I .Hoạt động của thủ môn trong bóng đá

Gồm có 2 mặt chính :

Khi phòng ngự và khi tấn công

\_ chuẩn bị về mặt kỹ thuật các vị trí của thủ môn trong trân đấu .

+ khi bóng gần : thủ môn phải khép góc 16m/50

+ khi cầu thủ ở phần sân nhà thủ môn đứng trong khu vực 11 m

+ bóng bên 1/3 phần sân đối phương\_ xem phòng ngự đứng ở đâu để chọn vị trí cho mình

* Trong bóng đá hiện đại thủ môn phải là người cuối cùng trên sân, phải phán đoán tình huống ,phỉa là người chủ động đến với bóng , không chờ bóng đến.
* Khi bắt được bóng , thì quan sát đồng đội của mình ở đâu để quyết định nhanh nhất giữ bóng hay phản công
* Thủ môn phải đọc và hiểu được trận đấu

KỸ THUẬT CƠ BẢN :

Bắt bóng :

Khi đồng đội chuyền về : Về mặt bắt bóng là vai trò co bản của thủ môn

* Chọn vị trí :

\_ Di chuyển để chọn vị trí tốt

\_ Tư thế sẵn sàng ( chân tay như thế nào )

\_ Bắt bóng của thủ môn

\_ phát triển bóng có thể phát nhanh hoặc làm chậm

* Phần chuyền bóng về cho thủ môn :

\_ Di chuyển chọn vị trí : ngay từ nhỏ phải dạy chứ không thể để lớn mới dạy trẻ

\_ Vị trí quan trọng nhất trong 4 yếu tố

\_ di chuyển ngang , di chuyển lùi ,di chuyển chéo

* Vấn đề thủ môn phải đọc được tình huống : Vị trí sẵn sàng ,thời điểm tiền đạo sút bóng thì thủ môn ao ra như thế nào để cản pha cho hiệu quả

\_ Tiền đạo có bóng thì thủ môn phải thu hẹp góc và lao đến bóng

\_ Thủ moongh phải di chuyển gần bóng hơn để khép góc

* Cách di chuyển của thủ môn

\_ Di chuyển bị động

\_ DI chuyển chủ động

\_ Di chuyển đặc biệt để cứu bóng

Khi tiền đạo có bóng thủ môn phải bước lên trụ

Khi lốp bóng thủ môn di chuyển chéo mới nhìn thấy bóng

Các tình huống 2 thủ môn phải nhanh

* Đi
* Chạy
* Chạy tốc độ
* Di chuyển ngang hay di chuyển chéo ¾ là di chuyển chéo ,nên dạy ngay từ đầu cho các thủ môn
* Các thủ môn càng nhỏ tuổi tiếp thu càng nhanh hơn 14 ,15
* Vị trí của thủ môn trong khung thành : Đứng trên đường biên ngang ,nếu huấn luyện trẻ huấn luyện đứng ngay từ ban đầu

 VAI TRÒ CỦA HUẤN LUYỆN VIÊN

* PHÁT TRIỂN TẦM NHÌN :

 Biết được những điều của mình là đúng

\_ sự chịu trách nhiệm của mình khi huấn luyện viên phải là người chuyền đạt cho cầu thủ của mình

\_ Tạo ra môi trường chao đổi với nhau giữa thủ môn và huấn luyện viên và thủ môn với thủ môn

\_Tạo ra được nguyên tắc trong tập luyện .Cái nào đúng cái nào sai

\_ Các mối quan hệ với ban huấn luyện của mình

\_ HLV thủ môn luôn luôn trao đổi với huấn luyện viên trưởng và huấn luyện viên thể lực và huấn luyện tâm lý

\_ huấn luyện viên trưởng là người quyết định lớn nhất ,huấn luyện viên thủ môn phải biết được huấn luyện viên trưởng của mình thích mẫu( hay dạng ) thủ môn như thế nào .

\_ Huấn luyện viên trưởng phải cho huấn luyện viên thủ môn biết được sắp tới mình chơi với chiến thuận nào để chuẩn bị cho thủ môn trược

\_ HLV trưởng sắp tới chơi bóng dài .HLV thủ môn phải tập theo chiến thuật và ý đồ của huấn luyện viên trưởng

\_ HLV trưởng quyết định nhưng huân luyện viên thủ môn có thêt đề xuất là ai tốt hơn nhưng quyết đinh cuối cùng vẫn là huấn luyện viên trưởng

\_ HLV thủ môn phải cung cấp đầy đủ điểm mạnh ,điểm yếu các thủ môn của mình

\_ HLV trưởng phải năm được kế hoạch huấn luyện của huấn luyện viên thủ môn vd tuần này tập gì

\_ Trách nhiệm của huấn luyen viên thủ môn phải cung cấp đầy đủ thông tin cho huấn luyện viên trưởng

\_ Những thông tin cung cấp phải có ghi chép và đưa ra cho huấn luyện viên trưởng \_ không nên nói bằng miệng

