



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
NGUYỄN ĐỨC ANH – NGUYỄN VĂN THÀNH – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG ĐÁ

10

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Đọc sách tại hoc10.vn

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
NGUYỄN ĐỨC ANH – NGUYỄN VĂN THÀNH – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG ĐÁ

10

BẢN MẪU

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

*Hình vẽ của cuốn sách
này được trình bày
theo hoạt động của
người thuận chân phải.
Người thuận chân trái
thực hiện ngược lại.*



GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG ĐÁ

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:

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 20.....

*Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này,
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.*

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Bóng đá là một trong những môn thể thao hấp dẫn, thu hút sự tham gia tập luyện và thi đấu của nhiều đối tượng khác nhau. Những năm gần đây, môn Bóng đá phát triển mạnh mẽ, được sử dụng nhiều trong các trường phổ thông và được các em học sinh yêu thích.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá*** được biên soạn theo hướng gợi mở với nội dung phù hợp nhằm phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khỏe.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

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

Phần ***Thể thao tự chọn – Bóng đá***: trang bị một số hiểu biết về lịch sử Bóng đá thế giới và Việt Nam; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Bóng đá, được trình bày thành 4 chủ đề với 8 bài học. Mỗi bài học được cấu trúc theo bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung của từng bài học được lựa chọn một cách khoa học và sắp xếp theo trình tự dạy học hợp lý.

Chúng tôi hi vọng, cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe của mình.

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

CÁC 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 bộ phận cơ thể



Đường di chuyển của bóng



Đường dẫn bóng



Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu



Học sinh tham gia tập luyện
và thi đấu với bóng



Vị trí học sinh sẽ di chuyển tới
khi tham gia tập luyện và thi đấu



Cọc mốc



Người điều khiển trò chơi

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ
TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ,
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT****MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Biết sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chức thể lực.
- Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

**KIẾN THỨC MỚI****1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe**

Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng nếu sử dụng một cách khoa học sẽ góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện sức khỏe.

a. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí

Tắm không khí là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của không khí như Oxy, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí hay áp suất khí quyển,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm không khí trong nhà, ngoài trời hoặc kết hợp tắm không khí trong lúc tập luyện thể dục thể thao.

• Một số tác dụng của tắm không khí

- Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái.
- Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm gió, say nắng,...



Hình 1. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí

• Phương pháp tắm không khí

- Tắm không khí được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng gắt, không có gió lùa.
- Thời gian tắm không khí tốt nhất là lúc sáng sớm khi Mặt Trời mọc.
- Khi tắm, mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.
- Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, nới bớt quần áo.
- Bắt đầu tập tắm không khí từ 10 – 15 phút, sau đó có thể tăng lên 30 – 60 phút và tối đa không quá 90 phút.
- Có thể kết hợp tắm không khí với tập luyện các môn thể thao như: đi bộ, chạy, đá cầu.

• Những điều cần chú ý khi tắm không khí

- Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà,... thì cần dừng tắm lại ngay.
- Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh.
- Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.
- Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.

b. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước

Tắm nước là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của nước như nhiệt độ, thành phần nước,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm nước ở bể bơi; tắm biển; tắm trong buồng tắm, bể sục; tắm hơi,...

• Một số tác dụng của tắm nước

Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước, đặc biệt là nước lạnh (ở nhiệt độ phù hợp) có tác dụng tốt cho hệ thống mạch máu, tăng cường tuần hoàn, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi khi nhiệt độ môi trường thay đổi.

• Phương pháp tắm nước

- Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào buổi sáng sớm sau khi tập thể dục buổi sáng.
- Khi mới rèn luyện nên bắt đầu bằng tắm nước ấm (25 – 30 °C), sau đó hạ dần nhiệt độ nước tới mức phù hợp (cơ thể có thể chịu đựng được). Lưu ý: mỗi ngày không hạ quá 1 °C.
- Trước tiên, dùng khăn nhúng nước chà xát từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu. Khi đã thích nghi với nước có thể chuyển sang gội nước toàn thân hoặc tắm vòi hoa sen, bơi,... Sau đó lau khô người và tiến hành tự xoa bóp nhanh vùng bụng, ngực, lưng, tay và chân rồi mới mặc quần áo. Thời gian tắm từ 1 – 3 phút và thực hiện ở nơi kín gió.

• Những điều cần chú ý khi tắm nước

- Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.
- Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc: nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.
- Nếu rèn luyện sức khỏe bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.

c. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng

Tắm nắng là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của tia nắng như: ánh sáng hồng ngoại, tia cực tím, bức xạ mặt trời,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm nắng ở hành lang nhà, trong vườn, bên bờ hồ, trên bãi biển,...

• Một số tác dụng của tắm nắng

- Tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên, tăng cường sức khỏe cơ, xương.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy hồi phục sức khỏe sau bệnh tật.
- Tăng cường lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da, mang lại làn da khỏe mạnh.
- Cải thiện tâm trạng, giúp tinh thần vui vẻ, sảng khoái, chống lại chứng trầm cảm và ngủ ngon hơn.

• **Phương pháp tắm nắng**

- Tắm nắng được tiến hành nơi sạch sẽ, bằng phẳng, khô ráo, hướng về Mặt Trời, không khí trong lành, ít bụi, không có gió mạnh, gió xoáy,...
- Tắm nắng lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Mùa hè nên tắm vào sáng sớm trước 8h00 hoặc sau 16h00. Các mùa còn lại thì tắm vào lúc âm nhất trong ngày.
- Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát từ 10 – 15 phút.
- Tắm nắng ở tư thế nằm sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.
- Bắt đầu tập tắm nắng từ 5 – 10 phút, sau đó tăng dần thời gian nhưng không quá 30 phút, mỗi ngày tắm từ 1 – 2 lần. Sau 5 – 10 phút cần thay đổi tư thế nằm để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.
- Sau khi tắm nắng cần tắm không khí khoảng 10 – 15 phút, sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi hoa sen hoặc bơi. Tắm xong cần nghỉ ở chỗ mát.

• **Những điều cần chú ý khi tắm nắng**

- Trong 3 – 7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.
- Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.
- Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.
- Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.
- Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính.
- Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giấc ngủ cũng không sâu.
- Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.
- Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

Dinh dưỡng để phát triển thể chất

a. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

• **Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng**

- **Chất bột đường (Carbohydrate):** là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất cho cơ thể.
 - + Nguồn cung cấp chính: các loại trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo,...
 - + Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động. Nếu không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể thì khả năng hoạt động thể lực sẽ bị suy giảm và thời gian hồi phục kéo dài. Nếu cung cấp thừa carbohydrate thì một phần carbohydrate sẽ được chuyển hoá thành chất béo.



Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)

– **Chất đạm (Protein):** là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các tổ chức và tế bào trong cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, lạc, vừng,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ bị chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch. Cung cấp quá nhiều protein cho cơ thể cũng có hại cho sức khỏe, gây rối loạn hoạt động gan, thận.



Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protein)

– *Chất béo (Lipid)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể, thúc đẩy hấp thụ các vitamin tan trong dầu, duy trì sự ổn định thân nhiệt.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại mỡ động vật (lợn, gà, bò,...) và dầu thực vật (lạc, vừng (mè),...).

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu lipid sẽ dẫn đến việc cơ thể thiếu các loại vitamin tan trong dầu gây ra nhiều bệnh như: thiếu vitamin A gây các bệnh về mắt, thiếu vitamin D gây còi xương,... Cơ thể thừa lipid có nguy cơ mắc các bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường,...



Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

• *Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm không sinh năng lượng*

Vitamin và khoáng chất: là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hoá trong các tế bào của cơ thể.

– Nguồn cung cấp chính: các loại rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, sữa,...

– Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh,... Cung cấp thiếu hay thừa vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khỏe con người.



Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất

b. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:

- Bữa ăn hằng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất (H.6).



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hằng ngày

- Cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, đồng thời giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao.
- Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khỏe tốt để học tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm: thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc,...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng,...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì,...
- Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối,...
- Ăn chậm và nhai kỹ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.
- Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.

**Lưu ý:* Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lí, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

VẬN DỤNG

- 1/** Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh sáng để rèn luyện sức khỏe.
- 2/** Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?
- 3/** Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

THỂ THAO TỰ CHỌN BÓNG ĐÁ

Chủ đề 1

LỊCH SỬ MÔN BÓNG ĐÁ; KỸ THUẬT DI CHUYỂN; KỸ THUẬT SỬ DỤNG LÒNG BÀN CHÂN TRONG MÔN BÓNG ĐÁ



BÀI **1**

LỊCH SỬ MÔN BÓNG ĐÁ, KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

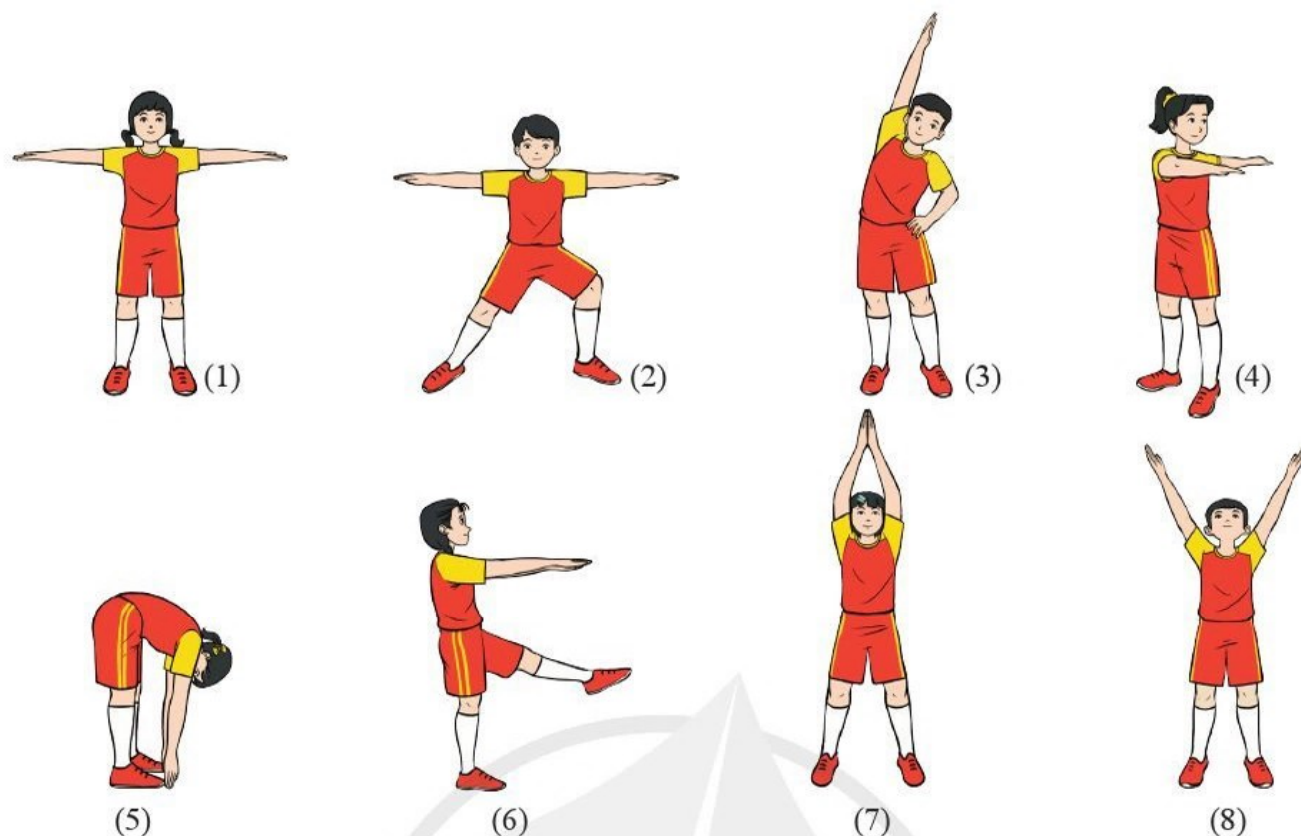
MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết sơ lược về lịch sử môn Bóng đá trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển cơ bản trong bóng đá: chạy tiến, chạy lùi, chạy đổi hướng, chạy dừng đột ngột và kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.

Khởi động chung

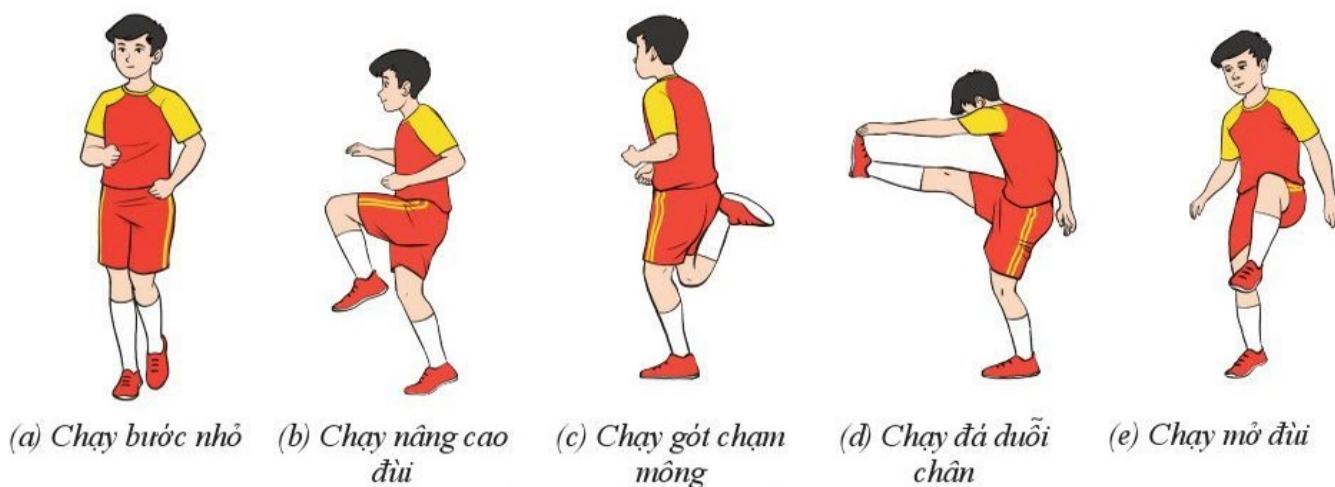
- Bài tập tay không (H.1)
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.



Hình 1. Bài tập tay không

► Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ (H.2a).
- Chạy nâng cao đùi (H.2b).
- Chạy gót chạm mông (H.2c).
- Chạy đá đuổi chân: Chạy nhẹ nhàng từ 2 – 3 bước, thực hiện đá chân ra trước, đồng thời gập thân trên đưa hai tay chạm mũi bàn chân (H.2d).
- Chạy mở đùi: Chạy nhẹ nhàng 2 – 3 bước, thực hiện đá nâng đùi từ dưới lên, sang ngang (H.2e).



Hình 2. Các bài tập chạy khởi động

7/ Sơ lược về lịch sử môn Bóng đá

• Lịch sử Bóng đá thế giới

Có nhiều giả thuyết khác nhau về nguồn gốc của môn Bóng đá, tuy nhiên theo FIFA (Liên đoàn Bóng đá thế giới), Bóng đá cổ xưa nhất bắt nguồn từ Trung Quốc vào khoảng thế kỉ II hoặc III trước Công nguyên. Thời kì đó, Bóng đá được sử dụng như một phương tiện để rèn luyện sức khỏe cho binh lính. Sau đó, Bóng đá sơ khai bắt đầu có mặt tại một số khu vực với các tên gọi như: Kemari (Nhật), trò Harpastum (La Mã) và Episkyros (Hy Lạp).

Năm 1886, Ủy ban Bóng đá quốc tế – International Football Association Board (IFAB) được thành lập tại Manchester (Anh).

FIFA được thành lập từ năm 1904. Hiện nay, Liên đoàn Bóng đá thế giới có 211 quốc gia thành viên.

• Lịch sử Bóng đá Việt Nam

- Bóng đá được người Pháp đưa vào Việt Nam từ năm 1896.
- Năm 1960, Hội Bóng đá Việt Nam ra đời.
- Năm 1964, Việt Nam được FIFA và Liên đoàn Bóng đá châu Á (AFC) công nhận là thành viên chính thức.
- Đến tháng 8/1989, Liên đoàn Bóng đá Việt Nam được thành lập.
- Một số thành tích của đội tuyển bóng đá nam Việt Nam:
 - + Vô địch giải bóng đá Đông Nam Á (AFF) năm 2008 và 2018.
 - + Năm 2018, lần đầu tiên Việt Nam giành ngôi vị Á quân giải Vô địch Bóng đá U23 châu Á.
 - + Năm 2019, lần đầu tiên vô địch Đông Nam Á ở SEAGAMES 30, tổ chức tại Philippines.
 - + Năm 2021, lần đầu tiên vào tới vòng 3, vòng loại giải Vô địch Bóng đá thế giới 2022 (World Cup).
- Một số thành tích của Đội tuyển Bóng đá nữ Việt Nam:
 - + Vô địch Đông Nam Á các năm: 2006, 2012, 2019.
 - + Vô địch Đông Nam Á tại các kì SEAGAMES các năm: 2001, 2003, 2005, 2017 và 2019.
 - + Năm 2014, đứng vị trí thứ 6 tại giải Vô địch Bóng đá nữ châu Á.

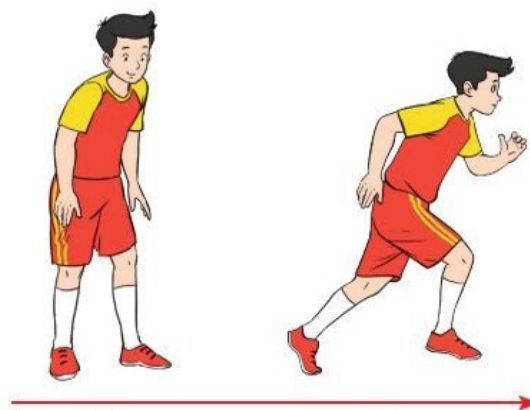
2/ Kỹ thuật di chuyển

Kỹ thuật di chuyển chiếm vị trí quan trọng trong tập luyện và thi đấu bóng đá, bởi phần lớn thời gian trên sân của người tập/cầu thủ là hoạt động di chuyển không bóng. Hoạt động di chuyển chủ yếu trong bóng đá là chạy. Nắm vững kỹ thuật chạy, người tập/cầu thủ có thể di chuyển linh hoạt, tiết kiệm sức.

• Kỹ thuật chạy tiến

TTCB: Đứng chân trước chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay thả lỏng tự nhiên (H.3a).

Thực hiện: Khi chạy, hạ thấp trọng tâm, ngực hướng về phía trước, bước chạy ngắn, hai tay đánh rộng sang hai bên để giữ thăng bằng, mắt luôn quan sát các tình huống trên sân (H.3b).



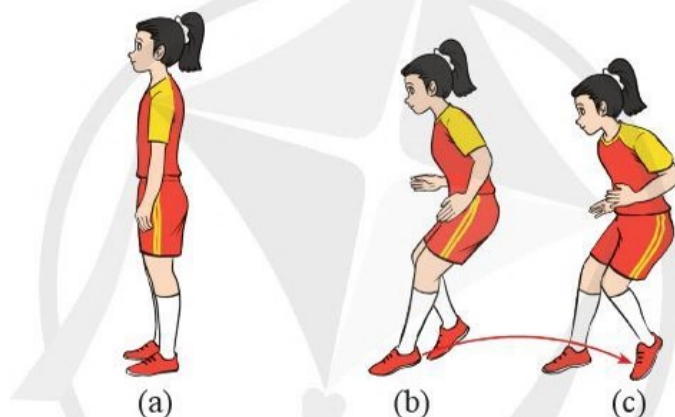
(a) (b)
Hình 3. Kỹ thuật chạy tiến

• Kỹ thuật chạy lùi

TTCB: Hai chân đứng song song, lưng hướng theo hướng chạy (H.4a).

Thực hiện:

– *Chạy lùi thẳng:* Lưng hướng theo hướng chạy, gối hơi khuyu, hạ thấp trọng tâm, hai chân lần lượt bước về phía sau, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, bước chạy ngắn, hai tay đánh rộng sang hai bên để giữ thăng bằng, mắt nhìn thẳng phía trước (H.4b, c).



Hình 4. Kỹ thuật chạy lùi thẳng

– *Chạy lùi xoay nghiêng sang phải hoặc sang trái:* Bước chân như chạy lùi thẳng, bước chạy ngắn, thân người xoay nghiêng sang phải (H.5a) hoặc sang trái (H.5b) để quan sát.



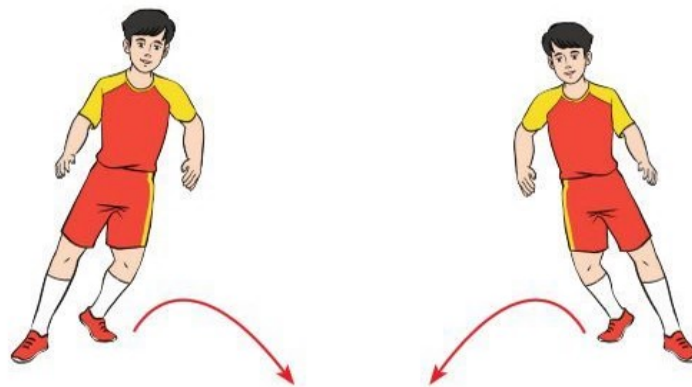
(a) Kỹ thuật chạy lùi xoay nghiêng sang phải

(b) Kỹ thuật chạy lùi xoay nghiêng sang trái

Hình 5. Kỹ thuật chạy lùi xoay nghiêng sang phải hoặc sang trái

• Kỹ thuật chạy đổi hướng

Khi đang chạy thẳng về phía trước, muốn chạy đổi hướng sang bên nào thì chân nghịch với hướng di chuyển dùng cạnh trong nửa trước bàn chân đạp mạnh xuống mặt sân, chân kia bước chéo dài về hướng cần di chuyển. Sau đó, chân đạp xuống mặt sân nhanh chóng bước lên chạy nhanh về phía trước (H.6).



Hình 6. Kỹ thuật chạy đổi hướng

• Kỹ thuật chạy dừng đột ngột

Khi đang chạy về trước với tốc độ cao và muốn dừng đột ngột, thực hiện bước một chân lên trước, xoay bàn chân hướng ra ngoài, dùng cạnh ngoài bàn chân bám xuống mặt sân, chân còn lại nhanh chóng bước lên trước, bàn chân hơi xoay vào trong, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Lúc này, gối hơi khụy, hạ thấp trọng tâm, thân người ngả ra sau ngược với hướng đang di chuyển, hai bàn chân bám chặt xuống mặt sân để giảm quán tính lao về phía trước và giữ thăng bằng (H.7).



Hình 7. Kỹ thuật chạy dừng đột ngột

Một số chú ý khi thực hiện các kỹ thuật di chuyển: Khi di chuyển hạ thấp trọng tâm, giữ thăng bằng cơ thể và luôn chú ý quan sát.

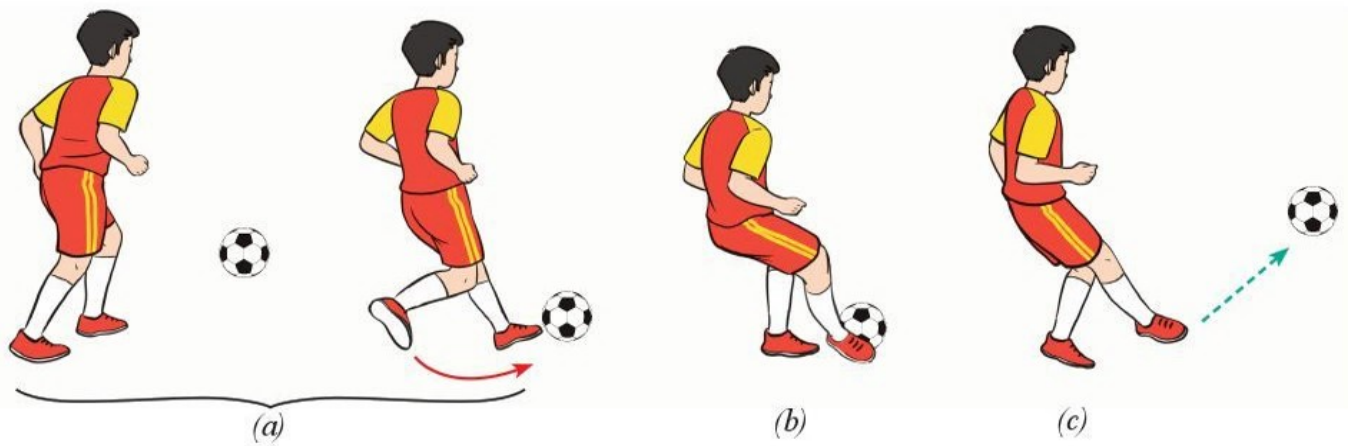
E/ Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu bóng đá, đặc biệt là trong chuyên bóng cự li ngắn.

Chạy đà: Chạy thẳng từ 2 – 3 m với tốc độ nhanh dần; ở bước cuối, chân không thuận bước dài về phía trước, đặt bàn chân cách bóng từ 15 – 20 cm theo hướng đá, hai tay nắm hờ tự nhiên, thân người hơi ngả ra sau, mắt nhìn bóng (H.8a).

Đá bóng: Chân thuận đá lăng về trước, thẳng với hướng bóng và hướng đá. Khi tiếp xúc bóng, lòng bàn chân vuông góc với hướng đá; khớp cổ chân giữ chắc, ngón chân cái, mắt cá trong và gót chân tiếp xúc vào bóng, đẩy bóng đi (H.8b). Đá bóng bổng, lòng bàn chân tiếp xúc vào dưới tâm bóng; đá bóng lăn sệt, lòng bàn chân tiếp xúc vào ngang tâm bóng.

Kết thúc: Chân thuận duỗi thẳng, lòng bàn chân hướng về hướng đá, chân không thuận chùng gối để giữ thăng bằng, hai tay co tự nhiên (H.8c).



Hình 8. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân: Đặt chân trụ đứng vị trí và đúng hướng; khi tiếp xúc bóng, đảm bảo lòng bàn chân vuông góc với hướng đá.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật di chuyển

• Kỹ thuật chạy tiến, lùi

– **Chạy tiến:** Sử dụng kỹ thuật chạy tiến thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng với cự li từ 15 – 20 m (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

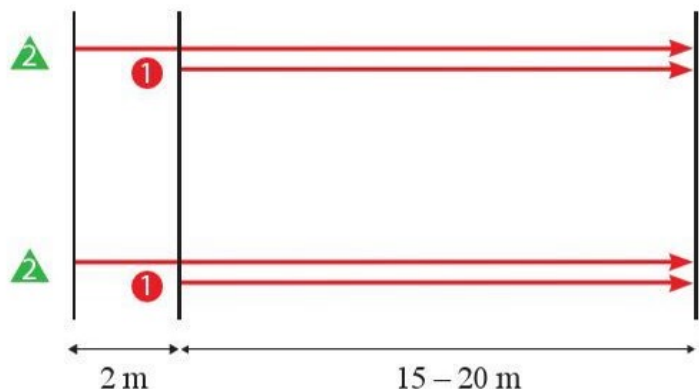


Hình 9. Sơ đồ tập luyện chạy tiến theo đường thẳng

– **Chạy lùi:** Sử dụng các kỹ thuật chạy lùi thực hiện chạy lùi theo đường thẳng trên cự li từ 10 – 15 m (tương tự sơ đồ H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– **Chạy đuổi nhau theo đường thẳng:**

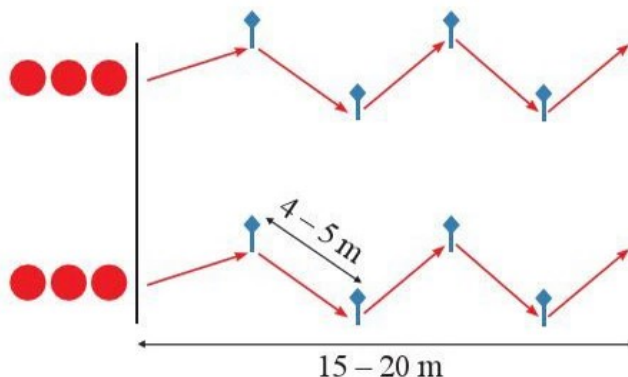
Khi có tín hiệu, số ① và số ② cùng xuất phát, sử dụng kỹ thuật chạy tiến thực hiện chạy nhanh tới vạch đích. Số ② cố gắng chạy nhanh chạm tay vào số ① trước khi tới vạch đích (H.10). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện chạy đuổi nhau theo đường thẳng

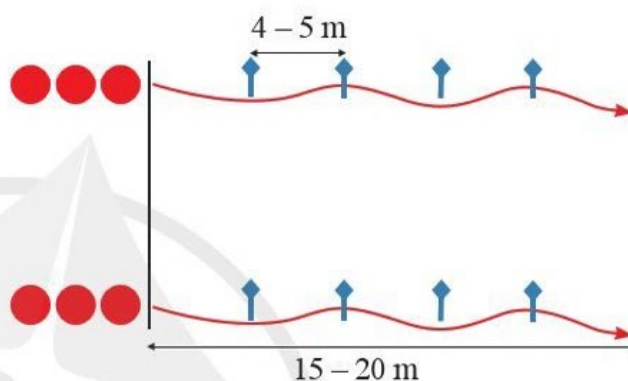
• Kỹ thuật chạy đổi hướng

– *Chạy đích dắc*: Thực hiện kỹ thuật chạy đổi hướng khi gặp các cọc mốc. Di chuyển theo đường đích dắc trên cự li từ 15 – 20 m (H.11). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện chạy đích dắc

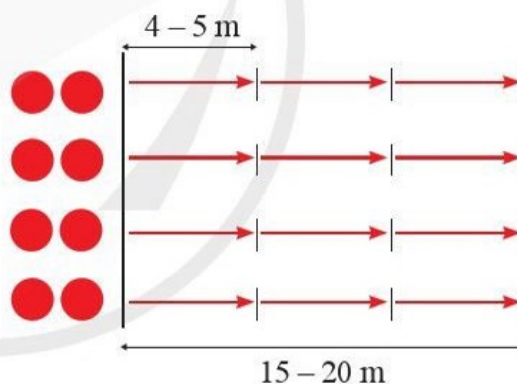
– *Chạy luôn cọc*: Sử dụng kỹ thuật chạy đổi hướng thực hiện chạy luôn qua các cọc mốc trên cự li từ 15 – 20 m (H.12). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện chạy luôn cọc

• Kỹ thuật chạy dừng đột ngột

– *Chạy dừng đột ngột theo đường thẳng*: Chạy từ 3 – 5 bước (từ 4 – 5 m), thực hiện dừng đột ngột theo đường thẳng trên cự li từ 15 – 20 m (H.13). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



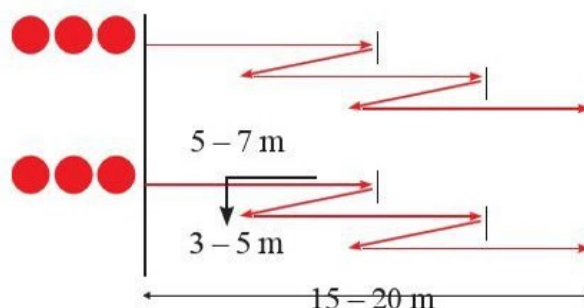
Hình 13. Sơ đồ tập luyện chạy dừng đột ngột theo đường thẳng

– *Phối hợp chạy tiến, chạy dừng đột ngột và chạy lùi*:

+ Liên tục chạy tiến từ 5 – 7 m, sau đó dừng đột ngột và chuyển sang chạy lùi từ 3 – 5 m. Thực hiện chạy liên tục trên cự li từ 15 – 20 m (H.14).

+ Chạy tiến – dừng đột ngột – chạy lùi theo tín hiệu.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 14. Sơ đồ tập luyện phối hợp chạy tiến, chạy dừng đột ngột và chạy lùi

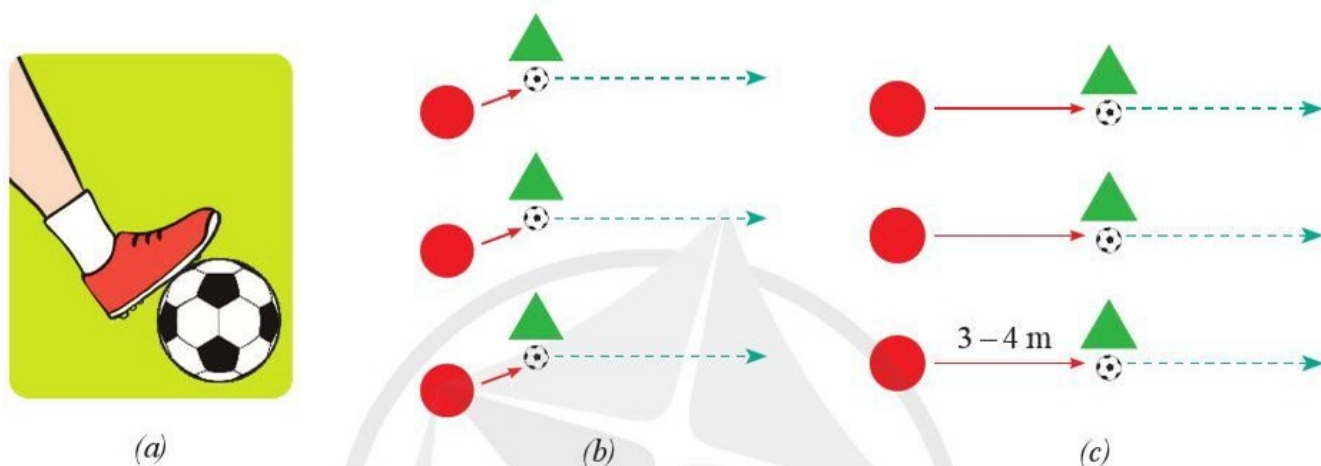
Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

• Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định

Người hỗ trợ đặt chân lên bóng giữ cố định (H.15a), người tập thực hiện:

- Tại chỗ bước một bước đặt chân trụ thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân với lực nhẹ (H.15b).
- Chạy từ 3 – 4 m đã thực hiện đặt chân trụ và đá bóng bằng lòng bàn chân với lực nhẹ (H.15c).

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



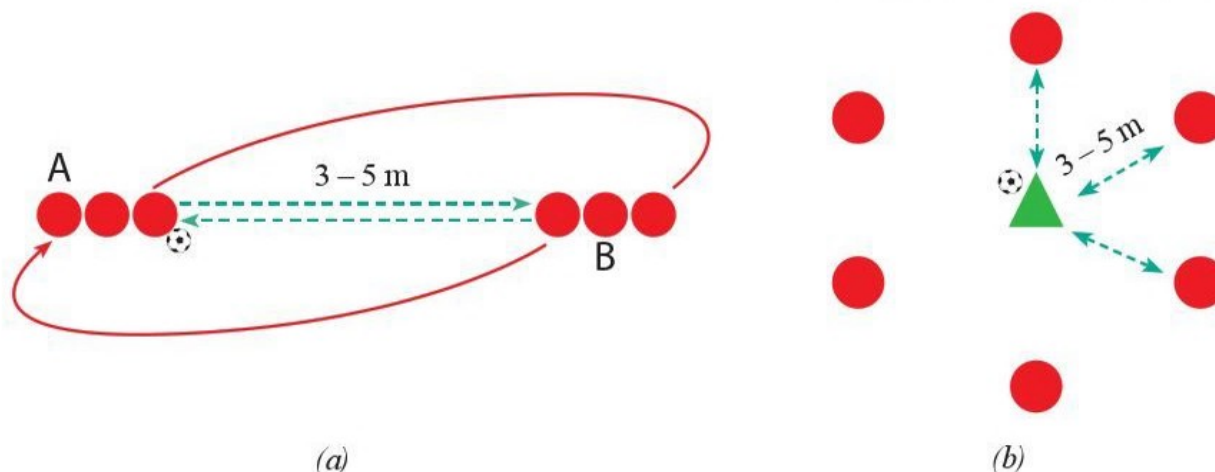
Hình 15. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định

• Đá bóng qua lại

Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, luân phiên thực hiện đá bóng qua lại cho nhau ở khoảng cách từ 3 – 5 m. Tập luyện theo cặp (H.16) hoặc theo nhóm (H.17).



Hình 16. Sơ đồ tập luyện đá bóng qua lại theo cặp



Hình 17. Sơ đồ tập luyện đá bóng qua lại theo nhóm

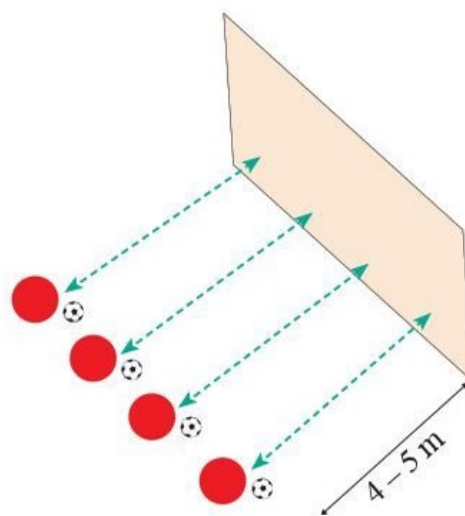
• Đá bóng vào tường

Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thực hiện đá bóng vào tường nhiều lần liên tiếp. Khoảng cách đá bóng từ 4 – 5 m (H.18). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

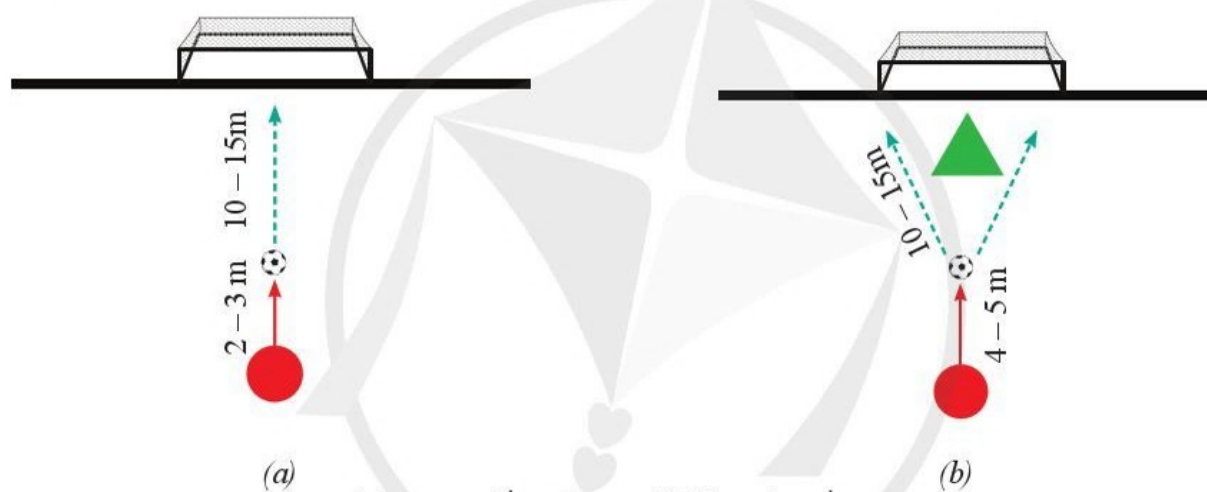
• Đá bóng vào cầu môn

– Đá bóng vào cầu môn không có thủ môn: Thực hiện chạy từ 2 – 3 m đà, đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (H.19a). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

– Đá bóng vào cầu môn có thủ môn: Thực hiện chạy từ 4 – 5 m đà, đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (H.19b). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 18. Sơ đồ tập luyện đá bóng vào tường



Hình 19. Sơ đồ tập luyện đá bóng vào cầu môn



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

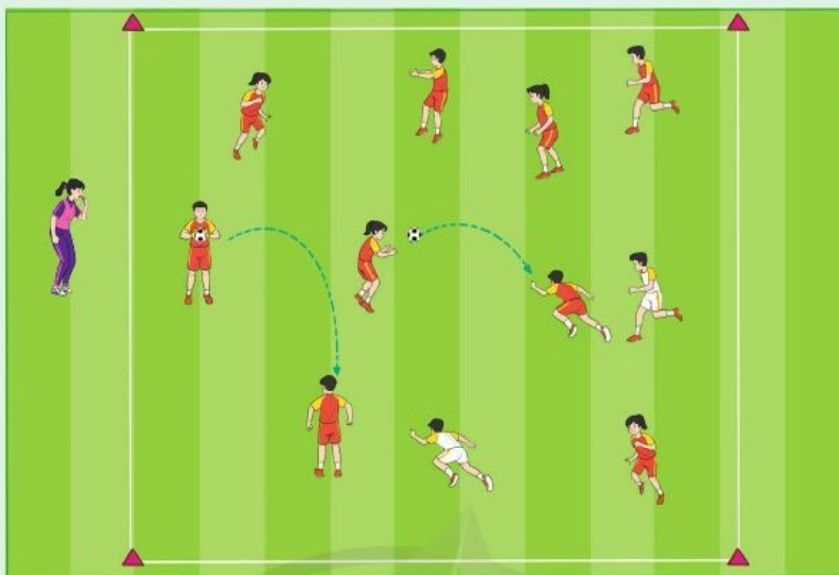
1. Đuổi bắt

Chuẩn bị:

- Cử ra hai nhóm học sinh: Nhóm A – Nhóm đuổi bắt, gồm 2 – 3 người; Nhóm B – Nhóm chạy trốn, gồm 8 – 10 người.
- Chuẩn bị 2 – 3 quả bóng cho nhóm chạy trốn.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của nhóm B di chuyển chạy trốn và dùng tay chuyền bóng cho nhau, các thành viên nhóm A chạy đuổi bắt bằng cách chạm tay vào thành viên không giữ bóng của nhóm B. Người giữ bóng sẽ không bị bắt.

Thành viên của nhóm B khi bị bắt sẽ trở thành người của nhóm A và làm nhiệm vụ đuổi bắt, còn người kia sẽ trở thành người của nhóm B chạy trốn. Tiến hành trò chơi trong khoảng thời gian từ 5 – 10 phút.

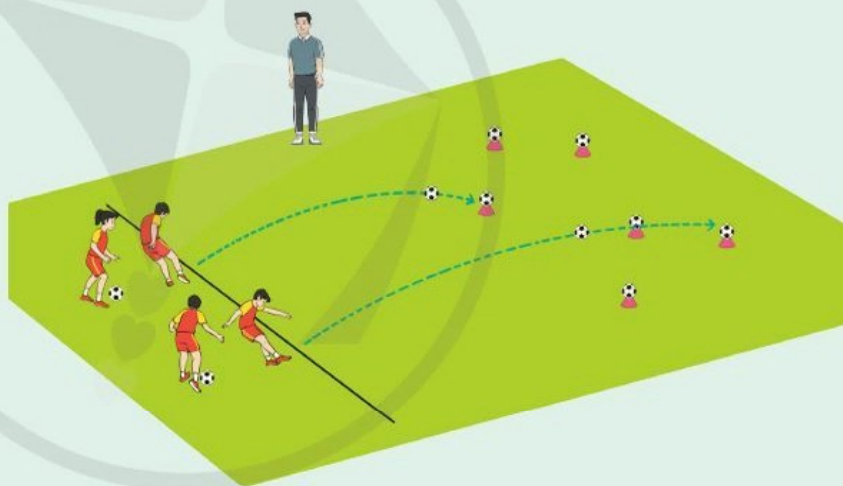


Hình 20. Trò chơi “Đuổi bắt”

2. Đá bóng trúng đích

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc cách đích từ 10 – 15 m (đích là 5 – 6 quả bóng đặt cố định như H.21).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thực hiện đá bóng trúng đích (H.21). Mỗi lần đá trúng đích được tính 1 điểm. Mỗi lượt chơi chỉ được đá một lần. Hết thời gian quy định, đội nào được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 21. Trò chơi “Đá bóng trúng đích”

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu sự khác nhau về tư thế thân người trong kỹ thuật chạy đổi hướng và kỹ thuật chạy tiến.

2/ Vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào các trò chơi vận động, tập luyện và vui chơi hằng ngày.

KỸ THUẬT DỪNG BÓNG VÀ DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

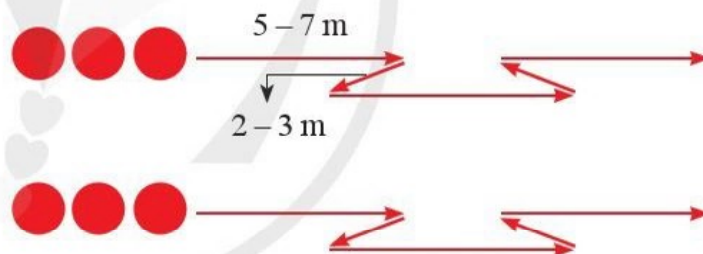
- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Biết vận dụng kỹ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân vào các trò chơi vận động, rèn luyện hằng ngày.
- Tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ.
- Chạy gót chạm mông.
- Chạy nâng cao đùi.
- Chạy tiến, lùi (H.1).



Hình 1. Sơ đồ chạy tiến, lùi

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khuỵu, thân người hơi ngả về trước, tay co tự nhiên giữ thẳng bằng, mắt quan sát hướng bóng đến (H.2).



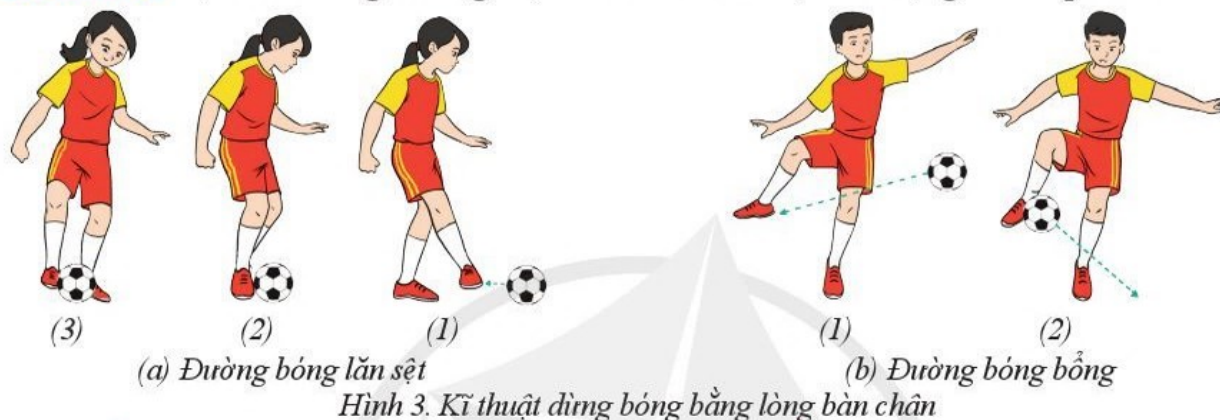
Hình 2. TTCB

Thực hiện:

– **Đối với đường bóng lăn sệt:** Từ TTCB, khi bóng lăn tới gần, chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân lăng đưa ra trước đón bóng, đầu gối và mũi bàn chân xoay ra ngoài, bàn chân mở vuông góc với hướng bóng đến và song song với mặt sân. Khi bóng gần tiếp xúc với lòng bàn chân, chân lăng kéo về sau theo hướng bóng đến với tốc độ chậm hơn tốc độ bay của bóng để hoãn xung (H.3a).

– **Đối với đường bóng bổng:** Từ TTCB, khi bóng bay đến, chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân lăng nâng đùi, mở hông, lòng bàn chân hướng lên trên theo hướng bóng đến. Khi tiếp xúc bóng, chân kéo về sau đồng thời hạ xuống để hoãn xung (H.3b).

Kết thúc: Đặt chân lăng xuống mặt sân và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.



Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân: Khi chuẩn bị đón bóng, bàn chân lăng xoay ra ngoài sao cho lòng bàn chân vuông góc với hướng bóng đến; thực hiện động tác kéo chân lăng về sau khi tiếp xúc bóng.

Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân thường được sử dụng trong tập luyện và thi đấu khi đối phương ở gần.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước, đầu ngón cái bàn chân ngang với mép trước của bóng, cách bóng từ 10 – 15 cm; chân thuận đặt cách chân trước một bước nhỏ; thân người hơi ngả về trước, trọng tâm rơi vào giữa hai chân; mắt quan sát bóng (H.4a).

Thực hiện: Chân không thuận làm trụ, bàn chân thuận xoay ngang đưa ra trước tiếp xúc vào phần sau bóng, đẩy bóng lăn về trước với tốc độ phù hợp.

Kết thúc: Chạy nhẹ nhàng, bước chạy ngắn, hai tay đánh rộng sang hai bên để giữ thăng bằng và chuẩn bị lần chạm bóng tiếp theo.

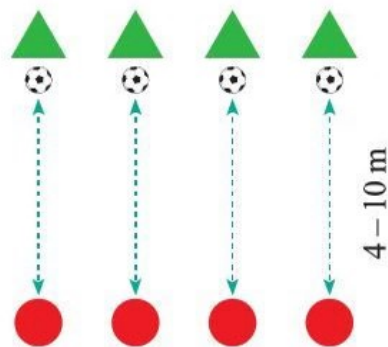
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân: Khi dẫn bóng, lòng bàn chân vuông góc với hướng dẫn bóng và tiếp xúc ở phần sau bóng; lực đẩy bóng phải phù hợp với tốc độ chạy.



7/ Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

• Tại chỗ đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân

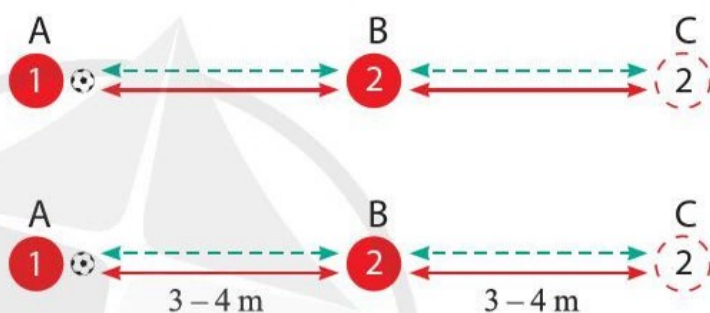
Luân phiên sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và dừng bóng bằng lòng bàn chân thực hiện kĩ thuật đá bóng qua lại cho nhau ở khoảng cách từ 4 – 10 m (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân

• Di chuyển đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân

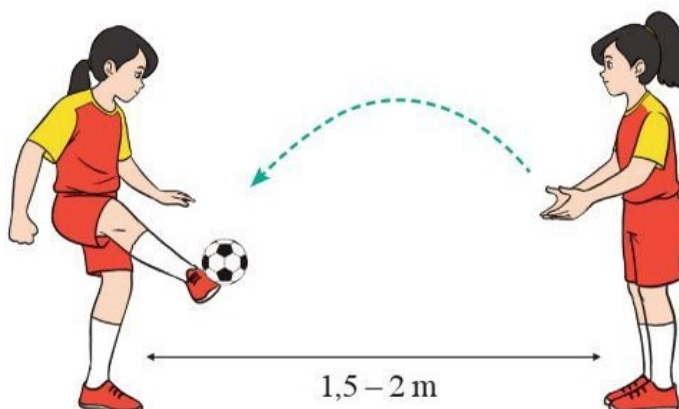
Sử dụng kĩ thuật đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân thực hiện theo sơ đồ H.6: Số ① từ điểm A chuyền bóng cho số ② ở điểm B, số ② dừng bóng bằng lòng bàn chân, sau đó chạy lùi về điểm C. Số ① di chuyển tới điểm B đá bóng cho số ② ở điểm C. Số ② dừng bóng bằng lòng bàn chân và đá lại cho số ① ở điểm B. Số ① dừng bóng bằng lòng bàn chân, sau đó chạy lùi về điểm A. Số ② di chuyển tới điểm B đá bóng cho số ① ở điểm A. Thực hiện lặp lại nhiều lần liên tục. Tập luyện theo cặp.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân

• Tại chỗ tung bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân

Một người tung bóng, một người dừng bóng bằng lòng bàn chân. Khoảng cách giữa hai người từ 1,5 – 2 m (H.7). Tập luyện theo cặp.

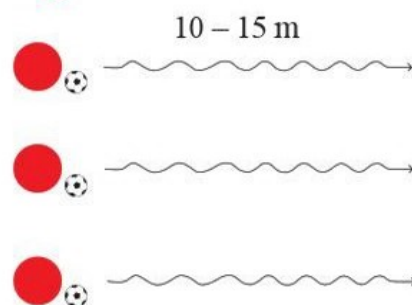


Hình 7. Tung bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

• Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường thẳng

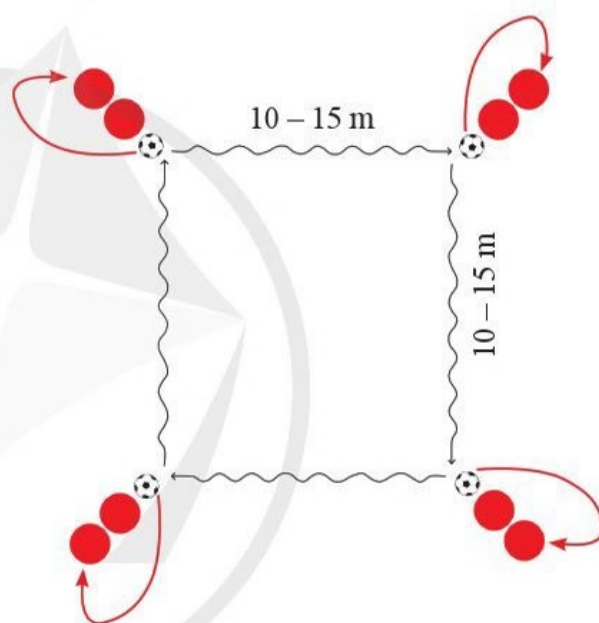
Thực hiện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường thẳng trên cự li từ 10 – 15 m (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo đường thẳng

• Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tứ giác

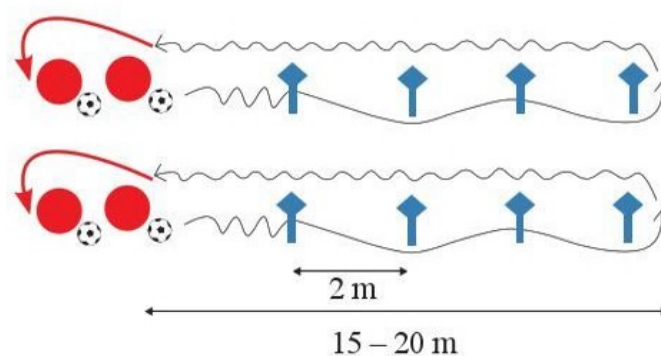
Người đầu hàng của mỗi nhóm dẫn bóng bằng lòng bàn chân sang nhóm gần nhất theo cùng một chiều trên cự li từ 10 – 15 m (xuôi hoặc ngược chiều kim đồng hồ), chuyển bóng cho người đầu hàng ở nhóm mới và di chuyển về cuối hàng, chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.9). Tập luyện theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tứ giác

• Dẫn bóng bằng lòng bàn chân luân cộc

Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân luân qua các cọc mốc cách nhau khoảng 2 m, sau đó dẫn bóng thẳng về vị trí ban đầu và di chuyển về cuối hàng, chuẩn bị cho lần tập tiếp theo (H.10). Cự li dẫn bóng từ 15 – 20 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



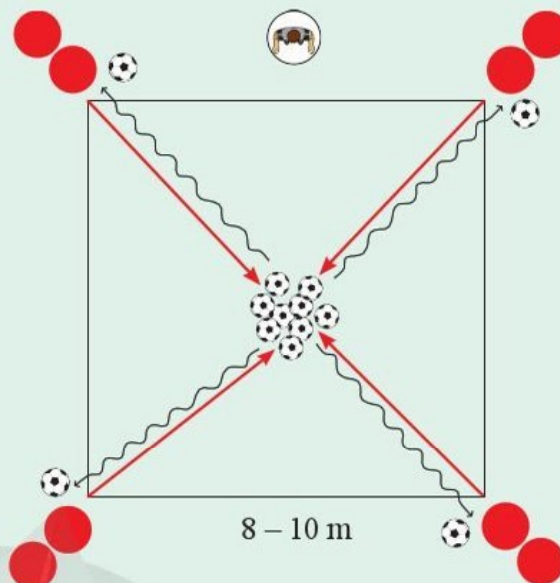
Hình 10. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng lòng bàn chân luân cộc

Chú ý: Dẫn bóng bằng cả hai chân.

1. Dẫn bóng nhanh

Chuẩn bị: Khu vực sân chơi hình vuông có cạnh từ 8 – 10 m. Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm, xếp theo hàng dọc đứng ở 4 góc, bóng được đặt ở vị trí trung tâm như sơ đồ H.11.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người trong mỗi nhóm di chuyển vào vị trí trung tâm, lấy bóng và dẫn bóng về nhóm mình (H.11). Hết thời gian quy định, nhóm nào lấy được nhiều bóng nhất sẽ thắng cuộc.

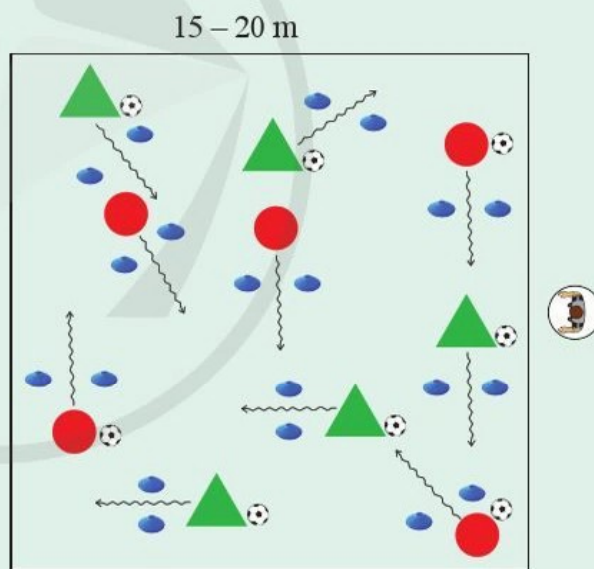


Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng nhanh”

2. Ai nhanh, ai khéo

Chuẩn bị: Khu vực sân chơi hình vuông có cạnh từ 15 – 20 m; xếp 20 nắm nhựa thành 10 cổng (rộng từ 1 – 1,5 m).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả học sinh sử dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, thực hiện dẫn bóng tự do qua các cổng trong thời gian 1 phút (H.12). Qua mỗi cổng được tính 1 điểm. Người có số điểm cao nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Ai nhanh, ai khéo”

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những điểm cần lưu ý khi thực hiện kỹ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

2/ Vận dụng kỹ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân vào các trò chơi chuyền bóng, hoạt động vui chơi để rèn luyện sức khỏe và giải trí hằng ngày.

KĨ THUẬT SỬ DỤNG MU BÀN CHÂN TRONG MÔN BÓNG ĐÁ

BÀI
1

KĨ THUẬT DẪN BÓNG VÀ DỪNG BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện.
- Vận dụng được một số quy định về bóng và sân bóng trong thi đấu bóng đá 11 người.
- Có tinh thần tập thể, đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá đuối chân, chạy mở đùi, chạy gót chạm mông.
- Đá và dừng bóng bằng lòng bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng khi có khoảng trống và dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ cao sang phần sân đối phương.

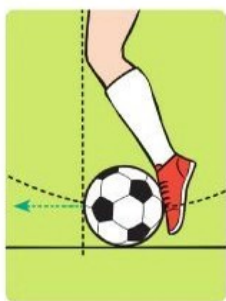
TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước, đầu ngón cái bàn chân ngang mép trước của bóng, cách bóng từ 10 – 15 cm; chân thuận đặt sau cách chân trước một bước nhỏ; trọng tâm rơi vào chân trước, thân người hơi ngả về trước; mắt quan sát bóng.

Thực hiện: Chân trước làm trụ, chân sau (chân lăng) đưa ra trước tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân (H.1), dùng lực phù hợp đẩy bóng về phía trước để bóng nằm trong tầm kiểm soát. Sau khi đẩy bóng đi, chân thuận chạm mặt sân; chân không thuận bước lên một bước, đặt làm trụ; chân thuận tiếp tục đưa ra trước tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân, đẩy bóng đi theo hướng di chuyển (H.2).

Kết thúc: Tiếp tục chạy và quan sát bóng, hai tay đánh tự nhiên và hơi rộng sang hai bên để giữ thăng bằng chuẩn bị cho lần chạm bóng tiếp theo.



(a)



(b)

Hình 1. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng



(a)



(b)



(c)

Hình 2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân: Đảm bảo tiếp xúc bóng đúng vị trí của mu giữa bàn chân; lực đẩy bóng phải phù hợp với tốc độ chạy và bước chân không bị quá dài.

2/ Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng khi dừng bóng bổng, có độ vòng cung lớn.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khụy, thân người hơi ngả về trước; tay co tự nhiên giữ thẳng bằng; mắt quan sát hướng bóng đến (H.3).



Hình 3. TTCB

Thực hiện:

– **Đối với đường bóng lăn sệt:** Từ TTCB, khi bóng lăn tới gần, chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân lăng đưa ra trước đón bóng, đầu gối và bàn chân thẳng hướng bóng đến; sau đó duỗi thẳng hướng xuống mặt sân, mu bàn chân thẳng hướng bóng đến (H.4a). Khi tiếp xúc bóng, chân lăng kéo về sau theo hướng bóng đến với tốc độ chậm hơn tốc độ bay của bóng để hoãn xung (H.4b, c).



(a)



(b)



(c)



(d)

Hình 4. Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân

– *Đối với đường bóng bổng*: Từ TTCB, khi bóng bay đến, chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân lăng nâng đùi, đầu gối hướng ra trước, bàn chân hơi duỗi, mu bàn chân thẳng hướng bóng đến (H.5a). Khi bóng gần chạm mu bàn chân, thực hiện hạ đùi, đưa chân ra sau theo hướng bóng đến với tốc độ chậm hơn tốc độ bay của bóng, duỗi bàn chân tiếp xúc bóng, đồng thời hạ xuống để hoãn xung (H.5b).



Hình 5. Kỹ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

Kết thúc: Đặt chân lăng xuống mặt sân và chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.4d).

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dừng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân: Giữ tư thế thân người thẳng bằng trong quá trình thực hiện động tác; đưa chân ra sau theo hướng bóng đến để hoãn xung.

Một số quy định về bóng và sân bóng trong thi đấu bóng đá 11 người

– Sân bóng đá 11 người: Sân cỏ tự nhiên hoặc cỏ nhân tạo hình chữ nhật có kích thước:

+ Chiều dài (đường biên dọc): 90 – 120 m.

+ Chiều rộng (đường biên ngang): 45 – 90 m.

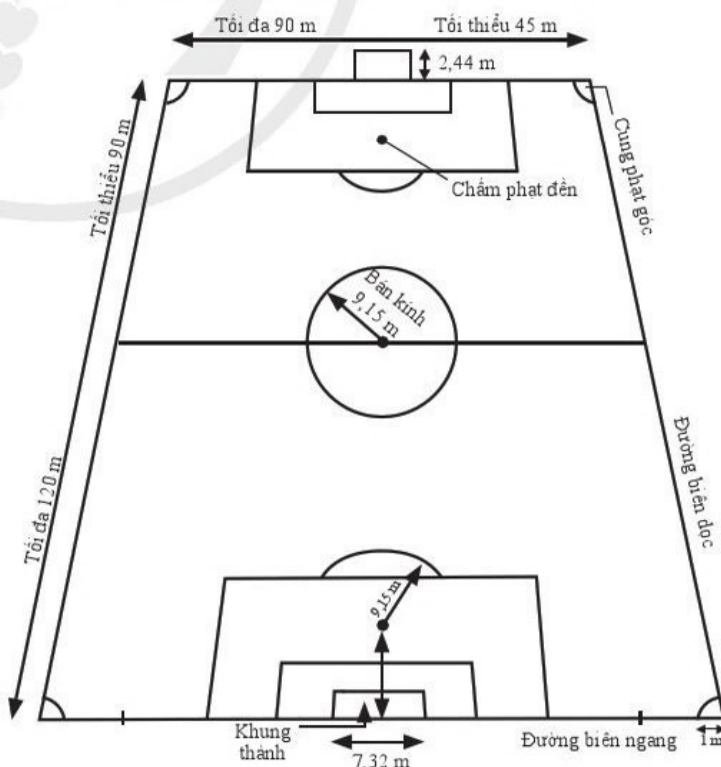
+ Các đường kẻ trên sân rộng 12 cm.

– Khung thành (cầu môn): rộng 7,32 m, cao 2,44 m.

– Cung phạt góc: có bán kính 1 m.

– Đường tròn giữa sân có bán kính 9,15 m.

– Bóng thi đấu: Bóng bằng chất liệu cao su tổng hợp, chu vi 68 – 70 cm, trọng lượng 410 – 450 g.



Hình 6. Sơ đồ kích thước sân bóng đá 11 người

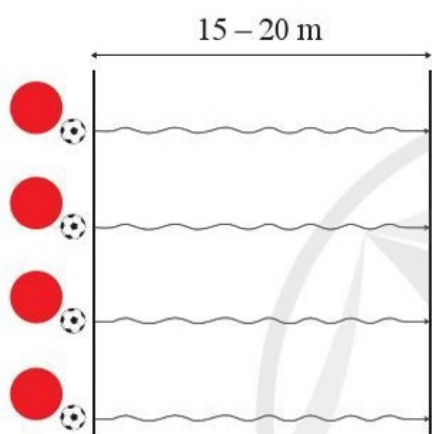
7/ Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

• Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo đường thẳng

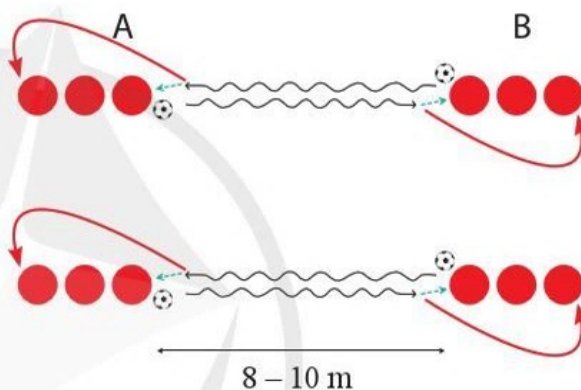
Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện dẫn bóng theo đường thẳng trên cự li từ 15 – 20 m (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân qua lại theo đường thẳng

Luân phiên người đầu hàng A dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân sang hàng B, chuyển bóng cho người đầu hàng B và di chuyển về cuối hàng B. Người đầu hàng B thực hiện tương tự và di chuyển về cuối hàng A. Khoảng cách giữa hai hàng từ 8 – 10 m (H.8). Tập luyện theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo đường thẳng



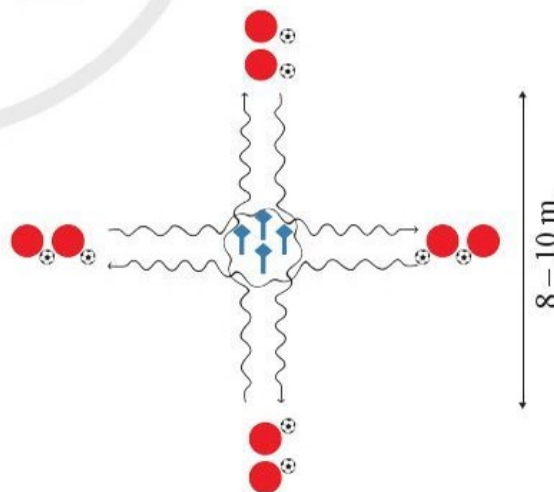
Hình 8. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân qua lại theo đường thẳng

• Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo hình vuông

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện di chuyển dẫn bóng và đổi vị trí theo hình vuông có cạnh từ 8 – 10 m theo chiều xuôi hoặc ngược chiều kim đồng hồ. Tập luyện theo nhóm.

• Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân qua chướng ngại vật

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện dẫn bóng vòng qua các cọc mốc sang hàng đối diện và di chuyển về cuối hàng (H.9). Khoảng cách giữa các hàng từ 8 – 10 m. Tập luyện theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân qua chướng ngại vật

• Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân luôn cọc

Luân phiên dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân luôn qua các cọc mốc cách nhau khoảng 2 m, sau đó dẫn bóng thẳng về vị trí ban đầu và di chuyển xuống cuối hàng, chuẩn bị cho lần tập tiếp theo. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

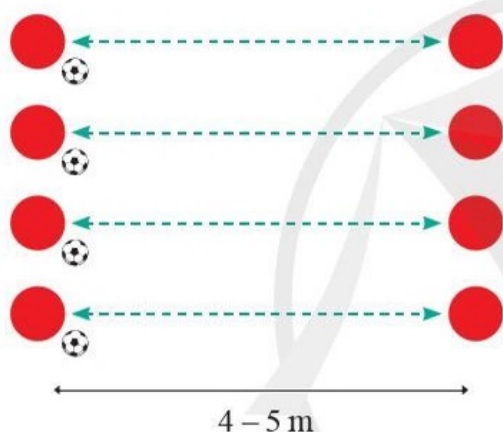
Luyện tập kỹ thuật dùng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân

• Tại chỗ đá và dùng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân

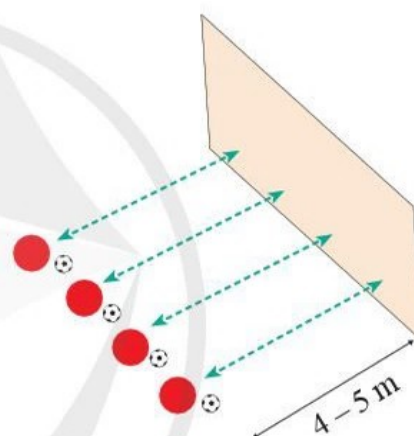
Luân phiên tại chỗ đá bóng lăn sệt cho nhau với khoảng cách từ 4 – 5 m và sử dụng kỹ thuật dùng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân để dùng bóng (H.10). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Đá và dùng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân với tường

Đá bóng bật tường nảy ra và thực hiện kỹ thuật dùng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân (H.11). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đá và dùng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân

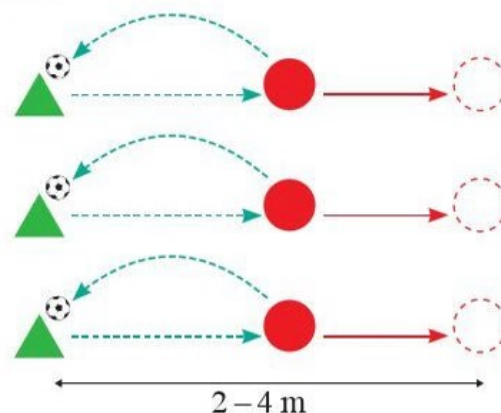


Hình 11. Sơ đồ tập luyện đá và dùng bóng lăn sệt bằng mu giữa bàn chân với tường

Luyện tập kỹ thuật dùng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

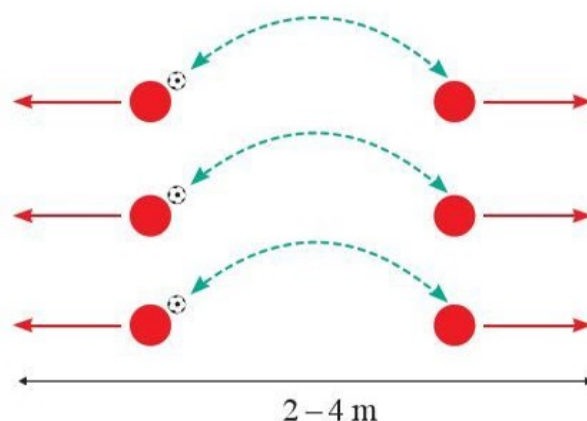
• Tại chỗ dùng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

– Một người tung bóng, một người liên tục thực hiện kỹ thuật dùng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân và chuyền bóng lại cho người tung bóng. Khoảng cách từ 2 – 4 m (H.12). Tập luyện theo cặp.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện tại chỗ dùng bóng bổng bằng mu giữa bàn chân

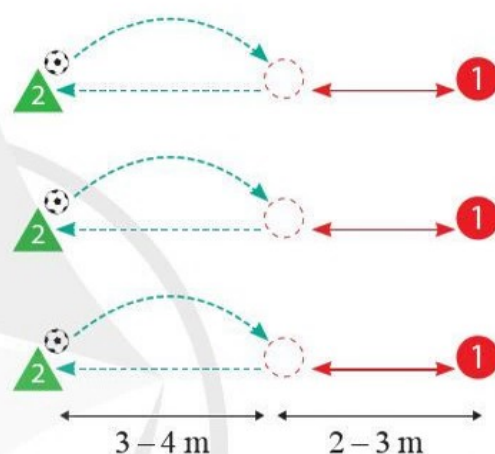
– Luân phiên tung bóng và thực hiện dừng bóng bằng mu giữa bàn chân với khoảng cách tăng dần từ 2 – 4 m (H.13). Tập luyện theo cặp.



Hình 13. Sơ đồ tập luyện tại chỗ tung bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

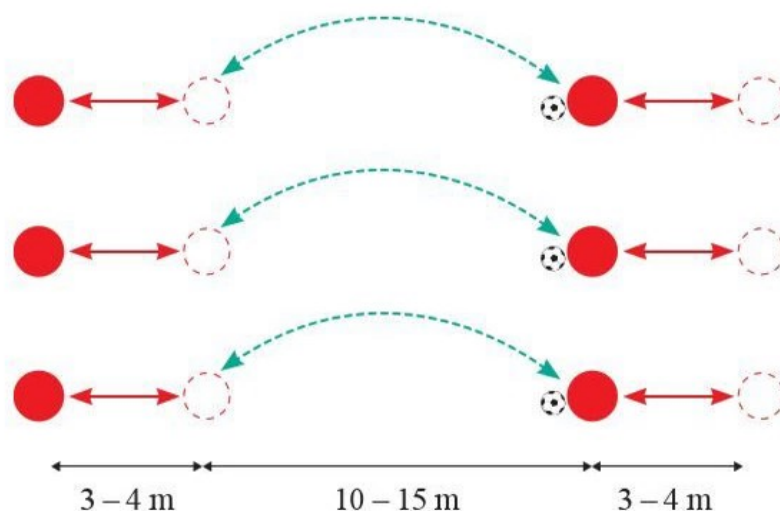
• **Di chuyển dừng bóng bằng mu giữa bàn chân**

– Phối hợp tung bóng và di chuyển dừng bóng bằng mu giữa bàn chân theo sơ đồ H.14: Số ① di chuyển tiến về phía trước 2 – 3 m, xác định điểm rơi của bóng do số ② chuyền (tung) tới và thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân. Sau đó chuyền bóng lại cho số ② và di chuyển về vị trí ban đầu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 14. Sơ đồ tập luyện chuyền (tung) bóng và di chuyển dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

– Phối hợp chuyền bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân: Xác định và di chuyển đến điểm rơi của bóng, thực hiện dừng bóng bằng mu giữa bàn chân với đường chuyền bóng từ khoảng cách 10 – 15 m (H.15). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



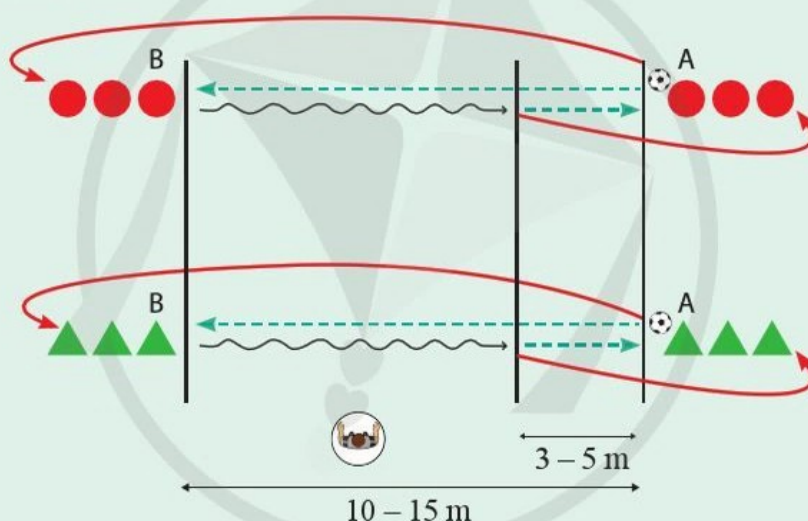
Hình 15. Sơ đồ tập luyện chuyền bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

1. Dẫn bóng, chuyển bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc đứng đối diện và cách nhau từ 10 – 15 m.
- Kẻ các vạch giới hạn theo sơ đồ H.16.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt người đầu hàng nhóm A chuyển bóng cho người đầu hàng nhóm B và chạy nhanh về cuối hàng nhóm B. Người đầu hàng nhóm B dùng bóng bằng mu giữa bàn chân, sau đó dẫn bóng tới vạch giới hạn, chuyển bóng cho người đầu hàng tiếp theo của nhóm A và chạy về cuối hàng nhóm A. Thực hiện liên tục tới khi mỗi người hoàn thành một lượt chơi (H.16). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

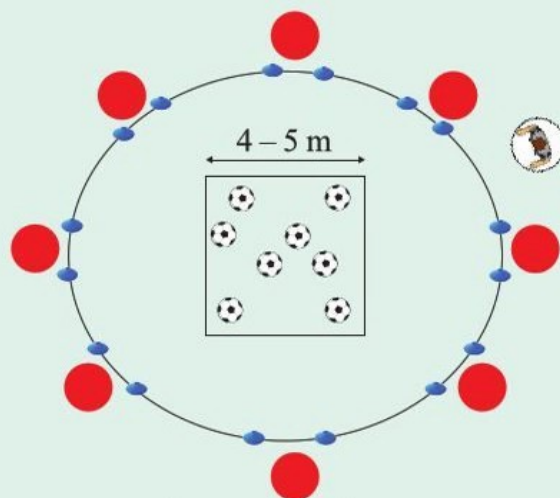


Hình 16. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng, chuyển bóng tiếp sức”

2. Dẫn bóng nhanh, khéo

Chuẩn bị:

- Dùng nắm nhựa xếp thành các cầu môn nhỏ theo vòng tròn tương ứng với số người tham gia như H.17.
- Kẻ khu vực trung tâm hình vuông, có cạnh khoảng 4 – 5 m và đặt số lượng bóng tương ứng với số người chơi vào khu vực trung tâm.



Hình 17. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng nhanh, khéo”

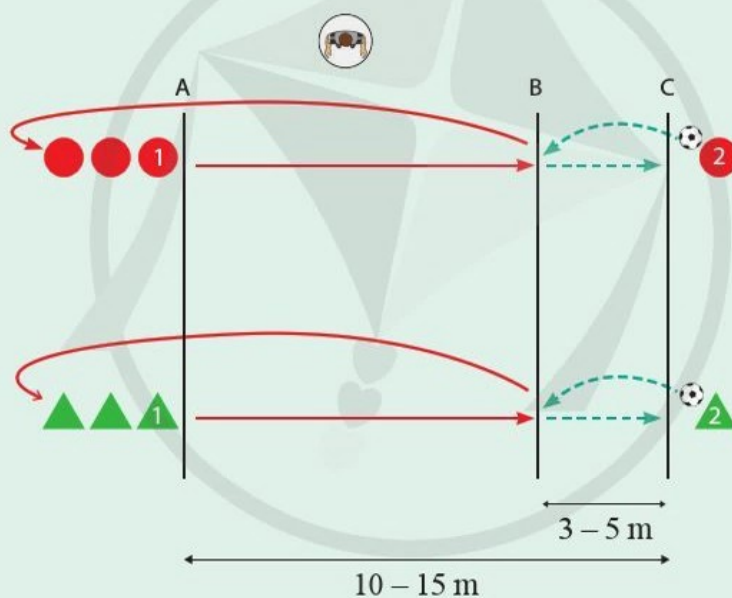
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi nhanh chóng di chuyển tới khu vực trung tâm lấy bóng và thực hiện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân về cầu môn gần nhất. Người chơi hoàn thành chậm nhất hoặc dẫn về cầu môn đã có người sẽ thua cuộc.

