**Trường :THPT TRUNG PHÚ**

**Tổ :GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

**CẦU LÔNG LỚP 10**

**1. Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái**

*- Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuyu, thân trên ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

*- Thực hiện:*

*+ Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải:* Từ TTCB, chân trái bước về sát chân phải, khi

chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang ngang một bước dài, đồng thời xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ *Kĩ thuật di chuyển ngang sang trái:* Từ TTCB, chân trái bước sang trái nửa bước, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

*- Kết thúc:* Di chuyển về TTCB.

**2. Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi**

*- Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, hai tay co ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng.

*- Thực hiện:*

*+ Kĩ thuật di chuyển tiến:* Từ TTCB, chân phải bước tiến ra trước một bước (về hướng

cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thắng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Sau đó bước chân trái ra trước, bàn chân đặt sau gót chân phải, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải ra phía trước một bước để chuẩn bị đánh cầu.

*+ Kĩ thuật di chuyển lùi:* Từ TTCB, chân phải bước lùi ra sau một bước (về hướng cầu

rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải chạm sân bằng nửa trước bàn chân, chân trái duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Sau đó chân trái bước lùi ra sau, bàn chân đặt trước bàn chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải lùi ra phía sau một bước để chuẩn bị đánh cầu.

*- Kết thúc:* Di chuyển về TTCB.

Video MINH HỌA

