

ĐỀ CƯƠNG KHỐI 10 – CẦU LÔNG – KNTT vs CS

NĂM HỌC 2024-2025

TT	Phần	Chủ đề	
		Tên chủ đề	Số tiết
1	Kiến thức chung	Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	2
2	Thể thao tự chọn: Cầu lông	Chủ đề 1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông	3
		Chủ đề 2. Kỹ thuật di chuyển	6
		Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay	16
		Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu	6
		Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay	15
		Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu	15
Kiểm tra, đánh giá			7
Tổng cộng			70

PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỀ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT (2 tiết)

1.1. *Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất*

Môi trường tự nhiên chứa đựng trong đó cả yếu tố có lợi và có hại đối với sức khỏe con người. Sử dụng hợp lý các yếu tố của môi trường tự nhiên có ý nghĩa quyết định đối với hiệu quả luyện tập TDTT vì mục đích sức khỏe.

a) *Sử dụng các yếu tố của không khí để luyện tập*

- Nhiệt độ và độ ẩm không khí:

Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm cao: Cơ thể có cảm giác khó chịu do sự bay hơi của mồ hôi trên bề mặt da gặp khó khăn. Vì vậy, cần lựa chọn thời điểm, địa điểm có nhiệt độ không khí thấp hơn, giàu oxygen để luyện tập (vào sáng sớm hoặc cuối buổi chiều, nơi có nhiều cây xanh); rút ngắn thời gian luyện tập, tăng số lượng các quãng nghỉ ngắn trong buổi tập ở nơi thoáng mát; thả lỏng và hồi phục tích cực sau luyện tập; sử dụng trang phục rộng rãi, thoáng mát, dễ thấm hút mồ hôi; kịp thời bổ sung lượng nước đã mất do mồ hôi; không tắm trong hoặc ngay sau khi dừng luyện tập.

Trong những ngày giá lạnh, độ ẩm cao: Không luyện tập vào các thời điểm có nhiệt độ thấp (sáng sớm, cuối buổi chiều), nơi bị gió lùa; khởi động kỹ trước khi luyện tập, đảm bảo đủ ấm cho cơ thể.

- Chuyển động không khí (gió):

Tốc độ gió chỉ phối đáng kể đến trạng thái cơ thể trong luyện tập:

Tạo cảm giác thoáng mát trong những ngày nắng nóng; tăng cảm giác buốt giá trong những ngày mùa đông.

Với các bài tập chạy: Khi chạy ngược chiều gió, tốc độ chạy bị giảm sút một cách đáng kể, hoạt động hô hấp khó khăn và cơ thể nhanh mệt mỏi (do phải gắng sức nhiều hơn) nhưng người tập cảm thấy dễ chịu vì cơ thể được làm mát; khi chạy xuôi chiều gió, mức độ gắng sức được giảm bớt nhưng cảm giác nóng bức tăng lên (đặc biệt trong chạy cự li trung bình và cự li dài khi tốc độ gió tương đương tốc độ chạy).

Với các môn thể thao như Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Đá cầu,... khi luyện tập ngoài trời, hướng gió, tốc độ gió có ảnh hưởng đáng kể đến kết quả luyện tập và thi đấu (thay đổi độ bay xa, độ chính xác về tầm, hướng, điểm rơi của bóng và cầu).

- Áp suất không khí: Áp suất không khí có ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động thể lực của người tập. Áp suất không khí giảm dẫn đến lượng oxygen trong không khí giảm, cơ thể xuất hiện các rối loạn về hoạt động thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, làm suy giảm khả năng phối hợp vận động của cơ thể, gây khó thở, chóng mặt, buồn nôn và giảm khả năng hoạt động thể lực. Trong điều kiện đó, người tập nên sử dụng các bài tập vận động nhẹ nhàng, giảm thời gian vận động, tăng cường hít thở sâu và thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập.

b) Sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập

Ánh sáng mặt trời có tác dụng thúc đẩy quá trình phát triển của xương, tăng cường khả năng miễn dịch và chức năng hoạt động của não bộ, hệ tim mạch, ngăn ngừa một số bệnh tật,... Tuy nhiên, nếu hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời có cường độ cao, thời gian kéo dài sẽ có hại cho sức khỏe.

