**MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

**ĐỀ CƯƠNG KHỐI 11 – HKII – CẦU LÔNG - NĂM HỌC 2022-2023**

Chủ đề. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỀ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺVÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT (2 tiết)

* 1. Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

1. *Các chất dinh dưỡng và nước*

* Chất đạm (protein):

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

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

* Chất bột đường, chất xơ (carbohydrate):

Chất bột đường có trong gạo, ngô, khoai, sắn,...

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

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

* Chất béo (lipid):

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

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

* Vitamin và chấi khoáng:

Vitamin gồm các nhóm: A, B, c, D, E, pp, K,.„; các chất khoáng: phosphorus, iodine, calcium, iron,...

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

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

* Nước uống:

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

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

1. *Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu các chất dinh dưỡng và nước*

* Chất đạm:

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

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

* Chất bột đường:

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

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

* Chất béo:

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

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

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

***Cơ thể cần phải có đủ các chất dinh dương. Sự thừa hay thiếu các chất dinh dương đêu có hại cho sức khoẻ.***

1. *Sử dụng đinh đương cho hoạt động luyện tập và thi đău thề dục thể thao*

* Thức ăn: Bữa ăn trước luyện tập và thi đấu cẩn có giá trị dinh dưỡng cao, khối lượng nhỏ, dễ tiêu hoá, chứa nhiều carbohydrate, phosphorus, vitamin c.

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

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

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

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

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

1. *Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hoạt động thể dục thể thao*

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

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

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

1. **Luyện tập**

* GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm về những hiểu biết khi sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.
* GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động thảo luận nhóm của HS.
* GV cho HS lên trình bày theo nhóm vẽ sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.
* GV đánh giá, nhận xét phẩn trình bay của các nhóm HS.
* HS ghi nhớ được nội dung cua bài học, biết cách tổ chức và trình bày theo nhóm.

MỘT SỐ ĐIỂU LUẬTTRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG (2 tiết)

* 1. Hệ thống tính điểm
* Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể ihức ba hiệp thang hai. Bên nào ghi được 21 điểm trước sẽ thắng hiệp đó.
* Bên thắng một pha cầu sẽ ghi 1 điểm vào điểm số của mình và giành quyển giao cầu.
* Nếu tỉ số là 20 đều, bên nào ghi trước 2 điểm cách biệt sẽ thắng hiệp đó.
* Nếu tỉ số là 29 đều, bên nào ghi điểm thứ 30 trước sẽ thắng hiệp đó.
* Bên thắng hiệp sẽ giao cẩu trước ở hiệp kế tiếp.
  1. Đổi sân
* Các vận động viên sẽ đổi sần sau khi kết thúc hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai (nếu có thi đấu hiệp thứ ba).
* Trong hiệp thứ ba, khi một bên ghi được 11 điểm trước thì đổi sần.

1. **Luyện tập**

* GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm và xây dựng một số tình huống trong luật thi đấu cấu lông: Sân và thiết bị trên sân, giao cầu, tung đồng xu bắt thăm, hệ thống tính điểm, đổi sân.

Ví dụ: Điểm số bao nhiêu trong hiệp đấu thứ ba thì đổi sần? Nếu qua điểm số đó mà chưa đổi sần thì trọng tài xử lí như thế nào?

* GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động thảo luận nhóm của HS; hướng dẫn HS biết cách căng lưới đúng và xây dựng các tình huống trong thi đấu cầu lông để áp dụng đúng luật.
* GV cho HS lên trình bày theo nhóm về cách xử lí tình huống trong luật thi đấu cầu lông.
* GV đánh giá, nhận xét phần trình bày của các nhóm HS.
* HS ghi nhớ được nội dung của bài học, biết cách tổ chức và trình bày theo nhóm.
* . PHỐI HỢP Kĩ THUẬT DI CHUYỂN TIẼN ĐÁNH CẦU
* THẤP TÁY (4 tiết)

1. **Kiến thức mới**
   1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

* GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cẩu thấp tay.
* GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đảnh cầu thấp tay*

* TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.
* Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thục hiện bước di chuyển tiến về trước để đánh cầu thấp tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiếu lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay hoặc thấp trái tay.
* Kết thúc: Vể TTCB.
  1. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới
* GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nho.
* GV cho HS đổng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
* GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

* Phối hợp bước chân di chuyển với tay cầm vợt chưa đồng bộ dẫn đến đánh cẩu không chính xác.
* Xác định điểm rơi của cầu chưa chính xác, bước di chuyển chậm và không đúng hướng dẫn đến vựt tiếp xúc cẩu không chính xác.
* Chưa phát huy được lực khi đánh cầu, nhất là lực của cổ tay.