\_ Huấn luyện viên thủ môn và thủ môn phải luôn luôn có sự tôn trọng lẫn nhau về các ý kiến của nhau trong quá trình taaoj luyện

\_ Về sự thật anh phải cung cấp đúng những gì của trận đấu cho huấn luyện viên trưởng biết về trận đấu thủ môn tham gia

\_ Huấn luyện viên thủ môn và thủ môn nên chân thật với nhau : vui hay không vui ,thích hay không thích phải nói cho nhau biết

\_ các mối quan hệ với thông tin truyền thông phải có sự chân thật

\_ các nhà môi giới rất quan trọng với bóng đá hiên đai nên huấn luyện viên thủ môn phải cho thủ môn biết cái nên và cái không nên khi tiếp xúc có thể được cái này nhưng cũng có thể mất hết

\_ huấn luyện viên thủ môn muốn có thủ môn này phải thông qua nhà môi giới

\_ các nhà môi giới luôn ký hợp đồng với các cầu thủ trẻ

 VAI TRÒ CỦA HUẤN LUYỆN VIÊN THỦ MÔN TRONG TRẬN ĐẤU

\_ Trước trận đấu ngày hôm trước :

\_ Chuẩn bị tâm lý cho thủ môn không nên nói quá nhiều vì trước đó đã chuẩn bị trong cả tuần cho thủ môn trước hết rồi (nên có phổ biến mục tiêu và yêu cầu đầu tuần cho thủ môn )

\_ phải hỏi huấn luyện viên trưởng sắp tới đội gặp đối phương như thế nào và đội chơi như thế nào để tập cho thủ môn

\_ phân tích trận đấu ,huấn luyện viên thủ môn phải quan sát ,ghi chép hoặc quay video

\_ xem lại ghi hình các trận đấu với các thủ môn của mình có thể xem cùng huấn luyện viên trưởng

TẬP LUYỆN :

\_ Trước mỗi buổi tập hỏi xem huấn luyện viên trưởng hôm nay tập những gì để tập và huấn luyện chuẩn bi và huấn luyện viên trưởng cần bao nhiêu thời gian để huấn luyện viên thủ môn tập cho thủ môn

Huấn luyện viên thủ môn phải biết giúp thủ môn làm như thế nào để tự tin trước khan giả ,trước truyền thông và trước huấn luyện viên trưởng

\_ phát triển các mối quan hệ giữa thủ môn và cầu thủ \_ huấn luyện thủ môn phải trao đổi với huấn luyện viên trưởng khi các cầu thủ không chuyền bóng về hoặc không bọc lót

* Chúng ta nên có một kế hoạch huấn luyện tuần tháng năm ên có một lộ trình phát triển về (thể lực ,kỹ thuật và chiến thuật )

\_ phải có thông kê và ghi chép lại thông tin để đánh giá

\_ khi ở 16 trở lên thì huấn luyện viên thủ môn phải ghi chép tỉ mỉ mỗi ngày để biết được sự tiến bộ

\_ Một trận đấu bao nhiêu lần bắt bóng ,( cao thấp ,ngã ,) bao nhiêu lần chuyền bóng dai ngẵn và bao nhiêu lần lỗi ghi chép lại để cho thủ môn biết

\_ Xem lại các trận đấu và cho thủ môn trẻ xem lại mình mạnh gi và yếu gì

\_ Tự đánh giá sau mỗi buổi tập ( hôm nay thủ môn có tập hứng thú không )

\_ huấn luyện viên thủ môn và thủ môn luôn có sự gắn kết với nhau phải nắm được những thủ môn của mình

\_ Phát triển các thủ môn của mình phải đánh giá được hiện tai và tương lai của thủ môn

\_ Huấn luyên viên thủ môn phải xác định đội mình có bao nhiêu thủ môn và ở bên ngoài có bao nhiêu thủ môn có thể phát triển đước và chuyển nhượng dduocjs

\_ Thủ môn hiên đại phải biết được chơi bóng bằng chân bắt bóng ,chọn vị trí ,chỉ đạo trận đấu ( làm rất nhiều việc )

\_ Huấn luyện thủ môn hiện đại phải là một phần của đội bóng

\_ Trao rồi kỹ thuật tốt thể lực tôt cho thủ môn

* THỦ MÔN HIỆN ĐẠI CẦN CÓ YẾU TỐ SAU

+ kỹ thuật :

+ chiến thuật :

+ thể lực :

+ tâm lý :

* PHÁT TRIỂN CỦA THỦ MÔN

\_huấn luyện viên thủ môn phải biết được tiểu sử trích ngang của thủ môn :kỹ thuật tay như thế nào ,chân như thế nào ,thông tin về thủ môn đó

* THỂ LỰC :

\_ Yếu tố sức bền rất quan trong .Nếu không xẽ mất đi nhiều yếu tố quan trọng .Nếu không có xẽ mất đi nhiều yếu tố trong trận đấu

\_ các yếu tố khác như tốc độ ,khóe léo mềm dẻo đều rất cần thiết

* Chiến thuật :

