

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG ĐÁ

10



NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)

HỒ ĐẮC SƠN (Chủ biên)

NGUYỄN THỊ HÀ – LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI – TRẦN NGỌC MINH – NGUYỄN DUY TUYẾN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT BÓNG ĐÁ

10

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG
(Bản in thử)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ và nội dung của cuốn sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận chân phải (người thuận chân trái thực hiện ngược lại).

Trong mỗi bài học, chúng ta sẽ gặp một số biểu tượng chỉ dẫn sau:



MỞ ĐẦU:

Gồm các hoạt động khởi động và chơi trò chơi giúp làm nóng cơ thể.



KIẾN THỨC MỚI:

Nội dung bài học.



LUYỆN TẬP:

Tập luyện, chơi trò chơi vận động để củng cố nội dung bài học và phát triển thể lực.



VẬN DỤNG:

Củng cố và khắc sâu kiến thức đã học qua các câu hỏi, bài tập, tình huống thực tiễn.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

H.	Hình		Thứ tự thực hiện các động tác
TDTT	Thể dục thể thao		Nắm
TTCB	Tư thế chuẩn bị		Cờ
XP	Xuất phát		Người chỉ huy
---➔	Đường di chuyển, hướng cử động của người hoặc bộ phận cơ thể người		Người thực hiện
—➔	Đường bay của bóng		Người hỗ trợ tập luyện

Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!

Lời nói đầu

Các em học sinh thân mến!

Bước vào lớp 10, với sự lựa chọn của mình, môn Bóng đá sẽ đồng hành cùng các em trong quá trình rèn luyện thân thể, phát triển các tố chất thể lực và kĩ năng vận động. Các em sẽ được biết thêm nhiều điều bổ ích và lí thú về bóng đá, về khả năng vận động của bản thân.

Nội dung học tập sẽ giúp các em:

- Biết cách sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng mặt trời,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe.
- Có một số hiểu biết về lịch sử bóng đá Việt Nam và thế giới; biết vận dụng một số điều luật của bóng đá trong luyện tập.
- Thực hiện được một số kĩ thuật của bóng đá, cách phối hợp cùng các bạn để luyện tập và vui chơi.

Mong rằng các em sẽ luôn chăm chỉ học tập và tích cực rèn luyện thân thể.

Chúc các em thành công!

NHÓM TÁC GIẢ

PHẦN I.

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả luyện tập.
- Chủ động, tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.



KIẾN THỨC MỚI

I. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Môi trường tự nhiên chứa đựng trong đó cả yếu tố có lợi và có hại đối với sức khỏe con người. Sử dụng hợp lý các yếu tố của môi trường tự nhiên có ý nghĩa quyết định đối với hiệu quả luyện tập thể dục thể thao (TDTT) vì mục đích sức khỏe.

1 Sử dụng các yếu tố của không khí để luyện tập

a) Nhiệt độ và độ ẩm không khí

Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm cao: Cơ thể có cảm giác khó chịu do sự bay hơi của mồ hôi trên bề mặt da gặp khó khăn. Vì vậy, cần lựa chọn thời điểm, địa điểm có nhiệt độ không khí thấp hơn, giàu oxygen để luyện tập (vào sáng sớm hoặc cuối buổi chiều, nơi có nhiều cây xanh); rút ngắn thời gian luyện tập, tăng số lượng các quãng nghỉ ngắn trong buổi tập ở nơi thoáng mát; thả lỏng và hồi phục tích cực sau luyện tập; sử dụng trang phục rộng rãi, thoáng mát, dễ thấm hút mồ hôi; kịp thời bổ sung lượng nước đã mất do mồ hôi; không tắm trong hoặc ngay sau khi dừng luyện tập.

Trong những ngày giá lạnh, độ ẩm cao: Không luyện tập vào các thời điểm có nhiệt độ thấp (sáng sớm, cuối buổi chiều), nơi bị gió lùa; khởi động kỹ trước khi luyện tập, đảm bảo đủ ấm cho cơ thể.

b) Chuyển động không khí (gió)

Tốc độ gió chi phối đáng kể đến trạng thái cơ thể trong luyện tập: Tạo cảm giác dịu mát trong những ngày nắng nóng; tăng cảm giác buốt giá trong những ngày mùa đông.

Với các bài tập chạy: Khi chạy ngược chiều gió, tốc độ chạy bị giảm sút một cách đáng kể, hoạt động hô hấp khó khăn và cơ thể nhanh mệt mỏi (do phải gắng sức nhiều hơn) nhưng người tập cảm thấy dễ chịu vì cơ thể được làm mát; khi chạy xuôi chiều gió, mức độ gắng sức được giảm bớt nhưng cảm giác nóng bức tăng lên (đặc biệt trong chạy cự li trung bình và cự li dài khi tốc độ gió tương đương tốc độ chạy).

Với các môn thể thao như Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Đá cầu,... khi luyện tập ngoài trời, hướng gió, tốc độ gió có ảnh hưởng đáng kể đến kết quả luyện tập và thi đấu (thay đổi độ bay xa, độ chính xác về tầm, hướng, điểm rơi của bóng và cầu).

c) Áp suất không khí

Áp suất không khí có ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động thể lực của người tập. Áp suất không khí giảm dẫn đến lượng oxygen trong không khí giảm, cơ thể xuất hiện các rối loạn về hoạt động thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, làm suy giảm khả năng phối hợp vận động của cơ thể, gây khó thở, chóng mặt, buồn nôn và giảm khả năng hoạt động thể lực. Trong điều kiện đó, người tập nên sử dụng các bài tập vận động nhẹ nhàng, giảm thời gian vận động, tăng cường hít thở sâu và thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập.

2 Sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập

Ánh sáng mặt trời có tác dụng thúc đẩy quá trình phát triển của xương, tăng cường khả năng miễn dịch và chức năng hoạt động của não bộ, hệ tim mạch, ngăn ngừa một số bệnh tật,... Tuy nhiên, nếu hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời có cường độ cao, thời gian kéo dài sẽ có hại cho sức khỏe.

Khi hoạt động TDTT ngoài trời, để tránh tác hại của ánh nắng mặt trời, người tập cần chọn nơi tập có nhiều bóng mát của cây xanh, chọn thời điểm ánh sáng mặt trời có cường độ không cao (sáng sớm hoặc chiều muộn), hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Tránh tác hại của ánh nắng mặt trời bằng các biện pháp như bôi kem chống nắng, mặc áo quần phù hợp với hoạt động luyện tập, đeo kính và đội mũ,...

3 Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập

Khi hoạt động trong môi trường nước, lực cản của nước làm giảm đáng kể khả năng vận động và tốc độ di chuyển của người tập, điều đó giúp cho các bài tập đi,

chạy, nhảy trong nước có tác dụng phát triển thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh, sức bền. Lực cản và sức ép của nước giúp cho hoạt động bơi, lặn có tác dụng phát triển toàn diện các tổ chức thể lực, nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp và độ sâu hô hấp. Tác động của nước trên bề mặt da có tác dụng xoa bóp, thả lỏng cơ bắp và lưu thông các mạch máu dưới da.

Khi luyện tập trong môi trường nước, người tập không những cần phải có kiến thức, kĩ năng về phòng chống đuối nước, mà còn phải nhận biết được mức độ sạch, an toàn của nước thông qua độ trong, màu, mùi vị, nhiệt độ và những yếu tố tiềm ẩn sự nguy hiểm đối với việc luyện tập (tốc độ dòng chảy, độ sâu, đá ngầm, vật sắc nhọn,...).

4 Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để luyện tập

Các yếu tố của bề mặt địa hình tự nhiên (độ cao, độ dốc, mức độ cứng mềm, mức độ bằng phẳng,...) có tác dụng tốt để rèn luyện thân thể: chạy lên dốc (H.1) có tác dụng phát triển sức mạnh đôi chân, chạy xuống dốc với độ dốc thích hợp có tác dụng phát triển tần số và độ dài bước chạy, chạy trên cát có tác dụng phát triển sức bền chung và sức mạnh,...

Chạy trên địa hình quanh co, khúc khuỷu có tác dụng rèn luyện sức bền, khả năng phản xạ và sức nhanh trong xử lí tình huống,... Luyện tập ở vùng núi cao (nơi có áp suất không khí và lượng oxygen thấp) có tác dụng rèn luyện khả năng hô hấp, sức bền,...



Hình 1. Chạy trên địa hình tự nhiên

II. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

1 Các chất dinh dưỡng và nước



a) Một số thực phẩm cung cấp chất đạm



b) Một số thực phẩm cung cấp chất bột đường



c) Một số thực phẩm cung cấp chất béo



d) Một số loại rau, củ, quả cung cấp vitamin và khoáng chất

Hình 2. Các nhóm thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng cơ bản

a) Chất đạm (protein)

Chất đạm được chia thành hai loại là đạm động vật (có trong thịt, cá, trứng, tôm, cua,...) và đạm thực vật (có trong đậu xanh, đậu nành, hạt vừng, hạt hướng dương,...).

Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt về thể chất (chiều cao, cân nặng) và trí tuệ. Chất đạm cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết (mọc tóc, làm lành các vết thương ngoài da,...). Ngoài ra, chất đạm còn góp phần tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

b) Chất bột đường (carbohydrate)

Chất bột đường có trong gạo, ngô, khoai, sắn,...

Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể (làm việc, vận động, vui chơi,...). Chất bột đường còn chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

Chất xơ là phần thực phẩm mà cơ thể không tiêu hoá được. Chất xơ tuy không cung cấp chất dinh dưỡng nhưng có vai trò quan trọng đối với cơ thể, giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm ra để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

c) **Chất béo (lipid)**

Chất béo có trong mỡ động vật, dầu thực vật, các loại hạt (lạc, vừng,...), các loại bơ,...

Chất béo cung cấp năng lượng tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể. Ngoài ra, chất béo còn giúp hấp thu một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

d) **Vitamin và chất khoáng**

Vitamin gồm các nhóm: A, B, C, D, E, PP, K,...; các chất khoáng: phosphorus, iodine, calcium, iron,...

Vitamin giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương, da,... hoạt động bình thường; tăng cường sức đề kháng của cơ thể; giúp cơ thể phát triển tốt, luôn khoẻ mạnh, vui vẻ.

Chất khoáng giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và các quá trình chuyển hoá của cơ thể.

e) **Nước uống**

Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể. Nước có ở tất cả các bộ phận trong cơ thể như não, cơ, xương,...

Nước có vai trò quan trọng đối với đời sống của con người. Nước là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể (chuyển hoá thức ăn thành năng lượng; giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất; vận chuyển các chất dinh dưỡng, oxygen đi khắp tế bào; giúp loại bỏ chất thải). Nước giúp điều hoà thân nhiệt, bôi trơn các khớp xương, giúp bảo vệ các cơ quan quan trọng trong cơ thể.

2 **Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu các chất dinh dưỡng và nước**

a) **Chất đạm**

Thừa chất đạm dẫn đến quá trình tích lũy đạm trong cơ thể dưới dạng mỡ, gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch,...

Thiếu chất đạm gây nên bệnh suy dinh dưỡng. Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể chậm phát triển hoặc ngừng phát triển. Cơ thể trở nên yếu ớt, tay chân khẳng khiu, bụng phình to, tóc mọc thưa thớt. Ngoài ra còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

b) Chất bột đường

Thừa chất bột đường sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể, gây bệnh béo phì.

Thiếu chất bột đường dẫn đến bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

c) Chất béo

Thừa chất béo khiến cơ thể béo phì, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Thiếu chất béo dẫn tới thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ mệt mỏi.

d) Ảnh hưởng của sự mất nước

Khi cơ thể mất nước sẽ làm giảm khả năng tự làm mát, giảm thể tích máu dẫn đến làm giảm lượng máu chảy tới tim. Cơ thể mất nước còn làm mất các chất điện giải nên ảnh hưởng tới khả năng co cơ.

Cơ thể cần phải có đủ các chất dinh dưỡng. Sự thừa hay thiếu các chất dinh dưỡng đều có hại cho sức khỏe.

3 Sử dụng dinh dưỡng cho hoạt động luyện tập và thi đấu thể dục thể thao

a) Thức ăn

Bữa ăn trước luyện tập và thi đấu cần có giá trị dinh dưỡng cao, khối lượng nhỏ, dễ tiêu hoá, chứa nhiều carbohydrate, phosphorus, vitamin C.

Bữa ăn sau luyện tập cần đáp ứng về nhu cầu chất đạm, chất bột đường, có nhiều chất xơ giúp hồi phục, dự trữ năng lượng; đảm bảo đáp ứng đầy đủ các khoáng chất và vitamin (có thể thay đổi để phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao).

Bữa ăn phải đúng giờ mới tạo được cảm giác ngon miệng, không nên ăn nhanh (ăn nhanh làm cho dịch tiêu hoá không kịp tiết ra dẫn đến làm chậm tốc độ tiêu hoá trong dạ dày).

Không nên luyện tập ngay sau khi ăn bởi vì dinh dưỡng cần có thời gian để chuyển hoá thành năng lượng, vận động ngay sau khi ăn làm tăng nguy cơ tổn thương dạ dày.

Không nên ăn ngay sau khi dừng luyện tập, bởi vì tuy cơ thể cần được cung cấp dinh dưỡng để tự phục hồi nhưng hệ tiêu hoá vẫn trong tình trạng chưa sẵn sàng hoạt động lại ngay sau khi quá trình tập luyện kết thúc.

b) Nước uống

Trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể bị mất nhiều nước do đổ mồ hôi, nhất là khi luyện tập trong thời tiết mùa hè nắng nóng hoặc trong khoảng thời gian dài. Cung cấp lượng nước vừa đủ với phương pháp uống từng ngụm nhỏ, uống nhiều lần trong hoạt động luyện tập và thi đấu TDTT mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe (H.3). Mặt khác, nước còn giúp điều chỉnh nhiệt độ cơ thể và vận chuyển các chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho cơ thể.



Hình 3. Bỏ sung nước trong luyện tập và thi đấu bóng đá

4 Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hoạt động thể dục thể thao

Hợp lí về số lượng: Đáp ứng đủ nhu cầu về năng lượng cho cơ thể tiến hành các hoạt động trong ngày.

Hợp lí về chất lượng: Đủ chất và cân đối về tỉ lệ giữa các chất dinh dưỡng.

Hợp lí về thời điểm, số lần: Ăn đúng giờ, đúng số lượng bữa ăn trong ngày.



VẬN DỤNG

- 1 Trong những ngày nắng nóng, thời điểm nào thích hợp để luyện tập bóng đá?
- 2 Khi luyện tập bóng đá trong những ngày không khí có độ ẩm cao, thời tiết lạnh giá cần chú ý điều gì?
- 3 Trình bày tác dụng và tác hại của ánh sáng mặt trời đối với cơ thể khi hoạt động TDTT.
- 4 Địa hình tự nhiên có được coi là yếu tố để rèn luyện thân thể không? Vì sao?
- 5 Nêu vai trò của thức ăn và nước uống trong luyện tập và thi đấu TDTT.
- 6 Vì sao trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể phải được cung cấp đủ nước và chất dinh dưỡng?
- 7 Hãy nêu biểu hiện của cơ thể khi bị mất nước.
- 8 Kể tên một số chất dinh dưỡng trong thức ăn hằng ngày của bản thân.

PHẦN II.

THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ

Chủ đề

1

LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ VÀ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU BÓNG ĐÁ

Bài

1

LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết sơ giản về lịch sử của môn Bóng đá trên thế giới và ở Việt Nam.
- Tự giác tìm hiểu, mở rộng được kiến thức về sự phát triển của môn Bóng đá Việt Nam.



KIẾN THỨC MỚI

I. LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ TRÊN THẾ GIỚI

1 Nguồn gốc môn Bóng đá

Cho đến nay, mặc dù nguồn gốc ra đời của môn Bóng đá chưa được xác định, nhưng các nhà nghiên cứu đã tìm thấy ở nhiều lục địa dấu vết về loại trò chơi của người cổ đại được coi là thủy tổ của môn Bóng đá.

Từ thế kỉ thứ V đến thế kỉ VIII, nhiều nước như Ai Cập, La Mã, Pháp xuất hiện trò chơi dùng chân lăn một vật hình tròn. Sau đó trò chơi lan rộng ra nhiều nước ở châu Âu và phát triển mạnh tại nước Anh, ở đây bóng đá đã trở thành trò tiêu khiển của giới quý tộc, mang tính truyền thống.

Đến giữa thế kỉ XIX, ở nước Anh nhiều câu lạc bộ bóng đá ra đời, mỗi câu lạc bộ có luật riêng, đội khách đến thi đấu phải tuân theo luật của đội chủ nhà. Năm 1863, luật chung của các câu lạc bộ được thống nhất, sự kiện đó được coi là khai sinh của bóng đá hiện đại.

2 Sự phát triển của bóng đá hiện đại

Năm 1904, Liên đoàn Bóng đá thế giới được thành lập (viết tắt là FIFA) với các quốc gia thành viên ban đầu là Bỉ, Đan Mạch, Đức, Hà Lan, Pháp, Tây Ban Nha, Thụy Điển, Thụy Sĩ.

Năm 1908, môn Bóng đá lần đầu tiên trở thành nội dung thi đấu của Thế vận hội lần thứ tư (diễn ra tại Luân Đôn, thủ đô nước Anh) và đội tuyển Anh đã đoạt chức vô địch.

Năm 1928, Hội đồng FIFA đã quyết định tổ chức giải Bóng đá thế giới với chu kỳ bốn năm một lần cho tất cả các đội tuyển quốc gia là thành viên của Hội. Cúp vô địch thế giới của FIFA mang tính chất luân lưu, đội giành chức vô địch ba lần sẽ được nhận vĩnh viễn chiếc cúp vàng là “bản sao” của cúp FIFA.

Năm 1930, giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất đã chính thức được khai mạc tại Uruguay với sự tham gia của 13 đội tuyển quốc gia và đội tuyển Uruguay đã giành chức vô địch.

Hiện nay FIFA có 211 quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên. Các quốc gia và vùng lãnh thổ được gia nhập FIFA phải đồng thời là thành viên của một trong sáu liên đoàn bóng đá châu lục (châu Á; châu Âu; khu vực Bắc Mỹ, Trung Mỹ và Caribe; châu Đại Dương; Nam Mỹ; châu Phi).

Sự ra đời và lớn mạnh của FIFA không những là điều kiện để bóng đá có sự phát triển cao về kỹ thuật, chiến thuật mà còn là động lực cho bóng đá thế giới phát triển.

Thúc đẩy sự ra đời của Liên đoàn Bóng đá các châu lục (châu Âu, châu Á năm 1954, châu Phi năm 1955,...); hình thành và phát triển các giải Bóng đá của châu lục, vùng lãnh thổ và khu vực (Cúp dành cho các đội vô địch quốc gia ở châu Âu, Cúp dành cho các đội vô địch quốc gia vùng Nam Mỹ, Cúp Liên lục địa,...).

Hình thành giải thi đấu thế giới dành cho các lứa tuổi: giải Bóng đá thanh niên thế giới (năm 1977), giải Bóng đá thiếu niên thế giới (năm 1984), giải Olympic dành cho lứa tuổi 23 trở xuống (năm 1992). Hình thành các giải thi đấu cho nữ: giải vô địch Bóng đá nữ thế giới (năm 1991); giải vô địch Bóng đá nữ Olympic (năm 1996).

II. LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ Ở VIỆT NAM

Cuối thế kỷ XIX, đầu thế kỷ XX, bóng đá xuất hiện ở Việt Nam cùng với sự xuất hiện của quân đội thực dân Pháp sang xâm lược nước ta. Trong thời kỳ đó, tại Sài Gòn đã có những trận thi đấu bóng đá giữa binh lính và thủy thủ người Pháp. Bóng đá đã lan tới giới thanh niên, học sinh và viên chức ở Sài Gòn, họ bắt đầu luyện tập và tổ chức các đội thi đấu với nhau. Cho đến trước năm 1930, bóng đá đã lan rộng tới các địa phương khác ở cả ba miền Bắc, Trung, Nam của nước ta.

Sau ngày Cách mạng tháng Tám thành công, các đội bóng Quân đội và Công an được thành lập lại nhằm hướng tới một thời kỳ mới cho sự phát triển của bóng đá ở Việt Nam. Trong lễ kỷ niệm ngày Quốc khánh đầu tiên của nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa (ngày 2 tháng 9 năm 1946), Bác Hồ đã đá quả bóng danh dự mở đầu cho trận bóng đá giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an tại sân vận động Hàng Đẫy (Hà Nội).

Tháng 12 năm 1946, thực dân Pháp một lần nữa xâm lược nước ta, trong chín năm kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược (1945 – 1954), bóng đá không có điều kiện để phát triển, nhưng ở vùng chiến khu vẫn diễn ra hoạt động luyện tập và thi đấu giao hữu trong các đơn vị bộ đội, xí nghiệp, trường học,...

Năm 1954, miền Bắc hoàn toàn giải phóng, phong trào luyện tập, thi đấu bóng đá được khôi phục và phát triển nhanh chóng ở nhiều địa phương, đơn vị quân đội, trường học, nhà máy,... Một số đội bóng hạng A, hạng B (có tính chuyên nghiệp) được thành lập. Đội ngũ cán bộ phong trào, huấn luyện viên bóng đá được nhanh chóng đào tạo để tăng cường khả năng tổ chức, chỉ đạo chuyên môn cho các địa phương và các ngành.

Trong những năm từ 1954 đến 1975, nhiều giải thi đấu bóng đá hạng A, hạng B như giải vô địch hạng A miền Bắc, giải vô địch Tổng công đoàn (gồm các đội hạng A như Đường sắt, Bưu điện, Cảng Hải Phòng, Than Quảng Ninh), giải vô địch toàn quân,... đã được tổ chức và trở thành nguồn động viên, khích lệ lớn đối với phong trào luyện tập thể thao của đông đảo nhân dân ở nhiều lứa tuổi.

Năm 1963, đội tuyển thể thao Việt Nam tham gia Đại hội Thể thao các quốc gia mới nổi (GANEFU) lần thứ nhất được tổ chức tại Indonesia. Thi đấu nội dung bóng đá có 16 đội, đội Việt Nam đoạt giải tư (do bốc thăm sau khi hoà 2 – 2 với đội Uruguay ở trận thi đấu xếp hạng ba, bốn). Cuối năm 1963, Việt Nam lần đầu tiên đăng cai tổ chức giải Bóng đá giữa quân đội các nước Xã hội chủ nghĩa, tham gia giải có 11 đội tuyển bóng đá quân đội của 11 quốc gia.

Năm 1975, miền Nam được hoàn toàn giải phóng, đất nước thống nhất là điều kiện để bóng đá nước nhà phát triển mạnh mẽ cả về quy mô và chất lượng. Nhiều đội bóng đá chuyên nghiệp nam, nữ ở các độ tuổi, đại diện cho các tỉnh thành, ngành được thành lập, thi đấu dành chức vô địch quốc gia dưới sự quản lí, điều hành thống nhất của ngành thể thao và Liên đoàn Bóng đá Việt Nam.

