

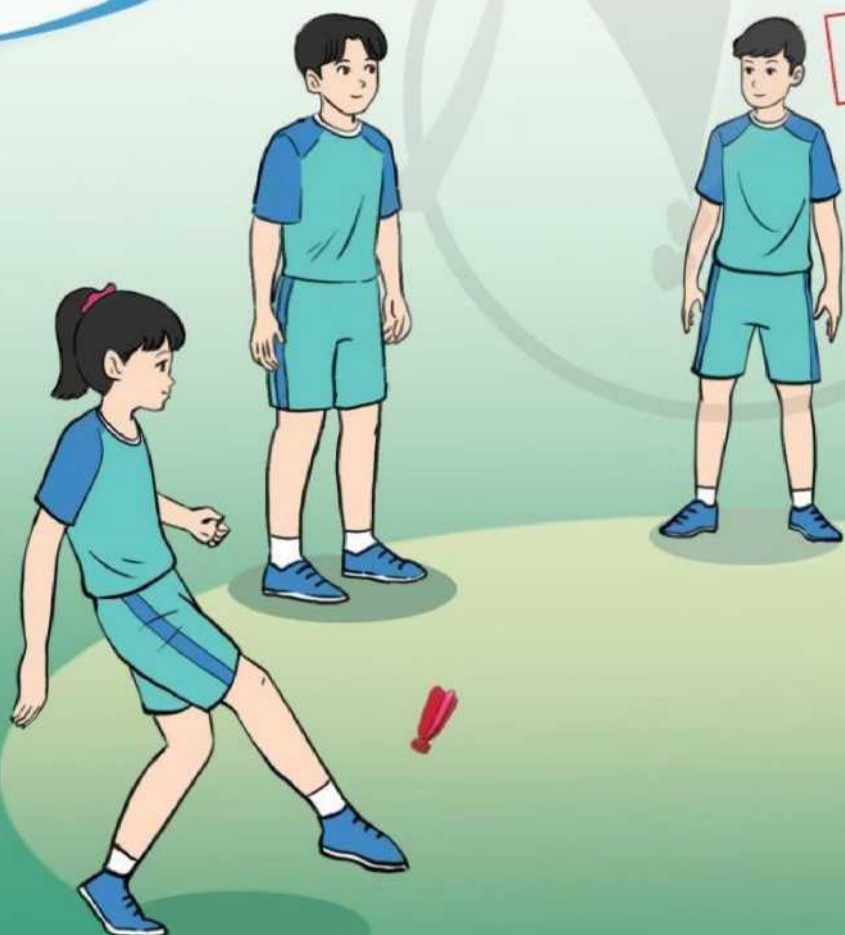


Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU

10

BẢN MẪU



Lưu QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) - ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
MAI THỊ BÍCH NGỌC - MẠC XUÂN TÙNG - ĐINH THỊ MAI ANH



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

I



I

/
*Hình vẽ của cuốn sách
này được trình bày
theo hoạt động của
người thuận chân phải.
Người thuận chân ừ ái
thực hiện ngược lại.*



GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 - ĐÁ CẦU

Mã số:

ISBN ..

In.....cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng kí xuất bản:

Quyết định xuất bản số:

In xong và nộp lưu chiểu tháng.....**năm 20.**

*Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này,
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các tang sách.*

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Đá cầu là một trong những môn thể thao hấp dẫn, thu hút sự tham gia tập luyện và thi đấu của nhiều đôi tượng khác nhau. Những năm gần đây, môn Đá cầu phát triển mạnh mẽ, được sử dụng nhiều trong các trường phổ thông và được các em học sinh yêu thích.

Cuốn sách *Giáo dục thể chất 10 - Đá cầu* được biên soạn theo hướng gợi mở với nội dung phù hợp nhằm phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khỏe.

Sách được biên* thành hai phần chính:

Phần *Kiến thức chung*, trang bị những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố* tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất.

Phần *Thể thao tự chọn - Đá cầu*: trang bị một số* hiểu biết về lịch sử Đá cầu thế giới và Việt Nam; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Đá cầu, được trình bày thành 8 bài theo 3 chủ đề. Mỗi bài học trong các chủ đề được cấu trúc theo bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung của từng bài học được lựa chọn một cách khoa học và sắp xếp theo trình tự dạy học hợp lý.

Chúng tôi hi vọng cuốn sách *Giáo dục thể chất 10 - Đá cầu* sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe của mình.

Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất thật vui vẻ và đạt kết quả tốt!

CÁC TÁC GIA

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

I	H	Hình
		TTCB T_{tr} Ará chuẩn bị
		? ? Đường đi chuyên của bộ phận cơ
thể		
^v VĐV	Vận động viên	-*
I		Đường đi chuyên của câu
		'T
		Học sinh tham gia tập luyện và ứu đầu
		$m\tilde{E}$ L^*
•»A,		Học sinh tliam gia tap luyện và ứn đầu VỚI
		câu
/I		Thứ tự thực hiện các động tác
n		Người điều khiển tro chơi

Chủ đề
sử DỤNG CÁC YẾU TỐ
TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN sức KHOẺ,
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chức thể lực.
- Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

7.1 KIẾN THỨC MỚI

***EF* sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe**

Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng nên sử dụng một cách khoa học sẽ góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện sức khỏe.

a. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí

Tắm không khí là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của không khí như Oxy, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí hay áp suất khí quyển,... để rèn luyện sức khỏe với các hình thức: tắm không khí trong nhà, ngoài trời hoặc kết hợp tắm không khí trong lúc tập luyện thể dục thể thao.

• *Một số tác dụng của tắm không khí*

— Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái.

— Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn.

— Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể thích ứng VỚI sự thay đổi của môi trường, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm cúm, say nắng,...

Hình 1. Rèn luyện



- *Phương pháp tắm không khí*

- Tắm không khí được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng gắt, không có gió Kia.
- Thời gian tắm không khí tốt nhất là lúc sáng sớm khi Mặt Trời mọc.
- Khi tắm, mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.
- Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, cởi bỏ quần áo.
- Bắt đầu tập tắm không khí từ 10 - 15 phút, sau đó có thể tăng lên 30 - 60 phút và tối đa không quá 90 phút.
- Có thể kết hợp tắm không khí VỚI tập luyện các môn thể thao như: đi bộ, chạy, đá cầu.

- *Những điều cần chú ý khi tắm không khí*

- Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà,... thì cần dừng tắm lại ngay.
- Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh.
- Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.
- Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.

b. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước

Tắm nước là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của nước như nhiệt độ, thành phần nước,... để rèn luyện sức khỏe VỚI các hình thức: tắm nước ở bể bơi; tắm biển; tắm trong bồn tắm, bể sục; tắm hơi,...

- *Một số tác dụng của tắm nước*

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước, đặc biệt là nước lạnh (ở nhiệt độ phù hợp) có tác dụng tốt cho hệ thống mạch máu, tăng cường tuần hoàn, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi với nhiệt độ môi trường thay đổi.

- *Phương pháp tắm nước*

— Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào buổi sáng sớm sau khi tập thể dục buổi sáng.

— Khi mới rèn luyện nên bắt đầu bằng tắm nước ấm (25 — 30 °C), sau đó hạ dần nhiệt độ nước tới mức phù hợp (cơ thể có thể chịu đựng được). Lưu ý: mỗi ngày không hạ quá 1 °C.

— Trước tiên, dùng khăn nhúng nước chà xát từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu. Khi đã quen dần với nước có thể chuyển sang gội nước toàn thân hoặc tắm vòi hoa sen, bơi,... Sau đó lau khô người và tiến hành xoa bóp nhanh vùng bụng, ngực, lưng, tay và chân rồi mới mặc quần áo. Thời gian tắm từ 1 — 3 phút và thực hiện ở nơi kín gió.

- *Những điều cần chú ý khi tắm nước*

— Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.

— Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc: nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.

— Nên rèn luyện sức khoẻ bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi bằng các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc bên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.

c. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

Tắm nắng là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của tia nắng như: ánh sáng hồng ngoại, tia cực tím, bức xạ mặt trời,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nắng ở hành lang nhà, trong vườn, bên bờ hồ, bên bãi biển,...

- *Một số tác dụng của tắm nắng*

— Tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên, tăng cường sức khoẻ cơ, xương.

— Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy hồi phục sức khoẻ sau bệnh tật.

— Tăng cường lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da, mang lại làn da khoẻ mạnh.

— Cải thiện tâm trạng, giúp tinh thần vui vẻ, sáng khoái, chống lại chứng trầm cảm và ngủ ngon hơn.

- *Phương pháp tắm nắng*

- Tắm nắng được tiến hành 1101 sạch sẽ, bằng phẳng, khô ráo, hướng về Mặt Trời, không kill trong lành, ít bụi, không có gió mạnh, gió xoáy,...
- Tắm nắng lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Mùa hè nên tắm vào sáng sớm trước 8h00 hoặc sau 16h00. Các mùa còn lại thì tắm vào lúc ấm nhất trong ngày.
- Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát từ 10 - 15 phút.
- Tắm nắng ở tư thế nam sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.
- Bắt đầu tập tắm nắng từ 5 -10 phút, sau đó tăng dần thời gian nhưng không quá 30 phút, mỗi ngày tắm từ 1 - 2 lần. Sau 5-10 phút cần thay đổi tư thế nằm để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.
- Sau khi tắm nắng cần tắm không klier khoảng 10-15 phút, sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi hoa sen hoặc bơi. Tắm xong cần nghỉ ở chỗ mát.

- *Những điều cần chú ý khi tắm nắng*

- Trong 3 — 7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.
- Không được tắm qua nước tiước khi tắm nắng.
- Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90-120 phút.
- Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.
- Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính.
- Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến te bào thân kinh thị giác, giấc ngủ cũng không sâu.
- Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.
- Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

E/Dinh dưỡng để phát triển thể chất

a. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

- *Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng*

- *Chất bột đường (Carbohydrate)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất cho cơ thể.

- + Nguồn cung cấp chính: các loại trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo,...
- + Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động. Nếu không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể thì khả năng hoạt động thể lực sẽ bị suy giảm và thời gian hồi phục kéo dài. Nếu cung cấp thừa carbohydrate thì một phần

carbohydrate sẽ được chuyển hoá thành chất béo.

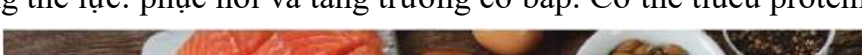


Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)

— **Chất đạm (Protein):** là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các mô chức và tế bào trong cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, lạc, vừng,...

4- Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ bị chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch. Cung cấp quá nhiều protein cho cơ thể cũng có hại cho sức khỏe, gây rối loạn hoạt động gan, thận.



Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Proteiri)

— **Chất béo (Lipid):** là chất dinh **dưỡng** **Clin**g cấp năng **lượng** cho cơ thể, thúc đẩy hấp **ú**ng các vitamin **tan trong** dầu, duy **tr**ì sự ổn định thân nhiệt.

+ Nguồn cung cấp chính, các loại mỡ động vật (lợn, gà, bò,...) và dầu thực vật (lạc, vừng (mè),...).

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu lipid sẽ dẫn đến việc cơ thể thiếu các loại vitamin tan trong dầu gây ra nhiều bệnh như: thiếu vitamin A gây các bệnh về mắt, thiếu vitamin D gây CÒI xương,... Cơ thể thừa lipid có nguy cơ mắc các bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường,...



Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

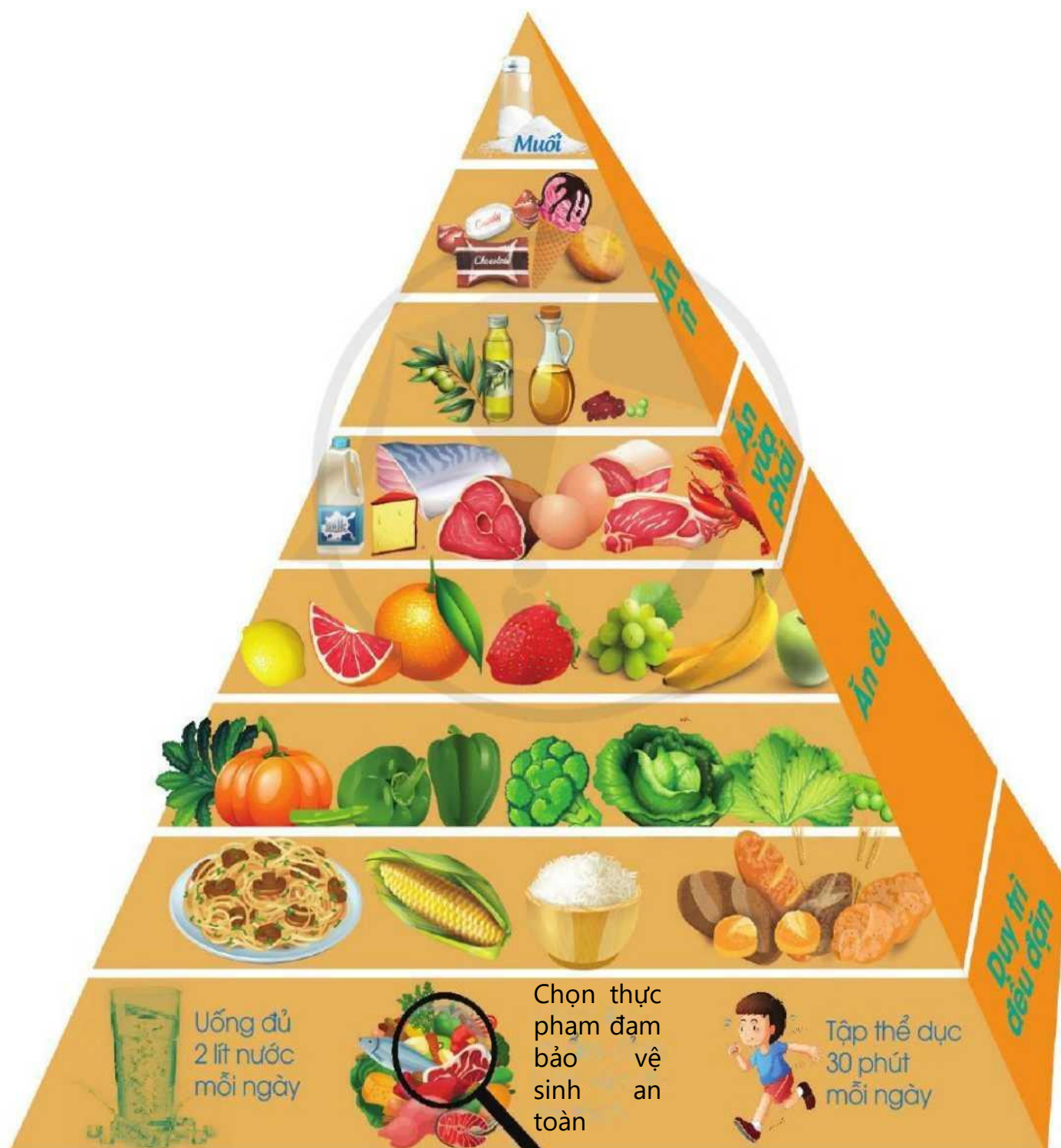


Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều xitamừi và khoáng chất

b. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:

— Bữa ăn hằng ngày cân đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất (H.6).



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hằng ngày

- cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, đồng thời giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao.
 - Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khỏe tốt để học tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm: thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc,...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng,...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì,...
 - Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối,...
 - Ăn chậm và nhai kỹ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.
 - Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.
- * *Lưu ý*: Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lý, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

VẬN DỤNG

ÊJ Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh nắng để rèn luyện sức khỏe.

E/ Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?

ÊJ Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.



Chủ đề 1

LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU; KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT TÂNG CẦU



/ LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU.

7/ KỸ THUẬT DI CHUYỂN MỘT BƯỚC / VÀ
KỸ THUẬT TÂNG CẦU BANG ĐÙI

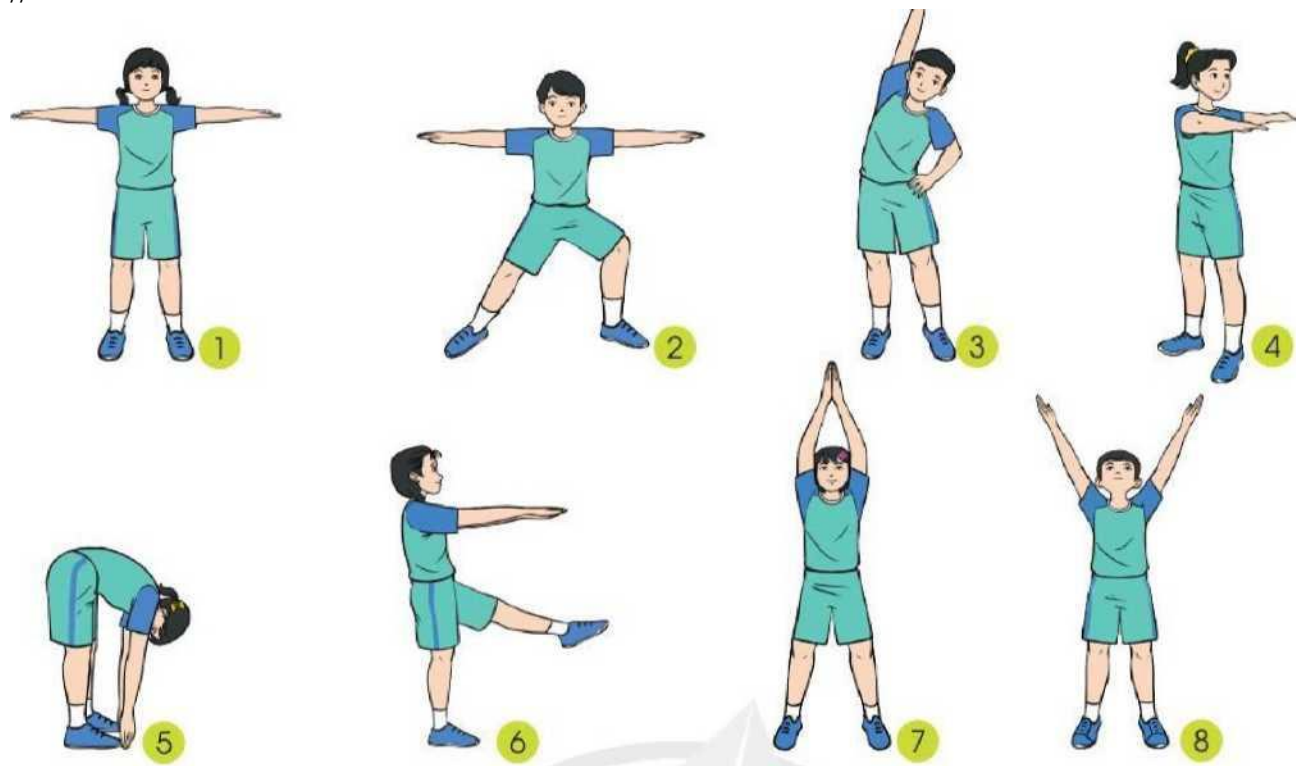
if MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

