

**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 CẦU LÔNG - NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG
	<u>Tài liệu tham khảo :</u> - Sách giáo khoa Thể dục Khối 10 VIDEO THAM KHẢO https://www.youtube.com/watch?v=3BBI11novyM https://www.youtube.com/watch?v=igjyOLnarkI

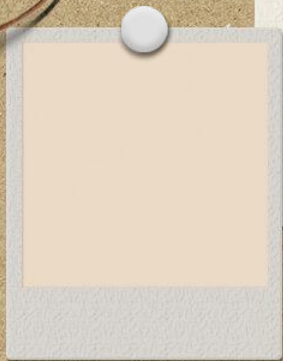
CHÚC CÁC BẠN HỌC TỐT



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

PANTONE 108 C

LUẬT
CẦU LÔNG





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

PANTONE 108 C



1.

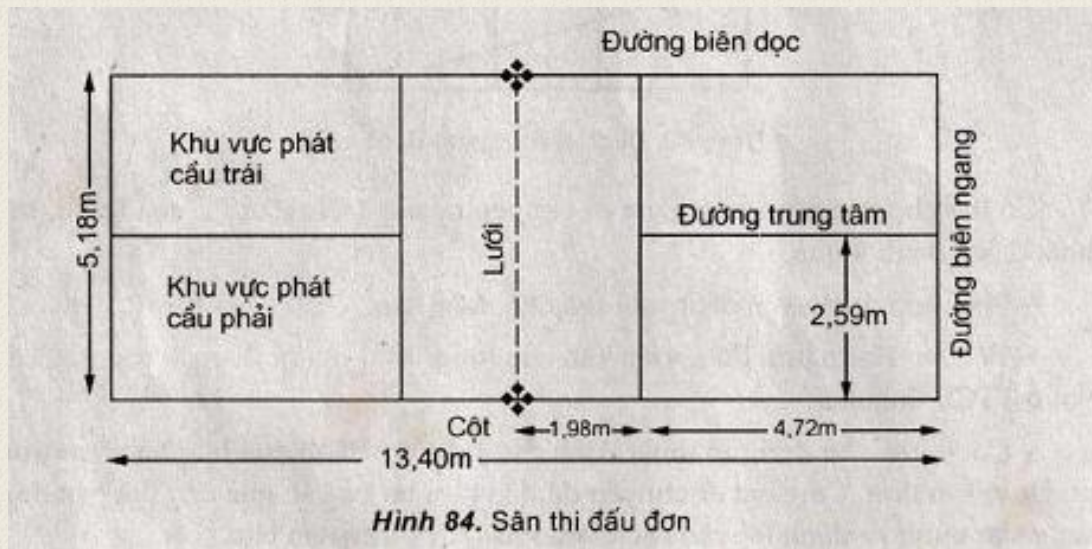
KÍCH THƯỚC SÂN VÀ LƯỚI





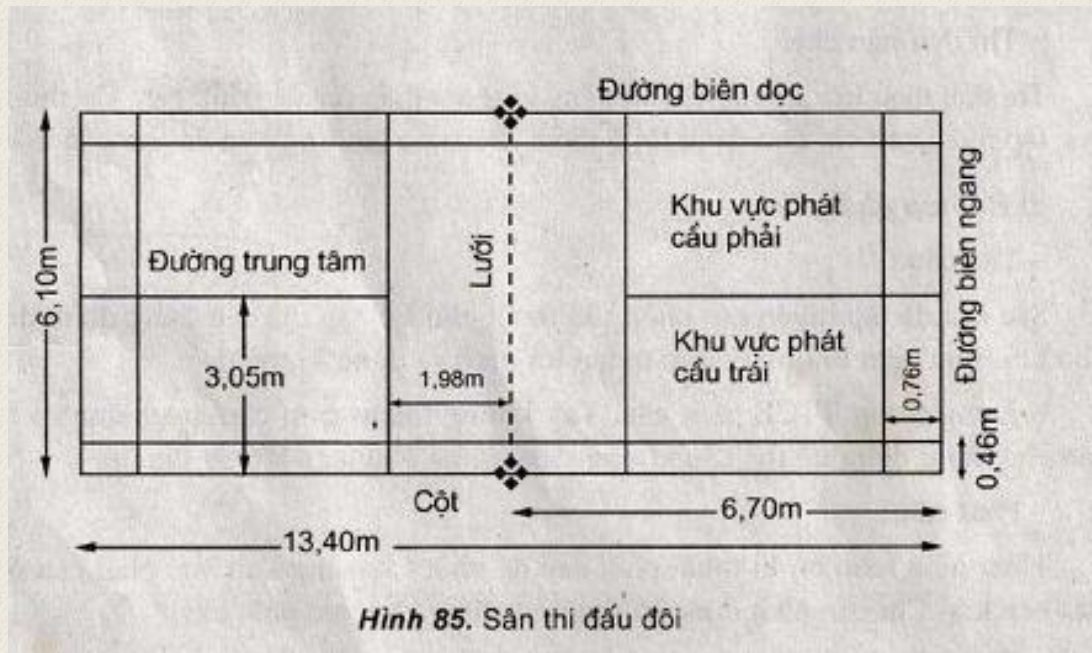
KÍCH THƯỚC SÂN VÀ LƯỚI

Sân thi đấu. Sân là một hình chữ nhật có chiều dài 13,4m và chiều rộng 5,18m (sân đơn) hoặc 6,1m (sân đôi) các vạch kẻ rộng 40mm.





KÍCH THƯỚC SÂN VÀ LƯỚI





KÍCH THƯỚC SÂN VÀ LƯỚI

Các đường biên đều phải dễ nhìn và dễ phân biệt, tốt nhất là đường màu trắng hoặc vàng. Để chỉ rõ vùng rơi của quả cầu lông đúng quy cách khi thử có thể kẻ thêm 4 dấu 40mm x 40mm phía trong đường biên dọc của sân đơn thuộc phần bên giao cầu bên phải, cách đường biên ngang cuối sân 530mm và 990mm.





KÍCH THƯỚC SÂN VÀ LƯỚI

Khi kẻ các dấu này, chiều rộng của các dấu phải ở trong phạm vi kích thước đã nêu trên, nghĩa là dấu phải cách với cạnh ngoài của đường biên ngang cuối sân từ 530mm đến 570mm và từ 950mm đến 990mm. Mọi vạch kẻ ra đều là phần của diện tích được xác định. Đường biên ngang cuối sân thì dấu cũng đồng thời là đường biên giao cầu xa, các cột trụ hoặc bằng vải hay các vật liệu khác thay cho cột đều phải đặt trên đường biên dọc.





