

**SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6**

**THỂ DỤC - KHỐI 10
CẦU LÔNG - NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG - CHẠY BỀN**

NỘI DUNG	
Tên bài học/ Chủ đề / Khối lớp	CẦU LÔNG KỸ THUẬT PHÔNG CẦU (LỚP CẦU)
	1. <u>Tài liệu tham khảo :</u> - Sách giáo khoa Thể dục Khối 10 2. <u>Video bài giảng</u> https://www.youtube.com/watch?v=31O_WuhVbKw

CHÚC CÁC BẠN HỌC TỐT



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

CẦU LÔNG KỸ THUẬT PHÒNG CẦU

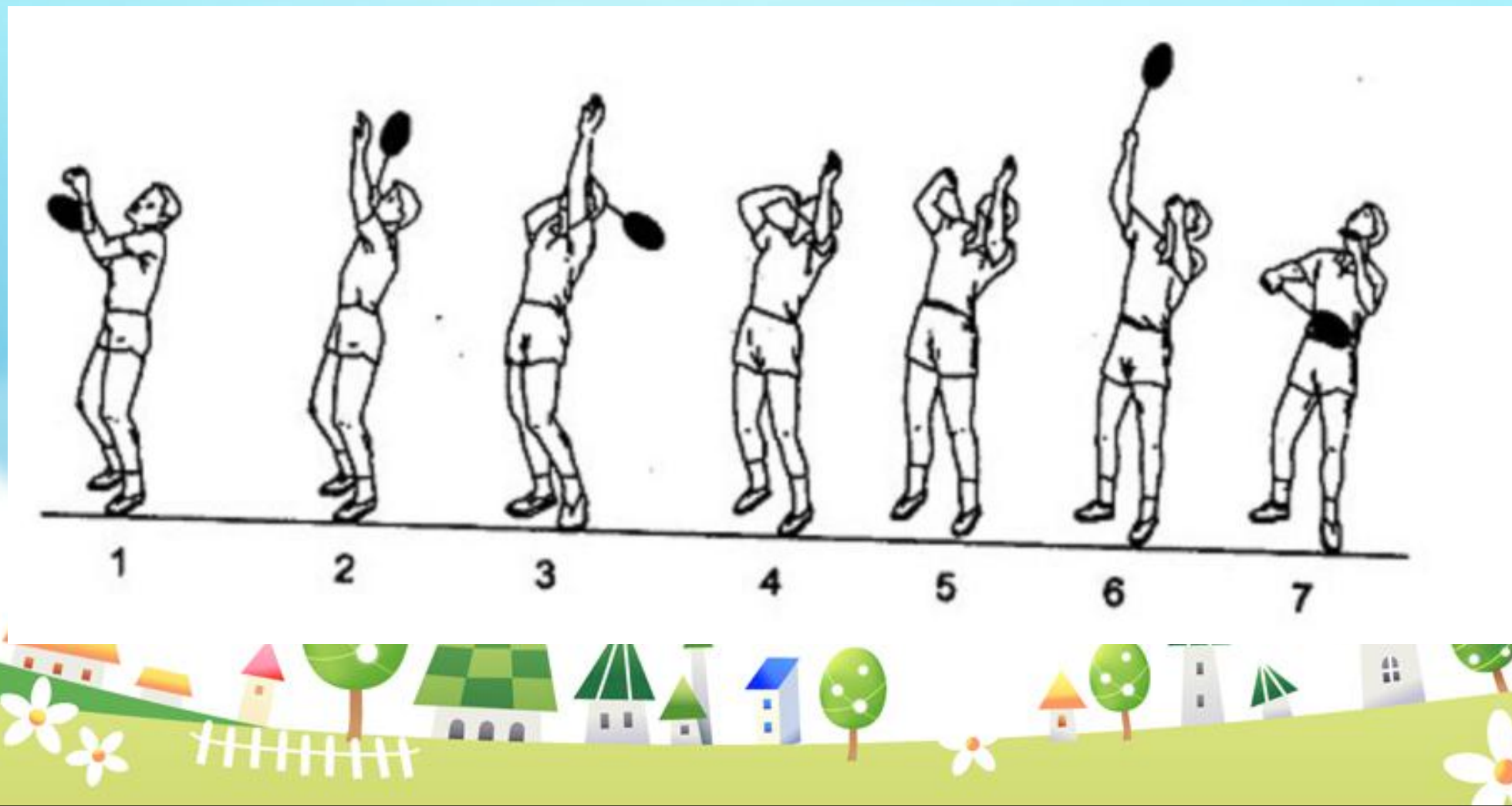
GV: LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





