BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

CẦU LÔNG



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)
NGÔ VIỆT HOÀN (Chủ biên)
NGUYỄN HỮU BÍNH – MAI THỊ NGOÃN – TRẦN VĂN VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CẦU LÔNG

10

(Tái bản lần thứ tư)

sach-giao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ và nội dung của cuốn sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).

Trong mỗi bài học, chúng ta sẽ gặp một số biểu tượng chỉ dẫn sau:

MỞ ĐẦU: Gồm các hoạt động khởi động và chơi trò chơi giúp làm nóng cơ thể.

KIẾN THỨC MỚI: Nội dung bài học.

LUYỆN TẬP: Tập luyện, chơi trò chơi vận động để củng cố nội dung bài học và phát triển thể lực.

VẬN DỤNG: Củng cố và khắc sâu kiến thức đã học qua các câu hỏi, bài tập, tình huống thực tiễn.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

H.	Hình
TDTT	Thể dục thể thao
TTCB	Tư thế chuẩn bị
XP	Xuất phát
- - - →	Đường di chuyển, hướng cử động của người hoặc bộ phận cơ thể người
→	Đường bay của cầu
→	Thứ tự thực hiện các động tác
	Nấm
	Cờ
	Người chỉ huy
	Người thực hiện
	Người hỗ trợ tập luyện

Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!

Lời nói đầu

Các em học sinh thân mến!

Bước vào lớp 10, với sự lựa chọn của mình, môn Cầu lông sẽ đồng hành cùng các em trong quá trình rèn luyện thân thể, phát triển các tố chất thể lực và kĩ năng vận động. Các em sẽ được biết thêm nhiều điều bổ ích và lí thú về môn Cầu lông, về khả năng vận động của bản thân.

Nội dung học tập sẽ giúp các em:

– Biết cách sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng mặt trời,…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Có một số hiểu biết về lịch sử môn Cầu lông ở Việt Nam và trên thế giới, biết vận dụng một số điều luật thi đấu cầu lông trong luyện tập.

– Biết thực hiện được các kĩ thuật cơ bản của môn Cầu lông.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Vận dụng được những hiểu biết về môn Cầu lông để luyện tập hằng ngày.

– Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập.

– Thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông trong học tập và rèn luyện.

Hi vọng môn học sẽ là người bạn đồng hành thân thiết của các em trong quá trình rèn luyện các năng lực tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; giải quyết vấn đề và sáng tạo.

Mong các em sẽ luôn chăm chỉ học tập và tích cực rèn luyện thân thể.

Chúc các em thành công!

Nhóm tác giả

sách-giáo-khoa.com

PHẦN I
KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả luyện tập.

– Chủ động, tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.

KIẾN THỨC MỚI

I. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Môi trường tự nhiên chứa đựng trong đó cả yếu tố có lợi và có hại đối với sức khoẻ con người. Sử dụng hợp lí các yếu tố của môi trường tự nhiên có ý nghĩa quyết định đối với hiệu quả luyện tập thể dục thể thao (TDTT) vì mục đích sức khoẻ.

1 Sử dụng các yếu tố của không khí để luyện tập

a) Nhiệt độ và độ ẩm không khí

Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm cao: Cơ thể có cảm giác khó chịu do sự bay hơi của mồ hôi trên bề mặt da gặp khó khăn. Vì vậy, cần lựa chọn thời điểm, địa điểm có nhiệt độ không khí thấp hơn, giàu oxygen để luyện tập (vào sáng sớm hoặc cuối buổi chiều, nơi có nhiều cây xanh); rút ngắn thời gian luyện tập, tăng số lượng các quãng nghỉ ngắn trong buổi tập ở nơi thoáng mát; thả lỏng và hồi phục tích cực sau luyện tập; sử dụng trang phục rộng rãi, thoáng mát, dễ thấm hút mồ hôi; kịp thời bổ sung lượng nước đã mất do đổ mồ hôi; không tắm trong hoặc ngay sau khi dừng luyện tập.

Trong những ngày giá lạnh, độ ẩm cao: Không luyện tập vào các thời điểm có nhiệt độ thấp (sáng sớm, cuối buổi chiều), nơi bị gió lùa; khởi động kĩ trước khi luyện tập, đảm bảo đủ ấm cho cơ thể.

b) Chuyển động không khí (gió)

Tốc độ gió chi phối đáng kể đến trạng thái cơ thể trong luyện tập: Tạo cảm giác dịu mát trong những ngày nắng nóng, tăng cảm giác buốt giá trong những ngày mùa đông.

Với các bài tập chạy: Khi chạy ngược chiều gió, tốc độ chạy bị giảm sút một cách đáng kể, hoạt động hô hấp khó khăn và cơ thể nhanh mệt mỏi (do phải gắng sức nhiều hơn) nhưng người tập cảm thấy dễ chịu vì cơ thể được làm mát. Khi chạy xuôi chiều gió, mức độ gắng sức được giảm bớt nhưng cảm giác nóng bức tăng lên (đặc biệt trong chạy cự li trung bình và cự li dài khi tốc độ gió tương đương tốc độ chạy).

Với các môn thể thao như Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Đá cầu,... khi luyện tập ngoài trời, hướng gió, tốc độ gió có ảnh hưởng đáng kể đến kết quả luyện tập và thi đấu (thay đổi độ bay xa, độ chính xác về tầm, hướng, điểm rơi của bóng và cầu).

c) Áp suất không khí

Áp suất không khí có ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động thể lực của người tập. Áp suất không khí giảm dẫn đến lượng oxygen trong không khí giảm, cơ thể xuất hiện các rối loạn về hoạt động thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, làm suy giảm khả năng phối hợp vận động của cơ thể, gây khó thở, chóng mặt, buồn nôn và giảm khả năng hoạt động thể lực. Trong điều kiện đó, người tập nên sử dụng các bài tập vận động nhẹ nhàng, giảm thời gian vận động, tăng cường hít thở sâu và thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập.

2 Sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập

Ánh sáng mặt trời có tác dụng thúc đẩy quá trình phát triển của xương, tăng cường khả năng miễn dịch và chức năng hoạt động của não bộ, hệ tim mạch, ngăn ngừa một số bệnh tật,... Tuy nhiên, nếu hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời có cường độ cao, thời gian kéo dài sẽ có hại cho sức khoẻ.

Khi hoạt động TDTT ngoài trời, để tránh tác hại của ánh nắng mặt trời, người tập cần chọn nơi tập có nhiều bóng mát của cây xanh, chọn thời điểm ánh sáng mặt trời có cường độ không cao (sáng sớm hoặc chiều muộn), hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Tránh tác hại của ánh nắng mặt trời bằng các biện pháp như bôi kem chống nắng, mặc áo quần phù hợp với hoạt động luyện tập, đeo kính và đội mũ,...

3 Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập

Khi hoạt động trong môi trường nước, lực cản của nước làm giảm đáng kể khả năng vận động và tốc độ di chuyển của người tập, điều đó giúp cho các bài tập đi,

chạy, nhảy trong nước có tác dụng phát triển thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh, sức bền. Lực cản và sức ép của nước giúp cho hoạt động bơi, lặn có tác dụng phát triển toàn diện các tố chất thể lực, nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp và độ sâu hô hấp. Tác động của nước trên bề mặt da có tác dụng xoa bóp, thả lỏng cơ bắp và lưu thông các mạch máu dưới da.

Khi luyện tập trong môi trường nước, người tập không những cần phải có kiến thức, kĩ năng về phòng chống đuối nước, mà còn phải nhận biết được mức độ sạch, an toàn của nước thông qua độ trong, màu, mùi vị, nhiệt độ và những yếu tố tiềm ẩn sự nguy hiểm đối với việc luyện tập (tốc độ dòng chảy, độ sâu, đá ngầm, vật sắc nhọn,...).

4 Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để luyện tập

Các yếu tố của bề mặt địa hình tự nhiên (độ cao, độ dốc, mức độ cứng mềm, mức độ bằng phẳng,...) có tác dụng tốt để rèn luyện thân thể: chạy lên dốc (H.1) có tác dụng phát triển sức mạnh đôi chân, chạy xuống dốc với độ dốc thích hợp có tác dụng phát triển tần số và độ dài bước chạy, chạy trên cát có tác dụng phát triển sức bền chung và sức mạnh,...

Chạy trên địa hình quanh co, khúc khuỷu có tác dụng rèn luyện sức bền, khả năng phản xạ và sức nhanh trong xử lí tình huống,... Luyện tập ở vùng núi cao (nơi có áp suất không khí và lượng oxygen thấp) có tác dụng rèn luyện khả năng hô hấp, sức bền,...

sach-giao-khoa.com



Hình 1. Chạy trên địa hình tự nhiên

II. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

1 Các chất dinh dưỡng và nước



a) Một số thực phẩm cung cấp chất đạm



b) Một số thực phẩm cung cấp chất bột đường



c) Một số thực phẩm cung cấp chất béo



d) Một số loại rau, củ, quả cung cấp vitamin và khoáng chất

Hình 2. Các nhóm thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng cơ bản

sach-giao-khoa.com

a) Chất đạm (protein)

Chất đạm được chia thành hai loại là đạm động vật (có trong thịt, cá, trứng, tôm, cua,...) và đạm thực vật (có trong đậu xanh, đậu nành, hạt vừng, hạt hướng dương,...) (H.2a).

Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt về thể chất (chiều cao, cân nặng) và trí tuệ. Chất đạm cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết (mọc tóc, làm lành các vết thương ngoài da,...). Ngoài ra, chất đạm còn góp phần tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

b) Chất bột đường, chất xơ (carbohydrate)

Chất bột đường có trong gạo, ngô, khoai, sắn,... (H.2b).

Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể (làm việc, vận động, vui chơi,...). Chất bột đường còn chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

Chất xơ là phần thực phẩm mà cơ thể không tiêu hoá được. Chất xơ tuy không cung cấp chất dinh dưỡng nhưng có vai trò quan trọng đối với cơ thể, giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm ra để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

c) *Chất béo (lipid)*

Chất béo có trong mỡ động vật, dầu thực vật, các loại hạt (lạc, vừng,...), các loại bơ,... (H.2c).

Chất béo cung cấp năng lượng tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể. Ngoài ra, chất béo còn giúp hấp thu một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

d) *Vitamin và chất khoáng*

Vitamin gồm các nhóm: A, B, C, D, E, PP, K,...; các chất khoáng: phosphorus, iodine, calcium, iron,... (H.2d).

Vitamin giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương, da,... hoạt động bình thường; tăng cường sức đề kháng của cơ thể; giúp cơ thể phát triển tốt, luôn khoẻ mạnh, vui vẻ.

Chất khoáng giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và các quá trình chuyển hoá của cơ thể.

e) *Nước uống*

Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể. Nước có ở tất cả các bộ phận trong cơ thể như não, cơ, xương,...

Nước có vai trò quan trọng đối với đời sống của con người. Nước là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể (chuyển hoá thức ăn thành năng lượng; giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất; vận chuyển các chất dinh dưỡng, oxygen đi khắp tế bào; giúp loại bỏ chất thải). Nước giúp điều hoà thân nhiệt, bôi trơn các khớp xương, giúp bảo vệ các cơ quan quan trọng trong cơ thể.

2 Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu các chất dinh dưỡng và nước

a) *Chất đạm*

Thừa chất đạm dẫn đến quá trình tích luỹ đạm trong cơ thể dưới dạng mỡ, gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch,...

Thiếu chất đạm gây nên bệnh suy dinh dưỡng. Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể chậm phát triển hoặc ngừng phát triển. Cơ thể trở nên yếu ớt, tay chân khẳng khiu, bụng phình to, tóc mọc lưa thưa. Ngoài ra còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

b) Chất bột đường

Thừa chất bột đường sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể, gây bệnh béo phì.

Thiếu chất bột đường dẫn đến bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

c) Chất béo

Thừa chất béo khiến cơ thể béo phì, ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ.

Thiếu chất béo dẫn tới thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ mệt mỏi.

d) Ảnh hưởng của sự mất nước

Khi cơ thể mất nước sẽ làm giảm khả năng tự làm mát, giảm thể tích máu dẫn đến làm giảm lượng máu chảy tới tim. Cơ thể mất nước còn làm mất các chất điện giải nên ảnh hưởng tới khả năng co cơ.

Cơ thể cần phải có đủ các chất dinh dưỡng. Sự thừa hay thiếu các chất dinh dưỡng đều có hại cho sức khoẻ.

3 Sử dụng dinh dưỡng cho hoạt động luyện tập và thi đấu thể dục thể thao

a) Thức ăn

Bữa ăn trước luyện tập và thi đấu cần có giá trị dinh dưỡng cao, khối lượng nhỏ, dễ tiêu hoá, chứa nhiều carbohydrate, phosphorus, vitamin C.

Bữa ăn sau luyện tập cần đáp ứng nhu cầu về chất đạm, chất bột đường, có nhiều chất xơ giúp hồi phục, dự trữ năng lượng; đảm bảo đáp ứng đầy đủ các khoáng chất và vitamin (có thể thay đổi để phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao).

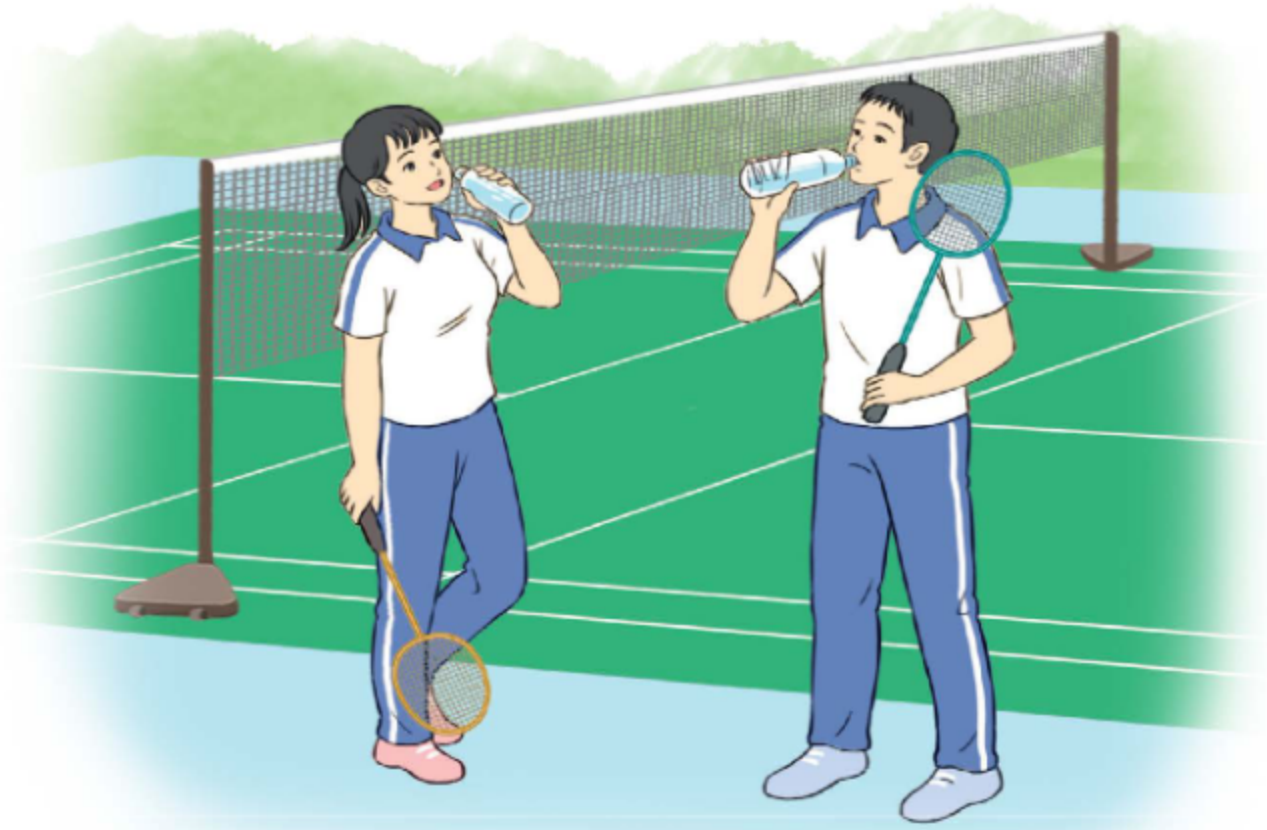
Bữa ăn phải đúng giờ mới tạo được cảm giác ngon miệng, không nên ăn nhanh (ăn nhanh làm cho dịch tiêu hoá không kịp tiết ra dẫn đến làm chậm tốc độ tiêu hoá trong dạ dày).

Không nên luyện tập ngay sau khi ăn, vì dinh dưỡng cần có thời gian để chuyển hoá thành năng lượng, vận động ngay sau khi ăn làm tăng nguy cơ tổn thương dạ dày.

Không nên ăn ngay sau khi dừng luyện tập, vì tuy rằng cơ thể cần được cung cấp dinh dưỡng để tự phục hồi nhưng hệ tiêu hoá vẫn trong tình trạng chưa sẵn sàng hoạt động lại ngay sau khi quá trình luyện tập kết thúc.

b) Nước uống

Trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể bị mất nhiều nước do đổ mồ hôi, nhất là khi luyện tập trong thời tiết mùa hè nắng nóng hoặc trong khoảng thời gian dài. Cung cấp lượng nước vừa đủ với phương pháp uống từng ngụm nhỏ, uống nhiều lần trong hoạt động luyện tập và thi đấu TDTT mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ (H.3). Mặt khác, nước còn giúp điều chỉnh nhiệt độ cơ thể và vận chuyển các chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho cơ thể.



Hình 3. Bổ sung nước trong luyện tập và thi đấu cầu lông

4 Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hoạt động thể dục thể thao

Hợp lí về số lượng: Đáp ứng đủ nhu cầu về năng lượng cho cơ thể tiến hành các hoạt động trong ngày.

Hợp lí về chất lượng: Đủ chất và cân đối về tỉ lệ giữa các chất dinh dưỡng.

Hợp lí về thời điểm, số lần: Ăn đúng giờ, đúng số lượng bữa ăn trong ngày.

VẬN DỤNG

1. Trong những ngày nắng nóng, thời điểm nào thích hợp để luyện tập cầu lông?
2. Khi luyện tập cầu lông trong những ngày không khí có độ ẩm cao, thời tiết lạnh giá cần chú ý điều gì?
3. Trình bày tác dụng và tác hại của ánh sáng mặt trời đối với cơ thể khi hoạt động TDTT.
4. Địa hình tự nhiên có được coi là yếu tố để rèn luyện thân thể không? Vì sao?
5. Nêu vai trò của thức ăn và nước uống trong luyện tập và thi đấu TDTT.
6. Vì sao trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể phải được cung cấp đủ nước và chất dinh dưỡng?
7. Nêu biểu hiện của cơ thể khi bị mất nước.
8. Kể tên một số chất dinh dưỡng trong thức ăn hằng ngày của bản thân.

sach-giao-khoa.com

PHẦN II
THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Chủ đề 1

LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG

Bài 1

LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu biết sơ giản về lịch sử môn Cầu lông.

– Tích cực tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.

– Có ý thức tìm hiểu sự phát triển của môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

KIẾN THỨC MỚI

I. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG TRÊN THẾ GIỚI

1 Sự xuất hiện môn Cầu lông trên thế giới

Cho đến nay, vẫn còn nhiều giả thuyết về sự xuất hiện của môn Cầu lông trên thế giới. Tuy nhiên, tất cả các tài liệu đều xác định rằng Cầu lông xuất hiện đầu tiên ở châu Á, bắt đầu từ trò chơi của người dân bản địa. Trong trò chơi này, người dân địa phương sử dụng hai mảnh gỗ để đánh một búi giẻ có cắm những chiếc lông gia cầm qua lại với nhau. Sau đó, người Anh thấy được sự hấp dẫn của trò chơi này nên đã mang về phổ biến tại nước Anh.

Vào năm 1873, một vị công tước người Anh tên là BeauFort ở thị trấn Badminton thuộc quận Gloucestershire nước Anh tổ chức trò chơi để giới thiệu cho mọi người và sự hấp dẫn của trò chơi đã nhanh chóng lan truyền khắp nước Anh. Kể từ đó, Badminton trở thành tên gọi quốc tế của trò chơi này và Cầu lông chuyển sang một giai đoạn mới – giai đoạn trở thành môn thể thao hiện đại.

2 Sự phát triển môn Cầu lông trên thế giới

Năm 1877, cuốn Luật thi đấu cầu lông đầu tiên trên thế giới đã được ra mắt tại nước Anh.

Năm 1893, Hiệp hội Cầu lông nước Anh được thành lập để tổ chức, quản lí và lãnh đạo phong trào.

Năm 1899, giải vô địch cầu lông toàn nước Anh được tổ chức lần thứ nhất. Từ đó tới nay, đây là giải cầu lông truyền thống lâu đời nhất trên thế giới được duy trì, tổ chức theo chu kì mỗi năm một lần.

Đầu thế kỉ XX, môn Cầu lông phát triển mạnh mẽ ở các nước châu Âu, châu Á, châu Mỹ.

Trước sự phát triển rộng rãi của môn thể thao này, ngày 5/7/1934, Liên đoàn Cầu lông quốc tế được thành lập với tên viết tắt là IBF (International Badminton Federation) bao gồm các quốc gia thành viên: Canada, Đan Mạch, Anh, Pháp, Ireland, Hà Lan, New Zealand, Scotland và Wales. Năm 1939, IBF đã thông qua luật thi đấu cầu lông mà cơ bản dựa trên luật người Anh đã soạn thảo để ban hành cho các nước thành viên. Từ năm 1948, Liên đoàn Cầu lông quốc tế đã tổ chức giải vô địch cầu lông đồng đội nam. Những năm tiếp theo, các giải cầu lông đồng đội nữ; giải vô địch cầu lông cá nhân quốc tế với năm nội dung (đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ) và giải thi đấu cầu lông đồng đội hỗn hợp nam, nữ lần lượt được tổ chức.

Năm 1992, tại Thế vận hội Barcelona (Tây Ban Nha), Cầu lông đã trở thành môn thi đấu chính thức của đại hội thể thao lớn nhất hành tinh này.

Có thể nói lịch sử phát triển môn Cầu lông trên thế giới là sự lớn mạnh không ngừng, đến nay đã có trên 176 quốc gia thành viên. Năm 2006, Liên đoàn Cầu lông quốc tế đã có sự thay đổi mạnh mẽ về luật thi đấu nhằm đưa các trận đấu cầu lông lên một đỉnh cao mới, đồng thời liên đoàn cũng đổi tên thành Liên đoàn Cầu lông thế giới với tên viết tắt là BWF (Badminton World Federation).

Từ cuối thế kỉ XX đến nay, Liên đoàn Cầu lông thế giới đã tổ chức nhiều giải thi đấu với những cấp độ khác nhau ở nhiều nước trên toàn thế giới. Một số quốc gia thường giành được thành tích cao trong các giải thi đấu như: Trung Quốc, Nhật Bản, Indonesia, Malaysia, Đan Mạch, Anh, Tây Ban Nha, Đức, Hàn Quốc, Thái Lan,...

II. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG Ở VIỆT NAM

1 Sự xuất hiện môn Cầu lông ở Việt Nam

Vào những năm 40 của thế kỉ trước, một số người Pháp đã đưa môn Cầu lông vào Việt Nam và tổ chức chơi ở sân Tao Đàn (Thành phố Hồ Chí Minh). Sau năm 1954, một số lượng lớn Việt kiều hồi hương trở về đã phổ biến rộng rãi hơn ở nhiều tỉnh thành khác nhau, song chỉ đến khi đất nước hoàn toàn thống nhất, môn Cầu lông mới thực sự phát triển rộng khắp toàn quốc.

2 Sự phát triển môn Cầu lông ở Việt Nam

a) Sự phát triển của phong trào luyện tập cầu lông trong quần chúng

Những ngày đầu sau khi thống nhất đất nước, phong trào luyện tập cầu lông trên toàn quốc được phổ biến ở một số thành phố, thị xã, sau đó lan rộng sang nhiều địa phương khác. Từ chỗ Cầu lông chỉ được phổ biến chủ yếu ở đối tượng công nhân viên chức thì đến nay môn thể thao này đã xâm nhập vào hầu hết các thành phần xã hội. Số lượng người tham gia luyện tập và thi đấu cầu lông ngày càng đông đảo. Đến nay, Cầu lông đã trở thành một trong những môn thi đấu quan trọng của nhiều đại hội TDTT phong trào như: Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng ngành Giáo dục và Đào tạo, Đại hội TDTT toàn quân trong Quân đội, Đại hội TDTT lực lượng Công an nhân dân, Đại hội TDTT ngành Dầu khí, Ngân hàng, Bưu chính Viễn thông,...

Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng được tổ chức bốn năm một lần, thu hút đông đảo vận động viên, học sinh tham gia thi đấu môn Cầu lông. Trong số đó, nhiều học sinh đã trở thành vận động viên trong đội tuyển quốc gia.

b) Sự phát triển cầu lông thành tích cao ở Việt Nam

Năm 1990, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập với tên viết tắt là VBF (Vietnam Badminton Federation). Năm 1993, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam tham gia Liên đoàn Cầu lông châu Á và chỉ một năm sau (1994) đã trở thành thành viên của Liên đoàn Cầu lông thế giới. Cho đến nay, nhiều tỉnh, thành phố trên cả nước đã thành lập Liên đoàn Cầu lông, góp phần không nhỏ vào sự phát triển của môn thể thao này.

Hiện nay, nhiều địa phương trên cả nước đã tích cực đầu tư xây dựng lực lượng vận động viên cầu lông, họ được đào tạo tại các trung tâm TDTT cấp tỉnh, thành phố. Các giải cầu lông thành tích cao hằng năm do Liên đoàn Cầu lông Việt Nam phối hợp cùng Tổng cục TDTT tổ chức đã góp phần tuyển chọn được những vận động viên tốt nhất cho các đội tuyển trẻ và đội tuyển quốc gia. Đầu thế kỉ XXI, cầu lông Việt Nam đã tích cực hội nhập với cầu lông thế giới. Một số vận động viên cầu lông Việt Nam đã đạt được những thành tích cao trong bảng xếp hạng của thế giới: năm 2008 có vận động viên xếp hạng 66 thế giới (đơn nữ); năm 2010 có vận động viên xếp hạng 5 thế giới (đơn nam). Năm 2008, 2012 có vận động viên tham dự Olympic Bắc Kinh và Olympic Luân Đôn (đơn nam); năm 2016, 2020 có vận động viên tham dự Olympic Rio và Olympic Tokyo (đơn nam, đơn nữ).

VẬN DỤNG

1. Hãy cho biết sự xuất hiện môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

2. Liên đoàn Cầu lông thế giới và Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập vào thời gian nào? Tên gọi tiếng Anh và tên viết tắt là gì?

sach-giao-khoa.com

Bài 2

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu được một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông.

– Biết vận dụng một số điều luật thi đấu cầu lông trong luyện tập và đấu tập.

– Luôn tìm tòi, học hỏi những kiến thức về luật thi đấu cầu lông.

KIẾN THỨC MỚI

I. SÂN VÀ THIẾT BỊ TRÊN SÂN

– Sân cầu lông hình chữ nhật có chiều dài 13,40 m; chiều rộng 6,10 m (sân đôi), 5,18 m (sân đơn); các đường biên rộng 0,04 m (H.1).

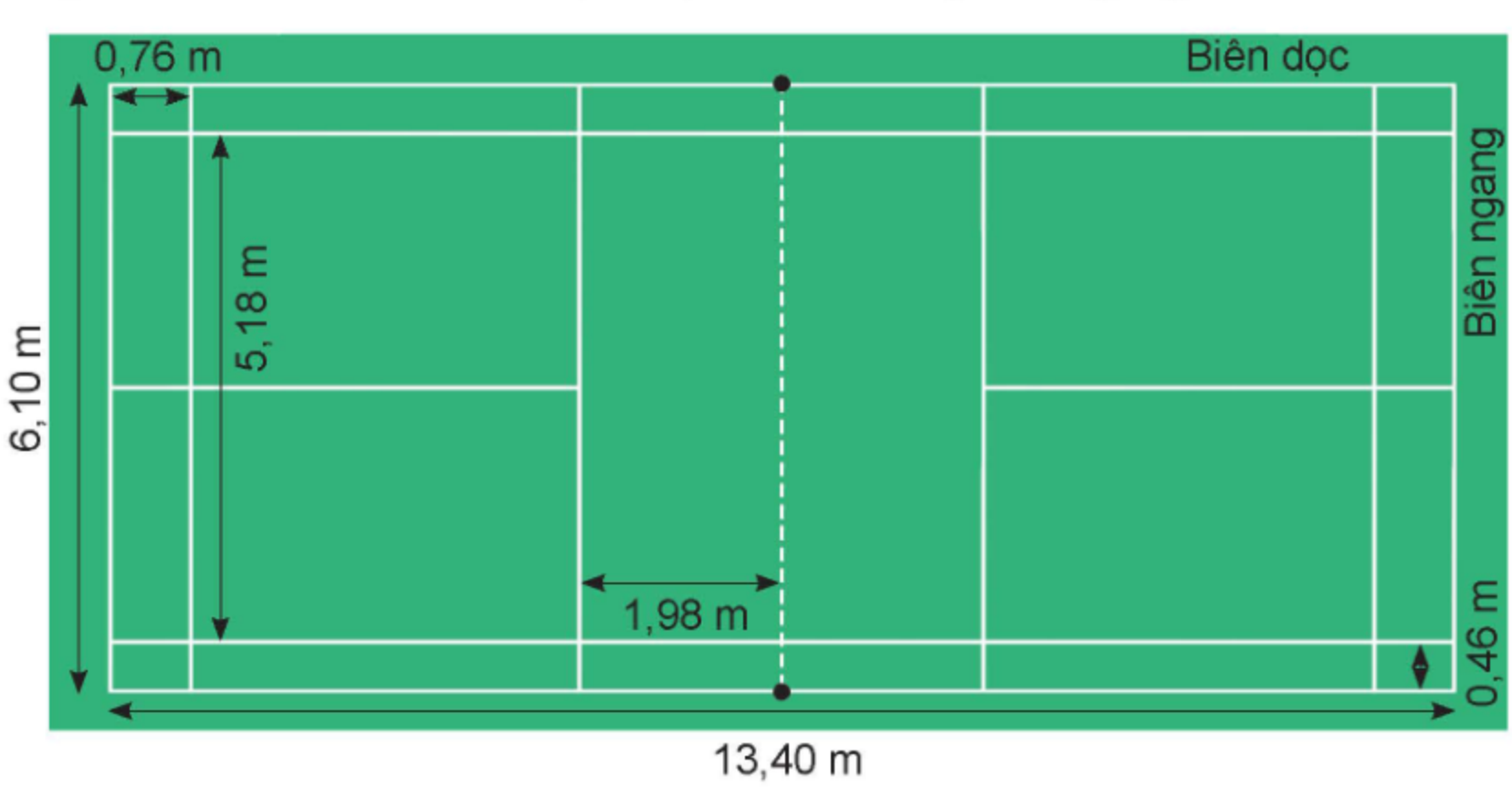
– Hai cột lưới được đặt ngay trên điểm giữa của hai đường biên dọc sân đôi, cao 1,55 m tính từ mặt sân.

– Chiều cao của lưới ở giữa sân tính từ đỉnh lưới đến mặt sân là 1,524 m và cao 1,55 m ở hai đầu lưới sân đánh đôi.

