

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 3: KỸ THUẬT GIAO CẦU THẤP CHÂN NGHIÊNG MÌNH

Môn học: Giáo dục thể chất **Khối 10**
Thời gian thực hiện : 4 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực.
- Biết vận dụng một số quy định cơ bản về giao cầu trong tập luyện môn Đá cầu.
- 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 nghiêng mình.
- 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 nghiêng mình.
- 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 nghiêng mình (nếu có).
- 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.

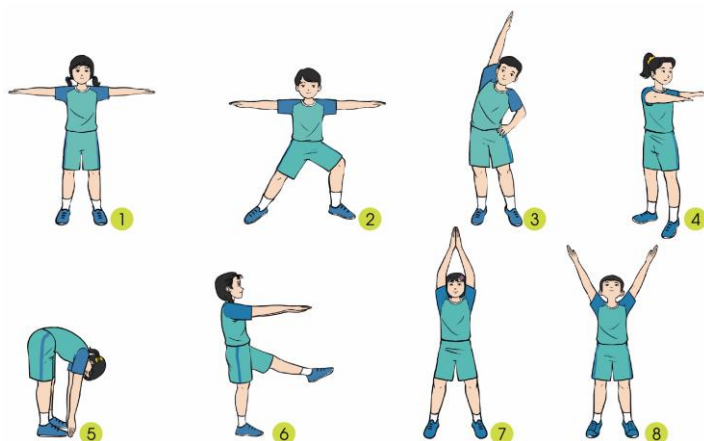
b. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS lắng nghe và thực hiện động tác khởi động.

c. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

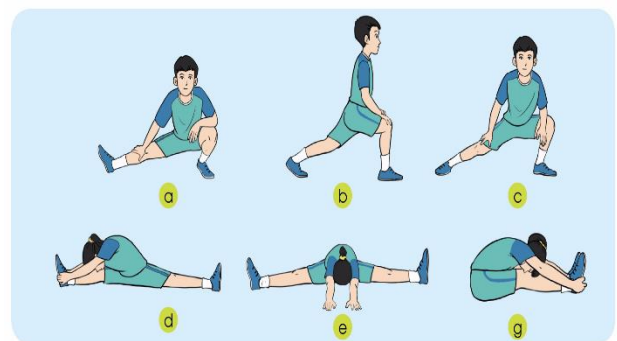
d. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

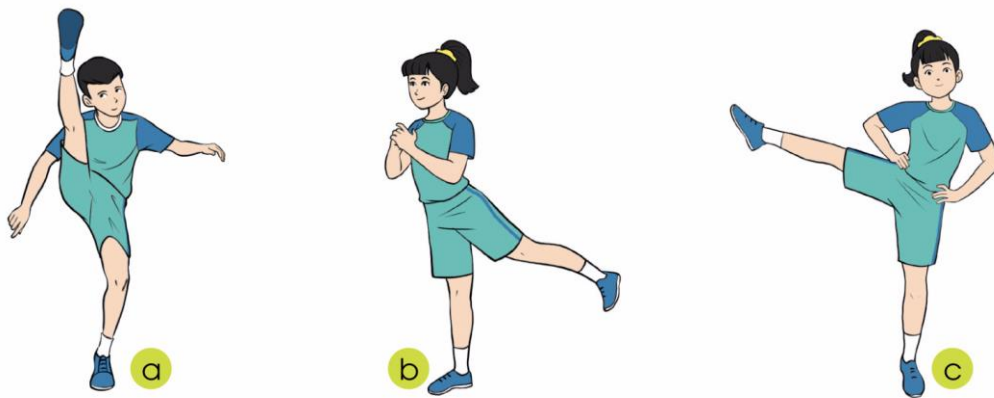
- GV cho HS khởi động chung (chạy chậm và chạy tăng tốc; bài tập tay không, khởi động các khớp và bài tập căng cơ) và khởi động chuyên môn (đá lăng ra trước, sang ngang, ra sau; di chuyển dọc, ngang sân đá cầu; tâng cầu bằng đùi).



Hình 1. Bài tập tay không



Hình 2. Bài tập căng cơ



Hình 3. Đá lăng chân

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 nghiêng mình.**

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

a. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình.

b. Nội dung: SGK/39, 40.

c. Sản phẩm học tập: kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình.