Khi hoạt động TDDT ngoài trời, để tránh tác hại của ánh nắng mặt trời, người tập cần chọn nơi tập có nhiều bóng mát của cây xanh, chọn thời điểm ánh sáng mặt trời có cường độ không cao (sáng sớm hoặc chiều muộn), hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Tránh tác hại của ánh nắng mặt trời bằng các biện pháp như bôi kem chống nắng, mặc áo quần phù hợp với hoạt động luyện tập, đeo kính và đội mũ,...

c) Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập

Khi hoạt động trong môi trường nước, lực cản của nước làm giảm đáng kể khả năng vận động và tốc độ di chuyển của người tập, điều đó giúp cho các bài tập đi, chạy, nháy trong nước có tác dụng phát triển thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh, sức bền. Lực cản và sức ép của nước giúp cho hoạt động bơi, lặn có tác dụng phát triển toàn diện các tổ chất thể lực, nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp và độ sâu hô hấp. Tác động của nước trên bề mặt da có tác dụng xoa bóp, thả lỏng cơ bắp và lưu thông các mạch máu dưới da.

Khi luyện tập trong môi trường nước, người tập không những cần phải có kiến thức, kỹ năng về phòng chống đuối nước, mà còn phải nhận biết được mức độ sạch, an toàn của nước thông qua độ trong, màu, mùi vị, nhiệt độ và những yếu tố tiềm ẩn sự nguy hiểm đối với việc luyện tập (tốc độ dòng chảy, độ sâu, đa ngầm, vật sắc nhọn,...).

d) Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để luyện tập

Các yếu tố của bề mặt địa hình tự nhiên (độ cao, độ dốc, mức độ cứng mềm, mức độ bằng phẳng,...) có tác dụng tốt để rèn luyện thân thể: chạy lên dốc có tác dụng phát triển sức mạnh đôi chân, chạy xuống dốc với độ dốc thích hợp có tác dụng phát triển tần số và độ dài bước chạy, chạy trên cát có tác dụng phát triển sức bền chung và sức mạnh,...

Chạy trên địa hình quanh co, khúc khuỷu có tác dụng rèn luyện sức

bền, khả năng phản xạ và sức nhanh trong xử lý tình huống,... Luyện tập ở vùng núi cao (nơi có áp suất không khí và lượng oxygen thấp) có tác dụng rèn luyện khả năng hô hấp, sức bền,...

1.2. Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

a) Các chất dinh dưỡng và nước

- Chất đạm (protein):

Chất đạm được chia thành hai loại là đạm động vật (có trong thịt, cá, trứng, tôm, cua,...) và đạm thực vật (có trong đậu xanh, đậu nành, hạt vừng, hạt hướng dương,...).

Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt về thể chất (chiều cao, cân nặng) và trí tuệ. Chất đạm cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết (mọc tóc, làm lành các vết thương ngoài da,...). Ngoài ra, chất đạm còn góp phần tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

- Chất bột đường, chất xơ (carbohydrate):

Chất bột đường có trong gạo, ngô, khoai, sắn,...

Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể (làm việc, vận động, vui chơi,...). Chất bột đường còn chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

Chất xơ là phần thực phẩm mà cơ thể không tiêu hoá được. Chất xơ tuy không cung cấp chất dinh dưỡng nhưng có vai trò quan trọng đối với cơ thể, giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm ra để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

- Chất béo (lipid):

Chất béo có trong mỡ động vật, dầu thực vật, các loại hạt (lạc, vừng,...), các loại bơ,...

Chất béo cung cấp năng lượng tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể. Ngoài ra, chất béo còn giúp hấp thu một số

vitamin cần thiết cho cơ thể.

- Vitamin và chất khoáng:

Vitamin gồm các nhóm: A, B, C, D, E, PP, K,...; các chất khoáng: phosphorus, iodine, calcium, iron,...

Vitamin giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương, da,... hoạt động bình thường; tăng cường sức đề kháng của cơ thể; giúp cơ thể phát triển tốt, luôn khoẻ mạnh, vui vẻ.

Chất khoáng giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và các quá trình chuyển hoá của cơ thể.

- Nước uống:

Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể. Nước có ở tất cả các bộ phận trong cơ thể như não, cơ, xương,...

Nước có vai trò quan trọng đối với đời sống của con người. Nước là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể (chuyển hoá thức ăn thành năng lượng; giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất; vận chuyển các chất dinh dưỡng, oxygen đi khắp tế bào; giúp loại bỏ chất thải). Nước giúp điều hoà thân nhiệt, bôi trơn các khớp xương, giúp bảo vệ các cơ quan quan trọng trong cơ thể.

