



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐẶNG HOÀI AN – ĐINH THỊ MAI ANH – MAI THỊ BÍCH NGỌC
NGUYỄN VĂN THÀNH – ĐINH KHÁNH THU

Giáo dục thể chất

9



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Bản in thử

Sách giáo khoa được thẩm định bởi Hội đồng quốc gia thẩm định sách giáo khoa lớp 9
(Theo Quyết định số 1551/QĐ-BGDĐT ngày 05 tháng 6 năm 2023
của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐẶNG HOÀI AN – ĐINH THỊ MAI ANH – MAI THỊ BÍCH NGỌC
NGUYỄN VĂN THÀNH – ĐINH KHÁNH THU

Giáo dục thể chất

(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo
phê duyệt sử dụng trong cơ sở giáo dục phổ thông
tại Quyết định số 4338/QĐ-BGDĐT ngày 18/12/2023)



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Bản in thử

GIỚI THIỆU CẤU TRÚC BÀI HỌC



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Xác định mục tiêu, yêu cầu cần đạt của bài học.



MỞ ĐẦU

Nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.



KIẾN THỨC MỚI

Giới thiệu, hướng dẫn các nội dung kiến thức của bài học.



LUYỆN TẬP

- Giới thiệu các nhóm bài tập theo nội dung ở phần *Kiến thức mới*.
- Giới thiệu các bài tập phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

Các bài tập mang tính gợi ý, được sắp xếp theo trình tự học tập, do vậy có thể sử dụng hoặc lựa chọn các bài tập tương tự.

Phần Luyện tập tùy thuộc vào nội dung bài tập có thể lựa chọn theo các hình thức sau:

- + Tập luyện cá nhân: Một người thực hiện bài tập.
- + Tập luyện theo cặp đôi: Hai người cùng tập; hoặc một người tập một người hỗ trợ, quan sát và giúp đỡ nhau chỉnh sửa động tác;...
- + Tập luyện theo nhóm (từ 3 người trở lên): Cả nhóm cùng tập; tập nhóm với người hỗ trợ hoặc người chỉ huy; tập nhóm hỗ trợ nhau quan sát, chỉnh sửa động tác;...
- Trò chơi: Giới thiệu các trò chơi phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.



VẬN DỤNG

Định hướng nội dung tập luyện để củng cố và vận dụng kiến thức, kỹ năng từ bài học vào thực tiễn.

**Em hãy giữ gìn sách cẩn thận;
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.**

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Việc thường xuyên tập luyện thể dục thể thao đúng cách sẽ giúp các em cải thiện, tăng cường sức khoẻ cả về thể chất và tinh thần. Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 9*** có nội dung phù hợp, được biên soạn theo hướng gợi mở góp phần giúp các em linh hoạt, chủ động hơn trong học tập và hoạt động rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Cuốn sách được bố cục thành ba phần chính:

Phần *Kiến thức chung* trang bị kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

Phần *Vận động cơ bản* được thiết kế theo bốn chủ đề: *Chạy cự li ngắn (100 m)*, *Nhảy cao kiểu nằm nghiêng*, *Chạy cự li trung bình* và *Bài tập thể dục*.

Phần *Thể thao tự chọn* gồm ba chủ đề theo ba môn thể thao *Bóng rổ*, *Bóng đá* và *Đá cầu*, để các em và giáo viên có thêm sự lựa chọn phù hợp với điều kiện thực tiễn và đáp ứng được nhu cầu, sở thích, năng lực của học sinh trong học tập và rèn luyện thể chất.

Cùng với sự hướng dẫn của giáo viên, các em hãy chủ động, linh hoạt và sáng tạo để phát huy tối đa hiệu quả sử dụng cuốn sách ***Giáo dục thể chất 9***.

Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất thật vui khoẻ và đạt kết quả tốt!

NHÓM TÁC GIẢ

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

H.	Hình
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên
	Đường di chuyển của người và bộ phận cơ thể
	Đường di chuyển của dụng cụ
	Đường dẫn bóng
	Đường dẫn bóng hai bước ném rổ
	Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu theo nhóm khác nhau
	Học sinh tham gia tập luyện với dụng cụ
	Cọc mốc, cọc nắm, nắm thấp
	Người chỉ huy

Chủ đề

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng, địa hình,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất thể lực.

1 Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất là phương pháp lợi dụng tính chất lí hoá của các yếu tố môi trường tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng, địa hình,... để rèn luyện thân thể. Thường xuyên sử dụng các yếu tố tự nhiên trong rèn luyện thân thể sẽ góp phần nâng cao khả năng thích ứng của cơ thể với sự thay đổi của môi trường bên ngoài, tăng cường sức đề kháng giúp cơ thể khoẻ mạnh và phát triển thể chất. Thực hiện các bước tập luyện theo nguyên tắc: làm quen, thích nghi và tăng dần yêu cầu.

• Rèn luyện thân thể bằng tắm không khí

Việc tắm không khí thường xuyên sẽ giúp cải thiện chức năng hô hấp, giải toả căng thẳng thần kinh, kích thích hoạt động não bộ và tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể.

Cách rèn luyện thân thể bằng tắm không khí:

- Tắm không khí cần được tiến hành ở những nơi có nguồn không khí sạch, không có khí thải, khói bụi,... xuất hiện do tác động từ thiên nhiên hoặc con người; tốt nhất được tiến hành ở những nơi như: công viên có nhiều cây xanh, vườn cây, rừng núi, bờ biển,...; có thể tiến hành trong nhà với điều kiện không khí sạch và được lưu thông với môi trường bên ngoài.
- Có thể kết hợp tắm không khí với tập luyện các môn thể thao khác như: đi bộ, đạp xe,... để nâng cao hiệu quả rèn luyện.



Hình 1. Rèn luyện thân thể bằng tắm không khí

- Thời gian tắm không khí tốt nhất mỗi ngày là khoảng 15 – 30 phút vào sáng sớm.
- Không tắm không khí trong ngày thời tiết xấu (mưa phùn, gió lạnh,...).

• **Rèn luyện thân thể bằng tắm nước**

– Tắm nước:

Tắm nước làm thay đổi tốc độ lưu thông máu và tăng cường quá trình trao đổi chất trong cơ thể, giúp cơ thể quen dần với kích thích của nhiệt độ, từ đó nâng cao sức khỏe và khả năng đề kháng bệnh tật.

Cách rèn luyện thân thể bằng tắm nước:

- + Tắm nước cần được tiến hành ở những nơi có nguồn nước sạch, không chứa vi sinh vật gây bệnh và các chất độc hại ảnh hưởng đến sức khỏe con người, ví dụ: trong buồng tắm, bể bơi, bãi biển,...
- + Một số hình thức tắm nước: lau bằng khăn ướt, rửa, tắm, ngâm, bơi,...
- + Tắm nước lạnh có hiệu quả rất tốt đối với rèn luyện thân thể. Khi mới bắt đầu tập, cần lau bằng nước ấm, sau đó chuyển dần sang nước mát rồi đến nước lạnh. Thời gian tắm chỉ nên kéo dài 1 – 3 phút, sau đó tăng dần thời gian và thực hiện ở nơi kín gió. Nên bắt đầu rèn luyện bằng nước lạnh vào mùa hè, sau khi đã tập thể dục buổi sáng.



Hình 2. Rèn luyện thân thể bằng tắm nước

– Rèn luyện thể lực trong môi trường nước:

Ngoài tác dụng để rèn luyện thân thể, môi trường nước là nơi có thể sử dụng để rèn luyện và phát triển thể lực cho người tập. Ví dụ: các bài tập đi, chạy trong nước cho phép có thể phát triển sức mạnh; các bài tập bơi trong điều kiện nước chảy ngược có thể phát triển sức mạnh, sức mạnh bền; các bài tập bơi, trò chơi dưới nước,... cho phép phát triển toàn diện cơ thể.

Quá trình rèn luyện trong môi trường nước cần chú ý các biện pháp an toàn: khởi động kỹ, luôn có người hỗ trợ trong quá trình tập luyện, sử dụng phao bơi khi cần thiết,...

• **Rèn luyện thân thể bằng tắm nắng**

Tắm nắng không chỉ là hình thức rèn luyện thân thể hiệu quả mà còn có tác dụng trong việc phòng và điều trị một số bệnh liên quan đến xương khớp, tim mạch, hô hấp, da,...

Cách rèn luyện thân thể bằng tắm nắng:

- Tắm nắng cần được tiến hành ở những nơi sạch sẽ, không khí trong lành và có nhiều ánh nắng mặt trời.
- Tắm nắng trong tư thế nằm sấp hoặc ngửa, cơ thể phơi ra ngoài nắng, phần đầu có mũ che, mắt đeo kính mát và bôi kem chống nắng.

- Cần thay đổi tư thế nằm vài lần trong một buổi tắm nắng để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.
- Thời gian tốt nhất để rèn luyện thân thể bằng tắm nắng là vào sáng sớm hoặc chiều muộn khi ánh nắng mặt trời không còn chói gắt. Khi mới tập, chỉ nên tắm nắng 5 – 10 phút, sau đó tăng dần thời gian.

• **Rèn luyện thân thể bằng yếu tố địa hình tự nhiên**

Các yếu tố của địa hình tự nhiên có tác dụng tốt để rèn luyện thân thể và phát triển thể chất, rèn luyện lòng dũng cảm, tinh thần kỉ luật, ý chí vượt lên khó khăn.

Cách rèn luyện thân thể bằng yếu tố địa hình tự nhiên:

- Chọn địa điểm có các yếu tố môi trường địa hình có thể tiến hành tập luyện như: đường dốc, bãi cát, bãi biển, đồi, núi cao,... Cần chọn bề mặt địa hình phù hợp với mục đích tập luyện. Ví dụ: Tập chạy lên dốc có tác dụng phát triển sức mạnh đôi chân, chạy xuống dốc với độ dốc thích hợp có tác dụng phát triển tần số bước chạy; chạy trên cát có tác dụng phát triển sức bền chung và sức mạnh; chạy địa hình quanh co có tác dụng rèn luyện sức bền, khả năng phản xạ, độ linh hoạt trong xử lí tình huống,...; luyện tập ở vùng đồi, núi cao (nơi có áp suất không khí và lượng oxygen thấp) có tác dụng rèn luyện hô hấp, sức bền,...
- Tìm hiểu rõ đặc điểm địa hình trước khi tập luyện vì có thể tiềm ẩn những yếu tố gây nguy hiểm trong quá trình tập luyện.

2 **Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

Dinh dưỡng có mối quan hệ mật thiết với sức khỏe. Dinh dưỡng đầy đủ, hợp lí không những có tác dụng tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất, mà còn là biện pháp phòng ngừa bệnh tật. Tập luyện thể dục thể thao có đặc điểm là tiêu hao năng lượng, vì vậy cần phải có yêu cầu về chế độ dinh dưỡng phù hợp.

• **Chế độ dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

- Chú trọng nhóm thực phẩm giàu chất bột đường như: các loại hạt, ngũ cốc, rau củ, trái cây,... vì đây là nhóm chất cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể hoạt động.
- Nếu duy trì tập luyện thể dục thể thao thường xuyên và trong thời gian dài thì nên quan tâm bổ sung các loại thực phẩm giàu chất đạm như: thịt bò, thịt gà, cá,... giúp củng cố và phát triển cơ bắp.



Hình 3. Một số loại thực phẩm cung cấp dinh dưỡng tốt để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

- Nên ăn nhiều rau xanh, trái cây, đặc biệt là trái cây khô, vì chúng có chứa lượng đường tự nhiên và giàu khoáng chất như: potassium, magnesium,... giúp săn chắc cơ bắp và hỗ trợ chuyển hoá chất bột đường trong cơ thể.
- Sữa và các chế phẩm từ sữa là nguồn dinh dưỡng hỗ trợ rất tốt cho người chơi thể thao. Sữa cung cấp chất đạm phát triển cơ bắp, chất bột đường tạo thành năng lượng, calcium cho xương khớp chắc khỏe,...
- Cần bổ sung nước đầy đủ để làm mát cơ thể và bù lại lượng nước đã mất qua mồ hôi và hơi thở khi tập luyện. Nước uống tốt nhất cho người chơi thể thao là nước có pha thêm ít muối và đường.
- Một số lưu ý khi sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất:
 - + Các chất dinh dưỡng thường có tác dụng bổ sung cho nhau, song cũng có khi hạn chế, cản trở lẫn nhau. Vì vậy, cần hiểu rõ thực phẩm trước khi sử dụng.
 - + Các chất dinh dưỡng cần được bổ sung một cách cân đối và đạt được sự cân bằng trong khẩu phần ăn hằng ngày. Nếu ăn quá nhiều một loại chất dinh dưỡng, thường dẫn đến thiếu hụt một số loại khác, dẫn đến mất cân bằng dinh dưỡng.
 - + Mất cân bằng dinh dưỡng ảnh hưởng nhiều đến tình trạng sức khỏe của người tập. Ví dụ: bổ sung chất đạm quá mức làm tăng gánh nặng cho gan và thận; lượng chất béo đưa vào cơ thể quá nhiều dẫn đến nguy cơ xơ vữa động mạch, mỡ máu cao, gây béo phì,...; thiếu vitamin và khoáng chất dẫn đến khả năng hấp thu kém, rối loạn trao đổi chất, suy giảm hệ miễn dịch,...; thiếu nước làm giảm lượng máu lưu thông, rối loạn nhịp tim, thân nhiệt tăng cao, gây cảm giác mệt mỏi, khiến các động tác khi tập luyện trở nên thiếu nhịp nhàng,... đồng thời ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện.

• **Đặc điểm dinh dưỡng các nhóm môn thể thao**

- Đặc điểm dinh dưỡng nhóm môn tập luyện sức nhanh như chạy cự li ngắn (60 m, 100 m, 200 m,...), bơi cự li ngắn (50 m, 100 m),... có đặc điểm vận động trong điều kiện cơ thể thiếu oxygen và nguồn năng lượng cung cấp chủ yếu là nhờ phân giải đường. Vì vậy, trong khẩu phần ăn hằng ngày cần tăng cường các loại thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm, vitamin C và phosphorus. Thức ăn phải dễ tiêu và dễ hấp thụ.



Hình 4. Chạy cự li ngắn

- Đặc điểm dinh dưỡng nhóm môn tập luyện sức mạnh như: cử tạ, đẩy tạ, vật, nằm sấp chống tay, co tay xà đơn, bật cóc,... có đặc điểm vận động đòi hỏi cao về sức mạnh cơ bắp. Vì vậy, khẩu phần ăn hằng ngày cần chú trọng thức ăn giàu chất bột đường, tích cực bổ sung chất đạm và các loại vitamin nhóm B để phát triển cơ bắp.
- Đặc điểm dinh dưỡng nhóm môn tập luyện sức bền như: chạy, bơi cự li trung bình và dài, đua xe đạp đường trường,... có đặc điểm vận động trong điều kiện cơ thể được cung cấp đủ oxygen và nguồn năng lượng cung cấp chủ yếu là nhờ oxi hoá chất béo. Để đảm bảo năng lượng cho cơ thể hoạt động lâu dài, trong khẩu phần ăn ngoài việc tăng cường chất bột đường, chất đạm, chất béo, cần chú trọng bổ sung nước và các chất điện giải là vô cùng cần thiết.
- Đặc điểm dinh dưỡng nhóm các môn thể thao tập luyện toàn diện như: bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền,... có đặc điểm tham gia của nhiều tổ chất thể lực và năng lượng tiêu hao nhiều. Vì vậy, chế độ dinh dưỡng cho các hoạt động này cũng phải đa dạng, đầy đủ và cân đối.



Hình 5. Nằm sấp chống tay



Hình 6. Chạy cự li trung bình



Hình 7. Tập luyện bóng rổ

VẬN DỤNG

- 1 Thảo luận nhóm về tác dụng của rèn luyện thân thể bằng tắm không khí.
- 2 Khi sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất, em cần chú trọng những nhóm thực phẩm nào?
- 3 Tại sao nhóm môn tập luyện sức mạnh cần chú trọng bổ sung chất đạm trong khẩu phần ăn hằng ngày?
- 4 Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để xây dựng thói quen rèn luyện sức khoẻ, chăm sóc thân thể mỗi ngày.

Chủ đề 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

BÀI 1

CỦNG CỐ KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển các tố chất thể lực.
- Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi trên cự li 15 – 20 m, thực hiện 2 – 3 lần.
- Chạy tăng tốc độ trên cự li 20 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần.



KIẾN THỨC MỚI

Tập luyện củng cố kỹ thuật chạy cự li ngắn là quá trình tập luyện lặp lại các giai đoạn kỹ thuật, cũng như phối hợp toàn bộ các giai đoạn đã học nhưng yêu cầu ở mức độ cao hơn.

Củng cố kỹ thuật giúp người tập thực hiện chính xác các thành phần kỹ thuật cũng như toàn bộ kỹ thuật, thực hiện kỹ thuật một cách tự nhiên, liên tục, nhịp nhàng và hiệu quả hơn. Quá trình củng cố kỹ thuật luôn gắn với nhiệm vụ phát triển thể lực.

1 Củng cố kỹ thuật xuất phát

Mục đích của xuất phát trong chạy cự li ngắn là phản xạ nhanh với tín hiệu xuất phát, tận dụng lực, tốc độ đạp sau và tích cực nâng đùi ra trước, nhanh chóng chuyển sang giai đoạn chạy lao sau xuất phát. Để củng cố kỹ thuật xuất phát có thể sử dụng lặp lại một số bài tập sau: Tự hô khẩu lệnh và thực hiện xuất phát nhanh và chạy ra trước 3 – 5 bước, xuất phát cự li 10 – 15 m theo tín hiệu khác nhau, bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển khả năng phản xạ, sức nhanh.

Trong quá trình thực hiện củng cố kỹ thuật xuất phát cần chú ý:

- Hoạt động đồng thời của hai chân khi đạp mạnh vào bàn đạp.
- Sự phối hợp tích cực giữa hoạt động của tay và chân khi rời bàn đạp.

2 Củng cố kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

Mục đích của chạy lao trong chạy cự li ngắn là tăng lực và tốc độ đạp sau, đưa cơ thể lao nhanh về phía trước và nhanh chóng đạt được tốc độ cao nhất. Để củng cố kỹ thuật chạy lao sau xuất phát có thể sử dụng lặp lại các bài tập sau: bài tập chạy tăng tốc độ, bài tập xuất phát với tín hiệu, xuất phát kết hợp với chạy lao cự li 20 – 30 m; bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh.

Trong quá trình tập luyện củng cố kỹ thuật chạy lao sau xuất phát cần chú ý:

- Giảm dần độ ngả của thân trên để chuyển sang chạy giữa quãng.
- Tăng dần độ dài bước chạy.

3 Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn

• Quy định về ô chạy riêng

- Trong tất cả các cuộc thi chạy theo các ô chạy riêng, mỗi VĐV phải chạy đúng trong ô chạy của mình từ khi xuất phát cho tới khi về đích.
- VĐV sẽ không bị truất quyền thi đấu nếu bị xô đẩy hoặc bị người khác thúc ép buộc phải bước hoặc chạy ra ngoài ô chạy của mình hoặc giẫm lên hoặc vào bên trong đường gờ hay vạch đánh ranh giới thích hợp.

• Cách xác định VĐV về đích

Các VĐV sẽ được xếp theo thứ tự mà bất kì phần cơ thể nào của họ (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm tới mặt phẳng thẳng đứng tại mép gần của vạch đích.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập củng cố kỹ thuật xuất phát

- Tự xuất phát thấp. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
- Xuất phát nhanh và chạy ra trước 3 – 5 bước. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Xuất phát thấp và chạy ra trước cự li 10 – 15 m theo các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.

2 Luyện tập củng cố kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

- Chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy tăng tốc độ cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Xuất phát thấp và chạy lao cự li 15 – 20 m với các tín hiệu khác nhau. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.
- Xuất phát thấp kết hợp chạy lao cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.

3 Bài tập phát triển thể lực

- Bật cóc cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Lò cò cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.
- Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tốc độ nhanh 10 – 15 giây. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
- Chạy đạp sau cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Tư thế thân người khi thực hiện theo khẩu lệnh “vào chỗ”, “sẵn sàng”; mức độ hoàn thành các bài tập (số lần, cự li, thời gian); độ ngả thân trên và độ dài bước chạy trong giai đoạn chạy lao.

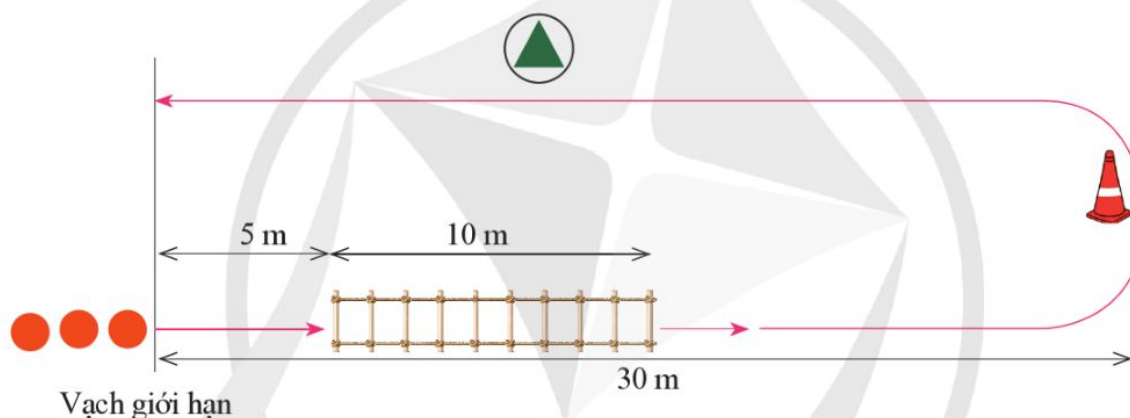


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Đội phối hợp nhanh nhất

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch giới hạn (H.1).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 lần, sau đó chạy qua thang dây (hoặc hình vẽ thang dây), yêu cầu không giẫm chân vào thang dây, nếu vi phạm sẽ phải chạy quay lại từ đầu thang dây để tiếp tục lượt chơi, sau đó vòng qua cọc nấp, chạy nhanh qua vạch giới hạn (H.1). Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi “Đội phối hợp nhanh nhất”

VẬN DỤNG

- 1 Thảo luận nhóm về tác dụng các bài tập được sử dụng để rèn luyện kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- 2 Em hãy cho biết ý nghĩa của giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự li ngắn (100 m).
- 3 Vận dụng kỹ thuật chạy cự li ngắn (100 m) và các trò chơi vận động đã học vào rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BÀI 2 Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích.
- Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m).
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi trên cự li 15 – 20 m, thực hiện 2 – 3 lần.
- Chạy tăng tốc độ trên cự li 20 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần.



KIẾN THỨC MỚI

1 Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

Nhiệm vụ của chạy giữa quãng là duy trì tốc độ chạy cao nhất tới khi về đích. Trong củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng có thể sử dụng lặp lại các bài tập sau: Bài tập rèn luyện kĩ thuật; bài tập chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m; bài tập xuất phát thấp chạy cự li 60 – 80 m; bài tập chạy tăng tốc độ cự li 15 – 20 m và duy trì tốc độ cao cự li 10 – 20 m; bài tập xuất phát chạy cự li 30 m, 60 m, 80 m,...; các trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh.

Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng, cần chú ý:

- Duy trì tốc độ và nhịp điệu bước chạy.
- Phối hợp nhịp nhàng giữa hoạt động của tay và chân.

2 Củng cố kĩ thuật về đích

Mục đích của giai đoạn này là hoàn thành về đích nhanh nhất. Trong củng cố kĩ thuật về đích có thể lặp lại các bài tập sau: chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m thực hiện kĩ thuật đánh đích; chạy tốc độ cao trên cự li 15 – 20 m thực hiện kĩ thuật đánh đích; xuất phát 60 m thực hiện kĩ thuật đánh đích, bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động.

