Th.S ĐẶNG NGỌC QUANG

GIÁO TRÌNH
ĐÁ CẦU

(Giáo trình Cao đẳng Sư phạm)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Mã số: 01.01.281/681 - ĐH 2007

CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

Chữ viết tắt

GDTC: Giáo dục thể chất

GV: Giáo viên

HS: Học sinh

HLV: Huấn luyện viên

LVĐ: Lượng vận động

TPHCM: Thành phố Hồ Chí Minh

TDTT: Thể dục thể thao

TCRLTT: Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

THCS: Trung học cơ sở

THPT: Trung học phổ thông

TTCB: Tư thế chuẩn bị

PV: Phục vụ

SV: Sinh viên

VĐV: Vận động viên

Kí hiệu

◐ Học sinh (SV, người tập)

↑ Nhảy bật lên

⟶ Đường di chuyển động tác của người hoặc vật trong không gian

- - - - ➤ Đường di chuyển của HLV (GV) hoặc HS trên mặt đất

Mục lục

		Trang
Lời nói đầu		7
Chương I:		
SƠ LƯỢC LỊCH SỬ ĐÁ CẦU – THỰC TRẠNG VÀ XU HƯỚNG PHÁT TRIỂN, Ý NGHĨA VÀ TÁC DỤNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU VỚI NGƯỜI TẬP		
I.	**Mục tiêu**	9
II.	**Nội dung**	9
1.	Sơ lược lịch sử đá cầu ở Việt Nam	9
2.	Thực trạng và xu hướng phát triển môn Đá cầu ở Việt Nam	15
3.	Ý nghĩa và tác dụng của đá cầu đối với người tập	27
Chương II:		
NGUYÊN LÍ VÀ KĨ, CHIẾN THUẬT CƠ BẢN		
I.	**Mục tiêu**	31
II.	**Nội dung**	31
1.	Các nguyên lí cơ bản của kĩ thuật đá cầu	31
2.	Các kĩ thuật cơ bản của đá cầu	36
2.1.	Di chuyển	36
2.2.	Kĩ thuật phát cầu	42
2.3.	Tấn công	47
2.4.	Phòng thủ	57
3.	Các chiến thuật cơ bản thường sử dụng trong thi đấu	62
3.1.	Các điểm chú ý khi sử dụng chiến thuật đá cầu	62
3.2.	Các chiến thuật thường sử dụng trong đá đơn	64
3.3.	Các chiến thuật thường sử dụng trong đá đôi, đá ba	67

Chương III:

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ TẬP LUYỆN

I.	**Mục tiêu**	73
II.	**Nội dung**	73
1.	Các phương pháp giảng dạy	73
1.1.	Phương pháp sử dụng lời nói	74
1.2.	Phương pháp trực quan	75
1.3.	Phương pháp tập luyện	76
1.4.	Phương pháp sửa động tác sai	78
1.5.	Phương pháp trò chơi	80
1.6.	Phương pháp thi đấu	81
2.	Cách tổ chức tập luyện các kĩ thuật	82
2.1.	Kĩ thuật phát cầu	82
2.2.	Kĩ thuật đá cầu bằng đùi	83
2.3.	Kĩ thuật chơi cầu bằng ngực	85
2.4.	Kĩ thuật đá cầu bằng má trong bàn chân	88
2.5.	Kĩ thuật đá cầu bằng má ngoài bàn chân	91
2.6.	Kĩ thuật đá cầu bằng mu bàn chân	93

Chương IV:

NHỮNG ĐIỂM CƠ BẢN TRONG LUẬT ĐÁ CẦU, PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI ĐÁ CẦU

I.	**Mục tiêu**	101
II.	**Nội dung**	101
1.	Những điểm chính cần chú ý trong *Luật Đá cầu*	101
1.1.	Sân và dụng cụ thi đấu	101
1.2.	Tiến hành thi đấu	104
1.3.	Luật thi đấu	105
1.4.	Tổ chức thi đấu	111
2.	Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài	116
2.1.	Mục đích và ý nghĩa	116
2.2.	Các bước tiến hành tổ chức thi đấu	116
2.3.	Các phương pháp thường sử dụng trong thi đấu	124
2.4.	Phương pháp trọng tài	134

TÀI LIỆU THAM KHẢO 139

LỜI NÓI ĐẦU

Nhằm đáp ứng nhu cầu học tập và nghiên cứu về môn Đá cầu trong trường phổ thông và thực hiện Chương trình Đào tạo giáo viên chuyên ngành Giáo dục thể chất của Dự án Đào tạo giáo viên Trung học cơ sở, chúng tôi biên soạn Giáo trình Đá cầu.

Giáo trình này được biên soạn theo Chương trình của Dự án đào tạo giáo viên Trung học cơ sở chuyên ngành Giáo dục thể chất được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2002. Giáo trình biên soạn cho đối tượng là giáo viên, sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất ở các trường Cao đẳng Sư phạm. Dựa theo giáo trình này các đồng chí giảng viên có thể thay đổi, bổ sung một số bài tập khác của mình khi dạy về các nội dung kĩ thuật miễn sao phù hợp với điều kiện và khả năng, trình độ của mình.

Nội dung giáo trình gồm 4 chương:

Chương I. Sơ lược lịch sử đá cầu – Thực trạng và xu hướng phát triển môn Đá cầu ở Việt Nam – Ý nghĩa và tác dụng của môn Đá cầu với người tập.

Chương II. Nguyên lí kĩ thuật – Chiến thuật cơ bản của đá cầu.

Chương III. Phương pháp giảng dạy và tập luyện đá cầu.

Chương IV. Những điểm cơ bản trong Luật Đá cầu – Phương pháp tổ chức thi đấu – Trọng tài thi đấu.

Mặc dù đã có nhiều cố gắng, song vì điều kiện còn hạn chế và tài liệu tham khảo hiếm nên cuốn giáo trình khó tránh khỏi những thiếu sót trong quá trình biên soạn. Chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của thầy giáo, cô giáo, huấn luyện viên và bạn đọc xa gần để cuốn sách ngày càng hoàn thiện.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CHƯƠNG 1 SƠ LƯỢC LỊCH SỬ ĐÁ CẦU - THỰC TRẠNG VÀ XU HƯỚNG PHÁT TRIỂN - Ý NGHĨA VÀ TÁC DỤNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU VỚI NGƯỜI TẬP

I – MỤC TIÊU

Những mục tiêu cơ bản mà SV cần đạt được:

1. Kiến thức

– Nắm được khái quát về sự ra đời và phát triển môn Đá cầu ở Việt Nam.

– Hiểu được thực trạng và khả năng phát triển của môn Đá cầu.

– Biết được ý nghĩa và tác dụng của môn Đá cầu đối với người tập, từ đó vận dụng trong tập luyện hiện tại và trong giảng dạy sau này.

2. Kĩ năng

Có năng lực vận dụng những hiểu biết, những kiến thức của môn Đá cầu vào công tác giáo dục nói chung và giảng dạy môn Đá cầu nói riêng.

II – NỘI DUNG

1. Sơ lược lịch sử đá cầu ở Việt Nam

1.1. Nguồn gốc môn Đá cầu

Đá cầu được hình thành và phát triển từ những trò chơi dân gian, dưới nhiều hình thức khác nhau mà mỗi địa phương, vùng dân cư, có những hình thức, màu sắc đặc trưng riêng...

Đá cầu có một quá trình phát triển theo lịch sử dựng nước và giữ nước

của dân tộc. Có thời kì phát triển rất rực rỡ – Từ vua quan trong triều đến các tầng lớp nhân dân lao động, từ thành thị đến nông thôn, miền xuôi đến miền ngược..., ở đâu môn Đá cầu cũng được ưa chuộng.

Tương truyền rằng năm *Nhâm Tuất* (722), Mai Hắc Đế, lãnh tụ của cuộc khởi nghĩa chống quân xâm lược nhà Đường đã khuyến khích và tổ chức cho nghĩa quân thường xuyên tập luyện, giải trí bằng trò chơi đá cầu, nhằm rèn luyện sức khoẻ và tinh thần cho binh sĩ. Từ đó nhân dân quanh vùng Vạn An (nay là Nam Đàn – Nghệ An) dần dần cũng tập luyện đá cầu, phong trào ngày càng phát triển.

Trò chơi này thường được tổ chức trong những ngày lễ lớn mừng chiến thắng của dân tộc.

Từ thế kỉ thứ VIII, ở vùng Vạn An, ngày xuân có tục lệ thi đấu đá cầu rất sôi nổi và hào hứng. Đây là trò chơi không những hấp dẫn đối với người chơi trong sân, mà còn thu hút đông đảo người xem và cổ vũ bên ngoài.

Trong cuốn *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*, Giáo sư Sử học Trần Quốc Vượng có ghi chép: "Không biết môn Đá cầu nảy sinh từ bao giờ, chỉ biết rằng đến thời Lý, Trần, môn này đã được thịnh hành lắm[1]."

Ở thời nhà Lý, đất nước thái bình, mùa màng gặt hái xong, cũng là lúc các cuộc vui chơi được tổ chức để mừng vụ mùa bội thu. Trong các cuộc vui này luôn có trò chơi đá cầu. Nhà vua còn cho phép đá cầu biểu diễn ngay trước bệ rồng tại điện Thiên An trong kinh thành.

Năm 1085, sau khi đánh tan quân xâm lược nhà Tống, nhà Lý đã tổ chức ngày hội thi đá cầu để mừng chiến thắng.

Đời vua Lý Nhân Tông (1072 – 1127) đã quan tâm và tạo điều kiện cho trò chơi đá cầu phát triển như :

"*Bính Ngọ*, /Thiên Phù Duệ Vũ/ năm thứ 7 [1126], (Tống Khâm Tông Tăng, Tĩnh Khang năm thứ 1). Mùa xuân, tháng Giêng, mở hội đền Quảng

(1) Trần Quốc Vượng. *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*. NXB Y học và TDTT, H, 1969, tr. 48.

Chiếu bảy ngày đêm...

Tháng 2, ngày mồng 1, vua ngự điện Thiên An, xem các vương hầu đá cầu."[1]

Kế thừa đời nhà Lý, trò chơi đá cầu tiếp tục được hoàn thiện và phát triển ở thời nhà Trần. Thời kì này có Trương Hán Siêu nổi tiếng là người có tài đá cầu và rất được vua yêu, quan dân kính nể, ông có biệt danh là: "Thôn cầu cước".

Đời vua Trần Anh Tông trị vì (1293 – 1314) có một vị quan tên là Trần Cụ giỏi đánh đàn, bắn cung và đá cầu, được vua quan và nhân dân kính nể:

"... Bấy giờ có viên độc bạ là Trần Cụ tính khoan hậu, cẩn thận, thật thà, giỏi nghề đánh đàn, bắn nỏ, và chơi đá cầu. Vua sai đạy thái tử các nghề ấy... Cụ làm cầu thì cân nhắc các múi da, cho mười hai múi cân nhau, duy ba múi ở miệng cầu là chỗ bỏ cái bong bóng lợn vào thì hơi mỏng và nhẹ, để cân với sức nặng ở đầu bong bóng, cho nên khi đá cầu, múi nào ở trên đến lúc rơi xuống đất lại nguyên như cũ, không bao giờ chuyển khác"[2].

Dựa vào kinh nghiệm của bản thân và tham khảo trong dân gian, ông đã viết ra một số lí thuyết của trò chơi đá cầu, có thể nói đây là tiền đề để những người chơi đá cầu sau này có thể tiếp thu, kế thừa và hoàn thiện cho môn Đá cầu ngày nay.

Thời nhà Trần không những đã kế thừa và phát triển tốt trò chơi đá cầu từ thời nhà Lý mà còn quy định hệ thống GDTC cho tầng lớp quý tộc và binh sĩ trong quân đội phải thường xuyên tập luyện: cưỡi ngựa, bắn cung, đá cầu.

Trong cuốn *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc* đã ghi nhận:

---

(1) Trần Quốc Vượng. *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*, NXB Y học và TDTT, H. 1969, tr. 93.

(2) *Đại Việt sử kí toàn thư*. Tập 1, NXB VHTT, H. 2003, tr. 452.

"... Trong võ dân tộc có nhiều đòn đá, và từ thời xa xưa, chúng ta đã có trò chơi đá cầu. Đây là một hình thức tập luyện võ, vì khi đá cầu người tập phải sử dụng linh hoạt các thế trong cước pháp (đấu pháp bằng chân) để đá trúng vào một mục tiêu rất nhỏ như đá gối, đá vòng cầu (cung), đá cạnh bàn chân, đá hất, đá búng, đá móc, đá gót".[1]

Đến thời nhà Lê, trò chơi đá cầu đã đạt tới mức tài nghệ điêu luyện, có nhiều người chơi đá cầu giỏi. Trong dân gian đã lưu truyền lại câu chuyện rất thú vị như sau:

Trong lễ mừng thọ của nhà vua, có một sĩ phu xin vua cho phép được đá cầu chúc thọ. Người đó xin đứng trước mạn thuyền rồng giữa dòng sông Nhị đá cầu (tàng cầu), đá được mỗi một quả cầu là mừng nhà vua thêm một tuổi, sau khi nêu điều kiện, người sĩ phu đã làm cho mọi người lo ngại vì chỉ cần sơ sảy là phạm tội khi quân.

Nhưng thật kì diệu, người sĩ phu ấy đã ung dung đá và đếm từ 1 đến 98 mà quả cầu vẫn bay lên hạ xuống rất nhịp nhàng. Nhà vua sung sướng hạ lệnh dừng lại và nói: "Thôi, Trẫm chỉ mong sống đến 98 tuổi là hạnh phúc lắm rồi".

Sau đó, người sĩ phu xin nhà vua cho được đá tiếp và ông đã đá được 120 quả nữa. Người sĩ phu đó chính là Đinh Sửu, người Nam Sách – Hải Dương đỗ Thám hoa.[2]

Đến thời nhà Nguyễn, trò chơi đá cầu vẫn được duy trì, nhưng người chơi cầu giỏi thường là dân thành thị, thuộc tầng lớp khá giả.

Trải qua nhiều thế kỉ, trò chơi đá cầu vẫn được tồn tại, duy trì và phát triển rộng khắp trên cả nước, và nó cũng mang đặc thù của từng giai đoạn lịch sử nhất định, cũng như theo từng phong tục, truyền thống của từng địa phương (miền Bắc – miền Trung – miền Nam...).

---

(1) Trần Quốc Vượng. *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*. NXB Y học và TDTT. H. 1969, tr. 93.

(2) Trần Quốc Vượng. Sđd, tr.112.

Thời kì Pháp thuộc, nhân dân ta sống trong cảnh cơ cực lầm than dưới ách đô hộ của thực dân Pháp, những trò chơi dân gian không có điều kiện phát triển, nhưng do sự ham thích của các tầng lớp nhân dân nên trò chơi đá cầu vẫn tồn tại và lưu truyền trong dân gian.

Thời kì này những trò chơi dân gian bị thu hẹp lại, nhường chỗ cho các môn thể thao hiện đại như : Đua xe đạp, Quyền Anh, Bóng đá...

Sau khi hoà bình được lập lại (10-1954 đến trước 4-1975), tuy được Đảng và Nhà nước quan tâm tạo điều kiện, song thực tế dân tộc Việt Nam lại phải đối mặt với một cuộc chiến tranh mới của đế quốc Mĩ. Chính vì vậy mà hoạt động thể thao nói chung và đá cầu nói riêng vẫn chưa có điều kiện phát triển. Thời kì này trò chơi đá cầu tồn tại mang tính tự phát trong các trường học là chủ yếu.

Tuy nhiên trong những năm 1970 – 1974, nước ta có tổ chức được một số giải đá cầu cho HS các trường phổ thông cấp II và cấp III khu vực Hà Nội và một số tỉnh lân cận. Mặc dù nội dung và hình thức thi đấu còn đơn giản, song cũng thu hút được khá đông HS các cấp tham gia hoạt động và tập luyện. Đồng thời cũng để lại những hình ảnh đẹp đẽ về môn Đá cầu trong lòng người tham dự.

Thời kì sau tháng 4 năm 1975, miền Nam hoàn toàn giải phóng, đất nước được thống nhất, lịch sử Việt Nam bước sang một trang mới. Lúc này phong trào TDTT được Đảng và Nhà nước ta đặc biệt quan tâm, tạo điều kiện để phát triển và hội nhập với khu vực cũng như trên thế giới. Trong đó trò chơi đá cầu được khôi phục và đang trên đà phát triển. Nó đã có vị trí xứng đáng trong hàng ngũ các môn thể thao dân tộc của Việt Nam.

