TRƯỜNG THPT TRUNG PHÚ

TỔ GDTC

**CẦU LÔNG 11:PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY**

**I. MỤC TIÊU**

Sau bài học này, HS sẽ:

* Luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.
* Nhận biết được cấu trúc của phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay, biết cách luyện tập.
* Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay.
* Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu.
* Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
* Có ý thức tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập, thi đấu và trong cuộc sống.

**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 ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).

 *- Thực hiện:* Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc phải gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2c), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2d).

 *- Kết thúc:* Dừng vợt ở phía trước trên cao (H.2e), sau đó trở về TTCB.