Trong quá trình tập luyện củng cố kĩ thuật về đích, cần chú ý:

- Lựa chọn kĩ thuật đánh đích phù hợp.
- Xác định đúng thời điểm đánh đích.

3 Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m)

Nhiệm vụ của phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn là liên kết các giai đoạn thành một kĩ thuật hoàn chỉnh và phát huy tốt nhất hiệu quả của từng giai đoạn (xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích), đồng thời việc chuyển tiếp giữa các giai đoạn diễn ra một cách tự nhiên giúp việc thực hiện kĩ thuật đạt hiệu quả tốt nhất. Để phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m) cần thực hiện lặp lại các bài tập: xuất phát chạy 30 m, xuất phát chạy 60 m, xuất phát chạy 100 m, các bài tập thi đấu,...; trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực.

Trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m), cần chú ý:

- Phản ứng nhanh với tín hiệu xuất phát.
- Duy trì tư thế thân người trong giai đoạn chạy lao.
- Duy trì nhịp điệu và độ dài bước chạy trong giai đoạn chạy giữa quãng.
- Duy trì tốc độ khi về đích.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

- Bài tập chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy tốc độ cao cự li 10 – 20 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy xuất phát thấp trên các cự li 30 m, 60 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.

2 Luyện tập củng cố kĩ thuật về đích

- Chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m thực hiện kĩ thuật đánh đích. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy tốc độ nhanh ở cự li 15 – 20 m thực hiện kĩ thuật đánh đích. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.
- Xuất phát 60 m thực hiện kĩ thuật đánh đích. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 4 – 5 phút.

3 Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m)

- Xuất phát thấp và chạy lao cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy 30 m xuất phát thấp. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy 60 m xuất phát thấp. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.
- Chạy 100 m xuất phát thấp. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 5 – 7 phút.
- Thi đấu tập cự li 100 m. Thực hiện 1 lần.

4 Bài tập phát triển thể lực trong chạy cự li ngắn

- Chạy 30 m xuất phát cao. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy con thoi 4×10 m. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Bật cóc cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15 – 20 giây. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Mức độ hoàn thành các bài tập (số lần, cự li, thời gian), phối hợp nhịp nhàng khi thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn (100 m).

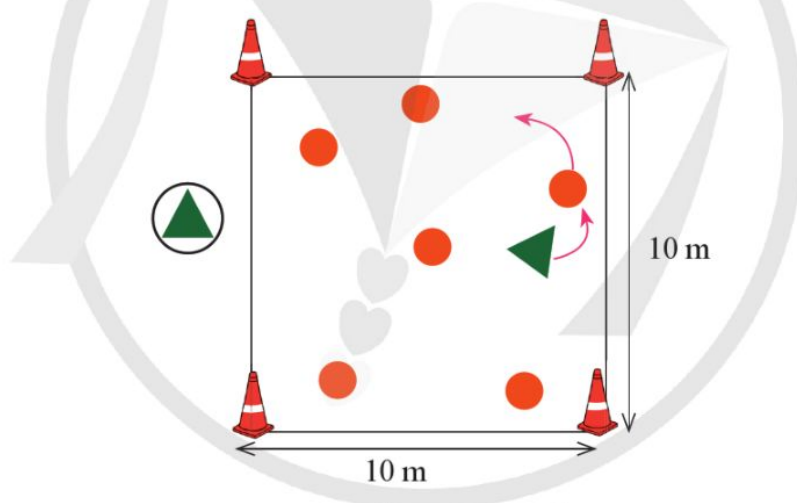


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Đồ – Cứu

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các nhóm đều nhau (5 – 8 người), mỗi nhóm cử ra một người là người đuổi. Quy định khu vực di chuyển cụ thể trong phạm vi hình vuông có kích thước 10×10 m (H.1).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đuổi chủ động lựa chọn và đuổi theo một người trong nhóm người bị đuổi. Nếu người bị đuổi đó bị người đuổi chạm vào người sẽ trở thành người đuổi. Người bị đuổi nếu thấy người đuổi gần bắt được mình thì hô “Đồ” và dừng lại tại vị trí hô, chờ người khác trong nhóm chạm vào tay hoặc vai và hô “Cứu” sẽ được tiếp tục di chuyển. Sau khi người bị đuổi “Đồ”, người làm nhiệm vụ đuổi bắt vừa chủ động đuổi theo người khác, vừa ngăn cản không cho những người khác “Cứu” người vừa “Đồ”. Tới khi tất cả thành viên đều “Đồ” thì người “Đồ” đầu tiên sẽ trở thành người đuổi tiếp theo. Tiếp tục chơi tới khi hết thời gian quy định.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi “Đồ – Cứu”



VẬN DỤNG

- 1 Khi phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn (100 m), em cần chú ý điều gì?
- 2 Để hoàn thành kỹ thuật chạy cự li ngắn (100 m), em cần rèn luyện các bài tập thể lực nào?
- 3 Vận dụng kỹ thuật chạy cự li ngắn và các trò chơi vận động đã học vào tập luyện, thi đấu chạy cự li ngắn (100 m) và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BÀI 1

KĨ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ CHẠY ĐÀ KẾT HỢP GIẬM NHẢY



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy, chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Đá lăng trước, đá lăng ngang. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc di chuyển 2 – 3 lần trên cự li 10 – 15 m.



1 Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Nhảy cao kiểu nằm nghiêng gồm có 4 giai đoạn:

- Giai đoạn chạy đà.
- Giai đoạn giậm nhảy.
- Giai đoạn trên không.
- Giai đoạn rơi xuống cát (đệm).

2 Kĩ thuật giậm nhảy

Tư thế đặt chân giậm nhảy: Đặt chân vào điểm giậm nhảy gần như thẳng, tiếp đất bằng gót chân; chân lăng co ở phía sau, thân và hai vai hơi ngả ra sau, hướng mặt về phía trước, hai tay phối hợp tự nhiên, hai khuỷu tay hướng ra sau.

Giậm nhảy: Ở bước đà cuối, chân giậm nhảy tiếp xúc đất bắt đầu từ gót chân đến cả bàn chân, chùng gối, sau đó duỗi nhanh hông, gối, cổ chân tạo đà bật lên cao. Chân lăng vung nhanh, mạnh từ sau ra trước, lên cao. Hai tay phối hợp gần như đồng thời với chân lăng, đánh tay hơi vòng xuống dưới ra trước, lên cao; khi hai khuỷu tay đến ngang vai thì dừng lại để tạo lực nâng cơ thể lên cao. Kết thúc giậm nhảy chân rời khỏi mặt đất (H.2d).

3 Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

• Đo đà

- **Xác định hướng chạy đà:** Đứng từ trong xà nhìn ra, nếu giậm nhảy bằng chân trái thì chạy đà từ bên phải, nếu giậm nhảy bằng chân phải thì chạy đà từ bên trái.
- **Xác định điểm giậm nhảy:** Đứng thẳng, vai hướng vào xà ở điểm 1/3 độ dài của xà tính theo hướng chạy đà; tay cùng chân lăng đưa sang ngang, bàn tay chạm xà (cách xà một cánh tay). Vị trí đặt chân lăng chính là điểm giậm nhảy (H.1). Ở mức xà càng cao thì điểm giậm nhảy càng xa xà hơn.
- **Góc độ chạy đà:** Đường chạy đà hợp với xà một góc $30 - 40^\circ$.
- **Chiều dài đà:** Cự li chạy đà cách điểm giậm nhảy từ 6 – 8 bước (bước chẵn) hoặc 7 – 9 bước (bước lẻ). Mỗi bước đà tương đương 2 bước đi thường.



Hình 1. Xác định điểm giậm nhảy

• **Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy**

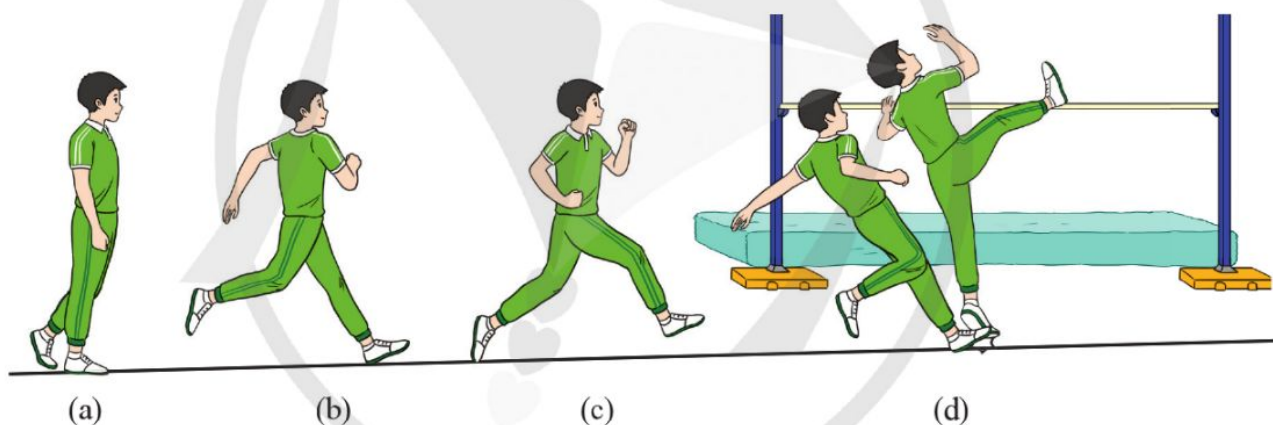
TTCB chạy đà: Đứng chân lăng phía trước với bước đà lẻ và đứng chân lăng ở phía sau với bước đà chẵn, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, đặt chân sát vạch xuất phát, chùng gối, trọng lượng dồn nhiều vào chân trước. Chân giậm nhảy chùng gối nhiều hơn, đặt cách chân trước 15 – 20 cm, tay buông tự nhiên (H.2a).

Chạy đà: Từ lúc xuất phát đến trước ba bước đà cuối, độ dài và tốc độ bước chạy tăng dần, độ ngả của thân trên giảm dần. Thực hiện ba bước đà cuối:

Bước 1: Đưa chân giậm nhảy ra trước, dài hơn các bước trước đó và đặt gót chân tiếp xúc đất phía trước (H.2b).

Bước 2: Bước dài nhất trong ba bước đà cuối. Đưa nhanh chân lăng ra trước, miết bàn chân xuống dưới, ra sau, giữ thẳng và không ngả vai ra sau. Bàn chân khi chạm đất cần đặt thẳng hướng chạy đà (H.2c).

Bước 3: Bước ngắn nhất trong ba bước đà cuối và cần thực hiện rất nhanh. Chủ động đưa chân giậm nhảy vươn nhanh về phía trước vào điểm giậm nhảy và thực hiện giậm nhảy đá lăng (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật chạy đà (ba bước đà cuối) kết hợp giậm nhảy

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kỹ thuật giậm nhảy

- Đứng chân trước chân sau, chân giậm nhảy đặt sau, thực hiện bước một bước đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần.
- Giậm nhảy đá lăng kết hợp đánh tay, tiếp đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.
- Chạy đà chính diện 1 – 3 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà thấp rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.

2 Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Chạy thử toàn đà để điều chỉnh bước đà cho phù hợp. Thực hiện 5 – 7 lần.
- Chạy đà chính diện 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.
- Chạy đà chéo 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm) rơi xuống đất bằng chân giậm. Thực hiện 3 – 5 lần.

3 Bài tập phát triển sức mạnh chân

- Đứng tại chỗ thực hiện bật nhảy rút cao gối ngang hông liên tục 10 – 15 lần. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Đứng tại chỗ thực hiện bật nhảy với cao liên tục 5 – 7 lần. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy 30 m xuất phát cao. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Xác định điểm giậm nhảy, cách đo đà; tư thế và nhịp điệu chạy đà; kết hợp chạy đà và giậm nhảy; tư thế thân người khi giậm nhảy.

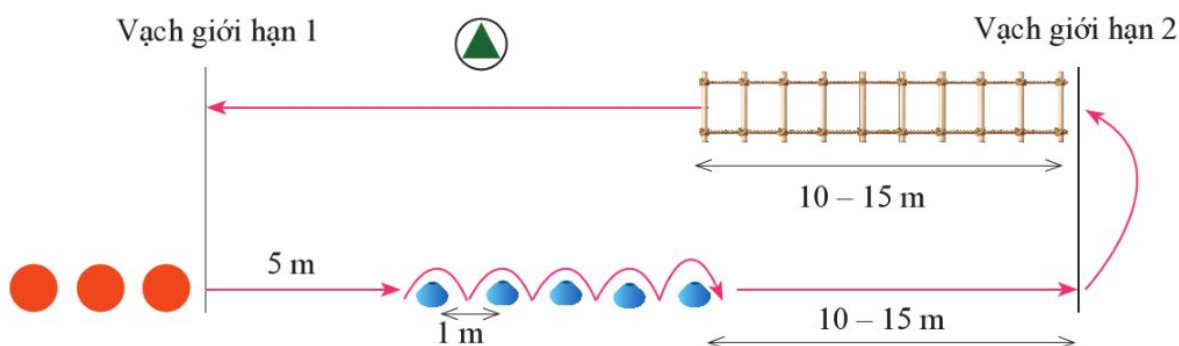


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHÂN

1 Vượt chướng ngại vật tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Bố trí sân tập như sơ đồ (H.3).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi hàng từ vạch giới hạn 1 chạy nhanh đến vị trí đặt các nắm thấp và bật hai chân qua, sau đó lò cò đến vạch giới hạn 2, chạy tốc độ qua thang dây (hoặc hình vẽ thang dây) vượt qua vạch giới hạn 1 để người tiếp theo bắt đầu thực hiện (H.3). Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

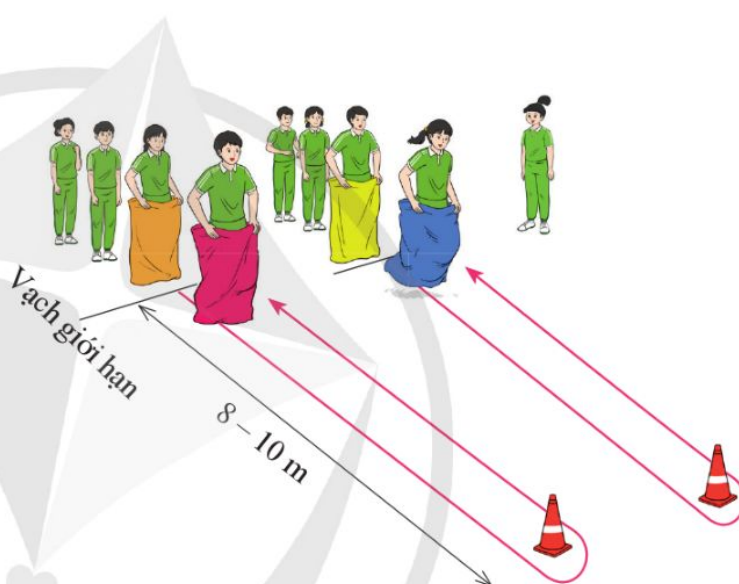


Hình 3. Sơ đồ trò chơi “Vượt chướng ngại vật tiếp sức”

2 Nhảy bao bố

Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Mỗi đội xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch giới hạn và cách cọc nằm 8 – 10 m (H.4).
- Mỗi đội có hai bao tải (bao bố). Hai người ở đầu mỗi hàng đứng hai chân trong bao sau vạch giới hạn.



Hình 4. Trò chơi “Nhảy bao bố”

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng thực hiện bật nhảy bằng hai chân vòng qua cọc nằm về vạch giới hạn và chạm tay vào người tiếp theo. Người tiếp theo tiếp tục thực hiện tương tự người đầu hàng. Người vừa chơi xong nhanh chóng chuyển bao tải cho người tiếp theo chuẩn bị. Đội nào thực hiện xong nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

VẬN DỤNG

- 1 Nêu những điểm chú ý khi thực hiện đo đà trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- 2 Khi chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng, em cần chú ý những điểm gì?
- 3 Vận dụng các nội dung đã học vào tập luyện, các trò chơi vận động và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BÀI 2

KĨ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT (ĐỆM)



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 1 – 2 lần.
- Đá lăng trước, đá lăng ngang. Thực hiện 5 – 7 lần, lặp lại 2 – 3 lần.
- Chạy 1 – 3 bước đà giậm nhảy đá lăng liên tục trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 1 – 2 lần.
- Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống đất bằng chân giậm nhảy, lặp lại liên tục trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 1 – 2 lần.



KIẾN THỨC MỚI

1

Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

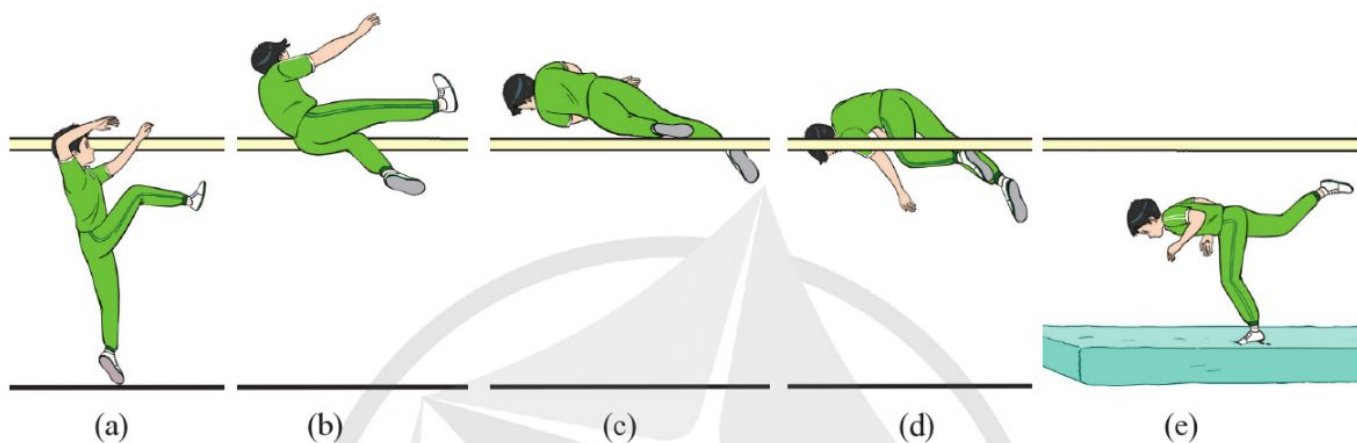
• Kĩ thuật trên không

Kết thúc giai đoạn giậm nhảy (H.1a), hai tay và chân lăng đưa lên phía trên xà, chân giậm co gối thu sát dưới chân lăng (H.1b), thân trên ngả dần thành nằm nghiêng, song song và phía trên xà (H.1c). Tiếp đó xoay thân, quay mặt chuẩn bị

rơi xuống cát (đệm) để tạo thuận lợi cho chân giậm nhảy chuyển qua xà (H.1d), có thể chủ động gập thân trên xuống dưới.

- **Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)**

Sau khi qua xà và khi rơi xuống cát (đệm) bằng chân giậm để giảm chấn động lên cơ thể cần chùng các khớp cổ chân, đầu gối và chống bằng cả hai tay. Nếu ở mức xà thấp chỉ cần rơi xuống bằng chân giậm nhảy (H.1e).



Hình 1. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

2 Một số điều luật cơ bản trong nhảy cao

- Trước khi cuộc thi bắt đầu, ban trọng tài thống nhất để thông báo cho các VĐV độ cao mức xà khởi điểm và độ cao mức xà kế tiếp khi kết thúc mỗi vòng cho tới khi chỉ còn một VĐV còn lại thắng cuộc, hoặc cho phép các lần nhảy để phân định vị trí thứ nhất trong trường hợp có thành tích bằng nhau.
- Quy định về các lần nhảy:
 - + 1 VĐV có thể bắt đầu nhảy tại bất kì độ cao nào từ mức xà khởi điểm mà ban trọng tài tuyên bố trước đó và có thể nhảy theo quyết định riêng của mình tại bất kì độ cao tiếp theo. Sau 3 lần nhảy hỏng liên tiếp, bất kể ở mức xà nào thì VĐV sẽ bị loại khỏi những lần nhảy sau đó, ngoại trừ trường hợp bằng nhau ở vị trí xếp thứ nhất.
 - + Nếu VĐV bỏ 1 lần nhảy tại một mức xà nào đó thì sẽ không được thực hiện lần nhảy tiếp theo ở mức xà này, ngoại trừ trường hợp bằng nhau ở vị trí xếp thứ nhất.
 - + Ngay sau khi tất cả các VĐV khác đã bị loại, 1 VĐV còn lại được quyền tiếp tục nhảy cho tới khi mất quyền thi tiếp.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

- Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 7 – 10 lần.
- Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần.
- Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần.
- Chạy đà chệch 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng kết hợp xoay vai qua xà thấp (50 – 70 cm), tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện 3 – 5 lần.

2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

- Đứng tại chỗ bật nhảy co hai chân lên cao liên tục 10 – 15 giây. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Nhảy dây đơn liên tục 15 – 20 giây. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Bật xa tại chỗ. Thực hiện 4 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Nhịp điệu trong ba bước đà cuối; tư thế thân người khi kết thúc giậm nhảy; phối hợp tay, chân, thân người khi qua xà và rơi xuống cát (đệm).

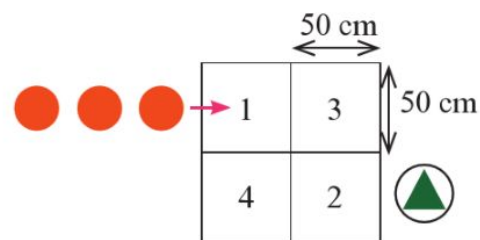


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHÂN

1 Đội bật nhảy linh hoạt

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở ngoài ô số 1 (H.2).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng nhanh chóng bật nhảy một chân (hai chân) lặp lại 5 lần theo thứ tự các ô 1 – 2 – 3 – 4 (H.2), sau đó nhảy ra khỏi ô để người tiếp theo thực hiện tương tự. Nếu nhảy sai thứ tự sẽ thực hiện lại cả lượt nhảy (5 lần). Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

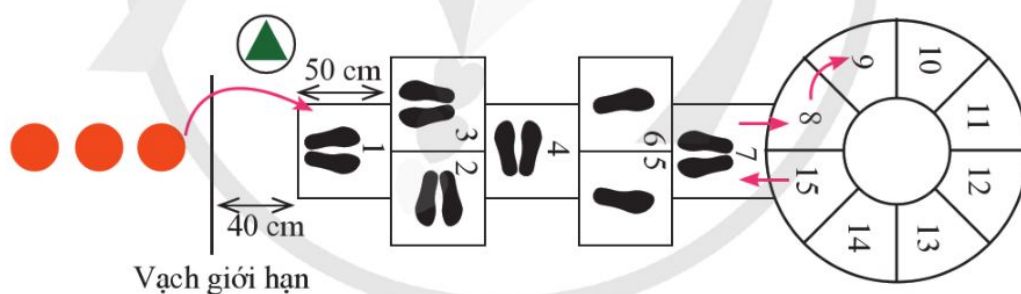


Hình 2. Sơ đồ trò chơi
“Đội bật nhảy linh hoạt”

2 Nhảy lò cò tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn (H.3).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người chơi của các đội lần lượt bật nhảy qua từng ô từ số 1 đến số 7 và tiếp đất theo hướng dấu chân quy định, từ ô số 8 bắt đầu nhảy lò cò theo các ô có số tăng dần tới ô số 15 và tiếp tục theo dấu chân từ ô số 7 đến ô số 1 và về vạch giới hạn (H.3). Nếu bật nhảy sai hướng chân quy định sẽ phải chạy về vị trí vạch giới hạn thực hiện lại lượt chơi đó. Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 3. Sơ đồ trò chơi “Nhảy lò cò tiếp sức”



VẬN DỤNG

- 1 Nếu ở mức xà cao nhất, các VĐV khác đều bị loại, chỉ có 1 VĐV đã vượt qua và giành thứ hạng thứ nhất, VĐV này có được tiếp tục nhảy các mức xà cao hơn không? Vì sao?
- 2 Em hãy nêu những điểm cần chú ý của chân lăng và chân giậm nhảy khi thực hiện giai đoạn trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- 3 Vận dụng kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng vào các tình huống vượt chướng ngại vật phù hợp và các trò chơi vận động để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BÀI 3

PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hoàn thành được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao.
- Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Chạy đá lăng chân trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Chạy 1 – 3 bước đà giậm nhảy đá lăng liên tục trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Chạy đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng, rơi xuống đất bằng chân giậm nhảy, lặp lại liên tục trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 1 – 2 lần.



