

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP. HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT ĐÀO SƠN TÂY



TÀI LIỆU MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI LỚP 10 – CẦU LÔNG
(tài liệu dành cho học sinh dùng để ôn tập/ học tập môn giáo dục thể chất)

Nhóm CM: Giáo dục thể chất

NĂM HỌC 2023 – 2024

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

KIẾN THỨC MỚI

I. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ 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 thể dục thể thao (TDTT) vì mục đích sức khỏe. Sử dụng các yếu tố của không khí để luyện tập

a) *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.

b) *Chuyển động không khí (gió)*

Tốc độ gió chi phối đáng kể đến trạng thái cơ thể trong luyện tập: Tạo cảm giác dịu 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

Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang

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).

c) *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.

d) *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,...

e) *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, nhảy 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 chức 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, đá ngầm, vật sắc

nhọn,...).

F) 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 (H.1) 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,...



Hình 1. Chạy trên địa hình tự nhiên

II. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN sức KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

1. Các chất dinh dưỡng và nước



a) Một số thực phẩm cung cấp chất đạm



b) Một số thực phẩm cung cấp chất bột đường



c) Một số thực phẩm cung cấp chất béo



d) Một số loại rau, củ, quả cung cấp vitamin và khoáng chất

Hình 2. Các nhóm thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng cơ bản

a) 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,...) (H.2a).

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.

b) Chất bột đường, chất xơ (carbohydrate)

Chất bột đường có trong gạo, ngô, khoai, sắn,... (H.2b).

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.

c) *Chất béo (lipid)*

Chất béo có trong mỡ động vật, dầu thực vật, các loại hạt (lạc, vừng,...), các loại bơ,... (H.2c).

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.

d) *Vitamin và chất khoáng*

Vitamin gồm các nhóm: A, B, c, D, E, pp, K,...; các chất khoáng: phosphorus, iodine, calcium, iron,... (H.2d).

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.

e) *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.

2. Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu các chất dinh dưỡng và nước

a) *Chất đạm*

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

Thiếu chất đạm 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 thớt. Ngoài ra còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

b) *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.

c) *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.

d) *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.

3. Sử dụng dinh dưỡng cho hoạt động luyện tập và thi đấu thể dục thể thao

a) *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 dùng 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.

b) *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 (H.3). 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.



Hình 3. Bổ sung nước trong luyện tập và thi đấu cầu lông

4. 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.

PHẦN 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

Bài 1: Lịch sử ra đời và phát triển môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam

- **Lịch sử ra đời và 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 lí 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 kì 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 thế giới 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 đề ban hành cho các nước thành viên. Từ năm 1948, Liên đoàn cầu lông thế giới 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 thế giới 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 thế giới 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 Badminton World Federation (BWF).

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,...

- **Lịch sử ra đời và phát triển môn cầu lông ở Việt Nam**

- **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.

- **Sự phát triển môn cầu lông ở Việt Nam:**

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 Đồng 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 Đồng được tổ chức bốn năm một lần, thu hút đông đảo vận động viên, học sinh tham gia thi đấu môn cầu lông. Trong số đó, nhiều học sinh đã trở thành vận động viên trong đội tuyển quốc gia.

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.

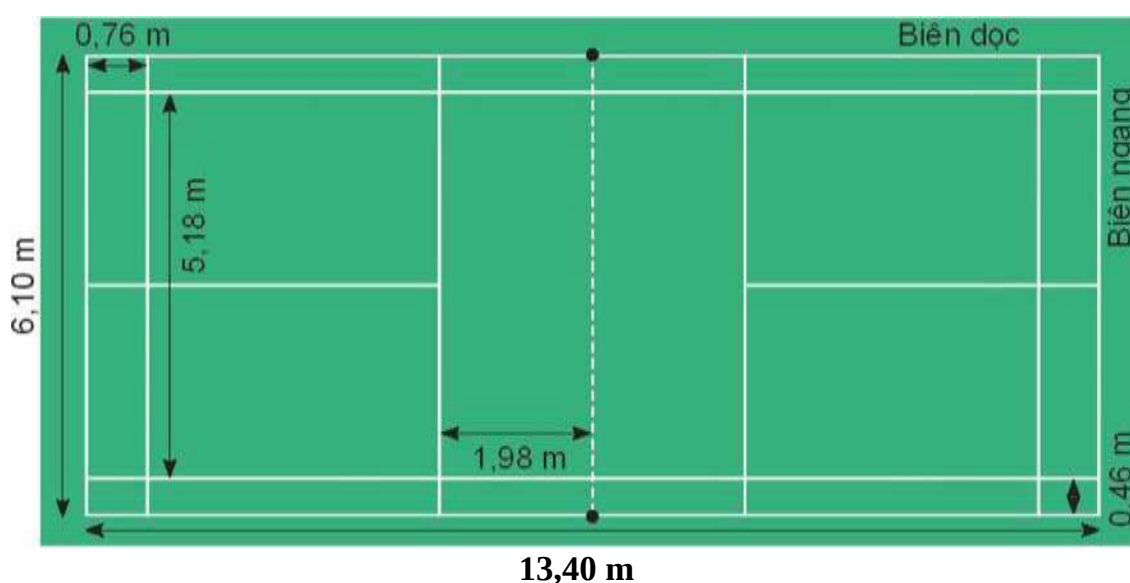
Hiện nay, nhiều địa phương trên cả nước đã tích cực đầu tư xây dựng lực lượng vận động viên cầu lông, họ được đào tạo tại các trung tâm TDTT cấp tỉnh, thành phố. Các giải cầu lông thành tích cao hằng năm do Liên đoàn cầu lông Việt Nam phối hợp cùng Tổng cục TDTT tổ chức đã góp phần tuyển chọn được những 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