ÔN KỸ THUẬT PHÁT CẦU THUẬN TAY

Kỹ thuật phát cầu:

Kỹ thuật phát cầu thuận tay:

-Tư thế chuẩn bị: chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, cách nhau khoảng một bàn chân. Bàn chân trước hướng về điểm phát, bàn chân sau hơi xoay ra ngoài một góc gần 90° . Hai gối hơi khụy tự nhiên, trọng tâm dồn vào chân sau. Tay trái cầm cầu phía trước ngang ngực và hơi lệch về bên phải. Tay phải cầm vợt co tự nhiên ở khuỷu, mặt vợt cao hơn đầu. Mắt nhìn về phần sân đối phương.





ÔN KĨ THUẬT PHÁT CẦU THUẬN TAY

-Đánh cầu: tay trái hơi duỗi ra trước và buông thả rơi quả cầu, trọng tâm cơ thể chuyển dần sang chân trước và vươn thân người lên cao, đồng thời tay phải chuyển động xuống dưới vòng ra trước và lên cao (lệch về bên trên vai trái). Khi tiếp xúc cầu là động tác gấp nhanh cổ tay và khuỷu tay. Điểm tiếp xúc cầu là quả cầu ngang gối và hơi lệch bên phải cách thân người khoảng 60-70 cm.

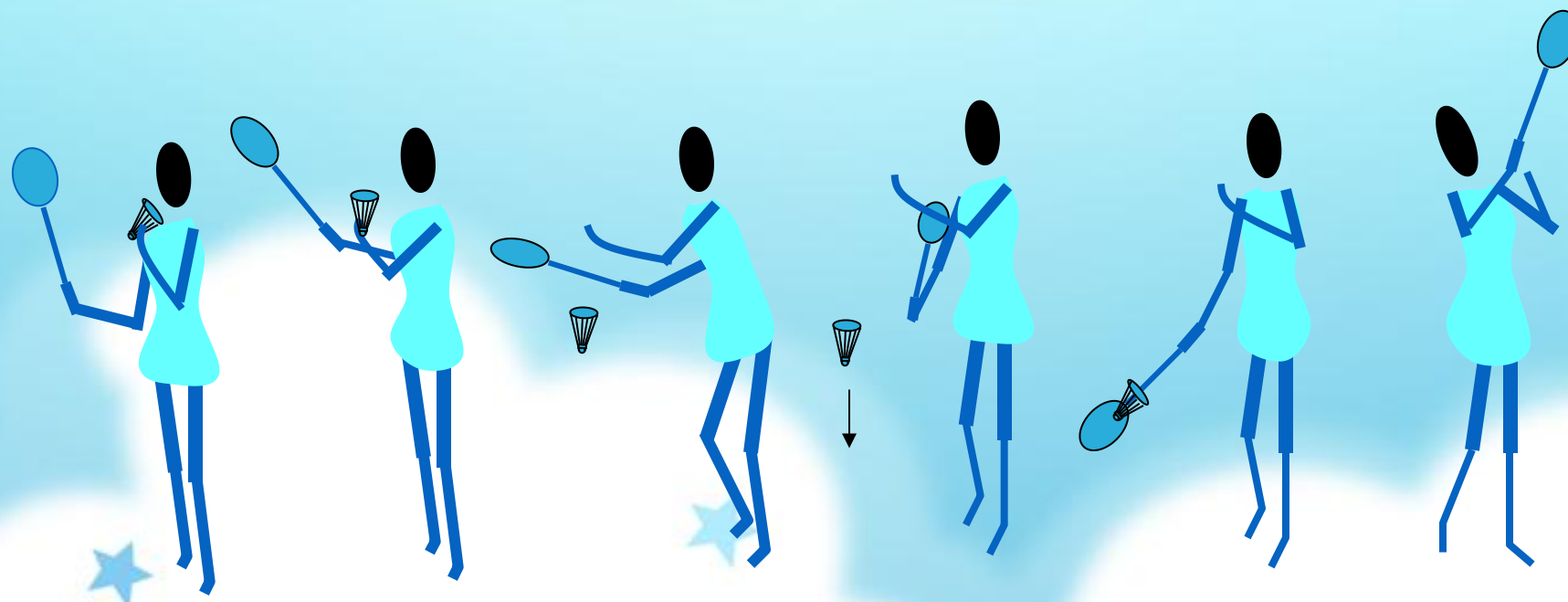
-Kết thúc: vọt tiếp tục đưa lên cao lệch về vai trái và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục đánh cầu.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