3. Di chuyển và dừng bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ các vạch giới hạn như sơ đồ H.18.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc sau vạch xuất phát A. Mỗi đội cử một thành viên làm nhiệm vụ tung bóng ở đường giới hạn C.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên người đầu hàng số ① chạy nhanh tới đường giới hạn B, quan sát đường bóng chuyển tới từ số ②, thực hiện dừng bóng bằng mu giữa bàn chân và chuyển bóng lại cho số ②. Sau đó, chạy về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng. Thực hiện liên tục tới khi mỗi người hoàn thành một lượt chơi (H.18). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 18. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển và dừng bóng tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Nêu những lưu ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng và kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

2/ Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân và kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân có thể vận dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng đá?

3/ Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân vào trong các trò chơi để rèn luyện sức khỏe và vui chơi hằng ngày.

KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN VÀ KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Biết chỉnh sửa động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Vận dụng được một số quy định về số lượng cầu thủ trong tập luyện và thi đấu bóng đá 11 người.
- Có ý thức tự giác và thể hiện sự yêu thích môn Bóng đá trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.
- Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thường được sử dụng trong dẫn bóng nhanh và dẫn bóng kết hợp với động tác giả (động tác đánh lạc hướng đối phương).

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước, đầu ngón cái bàn chân ngang với mép trước của bóng, cách bóng từ 10 – 15 cm; chân thuận đặt cách chân trước một bước nhỏ; thân người hơi ngả về trước, trọng tâm rơi vào giữa hai chân; mắt quan sát bóng.

Thực hiện: Chân không thuận làm trụ, bàn chân thuận xoay ngang vào trong, đưa mu ngoài bàn chân ra trước tiếp xúc vào phần sau bóng đẩy bóng lăn về hướng cần di chuyển. Khi tiếp xúc bóng, chân thuận dùng lực đẩy bóng lăn ra trước hoặc sang ngang với tốc độ phù hợp với tốc độ chạy (H.1).

Kết thúc: Chạy nhẹ nhàng, bước chạy từ ngắn đến dài, hai tay đánh rộng sang hai bên để giữ thăng bằng và chuẩn bị lần chạm bóng tiếp theo.



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

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân: Múa ngoài bàn chân tiếp xúc ở phần sau bóng; lực đẩy bóng phải phù hợp với tốc độ chạy.

Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân thường được sử dụng khi chuyển bóng ở khoảng cách xa và dứt điểm vào cầu môn.

TTCB: Đứng chênh so với hướng đá một góc khoảng 45° , cách bóng từ 2 – 3 m.

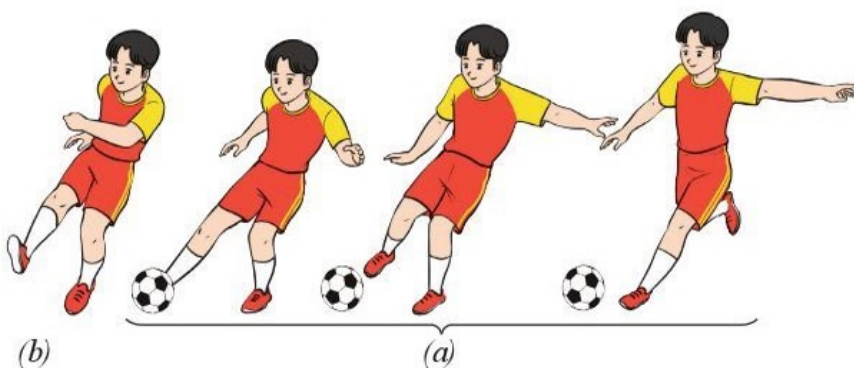
Thực hiện (H.2a):

Chạy đà: Chạy tốc độ nhanh dần, bước cuối dài hơn so với bước còn lại, chân không thuận làm trụ đặt song song và cách bóng từ 20 – 25 cm, bàn chân thẳng hướng bóng đến, trọng tâm rơi vào chân trụ.

Đá bóng: Chân thuận đá lăng từ sau ra trước theo đường vòng cung đá vào bóng, đẩy bóng đi. Vị trí tiếp xúc của bàn chân vào bóng là phía trong bàn chân, từ đầu ngón cái đến mắt cá chân (H.3). Khi chân lăng từ sau ra trước, gối và bàn chân hơi xoay ra ngoài, bàn chân duỗi căng, tạo với hướng đá một góc khoảng $30^\circ - 35^\circ$, bàn chân hơi hướng xuống mặt sân.

Kết thúc: Chân lăng duỗi thẳng, mu bàn chân hướng về hướng đá, chân trụ khuỵu gối để giữ thăng bằng, hai tay vung tự nhiên (H.2b).

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân: Xác định vị trí đặt chân phù hợp và hướng bàn chân theo hướng đá; khi đá bóng bổng, mu trong bàn chân tiếp xúc vào dưới tâm bóng; khi đá bóng lặn sệt, mu trong bàn chân tiếp xúc vào ngang tâm bóng.



Hình 2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân



Hình 3. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng trong kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

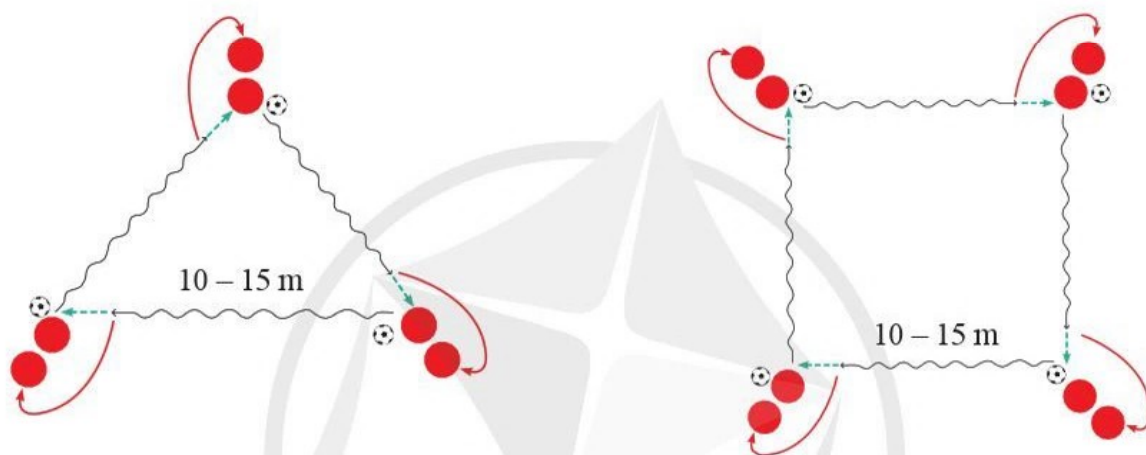
Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

• Dẫn bóng theo đường thẳng

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thực hiện:

- Dẫn bóng theo đường thẳng trên cự li từ 15 – 20 m.
- Dẫn bóng theo đường thẳng đổi vị trí: Liên tục dẫn bóng đổi vị trí theo hình tam giác (H.4a), hình tứ giác (H.4b) trên cự li từ 10 – 15 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



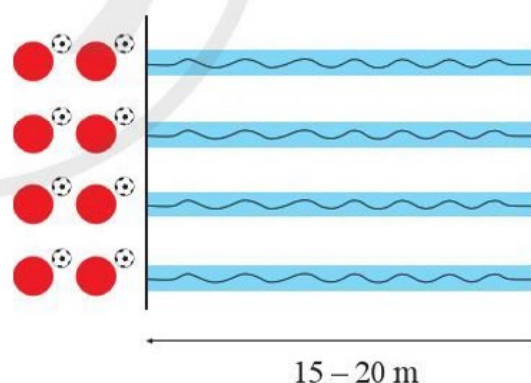
(a) Dẫn bóng đổi vị trí theo hình tam giác

(b) Dẫn bóng đổi vị trí theo hình tứ giác

Hình 4. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng theo đường thẳng

• Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thực hiện dẫn bóng theo đường thẳng trên đoạn đường từ 15 – 20 m và giữ cho bóng lăn trên đường kẻ thẳng (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

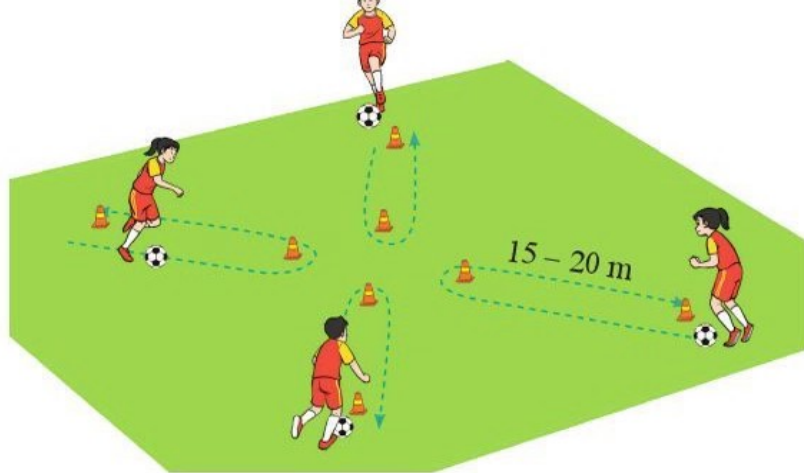


Hình 5. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng theo đường kẻ thẳng

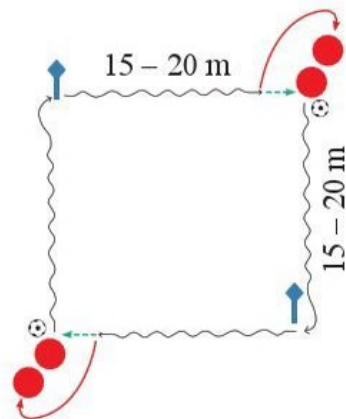
• Dẫn bóng vòng qua cọc mốc

– Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân theo đường thẳng vòng qua cọc mốc, sau đó dẫn bóng quay về vị trí ban đầu (H.6). Khoảng cách từ vạch xuất phát tới cọc mốc từ 15 – 20 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân vòng qua cọc mốc đổi vị trí: Liên tục dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân vòng qua cọc mốc cách nhau từ 15 – 20 m, đổi vị trí giữa hai hàng theo sơ đồ H.7. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Dẫn bóng vòng qua cọc mốc



Hình 7. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng vòng qua cọc mốc đổi vị trí

Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

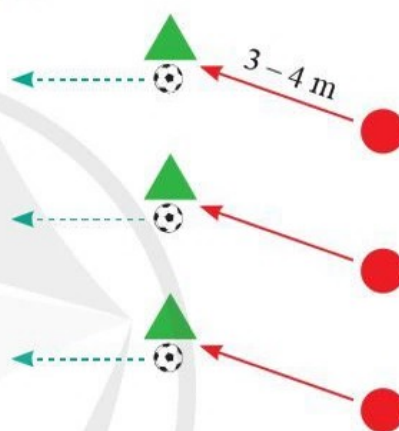
• Đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng cố định

Người hỗ trợ đặt chân lên bóng giữ bóng cố định, người tập thực hiện:

– Tại chỗ bước một bước đặt chân trụ và đá bóng bằng mu trong bàn chân, chạm nhẹ vào bóng.

– Chạy từ 3 – 4 m đà, thực hiện đặt chân trụ và đá bóng bằng mu trong bàn chân với lực nhẹ (H.8).

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



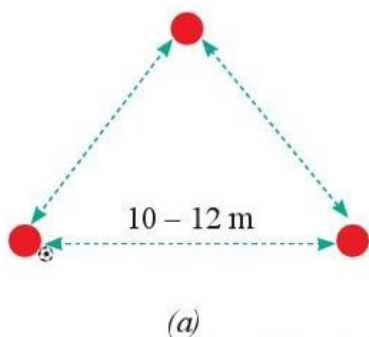
Hình 8. Sơ đồ tập luyện đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng cố định

• Đá bóng qua lại

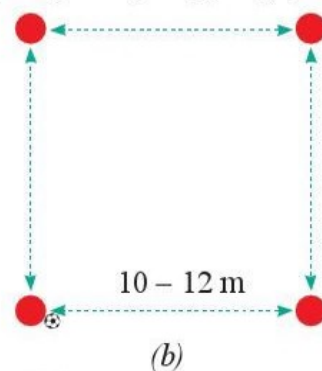
Sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và dùng bóng bằng lòng bàn chân thực hiện đá bóng qua lại ở khoảng cách từ 10 – 12 m.

– Đá bóng thẳng theo cặp.

– Đá bóng qua lại theo hình tam giác (H.9a), hình tứ giác (H.9b). Tập luyện theo nhóm.



(a)



(b)

Hình 9. Sơ đồ tập luyện đá bóng qua lại

• Đá bóng vào tường

Sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân thực hiện đá bóng vào tường ở cự li từ 10 – 12 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Đá bóng vào cầu môn

Sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, thực hiện đá bóng vào cầu môn:

- Đá bóng vào cầu môn không có thủ môn. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Đá bóng vào cầu môn có thủ môn. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

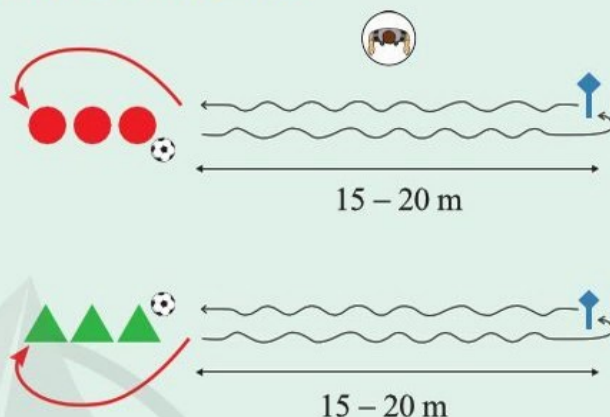
1. Dẫn bóng tốc độ

Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc, người đầu hàng giữ bóng.

– Đặt cọc mốc cách vạch xuất phát từ 15 – 20 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên từng người trong hàng sử dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thực hiện dẫn bóng nhanh vòng qua cọc mốc, sau đó dẫn bóng quay về chuyển bóng cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng (H.10). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

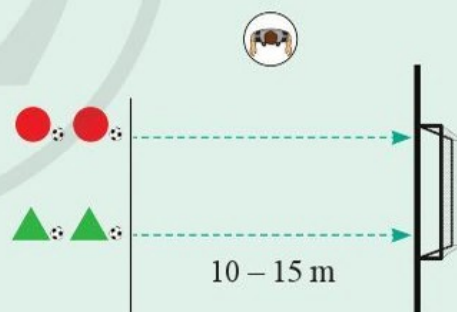


Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng tốc độ”

2. Sút bóng cầu môn

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc, đứng cách cầu môn từ 10 – 15 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội chạy từ 3 – 5 bước đà, thực hiện đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn để trống (H.11). Đội có số lần đá vào cầu môn nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Trò chơi “Sút bóng cầu môn”



VẬN DỤNG

1/ Nêu những điểm khác nhau giữa kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

2/ Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân có thể vận dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng đá?

3/ Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào các trò chơi vận động, trong hoạt động tập luyện và vui chơi hằng ngày.

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG ĐÙI VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

BÀI
7

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG ĐÙI

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng đùi.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Vận dụng được kĩ thuật dừng bóng bằng đùi và một số quy định về số lượng cầu thủ trong bóng đá 11 người để tập luyện.
- Có ý thức tập thể, tích cực và tự giác trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá đuổi chân, chạy mở đùi, chạy gót chạm mông.
- Dẫn bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

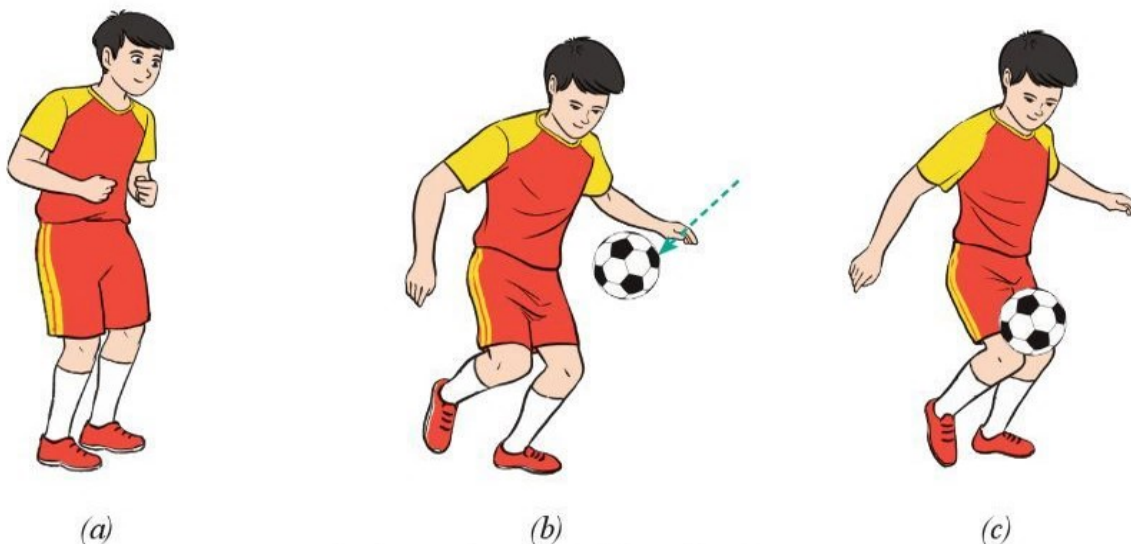
7/ Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi

Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi thường được sử dụng để dừng bóng bổng từ đầu gối trở lên.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khụy, thân người hơi ngả về trước, tay co tự nhiên giữ thẳng bằng, mắt quan sát hướng bóng đến (H.1a).

Thực hiện: Khi bóng đến, xác định điểm rơi của bóng, chân lăng nâng đùi ra trước đón bóng, gối hơi co. Tùy theo góc độ của bóng đến mà đùi được nâng nhiều hay ít để hướng về hướng bóng đến (H.1b). Khi bóng tiếp xúc vào phần giữa của đùi, thực hiện hạ đùi xuống dưới và ra sau theo hướng bóng đến với tốc độ chậm hơn tốc độ bay của bóng để hoãn xung (H.1c).

Kết thúc: Đặt chân lăng xuống mặt sân và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.



Hình 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng đùi: Xác định hướng bóng đến để nâng đùi chân lạng cho phù hợp; khi tiếp xúc bóng phải thực hiện hạ đùi để hoãn xung.

Một số quy định về số lượng cầu thủ trong bóng đá 11 người

– Số lượng cầu thủ: Một trận đấu phải có 2 đội, mỗi đội tối đa có 11 người trên sân, trong đó có 1 thủ môn. Trận đấu không được bắt đầu nếu một trong hai đội không đủ 7 cầu thủ.

– Số lượng cầu thủ thay thế:

+ Trong những giải đấu chính thức do FIFA, AFC, VFF tổ chức, mỗi đội được phép đăng kí từ 3 đến 9 cầu thủ dự bị. Mỗi đội được thay thế 5 người trong 90 phút của trận đấu. Tuy nhiên, các đội bóng chỉ được thay người trong 3 lần. Nếu như đội bóng chưa dùng hết các sự thay đổi của mình trong hai hiệp thi đấu chính thức mà trận đấu đó có hiệp phụ, thì các đội có thể sử dụng quyền thay người đó trong hiệp phụ.

+ Trong những giải đấu không chính thức, số lượng cầu thủ dự bị được sử dụng thay thế tối đa là 6 cầu thủ.

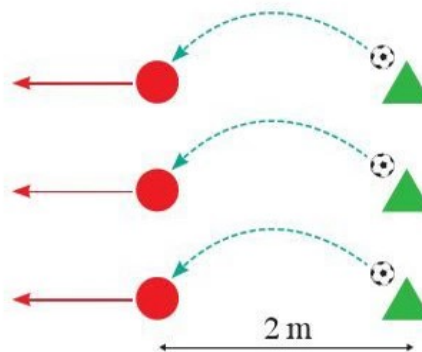
+ Trong tất cả các trận đấu, danh sách cầu thủ dự bị phải được thông báo với trọng tài trước khi trận đấu bắt đầu. Cầu thủ dự bị không đăng kí không được phép tham gia trận đấu.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật dừng bóng bằng đùi

• Tại chỗ tung và dừng bóng bằng đùi

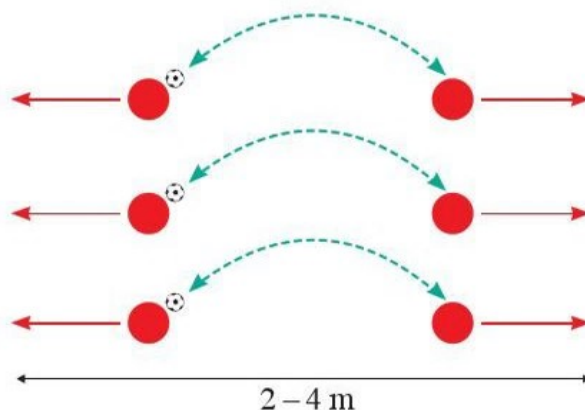
Một người thực hiện tung bóng, người còn lại sử dụng kỹ thuật dừng bóng bằng đùi thực hiện dừng bóng (H.2). Khoảng cách giữa hai người là 2 m, sau đó tăng dần cự li. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ tung và dừng bóng bằng đùi

• Luân phiên tung bóng và dừng bóng bằng đùi

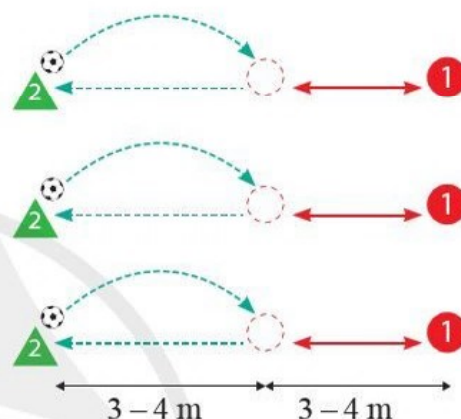
Luân phiên tung bóng và thực hiện dừng bóng bằng đùi với khoảng cách tăng dần từ 2 – 4 m (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện luân phiên tung bóng và dừng bóng bằng đùi

• Phối hợp di chuyển với dừng bóng bằng đùi

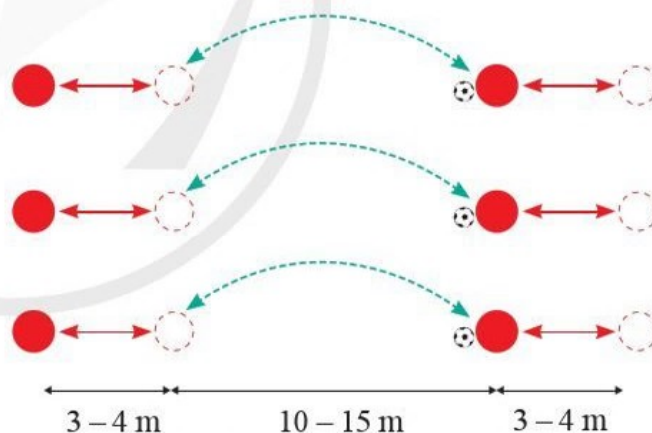
Số ① chạy tiến về phía trước, sau đó dừng lại quan sát bóng chuyển tới từ số ② và thực hiện dừng bóng bằng đùi, rồi chuyển bóng lại cho số ② và quay về vị trí ban đầu, chuẩn bị cho lần tập tiếp theo (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển với dừng bóng bằng đùi

• Luân phiên chuyển bóng và di chuyển dừng bóng bằng đùi

Luân phiên một người chuyển bóng bổng từ cự li từ 10 – 15 m, người còn lại di chuyển, xác định điểm rơi của bóng, thực hiện dừng bóng bằng đùi (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện luân phiên chuyển bóng và di chuyển dừng bóng bằng đùi

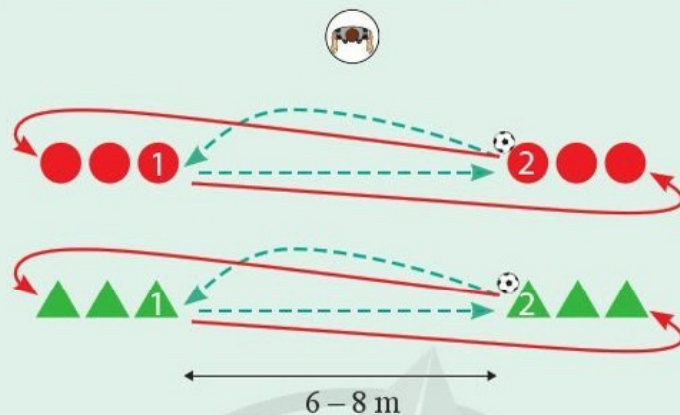


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dừng bóng bằng đùi liên hoàn

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau. Mỗi đội chia thành hai nhóm, xếp theo hàng dọc, đứng đối diện và cách nhau từ 6 – 8 m. Người đầu hàng của mỗi nhóm cầm bóng (H.6).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng số ② tung bóng cho hàng số ① và chạy nhanh về cuối hàng số ①. Người đầu hàng số ① thực hiện dừng bóng bằng đùi và đá bóng chuyển lại cho người đầu hàng số ②. Sau đó chạy nhanh xuống cuối hàng thứ ②. Thực hiện liên tục cho đến khi mỗi người hoàn thành một lượt chơi (H.6). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Dùng bóng bằng đùi liên hoàn”

2. Thi tăng bóng bằng đùi

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Các đội tổ chức thi tăng bóng bằng đùi và chọn ra người tăng giỏi nhất thi đấu với người giỏi nhất của các đội còn lại (H.7). Đội có đại diện tăng bóng được nhiều lần nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi “Thi tăng bóng bằng đùi”

VẬN DỤNG

- 1/ Nêu những chú ý khi thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng đùi.
- 2/ Nêu một số quy định về số lượng cầu thủ thay thế trong thi đấu bóng đá 11 người.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng đùi vào các trò chơi vận động để rèn luyện sức khỏe và vui chơi hằng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Vận dụng được kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa và một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng đá 11 người để tập luyện.
- Có ý thức tập thể, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.
- Dẫn bóng luân cọc (H.1).



Hình 1. Dẫn bóng luân cọc

KIẾN THỨC MỚI

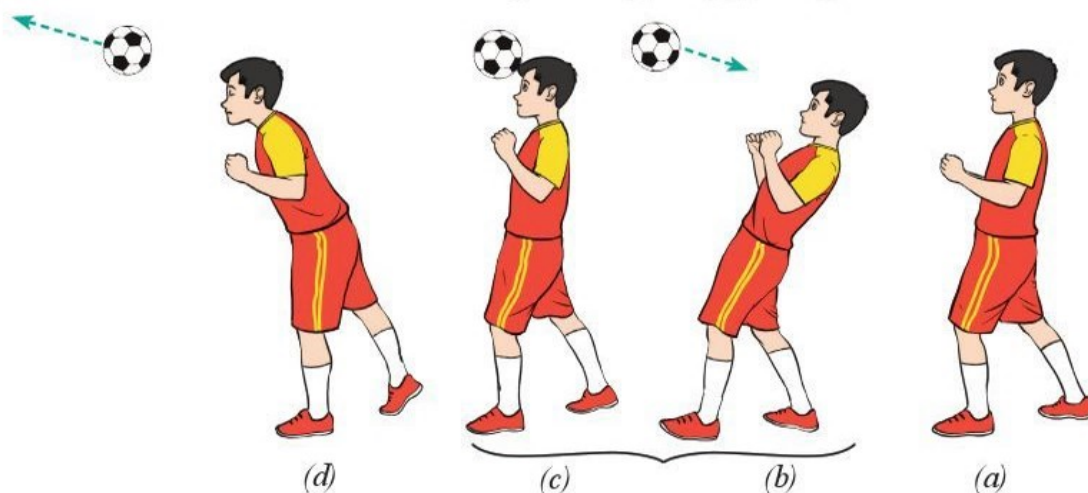
1/ Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa là một kĩ thuật đánh đầu thông dụng, thường được sử dụng với các đường bóng cao để chuyền bóng cho đồng đội, phá bóng trong phòng thủ và tấn công vào cầu môn.

TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân song song, rộng bằng vai; hai tay nâng lên co tự nhiên ở phía trước; mắt quan sát đường bóng đến (H.2a).

Thực hiện: Khi xác định được tầm đánh bóng, thân người ngả về sau để tạo đà, hai tay đưa lên theo để giữ thăng bằng, chân sau hơi khuỵu, trọng tâm rơi vào chân sau, giữ cho đầu không bị ngửa, mắt quan sát bóng (H.2b). Khi bóng đến, thực hiện đạp chân, trọng tâm chuyển về chân trước, đồng thời gập thân mạnh về trước. Thời điểm tiếp xúc bóng là lúc thân người vượt qua tư thế thẳng đứng, trán giữa tiếp xúc vào tâm và phía sau bóng, cổ cứng, thân người không được thả lỏng, mắt mở để quan sát hướng bóng dự định đánh đầu tới (H.2c).

Kết thúc: Sau khi đánh bóng, thân người tiếp tục đổ về trước theo quán tính, hai chân hơi kiễng, chân sau có thể bước lên trước để giữ thăng bằng (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa: Mắt luôn quan sát bóng và chọn thời điểm tiếp xúc bóng phù hợp; trán giữa tiếp xúc đúng vào tâm và phía sau bóng.

Một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng đá 11 người

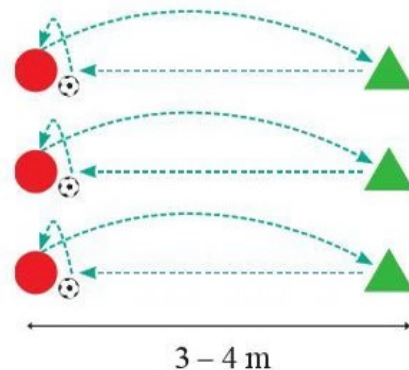
- Thời gian của trận đấu:
- + Mỗi trận đấu có 2 hiệp, mỗi hiệp 45 phút.
- + Thời gian nghỉ giữa 2 hiệp không được quá 15 phút.
- Những tình huống được tính để bù thời gian cho mỗi hiệp đấu (trọng tài là người quyết định thời gian phải bù cho mỗi hiệp đấu):
- + Thay thế các cầu thủ dự bị.
- + Quá trình chăm sóc cầu thủ bị chấn thương.
- + Di chuyển cầu thủ bị chấn thương ra ngoài sân để chăm sóc.
- + Thời gian bị trì hoãn.
- + Các nguyên nhân khác.
- Kéo dài thời gian để thực hiện đá phạt đền: Nếu một đội bóng được thực hiện hoặc thực hiện lại quả phạt đền tại thời điểm kết thúc hiệp đấu, thời gian hiệp đấu đó sẽ được kéo dài thêm để thực hiện xong quả phạt đền.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

• Tại chỗ tự tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa

Đứng ở TTCB, hai tay tung bóng lên cao, thực hiện đánh đầu bằng trán giữa (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ tự tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa

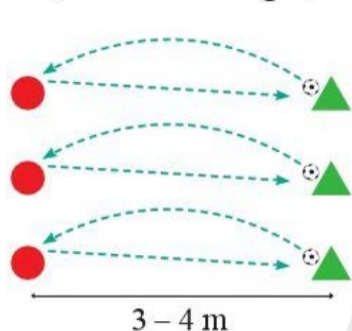
• **Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa**

– Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu hướng chính diện: Liên tục thực hiện đánh đầu bằng trán giữa (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

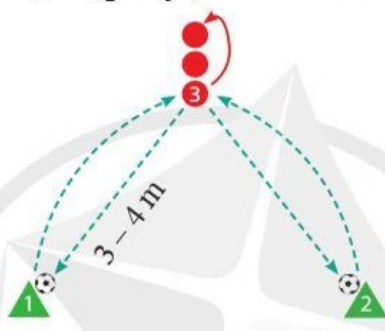
– Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo các hướng khác nhau:

+ Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo hai hướng: Số ① tung bóng, người đầu hàng số ③ thực hiện đánh đầu cho số ②, sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt tập tiếp theo. Số ② bắt bóng và tung bóng cho người đầu hàng số ③, người đầu hàng số ③ thực hiện đánh đầu cho số ① (H.5). Tập luyện theo nhóm.

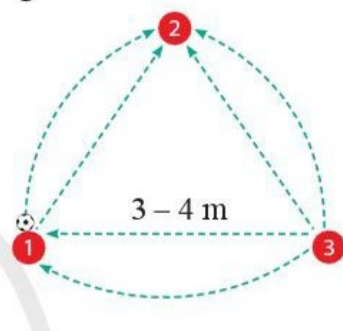
+ Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo nhóm: Số ① tung bóng cho số ② thực hiện xoay người tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa cho số ③. Số ③ bắt bóng và tung cho số ①, số ① thực hiện đánh đầu bằng trán giữa cho số ②. Thực hiện theo vòng tròn, sau đó đổi ngược lại (H.6). Tập luyện theo nhóm 3, 4 người.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu hướng chính diện



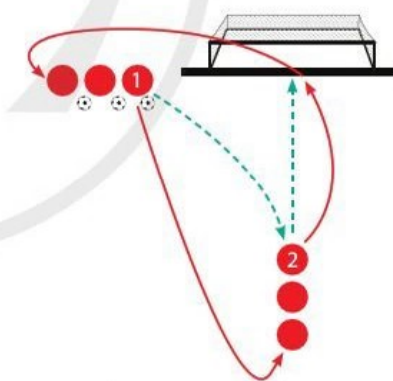
Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo hai hướng



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu theo nhóm

– Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu vào cầu môn:

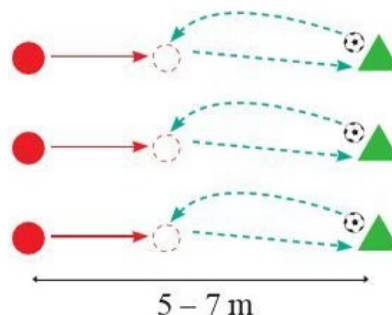
Số ① tung bóng cho số ② đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② đánh đầu xong chạy vào lấy bóng và di chuyển về cuối hàng 1 chuẩn bị cho lượt tập tiếp theo (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu vào cầu môn

• **Phối hợp tung bóng, di chuyển và tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa**

Một người tung bóng, một người di chuyển tiến về trước từ 2 – 3 m, quan sát, xác định điểm rơi của bóng và đứng tại chỗ thực hiện đánh đầu bằng trán giữa, khoảng cách giữa hai người tập là 5 – 7 m (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, di chuyển và tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Thi tăng bóng bằng đầu

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả các thành viên trong đội thực hiện tăng bóng bằng đầu (H.9). Đội nào có tổng số lần tăng bóng nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

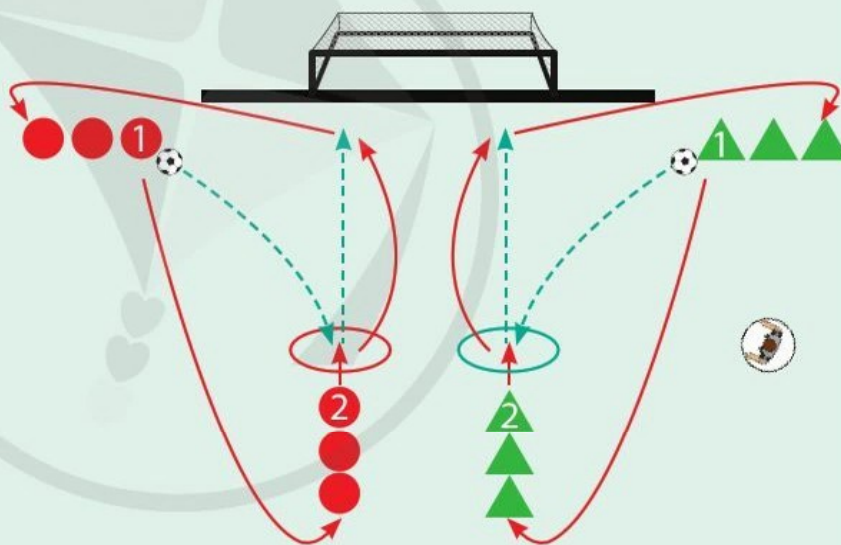


Hình 9. Trò chơi “Thi tăng bóng bằng đầu”

2. Đánh đầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Mỗi đội chia thành hai hàng, đứng ở vị trí theo sơ đồ H.10.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, số ② di chuyển tới vị trí quy định, số ① tung bóng cho số ② đứng tại vị trí quy định đánh đầu vào cầu môn. Sau đó, số ① di chuyển về cuối hàng 2, số ② di chuyển lấy bóng và chạy về cuối hàng 1 chuẩn bị cho lượt chơi tiếp theo (H.10). Hết thời gian quy định, đội có số quả bóng vào cầu môn nhiều hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Đánh đầu tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những lưu ý khi thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa. Nêu tác dụng của kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa trong tập luyện và thi đấu bóng đá.

2/ Vận dụng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào các trò chơi để tập luyện và vui chơi hằng ngày.

KĨ THUẬT NÉM BIÊN, KĨ THUẬT BẮT BÓNG THỦ MÔN VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN

BÀI
7

KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM BIÊN VÀ KĨ THUẬT BẮT BÓNG LẤN SỆT

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném biên và kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của cá nhân và tổ, nhóm.
- Biết một số quy định cơ bản về Luật Ném biên trong bóng đá 11 người.
- Biết vận dụng kĩ thuật ném biên, bắt bóng lăn sệt vào các trò chơi vận động và hoạt động tập luyện hằng ngày.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể và đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.
- Chuyển bóng theo cặp:
 - Đứng quay lưng vào nhau, dùng hai tay chuyển bóng theo chiều phải – trái (H.1).
 - Nằm ngửa, tì bàn chân vào nhau, đồng thời thực hiện ngồi gập thân chuyển bóng (H.2).



Hình 1. Chuyển bóng theo chiều phải – trái



Hình 2. Nằm ngửa, ngồi gập thân chuyển bóng

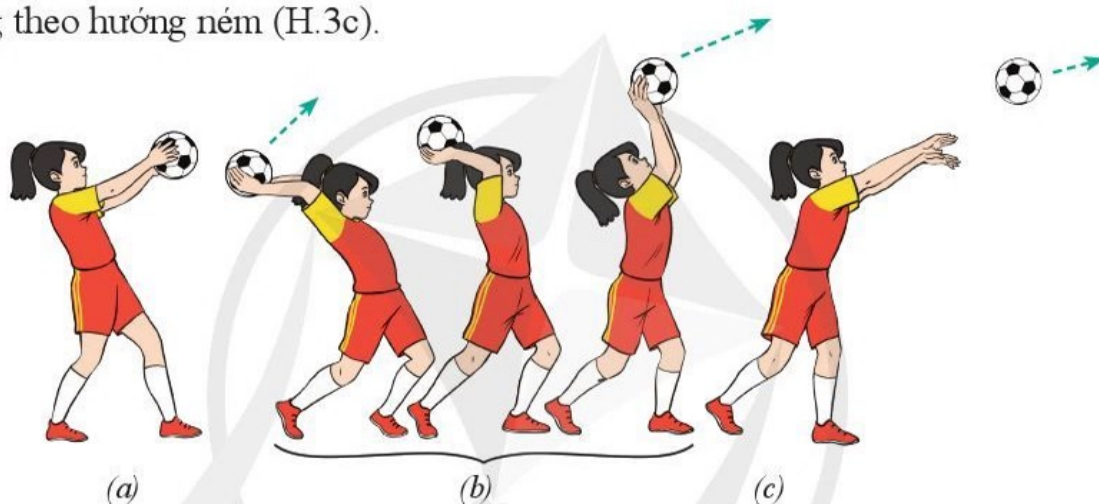
1/ Kỹ thuật tại chỗ ném biên

Kỹ thuật tại chỗ ném biên thường được sử dụng khi đối phương làm bóng đi hết đường biên dọc.

TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân song song) rộng bằng vai, hai tay cầm bóng đưa ra trước, cao ngang trán (H.3a).

Thực hiện: Hai tay đưa bóng qua đầu về phía sau, người ngả dần về phía sau, chân sau hơi khụy, trọng tâm rơi vào chân sau. Khi ném, dùng sức toàn thân gập về trước, hai cánh tay duỗi thẳng đưa bóng từ sau ra trước, qua đầu và ném bóng đi. Bóng rời tay khi tay vượt qua phương thẳng đứng (H.3b).

Kết thúc: Chân trước thẳng, chân sau không rời mặt sân, người hơi gập về phía trước, tay hướng theo hướng ném (H.3c).



Hình 3. Kỹ thuật tại chỗ ném biên

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném biên: Khi ném, động tác ném phải liên tục cho đến khi bóng rời tay; bóng chỉ được rời tay khi tay đưa từ sau ra trước, vượt qua phương thẳng đứng.

2/ Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt

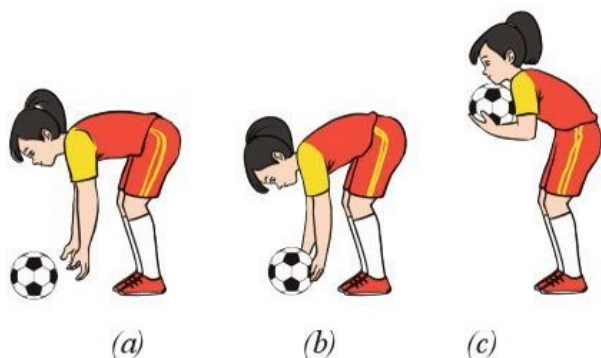
Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt là một trong những kỹ thuật bắt bóng thông dụng, được thủ môn sử dụng để bắt những đường bóng đến lăn sát trên mặt sân, kỹ thuật này bao gồm kỹ thuật cúi người bắt bóng và nửa quỳ bắt bóng.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng hơn vai, gối khụy, hai tay hơi co trước ngực.

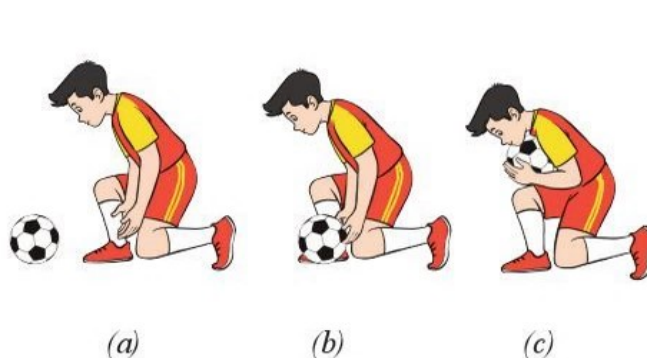
Thực hiện: Quan sát điểm bóng lăn đến để thực hiện động tác.

– *Cúi người bắt bóng lăn sệt:* Hai chân đứng song song hẹp hơn vai, gối hơi khụy, trọng tâm rơi vào nửa trước bàn chân, cúi người về trước, hai tay duỗi thẳng tự nhiên, hai bàn tay cách nhau khoảng 10 cm, lòng bàn tay hướng về bóng. Khi bóng đến, hai bàn tay tiếp xúc vào phần dưới, phía sau của bóng, bắt bóng và thu tay lên, ôm bóng vào ngực (H.4).

– *Nửa quỳ bắt bóng lăn sệt*: Bước một chân ra trước và hơi chếch ra ngoài, đồng thời ngồi xuống ở tư thế quỳ chân sau, thân người xoay nghiêng, hai tay buông tự nhiên, lòng bàn tay hướng về hướng bóng. Khi bóng đến, hai tay tiếp xúc bóng ở phần dưới, phía sau bóng, bắt bóng và thu tay lên ôm bóng vào ngực (H.5).



Hình 4. Cúi người bắt bóng lăn sệt



Hình 5. Nửa quỳ bắt bóng lăn sệt

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật bắt bóng lăn sệt: Mắt luôn quan sát bóng; chọn vị trí bóng đến hợp lý, giữ khoảng cách hai chân nhỏ hơn chu vi của bóng; sau khi tiếp xúc bóng, nhanh chóng thu tay, ôm bóng vào ngực.

E/ Một số quy định cơ bản về Luật Ném biên trong bóng đá 11 người

- Cầu thủ ném biên phải hướng mặt vào trong sân.
- Hai chân của cầu thủ ném biên phải đứng ở ngoài đường biên hoặc có một phần chân chạm vào đường biên dọc khi thực hiện ném biên.
- Cầu thủ ném biên phải dùng cả hai tay thực hiện ném bóng liên tục từ phía sau và qua đầu.
- Thực hiện ném biên tại vị trí bóng ra khỏi sân.
- Cầu thủ ném biên không được dùng một hoặc hai chân để thực hiện ném biên.
- Sau khi ném biên, cầu thủ ném biên không được chạm bóng lần tiếp theo trước khi bóng chạm vào một cầu thủ khác.
- Cầu thủ đối phương phải đứng cách cầu thủ ném biên tối thiểu 2 m và không được cố tình cản trở cầu thủ ném biên.



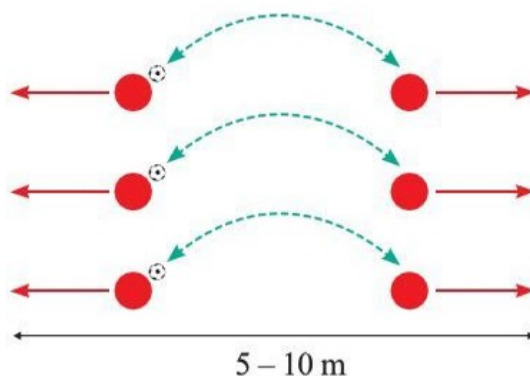
LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kỹ thuật tại chỗ ném biên

• Ném bóng qua lại

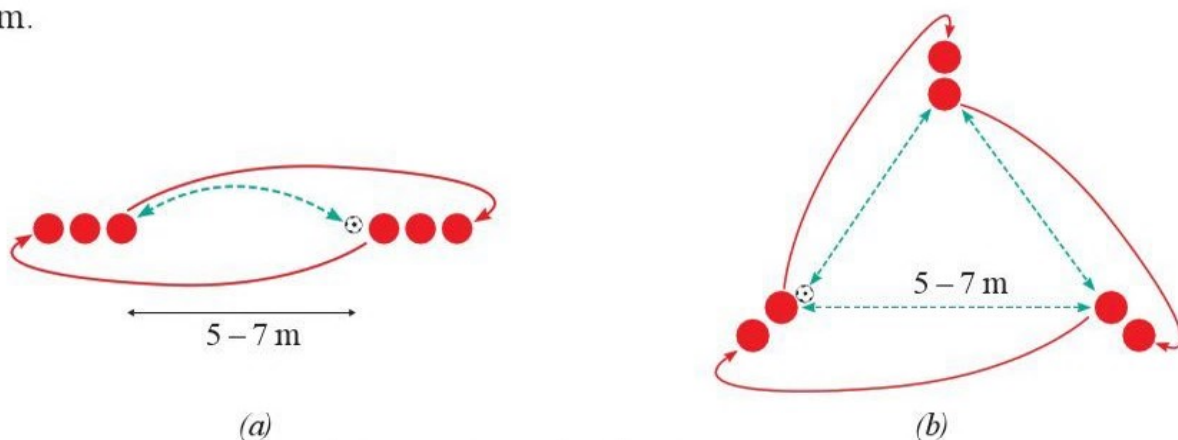
Sử dụng kỹ thuật tại chỗ ném biên thực hiện:

- Ném bóng qua lại với cự li tăng dần từ 5 – 10 m (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện ném bóng qua lại với cự li tăng dần

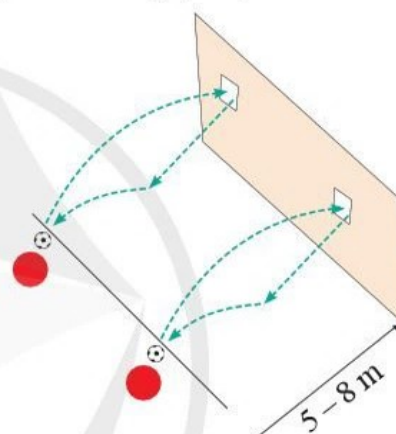
- Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném biên thực hiện ném bóng qua lại theo hình tam giác, hình tứ giác. Tập luyện theo nhóm.
- Di chuyển đổi vị trí ném bóng qua lại với cự li từ 5 – 7 m (H.7a, H.7b). Tập luyện theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi vị trí ném bóng qua lại

• Ném bóng vào vị trí cố định trên tường

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném biên thực hiện liên tục ném bóng vào vị trí cố định trên tường ở khoảng cách từ 5 – 8 m (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

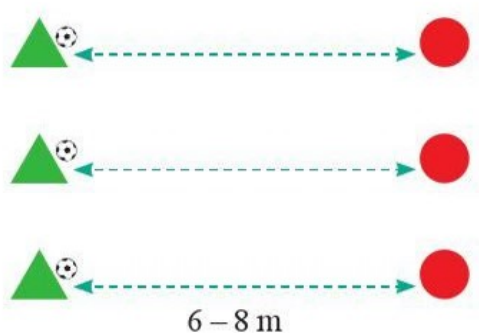


Hình 8. Sơ đồ tập luyện ném bóng vào vị trí cố định trên tường

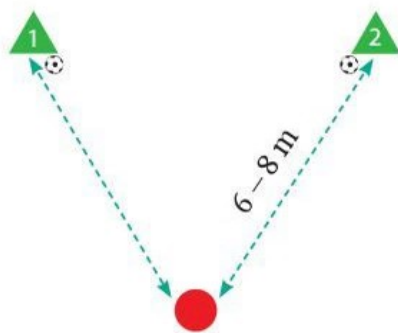
Luyện tập kĩ thuật bắt bóng lăn sệt

• Tại chỗ bắt bóng lăn sệt

- Tại chỗ bắt bóng lăn sệt hướng chính diện (H.9).
 - + Sử dụng kĩ thuật cúi người bắt bóng lăn sệt.
 - + Sử dụng kĩ thuật nửa quỳ bắt bóng lăn sệt.
 - Tại chỗ bắt bóng lăn sệt có người hỗ trợ: Người hỗ trợ lần lượt dùng tay lăn bóng sệt, sau đó sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân chuyển bóng lăn sệt; người bắt bóng thực hiện kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.
 - Tại chỗ bắt bóng lăn sệt từ các hướng khác nhau: Liên tục thực hiện bắt bóng và chuyển bóng lại cho người hỗ trợ số ① và số ② (H.10):
 - + Liên tục sử dụng kĩ thuật cúi người bắt bóng lăn sệt.
 - + Liên tục sử dụng kĩ thuật nửa quỳ bắt bóng lăn sệt.
 - + Phối hợp sử dụng kĩ thuật cúi người bắt bóng với nửa quỳ bắt bóng lăn sệt.
- Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



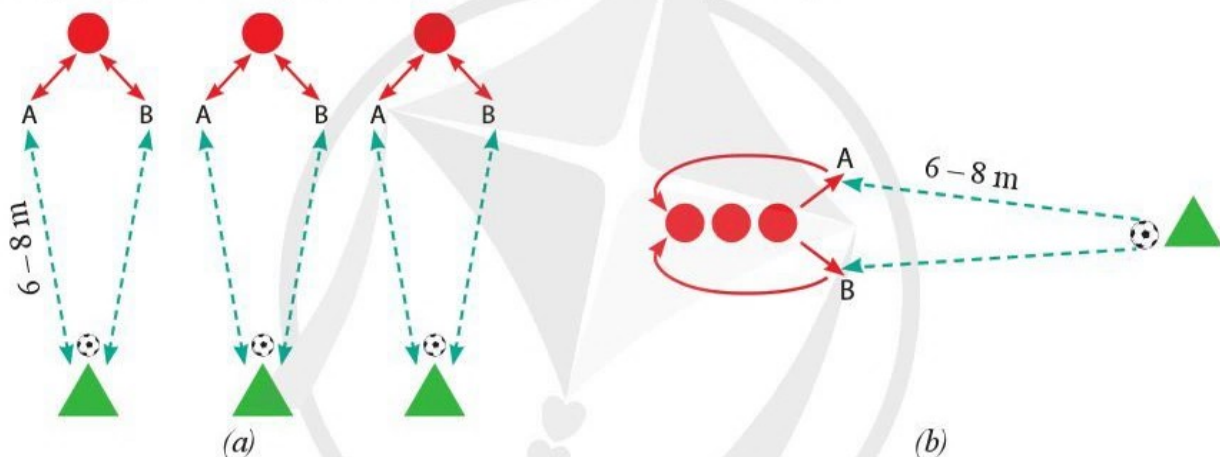
Hình 9. Sơ đồ tập luyện tại chỗ bắt bóng lăn sệt hướng chính diện



Hình 10. Sơ đồ tập luyện tại chỗ bắt bóng lăn sệt từ các hướng khác nhau

• Di chuyển vị trí bắt bóng lăn sệt

Người hỗ trợ chuyển bóng tới vị trí A hoặc B, người tập quan sát, xác định đường đi của bóng, nhanh chóng di chuyển tới vị trí bóng đến, sử dụng kỹ thuật cúi người bắt bóng lăn sệt hoặc nửa quỳ bắt bóng lăn sệt thực hiện bắt bóng và chuyển bóng lại cho người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp (H.11a) hoặc theo nhóm (H.11b).



Hình 11. Sơ đồ tập luyện di chuyển vị trí bắt bóng lăn sệt

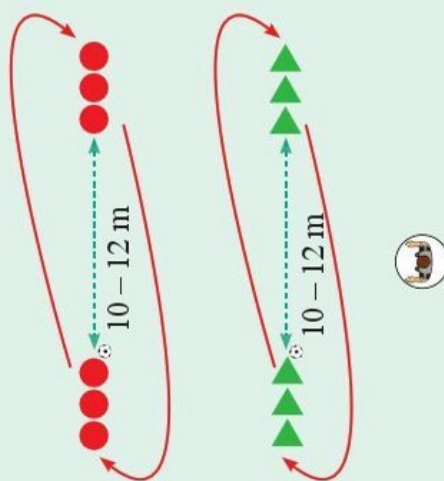


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Ném bóng tốc độ

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm xếp theo hai hàng dọc đối diện, cách nhau từ 10 – 12 m. Mỗi đội một quả bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên sử dụng kỹ thuật tại chỗ ném biên thực hiện ném bóng cho người đối diện sau đó chạy nhanh về cuối hàng đối diện, chuẩn bị cho lượt chơi tiếp theo (H.12). Đội nào hoàn thành số lần ném bóng theo quy định nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



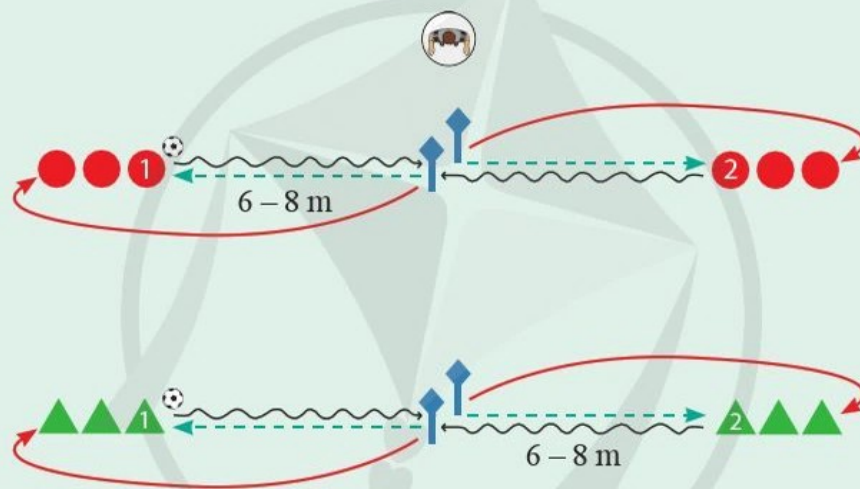
Hình 12. Sơ đồ trò chơi "Ném bóng tốc độ"

2. Thi dẫn, chuyển bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc đứng đối diện nhau, cách nhau từ 16 – 20 m, người đầu hàng giữ bóng.
- Xếp cọc mộc thành các cầu môn ở chính giữa hai hàng làm khu vực giới hạn.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng số ① dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân tới cầu môn và chuyển bóng sệt cho người đầu hàng số ② và chạy về cuối hàng 2, chuẩn bị cho lượt chơi tiếp theo. Người đầu hàng số ② thực hiện bắt bóng lăn sệt, sau đó đặt bóng xuống mặt sân và thực hiện như người đầu hàng số ①, sau đó di chuyển về cuối hàng 1 (H.13). Thực hiện liên tục cho tới khi hoàn thành số lần chuyển bóng quy định. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi “Thi dẫn, chuyển bóng tiếp sức”

VẬN DỤNG

- 1/ Nêu những lưu ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném biên và bắt bóng lăn sệt.
- 2/ Vận dụng kỹ thuật tại chỗ ném biên và bắt bóng lăn sệt vào các trò chơi vận động, hoạt động tập luyện và vui chơi hằng ngày để rèn luyện sức khỏe.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Phối hợp được các kỹ thuật dẫn bóng, đá bóng, đánh đầu và bắt bóng.
- Vận dụng được một số quy định về bàn thắng hợp lệ trong thi đấu môn Bóng đá.
- Biết phán đoán, xử lý linh hoạt các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.
- Tăng tiến và đạt tiêu chuẩn đánh giá về thể lực theo quy định.
- Có tinh thần tập thể và thể hiện sự yêu thích môn Bóng đá trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi.
- Chuyển bóng theo hướng trên, dưới: Hai người đứng quay lưng vào nhau, cách một bước chân. Dùng hai tay chuyển và nhận bóng theo hướng trên, dưới (H.1).



Hình 1. Chuyển bóng theo hướng trên, dưới

KIẾN THỨC MỚI

7/ Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản trong tập luyện

• Phối hợp kỹ thuật đá bóng với kỹ thuật dùng bóng và di chuyển sút bóng cầu môn

Là sự kết hợp giữa các kỹ thuật đá bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân), dùng bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu giữa bàn chân và bằng đùi) với đá bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân) vào cầu môn nhằm rèn luyện và nâng cao hiệu quả sử dụng các kỹ thuật trong thực tiễn.

• Phối hợp kỹ thuật đá bóng với kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

- Phối hợp kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân với kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Phối hợp kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân với kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

• Phối hợp kỹ thuật dẫn bóng với kỹ thuật đá bóng để sút bóng cầu môn

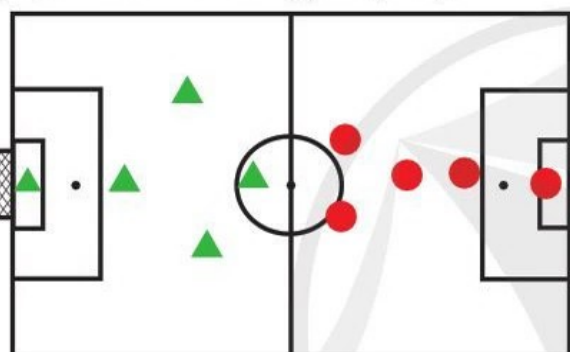
Phối hợp các kỹ thuật dẫn bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu giữa bàn chân và mu ngoài bàn chân) với các kỹ thuật đá bóng (bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân) để sút bóng vào cầu môn.

E/ Thi đấu

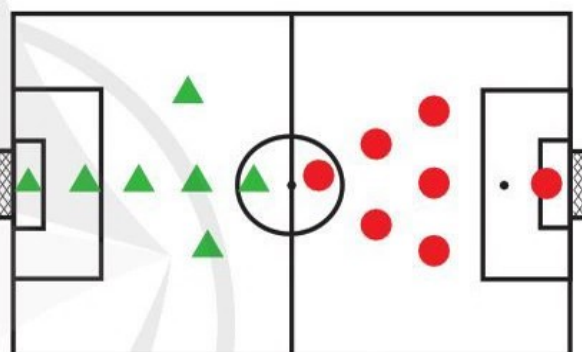
• Thi đấu 5 – 5 và 7 – 7

– Thi đấu 5 – 5 là hình thức thi đấu theo luật bóng đá mini giữa hai đội, mỗi đội gồm 5 người, thi đấu trên phạm vi của sân 5 người (H.2).

– Thi đấu 7 – 7 là hình thức thi đấu theo luật giữa hai đội, mỗi đội gồm 7 người, thi đấu trên phạm vi của sân 7 người (H.3).



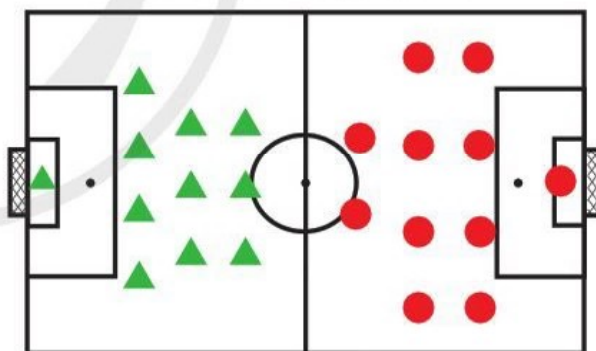
Hình 2. Sơ đồ thi đấu 5 – 5



Hình 3. Sơ đồ thi đấu 7 – 7

• Thi đấu 11 – 11

Là hình thức thi đấu theo luật giữa hai đội, mỗi đội gồm 11 người, thi đấu trên phạm vi của sân tiêu chuẩn 11 người (H.4).



Hình 4. Sơ đồ thi đấu 11 – 11

E/ Một số quy định về bàn thắng hợp lệ trong thi đấu bóng đá 11 người

Bàn thắng được tính là hợp lệ khi quả bóng đã hoàn toàn vượt qua đường cầu môn giữa hai cột dọc và dưới xà ngang nếu trước đó đội ghi bàn không xảy ra bất kỳ vi phạm nào về Luật (H.5).



Hình 5. Bàn thắng hợp lệ

7/ Luyện tập phối hợp một số kĩ thuật cơ bản

• Phối hợp kĩ thuật đá bóng, dừng bóng và di chuyển sút bóng cầu môn

Số ② di chuyển tới vị trí quy định ở giữa cầu môn và hàng 1. Số ① chuyền bóng cho số ②, số ② thực hiện dừng bóng và chuyền bóng sang phải hoặc trái từ 1 – 1,5 m, số ① chạy tới thực hiện đá bóng vào cầu môn (H.6). Tập luyện theo nhóm và sử dụng các kĩ thuật với trình tự:

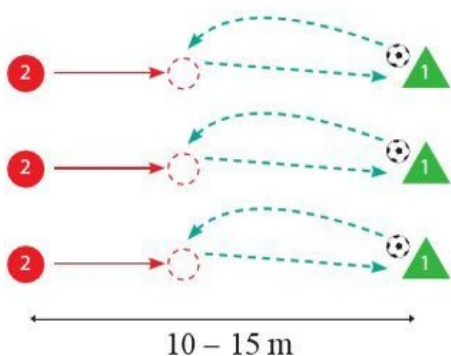
- Chuyền bóng, dừng bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.
- Chuyền bóng, dừng bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn.

• Phối hợp kĩ thuật đá bóng với đánh đầu bằng trán giữa

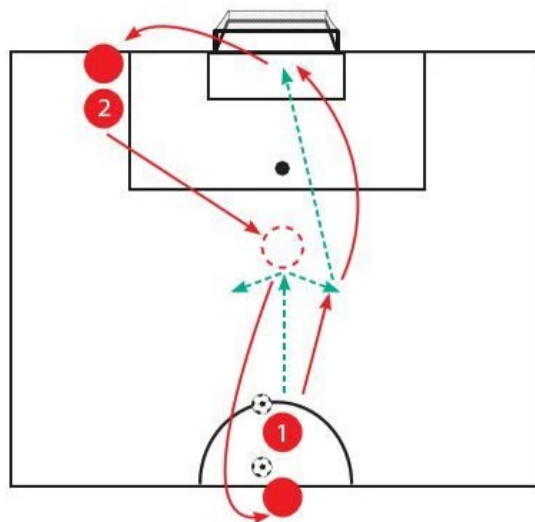
– *Phối hợp đá bóng và đánh đầu hướng chính diện:* Số ① đá bóng bổng cho số ②, số ② di chuyển tới vị trí rơi của bóng, sử dụng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa đánh bóng ngược lại cho số ① (H.7). Cự li giữa số ① và số ② từ 10 – 15 m. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Phối hợp đá bóng và đánh đầu theo các hướng khác nhau:* Số ① đá bóng bổng cho số ②, sau đó chạy về cuối hàng 2. Số ② di chuyển tới vị trí rơi của bóng, xoay người thực hiện tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa cho số ③, sau đó di chuyển về cuối hàng 3. Số ③ lấy bóng di chuyển về cuối hàng 1 chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.8). Tập luyện theo nhóm.

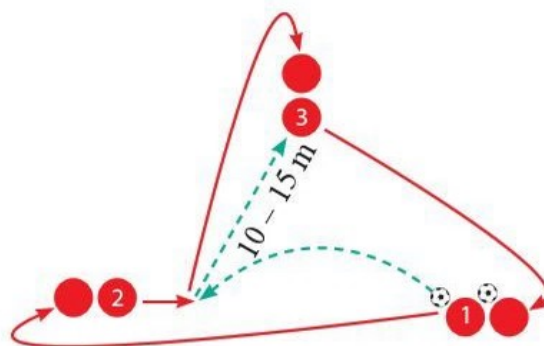
Chú ý: Hàng số 3 xếp bên trái sau đó chuyển sang bên phải hàng số 1.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp đá bóng và đánh đầu hướng chính diện



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp đá bóng, dừng bóng và di chuyển sút bóng cầu môn



Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp đá bóng và đánh đầu theo các hướng khác nhau

– Phối hợp đá bóng và đánh đầu vào cầu môn: Số ① đá bóng bổng vào vị trí quy định, số ② quan sát xác định vị trí rơi của bóng, di chuyển tới vị trí bóng rơi thực hiện tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn. Sau đó, số ① di chuyển về cuối hàng 2, số ② di chuyển về cuối hàng 1, chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.9). Tập luyện theo nhóm với trình tự:

- + Tập với cầu môn không có thủ môn.
- + Tập với cầu môn có thủ môn.

• Phối hợp dẫn bóng theo đường thẳng và sút bóng vào cầu môn

Dẫn bóng theo đường thẳng tới cọc mốc, thực hiện sút bóng vào cầu môn (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Chú ý:

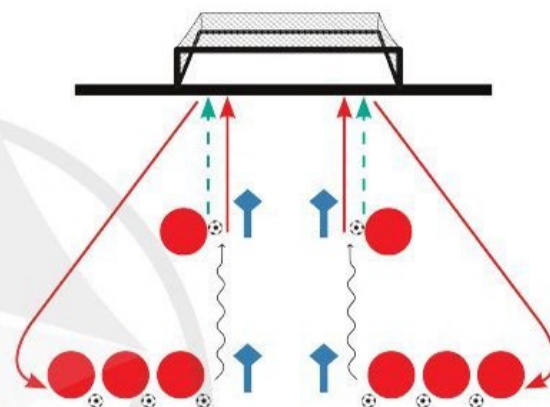
- Luân phiên sử dụng các kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân và mu ngoài bàn chân để dẫn bóng theo đường thẳng.
- Luân phiên sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu trong bàn chân để sút bóng vào cầu môn.

• Phối hợp dẫn bóng luôn cọc với sút bóng vào cầu môn

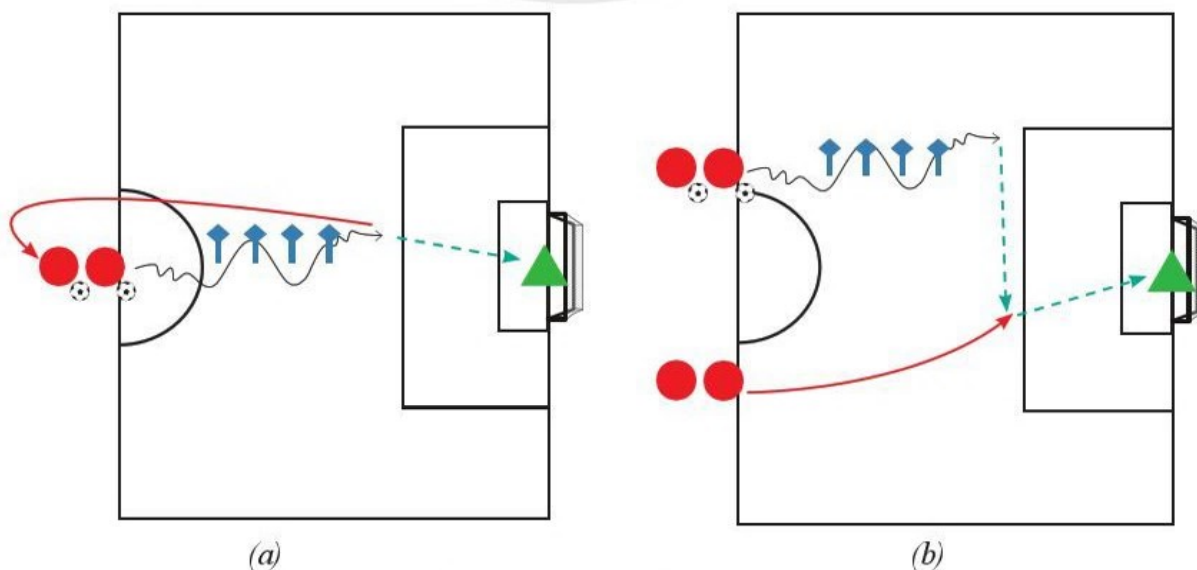
Sử dụng các kỹ thuật dẫn bóng, thực hiện dẫn bóng luôn qua các cọc mốc cách nhau từ 1,5 – 2 m, sau đó thực hiện sút bóng vào cầu môn. Tập luyện cá nhân (H.11a) hoặc theo cặp, theo nhóm (H.11b).



Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp đá bóng và đánh đầu vào cầu môn



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng theo đường thẳng và sút bóng vào cầu môn



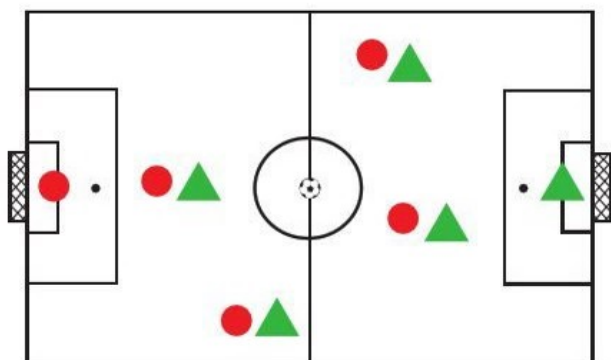
Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng luôn cọc với sút bóng vào cầu môn

Bài tập thi đấu

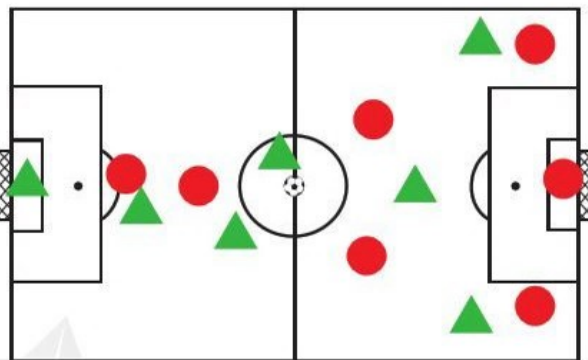
• Thi đấu 5 – 5 và 7 – 7

– Thi đấu 5 – 5: Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 5 người. Tổ chức thi đấu giữa các đội. Mỗi trận đấu khoảng 10 phút (H.12).

– Thi đấu 7 – 7: Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 7 người. Tổ chức thi đấu giữa các đội. Mỗi trận đấu khoảng 10 phút (H.13).



Hình 12. Sơ đồ tổ chức thi đấu bóng đá 5 – 5



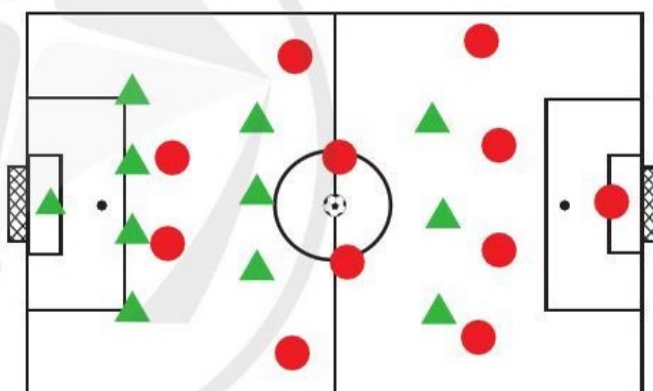
Hình 13. Sơ đồ tổ chức thi đấu bóng đá 7 – 7

• Thi đấu 11 – 11

Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi đội cử ra 11 người, thi đấu trên sân 11 người (H.14).

Yêu cầu:

- Vận dụng các kĩ thuật và bài tập phối hợp đã học vào thi đấu.
- Áp dụng các quy định, điều luật đã học.



Hình 14. Sơ đồ tổ chức thi đấu bóng đá 11 – 11



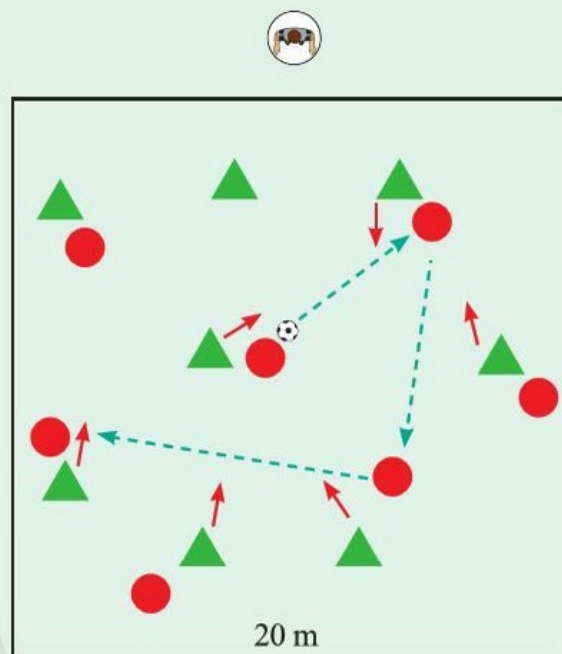
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO, KHẢ NĂNG PHẢN XẠ VÀ PHỐI HỢP NHÓM

1. Chuyển bóng nhanh bằng tay

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, từ 10 – 12 người/đội. Mỗi đội cử một người làm nhiệm vụ giành bóng.
- Kẻ vạch hoặc xếp các cọc mốc thành một khu vực giới hạn hình vuông có cạnh 20 m.

Cách chơi: Thi đấu giữa các đội. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, trọng tài đứng ở trung tâm khu vực giới hạn, tung bóng thẳng lên cao; đại diện được chọn của hai đội bật nhảy để bắt bóng hoặc hắt bóng cho đồng đội. Đội bắt được bóng liên tục di chuyển, chuyền, bắt bóng bằng tay. Trong mỗi lần chuyền bóng, người chuyền bóng hô to số lần chuyền bóng của đội. Đội còn lại cố gắng giành quyền kiểm soát bóng bằng cách chạm tay vào bóng, bắt bóng, chạm vào người đang cầm bóng, làm cho bóng chạm mặt sân hoặc bay ra khỏi khu vực giới hạn (H.15). Đội nào kiểm soát được bóng và thực hiện đủ số lần chuyền bóng theo quy định (6 – 10 lần) trước sẽ thắng cuộc.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Chuyền bóng nhanh bằng tay”

2. Ai bắt bóng giỏi hơn

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.
- Xếp cọc mốc thành cầu môn rộng 2,5 m.

Cách chơi: Các đội lần lượt cử từng thành viên ra thi đấu với cầu thủ đối phương. Trong mỗi lượt chơi, mỗi thành viên thực hiện 1 lần sút bóng và 1 lần bắt bóng. Cự li sút bóng từ 9 – 11 m (H.16). Đội nào có số lần ngăn cản không cho bóng vào cầu môn nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 16. Sơ đồ trò chơi “Ai bắt bóng giỏi hơn”

VẬN DỤNG

- 1/ Hãy cho biết cách nhận biết bàn thắng hợp lệ trong bóng đá.
- 2/ Vận dụng các bài tập phối hợp vào các trò chơi vận động, tập luyện thi đấu với số lượng người khác nhau và rèn luyện hằng ngày.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
B		
Bắt bóng	Hình thức thủ môn sử dụng tay trong khu vực trước cầu môn và trong khu vực được phép dùng tay.	47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 60, 61
Bước chạy	Một bước chạy được tính từ khi một chân chạm mặt sân tới khi chân còn lại chạm mặt sân.	16, 24, 28, 36
C		
Cầu môn	Được cấu tạo bởi hai cột dọc vuông góc với đường biên ngang, được nối liền với nhau bằng một xà ngang song song mặt sân.	21, 30, 34, 35, 37, 40, 45, 47, 48, 54, 55, 56, 57, 58, 60
Chạy lùi	Di chuyển lùi về phía sau, trọng tâm hạ thấp.	13, 16, 18, 19, 25
D		
Dẫn bóng	Hình thức đẩy bóng lên phía trước, giữ cho bóng luôn trong tầm kiểm soát.	23, 24, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 54, 55, 56, 58, 61
Dùng bóng	Hình thức làm chậm tình huống bóng khi bóng được chuyển đến.	23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 55, 57, 61
Đ		
Động tác giả	Động tác được sử dụng nhằm đánh lạc hướng đối phương để thực hiện động tác khác.	36

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
H		
Hoãn xung	Hoạt động làm giảm lực tác động bên ngoài lên cơ thể bằng sự co duỗi cơ, khớp và dây chằng tham gia vào hoạt động vận động.	29, 30, 41, 42
L		
Lòng bàn chân	Cạnh trong của bàn chân, tính từ đốt xương ngón chân cái đến phần cổ chân ở dưới mắt cá chân.	13, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 39, 40, 52, 55, 56, 57, 58
M		
Mu giữa bàn chân	Phần lồi trên của bàn chân, tính từ các đầu ngón chân đến khớp cổ chân.	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 41, 55, 56, 58
Mu ngoài bàn chân	Cạnh ngoài bàn chân, tính từ nửa bàn chân trước đến ngón út bàn chân.	36, 37, 38, 40, 54, 56, 58
Mu trong bàn chân	Phần trong của mu bàn chân, tính từ ngón chân cái đến mắt cá chân.	36, 37, 39, 40, 55, 56, 57, 58
N		
Ném biên	Hình thức đưa bóng vào cuộc trở lại bằng tay sau khi bóng vượt ra khỏi đường biên dọc.	40, 49, 50, 51, 52, 53, 54
T		
Trán giữa	Toàn bộ phần trán của đầu, tính từ trên lông mày.	45, 46, 47, 48, 56, 57, 58
Trọng tâm	Điểm tưởng tượng nằm ở chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận của cơ thể (tương ứng với vị trí của rốn trên cơ thể người).	15, 16, 17, 23, 28, 29, 36, 37, 41, 45, 50

MỤC LỤC

	Trang
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 VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	5
PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG ĐÁ	
CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN BÓNG ĐÁ; KỸ THUẬT DI CHUYỂN; KỸ THUẬT SỬ DỤNG LÒNG BÀN CHÂN TRONG MÔN BÓNG ĐÁ	
Bài 1. Lịch sử môn Bóng đá, kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	13
Bài 2. Kỹ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân	23
CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT SỬ DỤNG MU BÀN CHÂN TRONG MÔN BÓNG ĐÁ	
Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân	28
Bài 2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	36
CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG ĐŨI VÀ KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU	
Bài 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi	41
Bài 2. Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa	45
CHỦ ĐỀ 4: KỸ THUẬT NÉM BIÊN, KỸ THUẬT BẮT BÓNG THỦ MÔN VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN	
Bài 1. Kỹ thuật tại chỗ ném biên và kỹ thuật bắt bóng lăn sệt	49
Bài 2. Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu	55
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	61

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Tòa nhà số 128 đường Xuân Thủy, 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: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

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 viên:

HÀ PHƯƠNG ANH

NGUYỄN BÁ HOÀ

NGUYỄN THỊ THUỶ

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM – PHAN THỊ LƯƠNG

Thiết kế sách:

ĐINH THỊ BÌNH – PHAN THỊ LƯƠNG

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

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



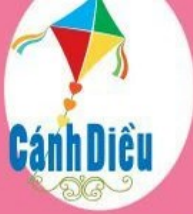
ách giáo khoa *Giáo dục thể chất 10* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học nhằm điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; từ đó có những định hướng tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế. Sách có nội dung và hình thức trình bày 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 là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.



