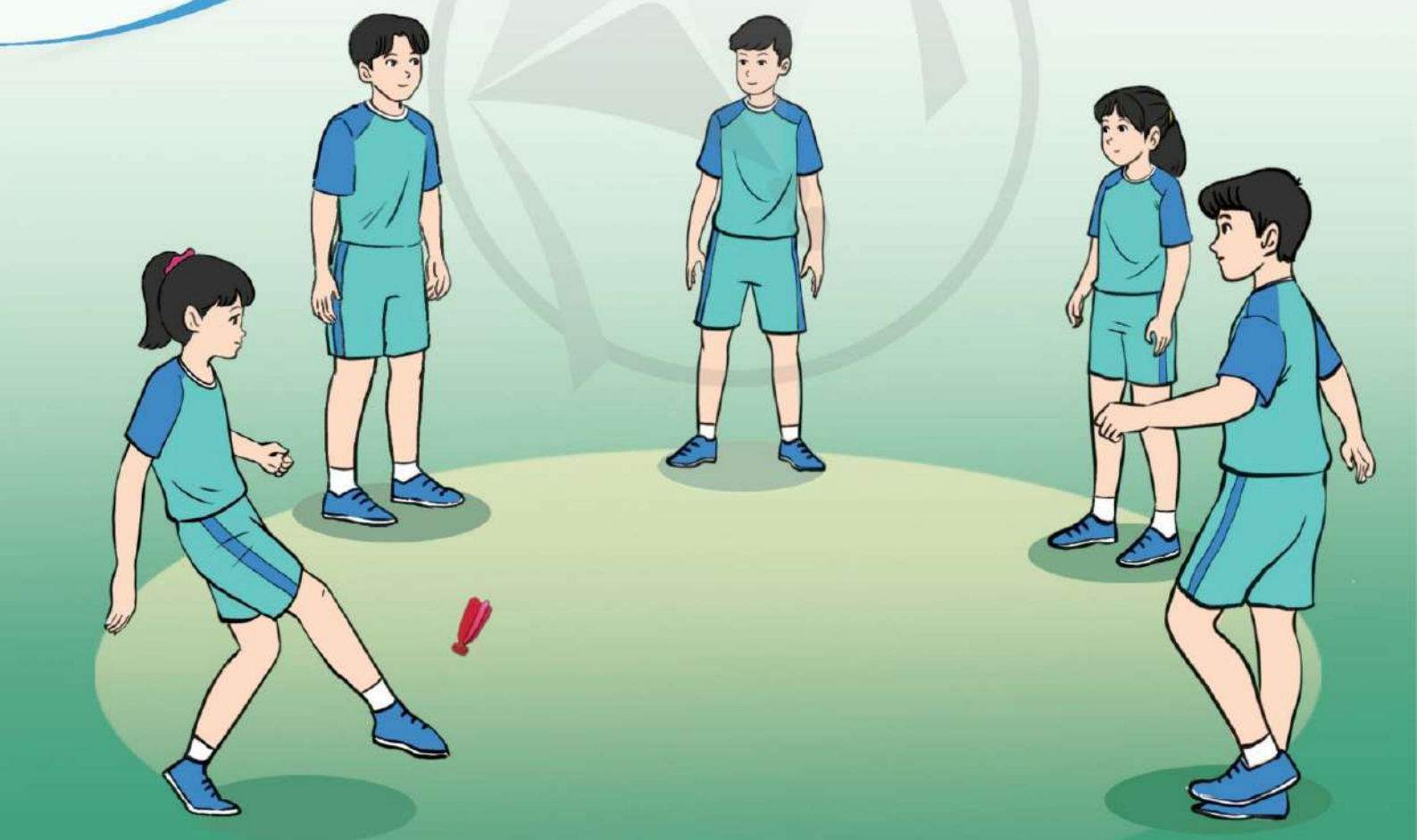
Cánh Diều

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU 10



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU

10

(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt sử dụng trong cơ sở giáo dục phổ thông tại Quyết định số 442/QĐ-BGDĐT ngày 28/01/2022)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Hình vẽ của cuốn sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận chân phải. Người thuận chân trái thực hiện ngược lại.

Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này, không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Đá cầu là một trong những môn thể thao hấp dẫn, thu hút sự tham gia tập luyện và thi đấu của nhiều đối tượng khác nhau. Những năm gần đây, môn Đá cầu phát triển mạnh mẽ, được sử dụng nhiều trong các trường phổ thông và được các em học sinh yêu thích.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Đá cầu*** được biên soạn theo hướng gợi mở với nội dung phù hợp nhằm phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khoẻ.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

Phần *Kiến thức chung*: trang bị những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

Phần *Thể thao tự chọn – Đá cầu*: trang bị một số hiểu biết về lịch sử Đá cầu thế giới và Việt Nam; những kiến thức và kĩ năng cơ bản của môn Đá cầu, được trình bày thành 8 bài theo 3 chủ đề. Mỗi bài học trong các chủ đề được cấu trúc theo bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung của từng bài học được lựa chọn một cách khoa học và sắp xếp theo trình tự dạy học hợp lí.

Chúng tôi hi vọng cuốn sách ***Giáo dục thể chất 10 – Đá cầu*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khoẻ của mình.

Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất thật vui vẻ và đạt kết quả tốt!

CÁC TÁC GIẢ

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

H	Hình
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên
→	Đường di chuyển của bộ phận cơ thể
⇢	Đường di chuyển của cầu
● ▲	Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu
● ▲	Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu với cầu
→	Thứ tự thực hiện các động tác
	Người điều khiển trò chơi

PHẦN 1

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng nếu sử dụng một cách khoa học sẽ góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện sức khoẻ.

a. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

Tắm không khí là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của không khí như Oxy, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí hay áp suất khí quyển,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm không khí trong nhà, ngoài trời hoặc kết hợp tắm không khí trong lúc tập luyện thể dục thể thao.

• Một số tác dụng của tắm không khí

– Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái.

– Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn.

– Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm gió, say nắng,...

Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

• Phương pháp tắm không khí

– Tắm không khí được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng gắt, không có gió lùa.

– Thời gian tắm không khí tốt nhất là lúc sáng sớm khi Mặt Trời mọc.

– Khi tắm, mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.

– Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, nới bớt quần áo.

– Bắt đầu tập tắm không khí từ 10 – 15 phút, sau đó có thể tăng lên 30 – 60 phút và tối đa không quá 90 phút.

– Có thể kết hợp tắm không khí với tập luyện các môn thể thao như: đi bộ, chạy, đá cầu.

• Những điều cần chú ý khi tắm không khí

– Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà,... thì cần dừng tắm lại ngay.

– Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh.

– Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.

– Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.

b. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước

Tắm nước là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của nước như nhiệt độ, thành phần nước,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nước ở bể bơi; tắm biển; tắm trong buồng tắm, bể sục; tắm hơi,...

• ***Một số tác dụng của tắm nước***

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước, đặc biệt là nước lạnh (ở nhiệt độ phù hợp) có tác dụng tốt cho hệ thống mạch máu, tăng cường tuần hoàn, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi khi nhiệt độ môi trường thay đổi.

• ***Phương pháp tắm nước***

– Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào buổi sáng sớm sau khi tập thể dục buổi sáng.

– Khi mới rèn luyện nên bắt đầu bằng tắm nước ấm (25 – 30 °C), sau đó hạ dần nhiệt độ nước tới mức phù hợp (cơ thể có thể chịu đựng được). Lưu ý: mỗi ngày không hạ quá 1 °C.

– Trước tiên, dùng khăn nhúng nước chà xát từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu. Khi đã thích nghi với nước có thể chuyển sang giội nước toàn thân hoặc tắm vòi hoa sen, bơi,... Sau đó lau khô người và tiến hành tự xoa bóp nhanh vùng bụng, ngực, lưng, tay và chân rồi mới mặc quần áo. Thời gian tắm từ 1 – 3 phút và thực hiện ở nơi kín gió.

• ***Những điều cần chú ý khi tắm nước***

– Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.

– Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc: nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.

– Nếu rèn luyện sức khoẻ bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.

c. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

Tắm nắng là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của tia nắng như: ánh sáng hồng ngoại, tia cực tím, bức xạ mặt trời,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nắng ở hành lang nhà, trong vườn, bên bờ hồ, trên bãi biển,...

• ***Một số tác dụng của tắm nắng***

– Tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên, tăng cường sức khoẻ cơ, xương.

– Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy hồi phục sức khoẻ sau bệnh tật.

– Tăng cường lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da, mang lại làn da khoẻ mạnh.

– Cải thiện tâm trạng, giúp tinh thần vui vẻ, sảng khoái, chống lại chứng trầm cảm và ngủ ngon hơn.

• *Phương pháp tắm nắng*

– Tắm nắng được tiến hành nơi sạch sẽ, bằng phẳng, khô ráo, hướng về Mặt Trời, không khí trong lành, ít bụi, không có gió mạnh, gió xoáy,...

– Tắm nắng lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Mùa hè nên tắm vào sáng sớm trước 8h00 hoặc sau 16h00. Các mùa còn lại thì tắm vào lúc ấm nhất trong ngày.

– Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát từ 10 – 15 phút.

– Tắm nắng ở tư thế nằm sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.

– Bắt đầu tập tắm nắng từ 5 – 10 phút, sau đó tăng dần thời gian nhưng không quá 30 phút, mỗi ngày tắm từ 1 – 2 lần. Sau 5 – 10 phút cần thay đổi tư thế nằm để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.

– Sau khi tắm nắng cần tắm không khí khoảng 10 – 15 phút, sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi hoa sen hoặc bơi. Tắm xong cần nghỉ ở chỗ mát.

• *Những điều cần chú ý khi tắm nắng*

– Trong 3 – 7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.

– Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.

– Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.

– Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.

– Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính.

– Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giấc ngủ cũng không sâu.

– Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.

– Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

Dinh dưỡng để phát triển thể chất

a. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

• *Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng*

– *Chất bột đường (Carbohydrate)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất cho cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động.

Nếu không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể thì khả năng hoạt động thể lực sẽ bị suy giảm và thời gian hồi phục kéo dài. Nếu cung cấp thừa carbohydrate thì một phần carbohydrate sẽ được chuyển hoá thành chất béo.

Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)

– *Chất đạm (Protein)*: là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các tổ chức và tế bào trong cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, lạc, vừng,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ bị chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch. Cung cấp quá nhiều protein cho cơ thể cũng có hại cho sức khoẻ, gây rối loạn hoạt động gan, thận.

Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protein)

– *Chất béo (Lipid)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể, thúc đẩy hấp thụ các vitamin tan trong dầu, duy trì sự ổn định thân nhiệt.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại mỡ động vật (lợn, gà, bò,...) và dầu thực vật (lạc, vừng (mè),...).

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu lipid sẽ dẫn đến việc cơ thể thiếu các loại vitamin tan trong dầu gây ra nhiều bệnh như: thiếu vitamin A gây các bệnh về mắt, thiếu vitamin D gây còi xương,... Cơ thể thừa lipid có nguy cơ mắc các bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường,...

Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

• *Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm không sinh năng lượng*

Vitamin và khoáng chất: là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hoá trong các tế bào của cơ thể.

– Nguồn cung cấp chính: các loại rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, sữa,...

– Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh,... Cung cấp thiếu hay thừa vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khoẻ con người.

Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất

b. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tuỳ thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:

– Bữa ăn hằng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất (H.6).

Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hằng ngày

– Cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, đồng thời giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao.

– Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khoẻ tốt để học tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm: thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc,...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng,...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì,...

– Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối,...

– Ăn chậm và nhai kĩ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.

– Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.

* *Lưu ý:* Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lí, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

VẬN DỤNG

1 Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh nắng để rèn luyện sức khoẻ.

2 Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?

3 Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

PHẦN 2

THỂ THAO TỰ CHỌN
ĐÁ CẦU

Chủ đề 1
LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU; KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KĨ THUẬT TÂNG CẦU

BÀI 1

LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU, KĨ THUẬT DI CHUYỂN MỘT BƯỚC VÀ KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI

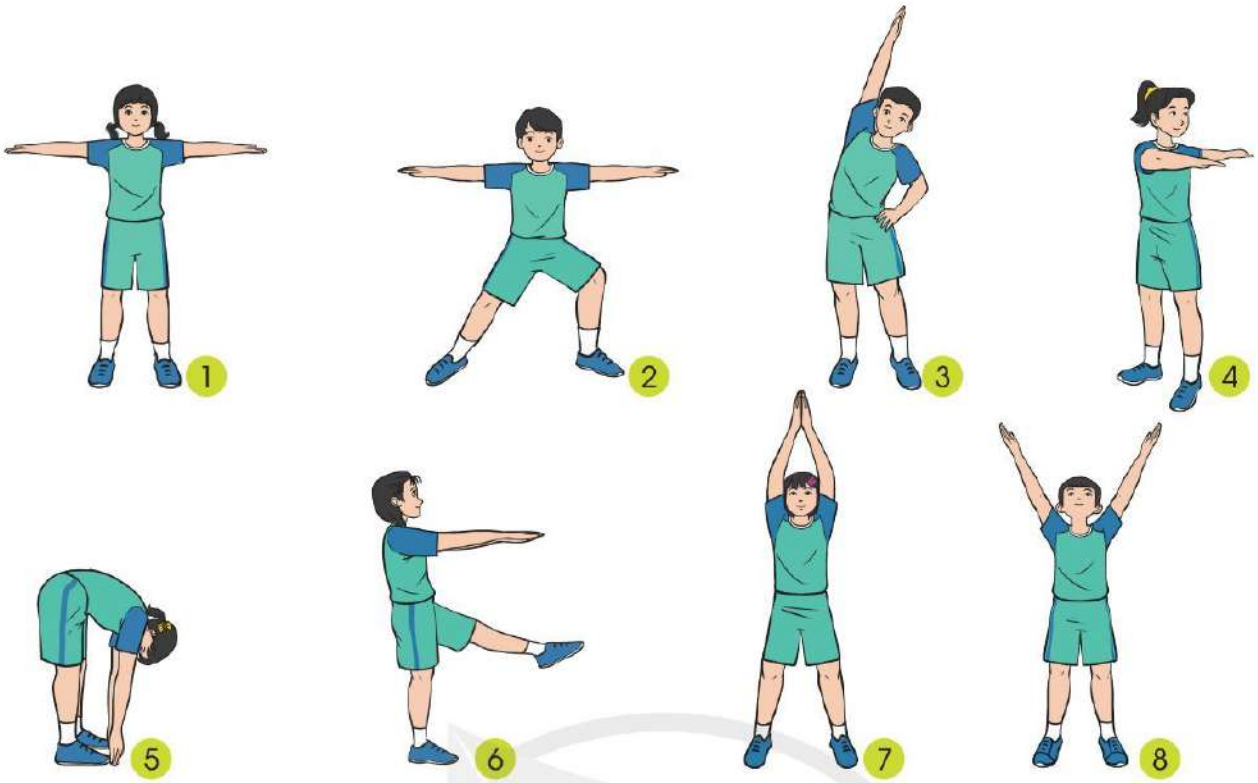
MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

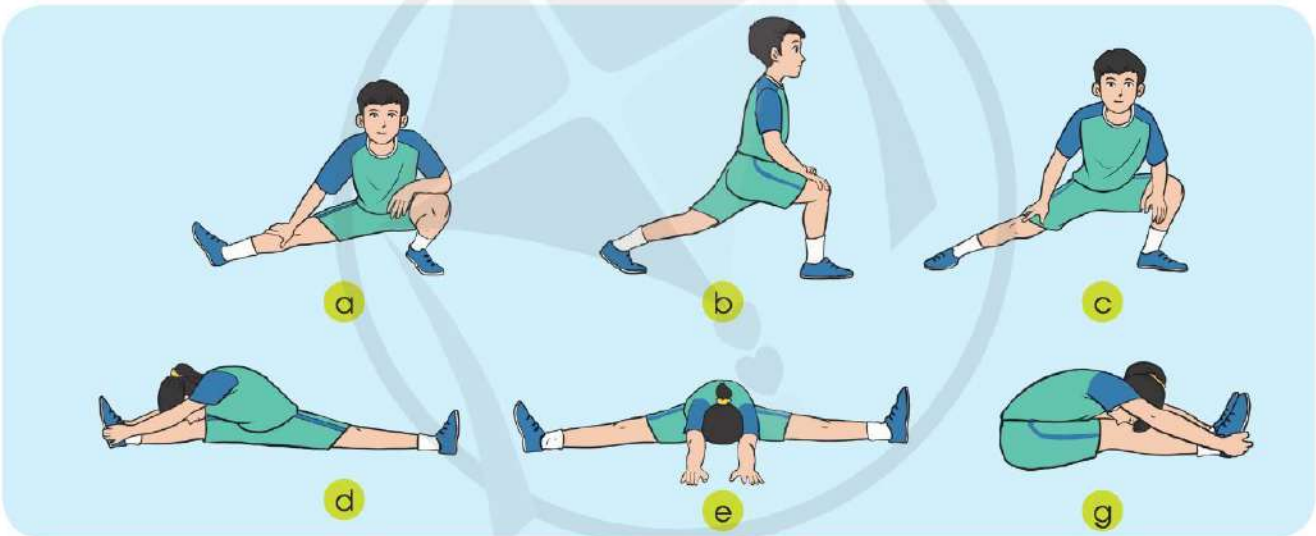
- Biết sơ lược về lịch sử môn Đá cầu trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển một bước và kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.
- Vận dụng được các kĩ thuật di chuyển một bước, kĩ thuật tâng cầu bằng đùi và một số quy định cơ bản về sân đá cầu trong tập luyện.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không (H.1).
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ (H.2).



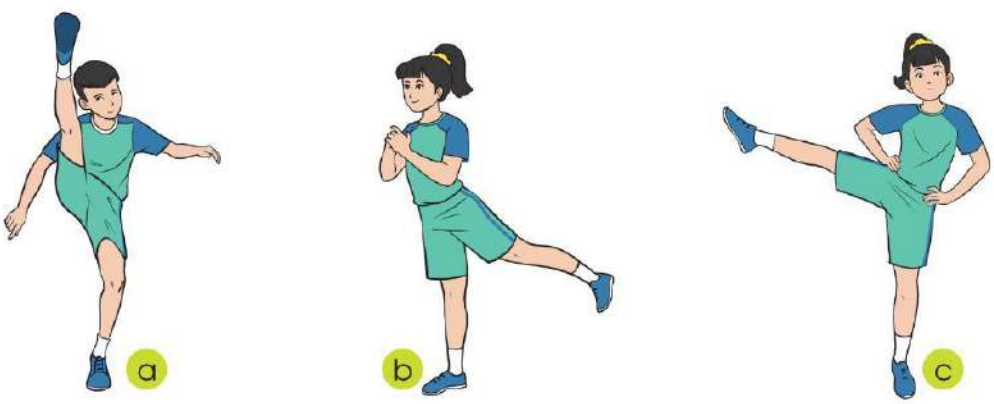
Hình 1. Bài tập tay không



Hình 2. Bài tập căng cơ

Khởi động chuyên môn

Đá lăng chân ra trước (H.3a), ra sau (H.3b), sang ngang (H.3c).