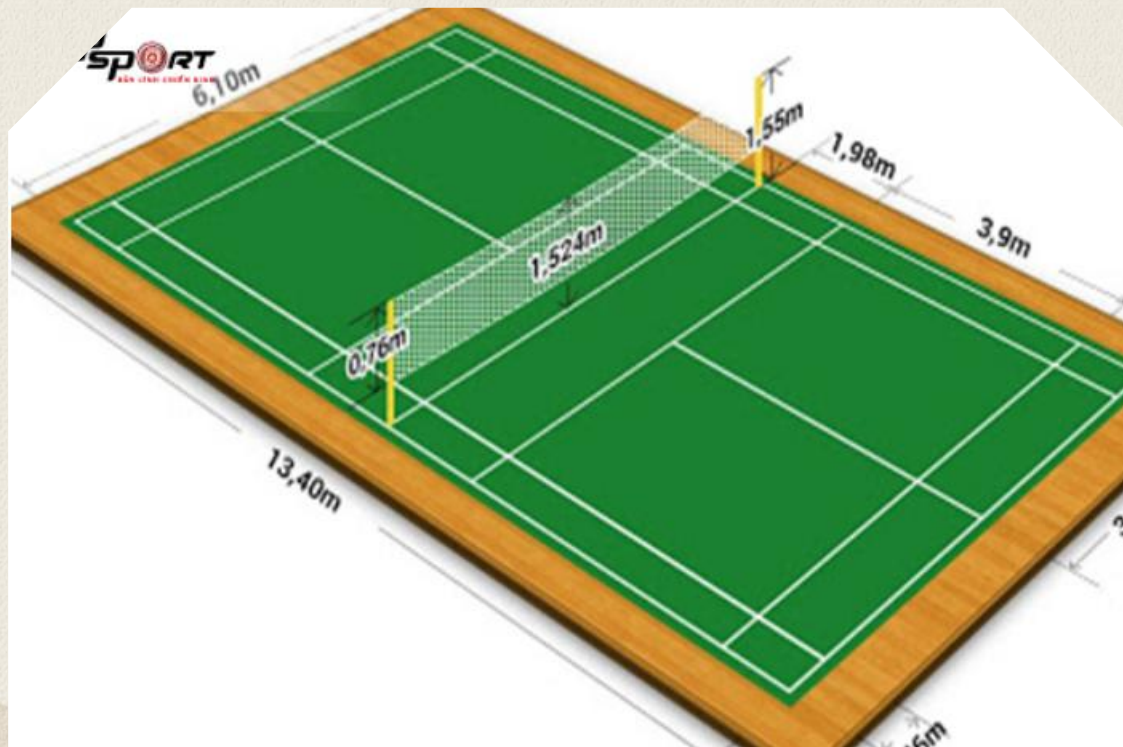
KÍCH THƯỚC SÂN VÀ LƯỚI

Lưới thi đấu cầu lông phải làm bằng dây nhỏ màu sẫm, mắt lưới không dưới 15mm và không quá 20mm. Lưới phải có chiều ngang là 760mm. Phía trên lưới phải viền bằng 1 băng trắng, chiều rộng 75mm có cấu tạo để luôn được dây căng lưới qua băng đó. Dây căng lưới thi đấu phải có kích thước và trọng lượng thích hợp để có thể căng được lưới thẳng ngang đỉnh cột. Và cạnh trên của lưới so với mặt sân phải cao 1m524 ở vị trí giữa sân và 1m55 tại đường biên dọc sân đôi. Không được để khoảng cách giữa lưới và cột, nếu cần thiết có thể buộc các cạnh bên của lưới vào cột.





KÍCH THƯỚC SÂN VÀ LƯỚI





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

PANTONE 108 C



2. LUẬT ĐÁNH CẦU





LUẬT ĐÁNH CẦU

b) Luật đánh cầu

- Đánh cầu đúng :
- + Chỉ được đánh cầu 1 lần bên sân mình trước khi cầu chạm mặt sân.
