

GIỚI THIỆU SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

*** Tên sáng kiến kinh nghiệm: “Một số Giải Pháp Nâng Cao Hiệu Quả Ghi Bàn Của Đội Bóng Đá Trường THCS Vĩnh Lộc B”.**

*** Tên tác giả:**

- Người thực hiện: **Bùi Văn Trọng.**

- Hỗ trợ: BGH Trường THCS Vĩnh Lộc B, Tổ thể dục.

*** Đơn vị thực hiện, sử dụng sáng kiến kinh nghiệm: Trường THCS Vĩnh Lộc B.**

*** Thời gian thực hiện: Từ ngày 15/09/2019 đến ngày 15/04/2020.**

*** Thời gian áp dụng sáng kiến: Từ ngày 1/10/2019 đến ngày 04/5/2023.**

*** Không gian áp dụng sáng kiến: Trường THCS Vĩnh Lộc B.**

NHẬN XÉT SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

1. Nhận xét của tổ bộ môn:

[illegible]

2. Nhận xét của Ban giám hiệu:

A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page.

3.Nhận xét của hội đồng chấm sáng kiến kinh nghiệm:

[illegible]

MỤC LỤC

I.ĐẶT VẤN ĐỀ.....	1
1. Lý do chọn đề tài.....	1
2 Mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu đề tài.....	2
3. Đối tượng nghiên cứu.....	3
4. Phạm vi nghiên cứu.....	3
5. Phương pháp nghiên cứu.....	3
II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.....	5
1. Cơ sở lý luận.. ..	5
2 Cơ sở thực tiễn.....	6
3.Nội Dung.....	6
3. 1 Đặc điểm tình hình	6
3.2 Các giải pháp thực hiện	7
4. Kết quả áp dụng sáng kiến.....	18
III. MẶT TÍCH CỰC VÀ HẠN CHẾ.....	22
3.1. Mặt tích cực.....	22
3.2. Mặt hạn chế	23
IV. BÀI HỌC KINH NGHIỆM	23
V. KẾT LUẬN.....	24
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....,	26

TÊN SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GHI BÀN CỦA ĐỘI BÓNG ĐÁ TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn đề tài.

Giáo dục thể chất (GDTC): Là một phương tiện giúp hình thành các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung cho học sinh (HS), nó không những giúp người học biết về việc trang bị kiến thức và rèn luyện sức khỏe mà còn phát triển năng lực thể chất và văn hoá thể chất.

Vì vậy việc hàng đầu là giúp HS biết thích ứng với GDTC cụ thể là các bài tập luyện nâng cao sức khỏe, lựa chọn các bài tập, phương pháp tập luyện để phù hợp với năng lực của bản thân để hình thành thể lực cho bản thân, nâng cao hiệu quả học tập trên lớp cũng như ngoài xã hội.

Đối với HS THCS hiện nay, việc ảnh hưởng từ xã hội công nghệ ngày càng thúc đẩy các em theo chiều hướng lối sống không thụ động, lười vận động như: Hay nằm, ngồi ít vận động, lười chơi thể thao, chán hoạt động rèn luyện thể dục thể thao mà thay vào đó là ôm điện thoại di động, chơi game, mạng xã hội online, xem tivi, sử dụng máy tính dẫn đến bộ môn GDTC luôn là nỗi ám ảnh ở một số HS.

Tuy nhiên: Bóng đá là bộ môn mà các bạn còn biết đến nhiều, thậm chí là có thể thay thế được các ham muốn thụ động trong cuộc sống, các bạn yêu thích và hứng thú tập luyện. Thông qua đặc tính bộ môn thể hiện rõ bóng đá có tầm ảnh hưởng rất lớn đến các HS THCS nói chung và HS trường THCS Vĩnh Lộc B nói riêng thì việc phát huy xây dựng câu lạc bộ bóng đá để tạo sân chơi cho HS luôn là tầm quang trọng hàng đầu, giúp HS vừa chơi, vừa tập luyện để nâng cao sức khỏe và tăng cường tâm sinh lý giúp các phát triển toàn diện và tăng cường hiệu quả học tập

Qua sinh hoạt CLB cũng đã thu hút nhiều HS tham gia và cũng nhận ra được tình trạng sức khỏe, kỹ năng, tố chất của HS chưa được tốt, thông qua

kiểm tra đánh giá trong các buổi tập luyện CLB của trường THCS Vĩnh Lộc B cũng như tham gia thi đấu thì vấn đề sút bóng hay nói rõ hơn là việc ghi bàn thắng còn chưa tốt, dẫn đến tình trạng lười sút bóng để ghi bàn, chán nản đá bóng, vì vậy thành tích đội bóng chưa cao.

Là giáo viên thể dục vừa là quản lý CLB, tập luyện câu lạc bộ Bóng Đá, để nâng cao thể lực, kỹ năng sút bóng, kỹ năng ghi bàn của học sinh, tạo nền tảng cho việc nâng cao chất lượng đội bóng thi đấu cho bạn HS tham gia CLB nói chung và các học sinh trong nhà trường nói riêng thì vấn đề tăng cường hiệu quả sút bóng, tăng khả năng ghi bàn cho HS luôn là bài tập đi đầu.

Với những lý do trên, tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Một số Giải Pháp Nâng Cao Hiệu Quả Ghi Bàn Của Đội Bóng Đá Trường THCS Vĩnh Lộc B”.

2 Mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu đề tài.

* Mục tiêu của giải pháp: Đề xuất các bài tập, phương pháp tập luyện phù hợp để mang lại hiệu quả cao, qua đó lựa chọn các bài tập thiết thực nhất để đưa vào tập luyện thường xuyên hơn và mang lại hiệu quả cao.

* Nhiệm vụ:

- Nhiệm vụ 1: Thống kê tình hình chung, theo năng lực của các bạn HS tham gia CLB bóng đá trường THCS Vĩnh Lộc B.

- Nhiệm vụ 2: Nhận xét, đánh giá trên năng lực của nhóm HS để lựa chọn một số bài tập phù hợp và tiến hành xây dựng kế hoạch, phương pháp tập luyện phù hợp, tập trung cho khả năng sút bóng tốt và hiệu quả ghi bàn cao.