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



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên)

ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên) – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG RỔ

10

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN

ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

[Độc sách tại hoc10.vn](http://hoc.sach.tai.hoc10.vn)

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)

ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG RỔ

10

BẢN MẪU

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

*Hình vẽ của cuốn sách
này được trình bày
theo hoạt động của
người thuận tay phải.
Người thuận tay trái
thực hiện ngược lại.*



GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG RỔ

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:

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 20.....

*Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này,
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.*

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Bóng rổ là một trong những môn thể thao hấp dẫn, thu hút sự tham gia tập luyện và thi đấu của nhiều đối tượng khác nhau. Những năm gần đây, môn Bóng rổ phát triển mạnh mẽ, được sử dụng nhiều trong các trường phổ thông và được các em học sinh yêu thích.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ*** được biên soạn theo hướng gợi mở với nội dung phù hợp nhằm phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khỏe.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

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

Phần ***Thể thao tự chọn – Bóng rổ***: trang bị một số hiểu biết về lịch sử Bóng rổ thế giới và Việt Nam; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Bóng rổ, được trình bày thành 4 chủ đề với 8 bài học. Mỗi bài học được cấu trúc theo bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung của từng bài học được lựa chọn một cách khoa học và sắp xếp theo trình tự dạy học hợp lý.

Chúng tôi hi vọng, cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe của mình.

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

CÁC 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 bộ phận cơ thể



Hai bước ném rổ



Đường di chuyển của bóng



Đường dẫn bóng



Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu



Học sinh tham gia tập luyện
và thi đấu với bóng



Vị trí học sinh sẽ di chuyển tới khi
tham gia tập luyện và thi đấu



Cọc mốc



Người điều khiển trò chơi

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ
TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ,
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT****MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Biết sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

**KIẾN THỨC MỚI****1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe**

Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng nếu sử dụng một cách khoa học sẽ góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện sức khỏe.

a. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí

Tắm không khí là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của không khí như Oxy, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí hay áp suất khí quyển,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm không khí trong nhà, ngoài trời hoặc kết hợp tắm không khí trong lúc tập luyện thể dục thể thao.

• Một số tác dụng của tắm không khí

- Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái.
- Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm gió, say nắng,...



Hình 1. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí

• Phương pháp tắm không khí

- Tắm không khí được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng gắt, không có gió lùa.
- Thời gian tắm không khí tốt nhất là lúc sáng sớm khi Mặt Trời mọc.
- Khi tắm, mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.
- Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, nới bớt quần áo.
- Bắt đầu tập tắm không khí từ 10 – 15 phút, sau đó có thể tăng lên 30 – 60 phút và tối đa không quá 90 phút.
- Có thể kết hợp tắm không khí với tập luyện các môn thể thao như: đi bộ, chạy, đá cầu.

• Những điều cần chú ý khi tắm không khí

- Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà,... thì cần dừng tắm lại ngay.
- Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh.
- Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.
- Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.

b. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước

Tắm nước là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của nước như nhiệt độ, thành phần nước,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm nước ở bể bơi; tắm biển; tắm trong bồn tắm, bể sục; tắm hơi,...

• Một số tác dụng của tắm nước

Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước, đặc biệt là nước lạnh (ở nhiệt độ phù hợp) có tác dụng tốt cho hệ thống mạch máu, tăng cường tuần hoàn, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi khi nhiệt độ môi trường thay đổi.

• Phương pháp tắm nước

- Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào buổi sáng sớm sau khi tập thể dục buổi sáng.
- Khi mới rèn luyện nên bắt đầu bằng tắm nước ấm (25 – 30 °C), sau đó hạ dần nhiệt độ nước tới mức phù hợp (cơ thể có thể chịu đựng được). Lưu ý: mỗi ngày không hạ quá 1 °C.
- Trước tiên, dùng khăn nhúng nước chà xát từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu. Khi đã thích nghi với nước có thể chuyển sang gội nước toàn thân hoặc tắm vòi hoa sen, bơi,... Sau đó lau khô người và tiến hành tự xoa bóp nhanh vùng bụng, ngực, lưng, tay và chân rồi mới mặc quần áo. Thời gian tắm từ 1 – 3 phút và thực hiện ở nơi kín gió.

• Những điều cần chú ý khi tắm nước

- Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.
- Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc: nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.
- Nếu rèn luyện sức khỏe bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.

c. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng

Tắm nắng là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của tia nắng như: ánh sáng hồng ngoại, tia cực tím, bức xạ mặt trời,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm nắng ở hành lang nhà, trong vườn, bên bờ hồ, trên bãi biển,...

• Một số tác dụng của tắm nắng

- Tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên, tăng cường sức khỏe cơ, xương.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy hồi phục sức khỏe sau bệnh tật.
- Tăng cường lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da, mang lại làn da khỏe mạnh.
- Cải thiện tâm trạng, giúp tinh thần vui vẻ, sảng khoái, chống lại chứng trầm cảm và ngủ ngon hơn.

• **Phương pháp tắm nắng**

- Tắm nắng được tiến hành nơi sạch sẽ, bằng phẳng, khô ráo, hướng về Mặt Trời, không khí trong lành, ít bụi, không có gió mạnh, gió xoáy,...
- Tắm nắng lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Mùa hè nên tắm vào sáng sớm trước 8h00 hoặc sau 16h00. Các mùa còn lại thì tắm vào lúc ấm nhất trong ngày.
- Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát từ 10 – 15 phút.
- Tắm nắng ở tư thế nằm sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.
- Bắt đầu tập tắm nắng từ 5 – 10 phút, sau đó tăng dần thời gian nhưng không quá 30 phút, mỗi ngày tắm từ 1 – 2 lần. Sau 5 – 10 phút cần thay đổi tư thế nằm để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.
- Sau khi tắm nắng cần tắm không khí khoảng 10 – 15 phút, sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi hoa sen hoặc bơi. Tắm xong cần nghỉ ở chỗ mát.

• **Những điều cần chú ý khi tắm nắng**

- Trong 3 – 7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.
- Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.
- Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.
- Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.
- Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính.
- Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giấc ngủ cũng không sâu.
- Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.
- Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

Dinh dưỡng để phát triển thể chất

a. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

• **Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng**

- **Chất bột đường (Carbohydrate):** là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất cho cơ thể.
 - + Nguồn cung cấp chính: các loại trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo,...
 - + Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động.

Nếu không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể thì khả năng hoạt động thể lực sẽ bị suy giảm và thời gian hồi phục kéo dài. Nếu cung cấp thừa carbohydrate thì một phần carbohydrate sẽ được chuyển hoá thành chất béo.



Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)

– **Chất đạm (Protein):** là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các tổ chức và tế bào trong cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, lạc, vừng,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ bị chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch. Cung cấp quá nhiều protein cho cơ thể cũng có hại cho sức khỏe, gây rối loạn hoạt động gan, thận.



Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protein)

– *Chất béo (Lipid)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể, thúc đẩy hấp thụ các vitamin tan trong dầu, duy trì sự ổn định thân nhiệt.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại mỡ động vật (lợn, gà, bò,...) và dầu thực vật (lạc, vừng (mè),...).

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu lipid sẽ dẫn đến việc cơ thể thiếu các loại vitamin tan trong dầu gây ra nhiều bệnh như: thiếu vitamin A gây các bệnh về mắt, thiếu vitamin D gây còi xương,... Cơ thể thừa lipid có nguy cơ mắc các bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường,...



Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

• *Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm không sinh năng lượng*

Vitamin và khoáng chất: là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hoá trong các tế bào của cơ thể.

– Nguồn cung cấp chính: các loại rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, sữa,...

– Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh,... Cung cấp thiếu hay thừa vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khỏe con người.



Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất

b. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:

- Bữa ăn hằng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất (H.6).



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hằng ngày

- Cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, đồng thời giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao.
- Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khỏe tốt để học tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm: thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc,...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng,...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì,...
- Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối,...
- Ăn chậm và nhai kỹ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.
- Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.

* *Lưu ý:* Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lí, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

VẬN DỤNG

- 1/** Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh sáng để rèn luyện sức khỏe.
- 2/** Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?
- 3/** Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

THỂ THAO TỰ CHỌN **BÓNG RỔ**

Chủ đề 1

LỊCH SỬ MÔN BÓNG RỔ; KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT DẪN BÓNG



BÀI
1

LỊCH SỬ MÔN BÓNG RỔ; KỸ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN VÀ KỸ THUẬT TẠI CHỖ DẪN BÓNG

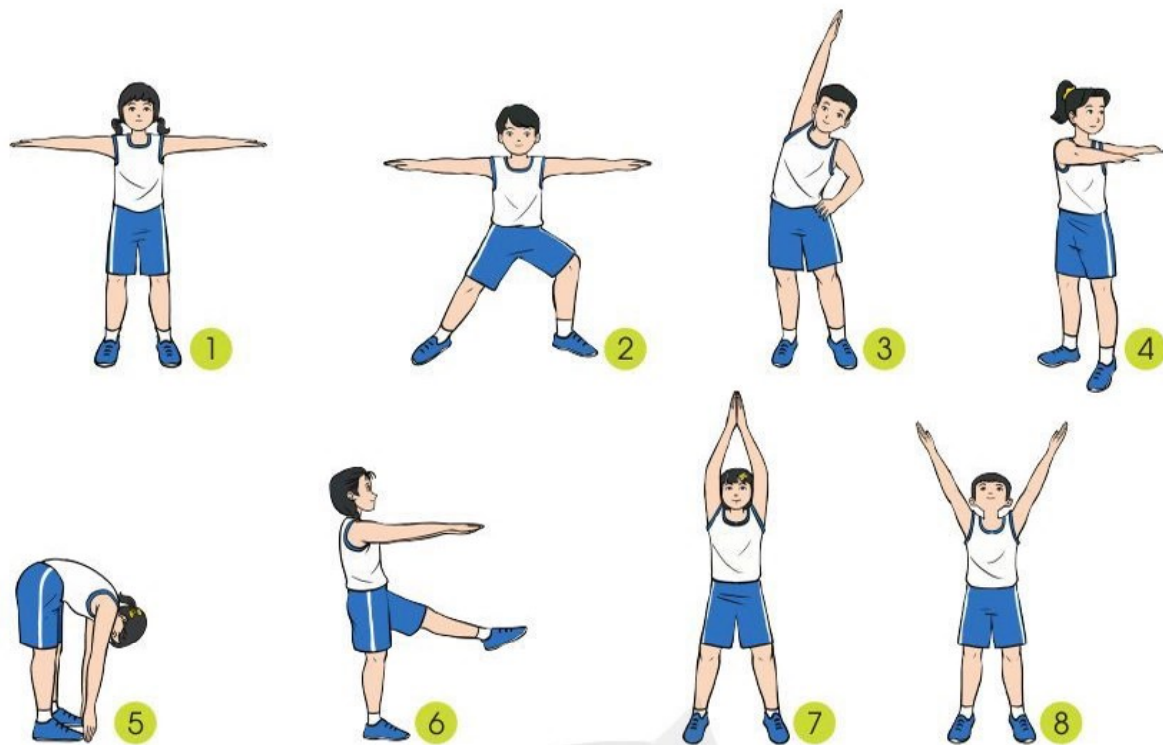
MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết sơ lược về lịch sử môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được một số kỹ thuật di chuyển cơ bản: chạy biến hướng, trượt ngang và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng.
- Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.

Khởi động chung

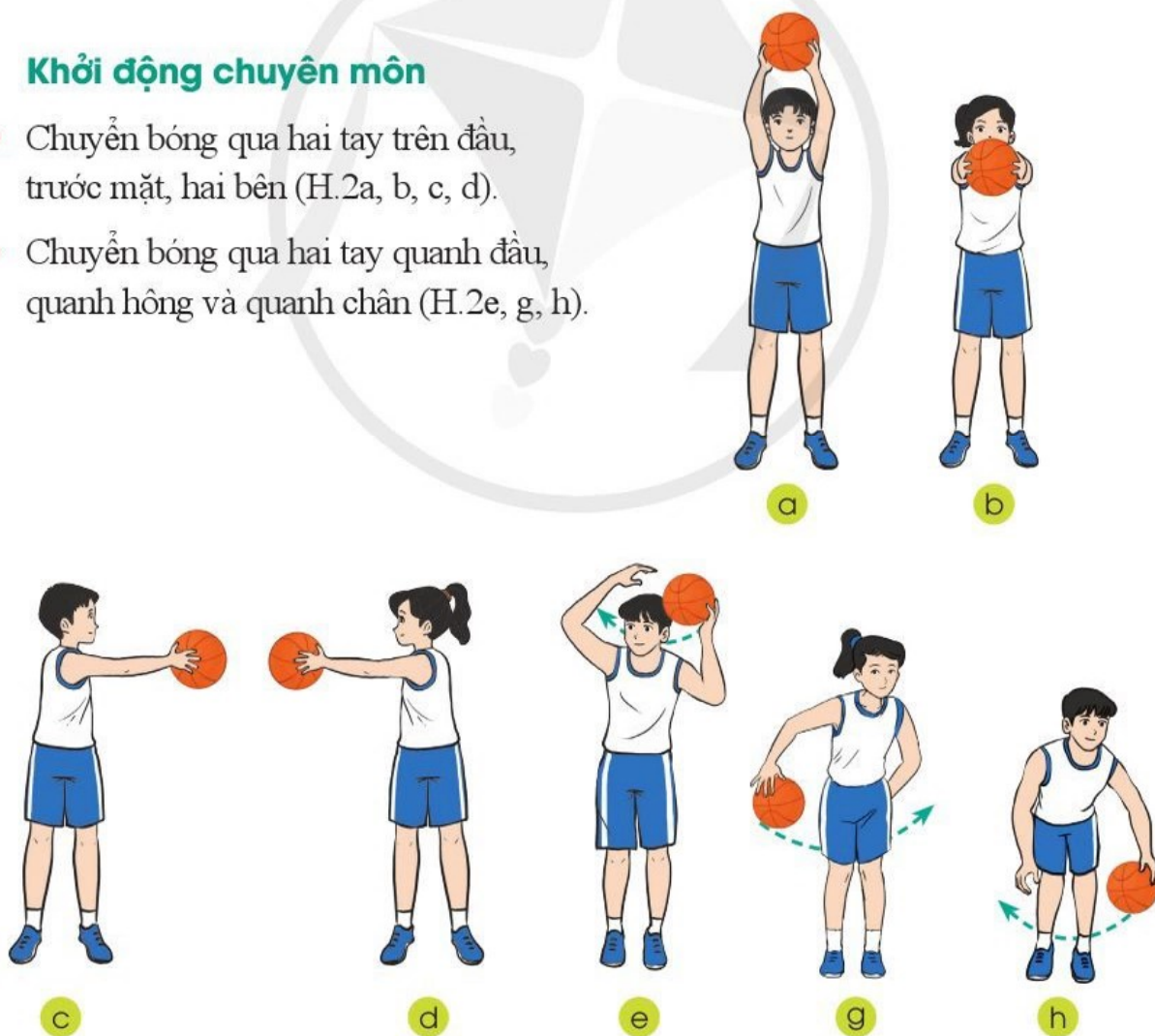
- Bài tập tay không (H.1).
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.



Hình 1. Bài tập tay không

► Khởi động chuyên môn

- Chuyển bóng qua hai tay trên đầu, trước mặt, hai bên (H.2a, b, c, d).
- Chuyển bóng qua hai tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân (H.2e, g, h).



Hình 2. Chuyển bóng qua hai tay

7/ Sơ lược về lịch sử môn Bóng rổ**• Sự ra đời của môn thể thao Bóng rổ**

– Năm 1891, James Naismith (H.3), giáo viên thể dục ở thành phố Springfield – bang Massachusetts – Mỹ, trên cơ sở tổng hợp những đặc điểm từ các trò chơi với bóng (bóng đá, khúc côn cầu,...), trò chơi ném đá vào sọt đựng đào ở địa phương..., đã phát minh ra trò chơi ném bóng vào rổ. Trò chơi này đã dần phát triển thành môn thể thao Bóng rổ.

– Ban đầu, người chơi sử dụng sọt gỗ (dùng để đựng đào) làm rổ, sau đó dần thay bằng rổ sắt rỗng đáy, rồi đổi thành vòng sắt và có treo lưới. Đến năm 1893, bắt đầu có bảng rổ, vòng rổ và lưới gần giống như môn Bóng rổ hiện đại.

– Năm 1894, Mỹ đã đưa ra một hệ thống Luật Thi đấu môn Bóng rổ thống nhất trên toàn quốc, sau đó được xuất bản với nhiều thứ tiếng và dần phổ biến ra toàn thế giới.

• Một số mốc lịch sử của Bóng rổ thế giới

– Ngày 18/6/1932, Liên đoàn Bóng rổ quốc tế (FIBA - Viết tắt của từ tiếng Pháp Fédération Internationale de Basket-ball, tên gọi tiếng anh là International Basketball Federation) được thành lập tại Thụy Sĩ.

– Năm 1936, Bóng rổ nam được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Đại hội Olympic lần thứ 11, tại Đức.

– Năm 1972, Bóng rổ nữ được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Đại hội Olympic lần thứ 21, tại Canada.

– Năm 2021, Bóng rổ 3 × 3 lần đầu tiên được đưa vào Olympic Tokyo 2020 tại Nhật Bản.

– Hiện nay, môn thể thao Bóng rổ đã phát triển lan rộng ra toàn thế giới. Số lượng thành viên tham gia FIBA lên tới 212 quốc gia.

• Một số mốc lịch sử của Bóng rổ Việt Nam

– Bóng rổ du nhập Việt Nam từ khoảng những năm 1930.

– Ngày 15/5/1992, Hội Bóng rổ Việt Nam được thành lập. Đến tháng 11/1992, Hội Bóng rổ Việt Nam được đổi tên thành Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam (VBF - Vietnam Basketball Federation) và trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Bóng rổ quốc tế.

– Từ năm 2016, Việt Nam chính thức có giải Bóng rổ Chuyên nghiệp (VBA – Vietnam Basketball Association).

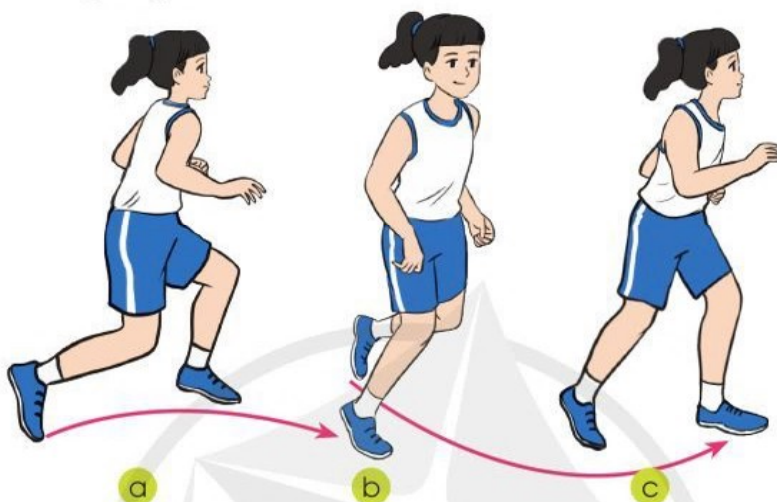
– Năm 2019, Việt Nam lần đầu tiên giành 2 Huy chương Đồng SEAGAMES ở nội dung Bóng rổ 3 × 3 và 5 × 5.



Hình 3. Hình vẽ James Naismith (1861 – 1939)

• Kỹ thuật di chuyển cơ bản

– **Kỹ thuật chạy biến hướng (H.4):** Khi đang chạy thẳng, bắt đầu đổi hướng, chân không cùng bên với hướng đổi tiếp xúc mặt sân, bàn chân hơi chéch vào trong, gối khuyu, dùng cạnh trong nửa trước bàn chân đạp mạnh xuống mặt sân, đồng thời xoay hông, chuyển trọng tâm; chân còn lại nhanh chóng bước chéch sang hướng cần di chuyển, sau đó chân đạp xuống mặt sân tiếp tục bước theo và chạy tiếp.



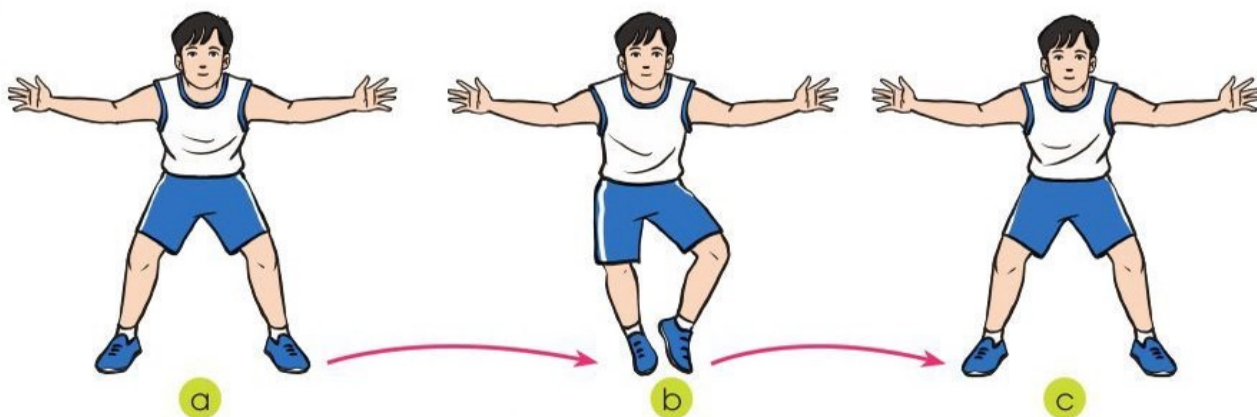
Hình 4. Kỹ thuật chạy biến hướng

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chạy biến hướng: Khi chuyển hướng, trọng tâm hạ thấp, bước chân chuyển hướng bước dài hơn và chéch về hướng cần di chuyển.

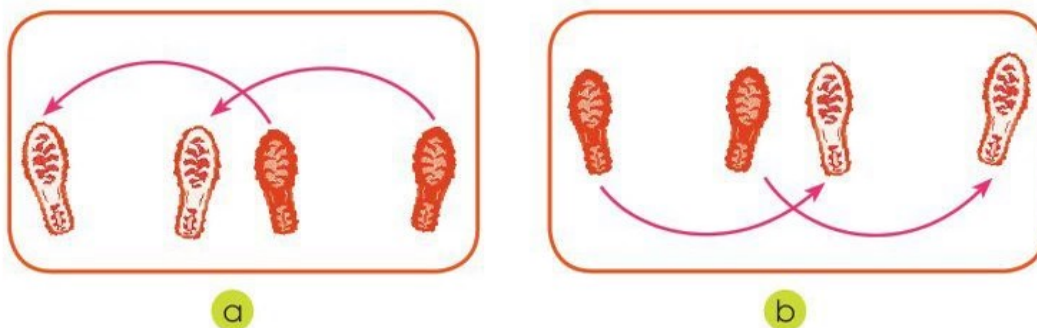
– **Kỹ thuật di chuyển trượt ngang (H.5, H.6):**

TTCB: Hai chân đứng song song rộng hơn vai, gối khuyu, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả về trước, hai cánh tay mở rộng tự nhiên chéch ra trước ngang ngực (H.5a).

Thực hiện: Dùng cạnh trong của bàn chân nghịch với hướng di chuyển đạp xuống mặt sân lướt sang phía chân còn lại, khi hai chân gần sát nhau, cạnh ngoài của bàn chân cùng hướng di chuyển đạp xuống mặt sân lướt về hướng di chuyển (hai chân lướt đuổi nhau) (H.5b, c).



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển trượt ngang



Hình 6. Sơ đồ bước chân di chuyển trượt ngang

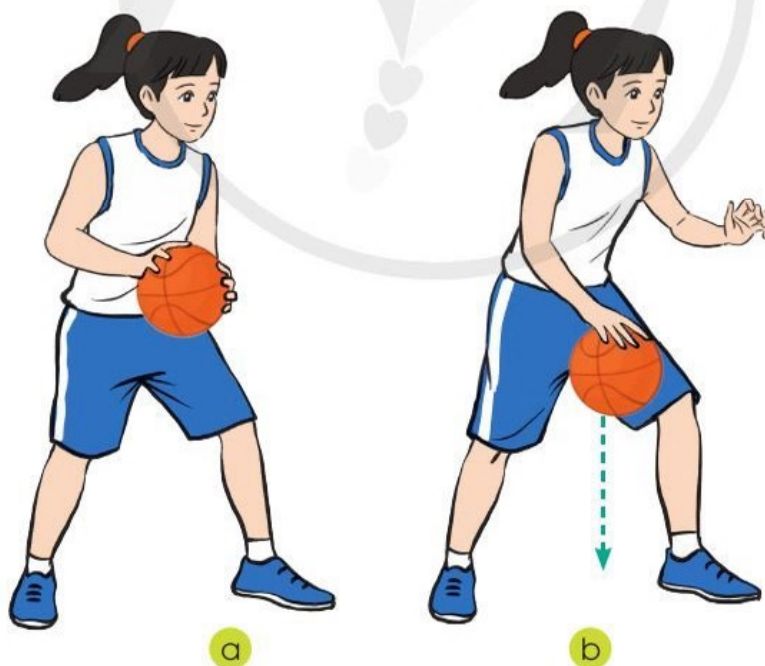
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển trượt ngang: Luôn giữ ổn định vị trí của đầu so với mặt sân; giữ hai tay chéch ra trước, lòng bàn tay hướng về phía trước.

• Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng

– Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay:

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng hơn vai, chân bên tay dẫn bóng đặt sau, gối hơi chùng, hai tay cầm bóng trước ngực (H.7a).

Thực hiện: Dùng lực căng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng (các ngón tay xòe rộng tự nhiên, tiếp xúc bóng). Khi dẫn bóng, khớp gối hơi nhún nhẹ theo nhịp dẫn. Vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân gần với cơ thể và ở khoảng giữa hai chân. Độ nảy của bóng cao ngang hông (H.7b).



Hình 7. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay: Đảm bảo độ nảy của bóng; giữ khoảng cách của bóng với cơ thể và hai chân.

– Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng thấp tay:

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng hơn vai, chân bên tay dẫn bóng đặt sau, gối khuỵu, hai tay cầm bóng lệch về phía tay dẫn bóng.

Thực hiện: Khớp khuỷu tay làm trụ, dùng lực căng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Bóng tiếp xúc mặt sân ở phía trước mặt, gần về phía chân đặt sau. Độ nảy của bóng cao ngang gối (H.8).

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng thấp tay: Đảm bảo độ nảy của bóng và vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân.



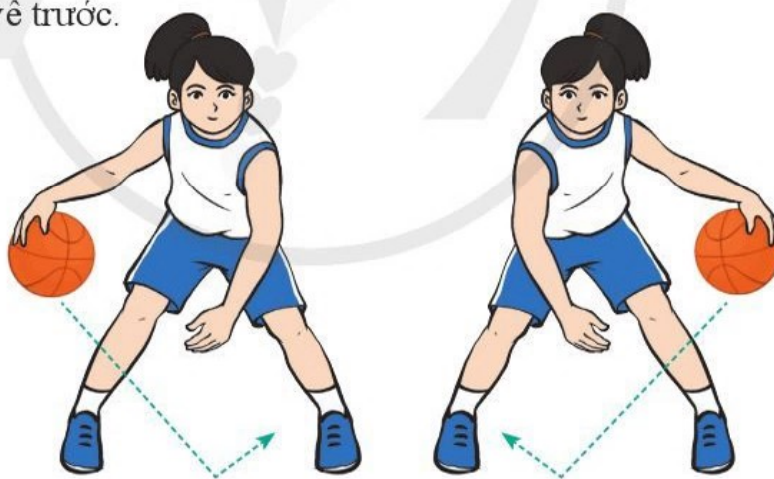
Hình 8. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng thấp tay

– Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt:

TTCB: Hai chân đứng song song rộng hơn vai, gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện: Phối hợp sử dụng khớp vai, khớp khuỷu tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Liên tục dẫn và đổi tay. Bóng tiếp xúc mặt sân ở trước mặt, gần về phía chân bên tay chuẩn bị nhận bóng (H.9). Tay đón bóng ngay khi bóng vừa nảy lên khỏi mặt sân.

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt: Kiểm soát vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân và thời điểm tay đón bóng; giữ cho thân người thẳng bằng, không ngã nhiều về trước.



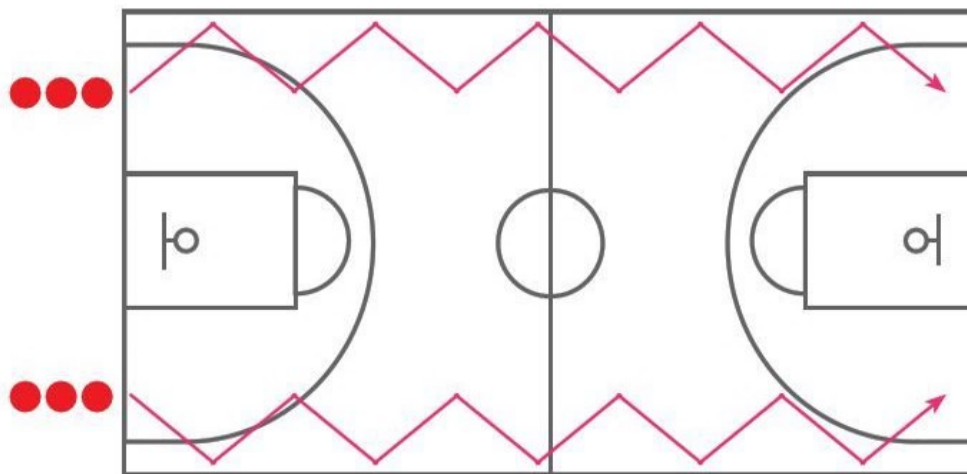
Hình 9. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt

LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật chạy biến hướng

• Chạy biến hướng dọc sân

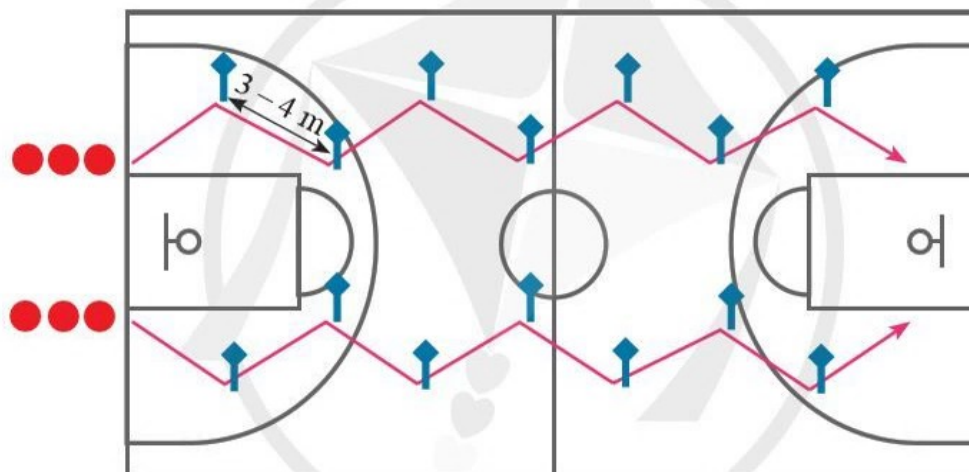
Liên tục chạy biến hướng sang phải, sang trái dọc sân (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện chạy biến hướng dọc sân

• Chạy biến hướng vượt qua cọc mốc

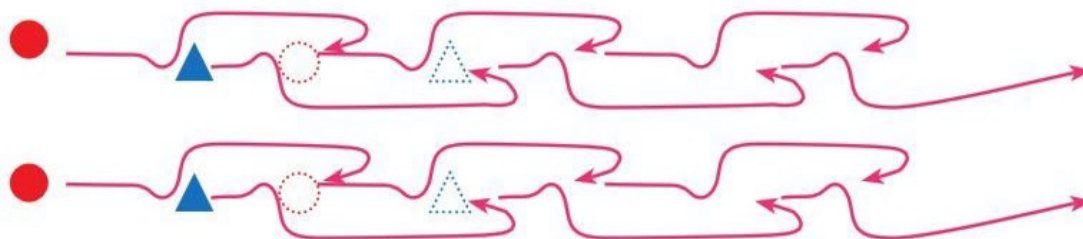
Thực hiện chạy biến hướng sang trái, sang phải để vượt qua các cọc mốc đặt dọc trên sân cách nhau từ 3 – 4 m (H.11). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện chạy biến hướng vượt qua cọc mốc

• Chạy biến hướng qua người phòng thủ

Thực hiện chạy biến hướng vượt qua người phòng thủ, sau đó quay lại trở thành người phòng thủ; người phòng thủ trở thành người chạy biến hướng. Thực hiện luân phiên nhau (H.12). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

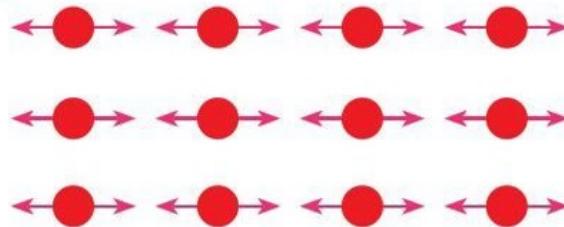


Hình 12. Sơ đồ tập luyện chạy biến hướng qua người phòng thủ

Luyện tập kỹ thuật di chuyển trượt ngang

• Di chuyển trượt ngang sang trái, sang phải theo tín hiệu

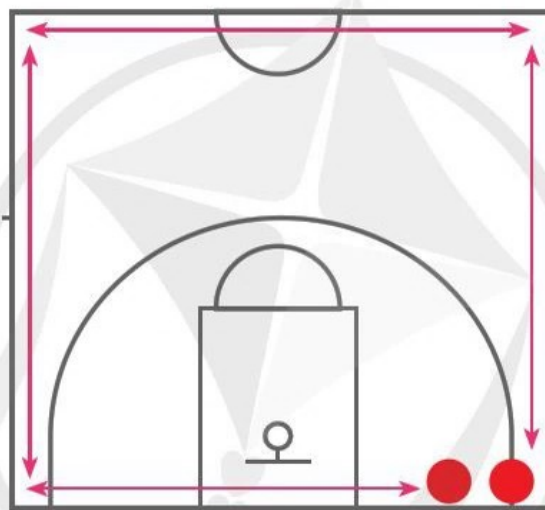
Thực hiện di chuyển trượt ngang sang trái, sang phải theo tín hiệu âm thanh và hướng tay của người điều khiển (H.13). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 13. Sơ đồ tập luyện di chuyển trượt ngang sang trái, sang phải theo tín hiệu

• Di chuyển trượt ngang theo đường biên

Lần lượt thực hiện di chuyển trượt ngang sang trái hoặc sang phải theo đường biên trên nửa sân (H.14). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

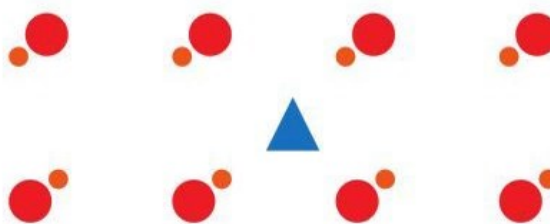


Hình 14. Sơ đồ tập luyện di chuyển trượt ngang theo đường biên

Luyện tập kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng

• Tại chỗ một tay dẫn bóng

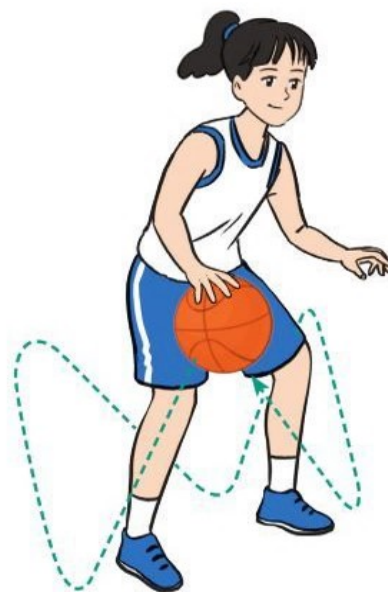
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay hoặc thấp tay theo nhịp nhanh, chậm có đổi tay.
- Tại chỗ luân phiên dẫn bóng cao tay và thấp tay theo tín hiệu của người điều khiển (H.15). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 15. Sơ đồ tập luyện tại chỗ dẫn bóng theo tín hiệu

• *Tại chỗ dẫn bóng đổi tay*

- Tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt: Thực hiện dẫn bóng đổi tay trước mặt theo nhịp nhanh, chậm. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- Tại chỗ dẫn bóng vòng quanh người: Phối hợp sử dụng các kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng, thực hiện dẫn bóng vòng quanh người (H.16). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 16. Tại chỗ dẫn bóng vòng quanh người

• *Tại chỗ hai tay dẫn hai bóng*

- Tại chỗ thực hiện hai tay dẫn hai bóng, mắt không nhìn bóng (H.17). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 17. Tại chỗ hai tay dẫn hai bóng



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

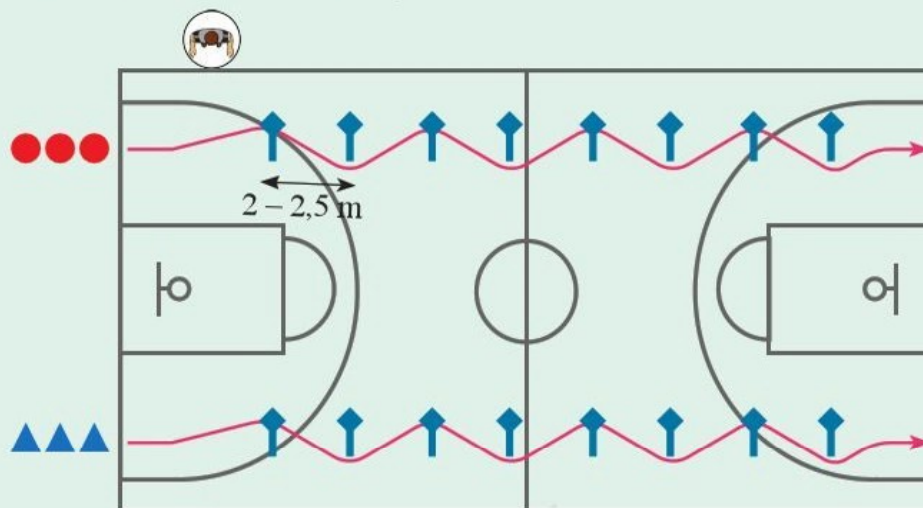
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Thi chạy luân cộc tốc độ

Chuẩn bị:

- Xếp các cọc mốc trên sân theo đường thẳng cách nhau từ 2 – 2,5 m.
- Chia số học sinh trong lớp thành hai đội, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân như sơ đồ H.18.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt thành viên của mỗi đội chạy biến hướng vòng qua các cọc mốc về đích (H.18). Người tiếp theo xuất phát khi người trước đó đã về đích. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

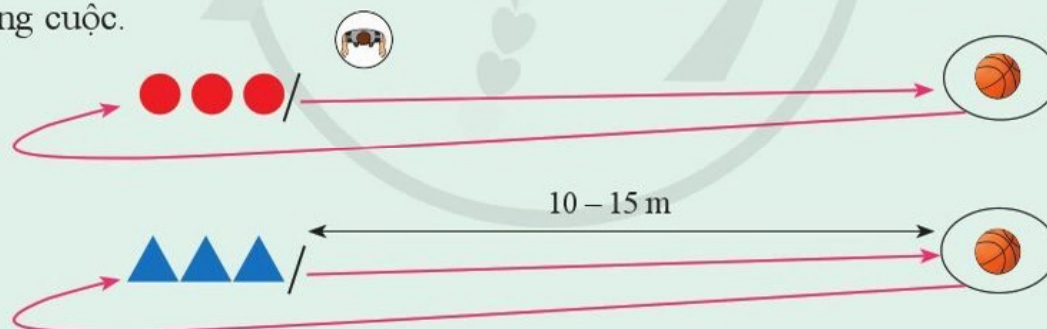


Hình 18. Sơ đồ trò chơi “Thi chạy lượn cọc tốc độ”

2. Nhanh khéo

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc. Tại mỗi vòng tròn cách vạch xuất phát từ 10 – 15 m, đặt một quả bóng rổ như sơ đồ H.19.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của mỗi đội luân phiên chạy nhanh đến vị trí vòng tròn, thực hiện tại chỗ dẫn bóng cao tay từ 5 – 10 lần liên tục, sau đó đặt bóng ở vị trí cũ rồi chạy về cuối hàng (H.19). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 19. Sơ đồ trò chơi “Nhanh khéo”

VẬN DỤNG

- 1/ Nêu một số mốc lịch sử quan trọng của môn Bóng rổ trên thế giới và ở Việt Nam.
- 2/ Nêu sự khác nhau giữa kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng không đổi tay.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật chạy biến hướng, trượt ngang, kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng vào các trò chơi vận động để rèn luyện khả năng khéo léo và phát triển thể lực.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chạy nghiêng, kĩ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng và kĩ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt.
- Biết vận dụng các kĩ thuật và một số quy định của Luật Dẫn bóng vào tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Chuyển bóng qua hai tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.
- Chuyển bóng qua hai tay quanh chân theo hình số 8 (H.1).



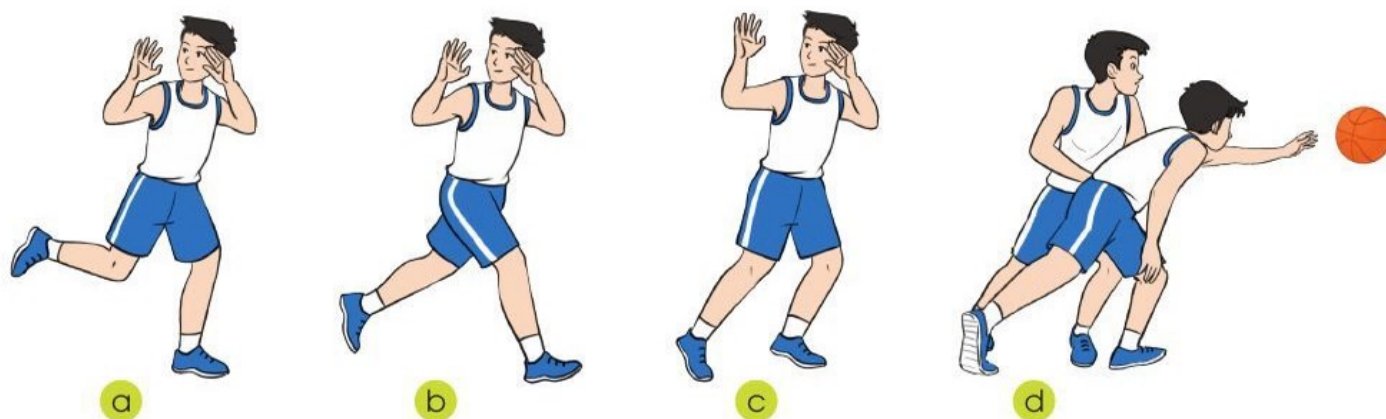
Hình 1. Chuyển bóng qua hai tay quanh chân theo hình số 8

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật chạy nghiêng

Chạy nghiêng là một trong những kĩ thuật chạy đặc trưng, được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

Trong quá trình chạy, mặt và thân người xoay về hướng cần quan sát, bàn chân hướng theo hướng chạy (H.2a, b, c). Kĩ thuật chạy này được sử dụng nhiều khi di chuyển với tốc độ cao vào khu vực gần rổ đối phương, giúp cho người tập vừa đảm bảo dễ dàng vượt qua người phòng thủ nhận đường bóng chuyển tới, vừa dễ dàng chiếm được vị trí thuận lợi (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật chạy nghiêng

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chạy nghiêng: Luôn giữ bàn chân hướng theo hướng chạy; cần kết hợp xoay thân người và mặt về hướng cần quan sát.

Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng

Di chuyển dẫn bóng là một kỹ thuật cá nhân cho phép người chơi kiểm soát và di chuyển cùng với bóng về bất kỳ hướng nào hoặc thay đổi tốc độ, thoát khỏi sự kèm sát của đối phương, tạo cơ hội để có vị trí thuận lợi tấn công hoặc chuyển bóng cho đồng đội tấn công.

Có nhiều kỹ thuật di chuyển dẫn bóng, như: di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng, di chuyển dẫn bóng thay đổi tốc độ, di chuyển dẫn bóng biến hướng, di chuyển dẫn bóng kết hợp với chuyển bóng hoặc ném rổ.

Vị trí tiếp xúc của bàn tay với bóng khi di chuyển dẫn bóng:

- Dẫn bóng tiến: Vị trí tiếp xúc ở phía sau và trên bóng.
- Dẫn bóng lùi: Vị trí tiếp xúc ở phía trước và trên bóng.
- Dẫn bóng sang phải: Vị trí tiếp xúc ở phía trái và trên bóng.
- Dẫn bóng sang trái: Vị trí tiếp xúc ở phía phải và trên bóng.

• Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng

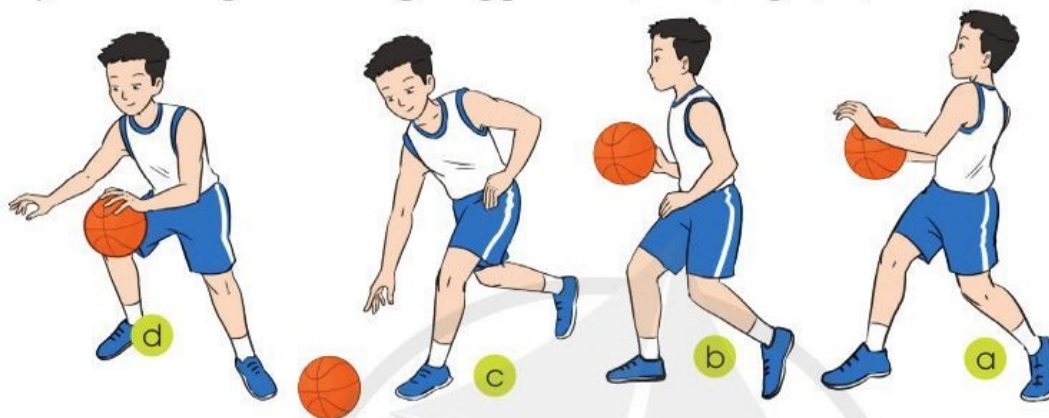
Đây là kỹ thuật di chuyển dẫn bóng tiến. Khi di chuyển dẫn bóng, bàn chân hướng theo hướng chạy; dùng lực cẳng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân chếch ra trước và sang bên phía tay dẫn, cách đường di chuyển khoảng 15 – 20 cm (H.3).



Hình 3. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng

• **Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt**

- *Di chuyển dẫn bóng biến hướng sang trái:* Khi bắt đầu đổi hướng, chân phải bước dài về phía trước, nửa trước bàn chân tiếp xúc mặt sân, gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, đồng thời dùng cẳng tay nửa trước bàn chân đập xuống mặt sân; chân trái bước chéo dài về phía trước, bên trái. Lúc này thân người xoay sang trái, đồng thời tay phải đập bóng sang trái, chân nhanh chóng bước chéo dài sang trái, ra trước, tay trái đưa ra đón bóng và tiếp tục dẫn bóng (H.4).
- *Di chuyển dẫn bóng biến hướng sang phải:* Thực hiện ngược lại so với bên trái.



Hình 4. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển dẫn bóng: Xác định chính xác vị trí tay tiếp xúc bóng; kiểm soát vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân trong từng kỹ thuật di chuyển dẫn bóng.

E/ Một số quy định của Luật Dẫn bóng

- Một lần dẫn bóng bắt đầu khi một cầu thủ có quyền kiểm soát bóng sống trên sân thi đấu, ném, vỗ, lăn, dẫn bóng trên mặt sân và chạm lại bóng lần nữa trước khi bóng chạm một cầu thủ khác.
- Một lần dẫn bóng kết thúc khi cầu thủ chạm bóng hai tay cùng lúc hoặc bóng được giữ lại bằng một hoặc hai bàn tay.
- Trong một lần dẫn bóng có thể ném bóng lên trên không nhưng trước khi người ném bóng chạm lại bóng lần nữa, bóng phải chạm mặt sân hoặc chạm cầu thủ khác.
- Không giới hạn số bước khi bóng không chạm bàn tay của người dẫn bóng.



LUYỆN TẬP

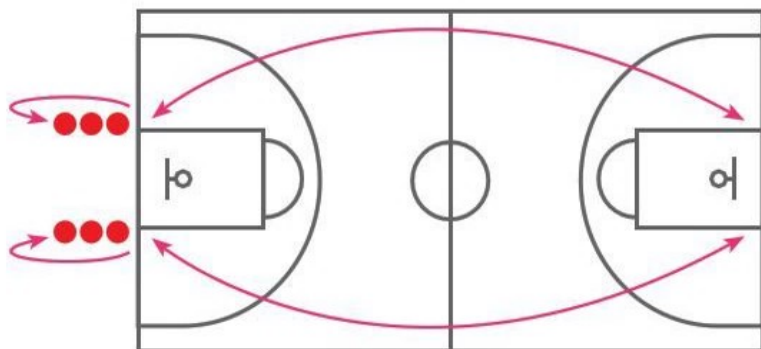
1/ Luyện tập kỹ thuật chạy nghiêng

• **Chạy nghiêng theo đường vòng cung**

Luân phiên sử dụng kỹ thuật chạy nghiêng thực hiện chạy theo đường vòng cung như sơ đồ H.5. Vừa chạy vừa quan sát điểm cố định (cọc mốc) hoặc di động (người tập cùng). Sau đó di chuyển về cuối hàng (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Chạy nghiêng vượt chướng ngại vật

Sử dụng kĩ thuật chạy nghiêng thực hiện chạy vượt qua cọc mốc sang cuối hàng bên đối diện. Khi gần tới cọc mốc, thân người và mặt xoay ra phía ngoài quan sát người điều khiển (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện chạy nghiêng theo đường vòng cung



Hình 6. Sơ đồ tập luyện chạy nghiêng vượt chướng ngại vật

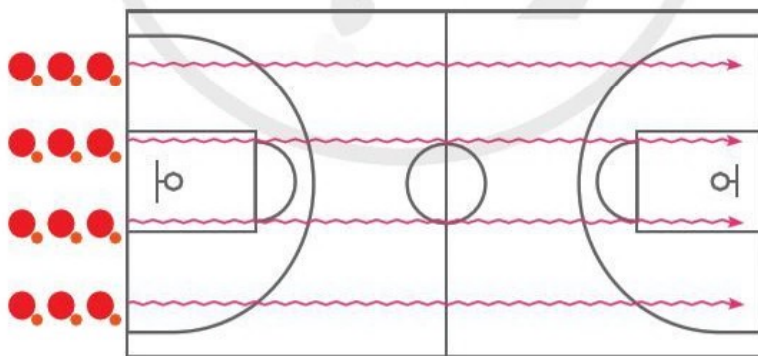
2/ Luyện tập kĩ thuật di chuyển dẫn bóng

• Luyện tập kĩ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng

– Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ khác nhau: Thực hiện di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng dọc sân hoặc cự li từ 20 – 25 m (H.7).

- + Di chuyển dẫn bóng chậm theo đường thẳng.
- + Di chuyển dẫn bóng nhanh theo đường thẳng.
- + Di chuyển dẫn bóng thay đổi tốc độ theo tín hiệu.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ khác nhau

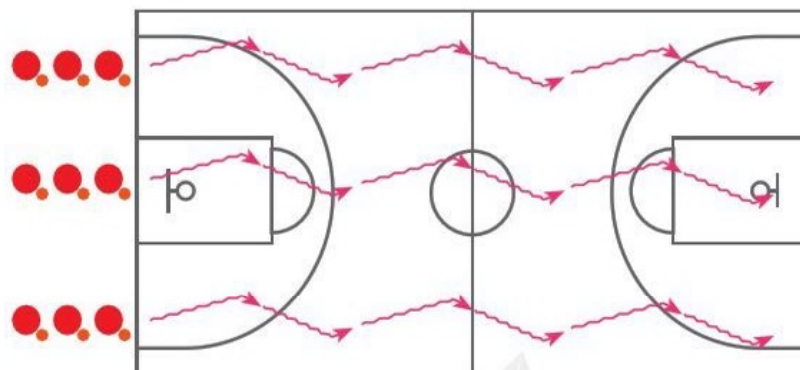
- Di chuyển dẫn bóng theo đường kẻ thẳng:
 - + Di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng. Chân tiếp xúc với đường kẻ, bóng tiếp xúc bên ngoài đường kẻ về phía tay dẫn bóng.
 - + Di chuyển dẫn bóng tiếp xúc với đường kẻ thẳng. Chân tiếp xúc ngoài đường kẻ, bóng tiếp xúc với đường kẻ.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Luyện tập kỹ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt**

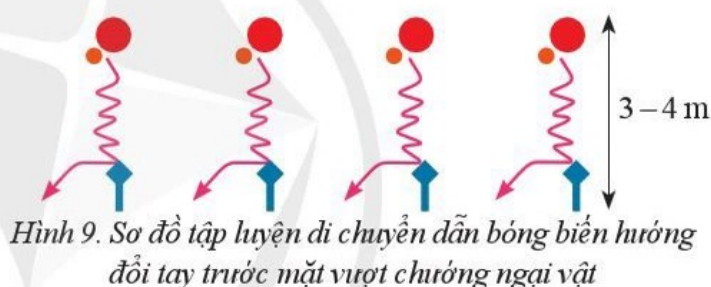
- Di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt dọc sân (H.8):
 - + Di chuyển chậm dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt.
 - + Di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt theo tín hiệu.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



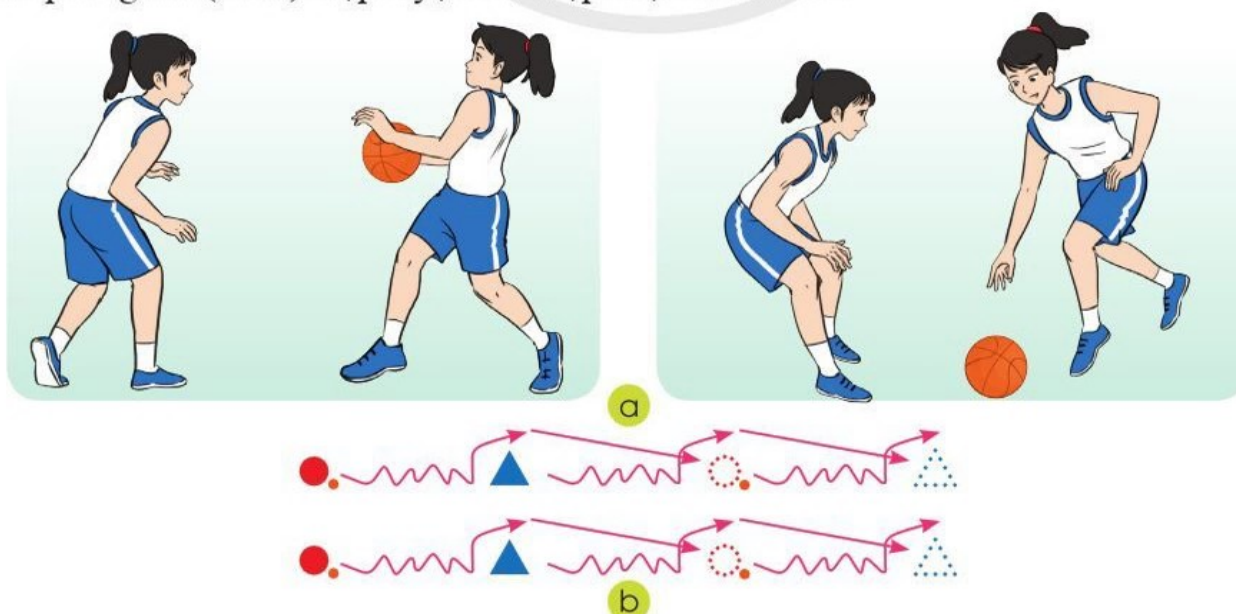
Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt dọc sân

- Di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt vượt chướng ngại vật: Người tập cầm bóng đứng cách cọc mốc từ 3 – 4 m, thực hiện một lần kỹ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt vượt qua cọc mốc (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt vượt chướng ngại vật

- Di chuyển dẫn bóng biến hướng qua người phòng thủ: Luân phiên di chuyển dẫn bóng biến hướng qua người phòng thủ, sau đó chuyển bóng cho người tập tiếp theo và trở thành người phòng thủ (H.10). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



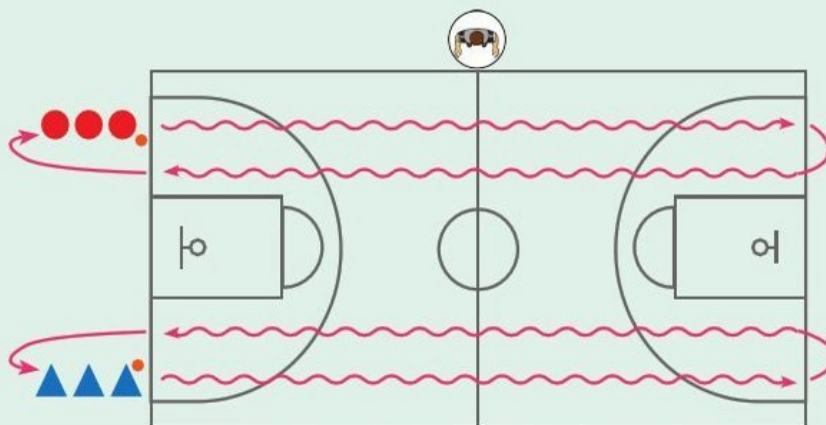
Hình 10. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt qua người phòng thủ

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dẫn bóng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân như sơ đồ H.11.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội sử dụng kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng thực hiện dẫn bóng nhanh tới điểm giới hạn, sau đó dẫn bóng quay về, chuyển bóng cho người tiếp theo và đứng về cuối hàng (H.11). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

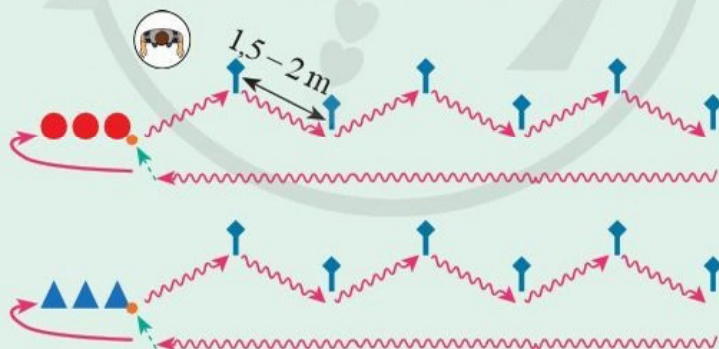


Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”

2. Dẫn bóng biến hướng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc. Đặt các cọc mốc cách nhau từ 1,5 – 2 m như sơ đồ H.12.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của mỗi đội luân phiên dẫn bóng nhanh vòng qua các cọc mốc, sau đó dẫn bóng theo đường thẳng quay về chuyển cho người tiếp theo (H.12). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng biến hướng tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Nêu những điểm khác nhau giữa kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng và kỹ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt.

2/ Vận dụng kỹ thuật chạy nghiêng, kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng, kỹ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt và các trò chơi để phát triển sức nhanh, khả năng khéo léo.

KĨ THUẬT CHUYỀN, BẮT BÓNG

BÀI
1

KĨ THUẬT CHUYỀN, BẮT BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.
- Biết vận dụng kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực trong tập luyện hằng ngày.
- Biết phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Có tinh thần tập thể, đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

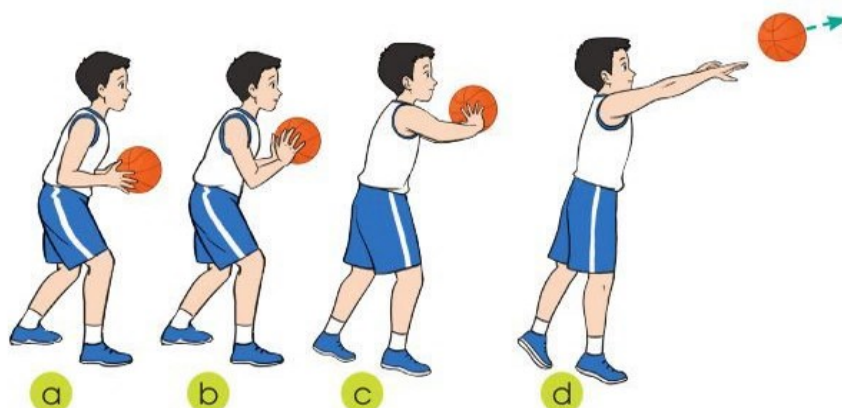
- Chuyền bóng qua hai tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.
- Tại chỗ dẫn bóng.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực là kĩ thuật chuyền bóng cơ bản trong môn Bóng rổ.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, gối khụy, hạ thấp trọng tâm, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng. Hai tay cầm bóng trước ngực, bàn tay và các ngón tay xoè rộng tự nhiên bám vào bóng, lòng bàn tay không chạm bóng (H.1a).



Hình 1. Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

Thực hiện: Hai tay đưa bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên. Đến ngang ngực thì xoay cổ tay vào trong, đồng thời thực hiện đạp chân, duỗi tay đẩy bóng về phía trước, thân người hơi ngả về trước (H.1b, c).

Kết thúc: Hai tay duỗi thẳng, hai lòng bàn tay hướng vào nhau. Bóng rời tay cuối cùng bằng: ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của hai bàn tay (H.1d).

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực: Kiểm soát đường di chuyển của hai tay khi thực hiện chuyển bóng; hai tay duỗi đều và thẳng khi thực hiện đẩy bóng đi.

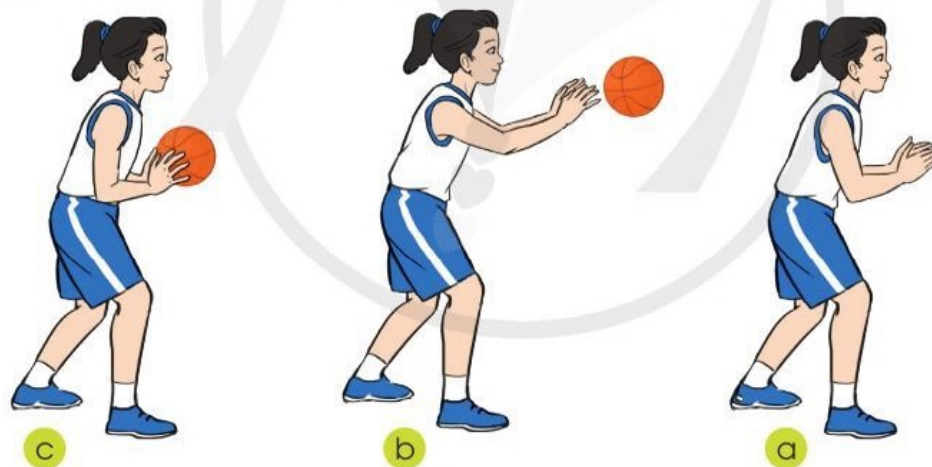
Kỹ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực là kỹ thuật bắt bóng cơ bản trong môn Bóng rổ.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, gối khụy, hai tay co tự nhiên đưa ra trước, bàn tay mở hình túi, mắt quan sát hướng bóng đến (H.2a).

Thực hiện: Khi bóng đến, hai tay đưa ra trước đón bóng, bóng tiếp xúc đầu tiên vào các đầu ngón tay, sau đó tiếp xúc toàn bộ phần ngón tay và chài tay (lòng bàn tay không chạm bóng). Lúc này, hai tay đưa bóng về theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên, đến ngang ngực thì dừng lại (H.2b).

Kết thúc: Hai tay cầm bóng trước ngực ở tư thế chuẩn bị chuyển bóng (H.2c).



Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

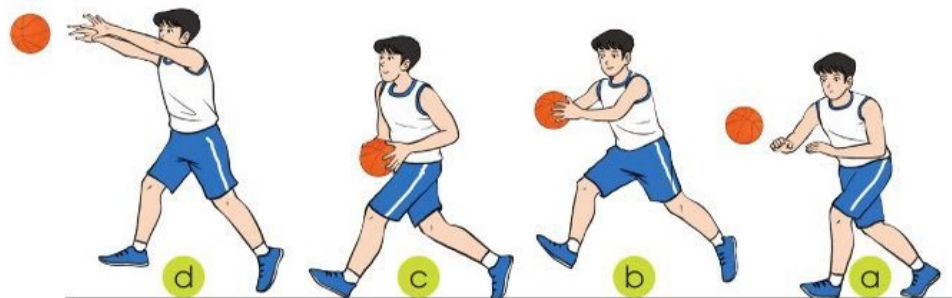
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực: Không duỗi thẳng tay khi chuẩn bị bắt bóng; khi chuẩn bị tiếp xúc bóng, các ngón tay xò rộng tự nhiên, không căng cứng.

Kỹ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

Đây là kỹ thuật phối hợp giữa động tác tay trong kỹ thuật bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực với động tác chân và thân người trong kỹ thuật chạy nghiêng.

Chuẩn bị: Chạy nghiêng, mắt quan sát hướng bóng đến.

Thực hiện: Khi bóng đến, dùng một chân đạp xuống mặt sân bật nhảy (nên sử dụng chân không thuận), chân còn lại nâng đùi ra trước, hai tay đưa ra thực hiện kỹ thuật bắt



Hình 3. Kỹ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

bóng hai tay trước ngực khi người đang ở trên không (H.3a, b). Sau khi chân lăng chạm mặt sân, chân giậm nhảy bước thêm một bước (H.3c) và tiếp tục bật nhảy, chân còn lại nâng đùi ra trước, đồng thời thực hiện động tác chuyển bóng hai tay trước ngực, đẩy bóng về hướng chuyển. Bóng rời tay trước khi chân chạm mặt sân (H.3d).

Kết thúc: Chân trước hạ xuống tiếp xúc với mặt sân, sau đó chạy bình thường và chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực: Hai tay không đưa bóng sang bên trái, phải theo nhịp bước chân khi thực hiện chuyển bóng; thời điểm bóng rời tay.



LUYỆN TẬP

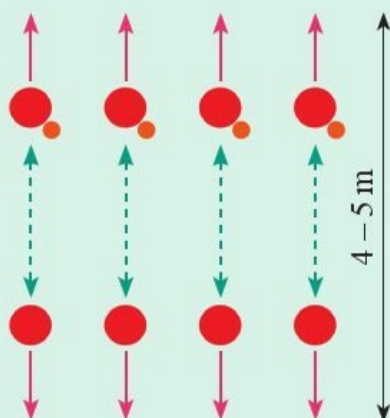
7/ Luyện tập kỹ thuật tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực

• Chuyển bóng qua lại

Sử dụng kỹ thuật chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện chuyển bóng qua lại (H.4, H.5).

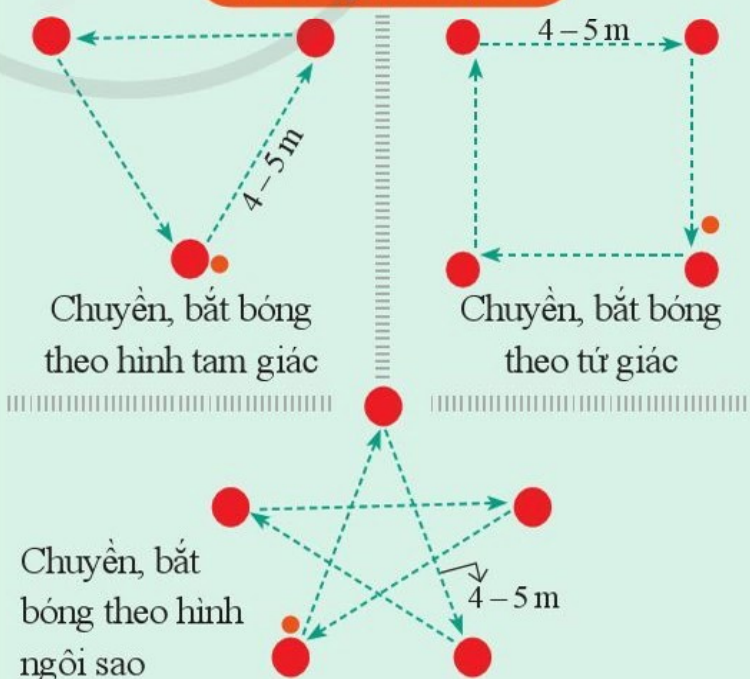
Tại chỗ chuyển, bắt bóng theo cặp

Luân phiên chuyển, bắt bóng theo cặp. Cự li chuyển bóng từ 4 – 5 m.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện tại chỗ chuyển, bắt bóng theo cặp

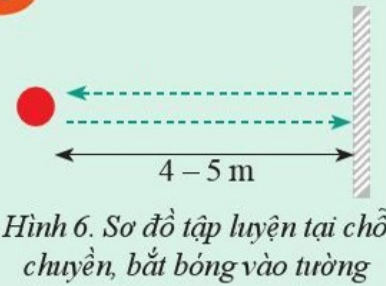
Tại chỗ chuyển, bắt bóng theo nhóm



Hình 5. Sơ đồ tập luyện tại chỗ chuyển, bắt bóng theo nhóm

Tại chỗ chuyển, bắt bóng vào tường

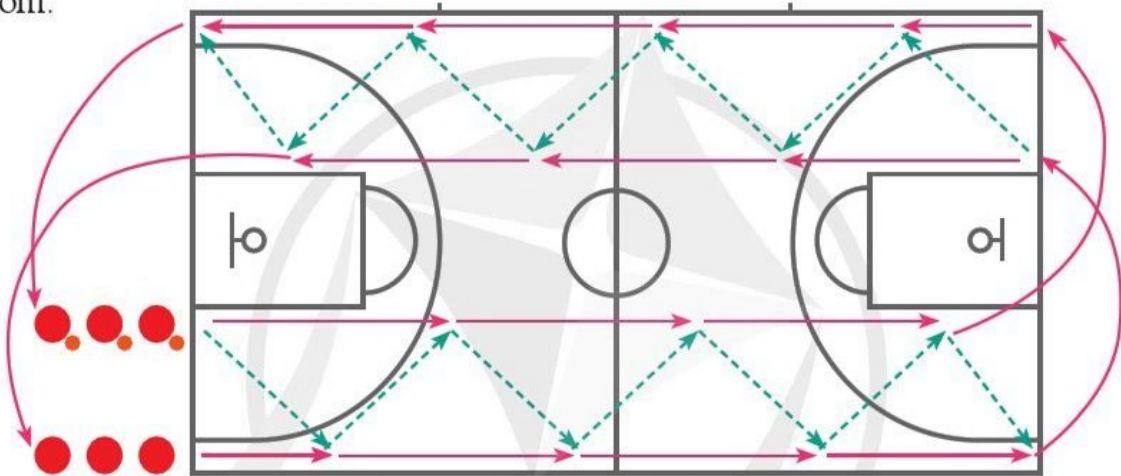
Sử dụng kĩ thuật tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện chuyển bóng vào tường ở khoảng cách từ 4 – 5 m và bắt bóng khi bóng nảy ra. Tăng dần khoảng cách với tường (H.6). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



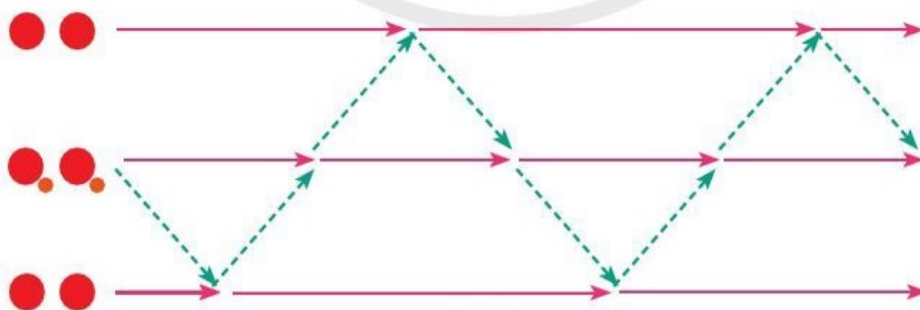
Luyện tập kĩ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

• Di chuyển theo đường thẳng bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

– Di chuyển bắt, chuyển bóng theo cặp. Hai người di chuyển theo đường thẳng liên tục thực hiện kĩ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



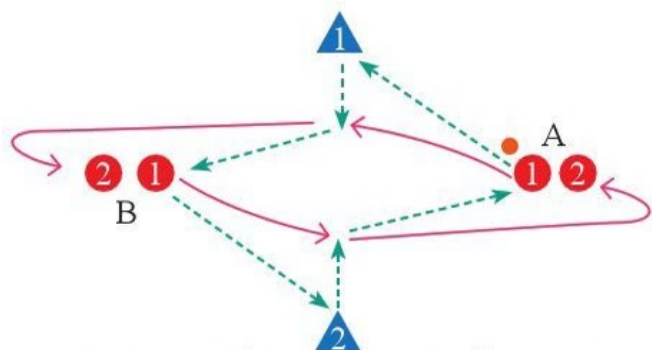
– Di chuyển bắt, chuyển bóng theo nhóm 3 người. 3 người di chuyển theo đường thẳng liên tục thực hiện kĩ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực (H.8).



• Di chuyển theo đường vòng cung bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

Người số ① của nhóm A chuyển bóng cho người hỗ trợ số ①, sau đó di chuyển theo đường vòng cung bắt bóng của người hỗ trợ số ① chuyển đến, tiếp tục chuyển bóng cho người số ① của nhóm B rồi di chuyển về cuối nhóm B. Người số ① của nhóm B nhận bóng từ người số ① của nhóm A, sau đó chuyển bóng

cho người hỗ trợ số $\triangle 2$ rồi thực hiện tương tự như người số $\textcircled{1}$ của nhóm A và di chuyển về cuối nhóm A (H.9). Tập luyện theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển theo đường vòng cung bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

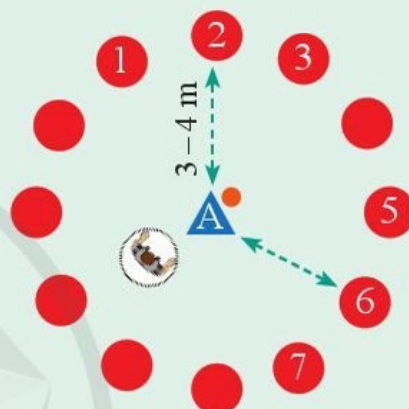


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Phản xạ nhanh

Chuẩn bị: Tập trung học sinh trong lớp xếp theo vòng tròn như sơ đồ H.10.

Cách chơi: Người hỗ trợ $\triangle A$ đứng ở giữa vòng tròn cầm bóng, liên tục chuyển bóng cho những người trong vòng tròn. Khi một người bắt được bóng, hai người bên cạnh sẽ phải thực hiện một động tác theo quy định (giơ tay, co chân hoặc ngồi,...). Ví dụ: số $\textcircled{2}$ bắt được bóng, số $\textcircled{1}$ và số $\textcircled{3}$ phải thực hiện động tác theo quy định (H.10). Học sinh nào không thực hiện được động tác theo quy định sẽ phải thực hiện một bài tập thể lực bất kỳ do người điều khiển chỉ định.

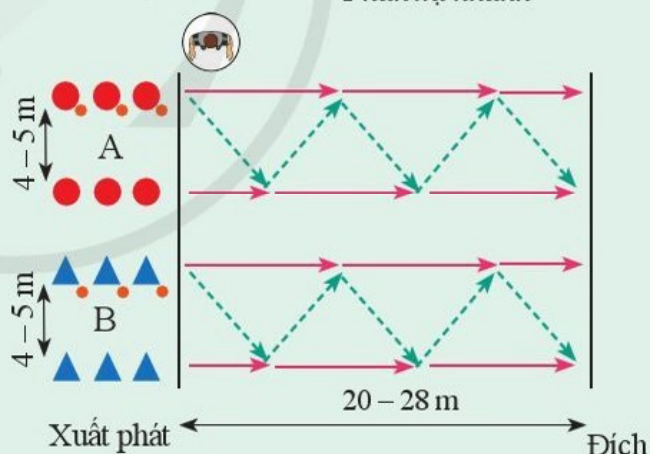


Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Phản xạ nhanh”

2. Di chuyển chuyển bóng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc đứng sau vạch xuất phát như sơ đồ H.11.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng cặp di chuyển theo đường thẳng, chuyền và bắt bóng trên cự li từ 20 – 28 m (H.11). Cặp tiếp theo chỉ được di chuyển khi cặp trước đã vượt qua vạch đích. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển chuyển bóng tiếp sức”

VẬN DỤNG

- 1/ Nêu những đặc điểm nổi bật của kỹ thuật di chuyển bắt, chuyền bóng hai tay trước ngực.
- 2/ Vận dụng các kỹ thuật tại chỗ và di chuyển bắt, chuyền bóng hai tay trước ngực vào các trò chơi vận động, vui chơi giải trí hằng ngày.



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai và biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Vận dụng được kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai và một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng rổ.
- Có ý thức tự giác và thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ trong học tập và rèn luyện.

► Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

► Khởi động chuyên môn

- Chạy nghiêng, chạy biến hướng dọc sân.
- Tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực.



KIẾN THỨC MỚI

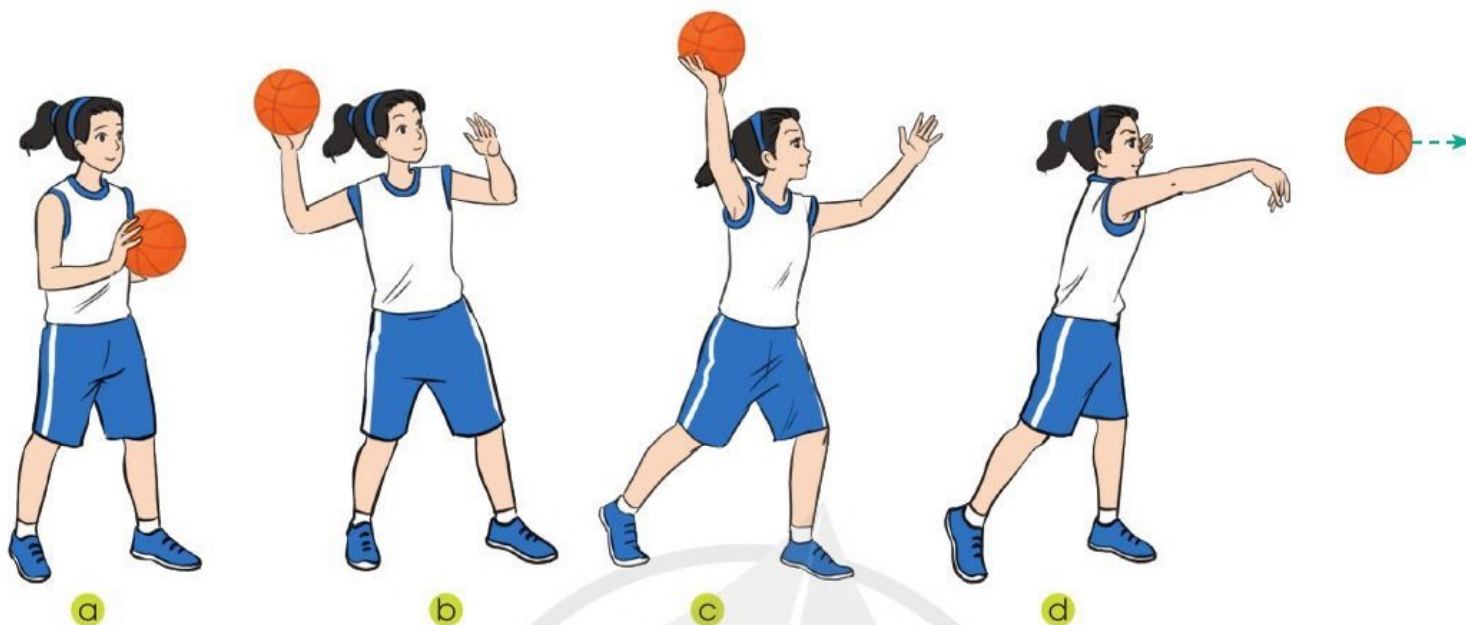
1/ Kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai

Tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai là kĩ thuật thường được sử dụng để thực hiện các đường chuyển bóng ở cự li trung bình và dài để tổ chức tấn công nhanh.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, chân bên tay chuyển bóng đặt phía sau, hai tay cầm bóng trước ngực, các ngón tay xoè rộng tự nhiên bám vào bóng, thân người thẳng tự nhiên, mặt hướng theo hướng chuyển (H.1a).

Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên vai bên tay chuyển bóng, tay không chuyển rời bóng, thân người xoay sang phía tay chuyển bóng và hơi ngả ra sau, trọng tâm rơi vào chân sau (H.1b). Tiếp theo, xoay thân người từ sau ra trước, dùng lực của cánh tay và cẳng tay đưa bóng qua vai về phía trước (H.1c). Khi tay gần thẳng hết, thực hiện gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng đẩy bóng đi.

Kết thúc: Tay chuyển bóng hướng thẳng về hướng chuyển, thân người hơi ngã về trước, trọng tâm rơi vào chân trước (chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng) (H.1d).

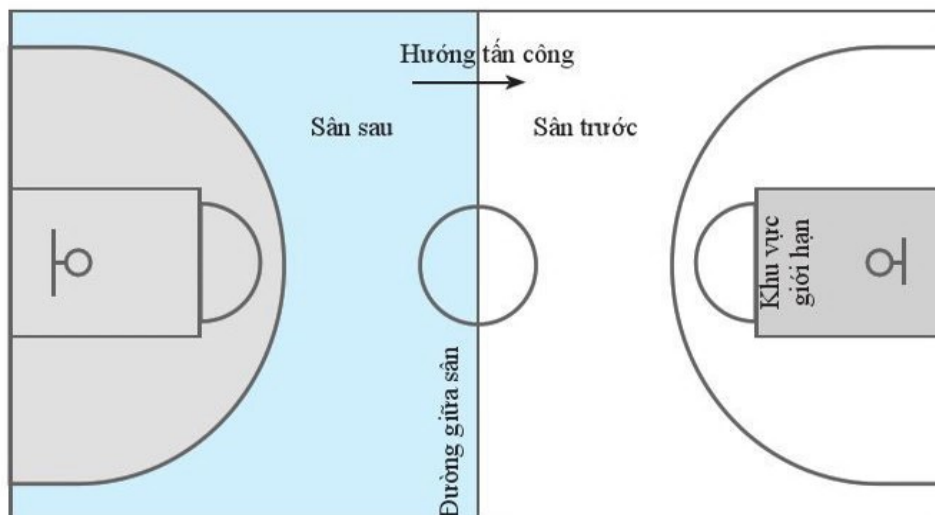


Hình 1. Kỹ thuật chuyển bóng một tay trên vai

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai: Thực hiện đồng thời động tác hai tay đưa bóng lên vai với động tác xoay thân, ngã người ra sau, mặt luôn hướng về hướng chuyển bóng.

Một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng rổ

- Một trận thi đấu bóng rổ có 4 hiệp chính thức, mỗi hiệp 10 phút.
- Thời gian nghỉ giữa hiệp 1 với hiệp 2 và giữa hiệp 3 với hiệp 4 là 2 phút; thời gian nghỉ giữa hiệp 2 và hiệp 3 là 15 phút.



Hình 2. Sơ đồ sân trước, sân sau và khu vực giới hạn của sân bóng rổ

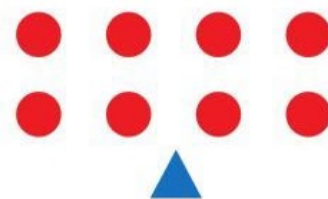
- *Luật 24 giây*: Đội giành được quyền kiểm soát bóng sống ở phần sân nhà (sân sau) phải thực hiện ném rổ (bóng phải vào rổ hoặc chạm vành rổ) trong vòng 24 giây.
- *Luật 8 giây*: Đội giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà (sân sau) phải đưa bóng lên sân đối phương (sân trước) trong vòng 8 giây.
- *Luật 5 giây*: Trong vòng 5 giây, VĐV bị người phòng thủ kèm sát phải thực hiện chuyển bóng, dẫn bóng hoặc ném rổ.
- *Luật 3 giây*: VĐV của đội tấn công không được đứng trong khu vực giới hạn gần rổ đối phương quá 3 giây khi đội của VĐV đó đang kiểm soát bóng ở sân trước.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai

• *Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật chuyển bóng một tay trên vai*

- Tập các giai đoạn kĩ thuật theo tín hiệu.
 - Tập mô phỏng toàn bộ kĩ thuật.
- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

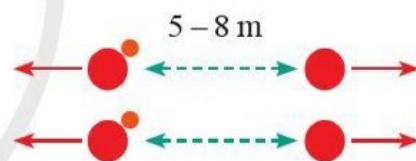


Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ mô phỏng kĩ thuật chuyển bóng một tay trên vai

• *Tại chỗ chuyển bóng qua lại*

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai thực hiện:

- Chuyển, bắt bóng theo cặp: Đứng đối diện, luân phiên chuyển, bắt bóng với cự li tăng dần từ 5 – 8 m (H.4).
- Chuyển bóng theo nhóm: Chuyển, bắt bóng theo hình tam giác, hình tứ giác.

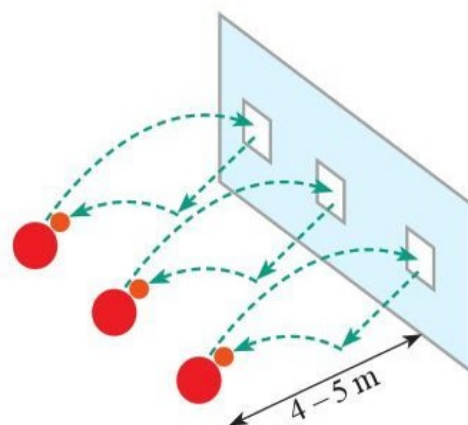


Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyển, bắt bóng theo cặp

• *Chuyển bóng vào tường*

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai thực hiện:

- Chuyển bóng vào tường: Đứng cách tường từ 4 – 5 m thực hiện ném bóng vào tường và bắt bóng nảy ra.
- Chuyển bóng vào mục tiêu cố định trên tường ở khoảng cách từ 4 – 5 m (H.5).

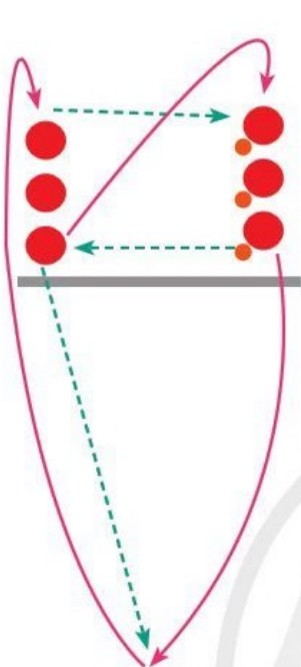


Hình 5. Sơ đồ tập luyện chuyển bóng vào mục tiêu cố định trên tường

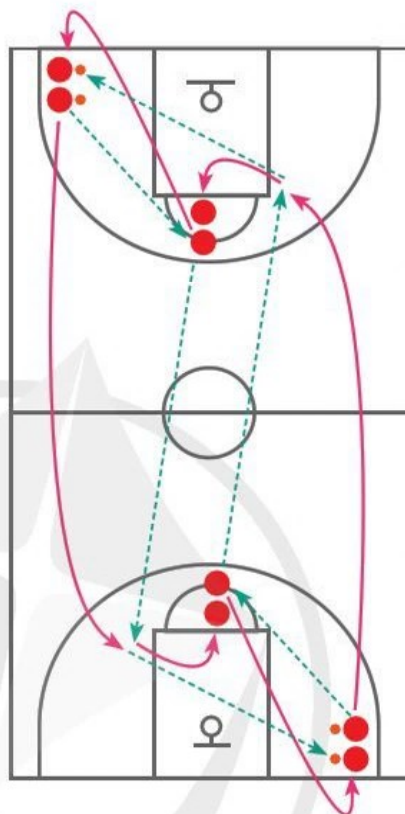
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Chuyển bóng tới mục tiêu di động

Lần lượt từng người ở hàng có bóng chuyển bóng cho người đầu hàng bên kia, sau đó chạy nhanh về phía trước để bắt quả chuyển lại của người đó và di chuyển về cuối hàng. Chú ý quan sát và phán đoán tốc độ di chuyển của đồng đội để thực hiện chuyển bóng chính xác (H.6, H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ chuyển bóng tới mục tiêu di động theo cặp



Hình 7. Sơ đồ chuyển bóng tới mục tiêu di động theo nhóm



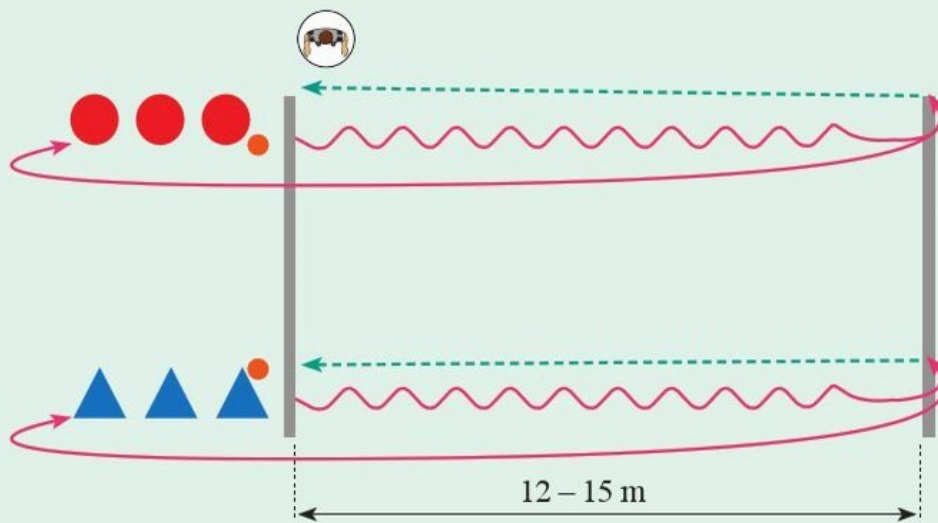
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dẫn, chuyển bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch đích và vạch xuất phát cách nhau từ 12 – 15 m như sơ đồ H.8.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, người đầu hàng cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên trong đội dẫn bóng nhanh tới vị trí quy định, sau đó thực hiện tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai cho người tiếp theo và chạy về cuối hàng (H.8). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



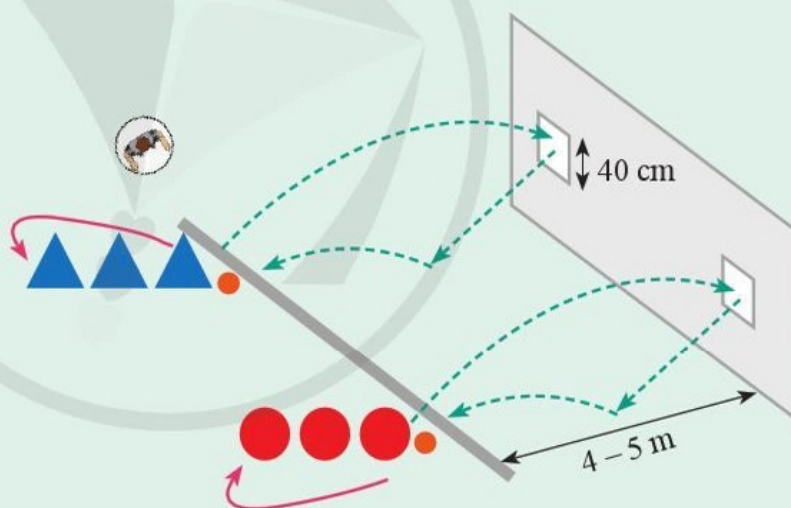
Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Dẫn, chuyển bóng tiếp sức”

2. Chuyển bóng chính xác

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng đối diện và cách tường từ 4 – 5 m. Người đầu hàng cầm bóng.
- Vẽ các ô đích hình vuông có cạnh 40 cm lên tường như sơ đồ H.9.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai thực hiện ném bóng về phía đích của đội mình, sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt ném tiếp theo (H.9). Đội nào hoàn thành số lần ném trúng đích trước theo quy định sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Chuyển bóng chính xác”

VẬN DỤNG

1/ Khi đồng đội đang kiểm soát bóng ở sân trước, một cầu thủ được phép đứng ở khu vực giới hạn của đội mình (sân sau) trong thời gian bao lâu?

2/ Vận dụng kỹ thuật chuyển bóng một tay trên vai vào các trò chơi chuyển bóng ở cự li xa để phát triển sức mạnh tay và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỎ

BÀI
7

KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỎ MỘT TAY TRÊN CAO

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao.
- Biết được một số quy định về kích thước sân bóng rỏ.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

► Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

► Khởi động chuyên môn

- Chuyển bóng qua hai tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao

Tại chỗ ném rỏ một tay trên cao là kĩ thuật được sử dụng nhiều trong quá trình tập luyện và thi đấu bóng rỏ. Kĩ thuật này chủ yếu được sử dụng để ném phạt, ngoài ra còn được sử dụng để ném rỏ ở các cự li khác nhau.

TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân bên tay ném đặt trước), trọng tâm rơi vào chân đặt trước, bàn chân hướng thẳng về phía rỏ, vai vuông góc với hướng ném, hai tay cầm bóng trước ngực (bàn tay ném rỏ xoè rộng tự nhiên, đặt phía trên và sau bóng, lòng bàn tay không chạm bóng, tay kia đặt ở cạnh bên của bóng), mắt nhìn rỏ (H.1a).

Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên trên trán, trước mắt bên tay ném, cách trán từ 5 – 8 cm. Khi bóng ở trên trán, căng tay với cánh tay và cánh tay với thân người tạo thành góc gần 90°,

1 d).

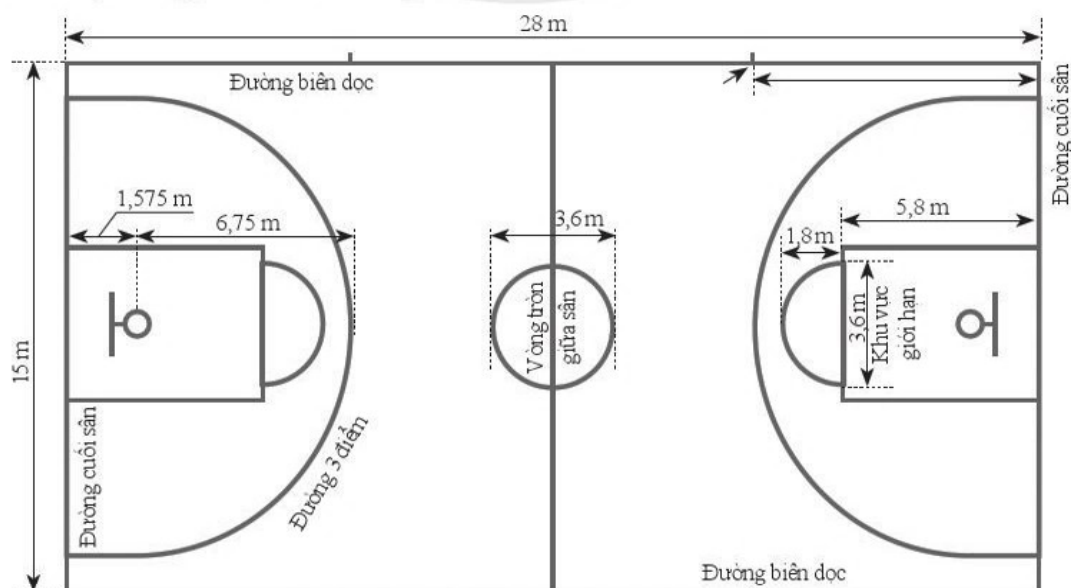
A simple line drawing of a basketball hoop and backboard. The backboard is rectangular with a smaller square in the center. The hoop is attached to the bottom edge of the backboard, and a basketball is shown in mid-air, about to enter the hoop.

The illustration shows four stages of a basketball jump shot:

- a**: The player is in a ready stance, holding the basketball with both hands in front of his chest.
- b**: The player has moved the basketball up to his head, with his hands positioned to shoot.
- c**: The player is in a jumping position, with his knees bent and arms extended upwards towards the basket.
- d**: The player is at the peak of his jump, with his arms fully extended and hands near the basket, ready to release the ball.

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao: Các góc độ của tay khi đưa bóng từ vị trí chuẩn bị lên trên trán; khi bóng rời tay, giữ tay ném hướng thẳng về phía rổ; cơ thể ổn định và thẳng bằng trong quá trình thực hiện kĩ thuật.

– Sân bóng rổ là một mặt phẳng cứng, hình chữ nhật, có chiều dài 28 m và chiều rộng 15 m, tính từ mép trong của các đường biên.



Hình 2. Sơ đồ kích thước sân bóng rổ

- Vòng tròn giữa sân có bán kính là 1,8 m (tính từ cạnh ngoài của vòng tròn).
- Đường ném rổ 3 điểm có bán kính 6,75 m tính từ tâm vòng rổ tới mép ngoài của vạch (đường ném rổ 3 điểm không thuộc khu vực ném rổ tính 3 điểm).
- Đường ném phạt dài 3,6 m được vẽ song song với đường cuối sân, mép ngoài của đường ném phạt cách mép trong của đường cuối sân là 5,8 m. Điểm giữa của đường ném phạt nằm trên một đường thẳng tưởng tượng nối điểm giữa của hai đường cuối sân.

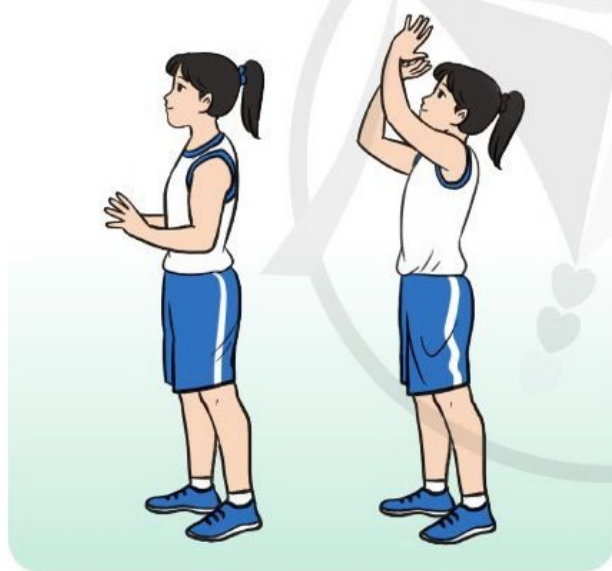
LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao

• Đưa bóng lên trên trán và giữ ổn định bóng bằng một tay

- Tập mô phỏng động tác hai tay đưa bóng từ TTCB lên trên trán (H.3).
- Giữ ổn định bóng trên trán bằng một tay: Tay ném rổ giữ ổn định bóng trên trán, tay còn lại không chạm bóng (H.4).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Mô phỏng động tác hai tay đưa bóng lên trên trán

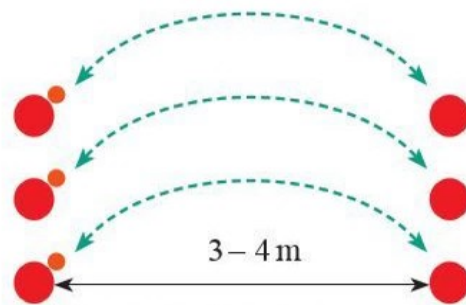


Hình 4. Giữ ổn định bóng trên trán bằng một tay

• Tại chỗ ném bóng cho nhau

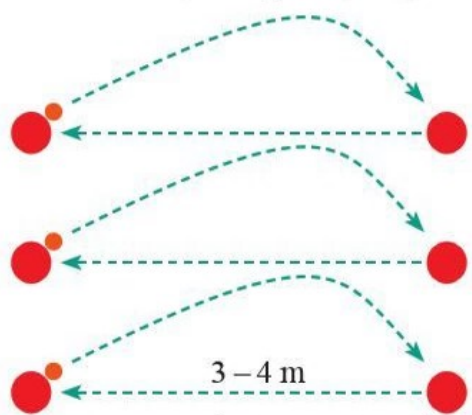
- Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao thực hiện ném bóng qua lại theo cặp với khoảng cách tăng dần từ 3 – 4 m:

- + Luân phiên thực hiện ném bóng cho nhau (H.5).
- + Một người hỗ trợ chuyển bóng, một người thực hiện ném bóng (H.6).

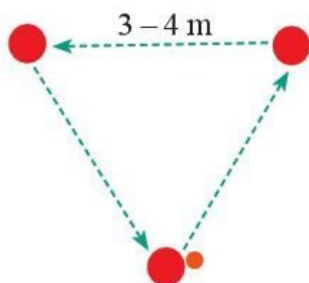


Hình 5. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng cho nhau theo cặp

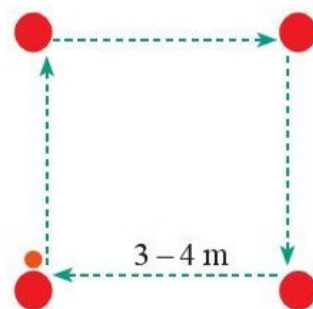
- Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao thực hiện ném bóng cho nhau theo nhóm 3 hoặc 4 người (H.7, H.8).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng có người hỗ trợ



Hình 7. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng cho nhau theo nhóm 3 người



Hình 8. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng cho nhau theo nhóm 4 người

• Ném bóng vào tường

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao thực hiện:

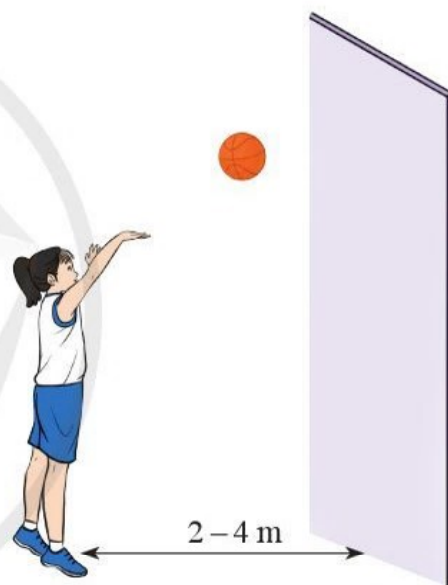
- Ném bóng vào tường ở các cự li khác nhau (từ 2 – 4m) (H.9).
 - Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường.
- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Ném bóng vào rổ

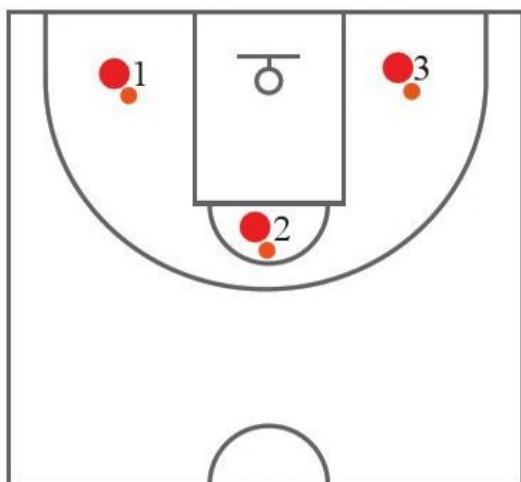
Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao thực hiện:

- Ném bóng vào rổ góc chính diện, cự li từ 2 – 4 m.
- Luân phiên thực hiện ném rổ ở 3 vị trí khác nhau cách rổ từ 3 – 5 m (H.10).
- Ném bóng vào rổ nhiều lần liên tiếp (có người hỗ trợ) (H.11).

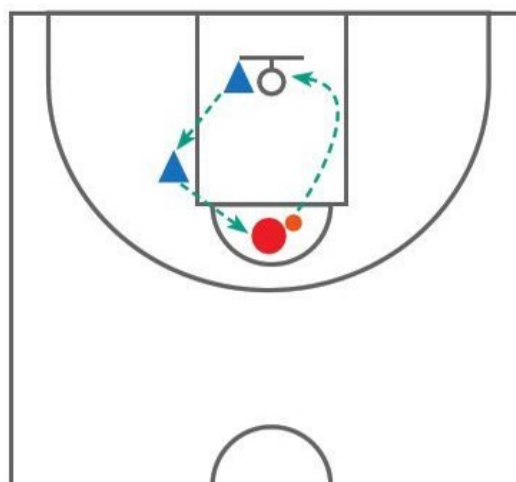
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Ném bóng vào tường



Hình 10. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném rổ một tay trên cao ở 3 vị trí khác nhau



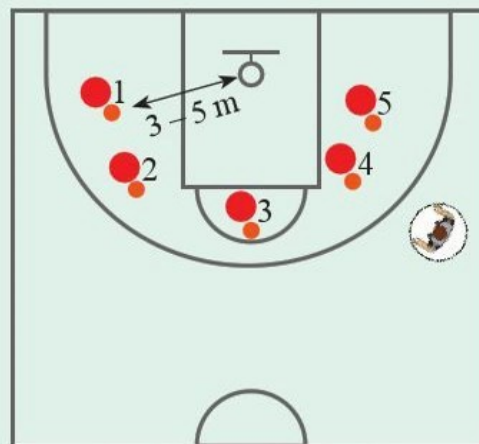
Hình 11. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng vào rổ nhiều lần liên tiếp

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Thi ném rổ tại 5 vị trí

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt thành viên của các đội thực hiện tại chỗ ném rổ một tay trên cao tại 5 vị trí cách rổ từ 3 – 5 m (H.12). Đội có tổng số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

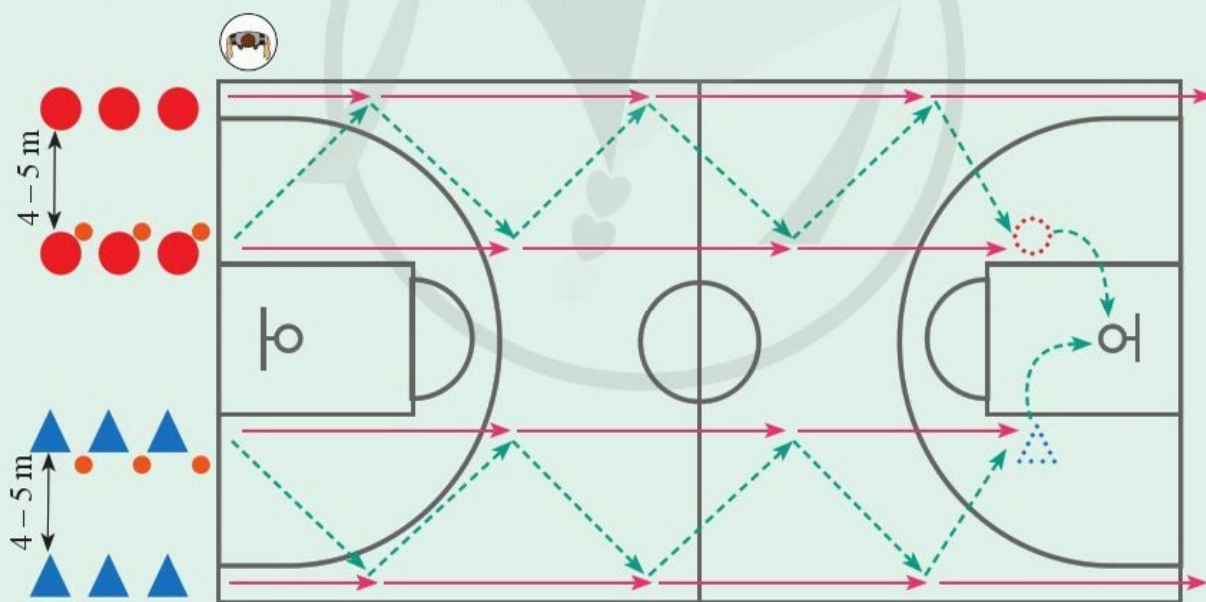


Hình 12. Sơ đồ trò chơi
“Thi đấu ném rổ tại 5 vị trí”

2. Chuyển, bắt bóng ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hai hàng dọc đứng ở cuối sân, một hàng cầm bóng như sơ đồ H.13.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, thành viên của các đội luân phiên di chuyển chuyển, bắt bóng theo cặp tới vị trí quy định, thực hiện tại chỗ ném rổ một tay trên cao (ném cho tới khi bóng vào rổ) (H.13). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi “Chuyển, bắt bóng ném rổ tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những quy định cơ bản về kích thước của sân bóng rổ.

2/ Vận dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao vào các trò chơi vận động để rèn luyện sức khỏe hàng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực và biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Vận dụng được một số quy định của Luật Ném phạt và quy định về cách tính điểm khi bóng vào rổ.
- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay.
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.

KIẾN THỨC MỚI

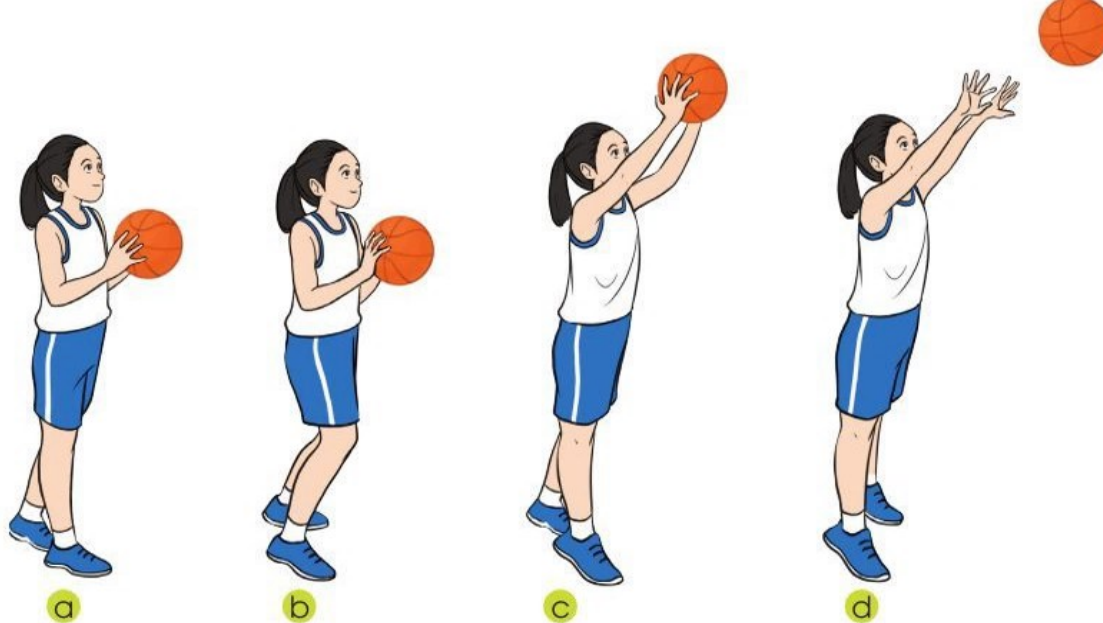
1/ Kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực

Tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực là kĩ thuật chủ yếu sử dụng trong quá trình tập luyện và thi đấu để ném rổ ở cự li trung bình và xa.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, chân bên tay thuận đặt trước, hai tay cầm bóng trước ngực (H.1a).

Thực hiện: Gõi khuỷu, hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên. Khi bóng tới ngang ngực, thực hiện xoay cổ tay vào trong (H.1b). Tiếp theo hai chân đạp xuống sân, duỗi đùi và căng chân, đồng thời hai tay cùng duỗi thẳng, đưa bóng chéo lên trên, ra trước, thân người hơi ngả về trước. Khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay của hai bàn tay vào bóng (ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa) (H.1c) đẩy bóng đi. Lực tác động của hai tay vào bóng phải đều nhau.

Kết thúc: Hai chân thẳng, thân người hơi ngả về trước, hai tay duỗi thẳng về hướng rổ, lòng bàn tay hướng sang hai bên (H.1d).



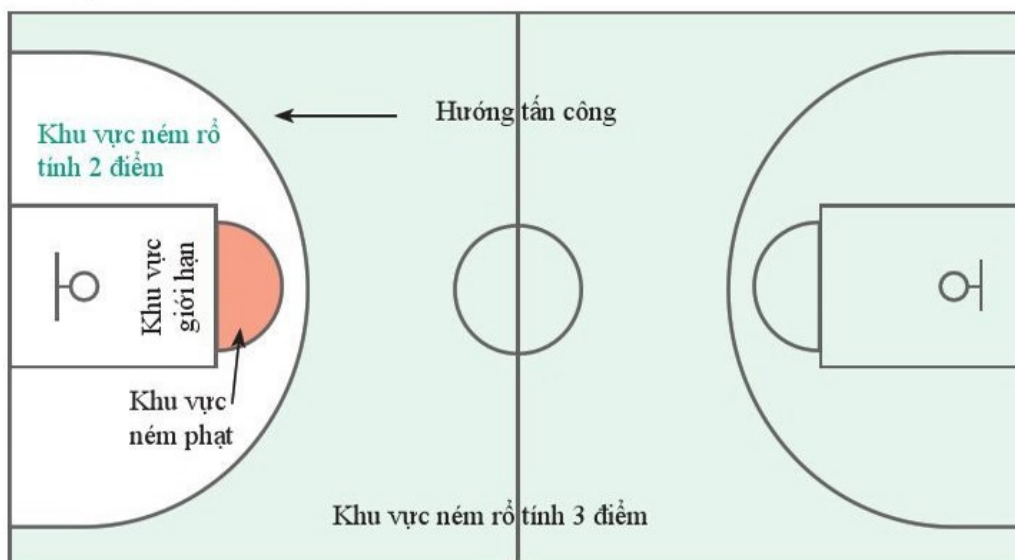
Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực: Giữ thân người ổn định khi thực hiện các giai đoạn kỹ thuật; đảm bảo hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay rời bóng cùng lúc.

Một số quy định của Luật Ném phạt và quy định về cách tính điểm khi bóng vào rổ

Một số quy định của Luật Ném phạt

- Vị trí ném phạt: sau đường ném phạt, trong nửa vòng tròn (khu vực ném phạt).
- Người ném phạt được sử dụng các kỹ thuật ném rổ khác nhau để ném phạt.
- Trong vòng 5 giây kể từ thời điểm trọng tài trao bóng cho người ném, phải hoàn thành một lần ném phạt.
- Không được chạm đường ném phạt hoặc bước vào khu vực giới hạn cho đến khi bóng đã vào rổ hoặc bóng đã chạm vành rổ.



Hình 2. Các khu vực ném rổ tính điểm

• Một số quy định về cách tính điểm khi bóng vào rổ

- Một quả ném phạt vào rổ được tính 1 điểm.
- Ném bóng vào rổ từ khu vực ném rổ tính 2 điểm được tính 2 điểm.
- Ném bóng vào rổ từ khu vực ném rổ tính 3 điểm được tính 3 điểm.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực

• Tập các giai đoạn kĩ thuật động tác

- Tập mô phỏng kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực.
- Tập với bóng: tập từng giai đoạn và tập hoàn chỉnh kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Tại chỗ ném bóng qua lại

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực thực hiện ném bóng qua lại theo cặp với khoảng cách tăng dần từ 3 – 4 m:

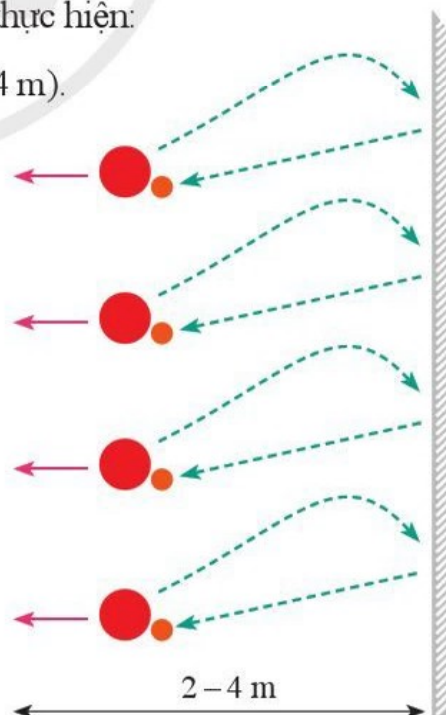
- Luân phiên thực hiện ném bóng cho nhau.
- Một người hỗ trợ chuyền bóng, một người thực hiện ném bóng liên tục, sau đó đổi người.

• Tại chỗ ném bóng vào tường (H.3)

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực thực hiện:

- Ném bóng vào tường ở các cự li khác nhau (từ 2 – 4 m).
- Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



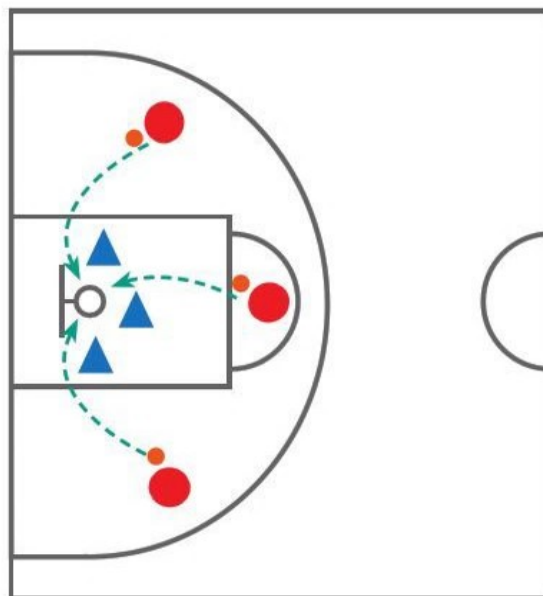
Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng vào tường

• Ném bóng vào rổ

Sử dụng kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực thực hiện:

- Ném bóng vào rổ góc chính diện, cự li từ 2 – 4 m.
- Luân phiên ném rổ tại 3 vị trí khác nhau (H.4).
- Ném bóng vào rổ nhiều lần liên tiếp.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện luân phiên ném rổ tại 3 vị trí khác nhau

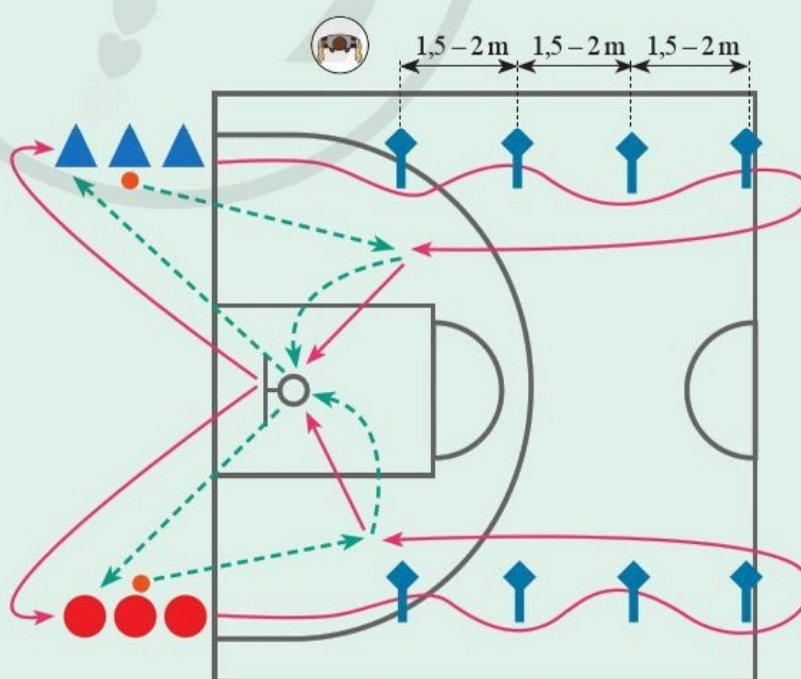


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Chạy luân cọc, nhận bóng, ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân, người thứ 2 trong hàng cầm bóng. Xếp các cọc mốc theo đường thẳng cách nhau từ 1,5 – 2 m trên nửa sân như sơ đồ H.5.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội chạy luân qua các cọc mốc và quay trở lại nhận bóng từ người tiếp theo trong hàng, thực hiện tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cho tới khi bóng vào rổ. Khi bóng vào rổ, người tiếp theo bắt đầu xuất phát và thực hiện như người thứ nhất, người vừa ném rổ di chuyển tới rổ, bắt bóng và chuyền cho người tiếp theo trong hàng của đội, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.5). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

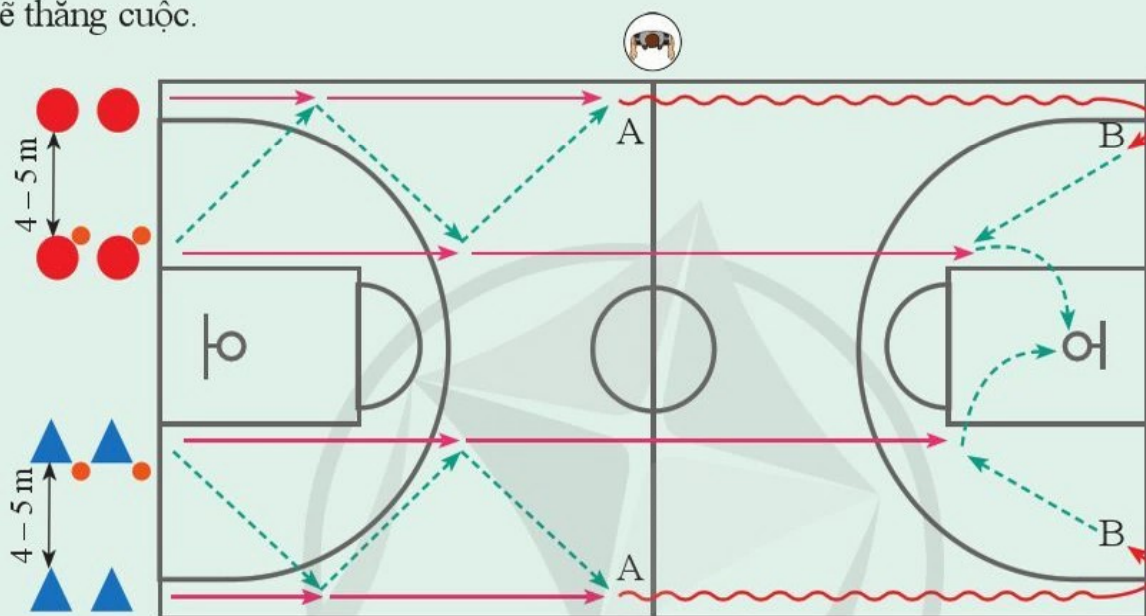


Hình 5. Sơ đồ trò chơi “Chạy luân cọc, nhận bóng, ném rổ tiếp sức”

2. Di chuyển chuyển, dẫn bóng, ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc đứng ở cuối sân, hàng phía gần rổ cầm bóng như sơ đồ H.6.

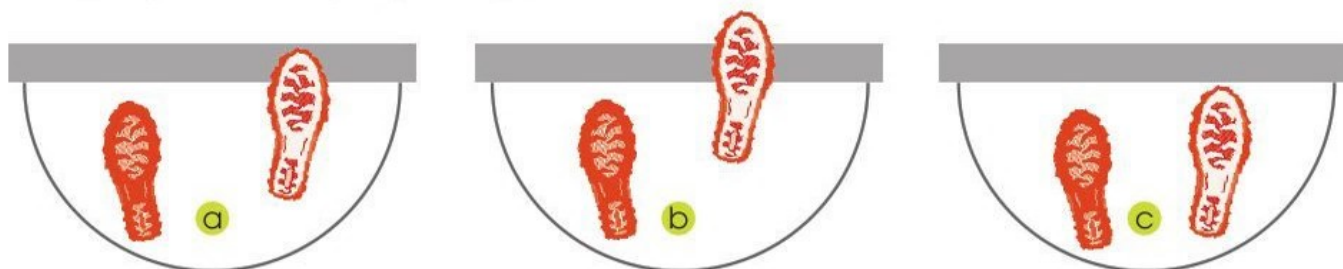
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, từng cặp của mỗi đội luân phiên di chuyển chuyển, bắt bóng tới điểm A, sau đó người ở sát đường biên dọc dẫn bóng tới điểm B và chuyển cho đồng đội ném rổ ở vị trí quy định (sử dụng kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực thực hiện ném cho tới khi bóng vào rổ) (H.6). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển chuyển, dẫn bóng, ném rổ tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Quan sát mô phỏng vị trí bàn chân của người ném phạt trong H.7, hãy cho biết trường hợp nào sau đây vi phạm quy định về ném phạt.



Hình 7. Mô phỏng vị trí bàn chân của người ném phạt

2/ Nêu cách tính điểm trong các tình huống bóng vào rổ.

3/ Vận dụng phối hợp kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực với các kỹ thuật di chuyển, dẫn bóng vào các trò chơi vận động và thi đấu bóng rổ.

DẪN BÓNG NÉM RỎ VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN

BÀI
7

KỸ THUẬT DẪN BÓNG HAI BƯỚC NÉM RỎ MỘT TAY TRÊN CAO

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rỏ một tay trên cao và biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Vận dụng được kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rỏ một tay trên cao và một số quy định của Luật Chạy bước trong tập luyện và thi đấu bóng rỏ.
- Biết phán đoán và xử lý linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Tích cực, tự giác, đoàn kết, hợp tác và giúp đỡ nhau trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay.
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng và dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rỏ một tay trên cao

Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rỏ một tay trên cao là sự kết hợp giữa kỹ thuật di chuyển dẫn bóng với kỹ thuật ném rỏ một tay trên cao. Kỹ thuật này thường được sử dụng để dẫn bóng áp sát rỏ đối phương, ném rỏ ở cự li trung bình và gần.

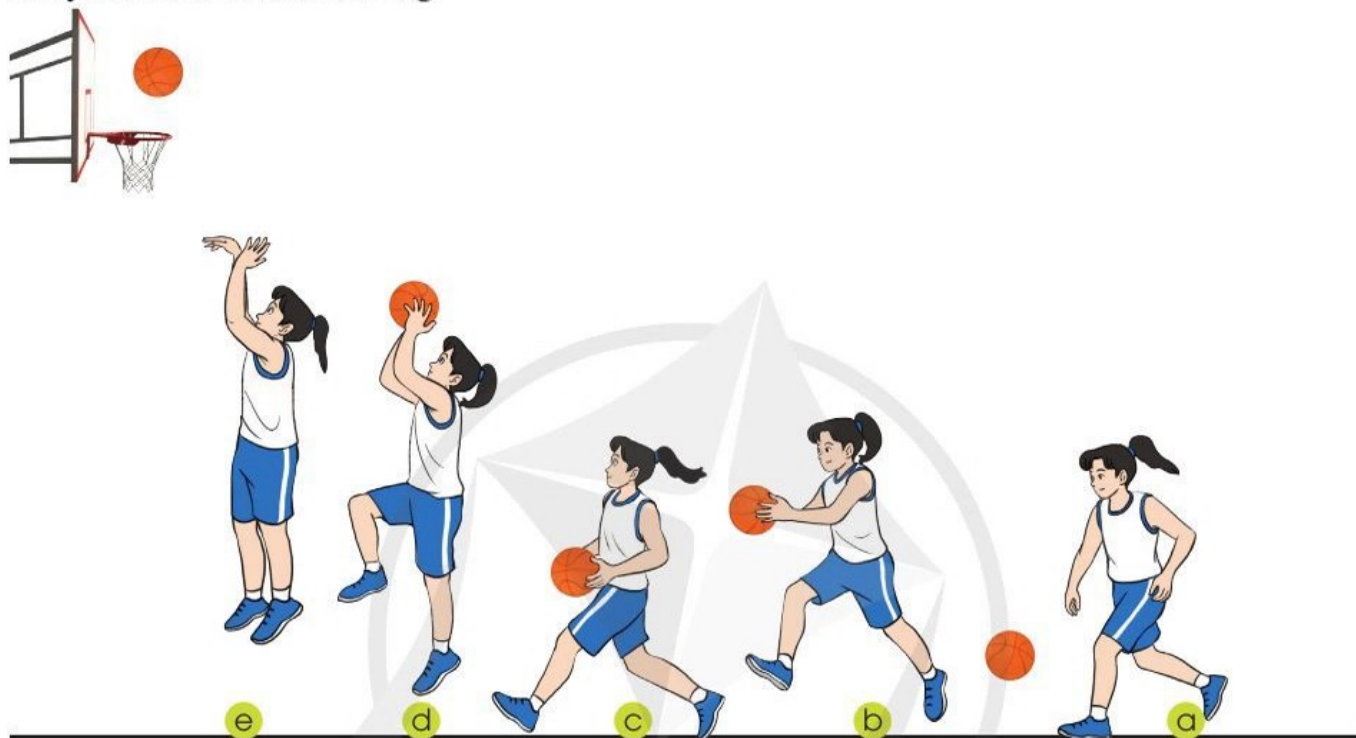
Chuẩn bị: Di chuyển dẫn bóng, mắt quan sát rỏ.

Thực hiện: Ở lần dẫn cuối cùng thực hiện đập bóng mạnh hơn bình thường (H.1a), chân không cùng bên với tay ném rỏ đập mạnh xuống sân và bật lên cao, chân còn lại đưa lên cao ra trước, đồng thời hai tay đưa ra bắt bóng khi người đang ở trên không (H.1b). Khi chân bên tay ném rỏ chạm mặt sân, hai tay đưa bóng về trước ngực, chân không cùng bên với tay ném rỏ bước lên một bước (bước điều chỉnh), thân người hơi ngả ra sau (H.1c).

Đọc sách tại hoc10.vn

Lúc này, đồng thời thực hiện 3 cử động: Bật nhảy; Chân cùng bên tay ném rổ nâng cao ra trước (góc giữa đùi và thân người khoảng 90°); Hai tay đưa bóng lên cao, cách trán khoảng 15 – 20 cm (H.1 d). Khi người bật lên đến vị trí cao nhất thì hạ đùi, tay ném rổ duỗi thẳng lên cao, ra trước. Khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng, bóng rời tay cuối cùng ở hai ngón tay: ngón trỏ và ngón giữa (H.1 e).

Kết thúc: Tiếp xúc mặt sân bằng hai chân cùng một lúc. Khi tiếp xúc mặt sân, gối hơi khụy để tránh chấn thương.



Hình 1. Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao: Sau khi bắt bóng, hai tay không đưa bóng sang hai bên trái, phải theo nhịp bước chân; không nâng đùi quá cao khi bật nhảy ném rổ ở bước cuối; bóng rời tay ném rổ khi người ở điểm cao nhất; thực hiện đúng động tác chân khi tiếp xúc mặt sân.

Một số quy định của Luật Chạy bước

- Phạm Luật Chạy bước khi VĐV cầm bóng trên tay và di chuyển quá hai bước.
- VĐV ngã, nằm hoặc ngồi trên sân:
 - + Hợp lệ khi: VĐV ngã xuống và trượt trên mặt sân trong khi cầm bóng; giành được quyền kiểm soát bóng khi đang ngồi hoặc nằm.
 - + Phạm luật khi: VĐV lăn hoặc đứng lên trong khi đang cầm bóng.
- Khi phạm Luật Chạy bước, đối phương được phát bóng biên ở vị trí ngoài đường biên, gần nhất với điểm xảy ra tình huống phạm luật.

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao

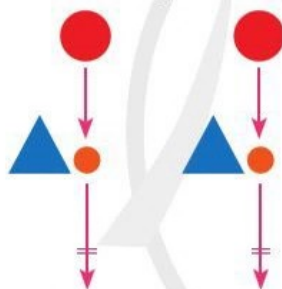
• Tại chỗ thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao

Đứng chân trước chân sau, chân bên tay ném rổ đặt sau. Khi thực hiện, chân trước đạp mạnh xuống mặt sân bật lên cao, hai tay đưa ra làm động tác bắt bóng, sau đó tiếp tục thực hiện bước 2 và bật nhảy ném rổ:

– Tại chỗ mô phỏng động tác hai bước ném rổ một tay trên cao (H.2). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– Tập luyện với bóng:

+ Bật nhảy bắt bóng trên tay của người hỗ trợ, tại chỗ thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.3). Tập luyện theo cặp.



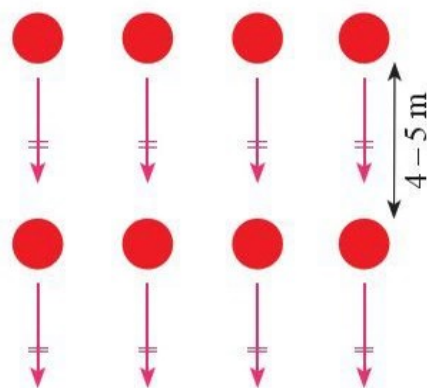
Hình 3. Sơ đồ tập luyện bật nhảy bắt bóng tại chỗ thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

+ Tại chỗ dẫn bóng một nhịp, sau đó thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

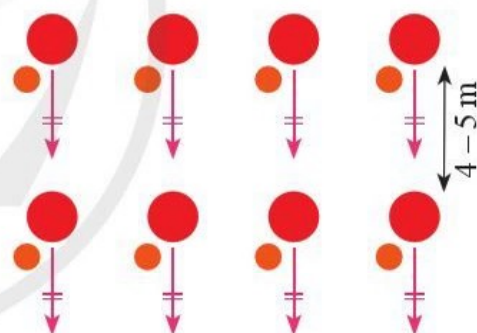
+ Tại chỗ dẫn bóng cao tay (từ 3 – 4 nhịp), sau đó thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Di chuyển thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao nhiều lần liên tiếp

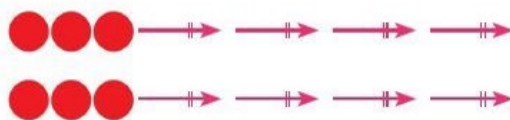
– Di chuyển thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao không bóng nhiều lần liên tiếp (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ mô phỏng kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao

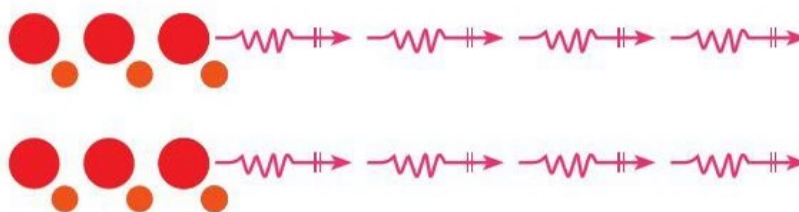


Hình 4. Sơ đồ tập luyện tại chỗ dẫn bóng một nhịp thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao không bóng

- Di chuyển dẫn bóng một nhịp rồi thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển liên tục dẫn bóng một nhịp thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

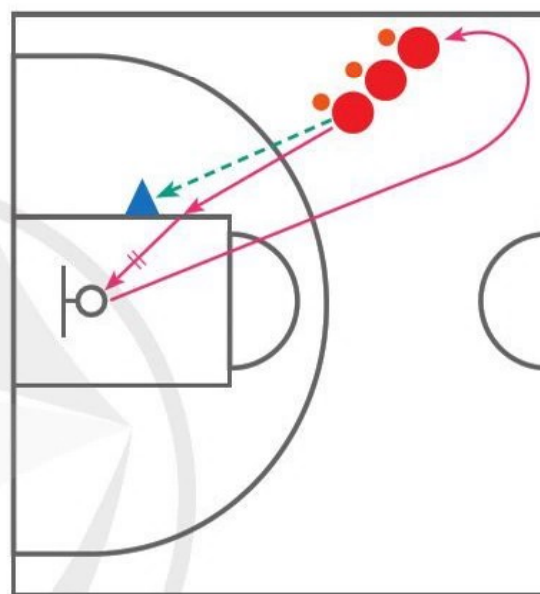
• Di chuyển bắt bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

Chuyển bóng cho người hỗ trợ rồi di chuyển tới bật nhảy bắt bóng trên tay người hỗ trợ (bắt bóng khi người đang ở trên không trong bước 1). Sau đó thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

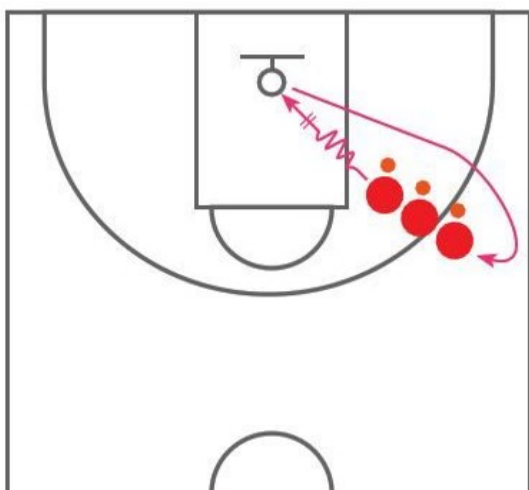
• Dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao

- Đứng ở vị trí thích hợp cách rổ hai bước chạy, dẫn bóng cao tay (từ 3 – 4 nhịp), sau đó thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

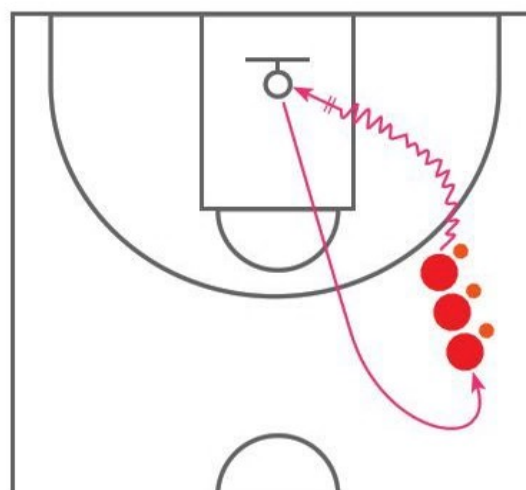
- Di chuyển dẫn bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển bắt bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao



Hình 8. Sơ đồ tập luyện tại chỗ dẫn bóng cao tay thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao



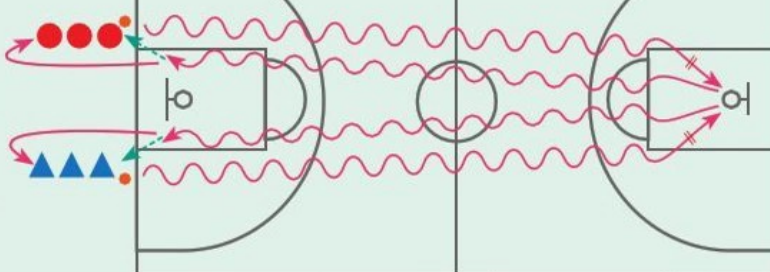
Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ BỔ TRỢ KỸ THUẬT DẪN BÓNG

1. Dẫn bóng ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị:

Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân, người đầu hàng cầm bóng như sơ đồ H.10.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng ném rổ tiếp sức”

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội di chuyển dẫn bóng tốc độ, sử dụng kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao thực hiện ném bóng vào rổ. Sau khi bóng vào rổ, nhanh chóng dẫn bóng về chuyền cho người tiếp theo và đứng về cuối hàng (H.10). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

2. Chuyển, bắt bóng lên rổ tốc độ

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân, người thứ 2 trong hàng cầm bóng như sơ đồ H.11.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy nhanh tới cọc mốc, sau đó quay về nhận bóng chuyền tới từ người thứ 2, sử dụng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao thực hiện ném bóng vào rổ. Sau đó bắt bóng chuyền về cho người thứ 3. Khi bóng vào rổ, người thứ 2 mới được bắt đầu lượt chơi (H.11). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Chuyển, bắt bóng lên rổ tốc độ”

VẬN DỤNG

- 1/ Mô tả và thực hiện một số tình huống phạm Luật Chạy bước.
- 2/ Nêu một số điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao vào các trò chơi vận động và trong thi đấu bóng rổ.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

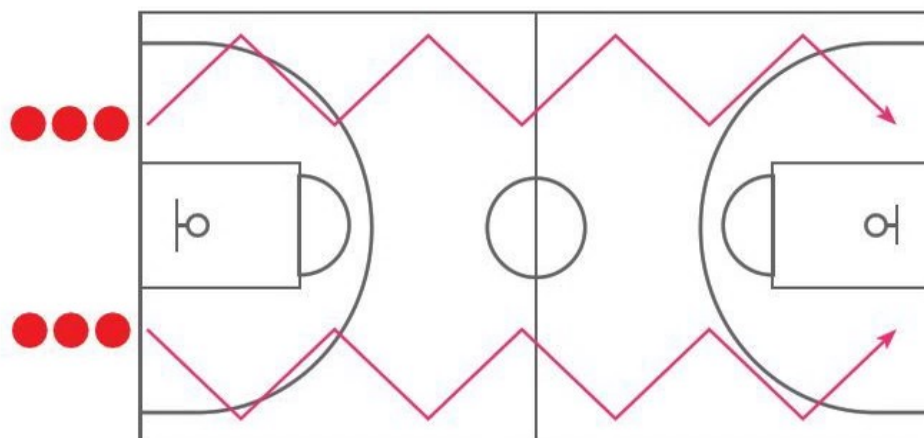
- Phối hợp được các kỹ thuật di chuyển, chuyền bóng, dẫn bóng và ném rổ.
- Biết phán đoán, xử lý linh hoạt các tình huống phối hợp đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- Vận dụng được một số quy định về Luật Bóng rổ: Đội bóng, thay người vào trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được sự tăng tiến về thể lực trong tập luyện.
- Có tinh thần tập thể và thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Chạy biến hướng dọc sân (H.1).
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay.
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.



Hình 1. Sơ đồ chạy biến hướng dọc sân

7/ Phối hợp một số kĩ thuật cơ bản trong tập luyện

• Phối hợp kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rổ

Là sự kết hợp giữa các kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rổ giúp tạo ra các bài tập phối hợp nhằm rèn luyện và nâng cao hiệu quả sử dụng kĩ thuật.

- Phối hợp kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rổ.
- Phối hợp kĩ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rổ.

• Phối hợp kĩ thuật di chuyển chuyền với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

- Phối hợp kĩ thuật chạy nghiêng với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao.
- Phối hợp kĩ thuật chạy biến hướng với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao.

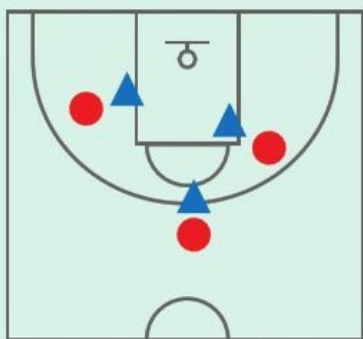
• Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt với kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt vượt qua chướng ngại vật cố định hoặc người phòng thủ, sau đó dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao.

Thi đấu

Thi đấu 2 – 2 và 3 – 3

- Thi đấu 2 – 2: là hình thức thi đấu giữa hai đội, mỗi đội 2 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân.
- Thi đấu 3 – 3: là hình thức thi đấu giữa hai đội, mỗi đội 3 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân (H.2).



Hình 2. Sơ đồ thi đấu 3 – 3

Thi đấu 5 – 5

Thi đấu 5 – 5: là hình thức thi đấu theo Luật Bóng rổ giữa hai đội, mỗi đội gồm 5 người, thi đấu trên phạm vi cả sân (H.3).



Hình 3. Sơ đồ thi đấu 5 – 5

E/ Một số quy định về đội bóng và Luật Thay người trong thi đấu bóng rổ

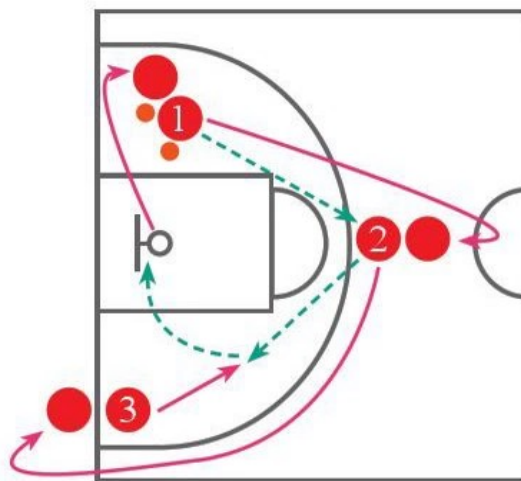
- Mỗi đội bóng có không quá 12 thành viên được quyền thi đấu, bao gồm 1 đội trưởng.
- Trong thời gian thi đấu, một thành viên của đội bóng:
 - + Là một VĐV chính thức khi VĐV đó ở trên sân thi đấu và được quyền thi đấu.
 - + Là một VĐV dự bị khi VĐV đó không ở trên sân thi đấu nhưng được quyền thi đấu.
 - + Là một VĐV không còn quyền thi đấu tiếp khi VĐV đó đã phạm 5 lỗi cá nhân.
- Trong thời gian thi đấu, mỗi đội có 5 VĐV thi đấu ở trên sân và có thể thay người.
- Một đội có thể thay một hoặc nhiều VĐV khi có cơ hội thay người. Các VĐV có thể thay ra hoặc thay vào nhiều lần nhưng phải tuân thủ các quy định của Luật Thay người, cụ thể:
 - + VĐV dự bị trở thành VĐV chính thức và VĐV chính thức trở thành VĐV dự bị khi trọng tài ra kí hiệu cho VĐV dự bị vào sân thi đấu.
 - + Trong thời gian hội ý hoặc trong thời gian nghỉ giữa trận đấu, VĐV dự bị yêu cầu thay người với bàn thư kí.

LUYỆN TẬP

L/ Luyện tập phối hợp một số kĩ thuật cơ bản

- *Tập phối hợp kĩ thuật tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao*

Số ① chuyển bóng cho số ② và di chuyển về cuối hàng của số ②, số ② bắt bóng và chuyển cho số ③ rồi di chuyển về cuối hàng của số ③. Số ③ di chuyển tới vị trí quy định bắt bóng từ số ② chuyển đến và thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ (sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao hoặc kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực) sau đó lấy bóng di chuyển về cuối hàng của số ① (H.4). Tập luyện theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp kĩ thuật tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao

• Tập phối hợp kỹ thuật di chuyển với kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

– Phối hợp kỹ thuật chạy nghiêng với kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.5): Số ① thực hiện kỹ thuật chạy nghiêng di chuyển về hướng rổ, đồng thời quan sát và bắt bóng chuyền tới từ số ②, thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

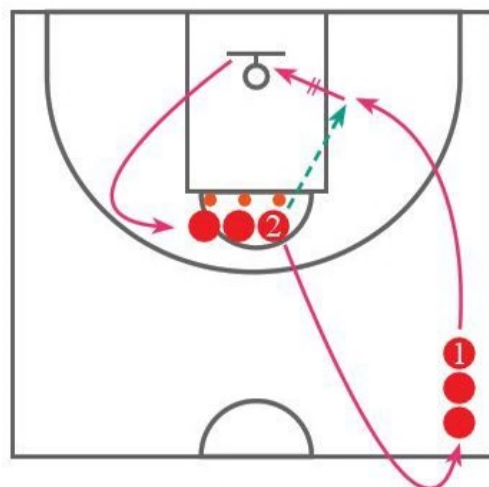
– Phối hợp kỹ thuật chạy biến hướng với kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.6): Số ① chạy thẳng tới cọc mốc, thực hiện kỹ thuật chạy biến hướng vượt qua cọc mốc tới vị trí quy định, bắt bóng chuyền tới từ số ②, thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Lưu ý: Trong các bài tập trên, yêu cầu số ① bật lên bắt bóng và thực hiện ngay bước 1 của kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao.

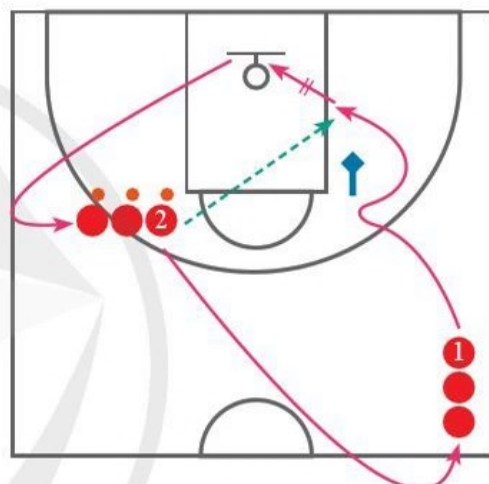
• Tập phối hợp kỹ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt với kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao

– Dẫn bóng thẳng kết hợp dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao: Dẫn bóng thẳng tới cọc mốc, sau đó thực hiện dẫn bóng biến hướng vượt qua cọc mốc rồi thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.7). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

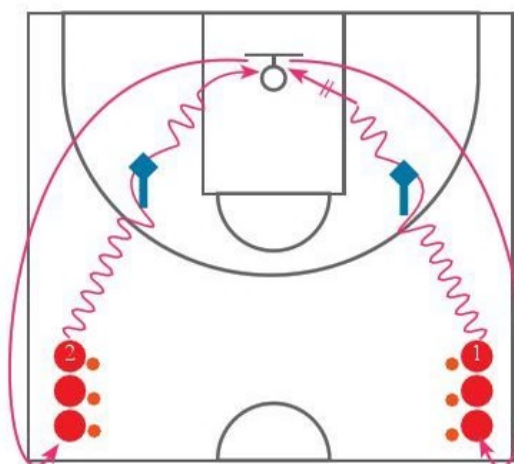
Lưu ý: Tập luyện dẫn bóng ném rổ từ bên thuận ở hàng ① trước, sau đó chuyển sang tập luyện dẫn bóng ném rổ từ bên không thuận ở hàng ②.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp kỹ thuật chạy nghiêng với kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

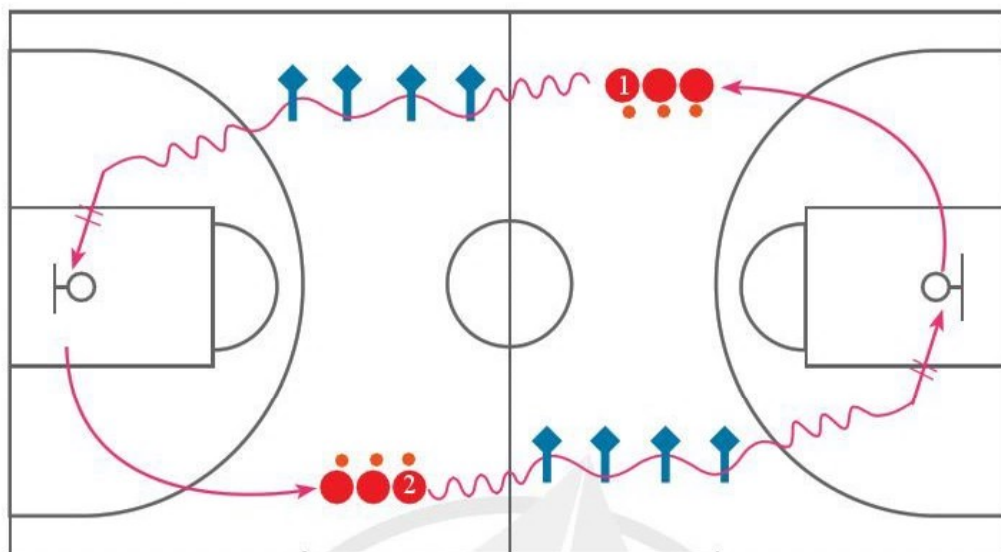


Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp kỹ thuật chạy biến hướng với kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng thẳng kết hợp dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

- Dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao: Số ① dẫn bóng biến hướng luôn qua các cọc mốc, sau đó thực hiện dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao. Hoàn thành lượt tập, cầm bóng di chuyển về cuối hàng 2, chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.8). Tập luyện theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

Lưu ý: Hạ thấp trọng tâm cơ thể khi dẫn bóng biến hướng luôn cọc.

Bài tập thi đấu

Thi đấu 2 – 2 và 3 – 3

- Thi đấu 2 – 2: Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 2 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân như sơ đồ H.9.

Yêu cầu: Vận dụng các bài tập phối hợp đã học. Tập luyện theo nhóm.

- Thi đấu 3 – 3: Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 3 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân như sơ đồ H.10.

Yêu cầu: Tích cực di chuyển và vận dụng các bài tập phối hợp đã học. Tập luyện theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ thi đấu 2 – 2

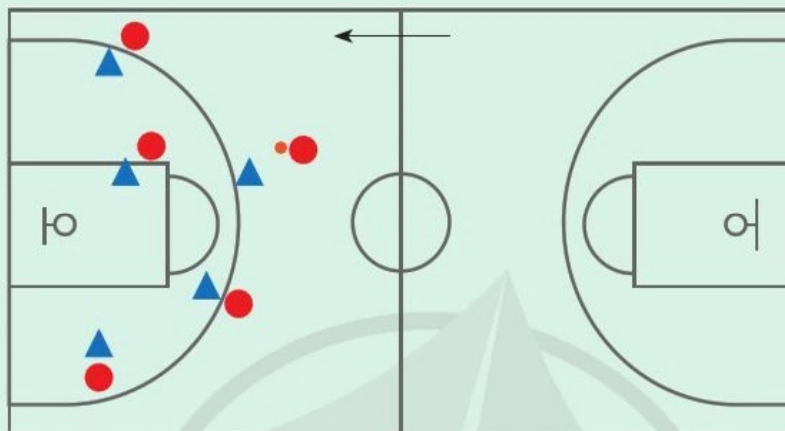


Hình 10. Sơ đồ thi đấu 3 – 3

Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 5 người, tổ chức thi đấu giữa các đội. Mỗi trận đấu từ 5 – 10 phút (H.11).

Yêu cầu:

- Vận dụng các kĩ thuật và bài tập phối hợp đã học vào thi đấu.
- Áp dụng các quy định trong thi đấu bóng rổ đã học.



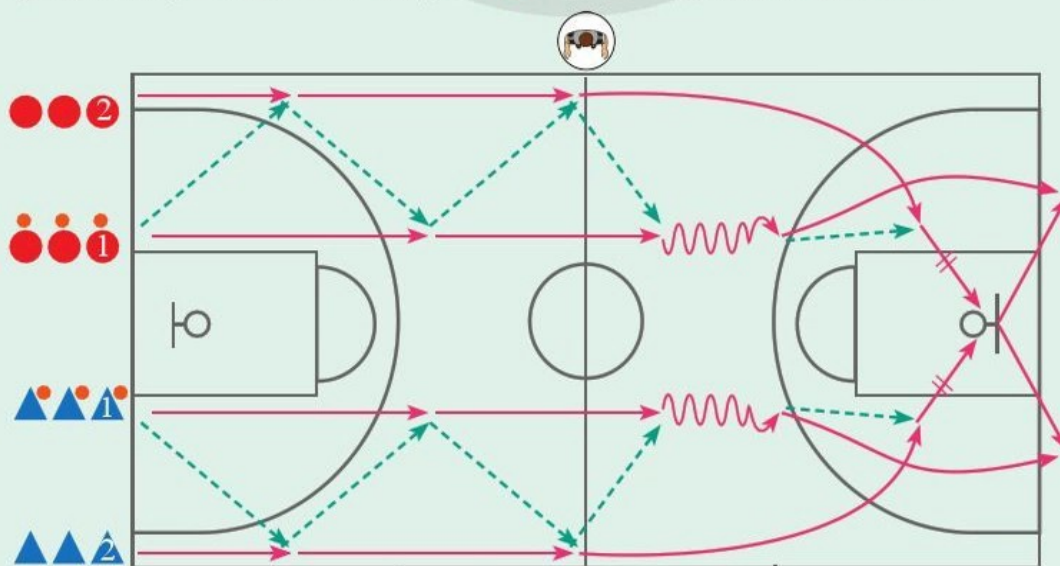
Hình 11. Sơ đồ thi đấu 5 – 5



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ PHỐI HỢP NHÓM

1. Đội nào nhanh hơn

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hai hàng dọc đứng ở cuối sân, hàng số ① cầm bóng như sơ đồ H.12.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Đội nào nhanh hơn”

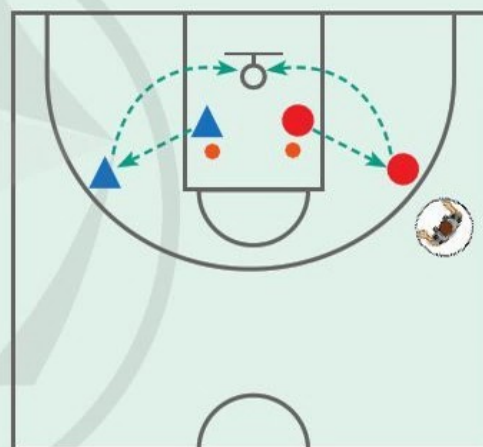
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng cặp của hai đội di chuyển chuyên, bắt bóng với tốc độ nhanh tới đường giữa sân. Sau đó, người ở hàng số ① dẫn bóng thẳng về hướng rổ, phán đoán tốc độ di chuyển và chuyền bóng cho người ở hàng số ②, sau đó nhanh chóng di chuyển về cuối sân. Người ở hàng số ② bắt bóng chuyền tới từ người ở hàng số ① và thực hiện dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao, sau đó cầm bóng di chuyển về cuối hàng (H.12). Khi bóng vào rổ, cặp tiếp theo bắt đầu lượt chơi. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

Lưu ý: Nếu bóng không vào rổ ở lần đầu tiên, thực hiện tại chỗ ném rổ cho tới khi bóng vào rổ thì cặp tiếp theo mới được bắt đầu lượt chơi.

2. Ném rổ nhanh

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội có hai người và một quả bóng như sơ đồ H.13.

Cách chơi: Mỗi đội cử một người làm nhiệm vụ chuyền bóng, người còn lại ném rổ ở khoảng cách từ 3 – 5 m. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người hỗ trợ liên tục nhặt bóng và chuyền cho người kia ném rổ cho tới khi hoàn thành đủ số lần ném vào rổ theo quy định (từ 3 – 5 lần bóng vào rổ). Sau đó hai người đổi vị trí (H.13). Đội hoàn thành số lần ném bóng vào rổ trước sẽ thắng cuộc.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi
“Ném rổ nhanh”

VẬN DỤNG

1/ Mỗi đội thi đấu trong bóng rổ có tối đa bao nhiêu VĐV được quyền thi đấu? Có tối đa bao nhiêu VĐV dự bị? Trong quá trình thi đấu có bao nhiêu VĐV chính thức thi đấu ở trên sân?

2/ Mỗi VĐV bóng rổ trong quá trình thi đấu được thay ra hoặc thay vào tối đa bao nhiêu lần?

