

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 10
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 11 & KHỐI 12

NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề	Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay
Hoạt động học sinh cần thực hiện: - Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	- Học sinh chuẩn bị vợt, cầu, trang phục thể thao và giày thể thao. - Học sinh tham khảo tài liệu hướng dẫn kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay (Phụ lục 1) - Học sinh tham khảo video kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay: ➤ https://youtu.be/31O_WuhVbKw - Pha cầu dài nhất lịch sử cầu lông của vận động viên Nguyễn Tiến Minh ➤ https://youtu.be/h3aO2RjCQaE ➤ https://youtu.be/TkkiC8t8y6I (Chi tiết cả trận đấu) - Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.



PHỤ LỤC 1

Môn cầu lông: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

1. Như thế nào là cầu cao?

Cầu cao là chỉ các quả cầu bay trên cao được đánh từ sân sau của mình đến gần biên ngang ở cuốn sân của đối phương. Cầu cao được phân thành 3 loại kỹ thuật là: thuận tay, trái tay và đỉnh đầu.

2. Hướng dẫn các kỹ thuật đánh cầu lông cao

Kỹ thuật đánh cầu lông cao là kỹ thuật cơ bản mà bất kỳ người chơi cầu lông nào cũng phải nắm vững. Kỹ thuật căn bản này thường kết hợp với những đường cầu khác nhau tạo thành những kỹ năng nâng cao hơn như đập cầu hay treo cầu.

2.1. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

Giai đoạn 1: Chuẩn bị

Đầu tiên, cần phán đoán tốt đường cầu và vị trí cầu rơi sau đó nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp để có một tư thế chuẩn bị đánh cầu lông phù hợp.

Chân không cùng bên với tay cầm vợt ở phía trước, chân kia ở phía sau, đứng trên nửa trước bàn chân, khoảng cách giữa hai chân rộng hơn vai. Trọng tâm dồn vào chân trước (chân hơi khụy), lưng cong tự nhiên.

Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao hơn trán, tay kia giơ cao tự nhiên.

Giai đoạn 2: Đánh cầu

Khi thấy cầu cao trên đỉnh đầu (hoặc hơi sau đầu) thân trên quay sang phải, trọng tâm chuyển từ chân trước về sau. Tay phải cầm vợt đưa từ trước – lên trên – ra sau, mặt vợt tiếp tục chuyển động chúc xuống sau đầu. Lúc này, vai trái cao đối diện với hướng đập cầu, vai phải thấp hơn ở phía sau.

Sau đó nhanh chóng đập mạnh mũi chân, duỗi thẳng khớp gối, xoay hông, lật vai. Tay phải đưa vợt từ sau – lên trên để tiếp xúc cầu. Điểm tiếp xúc cầu ở vị trí cao nhất khi tay vươn thẳng. Khi đánh cầu gập nhanh cổ tay để tăng lực đánh cầu và điều chỉnh hướng đánh. Mặt vợt khi tiếp xúc cầu ngửa chếch theo hướng đánh.

Kỹ thuật đánh cầu lông cao thuận tay cũng có thể kết hợp với động tác bật nhảy. Đây còn được gọi là **kỹ thuật đập cầu**.

Thực hiện kỹ thuật đập cầu tương tự với các bước trên. Khác ở chỗ khi thấy cầu cao ngay trước mặt, sử dụng chân phải bật nhảy lên cao và nhanh chóng quay người trên không, đồng thời hoàn thành động tác vung vợt đánh cầu.

Động tác đánh cầu được hoàn thành đúng lúc cầu đang ở độ cao nhất trên không chuẩn bị rơi xuống thấp.

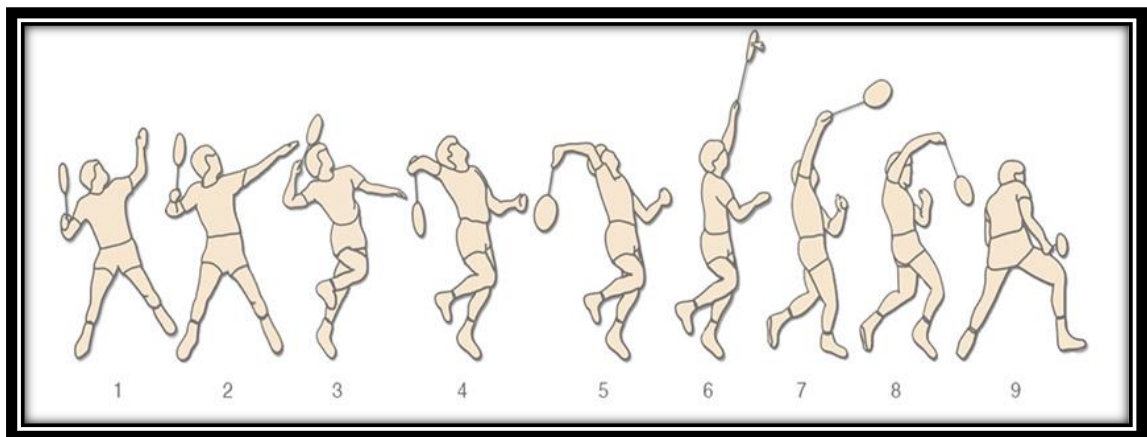
Giai đoạn 3: Kết thúc

Sau khi đánh cầu, tay cầm vợt có thể theo đà quán tính vung ra trước và xuống dưới phía bên trái rồi thu vợt về trước thân người. Người chơi cần nhanh chóng trở về tư thế cân bằng và di chuyển về vị trí trung tâm để đón những lượt tấn công tiếp theo.

Lưu ý: Khi thực hiện cú đánh cầu cao thuận tay bạn cần ghi nhớ những điểm sau:

Kỹ thuật đúng: Khi đánh cầu, tay phải thẳng và ngay chính giữa chứ không lệch qua bên hay ngả về sau. Mặt vợt tiếp xúc thẳng góc với cầu mới tạo nên đủ lực đánh và không làm chệch đường cầu (ra ngoài).

Kỹ thuật sai: đánh cầu không thẳng tay, đánh cầu ở phía sau và bên hông, mặt vợt tiếp xúc cầu bị chệch hướng.



**CHÚC CÁC BẠN HỌC SINH CÓ MỘT TUẦN HỌC TẬP
THẬT VUI VẺ VÀ MẠNH KHỎE**