BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

11

CẦU LÔNG



sach-giao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)
HỒ ĐẮC SƠN (Chủ biên)
NGUYỄN HỮU BÍNH – MAI THỊ NGOÃN – TRẦN VĂN VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CẦU LÔNG 11

(Tái bản lần thứ ba)

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:

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt: Những chỉ dẫn về mục tiêu và kết quả học sinh cần đạt được sau mỗi bài học.

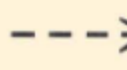
MỞ ĐẦU: Hoạt động khởi động, chơi trò chơi giúp làm nóng cơ thể.

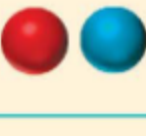
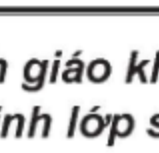
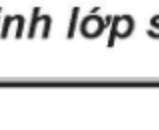
KIẾN THỨC MỚI: Nội dung bài học.

LUYỆN TẬP: Luyện tập, 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

GDTC	Giáo dục thể chất
H.	Hình
TDTT	Thể dục thể thao
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên
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
	Cọc
	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 11, môn học Giáo dục thể chất – Cầu lông sẽ tiếp tục đồng hành cùng các em trong quá trình rèn luyện thân thể, phát triển các tố chất thể lực và kĩ năng vận động.

Nội dung cuốn sách sẽ giúp các em:

- Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.
- Nêu và phân tích, vận dụng đúng một số điều luật thi đấu cầu lông trong thực tiễn luyện tập và thi đấu.
- Thực hiện đúng và vận dụng được các kĩ thuật đã học ở lớp 10 trong luyện tập và thi đấu.
- Luyện tập một số kĩ thuật mới, một số hình thức chiến thuật tấn công và phòng thủ trong thi đấu đơn.
- Có sự phát triển về thể lực, đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Mong rằng các em sẽ luôn rèn luyện thân thể để có sức khoẻ học tập và vui chơi hằng ngày.

Chúc các em thành công!

Các tác giả

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

- Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Tích cực, chủ động vận dụng kiến thức đã học về tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

KIẾN THỨC MỚI

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

sách-giáo-khoa.com

a) Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT

Môi trường tự nhiên tác động trực tiếp hằng ngày, hằng giờ đến hoạt động sống, hoạt động thể lực của con người. Bên cạnh các yếu tố có lợi, môi trường tự nhiên còn có những tác động không có lợi đối với hoạt động TDTT và phát triển thể chất:

- Nhiệt độ không khí cao ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động của hệ thần kinh trung ương và bộ máy thần kinh – cơ, làm giảm tốc độ, độ chuẩn xác trong phối hợp động tác, giảm mức độ nỗ lực ý chí của người tập, đặc biệt là khi người tập thực hiện các bài tập căng thẳng, kéo dài dưới trời nắng nóng. Nhiệt độ cao còn gây khó khăn cho hoạt động của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp,... làm giảm khả năng hoạt động thể lực, cản trở quá trình hồi phục sau vận động của cơ thể.
- Nhiệt độ không khí thấp làm giảm tính đàn hồi của cơ và dây chằng, khi tiến hành các hoạt động TDTT dễ gây ra các chấn thương ở vùng cơ và khớp ở tay, chân.
- Độ ẩm không khí có ảnh hưởng rõ rệt đến sự toả nhiệt của cơ thể. Khi độ ẩm của không khí tăng cao, quá trình thải nhiệt của cơ thể bị hạn chế do sự bay hơi của mồ hôi từ bề mặt da gặp khó khăn.

– Tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió) là yếu tố môi trường có ảnh hưởng rõ rệt đến quá trình trao đổi nhiệt của cơ thể và có mối liên quan chặt chẽ với các yếu tố khác của không khí là độ ẩm và nhiệt độ. Khi nhiệt độ không khí thấp, tốc độ gió cao sẽ làm cơ thể nhanh chóng bị mất nhiệt (bị lạnh). Khi nhiệt độ không khí cao và trong điều kiện tốc độ gió cũng cao sẽ làm tăng quá trình thải nhiệt của cơ thể.

Ngoài các yếu tố nêu trên, các yếu tố tự nhiên khác (như áp suất không khí, ánh sáng mặt trời, môi trường nước, địa hình,...) cũng là căn cứ quan trọng để lựa chọn và xây dựng chế độ vận động hợp lí nhằm nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDTT nhằm rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

* *Vai trò của yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT*

Trong hoạt động GDTC và luyện tập TDTT, các yếu tố tự nhiên có những vai trò sau:

– Là điều kiện và phương tiện để tiến hành có hiệu quả các hoạt động TDTT; trực tiếp hoặc gián tiếp cấu thành lượng vận động của buổi tập, của quá trình luyện tập.

– Chi phối việc lựa chọn nội dung, hình thức hoạt động thể lực, bài tập vận động nhằm đảm bảo tính phù hợp với tình trạng sức khoẻ, trình độ thể lực của người tập.

– Có ảnh hưởng đối với việc lựa chọn thời điểm, thời gian tiến hành các hoạt động GDTC và luyện tập TDTT; là một trong những căn cứ và yêu cầu để hình thành các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong luyện tập TDTT và hồi phục sau luyện tập.

– Là một trong những căn cứ để xây dựng kế hoạch luyện tập TDTT của mỗi người, kế hoạch GDTC của nhà trường.

* *Sử dụng các yếu tố tự nhiên để tiến hành hoạt động TDTT*

Để sử dụng có hiệu quả các yếu tố tự nhiên, quá trình luyện tập TDTT cần đáp ứng những yêu cầu sau:

– Sử dụng các yếu tố có lợi của môi trường tự nhiên một cách thường xuyên để tăng cường hiệu quả hoạt động TDTT; tích cực, chủ động triển khai các biện pháp nhằm hạn chế những tác động bất lợi của môi trường tự nhiên đối với quá trình rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

– Nội dung, kế hoạch luyện tập và lượng vận động phải được lựa chọn, điều chỉnh phù hợp với đặc điểm cá nhân (lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực), đặc điểm khí hậu, thời tiết của vùng miền.

– Đối với các môn thể thao ngoài trời, chủ động giảm khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện nắng nóng (do không cần phải làm nóng cơ thể nhiều), tăng khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện giá lạnh (do cơ, dây chằng bị giảm khả năng co giãn).

– Lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để xây dựng chế độ, liệu pháp hồi phục hợp lí, khoa học; tiến hành các bài tập và hình thức thả lỏng, hồi phục cơ thể sau vận động.



Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để tiến hành các hoạt động TDTT

2. Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập thể dục thể thao để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

a) Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể

Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể sống gồm:

– Các chất sinh năng lượng (chất đạm, chất béo, chất bột đường).

– Các chất không sinh năng lượng (vitamin, chất khoáng và nước).

* *Chất đạm (Protein)*

Chất đạm là chất dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng đối với cơ thể. Nhu cầu về chất đạm có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong chế độ dinh dưỡng đối với người tham gia luyện tập TDTT. Chất đạm có các vai trò:

– Cấu tạo và đổi mới các cơ quan trong cơ thể, là thành phần quan trọng cấu tạo nên tế bào, là cơ sở vật chất của sự sống.

– Điều tiết chức năng sinh lí và xúc tác cho các phản ứng sinh hoá của cơ thể; là một thành phần của máu, tham gia vào quá trình vận chuyển oxygen; là các kháng thể có chức năng bảo vệ cơ thể,...

– Cung cấp năng lượng cho cơ thể trong các hoạt động thể thao có thời gian dài (khi chất béo và chất bột đường không đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng cho cơ thể).

* *Chất béo (Lipid)*

– Là thành phần cấu tạo quan trọng của nguyên sinh chất, nhân và màng tế bào.

– Là dung môi hoà tan nhiều vitamin và nhiều chất sinh học quan trọng cho cơ thể.

– Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể trong quá trình luyện tập các môn thể thao diễn ra trong thời gian dài.

* *Chất bột đường (Carbohydrate)*

– Là thành phần quan trọng cấu tạo nên mô tế bào, tổ chức liên kết, tổ chức thần kinh.

– Là nguồn năng lượng rất quan trọng duy trì hoạt động của vỏ đại não.

– Là nguyên liệu chủ yếu cung cấp năng lượng cho cơ thể. So với chất đạm và chất béo, nguồn năng lượng từ chất bột đường dễ hấp thụ hơn, sản sinh năng lượng nhanh hơn, tiêu hao oxygen ít hơn. Khi luyện tập TDTT, cơ thể tiêu hao một lượng đường lớn hơn nhiều so với lúc không luyện tập. Vì vậy, dự trữ đường trong cơ thể tỉ lệ thuận với năng lực vận động.

* *Vitamin*

Vitamin tuy không tham gia vào cấu tạo cơ thể và không phải là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể nhưng có vai trò đặc biệt đối với các quá trình sinh hoá xảy ra trong cơ thể.

Cơ thể không tự tổng hợp được vitamin (ngoại trừ vitamin D) mà phải lấy từ thức ăn, do vậy phải lựa chọn loại lương thực, thực phẩm hợp lí và chế biến ở nhiệt độ thích hợp để cơ thể có thể hấp thụ được lượng vitamin cần thiết.

* *Chất khoáng*

Chất khoáng không sinh năng lượng nhưng có vai trò đa dạng và quan trọng đối với cơ thể, là thành phần cấu tạo của một số tổ chức tế bào, quyết định áp suất thẩm thấu của các dịch, hoạt tính của các men, tham gia vào quá trình co cơ. Trong quá trình trao đổi chất, cơ thể phải thải ra ngoài một lượng đáng kể các chất khoáng. Do vậy, cần phải bổ sung chất khoáng cho cơ thể qua thức ăn và nước uống.

* *Nước uống*

Nước tham gia trực tiếp vào nhiều biến đổi hoá học, là môi trường thuận lợi cho hoạt động tiêu hoá, hấp thụ, bài tiết và vận chuyển các chất dinh dưỡng. Trong hoạt động TDTT, cung cấp đủ nước cho cơ thể là điều kiện để thực hiện và duy trì có hiệu quả các bài tập vận động.

b) Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp, bổ sung năng lượng để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực:

– Năng lượng tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở là năng lượng cần thiết cho sự sống của tế bào, duy trì trương lực cơ và hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể

ở điều kiện hoàn toàn không vận động cơ bắp. Mức tiêu hao năng lượng cho chuyển hoá cơ sở của một người phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, trọng lượng và cấu trúc cơ thể, nhiệt độ môi trường,...

– Năng lượng tiêu hao cho hoạt động thể lực là năng lượng đáp ứng nhu cầu đi lại, sinh hoạt và lao động. Mức tiêu hao năng lượng cho hoạt động thể lực phụ thuộc vào điều kiện và nhu cầu hoạt động cá nhân, đặc điểm và tính chất của hoạt động lao động,...

Để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho các hoạt động cơ bản của sự sống (gồm chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực), cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp năng lượng từ thức ăn dưới dạng chất đạm, chất béo và chất bột đường.

Mức tiêu hao năng lượng hằng ngày là cơ sở hình thành nhu cầu dinh dưỡng và là căn cứ để xác định chế độ dinh dưỡng thích hợp của mỗi người. Nhu cầu dinh dưỡng bao gồm: Các chất sinh năng lượng, các chất khoáng (iron, calcium, iodine, muối ăn và các yếu tố vi lượng,...), vitamin và nước.

c) Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT

Việc sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Đủ về số lượng, đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể (đảm bảo chế độ ăn 3 bữa trong một ngày).

– Các chất dinh dưỡng cơ bản phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể: Khẩu phần ăn mỗi bữa cần đa dạng về loại thực phẩm với đủ các nhóm chất.

– Đảm bảo cân bằng năng lượng: Bổ sung năng lượng đã tiêu hao; đáp ứng nhu cầu năng lượng theo độ tuổi, giới tính và đặc điểm hoạt động của môn thể thao được lựa chọn để luyện tập.

– Cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể phù hợp với tình trạng thời tiết, thời gian vận động, loại hình hoạt động của môn thể thao.

VẬN DỤNG

1. Các yếu tố tự nhiên có vai trò như thế nào đối với việc luyện tập TDTT?
2. Ngoài các yếu tố tự nhiên, hiệu quả của hoạt động luyện tập TDTT còn bị chi phối bởi những yếu tố nào?
3. Nội dung và yêu cầu cơ bản trong việc sử dụng các yếu tố tự nhiên để luyện tập TDTT là gì?
4. Nhu cầu dinh dưỡng trong việc luyện tập TDTT như thế nào?
5. Sử dụng dinh dưỡng trong quá trình luyện tập TDTT cần thực hiện những yêu cầu nào?

PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Chủ đề 1

VAI TRÒ VÀ TÁC DỤNG CƠ BẢN CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG

Bài 1

VAI TRÒ VÀ TÁC DỤNG CƠ BẢN CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.
- Có ý thức tìm hiểu vai trò, tác dụng của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.
- Hình thành thói quen luyện tập môn Cầu lông để có tác phong nhanh nhẹn.

sách-giáo-khoa.com

KIẾN THỨC MỚI

1. Vai trò của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

Với mục đích rèn luyện và phát triển thể chất của người tập, môn Cầu lông có những vai trò cơ bản sau:

a) Trang bị phương tiện và phương pháp rèn luyện thân thể

Cầu lông là môn thể thao đòi hỏi người tập luôn phải vận động tích cực, chủ động xử lí các tình huống diễn ra khi luyện tập và thi đấu. Hệ thống kĩ thuật, chiến thuật, với các bài tập từ đơn giản đến phức tạp là phương tiện dẫn dắt người tập từng bước hình thành và phát triển kĩ năng vận động, trình độ thể lực, tư duy chiến thuật. Hệ thống bài tập gồm:

– Các bài tập kĩ thuật: Di chuyển, đánh cầu thấp tay, giao cầu, đánh cầu cao tay, đập cầu, bỏ nhỏ,...

– Các bài tập chiến thuật: Giao cầu trong thi đấu đơn – đôi, đánh cầu tấn công theo đường – điểm, đánh cầu phòng thủ theo đường – điểm,...

– Các bài tập thể lực: Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sức bền,...

Hệ thống các bài tập này được lựa chọn, sắp xếp theo một thứ tự nhất định về loại hình vận động, mức độ phức tạp và mức độ dùng sức nhằm đảm bảo cho người tập được luyện tập môn Cầu lông trong điều kiện phù hợp với lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực,...

b) Ảnh hưởng tích cực đến quá trình phát triển thể chất

Quá trình luyện tập các bài tập kĩ thuật, chiến thuật và thể lực đồng thời là quá trình tác động có chủ đích, có lựa chọn đến cơ thể người tập nhằm hình thành, phát triển kĩ năng, kĩ xảo vận động; phát triển thể lực và hình thái cơ thể; nâng cao khả năng hoạt động, thích nghi và hồi phục của các cơ quan chức năng trong cơ thể (hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ vận động,...).

c) Tích cực hoá quá trình rèn luyện thân thể

Cầu lông là môn thể thao dễ luyện tập, phù hợp các lứa tuổi, giới tính, vì vậy môn Cầu lông đóng vai trò thu hút, kích thích sự quan tâm và đam mê luyện tập của đông đảo quần chúng, đặc biệt là lứa tuổi thanh, thiếu niên và nhi đồng; hình thành, phát triển tính tích cực, nhu cầu bền vững đối với quá trình rèn luyện thân thể; giúp người tập luôn nỗ lực cao trong luyện tập và luyện tập thường xuyên; kích thích người tập khám phá và chinh phục giới hạn vận động của bản thân.

sách-giáo-khoa.com

2. Tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

a) Hình thành và phát triển kĩ năng vận động

Hệ thống kĩ thuật của môn Cầu lông rất đa dạng và phong phú, kiến thức về các nhóm kĩ thuật sẽ cung cấp cho người tập những thông tin về động tác (mức độ dùng sức, tính nhịp điệu,...); hình thành khả năng phân tích thông tin để xây dựng biểu tượng ban đầu về hoạt động vận động. Quá trình luyện tập lặp lại động tác sẽ giúp người tập có kĩ năng vận động ở mức độ cao, có khả năng thích nghi với những điều kiện vận động mới.

b) Rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực

Tính đa dạng, phong phú về mức độ và yêu cầu vận động trong luyện tập môn Cầu lông đòi hỏi ở người tập:

* *Nỗ lực lớn về sức mạnh và tốc độ*

Di chuyển đánh cầu, bật nhảy,... là những hoạt động vận động có tác động tích cực đối với sự phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bột phát, sức nhanh thực hiện động tác.

* *Phản ứng linh hoạt, kịp thời đối với các tình huống*

Xác định điểm rơi, di chuyển đánh cầu, phòng thủ chủ động,... là những hoạt động vận động có tác dụng rèn luyện và phát triển sức nhanh phản ứng đối với vật thể di động.

* *Duy trì năng lực vận động trong một thời gian tương đối dài*

Việc lặp lại liên tục, nhiều lần các hoạt động như di chuyển, bật nhảy, đánh cầu cao tay, đập cầu,... với cường độ cao (tốc độ di chuyển, sức bật, tốc độ vung tay đánh cầu,...) và với khối lượng lớn (thời gian thực hiện bài tập, tổng số lần lặp lại,...) có tác dụng phát triển sức bền chung, sức bền chuyên môn cho người tập.

* *Lựa chọn và sử dụng hợp lí, hiệu quả các loại hình kĩ thuật*

Luyện tập và thi đấu cầu lông thường diễn ra trong điều kiện rất đa dạng về tình huống, người tập luôn phải lựa chọn và sử dụng một cách linh hoạt các loại hình kĩ thuật để giải quyết có hiệu quả đối với từng tình huống diễn ra trên sân,... tính chất và đặc điểm vận động đó có tác dụng tích cực đối với sự phát triển năng lực phối hợp vận động (năng lực khéo léo) của người tập.

c) Nâng cao năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể

* *Đối với hệ vận động*

Hệ xương: Quá trình luyện tập một cách có hệ thống làm cho mức độ liên kết giữa cơ – xương – dây chằng được củng cố vững chắc; độ bền vững của xương được tăng cường và có thể thích ứng với các tác động bên ngoài.

Hệ cơ: Cơ bắp vùng tay, vai và hai chân có sự thay đổi rõ nét về kích thước, khối lượng và sức mạnh. Vì vậy, khi luyện tập liên tục trong thời gian dài có tác dụng củng cố mức độ vững chắc và linh hoạt của các nhóm cơ tay, vai và chân.

* *Đối với hệ tuần hoàn*

Ở lứa tuổi Trung học phổ thông, hệ tuần hoàn phát triển gần bằng người trưởng thành (mạch đập trung bình ở trạng thái yên tĩnh khoảng 70 – 80 lần/phút đối với nam và 75 – 85 lần/phút đối với nữ; trong vận động, mạch đập có thể tăng lên 140 – 170 lần/phút). Luyện tập cầu lông thường xuyên sẽ làm thay đổi hoạt động của hệ tuần hoàn theo hướng tích cực.

* *Đối với hệ hô hấp*

Hệ hô hấp của học sinh lứa tuổi Trung học phổ thông đã phát triển gần bằng người trưởng thành (tần số hô hấp có thể đạt 16 – 20 lần/phút). Luyện tập cầu lông thường xuyên giúp tăng cường hoạt động của hệ hô hấp như: tăng quá trình trao đổi khí; tăng độ sâu hô hấp; dung tích của phổi, số lượng các phế nang tham gia quá trình hô hấp cũng tăng lên.

* *Đối với hệ thần kinh*

Luyện tập môn Cầu lông thường xuyên tạo điều kiện thuận lợi cho việc hình thành những phản xạ có điều kiện và thói quen vận động, hỗ trợ tích cực cho quá trình tiếp thu và hoàn thiện hệ thống kĩ thuật, chiến thuật trong môn Cầu lông. Sử dụng đa dạng các loại hình bài tập kết hợp với các hình thức luyện tập phong phú như tăng cường các hình thức thi đấu, trò chơi sẽ tạo hứng thú và tạo điều kiện để người tập hoàn thành tốt các hoạt động chuyên môn.

VẬN DỤNG

1. Hãy nêu vai trò và tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.
2. Vận dụng kiến thức về tác dụng của môn Cầu lông để phát triển các kĩ năng vận động và nâng cao năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể.

sach-giao-khoa.com

Bài 2 MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Nêu và phân tích được một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông.
- Vận dụng được một số điều luật thi đấu cầu lông trong luyện tập và đấu tập.
- Tự giác, tích cực học hỏi những kiến thức về luật thi đấu cầu lông.

KIẾN THỨC MỚI

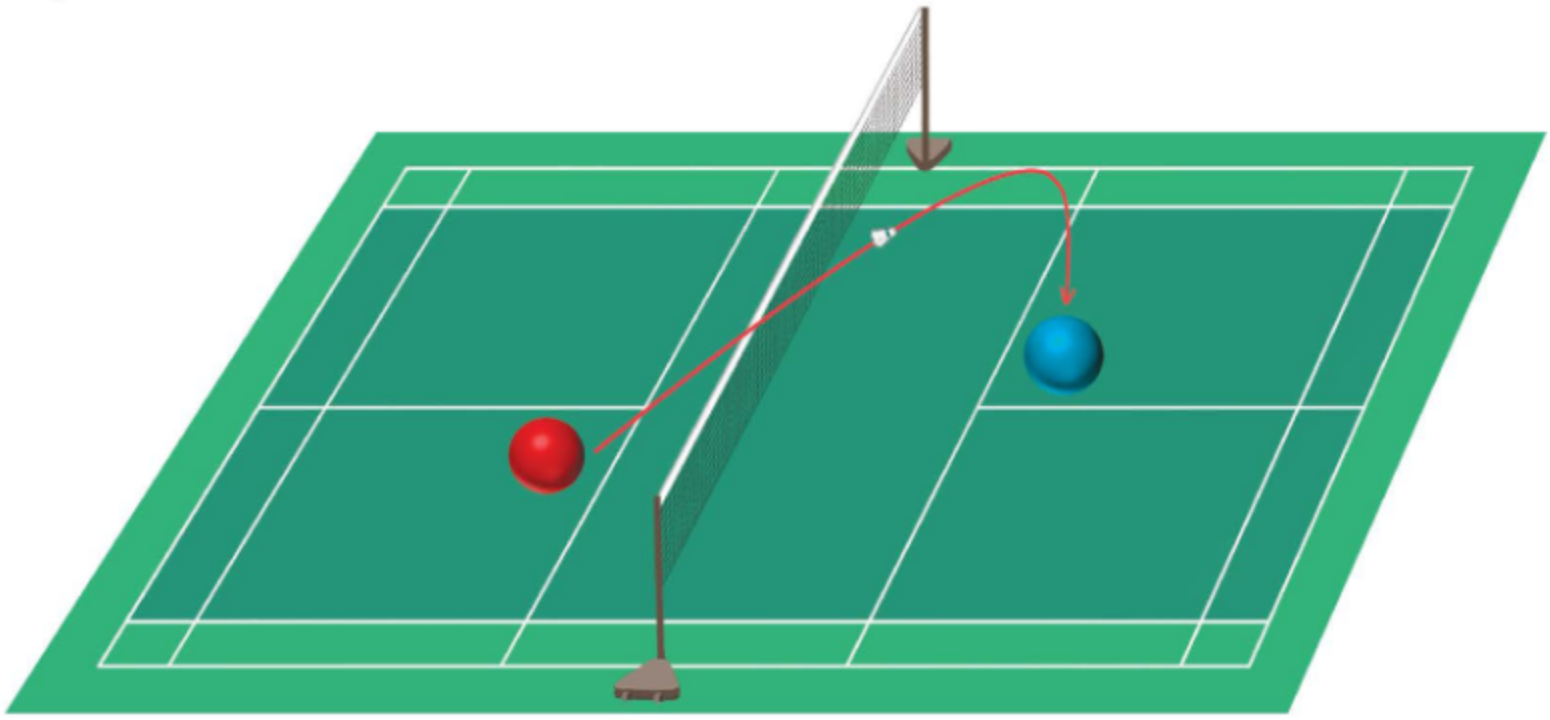
1. Thi đấu đơn (Điều 10)

a) Ô giao cầu và ô nhận cầu

- Người giao cầu và người đỡ giao cầu đứng trong ô giao cầu bên phải tương ứng của mình khi bắt đầu trận đấu, hiệp đấu hoặc người giao cầu ghi được điểm chẵn trong hiệp đấu đó.
- Người giao cầu và người đỡ giao cầu đứng trong ô giao cầu bên trái tương ứng của mình khi người giao cầu ghi được điểm lẻ trong hiệp đấu đó.

b) Trình tự trận đấu và vị trí trên sân

Trong mỗi pha cầu, quả cầu sẽ được đánh luân phiên bởi người giao cầu và người đỡ giao cầu từ bất kì vị trí nào bên phần sân của mình cho đến khi cầu không còn trong cuộc.



Hình 1. Vị trí trên sân thi đấu đơn

c) Ghi điểm và giao cầu

– Nếu người giao cầu thắng pha cầu, người giao cầu sẽ ghi cho mình một điểm và được giao cầu tiếp từ ô giao cầu còn lại.

– Nếu người đỡ giao cầu thắng pha cầu, người đỡ giao cầu sẽ ghi cho mình một điểm và giành quyền giao cầu.

2. Thi đấu đôi (Điều 11)

a) Ô giao cầu và ô nhận cầu

– Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên phải khi ghi được điểm chẵn trong hiệp đấu đó.

– Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên trái khi ghi được điểm lẻ trong hiệp đấu đó.

– VĐV giao cầu mất điểm sẽ giữ nguyên vị trí đứng. Khi giành được điểm và quyền giao cầu thì đồng đội sẽ là người giao cầu.

– Các VĐV chỉ thay đổi vị trí đứng cho nhau khi giao cầu thắng điểm.

– Các VĐV giữ nguyên vị trí đứng khi giao cầu và đỡ giao cầu mất điểm hoặc giành được điểm khi đỡ giao cầu.

– Bất kì lượt giao cầu nào cũng được thực hiện từ ô giao cầu tương ứng với số điểm mà bên giao cầu đó có (điểm chẵn giao cầu ô bên phải; điểm lẻ giao cầu ô bên trái).

b) Thứ tự đánh cầu và vị trí trên sân

Sau khi quả giao cầu được VĐV đỡ giao cầu đánh trả, cầu được đánh luân phiên qua lại bởi một trong hai VĐV của hai bên giao cầu và đỡ giao cầu cho đến khi cầu không còn trong cuộc.

sach-giao-khoa.com

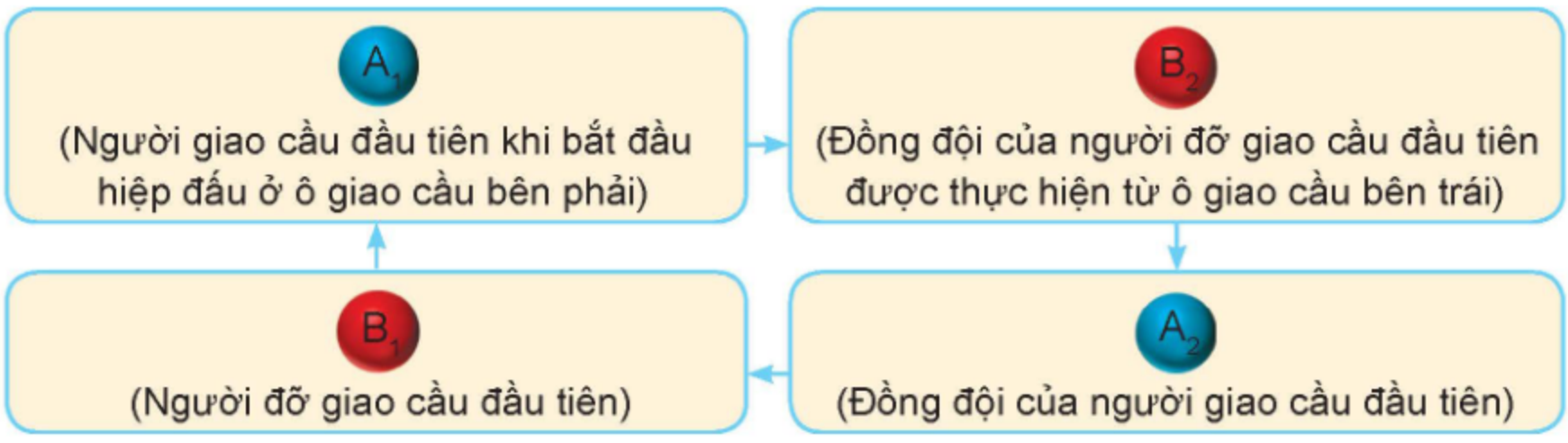
c) Ghi điểm và giao cầu

– Nếu người giao cầu thắng pha cầu sẽ ghi cho đội mình một điểm và tiếp tục thực hiện quả giao cầu tiếp theo từ ô giao cầu tương ứng với số điểm hiện tại.

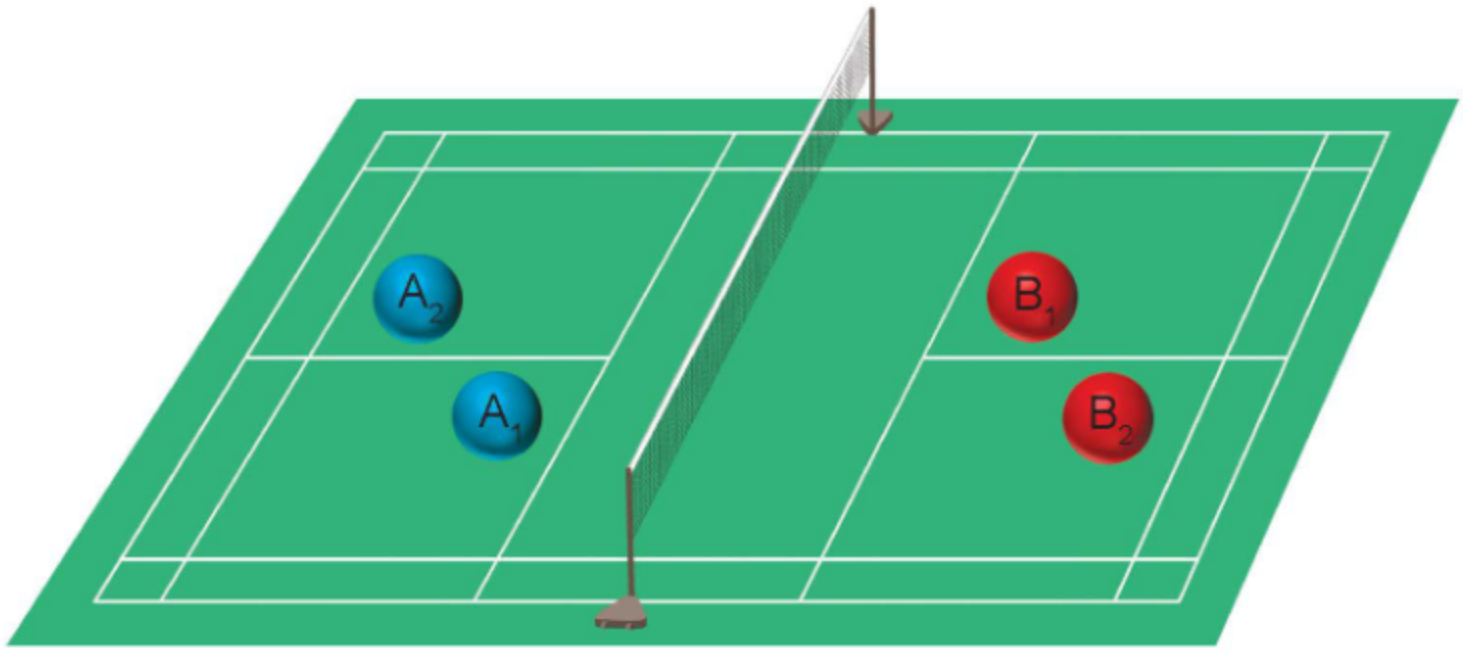
– Nếu người đỡ giao cầu thắng pha cầu sẽ ghi cho đội mình một điểm và giành được quyền giao cầu.

d) Trình tự giao cầu

Trong bất kì hiệp đấu nào, quyền giao cầu cũng chuyển tuần tự và liên tục cho đến khi kết thúc hiệp đấu theo sơ đồ dưới đây:



Hình 2. Sơ đồ trình tự giao cầu thi đấu đôi



Hình 3. Trình tự giao cầu thi đấu đôi

– Không VĐV nào được giao cầu sai thứ tự, nhận giao cầu sai thứ tự, hoặc thực hiện hai quả giao cầu liên tiếp trong cùng một hiệp đấu khi giành lại quyền giao cầu.
– Bất kì VĐV nào của bên thắng hiệp trước cũng có thể giao cầu đầu tiên ở hiệp tiếp theo, và bất kì VĐV nào của bên thua hiệp trước cũng có thể nhận cầu đầu tiên ở hiệp tiếp theo.

3. Lỗi ô giao cầu (Điều 12)

– Lỗi ô giao cầu xảy ra khi một VĐV:
  + Đã giao hoặc đỡ giao cầu sai thứ tự.
  + Đã giao hoặc đỡ giao cầu sai ô giao cầu.
– Nếu một lỗi ô giao cầu được phát hiện, lỗi đó phải được sửa ngay và điểm số hiện có vẫn giữ nguyên.

4. Cầu không trong cuộc (Điều 15)

Một quả cầu là không trong cuộc khi:

– Cầu chạm vào lưới hay cột lưới nhưng không sang sân đối phương.
– Cầu chạm mặt sân.
– Xảy ra một "Lỗi" hay một quả "Giao cầu lại".

5. Thi đấu liên tục, lỗi tác phong đạo đức và hình thức xử lí (Điều 16)

– Thi đấu phải liên tục từ quả giao cầu đầu tiên cho đến khi trận đấu kết thúc.
– Các quãng nghỉ:
  + Không quá 60 giây trong một hiệp khi một bên ghi được 11 điểm trước.
  + Không quá 120 giây giữa hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai, giữa hiệp thứ hai và hiệp thứ ba.
– Dừng thi đấu:
  + Khi tình thế bắt buộc không nằm trong kiểm soát của VĐV, Trọng tài chính có thể cho tạm dừng thi đấu trong một khoảng thời gian xét thấy cần thiết.

+ Trong những trường hợp đặc biệt, Tổng trọng tài sẽ chỉ thị Trọng tài chính cho dừng thi đấu.
+ Nếu trận đấu được tạm dừng, tỉ số hiện có vẫn giữ nguyên và trận đấu sẽ tiếp tục trở lại từ tỉ số đó.

– Trì hoãn trong thi đấu:
+ VĐV không được trì hoãn để phục hồi thể lực hoặc nhận sự chỉ đạo.
+ Trọng tài chính là người duy nhất quyết định về mọi sự trì hoãn trong trận đấu.

– Chỉ đạo và rời sân:
+ Trong một trận đấu, chỉ khi cầu không trong cuộc thì một VĐV mới được phép nhận chỉ đạo.
+ Trong một trận đấu, không một VĐV nào được phép rời sân khi chưa có sự đồng ý của Trọng tài chính, ngoại trừ trong các quãng nghỉ.

– Một VĐV không được phép:
+ Cố tình gây trì hoãn hoặc tạm dừng thi đấu.
+ Cố tình sửa đổi hoặc phá hỏng quả cầu để thay đổi tốc độ hoặc đường bay của quả cầu.
+ Có hành động, thái độ gây xúc phạm đối thủ và trọng tài trên sân.
+ Phạm lỗi tác phong đạo đức.

– Xử lí vi phạm:

Trọng tài chính sẽ áp dụng luật đối với bất cứ vi phạm bằng cách:
+ Cảnh cáo bên vi phạm.
+ Phạt lỗi bên vi phạm nếu trước đó đã cảnh cáo. Một bên vi phạm hai lỗi như vậy được xem là một vi phạm liên tục.
+ Trong trường hợp vi phạm hiển nhiên, các vi phạm liên tục, hoặc vi phạm luật khác, Trọng tài chính sẽ phạt lỗi bên vi phạm và báo cáo ngay với Tổng trọng tài, người có quyền truất quyền thi đấu của bên vi phạm.

VẬN DỤNG

1. Trong thi đấu đơn, khi bên giao cầu giành được điểm thì đứng nguyên ô vừa giao cầu hay đổi ô giao cầu?
2. Trong thi đấu đôi, khi giao cầu thắng điểm thì người bên giao cầu giữ nguyên hay đổi vị trí đứng giao cầu?
3. Trong thi đấu, VĐV có được phép có những hành động để làm thay đổi tốc độ bay của quả cầu không?

Chủ đề 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN

Bài 1 KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Tích cực, chủ động tự luyện tập và vận dụng những kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện thân thể và phát triển các tố chất thể lực.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.
- Các động tác căng cơ (H.1).



Hình 1. Các động tác căng cơ

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.

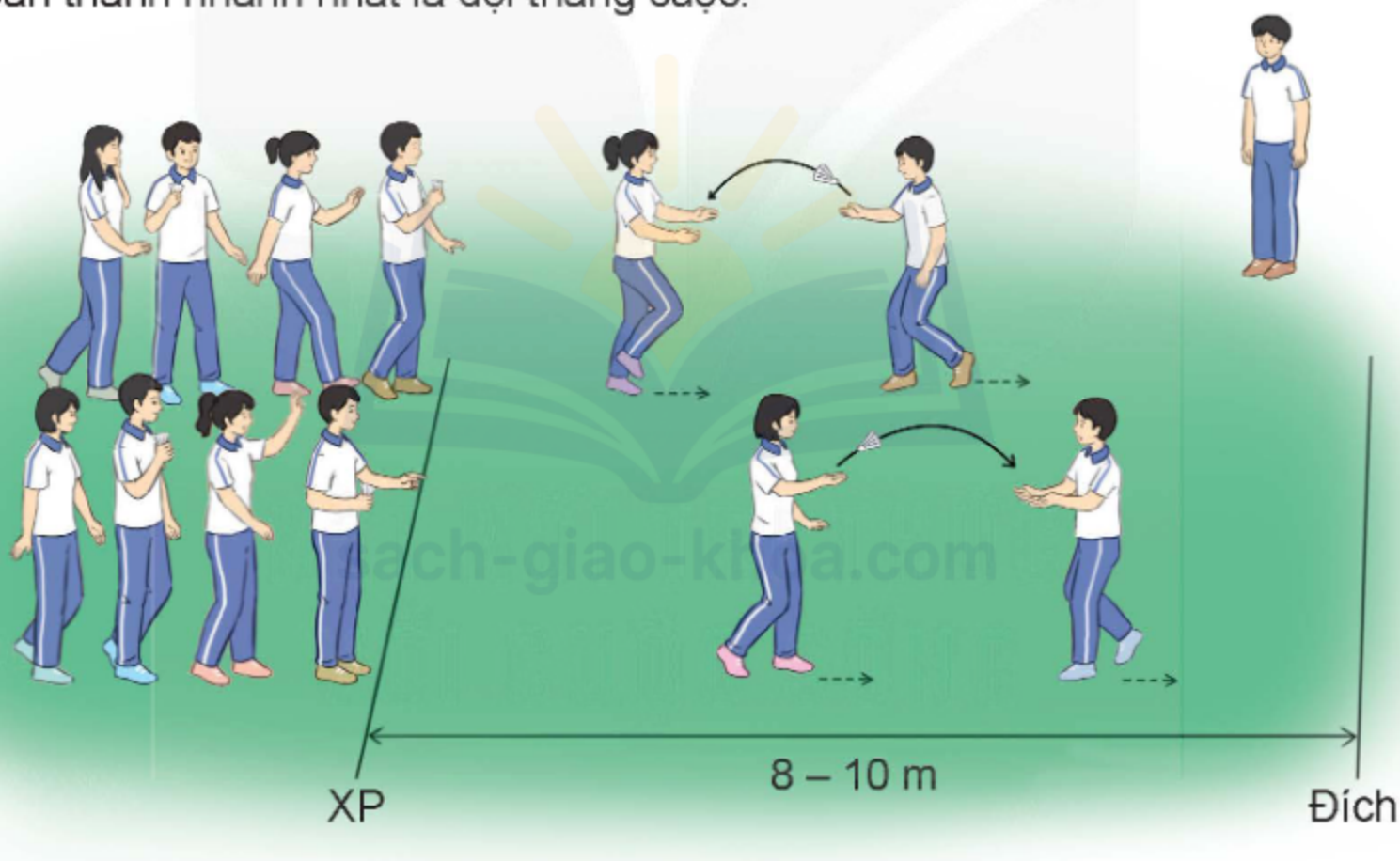
– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Phối hợp tung, bắt cầu (H.2)

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội gồm nhiều cặp đôi đứng thành một hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m). Mỗi cặp đôi cầm một quả cầu lông.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi hướng mặt vào nhau, một bạn tiến một bạn lùi vừa di chuyển vừa tung, bắt cầu qua lại với nhau cho tới khi đến đích. Cặp đôi tiếp theo xuất phát khi cặp đôi phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Phối hợp tung, bắt cầu

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái là kĩ thuật di chuyển nhiều bước, thường được sử dụng để đánh những quả cầu có điểm rơi gần lưới bên phải hoặc bên trái.

1. Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải

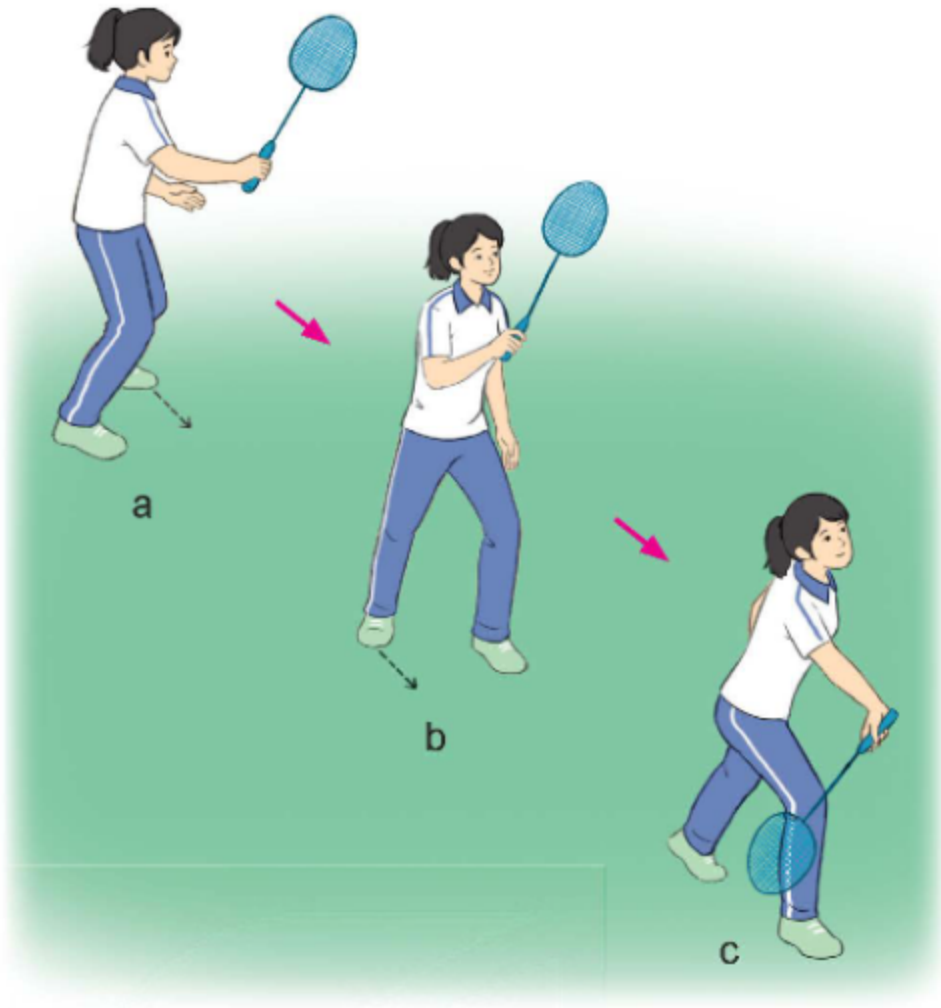
♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.3a).

- Thực hiện: Từ TTCB, chân trái bước chéo ra trước, sang phải một bước (H.3b). Khi chân trái chạm sân, chân phải bước tiếp ra trước một bước dài, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân để thực hiện động tác đánh cầu (H.3c).
- Kết thúc: Về TTCB.

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Thứ tự thực hiện các bước chân không đúng.

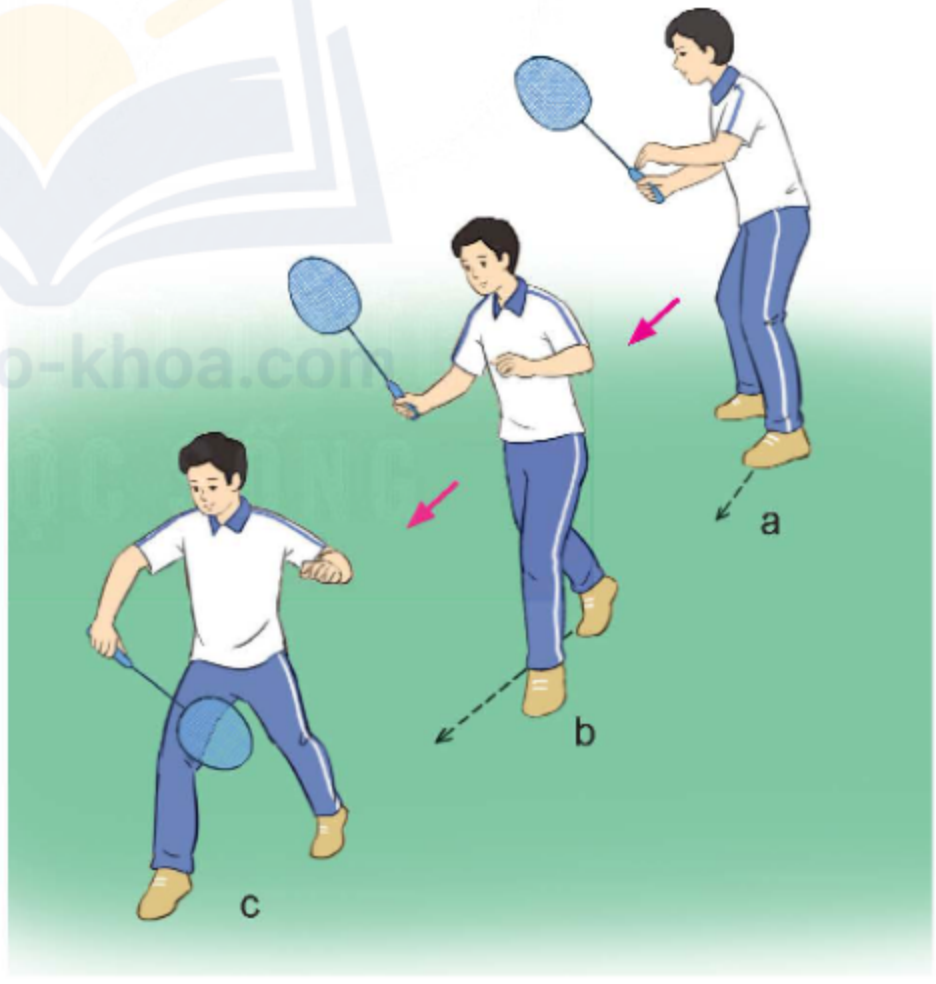
– Cách sửa: Tập từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần.



Hình 3. Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải

2. Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái

- 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.4a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chân trái bước chéo ra trước, sang trái một bước (H.4b). Khi chân trái chạm sân, chân phải bước tiếp ra trước một bước dài, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân để thực hiện động tác đánh cầu (H.4c).
- Kết thúc: Về TTCB.



Hình 4. Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Độ dài bước chân chưa phù hợp.

– Cách sửa: Tập từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần với các điểm cầu rơi khác nhau.

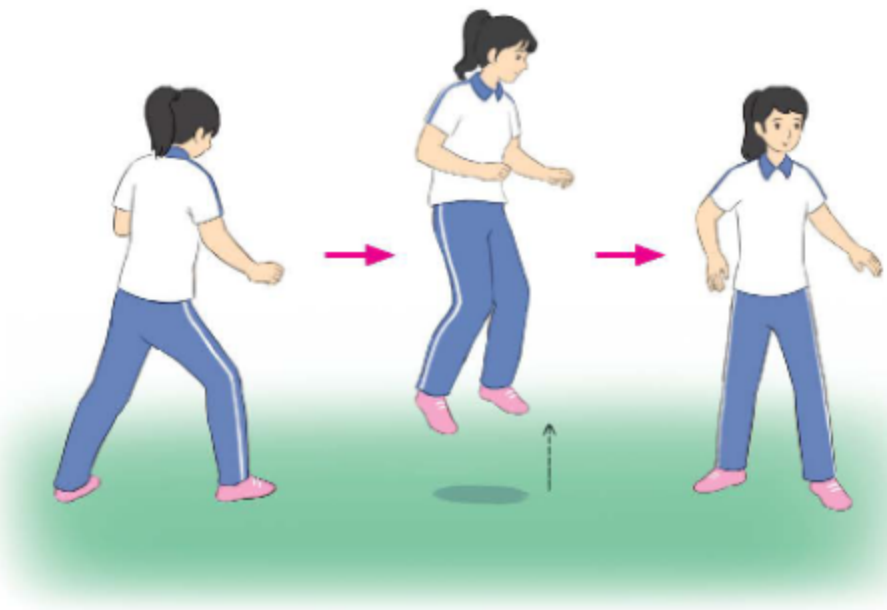
LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Bài tập bổ trợ:

+ Bật đổi chân quay người sang phải (H.5): Thực hiện từ chậm đến nhanh.



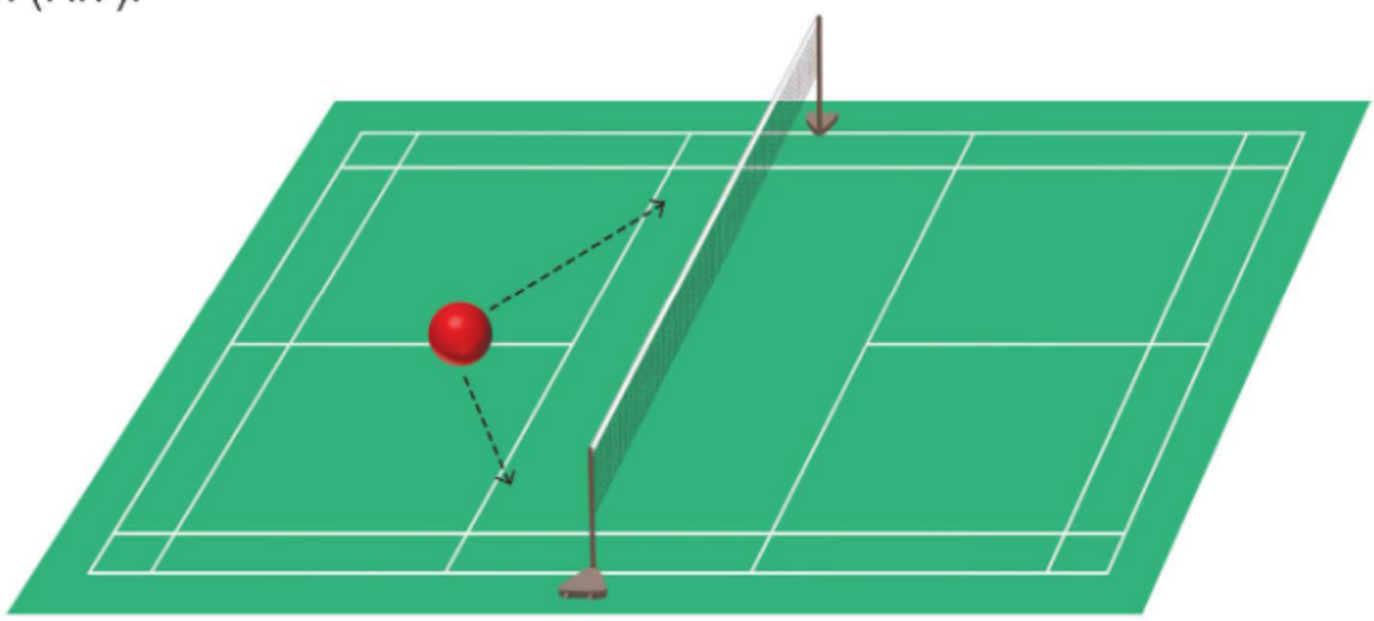
Hình 5. Bật đổi chân quay người sang phải

+ Bật đổi chân quay người sang trái (H.6): Thực hiện từ chậm đến nhanh.



Hình 6. Bật đổi chân quay người sang trái

– Di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái từ từng bước đến nhiều bước, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và luân phiên hai bên với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.7).

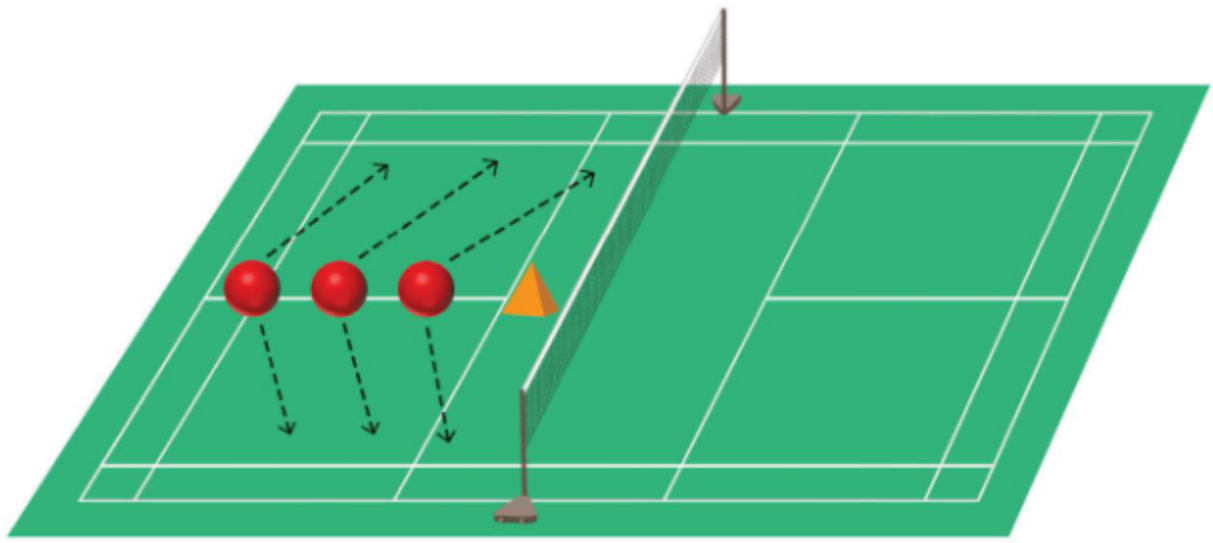


Hình 7. Sơ đồ luyện tập di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

Di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái từ chậm đến nhanh, từ từng bước đến phối hợp nhiều bước với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.8).

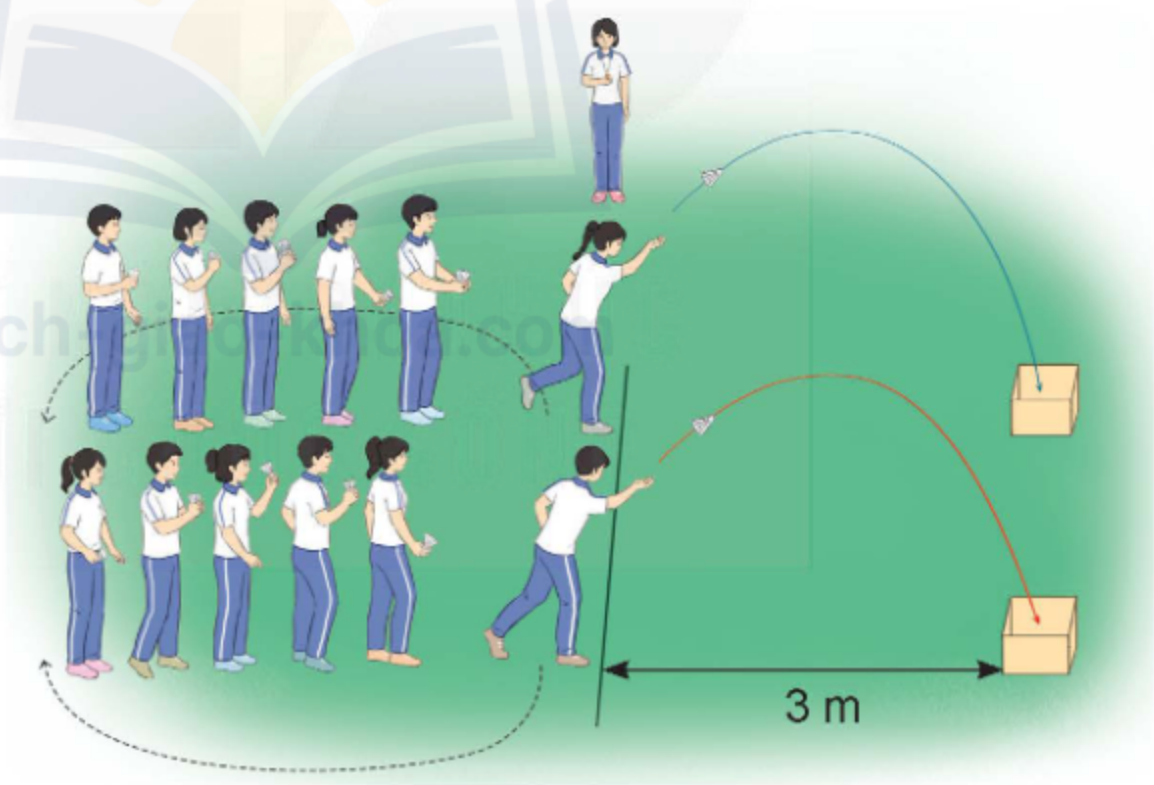


Hình 8. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái

2. Trò chơi vận động

Tung cầu trúng đích (H.9)

- Mục đích: Tăng khả năng khéo léo và sức mạnh của tay.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch tung cầu. Phía trước mỗi đội đặt một hộp đựng cầu cách vạch tung cầu 3 m.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm cầu tung vào hộp đựng cầu, sau đó di chuyển về cuối hàng. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ tung cầu một lần. Kết thúc, đội có số quả cầu trong hộp nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi Tung cầu trúng đích

VẬN DỤNG

1. Phân tích kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái trong luyện tập môn Cầu lông.
2. Trong luyện tập kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái và các trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Bài 2 KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Chủ động hợp tác với các bạn trong học tập và vận dụng kĩ thuật để tự luyện tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm quanh sân cầu lông.
- Xoay các khớp, căng cơ.

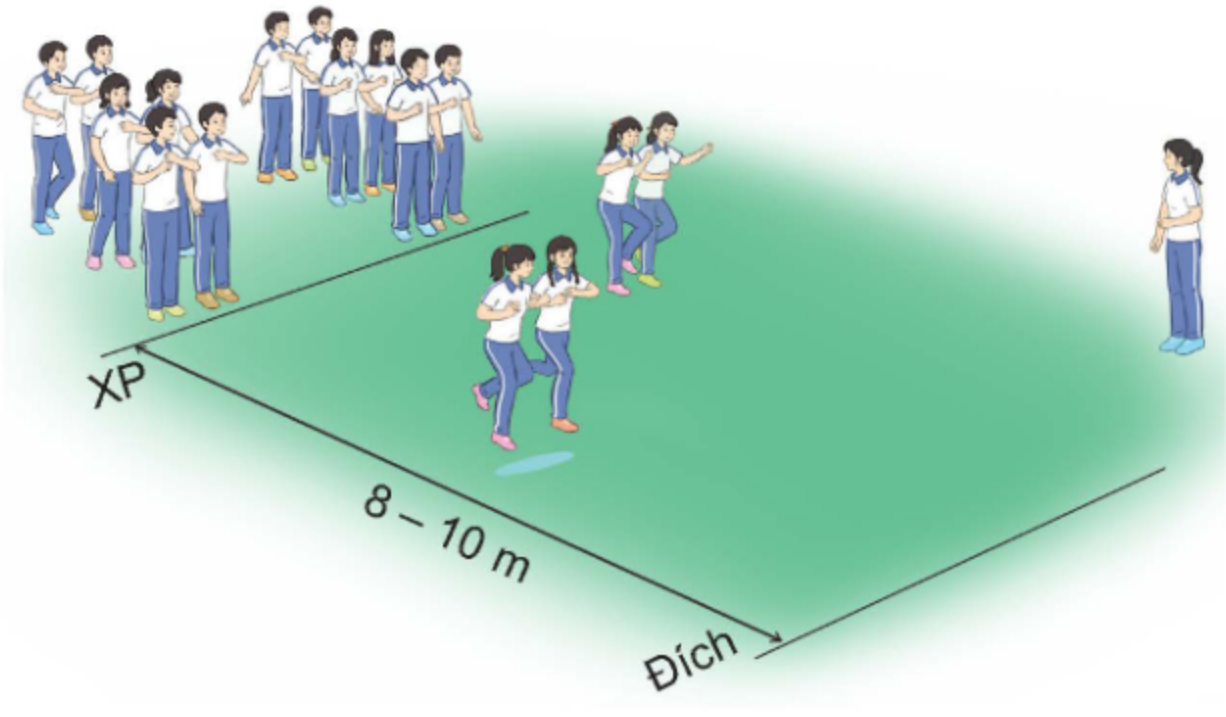
b) Khởi động chuyên môn

- 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

Khoác tay nhảy lò cò (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội chia thành các cặp đôi, mỗi cặp đôi khoác tay nhau đứng thành hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m).
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội khoác tay nhảy lò cò đến đích. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một lần. Cặp đôi tiếp theo xuất phát khi cặp đôi phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Khoác tay nhảy lò cò

sách-giáo-khoa.com

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái là kĩ thuật di chuyển nhiều bước được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc phải hoặc góc trái cuối sân.

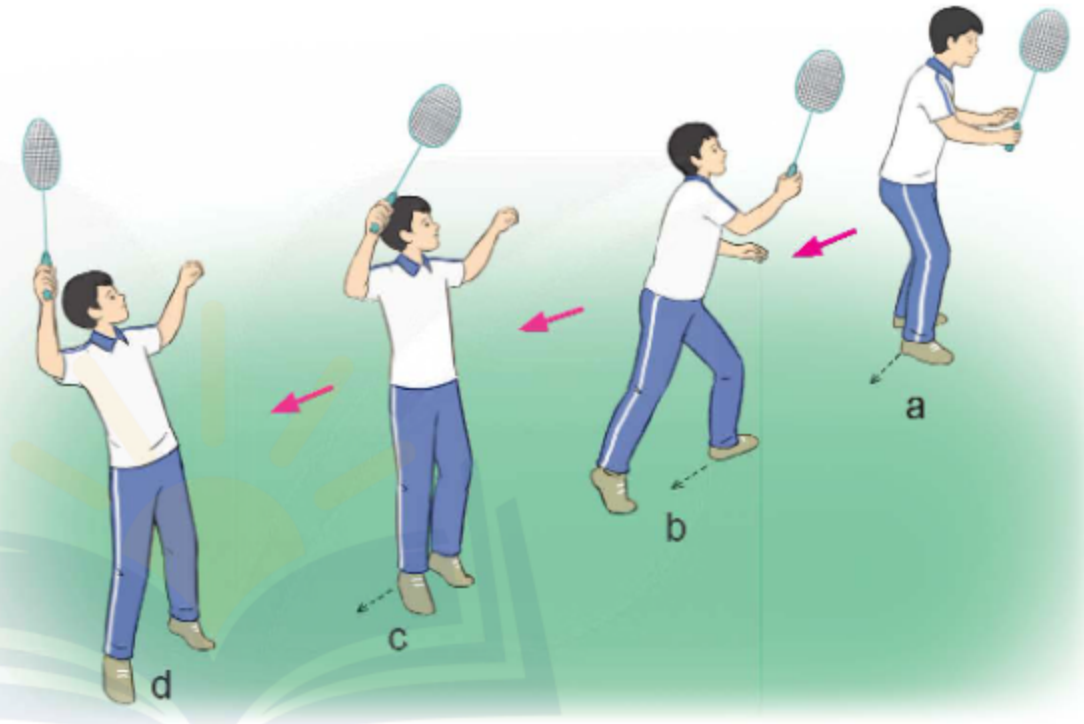
1. Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải

- 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 sau, chéo sang phải một bước (H.2b), khi chân phải chạm sân, chân trái thu về sát chân phải để làm trụ (H.2c) và bước tiếp chân phải ra sau, chéo sang phải để thực hiện động tác đánh cầu (H.2d).
- Kết thúc: Về TTCB.

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bước sai chân, hướng di chuyển không đúng.

– Cách sửa: Tập từng bước và phối hợp nhiều bước từ chậm đến nhanh.



Hình 2. Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải

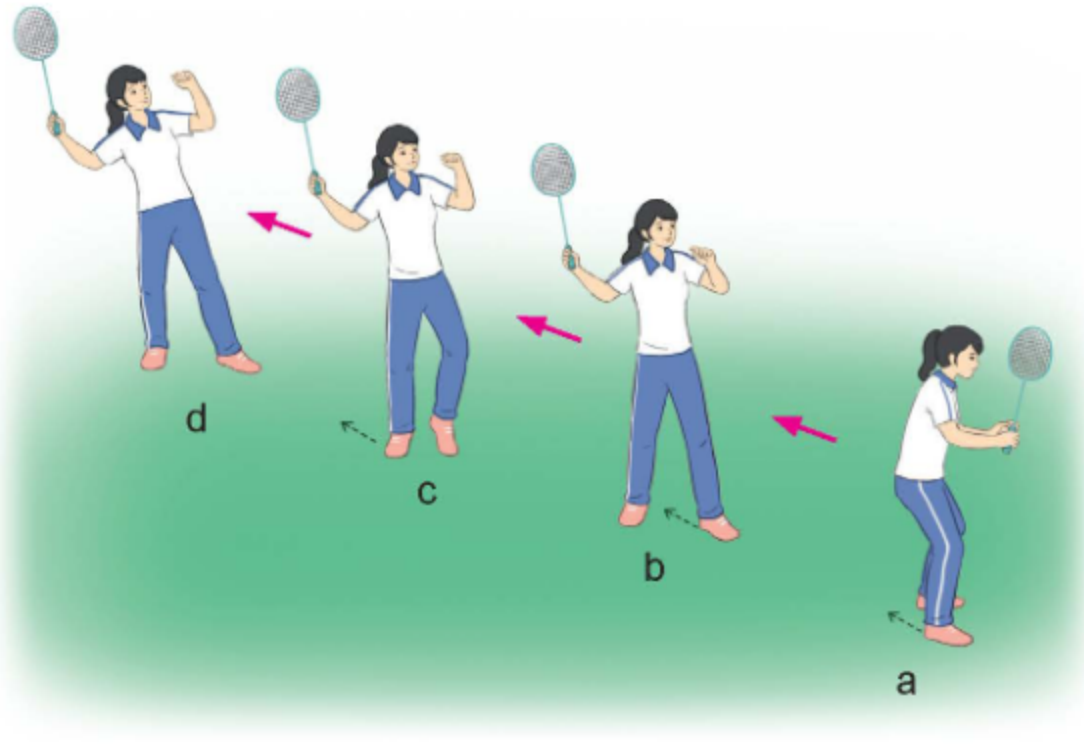
2. Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối 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.3a).
- Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra sau, chéo sang trái một bước (H.3b), khi chân phải chạm sân, chân trái thu về sát chân phải để làm trụ (H.3c) và bước tiếp chân phải ra sau, chéo sang trái để thực hiện động tác đánh cầu (H.3d).
- Kết thúc: Về TTCB.

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Mất thăng bằng khi di chuyển.

– Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần.



Hình 3. Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái

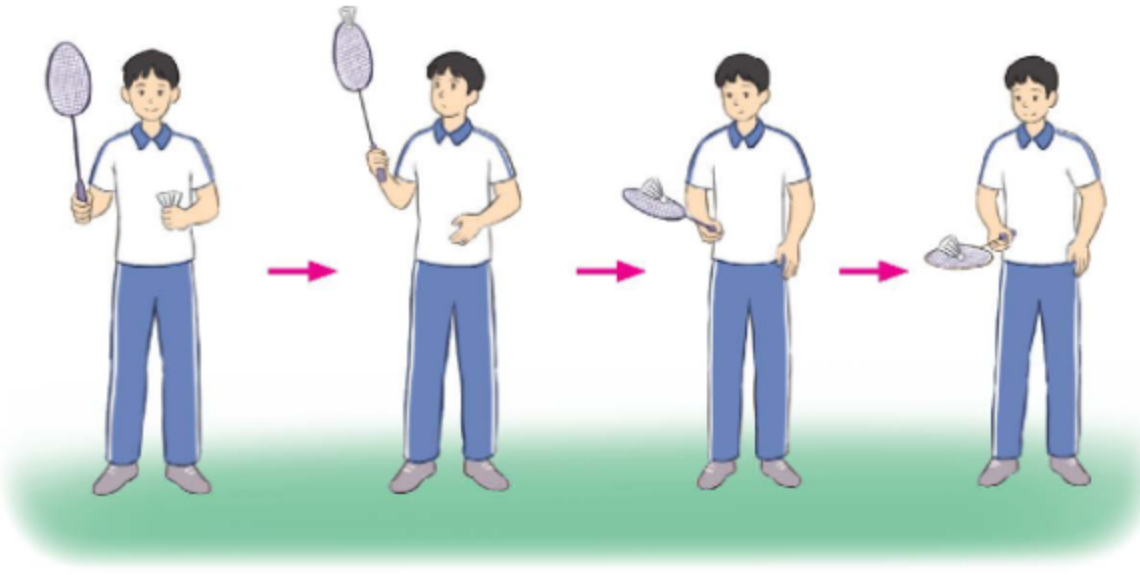
sách giáo-khoa.com

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

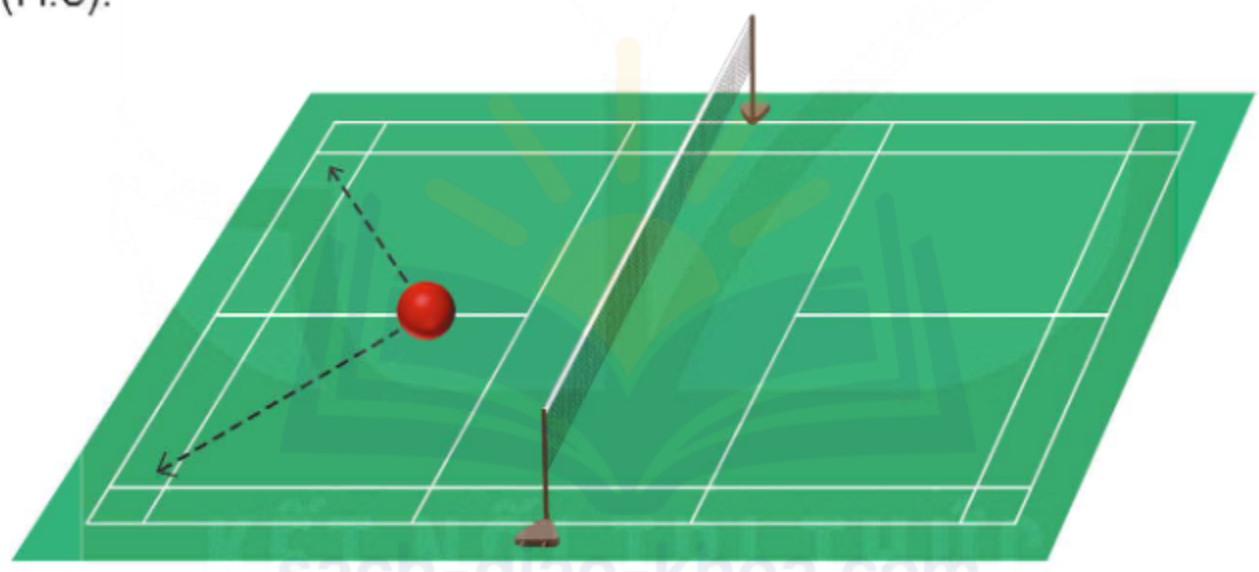
a) Luyện tập cá nhân

– Bài tập bổ trợ giữ cầu trên mặt vợt: Tung quả cầu lên cao, khi cầu rơi xuống đưa mặt vợt chuyển động theo cầu, cầu rơi đến ngang hông thì nghiêng mặt vợt đón, giữ cầu (H.4).



Hình 4. Giữ cầu trên mặt vợt

– Di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái từ từng bước đến nhiều bước, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và luân phiên hai bên với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.5).

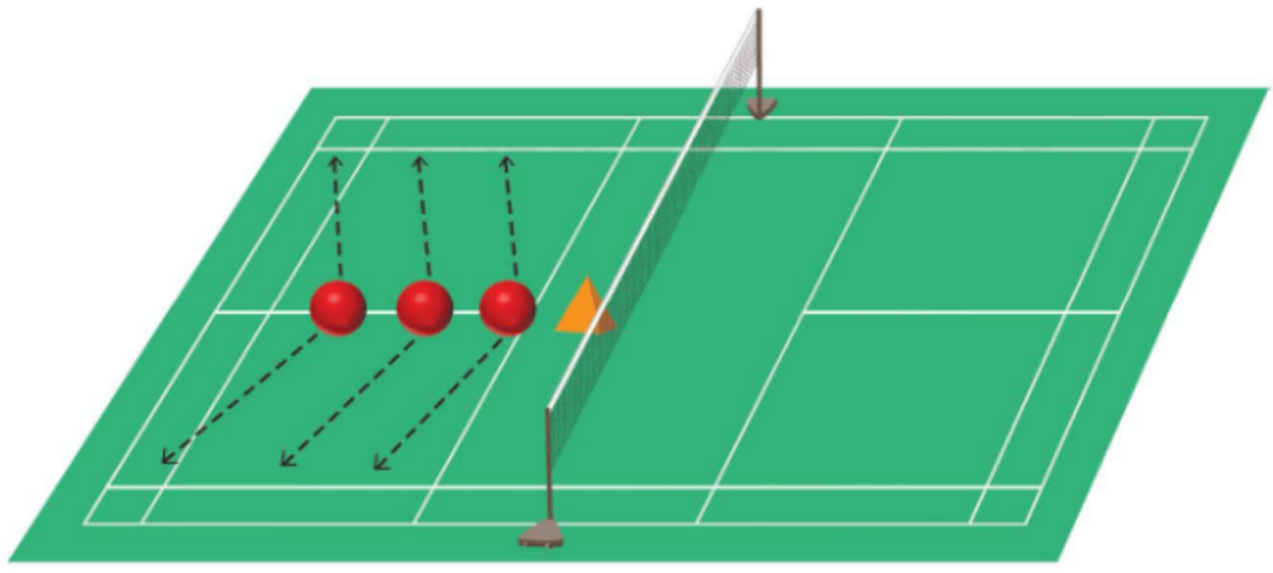


Hình 5. Sơ đồ luyện tập di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

Di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái từ chậm đến nhanh, từ từng bước đến phối hợp nhiều bước với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.6).

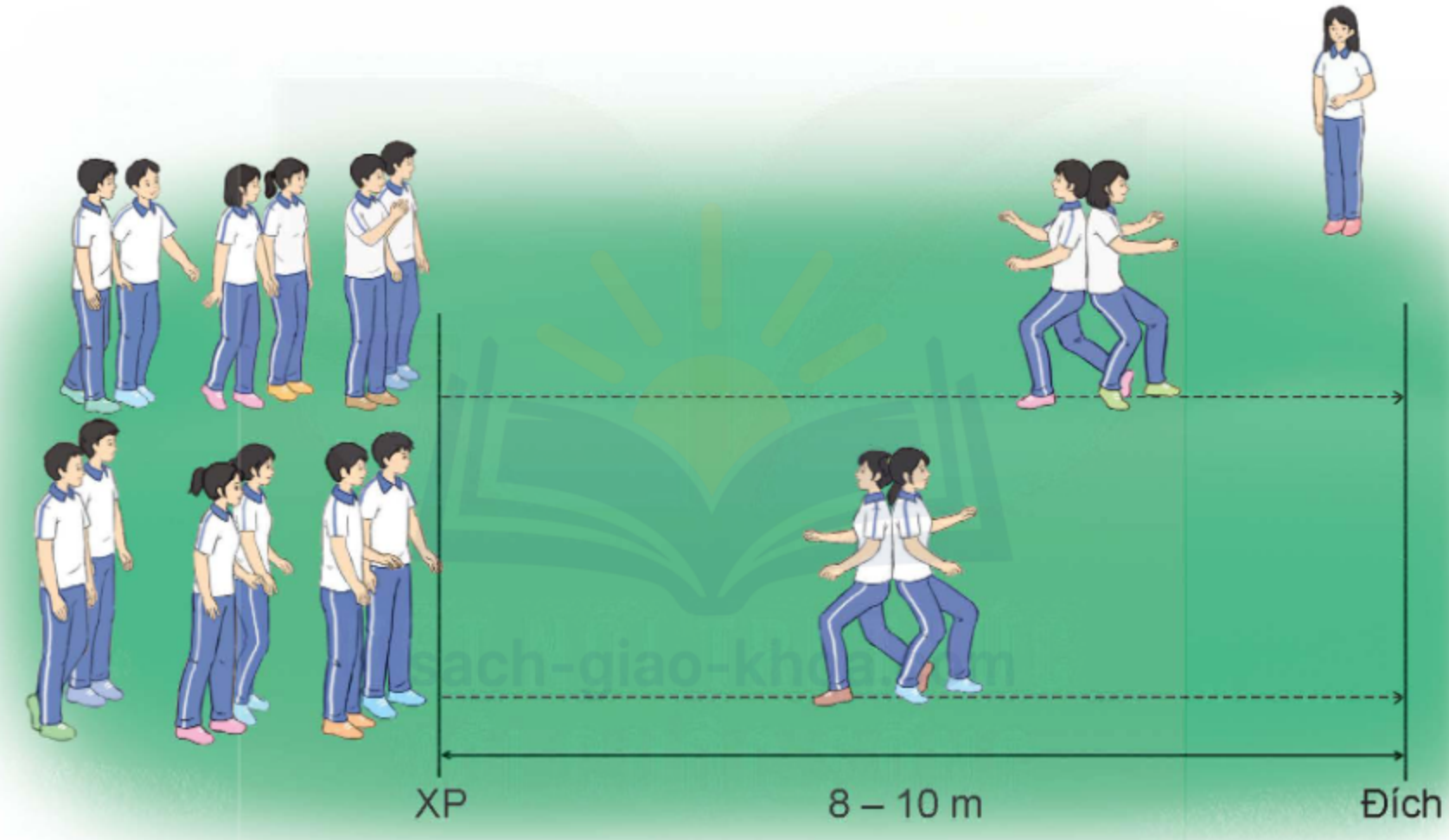


Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái

2. Trò chơi vận động

Dựa lưng di chuyển (H.7)

- Mục đích: Tăng khả năng phối hợp vận động và bổ trợ kĩ thuật di chuyển.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội chia thành các cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng thành hai hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m).
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội dựa lưng vào nhau, một bạn tiến, một bạn lùi và di chuyển đến đích. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một lần. Cặp đôi tiếp theo xuất phát khi cặp đôi phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Dựa lưng di chuyển

VẬN DỤNG

1. Phân tích kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái trong luyện tập môn Cầu lông.
2. Trong luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, bên trái để luyện tập và phối hợp với các kĩ thuật đánh cầu khác.

Chủ đề 3

PHỐI HỢP KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY

Bài 1

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.
– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu.
– Có ý thức tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập, thi đấu và trong cuộc sống.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
– Xoay các khớp, căng cơ.

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).