- b) Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu các chất dinh dưỡng và nước*

- Chất đậm:

Thừa chất đậm dẫn đến quá trình tích lũy đậm trong cơ thể dưới dạng mỡ, gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch,...

Thiếu chất đậm gây nên bệnh suy dinh dưỡng. Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể chậm phát triển hoặc ngừng phát triển. Cơ thể trở nên yếu ớt, tay chân khẳng khiu, bụng phình to, tóc mọc thưa. Ngoài ra còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

- Chất bột đường:

Thừa chất bột đường sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể, gây bệnh béo phì.

Thiếu chất bột đường dẫn đến bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

- **Chất béo:**

Thừa chất béo khiến cơ thể béo phì, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Thiếu chất béo dẫn tới thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ mệt mỏi.

- **Ảnh hưởng của sự mất nước:** Khi cơ thể mất nước sẽ làm giảm khả năng tự làm mát, giảm thể tích máu dẫn đến làm giảm lượng máu chảy tới tim. Cơ thể mất nước còn làm mất các chất điện giải nên ảnh hưởng tới khả năng co cơ.

Cơ thể cần phải có đủ các chất dinh dưỡng. Sự thừa hay thiếu các chất dinh dưỡng đều có hại cho sức khỏe.

c) ***Sử dụng dinh dưỡng cho hoạt động luyện tập và thi đấu thể dục thể thao***

- **Thức ăn:** Bữa ăn trước luyện tập và thi đấu cần có giá trị dinh dưỡng cao, khối lượng nhỏ, dễ tiêu hoá, chứa nhiều carbohydrate, phosphorus, vitamin c.

Bữa ăn sau luyện tập cần đáp ứng về nhu cầu chất đạm, chất bột đường, có nhiều chất xơ giúp hồi phục, dự trữ năng lượng; đảm bảo đáp ứng đầy đủ các khoáng chất và vitamin (có thể thay đổi để phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao).

Bữa ăn phải đúng giờ mới tạo được cảm giác ngon miệng, không nên ăn nhanh (ăn nhanh làm cho dịch tiêu hoá không kịp tiết ra dẫn đến làm chậm tốc độ tiêu hoá trong dạ dày).

Không nên luyện tập ngay sau khi ăn bởi vì dinh dưỡng cần có thời gian để chuyển hoá thành năng lượng, vận động ngay sau khi ăn làm

tăng nguy cơ tổn thương dạ dày.

Không nên ăn ngay sau khi dừng luyện tập, bởi vì tuy cơ thể cần được cung cấp dinh dưỡng để tự phục hồi nhưng hệ tiêu hoá vẫn trong tình trạng chưa sẵn sàng hoạt động lại ngay sau khi quá trình luyện tập kết thúc.

- Nước uống: Trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể bị mất nhiều nước do đổ mồ hôi, nhất là khi luyện tập trong thời tiết mùa hè nắng nóng hoặc trong khoảng thời gian dài. Cung cấp lượng nước vừa đủ với phương pháp uống từng ngụm nhỏ, uống nhiều lần trong hoạt động luyện tập và thi đấu TDTT mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Mặt khác, nước còn giúp điều chỉnh nhiệt độ cơ thể và vận chuyển các chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho cơ thể.

d) Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hoạt động thể dục thể thao

Hợp lí về số lượng: Đáp ứng đủ nhu cầu về năng lượng cho cơ thể tiến hành các hoạt động trong ngày.

Hợp lí về chất lượng: Đủ chất và cân đối về tỉ lệ giữa các chất dinh dưỡng.

Hợp lí về thời điểm, số lần: Ăn đúng giờ, đúng số lượng bữa ăn trong ngày.

THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Chủ đề 1. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG (3 tiết)

Bài 1. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG (1 tiết)

1.1. *Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới*

a) *Sự xuất hiện môn Cầu lông trên thế giới*

Cho đến nay, vẫn còn nhiều giả thuyết về sự xuất hiện của môn Cầu lông trên thế giới. Tuy nhiên, tất cả các tài liệu đều xác định rằng Cầu lông xuất hiện đầu tiên ở châu Á, bắt đầu từ trò chơi của người dân bản địa. Trong trò chơi này, người dân địa phương sử dụng hai mảnh gỗ để đánh một búi giẻ có cắm những chiếc lông gia cầm qua lại với nhau. Sau đó, người Anh thấy được sự hấp dẫn của trò chơi này nên đã mang về phổ biến tại nước Anh.