Tiền thân của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam là Hội Bóng đá Việt Nam (Vietnam Football Association – VFA) thành lập năm 1961. Đến tháng 8 năm 1989, Đại hội Liên đoàn Bóng đá Việt Nam lần thứ nhất gồm 120 đại biểu, thay mặt cho các lực lượng và tổ chức bóng đá trong cả nước đã họp tại Hà Nội. Sau khi thông qua báo cáo về tình hình, nhiệm vụ trước mắt của bóng đá Việt Nam, Đại hội tuyên bố thành lập Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (Vietnam Football Federation – VFF), thông qua Điều lệ Liên đoàn và bầu Ban Chấp hành khoá I (nhiệm kì 4 năm) gồm 26 uỷ viên.

Năm 1964, Việt Nam được FIFA, AFC công nhận là thành viên chính thức. Màu trang phục thi đấu chính thức của đội tuyển quốc gia là áo đỏ – quần đỏ – tất đỏ.

Quá trình hình thành và phát triển, VFF đã đưa bóng đá Việt Nam đạt được một số thành tựu trên đấu trường quốc tế, góp phần giới thiệu, quảng bá hình ảnh đất nước và con người Việt Nam nói chung, bóng đá Việt Nam nói riêng đến với bạn bè quốc tế.

Nhiều giải thi đấu trong nước và quốc tế do VFF tổ chức đã nhận được tài trợ từ các doanh nghiệp, làm tăng tính hấp dẫn của giải, tăng thu nhập của cầu thủ, giảm đáng kể chi phí của Nhà nước. Trong đó, các giải bóng đá (vô địch quốc gia, cúp quốc gia, siêu quốc gia, U21, U18, U16, thiếu niên, nhi đồng) và các giải đấu dành cho học sinh, sinh viên đã thu hút nguồn tài trợ rất lớn của các tổ chức thể thao quốc tế, Liên đoàn Bóng đá châu Á, Liên đoàn Bóng đá Đông Nam Á, công ty tiếp thị thể thao, các hãng sản xuất dụng cụ thể thao và của các nhãn hàng khác đã góp phần phát triển mạnh mẽ nền Bóng đá nước nhà.

Bóng đá Việt Nam cũng đã có những bước tiến lớn tại các giải thi đấu quốc tế của khu vực Đông Nam Á và châu Á. Từ năm 1976 cho đến nay, bóng đá Việt Nam ngày càng lớn mạnh; thành tích đang dần được cải thiện. Theo xếp hạng của Liên đoàn Bóng đá thế giới vào tháng 12 – 2020, Việt Nam xếp hạng thứ 93 trong số các đội tuyển Bóng đá quốc gia.

Trong những năm gần đây, đội tuyển Bóng đá quốc gia Việt Nam (nam và nữ) đã đạt được rất nhiều thành tích nổi bật trong khu vực Đông Nam Á và châu Á. Tại SEA Game 30, đội tuyển Bóng đá nữ Việt Nam lần thứ 6 vô địch SEA Game. Sau thành công giải U23 châu Á 2018, ASIAD 2018, AFF Cup 2018 và ASEAN Cup 2019, lần đầu tiên đội tuyển Bóng đá nam Việt Nam vô địch SEA Game. Những trận đấu của đội tuyển Bóng đá quốc gia Việt Nam cống hiến cho khán giả luôn giàu cảm xúc, thể hiện tinh thần, ý chí dân tộc cao, góp phần tạo nên hình ảnh bóng đá nước nhà. Bóng đá trở thành nội dung học tập và rèn luyện của học sinh, sinh viên trong các trường học của hệ thống giáo dục quốc dân.



VẬN ĐỘNG

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

- 1 Bóng đá hiện đại ra đời năm nào?
- 2 Hiện nay FIFA có bao nhiêu quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên?
- 3 Bóng đá xuất hiện tại Việt Nam trong thời kì nào?
- 4 Ai là người đá quả bóng danh dự mở đầu cho trận đấu giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an tại sân Vận động Hàng Đẫy (Hà Nội)? Trận đấu đó diễn ra vào thời gian nào?
- 5 Hãy nêu sự phát triển của nền Bóng đá Việt Nam sau năm 1975 đến nay.

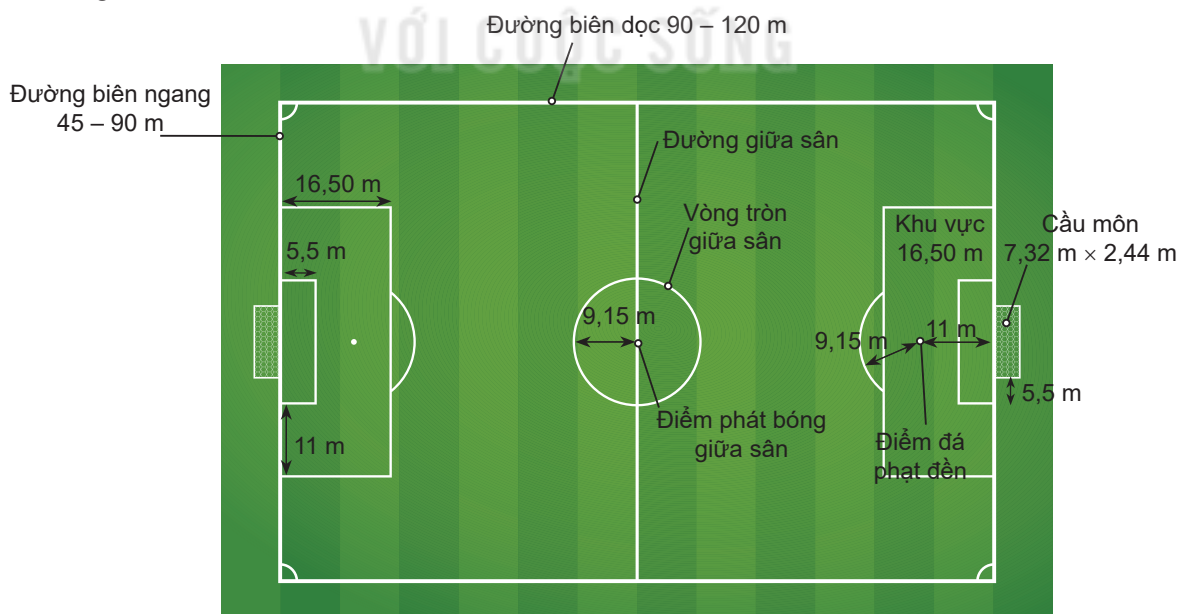
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá.
- Vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và đấu tập.
- Tự giác tìm hiểu, học hỏi những kiến thức về Luật Bóng đá.



I. SÂN THỊ ĐẦU

- Các trận đấu được tổ chức trên sân cỏ tự nhiên hoặc sân cỏ nhân tạo có màu xanh lá cây.
- Sân thi đấu có hình chữ nhật, được giới hạn bởi các biên dọc và biên ngang. Đường chia sân thành hai nửa bằng nhau được gọi là đường giữa sân. Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm.
- Giữa sân có vòng tròn trung tâm với bán kính là 9,15 m.
- Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120 m.
- Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m.
- Cầu môn được đặt chính giữa mỗi đường biên ngang, có chiều cao là 2,44 m và rộng 7,32 m.



Hình 1. Sân bóng đá (11 người)

II. BÓNG THI ĐẤU

- Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp.
- Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm.
- Trọng lượng lúc bắt đầu trận đấu không được nặng hơn 450 g và không được nhẹ hơn 410 g.

III. SỐ LƯỢNG CẦU THỦ

- Trong mỗi trận đấu gồm có hai đội, mỗi đội có tối đa 11 người, trong đó có 1 thủ môn. Trận đấu không được bắt đầu nếu một trong hai đội không đủ 7 cầu thủ.
- Trong các trận đấu, việc thay cầu thủ phải được thông báo trước với trọng tài.
- Cầu thủ dự bị chỉ được vào sân khi cầu thủ được thay đã rời khỏi sân và phải được trọng tài cho phép.
- Cầu thủ đã bị thay thế không còn được phép tham gia trận đấu.
- Bất kì cầu thủ nào cũng được thay thế thủ môn với điều kiện: Phải thông báo trước với trọng tài. Chỉ được thực hiện khi bóng ngoài cuộc.

IV. TRANG PHỤC CỦA CẦU THỦ

- Cầu thủ không được sử dụng hoặc mang những đồ vật có thể gây nguy hiểm cho bản thân và cầu thủ khác (kể cả các loại trang sức).
- Trang phục thi đấu cơ bản của cầu thủ gồm: Áo thi đấu có cánh tay, quần đùi, tất dài, bọc ống chân, giày.
- Màu sắc trang phục: Hai đội bóng phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với nhau và với trọng tài, trợ lí trọng tài. Mỗi thủ môn phải mặc trang phục thi đấu có màu dễ phân biệt với các cầu thủ khác, với trọng tài và trợ lí trọng tài.

V. TRỌNG TÀI

- Quyền của trọng tài: Trọng tài là người kiểm soát và điều hành mọi diễn biến của trận đấu tuân theo luật thi đấu.
- Quyền hạn và nhiệm vụ của trọng tài:
 - + Đảm bảo việc áp dụng đúng luật.
 - + Phối hợp với các trợ lí trọng tài và trọng tài thứ tư trong việc kiểm soát và điều hành trận đấu.
 - + Theo dõi và đảm bảo thời gian của trận đấu đúng quy định.
 - + Tạm dừng, tạm hoãn hoặc ngừng hẳn trận đấu nếu nhận thấy có biểu hiện vi phạm luật hoặc sự ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu.
 - + Tạm dừng trận đấu nếu nhận thấy có cầu thủ bị chấn thương cần được chữa trị.
 - + Quyết định phạt thẻ vàng, thẻ đỏ đối với cầu thủ phạm lỗi.

VI. TRỢ LÍ TRỌNG TÀI

- Mỗi trận đấu gồm 2 trợ lí trọng tài.
- Trợ lí trọng tài có nhiệm vụ xác định rõ:
 - + Khi bóng đã vượt ra khỏi các đường giới hạn của sân thi đấu.
 - + Đội nào được đá phạt góc, phát bóng hoặc ném biên.
 - + Khi có cầu thủ phạm luật việt vị.
 - + Khi có yêu cầu thay cầu thủ.
 - + Khi cầu thủ có hành vi khiếm nhã hoặc vi phạm luật xảy ra ngoài tầm quan sát của trọng tài.
 - + Khi đá phạt đền: Xác định bóng đã qua vạch cầu môn và thủ môn di chuyển khỏi đường cầu môn trước khi bóng được đá đi hay không.

VII. THỜI GIAN CỦA TRẬN ĐẤU

- Mỗi trận đấu có hai hiệp, mỗi hiệp là 45 phút.
- Thời gian nghỉ giữa hai hiệp không được quá 15 phút.

VIII. BẮT ĐẦU VÀ BẮT ĐẦU LẠI TRẬN ĐẤU

- Quả giao bóng là một hình thức bắt đầu trận đấu hoặc bắt đầu lại trận đấu.
- Các trường hợp giao bóng gồm: Thời điểm bắt đầu trận đấu, bắt đầu hiệp 2 của trận đấu, bắt đầu mỗi hiệp phụ (nếu có), sau mỗi bàn thắng hợp lệ.
- Bàn thắng có thể được ghi trực tiếp từ quả giao bóng.
- Khi giao bóng:
 - + Tất cả cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của đội mình.
 - + Đội không được quyền giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 m cho đến khi bóng được đá vào cuộc.
 - + Bóng phải được đặt tại điểm giữa sân.
 - + Cầu thủ đá quả giao bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác.



VẬN DỤNG

- 1 Trình bày nội dung điều 1 (sân thi đấu) của *Luật Bóng đá 11 người*.
- 2 Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, học sinh Trung học phổ thông sử dụng bóng số mấy, trọng lượng bao nhiêu?
- 3 Thời gian mỗi trận đấu bóng đá là bao nhiêu?
- 4 Khi thực hiện quả giao bóng, cần phải chú ý những điều gì để không phạm luật?

KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết sử dụng trò chơi và các bài tập vận động để phát triển thể lực.
- Chủ động ghi nhớ kĩ thuật, tích cực, mạnh dạn trong luyện tập nhóm.



MỞ ĐẦU

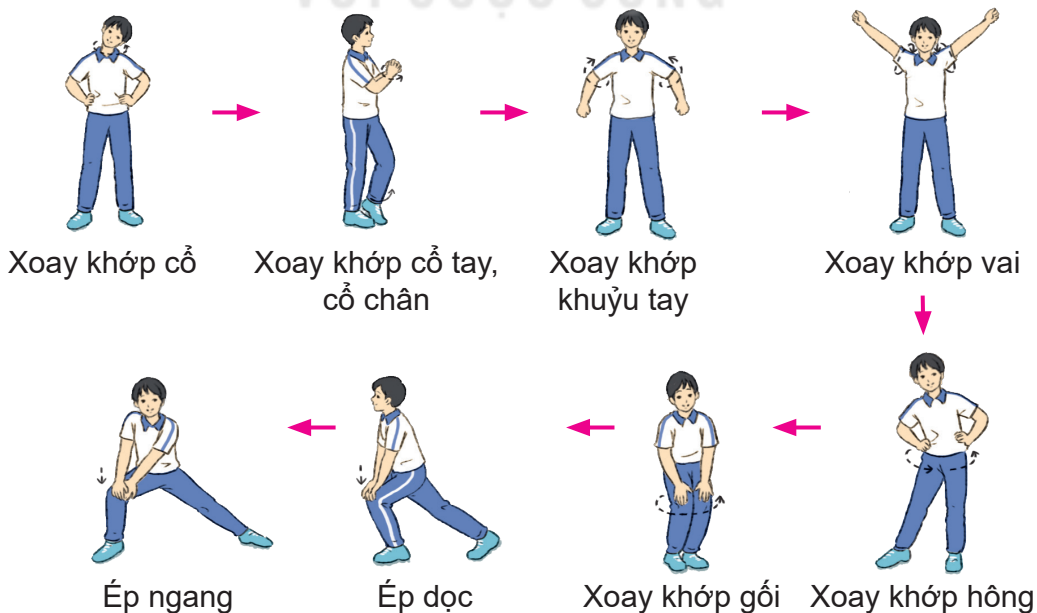
1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm theo vòng tròn (H.1).
- Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang (H.2).



Hình 1. Chạy chậm theo vòng tròn



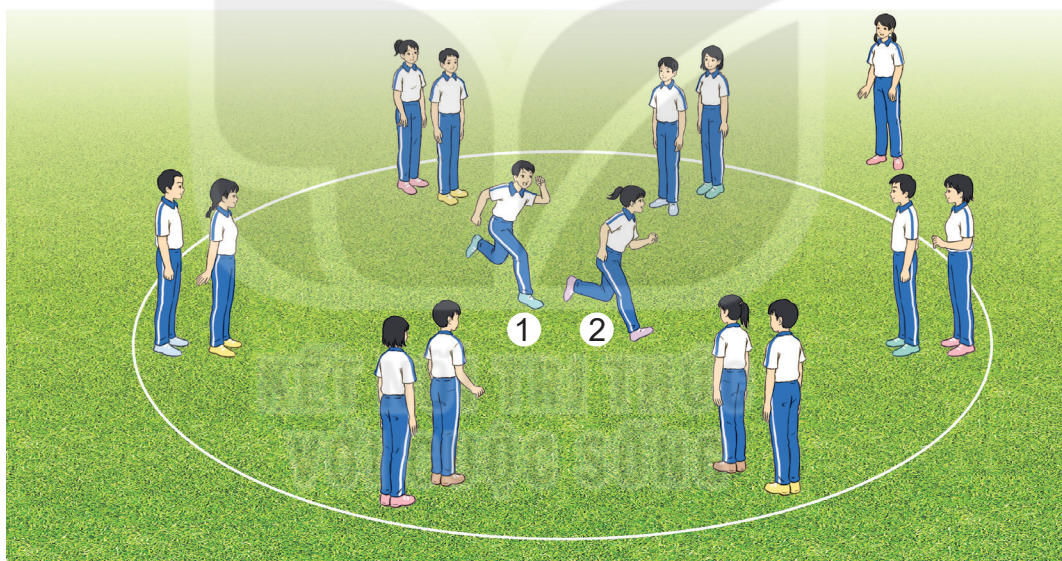
Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- Chạy đá lăng căng chân ra trước, vào trong, sang hai bên.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Người thừa thứ ba (H.3)

- ♦ Chuẩn bị: Lớp đứng thành các nhóm hai người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn số 1 quay lại đuổi bắt bạn số 2, bạn số 2 chạy để tránh bị bắt. Nếu bạn số 1 vỗ được vào người bạn số 2, bạn số 2 sẽ quay lại đuổi bắt bạn số 1. Nếu bạn số 2 dừng lại trước nhóm nào thì bạn đứng sau cùng của nhóm đó (người thừa thứ ba) sẽ trở thành người đuổi bắt bạn số 1. Trò chơi chỉ thực hiện trong phạm vi vòng tròn.



Hình 3. Trò chơi Người thừa thứ ba



KIẾN THỨC MỚI

1 Vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân

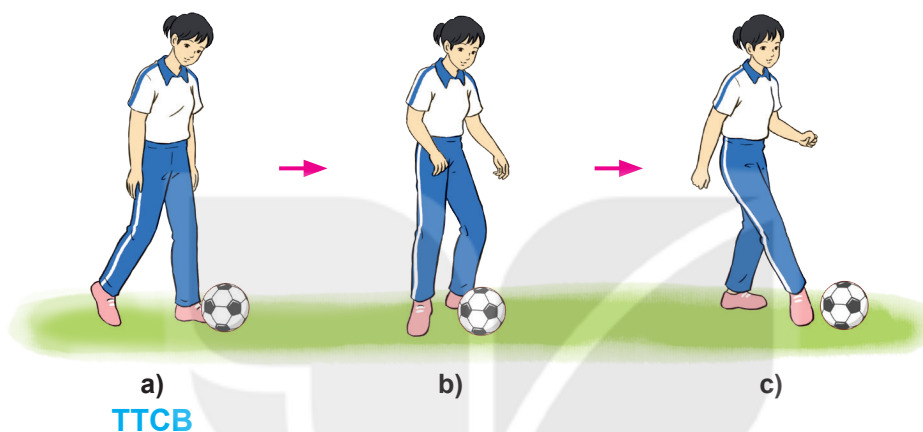
Vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân là mặt trong của bàn chân được giới hạn bởi mắt cá trong, gót bàn chân và ngón chân cái (H.4).



Hình 4. Vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân

2 Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

- ♦ TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co hoặc duỗi tự nhiên, mắt nhìn bóng (H.5a).
- ♦ Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay sang ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phía sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5 m (H.5b).
- ♦ Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận (H.5c)



Hình 5. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

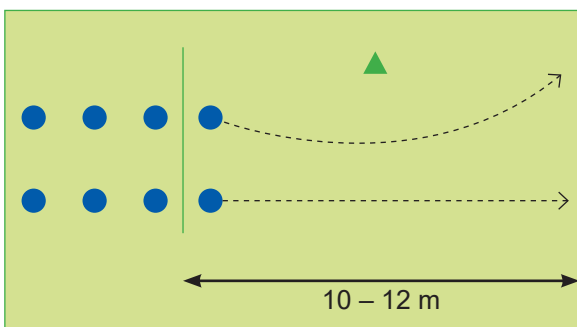
a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay lòng bàn chân dẫn bóng ra trước, luân phiên đổi chân.
- Luyện tập có bóng: Dẫn bóng trên đường thẳng bằng lòng bàn chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m; phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

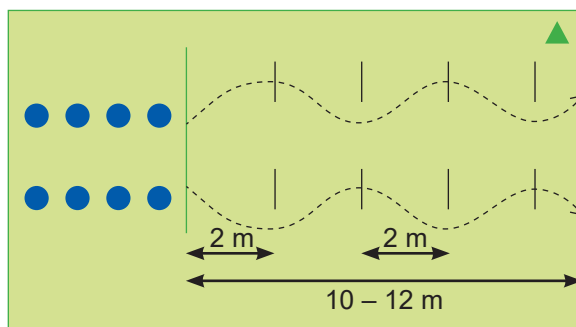
b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m (H.6).
- Luân phiên dẫn bóng bằng hai chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m (H.7).
- Dẫn bóng luân cộc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.



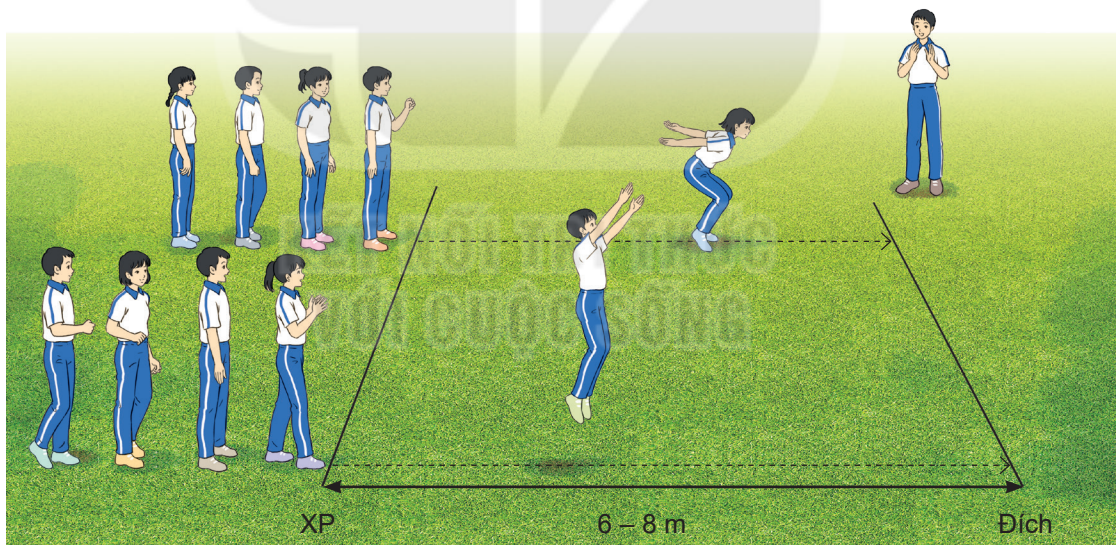
Hình 6. Sơ đồ dẫn bóng bằng chân thuận và chân không thuận trên đường thẳng, đường vòng



Hình 7. Sơ đồ dẫn bóng luân cộc bằng lòng bàn chân

2 Trò chơi vận động: **Bật nhảy tiếp sức bằng hai chân (H.8)**

- ♦ Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy liên tục ra trước bằng hai chân để đến đích, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức bằng hai chân



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng và trò chơi để luyện tập, rèn luyện thể lực hằng ngày.
- 2 Khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân, để bóng lăn đúng hướng phải thực hiện đúng những yêu cầu nào?
- 3 Hãy nêu sự khác nhau về tư thế thân người khi dẫn bóng vòng sang phải, sang trái.

KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Nhận biết và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Kiên trì trong luyện tập, tích cực hợp tác và giúp đỡ bạn cùng tiến bộ.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

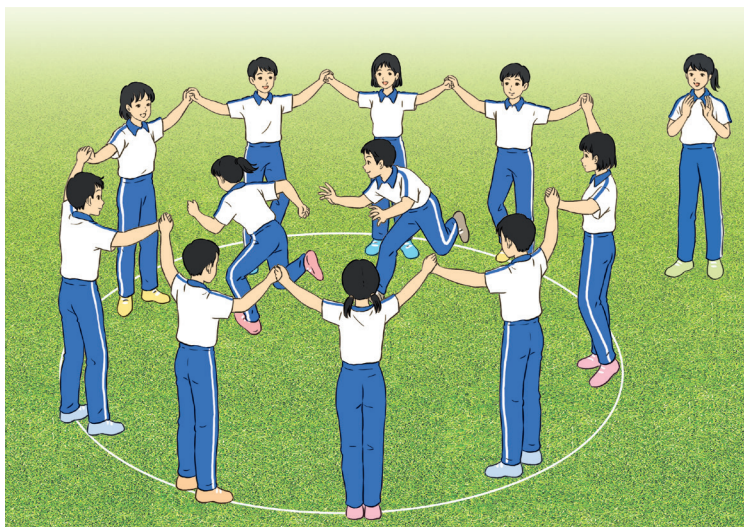
- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi Mèo đuổi chuột (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Lớp tập hợp thành một vòng tròn, các bạn nắm tay nhau giơ lên cao và hướng mặt vào trong. Hai bạn được phân công đóng vai “mèo” và “chuột” đứng ở giữa vòng tròn.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đóng vai “chuột” nhanh chóng chạy luồn qua các khoảng trống của vòng tròn để tránh sự đuổi bắt của bạn đóng vai “mèo”. Khi “chuột” bị “mèo” vỗ nhẹ vào người, hai bạn sẽ đổi vai cho nhau.



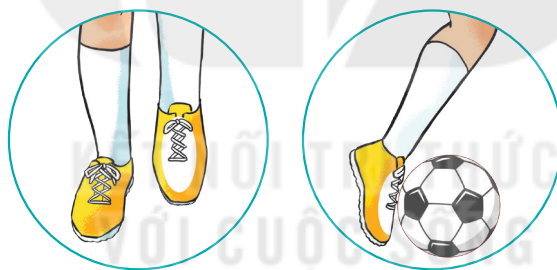
Hình 1. Trò chơi Mèo đuổi chuột



KIẾN THỨC MỚI

1 Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân

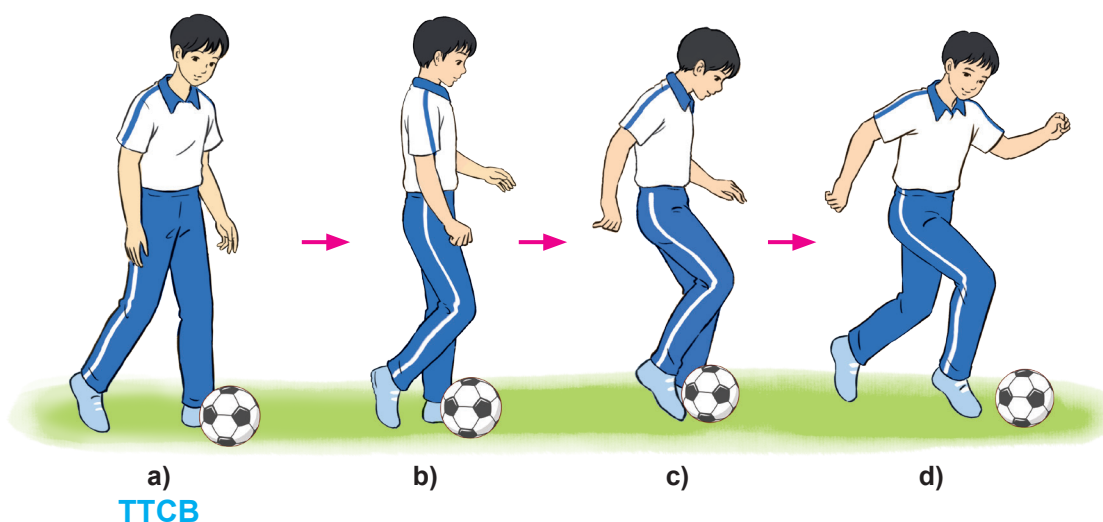
Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân là phần trên của bàn chân (kể từ các ngón chân tới khớp cổ chân) (H.2).



Hình 2. Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân

2 Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

- ♦ TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang bóng và thẳng hướng dẫn bóng, cách bóng 10 – 15 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng và hướng dẫn bóng (H.3a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, đưa chân sau ra trước, thẳng với hướng dẫn bóng, khớp gối co, bàn chân duỗi thẳng hướng xuống mặt sân, dùng mu giữa bàn chân tác động một lực vào phía sau, giữa bóng, đẩy bóng lăn ra trước 0,5 – 1 m (H.3b, H.3c).
- ♦ Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thuận (H.3d).



Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

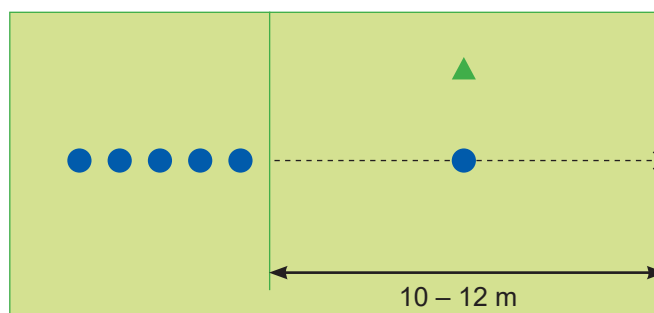
a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ và duỗi thẳng bàn chân dẫn bóng hướng xuống mặt sân.
- Luyện tập có bóng: Dẫn bóng trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân thuận, chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m; phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

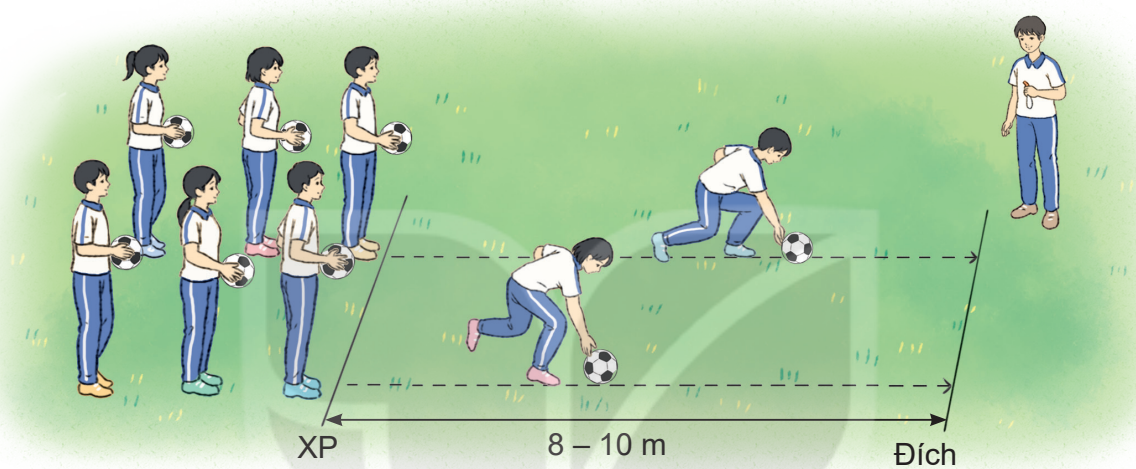
- Dẫn bóng trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m.
- Luân phiên dẫn bóng trên đường thẳng bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m (H.4).



Hình 4. Sơ đồ luân phiên dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

2 Trò chơi vận động: Lăn bóng trên đường thẳng (H.5)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- ♦ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội lăn bóng bằng một tay đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi Lăn bóng trên đường thẳng



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân, trò chơi vận động đã học để luyện tập và vui chơi hằng ngày.
- 2 So sánh kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.
- 3 Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân có những ưu điểm và hạn chế gì?

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- Chủ động ghi nhớ kĩ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

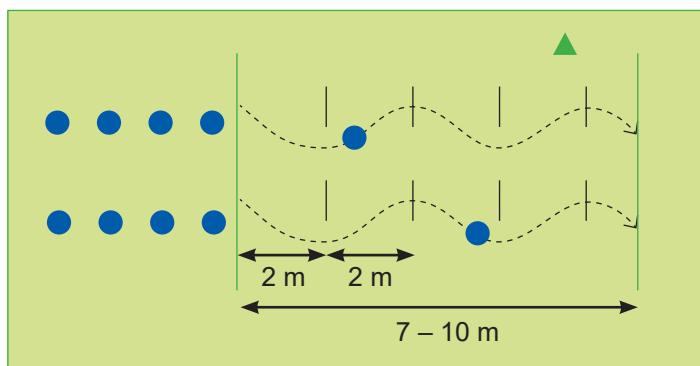
- Chạy chậm theo vòng tròn.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Dẫn bóng luân cộc tiếp sức (H.1)*

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- ♦ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng luân cộc đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Dẫn bóng luân cộc tiếp sức

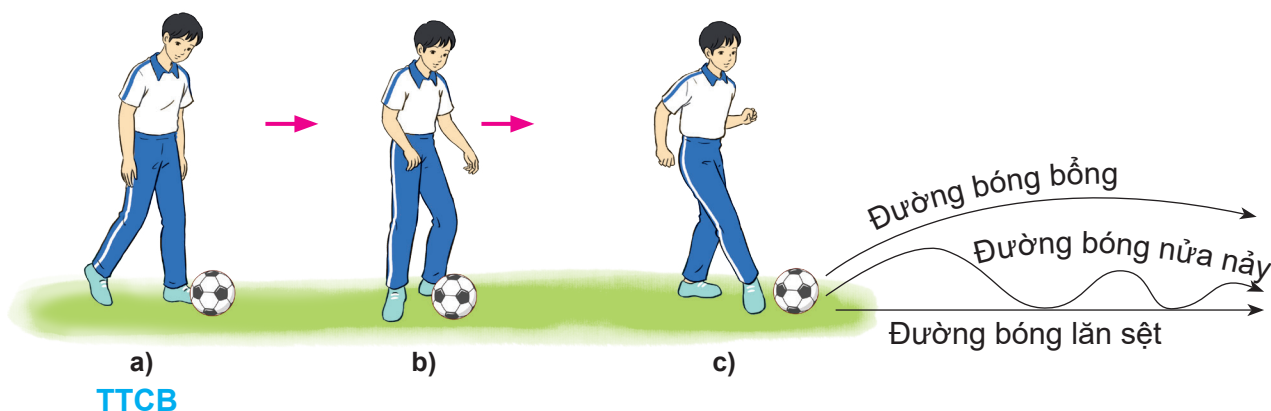


KIẾN THỨC MỚI

- Đá bóng bằng lòng bàn chân là kĩ thuật có điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với bóng tương đối lớn nên đường bóng đi ổn định, có độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.
- Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.

1 Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân

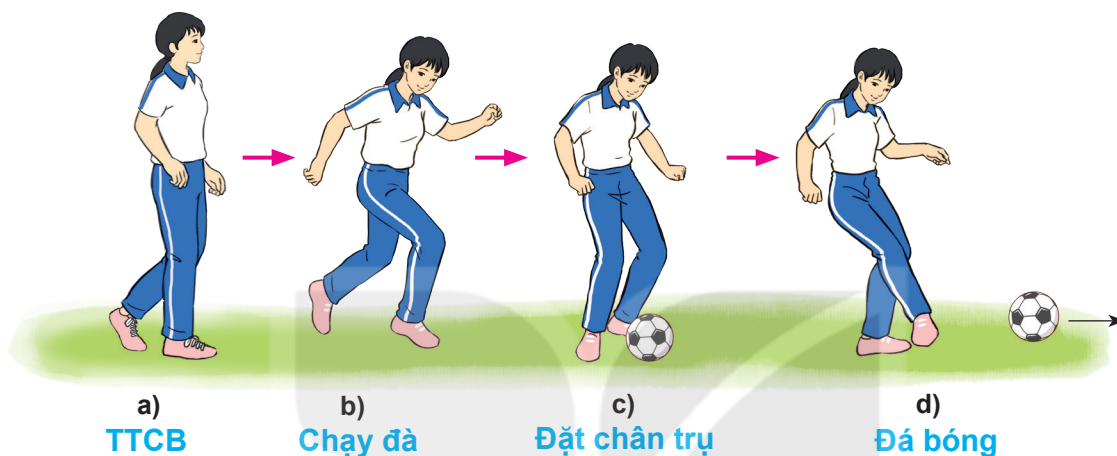
- ♦ TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng (H.2b, H.2c).
- ♦ Kết thúc: Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi và trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân

2 Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

- ♦ TTCB: Đứng sau bóng, cách bóng 1, 3 hoặc 5 bước. Chân thuận (chân đá bóng) đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân không thuận (chân trụ) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân (H.3a).
- ♦ Thực hiện: Chạy đà ra trước 1, 3 hoặc 5 bước (H.3b), ở bước đà cuối vươn dài chân ra trước để đặt chân trụ và đá bóng (H.3c, H.3d).
- ♦ Kết thúc: Bước ra trước 1 – 2 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

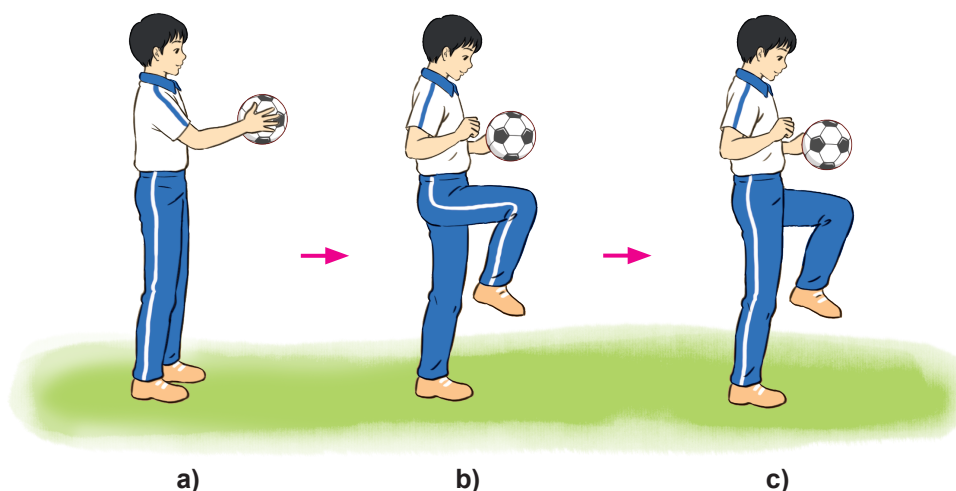


LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

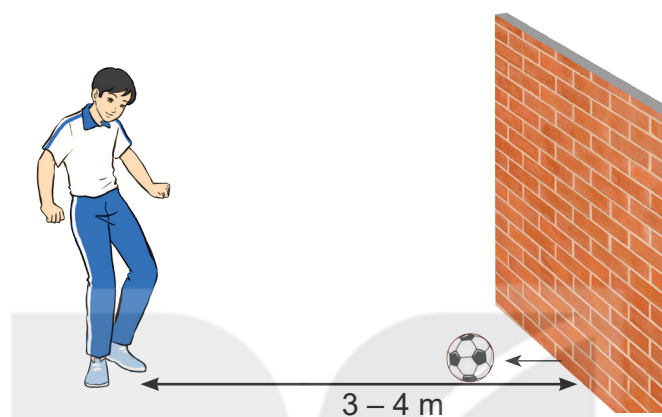
a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ và di chuyển luân phiên tăng bóng bằng đùi chân thuận, chân không thuận (H.4).



Hình 4. Tăng bóng bằng đùi

- Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vùng chân đá bóng kết hợp xoay lòng bàn chân ra trước.
- Luyện tập có bóng:
 - + Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 – 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng (H.5).
 - + Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 – 7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.



Hình 5. Tại chỗ đá bóng vào tường

b) Luyện tập cặp đôi

- Luân phiên giữ bóng bằng gan bàn chân giúp bạn luyện tập đặt chân trụ, vùng chân lặn và tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân (H.6).
- Phối hợp chuyền bóng cho nhau bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 5 m.

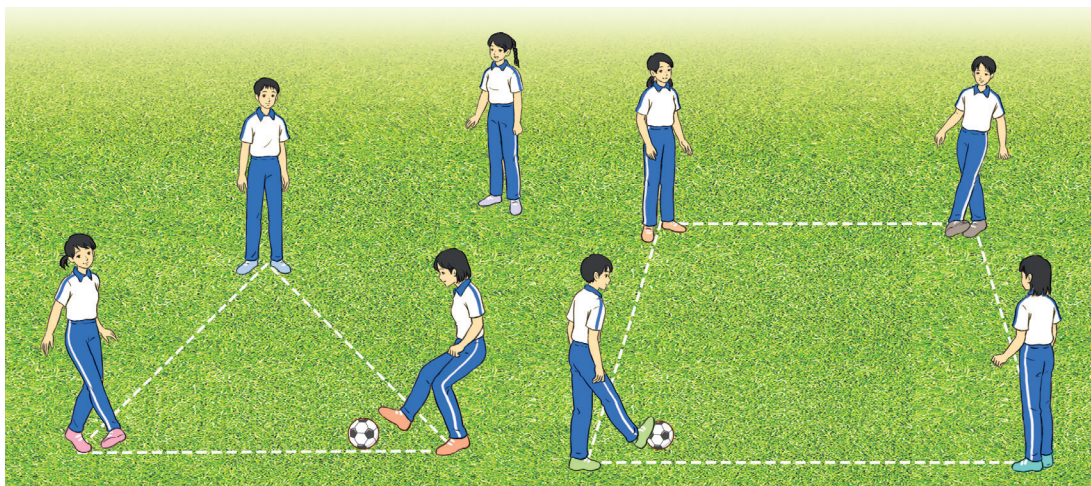


Hình 6. Giữ bóng giúp bạn luyện tập đá bóng bằng lòng bàn chân

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đá bóng bằng lòng bàn chân:

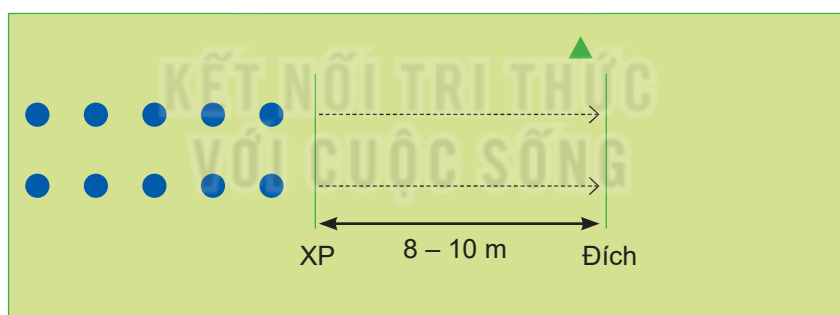
- Nhóm 3, 4 bạn đá chuyền bóng cho nhau với cự li 4 – 6 m (H.7).
- Chạy 1, 3, 5 bước, đá chuyền bóng cho nhau với cự li 6 – 8 m.
- Phối hợp di chuyển và đá bóng lặn sệt ngược chiều bằng lòng bàn chân.
- Phối hợp di chuyển và đá bóng lặn sệt cùng chiều bằng lòng bàn chân.



Hình 7. Luyện tập đá bóng bằng lòng bàn chân

2 Trò chơi vận động: Kẹp bóng bật nhảy tiếp sức (H.8)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- ♦ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội kẹp bóng giữa hai cẳng chân bật nhảy đến đích, bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Kẹp bóng bật nhảy tiếp sức



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- 2 Vì sao kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân không thể tạo ra đường bóng mạnh và xa?
- 3 Phối hợp kĩ thuật di chuyển và kĩ thuật đá bóng lăn sệt cùng chiều, ngược chiều bằng lòng bàn chân thường được sử dụng trong tình huống nào?

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Phán đoán và xử lí được tình huống trong phối hợp đồng đội.
- Biết điều chỉnh, sửa sai trong quá trình luyện tập.
- Chủ động giữ an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

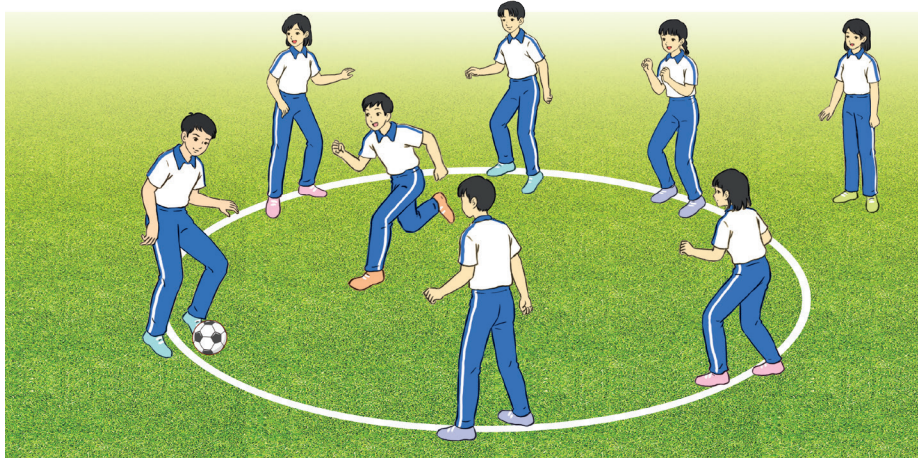
- Chạy theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.
- Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng; tăng bóng bằng đùi.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tranh bóng (H.1)*

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn, một bạn ở trong vòng tròn để tranh bóng.
- ♦ Thực hiện: Các bạn đứng trên vòng tròn đá chuyển bóng cho nhau, bạn trong vòng tròn tìm cách tranh bóng. Bạn bị tranh bóng phải vào thay thế.