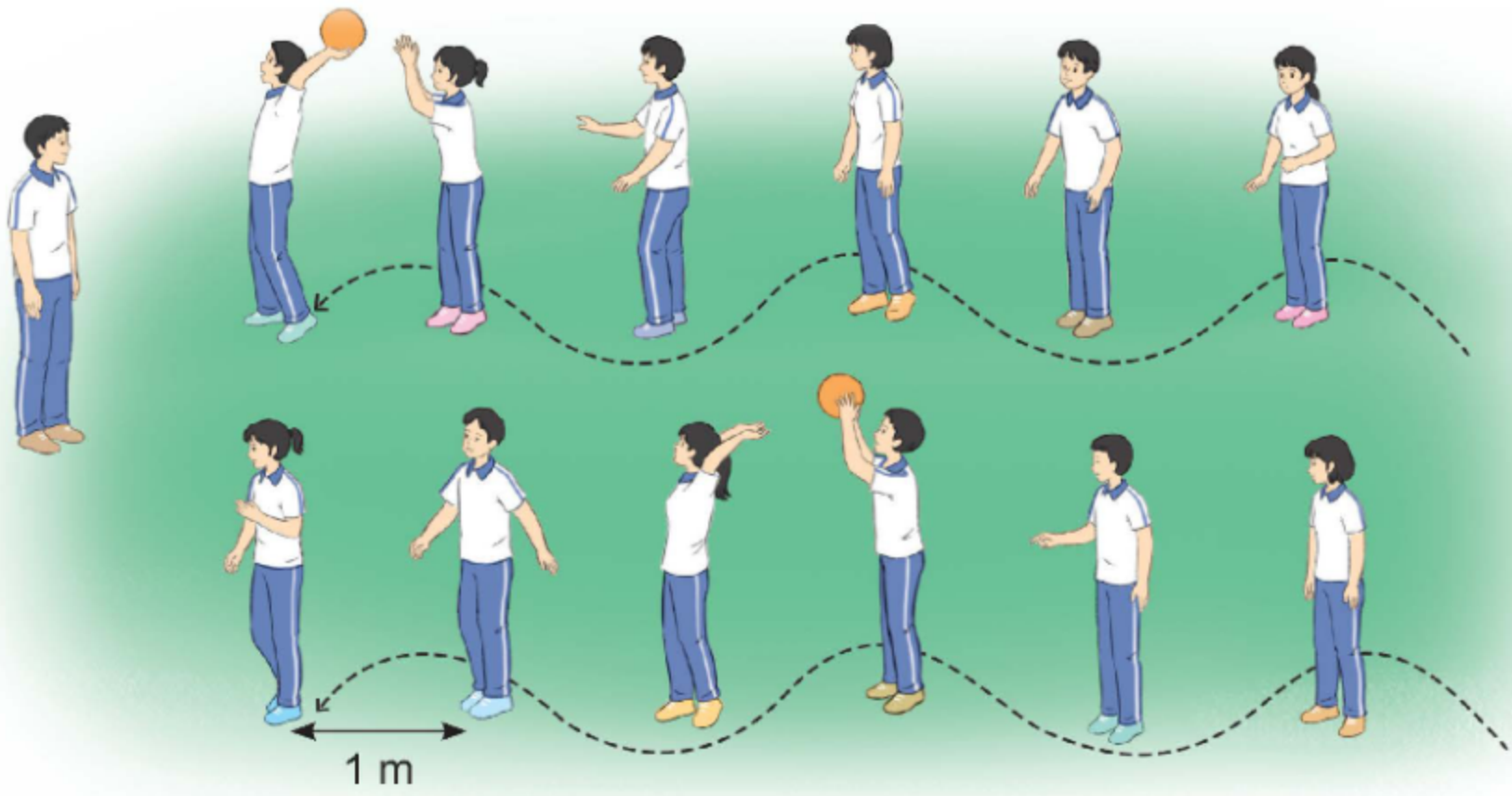
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Phối hợp chuyền bóng (H.1)

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc với cự li 1 m. Bạn cuối hàng cầm một quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đứng cuối hàng cầm bóng chạy luồn qua khoảng cách giữa các bạn phía trước và đứng vào vị trí đầu hàng, chuyển bóng qua đầu bằng hai tay cho bạn phía sau. Bóng được chuyển lần lượt cho đến bạn đứng cuối hàng để bạn này tiếp tục thực hiện như bạn trước. Trò chơi kết thúc khi bạn thực hiện đầu tiên trở thành người nhận bóng ở vị trí cuối hàng và hô "Xong!". Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

sach-giao-khoa.com



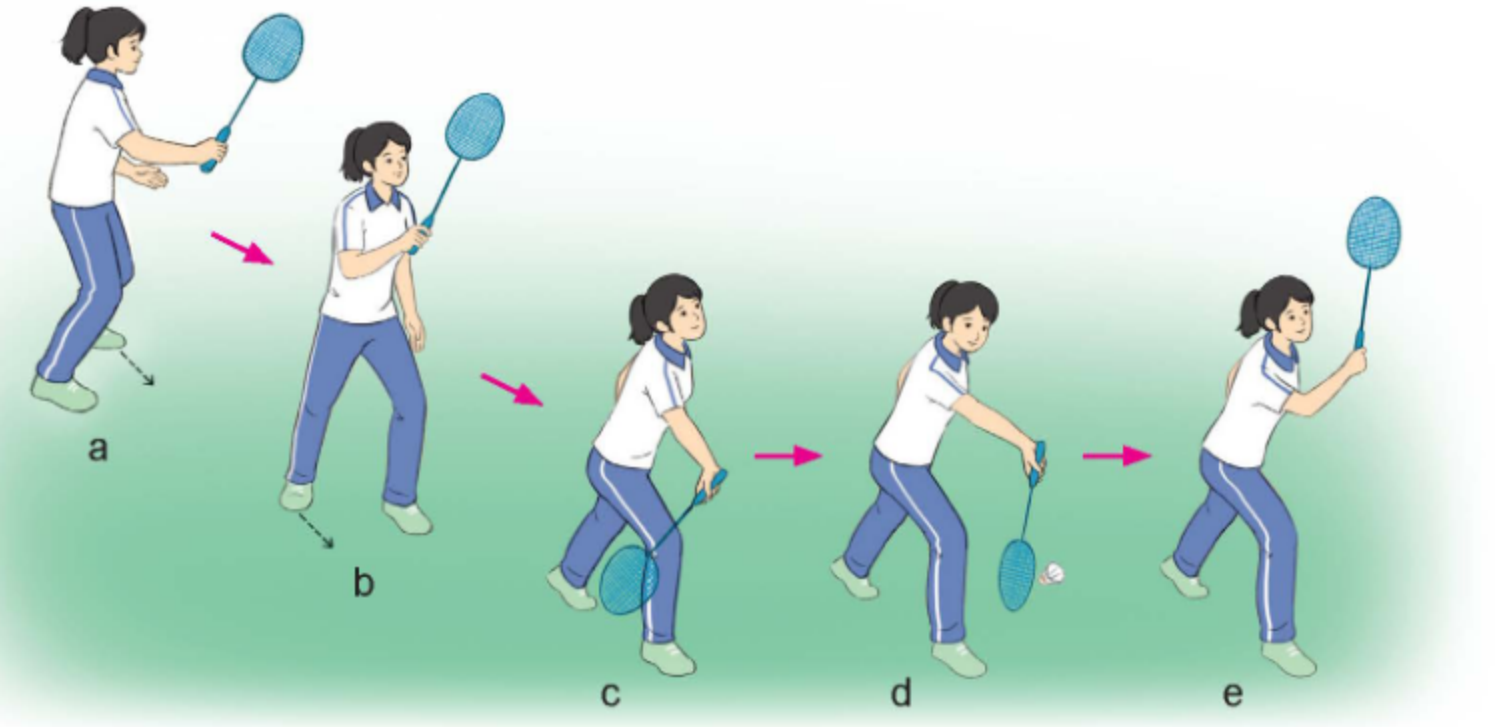
Hình 1. Trò chơi Phối hợp chuyền bóng

KIẾN THỨC MỚI

Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển phòng thủ được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc phải gần lưới.

Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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.2a).
- Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc phải gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2c), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2d).
- Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước trên cao (H.2e), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bước di chuyển chưa đúng dẫn đến phối hợp đánh cầu không chính xác.

– Cách sửa: Tập di chuyển từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần.

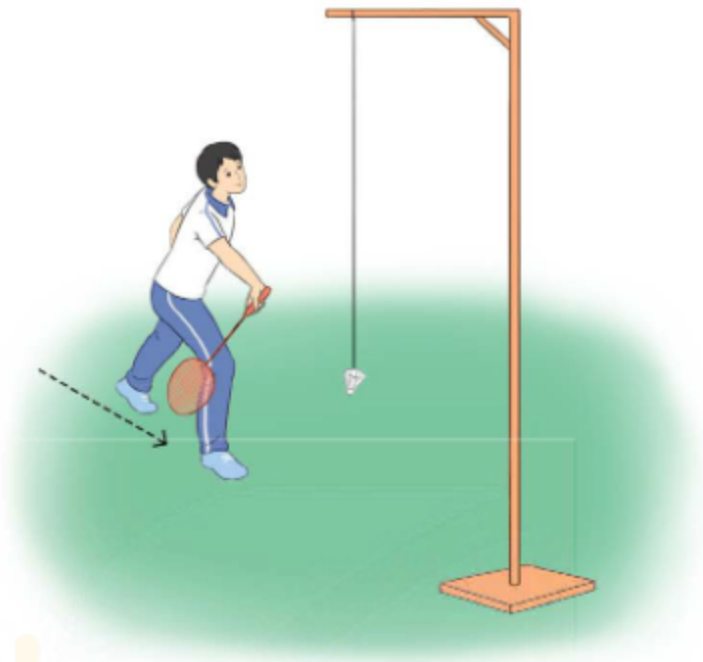
LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh.

– Tập với cầu: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).

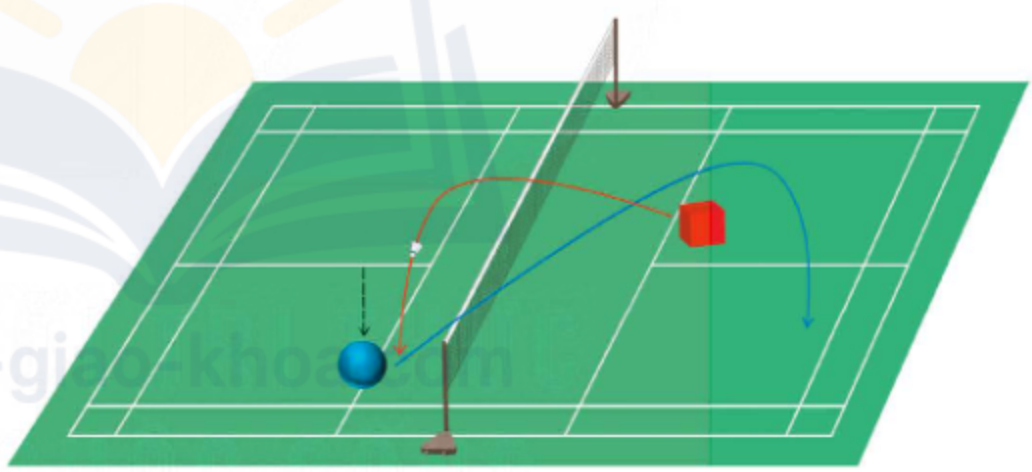


Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

– Đánh cầu do bạn tung đến: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay với đường cầu có điểm rơi ổn định.

– Đánh cầu do bạn giao đến: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay (H.4).



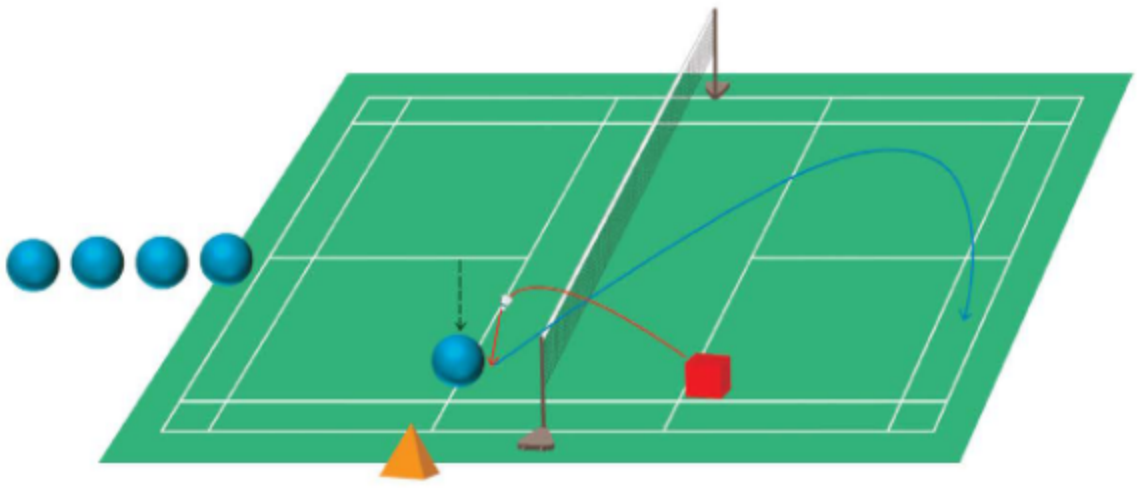
Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Mô phỏng kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.

– Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay do bạn tung đến (H.5).

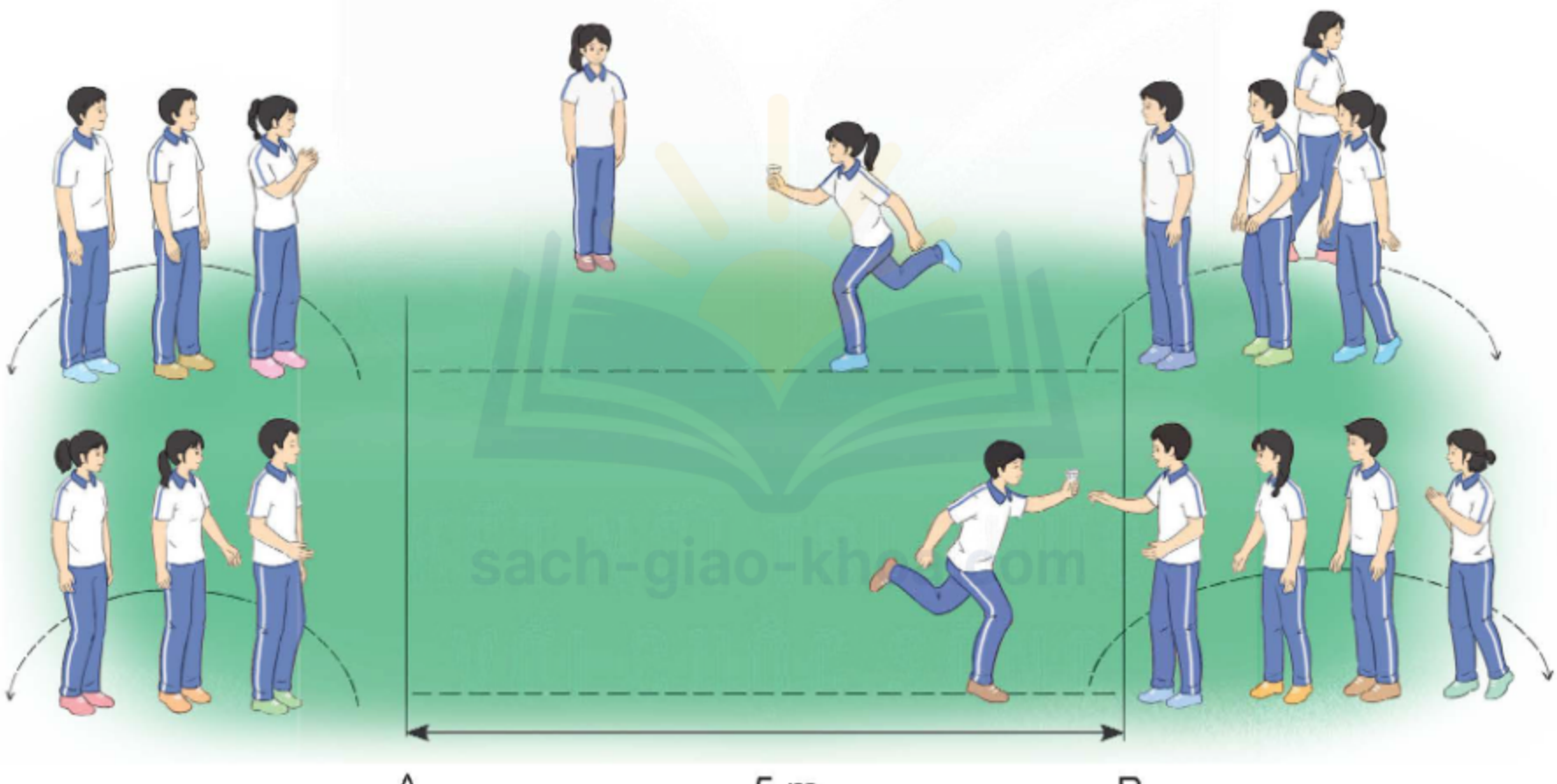


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

2. Trò chơi vận động

Phối hợp trao cầu (H.6)

- Mục đích: Phát triển sức nhanh di chuyển và khả năng phối hợp đồng đội.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc đối diện nhau (bên A và bên B) với khoảng cách 5 m. Bạn đầu hàng bên A của mỗi đội cầm một quả cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng bên A chạy sang bên B trao cầu cho bạn đầu hàng và di chuyển về cuối hàng bên B. Sau đó, bạn đầu hàng bên B chạy sang bên A trao cầu cho bạn đầu hàng và di chuyển về cuối hàng bên A. Các bạn trong mỗi đội lần lượt thực hiện trò chơi cho đến bạn cuối cùng, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Phối hợp trao cầu

VẬN DỤNG

1. Phân tích phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay trong môn Cầu lông.
2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay gần lưới để vui chơi và đấu tập.

Bài 2 PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN TRÁI ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
- Tự tin vào bản thân, yêu thích môn học.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
- Xoay các khớp, căng cơ.

b) Khởi động chuyên môn

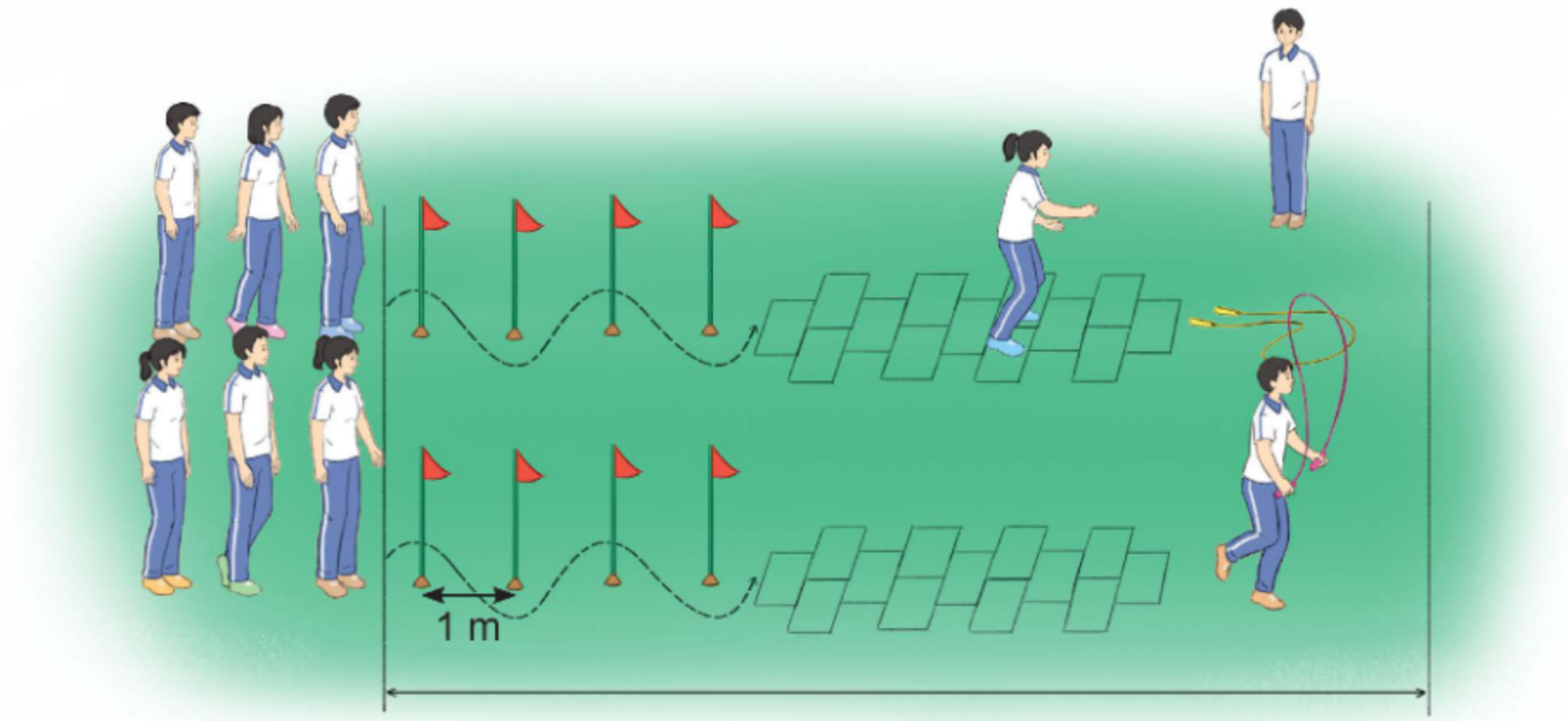
- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Vượt chướng ngại vật (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m).
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy luồn cọc (khoảng cách giữa hai cọc là 1 m), bật nhảy tách, chụm chân theo ô và nhảy dây 3 lần, sau đó chạy đến đích. Bạn tiếp theo xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



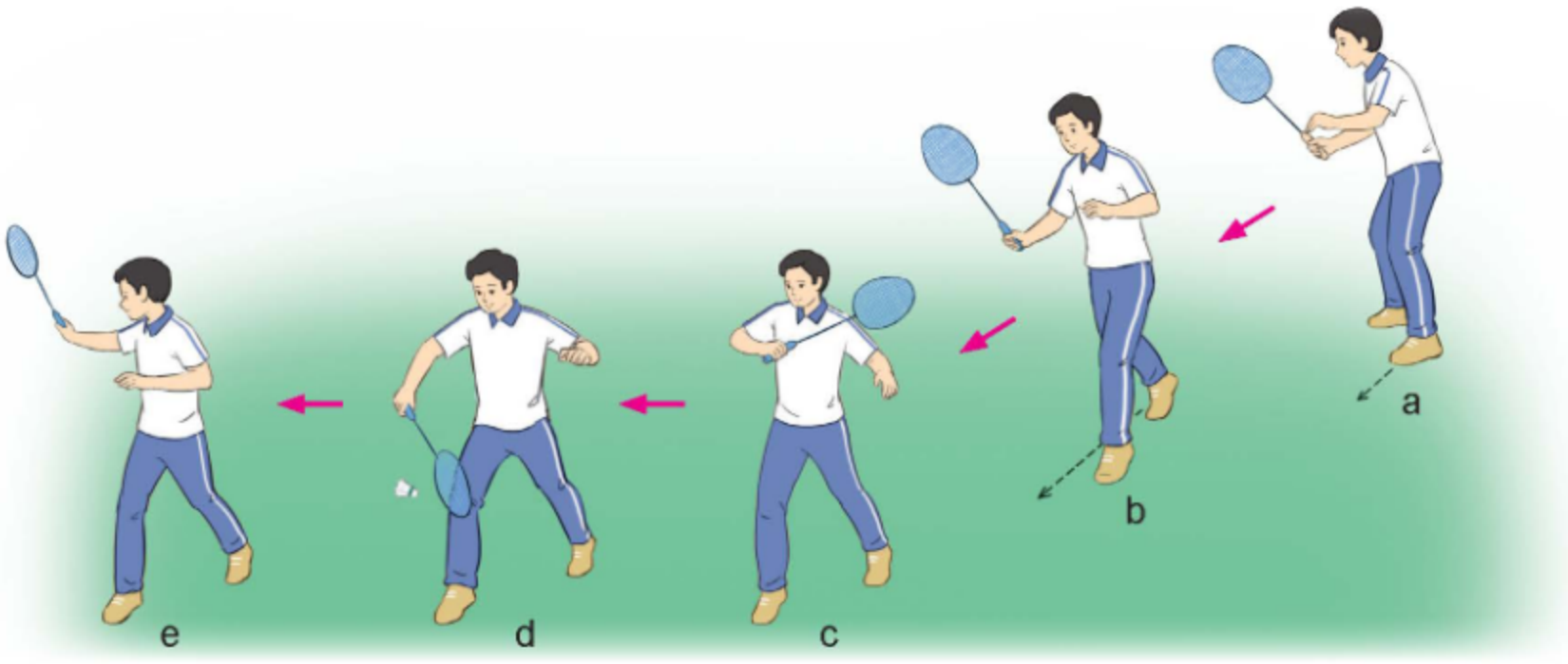
Hình 1. Trò chơi Vượt chướng ngại vật

KIẾN THỨC MỚI

Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay là nội dung phối hợp di chuyển phòng thủ được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc trái gần lưới.

Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc trái gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2c), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay (H.2d).
- Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước trên cao (H.2e), sau đó trở về TTCB.



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

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bước sai chân dẫn đến đánh cầu không chính xác.

– Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần bước di chuyển theo tín hiệu.

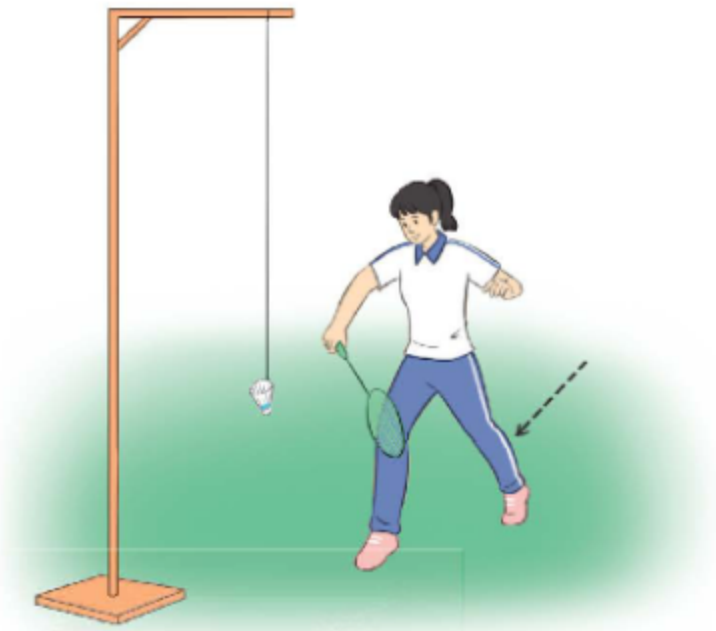
LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh.

– Tập với cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).

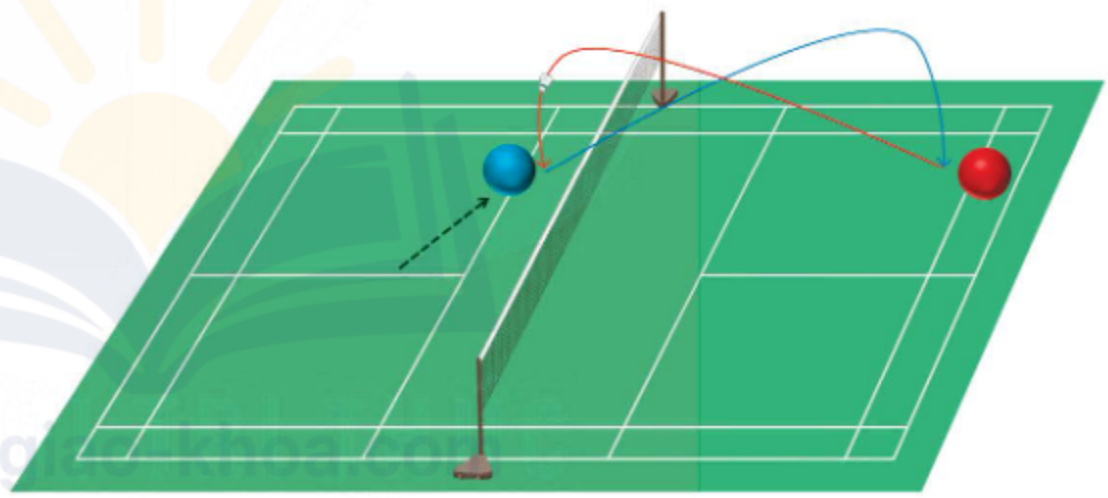


Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

– Đánh cầu do bạn tung đến: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định.

– Đánh cầu qua lại: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định (H.4).



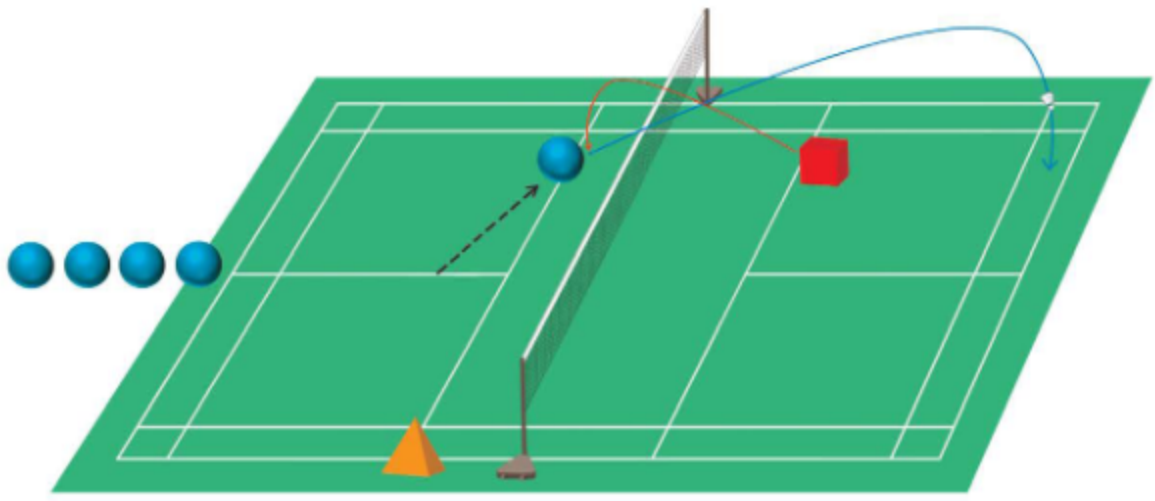
Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn vào vị trí chuẩn bị, thực hiện mô phỏng di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

– Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay do bạn tung đến (H.5).

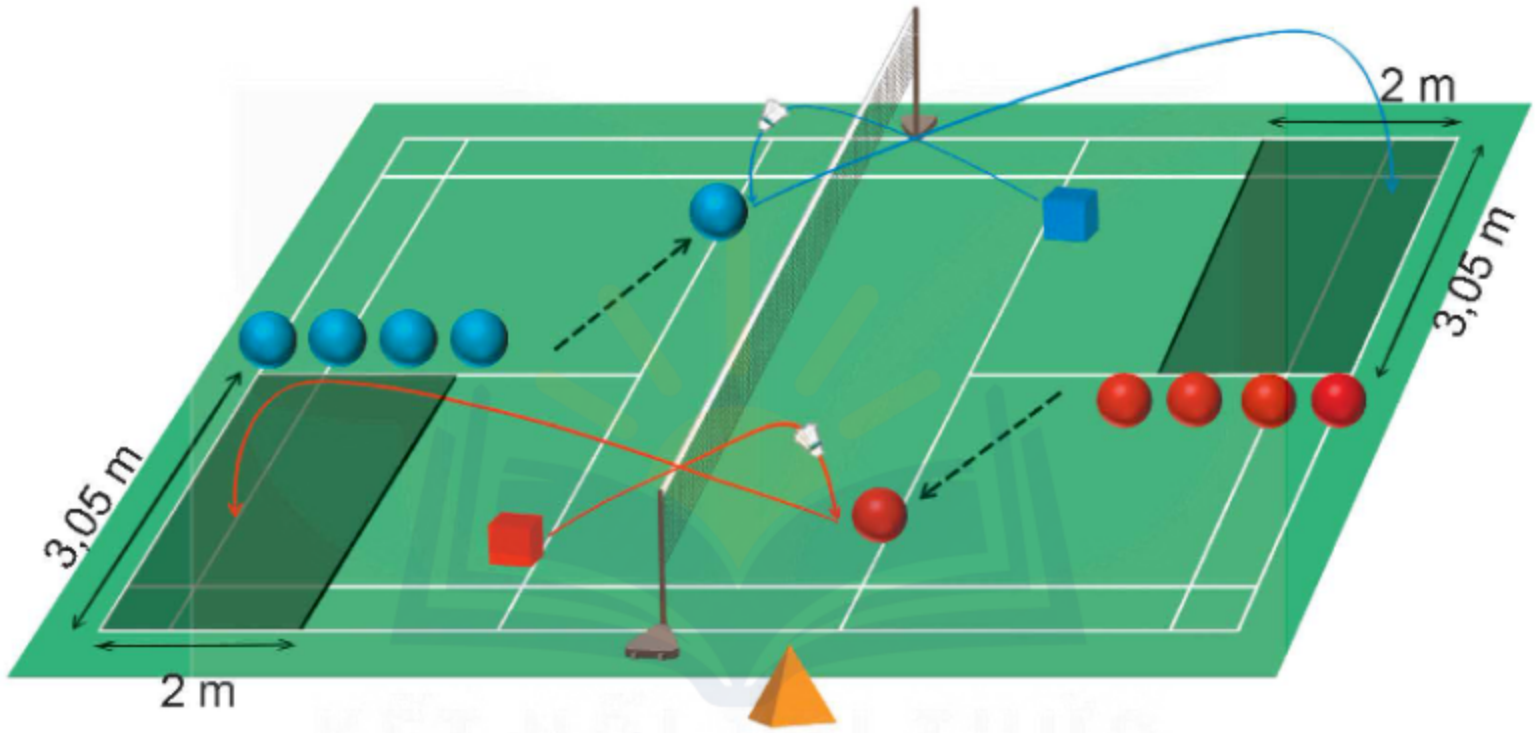


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

2. Trò chơi vận động

Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào ô (H.6)

- Mục đích: Nâng cao khả năng di chuyển và độ chuẩn xác khi đánh cầu.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở giữa sân. Mỗi đội có một bạn đứng đối diện ở bên phải gần đường giới hạn 1,98 m để tung cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay (cầu do bạn tung đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào ô

sach-giao-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Hãy nêu sự khác biệt cơ bản giữa phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay với phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.
2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay và các trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Chủ đề 4

KĨ THUẬT BỎ NHỎ

Bài 1

KĨ THUẬT BỎ NHỎ THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.
- Vận dụng được kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Có thái độ nghiêm túc khi luyện tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm quanh sân cầu lông.
- Xoay các khớp, căng cơ.

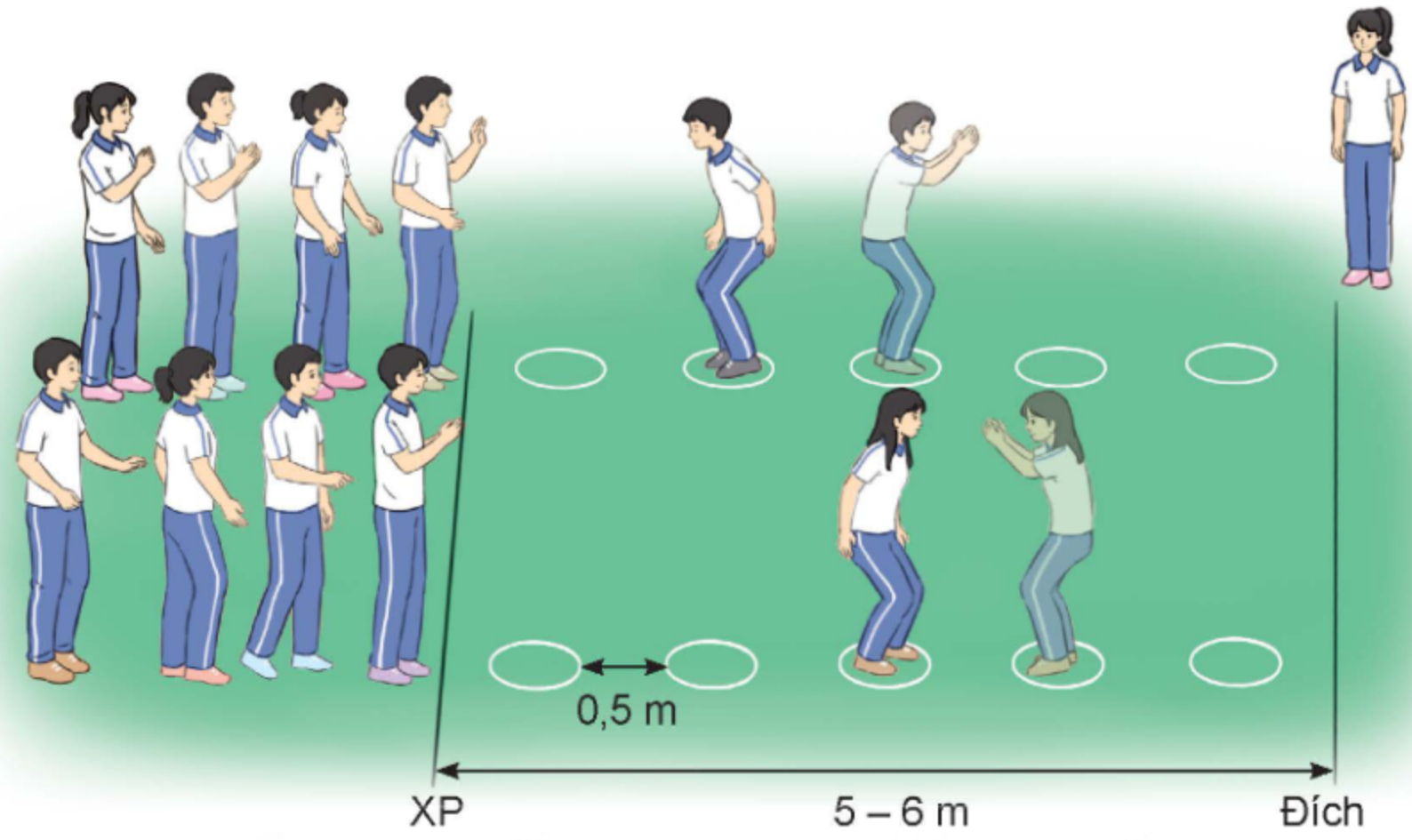
b) Khởi động chuyên môn

- 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 quay người (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 5 – 6 m). Trước vạch XP vẽ các vòng tròn cách nhau 0,5 m.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy quay người trên không 180° vào lần lượt các vòng tròn để đến đích. Bạn tiếp theo xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



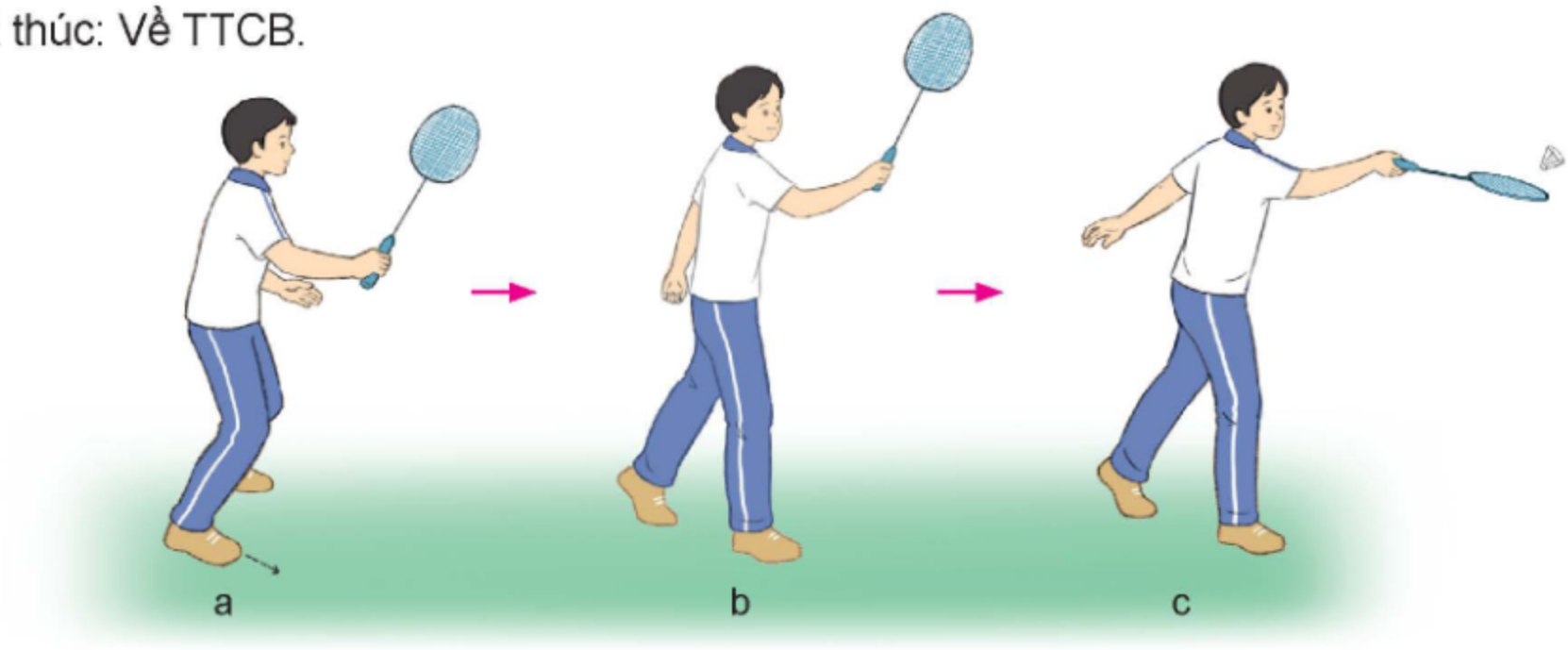
Hình 1. Trò chơi Bật nhảy quay người

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay là kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu phía trước bên phải sang gần lưới bên sân đối phương.