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 nghiêng mình.			1. Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình SGK trang 39, 40.

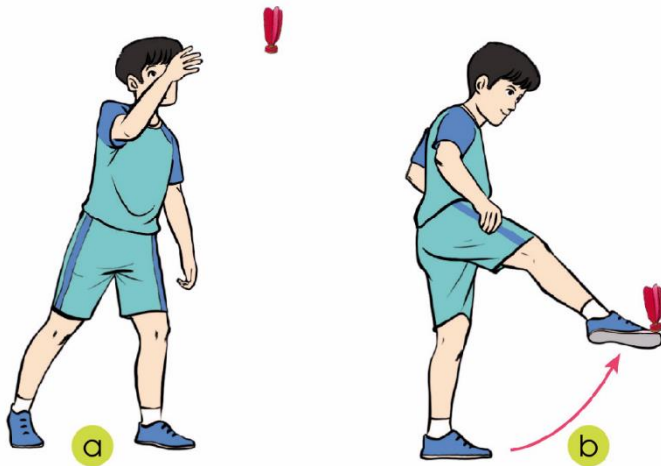
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi theo trình tự:

+ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân thuận đặt phía sau, nửa trước bàn chân chống xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài; bàn chân trước hơi xoay vào trong, trọng tâm rơi vào chân trước, thân người xoay sang phía chân thuận sao cho trục vai gần vuông góc với biên ngang, mắt theo dõi hướng giao cầu, tay bên chân thuận cầm cầu.



Hình 1. TTCB

+ **Thực hiện:** Tung cầu chéo ra trước, sang phía chân thuận sao cho vị trí rơi của cầu cách mu bàn chân từ 60 – 80 cm. Khi cầu rơi xuống, chân thuận quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước, mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 20 – 30 cm; đồng thời thân người xoay từ sau ra trước cùng chiều với chân thuận.



Hình 2. Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

+ **Kết thúc:** Sau khi cầu rời chân, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.

- GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình: không tung cầu quá xa hoặc quá gần người; luôn chú ý quan sát cầu; kiểm soát đúng tư thế tiếp xúc

và vị trí tiếp xúc cầu; giữ ổn định tư thế thân người. 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 kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình. - 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 kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình 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 4: Một số quy định cơ bản về giao cầu

a. Mục tiêu: HS nắm được một số quy định về giao cầu.

b. Nội dung:

- Giao cầu là hành động đầu tiên đưa cầu vào cuộc đấu để bắt đầu mỗi pha cầu.
- Đội hoặc VĐV giao cầu trước hoặc đỡ giao cầu trước trong một hiệp đấu được xác định bằng rút thăm.
- Sau pha giao cầu đầu tiên, đội giành phần thắng sẽ được quyền giao cầu ở pha tiếp theo.

- + Có người hoặc vật bước (rơi) vào sân trong pha cầu.

c. Sản phẩm học tập: học sinh nắm một số quy định về giao 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 theo dõi video một trận đấu của môn đá cầu. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu học sinh quan sát, thảo luận nhóm và trả lời: + Trọng tài xác định đội giao cầu trước bằng cách nào. + Sau pha giao cầu đầu tiên, đội nào sẽ giành quyền giao cầu tiếp theo? + Trường hợp nào buộc phải giao cầu lại? 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 các nội dung thi đấu đá cầu.		1n 2 N	2. Quy định về kích thước lưới đá cầu (SGK trang 24,25)

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.			
--	--	--	--

IV. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

Bài tập: Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

- Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình vào thực tiễn.
- Nội dung:** Tập mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình.
- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình.
- 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 mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình theo tín hiệu với nhóm.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.
- HS tự chia nhóm và thực hiện kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình.