Hình 1. Trò chơi Tranh bóng

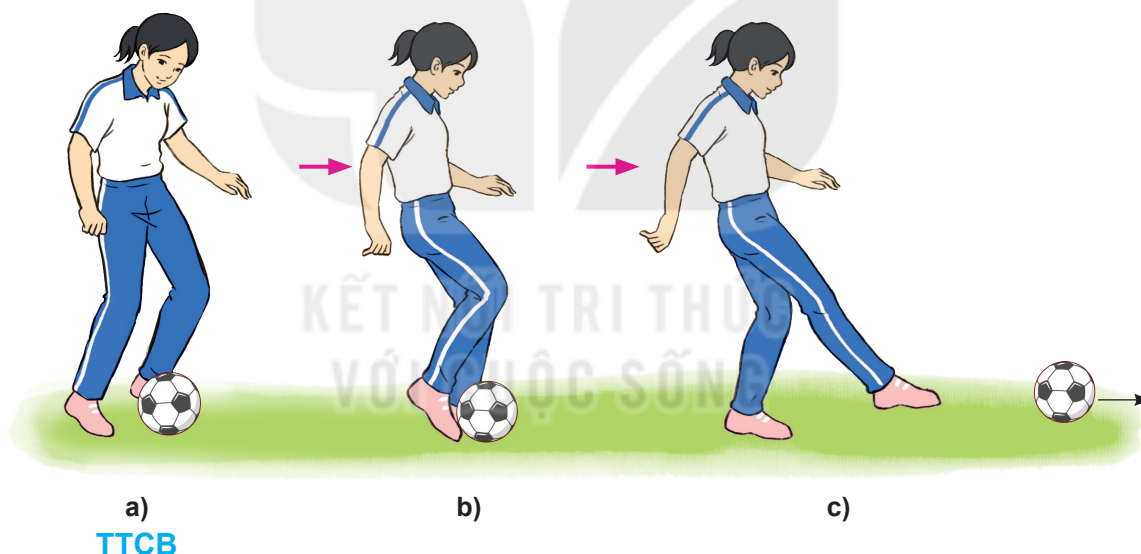


KIẾN THỨC MỚI

- Đá bóng bằng mu giữa bàn chân là kĩ thuật có thể tạo ra lực đá bóng mạnh, có đường bóng ổn định và độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyển bóng xa, đá bóng vào cầu môn.
- Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.

1 Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân

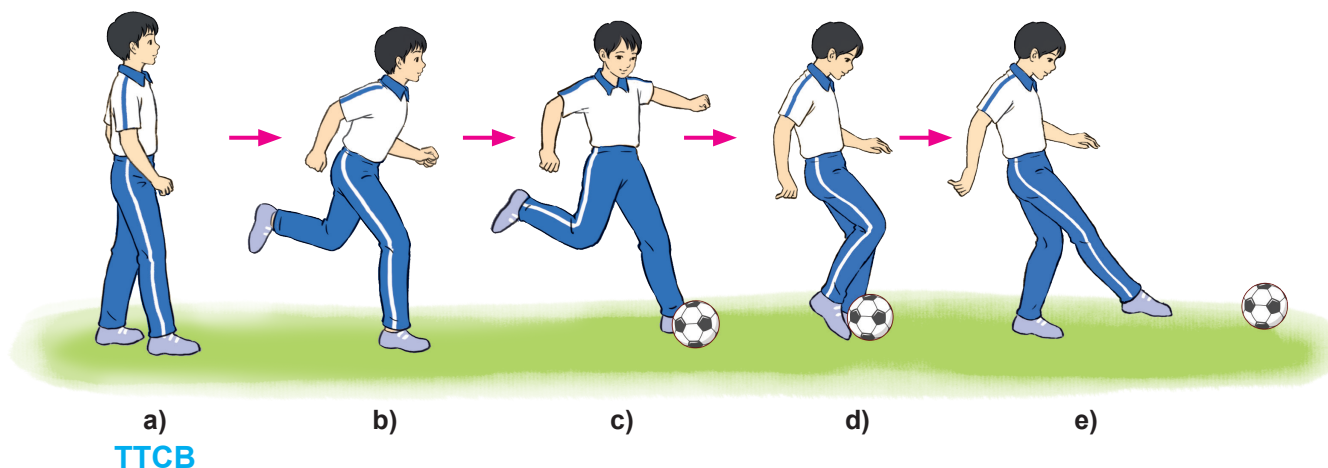
- ♦ TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, hai tay co tự nhiên, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, khớp gối co, bàn chân duỗi thẳng hướng xuống đất và dùng mu giữa bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng (H.2b).
- ♦ Kết thúc: Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi, bước ra trước một hoặc hai bước để hoãn xung và giữ thăng bằng (H.2c).



Hình 2. Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân

2 Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

- ♦ TTCB: Đứng sau bóng, cách bóng 1, 3 hoặc 5 bước. Chân thuận (chân đá bóng) đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân không thuận (chân trụ) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân (H.3a).
- ♦ Thực hiện: Chạy ra trước 1, 3 hoặc 5 bước, hướng chạy đà thẳng với hướng đá bóng đi (H.3b), ở bước cuối vươn dài chân ra trước để đặt chân trụ và đá bóng (H.3c, H.3d). Bàn chân trụ tiếp đất từ gót và chuyển thành cả bàn chân, khớp gối hơi khuỵu.
- ♦ Kết thúc: Bước ra trước 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng (H.3e).



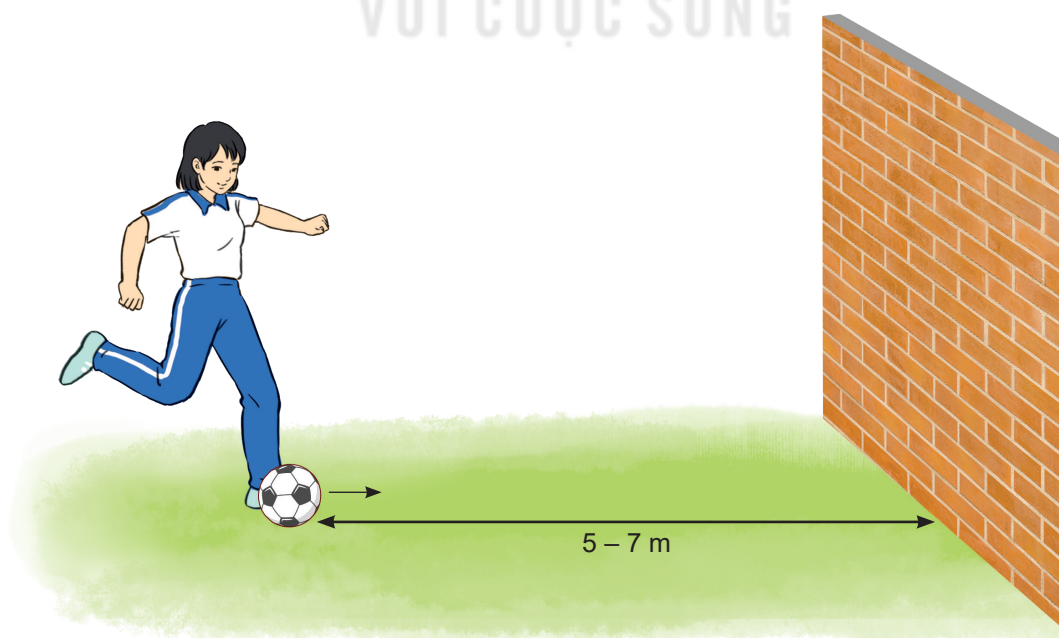
Hình 3. Phối hợp kỹ thuật chạy đà và kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

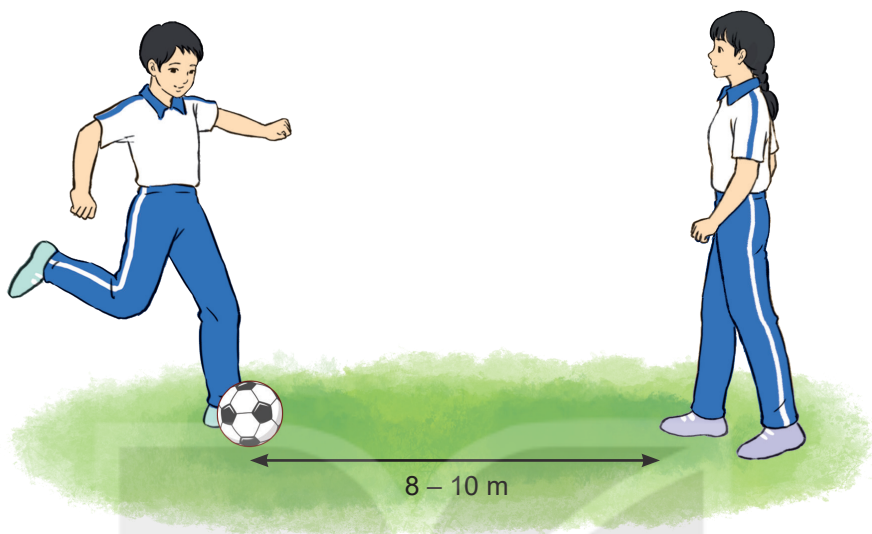
- Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp bàn chân duỗi thẳng hướng xuống mặt sân.
- Luyện tập có bóng:
 - + Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 5 – 7 m, tăng dần lực và cự li đá bóng (H.4).
 - + Chạy đà 3 – 5 bước, đá bóng vào tường với cự li 5 – 7 m.



Hình 4. Tại chỗ đá bóng vào tường

b) Luyện tập cặp đôi

- Luân phiên giữ bóng bằng gan bàn chân giúp bạn thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Đứng tại chỗ đá bóng cho bạn bằng mu giữa bàn chân với cự li 8 – 10 m (H.5).

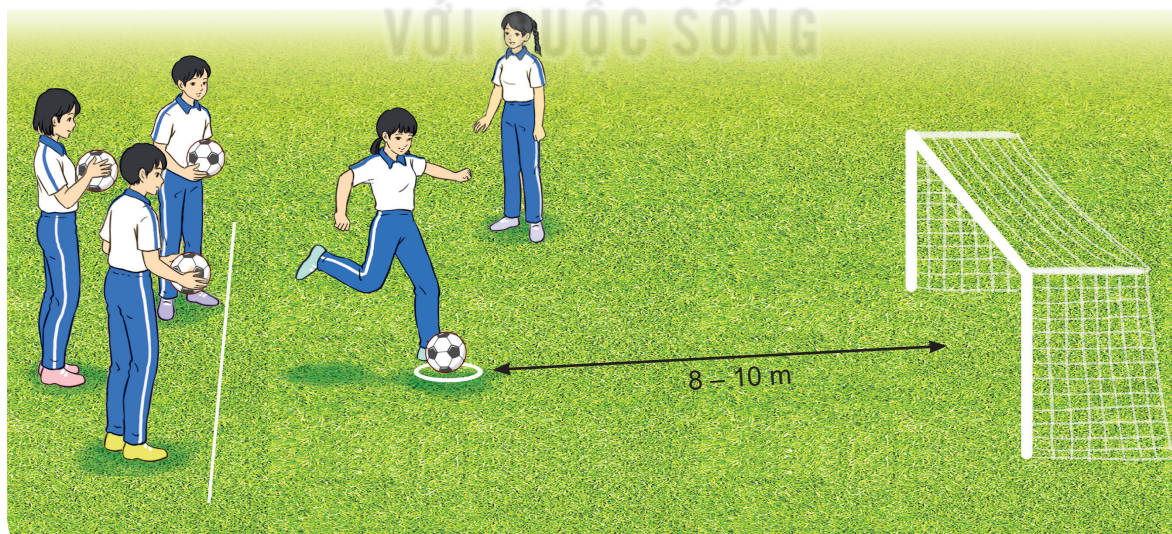


Hình 5. Hai bạn phối hợp đá bóng bằng mu giữa bàn chân

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đá bóng bằng mu giữa bàn chân:

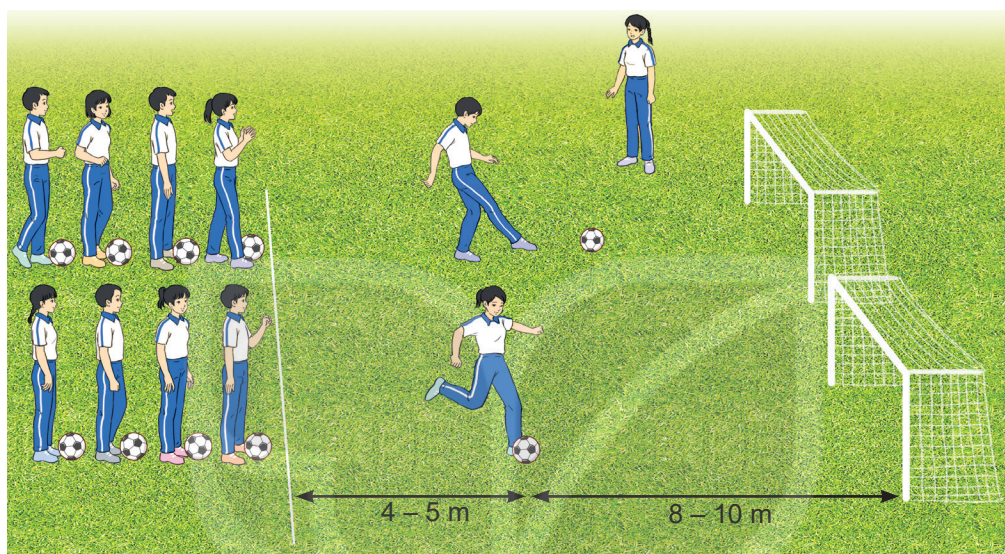
- Chạy đà 3 – 5 bước đá bóng cho bạn với cự li 10 – 12 m.
- Đá bóng vào cầu môn với cự li 8 – 10 m (H.6).



Hình 6. Luyện tập đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân

2 Trò chơi vận động: *Thi đá bóng vào cầu môn (H.7)*

- ♦ Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.
- ♦ Thực hiện: Lần lượt từng bạn đặt bóng và đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân, trong lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đá một lần. Đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Thi đá bóng vào cầu môn



VẬN DỤNG

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân để luyện tập và thi đấu.
- 2 Tại sao kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân có thể tạo ra lực đá bóng mạnh hơn kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân?
- 3 Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng trong các tình huống nào?

KĨ THUẬT DỪNG BÓNG LĂN SỆT BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.
- Nhận biết và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.
- Tích cực, chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong học tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

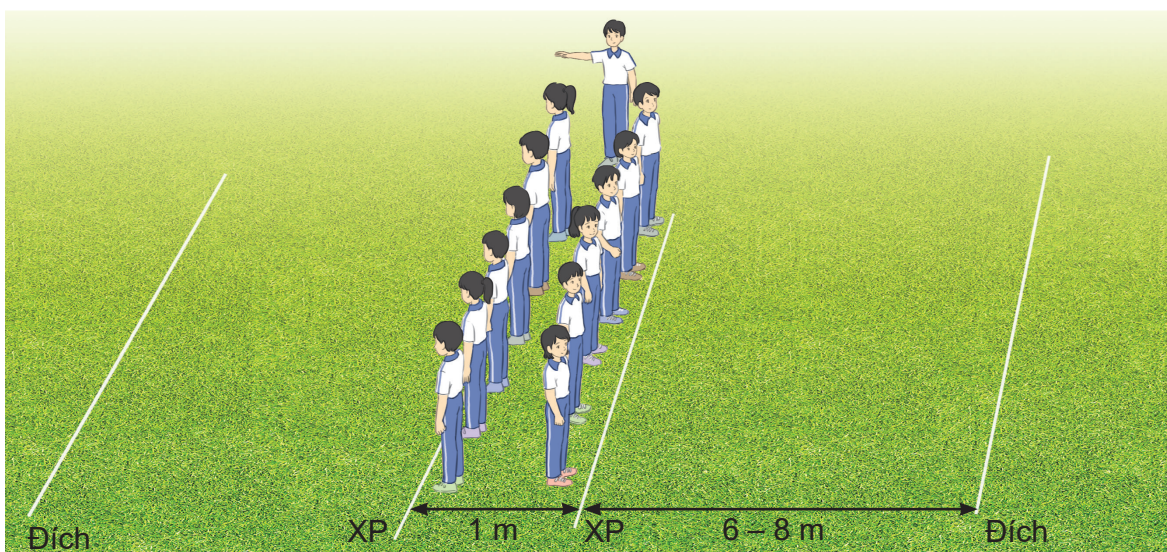
- Chạy chậm theo vòng tròn.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; tâng bóng bằng đùi; dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân; đá bóng bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Ngày và đêm (H.1)*

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng quay lưng vào nhau sau vạch XP. Một đội tên là “Ngày” và một đội tên là “Đêm”.
- ♦ Thực hiện: Trong mỗi lượt chơi, khi chỉ huy gọi tên đội nào thì đội đó nhanh chóng chạy về vạch đích của đội mình (người chỉ huy gọi tên các đội với số lần bằng nhau). Cùng lúc đó, các bạn của đội còn lại sẽ tìm cách dùng tay vỗ nhẹ vào vai thành viên đội bạn trước khi đội bạn vượt qua vạch đích. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội có số bạn vỗ được vào vai đội bạn nhiều hơn là đội thắng cuộc.



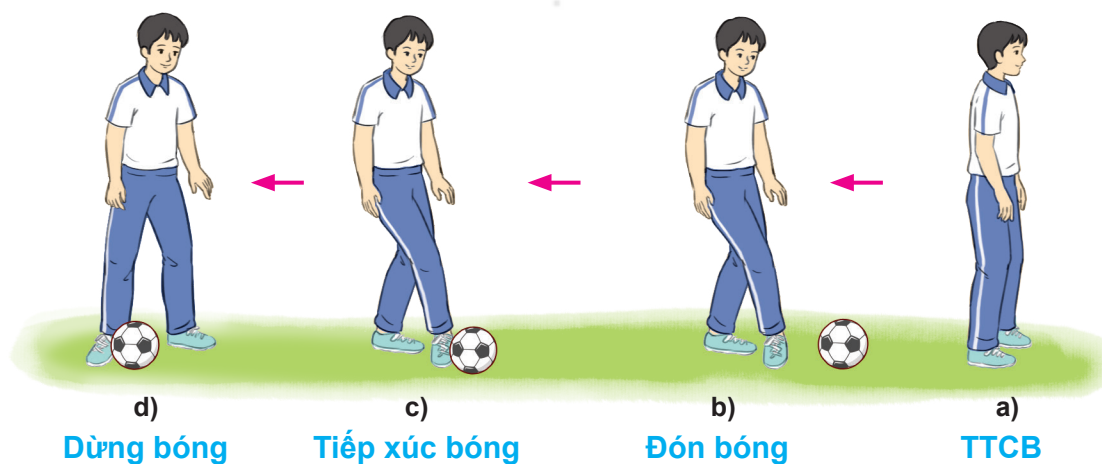
Hình 1. Trò chơi Ngày và đêm



KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

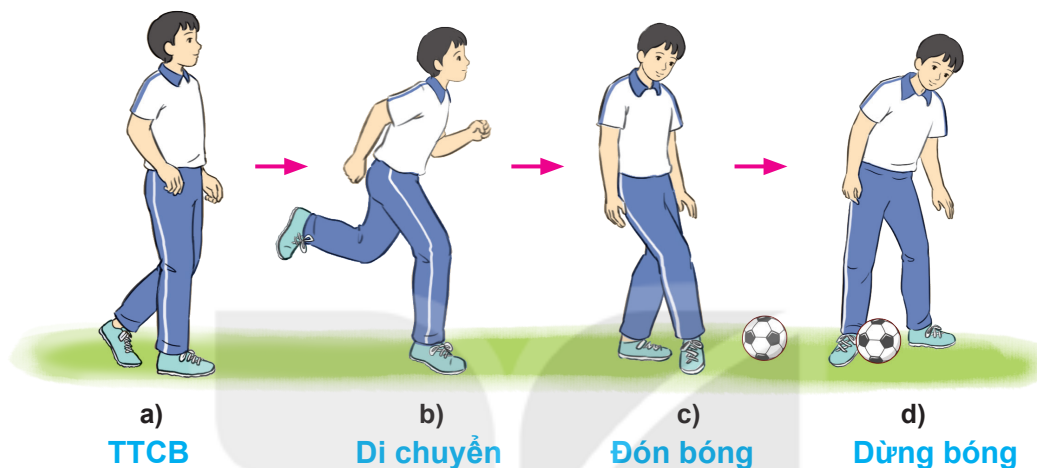
- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, thân người hướng về phía bóng đến (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Khi bóng lăn đến, đưa lòng bàn chân thuận ra trước để đón bóng (H.2b). Khi lòng bàn chân tiếp xúc bóng, nhanh chóng đưa chân về sau để giảm tốc độ của bóng, tốc độ đưa chân về sau phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng (H.2c).
- ♦ Kết thúc: Thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, hạ chân và dừng bóng (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

2 Phối hợp kĩ thuật di chuyển đón bóng và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

- ♦ TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí đón bóng (H.3a).
- ♦ Thực hiện: Di chuyển đến vị trí đón bóng (H.3b), đứng trên chân không thuận, chân thuận đưa ra trước đón (H.3c) và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân (H.3d).
- ♦ Kết thúc: Thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, hạ chân, dừng và giữ bóng.



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển đón bóng và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

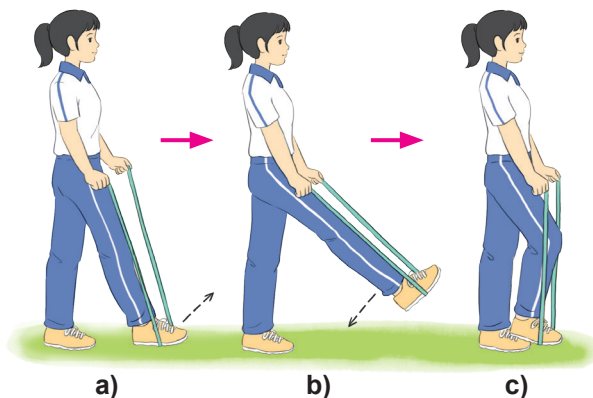


LUYỆN TẬP

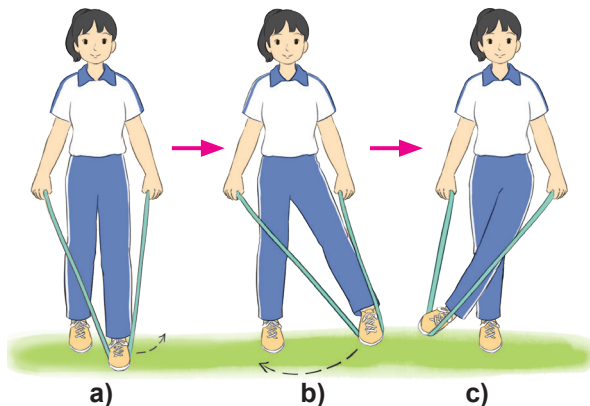
1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập bài tập bổ trợ: Hai tay cầm hai đầu dây cao su, chân trước đặt lên điểm giữa của dây luân phiên đưa ra trước, về sau, sang phải, sang trái (H.4, H.5).