KIẾN THỨC MỚI

1 Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Mục đích phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng là liên kết các giai đoạn (chạy đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống cát (đệm)) thành một kỹ thuật hoàn chỉnh.

Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cần đảm bảo sự nhịp nhàng, tính nhịp điệu của kỹ thuật động tác và chú ý một số đặc điểm cơ bản trong từng giai đoạn:

- Giai đoạn chạy đà: Phối hợp và đảm bảo nhịp điệu chạy đà, tốc độ và độ dài của ba bước đà cuối.
- Giai đoạn giậm nhảy: Chủ động giậm nhảy nhanh, mạnh để chuyển nhanh cơ thể theo hướng lên trên.
- Giai đoạn trên không và rơi xuống cát (đệm): Chú ý hoạt động thân người, chân giậm nhảy, hai tay khi qua xà và tiếp đất.

2 Một số điều luật cơ bản trong nhảy cao

Đo thành tích:

- Tất cả các số đo phải được tính đủ đến đơn vị centimet, đo thẳng góc từ nền đất tới phần có độ võng thấp nhất của mặt trên xà ngang.
- Bất kì số đo nào của một mức xà mới đều phải được đặt trước khi VĐV thực hiện lần nhảy ở mức xà đó. Trong tất cả các trường hợp có kỉ lục, trọng tài giám định phải kiểm tra số đo khi xà được đặt ở độ cao kỉ lục và phải kiểm tra lại số đo này trước mỗi lần cố gắng lập kỉ lục tiếp theo của VĐV nếu như xà ngang bị chạm trong lần được đo trước đó.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

- Phối hợp chạy đà (3 bước, 5 bước, toàn đà) kết hợp giậm nhảy đá lăng với xà cao. Thực hiện 5 – 7 lần.
- Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà 60 – 70 cm. Thực hiện 5 – 7 lần.
- Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật và nhảy qua xà với mức xà tăng dần (mức xà khởi điểm từ 80 cm, mỗi lần nâng xà 3 – 5 cm).
- Tổ chức thi đấu nhảy cao kiểu nằm nghiêng giữa các thành viên trong nhóm, lớp.

2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

- Bật chụm hai chân qua lại bậc cao 20 cm, rộng 15 – 20 cm, lặp lại liên tục 15 – 20 giây. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Mức độ phối hợp các giai đoạn; tính ổn định và nhịp điệu chạy đà; tư thế thân người; mức độ hoàn thành yêu cầu của bài tập.

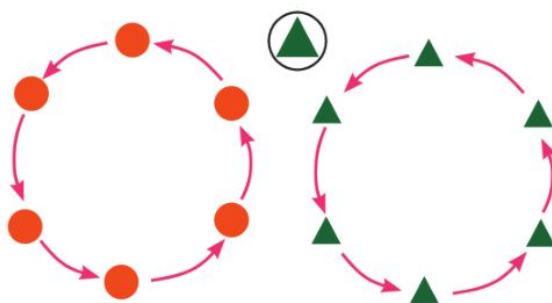


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

1 Bật nhanh, bật khéo

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội 5 – 8 người, xếp thành hình tròn mỗi người đứng cách nhau 40 – 50 cm (H.1). Mỗi đội cử 1 người làm đội trưởng hô nhịp.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, đội trưởng hô nhịp, cùng lúc các thành viên bật nhảy sang vị trí người bên cạnh phía tay phải. Thực hiện liên tục đến vị trí ban đầu. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

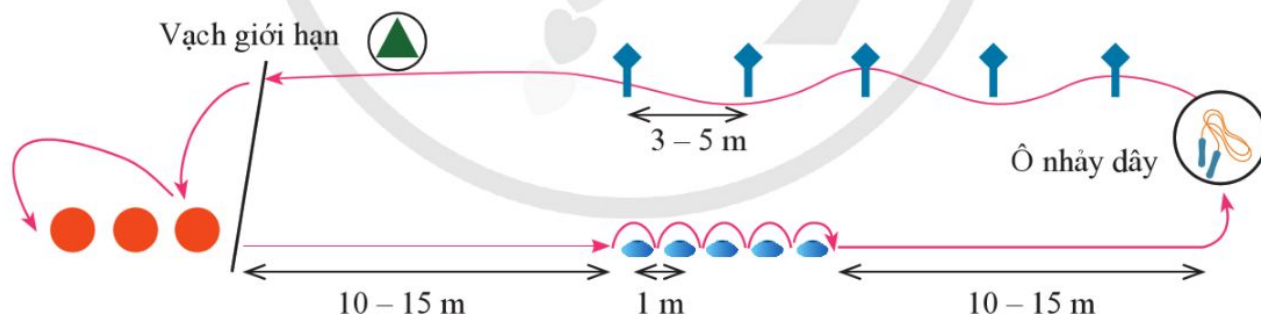


Hình 1. Sơ đồ trò chơi “Bật nhanh, bật khéo”

2 Đội phối hợp tài ba

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn (H.2).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng nhanh chóng di chuyển đến nắm thấp thực hiện bật chụm hai chân vượt qua các nắm thấp, di chuyển tới ô nhảy dây, thực hiện nhảy dây đơn liên tục 10 lần (nếu vấp dây thì nhanh chóng gỡ và tiếp tục nhảy), sau đó tiếp tục chạy luồn qua các cọc mốc (nếu làm đổ cọc hay bỏ qua cọc phải quay lại chạy từ cọc thứ nhất), rồi chạy về vạch giới hạn, chạm tay vào tay người tiếp theo và đứng về cuối hàng. Người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu hàng (H.2). Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 2. Sơ đồ trò chơi “Đội phối hợp tài ba”



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu điểm khác biệt giữa kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và nhảy cao kiểu bước qua.
- 2 Khi thực hiện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng, em cần chú ý những điểm gì?
- 3 Vận dụng kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng vào tập luyện để nâng cao khả năng phối hợp vận động.

BÀI 1

CỦNG CỐ KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Chạy tăng tốc độ trên cự li 20 – 30 m. Thực hiện 1 – 2 lần.



KIẾN THỨC MỚI

Nhiệm vụ của củng cố kỹ thuật các giai đoạn trong chạy cự li trung bình là tiếp tục tập luyện kỹ thuật các giai đoạn (xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích) đã được hình thành trong các bài học trước kết hợp với phát triển các tố chất thể lực.

Củng cố kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li trung bình là một nhiệm vụ trong quá trình tập luyện, giúp người tập thực hiện động tác một cách liên tục, nhịp nhàng, hiệu quả và chính xác hơn.

1 Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Mục đích của kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát trong chạy cự li trung bình là phản ứng nhanh với tín hiệu xuất phát, nhanh chóng và tăng tốc độ di chuyển đến vị trí tối ưu trên đường chạy, chuẩn bị tốt nhất cho giai đoạn chạy giữa quãng.

Để củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, có thể tập lặp lại một số bài tập sau: xuất phát cao với các tín hiệu khác nhau; xuất phát với nhiều tư thế khác nhau; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và chạy từ đường vòng ra đường thẳng; xuất phát cao và tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng...; bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển sức nhanh, sức mạnh.

2 Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình

Khi sử dụng đo thời gian bằng đồng hồ bấm tay, thành tích trong chạy nói chung và chạy cự li trung bình nói riêng được xác định bởi ba đồng hồ bấm giờ. Khi ba đồng hồ có thành tích không giống nhau:

- Nếu hai trong số ba đồng hồ trùng khớp với nhau và đồng hồ thứ ba không khớp thì thời gian ghi lại của hai đồng hồ khớp nhau sẽ là thời gian chính thức.
- Nếu tất cả ba đồng hồ không trùng khớp với nhau thì thời gian trung bình sẽ là chính thức.
- Nếu chỉ có hai đồng hồ cho ra kết quả mà chúng lại khác nhau thì thời gian dài hơn sẽ là chính thức.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Xuất phát cao với các tín hiệu khác nhau: tín hiệu còi, tiếng vỗ tay, phát cờ, tiếng hô,... Thực hiện 3 – 5 lần.
- Xuất phát từ các tư thế khác nhau: xuất phát cao, xuất phát thấp, xuất phát từ tư thế 3 điểm chạm, xuất phát từ tư thế ngồi, tư thế chống sấp,... Thực hiện 3 – 5 lần.
- Xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Xuất phát cao theo tín hiệu quy định từ đầu đường vòng trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.

2 Bài tập phát triển thể lực

- Chạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên.
- Thi đấu tập với các cự li tăng dần:
 - + Nữ: 600 m, 800 m.
 - + Nam: 800 m, 1 000 m.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Mức độ hoàn thành các nội dung bài tập (số lần lặp lại, cự li chạy, thời gian), mức độ phối hợp kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

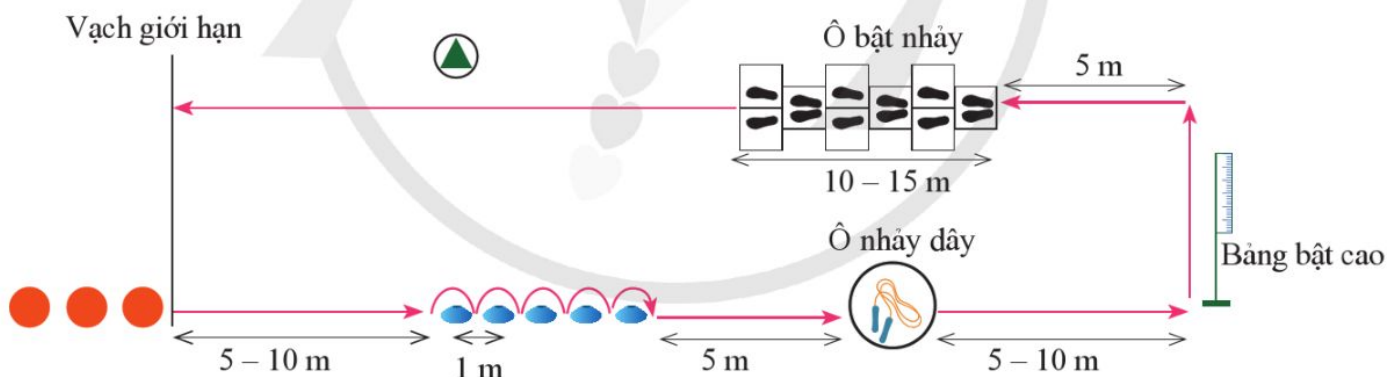


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Đội khỏe, đội khéo

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng chạy nhanh tới vị trí các nắm thấp, bật chụm hai chân vượt qua các nắm thấp, tiếp tục chạy tới vị trí nhảy dây và thực hiện nhảy dây tốc độ 20 lần (nếu vấp dây thì nhanh chóng gỡ ra và nhảy tiếp) sau đó chạy tới vị trí đặt bảng bật với cao 5 lần, rồi chạy tới vị trí ô bật nhảy thực hiện bật nhảy chụm, tách hai chân tới hết ô và chạy về vạch giới hạn. Người tiếp theo thực hiện như người đầu hàng (H.1). Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của mỗi đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi “Đội khỏe, đội khéo”



VẬN DỤNG

- 1 Thảo luận nhóm về những điều cần chú ý khi thực hiện các bài tập củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát trong chạy cự li trung bình.
- 2 Em hãy chỉ rõ điểm khác biệt giữa kỹ thuật xuất phát cao và xuất phát thấp.
- 3 Vận dụng các điều kiện tự nhiên tại địa phương em để rèn luyện kỹ thuật chạy cự li trung bình và sức khỏe hằng ngày.

BÀI 2

CỦNG CỐ KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG VÀ VỀ ĐÍCH



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quăng và về đích.
- Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
- Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.
- Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Chạy tăng tốc độ trên cự li 20 – 30 m. Thực hiện 1 – 2 lần.



KIẾN THỨC MỚI

1

Củng cố kỹ thuật chạy giữa quăng và về đích

Mục đích của chạy giữa quăng và về đích là duy trì tốc độ tối ưu nhằm tạo điều kiện thuận lợi để về đích với thành tích tốt nhất.

Để củng cố kỹ thuật chạy giữa quăng và về đích, có thể sử dụng một số bài tập sau:

- Bài tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, sau đó chuyển thành bước chạy.
- Bài tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng kết hợp đánh đích.
- Bài tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích.
- Bài tập chạy từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng.
- Các bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực.

2 Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình

Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình nhằm liên kết các giai đoạn (xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích) thành kỹ thuật hoàn chỉnh giúp người tập thực hiện động tác một cách nhịp nhàng, liên tục và hiệu quả hơn.

Trong quá trình phối hợp các giai đoạn, cần đảm bảo một số yêu cầu sau:

- Sau khi xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, cần nhanh chóng, chủ động chiếm vị trí thuận lợi, tạo điều kiện tốt nhất để chuyển sang chạy giữa quãng.
- Trong giai đoạn chạy giữa quãng, cần duy trì tốc độ chạy tối ưu, phù hợp với đặc điểm của bản thân, khắc phục hiện tượng “cực điểm” nếu có, duy trì và phối hợp nhịp thở với bước chạy.
- Nỗ lực duy trì tốc độ về đích.

Một số lưu ý trong chạy cự li trung bình:

- Cần xác định tốc độ chạy phù hợp để có thể duy trì tốc độ chạy trên toàn cự li.
- Không nên chạy nhanh ngay từ đầu hoặc liên tục thay đổi tốc độ chạy để tránh mất sức, giảm sút tốc độ chạy hoặc không hoàn thành cự li.
- Có thể tăng tốc độ khi chạy xuôi gió, chạy xuống dốc hoặc chạy về đích.
- Có thể giảm tốc độ khi chạy lên dốc, chạy ngược gió để tiết kiệm sức.

Khi phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình, có thể sử dụng các bài tập sau:

- Xuất phát với các tư thế, tín hiệu khác nhau.
- Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng.
- Bài tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng.
- Bài tập thi đấu với các cự li, tốc độ tăng dần phù hợp với đặc điểm cá nhân.
- Bài tập thể lực, trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích

Luyện tập kỹ thuật chạy từ đường vòng ra đường thẳng, chạy từ đường thẳng vào đường vòng:

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, sau đó chuyển thành bước chạy trên cự li 30 – 50 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80 – 120 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 80 – 120 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích trên cự li 60 – 80 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Chạy từ đường vòng ra đường thẳng thực hiện đánh đích trên cự li 80 – 100 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

2 Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

- Xuất phát với các tư thế, tín hiệu khác nhau và chạy tăng tốc độ cự li 20 – 30 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 3 phút.
- Xuất phát cao trên đường thẳng, tại đầu đường vòng trên cự li 80 – 100 m. Thực hiện 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Thi đấu tập: nữ (600 m, 800 m), nam (800 m, 1 000 m) với cự li, tốc độ tăng dần phù hợp với đặc điểm cá nhân.

3 Bài tập phát triển thể lực trong chạy cự li trung bình

- Bài tập bật bục đổi chân, bật bục qua lại 30 giây – 1 phút. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Nhảy dây đơn 30 giây – 1 phút. Thực hiện 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.
- Chạy tuý sức 5 phút. Thực hiện 1 lần.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Mức độ hoàn thành các bài tập (số lần lặp lại, cự li chạy, thời gian thực hiện), mức độ phối hợp các giai đoạn kỹ thuật.

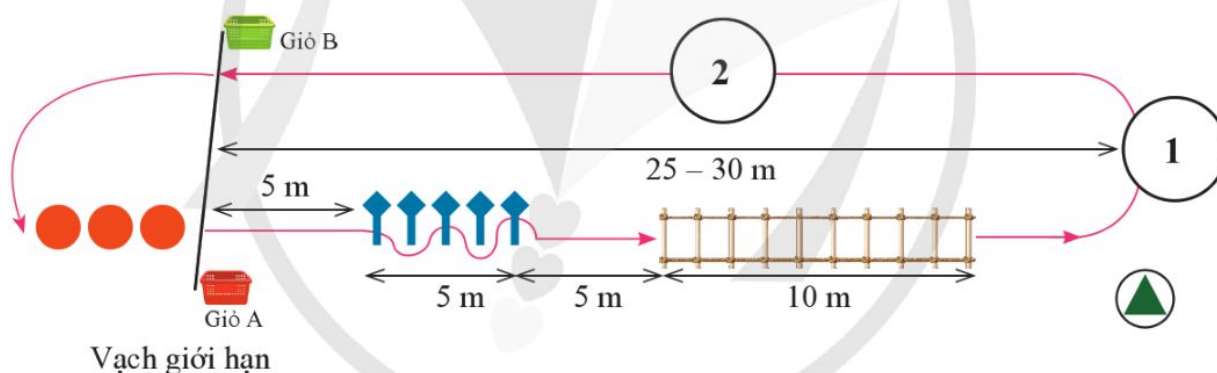


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Đội vận chuyển thành công

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng lấy một quả cầu ở giỏ A, di chuyển chạy luôn qua các cọc mốc (nếu bỏ qua cọc hoặc làm đổ cọc phải quay lại chạy từ đầu phần luôn cọc), di chuyển tới thang dây (hoặc hình vẽ thang dây) và chạy nhanh qua thang dây (nếu bỏ bậc nào hoặc giẫm lên thang thì phải chạy lại từ đầu thang dây), tăng tốc chạy thật nhanh đến vị trí ô số 1 và nằm sấp chống đẩy 5 lần, tiếp tục chạy nhanh đến vị trí ô số 2 thực hiện đứng lên ngồi xuống 5 lần, sau đó di chuyển bỏ cầu vào giỏ B và di chuyển về cuối hàng. Người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu hàng (H.1). Trong suốt quá trình di chuyển, nếu làm rơi cầu ở đâu người chơi sẽ phải quay lại thực hiện từ vị trí đó (trừ trường hợp ở ô số 1). Hết thời gian quy định, giỏ B của đội nào nhiều cầu nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi “Đội vận chuyển thành công”



VẬN DỤNG

- 1 Khi phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình, em cần chú ý những điểm gì?
- 2 Trong quá trình chạy cự li trung bình, nếu xuất hiện hiện tượng “cực điểm”, em sẽ khắc phục như thế nào?
- 3 Vận dụng các bài tập, trò chơi vận động để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BÀI 1

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU [TỪ ĐỘNG TÁC 1 ĐẾN ĐỘNG TÁC 4]



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được và hô đúng nhịp từ động tác 1 đến động tác 4 của Bài thể dục nhịp điệu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Động tác nhảy co, duỗi; hai tay chống hông. Thực hiện 2 – 4 lần $\times$ 8 nhịp.
- Động tác bật tách trước, sau; hai tay chống hông. Thực hiện 2 – 4 lần $\times$ 8 nhịp.
- Bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8. Thực hiện 1 – 2 lần.



KIẾN THỨC MỚI

Động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360° trên nửa trước hai bàn chân
Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp

TTCB: Đứng nghiêm, hai bàn chân khép sát.

• **Lần 8 nhịp thứ nhất: Vũ đạo mở bài**



Hình 1. Động tác 1: Vũ đạo mở bài từ nhịp 1 đến nhịp 4

Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang, đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái, chân phải co chống trên nửa trước bàn chân, tay phải chống hông, tay trái co, lòng bàn tay hướng lên trên, các ngón tay duỗi tự nhiên.

Nhịp 2, 3, 4

Tay trái đưa qua ngang lên cao thành tư thế chéch bên cao, các ngón tay duỗi tự nhiên.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

• **Lần 8 nhịp thứ hai: Quay 360° trên nửa trước hai bàn chân**



Hình 2. Động tác 1: Quay 360° trên nửa trước hai bàn chân

Nhịp 1

Chân trái đưa chéo trước chân phải, gót chân trái kiềng, hai tay chéch bên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Nhịp 2, 3, 4

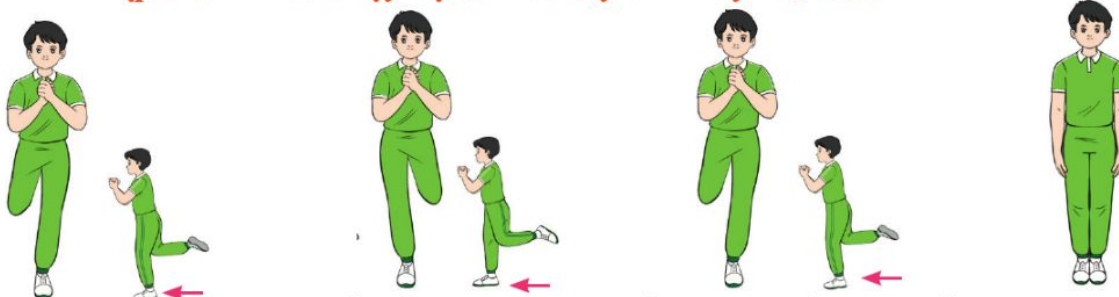
Hai chân kiềng gót, thân người thẳng thực hiện động tác quay phải 360° trên nửa trước hai bàn chân.

Nhịp 5, 6, 7, 8

Hai gót chân hạ xuống, chân trái bước lên về TTCB.

Động tác 2: Chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp

• **Lần 8 nhịp thứ nhất: Chạy bộ tiến vỗ tay và nhảy co, duỗi**



Hình 3. Động tác 2: Chạy bộ tiến vỗ tay và nhảy co, duỗi từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 1

Chạy bộ tiến, chân trái tiếp đất, đồng thời vỗ tay.

Nhịp 2

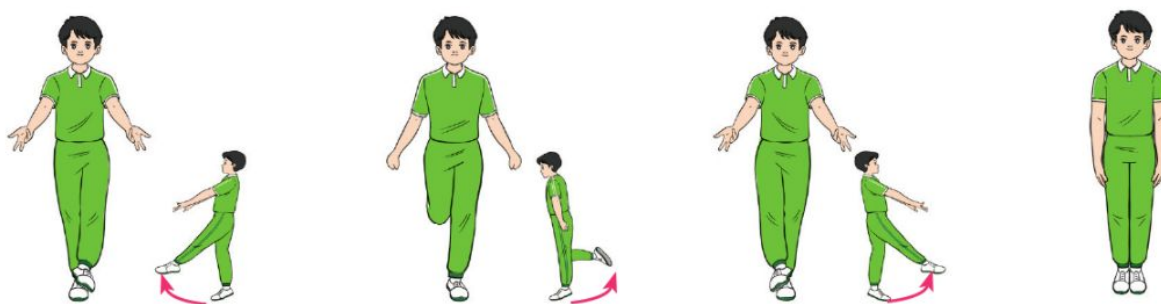
Chạy bộ tiến, chân phải tiếp đất, đồng thời vỗ tay.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

Nhịp 4

Chân trái bật lên, đồng thời hạ chân và hai tay về TTCB.



Hình 4. Động tác 2: Chạy bộ tiến vỗ tay và nhảy co, duỗi từ nhịp 5 đến nhịp 8 (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 5

Hai chân bật nhẹ, chân phải tiếp đất, đồng thời đưa chân trái về trước, hai tay chéch trước dưới, ngón tay cái và ngón trỏ duỗi căng, các ngón tay còn lại gập lên hướng vào lòng bàn tay (tay hình hoa).

Nhịp 6

Chân phải bật nhẹ, co về sau, chân trái hạ xuống tiếp đất; hai tay đánh ra sau, bàn tay nắm.