3. Đối tượng nghiên cứu.

- Học sinh tham gia CLB và đội tuyển bóng đá trường THCS Vĩnh Lộc B.

4. Phạm vi nghiên cứu.

- Học sinh Trường THCS Vĩnh Lộc B.

5. Phương pháp nghiên cứu.

- Phương pháp phân tích và tổng hợp lý thuyết:

Sử dụng phương pháp để ghi nhận, tổng hợp năng lực cầu HS tham gia CLB qua những mặt, những yếu tố cấu thành giản đơn hơn để nghiên cứu, phát hiện ra từng nhóm năng lực, kỹ năng và từ đó giúp đề tài áp dụng đối tượng nghiên cứu một cách mạch lạc và phù hợp hơn.

Nhiệm vụ của phân tích là để chia nhóm đối tượng nghiên cứu và áp dụng nhóm bài tập để phù hợp cho từng nhóm, nâng cao hiệu quả phù hợp từng nhóm.

Khi phân chia đối tượng nghiên cứu cần phải:

- + Xác định kỹ năng.
- + Chọn đối tượng để nghiên cứu.
- + Hình thành hệ thống bài tập để lựa chọn và đưa ra phương pháp hợp lý, tăng hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu.

Tiếp theo của phân tích là tổng hợp là từ những kết quả khảo sát, phải tổng hợp lại để thấy được năng lực, tìm ra được phương pháp phát tốt nhất cho đối tượng nghiên cứu.

- Phương pháp kiểm tra sự phạm:

Trước và trong quá trình nghiên cứu, việc tiến hành kiểm tra sự phạm luôn được thực hiện theo từng mốc tập luyện để đánh giá hiệu quả của đối tượng nghiên cứu, từ đó thu thập kết quả sút bóng, để nhận định khả năng ghi bàn của các đối tượng cũng như kết quả thu thập được qua quá trình áp dụng đề tài nghiên cứu.

Đề tài đã sử dụng test đánh giá thông qua các bài tập sút bóng vào cầu môn theo tiêu chuẩn rèn luyện như:

- + Đặt bóng tại chỗ sút bóng vào cầu môn
- + Dẫn bóng vượt chướng ngại vật sút bóng vào cầu môn
- + Bật tường sút bóng vào cầu môn

Kết quả của các lần kiểm tra sự phạm được trình bày trong phần kết quả nghiên cứu của đề tài.

- Phương Pháp thực nghiệm sự phạm:

Thực nghiệm sự phạm là sự thu tập kết quả sau quá trình áp dụng bài tập trong nghiên cứu thông qua kết quả đánh giá được ghi nhận khi cho nhóm đối tượng thực hiện kỹ năng sút bóng để thấy hiệu quả ghi bàn khi thi đấu. Thực

nghiệm sư phạm được dùng khi đã có kết quả điều tra, quan sát sự thay đổi của các đối tượng được nghiên cứu. Thực nghiệm sư phạm cũng là phương pháp được dùng để kiểm nghiệm khi nhà khoa học sư phạm, nhà nghiên cứu, đề ra một giải pháp về phương pháp giáo dục, một phương pháp tập luyện mới, một nội dung giáo dục hay dạy học mới, một cách tổ chức dạy học mới, một phương tiện dạy học mới....

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Cơ sở lý luận.

- Qua thống kê thành viên(HS) tham gia CLB Bóng đá Trường THCS Vĩnh Lộc B cho thấy nguồn nhân lực(HS) dồi dào và có nhiều HS rất mê bóng đá, có năng khiếu về bóng đá và đặc biệt là chuyên cần khi tập.

- Nhưng nhìn chung các cá nhân còn đá theo bản năng, lực sút bóng, độ chính xác và khả năng ghi bàn chưa cao.

Vì vậy trước khi đào tạo các em, trước hết cần phải tạo hứng thú khi các em tham gia, có các bài tập luyện tạo cảm hứng, tránh sự nhàm chán khi tập, có các bài tập và thực hiện kiểm tra thông qua thực hiện bài tập trong cho thấy hiệu quả trong các buổi tập, tiết tập luyện và rèn luyện cho các em những kỹ thuật cơ bản hoàn chỉnh nhất.

- Bản thân người lựa chọn đề tài cần phải nắm kỹ năng lực để lựa chọn và nghiên cứu kỹ phương pháp tập luyện, nhóm bài tập hợp lý, nắm được cơ bản động tác kỹ thuật tập luyện .

- Sử dụng nhiều phương pháp tập luyện sao cho phù hợp, đa dạng bài tập, tránh tập luyện lặp lại các bài tập tương đối nhau, có phương pháp dành riêng cho các cá nhân giúp cá nhân tự giác, tích cực và sáng tạo trong tập luyện.

- Để sút bóng tốt và ghi bàn hiệu quả thì đòi hỏi các em tập luyện tích cực, năng động bên cạnh không ngừng tập luyện toàn diện là cần thiết, giúp các em phát triển nhiều tố chất, tăng cường sức khỏe cho các em học tập được tốt và hiệu quả hơn.

- Dựa vào phương pháp và nhóm bài tập thể lực giúp các em chơi bóng hiệu quả hơn, tận dụng được kĩ năng, phát triển kĩ thuật cá nhân giúp các em thể hiện toàn diện tài năng trong bóng đá và các phong trào TDTT.

2 Cơ sở thực tiễn.

- Trước thời gian thực hiện nghiên cứu, bóng đá đã là một môn được BGD&ĐT đưa vào môn thể thao tự chọn nằm trong chương trình giảng dạy chính khoá và ngoại khoá, luôn là bộ môn tập trung hàng đầu trong tổ chức các kì thể thao lớn nhỏ và đặc biệt luôn là bộ môn mà các lứa tuổi luôn chọn để giao lưu, thi đấu thường xuyên...