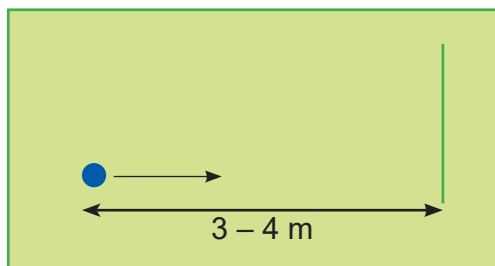


Hình 4. Đứng đưa một chân ra trước, về sau với dây cao su



Hình 5. Đứng đưa một chân sang phải, sang trái với dây cao su

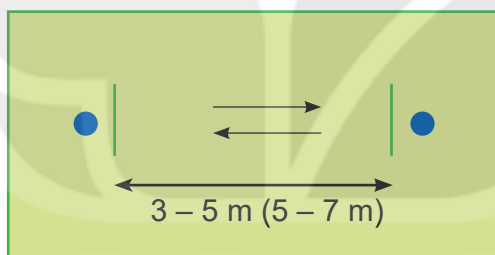
- Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển; mô phỏng động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận.
- Luyện tập có bóng: Đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận với cự li 3 – 4 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng lòng bàn chân

b) Luyện tập cặp đôi

- Luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 5 m.
- Luân phiên đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự li 5 – 7 m (H.7).

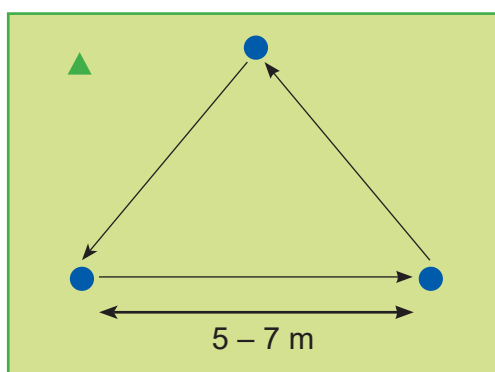


Hình 7. Sơ đồ luân phiên dừng bóng bằng lòng bàn chân do bạn lăn hoặc đá đến

c) Luyện tập nhóm

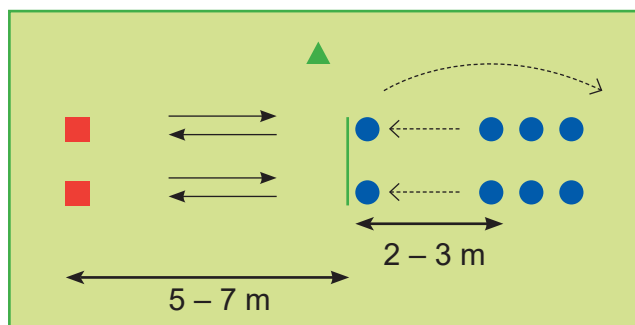
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, luân phiên đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự li 5 – 7 m (H.8).



Hình 8. Sơ đồ luân phiên đá và dừng bóng

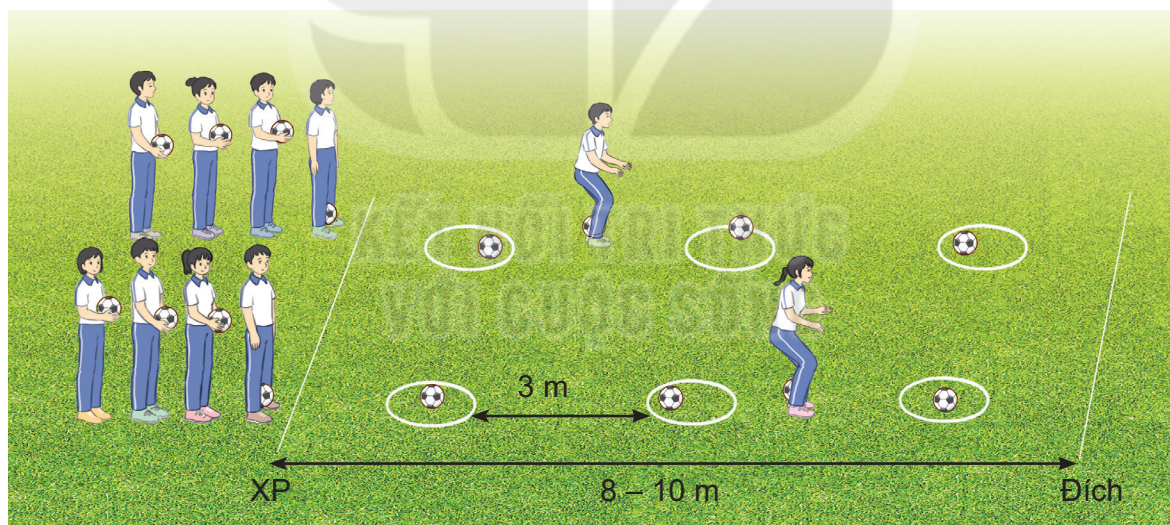
- Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc, lần lượt từng bạn di chuyển đến vạch dừng bóng, phối hợp dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân do bạn lăn hoặc đá đến (H.9).



Hình 9. Sơ đồ phối hợp di chuyển, dừng và đá bóng

2 Trò chơi vận động: **Đổi bóng** (H.10)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy đến đích. Trên đường di chuyển, thực hiện động tác đổi bóng khi đến các vòng tròn. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Đổi bóng



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng phối hợp kỹ thuật đá bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân để luyện tập, vui chơi hằng ngày.
- 2 Nêu các tình huống có thể sử dụng kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân trong luyện tập và thi đấu bóng đá.
- 3 Yếu tố nào quyết định hiệu quả của kỹ thuật dừng bóng?

KỸ THUẬT DỪNG BÓNG LĂN SẼT BẰNG GAN BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.
- Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.
- Tích cực tìm kiếm thông tin về nội dung học tập. Chủ động học hỏi và chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với bạn.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; tâng bóng bằng đùi; đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Người thừa thứ hai (H.1)*

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong. Trong vòng tròn, hai bạn đứng lưng hướng vào nhau với khoảng cách 1 m, một bạn là người đuổi bắt, một bạn là người bị đuổi bắt.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của chỉ huy, bạn đuổi bắt tìm cách dùng tay vỗ nhẹ vào vai bạn bị đuổi bắt (khi bị vỗ vào vai, hai bạn hoán đổi vị trí cho nhau). Khi bạn bị đuổi bắt đứng vào phía trước một bạn nào đó trên vòng tròn, bạn phía sau trở thành người thừa thứ hai và có nhiệm vụ đuổi bắt.



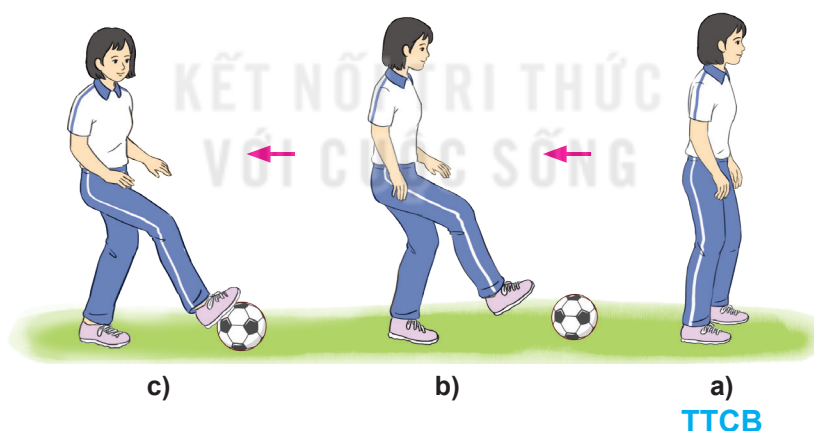
Hình 1. Trò chơi Người thừa thứ hai



KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

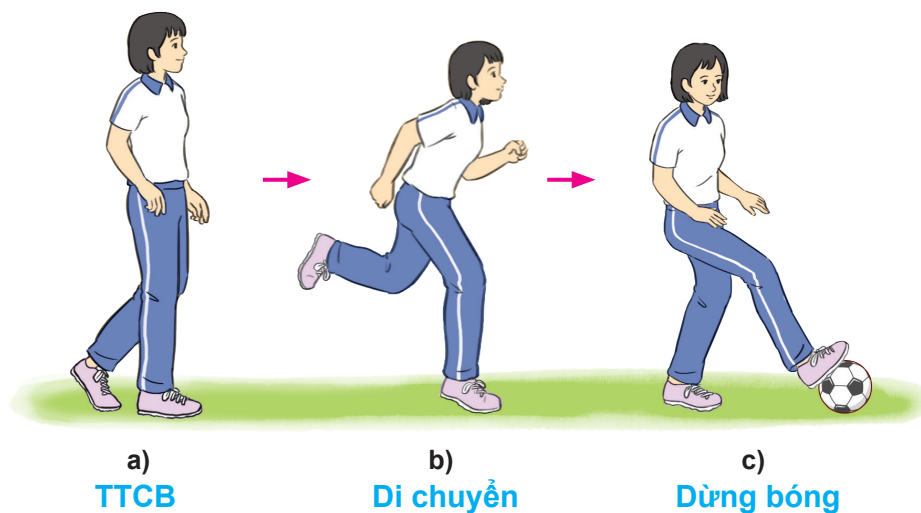
- ♦ TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai hướng về phía bóng đến, mắt quan sát đường bóng, hai tay co tự nhiên (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Khi bóng lăn đến, đứng trên chân không thuận, chân thuận đưa ra trước, khớp gối hơi co, bàn chân hướng chéo lên trên (H.2b), dùng gan bàn chân tiếp xúc bóng (H.2c).
- ♦ Kết thúc: Hạ bàn chân để dừng và giữ bóng.



Hình 2. Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

2 Phối hợp kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

- ♦ TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí đón bóng (H.3a).
- ♦ Thực hiện: Di chuyển đến vị trí đối diện với hướng bóng đến bằng các bước chạy (H.3b) và thực hiện kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân (H.3c).
- ♦ Kết thúc: Hạ bàn chân, dừng và giữ bóng.



Hình 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân



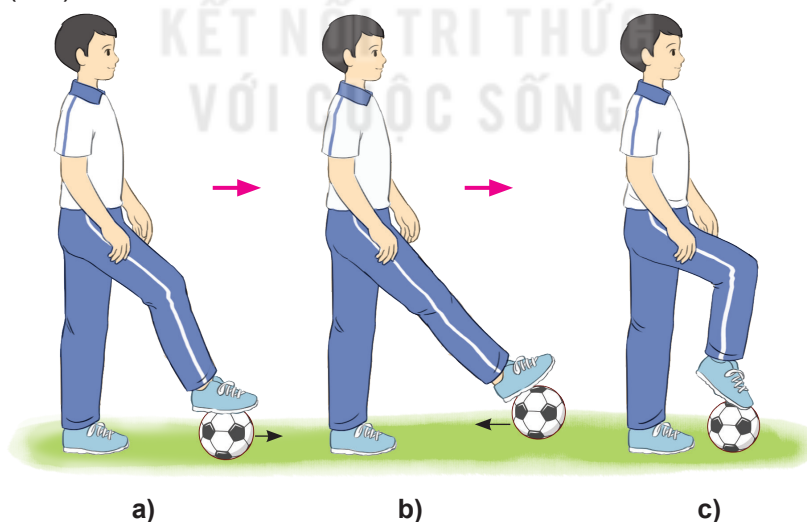
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

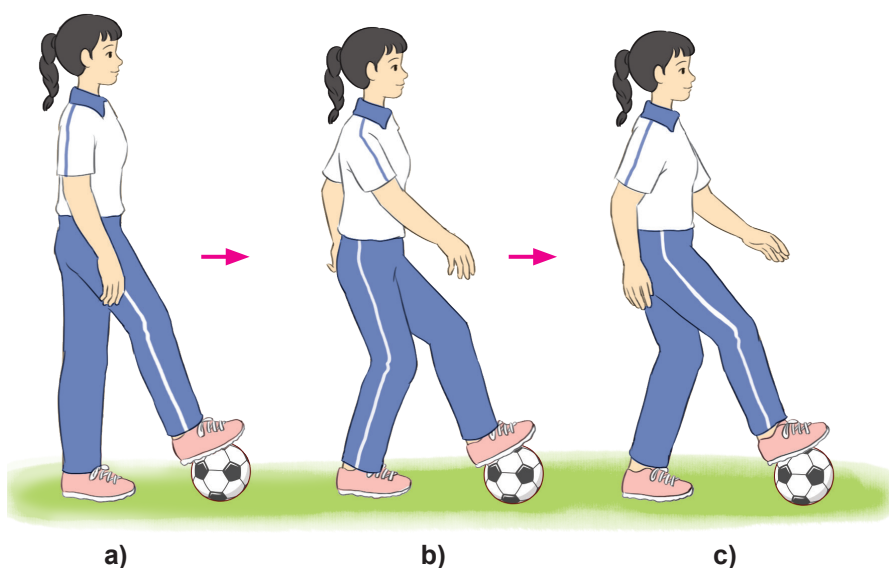
– Luyện tập bài tập bổ trợ:

- + Lăn bóng bằng gan bàn chân: Đứng chân trước chân sau, chân trước đặt trên bóng, dùng gan bàn chân lăn bóng theo hướng trước, sau, luân phiên đổi chân lăn bóng (H.4).



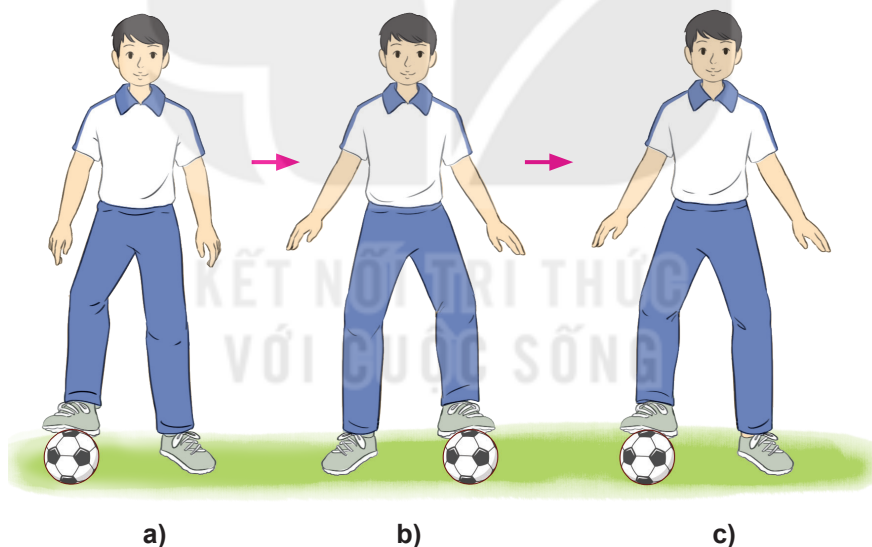
Hình 4. Lăn bóng bằng gan bàn chân

- + Bật nhảy đổi chân trước, sau, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng (giữ không để bóng lăn) (H.5).



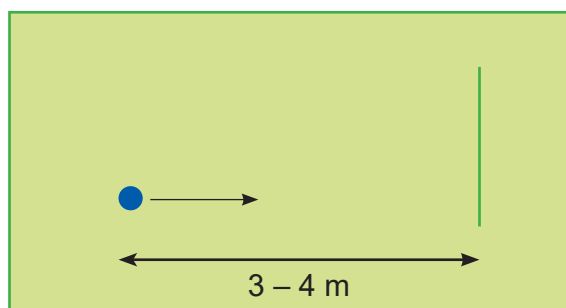
Hình 5. *Bật nhảy đổi chân trước, sau, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng*

+ Bật nhảy sang phải, sang trái, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng (H.6).



Hình 6. *Bật nhảy sang phải, sang trái, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng*

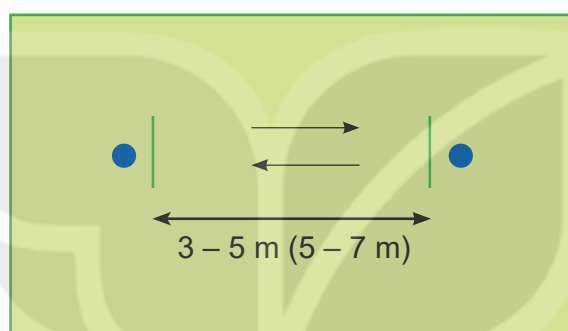
- Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ và đưa chân ra trước dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận.
- Luyện tập có bóng: Đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng gan bàn chân với cự li 3 – 4 m (H.7).



Hình 7. Sơ đồ đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng gan bàn chân

b) Luyện tập cặp đôi

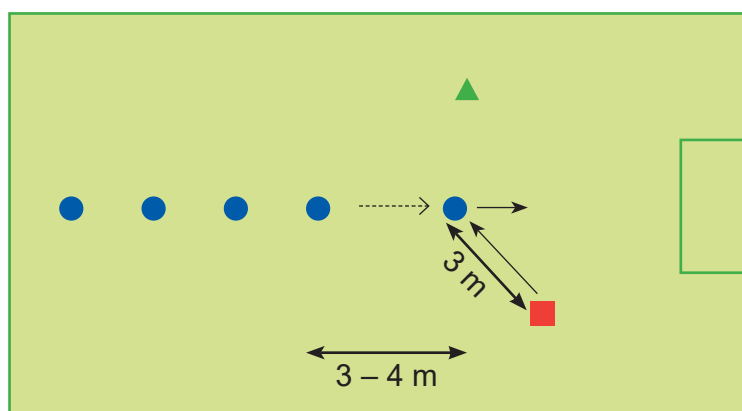
- Luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân với cự li 3 – 5 m.
- Luân phiên đá và dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân với cự li 5 – 7 m (H.8).



Hình 8. Sơ đồ luân phiên dừng bóng bằng gan bàn chân do bạn lăn hoặc đá đến

c) Luyện tập nhóm

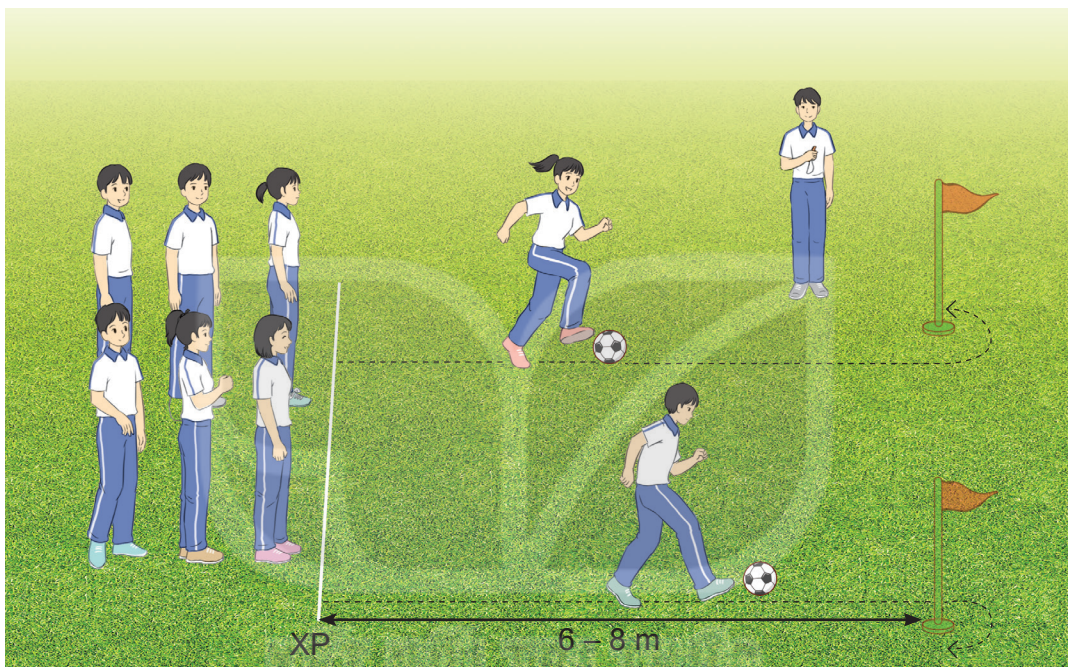
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Nhóm đứng thành một hàng dọc, lần lượt từng bạn di chuyển đến vị trí dừng bóng, thực hiện kĩ thuật dừng bóng (do bạn chuyển đến) và đá bóng vào cầu môn (H.9).



Hình 9. Sơ đồ phối hợp di chuyển, dừng và đá bóng vào cầu môn

2 Trò chơi vận động: **Dẫn bóng tiếp sức** (H.10)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện khả năng hợp tác và năng lực phối hợp vận động.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- ♦ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng bằng lòng bàn chân hoặc mu giữa bàn chân đến đích, vòng qua cờ trở về vạch XP trao bóng cho bạn tiếp theo, chỉ được trao và nhận bóng tại vạch XP. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức



VẬN DỤNG

- 1 Những tình huống nào trong luyện tập và thi đấu không nên sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng gan bàn chân?
- 2 Kĩ thuật dừng bóng bằng gan bàn chân thường được sử dụng trong tình huống nào?
- 3 Vận dụng kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân để luyện tập và vui chơi hằng ngày.

KĨ THUẬT NÉM BIÊN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ, chạy đà ném biên.
- Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật ném biên.
- Tích cực, tự giác luyện tập để hoàn thành nội dung học tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

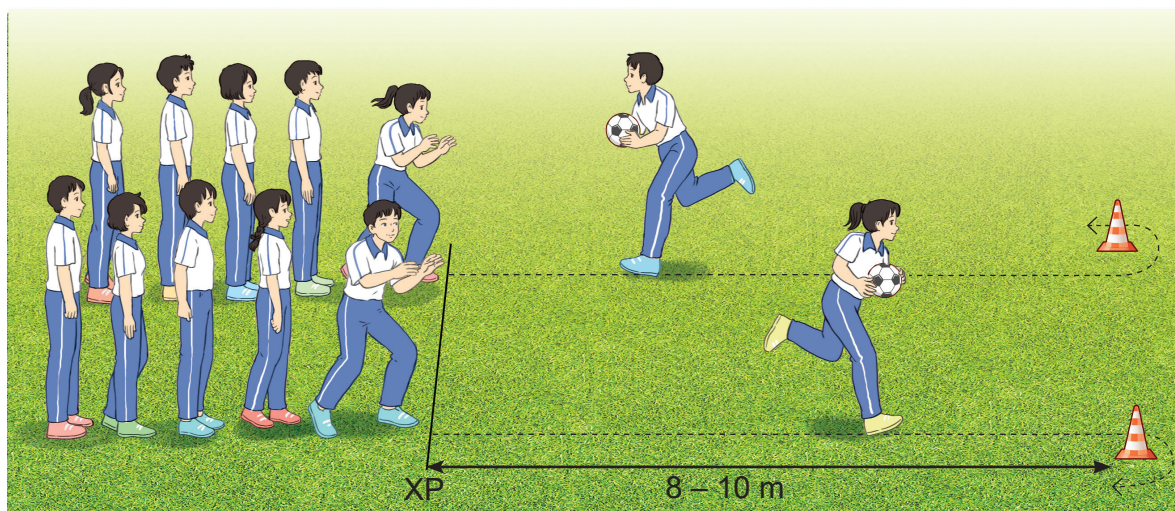
- Chạy chậm theo vòng tròn.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; tăng bóng bằng đùi; dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân; đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân, gan bàn chân.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Trao bóng tiếp sức (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội với số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP, bạn đứng đầu hàng của mỗi đội cầm bóng bằng hai tay.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của chỉ huy, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy vòng qua đích và trở về vạch XP trao bóng cho bạn tiếp theo. Chỉ trao và nhận bóng tại vạch XP. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Trao bóng tiếp sức

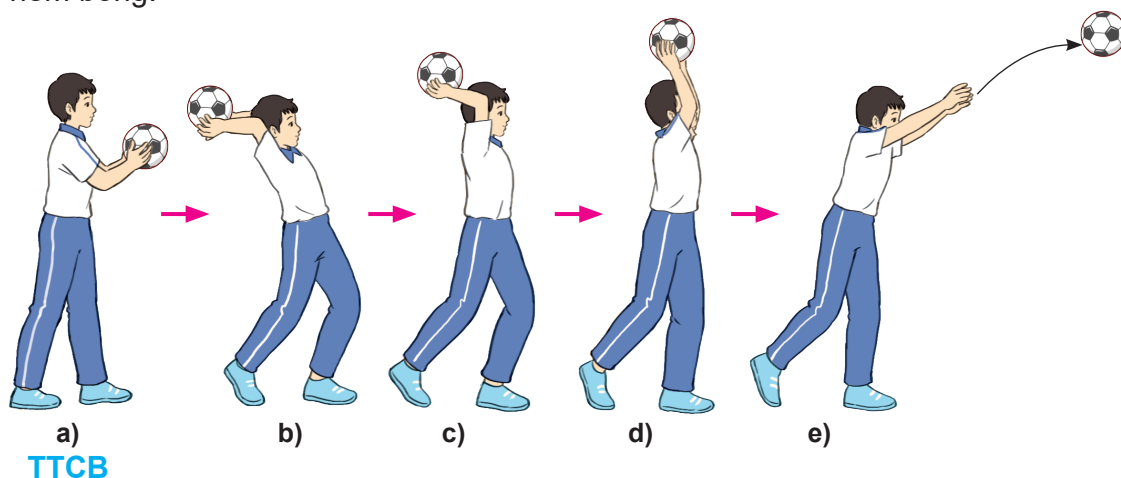
KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật tại chỗ ném biên

Trong thi đấu bóng đá, ném biên được thực hiện khi bóng vượt ra khỏi đường biên dọc của sân thi đấu.