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

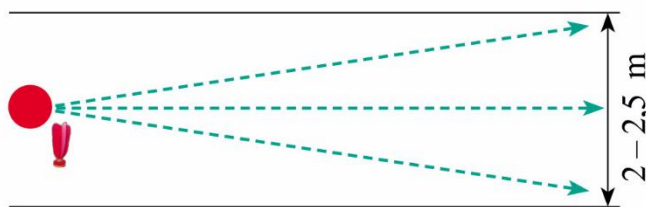
- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn
- Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.
- GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện theo hàng dọc, hàng ngang.... có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

Bài tập: Kĩ thuật giao cầu theo hướng quy định

- Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu vận dụng kĩ thuật giao cầu theo hướng quy định vào thực tiễn.
- Nội dung:** Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu trong hành lang rộng từ 2 – 2,5 m.
- Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình theo hướng quy định.
- Tổ chức thực hiện:**



Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu theo hướng quy định

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giao nhiệm vụ cho HS
- + Từng Hs thực hiện động tác theo cá nhân.
- + Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành các nhóm 2 người hoặc 4 người.
- + Thực hiện: HS liên tục thực hiện kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình theo hướng quy định theo tín hiệu với đồng đội trong nhóm.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.
- HS tự chia nhóm và thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình theo hướng quy định theo tín hiệu.

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

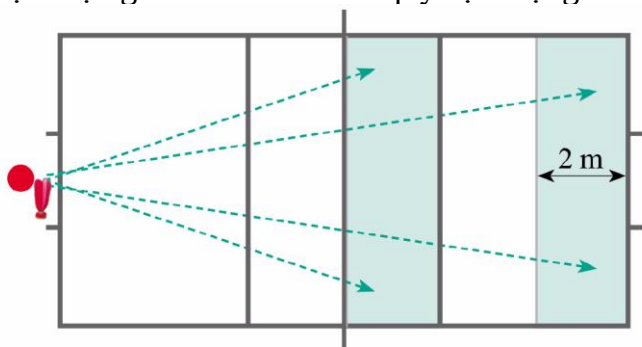
- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn
- Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.
- GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, tự tổ chức tập luyện theo hàng dọc, hàng ngang.... có quan sát và chỉnh sửa cho nhau.

Bước 4 : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động

- GV nhận xét, kết luận.

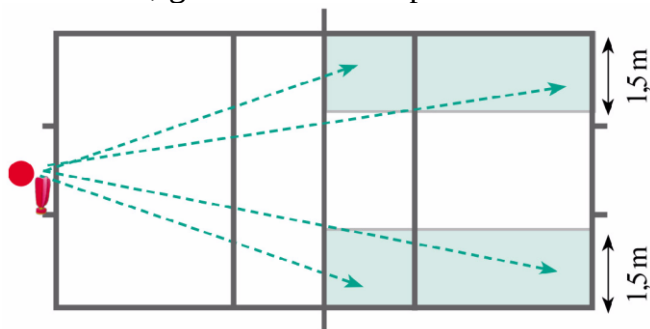
Bài tập: Giao cầu vào ô quy định

1. **Mục tiêu:** Giúp HS chỉnh sửa động tác bước chân, nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm cơ thể khi giao cầu vào thực tiễn.
2. **Nội dung:** Giao cầu vào ô quy định
+ **Giao cầu ngắn, dài vào ô quy định:** Sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào các ô quy định rộng khoảng 2 m ở sát lưới và ở cuối sân.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu ngắn, dài vào các ô quy định

- + **Giao cầu ngắn, dài vào ô sát biên:** Sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào sát hai đường biên của sân, các vị trí giao cầu ngắn, giao cầu dài và sát biên; giao cầu sát biên phải và biên trái.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện giao cầu vào ô sát biên

3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào ô quy định và sát hai đường biên của sân.
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: các nhóm liên tục thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào các ô quy định và sau đó thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào ô sát biên.

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: Một HS thực hiện, một HS quan sát và nhận xét hoặc hai HS cùng thực hiện bài tập.
- Tập luyện theo nhóm 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 4: Bài tập phát triển thể lực****Bài tập: Bật nhảy đá lăng chân ra trước**

1. **Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao thể lực và sự khéo léo để áp dụng vào thực tế thi đấu.
2. **Nội dung:** Kết hợp một bước bật nhảy lấy đà và một bước đá lăng chân ra trước, thực hiện đổi chân đá lăng sau mỗi bước bật nhảy lấy đà. Thực hiện liên tục cá nhân và theo cặp liên tục trên đoạn đường 15 – 20 m.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác và nâng dần tốc độ.
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 bật nhảy đá lăng chân ra trước.