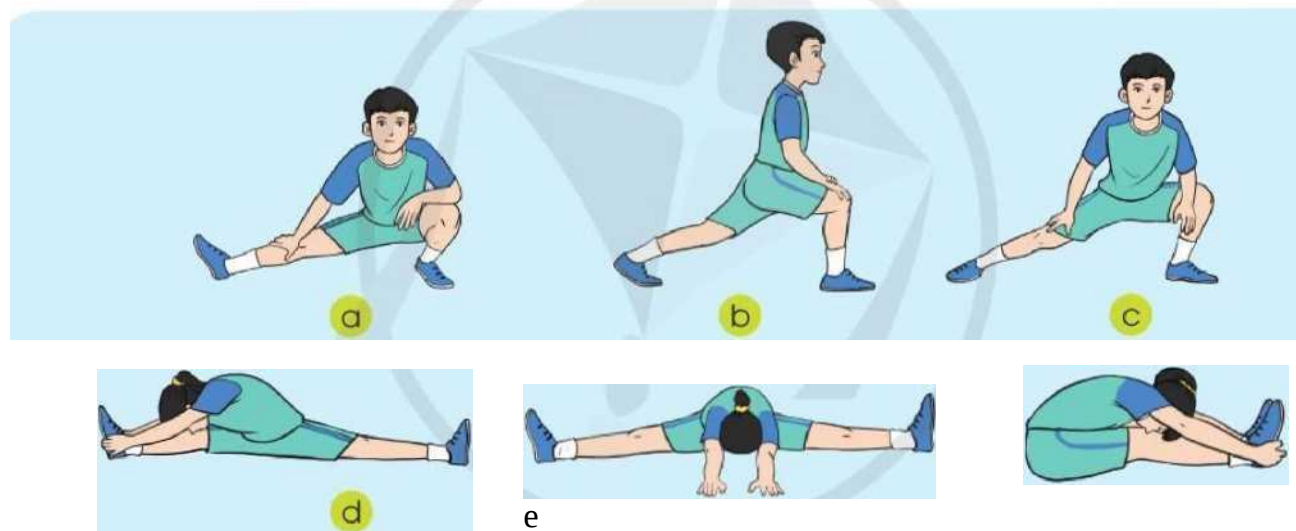
- Biết sơ lược về lịch sử môn Đá cầu trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tâng cầu bằng đùi.
- Vận dụng được các kỹ thuật di chuyển một bước, kỹ thuật tâng cầu bằng đùi và một số quy định cơ bản về sân đá cầu trong tập luyện.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không (H. 1)
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ (H.2).



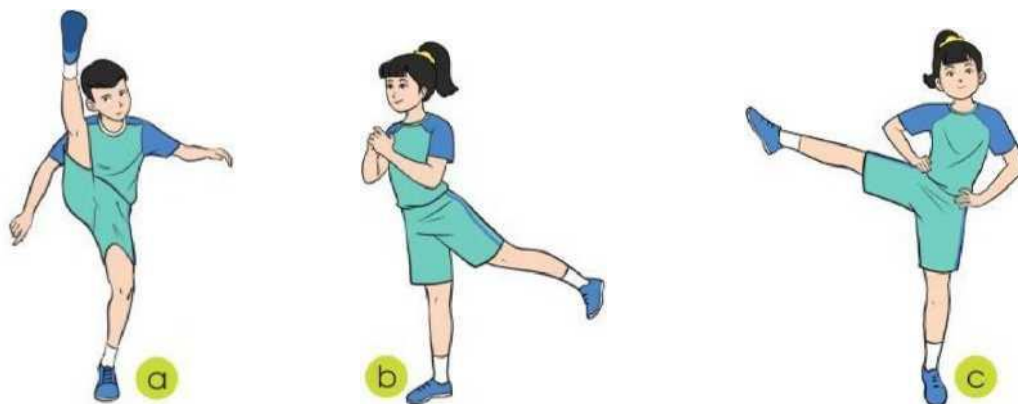
Hình 1. Bài tập tay không



Hình 2. Bài tập căng cơ

Khởi động chuyên môn

Đá lăng chân ra trước (H.3a), ra sau (H.3b), sang ngang (H.3c).



Hình 3. Đá lăng chân

Ơ Sò lược về lịch sử môn Đá cầu

- *Lịch sử môn Đá cầu trên thế giới*

Đá cầu được cho là xuất hiện ở Trung Quốc khoảng năm 207 (thời nhà Hán). Tuy nhiên, cũng có tài liệu cho rằng nguồn gốc Đá cầu được hình thành từ trò chơi dân gian dưới nhiều hình thức khác nhau và có quá trình phát triển gắn liền với lịch sử của dân tộc Việt Nam. Từ năm 722, dưới thời vua Mai Hắc Đế, Đá cầu được sử dụng để rèn luyện sức khỏe cho binh sĩ; ở thời Lý, Trần,... Đá cầu được tổ chức dưới hình thức trò chơi trong các dịp lễ lớn, mừng chiến thắng của dân tộc Việt Nam.

Năm 1936, một VĐV người Trung Quốc đã biểu diễn một số động tác của môn Đá cầu tại lễ khai mạc Olympic Berlin. Đây được coi là thời điểm Đá cầu được giới thiệu tại châu Âu.

Cuối năm 1984, những người yêu thích môn Đá cầu Tíng Quốc tập chung tại Hồng Kông, thành lập “Liên minh những người yêu thích Đá cầu”. Đến năm 1994, Liên minh này được đổi tên thành “Hiệp hội Đá cầu Hồng Kông (HKSA).

Ngày 11/11/1999, Liên đoàn Đá cầu thế giới (ISF-International Shuttlecock Federation) được thành lập tại Hà Nội (Việt Nam) với 10 thành viên. Đến nay, Liên đoàn Đá cầu thế giới có 51 thành viên ở cả 5 châu lục.

Năm 1999, giải vô địch Đá cầu thế giới lần đầu tiên được tổ chức tại Việt Nam. Từ đó tới nay, giải Vô địch Đá cầu thế giới được tổ chức định kỳ 2 năm một lần.

Năm 2003, Đá cầu được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao Đông Nam Á (SEAGAMES) lần thứ 22 tại Việt Nam.

Năm 2016, Đá cầu được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao bãi biển châu Á.

- *Sự phát triển của môn Đá cầu ở Việt Nam*

Trong thời Pháp thuộc, nhiều môn thể thao và trò chơi dân gian không có điều kiện phát triển, nhường chỗ cho các môn thể thao hiện đại, nhưng Đá cầu vẫn tồn tại, lưu truyền và phát triển trong dân gian.

Sau năm 1975, phong trào thể dục thể thao được Đảng và Nhà nước đặc biệt quan tâm. Môn Đá cầu dần được khôi phục và tiếp tục phát triển mạnh mẽ trên toàn quốc.

Năm 1984, Đá cầu được đưa vào nội dung thể thao truyền thống trong chương trình thi đấu HỘI khỏe Phù Đổng khối học sinh trung học cơ sở và tểng học phổ thông.

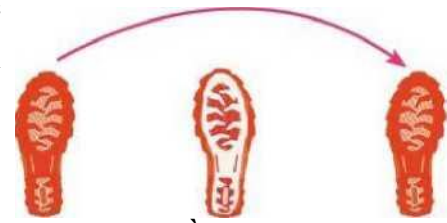
Năm 1985, Tổng cục Thể dục thể thao Việt Nam ban hành Luật Đá cầu - văn bản pháp quy đầu tiên của môn thể thao này.

Năm 1986, Việt Nam tổ chức thành công giải Đá cầu toàn quốc, nghiên cứu sản xuất được quả cầu tiêu chuẩn.

Từ năm 1999, sau sự kiện thành lập Liên đoàn Đá cầu thế giới (ISF) và giải Vô địch Đá cầu thế giới lần đầu tiên tổ chức tại Việt Nam, môn Đá cầu ở Việt Nam ngày càng phát triển và đạt được nhiều thành tích cao trên các đấu trường khu vực và thế giới.

Năm 2016, tại Đại hội Thể thao bãi biển châu Á tổ chức tại Việt Nam, đội tuyển Đá cầu Việt Nam giành được 7 Huy chương Vàng trên tổng số 7 nội dung thi đấu.

Trong giải Vô địch Đá cầu thế giới từ năm 1999 tới nay, trung bình mỗi giải đội tuyển Đá cầu Việt Nam giành được từ 4 - 5 Huy chương Vàng và 2 - 3 Huy chương Bạc trong tổng số 7 bộ huy chương.



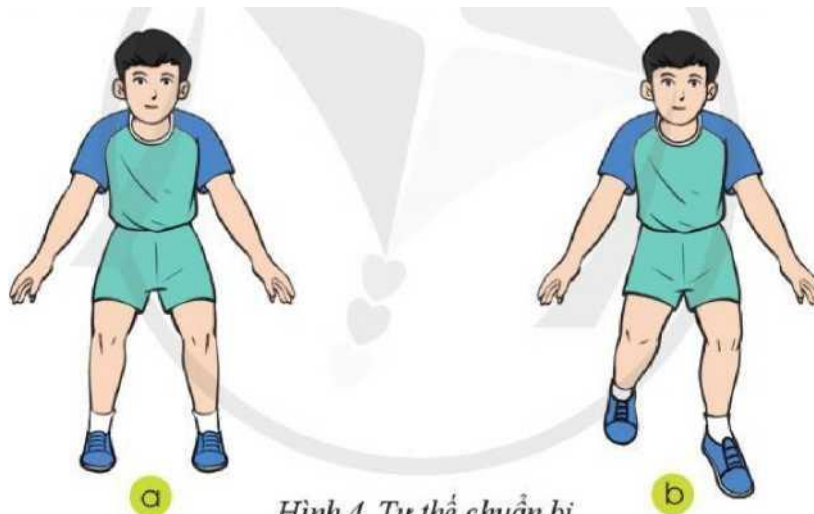
Hình 5. Sơ đồ bước chân kỹ thuật di chuyển ngang một bước sang phải

E/Kỹ thuật di chuyển một bước

Kỹ thuật di chuyển một bước (đơn bước) được sử dụng nhiều trong các tình huống cầu được đá sang các vị trí ở gần người (bên trái, bên phải, phía trước, phía sau, sát người).

• Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khụy, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, hai tay co tự nhiên, mắt theo dõi đường bay của cầu. Có thể đứng hai chân



Hình 4. Tư thế chuẩn bị

ngang nhau (H.4a) hoặc chân trước chân sau (H.4b).

• **Kỹ thuật di chuyển tiến một bước**

Di chuyển tiến một bước, chéo phải. Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía trước bên phải, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về trước, chéo phải một bước thích hợp với điểm rơi của cầu, gót chân trái đặt trước mũi bàn chân phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp (H.6).

Di chuyển tiến một bước, chéo trái. Thực hiện ngược lại.

• **Kỹ thuật di chuyển lùi một bước**

Di chuyển lùi một bước, chéo phải: Từ TTCB, khi xác định được điểm rơi của cầu ở phía sau bên phải, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái bước về sau, chéo phải một bước thích hợp với điểm rơi của cầu, mũi chân trái đặt gần gót chân phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp (H. 7).

Di chuyển lùi một bước, chéo trái: Thực hiện ngược lại.

Một số lưu ý khi thực hiện các kỹ thuật di chuyển: Giữ trọng tâm ổn định; mắt luôn quan sát hướng cầu đến; tư thế thân người thoải mái.

Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trước thẳng, chân sau ở phía sau lưng gót, trọng tâm rơi vào chân trước. Tay bên chân sau cầm cầu cao ngang thắt lưng, cách cơ thể khoảng 30 — 35 cm, tay còn lại để tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.8a).

Thực hiện: Tung cầu lên cao khoảng 30 — 50 cm, cách ngực khoảng 20 — 40 cm, mắt nhìn vào cầu (H.8b). Khi cầu lên tới điểm cao nhất, thực hiện nâng đùi chân sau lên cao, ra trước và tăng cầu. Khi tiếp xúc cầu, đùi vuông góc với thân người và căng chân, vị trí tiếp xúc cầu ở 1/3 đùi phía ngoài (H.8c). Khi chạm cầu đùi chân dừng lại đột ngột.



Hình 6. Sơ đồ bước chân kỹ thuật di chuyển tiến một bước, chéo

Hình 7. Sơ đồ bước chân kỹ thuật di chuyển lùi một bước, chéo phải



Hình 8. Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi



Kết thúc: Hạ đùi chân thuận, bàn chân tiếp xúc mặt sân, quan sát cầu để thực hiện động tác tiếp theo.

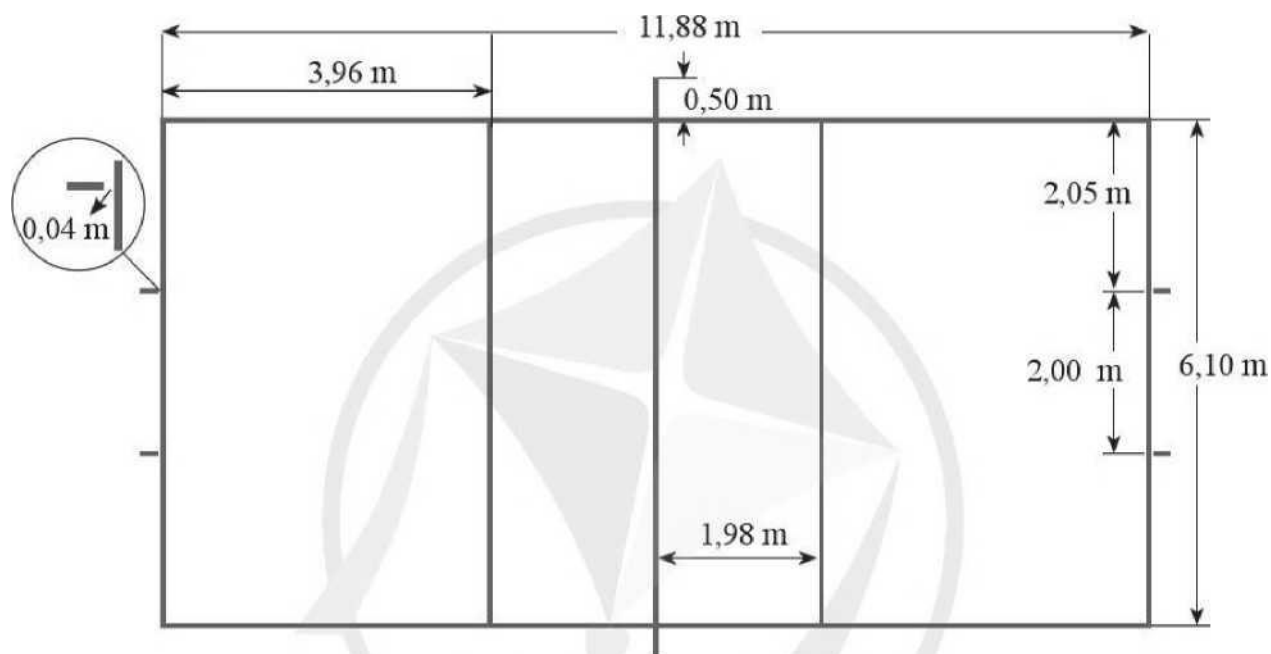
III Luyện tập kĩ thuật tăng cầu bằng đùi

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tăng cầu bằng đùi: Kiểm soát góc độ của đùi với thân người khi tiếp xúc cầu và vị trí tiếp xúc của cầu với đùi.

III Một số quy định cơ bản về sân đá cầu

- Sân đá cầu là một mặt phẳng cứng, hình chữ nhật, có kích thước: dài 11,88 m, rộng 6,1 m tính đến mép ngoài của các đường giới hạn.
- Đường giữa sân nằm dưới lưới, chia đôi sân thành hai phần bằng nhau.
- Đường giới hạn khu vực tấn công bằng đầu cách 1,98 m và kẻ song song với đường giữa sân.

III LUYỆN TẬP

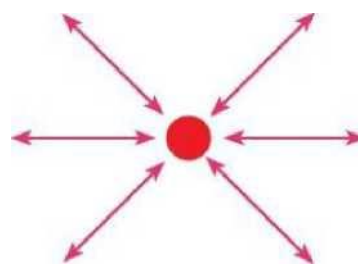


Hình 9. Sơ đồ kích thước sân đá cầu

III Luyện tập kĩ thuật di chuyển một bước

Luyện tập di chuyển một bước. Sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước thực hiện đá cân sau đó trở về TTCB. Tập luyện cá nhân, cặp hoặc nhóm.

Phối hợp các kĩ thuật di chuyển một bước. Sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước thực hiện theo thứ tự: Di chuyển một bước ngang trái, di chuyển một bước tiến trái, di chuyển một bước tiến phải, di chuyển một bước ngang phải, di chuyển một bước lùi phải, di chuyển một bước lùi trái. Giữa mỗi bước di chuyển có trở về TTCB (H. 10). Tập luyện cá nhân, cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ lập luyện di chuyển một bước

— *Tung cầu*: Tại chỗ tung và đỡ cầu bằng một tay; tung cầu bằng một tay.

- *Tung cầu và tung cầu bằng đùi*:

+ Tung cầu và thực hiện tung cầu bằng đùi một lần, sau đó bắt cầu lại.

+ Tung cầu và thực hiện tung cầu bằng đùi liên tục bằng một chân.

+ Tung cầu và thực hiện tung cầu bằng đùi đôi chân liên tục (H.11).

- *Tung cầu bằng đùi với người hỗ trợ tung cầu* (H.12): Người hỗ trợ tung cầu ở khoảng cách 2-3 m, người tập thực hiện:

+ Tung cầu bằng đùi liên tục bằng một chân.

+ Tung cầu bằng đùi đôi chân liên tục.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, cặp hoặc theo nhóm.

ÉV Bài tập phát triển sức mạnh chân và khả năng bật nhảy

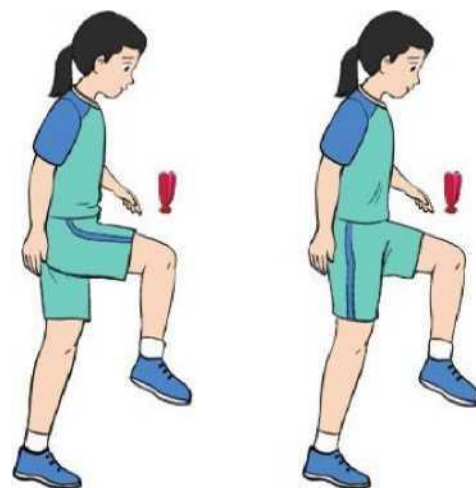
- *Nhảy lò cò*: Thực hiện nhảy lò cò bằng một chân trên cự li từ 10 - 15 m, sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.