3/ Vận dụng các bài tập phối hợp vào thi đấu bóng rổ, các trò chơi vận động để rèn luyện kỹ thuật động tác, nâng cao khả năng phối hợp nhóm, đồng đội.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
B		
Biến hướng	Thay đổi phương hướng di chuyển khi chạy hoặc di chuyển dẫn bóng.	13, 16, 18, 19, 22 – 25, 27, 28, 34, 49, 50, 54, 55, 57, 58
Bóng sống	Theo Luật Bóng rổ, bóng trở thành “bóng sống” khi: – Trong khi nhảy tranh bóng, bóng rơi khỏi tay trọng tài trong lần tung bóng. – Trong một tình huống ném phạt, khi bóng ở vị trí của người ném phạt. – Trong một tình huống phát bóng biên, bóng ở vị trí của người phát bóng biên.	25, 36
C		
Chai tay	Các lớp dày của da ở khu vực tiếp giáp giữa ngón tay với lòng bàn tay.	30, 31
Chạy tăng tốc độ	Chạy với tốc độ tăng dần.	13, 23, 29, 34, 39, 49, 54
Đ		
Đường ném phạt	Đường giới hạn để xác định ranh giới mà người ném phạt ở trong khu vực ném phạt không được vượt qua khi thực hiện một lần ném phạt.	41

Đường ném rổ 3 điểm	Đường giới hạn để xác định quả bóng ném vào rổ có được tính 3 điểm hay không.	41
M		
Mô phỏng	Bắt chước lại hoạt động.	36, 41, 46, 48, 51
N		
Ném rổ một tay	Khi thực hiện ném rổ, bóng rời tay bằng một tay.	41 – 43, 49 – 53, 55 – 58, 60
Ném rổ hai tay	Khi thực hiện ném rổ, bóng rời tay bằng hai tay.	44 – 48, 56
P		
Phòng thủ kèm sát	Phòng thủ đúng luật, tích cực và ở khoảng cách nhỏ hơn một mét.	36
T		
Trọng tâm	Điểm tưởng tượng nằm ở chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận của cơ thể (tương ứng với vị trí của rốn trên cơ thể người).	16, 25, 29, 34, 35, 39, 44

MỤC LỤC



LỜI NÓI ĐẦU

Trang
3

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

4

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

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

5

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ

CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN BÓNG RỔ; KỸ THUẬT DI CHUYỂN
VÀ KỸ THUẬT DẪN BÓNG

Bài 1. Lịch sử môn Bóng rổ; kỹ thuật di chuyển cơ bản
và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng 13

Bài 2. Kỹ thuật chạy nghiêng và kỹ thuật di chuyển dẫn bóng 23

CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT CHUYỂN, BẮT BÓNG

Bài 1. Kỹ thuật chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực 29

Bài 2. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai 34

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ

Bài 1. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao 39

Bài 2. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực 44

CHỦ ĐỀ 4: DẪN BÓNG NÉM RỔ
VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN

Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao 49

Bài 2. Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu 54

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

61

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thủy, 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: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

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 viên:

HÀ PHƯƠNG ANH

NGUYỄN BÁ HOÀ

NGUYỄN THỊ THUỶ

Thiết kế sách và minh họa:

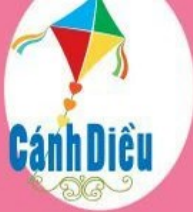
ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM – ĐINH THỊ BÌNH

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG



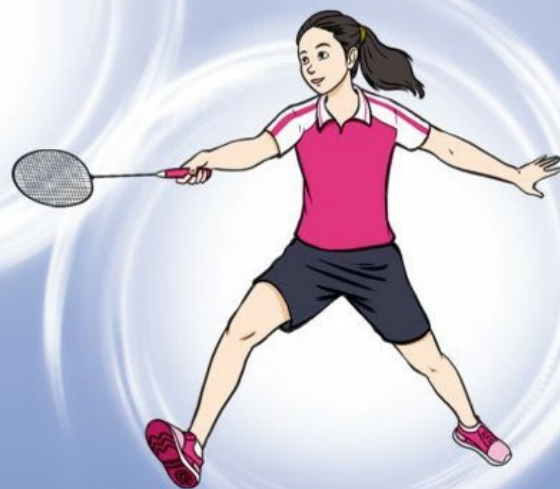
LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
NGUYỄN VĂN ĐỨC – NGUYỄN VĂN THẠCH – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

CẦU LÔNG

10

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
NGUYỄN VĂN ĐỨC – NGUYỄN VĂN THẠCH – ĐINH THỊ MAI ANH



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

*Hình vẽ của cuốn sách
này được trình bày
theo hoạt động của
người thuận tay phải.
Người thuận tay trái
thực hiện ngược lại.*



GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – CẦU LÔNG

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:

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 20.....

*Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này,
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.*

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Cầu lông là một trong những môn thể thao hấp dẫn, thu hút sự tham gia tập luyện và thi đấu của nhiều đối tượng khác nhau. Những năm gần đây, môn Cầu lông phát triển mạnh mẽ, được sử dụng nhiều trong các trường phổ thông và được các em học sinh yêu thích.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông*** được biên soạn theo hướng gợi mở với nội dung phù hợp nhằm phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khỏe.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

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

Phần ***Thể thao tự chọn – Cầu lông***: trang bị một số hiểu biết về lịch sử Cầu lông thế giới và Việt Nam; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Cầu lông, được trình bày thành 8 bài theo 3 chủ đề. Mỗi bài học trong các chủ đề được cấu trúc theo bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung của từng bài học được lựa chọn một cách khoa học và sắp xếp theo trình tự dạy học hợp lý.

Chúng tôi hi vọng, cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe của mình.

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

CÁC 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 bộ phận cơ thể



Đường di chuyển của dụng cụ



Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu



Học sinh tham gia tập luyện với cầu



Người điều khiển trò chơi

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ
TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ,
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT****MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Biết sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

**KIẾN THỨC MỚI****1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe**

Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng nếu sử dụng một cách khoa học sẽ góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện sức khỏe.

a. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí

Tắm không khí là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của không khí như Oxy, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí hay áp suất khí quyển,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm không khí trong nhà, ngoài trời hoặc kết hợp tắm không khí trong lúc tập luyện thể dục thể thao.

• Một số tác dụng của tắm không khí

- Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái.
- Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm gió, say nắng,...



Hình 1. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí

• Phương pháp tắm không khí

- Tắm không khí được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng gắt, không có gió lùa.
- Thời gian tắm không khí tốt nhất là lúc sáng sớm khi Mặt Trời mọc.
- Khi tắm, mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.
- Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, nới bớt quần áo.
- Bắt đầu tập tắm không khí từ 10 – 15 phút, sau đó có thể tăng lên 30 – 60 phút và tối đa không quá 90 phút.
- Có thể kết hợp tắm không khí với tập luyện các môn thể thao như: đi bộ, chạy, đá cầu.

• Những điều cần chú ý khi tắm không khí

- Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà,... thì cần dừng tắm lại ngay.
- Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh.
- Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.
- Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.

b. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước

Tắm nước là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của nước như nhiệt độ, thành phần nước,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm nước ở bể bơi; tắm biển; tắm trong bồn tắm, bể sục; tắm hơi,...

• Một số tác dụng của tắm nước

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước, đặc biệt là nước lạnh (ở nhiệt độ phù hợp) có tác dụng tốt cho hệ thống mạch máu, tăng cường tuần hoàn, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi khi nhiệt độ môi trường thay đổi.

• Phương pháp tắm nước

- Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào buổi sáng sớm sau khi tập thể dục buổi sáng.
- Khi mới rèn luyện nên bắt đầu bằng tắm nước ấm ($25 - 30^{\circ}\text{C}$), sau đó hạ dần nhiệt độ nước tới mức phù hợp (cơ thể có thể chịu đựng được). Lưu ý: mỗi ngày không hạ quá 1°C .
- Trước tiên, dùng khăn nhúng nước chà xát từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu. Khi đã thích nghi với nước có thể chuyển sang gội nước toàn thân hoặc tắm vòi hoa sen, bơi,... Sau đó lau khô người và tiến hành tự xoa bóp nhanh vùng bụng, ngực, lưng, tay và chân rồi mới mặc quần áo. Thời gian tắm từ 1 – 3 phút và thực hiện ở nơi kín gió.

• Những điều cần chú ý khi tắm nước

- Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.
- Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc: nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.
- Nếu rèn luyện sức khoẻ bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.

c. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

Tắm nắng là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của tia nắng như: ánh sáng hồng ngoại, tia cực tím, bức xạ mặt trời,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nắng ở hành lang nhà, trong vườn, bên bờ hồ, trên bãi biển,...

• Một số tác dụng của tắm nắng

- Tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên, tăng cường sức khoẻ cơ, xương.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy hồi phục sức khoẻ sau bệnh tật.
- Tăng cường lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da, mang lại làn da khoẻ mạnh.
- Cải thiện tâm trạng, giúp tinh thần vui vẻ, sảng khoái, chống lại chứng trầm cảm và ngủ ngon hơn.

• **Phương pháp tắm nắng**

- Tắm nắng được tiến hành nơi sạch sẽ, bằng phẳng, khô ráo, hướng về Mặt Trời, không khí trong lành, ít bụi, không có gió mạnh, gió xoáy,...
- Tắm nắng lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Mùa hè nên tắm vào sáng sớm trước 8h00 hoặc sau 16h00. Các mùa còn lại thì tắm vào lúc ấm nhất trong ngày.
- Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát từ 10 – 15 phút.
- Tắm nắng ở tư thế nằm sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.
- Bắt đầu tập tắm nắng từ 5 – 10 phút, sau đó tăng dần thời gian nhưng không quá 30 phút, mỗi ngày tắm từ 1 – 2 lần. Sau 5 – 10 phút cần thay đổi tư thế nằm để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.
- Sau khi tắm nắng cần tắm không khí khoảng 10 – 15 phút, sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi hoa sen hoặc bơi. Tắm xong cần nghỉ ở chỗ mát.

• **Những điều cần chú ý khi tắm nắng**

- Trong 3 – 7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.
- Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.
- Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.
- Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.
- Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính.
- Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giấc ngủ cũng không sâu.
- Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.
- Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

Dinh dưỡng để phát triển thể chất

a. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

• **Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng**

- **Chất bột đường (Carbohydrate):** là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất cho cơ thể.
 - + Nguồn cung cấp chính: các loại trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo,...
 - + Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động.

Nếu không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể thì khả năng hoạt động thể lực sẽ bị suy giảm và thời gian hồi phục kéo dài. Nếu cung cấp thừa carbohydrate thì một phần carbohydrate sẽ được chuyển hoá thành chất béo.



Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)

– **Chất đạm (Protein):** là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các tổ chức và tế bào trong cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, lạc, vừng,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ bị chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch. Cung cấp quá nhiều protein cho cơ thể cũng có hại cho sức khỏe, gây rối loạn hoạt động gan, thận.



Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protein)

– *Chất béo (Lipid)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể, thúc đẩy hấp thụ các vitamin tan trong dầu, duy trì sự ổn định thân nhiệt.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại mỡ động vật (lợn, gà, bò,...) và dầu thực vật (lạc, vừng (mè),...).

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu lipid sẽ dẫn đến việc cơ thể thiếu các loại vitamin tan trong dầu gây ra nhiều bệnh như: thiếu vitamin A gây các bệnh về mắt, thiếu vitamin D gây còi xương,... Cơ thể thừa lipid có nguy cơ mắc các bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường,...



Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

• *Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm không sinh năng lượng*

Vitamin và khoáng chất: là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hoá trong các tế bào của cơ thể.

– Nguồn cung cấp chính: các loại rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, sữa,...

– Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh,... Cung cấp thiếu hay thừa vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khoẻ con người.



Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất

b. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:

- Bữa ăn hằng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất (H.6).



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hằng ngày

- Cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, đồng thời giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao.
- Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khỏe tốt để học tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm: thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc,...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng,...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì,...
- Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối,...
- Ăn chậm và nhai kỹ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.
- Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.

* *Lưu ý:* Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lí, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

VẬN DỤNG

- 1/** Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh sáng để rèn luyện sức khỏe.
- 2/** Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?
- 3/** Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

THỂ THAO TỰ CHỌN CẦU LÔNG

Chủ đề 1

LỊCH SỬ MÔN CẦU LÔNG; KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY



BÀI
1

LỊCH SỬ MÔN CẦU LÔNG; KỸ THUẬT CẦM CẦU, CẦM VỢT VÀ KỸ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN

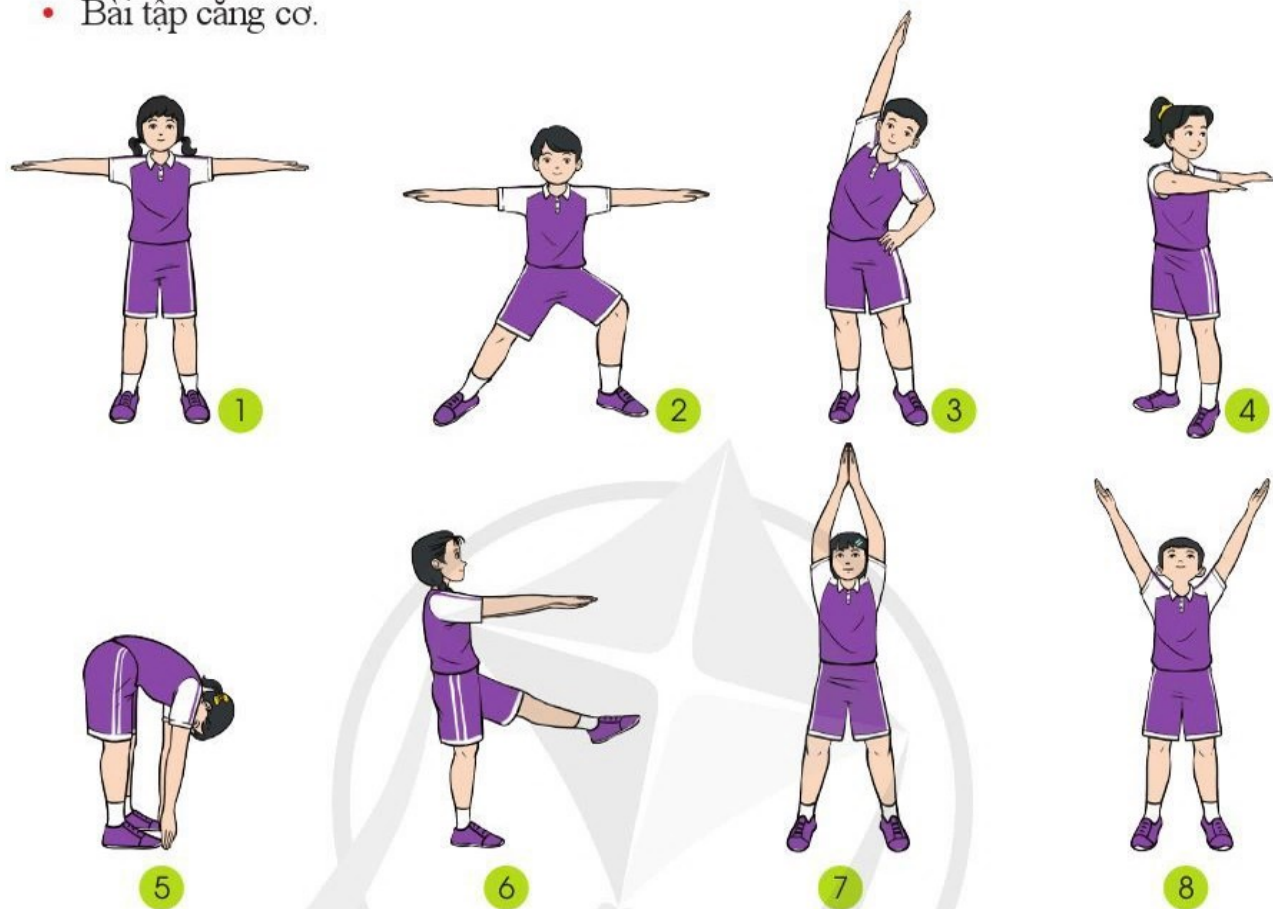
MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết sơ lược về lịch sử môn Cầu lông trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được kỹ thuật cầm cầu, cầm vợt và tư thế chuẩn bị; kỹ thuật di chuyển một bước, kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.

► Khởi động chung

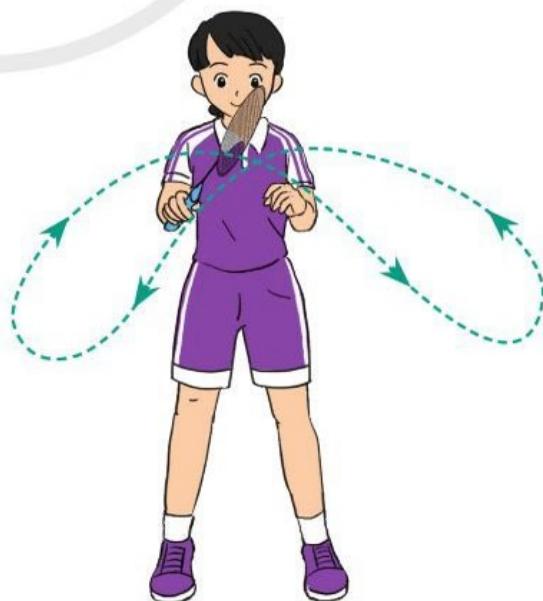
- Bài tập tay không (H.1).
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.



Hình 1. Bài tập tay không

► Khởi động chuyên môn

- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lãng vợt theo hình số 8 chiều thuận hoặc ngược kim đồng hồ (H.2).
- Tăng cầu bằng vợt.



Hình 2. Lãng vợt theo hình số 8

7/ Sơ lược về lịch sử môn Cầu lông

• Trên thế giới:

- Có nhiều giả thiết khác nhau về nguồn gốc môn Cầu lông, trong đó có nhiều tài liệu cho rằng môn Cầu lông bắt nguồn từ trò chơi Poona của Ấn Độ. Năm 1872, một số sĩ quan người Anh từ Ấn Độ trở về nước, phổ biến trò chơi Poona trong giới quý tộc ở thị trấn Badminton, nước Anh.
- Năm 1934, Liên đoàn Cầu lông thế giới được thành lập có trụ sở chính tại London nước Anh, với 9 quốc gia thành viên. Năm 1939, Liên đoàn Cầu lông thế giới thông qua luật thi đấu áp dụng cho tất cả các quốc gia thành viên (Badminton World Federation – BWF).
- Năm 1992, môn Cầu lông được đưa vào thi đấu chính thức tại Đại hội thể thao Olympic.

• Ở Việt Nam:

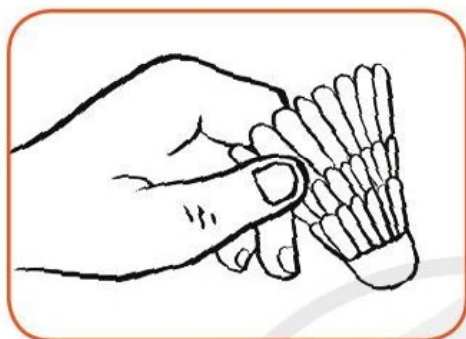
- Môn Cầu lông du nhập Việt Nam bằng hai con đường: Thực dân hoá và Việt kiều về nước.
- Năm 1980, giải Vô địch Cầu lông toàn quốc lần thứ nhất được tổ chức tại Thủ đô Hà Nội.
- Năm 1990, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập, trụ sở chính tại Thủ đô Hà Nội (Vietnam Badminton Federation – VBF).
- Năm 1993, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông châu Á.
- Năm 1994, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông thế giới.
- Năm 2005, Việt Nam đạt Huy chương Đồng nội dung đồng đội nam tại SEAGAMES 23 tổ chức ở Philippines.
- Các năm 2007, 2013 và 2017, Việt Nam đạt được Huy chương Đồng nội dung đơn nam tại kì SEAGAMES 24 ở Thái Lan, SEAGAMES 27 ở Myanmar và SEAGAMES 29 ở Malaysia.
- Từ năm 2008 đến nay, Việt Nam luôn có VĐV đủ tiêu chuẩn tham dự thi đấu tại Olympic.
- Năm 2013, Việt Nam đạt Huy chương Đồng nội dung đơn nam tại giải Vô địch Cầu lông thế giới tổ chức ở Trung Quốc.
- Năm 2019, Việt Nam đạt Huy chương Đồng nội dung đơn nam giải Vô địch Cầu lông châu Á tổ chức ở Trung Quốc.
- Năm 2021, tại Olympic Tokyo 2020, Việt Nam có 2 VĐV (1 nam, 1 nữ) đạt tiêu chuẩn tham dự thi đấu.

Kĩ thuật cầm cầu và cầm vợt

• Kĩ thuật cầm cầu

Cầm cầu là một trong những động tác chuẩn bị phát cầu, bao gồm hai cách:

- *Kĩ thuật cầm cầu ở phần cánh cầu*: Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ cầm vào phần trên của cánh cầu, các ngón tay còn lại co lại tự nhiên (H.3).
- *Kĩ thuật cầm cầu ở phần thân cầu*: Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ cầm vào phần thân của quả cầu, các ngón tay còn lại nối nhau co lại tự nhiên (H.4).



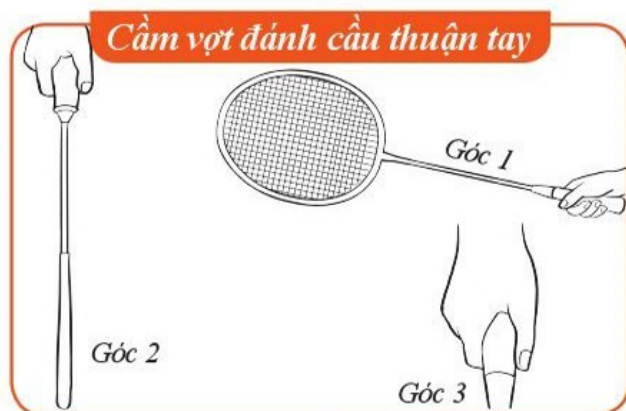
Hình 3. Kĩ thuật cầm cầu ở phần cánh cầu



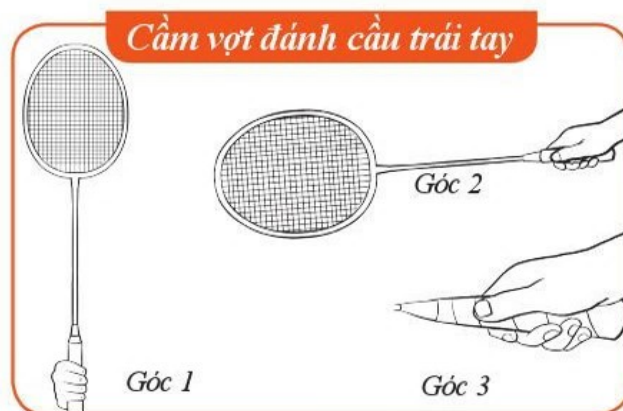
Hình 4. Kĩ thuật cầm cầu ở phần thân cầu

• Kĩ thuật cầm vợt

- *Kĩ thuật cầm vợt đánh cầu thuận tay*: Dùng tay thuận cầm vào mặt nghiêng, phần gần cuối của cán vợt, ngón tay cái và ngón tay trỏ tạo thành góc nhọn, các ngón tay còn lại nắm tự nhiên vào cán vợt. Ngón tay trỏ cách ngón tay giữa khoảng 1 cm, mặt vợt và chiều dẹt của cổ tay cùng nằm trên một mặt phẳng không gian (H.5a).
- *Kĩ thuật cầm vợt đánh cầu trái tay*: Từ kĩ thuật cầm vợt đánh cầu thuận tay, đưa ngón tay cái tì thẳng vào mặt rộng, cạnh phía trong của cán vợt, các ngón tay còn lại nắm tự nhiên vào cán vợt (H.5b).



a



b

Hình 5. Kĩ thuật cầm vợt đánh cầu thuận tay và đánh cầu trái tay

3/ Tư thế chuẩn bị

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông, có hai TTCB cơ bản:

- *TTCB hai chân đứng song song*: Khoảng cách hai chân rộng bằng vai, trọng tâm hạ thấp rơi vào giữa hai chân; thân người hơi ngả về trước; lưng cong tự nhiên; mắt nhìn thẳng; tay thuận cầm vợt, mặt vợt ở phía trước hướng lên cao, tay còn lại co tự nhiên (H.6).



Hình 6. TTCB hai chân đứng song song

- *TTCB đứng chân trước chân sau*: Chân không thuận ở phía trước, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, trọng tâm rơi vào chân trước; thân người hơi ngả về trước; lưng cong tự nhiên; mắt nhìn thẳng; tay thuận cầm vợt, mặt vợt ở phía trước cao ngang trán, tay còn lại co tự nhiên (H.7).



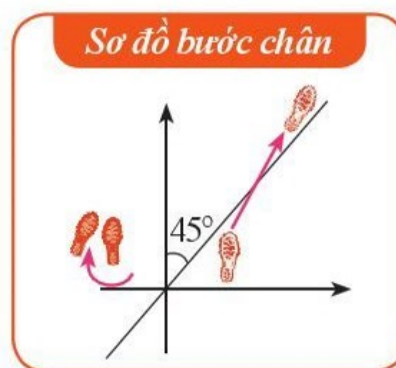
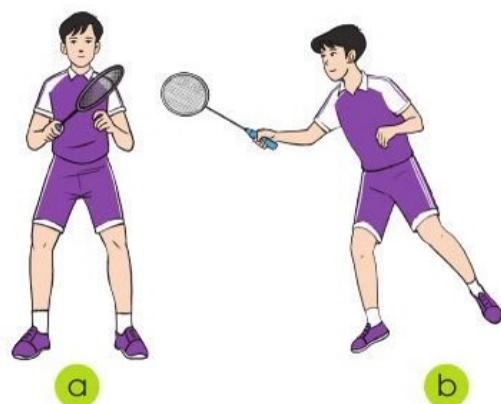
Hình 7. TTCB đứng chân trước chân sau

4/ Kỹ thuật di chuyển một bước

TTCB: Hai chân đứng song song.

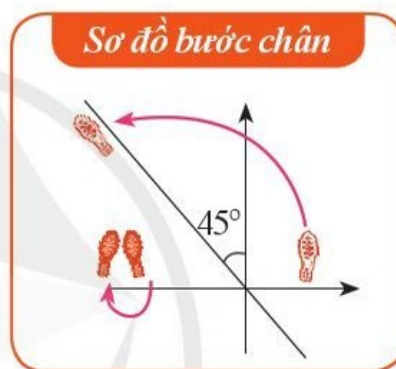
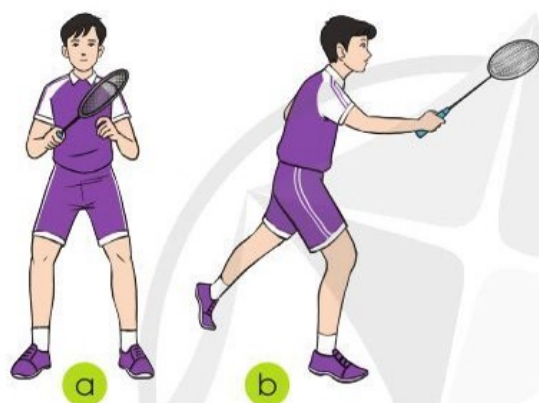
Thực hiện:

- *Di chuyển tiến phải*: Từ TTCB, chân trái làm trụ, xoay người sang phải, đồng thời bước chân phải lên trước, sang phải một bước chéo khoảng 45° so với hướng chính diện; chân phải khụy gối, trọng tâm rơi vào chân phải, thân người hơi ngả về trước ở tư thế chuẩn bị đánh cầu (H.8).



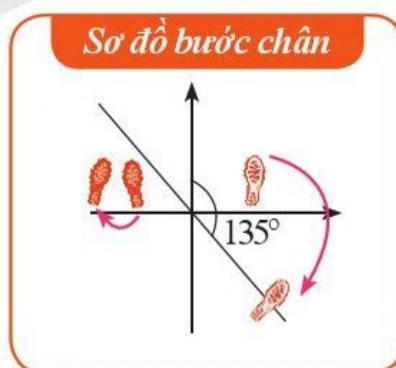
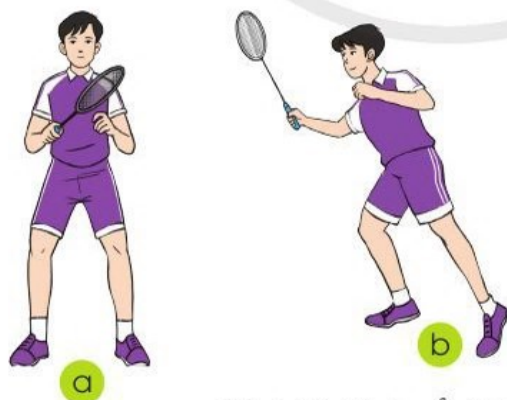
Hình 8. Di chuyển tiến phải

– *Di chuyển tiến trái*: Chân trái làm trụ, xoay người sang trái, đồng thời bước chân phải lên trước, sang trái một bước chéo khoảng 45° so với hướng chính diện; chân phải khụy gối, trọng tâm rơi nhiều vào chân phải, thân người hơi ngả về trước ở tư thế chuẩn bị đánh cầu (H.9).



Hình 9. Di chuyển tiến trái

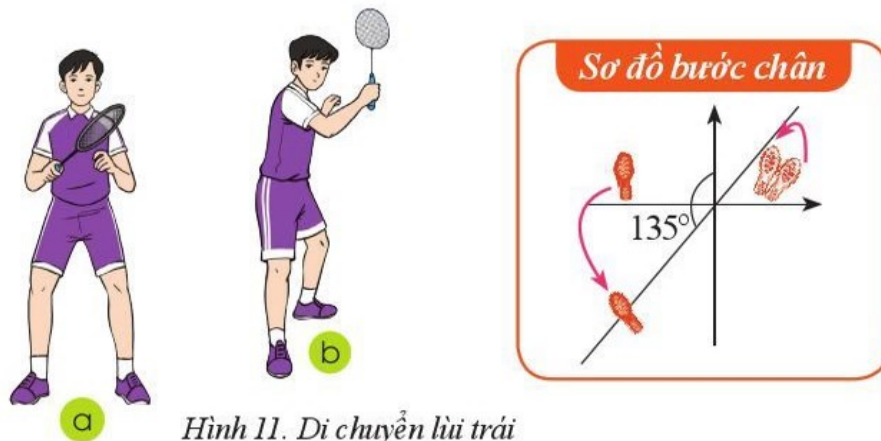
– *Di chuyển lùi phải*: Chân trái làm trụ, xoay người sang phải, chân phải lùi về sau một bước rộng từ 50 – 60 cm tạo thành góc khoảng 135° so với hướng chính diện; trọng tâm rơi nhiều vào chân phải, thân người hơi ngả về phía sau ở tư thế chuẩn bị đánh cầu (H.10).



Hình 10. Di chuyển lùi phải

– *Di chuyển lùi trái*: Chân phải làm trụ, xoay người sang trái, chân trái lùi về sau một bước rộng từ 50 – 60 cm tạo thành góc khoảng 135° so với hướng chính diện; trọng tâm rơi nhiều vào chân trái, thân người hơi ngả về phía sau ở tư thế chuẩn bị đánh cầu (H.11).

Kết thúc: Thu chân về TTCB.



Hình 11. Di chuyển lùi trái

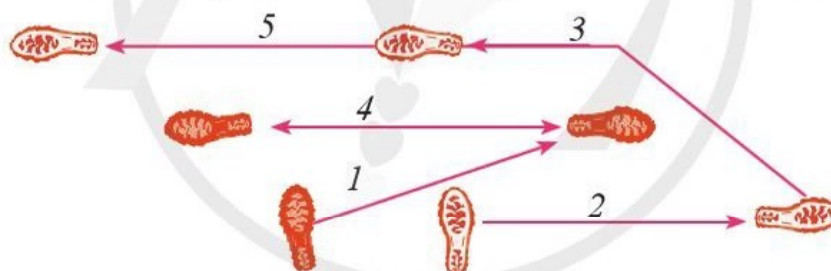
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển một bước: Giữ thẳng bằng cơ thể khi di chuyển; kiểm soát góc độ bước chân.

Kỹ thuật di chuyển nhiều bước

TTCB: Hai chân đứng song song.

Thực hiện:

– **Di chuyển ngang bước chéo:** Chân phải làm trụ, xoay người sang phải khoảng 90° , bước chân trái về trước (1), bước tiếp chân phải (2), chân phải khụy gối, trọng tâm rơi vào chân phải, thân người ở tư thế chuẩn bị đánh cầu. Sau đó, dùng lực đạp mạnh chân phải, quay vòng thân người ra sau, sang trái khoảng 180° , đồng thời chân phải bước xoay chân (3), bước tiếp chân trái (4), bước tiếp chân phải (5). Bước cuối cùng, chân phải ở trước, chạm đường biên dọc bên trái, tạo thành tư thế chuẩn bị đánh cầu. Lặp lại di chuyển sang phải, sang trái liên tục (H.12).



Hình 12. Sơ đồ bước chân di chuyển ngang bước chéo

– **Di chuyển tiến, lùi:** Chân phải làm trụ, bước chân trái về trước, bước tiếp chân phải. Bước cuối cùng, chân phải ở phía trước, trọng tâm rơi vào chân phải; sau đó đạp mạnh chân phải theo hướng ngược lại bước lùi về sau, thân người hơi ngửa, trọng tâm hơi ngã về phía sau. Di chuyển lùi hai chân luân phiên, bước cuối cùng chân phải ở phía sau (H.13).



Hình 13. Sơ đồ bước chân di chuyển tiến, lùi

Kết thúc: Thu chân về TTCB.

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Giữ thẳng bằng cơ thể khi di chuyển; kiểm soát góc độ bước chân.

1/ Luyện tập kĩ thuật di chuyển một bước

- Luyện tập đơn lẻ từng kĩ thuật di chuyển một bước: tiến phải, tiến trái (H.14), lùi phải, lùi trái (H.15).



Hình 14. Sơ đồ tập luyện di chuyển một bước tiến phải, tiến trái



Hình 15. Sơ đồ tập luyện di chuyển một bước lùi phải, lùi trái

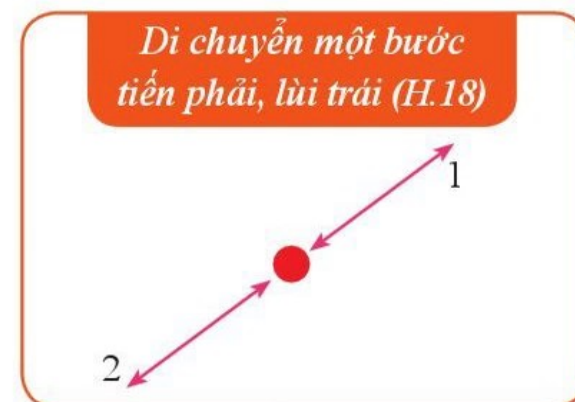
- Phối hợp thực hiện hai kĩ thuật di chuyển một bước: Luân phiên thực hiện từng kĩ thuật di chuyển một bước, sau đó quay về TTCB và tiếp tục thực hiện động tác di chuyển một bước tiếp theo như sơ đồ H.16, 17, 18, 19.



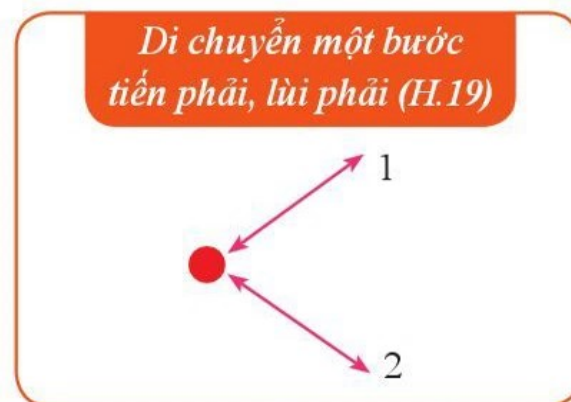
Hình 16. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển một bước tiến trái, lùi phải



Hình 17. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển một bước tiến phải, lùi trái



Hình 18. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển một bước tiến phải, lùi trái



Hình 19. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển một bước tiến trái, lùi phải

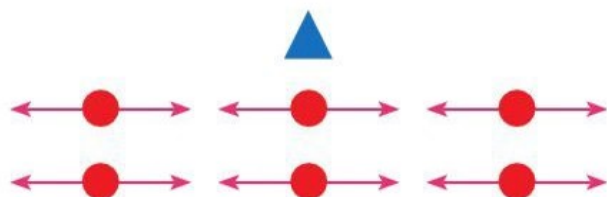
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– Di chuyển một bước theo tín hiệu: Đứng ở TTCB hai chân song song thực hiện di chuyển một bước theo tín hiệu của giáo viên hoặc người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Luyện tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước

• Di chuyển ngang

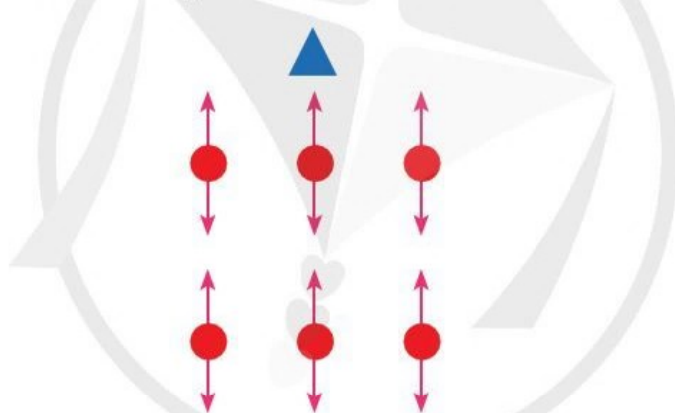
Sử dụng kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo thực hiện di chuyển ngang sang bên trái và bên phải trên cự li từ 4 – 5 m (H.20). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 20. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang

• Di chuyển tiến, lùi

Sử dụng kĩ thuật di chuyển tiến, lùi thực hiện di chuyển tiến, lùi trên cự li từ 5 – 6 m (H.21). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 21. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến, lùi



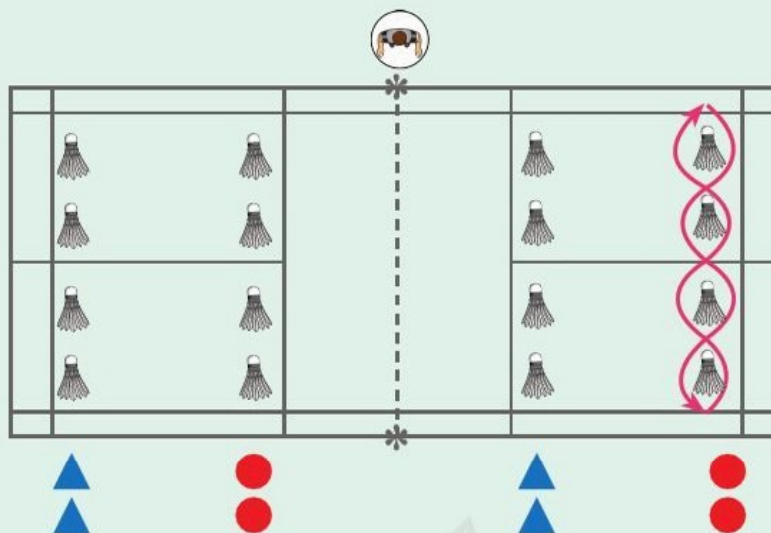
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, SỨC MẠNH CHÂN VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Chạy qua chướng ngại vật

Chuẩn bị:

- Đặt các quả cầu làm chướng ngại vật như sơ đồ H.22.
- Chia số học sinh trong lớp thành 4 đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở ngoài đường biên dọc.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên mỗi đội di chuyển qua chướng ngại vật, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.22). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

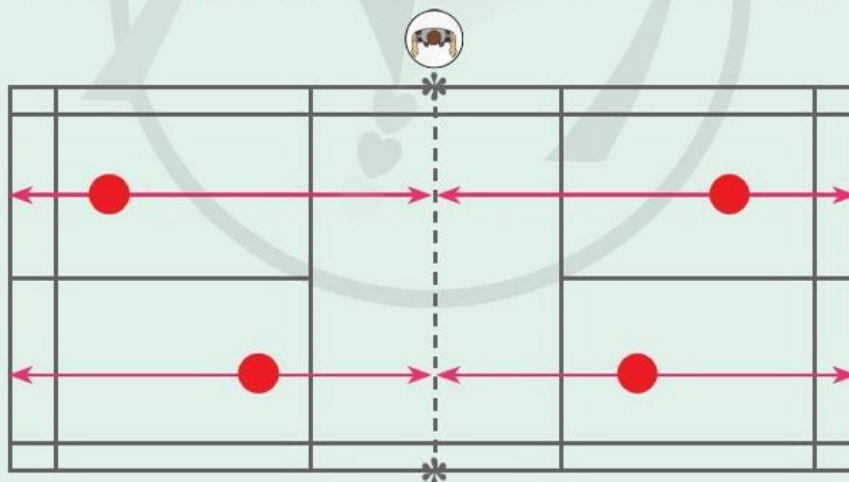


Hình 22. Sơ đồ trò chơi “Chạy qua chướng ngại vật”

2. Nhảy lò cò lên xuống

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm 4 người, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang, mặt hướng về lưới (H.23).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên trong mỗi nhóm nhảy lò cò lên gần lưới, sau đó nhảy lò cò ngược lại (H.23). Ai về đích trước sẽ thắng cuộc.



Hình 23. Sơ đồ trò chơi “Nhảy lò cò lên xuống”

VẬN DỤNG

- 1/ Nêu một số mốc quan trọng trong lịch sử của môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.
- 2/ Nêu sự khác nhau giữa kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật di chuyển một bước, di chuyển nhiều bước vào các trò chơi vận động để phát triển các tố chất thể lực và vui chơi hằng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu thấp tay.
- Vận dụng được một số quy định về kích thước sân và thiết bị trên sân cầu lông trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai vọt vọt và lắc vọt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước.
- Tăng cầu bằng vợt tại chỗ và di chuyển.

KIẾN THỨC MỚI

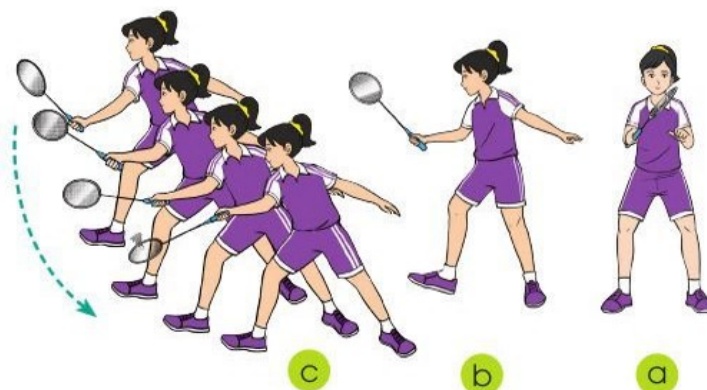
1/ Kĩ thuật đánh cầu thấp tay

• Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay

TTCB: Hai chân đứng song song (H.1a).

Thực hiện: Di chuyển đến vị trí cầu rơi, bước cuối cùng ở tư thế đánh cầu thuận tay (H.1b), vợt chuyển động từ trên xuống dưới, từ sau ra trước, mặt vợt hướng trước. Vị trí tiếp xúc đánh cầu ở trước bàn chân thuận, cao ngang gối (H.1c).

Kết thúc: Lắc vợt nhanh, gấp nhanh cổ tay, di chuyển về TTCB.



Hình 1. Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay

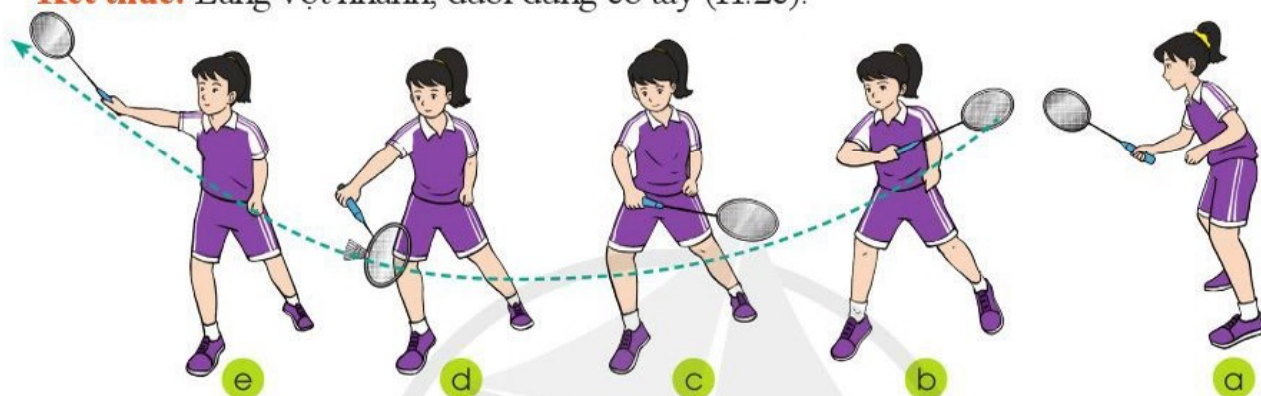
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay: Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển bước chân; lựa chọn vị trí tiếp xúc đánh cầu phù hợp; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

• **Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay**

TTCB: Hai chân đứng song song (H.2a).

Thực hiện: Di chuyển đến vị trí cầu rơi, vợt chuyển động từ phải sang trái, ra sau, bước cuối cùng ở tư thế đánh cầu trái tay (H.2b). Sau đó lăng vợt từ sau ra trước đánh cầu. Vị trí tiếp xúc cầu ở trước bàn chân thuận, cao ngang gối (H.2c, d).

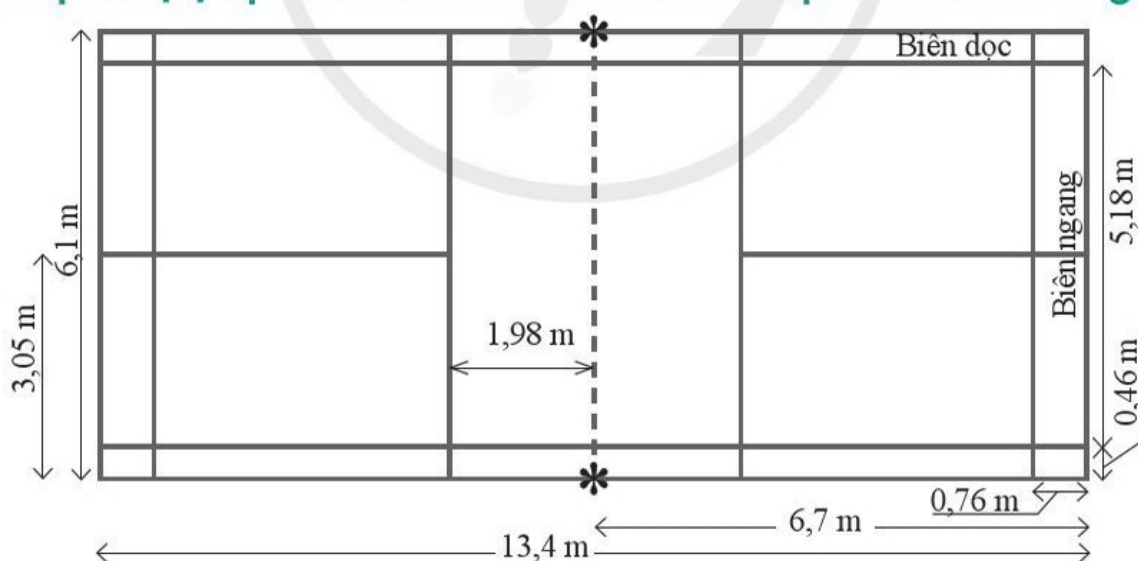
Kết thúc: Lăng vợt nhanh, duỗi dùm cổ tay (H.2e).



Hình 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay: Kiểm soát góc độ bước chân và giữ thẳng bằng cơ thể; mắt quan sát đường cầu đến và xác định vị trí đánh cầu phù hợp; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

Một số quy định về kích thước sân và thiết bị trên sân cầu lông



Hình 3. Sơ đồ sân đánh đơn – đôi

- Chiều dài sân: 13,4 m.
- Chiều rộng sân đánh đôi: 6,1 m.
- Chiều rộng sân đánh đơn: 5,18 m.
- Khoảng cách từ cột lưới đến đường giới hạn giao cầu gần: 1,98 m.

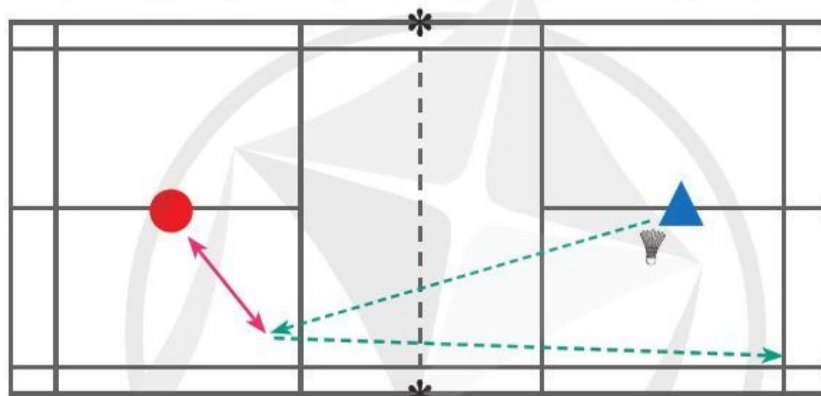
- Khoảng cách từ đường giới hạn giao cầu xa trong đánh đôi đến đường biên ngang: 0,76 m.
- Khoảng cách từ đường biên dọc sân đánh đôi đến đường biên dọc sân đánh đơn: 0,46 m.
- Cột lưới cao: 1,55 m tính từ mặt sân.
- Chiều dài lưới: 6,1 m; chiều rộng lưới: 0,76 m.

LUYỆN TẬP

7/ Luyện tập kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay

• Di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay

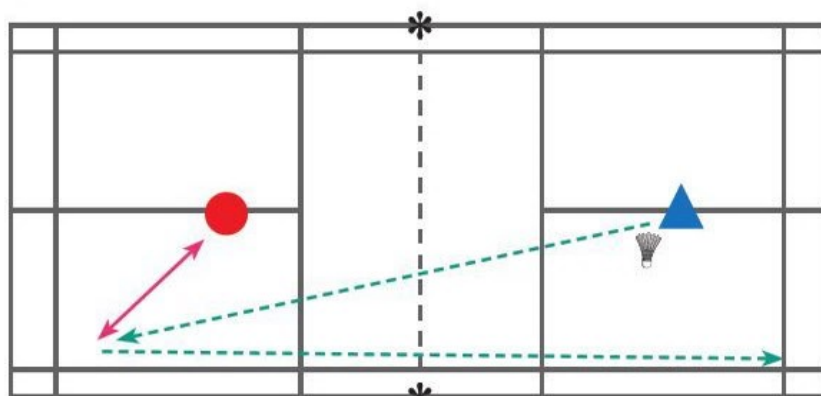
- Mô phỏng kĩ thuật di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay có người hỗ trợ tung (giao) cầu, sau đó về vị trí ban đầu chuẩn bị lần tập tiếp theo (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay

• Di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay

- Mô phỏng kĩ thuật di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay có người hỗ trợ tung (giao) cầu, sau đó về vị trí ban đầu chuẩn bị lần tập tiếp theo (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

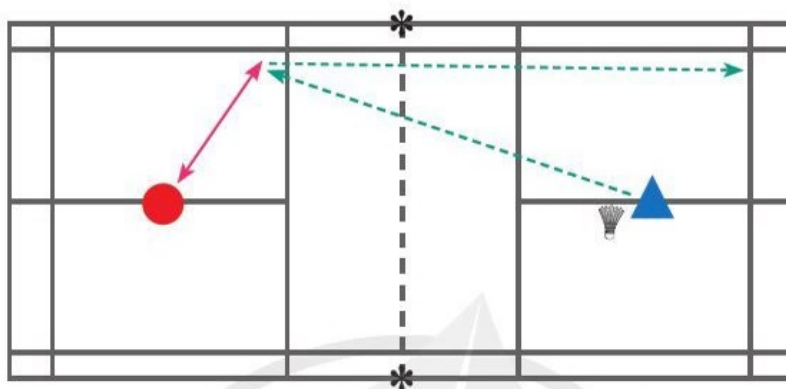


Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay

Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

• Di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay

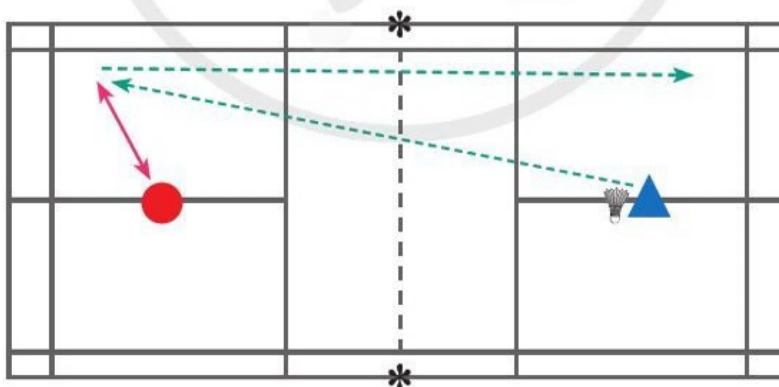
- Mô phỏng kỹ thuật di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay có người hỗ trợ tung (giao) cầu, sau đó về vị trí ban đầu chuẩn bị lần tập tiếp theo (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay

• Di chuyển lùi trái đánh cầu thấp trái tay

- Mô phỏng kỹ thuật di chuyển lùi trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển lùi trái đánh cầu thấp trái tay có người hỗ trợ tung (giao) cầu, sau đó về vị trí ban đầu chuẩn bị lần tập tiếp theo (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



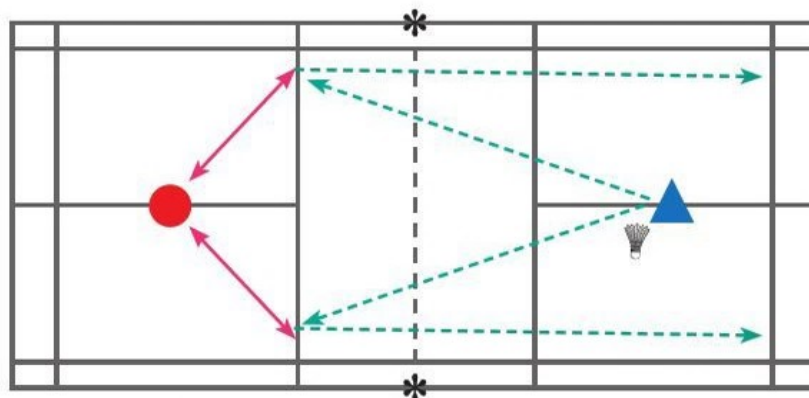
Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển lùi trái đánh cầu thấp trái tay

Luyện tập phối hợp di chuyển đánh cầu thấp thuận tay và trái tay

• Phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và tiến trái đánh cầu thấp trái tay

- Mô phỏng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và tiến trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- Tập với cầu: Người hỗ trợ luân phiên tung (giao) cầu ngắn sang phải và bên trái. Người tập di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay, tiến trái đánh cầu thấp trái tay liên tục (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

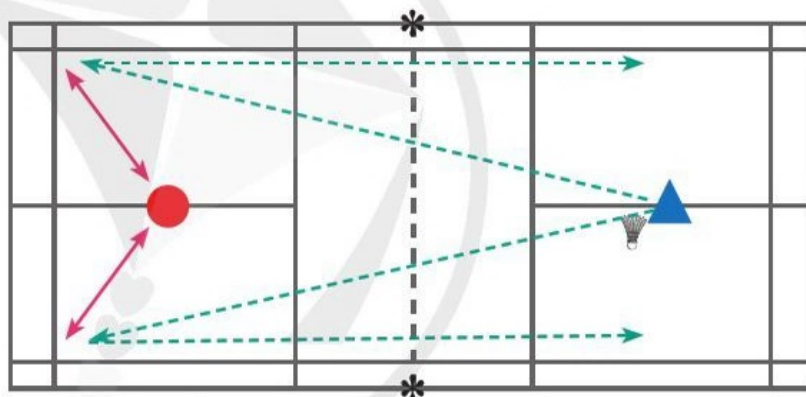


Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và tiến trái đánh cầu thấp trái tay

• Phối hợp di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay

- Mô phỏng phối hợp di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- Tập với cầu: Người hỗ trợ luân phiên tung (giao) cầu dài về cuối sân về bên phải và bên trái. Người tập di chuyển lùi phải, đánh cầu thấp thuận tay, lùi trái đánh cầu thấp trái tay liên tục (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

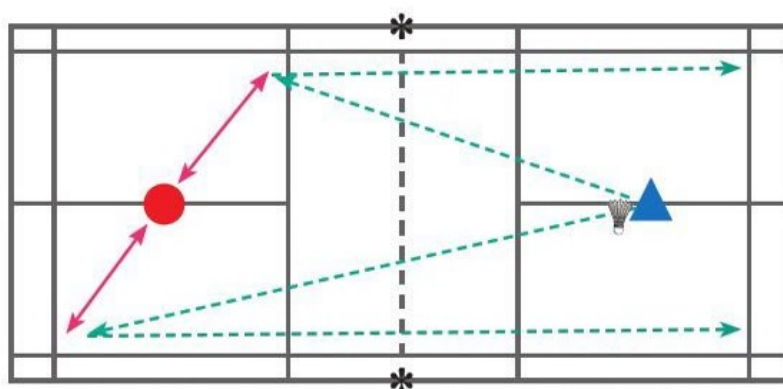


Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay

• Phối hợp di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay và lùi phải đánh cầu thấp thuận tay

- Mô phỏng phối hợp di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay và lùi phải đánh cầu thấp thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

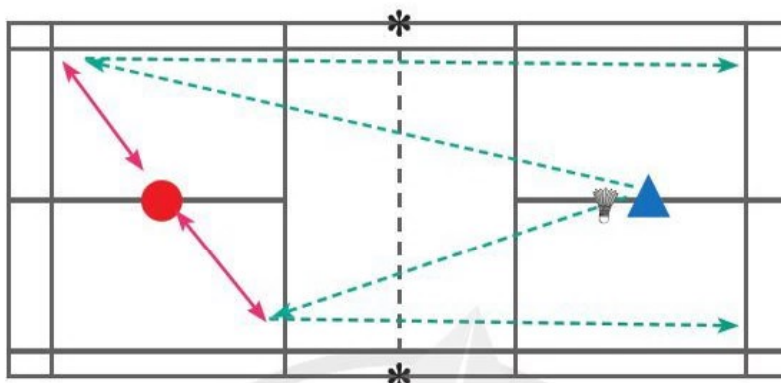
- Tập với cầu: Người hỗ trợ luân phiên tung (giao) cầu ngắn bên trái và cầu dài bên phải. Người tập di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay và lùi phải đánh cầu thấp thuận tay liên tục (H.10). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay và lùi phải đánh cầu thấp thuận tay

• **Phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay**

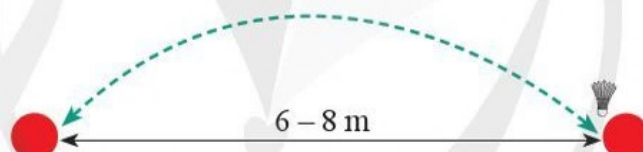
- Mô phỏng phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Tập với cầu: Người hỗ trợ tung (giao) cầu ngắn bên phải và cầu dài bên trái. Người tập di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay (H.11). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay

• **Di chuyển đánh cầu qua lại**

- Phối hợp sử dụng kỹ thuật di chuyển và các kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, đánh cầu thấp trái tay thực hiện đánh cầu qua lại trên cự li từ 6 – 8 m không có lưới (H.12). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu qua lại

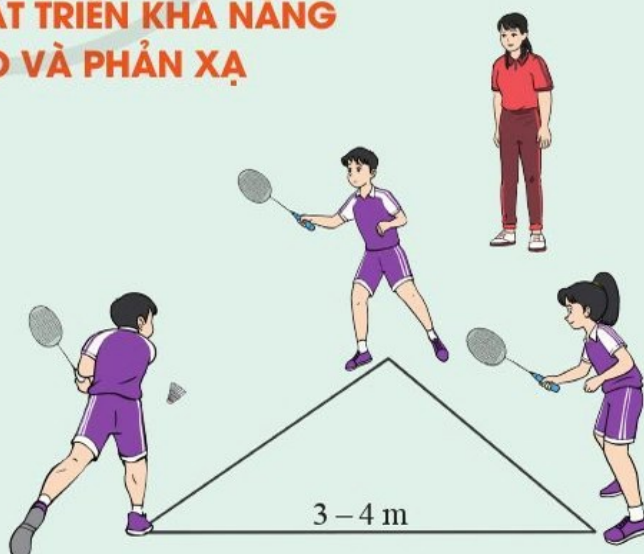


**TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG
KHÉO LÉO VÀ PHẢN XẠ**

1. Chuyển cầu hình tam giác

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 3 người, đứng thành hình tam giác cách nhau từ 3 – 4 m, mỗi người cầm một vợt, mỗi nhóm một quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả các nhóm cùng thực hiện chuyền cầu theo hình tam giác (H.13). Trong thời gian quy định, nhóm nào có số lần chuyền cầu nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

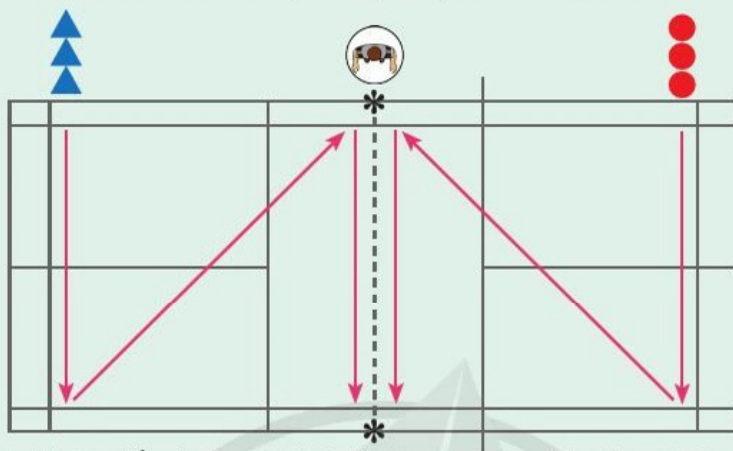


Hình 13. Trò chơi “Chuyền cầu hình tam giác”

2. Nhảy lò cò trên một chân theo hình chữ Z

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên dọc như sơ đồ H.14.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội nhảy lò cò trên một chân theo hình chữ Z về đích (H.14). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

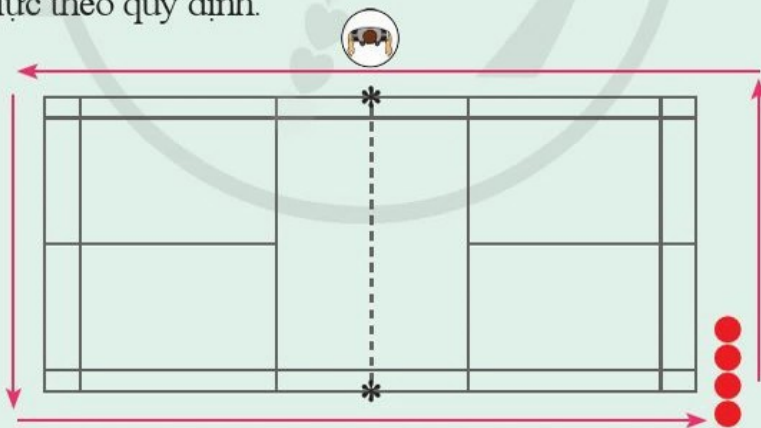


Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Nhảy lò cò trên một chân theo hình chữ Z”

3. Di chuyển làm theo tín hiệu

Chuẩn bị: Học sinh trong lớp xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân như sơ đồ H.15.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả học sinh di chuyển xung quanh sân cầu lông. Vừa di chuyển vừa thực hiện động tác theo tín hiệu của giáo viên (đổi hướng, ngồi xuống, đứng lên,...). Học sinh nào làm sai hoặc chậm hơn so với tín hiệu sẽ phải thực hiện một bài tập thể lực theo quy định.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển làm theo tín hiệu”

- 1/** Hãy nêu một sơ quy định về kích thước chuẩn của sân cầu lông.
- 2/** Hãy cho biết những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.
- 3/** Vận dụng kỹ thuật đánh cầu thấp tay để rèn luyện hằng ngày nhằm nâng cao khả năng khéo léo và phát triển thể lực.

KĨ THUẬT GIAO CẦU VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY

BÀI
7

KĨ THUẬT GIAO CẦU

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về giao cầu trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có tinh thần tập thể, đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lắc vợt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay.

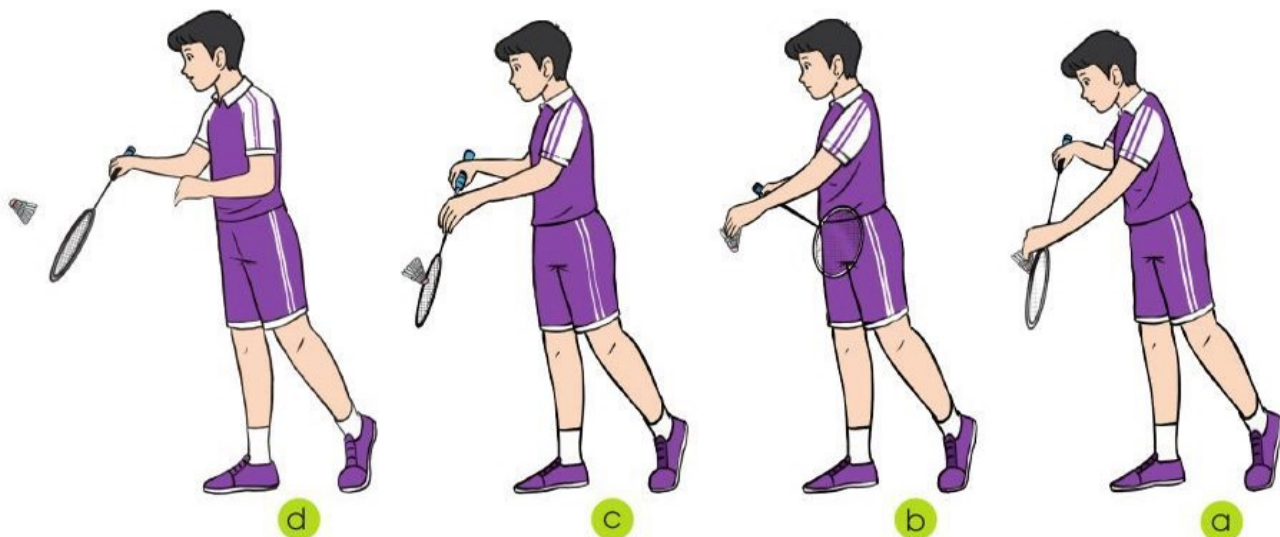
KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật giao cầu trái tay

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân bên tay thuận ở phía trước, hai chân cách nhau khoảng một bàn chân; trọng tâm rơi vào chân trước, thân người hướng thẳng về hướng giao cầu. Tay không thuận cầm cầu ở phần cánh cầu, tay thuận cầm vợt, mặt vợt thấp hơn tay cầm vợt và ở phía sau quả cầu. Cẳng tay và cánh tay tạo thành một góc khoảng 90° , khuỷu tay nâng cao đưa ra trước (H.1a).

Thực hiện: Tay không thuận thả cầu, đồng thời tay thuận đưa vợt ra sau bên tay không thuận, sau đó dùng lực cổ tay lắc vợt từ sau ra trước tiếp xúc đánh cầu đi. Vị trí tiếp xúc cầu ở phía trước, cách thân người khoảng 40 cm dưới thắt lưng người giao cầu (H.1b, c).

Kết thúc: Tay thuận duỗi dùng cổ tay, trọng tâm rơi vào chân trước (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật giao cầu trái tay

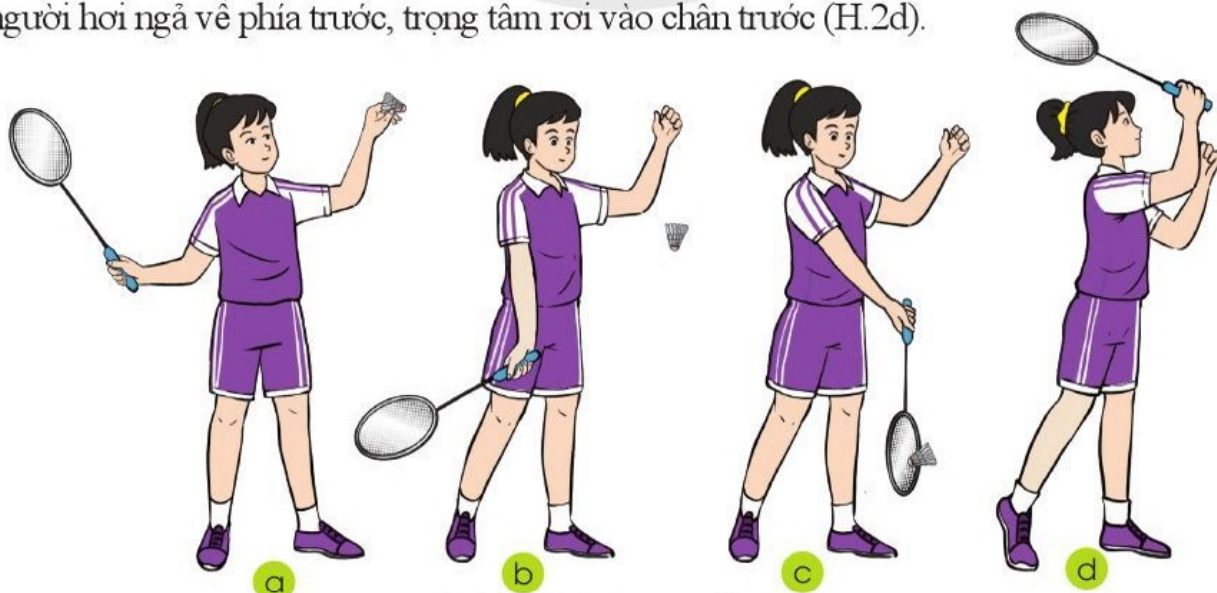
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay: Đảm bảo vị trí của mặt vợt so với tay cầm vợt đúng quy định; xác định vị trí tiếp xúc cầu phù hợp khi giao cầu; kiểm soát lực cổ tay.

Kỹ thuật giao cầu thuận tay

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân bên tay thuận ở phía sau, hai chân cách nhau khoảng hơn một bàn chân. Bàn chân trước thẳng với hướng giao cầu, bàn chân sau xoay ngang khoảng 90° so với hướng giao cầu. Trọng tâm rơi vào chân sau, vai theo hướng giao cầu. Tay không thuận cầm cầu ở phía trước, tay thuận cầm vợt ở phía sau, mặt vợt cao hơn vai (H.2a).

Thực hiện: Tay không thuận thả cầu, lúc này, trọng tâm chuyển từ chân sau lên chân trước, đồng thời tay thuận nhanh chóng lăng vợt từ trên xuống dưới, từ sau ra trước tiếp xúc đánh cầu đi. Vị trí tiếp xúc cầu chếch phía trước, xuống dưới bên tay thuận, cách thân người khoảng 60 – 70 cm và không cao hơn 1,15 m so với mặt sân (H.2b, c).

Kết thúc: Tay thuận tiếp tục lăng vợt lên trên và sang phía tay không thuận, gập khuỷu tay, thân người hơi ngả về phía trước, trọng tâm rơi vào chân trước (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật giao cầu thuận tay

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật giao cầu thuận tay: Kiểm soát vị trí mặt vợt so với tay cầm và vai; xác định vị trí tiếp xúc cầu phù hợp khi giao cầu.

E/ Một số quy định cơ bản về giao cầu

- Người giao cầu và người nhận giao cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu và ô nhận giao cầu đối diện theo đường chéo, chân không chạm đường giới hạn của các ô giao cầu và ô nhận giao cầu.
- Một phần của cả hai bàn chân người giao cầu và người nhận giao cầu phải tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định từ khi bắt đầu quả giao cầu cho đến khi quả cầu được đánh đi.
- Mặt vợt của người giao cầu phải tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu.
- Tại thời điểm đánh quả cầu, mặt vợt của người giao cầu phải thấp hơn tay cầm vợt dưới thắt lưng người giao cầu.
- Vợt của người giao cầu phải chuyển động liên tục về phía trước từ lúc bắt đầu quả giao cầu cho đến khi quả cầu được đánh đi.



LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật giao cầu

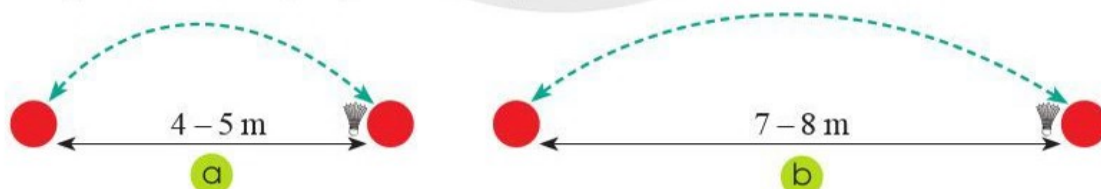
• Mô phỏng kỹ thuật giao cầu thuận tay và kỹ thuật giao cầu trái tay

Mô phỏng kỹ thuật giao cầu thuận tay và kỹ thuật giao cầu trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Giao cầu qua lại không có lưới

- Sử dụng kỹ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu qua lại ở cự li từ 4 – 5 m (H.3a).
- Sử dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay thực hiện giao cầu qua lại ở cự li từ 7 – 8 m (H.3b).

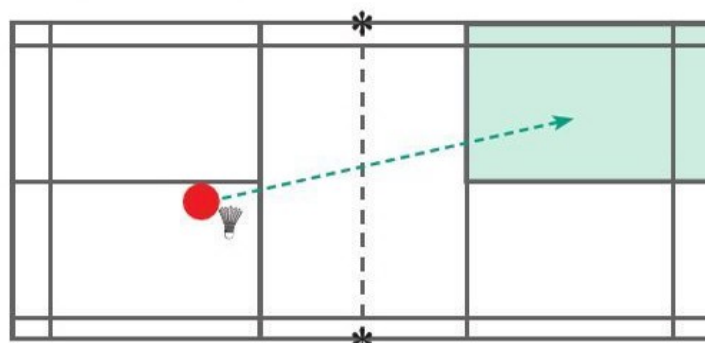
Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu qua lại không có lưới

• Giao cầu qua lưới

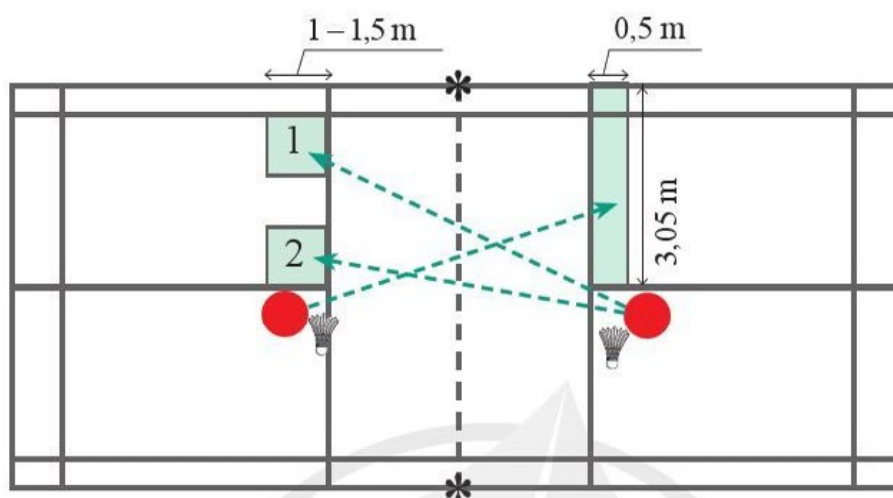
- **Giao cầu vào ô nhận giao cầu:** Sử dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay và kỹ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu vào ô nhận giao cầu (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu vào ô nhận giao cầu

- *Giao cầu thấp gần*: Sử dụng kỹ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu thấp gần (H.5):
 - + Giao cầu vào ô vuông số 1 và ô số 2 có cạnh dài từ 1 – 1,5 m.
 - + Giao cầu vào ô 3,05 m × 0,5 m.

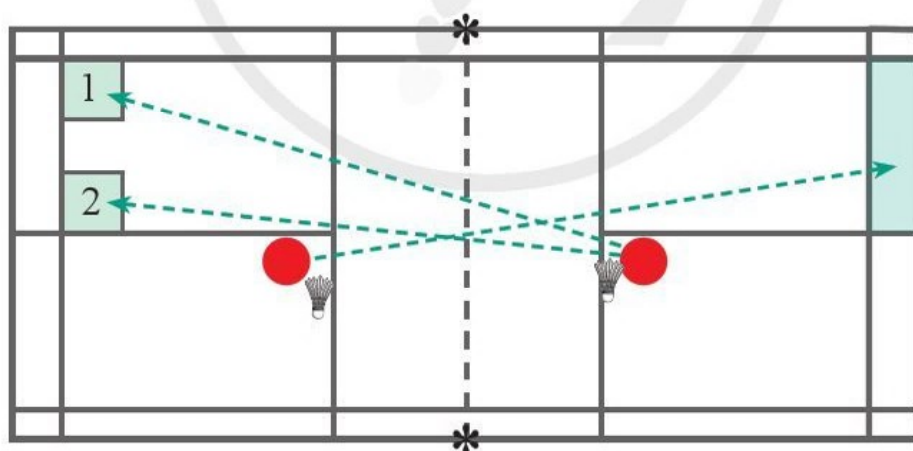
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện giao cầu thấp gần

- *Giao cầu cao xa*: Sử dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay thực hiện giao cầu cao xa (H.6):
 - + Giao cầu cao xa vào ô vuông số 1 và số 2 có cạnh dài từ 1 – 1,5 m.
 - + Giao cầu cao xa vào ô 2,59 m × 0,76 m.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện giao cầu cao xa

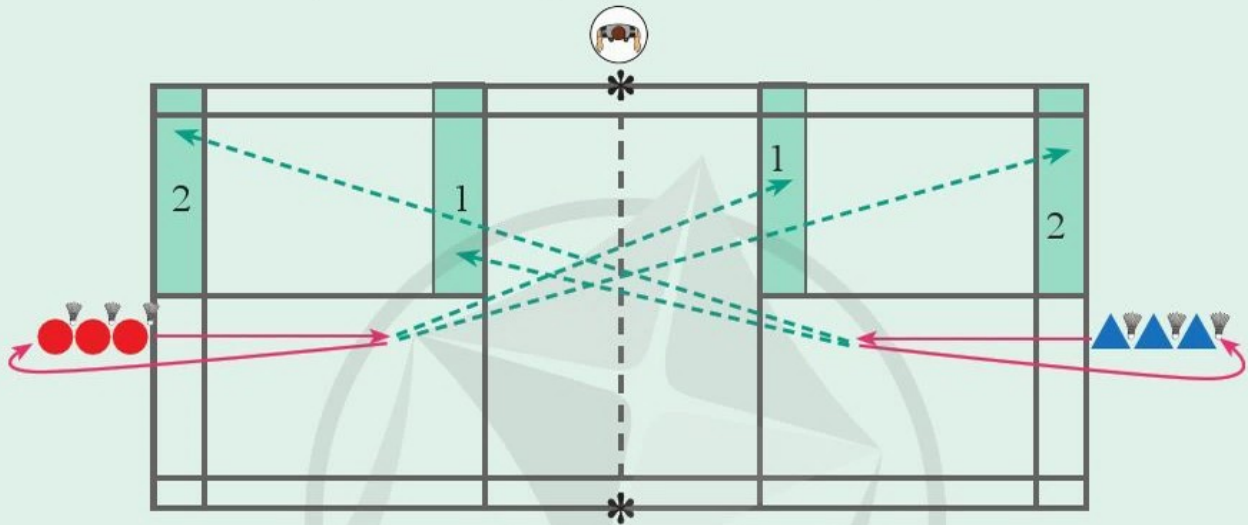
- *Giao cầu vào các vị trí khác nhau*: Sử dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay và kỹ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu liên tục vào các vị trí thấp gần và cao xa. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Giao cầu chính xác

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang (H.7).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội di chuyển vào trong ô giao cầu, sử dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay hoặc kỹ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao 2 quả cầu vào ô số 1 và ô số 2, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.7). Đội nào có số quả cầu vào đúng ô nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

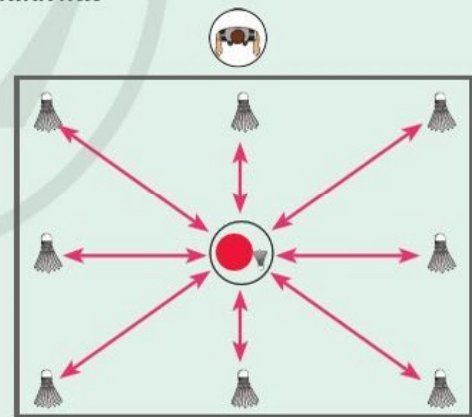


Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Giao cầu chính xác”

2. Di chuyển nhặt đổi cầu 8 vị trí trên sân

Chuẩn bị: Học sinh đứng ở vị trí giữa của một bên sân cầu lông, tay thuận cầm một quả cầu; đặt 8 quả cầu ở 8 vị trí như H.8.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi nhanh chóng di chuyển lần lượt đổi cầu ở 8 vị trí trên sân. Thành tích được tính bằng giây, ai hoàn thành nhặt đổi cầu với thời gian ngắn nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển nhặt đổi cầu 8 vị trí trên sân”

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu những điểm khác nhau giữa kỹ thuật giao cầu thuận tay và kỹ thuật giao cầu trái tay.