Đặc biệt, từ tháng 8 năm 1985, TC TDTT (nay là UB TDTT) cho ban hành Luật Đá cầu. Sau khi Luật Đá cầu ra đời thì vị trí của trò chơi đá cầu đã bước sang một trang mới. Thời điểm quyết định nhất để chuyển đổi là:

"... Giai đoạn quan trọng nhất để chuyển trò chơi đá cầu thành môn thể thao Đá cầu là từ 1986 đến nay, đã tổ chức thành công 8 giải đá cầu; 2 lần ban hành Luật Đá cầu; nghiên cứu và sản xuất được quả cầu tiêu chuẩn, đồng thời mở rộng giao lưu với nước ngoài"[1].

1.2. Cấu tạo và hình dạng quả cầu

Theo sử sách ghi lại, và đặc biệt là trong mục: Truyền thống thượng võ, tác giả Lê Đỗ (Báo TDTT) đã viết: "Riêng quả cầu ở nước ta, xưa có nhiều loại: có loại quả cầu tròn khâu bằng 12 miếng da, có quả cầu khâu bằng mo cau hoặc gỗ, hoặc có quả cầu hình tròn dẹt đuôi bằng lông chim hoặc bằng lông gà rất phổ biến ở miền núi..."

Trải qua nhiều thời kì phát triển thăng trầm của lịch sử, những biến đổi của xã hội có tác động và ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động, phát triển của TDTT nói chung và đặc biệt là môn Đá cầu. Quả cầu không chỉ thay đổi về hình dạng, kích thước mà cả trọng lượng, chất liệu để phù hợp, thích ứng với nhu cầu thực tiễn.

Những quả cầu được tồn tại, lưu truyền và được sử dụng trong tập luyện, thi đấu những năm gần đây:

– Quả cầu trinh đồng: được làm bằng hai đồng tiền trinh có lỗ vuông lồng vào nhau bởi giấy hay ni lông mỏng.

– Quả cầu trinh chì: giống quả cầu trinh đồng ở trên, chỉ khác là thay hai đồng tiền trinh bằng hai đồng trinh chì hoặc quả cầu được kết lại từ vỏ và lá cây. Loại cầu này người tập có thể tự làm được để chơi.

Các loại cầu này thường được chơi ở các tỉnh phía Bắc, từ năm 1980 trở về trước.

– Các loại cầu làm bằng chất liệu khác như: da cá, gỗ, nhựa... có cắm

(1) Mai Văn Muôn. *Nghiên cứu cơ sở lí luận và thực tiễn của sự hình thành, phát triển một số môn thể thao dân tộc ở Việt Nam.* Tóm tắt Luận án PTS, H. 1995, tr. 15.

lông gà hoặc lông ngỗng, lông chim... được sử dụng nhiều ở các tỉnh miền Trung và đặc biệt ở phía Nam.

– Quả cầu đế cao su: gồm nhiều đồng xu (cao su) làm lớp đệm, đường kính 2,5 – 3cm, đặt chồng lên nhau và được xâu với nhau bằng dây ni lông. Loại cầu này thường được dùng để tập luyện và thi đấu từ năm 1986 – 1993.

– Quả cầu đế nhựa: gồm 3 lớp (đồng xu) nhựa xếp chồng lên nhau.

+ Có đường kính: 36mm,

+ Có chiều cao: 110mm,

+ Có trọng lượng: 12gam,

+ Có 16 tua nilon mềm, có các màu khác nhau.

Quả cầu này được đưa vào sử dụng tập luyện và thi đấu trong các giải quốc gia từ năm 1994 cho đến năm 2000.

Từ năm 2001 đến nay, đứng trước xu thế phát triển mạnh của môn Đá cầu không những ở trong nước mà đặc biệt là trên thế giới, quả cầu cũng được cải tiến không chỉ về mẫu mã, hình thức bên ngoài, mà ngay chất liệu, kiểu dáng cũng được thiết kế lại. Với mục đích vừa đảm bảo tính kế thừa quả cầu trinh trước đây, vừa phù hợp, vừa đáp ứng được kĩ thuật tấn công và kĩ thuật phòng thủ của kĩ thuật đá cầu hiện đại ngày nay là quả Cầu Đá Việt Nam 201.

2. Thực trạng và xu hướng phát triển môn Đá cầu ở Việt Nam

2.1. Thực trạng vị trí môn Đá cầu trong hệ thống các môn thể thao

Quá trình tồn tại, phát triển và hoàn thiện môn thể thao Đá cầu ở nước ta có thể chia thành các thời kì sau:

+ Giai đoạn phát triển tự nhiên (khoảng từ năm 1960 về trước).

+ Giai đoạn hình thành ý tưởng và tổ chức thực nghiệm cải tiến như một trò chơi có tính thi đấu (khoảng 1960 – 1985).

+ Giai đoạn tương đối hoàn thiện và chính thức đưa thành môn thể thao thi đấu (từ năm 1986 đến nay).

Môn Đá cầu đã được các cấp, các ngành, từ Trung ương đến địa phương quan tâm và tạo điều kiện phát triển, đồng thời được đông đảo các tầng lớp nhân dân, đặc biệt là thế hệ trẻ tham gia tập luyện.

Trong quá trình khôi phục và phát triển môn Đá cầu ở Việt Nam, chúng ta không thể không nhắc đến những người có tâm huyết, đóng góp nhiều công sức cho việc duy trì từ một trò chơi đá cầu dân trở thành môn thể thao thi đấu. Đó là Nhà giáo Đỗ Chi[1], nguyên là GV dạy Thể dục Trường cấp II Ngô Sĩ Liên ở Thị xã Bắc Giang và ông Giáp Văn Nhang, nguyên là cán bộ của Phòng Thể thao quần chúng – Sở TDTT Hà Bắc (cũ).

Trước xu thế phát triển của phong trào TDTT nói chung và thể thao dân tộc nói riêng, được sự quan tâm của TC TDTT (nay là UB TDTT) và Vụ thể thao Quần chúng – mà trực tiếp là ông Lương Kim Chung, nguyên Vụ trưởng vụ này và tập thể cán bộ của vụ cùng với Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện[2], nguyên Giám đốc Nhà xuất bản Ngoại văn đã đến Hà Bắc (cũ) để gặp gỡ, trao đổi và thống nhất một số luật lệ của trò chơi đá cầu (chủ yếu là đá đôi) với ông Đỗ Chi và ông Nhang. Sau nhiều lần gặp gỡ, vừa động viên, giúp đỡ lẫn nhau, vừa thống nhất một số quan điểm về luật lệ, cách tổ chức thi đấu trò chơi này..., có thể nói rằng đây là một trong những cơ sở ban đầu cho sự ra đời của *Luật Đá cầu* sau này.

Các ông đã để lại trong lòng những người hâm mộ môn Đá cầu nhiều hình ảnh khó phai mờ.

Mùa hè năm 1983, Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện (lúc đó ngoài 60 tuổi) dẫn đầu đoàn VĐV đá cầu Hà Nội tham gia thi đấu giao hữu tại Hải Phòng. Trong ngày khai mạc, ông đã được mời tham gia biểu diễn các kĩ thuật cơ bản của môn Đá cầu.

---

(1) Nhà giáo Đỗ Chi đã mất (BT).

(2) Bác sĩ, nhà văn hoá Nguyễn Khắc Viện đã mất năm 1998 (BT).

Ông lần lượt thực hiện các kĩ thuật tâng cầu bằng má trong, bằng má ngoài, bằng mu bàn chân, kĩ thuật đỡ ngực, kĩ thuật đỡ đầu, kĩ thuật chuyền cầu ở các tư thế khác nhau. Mỗi khi ông thực hiện các kĩ thuật khó như đá bùng, đá vẩy (bây giờ gọi là bùng cầu, giật cầu) ở các khoảng cách khác nhau, người xem phải xiêu lòng thán phục. Đặc biệt là với kĩ thuật điêu luyện của mình, ông đã dùng phần gót chân để tâng cầu, cứu cầu, chuyền cầu – mà trước đây thường gọi là: Talon.

Với tài nghệ điêu khiển quả cầu, ông đã để lại những hình ảnh đẹp trong lòng những người hâm mộ môn Đá cầu.

Ông là một trong những người có nhiều công lao đóng góp cho sự phát triển của môn Đá cầu ở Việt Nam.

Cùng với sự khôi phục và phát triển phong trào đá cầu trong dân gian là sự quan tâm và đầu tư của Trung ương cũng như của địa phương. Điều đó thể hiện rất rõ qua các việc cụ thể như: đầu tư về sân tập luyện, các trang thiết bị phục vụ cho tổ chức thi đấu... Nhưng điều đáng quan tâm nhất là:

TC TDTT đã cho ban hành bộ luật đầu tiên của môn Đá cầu vào ngày 14 tháng 8 năm 1985. Mặc dù lúc này bộ luật còn đơn giản, song nó đã đánh dấu một bước ngoặt trong lịch sử môn Đá cầu. (Ở đây cũng cần lưu ý là trước đó đã có một số văn bản quy định về *Luật Đá cầu*, nhưng mới chỉ phù hợp cho từng địa phương, chưa có tính thuyết phục cao khi sử dụng cho giải quốc gia).

Sau khi *Luật Đá cầu* ra đời, năm 1986, giải đá cầu chính thức đầu tiên được tổ chức với tên gọi là: **"Giải Đá cầu báo Thiếu niên tiền phong lần thứ nhất"**. Giải được tổ chức tại thị xã Bắc Giang, có 3 đội tham gia là: Hà Nội, Hà Bắc (cũ) và Đồng Tháp.

Đây là giải đầu tiên sử dụng cầu cao su trong thi đấu. Tại giải này chưa có sự phân độ tuổi trong thi đấu, chưa có nội dung thi đấu của nữ.

Cũng từ giải này trở đi, hàng năm có các giải đá cầu lớn được tổ chức. Đó là:

ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN
TRUNG TÂM HỌC LIỆU

– Giải Vô địch Đá cầu toàn quốc.

– Giải Đá cầu trẻ toàn quốc.

Đến năm 1990, môn Đá cầu được đưa vào nội dung thi đấu chính thức của Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ hai tại Hà Nội.

Để đáp ứng cho phong trào phát triển ngày càng sâu rộng của môn Đá cầu, ngày 1/12/ 1993, TC TDTT đã kí quyết định phê duyệt và ban hành *Luật Đá cầu* mới gồm 6 chương 32 điều, được áp dụng cho các giải thi đấu từ cấp cơ sở cho đến giải toàn quốc.

Năm 1994, Giải Đá cầu trẻ toàn quốc (tổ chức tại Hà Nội) có 9 đội tham gia là: Hà Nội, Hà Bắc (cũ), TP HCM, Tiền Giang, Đồng Tháp, Hải Hưng (cũ), Hải Phòng, Quảng Ninh, Quảng Nam – Đà Nẵng (cũ). (Có 46 VĐV – 13 VĐV nữ).

Cũng trong năm 1994, Giải Vô địch Đá cầu được tổ chức tại Hà Nội, có 7 đội tham gia: Hà Nội, Hà Bắc (cũ), TP HCM, Tiền Giang, Đồng Tháp, Hải Hưng (cũ), Hải Phòng (giải có 43 VĐV – 18 VĐV nữ).

Đây là giải đấu tiên phong cấp kiện tướng cho 4 VĐV và 13 VĐV đạt cấp I.

Cũng tại giải này, lần đầu tiên áp dụng *Luật Đá cầu* ban hành ngày 1-12-1993, và đây là giải đấu tiên sử dụng quả cầu nhựa tiêu chuẩn (theo Luật).

Tại Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ ba diễn ra tại thành phố Hải Phòng (từ ngày 5-8 đến 10-8-1995), môn Đá cầu là một nội dung thi đấu chính thức của đại hội.

Tại giải này có 11 đội và những trung tâm TDTT lớn về tham gia thi đấu như:

Hà Nội, Hà Bắc (cũ), TP HCM, Tiền Giang, Đồng Tháp, Hải Hưng (cũ), Hải Phòng, Quảng Ninh, CLB Quân đội, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bình Thuận.

Giải đã đón tiếp 67 VĐV tham gia thi đấu các nội dung (có 24 VĐV nữ).

KẾT QUẢ CỦA GIẢI VÔ ĐỊCH QUỐC GIA ĐƯỢC TRAO CHO CÁC VĐV - CÁC ĐOÀN SAU:

(Phong cấp kiện tướng cho 12 VĐV ; cấp I cho 4 VĐV)

Giải Đơn nữ

- Nhất: Hoàng Thái Xuân (Hà Nội)
- Nhì: Lưu Ngọc Mai (TP HCM)
- Ba: Hoàng Ngọc Lan (Hà Bắc)

Giải Đơn nam

- Nhất: Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội)
- Nhì: Nguyễn Mạnh Thắng (Hà Bắc)
- Ba: Bùi Nam Phương (Quảng Ninh)

Giải Đồng đội nữ

- Nhất: Hà Nội
- Nhì: Hà Bắc
- Ba: TP HCM

Giải Đồng đội nam

- Nhất: Hà Nội
- Nhì: TP HCM
- Ba: Quân đội

Cũng trong năm 1995, bắt đầu từ ngày 8 đến ngày 12-10-1995, Giải Đá cầu trẻ toàn quốc tranh giải **"Báo Thiếu niên tiền phong và Hoa học trò"** đã được tổ chức tại Quy Nhơn – Bình Định. Tham gia giải gồm có 6 địa phương, đó là: Hà Nội, TP HCM, Bình Định, Quảng Ninh, Thanh Hoá, Khánh Hoà. Trong đó có 38 VĐV (17 VĐV nữ, 21 VĐV nam).

KẾT QUẢ GIẢI TRẺ ĐƯỢC TRAO CHO CÁC VĐV - CÁC ĐOÀN SAU:

Giải Đơn nữ

- Nhất: Hoàng Thái Xuân (Hà Nội)
- Nhì: Bùi Hải Yến (Quảng Ninh)
- Ba: Nguyễn Thị Hoa (Quảng Ninh)
  Lê Hồng Thơm (Thanh Hoá)

Giải Đơn nam

- Nhất: Bùi Nam Phương (Quảng Ninh)
- Nhì: Nguyễn Đình Huy (Hà Nội)
- Ba: Phan Việt Thắng (TP HCM)
  Trương Quốc Huy (Bình Định)

Năm 1995, TC TDTT đã cử 2 đoàn VĐV đá cầu tham gia thi đấu hữu nghị và mở rộng tại Hồng Kông và Trung Quốc. Trong 2 lần tham gia thi đấu này, trình độ kĩ thuật, chiến thuật của VĐV Việt Nam đã thể hiện sự ngang tài ngang sức với nhiều nước trong khu vực và thế giới.

Năm 1996, Giải Vô địch Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Nghệ An với 15 đội tham gia (có 88 VĐV – 35 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Bắc Thái (cũ), Đồng Tháp, Hà Bắc (cũ), Hà Nội, Hà Tây, Hà Tĩnh, Hải Hưng (cũ), Hoà Bình, Hải Phòng, TP HCM, Nghệ An, Ninh Bình, Quảng Bình, Thanh Hoá, Yên Bái, là một nội dung trong Hội thi Thể thao dân tộc Việt Nam. Tại giải này, TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 6 VĐV và cấp I cho 19 VĐV.

Năm 1996, Giải Trẻ Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Hải Phòng với 24 đội tham gia (có 215 VĐV – 93 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: An Giang, Bắc Thái, Bến Tre, Cần Thơ, Đồng Nai, Đồng Tháp, Hà Bắc (cũ), Hải Phòng, TP HCM, Nghệ An, Ninh Bình, Quảng Ninh, Thanh Hoá, Yên Bái, Minh Hải (cũ), Phú Yên, Lạng Sơn, Quảng Nam – Đà Nẵng, Quảng Ngãi, Thái Bình, Tây Ninh, là nội dung trong Hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc.

Năm 1997, Giải Vô địch Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Quảng Ninh với 10 đội tham gia (có 95 VĐV –31 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Yên Bái, Đồng Tháp, Hải Dương, Quảng Ninh, Bắc Ninh, Bắc Giang, Hà Nội, Hải Phòng, Thanh Hoá, Hưng Yên.

