BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12

CẦU LÔNG



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 12

(Theo Quyết định số 1882/QĐ-BGDĐT ngày 29 tháng 6 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Chủ tịch: ĐỖ HỮU TRƯỜNG
Phó Chủ tịch: NGUYỄN QUANG VINH
Uỷ viên, Thư kí: NGÔ VIỆT HOÀN

Các uỷ viên: PHẠM TUẤN HÙNG – LÊ TRUNG KIÊN
ĐINH MẠNH CƯỜNG – NGUYỄN VĂN TOẢN
BÙI BÌNH MẠNH – NGÔ TOÀN

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN ĐỖ MINH SƠN – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CẦU LÔNG 12

sách-giáo-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
	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 thân mến!

Nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho các em hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập môn thể thao tự chọn của Chương trình Giáo dục thể chất, chúng tôi hân hạnh được tiếp tục gửi đến các em quyển sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam. Với phương châm lấy người học làm trung tâm, sách được biên soạn nhằm góp phần phát huy năng lực và phẩm chất cho người học.

Nội dung của sách chú trọng đến việc phát triển năng lực thể chất, trang bị cho các em những kiến thức, kĩ năng về chăm sóc sức khoẻ, vận động cơ bản, hoạt động thể thao và phát triển các tố chất thể lực.

Sách được biên soạn theo hướng mở nhưng nội dung vẫn đảm bảo tính kế thừa từ các lớp 10, 11 của cấp học, tạo điều kiện thuận lợi để các em được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường.

Với cách diễn đạt ngắn gọn, dễ hiểu, cùng những hình ảnh minh hoạ sinh động, cụ thể của các bài tập, kĩ thuật động tác, sách sẽ giúp các em tăng thêm sự hứng thú, nhanh chóng tiếp thu nội dung của bài học.

Hi vọng quyển sách sẽ giúp các em thực hiện tốt các kĩ chiến thuật và thi đấu môn Cầu lông, hoàn thành tốt yêu cầu của chương trình học tập, góp phần định hướng cho nghề nghiệp trong thời gian tới.

Trân trọng!

NHÓM 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

- Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Hợp tác cùng bạn tìm hiểu cách sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

KIẾN THỨC MỚI

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

a) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Trong quá trình tập luyện TDTT, người tập phải chịu tác động trực tiếp bởi các yếu tố từ môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... Do đó, việc hiểu được các tác động và biết sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện sẽ giúp nâng cao hiệu quả tập luyện cũng như có thể hướng dẫn bạn bè, người thân,... trong quá trình rèn luyện sức khoẻ.

– *Yếu tố môi trường tự nhiên*

Tham gia vào các hoạt động ngoài trời (trong điều kiện môi trường tự nhiên) như cầu lông, bóng chuyền, bóng rổ, đi xe đạp hay đơn giản là đi bộ có thể giúp cải thiện sức khoẻ.

Sử dụng yếu tố môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ cần dành nhiều thời gian tập luyện ở ngoài trời, tại những nơi có môi trường không khí trong lành, nhiều cây xanh như trong công viên, nơi có sông, hồ nước trong sạch, thoáng khí hoặc khu dân cư yên tĩnh,... Việc hít thở không khí trong lành trong quá trình tập luyện sẽ giúp giảm căng thẳng, hạ huyết áp, cải thiện chức năng hô hấp, tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể,...

Với các hoạt động trong nhà, hãy đảm bảo có thể tiếp xúc với nhiều ánh nắng mặt trời nhất, giữ cho không gian sống được thông thoáng bằng cách mở cửa sổ để không khí trong lành lưu thông thuận lợi, giúp cải thiện chất lượng không khí trong nhà.

– *Yếu tố nước*

Vận động trong môi trường nước giúp giảm căng thẳng cho hệ thống tim mạch và tiêu hao nhiều năng lượng hơn nhờ lực cản của nước, phù hợp với mọi người ở các lứa tuổi khác nhau. Khi vận động trong môi trường nước, hầu hết các nhóm cơ của cơ thể đều được tác động, các khớp được giảm bớt những áp lực gây tổn hại, vì vậy có tác động tích cực đối với sức mạnh cơ bắp, tính linh hoạt và sức khoẻ nói chung.

Khi tập luyện dưới nước, cần khởi động kĩ trước khi xuống nước, khởi đầu chậm sau đó tăng dần cường độ. Tiến hành tập luyện với lượng vận động phù hợp, hạn chế việc gắng sức quá mức sẽ gây tổn hại đến sức khoẻ.

Cần đảm bảo tuân thủ kỉ luật khi tập luyện dưới nước và trang bị các kiến thức về kĩ năng phòng chống đuối nước, các thiết bị hỗ trợ cần thiết như phao bơi, thiết bị nổi, kính bảo hộ,…

Ngoài ra, có thể sử dụng liệu pháp nước nóng hoặc bể thuỷ trị liệu với nước giàu khoáng chất có thể giúp thư giãn cơ bắp, giảm đau và cải thiện sức khoẻ sau các buổi tập thể lực nặng.

– *Yếu tố ánh sáng*

Các hoạt động dưới ánh sáng mặt trời giúp tăng cường khả năng tổng hợp vitamin D của cơ thể, tăng khả năng thúc đẩy quá trình sản sinh serotonin – một chất dẫn truyền hoá học có vai trò giúp ổn định tâm trạng, tăng cường hệ thống miễn dịch, tăng lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế các bệnh về tim mạch, hô hấp và có làn da khoẻ mạnh.

Khi tập luyện ngoài trời, cần sử dụng đa dạng các bài tập giúp cơ thể tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời để tối ưu hoá các lợi ích đạt được. Các loại hình tập luyện có thể bao gồm chạy bộ, đạp xe, đi bộ đường dài, các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông,...

Trong thời gian đầu, chỉ nên tập luyện dưới ánh sáng mặt trời trong khoảng từ 5 – 10 phút. Sau đó, thời gian tập luyện có thể kéo dài thêm từ 5 – 10 phút mỗi ngày nhưng không quá 30 – 40 phút vì việc tập luyện dưới ánh sáng mặt trời liên tục trong thời gian quá lâu sẽ có hại đối với sức khoẻ (mất nhiều nước, chóng mặt, say nắng, cháy da,…).

Nếu phải hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời ở cường độ cao trong thời gian dài, cần đội mũ rộng vành, mặc áo dài tay, quần dài,… Cần thiết có thể sử dụng kem chống nắng, kính mát nhằm hạn chế ảnh hưởng xấu từ sự bức xạ của ánh sáng mặt trời.

Hoạt động dưới ánh sáng mặt trời có thể dẫn đến đổ mồ hôi nhiều hơn, vì vậy khuyến khích người tập cần bù đủ nước uống, uống nước bất cứ khi nào thấy khát, cả trước, trong và sau khi tập luyện.

b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện là một cách hiệu quả để phát triển các tố chất thể lực, song cần phải có mục đích rõ ràng, nhu cầu và loại hình vận động phù hợp, có kế hoạch tập luyện cụ thể, đánh giá sự tác động từ yếu tố môi trường.

– *Tập luyện trong môi trường nước:* Khi tiến hành luyện tập dưới nước, các hoạt động của cơ thể chịu sự cản trở do áp lực của nước tạo ra đòi hỏi cơ bắp phải hoạt động thường xuyên với cường độ lớn. Điều này sẽ giúp cho người tập tăng cường sức mạnh cơ bắp và tăng sức bền cho tim mạch.

Có thể sử dụng phương pháp tập luyện lặp lại các bài tập đi, chạy, nhảy, bơi, lặn, các trò chơi, các bài tập sử dụng lực cản của nước để phát triển thể lực cho người tập.

– *Tập luyện trong địa hình tự nhiên:* Việc sử dụng hợp lí yếu tố địa hình tự nhiên khi tập luyện sẽ giúp tăng hiệu quả của việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

Chạy lên dốc giúp tăng cường sức mạnh và cải thiện sức bền tim mạch. Chạy xuống dốc phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động và tăng cường sức mạnh cho hệ thống xương khớp.

Đi bộ đường dài trên địa hình tự nhiên, các môn thể thao, hình thức vận động (các bài tập chạy, bật nhảy) trên cát giúp phát triển thể lực toàn diện.

Lưu ý: Khi tập luyện trên địa hình tự nhiên cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, tăng dần lượng vận động để tránh chấn thương.



Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

a) Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ

Các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm bao gồm: chất đạm (protein), chất béo (lipid), chất bột đường (carbohydrate) và vi chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất). Một chế độ ăn uống cân bằng sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu hỗ trợ cho các chức năng cơ thể khác nhau.

– *Chất bột đường – Nguồn cung cấp năng lượng chính cho tất cả các hoạt động của cơ thể*

Chất bột đường được chia thành hai nhóm: carbohydrate đơn giản và carbohydrate phức hợp. Carbohydrate đơn giản là loại đường được tìm thấy trong các loại trái cây (fructose), đường mía (saccharose), sữa (lactose), các sản phẩm từ sữa (galactose),... Carbohydrate phức hợp như tinh bột có nhiều trong gạo, ngô, khoai và các loại ngũ cốc,...

Mỗi gam chất bột đường cung cấp khoảng 4 kcal. Trong khẩu phần ăn, chất bột đường nên chiếm khoảng 45 – 65% tổng năng lượng được cung cấp, trong đó tối đa 10% từ carbohydrate đơn giản.

Bổ sung carbohyrate phức hợp vào chế độ ăn uống sẽ có lợi hơn nhiều cho sức khoẻ vì thực phẩm này không những được chuyển hoá chậm hơn trong cơ thể, giúp duy trì năng lượng lâu dài, mà còn chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng tốt khác. Ngược lại, carbohydrate đơn giản được cơ thể hấp thu nhanh chóng, việc sử dụng nhiều nhóm thực phẩm này sẽ làm tăng đột biến lượng đường trong máu, dễ gây ra các bệnh về tim mạch, tiểu đường,...

– *Chất xơ – một loại carbohyrate mà cơ thể không thể tiêu hoá*

Chất xơ có hai loại chính là chất xơ hoà tan giúp làm mềm phân, có nhiều trong yến mạch, cà rốt, quả cam, củ cải đường, atisô,... và chất xơ không hoà tan giúp làm giảm triệu chứng táo bón, có nhiều trong các loại rau lá xanh đậm, các loại hạt,...

Vì vậy, ngoài chất bột đường, chúng ta cần bổ sung đủ chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày. Đối với người trưởng thành, nên bổ sung từ 25 – 30 g chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày sẽ có ích cho quá trình tiêu hoá.

– *Chất béo – nguồn năng lượng chính khi cơ thể hoạt động kéo dài và lượng đường trong máu suy giảm*

Chất béo được chia thành ba loại là chất béo bão hoà (có nhiều trong các thực phẩm như sữa, phô mai, thịt, cá,...), chất béo không bão hoà (có nhiều trong quả bơ, dầu ô liu, bơ, đậu phụ,...) và chất béo chuyển (có trong các loại thức ăn nhanh như pizza, thịt xông khói, thực phẩm chiên xào,...).

Chất béo rất cần thiết trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày, nhưng một chế độ ăn với quá nhiều chất béo sẽ không có lợi cho cơ thể. Mỗi gam chất béo cung cấp khoảng 9 kcal. Nhu cầu chất béo hằng ngày chỉ nên khoảng từ 1 – 1,5 g/ kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất béo nên chiếm khoảng 20 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

– *Chất đạm – Nguồn tăng trưởng và phục hồi cơ thể*

Chất đạm được chia thành hai nhóm: đạm động vật (thịt động vật, hải sản, trứng, sữa,...) và đạm thực vật (các loại đậu, yến mạch, các loại rau có màu xanh đậm như súp lơ, bó xôi,...).

Mỗi gam chất đạm cung cấp khoảng 4 kcal. Nhu cầu chất đạm hằng ngày khoảng từ 1,2 – 1,8 g/ kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất đạm nên chiếm khoảng 10 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

– *Vitamin và khoáng chất – Có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khoẻ và tham gia vào chức năng hoạt động của cơ thể*

Vitamin và khoáng chất cần thiết cho sự tăng trưởng, phát triển thể chất và hỗ trợ cho nhiều phản ứng hoá học của cơ thể, giúp điều hoà quá trình trao đổi chất cũng như những điều chỉnh quan trọng trong các quá trình sinh lí liên quan đến những thành tích về thể lực trong thi đấu.

Vitamin gồm hai loại là vitamin tan trong chất béo và vitamin tan trong nước. Vitamin A, D, E và K là các vitamin tan trong chất béo, các vitamin tan trong nước là vitamin C và B.

Khoáng chất được chia thành hai nhóm là khoáng chất đa lượng và khoáng chất vi lượng.

Nhu cầu hằng ngày về vitamin và khoáng chất cho cơ thể tuy không cao và tuỳ thuộc vào từng lứa tuổi, nhưng nếu thiếu sẽ gây nhiều bệnh tật như còi xương, thị lực kém,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ và thể chất. Nên có một chế độ ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm để cung cấp đủ vitamin và khoáng chất cần thiết với lượng hợp lí. Tuy rất cần thiết nhưng việc bổ sung dư thừa vitamin và khoáng chất không giúp tăng cường sức khoẻ mà còn có thể gây ngộ độc cho cơ thể.



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong rèn luyện sức khoẻ

Nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày

Tuỳ theo độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, di truyền, loại hình vận động,... mà mỗi cá nhân có nhu cầu về dinh dưỡng khác nhau.

Tổng nhu cầu năng lượng tiêu hao trong ngày (TEE – Total Energy Expenditure) sẽ bao gồm nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản (BMR – Basal Metabilic Rate) và nhu cầu cho các hoạt động vận động. Để tính năng lượng cho chuyển hoá cơ bản có thể sử dụng công thức sau:

TEE = BMR × hệ số hoạt động

Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản được tính theo công thức sau:

Nam: BMR = (13,397 × N) + (4,799 × C) – (5,677 × T) + 88,362

Nữ: BMR = (9,247 × N) + (3,098 × C) – (4,330 × T) + 447,593

Trong đó: N – *Cân nặng* (kg); C – *Chiều cao* (cm); T – *Tuổi* (năm)

Bảng hệ số nhu cầu năng lượng của một số loại hình hoạt động

Mức độ	Một số loại hình hoạt động	Hệ số
Thụ động	Những công việc chỉ ngồi hay đứng một chỗ trong thời gian dài như thợ may, nghề thêu, nhân viên đánh máy, nhân viên văn phòng, bảo vệ, thu ngân, hoạ sĩ, nhạc công, tài xế, nhân viên phòng thí nghiệm,...	1,2
Nhẹ	Những công việc đòi hỏi phải thường xuyên đi lại nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong một thời gian dài.	1,375
Trung bình	Giữ trẻ, nhân viên vệ sinh nhà cửa, phục vụ nhà hàng,...	1,55
Năng động	Những ngành nghề lao động chân tay như thợ hồ, nông dân, nghề mộc,...	1,725
Rất tích cực	Vận động viên trong thời gian tập luyện chuẩn bị thi đấu, bốc xếp hàng hoá,... nói chung, đây là mức rất khó đạt được, đòi hỏi vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài.	1,9

Lấy một ví dụ để tính nhu cầu năng lượng hằng ngày và cách phân bổ chất dinh dưỡng cho nam hoc sinh 17 tuổi, đi học hằng ngày với các hoạt động nhẹ nhàng, với cân nặng là 52 kg và chiều cao là 162 cm.

Chỉ số BMR là:

(13,397 x 52) + (4,799 x 162) – (5,677 x 17) + 88,362 = 1 465,9 kcal/ ngày

Tổng năng lượng tiêu hao trong ngày TEE là:

1 465,9 x 1,375 = 2 015,7 kcal/ ngày

Cách thức phân bổ nhu cầu năng lượng cho các chất dinh dưỡng cho hoc sinh nam với sức khoẻ bình thường (tỉ lệ phần trăm chất *bột đường – chất béo – chất đạm* có thể ước lượng là *60 – 25 – 15*). Kết quả đạt được như sau:

Chất bột đường: 2 015,7 x 60% = 1 209,4 kcal/ ngày (khoảng 302,4 g/ ngày)

Chất béo: 2 015,7 x 25% = 503,9 kcal/ ngày (khoảng 56,0 g/ ngày)

Chất đạm: 2 015,7 x 15% = 302,3 kcal/ ngày (khoảng 75,6 g/ ngày)

b) Sử dụng dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

Dinh dưỡng là một yếu tố quan trọng góp phần vào thành công trong hoạt động TDTT. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí bao gồm các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất sẽ giúp cung cấp cho cơ thể đủ năng lượng cần thiết để tập luyện và thi đấu hiệu quả.

- *Chất bột đường:* Nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu trong hoạt động thể lực. Do vậy cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng này trước và sau khi tập luyện, giúp cơ thể hoạt động hiệu quả và hồi phục nhanh chóng.
- *Chất đạm:* Thành phần chủ yếu trong quá trình hình thành, tái tạo mô tế bào của cơ thể, đặc biệt đối với các môn thể thao liên quan đến sức mạnh, cần bổ sung đầy đủ chất đạm sau tập luyện để hỗ trợ phát triển cơ bắp.
- *Chất béo:* Nguồn năng lượng dự trữ cho cơ thể trong các hoạt động thể lực, khi lượng bột đường cạn kiệt cơ thể sẽ sử dụng chất béo để cung cấp năng lượng cho hoạt động. Do vậy, cần đảm bảo đủ chất béo trong khẩu phần ăn để tích luỹ năng lượng.
- *Vitamin và khoáng chất:* Có vai trò quan trọng trong việc chuyển hoá các chất dinh dưỡng thành năng lượng, tăng sức đề kháng cho cơ thể cũng như điều chỉnh các quá trình sinh lí có liên quan đến phát triển thể lực. Cần bổ sung đủ để hỗ trợ quá trình trao đổi chất, tăng cường miễn dịch.

Cần uống đủ nước trong quá trình tập luyện và thi đấu để hạn chế hiện tượng mất nước gây giảm sút thành tích. Tránh mất nước bằng cách uống nước trước, trong và sau khi tập luyện.

VẬN DỤNG

1. Vì sao trong khẩu phần ăn hằng ngày cần đa dạng hoá các loại thực phẩm?
2. Thực hành cách tính nhu cầu các chất dinh dưỡng hằng ngày của bản thân.
3. Trao đổi, hướng dẫn bạn bè, người thân sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và hoạt động thể lực.

PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Chủ đề 1

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Bài 1

VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ XÃ HỘI; KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN CẦU LÔNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội.
- Biết lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

- Theo em, việc tập luyện cầu lông có ảnh hưởng tốt đến sức khoẻ như thế nào?
- Em hãy kể tên một số giải thi đấu cầu lông ở Việt Nam.
- Khi tham gia luyện tập TDTT, cần phải lập kế hoạch tập luyện cho bản thân không? Vì sao?

KIẾN THỨC MỚI

Để có thể đạt được hiệu quả cao trong rèn luyện sức khoẻ khi tham gia tập luyện cầu lông, người tập cần hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội.

1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ

Cầu lông là một môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất thể lực, mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm:

– *Tăng cường sức khoẻ tim mạch:* Các hoạt động thể chất thường xuyên đã được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm cải thiện tim mạch, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường, béo phì,... Việc tham gia tập luyện môn Cầu lông thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn,

nhịp tim tăng cao giúp tăng lượng máu (cùng với oxygen và chất dinh dưỡng) vận chuyển trong cơ thể, sức khoẻ tim mạch được cải thiện nhờ sự thích ứng với các hoạt động cường độ cao trong tập luyện và thi đấu. Hệ thống tim mạch khoẻ mạnh sẽ hỗ trợ tốt cho sức khoẻ tổng thể, giúp cơ thể giảm thiểu được các bệnh lí có liên quan đến tim mạch như cao huyết áp, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim,...

– *Tăng cường sức mạnh cơ bắp:* Tập luyện và thi đấu cầu lông đòi hỏi sự phối hợp vận động của toàn bộ cơ thể. Người tập phải thường xuyên sử dụng tất cả các nhóm cơ khác nhau của cơ thể để thực hiện các động tác đa dạng với cường độ cao. Điều này giúp phát triển tốt sức mạnh cơ bắp và tăng độ bền vững của hệ thống vận động.

– *Cải thiện vóc dáng:* Cầu lông là môn thể thao có cường độ vận động cao, tập luyện cầu lông thường xuyên sẽ giúp người tập kiểm soát được cân nặng, duy trì vóc dáng cân đối, hài hoà do cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng trong quá trình luyện tập và thi đấu.

– *Cải thiện khả năng phối hợp:* Khi tham gia tập luyện và thi đấu cầu lông, người tập phải thường xuyên sử dụng các kĩ thuật và thực hiện các hoạt động khác nhau, không chỉ về cường độ vận động mà về cả cấu trúc phối hợp động tác. Tính linh hoạt của cơ thể được cải thiện thông qua khả năng xử lí nhanh nhẹn, khéo léo các tình huống đa dạng trong trận đấu.

– *Giảm căng thẳng, mệt mỏi:* Cũng như các môn thể thao khác, luyện tập và thi đấu cầu lông sẽ kích thích cơ thể sản sinh các chất hoá học trong não như endorphin, dopamine, serotonin,... mang lại cảm giác hưng phấn, sảng khoái, giúp giảm đau và căng thẳng trong cuộc sống. Những cuộc đua tranh trong thi đấu và niềm vui khi thắng cuộc sẽ mang đến cảm giác sảng khoái sâu sắc cho người chơi.

– *Phòng chống bệnh tật:* Thường xuyên tập luyện cầu lông với lượng vận động thích hợp có thể giúp nâng cao thể lực, tăng cường hiệu quả hoạt động của hệ miễn dịch và tăng khả năng đề kháng đối với bệnh tật.

2. Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với xã hội

Cầu lông có vai trò và ảnh hưởng to lớn đối với xã hội như:

– *Góp phần nâng cao thể chất, tinh thần:* Cầu lông được sử dụng như một công cụ nhằm thúc đẩy giáo dục và nhận thức về sức khoẻ, góp phần làm phong phú đời sống văn hoá tinh thần, nâng cao thể chất cho mọi tầng lớp nhân dân.

– *Thúc đẩy phát triển kinh tế:* Các câu lạc bộ và cơ sở tập luyện môn Cầu lông mang lại cơ hội phát triển tiềm năng cho các doanh nghiệp về thể thao như việc sản xuất các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện và dịch vụ huấn luyện, bản quyền truyền thông,... Các quốc gia tận dụng cơ hội đăng cai các giải thể thao quốc tế lớn để tạo dựng hình ảnh đất nước; phát triển các dịch vụ hàng hoá thể thao; củng cố, cải thiện kết cấu hạ tầng cho thể thao; bản quyền truyền thông; du lịch.

– *Thúc đẩy phát triển văn hoá, du lịch:* Việc tổ chức các giải đấu hấp dẫn có thể thu hút nhiều người tham gia ở các khu vực lân cận khác, từ đó giúp thúc đẩy nền kinh tế thông qua du lịch và chi tiêu nhiều hơn. Cầu lông mang đến nhiều cơ hội để thúc đẩy du lịch và văn hoá trong nước, đồng thời kích thích các hoạt động tăng trưởng kinh tế và thương mại.

– *Vai trò giáo dục:* Việc tập luyện cầu lông góp phần hình thành phẩm chất: ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần tập thể, tính nhẫn nại và kiên trì, ý thức kỉ luật,...



Hình. Tập luyện và thi đấu cầu lông

3. Lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông

Để tập luyện môn Cầu lông một cách có hiệu quả, người tập cần lập kế hoạch theo quy trình sau:

– *Xác định mục tiêu tập luyện:* Cần xác định mục đích tập luyện một cách cụ thể: rèn luyện sức khoẻ, phát triển kĩ năng,...

– *Xác định thời gian tập luyện:* Xác định thời gian tập luyện theo tháng, tuần, số buổi tập,... đảm bảo việc tập luyện, duy trì thường xuyên.

– *Xây dựng các mục tiêu:* Xây dựng các mục tiêu cụ thể phù hợp với khả năng bản thân và điều kiện thực tế.

– *Dự kiến nội dung, phương pháp tập luyện:*

• Chọn nội dung tập luyện phải phù hợp với mục tiêu đề ra (kĩ thuật, chiến thuật, thể lực,...).

• Xác định biện pháp tập luyện để hoàn thành các mục tiêu (bài tập, hình thức, địa điểm, dụng cụ,...).

– *Đánh giá kết quả tập luyện:* Định kì đánh giá, kiểm tra các nội dung tập luyện theo kế hoạch thực hiện và điều chỉnh cho phù hợp với thực tế.

Có thể lập kế hoạch tập luyện cầu lông trong ngày như sau:

KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP MÔN CẦU LÔNG

Ngày … tháng … năm …

Mục đích:

Thời gian:

Mục tiêu:

Nội dung:

STT	Nội dung tập	Thời gian	Tổ chức luyện tập	Đánh giá kết quả luyện tập
1	Nội dung 1			
2	Nội dung 2			
…	…			

Người lập kế hoạch

LUYỆN TẬP

Hình thức luyện tập

Luyện tập nhóm

1. Từng nhóm thảo luận để hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội.
2. Phân chia các nhóm lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông trong ngày và tuần.

VẬN DỤNG

1. Cùng bạn tìm hiểu về ảnh hưởng của việc tập luyện, thi đấu cầu lông đối với sức khoẻ.
2. Theo em, tập luyện và thi đấu cầu lông có vai trò, ảnh hưởng đối với sức khoẻ và xã hội như thế nào?
3. Hãy lập kế hoạch tập luyện cầu lông cho bản thân trong thời gian 01 tuần.

sach-giao-khoa.com

Bài 2

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU; PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI CẦU LÔNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu và phân tích được những điều luật của môn Cầu lông để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.

– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– Khi giao cầu, điểm nào đứng ô bên phải, điểm nào đứng ô bên trái?

– Trong thi đấu cầu lông có những trọng tài nào mà em biết? Vị trí các trọng tài trên sân như thế nào?

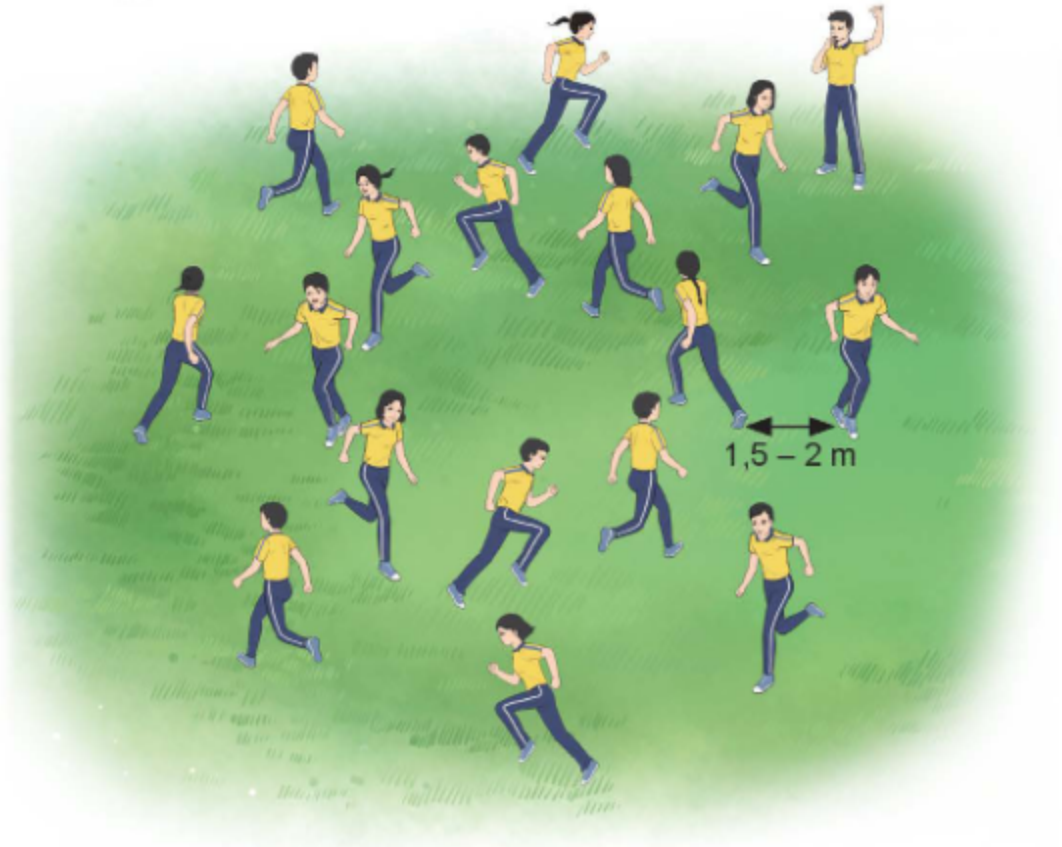
– Trước khi thi đấu, trọng tài cần phải làm những thủ tục gì?