– Lưới dài 6,10 m, rộng 0,76 m. Đỉnh lưới được cặp bằng nẹp trắng nằm phủ đôi lên dây lưới và dây cáp chạy xuyên qua nẹp. Nẹp lưới phải nằm phủ lên dây lưới và dây cáp lưới.

– Buộc toàn bộ chiều rộng hai đầu lưới vào sát hai cột lưới để không có khoảng trống.

– Đường giới hạn giao cầu gần là 1,98 m tính từ lưới sang hai bên. Đường giới hạn giao cầu xa của sân đôi là 0,76 m, tính từ đường biên ngang cuối sân.

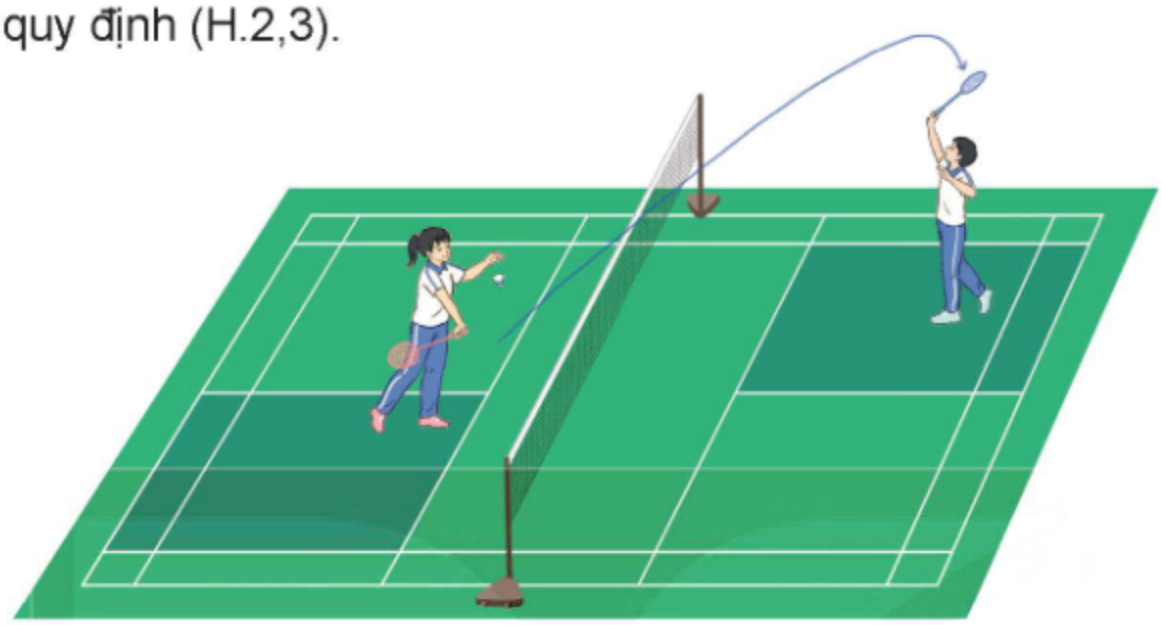


Hình 1. Sơ đồ sân đánh đôi – đơn

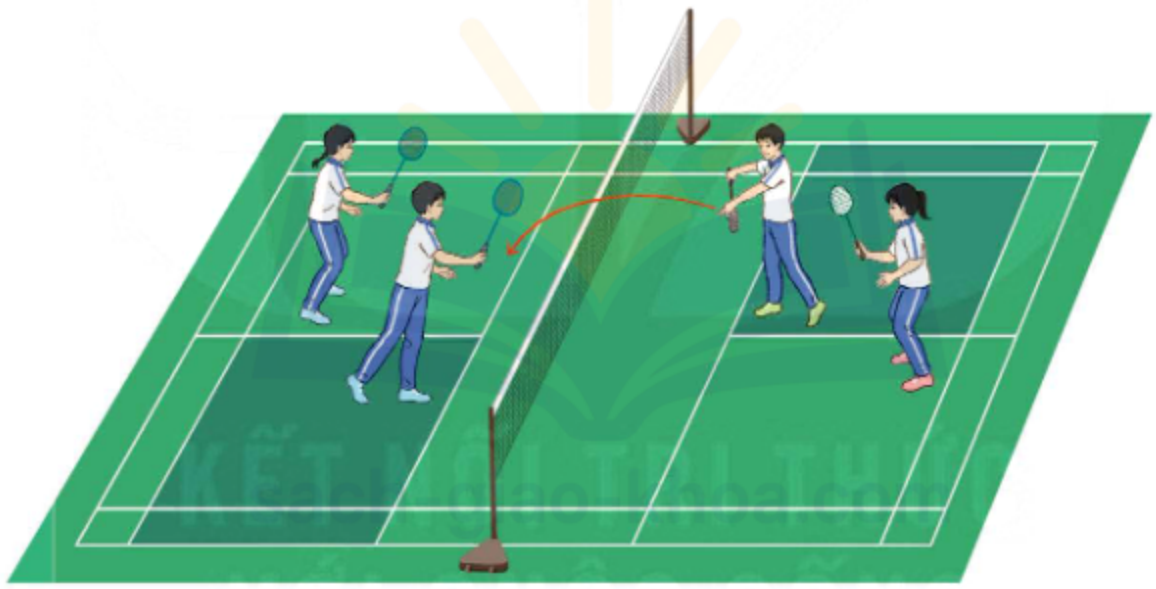
II. GIAO (PHÁT) CẦU

1 Giao cầu đúng

– Trong mỗi hiệp đấu, quả giao cầu đầu tiên được giao từ khu vực bên phải sân của đội mình chéo sang khu vực giao cầu bên phải sân đối phương được giới hạn bởi các đường quy định (H.2,3).



Hình 2. Khu vực giới hạn giao cầu đơn



Hình 3. Khu vực giới hạn giao cầu đôi

– Điểm số chẵn (0, 2, 4,…) giao cầu ô bên phải.

– Điểm số lẻ (1, 3, 5,…) giao cầu ô bên trái.

– Cả hai chân của người giao cầu và người đỡ giao cầu đều ở phía trong khu vực giao cầu, không chạm vào các đường giới hạn.

– Quả cầu khi giao chạm mép trên lưới nhưng vẫn rơi vào ô quy định.

– Khi giao cầu, vợt của người giao cầu tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu.

– Giao cầu khi đội bạn đã sẵn sàng.

– Một phần của cả hai bàn chân người giao cầu và người đỡ giao cầu tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định cho đến khi cầu được giao đi.

– Khi giao cầu, điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu không quá 1,15 m, mặt vợt thấp hơn bàn tay cầm vợt.

– Từ khi chuẩn bị đến khi kết thúc động tác giao cầu, vợt chuyển động liên tục về phía trước.

– Trong đánh đôi, khi giao cầu, các đồng đội có thể đứng ở bất kì vị trí nào bên trong phần sân của đội mình nhưng không được che mắt người giao cầu và người đỡ giao cầu.

2 Phạm lỗi giao cầu

Giao cầu được xem là phạm lỗi khi:

– Vi phạm vào các quy định của luật giao cầu đúng.

– Cầu không qua lưới hoặc cầu chui qua lưới.

– Cầu chạm vào các vật xung quanh.

– Cầu qua lưới nhưng không rơi vào khu vực quy định.

– Làm động tác giả khi giao cầu, gây căng thẳng cho đối phương, cố tình trì hoãn kéo dài thời gian. Khi trọng tài đã nhắc nhở mà vẫn tái phạm sẽ mất quyền giao cầu.

3 Giao cầu lại

Phải thực hiện giao cầu lại khi:

– Đối phương chưa chuẩn bị đỡ cầu.

– Cầu vẫn còn trong cuộc mà trọng tài phát hiện sai vị trí.

– Quả cầu đang trong cuộc lại mắc vào mép trên của lưới bên phần sân của người đỡ cầu.

– Có vật lạ rơi vào sân lúc cầu đang trong cuộc.

– Cả trọng tài chính và trọng tài biên đều không xác định được điểm rơi của cầu.

– Phần đế cầu và cánh cầu rời nhau khi thực hiện giao cầu.

III. TUNG ĐỒNG XU BẮT THĂM

– Trước khi trận đấu bắt đầu, tung đồng xu bắt thăm cho hai bên thi đấu được lựa chọn: giao cầu trước, chọn bên sân.

– Bên không được thăm sẽ nhận lựa chọn còn lại.

IV. HỆ THỐNG TÍNH ĐIỂM

– Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba hiệp thắng hai. Bên nào ghi được 21 điểm trước sẽ thắng hiệp đó.

– Bên thắng một pha cầu sẽ ghi 1 điểm vào điểm số của mình và giành quyền giao cầu.

– Nếu tỉ số là 20 đều, bên nào ghi trước 2 điểm cách biệt sẽ thắng hiệp đó.

– Nếu tỉ số là 29 đều, bên nào ghi điểm thứ 30 trước sẽ thắng hiệp đó.

– Bên thắng hiệp sẽ giao cầu trước ở hiệp kế tiếp.

V. ĐỔI SÂN

– Các vận động viên sẽ đổi sân sau khi kết thúc hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai (nếu có thi đấu hiệp thứ ba).

– Trong hiệp thứ ba, khi một bên ghi được 11 điểm trước thì đổi sân.

VẬN DỤNG

1. Khi căng lưới, chiều rộng của lưới có cần sát cột lưới hay không?
2. Sân đánh đôi và sân đánh đơn khác nhau ở điểm nào?
3. Khi giao cầu có được nhấc chân không?
4. Khi giao cầu, vợt tiếp xúc cầu ở trên thắt lưng có coi là phạm lỗi không?
5. Khi giao cầu, vợt đưa đi đưa lại đến gần điểm giao cầu rồi mới giao cầu có bị phạm lỗi giao cầu không?
6. Trong hiệp thứ ba, khi một bên ghi được 15 điểm nhưng chưa đổi sân thì có được đổi sân không? Điểm số có được giữ nguyên khi đổi sân không?

sách-giáo-khoa.com

Chủ đề 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN

Bài 1

KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật di chuyển đơn bước.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Có tinh thần hợp tác, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập.

– Hình thành thói quen luyện tập TDTT để có tác phong nhanh nhẹn.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

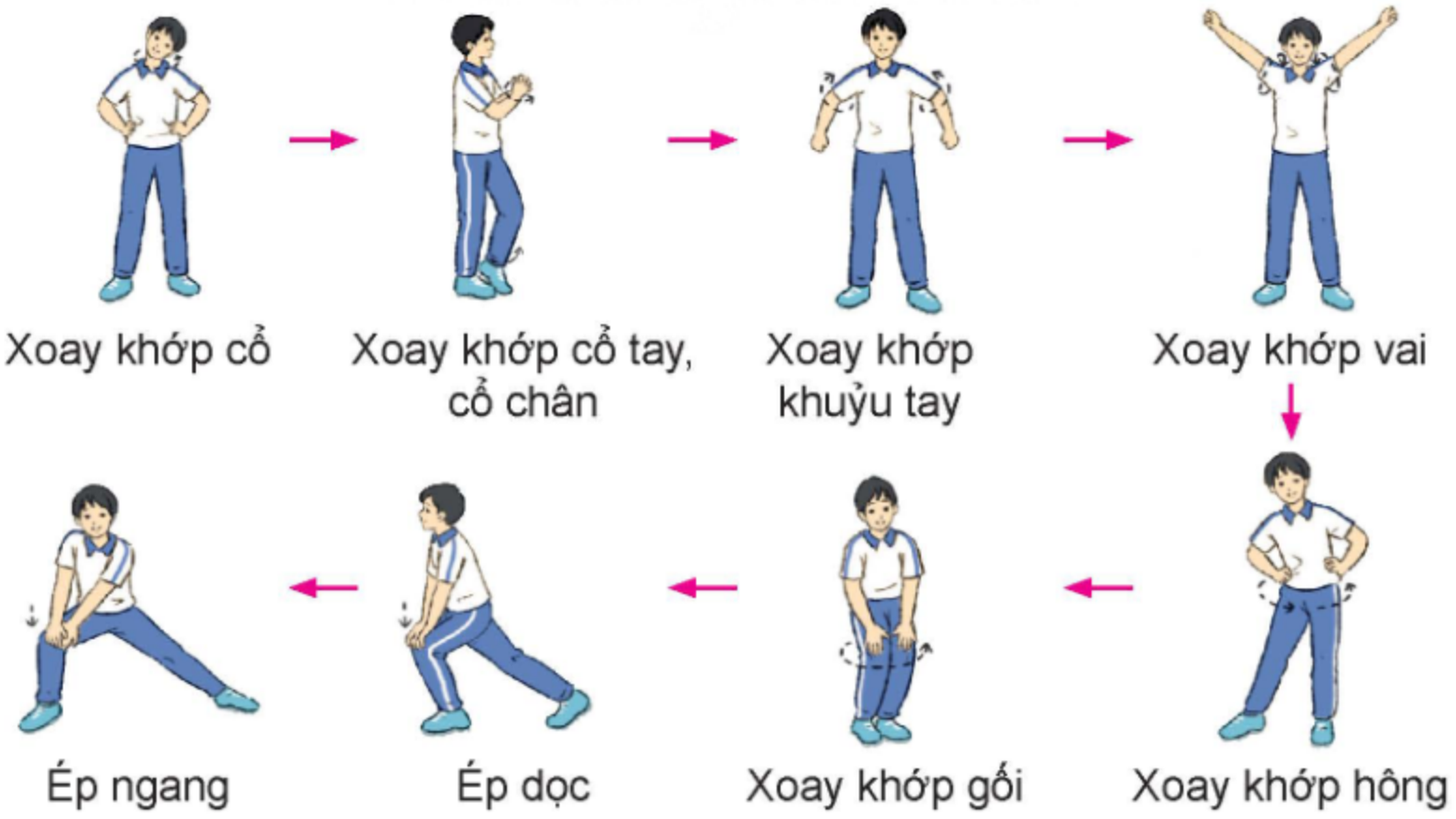
a) Khởi động chung

– Chạy chậm quanh sân cầu lông (H.1).

– Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang (H.2).



Hình 1. Chạy chậm quanh sân cầu lông



Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang

b) *Khởi động chuyên môn*

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

– Xoay và lắc cổ tay với vợt:

+ Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang (H.3a).

+ Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải (H.3b).

+ Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay bên trái (H.3c).

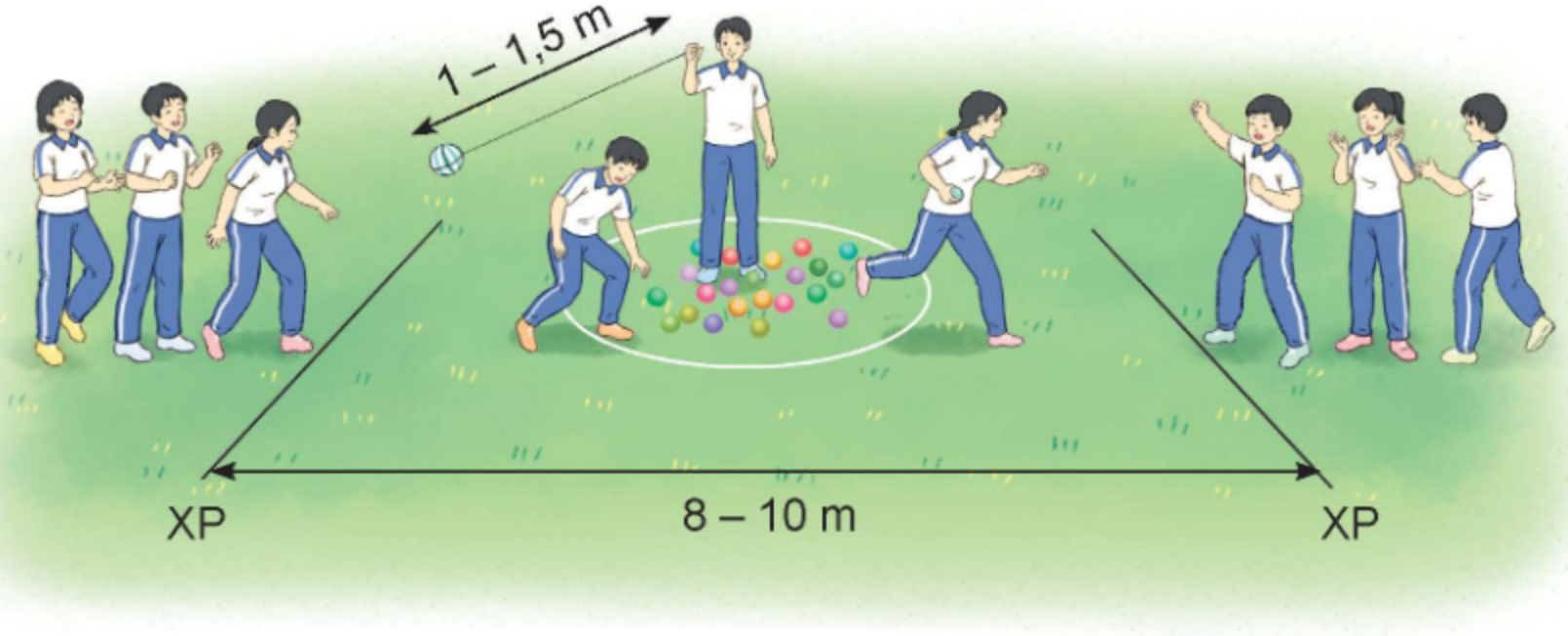
+ Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu (H.3d).



Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Quay dây nhặt bóng (H.4)*

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Cử một bạn đứng giữa vòng tròn để quay dây.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy vào vòng dây đang quay để nhặt bóng. Bạn nào bị dây quay chạm vào người thì không được nhặt bóng mà phải trở về vạch xuất phát. Bạn tiếp theo chỉ bắt đầu khi bạn nhặt bóng quay trở về vạch xuất phát của đội mình. Đội nào nhặt được nhiều bóng nhất là đội thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Quay dây nhặt bóng

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật di chuyển đơn bước

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, tay phải cầm vợt ở phía trước (H.5).



Hình 5. TTCB

- Thực hiện:

– *Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến phải:* Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.6a).

– *Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến trái:* Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.6b).

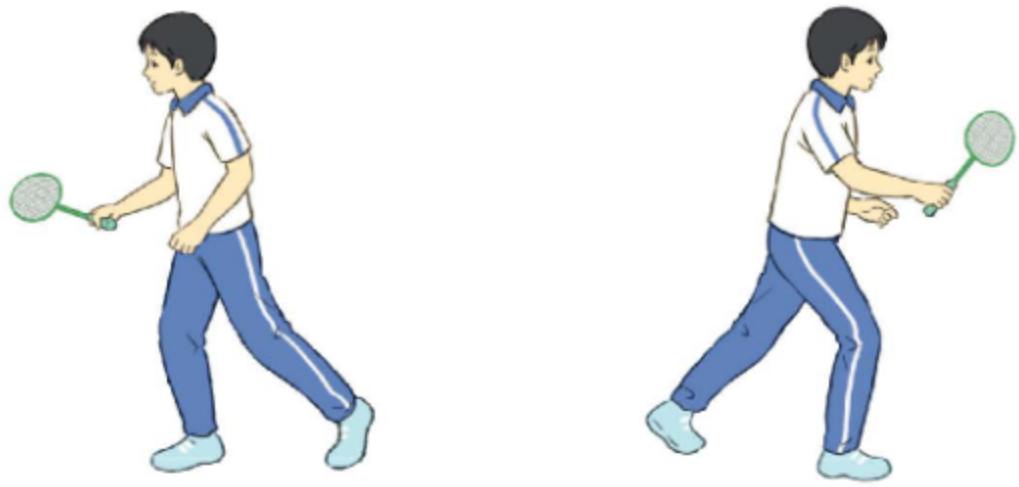


a) b)

Hình 6. Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến phải và tiến trái

– *Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang phải:* Từ TTCB, chân phải bước sang ngang một bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.7a).

– *Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang trái:* Từ TTCB, chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.7b).



a) b)

Hình 7. Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang phải và sang trái

– *Kĩ thuật di chuyển đơn bước lùi phải:* Từ TTCB, chân phải bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.8a).

– *Kĩ thuật di chuyển đơn bước lùi trái:* Từ TTCB, chân trái bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân trái gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái; chân phải duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.8b).

sách-giáo-khoa.com



a) b)

Hình 8. Kĩ thuật di chuyển đơn bước lùi phải và lùi trái

♦ Kết thúc: Về TTCB.

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bước di chuyển ngắn.

– Cách sửa: Đặt vị trí đánh dấu sẵn để di chuyển.

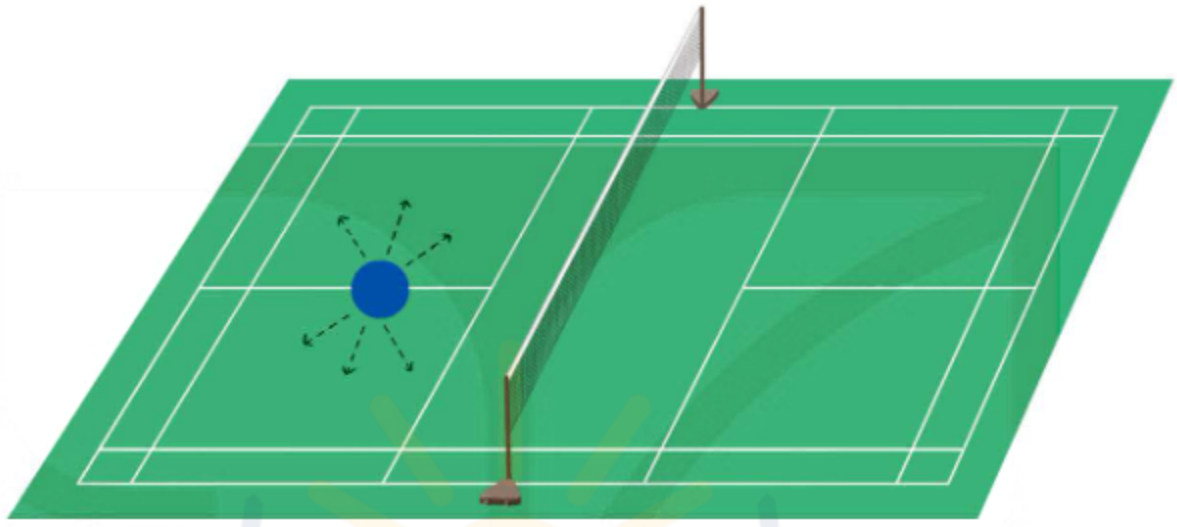
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái; lùi phải, lùi trái (H.9).

– Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục.



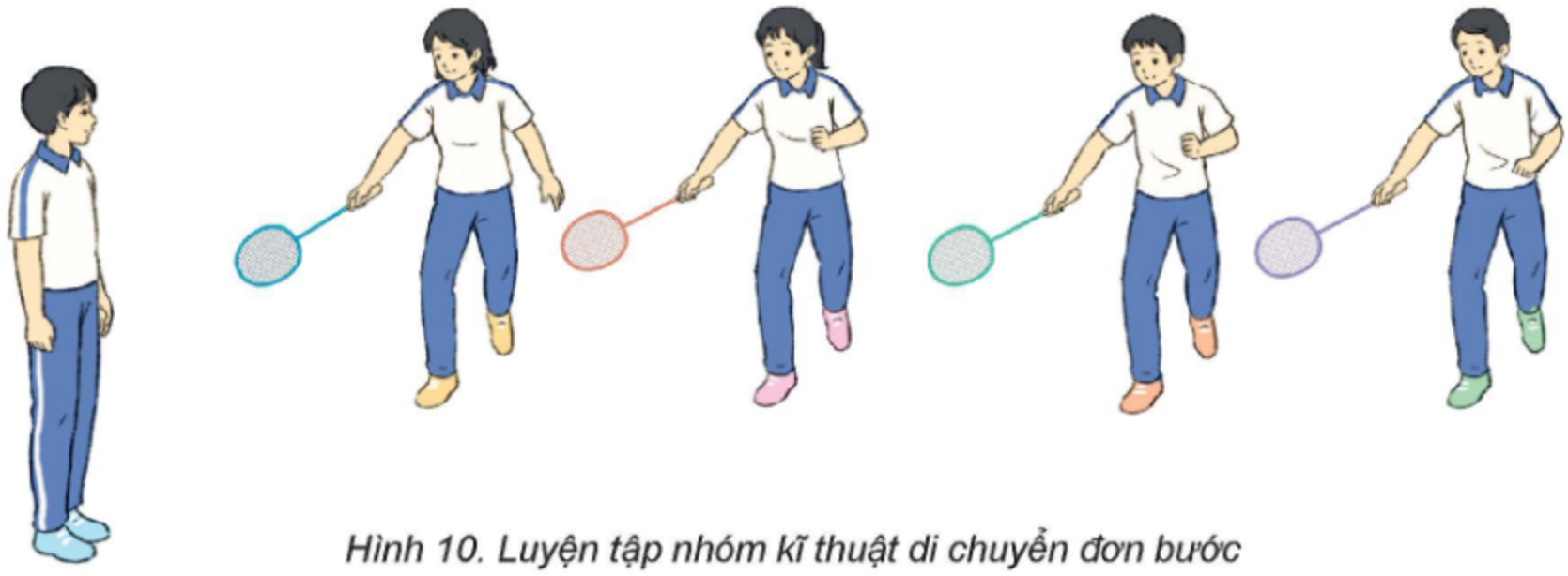
Hình 9. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật di chuyển đơn bước

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái; lùi phải, lùi trái (H.10).

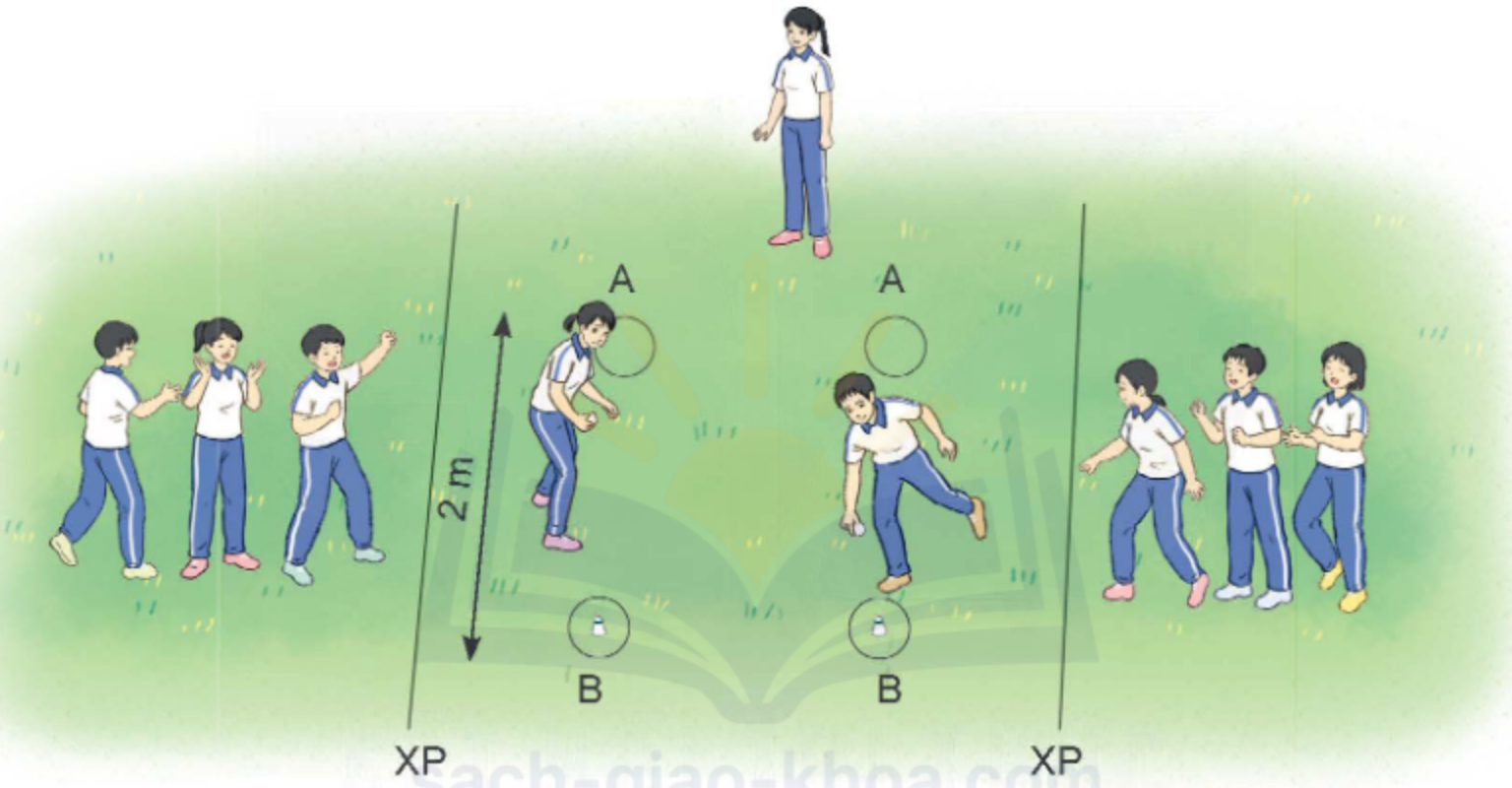
– Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ chậm đến nhanh.



Hình 10. Luyện tập nhóm kĩ thuật di chuyển đơn bước

2 **Trò chơi vận động: *Di chuyển ngang đổi cầu (H.11)***

- Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ và phát triển sức nhanh.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển lên điểm A nhặt cầu và di chuyển ngang để đổi cầu ở hai điểm A và B cho nhau, sau đó chạy về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 11. Trò chơi Di chuyển ngang đổi cầu

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1 Vận dụng kĩ thuật di chuyển đơn bước và trò chơi đã học để luyện tập, vui chơi cùng các bạn.

2 Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến và kĩ thuật di chuyển đơn bước ngang.

Bài 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật di chuyển nhiều bước.

– Biết sử dụng các bài tập di chuyển nhiều bước để phát triển các tố chất thể lực.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) *Khởi động chung*

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

– Xoay các khớp.

b) *Khởi động chuyên môn*

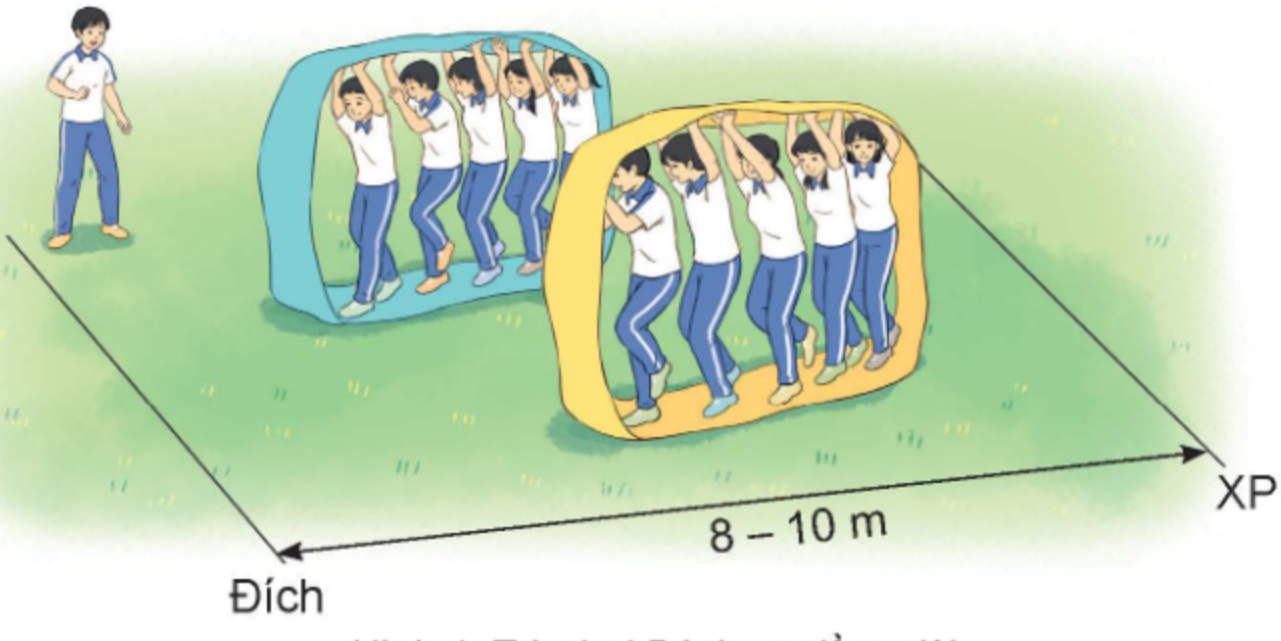
– Di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái; lùi phải, lùi trái liên tục.

– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bánh xe đồng đội (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng trong một bánh xe (làm bằng vải bạt), hai tay giữ bánh xe thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội đứng trong bánh xe di chuyển nhanh về đích. Các bạn tham gia trò chơi không được đi ra ngoài bánh xe. Đội vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Bánh xe đồng đội

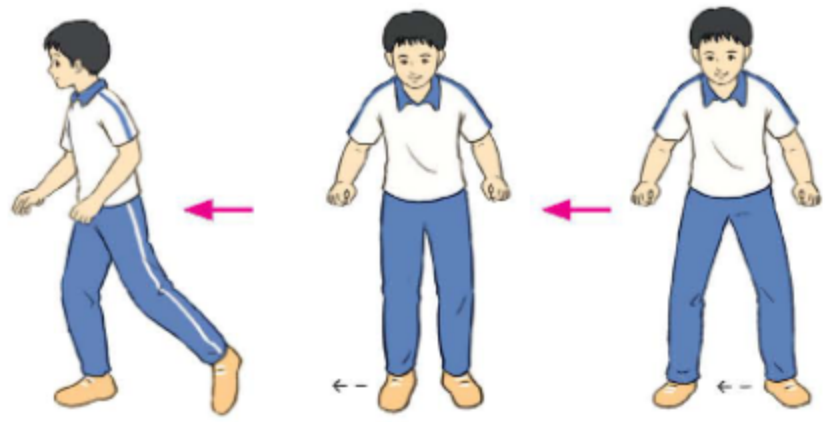
KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái

- TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng (H.2a,3a).
- Thực hiện:

– *Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải*

Từ TTCB, chân trái bước về sát chân phải (H.2b), khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang ngang một bước dài, đồng thời xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.2c).

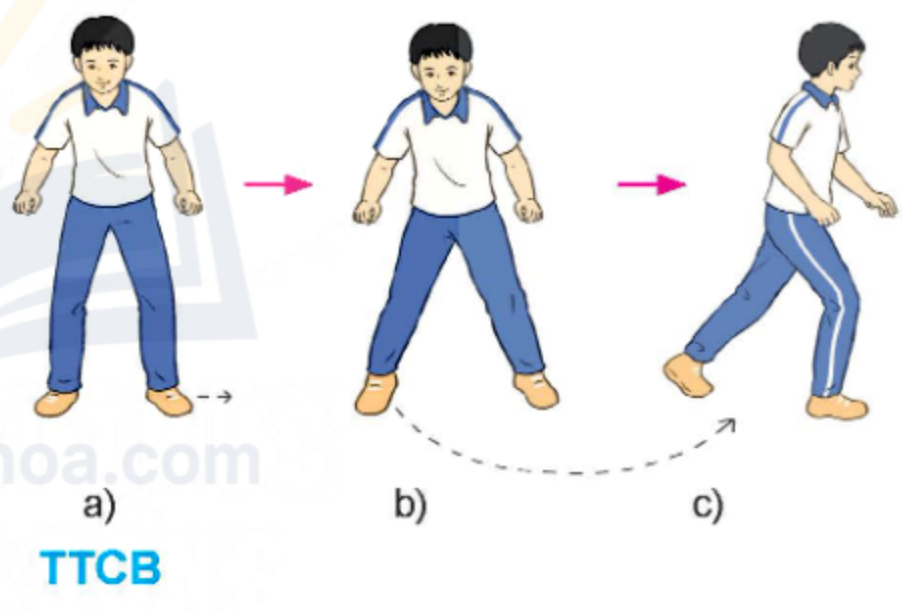


Hình 2. Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải

– *Kĩ thuật di chuyển ngang sang trái*

Từ TTCB, chân trái bước sang trái nửa bước (H.3b), khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.3c).

- Kết thúc: Di chuyển về TTCB.



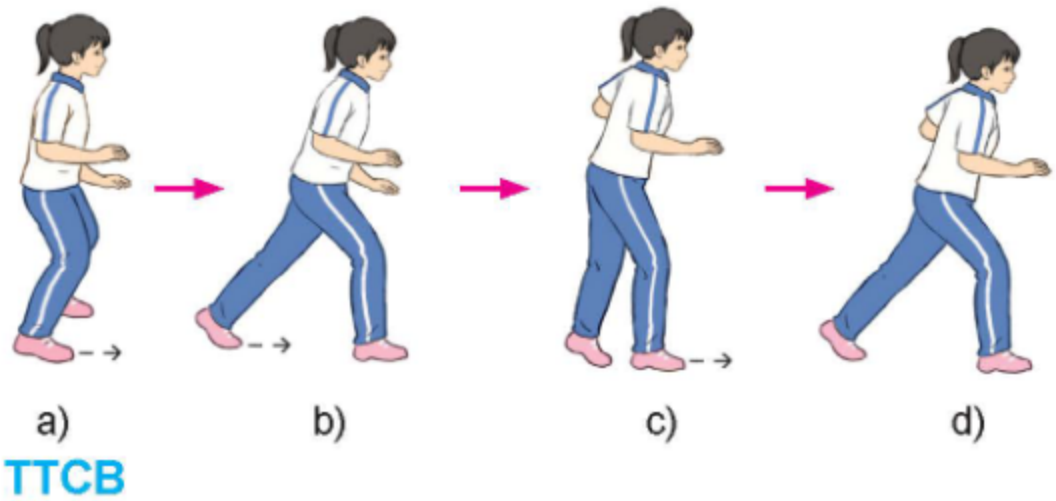
Hình 3. Kĩ thuật di chuyển ngang sang trái

2 Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi

- TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, hai tay co ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng (H.4a,5a).
- Thực hiện:

– *Kĩ thuật di chuyển tiến*

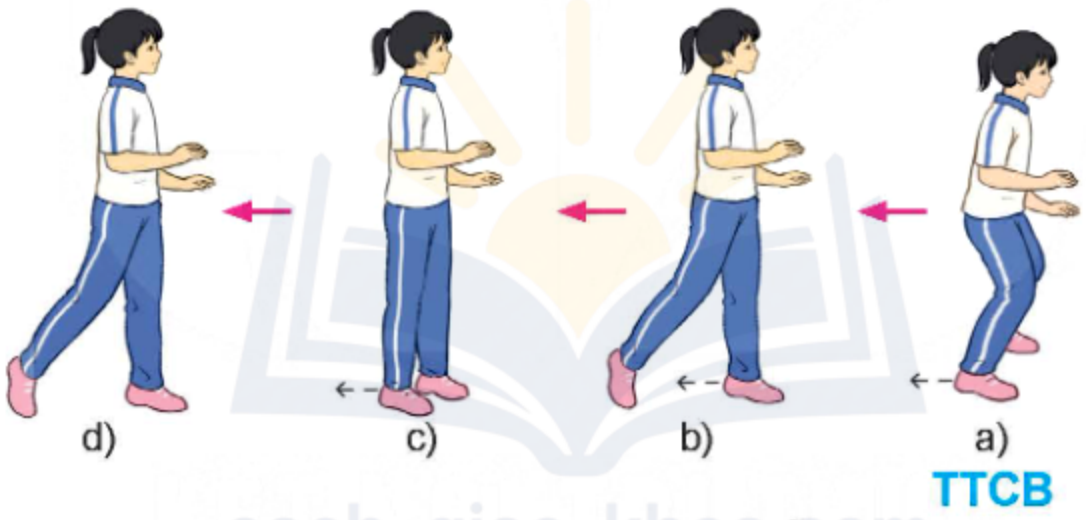
Từ TTCB, chân phải bước tiến ra trước một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.4b). Sau đó bước chân trái ra trước, bàn chân đặt sau gót chân phải (H.4c), khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải ra phía trước một bước để chuẩn bị đánh cầu (H.4d).



Hình 4. Kĩ thuật di chuyển tiến

– *Kĩ thuật di chuyển lùi*

Từ TTCB, chân phải bước lùi ra sau một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải chạm sân bằng nửa trước bàn chân, chân trái duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (H.5b). Sau đó chân trái bước lùi ra sau, bàn chân đặt trước bàn chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải (H.5c). Khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải lùi ra phía sau một bước để chuẩn bị đánh cầu (H.5d).



Hình 5. Kĩ thuật di chuyển lùi

♦ Kết thúc: Di chuyển về TTCB.

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Thứ tự bước chân chưa đúng.

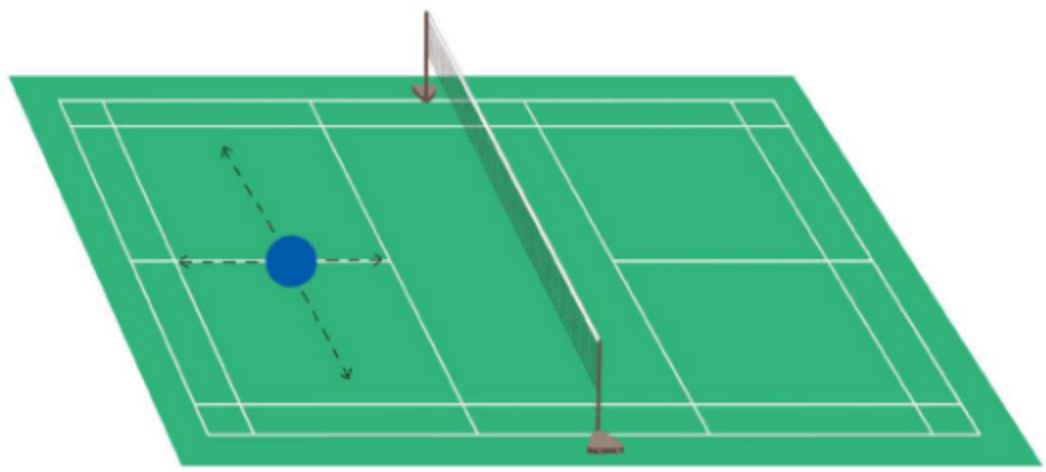
– Cách sửa: Lặp lại nhiều lần bước di chuyển.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái; di chuyển tiến, lùi (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước

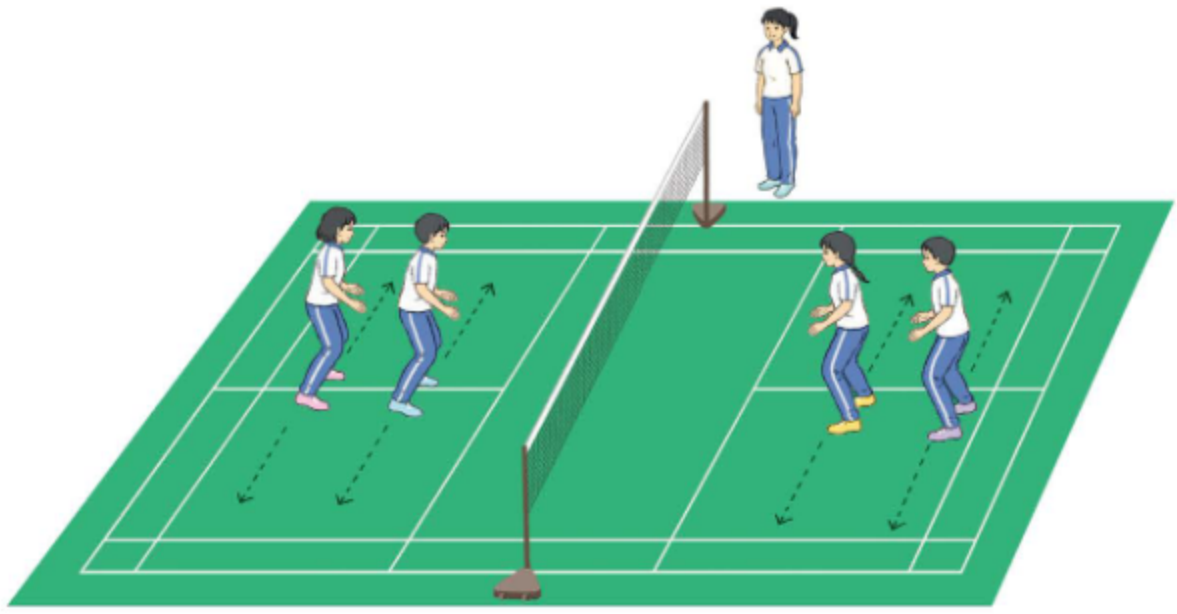
– Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục; tiến trước, lùi sau và phối hợp tiến, lùi liên tục.

b) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái (H.7), di chuyển tiến, lùi.

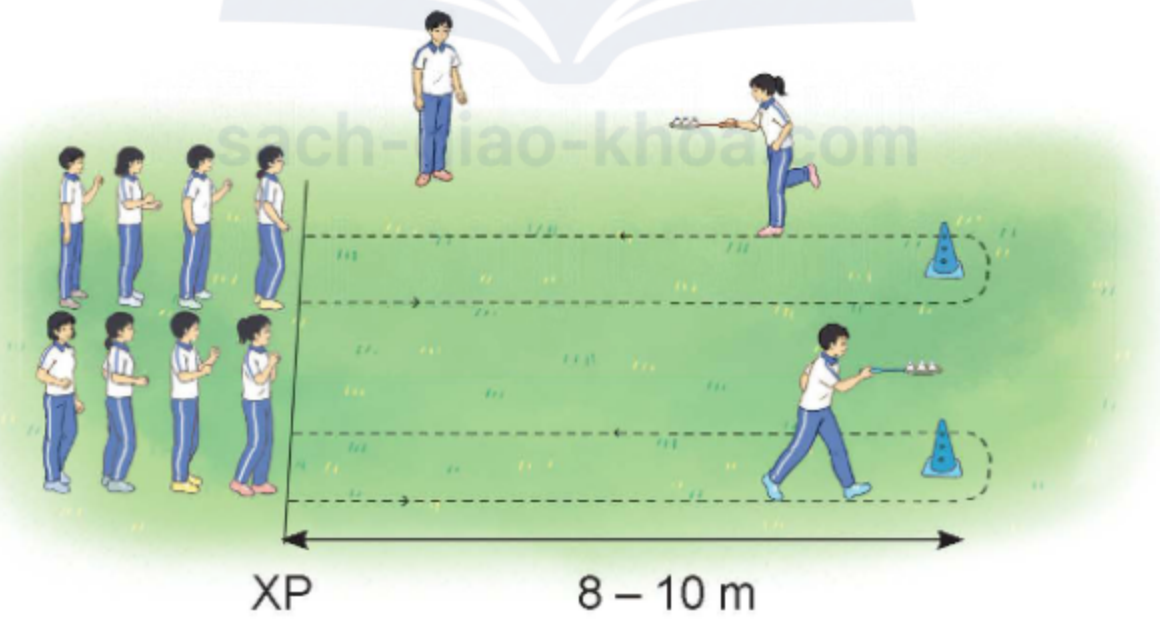
– Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.



Hình 7. Luyện tập nhóm kĩ thuật di chuyển ngang

2 Trò chơi vận động: *Chạy trao vợt tiếp sức (H.8)*

- Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm vợt (trên mặt vợt đặt úp ba quả cầu) chạy vòng qua nấm và trở về trao vợt cho bạn tiếp theo tại vạch xuất phát. Trong khi chạy, nếu cầu rơi thì người thực hiện được nhặt cầu lên và tiếp tục di chuyển. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Chạy trao vợt tiếp sức

VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi có tác dụng như thế nào trong luyện tập và thi đấu cầu lông?

2. Vận dụng kĩ thuật di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi để luyện tập, vui chơi hằng ngày.

Chủ đề 3

KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY

Bài 1

CÁCH CẦM VỢT, CẦU, TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được cách cầm cầu, vợt, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân tập.

– Xoay các khớp.

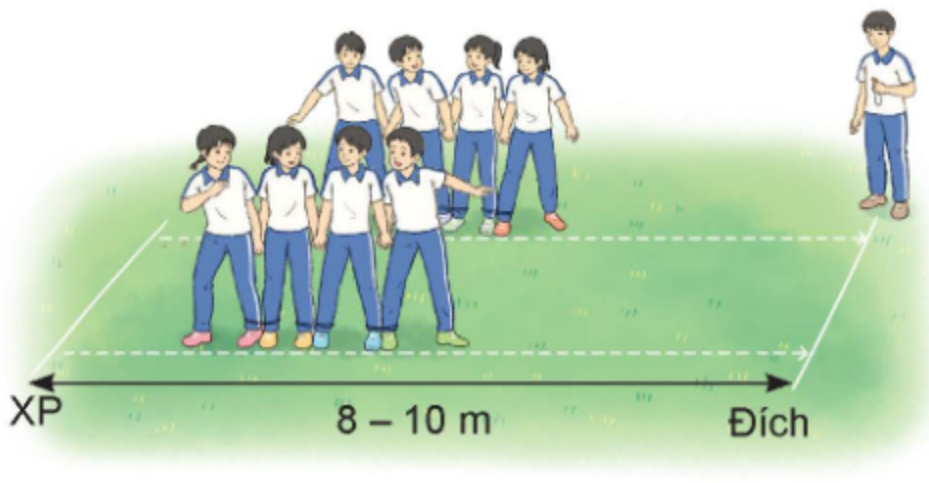
b) Khởi động chuyên môn

– Di chuyển nhiều bước ngang sang phải, sang trái; tiến, lùi liên tục.

– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Buộc chân di chuyển ngang (H.1)*

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát. Dùng dây buộc chân các bạn trong đội với nhau.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội nhanh chóng di chuyển ngang về đích. Trong quá trình di chuyển, nếu bị ngã thì có thể đứng dậy và tiếp tục di chuyển. Đội có người cuối cùng vượt qua vạch đích nhanh nhất là đội thắng cuộc.

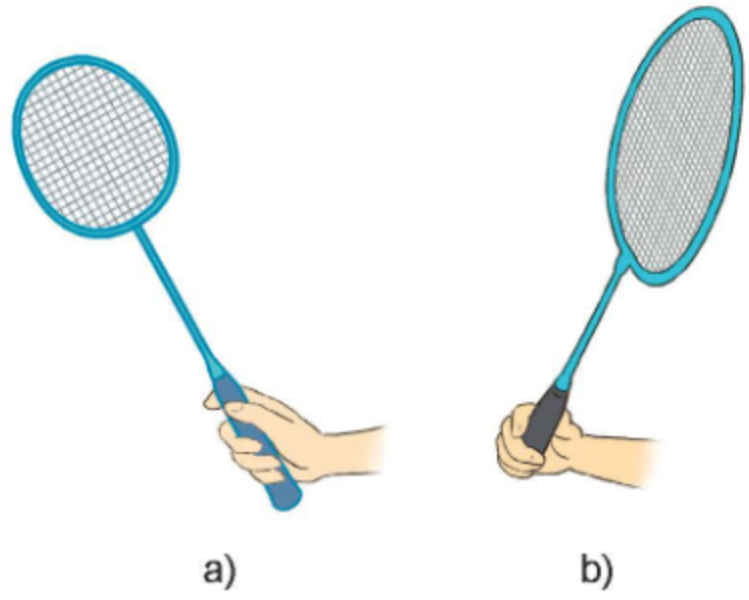


Hình 1. Trò chơi Buộc chân di chuyển ngang

KIẾN THỨC MỚI

1 Cách cầm vợt, cầu và tư thế chuẩn bị

a) *Cách cầm vợt*



a) b)

Hình 2. Cách cầm vợt

– Cầm vợt đánh cầu thuận tay: Hướng đầu vợt ra trước, lên trên; ngón trỏ và ngón cái nắm hai bên cán vợt (trên hai mặt phẳng của cán vợt), ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt (H.2a).

– Cầm vợt đánh cầu trái tay: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên; ngón cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón trỏ nắm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt (H.2b).

* *Lưu ý:* Cầm vợt không quá chặt tránh làm ảnh hưởng đến sự linh hoạt của cổ tay và chuyển đổi cách cầm vợt.

b) *Cách cầm cầu*

– Cầm ở đầu cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu (H.3a).

– Cầm ở thân cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở thân cánh cầu (H.3b).

– Cầm ở đế cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đế cầu (H.3c).



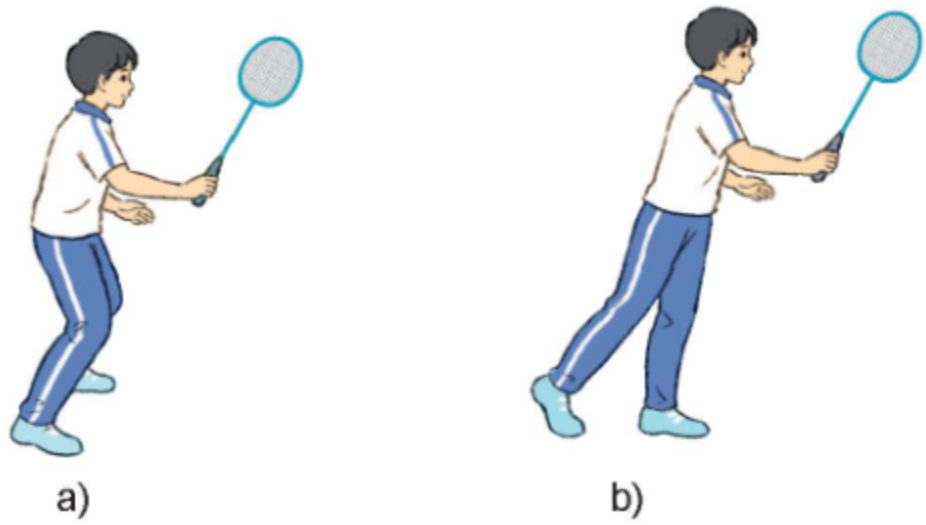
a) b) c)

Hình 3. Cách cầm cầu

c) *Tư thế chuẩn bị*

– Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai: Gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.4a).

– Tư thế đứng chân trước chân sau: Chân trái (chân khác bên với tay cầm vợt) đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.4b).

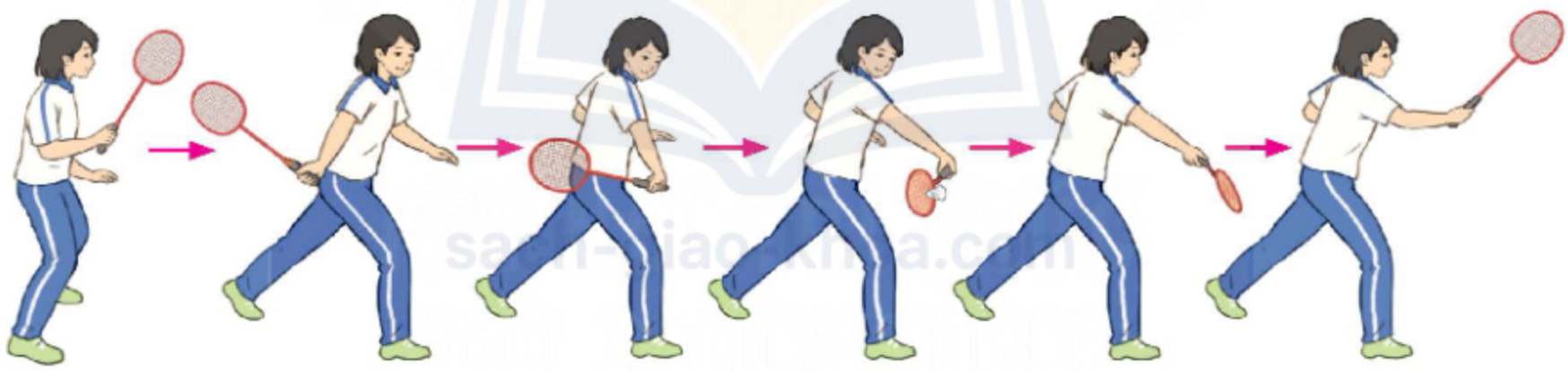


a) b)

Hình 4. Tư thế chuẩn bị

2 Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.5a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải, ra sau, lên cao (H.5b). Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước (H.5c). Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối (H.5d). Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.
- Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao (H.5e,g), sau đó trở về TTCB.



a) b) c) d) e) g)

TTCB

Hình 5. Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Cầm vợt quá chặt dẫn đến không linh hoạt khi đánh cầu.

– Cách sửa: Quan sát lại cách cầm vợt đúng và tự luyện tập.

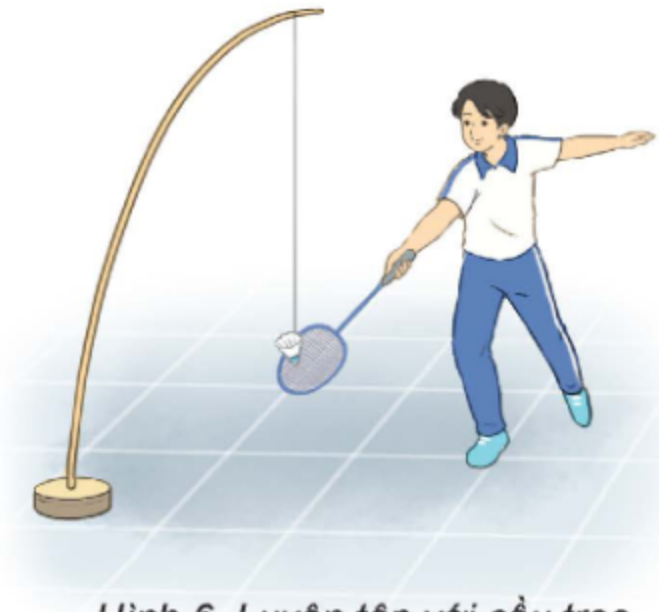
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

– Tập cầm cầu, cầm vợt và tư thế chuẩn bị: Thực hiện cầm cầu; tập tư thế chuẩn bị kết hợp với cách cầm vợt.

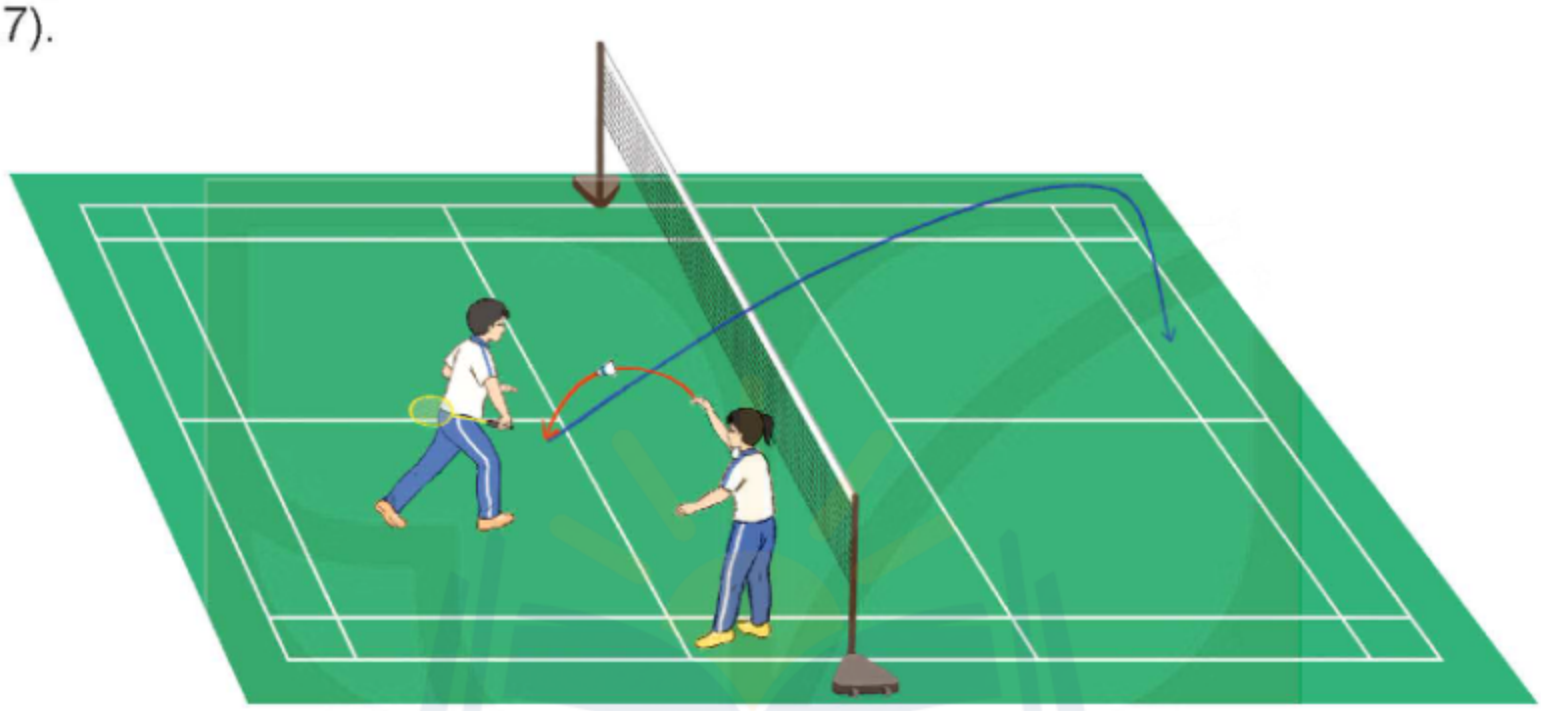
– Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.
– Tập có cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay với cầu treo (H.6).



Hình 6. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.7).