Vào năm 1873, một vị công tước người Anh tên là BeauFort ở thị trấn Badminton thuộc quận Gloucestershire nước Anh tổ chức trò chơi để giới thiệu cho mọi người và sự hấp dẫn của trò chơi đã nhanh chóng lan truyền khắp nước Anh. Kể từ đó, Badminton trở thành tên gọi quốc tế của trò chơi này và Cầu lông chuyển sang một giai đoạn mới - giai đoạn trở thành môn thể thao hiện đại.

b) *Sự phát triển môn Cầu lông trên thế giới*

Năm 1877, cuốn Luật thi đấu cầu lông đầu tiên trên thế giới đã được ra mắt tại nước Anh.

Năm 1893, Hiệp hội Cầu lông nước Anh được thành lập để tổ chức, quản lý và lãnh đạo phong trào.

Năm 1899, giải vô địch cầu lông toàn nước Anh được tổ chức lần thứ nhất. Từ đó tới nay, đây là giải cầu lông truyền thống lâu đời nhất trên thế giới được duy trì, tổ chức theo chu kỳ mỗi năm một lần.

Đầu thế kỉ XX, môn Cầu lông phát triển mạnh mẽ ở các nước châu Âu, châu Á, châu Mỹ.

Trước sự phát triển rộng rãi của môn thể thao này, ngày 5/7/1934, Liên đoàn Cầu lông quốc tế được thành lập với tên viết tắt là IBF (International Badminton Federation) bao gồm các quốc gia thành viên: Canada, Đan Mạch, Anh, Pháp, Ireland, Hà Lan, New Zealand, Scotland và Wales. Năm 1939, IBF đã thông qua luật thi đấu cầu lông mà cơ bản dựa trên luật người Anh đã soạn thảo để ban hành cho các nước thành viên. Từ năm 1948, Liên đoàn Cầu lông quốc tế đã tổ chức giải vô địch cầu lông đồng đội nam. Những năm tiếp theo, các giải cầu lông đồng đội nữ; giải vô địch cầu lông cá nhân quốc tế với năm nội dung (đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ) và giải thi đấu cầu lông đồng đội hỗn hợp nam, nữ lần lượt được tổ chức.

Năm 1992, tại Thế vận hội Barcelona (Tây Ban Nha), Cầu lông đã trở thành môn thi đấu chính thức của đại hội thể thao lớn nhất hành tinh này.

Có thể nói lịch sử phát triển môn Cầu lông trên thế giới là sự lớn mạnh không ngừng, đến nay đã có trên 176 quốc gia thành viên. Năm 2006, Liên đoàn Cầu lông quốc tế đã có sự thay đổi mạnh mẽ về luật thi đấu nhằm đưa các trận đấu cầu lông lên một đỉnh cao mới, đồng thời liên đoàn cũng đổi tên thành Liên đoàn Cầu lông thế giới với tên viết tắt là BWF (Badminton World Federation).

Từ cuối thế kỉ XX đến nay, Liên đoàn Cầu lông thế giới đã tổ chức nhiều giải thi đấu với những cấp độ khác nhau ở nhiều nước trên toàn thế giới. Một số quốc gia thường giành được thành tích cao trong các

giải thi đấu như: Trung Quốc, Nhật Bản, Indonesia, Malaysia, Đan Mạch, Anh, Tây Ban Nha, Đức, Hàn Quốc, Thái Lan,...

1.2. *Lịch sử phát triển môn Cầu lông ở Việt Nam*

a) *Sự xuất hiện môn Cầu lông ở Việt Nam*

Vào những năm 40 của thế kỉ trước, một số người Pháp đã đưa môn Cầu lông vào Việt Nam và tổ chức chơi ở sân Tao Đàn (Thành phố Hồ Chí Minh). Sau năm 1954, một số lượng lớn Việt kiều hồi hương trở về đã phổ biến rộng rãi hơn ở nhiều tỉnh thành khác nhau, song chỉ đến khi đất nước hoàn toàn thống nhất, môn Cầu lông mới thực sự phát triển rộng khắp toàn quốc.

b) *Sự phát triển môn Cầu lông ở Việt Nam*

c) Sự phát triển của phong trào tập luyện cầu lông trong quần chúng:

Những ngày đầu sau khi thống nhất đất nước, phong trào tập luyện cầu lông trên toàn quốc được phổ biến ở một số thành phố, thị xã, sau đó lan rộng sang nhiều địa phương khác. Từ chỗ Cầu lông chỉ được phổ biến chủ yếu ở đối tượng công nhân viên chức thì đến nay môn thể thao này đã xâm nhập vào hầu hết các thành phần xã hội. Số lượng người tham gia luyện tập và thi đấu cầu lông ngày càng đông đảo. Đến nay, Cầu lông đã trở thành một trong những môn thi đấu quan trọng của nhiều đại hội TDTT phong trào như: Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng ngành Giáo dục và Đào tạo, Đại hội TDTT toàn quân trong Quân đội, Đại hội TDTT lực lượng Công an nhân dân, Đại hội TDTT ngành Dầu khí, Ngân hàng, Bưu chính Viễn thông,...

Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng được tổ chức bốn năm một lần, thu hút đông đảo vận động viên, HS tham gia thi đấu môn Cầu lông. Trong số đó, nhiều HS đã trở thành vận động viên trong đội tuyển quốc gia.

d) *Sự phát triển cầu lông thành tích cao ở Việt Nam:*

Năm 1990, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập với tên

viết tắt là VBF (Vietnam Badminton Federation). Năm 1993, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam tham gia Liên đoàn Cầu lông châu Á và chỉ một năm sau (1994) đã trở thành thành viên của Liên đoàn Cầu lông thế giới. Cho đến nay, nhiều tỉnh, thành phố trên cả nước đã thành lập Liên đoàn Cầu lông, góp phần không nhỏ vào sự phát triển của môn thể thao này.

Hiện nay, nhiều địa phương trên cả nước đã tích cực đầu tư xây dựng lực lượng vận động viên cầu lông, họ được đào tạo tại các trung tâm TDTT cấp tỉnh, thành phố. Các giải cầu lông thành tích cao hằng năm do Liên đoàn Cầu lông Việt Nam phối hợp cùng Tổng cục TDTT tổ chức đã góp phần tuyển chọn được những vận động viên tốt nhất cho các đội tuyển trẻ và đội tuyển quốc gia. Đầu thế kỉ XXI, cầu lông Việt Nam đã tích cực hội nhập với cầu lông thế giới. Một số vận động viên cầu lông Việt Nam đã đạt được những thành tích cao trong bảng xếp hạng của thế giới: năm 2008 có vận động viên xếp hạng 66 thế giới (đơn nữ); năm 2010 có vận động viên xếp hạng 5 thế giới (đơn nam). Năm 2008, 2012 có vận động viên tham dự Olympic Bắc Kinh và Olympic Luân Đôn (đơn nam); năm 2016, 2020 có vận động viên tham dự Olympic Rio và Olympic Tokyo (đơn nam, đơn nữ).

Bài 2. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG **(2 tiết)**

2.1. Sân và thiết bị trên sân

- Sân cầu lông hình chữ nhật có chiều dài 13,40 m; chiều rộng 6,10 m (sân đôi), 5,18 m (sân đơn); các đường biên rộng 0,04 m.
- Hai cột lưới được đặt ngay trên điểm giữa của hai đường biên dọc sân đôi, cao 1,55 m tính từ mặt sân.
- Chiều cao của lưới ở giữa sân tính từ đỉnh lưới đến mặt sân là 1,524 m và cao 1,55 m ở hai đầu lưới sân đánh đôi.

- Lưới dài 6,10 m rộng 0,76 m. Đỉnh lưới được cặp bằng nẹp trắng nằm phủ đôi lên dây lưới và dây cáp chạy xuyên qua nẹp. Nẹp lưới phải nằm phủ lên dây lưới và dây cáp lưới.

- Buộc toàn bộ chiều rộng hai đầu lưới vào sát hai cột lưới để không có khoảng trống.

- Đường giới hạn giao cầu gần là 1,98 m tính từ lưới sang hai bên. Đường giới hạn giao cầu xa của sân đôi là 0,76 m, tính từ đường biên ngang cuối sân.

2.2. *Giao (phát) cầu*

Giao cầu đứng

- Trong mỗi hiệp đấu, quả giao cầu đầu tiên được giao từ khu vực bên phải sân của đội mình chéo sang khu vực giao cầu bên phải sân đối phương được giới hạn bởi các đường quy định.

- Điểm số chẵn (0, 2, 4,...) giao cầu ô bên phải.