Tại giải này, TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 6 VĐV và cấp I cho 17 VĐV.

Năm 1997, Giải Trẻ Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Khánh Hoà với 7 đội tham gia (có 65 VĐV – 31 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Đồng Tháp, Bình Định, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM. Tại giải lần này, TC TDTT đã phong cấp I cho 7 VĐV.

Năm 1998, Giải Vô địch Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại thị xã Hải Dương, với 8 đội tham gia (có 71 VĐV – 34 nữ).

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM, Hải Dương, Liên hiệp Đường sắt. Tại giải này, TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 6 VĐV ; cấp I cho 17 VĐV.

KẾT QUẢ CỦA GIẢI VÔ ĐỊCH ĐƯỢC TRAO CHO CÁC VĐV CÁC ĐOÀN SAU:

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
– Nhất: Hà Nội	– Nhất: Đồng Tháp
– Nhì: Đồng Tháp	– Nhì: Hà Nội
– Ba: Hải Dương Liên hiệp Đường sắt Quảng Ninh	– Ba: Bắc Giang

Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
– Nhất: Đào Thái Hoàng Phúc (Hà Nội)	– Nhất: Nguyễn Mộng Kiều (Đồng Tháp)
– Nhì: Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội)	– Nhì: Nguyễn Thị Hiền (Đồng Tháp)
– Ba: Bùi Nam Phương (Quảng Ninh) Nguyễn Văn Thảo (Hải Dương)	– Ba: Nguyễn Thị Hạnh (Hải Phòng) Bùi Hải Yến (Quảng Ninh)

Năm 1998, Giải Trẻ Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Bình Định với 7 đội tham gia (có 76 VĐV – 36 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Hà Nội, Khánh Hoà, Đồng Tháp, Bình Định, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá. Tại giải này, TC TDTT đã phong cấp I cho 7 VĐV.

Năm 1999, Giải Vô địch Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại TP Đà Nẵng, có 6 đội tham gia (có 55 VĐV – 28 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM.

Cả năm (giải vô địch + giải trẻ) TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 8 VĐV ; cấp I cho 16 VĐV.

KẾT QUẢ CỦA GIẢI VÔ ĐỊCH ĐƯỢC TRAO CHO CÁC VĐV - CÁC ĐOÀN SAU:

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
– Nhất: Hà Nội	– Nhất: Hà Nội
– Nhì: TP HCM	– Nhì: Đồng Tháp
– Ba: Thanh Hoá + Hải Phòng	– Ba: Thanh Hoá + Quảng Ninh

Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
– Nhất: Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội)	– Nhất: Nguyễn Mộng Kiều (Đồng Tháp)
– Nhì: Trương Tinh Thông (TP HCM)	– Nhì: Nguyễn Thị Nga (Hà Nội)
– Ba: Nguyễn Văn Thành (Hải Phòng) (Đào Hoàng Phúc (Hà Nội)	– Ba: Nguyễn Ngọc Trinh (Hà Nội Nguyễn Thị Hương (Đồng Tháp)

Năm 1999, Giải Trẻ Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại thị xã Bắc Giang, có 10 đội tham gia (có 113 VĐV – 46 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM, Hà Nội, Bắc Giang, Bắc Ninh, Liên hiệp Đường sắt, Hải Dương. (Đây là giải áp dụng luật mới sửa đổi bổ sung ngày 3/5/1999. Lần đầu tiên đưa vào nội dung vào thi đấu 3 người).

Năm 2000, Giải Vô địch Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Quảng Ninh, có 9 đội tham gia (có 63 VĐV – 28 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Bắc Ninh, Bắc Giang, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Hải Dương, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM. Tại giải này, TC TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 6 VĐV ; cấp I cho 17 VĐV.

KẾT QUẢ CỦA GIẢI VÔ ĐỊCH ĐƯỢC TRAO CHO CÁC VĐV - CÁC ĐOÀN SAU:

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
– Nhất: Hà Nội	– Nhất: Đồng Tháp
– Nhì: TP HCM	– Nhì: Hà Nội
– Ba: Thanh Hoá + Quảng Ninh	– Ba: Hải Phòng + Quảng Ninh

Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
– Nhất: Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội)	– Nhất: Nguyễn Mộng Kiều (Đồng Tháp)
– Nhì: Nguyễn Văn Thành (Hải Phòng)	– Nhì: Nguyễn Thị Nga (Hà Nội)
– Ba: Nguyễn Văn Minh (Hải Phòng) Đào Hoàng Phúc (Hà Nội)	– Ba: Nguyễn Thu Phương (Thanh Hoá) Phạm Thị Lan (Bắc Giang)

Năm 2000, Giải Trẻ Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Đồng Tháp, có 23 đội tham gia (có 226 VĐV – 102 VĐV nữ) là nội dung thi đấu trong Hội khoẻ Phù Đổng.

Gồm các tỉnh: An Giang, Bắc Thái, Bến Tre, Cần Thơ, Đồng Nai, Bắc Ninh, Bắc Giang, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Hải Dương, Hà Tây, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM, Nghệ An, Ninh Bình, Phú Yên, Lạng Sơn, Quảng Nam, Đà Nẵng, Quảng Ngãi, Thái Bình, Tây Ninh.

Năm 2001, Giải Vô địch Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại tỉnh Đồng Tháp, có 7 đội tham gia (gồm 68 VĐV – 35 nữ).

Đây là giải đấu tiên sử dụng quả cầu đá Việt Nam – UB TDTT – 201. Tại giải này UB TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 7 VĐV; cấp I cho 15 VĐV.

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM.

KẾT QUẢ CỦA GIẢI VÔ ĐỊCH ĐƯỢC TRAO CHO CÁC VĐV - CÁC ĐOÀN SAU

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
– Nhất: Đồng Tháp	– Nhất: Đồng Tháp
– Nhì: TP HCM	– Nhì: Hà Nội
– Ba: Thanh Hoá + Hà Nội	– Ba: Hải Phòng + Quảng Ninh

Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
– Nhất: Lê Quang Triều (TP HCM)	– Nhất: Nguyễn Thị Nga (Hà Nội)
– Nhì: Nguyễn Quốc Anh (Hà Nội)	– Nhì: Nguyễn Mộng Kiều (Đồng Tháp)
– Ba: Nguyễn Văn Thắng (Hà Nội) Phạm Huy Hiếu (TP HCM)	– Ba: Nguyễn Thị Hạnh (Hải Phòng) Hoàng Ngọc Lan (TP HCM)

Năm 2001, Giải Trẻ Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Thanh Hoá, có 7 đội tham gia (gồm 80 VĐV – 33 nữ). Tại giải này UB TDTT đã phong cấp I cho 8 VĐV.

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM.

Năm 2002 Giải Vô địch Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Khánh Hoà, có 9 đội tham gia (gồm 84 VĐV – 29 VĐV nữ).

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Bộ GD&ĐT, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thanh Hoá, TP HCM, Khánh Hoà.

Là nội dung thi đấu trong Đại hội TDTT toàn quốc lần IV, tại giải này UB TDTT đã phong cấp kiện tướng môn Đá cầu cho 17 VĐV; cấp I cho 25 VĐV.

KẾT QUẢ CỦA GIẢI VÔ ĐỊCH ĐƯỢC TRAO CHO CÁC VĐV - CÁC ĐOÀN SAU:

Giải Đồng đội nam	Giải Đồng đội nữ
– Nhất: TP Hồ Chí Minh	– Nhất: Đồng Tháp
– Nhì: Hà Nội	– Nhì: Hà Nội
– Ba: Đồng Tháp + Hải Phòng	– Ba: Bắc Giang + Quảng Ninh

Giải Đơn nam	Giải Đơn nữ
– Nhất: Lê Quang Triều (TP HCM)	– Nhất: Nguyễn Thị Ngọc (Đồng Tháp)
– Nhì: Nguyễn Văn Thắng (Hà Nội)	– Nhì: Nguyễn Thị Hương (Đồng Tháp)
– Ba: Nguyễn Minh Tâm (Hà Nội) Nguyễn Văn Hoàng (Thanh Hoá)	– Ba: Nguyễn Ngọc Thu (Hải Phòng) Nguyễn Thu Hằng (Hà Nội)

Năm 2003, Giải Trẻ Đá cầu Quốc gia được tổ chức tại Thừa Thiên-Huế, có 8 đội tham gia (gồm 98 VĐV – 44 VĐV nữ). Tại giải này UB TDTT đã phong cấp I cho 8 VĐV.

Gồm các tỉnh: Bắc Giang, Hà Nội, Đồng Tháp, Hải Phòng, Quảng Ninh, Thừa Thiên–Huế, TP HCM, Hà Tây. Tại giải này UB TDTT đã phong cấp kiện tướng cho 17 VĐV ; cấp I cho 27 VĐV.

Phong trào tập luyện đá cầu phát triển hết sức nhanh chóng, không những chỉ ở trong nước và khu vực, mà còn ở các châu lục. Đặc biệt là giải Đá cầu thế giới lần đầu tiên được tổ chức tại châu Âu – nước Hunggari năm 2000. Tại giải này đội tuyển Việt Nam đã xuất sắc giành được 5 trên tổng số 7 bộ huy chương vàng. Giành Giải Nhất toàn đoàn.

Sau đó một năm – năm 2001, đội tuyển Việt Nam đã bảo vệ thành công chức vô địch của mình ngay trên đất nước Trung Quốc – một cường quốc của môn Đá cầu thế giới, với 5 trên 7 bộ huy chương vàng. Giành Giải Nhất toàn đoàn.

Tháng 11 năm 2002, Giải Vô địch Đá cầu thế giới được tổ chức tại CHLB Đức. Và một lần nữa đội tuyển Việt Nam lại chứng minh vị trí số 1 của mình tại Giải Vô địch thế giới trước các cường quốc đá cầu như Trung Quốc, Hồng Kông, Đài Loan, Hunggari, với 4 trên 7 bộ huy chương vàng.

Như vậy, trải qua một quá trình tồn tại và phát triển, môn Đá cầu đã khẳng định được vị trí của mình cũng như các môn thể thao khác trong xã hội. Đặc biệt trong những năm gần đây, môn Đá cầu đã trở thành một môn học trong chương trình nội khoá và ngoại khoá không chỉ ở các trường chuyên nghiệp mà còn có trong tất cả chương trình học ở các trường phổ thông của toàn quốc.

Ngày nay, môn Đá cầu đã có hệ thống thi đấu chính thức hằng năm, đó là:

– Giải Vô địch Quốc gia.

– Giải Trẻ toàn quốc.

– Hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc.

– Giải Dân tộc nội trú toàn quốc.

2.2. Xu hướng phát triển của môn Đá cầu

Môn Đá cầu là một môn thể thao dân tộc nằm trong hệ thống thi đấu các môn thể thao của quốc gia. Đây là một trong những nội dung được sử dụng

để rèn luyện và GDTC cho HS, cũng như SV trong các trường chuyên nghiệp ở Việt Nam.

Chính vì vậy mà môn Đá cầu không những được các ngành, các cấp quan tâm mà còn được UB TDTT đầu tư và định hướng phát triển cả về bề rộng lẫn chiều sâu...

Đặc biệt, vừa qua, môn Đá cầu lần đầu tiên được Ban tổ chức thống nhất đưa vào chương trình thi đấu của SEA Games tổ chức tại Việt Nam vào cuối năm 2003.

Như vậy, từ chỗ chỉ là một trò chơi trong dân gian – rồi trở thành một môn thể thao dân tộc và từ đó cho đến nay môn Đá cầu đã không ngừng phát triển, và không thể thiếu được trong hệ thống thi đấu các môn thể thao quốc gia cũng như trên thế giới. Bởi vì theo định kì hằng năm có các giải đá cầu được tổ chức như sau:

– Giải Dân tộc nội trú toàn quốc.

– Giải của Hội khoẻ Phù Đổng Quốc gia.

– Giải Trẻ Quốc gia.

– Giải Vô địch Quốc gia.

– Giải Vô địch thế giới.

– Giải của Đại hội thể thao Đông Nam Á (2003 tại Việt Nam).

3. Ý nghĩa và tác dụng của đá cầu đối với người tập

Cơ thể con người là một khối thống nhất, các cơ quan trong cơ thể có liên hệ mật thiết với nhau. Bởi vậy, khi tập luyện đá cầu sẽ tác động đến các tổ chức của cơ quan trong cơ thể người tập. Những ảnh hưởng và tác dụng đó được thể hiện qua các thay đổi sau:

3.1. Phát triển sức khoẻ và các tố chất thể lực

Khi đá cầu đòi hỏi người tập phải vận động toàn thân như : di chuyển, tâng cầu, đỡ cầu, đá cầu tấn công, chuyền cầu, cứu cầu v.v..., hai chân phải nhanh nhẹn, hoạt động tích cực, mắt phải tập trung quan sát, phán đoán

đường cầu trên toàn sân để đưa ra quyết định khi tiếp xúc với cầu bằng kĩ thuật nào để có hiệu quả cao nhất.

Khi thực hiện các kĩ thuật đá cầu đòi hỏi sự chính xác rất cao, vì để quả cầu nhỏ, tốc độ bay của cầu lại rất nhanh, do đó chỉ cần mắc sai sót là bị mất điểm. Mặt khác khi chơi cầu, người chơi không chỉ sử dụng đôi chân mà còn phải sử dụng cả đầu, ngực để phối hợp một cách khéo léo khi xử lí các đường cầu khác nhau...

Trong thi đấu, ngoài thi đấu đơn, còn có thi đấu đôi, thi đấu ba người, nên đòi hỏi các VĐV phải biết phối hợp ăn ý với nhau thông qua các chiến thuật lúc thi đấu. Đồng thời mỗi người phải có khả năng bao quát, xử lí các tình huống hết sức nhạy cảm, chính xác và thông minh thì mới đem lại kết quả tốt.

Vì vậy, đá cầu đòi hỏi người tập không chỉ có kĩ thuật, chiến thuật hoàn chỉnh, mà phải có sức khoẻ và thể lực tốt, tức là phải có các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo. Đặc biệt, sức bền chuyên môn phải được phát triển tốt, bởi trong một trận đấu khi trình độ của các VĐV tương đương nhau thì VĐV nào có thể lực và có sức bền chuyên môn tốt hơn, sẽ là người quyết định kết quả của trận đấu.

Trong quá trình tập luyện và thi đấu, người tập không ngừng hình thành và củng cố các kĩ thuật động tác, các phản xạ có điều kiện, nhằm tăng cường khả năng phối hợp giữa hệ thần kinh trung ương với các cơ quan vận động, các cơ quan nội tạng trong cơ thể để xây dựng các kĩ năng, kĩ thuật động tác, tiến tới hình thành kĩ xảo động tác. Để đạt được điều này, người tập phải tiến hành luyện tập thường xuyên, liên tục, có hệ thống, khoa học và hợp lí. Với phương châm: luyện tập – thích ứng – phát triển.

Chính vì vậy phải tuỳ theo từng đối tượng mà sử dụng khối lượng vận động một cách hợp lí, phù hợp với khả năng tiếp thu của họ. Đối với người tập, khi đã tập luyện tích cực gần tới sức chịu đựng tối đa, thì nó sẽ có kích thích tác dụng tới các hệ thống cơ quan như: hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ vận động... Bởi vì khi thực hiện khối lượng vận động của bài tập, cơ quan vận động của người tập phải hoạt động tích cực dẫn đến sự tiêu hao năng lượng lớn trong quá trình hoạt động, đồng thời với sự tiêu hao năng lượng này là nhu cầu cần cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động...

Từ đó dẫn đến hàng loạt các phản ứng hoá học, sinh học... xảy ra trong cơ thể người tập. Khi vận động với khối lượng càng lớn trong thời gian càng dài thì quá trình ôxi hoá các axit amin, quá trình phân huỷ các ATP nhằm cung cấp năng lượng và thải các chất cặn bã ra ngoài càng phức tạp.

Khi luyện tập một cách khoa học sẽ giúp cho hệ hô hấp phát triển, dung tích sống tăng lên, tần số hô hấp giảm, tạo thuận lợi cho cơ thể vận động tốt trong cả thời kì ưa khí và yếm khí.

Đối với hệ tuần hoàn, thông qua luyện tập có hệ thống và khoa học sẽ làm cho tim thích ứng với khối lượng vận động cao, khả năng dãn nở của các mao mạch tốt hơn, thuận lợi cho việc cung cấp, vận chuyển năng lượng cho cơ thể hoạt động trong thời gian dài, đồng thời cũng rút ngắn được thời gian hồi phục sau vận động.

