh và các đoàn thể*

**\* Với Ban giám hiệu**

Tôi đã chủ động tham mưu với Ban giám hiệu để sắp xếp, xây dựng chương trình thời khoá biểu cho môn học và bố trí các hoạt động ngoài giờ phù hợp cho học sinh phát triển khả năng bóng đá của mình.

Tổ chức nhiều hoạt động vui chơi, các hoạt động tập thể, chủ động cho các em học sinh toàn trường tiếp xúc thật nhiều với bóng ngay từ đầu năm học chủ yếu vào các giờ ra chơi, có như vậy kĩ năng của các em sẽ được hình thành rất nhanh, bên cạnh đó tôi cho các em xem băng hình vi deo các trận đấu, các cầu thủ giỏi, qua đó các em sẽ thích thú bắt chước và làm theo các cầu thủ giỏi từ đó khuyến khích tính tích cực tự giác, kích thích niềm say mê của các em đối với bóng đá.

Ban giám hiệu tạo điều kiện tu sửa sân bãi, dụng cụ phục vụ cho việc học tập của học sinh và giảng dạy của giáo viên. Các em đã có sân đảm bảo yêu cầu để tập luyện, hạn chế được tối đa chấn thương, tạo cho các em có cảm giác an toàn thoải mái khi tập luyện.

Trường đã đầu tư đủ số bóng và các thiết bị đồ dùng cần thiết cho mỗi buổi tập thực hành. Khi tập bóng thì mỗi người một bóng là lý tưởng nhất.

Thông qua nhà trường để có sự phối kết hợp với hội phụ huynh, các ban ngành tạo điều kiện tối đa về cơ sở vật chất như: Nước uống, bóng, lưới, giầy, tất thậm chí cả nẹp ống chân và miếng lót trong giầy...

**\* Với Phụ huynh HS**

Vào đầu mùa giải, có một cuộc họp với tất cả các bậc cha mẹ và phác thảo những kỳ vọng và phương pháp huấn luyện của mình.

Có được sự đồng tình ủng hộ rồi thì với những phụ huynh nhiệt tình, tôi chủ động giao phó trách nhiệm đảm nhận một số công việc nhằm giúp đội bóng hoạt động tốt hơn như: Lo nước uống trong giờ giải lao, sắp xếp phương tiện đưa đón, làm thư kí trò chơi, đánh dấu trên sân.... Đa số các phụ huynh đều thấy rất hài lòng. Khi dạy Bóng đá cho các em nhỏ, chỉ một số ít có thể thực hiện được các bài giảng. Số còn lại khi quan sát thì rất hiểu nhưng đến khi thực hành lại tỏ ra lúng túng vì chúng không biết bắt đầu như thế nào. Lúc này sự hỗ trợ của các phụ huynh là vô cùng cần thiết. Họ sẽ giúp tôi hướng dẫn từng nhóm nhỏ theo những điểm mà tôi đã nhấn mạnh khi mô tả.

**\* Với đoàn thể**

Thông qua nhà trường, các phương tiện thông tin đại chúng, đài phát thanh xã, các tổ chức Đoàn thanh niên, Đội thiếu niên tiền phong tuyên truyền cho toàn thể phụ huynh và học sinh thấy được sự thiết thực của thể dục thể thao nói chung và môn Bóng đá nói riêng. Từ đó nâng cao trình độ nhân thức cho toàn thể giáo viên, phụ huynh và học sinh.

Liên kết với các anh chị Tổng phụ trách chi đoàn các thôn.  Đoàn thanh niên xã, thôn để hỗ trợ đội bóng về mặt chuyên môn, tăng cường thêm các buổi giao lưu với đội bóng các thôn trong xã, giúp các em tập luyện thường xuyên nhất là trong dịp nghỉ hè, tham gia các giải thi đấu thiếu niên cấp xã, cấp huyện góp phần nâng cao trình độ cho các em và các em được tập luyện thường xuyên, liên tục hơn, bài bản hơn.

**5. Kết quả đạt được**

Áp dụng một số biện pháp nâng cao chất lượng bài tập kỹ thuật trong dạy học và huấn luyện đội tuyển Bóng đá mini học sinh Tiểu học ngay từ đầu năm học đến hết mùa giải so với kết quả khảo sát ban đầu tôi thấy kết quả sau khi áp dụng “Sáng kiến” có chuyển biến một cách rõ rệt.

Chấp hành kỉ luật tự giác tích cực tập luyện phát huy tối đa tính tự quản đặc biệt là tính đồng đội, tính fairplay được áp dụng trực tiếp vào cuộc sống của các em.

Thể chất của học sinh được nâng lên một cách rõ rệt thể hiện rõ nét ở trong và sau giải đấu đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao của giáo dục “toàn diện”

Năm học 2022 -2023 đội tuyển bóng đá mini trường tôi giành giải 3 và có 3 em học sinh tham gia đội bóng của Huyện đá giải cấp Tỉnh.

Năm học 2023-2024 đội tuyển bóng mini của trường do tôi huấn luyện đã xuất sắc dành cúp vô địch, và có 2 em học sinh được lựa chọn vào đội tuyển bóng đá của Huyện thi đấu hội khỏe phù đổng cấp tỉnh và xuất sắc dành chức vô địch.

Đó là kết quả bước đầu học sinh đã đạt được, tôi sẽ tiếp tục nghiên cứu, áp dụng những biện pháp trên để đào tạo, bồi dưỡng cho các em học sinh của trường có kỹ thuật chơi bóng tốt hơn.