Tuy nhiên, việc sử dụng bộ môn này còn nhiều cá nhân chưa vận hành tốt, hiệu quả tham gia chưa cao, hay nói rõ hơn là lối đá chưa hợp lý, khả năng ghi bàn chưa cao cũng đã làm một phần chán nản, ảnh hưởng toàn đội có cảm giác lười đá và dẫn đến hiệu quả ghi bàn không có. Do đó việc nâng cao hiệu quả ghi bàn luôn là cần thiết cho đội bóng nói riêng và HS tham gia CLB bóng đá THCS Vĩnh Lộc B nói chung vì vậy đề tài được chọn để giải quyết vấn đề khó khăn này bằng cách nghiên cứu, chọn lọc và đưa ra phương pháp tập luyện, nhóm bài tập hợp lý nhằm tăng hiệu quả ghi bàn cho HS.

- Bên cạnh đó còn giáo dục cho học sinh trách nhiệm, cố gắng trong học tập đi đôi với ý thức và thói quen tập luyện thể dục thể thao, nhằm tăng nâng cao kết quả học tập và cường sức khỏe phát triển thể lực trong tập luyện, thi đấu.

3. Nội Dung

3.1. Đặc điểm tình hình :

- Điều kiện sân bãi: Khu vực xung quanh gần Trường có nhiều sân cỏ nhân tạo nên điều kiện tập luyện được thuận lợi hơn, tuy nhiên điều kiện kinh phí tập luyện trực tiếp trên sân còn eo hẹp, chuyên cần, năng lực, tính tự giác tập luyện của các em còn chưa cao.

- Điều kiện nhân lực: Được sự đồng thuận từ BGH nhà trường, luôn tạo điều kiện về kế hoạch, dụng cụ tập luyện, có đồng nghiệp luôn giúp đỡ, chia sẻ kinh

nghiệm và đặc biệt là có đội ngũ HS đông đúc, đó là điều kiện thuận lợi nhất để nghiên cứu.

- Từ những thực trạng trên bản thân tôi đã tìm tòi nghiên cứu một số phương pháp bài tập để giúp hiệu quả sút bóng của HS được nâng cao, mang lại hiệu quả trong hoàn thiện kĩ thuật và vận dụng tốt trong thi đấu. Giúp đội bóng của trường tham gia các giải TTTHS, hội khoẻ Phù Đổng đạt thành tích cao.

- Qua quá trình đảm nhận đội bóng thi đấu và quản lý CLB Bóng đá khi thực hiện tập luyện và thi đấu bản thân nhận thấy còn rất nhiều thuận lợi và khó khăn cụ thể như :

*** Thuận lợi:**

- Được sự quan tâm giúp đỡ của BGH nhà trường, anh em đồng nghiệp luôn giúp đỡ chia sẻ kinh nghiệm, trình độ chuyên môn, kĩ năng sư phạm tốt.

- Không ngừng tìm tòi sử dụng các phương pháp học tập đổi mới theo hướng phát triển năng lực HS.

- Cá nhân, tập thể nhiệt tình xây dựng và đóng góp phương pháp tập luyện hiệu quả hơn, có nguồn liên kết học sinh từ tiểu học các trường cùng tuyến vào trung học cơ sở. Có thể chia sẻ, phối hợp GV tiểu học về đề tài để các em làm quen và tập luyện tạo nền tảng kĩ thuật cơ bản và ổn định trước khi vào THCS, nhằm giúp các em làm quen từ ban đầu.

- Học sinh ham thích tập luyện, tự giác, tích cực và sáng tạo trong giờ học.

*** Khó khăn:**

- Kinh phí sân bóng mini còn hạn chế, nguồn kinh phí thuê đa số từ việc đóng góp tiền sân tập từ HS tham gia nên còn eo hẹp và ảnh hưởng nhiều đến gia đình và phụ huynh.

- Vì vậy còn nhiều em chưa được tập luyện trực tiếp trên sân thường xuyên, cảm giác sân chưa tốt, làm các em chưa có hứng thú tập luyện được nhiều.

- Thậm chí trong đội bóng đá còn rất nhiều HS kĩ năng chưa đảm bảo, chưa được chú trọng từ phụ huynh, sau giờ học các bạn cảm thấy mệt mỏi, muốn nghỉ ngơi lười vận động, chưa chú ý đến sức khoẻ, thể lực của bản thân.

- Năng lực, ý thức tập luyện, hiệu quả của sút bóng khi tham gia tập luyện và thi đấu của các em tham gia câu lạc bộ.

- Năng lực: Đa số các em chưa có kỹ năng sút bóng hiệu quả, khi tham gia tập thì lực sút bóng cũng như hiệu quả của sút bóng chưa ổn định, lực sút yếu và độ khó của quả bóng được thực hiện chưa có.

- Ý thức: Tập luyện chưa tích cực, chưa biết vận dụng bài tập để nâng cao kỹ năng sút bóng, chưa có trách nhiệm và còn chờ vào giáo viên phân bài, nhắc tập khi tập luyện.

- Hiệu quả sút bóng: Hầu như các em tập cũng như thi đấu thì sút bóng chưa có chủ đích, chưa canh được góc độ, lực sút cũng như độ khó của quả bóng khi cố ghi bàn. Các em chỉ cầm đầu sút, sút bừa khi có cơ hội và thậm chí là sút chưa trúng bóng, tâm bóng khi cần. Vì vậy hiệu quả mang lại là chưa đảm bảo.

3.2 Các giải pháp thực hiện :

3.2.1 Giải pháp 1: Rà soát, thống kê chất lượng sút bóng, ghi bàn của các em học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá của trường THCS Vĩnh Lộc B:

- Thông qua bài text nhanh sút bóng cầu môn để thống kê hiệu quả khi sút bóng của các em.

- Kiểm tra đánh lực sút và hiệu quả ghi bàn khi HS trong CLB thực hiện qua các bài text sau:

+ Bài tập: Sút bóng đặt cố định 9 m.

Bảng kết quả trước khi áp dụng sáng kiến

Số Lượng	Lực sút mạnh	Mạnh trúng đích	Chưa ổn định	Chưa được	Đánh giá
45	15	9	24	12	Chưa ĐẠT
Tỉ lệ	33%	20%	53%	27%	Tỉ lệ thấp

+ Bài tập: Dẫn bóng vượt chướng ngại vật sút bóng.