Nhịp 7

Chân trái bật nhẹ tiếp đất tại chỗ, lảo chân phải về trước, hai tay như nhịp 5.

Nhịp 8

Chân trái bật nhẹ, đồng thời hạ chân phải và hai tay về TTCB.

• Lần 8 nhịp thứ hai: Chạy bộ lùi vỗ tay và nhảy co, duỗi

- Nhịp 1, 2, 3, 4 thực hiện lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4 của lần 8 nhịp thứ nhất nhưng chạy lùi về vị trí ban đầu.
- Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện lặp lại nhịp 5, 6, 7, 8 của lần 8 nhịp thứ nhất.

Động tác 3: Nghiêng lườn. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp

• Lần 8 nhịp thứ nhất



Hình 5. Động tác 3: Nghiêng lườn (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 1, 2

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay ngang, lòng bàn tay ngửa.

Nhịp 3, 4

Hai gối khuỷu mở hướng ngoài, nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải duỗi thẳng ép sát tại.

Nhịp 5, 6

Về tư thế nhịp 1, 2.

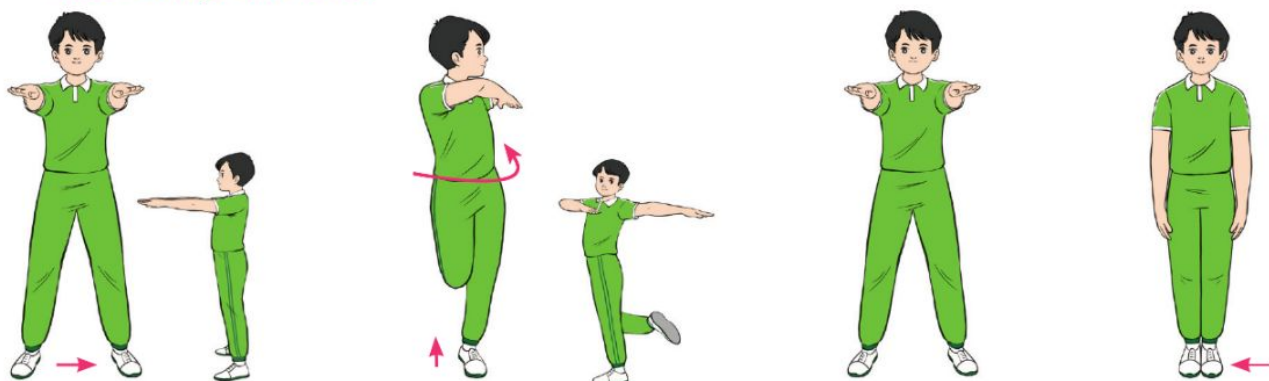
Nhịp 7, 8

Thu chân trái về TTCB.

- **Lần 8 nhịp thứ hai:** Thực hiện lặp lại lần 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi bên.

Động tác 4: Vận mình. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp

• Lần 8 nhịp thứ nhất



Hình 6. Động tác 4: Vận mình (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 1, 2

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay trước, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 3, 4

Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái, chân phải co về sau, vận mình sang trái, tay phải co trước ngực, tay trái thẳng ra sau, mắt nhìn tay trái.

Nhịp 5, 6

Về tư thế nhịp 1, 2.

Nhịp 7, 8

Thu chân trái về TTCB.

• Lần 8 nhịp thứ hai: Thực hiện lặp lại lần 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi bên.



LUYỆN TẬP

1

Luyện tập từng động tác

- Tập động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360° trên nửa trước hai bàn chân. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.
- Tập động tác 2: Động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.
- Tập động tác 3: Động tác nghiêng lườn. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.
- Tập động tác 4: Động tác vận mình. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.

Các bài tập trên thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

2

Luyện tập tổ hợp động tác

- Tập tổ hợp động tác 1 và động tác 2. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.
- Tập tổ hợp động tác 3 và động tác 4. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.
- Tập tổ hợp động tác 1, 2 và 3, 4. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.

Các bài tập trên thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo nội dung sau: Tư thế thân người, tay, chân, hướng mắt, tính nhịp điệu khi thực hiện động tác.



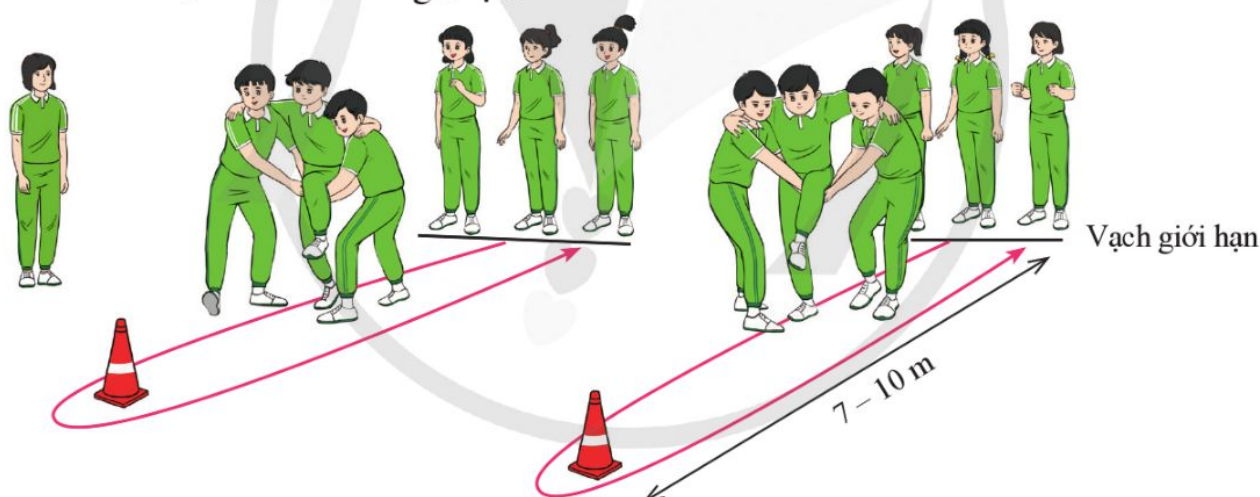
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

Lò cò ba người

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn và đặt trước mỗi đội 1 cọc nắm, cách vạch giới hạn từ 7 – 10 m (H.7).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, số lượng người trong mỗi đội là bội số của 3 (6, 9, 12, 15,...). Thành viên của các đội đứng theo nhóm ba người (cùng giới tính) sau vạch giới hạn. Hai người đứng ngoài quay mặt và đan tay vào nhau, người ở giữa co một chân lên tay của hai bạn, đồng thời khoác tay vào vai của hai bạn (H.7).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người ở giữa nhảy lò cò, hai người hai bên đỡ người ở giữa chạy vòng qua cọc nắm, quay về vượt qua vạch giới hạn. Khi vượt qua vạch giới hạn, nhóm tiếp theo thực hiện tương tự. Trong quá trình chơi, nếu người chơi rời tay hoặc người ở giữa không nhảy lò cò sẽ phải thực hiện lại lượt chơi đó. Lần lượt thực hiện cho đến khi tất cả các nhóm trong đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi “Lò cò ba người”



VẬN DỤNG

- 1 Trong 4 động tác của Bài thể dục nhịp điệu, động tác nào có thể sử dụng trong biến đổi đội hình?
- 2 Vận dụng kiến thức đã học để nhận xét, chỉnh sửa lỗi sai cho bạn khi tập luyện theo cặp đôi hoặc tập luyện theo nhóm.
- 3 Thực hành hô đúng nhịp và điều khiển tổ, nhóm tập luyện từ động tác 1 đến động tác 4 của Bài thể dục nhịp điệu.

BÀI 2

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (TỪ ĐỘNG TÁC 5 ĐẾN ĐỘNG TÁC 8)



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được và hô đúng nhịp các động tác của Bài thể dục nhịp điệu.
- Thể hiện khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Động tác bật tách ngang. Thực hiện 2 – 4 lần $\times$ 8 nhịp.
- Động tác bật nhảy nâng gối trước. Thực hiện 2 – 4 lần $\times$ 8 nhịp.
- Động tác 1 đến động tác 4 của Bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9.



KIẾN THỨC MỚI

Động tác 5: Bật chụm, tách ngang. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp

TTCB: Nhịp 8 của động tác 4.

• **Lần 8 nhịp thứ nhất**



Hình 1. Động tác 5: *Bật chụm, tách ngang* từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 1

Hai chân bật tách ngang rộng hơn vai, gối khụy, bàn chân hướng ra ngoài, thân người giữ thẳng tự nhiên, hai tay trước, bàn tay nắm sấp.

Nhịp 2

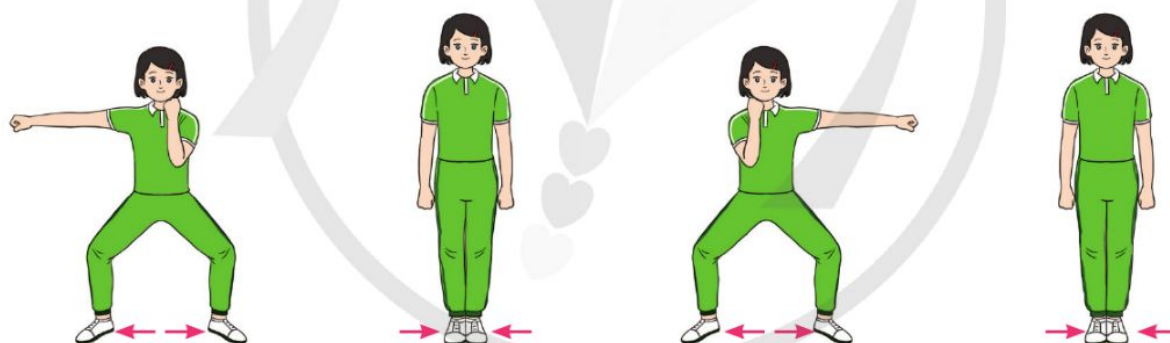
Hai chân bật khép, đứng thẳng, hai tay cao.

Nhịp 3

Hai chân bật tách ngang như nhịp 1, hai tay hạ ngang.

Nhịp 4

Hai chân bật khép, hai tay hạ xuôi thân, bàn tay nắm hướng ra sau.



Hình 2. Động tác 5: *Bật chụm, tách ngang* từ nhịp 5 đến nhịp 8 (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 5

Hai chân bật tách ngang, tay trái co dựng căng tay trước ngực, tay phải ngang.

Nhịp 6

Hai chân bật khép, về tư thế như nhịp 4.

Nhịp 7

Thực hiện như nhịp 5 nhưng đổi tay.

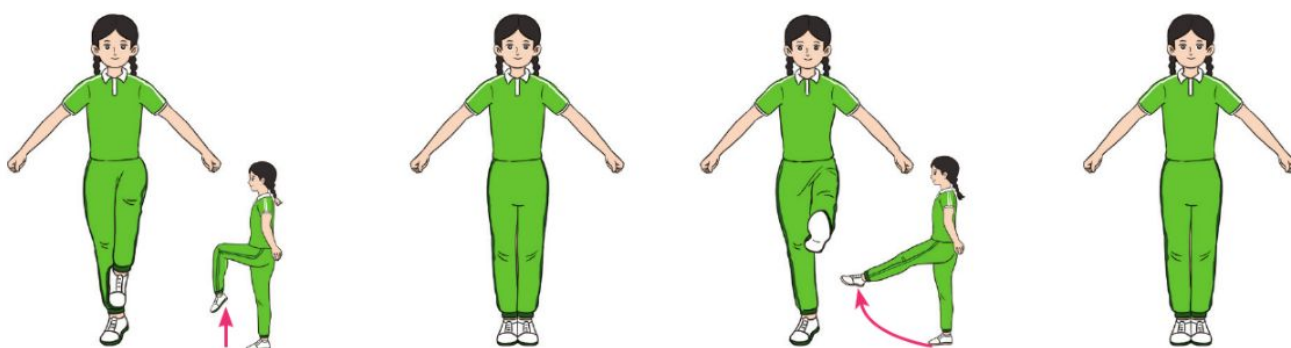
Nhịp 8

Hai chân bật khép, về tư thế như nhịp 4.

• **Lần 8 nhịp thứ hai:** Thực hiện lặp lại lần 8 nhịp thứ nhất.

Động tác 6: **Bật nâng gối và đá chân trước.** Thực hiện 2 lần × 8 nhịp

• **Lần 8 nhịp thứ nhất**



Hình 3. Động tác 6: Bật nâng gối và đá chân trước từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 1

Bật co gối chân trái, hai tay chếch bên thấp, bàn tay nắm.

Nhịp 2

Bật hạ chân trái, tay giữ như nhịp 1.

Nhịp 3

Chân trái bật đá ra trước.

Nhịp 4

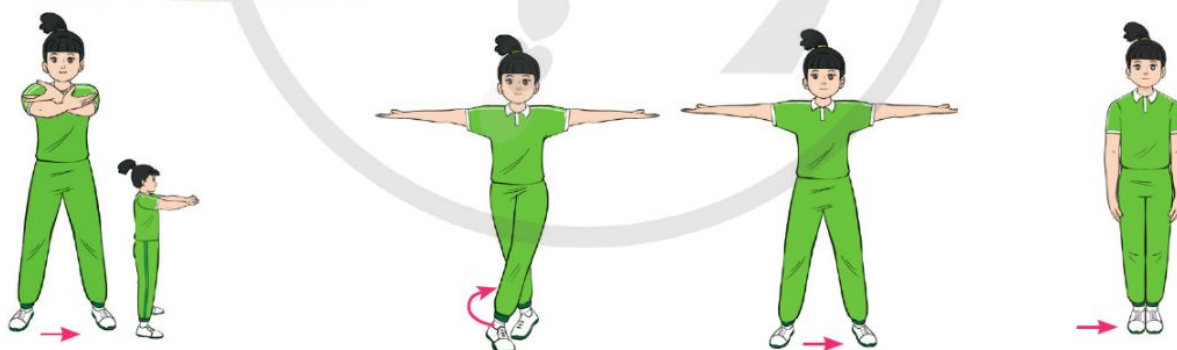
Về tư thế như nhịp 2.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân.

- **Lần 8 nhịp thứ hai:** Thực hiện lặp lại lần 8 nhịp thứ nhất nhưng kết thúc nhịp 8 hạ tay về TTCB.

Động tác 7: **Di chuyển ngang.** Thực hiện 2 lần × 8 nhịp

• **Lần 8 nhịp thứ nhất**



Hình 4. Động tác 7: Di chuyển ngang từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đan chéo trước ngực, lòng bàn tay ngửa, các ngón tay duỗi tự nhiên.

Nhịp 2

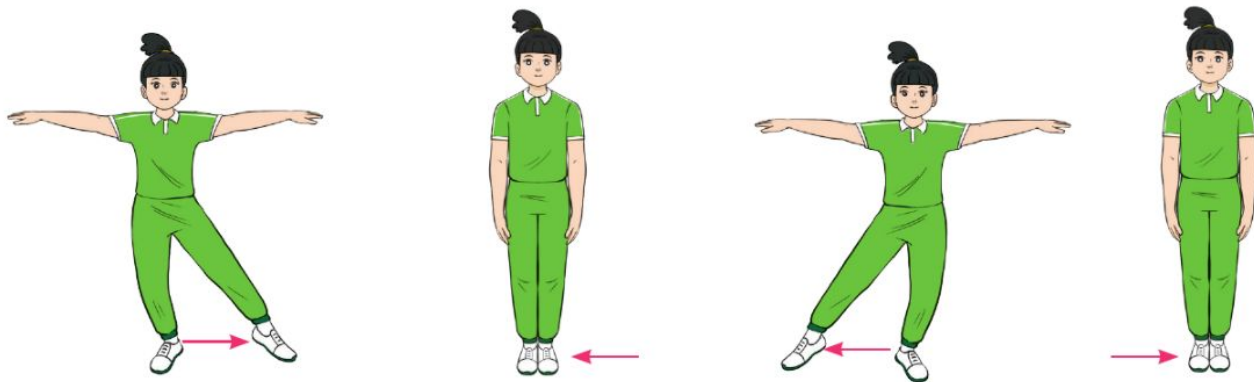
Chân phải bước chéo sau chân trái, hai tay mở sang ngang, lòng bàn tay ngửa.

Nhịp 3

Chân trái tiếp tục bước sang ngang rộng bằng vai.

Nhịp 4

Chân phải thu về sát chân trái, hạ tay về TTCB.



Hình 5. Động tác 7: Di chuyển ngang từ nhịp 5 đến nhịp 8 (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 5

Chân trái duỗi thẳng sang ngang, gót chân kiễng, chân phải khụy gối, hai tay ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 6

Chân trái thu, hạ tay về TTCB.

Nhịp 7

Thực hiện như nhịp 5, nhưng đổi bên.

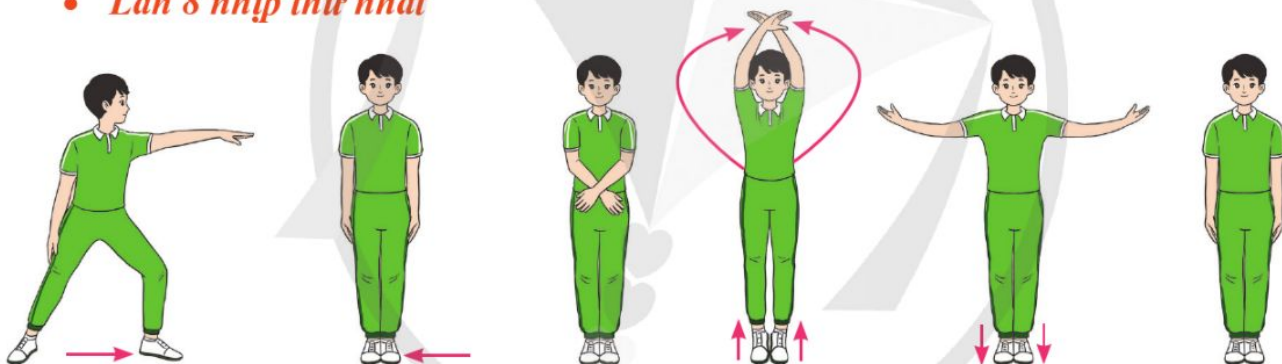
Nhịp 8

Chân phải thu, hạ tay về TTCB.

- **Lần 8 nhịp thứ hai:** Thực hiện lặp lại lần 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi bên.

Động tác 8: Điều hoà. Thực hiện 2 lần x 8 nhịp

- **Lần 8 nhịp thứ nhất**



Hình 6. Động tác 8: Điều hoà (lần 8 nhịp thứ nhất)

Nhịp 1, 2

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, gối khụy, từ từ đưa tay trái sang ngang, lòng bàn tay sấp, tay phải ép sát thân, chân phải thẳng, mắt nhìn theo tay trái.

Nhịp 3, 4

Từ từ thu chân trái và hạ tay về TTCB.

Nhịp 5, 6

Hai tay co tự nhiên đan chéo trước bụng, từ từ đưa qua ngang bắt chéo trên cao, đồng thời kiễng hai gót chân.

Nhịp 7, 8

Hạ gót chân, đồng thời mở hai tay sang ngang, lòng bàn tay ngửa, từ từ hạ về TTCB.

- **Lần 8 nhịp thứ hai:** Thực hiện lặp lại lần 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi bên.

Thực hiện toàn bộ Bài thể dục nhịp điệu



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập từng động tác

- Tập động tác 5: Bật chụm, tách ngang. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.
- Tập động tác 6: Bật nâng gối và đá chân trước. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.
- Tập động tác 7: Di chuyển ngang. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.
- Tập động tác 8: Điều hoà. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.

Các bài tập trên thực hiện lặp lại 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

2 Luyện tập tổ hợp động tác

- Tập tổ hợp động tác 5 và động tác 6. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.
- Tập tổ hợp động tác 7 và động tác 8. Thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp.

3 Luyện tập phối hợp các động tác Bài thể dục nhịp điệu

- Tập 4 động tác bài 1.
- Tập 4 động tác bài 2.
- Tập toàn bộ Bài thể dục nhịp điệu 8 động tác kết hợp nhịp hô với âm nhạc.
- Tập toàn bộ Bài thể dục nhịp điệu 8 động tác với âm nhạc, chú ý biểu cảm gương mặt tươi tắn.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo nội dung sau: Mức độ chính xác về phương hướng và dùng sức của các tư thế tay, chân, thân mình; hô đúng nhịp và thực hiện đúng nhịp điệu khi thực hiện các động tác của Bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9; biểu cảm vui tươi, phấn chấn, tự tin.

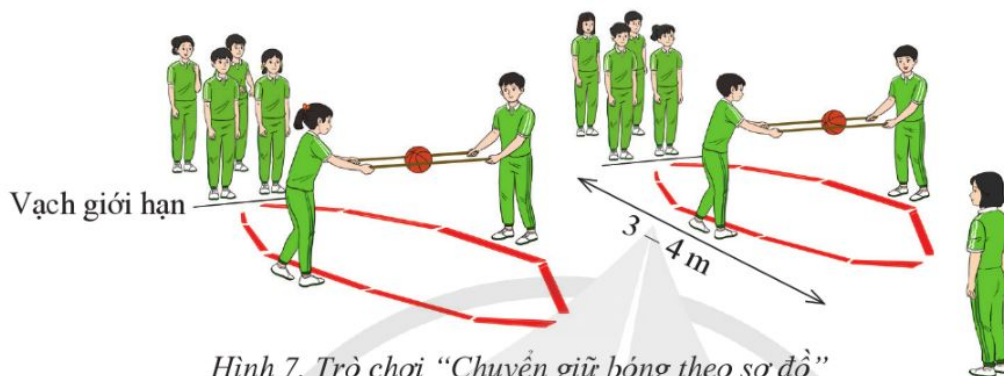


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

1 Chuyển giữ bóng theo sơ đồ

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau (số lượng người chơi trong đội là số chẵn), mỗi đội chia thành hai hàng đứng đối diện nhau và sau vạch giới hạn. Mỗi đội có hai gậy dài khoảng 2 – 2,5 m và một quả bóng. Lưu ý chiều dài của gậy nhỏ hơn khoảng cách lớn nhất giữa hai đường giới hạn.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, hai người đầu hàng cầm gậy, đặt quả bóng lên trên, vừa giữ bóng vừa di chuyển từ vạch giới hạn tới cuối đường theo sơ đồ rồi di chuyển ngược lại, quay về vạch giới hạn chuyển gậy và bóng cho cặp đôi tiếp theo. Cặp đôi nào giẫm lên đường giới hạn sẽ phạm quy và phải thực hiện lại lượt chơi đó. Trong quá trình chơi, nếu bị rơi bóng phải nhặt bóng quay lại đúng vị trí rơi rồi tiếp tục di chuyển. Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả các cặp đôi trong đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



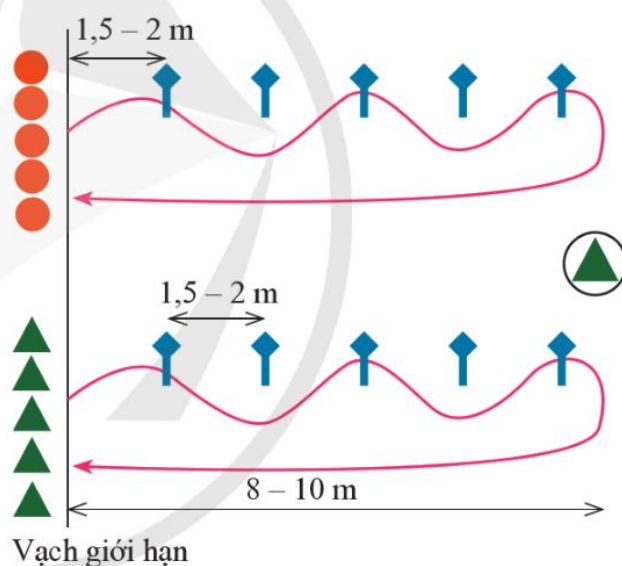
Hình 7. Trò chơi “Chuyển giữ bóng theo sơ đồ”

2 Chạy luân cộc theo hàng ngang

Chuẩn bị:

- Đặt các cọc mốc theo sơ đồ (H.8).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau 5 – 8 người, xếp thành hàng ngang và khoác tay nhau đứng sau vạch giới hạn.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, các đội chơi duy trì hàng ngang chạy luân qua cọc mốc và chạy về vị trí ban đầu. Đội nào làm đổ cọc mốc hoặc rời tay nhau sẽ phải thực hiện lại lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi
“Chạy luân cộc theo hàng ngang”

VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kiến thức đã học để nhận xét, chỉnh sửa cho bạn khi tập luyện Bài thể dục nhịp điệu theo cặp đôi hoặc theo nhóm.
- 2 Thực hành hô đúng nhịp kết hợp vỗ tay và điều khiển tổ, nhóm tập luyện Bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9.
- 3 Tìm nhạc phù hợp để tập luyện hoặc biểu diễn Bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9 (khuyến khích biến đổi đội hình).

