**Tuần 9, khối 12**

**Đá cầu**

- Sân cầu

Theo luật đá cầu, sân thi đấu của môn thể thao này phải nằm trên 1 mặt phẳng cứng. Sân được thiết kế thành hình chữ nhật với chiều rộng khoảng 6.1m, chiều dài khoảng 11.88m. Kích thước tính tới mép ngoài của đường giới hạn kẻ trên sân.

Sân thi đấu đá cầu không được có vật cản xung quanh, phía trên ở độ cao 8m tính từ mặt sân để đảm bảo cho các cầu thủ chơi đá cầu hiệu quả nhất.

Trên sân đấu đá cầu sẽ có những đường giới hạn để phân biệt ranh giới, không gian của từng khu vực. Mỗi đội một phần sân thi đấu, ngăn cách bởi đường phân đôi sân chính giữa, nằm song song với đường biên ngang.

Tiếp đó là đường giới hạn khu vực tấn công, nằm song song với đường chia đôi sân, cách đường đó 1.98m.

- Quy định về lưới

Một dụng cụ không thể thiếu trong bộ môn đá cầu đó chính là tấm lưới được mắc song song với đường chia đôi sân, rộng 0.75m và có chiều dài tối thiểu 7.1m.

Đối với luật thi đấu đá cầu nữ, chiều cao của lưới từ 1.5m, đối với đá cầu nam chiều cao từ 1.6m. Đối với các giải thi đấu thiếu niên, nhi đồng, chiều cao lưới khoảng 1.3m đến 1.4m.

## - Cách tính điểm

Đối với các trận thi đấu đá cấu, có tối đa 21 điểm cho mỗi trận đấu. Khi đối thủ mắc phải lỗi phát cầu, đội còn lại sẽ được tính một điểm đồng thời sẽ được phép thực hiện giao cầu.

Nếu kết thúc trận đấu, 2 đội hòa nhau sẽ phát cầu luân lưu đến khi 1 bên có 2 điểm cách biệt thì đội đó sẽ giành chiến thắng.

Mỗi trận đấu sẽ có 2 hiệp đấu giống như bóng đá. Trong trường hợp mỗi đội thắng 1 hiệp sẽ tiến hành thi đấu hiệp phụ được gọi là hiệp 3 để phân thắng bại.

Ở hiệp phụ, điểm thắng dừng lại ở con số 15.  Khi tỉ số lên đến 8 điểm, hai đội chơi sẽ đổi sang để đảm bảo sự công bằng.

**Cầu lông**

**- Đánh cầu thấp thuận tay:**  là kỹ thuật được thực hiện với động tác đánh cầu ở thấp dưới vai.

+ Người chơi di chuyển về hướng cầu đến. Trong lúc di chuyển để đánh cầu thì đồng thời vợt cũng được đưa từ trước ra sau và lên trên cao.

+ Khi hai chân người chơi 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 qua phía đối phương.

+ Phải sử dụng sự linh hoạt của cổ tay để thay đổi góc độ vợt làm thay đổi hướng và tâm đi của cầu.

+ Nhanh chóng trở về vị trí ban đầu để chuẩn bị đón đòn phản công.