- *Bật cóc*: Thực hiện bật cóc bằng hai chân liên tục trên cự li từ 8 - 10 m. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, hai tay để sau gáy.

- *Nhảy dây*: Thực hiện nhảy dây đơn. Klú nliây, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.

— *Bật bục đôi chân*: Thực hiện bật nhảy đôi chân liên tục lên bục cao từ 20 — 25 cm. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân (H.13).

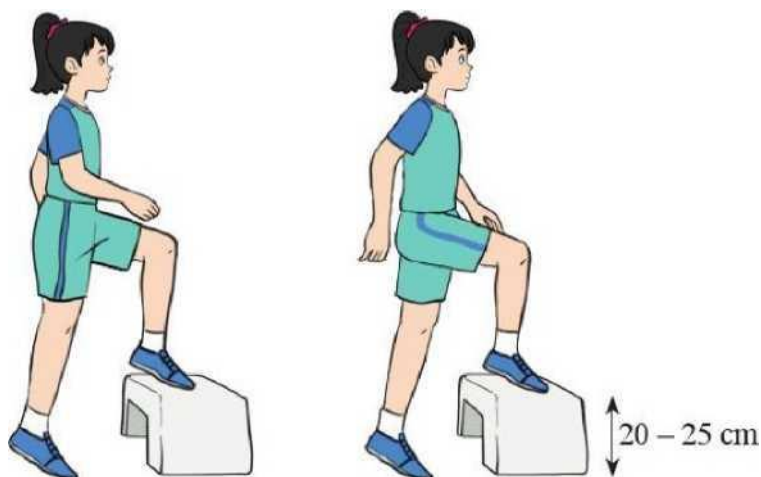
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Tung cầu bằng đùi đôi chân liên tục

! \ ~ " * N „ 2-3 m \ f

Hình 12. Sơ đồ tập luyện tung cầu bằng đùi với người hỗ trợ



Hình 13. Bật bục đôi chân



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. vượt chướng ngại vật tăng cầu tiếp sức Chuẩn bị:

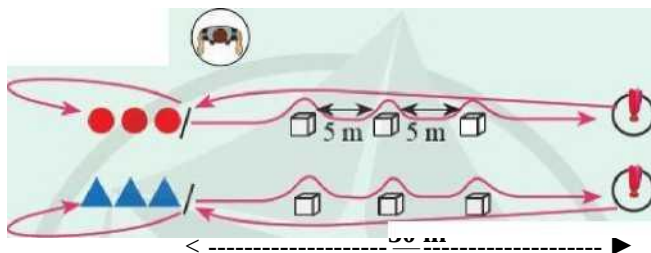
— Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.

— Đặt một quả cầu cách vạch xuất phát 30 m. Đặt các bục cao 20 cm, rộng 10 cm (chướng ngại vật) cách nhau khoảng 5 m như sơ đồ H. 14.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội chạy và bật nhảy bằng hai chân vượt qua các chướng ngại vật tới vị trí đặt cầu, thực hiện tăng cầu bằng đùi một lần, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo ở vạch xuất phát rồi di chuyển xuống CUỐI hàng. Lần lượt thực hiện liên tục cho tới người CUỐI cùng trong đội (H. 14). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

2 Di chuyển tiến,

Chuẩn bị: Chia số thành các đội đều



lùi tiếp sức

học sinh trong lớp
nhau, xếp theo hàng

Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Vượt chướng ngại vật tăng cầu tiếp sức”

đọc đúng ở sau đường biên ngang CUỐI sân đá cầu như sơ đồ H. 15.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội di chuyển tiến chạm tay vào lưới, sau đó di chuyển lùi về chạm tay vào người tiếp theo rồi di chuyển về CUỐI hàng. Lần lượt thực hiện liên tục cho tới hết người cuối cùng trong đội (H.15). ĐỘI nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

rA
 A^2A

Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển tiến, lùi tiếp sức”

iipt VẬN DỤNG

o/ Hãy cho biết lịch sử hình thành môn Đá cầu trên thế giới và ở Việt Nam.

jS/ Vận dụng kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tăng cầu bằng đùi vào các trò chơi vận động, trong hoạt động vui chơi, tập luyện và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

KỸ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC

Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo

VÀ KỸ THUẬT TĂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

« Ệ MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

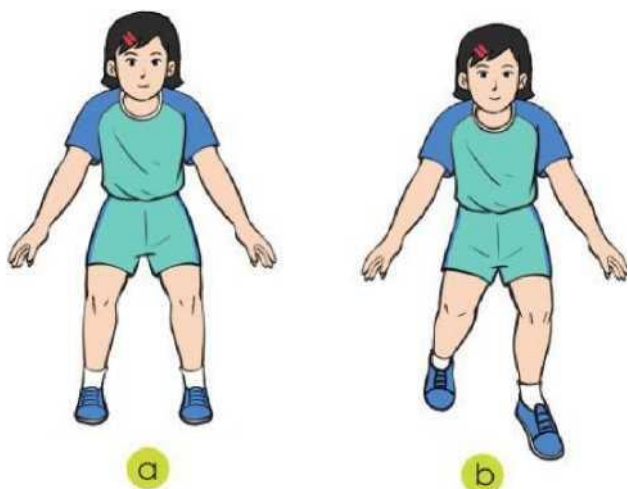
- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển nhiều bước, kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác ười qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và t, nhóm.
- Biết một số quy định về lưới ười môn Đá cầu.
- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu trong học tập và rèn luyện.

► Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

► Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Di chuyển dọc, ngang sàn đá cầu.
- Tăng cầu bằng đùi.



Hình 1. TTCB

ra4t KIẾN THỨC MỚI

*Y*ã thuật di chuyển nhiều bước

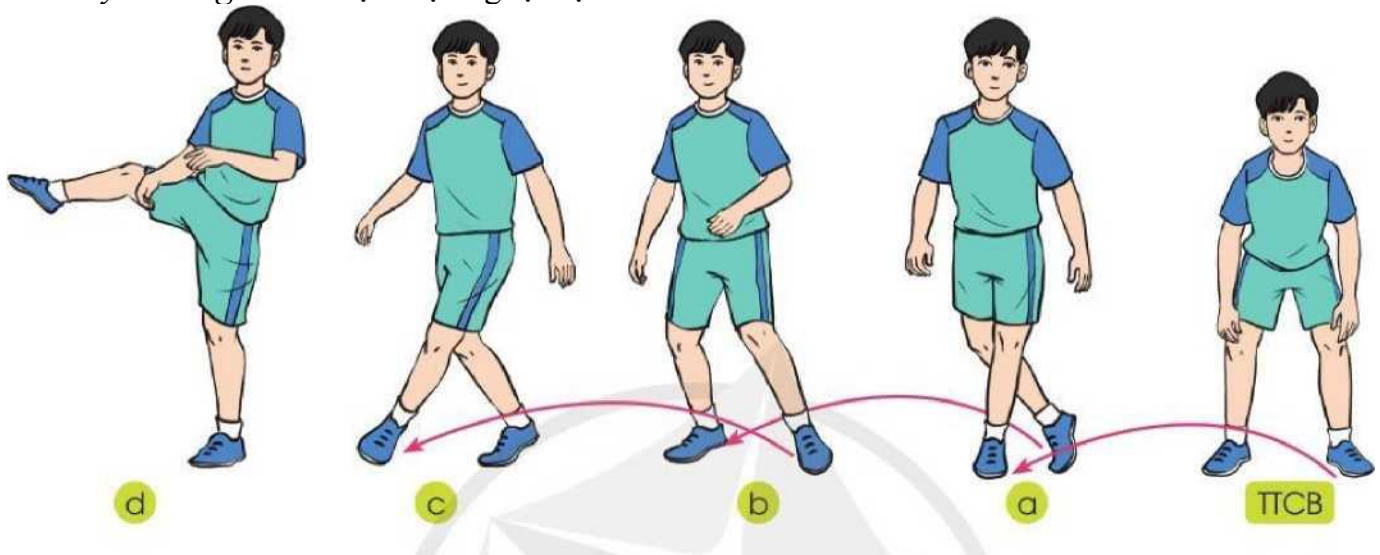
• Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, gôi khuyu, hợng tâm rơi vào giữa hai chân, hai tay co tự nhiên, thân người hơi ngả về trước, đầu thẳng, mắt theo dõi đường bay của cầu. Có thể đứng hai chân ngang nhau (H.1a) hoặc chân trước chân sau (H.1b).

- *Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo*

Di chuyển sang phải (H.2): Xoay người sang phải, đồng thời chân trái đạp mạnh bước sang phải, gối khuỵu, di chuyển luân phiên bằng hai chân cho tới vị trí rơi của cầu thì chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đen.

Di chuyển sang trái. Thực hiện ngược lại.

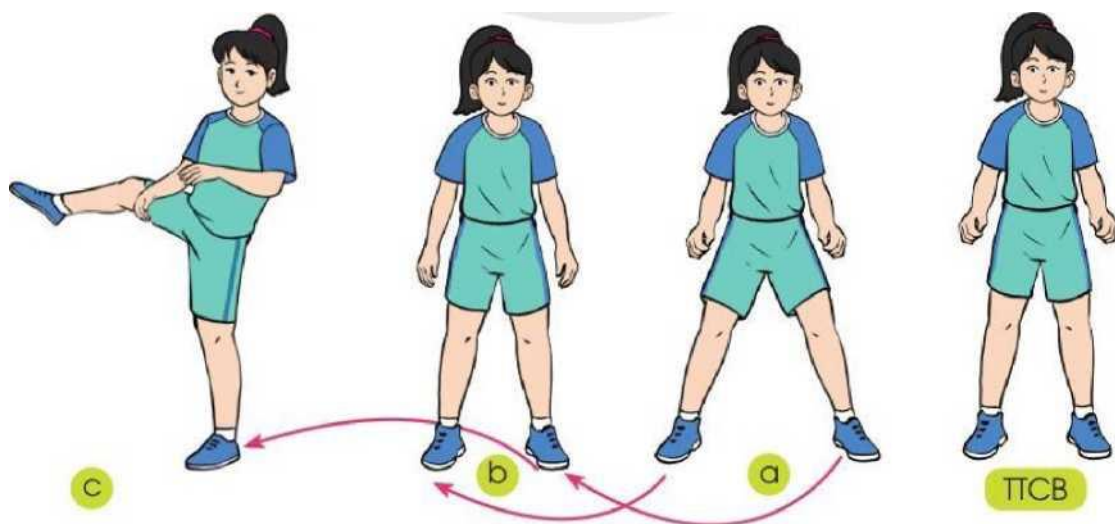


Hình 2. Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo

- *Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt*

Di chuyển sang phải (H.3): Hai chân cùng bật mạnh đưa cơ thể lướt nhanh trên mặt sân sang bên phải theo hướng rơi của cầu. Khi tiếp xúc mặt sân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, chân phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển tay đánh tự nhiên úc vào bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đen.

Di chuyển sang trái: Thực hiện ngược lại.

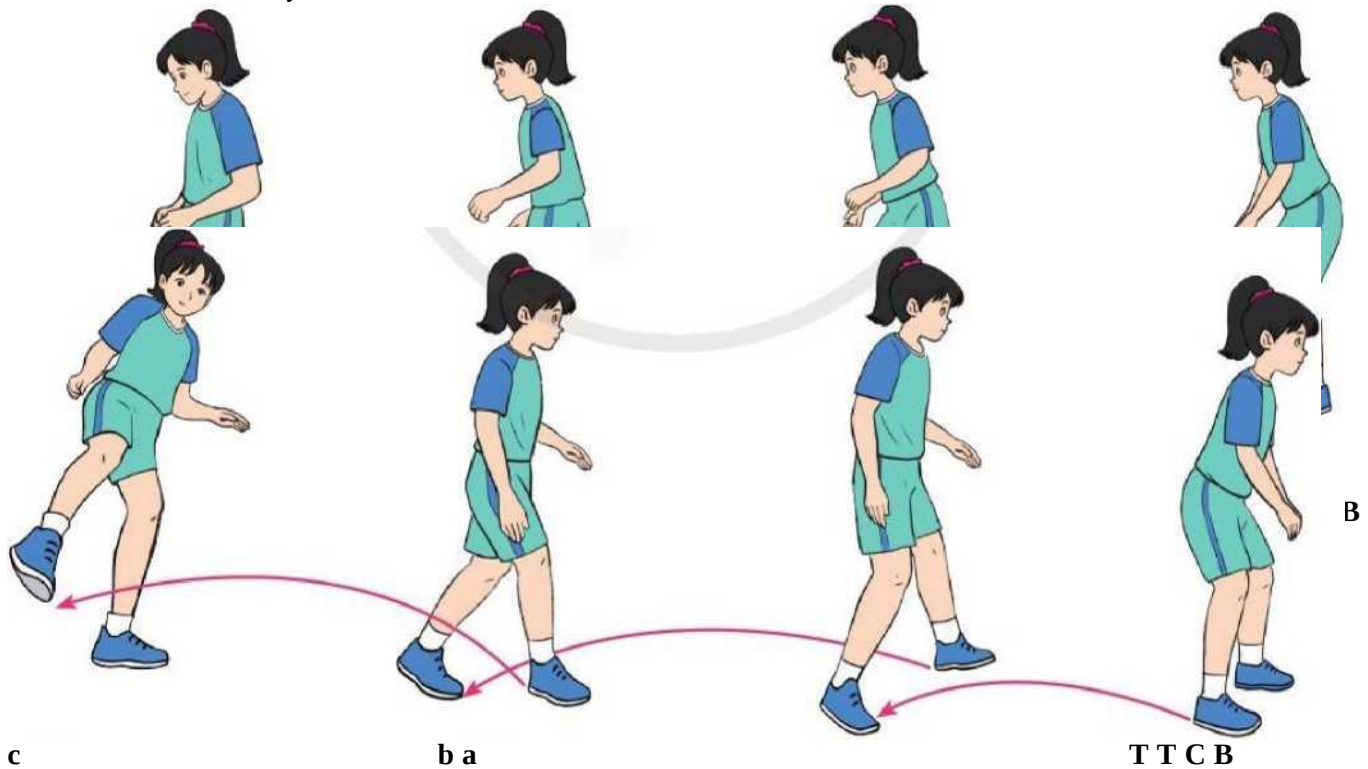


Hình 3. Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước trượt

- *Kỹ thuật di chuyển nhiều bước tiến*

Từ TTCB, thân người hơi ngả về trước, đồng thời đạp mạnh chân thuận tạo đà bước về trước, hai chân luân phiên di chuyển tới vị trí rơi của cầu, chuyển trọng tâm rơi vào chân không thuận, sau đó chân thuận thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến (H.4).

- *Kỹ thuật di chuyển nhiều bước lùi*



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước lùi

Từ TTCB, thân người hơi ngả ra sau, đồng thời đạp mạnh chân thuận tạo đà bước ra sau, hai chân luân phiên di chuyển tới vị trí rơi của cầu, chuyển trọng tâm rơi vào chân không thuận, sau đó chân thuận thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp. Trong quá trình di chuyển, tay đánh tự nhiên theo bước chân, mắt luôn quan sát đường cầu đến (H.5).

Một Số chủ ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Giữ trọng tâm ổn định; mắt luôn quan sát đường cầu đến; giữ tư thế thân người úngôi mái.

^ Kỹ thuật tung cầu bằng mu bàn chân

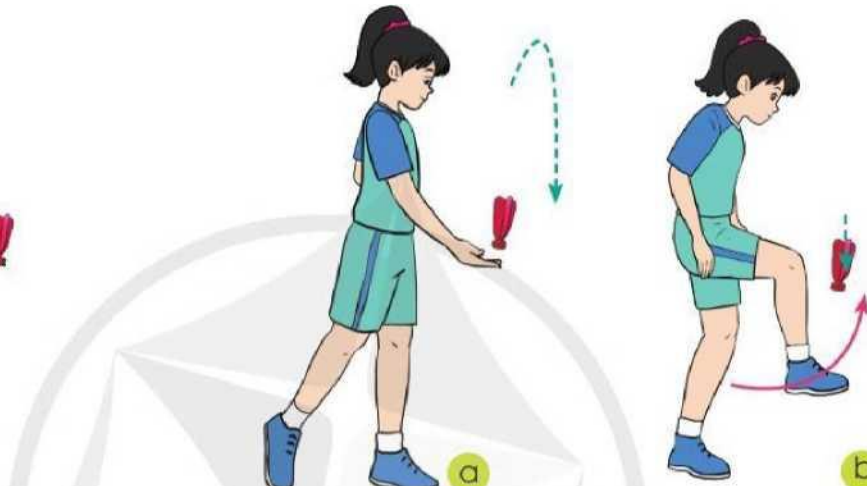
TTCB: Đứng chân trước cliên sau, chân thuận ở phía sau kiễng gót, trọng tâm rơi vào chân trước. Tay bên cliên thuận cầm cầu, tay còn lại buông tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.6).

Thực hiện: Tung cầu lên cao từ 20 - 30 cm, cách người từ 40 - 60 cm (H.7a), di chuyển chân thuận từ sau ra trước, từ dưới lên trên, dùng mu bàn chân đá cầu lên cao theo phương thẳng đứng. Chân thuận tiếp xúc cầu klu cầu cách mặt sân từ 30 - 50 an. Khi tiếp xúc cầu: thân người, đầu, căng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông (H.7b).

Kết thúc: Hạ chân thuận, bàn chân tiếp xúc mặt sân, quan sát cầu để ước hiện động tác tiếp theo.



Hình 6. TTCB



Hình 7. Kỹ thuật tung cầu bằng mu bàn chân

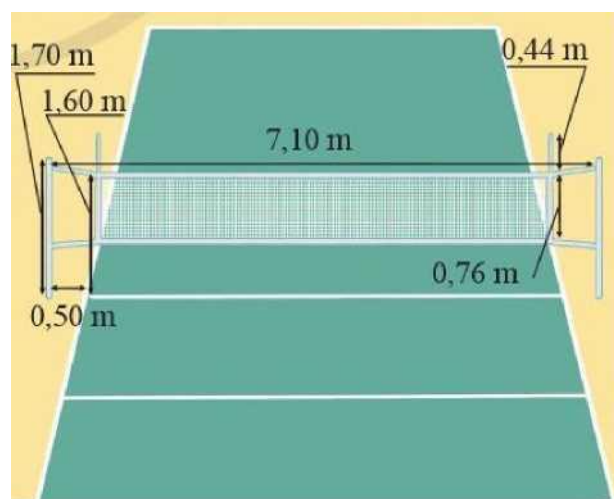
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tung cầu bằng mu bàn chân: Kiểm soát vị trí tiếp xúc cầu, các góc độ của chân và thân người.