\_Chiến thuật biết được vị trí cở bản của mình và cách chơi dưới hàng phòng ngư ,cách tổ chức sắp xếp trong các tình huống cố định

\_Biết được vai trò trong từng trận đấu và thời tiết

\_ tinh thần phải như thế nào trong tình huống bóng (thép ) phải có được tinh thần mạnh và ra quyết đinh đúng đắn phải chịu được áp lực từ phái huấn luyện viên trưởng

\_ Cách ứng sử với mọi người xung quanh

\_ Tiểu sử : huấn luyện viên thủ môn phải biết được lối sống sinh hoạt của thủ môn của mình như thế nào

\_ huấn luyện viên thủ môn biết được thủ môn của mình ăn như thế nào ,ngủ có đủ giấc không huấn luyện viên thủ môn phải có cuộc nói chuyện

\_ Huấn luyện viên thủ môn phải biết được mỗi tính cách của mỗi thủ môn và khí chất trên sân .

\_ Huấn luyện viên thủ môn phải có cuộc họp nói chuyên trao đổi với phụ huynh của các thủ môn

* TÂM LÝ :

\_ tập như thế nào cho các em nhỏ được vui được hứng thú mà thất bại thì phải biết làm sao mà vượt qua được

\_ Với cầu thủ 15\_17 có người yêu ,học tập ,môi trường xung quanh tác động ,huấn luyện viên thủ môn phải nắm được

\_ Cầu thủ nghiệp dư chúng ta quan tâm đến gia đình ,sức khỏe …

\_ với thủ môn chuyên nghiệp : Kết quả là quyết định cuối cùng ( nếu tốt thì có tất cả tiền bạc ..truyền thông ,hợp đồng )

\_ Đỉnh cao là đội tuyển quốc gia nên huấn luyện viên phải hướng cho cầu thủ của mình .Khi đã trở thành tuyển thủ quốc gia thì tất cả các truyền thông đều chú ý đến

* Vai trò của thủ môn :
* Trình độ chuyên môn : Ngày hôm qua là quá khứ ,ngày hôm nay là trận đấu là tập luyện ,ngày mai mới là quan trọng .
* Vai trò của hlvtm :
* Đánh giá trình độ hiện tại và có kế hoạch tập luyện
* Xác định được thủ môn nào là tài năng
* Tất cả công việc huấn luyện viên thủ môn phải làm
* Xác định được thủ môn nào là số 1
* Kế hoạch huấn luyện cho từng người
* Kế hoạch huấn luyện thủ môn phải phụ thuộc vào kế hoạch toàn đội và huấn luyện viên trưởng
* Kế hoạch cá nhân cho từng người \_ kế hoạch phát triển chung cho cả nhóm \_đánh giá lại \_tập luyện cho thủ môn ,sau đó áp dụng cho toàn đội
* Giáo án huấn luyện thủ môn gồm 3 phần
* Mỗi thủ môn có một tố chất khác nhau
* Với thủ môn trẻ ,chúng ta phải hướng dẫn khởi động .
* Huấn luyện viên thủ môn phải áp dụng cho mỗi thủ môn khác nhau không nên áp đặt cho tất cả
* Thả lỏng nên phải luôn luôn thay đổi cho đỡ nhàm chán
* Đối với thủ môn trẻ phải : (khởi động ,thể lực và thả lỏng )
* Khi bắt đầu tập luyện : xác định mục đích của buổi tập
* Sau khi tập luyện về phải xem lại các định hướng buổi tập
* Các phương pháp huấn luyện :
* Theo nhóm
* Cá nhân
* Hướng dẫn và phân tích
* Mệnh lệnh
* Có được số liệu của tuần rồi phân tích cho thủ môn của mình biết được để sửa chữa
* Bảo vệ thủ môn : chú ý sân tập ,thời tiết ảnh hưởng đến tập luyện của thủ môn
* Tập luyên phải phù hợp với trình độ lứa tuổi của thủ môn
* Phải quan sát : xác định thủ môn nào tốt

Thứ 3 / 23 /4 : thủ môn trẻ

Chuẩn bị chung : 3 giai đoạn

6 \_11

12 \_15

16\_19 giai đoạn chuyên nghiệp

* Chuẩn bị : kỹ thuật ,chiến thuật ,thể lực ,tâm lý

\_ tạo cảm giác ban đầu khi dùng tay chơi bóng cho các em

* Học về những kỹ thuật co bản của thủ môn \_di chuyển không bóng \_di chuyển có bóng \_học chân và luật bóng đá
* Khi nào bắt đầu tập luyện
* Đối tượng tập luyện :khi nào tập được
* Có hai cách hướng dẫn tập luyện :

1 : tập luyện cá nhân

2: tập luyện theo nhóm

Thủ môn trẻ phải biết được anh ta tập luyên như thế nào và phát triển được như thế nào

* Huấn luyên theo từng giai đoạn

+ tại sao phải huấn luyện theo từng giai đoạn

+ thời gian huấn luyện

* 6 \_ 11 :

1 )có 3 giai đoạn :