Bảng kết quả trước khi áp dụng sáng kiến

Số Lượng	Lực sút mạnh	Mạnh trúng đích	Chưa ổn định	Chưa được	Đánh giá
45	13	9	33	20	Chưa ĐẠT
Tỉ lệ	29%	20%	73%	44%	Tỉ lệ thấp

+ Bài tập:.. Bật tường 1-2 sút bóng

Bảng kết quả trước khi áp dụng sáng kiến

Số Lượng	Lực sút mạnh	Mạnh trúng đích	Chưa ổn định	Chưa được	Đánh giá
45	13	7	33	19	Chưa ĐẠT
Tỉ lệ	29%	16%	73%	42%	Tỉ lệ thấp

Kết quả :

+ Qua các bài text cho thấy năng lực sút bóng của các bạn còn kém, chưa ổn định thậm chí chưa xác định được vị trí bóng để thực hiện khi tập bài tập bóng di chuyển, việc thực hiện cú sút bóng của Hs chưa thực sự nhuần nhuyễn nên hiệu quả không có.

+ Một số bạn cảm thấy giật mình, choán, chưa biết thực hiện như thế nào với bài bật tường sút bóng, rơi vào đa số là chưa xác định được đường bóng, chưa chủ động khi bóng được bật lại để dứt điểm.

+ Một số ít kĩ năng sút bóng chưa tốt, hay nói cách khác là chưa có kĩ năng sút bóng, kĩ thuật sút bóng chưa có.

3.2.2 Giải pháp 2: Lựa chọn một số bài tập và xây dựng phương pháp tập luyện.

+ Lựa chọn phương pháp và hướng dẫn cách tập luyện cho học sinh, làm mẫu động tác và lấy ví dụ minh họa, phân tích rõ ràng đúng kĩ thuật động tác, kĩ

thuật và có kế hoạch tập luyện cho HS, tăng cường nâng cao phương pháp tự học, tự tập luyện của HS.

+ Có kế hoạch tập luyện khoa học, kết hợp thay đổi hệ thống bài tập, lượng vận động và có đánh giá để thấy rõ hiệu quả mang lại khi các em thực hiện theo bài tập, qua đó cho HS nhận thức được quá trình thay đổi, có ý chí vươn lên và đặt biệt là ý thức tích cực và sáng tạo trong bài tập .

3.2.3 Giải pháp 3: Thực hiện hiệu quả các bài tập và phương pháp đã được lựa chọn.

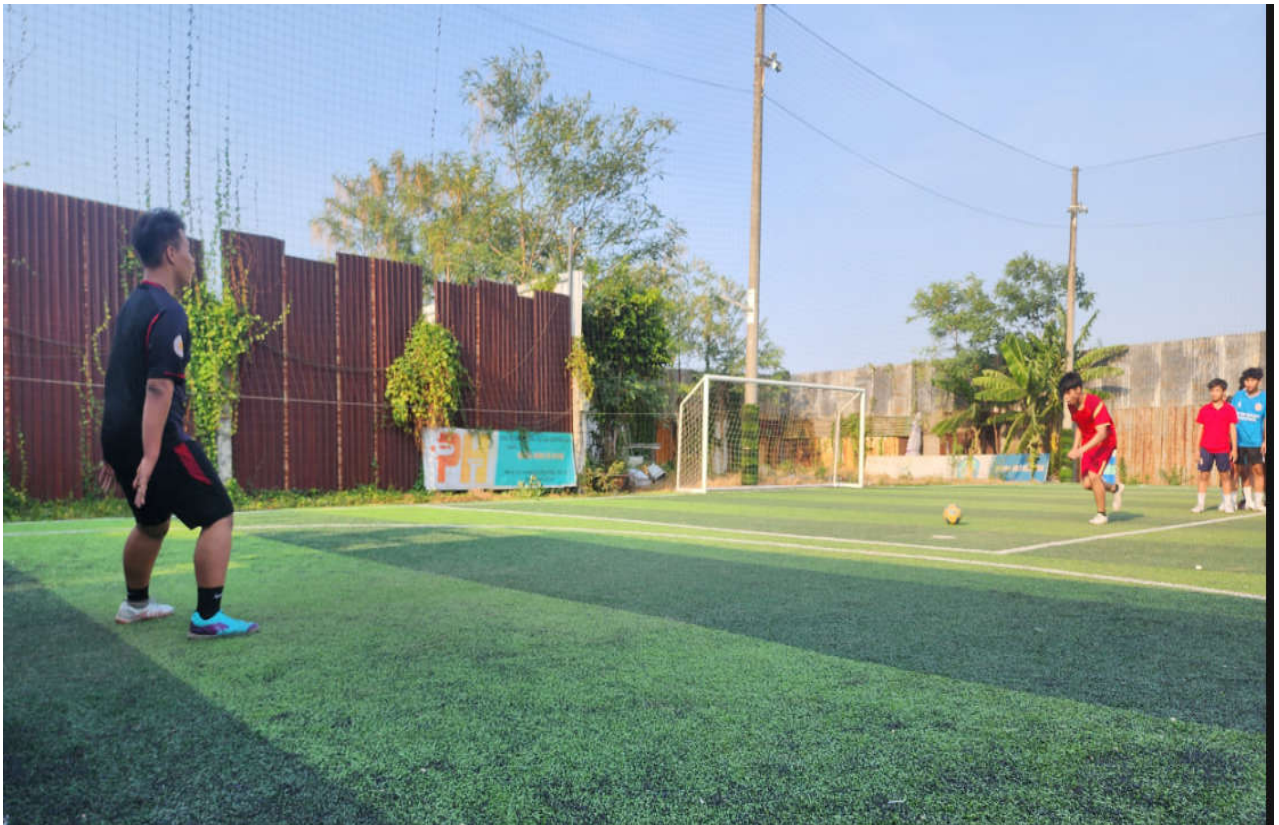
* Sau đây là những bài tập để nâng cao hiệu quả sút bóng cụ thể các bài tập:

- **Bài tập 1:** Đặt bóng tại chỗ sút bóng vào cầu môn:

Chuẩn bị tư thế:

+ Đặt bóng điểm 9m, đối diện cầu môn

+ Đứng vị trí chạy đà khoảng 5 đến 7 bước.