01

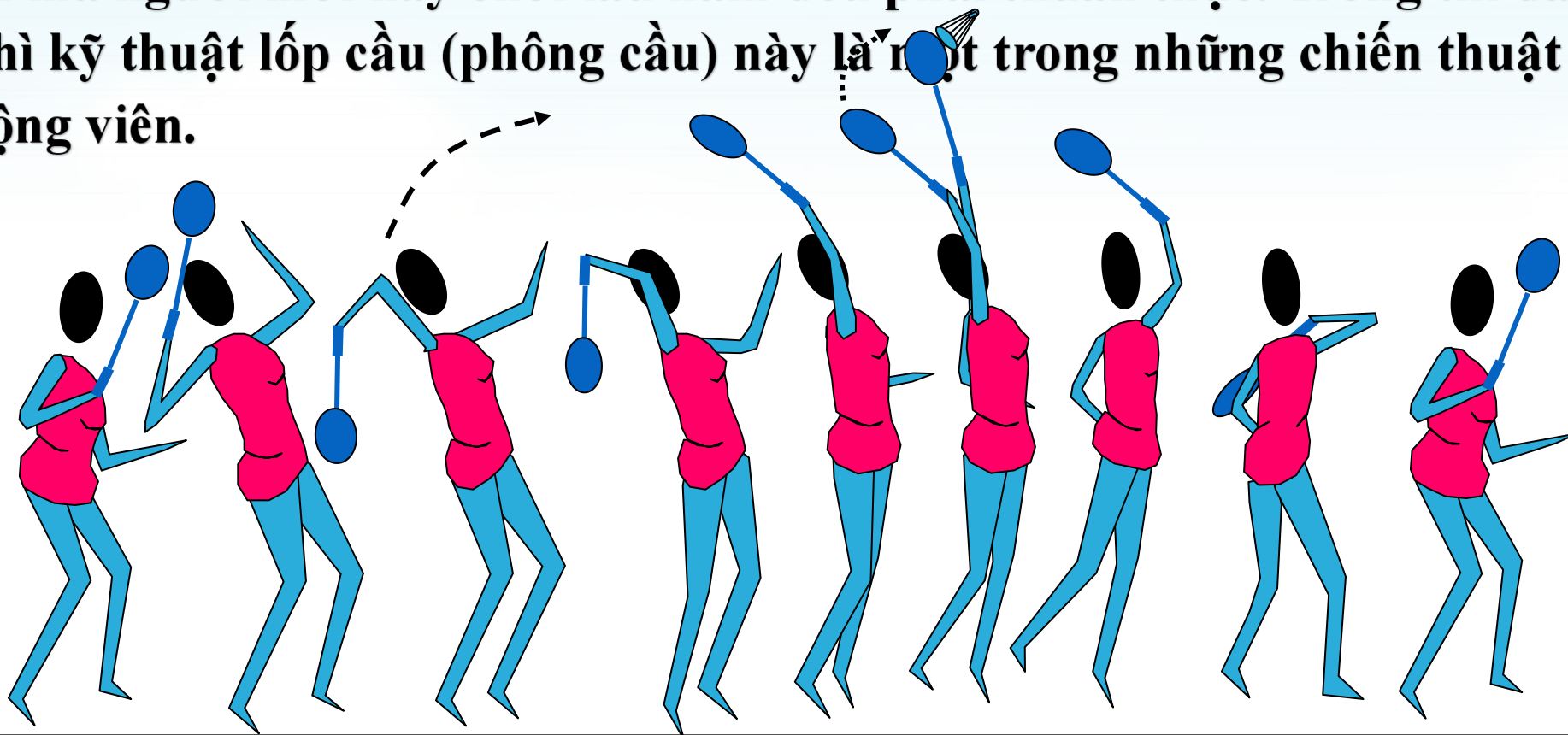
Kỹ thuật phong cầu là gì?