PHẦN 3 ^Ả THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề ¹ 1

BÓNG RỔ ^Ả

BÀI 1

KỸ THUẬT DI CHUYỂN TRƯỢT TIẾN, LÙI VÀ TẠI CHỖ DẪN BÓNG BIẾN HƯỚNG KHÔNG ĐỔI TAY



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi; kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đổi tay.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp nhằm phát triển các tố chất thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Di chuyển trượt ngang. Thực hiện liên tục 4×4 m.
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút.
- Di chuyển dẫn bóng: dẫn bóng theo đường thẳng, dẫn bóng biến hướng trên cự li 20 – 25 m. Thực hiện 2 – 3 lần.



1 Kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi

TTCB: Đứng chân trước chân sau thẳng hướng di chuyển, chân phải ở phía trước gối khuỷu, bàn chân phải hướng thẳng phía trước, bàn chân trái hơi chếch sang bên trái, ra trước. Tay phải giơ cao, lòng bàn tay hướng về phía trước, tay trái chếch sang bên trái (H.1a).

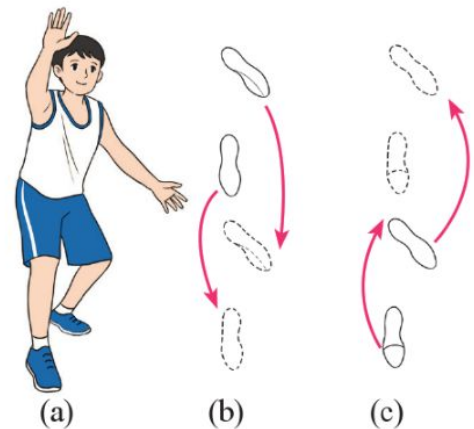
Thực hiện:

- *Trượt tiến:* Dùng cạnh trong, nửa trước bàn chân trái đạp xuống mặt sân, lướt hai chân về phía trước, hai chân lướt đuổi nhau (H.1b).
- *Trượt lùi:* Dùng nửa trước bàn chân phải đạp xuống mặt sân, lướt hai chân về phía sau, hai chân lướt đuổi nhau (H.1c).

Lưu ý: Trong quá trình di chuyển, giữ nguyên động tác tay và ổn định độ cao của cơ thể.

Kết thúc: Về TTCB và thực hiện các hoạt động tiếp theo.

Nếu chân trái đặt trước thì tay trái đưa ra trước và thực hiện tương tự.



Hình 1. Kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi

2 Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đổi tay

TTCB: Đứng hai chân song song rộng hơn vai, khuỷu gối, hạ thấp trọng tâm, hai tay cầm bóng (H.2a).

Thực hiện: Tay phải đẩy bóng xuống mặt sân, gần chân phải (H.2b). Khi bóng nảy lên, bàn tay phải xoè rộng tự nhiên, các ngón tay và chạc tay chủ động tiếp xúc vào phần trên phía ngoài bóng và thu lên theo bóng (H.2c). Lấy khớp khuỷu làm trụ, cổ tay và cẳng tay xoay từ ngoài vào trong, xuống dưới đẩy bóng đi, bóng tiếp xúc mặt sân ở vị trí gần chân phải (H.2d, e).

Kết thúc: Tay phải hơi duỗi xuống dưới, ra ngoài, bàn tay xoè rộng tự nhiên, chuẩn bị đón bóng và tiếp tục thực hiện dẫn bóng.

Dẫn bóng bằng tay trái, thực hiện ngược lại.



Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đổi tay



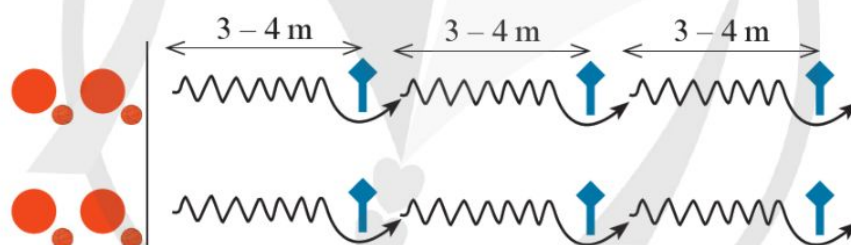
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật di chuyển trượt tiến, lùi

- Di chuyển trượt tiến, lùi liên tục 10 – 15 giây theo tín hiệu của người hỗ trợ. Thực hiện 5 – 7 lần.
- Di chuyển trượt tiến, lùi theo các đường kẻ trên sân. Thực hiện 5 – 7 lần.
- Di chuyển trượt tiến, lùi theo cọc mốc trên cự li 3 – 4 m. Thực hiện 5 – 7 lần.

2 Luyện tập kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đổi tay

- Tại chỗ dẫn bóng thẳng cao tay hoặc thấp tay 2 – 3 nhịp, sau đó thực hiện dẫn bóng biến hướng không đổi tay. Thực hiện 5 – 7 lần.
- Tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đổi tay liên tục trong thời gian 15 – 20 giây.
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay và thực hiện dẫn bóng biến hướng không đổi tay theo tín hiệu của người điều khiển. Thực hiện 5 – 7 lần.
- Di chuyển dẫn bóng thẳng 3 – 4 m, dừng lại và thực hiện 1 – 2 lần tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đổi tay, sau đó tiếp tục dẫn bóng đổi hướng vượt qua nhiều chướng ngại vật đặt cách nhau 3 – 4 m (H.3).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện kết hợp di chuyển dẫn bóng thẳng với tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đổi tay

3 Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực khéo léo

- Di chuyển trượt tiến, lùi theo hình con thoi 4×4 m: Thực hiện di chuyển trượt tiến, lùi từ điểm A đến điểm B cách nhau 4 m và ngược lại với tổng 4 lượt chạy. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy luồn cọc theo đường đích dắc: Liên tục chạy luồn qua các cọc mốc cách nhau 4 – 5 m trên cự li 20 – 25 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau:

- Kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi: phối hợp hai chân; tư thế thân người và hai tay khi di chuyển; trọng tâm cơ thể.
- Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đổi tay: thời điểm tay tiếp xúc bóng khi bóng nảy lên; đường di chuyển của tay dẫn bóng; vị trí bóng tiếp xúc với mặt sân.



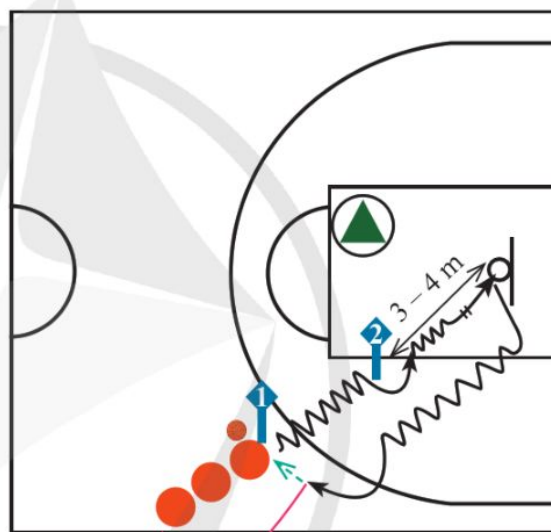
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Dẫn bóng biến hướng ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị:

- Đặt một cọc mốc số 1 xác định vị trí xuất phát của các đội ngoài đường ném rổ tính 3 điểm và cọc mốc số 2 ở khoảng giữa rổ và vị trí xuất phát, cách rổ 3 – 4 m (H.4).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở vị trí xuất phát, người đầu hàng cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện dẫn bóng đổi hướng vượt qua cọc mốc và tiếp tục dẫn bóng kết hợp ném rỏ (nếu làm đổ cọc, rơi bóng sẽ phải thực hiện lại từ vị trí đó). Sau đó dẫn bóng quay về chuyền cho người tiếp theo ở vị trí xuất phát và đứng vào cuối hàng (H.4). Lần lượt thực hiện cho tới khi hết thời gian quy định, đội nào ném bóng vào rỏ nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi
“Dẫn bóng biến hướng ném rổ tiếp sức”



VẬN DỤNG

- 1** Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật di chuyển trượt tiến, lùi và sự khác biệt của kĩ thuật này so với kĩ thuật di chuyển trượt ngang.
- 2** Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đòi tay được vận dụng như thế nào trong các tình huống thi đấu bóng rổ?
- 3** Vận dụng kĩ thuật di chuyển trượt tiến, lùi và kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đòi tay vào các trò chơi vận động để rèn luyện sức nhanh và khả năng khéo léo.

BÀI 2

KĨ THUẬT TẠI CHỖ CHUYỂN BÓNG MỘT TAY NGANG NGỰC (RA TRƯỚC)



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước).
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, hoà đồng với tập thể trong học tập và rèn luyện.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút.
- Tại chỗ chuyển bóng qua lại: chuyển bóng hai tay trước ngực, chuyển bóng một tay trên vai. Thực hiện liên tục 2 – 3 phút.



KIẾN THỨC MỚI

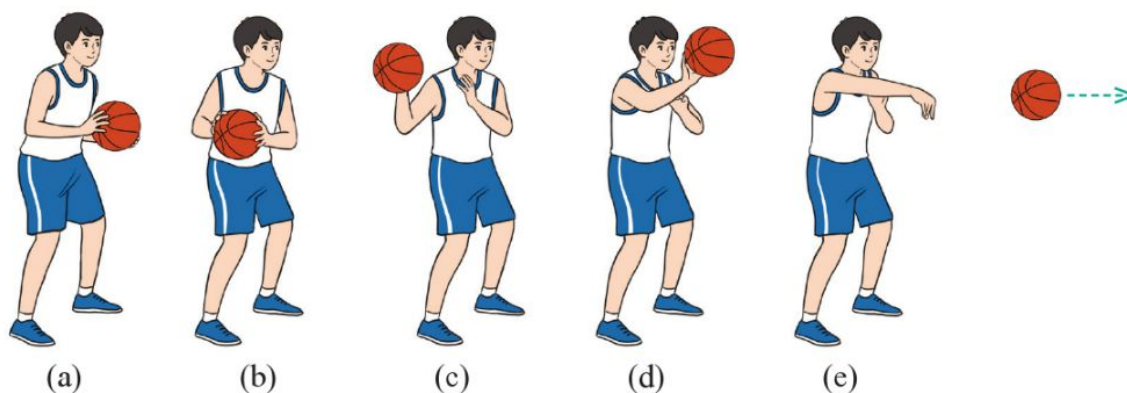
1

Kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước)

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai hoặc hơn vai, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân (H.1a).

Thực hiện: Hai tay đưa bóng sang bên phải, thân người xoay sang phải và ra sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải (H.1b). Hai tay đưa bóng lên trên và ra sau cao ngang vai, tay trái rời bóng (H.1c). Sau đó, thân người xoay nhanh ra trước, tay phải duỗi thẳng từ sau ra trước, khi tay duỗi gần hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng đẩy bóng đi (H.1d).

Kết thúc: Tay phải duỗi thẳng theo hướng chuyển, thân người hơi đổ về trước (H.1e).
Chuyển bóng tay trái, thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước)

2 Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ

Quy định về lỗi cá nhân:

• Định nghĩa

- Lỗi cá nhân là lỗi va chạm trái luật của cầu thủ với đối phương trong quá trình thi đấu.
- Cầu thủ không được nắm giữ, cản, đẩy, xô, ngăn hoặc dang cánh tay, khuỷu tay, hông, chân, đầu gối hoặc bàn chân hoặc tư thế gập người “khác thường”, đồng thời không được thực hiện các hành động thô bạo hoặc quá khích.

• Xử phạt

- Mỗi lỗi cá nhân sẽ ghi cho cầu thủ phạm lỗi.
- Nếu phạm lỗi với cầu thủ không có động tác ném rổ: Cho đội không phạm lỗi phát bóng biên ở vị trí gần nơi phạm lỗi nhất.
- Nếu phạm lỗi với cầu thủ có động tác ném rổ, cầu thủ ném rổ sẽ được ném phạt như sau:
 - + Nếu bóng vào rổ, bóng tính điểm và được ném thêm 1 quả ném phạt.
 - + Nếu ném rổ ở khu vực 2 điểm, bóng không vào rổ, được ném 2 quả phạt.
 - + Nếu ném rổ ở khu vực 3 điểm, bóng không vào rổ, được ném 3 quả phạt.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước)

- Mô phỏng kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước): Tại chỗ tập mô phỏng động tác. Thực hiện 5 – 7 lần.
- Tại chỗ chuyển bóng qua lại:
 - + Chuyển bóng qua lại theo cặp đôi: Đứng cách nhau 4 – 5 m, sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước) và bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện chuyển, bắt bóng qua lại cho nhau. Thực hiện liên tục 2 – 3 phút.

- + Phối hợp chuyền bóng theo nhóm: Các nhóm 3 – 5 người, đứng cách nhau 3 – 5 m tại chỗ chuyền bóng một tay ngang ngực (ra trước) và bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện chuyền, bắt bóng qua lại cho nhau theo các sơ đồ khác nhau (hình tam giác, tứ giác, ngôi sao). Thực hiện liên tục 2 – 3 phút. Yêu cầu: Sau khi bắt bóng không chuyền bóng lại cho người vừa chuyền bóng trước đó.
- Chuyền bóng vào tường:
 - + Đứng cách tường 3 – 5 m, tại chỗ chuyền bóng một tay ngang ngực (ra trước) vào tường và bắt bóng nảy ra. Thực hiện liên tục 3 – 5 lần.
 - + Đứng cách tường 3 – 5 m, tại chỗ chuyền bóng một tay ngang ngực (ra trước) vào mục tiêu cố định trên tường (hình vuông có cạnh 60 – 80 cm hoặc vòng tròn có bán kính 30 – 40 cm). Thực hiện liên tục 3 – 5 lần.

2 Bài tập phát triển sức mạnh tay và năng lực khéo léo

- Nằm sấp chống đẩy: Thực hiện liên tục trong 1 phút, lặp lại 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Bắt, chuyền bóng nhanh: Tại chỗ liên tục bắt bóng bằng hai tay và chuyền bóng một tay ngang ngực (ra trước) với hai người hỗ trợ A, B đứng cách nhau và cách người tập 3 – 5 m, thực hiện 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của bạn theo nội dung sau: Phối hợp xoay thân, chuyển trọng lượng cơ thể và duỗi tay khi thực hiện chuyền bóng; hướng của tay chuyền bóng sau khi bóng rời tay.



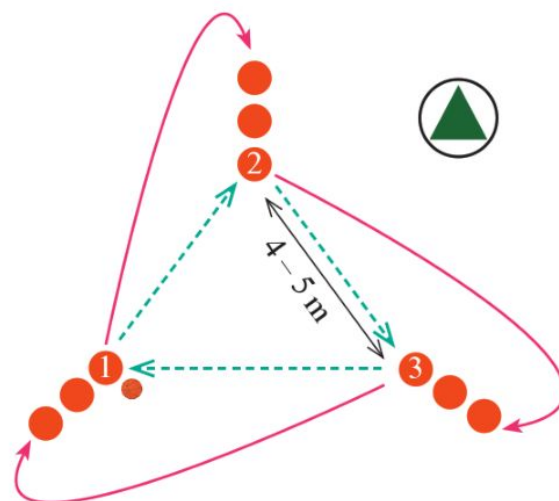
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

1 Chuyền bóng điểm số

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành 3 nhóm, mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc, 3 người đầu hàng của 3 nhóm tạo thành hình tam giác đều, có cạnh dài 4 – 5 m (H.2), trong đó người đầu hàng 1 cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng 1 có bóng thực hiện tại chỗ chuyền bóng một tay ngang ngực (ra trước) cho người đầu hàng 2, đồng thời hô “Một”, sau đó chạy nhanh về cuối hàng 2. Người đầu hàng 2 bắt bóng và thực hiện chuyền bóng một tay ngang ngực (ra trước) cho người đầu hàng 3, đồng thời hô “Hai” và di chuyển

về cuối hàng 3. Người đầu hàng 3 bắt bóng và thực hiện chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước) cho người đầu hàng 1, đồng thời hô “Ba” và di chuyển về cuối hàng 1. Những người tiếp theo thực hiện tương tự và hô số lần chuyển bóng của đội (“Bốn”, “Năm”,...). Thực hiện liên tục cho tới khi hoàn thành số lần chuyển bóng quy định. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 2. Sơ đồ trò chơi “Chuyển bóng điểm số”

2 Chuyển bóng ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hai hàng dọc, hàng 1 cầm bóng (H.3).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng 1 chuyển bóng cho người đầu hàng 2, sau đó di chuyển vào hướng rổ, bắt bóng từ người đầu hàng 2 chuyển lại, thực hiện một lần kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ, bóng vào rổ được tính 1 điểm, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Người đầu hàng 2 sau khi chuyển bóng lại cho người đầu hàng 1, nhanh chóng di chuyển vào gần rổ, lấy bóng và xếp về cuối hàng 1. Liên tục thực hiện cho tới khi cả đội hoàn thành được số điểm quy định. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 3. Sơ đồ trò chơi “Chuyển bóng ném rổ tiếp sức”



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước).
- 2 Em hãy quan sát và sửa sai kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước) cho bạn học.
- 3 Vận dụng kiến thức đã học về kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước) vào các trò chơi và bài tập để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BÀI 3

KĨ THUẬT ĐỘT PHÁ BƯỚC THUẬN



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đột phá bước thuận.
- Biết sử dụng một số kĩ thuật cơ bản để phối hợp với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong học tập và rèn luyện.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút.
- Chuyển bóng qua lại ở cự li 4 – 6 m. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút.
- Di chuyển dẫn bóng: dẫn bóng theo đường thẳng, dẫn bóng dừng nhanh, dẫn bóng đổi hướng trên cự li 20 – 25 m. Thực hiện 2 – 3 lần.



KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật đột phá bước thuận

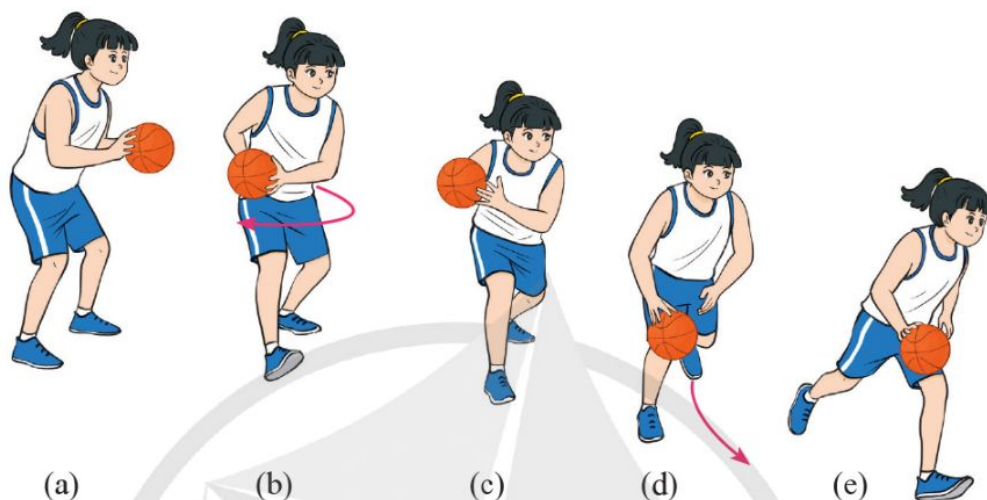
TTCB: Hai chân đứng song song rộng hơn vai, hạ thấp trọng tâm, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt nhìn thẳng về phía trước (H.1a).

Thực hiện: Dùng mũi bàn chân trái và gót chân phải làm trụ, thân người xoay sang phải, hai tay đưa bóng sang phải (H.1b), vai trái xoay ép ra trước và xuống dưới, khuỷu gối, hạ thấp trọng tâm (H.1c). Lúc này, chân trái đập mạnh xuống mặt sân, chân phải nhanh chóng bước chéo dài ra trước sang bên phải. Khi chân phải chạm

mặt sân, tay trái rời bóng (H.1d), chân trái bước nhanh sang bên phải, mắt quan sát hướng di chuyển (H.1e).

Kết thúc: Di chuyển dẫn bóng về phía trước và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.

Đột phá bước thuận sang trái, thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kỹ thuật đột phá bước thuận

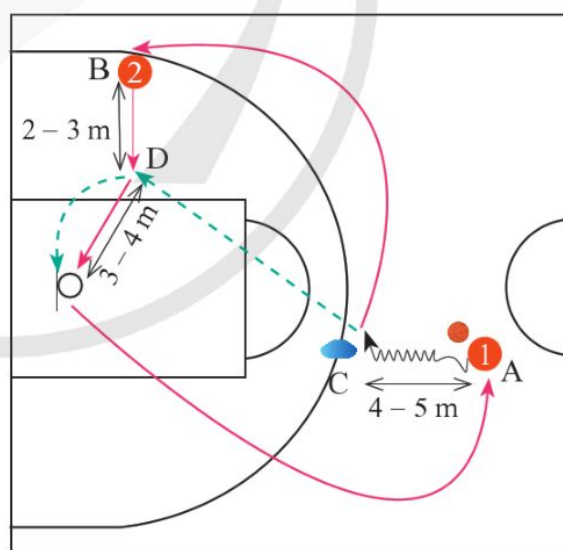
2 Phối hợp kỹ thuật đột phá bước thuận kết hợp dẫn bóng, chuyển bóng và ném rổ

Chuẩn bị:

- Người tập số 1 đứng ở vị trí A, người tập số 2 đứng ở vị trí B (H.2).
- Xác định vị trí C ở phía trước, cách số 1 từ 4 – 5 m và gần đường 3 điểm; vị trí D cách số 2 từ 2 – 3 m và cách rổ từ 3 – 4 m.

Thực hiện: Số 1 thực hiện kỹ thuật đột phá bước thuận kết hợp với dẫn bóng di chuyển thẳng tới vị trí C, dừng lại và chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước) tới vị trí D.

Số 2 quan sát, di chuyển tới vị trí D bắt bóng và thực hiện ném bóng vào rổ (H.2). Số 1 sau khi chuyển bóng cho số 2 di chuyển về cuối hàng 2. Số 2 sau khi ném rổ, di chuyển vào lấy bóng và xếp vào cuối hàng 1.