I. 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 (H.1).
- Hai cột lưới được đặt ngay trên đường 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.

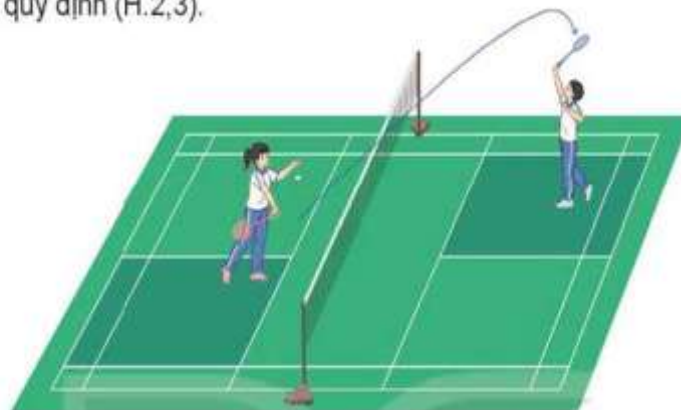


Hình 1. Sơ đồ sân đánh đôi - đơn

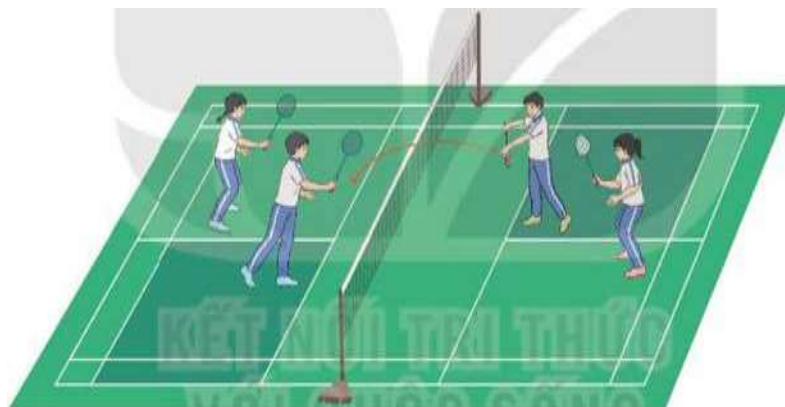
II. GIAO (PHÁT) CẦU

1. Giao cầu đúng

- 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 (H.2,3).



Hình 2. Khu vực giới hạn giao cầu đơn



Hình 3. Khu vực giới hạn giao cầu đôi

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

2. 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 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.

3. 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.

III. 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.

IV. HỆ THỐNG TÍNH ĐIỂM

- Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba hiệp thắng 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.

V. 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

Bài 1: Kỹ thuật di chuyển đơn bước

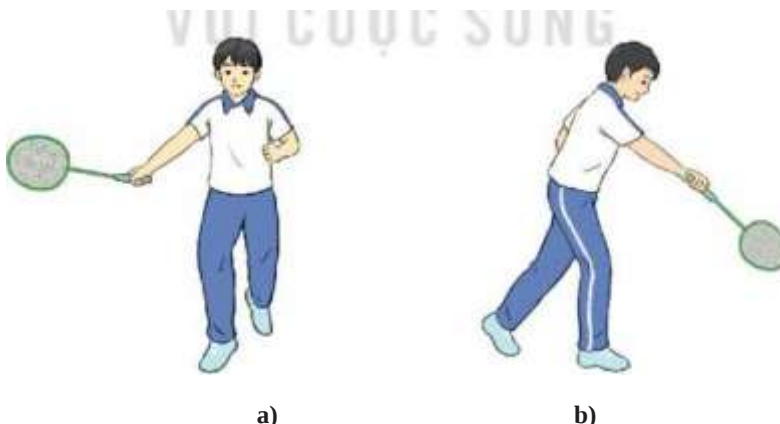
KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, tay phải cầm vợt ở phía trước (H.5).