Hình 3. Đá lăng chân

KIẾN THỨC MỚI

1 Sơ lược về lịch sử môn Đá cầu

• Lịch sử môn Đá cầu trên thế giới

Đá cầu được cho là xuất hiện ở Trung Quốc khoảng năm 207 (thời nhà Hán). Tuy nhiên, cũng có tài liệu cho rằng nguồn gốc Đá cầu được hình thành từ trò chơi dân gian dưới nhiều hình thức khác nhau và có quá trình phát triển gắn liền với lịch sử của dân tộc Việt Nam. Từ năm 722, dưới thời vua Mai Hắc Đế, Đá cầu được sử dụng để rèn luyện sức khoẻ cho binh sĩ; ở thời Lý, Trần,… Đá cầu được tổ chức dưới hình thức trò chơi trong các dịp lễ lớn, mừng chiến thắng của dân tộc Việt Nam.

Năm 1936, một VĐV người Trung Quốc đã biểu diễn một số động tác của môn Đá cầu tại lễ khai mạc Olympic Berlin. Đây được coi là thời điểm Đá cầu được giới thiệu tại châu Âu.

Cuối năm 1984, những người yêu thích môn Đá cầu Trung Quốc tập chung tại Hồng Kông, thành lập "Liên minh những người yêu thích Đá cầu". Đến năm 1994, Liên minh này được đổi tên thành "Hiệp hội Đá cầu Hồng Kông (HKSA).

Ngày 11/11/1999, Liên đoàn Đá cầu thế giới (ISF – International Shuttlecock Federation) được thành lập tại Hà Nội (Việt Nam) với 10 thành viên. Đến nay, Liên đoàn Đá cầu thế giới có 51 thành viên ở cả 5 châu lục.

Năm 1999, giải Vô địch Đá cầu thế giới lần đầu tiên được tổ chức tại Việt Nam. Từ đó tới nay, giải Vô địch Đá cầu thế giới được tổ chức định kì 2 năm một lần.

Năm 2003, Đá cầu được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao Đông Nam Á (SEAGAMES) lần thứ 22 tại Việt Nam.

Năm 2016, Đá cầu được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao bãi biển châu Á.

• Sự phát triển của môn Đá cầu ở Việt Nam

Trong thời Pháp thuộc, nhiều môn thể thao và trò chơi dân gian không có điều kiện phát triển, nhường chỗ cho các môn thể thao hiện đại, nhưng Đá cầu vẫn tồn tại, lưu truyền và phát triển trong dân gian.

Sau năm 1975, phong trào thể dục thể thao được Đảng và Nhà nước đặc biệt quan tâm. Môn Đá cầu dần được khôi phục và tiếp tục phát triển mạnh mẽ trên toàn quốc.

Năm 1984, Đá cầu được đưa vào nội dung thể thao truyền thống trong chương trình thi đấu Hội khoẻ Phù Đổng khối học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông.

Năm 1985, Tổng cục Thể dục thể thao Việt Nam ban hành Luật Đá cầu – văn bản pháp quy đầu tiên của môn thể thao này.

Năm 1986, Việt Nam tổ chức thành công giải Đá cầu toàn quốc, nghiên cứu sản xuất được quả cầu tiêu chuẩn.

Từ năm 1999, sau sự kiện thành lập Liên đoàn Đá cầu thế giới (ISF) và giải Vô địch Đá cầu thế giới lần đầu tiên tổ chức tại Việt Nam, môn Đá cầu ở Việt Nam ngày càng phát triển và đạt được nhiều thành tích cao trên các đấu trường khu vực và thế giới.

Năm 2016, tại Đại hội Thể thao bãi biển châu Á tổ chức tại Việt Nam, đội tuyển Đá cầu Việt Nam giành được 7 Huy chương Vàng trên tổng số 7 nội dung thi đấu.

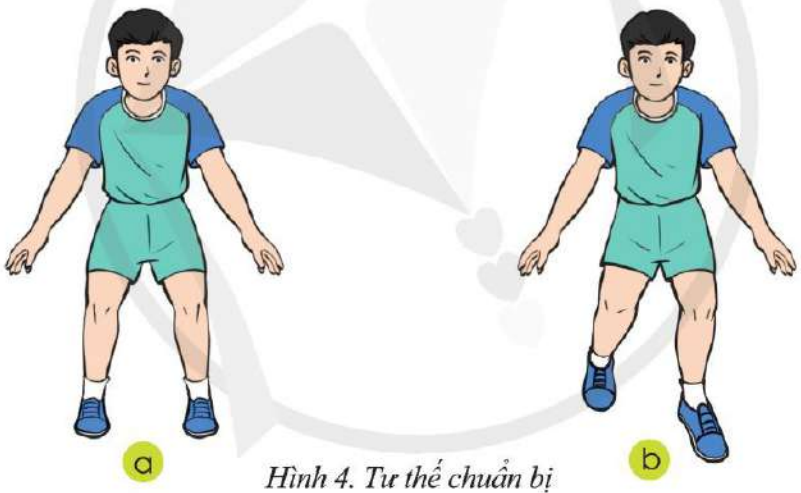
Trong giải Vô địch Đá cầu thế giới từ năm 1999 tới nay, trung bình mỗi giải đội tuyển Đá cầu Việt Nam giành được từ 4 – 5 Huy chương Vàng và 2 – 3 Huy chương Bạc trong tổng số 7 bộ huy chương.

Kĩ thuật di chuyển một bước

Kĩ thuật di chuyển một bước (đơn bước) được sử dụng nhiều trong các tình huống cầu được đá sang các vị trí ở gần người (bên trái, bên phải, phía trước, phía sau, sát người).

• *Tư thế chuẩn bị*

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, hai tay co tự nhiên, mắt theo dõi đường bay của cầu. Có thể đứng hai chân ngang nhau (H.4a) hoặc chân trước chân sau (H.4b).



Hình 4. Tư thế chuẩn bị

• *Kĩ thuật di chuyển ngang một bước*

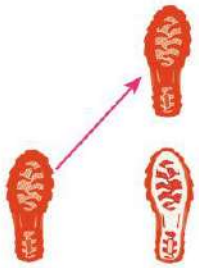
Di chuyển ngang một bước sang phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước qua phải một bước, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kĩ thuật đá cầu phù hợp (H.5).

Di chuyển ngang một bước sang trái: Thực hiện ngược lại.

Hình 5. Sơ đồ bước chân kĩ thuật di chuyển ngang một bước sang phải

• *Kĩ thuật di chuyển tiến một bước*

Di chuyển tiến một bước, chếch phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía trước bên phải, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về trước, chếch phải một bước thích hợp với điểm rơi của cầu, gót chân trái đặt trước mũi bàn chân phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kĩ thuật đá cầu phù hợp (H.6).

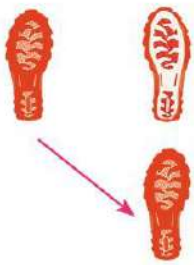


Hình 6. Sơ đồ bước chân kĩ thuật di chuyển tiến một bước, chếch phải

Di chuyển tiến một bước, chếch trái: Thực hiện ngược lại.

• *Kĩ thuật di chuyển lùi một bước*

Di chuyển lùi một bước, chếch phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía sau bên phải, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về sau, chếch phải một bước thích hợp với điểm rơi của cầu, mũi chân trái đặt gần gót chân phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kĩ thuật đá cầu phù hợp (H.7).



Hình 7. Sơ đồ bước chân kĩ thuật di chuyển lùi một bước, chếch phải

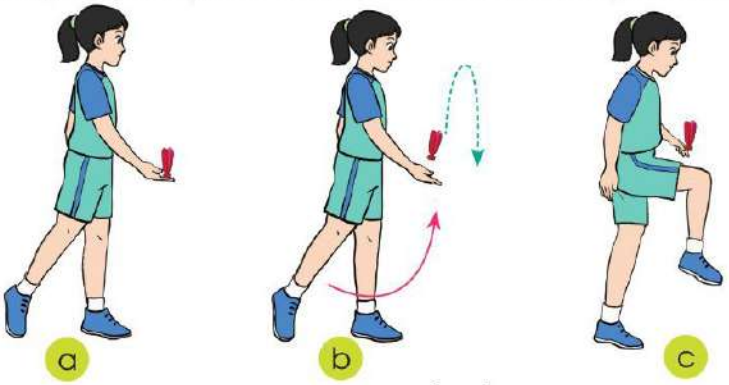
Di chuyển lùi một bước, chếch trái: Thực hiện ngược lại.

Một số lưu ý khi thực hiện các kĩ thuật di chuyển: Giữ trọng tâm ổn định; mắt luôn quan sát hướng cầu đến; tư thế thân người thoải mái.

Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trước thẳng, chân thuận ở phía sau kiễng gót, trọng tâm rơi vào chân trước. Tay bên chân thuận cầm cầu cao ngang thắt lưng, cách cơ thể khoảng 30 – 35 cm, tay còn lại để tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.8a).

Thực hiện: Tung cầu lên cao khoảng 30 – 50 cm, cách ngực khoảng 20 – 40 cm, mắt nhìn theo cầu (H.8b). Khi cầu lên tới điểm cao nhất, thực hiện nâng đùi chân thuận lên cao, ra trước và tâng cầu. Khi tiếp xúc cầu, đùi vuông góc với thân người và căng chân, vị trí tiếp xúc cầu ở 1/3 đùi phía ngoài (H.8c). Khi chạm cầu thì chân dừng lại đột ngột.



Hình 8. Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi

Kết thúc: Hạ đùi chân thuận, bàn chân tiếp xúc mặt sân, quan sát cầu để thực hiện động tác tiếp theo.

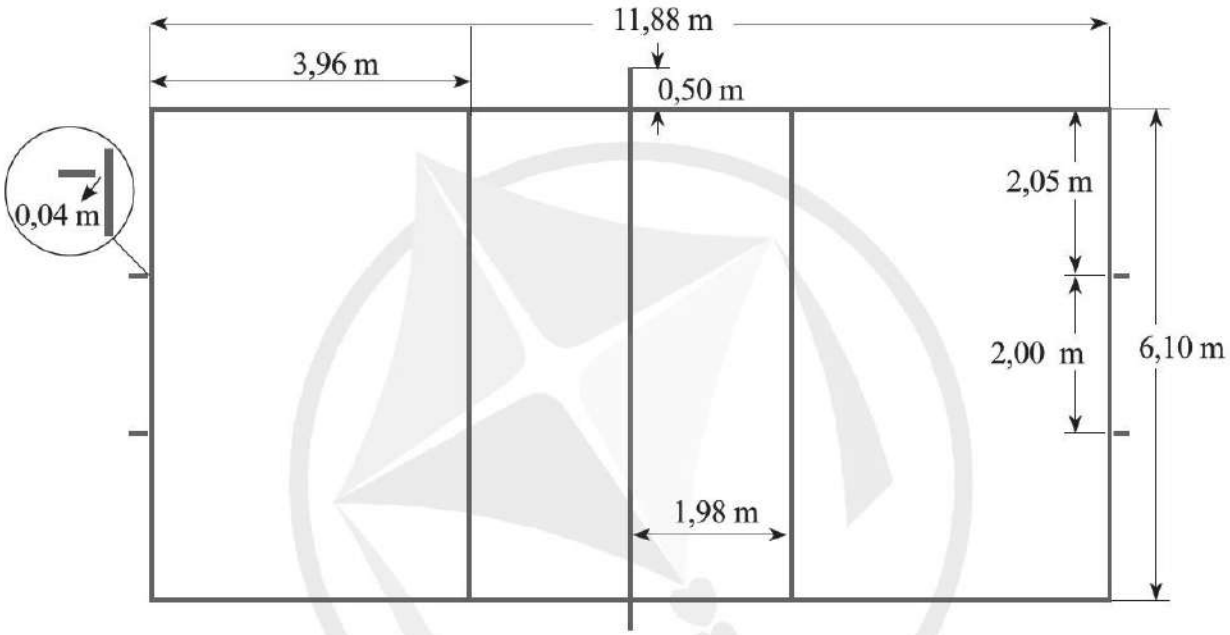
Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tâng cầu bằng đùi: Kiểm soát góc độ của đùi với thân người khi tiếp xúc cầu và vị trí tiếp xúc của cầu với đùi.

4/ Một số quy định cơ bản về sân đá cầu

– Sân đá cầu là một mặt phẳng cứng, hình chữ nhật, có kích thước: dài 11,88 m, rộng 6,1 m tính đến mép ngoài của các đường giới hạn.

– Đường giữa sân nằm dưới lưới, chia đôi sân thành hai phần bằng nhau.

– Đường giới hạn khu vực tấn công bằng đầu cách 1,98 m và kẻ song song với đường giữa sân.



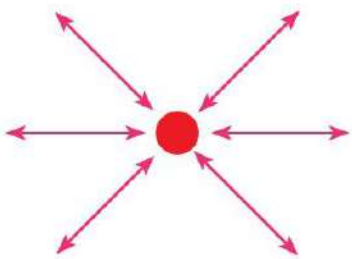
Hình 9. Sơ đồ kích thước sân đá cầu

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật di chuyển một bước

Luyện tập di chuyển một bước: Sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước thực hiện đá cầu sau đó trở về TTCB. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Phối hợp các kĩ thuật di chuyển một bước: Sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước thực hiện theo thứ tự: Di chuyển một bước ngang trái, di chuyển một bước tiến trái, di chuyển một bước tiến phải, di chuyển một bước ngang phải, di chuyển một bước lùi phải, di chuyển một bước lùi trái. Giữa mỗi bước di chuyển có trở về TTCB (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện di chuyển một bước

Luyện tập kĩ thuật tâng cầu bằng đùi

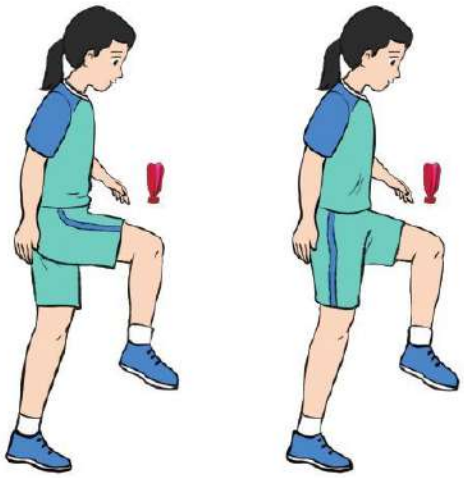
– *Tung cầu*: Tại chỗ tung và đỡ cầu bằng một tay; tâng cầu bằng một tay.

– *Tung cầu và tâng cầu bằng đùi*:

+ Tung cầu và thực hiện tâng cầu bằng đùi một lần, sau đó bắt cầu lại.

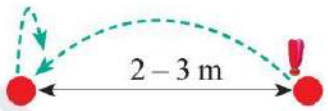
+ Tung cầu và thực hiện tâng cầu bằng đùi liên tục bằng một chân.

+ Tung cầu và thực hiện tâng cầu bằng đùi đổi chân liên tục (H.11).



Hình 11. Tâng cầu bằng đùi đổi chân liên tục

– *Tâng cầu bằng đùi với người hỗ trợ tung cầu* (H.12): Người hỗ trợ tung cầu từ khoảng cách 2 – 3 m, người tập thực hiện:



Hình 12. Sơ đồ tập luyện tâng cầu bằng đùi với người hỗ trợ

+ Tâng cầu bằng đùi liên tục bằng một chân.

+ Tâng cầu bằng đùi đổi chân liên tục.

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

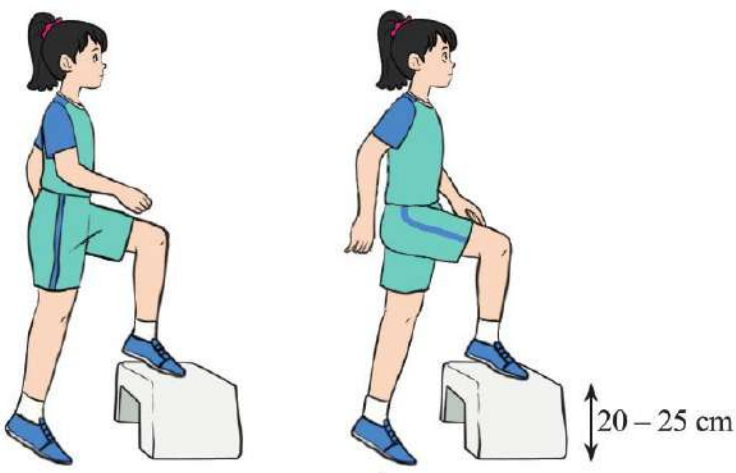
Bài tập phát triển sức mạnh chân và khả năng bật nhảy

– *Nhảy lò cò*: Thực hiện nhảy lò cò bằng một chân trên cự li từ 10 – 15 m, sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.

– *Bật cóc*: Thực hiện bật cóc bằng hai chân liên tục trên cự li từ 8 – 10 m. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, hai tay để sau gáy.

– *Nhảy dây*: Thực hiện nhảy dây đơn. Khi nhảy, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.

– *Bật bục đổi chân*: Thực hiện bật nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20 – 25 cm. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân (H.13).



Hình 13. Bật bục đổi chân

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

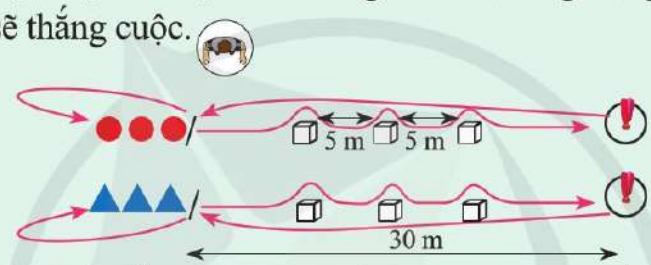
1. Vượt chướng ngại vật tâng cầu tiếp sức

Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.