Thực hiện:

+ Xác định điểm đặt bóng, tâm bóng và hướng sút bóng.

- + Chạy đà nhanh dần đều cho đến vị trí cần đặt chân sút bóng.
- + Xác định điểm đặt chân(phù hợp) để bắt đầu thực hiện sút bóng.
- + Kết hợp lực chạy đà sau đó đưa chân sút kéo nhanh thực hiện cú sút.
- + Thực hiện sút bóng đuổi chân và giữ thăng bằng sau khi sút bóng.

Phương pháp tập:

- + Phân tích làm mẫu cho HS chính xác kỹ thuật động tác.
- + Cho HS thực hiện lần lược sau đó chia nhóm theo năng lực tập với lượng vận động phù hợp
- + Tập luyện liên tục, luân phiên nhau sút từ 15-20 quả/ lần tập tùy vào sức cá nhân.
- + Thay đổi, lặp lại nhóm tập từ 3,4 lần/ buổi tập

- Bài tập 2: Dẫn bóng vượt chướng ngại vật sút bóng vào cầu môn.

Chuẩn bị, tư thế:

- + Chuẩn bị các chướng ngại vật: đặt khoảng 8-10 mắc cơ cách nhau khoảng 1m-1m2 thẳng hướng khung thành từ ngoài vòng tròn trung tâm của sân.
- + HS đứng 1 hàng dọc theo hướng thẳng chướng ngại vật, mỗi HS tự chuẩn bị bóng sẵn cho cá nhân.
- + Người đầu tiên đặt bóng đứng chuẩn bị thoải mái, tự nhiên chờ hiệu lệnh.





Thực hiện:

- + Dẫn bóng di chuyển qua các chướng ngại vật, kiểm soát bóng không để bóng rời quá xa hoặc đứng chướng ngại vật.
- + HS có thể dẫn nhanh, chậm tùy năng lực mỗi bạn.
- + Kiểm soát bóng bằng má trong, má ngoài, găng giày theo kỹ năng của cá nhân.
- + Khi qua chướng ngại vật cuối cùng, đẩy bóng dài, tạo đà chạy và dứt điểm bóng vào cầu môn.
- * Lưu ý: tạo đà, chạy đà phù hợp, xác định đúng vị trí bóng, sút bóng đều chỉnh lực và chỉnh hướng bóng sao cho trúng đích.

Phương pháp tập:

- + Phân tích làm mẫu cho HS chính xác kỹ thuật động tác.
- + Cho HS thực hiện theo nhiều nhóm và luân phiên thực hiện, phân phối bài tập theo năng lực tập với lượng vận động phù hợp.
- + Tập luyện luân phiên nhau từ 10-15 lượt/buổi tập tùy vào sức cá nhân.
- + Áp dụng tập luyện tăng dần: kỹ năng dẫn bóng, lực sút sao cho phù hợp, có thể tập chậm, sút theo đều chỉnh để làm quen sao đó tăng dần độ nhanh và tăng lực sút, canh dần trúng đích để nâng cao hiệu quả

- + Thay đổi, lặp lại nhóm tập từ 2,3 lần/ buổi tập
- + Xem làm mẫu, video động tác kĩ thuật, tự tập luyện cá nhân khi có thể.

- Bài tập 3: Bật tường sút bóng vào cầu môn.

Chuẩn bị, tư thế:

- + Chuẩn bị cho từng cá nhân: đứng theo lượt từ khu vực giữa sân bóng.
- + Người làm tường đứng vị trí trên điểm 9m hoặc khoảng 8-10m, tư thế hướng về vòng tròn trung tâm của sân.
- + HS đứng 1 hàng dọc theo hướng thẳng chướng người làm tường, mỗi HS tự chuẩn bị bóng sẵn cho cá nhân.
- + Người đầu tiên đặt bóng đứng chuẩn bị thoải mái, tự nhiên chờ hiệu lệnh.



Thực hiện:

- + Dẫn bóng di chuyển sau đó chuyển thẳng vào người làm tường.
- + Người làm tường xác định hướng thuận chân, đập bóng nhanh, tạo điều kiện thuận lợi cho người sút bóng.
- + Di chuyển nhanh và chọn chính xác đường bóng và thực hiện sút bóng
- + HS có thể dẫn nhanh, chậm tùy năng lực mỗi bạn.

+ Kiểm soát bóng và sút bóng theo kỹ năng của cá nhân.

* Lưu ý: tạo đà, chạy đà phù hợp, xác định đúng vị trí bóng, sút bóng đều chỉnh lực và chỉnh hướng bóng sao cho trúng đích.

Phương pháp tập:

- + Phân tích làm mẫu cho HS chính xác kỹ thuật động tác.
- + Cho HS thực hiện theo nhiều nhóm và luân phiên thực hiện, phân phối bài tập theo năng lực tập với lượng vận động phù hợp.
- + Tập luyện luân phiên nhau sút từ 20-30 lần/buổi tập tùy vào sức cá nhân.
- + Áp dụng tập luyện tăng dần: kỹ năng sút bóng, lực sút sao cho phù hợp, có thể tập chậm, sút theo đều chỉnh để làm quen sao đó tăng dần độ nhanh và tăng lực sút, canh dần trúng đích để nâng cao hiệu quả
- + Thay đổi, lặp lại nhóm tập từ 2,3 lần/ buổi tập
- + Xem làm mẫu, video động tác kỹ thuật, tự tập luyện cá nhân khi có thể.

3.2.4 Giải pháp 4: Các bài tập bổ trợ sức mạnh chân với dụng cụ.

Bài tập 1: Nhảy chân ngang với dây kháng lực.

Chuẩn bị, tư thế:

- + Chuẩn bị đầy đủ dây kháng lực theo kích cỡ và độ căng khác nhau.
- + HS mang dây kháng lực ngay cổ chân hai chân, đứng tư thế chuẩn bị hai chân sát nhau.
- + Lựa chọn dây kháng lực phù hợp cá nhân.





