

Trường : THPT Hoàng Cầu
Họ và tên : Nguyễn Hữu Khải
Tổ Bộ Môn : Tổng Hợp

CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT GIAO CẦU VÀ ĐỖ CẦU
BÀI 1: KỸ THUẬT GIAO CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN

(Thời lượng: 8 tiết)

Môn học: Giáo dục thể chất **Khối 10**
Thời gian thực hiện : 8 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ nhóm.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các tranh, ảnh.
- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Hình thành, phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện

- Năng lực riêng:

- Thực hiện được kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm; biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu đá cầu; vận dụng được những kiến thức đã học để rèn luyện, nâng cao khả năng chơi cầu và phát triển thể lực.

3. Phẩm chất

- Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.
- Có ý thức đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Thể hiện sự yêu thích môn đá cầu trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Cầu đá tiêu chuẩn để tập luyện.
- Sân đá cầu tiêu chuẩn hoặc mặt sân bằng phẳng, cọc mốc, lưới để tập luyện các bài tập.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện và trò chơi.

2. Đối với học sinh

- SGK.
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS lắng nghe và thực hiện động tác khởi động.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.
- d. Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV cho HS khởi động chung (chạy chậm và chạy tăng tốc; bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (đá lăng ra trước, sang ngang, ra sau; di chuyển dọc, ngang sân đá cầu; tăng cầu bằng đùi).

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động.

Bước 3, 4: Báo cáo, đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét phần khởi động của HS.

- GV dẫn dắt vào bài học:

- GV đặt vấn đề: Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 2: Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.**

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

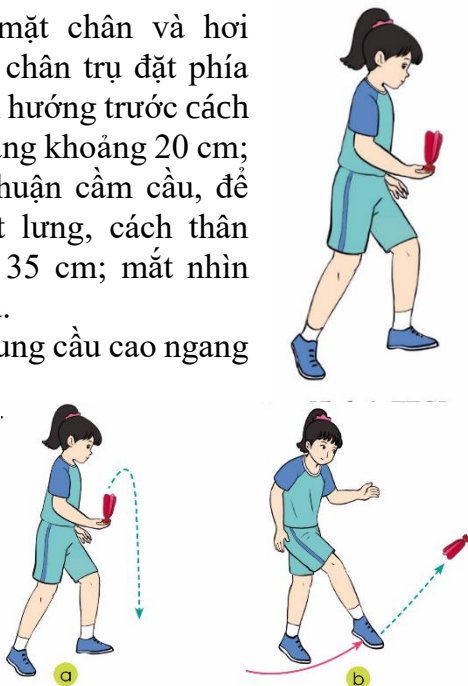
Hoạt động 1: Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

a. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

b. Nội dung: SGK/28, 29.

c. Sản phẩm học tập: kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS	LƯỢNG VẬN ĐỘNG		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS xem tranh, ảnh, các kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. - GV thị phạm và phân tích kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân theo trình tự: + TTCB: đứng chân trước chân sau, chân thuận đặt phía sau, nửa trước bàn chân chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài; chân trụ đặt phía trước, bàn chân hướng trước cách đường biên ngang khoảng 20 cm; tay bên chân thuận cầm cầu, để cầu ngang thắt lưng, cách thân người từ 30 – 35 cm; mắt nhìn hướng giao cầu. + Thực hiện: tung cầu cao ngang ngực, cách thân người từ 40 – 45 cm; chân trước làm trụ, chân sau lăng ra trước, từ dưới lên trên, bàn chân duỗi thẳng, tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân khi cầu cách mặt sân từ 30 – 40 cm rồi đột ngột dừng lại, thân người hơi ngả về trước.			1. Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân SGK trang 28, 29.

+ Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo. - GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân: không tung cầu quá xa hoặc quá gần so với thân người; luôn giữ trọng tâm ổn định; giữ tư thế thân người thoải mái; mắt luôn quan sát đường cầu đến. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - GV cho HS đứng tại chỗ (xếp theo hàng ngang) tập động tác theo mẫu - GV cho HS tại chỗ lần lượt tập kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV cho HS xếp theo các hàng dọc, thực hiện động tác: Luân phiên thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân theo trình tự - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo. - GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc. GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.			
--	--	--	--

Hoạt động 2: Một số quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu

a. Mục tiêu: HS nắm được một số quy định về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu trong môn đá cầu.

b. Nội dung:

Trường hợp phạm lỗi khi giao cầu

- Giẫm chân vào đường biên ngang hay đường giới hạn khu vực giao cầu.
- Giao cầu không qua lưới hoặc qua lưới nhưng chạm lưới.
- Giao cầu chạm vào đồng đội hoặc bất cứ vật gì trước khi bay sang phần sân đối phương.
- Giao cầu bay ra ngoài sân đấu.
- Đối thủ giao cầu làm các động tác trì hoãn và làm rơi cầu xuống mặt sân sau khi trọng tài đã ra tín hiệu cho giao cầu (tối đa 5s).
- Giao cầu sai thứ tự khi thi đấu.