Quá trình tập luyện đá cầu còn giúp cho người tập rèn luyện và phát triển cơ quan thị giác, bởi do đặc thù dụng cụ tập là quả cầu nhỏ, tốc độ khi bay nhanh, nên người tập phải tập trung quan sát tốt mới phán đoán chính xác được điểm rơi của quả cầu để thực hiện các kĩ thuật, chiến thuật của mình.

Ngoài các tác dụng trên, tập luyện môn Đá cầu thường xuyên còn giúp cho người tập có được thể hình phát triển cân đối, đặc biệt là hệ thống cơ quan vận động như : cơ, xương, khớp và dây chằng... thường xuyên được tôi luyện, giúp cho người tập bước vào những ngày học tập và làm việc mới một cách thuận lợi hơn.

3.2. Giáo dục phẩm chất đạo đức, ý chí

+ Thông qua tập luyện, thi đấu TDTT nói chung và đặc biệt là môn Đá cầu nói riêng, đòi hỏi người tập phải có sự nỗ lực khổ luyện, có ý chí, có nghị lực, có quyết tâm cao thì mới mong có kết quả tốt. Bởi đặc thù của môn Đá cầu trong thi đấu mang tính đối kháng rất cao, nhất là trong thi đấu đá đơn. Muốn giành được thắng lợi trong thi đấu, trước tiên người tập phải thắng được chính bản thân mình bằng sự cần cù, chịu khó, linh hoạt, sáng tạo, khắc phục khó khăn, trong sinh hoạt với đồng đội phải đoàn kết, tương trợ giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện cũng như thi đấu.

+ Trong quá trình tập luyện, các thành viên trong đội phải luôn luôn có tinh thần tập thể, mà thực tế tinh thần này phải được duy trì và phát huy ở mọi lúc mọi nơi (trong cuộc sống, trong tập luyện cũng như trong thi đấu).

Nếu không, chỉ cần một người không cố gắng là nỗ lực của toàn đội sẽ không đạt được kết quả như mong muốn. Chính vì vậy mà mọi thành viên đều phải biết tôn trọng, đoàn kết, gắn bó với nhau, biết phát huy những điểm mạnh của từng cá nhân, khắc phục những mặt còn hạn chế để không ngừng phấn đấu vươn lên đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu.

Ngoài việc không chỉ làm tăng thêm tinh thần đồng đội trong mỗi đơn vị thi đấu, mà còn thông qua thi đấu đá cầu giúp cho các VĐV, các thành viên trong mỗi đội, mỗi tỉnh, thành, ngành trong một quốc gia và giữa các quốc gia với nhau tăng thêm sự hiểu biết, thông cảm và tôn trọng nhau hơn v.v... Từ đó tăng cường tình đoàn kết, hữu nghị giữa con người với con người, giữa các dân tộc với các dân tộc...

CHƯƠNG 2 NGUYÊN LÍ VÀ KĨ, CHIẾN THUẬT CƠ BẢN

I - MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Nắm vững các nguyên lí cơ bản của kĩ thuật đá cầu và vận dụng vào tập luyện, thi đấu, biết thực hiện các kĩ, chiến thuật cơ bản của đá cầu.

2. Kĩ năng

Thực hiện chính xác các kĩ thuật cơ bản, sử dụng được các chiến thuật đá cầu đơn, đôi và đá ba vào trong tập luyện và thi đấu.

3. Thể lực

Nâng cao trình độ phát triển các tố chất vận động, trước tiên là sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo và khả năng phối hợp.

4. Năng lực nghiệp vụ

Nắm vững các kĩ, chiến thuật của môn Đá cầu, để biết cách truyền đạt và tổ chức giảng dạy ở trường THCS sau này.

II - NỘI DUNG

1. Các nguyên lí cơ bản của kĩ thuật đá cầu

1.1. Quy luật bay của quả cầu trong không gian

Để thực hiện tốt các kĩ thuật cơ bản của đá cầu, trước tiên ta cần tìm

hiểu quy luật bay của quả cầu khi được đá trong không gian, để từ đó ta có thể quyết định hình thức đỡ cầu, đá cầu, chuyền cầu... bằng đầu, bằng ngực, bằng mu bàn chân... một cách chính xác.

Quả cầu khi được đá đi luôn bay trong không gian theo một quy luật nhất định đó là: phần đầu cầu (chính cầu) luôn bay trước, phần cánh cầu (tua cầu – cánh cầu) bay sau.

Trường hợp cầu bay về cuối sân, khi cầu rơi ở dạng tự do có hướng vuông góc với mặt đất (những đường cầu treo cao sâu), lúc này người chơi thường quay người về phía sau 180° (nếu cầu ở xa thì phải di chuyển tới) rồi dùng chân gần phía cầu rơi để tâng búng cầu, giật cầu hoặc móc cầu... tuỳ theo ý đồ tấn công mà tác dụng lực vào quả cầu cho thích hợp.

Trong trường hợp quả cầu bay có hướng đi chếch, tức là khi cầu rơi không vuông góc với mặt đất, lúc này tuỳ theo vị trí rơi của quả cầu mà người chơi phải di chuyển (nếu cầu ở xa) hoặc đứng tại chỗ (nếu cầu rơi ngay vị trí đứng của người chơi). Trường hợp này, người chơi có thể dùng ngực để đỡ cầu nhịp một, rồi dùng chân chuyền cầu cho đồng đội (nếu đá đôi, đá ba) hoặc dùng mu bàn chân đá cầu tấn công (nếu đá đơn).

Trong trường hợp quả cầu bay ngang (song song với mặt đất). Lúc này người chơi phải dùng ngực và đầu là chủ yếu để đỡ cầu hoặc chắn cầu (nếu người đỡ cầu đứng gần lưới khi đối phương đá cầu tấn công). Cũng có trường hợp người chơi dùng mu bàn chân để tâng búng cầu hay giật cầu (trường hợp chỉ dùng cho những người có kĩ thuật chơi cầu tốt).

1.2. Các yếu tố đá cầu cơ bản

Các yếu tố cơ bản đá cầu gồm: sức mạnh, tốc độ, điểm rơi.

Để chơi môn Đá cầu tốt, người chơi phải nắm vững và thực hiện tốt cả ba yếu tố này. Muốn giải quyết tốt ba yếu tố trên thì người chơi phải biết phối hợp, biết sử dụng nhuần nhuyễn các yếu tố này trong tập luyện cũng như lúc thi đấu.

1.2.1. Yếu tố sức mạnh

Đây là yếu tố rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu môn Đá cầu. Người chơi biết sử dụng sức mạnh tốt có thể giành điểm trực tiếp hoặc làm

cho đối phương bị động để tạo cơ hội giành điểm. Đối với đá cầu, sức mạnh thường được thể hiện ở các kĩ thuật tấn công trên lưới, như động tác quét cầu, động tác cúp cầu xuôi, cúp cầu ngược (đá vô lê bên phải, bên trái).

Theo công thức tính ta có: F = m.a

Trong đó:

– F là: lực tác động của cơ thể tới quả cầu,

– m là: khối lượng vật thể (trọng lượng quả cầu),

– a là: gia tốc chuyển động của chân khi đá cầu.

Như vậy, sức mạnh (lực tác dụng) phụ thuộc vào khối lượng và gia tốc chuyển động của vật thể. Do đó muốn tăng sức mạnh vào quả cầu, người ta có thể tiến hành theo các cách sau:

– Tăng khối lượng vật thể (tăng trọng lượng quả cầu).

– Tăng tốc độ co duỗi của các cơ (tăng tốc độ động tác) nhằm để tăng gia tốc.

Nhưng đối với môn Đá cầu thì trọng lượng của quả cầu là không thay đổi (tức là m không đổi), nên sức mạnh của động tác đá cầu phụ thuộc chủ yếu vào gia tốc chuyển động.

Lúc này biên độ động tác lớn hay nhỏ, gia tốc nhanh hay chậm, sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đường bay của quả cầu. Vậy, để tăng sức mạnh khi đá cầu cần chú ý các điểm sau:

– Động tác phải thực hiện với biên độ lớn và kết hợp với lực toàn thân khi đá cầu.

– Tốc độ co cơ nhanh khi thực hiện động tác.

– Biết phán đoán chính xác đường cầu để lựa chọn điểm tiếp xúc hợp lí, phát huy được toàn lực khi đá cầu.

– Không ngừng tập luyện để phát triển sức mạnh của cơ bắp, nhằm hỗ trợ cho kĩ thuật đá cầu.

1.2.2. Yếu tố tốc độ

Đây là yếu tố không thể thiếu được trong môn Đá cầu. Với yếu tố này nó sẽ giúp cho người chơi không ngừng nâng cao thành tích của mình trong tập luyện và thi đấu. Nếu đá cầu với một tốc độ nhanh sẽ đẩy đối phương vào thế bị động, lúng túng, mất bình tĩnh..., tạo cho mình có nhiều thời gian thuận lợi để tấn công dứt điểm. Như vậy, trong đá cầu, người nào chuẩn bị tốt yếu tố này sẽ là người nắm quyền chủ động trên sân.

Từ công thức tính vận tốc chuyển động của một vật: $V = \frac{S}{t}$

Trong đó:

– V là tốc độ chuyển động của vật thể,

– S là quãng đường vật thể bay được,

– t là thời gian bay của vật thể.

Như vậy, ta có thể xác định được vận tốc của một vật nhanh hay chậm theo các cách sau:

– Trong một quãng đường nhất định, vật thể chuyển động về trước với thời gian ngắn hơn thì vận tốc đó nhanh hơn.

– Trong một thời gian nhất định, vật thể chuyển động về trước với cự li dài hơn thì vận tốc đó nhanh hơn.

Căn cứ vào cơ sở của nguyên lí trên, đồng thời kết hợp với đặc điểm của môn Đá cầu, đã cho ta thấy rằng muốn tăng tốc độ bay của quả cầu thì cần chú ý các điểm sau:

– Trong một cự li đá cầu nhất định phải tăng nhanh tốc độ động tác và tăng thật nhanh tốc độ co duỗi cơ, hạn chế biên độ động tác khi thực hiện. Đặc biệt là sử dụng nhiều lực của cổ chân, nhằm tăng tốc độ khi tiếp xúc với quả cầu.

– Tranh thủ tiếp xúc với cầu sớm nhằm rút ngắn thời gian đá cầu, chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công, không chờ cầu bay đến rồi mới đá cầu.

1.2.3. Yếu tố điểm rơi

Đối với đá cầu điểm rơi là điểm tiếp xúc giữa bàn chân – quả cầu – mặt đất trong phạm vi diện tích của sân. Nếu sử dụng tốt yếu tố điểm rơi sẽ luôn đặt đối phương trước những tình huống bất ngờ, bị động, luôn luôn phải di chuyển trong phạm vi sân của mình để đỡ, đá cầu. Trong thi đấu ai sử dụng tốt yếu tố này có thể giành được điểm trực tiếp.

Để thực hiện tốt yếu tố điểm rơi, người chơi thường vận dụng các chiến thuật một cách linh hoạt, biến hoá, bằng cách sử dụng các đường cầu dài treo cuối sân, đường cầu ngắn (bỏ nhỏ trên lưới), đường cầu lao thẳng, nhảy bật cúp cầu hoặc động tác giả dùng chân quét cầu, nhưng lại dừng chân đặt cầu rơi gần lưới v.v...

Trong quá trình sử dụng yếu tố điểm rơi này, cần chú ý những điểm sau:

– Khi sử dụng các đường cầu biến hoá khác nhau (dài, ngắn, lao thẳng...) phải hết sức chú ý đến hai góc xa cuối sân và hai góc gần với lưới. Đây là những điểm dễ gây lúng túng, khó khăn cho đối phương khi đỡ cầu.

– Cần phải đá cầu vào nơi xa vị trí chuẩn bị của đối phương. Trong tập luyện cũng như lúc thi đấu cần phải chú ý sử dụng nhiều các đường cầu khác nhau một cách thuần thục và linh hoạt, chứ không nên chỉ chú trọng một đường cầu cơ bản nào. Biết kết hợp sáng tạo các yếu tố sức mạnh và tốc độ với điểm rơi để giành từng điểm trong trận đấu.

1.3. Nguyên lí về di chuyển trong môn Đá cầu

Đối với đá cầu, di chuyển là một là một trong những kĩ thuật hết sức quan trọng trong tập luyện và thi đấu. Muốn di chuyển tốt, người chơi phải lựa chọn cho bản thân mình một TTCB thích hợp.

Sự di chuyển của cơ thể được thực hiện do lực tác dụng của trọng lực và lực đạp của chân.

Trọng lực là lực tác dụng qua trọng tâm theo phương thẳng đứng và luôn có hướng từ trên xuống dưới. Khi ta di chuyển trọng tâm để điểm đọi của trọng tâm dời khỏi diện tích chân đế, do tác dụng của trọng lực, độ ổn định của cơ thể không còn và cơ thể có xu hướng đi nghiêng về phía điểm

dọi. Do đó, nếu người tập biết kết hợp đúng việc di chuyển trọng tâm với đạp chân thì việc di chuyển sẽ nhẹ nhàng và hiệu quả hơn.

Lực đạp chân là động lực chủ yếu khi di chuyển. Khi thực hiện động tác người tập tác dụng vào mặt đất một lực và ngược lại mặt đất có một lực phản lại cơ thể bằng độ lớn, cùng phương, nhưng ngược chiều với lực đạp đó của người tập. Trong trường hợp này lực phải có hướng đi từ điểm chống qua trọng tâm cơ thể.

Phản lực chống gồm hai lực thành phần, thành phần thẳng đứng của lực này có tác dụng chống đỡ và đẩy cơ thể lên cao, thành phần nằm ngang của lực này có tác dụng đẩy cơ thể di chuyển theo chiều ngang.

Góc đạp càng nhỏ, thành phần nằm ngang càng lớn. Vì vậy trong quá trình di chuyển, người chơi luôn luôn phải khuỵu gối ở hướng di chuyển để tạo góc độ đạp nhỏ, kết hợp với lực đạp của chân để sẽ làm tăng thành phần nằm ngang của lực, làm cho cơ thể tiến, lùi, hay di chuyển sang phải, sang trái để đỡ cầu, đá cầu... một cách dễ dàng.

2. Các kĩ thuật cơ bản của đá cầu

Các động tác điều khiển cầu được gọi chung là kĩ thuật đá cầu. Trong đá cầu, cầu được điều khiển bằng chân, bằng ngực, bằng đầu. Trong các kĩ thuật đó thì đá cầu bằng chân là quan trọng và phức tạp nhất.

Kĩ thuật đá cầu được chia thành các dạng kĩ thuật sau:

2.1. Di chuyển

Di chuyển trong tập luyện và thi đấu đá cầu là một trong những kĩ thuật rất quan trọng, vì đây là nội dung đầu tiên mà người tập phải tiếp thu, phải lĩnh hội, để từ đó làm cơ sở cho việc tiếp thu các kĩ thuật động tác tiếp theo.

Muốn đá được cầu và đá đúng kĩ thuật, cũng như ý đồ chiến thuật mà người chơi mong muốn, thì người tập cần phải luyện tập thuần thục đến mức tự động hoá các kĩ thuật di chuyển của môn Đá cầu. Muốn đạt được thành tích cao trong đá cầu thì phải biết kết hợp một cách linh hoạt, hợp lí giữa các kĩ thuật di chuyển với các kĩ thuật động tác tấn công và phòng thủ, bởi vì trong môn Đá cầu, người chơi chỉ được phép sử dụng chân, đầu, ngực

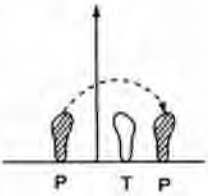
để tiếp xúc với cầu, trong đó kĩ thuật dùng chân để đỡ cầu, đá cầu... quyết định thành tích của người chơi đá cầu.

2.1.1. Di chuyển đơn bước

Đây là kĩ thuật được sử dụng nhiều trong các trường hợp khi cầu của đối phương đá sang ở gần người (có thể ở bên phải, bên trái, phía trước, phía sau, hay sát người).