- + Cầu đánh vào sân đối phương trong phạm vi các đường biên, kể cả chạm đường biên.
- + Đánh cầu chạm cột lưới nhưng vẫn rơi vào sân đối phương.
- + Khi đánh cầu, vợt theo đà qua lưới nhưng không chạm lưới.
- + Khi đánh cầu chân giẫm sang sân đối phương nhưng không cản trở đến đối phương.





LUẬT ĐÁNH CẦU

- Phạm lỗi đánh cầu, khi :
- + Phạm vào các điều của luật đánh cầu đúng.
- + Cầu rơi ra ngoài vạch giới hạn của sân.
- + Cầu không qua lưới hoặc chui qua lưới.
- + Cầu chạm vợt hoặc người cùng đội (đối với đánh đôi).
- + Vợt hoặc người chạm lưới hoặc cột.
- + Đánh cầu khi cầu còn ở bên sân đối phương.
- + Chặn vợt sát lưới làm cản trở động tác của đối phương.
- + Đánh cầu chạm mái, trần nhà, tường (hoặc vật xung quanh).
- + Cầu bị giữ lại hoặc rê trên mặt vợt (dính cầu).





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

PANTONE 108 C



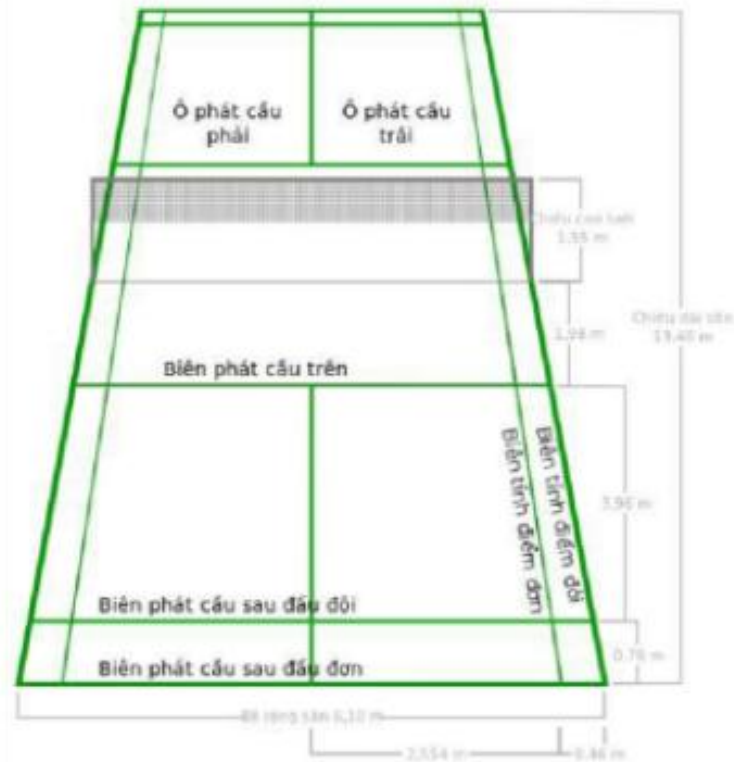
3.