- ♦ TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực, thân người hướng về phía ném bóng (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên trên, ra sau đầu, thân người ngả sau (H.2b). Đạp mạnh hai chân, vươn người lên cao, ra trước, hai tay đồng thời đưa nhanh bóng qua đầu theo hướng từ sau ra trước, lên cao (H.2c, H.2d).
- ♦ Kết thúc: Hai tay và thân người vươn ra trước (H.2e).

Lưu ý: Chuyển động của hai tay khi ném bóng phải được thực hiện liên tục (không ngắt quãng), hai tay rời bóng cùng thời điểm; hai chân không được rời đất khi ném bóng.

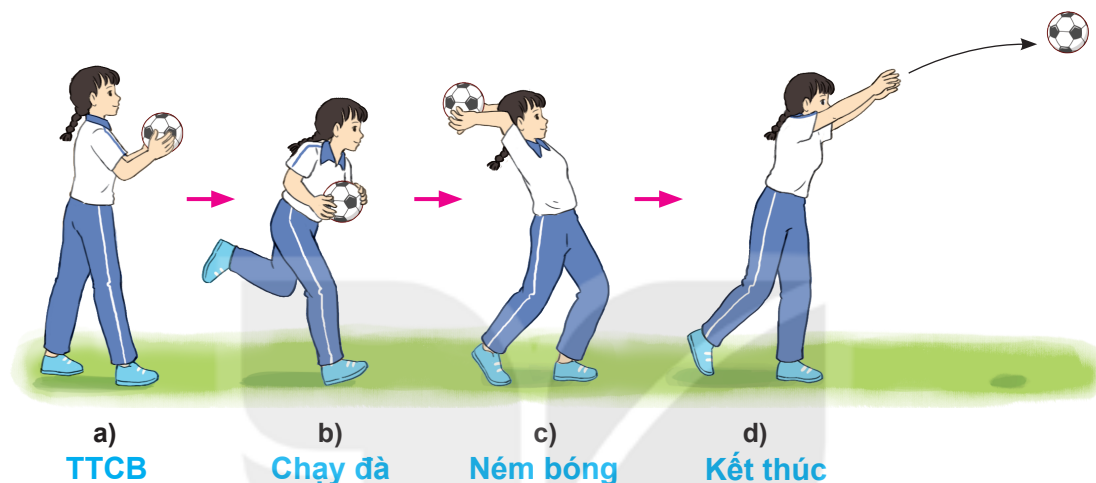


Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ ném biên

2 Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật ném biên

- ♦ TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân thuận đặt sau) cách đường biên 1, 3 hoặc 5 bước; hai tay cầm bóng trước ngực, thân người hướng về phía ném bóng (H.3a).
- ♦ Thực hiện: Chạy 1, 3 hoặc 5 bước đà, bước cuối dài đồng thời hai tay đưa bóng lên cao, ra sau đầu, thân người ngả về sau, hai gối hơi khuỵu và thực hiện kĩ thuật ném biên (H.3b, H.3c).
- ♦ Kết thúc: Hai tay và thân người vươn ra trước (H.3d).

Lưu ý: Hai tay rời bóng cùng thời điểm, hai chân không rời mặt sân khi ném bóng.



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật ném biên



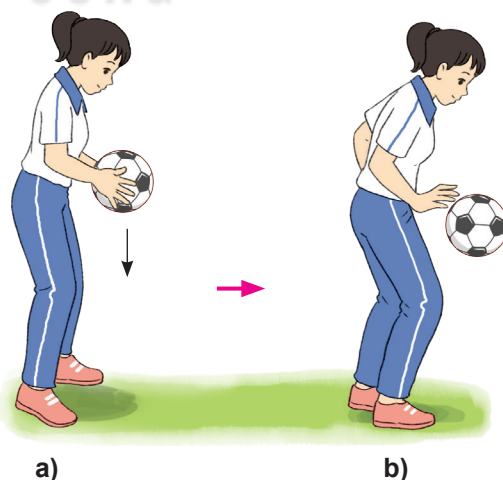
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

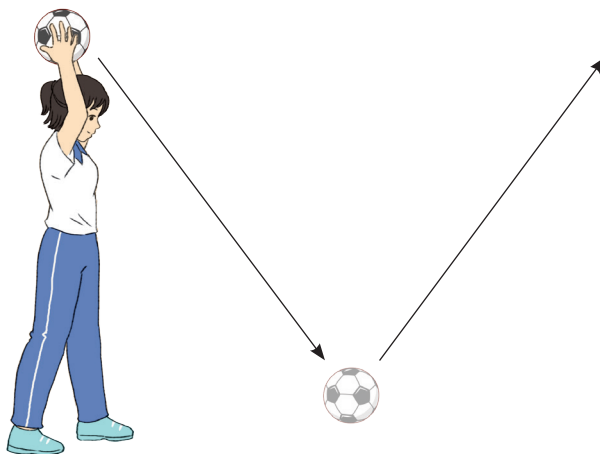
– Luyện tập bài tập bổ trợ:

- + Dẫn bóng tại chỗ bằng một tay: Dùng sức hai cẳng tay, bàn tay và các ngón tay đập bóng xuống sân theo chiều thẳng đứng (H.4a). Khi bóng nảy lên ngang thắt lưng, dùng một tay dẫn bóng (H.4b).



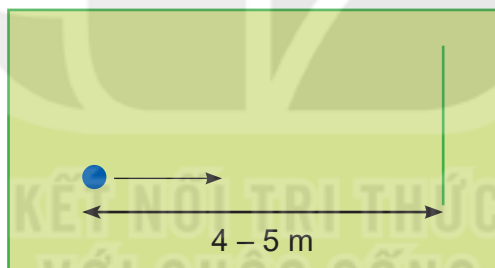
Hình 4. Thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay

- + Ném bóng bật đất bằng hai tay trên đầu, điểm bóng chạm đất cách vị trí đứng 2 – 3 m (H.5).



Hình 5. Ném bóng bật đất bằng hai tay trên đầu

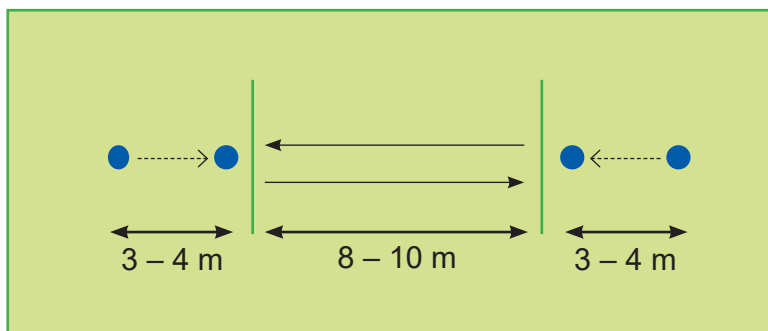
- Luyện tập không bóng: Tại chỗ và chạy đà mô phỏng thực hiện động tác ném biên từ chậm đến nhanh.
- Luyện tập có bóng: Tại chỗ ném bóng vào tường với cự li 4 – 5 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập ném bóng vào tường

b) Luyện tập cặp đôi

Đứng cách vạch ném bóng 1, 3, 5 bước, phối hợp chạy đà và luân phiên ném bóng cho nhau với cự li 8 – 10 m (H.7).

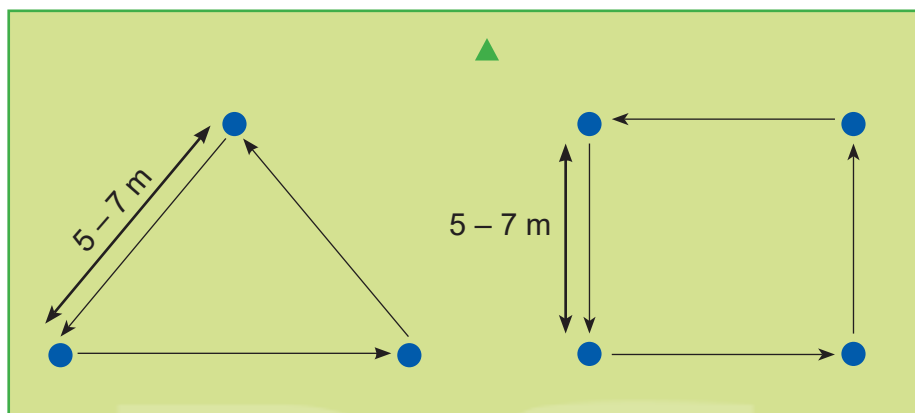


Hình 7. Sơ đồ phối hợp chạy đà ném bóng cho nhau

c) Luyện tập nhóm

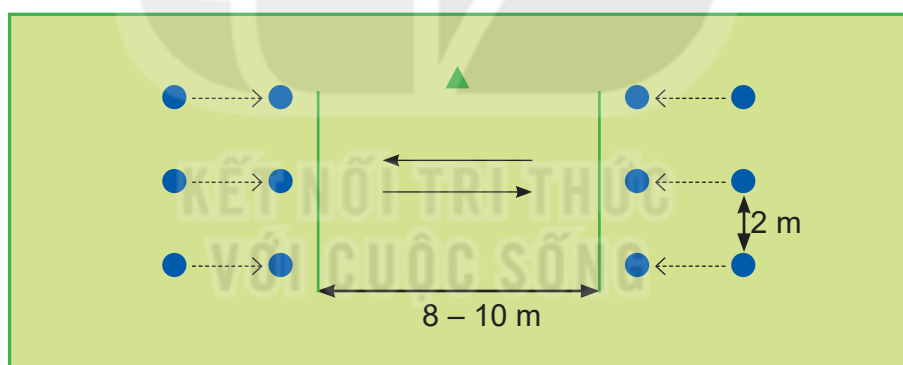
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, hình vuông luân phiên ném bóng cho nhau với cự li 5 – 7 m (H.8).



Hình 8. Sơ đồ nhóm 3, 4 bạn luân phiên ném bóng cho nhau

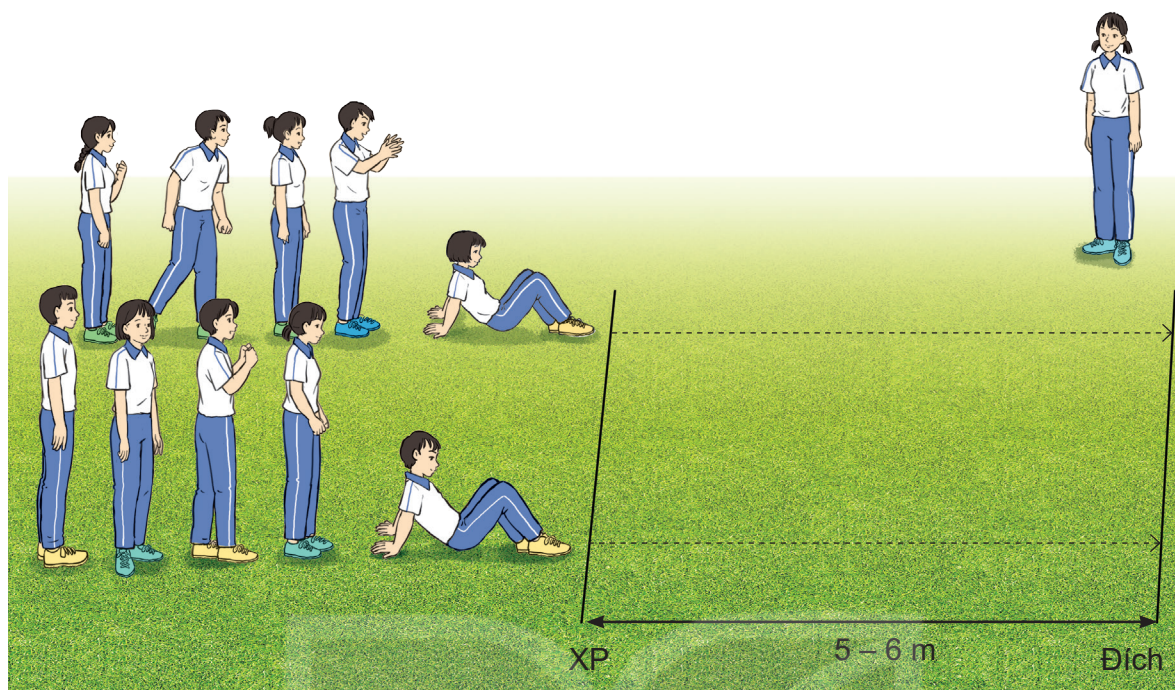
- Nhóm 6, 8 bạn chia đều thành hai hàng ngang đứng đối diện nhau, phối hợp chạy đà ném biên cho nhau với cự li 8 – 10 m (H.9).



Hình 9. Sơ đồ phối hợp chạy đà ném biên qua lại cho nhau

2 Trò chơi vận động: Con sấu đo (H.10)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội với số người bằng nhau. Bạn đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, mông không chạm sân.
- Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Con sâu đo



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng các bài tập ném biên; trò chơi đã học để rèn luyện sức khỏe và vui chơi hằng ngày.
- 2 Khi thực hiện kĩ thuật ném biên phải tuân thủ những yêu cầu nào?
- 3 Yếu tố nào quyết định hiệu quả kĩ thuật ném biên?

KỸ THUẬT TẠI CHỖ ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN GIỮA

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- Biết phát hiện và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- Nỗ lực khắc phục khó khăn trong học tập để tiếp thu và thực hiện có hiệu quả các bài tập vận động.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.
- Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; tăng bóng bằng đùi; dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân; đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng, gan bàn chân; ném biên.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Bóng chuyên 6 (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội (đội A và đội B), đứng trong vòng tròn đường kính 9 – 10 m, mỗi đội có từ 6 – 8 bạn đứng xen kẽ.
- ♦ Thực hiện: Khi bắt đầu, các bạn của đội A dùng tay chuyền bóng cho nhau (không để các bạn đội B giành bóng); đội B cố gắng giành bóng của đội A. Nếu đội B giành được bóng sẽ là đội chuyền bóng cho nhau. Đội nào chuyền được liên tục 6 lần (mỗi bạn trong một đội không được nhận bóng hai lần liên tục) được tính 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao hơn là đội thắng cuộc.



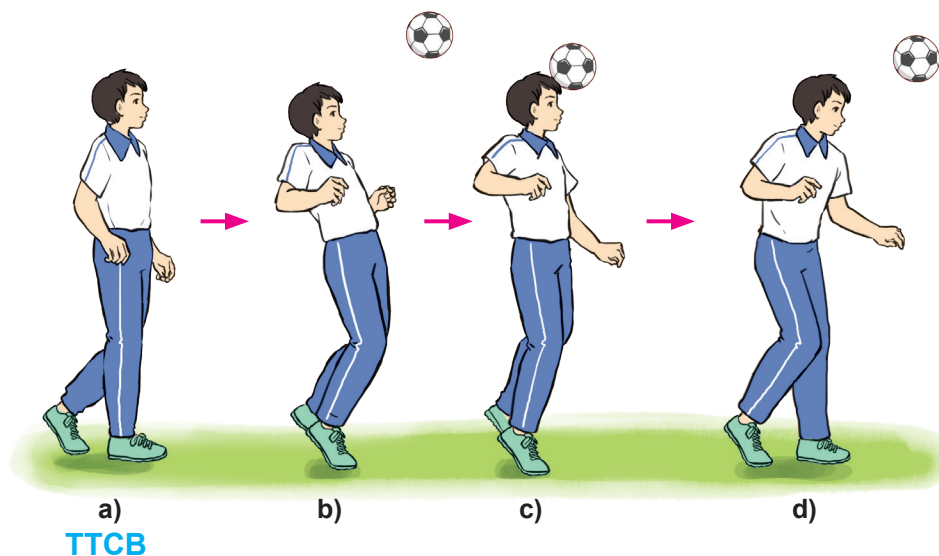
Hình 1. Trò chơi Bóng chuyền 6



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

- ♦ TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân đứng rộng bằng vai), thân người hướng về phía bóng đến, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Sau khi xác định được vị trí và thời điểm bóng đến, khuỵu gối, đầu và thân người ngả ra sau, hai tay co tự nhiên để giữ thăng bằng (H.2b). Khi bóng đến trước trán, chân sau đạp đất và chuyển nhanh thân người từ sau ra trước, lên trên, dùng phần giữa trán đánh vào phần giữa phía sau của bóng để bóng bay lên cao, ra trước (khi tiếp xúc bóng, không nhắm mắt, không thả lỏng cơ cổ và vai) (H.2c).
- ♦ Kết thúc: Bước ra trước 1 – 2 bước để giữ thăng bằng (H.2d).



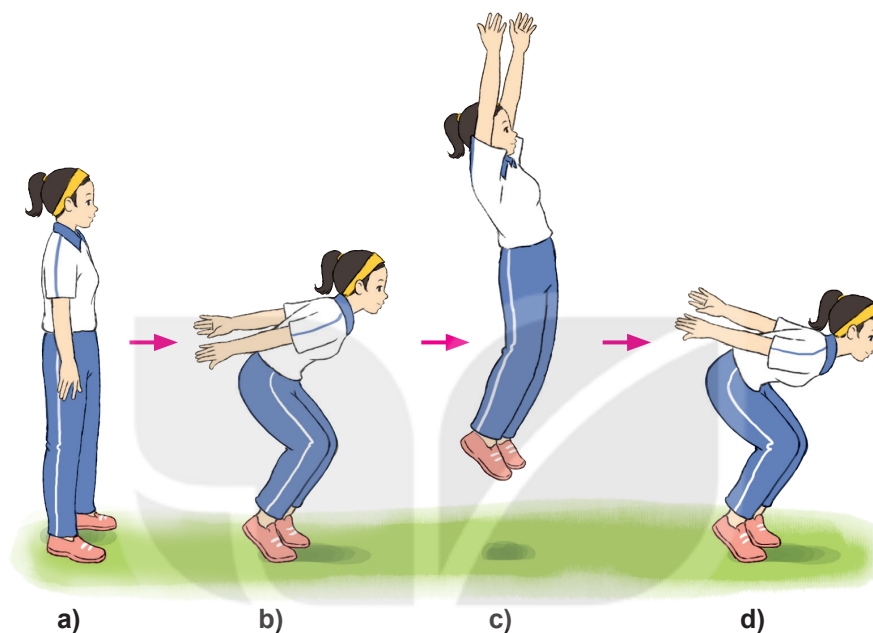
Hình 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

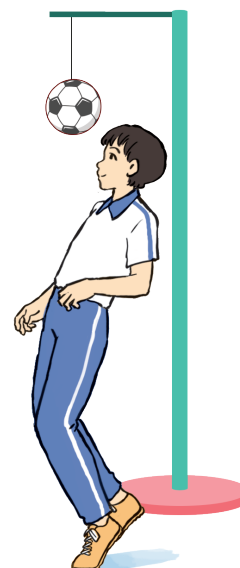
a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ bật nhảy uốn căng thân người ra trước, sau đó gấp nhanh thân trên, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân và khụy gối để hoãn xung (H.3).



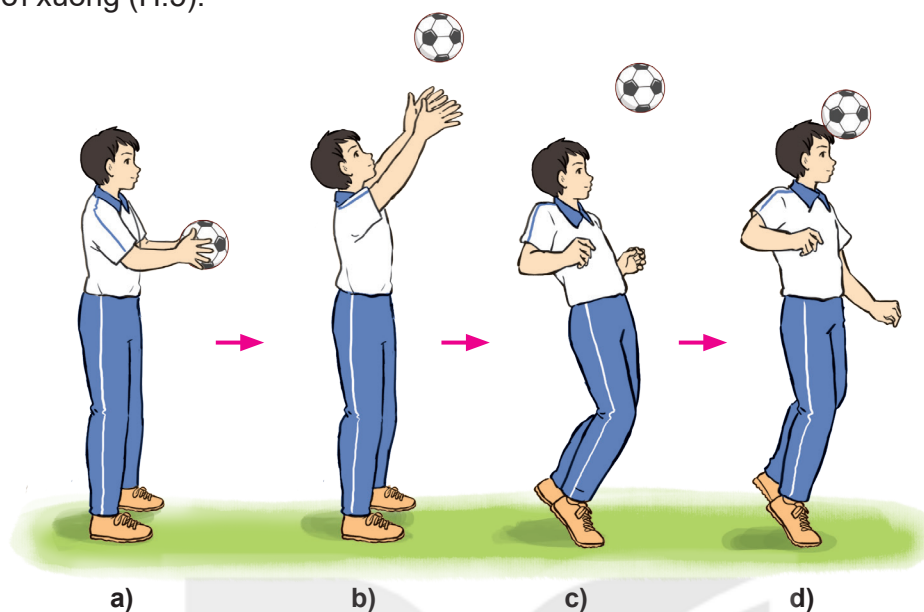
Hình 3. Tại chỗ bật nhảy uốn thân

- Luyện tập không bóng: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa từ chậm đến nhanh.
- Luyện tập có bóng:
 - + Tại chỗ thực hiện kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa với bóng treo từ chậm đến nhanh (H.4).