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Lốp cầu hay còn gọi là phong cầu lông có nghĩa là mà đánh cầu bay bổng qua đến phần cuối sân đối phương. Đây là một trong những kỹ thuật đánh cầu lông cơ bản mà người mới hay chơi lâu năm đều phải thuần thục. Trong thi đấu cầu lông thì kỹ thuật lốp cầu (phong cầu) này là một trong những chiến thuật của vận động viên.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

02

Cách cầm vợt khi phong cầu





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

- **Khi lớp cầu thì bạn vẫn sẽ cầm vợt theo cách cơ bản**
- **Thả lỏng cổ tay để lớp cầu cho cao và thật mạnh**
- **Bạn kết hợp ngón trỏ và toàn bộ cổ tay để đẩy cầu**
- **Mặt vợt hướng về phía trong bạn hoặc hướng về phía cầu bay tới để khi phong cầu thì toàn bộ mặt sẽ tiếp xúc với cầu.**





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6



Cách cầm vợt chuẩn khi lợp cầu



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

03

KĨ THUẬT LỚP CẦU





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Kỹ thuật phong cầu trong đánh đơn sẽ gồm có 2 loại chính là lớp bắn phong (lớp tấn công) và lớp cầu vòng (lớp phòng thủ). Tùy vào từng trường hợp mà bạn sẽ biết cách nên dùng lớp bắn phong hoặc lớp cầu vòng.

Lớp bắn phong

Khi bạn đã xác định hướng cầu bay tới và trong tư thế chủ động đón cầu. Để ý đối thủ đã dâng lên cao thì dùng kỹ thuật lớp tấn công để lớp cầu ra sau khiến đối phương không kịp trở tay.

Lớp cầu vòng

Khi bạn đang trong thế bị động là phải ngược mặt lên nhìn cầu. Lúc này bạn nên lùi lại và dùng sức đánh cầu bay cao lên nhằm làm cho trái cầu rơi xuống chậm, lúc này bạn mới có thời gian di chuyển về vị trí giữa sân để chuẩn bị đón đợt cầu tiếp theo.