Trường hợp phạm lỗi khi đỡ giao cầu

- Có hành động hay lời nói làm bên giao cầu mất tập trung.
- Đặt chân vào khu vực giới hạn hay vượt qua khu vực giới hạn khi đối phương giao cầu.
- Đỡ cầu bị dính hoặc lăn trên bất kì vị trí nào trên cơ thể.

c. Sản phẩm học tập: học sinh nắm quy định về một số quy định về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu trong môn đá cầu.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	LƯỢNG VẬN ĐỘNG	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
-----------------------	----------------	------------------

	TG	SL	
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập GV cho yêu cầu học sinh chia nhóm và quan sát kĩ video về một vài tình huống giao cầu và trả giao cầu.. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu học sinh quan sát, thảo luận nhóm và trả lời: + Các trường hợp nào trong video là giao cầu đúng. + Các trường hợp nào trong video là phạm lỗi giao cầu. Tại sao? + Các trường hợp nào trong video là phạm lỗi trả giao cầu. Tại sao? Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV cho HS trả lời theo nhóm. - GV lưu ý thêm cho HS về một số kinh nghiệm thực tế khi thi đấu đá cầu. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.		1n 2 N	2. Quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu (SGK trang 29)

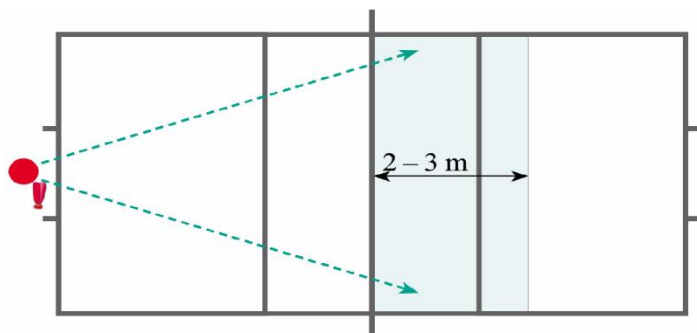
IV. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

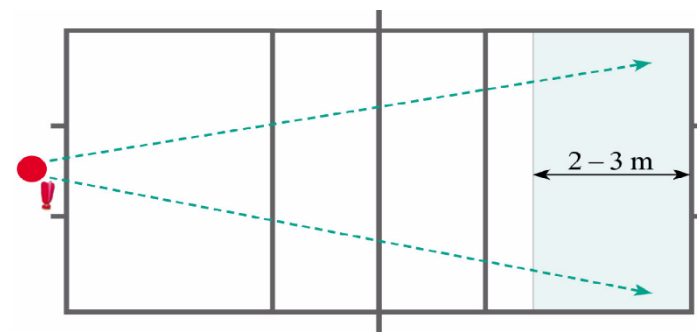
- Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm cơ thể khi giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và bước đầu vận dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân vào thực tiễn.

2. Nội dung:

- Mô phỏng giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân: Tập mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân từ chậm đến nhanh.
- Giao cầu theo hướng quy định: sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu trong hành lang quy định 2 m.
- Giao cầu gần: sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào ô quy định rộng 2 – 3 m.