- Điểm số lẻ (1, 3, 5,...) giao cầu ô bên trái.

- Cả hai chân của người giao cầu và người đỡ giao cầu đều ở phía trong khu vực giao cầu, không chạm vào các đường giới hạn.

- Quả cầu khi giao chạm mép trên lưới nhưng vẫn rơi vào ô quy định.

- Khi giao cầu, vợt của người giao cầu tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu.

- Giao cầu khi đội bạn đã sẵn sàng.

- Một phần của cả hai bàn chân người giao cầu và người đỡ giao cầu tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định cho đến khi cầu được giao đi.

- Khi giao cầu, điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu không quá 1,15 m mặt vợt thấp hơn bàn tay cầm vợt.

- Từ khi chuẩn bị đến khi kết thúc động tác giao cầu, vợt chuyển động liên tục về phía trước.

- Trong đánh đôi, khi giao cầu, các đồng đội có thể đứng ở bất kì vị trí nào bên trong phần sân của đội mình nhưng không được che mắt người giao cầu và người đỡ giao cầu.

Phạm lỗi giao cầu

Giao cầu được xem là phạm lỗi khi:

- Vi phạm vào các quy định của luật giao cầu đúng.
- Cầu không qua lưới hoặc cầu chui qua lưới.
- Cầu chạm vào các vật xung quanh.
- Cầu qua lưới nhưng không rơi vào khu vực quy định.
- Làm động tác giả khi giao cầu, gây căng thẳng cho đối phương, cố tình trì hoãn kéo dài thời gian. Khi trọng tài đã nhắc nhở mà vẫn tái phạm sẽ mất quyền giao cầu.

Giao cầu lại

Phải thực hiện giao cầu lại khi:

- Đối phương chưa chuẩn bị đỡ cầu.
- Cầu vẫn còn trong cuộc mà trọng tài phát hiện sai vị trí.
- Quả cầu đang trong cuộc lại mắc vào mép trên của lưới bên phần sân của người đỡ cầu.
- Có vật lạ rơi vào sân lúc cầu đang trong cuộc.
- Cả trọng tài chính và trọng tài biên đều không xác định được điểm rơi của cầu.
- Phần đế cầu và cánh cầu rời nhau khi thực hiện giao cầu.

2.3. Tung đồng xu bắt thăm

- Trước khi trận đấu bắt đầu, tung đồng xu bắt thăm cho hai bên thi đấu được lựa chọn: giao cầu trước, chọn bên sân.
- Bên không được thăm sẽ nhận lựa chọn còn lại.

2.4. Hệ thống tính điểm

- Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba hiệp thang hai. Bên nào ghi được 21 điểm trước sẽ thắng hiệp đó.

- Bên thắng một pha cầu sẽ ghi 1 điểm vào điểm số của mình và giành quyền giao cầu.

- Nếu tỉ số là 20 đều, bên nào ghi trước 2 điểm cách biệt sẽ thắng hiệp đó.

- Nếu tỉ số là 29 đều, bên nào ghi điểm thứ 30 trước sẽ thắng hiệp đó.

- Bên thắng hiệp sẽ giao cầu trước ở hiệp kế tiếp.

2.5. **Đổi sân**

- Các vận động viên sẽ đổi sân sau khi kết thúc hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai (nếu có thi đấu hiệp thứ ba).

- Trong hiệp thứ ba, khi một bên ghi được 11 điểm trước thì đổi sân.

Chủ đề 2. KỸ THUẬT DI CHUYỂN (6 tiết)

- I. CẤU TRÚC NỘI DUNG

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kỹ thuật di chuyển đơn bước	- Di chuyển đơn bước: Tiến, ngang, lùi - Trò chơi vận động	3
2	Kỹ thuật di chuyển nhiều bước	- Di chuyển ngang sang phải, sang trái - Di chuyển tiến, lùi - Trò chơi vận động	3

- II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học					
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6
1	Kỹ thuật di chuyển đơn bước	+	+	+			
2	Kỹ thuật di chuyển nhiều bước				+	+	+

Bài 1. KỸ THUẬT DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC (3 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Kỹ thuật di chuyển đơn bước

+ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, tay phải cầm vợt ở phía trước.