Hình 5. TTCB

Thực hiện:

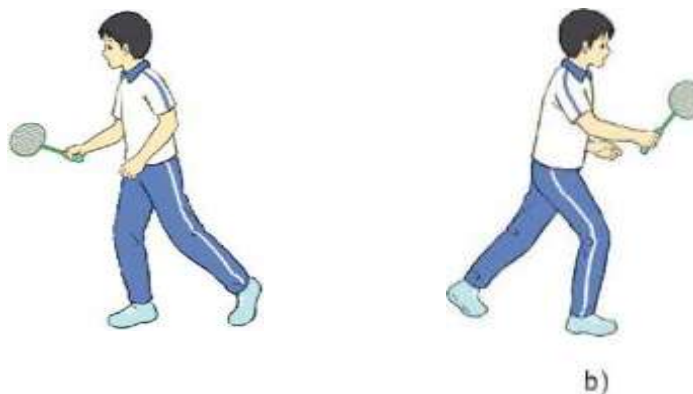


Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến p/?ả/: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.6a).

Kĩ 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 khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.6b).

Kĩ 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 khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.7a).

- *Kĩ 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 khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân



(H.7b).

Hình 7. Kỹ thuật di chuyển đơn bước sang phải và sang trái

- 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 khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.8a).
- 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 khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên



chân trái; chân phải duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.8b).

Hình 8. Kỹ thuật di chuyển đơn bước lùi phải và lùi trái

Kết thúc: Về TTCB.

Bài 2: Kỹ thuật di chuyển nhiều bước

KIẾN THỨC MỚI

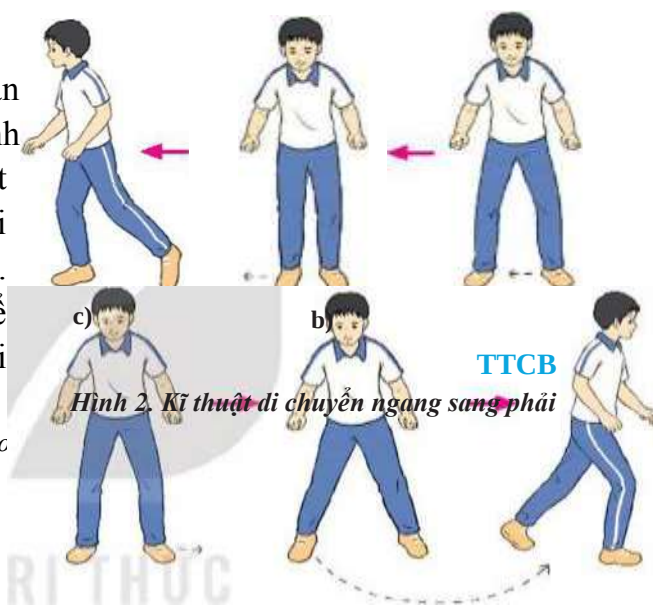
Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái

TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng (H.2a,3a).

♦ Thực hiện:

- Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải

Từ TTCB, chân trái bước về sát chân phải (H.2b), 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 khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi



Hình 2. Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải

Hình 1. Trò chơi Tắc

thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.2c).

- Kỹ thuật di chuyển ngang sang trái

Từ TTCB, chân trái bước sang trái nửa bước (H.3b), 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 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 (H.3c).

Kết thúc: Di chuyển về TTCB.

Q Kỹ 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 (H.4a,5a).

Thực hiện:

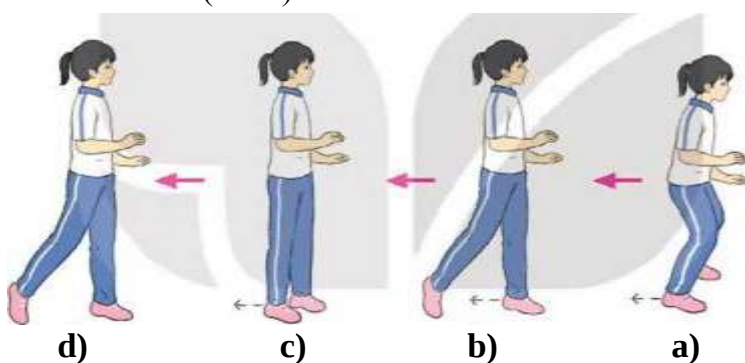
- Kỹ thuật di chuyển tiến

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 (H.4b). Sau đó bước chân trái ra trước, bàn chân đặt sau gót chân phải (H.4c), khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải ra phía trước một bước để chuẩn bị đánh cầu (H.4d). a)b) c) d)

Hình 4. Kỹ thuật di chuyển tiến

- Kỹ 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 (H.5b). Sau đó chân trái bước lùi ra sau, bàn chân đặt trước bàn chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải (H.5c). Khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải lùi ra phía sau một bước để chuẩn bị đánh cầu (H.5d).



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển lùi

TTCB

Kết thúc: Di chuyển về TTCB.