Kĩ thuật bỏ nhỏ 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, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt vươn ra trước (H.2b). Xoay cổ tay sang phải (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay ngửa, mặt vợt hơi nghiêng về hướng sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu qua lưới (H.2c).
- Kết thúc: Về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Độ nghiêng của mặt vợt không phù hợp dẫn đến cầu không qua lưới.

– Cách sửa: Tập lặp lại kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay không cầu hoặc với cầu treo.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay từ chậm đến nhanh.

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

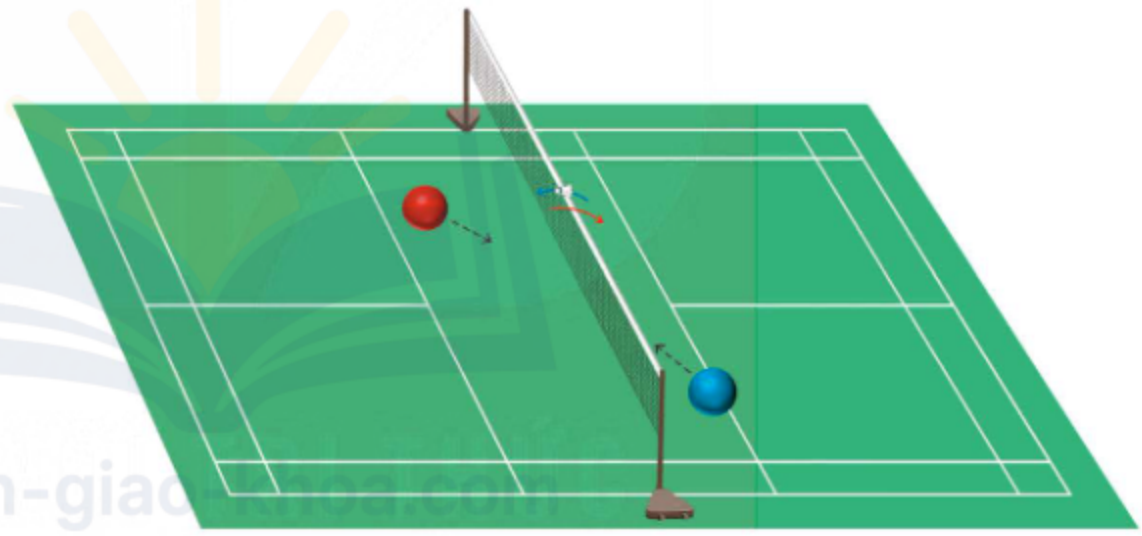


Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

– Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m.

– Đánh cầu qua lại: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại vào khu vực 1,98 m (H.4).



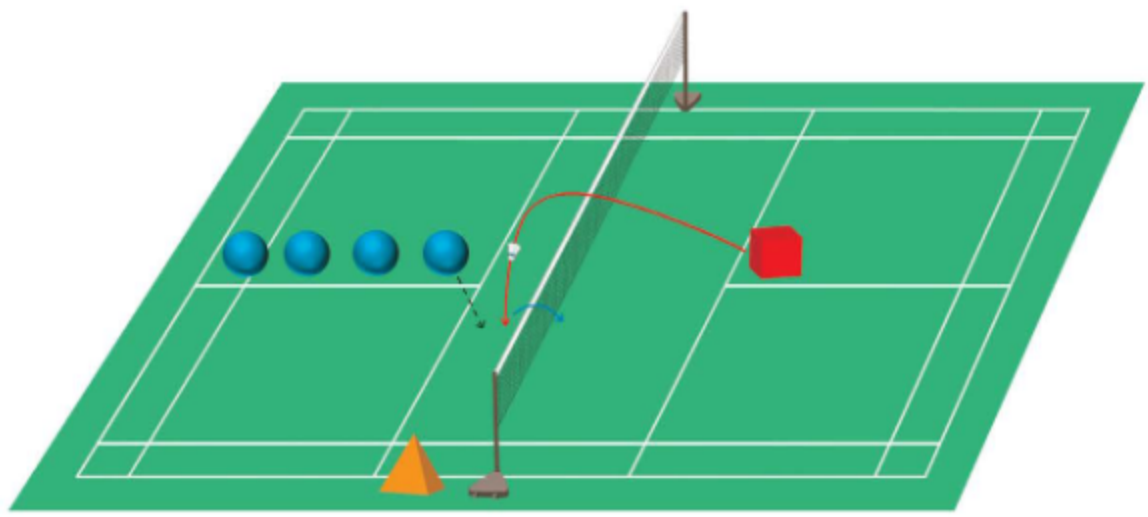
Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m.

– Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m (H.5).

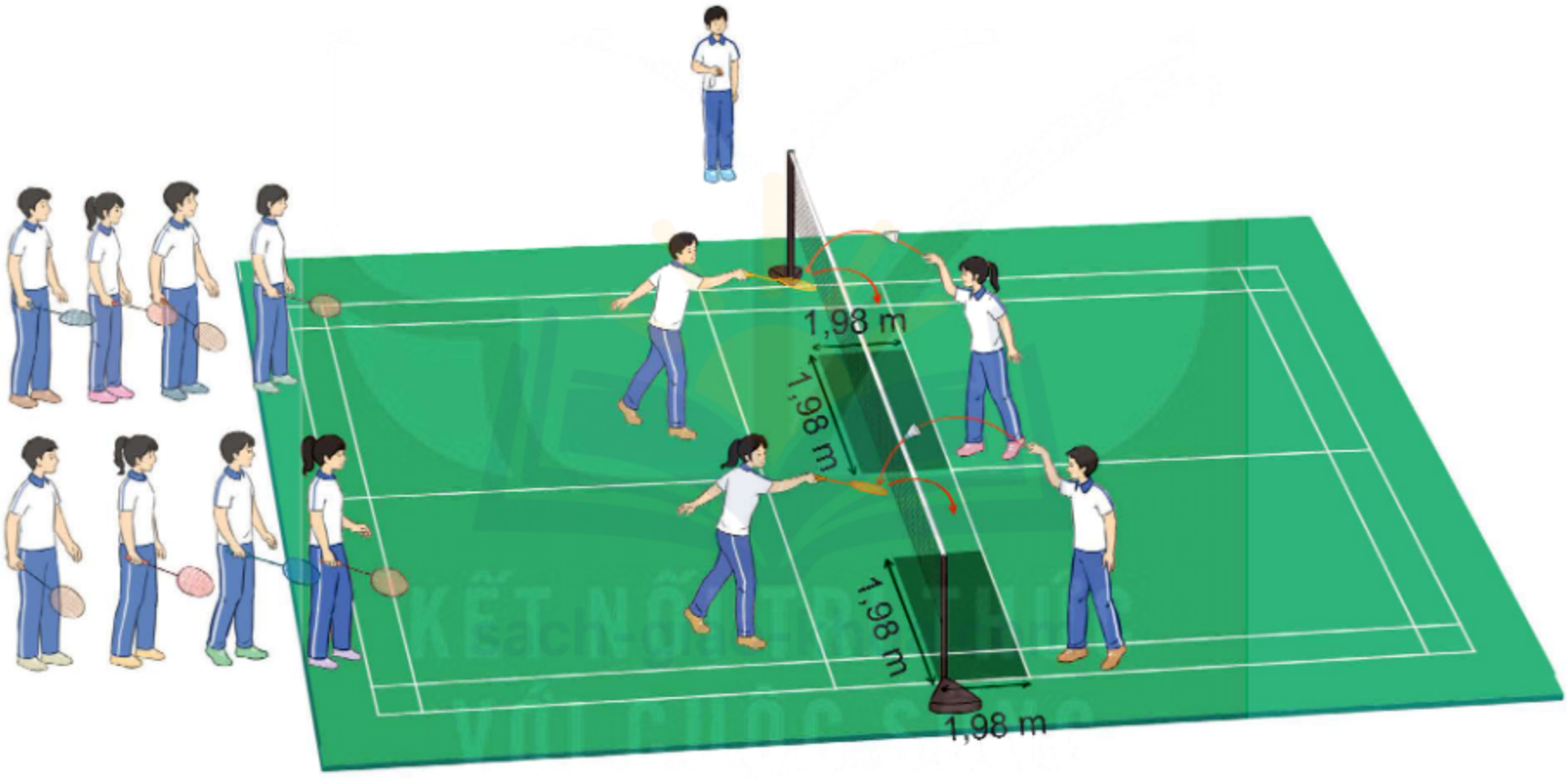


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay

2. Trò chơi vận động

Bỏ nhỏ thuận tay vào ô (H.6)

- Mục đích: Hỗ trợ kĩ thuật bỏ nhỏ và nâng cao sự khéo léo.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân và cử một bạn đứng ở bên kia lưới để tung cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến gần lưới đánh cầu bằng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lưới vào ô quy định trong khu vực 1,98 m (cầu do bạn tung đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bỏ nhỏ vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Bỏ nhỏ thuận tay vào ô

VẬN DỤNG

1. Phân tích kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay trong luyện tập môn Cầu lông.
2. Hãy cho biết thời điểm mặt vợt tiếp xúc cầu (trong kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay) cần lưu ý những vấn đề gì?
3. Vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay và các trò chơi vận động để vui chơi, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Bài 2

KĨ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay.
- Vận dụng được kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp với đồng đội trong luyện tập và thi đấu.
- Đoàn kết, chủ động giúp đỡ bạn trong luyện tập và đấu tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp, căng cơ.

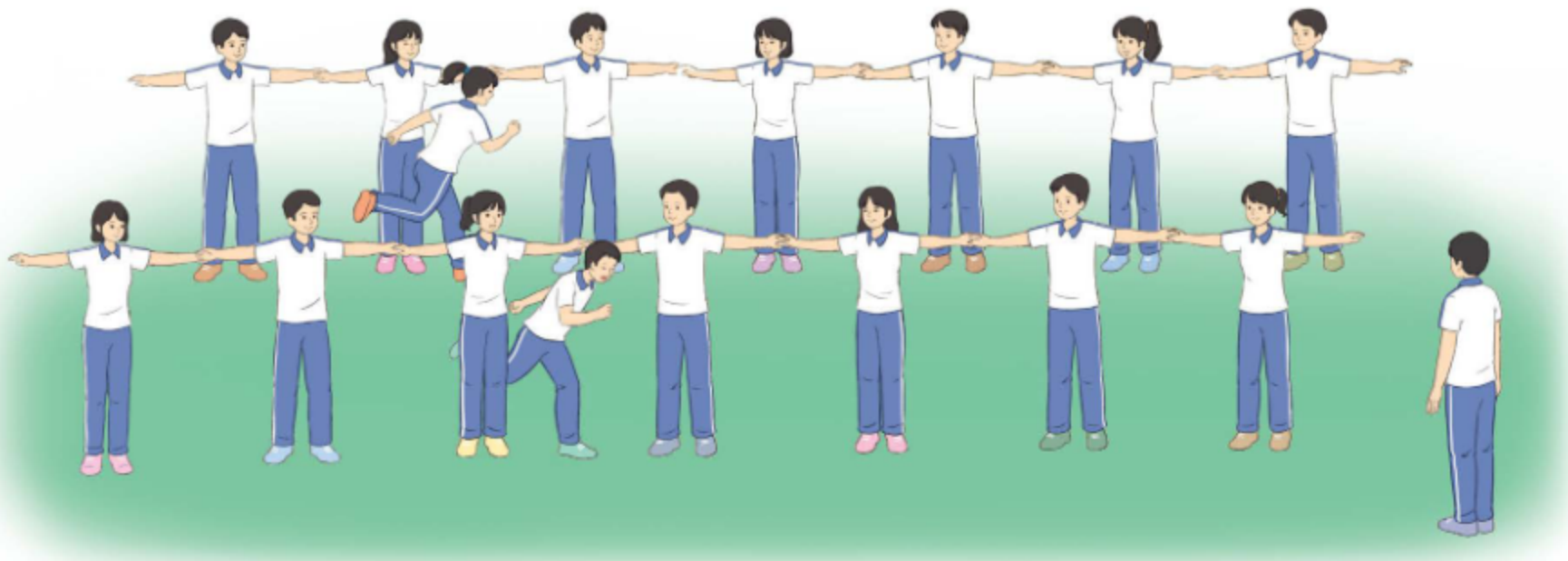
b) Khởi động chuyên môn

- 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

Đội nào nhanh nhất (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang, cầm tay nhau giơ cao ngang vai với giãn cách một dang tay.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từ bạn đầu hàng bên phải của mỗi đội rời tay bạn và chạy luồn qua khoảng cách giữa các bạn trong đội để đứng vào vị trí cuối hàng. Bạn tiếp theo xuất phát khi bạn phía trước đã đến vị trí cuối hàng. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



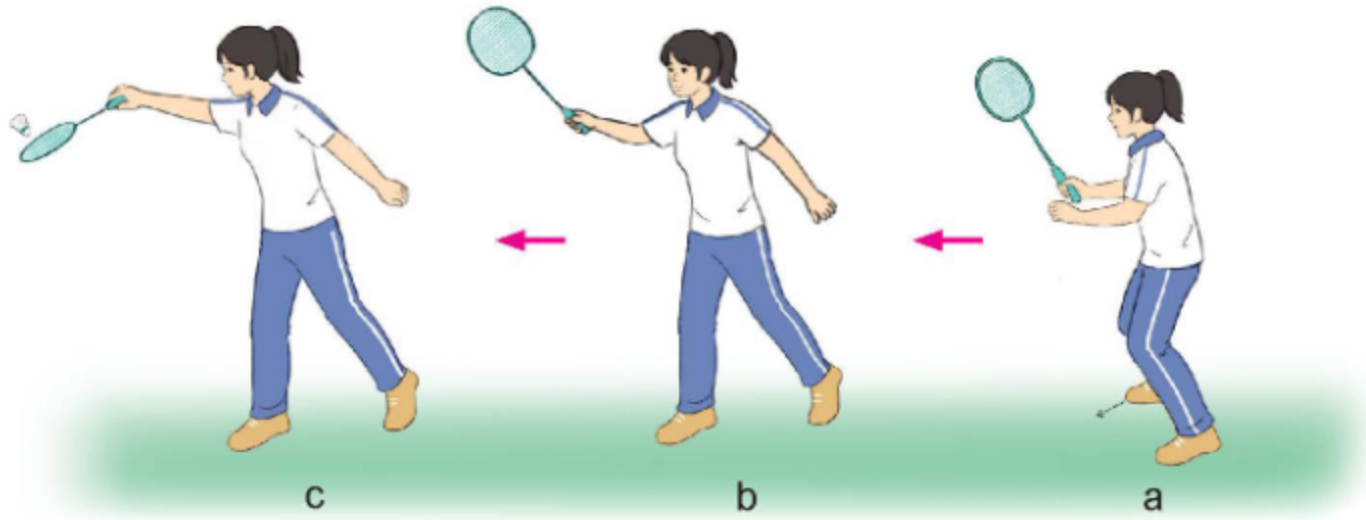
Hình 1. Trò chơi Đội nào nhanh nhất

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay là kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu phía trước bên trái sang gần lưới bên sân đối phương.

Kĩ thuật bỏ nhỏ 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 chéo sang trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt vươn ra trước (H.2b). Xoay cổ tay sang trái (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay úp, mặt vợt hơi nghiêng về hướng sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu qua lưới (H.2c).
- Kết thúc: Về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Cầm vợt quá chặt dẫn đến cầu bay không theo ý muốn.

– Cách sửa: Lặp lại kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh.

– Tập có cầu:

+ Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo.

+ Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo (H.3).

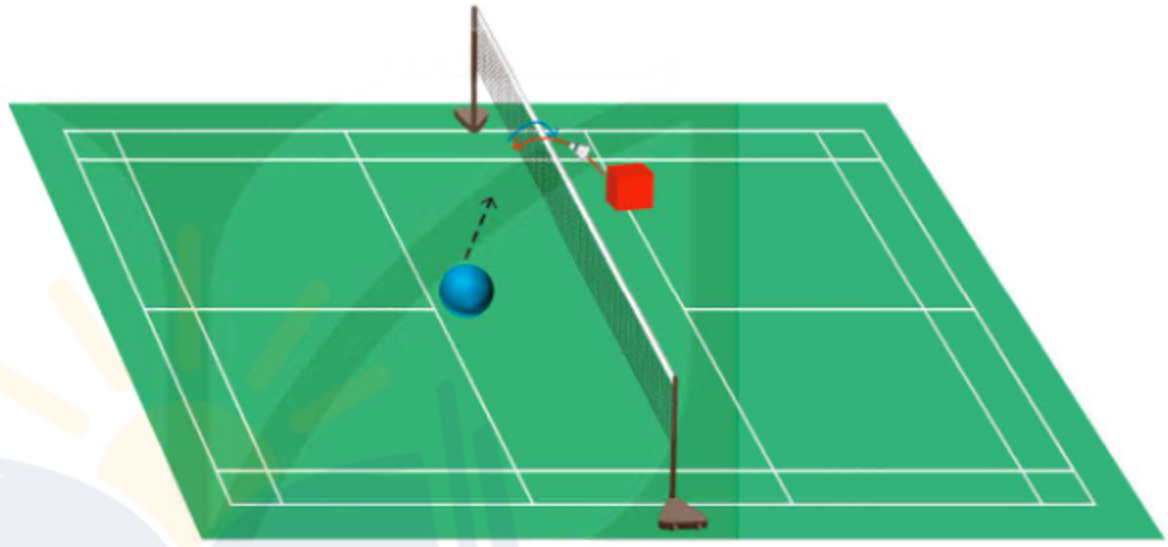


Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

– Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.4).

– Đánh cầu qua lại: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay qua lưới vào khu vực 1,98 m.



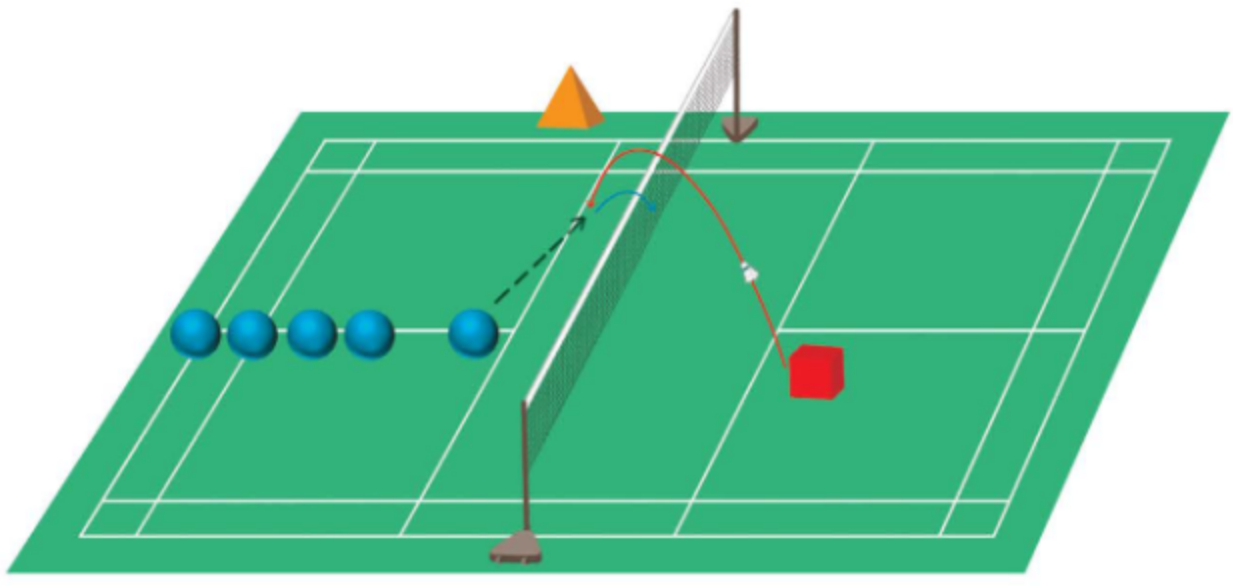
Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m.

– Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.5).



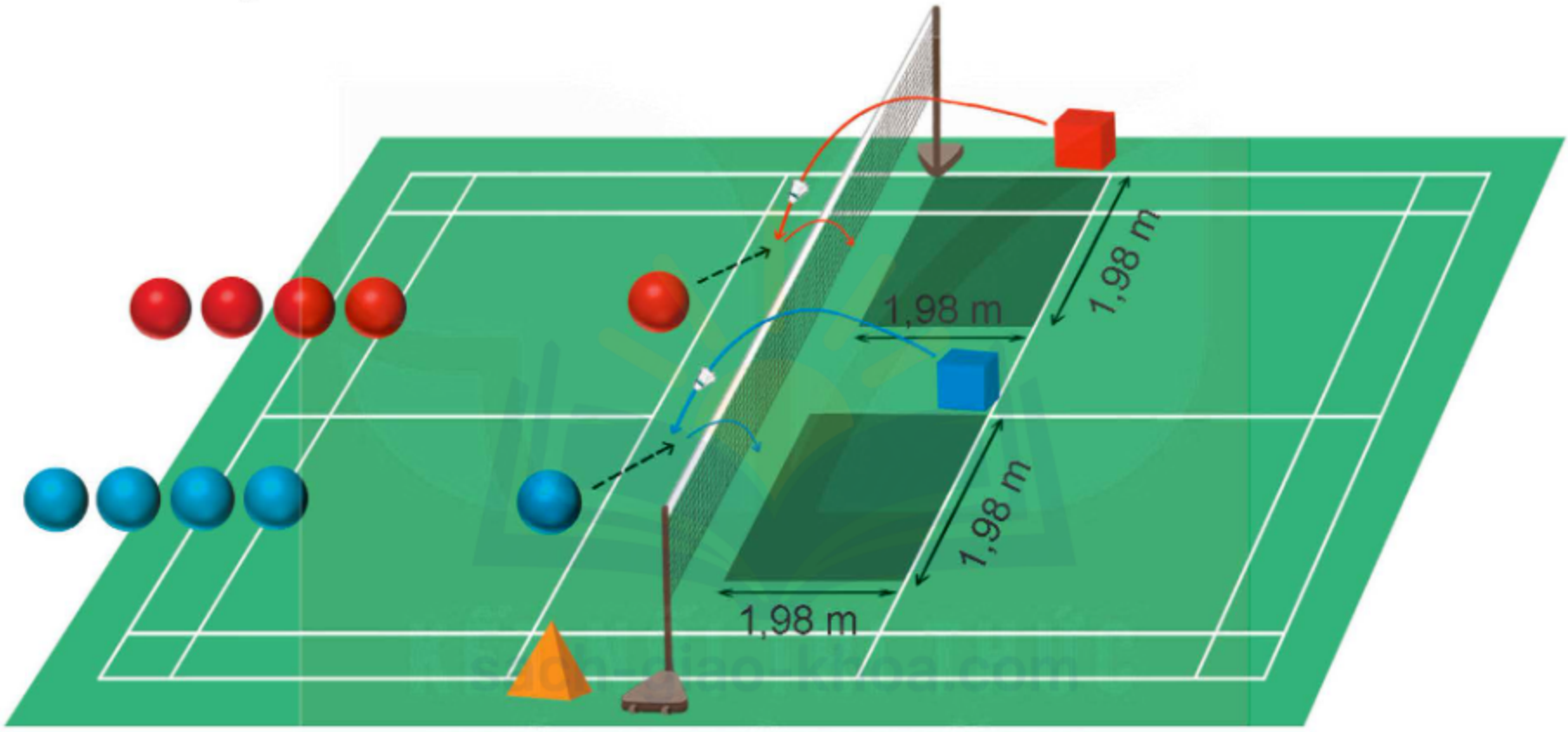
Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay

sach-giao-khoa.com

2. Trò chơi vận động

Bỏ nhỏ trái tay vào ô (H.6)

- Mục đích: Hỗ trợ kĩ thuật bỏ nhỏ và nâng cao sự khéo léo.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về lưới và cử một bạn đứng bên sân đối diện để tung cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đối diện tung cầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội lên lưới đánh cầu bỏ nhỏ vào ô quy định trong khu vực 1,98 m. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bỏ nhỏ vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Bỏ nhỏ trái tay vào ô

VẬN DỤNG

1. Hãy nêu sự khác biệt cơ bản giữa kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.
2. Thảo luận nhóm để nắm rõ những lỗi sai thường gặp trong kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay và thuận tay.
3. Vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay để luyện tập và đấu tập.

Chủ đề 5

PHỐI HỢP KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Bài 1

KĨ THUẬT BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.
– Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay để tự luyện tập.
– Tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong luyện tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
– Xoay các khớp, căng cơ.

b) Khởi động chuyên môn

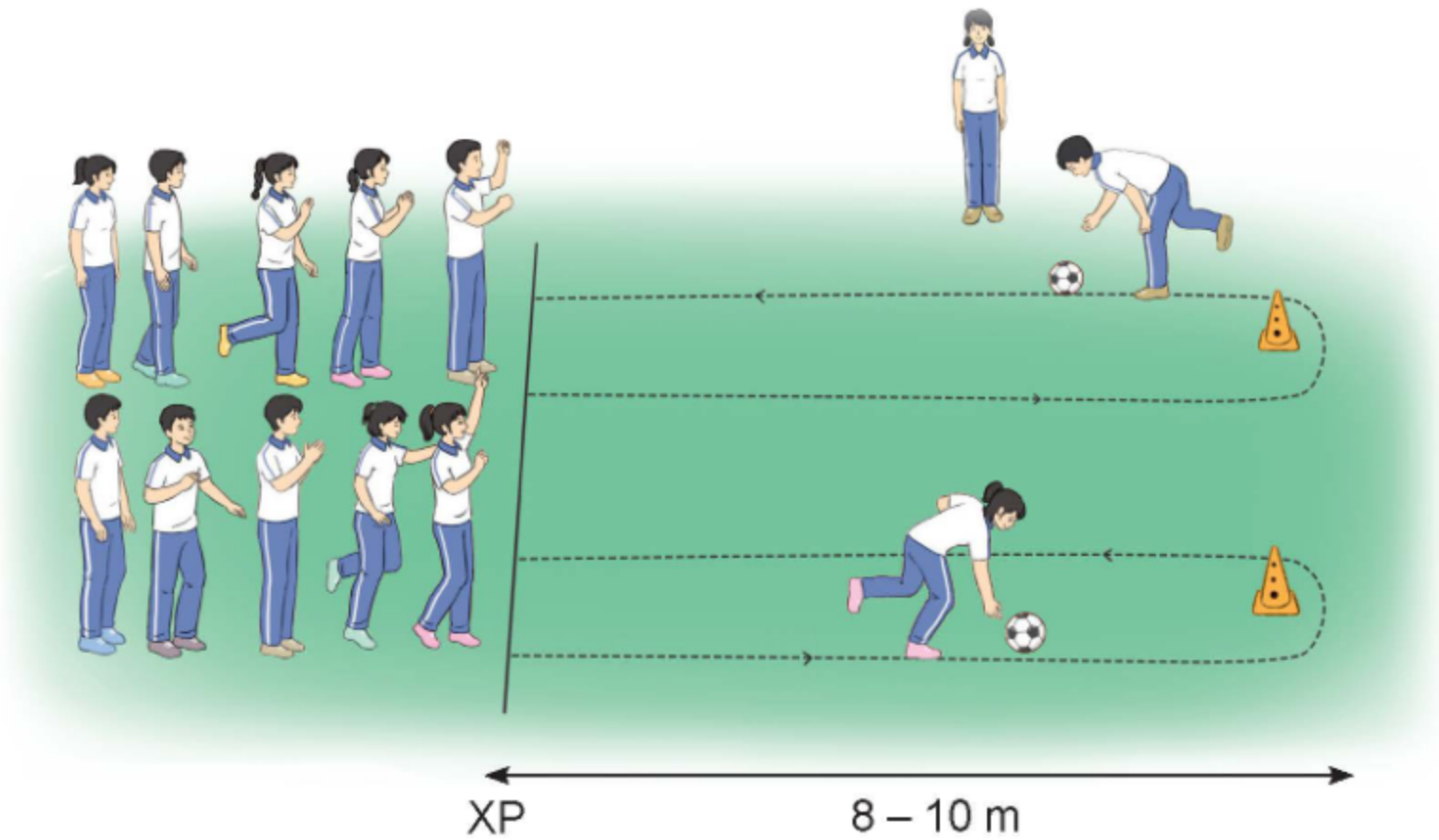
– Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
– Đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Lăn bóng bằng tay (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nấm cách vạch XP 8 – 10 m.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn lăn bóng bằng tay vòng qua nấm và quay về trao bóng cho bạn tiếp theo. Bạn tiếp theo nhận bóng tại vạch XP. Mỗi bạn tham gia trò chơi chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

sach-giao-khoa.com



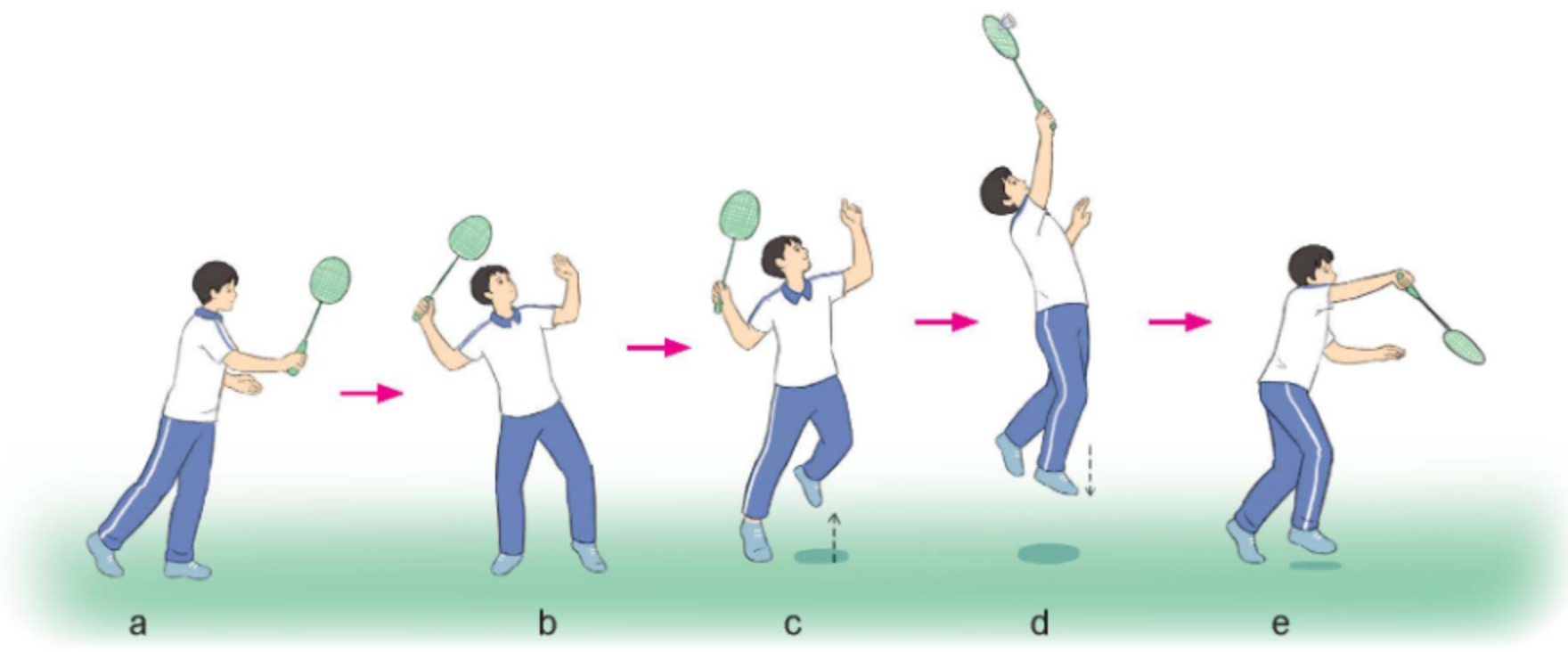
Hình 1. Trò chơi Lăn bóng bằng tay

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay là kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu trên cao về cuối sân đối phương.

Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

- TTCB: Chân trái đặt trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt 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, xoay người sang phải đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, khuỵu gối hạ thấp trọng tâm và đạp mạnh chân phải đưa cơ thể lên cao (H.2b,c). Khi ở trên không, xoay hông và vai phải ra trước để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao, mặt vợt ngửa chếch theo hướng đánh (H.2d).
- Kết thúc: Khi rơi xuống, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt dừng ở trước ngực (H.2e), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Chưa phối hợp được lực toàn thân khi đánh cầu dẫn đến cầu bay không cao xa.

– Cách sửa: Tập lặp lại mô phỏng bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

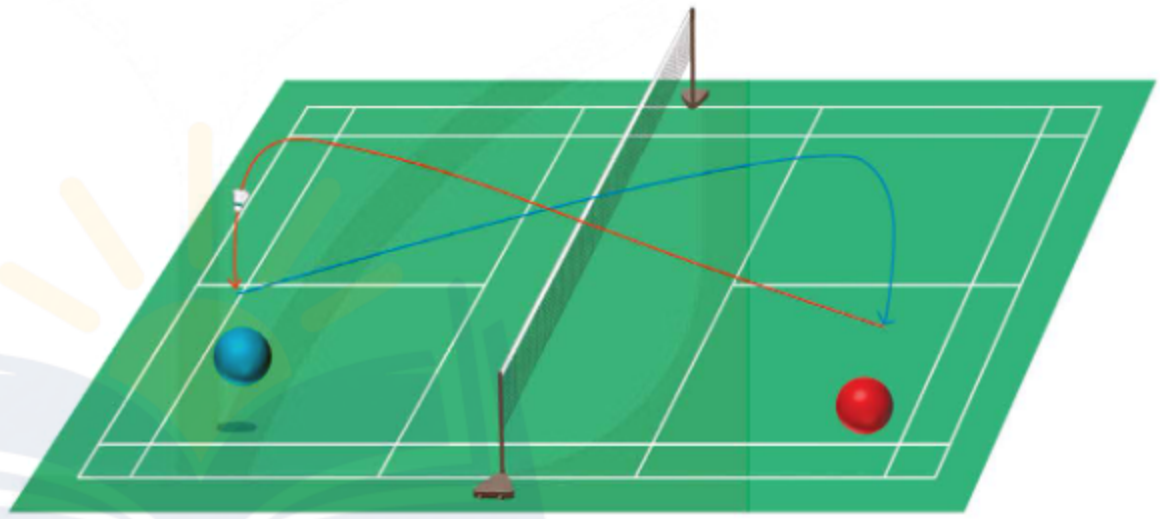
– Tập không cầu: Tại chỗ thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

– Tập với cầu: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

b) Luyện tập cặp đôi

– Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân.

– Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân (H.3).



Hình 3. Sơ đồ luyện tập đánh cầu qua lại

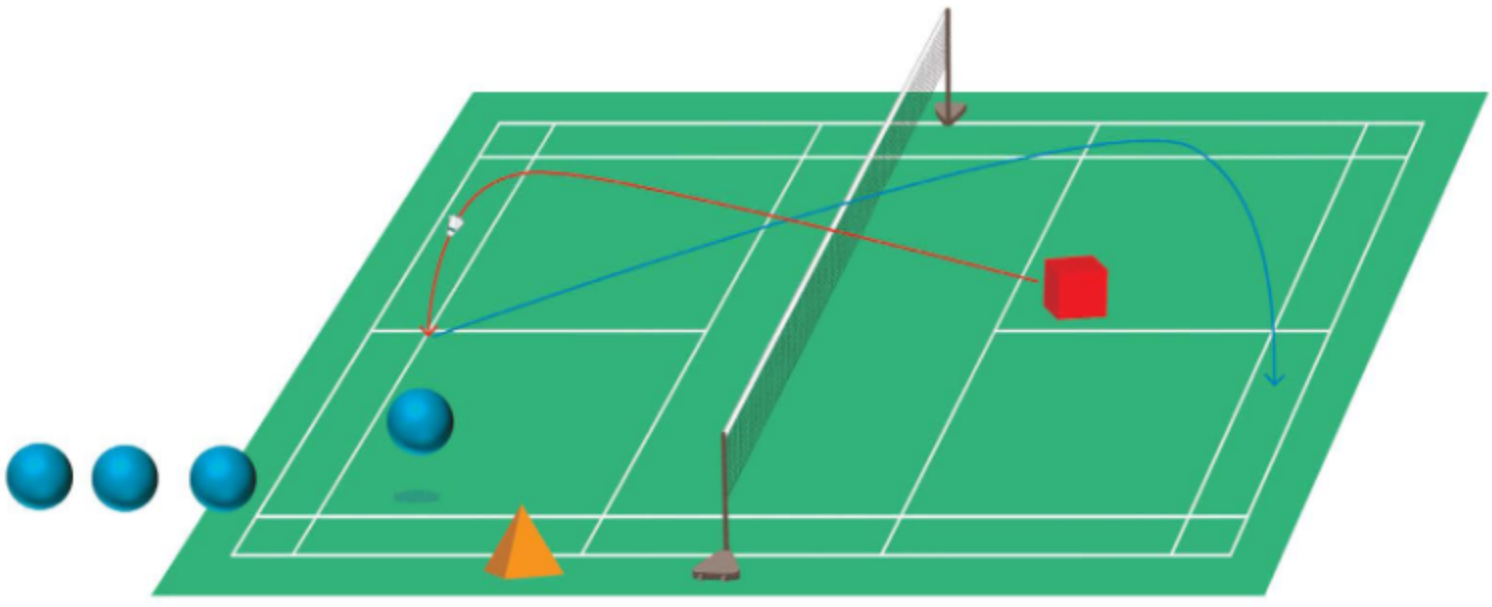
sach-giao-khoa.com

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

– Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân (H.4).

– Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân.