Cảm giác bóng

Vị trí

Di chuyển

2) Di chuyển bắt bóng

3 ) bay người bắt bóng

* 6\_ 11 tập luyện nên tập trong khoảng thời gian 10 \_15 phút rồi sau cho các em ra tập với các bạn ,(tạo sự hứng thú trong tập luyện )

\_ trong quá trình tập luyện các em đồ bóng ,găng tay ,quần áo không quá rộng ,bóng phải phù hợp với lứa tuổi các em

\_ khi tập luyện các em nhỏ rất sợ bóng ,nên chỉ dùng tay để ném bóng và dạy cho các em kỹ thuật đúng

\_ khi huấn luyện thủ môn phải huấn luyện đều hai tay ,hai chân . Bóng đá hiện đại rất cần thiết

Chú ý : huấn luyên với bóng

\_ vì ở lứa tuổi nhỏ các em tiếp thu rất nhanh

* Di chuyển : phải dạy kỹ thuật đúng như thế nào để di chuyển bắt được bóng
* Có rất nhiều cách di chuyển ngang , chéo , lùi , ¾ là di chuyển chéo nên khi dạy cho các em phải dạy ngay từ đầu
* Khi huấn luyện trẻ nếu sai phải rừng và sửa ngay lập tức thì trẻ tiếp thu rất nhanh
* Dạy bắt bóng trên không phải dạy từng bước ,từng bước .sau đó mới bắt bóng trên không ( mắt ,tư thế ,chân ,hai chân như thế nào )

\_ Sau đó di chuyển sang 2 bên

\_ qua trình dạy phải liên tục từ 1 chân 2 chân trái , phải

* Bay người bắt bóng : cũng phải dạy từng bước từng bước ,đó là vai trò của huấn luyện viên thủ môn ( bóng thất ,bóng trung bình ,bóng cao )
* Cách ngã người như thế nào làm châm rồi đến nhanh
* Bóng để phái trước chứ không để ngang
* 6 \_11 học trong 5 năm những kỹ thuật bắt bóng ,ngã ,chân di chuyển
* CHUẨN BỊ VỀ MẶT THỂ LỰC : có những cách làm khác nhau những bài tập thể hoặc những bài tập bắt bóng , không nhất thiết thủ môn phải chạy lên chạy về gây nên sự nhàm chán cho thủ môn
* CHUẨN BỊ TÂM LÝ

+ Phải có nguyên tắc

+ phải có kỷ luật

+ phải dạy cách làm việc nhóm cho thủ môn

+ phải dạy tre biết cách tôn trọng người khác

+ với lứa tuổi trẻ mục đích luôn luôn là chiến thắng nên huấn luyện viên thủ môn phải đưa ra những bài tập cho vận động viên phải biết chấp nhân thất bại

+ sự tôn trọng không những tôn trọng huấn luyện viên ,đối phương và phải biết tôn trọng cả trọng tài .

* LỨA TUỔI 12 \_15

Có ba bước :

+ Kỹ thuật

+ chiến thuật

+ thể lực

* Phải được nâng lên : 1/1 những đường chuyền về

\_ Lứa tuổi 12\_15 có sự tập trung cao nên có thể tập được những bài tập nâng cao

\_ Nếu có một thủ môn mới chúng ta lại phải bắt đầu lại từ đầu với thủ môn mới đó ( và thậm chí đối với một thủ môn 18 tuổi đá bóng hay ném bóng cũng phải dạy lại

* Nên dạy cho thủ môn những vij trí như thế nào là đúng trong cầu môn

\_ ở lứa tuổi này phải dạy cho biết những vị trí đứng như thế nào trên sân là tốt

\_ ở lứa tuổi 6 \_11 dạy bắt bóng ở những tầm thấp tầm cao thì lứa tuổi 12\_15 dạy đẩy bằng tay nghịch những tình huống lùi đẩy bóng lốp qua đầu

\_ dạy tình huống 1 đối 1 co thể như thế nào luôn luôn thấp người xuống

\_ 1 / 1 phải dạy cho trẻ từng bước ( khi nào băng ra khi nào ở lại ) khi ra rồi có nên bay người để cản phá hay đưa người để cản phá

\_ từ những quả tạt bóng cuãng phải dạy từ tư thế \_ đến tình huống bóng bên thuân và bên nghịch

\_ những tình huống dạy đấm bóng 1 tay hay 2 tay

\_ khi dạy bắt bóng bổng phải yêu cầu bắt ở điểm cao nhất

\_ từ các tình huống bóng xếp các vị trí ( đấm bóng ,đẩy bóng hay bắt bóng )

* NHỮNG TÌNH HUỐNG BÓNG CHẾT CÓ 3 TÌNH HUỐNG

\_ phát dài

\_ hoặc chuyền cho đồng đội

\_ trường hợp theo dõi diến biến của trân đấu và đưa ra quyết định

* Phát triển bóng bằng tay 3 dạng
* Phát triển bằng chân 3 dạng

\_ thủ môn phải luôn là người cuối cùng và là người tự tin nhất khi kêu gọi đồng đội chuyền bóng về và luôn luôn chuẩn bị