+ Cách sửa:

* Tập mô phỏng từng bước di chuyển với đưa vợt.
* Tập các bài tập bổ trợ để tăng cường sức mạnh tốc độ.

1. **Luyện tập**
   1. Tổ chức hoạt động luyện tập

* GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
* GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ lập mô phóng từng bước kĩ thuật di chuyển tiến.

+ Phối hợp các bước di chuyển tiến đánh cầu thấp tay (không cầu).

+ lặp phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay với cẩu treo.

+ Tung cầu cho nhau tập luyện, đánh cầu qua lại.

* GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.
* GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của I IS.
* GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.
* . PHỐI HỢP Kĩ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU
* THẤP TẨY (4 tiết)

1. **Kiên thức mới**
   1. Giới thiệu nội dung kiến thức ntới

* GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.
* GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

*Phối hợp ki thuật di chuyển ngang đảnh cẩu thấp tay*

* TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dổn đểu trên hai chần. Thần trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cẩu.
* Thực hiện:

+ Phối hợp lã thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu thấp thuận tay. Bước cuối di chuyển, thần người ở tư thế chần trước chân sau, trọng lượng cơ thể dốn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu thấp trái tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chần trước chân sau, trọng lượng cơ thể dổn nhiều lên chần trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

* Kết thúc: Về TTCB.
* Chủ đề 4. Kĩ THUẬT GIAO CẦU (6 tiết)

Kĩ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY (3 tiết)

1. **Kiên thức mới**
   1. ***Giới thiệu nội dung kiến thức mới***

* GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật giao cẩu thuận tay.
* GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật giao cẫu thuận láỹ

*Kĩ thuật giao cầu thuận tay*

* TTCB: Chân trái đứng trước, bàn chân thẳng hướng giao cẩu; chân phải đứng sau, bàn chân xoay sang ngang, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau. Tay trái cầm cầu ở phía trước, ngang vai, hướng sang phải; tay phải cầm vợt ở phía sau, đầu vợt hướng lên cao, ra trước.
* Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ trên xuống dưới, ra trước, chuyển trọng lượng cơ thể từ chần sau lên chần trước. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở phía trước, bên phải và không cao quá thắt lưng. Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.
* Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao, sau đó trở vể TTCB.
  1. Hướng dẫn HS làm quen động tác mởi
* GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật giao cầu thuận tay theo hình ảnh đã ghi nhớ.
* GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
* GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

* Khi giao cầu, động tác đưa vợt chưa đúng (đưa vợt theo trục dọc cơ thể) dẫn đến cầu chỉ bay cao mà không xa.
* Khi giao cầu, không chuyển trọng lượng cơ thể từ sau ra trước.
* Đưa vợt chậm dẫn đến tiếp xúc không trúng cầu.
* Lực và hướng giao cầu chưa ổn định nên cầu bay ra bên ngoài sần.
* Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt cao trên thắt lưng dẫn đến phạm luật giao cầu.
* Hướng đưa vợt sai dẫn đến đường cầu bay không chính xác.

+ Cách sửa: Tập giao cầu thuận tay vào mội điểm đánh dấu trên sân.

Bài 2. Kĩ THUẬT GIAO CẦU TRÁI TAY (3 tiết)

1. **Kiên thức mới**
   1. Giới thiệu nội dung kiến thức mổi

* GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật giao cầu trái tay.
* GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật giao cầu trái tay.

*Kĩ thuật giao cấu trái tay*

* TTCB: Ghần phải đứng trước, trọng lượng *crì* thể dổn nhiếu lên chần phải, chân trái đứng sau và kiễng gót. Tay trái cầm cầu, tay phải cầm vợt, đầu vợt chếch xuống dưới, mặt vợt ở phía sau quả cầu.
* Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ sau ra trước để đánh cầu, mặt vợt khi tiếp xúc với cầu không cao quá thắt lưng. Sử dụng lực vừa phải để cầu rơi chính xác vào ô giao cầu.
* Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sau đó thu tay trở về TTCB.
  1. Hướng dẫn HS làm quen động tác môi
* GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhờ.
* GV cho HS đổng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
* GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

* Khi giao cầu, cầm vợt chưa đúng. Mặt vợt mở chưa hợp lí dẫn đến cầu bay quá cao hoặc thấp hơn lưới.
* Lực và hướng giao cầu chưa ổn định nên cầu bay ra bên ngoài sần.
* Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt cao trên thắt lưng dẫn đến phạm luật giao cầu.
* Chân giẫm vạch giới hạn giao cầu dẫn đến phạm luật giao cầu.
* Giao cầu xong không di chuyển về TTCB.
* Độ nghiêng mặt vợt khi tiếp xúc cáu chưa đúng làm cầu bay cao quá hoặc không qua lưới.