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chạy đảo chiều theo tín hiệu (H.1)

♦ *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành 2 nhóm, đứng thành hai vòng tròn đồng tâm. Khoảng cách giữa hai vòng tròn từ 1,5 – 2 m.

♦ *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, tất cả người chơi chạy theo vòng tròn với tốc độ nhanh dần, vòng tròn bên ngoài chạy theo chiều kim đồng hồ, vòng tròn bên trong chạy ngược chiều kim đồng hồ. Người chỉ huy vỗ tay để tạo nhịp cho người chơi tăng tốc. Khi đang chạy, cứ mỗi lần người chỉ huy thổi còi, người chơi lập tức chạy ngược lại với chiều vừa chạy. Bạn nào làm sai hiệu lệnh sẽ bị loại.



Hình 1. Trò chơi Chạy đảo chiều theo tín hiệu

sách giáo-khoa.com

KIẾN THỨC MỚI

1. Thành phần và vị trí của trọng tài trong một trận thi đấu cầu lông

a) Thành phần trọng tài

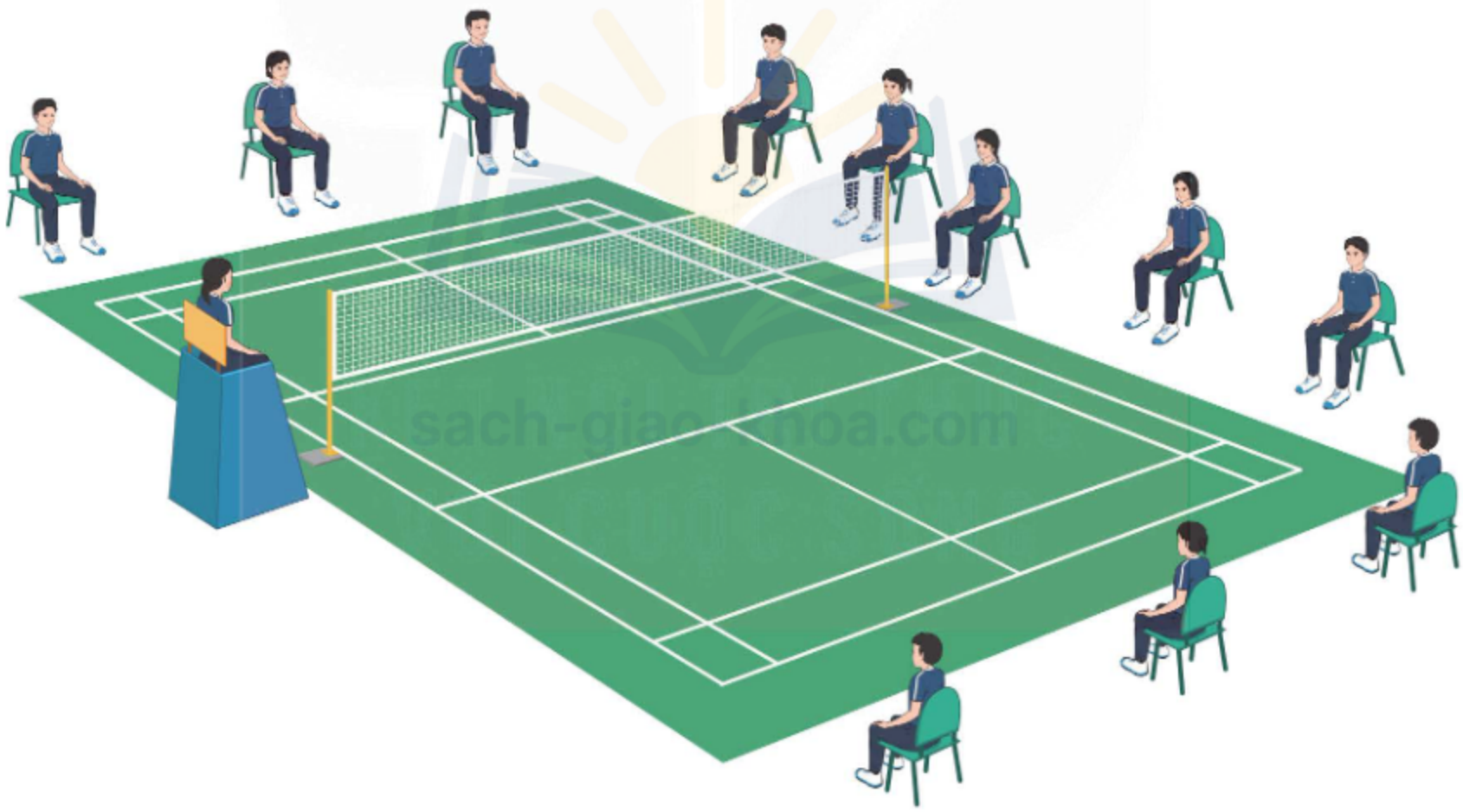
Tổ trọng tài trong một trận thi đấu cầu lông bao gồm: 01 tổng trọng tài, 01 trọng tài chính, 01 trọng tài giao cầu, 10 trọng tài biên (số lượng trọng tài biên có thể thay đổi tuỳ theo tính chất trận đấu).

b) Vị trí của tổ trọng tài trong một trận thi đấu

– *Trọng tài chính:* ngồi trên ghế cao ngoài biên dọc và phía sau cột lưới.

– *Trọng tài giao cầu:* ngồi trên ghế thấp, cạnh cột lưới đối diện với trọng tài chính.

– *Trọng tài biên:* ngồi trên ghế ở vị trí trên đường nối dài theo biên của mình phụ trách ở hai đầu sân và hai bên sân (cách nhau khoảng 2,5 – 3,5m) và hướng mặt về trọng tài chính.



Hình 2. Vị trí của các trọng tài trên sân trong trận đấu

2. Nhiệm vụ, quyền hạn của trọng tài trong môn Cầu lông

a) Tổng trọng tài: Là người chịu trách nhiệm toàn diện cho một giải thi đấu hay một nội dung thi đấu mà trận đấu là một phần trong đó. Như vậy, Tổng trọng tài là người có quyền quyết định mọi vấn đề thuộc lĩnh vực chuyên môn của giải, kể cả việc thay đổi hoặc bãi miễn các trọng tài khác khi họ sai phạm nghiêm trọng. Truất quyền thi đấu của VĐV nếu có vi phạm nghiêm trọng về đạo đức hoặc quy định của giải.

Nhiệm vụ, quyền hạn của Tổng trọng tài:

- Tổ chức tập huấn, bồi dưỡng luật và quy định của giải cho tất cả trọng tài.
- Kiểm tra danh sách, hồ sơ thi đấu của VĐV các đoàn về tham gia giải theo quy định của điều lệ.
- Tổ chức bốc thăm xếp lịch thi đấu cho toàn giải.
- Kiểm tra tình hình sân bãi, dụng cụ trước khi bước vào giải.
- Phân công các tổ trọng tài trên các sân, điều hành tiến trình thi đấu của giải.
- Đánh giá tổng kết công tác chuyên môn của giải

b) Trọng tài chính: Là người chịu trách nhiệm về trận đấu, sân và khu vực sát xung quanh. Trọng tài chính sẽ báo cáo cho Tổng trọng tài.

Nhiệm vụ, quyền hạn của Trọng tài chính:

- Kiểm tra sân bãi, dụng cụ trước khi vào trận đấu.
- Phân công vị trí các trọng tài trên sân.
- Tiến hành cho VĐV bốc thăm chọn sân hoặc chọn cầu.
- Tổ chức tiến hành nghi thức trước trận đấu.
- Điều hành trận đấu.
- Ghi biên bản trận đấu, tuyên bố kết quả trận đấu.
- Báo cáo Tổng trọng tài những ý kiến khiếu nại của VĐV, kèm theo ý kiến của mình để Tổng trọng tài có căn cứ giải quyết.

c) Trọng tài giao cầu

Trọng tài giao cầu sẽ bắt các lỗi giao cầu của người giao cầu nếu có xảy ra.

Nhiệm vụ, quyền hạn của trọng tài giao cầu là theo dõi người giao cầu đúng luật hay sai.

d) Trọng tài biên

Trọng tài biên sẽ báo cho Trọng tài chính quả cầu nằm "trong" hay "ngoài" đường biên do người đó phụ trách.

Nhiệm vụ, quyền hạn của trọng tài biên:

- Theo dõi phần biên được phân công để xác định quả cầu rơi trong hoặc ngoài sân và báo cho Trọng tài chính biết.
- Phát hiện những lỗi đánh cầu sai của đối thủ ở khu vực sân gần vị trí của mình trong trường hợp Trọng tài chính không quan sát được để thông báo cho Trọng tài chính.

3. Công tác trọng tài trong trận đấu cầu lông

Công tác trọng tài trong các trận đấu cầu lông là vấn đề quan trọng để đảm bảo sự công bằng và duy trì tính toàn vẹn của trận đấu. Vai trò của trọng tài là thực thi các quy tắc, quy định của môn cầu lông và đưa ra các quyết định trong trận đấu.

Sau đây là một số công tác của trọng tài cầu lông cần đảm bảo:

a) Trước trận đấu

- Đảm bảo khu vực thi đấu, bao gồm cả sân và lưới, được bố trí hợp lí và đáp ứng các tiêu chuẩn đề ra trong luật định.
- Đảm bảo người chơi mặc trang phục phù hợp theo quy định.
- Kiểm tra các thiết bị như cầu và vợt thi đấu,... có tuân thủ theo các quy định hay không.
- Xác định người chơi hoặc đội nào sẽ giao cầu hoặc chọn sân thi đấu.
- Phân công vị trí các trọng tài trên sân.
- Chuẩn bị biên bản thi đấu (ghi tên Trọng tài chính, Trọng tài giao cầu, giờ bắt đầu trận đấu, đội giao cầu và đỡ cầu đầu tiên trong nội dung đánh đôi vào biên bản) để xác định vị trí của các VĐV trong quá trình diễn biến trận đấu.

b) Trong trận đấu

- Bắt đầu và dừng trận đấu bằng cách thổi còi hoặc sử dụng tín hiệu khác.
- Theo dõi trận đấu để phát hiện các lỗi và vi phạm như lỗi chạm vạch, lỗi giao cầu và các vi phạm quy tắc khác.
- Theo dõi điểm số và thông báo tỉ số điểm ở mỗi hiệp đấu.
- Đóng vai trò là người hoà giải và giao tiếp giữa các cầu thủ, huấn luyện viên và khán giả.
- Xử lí các tranh chấp, khiếu nại, xung đột có thể phát sinh trong quá trình thi đấu, đảm bảo tinh thần thể thao và công bằng.
- Thực thi giới hạn thời gian nghỉ giải lao và thay người (nếu có). Không cho phép các VĐV ra khỏi sân trừ các trường hợp trong luật định.
- Theo luật định, Trọng tài chính chịu trách nhiệm về trận đấu, các vấn đề sân bãi thi đấu và báo cáo lên Tổng trọng tài. Việc bắt lỗi giao cầu sẽ được Trọng tài giao cầu giám sát và ra dấu khi có lỗi. Trọng tài biên có nhiệm vụ quan sát về vị trí cầu trong hay ngoài sân, để báo cáo lên Trọng tài chính. Những tình huống cầu cụ thể sẽ do trọng tài đảm nhiệm vị trí đó quyết định, trừ trường hợp Trọng tài chính nhận định quyết định của trọng tài khác là sai thì có quyền phủ quyết.

c) Sau trận đấu

- Xác nhận tỉ số cuối cùng và tuyên bố đội chiến thắng trận đấu.
- Báo cáo mọi sự cố hoặc vấn đề bất thường xảy ra trong trận đấu cho ban tổ chức.
- Đảm bảo sân và thiết bị ở trong tình trạng tốt cho trận đấu tiếp theo.

Tóm lại, vai trò của trọng tài rất quan trọng trong việc duy trì một trận đấu cầu lông công bằng và trật tự. Các quyết định và phán quyết của trọng tài là cuối cùng, đồng thời họ phải duy trì tính toàn vẹn của môn thể thao này. Vì vậy, các trọng tài trong môn Cầu lông được yêu cầu phải có hiểu biết sâu sắc về luật lệ và quy định, đảm bảo các trận đấu được tiến hành một cách công bằng và theo các tiêu chuẩn trong điều lệ giải.

4. Một số kí hiệu của trọng tài môn Cầu lông

Một số kí hiệu trong thi đấu được xem như phương tiện giao tiếp giữa trọng tài và vận động viên. Sau đây là một số kí hiệu của trọng tài trong các tình huống diễn ra trong một trận thi đấu cầu lông.

a) Cố tình trì hoãn giao cầu: Không bên nào được gây trì hoãn thực hiện quả giao cầu. Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ vung cánh tay phải sang trái (H.3).



Hình 3. Cố tình trì hoãn giao cầu

b) Chân chạm vạch hoặc di động khi giao cầu: Chân chạm vạch hoặc một phần của cả hai bàn chân không ở trong ô giao cầu. Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ duỗi chân phải ra và báo hiệu lỗi bằng tay phải (H.4).

sách-giáo-khoa.com



Hình 4. Chân chạm vạch hoặc di động khi giao cầu

c) Giao cầu không đúng đế cầu: Điểm tiếp xúc đầu tiên với quả cầu không đúng đế cầu (chạm lông cầu trước). Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ mở tay phải và chạm nhẹ vào lòng bàn tay bằng tay trái để chỉ ra lỗi giao cầu (H.5).



Hình 5. Giao cầu không đúng đế cầu

d) Giao cầu quá cao: Khi giao cầu vợt cao hơn 1,15 m tính từ mặt sân trở lên. Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ nâng cẳng tay ngang trước ngực (H.6).



Hình 6. Giao cầu quá cao

e) Đầu vợt cao hơn bàn tay cầm vợt khi giao cầu: Tại thời điểm quả cầu được đánh đi, thân vợt không chỉ hướng xuống phía dưới. Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ giơ tay mở ra với lòng bàn tay hướng ra ngoài để chỉ ra lỗi do tay cầm vợt hướng lên (H.7).



Hình 7. Giao cầu đầu vợt cao hơn bàn tay cầm vợt

f) Cầu ngoài sân: Nếu quả cầu rơi ra ngoài, dù xa bao nhiêu, trọng tài biên hô "Ngoài" thật rõ ràng, đủ lớn để các VĐV và khán giả nghe, đồng thời dang rộng hai cánh tay theo chiều ngang để trọng tài chính có thể nhìn thấy rõ ràng (H.8).



Hình 8. Cầu ngoài sân

g) Cầu trong sân: Nếu quả cầu rơi trong sân, trọng tài biên không nói gì cả dùng bàn tay chỉ vào đường biên mình phụ trách. (H.9)



Hình 9. Cầu trong sân

h) Bị che khuất (không nhìn thấy): Nếu không nhìn thấy, báo ngay cho trọng tài chính bằng cách đưa hai bàn tay lên che mắt (H.10).



Hình 10. Bị che khuất

i) Phạt thẻ các lỗi vi phạm, lỗi tác phong đạo đức

– *Thẻ vàng:* Khi Trọng tài chính xử lí một vi phạm bằng hình thức cảnh cáo quay mặt về phía VĐV vi phạm và hô "Mời lại đây", sau đó thông báo tên VĐV và hô: "Cảnh cáo lỗi mất tác phong". Đồng thời giơ thẻ vàng bằng tay phải lên cao khỏi đầu (H.11).

– *Thẻ đỏ:* Khi Trọng tài chính xử lí một vi phạm bằng hình thức phạt lỗi bên vi phạm mà trước đó đã cảnh cáo, quay mặt về phía VĐV vi phạm và hô: "Mời lại đây", sau đó thông báo tên VĐV và hô: "Phạt lỗi mất tác phong". Đồng thời giơ thẻ đỏ bằng tay phải lên cao khỏi đầu (H.12).

– *Thẻ đen:* Khi Tổng trọng tài quyết định truất quyền thi đấu VĐV, Trọng tài chính sẽ nhận thẻ đen từ Tổng trọng tài, quay mặt về phía VĐV vi phạm và hô: "Truất quyền thi đấu vì mất tác phong". Đồng thời giơ thẻ đen bằng tay phải lên cao khỏi đầu (H.13).



Hình 11. Thẻ vàng



Hình 12. Thẻ đỏ



Hình 13. Thẻ đen

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập nhóm:

Luyện tập ra kí hiệu trọng tài

– Thực hiện các kí hiệu trọng tài theo tín hiệu của người điều khiển.

– Đưa một số tình huống và cách xử lí của trọng tài trong thi đấu cầu lông.

– Tập điều khiển trận thi đấu cầu lông: Tổ chức thi đấu đơn; đôi.

2. Trò chơi vận động

Thi đấu và làm công tác trọng tài (H.14)

- *Mục đích:* Vận dụng các kí hiệu của trọng tài để tham gia công tác điều khiển trận đấu cầu lông.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia thi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, mỗi đội nhiều cặp đôi thi đấu và có trọng tài điều khiển.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp của mỗi đội di chuyển vào một bên sân để thi đấu, tính điểm như luật thi đấu cầu lông. Cặp đôi thắng điểm tiếp tục thi đấu, cặp đôi thua điểm thì thay cặp đôi khác trong đội. Kết thúc, đội nào đạt điểm quy định trước thì thắng cuộc.



Hình 14. Thi đấu và làm công tác trọng tài

VẬN DỤNG

1. Vận dụng những điều luật đã học để tham gia công tác trọng tài trong tập luyện và thi đấu cầu lông.
2. Cùng bạn vận dụng các kí hiệu của trọng tài đã học để tham gia công tác điều khiển trận đấu cầu lông.
3. Thảo luận nhóm để làm rõ một số hành vi không được phép của VĐV trong quá trình thi đấu cầu lông.

Chủ đề 2

KĨ THUẬT BỎ NHỎ

Bài 1 KĨ THUẬT BỎ NHỎ CHÉO THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; 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).

– Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

– Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

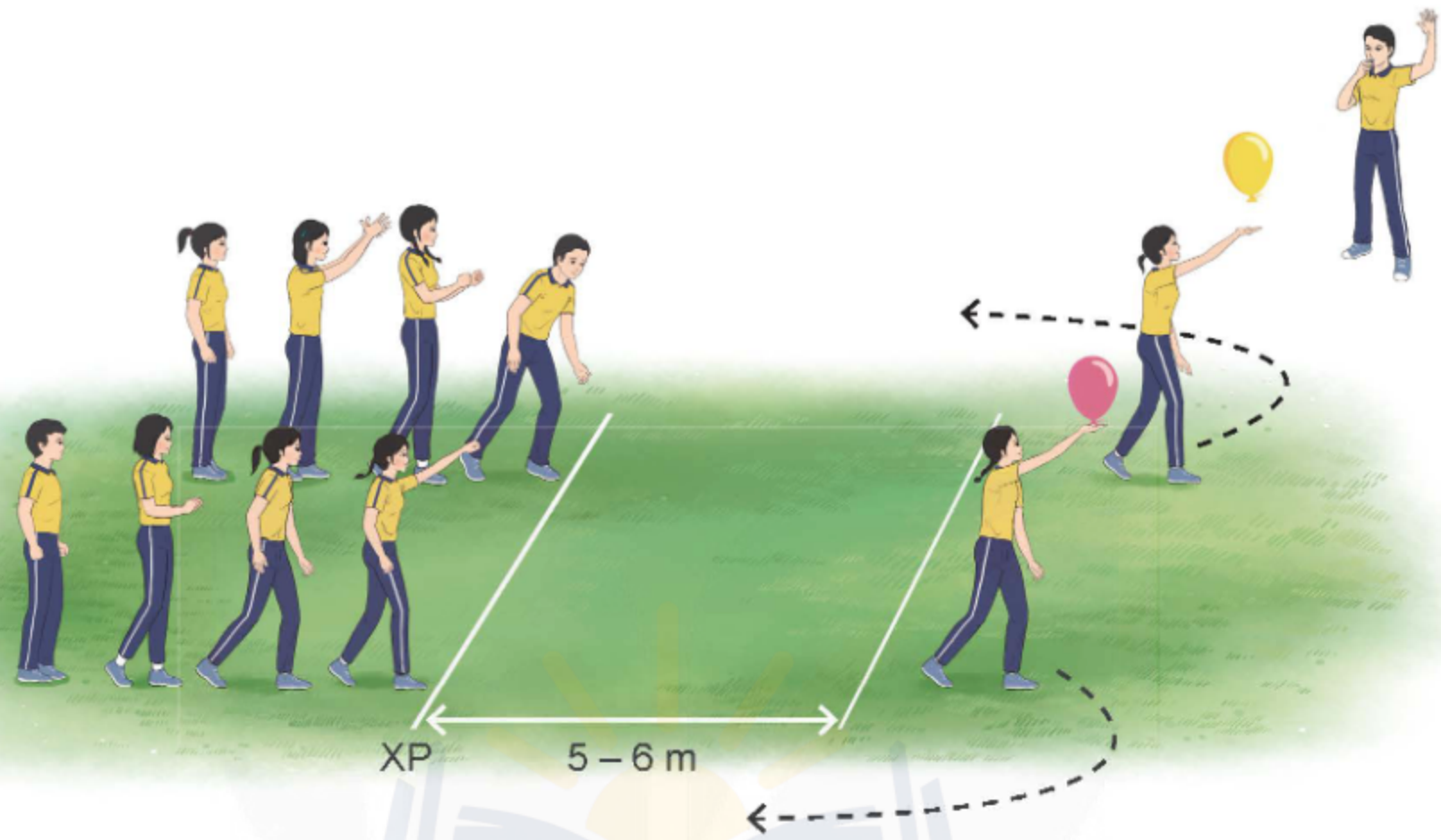
– Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Tâng bóng nhanh (H.1)

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

- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đầu hàng cách vạch xuất phát 5 – 6 m tâng bóng lên cao một lần và chạy về cuối hàng. Khi bóng được tâng lên cao, bạn tiếp theo xuất phát chạy nhanh lên tâng bóng. Lần lượt từng bạn của mỗi đội thực hiện cho đến hết. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Đội không để bóng chạm mặt sân và hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tâng bóng nhanh

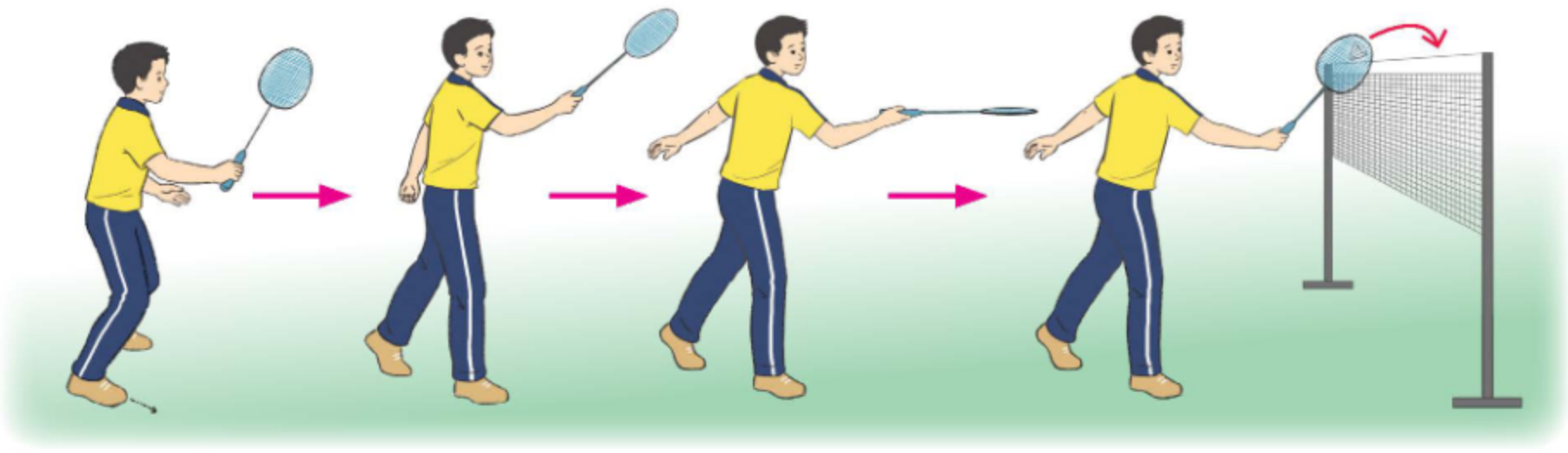
KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

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

- *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 đưa ra trước, mặt vợt hơi ngả sang phải (H.2b). Khi cầu đến, hơi hạ cánh tay để mặt vợt gần song song với mặt sân (H.2c), thực hiện đưa (kéo) mặt vợt sang trái đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu bay chéo qua lưới (H.2d).
- *Kết thúc:* Về TTCB.

sách-giáo-khoa.com



Hình 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

* *Chú ý:*

– *Lỗi sai thường gặp:* Sử dụng lực quá nhiều dẫn đến cầu bay ra ngoài sân.

– *Cách sửa:* Tập lặp lại kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay không cầu hoặc với cầu tự tung.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

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

– *Tập có cầu:*

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

+ Tự tung cầu và thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay.



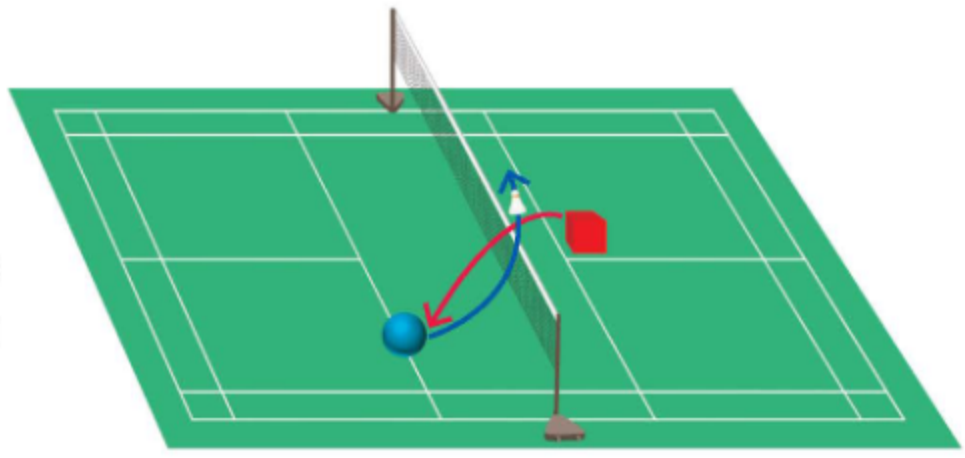
Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Bỏ nhỏ chéo thuận tay với đường cầu có điểm rơi ổn định.

– Đánh cầu do bạn giao đến: Bỏ nhỏ chéo thuận tay (H.4).



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

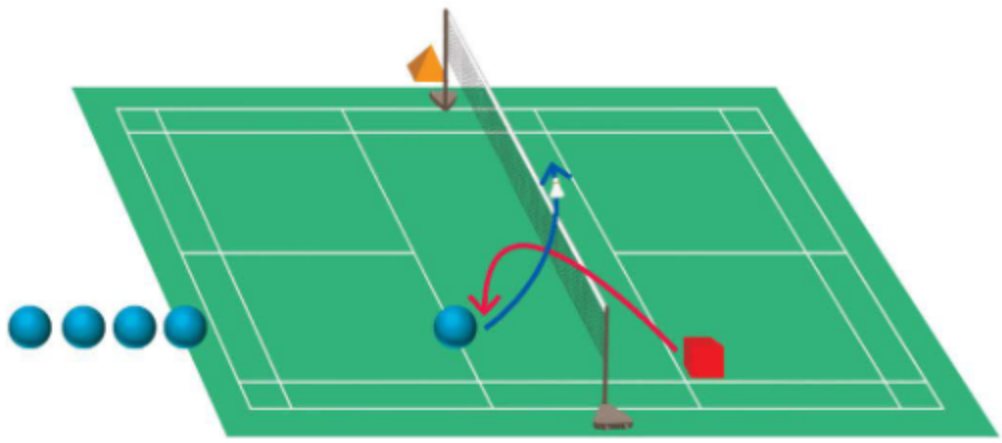
c) Luyện tập nhóm

– *Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:*

Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn bỏ nhỏ chéo thuận tay (cầu do bạn tung đến) (H.5).