– Đặt một quả cầu cách vạch xuất phát 30 m. Đặt các bục cao 20 cm, rộng 10 cm (chướng ngại vật) cách nhau khoảng 5 m như sơ đồ H.14.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội chạy và bật nhảy bằng hai chân vượt qua các chướng ngại vật tới vị trí đặt cầu, thực hiện tâng cầu bằng đùi một lần, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo ở vạch xuất phát rồi di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt thực hiện liên tục cho tới người cuối cùng trong đội (H.14). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

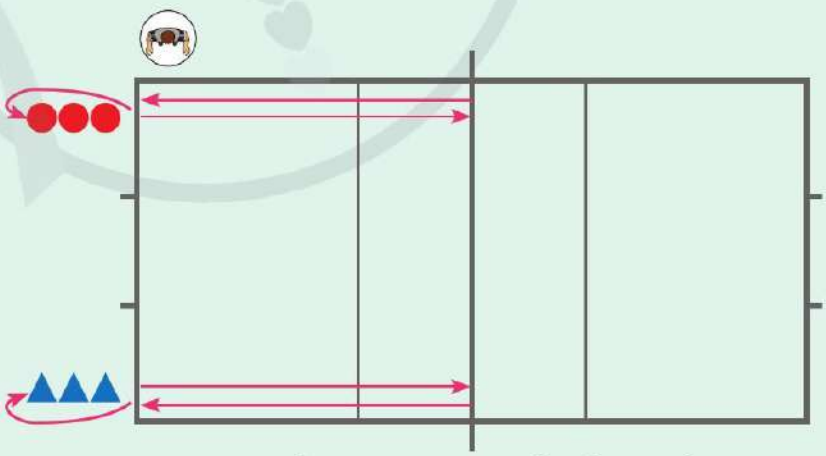


Hình 14. Sơ đồ trò chơi "Vượt chướng ngại vật tâng cầu tiếp sức"

2. Di chuyển tiến, lùi tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang cuối sân đá cầu như sơ đồ H.15.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội di chuyển tiến chạm tay vào lưới, sau đó di chuyển lùi về chạm tay vào người tiếp theo rồi di chuyển về cuối hàng. Lần lượt thực hiện liên tục cho tới hết người cuối cùng trong đội (H.15). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi "Di chuyển tiến, lùi tiếp sức"

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết lịch sử hình thành môn Đá cầu trên thế giới và ở Việt Nam.

2/ Vận dụng kĩ thuật di chuyển một bước và kĩ thuật tâng cầu bằng đùi vào các trò chơi vận động, trong hoạt động vui chơi, tập luyện và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

BÀI 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC VÀ KĨ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển nhiều bước, kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Biết một số quy định về lưới trong môn Đá cầu.
- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

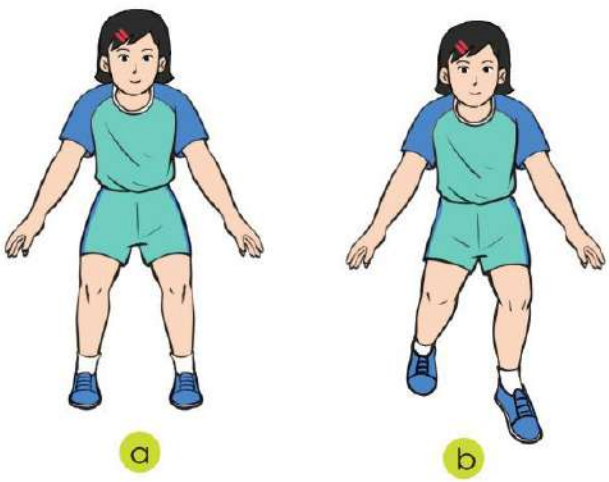
- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Di chuyển dọc, ngang sân đá cầu.
- Tâng cầu bằng đùi.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật di chuyển nhiều bước

• Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, hai tay co tự nhiên, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu. Có thể đứng hai chân ngang nhau (H.1a) hoặc chân trước chân sau (H.1b).

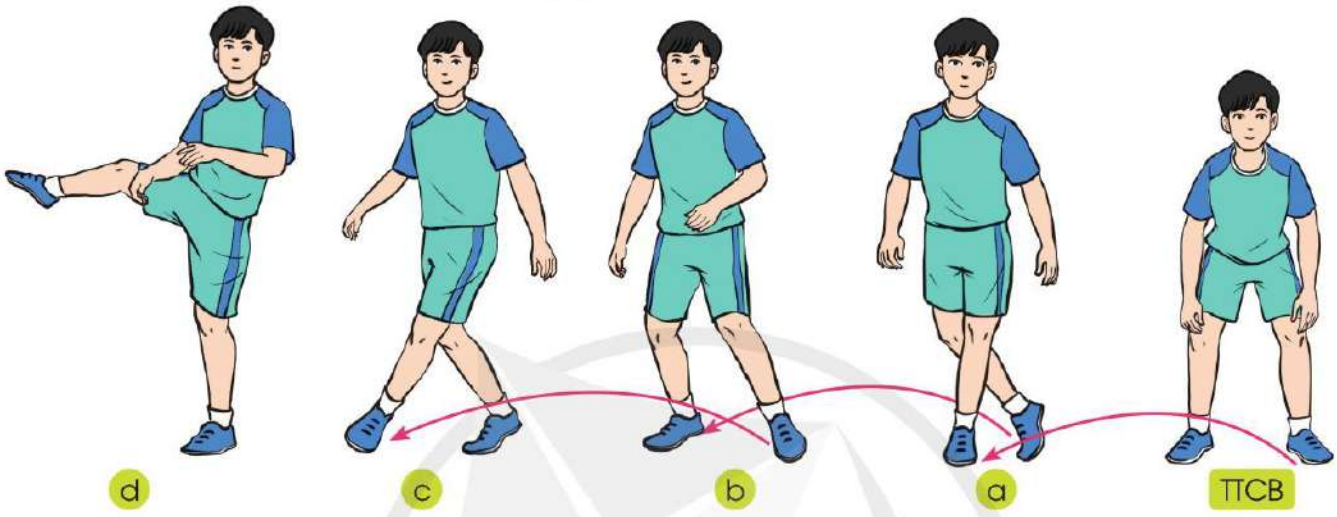


Hình 1. TTCB

• ***Kĩ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo***

Di chuyển sang phải (H.2): Xoay người sang phải, đồng thời chân trái đạp mạnh bước sang phải, gối khuỵu, di chuyển luân phiên bằng hai chân cho tới vị trí rơi của cầu thì chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải thực hiện kĩ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến.

Di chuyển sang trái: Thực hiện ngược lại.

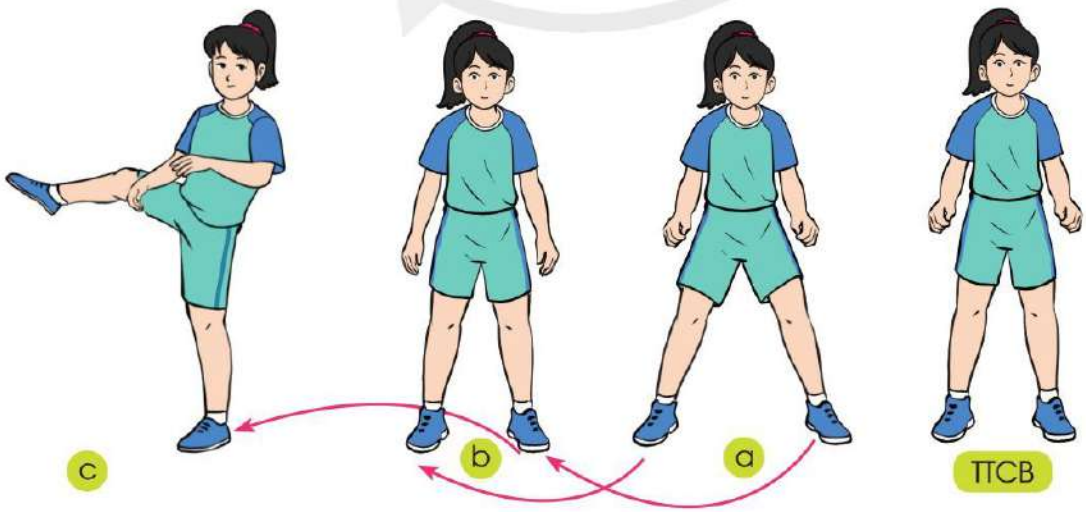


Hình 2. Kĩ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo

• ***Kĩ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt***

Di chuyển sang phải (H.3): Hai chân cùng bật mạnh đưa cơ thể lướt nhanh trên mặt sân sang bên phải theo hướng rơi của cầu. Khi tiếp xúc mặt sân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, chân phải thực hiện kĩ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến.

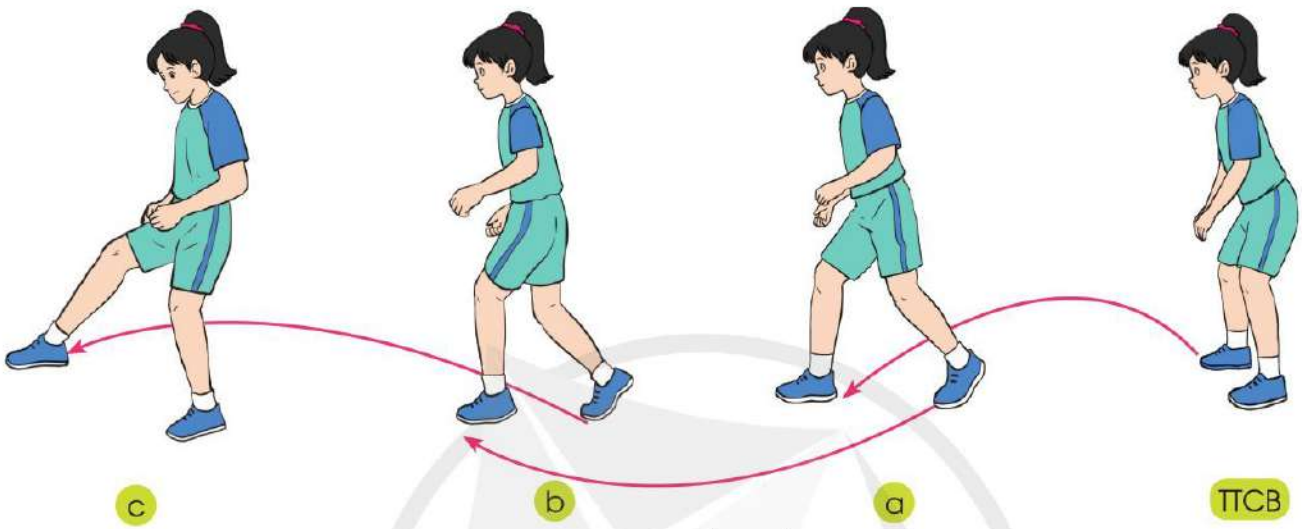
Di chuyển sang trái: Thực hiện ngược lại.



Hình 3. Kĩ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt

• ***Kĩ thuật di chuyển nhiều bước tiến***

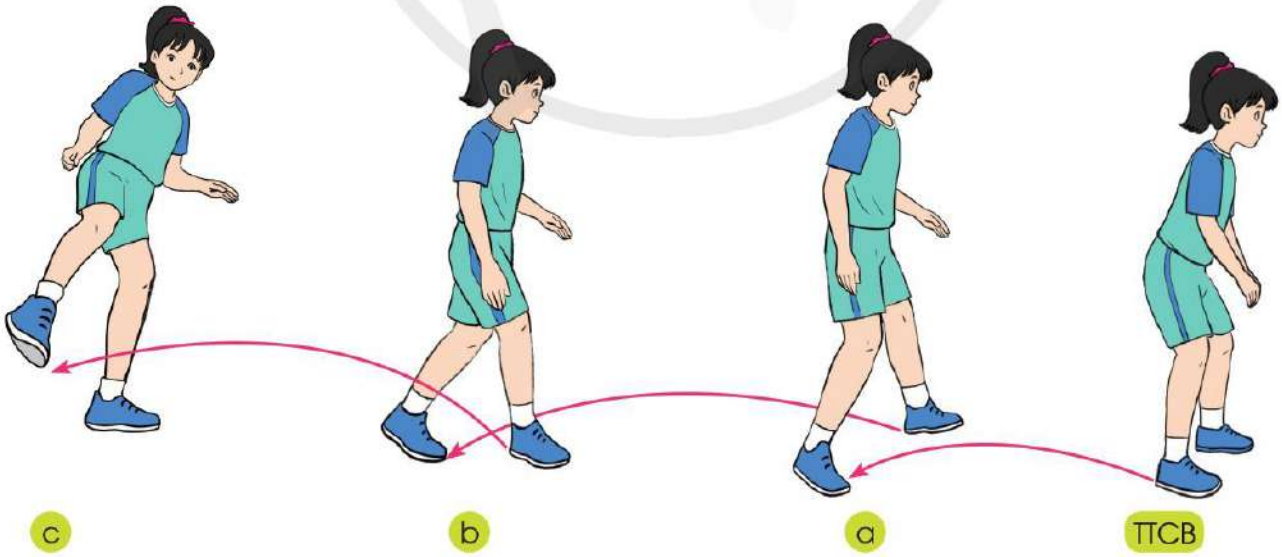
Từ TTCB, thân người hơi ngả về trước, đồng thời đạp mạnh chân thuận tạo đà bước về trước, hai chân luân phiên di chuyển tới vị trí rơi của cầu, chuyển trọng tâm rơi vào chân không thuận, sau đó chân thuận thực hiện kĩ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến (H.4).



Hình 4. Kĩ thuật di chuyển nhiều bước tiến

• ***Kĩ thuật di chuyển nhiều bước lùi***

Từ TTCB, thân người hơi ngả ra sau, đồng thời đạp mạnh chân thuận tạo đà bước ra sau, hai chân luân phiên di chuyển tới vị trí rơi của cầu, chuyển trọng tâm rơi vào chân không thuận, sau đó chân thuận thực hiện kĩ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến (H.5).



Hình 5. Kĩ thuật di chuyển nhiều bước lùi

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật di chuyển nhiều bước: Giữ trọng tâm ổn định; mắt luôn quan sát đường cầu đến; giữ tư thế thân người thoải mái.

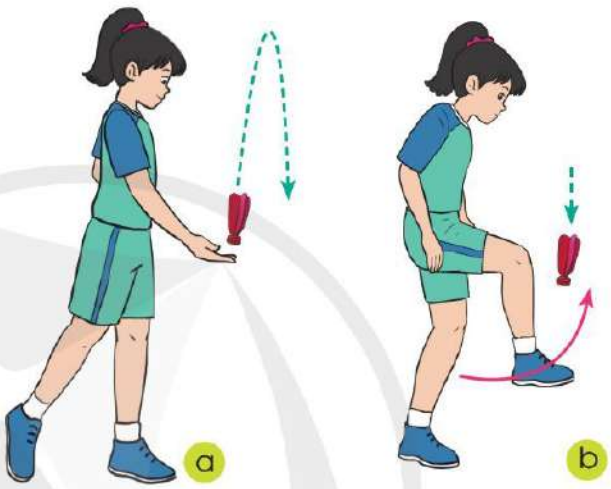
Kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận ở phía sau kiễng gót, trọng tâm rơi vào chân trước. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay còn lại buông tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.6).

Thực hiện: Tung cầu lên cao từ 20 – 30 cm, cách người từ 40 – 60 cm (H.7a), di chuyển chân thuận từ sau ra trước, từ dưới lên trên, dùng mu bàn chân đá cầu lên cao theo phương thẳng đứng. Chân thuận tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt sân từ 30 – 50 cm. Khi tiếp xúc cầu: thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông (H.7b).

Kết thúc: Hạ chân thuận, bàn chân tiếp xúc mặt sân, quan sát cầu để thực hiện động tác tiếp theo.

Hình 6. TTCB



Hình 7. Kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân

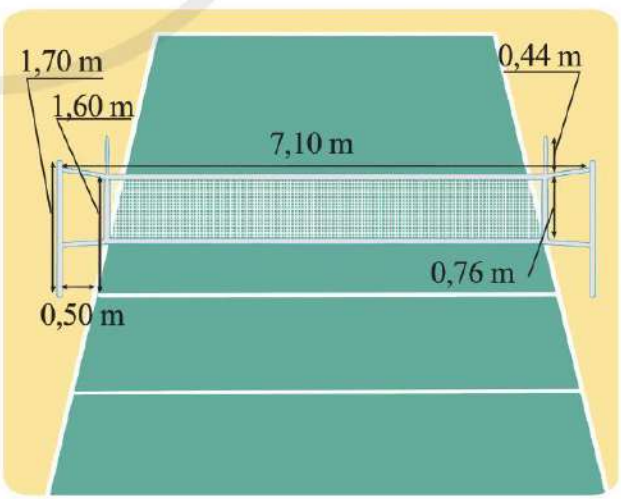
Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân: Kiểm soát vị trí tiếp xúc cầu, các góc độ của chân và thân người.

Một số quy định cơ bản về lưới trong môn Đá cầu

Quy định về lưới trong môn Đá cầu:

– Lưới rộng 0,76 m, dài 7,10 m, các mắt lưới có kích thước 1,9 cm × 1,9 cm. Lưới thường có màu đen, nâu và lục, trắng.

– Mép trên và mép dưới của lưới được viền bởi một băng vải trắng gập đôi, rộng từ 3 – 4 cm và được luồn dây căng từ cột bên này tới cột bên kia của lưới, giữ cho lưới căng. Hai dải trắng rộng 4 cm, dài 76 cm được buộc thẳng lên lưới và được đặt trên mỗi đường biên, gọi là các dải biên. Các dải biên được coi là một phần của lưới.



Hình 8. Kích thước lưới trong môn Đá cầu

– Lưới được căng trên cột lưới. Hai cột lưới có chiều cao từ 1,60 – 1,70 m, được dựng thẳng đứng hoặc chôn cố định ở vị trí hai đầu đường phân đôi của sân thi đấu, cách phía ngoài đường biên dọc 0,5 m.

– Chiều cao của lưới:

+ Chiều cao của lưới đối với nam: 1,60 m.

+ Chiều cao của lưới đối với nữ: 1,50 m.

+ Chiều cao của lưới đối với trẻ dưới 14 tuổi: 1,40 m.

+ Chiều cao của đỉnh lưới ở giữa được phép có độ võng không quá 2 cm.

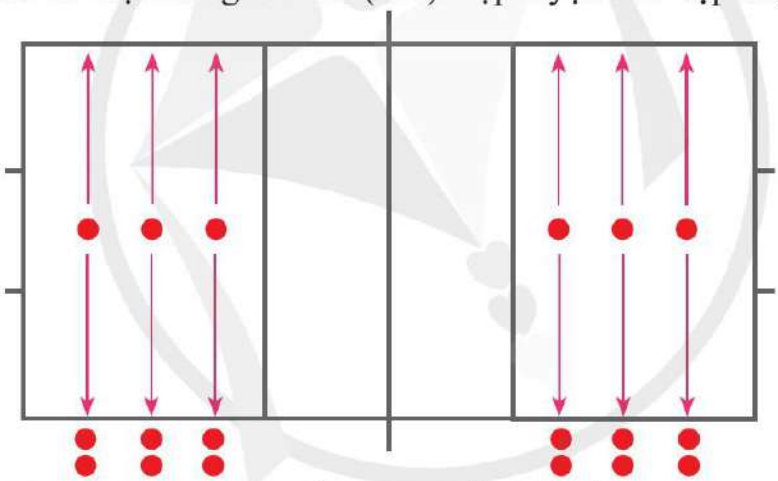
– Cột ăng-ten: có chiều dài là 1,20 m; đường kính 10 mm; cột cao hơn mép trên của lưới 44 cm và được sơn màu tương phản với tiết diện 10 cm.