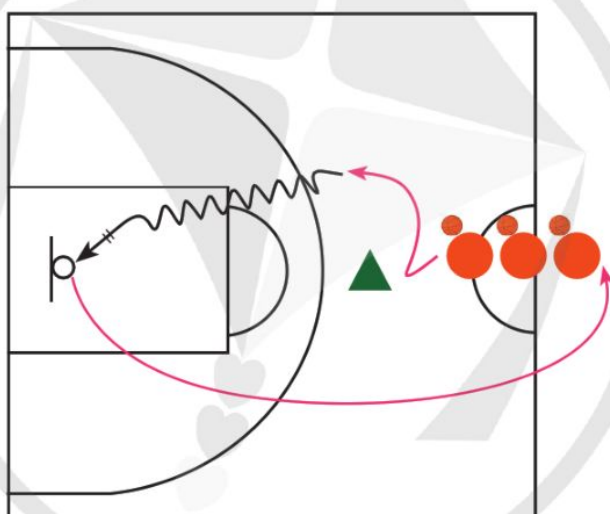
Hình 2. Sơ đồ phối hợp đột phá bước thuận kết hợp dẫn bóng, chuyển bóng và ném rổ



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật đột phá bước thuận

- Tập mô phỏng không bóng và có bóng kĩ thuật đột phá bước thuận. Thực hiện liên tục 3 – 5 lần.
- Đứng cách cọc mốc khoảng 1 – 1,5 m, thực hiện kĩ thuật đột phá bước thuận qua cọc mốc. Thực hiện liên tục 5 – 7 lần.
- Một người hỗ trợ làm người phòng thủ, người còn lại cầm bóng thực hiện:
 - + Đột phá bước thuận qua người phòng thủ. Thực hiện liên tục 3 – 5 lần, sau đó đổi vị trí tập luyện.
 - + Đột phá bước thuận qua người phòng thủ, kết hợp dẫn bóng hai bước ném rổ (H.3). Thực hiện 3 – 5 lần.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện đột phá bước thuận qua người phòng thủ kết hợp dẫn bóng ném rổ

2 Luyện tập phối hợp kĩ thuật đột phá bước thuận kết hợp dẫn bóng, chuyển bóng và ném rổ

Thực hiện bài tập phối hợp kĩ thuật đột phá bước thuận kết hợp với dẫn bóng, chuyển bóng và ném rổ (H.2). Thực hiện 5 – 7 lần.

3 Bài tập phát triển sức nhanh

- Chạy con thoi 2×14 m: Chạy tốc độ từ vạch xuất phát đến vạch đích cách nhau 14 m, sau đó chạy ngược lại. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chạy luôn cọc: Chạy luôn qua các cọc mốc cách nhau 1,5 – 2 m trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Tư thế thân người, phối hợp xoay thân người với bước chân, phối hợp với bóng khi di chuyển các bước chân.

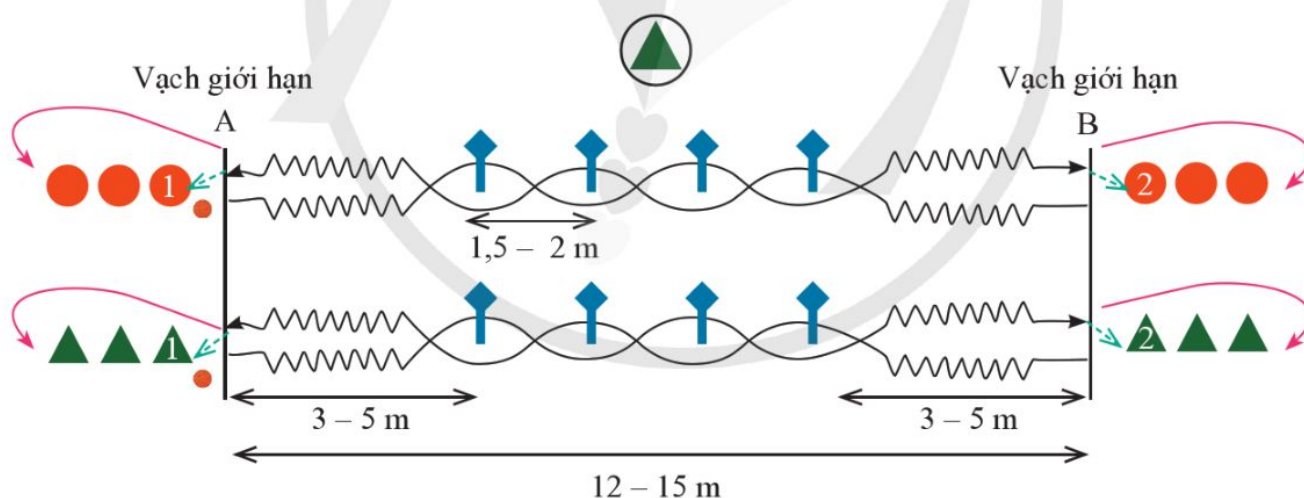


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

1 Dẫn bóng luân cộc tiếp sức

Chuẩn bị:

- Xếp các cọc mồi theo đường thẳng, cách vạch giới hạn A và B 3 – 5 m và cách nhau 1,5 – 2 m trên đoạn đường 12 – 15 m (H.4).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp thành 2 hàng dọc số 1 và số 2 đứng sau vạch giới hạn A và B, thẳng với các hàng cọc mồi. Người đầu hàng 1 cầm bóng.



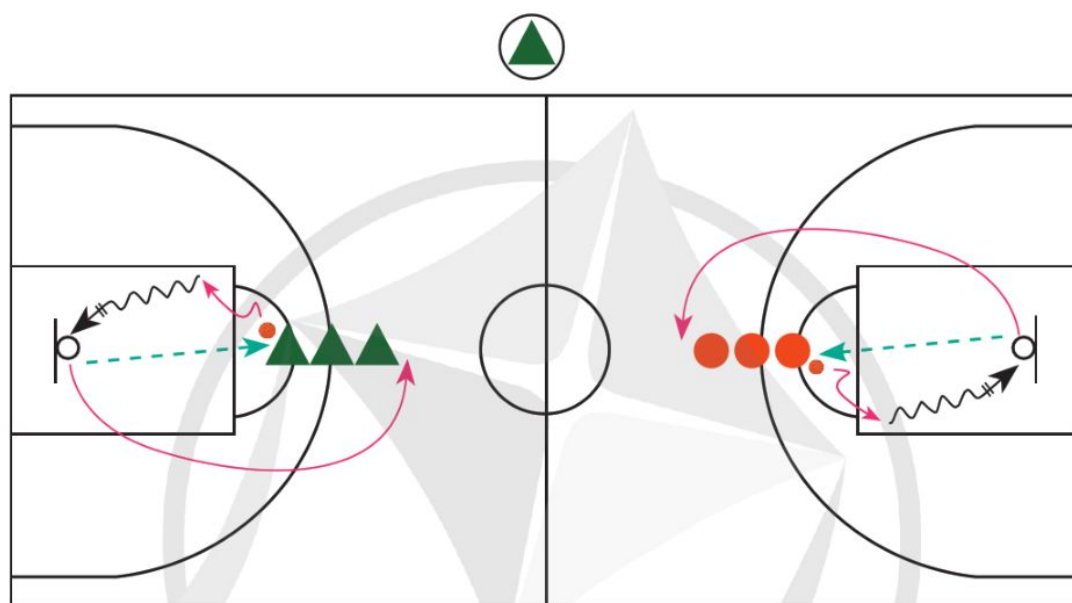
Hình 4. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng luân cộc tiếp sức”

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng 1 ở vạch giới hạn A của mỗi đội thực hiện dẫn bóng luân qua các cọc mồi, sau đó chuyền bóng cho người đầu hàng 2 ở vạch giới hạn B và di chuyển về cuối hàng 2. Người đầu hàng 2 thực hiện tương tự và di chuyển về cuối hàng 1. Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.4). Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

2 Đột phá ném rổ chính xác

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau đường ném phạt, người đầu hàng cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện một lần đột phá bước thuận và dẫn bóng hai bước ném rổ. Sau đó lấy bóng, chuyển cho người tiếp theo và đứng về cuối hàng (H.5). Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào có số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi “Đột phá ném rổ chính xác”



VẬN DỤNG

- 1 Hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật đột phá bước thuận.
- 2 Em hãy tìm điểm khác biệt giữa kỹ thuật đột phá bước thuận và kỹ thuật đột phá bước chéo.
- 3 Vận dụng kỹ thuật đột phá bước thuận với các kỹ thuật dẫn bóng và ném rổ vào tập luyện và thi đấu.

BÀI 1 KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy đá lăng trước, chạy mở đùi, chạy vặn hông trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng, dẫn bóng đổi hướng trên cự li 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Chuyển bóng qua lại liên tục trong thời gian 1 – 2 phút.



KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

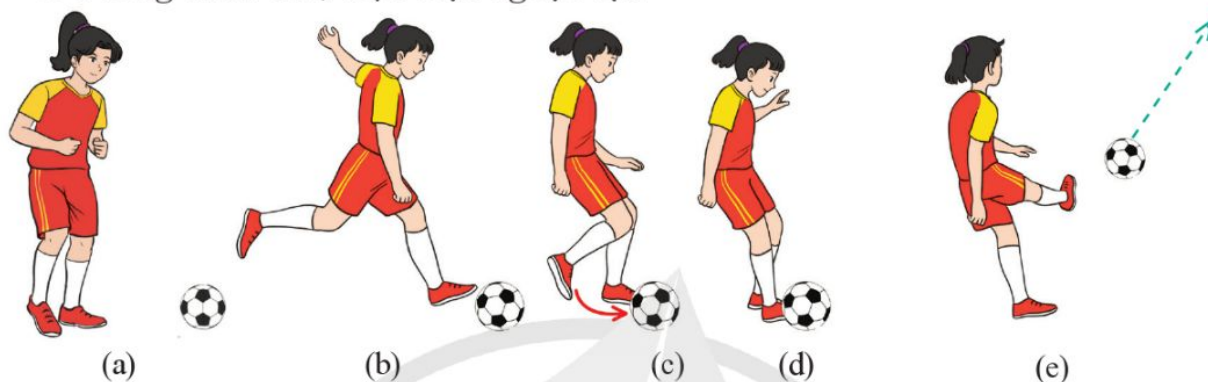
TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái đặt trước, cách bóng 3 – 4 m, thân người hơi ngả về trước, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.1a).

Thực hiện: Chạy đà thẳng theo hướng đá với tốc độ tăng dần. Bước cuối chân trái bước dài về phía trước, đặt bàn chân sang phía bên trái và cách bóng 15 – 20 cm, thân người hơi ngả về trước, tay đánh lăng rộng để giữ thăng bằng (H.1b). Chân phải đá lăng,

đưa đùi từ sau ra trước, khớp gối co để giữ căng chân, bàn chân duỗi căng, xoay vào trong và hướng xuống mặt sân (H.1c). Lúc này duỗi căng chân, mu ngoài bàn chân tiếp xúc vào tâm sau của bóng để đá bóng đi (H.1d). Khi tiếp xúc bóng, cổ chân cứng.

Kết thúc: Chân phải duỗi thẳng, hướng vào trong, thân người xoay sang trái, hai tay lăng tự nhiên để giữ thăng bằng (H.1e).

Đá bóng chân trái, thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

2 Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá

Cầu thủ sẽ bị cảnh cáo bằng thẻ vàng nếu vi phạm một trong các lỗi sau đây:

- Có hành vi phi thể thao.
- Có hành động hoặc lời nói phản đối quyết định của trọng tài và các thành viên khác.
- Vi phạm luật nhiều lần.
- Có hành vi kéo dài thời gian khi đưa bóng vào cuộc.
- Không tuân thủ quy định khoảng cách 6 m trong những quả đá phạt.
- Tự ý rời khỏi sân khi không được sự cho phép của trọng tài.
- Vào sân hoặc trở lại sân khi không được sự cho phép của trọng tài.

Nếu trận đấu phải dừng lại do cầu thủ vi phạm một trong các lỗi kể trên, trận đấu sẽ được tiếp tục lại bằng quả phạt trực tiếp.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

- Tại chỗ thực hiện mô phỏng kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân. Thực hiện liên tục 3 – 5 lần.
- Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ giữ bóng cố định: Người hỗ trợ dùng chân giữ bóng cố định, người tập bước một bước đặt chân trụ, thực hiện động tác đá bóng bằng mu ngoài bàn chân. Thực hiện 3 – 5 lần, sau đó đổi vị trí tập luyện.
- Chạy đà đá bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ đón và chuyển bóng:
 - + Chạy 1 bước đà đá bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ đón và chuyển bóng lại ở khoảng cách 5 – 7 m.

+ Chạy đà 3 – 4 m đá bóng bằng mu ngoài bàn chân với người hỗ trợ đón và chuyển bóng lại ở khoảng cách 10 – 12 m.

Các bài tập trên thực hiện 3 – 5 lần, sau đó đổi người thực hiện.

- Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn: Thực hiện chạy đà 3 – 4 m đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn ở khoảng cách 10 – 12 m. Thực hiện 3 – 5 lần.
- Dẫn bóng, đá bóng vào cầu môn: Dẫn bóng 6 – 8 m thẳng về phía cầu môn, thực hiện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn ở khoảng cách 10 – 12 m. Thực hiện 3 – 5 lần.

2 Bài tập phát triển sức nhanh và sức mạnh

- Chạy bước nhỏ tại chỗ kết hợp chạy tốc độ: Tại chỗ chạy bước nhỏ với tần số nhanh 10 – 15 giây, sau đó chạy nhanh theo đường thẳng 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Bật cóc kết hợp với chạy tốc độ: Thực hiện bật cóc về phía trước 5 – 7 m, sau đó chạy nhanh theo đường thẳng 15 – 20 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Vị trí và hướng đặt chân trụ, vị trí bàn chân tiếp xúc bóng, khả năng giữ thăng bằng cơ thể khi thực hiện đá bóng.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

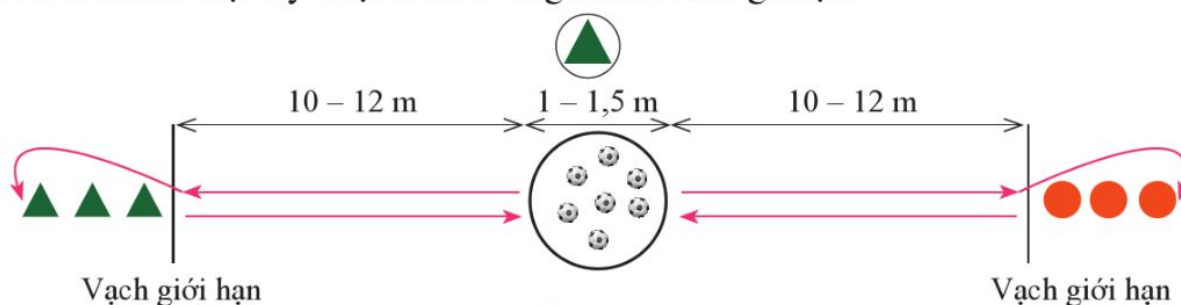
1 Tranh bóng

Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, mỗi đội 3 – 5 người, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn của đội mình.
- Vẽ một vòng tròn ở giữa hai đội, có đường kính 1 – 1,5 m, cách vạch giới hạn của mỗi đội 10 – 12 m. Trong vòng tròn để số lượng bóng nhiều hơn số người chơi một quả.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội chạy nhanh tới vòng tròn lấy một quả bóng rồi chạy nhanh về vượt qua vạch giới hạn của đội mình, đồng thời chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng, chuẩn bị lượt chạy tiếp theo. Khi chạm tay với người tiếp theo, người chơi phải đang giữ bóng trên tay (nếu làm rơi bóng, lượt chơi đó sẽ không được tính). Những người tiếp theo thực hiện tương tự như

người đầu hàng (H.2). Thực hiện cho đến khi không còn bóng trong vòng tròn thì trò chơi kết thúc. Đội lấy được nhiều bóng nhất sẽ thắng cuộc.



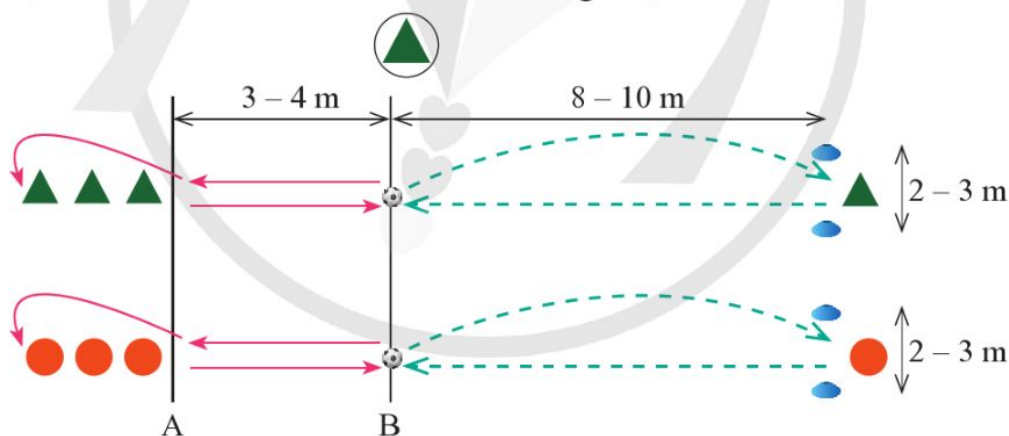
Hình 2. Sơ đồ trò chơi "Tranh bóng"

2 Đá bóng chính xác

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn A, B và xếp năm thấp thành các cầu môn rộng 2 – 3 m (H.3).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn A đối diện với cầu môn của đội mình. Đặt một quả bóng trên vạch giới hạn B ở phía trước của mỗi đội. Mỗi đội cử một người hỗ trợ đứng sau cầu môn của đội mình.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy đà và đá bóng vào cầu môn, sau đó nhận lại bóng từ người hỗ trợ và đặt bóng vào vị trí ban đầu rồi di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi mỗi thành viên của đội hoàn thành một lượt chơi (H.3). Kết thúc trò chơi, đội nào có số lần bóng được đá vào cầu môn nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 3. Sơ đồ trò chơi "Đá bóng chính xác"



- 1 Em hãy nêu những lưu ý khi thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và thực hành quan sát, nhận xét động tác thực hiện kỹ thuật của bạn học.
- 2 Cầu thủ thi đấu bóng đá bị phạt thẻ vàng trong những tình huống nào?
- 3 Vận dụng kiến thức của bài học, sáng tạo các bài tập, trò chơi để tập luyện, thi đấu và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BÀI 2

KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG NGỰC



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và trong cuộc sống.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy đá cao gót, chạy nâng cao đùi trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Chuyền bóng qua lại trong thời gian 1 – 2 phút.
- Dẫn bóng luồn cọc trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.



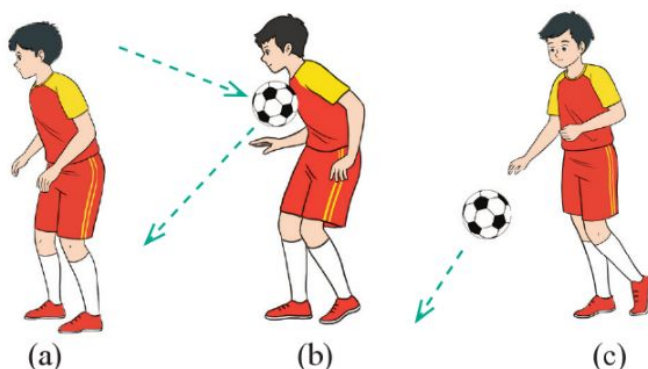
KIẾN THỨC MỚI

Kỹ thuật dừng bóng bằng ngực

TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân song song, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, hai cẳng tay co tự nhiên ra trước, mắt quan sát hướng bóng đến (H.1a).

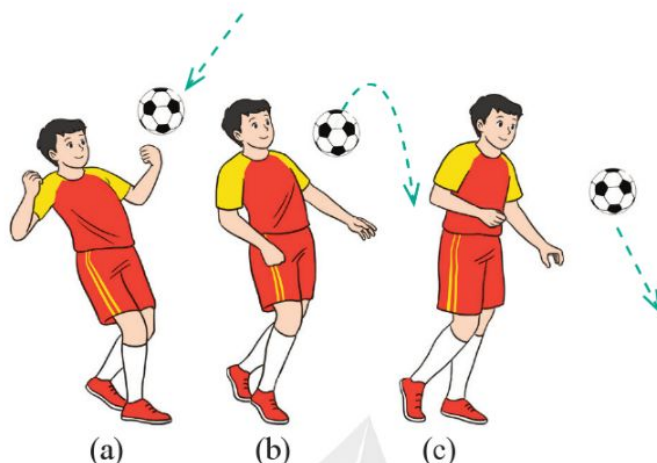
Thực hiện:

- Dừng bóng nảy xuống bằng ngực: Khi bóng bay đến ngang ngực, bàn chân hơi kiễng, thân người hơi gập về trước, hóp bụng và ngực, vai nhô về trước, dùng ngực áp bóng rơi xuống mặt sân (H.1b, c).



Hình 1. Kỹ thuật dừng bóng nảy xuống bằng ngực

- *Dùng bóng nảy lên bằng ngực*: Khi bóng đến, hông đẩy về trước, thân người hơi ngả ra sau, hai tay đưa lên trên để giữ thăng bằng, ngực ưỡn (H.2a), tiếp xúc bóng bằng ngực để bóng nảy lên trên, ra trước và rơi xuống (H.2b, c).



Hình 2. Kỹ thuật dùng bóng nảy lên bằng ngực

Kết thúc: Bóng rơi xuống mặt sân ở phía trước mặt, trong tầm kiểm soát, chuyển về tư thế ban đầu để chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.



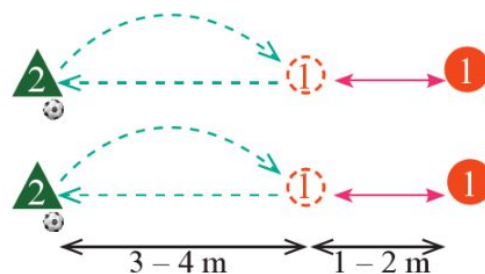
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kỹ thuật dùng bóng nảy bằng ngực

- Tại chỗ dùng bóng nảy bằng ngực với người hỗ trợ tung bóng:
 - + Người hỗ trợ tung bóng bay ngang ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập dùng bóng nảy xuống bằng ngực.
 - + Người hỗ trợ tung bóng bổng ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập dùng bóng nảy lên bằng ngực.

Các bài tập trên có thể tập luyện với 1, 2 hoặc 3 người hỗ trợ. Thực hiện liên tục 3 – 5 lần, sau đó đổi người thực hiện.

- Di chuyển và dùng bóng nảy bằng ngực: Số 1 di chuyển về phía trước 1 – 2 m, quan sát và xác định điểm rơi của bóng tung tới từ số 2, chọn vị trí đứng và thực hiện dùng bóng nảy bằng ngực, sau đó chuyển bóng lại cho số 2 và di chuyển lùi về vị trí ban đầu (H.3). Thực hiện liên tục 3 – 5 lần, sau đó đổi người thực hiện.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển và dùng bóng nảy bằng ngực

- Phối hợp đá bóng và dừng bóng bằng ngực: Sử dụng các kỹ thuật đá bóng đã học thực hiện chuyền bóng bổng cho nhau ở khoảng cách 7 – 10 m, đồng thời quan sát, di chuyển và sử dụng kỹ thuật dừng bóng nảy xuống hoặc nảy lên bằng ngực để dừng bóng. Thực hiện liên tục 5 – 7 lần.

2 Bài tập phát triển sức mạnh cơ lưng, cơ bụng

- Nằm ngửa nâng hai chân: Từ tư thế nằm ngửa, hai chân chụm, duỗi thẳng, gót chân chạm đất, hai tay duỗi thẳng đặt sát thân, đầu và vai hơi nâng lên. Thực hiện nâng hai chân lên cao 10 – 15 cm, liên tục 7 – 10 lần. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Chống sấp trụ khuỷu tay: Từ tư thế nằm sấp, hai khuỷu tay chống vuông góc xuống mặt sân, hai cẳng tay đặt song song, hướng ra trước, hai chân duỗi thẳng, tách rộng 15 – 20 cm, hai mũi bàn chân chạm đất. Thực hiện giữ thẳng người trong thời gian 20 – 30 giây, lặp lại 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Xác định điểm rơi của bóng; tư thế thân người khi tiếp xúc bóng; kiểm soát độ nảy của bóng.