Phương pháp tập luyện:

- + Làm mẫu thị phạm động tác, phân tích cho HS nắm được kỹ thuật.
- + Tập luyện: đồng loạt, cá nhân, sau đó chia nhóm theo năng lực để các em tập hiệu quả hơn.
- + Thực hiện nhảy ra vô liên tục 20 nhịp/ lần.
- + 2-3 lần/ buổi tập
- + Tập luyện tại nhà từ 2-3 buổi/tuần
- + Thay đổi dây kháng lực khi tập cho phù hợp, tăng dần lực kháng.

Mục tiêu:

- + Nâng cao dần sức mạnh cơ bắp cho chân.
- + Tăng cường sức mạnh lực sút, tùy đề.
- + Tăng khả năng trụ chân, tăng khả năng sút bóng tốt khi tranh chấp.

Bài tập 2: Đá mu bàn chân lên trước với dây kháng lực.

Chuẩn bị, tư thế:

- + Chuẩn bị đầy đủ dây kháng lực theo kích cỡ và độ căng khác nhau.
- + HS mang dây kháng lực ngay cổ chân trụ, chân còn lại ngay mu bàn chân, đứng tư thế 1 chân trụ.
- + Lựa chọn dây kháng lực phù hợp cá nhân.



Phương pháp tập luyện:

- + Làm mẫu thí phạm động tác, phân tích cho HS nắm được kĩ thuật.
- + Tập luyện: đồng loạt, cá nhân, sau đó chia nhóm theo năng lực để các em tập hiệu quả hơn.
- + Thực hiện đá mu bàn chân về trước liên tục 20 nhịp/ lần.
- + 2-3 lần/ buổi tập
- + Tập luyện tại nhà từ 2-3 buổi/tuần
- + Thay đổi dây kháng lực khi tập cho phù hợp, tăng dần lực kháng.

Mục tiêu:

- + Nâng cao dần sức mạnh cổ chân.
- + Tăng cường sức mạnh lực sút.
- + Tăng khả năng trụ chân, tăng khả năng sút bóng tốt khi tranh chấp.

Bài tập 3: Đá chân sau với dây kháng lực.

Chuẩn bị, tư thế:

- + Chuẩn bị đầy đủ dây kháng lực theo kích cỡ và độ căng khác nhau.
- + HS mang dây kháng lực ngay cổ chân cả hai chân, đứng tư thế thẳng tự nhiên chân trước sau.
- + Lựa chọn dây kháng lực phù hợp cá nhân



Phương pháp tập luyện:

- + Làm mẫu thí phạm động tác, phân tích cho HS nắm được kỹ thuật.
- + Tập luyện: đồng loạt, cá nhân, sau đó chia nhóm theo năng lực để các em tập hiệu quả hơn.
- + Thực hiện đá chân ra sau liên tục 20 nhịp/ lần.
- + 2-3 lần/ buổi tập
- + Tập luyện tại nhà từ 2-3 buổi/tuần
- + Thay đổi dây kháng lực khi tập cho phù hợp, tăng dần lực kháng.

Mục tiêu:

- + Nâng cao dần sức mạnh cổ chân.
- + Tăng cường sức mạnh lực sút.
- + Tăng khả năng trụ chân, tăng khả năng sút bóng tốt khi tranh chấp.

3.2.5 Giải pháp 5: Thi đấu, áp dụng thực tế.

- Thi đấu, việc tổ chức cho các em đối kháng nhau để tăng cường rèn luyện nhân tố đạo đức, ý chí và tinh thần thi đấu với mục tiêu giành thắng lợi trong một trận đấu, qua đó cũng ghi nhận được một số yếu tố, nhận định để rèn luyện như:

+ Thông qua thi đấu giúp các bạn nhận ra được ưu nhược điểm của đội và của từng cá nhân cũng như sự liên kết của đội trong khi tham gia thi đấu, từ đó có phương pháp khắc phục và phát triển hơn.

+ Các chiến thuật, phối hợp, đột phá cũng được thể hiện rõ trong thi đấu nên việc nâng cao các yếu tố cần thiết luôn được ghi nhận và có phương pháp tập luyện áp dụng hiệu quả cho từng yếu tố còn thiếu sót trong khi tham gia thi đấu.

- Thi đấu nội bộ:



+ Là một trong những bài tập giúp HS làm quen với một trận đấu về mặt tâm lý, kỹ năng cũng như tinh thần thi đấu.

+ Với trận đấu nội bộ, tinh thần HS chưa thật sự cao tuy nhiên nó giúp người thi đấu thoải mái, tự tin thể hiện bản thân, giúp các bạn rèn luyện tính tự tin và khả năng của bản thân hơn.

+ bên cạnh đó, người tập cũng nhận ra được sự phối hợp, tinh thần đoàn kết và chiến đấu của cả đội, làm quen với ý chí vươn lên của một trận đấu và mục đích cuối là thắng lợi,

- Tham gia các giải đấu ngoài, giải đấu TTTHS, HKPD của huyện.



+ Đây là một trong những trận đấu có sát thực tế mà giúp các cá nhân nhận ra năng lực, khả năng của bản thân, thấy rõ sự kết hợp đồng đội, tinh thần thi đấu và khả năng của đội.

+ Hs làm quen với nhịp độ thi đấu, tâm lý thi đấu cũng như áp lực từ mọi khía cạnh giúp các em dần dần hoà nhập vào trận đấu và ổn định được sự tự tin, mạnh dạn bộc phá khả năng của bản thân và tinh thần cả đội.

+ Qua diễn biến của những trận đấu cho thấy rõ khả năng của đội cũng như cá nhân và từ đó có sự học hỏi, khắc phục để hiệu quả của cả đội và thành tích cá nhân được dần hoàn thiện hơn nữa.