Chủ đề 3: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay

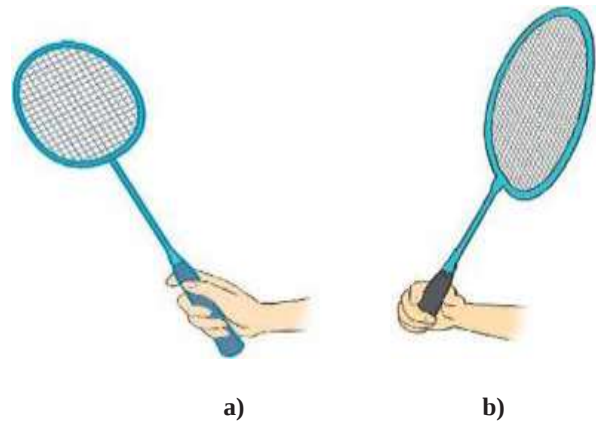
♦ **Bài 1: Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị, và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay**

KIẾN THỨC MỚI

1. Cách cầm vợt, cầu và tư thế chuẩn bị

a) *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 (H.2a).
- 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 (H.2b).
- * *Lưu ý:* cầm vợt không quá chặt tránh làm ảnh hưởng đến sự linh hoạt của cổ tay và chuyển đổi cách cầm vợt.



Hình 2. Cách cầm vợt

b) *Cách cầm cầu*



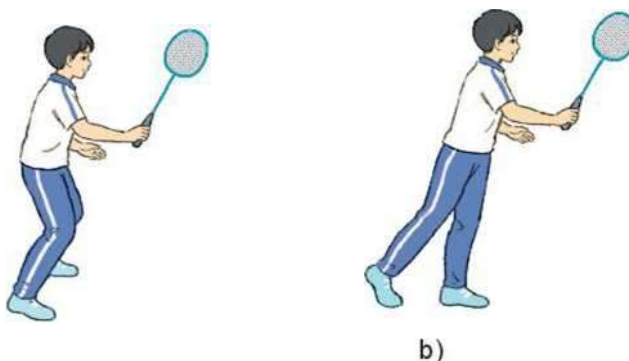
Hình 3. Cách cầm cầu

- Cầm ở đầu cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu (H.3a).
- Cầm ở thân cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở thân cánh cầu (H.3b).
- Cầm ở đế cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đế cầu (H.3c).

c) *Tư thế chuẩn bị*

- 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 (H.4a).

- 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 sàn 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 (H.4b).



b)
Hình 4. Tư thế chuẩn bị

2. Kỹ thuật đánh Cầu thấp thuận tay

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, 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.5a).
- ♦ 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 (H.5b). Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước (H.5c). Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối (H.5d). Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.



- ♦ Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao (H.5e,g), sau đó trở về TTCB.

Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

KIẾN THỨC MỚI

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, 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,

TTCB

Hình 5. Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay

mắt quan sát cầu (H.2a).

- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái, ra sau, lên cao (H.2b). 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 (H.2c,d). Tăng lực duỗi cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.



TTCB

- ♦ Kết thúc: Dừng vợt bên phải trên cao (H.2e,g), sau đó trở về TTCB.

* *Chú ý:*

- Lỗi sai thường gặp: Mặt vợt khi tiếp xúc cầu chưa đúng.
- Cách sửa: Tập đánh cầu vào tường.

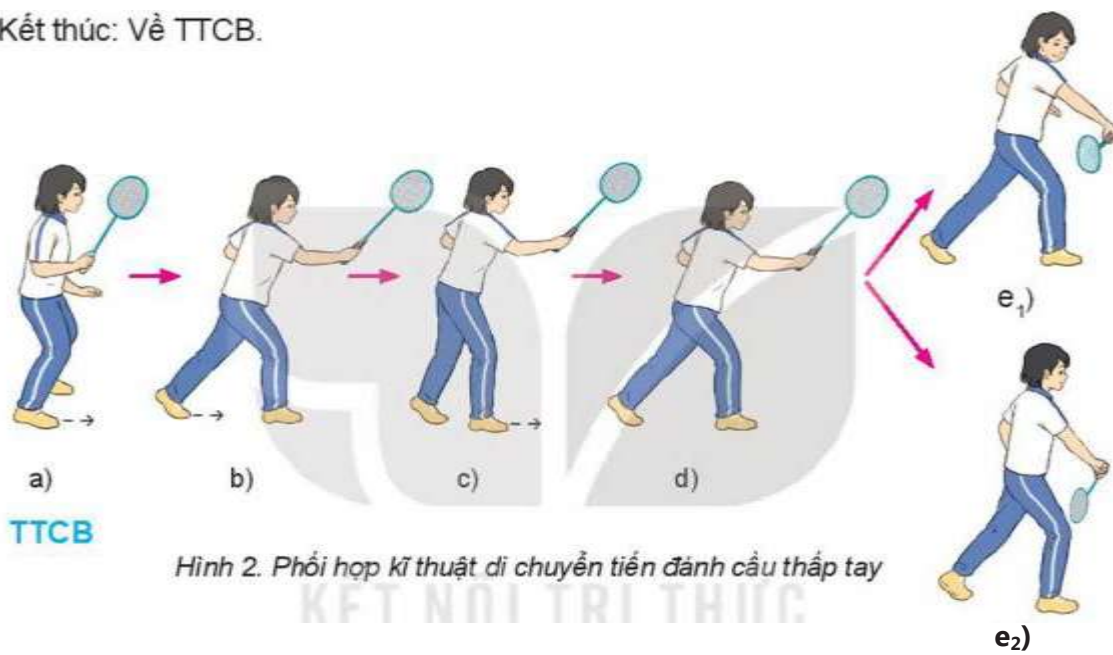
Bài 3: Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến 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 (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển tiến về trước để đánh cầu thấp tay (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2e₁) hoặc thấp trái tay (H.2e₂).