2.1.1.1. Di chuyển ngang đơn bước sang phải đá cầu

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



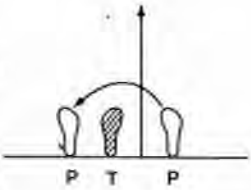
Hình 1

– *Thực hiện động tác:* Khi xác định được điểm rơi của quả cầu, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang phải, chân trái bước qua phải một bước, lúc này trọng tâm chuyển sang chân trái. Chân phải thực hiện động tác tiếp xúc với cầu (tuỳ theo ý đồ chiến thuật của người đá cầu) để sử dụng kĩ thuật búng cầu hay giật cầu v.v... (H.1).

– *Kết thúc động tác:* Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

2.1.1.2. Di chuyển ngang đơn bước sang trái đá cầu

– *TTCB:* Tương tự như cách di chuyển đơn bước sang phải.



Hình 2

– *Thực hiện động tác:* Khi xác định được điểm rơi của quả cầu, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang trái, chân phải bước qua

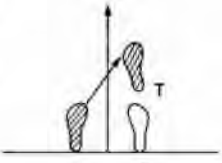
trái một bước, gót chân phải đặt trước mũi chân trái, lúc này trọng tâm chuyển sang chân phải (H.2).

Chân trái tiếp xúc với cầu bằng kĩ thuật búng hay giật cầu... (tuỳ theo ý đồ của người đá cầu).

– *Kết thúc động tác:* Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB, để thực hiện các động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

2.1.1.3. Di chuyển đơn bước phía trước chếch phải

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



Hình 3

– *Thực hiện động tác:* Khi xác định được điểm rơi của quả cầu, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về trước sang phải một bước thích hợp với điểm rơi, gót chân trái đặt trước mũi chân phải, trọng tâm lại chuyển sang chân này, chân phải tiếp xúc với cầu bằng kĩ thuật búng hoặc giật cầu... (tuỳ theo ý đồ đá cầu của người chơi) (H.3).

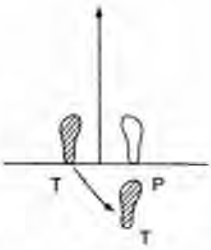
– *Kết thúc động tác:* Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB, để thực hiện các động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

2.1.1.4. Di chuyển đơn bước phía trước chếch trái

Cách thực hiện động tác tương tự như ở kĩ thuật di chuyển phía trước chếch phải, nhưng phải đổi thứ tự của hai chân khi thực hiện (tức là làm ngược lại).

2.1.1.5. Di chuyển đơn bước phía sau chếch phải

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



Hình 4

– *Thực hiện động tác:* Khi xác định được điểm rơi của quả cầu ở phía sau bên phải thì người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái lùi về sau sang phải một bước thích hợp, mũi chân trái đặt gần gót chân phải, trọng tâm lại chuyển sang chân này, chân phải tiếp xúc với cầu bằng kĩ thuật búng cầu, giật cầu hoặc móc cầu (tuỳ theo ý đồ đá cầu của người chơi) (H.4).

– *Kết thúc động tác:* Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

2.1.1.6. Di chuyển đơn bước phía sau chếch trái

Cách thực hiện động tác tương tự như ở kĩ thuật di chuyển phía sau chếch phải, nhưng phải đổi thứ tự của hai chân khi thực hiện (tức là làm ngược lại).

2.1.2. Di chuyển nhiều bước

Đối với di chuyển đơn bước chỉ cho phép người chơi đá được những quả cầu rơi cách người với cự li 1 – 1,5m. Còn với những quả cầu khi đối phương đá sang cách xa người thì phải sử dụng di chuyển nhiều bước đến chỗ cầu rơi mới thực hiện được kĩ thuật đá cầu.

Trong cách di chuyển nhiều bước, TTCB để thực hiện động tác cũng như ở di chuyển đơn bước, tiếp đó người chơi dùng sức đạp của chân và đổ trọng tâm về hướng di chuyển đẩy người đi, hai chân luân phiên di chuyển đến điểm rơi của cầu với tần số nhanh, chậm, bước dài, ngắn, tuỳ thuộc vào

tình huống cầu bay tới sao cho bước cuối cùng người ở tư thế đá cầu đúng như các bước đơn đã phân tích ở phần trên. Trong di chuyển nhiều bước gồm có:

– Di chuyển ngang.

– Di chuyển tiến, lùi.

2.1.2.1. Di chuyển ngang sang phải

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

– *Thực hiện động tác:* Người tập đứng ở TTCB, có thể ở giữa sân hoặc ở gần biên dọc trái của sân, khi di chuyển sang phải thì đạp mạnh chân trái, đồng thời quay người 90° sang phải, đổ trọng tâm sang phải, chân trái di chuyển trước sau đó đến chân phải, khuỵu gối, trọng tâm thấp, cứ như thế hai chân luân phiên cho đến khi di chuyển tới vị trí cầu rơi thì trọng tâm lúc này dồn vào chân trái, chân phải tiếp xúc với cầu (tuỳ theo ý đồ đá cầu mà sử dụng các kĩ thuật đá móc, búng cầu, hay giật cầu lên lưới hoặc chuyền cầu cho đồng đội để tấn công...).

– *Kết thúc động tác:* Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

2.1.2.2. Di chuyển ngang sang trái

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

– *Thực hiện động tác:* Người tập đứng ở TTCB, có thể ở giữa sân hoặc ở gần biên dọc phải của sân, khi di chuyển sang trái thì đạp mạnh chân phải, đồng thời quay người 90° sang trái, đổ trọng tâm sang trái, chân phải di chuyển trước sau đó đến chân trái khuỵu gối, trọng hơi tâm thấp, cứ như

thế hai chân luân phiên cho đến khi di chuyển tới vị trí cầu rơi thì trọng tâm lúc này dồn vào chân phải, chân trái tiếp xúc với cầu (tuỳ theo ý đồ đá cầu mà sử dụng các kĩ thuật đá móc, búng cầu, hay giật cầu lên lưới hoặc chuyền cầu cho đồng đội để tấn công...).

– *Kết thúc động tác:* Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

2.1.2.4. Di chuyển tiến, lùi

– *TTCB:* Đứng chân trước chân sau, hơi khuỵu gối, trọng tâm thấp, dồn vào chân trước, người ngả về phía trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu, hai tay để co tự nhiên.

– *Thực hiện động tác:* Người tập đứng ở cuối sân, người đổ về trước đồng thời đạp mạnh chân thuận (chân phải) bước về trước, sau đó đến chân trái, trọng tâm hạ thấp, khuỵu gối, bước dài và cứ di chuyển luân phiên (chân phải và chân trái). Khi đến vị trí cầu rơi gần lưới thì trọng tâm dồn vào chân trái – nếu chân phải tiếp xúc với cầu hoặc trọng tâm dồn vào chân phải – nếu chân trái tiếp xúc với cầu, (tuỳ theo vị trí của cầu rơi so với vị trí của người chơi khi di chuyển đến đá cầu).

Khi tiếp xúc với cầu tuỳ theo ý đồ đá cầu của người chơi mà sử dụng các kĩ thuật búng cầu, giật cầu, tâng cầu nhịp một để chuyền cầu hoặc đá cầu tấn công...

Từ vị trí ở gần lưới, khi phải di chuyển về cuối sân để đỡ, đá cầu thì người chơi phải di chuyển lùi: Trọng tâm cơ thể lúc này dồn vào chân trước (chân trái), sau đó đạp nhanh chân trước theo hướng ngược lại và bước lùi về sau, thân trên ngửa ra và trọng tâm lại đổ về sau ở tư thế cao.

Như vậy, cứ di chuyển hai chân luân phiên cho đến lúc tới gần cuối sân (gần vị trí cầu rơi), trọng tâm dồn vào chân trái, nếu chân phải là chân sẽ tiếp xúc với cầu hoặc ngược lại trọng tâm sẽ dồn vào chân phải, nếu chân trái là chân sẽ tiếp xúc với cầu ở tư thế thuận lợi nhất khi thực hiện kĩ thuật đá cầu.

Trong khi di chuyển lùi, cần chú ý trọng tâm cơ thể cao, đầu ngửa, mắt

theo dõi cầu, bước dài và nhanh.

Ngoài cách áp dụng kiểu di chuyển lùi, người chơi có thể thực hiện động tác quay người (sang phải hoặc sang trái) về phía sau 180°. Sau đó di chuyển tiến về phía cuối sân như đã nêu ở trên.

2.1.2.4. Di chuyển bước lướt

Kĩ thuật bước lướt là kĩ thuật di chuyển rất quan trọng trong quá trình tập luyện và thi đấu đá cầu. Thường được áp dụng để đỡ những quả bỏ nhỏ sát lưới hoặc đá dọc hai biên. Khi áp dụng kĩ thuật di chuyển này vào các trường hợp nêu trên mang lại hiệu quả cao vì tốc độ di chuyển nhanh, và hợp lí với những đường cầu rơi xa người mà bước đơn di chuyển không có hiệu quả.

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

– *Thực hiện động tác:* Từ TTCB, người chơi dùng sức mạnh bột phát của chân trái, phối hợp với chân phải, bật mạnh đưa cơ thể lướt nhanh về bên phải theo hướng quả cầu rơi, khi tiếp đất là chân trái và làm trụ, chân phải nhanh chóng tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân với kĩ thuật búng cầu, giật cầu, tâng cầu nhịp một... (tuỳ vào ý đồ của người đá cầu mà sử dụng kĩ thuật cho phù hợp).

Nếu trường hợp di chuyển về bên trái thì động tác kĩ thuật thực hiện ngược lại.

– *Kết thúc động tác:* Sau khi thực hiện xong động tác, người đá cầu trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo (thứ tự các bước chân làm ngược lại so với lúc thực hiện).

2.2. Kĩ thuật phát cầu

Phát cầu là một trong những kĩ thuật cơ bản của môn Đá cầu. Với mục đích không chỉ là đưa cầu vào cuộc đấu, mà phát cầu còn là một trong những kĩ thuật tấn công để giành điểm trực tiếp hoặc gián tiếp kĩ thuật này

được thực hiện ở khu vực phát cầu, phía sau đường biên ngang cuối sân.

Để phân biệt các kĩ thuật khi phát cầu, người ta thường căn cứ vào vị trí của mu bàn chân lúc tiếp xúc cầu với tư thế của cơ thể khi phát cầu để chia thành bốn loại phát cầu cơ bản sau:

– Phát cầu thấp chân chính diện ;

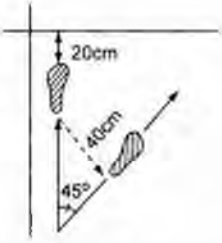
– Phát cầu thấp chân nghiêng mình ;

– Phát cầu cao chân chính diện ;

– Phát cầu cao chân nghiêng mình.

2.2.1. Phát cầu thấp chân chính diện

Đây là kĩ thuật thường được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu với mục đích vừa đưa cầu vào cuộc, vừa khai thác điểm yếu của đối phương (thông qua chiến thuật phát cầu) để giành điểm trực tiếp hoặc đưa đối phương vào thế bị động, lúng túng để giành điểm.



Hình 5

– *TTCB:* Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang, mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20cm, và mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20cm. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc khoảng 45°, và hai gót chân cách nhau khoảng 35–40cm (H.5).

Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom. Tay cùng bên chân chuẩn bị phát cầu, gập khuỷu tay, bàn tay để ngửa trước bụng cầm đế cầu (ngón tay trỏ và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay cái đặt trên đế cầu).

Tay còn lại để thả lỏng tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm phát cầu tốt nhất (H.6).

Hình 6

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi thực hiện động tác phát cầu, tay cầm cầu tung nhẹ cầu lên cao ngang tầm vai, hoặc có thể thả cầu từ trên xuống, sao cho điểm rơi của cầu cách mu bàn chân sau khoảng 50cm khi cầu rơi xuống, chân phía sau lăng về trước duỗi căng chân và bàn chân để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Khi cách mặt sân khoảng 20 – 30cm, lực tác dụng vào quả cầu mạnh hay nhẹ phụ thuộc vào chiến thuật phát cầu mà người chơi sử dụng.

Hình 7

Người mới tập nên sử dụng một lực vừa phải để quả cầu rơi vào ô quy định, khi nào thuần thục thì sử dụng chiến thuật phát cầu.

– *Kết thúc động tác:* Khi bàn chân chạm cầu, chân đá dừng lại đột ngột, sau đó chân đá tiếp đất, người chơi di chuyển vào trung tâm sân để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đá sang.

2.2.2. Phát cầu thấp chân nghiêng mình

– *TTCB:* Gần giống với tư thế phát cầu thấp chân chính diện. Nhưng bàn chân trước hợp với đường biên ngang một góc 40 – 45° và mũi bàn chân cách đường giới hạn phát cầu khoảng 30 – 40cm. Thân trên xoay sang phải (nếu chân phát cầu là chân phải) sao cho trục vai gần như vuông góc với đường biên ngang.

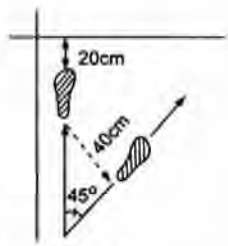
Hình 8

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Tay phải cầm cầu, tung cầu chếch ra phía trước, sang phải về phía chân đá sao cho điểm rơi của cầu cách mu bàn chân đá 60 – 80cm. Lúc cầu rơi xuống, thân trên hơi xoay sang bên, chân đá quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước để mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 20 – 30cm (H.8).

– *Kết thúc động tác:* Sau khi tiếp xúc với cầu, người chơi nhanh chóng di chuyển vào trung tâm sân để đón – đỡ đường cầu đối phương đá sang.

2.2.3. Phát cầu cao chân chính diện

– *TTCB:* Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang, mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20cm và mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20cm. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc khoảng 45°, và hai gót chân cách nhau khoảng 35 – 40cm.



Hình 9

Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom. Tay cùng bên chân chuẩn bị phát cầu, gập khuỷu tay, bàn tay để ngửa trước bụng, cầm đế cầu (ngón tay trỏ và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay cái đặt trên đế cầu).

Hình 10

Tay còn lại để thả lỏng tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm phát cầu tốt nhất.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi thực hiện kĩ thuật động tác phát cầu cao chân chính diện, gần giống như phát cầu thấp chân chính diện. Nhưng chỉ khác là khi lăng chân về trước thì đùi được nâng lên cao hơn và mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 60 – 70cm.

– *Kết thúc động tác:* Sau khi tiếp xúc với cầu, người chơi nhanh chóng di chuyển vào trung tâm sân để đón – đỡ đường cầu đối phương đá sang.

2.2.4. Phát cầu cao chân nghiêng mình

– *TTCB:* Gần giống với tư thế phát cầu thấp chân nghiêng mình, nhưng bàn chân trước hợp với đường biên ngang một góc 35 – 45° và mũi bàn chân cách đường giới hạn phát cầu khoảng 40 – 50cm.

Thân trên xoay sang phải (nếu chân phát cầu là chân phải) sao cho trục vai gần như vuông góc với đường biên ngang.

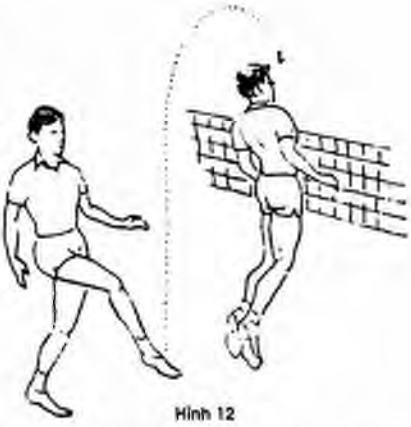
– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Giống như động tác phát cầu thấp chân nghiêng mình, nhưng chỉ khác là khi thực hiện thì cầu được tung cao hơn, đầu chếch ra trước về phía chân đá và cách người khoảng 1m. Khi cầu rơi xuống, thân trên nghiêng nhiều hơn để cho mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 70 – 90cm. Những người có trình độ vận động tốt, chân sẽ tiếp xúc với cầu khi cầu rơi cách mặt sân 1 – 1,2m (đối với nam), còn đối với nữ thì thấp hơn (H.11).

Hình 11

2.3. Tấn công

2.3.1. Đánh đầu tấn công

Đây là loại kĩ thuật sử dụng phần diện tích của trán (phần dưới chân tóc) để tiếp xúc và điều khiển cầu khi cầu bay ở độ cao từ trán trở lên. Kĩ thuật này được sử dụng khá hiệu quả không chỉ trong phòng thủ mà rất hiệu quả trong tấn công.