LUẬT PHÁT ÂM

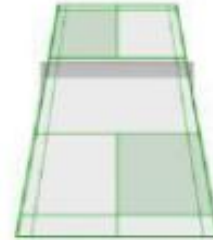




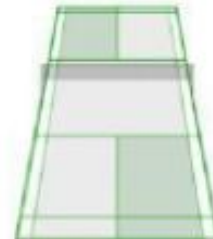
Ô phát cầu
và ô nhận
cầu:



Khu vực tính điểm và
giới hạn phát cầu đôi



Khu vực tính điểm và
giới hạn phát cầu đơn



Sân thi đấu cầu lông

Khi đánh cầu lông đơn hoặc đôi thì phân sân sẽ khác nhau (chủ yếu là ở phần đường biên dọc hoặc ngang). Như hình dưới đây thì sẽ có tổng cộng 4 khu vực đứng, người phát cầu, người nhận cầu và người còn lại phải đứng vào đúng phần sân quy định.



PANTONE 108 C



- Người chơi bên phát cầu sẽ phát cầu từ ô phát cầu bên phải khi bên họ chưa ghi điểm hoặc ghi được điểm chẵn trong ván đó.
- Người chơi bên phát cầu sẽ phát cầu từ ô phát cầu bên trái khi họ ghi được điểm lẻ trong ván đó.
- Người chơi có quả phát cầu lần cuối trước đó của bên phát cầu sẽ giữ nguyên vị trí đứng mà từ ô đó người chơi này đã thực hiện lần phát cầu cuối cho bên mình và sẽ áp dụng ngược lại cho đồng đội của người nhận cầu.
- Người chơi của bên nhận cầu đang đứng trong ô phát cầu chéo đối diện sẽ là người nhận cầu.
- Người chơi sẽ không thay đổi vị trí đứng tương ứng của mình cho đến khi họ thắng một điểm mà bên của họ đang nắm quyền phát cầu.



Ghi điểm và phát cầu trong luật cầu lông đôi

- Nếu bên phát cầu thắng pha cầu, họ sẽ ghi cho mình một điểm. Người phát cầu tiếp tục thực hiện quả phát cầu từ ô phát cầu tương ứng còn lại.
- Nếu bên nhận cầu thắng pha cầu, họ sẽ ghi cho mình một điểm. Bên nhận cầu lúc này trở thành bên phát cầu mới.

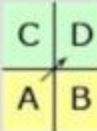
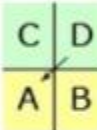
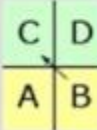


Trình tự phát cầu trong luật phát cầu lông đánh đôi

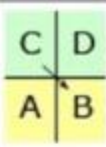
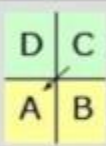
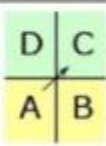
Trong bất kỳ ván nào, quyền phát cầu cũng được chuyển tuần tự:

- Từ người phát cầu đầu tiên khi bắt đầu ván đấu ở ô phát cầu bên phải đến đồng đội của người nhận cầu đầu tiên. Lúc này quả phát cầu được thực hiện từ ô phát cầu bên trái sang đồng đội của người phát cầu đầu tiên.**
- Đến người nhận cầu đầu tiên và trở lại người phát cầu đầu tiên, và cứ tiếp tục như thế.**



