**TD 10 tuần 6**

**KTGK:**

**-** Nội dung: bài thể dục nhịp điệu.

**ĐÁ CẦU**

- Các kỹ thuật được học: di chuyển nhiều bước tiến lùi, sang phải, sang trái, tâng búng cầu, chuyền cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân, đá tấn công bằng mu bàn chân, một số bài tập phối hợp, một số chiến thuật đá đôi.

- Làm quen cầu:

+ Cầm ở phần đế cầu, tránh cầm phần lông cầu.

+ Tung cầu lên không sau đó phán đoán điểm rơi rồi chụp cầu lại

- Quả cầu đá khi được đá đi luôn bay trong không gian theo một quy luật nhất định đó là: Phần đế cầu luôn bay trước, phần lông cầu bay sau.

- Với trường hợp cầu bay về cuối sân, khi cầu rơi ở dạng tự do có hướng vuông góc với mặt đất (những đường cầu treo cao sâu).Lúc này người chơi thường quay về phía sau 180 độ (nếu cầu ở xa thì phải di chuyển tới) rồi dùng chân gần phía cầu rơi để tâng búng cầu, giật cầu hoặc móc cầu... Tuỳ theo ý đồ tấn công mà tác dụng lực vào quả cầu cho thích hợp.

- Trong trường hợp quả cầu bay có hướng đi chếch, tức là khi cầu rơi không vuông góc với mặt đất lúc này tuỳ theo vị trí rơi của quả cầu mà người chơi phải di chuyển (nếu cầu xa) hoặc đứng tại chỗ (nếu cầu rơi ngay vị trí đứng của người chơi). Trường hợp này, người chơi có thể dùng ngực để đỡ cầu nhịp một rồi dùng chân chuyền cầu cho đồng đội (nếu đá đôi, đá ba người ) hoặc dùng mu bàn chân đá cầu tấn công (nếu đá đơn).

- Trong trường hợp quả cầu bay ngang (song song với mặt đất ), người chơi phải dùng ngực và đầu là chủ yếu để đỡ cầu hoặc chắn cầu (nếu người đỡ cầu đứng gần lưới khi đối phương đá cầu tấn công ). Cũng có trường hợp dùng mu bàn chân để tâng, búng cầu hay giật cầu (trường hợp chỉ dùng cho những người có kĩ thuật chơi cầu tốt)