+ Thực hiện:

+ Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến trái: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kỹ thuật di chuyển đơn bước sang phải: Từ TTCB, chân phải bước sang ngang một bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kỹ thuật di chuyển đơn bước sang trái: Từ TTCB, chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kỹ thuật di chuyển đơn bước lùi phải: Từ TTCB, chân phải bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái

đuổi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

- + Kỹ thuật di chuyển đơn bước lùi trái: Từ TTCB, chân trái bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân trái gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái; chân phải đuổi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

- + Kết thúc: Về TTCB.

Bài 2. KỸ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC (3 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật di chuyển nhiều bước.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kỹ thuật di chuyển nhiều bước.

a) Kỹ thuật đi chuyển ngang sang phải, sang trái

- TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuyu, thân trên ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

- Thực hiện:

- + Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải: Từ TTCB, chân trái bước về sát chân phải, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang ngang một bước dài, đồng thời xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái đuổi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

- + Kỹ thuật di chuyển ngang sang trái: Từ TTCB, chân trái bước sang trái nửa bước, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân

sau. Chân phải gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

- Kết thúc: Di chuyển về TTCB.

b) *Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi*

- TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỷu, thân trên ngả ra trước, hai tay co ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng.

- Thực hiện:

- + Kĩ thuật di chuyển tiến: Từ TTCB, chân phải bước tiến ra trước một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Sau đó bước chân trái ra trước, bàn chân đặt sau gót chân phải, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải ra phía trước một bước để chuẩn bị đánh cầu.

- + Kĩ thuật di chuyển lùi: Từ TTCB, chân phải bước lùi ra sau một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải chạm sân bằng nửa trước bàn chân, chân trái duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Sau đó chân trái bước lùi ra sau, bàn chân đặt trước bàn chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải lùi ra phía sau một bước để chuẩn bị đánh cầu.

- Kết thúc: Di chuyển về TTCB.

Chủ đề 3. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY (16 tiết)

A - CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

- I.CẤU TRÚC NỘI DUNG

Bài	Tên bài	Nội dung	SỐ tiết
1	Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay	- Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay - Trò chơi vận động	4
2	Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay	- Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay - Trò chơi vận động	4
3	Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	- Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay - Trò chơi vận động	4
4	Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	- Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay - Trò chơi vận động	4

- II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học															
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14	Tiết 15	Tiết 16
1	Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay	+	+	+	+												
2	Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay					+	+	+	+								

3	Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay									+	+	+	+					
4	Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay														+	+	+	+

Bài 1. CÁCH CẦM VỢT, CẦU, TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY (4 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

a) Cách cầm vợt, cầu và tư thế chuẩn bị

- Cách cầm vợt:

+ Cầm vợt đánh cầu thuận tay: Hướng đầu vợt ra trước, lên trên; ngón trỏ và ngón cái nắm hai bên cán vợt (trên hai mặt phẳng của cán vợt), ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.

+ Cầm vợt đánh cầu trái tay: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên; ngón cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón trỏ nắm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.

- *Lưu ý:* Cầm vợt không quá chặt tránh làm ảnh hưởng đến sự linh hoạt của cổ tay và chuyển đổi cách cầm vợt.

- Cách cầm cầu:

+ Cầm ở đầu cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu.

+ Cầm ở thân cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở thân

cánh cầu.

- + Cầm ở đế cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đế cầu.

- TTCB:

- + Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai: Gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- + Tư thế đứng chân trước chân sau: Chân trái (chân khác bên với tay cầm vợt) đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

b) *Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay*

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải, ra sau, lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước. Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối. Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.

Bài 2. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY (4 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay.

Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chệch sang trái một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái, ra sau, lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước. Mặt vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối. Tăng lực đuổi cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.

- Kết thúc: Dừng vợt bên phải trên cao, sau đó trở về TTCB.

Bài 3. PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIỀN ĐÁNH CẦU THẤP TAY (4 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

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

- Kết thúc: Về TTCB.

Bài 4. PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU THẤP TAY (4 tiết)

1.1. *Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- Thực hiện:

+ Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu thấp thuận tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

+ Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu thấp trái tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay.

- Kết thúc: Về TTCB.