DIỄN GIẢI	ĐIỂM	Ô GIAO CẦU	NGƯỜI GIAO VÀ NGƯỜI NHẬN	BÊN GHI ĐIỂM	
	Love All (0-0)	Ô Phải. Là ô khi điểm của bên giao cầu là số chẵn	A giao cho C, A và C là người đầu tiên giao và nhận giao cầu	A & B	
A & B thắng điểm. A & B đổi ô. A giao tiếp từ ô Trái. C & D giữ nguyên vị trí ô.	1-0	Ô Trái. Là ô khi điểm của bên giao cầu là số lẻ.	A giao cho D	C & D	
C & D thắng điểm và giành quyền giao cầu. Không ai thay đổi vị trí ô.	1-1	Ô Trái. Là ô khi điểm của bên giao cầu là số lẻ.	D giao cho A	A & B	
A & B thắng điểm và giành quyền giao cầu. Không ai thay đổi vị trí ô.	2-1	Ô Phải. Là ô khi điểm của bên giao cầu là số chẵn.	B giao cho C	C & D	



C & D thắng điểm và giành quyền giao cầu. Không ai thay đổi vị trí ô.	2-2	Ô Phải. Là ô khi điểm của bên giao cầu là số chẵn.	C giao cho B	C & D	
C & D thắng điểm. C & D đổi ô. C giao tiếp từ ô Trái. A & B giữ nguyên vị trí ô.	3-2	Ô Trái. Là ô khi điểm của bên giao cầu là số lẻ.	C giao cho A	A & B	
A & B thắng điểm và giành quyền giao cầu. Không ai thay đổi vị trí ô.	3-3	Ô Trái. Là ô khi điểm của bên giao cầu là số lẻ.	A giao cho C	A & B	
A & B thắng điểm. A & B đổi ô. A giao tiếp từ ô Phải. C & D giữ nguyên vị trí ô.	4-3	Ô Phải. Là ô khi điểm của bên giao cầu là số chẵn.	A giao cho D	C & D	

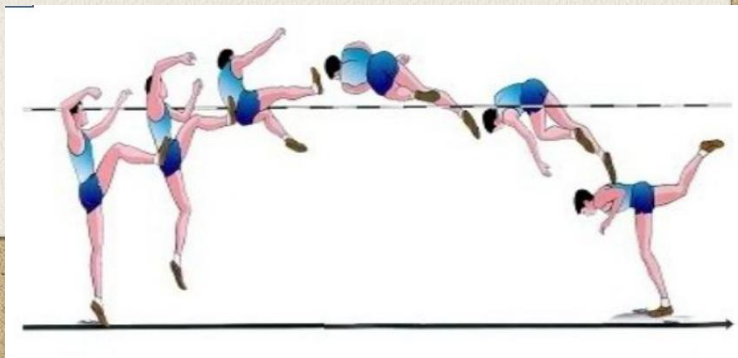
VNB Sport



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

PANTONE 108 C

NHẢY CAO KIỂU NĂM NGHIÊN





Nhảy cao là gì?

Nhảy cao là một môn thể thao bắt đầu bằng động tác chạy đà phối hợp với động tác giậm nhảy để làm thay đổi quỹ đạo của trọng tâm cơ thể vượt qua xà ngang.



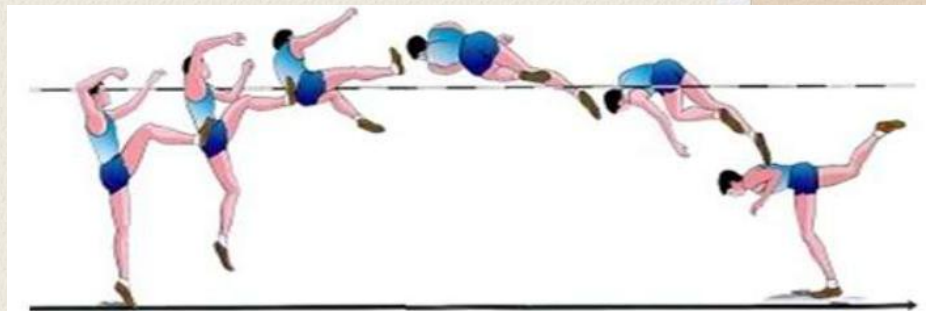
- ✗ Tác dụng
- ✗ Giúp cho con người phát triển sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo mà đặc biệt là sức bật, một yếu tố rất cần thiết cho các môn thể thao khác.





Các bước trong kỹ thuật nhảy cao nằm ngiêng

1. Chạy đà.
2. Giậm nhảy.
3. Trên không.
4. Tiếp đất.



Thanks!

XEM LẠI BÀI CŨ TRONG
PHẦN HỌC LIỆU K12
CHUẨN BỊ BÀI MỚI