Hình 4. Đánh đầu bằng trán giữa với bóng treo

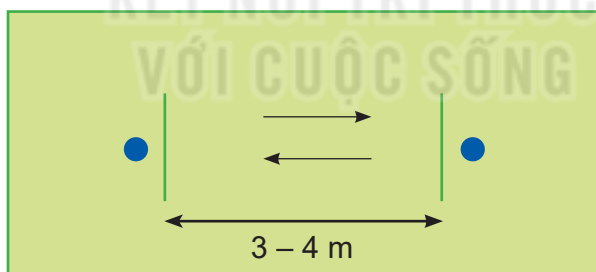
- + Tại chỗ tự tung bóng lên cao 50 – 60 cm và đánh đầu bằng trán giữa khi bóng rơi xuống (H.5).



Hình 5. Tại chỗ tự tung bóng tập đánh đầu bằng trán giữa

b) Luyện tập cặp đôi

- Hai bạn đứng đối diện nhau với khoảng cách 50 cm, luân phiên hai tay cầm bóng ở chếch phía trước, trên cao giúp bạn luyện tập kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Luân phiên tung bóng cho bạn tập đánh đầu bằng trán giữa với cự li 3 – 4 m (H.6).

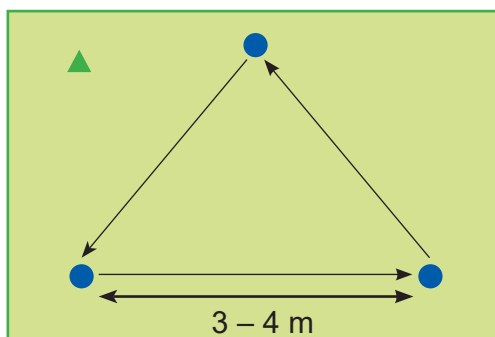


Hình 6. Sơ đồ luân phiên tung bóng cho bạn tập đánh đầu bằng trán giữa

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

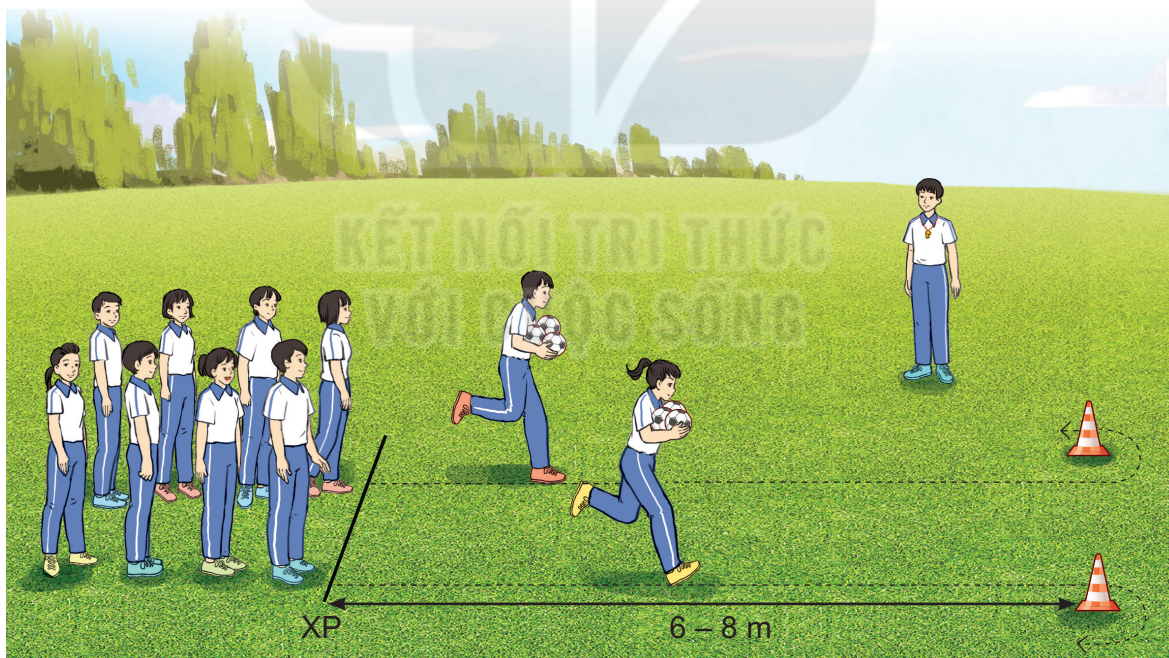
- Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, hình vuông luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa với cự li 3 – 4 m (H.7).
- Nhóm đứng thành hai hàng ngang luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa với cự li 3 – 4 m.



Hình 7. Sơ đồ luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa

2 Trò chơi vận động: Ôm bóng chạy tiếp sức (H.8)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội với số người bằng nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.
- ♦ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội ôm 3 quả bóng chạy vòng qua nắm ở đích và quay về trao bóng cho bạn tiếp theo (nếu bóng rơi thì phải xuất phát lại). Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Ôm bóng chạy tiếp sức



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa và trò chơi đã học để cùng các bạn rèn luyện sức khỏe, vui chơi hằng ngày.
- 2 Kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng trong tình huống nào?

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác trong luyện tập kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Tự chủ trong luyện tập cá nhân, tích cực hợp tác trong luyện tập nhóm.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm theo vòng tròn.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân, tăng bóng bằng đùi.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bắt bóng theo hiệu lệnh (H.1)*

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 8 – 10 người đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong.
- ♦ Thực hiện: Khi bắt đầu, bạn có bóng gọi tên một bạn trong vòng tròn và tung bóng cho bạn đó, bạn được gọi tên nhanh chóng bắt bóng và tiếp tục gọi tên bạn khác để tung bóng đến. Bạn tung không chính xác hoặc không bắt được bóng là bạn thua cuộc.



Hình 1. Trò chơi Bắt bóng theo hiệu lệnh

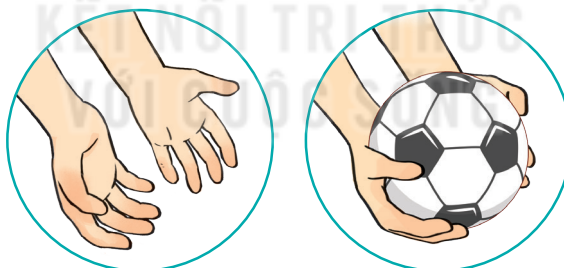


KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật bắt bóng lăn sệt có hai loại: Quỳ một chân bắt bóng và đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.

1 Tư thế hai tay khi bắt bóng

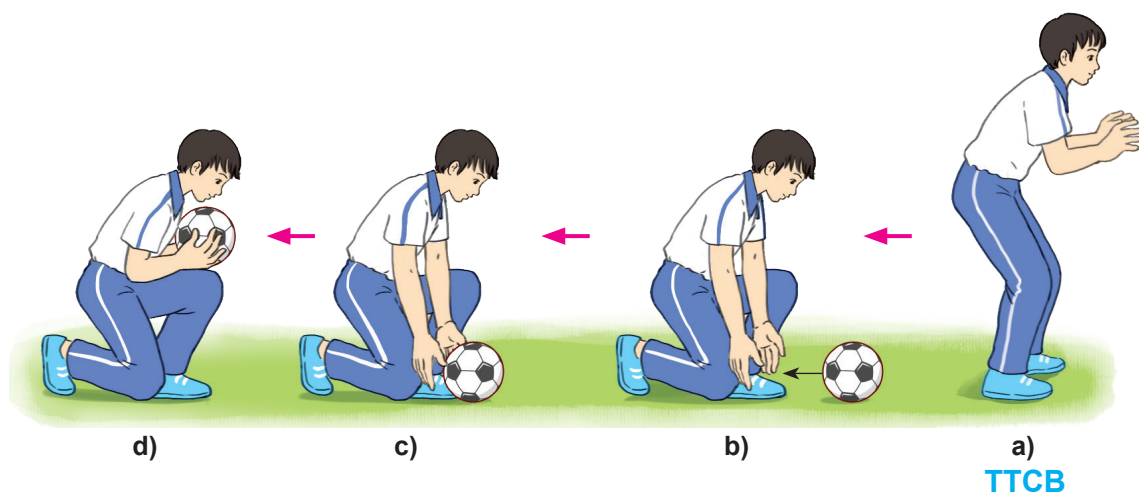
Khi bắt bóng lăn sệt, lòng hai bàn tay hướng về phía bóng đến, các ngón tay mở rộng, hơi khum và cùng với bàn tay tạo thành hình bán cầu (H.2).



Hình 2. Tư thế hai tay khi bắt bóng

2 Kĩ thuật quỳ một chân bắt bóng

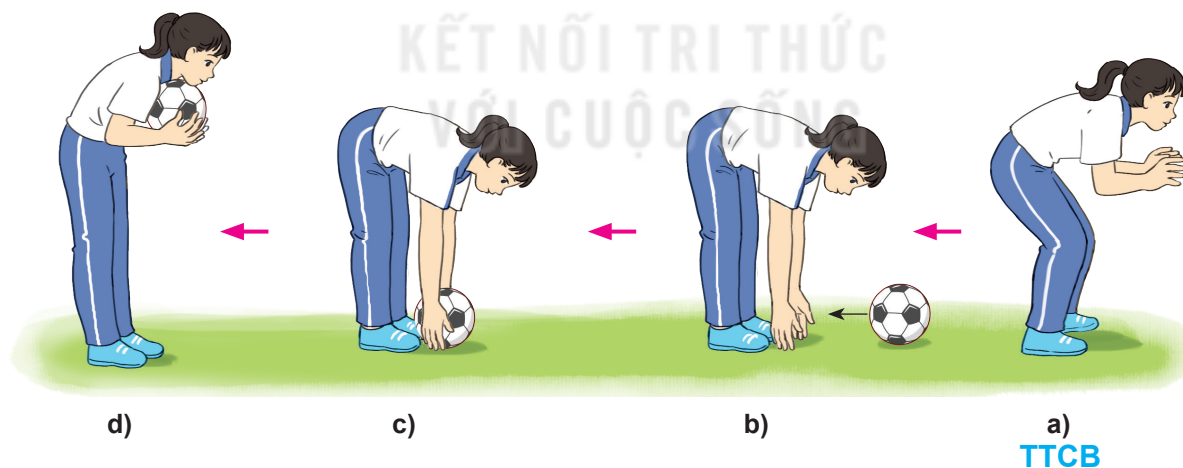
- ♦ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, thân người hơi khom mắt quan sát hướng bóng đến (H.3a).
- ♦ Thực hiện: Khi bóng đến, một chân quỳ, đầu gối chạm mặt sân, cẳng chân hướng ra sau, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân; một chân gập ở khớp gối, tiếp xúc cả bàn chân với mặt sân, các ngón tay tiếp xúc vào phía sau chếch hai bên dưới bóng để bắt bóng (H.3b, H.3c).
- ♦ Kết thúc: Thu tay, ôm bóng vào ngực (H.3d).



Hình 3. Kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng

3 Kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng

- ♦ TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai, gối khụy, trọng lực cơ thể dồn đều trên hai chân, cúi người, hai tay co tự nhiên, đầu thẳng, mắt quan sát hướng bóng đến (H.4a).
- ♦ Thực hiện: Khi bóng đến, hai chân thu sát vào nhau, khớp gối duỗi thẳng, hai tay hướng xuống đất, bàn tay và các ngón tay tiếp xúc vào phía sau hai bên bóng để bắt bóng (H.4b, H.4c).
- ♦ Kết thúc: Thu tay, ôm bóng vào ngực (H.4d).



Hình 4. Kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng



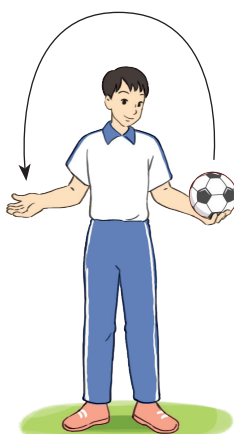
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập bài tập bổ trợ:

- + Đứng tại chỗ phối hợp tung và bắt bóng giữa hai tay (H.5).



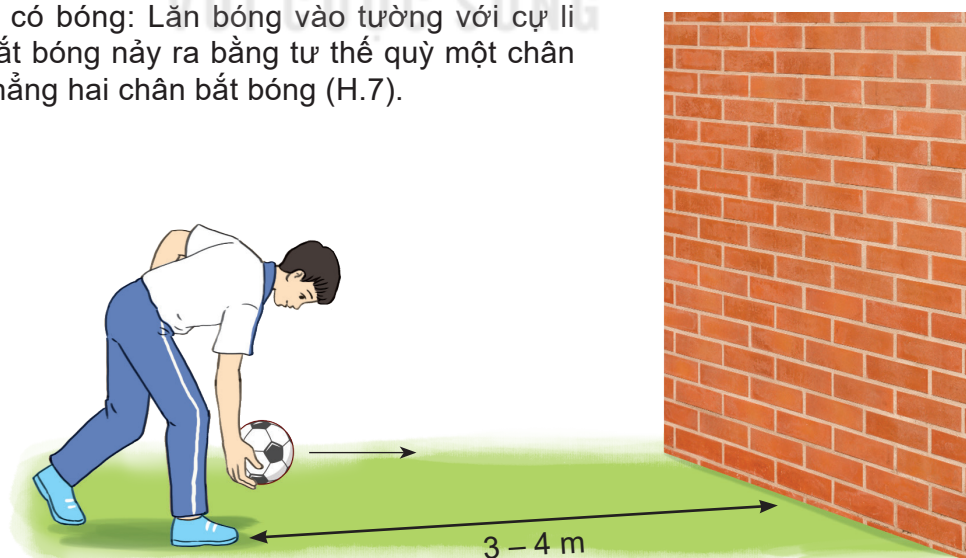
Hình 5. Đứng tại chỗ phối hợp tung và bắt bóng giữa hai tay

- + Hai tay chuyển bóng vòng quanh chân trước, sau đó đổi vị trí hai chân và lặp lại động tác (H.6).



Hình 6. Chuyển bóng vòng quanh chân trước

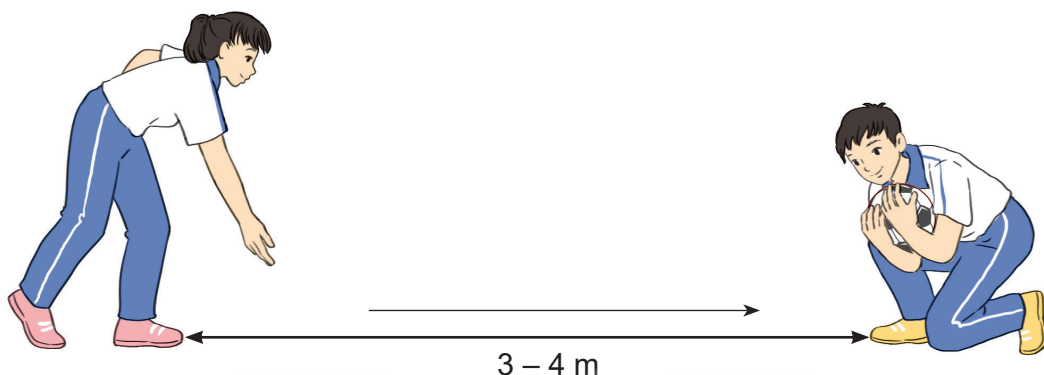
- Luyện tập không bóng: Quỳ một chân và đứng thẳng hai chân mô phỏng động tác bắt bóng lăn sệt bằng hai tay.
- Luyện tập có bóng: Lăn bóng vào tường với cự li 3 – 4 m bắt bóng nảy ra bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân bắt bóng (H.7).



Hình 7. Lăn bóng vào tường và bắt bóng nảy ra

b) Luyện tập cặp đôi

- Luân phiên lăn, bắt bóng bằng hai tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân với cự li 3 – 4 m (H.8).
- Luân phiên đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và bắt bóng bằng hai tư thế với cự li 4 – 5 m.



Hình 8. Luyện tập bắt bóng do bạn lăn đến

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

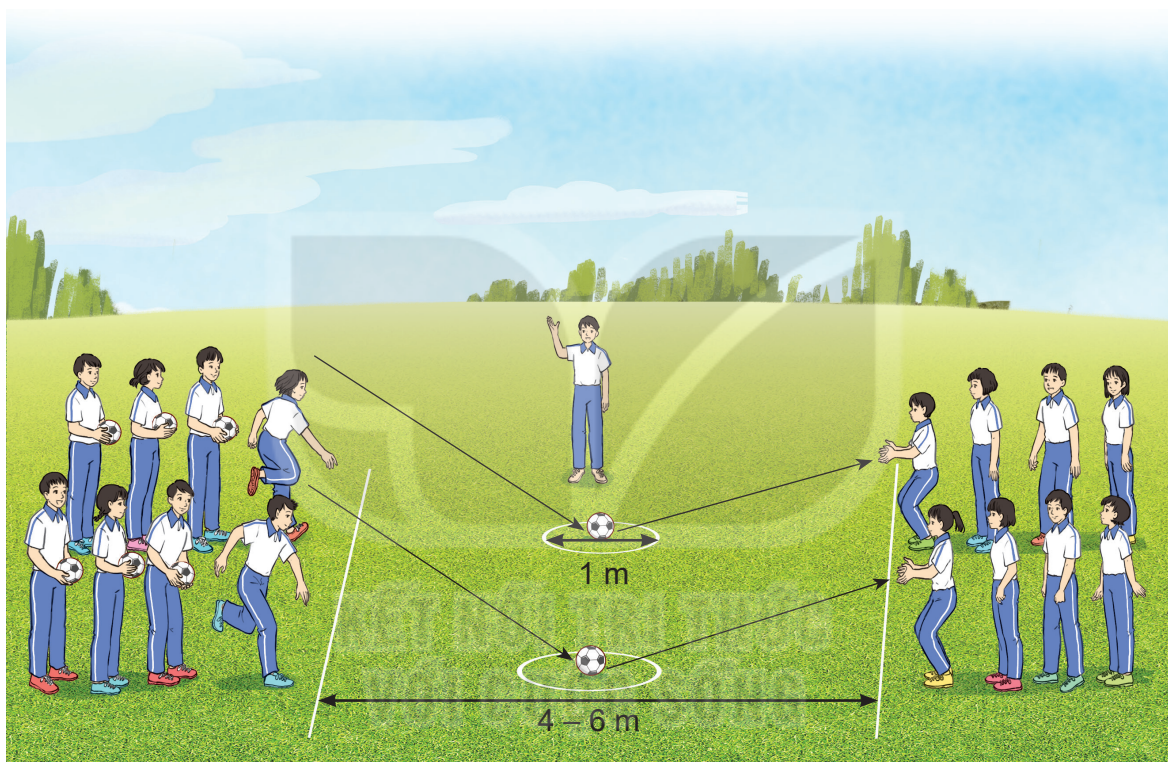
- Nhóm ba bạn (hai bạn lăn bóng, một bạn bắt bóng) luân phiên lăn bóng với cự li 3 – 4 m cho một bạn đứng tại chỗ tập bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân.
- Nhóm ba bạn (hai bạn đá bóng bằng lòng bàn chân, một bạn bắt bóng) luân phiên đá bóng từ khoảng cách 5 – 6 m cho một bạn di chuyển sang phải, sang trái tập bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân.
- Đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m và bắt bóng.
- Nhóm chia thành hai hàng ngang đứng đối diện nhau luân phiên đá và bắt bóng (H.9).



Hình 9. Luân phiên bắt bóng lăn sệt do bạn đá đến bằng lòng bàn chân

2 Trò chơi vận động: **Ném và bắt bóng tiếp sức** (H.10)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ, sự khéo léo và sức mạnh của tay.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội gồm hai nhóm có số người bằng nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn và đối diện nhau qua vòng tròn ném bóng. Các bạn nhóm A là người ném bóng, các bạn nhóm B là người bắt bóng.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của nhóm A tiến đến vạch giới hạn và ném bóng vào vòng tròn, lần lượt các bạn nhóm B bắt bóng nảy lên. Các bạn ném và bắt bóng xong chạy về đứng cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi Ném và bắt bóng tiếp sức



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng các kĩ thuật bắt bóng và trò chơi đã học để luyện tập, vui chơi hằng ngày.
- 2 Khi thực hiện kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng, cần chú ý những điều gì?
- 3 Kĩ thuật quỳ một chân bắt bóng được sử dụng với đường bóng nào?

KĨ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY, CAO TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.
- Biết phát hiện và sửa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.
- Tăng tiến và đạt tiêu chuẩn đánh giá về thể lực theo quy định.
- Chủ động ghi nhớ phương pháp luyện tập, sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

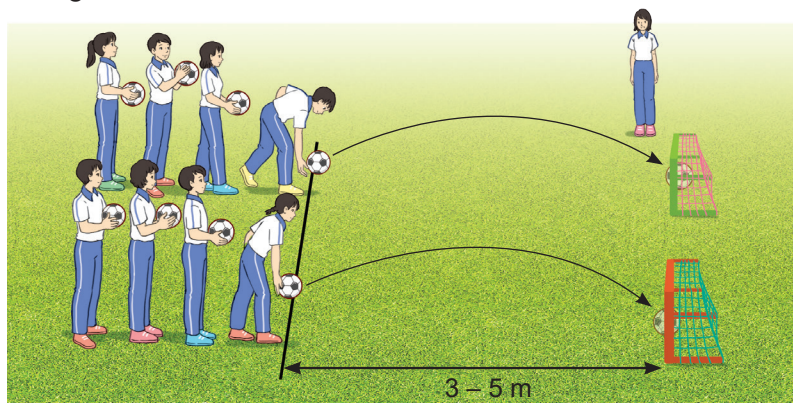
- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong.
- Tại chỗ phối hợp tung và bắt bóng giữa hai tay, chuyển bóng vòng quanh chân trước.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Tung bóng trúng đích (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch giới hạn.
- ♦ Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay tung bóng vào cầu môn, mỗi bạn chỉ tung bóng một lần. Kết thúc, đội có số lần tung bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tung bóng trúng đích

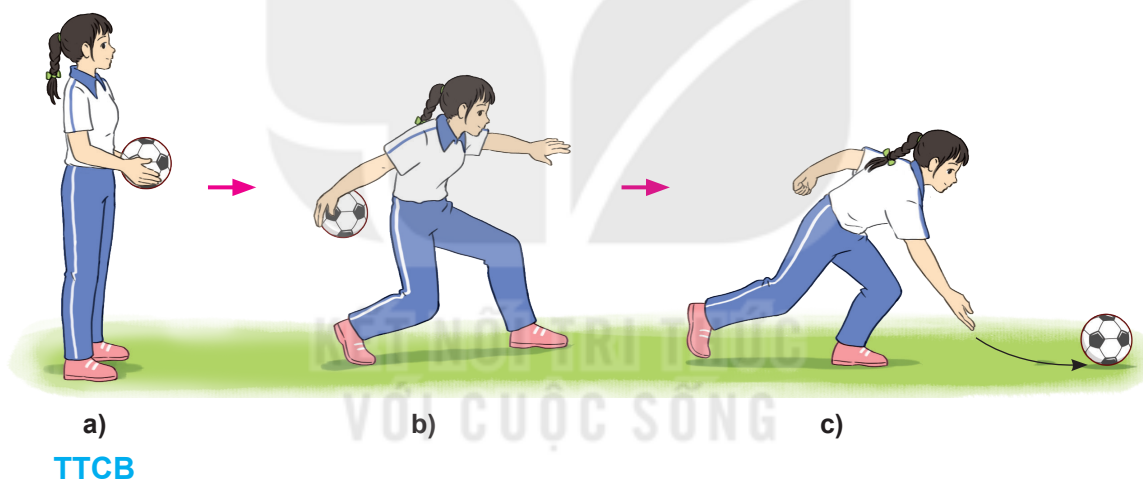


KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật phát bóng thấp tay

Kỹ thuật phát bóng thấp tay thường được thủ môn sử dụng để chuyển những đường bóng bay thấp hoặc lăn trên mặt sân cho đồng đội.