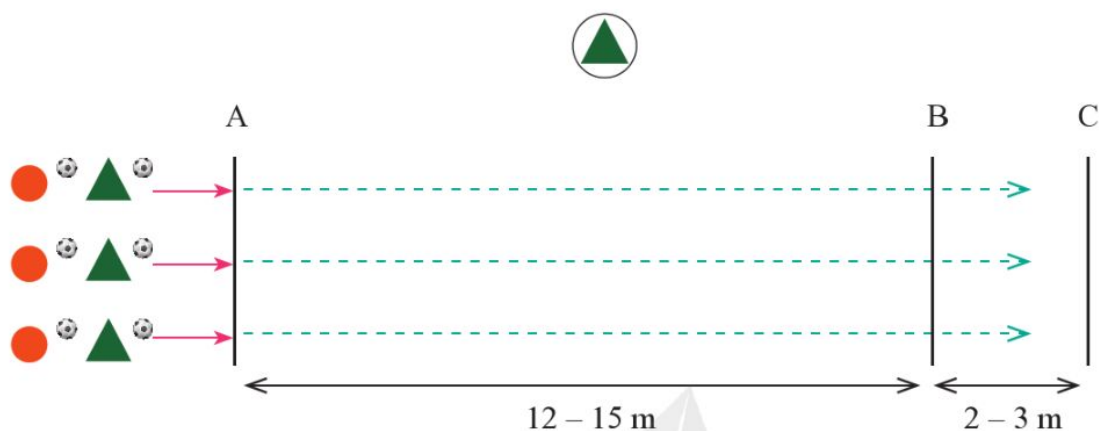
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

1 Cảm giác bóng

Chuẩn bị: Kẻ các vạch giới hạn A, B và C song song với nhau, trong đó vạch giới hạn B cách vạch giới hạn A 12 – 15 m và cách vạch giới hạn C 2 – 3 m. Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng ngang đứng ở sau vạch giới hạn A, mỗi người một quả bóng.

Cách chơi: Lần lượt từng đội tiến vào đứng ở vạch giới hạn A. Khi có hiệu lệnh, các thành viên của đội thực hiện đá bóng thẳng về phía trước sao cho bóng dừng ở giữa vạch giới hạn B và C, sau đó di chuyển ra ngoài để đội tiếp theo thực hiện.

Mỗi quả bóng dừng lại ở giữa vạch giới hạn B và C sẽ được tính 1 điểm (H.4). Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên trong đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi “Cảm giác bóng”

2 Chuyển bóng khéo léo

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành nhiều đội, mỗi đội 2 người, đứng đối diện và cách nhau 3 – 4 m. Mỗi đội một quả bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, từng đội thực hiện chuyển bóng qua lại cho nhau sao cho bóng không chạm xuống mặt sân. Người chơi có thể sử dụng các kỹ thuật khác nhau để dừng bóng, tâng bóng và chuyển bóng cho nhau. Đội nào để bóng chạm mặt sân sẽ bị loại khỏi trò chơi. Thực hiện liên tục cho tới khi chỉ còn 1 đội chơi. Đội nào còn lại sau cùng sẽ thắng cuộc.

VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kiến thức đã học, quan sát và đánh giá bạn học thực hiện kỹ thuật dừng bóng nảy lên và nảy xuống bằng ngực.
- 2 Hãy nêu các tình huống vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng ngực trong tập luyện và thi đấu bóng đá.
- 3 Vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng ngực vào các trò chơi vận động, tập luyện và thi đấu bóng đá.

BÀI 3

KĨ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ DẪN BÓNG



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật động tác giả dẫn bóng.
- Biết sử dụng một số kĩ thuật cơ bản để phối hợp với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Biết phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt trong tập luyện và thi đấu bóng đá.
- Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và trong cuộc sống.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy hất cao gót, chạy đá lăng trước, chạy biến hướng trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Phối hợp chạy tiến, lùi theo tín hiệu. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Chuyển bóng qua lại trong thời gian 1 – 2 phút.



KIẾN THỨC MỚI

1

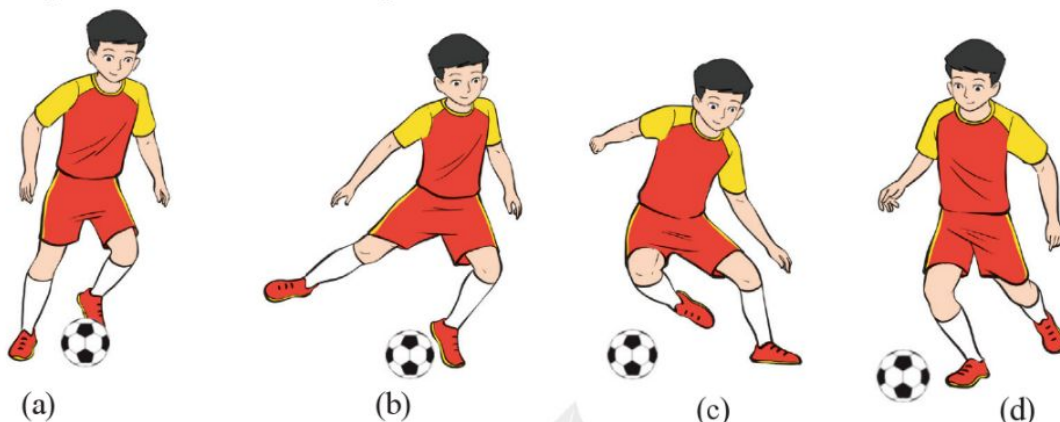
Kĩ thuật động tác giả dẫn bóng

Chuẩn bị: Di chuyển dẫn bóng chậm (H.1a).

Thực hiện: Khi đang dẫn bóng chậm, lấy chân trái làm trụ, chân phải thực hiện động tác vung chân, giả đá bóng mạnh về phía trước (H.1b). Khi đối phương có phản ứng phòng thủ và mất tập trung, chân phải nhanh chóng xoay cẳng chân (H.1c) tiếp xúc bóng bằng mu ngoài bàn chân, đẩy bóng sang phải (H.1d).

Kết thúc: Chân trái nhanh chóng bước theo, dùng thân người che bóng và tiếp tục dẫn bóng vượt qua cầu thủ phòng thủ (H.1d).

Đá bóng chân trái, thực hiện ngược lại.



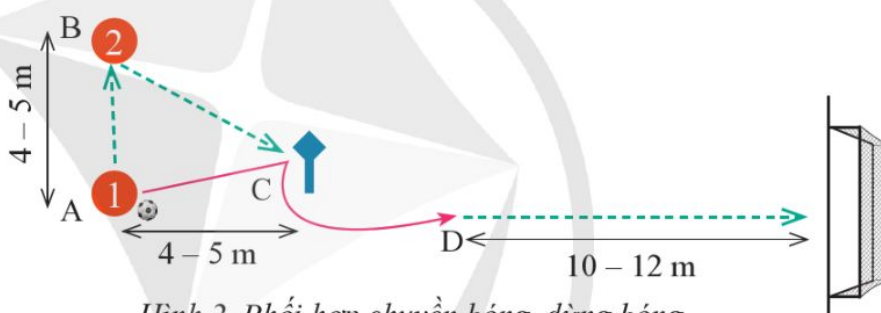
Hình 1. Kỹ thuật động tác giả dẫn bóng

2 Phối hợp chuyển bóng, dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn

Chuẩn bị: Người tập số 1 và số 2 đứng cách nhau 4 – 5 m, cách cầu môn 20 – 25 m.

Thực hiện: Số 1 từ vị trí A chuyển bóng đến vị trí B cho số 2. Số 2 dừng bóng và chuyển

bóng tới vị trí C. Số 1 sau khi chuyển bóng cho số 2, chạy thẳng đến vị trí C, nhận bóng và thực hiện động tác giả dẫn bóng, vượt qua cọc mốc và chạy tới vị trí D, thực hiện đá bóng vào cầu môn (H.2).



Hình 2. Phối hợp chuyển bóng, dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kỹ thuật động tác giả dẫn bóng

- Mô phỏng kỹ thuật:
 - + Tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật động tác giả dẫn bóng. Thực hiện 3 – 5 lần.
 - + Di chuyển theo hướng thẳng, thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác giả dẫn bóng theo tín hiệu. Thực hiện 3 – 5 lần.
- Di chuyển đến các chướng ngại vật (cọc mốc, nấm thấp,...) đặt theo đường thẳng, cách nhau 4 – 5 m, thực hiện kỹ thuật động tác giả dẫn bóng vượt qua chướng ngại vật. Thực hiện 3 – 5 lần.

- Người hỗ trợ đứng phía trước và cách 3 – 4 m làm người phòng thủ, người thực hiện di chuyển đến trước mặt người phòng thủ, thực hiện kỹ thuật động tác giả dẫn bóng vượt qua người phòng thủ. Thực hiện 2 – 3 lần, sau đó đổi vị trí tập luyện.

2 Luyện tập phối hợp chuyển bóng, dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn

Thực hiện bài tập phối hợp (H.2). Số 2 sau khi chuyển bóng cho số 1, di chuyển vào lấy bóng và xếp về cuối hàng 1. Số 1 sau khi đá bóng vào cầu môn, di chuyển về cuối hàng 2. Mỗi người thực hiện 3 – 5 lần.

3 Bài tập phát triển sức mạnh chân và sức bền

- Thực hiện nhảy lò cò một chân vòng qua các cọc mốc xếp theo đường thẳng cách nhau 1,2 – 1,5 m trên cự li 8 – 10 m, sau đó đổi chân nhảy lò cò thẳng về vị trí ban đầu. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 1 – 3 phút.
- Chạy bền vượt vật cản trong thời gian 5 phút: Đặt 4 vật cản cao khoảng 30 – 40 cm chính giữa mỗi đường biên ngang và dọc sân bóng đá. Người tập thực hiện chạy tùy sức vòng quanh sân bóng đá trong vòng 5 phút. Khi tới các vật cản, thực hiện bật nhảy vượt qua và tiếp tục chạy.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Tốc độ thực hiện động tác, sự kịp thời trong việc chuyển trọng tâm cơ thể theo bước chân; sự phối hợp nhịp nhàng khi thực hiện động tác.

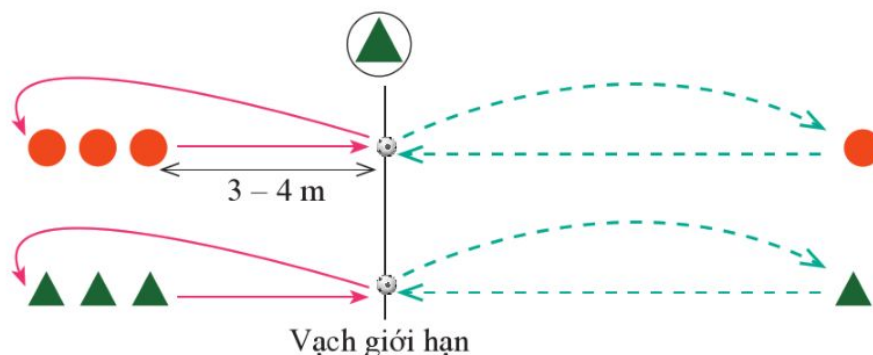


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ NĂNG LỰC PHỐI HỢP NHÓM

1 Thi đá bóng xa

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn 3 – 4 m. Tại vạch giới hạn, trước vị trí của mỗi đội đặt một quả bóng đá. Mỗi đội cử 1 người hỗ trợ nhặt bóng đứng ở phía trước.

Cách chơi: Ở mỗi lượt chơi, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy đà, đá bóng mạnh về phía trước. Người chơi đá được bóng đi xa nhất sẽ thắng ở lượt chơi đó và ghi được 1 điểm. Người hỗ trợ lấy bóng và chuyển về cho người tiếp theo thực hiện tương tự (H.3). Tiến hành cho tới khi tất cả thành viên của các đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

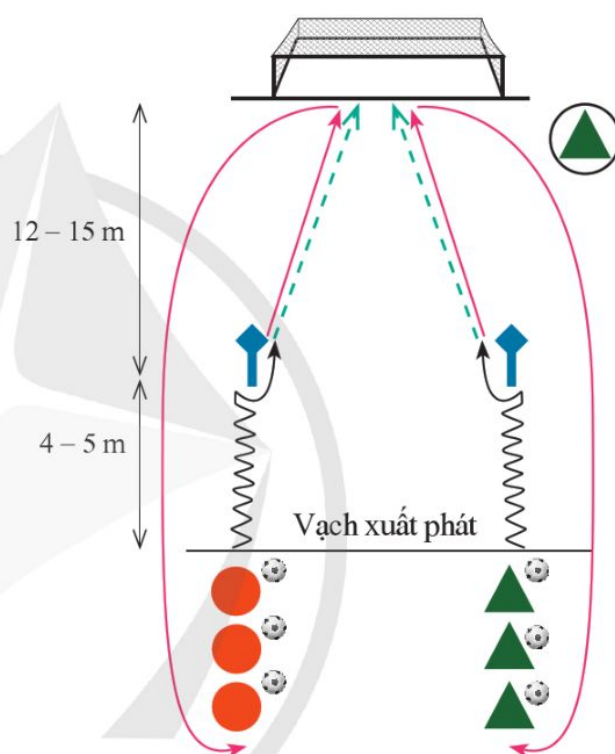


Hình 3. Sơ đồ trò chơi “Thi đá bóng xa”

2 Dẫn bóng đá cầu môn chính xác

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi người một quả bóng. Xếp một cọc mốc ở phía trước mỗi đội, cách người đầu hàng 4 – 5 m và cách cầu môn 12 – 15 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng dẫn bóng thẳng tới cọc mốc, thực hiện động tác giả dẫn bóng vượt qua cọc mốc và đá bóng vào cầu môn, sau đó di chuyển vào lấy bóng và xếp về cuối hàng. Mỗi lần đá bóng vào cầu môn được tính 1 điểm. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho đến khi toàn đội hoàn thành được số điểm quy định. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi
“Dẫn bóng đá cầu môn chính xác”

VẬN DỤNG

1. Nêu những tình huống vận dụng kỹ thuật động tác giả dẫn bóng vào tập luyện và thi đấu bóng đá.
2. Vận dụng kiến thức trong bài, sáng tạo một bài tập phối hợp có sử dụng kỹ thuật chuyên bóng, dừng bóng, động tác giả dẫn bóng và đá bóng.
3. Vận dụng kỹ thuật động tác giả dẫn bóng, các bài tập phối hợp nhóm vào tập luyện và thi đấu để rèn luyện kỹ thuật động tác, nâng cao khả năng phối hợp nhóm.

Chủ đề 3 ĐÁ CẦU

BÀI 1 KỸ THUẬT TĂNG BÚNG CẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật tăng bóng cầu.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng chân ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.
- Tăng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút.



KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật tăng bóng cầu

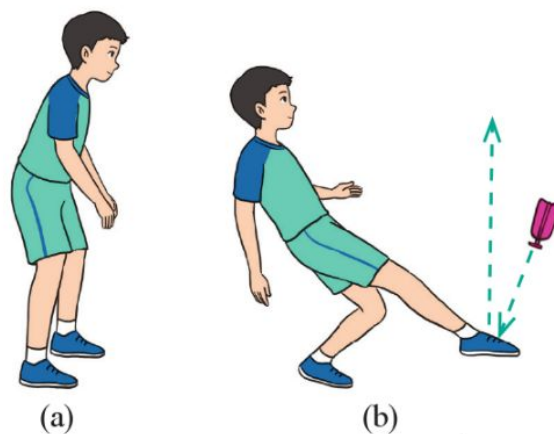
TTCB: Đứng hai chân song song, chùng gối, thân người hơi đổ về trước, hai tay để tự nhiên, mắt quan sát đường cầu tới (H.1a).

Thực hiện: Từ TTCB nhanh chóng di chuyển về phía cầu rơi. Tới vị trí phù hợp, chân trái làm trụ, chùng gối, thân người ngả ra sau, chân và mu bàn chân phải duỗi thẳng. Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 20 – 25 cm, gập nhanh bàn chân, giật gót

sao cho mu bàn chân tiếp xúc vuông góc với cầu, để cầu bay lên cao, thẳng đứng (H.1b).

Kết thúc: Thu chân về TTCB, mắt quan sát cầu và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.1a).

Tâng cầu chân trái, thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kỹ thuật tâng bóng cầu

2 Một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu

Các nội dung trong thi đấu đá cầu gồm: Thi đấu đơn (mỗi bên 1 VĐV), thi đấu đôi (mỗi bên 2 VĐV cùng giới tính), thi đấu đôi nam nữ phối hợp (mỗi bên 1 nam và 1 nữ), thi đấu đội tuyển (mỗi bên 3 VĐV) và thi đấu đồng đội (6 – 9 VĐV).

- Ở nội dung thi đấu đội tuyển, mỗi đội gồm tối đa 6 VĐV, trong đó có 3 VĐV chính thức và nhiều nhất là 3 VĐV dự bị.
- Ở nội dung thi đấu đồng đội:
 - + Nội dung thi đấu đồng đội nam (6 – 9 VĐV nam) và đồng đội nữ (6 – 9 VĐV nữ) sẽ thi đấu ba trận (1 trận đội tuyển, 1 trận đôi và 1 trận đơn), bên nào thắng hai trận trước sẽ giành chiến thắng chung cuộc.
 - + Nội dung thi đấu đồng đội nam, nữ phối hợp (6 – 8 VĐV) thi đấu ba trận (1 trận đôi nữ, 1 trận đôi nam và 1 trận đôi nam nữ phối hợp), bên nào thắng hai trận trước sẽ giành chiến thắng chung cuộc.

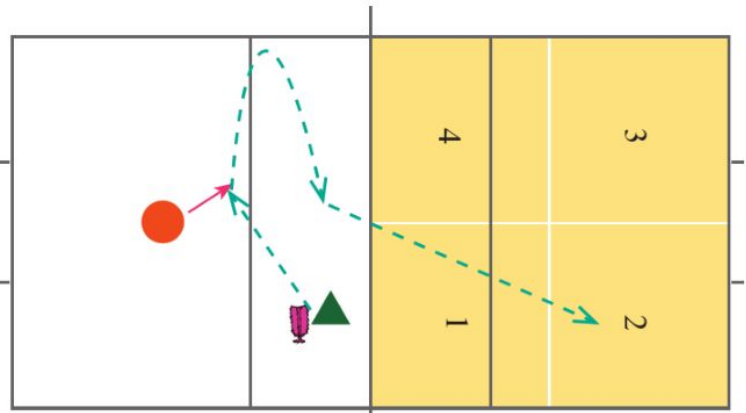


LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kỹ thuật tâng bóng cầu

- Thực hiện mô phỏng kỹ thuật tâng bóng cầu từ chậm tới nhanh. Thực hiện 6 – 8 lần, sau đó đổi chân.
- Tâng bóng cầu với cầu treo cố định: Treo quả cầu cao cách mặt đất 20 – 25 cm. Người thực hiện đứng cách cầu 1,5 – 2 m, di chuyển tới vị trí phù hợp thực hiện tâng bóng cầu. Thực hiện 5 – 7 lần.
- Tâng bóng cầu với người hỗ trợ: Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách 3 – 4 m tung cầu cao tới vị trí thuận lợi phía trước mặt, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tiến về phía trước, thực hiện tâng bóng cầu và chuyền cầu lại cho người hỗ trợ. Thực hiện 4 – 6 lần.
- Phối hợp tâng bóng cầu và chuyền cầu qua lại: Sử dụng kỹ thuật tâng bóng cầu để đưa cầu bay thẳng lên cao, sau đó sử dụng các kỹ thuật đá cầu đã học để chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 2 – 3 phút.

- Phối hợp tăng búng cầu và đá cầu tấn công: Người hỗ trợ tung cầu, người tập phán đoán điểm rơi, di chuyển tới thực hiện tăng búng cầu lên cao, sau đó sử dụng các kỹ thuật đá cầu đã học, đá cầu tấn công qua lưới. Thực hiện 4 – 6 lần.

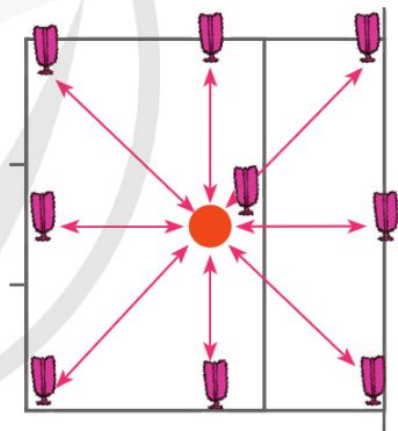


Hình 2. Sơ đồ tập luyện phối hợp tăng búng cầu và đá cầu vào ô quy định

- Phối hợp tăng búng cầu và đá cầu vào ô quy định: Sử dụng kỹ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao, di chuyển tới vị trí thích hợp, đá cầu vào các ô quy định trên sân (H.2). Thực hiện 4 – 6 lần.
- Thi đấu tập: Tích cực sử dụng kỹ thuật tăng búng cầu để đưa cầu bay lên cao, tạo điều kiện thuận lợi cho bản thân hoặc đồng đội thực hiện các kỹ thuật đá cầu tấn công sang sân đối phương.

2 Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động

- Di chuyển phối hợp đá lăng chân các hướng: Kết hợp di chuyển và đá lăng trước, đá lăng ngang, bật nhảy đá lăng trước trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Di chuyển đổi cầu 9 điểm trên nửa sân: Sử dụng kỹ thuật di chuyển tiến, lùi, ngang và di chuyển chéo để đổi cầu 9 điểm trên nửa sân. Bắt đầu từ vị trí giữa nửa sân đá cầu hướng về giữa lưới, di chuyển theo chiều kim đồng hồ (H.3). Thực hiện 1 lần.
- Chạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên. Thực hiện 1 lần.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi cầu 9 điểm trên nửa sân

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Vị trí chân tiếp xúc cầu; tư thế thân người và mức độ thẳng bằng khi thực hiện tăng búng cầu; đường cầu sau khi rời chân.

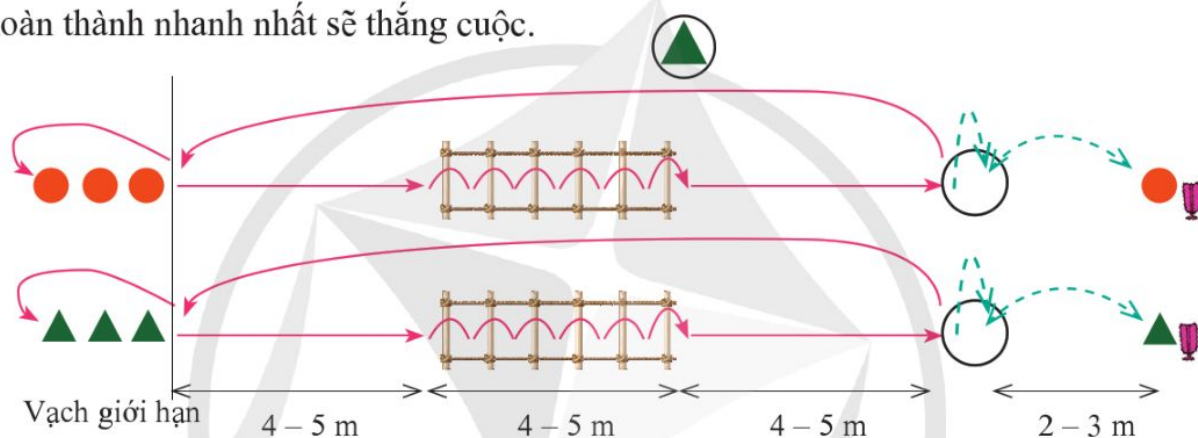


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

1 Đội phối hợp hoàn hảo

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch giới hạn. Mỗi đội cử 1 người đứng sau vòng tròn làm nhiệm vụ tung cầu (H.4).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng thành viên trong đội chạy nhanh qua thang dây (hoặc hình vẽ thang dây) đến vòng tròn thực hiện tung bóng cầu 1 lần từ đường cầu chuyền đến của người hỗ trợ và chuyền trả lại cho người hỗ trợ, sau đó quay người chạy nhanh về vạch giới hạn chạm tay người tiếp theo (nếu đá không trúng cầu, chuyền cầu không đúng hướng đồng đội đứng thì thực hiện lại). Người tiếp theo thực hiện tương tự cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi “Đội phối hợp hoàn hảo”

2 Đội chuyền cầu xuất sắc

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau (6 – 8 người), đứng thành vòng tròn đường kính 3 – 4 m, mỗi đội 1 quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người cầm cầu thực hiện chuyền cầu cho đồng đội. Các thành viên trong đội sử dụng kỹ thuật tung bóng cầu để đỡ cầu và các kỹ thuật đỡ cầu đã học chuyền cầu qua lại cho các thành viên trong nhóm. Yêu cầu không được chuyền cầu lại cho người vừa chuyền cho mình. Các đội thực hiện liên tục cho đến khi cầu bị rơi xuống mặt sân. Kết thúc trò chơi, đội nào giữ được cầu trên không lâu nhất sẽ thắng cuộc.



