

SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

THỂ DỤC - KHỐI 10
CẦU LÔNG - NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG - CHẠY BỀN

NỘI DUNG	
Tên bài học/ Chủ đề / Khối lớp	CẦU LÔNG KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY BÊN TAY THUẬN VÀ NGHỊCH
	1. <u>Tài liệu tham khảo :</u> - Sách giáo khoa Thể dục Khối 10 2. <u>Video bài giảng</u> https://www.youtube.com/watch?v=8RgurYGtoPI https://www.youtube.com/watch?v=pIY4jtPDszg

CHÚC CÁC BẠN HỌC TỐT



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6



KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY BÊN THUẬN VÀ NGHỊCH TAY



GV: LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG
NĂM HỌC : 2021 - 2022

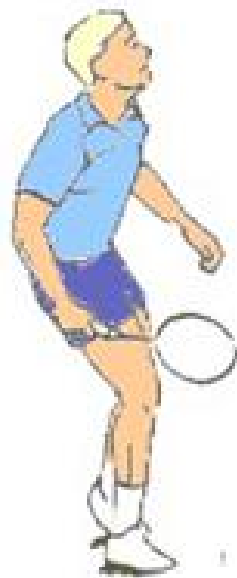


SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6



- Kỹ thuật đánh cầu phải thấp tay



- Kỹ thuật đánh cầu trái thấp tay



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay

Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay (hất cầu) là những động tác kỹ thuật dùng để đánh trả đường cầu treo hoặc đường cầu sát lưới do đối phương đánh sang, bằng cách hất cầu cao trả về cuối sâu đối phương. Đây là một loại kỹ thuật mang tính phòng thủ được sử dụng trong tình huống tương đối bị động.



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

PART 01



Đánh cầu phải thấp
tay



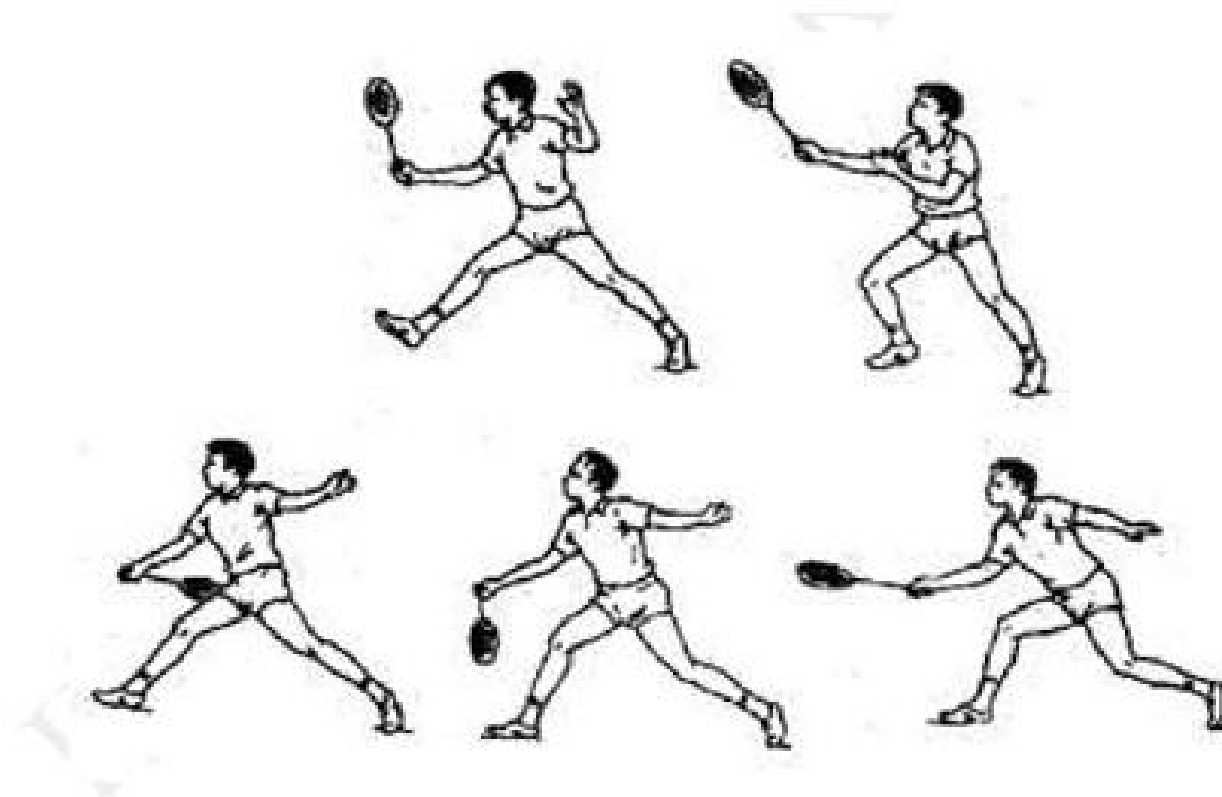
1. Đánh cầu phải thấp tay

Đây là một trong những động tác phòng thủ chủ yếu được sử dụng khi đối phương đánh cầu sang bên phải của mình và đường bay của cầu lại thấp.

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta di chuyển về hướng cầu đến, tạo một khoảng cách để đánh cầu thích hợp nhất. Trong quá trình di chuyển để đánh cầu đồng thời vợt cũng được đưa từ trước ra sau và lên trên. Khi hai chân đã cố định ở tư thế đánh cầu, thì vợt lại được chuyển động từ trên xuống dưới, từ trước ra sau và điểm đánh cầu (điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu) ở trước mũi chân trước và ngang với đầu gối. Dùng lực của toàn thân, cánh tay và cổ tay để đánh cầu đi. Cần sử dụng sự linh hoạt của cổ tay để thay đổi góc độ vợt làm thay đổi hướng và tầm đi của cầu gây khó khăn cho đối phương khi đánh trả. Sau khi kết thúc động tác cần nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị đánh quả sau ngay.



1. Đánh cầu phải thấp tay



Đánh cầu phải thấp tay (hất cầu thuận tay)



1. Đánh cầu phải thấp tay



PART 02



Đánh cầu trái thấp tay



Title text addition



Đây cũng là động tác phòng thủ bên trái, khi cầu của đối phương đánh sang thấp dưới thắt lưng thì động tác này thường được sử dụng để đánh trả lại sân đối phương bằng đường cầu ngắn.

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta có thể di chuyển nhanh chóng đến điểm cầu sẽ rơi. Khi dừng để đánh cầu thì tay cầm vợt và chân cùng phía với tay cầm vợt đã ở phía trên, người hơi xoay nhẹ về bên trái, trọng tâm dồn về chân trước, đầu vợt chúi bên trái, góc được tạo bởi cẳng tay và cánh tay vào khoảng 100-110° (lớn hơn góc vuông). Khi đánh cầu thì phối hợp chuyển động người từ trái ra trước, đồng thời vợt được cẳng tay lăng từ trái ra trước. Điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở ngang đầu gối thẳng mũi chân trước.

Trong lúc thực hiện kỹ thuật này ta cũng nên sử dụng cổ tay linh hoạt của mình để điều khiển hướng đi của cầu theo ý muốn. Sau khi rời cầu, trở về tư thế chuẩn bị ngay.



. Đánh cầu TRÁI thấp tay





. Đánh cầu TRÁI thấp tay



HỌC SINH XEM LẠI BÀI CŨ CHUẨN BỊ BÀI MỚI