– *Thi đấu tập: Tổ chức thi đấu bỏ nhỏ trong vạch 1,98 m.*

Thi đấu đơn, đôi bỏ nhỏ thẳng, chéo trong vạch 1,98 m tính điểm, có trọng tài điều khiển.

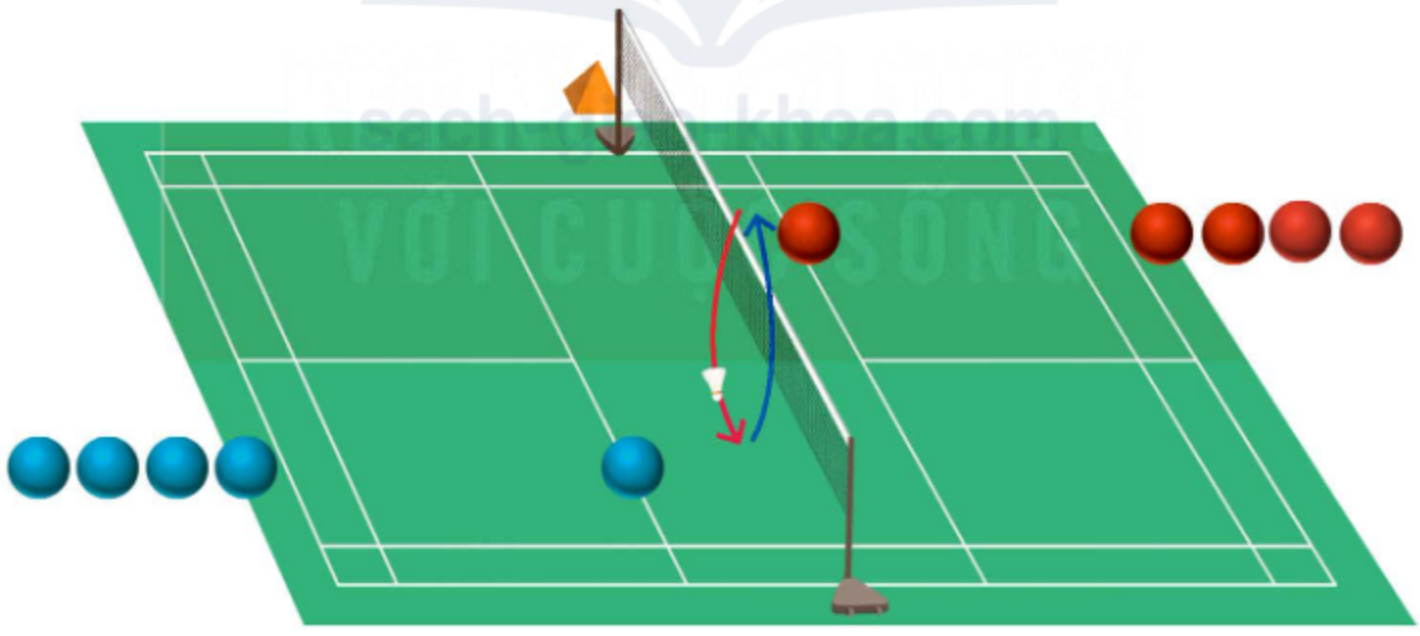


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

2. Trò chơi vận động

Thi bỏ nhỏ chéo thuận tay (H.6)

- *Mục đích:* Bổ trợ kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay và khả năng dùng lực hợp lí.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia thi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch bên phải cuối sân.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội thành cặp đôi di chuyển đến góc sân bên phải thực hiện đánh cầu bằng bỏ nhỏ chéo thuận tay qua lưới vào khu vực 1,98 m. Bạn bên nào đánh cầu không qua lưới, không chéo sân, cầu bay ra ngoài sân hoặc vạch 1,98 m thì thua 1 điểm. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ thực hiện trò chơi Thi bỏ nhỏ chéo thuận tay

VẬN DỤNG

1. Hãy đưa ra một số tình huống khi cầu bay đến có thể sử dụng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay.
2. Thảo luận cách xử lí khi đối phương đánh cầu sang gần lưới bên phải.
3. Cùng bạn thi đấu tập trên vạch 1,98 m để rèn luyện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay.

Bài 2 KĨ THUẬT BỎ NHỎ CHÉO TRÁI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Thể hiện năng khiếu về môn thể thao lựa chọn trong học tập và thi đấu.

– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; 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).

– Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

– Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

– Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

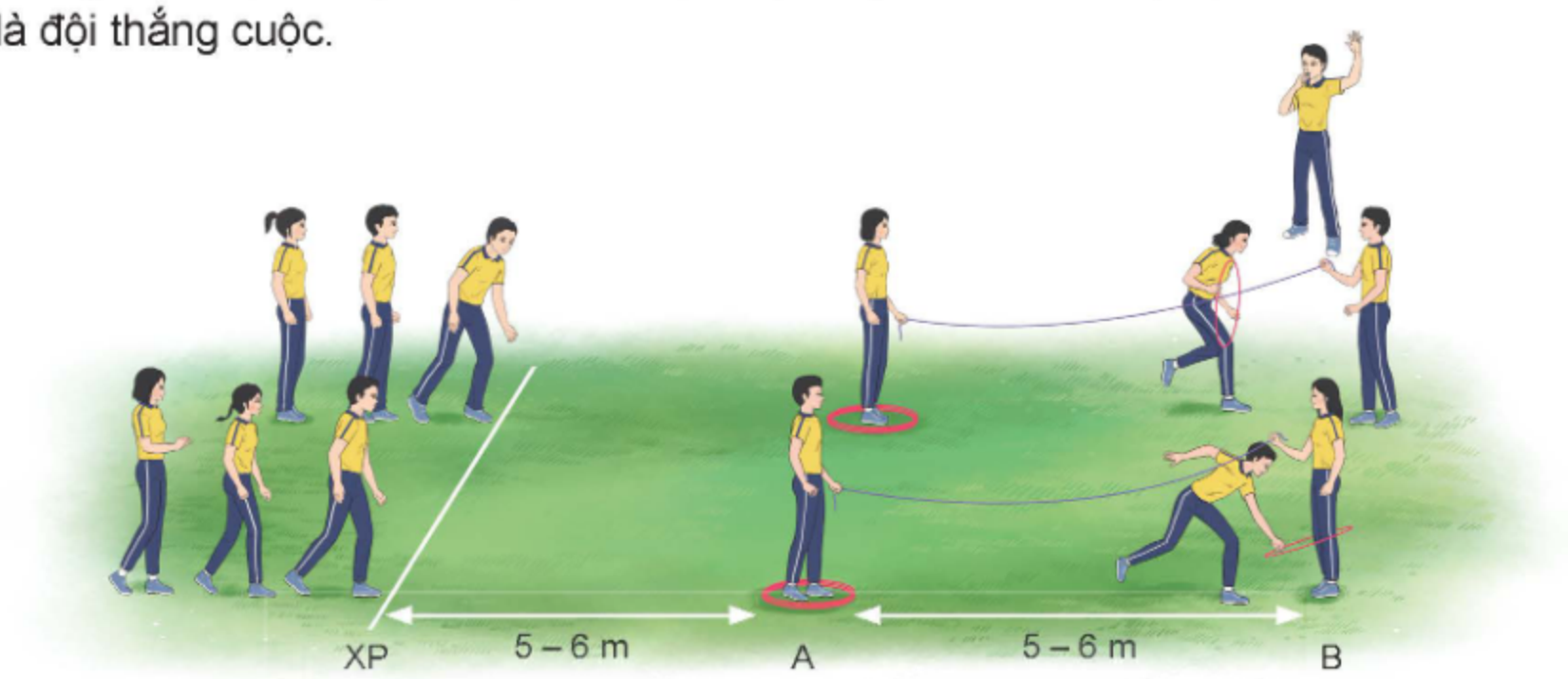
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Luồn vòng nhanh (H.1)

♦ *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Phía trước mỗi đội có hai bạn cầm một sợi dây dài 5 – 6 m đứng ở vị trí A và B. Bạn ở vị trí A đứng giữa các vòng tròn.

sach-giao-khoa.com

- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, từng bạn luồn vòng qua người bạn ở vị trí A, theo sợi dây luồn qua người bạn ở vị trí B, đặt vòng tròn xuống mặt sân tại vị trí B và chạy về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước chạy về đến vạch giới hạn. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



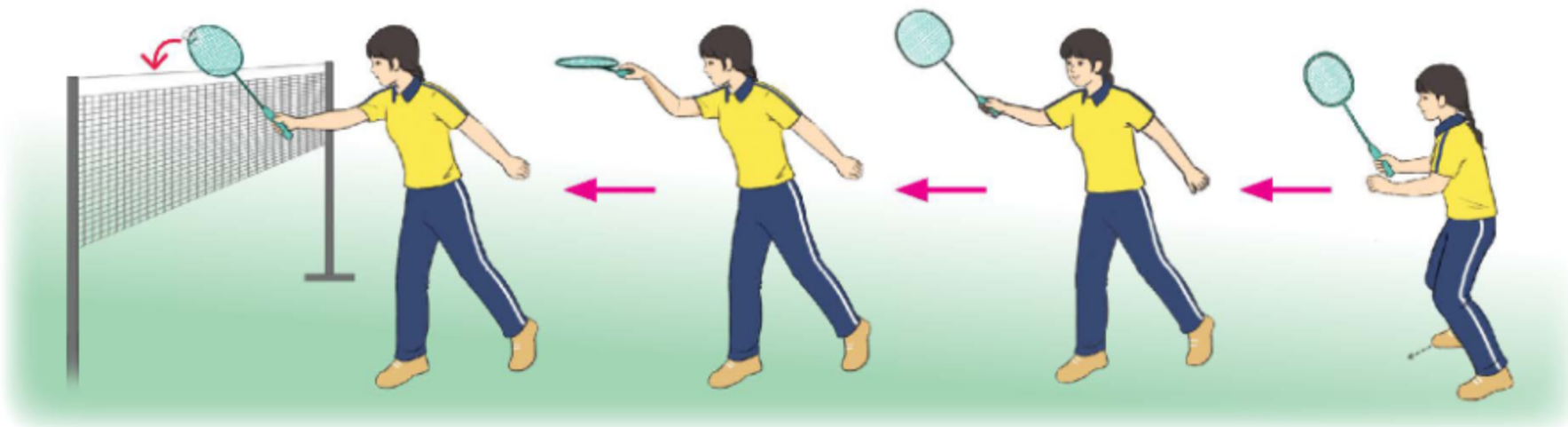
Hình 1. Trò chơi Luồn vòng nhanh

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

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

- *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 đưa ra trước, mặt vợt hơi ngả sang trái (H.2b). Khi cầu đến, mặt vợt nghiêng gần song song với mặt sân (H.2c), thực hiện xoay mặt vợt hướng vào cầu đến, đưa (kéo) mặt vợt sang phải đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu bay chéo qua lưới (H.2d).
- *Kết thúc:* Về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

* *Chú ý:*

– *Lỗi sai thường gặp:* Sử dụng lực quá nhỏ dẫn đến cầu không bay qua lưới.

– *Cách sửa:* Tập lặp lại kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay không cầu hoặc với cầu tự tung.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

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

– *Tập có cầu:*

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

+ Tự tung cầu và thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay.



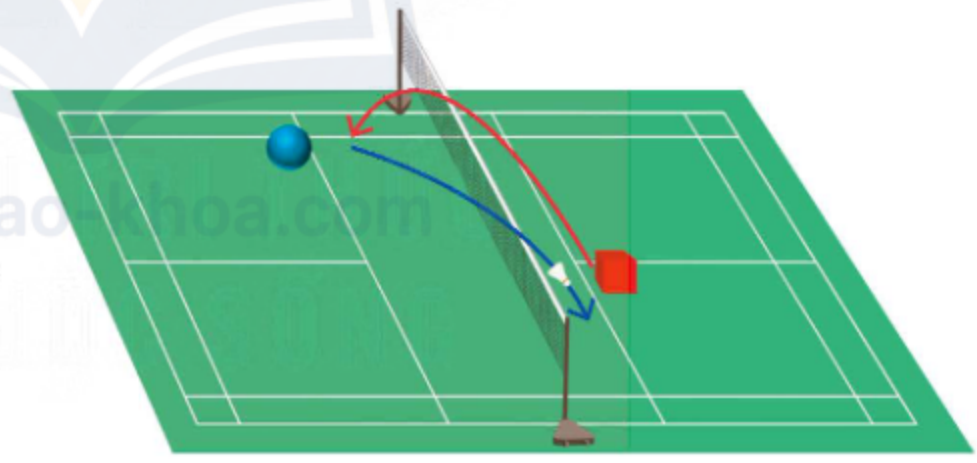
Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– Đánh cầu do bạn tung đến: Bỏ nhỏ chéo trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định.

– Đánh cầu do bạn giao đến: Bỏ nhỏ chéo trái tay (H.4).



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

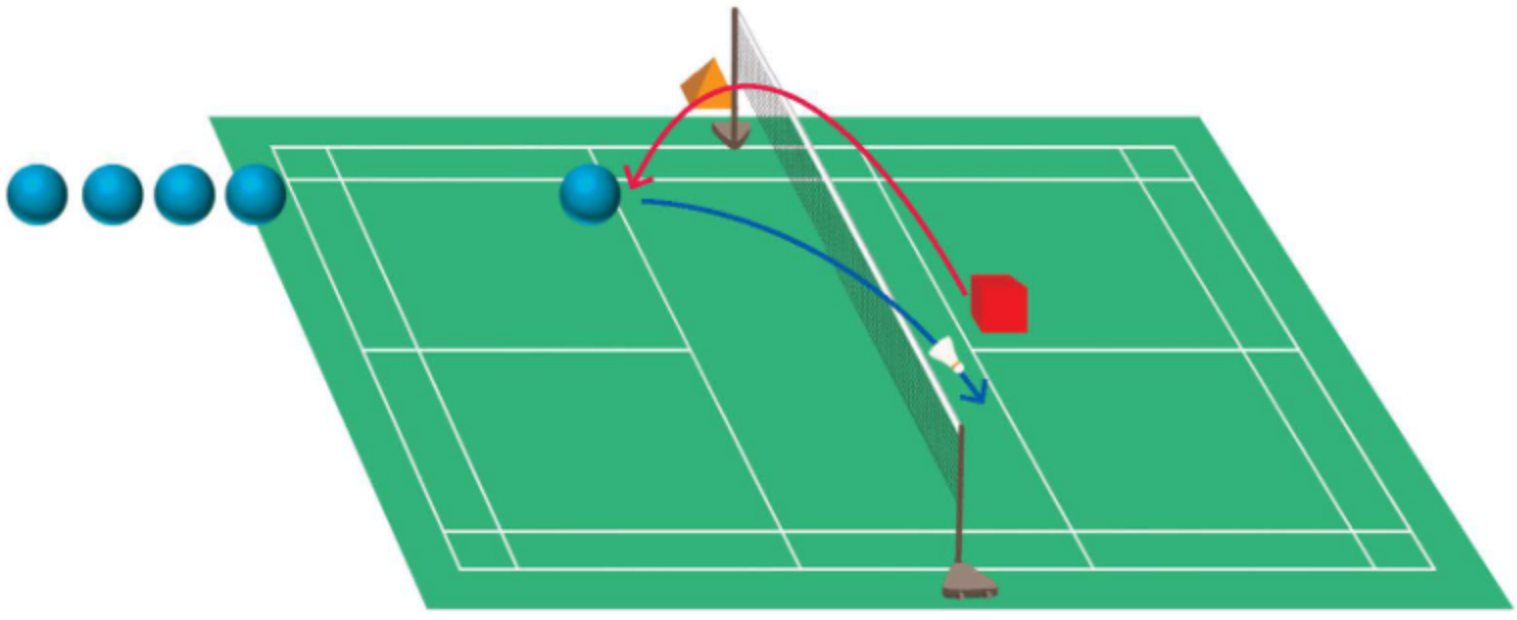
c) Luyện tập nhóm

– *Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:*

Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn bỏ nhỏ chéo trái tay (cầu do bạn tung đến) (H.5).

– *Thi đấu tập:* Tổ chức thi đấu bỏ nhỏ trong vạch 1,98 m.

Thi đấu đơn, đôi bỏ nhỏ thẳng, chéo trong vạch 1,98 m tính điểm, có trọng tài điều khiển.

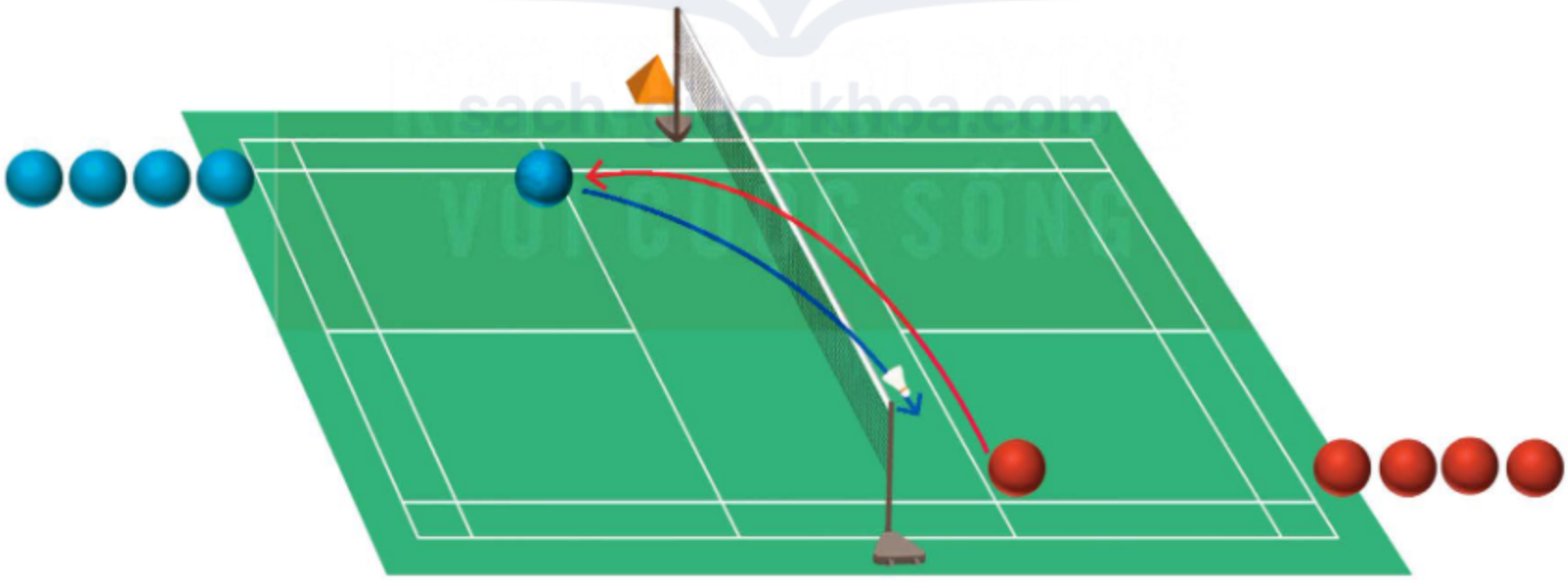


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

2. Trò chơi vận động

Thi bỏ nhỏ chéo trái tay (H.6)

- *Mục đích:* Bổ trợ kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia thi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch bên phải cuối sân.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội thành cặp đôi di chuyển đến góc sân bên trái thực hiện đánh cầu bằng bỏ nhỏ chéo trái tay qua lưới vào khu vực 1,98 m. Bạn bên nào đánh cầu không qua lưới, không chéo sân, cầu bay ra ngoài sân hoặc ngoài vạch 1,98 m thì thua 1 điểm. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một pha cầu. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ thực hiện trò chơi Thi bỏ nhỏ chéo trái tay

VẬN DỤNG

1. Khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay cần chú ý những điều gì?
2. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay thường được sử dụng vào tình huống nào trong luyện tập và thi đấu?
3. Vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay, trái tay vào luyện tập và thi đấu hằng ngày.

Bài 3

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN PHẢI BỎ NHỎ THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp đúng kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; 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).

– Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

– Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

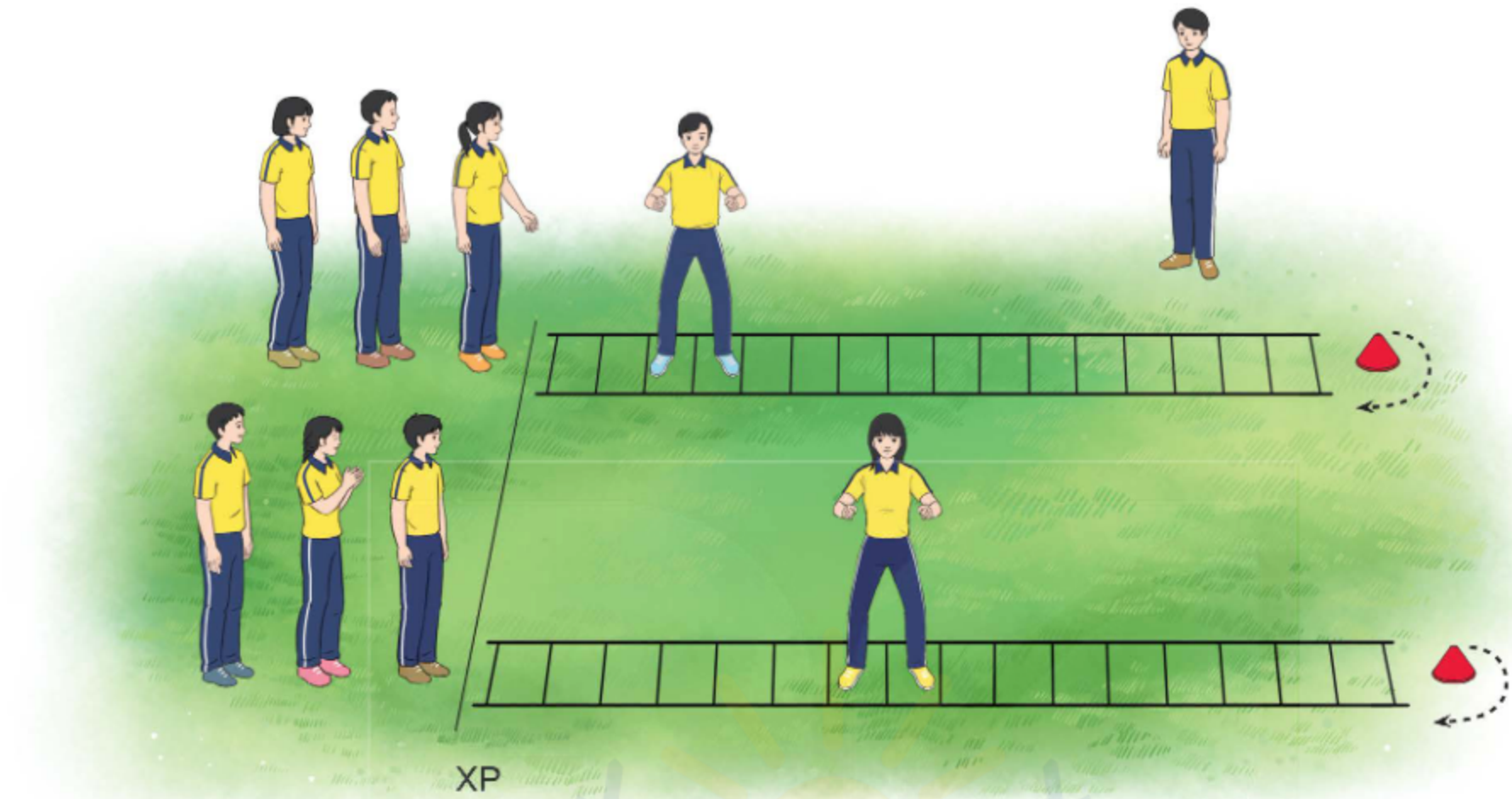
– Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Di chuyển ngang trên thang dây (H.1)

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

- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển ngang theo thang dây, sau đó chạy vòng qua nấm trở về chạm tay vào bạn tiếp theo tại vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Di chuyển ngang trên thang dây

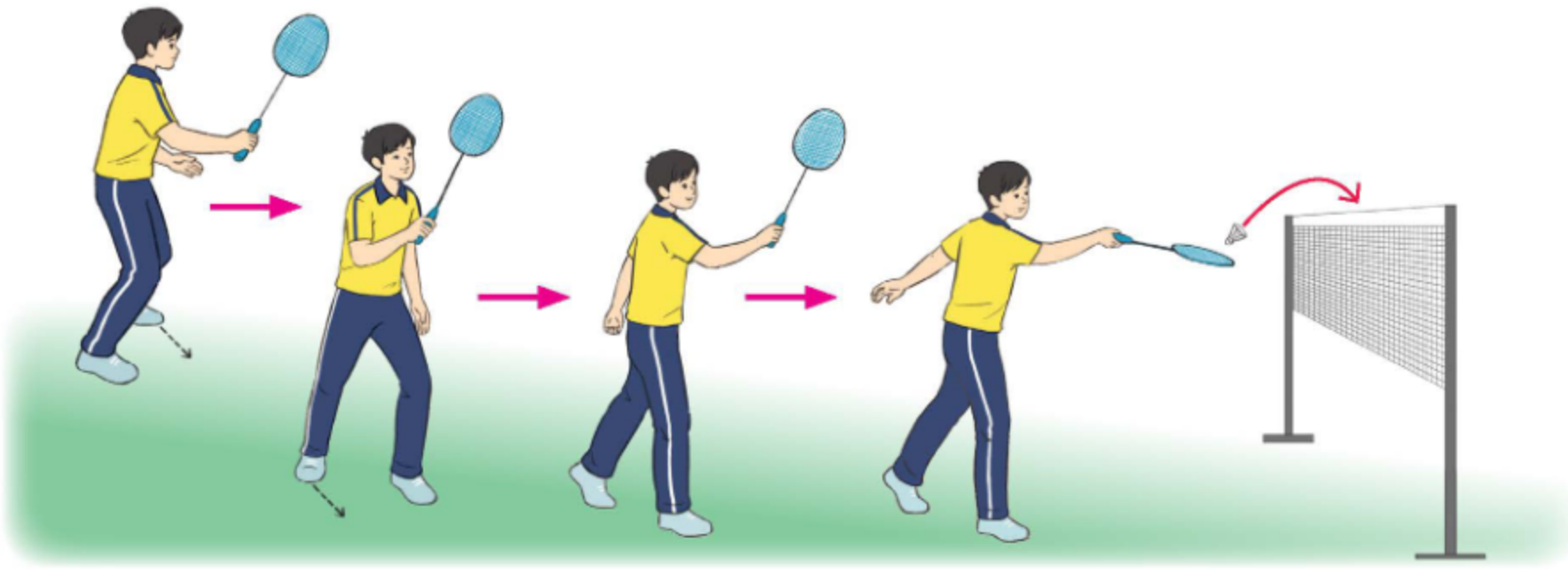
KIẾN THỨC MỚI

sach-giao-khoa.com

Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay

Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay là kĩ thuật di chuyển nhiều bước được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc phải trên lưới sang gần lưới bên sân đối phương.

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).
- *Thực hiện:* Từ TTCB, 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 bỏ nhỏ thuận tay (H.2d).
- *Kết thúc:* Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay

* *Chú ý:*

– *Lỗi sai thường gặp:* Phối hợp giữa bước di chuyển và tay cầm vợt không đồng bộ dẫn đến tiếp xúc cầu chậm.

– *Cách sửa:* Tập di chuyển từng bước kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay không cầu hoặc với cầu.