&MỘT SỐ QUY ĐỊNH CƠ BẢN VỀ LƯỚI TRONG MÔN ĐÁ CẦU

Quy định về lưới trong môn Đá cầu:

— Lưới rộng 0,76 m, dài 7,10 m, các mắt lưới có kích thước 1,9 cm x 1,9 cm. Lưới thường có màu đen, nâu và lục, trắng.

- Mép trên và mép dưới của lưới được viền bởi một băng vải hăng gấp đôi, rộng từ 3 - 4 cm và được luồn dây căng từ cột bên này tới cột bên kia của lưới, giữ cho lưới căng. Hai dải Lăng rộng 4 cm, dài 76 cm được buộc thẳng lên lưới và được đặt lên môi đường biên, gọi là các dải biên. Các dải biên được coi là một phần của lưới.



Hình 8. Kích thước lưới trong môn Đá cầu

- Lưới được căng trên cột lưới. Hai cột lưới có chiều cao từ 1,60 - 1,70 m, được dựng thẳng đứng hoặc chôn cố định ở vị trí hai đầu đường phân đôi của sân tennis, cách phía ngoài đường biên dọc 0,5 m.

— Chiều cao của lưới:

- + Chiều cao của lưới đối với nam: 1,60 m.
 - + Chiều cao của lưới đối với nữ 1,50 m.
 - + Chiều cao của lưới đối với trẻ dưới 14 tuổi: 1,40 m.
 - + Chiều cao của đỉnh lưới ở giữa được phép có độ võng không quá 2 cm.
- Cột ăng-ten: có chiều dài là 1,20 m; đường kính 10 mm; cột cao hơn mép trên của lưới 44 cm và được sơn màu tương phản với tiết diện 10 cm.

TỔNG LUYỆN TẬP

ÉFΛuy/ẽ tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước

• Di chuyển ngang nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu

Sử dụng kỹ thuật di chuyển ngang bằng bước chéo và bước trượt thực hiện di chuyển sang trái và sang phải theo tín hiệu của giáo viên (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc úieo nhóm.

W . . . W W

W . . . W W

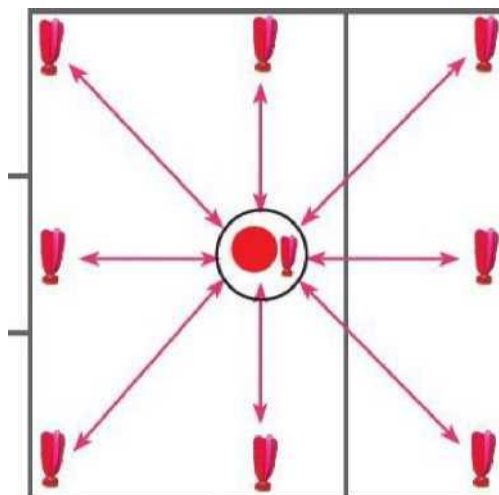
Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang nhiều bước đổi hướng theo tín hiệu

• Di chuyển nhiều bước tiến, lùi theo tín hiệu

Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước tiến, lùi úiực liên di chuyển tiến, lùi úieo tín hiệu của giáo viên. Tập luyện úieo cặp hoặc theo nhóm.

• Di chuyển đổi cầu 8 điểm trên sân

Sử dụng kỹ thuật di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi nhiều bước thực lện di chuyển nhất và đổi quả cầu ở vòng tròn trung tâm VỚI các quả cầu lần lượt ở 8 vị tn còn lại trên nửa sân (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi cầu 8 điểm trên sân

i^Luyện tập tăng cầu bằng mu bàn chân

Tung cầu. Tại chỗ tập tung cầu và bắt cầu bằng một tay; tập động tác tung cầu ường tăng cầu bằng mu bàn chân.

Mô phỏng kĩ thuật Thực hiện mô phỏng kĩ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của giáo viên

Tăng cầu một lần. Thực hiện tăng cầu bằng mu bàn chân một lần, sau đó bắt cầu lại.

Tăng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân: Thực hiện tăng cầu bằng mu bàn chân liên tục bằng một chân cho tới khi hết thời gian hoặc hết số lần quy định.

Tăng cầu bằng mu bàn chân đôi chân liên tục: Thực hiện tăng cầu bằng mu bàn chân đôi chân liên tục cho tới khi hết thời gian hoặc hết số lần quy định.

Phối hợp tăng cầu bằng đùi và tăng cầu bằng mu bàn chân: Thực hiện phối hợp tăng cầu bằng đùi và tăng cầu bằng mu bàn chân sao cho giữ được cầu lâu rơi nhất.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

II/Bài tập phát triển thể lực

• *Bật nhảy hai chân theo các ô quy định*

Bật nhảy chụm hai chân liên tục lần lượt theo các ô quy định 1 - 2 - 3 - 4 như sơ đồ H. 11. Khi bật nhảy, chân tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Thực hiện với tốc độ nhanh nhất Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện bật nhảy hai chân theo các ô quy định

• *Chạy nâng cao đùi*

Chạy nâng cao đùi liên tục với tốc độ nhanh nhất từ khi có tín hiệu bắt đầu cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Khi chạy, đùi nâng cao song song với mặt sân (vuông góc với thân người), chân tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• *Bật nhảy co gối cao hai chân liên tục*

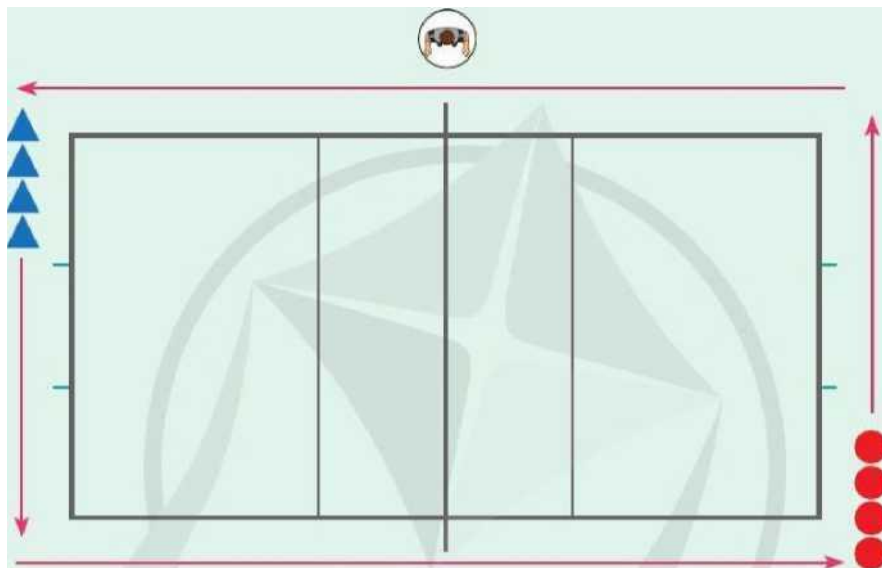
Bật nhảy co gối cao hai chân liên tục với tốc độ nhanh nhất từ khi có tín hiệu bắt đầu cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Khi bật nhảy, gối co cao hơn thắt lưng, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Làm theo tín hiệu

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối đường biên ngang sân đá cầu theo sơ đồ H. 12.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, cả hai đội cùng di chuyển xung quanh sân, vừa di chuyển vừa chú ý làm theo tín hiệu của người điều khiển, ví dụ: ngồi xuống, đứng lên, quay sau, chống đẩy, bật cóc,... Thành viên của đội nào làm sai so với tín hiệu hoặc chậm hơn tín hiệu từ 1 đến 2 giây trở lên sẽ bị loại. Hết thời gian quy định, đội nào còn nhiều thành viên nhất sẽ thắng cuộc.

2. Thi tăng cầu



Hình 12. Sơ đồ trò chơi "Làm theo tín hiệu"

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, điểm số xác định thứ tự lượt tăng cầu.

Cách chơi: ở từng lượt chơi, mỗi đội cử một thành viên đại diện thi tăng cầu bằng mu bàn chân. Ai tăng được nhiều lần hơn (tính đến thời điểm cầu rơi) sẽ được 1 điểm ở lượt chơi đó. Kết thúc các lượt chơi, đội nào có số điểm nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

ÁP DỤNG

Đi/ Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật tăng cầu bằng đùi và kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.

Đi/ Vận dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước và kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân vào các trò chơi vận động, hoạt động vui chơi và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

KĨ THUẬT GIAO CẦU VÀ ĐỖ CẦU**KĨ THUẬT GIAO CẦU THẤP CHÂN CHÍNH DIỆN 1/ BẢNG MU BÀN CHÂN****MỞ ĐẦU****MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được kĩ thuật giao cầu úp 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 lối giao cầu và đỡ giao cầu trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ nhau trong tập luyện.

► Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

► Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hít lồng bàn chân cao.
- Tăng cầu bằng đùi.
- Tăng cầu bằng mu bàn chân.

ra 4^ KIẾN THỨC MỚI**1/ Kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân**

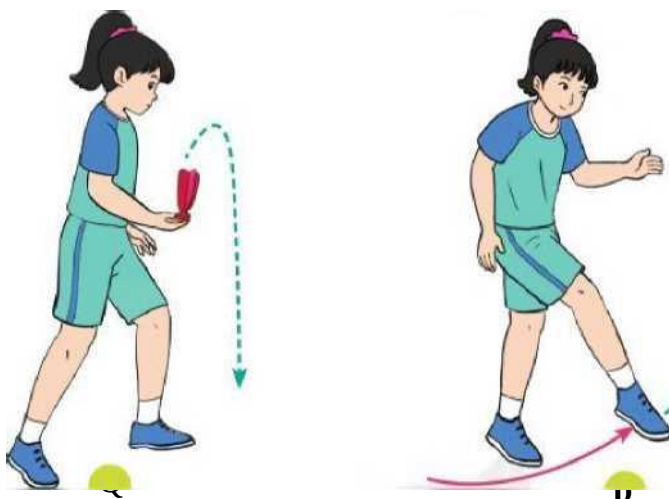
TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận (chân giao cầu) đặt phía sau, nửa trước bàn chân chông xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài; chân trụ đặt phía trước, bàn chân hướng trước cách đường biên ngang khoảng 20 cm; tay bên chân thuận cầm cầu, để cầu ngang ưảt lưng, cách thân người từ 30 - 35 cm; mắt nhìn hướng giao cầu (H. 1).

**Hình 1. TTCB**

Thực hiện: Timng câu cao ngang ngực, cách thân người từ 40 — 45 an; chẵn trước làm tra chân sau lãng ra trước, từ dưới lên trên, bàn chân duỗi thẳng, tiếp XỈC cầu bằng mu bàn chân kin câu cách mặt sàn từ 30 - 40 an rồi đột ngột dítng lại, thân người hơi ngã về trước

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, chân đả cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.2).

Một số chủ ý khi cầu thấp chân bàn chân: Không gân so với thân tiếp xúc cầu; mắt giữ thân người ổn bang.



Hình 2. Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

*

thực hiện kỹ thuật giao chính diện bằng mu tung cầu quá xa hoặc quá người; kiểm soát vị trí quan sát cầu; đỉnh, thẳng

Ễ/ Một số quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu

Trường hợp phạm lỗi khi giao cầu.

- Giâm 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 kin bay sang phần sân đôi phương.
- Giao cầu bay ra ngoài sân đấu.
- Đấu thủ giao cầu làm các động tác trì hoãn và làm rơi cầu xuống mặt sân sau khi trọng tài đã ra tín lệnh cho giao cầu (tôi đa là 5 giây).
- Giao cầu sai thứ tự klu thi đầu.

Trường hợp phạm lỗi khi đỡ giao cầu:

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

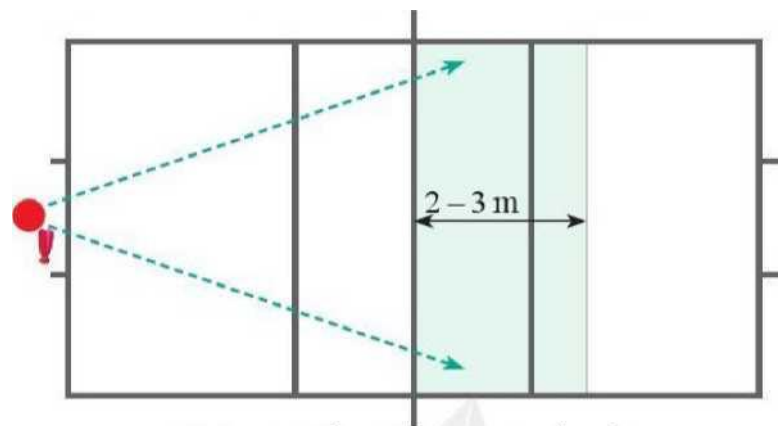
if LUYỆN TẬP

Ễ/ Luyện tập kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân

Mô phỏng lã thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Tập mô phỏng kĩ thuật giao cầu úiấp chân chính diện bằng mu bàn chân từ chậm tới nhanh.

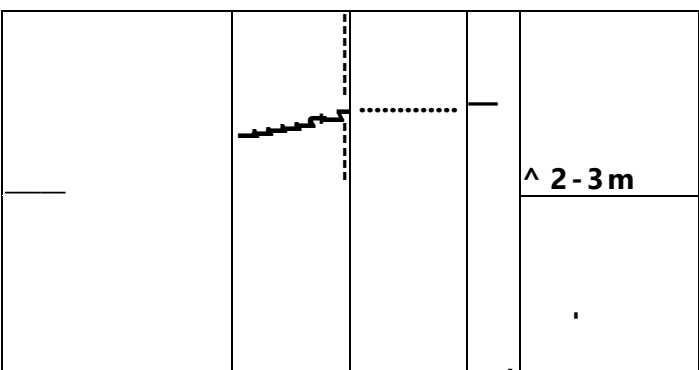
Giao cầu theo hướng quy định'. Sử dụng kĩ thuật giao cầu tliập chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu ùng hành lang quy định l ộng 2 m.

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 (H.3). Trong quá trình giao cầu, đảm bảo cầu bay thấp, gần mép lưới và rơi vào ô quy định (ô giao cầu rộng từ 2 - 3 m).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu gần

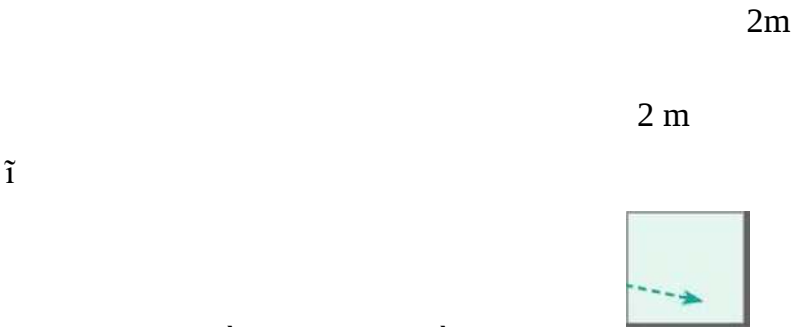
Giao cầu xa : Sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào ô quy định (H. 4). Trong quá trình giao cầu, đảm bảo đường cầu bổng, cách mép trên của lưới từ 50 an trở lên và rơi vào sát vạch giới hạn biên ngang (ô giao cầu rộng từ 2—3 m).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu xa

Ỡ

Giao cầu vào các ô quy định: Sử dụng kĩ thuật giao cầu tliập chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu vào các ô quy định có kích úriước khoảng 2 m x 2 m (H.5).



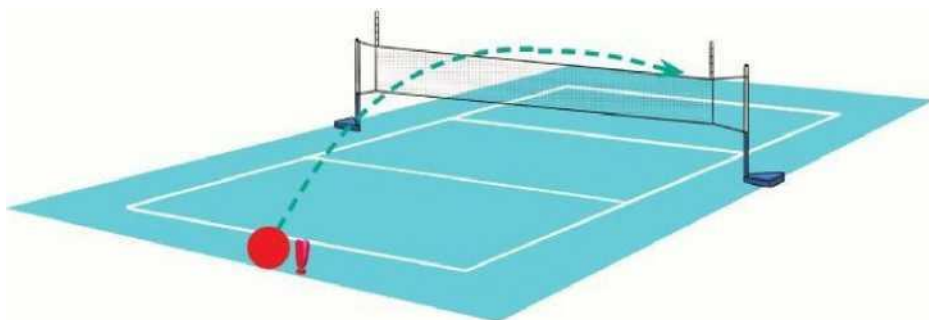
Hình 5. Sơ đồ tập luyện giao cầu vào các ô quy định

Giao cầu sát. mép lưới: Sử dụng kỹ thuật giao cầu cần úp chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện giao cầu sao cho đường bay của cầu gần mép lưới nhất có thể (H.6).

Giao cầu bóng về cuối sân.