✦ Kết thúc: Về TTCB.



* *Chú ý:*

- Lỗi sai thường gặp: Phối hợp bước chân di chuyển VỚI tay cầm vợt chưa đồng bộ dẫn đến đánh cầu không chính xác.
- Cách sửa: Tập mô phỏng từng bước di chuyển với đưa vợt.

Bài 4: Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

KIẾN THỨC MỚI

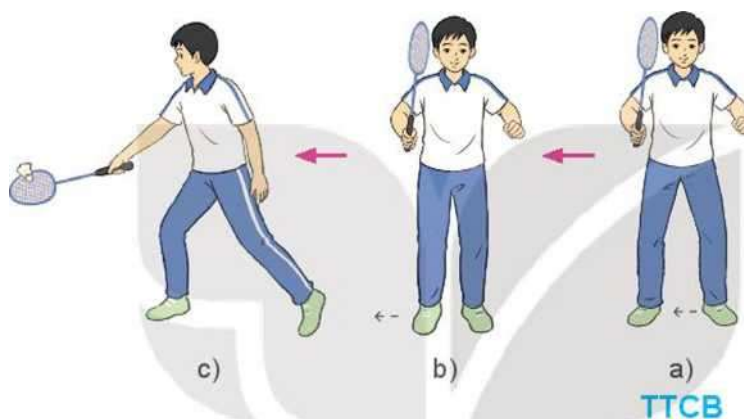
Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

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 (H.2a,3a).

Thực hiện:

Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay

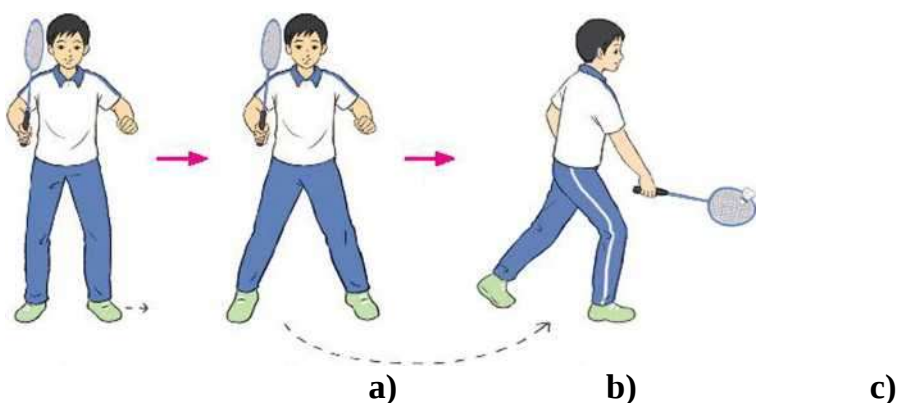
Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu thấp thuận tay (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2c).



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay

Phối hợp kĩ 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 (H.3b). 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 kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay (H.3c).



TTCB

Hình 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay

Kết thúc: Về TTCB.

Chủ đề 4: Kỹ thuật giao cầu

Bài 1: Kỹ thuật giao cầu thuận tay

KIẾN THỨC MỚI

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 (H.2a).

- 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 (H.2b,c). 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 (H.2d).
- Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao (H.2e), sau đó trở về TTCB.

Bài 1: Kỹ thuật giao cầu trái tay

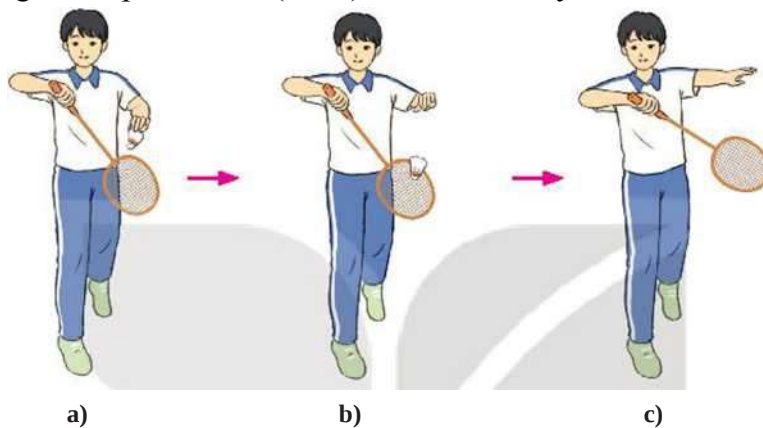
KIẾN THỨC MỚI

Kỹ thuật giao cầu trái tay

- TTCB: Chân 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 (H.2a).