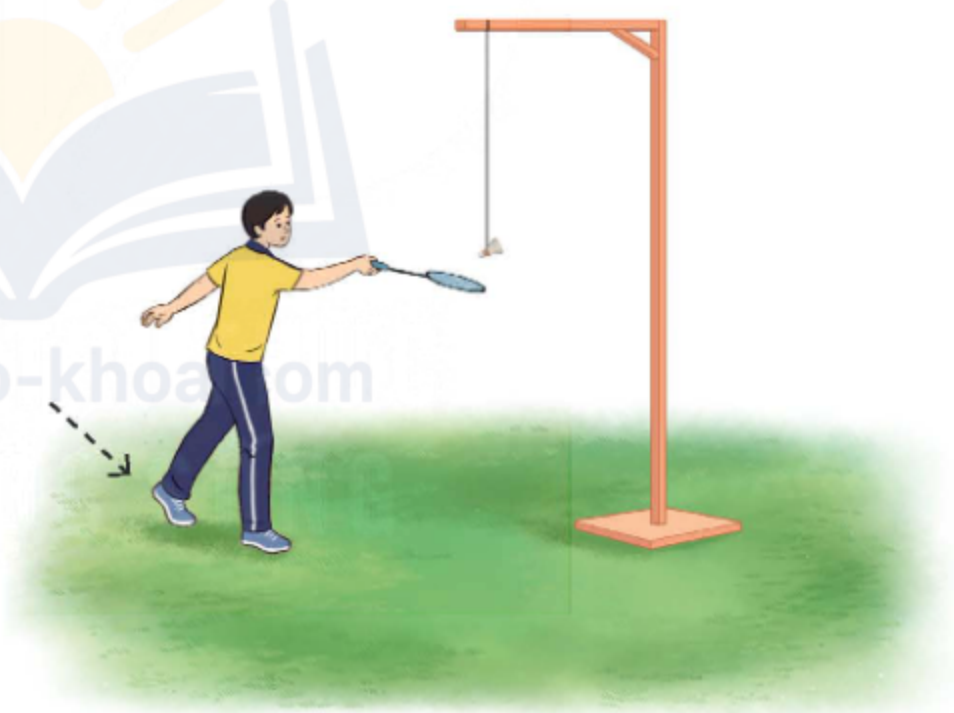
LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– *Tập không cầu:* Di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay từ chậm đến nhanh.

– *Tập có cầu:* Di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).



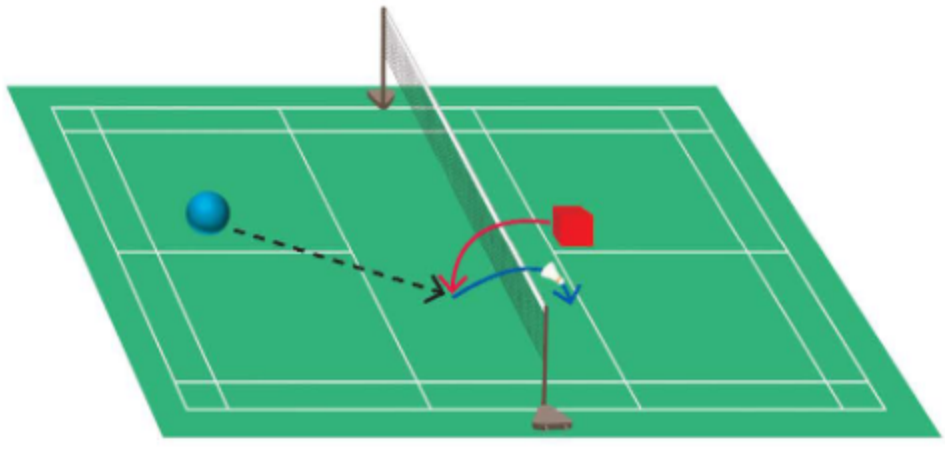
Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

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

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

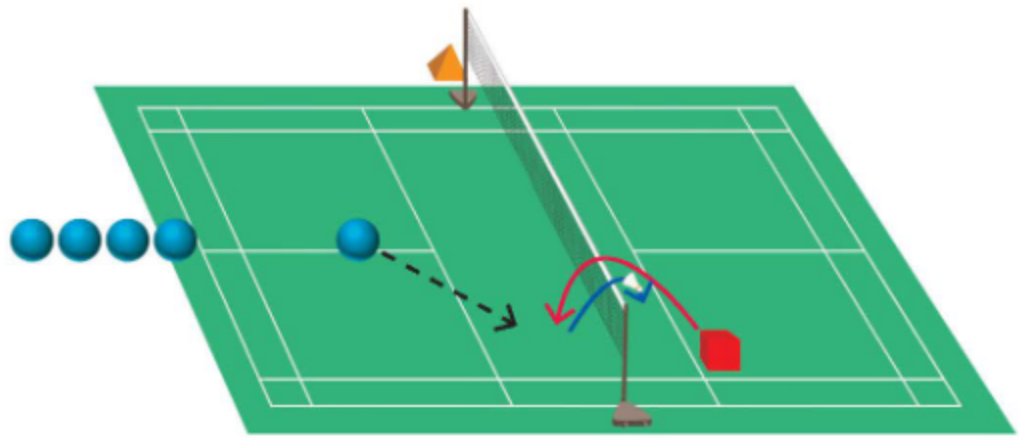


Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

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

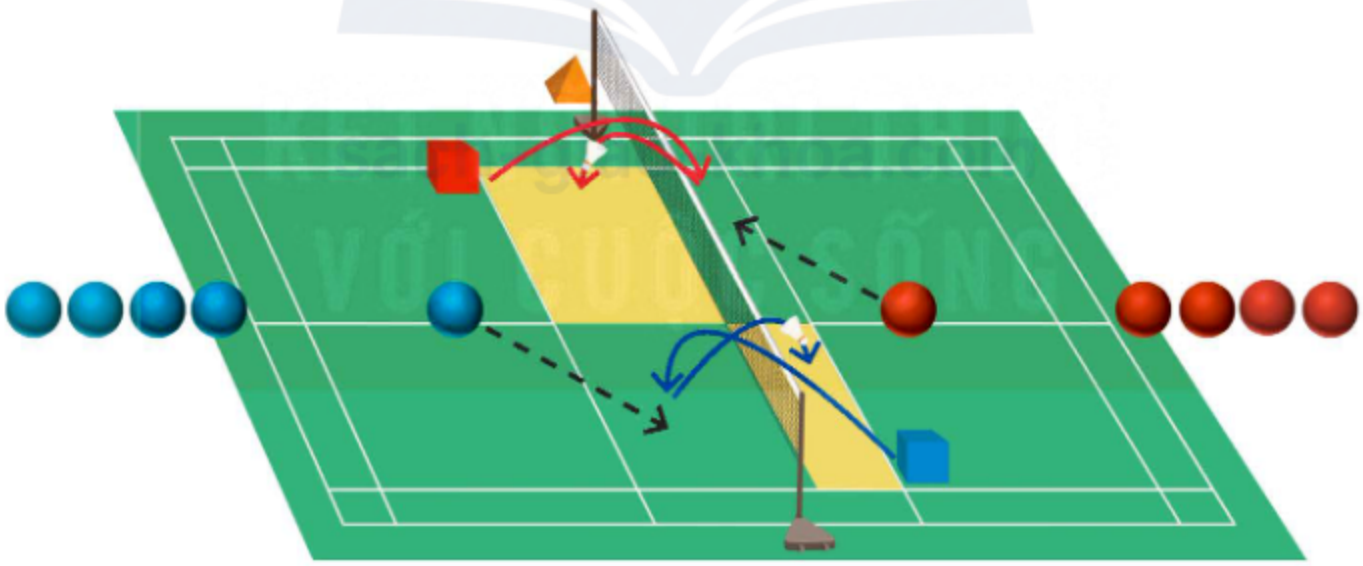


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay

2. Trò chơi vận động

Di chuyển nhanh bỏ nhỏ vào ô (H.6)

- *Mục đích:* Bổ trợ kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay và khả năng dùng lực hợp lí.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia thi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch giữa cuối sân. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ tung cầu.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến giữa sân thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu bằng 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. Sơ đồ thực hiện trò chơi Di chuyển nhanh bỏ nhỏ vào ô

VẬN DỤNG

1. Khi luyện tập kĩ thuật di chuyển chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay cần chú ý những điều gì?
2. Thảo luận để xử lí những tình huống bằng cách thực hiện kĩ thuật di chuyển chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay khi đối phương đánh cầu sang gần lưới.
3. Cùng bạn sáng tạo các bài tập để rèn luyện kĩ thuật di chuyển chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay.

Bài 4

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN TRÁI BỎ NHỎ TRÁI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp đúng kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Thể hiện năng khiếu về môn Cầu lông trong học tập và thi đấu.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê môn Cầu lông trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; 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).

– Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

– Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

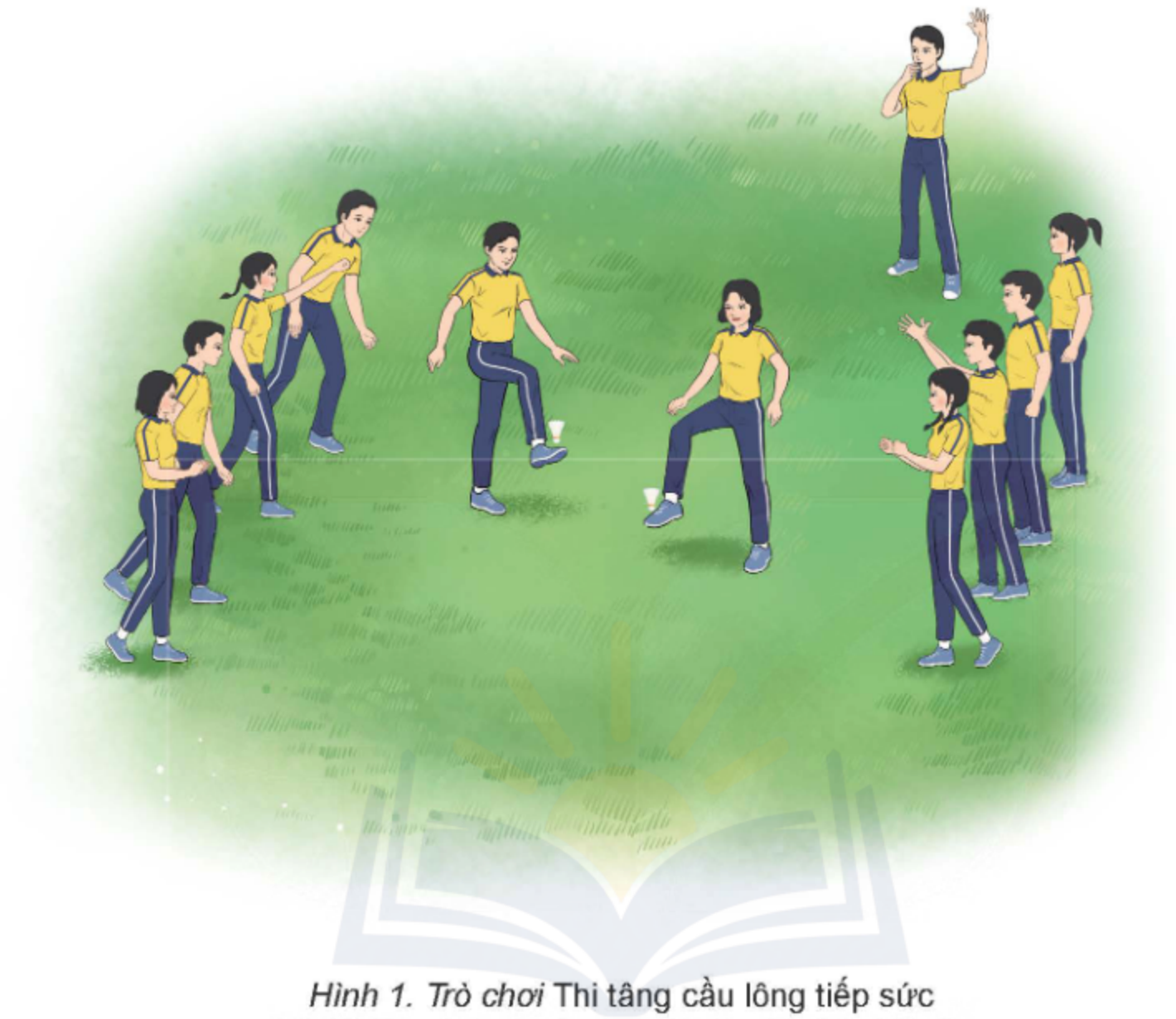
– Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Thi tâng cầu lông tiếp sức (H.1)

♦ *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, đứng đối diện nhau trên một bên sân cầu lông.

- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội thi tâng quả cầu lông bằng chân, tính số lần chạm cầu, lượt tâng quả cầu lông của mỗi bạn kết thúc khi cầu chạm mặt sân. Kết thúc, đội có tổng số lần chạm quả cầu lông nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Thi tâng cầu lông tiếp sức

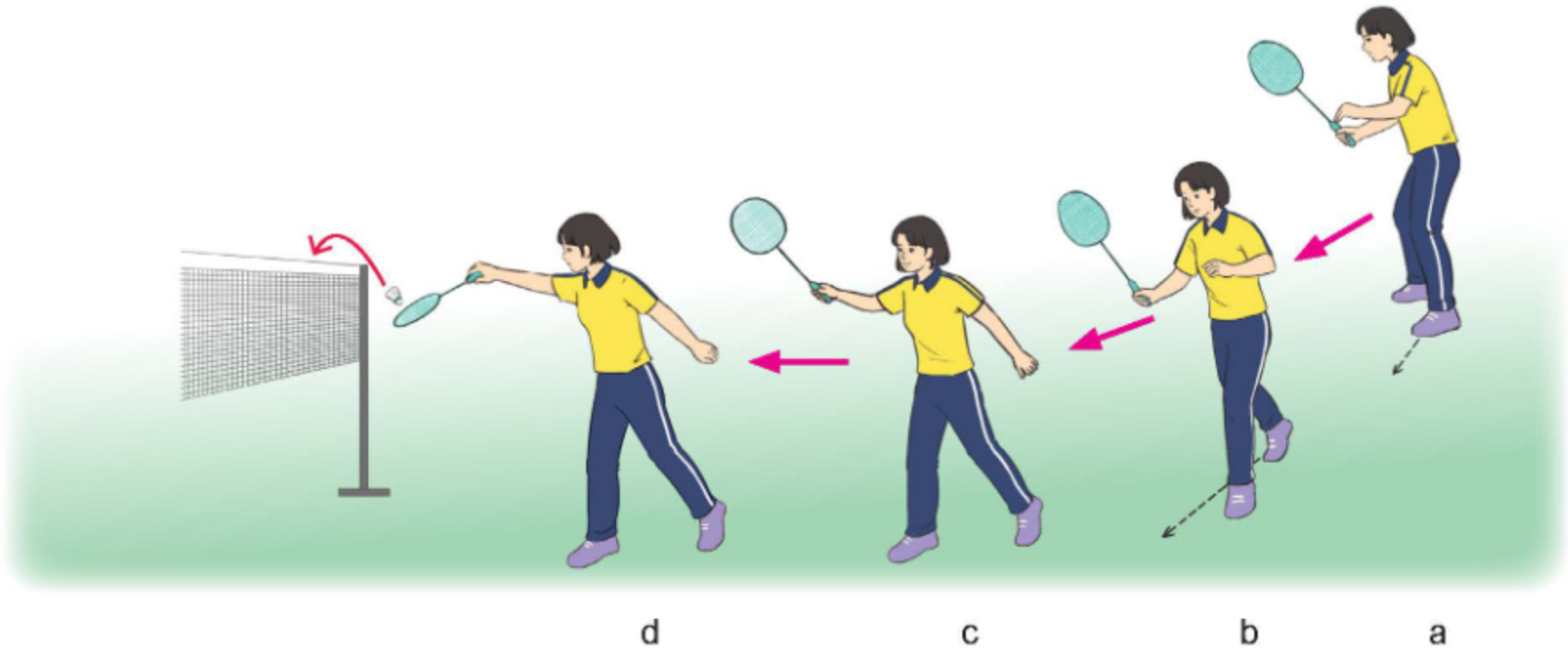
sach-giao-khoa.com

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay

Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay là kĩ thuật di chuyển nhiều bước được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc trái trên lưới sang gần lưới bên sân đối phương.

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).
- *Thực hiện:* Từ TTCB, 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 bỏ nhỏ trái tay (H.2d).
- *Kết thúc:* Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay

* *Chú ý:*

– *Lỗi sai thường gặp:* Bước di chuyển chân phải trước dẫn đến bước tiếp theo bị sai chân 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 trái bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh.

– *Tập có cầu:* Di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).



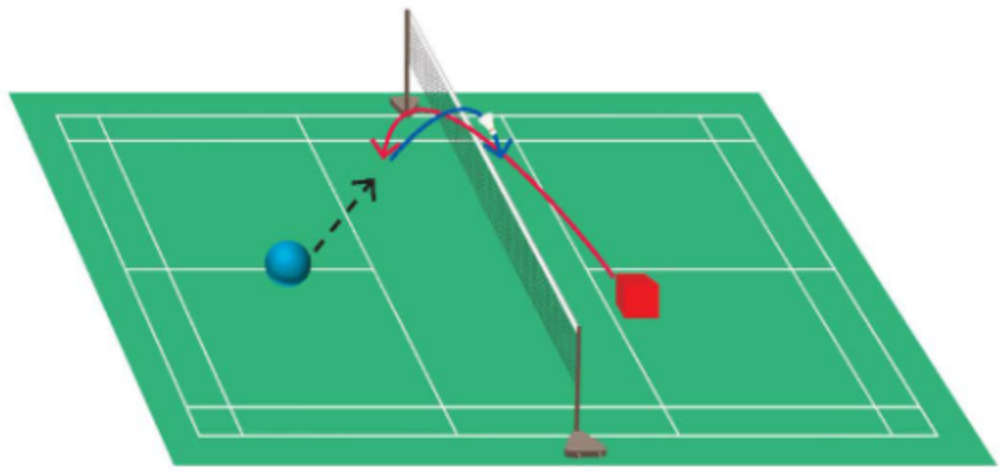
Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

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

– *Đánh cầu do bạn giao đến:* Di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay (H.4).

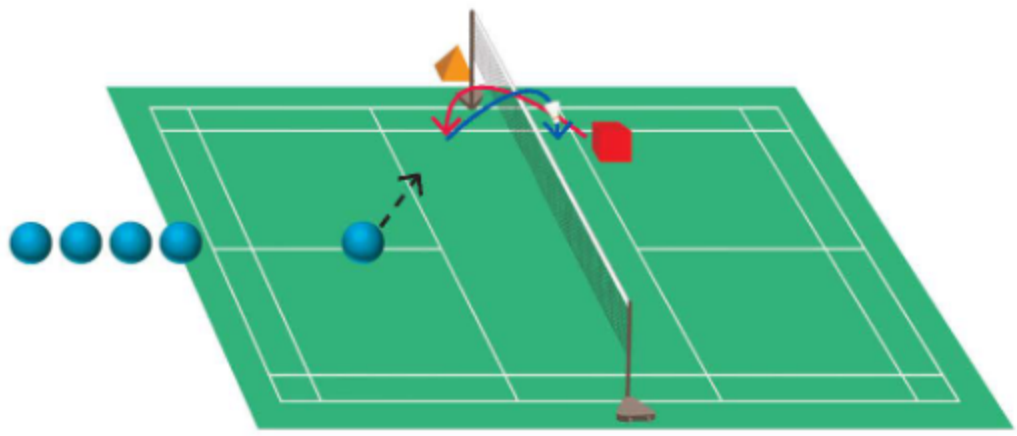


Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

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

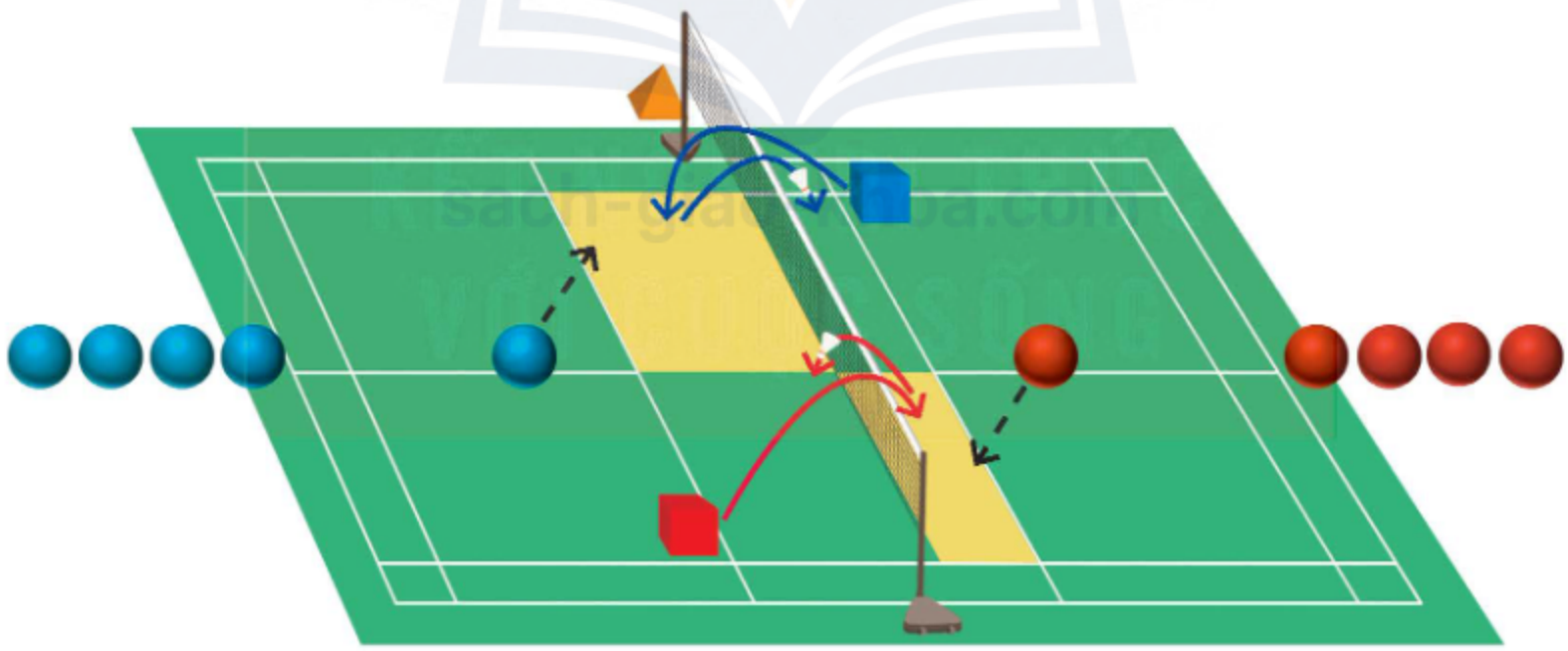


Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay

2. Trò chơi vận động

Di chuyển nhanh bỏ nhỏ vào ô (H.6)

- *Mục đích:* Bổ trợ kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch giữa cuối sân. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ tung cầu.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến giữa sân thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu bằng bỏ nhỏ trái 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. Sơ đồ thực hiện trò chơi Di chuyển nhanh bỏ nhỏ vào ô

VẬN DỤNG

1. Khi luyện tập kĩ thuật di chuyển chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay cần chú ý những điều gì?
2. Kĩ thuật di chuyển chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay vận dụng vào tình huống nào trong tập luyện và thi đấu?
3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay vào luyện tập và thi đấu.

Chủ đề 3

KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY VÀ ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Bài 1 PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp đúng kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; 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).

– Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

– Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

– Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Tung bóng nảy vào ô (H.1)

♦ *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi có một quả bóng (bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền) ngồi khoanh chân hướng vào nhau, giữa các cặp đôi đặt 3 vòng tròn, mỗi vòng tròn có đường kính 0,50 m cách nhau 0,30 m.

- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi cặp đôi tung bóng nảy rơi vào từng vòng tròn đến bạn đối diện; bạn đối điện thực hiện tung bóng nảy vào các vòng tròn trở lại. Bóng nảy vào các vòng tròn thì được tính một điểm. Kết thúc, bạn có số điểm nhiều hơn là thắng cuộc.



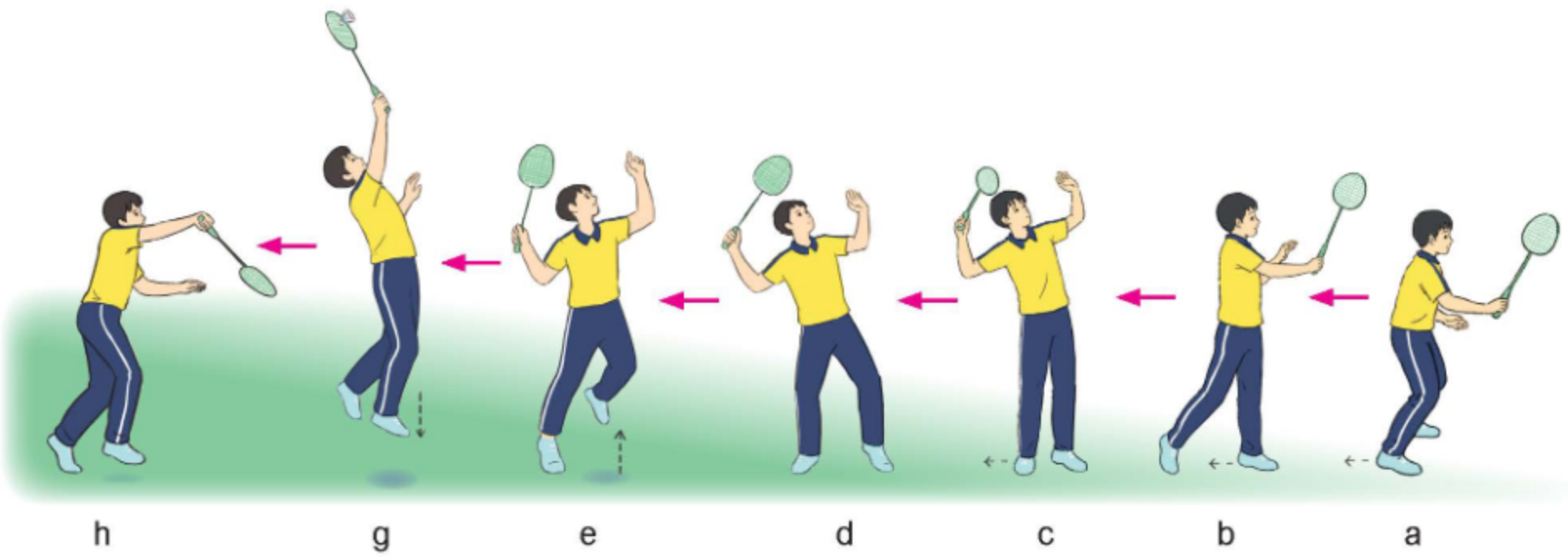
Hình 1. Trò chơi Tung bóng nảy vào ô

KIẾN THỨC MỚI

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

Di chuyển lùi bật nhảy 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 cuối sân.

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).
- *Thực hiện:* Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở phía sau, thực hiện di chuyển lùi về sau (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 phối hợp bật nhảy đánh cầu cao thuận tay (H.2e,g,h).
- *Kết thúc:* Về TTCB.



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

* *Chú ý:*

– *Lỗi sai thường gặp:* Phối hợp giữa bước di chuyển và tay cầm vợt không đồng bộ dẫn đến vợt tiếp xúc cầu không ở thời điểm cao nhất.

– *Cách sửa:* Tập di chuyển từng bước lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay không cầu hoặc với cầu.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– *Tập không cầu:* Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh.

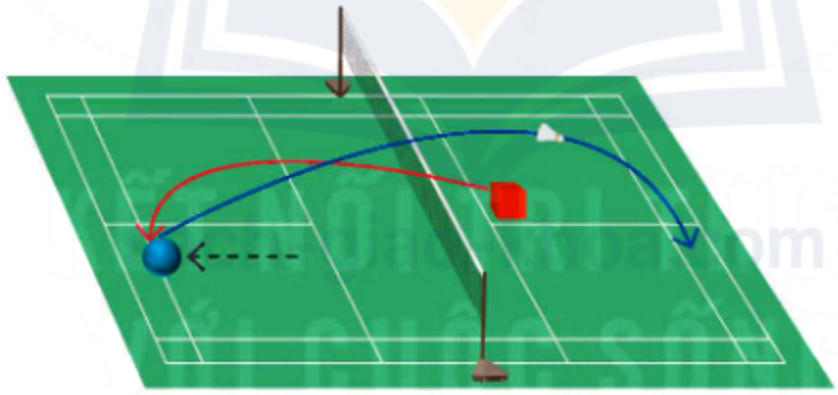
– *Tập có cầu:* Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– *Đánh cầu do bạn tung đến:* Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh với đường cầu có điểm rơi ổn định.

– *Đánh cầu do bạn giao đến:* Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay (H.3).