Chủ đề 4. KỸ THUẬT GIAO CẦU (6 tiết)

CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I. CẤU TRÚC NỘI DUNG

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kỹ thuật giao cầu thuận tay	- Kỹ thuật giao cầu thuận tay - Trò chơi vận động	3
2	Kỹ thuật giao cầu trái tay	- Kỹ thuật giao cầu trái tay - Trò chơi vận động	3

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện					
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6
1	Kỹ thuật giao cầu thuận tay	+	+	+			
2	Kỹ thuật giao cầu trái tay				+	+	+

Bài 1. KỸ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY (3 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật giao cầu thuận tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kỹ thuật giao cầu thuận tay

Kỹ thuật giao cầu thuận tay

- TTCB: Chân trái đứng trước, bàn chân thẳng hướng giao cầu;

chân phải đứng sau, bàn chân xoay sang ngang, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau. Tay trái cầm cầu ở phía trước, ngang vai, hướng sang phải; tay phải cầm vợt ở phía sau, đầu vợt hướng lên cao, ra trước.

- Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ trên xuống dưới, ra trước, chuyển trọng lượng cơ thể từ chân sau lên chân trước. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở phía trước, bên phải và không cao quá thắt lưng. Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.

- Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao, sau đó trở về TTCB.

- **Bài 2. KỸ THUẬT GIAO CẦU TRÁI TAY (3 tiết)**

- **1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới**

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật giao cầu trái tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kỹ thuật giao cầu trái tay.

- *Kỹ thuật giao cầu trái tay*

- TTCB: Ghép phải đứng trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái đứng sau và kiễng gót. Tay trái cầm cầu, tay phải cầm vợt, đầu vợt chếch xuống dưới, mặt vợt ở phía sau quả cầu.

- Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ sau ra trước để đánh cầu, mặt vợt khi tiếp xúc với cầu không cao quá thắt lưng. Sử dụng lực vừa phải để cầu rơi chính xác vào ô giao cầu.

- Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sau đó thu tay trở về TTCB.

Chủ đề 5. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (15 tiết)

A - CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I. CẤU TRÚC NỘI DUNG

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay	- Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay - Trò chơi vận động	5
2	Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay	- Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay - Trò chơi vận động	5
3	Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay	- Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay - Trò chơi vận động	5

- II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện														
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14	Tiết 15
1	Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay	+	+	+	+	+										
2	Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay						+	+	+	+	+					
3	Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay											+	+	+	+	+

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.
- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về kỹ

thuật đánh cầu cao thuận tay và cách luyện tập.

Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

- TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau. Sau đó xoay thân trên hướng ra trước để chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân sau chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phải đưa vợt từ sau lên cao để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao, chéch bên phải.

- Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sang trái rồi trở về TTCB.

Bài 2. PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (5 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay và cách luyện tập.

Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu.

- Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi về sau để đánh cầu cao thuận tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, chuyển trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.

- Kết thúc: Về TTCB.

Bài 3. PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (5 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay và cách luyện tập.

Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

- TTGB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- Thực hiện:

- + Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.

- + Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, thân trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.

- Kết thúc: Về TTCB.

Chủ đề 6. KĨ THUẬT ĐẬP CẦU (15 tiết)

CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

- I. CẤU TRÚC NỘI DUNG

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật đập cầu thuận tay	- Kĩ thuật đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động	5
2	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay	- Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động	5
3	Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay	- Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động	5

- II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện														
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12	Tiết 13	Tiết 14	Tiết 15
1	Kĩ thuật đập cầu thuận tay	+	+	+	+	+										
2	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay						+	+	+	+	+					
3	Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay											+	+	+	+	+

Bài 1. Kĩ THUẬT ĐẬP CẦU THUẬN TAY (5 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đập cầu thuận tay.
- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cầu

trúc các giai đoạn và cách luyện tập kỹ thuật đập cầu thuận tay.

Kỹ thuật đập cầu thuận tay

- TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau. Sau đó chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, đồng thời tay phải đưa vợt từ sau lên cao, ra trước để đập cầu. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở thời điểm cơ thể vươn cao nhất, tay duỗi thẳng ở trên cao trước trán một cánh tay cộng với vợt.

- Kết thúc: Đưa vợt xuống dưới sang trái, bước nhanh chân phải về trước để giữ thăng bằng, sau đó trở về TTCB.

BÀI 2. PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐẬP CẦU THUẬN TAY (5 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc các giai đoạn và cách luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả 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 cầu, thực hiện bước di chuyển lùi để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở

tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay.

- Kết thúc: Về TTCB.

BÀI 3. PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐẬP CẦU THUẬN TAY (5 tiết)

1.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay và cách luyện tập.

Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- Thực hiện:

+ Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay.

+ Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, thân trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay.

- Kết thúc: Về TTCB.