Sử dụng kỹ thuật giao cầu tliập chân chính diện bằng mu bàn chân úp thực hiện giao cầu sao cho đường bay của cầu vượt qua lưới về CUỐI sân.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

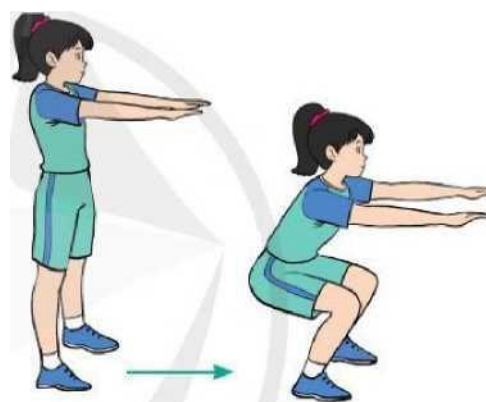


Hình 6. Sơ đồ tập luyện giao cầu sát mép lưới

Bài tập phát triển thể lực

- *Đứng lên, ngồi xuống liên tục*

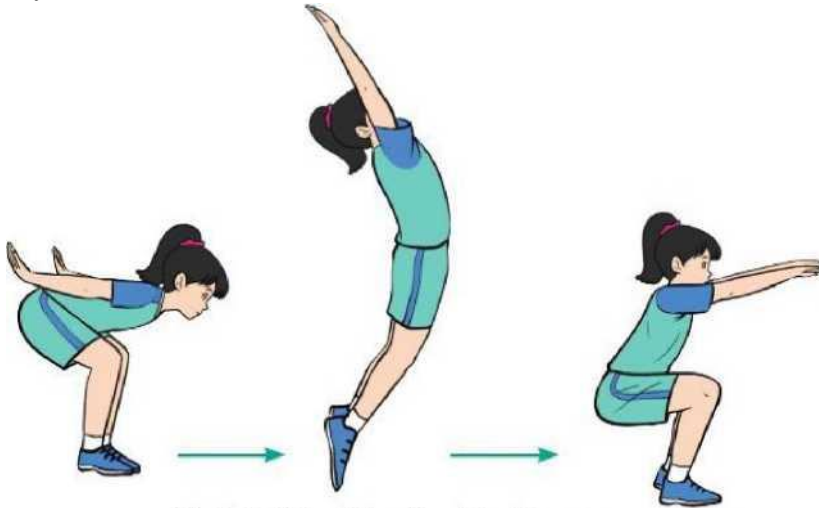
Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai thực hiện đứng lên, ngồi xuống liên tục trong thời gian quy định. Khi đứng lên, thân người thẳng, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân. Khi ngồi xuống, đùi song song với mặt đất, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Đứng lên, ngồi xuống liên tục

- *Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển*

Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển theo tín hiệu của giáo viên. Thực hiện liên tục trong thời gian quy định. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 8. *Bật nhảy uốn thân liên tục*

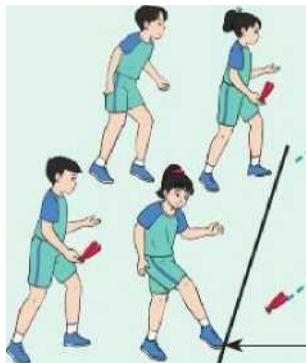
• *Bật nhảy uốn thân liên tục*

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 (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1. Đá Cầu trúng đích

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn và đặt giỏ đựng cầu cách vạch giới hạn từ 3 — 5 m, đường kính miệng giỏ từ 40 — 50 cm.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch giới hạn (H.9).



3 - 5 m

HI

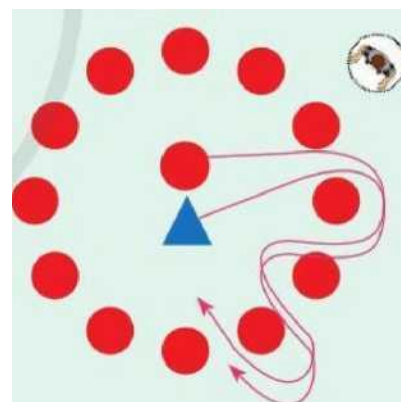
Hình 9. Trò chơi “Đá cầu trúng đích”

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, 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 trong giỏ nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

2. Mèo đuổi chuột

Chuẩn bị: Học sinh đứng thành vòng tròn cách nhau một sải tay. Cử hai người vào trong vòng tròn, một người đóng vai mèo, một người đóng vai chuột, đứng quay lưng vào nhau.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người điều khiển chạm tay vào vai ai thì người 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 phải làm theo. Mèo đuổi thật nhanh để bắt lấy chuột; chuột chạy đường nào, mèo phải đuổi theo đường đó; chuột làm động tác gì, mèo phải làm theo động tác đó (H. 10). Khi mèo bắt được chuột thì mèo sẽ giành phần thắng. Trong thời gian quy định, nếu mèo không bắt được chuột thì chuột sẽ thắng cuộc.



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

II. ỨNG DỤNG

Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật giao cầu bằng mu bàn chân và kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

Thảo luận nhóm với chủ đề: Các trường hợp vận dụng kỹ thuật đá cầu vào cuộc sống hằng ngày.

Vận dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân vào các trò chơi vận động để tập luyện và vui chơi hằng ngày.

KĨ THUẬT ĐỖ CẦU BẰNG ĐÙI, ĐỖ CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN VÀ ĐỖ CẦU BẰNG NGỰC

^W O MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực và vận dụng được trong rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về nội dung thi đấu trong môn Đá cầu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu trong học tập và rèn luyện.

► Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

► Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, còiay nâng cao đùi, chạy hít lòng bàn chân cao, chạy hít bàn chân sang hai bên.
 - Tăng cầu bằng đùi.
 - Tăng cầu bằng mu bàn chân.



Hình 1. TTCB

T. A KIẾN THỨC HỜI

Ơ/Kĩ thuật đổ cầu bằng dùi

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, chân thuận đặt phía sau, bàn chân thuận cách gót chân trước nửa bàn chân, khuỷu gối, hai tay buông tự nhiên, hông tâm rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả về phía trước, mắt quan sát đường cầu đèn (H. 1).

Thực hiện:

Đỡ cầu bằng đùi chân thuận. Khi xác định được điểm rơi của cầu, chuyển họng tâm cơ thể vào chân trước, chân sau lắng nhẹ về trước, lên trên kết hợp gập gối sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu. Lúc chạm cầu, đùi đưa lên trên và hơi hướng ra ngoài bên chân thuận để cầu nảy lên ngang tầm mắt và rồi xuống (H.2).

Đỡ cầu bằng đùi chân không thuận: Khi xác định được điểm rơi của cầu, lùi chân trước một bước (hoặc bước chân sau lên một bước), chuyển trọng tâm cơ thể vào chân thuận, chân không thuận lắng ra trước, lên hên, kết hợp gập gối và nâng đùi sao cho đùi vuông góc với thân trên khi tiếp xúc với cầu. Lúc chạm cầu, đùi đưa lên hên, hơi hướng vào trong, sang phía chân thuận để cầu rơi sang phía chân thuận (H.3).

Kết thúc: Sau khi cầu rời đùi, hạ chân để tiếp tục thực hiện các động tác tiếp theo.

3. Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên, gối khụy, mắt quan sát đường cầu đến (H.4a).

Thực hiện: Khi xác định được điểm rơi của cầu (tầm úp, phía trước, gần người), nhanh chóng chuyển họng tâm sang chân trước, chân đỡ cầu đưa về trước, bàn chân song song với mặt sân. Khi cầu ở cách mặt sân từ 20 — 30 cm, nhanh chóng nâng đùi lên sao cho thân người, đùi, cẳng chân và bàn chân lần lượt tạo thành các góc vuông, cầu tiếp xúc với mu bàn chân và đá cầu bay lên cao, tạo điều kiện để thực hiện các kỹ thuật tiếp theo (H.4b).

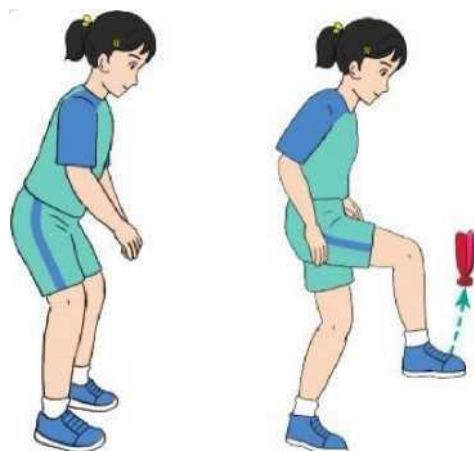
Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng đưa chân về TTCB để tiếp tục thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 2. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận



Hình 3. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân không thuận



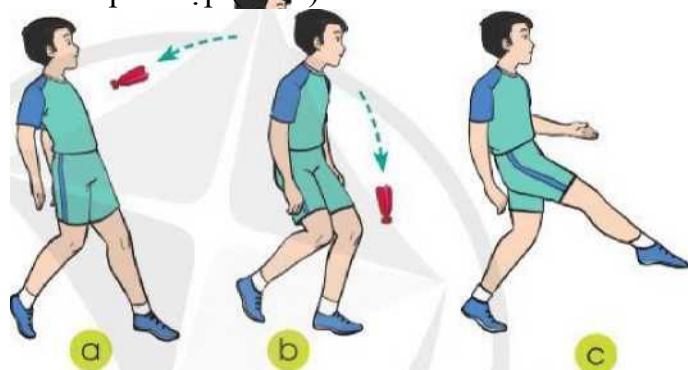
Hình 4. Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

5. Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận đặt sau, bàn chân trước hướng về lưới, nửa trước bàn chân sau chông xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài, hai gót chân cách nhau từ 30 — 40 cm, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, thân người hơi cúi, tay thả lỏng tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến (H.5).

Thực hiện: Khi cầu bay tới cách ngực khoảng 50 — 60 cm, nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể về chân sau, chân trước duỗi thẳng, chân sau hơi gập gối, thân người hơi ngả về sau và xoay sang bên trái (nếu thuận chân phải) hoặc ngược lại, hai tay buông tự nhiên (H.6a). Khi cầu cách ngực khoảng 10 cm thì đập mạnh chân sau, hất ngực đưa thân trên chuyển động ra trước để phần trước ngực tiếp xúc với cầu sao cho quả cầu bật ra phía trước cách thân người khoảng 70-80 cm (H.6b).

Kết thúc: Sau khi cầu bật ra, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước và thực hiện các kỹ thuật đánh cầu phù hợp (H.6c).



Hình 6. Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

Một số chú ý khi thực hiện các kỹ thuật đỡ cầu: Luôn quan sát đường cầu đến; phán đoán đúng vị trí rơi của cầu và di chuyển phù hợp; góc độ thân người khi tiếp xúc cầu chính xác; giữ thăng bằng khi thực hiện đỡ cầu.

5.1 Một số quy định cơ bản về các nội dung thi đấu trong môn Đá cầu

- Nội dung thi đấu đá cầu gồm: Thi đấu đơn (mỗi bên 1 VĐV), đôi (mỗi bên 2 VĐV), đôi hỗn hợp (mỗi bên 1 nam và 1 nữ), đội tuyển (mỗi bên 3 VĐV) và đồng đội (từ 6-9 VĐV).

— Thi đấu theo thể thức đội tuyển, mỗi đội gồm tối đa 6 VĐV, Long đó có 3 VĐV chính thức và 3 VĐV dự bị.

- Nội dung thi đấu đồng đội:

+ Nội dung đồng đội nam (từ 6 — 9 VĐV nam) và đồng đội nữ (từ 6 - 9 VĐV nữ) thi đấu trong ba trận (đội tuyển, đôi, đơn), bên nào thắng trước hai trận sẽ giành chiến thắng.

+ Trận đấu đồng đội đôi từ 6 - 8 VĐV thi đấu trong ba trận (đôi nữ, đôi nam, đôi hỗn hợp), bên nào thắng trước hai trận sẽ giành chiến thắng.

EM Luyện tập kĩ thuật đồ cầu bằng đù

Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi

LUYỆN TẬP

Mô phỏng kĩ thuật Tập mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và đỡ cầu bằng đùi chân không thuận. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ. Người hỗ trợ tung cầu sang bên trái hoặc bên phải, cách người đỡ cầu khoảng 1 m. Người đỡ cầu di chuyển phù hợp, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và đỡ cầu bằng đùi chân không thuận thực hiện đỡ cầu tùy theo đường cầu đến. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi.

- Di chuyển ngang (phải, trái) đỡ cầu bằng đùi:

Người hỗ trợ tung cầu sang bên trái, phải, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu thực hiện di chuyển ngang sang trái hoặc sang phải đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi (H.7). Di chuyển ngang tương ứng với vị trí cầu rơi và thực hiện đỡ cầu bằng đùi trái (nếu cầu bay đến bên trái) và đỡ cầu bằng đùi phải (nếu cầu bay đến bên phải).

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

- Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng đùi: Người hỗ trợ tung cầu gần, dài, đường bay của cầu ngang so với người đỡ cầu. Người đỡ cầu thực hiện di chuyển tiến, lùi đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

t

1'

4 - 5 m

Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang sân đỡ cầu

t

4 - 5 m

Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến, lùi đỡ cầu

Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

Mô phỏng kĩ thuật Tập mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ. Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí thấp cách người đỡ cầu khoảng 1 m. Người đỡ cầu di chuyển phù hợp, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân thực hiện đỡ cầu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng mu bàn chân: Thực hiện các bài tập di chuyển ngang phối hợp đỡ cầu bằng mu bàn chân (tương tự sơ đồ H.7) và di chuyển tiến, lùi phối hợp đỡ cầu bằng mu bàn chân (tương tự sơ đồ H.8). Người hỗ trợ tung cầu đến thấp ngang tầm gối. Tập luyện

III Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực

Mô phỏng kĩ thuật Tập mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đỡ cầu bằng ngực có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí cao ngang ngực cách người đỡ cầu khoảng 1 m. Người đỡ cầu sử dụng các kĩ thuật di chuyển phù hợp và thực hiện đỡ cầu bằng ngực. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng ngực: Thực hiện các bài tập di chuyển ngang phối hợp đỡ cầu bằng ngực (tương tự sơ đồ H.7) và di chuyển tiến, lùi phối hợp đỡ cầu bằng ngực (tương tự sơ đồ H.8). Người hỗ trợ tung cầu đến vị trí cao ngang ngực người thực hiện. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

IV Bài tập phát triển thể lực

• Bật nhảy đổi chân liên tục

Đứng chân trước chân sau; khi có tín hiệu bắt đầu, thực hiện bật nhảy đổi chân (trước — sau) liên tục cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Bật nhảy nhanh tối đa sức. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

• Nằm sấp uốn thân

Nằm sấp, duỗi thẳng tay, chân; sử dụng cơ lưng kéo căng tay và chân lên cao, giữ 1 giây và trở về tư thế ban đầu (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Nằm sấp uốn thân

• Nằm ngửa gập bụng

Nằm ngửa, duỗi thẳng chân, hai tay để sau gáy, sử dụng cơ bụng gập thân về trước, giữ 1 giây và trở về tư thế ban đầu (H 10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Nằm ngửa gập bụng

LÉO 1. Giăng lưới bắt cá

Chuẩn bị: Qua số học sinh trong lớp thành hai đội, một đội nắm tay nhau thành một hàng dài giả làm lưới và người đánh cá. ĐỘI còn lại đóng vai cá, chạy tự do trên sân.

Cách chơi: Klu có hiệu lệnh bắt đầu, những người giả làm lưới nam tay nhau quây thành một vòng tròn hờ, tìm mọi cách dồn cá để bắt. Cá di chuyển nhanh, khéo léo trong khu vực sân chơi không để bị nhốt trong lưới (có thể phá vòng vây bằng cách chui qua những chỗ lưới “thủng” do những người làm lưới bị tuột tay). Cá bị quây trong lưới COI như bị bắt và bị loại (H. 11). Sau đó, lưới lại tiếp tục di chuyển để chơi lần thứ hai. Những người bị bắt phải thực hiện một bài tập thể lực theo quy định.



Hình 11. Trò chơi "Giăng lưới bắt cá"

**2. Đổ Cầu tiếp sức**

Chuẩn bị: Clua số học sinh ờng lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng trước vạch xuất phát. Vạch xuất phát cách vạch đỡ cầu từ 15 - 20 m, mỗi đội cử một người hô trợ tung cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch đỡ cầu, sử dụng kỹ thuật đỡ cầu phù hợp thực hiện đỡ cầu tung lên từ người hô trợ, sau đó bắt cầu lại và tung cầu trả lại cho người hô trợ. Thực hiện đỡ cầu xong thì di chuyển về chạm tay vào người tiếp theo và chạy về cuối hàng (H.12). Lăn lượt thực hiện cho tới người cuối cùng. ĐỘI nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

15-20 m

»À

I#

VẬN DỤNG

o/ Cùng bạn thảo luận: Những điểm giống và khác nhau giữa việc thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng ngực. Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Đổ cầu tiếp sức”

Vận dụng kỹ thuật đỡ cầu vào các trò chơi để vận động tập luyện hằng ngày và rèn luyện khả năng khéo léo.

J7 KỸ THUẬT GIAO CẦU THẤP CHÂN NGHIÊNG MÌNH

$a < \bar{E}f$ MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình và biết vận dụng trong rèn luyện sức khỏe, phát triển tố chất thể lực.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về giao cầu trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện và có sự tăng tiến về thể lực.
- Có ý thức tự giác trong tập luyện.

► Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

► Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hít thở bụng chân cao, chạy hít thở bụng chân sang hai bên.
- Tâng cầu bằng đùi.
- Tâng cầu bằng mu bàn chân.
- Chuyển cầu qua lại.

4t KIẾN THỨC MỚI

✓ Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

TTCB: Đứng chân bước chân sau, chân thuận (chân giao cầu) đặt phía sau, nửa bước bàn chân chông xuống mặt sân và hơi xoay ra ngoài; bàn chân bước hơi xoay vào trong, trọng tâm rơi vào chân trước; thân người xoay sang phía chân thuận sao cho bực vai gần vuông góc với biên ngang; mắt nhìn hướng giao cầu; tay bên chân thuận cầm cầu (H. 1).



Hình 1.
TTCB

Thực hiện: Tiêng cầu chềch ra trước, saug plia 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 kin cầu cách mặt sân khoảng 20 — 30 cm; đồng thời thân người xoay hĩ sau ra trước cùng chiều với chân thuận (H.2).

Ket thúc: San klil cầu rời cliàn, chân đá cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

Một so cliú ý khi thực hiện kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình: Không tung cầu quá xa hoặc quá gan người; luôn chú ý quan sát cầu; kiểm soát đứng tư thế tiếp xúc và vị trí tiếp xúc cầu; giữ ổn định tư thế thân người.

5/Một số quy định cơ bản về giao cầu

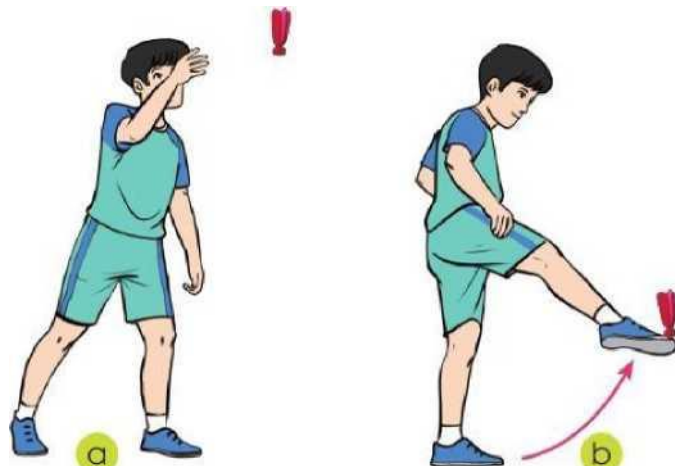
- Giao cầu là hành động đầu tiên đưa cầu vào cuộc đấu để bắt đầu mỗi pha cầu.
- ĐÔI (hoặc VĐV) giao cầu trước hoặc đỡ giao cầu trước trong một liệp đấu được xác định bằng rút thăm.
- San pha giao cầu đầu tiên, đội giành phần thắng sẽ được quyền giao cầu ở pha cầu tiếp theo.
- Giao cầu lại khi:
 - + Cầu bị mắc vào lưới trước lần chạm cuối cùiig và mắc vào trên lưới ở lần chạm cầu cuối cimg.
 - + Các bộ phận của cầu rơi ra kin đang tin đấu.
 - + Giao cầu trước kln có tín hiệu giao cầu.
 - + Có người hoặc vật bước (rơi) vào sàn trong pha cầu.