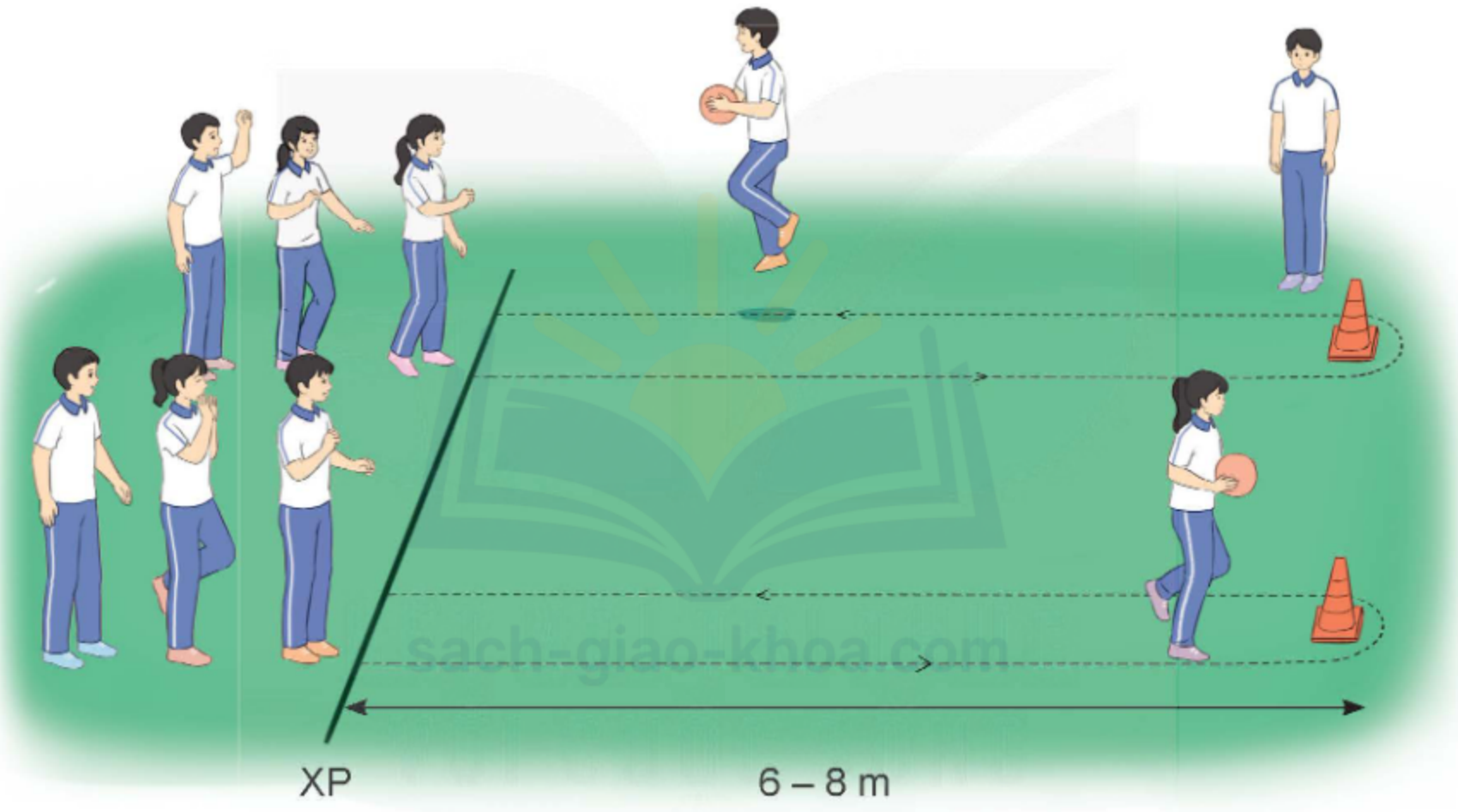


Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

2. Trò chơi vận động

Nhảy lò cò chuyển bóng tiếp sức (H.5)

- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của đôi chân.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nấm cách vạch XP 6 – 8 m.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn cầm bóng nhảy lò cò vòng qua nấm và quay về chuyển bóng cho bạn tiếp theo (đổi chân nhảy lò cò khi vòng qua nấm). Bạn tiếp theo nhận bóng tại vạch XP. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Nhảy lò cò chuyển bóng tiếp sức

VẬN DỤNG

1. Phân tích kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay trong luyện tập môn Cầu lông.
2. Trong luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay và các trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Bài 2

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.
- Vận dụng được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
- Tự giác, kiên trì, tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung bài tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm quanh sân cầu lông.
- Xoay các khớp, căng cơ.

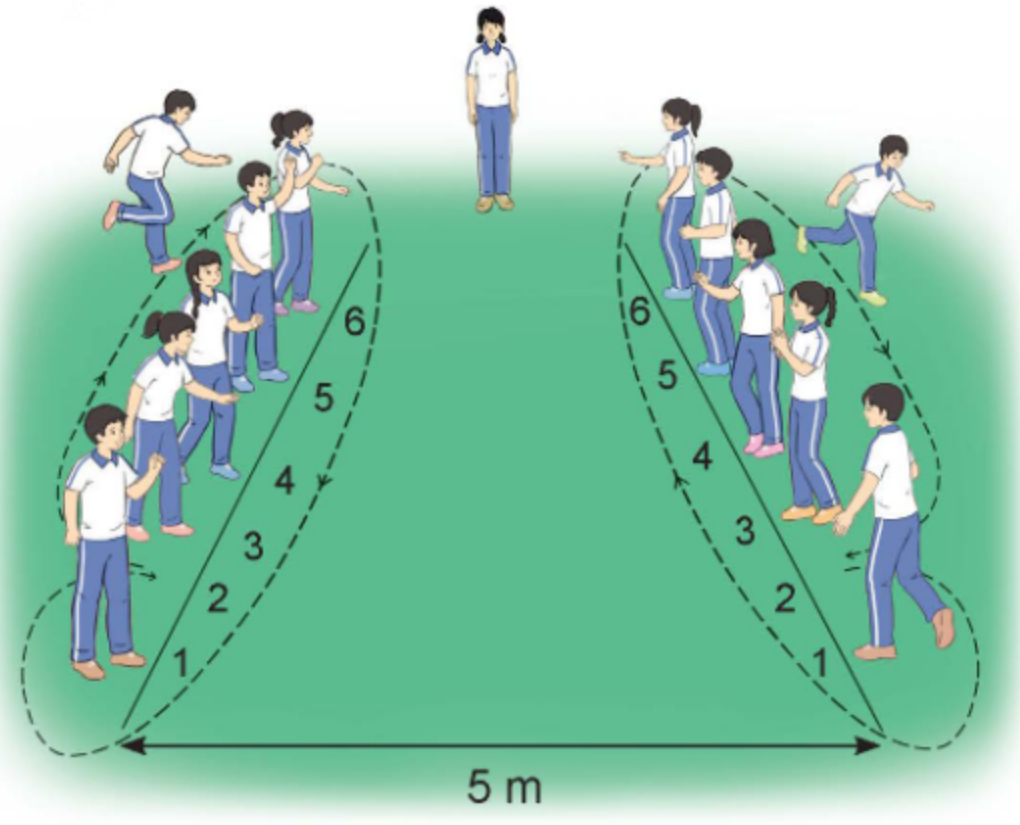
b) Khởi động chuyên môn

- 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 (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Đội nào nhanh hơn (H.1)

- Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số người đều nhau, xếp thành hàng ngang sau vạch giới hạn theo số thứ tự của đội mình và hướng mặt vào nhau. Khoảng cách giữa hai đội là 5 m.
- Thực hiện: Khi bắt đầu, chỉ huy gọi đến số nào thì hai bạn đứng ở vị trí số đó nhanh chóng chạy cùng chiều hoặc ngược chiều kim đồng hồ một vòng quanh đội mình và trở về vị trí xuất phát. Kết thúc, đội có số bạn về trước nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Đội nào nhanh hơn

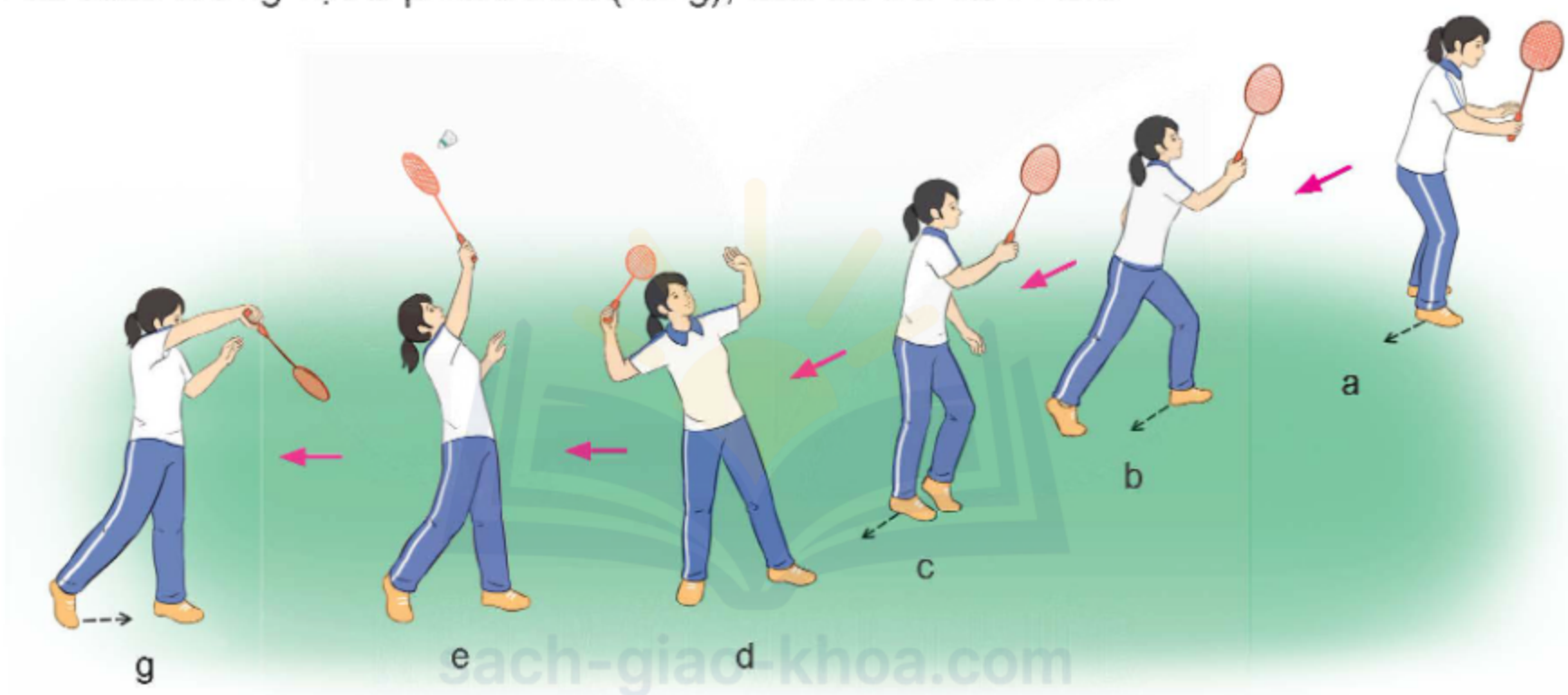
sach-giao-khoa.com

KIẾN THỨC MỚI

Di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu trên cao ở góc phải cuối sân.

Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải 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).
- Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc phải cuối sân, thực hiện di chuyển lùi chéo bên phải (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.2e).
- Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước (H.2g), sau đó trở về TTCB.



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

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Phối hợp giữa chân và tay không đồng bộ dẫn đến lực đánh cầu yếu.

– Cách sửa: Tập lặp lại các bước di chuyển phối hợp với động tác của tay.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

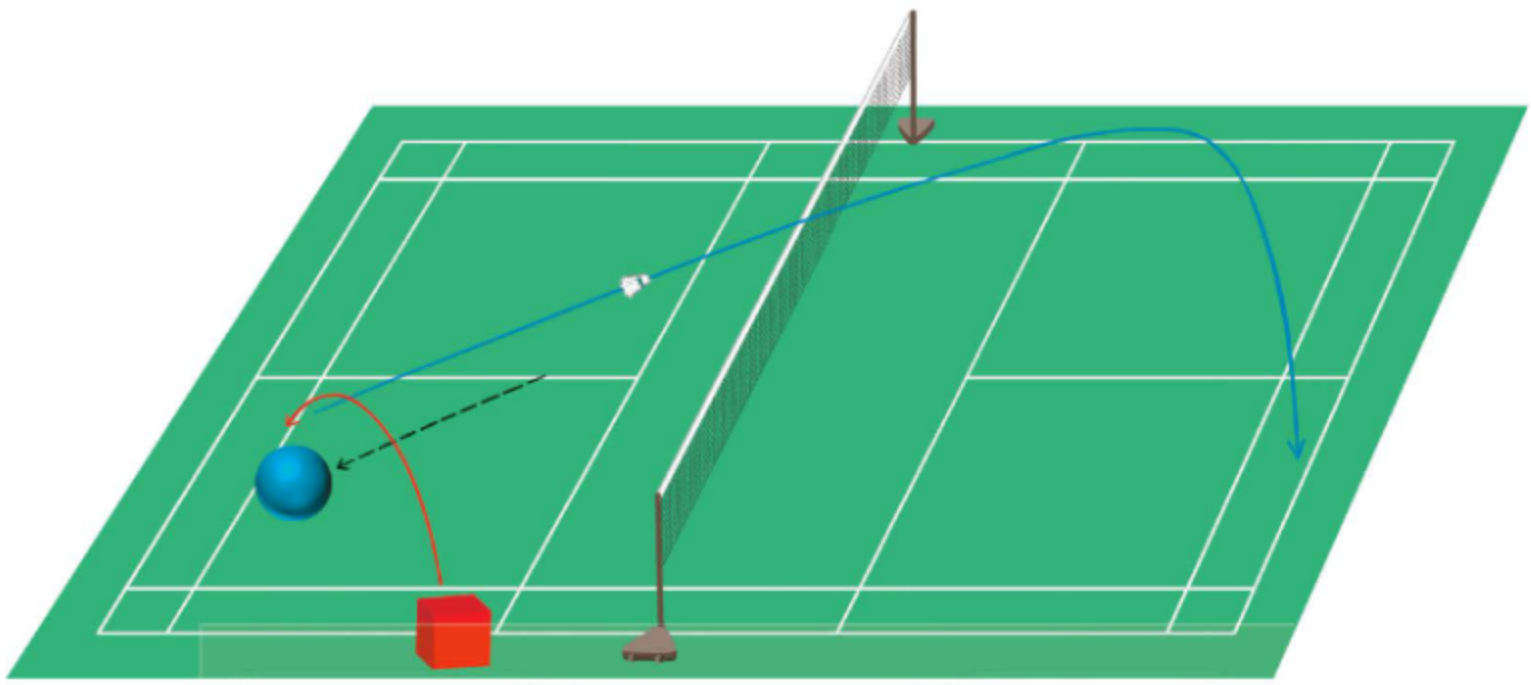
a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh.

– Tập với cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

b) Luyện tập cặp đôi

– Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay về cuối sân (H.3).



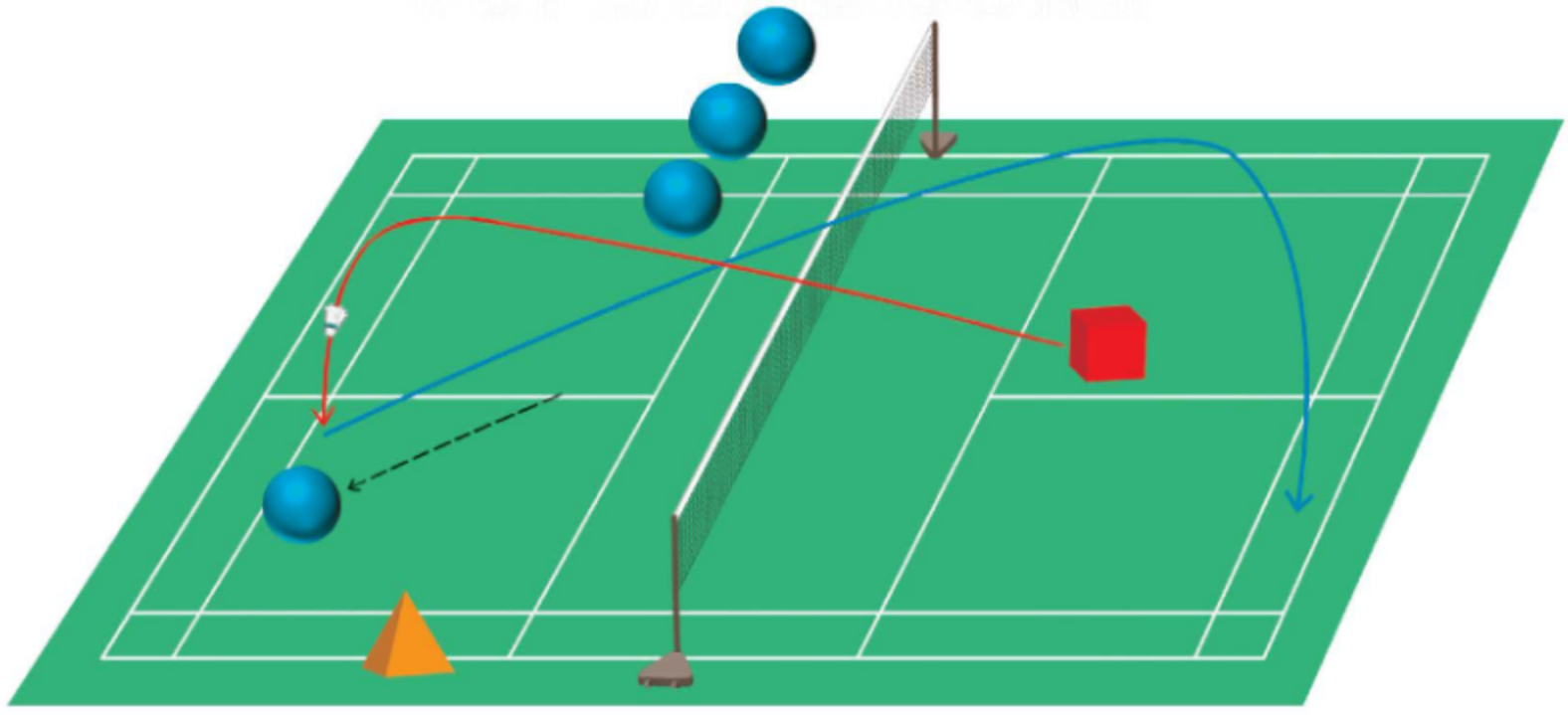
Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay

– Đánh cầu qua lại: Thực hiện di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân.

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 di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay (H.4).

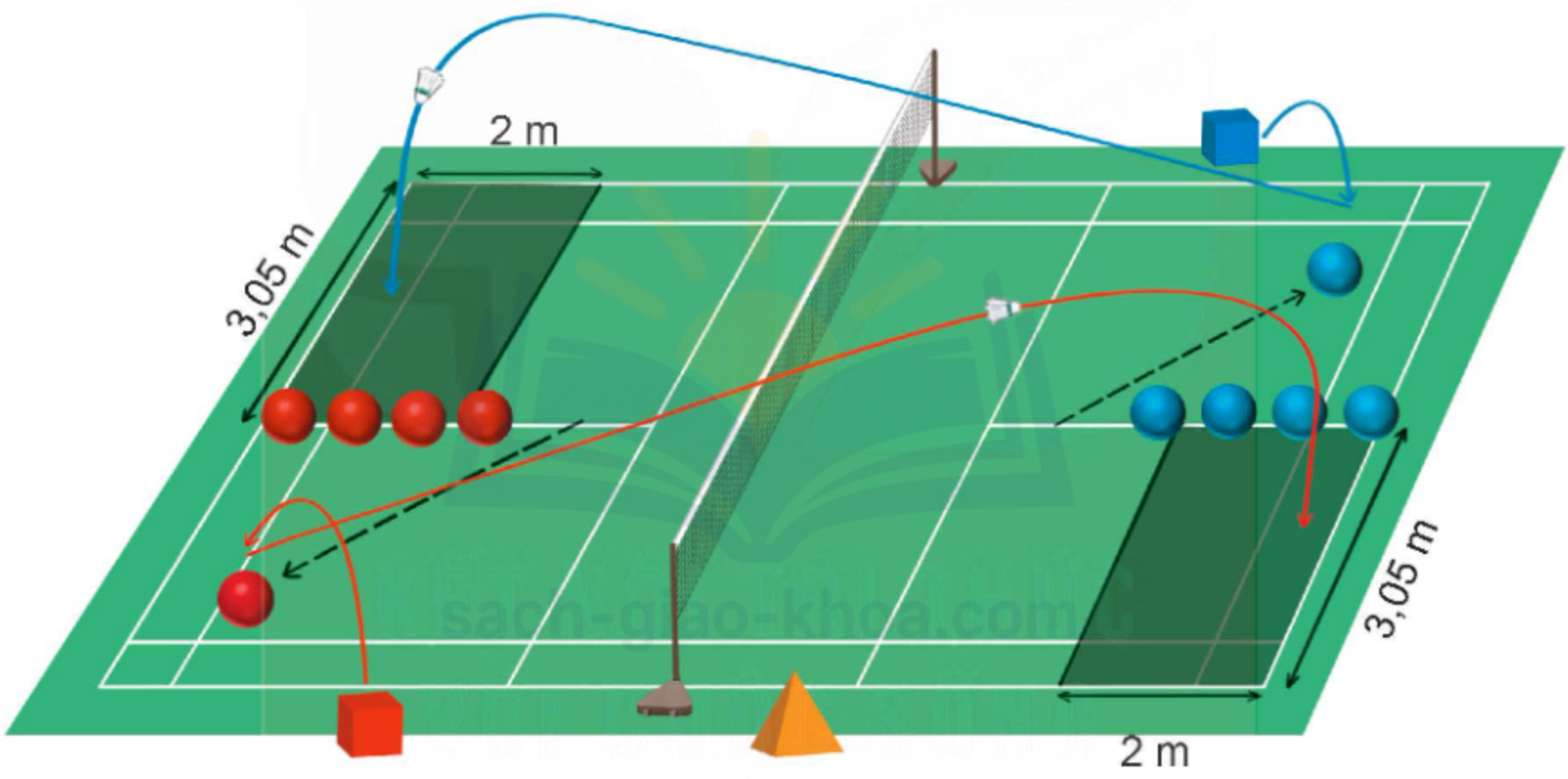


Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay

2. Trò chơi vận động

Di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay vào ô (H.5)

- Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay và độ chuẩn xác trong đánh cầu.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở giữa sân và cử một bạn đứng tung cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển từ vạch giữa sân lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn tung đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi Di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay vào ô

VẬN DỤNG

1. Phân tích phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay trong luyện tập môn Cầu lông.
2. Nêu những vấn đề cần lưu ý khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.
3. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay và trò chơi vận động để rèn luyện hằng ngày.

Bài 3

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.
– Vận dụng được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.
– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp với đồng đội trong luyện tập, thi đấu.
– Tự tin, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong luyện tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
– Xoay các khớp, căng cơ.

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 (không cầu).

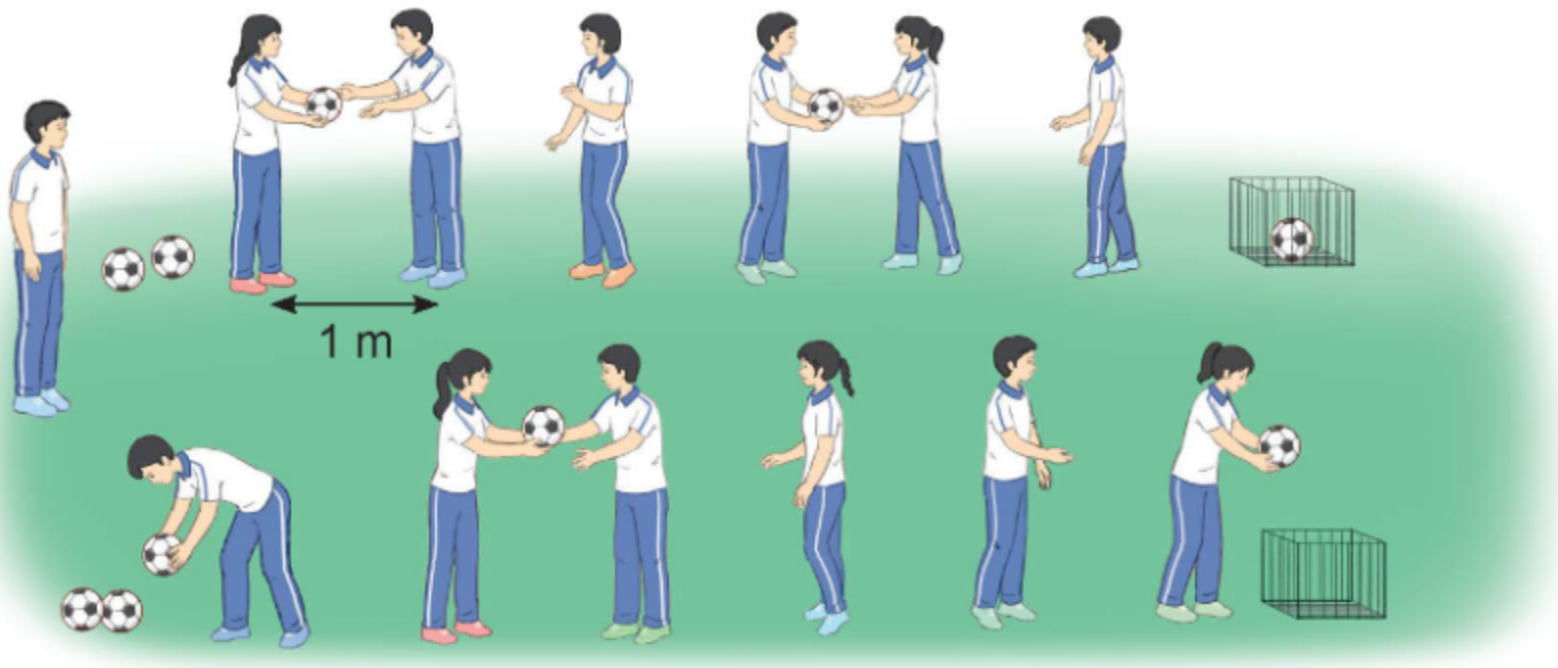
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chuyển bóng nhanh (H.1)

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc với cự li 1 m. Phía trước mỗi đội đặt 5 quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội xoay người ra sau chuyển bóng bằng hai tay cho bạn. Bạn cuối cùng nhận và thả bóng vào rổ. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



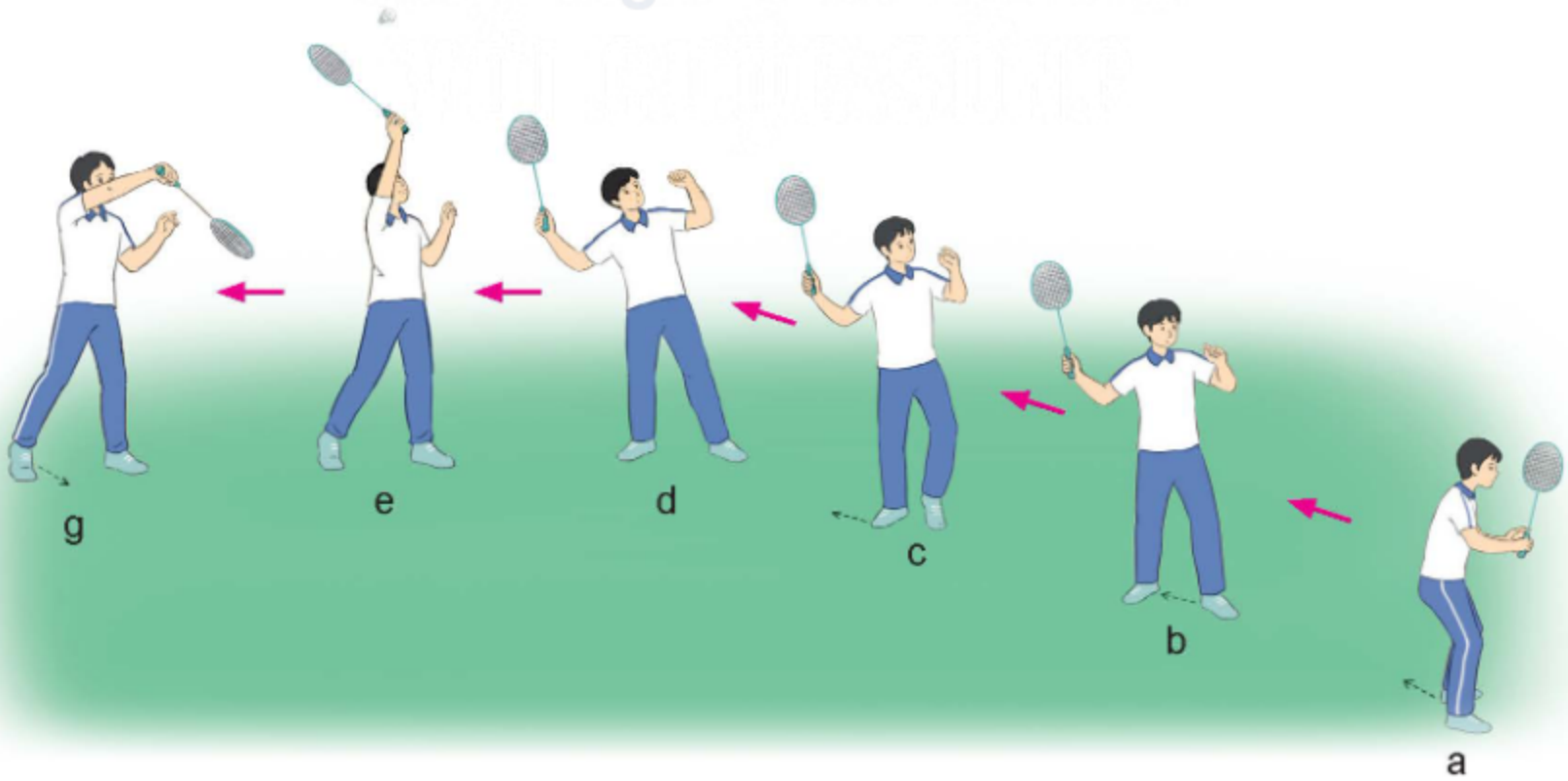
Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng nhanh

KIẾN THỨC MỚI

Di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu trên cao ở góc trái cuối sân.

Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái 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).
- Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc trái cuối sân, thực hiện di chuyển lùi chéo bên trái (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.2e).
- Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước (H.2g), sau đó trở về TTCB.



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

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Bước di chuyển lùi sai chân dẫn đến kĩ thuật đánh cầu không đúng.

– Cách sửa: Tập lặp lại từng bước di chuyển với đưa vợt từ chậm đến nhanh.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

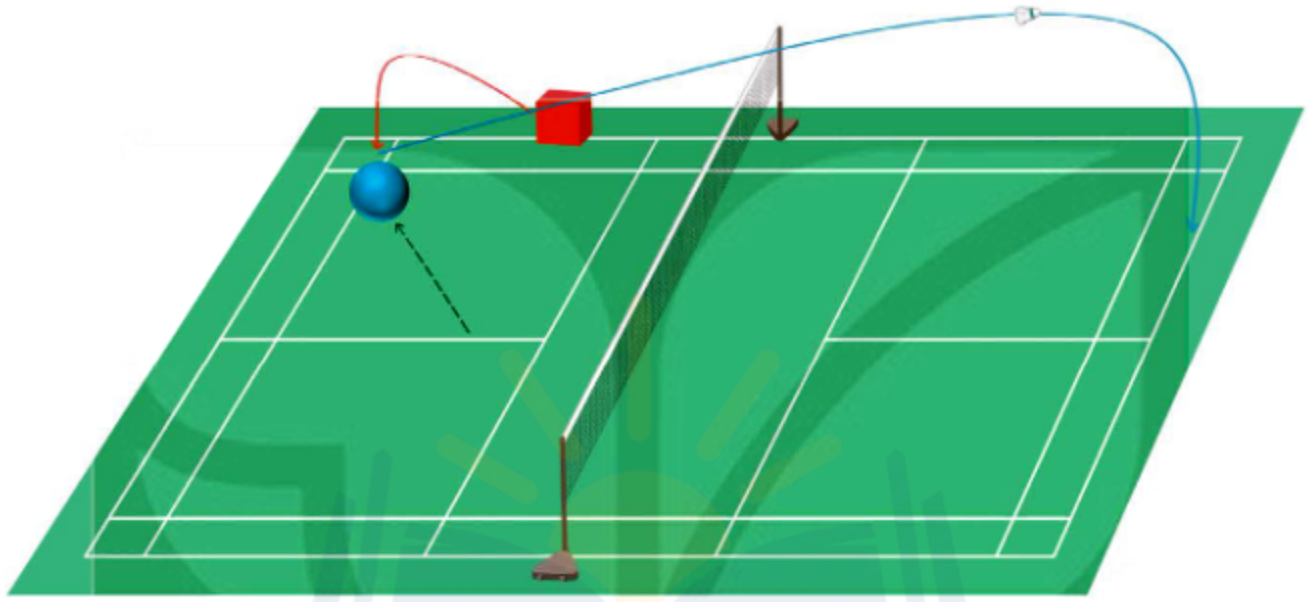
a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh.

– Tập với cầu: Thực hiện phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

b) Luyện tập cặp đôi

– Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay (H.3).



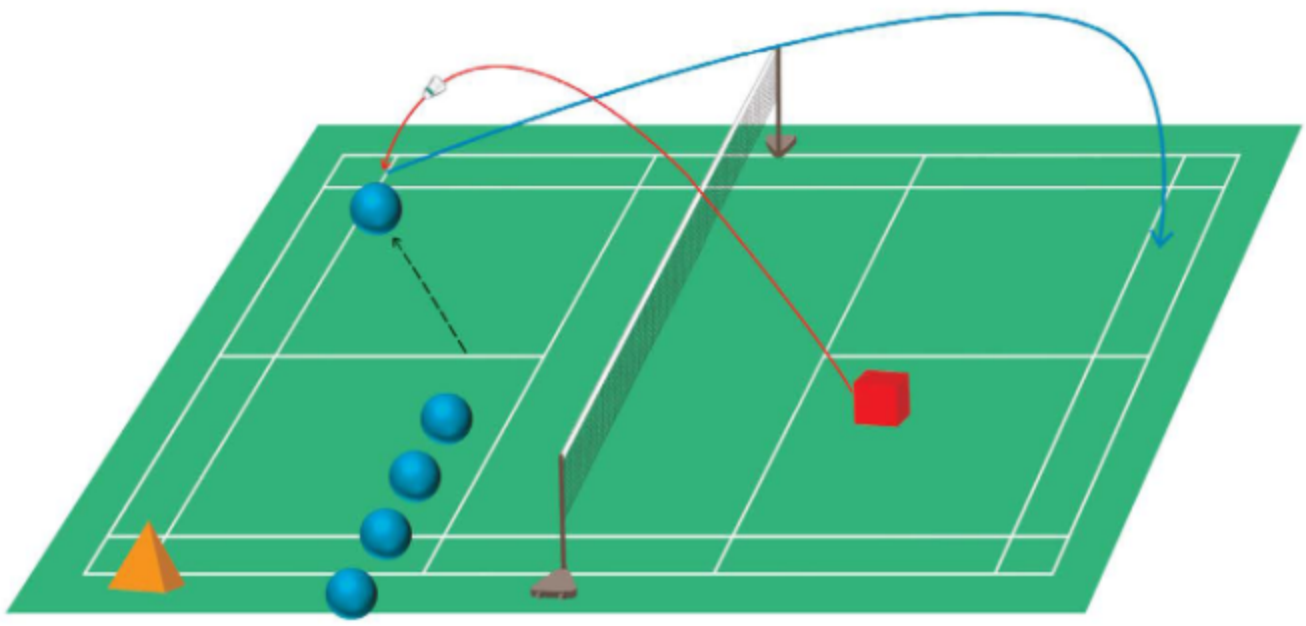
Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay

– Đánh cầu qua lại: Thực hiện di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân.

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 di chuyển lùi chéo bên trái (H.4) đánh cầu cao thuận tay.



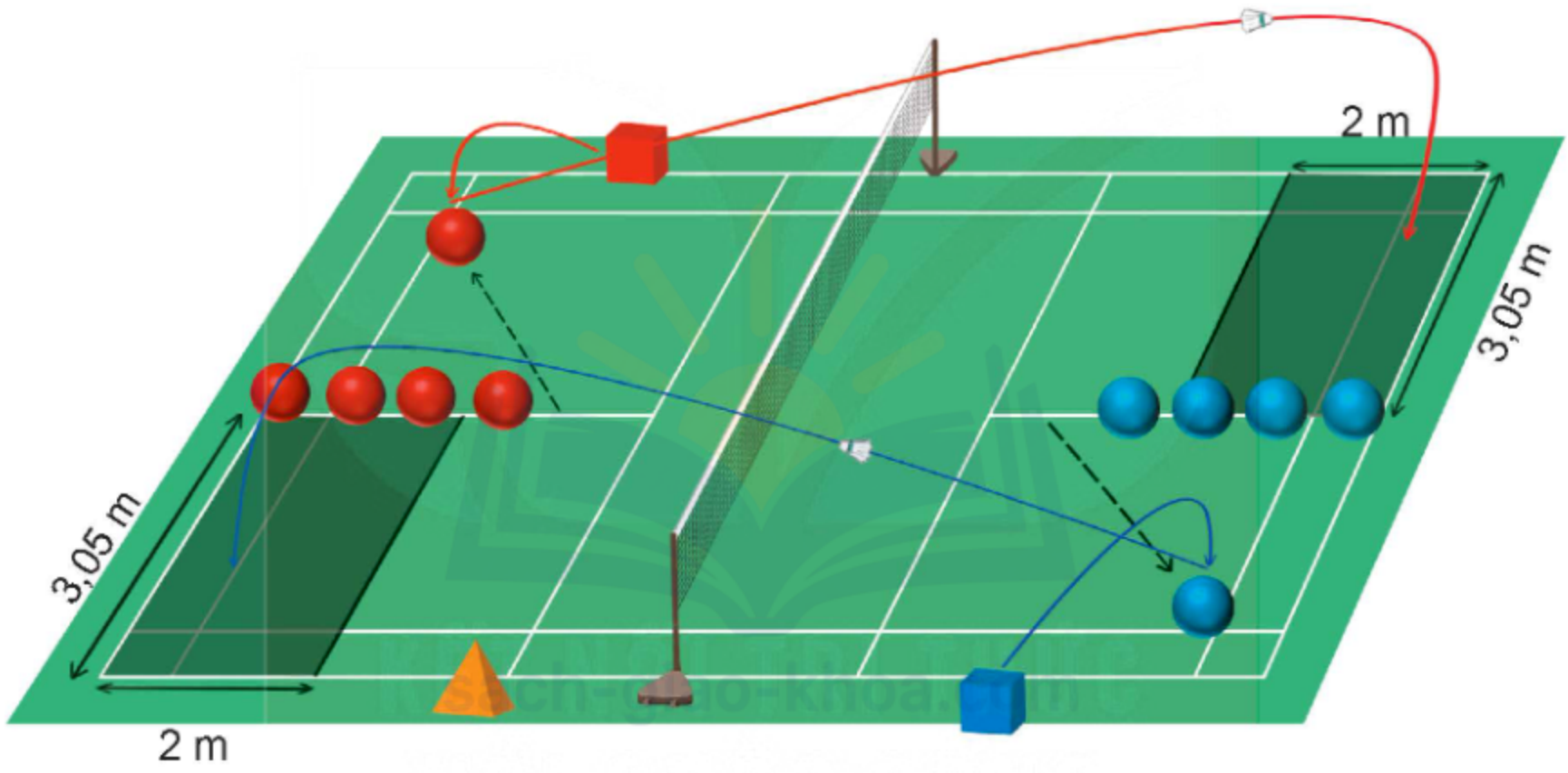
Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay

sach-giao-khoa.com

2. Trò chơi vận động

Di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay vào ô (H.5)

- Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay và độ chuẩn xác trong đánh cầu.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở giữa sân và cử một bạn đứng tung cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển từ vạch giữa sân lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn tung đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi Di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay vào ô

VẬN DỤNG

1. Hãy nêu sự khác biệt cơ bản giữa phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay với phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.
2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay và các trò chơi vận động để luyện tập hằng ngày và đấu tập.

