**BÀI GIẢNG MÔN BÓNG CHUYỀN**

**KĨ THUẬT ĐỆM BÓNG**

**LỚP: 10C10,10C11,10C12,10C13**

**Giáo viên: Huỳnh Vũ Trường**

**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 đệm bón**g

Đệm bóng gồm hai kĩ thuật chính: đệm bằng hai tay và một tay. Đệm bóng là cơ sở để phát triển thành nhiều kĩ thuật khác như: lăn ngã cứu bóng, cá nhảy…

Kĩ thuật cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu là kĩ thuật đệm bóng bằng hai tay



-**TTCB**: đứng ở tư thế trung bình thấp, cẳng chân và đùi tạo thành một góc khoảng 90 độ, hai chân mở rộng bằng hoặc hơn vai, chân trước chân sau hoặc hai chân ngang nhau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân hoặc hơi dồn lên chân trước. Hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, thân người hơi đổ về phía trước, mắt quan sát bóng

**Động tác**: khi bóng đến dùng hai tay đón bóng ở tầm ngang bụng hoặc ngang ngực. Khi đở bóng hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay đặt chéo lên nhau và nắm lại, hai ngón cái song song và sát nhau. Bóng tiếp xúc ở 1/3 cẳng tay phía gần cổ tay.

Trước khi bóng chạm tay, phải bẻ ngữa hai cổ tay tạo sức căng cho cẳng tay. Bóng tiếp xúc với tay khi tay hợp với mặt đất một góc khoảng 30 độ. Lực đánh bóng là sự phối hợp lực của chân đạp đất, vươn người và nâng tay từ dưới lên trên- ra trước. Tay tiếp xúc bóng ở phía sau và dưới bóng

Lực đánh bóng tùy thuộc vào tốc độ bóng đến và cự li vị trí cần đưa bóng đến. Góc độ đường bóng đến quyết định góc độ của tay

Khi bóng rời tay, hai chân tiếp tục vươn lên cao ra trước, tay vươn theo hướng bóng đi và dừng lại ở tầm ngang vai.

1. **Cách tự tập**

- Hai người một bóng, một người cầm bóng ở độ cao phù hợp, một người tập đệm mô phỏng theo bóng do người kia cầm.

- Một người tung cho một người đệm, tăng dần khoảng cách, tăng dần lực đánh bóng.

- Hai người đệm qua lại hoặc một người chuyền một người đệm

 **Người soạn**

 **Huỳnh Vũ Trường**