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

Chủ đề 5. Kỉ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (15 tiết)

1. **Kiến thức mới**
   1. Giới thiệu nội dung kiến thức môi

* GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.
* GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và cách luyện tập.

*Kĩ thuật đánh cẩu cao thuận tay*

* TTCB: Chần trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dổn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sần bằng nửa trước bàn chân. Thần trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.
* Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chần sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau. Sau đó xoay thần trên hường ra trước để chuyển trọng lượng cơ thể lên chần trước, chân sau chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phải đưa vợt từ sau lên cao để đánh cẩu. Khi vợt tiếp xúc cấu, tay duỗi thẳng ở trên cao, chếch bên phải.
* Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sang trái rồi trở vể TTCB.
* Bài 2. PHỐI HỢP KĩTHUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (5 tiết)

1. **Kiến thức mới**
   1. Giới thiệu nội dung kiến thức tnới

* GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cẩu cao thuận tay.
* GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cẩu cao thuận tay và cách luyện tập.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cẩu cao thuận tay*

* TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chần. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu.
* Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi về sau để đánh cầu cao thuận tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chần trái trước chần phải sau, chuyển trọng lượng cơ thể dồn nhiếu lên chân trước, đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cấu cao thuận tay.
* Kết thúc: Về TTCB.
* Bài 3. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (5 tiết)

1. **Kiẽn thức mới**
   1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

* GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.
* GV sư dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cẩu cao thuận tay và cách luyện tập.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cẩu cao thuận tay*

* TTGB: Hai chần đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chần. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ử phía trước, đầu vựt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.
* Thực hiện:

+ Phối họp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chần sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiếu lên chần phải, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cẩu cao thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cẩu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chần trước chân sau, thần trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cẩu cao thuận tay.

* Kết thúc: Về TTCB.
* Chủ đề 6. Kĩ THUẬT ĐẬP CẦU (15 tiết)
* Bài 1. Kĩ THUẬT ĐẬP CẨU THUẬN TAY (5 tiết)

1. **Kiên thức mới**
   1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

* GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đập cầu thuận tay.
* GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc các giai đoạn và cách luyện tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.

*Kĩ thuật đập cầu thuận tay*

* TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sần bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đẩu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.
* Thực hiện: Từ TTCB, chuyến trọng lượng cơ ihể lên chân sau, đổng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau. Sau đó chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, đồng thời tay phải đưa vợt từ sau lên cao, ra trước để đập cầu. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở thời điểm cơ thể vươn cao nhất, tay duỗi thẳng ở trên cao trước trán một cánh tay cộng với vợt.
* Kết thúc: Đưa vợt xuống dưới sang trái, bước nhanh chần phải về trước để giữ thăng bằng, sau đó trở về TTCB.
* BÀI 2. PHỐI HỢP Kĩ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐẬP CẦU
* THUẬN TAY (5 tiết)

1. **Kiên thức mới**
   1. Giới thiệu nội dung kiến thức mổi

* GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.
* GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc các giai đoạn và cách luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay*

* TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.
* Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thần người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dổn nhiều lên chân sau, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay.
* Kết thúc: Vể TTCB.
* BÀI 3. PHỐI HỢP Kĩ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐẬP CẦU THUẬN TAY (5 tiết)

1. **Kiên thức mới**
   1. Giới thiệu nội dung ki n thức mổi

* GV giới ihiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cẫu thuận tay.
* GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu vế phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay và cách luyện tập.

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

* TTCB: Hai chần đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thần trên hơi ngả ra trước, tay phải cẩm vọt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.
* Thực hiện:

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thần người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chần phải, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay.

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đập cẩu. Bước cuối di chuyển, thần người ở tư thế chần trước chần sau, thân trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chần trái, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay.

* Kết thúc: Về TTCB.