Chủ đề 6

PHỐI HỢP KĨ THUẬT ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Bài 1

KĨ THUẬT BẬT NHẢY ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.
– Vận dụng được kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.
– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
– Đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình luyện tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
– Xoay các khớp, căng cơ.

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).

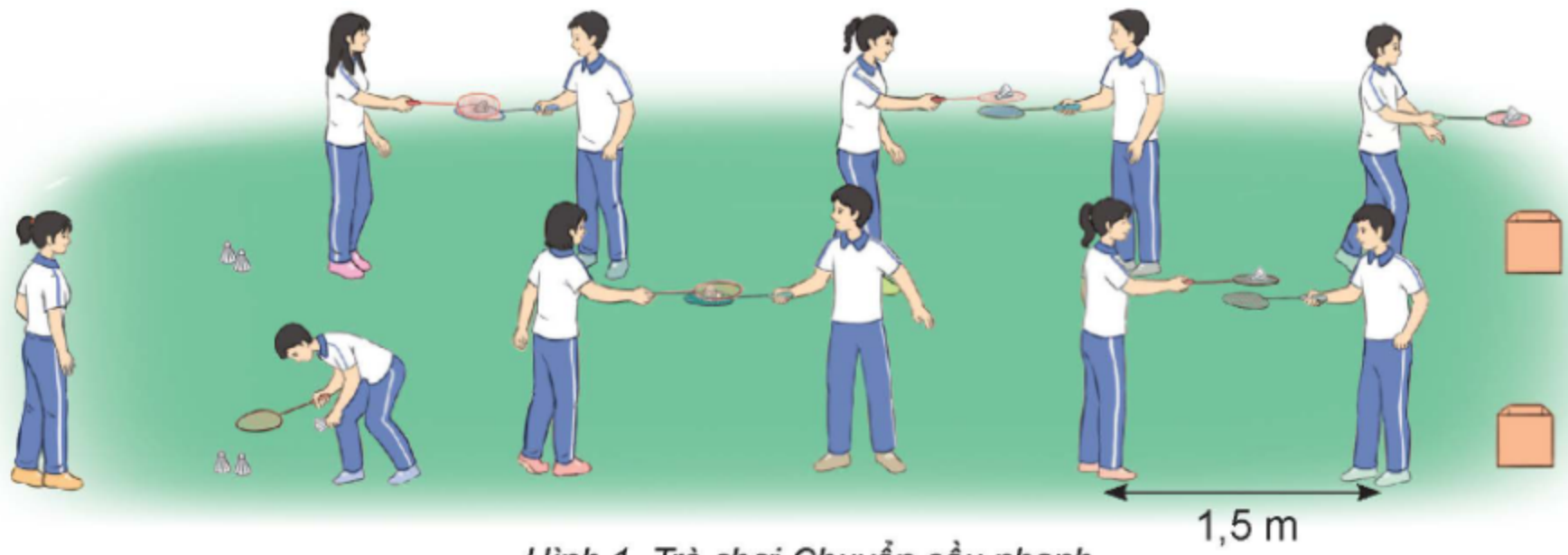
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chuyển cầu nhanh (H.1)

♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc với cự li 1,5 m. Phía trước mỗi đội đặt 5 quả cầu.

♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng nhặt cầu đặt lên mặt vợt và chuyển cho bạn kế tiếp. Các bạn tiếp theo lần lượt dùng vợt nhận cầu và chuyển đến cho bạn đứng cuối hàng để thả cầu vào hộp (cầu rơi ở vị trí nào được nhặt lên và tiếp tục trò chơi ở vị trí đó). Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

sach-giao-khoa.com



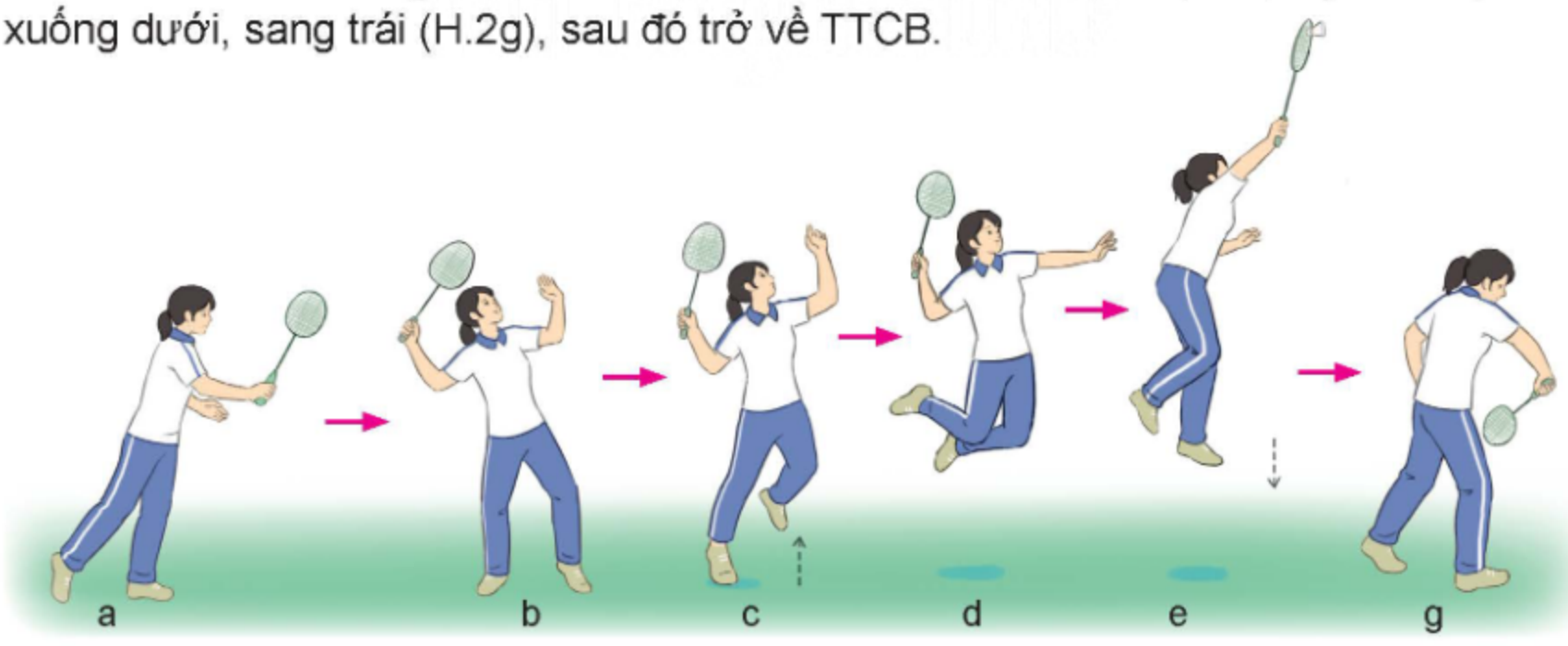
Hình 1. Trò chơi Chuyển cầu nhanh

KIẾN THỨC MỚI

Bật nhảy đập cầu thuận tay là kĩ thuật tấn công quan trọng được sử dụng để giành điểm trực tiếp hoặc tạo cơ hội tốt giành điểm ở đường cầu tiếp theo.

Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

- TTCB: Chân trái đặt trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt 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, xoay người sang phải đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, khuỵu gối hạ thấp trọng tâm và đạp mạnh chân phải đưa cơ thể lên cao (H.2b,c). Khi ở trên không, toàn thân ưỡn căng hình cánh cung (H.2d). Sau đó, xoay hông và vai ra trước, duỗi thẳng khớp gối, gập nhanh thân người để đập cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, cơ thể ở vị trí cao nhất, mặt vợt hơi úp, kết hợp lực gập cổ tay để tăng thêm lực đánh cầu (H.2e).
- Kết thúc: Khi rơi xuống, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt đưa xuống dưới, sang trái (H.2g), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

** Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Thời điểm bật nhảy chưa phù hợp dẫn đến đập không trúng cầu.

– Cách sửa: Tập lặp lại kĩ thuật nhiều lần theo tín hiệu.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

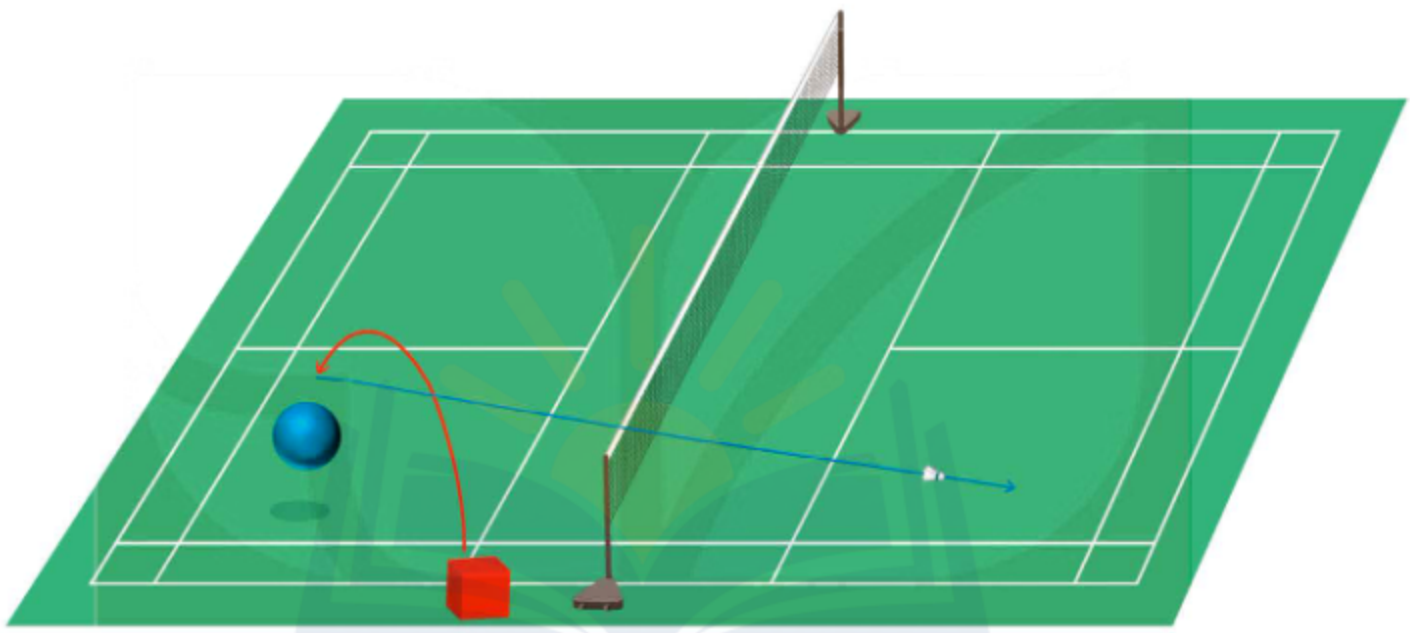
– Tập không cầu: Thực hiện tại chỗ kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh.

– Tập có cầu: Thực hiện bật nhảy đập cầu thuận tay với cầu treo.

b) Luyện tập cặp đôi

– Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay (H.3).

– Đập cầu do bạn giao đến: Thực hiện kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.



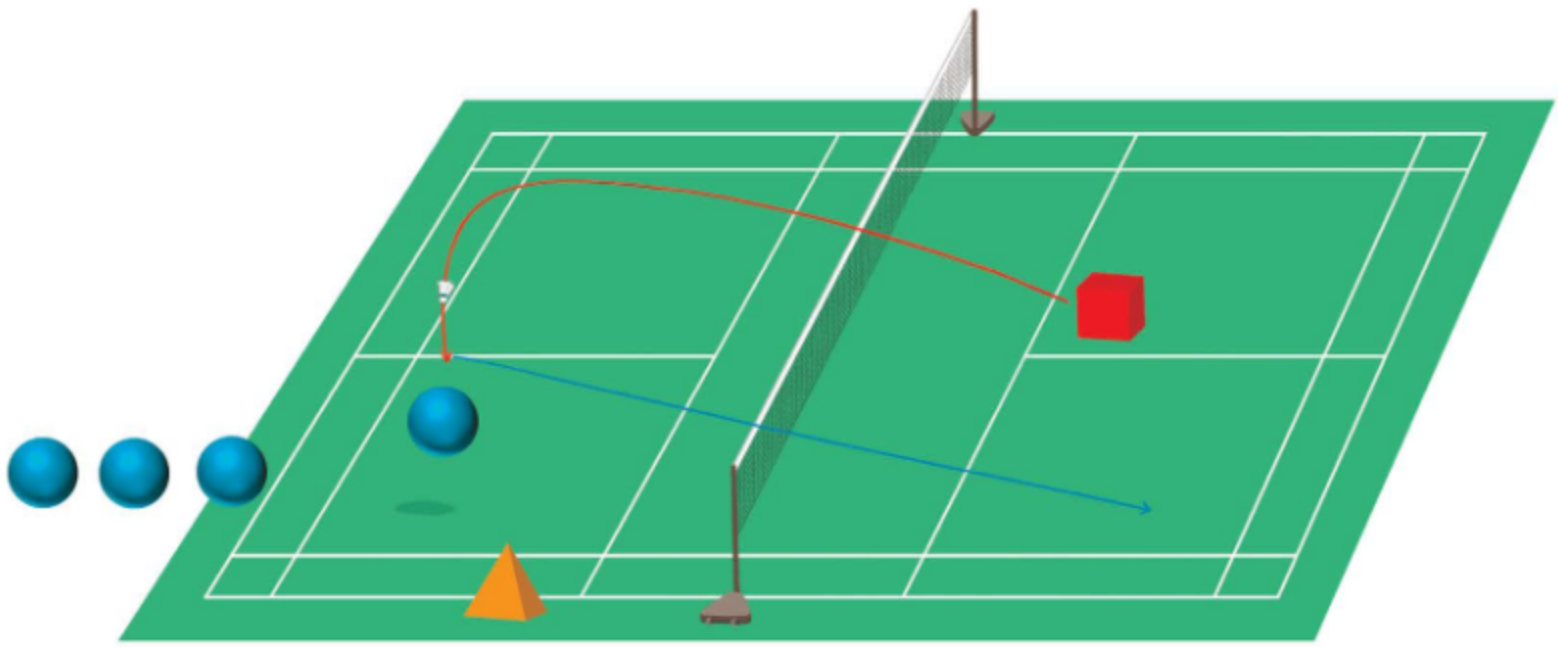
Hình 3. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

sach-giao-khoa.com

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

Đập cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay (H.4).

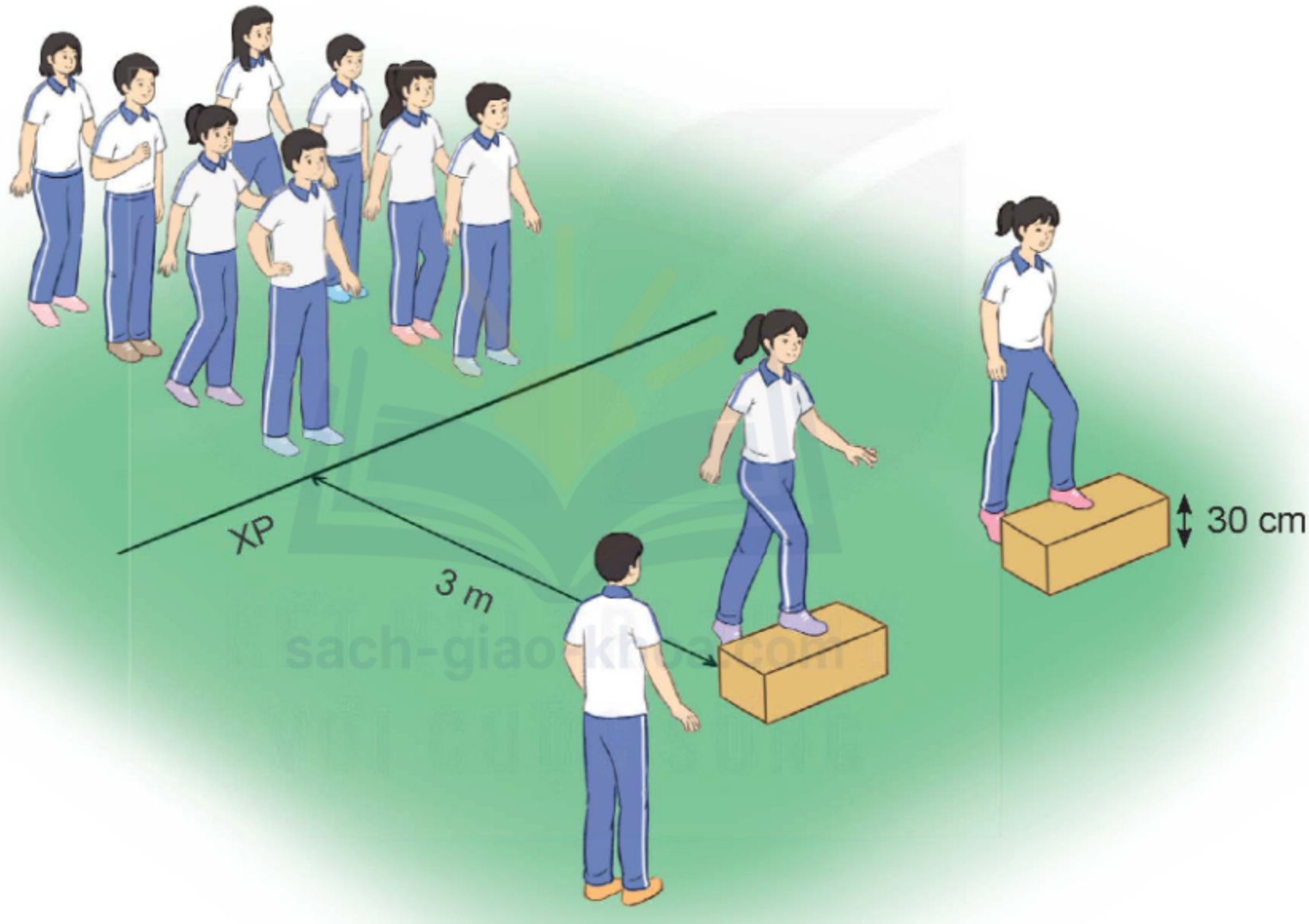


Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

2. Trò chơi vận động

Bật bục tiếp sức (H.5)

- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh bật nhảy.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP cách bục 3 m, bục cao 30 cm.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến điểm đặt bục, bật đổi chân chạm mặt trên bục 5 lần liên tục. Bạn tiếp theo xuất phát khi bạn phía trước đã thực hiện đủ số lần quy định. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Bật bục tiếp sức

VẬN DỤNG

1. Phân tích kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay trong luyện tập môn Cầu lông.
2. Trong luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay để luyện tập và đấu tập.

Bài 2

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN PHẢI ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.
- Vận dụng được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
- Chăm chỉ luyện tập cầu lông để nâng cao sức khoẻ bản thân.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm quanh sân cầu lông.
- Xoay các khớp, căng cơ.

b) Khởi động chuyên môn

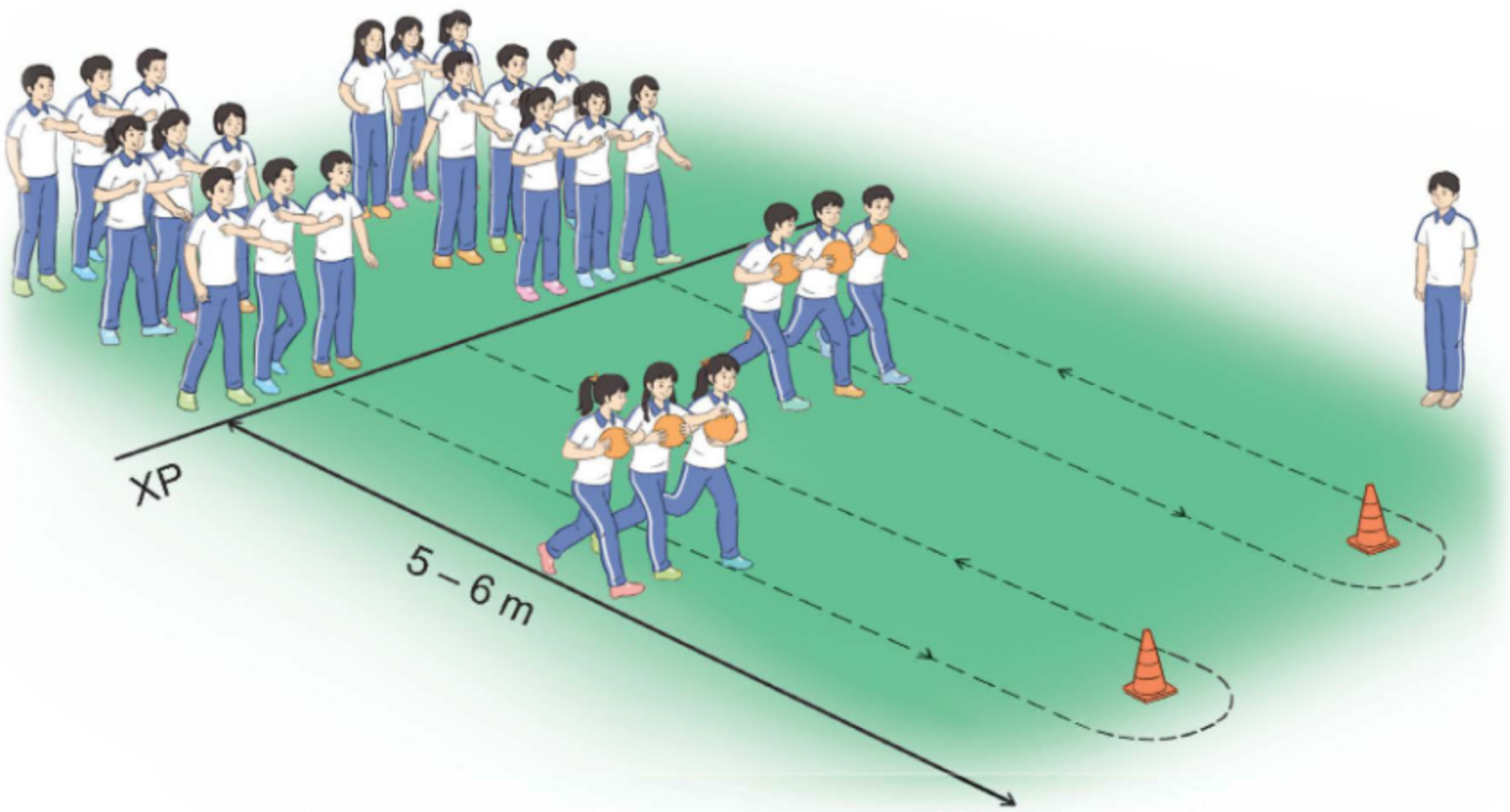
- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chuyền bóng tiếp sức (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội gồm các nhóm 3 người, đứng thành một hàng ngang sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nấm cách vạch XP 5 – 6 m. Các bạn trong nhóm khoác tay nhau, mỗi bạn cầm một quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng nhóm chạy vòng qua nấm và quay về trao bóng cho nhóm tiếp theo. Các nhóm thực hiện trao, nhận bóng tại vạch XP, mỗi nhóm chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



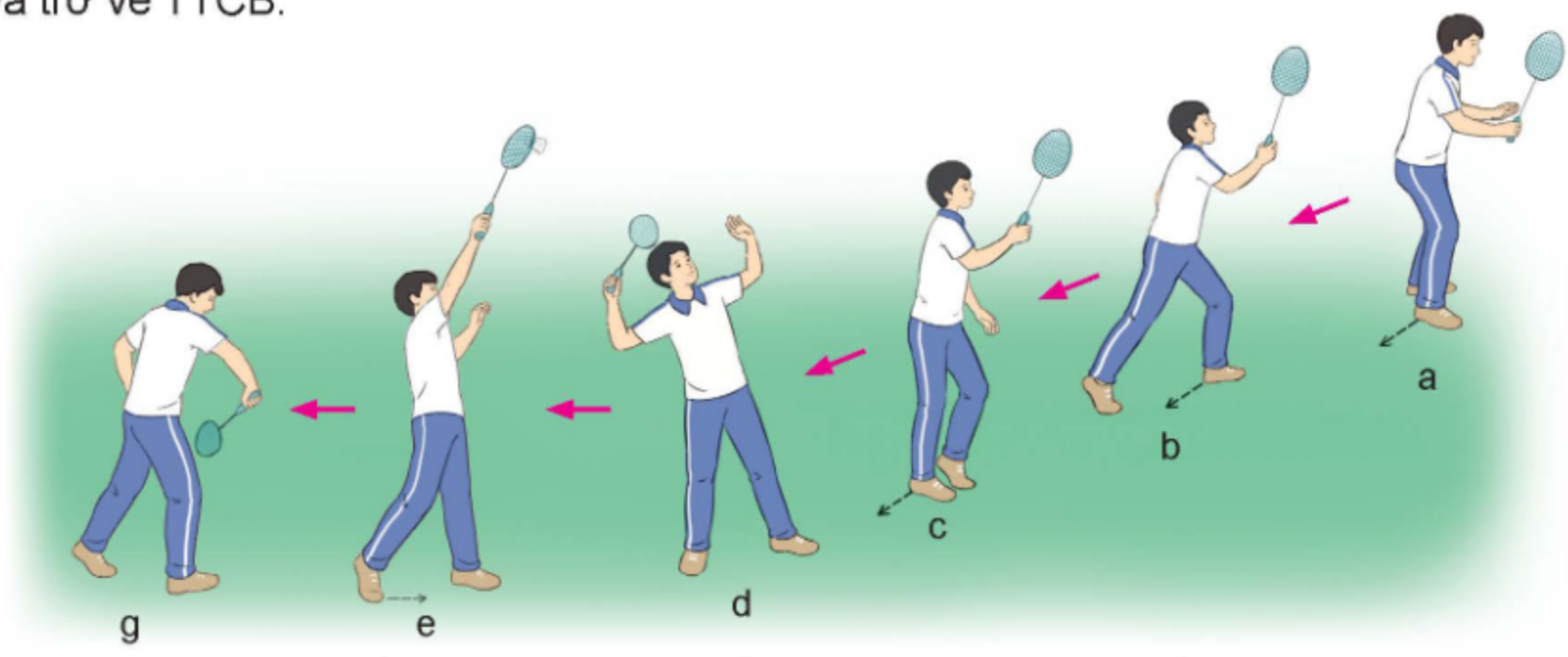
Hình 1. Trò chơi Chuyền bóng tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để đập những quả cầu ở góc phải cuối sân.

Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải 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, khi xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi chéo bên phải để đập cầu thuận tay (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).
- Kết thúc: Chân phải bước lên trước một bước, dừng vợt ở phía trước, bên trái (H.2g) và trở về TTCB.



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

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Phối hợp các bước di chuyển chưa hợp lí dẫn đến tiếp xúc cầu chậm.

– Cách sửa: Tập lặp lại mô phỏng di chuyển từng bước và phối hợp.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

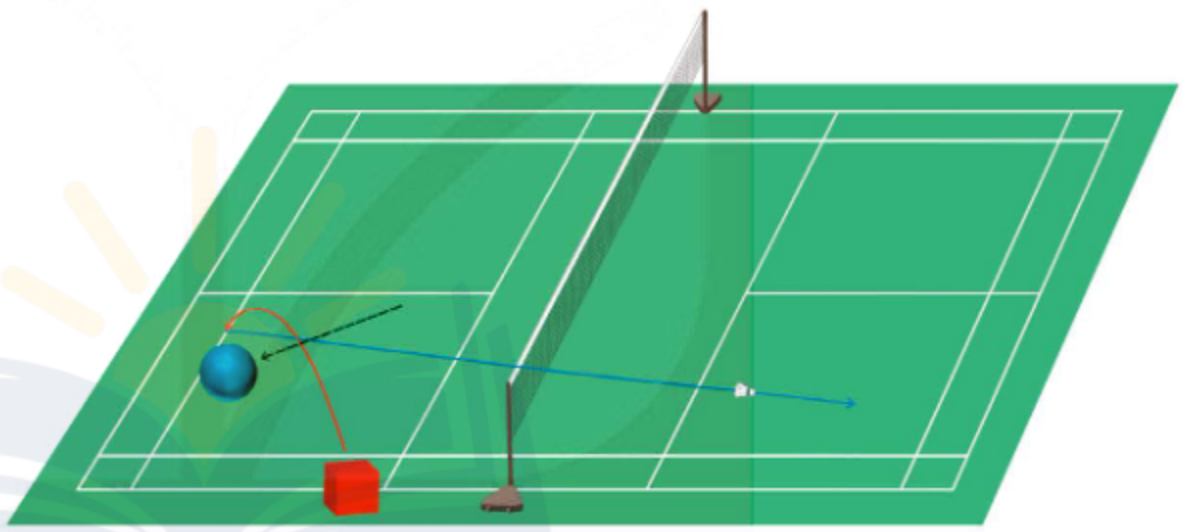
– Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh.

– Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo.

b) Luyện tập cặp đôi

– Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay (H.3).

– Đập cầu do bạn giao đến: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.

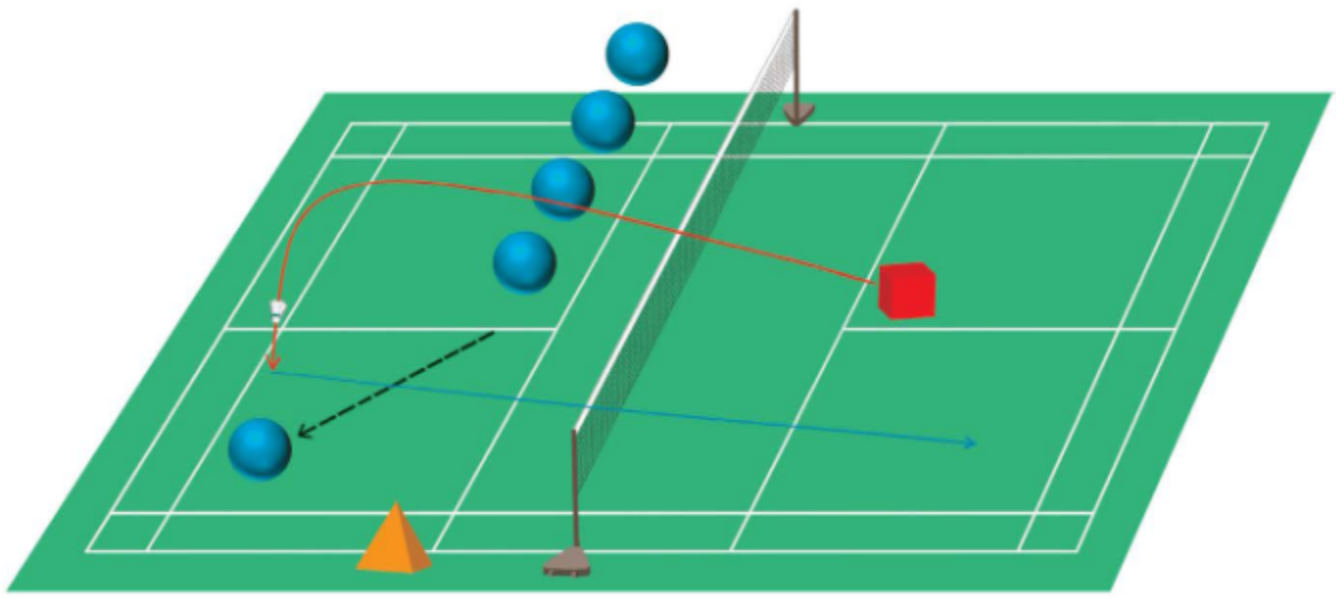


Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay

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 chéo bên phải đập cầu thuận tay (H.4).

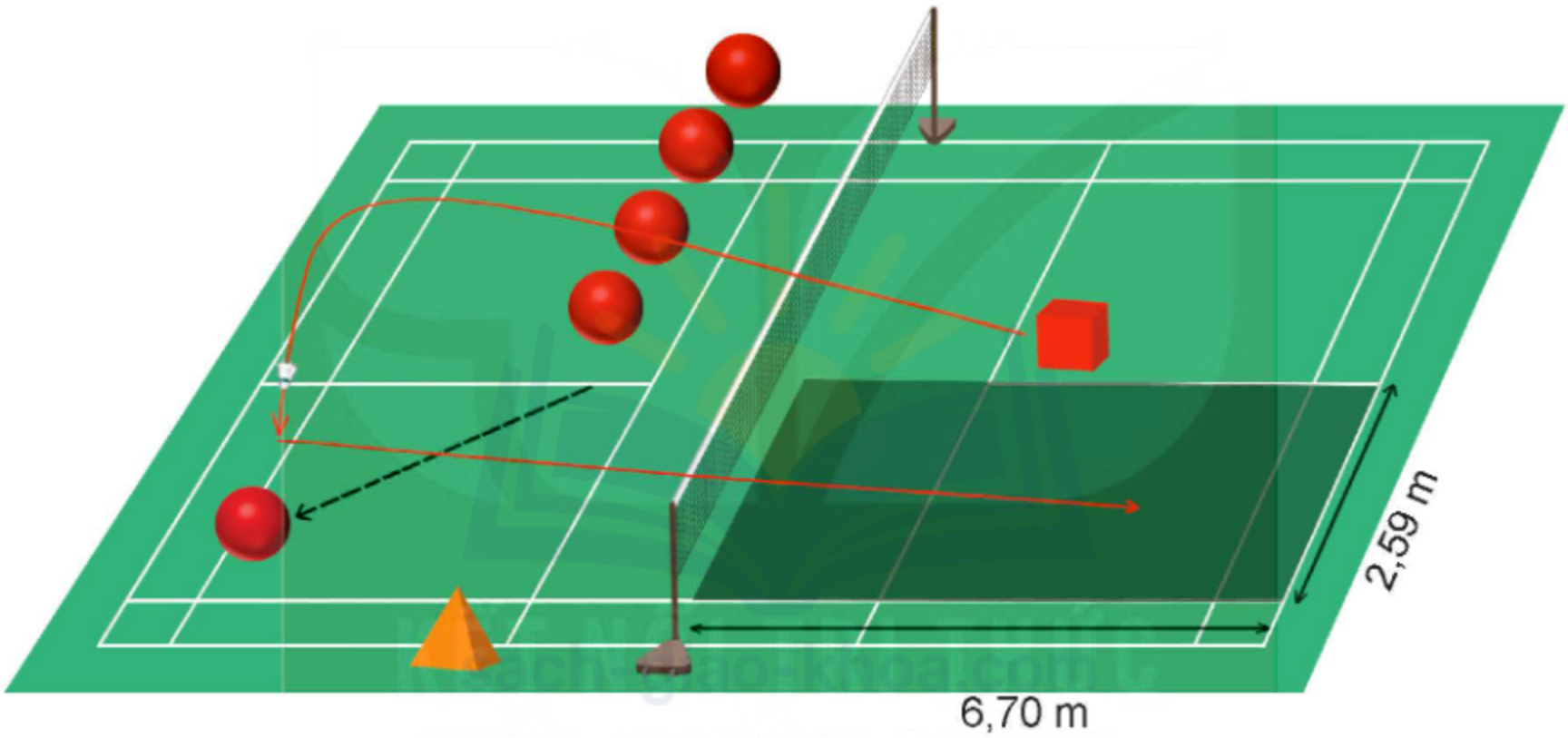


Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay

2. Trò chơi vận động

Di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu vào ô (H.5)

- Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay và độ chuẩn xác trong đập cầu.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang ở giữa sân bên trái.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội vào giữa sân, di chuyển lùi chéo cuối sân bên phải đập cầu thuận tay dọc biên vào ô (cầu do bạn giao đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đập cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đập cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi Di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu vào ô

VẬN DỤNG

1. Thảo luận nhóm để nắm rõ việc phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải với các kĩ thuật khác trong luyện tập môn Cầu lông.
2. Khi luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay, người tập cần thực hiện những yêu cầu nào?
3. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay để cùng các bạn luyện tập và vui chơi.

Bài 3 PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN TRÁI ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.
- Vận dụng được phối hợp kĩ thuật lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu.
- Chăm chỉ, nhiệt tình tham gia các hoạt động tổ, nhóm.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp, căng cơ.

b) Khởi động chuyên môn

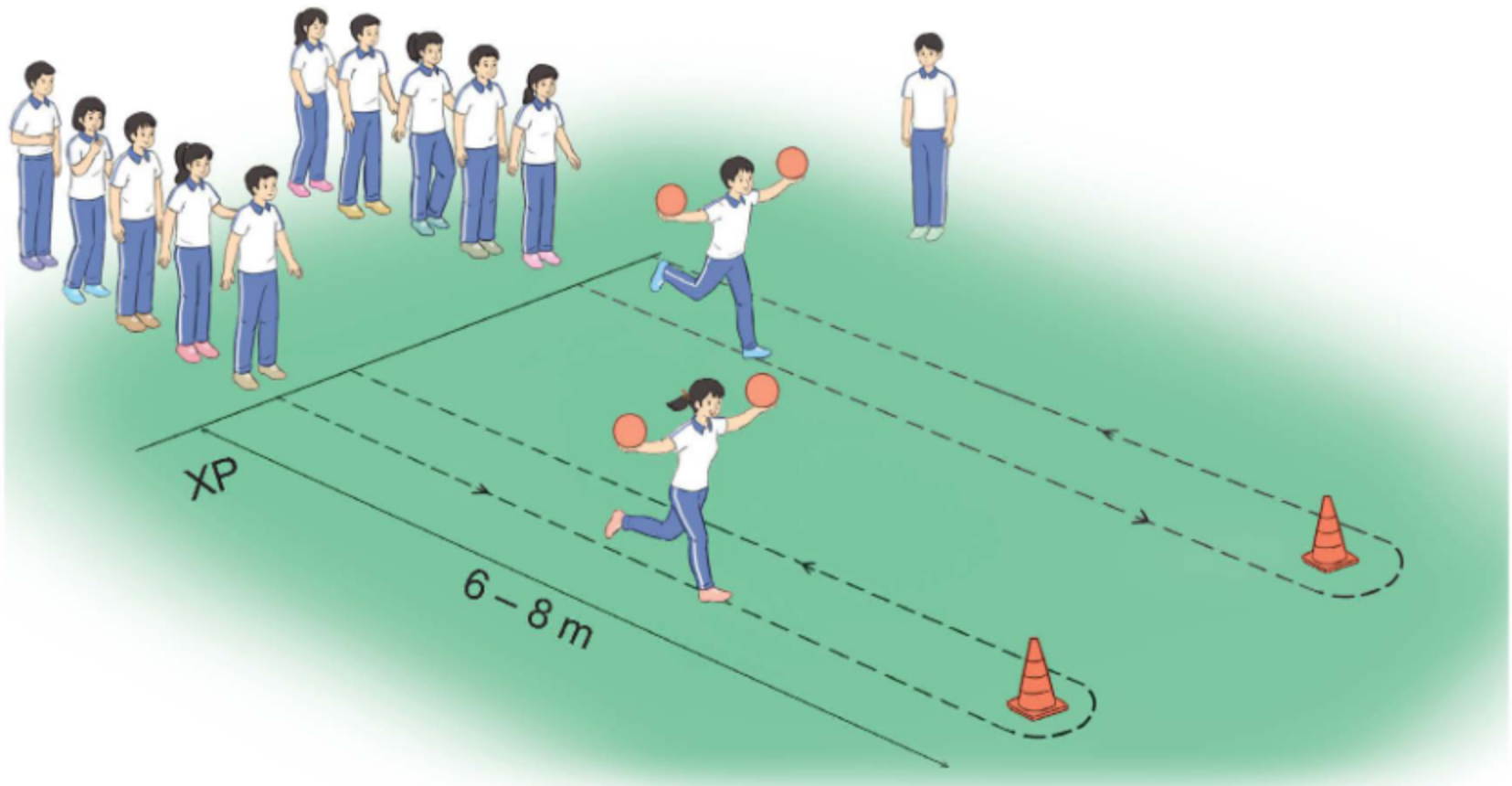
- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Giữ bóng tiếp sức (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nấm cách vạch XP 6 – 8 m.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội hai tay dang ngang đỡ bóng (bóng đá hoặc bóng rổ) chạy vòng qua nấm và trở về trao bóng cho bạn tiếp theo. Quá trình thực hiện, bóng rơi được nhặt lên và thực hiện tiếp. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



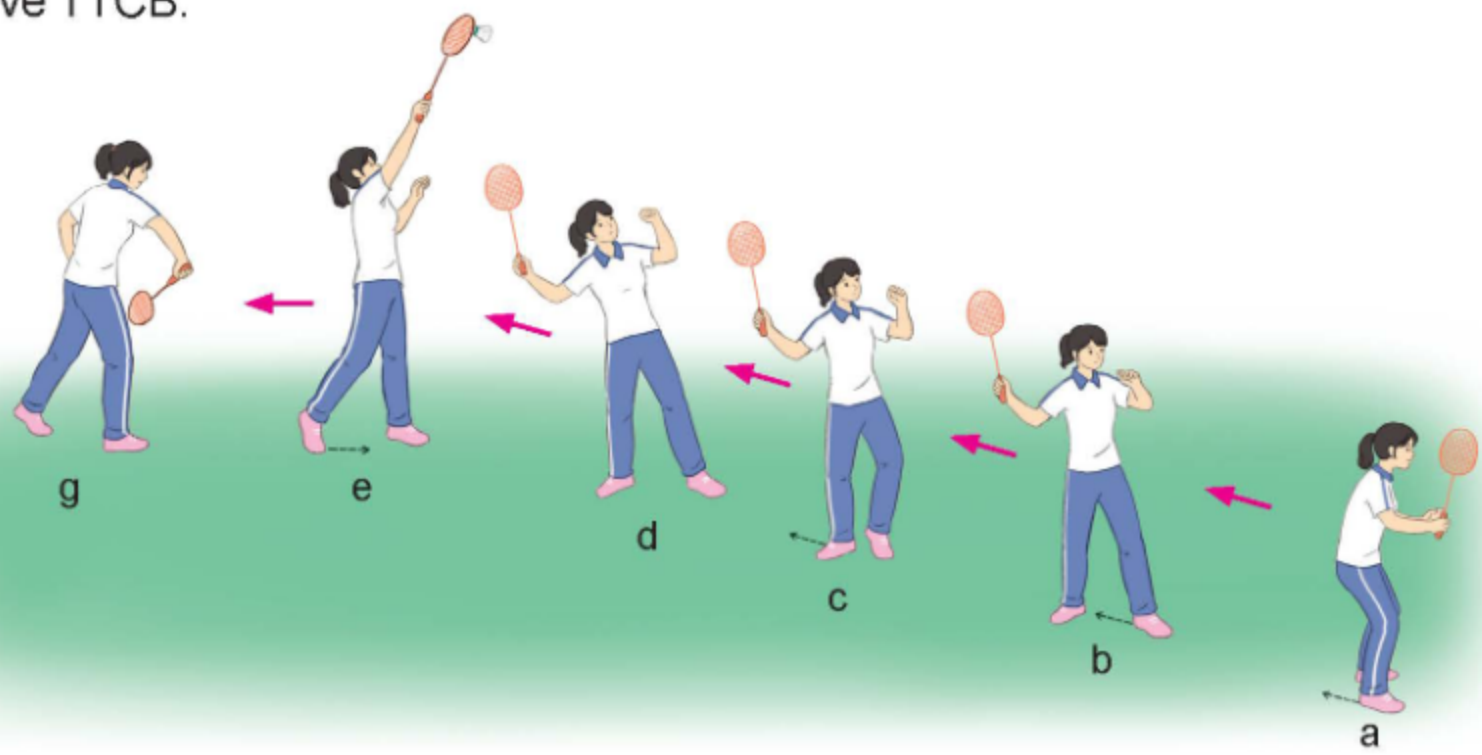
Hình 1. Trò chơi Giữ bóng tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để đập những quả cầu ở góc trái cuối sân.

Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái 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, khi xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi chéo bên trái để đập cầu thuận tay (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).
- Kết thúc: Chân phải bước lên trước một bước, dừng vợt ở phía trước, bên trái (H.2g) và trở về TTCB.



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

* *Chú ý:*

– Lỗi sai thường gặp: Các bước di chuyển không đúng thứ tự dẫn đến thực hiện sai kĩ thuật đập cầu.

– Cách sửa: Tập lặp lại từng bước di chuyển và phối hợp.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

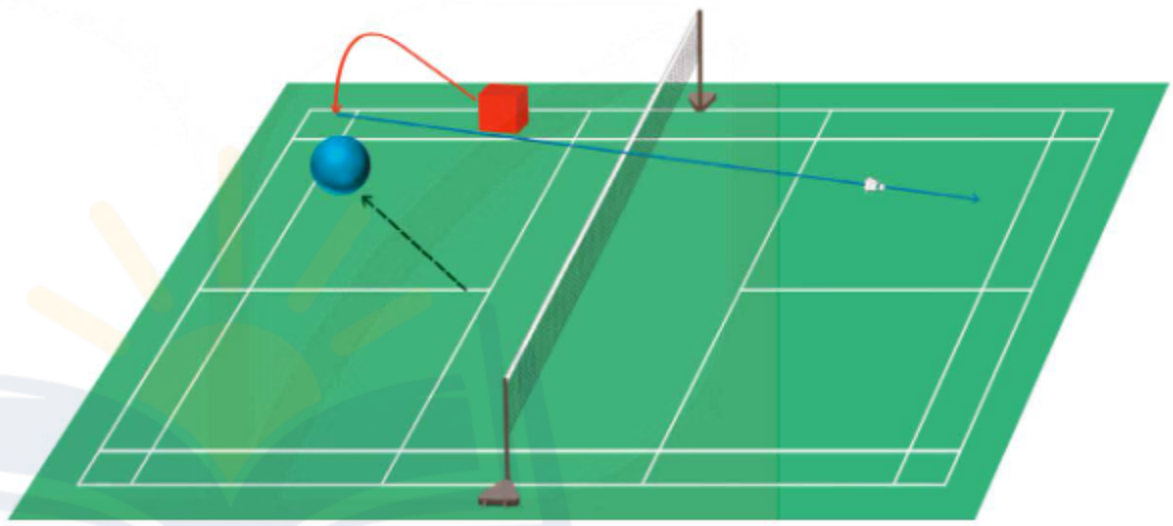
– Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh.

– Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo.

b) Luyện tập cặp đôi

– Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay (H.3).

– Đập cầu do bạn giao đến: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.



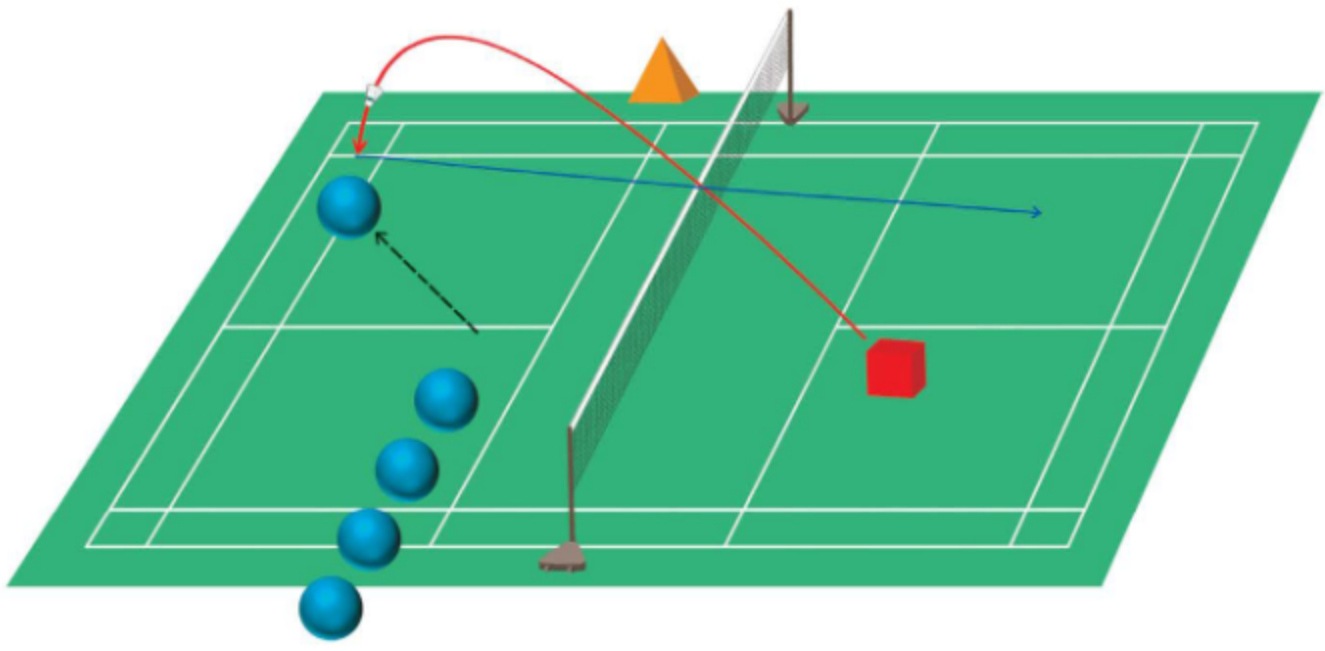
Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay

sách-giáo-khoa.com

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 chéo bên trái (H.4) đập cầu thuận tay.

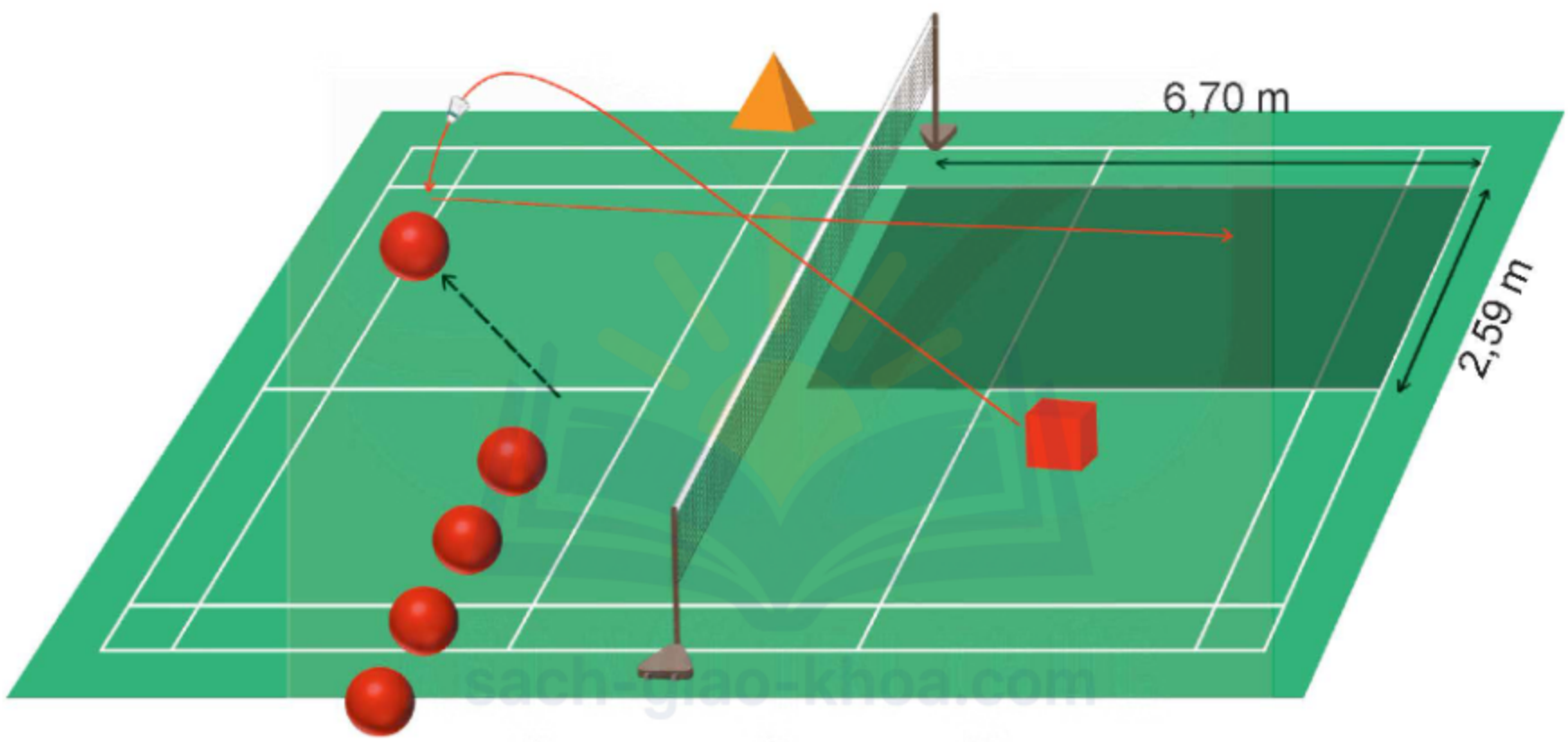


Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay

2. Trò chơi vận động

Di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu vào ô (H.5)

- Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu cao thuận tay và độ chuẩn xác trong đánh cầu.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang ở giữa sân bên phải.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội vào giữa sân, di chuyển lùi chéo cuối sân bên trái đập cầu thuận tay dọc biên vào ô (cầu do bạn giao đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đập cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đập cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi Di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu vào ô

VẬN DỤNG

1. Hãy nêu sự khác biệt cơ bản giữa phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay với phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay.
2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay để cùng bạn luyện tập và vui chơi.

Chủ đề 7

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU ĐƠN

Bài 1

CHIẾN THUẬT GIAO CẦU TRONG THI ĐẤU ĐƠN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn.
- Vận dụng được các bài tập chiến thuật vào luyện tập và đấu tập.
- Thể hiện khả năng, sự đam mê môn Cầu lông và phát triển thể lực trong rèn luyện, đấu tập.
- Tích cực luyện tập chiến thuật để phát triển năng lực phối hợp vận động.
- Chủ động chia sẻ kinh nghiệm luyện tập chiến thuật với các bạn.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
- Xoay các khớp, căng cơ.

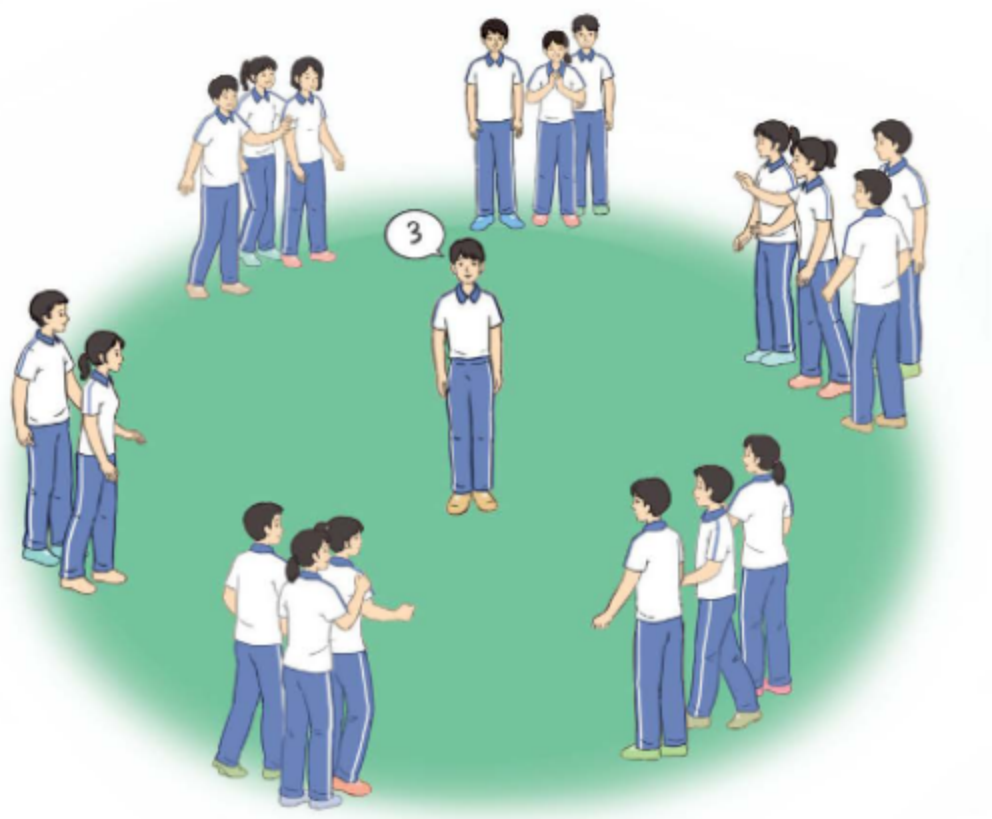
b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chia nhóm (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi đứng thành hình tròn, khoảng cách giữa hai bạn là 0,5 m.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn chạy chậm theo vòng tròn cùng chiều hoặc ngược chiều kim đồng hồ. Trong quá trình chạy, khi chỉ huy hô một số bất kì (2, 3, 4,...), nhanh chóng ghép thành từng nhóm có số người theo số chỉ huy đã hô. Bạn không ghép được vào nhóm hoặc nhóm ghép không đúng số người là thua cuộc.



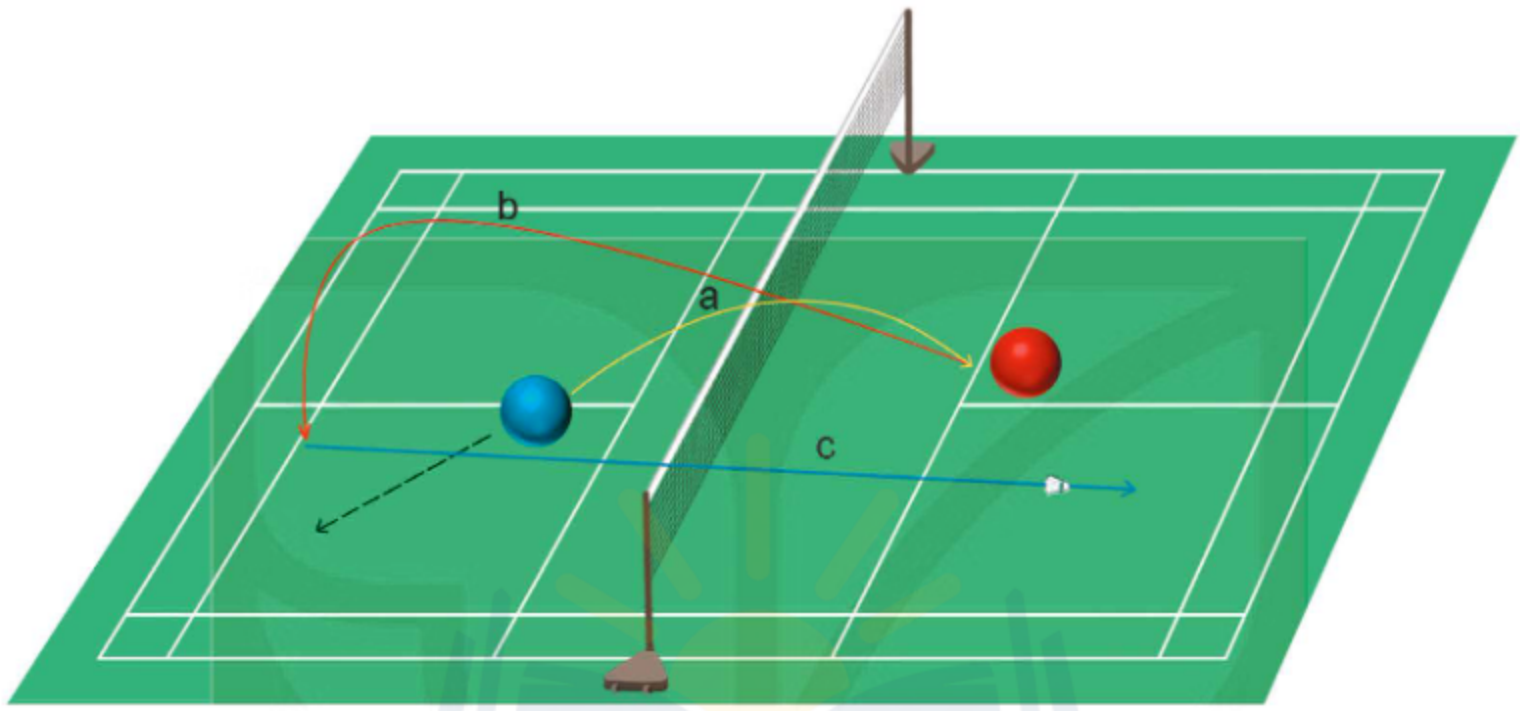
Hình 1. Trò chơi Chia nhóm

KIẾN THỨC MỚI

1. Chiến thuật giao cầu thấp gần tấn công bằng đập cầu

Giao cầu thấp gần tấn công bằng đập cầu là chiến thuật mà người giao cầu vận dụng ưu thế giao cầu của mình để tấn công bằng kĩ thuật đập cầu ngay sau quả đỡ giao cầu của đối phương.

Khi thực hiện chiến thuật này, người giao cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp gần (H.2a), đối phương đỡ giao cầu bằng đường cầu cao xa (H.2b). Người giao cầu di chuyển về hướng cầu rơi và thực hiện tấn công bằng kĩ thuật đập cầu (H.2c).

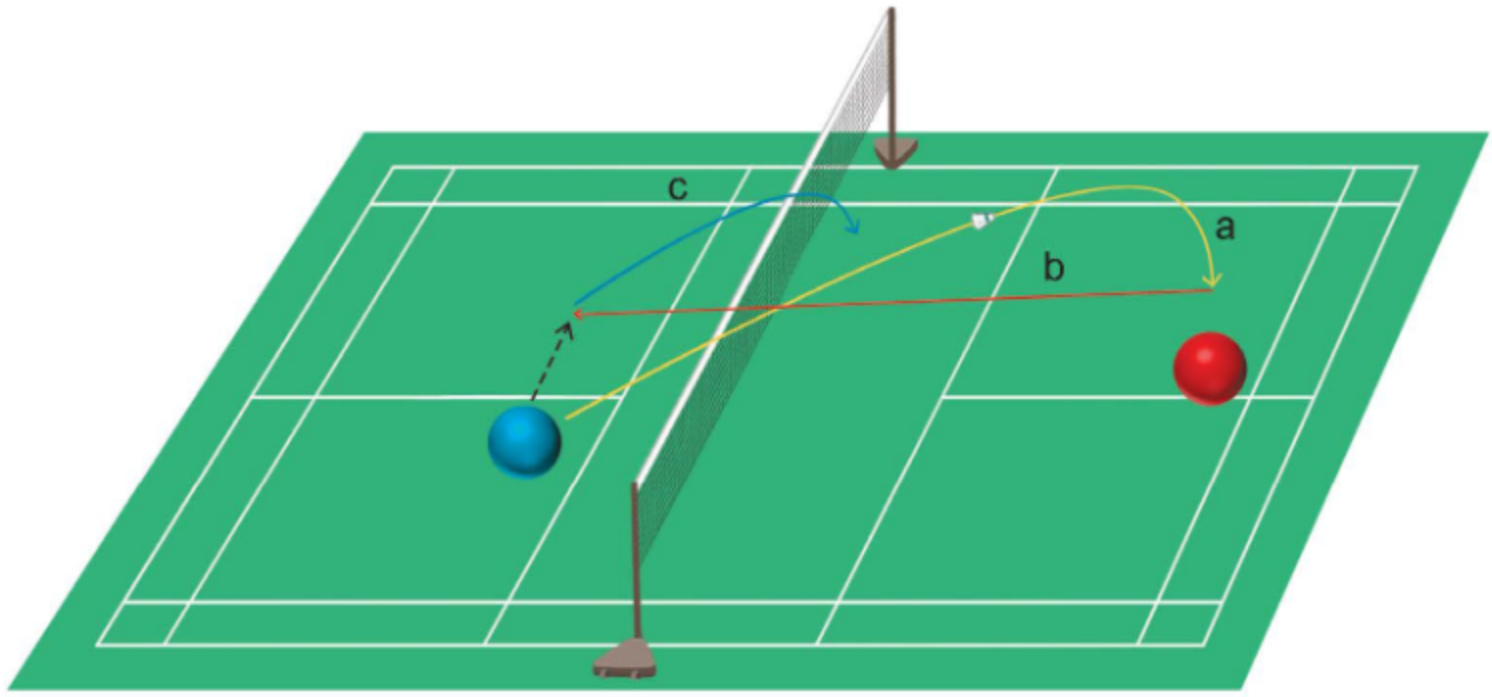


Hình 2. Sơ đồ chiến thuật giao cầu thấp gần tấn công bằng đập cầu

2. Chiến thuật giao cầu cao xa phòng thủ bằng đường cầu thấp gần

Giao cầu cao xa phòng thủ bằng đường cầu thấp gần là chiến thuật được sử dụng khi đối phương tấn công bằng kĩ thuật đập cầu ngay từ quả đỡ giao cầu.

Khi thực hiện chiến thuật này, người giao cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu cao xa (H.3a), đối phương trả giao cầu bằng kĩ thuật đập cầu (H.3b). Người giao cầu phòng thủ bằng đường cầu thấp gần bay sát mép trên lưới và rơi vào khu vực 1,98 m (H.3c).



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật giao cầu cao xa phòng thủ bằng đường cầu thấp gần

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

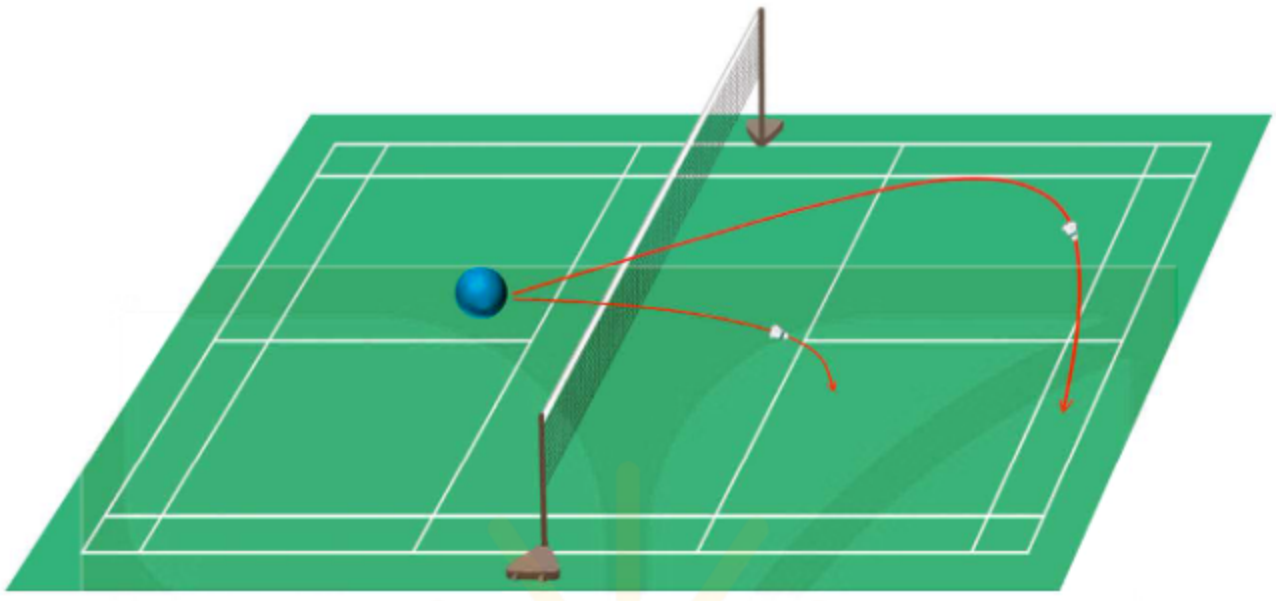
a) Luyện tập cá nhân

– Tập không cầu:

+ Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp gần và di chuyển tấn công bằng kĩ thuật đập cầu.

+ Mô phỏng kĩ thuật giao cầu cao xa và phòng thủ bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– Tập có cầu: Tại chỗ giao cầu thấp gần, cao xa (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập cá nhân

b) Luyện tập cặp đôi

Đỡ giao cầu giúp bạn luyện tập:

– Giao cầu thấp gần và di chuyển đập cầu.

– Giao cầu cao xa và đánh cầu thấp tay.

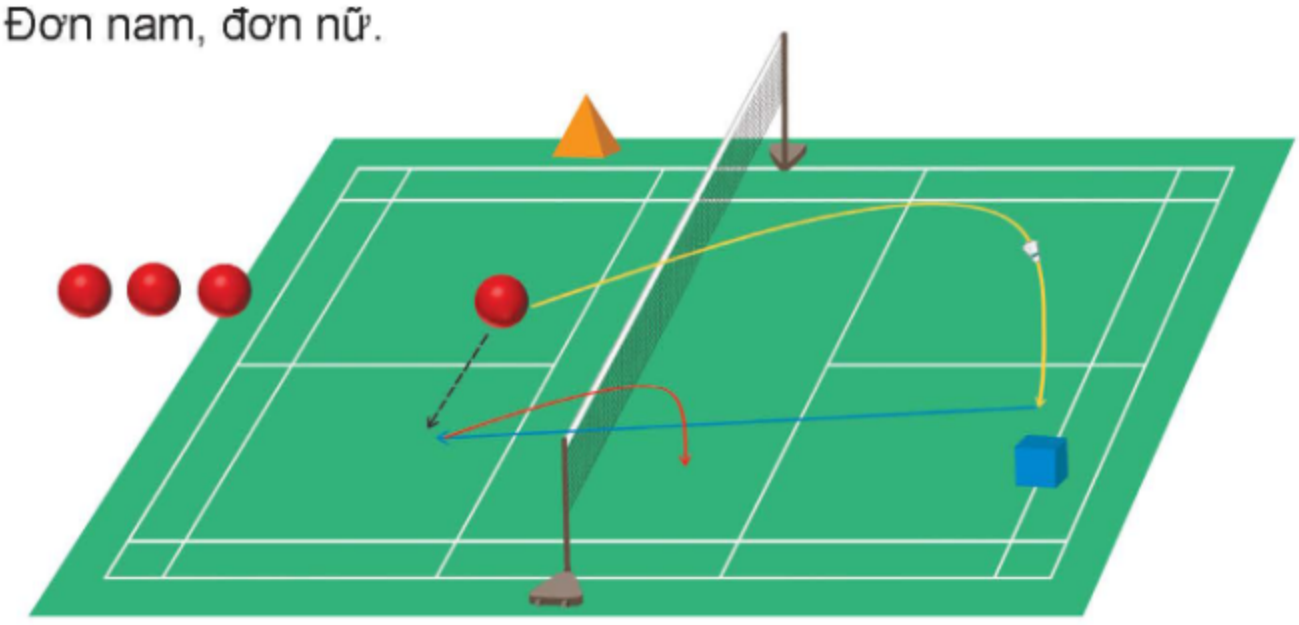
c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Thực hiện giao cầu thấp gần, di chuyển đập cầu do bạn đỡ giao cầu cao xa.

+ Thực hiện giao cầu cao xa, di chuyển đánh cầu thấp tay do bạn đập cầu sang (H.5).

– Đấu tập: Đơn nam, đơn nữ.

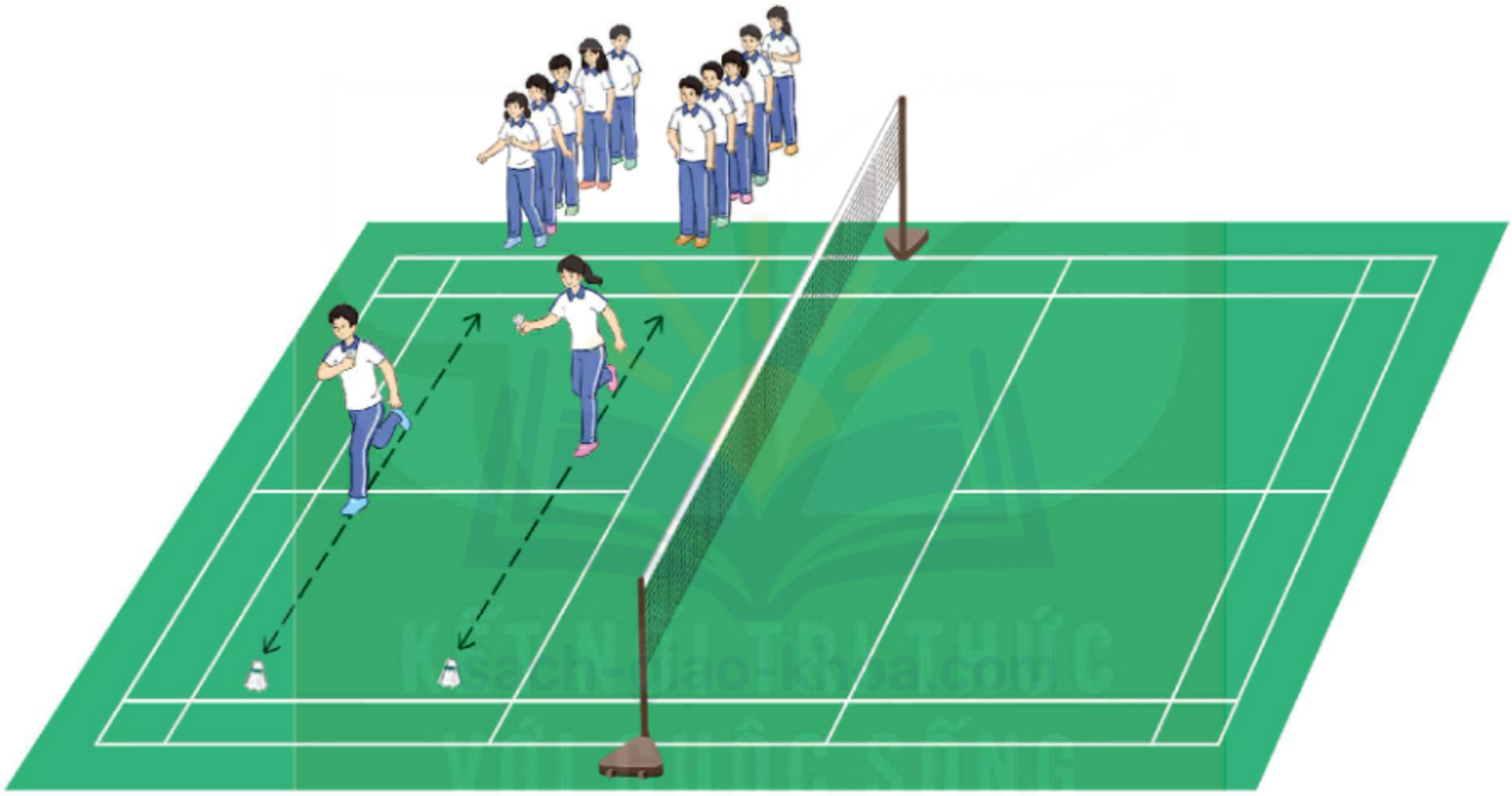


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm

2. Trò chơi vận động

Đổi cầu tiếp sức (H.6)

- Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển và phát triển thể lực.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường biên dọc. Bạn đầu tiên của mỗi đội cầm cầu.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy lên vị trí đặt cầu và đổi cầu, sau đó chạy về trao cầu cho bạn tiếp theo. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Đổi cầu tiếp sức

VẬN DỤNG

1. Phân tích chiến thuật giao cầu cao xa phòng thủ bằng đường cầu thấp gần trong thi đấu đơn.
2. Khi thực hiện chiến thuật giao cầu thấp gần tấn công bằng đập cầu cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn để luyện tập hằng ngày.

Bài 2

CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU TẤN CÔNG TRONG THI ĐẤU ĐƠN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn.
- Vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và thi đấu đơn.
- Thể hiện khả năng, sự đam mê môn Cầu lông và phát triển thể lực trong rèn luyện, đấu tập.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Kiên trì và nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
- Xoay các khớp, căng cơ.

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.
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Người thừa thứ ba (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi đứng thành vòng tròn và chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm hai bạn đứng thành hàng dọc hướng vào tâm vòng tròn. Giữa vòng tròn có hai bạn đứng quay lưng vào nhau (bạn A là người đuổi bắt, bạn B là người bị đuổi bắt).



Hình 1. Trò chơi Người thừa thứ ba

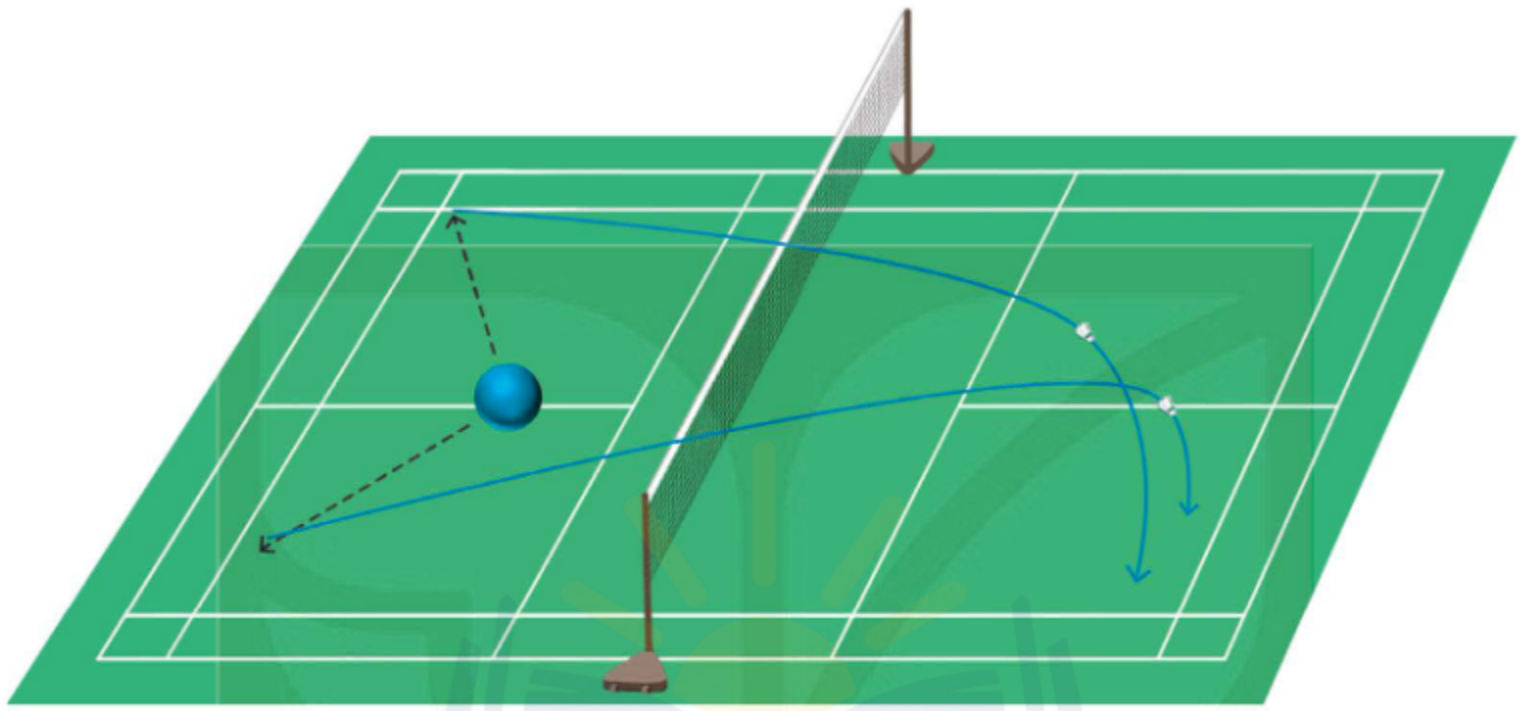
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn A đuổi bắt bạn B. Trong quá trình đuổi bắt, nếu bạn A vỗ nhẹ được vào vai bạn B thì bạn B phải quay lại đuổi bắt bạn A, hoặc khi bạn B dừng lại trước nhóm nào, bạn đứng thứ ba của nhóm đó sẽ trở thành người đuổi bắt bạn A. Khi thực hiện, người chơi không chạy ra xa vòng tròn.