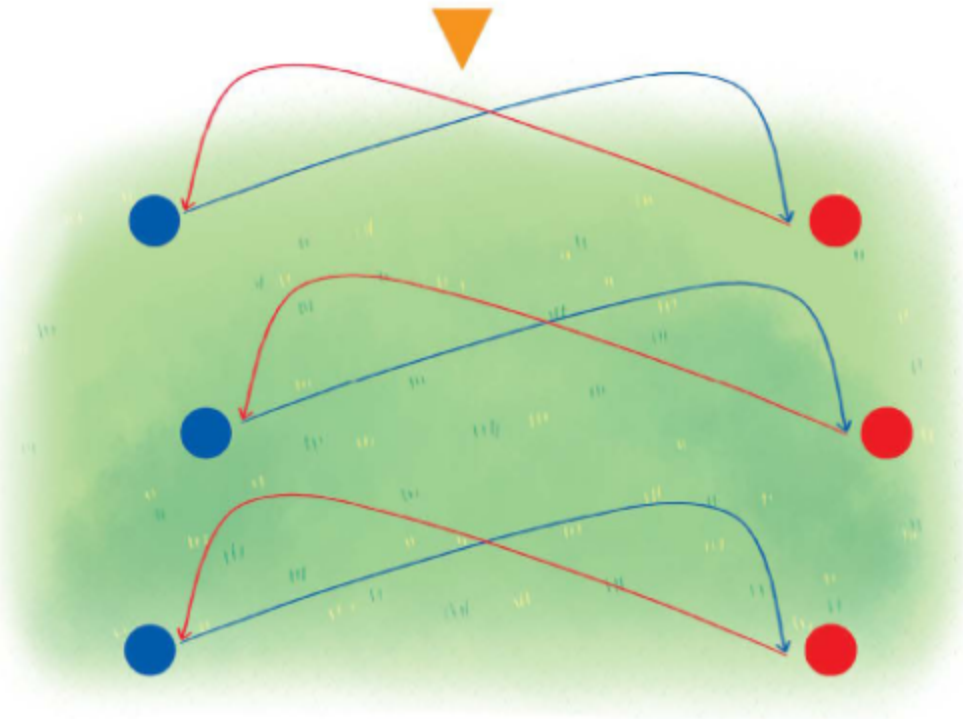


Hình 7. Luyện tập đánh cầu thấp thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp thuận tay.
– Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay qua lại (H.8).

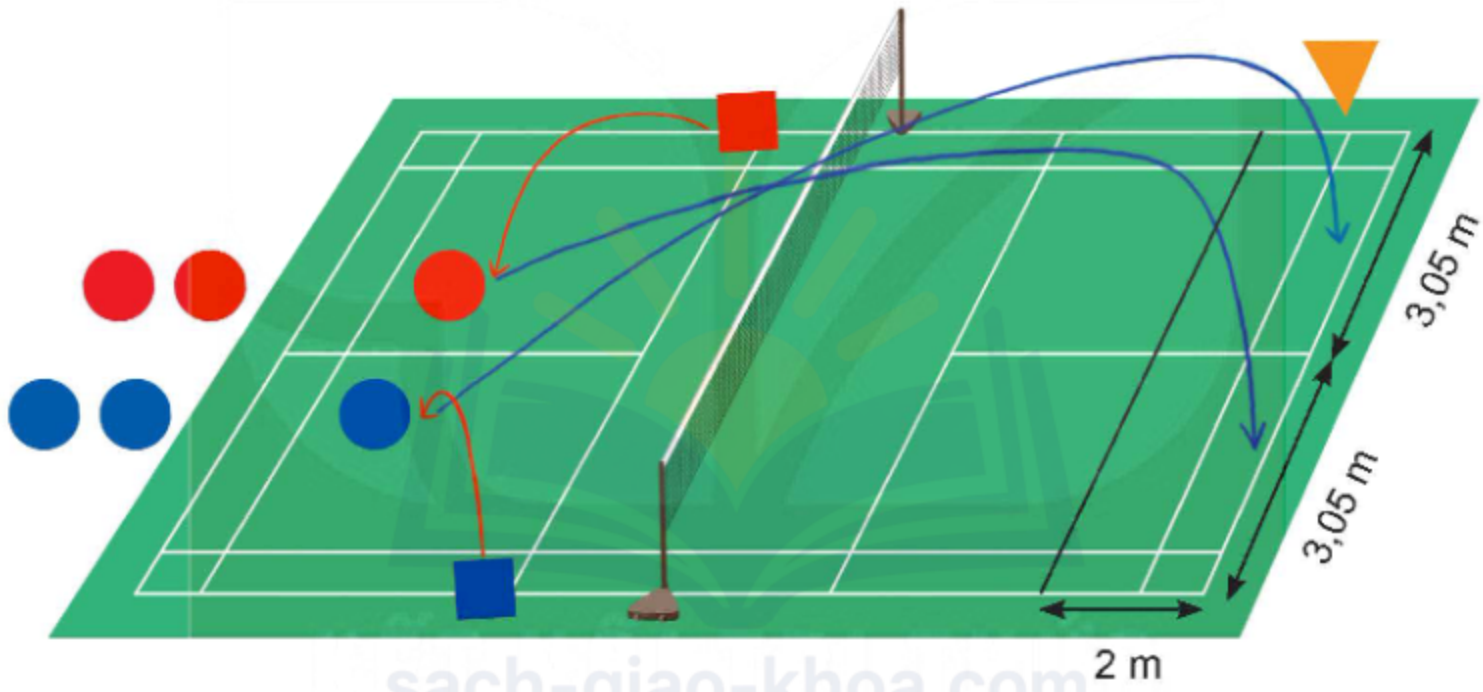


Hình 8. Sơ đồ luyện tập nhóm đánh cầu qua lại

sach-giao-khoa.com

2 **Trò chơi vận động: *Thi đánh cầu thấp thuận tay vào ô cuối sân (H.9)***

- Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và khả năng định hướng chính xác.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về phía chéo sân. Mỗi đội có một bạn đứng chếch phía trước tung cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đứng chếch ở phía trước tung cầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội đánh cầu thấp thuận tay chéo sân vào cuối ô giao cầu của sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần. Cầu rơi ra ngoài sân hoặc ngoài ô cuối sân quy định đều không được tính. Đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Thi đánh cầu thấp thuận tay vào ô cuối sân

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1 Trong luyện tập và thi đấu cầu lông, kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay được vận dụng vào tình huống nào?

2 Vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trò chơi vận động để luyện tập, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Bài 2

KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Tự tin vào bản thân, yêu thích môn học.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm quanh sân cầu lông.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

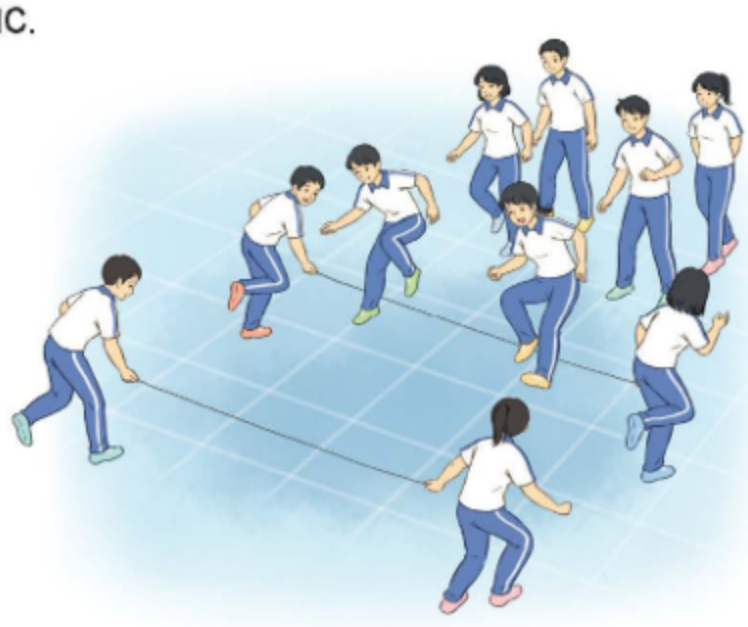
– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tạo sóng (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc. Hai bạn cầm hai đầu dây, đứng cách đầu hàng 4 – 5 m (có thể chơi 3, 4 hoặc 5 dây).

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp cầm dây căng ngang đầu gối chạy nhanh qua từ người đầu hàng đến người cuối hàng (không đưa dây lên cao qua đầu gối). Khi dây di chuyển đến chỗ bạn nào thì bạn đó nhanh chóng bật nhảy qua dây. Cặp đôi cầm dây tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp đôi cầm dây phía trước đã chạy qua người cuối hàng. Bạn nào bị vướng vào dây thì nhanh chóng ra khỏi hàng để trò chơi tiếp tục.



Hình 1. Trò chơi Tạo sóng

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái, ra sau, lên cao (H.2b). Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước. Mặt vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối (H.2c,d). Tăng lực duỗi cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.
- Kết thúc: Dừng vợt bên phải trên cao (H.2e,g), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Mặt vợt khi tiếp xúc cầu chưa đúng.

– Cách sửa: Tập đánh cầu vào tường.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ:

Tâng cầu: Thực hiện từ chậm đến nhanh (H.3).

– Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.

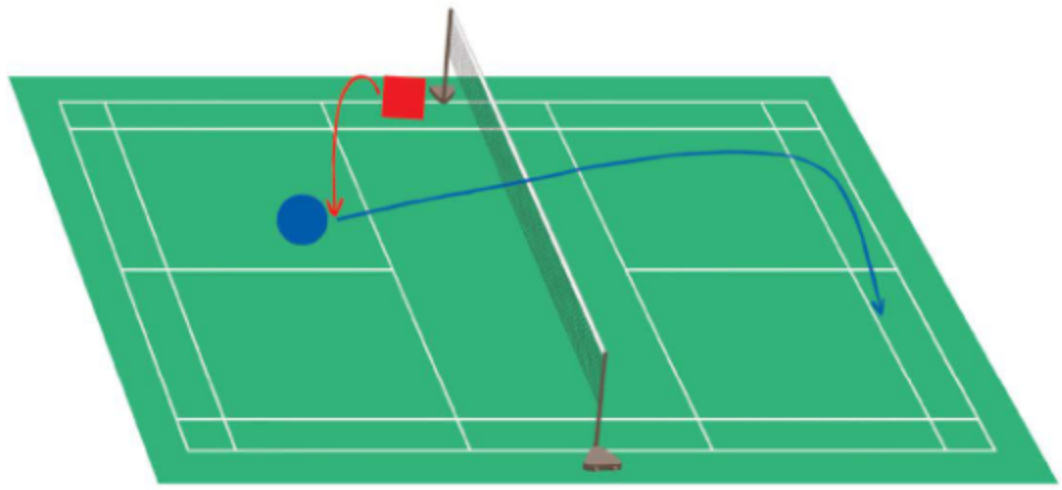
– Tập có cầu: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay với cầu treo.



Hình 3. Tâng cầu

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.4).



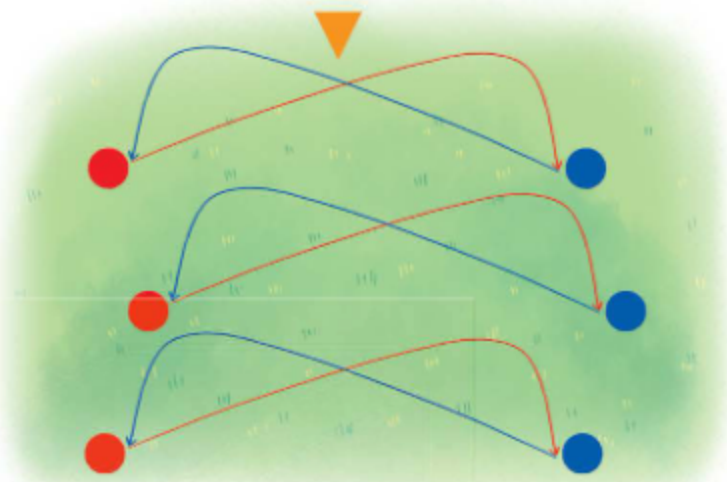
Hình 4. Sơ đồ luyện tập đánh cầu thấp trái tay

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp trái tay.

– Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay qua lại (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm đánh cầu qua lại

2 Trò chơi vận động: *Thi tâng cầu (H.6)*

- Mục đích: Cảm giác được lực của vợt khi tiếp xúc cầu.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi nhóm tâng cầu. Lượt tâng cầu của mỗi bạn kết thúc khi cầu rơi xuống sân. Nhóm có tổng số lần tâng cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Thi tâng cầu

VẬN DỤNG

1. Nêu tác dụng của hoạt động khởi động trước vận động.
2. Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.
3. Vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay để luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

Bài 3

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN ĐÁNH CẦU THẤP TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Tích cực, chủ động trong học tập và giúp đỡ bạn.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

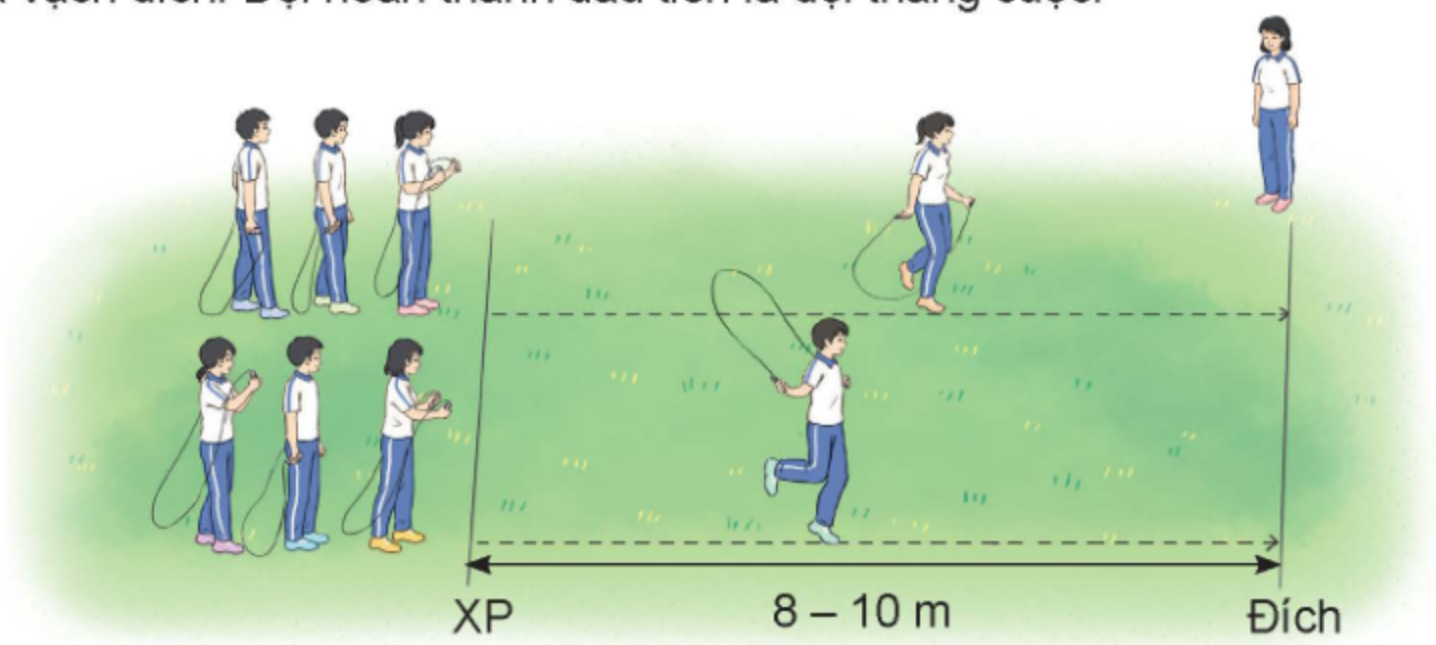
– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Nhảy dây tiếp sức (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy dây kiểu chân trước chân sau đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



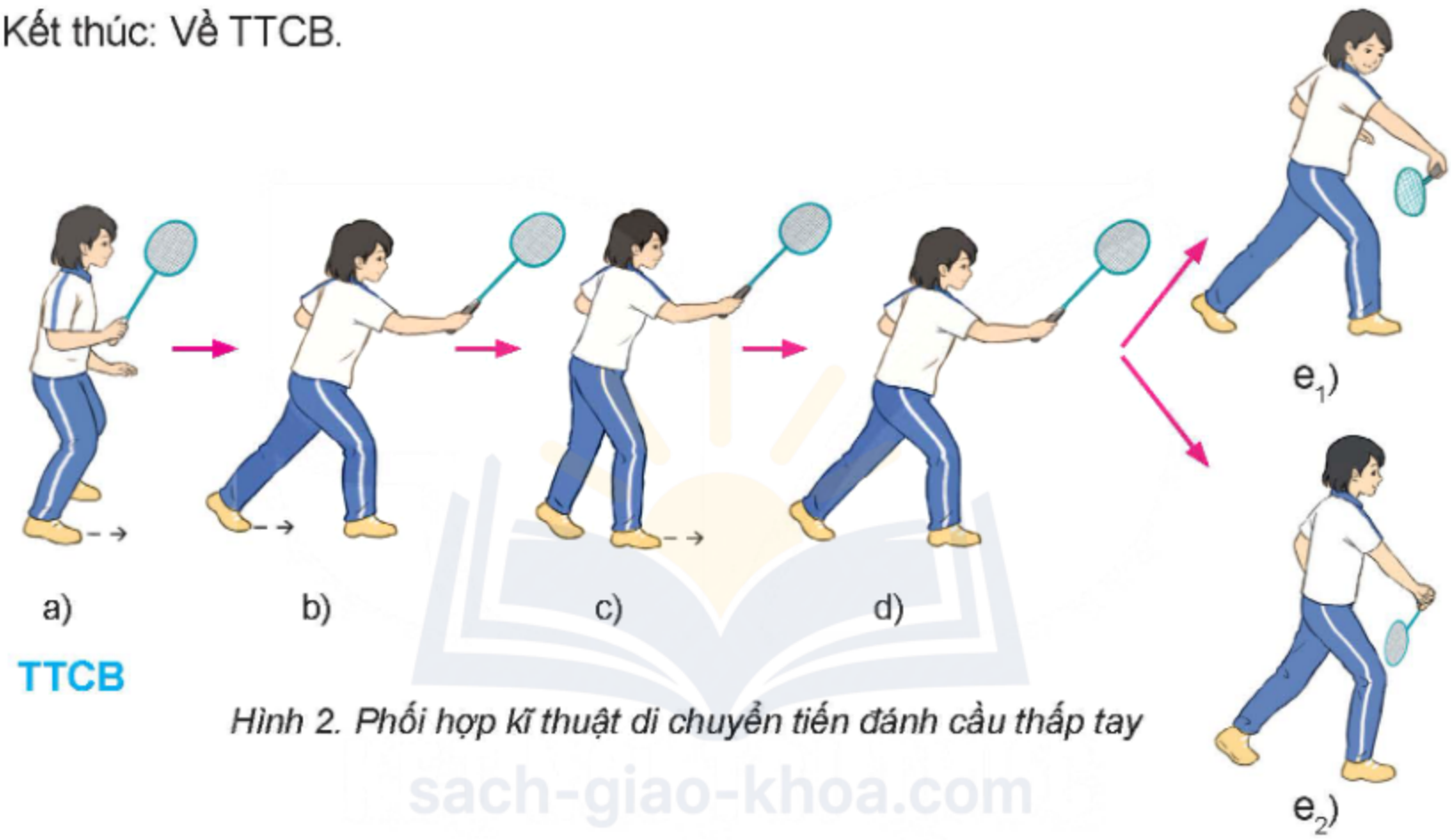
Hình 1. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức

sách-giáo-khoa.com

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển tiến về trước để đánh cầu thấp tay (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2e$_1$) hoặc thấp trái tay (H.2e$_2$).
- Kết thúc: Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

sach-giao-khoa.com

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Phối hợp bước chân di chuyển với tay cầm vợt chưa đồng bộ dẫn đến đánh cầu không chính xác.

– Cách sửa: Tập mô phỏng từng bước di chuyển với đưa vợt.

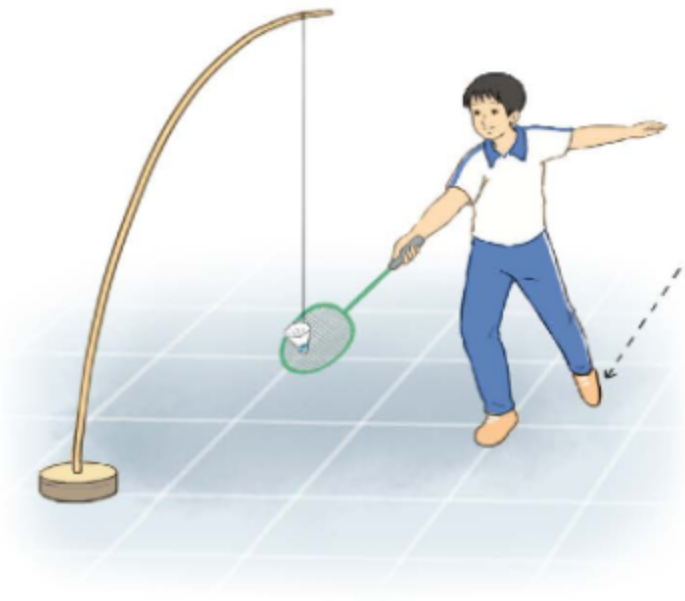
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay từ chậm đến nhanh.

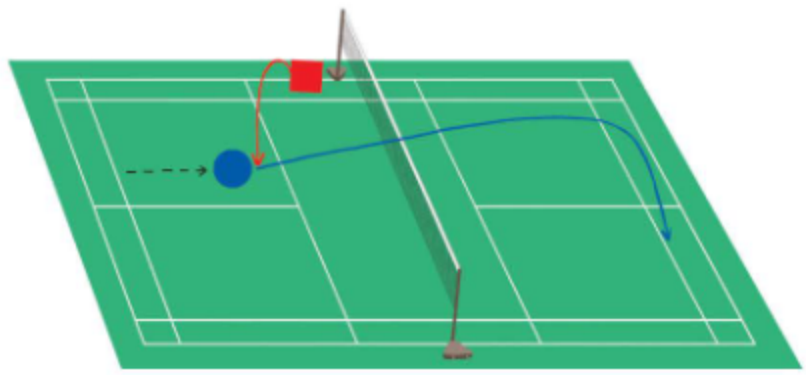
– Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay với cầu treo (H.3).



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.4).



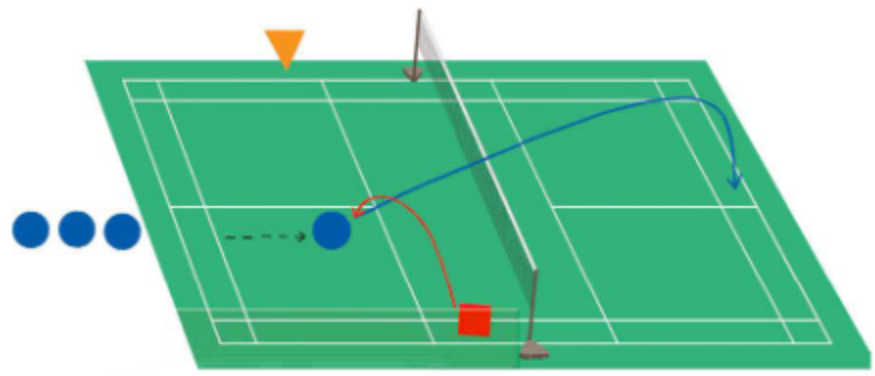
Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển tiến đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay (H.5).

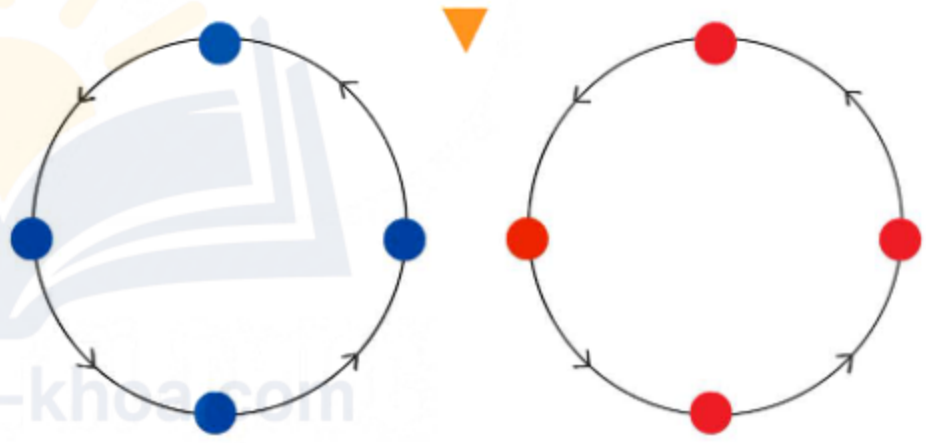
– Đánh cầu qua lại: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay qua lại.



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

2 Trò chơi vận động: *Đánh cầu nhóm (H.6)*

- Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và điều chỉnh hướng bay của cầu.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành vòng tròn, khoảng cách giữa các bạn là 3 – 4 m.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Đánh cầu nhóm

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, theo chiều chuyển động của kim đồng hồ (hoặc theo chiều ngược lại), bạn đầu tiên đánh cầu lên cao cho bạn đứng bên cạnh để bạn bên cạnh đánh cầu ngay cho bạn kế tiếp. Mỗi lượt chơi trong vòng một phút. Nhóm có số lần đánh cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.

VẬN DỤNG

1. Vận dụng di chuyển tiến đánh cầu thuận tay và trò chơi vận động để luyện tập, vui chơi, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.
2. Vận dụng các kĩ thuật đã học để đấu tập với các bạn.
3. Sau khi xác định điểm rơi của cầu ở gần lưới, bạn phải làm gì để thực hiện động tác đánh cầu?

Bài 4

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU THẤP TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Biết vận dụng các kĩ thuật đã học để luyện tập và thi đấu.

– Chủ động chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với các bạn.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân tập.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

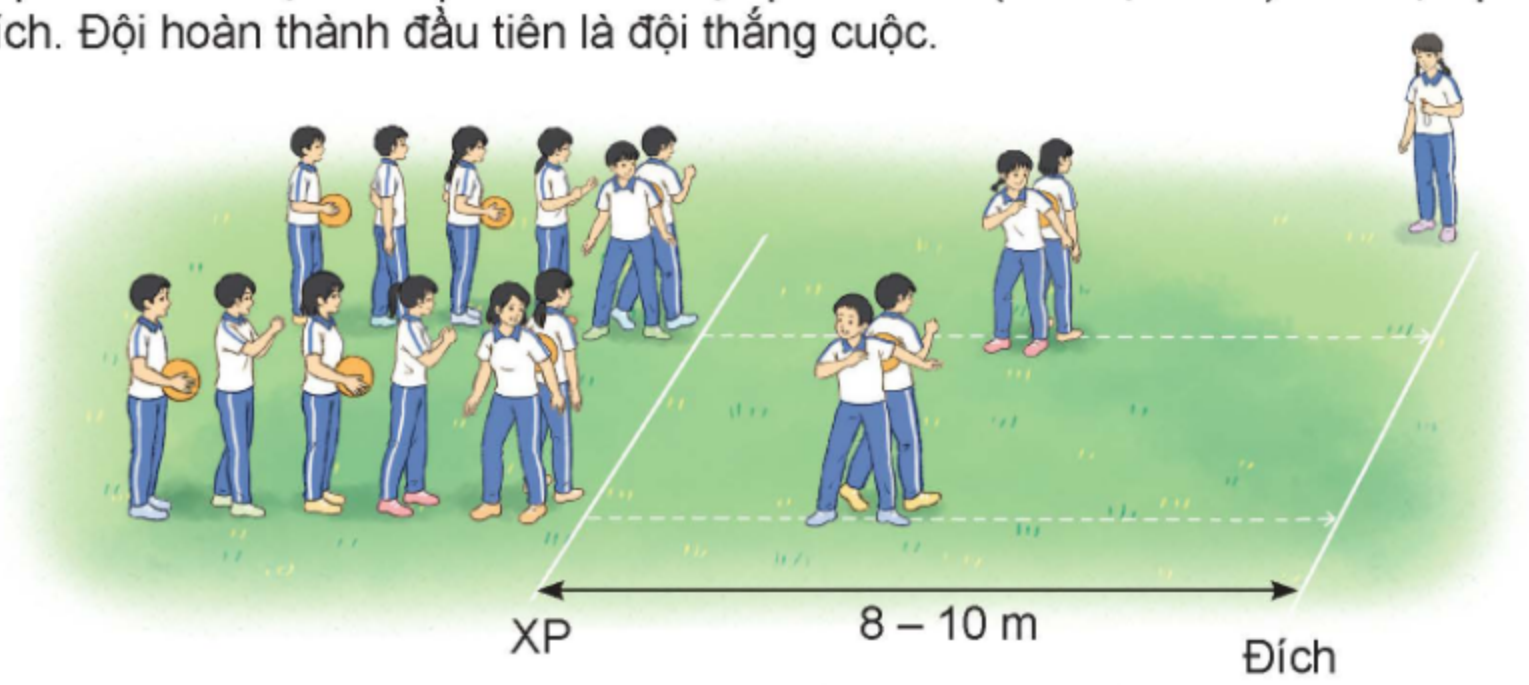
– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Tại vị trí xuất phát, hai bạn đứng quay lưng vào nhau và dùng lưng giữ bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt hai bạn dùng lưng giữ bóng và di chuyển ngang đến đích. Nếu bóng rơi thì được nhặt bóng lên và thực hiện tiếp. Hai bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi hai bạn phía trước (của đội mình) đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang

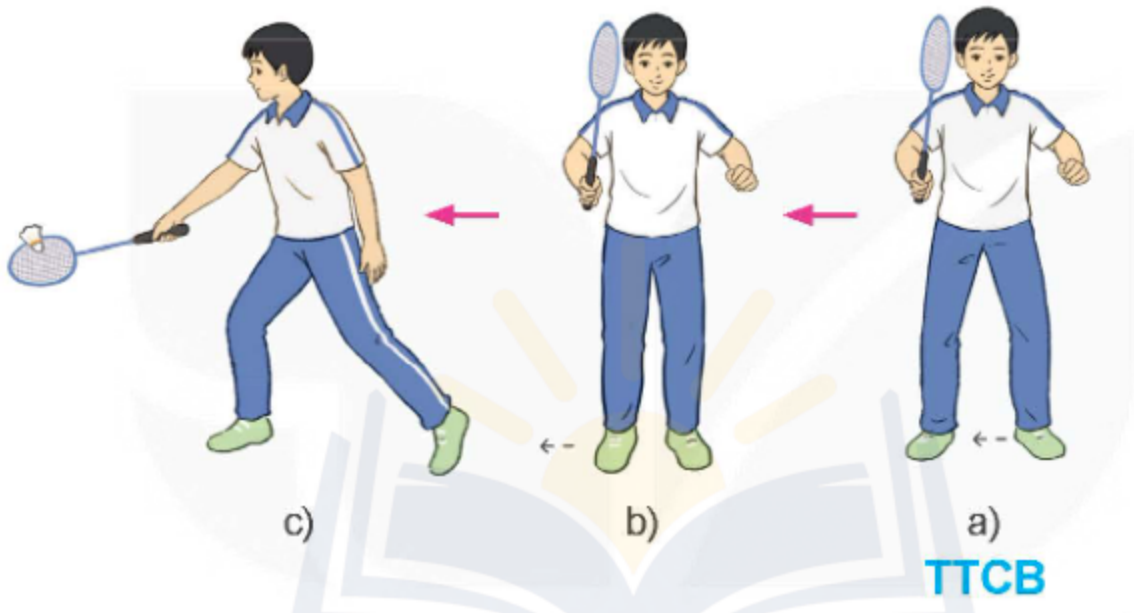
KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a,3a).
- Thực hiện:

– *Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay*

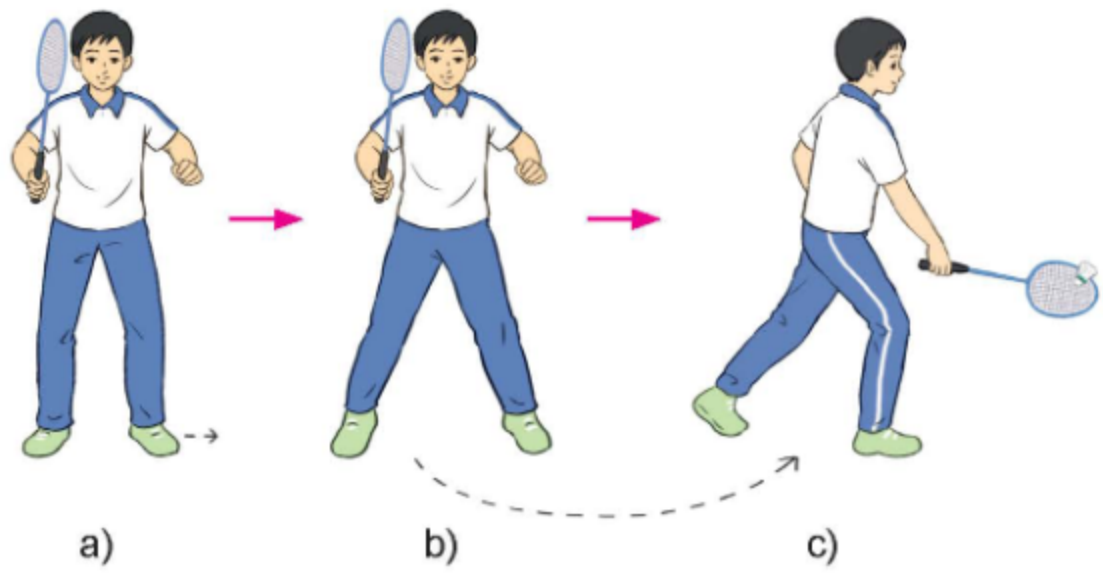
Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu thấp thuận tay (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2c).