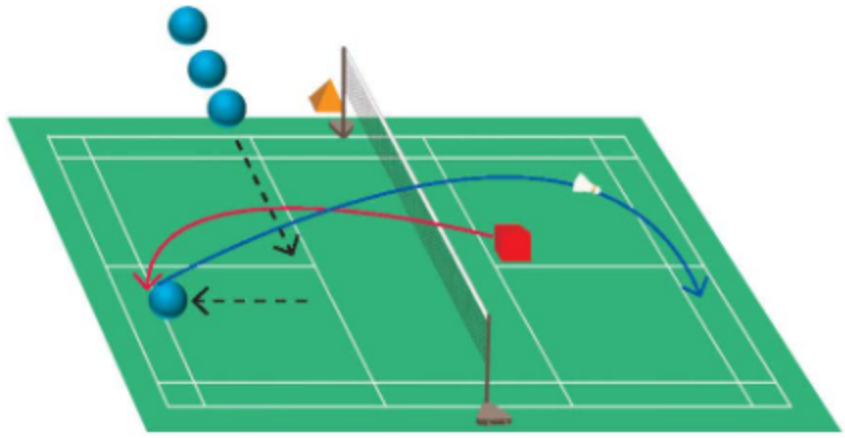


Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

Đánh cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay (H.4).

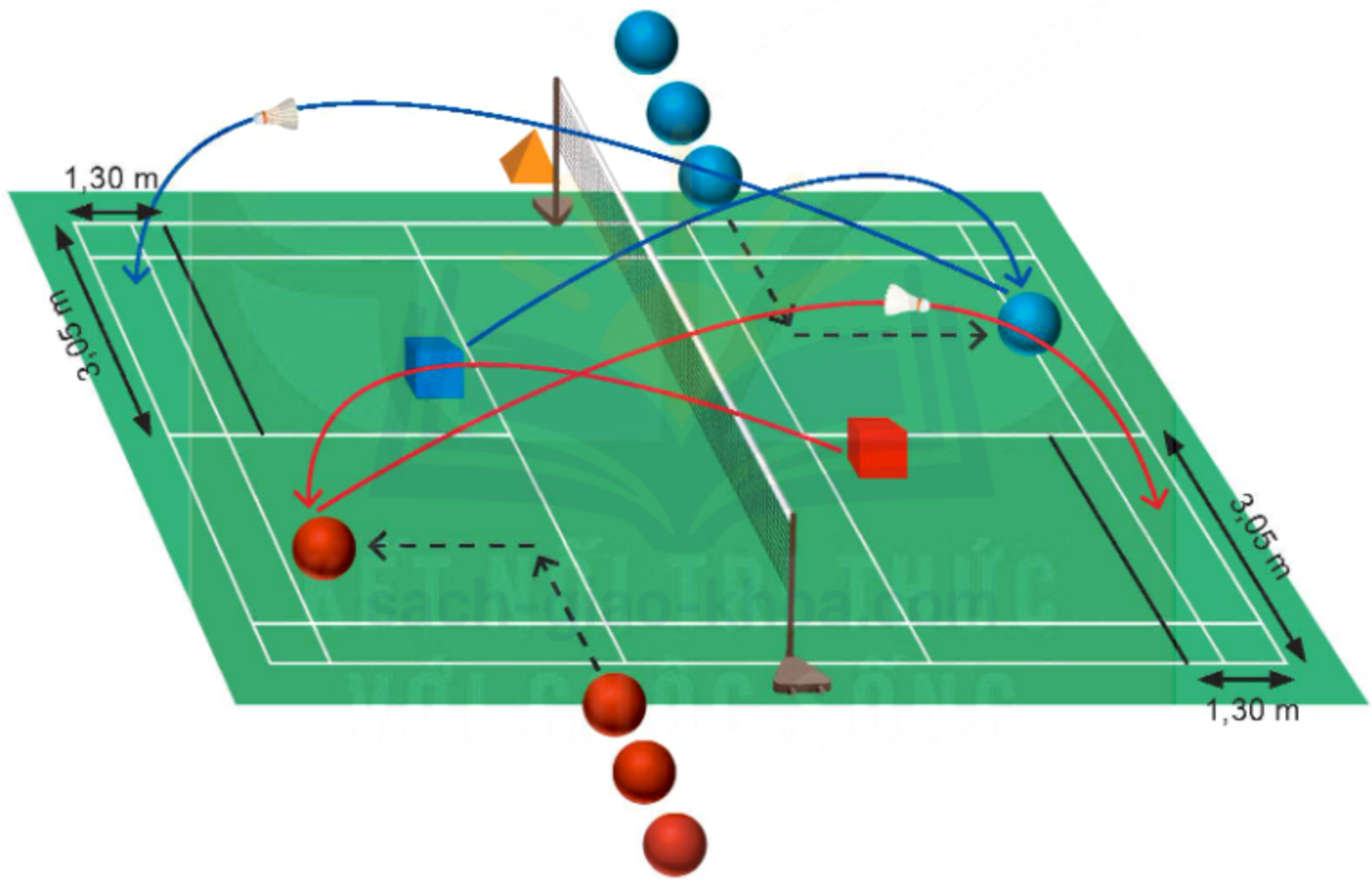


Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

2. Trò chơi vận động

Di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào ô (H.5)

- *Mục đích:* Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay và độ chuẩn xác khi đánh cầu.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường biên dọc. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ giao cầu.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến một bên giữa sân thực hiện di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn giao đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bật nhảy đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ thực hiện trò chơi Di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào ô

VẬN DỤNG

1. Hãy lựa chọn cho bản thân bài tập bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay để luyện tập.
2. Khi thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những điểm gì?
3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển thuận tay để luyện tập, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

Bài 2 KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TRÁI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; căng cơ.

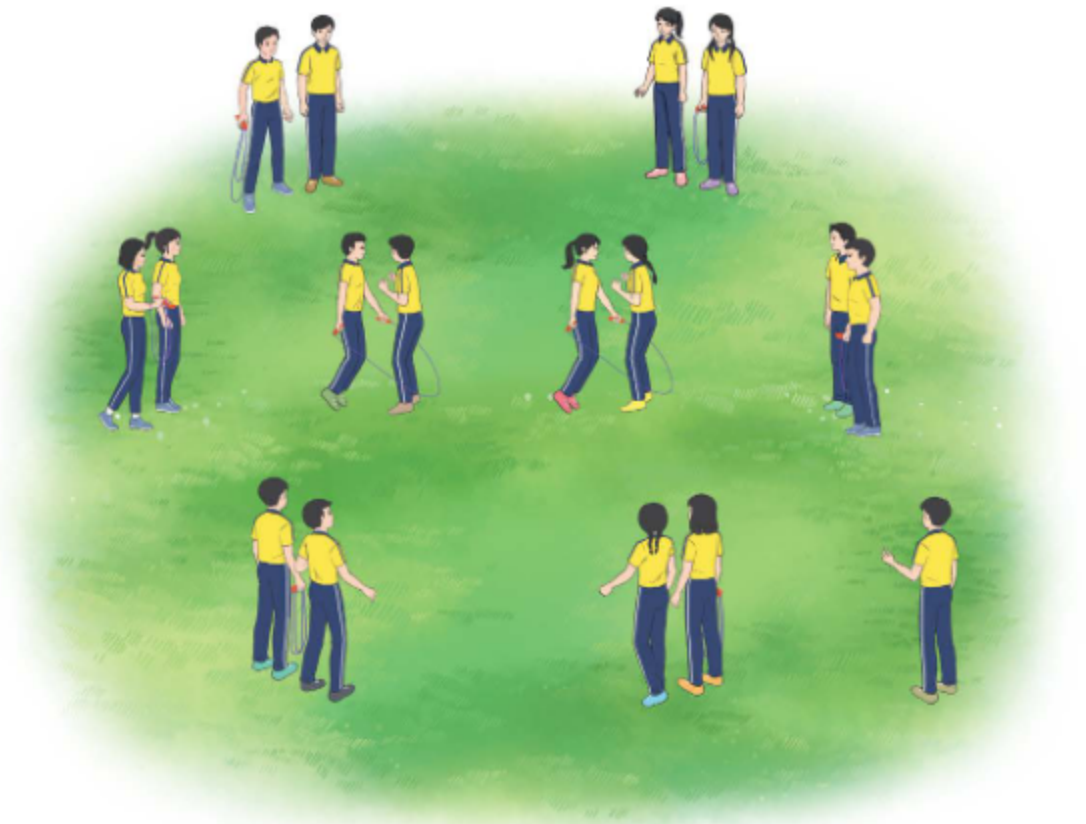
b) Khởi động chuyên môn

- 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).
- Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).
- Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Nhảy dây đôi (H.1)

- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm gồm các cặp đôi cầm dây nhảy đơn đứng thành một vòng tròn.
- *Thực hiện:* Lần lượt từ hai đến ba cặp đôi nhảy dây kiểu chụm chân liên tục, trong quá trình thực hiện nếu bị vướng dây được tiếp tục thực hiện cho đến hết thời gian một phút. Kết thúc, cặp đôi có số lần nhảy nhiều nhất của nhóm là thắng cuộc.



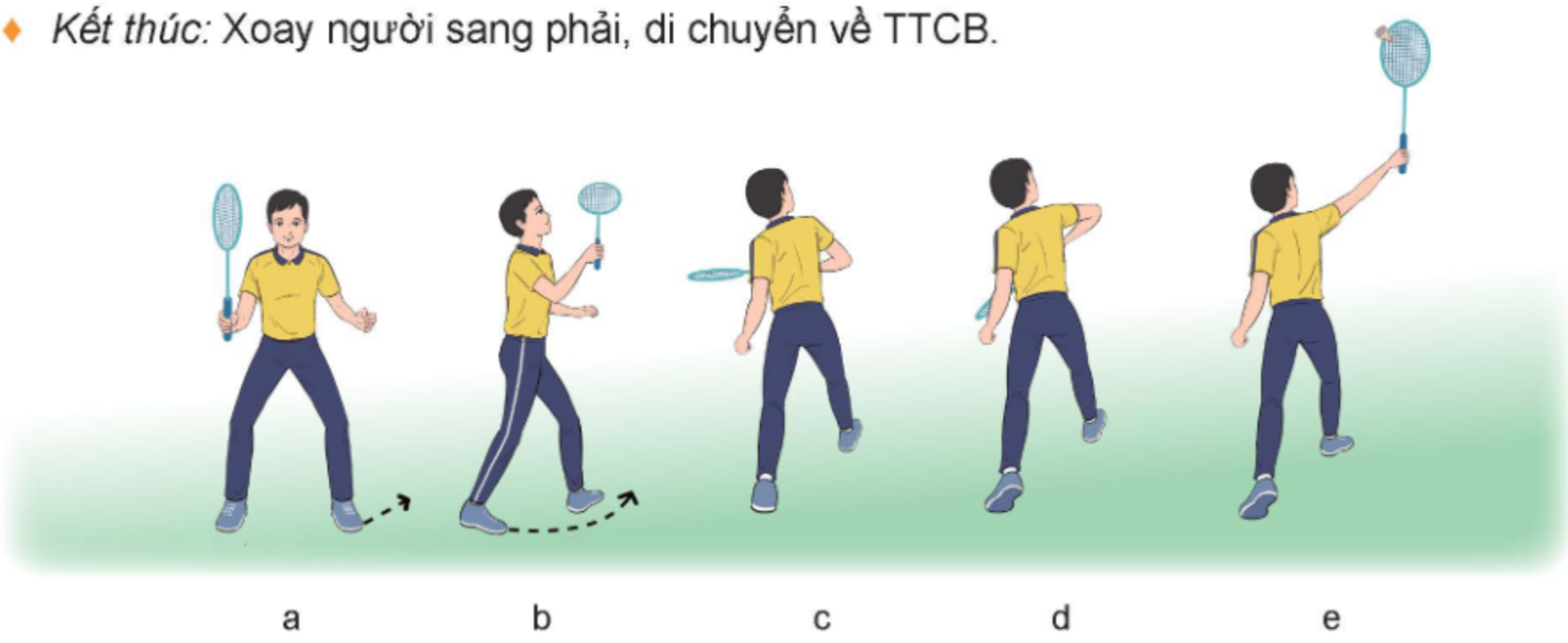
Hình 1. Trò chơi Nhảy dây đôi

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

Đánh cầu cao trái tay là kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu bên trái phía sau trên cao, cầu bay cao xa sang bên sân đối phương.

- *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 trái bước lùi ra sau một bước, thân người xoay sang trái (H.2b); chân phải bước vòng qua chân trái chếch sau, bàn chân hướng về phía cầu rơi. Tay phải cầm vợt đưa từ trước sang trái chếch sau (H.2c). Nâng vai, duỗi khuỷu tay để đưa vợt từ dưới lên cao, ra trước, kết hợp duỗi cổ tay để phối hợp lực đánh cầu (H.2d,e).
- *Kết thúc:* Xoay người sang phải, di chuyển về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

* *Chú ý:*

– *Lỗi sai thường gặp:* Ngón cái của tay cầm vợt không tì vào mặt rộng cán vợt dẫn đến lực tiếp xúc cầu kém.

– *Cách sửa:* Tập lặp lại cách cầm vợt đánh cầu trái tay không cầu và với cầu treo.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

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

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



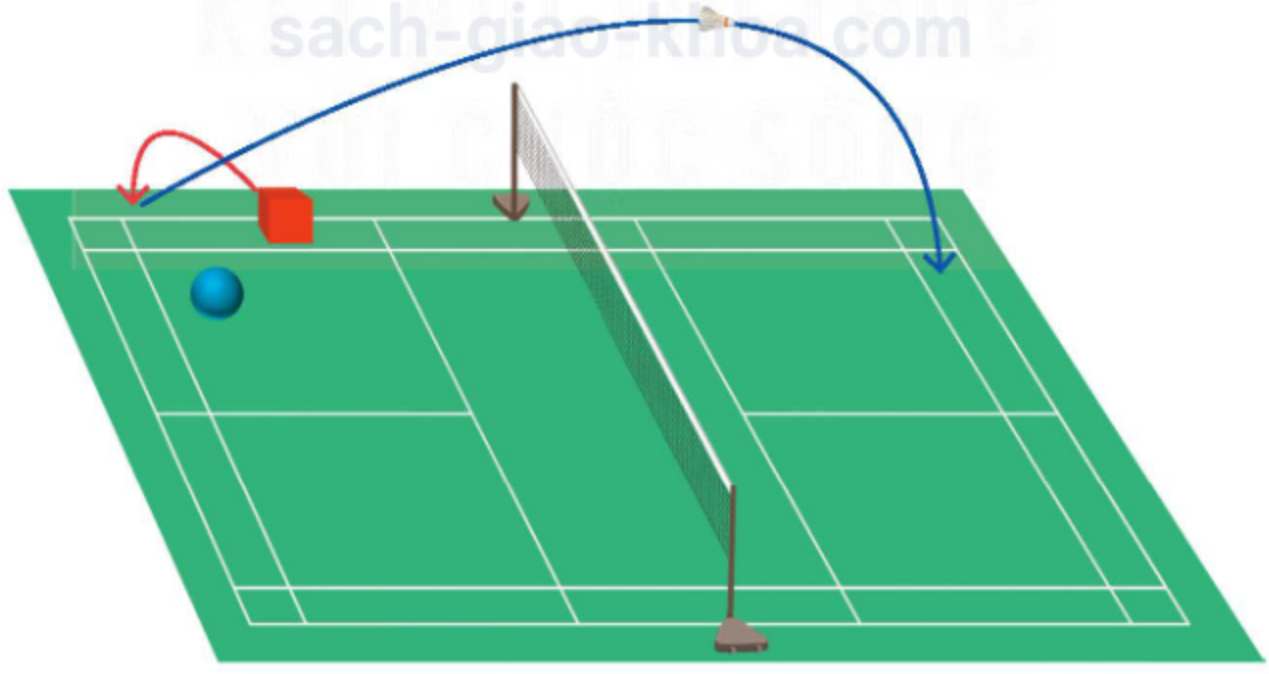
Hình 3. Luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao trái tay với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– *Đánh cầu do bạn tung đến:* Thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao trái tay (H.4).

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

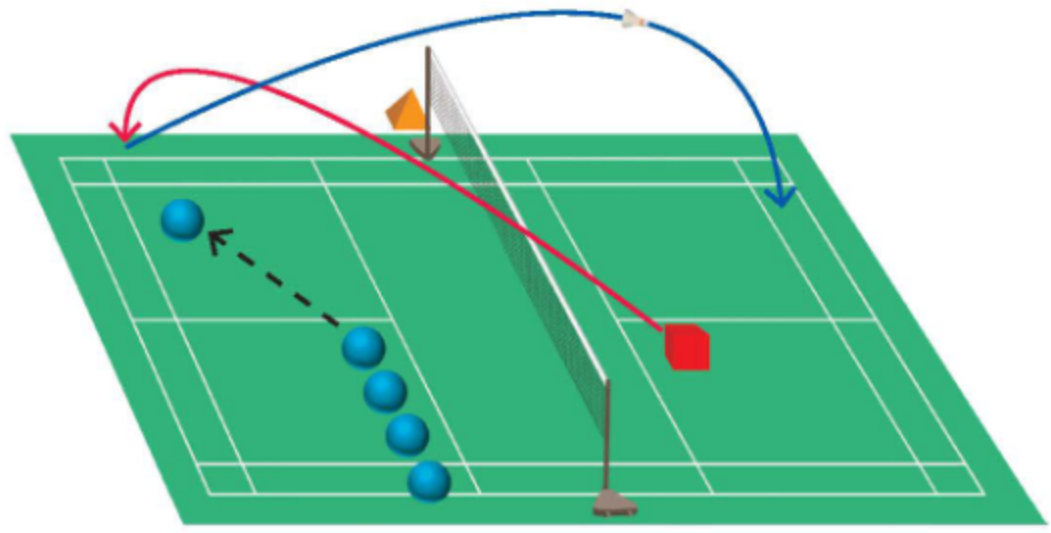


Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

c) Luyện tập nhóm

– *Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:*

+ *Đánh cầu do bạn giao đến:* Thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao trái tay (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

+ *Đánh cầu qua lại:* Thực hiện đánh cầu cao thuận tay và trái tay qua lại.

– *Thi đấu tập:* Tổ chức thi đấu đánh cầu cao tay qua lại một bên sân.

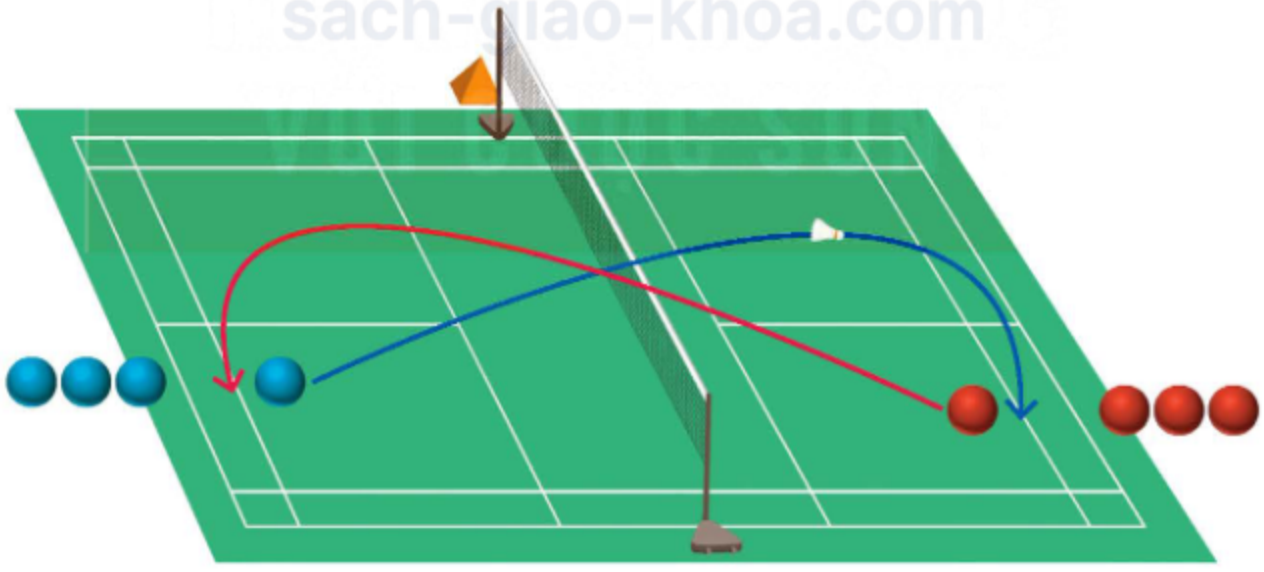
Thi đấu đơn, đôi, nhóm thi đấu đánh cầu cao tay một bên sân tính điểm, có trọng tài điều khiển.

2. Trò chơi vận động

Thi đánh cầu cao trái tay (H.6)

- *Mục đích:* Bổ trợ kĩ thuật đánh cầu trái cao tay và khả năng dùng lực hợp lí.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia thi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển vào một bên sân để thi đánh cầu cao trái tay vào nửa bên sân theo chiều dọc, tính điểm như luật thi đấu cầu lông. Bạn đội thắng điểm thì tiếp tục thi đấu, bạn đội thua điểm thì thay bạn khác trong đội. Kết thúc, đội đạt điểm quy định trước là thắng cuộc.

sach-giao-khoa.com



Hình 6. Sơ đồ thực hiện trò chơi Thi đấu đánh cầu cao trái tay

VẬN DỤNG

1. Hãy đưa ra các tình huống khi cầu bay đến để sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay.
2. Thảo luận ưu và nhược điểm của kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và trái tay.
3. Vận dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay vào trong luyện tập và thi đấu nhằm nâng cao sức khoẻ hằng ngày.

Bài 3

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI BẬT NHẢY ĐẬP CẦU THUẦN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Phối hợp đúng kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật đập cầu thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

– Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

– Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; 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).

– Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

– Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

– Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Tìm cách lấy khăn (H.1)

♦ *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn nắm tay nhau, mặt hướng vào trong; trong vòng tròn cài một cái khăn ở cổ áo sau lưng một bạn bất kì. Một bạn ở ngoài vòng tròn để tìm cách lấy khăn.

♦ *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, các bạn di chuyển sang phải hoặc sang trái không để bạn ngoài vòng tròn tìm cách lấy được khăn, trong quá trình di chuyển không được rời tay. Bạn bị lấy khăn phải ra thay thế.



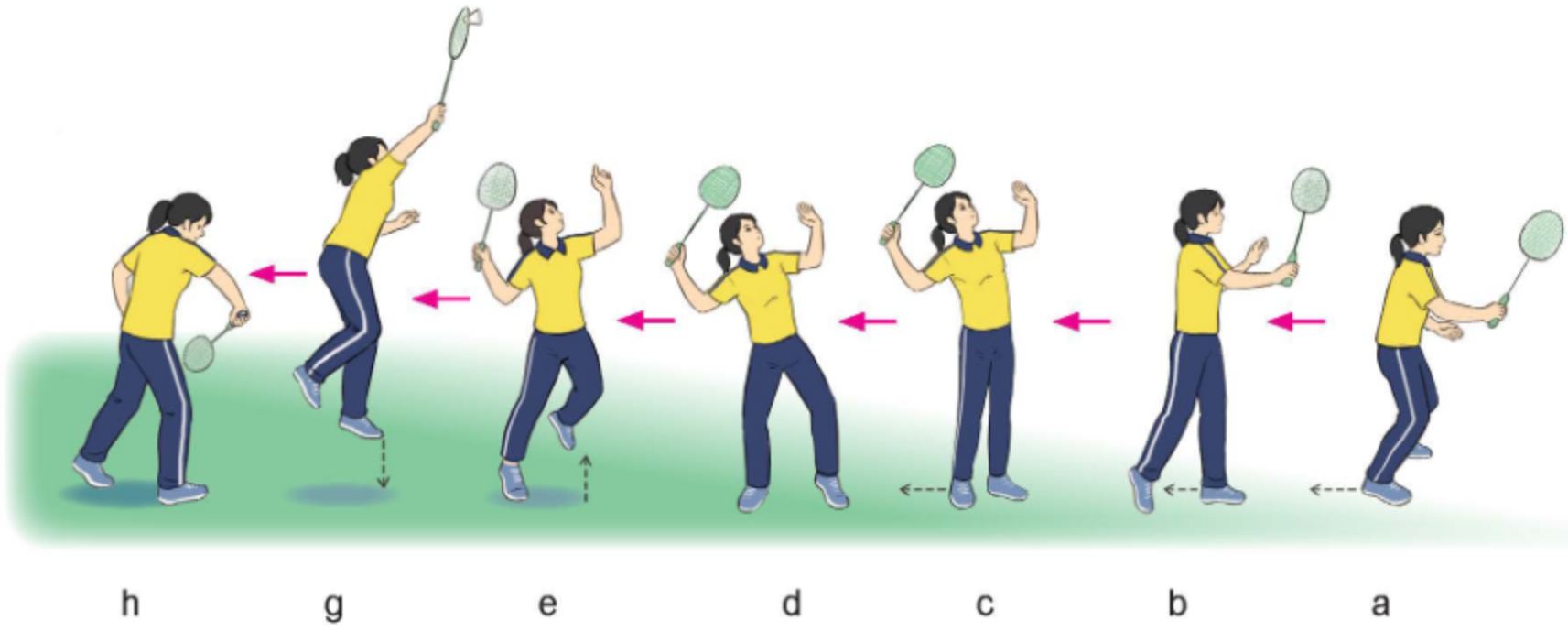
Hình 1. Trò chơi Tìm cách lấy khăn

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay

Di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để bật nhảy đập những quả cầu trên cao ở cuối sân.

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).
- *Thực hiện:* Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở phía sau, thực hiện di chuyển lùi về sau (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 phối hợp bật nhảy đập cầu thuận tay (H.2e,g,h).
- *Kết thúc:* Về TTCB.



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

* *Chú ý:*

– *Lỗi sai thường gặp:* Bước di chuyển chưa nhịp nhàng, chậm dẫn đến bật nhảy đập cầu không ở thời điểm cao nhất.

– *Cách sửa:* Tập lặp lại kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu nhiều lần với cầu treo.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

– *Tập không cầu:* Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh.

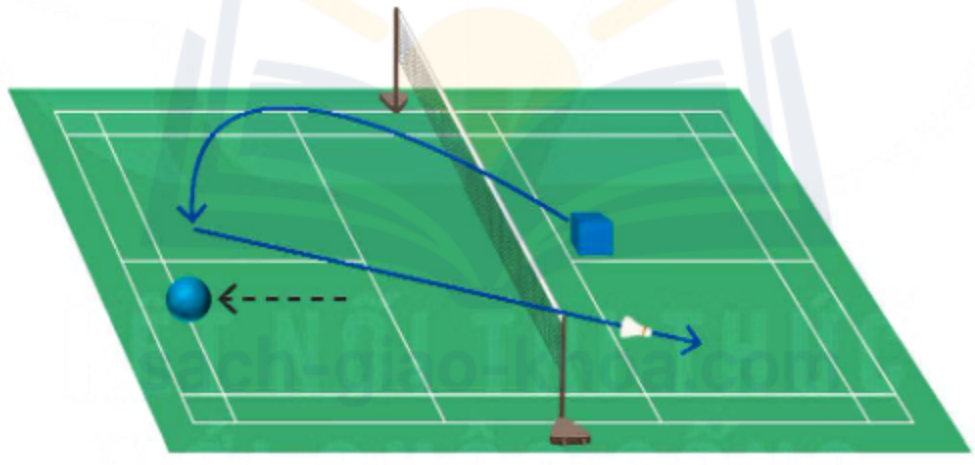
– *Tập có cầu:* Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giúp bạn luyện tập:

– *Đánh cầu do bạn tung đến:* Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh với đường cầu có điểm rơi ổn định.

– *Đánh cầu do bạn giao đến:* Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay (H.3).