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: Bật nhảy đá lăng chân ngang

1. **Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao thể lực và sự khéo léo để áp dụng vào thực tế thi đấu.
2. **Nội dung:** Kết hợp một bước bật nhảy lấy đà và một bước đá lăng chân ngang, thực hiện đổi chân đá lăng sau mỗi bước bật nhảy lấy đà. Thực hiện liên tục cá nhân và theo cặp liên tục trên đoạn đường 15 – 20 m.
3. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác và nâng dần tốc độ.
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 Bật nhảy đá lăng chân ngang.

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: Phối hợp bật nhảy đá lăng chân dọc và ngang

1. **Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao thể lực và cải thiện tính khéo léo để phục vụ vào thực tế thi đấu.
2. **Nội dung:** Bật nhảy đá lăng chân dọc ra trước kết hợp đá lăng chân ngang, sau đó đổi chân tiếp tục thực hiện. Không có bước lấy đà giữa các lần đá lăng chân. Thực hiện liên tục cá nhân và theo cặp liên tục trên đoạn đường 15 – 20 m.
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 phối hợp bật nhảy đá lăng chân dọc và ngang.

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.

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 kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình, 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 trả lời đúng câu hỏi và thực hiện đúng động tác
4. **Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

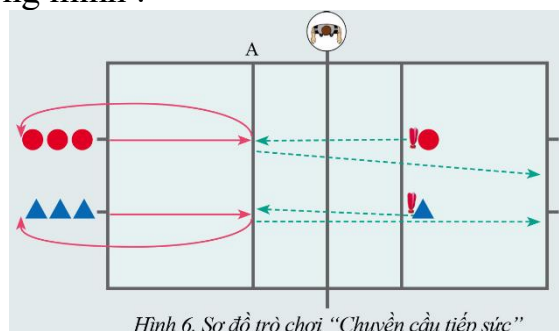
GV giao nhiệm vụ cho HS

- Nêu những điểm khác nhau giữa kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình và kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện.

- Trình bày những hiểu biết của em về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của việc tập đá cầu hằng ngày.

- Đối với nội dung kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình :

+ GV tổ chức trò chơi **Chuyển cầu tiếp sức**: chia lớp thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang cuối sân và một người hỗ trợ đứng ở đường giới hạn giao cầu ngắn, đối diện bên kia lưới. Khi có hiệu lệnh, người hỗ trợ tung cầu qua lưới đến đường giới hạn A, người chơi di chuyển tới đường giới hạn thực hiện chuyển cầu về cuối sân, sau đó di



Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Chuyển cầu tiếp sức”

chuyên xuống cuối hàng. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

+ GV tổ chức trò chơi **Bắt quân**: Sân chơi phẳng có kẻ vòng tròn bán kính 5 – 7 m. Chia số HS trong lớp thành hai đội đều nhau. Đội bảo vệ quân đứng thành một hàng dọc giữa vòng tròn, người đứng sau đặt tay lên vai người đứng trước. Đội còn lại là đội bắt quân đứng ngoài vòng tròn, dùng 2 – 4 quả cầu làm nhiệm vụ bắt quân. Đội bảo vệ quân di chuyển trong vòng tròn, quan sát xung quanh và tránh bị đội đối phương ném cầu vào người cuối cùng để bắt quân. Khi di chuyển, đội bảo vệ không được để đứt hàng (nếu đứt hàng, tất cả người từ vị trí hàng bị đứt sẽ bị loại); không được cuộn hàng để người cuối cùng trốn vào tring và chỉ người đầu hàng được dùng tay đỡ cầu của đối phương. Đội bắt quân đứng ngoài vòng tròn, chuyền cầu cho nhau và tìm cách ném người cuối hàng của đội bảo vệ quân (chỉ được ném từ thắt lưng trở xuống). Nếu ném trúng, người cuối hàng bị loại. Sau 5 phút thì đổi vị trí các đội. Hết thời gian quy định, đội nào bắt được nhiều quân hơn sẽ thắng cuộc.

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 : 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