TRƯỜNG THPT TRRUNG PHÚ

TỔ :GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CẦU LÔNG 10: **PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN ĐÁNH CẦU THẤP TAY**

**I. MỤC TIÊU**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Rèn luyện năng lực phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

- Nhận biết được các bước di chuyển tiền đánh cầu thấp tay, biết cách luyện tập.

II.NỘI DUNG:

- **TTCB**: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngã 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 cấu, thực 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, trong lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay hoặc thấp trái tay.

- **Kết thúc**: Về TTCB. 