LUYỆN TẬP

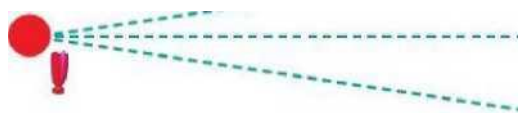
5/Luyện tập kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình

Mô phòng lã thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình. Tập mô phòng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh, theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Giao cầu theo hướng quy định: Sử dụng kỹ thuật giao cầu tiập chân nghiêng mình thực hiện giao cầu trong hành lang rộng từ 2-2,5 m (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



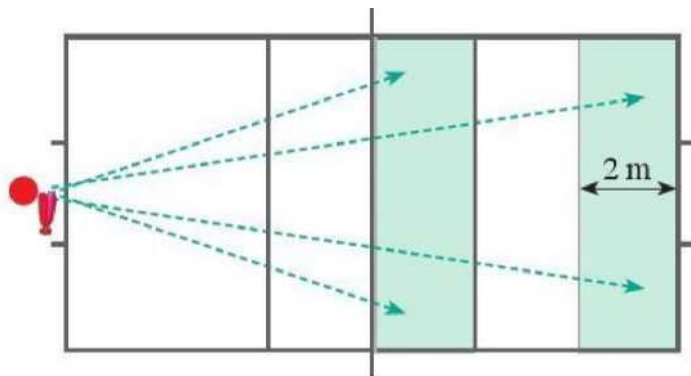
Hình 2, Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình



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

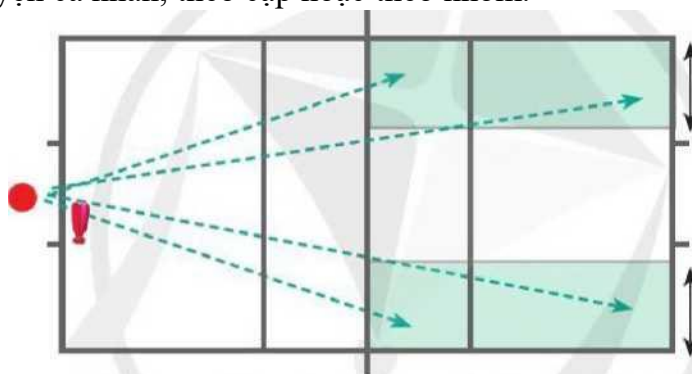
Giao cầu vào ô quy định:

— *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 (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



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

— *Giao cầu 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 (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



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

Ê/Bài tập phát triển thể lực

- *Bật nhảy đá lăng chân ra trước*

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 trên đoạn đường quy định từ 15 - 20m.

- *Bật nhảy đá lăng chân ngang*

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 trên đoạn đường quy định từ 15 - 20m.

- *Phối hợp bật nhảy đá lăng chân dọc và ngang*

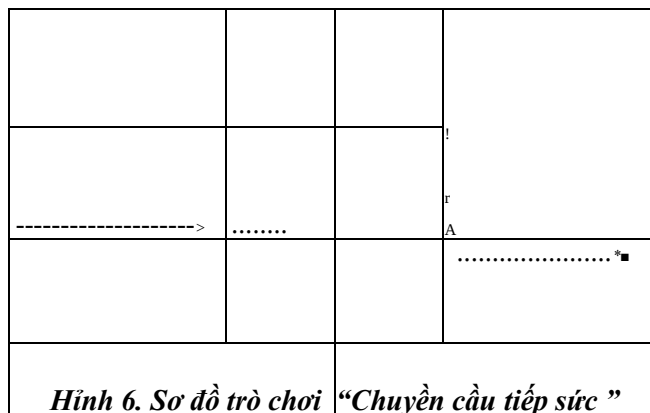
Bật nhảy đá lăng chân dọc ra trước kết hợp đá lăng chân ngang, sau đó đổi chân tiếp tục thực hiện. Không có bước bật nhảy lấy đà giữa các lần đá lăng chân. Thực hiện liên tục trên đoạn đường quy định từ 15 - 20 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1. Chuyển cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp úp vào 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 (H.6).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, 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 chuyển xuống vị trí cuối hàng (H.6). ĐỘI nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



2. Bắt quân

Chuẩn bị: Sân chơi bằng phẳng có kẻ vòng tròn bán kính từ 5 - 7m. Chia số học sinh 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.

Cách chơi:

— 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 đứt hàng tới cuối bị loại khỏi cuộc chơi); không được cuộn hàng để người cuối cùng trốn vào trong và clii người đầu hàng được dùng tay đỡ cầu của đội đối phương.

— ĐỘI bắt quân đứng ngoài vòng tròn, chuyển cầu cho nhau và tìm cách ném cầu vào người cuối hàng của đội bảo vệ quân (chỉ được ném từ thắt lưng trở xuống). Nếu ném trúng, người cuối hàng bị loại khỏi cuộc chơi.

Sau 5 phút thì đổi vị trí các đội. Đội nào bắt được nhiều quân hơn sẽ thắng cuộc.

Ả VẬN DỤNG

tỉ/ Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình.

Éi/ Trình bày những hiểu biết của mình về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của việc tập luyện đá cầu hằng ngày.

ÊÊ/ Vận dụng kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình vào các trò chơi vận động và tập luyện

KĨ THUẬT CHUYỂN CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT

Bà/

KĨ THUẬT CHUYỂN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN

efMỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

<§fil

Thực hiện đợc kĩ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân và biết vận dụng trong rèn luyện sức klioẻ, phát triển các tổ chất thể lực.

Vận dụng được một số quy định cơ bản về tình trạng của cầu trong tập luyện và thi đấu.

Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.

Có ý ớc tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

Bài tập tay không.

Khởi động các khớp.

Bài tập căng cơ.

Khởi động chuyên môn

Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hắt lòng bàn chân cao, chạy hắt bàn chân sang hai bên.

Tàng cầu bằng đùi.

Tâng cầu bằng mu bán chân.

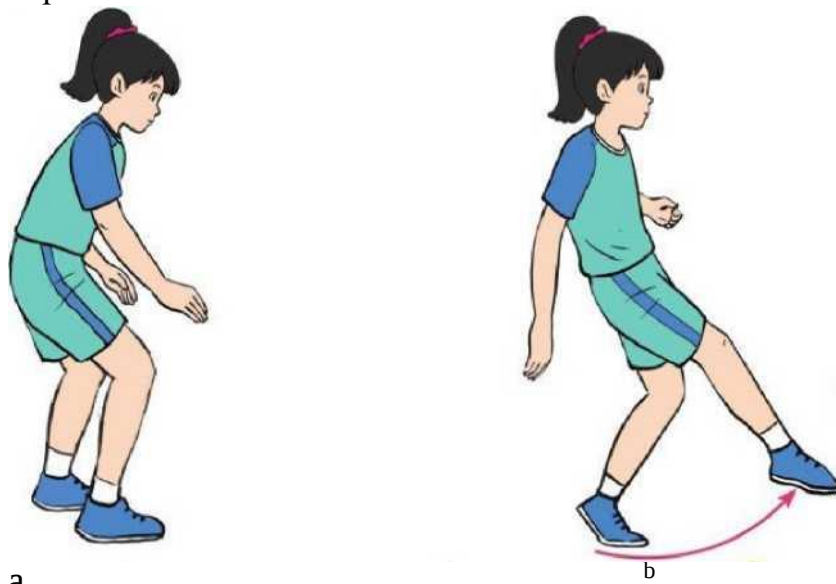
3* KIẾN THỨC MỚI

efKĩ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỷu, thân trên hơi ngả về trước, mắt quan sát đường cầu đèn (H. 1 a).

Thực hiện: Di chuyển tới vị trí thích hợp, chuyển trọng tâm sang chân không thuận, chân thuận di chuyển từ sau ra trước, khi cầu cách mặt sân từ 30 - 40 cm, cổ chân duỗi thẳng đá vào cầu. Vị trí tiếp xúc cầu ở 1/3 phía trước của mu bàn chân, bàn chân hướng theo hướng chuyển cầu (H. 1b).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng tìu chân về TTCB, quan sát đường cầu đến để thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 1. Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân: Luôn quan sát đường cầu đến; phán đoán vị trí rơi của cầu và di chuyển phù hợp; vị trí tiếp xúc và hướng tiếp xúc cầu phải chính xác.

§ Một số quy định cơ bản về tình trạng của cầu

Cầu trong cuộc: Từ khi trọng tài thổi còi báo hiệu bắt đầu đến khi kết thúc một pha cầu.

Cầu ngoài cuộc: Khi trọng tài thổi còi báo hiệu kết thúc một pha cầu.

Cầu trong sân: Cầu được coi là trong sân khi cầu chạm vào mặt sân của khu vực sân, bao gồm cả các đường ranh giới của sân (H.2).



Hình 2. Cầu trong sân



Hình 3. Cầu ngoài sân

Cầu ngoài sân khi:

- Cầu rơi hoàn toàn bên ngoài các đường ranh giới của sân (không chạm các đường ranh giới) (H.3).
- Cầu chạm một vật bên ngoài sân như mái nhà, người (không phải VĐV).
- Cầu chạm vào ăng-ten, dây, cột hoặc lưới trong khu vực ngoài các dải biên và ăng-ten.
- Cầu qua lưới ra ngoài khu vực được giới hạn bởi ăng-ten.

ir LUYỆN TẬP

ơ Luyện tập kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân

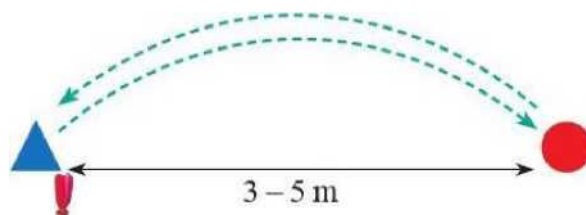
Mô phỏng iả thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. Thực hiện mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân theo tín hiệu của giáo viên. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

Chuyền cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ. Người hỗ trợ tung cầu cho người chuyền cầu, người chuyền cầu thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân lại cho người hỗ trợ ở cự li từ 3 - 5 m (H.4). Tập luyện theo cặp.

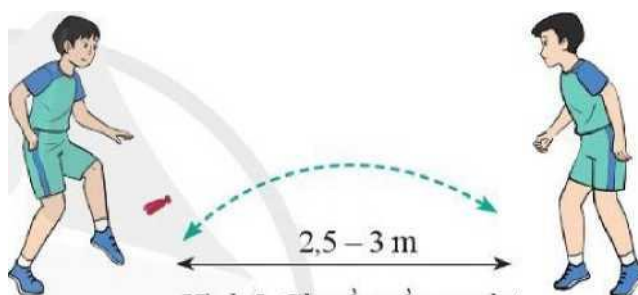
Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân.

- Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo cặp: Đứng cách nhau từ 2,5 - 3 m thực hiện chuyền cầu qua lại liên tục bằng mu bàn chân (H.5).

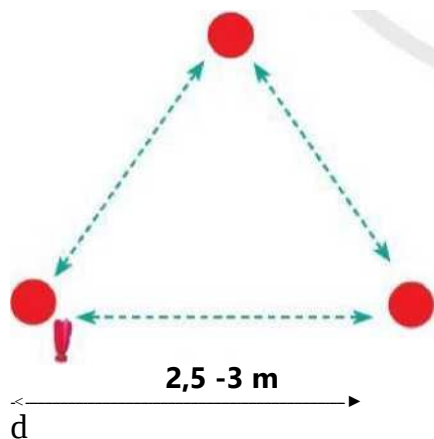
- Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo nhóm: Đứng cách nhau từ 2,5 - 3 m thực hiện chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân sao cho giữ



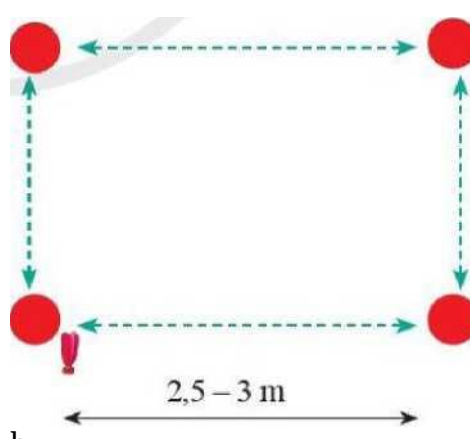
Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ



Hình 5. Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân theo cặp



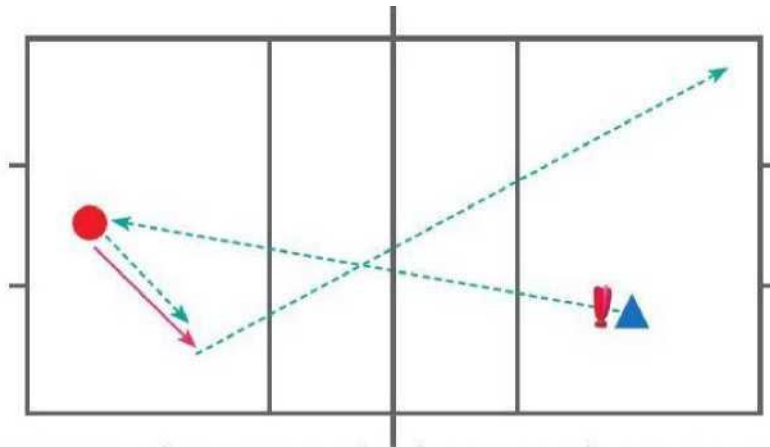
Hình 6a. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu



b
qua lại bằng mu bàn chân theo nhóm

được cầu lâu rơi nhất. Chuyền cầu theo hình tam giác (H.6a), tứ giác (H.6b). Tập luyện theo nhóm từ 3 - 4 người.

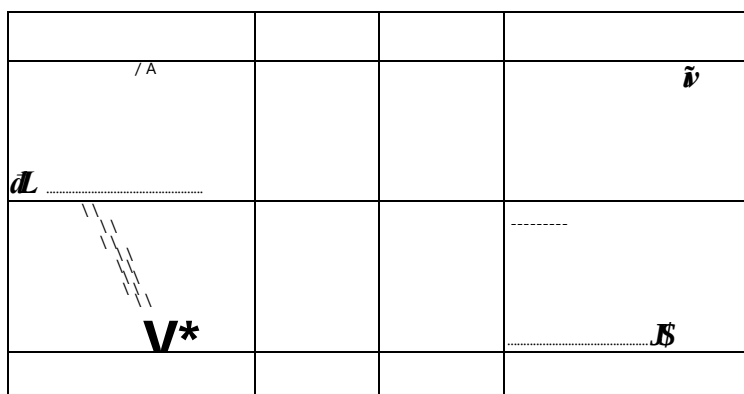
- Phối hợp đỡ cầu và chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân Phối hợp các kĩ thuật đỡ cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại sao cho giữ được cầu lâu rơi nhất. Tập luyện theo nhóm từ 3 - 4 người.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân

- Chuyển cầu chéo sân bằng mu bàn chân: Sử dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyển cầu chéo sân, ra xa vị trí của người hỗ trợ. Có thể sử dụng kết hợp với kỹ thuật đỡ cầu để đưa cầu tới vị trí phù hợp rồi thực hiện chuyển cầu (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc úieo nhóm.

- Chuyển cầu dọc sân bằng mu bàn chân: Sử dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân thực hiện chuyển cầu dọc sân, sát đường biên dọc, ra xa vị trí của người hỗ trợ. Có thể sử dụng kết hợp VỚI kỹ thuật đỡ cầu để đưa cầu tới vị trí phù hợp rồi thực hiện chuyển cầu (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu dọc sân bằng mu bàn chân

5/Bài tập phát triển thể lực

- *Đứng lên, ngồi xuống bằng một chân*

Đứng bằng một chân trên chân thuận, thực hiện đứng lên, ngồi xuống úieo tín hiệu của giáo viên.

- *Chạy nhanh từ 20- 30 m*

Thực hiện chạy nhanh úieo đường thẳng với cự li từ 20 — 30 m.

- *Phối hợp tăng cầu nhiều lần*

Phối hợp các kỹ thuật tăng cầu đã học, thực hiện tăng cầu sao cho giữ cầu lâu rơi nhất.

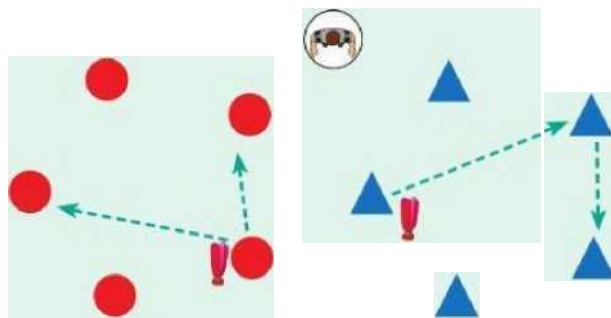
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN sức HẠNH CHÂN VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đội nào khéo hơn?

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, từng đội xếp theo vòng tròn. Mỗi đội một quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người cầm cầu sử dụng kỹ thuật giao cầu tìp chân chính diện bằng mu bàn chân, thực hiện giao cầu cho đồng đội, sau đó cả đội sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu, tâng cầu và chuyền cầu thực hiện chuyển cầu cho nhau (H.9). ĐỘI nào có số lần đỡ cầu ít nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi "Đội nào khéo hơn?"

2. Chọi cóc

Chuẩn bị: Chọn sân tập bằng phẳng, chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau. Điểm số riêng học sinh nam và học sinh nữ của các nhóm. Những học sinh nam (hoặc nữ) có mã số thính nhau tạo thành một cặp.

Cách chơi: Học sinh ngồi trên nửa trước hai bàn chân theo cặp, chân rộng bằng vai, lưng thẳng, hai bàn tay xoè rộng và giơ cao trước mặt, hai lòng bàn tay hướng ra phía trước. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người đối diện của từng cặp di chuyển linh hoạt bằng nửa trước hai bàn chân, hai bàn tay vừa tâng vừa đỡ để không mất thăng bằng, không bị ngã (H. 10). Trong khi tấn công, người nào bị ngã, chống tay, hoặc chạm gót xuống mặt sân sẽ bị trừ điểm. Từng cặp thi đấu với nhau liên tục trong 2-3 phút, ai được nhiều điểm sẽ thắng. Đội nào có nhiều thành viên thắng ở cặp chơi hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Chọi cóc"

HÀNG VẬN DỤNG

f/ Hãy so sánh kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật giao cầu tìp chân chính diện bằng mu bàn chân và kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

s/ Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm đều nhau (8-10 người/nhóm), mỗi nhóm sáng tạo một trò chơi vận động liên quan tới chuyền cầu.