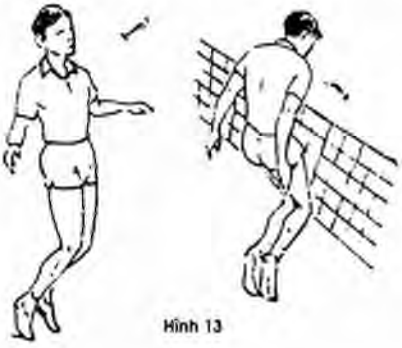


Hình 12

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

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi quả cầu bay ở độ cao khoảng 2m, cách lưới 0,5 – 1m. Người chơi dùng sức của hai chân bật lên cao (có thể bước lên một bước rồi mới bật nhảy).

Lúc này thân người ưỡn căng hình cách cung, hai tay đưa sang hai bên giữ thăng bằng, mắt quan sát quả cầu. Khi cơ thể ở tư thế căng hình cánh cung, các cơ lớn ở phía trước cơ thể được kéo giãn ra sẽ tạo điều kiện giúp cho người chơi gập mạnh đầu xuống khi chạm cầu. Quả cầu sau khi tiếp xúc với trán người đánh đầu sẽ bay cắm sang sân của đối phương.



Hình 13

Điều đáng lưu ý là người chơi có thể kết hợp với lắc đầu sang bên phải hoặc bên trái, sử dụng phần thái dương tiếp xúc với đế cầu để làm đảo hướng bay của cầu, nhằm gây bất ngờ cho đối phương để giành điểm (H.12 và H.13).

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

2.3.2. Đánh ngực tấn công

Kĩ thuật dùng ngực chơi cầu là một trong những kĩ thuật cơ bản của đá cầu, khi thực hiện động tác người chơi sử dụng phần diện tích trước ngực bắt đầu từ núm vú đến xương quai xanh. Để khống chế những đường cầu của đối phương đá sang cao trên hông và dưới đầu hoặc dùng để chắn các đường cầu khi đối phương đá vô lê (cúp cầu), vít cầu ở sát trên lưới. Đôi khi trong những tình huống bất ngờ có thể sử dụng để tấn công. Trong tập luyện và thi đấu đá cầu, kĩ thuật dùng ngực chơi cầu thường được sử dụng theo các dạng như sau:

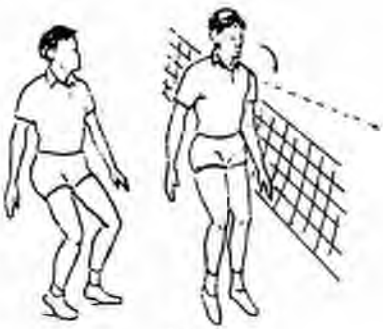
– Đỡ cầu bằng ngực ;

– Chắn cầu bằng ngực ;

– Đánh ngực tấn công.

Kĩ thuật đánh ngực tấn công là một yếu tố gây nhiều bất ngờ cho đối phương, đẩy họ vào chỗ bị động, lúng túng, tiến tới mình giành điểm.

– *TTCB:* Người chơi cầu đứng cách lưới khoảng 30 – 40cm, hai chân rộng bằng vai, mặt hướng vào lưới để quan sát đối phương và quả cầu (đang lơ



Hình 14

lửng trên lưới). Trọng tâm của cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay duỗi để tự nhiên.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi quả cầu do chính bản thân người chơi đá dựng lên hay do đồng đội chuyền cho đang lơ lửng trên lưới, cách mép trên của lưới khoảng 20cm, người chơi bật nhảy lên cao xoay thân trên sang phải hoặc sang trái, rồi dùng ngực phải hoặc trái đánh mạnh vào cầu cho cầu bay qua lưới (H.14).

– *Kết thúc động tác:* Sau khi thực hiện xong động tác đánh ngực tấn công, hai chân người chơi cầu tiếp đất, thì cần chú ý không được để bất kì một bộ phận nào của cơ thể chạm vào lưới – vì sẽ bị mất điểm. Rồi nhanh chóng di chuyển về sau (giữa sân), để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đá sang.

2.3.3. Tấn công bằng mu bàn chân

Đây là kĩ thuật thường dùng trong đá đơn ở lần chạm thứ hai bao gồm:

2.3.3.1. Đá thấp chân bằng mu chính diện (H.15)

2.3.3.2. Đá thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân (H.16)

2.3.3.3. Đá cao chân bằng mu chính diện (H.17)

2.3.3.4. Đá cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân (H.18)

Hình 15

Hình 16

Hình 17

Hình 18

Có thể nói, về cơ bản các kĩ thuật đá cầu tấn công bằng mu bàn chân (ở các dạng nêu trên) đều tương tự như các kĩ thuật phát cầu tương ứng đã nêu ở trên. Nhưng điều khác cơ bản là trong kĩ thuật đá phát cầu thì chân trước để cố định. Còn trong đá cầu tấn công bằng mu bàn chân thì chân trước thường bước lên một bước rồi mới thực hiện kĩ thuật.

2.3.3.5. Bật nhảy dùng mu bàn chân đá cầu

Kĩ thuật này thường được thực hiện ở lần chạm cầu thứ hai trong đá đơn, sau khi đã tâng cầu nhịp một lên cao gần lưới, sau đó di chuyển nhanh lên gần điểm rơi của cầu, người chơi bật lên cao dùng chân thuận đệm nhẹ cầu, bỏ nhỏ cầu trên lưới hoặc dùng mu thúc cầu vọt qua đầu đối phương ra phía sau để ghi điểm giành thắng lợi, hoặc ít nhất cũng đẩy đối phương vào thế bị động.

– *TTCB:* Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. Chân thuận để sau, bàn chân trước hướng về phía lưới. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc khoảng 45° và hai gót chân cách nhau khoảng 35 – 40cm. Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom. Tay để thả lỏng tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để lựa chọn chiến thuật đá cầu có hiệu quả cao.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Chân trước bước lên một bước và giậm nhảy đưa cơ thể bay lên cao. Khi ở trên không người khom lại, chân đá nâng đùi gập sát người, cổ chân thả lỏng, hai tay để tự do hai bên giữ thăng

bằng. Đến khi cầu rơi xuống ở tầm cao khoảng 1,55 – 1,6m lơ lửng gần mép lưới, lúc này người chơi duỗi chân đá ra trước, mu bàn chân duỗi, để cầu dường như tự rơi vào mu bàn chân, rồi được hất nhẹ sang sân đối phương (H.19).

Hình 19

Hoặc có thể khéo léo khi tiếp xúc với cầu người chơi hơi xoay bàn chân sang phải, hay sang trái làm thay đổi hướng cầu gây khó khăn cho đối phương. Trong trường hợp người chơi quan sát thấy đối phương đã di chuyển lên gần lưới để đỡ quả cầu bỏ nhỏ của mình, thì khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, kết hợp với duỗi nhanh cẳng chân ra trước đẩy cầu bay bổng qua đầu đối phương về phía cuối sân.

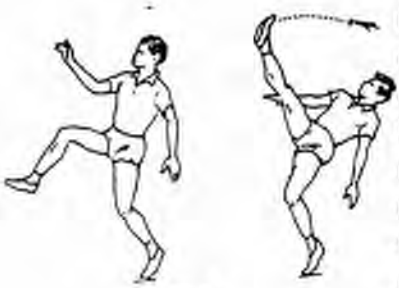
– *Kết thúc động tác:* Chân đá sau khi chạm cầu thì thu về tiếp đất và người chơi di chuyển về vị trí thích hợp thường là ở trung tâm của sân để đón đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

2.3.3.6. Đá móc bằng mu bàn chân (cúp ngược)

Đây là kĩ thuật thường được sử dụng ở gần sát trên lưới trong lần chạm thứ hai.

– *TTCB:* Người chơi đứng quay hẳn lưng vào lưới hoặc nghiêng một góc khoảng 30° và cách lưới 50 – 70cm. Chân không thuận đặt trước, chân đá đặt sau, trọng tâm của cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay thả lỏng dọc thân người, lưng thẳng, mắt quan sát cầu mà đồng đội sẽ truyền cho.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi nhận được đường chuyền "giốt dầu" của đồng đội hay sau lần tăng cầu của mình, và cầu rơi ở tầm cách mặt sân



Hình 20

Hình 21

khoảng 1,7m, người chơi chuyển trọng tâm của cơ thể sang bàn chân trước, sau đó kết hợp với kiễng gót bàn chân trụ, ngả người ra sau, lăng chân thuận ra trước lên cao về phía cầu, cổ chân thả lỏng. Khi tiếp xúc với cầu bàn chân gập nhanh, móc cầu sang sân đối phương. Cũng có thể người chơi bật nhảy lên cao hai chân không tiếp đất, thực hiện động tác móc cầu (H.20 và H.21).

– *Kết thúc động tác:* Khi thực hiện xong động tác, hai chân tiếp đất thì người chơi nhanh chóng xoay người lại, mặt hướng về phía sân đối phương để theo dõi đường cầu tiếp theo.

2.3.3.7. Đá vô lê bằng mu bàn chân (cúp xuôi)

Kĩ thuật này thường dùng để tấn công ở sát lưới và trong lần chạm thứ hai.

– *TTCB:* Người đứng gần sát lưới như đá móc, song trục vai hợp với lưới một góc 30°, chân không thuận để trước, chân thuận (chân đá) để sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn đồng đội chờ đường cầu chuyền tới.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi quả cầu được chuyền tới, người chơi dùng đùi hoặc mu bàn chân tăng cầu bổng lên ở lần chạm thứ nhất. Lúc cầu ở tầm cao khoảng 1,7m, người chơi chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trụ và hơi ngả người ra sau, đồng thời lăng chân đá ra trước lên cao. Người lúc này cũng hơi xoay áp mặt về phía lưới, tiếp đó người chơi lăng nhanh

Hình 22

Hình 23

cẳng chân, gập bàn chân dùng mu chính diện tiếp xúc với cầu và đá vô lê (cúp cầu) sang sân đối phương (H.22).

Hoặc người chơi có thể bật người lên cao và làm động tác vô lê (cúp cầu) nhằm tăng hiệu lực của quả cầu khi tấn công (H.23).

– *Kết thúc động tác:* Sau khi thực hiện xong động tác chân đá, nhanh chóng thu chân về tiếp đất và lùi về phía sau, mắt quan sát đối phương (để chuẩn bị đón đỡ những quả cầu tiếp theo).

2.3.4. Tấn công bằng lòng bàn chân

(Phần giới thiệu cho SV biết)

Đây là kĩ thuật sử dụng lòng bàn chân (phần đế của giày) để tiếp xúc và điều khiển cầu ở khu vực gần lưới có độ cao 1,60 – 1,65m. Kĩ thuật này chỉ sử dụng trong tấn công, chủ yếu trong đá đơn, ở lần chạm cầu thứ hai và cũng là kĩ thuật khó, phức tạp nhất.

Những người có trình độ kĩ thuật khá thường sử dụng các kĩ thuật này dưới bốn dạng chính sau:

– Quét cầu;

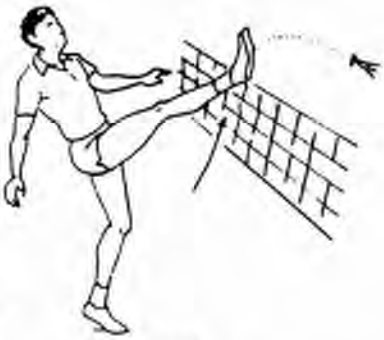
– Bạt cầu;

– Đẩy cầu;

– Xiết cầu.

2.3.4.1. Quét cầu (thường gọi là quét vôi)

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau gót chân trước cách nửa bàn chân. Khuỵu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kĩ thuật có hiệu quả cao.



Hình 24

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:*

Khi cầu được đựng bổng lên cao khoảng 2m và ở cách lưới 0,5 – 1m (sau lần chạm thứ nhất), người chơi chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lăng mạnh ra trước và lên cao, bàn chân gập (bàn cuốc), thân trên lúc này ngả về sau, hai tay hơi đưa ra sang ngang để giữ thăng bằng. Khi cầu cách mặt sân khoảng 1,6 – 1,7m, người chơi dùng toàn bộ lực của chân đá quét, miết từ trên xuống dưới, đồng thời duỗi nhanh bàn chân, sao cho phần nửa trên của đế giầy tiếp xúc với cạnh đế cầu, đẩy cầu bay thẳng xuống sân đối phương (H.24).

– *Kết thúc động tác:* Khi thực hiện xong động tác, người chơi nhanh chóng di chuyển về vị trí thích hợp ở giữa sân để chuẩn bị đón đường cầu tiếp theo của đối phương, nếu họ đỡ được đường cầu tấn công của mình.

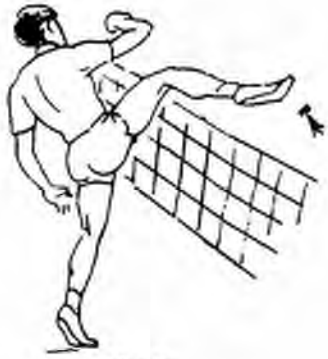
2.3.4.2. Bạt cầu

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau gót chân trước cách nửa bàn chân. Khuỵu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kĩ thuật có hiệu quả cao.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Cách thực hiện gần như động tác quét cầu, song khi thực hiện thì chân đá lăng lên trên hướng ra ngoài thì gối hơi

gập, bàn chân vừa gập vừa xoay vào phía trong, khi còn cách cầu khoảng 30cm thì dùng sức duỗi cẳng chân và bàn chân kết hợp với hạ nhanh chân đá để phần đế gần mũi giầy tiếp xúc với cạnh đế cầu, bạt chéo sang bên sân đối phương (H.25).

– *Kết thúc động tác:* Khi thực hiện xong động tác, người chơi nhanh chóng di chuyển về vị trí thích hợp ở giữa sân để chuẩn bị đón đường cầu tiếp theo của đối phương, nếu họ đỡ được đường cầu tấn công của mình.

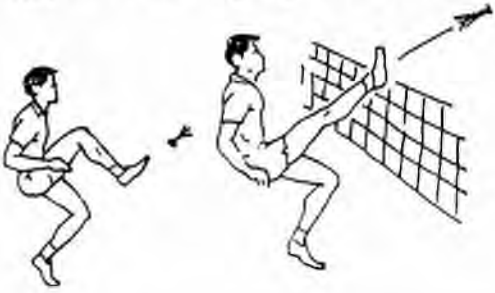


Hình 25

2.3.4.3. Đẩy cầu

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau gót chân trước cách nửa bàn chân. Khuỵu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kĩ thuật có hiệu quả cao.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi quả cầu được đá dựng lên trên lưới, người chơi bước lên trước một bước thích hợp để tạo đà, sau đó dồn sức vào chân trụ bật lên cao, cùng lúc với bật cao chân trụ, chân đá ở phía sau gập gối, gập bàn chân và cũng lăng lên cao. Khi ở trên không, đùi chân đá co sát



Hình 26

ngực, cẳng chân sát với đùi, bàn chân gập nhiều. Thân trên hơi khom, hai tay hơi đưa sang hai bên giữ thăng bằng. Khi cầu rơi xuống cách mặt sân khoảng 1,6 – 1,7m thì người chơi dùng sức duỗi thẳng chân đá (lúc này đang gập sát thân) ra trước lên trên cao sao cho phần gót của đế giầy tiếp xúc với cạnh của đế cầu, đẩy cầu bay vọt qua đầu đối phương về cuối sân (H.26).

– *Kết thúc động tác:* Khi kết thúc động tác là lúc chân người chơi tiếp đất thì phải nhanh chóng di chuyển về trung tâm sân để đón đỡ đường cầu đá sang của đối phương.

2.3.4.4. Xiết cầu

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau gót chân trước cách nửa bàn chân, khuỵu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kĩ thuật có hiệu quả cao.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Có thể nói kĩ thuật động tác khi xiết cầu cũng tương tự như khi quét cầu, nhưng lại được thực hiện ở trên không, vì vậy chân trụ bật mạnh hơn đưa người bay lên cao và chân đá khi đưa lên trên, gập gối. Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 1,6 – 1,7m, thì người chơi duỗi chân đá và bàn chân (với biên độ ngắn) chứ không quét cả cẳng chân xuống sao cho phần trước của lòng bàn chân (phía mũi chân) tiếp xúc mạnh và nhanh với phần cạnh của đế cầu, xiết cầu bay sang sân đối phương (H.27).

