**TD 11, tuần 6**

**Kiểm tra bài TDND**

**Đá cầu**

Ôn các động tác đã học ở lớp 10

- Di chuyển ngang:

+ TTCB: đứng hai chân, rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên hai chân. Lưng hơi cong tự nhiên, mắt theo dõi cầu.

+ Động tác

. Di chuyển bước chéo: khi di chuyển sang phải, chân trái bước lên trước - sang phải một bước, tiếp theo bước chân phải sang phải, rồi cứ thế cho đến khi đến vị trí cần đến. Khi di chuyển sang trái thì thực hiện các bước di chuyển theo chiều ngược lại.

. Di chuyển bước trượt: khi di chuyển sang phải thì chân phải bước sang ngang một bước, chân trái bước tiếp theo đến sát chân phải. Chân phải bước tiếp sang ngang, chân trái lại bước tiếp đến chân phải. Cứ di chuyển liên tục như vậy đến khi đến vị trí cần đến. Quá trình di chuyển mặt vẫn quay về hướng lưới theo dõi cầu. Khi di chuyển sang trái thì thực hiện ngược lại.

- Di chuyển chéo

+TTCB: như TTCB của di chuyển ngang

+ Động tác:khi di chuyển chéo người tập cần sử dụng các bước chạy thường bằng nửa bàn chân trước, hai chân thay đổi nhau bước luân phiên liên tục cho đến vị trí quy định.

- Di chuyển tiến lùi

+ TTCB: như TTCB di chuyển ngang

+ Động tác: khi tiến, người tập thực hiện các bước chạy thường cho đến vị trí cần đến. Khi lùi, hai chân cũng thực hiện luân phiên liên tục các bước lùi tới vị trí cần đến, thân trên hơi ngửa, trọng tâm cao, bước dài.

Tâng búng cầu: được sử dụng trong phòng thủ để đỡ những quả cầu rơi xa và thấp sát mặt sân, cách người 1-2m, do đối phương bỏ nhỏ

+ Động tác:khi xác định được điểm rơi của cầu ở cách xa người, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân đá lướt nhanh ra trước, hướng về phía cầu rơi. Lúc này người hơi ngả về sau, chân đá gần như duỗi thẳng hết, mu bàn chân duỗi để tiếp xúc với cầu. Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 20cm, đồng thời gập nhanh bàn chân,để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Nhờ lực bật như "búng" vào cầu, mà cầu bay thẳng đứng cao 2-3m. Sau khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, chân đá đưa nhanh về TTCB để thực hiện lần đá tiếp theo sang sân đối phương.

-Chuyền cầu bằng mu bàn chân

+ Động tác: khi chuyền cầu trọng tâm cơ thể chuyển về trước, chân sau (chân chuyền cầu) lăng nhanh về trước, duỗi, lăng cẳng chân và mũi bàn chân theo hướng chuyền cầu để tiếp xúc ở mu bàn chân ( tầm cao khoảng từ 40-50cm so với mặt đất). Sau khi tiếp xúc, cầu bay theo vòng cung về hướng định chuyền. Chân đá dừng lại và thu về vị trí chuẩn bị để di chuyển đến vị trí thích hợp.