ÉJ/ Vận dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân vào các trò chơi vận động để phát triển thể lực và rèn luyện khả năng khéo léo.

KỸ THUẬT CHUYỀN CẦU 2

BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong 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 cách tính điểm trong tập luyện và tin đầu đá cầu.
- Biết phán đoán, xử lý linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có tinh thần đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

►► Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

► Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hát lòng bàn chân cao, chạy hát lòng bàn chân sang hai bên.
- Tăng cầu bằng đùi.
- Tăng cầu bằng mu bàn chân
- Chuyền cầu qua lại bằng mu bàn chân.

KIẾN THỨC MỚI

○ Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thường được sử dụng khi đá cầu ở tâm thấp, dưới gối.

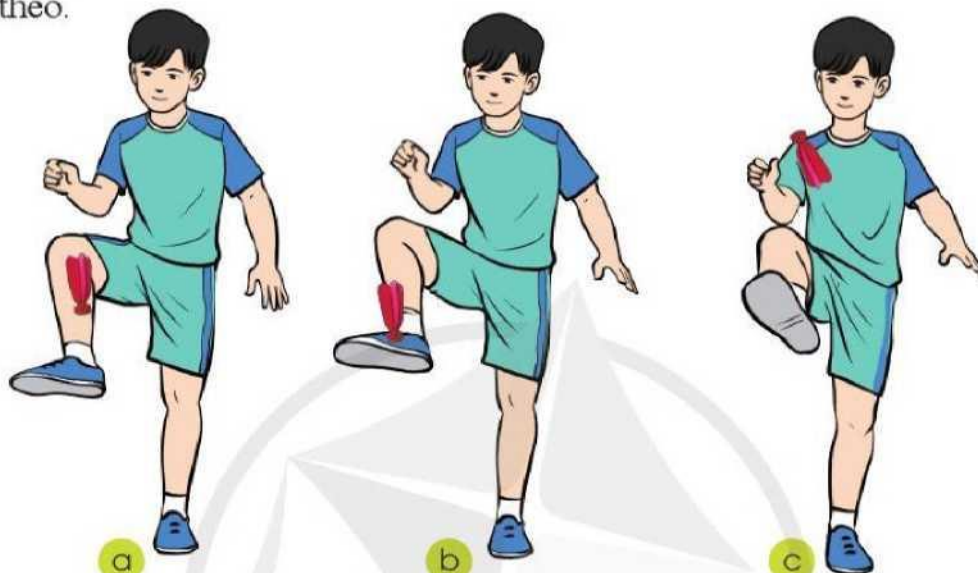
TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai (hoặc chân trước chân sau), chân thuận đề sau, bàn chân thuận cách gót chân trước nửa bàn chân, gối khuỵu, hai tay buông tự nhiên, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, người hơi khom, mắt quan sát đường cầu đến (H. 1).



Hình 1. TTCB

Thực hiện: Kín cầu bay đến, chuyển hòng tâm sang chân không thuận, chân thuận gấp khớp gối, điều mở ra đồng úiời xoay theo trục dọc, lắng cắng chân từ diróí lắ trên, từ ngoài vào trong, xoay má trong bàn chân theo hướng cầu tới và tiếp xúc cầu ở thời điểm cầu thấp hơn gối. Vị trí tiếp xúc cầu là phần tam giác được tạo bởi ngón chân cái, mắt cá trong của bàn chân và gót chân. Khi tiếp xúc cầu, má trong bàn chân tiếp tục di chuyển và hướng theo hướng chuyển cầu để chuyển cầu đi.

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng trở về TTCB để tiếp tục thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 2. Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân

Một Số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân: Tập trung quan sát và phán đoán vị trí rơi của cầu; kiểm soát hướng bàn chân và vị trí tiếp xúc cầu; giữ thẳng băng kín thực hiện chuyển cầu.

III Một số quy định cơ bản về cách tính điểm trong thi đấu đá cầu

- Khi một đội mắc lỗi hoặc cầu chạm sàn đội mình, đội đối phương được cộng thêm một điểm.
- Đội thắng trong lnệp đấu khi ghi được 21 điểm và hơn đối phương ít nhất 2 điểm. Nếu điểm số là 20 — 20, hiệp đấu được tiếp tục cho tới khi một trong hai đội vượt hơn đối phương 2 điểm.
- Trong trường hợp điểm số là 20 — 20: Đội nhận giao cầu khi tỉ số là 20 — 20 sẽ được quyền giao cầu ở lượt tiếp úiéo, sau đó sẽ úiực hiện giao cầu luân plnén cho tới khi lnệp đấu kết thúc.

LUYỆN TẬP

III Luyện tập kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân

Mô phỏng kỹ thuật chuyển cầu bằng má ừng bàn chân: Thực hiện mỗ phỏng kỹ thuật chuyển cầu bằng má ừng bàn chân theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

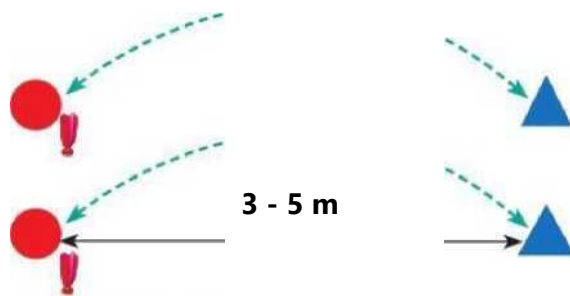
Chuyển cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ. Người hỗ trợ tung cầu đến, người còn lại chuyển cầu bằng má bong bàn chân trả lại, cự li chuyển cầu từ 3 - 5 m (H.3). Tập luyện úteo cặp hoặc úteo nhóm.

Chuyên cầu qua lại bằng má trong bàn chân. Sử dụng kỹ thuật chuyên cầu bằng má bong bàn chân thực hiện chuyên cầu qua lại ở cự li từ 3-5 m. Tập luyện theo cặp (H.4a) hoặc theo nhóm 3 người (H.4b).

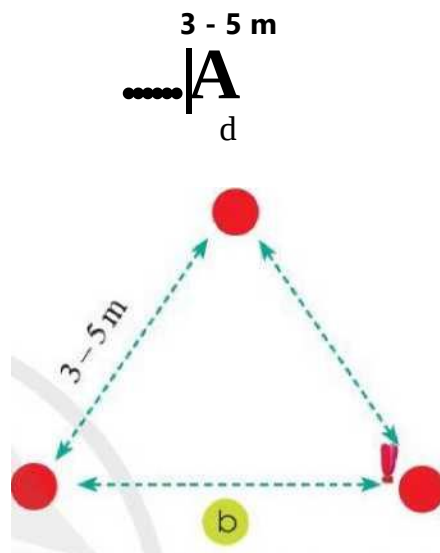
Phối hợp tăng cầu và chuyên cầu qua lại: Phối hợp các kỹ thuật tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu ở VỊ trí phù hợp, sử dụng kỹ thuật chuyên cầu bằng má bong bàn chân thực hiện chuyên cầu qua lại. Tập luyện theo cặp hoặc úteo nhóm.

Chuyên cầu bằng má trong bàn chân đôi hướng đột ngột Sử dụng kỹ thuật chuyên cầu bằng má bong bàn chân thực hiện chuyên cầu dài về một phía liên tục, sau đó đột ngột đổi hướng chuyên cầu ngắn sang phía đối diện (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Chuyển cầu bằng má trong bàn chân đôi hướng đến nhiều vị trí trên sân: Sử dụng kỹ thuật chuyên cầu bằng má bong bàn chân thực hiện chuyển cầu, đổi hướng liên tục trên toàn sân (H.6). Tập luyện cá nhân, úteo cặp hoặc úteo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ

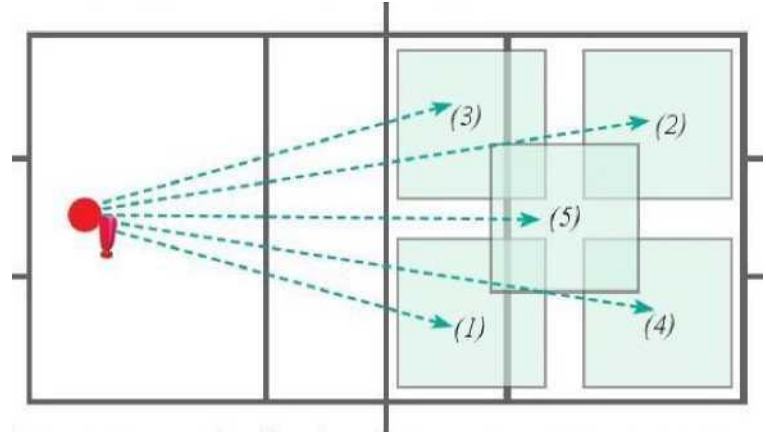


Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyên cầu qua lại bằng má trong bàn chân

	$\wedge +$	$, *r$	
			1 1
Hình 5. Sơ đồ tập bang má luyện chuyển cầu lân đôi trong bản cihường đột ngột			
$\wedge *$		gìr	$lil.r$
		$m \wedge$	
			

Hình 6. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu bằng má trong bàn chân đôi hướng đến nhiều vị trí trên sân

Chuyển cầu bằng má trong bàn chân vào các ô quy định trên sân. Sử dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyển cầu vào các ô quy định trên sân. Thực hiện chuyển cầu vào mỗi ô và chuyển cầu đổi hướng liên tục vào các ô theo thứ tự 1 — 2 — 3 — 4 — 5 (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

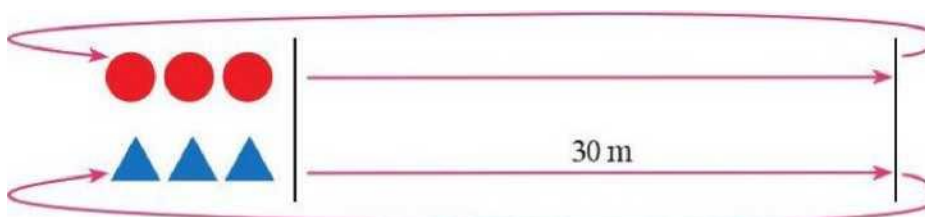
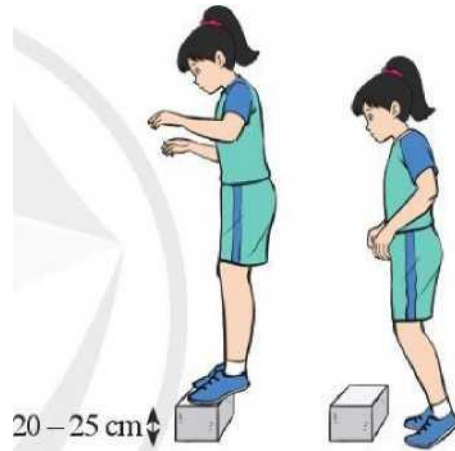


Hình 7. Sơ đồ tập luyện chuyển cầu bằng má trong bàn chân vào các ô quy định trên sân

E/ Bài tập phát triển thể lực

• Bật bục

Đứng chụm chân, bật nhảy hai chân lên bục, tiếp xúc bục bằng nửa trước bàn chân, sau đó bật về tư thế ban đầu, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Bục cao 20 - 25 cm (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm. *



Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển nhanh trên sân theo tín hiệu

1 Chuyển cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai hàng dọc đứng đối diện cách nhau từ 3 - 4 m (H. 10).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng A chuyển cầu bằng má trong bàn chân cho người đầu hàng B, sau đó di chuyển về cuối hàng, người thứ hai của hàng A di chuyển lên thành người đầu hàng. Người đầu hàng B đỡ cầu và chuyển cầu bằng má trong bàn chân trả lại



cho hàng A và di chuyển về cuối hàng (H.10). Trong ười gian quy định, đội nào có số lan rơi cầu ít nhất sẽ thắng cuộc.



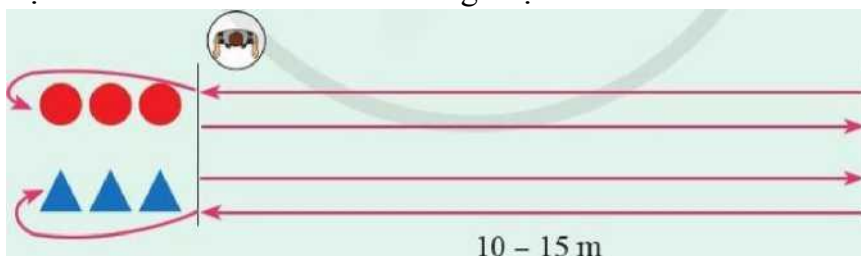
3-4 111

Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Chuyển cầu tiếp sức”

2 Đàn vịt nào nhanh

Chuẩn bị: Kẻ vạch đích cách vạch xuất phát từ 10 — 15 m. Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc trước vạch xuất phát, ngồi xom trên hai chân.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người di chuyển từ tư thế ngồi xom từ vạch xuất phát tới vạch đích, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng (H. 11). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Đàn vịt nào nhanh”

ẢNH HƯỞNG

Eff/ So sánh kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân và chuyển cầu bằng má trong bàn chân

&/ Trình bày một số quy (tính cơ bản về cách tính điểm trong thi đấu đá cầu

EH Vận dụng kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân vào các trò chơi vận động rèn luyện sức khỏe hằng ngày và các bài tập để phát triển khả năng khéo léo.

PHỐI HỢP MỘT SỐ KỸ THUẬT TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU ĐÁ CẦU

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Phối hợp được một số kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu.
- Biết phán đoán, xử lý linh hoạt các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu đá cầu.
- Vận dụng được một số quy định về số lần chạm cầu trong tập luyện và thi đấu.
- Biết điều chỉnh sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu cũng như có sự tăng tiến về thể lực trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

► > Khởi động chuyên môn

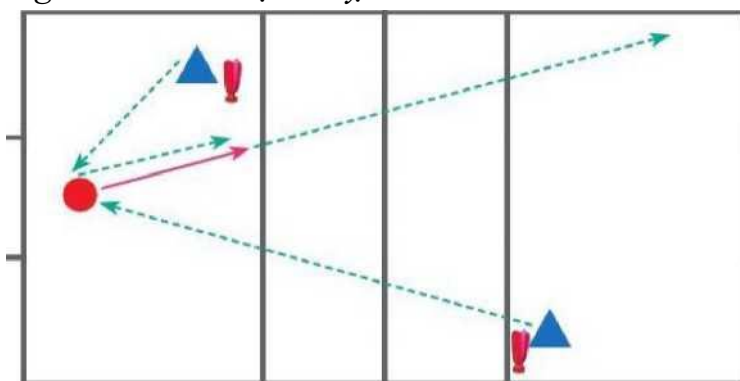
- Đá lăng chân ra trước, sang ngang, ra sau.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hát lòng bàn chân cao, chạy hát lòng bàn chân sang hai bên
- Tập tăng cầu bằng đùi và tăng cầu bằng mu bàn chân.
- Chuyển cầu qua lại.

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp một số kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu

- Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tăng cầu và kỹ thuật chuyển cầu

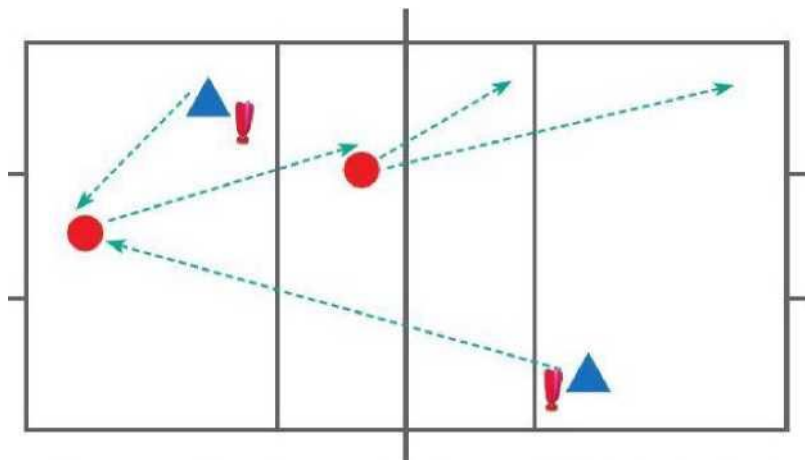
Sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực (với đường cầu bay đến cao), kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi (với đường cầu bay đến ngang bình) và kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (với đường cầu bay đến thấp) rồi tăng cầu một nhịp đưa cầu đến vị trí thuận lợi, sau đó thực hiện kỹ thuật chuyển cầu phù hợp để chuyển cầu sang sân đối diện (H.1).



Hình 1. Sơ đồ phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tăng cầu và kỹ thuật chuyển cầu

- *Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu và kỹ thuật chuyển cầu*

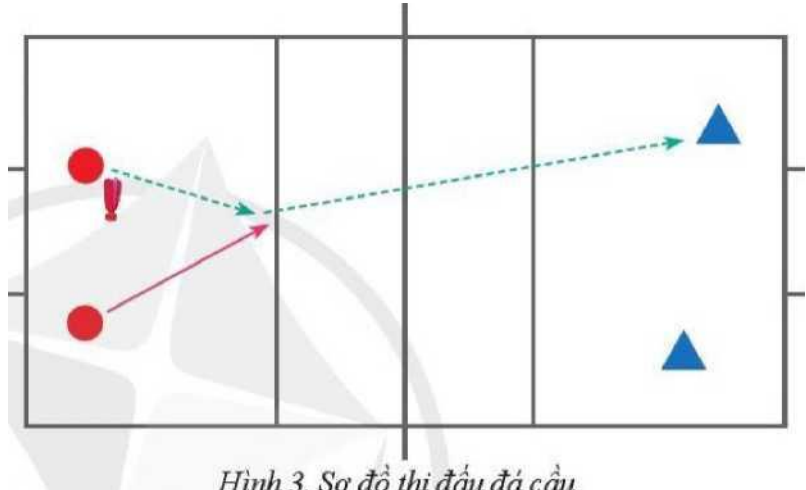
Sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực (với đường cầu bay đèn cao), kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi (với đường cầu bay đèn trung bình) và kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (với đường cầu bay đèn thấp) rồi chuyển cầu cho đồng đội đá cầu sang sân đối diện (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp kỹ thuật đỡ cầu và kỹ thuật chuyển cầu

- *Thi đấu đá cầu*

Sử dụng các kỹ thuật đã học, thi đấu đá cầu VỚI nội dung đá đơn và nội dung đá đôi theo Luật Đá cầu hiện hành (H.3).