+ Qua thi đấu, giúp các em rèn được tâm lý thi đấu, ý chí chiến thắng, nỗ lực hết mình và đặt biệt giúp các em rèn được sự đoàn kết, hiểu được sức mạnh của đoàn kết để đạt kết quả cao

4. Kết quả áp dụng sáng kiến:

Sau khi áp dụng các bài tập trên, hiệu quả tăng lên rõ ràng, lực sút tốt, độ chính xác được cải thiện:

Hiệu quả định tính:

Đối với học sinh:

- Lực chân và độ chính xác khi sút bóng tăng lên nhiều so với trước khi tập, khả năng ghi bàn của các bạn cũng được tăng lên sau tập luyện bài tập.
- Qua tập luyện theo giải pháp, HS có ý thức hơn về việc tập luyện thể dục thể thao, để tăng cường sức khỏe phát triển thể lực và thi đấu.
- Biết sút bóng, sút hiệu quả cũng làm HS thích môn bóng đá hơn kể cả một số bạn mới tập luyện, chưa tập luyện, chưa có hiệu quả khi thực hiện sút bóng hoặc thi đấu.
- Chất lượng các cú sút được nâng cao, thành tích được nâng cao.
- Qua đó giúp học sinh có hứng thú tập luyện, tự tin thể hiện bản thân và biết được năng lực của bản thân để tiếp tục phấn đấu

Đối với giáo viên:

- Tự tin lập kế hoạch và sắp xếp nhóm bài tập hợp lý dựa vào năng lực, kĩ năng sút bóng của học sinh.
- Chủ động tìm tòi một số bài tập tương tự để thay đổi bài tập, tạo hứng thú cho học sinh tập.
- Giúp GV áp dụng tập luyện cho HS một cách khoa học và hiệu quả.
- Bản thân thấy rõ sự tiến bộ về lực sút, khả năng ghi bàn và sút chính xác ở học sinh sau mỗi đợt kiểm tra, thi đấu.

Hiệu quả định lượng:

Từ khi áp dụng các giải pháp, cá nhân quản CLB tôi đã dễ dàng lựa chọn được các cá nhân xuất sắc từ CLB vào đội bóng của trường để tham giải TTHS, Hội Khoẻ Phù Đồng và tăng hiệu suất ghi bàn mang lại thành tích cao như:

- + Lực sút bóng tốt: sút căng, tăng khả năng chính xác, gây khó khăn cho thủ môn đối phương. Đường bóng đi thẳng rõ ràng, nhanh và khó đoán.
- + Khả năng ghi bàn: cộng với lực sút, trụ tốt, qua người khéo léo, biết tạo đường bóng tấn công hiệu quả, tăng khả năng sút bóng, khả năng tì đè tốt nên HS ghi bàn hiệu quả hơn nhiều sau áp dụng,

- Cá nhân cảm thấy sự tiến bộ rõ rệt lực sút về kĩ thuật sút bóng, độ chính xác cao làm tăng tính tự tin, hứng thú, hăng say tập luyện, thành tích rất khả quan trong thi đấu giải TDTT, hội khoẻ Phù Đồng.

KẾT QUẢ TEXT SAU KHI ÁP DỤNG

+ Bài tập: Sút bóng đặt cố định 9 m.

Bảng kết quả sau khi áp dụng sáng kiến

Số Lượng	Lực sút mạnh	Mạnh trúng đích	Chưa ổn định	Chưa được	Đánh giá
45	37	31	11	2	ĐẠT
Tỉ lệ	82%	69%	24%	4%	Tỉ lệ cao

+ Bài tập: Dẫn bóng vượt chương ngoại vật sút bóng.

Bảng kết quả sau khi áp dụng sáng kiến

Số Lượng	Lực sút mạnh	Mạnh trúng đích	Chưa ổn định	Chưa được	Đánh giá
45	37	30	12	2	ĐẠT
Tỉ lệ	82%	67%	27%	4%	Tỉ lệ cao

+ Bài tập: . Bật tường 1-2 sút bóng

Bảng kết quả sau khi áp dụng sáng kiến

Số Lượng	Lực sút mạnh	Mạnh trúng đích	Chưa ổn định	Chưa được	Đánh giá
45	31	27	12	2	ĐẠT
Tỉ lệ	69%	60%	27%	4%	Tỉ lệ cao

Bảng thống kê trung bình sút bóng trong các trận đấu tập

Số lượng sút bóng(cả 2 đội)	Trúng đích	Không trúng đích	Sút lực yếu	Sút lực tốt	Ghi bàn
TB: 20	13	7	9	11	5
Tỉ lệ	65%	35%	45%	55%	20%

Dựa vào bảng thống kê các bài tập sau khi áp dụng sáng kiến và bảng thống kê chất lượng sút bóng cho thấy hiệu quả sau khi áp dụng các bài tập bổ trợ đã phần nào nâng cao được lực sút bóng, thành tích các trận đấu tập càng hiệu quả hơn, nâng cao được kết quả trong các trận đấu của các giải TTTHS và Hội Khoẻ Phù Đồng.

- Kết quả đội bóng Năm học 2019-2020: đạt HC bạc giải Hội Khoẻ Phù Đồng huyện Bình Chánh, có áp dụng đội Futsat và đạt HC bạc giải Hội Khoẻ Phù Đồng Thành Phố Hồ Chí Minh.

HC bạc giải Hội Khoẻ Phù Đồng Thành Phố Hồ Chí Minh.



- Kết quả đội bóng Năm học 2020-2021: Đạt HC vàng giải TTTHS huyện



- Kết quả đội bóng Năm học 2021-2022: Đạt 5 HC vàng và 5 HCD giải TTTHS huyện



- Kết quả đội bóng Năm học 2022-2023: Đạt 15 HC đồng trong các giải TTTHS huyện



- Đạt được nhiều thành tích cao trong các giải tứ hùng, các giải do các CLB, sân bóng tổ chức để giao lưu học hỏi.