Từ những phân tích trên cho thấy sáng kiến: ***“Một số biện pháp nâng cao chất lượng bài tập kĩ thuật trong dạy học và huấn luyện đội tuyển Bóng đá mini học sinh Tiểu học”.*** của tôi bước đầu đã cho hiệu quả rất khả quan.

**6. Điều kiện để sáng kiến nhân rộng:**

Qua điều tra nghiên cứu muốn đạt được hiệu quả nâng cao chất lượng giảng dạy huấn luyện đội tuyển Bóng đá mi ni cho học sinh Tiểu học cần chú ý các điểm sau:

***\* Đối với giáo viên***

Biết tranh thủ sự đồng tình của Ban giám hiệu, giáo viên chủ nhiệm, phụ huynh học sinh để tạo điều kiện tối đa cho việc thực hiện giảng dạy và huấn luyện.

Dạy bóng đá, phải vừa là bạn, vừa là thầy, quan tâm đến tối tượng học sinh, biết khơi gợi những hứng thú, khích lệ, động viên kịp thời tới học sinh.

Không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn, nắm vững đặc trưng môn học.

Xác định và xây dựng đúng đắn mục tiêu cần thiết cho mùa giải.

Giáo viên phải có lòng say mê nghề nghiệp, có ý thức tìm tòi sáng tạo, đầu tư nghiên cứu, học hỏi bạn bè đồng nghiệp.

Thực hiên tốt việc chuẩn bị bài dạy, bài soạn, phương tiện thiết bị đồ dùng dạy học. Luyện tập các động tác để làm mẫu cho học sinh, bài tập kĩ, chiến thuật để giảng giải cho các em.

***\* Đối với học sinh***

Phải giáo dục cho học sinh nhận thức được tầm quan trọng của bộ môn, có ý thức tự giác tích cực chủ động sáng tạo, lòng say mê trong quá trình tập luyện.

Các em học sinh tuổi còn nhỏ nên việc tiếp thu bài học là rất chậm chỉ có kiên trì học hỏi và rèn luyện, các em mới có thể thành công được

Tích cực tham gia các hoạt động ngoại khoá, giải đấu trong và ngoài nhà trường.

**KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ**

**1.Kết luận**

Việc áp dụng các biện pháp hướng dẫn học sinh tập luyện các kĩ thuật và chiến thuật nêu trên cần phải thực hiện một cách nghiêm túc, thường xuyên. Học sinh cần được trang bị đầy đủ giầy, tất dụng cụ tập luyện thì kết quả luôn đạt được chất lượng tốt hơn.

Trong quá trình nghiên cứu và áp dụng các biên pháp nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện đội tuyển Bóng đá học sinh tiểu học tôi nhận thấy thành tích và chất lượng thể chất của học sinh tiến bộ nhanh chóng, cùng với nó là sự ham mê tích cực chủ động trong quá trình học tập không chỉ là bộ môn mà còn cả ở các bộ môn khác. Song khi nghiên cứu và áp dụng không tránh khỏi những thiếu sót. Tôi kính mong sự góp ý của hội đồng khoa học các cấp để sáng kiến kinh nghiệm này ngày một hoàn thiện hơn.

**2.Khuyến nghị**

Áp dụng SKKN ***“Một số biện pháp nâng cao chất lượng bài tập kĩ thuật trong dạy học và huấn luyện đội tuyển Bóng đá mini học sinh Tiểu học”.***

Tôi tin rằng nó sẽ góp phần nâng cao hơn nữa chất lượng giáo dục thể chất nói riêng và giáo dục phát triển toàn diện nói chung đáp ứng yêu cầu nhiêm vụ ngày càng cao của giáo dục giai đoạn hiện nay.

Đề tài này tôi nghiên cứu trong phạm vi khối lớp 3,4 tôi đang giảng dạy môn giáo dục thể chất đội tuyển bóng đá học sinh khối 5 của trường tiểu học, thông qua đề tài này, tôi cố gắng truyền đạt cho các em sự hiểu biết về kiến thức bóng đá, cũng như kĩ - chiến thuật thi đấu bóng đá 5 người.

Giáo viên trước khi hướng dẫn học sinh Tiểu học tập luyện cần phải nghiên cứu thật kĩ giáo án và kĩ thuật từng động tác một cách nhuần nhuyễn. Những động tác khó nên có tranh minh hoạ hoặc xem phim, xem những trận đấu hay của các tỉnh bạn… Luôn theo dõi, ghi chép những kết quả sau mỗi buổi tập để tổng kết rút 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.

Đề nghị phòng giáo dục, nhà trường tạo điều kiện quan tâm đầu tư về cơ sở vật chất, thường xuyên tổ chức các phong trào TDTT cấp trường, liên trường để các em có điều kiện tham gia thi đấu, cọ sát với các bạn trường khác và xem đây là một hoạt động thường xuyên của nhà trường, để chúng tôi có điều kiện học hỏi lẫn nhau và áp dụng sáng kiến kinh nghiệm hay vào giảng dạy.

Phụ huynh HS cần dành cho các em một khoảng thời gian vui chơi, tập luyện thể dục thể thao giúp các em thư giản sau những giờ học và phát triển được những năng khiếu tiềm ẩn. Phụ huynh học sinh cần nhắc nhở động viên quan tâm sâu sát đến việc học tập của con em mình đồng thời khuyến khích động viên các em tham gia vào các hoạt động thể dục thể thao nhằm nâng cao sức khoẻ, tránh xa các tệ nạn xã hội.

***Tôi xin chân thành cảm ơn!***

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

* Luật bóng đá mini
* Giáo trình huấn luyện bóng đá
* Một số tài liệu trên mạng internet