**BÀI GIẢNG MÔN BÓNG CHUYỀN**

**LỚP: 10C5,6**

**Giáo viên: Phan Thị Như Ngọc**

**A.MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU:**  Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật, phát triển thể lực chung sức mạnh của tay, chân và khả năng phối hợp vận động

**B.CHUẨN BỊ:**

-Sân bóng chuyền hoặc diện tích sân phù hợp

-Bóng và trang phục phù hợp

-khởi động kĩ trước khi tập luyện

**C.NỘI DUNG**

1. **Kĩ thuật:**
2. Tư thế chuẩn bị:

-Tư thế thứ nhất: đứng hai chân rộng bằng vai,trọng lượng cơ thể dồn điều trên hai chân,thân người hơi ngả về trước,hai tay co tự nhiên, khuỷu tay ngang hông, cẳng tay gần như song song với đùi. Bàn tay, ngón tay duỗi tự nhiên, hai cẳng tay hướng ra trước

-Tư thế thứ hai: giống tư thế thứ nhất nhưng đứng chân trước chân sau

-Tư thế thứ ba: giống tư thế thứ nhất nhưng hai bàn chân hơi kiễng, trọng lượng cơ thể dồn về hai nửa trước bàn chân

1. Di chuyển

Di chuyển để thực hiện các động tác đánh bóng, đở bóng trong những tình huống cụ thể

Kĩ thuật di chuyển gồm: chạy, bước, nhảy, ngã … tùy thuộc vào từng tình huống cụ thể để vận dụng kĩ thuật di chuyển cho hợp lí, có hiệu quả cao nhất

1. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay ( trước mặt)

Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay thường được sử dụng khi bóng có điểm rơi ngang đầu và ở trước mặt. Kĩ thuật gồm những giai đoạn sau:

-**TTCB**: đứng hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể dồn điều giữa hai chân, gối hơi khuỵu, thân người hơi khom, mắt quan sát bóng. TTCB phải thoải mái, tránh gò bó ảnh hưởng đến kĩ thuật chuyền bóng

- **Động tác**: khi bóng đến đưa hai tay lên đón bóng. Hai bàn tay tiếp xúc bóng với hình tay: các ngón tay xòe rộng nhưng không mở căng các ngón tay, ngón tay hơi khum lại theo hình nữa quả bóng. Hai ngón tay cái hướng vào nhau để đở phía bên dưới bóng. Ngón tay trỏ tiếp xúc bóng ở phía sau và chếch xuống dưới, là ngón tay chịu lực tác động nhiều nhất khi bóng đến, bóng tiếp xúc trên toàn bộ ngón tay, hai ngón trỏ hướng về phía trán của người chuyền bóng. Ngón giữa tiếp xúc bóng bằng đốt thứ 2, thứ 3 và một phần của đốt thứ nhất. Ngón áp út tiếp xúc bóng bằng đốt thứ 3 và một phần đốt 2. Ngón út tiếp xúc hai bên thân bóng bằng phía trong của đốt thứ 3

Khi bóng đến, tay tiếp xúc bóng ở phía sau, bên dưới của bóng, tầm tiếp xúc ở ngang trán hoặc trên trán, cách trán 15-20cm. Tầm tiếp xúc bóng có thể thay đổi tùy thuộc vào trình độ và đặc điểm cá nhân người tập

Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau của bóng, cổ tay hơi ngửa và xoay vào trong

Khi tay tiếp xúc bóng, lực chuyền bóng được phối hợp từ lực đạp của chân, lực vươn lên cao và ra trước của thân người, lực đẩy của tay từ dưới lên trên ra trước.

Quá trình chuyển động của hai tay khi chuyền bóng là một quá trình liên tục

1. **Cách tự tập**

-Luyện tập mô phỏng hình tay chuyền bóng, tầm tiếp xúc bóng. Tập không có bóng và có bóng,dập bóng xuống đất, đón bóng nẩy lên ở ngang bụng với hình tay tiếp xúc bóng

- Tự tung và đón bóng ở ngang trán theo hình tay khi tiếp xúc bóng, mô phỏng toàn bộ kĩ thuật chuyền bóng

- Cầm bóng theo hình tay khi chuyền bóng phối hợp lực toàn thân và đẩy bóng đi theo hướng chuyền

- Một người tung bóng, một người đón bóng theo tư thế tiếp xúc bóng, tự tung bóng đón bóng đúng kĩ thuật và chuyền bóng đi

- Một người tung bóng, một người chuyền bóng, hai người chuyền cho nhau.

**Người soạn**

**Phan Thị Như Ngọc**