– *Kết thúc động tác:* Khi kết thúc động tác là lúc chân người chơi tiếp đất thì phải nhanh chóng di chuyển về trung tâm sân để đón đỡ đường cầu đá sang của đối phương.

Hình 27

2.4. Phòng thủ

2.4.1. Đỡ cầu bằng ngực

– *TTCB:* Khi thực hiện động tác, người chơi thường đứng chân trước chân sau (hoặc có thể đứng chân rộng bằng vai). Chân thuận để sau, bàn chân trước hướng về phía lưới. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài, sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc khoảng 45° và hai gót chân cách nhau khoảng 35 – 40cm. Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom. Tay để thả lỏng tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi người chơi quan sát thấy cầu bay tới cách ngực khoảng 50 – 60cm, phải nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể ra chân sau. Chân trước duỗi thẳng, chân sau hơi gập gối, thân người hơi ngả về sau và hơi xoay sang một bên, hai tay để thả lỏng tự nhiên.

Khi cầu cách ngực khoảng 10cm thì đạp mạnh chân sau, hất nhẹ ngực đưa thân trên chuyển động ra trước để phần trước ngực tiếp xúc với cầu sao cho quả cầu bật ra về phía chân đá cách người khoảng 70 – 80cm.

Thông thường, nếu chân đá là chân phải thì tiếp xúc với cầu ở phần ngực trái và ngược lại.

– *Kết thúc động tác:* Sau khi cầu bật ra theo ý muốn, người chơi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước và nhanh chóng sử dụng các kĩ thuật đá cầu phù hợp để có hiệu quả nhất (H.28).

Hình 28

2.4.2. Đỡ cầu bằng đầu

– *TTCB:* Khi thực hiện động tác, người chơi thường đứng chân trước chân sau (hoặc có thể đứng chân rộng bằng vai). Chân thuận để sau, bàn chân trước hướng về phía lưới. Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra phía ngoài sao cho trục của hai bàn chân hợp với nhau thành một góc khoảng 45° và hai gót chân cách nhau khoảng 35 – 40cm. Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom. Tay để thả lỏng tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương.

Hình 29

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi đã xác định được đường cầu bổng đang bay tới thì người chơi phải ngửa thân trên ra sau, dồn trọng tâm của cơ thể vào chân sau, chân trước duỗi thẳng, hai tay để tự nhiên giữ thăng bằng. Khi ngửa đầu ra sau cần giữ cổ cứng, mắt nhìn thẳng vào hướng cầu bay tới để điều chỉnh sao cho cầu gần như rơi vào phần trán hoặc lúc tiếp xúc với cầu đầu hơi đưa về sau một chút theo đúng hướng cầu rồi mới hơi giữ cho cổ cứng lại, để cầu và phần trên trán hợp thành góc vuông. Cầu chạm trán sẽ nảy ra theo đường vòng cung về phía trước.

– *Kết thúc động tác:* Khi cầu nẩy ra người chơi nhanh chóng trở về TTCB để sử dụng các kĩ thuật tiếp theo.

2.4.3. Đỡ cầu bằng đùi

– *TTCB:* Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau gót chân trước cách nửa bàn chân. Khuỵu gối, hai tay để tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đối phương và cầu để thực hiện kĩ thuật có hiệu quả cao.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Đỡ bằng đùi chân thuận để đá bằng mu chân thuận:

Khi cầu bay tới, người chơi chuyển trọng tâm cơ thể vào chân trước,

Hình 30

chân đá (chân sau) lăng nhẹ về trước lên trên kết hợp với gập gối, sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu.

Lúc chạm cầu đùi đánh nhẹ lên và hơi hướng ra phía ngoài để cầu này lên ngang tầm mắt và rơi xuống hơi chếch bên ngoài chân đá, nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho động tác tiếp theo của chân này.

Đỡ cầu bằng đùi chân không thuận để đá bằng mu bàn chân thuận:

Hình 31

Khi cầu bay tới, người chơi cần lùi chân trước xuống hoặc bước chân sau lên (chân thuận) chuyển trọng tâm cơ thể vào chân thuận, chân không thuận gập gối lăng ra trước lên trên tiếp xúc với cầu giống phần nêu trên, nhưng không hướng ra phía ngoài mà hơi hướng vào trong, sang phía chân thuận, để cầu rơi sang phía chân thuận tạo điều kiện cho chân thuận sử dụng kĩ thuật đá cầu tiếp theo (H.31).

Hình 32

Đỡ cầu bằng đùi chân không thuận, để đá cầu bằng mu chân không thuận: Khi cầu bay tới, người chơi cần bước chân sau lên hoặc lùi chân trước xuống, chuyển trọng tâm cơ thể vào chân thuận, chân không thuận gập gối lăng ra trước – lên trên tiếp xúc với cầu như ở phần nêu trên, song hơi hướng ra ngoài về phía chân không thuận, để tạo điều kiện thuận lợi cho lần đá tiếp theo của chân này.

– *Kết thúc động tác:* Sau khi tiếp xúc với cầu, chân đá thu nhanh về vị trí ban đầu để sử dụng các kĩ thuật đá cầu tiếp theo (H. 32).

2.4.4. Đỡ cầu bằng mu bàn chân

Đây là kĩ thuật sử dụng phần diện tích lớn ở mu bàn chân. Trong đá cầu, đây là kĩ thuật cơ bản nhất và cũng là phức tạp nhất, được sử dụng nhiều nhất, đạt hiệu quả cao nhất không chỉ trong phòng thủ mà cả tấn công.

Trong tập luyện và thi đấu, kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân thường có các dạng chính sau:

– Búng cầu ;

– Tâng cầu nhịp một tấn công ;

– Giật cầu.

2.4.4.1. Búng cầu

Đây là kĩ thuật được sử dụng trong phòng thủ để đỡ những quả cầu rơi ở xa và thấp (sát mặt sân) cách người chơi 1 – 2m hoặc khi đối phương bỏ nhỏ.

– *TTCB:* Tương tự như tư thế khi đỡ cầu bằng ngực, song trọng tâm cơ thể hạ thấp hơn, lưng hơi khom, hai tay thả lỏng tự nhiên giữ thăng bằng.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:*

Khi đã xác định được điểm rơi của quả cầu ở cách xa người, người chơi phải nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước hướng về phía cầu rơi. Lúc này người hơi ngả về sau, chân đá gần như duỗi thẳng hết, mu bàn chân duỗi để chuẩn bị tiếp xúc với cầu.

Hình 33

Khi cầu rơi cách sân khoảng 20cm, đồng thời với việc gập nhanh bàn chân,

giật gót chân sát đất để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Nhờ lực gập này cầu bay dựng lên thẳng đứng cao khoảng 2 – 3m. Nếu dùng chân không thuận để búng cầu thì người chơi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân thuận và lướt nhanh chân không thuận ra trước để làm động tác búng cầu.

– *Kết thúc động tác:* Sau khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, chân đá thu nhanh về TTCB để thực hiện lần đá tiếp theo (đá cầu sang sân đối phương).

2.4.4.2. Giật cầu

Được sử dụng để xử lí những đường cầu thấp, rơi sát phía trước người tập.

– *TTCB:* Tương tự như tư thế khi đỡ cầu bằng ngực, song trọng tâm cơ thể hạ thấp hơn, lưng hơi khom, hai tay thả lỏng tự nhiên giữ thăng bằng.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi đã xác định được điểm rơi của cầu (ở phía trước gần người), người chơi nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, người hơi khom và đưa chân sau (chân đá) về trước, bàn chân để song song với mặt sân để chuẩn bị tiếp xúc với cầu. Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 20 – 30cm, người chơi nhấc đùi vuông góc với thân trên để mu bàn chân tiếp xúc với cầu và giật cầu bay lên cao hơi chếch ra phía trước theo ý muốn. Khi giật cầu bằng chân không thuận đặt ở phía trước thì cần chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân sau (chân thuận) và cũng thực hiện các động tác như đã nêu ở trên (H.34).

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

Hình 34

2.4.4.3. Tâng cầu nhịp một để tấn công

Đây là loại kĩ thuật thường dùng trong đá đơn, khi thực hiện người chơi dùng mu bàn chân để tâng cầu (lần chạm cầu thứ nhất), khi đường cầu bay bổng về phía sau hay sang hai bên của cơ thể.

– *TTCB:* Tương tự như TTCB của động tác búng và giật cầu. Nhưng thân trên không gập mà thẳng lưng.

– *Thực hiện kĩ thuật động tác:* Khi cầu bay bổng về phía sau hoặc sang hai bên, người chơi chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trụ (chân trước), rồi xoay người theo cầu, chân đá nâng thẳng và cao về phía cầu, thân trên hơi ngả về sau theo hướng ngược lại để giữ thăng bằng. Người chơi tiếp xúc với cầu khi còn ở độ cao khoảng 1,2 – 1,5m, lúc này bàn chân xoay nhẹ sao cho đế cầu và mu bàn chân tiếp xúc đúng, rồi vẩy cổ chân cho cầu bay bổng lên về phía lưới theo đường vòng cung.

– *Kết thúc động tác:* Sau khi chạm cầu, người tập nhanh chóng thu chân đá về và tiếp tục di chuyển về phía cầu rơi ở gần lưới để thực hiện các kĩ thuật tấn công sang sân đối phương ở lần chạm thứ hai.

Hình 35

3. Các chiến thuật cơ bản thường sử dụng trong thi đấu

3.1. Các điểm chú ý khi sử dụng chiến thuật đá cầu

3.1.1. Khái niệm về chiến thuật

Chiến thuật trong đá cầu là những biện pháp hoạt động có chủ định, có tính đến những điều kiện cụ thể trong thi đấu của từng trận để giành được thắng lợi.

Trong đó cần phải chú ý đến các yếu tố có ảnh hưởng và quyết định tới

thắng lợi của từng trận đấu:

+ Trình độ kĩ thuật ;

+ Chiến thuật thi đấu ;

+ Thể lực ;

+ Ý chí và quyết tâm thi đấu ;

+ Tư tưởng chỉ đạo ;

+ Trạng thái tâm lí thi đấu.

3.1.2. Các điểm chú ý khi sử dụng chiến thuật đá cầu

3.1.2.1. Khi vận dụng phải có mục đích rõ ràng, trên cơ sở phát huy ưu điểm, hạn chế được nhược điểm của bản thân để khai thác những điểm yếu của đối phương, đồng thời hạn chế điểm mạnh của họ. Với tinh thần lấy tấn công làm chính, kết hợp với phòng thủ tích cực, chủ động để giành thắng lợi trong từng trận đấu.

3.1.2.2. Trong mỗi trận đấu, khi gặp thuận lợi phải nhanh chóng áp đảo đối phương, không bỏ lỡ thời cơ giành điểm số. Ngược lại, lúc gặp bất lợi phải bình tĩnh, tự tin, dùng lối đá chính xác, an toàn trong từng quả, tìm cơ hội giành lại thế chủ động.

Muốn đạt được yêu cầu này người chơi đá cầu cần phải làm tốt các việc sau:

– Phải chuẩn bị tốt về các kĩ thuật, chiến thuật của môn Đá cầu.

– Chuẩn bị tốt về thể lực, về tâm lí, trạng thái thi đấu và quyết tâm giành thắng lợi.

– Trước mỗi trận thi đấu nên tìm hiểu về khả năng của đối phương (điểm mạnh, điểm yếu...) để từ đó đề ra được đấu pháp hợp lí nhằm giành thắng lợi.

3.1.2.3. Trong mỗi hiệp đấu của từng trận đấu, người chơi phải luôn luôn linh hoạt, sáng tạo vận dụng các kĩ thuật, chiến thuật một cách phù hợp, biến hoá, gây khó khăn, lúng túng cho đối phương để giành thắng lợi.

3.1.2.4. Để xác định chiến thuật đúng cho từng hiệp đấu, cần có sự thống nhất giữa HLV và VĐV (người thi đấu). Trong suốt trận đấu người chơi phải trung thành với chiến thuật đã đặt ra để xử lí trong các tình huống khác nhau, đồng thời trước mỗi trận đấu HLV và người chơi cần có sự thống nhất

về cả kí hiệu, âm hiệu để làm sao hiểu nhau, thông tin cho nhau một cách chính xác và nhanh nhất. Mặt khác, HLV phải hiểu đầy đủ và sâu sắc về khả năng, trình độ kĩ thuật, chiến thuật, thể lực, trạng thái và tâm lí thi đấu... của các học trò để chỉ đạo cho phù hợp, đồng thời các học trò (VĐV) cũng phải luôn tin tưởng vào sự chỉ đạo và tuân thủ theo những ý kiến của HLV trong suốt thời gian thi đấu.

3.2. Các chiến thuật thường sử dụng trong đá đơn

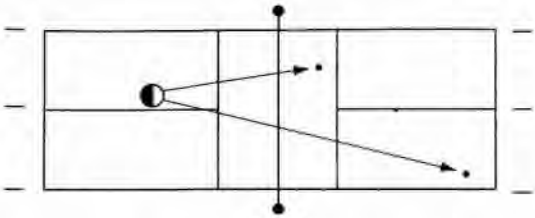
3.2.1. Tăng uy lực của quả phát cầu bằng cách phát cầu chuẩn, chính xác và tập trung vào những chỗ yếu của đối phương

Trước khi phát cầu, người chơi cần quan sát vị trí đứng của đối phương để lựa chọn quả phát cầu cho hợp lí. Nếu đối phương đứng gần vạch giới hạn phát cầu để đỡ cầu tức là đối phương đỡ cầu ngắn kém. Như vậy, khả năng búng, giật cầu... là yếu. Nếu đối phương đứng hơi lùi về cuối sân thì khả năng đỡ cầu treo cao sâu kém, đặc biệt đỡ đầu kém.

Lúc đó người phát cầu chuẩn, chính xác vào điểm yếu của đối phương để gây cho đối phương lúng túng. Trường hợp đối phương là VĐV đỉnh cao, có kĩ thuật điêu luyện, có khả năng tấn công ở mọi vị trí trên sân thì khi phát cầu, chiến thuật hợp lí nhất và hay được sử dụng là phát cầu thẳng vào người đối phương, buộc họ phải dùng ngực hay đầu để đỡ quả phát cầu (trong lần chạm thứ nhất), nên cầu không thể dựng bổng lên ở khu vực sát lưới, vì vậy đối phương không thể thực hiện các kĩ thuật tấn công gây nguy hiểm cho mình (ở lần chạm thứ hai).

3.2.2. Đá cầu dài, treo cao sâu cầu về phía chân không thuận rồi đột ngột đảo hướng

Thực tế mọi người chơi đá cầu, kể cả VĐV rất hiếm khi sử dụng được các kĩ thuật tấn công đồng đều cả hai chân – thông thường có một chân đá tốt hơn. Trong thi đấu đá đơn thường áp dụng chiến thuật đá những đường cầu dài liên tục 3 – 4 lần về phía chân không thuận của đối phương (chân yếu của đối phương), để vừa đẩy đối phương về cuối sân, hạn chế những đường cầu tấn công của họ, vừa khiến cho đối phương tiêu hao về thể lực.

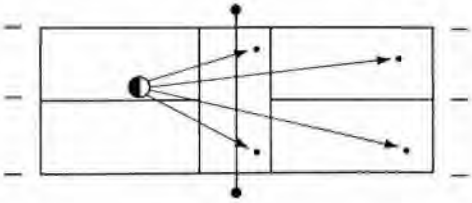


Hình 36

Sau đó đột ngột sử dụng các đường cầu ngắn về phía góc gần lưới đối diện, gây bất ngờ cho đối phương, dẫn tới giành điểm (H.36).

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

Khi sử dụng chiến thuật người chơi phải áp dụng cách đá dài, ngắn liên tục vào các góc sân, buộc đối phương phải di chuyển nhiều để đón đỡ cầu làm tiêu hao thể lực và gây cho đối phương lúng túng, hạn chế những đường cầu tấn công của họ. Sử dụng chiến thuật này cần lưu ý đến những đường cầu ngắn. Vì nếu đường cầu ngắn mà lại thành đường cầu tầm trung (cầu đến nửa sân trên) thì người chơi dễ bị phản công ngay (H.37).