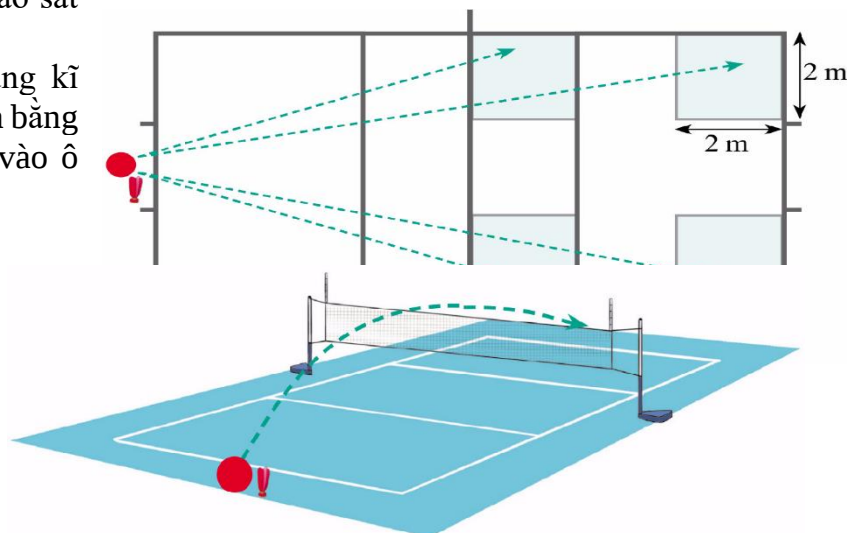


Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu gần



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu xa

- Giao cầu xa: sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào ô quy định. Trong quá trình giao cầu, đảm bảo đường cầu bóng, cách mép trên của lưới từ 50 cm trở lên và rơi vào sát vách giới hạn biên ngang.
- Giao cầu vào ô quy định: sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào ô quy định có kích thước 2 x 2 m.
- Giao cầu sát mép lưới: sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu sao cho đường bay của cầu gần mép lưới nhất có thể.
- Giao cầu bóng về cuối sân: sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu sao cho đường bay của cầu lướt qua lưới về cuối sân.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện giao cầu sát mép lưới

3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác theo cá nhân rồi chia nhóm 2 người để tập theo cặp.

4. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS
- + Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành các nhóm 2 người hoặc 4 người.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân theo tín hiệu theo cá nhân rồi chia nhóm để luyện tập theo cặp rồi theo nhóm.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.
- HS tự thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân để áp dụng vào giao cầu theo hướng quy định, giao cầu gần, giao cầu xa, giao cầu vào ô quy định, giao cầu sát mép lưới và giao cầu bóng về cuối sân.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện lần lượt các động tác theo hướng dẫn.
- Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.
- GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện, có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

* Nhiệm vụ 2: Bài tập phát triển thể lực

Bài tập: Đứng lên, ngồi xuống liên tục

1. **Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao thể lực và sức mạnh của chân để áp dụng vào thực tế thi đấu.

2. Nội dung:

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, thực hiện đứng lên, ngồi xuống liên tục trong thời gian quy định. Khi đứng lên, thân người thẳng, tiếp xúc mặt sàn bằng cả bàn chân. Khi ngồi xuống, đùi song song với mặt sàn, tiếp xúc mặt sàn bằng cả bàn chân.

3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác.

4. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

+ Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành các nhóm 2 người.

+ Thực hiện: HS liên tục thực hiện theo cặp kỹ thuật đứng lên, ngồi xuống liên tục.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

- Tập luyện theo cặp: hai HS cùng thực hiện bài tập theo cặp và nhận xét cho nhau.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển

1. Mục tiêu: Giúp HS nâng cao thể lực, sự khéo léo và sức mạnh của chân để áp dụng vào thực tế thi đấu.

2. Nội dung:

Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển theo tín hiệu của GV. Thực hiện liên tục trong giờ quy định.

3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác.

4. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

+ Chuẩn bị: GV cho HS thực hiện cá nhân và chia lớp thành các nhóm 2 người.

+ Thực hiện: HS liên tục thực hiện theo cặp kỹ thuật Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

- Tập luyện theo cặp: hai HS cùng thực hiện bài tập theo cặp và nhận xét cho nhau.

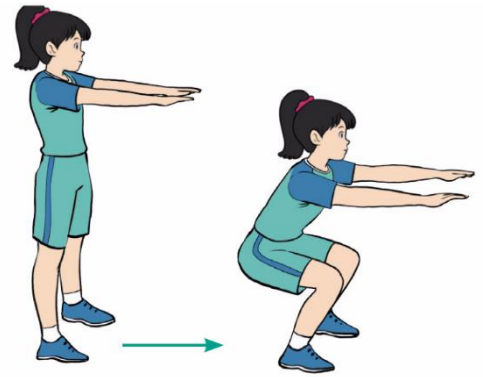
Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Bật nhảy vươn thân liên tục

1. Mục tiêu: Giúp HS nâng cao thể lực, sự khéo léo và sức mạnh của cơ thể để áp dụng vào thực tế thi đấu.

2. Nội dung:



Hình 7. Đứng lên, ngồi xuống liên tục

Tại chỗ cúi người lấy đà và bật nhảy thẳng lên, thân người uốn căng. Khi tiếp xúc mặt sân, chùng gối để hoãn xung.

3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác.

4. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS

+ Chuẩn bị: GV cho HS thực hiện cá nhân và chia lớp thành các nhóm 2 người.