- ♦ 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 (H.2b). sử dụng lực vừa phải để cầu rơi chính xác vào ô giao cầu.
- ♦ Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước (H.2c), sau đó thu tay trở về TTCB.



Hình 2. Kỹ thuật giao cầu trái tay

* *Chú ý:*

- Lỗi sai thường gặp: Độ nghiêng mặt vợt khi tiếp xúc cầu chưa đúng làm cầu bay cao quá hoặc không qua lưới.
- Cách sửa: Lặp lại nhiều lần mô phỏng kỹ thuật.

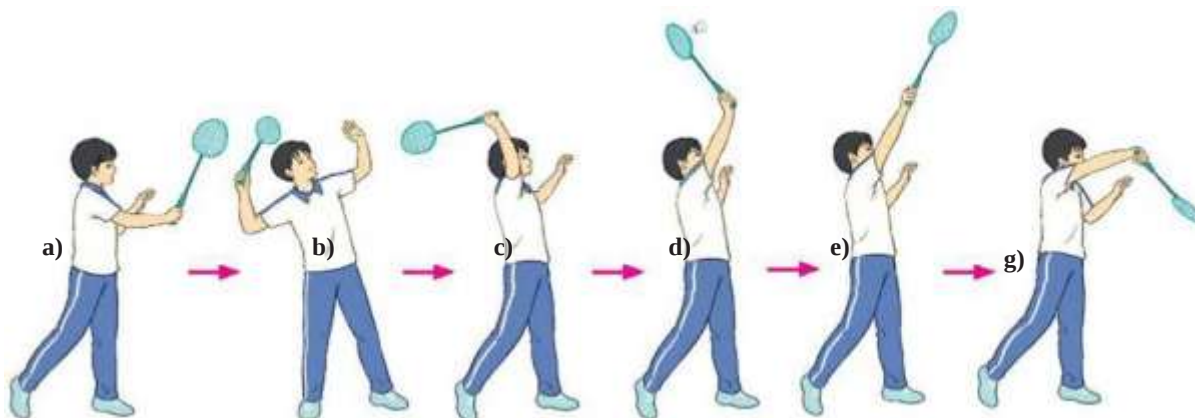
Chủ đề 5: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

Bài 1: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

KIẾN THỨC MỚI

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 (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau (H.2b). Sau đó xoay thân trên hướng ra trước để chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân sau chạm sân bằng nửa 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 (H.2c,d,e).



Hình 2. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sang trái (H.2g) rồi trở về TTCB

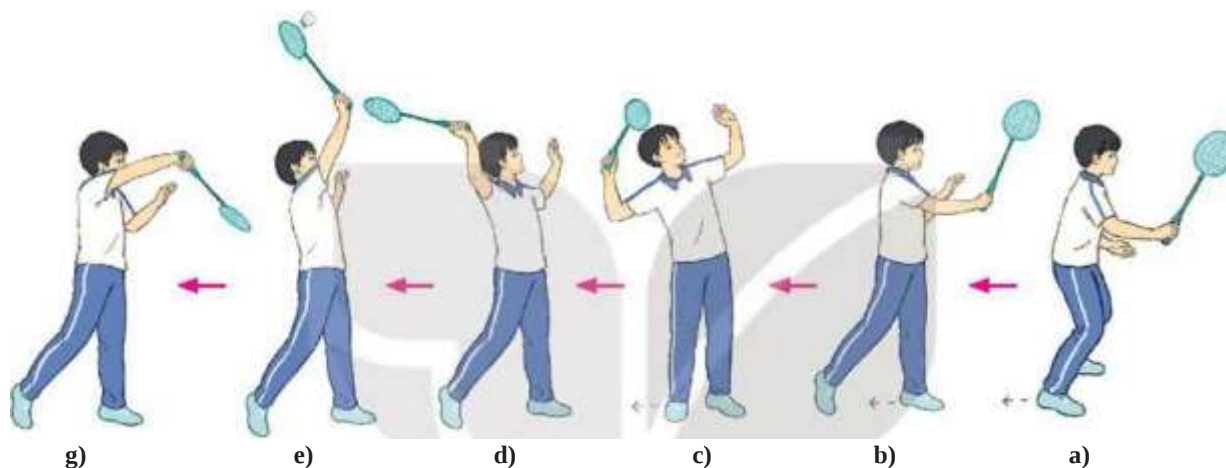
Bài 2: Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. Đấu tập

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận 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, mắt quan sát cầu (H.2a).