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay

– *Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay*

Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu thấp trái tay (H.3b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay (H.3c).



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay

- Kết thúc: Về TTCB.

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bước cuối xoay thân chậm dẫn đến đánh không trúng cầu.

– Cách sửa: Lặp lại nhiều lần bước di chuyển cuối.

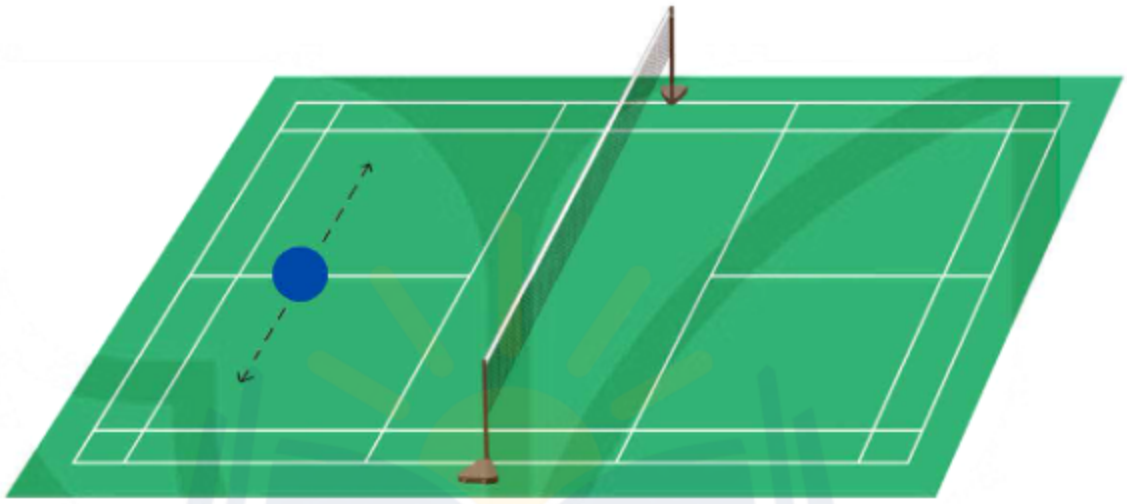
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

– Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay liên tục từ chậm đến nhanh (H.4).

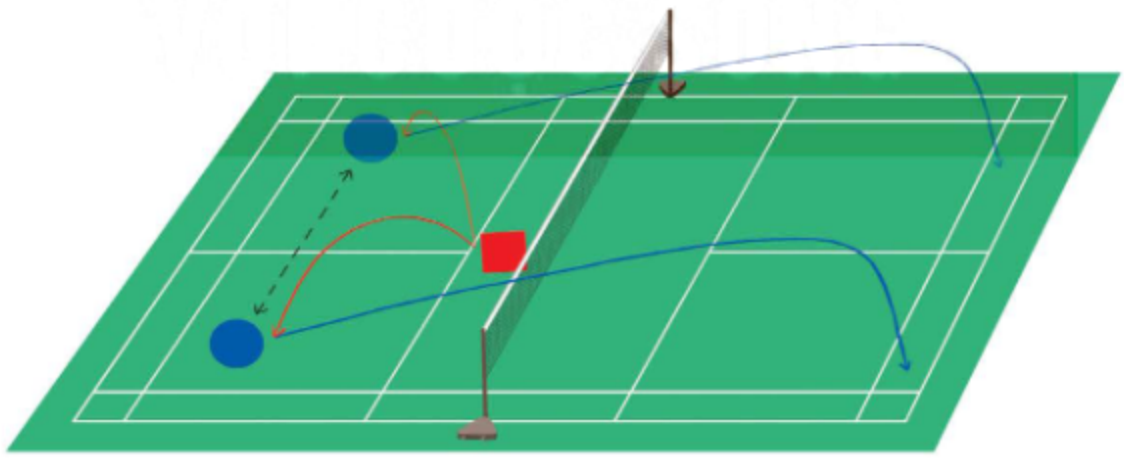
– Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay với cầu treo.



Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

b) *Luyện tập cặp đôi*

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay (H.5).



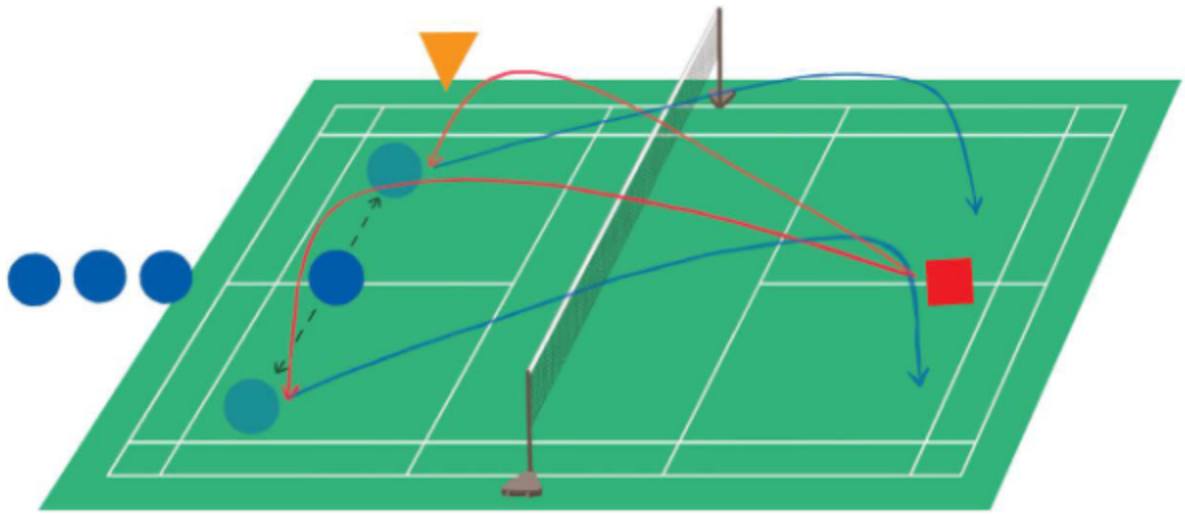
Hình 5. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

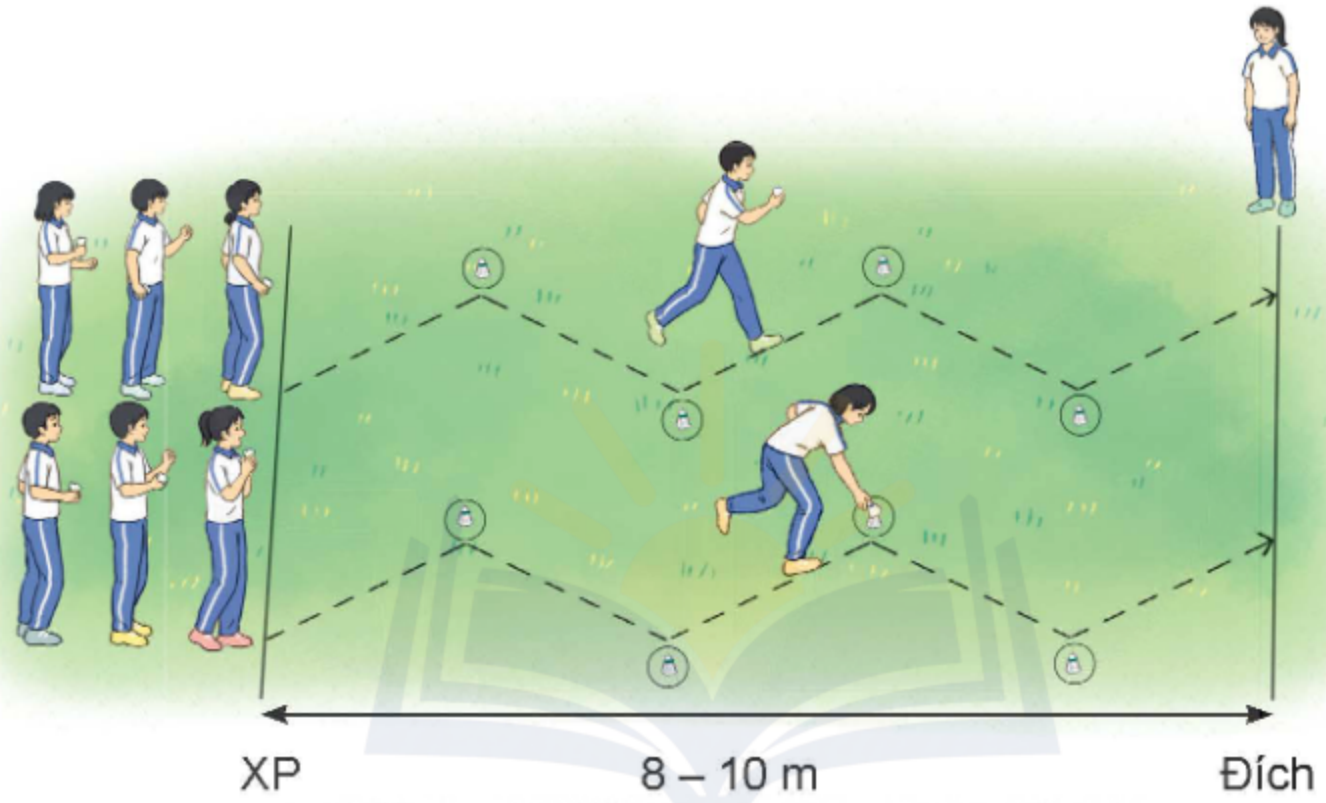
– Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay.

– Đánh cầu qua lại: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay qua lại (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

2 Trò chơi vận động: *Chạy đổi cầu nhanh (H.7)*



Hình 7. Trò chơi Chạy đổi cầu nhanh

- Mục đích: Rèn luyện tốc độ di chuyển, sức nhanh và phản xạ.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm quả cầu chạy nhanh đến các vòng tròn đổi quả cầu rồi chạy đến đích. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

VẬN DỤNG

1. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay và trò chơi vận động để rèn luyện, vui chơi hằng ngày.
2. Kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay được sử dụng trong những tình huống nào?
3. Nêu những vấn đề cần lưu ý khi thực hiện phối hợp kĩ thuật giữa di chuyển ngang với kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

Chủ đề 4

KĨ THUẬT GIAO CẦU

Bài 1

KĨ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật giao cầu thuận tay.

– Vận dụng được luật giao cầu trong luyện tập và thi đấu.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm quanh sân cầu lông.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

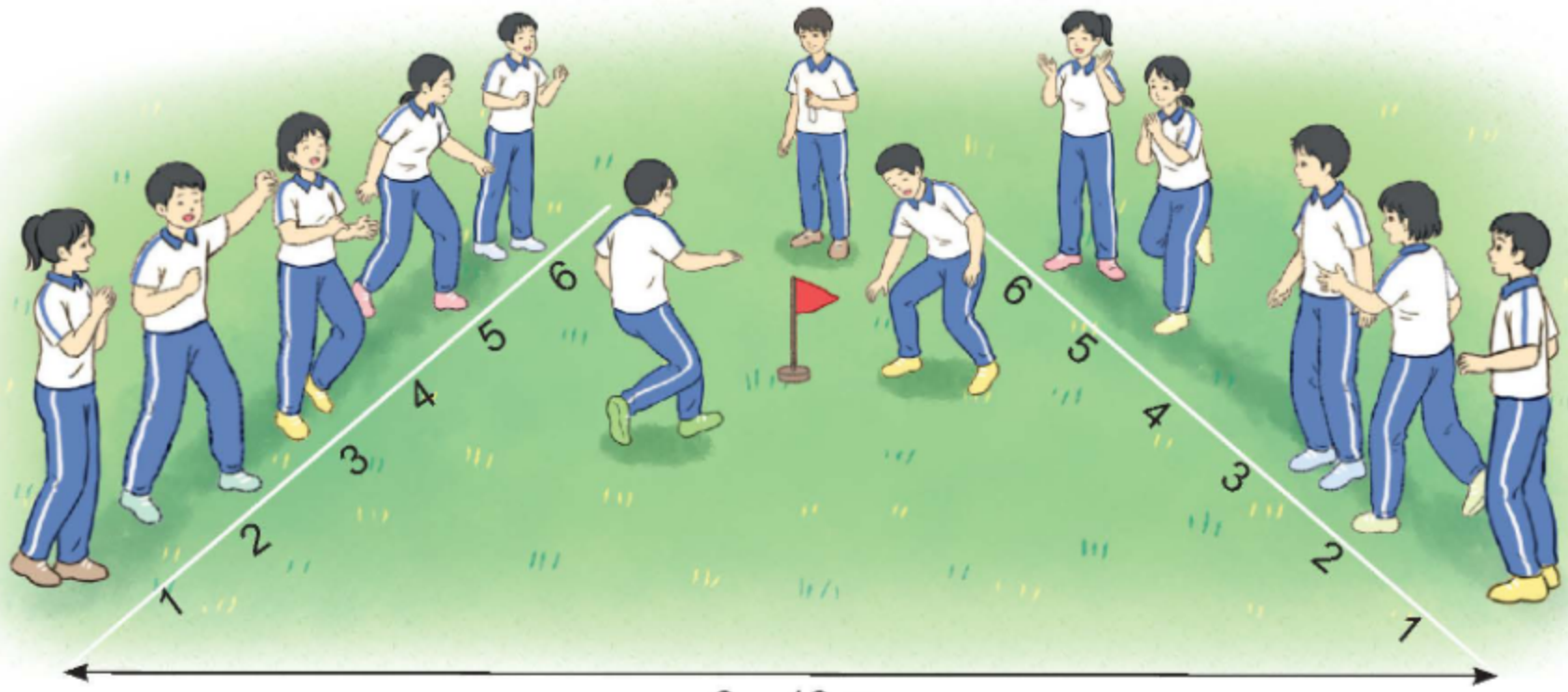
– Đứng hai chân rộng bằng vai, di chuyển ngang đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Giành cờ (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số người bằng nhau, mỗi đội tập hợp thành một hàng ngang sau vạch giới hạn theo số thứ tự của đội mình và hướng mặt về phía cờ. Cờ đặt giữa hai vạch giới hạn.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn ở tư thế sẵn sàng xuất phát, chỉ huy gọi đến số nào thì hai bạn đứng ở vị trí số đó nhanh chóng chạy lên để giành cờ. Bạn giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng cuộc. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua cuộc.

sach-giao-khoa.com

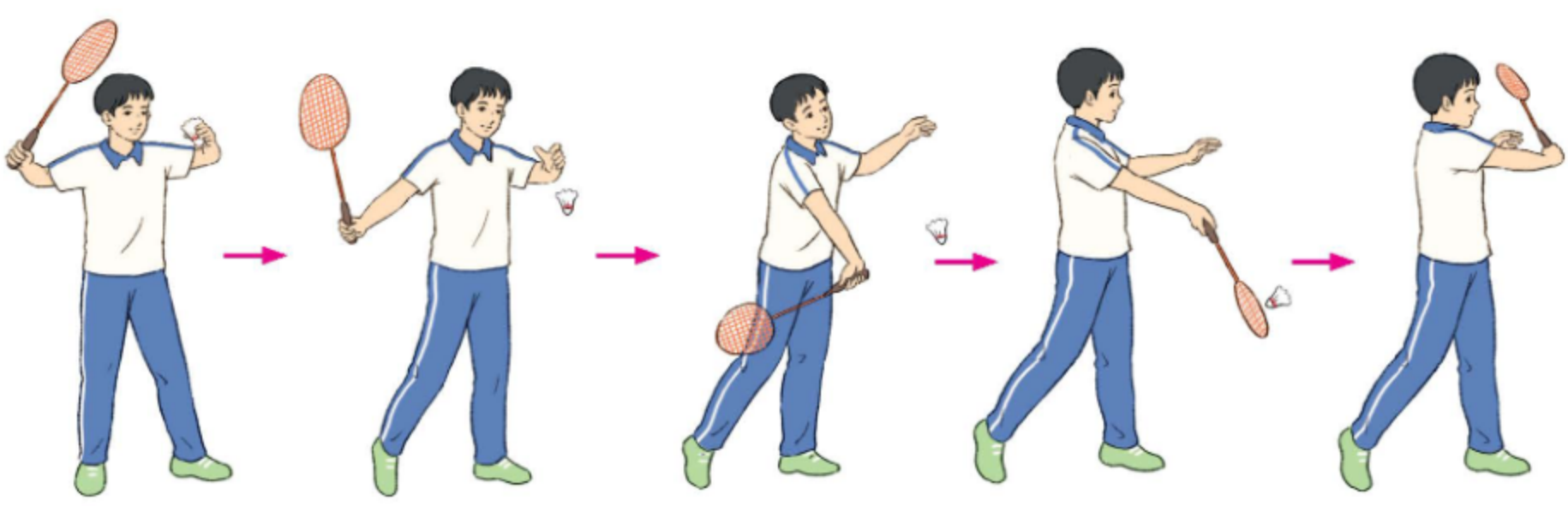


Hình 1. Trò chơi Giành cờ

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật giao cầu thuận tay

- TTCB: Chân trái đứng trước, bàn chân thẳng hướng giao cầu; chân phải đứng sau, bàn chân xoay sang ngang, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau. Tay trái cầm cầu ở phía trước, ngang vai, hướng sang phải; tay phải cầm vợt ở phía sau, đầu vợt hướng lên cao, ra trước (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ trên xuống dưới, ra trước, chuyển trọng lượng cơ thể từ chân sau lên chân trước (H.2b,c). Mặt vợt tiếp xúc cầu ở phía trước, bên phải và không cao quá thắt lưng. Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng (H.2d).
- Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao (H.2e), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật giao cầu thuận tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Hướng đưa vợt sai làm đường cầu bay không chính xác.

– Cách sửa: Tập giao cầu thuận tay vào một điểm đánh dấu trên sân.

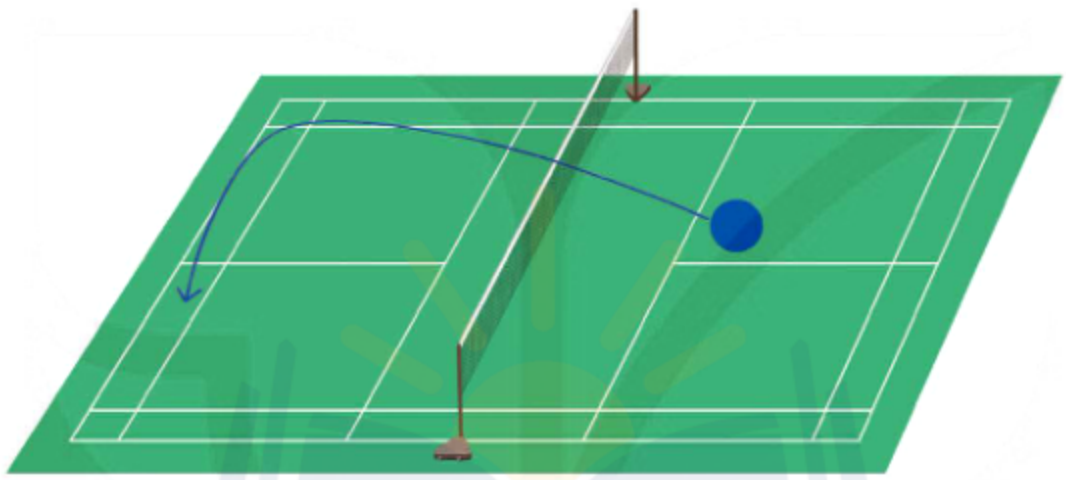
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

– Tập không cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay theo nhịp tự đếm.

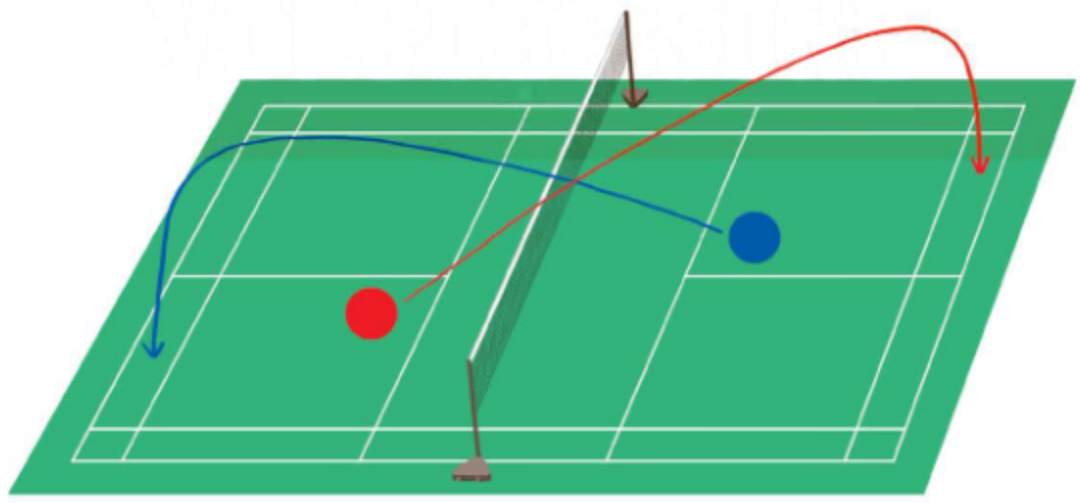
– Tập có cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay với đường cầu cao xa, cầu bay qua lưới chéo vào ô cuối sân đối diện (H.3).



Hình 3. Sơ đồ luyện tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa

b) *Luyện tập cặp đôi*

Luân phiên giao cầu thuận tay: Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại (H.4).



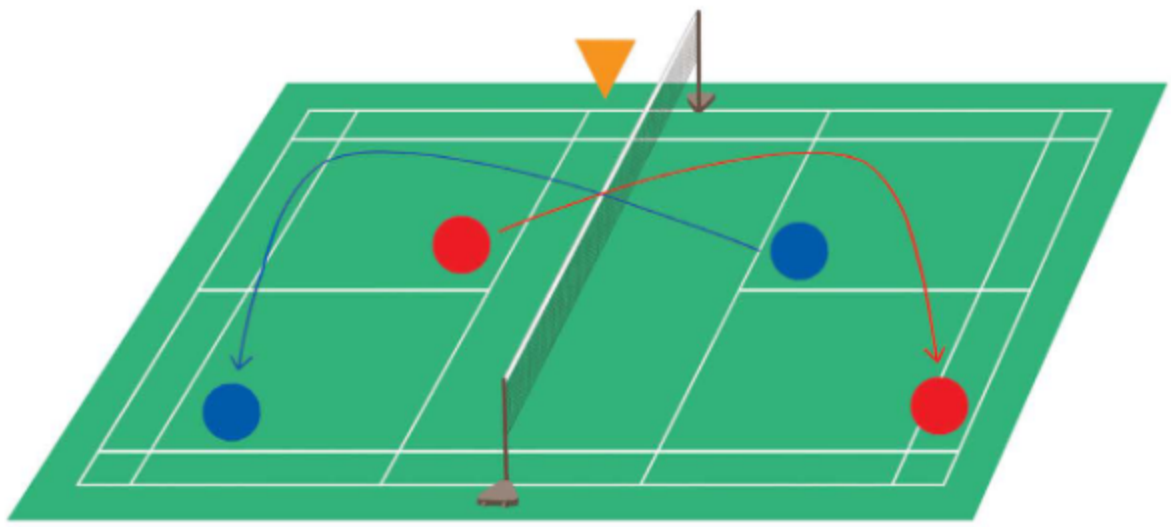
Hình 4. Sơ đồ luyện tập cặp đôi giao cầu thuận tay đường cầu cao xa

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Giao cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm đứng vào ô giao cầu và giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện.

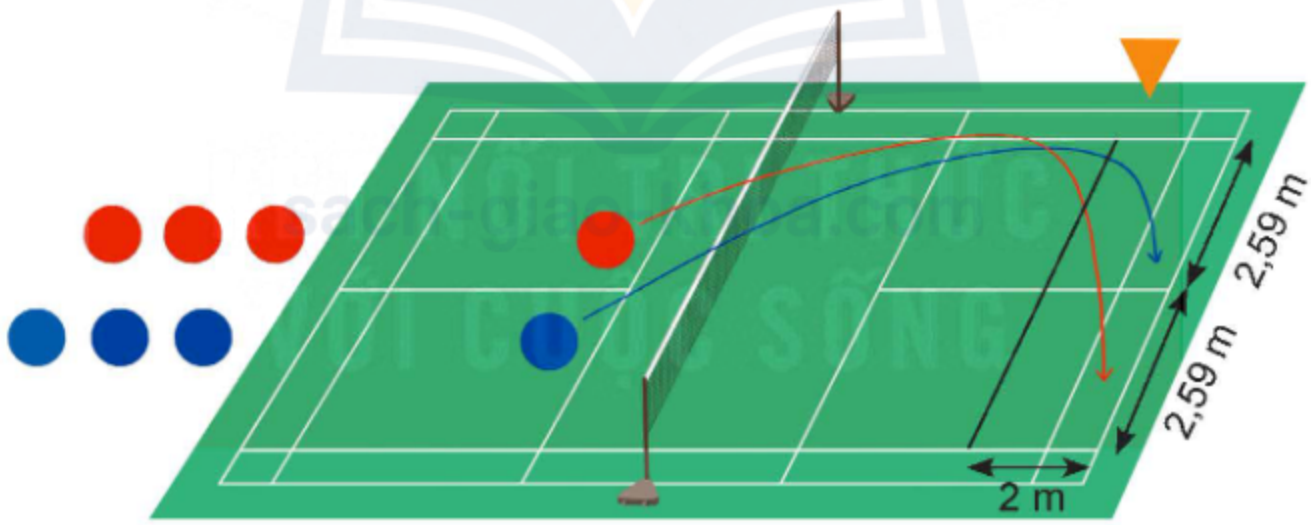
– Tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đỡ, giữ cầu và giao trả lại (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm giao cầu thuận tay đường cầu cao xa

2 Trò chơi vận động: *Thi giao cầu thuận tay (H.6)*

- Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật giao cầu thuận tay đường cầu cao xa và khả năng dùng lực hợp lí.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở khu vực giao cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được giao cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần giao cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi giao cầu thuận tay

VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay để đấu tập và vui chơi hằng ngày.
2. Nêu những lỗi sai thường gặp trong thực hiện kĩ thuật giao cầu.

Bài 2

KĨ THUẬT GIAO CẦU TRÁI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật giao cầu trái tay.

– Vận dụng được luật giao cầu vào trong luyện tập và thi đấu.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Biết hướng dẫn, giúp đỡ các bạn cùng luyện tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

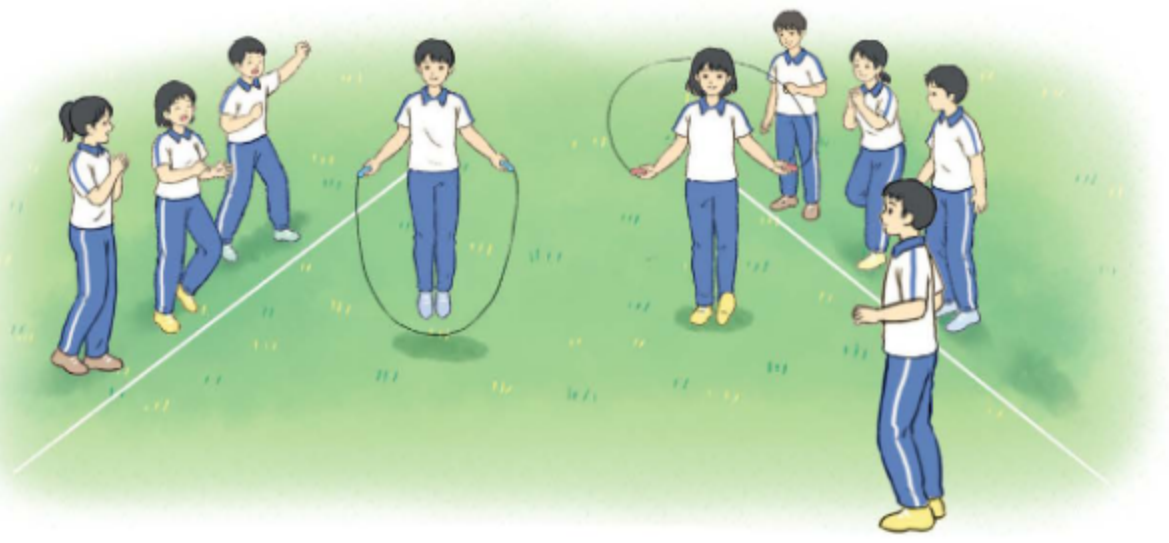
– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Thi nhảy dây đồng đội (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi nhóm vào giữa nhảy dây, mỗi bạn thực hiện một lượt trong 30 giây, bạn nào giẫm vào dây phải nhảy lại. Kết thúc, nhóm có tổng số lần nhảy nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.