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước

• Di chuyển ngang nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu

Sử dụng kĩ thuật di chuyển ngang bằng bước chéo và bước trượt thực hiện di chuyển sang trái và sang phải theo tín hiệu của giáo viên (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



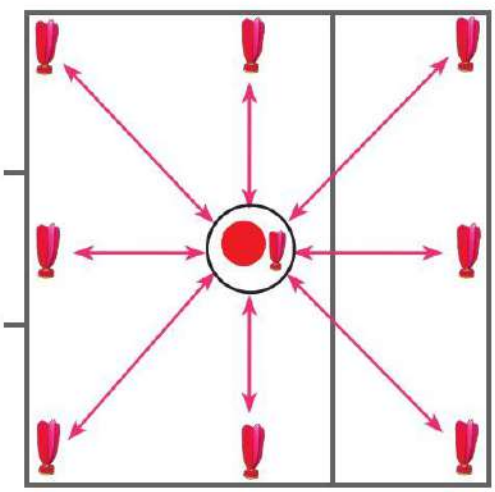
Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu

• Di chuyển nhiều bước tiến, lùi theo tín hiệu

Sử dụng kĩ thuật di chuyển nhiều bước tiến, lùi thực hiện di chuyển tiến, lùi theo tín hiệu của giáo viên. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Di chuyển đổi cầu 8 điểm trên sân

Sử dụng kĩ thuật di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi nhiều bước thực hiện di chuyển nhặt và đổi quả cầu ở vòng tròn trung tâm với các quả cầu lần lượt ở 8 vị trí còn lại trên nửa sân (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi cầu 8 điểm trên sân

Luyện tập tâng cầu bằng mu bàn chân

Tung cầu: Tại chỗ tập tung cầu và bắt cầu bằng một tay; tập động tác tung cầu trong tâng cầu bằng mu bàn chân.

Mô phỏng kĩ thuật: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của giáo viên.

Tâng cầu một lần: Thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân một lần, sau đó bắt cầu lại.

Tâng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân: Thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân cho tới khi hết thời gian hoặc hết số lần quy định.

Tâng cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục: Thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân đổi chân liên tục cho tới khi hết thời gian hoặc hết số lần quy định.

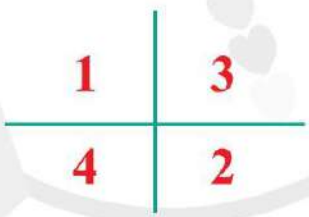
Phối hợp tâng cầu bằng đùi và tâng cầu bằng mu bàn chân: Thực hiện phối hợp tâng cầu bằng đùi và tâng cầu bằng mu bàn chân sao cho giữ được cầu lâu rơi nhất.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Bài tập phát triển thể lực

• *Bật nhảy hai chân theo các ô quy định*

Bật nhảy chụm hai chân liên tục lần lượt theo các ô quy định 1 – 2 – 3 – 4 như sơ đồ H.11. Khi bật nhảy, chân tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Thực hiện với tốc độ nhanh nhất. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện bật nhảy hai chân theo các ô quy định

• *Chạy nâng cao đùi*

Chạy nâng cao đùi liên tục với tốc độ nhanh nhất từ khi có tín hiệu bắt đầu cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Khi chạy, đùi nâng cao song song với mặt sân (vuông góc với thân người), chân tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• *Bật nhảy co gối cao hai chân liên tục*

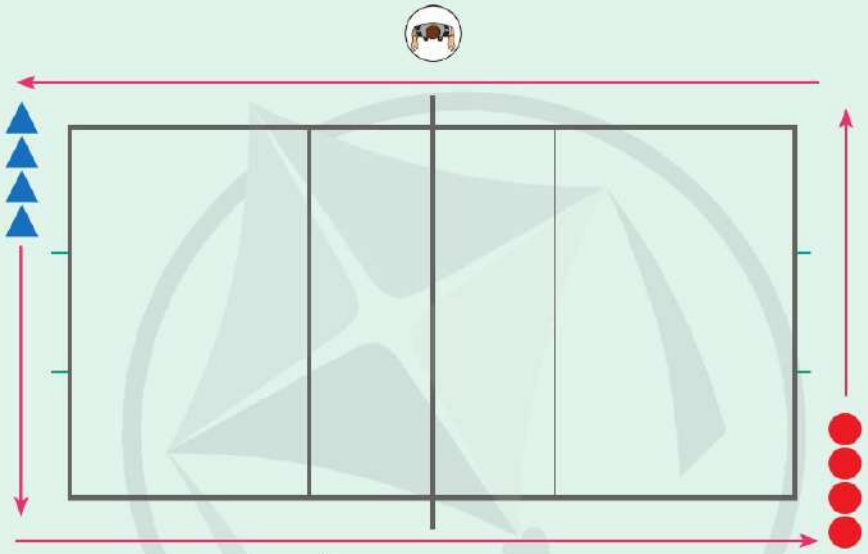
Bật nhảy co gối cao hai chân liên tục với tốc độ nhanh nhất từ khi có tín hiệu bắt đầu cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Khi bật nhảy, gối co cao hơn thắt lưng, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ PHẢN XẠ

1. Làm theo tín hiệu

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối đường biên ngang sân đá cầu theo sơ đồ H.12.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, cả hai đội cùng di chuyển xung quanh sân, vừa di chuyển vừa chú ý làm theo tín hiệu của người điều khiển, ví dụ: ngồi xuống, đứng lên, quay sau, chống đẩy, bật cóc,... Thành viên của đội nào làm sai so với tín hiệu hoặc chậm hơn tín hiệu từ 1 đến 2 giây trở lên sẽ bị loại. Hết thời gian quy định, đội nào còn nhiều thành viên nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi "Làm theo tín hiệu"

2. Thi tâng cầu

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, điểm số xác định thứ tự lượt tâng cầu.

Cách chơi: Ở từng lượt thi, mỗi đội cử một thành viên đại diện thi tâng cầu bằng mu bàn chân. Ai tâng được nhiều lần hơn (tính đến thời điểm cầu rơi) sẽ được 1 điểm ở lượt thi đó. Kết thúc các lượt chơi, đội nào có số điểm nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

VẬN DỤNG

1 Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kĩ thuật tâng cầu bằng đùi và kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân.

2 Vận dụng kĩ thuật di chuyển nhiều bước và kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân vào các trò chơi vận động, hoạt động vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Chủ đề 2

KĨ THUẬT GIAO CẦU VÀ ĐỠ CẦU

BÀI 1

KĨ THUẬT GIAO CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ nhau trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao.
- Tâng cầu bằng đùi.
- Tâng cầu bằng mu bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

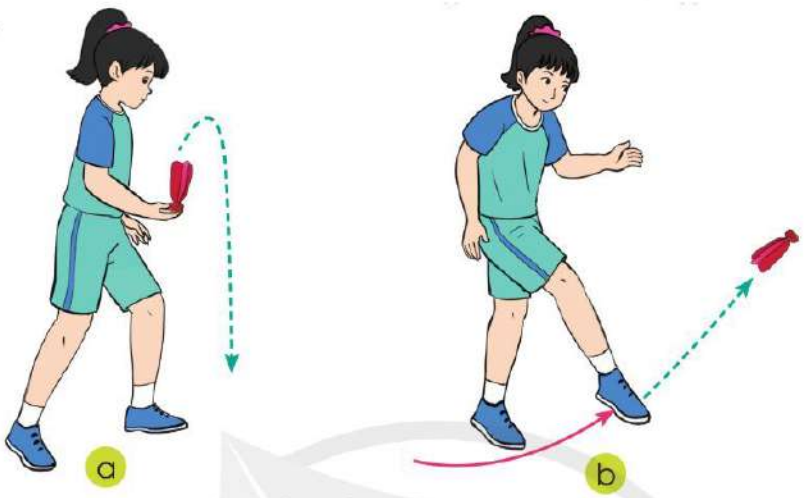
1 Kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận (chân giao cầu) đặt phía sau, nửa trước bàn chân chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài; chân trụ đặt phía trước, bàn chân hướng trước cách đường biên ngang khoảng 20 cm; tay bên chân thuận cầm cầu, để cầu ngang thắt lưng, cách thân người từ 30 – 35 cm; mắt nhìn hướng giao cầu (H.1).

Hình 1. TTCB

Thực hiện: Tung cầu cao ngang ngực, cách thân người từ 40 – 45 cm; chân trước làm trụ, chân sau lăng ra trước, từ dưới lên trên, bàn chân duỗi thẳng, tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân khi cầu cách mặt sân từ 30 – 40 cm rồi đột ngột dừng lại, thân người hơi ngả về trước.

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.2).



Hình 2. Kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân: Không tung cầu quá xa hoặc quá gần so với thân người; kiểm soát vị trí tiếp xúc cầu; mắt quan sát cầu; giữ thân người ổn định, thăng bằng.

Một số quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu

Trường hợp phạm lỗi khi giao cầu:

- Giẫm chân vào đường biên ngang hay đường giới hạn khu vực giao cầu.
- Giao cầu không qua lưới hoặc qua lưới nhưng chạm lưới.
- Giao cầu chạm vào đồng đội hoặc bất cứ vật gì trước khi bay sang phần sân đối phương.
- Giao cầu bay ra ngoài sân đấu.
- Đấu thủ giao cầu làm các động tác trì hoãn và làm rơi cầu xuống mặt sân sau khi trọng tài đã ra tín hiệu cho giao cầu (tối đa là 5 giây).
- Giao cầu sai thứ tự khi thi đấu.

Trường hợp phạm lỗi khi đỡ giao cầu:

- Có hành động hay lời nói làm bên giao cầu mất tập trung.
- Đặt chân vào khu vực giới hạn hay vượt qua khu vực giới hạn khi đối phương giao cầu.
- Đỡ cầu bị dính hoặc lăn trên bất kì vị trí nào của cơ thể.

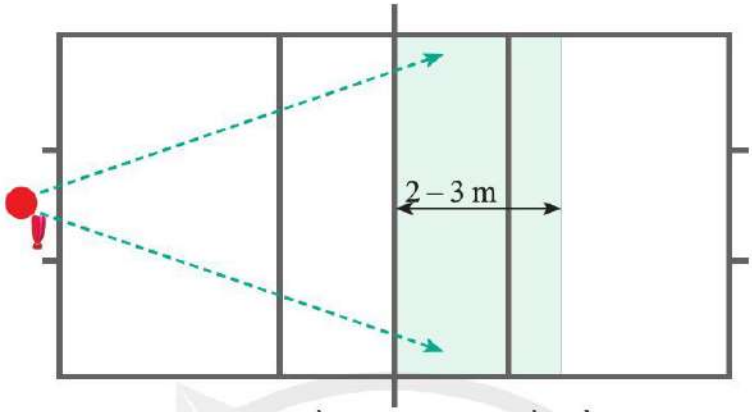
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân: Tập mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân từ chậm tới nhanh.

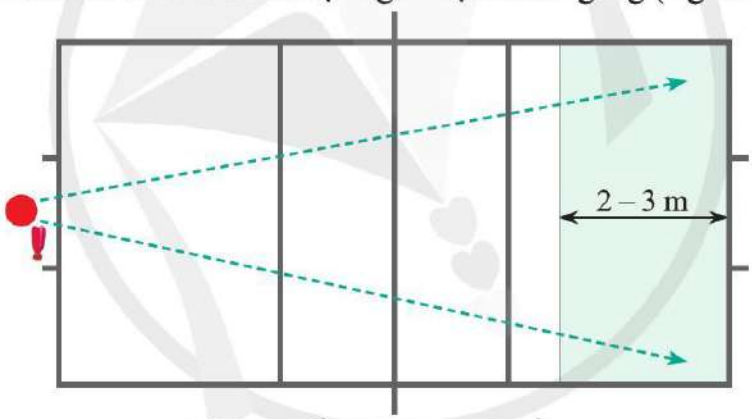
Giao cầu theo hướng quy định: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu trong hành lang quy định rộng 2 m.

Giao cầu gần: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào ô quy định (H.3). Trong quá trình giao cầu, đảm bảo cầu bay thấp, gần mép lưới và rơi vào ô quy định (ô giao cầu rộng từ 2 – 3 m).



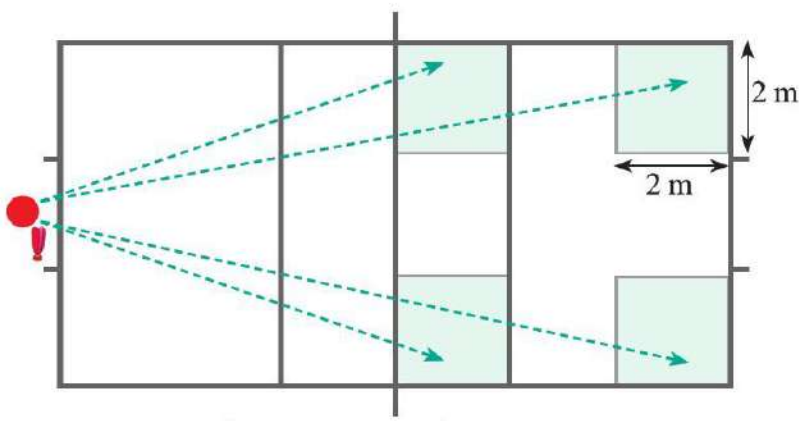
Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu gần

Giao cầu xa: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào ô quy định (H.4). Trong quá trình giao cầu, đảm bảo đường cầu bổng, cách mép trên của lưới từ 50 cm trở lên và rơi vào sát vạch giới hạn biên ngang (ô giao cầu rộng từ 2 – 3 m).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu xa

Giao cầu vào các ô quy định: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào các ô quy định có kích thước khoảng 2 m × 2 m (H.5).

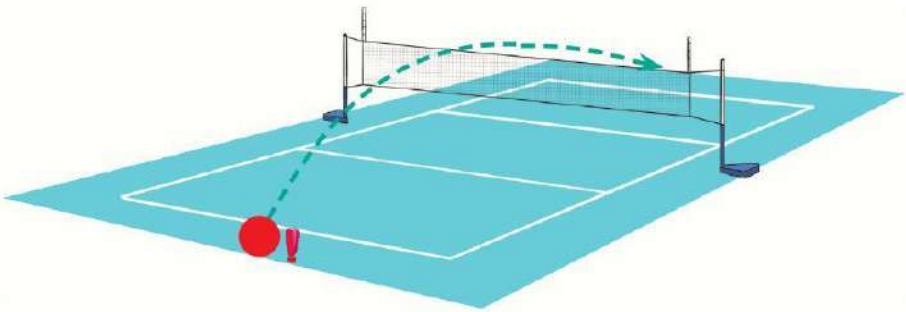


Hình 5. Sơ đồ tập luyện giao cầu vào các ô quy định

Giao cầu sát mép lưới: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu sao cho đường bay của cầu gần mép lưới nhất có thể (H.6).

Giao cầu bổng về cuối sân: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu sao cho đường bay của cầu vượt qua lưới về cuối sân.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

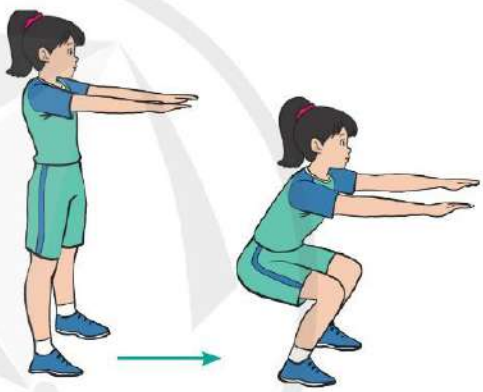


Hình 6. Sơ đồ tập luyện giao cầu sát mép lưới

Bài tập phát triển thể lực

• *Đứng lên, ngồi xuống liên tục*

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai thực hiện đứng lên, ngồi xuống liên tục trong thời gian quy định. Khi đứng lên, thân người thẳng, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân. Khi ngồi xuống, đùi song song với mặt mặt sân, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



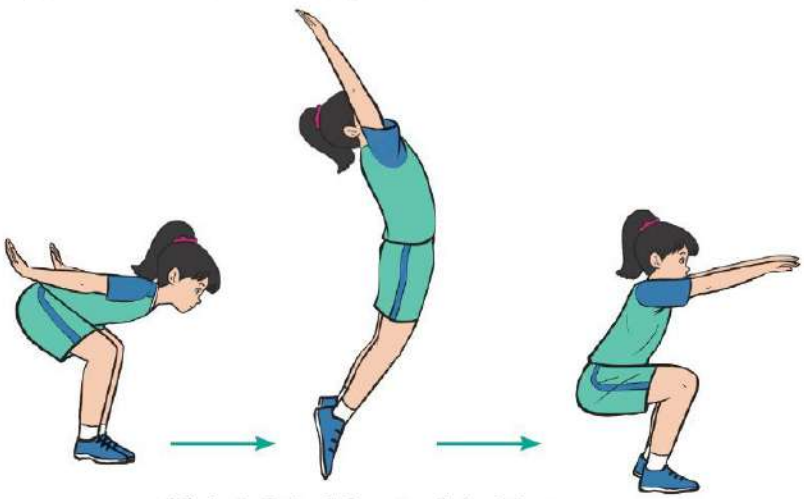
Hình 7. Đứng lên, ngồi xuống liên tục

• *Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển*

Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển theo tín hiệu của giáo viên. Thực hiện liên tục trong thời gian quy định. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• *Bật nhảy ưỡn thân liên tục*

Tại chỗ cúi người lấy đà và bật nhảy thẳng lên, thân người ưỡn căng. Khi tiếp xúc mặt sân, chùng gối để hoãn xung (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Bật nhảy ưỡn thân liên tục

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

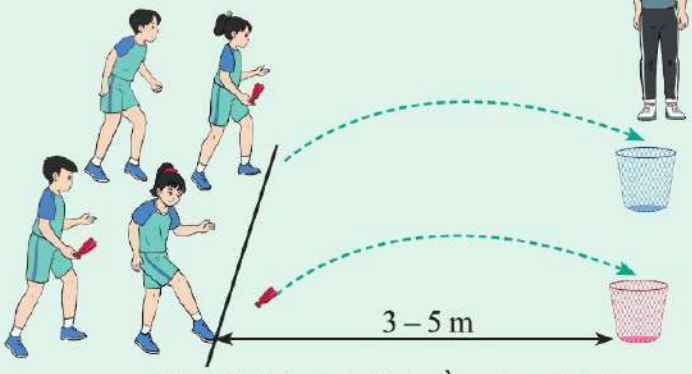
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đá cầu trúng đích

Chuẩn bị:

– Kẻ vạch giới hạn và đặt giỏ đựng cầu cách vạch giới hạn từ 3 – 5 m, đường kính miệng giỏ từ 40 – 50 cm.