\_ phải có thông tin cho đồng đội biết ở hướng nào để đồng đội chuyền về

\_ đường chuyền về luôn ở hướng ngoài cầu môn

\_ phải nhắc hậu vệ hỗ trợ khi đã chuyền bóng về cho thủ môn

* CHUẨN BỊ CHIẾN THUẬT

\_ vai trò của thủ môn : thủ môn đóng một vai trò đặc biệt

\_ vai trò của thủ môn với đồng đội

\_ vai trò của thủ môn trong xuốt trận đấu như thế nào

* Xem và nhắc nhở thủ môn xem vai trò của mình như thế nào trong các hệ thống chiên thuật 4\_4\_2, 3\_5\_2
* Tập luyện cho thủ môn theo tình huống trên sân \_ trên sân như thế nào tập luyện như vậy
* Có thể cho thủ môn xem trước bài tập của ngày hôm nay như thế nào để cho các thủ môn có sự chuẩn bị tập luyện tốt hơn
* Huấn luyện thủ môn thì huấn luyện viên thủ môn có thể đứng trong sân chỉ cho thủ môn biết được vị trí tư thế như thế nào tốt hơn ( trong một buổi tập hay đấu tập )
* Tháng sau có thể đứng sau lưới
* Thông tin trên sân huấn luyện viên thủ môn phải truyền đạt cho thủ môn nói nói để tạo sự tự tin cho bản thân
* Việc thông tin huấn luyện viên cũng phải tập cho thủ môn từng bước một
* Thông tin có thể bằng động tác ,tín hiệu cử chỉ

THỂ LỰC : CÁC BÀI TẬP CHẠY TẬP VỚI BÓNG

\_ sức mạnh : trọng tâm cơ

\_ tốc độ với bóng

\_ khả năng phối hợp vận đông ,khả năng mềm dẻo

 CHUẨN BỊ MẶT TÂM LÝ :

\_ TÂM LÝ BỘT PHÁT

\_ phải dạy cho thủ môn biết cách chấm nhận khi mình sai

\_ nên xem xét gia đình , bố mẹ có quan tâm chăm sóc đối với vđv khộng và các mối quan hệ bạn bè xã hội

* 16 \_ 19 ( KHI CÓ THÀNH TÍCH )

+ KỸ THUẬT

+ CHIẾN THUẬT

+ THỂ LỰC

+ TÂM LÝ

\_ Nâng cao bài tập lên và phải làm một cách nhanh chóng thuần thục

\_ đưa thủ môn đến những trận đấu lớn để xem lúc đó rễ tập luyện hơn

\_ những bài tập cá nhân đơn giản

\_ luôn nhớ phải sử dụng đều cả hai chân

\_ nếu thủ môn chỉ tập với chân phải không thì sau bài tập ra tập luyện cá nhân chỉ tập chân trái

* THỂ LỰC :

\_ có thể tập với bóng và không bóng

\_ có thể kiểm tra test về tim co ,thiếu gì tập đó

\_ sức bền chung , sức bền chuyên môn ,sức mạnh bền có thể tập được

\_ ra ngoài sân thì tập như thế nào ,trong phòng tạ tập như thế nào

\_ tập tốc độ gắn chặt với thủ môn

\_ khả năng phối hợp vận động ,tập thăng bằng ,đổi hướng

\_ qua giai đoạn mẫn cảm

* TÂM LÝ :

\_ Một số nhà môi giới quan tâm tới kí hợp đồng

\_ một số người hâm mộ thích

\_ có các mối quan hệ bạn bè

\_Làm sao phải dạy cho thủ môn biết tự trọng và biết cách chấp nhận nhau

\_phải có động lực để phát triển \_ huấn luyện viên thủ môn phải tạo cho thủ môn của mình luôn luôn phấn đấu tạo động lực cho mình

\_ 12 \_14 \_ 18 xác định được bản thân

\_ môi trường gia đình cũng quyết định đến môi trường tập luyện

\_ nhiệm vụ của huấn luyện viên thủ môn phải chỉ cho thủ môn cách làm như thế nào đúng và không nên tự mãn với bản thân

\_ lối sống và cách sống huấn luyện viên thủ môn cũng phải huấn luyên chỉ cho thủ môn của mình biết

\_ huấn luyện viên thủ môn làm việc hàng ngày với thủ môn nếu thủ môn sai phải sửa ngay lập tức

\_ huấn luyện viên thủ môn cũng có thể nhờ bác sỹ tâm lý hoặc một ai đó chỉ bảo cho thủ môn của mình

\_ lứa tuổi 16 \_ 19 rất tốt nhưng sau lưa tuổi đó thì ổn định hơn

\_ huấn luyện viên thủ môn nói chuyện nhẹ nhàng với thủ môn của mình hơn

\_ có chế độ đãi ngộ cá biệt

BUỔI CHIỀU 23/4 thực hành

TÌNH HUỐNG 1/1

\_ 1/1 trong 16m 50 và 1/1 ngoài 16m 50

\_ trong 16 m50 thủ môn phải phân tích được tình huống bóng và đưa ra quyết định sơm nhất để bay ra hay làm chậm lại