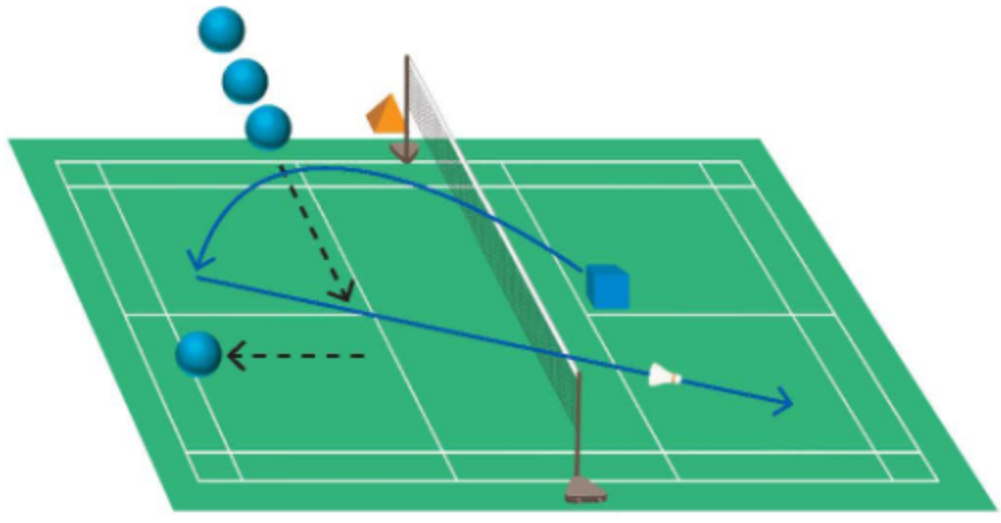


Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

Đánh cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay (H.4).

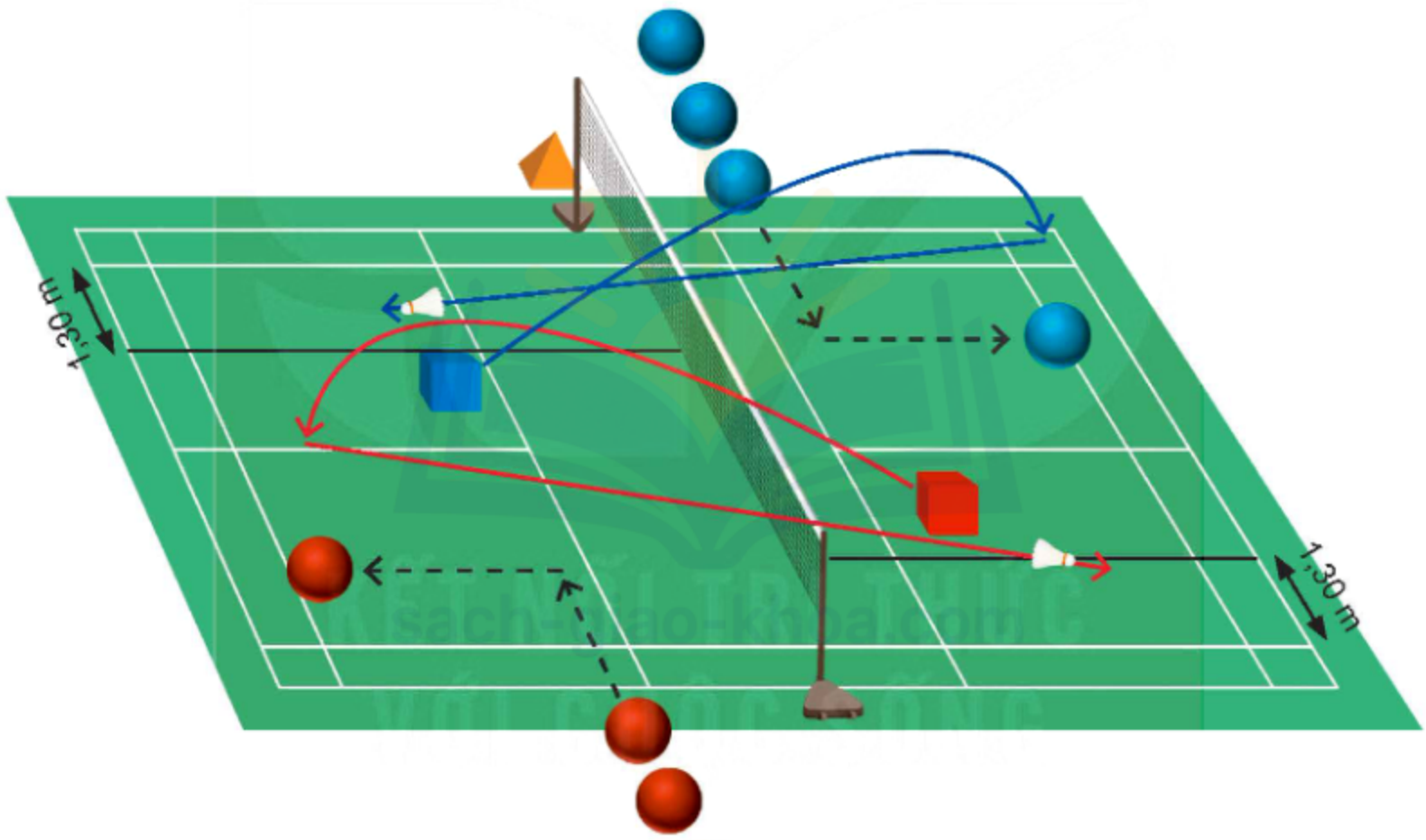


Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay

2. Trò chơi vận động

Di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay vào ô (H.5)

- *Mục đích:* Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay và độ chuẩn xác khi đánh cầu.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường biên dọc. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ giao cầu.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến một bên giữa sân thực hiện di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay (cầu do bạn giao đến) vào ô dọc biên sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bật nhảy đập cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ thực hiện trò chơi Di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay vào ô

VẬN DỤNG

1. Hãy lựa chọn bài tập bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay cho bản thân để luyện tập.
2. Cùng các bạn trong nhóm đánh cầu sang cuối sân để thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay.
3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay để luyện tập, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

Chủ đề 4

CHIẾN THUẬT TRONG THI ĐẤU ĐÔI

Bài 1

CHIẾN THUẬT GIAO CẦU TRONG THI ĐẤU ĐÔI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Phối hợp đúng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi; thực hiện thuần thục chiến thuật giao cầu đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
- Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.
- Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; căng cơ.

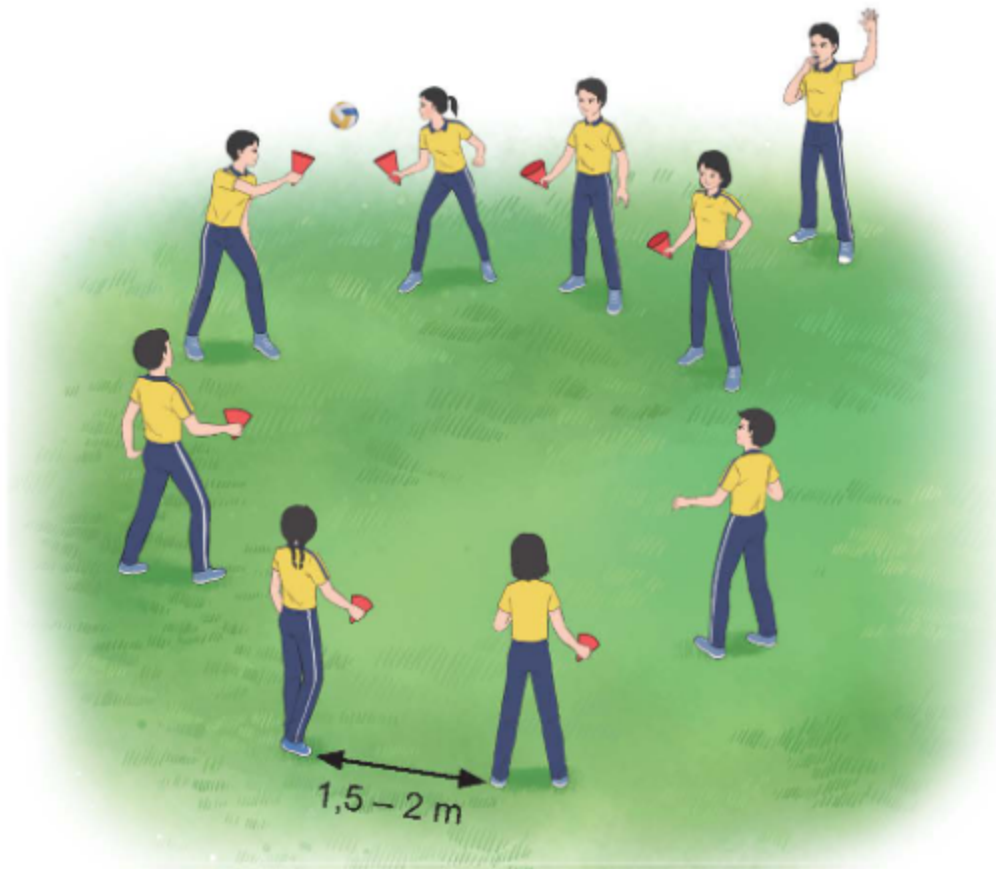
b) Khởi động chuyên môn

- 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).
- Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).
- Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Chuyền, đón bóng (H.1)

- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi bạn cầm một cái nấm (đuôi nấm hướng lên trên) đứng thành vòng tròn, mỗi đội có một quả bóng (bóng chuyền, bóng đá) để trên nấm.
- *Thực hiện*: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm nấm tung bóng cho bạn bên cạnh theo chiều kim đồng hồ (hoặc ngược chiều) để bạn bên cạnh đón bóng bằng nấm (không chuyền bóng ngược lại cho bạn vừa tung đến). Trong quá trình chuyền hoặc đón bóng mà để rơi thì phải thực hiện tiếp tục tại vị trí bóng rơi. Hết thời gian quy định, đội nào thực hiện được với số lần nhiều hơn là đội thắng cuộc.



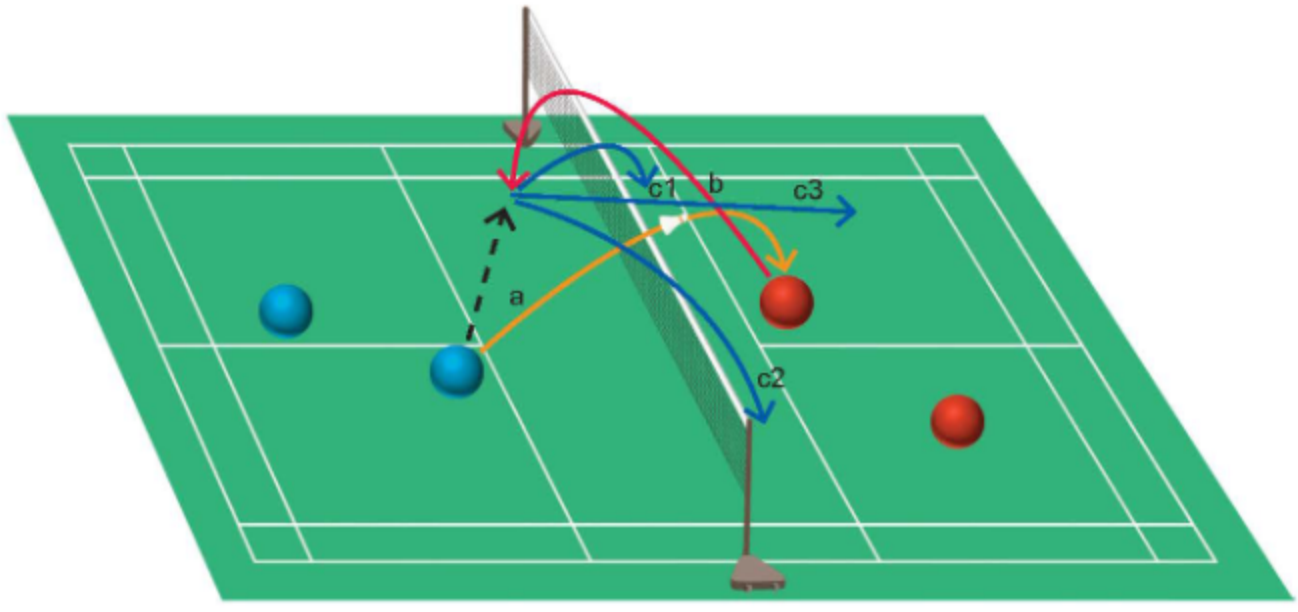
Hình 1. Trò chơi Chuyền, đón bóng

KIẾN THỨC MỚI

Trong thi đấu đôi, chiến thuật chủ yếu là giao cầu thấp gần để hạn chế sự tấn công của đối phương ngay từ quả đầu. Do vậy, bên giao cầu xong cần phải phối hợp di chuyển để đỡ cầu đối phương đánh sang.

1. Chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở gần lưới

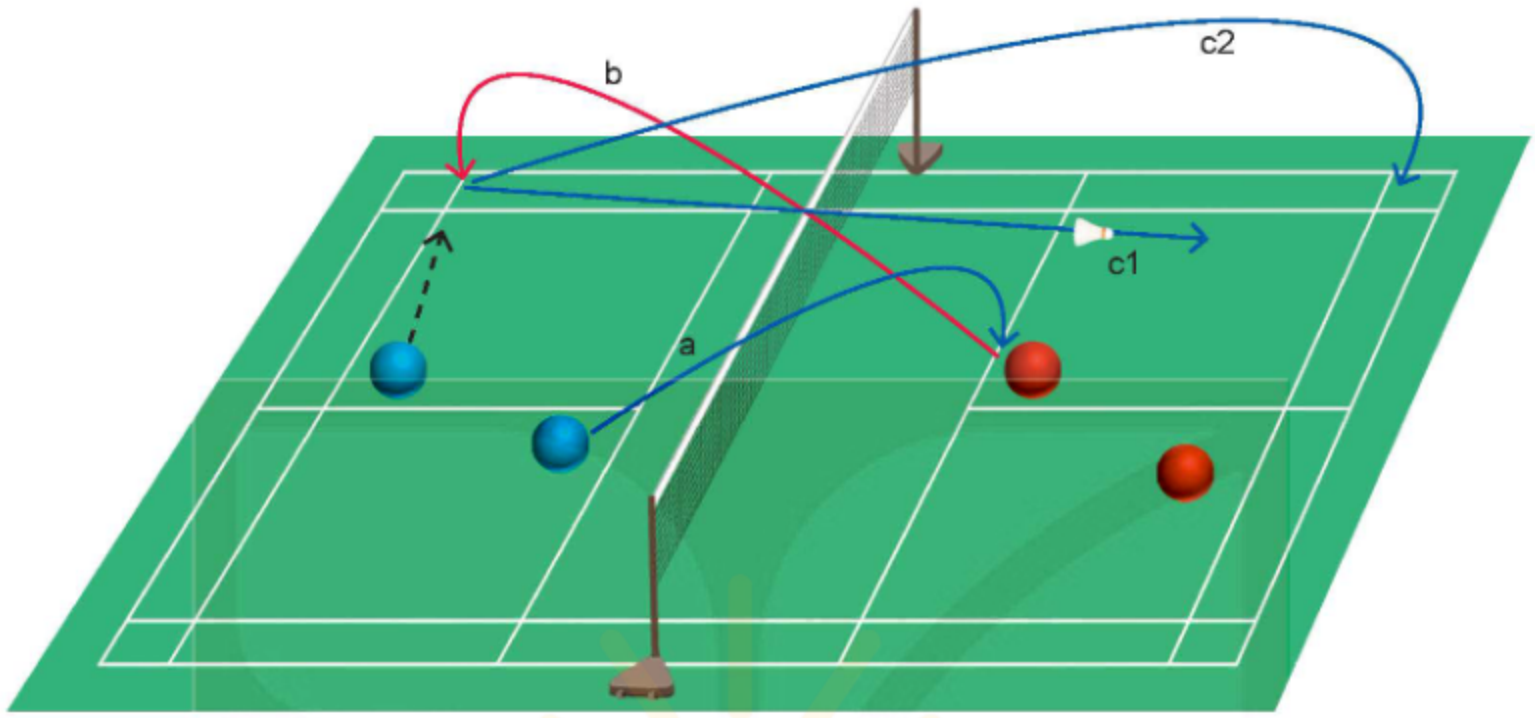
- Chiến thuật giao cầu và đánh cầu ở gần lưới khi đối phương đỡ giao cầu sang gần lưới. Khi thực hiện chiến thuật này, bên giao cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp gần (H.2a), đối phương đỡ giao cầu bằng đường cầu sang gần lưới (H.2b). Người giao cầu di chuyển về hướng cầu rơi và thực hiện bằng một trong những kĩ thuật: bỏ nhỏ thẳng (H.2c1), bỏ nhỏ chéo (H.2c2); đánh cầu nhanh trên lưới (H.2c3),... Đồng đội người giao cầu bao quát và chịu trách nhiệm những khoảng trống còn lại trên sân.



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở gần lưới

2. Chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở cuối sân

- Chiến thuật giao cầu và đánh cầu ở cuối sân khi đối phương đỡ giao cầu bằng các đường cầu cao xa sang cuối sân. Khi thực hiện chiến thuật này, bên giao cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp gần (H.3a), đối phương đỡ giao cầu bằng đường cầu cao xa sang cuối sân (H.3b). Đồng đội người giao cầu di chuyển về hướng cầu rơi và thực hiện bằng một trong những kĩ thuật: đập cầu (H.3c1), đánh cầu cao xa (H.3c2),... Người giao cầu bao quát và chịu trách nhiệm những khoảng trống còn lại trên sân.



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở cuối sân

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cặp đôi

– *Tập không cầu:*

+ Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp gần và phối hợp tấn công ở gần lưới bằng kĩ thuật bỏ nhỏ, đồng đội di chuyển để lấp khoảng trống trên sân.

+ Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp gần và đồng đội di chuyển tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu dọc biên.

– *Tập có cầu:*

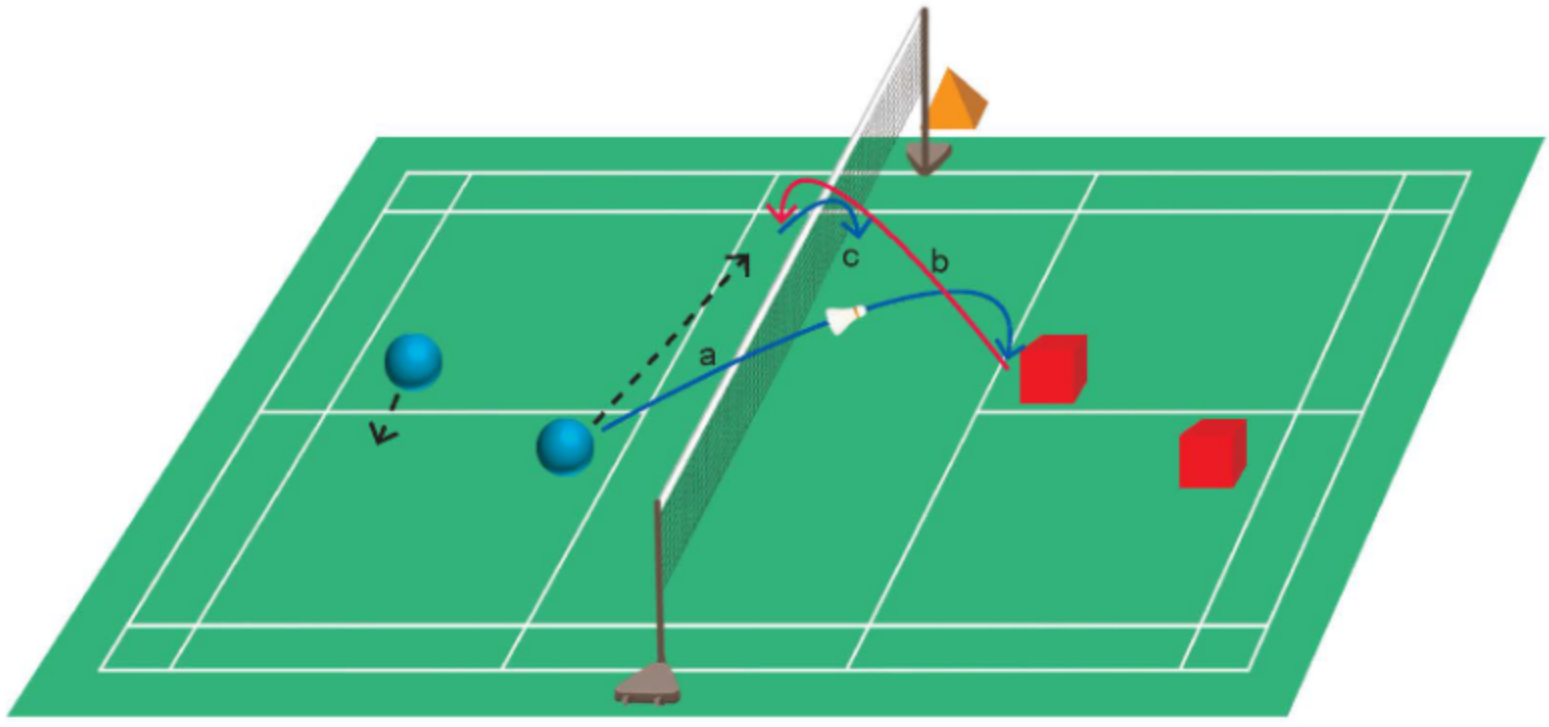
+ Tại chỗ giao cầu thấp gần và di chuyển phối hợp tấn công ở gần lưới bằng kĩ thuật bỏ nhỏ (không cầu), đồng đội di chuyển để lấp khoảng trống trên sân.

+ Tại chỗ giao cầu thấp gần và đồng đội di chuyển phối hợp tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu (không cầu).

b) Luyện tập nhóm

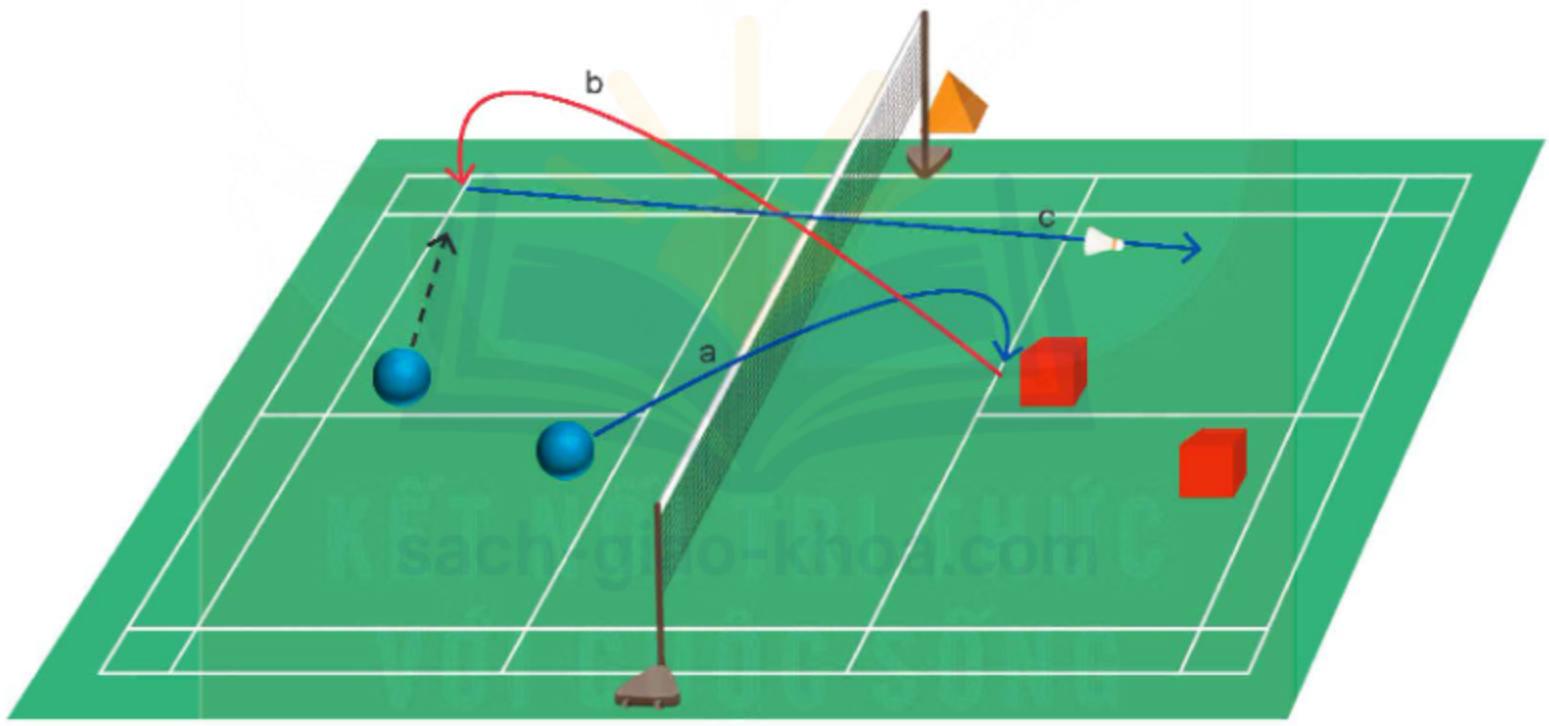
+ Tại chỗ giao cầu thấp gần và phối hợp tấn công ở gần lưới bằng kĩ thuật bỏ nhỏ (cầu do bên hỗ trợ đỡ giao cầu bằng kĩ thuật bỏ nhỏ), đồng đội di chuyển để lấp khoảng trống trên sân (H.4).

sach-giao-khoa.com



Hình 4. Sơ đồ luyện tập giao cầu và tấn công ở gần lưới

+ Tại chỗ giao cầu thấp gần cho bên hỗ trợ đỡ giao cầu bằng hất cầu cao xa để đồng đội di chuyển tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu dọc biên (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập giao cầu và tấn công ở cuối sân

– *Đấu tập:* Đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ phối hợp. Đơn nam, đơn nữ đối với chiến thuật giao cầu trong đánh đơn đã học.

Tổ chức thi đấu tập kết hợp tập điều khiển thi đấu

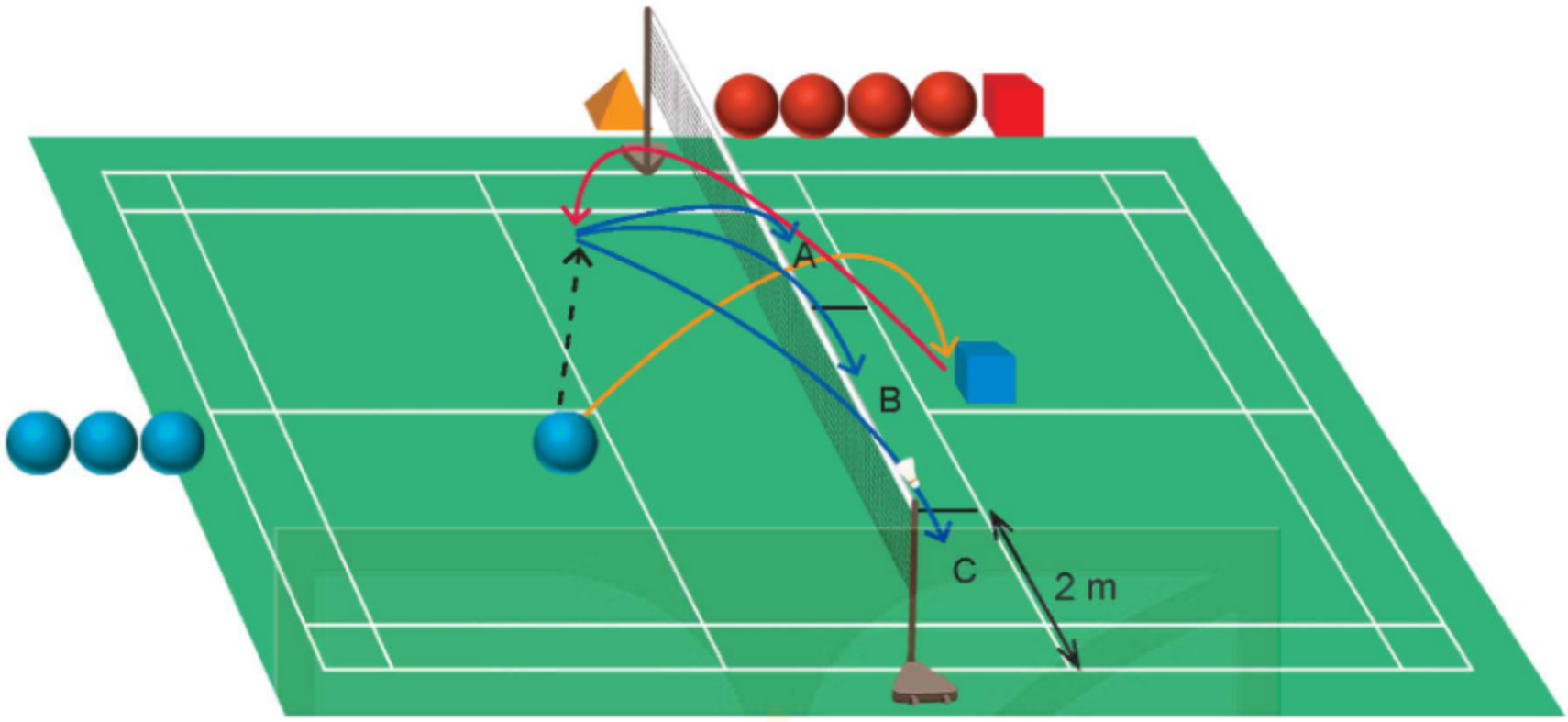
+ Thực hành tổ chức thi đấu giữa các đội với nhau trên sân.
+ Thực hành phân chia vị trí, phương pháp trọng tài để điều khiển trận đấu.