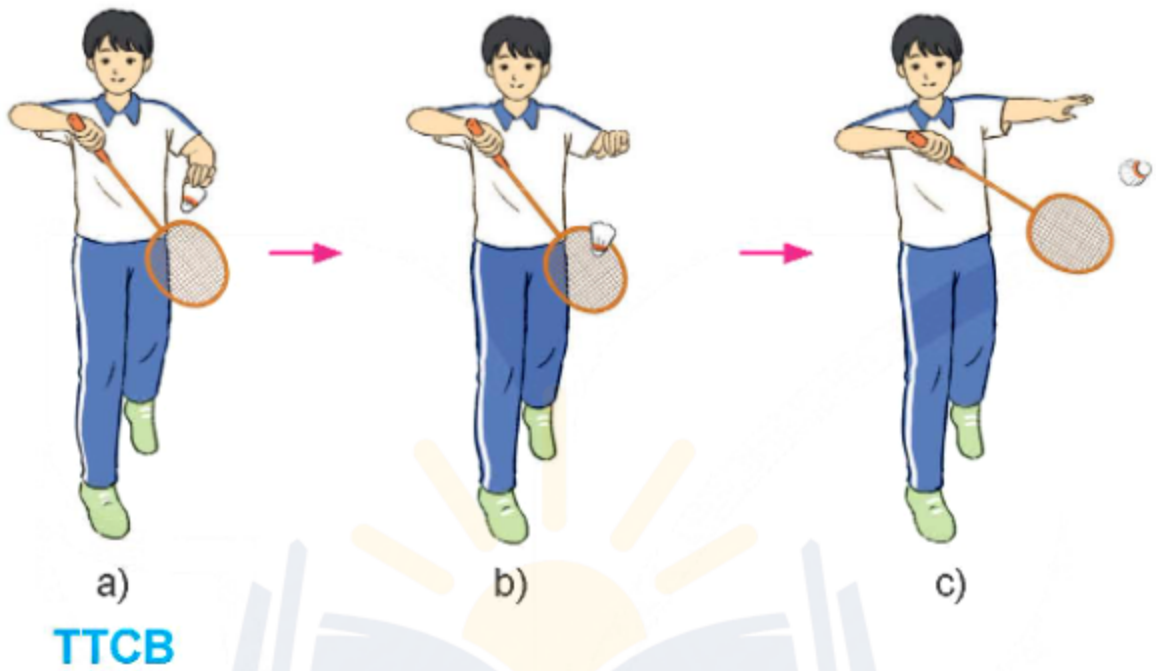


Hình 1. Trò chơi Thi nhảy dây đồng đội

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật giao cầu trái tay

- TTCB: Chân phải đứng trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái đứng sau và kiễng gót. Tay trái cầm cầu, tay phải cầm vợt, đầu vợt chếch xuống dưới, mặt vợt ở phía sau quả cầu (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ sau ra trước để đánh cầu, mặt vợt khi tiếp xúc với cầu không cao quá thắt lưng (H.2b). Sử dụng lực vừa phải để cầu rơi chính xác vào ô giao cầu.
- Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước (H.2c), sau đó thu tay trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật giao cầu trái tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Độ nghiêng mặt vợt khi tiếp xúc cầu chưa đúng làm cầu bay cao quá hoặc không qua lưới.

– Cách sửa: Lặp lại nhiều lần mô phỏng kĩ thuật.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

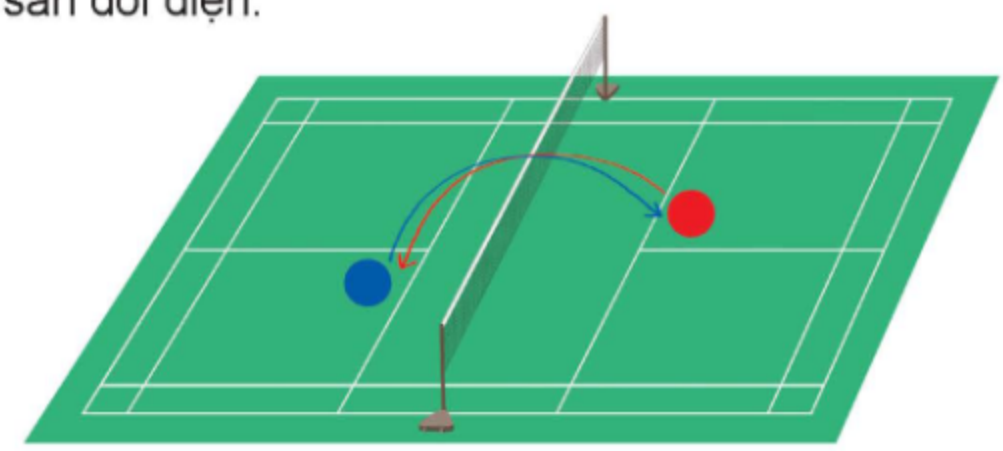
a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện giao cầu trái tay theo nhịp tự đếm.

– Tập có cầu: Thực hiện giao cầu trái tay với đường cầu thấp gần, cầu bay qua vạch giới hạn chéo vào ô giao cầu trên sân đối diện.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giao cầu trái tay: Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại (H.3).

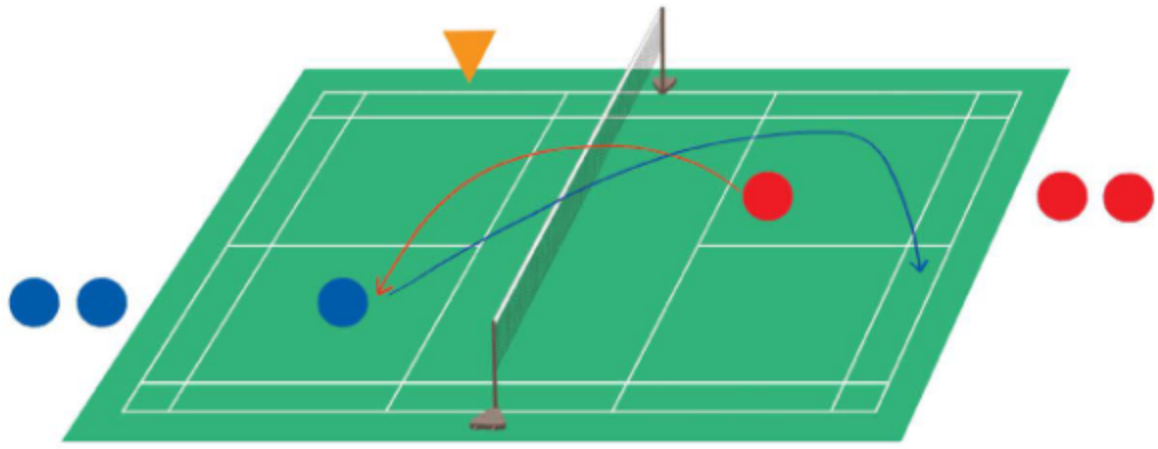


Hình 3. Sơ đồ luyện tập giao cầu trái tay

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

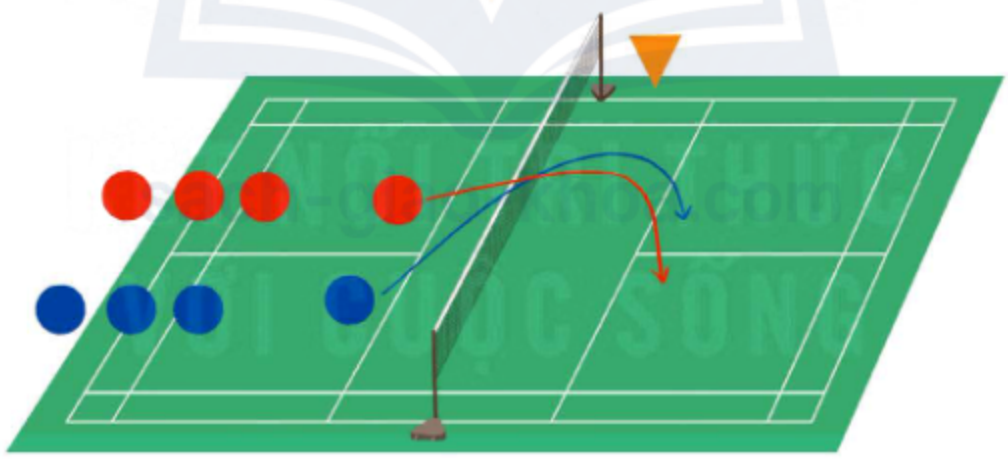
Phối hợp giao cầu và đỡ giao cầu: Luân phiên hai nhóm luyện tập giao cầu trái tay và đỡ giao cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.4).



Hình 4. Sơ đồ phối hợp nhóm luyện tập giao và đỡ cầu

2 Trò chơi vận động: *Giao cầu trái tay vào ô (H.5)*

- Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật giao cầu trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở khu vực giao cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội giao cầu trái tay chéo vào ô giao cầu trên sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được giao cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần giao cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi Giao cầu trái tay vào ô

VẬN DỤNG

1. Nêu những lỗi sai thường gặp trong luyện tập kĩ thuật giao cầu trái tay.
2. Vận dụng giao cầu trái tay và trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ, vui chơi hằng ngày.
3. Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay.

Chủ đề 5

KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Bài 1

KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp với đồng đội trong luyện tập, thi đấu.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Đoàn kết, tự giác, tích cực trong luyện tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân tập.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

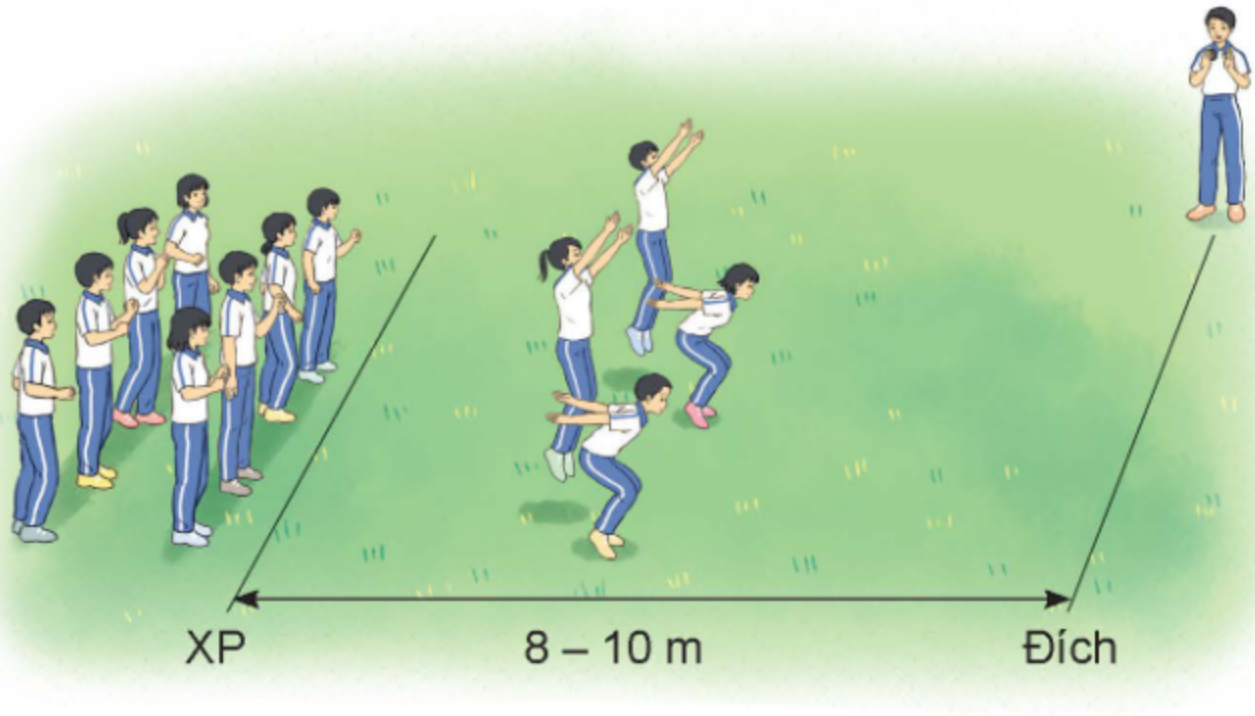
– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy đồng đội (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng đội bật nhảy hai chân về đích. Chỉ huy tính thời gian vượt qua vạch đích cho từng đội. Đội có thời gian về đích ngắn nhất là đội thắng cuộc.

sach-giao-khoa.com

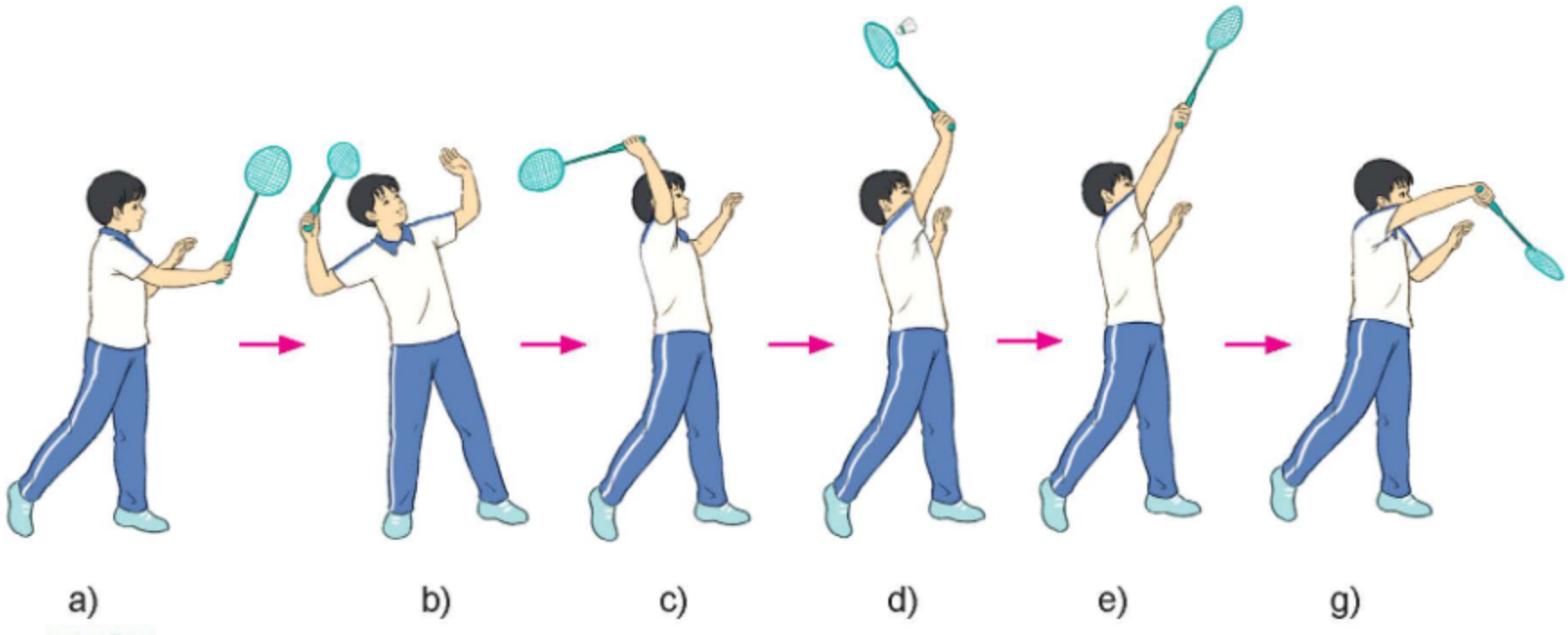


Hình 1. Trò chơi Bật nhảy đồng đội

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

- TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau (H.2b). Sau đó xoay thân trên hướng ra trước để chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân sau chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phải đưa vợt từ sau lên cao để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao, chếch bên phải (H.2c,d,e).
- Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sang trái (H.2g) rồi trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Không xoay vai làm đường cầu bay chưa cao, xa.

– Cách sửa: Tập tại chỗ xoay vai đưa vợt.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Tại chỗ thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay theo nhịp tự đếm từ chậm đến nhanh.

– Tập có cầu: Thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay với cầu treo (H.3).

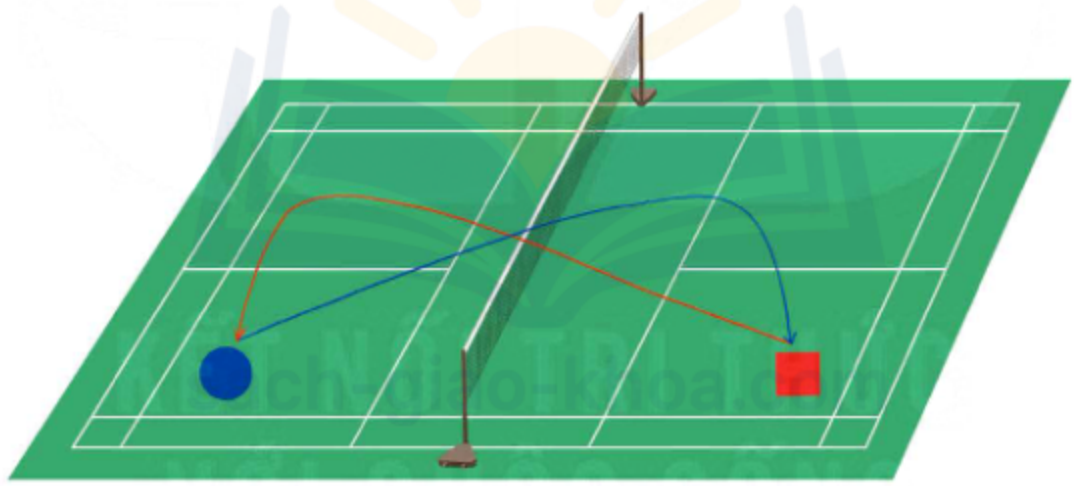


Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

– Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu cao thuận tay qua lại (H.4).



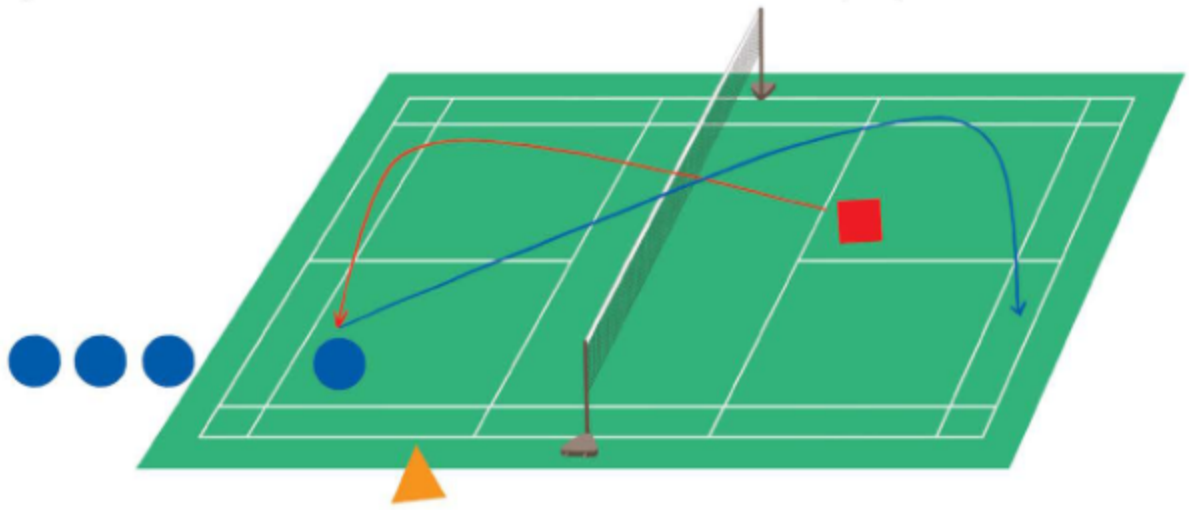
Hình 4. Sơ đồ luyện tập đánh cầu qua lại

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.5).

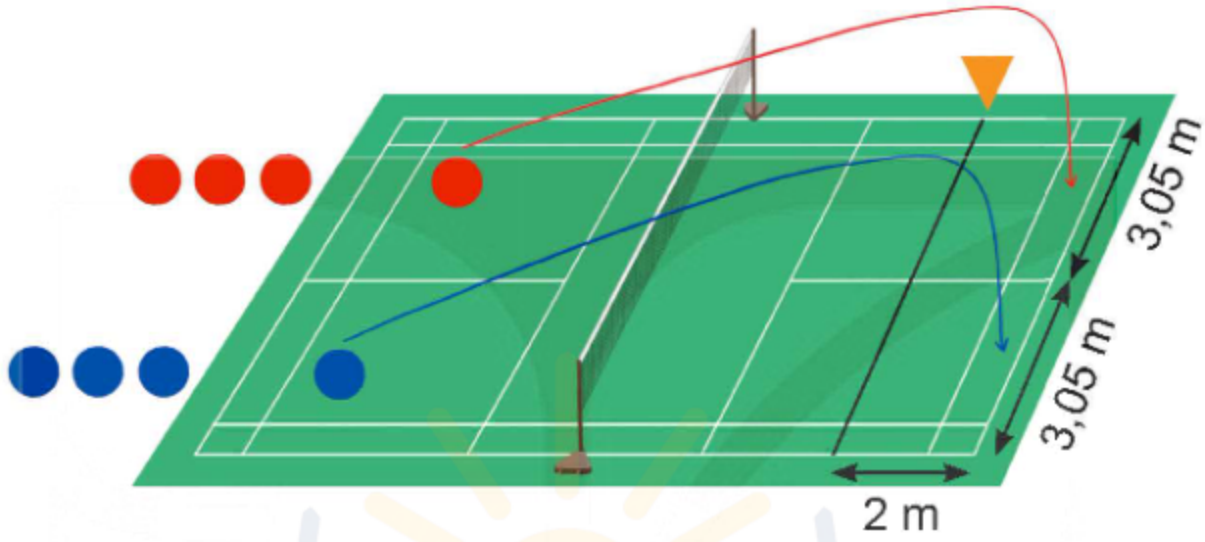
– Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu cao thuận tay qua lại.



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm đánh cầu cao thuận tay

2 Trò chơi vận động: *Thi tâng cầu và đánh cầu cao thuận tay (H.6)*

- Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và khả năng định hướng chính xác.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội tâng cầu lên cao 2 (hoặc 3, 4,...) lần và đánh cầu cao thuận tay về cuối sân đối diện. Trường hợp tâng cầu bị rơi xuống sân hoặc đánh cầu rơi ra ngoài ô quy định đều không được tính. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số bạn đánh cầu cao xa vào khu vực cuối sân nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi tâng cầu và đánh cầu cao thuận tay

VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và các trò chơi vận động để luyện tập, vui chơi hằng ngày.
2. Trong thi đấu cầu lông, kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay được sử dụng nhằm mục đích gì?
3. Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

Bài 2

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Biết phán đoán, xử lí các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập, thi đấu.

– Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm quanh sân cầu lông.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

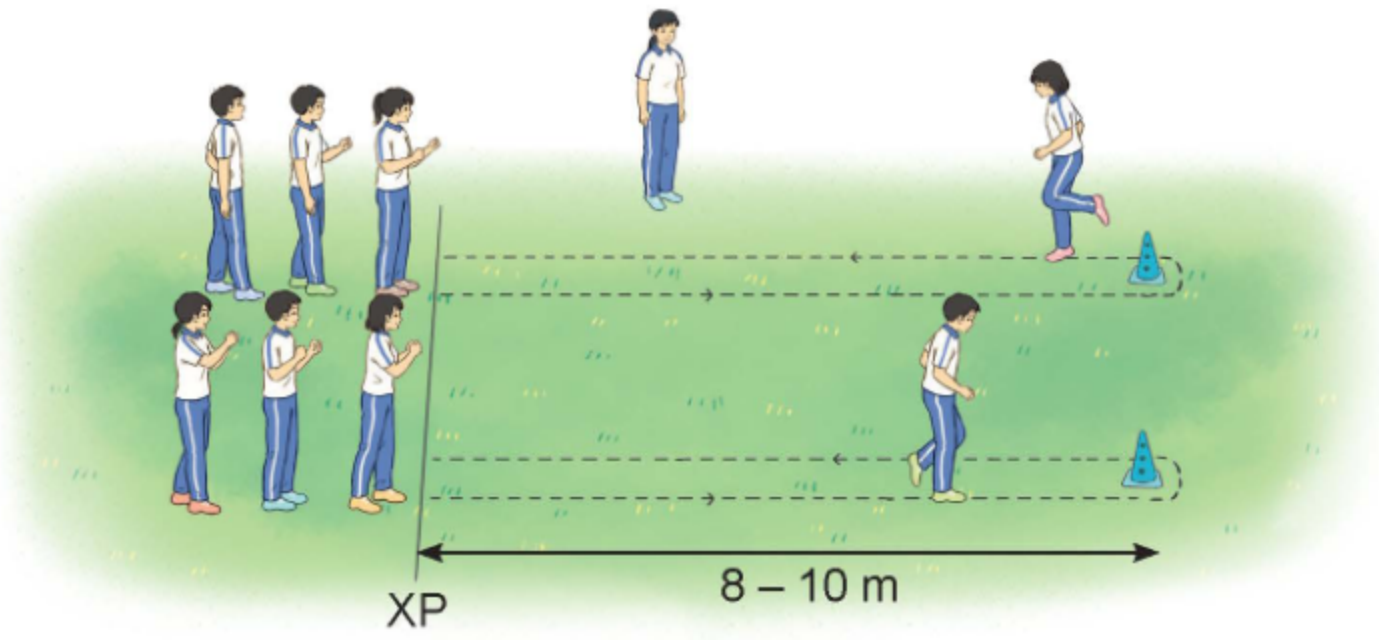
– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Nhảy lò cò tiếp sức (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy lò cò vòng qua nấm và quay về vỗ nhẹ vào tay bạn tiếp theo. Mỗi bạn tham gia trò chơi chỉ được đổi chân nhảy lò cò một lần khi vòng qua nấm. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

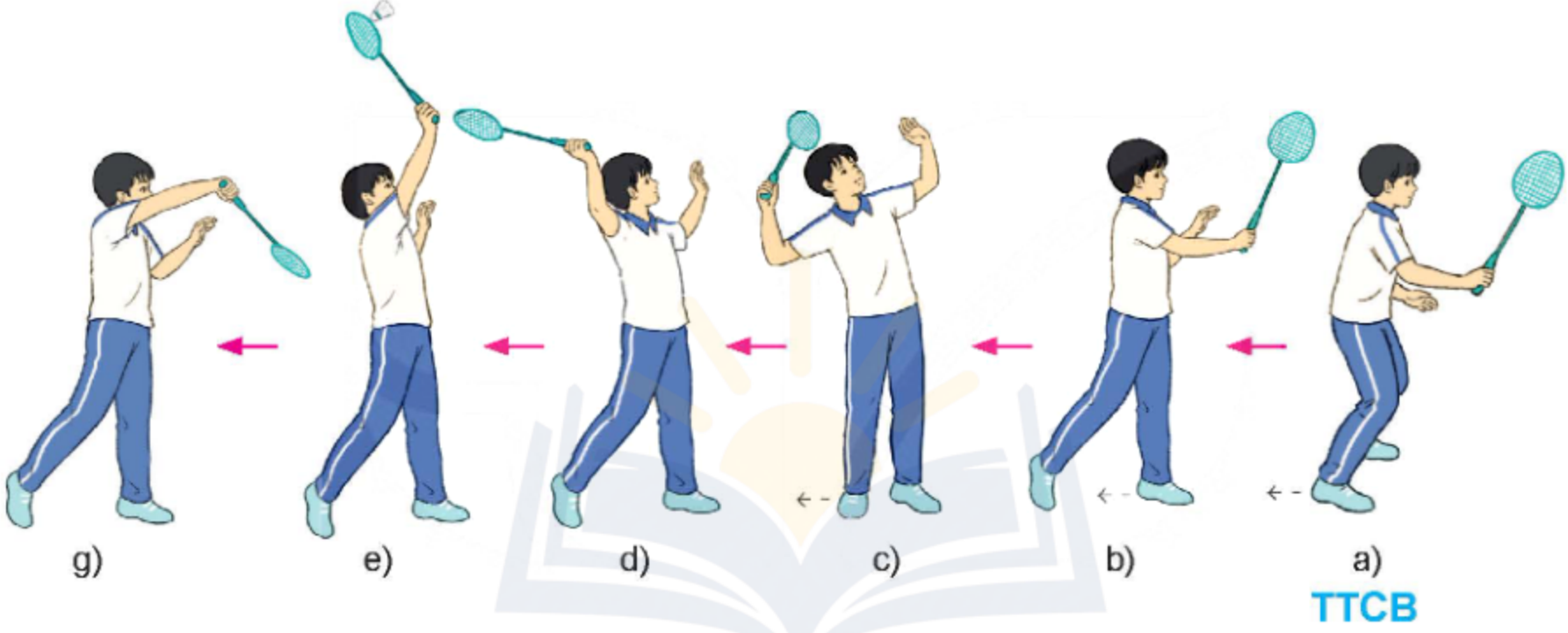


Hình 1. Trò chơi Nhảy lò cò tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi về sau để đánh cầu cao thuận tay (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, chuyển trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2d), đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.2e,g).
- Kết thúc: Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

sach-giao-khoa.com

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Kết hợp di chuyển chân và tay cầm vợt chưa đồng bộ dẫn đến đánh cầu không chính xác.

– Cách sửa: Tập từng bước, sau đó hoàn thiện các bước.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

– Tập không cầu: Thực hiện liên tục phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

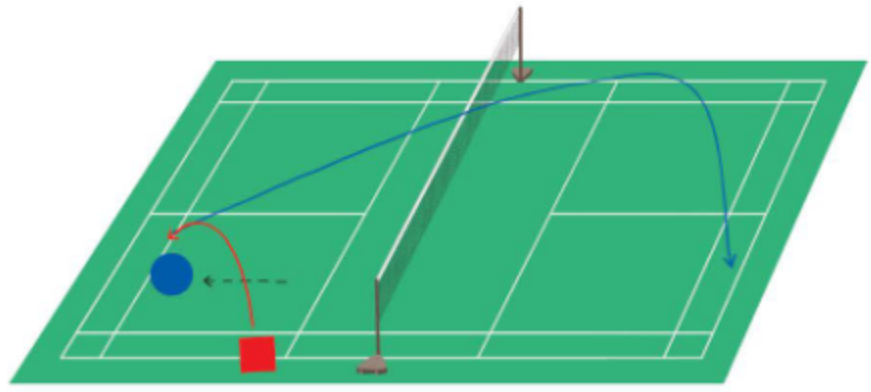
– Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay với cầu treo (H.3).



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) *Luyện tập cặp đôi*

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển lùi đến vị trí cầu rơi để đánh cầu cao thuận tay (H.4).

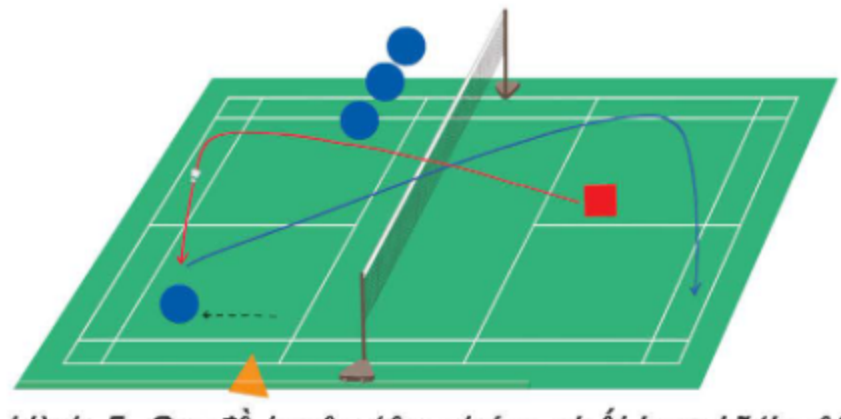


Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

Đánh cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng ngang, lần lượt thực hiện di chuyển lùi đến vị trí cầu rơi để đánh cầu cao thuận tay (H.5).