\_ khi bóng ra khỏi chân cầu thủ đối phương ( bóng dài ) thủ môn phải đưa ra quyết đinh lao ra bắt bóng với 100 %

\_ khi tiền đạo kiểm soát được bóng trong 16m 50 thủ môn không được lao ra mà phải chờ xem tiên đạo sử lý tiếp trong tình huống tiếp

TÌNH HUỐNG 1/1 NGOÀI VÒNG CẤM

\_ Phải phân tích tình huống trên sân ,tiền đạo như thế nào cách bóng bao nhiêu xa

\_ khi lao ra phải biết chắc chăn mình lấy được bóng nếu không thì xẽ bị lỗi bên ngoài

\_ khi lao ra phải phá bóng dày ra biên hoặc đánh đầu

PHÁT TRIỂN BÓNG :

\_ Có nhiều cách khác nhau : phát bóng đá dài hay ném bóng

\_ quan trọng đầu tiên là chuyền bóng

\_ không nhất thiết phải phát động nhanh theo dõi diến biến của trận đấu

PHÁT TRIỂN BÓNG THEO BÓNG CHẾT : bóng trước cầu môn mà thủ môn có thể thực hiện mà không cần trung vệ

\_ khi phát bóng thủ môn phải tìm những người chơi đầu tốt

\_ thủ môn nên đá bóng sang hai bên

\_ nên khuyến khích thủ môn triển khai bóng ở dưới phần sân nhà

 BÓNG TRONG CUỘC CÓ THỂ ĐÁ BÓNG HOẶC NÉM BÓNG

\_ Ném bóng cho hậu vệ biên .Ném bóng giống một đường chuyền ném bóng nên ném trước mặt

\_ từ quả phạt góc nếu thủ môn bắt được bóng thì tấn công luôn cách đó

\_ ở cầu thủ trẻ chúng ta nên tập nhiều kỹ thuật cá nhân

* Luu ý : quá trình tập luyện có thể tập theo cá nhân ,theo nhóm
* Khi tập có thể dùng nhiều dạng khác nhau để phát triển bóng

Thứ tư 4 /24 /4

\_ Kỹ thuật

\_chiến thuật

\_ thể lực

\_ tâm lý

Các vấn đề về xã hội

Phải có kế hoạch cụ thể tuần \_ tháng \_ năm \_ năm tới

\_ kế hoạch huấn luyện :

+ Chuẩn bị cho thủ môn

+ chuẩn bị cho toàn đội

* Huấn luyện viên thủ môn hỏi huấn luyện viên trưởng kế hoạch huấn luyện toàn đội để về chuẩn bị cho thủ môn
* Kế hoạch về sự nghiệp cho thủ môn của mình .Đội 1 đội tuyển quốc gia
* Chu kỳ lớn ( chuẩn bị )
* Chu kỳ trung bình 3 \_ 5 tuần
* Kế hoạch huấn luyện tuần
* Các giáo án huấn luyện

\_ Chuẩn bị như thế nào

\_ kế hoạch đúng và có thể sai ( ảnh hưởng nhiều yếu tố )

* Kế hoạch năm lứa tuổi U11 4 phần
* Ký thuật : đứng bắt
* Thể lực : khả năng phối hợp vận đông
* Chiến thuật : các vị trí trong cầu môn
* Thể lực
* Kế hoạch cho những trận đấu ai xẽ bắt vào ngày / tháng /
* Cho tất cả mọi người cùng thi đấu ,được thi đâu

KẾ HOẠCH LỨA TUỔI U13\_U15

* Kỹ thuật :tạt bóng ,bay người
* Thể lức : khả năng phối hợp vận động
* Chiến thuật :
* Tâm lý :
* Phải được thi đấu cho tất cả

\_ giai đoạn chuẩn bị chung phải có giáo án huấn luyện cho từng người

\_ giai đoạn thi đấu

* KẾ HOẠCH LỨA TUỔI U17 \_U19
* CÓ THỂ CHUẨN BỊ THÊM
* Kỹ thuật :
* Thể lực :
* Chiến thuật :
* Thể lực :
* Nội dung kiểm tra : Năm 1 lần hay năm hai lần để biết được sự phát triển của thủ môn
* Chu kỳ : tập bay người bắt bóng hay tạt bóng
* Các thủ môn đã có nhận thức đúng

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN CHO ĐỘI

KẾ HOẠCH CHO TỪNG NGƯỜI TRONG TẬP LUYỆN

* GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ :
* SỨC BỀN CÓ THỂ TẬP 3 TUẦN ĐẾN 3 TUẦN RƯỠI
* SỨC MẠNH KHOẢNG 4 TUẦN
* TỐC ĐỘ PHẢI NHANH
* KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VÂN ĐỘNG
* THỂ LỰC
* CHIẾN THUẬT Chuẩn bị dài một chút
* Nội dung tốc độ để cuối giai đoạn