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch giới hạn (H.9).



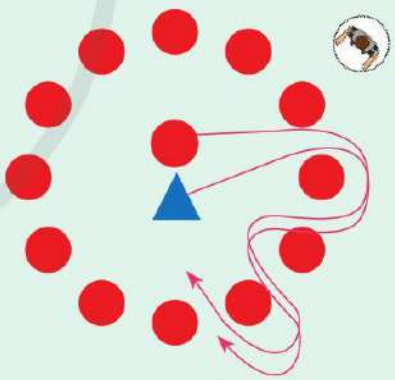
Hình 9. Trò chơi "Đá cầu trúng đích"

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên trong đội sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện đá cầu vào giỏ đựng cầu. Hết thời gian quy định, đội nào có số quả cầu trong giỏ nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

2. Mèo đuổi chuột

Chuẩn bị: Học sinh đứng thành vòng tròn cách nhau một sải tay. Cử hai người vào trong vòng tròn, một người đóng vai mèo, một người đóng vai chuột, đứng quay lưng vào nhau.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người điều khiển chạm tay vào vai ai thì người đó đóng vai chuột, người còn lại đóng vai mèo. Chuột nhanh chóng chạy luồn lách giữa các thành viên trong phạm vi vòng tròn. Trong khi chạy, chuột có quyền làm mọi động tác gây cười để mèo phải làm theo. Mèo đuổi thật nhanh để bắt lấy chuột; chuột chạy đường nào, mèo phải đuổi theo đường đó; chuột làm động tác gì, mèo phải làm theo động tác đó (H.10). Khi mèo bắt được chuột thì mèo sẽ giành phần thắng. Trong thời gian quy định, nếu mèo không bắt được chuột thì chuột sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Mèo đuổi chuột"

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân và kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

2/ Thảo luận nhóm với chủ đề: Các trường hợp vận dụng kĩ thuật đá cầu vào cuộc sống hằng ngày.

3/ Vận dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân vào các trò chơi vận động để tập luyện và vui chơi hằng ngày.

BÀI 2 KĨ THUẬT ĐỠ CẦU BẰNG ĐÙI, ĐỠ CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN VÀ ĐỠ CẦU BẰNG NGỰC

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực và vận dụng được trong rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về nội dung thi đấu trong môn Đá cầu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao, chạy hất bàn chân sang hai bên.
- Tâng cầu bằng đùi.
- Tâng cầu bằng mu bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, chân thuận đặt phía sau, bàn chân thuận cách gót chân trước nửa bàn chân, khuỵu gối, hai tay buông tự nhiên, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả về phía trước, mắt quan sát đường cầu đến (H.1).

Hình 1. TTCB

Thực hiện:

Đỡ cầu bằng đùi chân thuận: Khi xác định được điểm rơi của cầu, chuyển trọng tâm cơ thể vào chân trước, chân sau lăng nhẹ về trước, lên trên kết hợp gập gối sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu. Lúc chạm cầu, đùi đưa lên trên và hơi hướng ra ngoài bên chân thuận để cầu nảy lên ngang tầm mắt và rơi xuống (H.2).

Hình 2. Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận

Đỡ cầu bằng đùi chân không thuận: Khi xác định được điểm rơi của cầu, lùi chân trước một bước (hoặc bước chân sau lên một bước), chuyển trọng tâm cơ thể vào chân thuận, chân không thuận lăng ra trước, lên trên, kết hợp gập gối và nâng đùi sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu. Lúc chạm cầu, đùi đưa lên trên, hơi hướng vào trong, sang phía chân thuận để cầu rơi sang phía chân thuận (H.3).

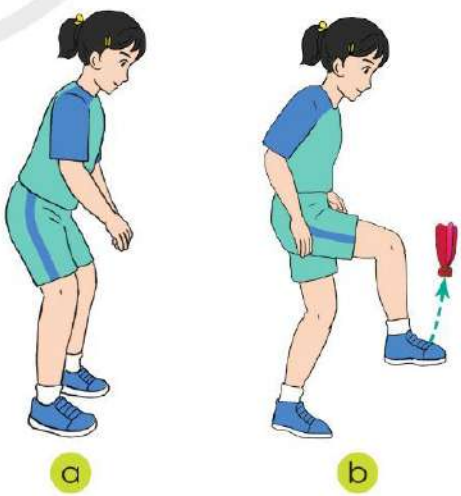
Hình 3. Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân không thuận

Kết thúc: Sau khi cầu rời đùi, hạ chân để tiếp tục thực hiện các động tác tiếp theo.

Kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên, gối khuỵu, mắt quan sát đường cầu đến (H.4a).

Thực hiện: Khi xác định được điểm rơi của cầu (tầm thấp, phía trước, gần người), nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân trụ, chân đỡ cầu đưa về trước, bàn chân song song với mặt sân. Khi cầu rơi cách mặt sân từ 20 – 30 cm, nhanh chóng nâng đùi lên sao cho thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông, cầu tiếp xúc với mu bàn chân và đá cầu bay lên cao, tạo điều kiện để thực hiện các kĩ thuật tiếp theo (H.4b).



Hình 4. Kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng đưa chân về TTCB để tiếp tục thực hiện các động tác tiếp theo.

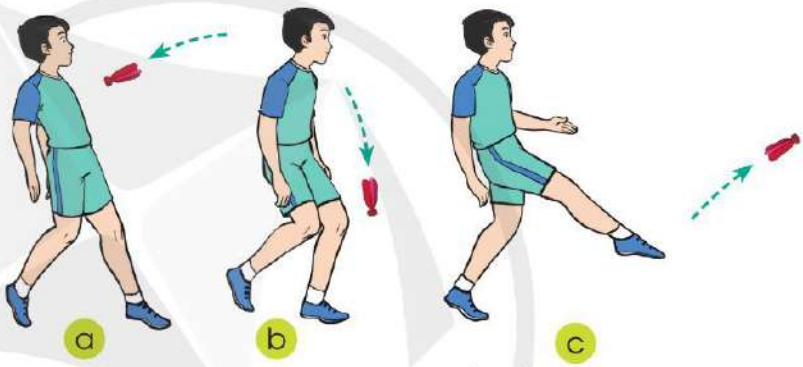
3/ Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận đặt sau, bàn chân trước hướng về lưới, nửa trước bàn chân sau chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài, hai gót chân cách nhau từ 30 – 40 cm, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, thân người hơi cúi, tay thả lỏng tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến (H.5).

Thực hiện: Khi cầu bay tới cách ngực khoảng 50 – 60 cm, nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể về chân sau, chân trước duỗi thẳng, chân sau hơi gập gối, thân người hơi ngả về sau và xoay sang bên trái (nếu thuận chân phải) hoặc ngược lại, hai tay buông tự nhiên (H.6a). Khi cầu cách ngực khoảng 10 cm thì đạp mạnh chân sau, hất ngực đưa thân trên chuyển động ra trước để phần trước ngực tiếp xúc với cầu sao cho quả cầu bật ra phía trước cách thân người khoảng 70 – 80 cm (H.6b).

Kết thúc: Sau khi cầu bật ra, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước và thực hiện các kĩ thuật đá cầu phù hợp (H.6c).

Hình 5. TTCB



Hình 6. Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực

Một số chú ý khi thực hiện các kĩ thuật đỡ cầu: Luôn quan sát đường cầu đến; phán đoán đúng vị trí rơi của cầu và di chuyển phù hợp; góc độ thân người khi tiếp xúc cầu chính xác; giữ thăng bằng khi thực hiện đỡ cầu.

4/ Một số quy định cơ bản về các nội dung thi đấu trong môn Đá cầu

– Nội dung thi đấu đá cầu gồm: Thi đấu đơn (mỗi bên 1 VĐV), đôi (mỗi bên 2 VĐV), đôi hỗn hợp (mỗi bên 1 nam và 1 nữ), đội tuyển (mỗi bên 3 VĐV) và đồng đội (từ 6 – 9 VĐV).

– Thi đấu theo thể thức đội tuyển, mỗi đội gồm tối đa 6 VĐV, trong đó có 3 VĐV chính thức và 3 VĐV dự bị.

– Nội dung thi đấu đồng đội:

+ Nội dung đồng đội nam (từ 6 – 9 VĐV nam) và đồng đội nữ (từ 6 – 9 VĐV nữ) thi đấu trong ba trận (đội tuyển, đôi, đơn), bên nào thắng trước hai trận sẽ giành chiến thắng.

+ Trận đấu đồng đội đôi nam nữ phối hợp từ 6 – 8 VĐV thi đấu trong ba trận (đôi nữ, đôi nam, đôi hỗn hợp), bên nào thắng trước hai trận sẽ giành chiến thắng.

LUYỆN TẬP

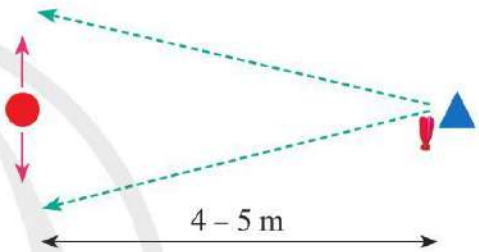
1 Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi

Mô phỏng kĩ thuật: Tập mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và đỡ cầu bằng đùi chân không thuận. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu sang bên trái hoặc bên phải, cách người đỡ cầu khoảng 1 m. Người đỡ cầu di chuyển phù hợp, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và đỡ cầu bằng đùi chân không thuận thực hiện đỡ cầu tuỳ theo đường cầu đến. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

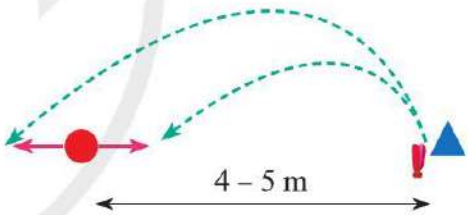
Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi:

– Di chuyển ngang (phải, trái) đỡ cầu bằng đùi: Người hỗ trợ tung cầu sang bên trái, phải, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu thực hiện di chuyển ngang sang trái hoặc sang phải đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi (H.7). Di chuyển ngang tương ứng với vị trí cầu rơi và thực hiện đỡ cầu bằng đùi trái (nếu cầu bay đến bên trái) và đỡ cầu bằng đùi phải (nếu cầu bay đến bên phải). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang sân đỡ cầu

– Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng đùi: Người hỗ trợ tung cầu ngắn, dài, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu thực hiện di chuyển tiến, lùi đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến, lùi đỡ cầu

2 Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

Mô phỏng kĩ thuật: Tập mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí thấp cách người đỡ cầu khoảng 1 m. Người đỡ cầu di chuyển phù hợp, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân thực hiện đỡ cầu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng mu bàn chân: Thực hiện các bài tập di chuyển ngang phối hợp đỡ cầu bằng mu bàn chân (tương tự sơ đồ H.7) và di chuyển tiến, lùi phối hợp đỡ cầu bằng mu bàn chân (tương tự sơ đồ H.8). Người hỗ trợ tung cầu đến thấp ngang tầm gối. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

3/ Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực

Mô phỏng kĩ thuật: Tập mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đỡ cầu bằng ngực có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí cao ngang ngực cách người đỡ cầu khoảng 1 m. Người đỡ cầu sử dụng các kĩ thuật di chuyển phù hợp và thực hiện đỡ cầu bằng ngực. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng ngực: Thực hiện các bài tập di chuyển ngang phối hợp đỡ cầu bằng ngực (tương tự sơ đồ H.7) và di chuyển tiến, lùi phối hợp đỡ cầu bằng ngực (tương tự sơ đồ H.8). Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí cao ngang ngực người thực hiện. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

4/ Bài tập phát triển thể lực

- ***Bật nhảy đổi chân liên tục***

Đứng chân trước chân sau; khi có tín hiệu bắt đầu, thực hiện bật nhảy đổi chân (trước – sau) liên tục cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Bật nhảy nhanh tối đa sức. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

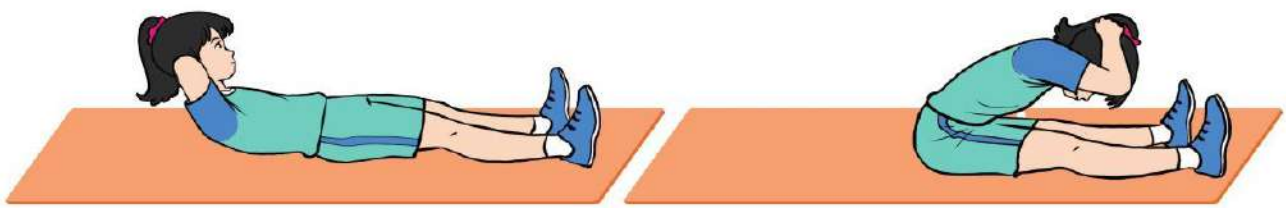
- ***Nằm sấp ưỡn thân***

Nằm sấp, duỗi thẳng tay, chân; sử dụng cơ lưng kéo căng tay và chân lên cao, giữ 1 giây và trở về tư thế ban đầu (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 9. Nằm sấp ưỡn thân

- ***Nằm ngửa gập bụng***

Nằm ngửa, duỗi thẳng chân, hai tay để sau gáy, sử dụng cơ bụng gập thân về trước, giữ 1 giây và trở về tư thế ban đầu (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Nằm ngửa gập bụng

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Giăng lưới bắt cá

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội, một đội nắm tay nhau thành một hàng dài giả làm lưới và người đánh cá. Đội còn lại đóng vai cá, chạy tự do trên sân.

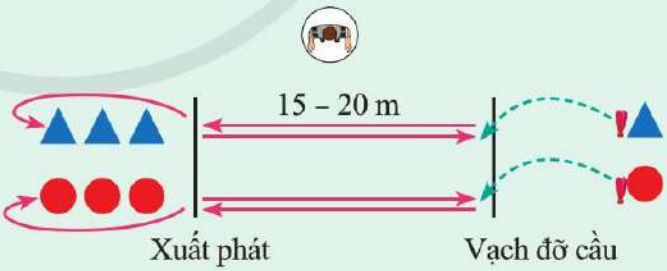
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, những người giả làm lưới nắm tay nhau quây thành một vòng tròn hở, tìm mọi cách dồn cá để bắt. Cá di chuyển nhanh, khéo léo trong khu vực sân chơi không để bị nhốt trong lưới (có thể phá vòng vây bằng cách chui qua những chỗ lưới "thủng" do những người làm lưới bị tuột tay). Cá bị quây trong lưới coi như bị bắt và bị loại (H.11). Sau đó, lưới lại tiếp tục di chuyển để chơi lần thứ hai. Những người bị bắt phải thực hiện một bài tập thể lực theo quy định.

Hình 11. Trò chơi "Giăng lưới bắt cá"

2. Đỡ cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng trước vạch xuất phát. Vạch xuất phát cách vạch đỡ cầu từ 15 – 20 m, mỗi đội cử một người hỗ trợ tung cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch đỡ cầu, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu phù hợp thực hiện đỡ cầu tung đến từ người hỗ trợ, sau đó bắt cầu lại và tung cầu trả lại cho người hỗ trợ. Thực hiện đỡ cầu xong thì di chuyển về chạm tay vào người tiếp theo và chạy về cuối hàng (H.12). Lần lượt thực hiện cho tới người cuối cùng. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi "Đỡ cầu tiếp sức"

VẬN DỤNG

1/ Cùng bạn thảo luận: Những điểm giống và khác nhau khi thực hiện kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng ngực.

2/ Vận dụng kĩ thuật đỡ cầu vào các trò chơi để vận động tập luyện hằng ngày và rèn luyện khả năng khéo léo.

BÀI 3

KĨ THUẬT GIAO CẦU THẤP CHÂN NGHIÊNG MÌNH

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình và biết vận dụng trong rèn luyện sức khoẻ, phát triển tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về giao cầu trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện và có sự tăng tiến về thể lực.
- Có ý thức tự giác trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao, chạy hất bàn chân sang hai bên.
- Tâng cầu bằng đùi.
- Tâng cầu bằng mu bàn chân.
- Chuyền cầu qua lại.

KIẾN THỨC MỚI

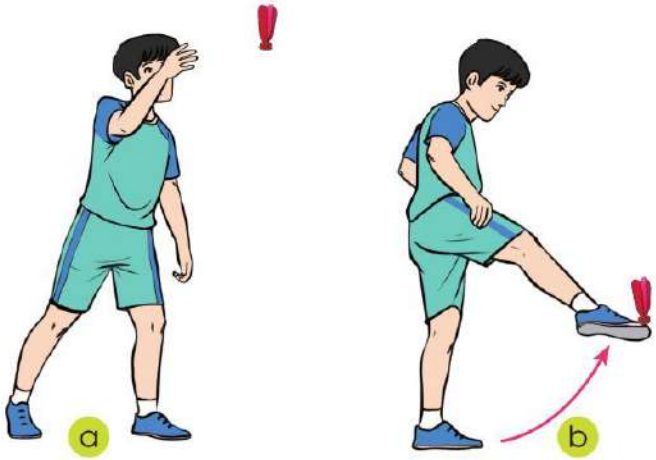
1 Kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận (chân giao cầu) đặt phía sau, nửa trước bàn chân chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài; bàn chân trước hơi xoay vào trong, trọng tâm rơi vào chân trước; thân người xoay sang phía chân thuận sao cho trục vai gần vuông góc với biên ngang; mắt nhìn hướng giao cầu; tay bên chân thuận cầm cầu (H.1).

Hình 1. TTCB

Thực hiện: Tung cầu chếch ra trước, sang phía chân thuận sao cho vị trí rơi của cầu cách mu bàn chân từ 60 – 80 cm. Khi cầu rơi xuống, chân thuận quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước, mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 20 – 30 cm; đồng thời thân người xoay từ sau ra trước cùng chiều với chân thuận (H.2).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.



Hình 2. Kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình: Không tung cầu quá xa hoặc quá gần người; luôn chú ý quan sát cầu; kiểm soát đúng tư thế tiếp xúc và vị trí tiếp xúc cầu; giữ ổn định tư thế thân người.