Yêu cầu

+ Trọng tài chính điều khiển trận đấu, hô điểm, quan sát, phát hiện phạm luật, phạm lỗi, thực hiện ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi và xử phạt theo quy định.
+ Trọng tài biên và các trợ lí trọng tài tập quan sát và ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi theo quy định, hỗ trợ trọng tài chính điều khiển trận đấu.

2. Trò chơi vận động

Thi giao cầu và tấn công gần lưới (H.6)



Hình 6. Sơ đồ thực hiện trò chơi Thi giao cầu và tấn công gần lưới

- *Mục đích:* Bổ trợ chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở gần lưới.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia thi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch giữa cuối sân. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ đỡ giao cầu.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vị trí giao cầu, thực hiện giao cầu kiểu thấp gần và di chuyển chéo lên lưới bỏ nhỏ vào các ô tính điểm (A=1 điểm; B=2 điểm; C=3 điểm) trong vạch 1,98 m (cầu do bạn hỗ trợ đỡ giao cầu đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc.

VẬN DỤNG

1. Thảo luận đưa ra các tình huống sau khi giao cầu xong trong đánh đôi để đưa ra các biện pháp xử lí khi đối phương đỡ giao cầu sang.
2. Cùng bạn luyện tập chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công gần lưới, tấn công cuối sân khi đối phương đỡ giao cầu sang.
3. Vận dụng chiến thuật giao cầu trong thi đấu vào luyện tập và thi đấu hằng ngày.

Bài 2 CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU TẤN CÔNG TRONG THI ĐẤU ĐÔI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Phối hợp đúng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi; thực hiện thuần thục chiến thuật đánh cầu tấn công đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
- Thể hiện năng khiếu về môn Cầu lông trong học tập và thi đấu.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; căng cơ.

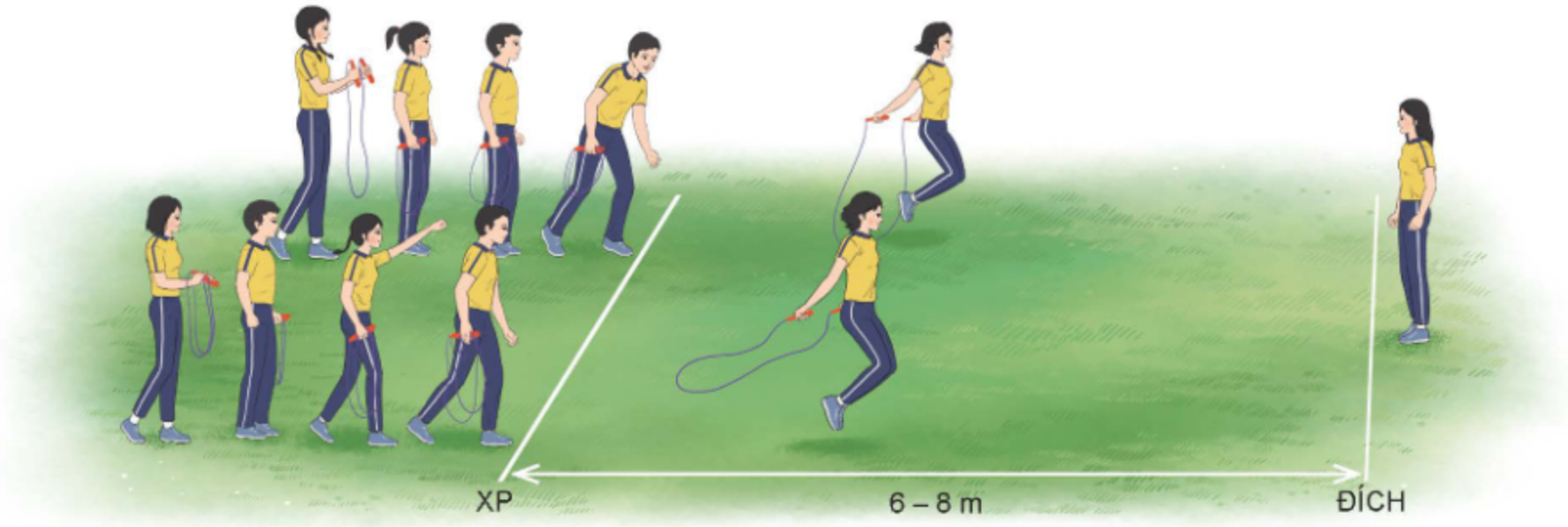
b) Khởi động chuyên môn

- 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).
- Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).
- Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Nhảy dây di chuyển tiếp sức (H.1)

- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi bạn cầm một cái dây nhảy đứng sau vạch xuất phát.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy dây di chuyển kiểu chụm chân đến đích. Trong quá trình thực hiện bị vướng dây thì thực hiện tiếp tục tại vị trí đấy. Bạn tiếp theo chỉ thực hiện khi bạn phía trước nhảy dây chạm chân đến vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh hơn là đội thắng cuộc.



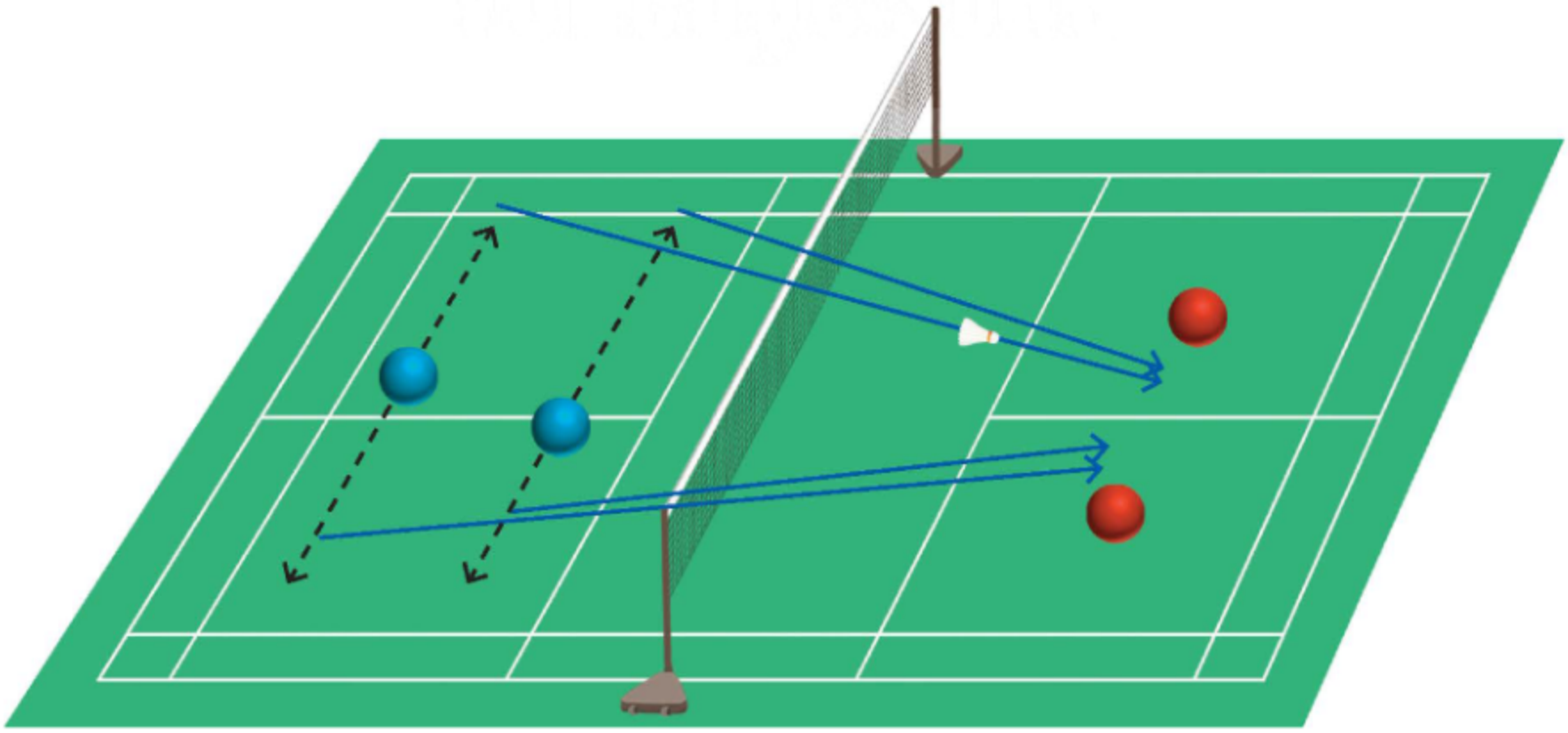
Hình 1. Trò chơi Nhảy dây di chuyển tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Trong thi đấu đôi, chiến thuật đánh cầu tấn công là tấn công nhanh, mạnh, liên tục vào các điểm (đặc biệt các vị trí trống) trên sân đối phương để gây khó khăn cho đối phương và giành điểm.

1. Chiến thuật đánh cầu tấn công đường trung tâm trong thi đấu đôi

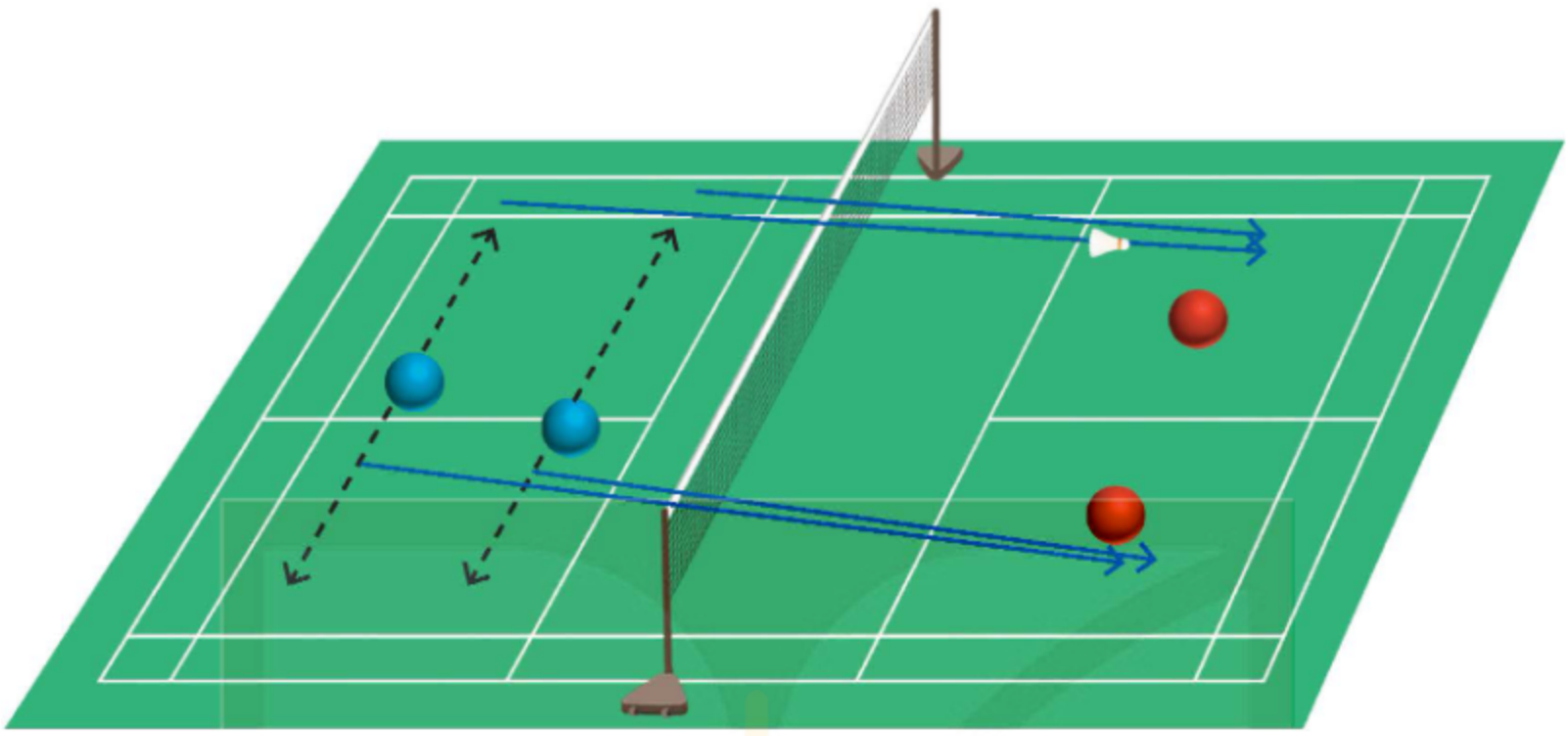
Khi thực hiện chiến thuật này, phải xác định được vị trí đứng của đối phương đang phân chia theo đường trung tâm. Hai người phối hợp di chuyển đến các vị trí cầu rơi và sử dụng kĩ thuật đánh cầu tấn công liên tục vào đường trung tâm giữa sân, gây khó khăn cho đối phương phòng thủ để giành điểm (H.2).



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu tấn công đường trung tâm

2. Chiến thuật đánh cầu tấn công dọc biên trong thi đấu đôi

Khi thực hiện chiến thuật này, phải xác định được vị trí đứng của đối phương đang phân chia theo đường trung tâm. Hai người phối hợp di chuyển đến các vị trí cầu rơi và sử dụng các kĩ thuật đánh cầu tấn công liên tục vào hai đường dọc biên, gây khó khăn cho đối phương phòng thủ để giành điểm (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu tấn công dọc biên

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

a) Luyện tập cặp đôi

– *Tập không cầu:*

+ Di chuyển ngang mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay ở cuối sân với người đứng phía sau, ở giữa sân với người đứng trước.

+ Di chuyển tiến lùi mô phỏng kĩ thuật bật nhảy về trước đánh cầu nhanh ở trên lưới và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay.

– *Tập có cầu:*

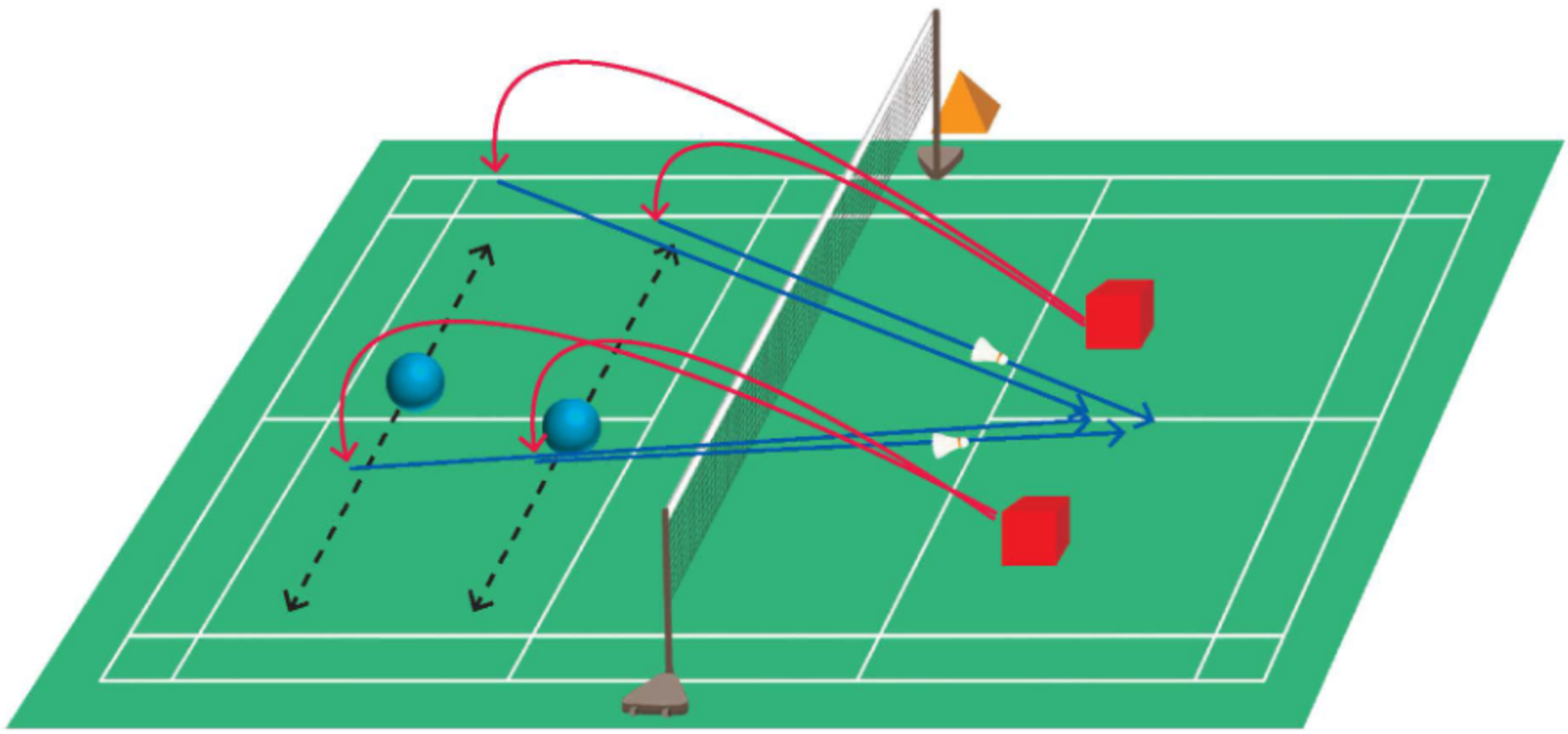
+ Người hỗ trợ giao cầu luân phiên cao xa bên phải và bên trái cuối sân giúp người thực hiện di chuyển ngang đập cầu vào giữa đường trung tâm hoặc hai đường biên dọc (H.4).

+ Người hỗ trợ giao cầu luân phiên cao xa bên phải và bên trái giữa sân giúp người thực hiện di chuyển ngang đập cầu vào giữa đường trung tâm hoặc hai đường biên dọc (H.5).

b) Luyện tập nhóm

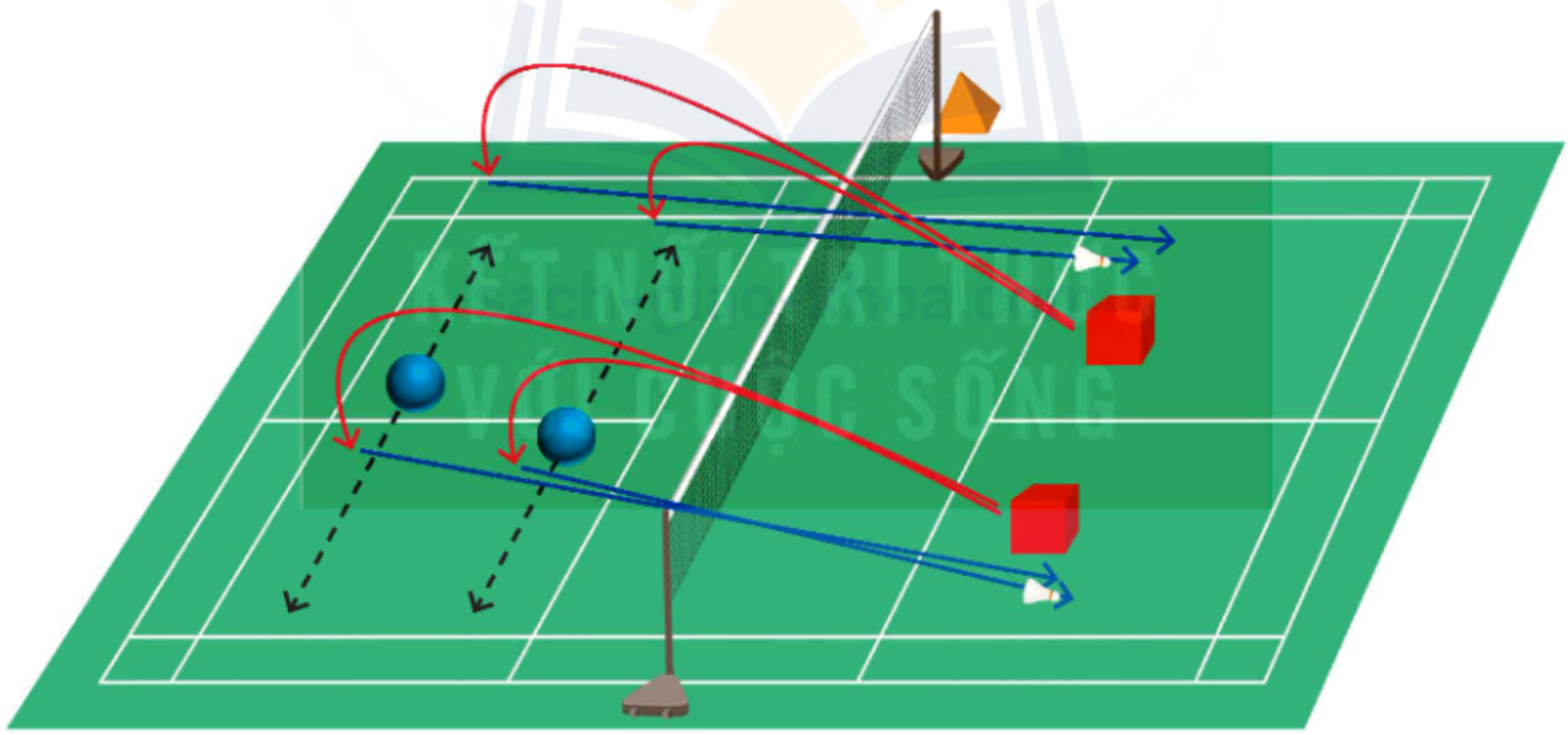
– Hai người hỗ trợ giao cầu luân phiên cao xa hai bên khu vực giữa sân và hai bên khu vực góc cuối sân giúp hai người đứng trước, sau di chuyển ngang đập cầu thuận tay ở cuối sân và ở giữa sân, đường cầu bay vào giữa đường trung tâm (H.4).

sach-giao-khoa.com



Hình 4. Sơ đồ luyện tập chiến thuật đánh cầu tấn công đường trung tâm

– Hai người hỗ trợ giao cầu luân phiên cao xa hai bên khu vực giữa sân và 2 bên khu vực góc cuối sân giúp hai người đứng trước sau di chuyển ngang đập cầu thuận tay ở cuối sân và ở giữa sân, đường cầu bay vào hai dọc biên (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập chiến thuật đánh cầu tấn công dọc biên

– *Đấu tập:* Đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ phối hợp. Đơn nam, đơn nữ đối với chiến thuật đánh đơn tấn công đã học.

Tổ chức thi đấu tập kết hợp tập điều khiển thi đấu

+ Thực hành tổ chức thi đấu giữa các đội với nhau trên sân.
+ Thực hành phân chia vị trí, phương pháp trọng tài để điều khiển trận đấu.

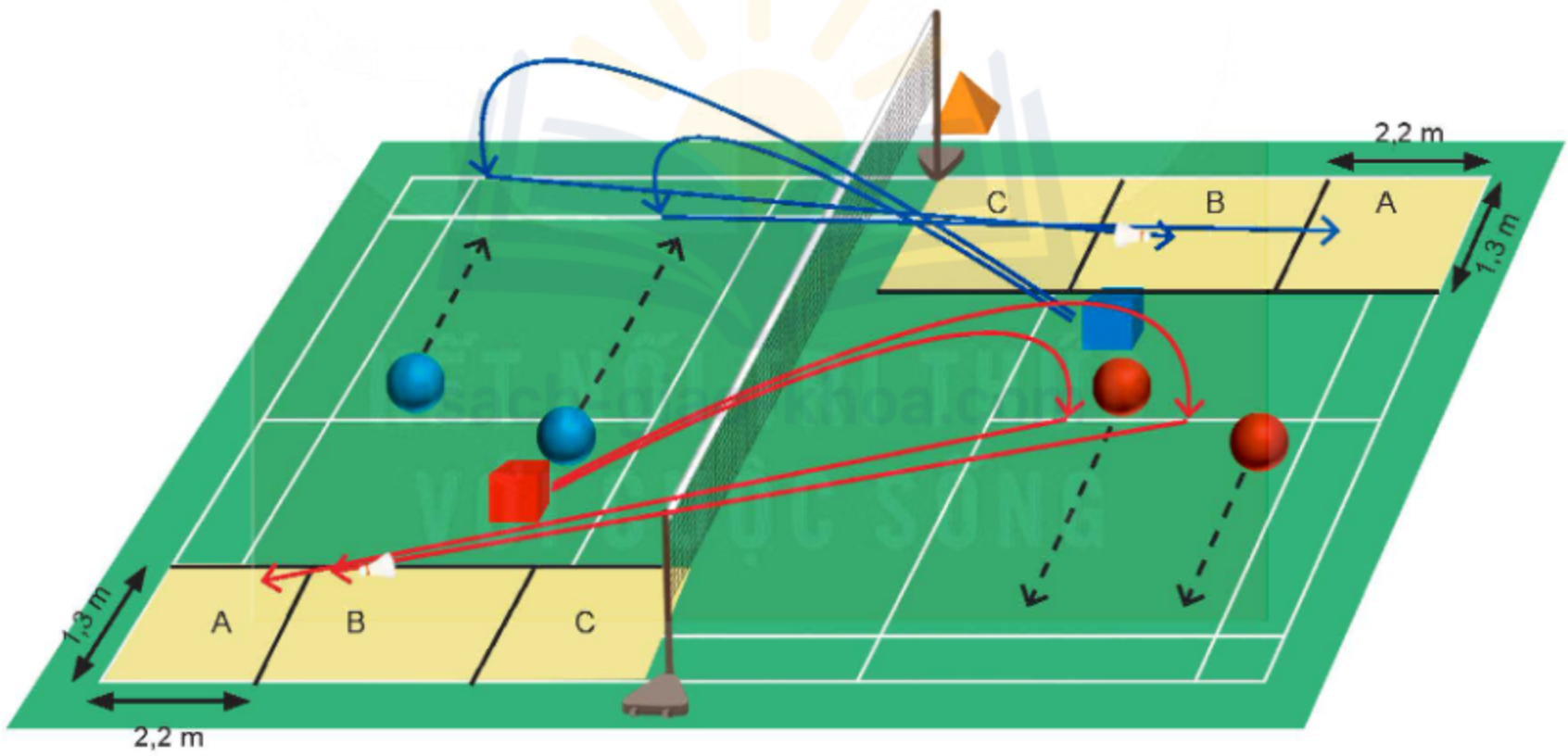
Yêu cầu

+ Trọng tài chính điều khiển trận đấu, hô điểm, quan sát, phát hiện phạm luật, phạm lỗi, thực hiện ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi và xử phạt theo quy định.
+ Trọng tài biên và các trợ lí trọng tài tập quan sát và ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi theo quy định, hỗ trợ trọng tài chính điều khiển trận đấu.

2. Trò chơi vận động

Thi di chuyển đập cầu trúng điểm (H.6)

- *Mục đích:* Bổ trợ chiến thuật đánh cầu tấn công dọc biên
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội thành một cặp đôi đứng trước sau ngay vạch giữa sân. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ giao cầu.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt cặp đôi của mỗi đội di chuyển đến vị trí đánh cầu (cầu do bạn hỗ trợ giao đến), thực hiện đập cầu vào các ô tính điểm (A=1 điểm; B=2 điểm; C=3 điểm). Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi thực hiện 6 lần liên tiếp. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi di chuyển đập cầu trúng điểm

VẬN DỤNG

1. Thảo luận đưa ra các tình huống để áp dụng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi.
2. Khi luyện tập chiến thuật đánh cầu tấn công giữa sân và tấn công dọc biên trong thi đấu đôi cần chú ý những điểm gì?
3. Vận dụng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi vào luyện tập và thi đấu hằng ngày.