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết sự khác nhau giữa nội dung thi đấu đội tuyển và nội dung thi đấu đồng đội.
- 2 Vận dụng những kiến thức đã học, quan sát và sửa sai kỹ thuật tung bóng cầu cho bạn học.
- 3 Vận dụng kỹ thuật tung bóng cầu với các kỹ thuật đá cầu đã học vào các trò chơi để tập luyện và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BÀI 2 KỸ THUẬT PHÁT CẦU CAO CHÂN NGHIÊNG MÌNH



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu.
- Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm và nhận xét kết quả tập luyện.
- Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Tại chỗ đá lăng chân ra trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao, đá lăng ra sau 10 lần, sau đó đổi chân.
- Tung cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục 1 – 2 phút.



KIẾN THỨC MỚI

1

Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

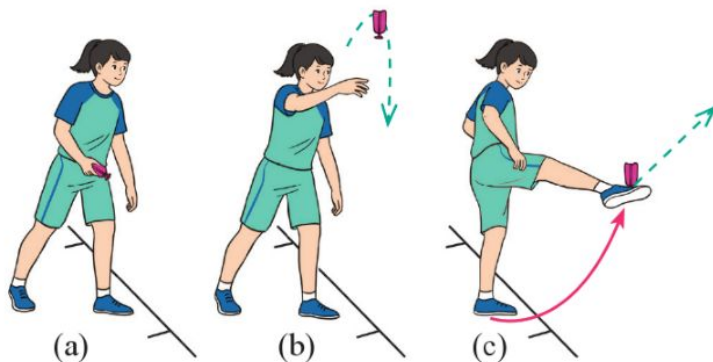
TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân phải để sau, bàn chân trái đặt cách đường giới hạn giao cầu 40 – 50 cm, hợp với đường biên ngang một góc 35 – 45°, thân người quay sang phải, vai gần vuông góc với đường biên ngang, tay phải cầm cầu, tay trái để tự nhiên, mắt nhìn về hướng phát cầu (H.1a).

Thực hiện: Từ TTCB tung cầu ra trước về phía chân phải, cách thân người khoảng 1 m (H.1b). Khi cầu rơi xuống, thân người nghiêng sang trái, chân phải nâng cao, quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước sao cho mu bàn chân

tiếp xúc với cầu khi cầu ở độ cao ngang hông và đá cầu đi (H.1c).

Kết thúc: Hạ chân phải về trước, di chuyển vào sân và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.

Phát cầu chân trái, thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

2 Một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu

- Một số lỗi khi phát cầu:
 - + Đứng ngoài khu vực giới hạn phát cầu.
 - + Giẫm chân vào đường biên ngang hay đường giới hạn khu vực phát cầu.
 - + Phát cầu không qua lưới, qua lưới nhưng chạm lưới, qua lưới không chạm lưới nhưng bay ra ngoài khu vực giới hạn của sân đấu.
 - + Phát cầu chạm vào đồng đội hoặc bất cứ vật gì trước khi bay sang phần sân đối phương.
 - + Người phát cầu làm động tác trì hoãn hoặc làm rơi cầu xuống mặt sân, tung cầu ròi tay và bắt lại,... sau khi trọng tài đã ra tín hiệu cho phát cầu (thời gian phát cầu tối đa là 5 giây từ khi có tín hiệu còi).
 - + Phát cầu sai thứ tự thi đấu.
- Một số lỗi khi đỡ phát cầu:
 - + Có hành động hay lời nói làm bên phát cầu mất tập trung.
 - + Đặt chân vào khu vực giới hạn hay vượt qua khu vực giới hạn khi đối phương phát cầu.
 - + Đỡ cầu bị dính hoặc lăn trên bất kì vị trí nào của cơ thể.
- Một số lỗi cần phát cầu lại:
 - + Cầu bị mắc vào lưới khi đang thi đấu ngoại trừ lần chạm cuối cùng.
 - + Các bộ phận của cầu rơi ra khi đang thi đấu.
 - + Phát cầu trước khi có tín hiệu của trọng tài.
 - + Có người hoặc vật bước (rơi) vào sân khi đang thi đấu.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Thực hiện mô phỏng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh. Thực hiện liên tục 6 – 8 lần.

- Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình với độ xa quy định từ khoảng cách 6 m, 8 m, 10 m. Thực hiện 3 – 5 lần cho mỗi khoảng cách.
- Thực hiện phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2 m, có quy định độ xa khi phát cầu. Thực hiện 3 – 5 lần.
- Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định $1,5 \times 1,5$ m đến 2×2 m vào đường biên và các góc sân. Thực hiện phát cầu vào mỗi ô 2 – 3 lần.
- Sử dụng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình khi phát cầu trong thi đấu tập.

2 Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động

- Nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng. Thực hiện nâng đùi ra trước liên tục trong thời gian 10 – 15 giây. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Thực hiện bật nhảy rút gối lên cao, ra trước bằng hai chân, liên tục trên đoạn đường 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Động tác tung cầu; tư thế thân người khi thực hiện phát cầu; đường di chuyển của chân phát cầu; điểm tiếp xúc của chân với cầu.

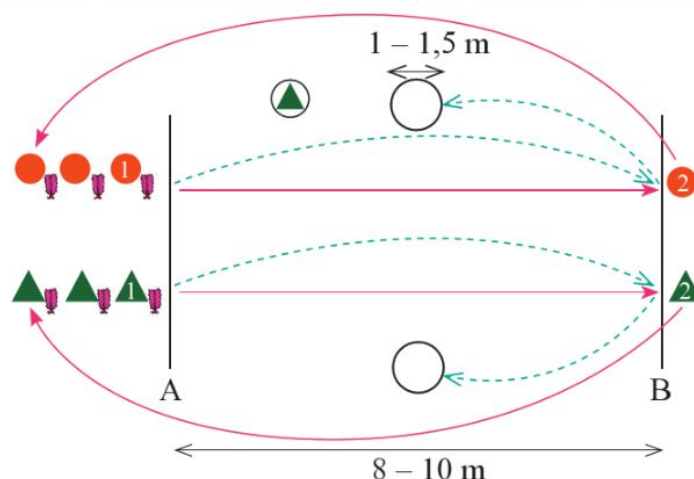


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

1 Phát cầu tới đích

Chuẩn bị:

- Kẻ hai vạch giới hạn A và B cách nhau 8 – 10 m. Ở khoảng giữa của hai vạch giới hạn của mỗi đội vẽ 1 vòng tròn đường kính 1 – 1,5 m.



Hình 2. Sơ đồ trò chơi “Phát cầu tới đích”

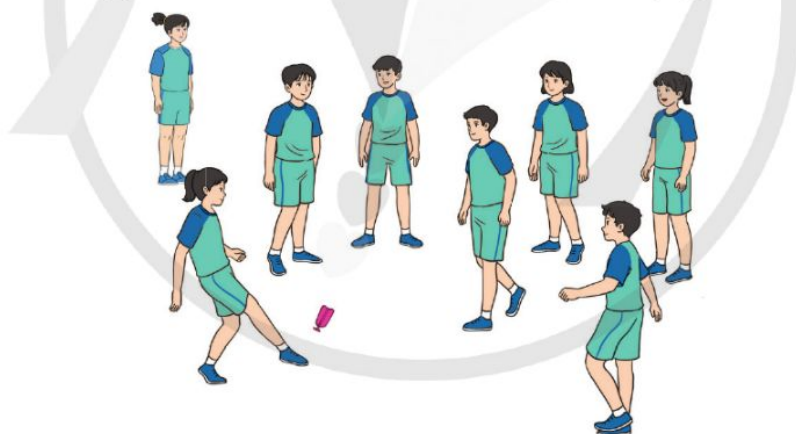
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch giới hạn A, mỗi người một quả cầu. Mỗi đội cử một thành viên đứng đối diện sau vạch giới hạn B (H.2).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng số 1 phát cầu cao chân nghiêng mình cho số 2, sau đó người số 1 di chuyển đến vị trí số 2. Số 2 đỡ cầu và đá cầu vào vòng tròn của đội mình, sau đó di chuyển về cuối hàng 1. Luân phiên thực hiện liên tục cho đến khi tất cả người chơi của đội hoàn thành một lượt chơi (H.2). Kết thúc trò chơi, đội nào đưa được nhiều cầu vào vòng tròn của đội mình nhất sẽ thắng cuộc.

2 Thử thách giữ cầu

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội, mỗi đội 7 – 10 người, đứng thành vòng tròn (đội giữ cầu) và cử một người đứng giữa vòng tròn làm nhiệm vụ ngăn cản đường chuyền cầu (người chặn cầu).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, các thành viên đội giữ cầu sử dụng các kỹ thuật đá cầu đã học chuyền cầu qua lại cho nhau. Người chặn cầu quan sát, di chuyển, tìm cách chạm bất cứ bộ phận nào trên cơ thể (trừ hai tay) vào quả cầu để chặn cầu lại. Nếu người chặn cầu chạm được vào cầu hoặc đội giữ cầu làm rơi cầu, người chạm cầu cuối cùng của đội giữ cầu sẽ chuyển sang làm nhiệm vụ chặn cầu. Người chặn cầu đứng vào vòng tròn và trở thành thành viên của đội giữ cầu (H.3).



Hình 3. Trò chơi “Thử thách giữ cầu”



- 1 Trong thi đấu đá cầu, quả cầu nảy vào mép trên lưới và bị bung rời để cầu, rơi xuống đất. Theo em cần xử lý như thế nào trong tình huống này?
- 2 Hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.
- 3 Vận dụng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình vào các trò chơi và tập luyện để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BÀI 3

KĨ THUẬT CHẮN CẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chắn cầu.
- Biết phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện và trong cuộc sống.



MỞ ĐẦU

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Chạy nâng cao đùi, chạy đá lòng bàn chân, chạy đá bàn chân sang hai bên, chạy đá bàn chân ra trước liên tục trên cự li 10 – 15 m. Thực hiện 2 – 3 lần.
- Tăng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện 1 – 2 phút.



KIẾN THỨC MỚI

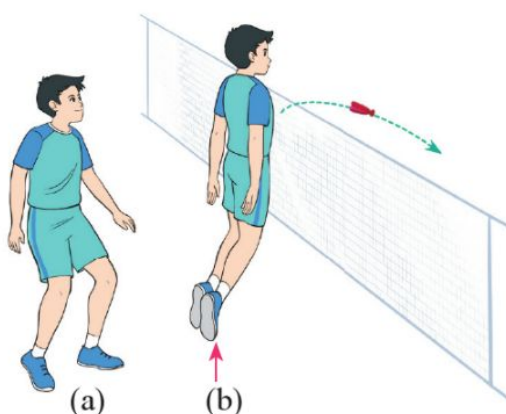
1

Kĩ thuật chắn cầu

TTCB: Đứng cách lưới 30 – 40 cm, thẳng lưng, hai chân hơi chùng gối, hai tay buông tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).

Thực hiện: Khi xác định được đường cầu đến ở tầm cao phù hợp, nhanh chóng bật nhảy thẳng đứng, ưỡn ngực, hai tay để phía sau, dùng toàn bộ phần trên của ngực chắn cầu để cầu bật ra phía trước (H.1b).

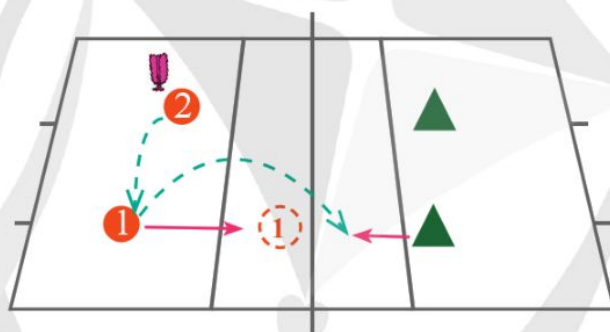
Kết thúc: Sau khi cầu chạm ngực, nhanh chóng tiếp xúc mặt sân bằng hai chân, lùi lại và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.



Hình 1. Kỹ thuật chắn cầu

2 Phối hợp đỡ cầu, đá cầu sang sân đối phương sao cho cầu sát lưới, sau đó di chuyển tới gần vị trí cầu rơi để chắn đường cầu phản công của đối phương (H.2).

Phối hợp nhận cầu từ đồng đội, đá cầu sang sân đối phương sao cho cầu sát lưới, sau đó di chuyển tới gần vị trí cầu rơi để chắn đường cầu phản công của đối phương (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu



LUYỆN TẬP

1

Luyện tập kỹ thuật chắn cầu

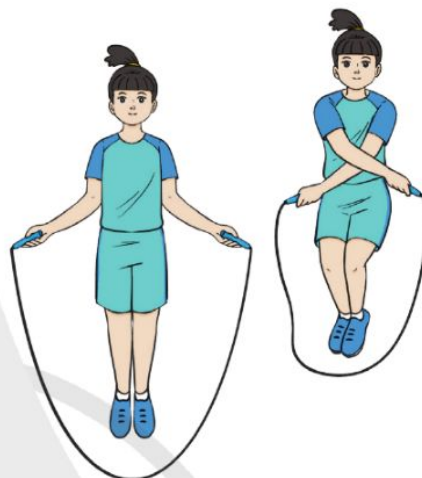
- Di chuyển ngang sang hai bên mô phỏng kỹ thuật chắn cầu bằng ngực. Thực hiện mỗi bên 4 – 5 lần.
- Người hỗ trợ đứng cách người tập ở khoảng cách 2 – 3 m tung cầu cao phía trước mặt, người tập bật nhảy chắn cầu bằng ngực. Tập luyện không có lưới và có lưới. Thực hiện 6 – 8 lần.
- Người hỗ trợ tung cầu sang trái, phải, cao cách mép trên của lưới 20 – 30 cm; người tập di chuyển ngang trên lưới, tới vị trí phù hợp sử dụng kỹ thuật chắn cầu đưa cầu trả lại sân đối phương. Thực hiện 6 – 8 lần.

2 Luyện tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu

Thực hiện bài tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu (H.2). Mỗi người thực hiện 3 – 5 lần.

3 Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

- Chạy con thoi 4×10 m. Thực hiện 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Phối hợp nhảy dây đơn và nhảy dây bắt chéo. Thực hiện liên tục 30 – 45 giây, lặp lại 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút (H.3).



Hình 3. Phối hợp nhảy dây đơn và nhảy dây bắt chéo

Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp đôi hoặc theo nhóm.

Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả tập luyện của các bạn theo nội dung sau: Vị trí tiếp xúc cầu; tư thế thân người khi tiếp xúc cầu; khả năng thăng bằng sau khi chắn cầu.

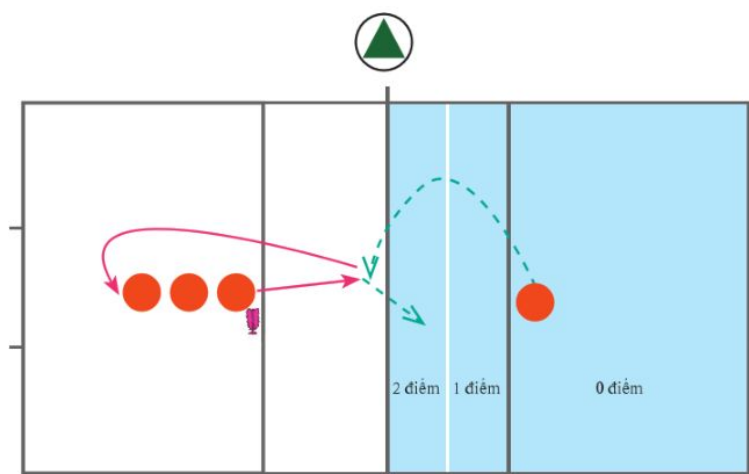


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

1 Đội chắn cầu tài ba

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở giữa sân, sau vạch giới hạn 1,98 m (H.4). Mỗi đội cử một người hỗ trợ đứng bên sân đối diện.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người hỗ trợ tung cầu, người đứng đầu hàng thực hiện chắn cầu lại để cầu rơi vào các ô tính điểm, sau đó di chuyển về cuối hàng. Số điểm đạt được của mỗi người chơi tương ứng với số điểm trong các ô trên sân khi cầu tiếp xúc mặt sân. Khi tất cả thành viên của các đội thực hiện xong, đội nào có tổng điểm cao nhất sẽ thắng cuộc.

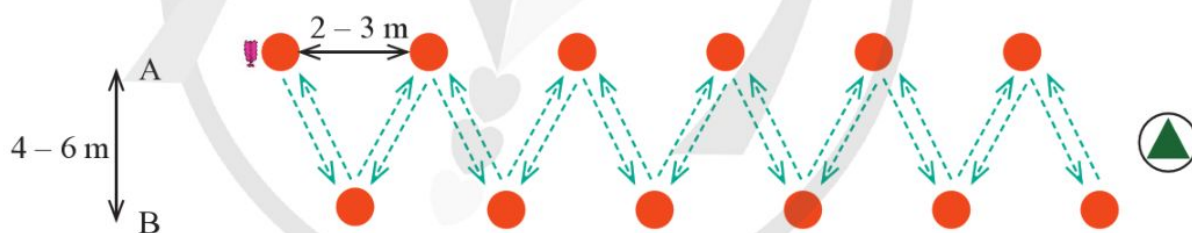


Hình 4. Sơ đồ trò chơi “Đội chắn cầu tài ba”

2. Đội chuyền cầu xuất sắc

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hai hàng dọc đứng so le nhau và cách nhau 4 – 6 m (H.5).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng A chuyền cầu cho người đầu hàng B. Người đầu hàng B sử dụng các kỹ thuật đã học để đỡ cầu và chuyền cầu cho người tiếp theo ở hàng A. Thực hiện liên tục cho tới người cuối cùng của hàng A đỡ cầu và chuyền ngược lại cho đến khi người đầu hàng A đỡ được cầu. Nếu cầu rơi ở vị trí nào sẽ phải thực hiện lại từ người trước vị trí cầu rơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi “Đội chuyền cầu xuất sắc”

VẬN DỤNG

1. Kỹ thuật chắn cầu được sử dụng trong những tình huống nào khi thi đấu đá cầu?
2. Khi luyện tập kỹ thuật chắn cầu, em cần chú ý những điểm gì?
3. Vận dụng kỹ thuật chắn cầu và các kỹ thuật đá cầu đã học vào tập luyện, thi đấu và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích	Trang
B	Búng cầu	Sử dụng mu bàn chân đưa cầu từ sát mặt sân bay lên cao theo phương thẳng đứng.	73, 74, 75, 76
	Biến hướng	Thay đổi phương hướng chuyển động (di chuyển) của bóng hoặc của người.	48, 49, 50, 51, 69
Đ	Động tác giả	Hành động để đánh lạc hướng nhằm vượt qua và thoát sự truy cản của đối phương.	69, 70, 71, 72
	Đột phá bước thuận	Dùng chân cùng bên với hướng di chuyển, bước chéo chéo về hướng di chuyển để vượt qua người phòng thủ.	56, 57, 58, 60
S	Sức bền	Khả năng duy trì hoạt động vận động trong thời gian dài.	7, 9, 15, 32, 36, 71, 75
	Sức mạnh	Khả năng khắc phục hoặc chống lại lực đối kháng bên ngoài bằng sự nỗ lực cơ bắp.	6, 7, 8, 9, 11, 14, 21, 25, 28, 29, 31, 54, 63, 67, 71, 79
	Sức nhanh	Khả năng phản ứng và thực hiện động tác trong thời gian ngắn.	6, 8, 11, 13, 14, 17, 31, 50, 51, 58, 63
V	Vũ đạo	Các động tác thể dục được phối hợp với tính nhịp điệu cao giữa tay, chân và thân người theo nhạc.	37, 38, 40

MỤC LỤC

	Trang
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH	2
LỜI NÓI ĐẦU	3
DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU	4

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

CHỦ ĐỀ. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	5
---	----------

PHẦN 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)	10
--	-----------

Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	10
--	----

Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	14
---	----

CHỦ ĐỀ 2. NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG	18
--	-----------

Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	18
---	----

Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	23
--	----

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	27
---	----

CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH	30
--	-----------

Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	30
---	----

Bài 2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	33
---	----

CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC	37
----------------------------------	-----------

Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (từ động tác 1 đến động tác 4)	37
--	----

Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (từ động tác 5 đến động tác 8)	42
--	----

PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

48

CHỦ ĐỀ 1. BÓNG RỔ

48

Bài 1. Kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi và tại chỗ dẫn bóng biến hướng không đổi tay

48

Bài 2. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay ngang ngực (ra trước)

52

Bài 3. Kỹ thuật đột phá bước thuận

56

CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ

61

Bài 1. Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

61

Bài 2. Kỹ thuật dừng bóng bằng ngực

65

Bài 3. Kỹ thuật động tác giả dẫn bóng

69

CHỦ ĐỀ 3. ĐÁ CẦU

73

Bài 1. Kỹ thuật tăng bóng cầu

73

Bài 2. Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

77

Bài 3. Kỹ thuật chắn cầu

81

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

85

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735

Email: nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

HÀ PHƯƠNG ANH – NGUYỄN BÁ HOÀ
NGUYỄN VĂN HÙNG – NGUYỄN THỊ THUỶ

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ HƯƠNG

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM

Minh hoạ:

ĐẶNG HOÀNG VŨ

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HÙNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9

Mã số:

ISBN:

In cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

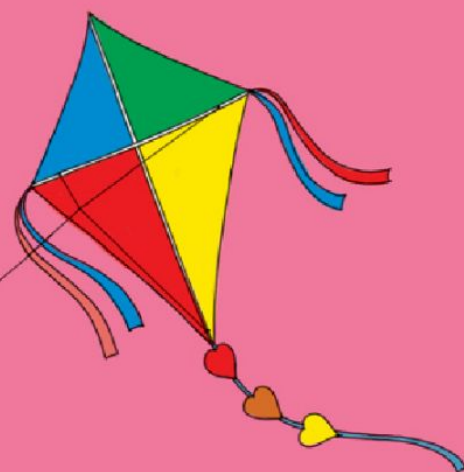
Địa chỉ:

Số xác nhận đăng kí xuất bản: ...-.../.../...-.../...

Quyết định xuất bản số: /...-... ngày ... /... /...

In xong và nộp lưu chiểu năm

Mang cuộc sống vào bài học Đưa bài học vào cuộc sống



Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 9* được biên soạn theo *Chương trình Giáo dục phổ thông 2018*. Sách hướng dẫn học sinh tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kĩ năng thể dục thể thao nhằm phát triển tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Sách có nội dung và hình thức trình bày các bài tập hấp dẫn, dễ hiểu cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả sách là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.



**SỬ DỤNG
TEM CHỐNG GIẢ**

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com
2. Vào mục Hướng dẫn (www.hoc10.com/huong-dan) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

SÁCH KHÔNG BÁN