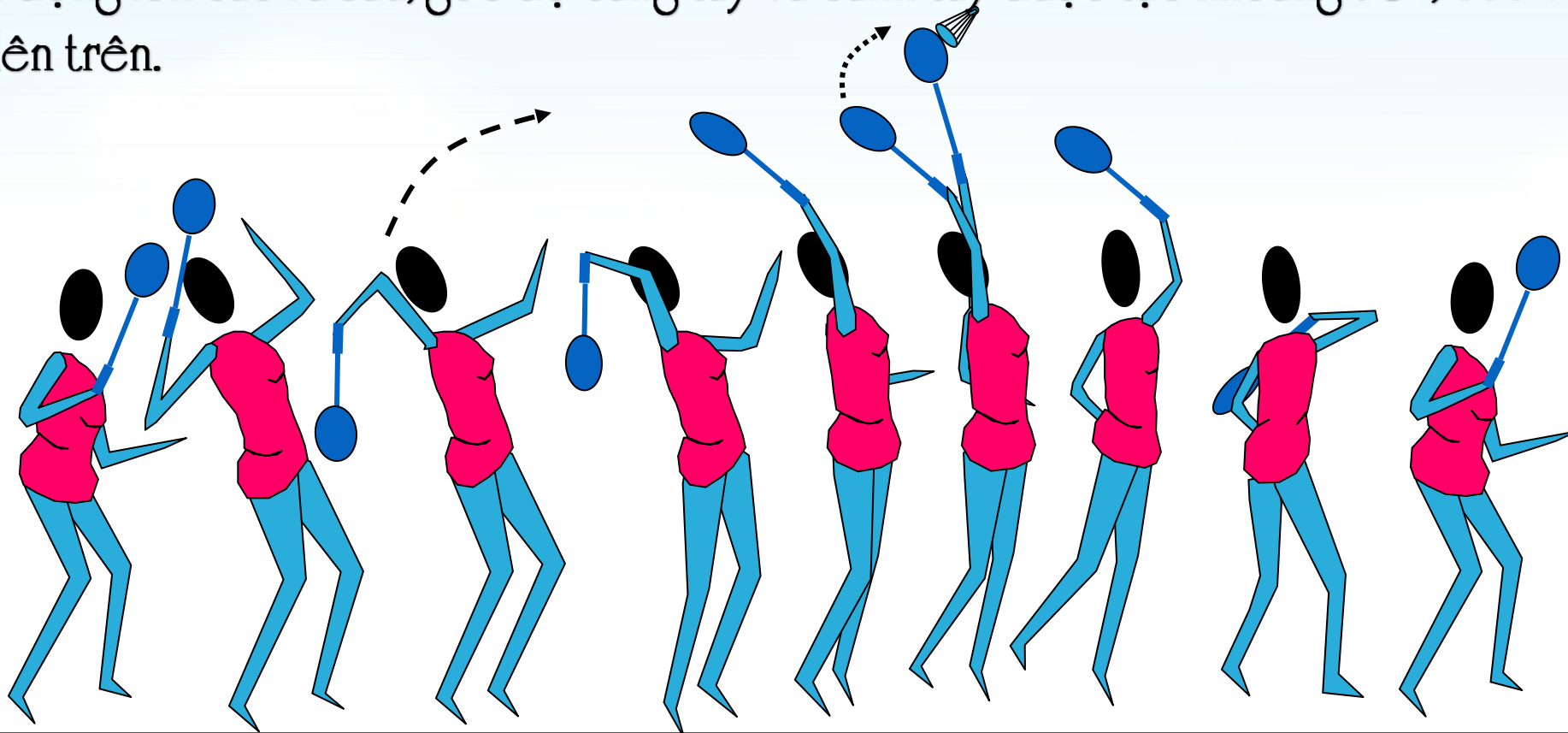


SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Kỹ thuật đánh cầu cao tay bằng mặt thuận của vợt.

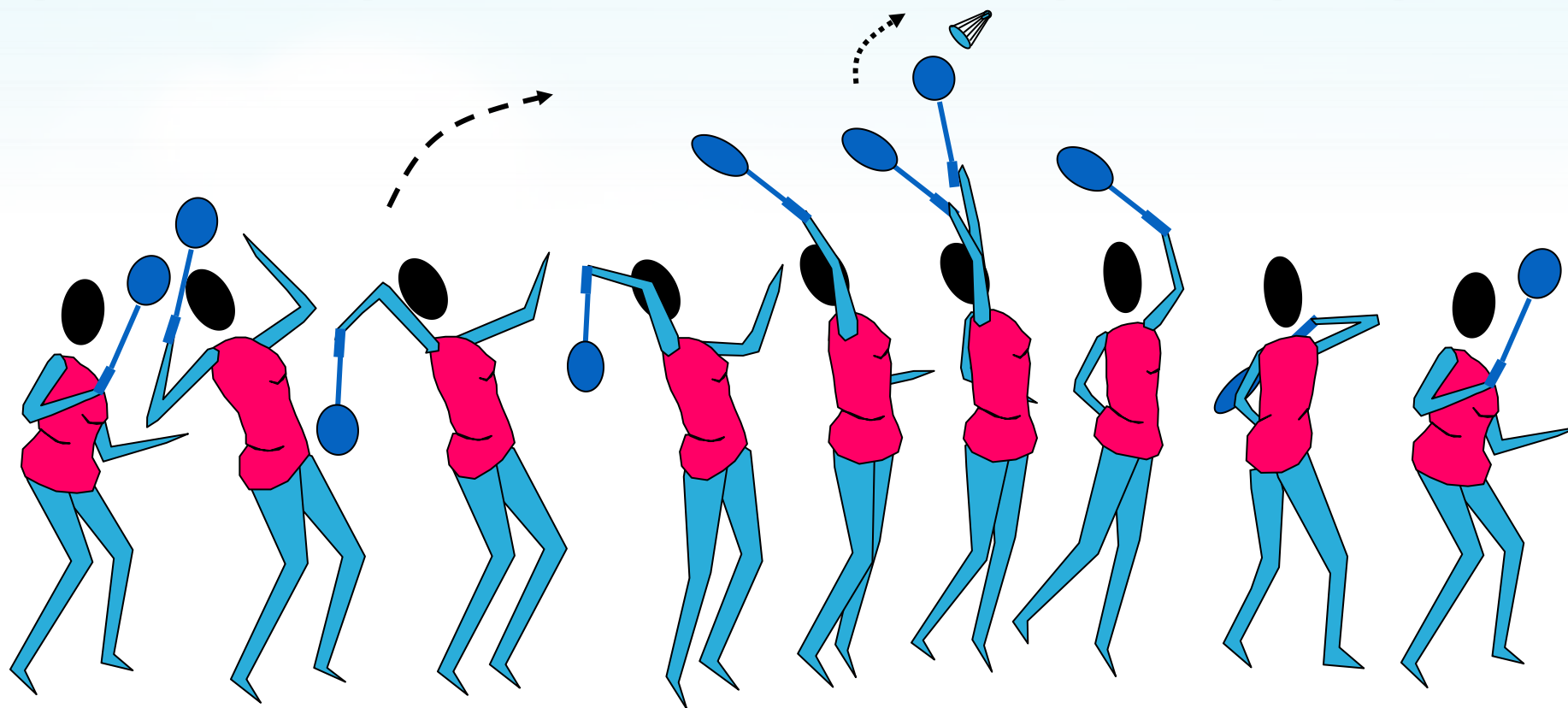
Di chuyển chuẩn bị đánh cầu: Sau khi phán đoán chuẩn xác về hướng và điểm rơi của cầu đến, người đánh cầu di chuyển chiếm vị trí thích hợp nhất. Quá trình di chuyển, vợt được chuyển động lên cao ra sau, góc độ cẳng tay và cánh tay được tạo khoảng 90° , đầu vợt hướng lên trên.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Khi ổn định tư thế thì trọng tâm dồn về chân phải, gối khụy, bàn chân trái tì nhẹ lên sàn nhà. Thân người căng hình cánh cung, thân người xoay sang phải sao cho vai trái hướng về lưới, đầu gối, tay trái co tự nhiên làm động tác thẳng bằng phía trước.