2 Một số quy định cơ bản về giao cầu

– Giao cầu là hành động đầu tiên đưa cầu vào cuộc đấu để bắt đầu mỗi pha cầu.

– Đội (hoặc VĐV) giao cầu trước hoặc đỡ giao cầu trước trong một hiệp đấu được xác định bằng rút thăm.

– Sau pha giao cầu đầu tiên, đội giành phần thắng sẽ được quyền giao cầu ở pha cầu tiếp theo.

– Giao cầu lại khi:

+ Cầu bị mắc vào lưới trước lần chạm cuối cùng và mắc vào trên lưới ở lần chạm cầu cuối cùng.

+ Các bộ phận của cầu rơi ra khi đang thi đấu.

+ Giao cầu trước khi có tín hiệu giao cầu.

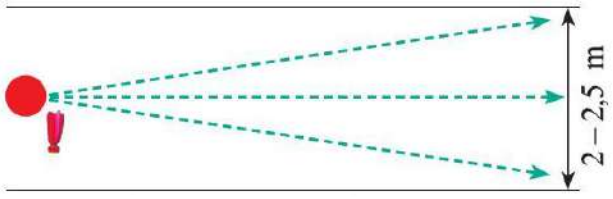
+ Có người hoặc vật bước (rơi) vào sân trong pha cầu.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình: Tập mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh, theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

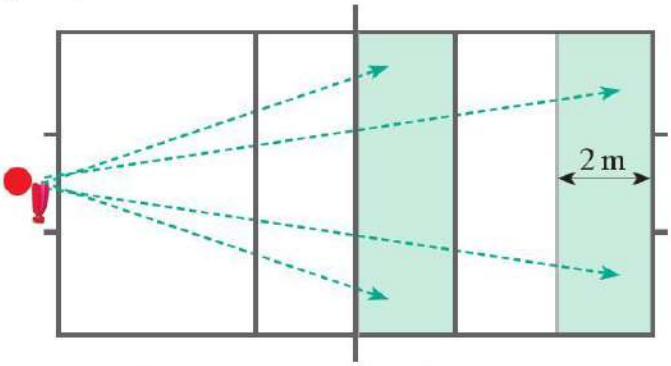
Giao cầu theo hướng quy định: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu trong hành lang rộng từ 2 – 2,5 m (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu theo hướng quy định

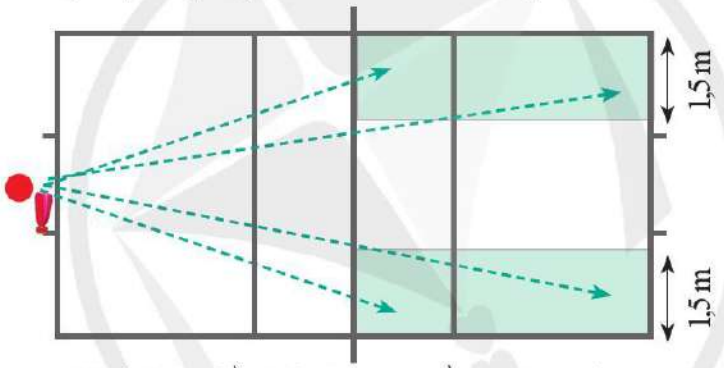
Giao cầu vào ô quy định:

– *Giao cầu ngắn, dài vào ô quy định*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào các ô quy định rộng khoảng 2 m ở sát lưới và ở cuối sân (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu ngắn, dài vào các ô quy định

– *Giao cầu vào ô sát biên*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào sát hai đường biên của sân, các vị trí giao cầu ngắn, giao cầu dài và sát biên; giao cầu sát biên phải và biên trái (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện giao cầu vào ô sát biên

Bài tập phát triển thể lực

• Bật nhảy đá lăng chân ra trước

Kết hợp một bước bật nhảy lấy đà và một bước đá lăng chân ra trước, thực hiện đổi chân đá lăng sau mỗi bước bật nhảy lấy đà. Thực hiện liên tục trên đoạn đường quy định từ 15 – 20 m.

• Bật nhảy đá lăng chân ngang

Kết hợp một bước bật nhảy lấy đà và một bước đá lăng chân ngang, thực hiện đổi chân đá lăng sau mỗi bước bật nhảy lấy đà. Thực hiện liên tục trên đoạn đường quy định từ 15 – 20 m.

• Phối hợp bật nhảy đá lăng chân dọc và ngang

Bật nhảy đá lăng chân dọc ra trước kết hợp đá lăng chân ngang, sau đó đổi chân tiếp tục thực hiện. Không có bước bật nhảy lấy đà giữa các lần đá lăng chân. Thực hiện liên tục trên đoạn đường quy định từ 15 – 20 m.

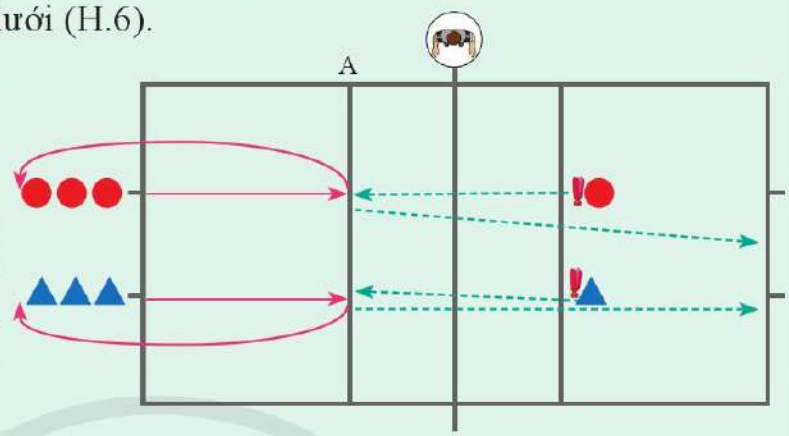
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ PHẢN XẠ

1. Chuyền cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang cuối sân và một người hỗ trợ đứng ở đường giới hạn giao cầu ngắn, đối diện bên kia lưới (H.6).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người hỗ trợ tung cầu qua lưới đến đường giới hạn (A), người chơi di chuyển tới đường giới hạn thực hiện chuyền cầu về cuối sân, sau đó di chuyển xuống cuối hàng (H.6). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi "Chuyền cầu tiếp sức"

2. Bắt quân

Chuẩn bị: Sân chơi bằng phẳng có kẻ vòng tròn bán kính từ 5 – 7 m. Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Đội bảo vệ quân đứng thành một hàng dọc giữa vòng tròn, người đứng sau đặt tay lên vai người đứng trước. Đội còn lại là đội bắt quân đứng ngoài vòng tròn, dùng 2 – 4 quả cầu làm nhiệm vụ bắt quân.

Cách chơi:

– Đội bảo vệ quân di chuyển trong vòng tròn, quan sát xung quanh và tránh bị đội đối phương ném cầu vào người cuối cùng để bắt quân. Khi di chuyển, đội bảo vệ không được để đứt hàng (nếu đứt hàng, tất cả người từ vị trí đứt hàng tới cuối bị loại khỏi cuộc chơi); không được cuộn hàng để người cuối cùng trốn vào trong và chỉ người đầu hàng được dùng tay đỡ cầu của đội đối phương.

– Đội bắt quân đứng ngoài vòng tròn, chuyền cầu cho nhau và tìm cách ném cầu vào người cuối hàng của đội bảo vệ quân (chỉ được ném từ thắt lưng trở xuống). Nếu ném trúng, người cuối hàng bị loại khỏi cuộc chơi.

Sau 5 phút thì đổi vị trí các đội. Hết thời gian quy định, đội nào bắt được nhiều quân hơn sẽ thắng cuộc.

VẬN DỤNG

1 Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình.

2 Trình bày những hiểu biết của mình về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của việc tập luyện đá cầu hằng ngày.

3 Vận dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình vào các trò chơi vận động và tập luyện hằng ngày để phát triển khả năng khéo léo.

Chủ đề 3

KĨ THUẬT CHUYỀN CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT

BÀI 1

KĨ THUẬT CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về tình trạng của cầu trong tập luyện và thi đấu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao, chạy hất bàn chân sang hai bên.
- Tâng cầu bằng đùi.
- Tâng cầu bằng mu bàn chân.

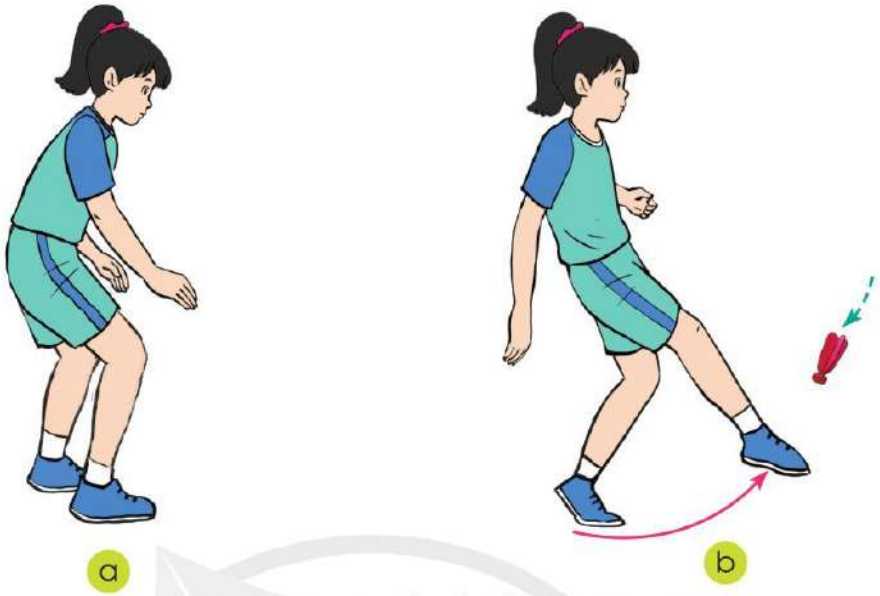
KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân trên hơi ngả về trước, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).

Thực hiện: Di chuyển tới vị trí thích hợp, chuyển trọng tâm sang chân không thuận, chân thuận di chuyển từ sau ra trước, khi cầu cách mặt sân từ 30 – 40 cm, cổ chân duỗi thẳng đá vào cầu. Vị trí tiếp xúc cầu ở 1/3 phía trước của mu bàn chân, bàn chân hướng theo hướng chuyền cầu (H.1b).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng thu chân về TTCB, quan sát đường cầu đến để thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 1. Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân: Luôn quan sát đường cầu đến; phán đoán vị trí rơi của cầu và di chuyển phù hợp; vị trí tiếp xúc và hướng tiếp xúc cầu phải chính xác.

Một số quy định cơ bản về tình trạng của cầu

Cầu trong cuộc: Tính từ khi trọng tài thứ nhất thổi còi báo hiệu bắt đầu đến khi kết thúc một pha cầu.

Cầu ngoài cuộc: Khi trọng tài thổi còi báo hiệu kết thúc một pha cầu.

Cầu trong sân: Cầu được coi là trong sân khi đế cầu chạm vào mặt sàn của khu vực sân, bao gồm cả các đường ranh giới của sân (H.2).

Hình 2. Cầu trong sân

Hình 3. Cầu ngoài sân

Cầu ngoài sân khi:

– Cầu rơi hoàn toàn bên ngoài các đường ranh giới của sân (không chạm các đường ranh giới) (H.3).

– Cầu chạm một vật bên ngoài sân như mái nhà, người (không phải VĐV).

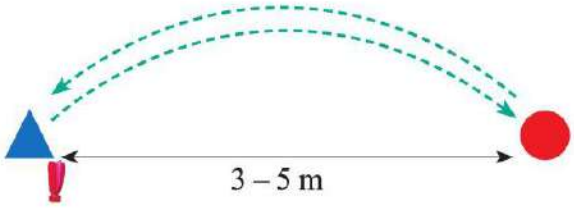
– Cầu chạm vào ăng-ten, dây, cột hoặc lưới trong khu vực ngoài các dải biên và ăng-ten.

– Cầu qua lưới ra ngoài khu vực được giới hạn bởi ăng-ten.

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

Mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của giáo viên. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

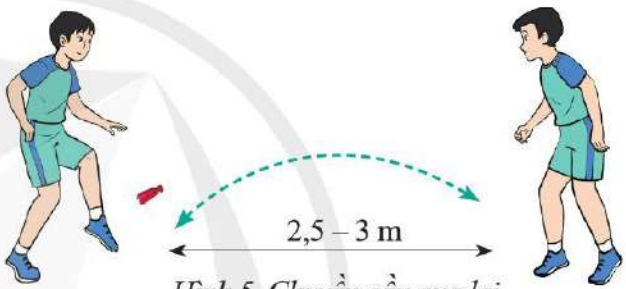


Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ

Chuyền cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu cho người chuyền cầu, người chuyền cầu thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân lại cho người hỗ trợ ở cự li từ 3 – 5 m (H.4). Tập luyện theo cặp.

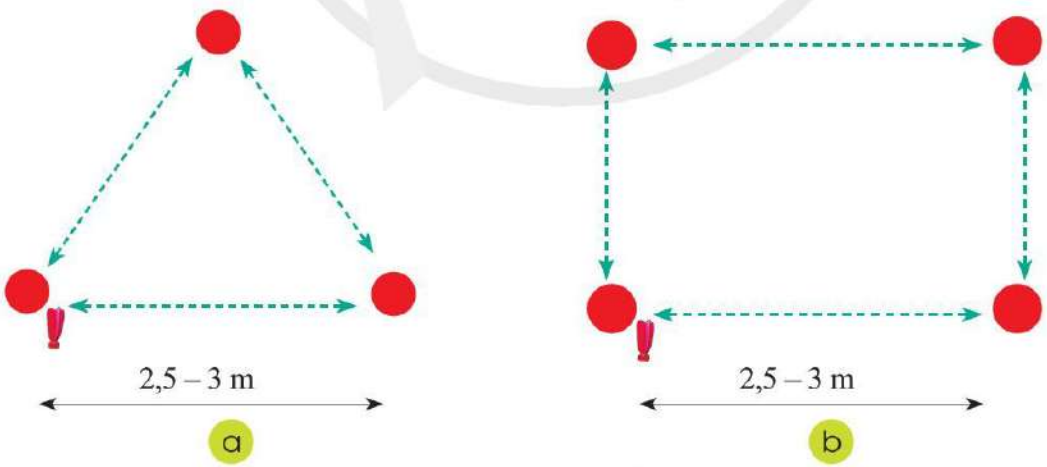
Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân:

– Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo cặp: Đứng cách nhau từ 2,5 – 3 m thực hiện chuyền cầu qua lại liên tục bằng mu bàn chân (H.5).



Hình 5. Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo cặp

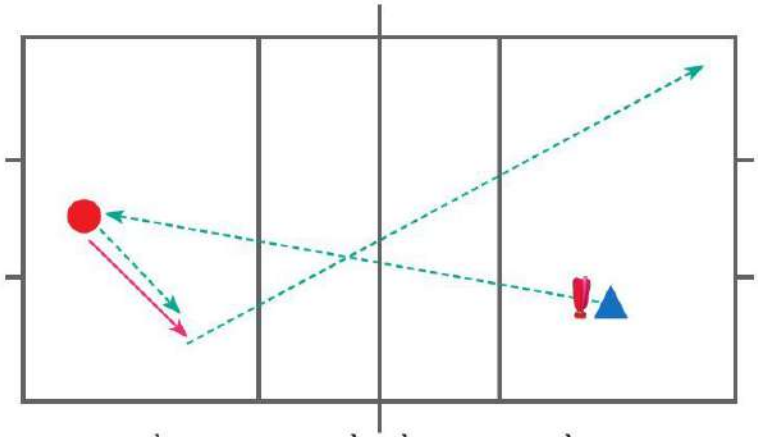
– Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo nhóm: Đứng cách nhau từ 2,5 – 3 m thực hiện chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân sao cho giữ được cầu lâu rơi nhất. Chuyền cầu theo hình tam giác (H.6a), tứ giác (H.6b). Tập luyện theo nhóm từ 3 – 4 người.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo nhóm

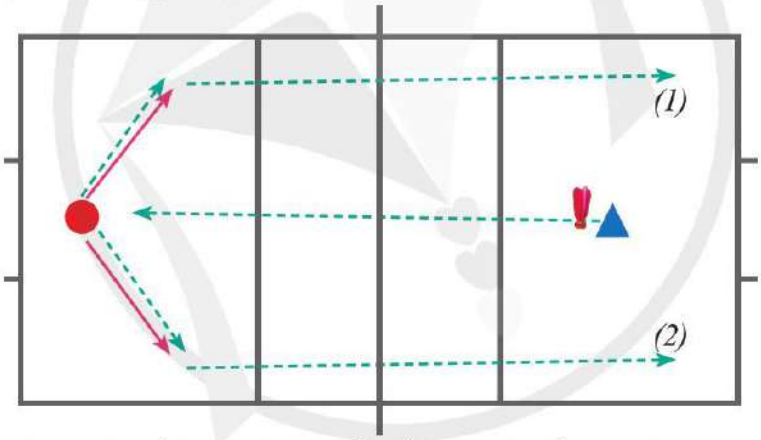
– Phối hợp đỡ cầu và chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân: Phối hợp các kĩ thuật đỡ cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại sao cho giữ được cầu lâu rơi nhất. Tập luyện theo nhóm từ 3 – 4 người.

– Chuyền cầu chéo sân bằng mu bàn chân: Sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyền cầu chéo sân, ra xa vị trí của người hỗ trợ. Có thể sử dụng kết hợp với kĩ thuật đỡ cầu để đưa cầu tới vị trí phù hợp rồi thực hiện chuyền cầu (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu chéo sân bằng mu bàn chân

– Chuyền cầu dọc sân bằng mu bàn chân: Sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyền cầu dọc sân, sát đường biên dọc, ra xa vị trí của người hỗ trợ. Có thể sử dụng kết hợp với kĩ thuật đỡ cầu để đưa cầu tới vị trí phù hợp rồi thực hiện chuyền cầu (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu dọc sân bằng mu bàn chân

Bài tập phát triển thể lực

• Đứng lên, ngồi xuống bằng một chân

Đứng bằng một chân trên chân thuận, thực hiện đứng lên, ngồi xuống theo tín hiệu của giáo viên.

• Chạy nhanh từ 20 – 30 m

Thực hiện chạy nhanh theo đường thẳng với cự li từ 20 – 30 m.