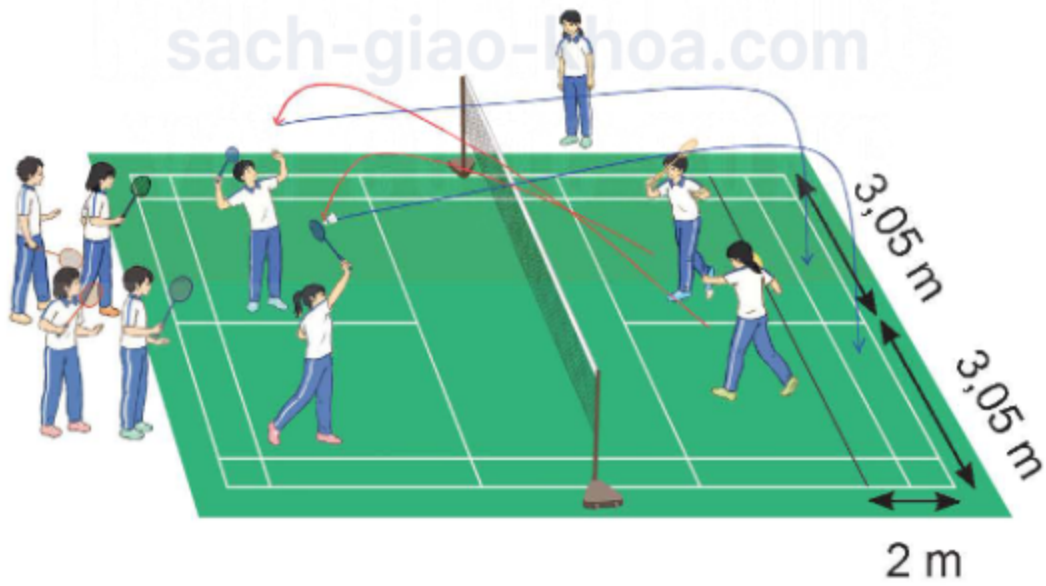


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

2 Trò chơi vận động: *Thi đánh cầu cao thuận tay vào ô (H.6)*

- Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và khả năng định hướng chính xác.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về ô giao cầu của nửa sân đối diện. Mỗi đội có một bạn đứng giao cầu cao xa.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn giao cao xa sang) vào cuối ô giao cầu của sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đánh cầu một lần. Nếu cầu rơi ra ngoài ô quy định thì không được tính. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



Hình 6. Trò chơi Thi đánh cầu cao thuận tay vào ô

VẬN DỤNG

1. Vận dụng di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay phối hợp với di chuyển tiến đánh cầu thấp tay để vui chơi và đấu tập.
2. Khi di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay, bước cuối chân nào ở phía sau?
3. Khi đội bạn đánh cầu cao xa qua đầu, người đỡ cầu phải thực hiện như thế nào?

Bài 3

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Có khả năng giao tiếp, hợp tác với các bạn để tổ chức hoạt động luyện tập, thi đấu.

– Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

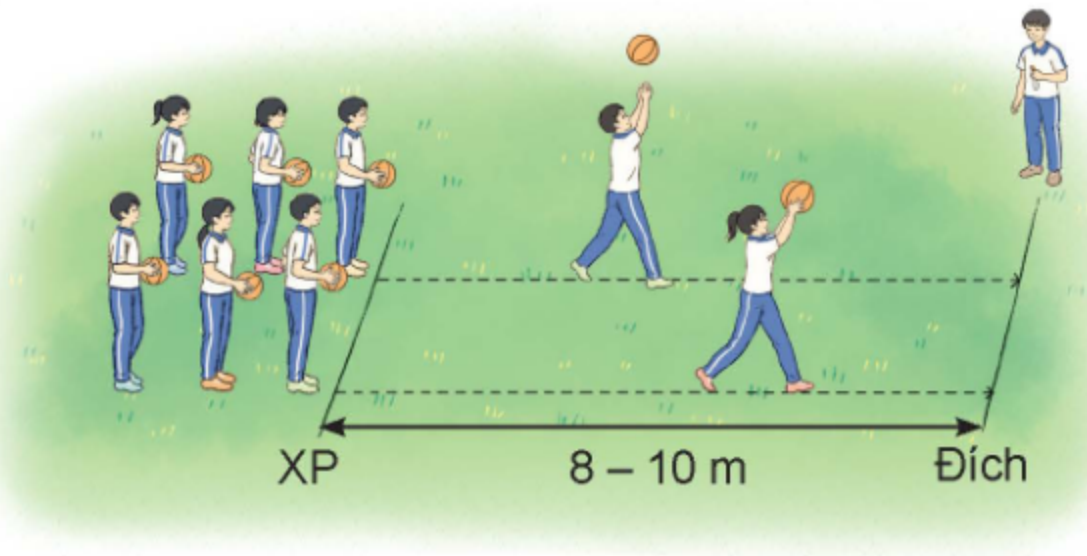
– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Di chuyển tung bóng (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi bạn cầm một quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm bóng vừa di chuyển vừa tung bóng lên cao, vỗ tay, bắt bóng cho tới khi đến đích. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Di chuyển tung bóng

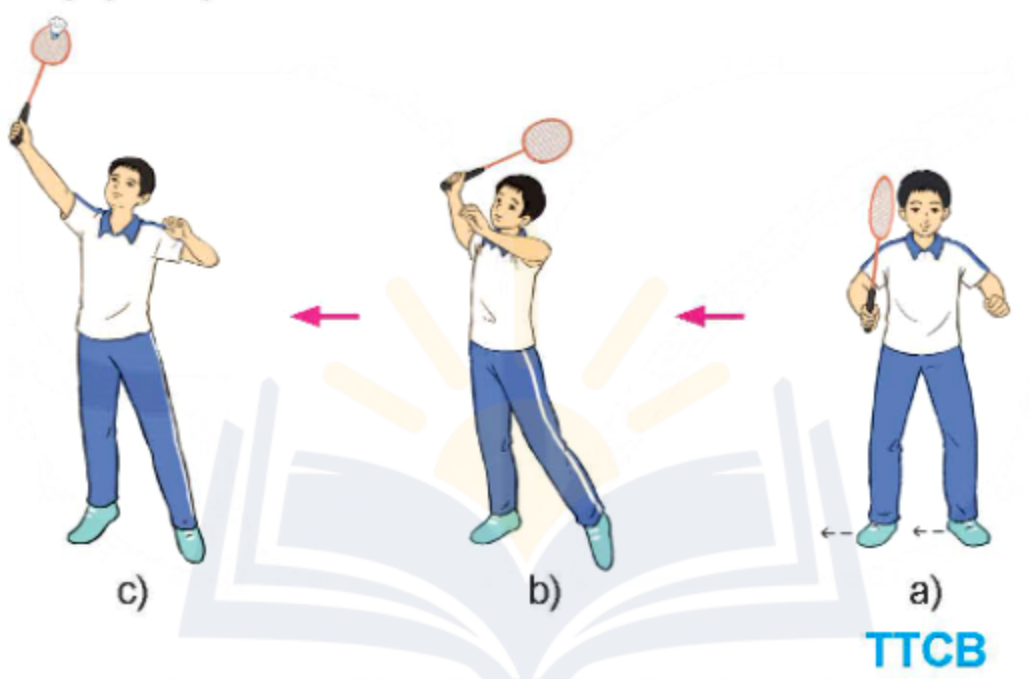
KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a,3a).
- Thực hiện:

– *Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao thuận tay*

Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải (H.2b), sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.2c).



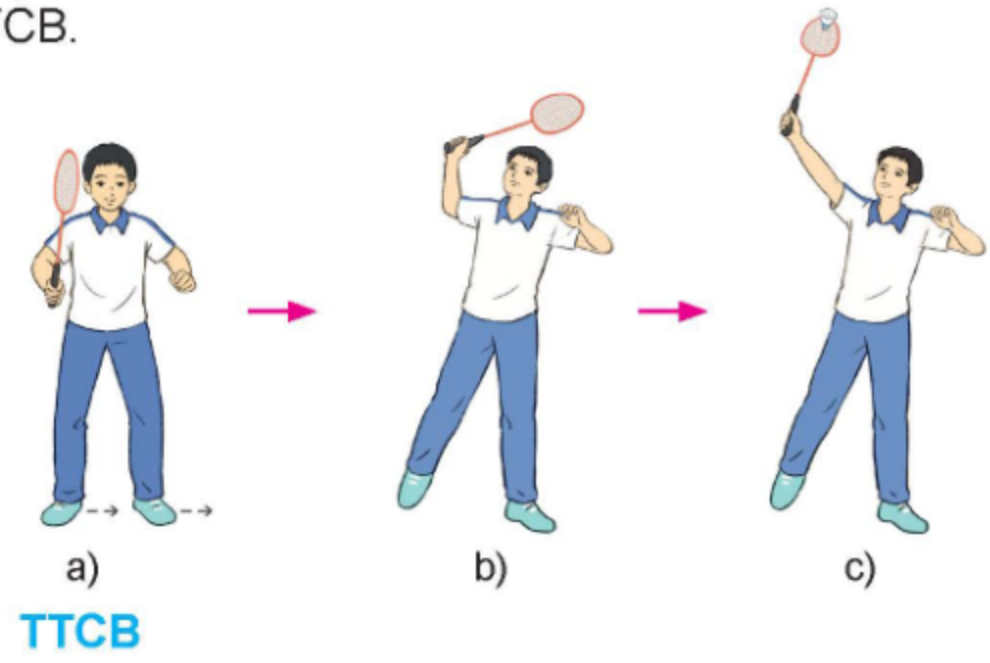
Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao thuận tay

sách-giáo-khoa.com

– *Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao thuận tay*

Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, thân trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (H.3b), sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.3c).

- Kết thúc: Về TTCB.



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao thuận tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bước cuối không xoay thân dẫn đến đường cầu bay chưa cao, xa.

– Cách sửa: Lặp lại nhiều lần bài tập mô phỏng.

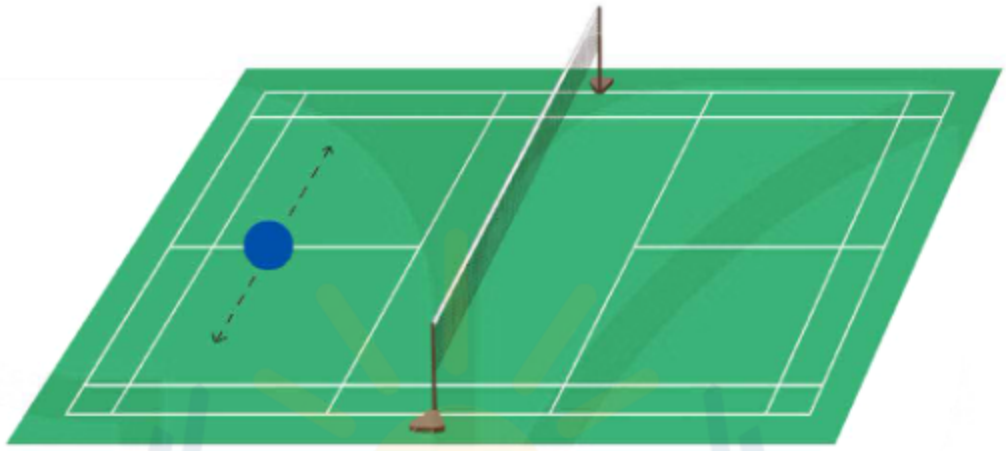
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

– Tập không cầu: Thực hiện liên tục di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao thuận tay (H.4).

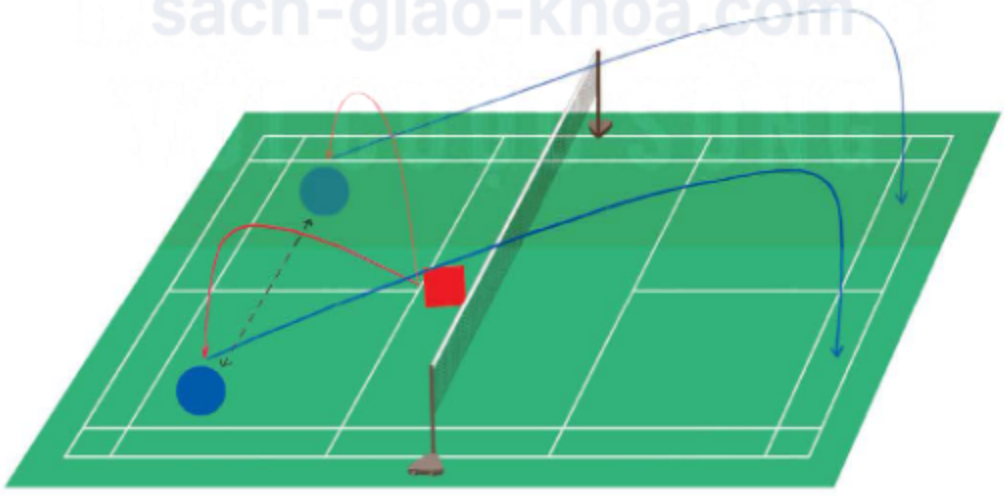
– Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.



Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

b) *Luyện tập cặp đôi*

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu cao thuận tay (H.5).

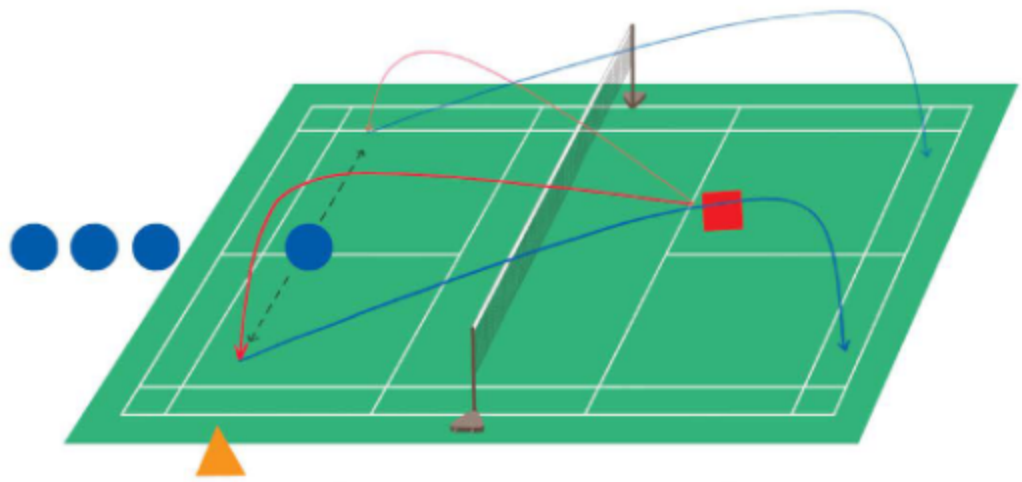


Hình 5. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

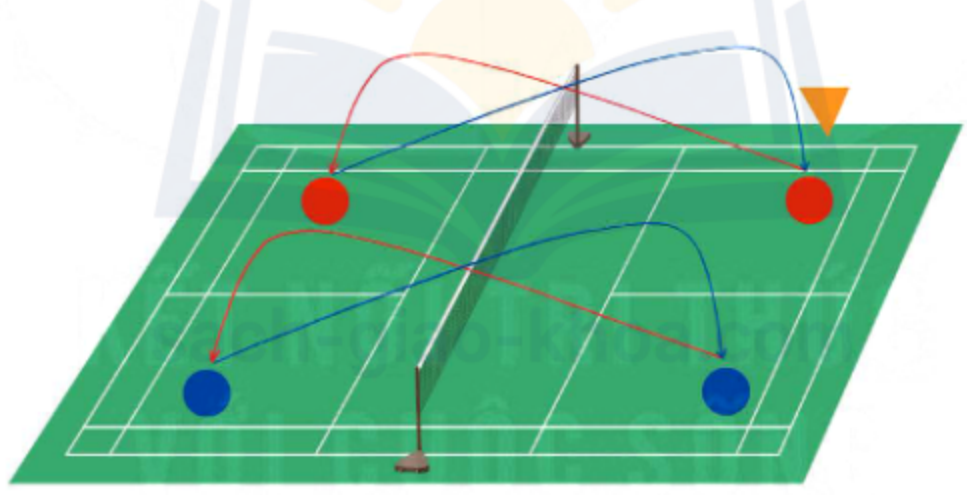
Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu cao thuận tay (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

2 Trò chơi vận động: *Thi đánh cầu qua lại (H.7)*

- Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay đường cầu cao xa và khả năng định hướng chính xác.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng đối diện qua lưới.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp đôi đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay với đường cầu cao xa. Lượt chơi kết thúc khi để cầu rơi. Kết thúc, cặp đôi có số lần đánh cầu qua lại nhiều nhất là cặp đôi thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Thi đánh cầu qua lại

VẬN DỤNG

1. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao thuận tay và các trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ, vui chơi hằng ngày.
2. Nêu những lỗi sai thường gặp trong luyện tập kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.
3. Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay và kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp thuận tay.

Chủ đề 6

KĨ THUẬT ĐẬP CẦU

Bài 1

KĨ THUẬT ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Biết phán đoán, xử lí các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập, thi đấu.

– Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân tập.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chọi gà (H.1)*

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm hai bạn, cùng giới tính, đứng trong một vòng tròn có đường kính 1,5 – 2 m.
- Thực hiện: Đứng trên một chân, co chân còn lại, dùng tay cùng bên nắm cổ chân, nhảy lò cò và dùng vai để đẩy bạn ra khỏi vòng tròn. Trong quá trình chơi không được đổi chân, không được dùng tay đẩy bạn. Bạn bị đẩy ra khỏi vòng tròn, hai chân cùng chạm sân hoặc tay chạm sân là thua cuộc.

sach-giao-khoa.com

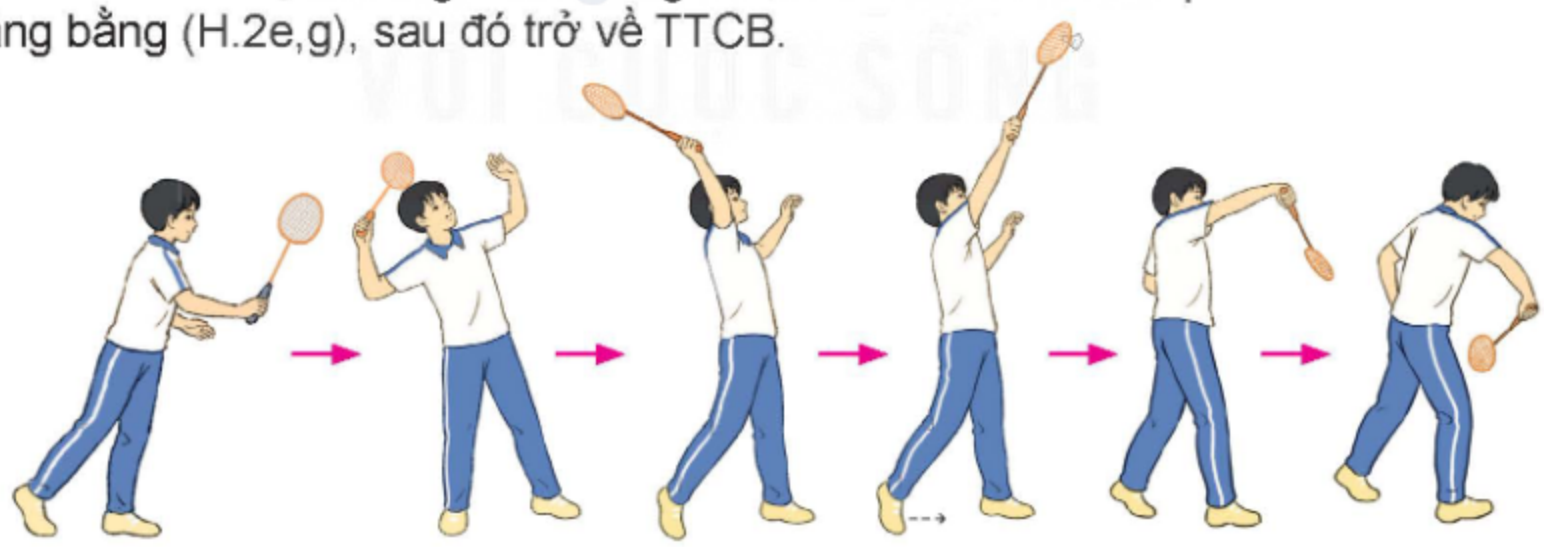


Hình 1. Trò chơi Chọi gà

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật đập cầu thuận tay

- TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau (H.2b). Sau đó chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, đồng thời tay phải đưa vợt từ sau lên cao, ra trước để đập cầu. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở thời điểm cơ thể vươn cao nhất, tay duỗi thẳng ở trên cao trước trán một cánh tay cộng với vợt (H.2c,d).
- Kết thúc: Đưa vợt xuống dưới sang trái, bước nhanh chân phải về trước để giữ thăng bằng (H.2e,g), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đập cầu thuận tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Chưa kết hợp được lực toàn thân khi đập cầu dẫn đến lực đập không mạnh.

– Cách sửa: Lặp lại bài tập mô phỏng.

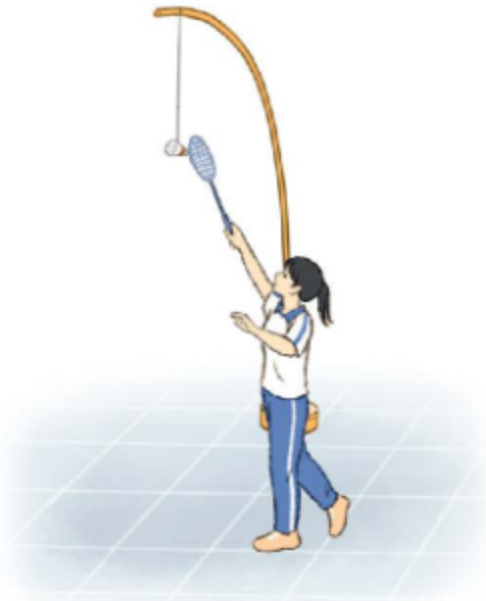
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) *Luyện tập cá nhân*

– Tập không cầu: Tại chỗ thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh.

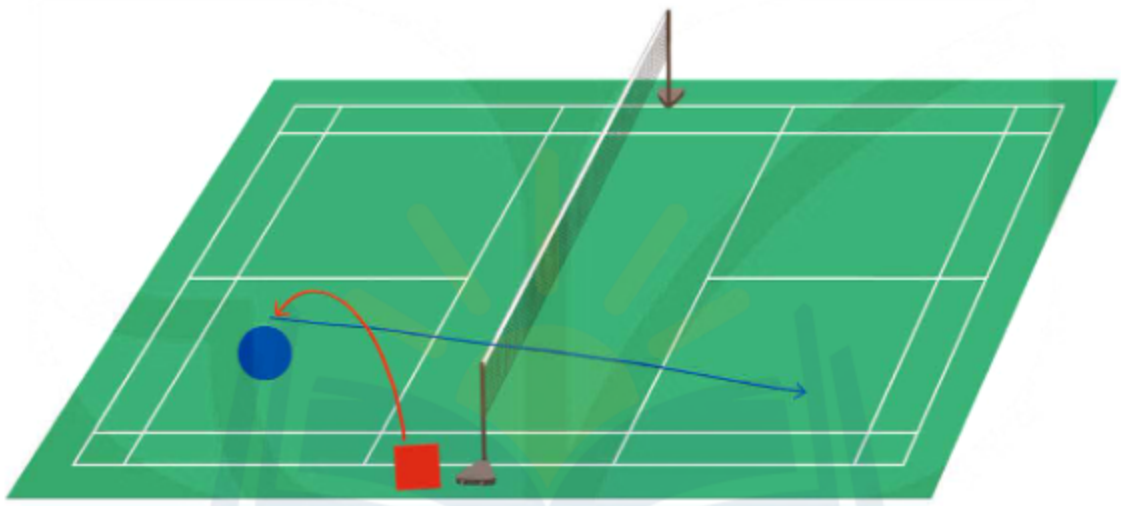
– Tập có cầu: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay với cầu treo (H.3).



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) *Luyện tập cặp đôi*

Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay (H.4).



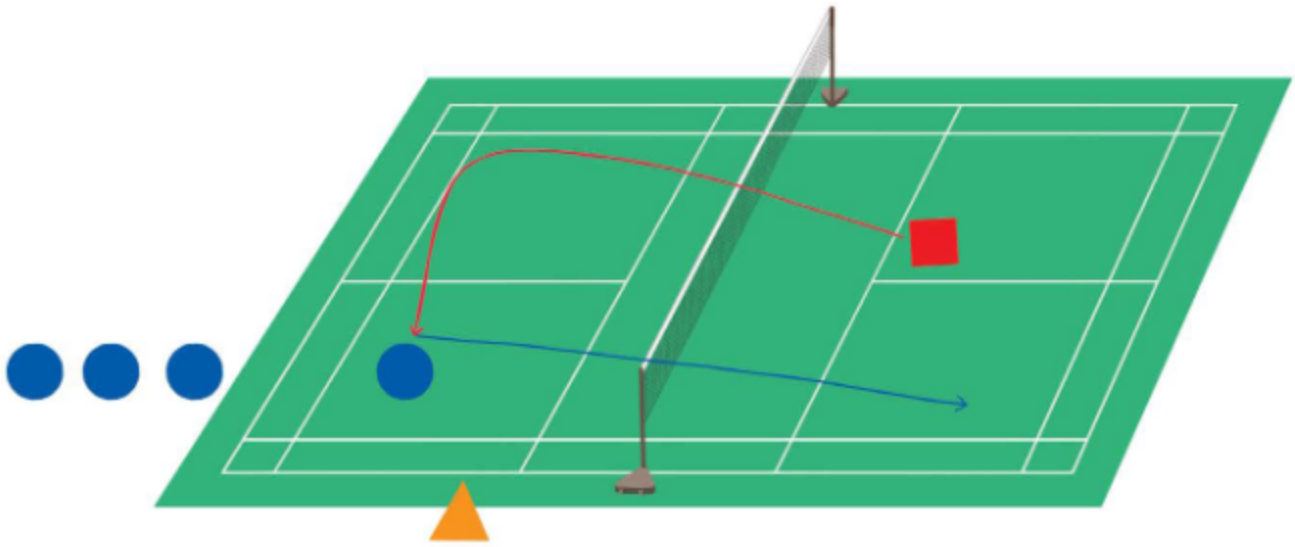
Hình 4. Sơ đồ luyện tập đập cầu thuận tay

sach-giao-khoa.com

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

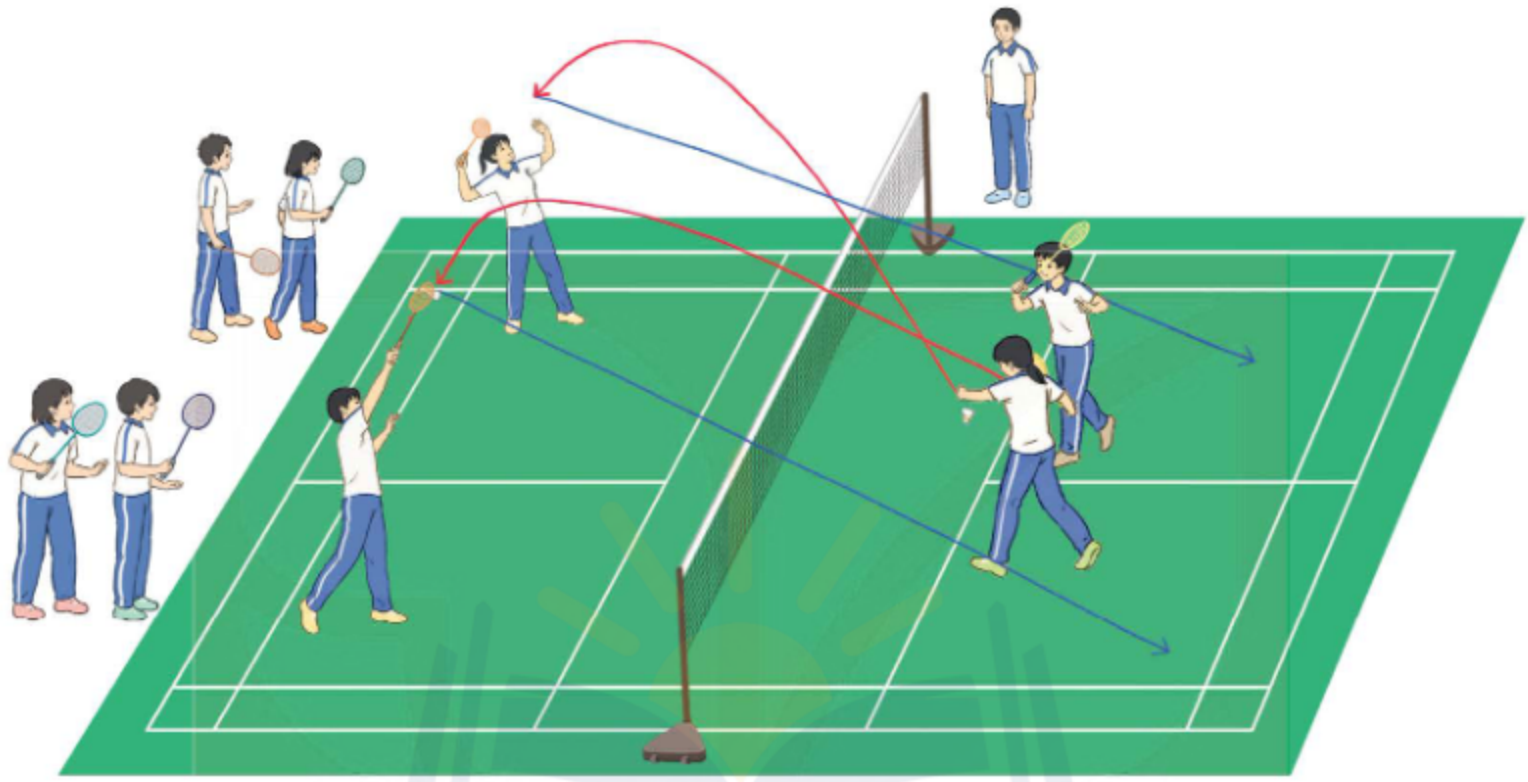
Đập cầu do bạn giao đến: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm đập cầu thuận tay

2 Trò chơi vận động: *Thi đập cầu thuận tay vào sân (H.6)*

- Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đập cầu thuận tay và khả năng định hướng chính xác.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân. Mỗi đội có một bạn giao cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội đập cầu thuận tay do bạn giao đến. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đập cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đập cầu vào ô đối diện nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Thi đập cầu thuận tay vào sân

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật đập cầu thuận tay và trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ, vui chơi hằng ngày.
2. Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật đập cầu thuận tay và kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.
3. Cùng bạn thảo luận những lỗi sai thường gặp khi thực hiện kĩ thuật đập cầu và cách sửa sai.