Hình 37

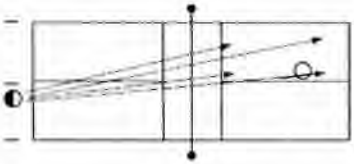
3.2.4. Chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công ở mọi vị trí trên sân

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

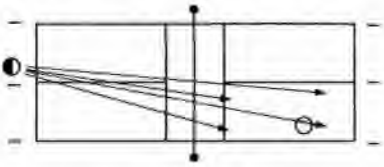
Lúc chuẩn bị đỡ phát cầu, người chơi ở ô 1– Hình 38, đứng sát đường chia đôi sân 0,5m và cách đường biên ngang 1m, còn khi đứng ở ô 2 – Hình

39, thì người chơi đứng sát đường biên dọc 0,5m và cách đường biên ngang 1m.

Khi đứng ở những vị trí trên, đối phương chỉ có thể phát cầu vào 4 điểm; a, b (đường cầu ngắn) và c, d (đường cầu dài). Trong đó, điểm d rất dễ đá ra ngoài vì người đỡ đã đứng gần với điểm này. Ba điểm: a, b, c còn lại, người chơi sử dụng các kĩ thuật búng cầu, giật cầu, tâng cầu bằng mu bàn chân để đá cầu bay bổng về lưới, sau đó sử dụng các kĩ thuật tấn công, bật nhảy đệm cầu, thúc cầu, xiết cầu... (lần chạm thứ hai), (H. 38, 39).

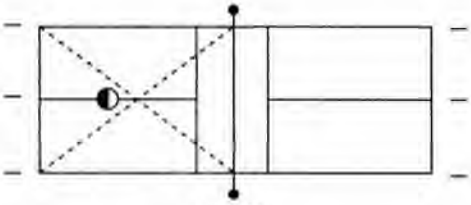


Hình 38



Hình 39

Còn đối với bản thân người phát cầu thì sau khi phát cầu xong, phải nhanh chóng chọn vị trí thuận lợi để đón đỡ đường cầu của đối phương đá sang. Vị trí này thường là gần trung tâm sân, nhưng hơi lùi về sau khoảng 1m. Đứng ở vị trí này, việc đỡ các đường cầu ngắn của đối phương đá sang khá dễ dàng, đồng thời cũng khống chế được những đường cầu dài, treo cao sâu (H.40).



Hình 40

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

Còn khi đối phương sử dụng các đường cầu gây khó khăn cho mình trong việc đưa cầu lên lưới như đá cầu vào đầu, vào ngực mình. Nếu như vậy thì sau khi đỡ cầu người chơi phải dùng các đường cầu đá vào các góc sân của đối phương. Ngoài các chiến thuật cơ bản nêu trên, thì còn có một số các chiến thuật khác nữa, nhưng nó chỉ phù hợp với những người có đẳng cấp cao.

3.3. Các chiến thuật thường sử dụng trong đá đôi, đá ba

Có thể nói rằng, nhiều chiến thuật trong đá đơn đều có thể vận dụng trong đá đôi, đá ba. Tuy nhiên, khi đá đôi, đá ba cần lưu ý đặc biệt đến việc phối hợp tổ chức tấn công thường xuyên, và phòng thủ có hiệu quả trong quá trình thi đấu.

3.3.1. Phát cầu có người che

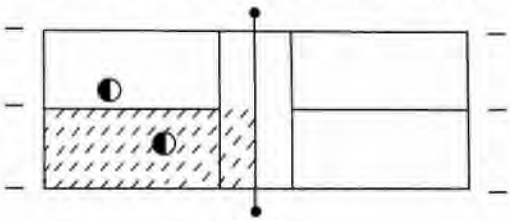
Với đặc thù của môn Đá cầu, thì trong đá đôi, đá ba, bên phát cầu là bên bị tấn công, còn bên đỡ cầu là bên tấn công. Vì vậy, muốn hạn chế sức tấn công của đối phương thì chiến thuật phát cầu có người che phải được vận dụng triệt để, phải coi phát cầu có giá trị như một quả tấn công. Như vậy, sự phối hợp nhịp nhàng của người phát cầu và người che cầu là vô cùng quan trọng. Phải quan sát vị trí đứng đỡ phát cầu của đối phương mà quyết định điểm phát cầu.

Chỉ cần đối phương có sự ngó nghiêng mất tập trung thì đây là thời điểm quý giá nhất để phát cầu, bởi vì lúc này đối phương đã xé dịch chân trụ. Nếu đối phương đứng yên để tập trung nhìn vào tay cầm của người phát cầu, thì người đứng ở vị trí che cầu làm động tác nghiêng nhanh thân trên một cách hợp lệ, nhưng hai chân không được di chuyển để cho đối phương không nhìn thấy người phát cầu. Lúc này là thời điểm tốt để phát cầu có hiệu quả.

Lưu ý: Để chiến thuật phát cầu có người che phát huy tác dụng, thì cả hai, hay ba người trong cùng một đội phải biết phối hợp với nhau một cách nhuần nhuyễn, nếu không thì tác dụng sẽ ngược lại là bị mất điểm.

3.3.2. Phân chia khu vực kiểm soát trên sân

Với những đôi mà trình độ kĩ thuật còn hạn chế, chưa phối hợp ăn ý với nhau trong phòng thủ lẫn trong tấn công, thì nên sử dụng chiến thuật chia đôi sân theo chiều dọc, mỗi người kiểm soát một nửa (H.41).

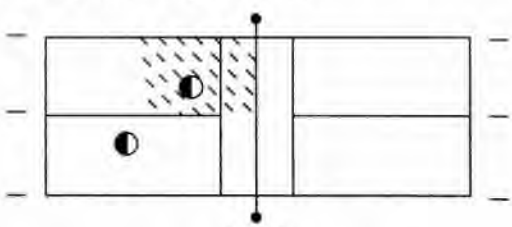


Hình 41

Khi trình độ đá đôi đã được nâng cao thì thường được sử dụng cách phân chia như sau:

Người chơi phòng ngự tốt sẽ kiểm soát từ 2/3 đến 3/4 sân, người có khả năng tấn công tốt sẽ kiểm soát từ 1/4 đến 1/3 sân còn lại.

Người chơi được phân công kiểm soát từ 2/3 đến 3/4 sân có trách nhiệm phải đỡ được cầu của đối phương đá sang rơi trong khu sân vực của mình, sau đó chuyền cầu lại cho đồng đội (H.42).



Hình 42

3.3.3. Tấn công dứt điểm bằng phối hợp đồng đội

Trong đá đôi, do mỗi bên sân có hai người, mỗi người chơi, khi phòng thủ, trên thực tế chỉ phải hoạt động trong một diện tích hẹp, khoảng hơn một nửa so với sân đá đơn, nên khả năng phòng thủ cao hơn, vì vậy, nếu tấn

công đối phương mà không có sự phối hợp đồng đội thì hầu như không có hiệu quả.

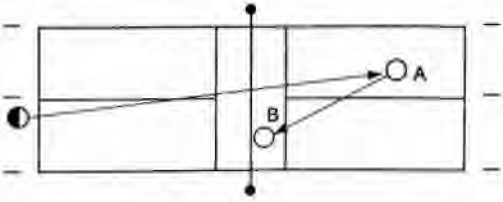
Chính vì vậy, trong đá đôi từ bất kì vị trí nào trên sân, khi một người chơi đỡ được cầu – ở lần chạm thứ nhất, thì người chơi thứ hai phải di chuyển về vị trí tấn công đã được tập luyện thuần thục từ trước. Sau khi nhận được đường cầu của đồng đội chuyền cho, người chơi số hai tâng cầu lên cao, sau đó thực hiện các kĩ thuật tấn công bằng cách đánh đầu, đá vô lê (cúp cầu), quét cầu, đẩy cầu...

Điều cần chú ý ở đây là người thứ nhất khi đỡ được cầu ở lần chạm đầu tiên, không được đá sang ngay sân đối phương (trừ trường hợp có ý đồ chiến thuật), còn bao giờ cũng phải phối hợp với đồng đội để tấn công ghi điểm.

Sau khi chuyền cầu cho đồng đội thì sự phối hợp chưa phải là kết thúc mà người chơi vừa chuyền cầu xong phải di chuyển về phía gần đồng đội của mình để hỗ trợ, đề phòng đối phương chắn cầu bằng ngực bật lại sang bên mình...

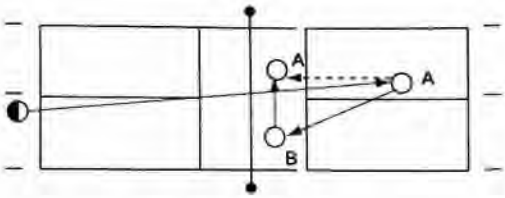
Khi phối hợp đồng đội cần phải linh hoạt, vì mỗi người chơi được chạm cầu tối đa hai lần. Do đó thường có những chiến thuật phối hợp sau:

– Người thứ nhất đỡ cầu của đối phương đá sang, sau đó chuyền bổng lên sát lưới, để cho người thứ hai thực hiện các kĩ thuật tấn công như : đá vô lê, quét cầu, bạt cầu... (H.43).



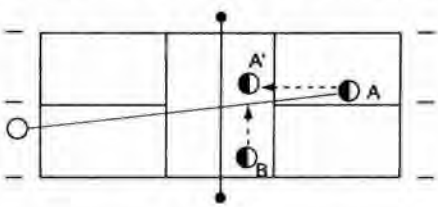
Hình 43

– Người chơi thứ nhất đỡ cầu bay bổng lên về phía người chơi thứ hai, người chơi thứ hai sau khi điều chỉnh cầu bằng nhịp một, rồi chuyền bổng lại sát lưới để cho người chơi thứ nhất thực hiện kĩ thuật tấn công: đá móc, cúp cầu, đánh đầu, quét cầu... (H.44).



Hình 44

– Người chơi thứ nhất đỡ cầu bay bổng lên ở lưới trong lần chạm thứ nhất, sau đó di chuyển theo cầu để thực hiện các kĩ thuật tấn công như : cúp cầu (đá vô lê), vít cầu... hoặc đá sang sân đối phương (H.45).



Hình 45

Khi áp dụng trường hợp này thông thường là người chơi thứ hai làm động tác giả (di chuyển đến vị trí như đang chuẩn bị nhận cầu tấn công) để đối phương từ cuối sân di chuyển lên sát lưới chắn cầu, làm cho khu vực phía sau của họ bị bỏ trống. Lúc này người chơi thứ nhất đá cầu về cuối sân của đối phương, gây bất ngờ và giành điểm.

3.3.4. Phản công bằng chắn cầu

Để hạn chế sức tấn công của đối phương, đặc biệt là khi họ sử dụng các kĩ thuật cúp cầu, quét cầu... ở gần lưới, thì chắn cầu bằng ngực là chiến thuật bắt buộc trong đá đôi.

Khi nhảy lên chắn cầu bằng ngực cho dù chắn không trúng cầu, bị thua điểm, nhưng việc chắn cầu này cũng gây cho đối phương một tâm lí căng thẳng khi thực hiện kĩ thuật. Chính vì vậy mà làm giảm hiệu quả của tấn công và nếu như chắn được cầu thì dẫn tới thắng điểm trực tiếp (nếu đối

phương không kịp phản xạ trước quả chắn cầu của mình).

Trong quá trình thi đấu có nhiều trường hợp cả hai người chơi cùng nhảy lên một lúc để chắn cầu (chắn kép). Đây là hình thức nhằm tăng thêm hiệu quả của chắn cầu.

3.3.5. Chiến thuật sử dụng trong đá đôi nam, nữ phối hợp

Có thể nói về cơ bản các ý đồ chiến thuật giống như đá đôi thông thường, nhưng do tính chất đặc biệt trong đá đôi phối hợp nam – nữ là cầu phải qua chắn nữ trước khi bay sang sân đối phương và chiều cao của lưới chỉ còn 1,50m. Cho nên nó có nét chiến thuật riêng mà GV (HLV) cần phải tập cho các học trò của mình các chiến thuật thích hợp để phát huy khả năng tốt nhất của họ.

Điều cần chú ý là:

– Khi đá đôi nam - nữ không nên nghĩ rằng với lưới thấp 1,50m thì các đấu thủ nam dễ thực hiện được kĩ thuật. Bởi vì các đấu thủ nam đang được tập luyện ở mức lưới 1,60m, nay ở mức lưới 1,50m, nên cũng không tránh khỏi bỡ ngỡ, ảnh hưởng đến kết quả trận đấu. Do vậy, các em cũng phải được tập luyện kĩ ở mức lưới này.

– Sử dụng chiến thuật này, GV (HLV) cần làm tốt một số vấn đề sau:

+ Do lưới trong đá đôi nam nữ thấp hơn nên quả phát cầu là rất khó cho bên đỡ, đặc biệt là những đường cầu bay nhanh sát mép lưới. Cần chú ý khi phát cầu cho người đỡ là nam thì sử dụng các đường cầu ngắn hoặc treo bổng, cao sâu về phía sau, không nên đá cầu vào khu vực gần người.

Với mục đích là quả phát cầu này nhằm gây khó khăn khi đỡ cầu, từ đó làm ảnh hưởng tới quả chuyền cầu cho người nữ. Còn khi phát cầu cho người nữ thì nên sử dụng những đường cầu ngắn, rơi sát đường giới hạn phát cầu hợp lệ hoặc sử dụng đường cầu nhanh bay vào tầm ngang sườn của người đỡ (nữ), để giành điểm thắng ngay hoặc gây lúng túng cho người nữ khi chuyền cầu lại cho người nam.

+ Trên thực tế, người chơi là nam di chuyển nhanh hơn và thực hiện kĩ thuật cũng tốt hơn người nữ, nên họ phải kiểm soát 3/4 sân, còn lại là người

nữ phải đảm nhiệm. Mặt khác, trong lúc thi đấu bạn nam sẽ là chỗ dựa về tâm lí cho bạn nữ, đồng thời với việc kiểm soát tốt phần diện tích sân của mình (3/4 sân) sẽ tạo sức mạnh cho cặp thi đấu lên rất nhiều.

+ Phải tập luyện cho bạn nữ thực hiện tốt các kĩ thuật tấn công dứt điểm, như cúp cầu (đá vô lê), quét cầu, đánh đầu... nên hạn chế tối đa việc sử dụng các kĩ thuật đẩy cầu, đá cầu sang sân đối phương, mà không nằm trong ý đồ chiến thuật...

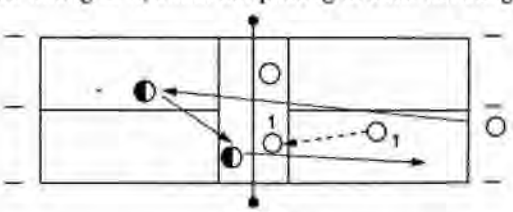
3.3.6. Đánh lừa đối phương trong phối hợp và tấn công

Khi cầu ở trên lưới, người chơi có thể sử dụng chiến thuật đánh lừa đối phương để phá chiến thuật chắn cầu bằng ngực của họ bằng một số cách:

– Lúc người chơi tăng cầu lên chuẩn bị làm động tác bật nhảy để đá vô lê (cúp cầu)... Người chơi phát hiện thấy đối phương cũng chuẩn bị bật nhảy lên theo để chắn cầu, thì thay vì cúp cầu... người tấn công sử dụng kĩ thuật đánh đầu bỏ nhỏ, đưa cầu vào khoảng trống ngay trên lưới, làm cho đối phương bất ngờ không đỡ được cầu tiến tới giành điểm.

– Người chơi có thể sử dụng các kĩ thuật tấn công, kết hợp với bật nhảy, nhưng thực chất lại không dùng lực để cúp cầu mạnh mà chỉ dùng lực rất nhẹ để chạm vào cầu, sao cho cầu rơi nhẹ vào người đối phương, lúc này cầu sẽ không đủ lực để bật trở lại mà lăn thẳng xuống sân, làm cho đối phương không phản ứng kịp.

– Hoặc cũng có thể dùng kĩ thuật thúc cầu, hất cầu hay đá cầu bổng qua đầu đối phương, để cầu rơi vào khoảng trống cuối sân (khi phát hiện cả hai người bên sân đối phương đều di chuyển lên sát lưới). Tuy nhiên, khi áp dụng chiến thuật này, người chơi phải được tập luyện rất thuần thục và chính xác, nếu không sẽ bị chính đối phương tổ chức tấn công lại (H.46).



Hình 46