III. MẶT TÍCH CỰC VÀ HẠN CHẾ:

1. Mặt tích cực:

Sau khi áp dụng sáng kiến và bảng thống kê chất lượng sút bóng cho thấy hiệu quả sau khi áp dụng các bài tập hỗ trợ đã phần nào nâng cao được lực sút bóng, thành tích các trận đấu tập càng hiệu quả hơn, nâng cao được kết quả trong các trận đấu của các giải TTTHS và Hội Khoẻ Phù Đồng, rèn luyện cho HS như:

- Có dấu hiệu ham tập luyện hơn trong các buổi sinh hoạt CLB.
- Tập luyện tích cực và tự giác hơn.
- Nhiều thành viên tham gia và ham muốn tập bóng đá.
- Chất lượng tập luyện và thành tích được nâng cao.
- Các bài tập mang lại kết quả ngày càng cao ở mỗi cá nhân khi tham gia tập luyện.
- Qua đó HS có ý chí phấn đấu và tự tin hơn trong các giải thi đấu nội bộ, ngoài khu vực, giải TTTHS, HKPD.....

2. Mặt hạn chế:

- Nguồn kinh phí tập luyện còn khó khăn, các lần chuẩn bị trước mùa giải còn chưa được thuận lợi nhiều..
- Áp dụng chưa được đại trà toàn bộ CLB vì số lượng đông, đang tập trung nhóm nhỏ
- Chuyên cần ở một số bạn chưa ổn, tập chưa đều đặn.
- Một số chưa tự giác tập, chưa tự tập luyện ở nhà.
- Thời gian sinh hoạt, tập luyện CLB chưa nhiều và liên tục, gây ảnh hưởng tính liên tục tập luyện nên hiệu quả một số HS còn chậm.

IV. BÀI HỌC KINH NGHIỆM:

- Qua thời gian quản lý CLB và tập luyện cho các bạn cũng như học hỏi kinh nghiệm từ các đồng nghiệp bản thân mạnh dạng vận dụng sự đổi mới về phương pháp dạy học, các bài tập đa dạng với mong muốn phát triển môn bóng đá hơn nữa.
- Như vậy thì CLB cũng phải tìm tòi và áp dụng mạnh dạng các loại bài tập khác nhau, cần có những bài tập hỗ trợ phong phú đa dạng để áp dụng dạy và học.

- Nâng cao hiệu quả và uy tín để phụ huynh cảm thấy hợp lý khi tạo điều kiện cho các con tham gia, nhiều bạn được biết đến câu lạc bộ bóng đá ngày càng rộng rãi.
- Tìm tòi nghiên cứu tài liệu, các bài tập phù hợp để rèn luyện và nâng cao hiệu quả sinh hoạt.
- Áp dụng nhiều bài tập mang tính thi đấu, tổ chức thi đấu để tạo hứng thú, sôi nổi trong vận động tập luyện.
- Bên cạnh đó cũng rèn luyện cho học sinh về đạo đức, tác phong nhanh nhẹn, tác phong học tập trên lớp mang tính kỉ luật.

V. KẾT LUẬN:

- Để đạt được hiệu quả trong các giải thi đấu thì cần có một nền tảng kĩ năng ổn định, có bài tập mang tính hiệu quả, bản thân của HS có ý thức tập luyện, không ngừng nâng cao năng lực của bản thân, đặt biệt là hiệu quả khi thi đấu, yếu tố chính là ghi bàn một cách hiệu quả nhất khi thi đấu.
- Với HLV-GV đảm nhiệm tập luyện cần phải nghiên cứu kỹ phương pháp tập luyện, bài tập phù hợp mang tính kế thừa và mạnh dạng đổi mới theo hướng tích cực hơn, bài tập phải dễ hiểu làm mẫu tốt, tài liệu kĩ thuật chính xác, tìm tòi tranh ảnh minh hoạ về kĩ thuật động tác giúp học sinh tập trung chú ý và nắm được cơ bản động tác kĩ thuật tập luyện .
- Tập thói quen cho HS tích cực, tự giác tập luyện và không ngừng phấn đấu của bản thân.
- CLB cần thường xuyên tổ chức thi đấu, tranh đua để tạo tinh thần chiến đấu, hứng thú giúp các em có ý chí vươn lên, tinh thần cầu tiến và tuyên dương các em để khích lệ tinh thần và giúp các em hứng thú hơn trong tập luyện.
- Với bộ môn bóng đá đòi hỏi các em tập luyện tích cực, thường xuyên lặp lại, năng động, thi đấu hết mình, HS phải biết sắp xếp thời gian hợp lý, biết chủ động tập luyện tại nhà, có sự chuẩn bị học tập trên lớp tốt hơn.

- Sáng kiến đưa ra bài tập nghiên cứu này chỉ áp dụng một số bài tập để tăng cường sức mạnh chân, lực sút và đặt biệt là hiệu quả ghi bàn để mang lại hiệu quả trong môn đá bóng,
- Nội dung sáng kiến bản thân tôi đã cố gắng trình bày giảm thiểu thiếu sót và đang cần thêm nhiều chia sẻ, trao đổi để được hoàn thiện hơn nữa.
- Rất mong sự đóng góp, chia sẻ nhiệt tình đồng nghiệp, góp ý để xây dựng một đề tài nghiên cứu hoàn chỉnh, mang tính hiệu quả cao cho nền tảng thể lực học sinh toàn trường nói chung và trong bộ môn bóng đá nói riêng ngày càng đạt thành tích cao hơn nữa...

Xin chân thành cảm ơn!

Bình chánh , ngày 12 tháng 3 năm 2024

Người viết

Bùi Văn Trọng

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nghị Quyết TW VIII khóa III Năm 1964: về việc đưa thể dục vào chương trình học.
2. Chủ tịch Hồ Chí Minh, *lời kêu gọi toàn dân tập thể dục*, 1946
3. Thanh Huyền(2001) “Các bài tập cho VĐV Bóng đá” Thông tin khoa học TDTT
4. Tâm lý học Thể Thao, Rígiókki Pêrêulóc, Nhà xuất bản Mir, Matxcova, 1986
5. Đỗ Vĩnh – Nguyễn Anh tuần (2007), “*Giáo trình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*”, NXB TDTT, Thành Phố Hồ Chí Minh.
6. Lâm Tấn Văn (1998), “*Sinh lý học TDTT*”, NXB TDTT Hà Nội.