KIẾN THỨC MỚI

1. Chiến thuật đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân

Chiến thuật đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân là chiến thuật sử dụng các đường cầu cao xa đẩy đối phương về hai góc cuối sân, tạo thế chủ động chờ cơ hội dứt điểm.

Khi thực hiện chiến thuật này cần sử dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo phối hợp với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay để đánh cầu theo đường thẳng hoặc chéo về hai góc cuối sân (H.2), từ đó tạo cơ hội giành điểm.

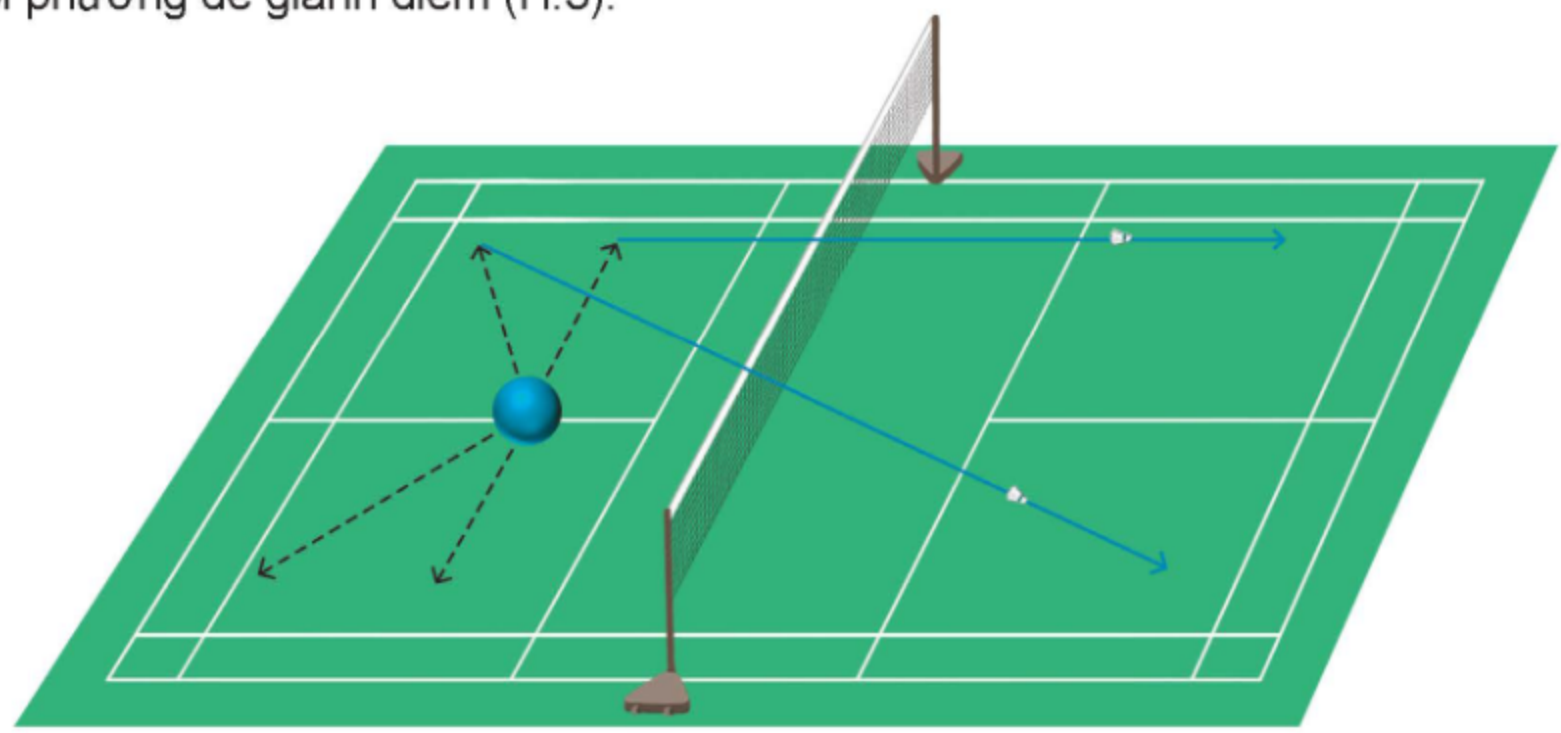


Hình 2. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân

2. Chiến thuật tấn công liên tục bằng kĩ thuật đập cầu

Chiến thuật tấn công liên tục bằng kĩ thuật đập cầu là chiến thuật sử dụng các kĩ thuật đập cầu đưa đối phương vào thế bị động để dứt điểm.

Khi thực hiện chiến thuật này cần sử dụng kĩ thuật di chuyển ngang hoặc lùi chéo phối hợp với kĩ thuật đập cầu tấn công liên tục vào các điểm khác nhau bên sân đối phương để giành điểm (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật tấn công liên tục bằng kĩ thuật đập cầu

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Tập không cầu:

– Phối hợp di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay hoặc đập cầu.

– Phối hợp di chuyển lùi chéo đánh cầu cao thuận tay hoặc đập cầu.

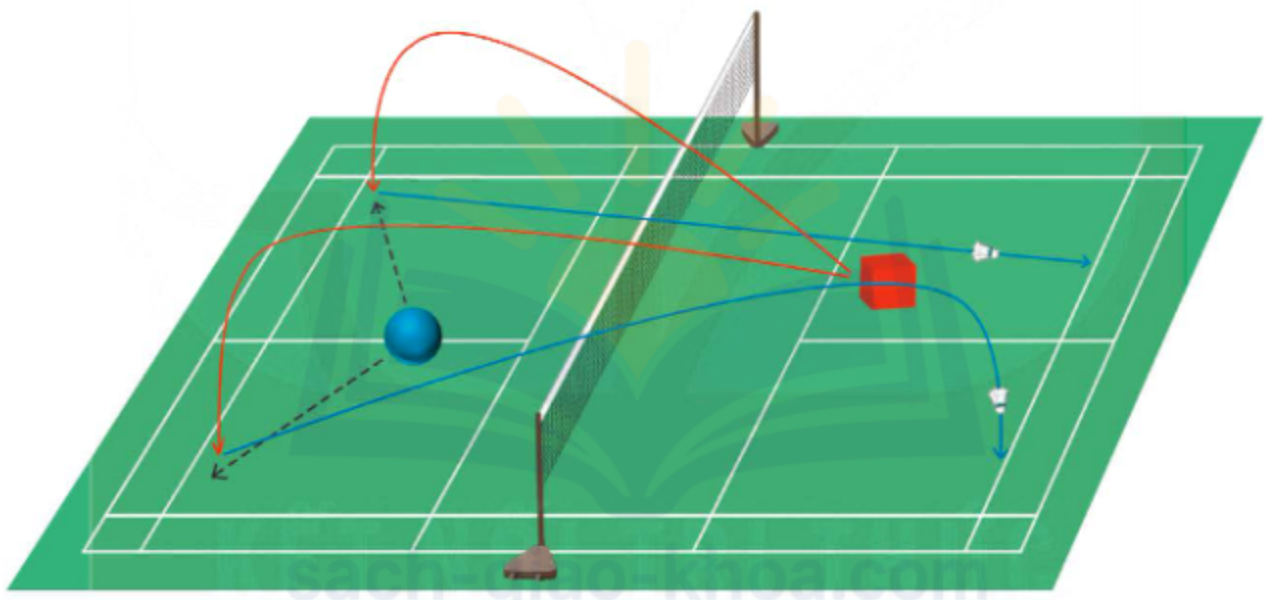
b) Luyện tập cặp đôi

– Giao cầu giúp bạn luyện tập:

+ Phối hợp di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay hoặc đập cầu.

+ Phối hợp di chuyển lùi chéo đánh cầu cao thuận tay hoặc đập cầu.

– Giao cầu liên tục vào các vị trí khác nhau giúp bạn luyện tập: Di chuyển đánh cầu bằng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, đập cầu thuận tay (H.4).

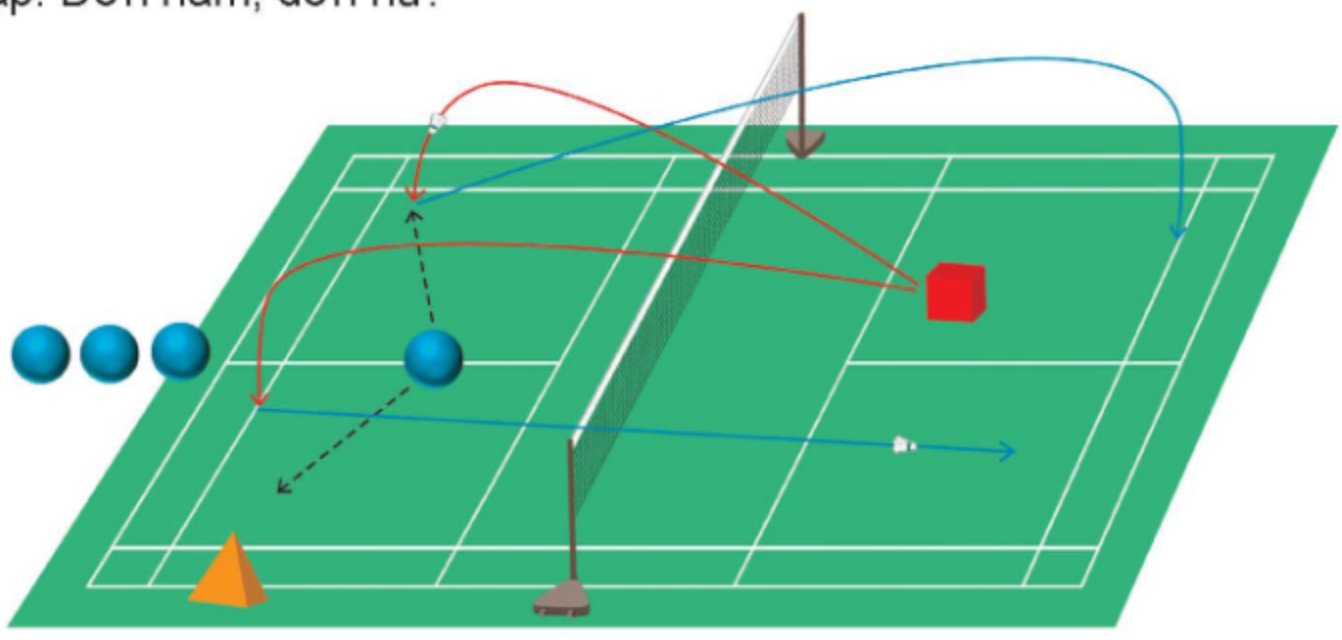


Hình 4. Sơ đồ luyện tập cặp đôi

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Lần lượt từng bạn thực hiện di chuyển đánh cầu bằng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, đập cầu thuận tay do bạn giao cầu đến (H.5).

– Đấu tập: Đơn nam, đơn nữ.

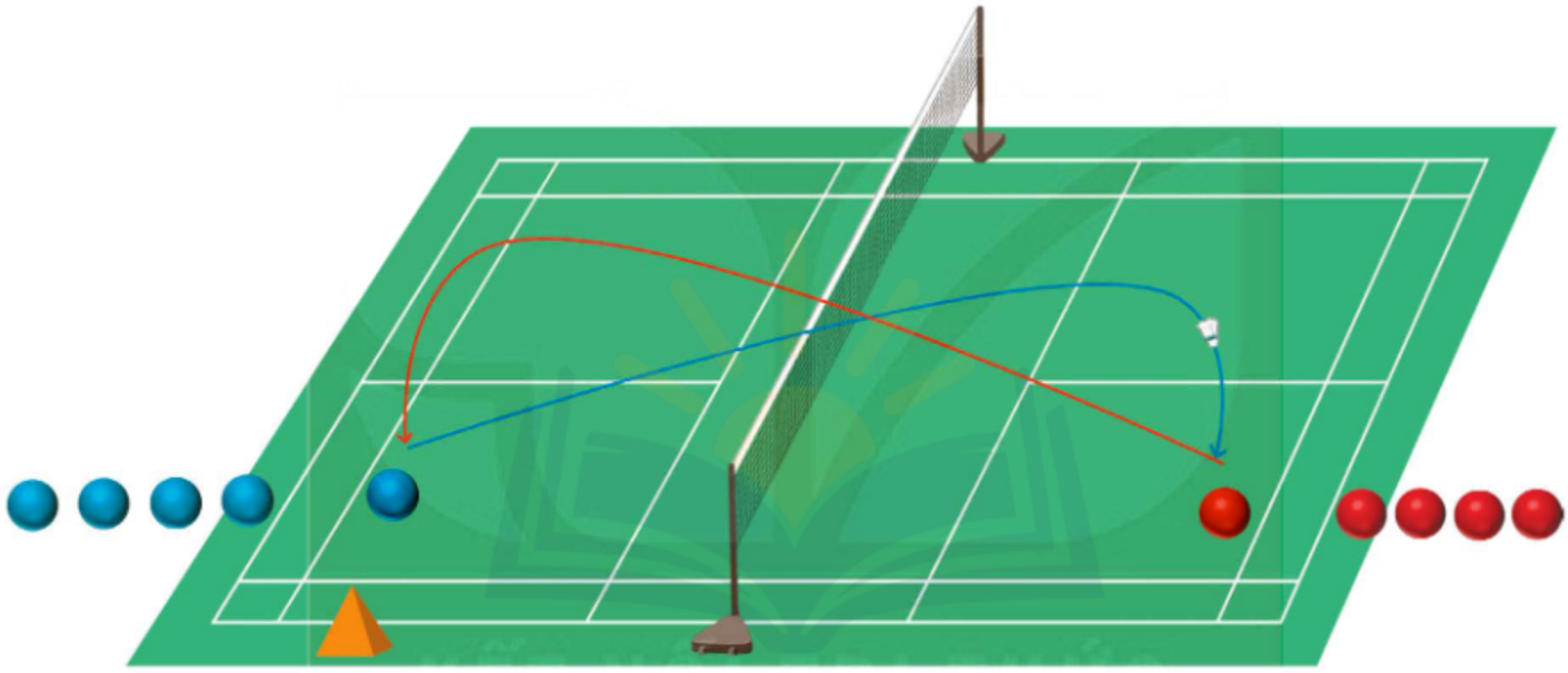


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm

2. Trò chơi vận động

Đánh cầu cao xa đồng đội (H.6)

- Mục đích: Bổ trợ hoàn thiện chiến thuật và phát triển năng lực phối hợp nhóm.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người đều 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 vào sân đánh cầu cao xa vào nửa sân theo chiều dọc. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần, sau đó chạy về cuối hàng để bạn tiếp theo thực hiện. Mỗi pha cầu hợp lệ, bên thắng được một điểm và nhận quyền giao cầu. Kết thúc, đội có số điểm nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Đánh cầu cao xa đồng đội

sách-giáo-khoa.com

VẬN DỤNG

1. Phân tích chiến thuật đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân trong thi đấu đơn.
2. Khi thực hiện chiến thuật tấn công liên tục bằng kĩ thuật đập cầu cần lưu ý những yêu cầu gì?
3. Vận dụng chiến thuật đánh cầu tấn công để luyện tập và đấu tập.

Bài 3 CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU PHÒNG THỦ TRONG THI ĐẤU ĐƠN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn và biết vận dụng vào thi đấu.
- Thể hiện khả năng, sự đam mê môn Cầu lông và phát triển thể lực trong rèn luyện, đấu tập.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập và đấu tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm quanh sân cầu lông.
- Xoay các khớp, căng cơ.

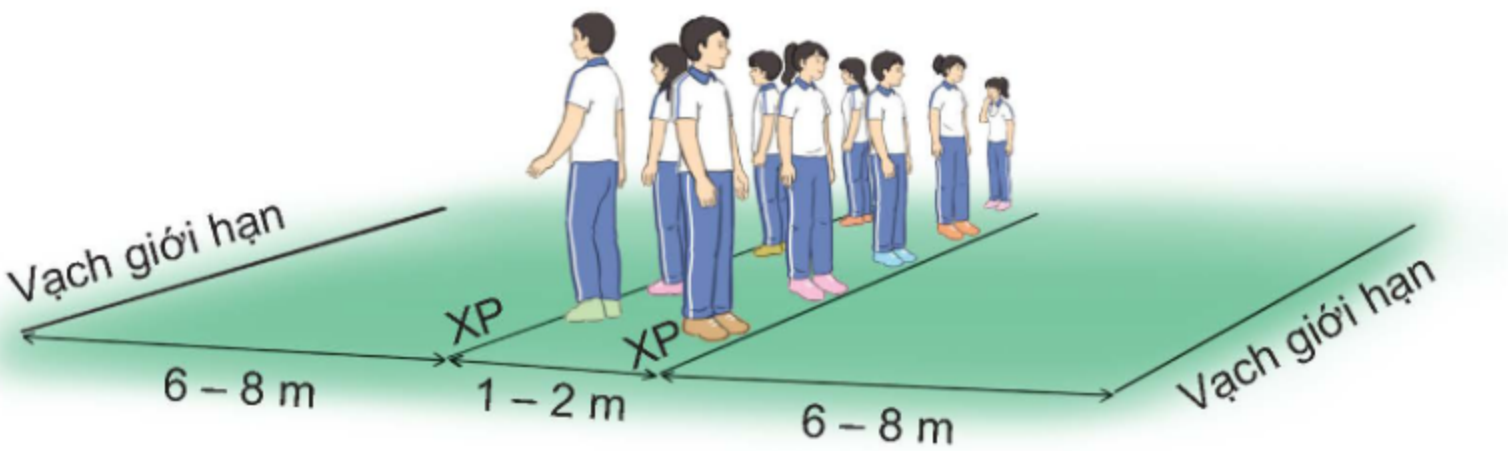
b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Hoàng Anh, Hoàng Yến (H.1)

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người đều nhau, đứng quay lưng vào nhau trên hai vạch kẻ song song cách nhau từ 1 – 2 m, một đội tên là Hoàng Anh, một đội tên là Hoàng Yến. Phía trước mỗi đội có một vạch giới hạn cách vạch XP 6 – 8 m.
- Thực hiện: Khi người chỉ huy hô tên đội nào, đội đó nhanh chóng chạy về vạch giới hạn của mình để tránh sự đuổi bắt của đội còn lại, trước khi vượt qua vạch giới hạn, nếu có bạn trong đội bị chạm vào vai là thua cuộc.



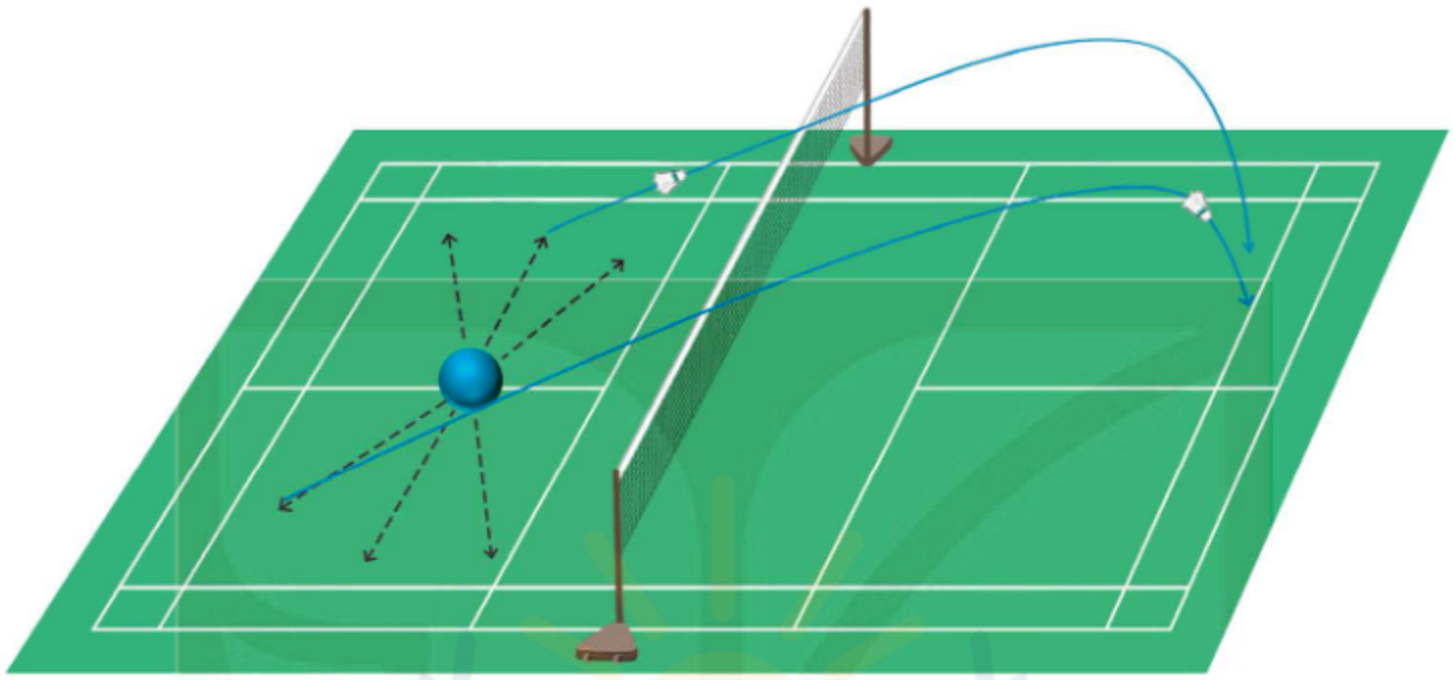
Hình 1. Trò chơi Hoàng Anh, Hoàng Yến

KIẾN THỨC MỚI

1. Chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu cao xa về cuối sân

Chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu cao xa về cuối sân đối phương là chiến thuật phòng thủ được áp dụng trên toàn sân nhằm đẩy đối phương về cuối sân, hạn chế hiệu quả tấn công của đối phương, chờ cơ hội lấy lại thế chủ động.

Khi thực hiện chiến thuật này cần sử dụng các kĩ thuật di chuyển trên toàn sân phối hợp chủ yếu với kĩ thuật đánh cầu thấp tay để đánh cầu cao xa về cuối sân đối phương bằng các đường cầu thẳng hoặc chéo (H.2).

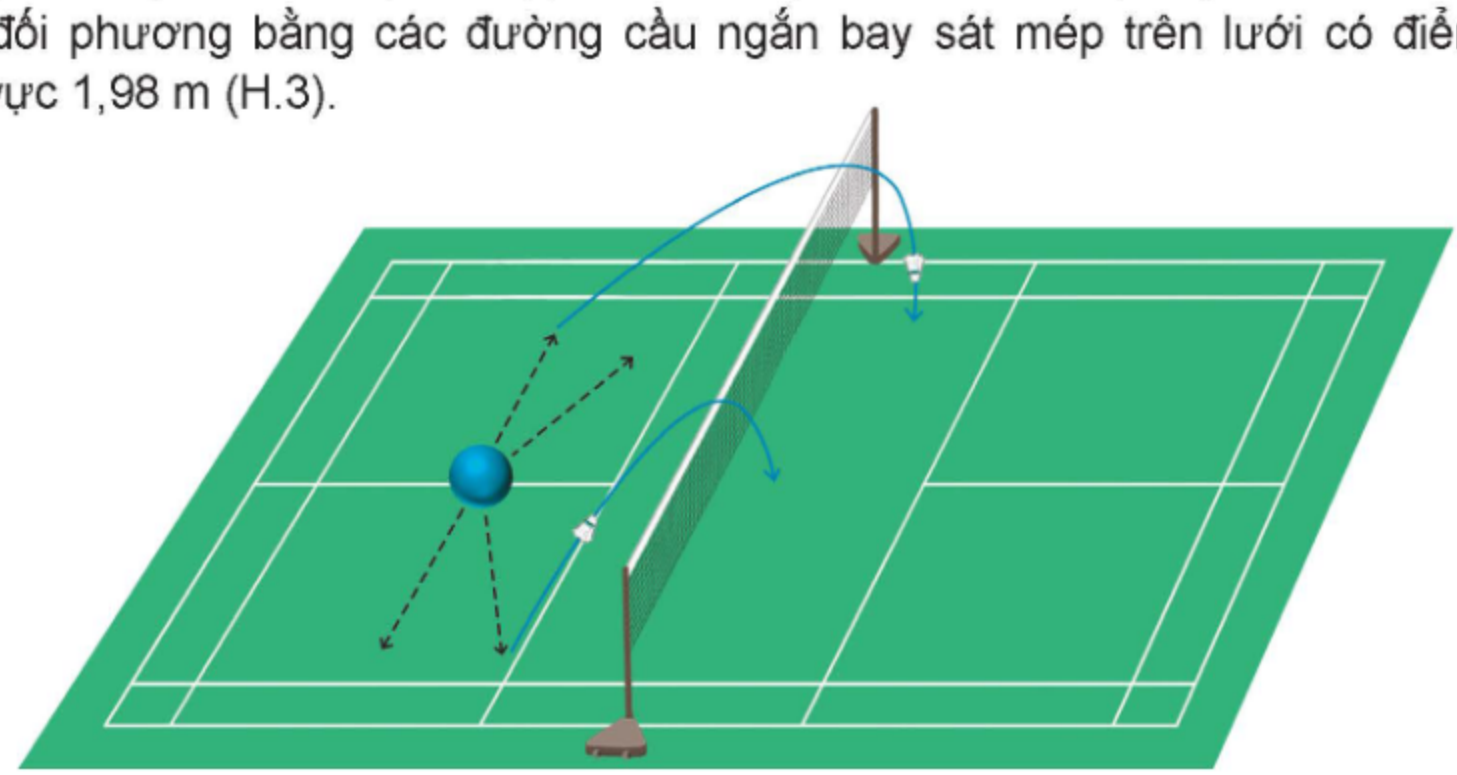


Hình 2. Sơ đồ chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu cao xa về cuối sân

2. Chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu thấp gần qua lưới

Chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu thấp gần qua lưới đối phương là chiến thuật thường được áp dụng ở nửa sân trên, khi đối phương tấn công bằng các đường cầu ngắn hoặc đập cầu.

Khi thực hiện chiến thuật này cần sử dụng các kĩ thuật di chuyển ngang, tiến chéo bên phải hoặc bên trái phối hợp với kĩ thuật đánh cầu thấp tay để đánh cầu sang sân đối phương bằng các đường cầu ngắn bay sát mép trên lưới có điểm rơi ở khu vực 1,98 m (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu thấp gần qua lưới

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Tập không cầu:

– Phối hợp di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– Phối hợp di chuyển tiến chéo đánh cầu thấp tay.

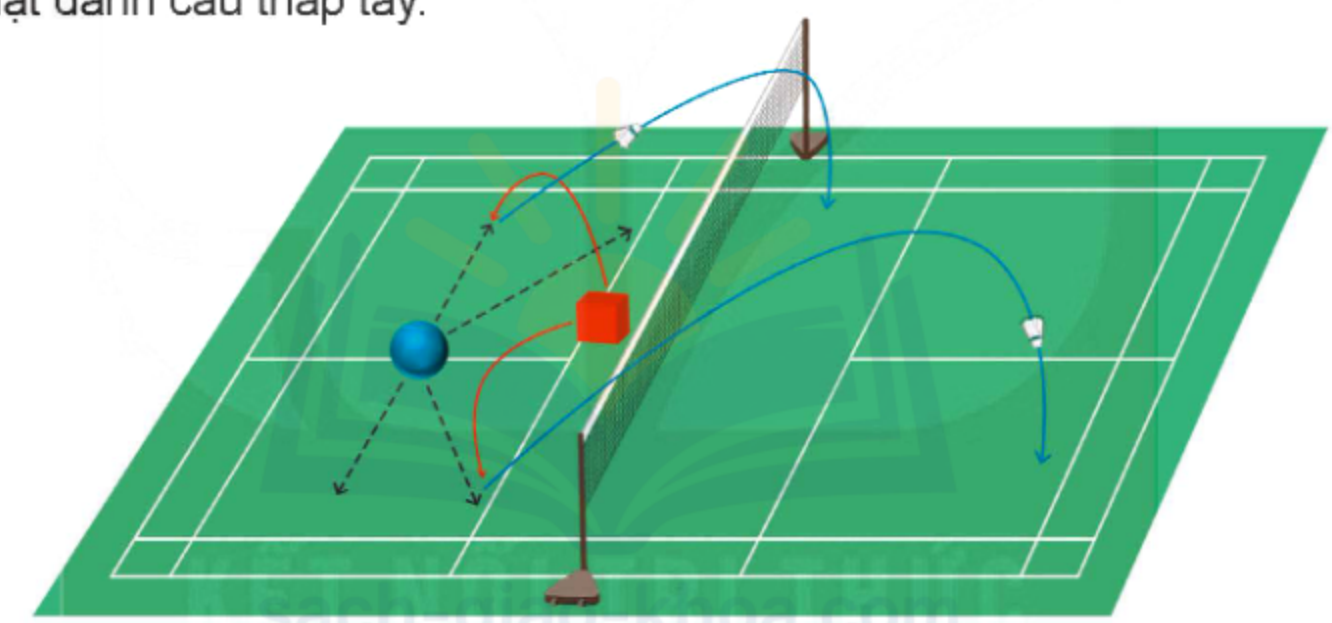
b) Luyện tập cặp đôi

– Tung cầu giúp bạn luyện tập (H.4):

+ Phối hợp di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

+ Phối hợp di chuyển tiến chéo đánh cầu thấp tay.

– Giao cầu liên tục vào các vị trí khác nhau giúp bạn luyện tập: Di chuyển đánh cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

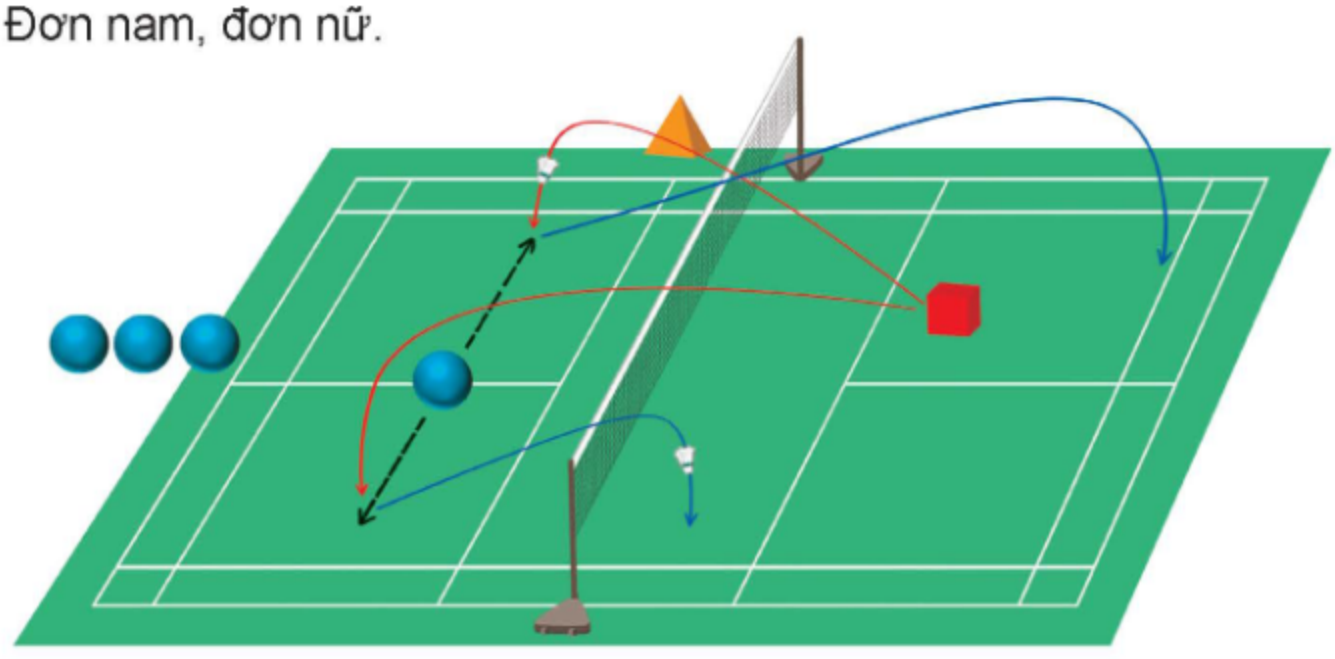


Hình 4. Sơ đồ luyện tập cặp đôi

c) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Lần lượt từng bạn thực hiện di chuyển đánh cầu thấp tay, đường cầu cao xa và thấp gần do bạn giao cầu đến (H.5).

– Đấu tập: Đơn nam, đơn nữ.

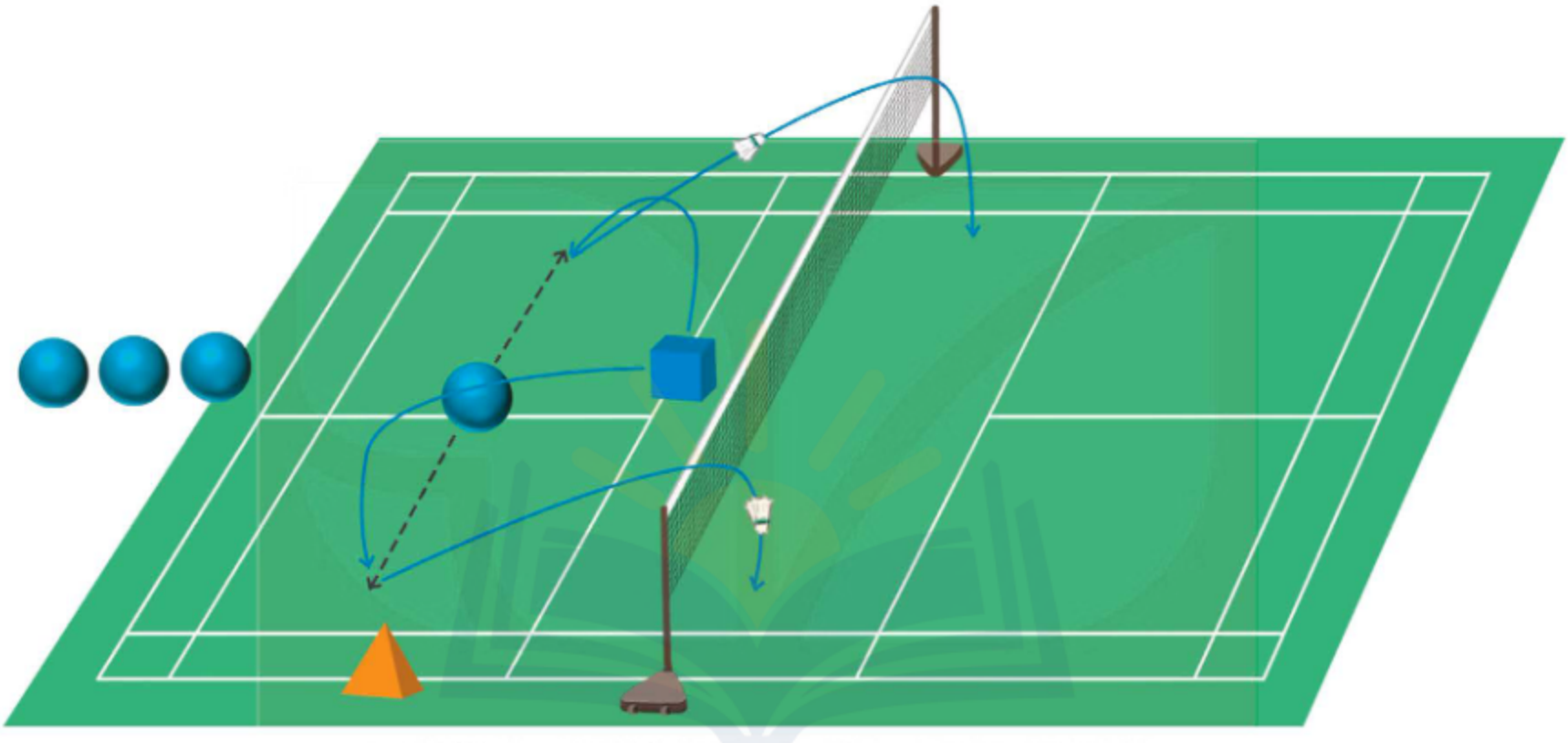


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm

2. Trò chơi vận động

Đánh cầu thấp tay vào khu vực 1,98 m (H.6)

- Mục đích: Rèn luyện cảm giác sử dụng lực và bổ trợ hoàn thiện chiến thuật thi đấu đơn.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn vào sân, di chuyển đánh cầu thấp tay (cầu do bạn tung đến) vào khu vực 1,98 m bên sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số cầu rơi vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Đánh cầu thấp tay vào khu vực 1,98 m

VẬN DỤNG

1. Nêu sự khác nhau giữa chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu cao xa về cuối sân và chiến thuật phòng thủ bằng đánh cầu thấp gần qua lưới.
2. Trong thi đấu đơn, khi thực hiện chiến thuật đánh cầu phòng thủ cần lưu ý những yếu tố nào?
3. Vận dụng chiến thuật phòng thủ và các trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B	**Bỏ nhỏ**	Kĩ thuật cơ bản để đánh cầu sang sân đội bạn bằng các đường cầu bay thấp, sát mép trên lưới và rơi gần lưới.	34
C	**Các tố chất thể lực**	Năng lực phối hợp vận động, sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng mềm dẻo của một người.	5
	Chiến thuật thi đấu	Những biện pháp hoạt động có chủ định, có tính đến những điều kiện cụ thể trong thi đấu của từng trận để giành được thắng lợi.	66
Đ	**Điểm số**	Được thể hiện khi đường cầu kết thúc (cầu rơi xuống đất, ra ngoài sân,...) và trọng tài tính điểm cho đội thắng.	15
L	**Lượng vận động của buổi tập**	Mức độ tác động của bài tập vận động (độ dài quãng đường, tốc độ thực hiện bài tập, số lần lặp lại bài tập,...) lên cơ thể người tập trong một buổi tập.	5
P	**Pha cầu**	Những đường cầu được đánh qua lại từ hai bên cho tới khi cầu rơi xuống sân.	13
T	**Thi đấu đôi**	Mỗi bên hai VĐV thi đấu trên sân đánh đôi (đã quy định cụ thể trong luật thi đấu cầu lông).	14
	Thi đấu đơn	Mỗi bên chỉ một VĐV thi đấu trên sân đánh đơn (đã quy định cụ thể trong luật thi đấu cầu lông).	10
	Trận đấu	Diễn ra trong các hiệp, đội nào thắng nhiều hiệp hơn thì đội đó giành chiến thắng.	13

Mục lục

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 9

Chủ đề 1: Vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất. Một số điều luật thi đấu cầu lông 9

Bài 1. Vai trò và tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất 9

Bài 2. Một số điều luật thi đấu cầu lông 13

Chủ đề 2. Kĩ thuật di chuyển 17

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển tiến chéo 17

Bài 2. Kĩ thuật di chuyển lùi chéo 22

Chủ đề 3. Phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay 26

Bài 1. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay 26

Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay 30

Chủ đề 4. Kĩ thuật bỏ nhỏ 34

Bài 1. Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay 34

Bài 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay 38

Chủ đề 5. Phối hợp kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay 42

Bài 1. Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay 42

Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay 46

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay 50

Chủ đề 6. Phối hợp kĩ thuật đập cầu thuận tay 54

Bài 1. Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay 54

Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay 58

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay 62

Chủ đề 7. Chiến thuật thi đấu đơn 66

Bài 1. Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn 66

Bài 2. Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn 70

Bài 3. Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn 74

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ 78

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 – NGUYỄN THUÝ VÂN
Biên tập mĩ thuật: NGUYỄN BÍCH LA
Thiết kế sách: NGUYỄN BÁ HOÀN
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Minh hoạ: NGUYỄN MAI HƯƠNG
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG
Chế bản: CTCP MĨ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

Bản quyền © (2023) 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 11 - CẦU LÔNG

Mã số: G1HHYE002h26
In ..... bản, (QĐ .....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: .....
Cơ sở in: .....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/140-09/GD
Số QĐXB: ...../..... ngày ... tháng ...năm .....
In xong và nộp lưu chiểu quý ..... năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-35055-8



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 11 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-35055-8

9 786040 350558

Giá: 13.000 đ