TRƯỜNG PHỔ THÔNG NĂNG KHIẾU TDTT

NGUYỄN THỊ ĐỊNH

**Tổ: GDTC- GDQP&AN**

**NỘI DUNG THI CHUYỂN MÔN**

**MÔN GDTC - CẦU LÔNG ; KHỐI 10**

1. **Kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay.**

Học sinh thực hiện lần lượt các kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay vào đúng ô 10 quả cho một kỹ thuật. ***Yêu cầu:***

* Kỹ thuật: thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản.
* Thành tích: Đạt ≥ 5/10 quả cho mỗi kỹ thuật.

1. **Kỹ thuật di chuyển đơn bước kết hợp với các kỹ thuật đánh cầu.**

Học sinh thực hiện các kỹ thuật di chuyển đơn bước kết hợp với các kỹ thuật đánh cầu phù hợp (thấp thuận tay, thấp trái tay, cao thuận tay) qua cuối sân . Mỗi kỹ thuật thực hiện 10 lần.

***Yêu cầu:***

* Kỹ thuật: Học sinh thực hiện đúng cơ bản kỹ thuật động tác.
* Thành tích: Học sinh thực hiện Đạt ≥ 5/10 quả đúng yêu cầu cho mỗi kỹ thuật.

1. **Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.**

Hai học sinh thực hiện đánh cầu cao thuận tay qua lại với nhau. Hai học sinh đứng ở 2 bên sân đánh cầu cao thuận tay qua lại với nhau.

***Yêu cầu:***

* Kỹ thuật: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật.
* Thành tích: Học sinh thực hiện đánh qua lại với nhau liên tục ≥ 20 đường cầu cho một lần đánh. Đánh phải có lực, đẩy cầu về cuối sân. (học sinh được đánh 2 lần, lấy lần có thành tích tốt hơn).