2/ Vận dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay và kỹ thuật giao cầu trái tay vào các trò chơi vận động để phát triển khả năng khéo léo và rèn luyện hằng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về giao cầu lại trong thi đấu cầu lông.
- Phối hợp được với đồng đội trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác và thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

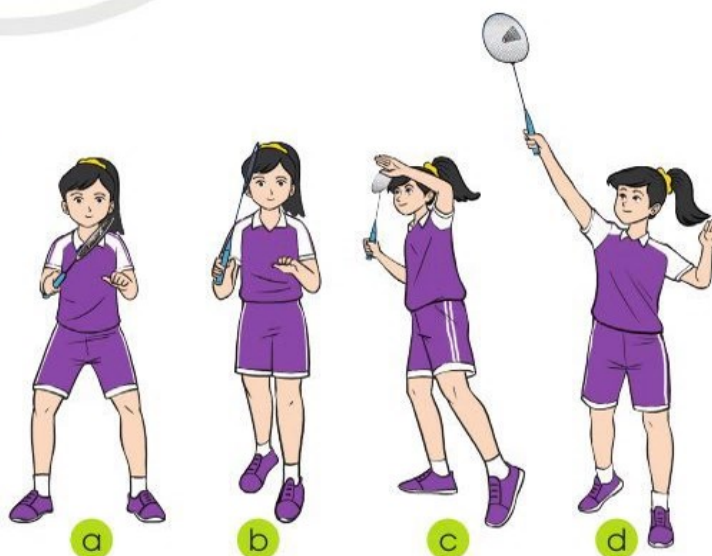
- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng, sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lắc vợt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

TTCB: Hai chân đứng song song (H.1a).

Thực hiện: Di chuyển tới vị trí cầu rơi, đặt chân bên tay thuận phía sau (tay cầm vợt), cách chân trước từ 60 – 70 cm, thân người hơi nghiêng sang bên tay thuận, trọng tâm rơi vào chân sau (H.1b); tay thuận cầm vợt đưa lên cao ra sau, tay còn lại co tự nhiên (H.1c). Khi đánh cầu, tay thuận đưa vợt từ sau lên trên, ra trước, mặt vợt vuông góc với hướng đánh,



Hình 1. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

trọng tâm chuyển từ chân sau sang chân trước. Tay thuận dùng lực của cẳng tay và cổ tay đánh cầu. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở vị trí chếch trên cao, bên tay thuận và cách đầu khoảng 1 m (H.1 d).

Kết thúc: Duỗi dùng cánh tay và cổ tay, thân người hướng theo hướng cầu được đánh đi.

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay: Chuyển trọng tâm khi thực hiện các giai đoạn đánh cầu; lựa chọn vị trí tiếp xúc đánh cầu phù hợp; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

M/ Một số quy định cơ bản về giao cầu lại trong thi đấu cầu lông

Sẽ phải giao cầu lại trong các trường hợp:

- Giao cầu khi người đỡ cầu chưa chuẩn bị xong.
- Cả người giao cầu và người đỡ cầu cùng phạm lỗi trong khi giao cầu.
- Sau khi quả giao cầu được đánh trả, quả cầu bị mắc và bị giữ lại ở mép trên của lưới hoặc khi qua lưới bị mắc lại trong lưới.
- Khi đánh cầu, phần đế cầu và cánh cầu hoàn toàn tách rời khỏi nhau.
- Trận đấu bị gián đoạn hoặc một VĐV của bên đối phương bị mất tập trung bởi huấn luyện viên của bên kia.
- Cả trọng tài chính và trọng tài biên đều không đưa ra được quyết định chính xác.
- Trường hợp bất ngờ xảy ra (mất điện, vật lạ bay vào sân,...).

LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

• Mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

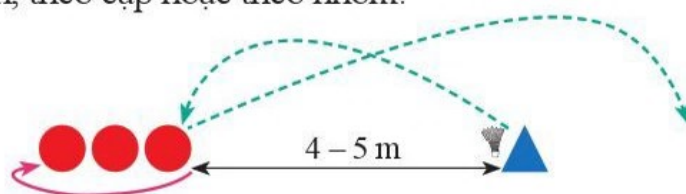
Từ TTCB hai chân đứng song song, thực hiện mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Tại chỗ đánh cầu cao thuận tay theo các hướng khác nhau

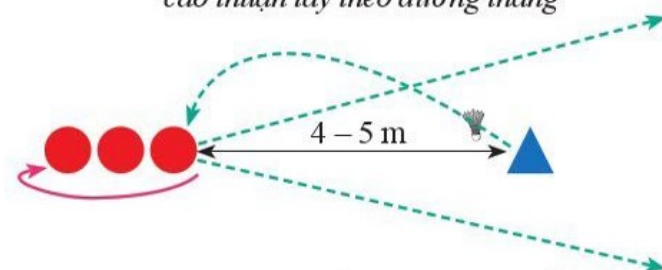
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4–5 m, người tập luân phiên đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay thực hiện:

- + Đánh cầu theo đường thẳng (H.2).
- + Đánh cầu theo đường chéo (H.3).
- + Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao thuận tay theo đường thẳng



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao thuận tay theo đường chéo

• **Di chuyển đánh cầu cao thuận tay theo các hướng khác nhau**

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển lùi chéo sang bên tay thuận, sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng (H.4).
- Đánh cầu qua lưới theo đường chéo (H.5).
- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

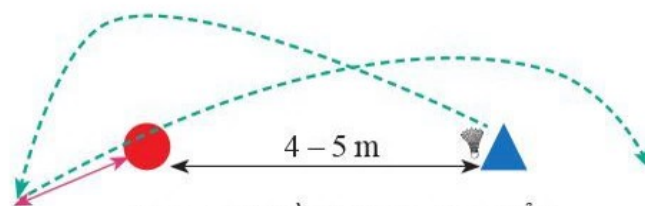
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Đánh cầu qua lại**

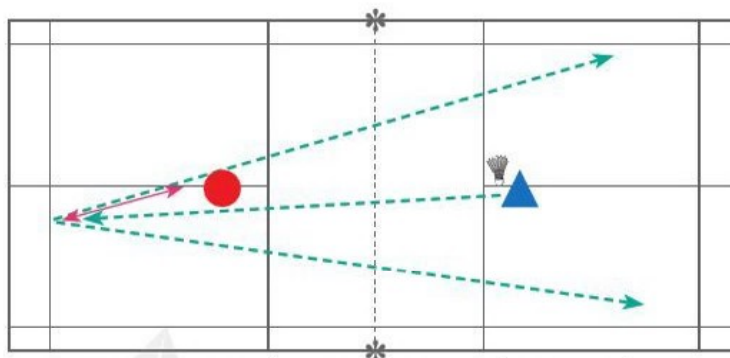
Sử dụng kĩ thuật di chuyển tiến, lùi đánh cầu cao thuận tay thực hiện:

- Đánh cầu qua lại không có lưới ở cự li từ 8 – 10 m (H.6).
- Đánh cầu qua lại có lưới (H.7).

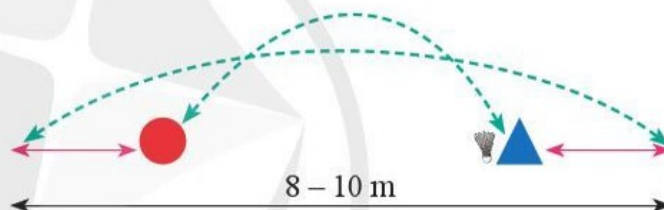
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



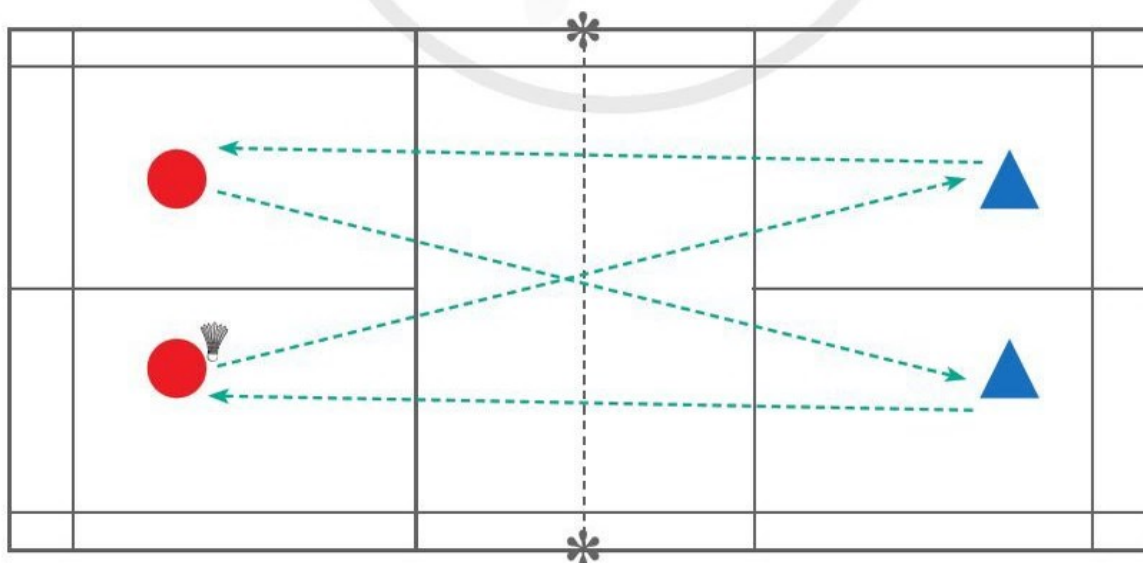
Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao thuận tay theo đường thẳng



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao thuận tay theo đường chéo



Hình 6. Sơ đồ tập luyện đánh cầu qua lại không có lưới



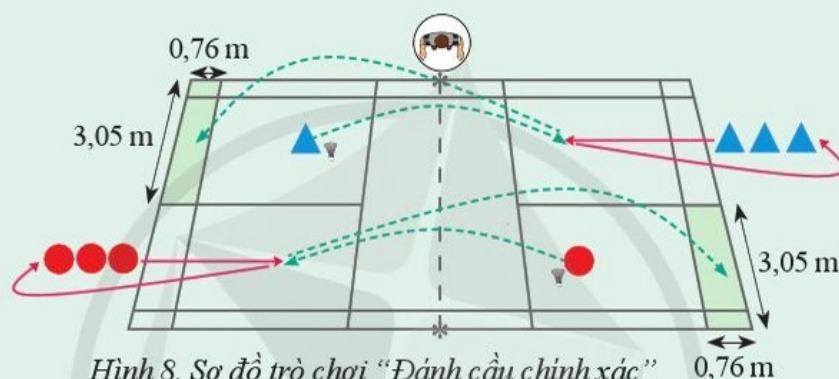
Hình 7. Sơ đồ tập luyện đánh cầu qua lại có lưới

1. Đánh cầu chính xác

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang. Mỗi bên cử một thành viên làm người hỗ trợ, đứng đối diện bên lưới.
- Vẽ các ô đích hình chữ nhật ở cuối sân, có kích thước $0,76 \times 3,05$ m như sơ đồ H.8.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người của mỗi đội di chuyển vào trong ô đánh cầu của đội mình, sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, quan sát quả cầu do người hỗ trợ tung (giao) tới, thực hiện đánh cầu vào ô đích của đội mình rồi di chuyển về cuối hàng (H.8). Đội nào đánh được nhiều cầu vào ô đích nhất sẽ thắng cuộc.

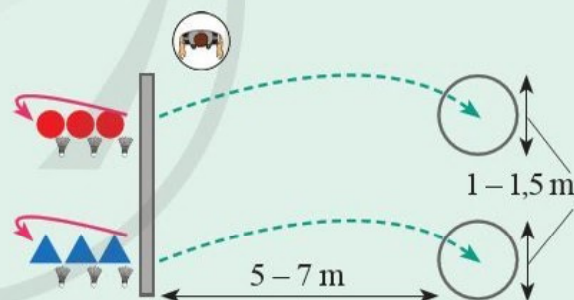


Hình 8. Sơ đồ trò chơi "Đánh cầu chính xác"

2. Ném cầu trúng đích

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, trên tay mỗi người cầm một quả cầu lông.
- Vẽ các vòng tròn đích có đường kính từ 1 – 1,5 m, cách vạch xuất phát từ 5 – 7 m như sơ đồ H.9.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi "Ném cầu trúng đích"

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội đứng ở vạch giới hạn, dùng tay ném cầu vào vòng tròn đích của đội mình, sau đó di chuyển về cuối hàng. Đội nào ném được nhiều cầu vào vòng tròn đích nhất sẽ thắng cuộc.

VẬN DỤNG

1/ Trong thi đấu cầu lông, khi đánh cầu, phần đế cầu và cánh cầu hoàn toàn tách rời khỏi nhau thì sẽ phải xử lý như thế nào?

2/ Vận dụng kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay vào các trò chơi vận động để tập luyện phát triển sức mạnh tay và khả năng khéo léo.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao trái tay và biết vận dụng vào các trò chơi vận động phù hợp.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về tính điểm trong thi đấu cầu lông.
- Biết phán đoán và xử lý linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Có ý thức tập thể, tích cực và tự giác trong tập luyện.

Khởi động chung

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

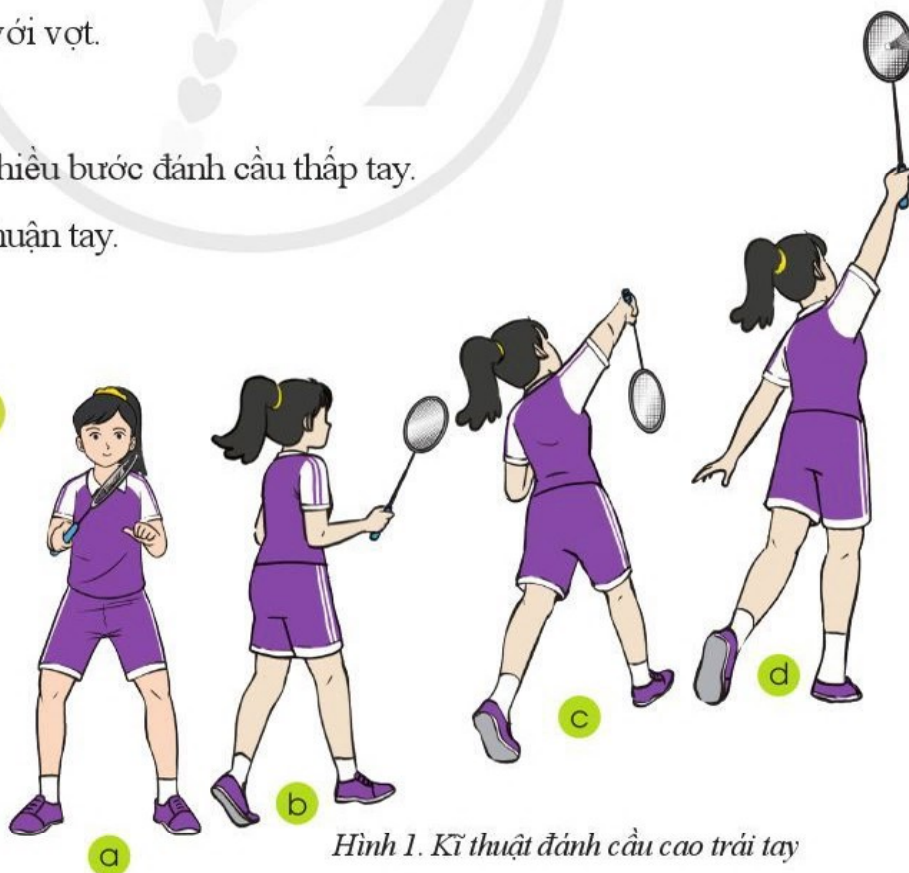
Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lắc vợt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay.
- Tại chỗ đánh cầu cao thuận tay.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

TTCB: Hai chân đứng song song, hai tay co tự nhiên, tay thuận cầm vợt, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).



Hình 1. Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

Thực hiện: Chân bên tay không thuận làm trụ, chân còn lại bước vòng qua chân trụ ra sau, thân người xoay theo sao cho lưng hướng về hướng cầu bay đến, trọng tâm chuyển dần sang chân bên tay thuận; tay thuận cầm vợt ở tư thế đánh cầu trái tay, đưa vợt từ trước ra sau, cẳng tay và cánh tay tạo thành góc khoảng 90° , mặt vợt hướng xuống dưới (H.1 b, c). Khi đánh cầu, vợt đưa từ dưới lên trên, từ sau ra trước, mặt vợt vuông góc với hướng đánh cầu. Sử dụng lực bật phát của cổ tay kết hợp tì mạnh ngón tay cái vào cán vợt, tiếp xúc vào cầu. Vị trí đánh cầu ở trên cao cách đầu khoảng 1 m (H.1 d).

Kết thúc: Duỗi dưng cánh tay và cổ tay, thân người hướng theo hướng cầu.

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao trái tay: Cầm vợt đúng kỹ thuật đánh cầu trái tay; giữ tư thế thân người và góc độ của tay khi chuyển trọng tâm chuẩn bị đánh cầu; xác định vị trí tiếp xúc đánh cầu phù hợp.

M/ Một số quy định cơ bản về tính điểm trong thi đấu cầu lông

- Một trận đấu cầu lông sẽ thi đấu 3 hiệp. Trong mỗi hiệp, bên ghi được 21 điểm trước sẽ giành phần thắng, ngoại trừ các trường hợp sau:
 - + Nếu tỉ số là 20 đều: Bên ghi được cách biệt 2 điểm trước sẽ thắng ở hiệp đấu đó.
 - + Nếu tỉ số là 29 đều: Bên ghi được điểm số 30 trước sẽ thắng ở hiệp đấu đó.
- Bên nào thắng ở hiệp trước sẽ được giao cầu trước ở hiệp thi đấu tiếp theo.
- Bên nào thắng 2 hiệp sẽ giành phần thắng trong trận đấu đó.

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

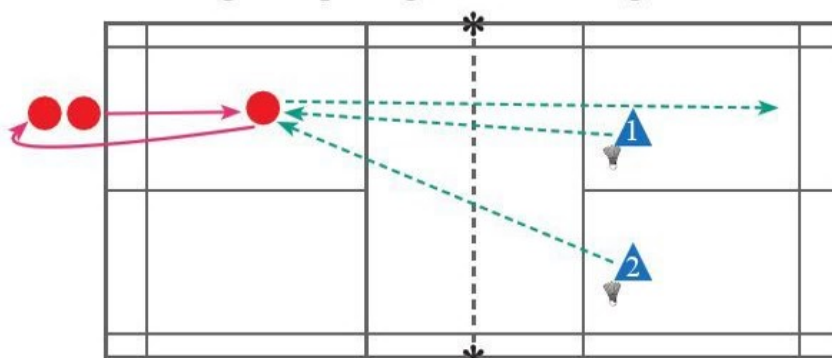
• Mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

Từ TTCB hai chân song song, thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kỹ thuật đánh cầu cao trái tay theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

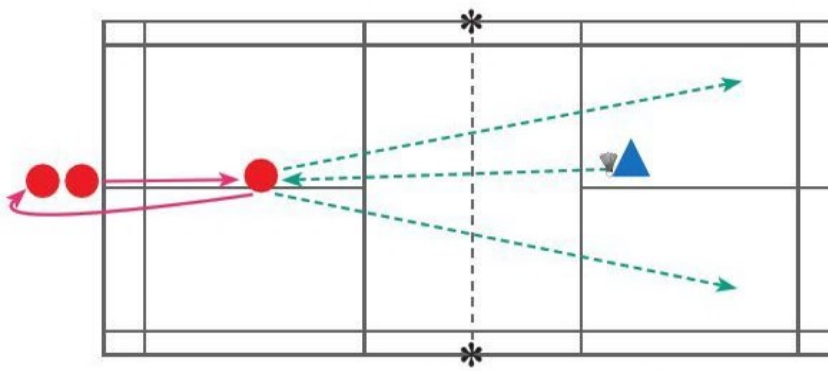
• Tại chỗ đánh cầu cao trái tay theo các hướng khác nhau

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao trái tay thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng (H.2): Hai người hỗ trợ đứng ở vị trí số 1 và số 2 giao cầu.
- Đánh cầu theo đường chéo: Luân phiên đánh cầu theo đường chéo sang trái và sang phải (H.3).



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao trái tay theo đường thẳng



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao trái tay theo đường chéo

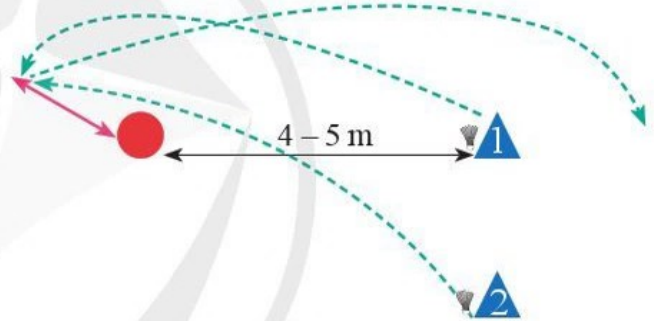
- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Di chuyển đánh cầu cao trái tay theo các hướng khác nhau

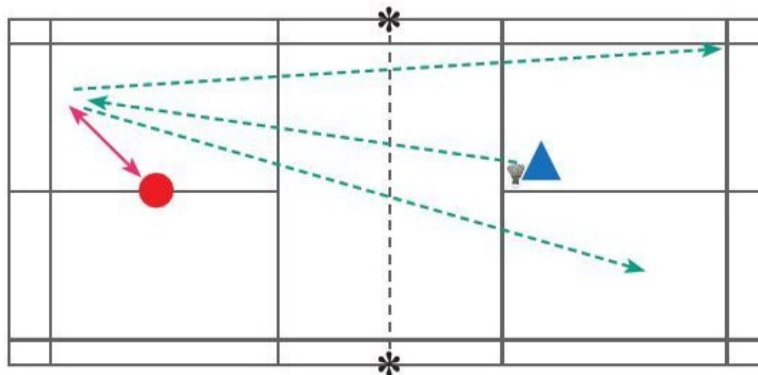
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rơi di chuyển lùi chéo sang bên tay không thuận, sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao trái tay thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng không có lưới (H.4): Hai người hỗ trợ đứng ở vị trí số 1 và số 2 giao cầu.
- Đánh cầu theo đường chéo (H.5): Luân phiên thực hiện đánh cầu theo đường chéo sang trái và sang phải.
- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao trái tay theo đường thẳng không có lưới

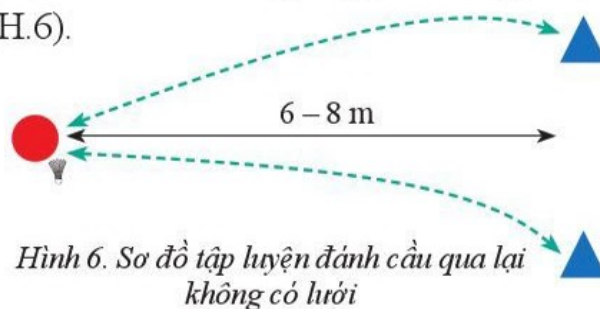
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao trái tay theo đường chéo

• Đánh cầu qua lại không có lưới

Sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay, thực hiện đánh cầu qua lại không có lưới ở cự li từ 6 – 8 m. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm từ 3 – 4 người (H.6).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện đánh cầu qua lại không có lưới



Hình 7. Tại chỗ tăng cầu trái tay

Bài tập bổ trợ kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

Tại chỗ tăng cầu trái tay: Đứng tại chỗ, liên tục thực hiện động tác tăng cầu trái tay (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

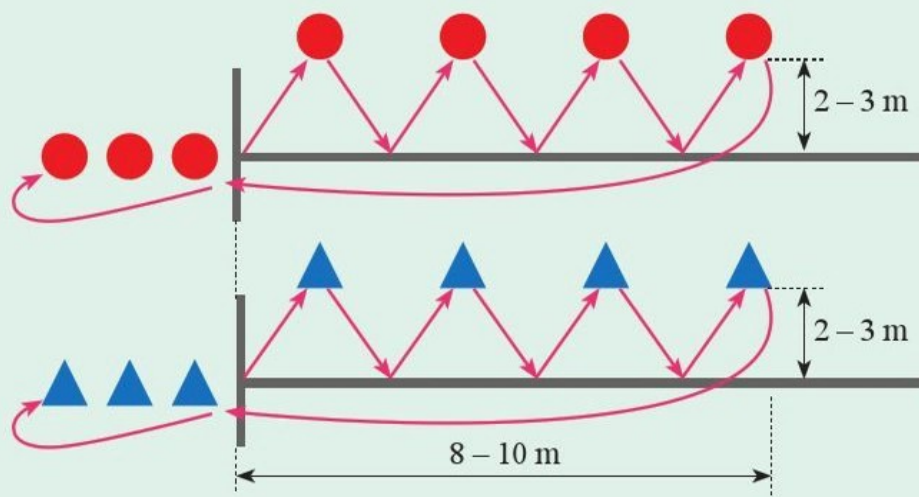


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ SỨC MẠNH TAY

1. Di chuyển dịch dắc tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và một đường thẳng vuông góc với vạch xuất phát dài từ 8 – 10 m.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc (hàng 1 đứng sau vạch xuất phát; hàng 2 đứng song song với đường thẳng, mỗi người cách nhau và cách đường thẳng từ 2 – 3 m, mặt hướng về vạch xuất phát, tay bên phía đường thẳng giơ cao chéch cách đầu một góc khoảng 45°) (H.8).



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển dịch dắc tiếp sức”

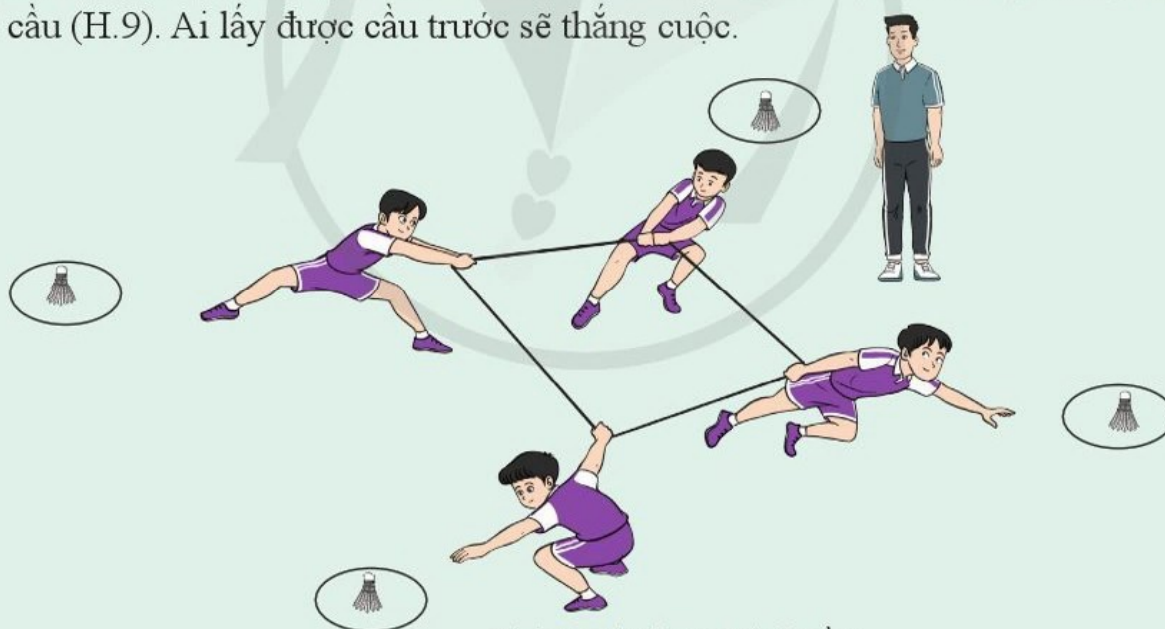
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng ở hàng 1 di chuyển dùng mu bàn tay gần bên phía đường thẳng chạm vào tay người đầu hàng 2, sau đó di chuyển chạm chân vào đường thẳng và tiếp tục di chuyển tới chạm tay người tiếp theo. Thực hiện liên tục cho tới khi chạm tay người cuối cùng ở hàng 2, rồi nhanh chóng chạy về chạm tay vào người thứ 2 của hàng 1 và di chuyển xuống cuối hàng 1. Sau khi chạm tay với người đầu hàng, người thứ 2 thực hiện tương tự người đầu hàng. Thực hiện liên tục tới khi người cuối cùng hoàn thành lượt chơi (H.8). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

2. Giành cầu

Chuẩn bị:

- Sân tập bằng phẳng, diện tích khoảng 20×20 m; dây thừng dài từ 9 – 10 m được buộc chặt hai đầu vào nhau.
- Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm chơi từ 4 – 5 người, đứng thành các góc và nắm chắc dây thừng. Đặt 4 – 5 quả cầu lông (tương ứng số người chơi) ở các góc như H.9.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, mỗi người chơi lôi hoặc kéo mạnh dây thừng tìm cách lấy được quả cầu ở trước mặt, cố gắng không cho đối phương lấy được cầu (H.9). Ai lấy được cầu trước sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi “Giành cầu”

VẬN DỤNG

1/ Trong mỗi hiệp thi đấu cầu lông, VĐV ghi được bao nhiêu điểm thì giành được phần thắng?

2/ Vận dụng kỹ thuật đánh cầu cao trái tay và các trò chơi vận động để rèn luyện sức khỏe và vui chơi hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

 MỞ ĐẦU MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao xa và biết vận dụng vào các trò chơi vận động rèn luyện hằng ngày.
- Vận dụng được một số quy định về Luật Thi đấu đơn trong môn Cầu lông.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác kỹ thuật thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

 Khởi động chung

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

 Khởi động chuyên môn

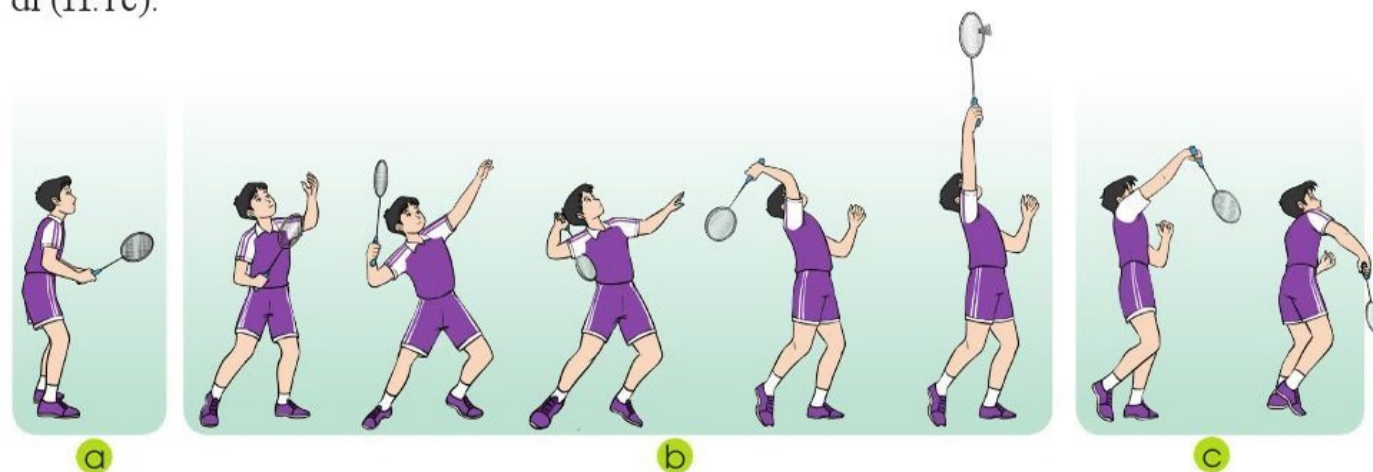
- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Di chuyển nhiều bước kết hợp mô phỏng đánh cầu thấp tay.
- Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và cao trái tay.

 KIẾN THỨC MỚI 1/ Kỹ thuật đánh cầu cao xa

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, hai tay co tự nhiên, tay thuận cầm vợt, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).

Thực hiện: Khi cầu đến, chân bên tay không thuận làm trụ, chân còn lại bước về phía sau một bước ngắn, thân người xoay sang bên tay thuận, trọng tâm chuyển sang chân sau, vai bên tay không thuận hơi hướng lên cao ra trước theo hướng cầu đến, đồng thời tay thuận đưa vợt từ trước lên trên ra sau, mặt vợt hơi chúc xuống, tay còn lại co tự nhiên. Khi đánh cầu, tay thuận đưa vợt từ sau lên trên ra trước đánh cầu, đồng thời chuyển trọng tâm từ chân sau sang chân trước, thân người ngả theo hướng đánh cầu. Khi tiếp xúc với cầu, mặt vợt hơi ngửa, vị trí tiếp xúc đánh cầu thẳng trên đỉnh đầu và ở điểm cao nhất có thể với được (H.1b).

Kết thúc: Duỗi dãn cánh tay và cổ tay, thân người hơi ngả về hướng cầu được đánh đi (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật đánh cầu cao xa

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao xa: Vai bên tay không thuận hướng theo hướng cầu đến; kiểm soát vị trí và thời điểm tiếp xúc cầu; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

Một số quy định về Luật Thi đấu đơn trong môn Cầu lông

- Khi bắt đầu các hiệp đấu, người giao cầu và người nhận giao cầu đứng ở ô bên phải phần sân mình.
- Trong quá trình thi đấu, người giao cầu và người nhận giao cầu đứng ở ô bên phải phần sân mình khi điểm số ghi được là chẵn trong hiệp đấu đó.
- Trong quá trình thi đấu, người giao cầu và người nhận giao cầu đứng ở ô bên trái phần sân mình khi điểm số ghi được là lẻ trong hiệp đấu đó.
- Trong quá trình thi đấu, nếu người giao cầu ghi điểm thì sẽ tiếp tục giao cầu ở ô giao cầu còn lại.
- Trong quá trình thi đấu, nếu người nhận giao cầu ghi điểm thì sẽ trở thành người giao cầu.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao xa

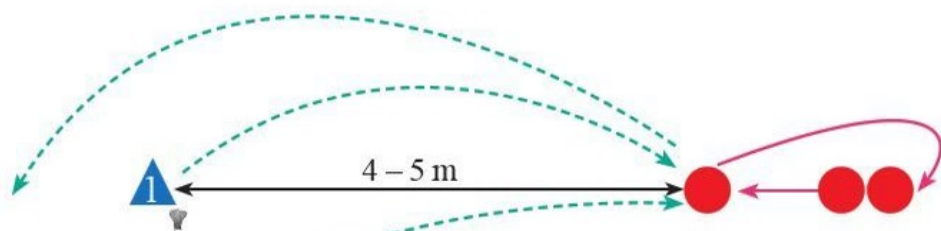
• Mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao xa

Từ TTCB hai chân đứng song song, thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kỹ thuật đánh cầu cao xa. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

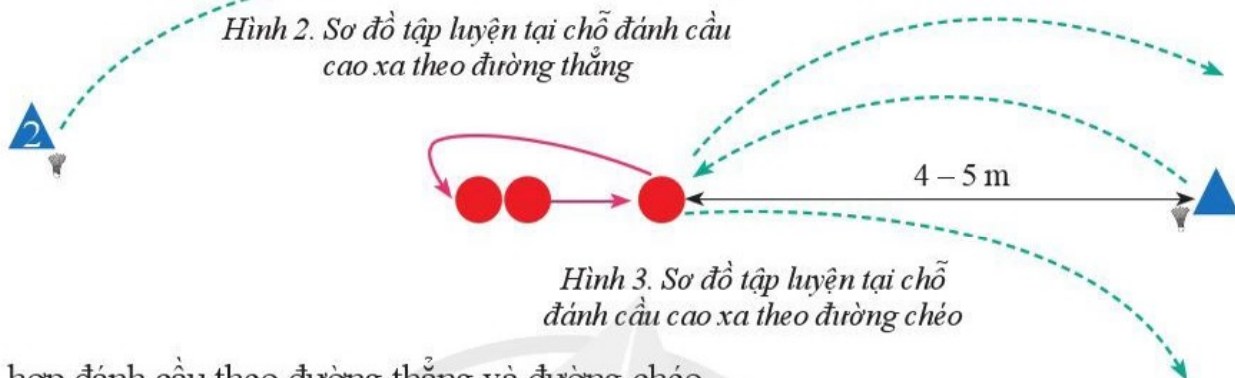
• Tại chỗ đánh cầu cao xa theo các hướng khác nhau không có lưới

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao xa thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng: Người hỗ trợ đứng ở vị trí số 1 và số 2 giao cầu (H.2).
- Đánh cầu theo đường chéo: Luân phiên đánh cầu sang trái, sang phải theo đường chéo (H.3).



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao xa theo đường thẳng



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao xa theo đường chéo

- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

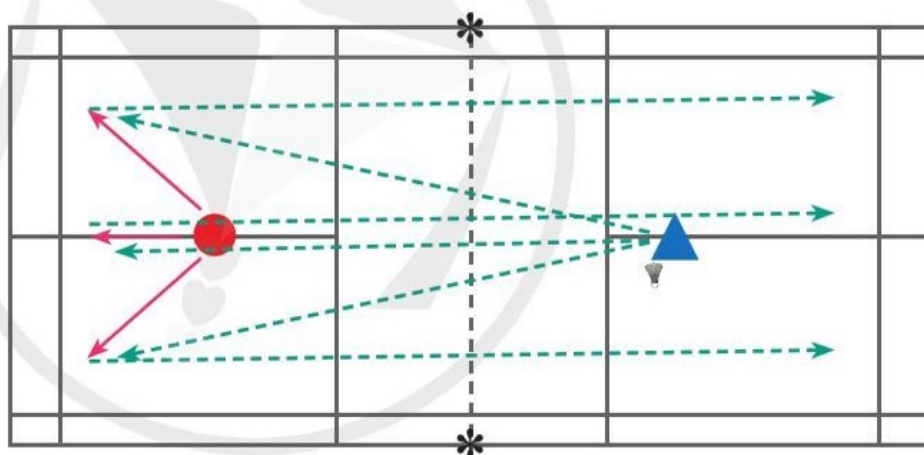
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Di chuyển đánh cầu cao xa theo các hướng khác nhau

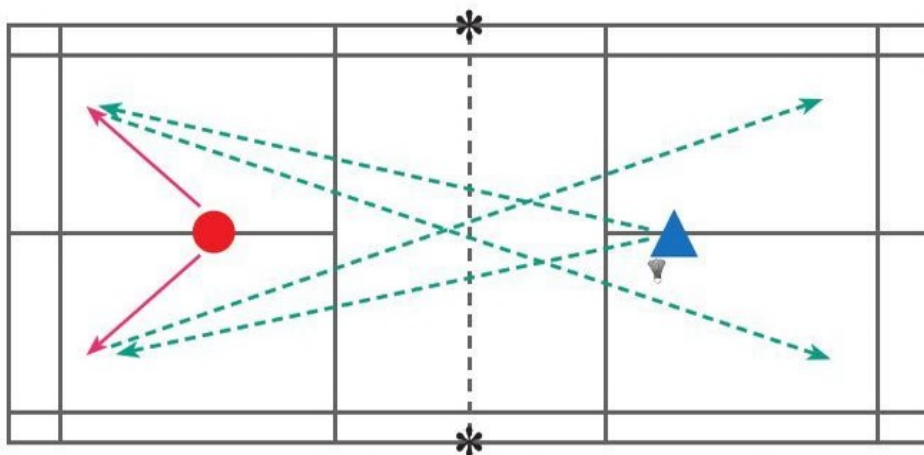
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển lùi ra sau, sang trái hoặc sang phải sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao xa thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng (H.4).
- Đánh cầu theo đường chéo (H.5).
- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



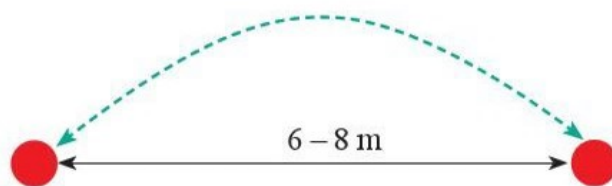
Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao xa theo đường thẳng



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao xa theo đường chéo

• Đánh cầu qua lại không có lưới

Sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao xa thực hiện đánh cầu qua lại ở cự li từ 6 – 8 m (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



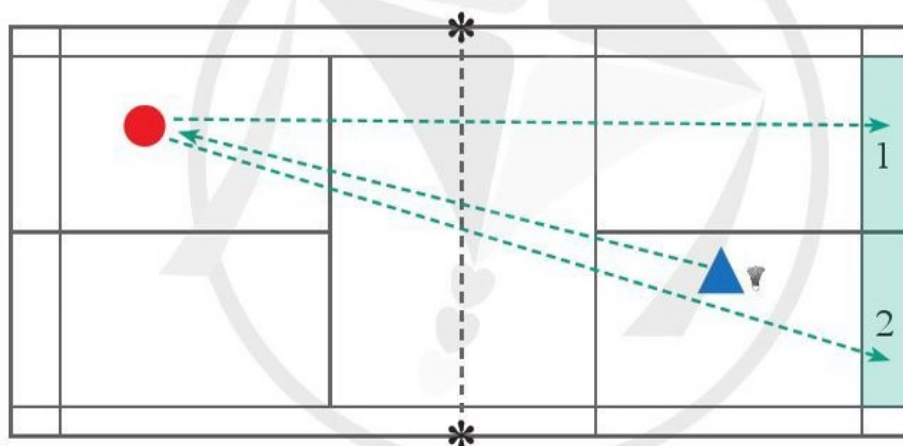
Hình 6. Sơ đồ tập luyện đánh cầu qua lại

• Đánh cầu cao xa vào ô quy định

Sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao xa thực hiện đánh cầu vào các ô quy định có kích thước $0,76 \times 2,59$ m (H.7):

- Đánh cầu theo đường thẳng vào ô số 1.
- Đánh cầu theo đường chéo vào ô số 2.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện đánh cầu cao xa vào ô quy định

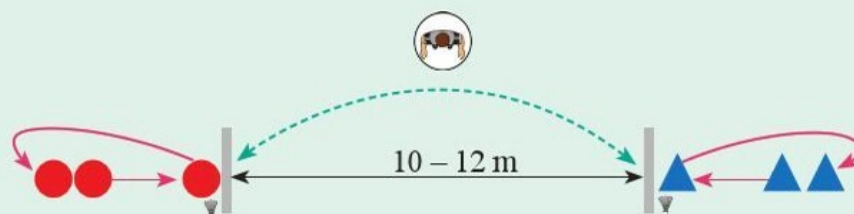


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đánh cầu qua lại tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, hai vạch giới hạn cách nhau từ 10 – 12 m, mỗi người cầm một chiếc vợt cầu lông (H.8).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội di chuyển lên trước thực hiện đánh cầu cao xa qua vạch giới hạn sang phía đối phương, sau đó di chuyển về cuối hàng để người tiếp theo thực hiện lượt chơi (H.8). Trò chơi tiến hành liên tục từ 3 – 5 phút. Đội nào có số lần thực hiện thành công nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Đánh cầu qua lại tiếp sức”

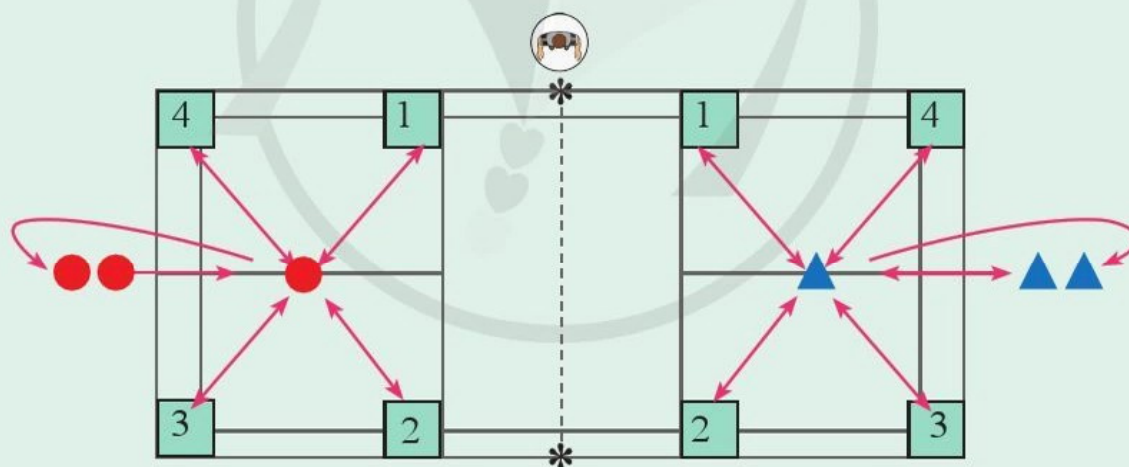
2. Nhanh khéo

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang.
- Vẽ các ô hình chữ nhật có kích thước $1 \times 1,5$ m ở các vị trí trên sân (H.9).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội di chuyển vào khu vực trung tâm của sân, liên tục di chuyển qua các vị trí theo thứ tự từ ô số 1 đến ô số 4. Tại vị trí số 1 và số 2 thực hiện một lần kỹ thuật đánh cầu thấp tay; tại vị trí số 3 và số 4 thực hiện một lần kỹ thuật đánh cầu cao tay. Sau đó, di chuyển về cuối hàng để người tiếp theo thực hiện lượt chơi (H.9). Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả các thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

Chú ý: Người chơi phải di chuyển về vị trí trung tâm trước khi di chuyển tới các ô đánh số thứ tự và trước khi kết thúc lượt chơi.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Nhanh khéo”

VẬN DỤNG

1/ Trong thi đấu đơn môn Cầu lông, khi điểm số ghi được là chẵn thì VĐV giao cầu sẽ đứng ở vị trí nào bên phần sân của mình?

2/ Hãy so sánh kỹ thuật đánh cầu cao xa và kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.

3/ Vận dụng kỹ thuật đánh cầu cao xa vào hoạt động tập luyện hằng ngày để phát triển sức mạnh và khả năng khéo léo.

KĨ THUẬT ĐẬP CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN

BÀI
7

KĨ THUẬT ĐẬP CẦU

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đập cầu và biết vận dụng vào tập luyện hằng ngày.
- Vận dụng được một số quy định về Luật Thi đấu đôi trong môn Cầu lông.
- Biết phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác và tích cực trong tập luyện.

▶ Khởi động chung

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

▶ Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lắc vợt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước kết hợp mô phỏng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, trái tay và kĩ thuật đánh cầu cao xa.
- Đánh cầu cao xa qua lại.

KIẾN THỨC MỚI

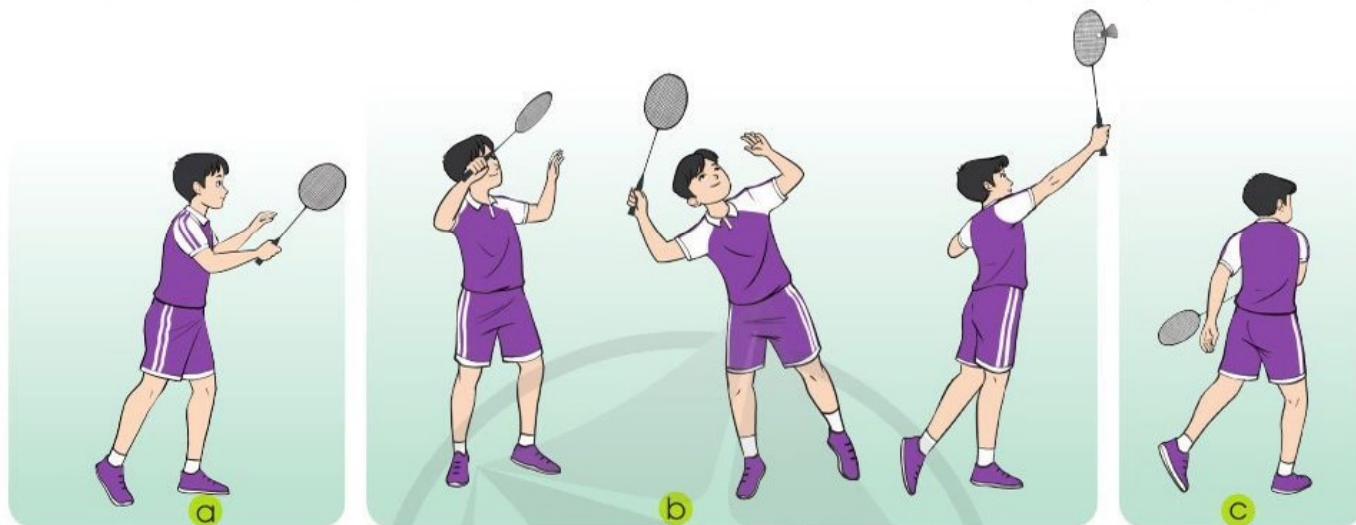
1/ Kĩ thuật đập cầu

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân bên tay thuận đặt sau, trọng tâm rơi vào chân trước, thân người thẳng tự nhiên, tay thuận cầm vợt để mặt vợt cao ngang trán, cẳng tay và cánh tay tạo thành một góc khoảng 90° , tay còn lại co tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).

Thực hiện: Khi chuẩn bị đánh cầu, thân người xoay sang bên tay thuận, trọng tâm chuyển từ chân trước sang chân sau, vai bên tay không thuận hướng ra trước, hơi lên cao theo hướng

cầu đến, đồng thời tay thuận đưa vợt từ trước lên trên ra sau, mặt vợt chúc xuống, tay còn lại hơi nâng lên cao. Khi đánh cầu, tay thuận đưa vợt từ sau lên trên ra trước, mặt vợt vuông góc với hướng đánh cầu, đồng thời trọng tâm chuyển từ chân sau lên chân trước, thân người xoay nhanh ra trước theo hướng đánh cầu, gập thân người kết hợp gập nhanh cổ tay đập cầu. Vị trí tiếp xúc cầu chếch trước trán và ở điểm cao nhất có thể đánh cầu (H.1b).

Kết thúc: Gập dừng cánh tay và cổ tay, vợt đưa từ trên xuống dưới sang bên không thuận, thân người có xu hướng lao về trước và bước chân thuận lên trước để giữ thăng bằng (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật đập cầu

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đập cầu: Thân người thả lỏng và giữ thăng bằng; lựa chọn vị trí và thời điểm tiếp xúc cầu phù hợp; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

Một số quy định về Luật Thi đấu đôi trong môn Cầu lông

- Khi bắt đầu các hiệp đấu, người giao cầu và người nhận giao cầu đứng ở ô bên phải phần sân mình.
- Trong quá trình thi đấu, người giao cầu sẽ đứng ở ô bên phải phần sân mình nếu điểm số ghi được là chẵn và đứng ở ô bên trái phần sân mình nếu điểm số ghi được là lẻ.
- Nếu bên giao cầu ghi điểm thì tiếp tục giao cầu luân phiên qua lại giữa hai ô phải, trái bên phần sân mình.
- Nếu bên nhận giao cầu ghi điểm thì sẽ trở thành bên giao cầu.
- Sau mỗi lần đổi giao cầu, các VĐV của cả bên giao cầu và bên nhận giao cầu đều phải giữ nguyên vị trí đứng đúng theo vị trí trước khi đổi quyền giao cầu.
- Thứ tự giao cầu trong một hiệp đấu sau mỗi lần đổi giao cầu như sau: Từ người giao cầu đầu tiên khi hiệp đấu bắt đầu ở ô bên phải, đến đồng đội của người nhận giao cầu lúc này đang đứng ở ô bên trái, sang đồng đội của người giao cầu đầu tiên, trở lại người nhận cầu đầu tiên, sau đó lại đến người giao cầu đầu tiên và cứ thế tiếp tục cho đến khi hiệp đấu kết thúc.

– Khi các hiệp thi đấu tiếp theo diễn ra, bất kì VĐV nào của bên thắng ở hiệp trước đó đều có thể giao cầu trước và bất kì VĐV nào của bên thua ở hiệp trước đó cũng có thể nhận giao cầu trước.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật đập cầu

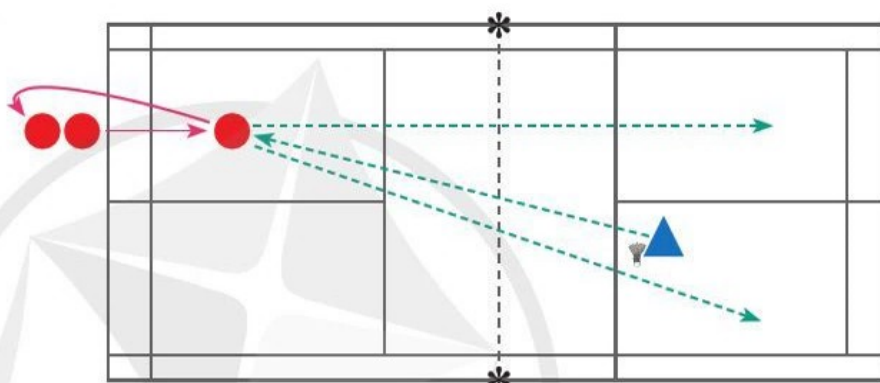
• Mô phỏng kĩ thuật đập cầu

Từ TTCB thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật đập cầu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Tại chỗ đập cầu theo các hướng khác nhau

Người hỗ trợ tung (giao) cầu cao ở cự li từ 4 – 5 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kĩ thuật đập cầu thực hiện:

- Đập cầu theo đường thẳng.
- Đập cầu theo đường chéo.
- Phối hợp đập cầu luân phiên theo đường thẳng và đường chéo (H.2).



Hình 2. Sơ đồ tập luyện phối hợp tại chỗ đập cầu theo đường thẳng và đường chéo

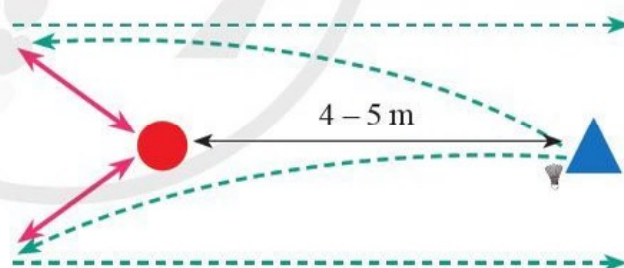
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Di chuyển đập cầu theo các hướng khác nhau (không có lưới)

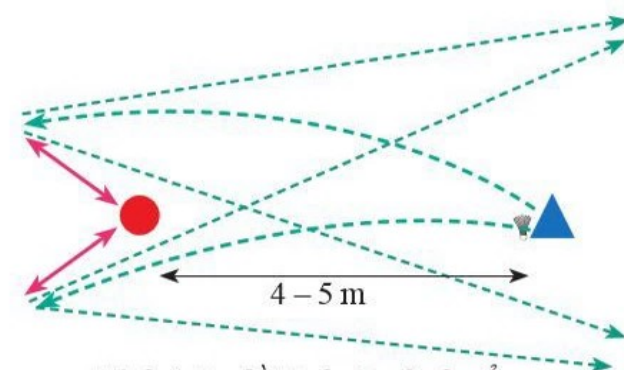
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển lùi trái, lùi phải và sử dụng kĩ thuật đập cầu thực hiện:

- Đập cầu theo đường thẳng (H.3).
- Đập cầu theo đường chéo (H.4).
- Phối hợp đập cầu luân phiên theo đường thẳng và đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



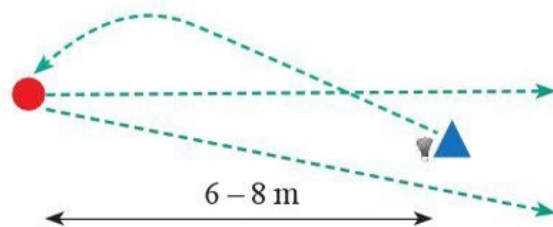
Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển đập cầu theo đường thẳng



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đập cầu theo đường chéo

• **Đập cầu nhiều lần liên tiếp có người hỗ trợ (không có lưới)**

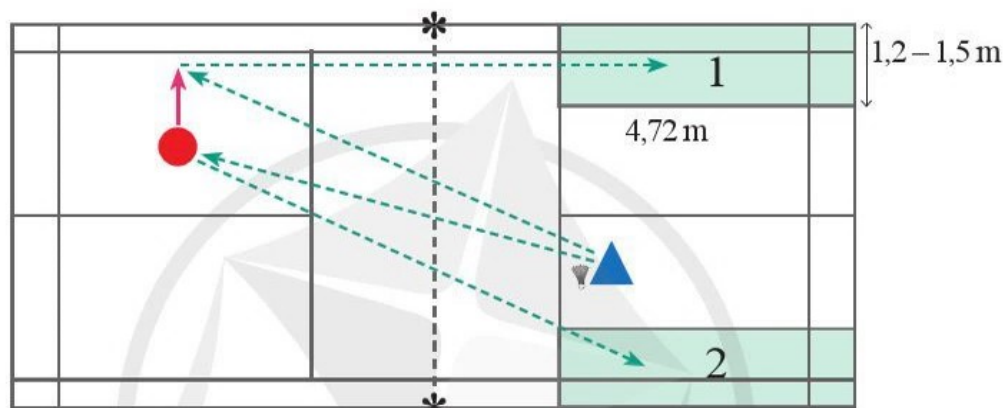
Người hỗ trợ chuyển cầu cao xa ở cự li từ 6 – 8 m. Người thực hiện liên tục đập cầu từ 3 – 5 lần theo đường thẳng, sau đó chuyển sang đập cầu theo đường chéo (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện đập cầu nhiều lần liên tiếp có người hỗ trợ

• **Đập cầu vào ô quy định**

Người hỗ trợ tung (giao) cầu, người thực hiện sử dụng kĩ thuật đập cầu thực hiện đập cầu vào ô quy định có chiều rộng từ 1,2 – 1,5 m (H.6):



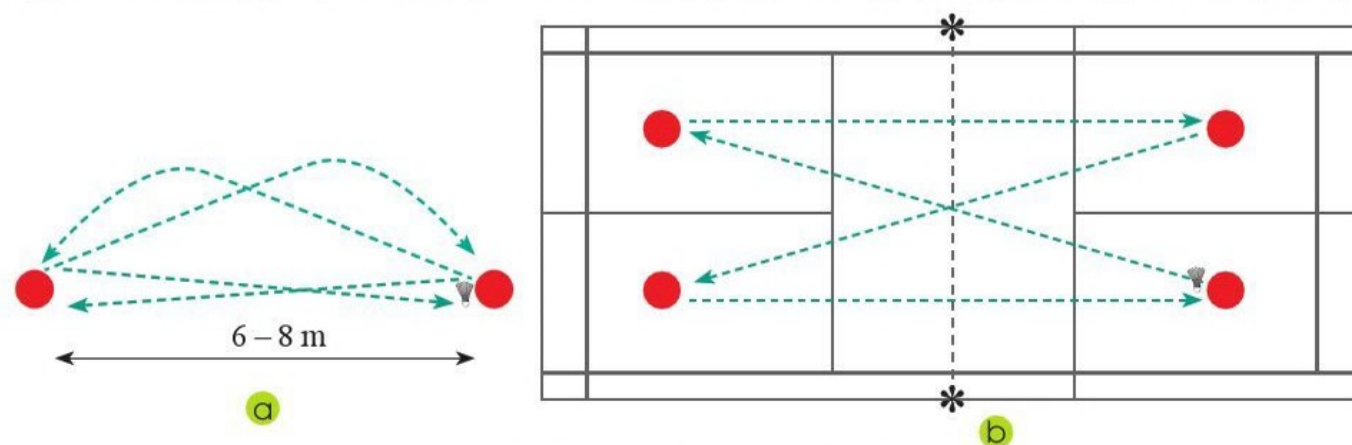
Hình 6. Sơ đồ tập luyện đập cầu vào ô quy định

- Đập cầu theo đường thẳng dọc biên vào ô số 1.
- Đập cầu theo đường chéo vào ô số 2.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Phối hợp chuyển cầu và đập cầu**

Luân phiên sử dụng kĩ thuật đánh cầu thấp tay và đánh cầu cao xa thực hiện chuyển cầu cho người đối diện đập cầu ở cự li từ 6 – 8 m. Tập luyện theo cặp (H.7a) hoặc theo nhóm (H.7b).



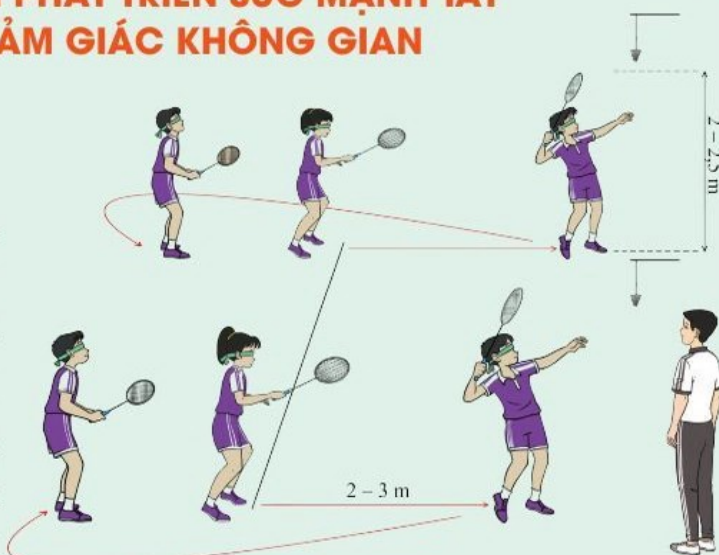
Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển cầu và đập cầu

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY VÀ CẢM GIÁC KHÔNG GIAN

1. Bịt mắt đập cầu

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, mỗi người cầm một chiếc vợt cầu lông và bịt mắt.
- Treo một quả cầu lông trên một sợi dây sao cho quả cầu cách mặt đất khoảng 2 – 2,5 m và cách vạch xuất phát từ 2 – 3 m (H.8).



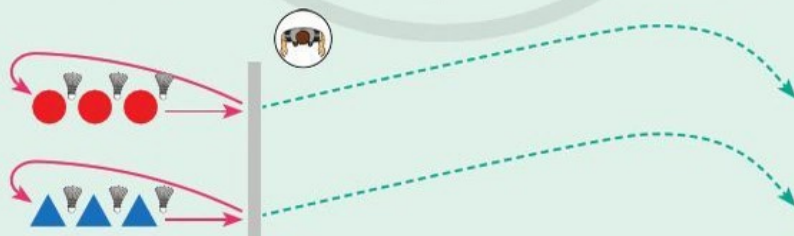
Hình 8. Trò chơi “Bịt mắt đập cầu”

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội di chuyển từ vạch xuất phát tới vị trí thích hợp, sử dụng kỹ thuật đập cầu thực hiện đập một lần vào quả cầu, sau đó bỏ bịt mắt và di chuyển về cuối hàng (H.8). Đội nào có số lần đập trúng cầu nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

2. Ném cầu xa

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, trên tay mỗi người cầm một quả cầu lông (H.9).

Cách chơi: Ở mỗi lượt chơi, mỗi đội cử một thành viên đại diện thi đấu với thành viên của các đội còn lại. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi di chuyển tới sát vạch giới hạn, thực hiện ném mạnh quả cầu đi xa sau đó di chuyển về cuối hàng (H.9). Người ném xa nhất sẽ ghi được 1 điểm. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Ném cầu xa”

VẬN DỤNG

1/ Khi thi đấu đôi trong môn Cầu lông, sau mỗi lần đổi giao cầu, các VĐV sẽ đứng ở vị trí nào bên phần sân của mình?

2/ Hãy so sánh kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao xa.

3/ Vận dụng kỹ thuật đập cầu vào hoạt động tập luyện hằng ngày để rèn luyện sức mạnh tay và tăng cường thể lực.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Phối hợp được một số kỹ thuật đánh cầu trong tập luyện và thi đấu.
- Vận dụng được một số quy định về lỗi đánh cầu trong tập luyện và thi đấu cầu lông.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có tinh thần tập thể, thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông và sự tăng tiến thể lực trong tập luyện và rèn luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Xoay các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Di chuyển nhiều bước mô phỏng đánh cầu thấp tay, đánh cầu cao xa.
- Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đập cầu.
- Đánh cầu cao xa qua lại.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản trong môn Cầu lông

• *Phối hợp kỹ thuật giao cầu với kỹ thuật đánh cầu cao tay và kỹ thuật đánh cầu cao xa*

Là sự kết hợp giữa kỹ thuật giao cầu thuận tay và giao cầu trái tay với kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay và kỹ thuật đánh cầu cao xa:

- Phối hợp kỹ thuật giao cầu trái tay thấp gần với kỹ thuật đánh cầu cao xa.
- Phối hợp kỹ thuật giao cầu thuận tay cao xa với kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay.

• *Phối hợp kỹ thuật giao cầu với kỹ thuật đập cầu*

Là sự kết hợp giữa kỹ thuật giao cầu thuận tay và giao cầu trái tay với kỹ thuật đập cầu:

- Phối hợp kỹ thuật giao cầu trái tay thấp gần với kỹ thuật đập cầu.
- Phối hợp kỹ thuật giao cầu thuận tay cao xa với kỹ thuật đập cầu.

• Phối hợp kỹ thuật đánh cầu thấp tay với kỹ thuật đánh cầu cao tay và kỹ thuật đập cầu

Là sự kết hợp liên hoàn giữa kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay với kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay và kỹ thuật đập cầu.

- Phối hợp kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu thấp trái tay với kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay.
- Phối hợp kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu thấp trái tay với kỹ thuật đập cầu.

Một số chú ý khi thực hiện phối hợp một số kỹ thuật cơ bản trong môn Cầu lông: Sau khi hoàn thành một kỹ thuật, nhanh chóng chuyển sang thực hiện kỹ thuật tiếp theo; thực hiện đúng các bước di chuyển và kỹ thuật đánh cầu.

Thi đấu

Tổ chức thi đấu đơn (1 – 1) và thi đấu đôi (2 – 2): Vận dụng các kỹ thuật động tác và các quy định, điều luật đã học để thi đấu.

Một số quy định về lỗi đánh cầu trong thi đấu cầu lông

- Giao cầu phạm luật hoặc khi giao cầu, quả cầu bị mắc lại trên lưới ở bên phần sân mình hoặc bên phần sân đối phương, hoặc được đánh trả bởi đồng đội của người nhận giao cầu.
- Cầu rơi ở ngoài các đường biên; cầu đánh rúc lưới, bay xuyên qua lưới hoặc dưới lưới; cầu chạm người, trần nhà hay bất kì vật gì xung quanh sân; cầu bị dính lại trên vợt của người đánh; cầu được đánh với hai lần đánh liên tiếp của một VĐV hoặc được đánh liên tục bởi VĐV đó với đồng đội mình.
- VĐV chạm lưới hoặc các thiết bị trên sân bằng vợt hoặc thân người, quần áo.
- Xâm phạm sân đối phương bằng vợt hoặc thân người mà làm đối phương bị cản trở hoặc mất tập trung khi thực hiện đánh cầu; làm đối phương mất tập trung bằng các hành động la hét hay cử chỉ quá khích.



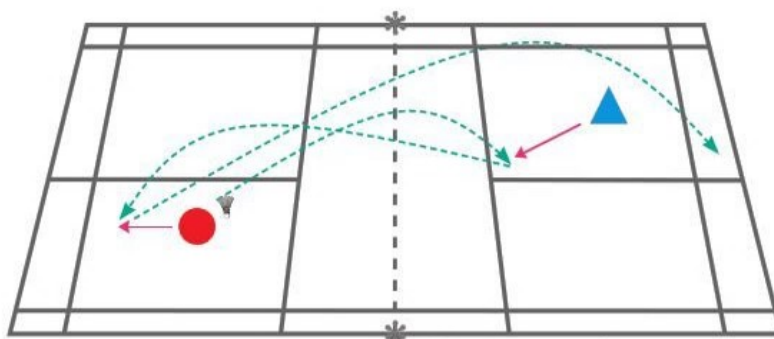
LUYỆN TẬP

Luyện tập phối hợp một số kỹ thuật cơ bản

• Luyện tập phối hợp kỹ thuật giao cầu với kỹ thuật đánh cầu cao tay và kỹ thuật đánh cầu cao xa

- Phối hợp kỹ thuật giao cầu trái tay thấp gần với kỹ thuật đánh cầu cao xa: Sử dụng kỹ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu thấp gần, sau đó:

+ Di chuyển lùi thẳng đánh cầu cao xa về cuối sân (H.1).

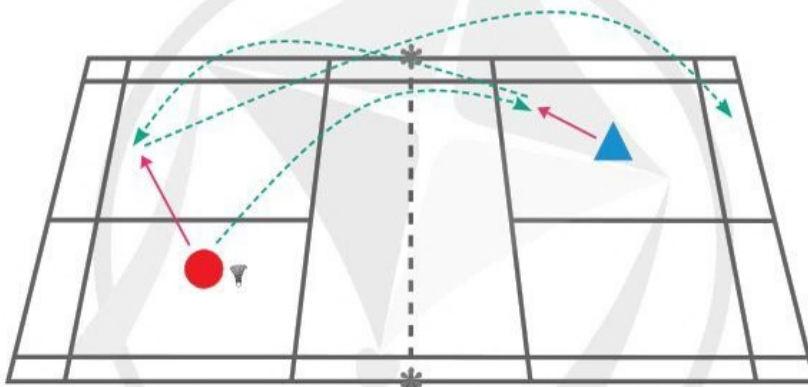


Hình 1. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu trái tay thấp gần với lùi thẳng đánh cầu cao xa

+ Di chuyển lùi sang trái hoặc sang phải đánh cầu cao xa (H.2).

+ Luân phiên thực hiện di chuyển lùi sau, lùi sang phải và lùi sang trái, thực hiện đánh cầu cao xa.

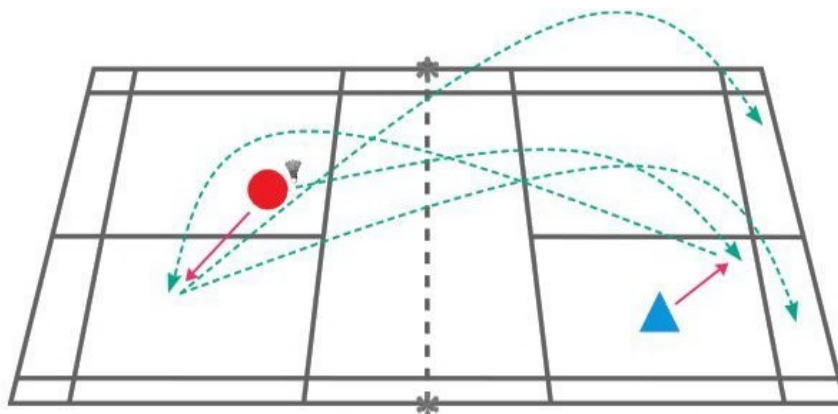
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu trái tay thấp gần với lùi sang trái (phải) đánh cầu cao xa

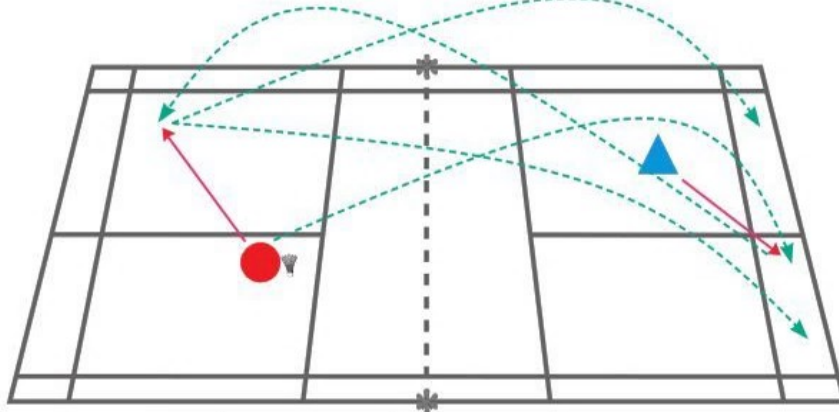
– Phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay: Sử dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay thực hiện giao cầu cao xa, sau đó:

+ Lùi sang bên phía tay thuận, thực hiện đánh cầu thuận tay theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.3).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với lùi sang bên phía tay thuận đánh cầu cao thuận tay

+ Lùi sang bên phía tay không thuận, thực hiện đánh cầu cao trái tay theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.4).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với lùi sang bên phía tay không thuận đánh cầu cao trái tay

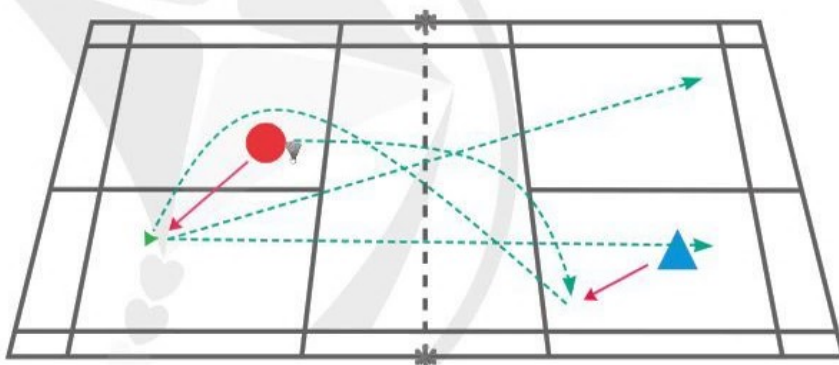
– Luân phiên thực hiện lùi sang bên phía tay thuận và bên phía tay không thuận đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay theo đường thẳng hoặc đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Luyện tập phối hợp kỹ thuật giao cầu với kỹ thuật đập cầu**

– Phối hợp kỹ thuật giao cầu trái tay thấp gần với kỹ thuật đập cầu: Sử dụng kỹ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu thấp gần, sau đó:

+ Lùi sang bên phía tay thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.5).

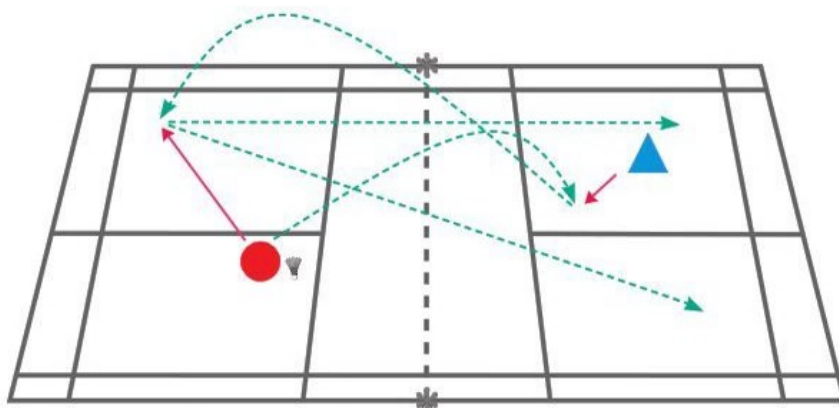


Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu trái tay thấp gần với lùi sang bên phía tay thuận đập cầu

+ Lùi sang bên phía tay không thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.6).

+ Luân phiên lùi sang bên phía tay thuận và bên phía tay không thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu trái tay thấp gần với lùi sang bên phía tay không thuận đập cầu

– Phối hợp kĩ thuật giao cầu thuận tay cao xa với kĩ thuật đập cầu: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay thực hiện giao cầu cao xa, sau đó:

+ Lùi sang bên phía tay thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.7).

+ Lùi sang bên phía tay không thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.8).

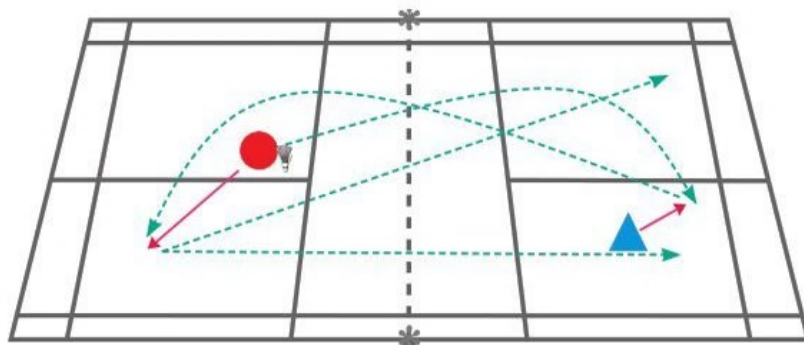
+ Luân phiên lùi sang bên phía tay thuận và bên phía tay không thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

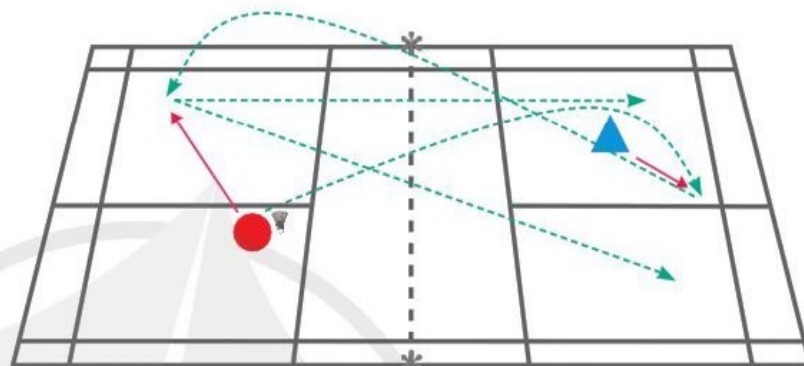
• Luyện tập phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay với kĩ thuật đánh cầu cao tay và kĩ thuật đập cầu

– Phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu thấp trái tay với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay: luân phiên di chuyển và thực hiện:

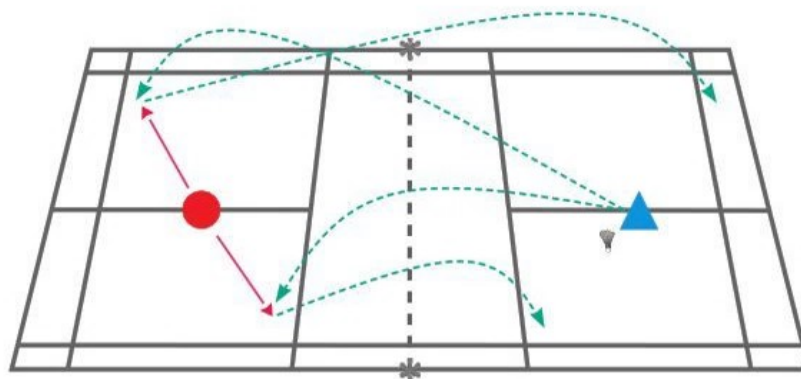
+ Tiến phải đánh cầu thấp thuận tay, sau đó lùi trái đánh cầu cao trái tay (H.9).



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với lùi sang bên phía tay thuận đập cầu



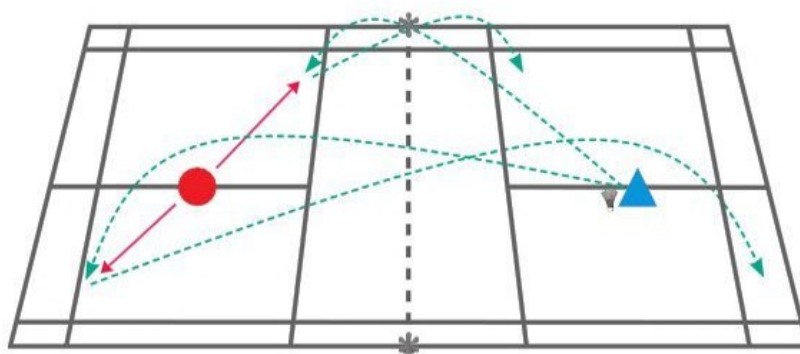
Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với lùi sang bên phía tay không thuận đập cầu



Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp tiến phải đánh cầu thấp thuận tay với lùi trái đánh cầu cao trái tay

+ Tiến trái đánh cầu thấp trái tay, sau đó lùi phải đánh cầu cao thuận tay (H.10).

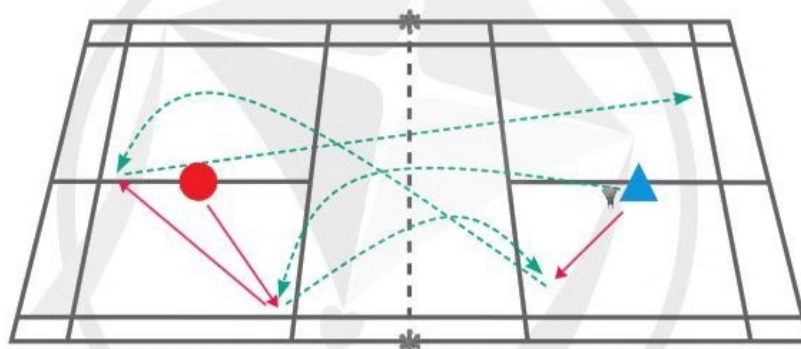
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp tiến trái đánh cầu thấp trái tay với lùi phải đánh cầu cao thuận tay

– Phối hợp kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu thấp trái tay với kỹ thuật đập cầu: luân phiên di chuyển và thực hiện:

+ Tiến phải đánh cầu thấp thuận tay, sau đó lùi sau đập cầu (H.11).