ĐI TẬP HUẤN : Trong kế hoạch huấn luyện buổi sáng chiều như thế nào

GIAI ĐOẠN THI ĐẤU : phải có lịch thi đấu

\_ xác định ai có khả năng chơi ở trận nào

\_ kế hoạch huấn luyện thủ môn phụ thuộc vào kế hoạch của huấn luyện viên trưởng

\_ kế hoạch tuần ( phải đặt ra các mục tiêu )

\_ khởi động : khởi động với bóng và khởi động không bong ,không áp đặt với 1 người mà phải biết người này thích khởi động như thế nào

\_ PHẦN CHÍNH : TẬP LUYỆN TRỌNG TÂP CỦA BUỔI TẬP VÀ BÀI TẬP

\_ PHẦN THẢ LỎNG NÊN CÓ 3 \_5 PHÚT

\_THÔNG TIN GHI CHÉP VÀ SO SANH ĐIỀU CHỈNH KẾ HOẠCH

* BUỔI CHIỀU : THỦ MÔN PHẢI LÀ NGƯỜI KHỎE MẠNH NHẤT ĐỘI
* CHUẨN BỊ VỀ MẶT THỂ LỰC CHO THỦ MÔN
* GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ CÓ THỂ KÉO DÀI MỘT CHÚT
* TẬP LUYỆN :TRONG TẬP LUYỆN CÓ THỂ ĐỔI NHAU
* XÂY DỰNG THỂ LỰC TRƯỚC CÁC MÙA GIẢI VÀ GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ
* CÓ MỘT NHÓM THỦ MÔN 8 \_14 PHẢI CÓ KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN VỪA SỨC

2 CHUẨN BỊ CHUNG VÀ CHUẨN BỊ CHUYÊN MÔN

* CÓ THỂ TẬP LUYỆN KHÔNG BÓNG VÀ TẬP LUYỆN CÓ BÓNG ( NHƯNG TỐT NHẤT LÀ CÓ BÓNG )
* SỨC BỀN :TỐ CHẤT NỀN TẢNG CỦA TẬP SỨC BỀN > 8 PHÚT
* TẬP SỨC BỀN CÓ THỂ ÍT HƠN 25 GIÂY
* PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN LIÊN TỤC KHÔNG BÓNG VÀ CÓ BÓNG
* PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN BIẾN ĐỔI
* PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN BIẾN ĐỔI 15 \_30 PHÚT
* TRONG BÀI TẬP NGẮT QUÃNG 4\_8 PHÚT
* Bài tập sức mạnh bền : hồi phục một lần ba nghỉ ( bài tập 10 lần nhưng 6 đến 8 bóng )
* Khi huấn luyện sức bền nên tập những bài co bản

SỨC MẠNH :

* Sức mạnh tối đa
* Sức mạnh tốc độ
* Sức mạnh bền
* Sức mạnh tối đa gắng sức
* Sức mạnh bột phát : gánh ta đúng 10 giây khi buông tar a vọt luôn
* Có thể tập ngoài sân vận động viên ôm bóng nặng

LƯU Ý : KHI TẬP SỨC MẠNH KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN

PHẢI KHỞI ĐỘNG KỸ KHI TẬP SỨC MẠNH

PHẢI CÓ BẢNG ĐÁNH GIÁ VÀ ÁP DỤNG RIÊNG CHO TỪNG NGƯỜI

LƯU Ý : CÓ THỂ TẬP SỨC MẠNH TRÊN SÂN CÓ THỂ TẬP ĐƠN GIẢN RỄ DÀNG VÀ CẢ 3 NGƯỜI TẬP

TẬP SỨC MẠNH RẤT DƠN GIẢN NHƯNG PHÁT TRIỂN RẤT ĐỀU VÀ HIỆU QUẢ

\_ có thể tập phát triển trong phòng tạ

\_ tập luyện sức mạnh ở chi dưới hai chân có thể tập sức mạnh phản ứng như bật nhẩy

* TỐC ĐỘ : Không nên cho thủ môn chạy 20 \_40 m

+ Tốc độ có 3 loại :

+ tốc độ phản ứng

+ tốc độ thực hiên động tác

+ sức bền tốc độ

* Tốc độ phản ứng là khả năng thực hiện trong một khoảng thời gian ngắn nhất phản ứng lại
* Sức bền tốc độ : duy trì được trong khoảng thời gian dài
* Các bài tập tốc độ phản ứng như đếm số

LƯU Ý : 200 \_300m là được

Thời gian nghỉ tối đa 15\_20 giây

* Tính ra khối lượng ( số lần lặp lại của cầu thủ ra số mét )
* Tập nhiều yếu tố thân trên thân dưới phải đều và cân bằng ,nhịp độ phản ứng và đổi hướng
* Tốc độ
* Sức bền tốc độ
* Sức mạnh bền

THỨ 5 25/4

CHUẨN BỊ CHO TRẬN ĐẤU : Trong tuần phải nắm được lịch và biết được ai bắt trận đấu đó