Thực hiện: Từ TTCB, xác định điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi về sau để đánh cầu cao thuận tay (H.2b,c). 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 (H.2d,e).



Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

- ♦ Kết thúc: Dừng vợt xuống dưới ra trước (H.2g), sau đó trở về TTCB.

* Chú ý:

- Lỗi sai thường gặp: Kết hợp di chuyển chân và tay cầm vợt chưa đồng bộ dẫn đến đánh cầu không chính xác.
- Cách sửa: Tập từng bước, sau đó hoàn thiện các bước.

Bài 3: Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

KIẾN THỨC MỚI

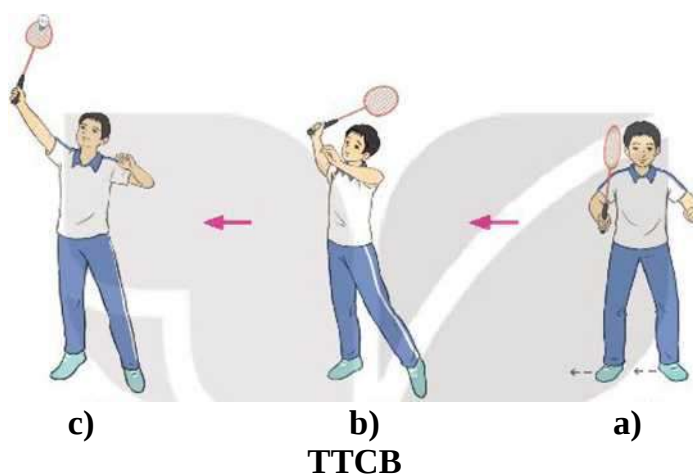
Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

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, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a,3a).

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 (H.2b), sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.2c).

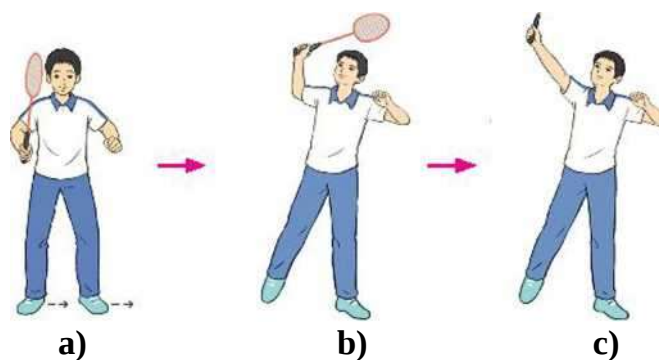


Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao thuận tay

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 (H.3b), sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.3c).

Kết thúc: Về TTCB.



Hình 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao thuận tay

Chú ý:

- Lỗi sai thường gặp: Bước cuối không xoay thân dẫn đến đường cầu bay chưa cao, xa.
- Cách sửa: Lặp lại nhiều lần bài tập mô phỏng.

*** Chú ý:**

- Lỗi sai thường gặp: Không xoay vai làm đường cầu bay chưa cao, xa.
- Cách sửa: Tập tại chỗ xoay vai đưa vợt.

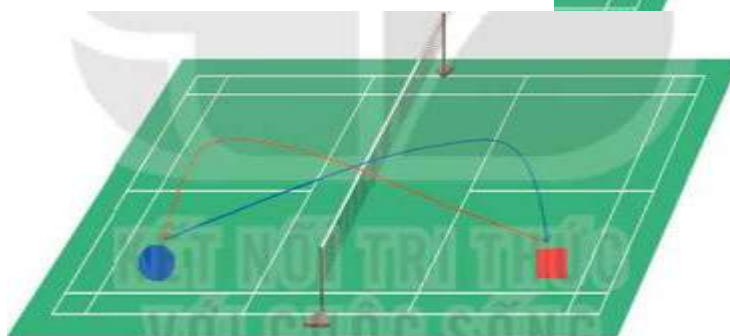
Chủ đề 6: Kỹ thuật đập cầu

Bài 1: Kỹ thuật đập cầu thuận tay.