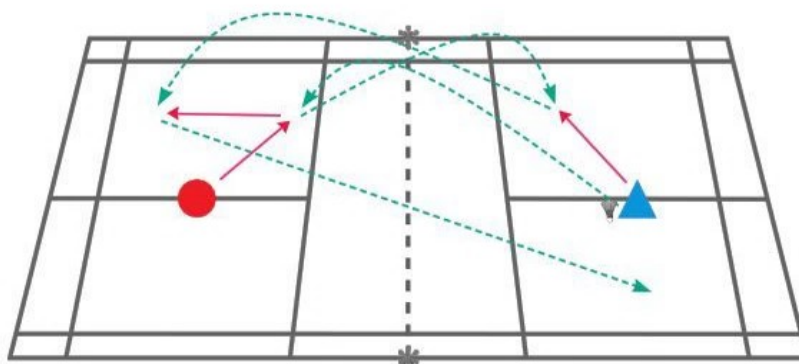


Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp tiến phải đánh cầu thấp thuận tay với lùi sau đập cầu

+ Tiến trái đánh cầu thấp trái tay, sau đó lùi sau đập cầu (H.12).

+ Phối hợp thực hiện cả ba kỹ thuật: đánh cầu thấp thuận tay, thấp trái tay và đập cầu.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



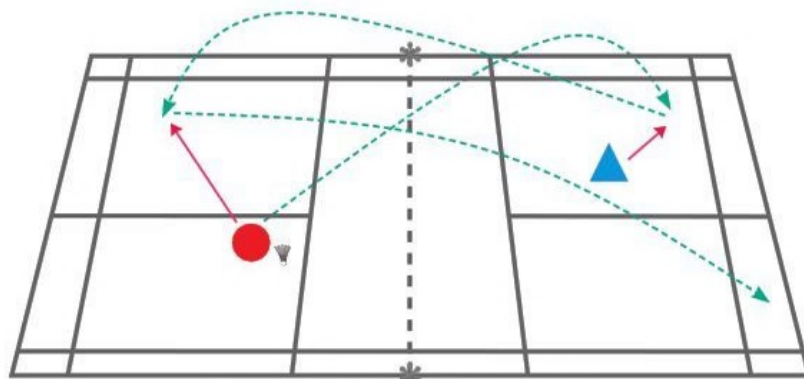
Hình 12. Sơ đồ tập luyện phối hợp tiến trái đánh cầu thấp trái tay với lùi sau đập cầu

Thi đấu

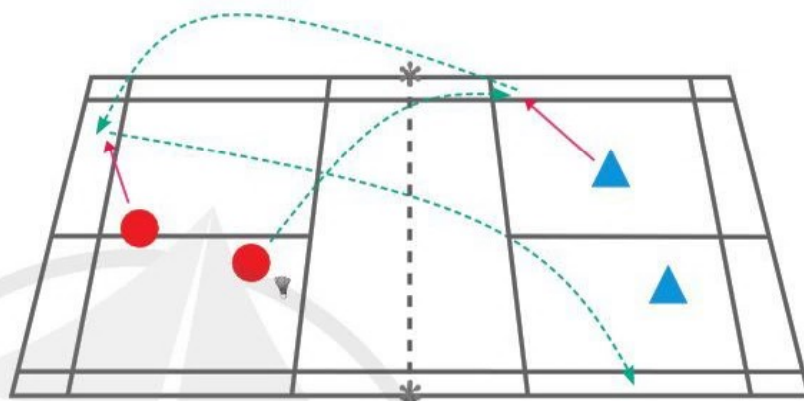
- Tổ chức thi đấu đơn: Chia số học sinh trong lớp thành các cặp, thi đấu với nhau theo hình thức 1 – 1 (H.13).
- Tổ chức thi đấu đôi: Chia số học sinh trong lớp thành các đội gồm 2 người, thi đấu với nhau theo hình thức 2 – 2 (H.14).

Yêu cầu:

- Thi đấu tích cực, vận dụng các kĩ thuật đã học.
- Áp dụng các quy định, điều luật đã học trong tổ chức thi đấu.



Hình 13. Sơ đồ thi đấu đơn (1 – 1)



Hình 14. Sơ đồ thi đấu đôi (2 – 2)

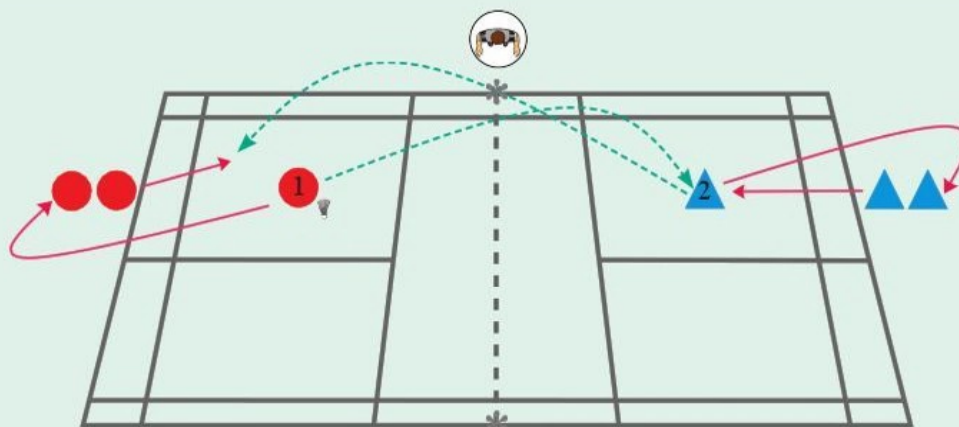


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ PHỐI HỢP NHÓM

1. Đánh cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang của nửa bên sân cầu lông, mỗi người cầm một vợt (H.15).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng 1 thực hiện giao cầu sang sân đối phương, sau đó nhanh chóng di chuyển ra ngoài sân, xuống cuối hàng để người tiếp theo di chuyển vào sân chuẩn bị đánh cầu. Người đầu hàng 2 thực hiện một động tác đánh cầu để đỡ giao cầu, sau đó nhanh chóng di chuyển ra ngoài, về cuối hàng 2 để người tiếp theo di chuyển vào sân chuẩn bị đánh cầu (H.15). Thực hiện liên tục cho tới khi cầu rơi xuống mặt sân. Khi một đội để cầu rơi xuống phần sân của đội mình, đánh cầu vào lưới hoặc đánh cầu ra ngoài sân, đội đối phương sẽ được 1 điểm. Đội nào đạt được số điểm quy định trước sẽ thắng cuộc.



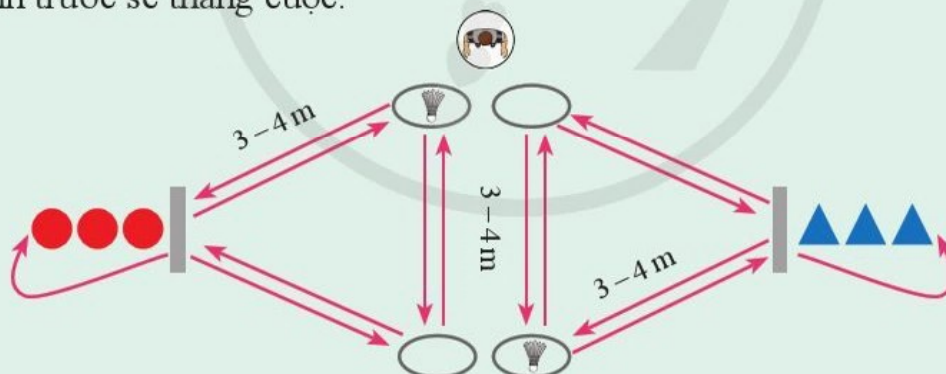
Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”

2. Chuyển cầu tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.
- Tại khu vực của mỗi đội, vẽ hai vòng tròn có đường kính khoảng 20 cm, cách nhau và cách vạch xuất phát từ 3 – 4 m. Đặt một quả cầu vào một trong hai vòng tròn (H.16).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của các đội di chuyển nhanh tới vòng tròn có quả cầu, nhặt cầu và chuyển sang vòng tròn bên kia, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng. Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của các đội hoàn thành lượt chơi (H.16). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 16. Sơ đồ trò chơi “Chuyển cầu tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Trong thi đấu cầu lông, quả cầu bị đánh chạm vào trần nhà là trường hợp mắc lỗi nào?

2/ Vận dụng các bài tập phối hợp kỹ thuật giao cầu, kỹ thuật đánh cầu cao tay, kỹ thuật đánh cầu cao xa với kỹ thuật đập cầu vào các trò chơi vận động để rèn luyện, phát triển thể lực.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Đ		
Đánh cầu cao xa	Khi thực hiện đánh cầu, đường cầu bay cao, xa về hướng đánh cầu.	40 – 49, 52 – 56, 61, 62
Đánh cầu cao tay	Khi thực hiện đánh cầu, điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu cao hơn vai.	30, 48, 54, 55, 58, 61
Đánh cầu thấp tay	Khi thực hiện đánh cầu, điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu thấp hơn thắt lưng.	23, 29, 30, 35, 39, 44, 48, 52, 54, 55, 58
G		
Giao cầu cao xa	Khi thực hiện giao cầu, đường cầu bay cao, xa, điểm rơi vào trong khu vực giao cầu và sát với đường giới hạn giao cầu cuối sân.	33, 56, 58
Giao cầu thấp gần	Khi thực hiện giao cầu, đường cầu bay thấp, điểm rơi vào trong khu vực giao cầu và sát với đường giới hạn giao cầu ở gần lưới.	33, 55, 57, 62
T		
Trọng tâm	Điểm tưởng tượng nằm ở chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận của cơ thể (trùng với vị trí rốn trên cơ thể người).	33, 36, 56, 58
V		
Vị trí tiếp xúc đánh cầu	Vị trí tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu khi thực hiện động tác đánh cầu.	23, 24, 36, 40, 44

MỤC LỤC



	Trang
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 VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	5
PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – CẦU LÔNG	
CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN CẦU LÔNG; KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY	
Bài 1. Lịch sử môn Cầu lông; kỹ thuật cầm cầu, cầm vợt và kỹ thuật di chuyển cơ bản	13
Bài 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay	23
CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT GIAO CẦU VÀ KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY	
Bài 1. Kỹ thuật giao cầu	30
Bài 2. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay	35
Bài 3. Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay	39
Bài 4. Kỹ thuật đánh cầu cao xa	44
CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT ĐẬP CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN	
Bài 1. Kỹ thuật đập cầu	49
Bài 2. Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu	54
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	62

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thủy, 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: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

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 viên:

HÀ PHƯƠNG ANH

NGUYỄN BÁ HOÀ

NGUYỄN THỊ THUỶ

Thiết kế sách và minh họa:

ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG



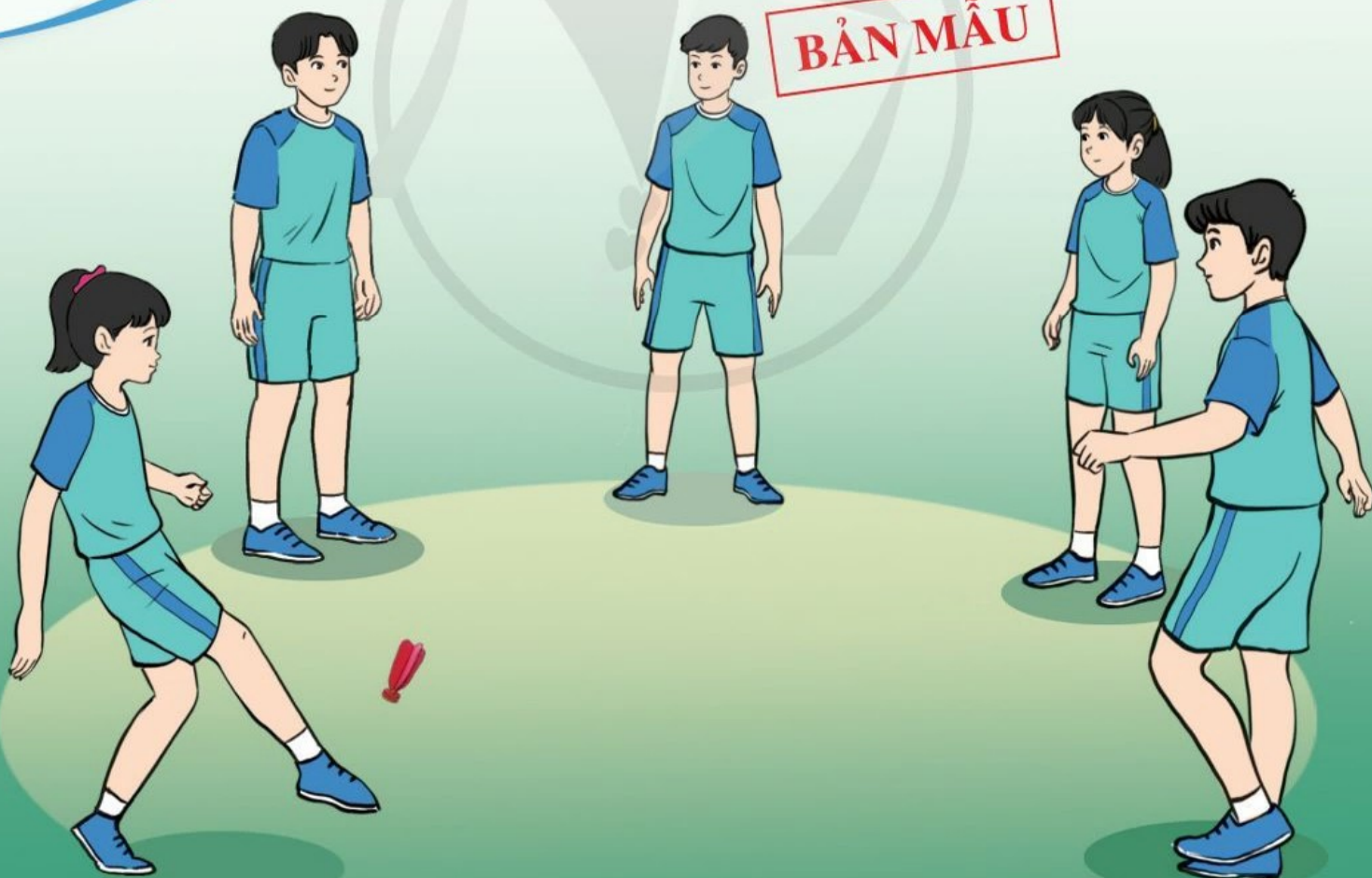
LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐÌNH QUANG NGỌC (Chủ biên)
MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG – ĐÌNH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU

10

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Đọc sách tại hoc10.vn

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU

10

BẢN MẪU

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

*Hình vẽ của cuốn sách
này được trình bày
theo hoạt động của
người thuận chân phải.
Người thuận chân trái
thực hiện ngược lại.*



GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – ĐÁ CẦU

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:

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 20.....

*Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này,
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.*

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Đá cầu là một trong những môn thể thao hấp dẫn, thu hút sự tham gia tập luyện và thi đấu của nhiều đối tượng khác nhau. Những năm gần đây, môn Đá cầu phát triển mạnh mẽ, được sử dụng nhiều trong các trường phổ thông và được các em học sinh yêu thích.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Đá cầu*** được biên soạn theo hướng gợi mở với nội dung phù hợp nhằm phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khỏe.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

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

Phần *Thể thao tự chọn – Đá cầu*: trang bị một số hiểu biết về lịch sử Đá cầu thế giới và Việt Nam; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Đá cầu, được trình bày thành 8 bài theo 3 chủ đề. Mỗi bài học trong các chủ đề được cấu trúc theo bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung của từng bài học được lựa chọn một cách khoa học và sắp xếp theo trình tự dạy học hợp lý.

Chúng tôi hi vọng cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Đá cầu*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe của mình.

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

CÁC 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 bộ phận cơ thể



Đường di chuyển của cầu



Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu



Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu với cầu



Thứ tự thực hiện các động tác



Người điều khiển trò chơi

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ
TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ,
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT****MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Biết sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chức thể lực.
- Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

**KIẾN THỨC MỚI****1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe**

Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng nếu sử dụng một cách khoa học sẽ góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện sức khỏe.

a. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí

Tắm không khí là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của không khí như Oxy, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí hay áp suất khí quyển,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm không khí trong nhà, ngoài trời hoặc kết hợp tắm không khí trong lúc tập luyện thể dục thể thao.

• Một số tác dụng của tắm không khí

- Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái.
- Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm gió, say nắng,...



Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

• Phương pháp tắm không khí

- Tắm không khí được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng gắt, không có gió lùa.
- Thời gian tắm không khí tốt nhất là lúc sáng sớm khi Mặt Trời mọc.
- Khi tắm, mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.
- Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, nới bớt quần áo.
- Bắt đầu tập tắm không khí từ 10 – 15 phút, sau đó có thể tăng lên 30 – 60 phút và tối đa không quá 90 phút.
- Có thể kết hợp tắm không khí với tập luyện các môn thể thao như: đi bộ, chạy, đá cầu.

• Những điều cần chú ý khi tắm không khí

- Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà,... thì cần dừng tắm lại ngay.
- Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh.
- Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.
- Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.

b. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước

Tắm nước là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của nước như nhiệt độ, thành phần nước,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nước ở bể bơi; tắm biển; tắm trong buồng tắm, bể sục; tắm hơi,...

• Một số tác dụng của tắm nước

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước, đặc biệt là nước lạnh (ở nhiệt độ phù hợp) có tác dụng tốt cho hệ thống mạch máu, tăng cường tuần hoàn, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi khi nhiệt độ môi trường thay đổi.

• Phương pháp tắm nước

- Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào buổi sáng sớm sau khi tập thể dục buổi sáng.
- Khi mới rèn luyện nên bắt đầu bằng tắm nước ấm ($25 - 30^{\circ}\text{C}$), sau đó hạ dần nhiệt độ nước tới mức phù hợp (cơ thể có thể chịu đựng được). Lưu ý: mỗi ngày không hạ quá 1°C .
- Trước tiên, dùng khăn nhúng nước chà xát từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu. Khi đã thích nghi với nước có thể chuyển sang gội nước toàn thân hoặc tắm vòi hoa sen, bơi,... Sau đó lau khô người và tiến hành tự xoa bóp nhanh vùng bụng, ngực, lưng, tay và chân rồi mới mặc quần áo. Thời gian tắm từ 1 – 3 phút và thực hiện ở nơi kín gió.

• Những điều cần chú ý khi tắm nước

- Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.
- Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc: nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.
- Nếu rèn luyện sức khoẻ bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.

c. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

Tắm nắng là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của tia nắng như: ánh sáng hồng ngoại, tia cực tím, bức xạ mặt trời,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nắng ở hành lang nhà, trong vườn, bên bờ hồ, trên bãi biển,...

• Một số tác dụng của tắm nắng

- Tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên, tăng cường sức khoẻ cơ, xương.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy hồi phục sức khoẻ sau bệnh tật.
- Tăng cường lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da, mang lại làn da khoẻ mạnh.
- Cải thiện tâm trạng, giúp tinh thần vui vẻ, sáng khoái, chống lại chứng trầm cảm và ngủ ngon hơn.

• **Phương pháp tắm nắng**

- Tắm nắng được tiến hành nơi sạch sẽ, bằng phẳng, khô ráo, hướng về Mặt Trời, không khí trong lành, ít bụi, không có gió mạnh, gió xoáy,...
- Tắm nắng lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Mùa hè nên tắm vào sáng sớm trước 8h00 hoặc sau 16h00. Các mùa còn lại thì tắm vào lúc ấm nhất trong ngày.
- Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát từ 10 – 15 phút.
- Tắm nắng ở tư thế nằm sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.
- Bắt đầu tập tắm nắng từ 5 – 10 phút, sau đó tăng dần thời gian nhưng không quá 30 phút, mỗi ngày tắm từ 1 – 2 lần. Sau 5 – 10 phút cần thay đổi tư thế nằm để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.
- Sau khi tắm nắng cần tắm không khí khoảng 10 – 15 phút, sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi hoa sen hoặc bơi. Tắm xong cần nghỉ ở chỗ mát.

• **Những điều cần chú ý khi tắm nắng**

- Trong 3 – 7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.
- Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.
- Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.
- Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.
- Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính.
- Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giấc ngủ cũng không sâu.
- Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.
- Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

Dinh dưỡng để phát triển thể chất

a. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

• **Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng**

- **Chất bột đường (Carbohydrate):** là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất cho cơ thể.
 - + Nguồn cung cấp chính: các loại trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo,...
 - + Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động. Nếu không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể thì khả năng hoạt động thể lực sẽ bị suy giảm và thời gian hồi phục kéo dài. Nếu cung cấp thừa carbohydrate thì một phần

carbohydrate sẽ được chuyển hoá thành chất béo.



Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)

– **Chất đạm (Protein):** là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các tổ chức và tế bào trong cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, lạc, vừng,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ bị chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch. Cung cấp quá nhiều protein cho cơ thể cũng có hại cho sức khỏe, gây rối loạn hoạt động gan, thận.



Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protein)

– *Chất béo (Lipid)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể, thúc đẩy hấp thụ các vitamin tan trong dầu, duy trì sự ổn định thân nhiệt.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại mỡ động vật (lợn, gà, bò,...) và dầu thực vật (lạc, vừng (mè),...).

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu lipid sẽ dẫn đến việc cơ thể thiếu các loại vitamin tan trong dầu gây ra nhiều bệnh như: thiếu vitamin A gây các bệnh về mắt, thiếu vitamin D gây còi xương,... Cơ thể thừa lipid có nguy cơ mắc các bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường,...



Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

• *Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm không sinh năng lượng*

Vitamin và khoáng chất: là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hoá trong các tế bào của cơ thể.

– Nguồn cung cấp chính: các loại rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, sữa,...

– Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh,... Cung cấp thiếu hay thừa vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khỏe con người.



Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất

b. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:

– Bữa ăn hằng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất (H.6).



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hằng ngày

- Cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, đồng thời giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao.
- Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khỏe tốt để học tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm: thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc,...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng,...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì,...
- Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối,...
- Ăn chậm và nhai kỹ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.
- Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.

**Lưu ý:* Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lí, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

VẬN DỤNG

- 1/** Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh nắng để rèn luyện sức khỏe.
- 2/** Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?
- 3/** Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Chủ đề 1

LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU; KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT TÂNG CẦU



BÀI **1**

LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU, KỸ THUẬT DI CHUYỂN MỘT BƯỚC VÀ KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI

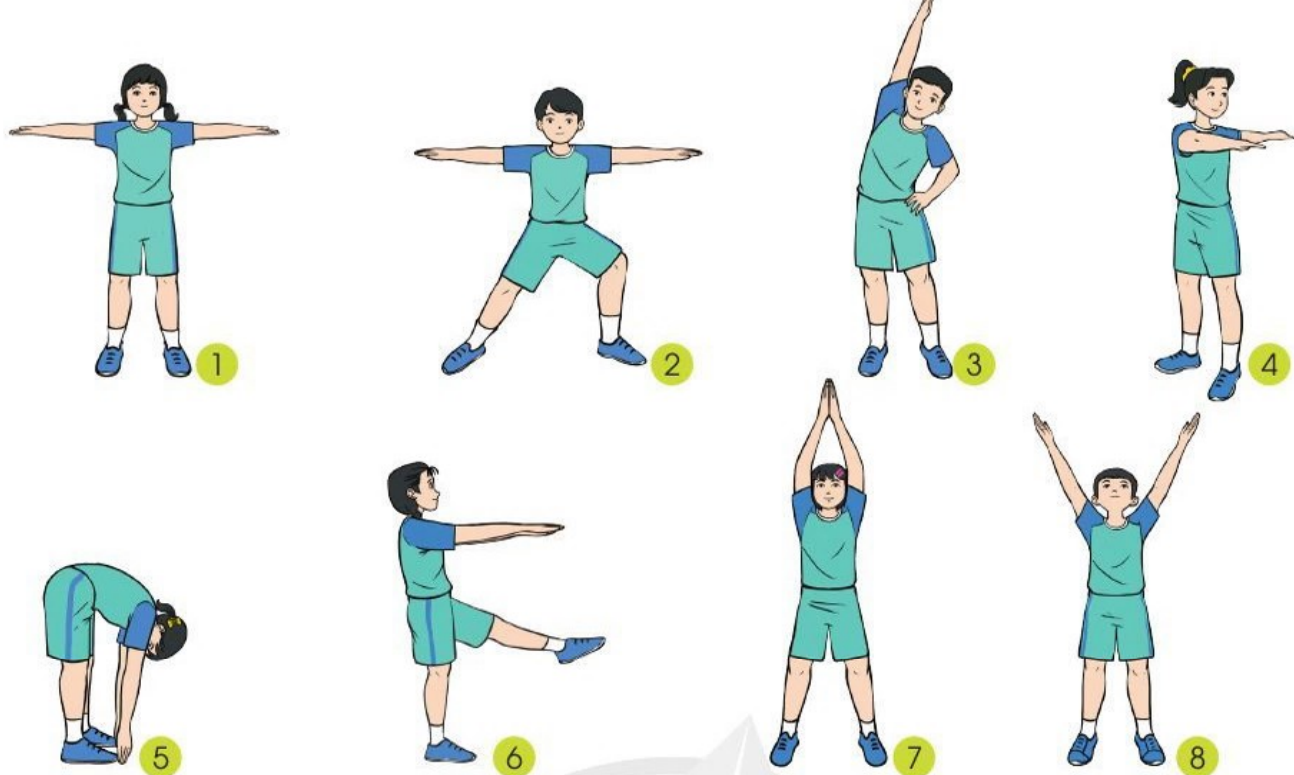
MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

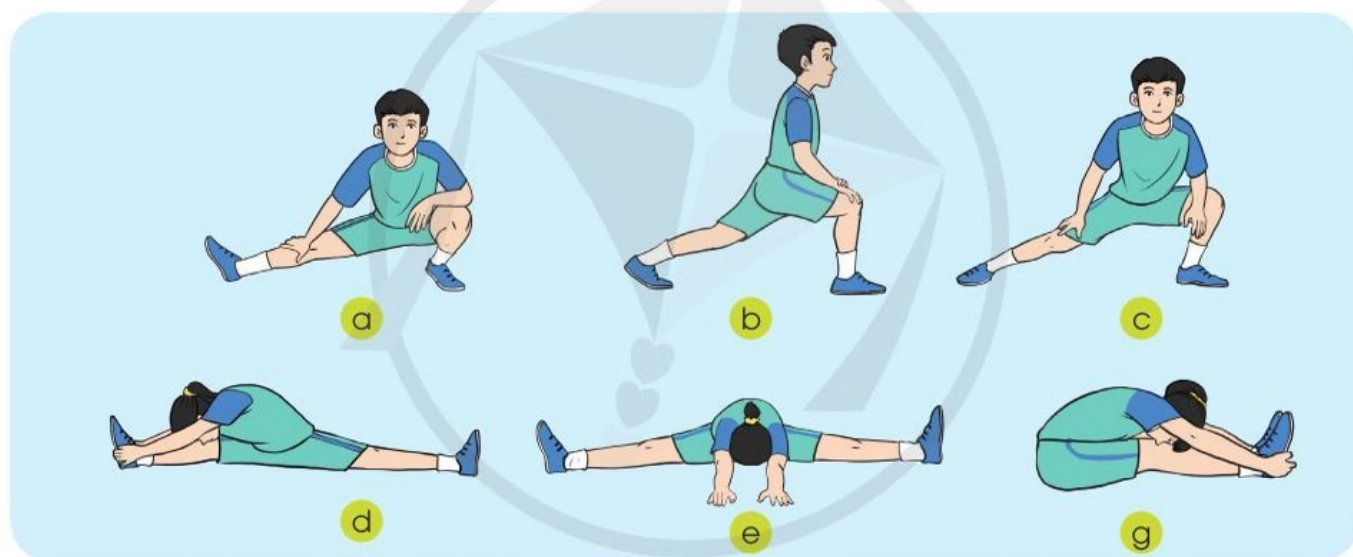
- Biết sơ lược về lịch sử môn Đá cầu trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tâng cầu bằng đùi.
- Vận dụng được các kỹ thuật di chuyển một bước, kỹ thuật tâng cầu bằng đùi và một số quy định cơ bản về sân đá cầu trong tập luyện.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không (H.1).
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ (H.2).



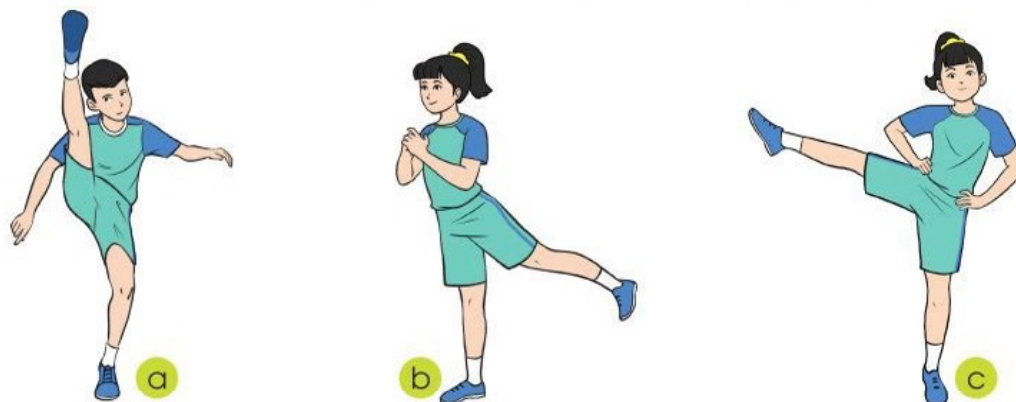
Hình 1. Bài tập tay không



Hình 2. Bài tập căng cơ

► Khởi động chuyên môn

Đá lăng chân ra trước (H.3a), ra sau (H.3b), sang ngang (H.3c).



Hình 3. Đá lăng chân

1/ Sơ lược về lịch sử môn Đá cầu

• Lịch sử môn Đá cầu trên thế giới

Đá cầu được cho là xuất hiện ở Trung Quốc khoảng năm 207 (thời nhà Hán). Tuy nhiên, cũng có tài liệu cho rằng nguồn gốc Đá cầu được hình thành từ trò chơi dân gian dưới nhiều hình thức khác nhau và có quá trình phát triển gắn liền với lịch sử của dân tộc Việt Nam. Từ năm 722, dưới thời vua Mai Hắc Đế, Đá cầu được sử dụng để rèn luyện sức khoẻ cho binh sĩ, ở thời Lý, Trần,... Đá cầu được tổ chức dưới hình thức trò chơi trong các dịp lễ lớn, mừng chiến thắng của dân tộc Việt Nam.

Năm 1936, một VĐV người Trung Quốc đã biểu diễn một số động tác của môn Đá cầu tại lễ khai mạc Olympic Berlin. Đây được coi là thời điểm Đá cầu được giới thiệu tại châu Âu.

Cuối năm 1984, những người yêu thích môn Đá cầu Trung Quốc tập chung tại Hồng Kông, thành lập “Liên minh những người yêu thích Đá cầu”. Đến năm 1994, Liên minh này được đổi tên thành “Hiệp hội Đá cầu Hồng Kông (HKSA).

Ngày 11/11/1999, Liên đoàn Đá cầu thế giới (ISF – International Shuttlecock Federation) được thành lập tại Hà Nội (Việt Nam) với 10 thành viên. Đến nay, Liên đoàn Đá cầu thế giới có 51 thành viên ở cả 5 châu lục.

Năm 1999, giải Vô địch Đá cầu thế giới lần đầu tiên được tổ chức tại Việt Nam. Từ đó tới nay, giải Vô địch Đá cầu thế giới được tổ chức định kì 2 năm một lần.

Năm 2003, Đá cầu được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao Đông Nam Á (SEAGAMES) lần thứ 22 tại Việt Nam.

Năm 2016, Đá cầu được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao bãi biển châu Á.

• Sự phát triển của môn Đá cầu ở Việt Nam

Trong thời Pháp thuộc, nhiều môn thể thao và trò chơi dân gian không có điều kiện phát triển, nhường chỗ cho các môn thể thao hiện đại, nhưng Đá cầu vẫn tồn tại, lưu truyền và phát triển trong dân gian.

Sau năm 1975, phong trào thể dục thể thao được Đảng và Nhà nước đặc biệt quan tâm. Môn Đá cầu dần được khôi phục và tiếp tục phát triển mạnh mẽ trên toàn quốc.

Năm 1984, Đá cầu được đưa vào nội dung thể thao truyền thống trong chương trình thi đấu Hội khoẻ Phù Đổng khối học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông.

Năm 1985, Tổng cục Thể dục thể thao Việt Nam ban hành Luật Đá cầu – văn bản pháp quy đầu tiên của môn thể thao này.

Năm 1986, Việt Nam tổ chức thành công giải Đá cầu toàn quốc, nghiên cứu sản xuất được quả cầu tiêu chuẩn.

Từ năm 1999, sau sự kiện thành lập Liên đoàn Đá cầu thế giới (ISF) và giải Vô địch Đá cầu thế giới lần đầu tiên tổ chức tại Việt Nam, môn Đá cầu ở Việt Nam ngày càng phát triển và đạt được nhiều thành tích cao trên các đấu trường khu vực và thế giới.

Năm 2016, tại Đại hội Thể thao bãi biển châu Á tổ chức tại Việt Nam, đội tuyển Đá cầu Việt Nam giành được 7 Huy chương Vàng trên tổng số 7 nội dung thi đấu.

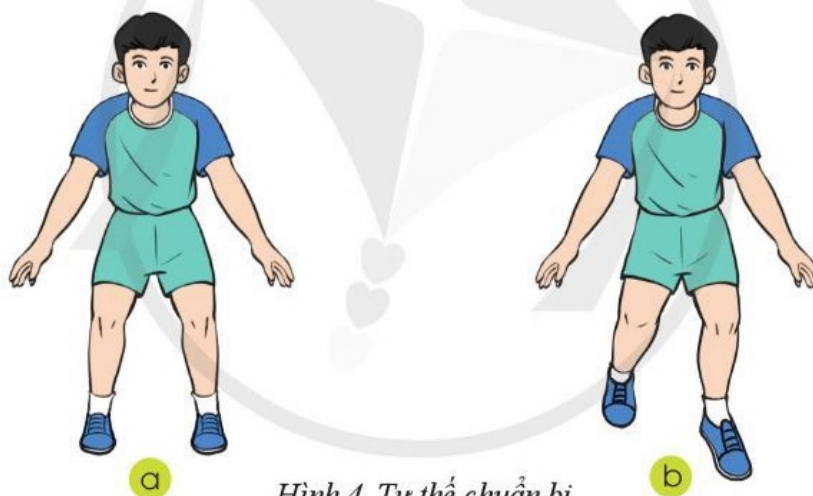
Trong giải Vô địch Đá cầu thế giới từ năm 1999 tới nay, trung bình mỗi giải đội tuyển Đá cầu Việt Nam giành được từ 4 – 5 Huy chương Vàng và 2 – 3 Huy chương Bạc trong tổng số 7 bộ huy chương.

Kĩ thuật di chuyển một bước

Kĩ thuật di chuyển một bước (đơn bước) được sử dụng nhiều trong các tình huống cầu được đá sang các vị trí ở gần người (bên trái, bên phải, phía trước, phía sau, sát người).

• Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khụy, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, hai tay co tự nhiên, mắt theo dõi đường bay của cầu. Có thể đứng hai chân ngang nhau (H.4a) hoặc chân trước chân sau (H.4b).



Hình 4. Tư thế chuẩn bị

• Kỹ thuật di chuyển ngang một bước

Di chuyển ngang một bước sang phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước qua phải một bước, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp (H.5).

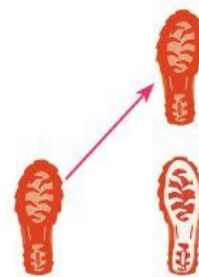
Di chuyển ngang một bước sang trái: Thực hiện ngược lại.



Hình 5. Sơ đồ bước chân kỹ thuật di chuyển ngang một bước sang phải

• Kỹ thuật đi chuyển tiến một bước

Đi chuyển tiến một bước, chéo phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía trước bên phải, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về trước, chéo phải một bước thích hợp với điểm rơi của cầu, gót chân trái đặt trước mũi bàn chân phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp (H.6).



Hình 6. Sơ đồ bước chân kỹ thuật đi chuyển tiến một bước, chéo phải

Đi chuyển tiến một bước, chéo trái: Thực hiện ngược lại.

• Kỹ thuật đi chuyển lùi một bước

Đi chuyển lùi một bước, chéo phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía sau bên phải, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về sau, chéo phải một bước thích hợp với điểm rơi của cầu, mũi chân trái đặt gần gót chân phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp (H.7).



Hình 7. Sơ đồ bước chân kỹ thuật đi chuyển lùi một bước, chéo phải

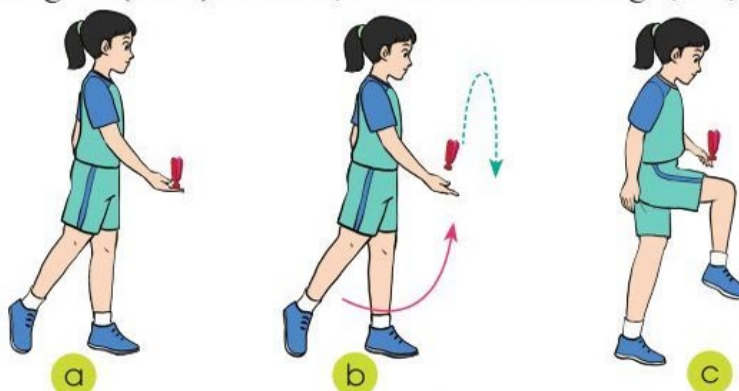
Đi chuyển lùi một bước, chéo trái: Thực hiện ngược lại.

Một số lưu ý khi thực hiện các kỹ thuật di chuyển: Giữ trọng tâm ổn định; mắt luôn quan sát hướng cầu đến; tư thế thân người thoải mái.

E/ Kỹ thuật tung cầu bằng đùi

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trước thẳng, chân thuận ở phía sau kiễng gót, trọng tâm rơi vào chân trước. Tay bên chân thuận cầm cầu cao ngang thắt lưng, cách cơ thể khoảng 30 – 35 cm, tay còn lại để tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.8a).

Thực hiện: Tung cầu lên cao khoảng 30 – 50 cm, cách ngực khoảng 20 – 40 cm, mắt nhìn theo cầu (H.8b). Khi cầu lên tới điểm cao nhất, thực hiện nâng đùi chân thuận lên cao, ra trước và tung cầu. Khi tiếp xúc cầu, đùi vuông góc với thân người và căng chân, vị trí tiếp xúc cầu ở 1/3 đùi phía ngoài (H.8c). Khi chạm cầu thì chân dừng lại đột ngột.



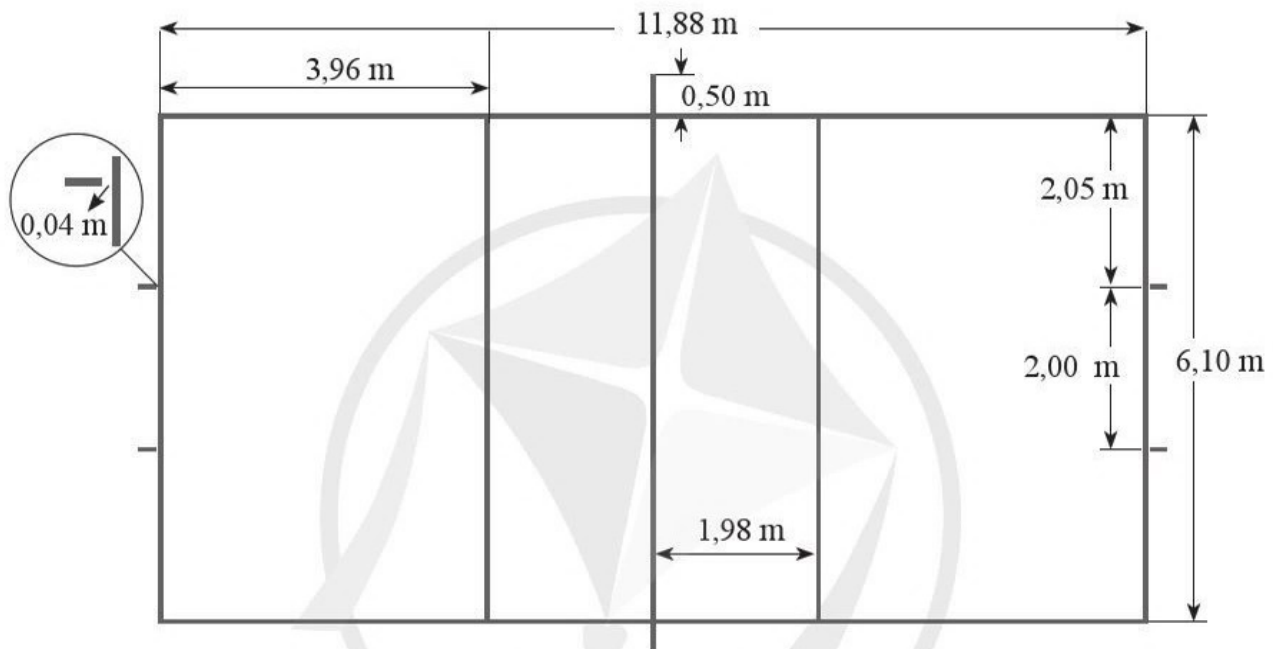
Hình 8. Kỹ thuật tung cầu bằng đùi

Kết thúc: Hạ đùi chân thuận, bàn chân tiếp xúc mặt sân, quan sát cầu để thực hiện động tác tiếp theo.

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng đu: Kiểm soát góc độ của đu với thân người khi tiếp xúc cầu và vị trí tiếp xúc của cầu với đu.

4/ Một số quy định cơ bản về sân đá cầu

- Sân đá cầu là một mặt phẳng cứng, hình chữ nhật, có kích thước: dài 11,88 m, rộng 6,1 m tính đến mép ngoài của các đường giới hạn.
- Đường giữa sân nằm dưới lưới, chia đôi sân thành hai phần bằng nhau.
- Đường giới hạn khu vực tấn công bằng đầu cách 1,98 m và kẻ song song với đường giữa sân.



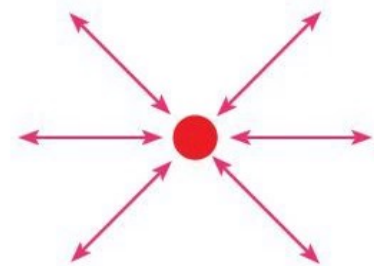
Hình 9. Sơ đồ kích thước sân đá cầu

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kỹ thuật di chuyển một bước

Luyện tập di chuyển một bước: Sử dụng các kỹ thuật di chuyển một bước thực hiện đá cầu sau đó trở về TTCB. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Phối hợp các kỹ thuật di chuyển một bước: Sử dụng các kỹ thuật di chuyển một bước thực hiện theo thứ tự: Di chuyển một bước ngang trái, di chuyển một bước tiến trái, di chuyển một bước tiến phải, di chuyển một bước ngang phải, di chuyển một bước lùi phải, di chuyển một bước lùi trái. Giữa mỗi bước di chuyển có trở về TTCB (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện di chuyển một bước

E/ Luyện tập kĩ thuật tung cầu bằng đùi

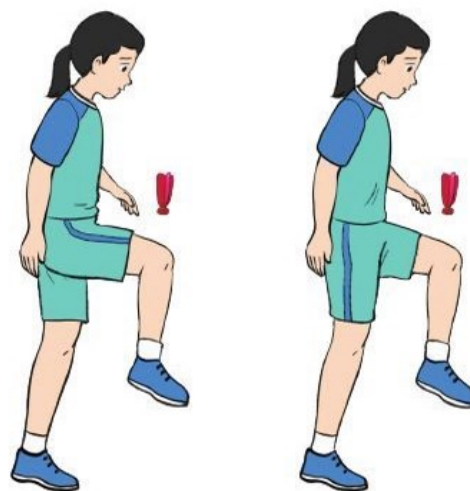
– *Tung cầu*: Tại chỗ tung và đỡ cầu bằng một tay; tung cầu bằng một tay.

– *Tung cầu và tung cầu bằng đùi*:

+ Tung cầu và thực hiện tung cầu bằng đùi một lần, sau đó bắt cầu lại.

+ Tung cầu và thực hiện tung cầu bằng đùi liên tục bằng một chân.

+ Tung cầu và thực hiện tung cầu bằng đùi đổi chân liên tục (H.11).



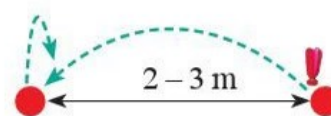
Hình 11. Tung cầu bằng đùi đổi chân liên tục

– *Tung cầu bằng đùi với người hỗ trợ tung cầu* (H.12): Người hỗ trợ tung cầu từ khoảng cách 2 – 3 m, người tập thực hiện:

+ Tung cầu bằng đùi liên tục bằng một chân.

+ Tung cầu bằng đùi đổi chân liên tục.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện tung cầu bằng đùi với người hỗ trợ

E/ Bài tập phát triển sức mạnh chân và khả năng bật nhảy

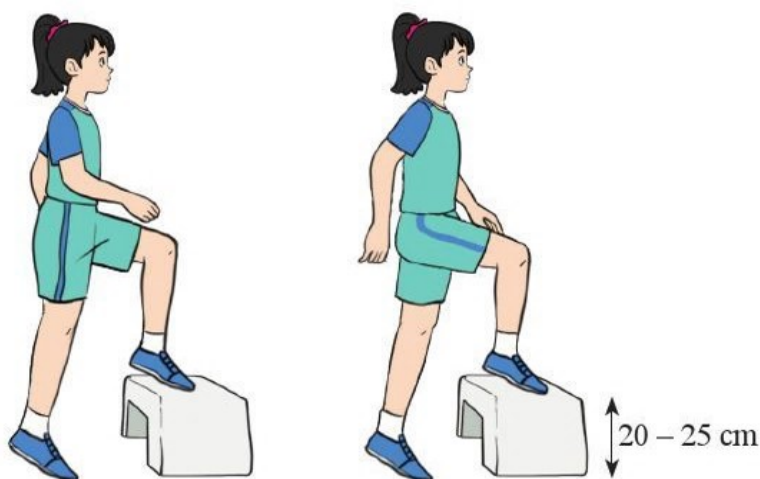
– *Nhảy lò cò*: Thực hiện nhảy lò cò bằng một chân trên cự li từ 10 – 15 m, sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.

– *Bật cóc*: Thực hiện bật cóc bằng hai chân liên tục trên cự li từ 8 – 10 m. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, hai tay để sau gáy.

– *Nhảy dây*: Thực hiện nhảy dây đơn. Khi nhảy, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.

– *Bật bục đổi chân*: Thực hiện bật nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20 – 25 cm. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân (H.13).

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



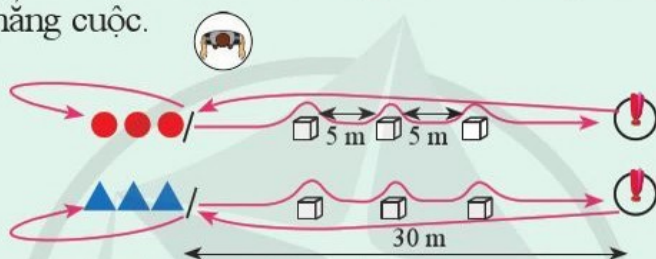
Hình 13. Bật bục đổi chân

1. Vượt chướng ngại vật tăng cầu tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.
- Đặt một quả cầu cách vạch xuất phát 30 m. Đặt các bục cao 20 cm, rộng 10 cm (chướng ngại vật) cách nhau khoảng 5 m như sơ đồ H.14.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội chạy và bật nhảy bằng hai chân vượt qua các chướng ngại vật tới vị trí đặt cầu, thực hiện tăng cầu bằng đùi một lần, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo ở vạch xuất phát rồi di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt thực hiện liên tục cho tới người cuối cùng trong đội (H.14). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

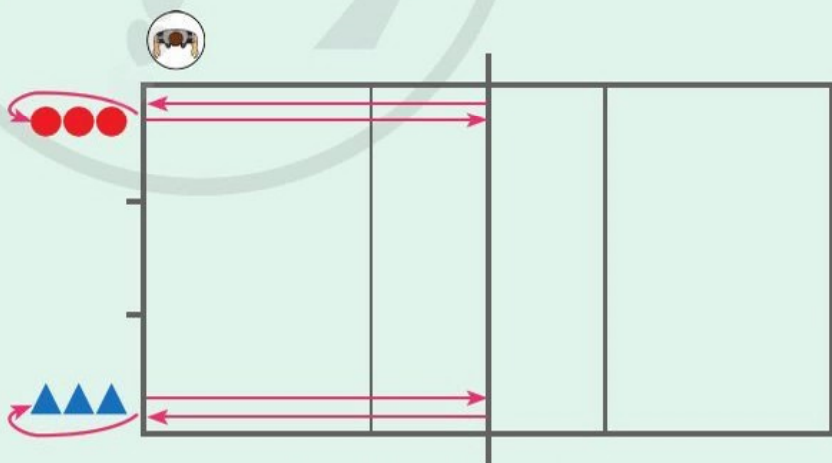


Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Vượt chướng ngại vật tăng cầu tiếp sức”

2. Di chuyển tiến, lùi tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang cuối sân đá cầu như sơ đồ H.15.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội di chuyển tiến chạm tay vào lưới, sau đó di chuyển lùi về chạm tay vào người tiếp theo rồi di chuyển về cuối hàng. Lần lượt thực hiện liên tục cho tới hết người cuối cùng trong đội (H.15). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển tiến, lùi tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết lịch sử hình thành môn Đá cầu trên thế giới và ở Việt Nam.

2/ Vận dụng kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tăng cầu bằng đùi vào các trò chơi vận động, trong hoạt động vui chơi, tập luyện và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

KĨ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC VÀ KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển nhiều bước, kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Biết một số quy định về lưới trong môn Đá cầu.
- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

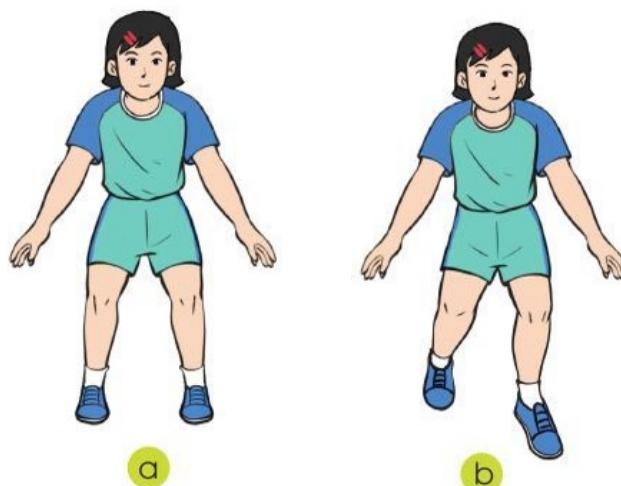
- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Di chuyển dọc, ngang sân đá cầu.
- Tâng cầu bằng đùi.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật di chuyển nhiều bước

• Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khụy, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, hai tay co tự nhiên, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu. Có thể đứng hai chân ngang nhau (H.1a) hoặc chân trước chân sau (H.1b).

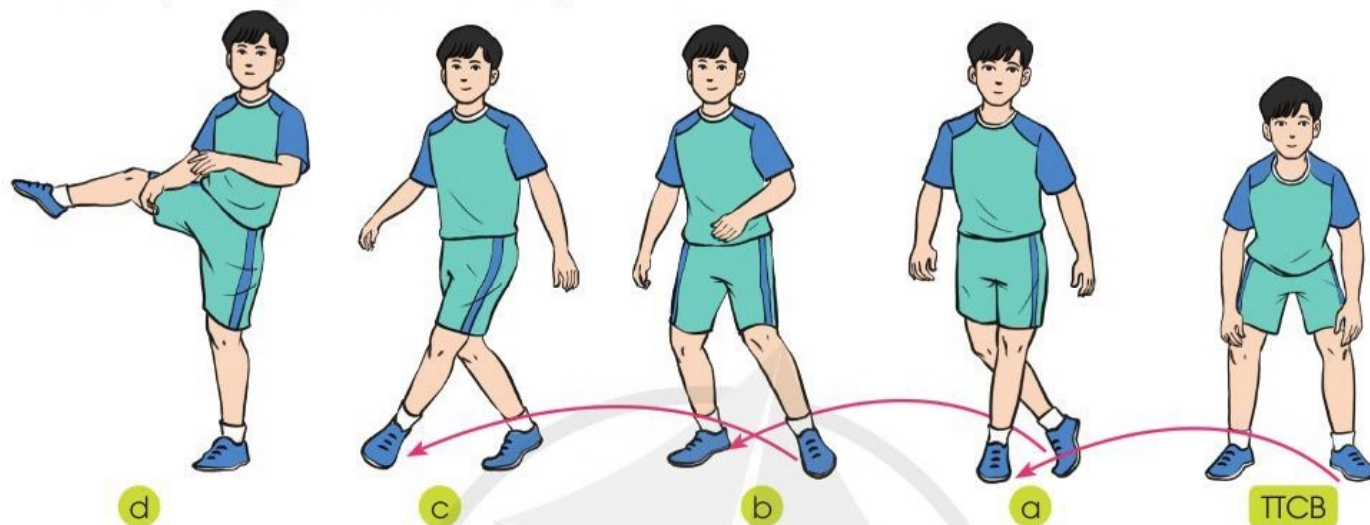


Hình 1. TTCB

• Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo

Di chuyển sang phải (H.2): Xoay người sang phải, đồng thời chân trái đạp mạnh bước sang phải, gối khuỵu, di chuyển luân phiên bằng hai chân cho tới vị trí rơi của cầu thì chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến.

Di chuyển sang trái: Thực hiện ngược lại.

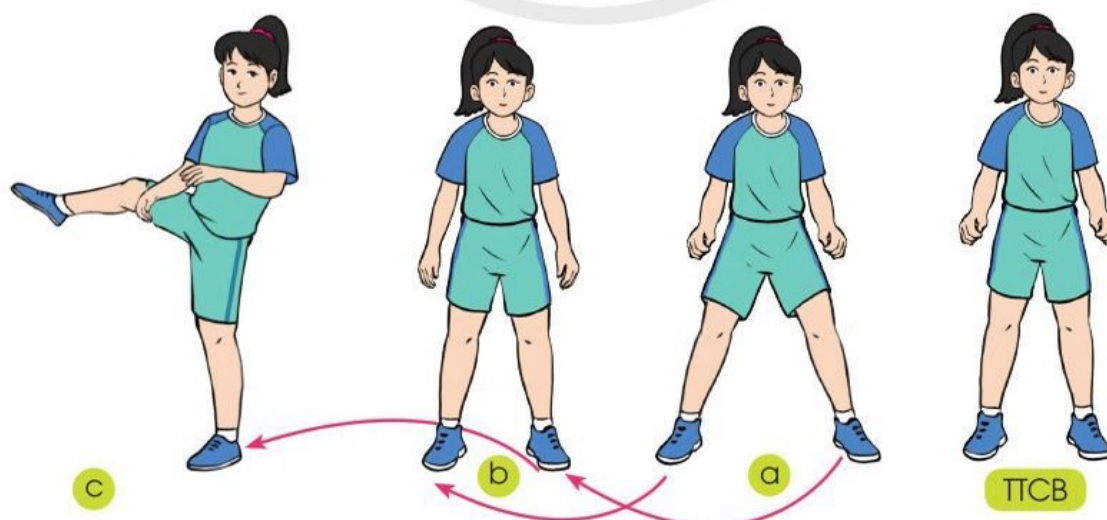


Hình 2. Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo

• Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt

Di chuyển sang phải (H.3): Hai chân cùng bật mạnh đưa cơ thể lướt nhanh trên mặt sân sang bên phải theo hướng rơi của cầu. Khi tiếp xúc mặt sân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến.

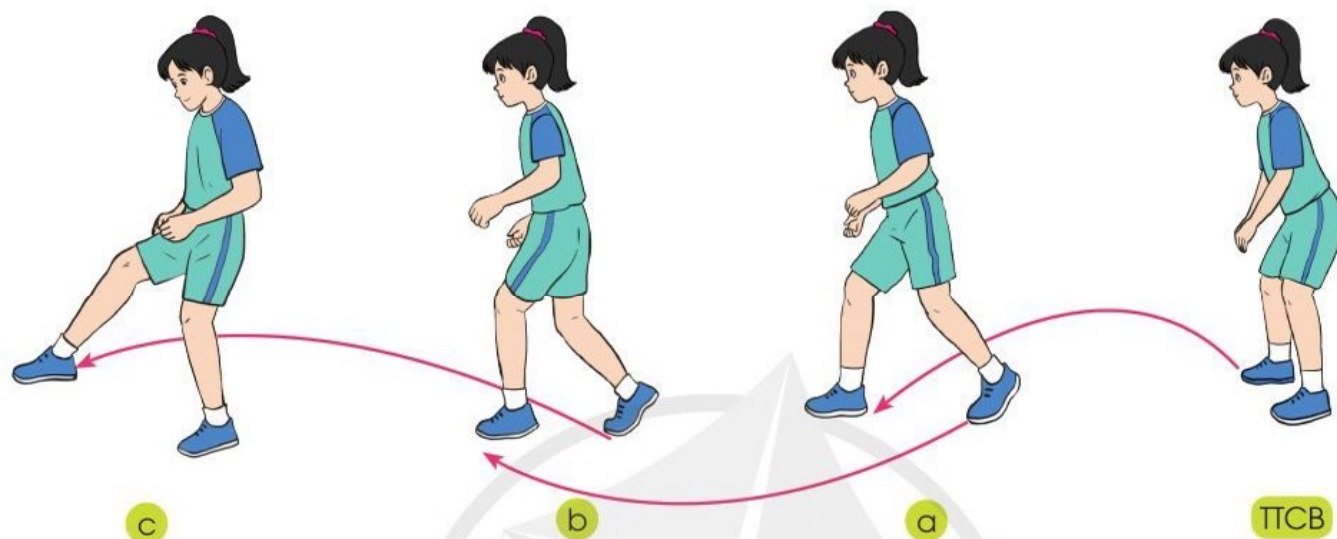
Di chuyển sang trái: Thực hiện ngược lại.



Hình 3. Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt

• Kỹ thuật di chuyển nhiều bước tiến

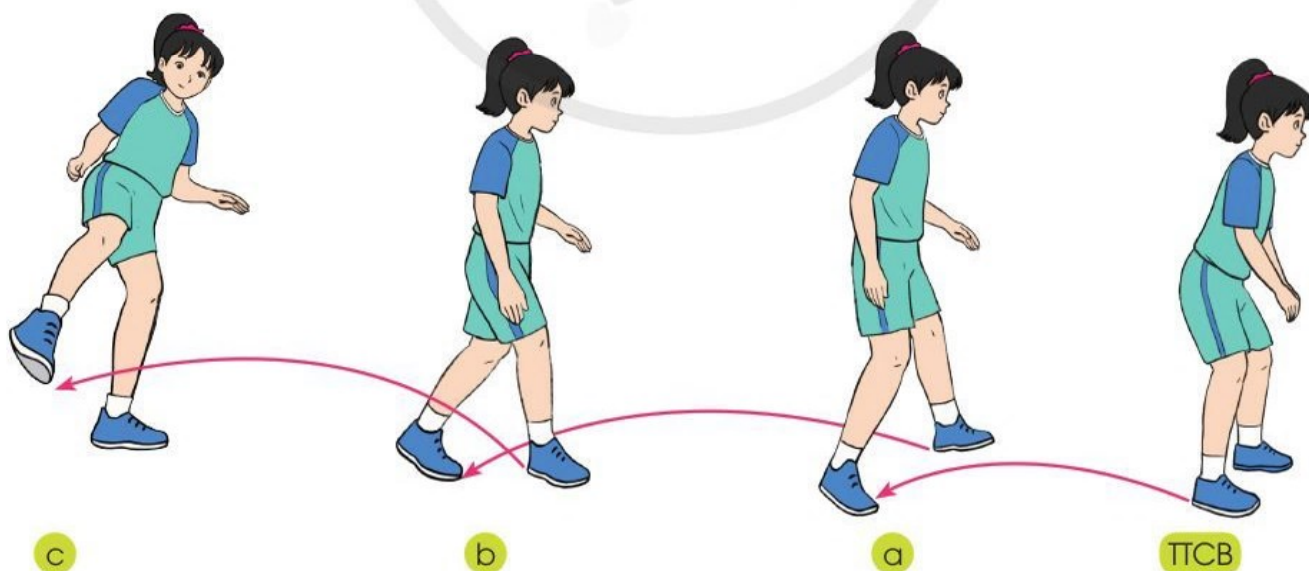
Từ TTCB, thân người hơi ngả về trước, đồng thời đạp mạnh chân thuận tạo đà bước về trước, hai chân luân phiên di chuyển tới vị trí rơi của cầu, chuyển trọng tâm rơi vào chân không thuận, sau đó chân thuận thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến (H.4).



Hình 4. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước tiến

• Kỹ thuật di chuyển nhiều bước lùi

Từ TTCB, thân người hơi ngả ra sau, đồng thời đạp mạnh chân thuận tạo đà bước ra sau, hai chân luân phiên di chuyển tới vị trí rơi của cầu, chuyển trọng tâm rơi vào chân không thuận, sau đó chân thuận thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến (H.5).



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước lùi

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Giữ trọng tâm ổn định, mắt luôn quan sát đường cầu đến; giữ tư thế thân người thoải mái.

E/ Kỹ thuật tung cầu bằng mu bàn chân

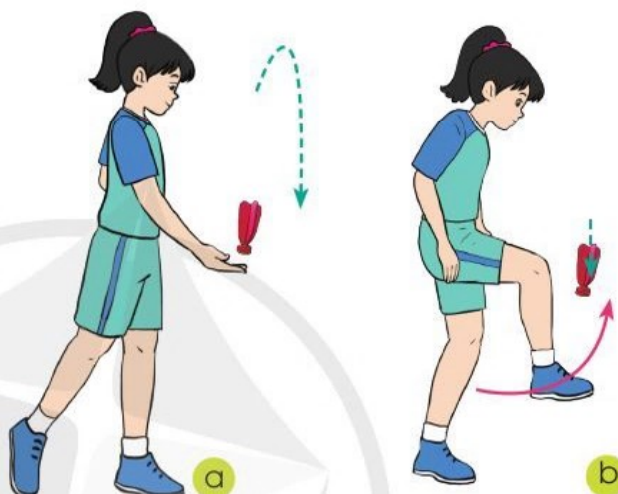
TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận ở phía sau kiễng gót, trọng tâm rơi vào chân trước. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay còn lại buông tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.6).

Thực hiện: Tung cầu lên cao từ 20 – 30 cm, cách người từ 40 – 60 cm (H.7a), di chuyển chân thuận từ sau ra trước, từ dưới lên trên, dùng mu bàn chân đá cầu lên cao theo phương thẳng đứng. Chân thuận tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt sân từ 30 – 50 cm. Khi tiếp xúc cầu: thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông (H.7b).

Kết thúc: Hạ chân thuận, bàn chân tiếp xúc mặt sân, quan sát cầu để thực hiện động tác tiếp theo.



Hình 6. TTCB



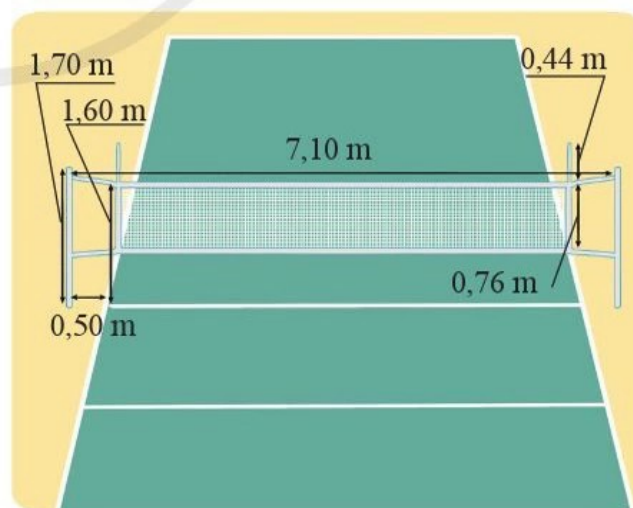
Hình 7. Kỹ thuật tung cầu bằng mu bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tung cầu bằng mu bàn chân: Kiểm soát vị trí tiếp xúc cầu, các góc độ của chân và thân người.

E/ Một số quy định cơ bản về lưới trong môn Đá cầu

Quy định về lưới trong môn Đá cầu:

- Lưới rộng 0,76 m, dài 7,10 m, các mắt lưới có kích thước 1,9 cm × 1,9 cm. Lưới thường có màu đen, nâu và lục, trắng.
- Mép trên và mép dưới của lưới được viền bởi một băng vải trắng gấp đôi, rộng từ 3 – 4 cm và được luồn dây căng từ cột bên này tới cột bên kia của lưới, giữ cho lưới căng. Hai dải trắng rộng 4 cm, dài 76 cm được buộc thẳng lên lưới và được đặt trên mỗi đường biên, gọi là các dải biên. Các dải biên được coi là một phần của lưới.



Hình 8. Kích thước lưới trong môn Đá cầu

- Lưới được căng trên cột lưới. Hai cột lưới có chiều cao từ 1,60 – 1,70 m, được dựng thẳng đứng hoặc chôn cố định ở vị trí hai đầu đường phân đôi của sân thi đấu, cách phía ngoài đường biên dọc 0,5 m.
- Chiều cao của lưới:
 - + Chiều cao của lưới đối với nam: 1,60 m.
 - + Chiều cao của lưới đối với nữ: 1,50 m.
 - + Chiều cao của lưới đối với trẻ dưới 14 tuổi: 1,40 m.
 - + Chiều cao của đỉnh lưới ở giữa được phép có độ võng không quá 2 cm.
- Cột ăng-ten: có chiều dài là 1,20 m; đường kính 10 mm; cột cao hơn mép trên của lưới 44 cm và được sơn màu tương phản với tiết diện 10 cm.

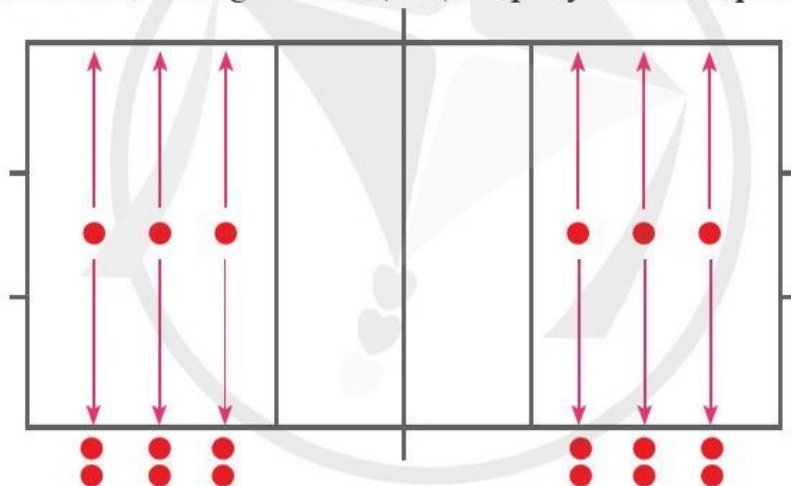


LUYỆN TẬP

7/ Luyện tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước

• Di chuyển ngang nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu

Sử dụng kỹ thuật di chuyển ngang bằng bước chéo và bước trượt thực hiện di chuyển sang trái và sang phải theo tín hiệu của giáo viên (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



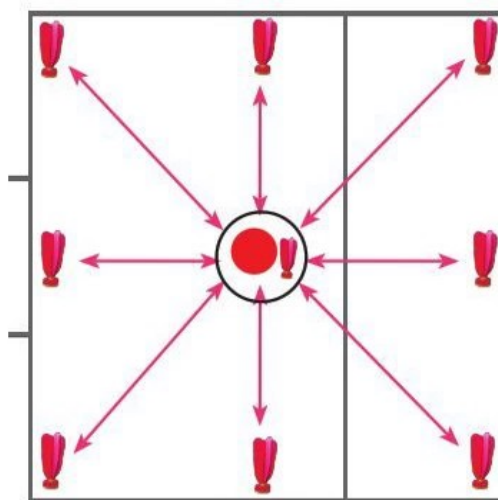
Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu

• Di chuyển nhiều bước tiến, lùi theo tín hiệu

Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước tiến, lùi thực hiện di chuyển tiến, lùi theo tín hiệu của giáo viên. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Di chuyển đổi cầu 8 điểm trên sân

Sử dụng kỹ thuật di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi nhiều bước thực hiện di chuyển nhất và đổi quả cầu ở vòng tròn trung tâm với các quả cầu lần lượt ở 8 vị trí còn lại trên nửa sân (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi cầu 8 điểm trên sân

E Luyện tập tăng cầu bằng mu bàn chân

Tung cầu: Tại chỗ tập tung cầu và bắt cầu bằng một tay; tập động tác tung cầu trong tăng cầu bằng mu bàn chân.

Mô phỏng kĩ thuật: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của giáo viên.

Tăng cầu một lần: Thực hiện tăng cầu bằng mu bàn chân một lần, sau đó bắt cầu lại.

Tăng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân: Thực hiện tăng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân cho tới khi hết thời gian hoặc hết số lần quy định.

Tăng cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục: Thực hiện tăng cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục cho tới khi hết thời gian hoặc hết số lần quy định.

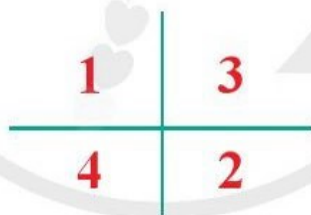
Phối hợp tăng cầu bằng đùi và tăng cầu bằng mu bàn chân: Thực hiện phối hợp tăng cầu bằng đùi và tăng cầu bằng mu bàn chân sao cho giữ được cầu lâu rơi nhất.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

E Bài tập phát triển thể lực

• **Bật nhảy hai chân theo các ô quy định**

Bật nhảy chụm hai chân liên tục lần lượt theo các ô quy định 1 – 2 – 3 – 4 như sơ đồ H.11. Khi bật nhảy, chân tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Thực hiện với tốc độ nhanh nhất. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện bật nhảy hai chân theo các ô quy định

• **Chạy nâng cao đùi**

Chạy nâng cao đùi liên tục với tốc độ nhanh nhất từ khi có tín hiệu bắt đầu cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Khi chạy, đùi nâng cao song song với mặt sân (vuông góc với thân người), chân tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

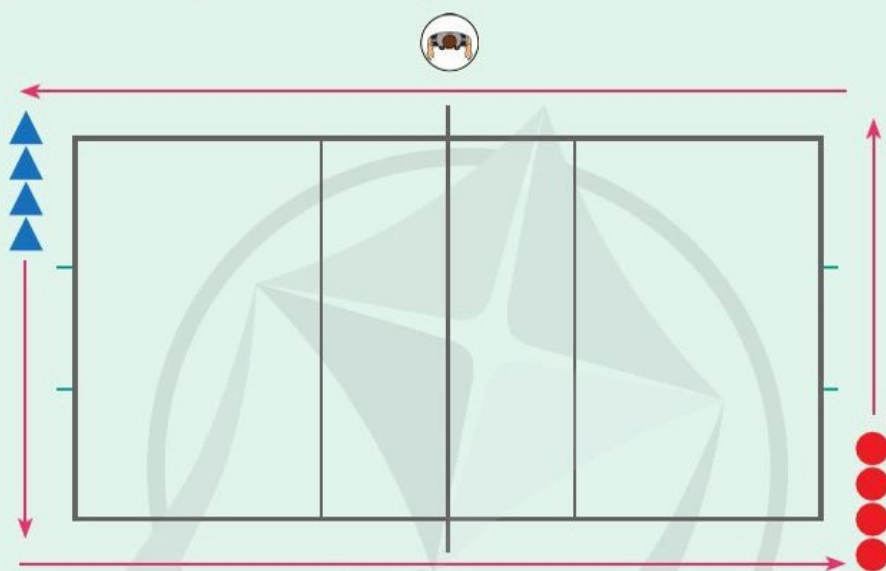
• **Bật nhảy co gối cao hai chân liên tục**

Bật nhảy co gối cao hai chân liên tục với tốc độ nhanh nhất từ khi có tín hiệu bắt đầu cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Khi bật nhảy, gối co cao hơn thắt lưng, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1. Làm theo tín hiệu

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối đường biên ngang sân đá cầu theo sơ đồ H.12.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, cả hai đội cùng di chuyển xung quanh sân, vừa di chuyển vừa chú ý làm theo tín hiệu của người điều khiển, ví dụ: ngồi xuống, đứng lên, quay sau, chống đẩy, bật cóc,... Thành viên của đội nào làm sai so với tín hiệu hoặc chậm hơn tín hiệu từ 1 đến 2 giây trở lên sẽ bị loại. Hết thời gian quy định, đội nào còn nhiều thành viên nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi "Làm theo tín hiệu"

2. Thi tăng cầu

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, điểm số xác định thứ tự lượt tăng cầu.

Cách chơi: Ở từng lượt thi, mỗi đội cử một thành viên đại diện thi tăng cầu bằng mu bàn chân. Ai tăng được nhiều lần hơn (tính đến thời điểm cầu rơi) sẽ được 1 điểm ở lượt thi đó. Kết thúc các lượt chơi, đội nào có số điểm nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật tăng cầu bằng đùi và kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.

2/ Vận dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước và kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân vào các trò chơi vận động, hoạt động vui chơi và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

KĨ THUẬT GIAO CẦU VÀ ĐỖ CẦU

BÀI
7

KĨ THUẬT GIAO CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ nhau trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao.
- Tăng cầu bằng đùi.
- Tăng cầu bằng mu bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

7/ Kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

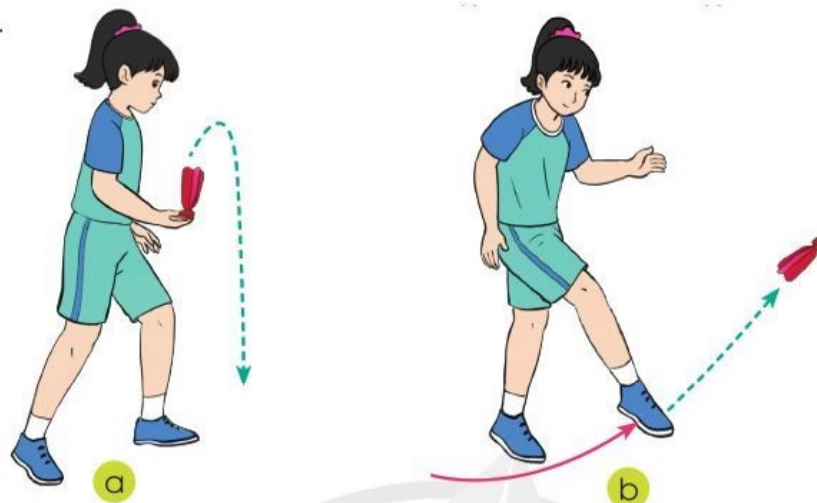
TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận (chân giao cầu) đặt phía sau, nửa trước bàn chân chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài; chân trụ đặt phía trước, bàn chân hướng trước cách đường biên ngang khoảng 20 cm; tay bên chân thuận cầm cầu, để cầu ngang thắt lưng, cách thân người từ 30 – 35 cm; mắt nhìn hướng giao cầu (H.1).



Hình 1. TTCB

Thực hiện: Tung cầu cao ngang ngực, cách thân người từ 40 – 45 cm; chân trước làm trụ, chân sau lảo ra trước, từ dưới lên trên, bàn chân duỗi thẳng, tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân khi cầu cách mặt sân từ 30 – 40 cm rồi đột ngột dừng lại, thân người hơi ngả về trước.

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.2).



Hình 2. Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân: Không tung cầu quá xa hoặc quá gần so với thân người; kiểm soát vị trí tiếp xúc cầu; mắt quan sát cầu; giữ thân người ổn định, thẳng bằng.

M/ Một số quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu

Trường hợp phạm lỗi khi giao cầu:

- Giẫm chân vào đường biên ngang hay đường giới hạn khu vực giao cầu.
- Giao cầu không qua lưới hoặc qua lưới nhưng chạm lưới.
- Giao cầu chạm vào đồng đội hoặc bất cứ vật gì trước khi bay sang phần sân đối phương.
- Giao cầu bay ra ngoài sân đấu.
- Đấu thủ giao cầu làm các động tác trì hoãn và làm rơi cầu xuống mặt sân sau khi trọng tài đã ra tín hiệu cho giao cầu (tối đa là 5 giây).
- Giao cầu sai thứ tự khi thi đấu.

Trường hợp phạm lỗi khi đỡ giao cầu:

- Có hành động hay lời nói làm bên giao cầu mất tập trung.
- Đặt chân vào khu vực giới hạn hay vượt qua khu vực giới hạn khi đối phương giao cầu.
- Đỡ cầu bị dính hoặc lẩn trên bất kì vị trí nào của cơ thể.



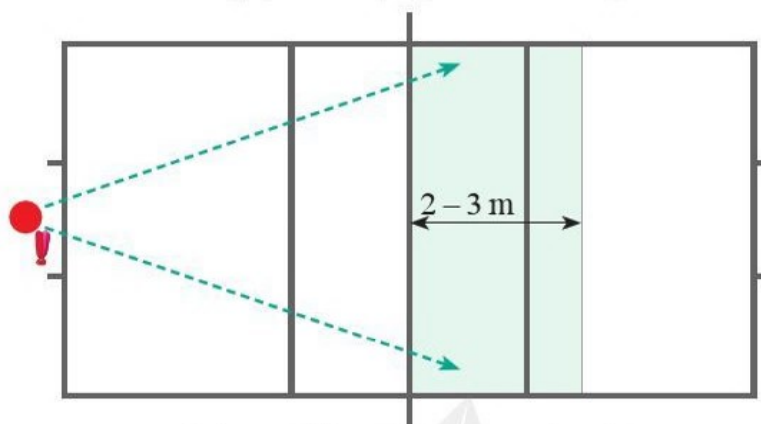
LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

Mô phỏng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân: Tập mô phỏng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân từ chậm tới nhanh.

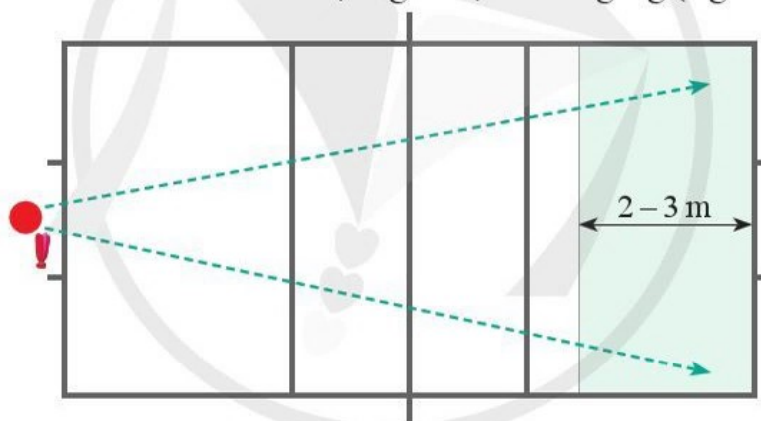
Giao cầu theo hướng quy định: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu trong hành lang quy định rộng 2 m.

Giao cầu gần: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào ô quy định (H.3). Trong quá trình giao cầu, đảm bảo cầu bay thấp, gần mép lưới và rơi vào ô quy định (ô giao cầu rộng từ 2 – 3 m).