• Phối hợp tâng cầu nhiều lần

Phối hợp các kĩ thuật tâng cầu đã học, thực hiện tâng cầu sao cho giữ cầu lâu rơi nhất.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

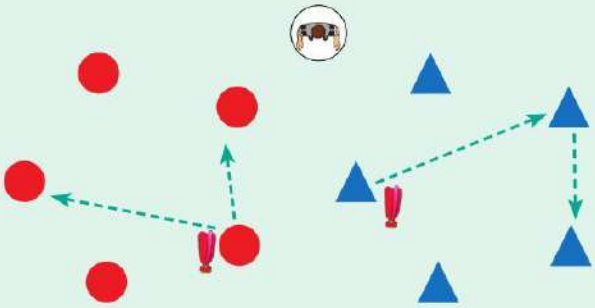
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHÂN VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đội nào khéo hơn

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, từng đội xếp theo vòng tròn. Mỗi đội một quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người cầm cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, thực hiện giao cầu cho đồng đội, sau đó cả đội sử dụng các kĩ thuật đỡ cầu, tâng cầu và chuyền cầu thực hiện chuyền cầu cho nhau (H.9). Đội nào có số lần rơi cầu ít nhất sẽ thắng cuộc.

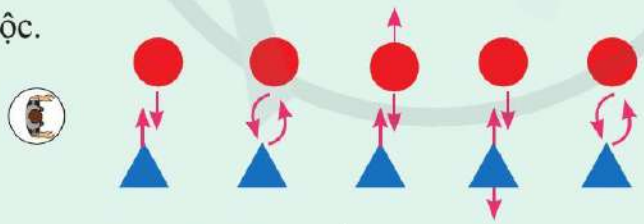


Hình 9. Sơ đồ trò chơi "Đội nào khéo hơn"

2. Chọi cóc

Chuẩn bị: Chọn sân tập bằng phẳng; chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Điểm số riêng học sinh nam và học sinh nữ của các nhóm. Những học sinh nam (hoặc nữ) có mã số trùng nhau tạo thành một cặp.

Cách chơi: Học sinh ngồi trên nửa trước hai bàn chân theo cặp, chân rộng bằng vai, lưng thẳng, hai bàn tay xoè rộng và giơ cao trước mặt, hai lòng bàn tay hướng ra phía trước. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người đối diện của từng cặp di chuyển linh hoạt bằng nửa trước hai bàn chân, hai bàn tay vừa tấn công vừa phòng thủ sao cho không mất thăng bằng, không bị ngã (H.10). Trong khi tấn công, người nào bị ngã, chống tay, hoặc chạm gót xuống mặt sân sẽ bị trừ điểm. Từng cặp thi đấu với nhau liên tục trong 2 – 3 phút, ai được nhiều điểm sẽ thắng. Đội nào có nhiều thành viên thắng ở cặp chơi hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Chọi cóc"

VẬN DỤNG

1/ Hãy so sánh kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân, kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

2/ Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm đều nhau (8 – 10 người/nhóm), mỗi nhóm sáng tạo một trò chơi vận động liên quan tới chuyền cầu.

3/ Vận dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân vào các trò chơi vận động để phát triển thể lực và rèn luyện khả năng khéo léo.

BÀI 2 KĨ THUẬT CHUYỀN CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về cách tính điểm trong tập luyện và thi đấu đá cầu.
- Biết phán đoán, xử lí linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có tinh thần đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao, chạy hất bàn chân sang hai bên.
- Tâng cầu bằng đùi.
- Tâng cầu bằng mu bàn chân.
- Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

1 Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

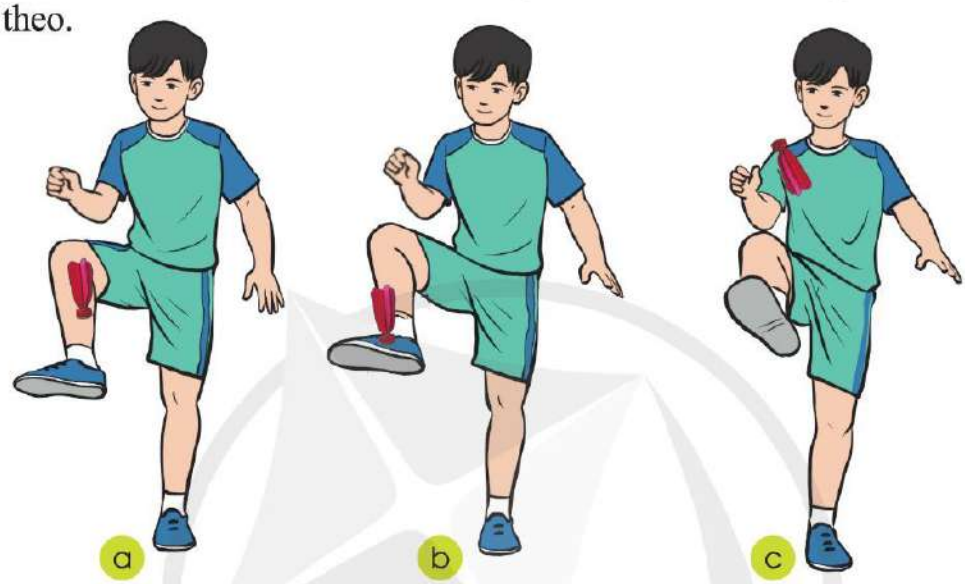
Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thường được sử dụng khi đá cầu ở tầm thấp, dưới gối.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai (hoặc chân trước chân sau), chân thuận để sau, bàn chân thuận cách gót chân trước nửa bàn chân, gối khuỵu, hai tay buông tự nhiên, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đường cầu đến (H.1).

Hình 1. TTCB

Thực hiện: Khi cầu bay đến, chuyển trọng tâm sang chân không thuận, chân thuận gập khớp gối, đùi mở ra đồng thời xoay theo trục dọc, lăng cẳng chân từ dưới lên trên, từ ngoài vào trong, xoay má trong bàn chân theo hướng cầu tới và tiếp xúc cầu ở thời điểm cầu thấp hơn gối. Vị trí tiếp xúc cầu là phần tam giác được tạo bởi ngón chân cái, mắt cá trong của bàn chân và gót chân. Khi tiếp xúc cầu, má trong bàn chân tiếp tục di chuyển và hướng theo hướng chuyền cầu để chuyền cầu đi.

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng trở về TTCB để tiếp tục thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 2. Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân: Tập trung quan sát và phán đoán vị trí rơi của cầu; kiểm soát hướng bàn chân và vị trí tiếp xúc cầu; giữ thăng bằng khi thực hiện chuyền cầu.

Một số quy định cơ bản về cách tính điểm trong thi đấu đá cầu

– Khi một đội mắc lỗi hoặc cầu chạm sân đội mình, đội đối phương được cộng thêm một điểm.

– Đội thắng trong hiệp đấu khi ghi được 21 điểm và hơn đối phương ít nhất 2 điểm. Nếu điểm số là 20 – 20, hiệp đấu được tiếp tục cho tới khi một trong hai đội vượt hơn đối phương 2 điểm.

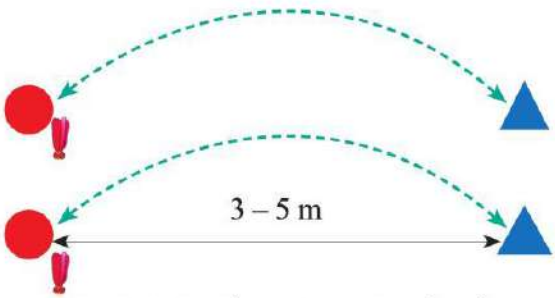
– Trong trường hợp điểm số là 20 – 20: Đội nhận giao cầu khi tỉ số là 20 – 20 sẽ được quyền giao cầu ở lượt tiếp theo, sau đó sẽ thực hiện giao cầu luân phiên cho tới khi hiệp đấu kết thúc.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

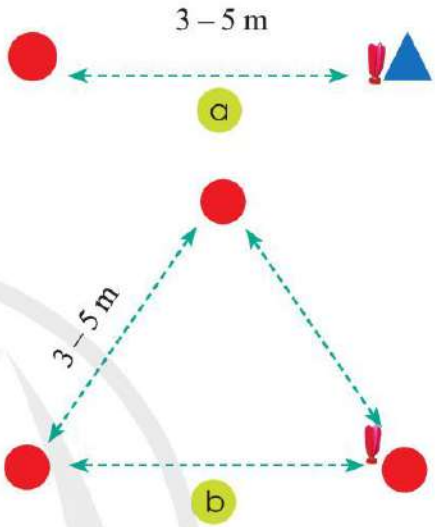
Mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu đến, người còn lại chuyền cầu bằng má trong bàn chân trả lại, cự li chuyền cầu từ 3 – 5 m (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ

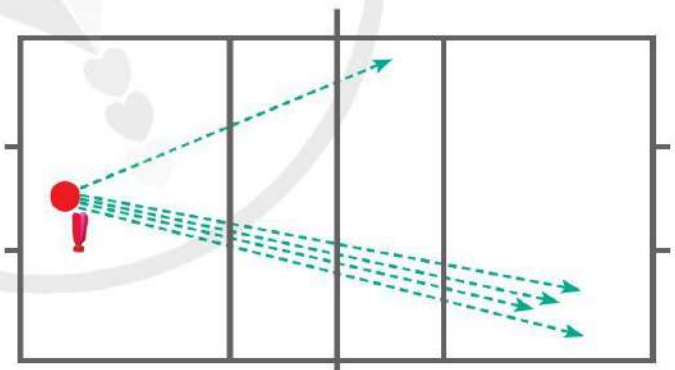
Chuyền cầu qua lại bằng má trong bàn chân: Sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại ở cự li từ 3 – 5 m. Tập luyện theo cặp (H.4a), theo nhóm 3 người (H.4b) hoặc nhiều người.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu qua lại bằng má trong bàn chân

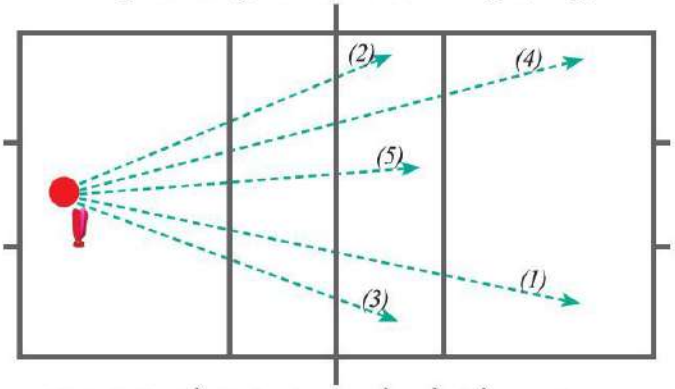
Phối hợp tâng cầu và chuyền cầu qua lại: Phối hợp các kĩ thuật tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu ở vị trí phù hợp, sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Chuyền cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đột ngột: Sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu dài về một phía liên tục, sau đó đột ngột đổi hướng chuyền cầu ngắn sang phía đối diện (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



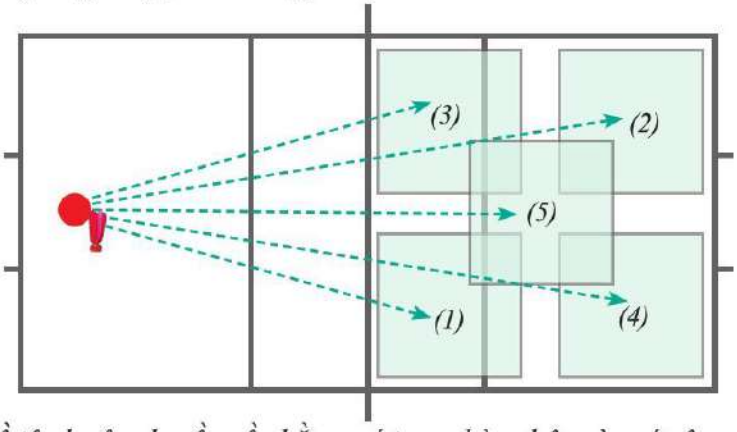
Hình 5. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đột ngột

Chuyền cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đến nhiều vị trí trên sân: Sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu, đổi hướng liên tục trên toàn sân (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đến nhiều vị trí trên sân

Chuyền cầu bằng má trong bàn chân vào các ô quy định trên sân: Sử dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu vào các ô quy định trên sân. Thực hiện chuyền cầu vào mỗi ô và chuyền cầu đối hướng liên tục vào các ô theo thứ tự 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

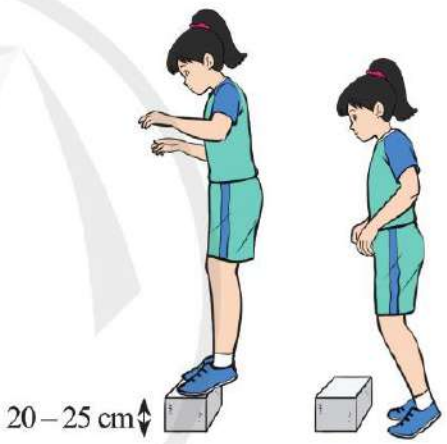


Hình 7. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng má trong bàn chân vào các ô quy định trên sân

Bài tập phát triển thể lực

• *Bật bục*

Đứng chụm chân, bật nhảy hai chân lên bục, tiếp xúc bục bằng nửa trước bàn chân, sau đó bật về tư thế ban đầu, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Bục cao 20 – 25 cm (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



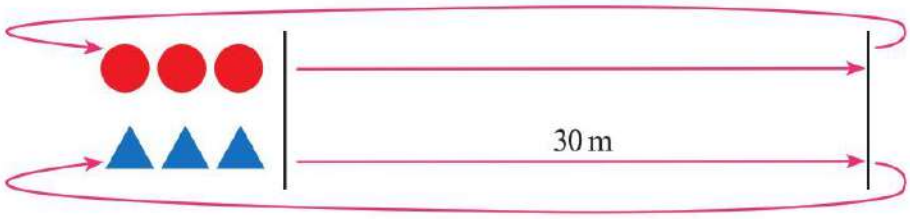
Hình 8. Bật bục

• *Chạy 20 m xuất phát ở các tư thế khác nhau*

Xuất phát từ các tư thế đứng lưng hướng chạy, vai hướng chạy, mặt hướng chạy; ngồi; chống tay,... và chạy với tốc độ nhanh trên cự li 20 m theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• *Di chuyển nhanh trên sân theo tín hiệu*

Di chuyển nhanh theo tín hiệu bằng các động tác: Lò cò, bật cóc, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, đá lăng chân ra trước,... Sau khi vượt qua vạch đích, chạy nhẹ nhàng về cuối hàng (H.9). Tập luyện theo nhóm.



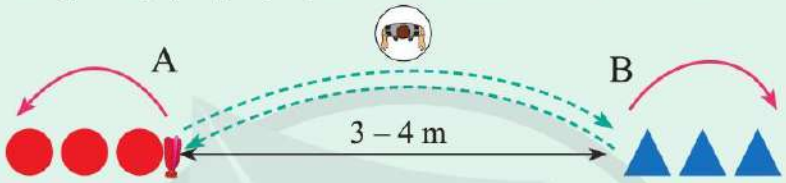
Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển nhanh trên sân theo tín hiệu

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHÂN VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Chuyền cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai hàng dọc đứng đối diện cách nhau từ 3 – 4 m (H.10).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng A chuyền cầu bằng má trong bàn chân cho người đầu hàng B, sau đó di chuyển về cuối hàng, người thứ hai của hàng A di chuyển lên thành người đầu hàng. Người đầu hàng B đỡ cầu và chuyền cầu bằng má trong bàn chân trả lại cho hàng A và di chuyển về cuối hàng (H.10). Trong thời gian quy định, đội nào có số lần rơi cầu ít nhất sẽ thắng cuộc.

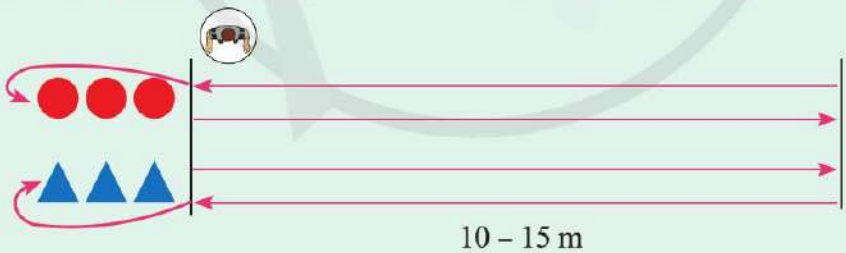


Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Chuyền cầu tiếp sức"

2. Đàn vịt nào nhanh

Chuẩn bị: Kẻ vạch đích cách vạch xuất phát từ 10 – 15 m. Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc trước vạch xuất phát, ngồi xổm trên hai chân.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người di chuyển ở tư thế ngồi xổm từ vạch xuất phát tới vạch đích, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng (H.11). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi "Đàn vịt nào nhanh"

VẬN DỤNG

1/ So sánh kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân và chuyền cầu bằng má trong bàn chân.

2/ Trình bày một số quy định cơ bản về cách tính điểm trong thi đấu đá cầu.

3/ Vận dụng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân vào các trò chơi vận động rèn luyện sức khoẻ hằng ngày và các bài tập để phát triển khả năng khéo léo.

BÀI 3 PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU ĐÁ CẦU

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Phối hợp được một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu.
- Biết phán đoán, xử lí linh hoạt các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu đá cầu.
- Vận dụng được một số quy định về số lần chạm cầu trong tập luyện và thi đấu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu cũng như có sự tăng tiến về thể lực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

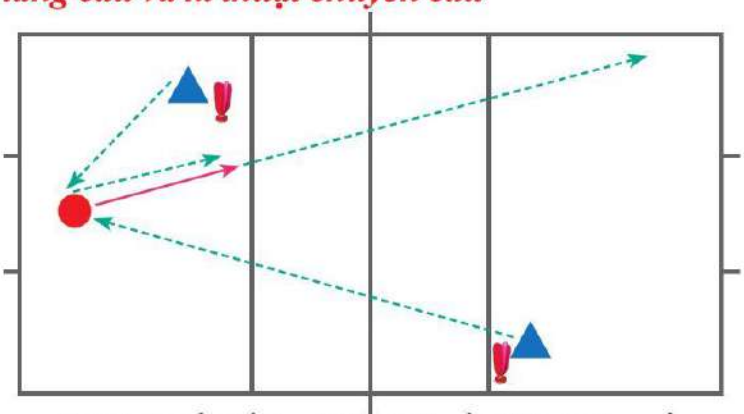
- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân cao, chạy hất bàn chân sang hai bên.
- Tập tâng cầu bằng đùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.
- Chuyền cầu qua lại.