KIẾN THỨC MỚI

Kỹ thuật đập cầu thuận tay

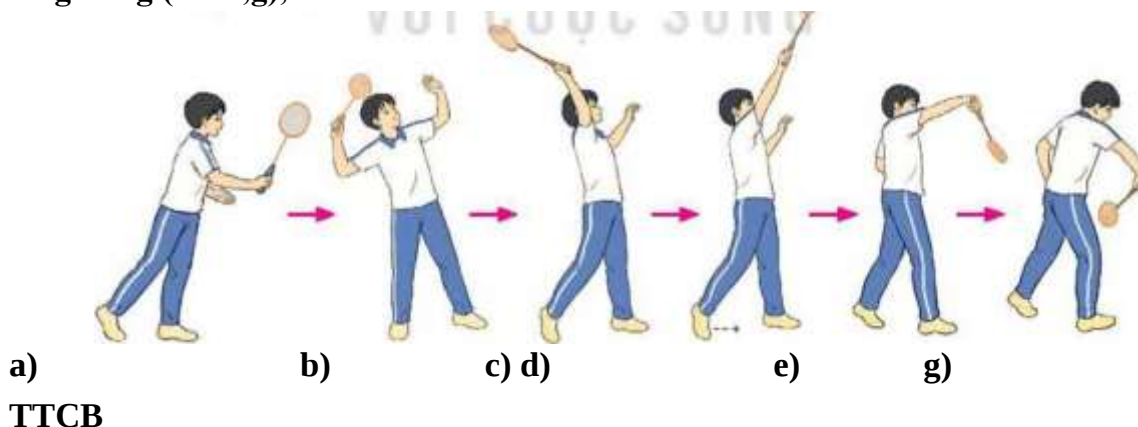
- ♦ TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau (H.2b). 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



Hình 4. Sơ đồ luyện tập đánh cầu qua lại

xúc cầu ở thời điểm cơ thể vươn cao nhất, tay duỗi thẳng ở trên cao trước trán một cánh tay cộng với vợt (H.2c,d).

- ♦ **Kết thúc:** Đưa vợt xuống dưới sang trái, bước nhanh chân phải về trước để giữ thăng bằng (H.2e,g), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kỹ thuật đập cầu thuận tay

* **Chú ý:**

- Lỗi sai thường gặp: Chưa kết hợp được lực toàn thân khi đập cầu dẫn đến lực đập không mạnh.

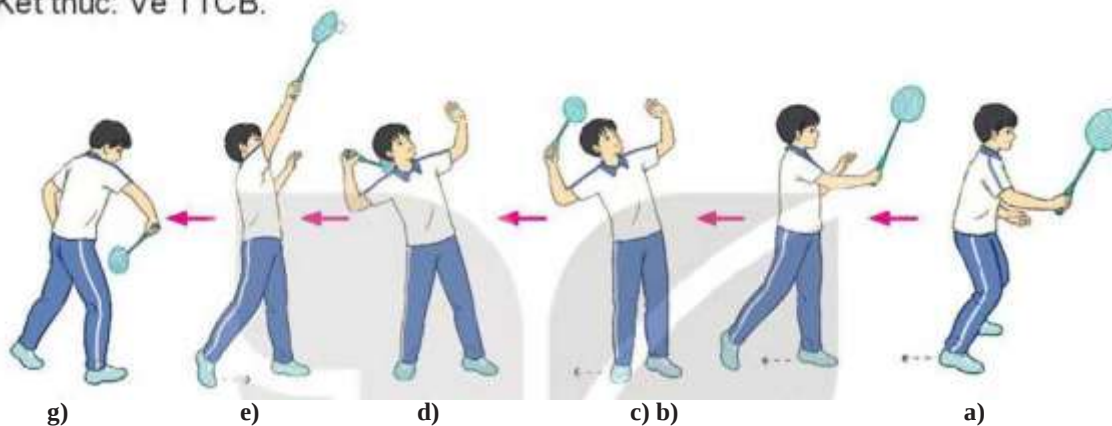
Cách sửa: Lặp lại bài tập mô phỏng.

Bài 2: Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận 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 (H.2a).
- ♦ **Thực hiện:** Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi để đập cầu (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay (H.2e,g).
- ♦ **Kết thúc:** Về TTCB.



TTCB

Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

* *Chú ý:*

- Lỗi sai thường gặp: Đập không trúng cầu.
- Cách sửa: sử dụng bài tập đập cầu vào vật chuẩn (cầu treo).

Bài 3: Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

KIẾN THỨC MỚI

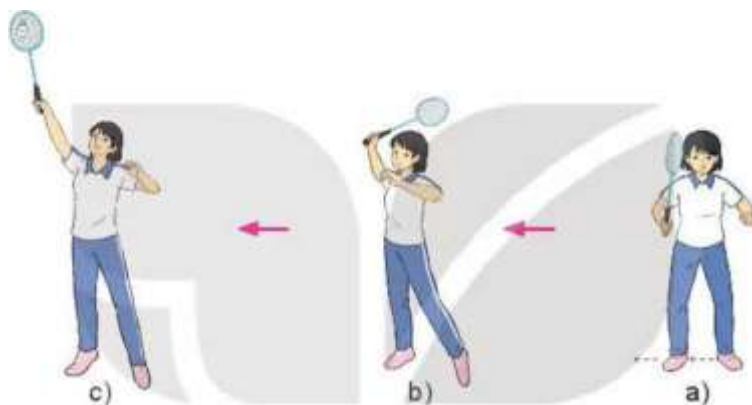
Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

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 (H.2a,3a).

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 (H.2b), sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay (H.2c).



TTCB

Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải 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 (H.3b), sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay (H.3c).



a)

b)

c)

TTCB

Hình 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay

Kết thúc: Về TTCB.