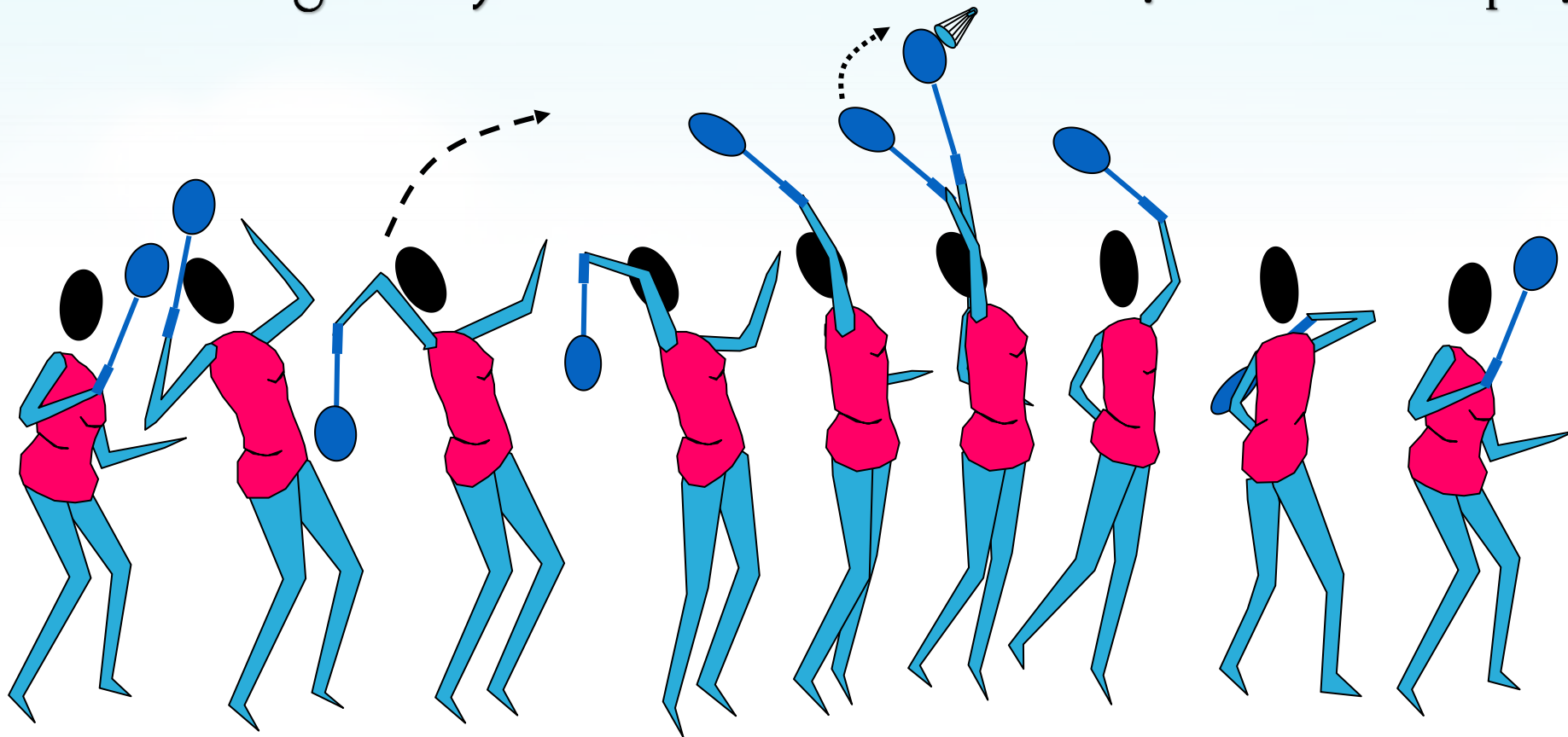
SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