+ Thực hiện: HS liên tục thực hiện theo cặp kỹ thuật bật nhảy uốn thân liên tục.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

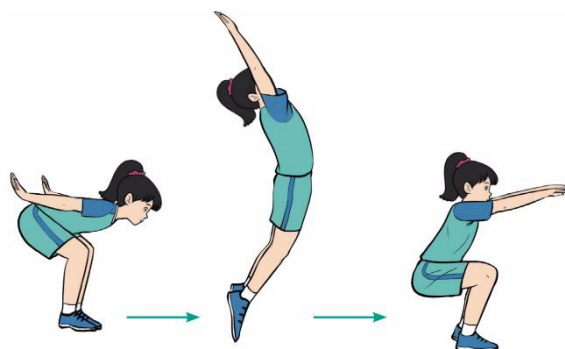
Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

- Tập luyện theo cặp: hai HS cùng thực hiện bài tập theo cặp và nhận xét cho nhau.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.



Hình 8. Bật nhảy uốn thân liên tục

V. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

1. Mục tiêu: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với các nội dung kỹ thuật **giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân**, đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

2. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng động tác

4. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

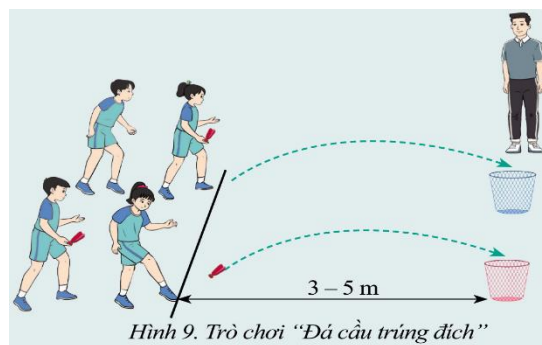
GV giao nhiệm vụ cho HS

- Nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân và giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

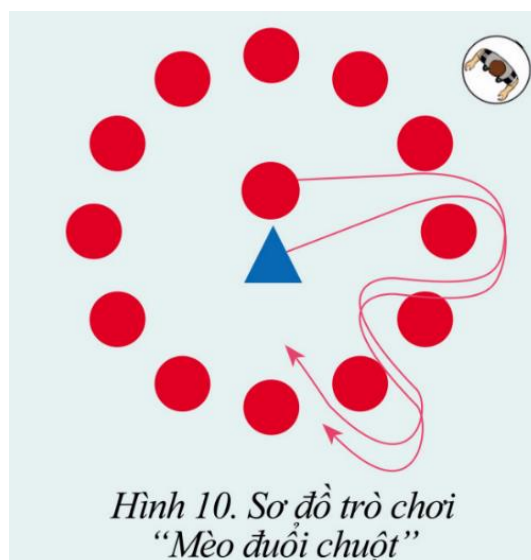
- Đối với nội dung kỹ thuật **giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân**:

+ GV tổ chức trò chơi **Đá cầu trúng đích**: Kẻ vạch giới hạn và đặt giỏ đựng cầu cách vạch giới hạn 3 – 5 m, đường kính miệng giỏ 30 – 40 cm. Chia lớp thành các đội, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch giới hạn sân đá cầu. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng thành viên trong đội sử dụng kỹ thuật **giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân** thực hiện đá cầu vào giỏ đựng cầu. Hết thời gian quy định, đội nào có số quả cầu nhiều nhất trong giỏ sẽ thắng cuộc.

+ GV tổ chức trò chơi **Mèo đuổi chuột**: HS đứng thành vòng tròn cách nhau 1 sải tay. CỬ hai người cào trong vòng tròn, một người đóng vai mèo, một người đóng vai chuột, đứng quay lưng vào nhau. Khi có hiệu lệnh, người điều khiển chạm tay cào vai ai thì đó đóng vai chuột, người còn lại đóng vai mèo. Chuột nhanh chóng chạy luôn lách giữa các thành viên trong phạm vi vòng tròn. Trong khi chạy, chuột có quyền làm mọi động tác gây cười để mèo làm theo. Mèo đuổi thật nhanh để bắt lấy chuột; chuột làm động tác gì, mèo phải làm theo. Khi mèo bắt được chuột thì mèo giành phần thắng. Trong



Hình 9. Trò chơi “Đá cầu trúng đích”



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Mèo đuổi chuột”

thời gian quy định, nếu mèo không bắt được chuột thì chuột thắng.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.
- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tĩnh.

*** Hướng dẫn về nhà:**

- Luyện tập các động tác đã học
- Chuẩn bị cho nội dung bài học tiết sau.

BỘ MÔN DUYỆT

Ngày ... Tháng Năm ...
GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

Nguyễn Hữu Khải