KIẾN THỨC MỚI

1 Phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu

• Phối hợp kĩ thuật đỡ cầu, kĩ thuật tâng cầu và kĩ thuật chuyền cầu

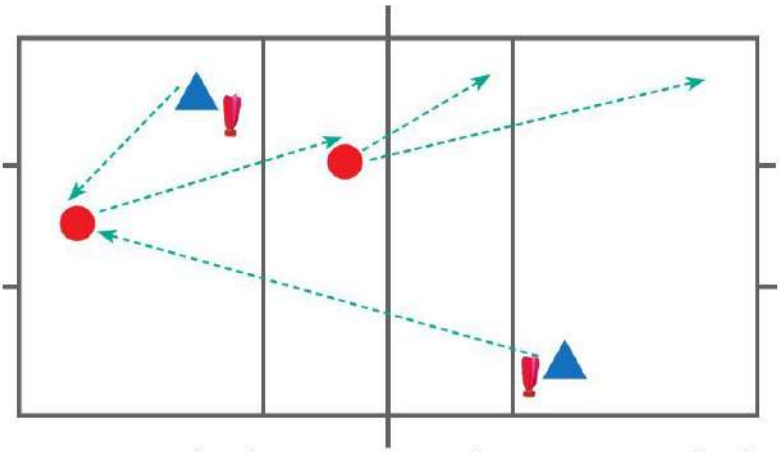
Sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực (với đường cầu bay đến cao), kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi (với đường cầu bay đến trung bình) và kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (với đường cầu bay đến thấp) rồi tâng cầu một nhịp đưa cầu đến vị trí thuận lợi, sau đó thực hiện kĩ thuật chuyền cầu phù hợp để chuyền cầu sang sân đối diện (H.1).



Hình 1. Sơ đồ phối hợp kĩ thuật đỡ cầu, kĩ thuật tâng cầu và kĩ thuật chuyền cầu

• *Phối hợp kĩ thuật đỡ cầu và kĩ thuật chuyền cầu*

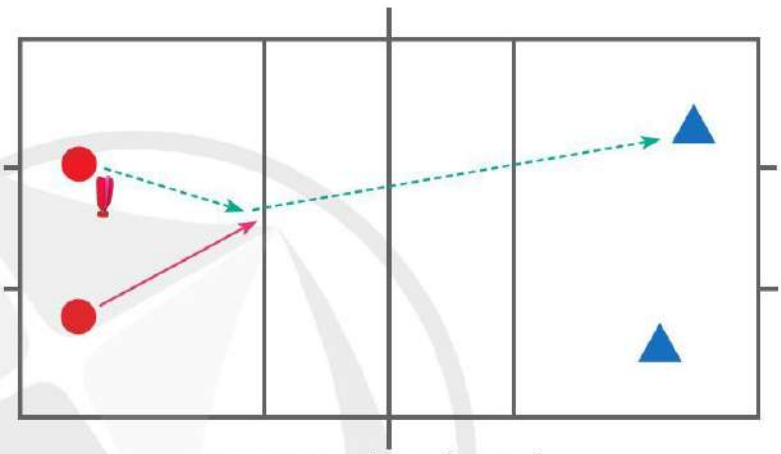
Sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực (với đường cầu bay đến cao), kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi (với đường cầu bay đến trung bình) và kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (với đường cầu bay đến thấp) rồi chuyền cầu cho đồng đội đá cầu sang sân đối diện (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp kĩ thuật đỡ cầu và kĩ thuật chuyền cầu

• *Thi đấu đá cầu*

Sử dụng các kĩ thuật đã học, thi đấu đá cầu với nội dung đá đơn và nội dung đá đôi theo Luật Đá cầu hiện hành (H.3).



Hình 3. Sơ đồ thi đấu đá cầu

2 Một số quy định về số lần chạm cầu

– Trong mỗi đường cầu, mỗi đội có thể chạm cầu tối đa 2 lần trong thi đấu đơn và 4 lần trong thi đấu đôi, đôi hỗn hợp và các trận đấu theo thể thức đội. Một VĐV có thể chạm cầu liên tiếp tối đa 2 lần và chạm cầu không quá 3 lần trong mỗi đường cầu.

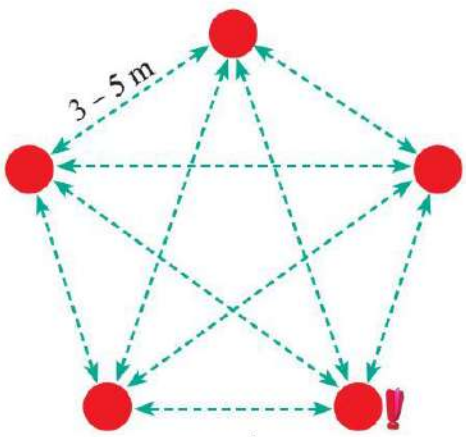
– Số lần chạm cầu của đội bao gồm số lần chạm cầu chủ động của VĐV và số lần tiếp xúc cầu không cố ý.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập phối hợp một số kĩ thuật

• *Tập phối hợp đỡ cầu và chuyền cầu*

Đứng thành vòng tròn, sử dụng các kĩ thuật đỡ cầu và chuyền cầu đã học, thực hiện đỡ cầu một nhịp (bằng ngực, bằng đùi hoặc bằng mu bàn chân), sau đó chuyền cầu cho những người khác trong nhóm (H.4). Tập luyện theo nhóm.



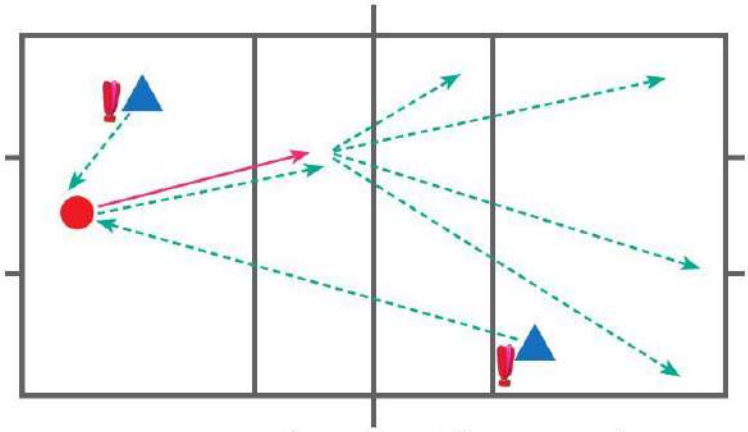
Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu và chuyền cầu

• *Tập phối hợp các kĩ thuật chuyền cầu từ đường chuyền của người hỗ trợ*

Sử dụng các kĩ thuật chuyền cầu đã học thực hiện chuyền cầu trực tiếp từ đường cầu đến của người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• *Tập phối hợp tâng cầu và chuyền cầu theo nhiều hướng*

Sử dụng các kĩ thuật tâng cầu thực hiện tâng cầu một nhịp đưa cầu lên gần lưới, sau đó thực hiện chuyền cầu theo nhiều hướng sang sân đối diện bằng các kĩ thuật chuyền cầu phù hợp (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



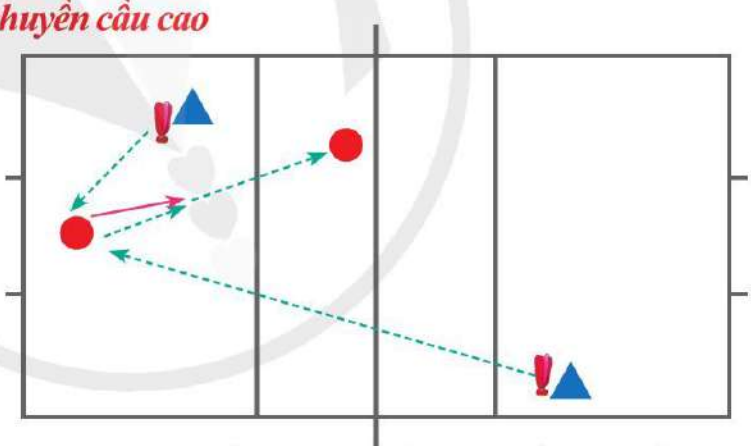
Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp tâng cầu và chuyền cầu theo nhiều hướng

• *Tập phối hợp đỡ cầu, tâng cầu một nhịp và chuyền cầu vào nhiều điểm trên sân*

Thực hiện đỡ cầu (bằng ngực, bằng đùi, bằng mu bàn chân) từ người hỗ trợ tung đến (hoặc chuyền từ sân đối diện sang), sử dụng các kĩ thuật tâng cầu và chuyền cầu đã học để tâng cầu một nhịp và chuyền cầu vào các điểm trên sân. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• *Tập phối hợp đỡ cầu, tâng cầu và chuyền cầu cao*

Người hỗ trợ tung cầu (hoặc chuyền cầu từ sân đối diện sang), người thực hiện đỡ cầu rồi tâng cầu một nhịp tạo vị trí thuận tiện và chuyền cầu cao đến sát lưới thuận tiện cho bạn tập chuyền cầu sang sân đối diện (H.6). Tập luyện theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu, tâng cầu và chuyền cầu cao

• *Bài tập thi đấu đá cầu*

– Tổ chức thi đấu đá cầu với các điều kiện biến đổi: thi đấu 4 × 4 người; thi đấu với điểm số quy định (5 điểm, 7 điểm, 9 điểm,...); thi đấu với thời gian quy định; thi đấu hạn chế kĩ thuật (ví dụ: chỉ sử dụng các kĩ thuật đá cầu bằng mu bàn chân).

– Thi đấu đơn, đôi, đồng đội theo Luật Đá cầu hiện hành.

Bài tập phát triển thể lực

• *Di chuyển tiến, lùi đổi hướng theo tín hiệu*

Chia số học sinh trong lớp thành bốn hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, vạch đích cách vạch xuất phát từ 40 – 50 m. Học sinh di chuyển tiến trước và

đổi hướng di chuyển (tiến, lùi) theo tín hiệu của giáo viên. Thực hiện di chuyển tới vạch đích thì di chuyển ra ngoài các hàng và đi bộ thả lỏng về cuối hàng. Tập luyện theo nhóm.

• ***Xoạc ngang***

Đứng thẳng, hai chân sang ngang, hai cạnh bàn chân song song và vuông góc với cẳng chân, ép bàn chân xuống mặt sân, duỗi thẳng hai chân trong suốt bài tập, thả lỏng cơ thể, trượt hai chân sang ngang để hạ trọng tâm cơ thể xuống thấp nhất có thể. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 7. Xoạc ngang

• ***Xoạc dọc***

Đứng chân trước chân sau, duỗi thẳng hai chân trong suốt bài tập, thả lỏng cơ thể, trượt hai chân để hạ trọng tâm cơ thể xuống thấp nhất có thể. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Hình 8. Xoạc dọc

• ***Chạy 30 m xuất phát cao***

Xuất phát cao, chạy tăng tốc độ trên cự li 30 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• ***Chạy tuỳ sức 5 phút***

Thực hiện chạy tuỳ sức 5 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

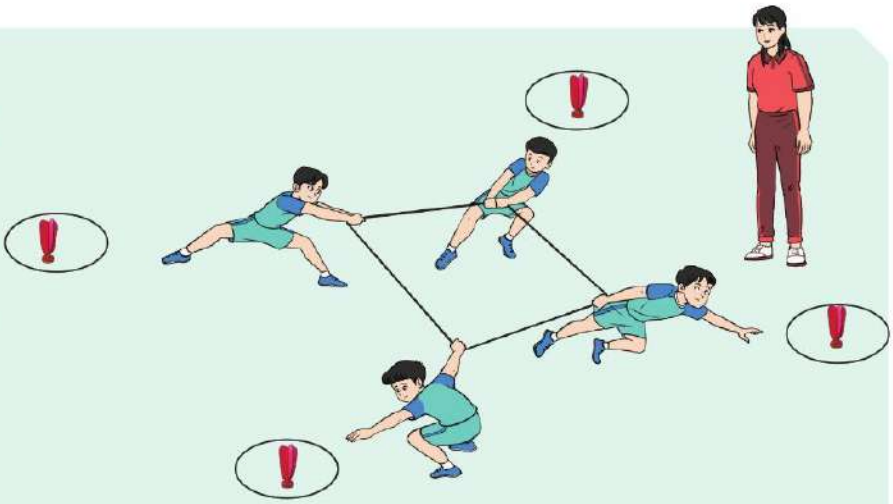
1. Giành cầu

Chuẩn bị:

– Sân tập bằng phẳng, diện tích khoảng 20 × 20 m; dây thừng dài từ 9 – 10 m được buộc chặt hai đầu vào nhau.

– Mỗi lượt chơi gồm 4 – 5 người, đứng thành các góc và nắm chắc dây thừng. Đặt 4 – 5 quả cầu (tương ứng số người chơi) ở các góc như H.9.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, mỗi người chơi lôi, kéo mạnh dây thừng, mỗi người đều tìm cách lấy được quả cầu ở trước mặt và cố gắng không cho đối phương lấy được cầu (H.9). Ai lấy được cầu đầu tiên sẽ thắng cuộc.

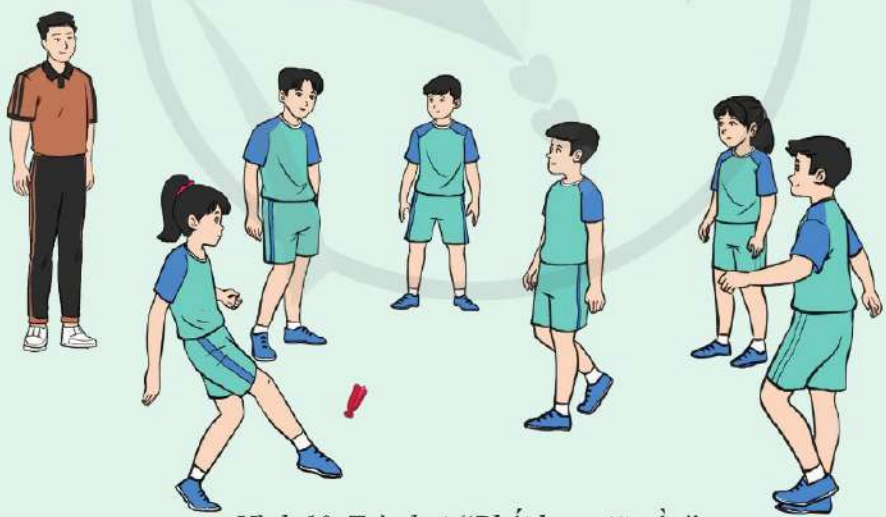


Hình 9. Trò chơi "Giành cầu"

2. Phối hợp giữ cầu

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng; chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội từ 7 – 10 người, đứng thành vòng tròn. Chơi "Oẳn tù tì" để tìm ra người thua đứng giữa vòng tròn thực hiện nhiệm vụ ngăn cản đường chuyền cầu (gọi là người "phá cầu").

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên trong đội tạo thành vòng tròn (là những người giữ cầu) sử dụng các kĩ thuật trong môn Đá cầu đã học để chuyền cầu qua lại cho nhau, mục đích không cho cầu chạm vào các bộ phận cơ thể (trừ tay) của người "phá cầu" . Người "phá cầu" quan sát, di chuyển,... tìm cách chạm cầu (H.10). Nếu phá cầu thành công, người chạm cầu cuối cùng của nhóm giữ cầu sẽ làm nhiệm vụ "phá cầu". Người "phá cầu" trở thành người trong đội giữ cầu.



Hình 10. Trò chơi "Phối hợp giữ cầu"

VẬN DỤNG

1/ Cùng bạn thảo luận về ý nghĩa của việc phối hợp các kĩ thuật trong tập luyện đá cầu.

2/ Vận dụng các điều luật đã học vào tập luyện, thi đấu đá cầu.

3/ Vận dụng các kĩ thuật, trò chơi vận động đã học để luyện tập, thi đấu, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
	Ă	
Ăng-ten	Hai cột nhỏ có đường kính 10 mm có sơn màu tương phản gắn thẳng trên lưới, cao hơn lưới 44 cm, có tác dụng đánh dấu giới hạn sân ở trên không.	25
	Đ	
Đường biên dọc	Đường giới hạn sân theo chiều dọc.	24
Đường biên ngang	Đường giới hạn sân theo chiều ngang.	20, 28, 29, 42
Đường cầu	Một đường cầu tính từ khi cầu ở sân đối phương bay sang đến khi cầu được đá trả lại sân đối phương.	22, 23, 33 – 37, 40, 53, 54
	G	
Giao cầu	Đường cầu đầu tiên bắt đầu mỗi pha cầu.	28 – 32, 43 – 47, 49
	M	
Má trong bàn chân	Diện tích bàn chân trong vùng tam giác nối giữa ngón cái, mắt cá chân và gót chân.	48, 52
Mô phỏng	Bắt chước lại hoạt động.	26, 29, 36, 37, 41, 45, 49
Mu bàn chân	Phần cứng khum khum gồ lên ở bàn chân, giới hạn từ khớp ngón chân thứ 3 (tính từ đầu ngón chân) tới khe khớp cổ chân theo chiều nhìn thẳng đứng từ trên xuống.	26 – 34, 36, 38 – 45, 48, 50, 52 – 55
	P	
Pha cầu	Tình huống từ khi giao cầu tới khi cầu ngoài cuộc (hoặc rơi xuống mặt sân).	40, 45
	T	
Tình trạng của cầu	Một số trạng thái của cầu trong thi đấu như: cầu trong cuộc, cầu ngoài cuộc, cầu trong sân, cầu ngoài sân.	43, 44
Trọng tâm	Điểm tưởng tượng nằm chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận cơ thể (tương ứng với vị trí của rốn trên cơ thể người).	16, 17, 21 – 24, 33 – 35, 39, 44, 48, 56

MỤC LỤC

Trang

LỜI NÓI ĐẦU 3

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU 4

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT 5

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – ĐÁ CẦU

CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU; KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KĨ THUẬT TÂNG CẦU

Bài 1. Lịch sử môn Đá cầu, kĩ thuật di chuyển một bước và kĩ thuật tâng cầu bằng đùi 13

Bài 2. Kĩ thuật di chuyển nhiều bước và kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân 21

CHỦ ĐỀ 2: KĨ THUẬT GIAO CẦU VÀ ĐỠ CẦU

Bài 1. Kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân 28

Bài 2. Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng ngực 33

Bài 3. Kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình 39

CHỦ ĐỀ 3: KĨ THUẬT CHUYỀN CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT

Bài 1. Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân 43

Bài 2. Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân 48

Bài 3. Phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu 53

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ 58

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735 | **Email:** nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGƯT NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

HÀ PHƯƠNG ANH

NGUYỄN BÁ HOÀ

NGUYỄN THỊ THUỶ

Thiết kế sách và minh hoạ:

ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM – ĐINH THỊ BÌNH

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – ĐÁ CẦU

Mã số: .....

ISBN .....

In ..... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng kí xuất bản: .....

Quyết định xuất bản số: .....

In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm 20.....