-Đánh cầu: Khi quả cầu rơi gần vừa tầm đánh thì nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể từ chân sau sang chân trước và vươn người lên cao, đồng thời duỗi nhanh tay cầm vợt theo biên độ từ sau lên trên ra trước, khuỷu tay được nâng lên cao, lòng bàn tay hướng lên trên, đầu vợt hướng xuống dưới và sau cùng là bật nhanh cổ tay để mặt vợt tiếp xúc cầu; tay trái kéo xuống tự nhiên ở phía trước. Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt cách đỉnh đầu khoảng 1m trên trục dọc cơ thể. Chú ý khi tiếp xúc cầu thì bàn tay cầm vợt được xoay ra ngoài (mở sang phải) và thân người xoay sang hướng đánh cầu bay ra.



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

-Kết thúc: Sau khi đánh cầu, biên độ vọt tiếp tục chuyển động xuống dưới sang trái và nhanh chóng di chuyển và trở về tư thế chuẩn bị cơ bản để tiếp tục thi đấu.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

04

Những lưu ý khi phỏng vấn





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Khi bạn vào thế bị động phải dùng lớp phòng thủ, nếu cầu bay xa về cuối sân hoặc hai bên góc sân thì bạn nên lùi lại hai nhịp rồi nhảy lên để đón cầu. Như vậy cầu sẽ không bay ra khỏi sân thì đầu cũng như cầu sẽ bay cao qua sân đối phương và sau đó bạn chạy lại vị trí giữa sân.

Trong đánh cầu lông đơn, khi bạn đã nhảy 2 chân phông cầu cao lên thì đáp xuống bạn nên đổi chân thuận lên phía trước như vậy thì sẽ dễ chủ động chạy lên gần lưới đón đợt cầu mới.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Kỹ thuật phong cầu dù là tấn công hay phòng thủ thì bạn nên dùng chủ yếu là cổ tay chứ không nên dùng thêm lực của vai sẽ làm cầu bay ra ngoài.

Để lớp cầu cao và vừa mạnh thì bạn nên rèn luyện sức khỏe để cầu dù bay cao nhưng vẫn bay nhanh và mạnh, nếu như vậy sẽ làm đối phương không kịp trở tay.

Để tập luyện kỹ thuật phong cầu trong thì bạn nên chơi cầu lông nhiều như vậy thì bạn sẽ quen và kỹ thuật lớp cầu của bạn sẽ ngày được nâng cao, động tác nhanh hơn, cầu bay nhanh và mạnh hơn.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Cố gắng đón cầu từ vị trí ở trên cao hoặc là vị trí tiện nhất cho bạn, đừng nên để cầu rơi thấp xuống thì bạn sẽ khó lấp cầu.

Trong khi thực hiện kỹ thuật phong cầu thì bạn nên thả lỏng người cũng như cổ tay để thoải mái vùng vọt và nhảy cao. Nếu như bạn gồng quá sức thì sẽ dễ bị mất sức, không thể duy trì thể lực lâu dài trong cả trận thi đấu.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

DẶN DÒ:

- **XEM LẠI BÀI CŨ**
- **CHUẨN BỊ BÀI MỚI :”KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY , CAO TAY BÊN TAY NGHỊCH**
- **VIDEO THAM KHẢO :”**

https://www.youtube.com/watch?v=31O_WuhVbKw