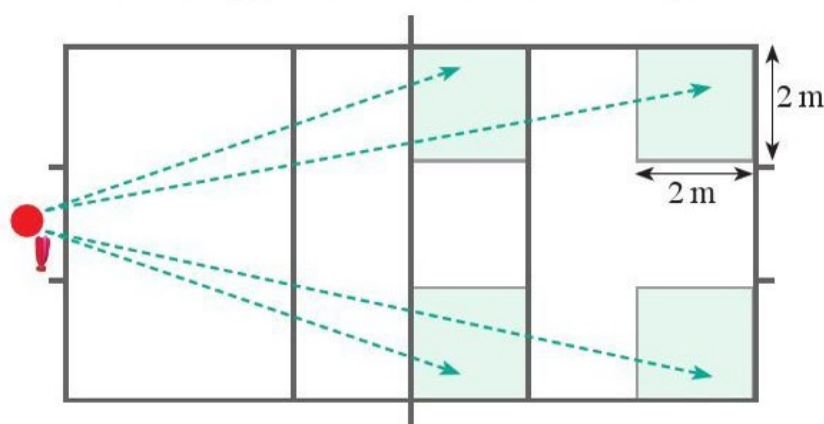
Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu gần

Giao cầu xa: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào ô quy định (H.4). Trong quá trình giao cầu, đảm bảo đường cầu bổng, cách mép trên của lưới từ 50 cm trở lên và rơi vào sát vạch giới hạn biên ngang (ô giao cầu rộng từ 2 – 3 m).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu xa

Giao cầu vào các ô quy định: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào các ô quy định có kích thước khoảng 2 m × 2 m (H.5).

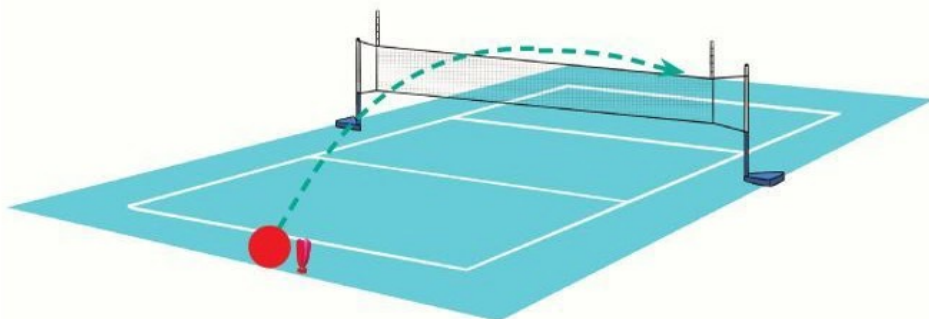


Hình 5. Sơ đồ tập luyện giao cầu vào các ô quy định

Giao cầu sát mép lưới: Sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu sao cho đường bay của cầu gần mép lưới nhất có thể (H.6).

Giao cầu bổng về cuối sân: Sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu sao cho đường bay của cầu vượt qua lưới về cuối sân.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

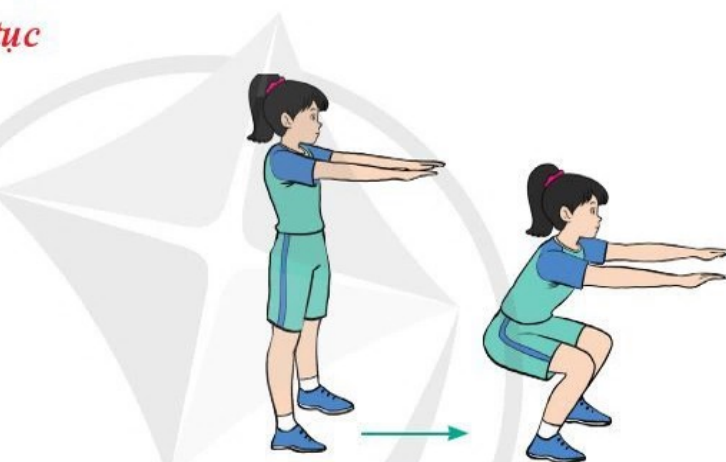


Hình 6. Sơ đồ tập luyện giao cầu sát mép lưới

Bài tập phát triển thể lực

• Đứng lên, ngồi xuống liên tục

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai thực hiện đứng lên, ngồi xuống liên tục trong thời gian quy định. Khi đứng lên, thân người thẳng, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân. Khi ngồi xuống, đùi song song với mặt mặt sân, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



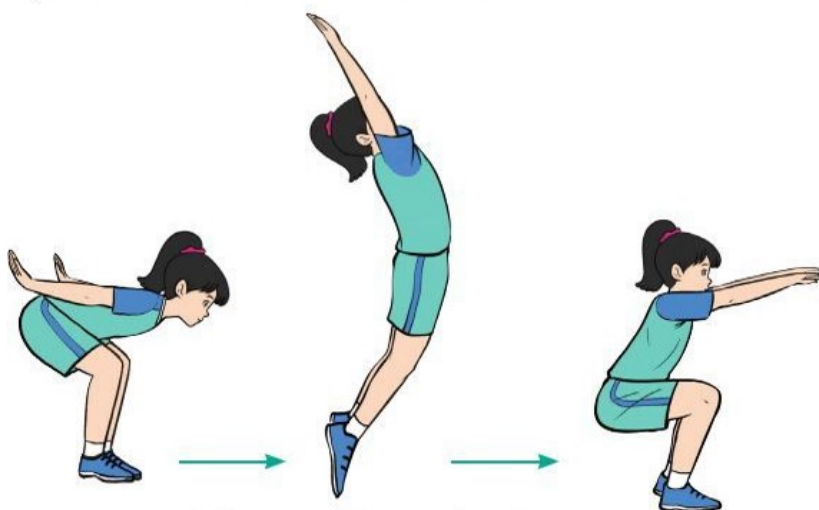
Hình 7. Đứng lên, ngồi xuống liên tục

• Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển

Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển theo tín hiệu của giáo viên. Thực hiện liên tục trong thời gian quy định. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

• Bật nhảy uốn thân liên tục

Tại chỗ cúi người lấy đà và bật nhảy thẳng lên, thân người uốn căng. Khi tiếp xúc mặt sân, chùng gối để hoãn xung (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

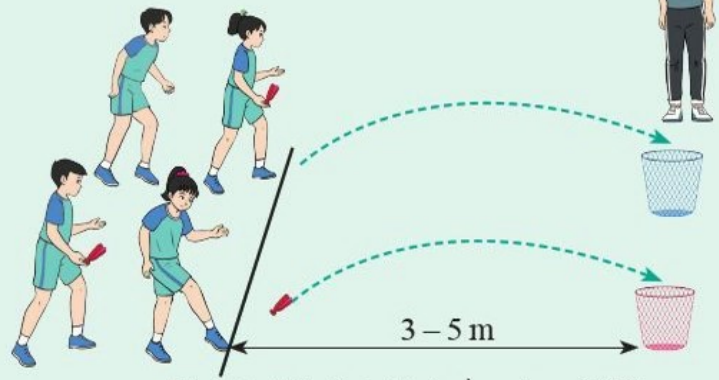


Hình 8. Bật nhảy uốn thân liên tục

1. Đá cầu trúng đích

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn và đặt giỏ đựng cầu cách vạch giới hạn từ 3 – 5 m, đường kính miệng giỏ từ 40 – 50 cm.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch giới hạn (H.9).



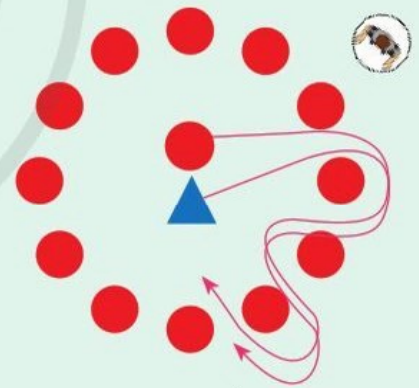
Hình 9. Trò chơi "Đá cầu trúng đích"

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên trong đội sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện đá cầu vào giỏ đựng cầu. Hết thời gian quy định, đội nào có số quả cầu trong giỏ nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

2. Mèo đuổi chuột

Chuẩn bị: Học sinh đứng thành vòng tròn cách nhau một sải tay. Cử hai người vào trong vòng tròn, một người đóng vai mèo, một người đóng vai chuột, đứng quay lưng vào nhau.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người điều khiển chạm tay vào vai ai thì người đó đóng vai chuột, người còn lại đóng vai mèo. Chuột nhanh chóng chạy luôn lách giữa các thành viên trong phạm vi vòng tròn. Trong khi chạy, chuột có quyền làm mọi động tác gây cười để mèo phải làm theo. Mèo đuổi thật nhanh để bắt lấy chuột; chuột chạy đường nào, mèo phải đuổi theo đường đó; chuột làm động tác gì, mèo phải làm theo động tác đó (H.10). Khi mèo bắt được chuột thì mèo sẽ giành phần thắng. Trong thời gian quy định, nếu mèo không bắt được chuột thì chuột sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Mèo đuổi chuột"

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân và kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

2/ Thảo luận nhóm với chủ đề: Các trường hợp vận dụng kỹ thuật đá cầu vào cuộc sống hằng ngày.

3/ Vận dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân vào các trò chơi vận động để tập luyện và vui chơi hằng ngày.

KỸ THUẬT ĐỖ CẦU BẰNG ĐÙI, ĐỖ CẦU BẰNG MŨ BÀN CHÂN VÀ ĐỖ CẦU BẰNG NGỰC

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật đỗ cầu bằng đùi, đỗ cầu bằng mu bàn chân, đỗ cầu bằng ngực và vận dụng được trong rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về nội dung thi đấu trong môn Đá cầu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao, chạy hất bàn chân sang hai bên.
- Tăng cầu bằng đùi.
- Tăng cầu bằng mu bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kỹ thuật đỗ cầu bằng đùi

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, chân thuận đặt phía sau, bàn chân thuận cách gót chân trước nửa bàn chân, khuỷu gối, hai tay buông tự nhiên, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả về phía trước, mắt quan sát đường cầu đến (H.1).



Hình 1. TTCB

Thực hiện:

Đỡ cầu bằng đùi chân thuận: Khi xác định được điểm rơi của cầu, chuyển trọng tâm cơ thể vào chân trước, chân sau lắng nhẹ về trước, lên trên kết hợp gập gối sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu. Lúc chạm cầu, đùi đưa lên trên và hơi hướng ra ngoài bên chân thuận để cầu nảy lên ngang tầm mắt và rơi xuống (H.2).



Hình 2. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận

Đỡ cầu bằng đùi chân không thuận: Khi xác định được điểm rơi của cầu, lùi chân trước một bước (hoặc bước chân sau lên một bước), chuyển trọng tâm cơ thể vào chân thuận, chân không thuận lắng ra trước, lên trên, kết hợp gập gối và nâng đùi sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu. Lúc chạm cầu, đùi đưa lên trên, hơi hướng vào trong, sang phía chân thuận để cầu rơi sang phía chân thuận (H.3).



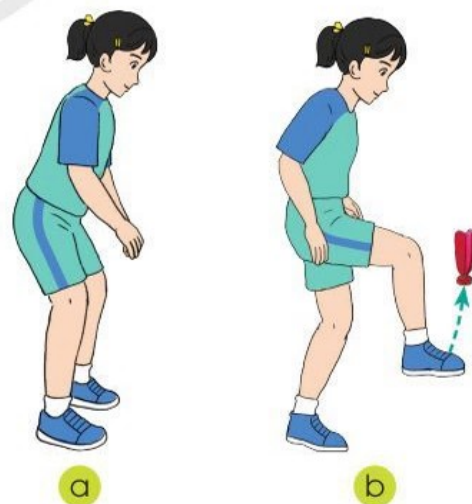
Hình 3. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân không thuận

Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên, gối khụy, mắt quan sát đường cầu đến (H.4a).

Thực hiện: Khi xác định được điểm rơi của cầu (tầm thấp, phía trước, gần người), nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân đỡ cầu đưa về trước, bàn chân song song với mặt sân. Khi cầu rơi cách mặt sân từ 20 – 30 cm, nhanh chóng nâng đùi lên sao cho thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông, cầu tiếp xúc với mu bàn chân và đá cầu bay lên cao, tạo điều kiện để thực hiện các kỹ thuật tiếp theo (H.4b).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng đưa chân về TTCB để tiếp tục thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 4. Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

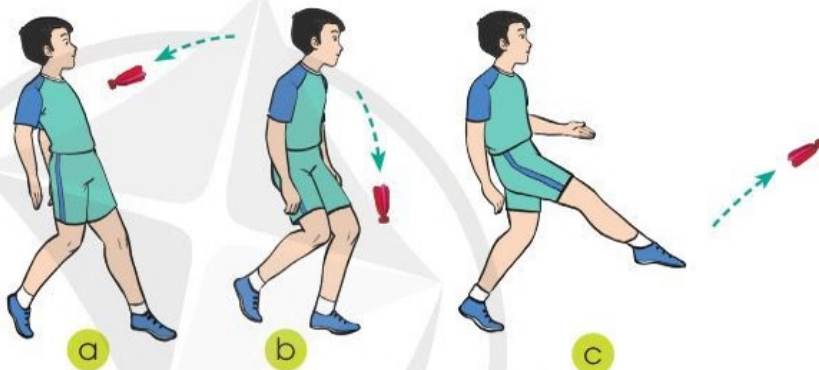
TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận đặt sau, bàn chân trước hướng về lưới, nửa trước bàn chân sau chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài, hai gót chân cách nhau từ 30 – 40 cm, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, thân người hơi cúi, tay thả lỏng tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến (H.5).

Thực hiện: Khi cầu bay tới cách ngực khoảng 50 – 60 cm, nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể về chân sau, chân trước duỗi thẳng, chân sau hơi gập gối, thân người hơi ngả về sau và xoay sang bên trái (nếu thuận chân phải) hoặc ngược lại, hai tay buông tự nhiên (H.6a). Khi cầu cách ngực khoảng 10 cm thì đập mạnh chân sau, hất ngực đưa thân trên chuyển động ra trước để phần trước ngực tiếp xúc với cầu sao cho quả cầu bật ra phía trước cách thân người khoảng 70 – 80 cm (H.6b).

Kết thúc: Sau khi cầu bật ra, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước và thực hiện các kỹ thuật đá cầu phù hợp (H.6c).



Hình 5. TTCB



Hình 6. Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

Một số chú ý khi thực hiện các kỹ thuật đỡ cầu: Luôn quan sát đường cầu đến; phán đoán đúng vị trí rơi của cầu và di chuyển phù hợp; góc độ thân người khi tiếp xúc cầu chính xác; giữ thẳng bằng khi thực hiện đỡ cầu.

Một số quy định cơ bản về các nội dung thi đấu trong môn Đá cầu

- Nội dung thi đấu đá cầu gồm: Thi đấu đơn (mỗi bên 1 VĐV), đôi (mỗi bên 2 VĐV), đôi hỗn hợp (mỗi bên 1 nam và 1 nữ), đội tuyển (mỗi bên 3 VĐV) và đồng đội (từ 6 – 9 VĐV).
- Thi đấu theo thể thức đội tuyển, mỗi đội gồm tối đa 6 VĐV, trong đó có 3 VĐV chính thức và 3 VĐV dự bị.
- Nội dung thi đấu đồng đội:
 - + Nội dung đồng đội nam (từ 6 – 9 VĐV nam) và đồng đội nữ (từ 6 – 9 VĐV nữ) thi đấu trong ba trận (đội tuyển, đôi, đơn), bên nào thắng trước hai trận sẽ giành chiến thắng.
 - + Trận đấu đồng đội đôi từ 6 – 8 VĐV thi đấu trong ba trận (đôi nữ, đôi nam, đôi hỗn hợp), bên nào thắng trước hai trận sẽ giành chiến thắng.

Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi

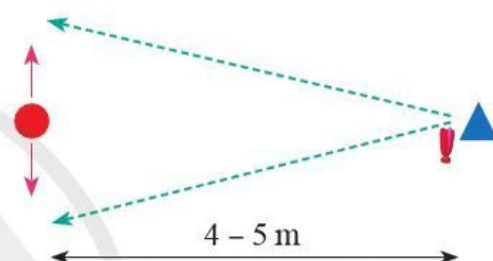
Mô phỏng kỹ thuật: Tập mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và đỡ cầu bằng đùi chân không thuận. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu sang bên trái hoặc bên phải, cách người đỡ cầu khoảng 1 m. Người đỡ cầu di chuyển phù hợp, sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và đỡ cầu bằng đùi chân không thuận thực hiện đỡ cầu tùy theo đường cầu đến. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

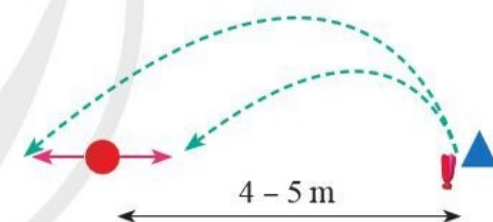
Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi:

– Di chuyển ngang (phải, trái) đỡ cầu bằng đùi: Người hỗ trợ tung cầu sang bên trái, phải, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu thực hiện di chuyển ngang sang trái hoặc sang phải đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi (H.7). Di chuyển ngang tương ứng với vị trí cầu rơi và thực hiện đỡ cầu bằng đùi trái (nếu cầu bay đến bên trái) và đỡ cầu bằng đùi phải (nếu cầu bay đến bên phải). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng đùi: Người hỗ trợ tung cầu ngắn, dài, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu thực hiện di chuyển tiến, lùi đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang sân đỡ cầu



Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến, lùi đỡ cầu

Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

Mô phỏng kỹ thuật: Tập mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí thấp cách người đỡ cầu khoảng 1 m. Người đỡ cầu di chuyển phù hợp, sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân thực hiện đỡ cầu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng mu bàn chân: Thực hiện các bài tập di chuyển ngang phối hợp đỡ cầu bằng mu bàn chân (tương tự sơ đồ H.7) và di chuyển tiến, lùi phối hợp đỡ cầu bằng mu bàn chân (tương tự sơ đồ H.8). Người hỗ trợ tung cầu đến thấp ngang tầm gối. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

E/ Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực

Mô phỏng kĩ thuật: Tập mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đỡ cầu bằng ngực có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí cao ngang ngực cách người đỡ cầu khoảng 1 m. Người đỡ cầu sử dụng các kĩ thuật di chuyển phù hợp và thực hiện đỡ cầu bằng ngực. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng ngực: Thực hiện các bài tập di chuyển ngang phối hợp đỡ cầu bằng ngực (tương tự sơ đồ H.7) và di chuyển tiến, lùi phối hợp đỡ cầu bằng ngực (tương tự sơ đồ H.8). Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí cao ngang ngực người thực hiện. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

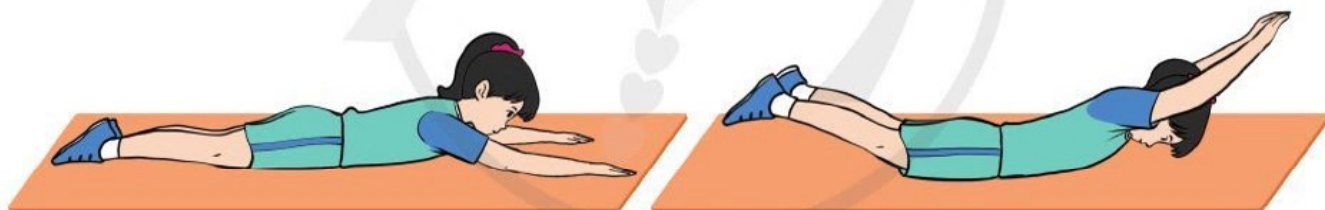
4/ Bài tập phát triển thể lực

• Bật nhảy đổi chân liên tục

Đứng chân trước chân sau; khi có tín hiệu bắt đầu, thực hiện bật nhảy đổi chân (trước – sau) liên tục cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Bật nhảy nhanh tối đa sức. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

• Nằm sấp uốn thân

Nằm sấp, duỗi thẳng tay, chân; sử dụng cơ lưng kéo căng tay và chân lên cao, giữ 1 giây và trở về tư thế ban đầu (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Nằm sấp uốn thân

• Nằm ngửa gập bụng

Nằm ngửa, duỗi thẳng chân, hai tay để sau gáy, sử dụng cơ bụng gập thân về trước, giữ 1 giây và trở về tư thế ban đầu (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Nằm ngửa gập bụng

1. Giăng lưới bắt cá

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội, một đội nắm tay nhau thành một hàng dài giả làm lưới và người đánh cá. Đội còn lại đóng vai cá, chạy tự do trên sân.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, những người giả làm lưới nắm tay nhau quây thành một vòng tròn hở, tìm mọi cách dồn cá để bắt. Cá di chuyển nhanh, khéo léo trong khu vực sân chơi không để bị nhốt trong lưới (có thể phá vòng vây bằng cách chui qua những chỗ lưới “thủng” do những người làm lưới bị tuột tay). Cá bị quây trong lưới coi như bị bắt và bị loại (H.11). Sau đó, lưới lại tiếp tục di chuyển để chơi lần thứ hai. Những người bị bắt phải thực hiện một bài tập thể lực theo quy định.

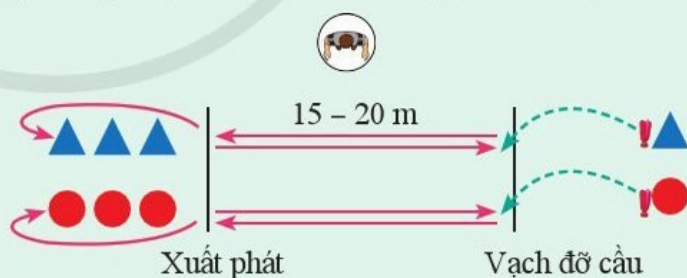


Hình 11. Trò chơi “Giăng lưới bắt cá”

2. Đổ cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng trước vạch xuất phát. Vạch xuất phát cách vạch đổ cầu từ 15 – 20 m, mỗi đội cử một người hỗ trợ tung cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch đổ cầu, sử dụng kỹ thuật đổ cầu phù hợp thực hiện đổ cầu tung đến từ người hỗ trợ, sau đó bắt cầu lại và tung cầu trả lại cho người hỗ trợ. Thực hiện đổ cầu xong thì di chuyển về chạm tay vào người tiếp theo và chạy về cuối hàng (H.12). Lần lượt thực hiện cho tới người cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Đổ cầu tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Cùng bạn thảo luận: Những điểm giống và khác nhau khi thực hiện kỹ thuật đổ cầu bằng đùi, đổ cầu bằng mu bàn chân và đổ cầu bằng ngực.

2/ Vận dụng kỹ thuật đổ cầu vào các trò chơi để vận động tập luyện hằng ngày và rèn luyện khả năng khéo léo.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về giao cầu trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện và có sự tăng tiến về thể lực.
- Có ý thức tự giác trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao, chạy hất bàn chân sang hai bên.
- Tăng cầu bằng đùi.
- Tăng cầu bằng mu bàn chân.
- Chuyển cầu qua lại.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận (chân giao cầu) đặt phía sau, nửa trước bàn chân chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài; bàn chân trước hơi xoay vào trong, trọng tâm rơi vào chân trước; thân người xoay sang phía chân thuận sao cho trục vai gần vuông góc với biên ngang; mắt nhìn hướng giao cầu; tay bên chân thuận cầm cầu (H.1).

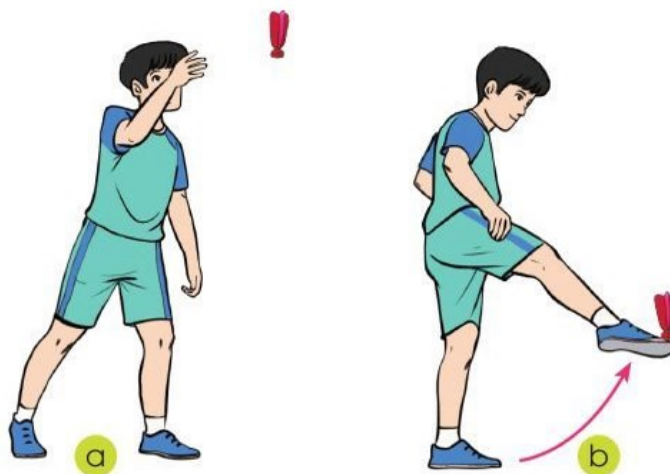


Hình 1. TTCB

Thực hiện: Tung cầu chéo ra trước, sang phía chân thuận sao cho vị trí rơi của cầu cách mu bàn chân từ 60 – 80 cm. Khi cầu rơi xuống, chân thuận quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước, mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 20 – 30 cm; đồng thời thân người xoay từ sau ra trước cùng chiều với chân thuận (H.2).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, chân đã cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình: Không tung cầu quá xa hoặc quá gần người; luôn chú ý quan sát cầu; kiểm soát đúng tư thế tiếp xúc và vị trí tiếp xúc cầu; giữ ổn định tư thế thân người.



Hình 2. Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

Một số quy định cơ bản về giao cầu

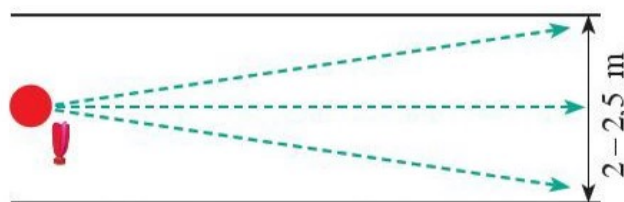
- Giao cầu là hành động đầu tiên đưa cầu vào cuộc đấu để bắt đầu mỗi pha cầu.
- Đội (hoặc VĐV) giao cầu trước hoặc đỡ giao cầu trước trong một hiệp đấu được xác định bằng rút thăm.
- Sau pha giao cầu đầu tiên, đội giành phần thắng sẽ được quyền giao cầu ở pha cầu tiếp theo.
- Giao cầu lại khi:
 - + Cầu bị mắc vào lưới trước lần chạm cuối cùng và mắc vào trên lưới ở lần chạm cầu cuối cùng.
 - + Các bộ phận của cầu rơi ra khi đang thi đấu.
 - + Giao cầu trước khi có tín hiệu giao cầu.
 - + Có người hoặc vật bước (rơi) vào sân trong pha cầu.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

Mô phỏng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình: Tập mô phỏng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh, theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

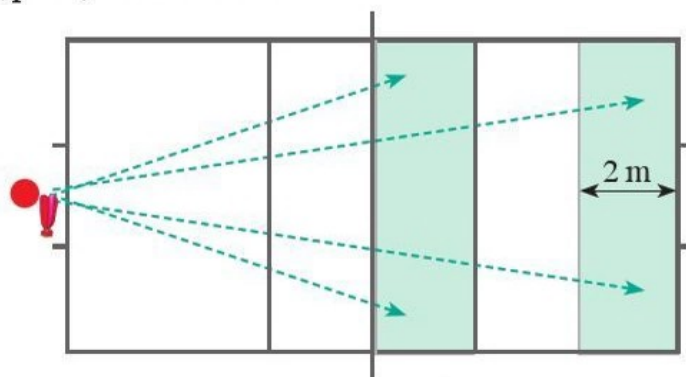
Giao cầu theo hướng quy định: Sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu trong hành lang rộng từ 2 – 2,5 m (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu theo hướng quy định

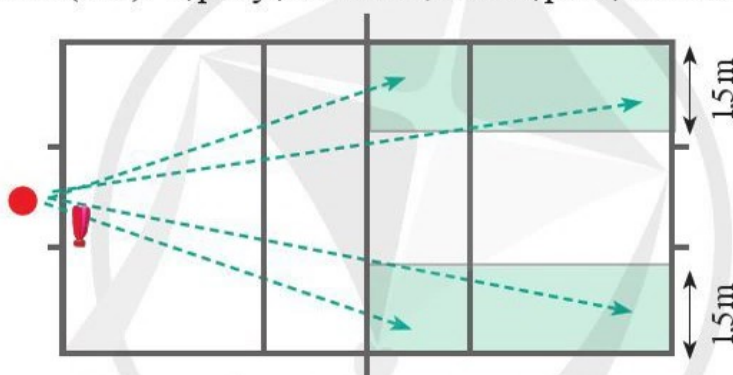
Giao cầu vào ô quy định:

- *Giao cầu ngắn, dài vào ô quy định:* Sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào các ô quy định rộng khoảng 2 m ở sát lưới và ở cuối sân (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu ngắn, dài vào các ô quy định

- *Giao cầu vào ô sát biên:* Sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào sát hai đường biên của sân, các vị trí giao cầu ngắn, giao cầu dài và sát biên; giao cầu sát biên phải và biên trái (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện giao cầu vào ô sát biên

Bài tập phát triển thể lực

• Bật nhảy đá lăng chân ra trước

Kết hợp một bước bật nhảy lấy đà và một bước đá lăng chân ra trước, thực hiện đổi chân đá lăng sau mỗi bước bật nhảy lấy đà. Thực hiện liên tục trên đoạn đường quy định từ 15 – 20 m.

• Bật nhảy đá lăng chân ngang

Kết hợp một bước bật nhảy lấy đà và một bước đá lăng chân ngang, thực hiện đổi chân đá lăng sau mỗi bước bật nhảy lấy đà. Thực hiện liên tục trên đoạn đường quy định từ 15 – 20 m.

• Phối hợp bật nhảy đá lăng chân dọc và ngang

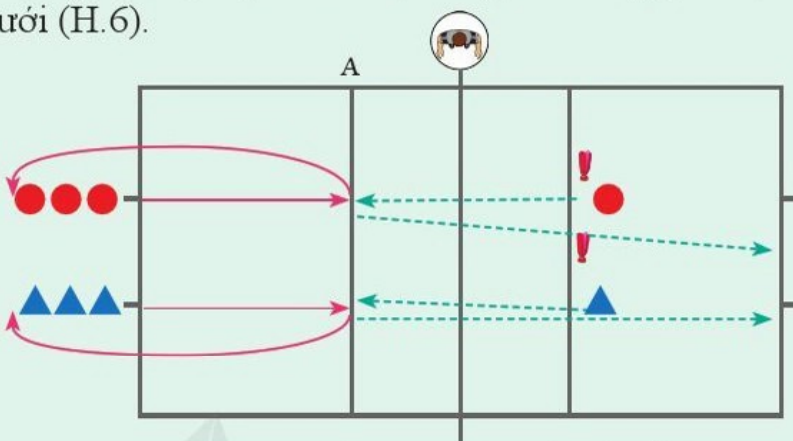
Bật nhảy đá lăng chân dọc ra trước kết hợp đá lăng chân ngang, sau đó đổi chân tiếp tục thực hiện. Không có bước bật nhảy lấy đà giữa các lần đá lăng chân. Thực hiện liên tục trên đoạn đường quy định từ 15 – 20 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1. Chuyển cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang cuối sân và một người hỗ trợ đứng ở đường giới hạn giao cầu ngắn, đối diện bên kia lưới (H.6).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người hỗ trợ tung cầu qua lưới đến đường giới hạn (A), người chơi di chuyển tới đường giới hạn thực hiện chuyển cầu về cuối sân, sau đó di chuyển xuống cuối hàng (H.6). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Chuyển cầu tiếp sức”

2. Bắt quân

Chuẩn bị: Sân chơi bằng phẳng có kẻ vòng tròn bán kính từ 5 – 7 m. Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Đội bảo vệ quân đứng thành một hàng dọc giữa vòng tròn, người đứng sau đặt tay lên vai người đứng trước. Đội còn lại là đội bắt quân đứng ngoài vòng tròn, dùng 2 – 4 quả cầu làm nhiệm vụ bắt quân.

Cách chơi:

- Đội bảo vệ quân di chuyển trong vòng tròn, quan sát xung quanh và tránh bị đội đối phương ném cầu vào người cuối cùng để bắt quân. Khi di chuyển, đội bảo vệ không được để đứt hàng (nếu đứt hàng, tất cả người từ vị trí đứt hàng tới cuối bị loại khỏi cuộc chơi); không được cuộn hàng để người cuối cùng trốn vào trong và chỉ người đầu hàng được dùng tay đỡ cầu của đội đối phương.
- Đội bắt quân đứng ngoài vòng tròn, chuyền cầu cho nhau và tìm cách ném cầu vào người cuối hàng của đội bảo vệ quân (chỉ được ném từ thắt lưng trở xuống). Nếu ném trúng, người cuối hàng bị loại khỏi cuộc chơi.

Sau 5 phút thì đổi vị trí các đội. Hết thời gian quy định, đội nào bắt được nhiều quân hơn sẽ thắng cuộc.

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình.

2/ Trình bày những hiểu biết của mình về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của việc tập luyện đá cầu hằng ngày.

3/ Vận dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình vào các trò chơi vận động và tập luyện hằng ngày để phát triển khả năng khéo léo.

KĨ THUẬT CHUYỂN CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT

BÀI
7

KĨ THUẬT CHUYỂN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về tình trạng của cầu trong tập luyện và thi đấu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

► Khởi động chung

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

► Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hắt lòng bàn chân cao, chạy hắt bàn chân sang hai bên.
- Tăng cầu bằng đùi.
- Tăng cầu bằng mu bàn chân.

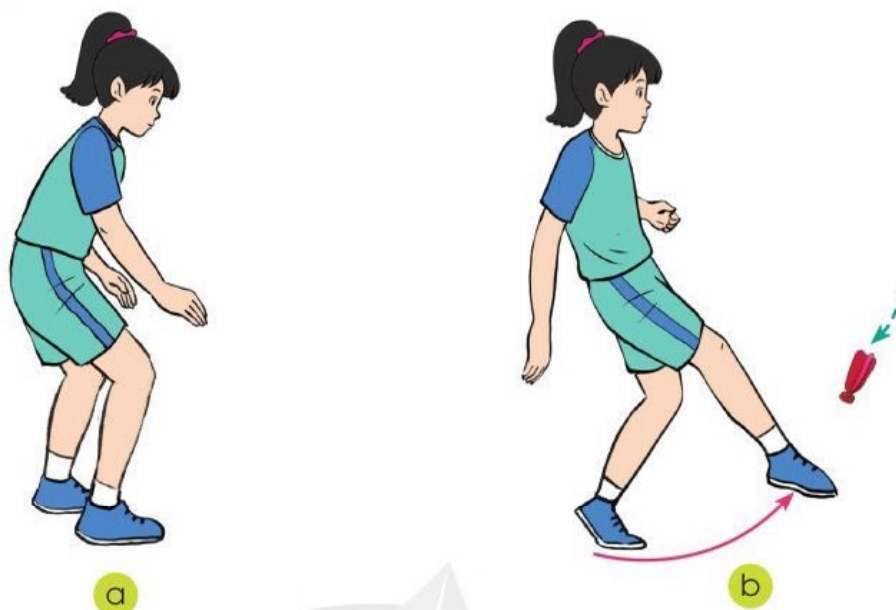
KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, thân trên hơi ngả về trước, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).

Thực hiện: Di chuyển tới vị trí thích hợp, chuyển trọng tâm sang chân không thuận, chân thuận di chuyển từ sau ra trước, khi cầu cách mặt sân từ 30 – 40 cm, cổ chân duỗi thẳng đá vào cầu. Vị trí tiếp xúc cầu ở 1/3 phía trước của mu bàn chân, bàn chân hướng theo hướng chuyển cầu (H.1b).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng thu chân về TTCB, quan sát đường cầu đến để thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 1. Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

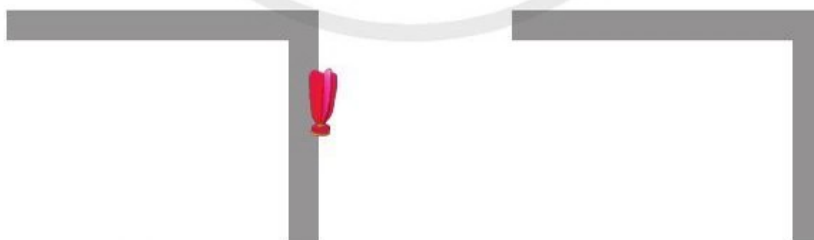
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân: Luôn quan sát đường cầu đến; phán đoán vị trí rơi của cầu và di chuyển phù hợp; vị trí tiếp xúc và hướng tiếp xúc cầu phải chính xác.

Một số quy định cơ bản về tình trạng của cầu

Cầu trong cuộc: Tính từ khi trọng tài thứ nhất thổi còi báo hiệu bắt đầu đến khi kết thúc một pha cầu.

Cầu ngoài cuộc: Khi trọng tài thổi còi báo hiệu kết thúc một pha cầu.

Cầu trong sân: Cầu được coi là trong sân khi đế cầu chạm vào mặt sàn của khu vực sân, bao gồm cả các đường ranh giới của sân (H.2).



Hình 2. Cầu trong sân



Hình 3. Cầu ngoài sân

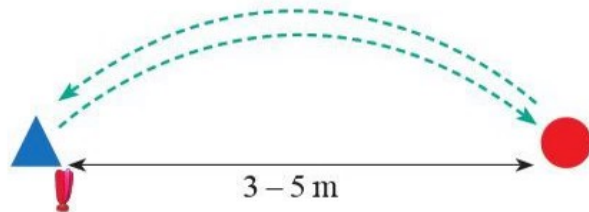
Cầu ngoài sân khi:

- Cầu rơi hoàn toàn bên ngoài các đường ranh giới của sân (không chạm các đường ranh giới) (H.3).
- Cầu chạm một vật bên ngoài sân như mái nhà, người (không phải VĐV).
- Cầu chạm vào ăng-ten, dây, cột hoặc lưới trong khu vực ngoài các dải biên và ăng-ten.
- Cầu qua lưới ra ngoài khu vực được giới hạn bởi ăng-ten.

7/ Luyện tập kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

Mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân: Thực hiện mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của giáo viên. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

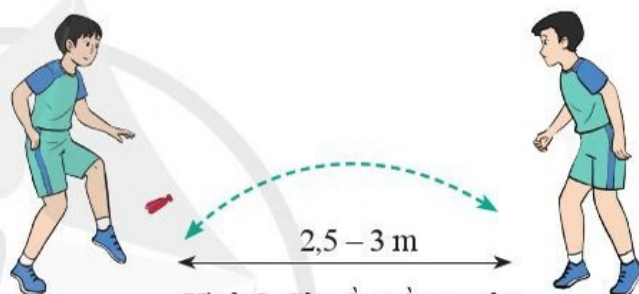
Chuyền cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu cho người chuyền cầu, người chuyền cầu thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân lại cho người hỗ trợ ở cự li từ 3 – 5 m (H.4). Tập luyện theo cặp.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ

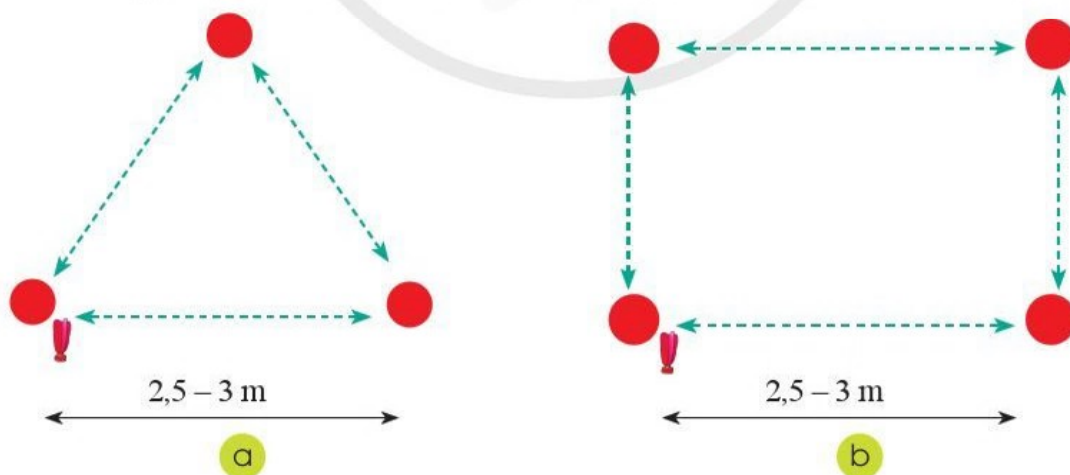
Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân:

– Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo cặp: Đứng cách nhau từ 2,5 – 3 m thực hiện chuyền cầu qua lại liên tục bằng mu bàn chân (H.5).



Hình 5. Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo cặp

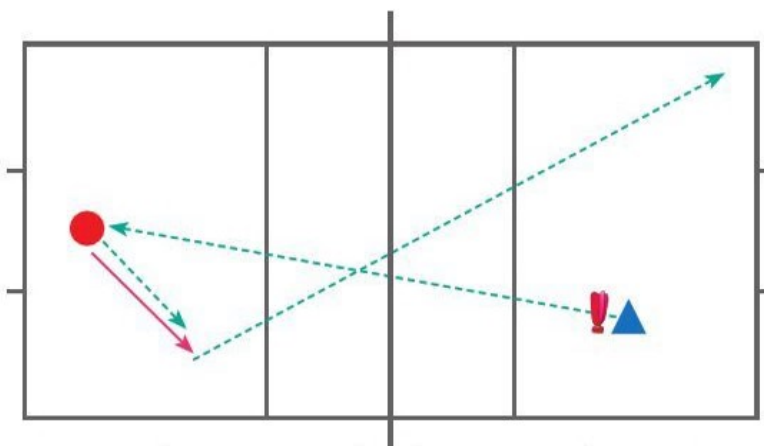
– Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo nhóm: Đứng cách nhau từ 2,5 – 3 m thực hiện chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân sao cho giữ được cầu lâu rơi nhất. Chuyền cầu theo hình tam giác (H.6a), tứ giác (H.6b). Tập luyện theo nhóm từ 3 – 4 người.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo nhóm

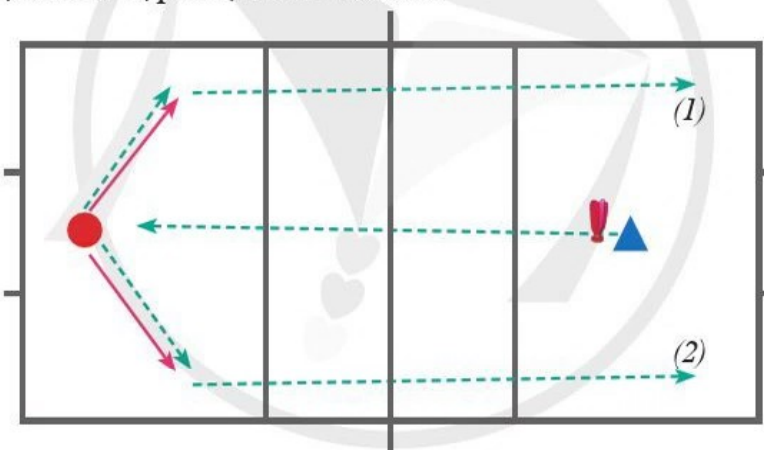
– Phối hợp đỡ cầu và chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân: Phối hợp các kỹ thuật đỡ cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại sao cho giữ được cầu lâu rơi nhất. Tập luyện theo nhóm từ 3 – 4 người.

– Chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân: Sử dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyển cầu chéo sân, ra xa vị trí của người hỗ trợ. Có thể sử dụng kết hợp với kỹ thuật đỡ cầu để đưa cầu tới vị trí phù hợp rồi thực hiện chuyển cầu (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân

– Chuyển cầu dọc sân bằng mu bàn chân: Sử dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyển cầu dọc sân, sát đường biên dọc, ra xa vị trí của người hỗ trợ. Có thể sử dụng kết hợp với kỹ thuật đỡ cầu để đưa cầu tới vị trí phù hợp rồi thực hiện chuyển cầu (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu dọc sân bằng mu bàn chân

Bài tập phát triển thể lực

• Đứng lên, ngồi xuống bằng một chân

Đứng bằng một chân trên chân thuận, thực hiện đứng lên, ngồi xuống theo tín hiệu của giáo viên.

• Chạy nhanh từ 20 – 30 m

Thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng với cự li từ 20 – 30 m.

• Phối hợp tăng cầu nhiều lần

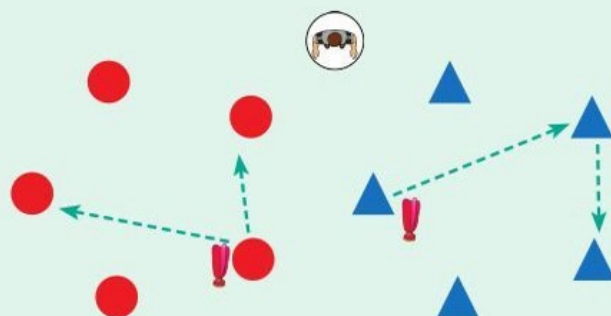
Phối hợp các kỹ thuật tăng cầu đã học, thực hiện tăng cầu sao cho giữ cầu lâu rơi nhất.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1. Đội nào khéo hơn?

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, từng đội xếp theo vòng tròn. Mỗi đội một quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người cầm cầu sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, thực hiện giao cầu cho đồng đội, sau đó cả đội sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu, tăng cầu và chuyền cầu thực hiện chuyền cầu cho nhau (H.9). Đội nào có số lần rơi cầu ít nhất sẽ thắng cuộc.

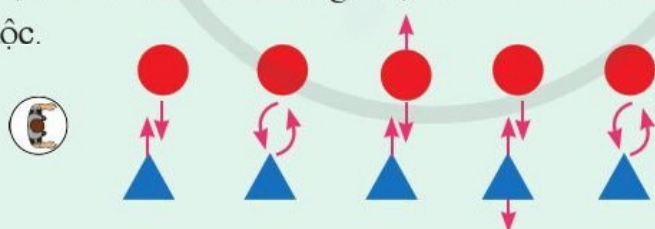


Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Đội nào khéo hơn?”

2. Chọi cóc

Chuẩn bị: Chọn sân tập bằng phẳng; chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Điểm số riêng học sinh nam và học sinh nữ của các nhóm. Những học sinh nam (hoặc nữ) có mã số trùng nhau tạo thành một cặp.

Cách chơi: Học sinh ngồi trên nửa trước hai bàn chân theo cặp, chân rộng bằng vai, lưng thẳng, hai bàn tay xoè rộng và giơ cao trước mặt, hai lòng bàn tay hướng ra phía trước. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người đối diện của từng cặp di chuyển linh hoạt bằng nửa trước hai bàn chân, hai bàn tay vừa tấn công vừa phòng thủ sao cho không mất thăng bằng, không bị ngã (H.10). Trong khi tấn công, người nào bị ngã, chống tay, hoặc chạm gót xuống mặt sân sẽ bị trừ điểm. Từng cặp thi đấu với nhau liên tục trong 2 – 3 phút, ai được nhiều điểm sẽ thắng. Đội nào có nhiều thành viên thắng ở cặp chơi hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Chọi cóc”

VẬN DỤNG

1/ Hãy so sánh kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

2/ Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm đều nhau (8 – 10 người/nhóm), mỗi nhóm sáng tạo một trò chơi vận động liên quan tới chuyền cầu.

3/ Vận dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân vào các trò chơi vận động để phát triển thể lực và rèn luyện khả năng khéo léo.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về cách tính điểm trong tập luyện và thi đấu đá cầu.
- Biết phán đoán, xử lý linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có tinh thần đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao, chạy hất bàn chân sang hai bên.
- Tăng cầu bằng đùi.
- Tăng cầu bằng mu bàn chân.
- Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thường được sử dụng khi đá cầu ở tầm thấp, dưới gối.

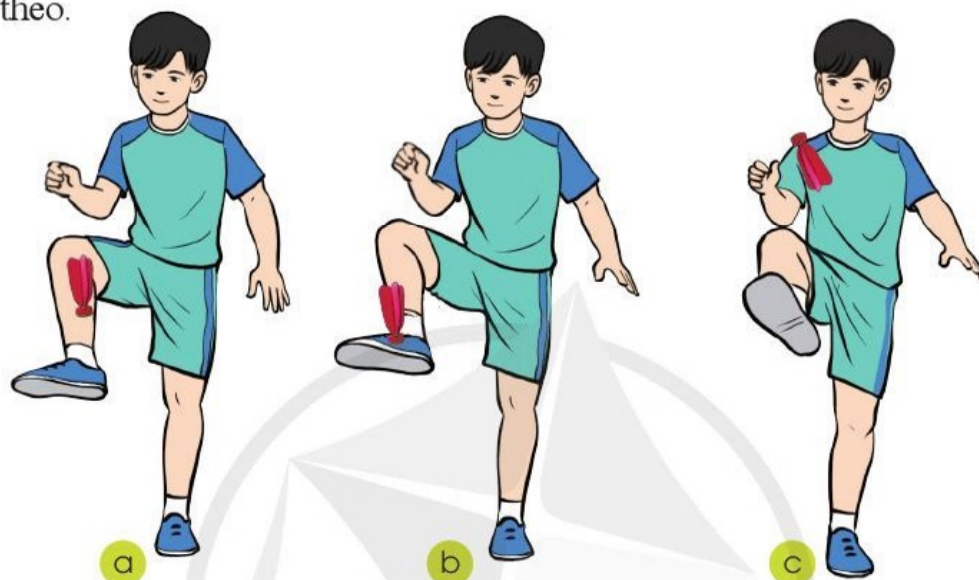
TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai (hoặc chân trước chân sau), chân thuận để sau, bàn chân thuận cách gót chân trước nửa bàn chân, gối khụy, hai tay buông tự nhiên, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đường cầu đến (H.1).



Hình 1. TTCB

Thực hiện: Khi cầu bay đến, chuyển trọng tâm sang chân không thuận, chân thuận gập khớp gối, đùi mở ra đồng thời xoay theo trục dọc, lẳng cẳng chân từ dưới lên trên, từ ngoài vào trong, xoay má trong bàn chân theo hướng cầu tới và tiếp xúc cầu ở thời điểm cầu thấp hơn gối. Vị trí tiếp xúc cầu là phần tam giác được tạo bởi ngón chân cái, mắt cá trong của bàn chân và gót chân. Khi tiếp xúc cầu, má trong bàn chân tiếp tục di chuyển và hướng theo hướng chuyển cầu để chuyển cầu đi.

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng trở về TTCB để tiếp tục thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 2. Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân: Tập trung quan sát và phán đoán vị trí rơi của cầu; kiểm soát hướng bàn chân và vị trí tiếp xúc cầu; giữ thẳng bằng khi thực hiện chuyển cầu.

II/ Một số quy định cơ bản về cách tính điểm trong thi đấu đá cầu

- Khi một đội mắc lỗi hoặc cầu chạm sân đội mình, đội đối phương được cộng thêm một điểm.
- Đội thắng trong hiệp đấu khi ghi được 21 điểm và hơn đối phương ít nhất 2 điểm. Nếu điểm số là 20 – 20, hiệp đấu được tiếp tục cho tới khi một trong hai đội vượt hơn đối phương 2 điểm.
- Trong trường hợp điểm số là 20 – 20: Đội nhận giao cầu khi tỉ số là 20 – 20 sẽ được quyền giao cầu ở lượt tiếp theo, sau đó sẽ thực hiện giao cầu luân phiên cho tới khi hiệp đấu kết thúc.



LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân

Mô phỏng kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân: Thực hiện mô phỏng kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

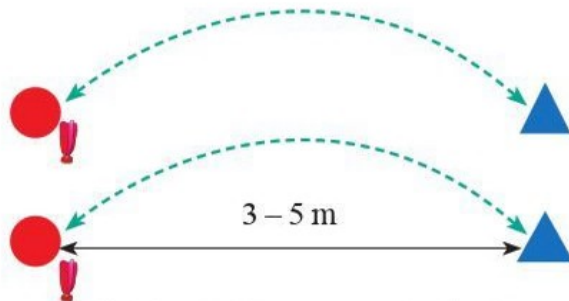
Chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu đến, người còn lại chuyền cầu bằng má trong bàn chân trả lại, cự li chuyền cầu từ 3 – 5 m (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Chuyền cầu qua lại bằng má trong bàn chân: Sử dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại ở cự li từ 3 – 5 m. Tập luyện theo cặp (H.4a) hoặc theo nhóm 3 người (H.4b).

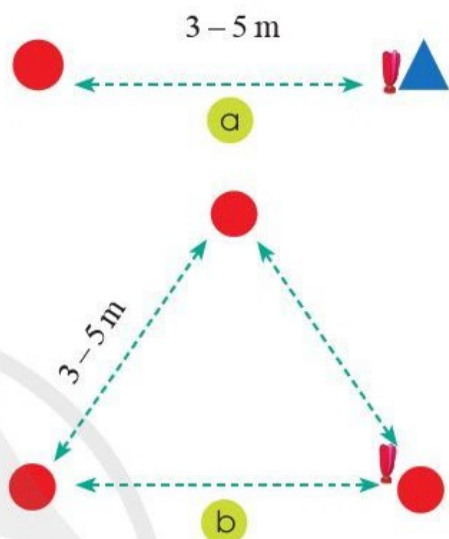
Phối hợp tăng cầu và chuyền cầu qua lại: Phối hợp các kỹ thuật tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu ở vị trí phù hợp, sử dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Chuyền cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đột ngột: Sử dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu dài về một phía liên tục, sau đó đột ngột đổi hướng chuyền cầu ngắn sang phía đối diện (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

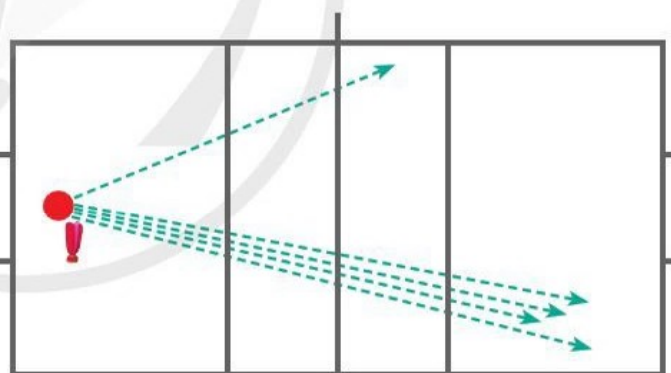
Chuyền cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đến nhiều vị trí trên sân: Sử dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu, đổi hướng liên tục trên toàn sân (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



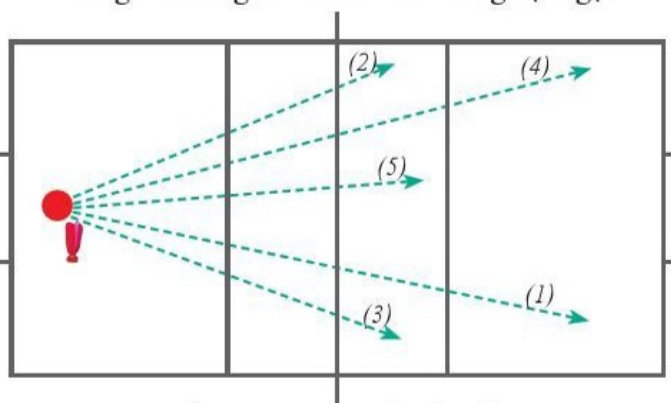
Hình 3. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ



Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu qua lại bằng má trong bàn chân

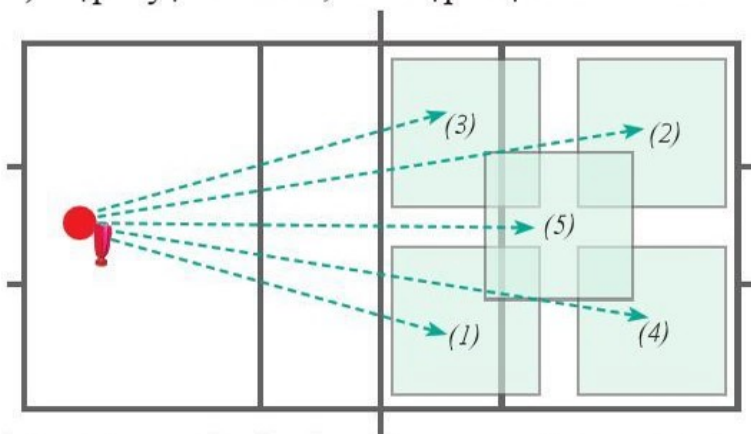


Hình 5. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đột ngột



Hình 6. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đến nhiều vị trí trên sân

Chuyền cầu bằng má trong bàn chân vào các ô quy định trên sân: Sử dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu vào các ô quy định trên sân. Thực hiện chuyền cầu vào mỗi ô và chuyền cầu đổi hướng liên tục vào các ô theo thứ tự 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

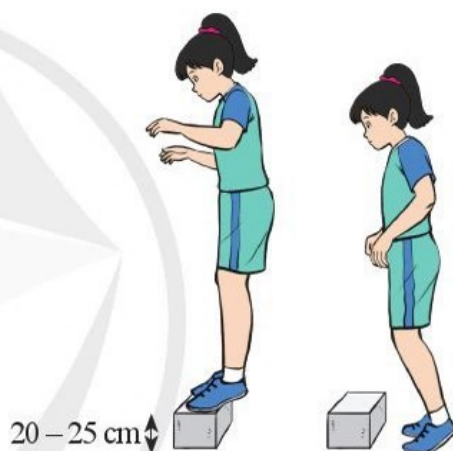


Hình 7. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng má trong bàn chân vào các ô quy định trên sân

Bài tập phát triển thể lực

• Bật bục

Đứng chụm chân, bật nhảy hai chân lên bục, tiếp xúc bục bằng nửa trước bàn chân, sau đó bật về tư thế ban đầu, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Bục cao 20 – 25 cm (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



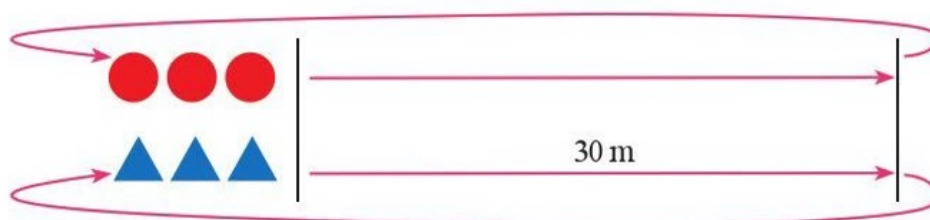
Hình 8. Bật bục

• Chạy 20 m xuất phát ở các tư thế khác nhau

Xuất phát từ các tư thế đứng lưng hướng chạy, vai hướng chạy, mặt hướng chạy; ngồi; chống tay,... và chạy với tốc độ nhanh trên cự li 20 m theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Di chuyển nhanh trên sân theo tín hiệu

Di chuyển nhanh theo tín hiệu bằng các động tác: Lò cò, bật cóc, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, đá lăng chân ra trước,... Sau khi vượt qua vạch đích, chạy nhẹ nhàng về cuối hàng (H.9). Tập luyện theo nhóm.



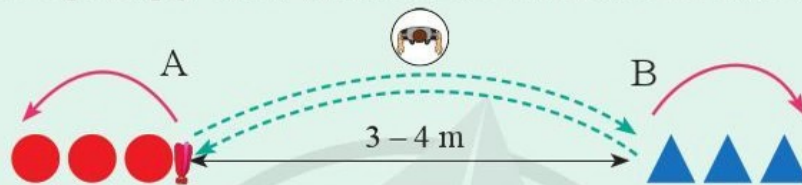
Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển nhanh trên sân theo tín hiệu

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHÂN VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Chuyển cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai hàng dọc đứng đối diện cách nhau từ 3 – 4 m (H.10).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng A chuyển cầu bằng má trong bàn chân cho người đầu hàng B, sau đó di chuyển về cuối hàng, người thứ hai của hàng A di chuyển lên thành người đầu hàng. Người đầu hàng B đỡ cầu và chuyển cầu bằng má trong bàn chân trả lại cho hàng A và di chuyển về cuối hàng (H.10). Trong thời gian quy định, đội nào có số lần rơi cầu ít nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Chuyển cầu tiếp sức”

2. Đàn vịt nào nhanh

Chuẩn bị: Kẻ vạch đích cách vạch xuất phát từ 10 – 15 m. Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc trước vạch xuất phát, ngồi xổm trên hai chân.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người di chuyển ở tư thế ngồi xổm từ vạch xuất phát tới vạch đích, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng (H.11). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Đàn vịt nào nhanh”

VẬN DỤNG

- 1/** So sánh kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân và chuyển cầu bằng má trong bàn chân.
- 2/** Trình bày một số quy định cơ bản về cách tính điểm trong thi đấu đá cầu.
- 3/** Vận dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân vào các trò chơi vận động rèn luyện sức khỏe hằng ngày và các bài tập để phát triển khả năng khéo léo.

PHỐI HỢP MỘT SỐ KỸ THUẬT TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU ĐÁ CẦU

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Phối hợp được một số kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu.
- Biết phán đoán, xử lý linh hoạt các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu đá cầu.
- Vận dụng được một số quy định về số lần chạm cầu trong tập luyện và thi đấu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu cũng như có sự tăng tiến về thể lực trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

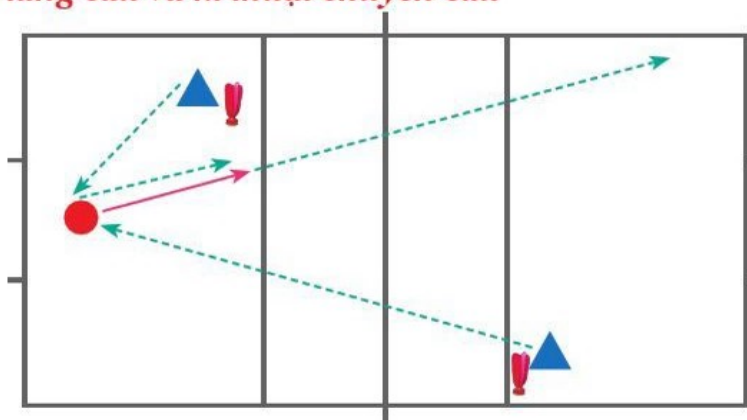
- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hắt lòng bàn chân cao, chạy hắt lòng bàn chân sang hai bên.
- Tập tăng cầu bằng đùi và tăng cầu bằng mu bàn chân.
- Chuyển cầu qua lại.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Phối hợp một số kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu

• Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tăng cầu và kỹ thuật chuyển cầu

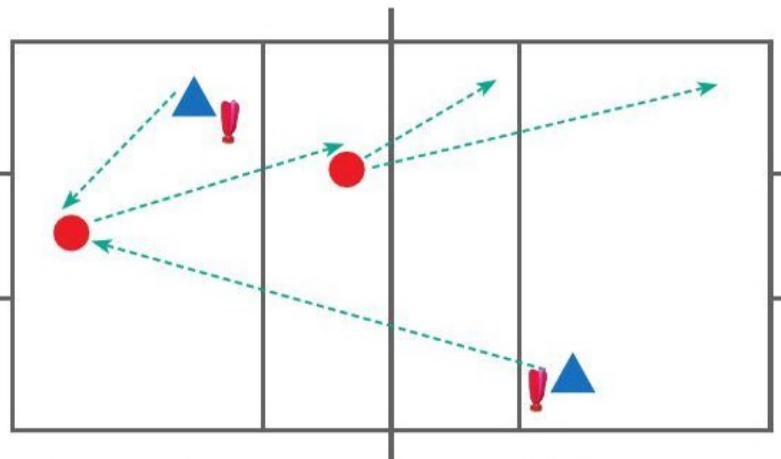
Sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực (với đường cầu bay đến cao), kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi (với đường cầu bay đến trung bình) và kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (với đường cầu bay đến thấp) rồi tăng cầu một nhịp đưa cầu đến vị trí thuận lợi, sau đó thực hiện kỹ thuật chuyển cầu phù hợp để chuyển cầu sang sân đối diện (H.1).



Hình 1. Sơ đồ phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tăng cầu và kỹ thuật chuyển cầu

• Phối hợp kĩ thuật đỡ cầu và kĩ thuật chuyển cầu

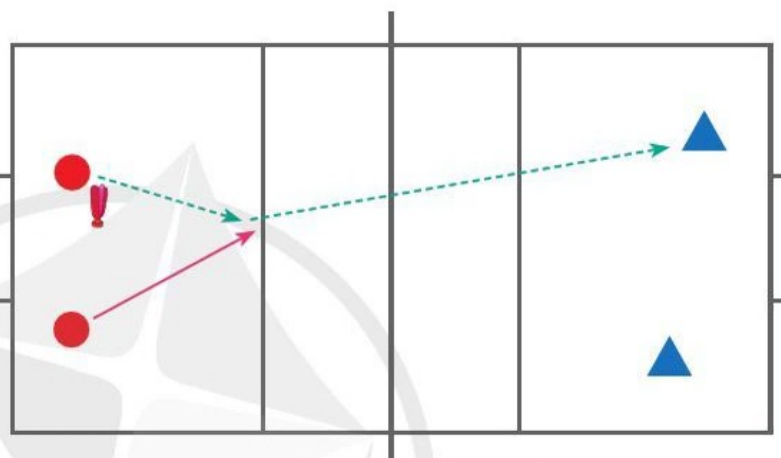
Sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực (với đường cầu bay đến cao), kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi (với đường cầu bay đến trung bình) và kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (với đường cầu bay đến thấp) rồi chuyển cầu cho đồng đội đá cầu sang sân đối diện (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp kĩ thuật đỡ cầu và kĩ thuật chuyển cầu

• Thi đấu đá cầu

Sử dụng các kĩ thuật đã học, thi đấu đá cầu với nội dung đá đơn và nội dung đá đôi theo Luật Đá cầu hiện hành (H.3).



Hình 3. Sơ đồ thi đấu đá cầu

II Một số quy định về số lần chạm cầu

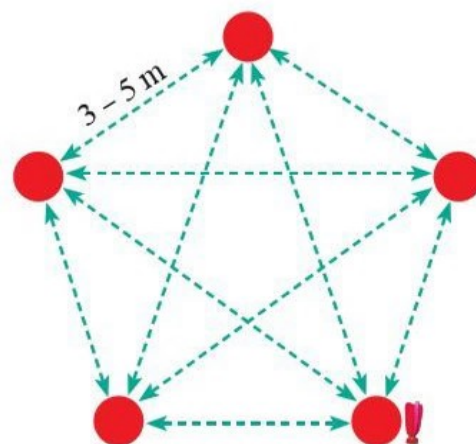
- Trong mỗi đường cầu, mỗi đội có thể chạm cầu tối đa 2 lần trong thi đấu đơn và 4 lần trong thi đấu đôi, đôi hỗn hợp và các trận đấu theo thể thức đội. Một VĐV có thể chạm cầu liên tiếp tối đa 2 lần và chạm cầu không quá 3 lần trong mỗi đường cầu.
- Số lần chạm cầu của đội bao gồm số lần chạm cầu chủ động của VĐV và số lần tiếp xúc cầu không cố ý.

III LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập phối hợp một số kĩ thuật

• Tập phối hợp đỡ cầu và chuyển cầu

Đứng thành vòng tròn, sử dụng các kĩ thuật đỡ cầu và chuyển cầu đã học, thực hiện đỡ cầu một nhịp (bằng ngực, bằng đùi hoặc bằng mu bàn chân), sau đó chuyển cầu cho những người khác trong nhóm (H.4). Tập luyện theo nhóm.



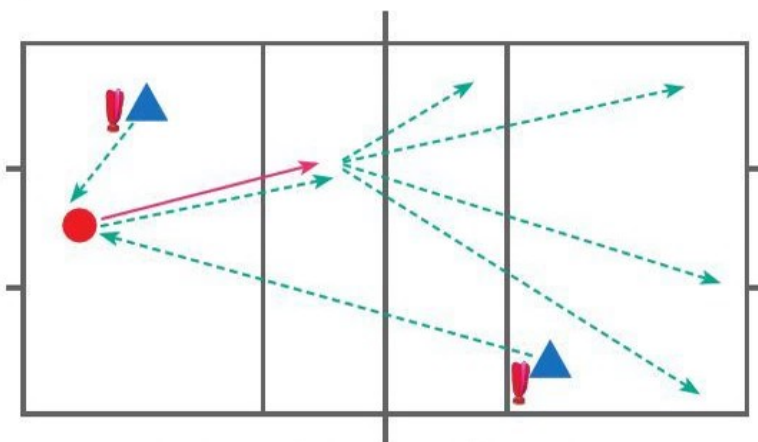
Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu và chuyển cầu

• Tập phối hợp các kĩ thuật chuyền cầu từ đường chuyền của người hỗ trợ

Sử dụng các kĩ thuật chuyền cầu đã học thực hiện chuyền cầu trực tiếp từ đường cầu đến của người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Tập phối hợp tăng cầu và chuyền cầu theo nhiều hướng

Sử dụng các kĩ thuật tăng cầu thực hiện tăng cầu một nhịp đưa cầu lên gần lưới, sau đó thực hiện chuyền cầu theo nhiều hướng sang sân đối diện bằng các kĩ thuật chuyền cầu phù hợp (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



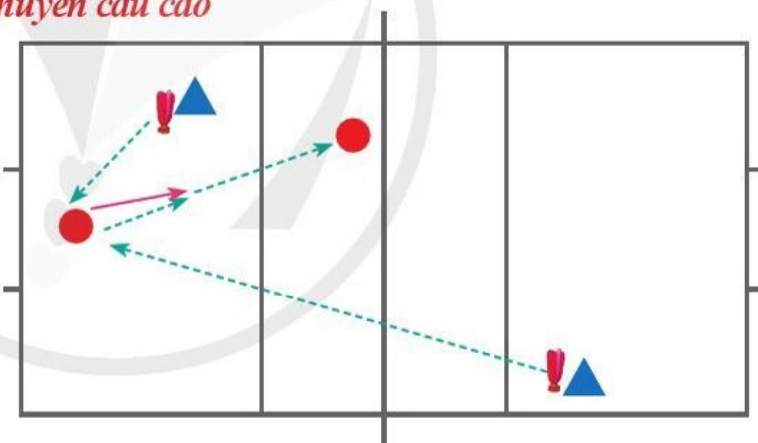
Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp tăng cầu và chuyền cầu theo nhiều hướng

• Tập phối hợp đỡ cầu, tăng cầu một nhịp và chuyền cầu vào nhiều điểm trên sân

Thực hiện đỡ cầu (bằng ngực, bằng đùi, bằng mu bàn chân) từ người hỗ trợ tung đến (hoặc chuyền từ sân đối diện sang), sử dụng các kĩ thuật tăng cầu và chuyền cầu đã học để tăng cầu một nhịp và chuyền cầu vào các điểm trên sân. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Tập phối hợp đỡ cầu, tăng cầu và chuyền cầu cao

Người hỗ trợ tung cầu (hoặc chuyền cầu từ sân đối diện sang), người thực hiện đỡ cầu rồi tăng cầu một nhịp tạo vị trí thuận tiện và chuyền cầu cao đến sát lưới thuận tiện cho bạn tập chuyền cầu sang sân đối diện (H.6). Tập luyện theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu, tăng cầu và chuyền cầu cao

• Bài tập thi đấu đá cầu

- Tổ chức thi đấu đá cầu với các điều kiện biến đổi: thi đấu 4×4 người; thi đấu với điểm số quy định (5 điểm, 7 điểm, 9 điểm,...); thi đấu với thời gian quy định; thi đấu hạn chế kĩ thuật (ví dụ: chỉ sử dụng các kĩ thuật đá cầu bằng mu bàn chân).
- Thi đấu đơn, đôi, đồng đội theo Luật Đá cầu hiện hành.

📖 Bài tập phát triển thể lực

• Di chuyển tiến, lùi đổi hướng theo tín hiệu

Chia số học sinh trong lớp thành bốn hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, vạch đích cách vạch xuất phát từ 40 – 50 m. Học sinh di chuyển tiến trước và

đổi hướng di chuyển (tiến, lùi) theo tín hiệu của giáo viên. Thực hiện di chuyển tới vạch đích thì di chuyển ra ngoài các hàng và đi bộ thả lỏng về cuối hàng. Tập luyện theo nhóm.

• **Xoạc ngang**

Đứng thẳng, hai chân sang ngang, hai cạnh bàn chân song song và vuông góc với cẳng chân, ép bàn chân xuống mặt sân, duỗi thẳng hai chân trong suốt bài tập, thả lỏng cơ thể, trượt hai chân sang ngang để hạ trọng tâm cơ thể xuống thấp nhất có thể. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Xoạc ngang

• **Xoạc dọc**

Đứng chân trước chân sau, duỗi thẳng hai chân trong suốt bài tập, thả lỏng cơ thể, trượt hai chân để hạ trọng tâm cơ thể xuống thấp nhất có thể. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Xoạc dọc

• **Chạy 30 m xuất phát cao**

Xuất phát cao, chạy tăng tốc độ trên cự li 30 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Chạy tùy sức 5 phút**

Thực hiện chạy tùy sức 5 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

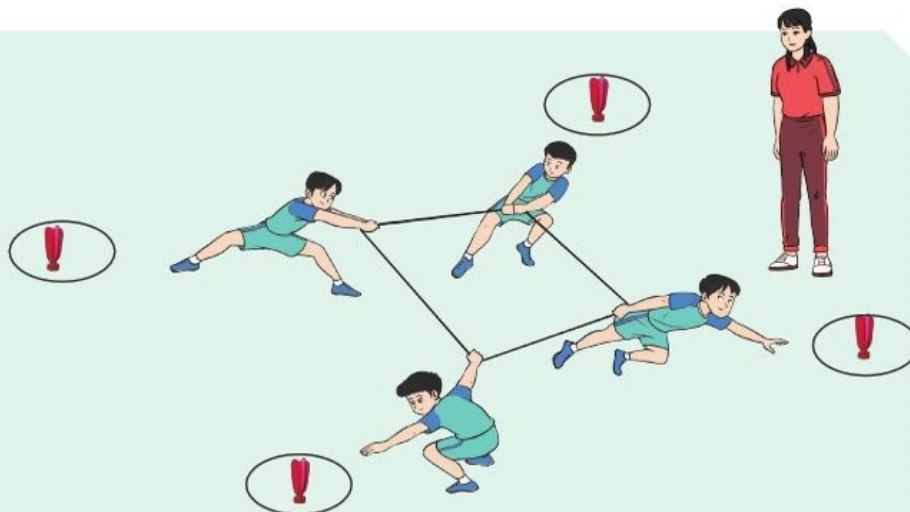
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Giành cầu

Chuẩn bị:

- Sân tập bằng phẳng, diện tích khoảng 20×20 m; dây thừng dài từ 9 – 10 m được buộc chặt hai đầu vào nhau.
- Mỗi lượt chơi gồm 4 – 5 người, đứng thành các góc và nắm chắc dây thừng. Đặt 4 – 5 quả cầu (tương ứng số người chơi) ở các góc như H.9.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, mỗi người chơi lôi, kéo mạnh dây thừng, mỗi người đều tìm cách lấy được quả cầu ở trước mặt và cố gắng không cho đối phương lấy được cầu (H.9). Ai lấy được cầu trước sẽ thắng cuộc.

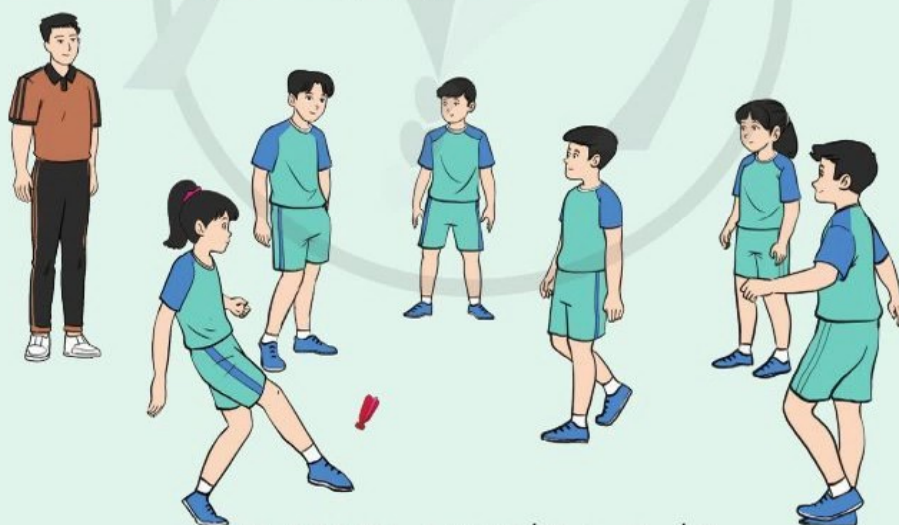


Hình 9. Trò chơi “Giành cầu”

2. Phối hợp giữ cầu

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng; chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội từ 7 – 10 người, đứng thành vòng tròn. Chơi “Oẳn tù tì” để tìm ra người thua đứng giữa vòng tròn thực hiện nhiệm vụ ngăn cản đường chuyền cầu (gọi là người “phá cầu”).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên trong đội tạo thành vòng tròn (là những người giữ cầu) sử dụng các kỹ thuật trong môn Đá cầu đã học để chuyền cầu qua lại cho nhau, mục đích không cho cầu chạm vào các bộ phận cơ thể (trừ tay) của người “phá cầu”. Người “phá cầu” quan sát, di chuyển,... tìm cách chạm cầu (H.10). Nếu phá cầu thành công, người chạm cầu cuối cùng của nhóm giữ cầu sẽ làm nhiệm vụ “phá cầu”. Người “phá cầu” trở thành người trong đội giữ cầu.



Hình 10. Trò chơi “Phối hợp giữ cầu”

VẬN DỤNG

1/ Cùng bạn thảo luận về ý nghĩa của việc phối hợp các kỹ thuật trong tập luyện đá cầu.

2/ Vận dụng các điều luật đã học vào tập luyện, thi đấu đá cầu.

3/ Vận dụng các kỹ thuật, trò chơi vận động đã học để luyện tập, thi đấu, vui chơi và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Đọc sách tại hoc10.vn

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
A		
Ăng-ten	Hai cột nhỏ có đường kính 10 mm có sơn màu tương phản gắn thẳng trên lưới, cao hơn lưới 44 cm, có tác dụng đánh dấu giới hạn sân ở trên không.	25
D		
Đường biên dọc	Đường giới hạn sân theo chiều dọc.	24
Đường biên ngang	Đường giới hạn sân theo chiều ngang.	20, 28, 29, 42
Đường cầu	Một đường cầu tính từ khi cầu ở sân đối phương bay sang đến khi cầu được đá trả lại sân đối phương.	22, 23, 33 – 37, 40, 53, 54
G		
Giao cầu	Đường cầu đầu tiên bắt đầu mỗi pha cầu.	28 – 32, 43 – 47, 49
M		
Má trong bàn chân	Diện tích bàn chân trong vùng tam giác nối giữa ngón cái, mắt cá chân và gót chân.	48, 52
Mô phỏng	Bắt chước lại hoạt động.	26, 29, 36, 37, 41, 45, 49
Mu bàn chân	Phần cứng khum khum gồ lên ở bàn chân, giới hạn từ khớp ngón chân thứ 3 (tính từ đầu ngón chân) tới khe khớp cổ chân theo chiều nhìn thẳng đứng từ trên xuống.	26 – 34, 36, 38 – 45, 48, 50, 52 – 55
P		
Pha cầu	Tình huống từ khi giao cầu tới khi cầu ngoài cuộc (hoặc rơi xuống mặt sân).	40, 45
T		
Tình trạng của cầu	Một số trạng thái của cầu trong thi đấu như: cầu trong cuộc, cầu ngoài cuộc, cầu trong sân, cầu ngoài sân.	43, 44
Trọng tâm	Điểm tưởng tượng nằm chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận cơ thể (tương ứng với vị trí của rốn trên cơ thể người).	16, 17, 21 – 24, 33 – 35, 39, 44, 48, 56

MỤC LỤC



Trang

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 VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

5

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – ĐÁ CẦU

CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU;
KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT TÂNG CẦU

Bài 1. Lịch sử môn Đá cầu, kỹ thuật di chuyển một bước
và kỹ thuật tâng cầu bằng đùi 13

Bài 2. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước và kỹ thuật tâng cầu
bằng mu bàn chân 21

CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT GIAO CẦU VÀ ĐỖ CẦU

Bài 1. Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân 28

Bài 2. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân
và đỡ cầu bằng ngực 33

Bài 3. Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình 39

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT CHUYỂN CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KỸ THUẬT

Bài 1. Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân 43

Bài 2. Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân 48

Bài 3. Phối hợp một số kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu 53

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

58

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thủy, 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: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

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 viên:

HÀ PHƯƠNG ANH

NGUYỄN BÁ HOÀ

NGUYỄN THỊ THUỶ

Thiết kế sách và minh họa:

ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM – ĐINH THỊ BÌNH

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

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



ách giáo khoa *Giáo dục thể chất 10* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học nhằm điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; từ đó có những định hướng tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế. Sách có nội dung và hình thức trình bày 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 là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.



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.

SỬ DỤNG

TEM CHỐNG GIẢ
Độc sách tại hoc10.vn

SÁCH KHÔNG BÁN