Bài 2

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm quanh sân cầu lông.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

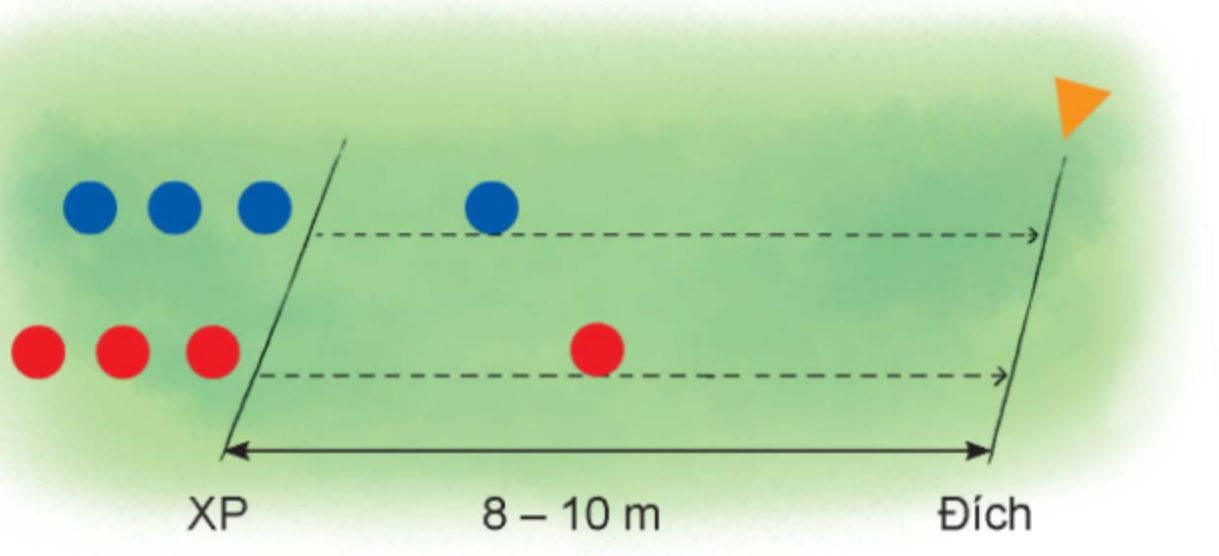
– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

– Đứng chân trước chân sau, đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Dẫn bóng nhanh (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi bạn cầm một quả bóng rổ.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng bằng tay qua vạch đích. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

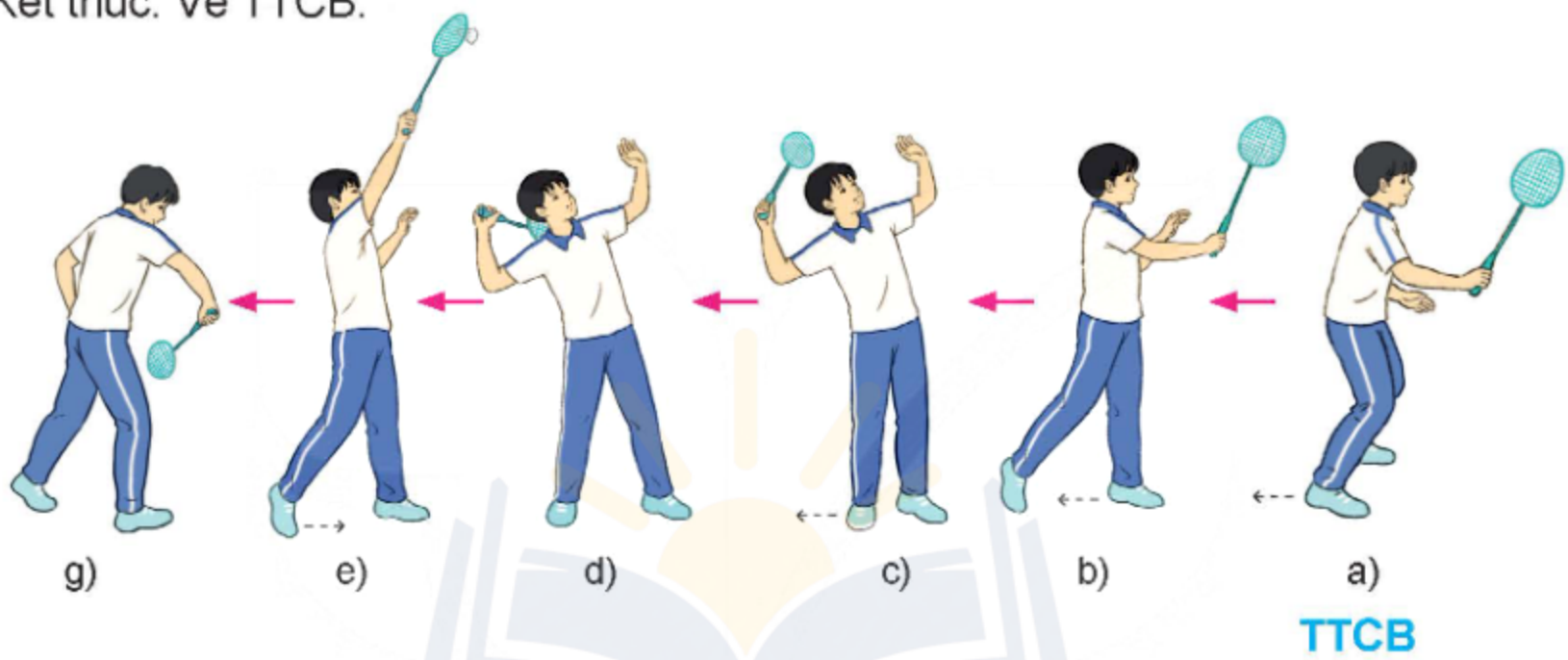


Hình 1. Sơ đồ trò chơi Dẫn bóng nhanh

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi để đập cầu (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay (H.2e,g).
- Kết thúc: Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Đập không trúng cầu.

– Cách sửa: Sử dụng bài tập đập cầu vào vật chuẩn (cầu treo).

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh.

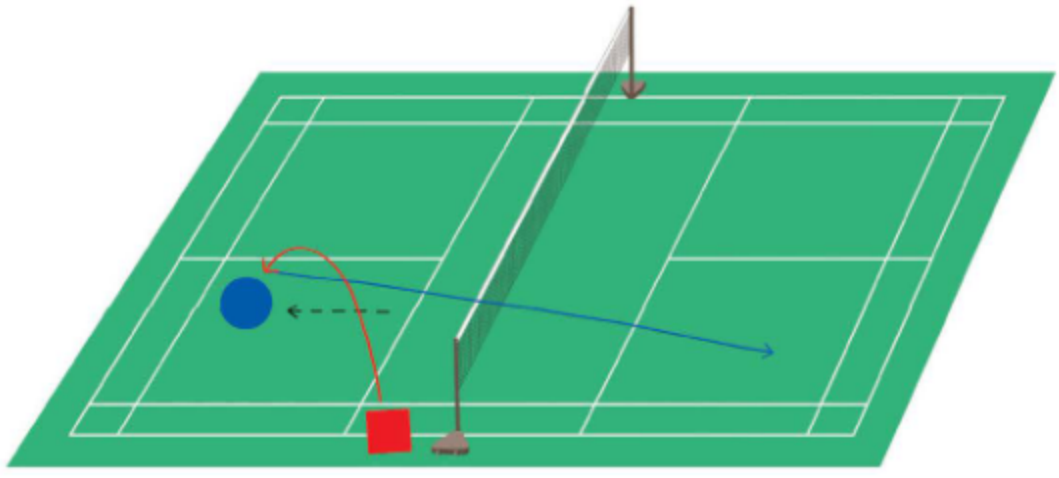
– Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay với cầu treo (H.3).



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) *Luyện tập cặp đôi*

Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay (H.4).

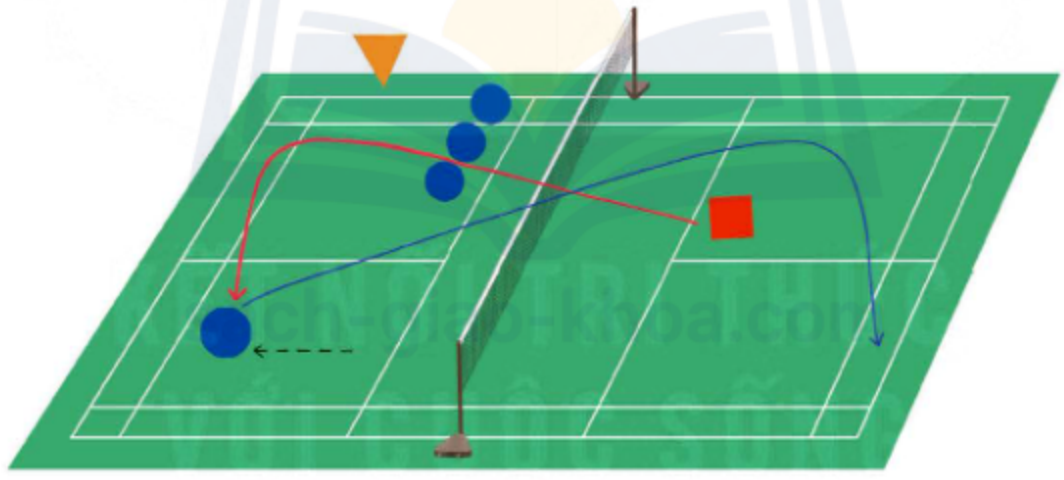


Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

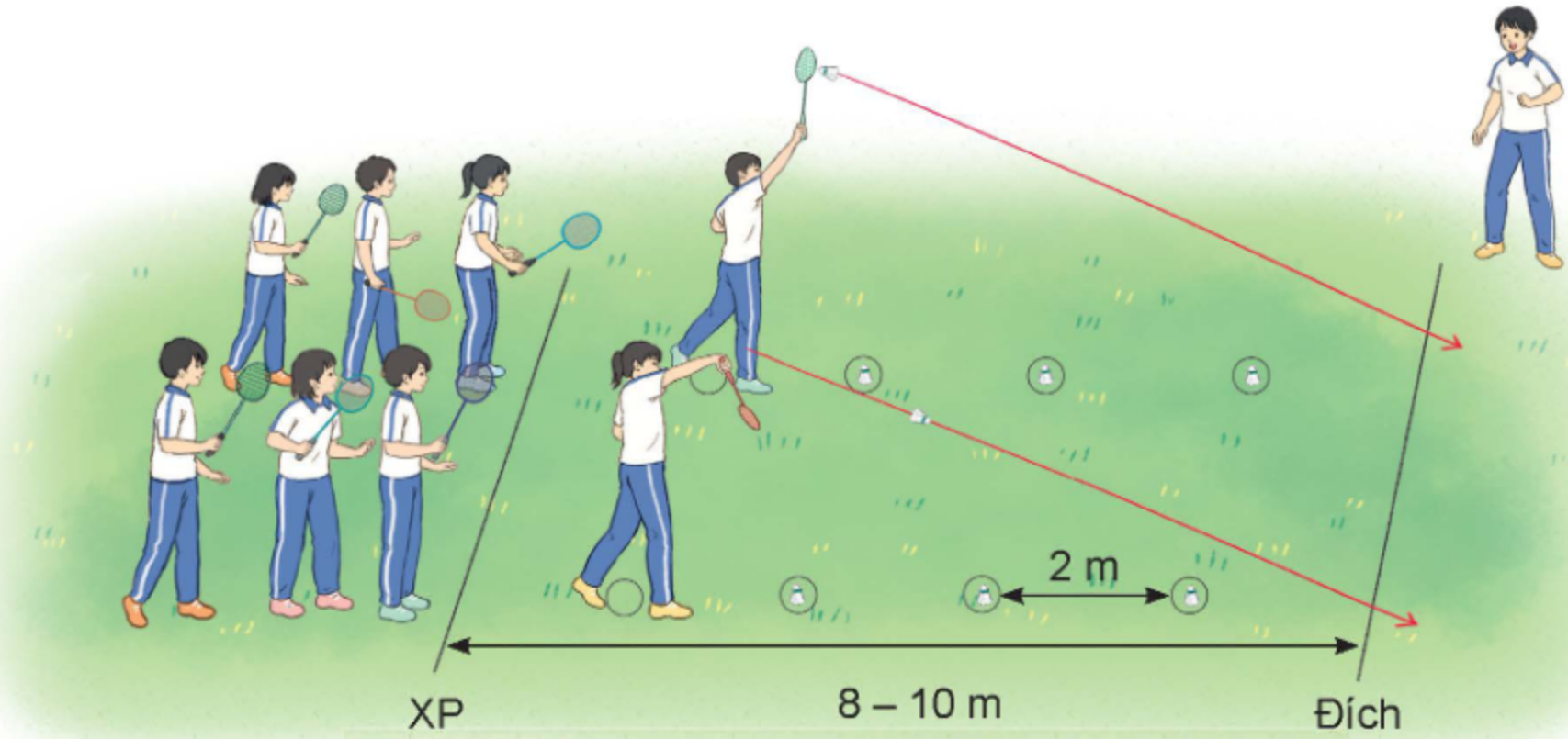
Đập cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng ngang ở giữa sân, lần lượt thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

2 Trò chơi vận động: *Thi đập cầu nhanh (H.6)*

- Mục đích: Rèn luyện bước chân di chuyển và phán đoán chính xác điểm rơi của cầu.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về điểm đặt cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy lên vị trí đặt cầu, tung lên cao và đập cầu. Quả cầu bay thẳng xuống qua vạch đích mới được tính. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đập một quả cầu. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Thi đập cầu nhanh

VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay kết hợp với kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay vào trò chơi vận động để rèn luyện thể lực.

2. Nêu những lỗi sai thường gặp trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay và cách sửa sai.

3. Có thể phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi với những kĩ thuật nào trong môn Cầu lông?

sách-giáo-khoa.com

Bài 3

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– Có khả năng phát hiện, sửa chữa sai lầm thường gặp trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông trong học tập và rèn luyện hằng ngày.

– Tăng tiến và đạt tiêu chuẩn đánh giá về thể lực theo quy định.

MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

– Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

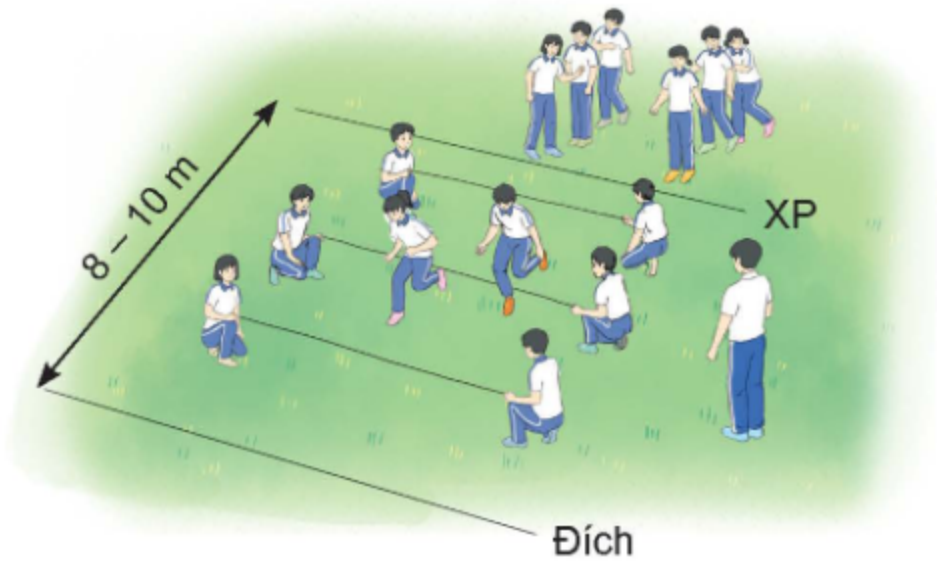
– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

– Đứng chân trước chân sau, đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Nhảy vượt rào tiếp sức (H.1)*

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Giữa đường chạy là 2 – 3 cặp đôi ngồi hướng vào nhau làm hàng rào, mỗi cặp đôi cách nhau 2 m, tay cầm đầu sợi dây để ngang gối.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy bật nhảy bằng một chân qua các lượt rào về đích, sau đó chạy vòng trở về vỗ nhẹ vào tay bạn tiếp theo, khi đó bạn tiếp theo mới được xuất phát. Bạn ngồi làm hàng rào không được nâng dây khi bạn nhảy qua. Đội có bạn cuối cùng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Nhảy vượt rào tiếp sức

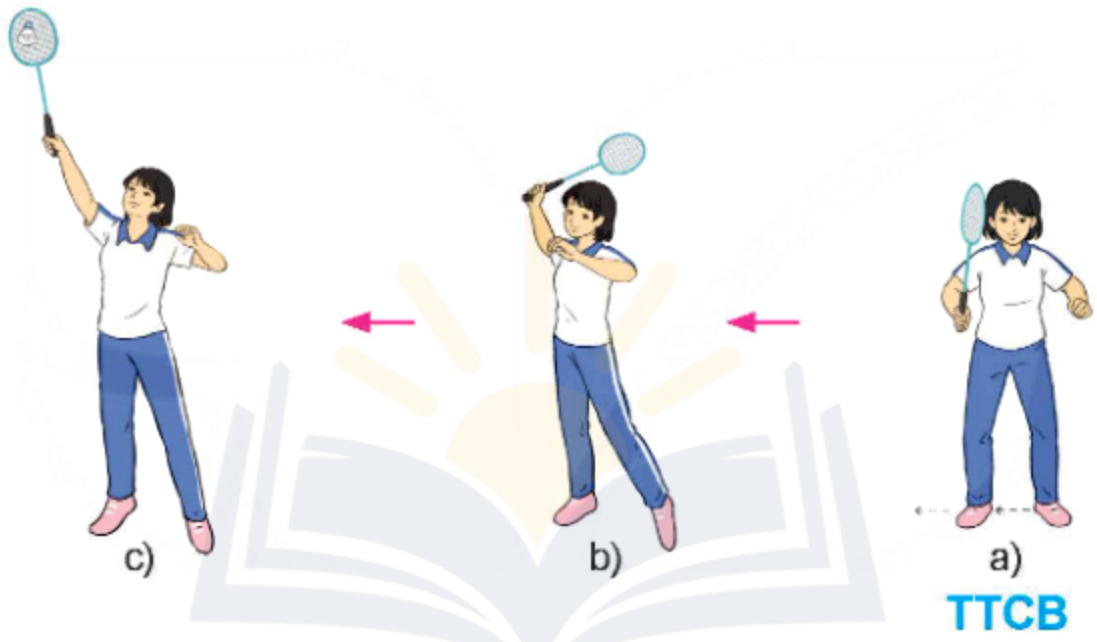
KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a,3a).
- Thực hiện:

– *Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay*

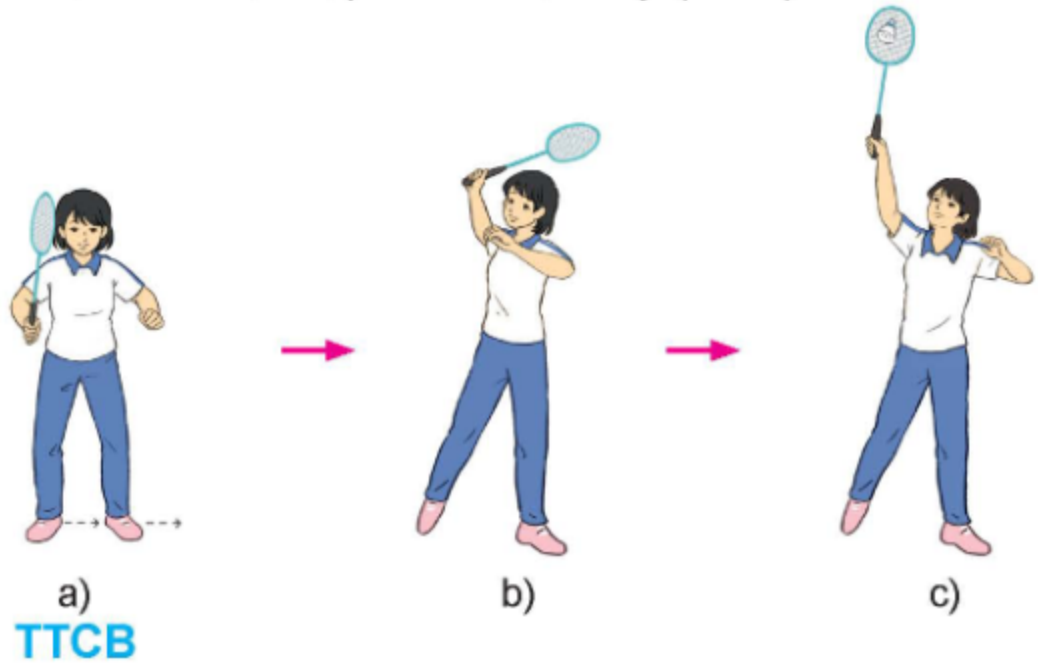
Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải (H.2b), sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay (H.2c).



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay

– *Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay*

Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, thân trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (H.3b), sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay (H.3c).



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay

- Kết thúc: Về TTCB.

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bước cuối chân chưa đúng vị trí làm ảnh hưởng đến động tác đập cầu.

– Cách sửa: Lặp lại mô phỏng bước cuối nhiều lần.

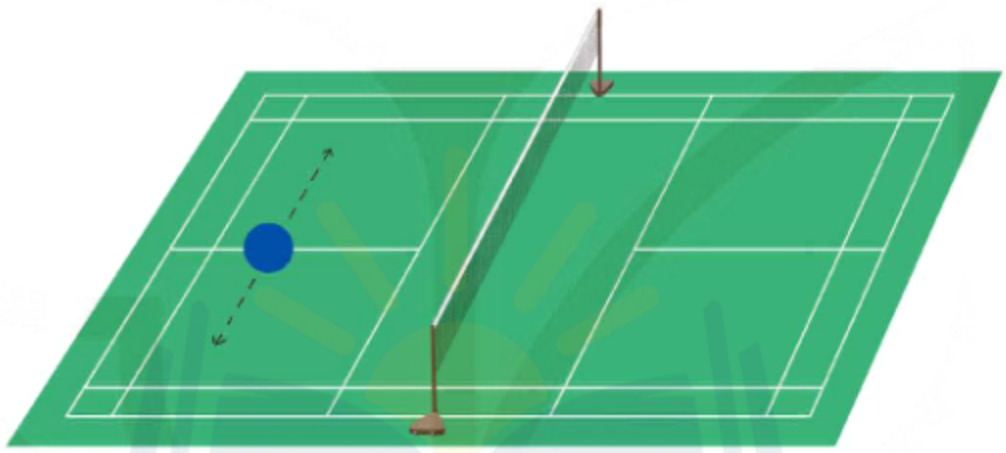
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện liên tục di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay (H.4).

– Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay với cầu treo.



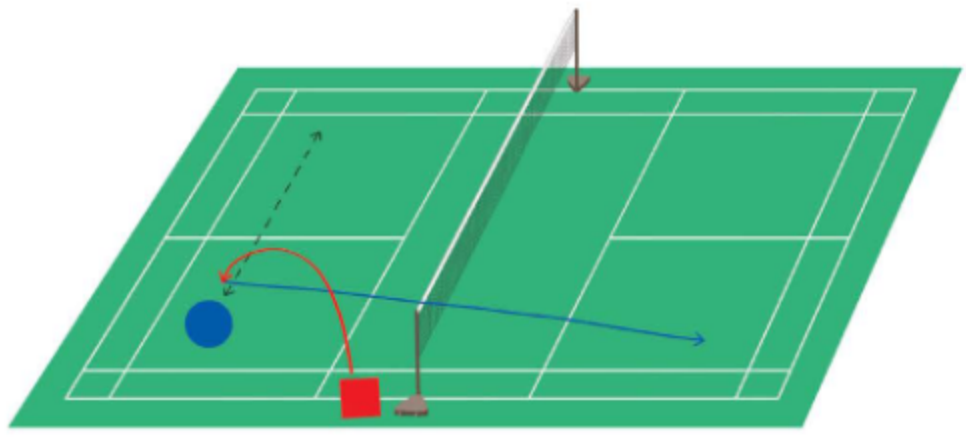
Hình 4. Sơ đồ luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến (H.5):

– Tung cầu bên phải: Thực hiện di chuyển ngang sang phải đập thuận tay với cầu; ngang sang trái đập thuận tay không cầu.

– Tung cầu bên trái: Thực hiện di chuyển ngang sang trái đập thuận tay với cầu; ngang sang phải đập thuận tay không cầu.

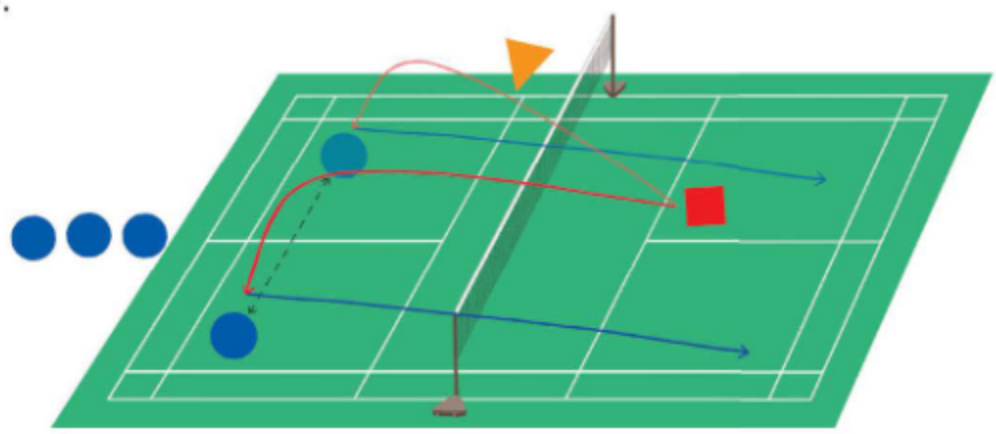


Hình 5. Sơ đồ luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay

c) *Luyện tập nhóm*

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

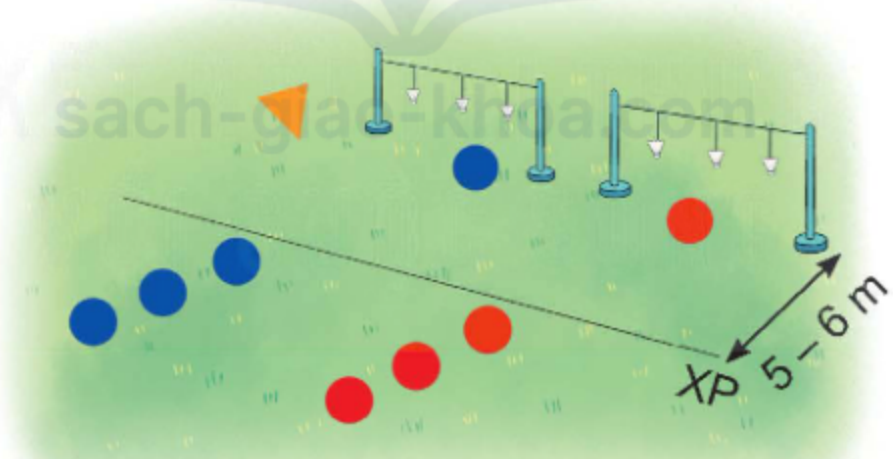
Đánh cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đập cầu thuận tay (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển ngang đập cầu thuận tay

2 Trò chơi vận động: *Di chuyển ngang đập cầu (H.7)*

- Mục đích: Rèn luyện bước chân di chuyển và đập cầu chính xác.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Treo ba quả cầu theo hàng ngang, cách nhau 1,5 – 2 m, cao từ 2,2 – 2,5 m.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm vợt chạy lên đập cầu từ giữa sang hai bên, rồi quay về trao vợt cho bạn tiếp theo. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Di chuyển ngang đập cầu

VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay thường được sử dụng vào tình huống nào trong tập luyện và thi đấu cầu lông?
2. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay và trò chơi vận động để phát triển thể lực, vui chơi hằng ngày.
3. Cùng bạn thảo luận những lỗi sai thường gặp khi thực hiện kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay và cách sửa sai.

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B	**Biên dọc**	Đường thẳng giới hạn chiều ngang của sân cầu lông.	15
	Biên ngang	Đường thẳng giới hạn chiều dọc của sân cầu lông.	15
D	**Di chuyển đơn bước**	Bước di chuyển chỉ có sự thay đổi vị trí của một chân.	19
	Di chuyển nhiều bước	Bước di chuyển có sự thay đổi vị trí của hai chân (từ hai bước trở lên).	25
Đ	**Đánh cầu cao thuận tay**	Kĩ thuật đánh cầu được thực hiện ở vị trí cao hơn vai.	51
	Đánh cầu thấp tay	Kĩ thuật đánh cầu được thực hiện ở vị trí thấp hơn vai.	29
	Đế cầu	Phần đầu của quả cầu để gắn các cánh cầu, là bộ phận thường xuyên tiếp xúc với vợt.	16
G	**Giao cầu thuận tay**	Cầu được giao đi từ vị trí cùng bên với tay cầm vợt.	44
	Giao cầu trái tay	Cầu được giao đi từ vị trí không cùng bên với tay cầm vợt.	48

Mục lục

	Trang
Hướng dẫn sử dụng sách	*2*
Lời nói đầu	*3*
PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG	*4*
Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất	*4*
PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG	*11*
Chủ đề 1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông	*11*
Bài 1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông	*11*
Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông	*15*
Chủ đề 2. Kĩ thuật di chuyển	*19*
Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đơn bước	*19*
Bài 2. Kĩ thuật di chuyển nhiều bước	*25*
Chủ đề 3. Kĩ thuật đánh cầu thấp tay	*29*
Bài 1. Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay	*29*
Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay	*34*
Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	*37*
Bài 4. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	*40*
Chủ đề 4. Kĩ thuật giao cầu	*44*
Bài 1. Kĩ thuật giao cầu thuận tay	*44*
Bài 2. Kĩ thuật giao cầu trái tay	*48*
Chủ đề 5. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay	*51*
Bài 1. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay	*51*
Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay	*55*
Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay	*58*
Chủ đề 6. Kĩ thuật đập cầu	*62*
Bài 1. Kĩ thuật đập cầu thuận tay	*62*
Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay	*66*
Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay	*70*
BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ	*74*

sách-giáo-khoa.com

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: PHẠM THỊ TÌNH – VŨ MINH HẢI
Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – ĐOÀN NGỌC LÂM
Biên tập mĩ thuật: NGUYỄN BÍCH LA
Thiết kế sách: NGUYỄN ĐÌNH HƯƠNG
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Minh hoạ: NGUYỄN MAI HƯƠNG
Sửa bản in: PHAN THỊ THANH BÌNH
Chế bản: CTCP MĨ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

Bản quyền © (2022) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 - CẦU LÔNG
Mã số: G1HHXE001h26

In ..... bản, (QĐ ... - NXBGDHN) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in:.....
Cơ sở in:.....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/99-09/GD
Số QĐXB: .../QĐ-GD-HN ngày ... tháng ... năm ...
In xong và nộp lưu chiểu quý ..... năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-31085-9



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một
2. Ngữ văn 10, tập hai
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10
4. Toán 10, tập một
5. Toán 10, tập hai
6. Chuyên đề học tập Toán 10
7. Lịch sử 10
8. Chuyên đề học tập Lịch sử 10
9. Địa lí 10
10. Chuyên đề học tập Địa lí 10
11. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
12. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
13. Vật lí 10
14. Chuyên đề học tập Vật lí 10
15. Hoá học 10
16. Chuyên đề học tập Hoá học 10
17. Sinh học 10
18. Chuyên đề học tập Sinh học 10
19. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
20. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
21. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
22. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
23. Tin học 10
24. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Tin học ứng dụng
25. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Khoa học máy tính
26. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật đa phương tiện
27. Mĩ thuật 10 – Thiết kế đồ hoạ
28. Mĩ thuật 10 – Thiết kế thời trang
29. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật sân khấu, điện ảnh
30. Mĩ thuật 10 – Lí luận và lịch sử mĩ thuật
31. Mĩ thuật 10 – Điêu khắc
32. Mĩ thuật 10 – Kiến trúc
33. Mĩ thuật 10 – Hội hoạ
34. Mĩ thuật 10 – Đồ hoạ (tranh in)
35. Mĩ thuật 10 – Thiết kế công nghiệp
36. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10
37. Âm nhạc 10
38. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10
39. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10
40. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền
41. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá
42. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông
43. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ
44. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10
45. Tiếng Anh 10 – Global Success – Sách học sinh

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-31085-9

9 786040 310859

Giá: 12.100 đ