

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 13
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 12

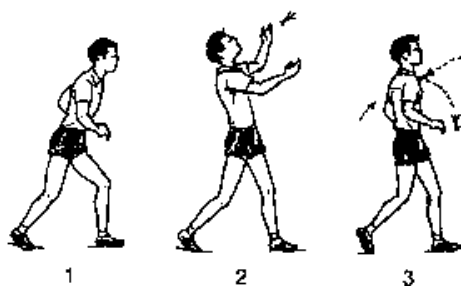
NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề	Kỹ thuật đánh ngực tấn công trong đá cầu
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	1. Tài liệu tham khảo thêm: - Video tổng hợp kỹ thuật đã học ở lớp 10 và lớp 11. ➤ https://youtu.be/QaqCRI0_rqA - Video kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực ➤ https://youtu.be/SSeK_vsyZU - Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục 1 – Đính kèm) 2. Yêu cầu: - Học sinh xem video. - Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.

PHỤ LỤC 1

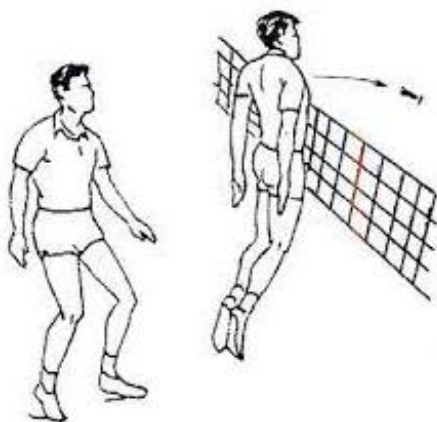
KỸ THUẬT ĐÁNH NGỰC TẤN CÔNG TRONG ĐÁ CẦU

Kỹ thuật dùng ngực chơi cầu là một trong những kỹ thuật cơ bản của đá cầu. Khi thực hiện động tác, người chơi sử dụng phần diện tích trước ngực bắt đầu từ núm vú đến xương quai xanh để khống chế những đường cầu đối phương đá sang cao trên hông và dưới đầu hoặc dùng để chặn các đường cầu khi đối phương đá vô lê (cúp cầu), vít cầu ở sát bên lưới đôi khi trong những tình huống bất ngờ có thể sử dụng để tấn công. Trong tập luyện và thi đấu đá cầu, kỹ thuật dùng chơi cầu bằng ngực thường được sử dụng theo các dạng như sau:

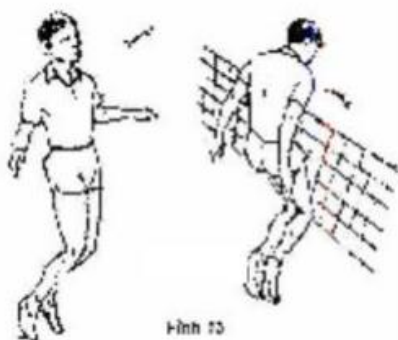
- Đỡ cầu bằng ngực



- Chặn cầu bằng ngực



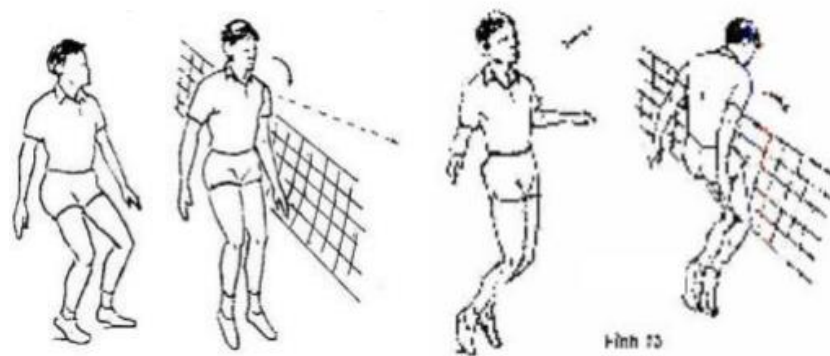
- Đánh ngực tấn công



Kĩ thuật đánh ngực tấn công là một yếu tố gây nhiều bất ngờ cho đối phương, đẩy họ vào chỗ bị động, lúng túng, tiến tới giúp mình giành điểm.

- TTCB: Người chơi cầu đứng cách lưới khoảng 30 - 40cm hai chân rộng bằng vai, mặt hướng vào lưới để quan sát đối phương và quả cầu (đang lơ lửng trên lưới). Trọng tâm cơ thể dồn đều trên hai chân, hai tay để tự nhiên

- Thực hiện kĩ thuật động tác: Khi quả cầu do chính bản thân người chơi đá dựng lên hay do đồng đội chuyền cho đang lơ lửng trên lưới cách mép trên của lưới khoảng 30cm, người chơi bật nhảy lên cao xoay thân trên sang phải hoặc sang trái, rồi dùng ngực phải hoặc trái đánh mạnh vào cầu cho cầu bay qua lưới



Kỹ thuật đánh ngực tấn công trong đá cầu

Kết thúc động tác: Sau khi thực hiện xong động tác đánh ngực tấn công, hai chân người chơi tiếp đất thì cần chú ý không được để bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể chạm vào lưới (vì sẽ bị mất điểm) rồi nhanh chóng di chuyển về sau (giữa sân) để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đá sang.