* VAI TRÒ CỦA HUẤN LUYỆN VIÊN PHẢI BIẾT ĐƯỢC T2 , T3 , T4 ,T5 ,T6 ,T7 , CN LÀM GÌ
* Ví trí : xác đinh được ai là người bắt trận đấu đó
* Kế hoạch tập luyện thủ môn
* Tập chung hay riêng từng người phải lên kế hoạch
* Kế hoạch tuần 7 ngày đá một trận hay 3 ngày đá một trận chúng ta phải nắm được
* Kế hoạch thủ môn phải phù hợp với toàn đôi
* Phải nắm được đối phương như thế nào
* Các ngày của trận đấu có thể theo nhóm buổi sáng tập cũng được tùy theo lịch của huấn luyện viên trưởng
* Đối với thủ môn là đội trưởng nếu muốn tập với huấn luyện viên thủ môn thì huấn luyện viên thủ môn phải báo cho huấn luyện viên trưởng
* Ngày thi đấu là ngày của thủ môn nếu thủ môn muốn tập và thi đấu tốt thì khuyến khích thủ môn
* Người huấn luyện viên thủ môn nên khuyến khích cho thủ môn để thủ môn thi đấu tốt
* NGÀY CỦA TRẬN ĐẤU ĐẾN SÂN NHƯ THẾ NÀO ,KHỞI ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO
* Khi đến phòng huấn luyện viên thủ môn không nên nói mà để cho thủ môn tập chung cho trận đấu vì cả tuần đã tập và có sự chuẩn bị trước rồi
* Lứa tuổi lớn :
* Khởi động : tạo những tình huống bóng tốt nhất như đá cảm giác
* Thời tiết nắng nóng huấn luyện viên thủ môn không nên khởi động quá nặng
* Với lứa tuổi nhỏ : Nên khởi động nửa sân
* Đối với thủ môn trẻ huấn luyện viên thủ môn phải quyết đinh khởi động còn thủ môn lớn muốn khởi động như thế nào thì chúng ta nên tôn trọng
* Thời gian quan sát : quan sát hiệp 1 xem thủ môn của mình làm được những gì
* Phải quan sát ghi lại các thông số , đứng bắt bóng tầm xệt cao bổng ,bay ngã
* khuyến khích thủ môn chứ không nên quát mắng
* Sau trận đấu nếu thủ môn làm tốt thì đến khuyến khích
* Nếu đội thua mà do lỗi của thủ môn thì khuyến khích động viên cố gắng chuẩn bị cho ngày mai và huấn luyện viên thủ môn phải đứng ra bảo vệ thủ môn và chịu trách nhiệm
* Phân tích trận đấu thì sau trận đấu một ngày
* Huấn luyện viên thủ môn phải trao đổi hỏi xem thủ môn cách thức khởi động cảm giác bóng có được không
* HUẤN LUYỆN VIÊN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA
* Có thể đi đến trận đấu này trận đấu kia để chọn thủ môn và luôn luôn có các thông tin liên lạc với các huấn luyện viên các đội
* Phải biết được kế hoạch của thủ môn đó như thế nào ,để có sự đồng bộ
* Và huấn luyện viên trưởng đội tuyển quốc gia muốn chơi bóng ngắn hay bóng dài
* Biết được lối chơi của huấn luyện viên trưởng
* Huấn luyện viên thủ môn phải năm được thủ môn minh kĩ thuật chiến thuật của thủ môn của mình chơi ở câu lạc bộ
* Tình trạng tâm lý là người lãnh đạo hay là người trầm lặng
* Thủ môn số 1 tốt nhưng cũng phải động viên thủ môn sô 2 , 3
* Qua trình kiểm tra thủ môn có thể quan sát xem anh ta tập luyện như thế nào
* Nhiệm vụ của huấn luyện viên thủ môn rất lớn nên phải biết được các thủ môn như thế nào để lên chương trình tập luyện và phải biết được tính cách của các thủ môn như thế nào
* Quản lý thông tin phải có tiểu sử quá trình tập luyên tại câu lạc bộ có thể kiểm soát ở các test ở câu lạc bộ
* 24 /4/ CÁC TÌNH HUỐNG BÓNG CHẾT
* 25 \_30% các bàn thắng là các tinh huống bóng chết
* Vai trò của thủ môn trong các tình huống bóng chết phải phán đoán tổ chức nhanh các tình huống bóng chết
* Huấn luyện viên thủ môn phải phân tích truyền đạt trước trận đấu cho thủ môn trong các tình huống
* Bóng chết khi bên đội mình và bóng chết khi bên đối phương
* Khi phát bóng chết thủ môn nên phát sang hai bên cho đồng đội của mình
* Đá phạt trực tiếp thủ môn phải phân tích có bao nhiêu người đứng hàng rào ai kèm người ở đâu.
* Các tình huống đá phạt góc \_các tình huống trực tiếp \_thủ môn phải luôn luôn chú ý nhắc nhở hàng rào
* Huấn luyện viên thủ môn cần tập nhiều tình huống bóng chết huấn luyện viên thủ môn cần trao đổi với huấn luyện viên trưởng biết thủ môn của mình cần những tình huống bóng chết như thế nào .