Hình 3. Sơ đồ thi đấu đá cầu

Một SỐ quy định về số lần chạm cầu

— Trong mỗi đường cầu, mỗi đội có thể chạm cầu tối đa 2 lần trong thi đấu đơn và 4 lần trong thi đấu đôi, đôi hỗn hợp và các trận đấu úrio thể thức đội. Một VĐV có thể chạm cầu liên tiếp tối đa 2 lần và chạm cầu không quá 3 lần trong mỗi đường cầu.

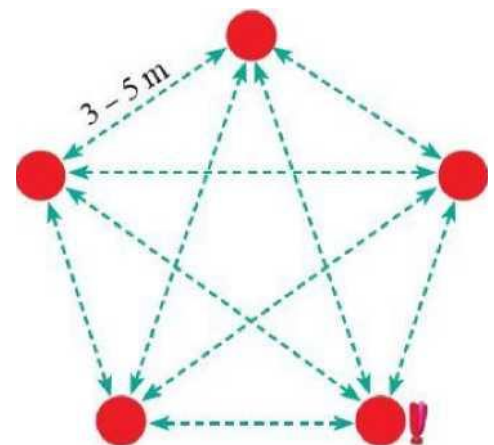
- Số lần chạm cầu của đội bao gồm số lần chạm cầu chủ động của VĐV và số lần tiếp xúc cầu không cố ý.

riệ LUYỆN TẬP

o Luyệ tập phối hợ một số kỹ thuật

- *Tập phối hợp đỡ cầu và chuyển cầu*

Đứng thành vòng tròn, sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu và chuyển cầu đã học, thực hiện đỡ cầu một nhịp (bằng ngực, bằng đùi hoặc bằng mu bàn chân), sau đó chuyển cầu cho những người khác trong nhóm (H.4). Tập luyện theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu và chuyển cầu

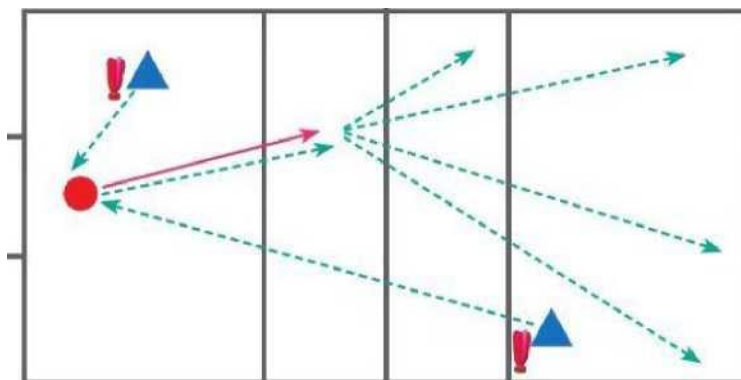
- Tập phối hợp các kỹ thuật chuyền cầu từ đường chuyền của người hỗ trợ

Sử dụng các kỹ thuật chuyền cầu đã học thực hiện chuyền cầu trực tiếp từ đường cầu đến của người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

- Tập phối hợp tăng cầu và chuyền cầu theo nhiều hướng

Sử dụng các kỹ thuật tăng cầu thực hiện tăng cầu một nhịp đưa cầu lên gần lưới, sau đó úiực hiện chuyền cầu theo nhiều hướng sang sân đối diện bằng các kỹ thuật chuyền cầu phù hợp (H.5).

Tập
luyện úiéo cặp hoặc úiéo nhóm.



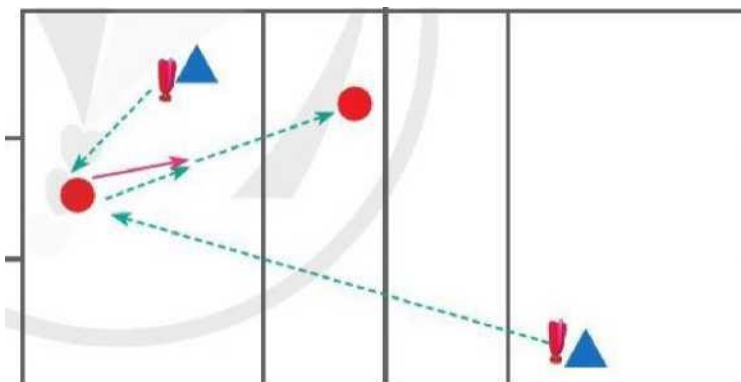
Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp tăng cầu và chuyền cầu theo nhiều hướng

- Tập phối hợp đỡ cầu, tăng cầu một nhịp và chuyền cầu vào nhiều điểm trên sân

Thực hiện đỡ cầu (bang ngực, băng đầu, bang mu bàn chân) từ người hỗ trợ tiuig đến (hoặc chuyền từ sân đối diện sang), sử dụng các kỹ thuật tăng cầu và chuyền cầu đã học đề tăng cầu một nhịp và chuyền cầu vào các điểm ti ên sân. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

- Tập phối hợp đỡ cầu, tăng cầu và chuyền cầu cao

Người hỗ trợ tiuig cầu (hoặc chuyền cầu từ sân đối diện sang), người thực hiện đỡ cầu rồi tăng cầu một nhịp tạo vị trí thuận tiện và chuyền cầu cao đến sát lưới thuận tiện cho bạn tập chuyền cầu sang sân đối diện (H.6). Tập luyện theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu, tăng cầu và chuyền cầu cao

- Bài tập thi đấu đá cầu -TỔ chức thi đấu đá cầu với các điều kiện biến đổi: thi đấu 4x4 người; thi đấu với điểm số quy định (5 điểm, 7 điểm, 9 điểm,...); tin đầu với thời gian quy định; thi đấu hạn chế kỹ thuật (ví dụ: chỉ sử dụng các kỹ thuật đá cầu bằng mU bàn chân).
- Tln đầu đơn, đôi, đồng đội theo Luật Đá cầu hiện hành.

Bài tập phát triển thể lực

- Di chuyển tiến, lùi đổi hướng theo tín hiệu

Chia số học sinh trong lớp thành bốn hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, vạch đích cách vạch xuất phát từ 40 — 50 m. Học sinh di chuyển tiến trước và

đổi hướng di chuyển (tiến, lùi) theo tín hiệu của giáo viên. Thực hiện di chuyển tới vạch đích thi di chuyển ra ngoài các hàng và đi bộ thả lỏng về cuối hàng. Tập luyện theo nhóm.

- *Xoạc ngang*

Đứng thẳng, hai chân sang ngang, hai canh bàn chân song song và vuông góc với cẳng chân, ép bàn chân xuống mặt sân, duỗi ưỡn hai chân trong suốt bài tập, thả lỏng cơ thể, trượt hai chân sang ngang để hạ trọng tâm cơ thể xuống thấp nhất có thể. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7 Xoạc ngang

- *Xoạc dọc*

Đứng chân trước chân sau, duỗi thẳng hai chân trong suốt bài tập, ưỡn lòng cơ thể, trượt hai chân để hạ trọng tâm cơ ưỡn xuống thấp nhất có thể. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Xoạc dọc

- *Chạy 30 m xuất phát cao*

Xuất phát cao, chạy tăng tốc độ từ cự li 30 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- *Chạy tùy sức 5 phút*

Thực hiện chạy tùy sức 5 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

đ.

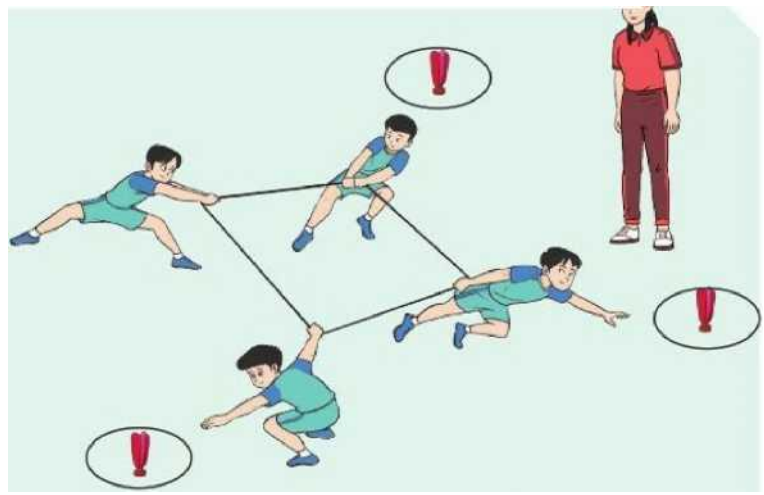
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC HẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Giành cầu

Chuẩn bị:

- Sân tập bằng phẳng, diện tích khoảng 20 X 20 m; dây thừng dài từ 9 - 10 m được buộc chặt hai đầu vào nhau.
- Mỗi lượt chơi gồm 4-5 người, đứng thành các góc và nắm chắc dây thừng. Đặt 4-5 quả cầu (tương ứng số người chơi) ở các góc như H.9.

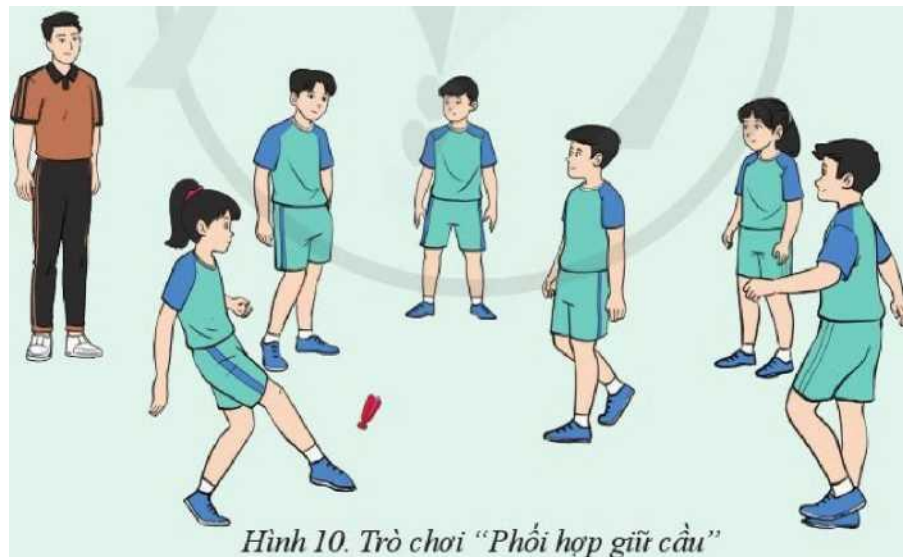
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, mỗi người chơi lôi, kéo mạnh dây úmng, mỗi người đều tìm cách lấy được quả cầu ở v--- tiước mặt và cố gắng không cho đối phương lấy được cầu (H.9). Ai lấy được cầu trước sẽ thắng cuộc.



2. Phối hợp giữ cầu

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng; đưa số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội từ 7-10 người, đứng thành vòng tròn Chơi “Oẳn tù tì” để tìm ra người thua đứng giữa vòng ườn thực hiện nhiệm vụ ngăn cản đường chuyền cầu (gọi là người “phá cầu”).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên trong đội tạo thành vòng tròn (là những người giữ cầu) sử dụng các kỹ thuật trong môn Đá cầu đã học để chuyền cầu qua lại cho nhau, mục đích không cho cầu chạm vào các bộ phận cơ thể (trừ tay) của người “phá cầu” . Người “phá cầu” quan sát, di chuyển,, tìm cách chạm cầu (H.10). Nếu phá cầu thành công, người chạm cầu cuối cùng của nhóm giữ cầu sẽ làm nhiệm vụ “phá cầu”. Người “phá cầu” trở thành người trong đội giữ cầu



Hình 10. Trò chơi “Phối hợp giữ cầu”

riẢ VẬN DỤNG

o/ Cùng bạn thảo luận về ý nghĩa của việc phối hợp các kỹ thuật trong tập luyện đá cầu.

Ễf/ Vận dụng các điều luật đã học vào tập luyện, thi đấu đá cầu.

Ể/ Vận dụng các kỹ thuật, trò chơi vận động đã học để luyện tập, thi đấu, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

BANG GIAI THICH

THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
A		
Ăng-ten	Hai cột nhỏ có đường kính 10 nun có sơn màu tương phân gan thẳng trên lưới, cao hơn lưới 44 cm, có tác dụng đánh dần giới hạn sân ở hên không.	25
Đ		
Đường biên (lọc)	Đường giới hạn sân theo chiều dọc.	24
Đường biên ngang	Đường giới hạn sân úieo chiều ngang.	20,28, 29, 42
Đường cầu	Một đường cầu tính từ klu cầu ở sân đôi phương bay sang đến klu cầu được đá trả lại sân đôi phương.	22, 23, 33-37, 40, 53, 54
G		
Giao cầu	Đường cân đầu hên bắt đầu mỗi pha cầu.	28-32, 43-47,49
M		
Má trong bàn chân	Diện tích bàn chân trong vùng tam giác nổi giữa ngón cái, mắt cá chân và gót chân.	48, 52
Mô phỏng	Bắt chước lại hoạt động.	26, 29, 36, 37, 41,45,49
Mu bàn chân	Phần einiger khum khum gồ lên ở bàn chân, giới hạn từ khớp ngón chân thứ 3 (tính từ đầu ngón chân) tới khe khớp cổ chân theo chiều nhìn thẳng đứng từ trên xuống.	26-34,36, 38-45,48,50, 52-55
V		
Pha cầu	Tình huống từ khâu giao cầu tới khâu cầu ngoài cuộc (hoặc rơi xuống mặt sân).	40, 45
T		
Tình trạng của cầu	Một số hạng thái của cầu trong thi đấu như: cầu trong cuộc, cầu ngoài cuộc, cầu trong sân, cầu ngoài sân.	43, 44
Trọng tâm	Điểm tương trọng nằm chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận cơ thể (tương ứng với vị trí của lôn trên cơ úieo người).	16, 17,21 -24, 33-35,39, 44, 48, 56

MỤC LỤC

	Trang
LỜI NÓI ĐẦU	3
DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HỆU	4
PHẦN 1: KDẾN THỨC CHUNG	
CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN sức KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	5
PHẦN 2: THE THAO TỰ CHỌN-ĐÁ CẦU	
CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU; KÍ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KÍ THUẬT TÀNG CẦU	
Bài 1. Lịch sử môn Đá cầu, kĩ thuật di chuyển một bước và kĩ thuật tâng cầu bằng đùi	1 T
Bài 2. Kĩ thuật di chuyển nhiều bước và kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân	0 J
CHỦ ĐỀ 2: KÍ THUẬT GIAO CẦU VÀ ĐỖ CẦU	
Bài 1. Kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân	28
Bài 2. Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng ngực	^
Bài 3. Kĩ thuật giao cầu tliập chân nghiêng mình	39
CHỦ ĐỀ 3: KÍ THUẬT CHUYÊN CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KÍ THUẬT Bài 1.	
Kĩ thuật chuyên cầu bằng mu bàn chân	43
Bài 2. Kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân	48
Bài 3. Phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu	53
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	58

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thủy, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735 | Email: nxb@hnue.edu.vn | Website: www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc: NGUYỄN BÁ CƯỜNG
Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

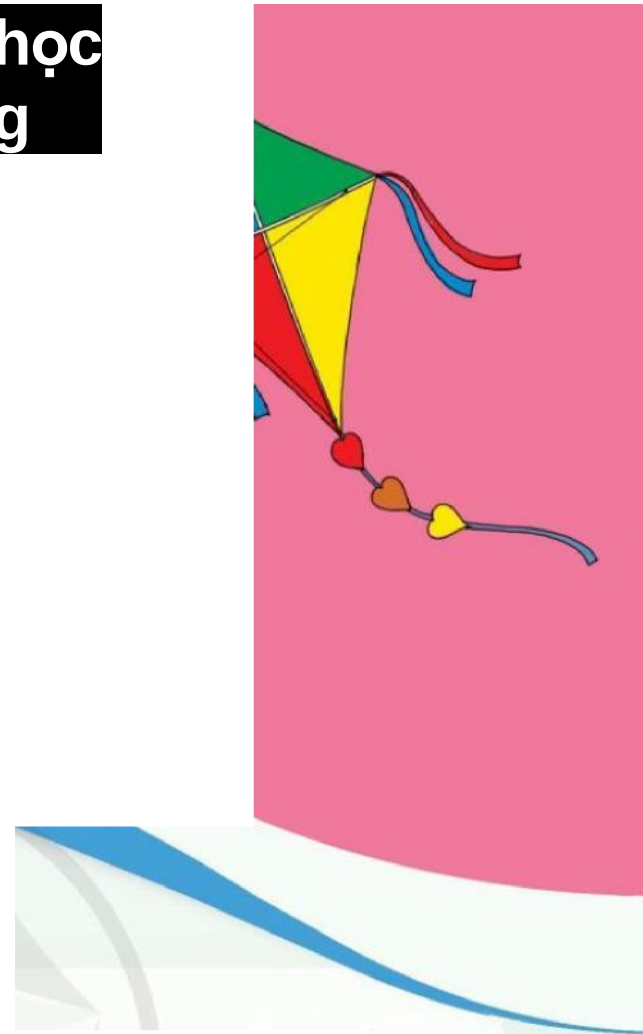
Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:
CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM
Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGŨ TRẦN ÁI
Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập viên:
HÀ PHƯƠNG ANH
NGUYỄN BÁ HOÀ
NGUYỄN THỊ THUY
Thiết kế sách và minh họa:
ĐINH THỊ BÌNH - ĐẶNG HOÀNG VŨ

Trình bày bìa:
TRẦN TIỂU LÀM - ĐINH THỊ BÌNH

Sửa bản in:
NGUYỄN VĂN HƯNG

Mang cuộc sống học Đưa bài học vào cuộc sống



Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 10* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học nhằm điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; từ đó có những định hướng tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu, cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.



1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com
2. Vào mục Hướng dẫn (www.hoc10.com/huong-dan)

để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt
dùng học liệu điện tử.

SỬ DỤNG

SÁCH KHÔNG BÀN

meHmma\ho\theta rV-R-

- *Các chất dinh dưỡng (hormone) thuộc nhóm không sinh năng lượng*

Vitamin và khoáng chất là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hoá trong các tế bào của cơ thể.

— Nguồn cung cấp chính: các loại rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, sữa,...

- Vai trò chính đối với hoạt động thể lực:

thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh,... Cung cấp thiếu hụt hay thừa vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khỏe con người.

- *Kỹ thuật di chuyển ngang một bước*

Di chuyển ngang một bước sang phải: Từ TTCB, xác định được điểm 1'OI của cầu, nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, liếc trái bước qua phải một bước, trong tâm cơ thể chuyển sang chân trái, liếc phải thực hiện kỹ thuật đá cầu phù hợp (H.5).

Di chuyển ngang một bước sang trái: Thực hiện ngược lại.