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Phối hợp đúng chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi; thực hiện thuần thục chiến thuật đánh cầu phòng thủ đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Thể hiện năng khiếu về môn Cầu lông trong học tập và thi đấu.
- Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.
- Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; căng cơ.

b) Khởi động chuyên môn

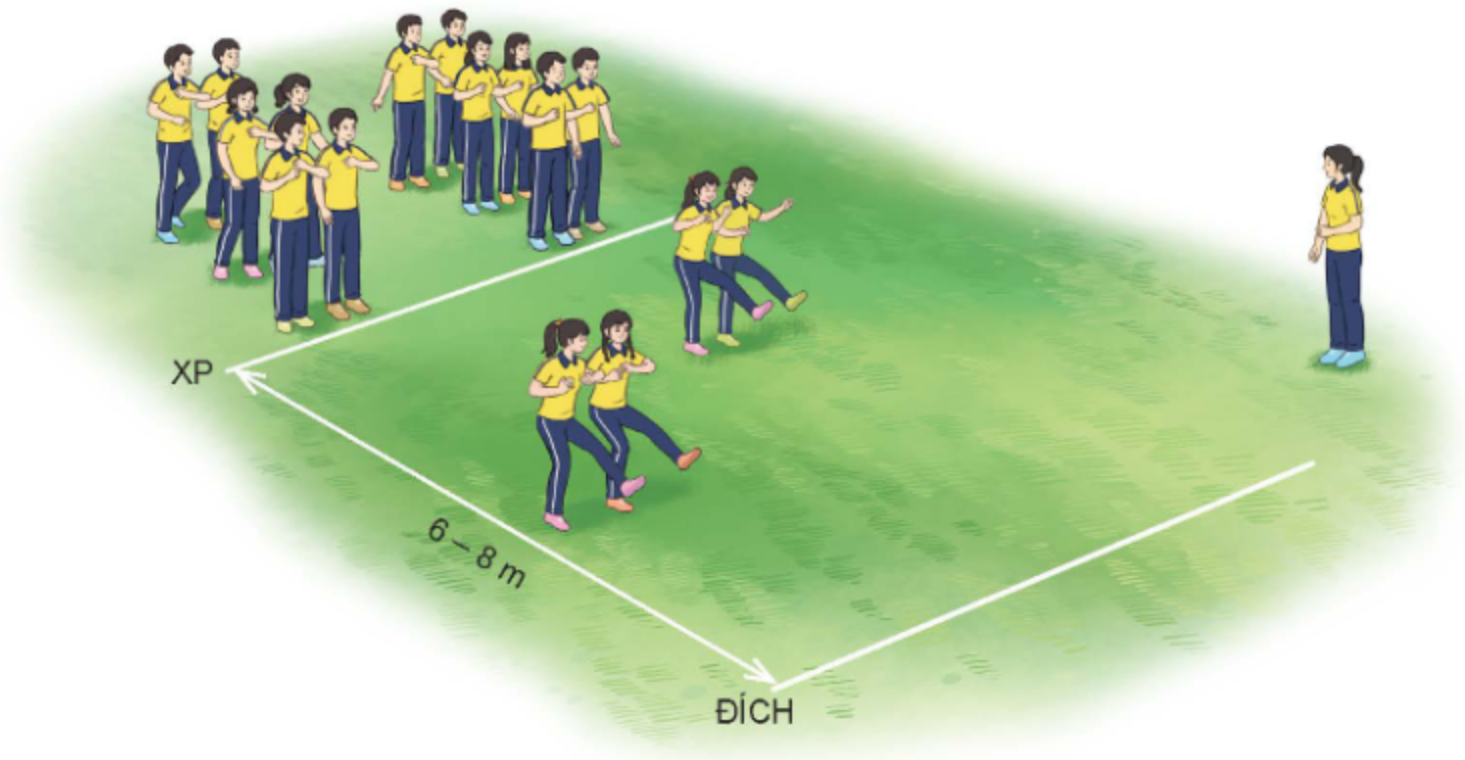
- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).
- Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).
- Tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).
- Tại chỗ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

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Thi chạy đá lăng trước (H.1)

- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc (đứng thành các cặp đôi) sau vạch xuất phát.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội khoác tay, chạy đá lăng thẳng chân ra trước về đích. Cặp đôi tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp đôi phía trước vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

sách-giáo-khoa.com



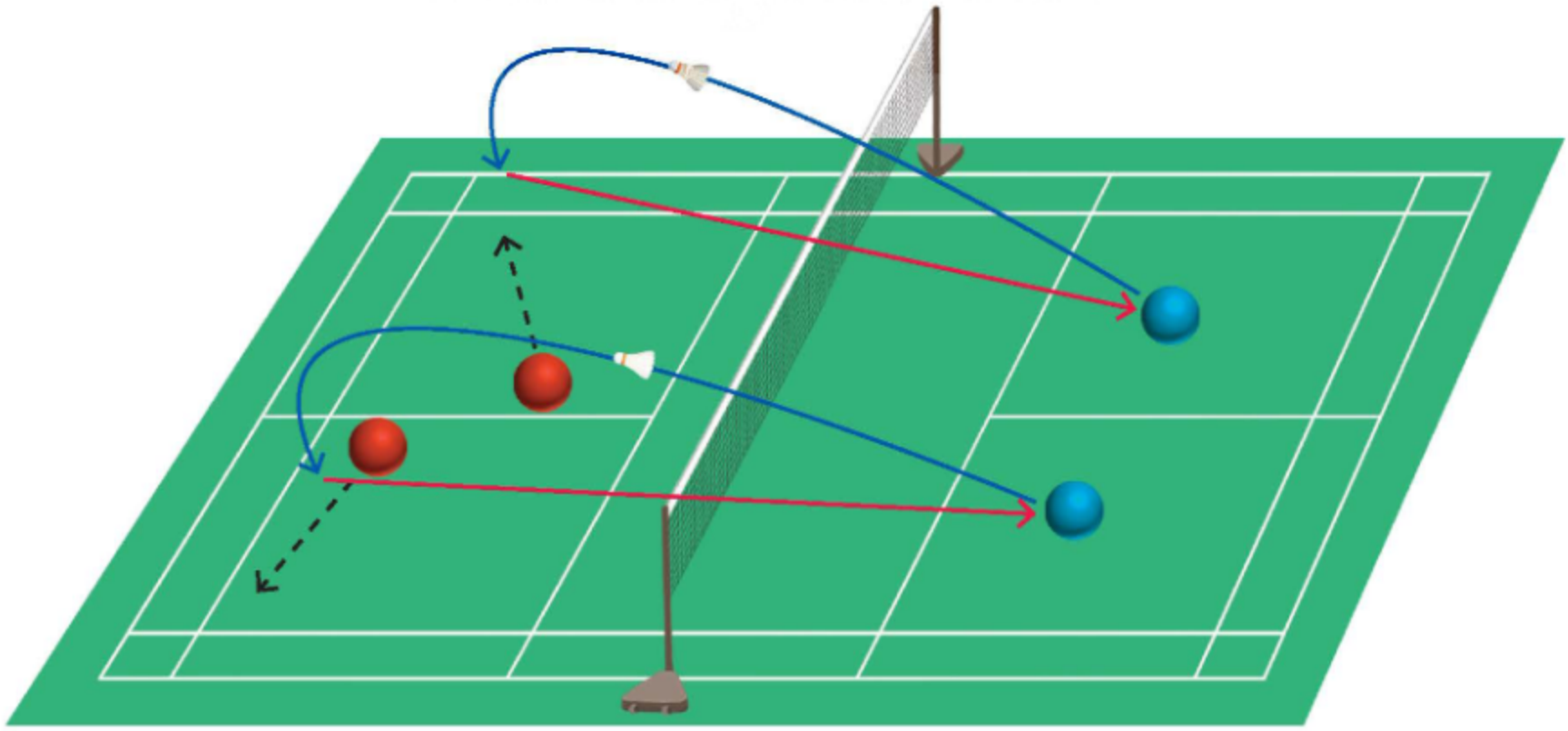
Hình 1. Trò chơi Thi chạy đá lăng trước

KIẾN THỨC MỚI

Trong thi đấu đôi, chiến thuật đánh cầu phòng thủ được thực hiện khi cả hai người đều có trình độ tương đương nhau, đứng thành hàng ngang ở bên phải và bên trái giữa sân, thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa và thấp gần.

1. Chiến thuật đánh cầu phòng thủ bằng đường cầu cao xa trong thi đấu đôi

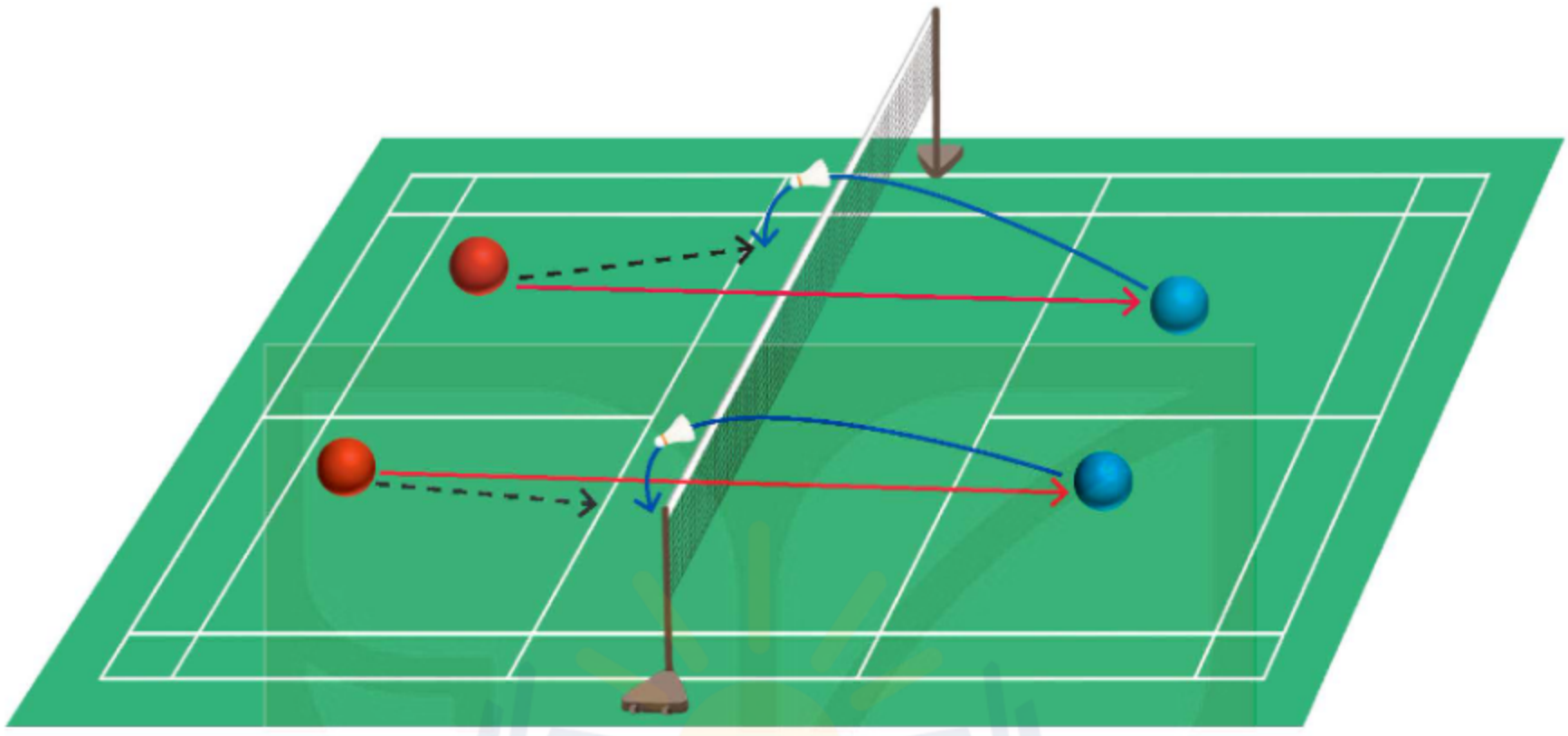
Khi thực hiện chiến thuật này, hai người phòng thủ đứng thành hàng ngang ở khu vực giữa sân, thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa liên tục về phía hai góc cuối sân, gây tiêu hao thể lực đối phương để giành thế chủ động, phản công và giành điểm (H.2).



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu phòng thủ bằng đường cầu cao xa

2. Chiến thuật đánh cầu phòng thủ bằng đường cầu thấp gần trong thi đấu đôi

Khi thực hiện chiến thuật này, hai người phòng thủ đứng thành hàng ngang ở khu vực giữa sân, thực hiện phòng thủ bằng đường cầu thấp gần liên tục về phía hai góc trên lưới nhằm hạn chế đối phương tấn công để giành thế chủ động, phản công và giành điểm (H.3).



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

sach-giao-khoa.com

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập

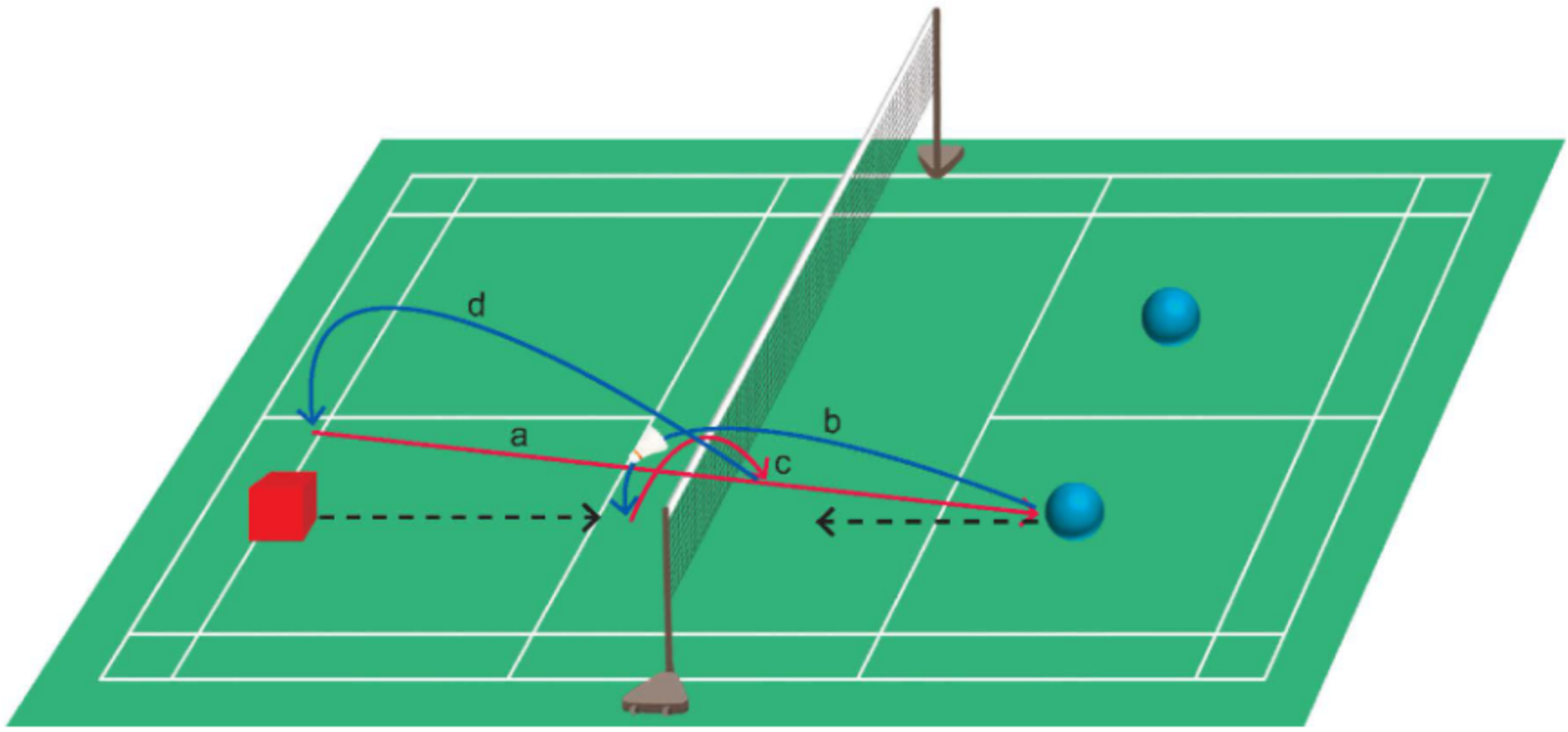
a) Luyện tập cặp đôi

– *Tập không cầu:* Hai người tại chỗ đứng giữa sân bên phải và bên trái thực hiện động tác đánh cầu thấp tay phải, trái với lực từ nhẹ đến mạnh.

– *Tập có cầu:*

+ Người hỗ trợ tấn công từ cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu, người phòng thủ thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa liên tục.

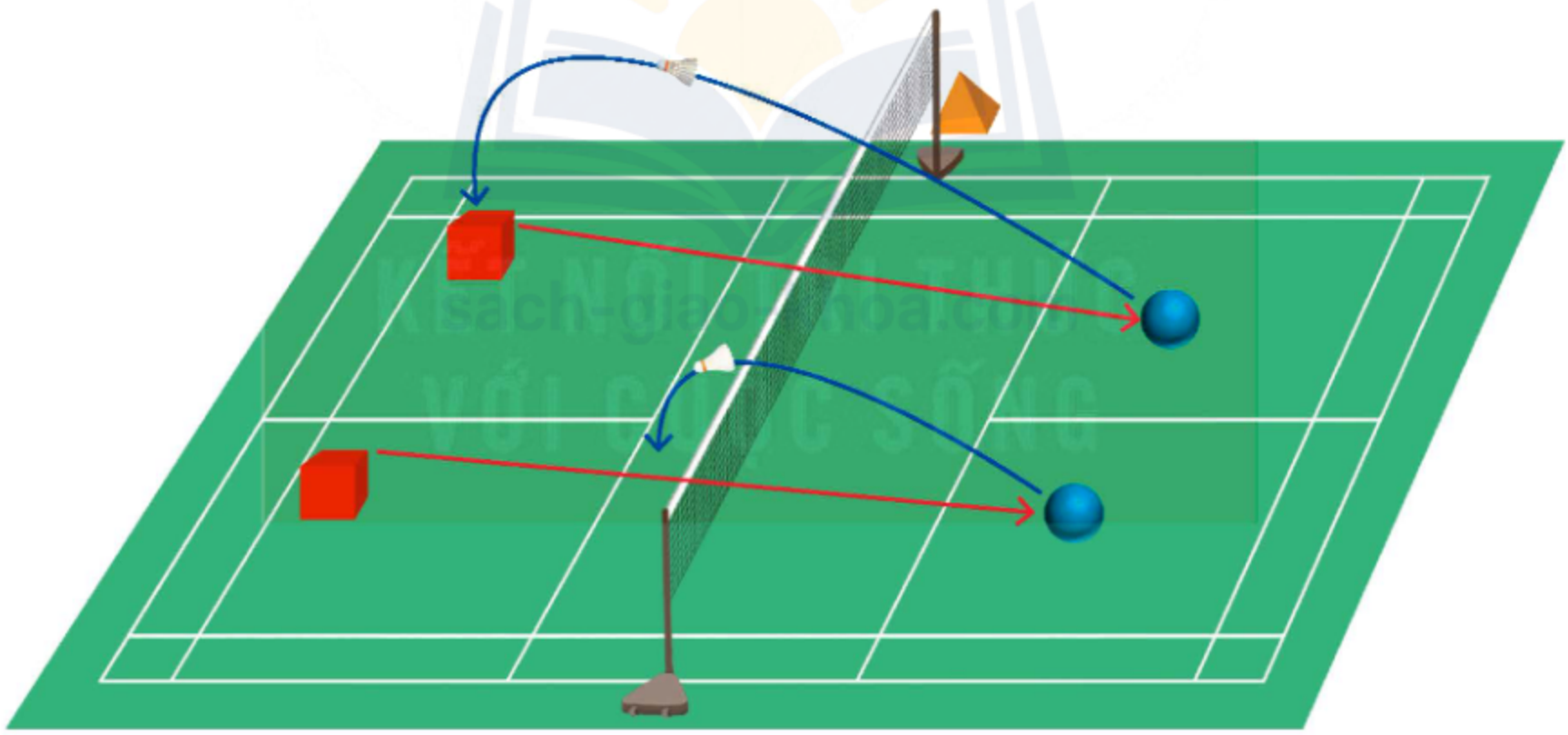
+ Người hỗ trợ tấn công từ cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu (H.4a) cho người phòng thủ thực hiện phòng thủ bằng đường cầu thấp gần (H.4b); sau đó di chuyển tiến bỏ nhỏ cho người phòng thủ (H.4c) để người phòng thủ di chuyển hất cầu cao sâu cho người hỗ trợ tấn công liên tục (H.4d).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập cặp đôi chiến thuật phòng thủ bằng đường cầu thấp gần

b) Luyện tập nhóm

Hai người hỗ trợ thực hiện tấn công cho hai người phòng thủ người phòng thủ thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa và thấp gần liên tục (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm chiến thuật phòng thủ bằng đường cầu cao xa và thấp gần

– *Đấu tập:* Đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ phối hợp. Đơn nam, đơn nữ đối với chiến thuật đánh đơn phòng thủ đã học.

Tổ chức thi đấu tập kết hợp tập điều khiển thi đấu

+ Thực hành tổ chức thi đấu giữa các đội với nhau trên sân.

+ Thực hành phân chia vị trí, phương pháp trọng tài để điều khiển trận đấu.

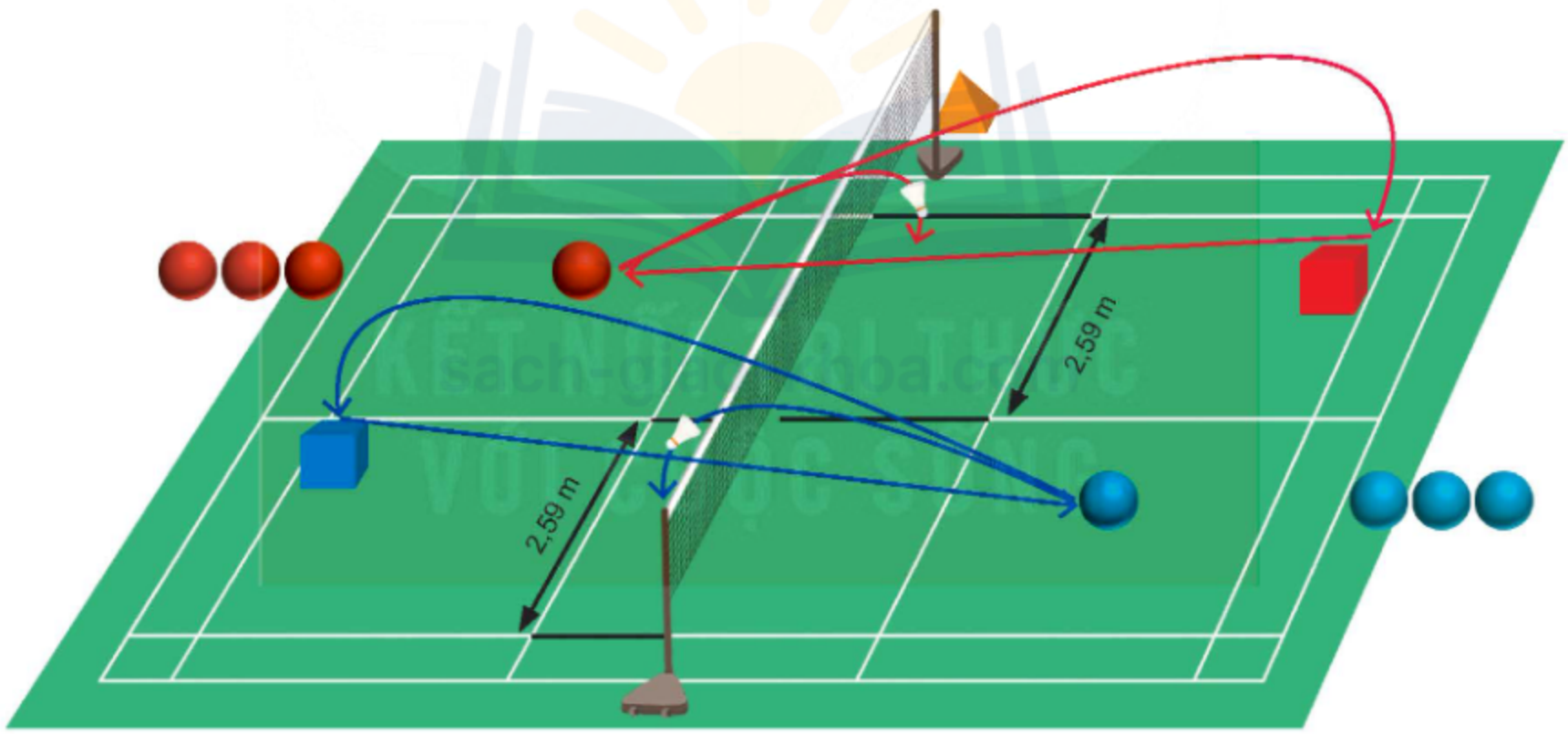
Yêu cầu

+ Trọng tài chính điều khiển trận đấu, hô điểm, quan sát, phát hiện phạm luật, phạm lỗi, thực hiện ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi và xử phạt theo quy định.
+ Trọng tài biên và các trợ lí trọng tài tập quan sát và ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi theo quy định, hỗ trợ Trọng tài chính điều khiển trận đấu.

2. Trò chơi vận động

Thi phòng thủ vào ô (H.6)

- *Mục đích:* Bổ trợ chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi.
- *Chuẩn bị:* Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ đập cầu.
- *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vị trí phòng thủ (giữa một bên sân), giao cầu cao xa cho bạn hỗ trợ đập cầu đến, thực hiện phòng thủ thấp gần qua lưới vào ô. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi phòng thủ vào ô

VẬN DỤNG

1. Thảo luận đưa ra các tình huống để áp dụng chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi.
2. Hãy tìm hiểu ưu và nhược điểm của chiến thuật đánh cầu phòng thủ bằng đường cầu cao xa và đường cầu thấp gần trong thi đấu đôi.
3. Vận dụng chiến thuật phòng thủ và tấn công để luyện tập, thi đấu hằng ngày.

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B	**Bỏ nhỏ**	Kĩ thuật sử dụng để đánh các quả cầu ở sát lưới bên phải (hoặc trái) của sân mình sang khu vực sát lưới bên phải (hoặc trái) của sân đối phương.	24
Đ	**Đánh cầu cao trái tay**	Kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu bên trái phía sau trên cao, cầu bay cao xa sang bên sân đối phương.	47
	Đường trung tâm	Đường kẻ giúp phân chia sân của mỗi đội thành hai phần phải và trái, vuông góc với lưới và đi qua trung điểm của lưới.	58

sách-giáo-khoa.com

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 11

Chủ đề 1. Những vấn đề chung 11

Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Cầu lông 11

Bài 2. Một số điều luật thi đấu; Phương pháp trọng tài cầu lông 15

Chủ đề 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ 24

Bài 1. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay 24

Bài 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay 28

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay 32

Bài 4. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay 36

Chủ đề 3. Kĩ thuật đánh cầu cao tay và đập cầu thuận tay 40

Bài 1. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay 40

Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay 44

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay 48

Chủ đề 4. Chiến thuật trong thi đấu đôi 52

Bài 1. Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi 52

Bài 2. Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi 57

Bài 3. Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi 62

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ 67

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: NGUYỄN MINH KHÁNH – NGÔ KIÊN TRUNG
Biên tập tái bản: TRẦN THỊ NGỌC HẠNH
Biên tập mĩ thuật: ĐẶNG NGỌC HÀ
Thiết kế sách: ĐIỀN ANH – ĐAN THANH
Trình bày bìa: TỐNG THANH THẢO
Minh hoạ: THÁI CHÂU – ĐAN THANH – DUY THANH – THANH TRÚC
Sửa bản in: TRẦN THỊ NGỌC HẠNH – NGUYỄN VĂN QUẢNG
Chế bản: CÔNG TY CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền © (2024) 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 12 – CẦU LÔNG

Mã số: G2HHZE006m26
In ..... bản, (QĐ in số....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Cơ sở in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/219-09/GD
Số QĐXB: ...QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN: 978-604-0-39319-7



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 12 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Ksach-giao-khoa.com

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-39319-7

9 786040 393197

Giá: 11.100đ