- ◆ TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước bụng (H.2a).
- ◆ Thực hiện:
 - Tạo đà: Chân khác bên với tay cầm bóng bước ra trước một bước, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân, hai gối khuỵu. Chân sau tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phát bóng đưa bóng từ trước ra sau, khuỷu tay duỗi thẳng, bàn tay và cổ tay đỡ bóng ở phía sau, bên dưới bóng, hơi chếch xuống dưới, thân trên xoay sang phía tay cầm bóng. Đầu thẳng, mắt quan sát hướng phát bóng (H.2b).
 - Phát bóng: Chuyển nhanh trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân sau duỗi thẳng, vươn người và đưa tay phát bóng từ sau ra trước để phát bóng đi. Để phát bóng xa, phối hợp thực hiện 3 – 5 bước đà.
- ◆ Kết thúc: Tay và thân người vươn theo bóng (H.2c).

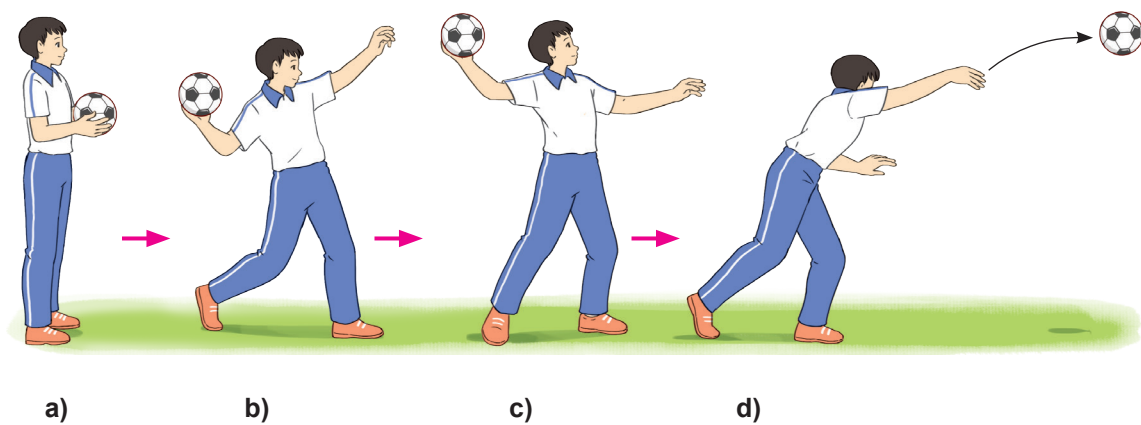


Hình 2. Kỹ thuật phát bóng thấp tay

2 Kỹ thuật phát bóng cao tay

Kỹ thuật phát bóng cao tay thường được thủ môn sử dụng để chuyển bóng cho đồng đội khi đang ở trên nửa sân của đội nhà hoặc để phát động tấn công nhanh.

- ◆ TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- ◆ Thực hiện:
 - Tạo đà: Chân khác bên với tay cầm bóng bước ra trước một bước, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân, chân sau tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phát bóng đưa bóng từ dưới lên trên, ra sau đầu, thân người ngả theo tay và xoay sang phía tay cầm bóng, mắt quan sát hướng phát bóng (H.3b).
 - Phát bóng: Đạp mạnh chân sau, vươn người và đưa tay phát bóng từ sau ra trước, lên cao để phát bóng đi (H.3c). Để phát bóng xa, phối hợp thực hiện 3 – 5 bước đà.
- ◆ Kết thúc: Thân người và tay vươn theo bóng (H.3d).



TTCB

Hình 3. Kỹ thuật phát bóng cao tay

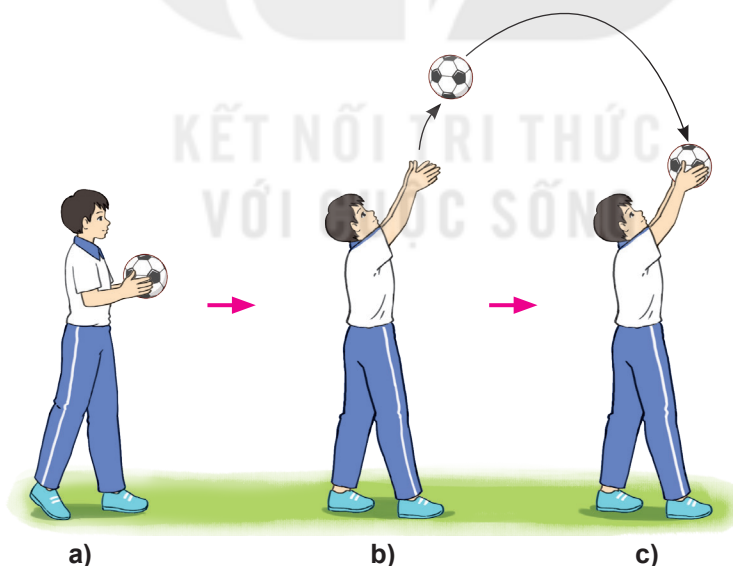


LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

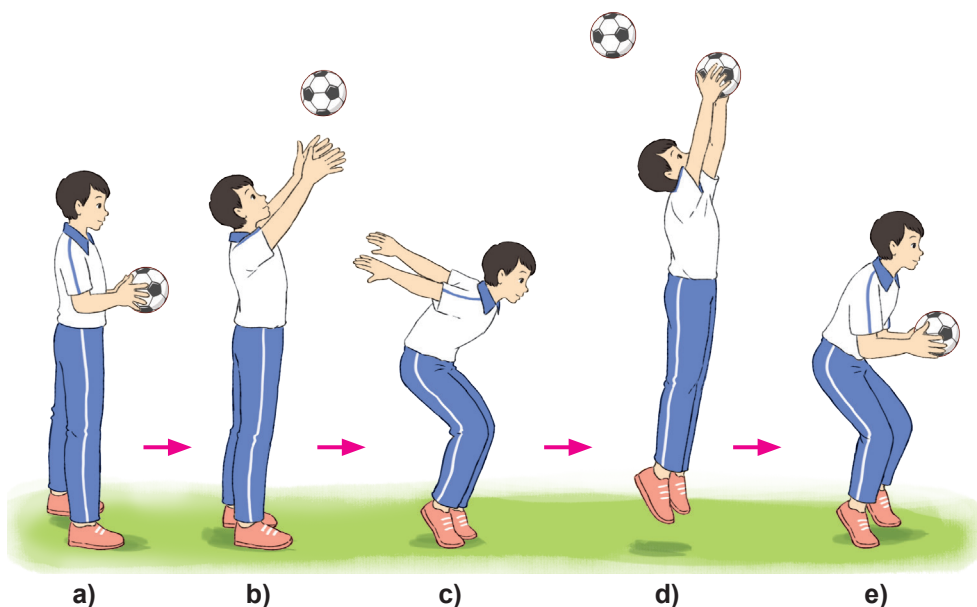
a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập bài tập bổ trợ:
- + Di chuyển ra trước phối hợp tung bóng bằng hai tay (H.4).



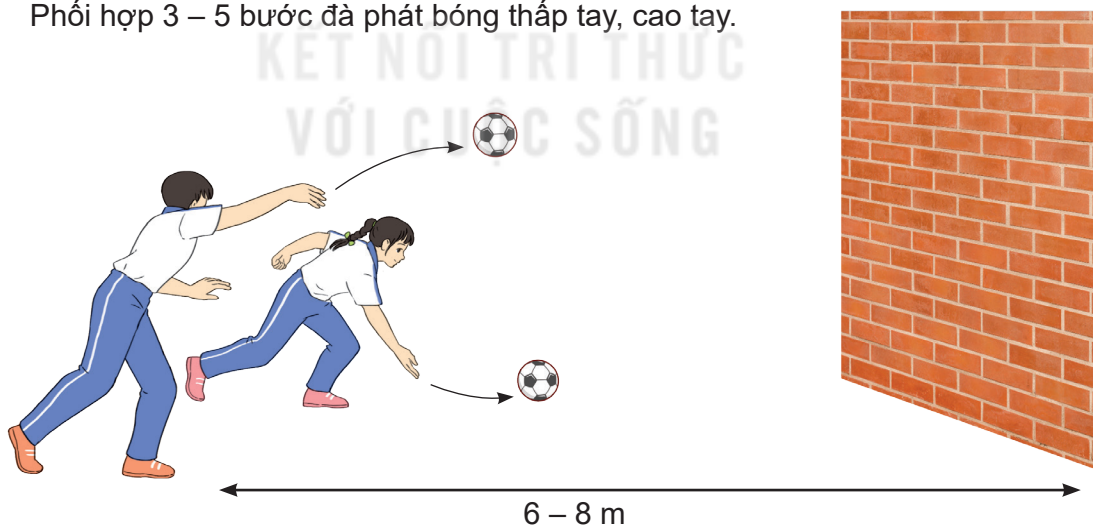
Hình 4. Di chuyển ra trước phối hợp tung và bắt bóng bằng hai tay

- + Tại chỗ tung và bật nhảy bắt bóng trên cao bằng hai tay (H.5). Hai tay tung bóng lên cao 1,5 – 2 m (H.5b), khuỵu gối (H.5c), hai chân bật nhảy lên cao và đưa hai tay bắt bóng trên cao (H.5d). Tiếp đất bằng nửa trước hai bàn chân và khuỵu gối để hoãn xung (H.5e).



Hình 5. Tại chỗ tung và bật nhảy bắt bóng trên cao bằng hai tay

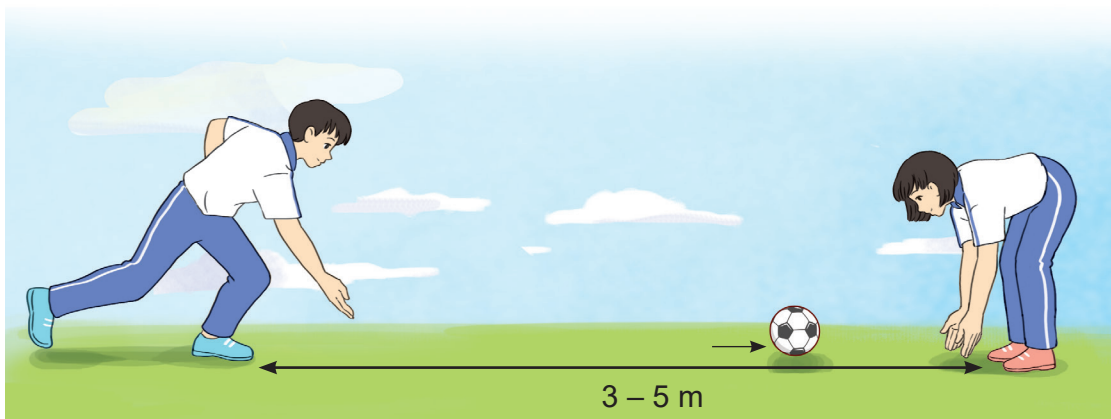
- Luyện tập không bóng:
 - + Đứng tại chỗ mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay, cao tay.
 - + Thực hiện 3 – 5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay, cao tay.
- Luyện tập có bóng:
 - + Tại chỗ phát bóng thấp tay, cao tay vào tường với cự li 6 – 8 m (H.6).
 - + Phối hợp 3 – 5 bước đà phát bóng thấp tay, cao tay.



Hình 6. Tại chỗ phát bóng thấp tay, cao tay vào tường

b) Luyện tập cặp đôi

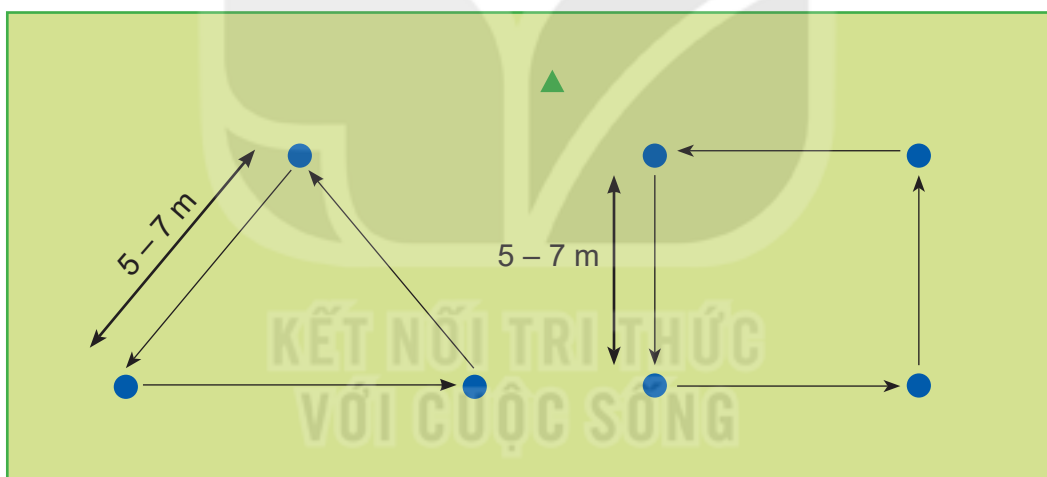
- Luân phiên phát bóng thấp tay kết hợp bắt bóng lăn sệt với cự li 3 – 5 m (H.7).
- Luân phiên thực hiện phát bóng cao tay cho bạn với cự li 8 – 10 m.



Hình 7. Luyện tập kết hợp phát và bắt bóng lăn

c) Luyện tập nhóm

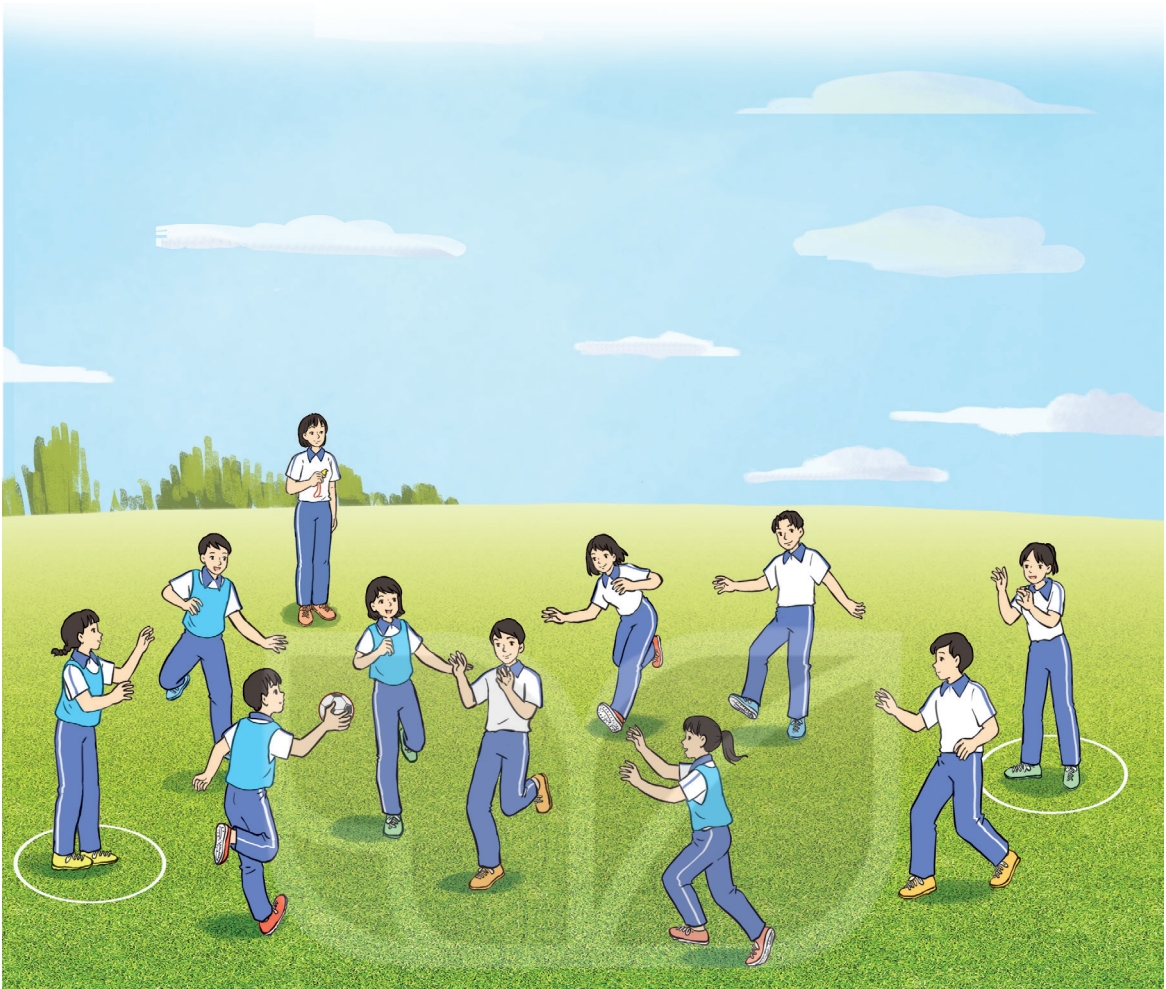
- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, hình vuông phối hợp phát bóng thấp tay, cao tay.
- Phối hợp nhóm đá bóng, bắt bóng, phát bóng, dừng bóng (H.8).



Hình 8. Sơ đồ nhóm 3, 4 bạn phối hợp phát bóng thấp tay, cao tay

2 Trò chơi vận động: **Đội trưởng (H.9)**

- ♦ Mục đích: Rèn luyện phản xạ, tăng năng lực phối hợp vận động.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đội trưởng của mỗi đội đứng trong vòng tròn của đội mình.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, đội có bóng tìm cách dùng tay chuyền bóng cho đội trưởng, bóng đến tay đội trưởng được 1 điểm. Đội không có bóng cố gắng giành bóng và ngăn cản đội bạn chuyền bóng cho đội trưởng. Kết thúc trò chơi, đội được nhiều điểm hơn là đội thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi *Đội trưởng*



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng các bài tập phát bóng, bắt bóng để rèn luyện phản xạ và khả năng phối hợp vận động.
- 2 Thủ môn sử dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay trong những trường hợp nào?

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B	Bắt bóng	Hoạt động dùng một tay hoặc hai tay để giảm tốc độ và kết thúc sự chuyển động của bóng.	58
D	Dẫn bóng	Hoạt động dùng chân để điều khiển bóng lăn trên mặt sân.	18
	Dừng bóng	Hoạt động dùng chân để giảm tốc độ và kết thúc sự chuyển động của đường bóng đến.	36
Đ	Đá bóng	Hoạt động dùng chân để đưa bóng đến mục tiêu.	2
	Đánh đầu	Hoạt động dùng đầu tác động vào bóng, đưa bóng đến mục tiêu.	58
G	Gan bàn chân	Phần giữa, phía dưới bàn chân.	41
N	Ném biên	Hình thức đưa bóng trở lại trận đấu bằng hai tay.	47
P	Phát bóng	Hình thức bắt đầu lại trận đấu. Quả phát bóng được thực hiện khi bóng đã vượt qua đường biên ngang trên mặt đất hay trên không và người chạm bóng cuối cùng là cầu thủ đội tấn công.	17
	Phạt đền	Hình thức đá phạt trực tiếp. Quả phạt đền được thực hiện trên chấm phạt đền, bàn thắng được tính khi cầu thủ đá trực tiếp vào cầu môn, nếu bàn thắng không được ghi, trận đấu sẽ tiếp tục bình thường.	17
	Phạt góc	Hình thức bắt đầu lại trận đấu. Quả phạt góc được thực hiện khi bóng đã hoàn toàn vượt qua đường biên ngang trên mặt đất hay trên không và người chạm bóng cuối cùng là cầu thủ đội phòng ngự.	17
T	Tâng bóng	Hoạt động dùng chân hoặc đầu để đưa quả bóng liên tục bay lên cao, không chạm đất.	28
V	Việt vị	Lỗi vị trí của cầu thủ đội tấn công và xảy ra trên sân của đội phòng thủ. Cầu thủ ở vào vị trí việt vị khi đứng gần đường biên ngang hơn so với bóng và so với cầu thủ cuối cùng thứ hai của đội phòng thủ. Có nhiều tình huống được coi là phạm luật việt vị hoặc không khi cầu thủ ở vào vị trí việt vị.	17

Mục lục

	Trang
Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG	4
Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	4
PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ	11
Chủ đề 1. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá	11
Bài 1. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá	11
Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá	15
Chủ đề 2. Kỹ thuật dẫn bóng	18
Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	18
Bài 2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	22
Chủ đề 3. Kỹ thuật đá bóng	26
Bài 1. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	26
Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	31
Chủ đề 4. Kỹ thuật dừng bóng	36
Bài 1. Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân	36
Bài 2. Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân	41
Chủ đề 5. Kỹ thuật ném biên và đánh đầu	47
Bài 1. Kỹ thuật ném biên	47
Bài 2. Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa	53
Chủ đề 6. Kỹ thuật thủ môn	58
Bài 1. Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt	58
Bài 2. Kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay	64
BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ	70

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: TẠ THỊ HƯỜNG – LÊ THỊ HỒNG VÂN

Biên tập mỹ thuật: NGUYỄN BÍCH LA

Thiết kế sách: NGUYỄN ĐÌNH HƯƠNG

Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA

Minh hoạ: NGUYỄN THỊ NGỌC THUY

Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG – BÙI THU TRANG

Chế bản: CTCP MỸ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 - BÓNG ĐÁ

Mã số: G1HHXE002H22

In bản, (QĐ) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: địa chỉ

Cơ sở in: địa chỉ

Số ĐKXB: 183-2022/CXBIPH/10-62/GD

Số QĐXB: /QĐ - GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...

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

Mã số ISBN: 978-604-0-31086-6



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một
2. Ngữ văn 10, tập hai
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10
4. Toán 10, tập một
5. Toán 10, tập hai
6. Chuyên đề học tập Toán 10
7. Lịch sử 10
8. Chuyên đề học tập Lịch sử 10
9. Địa lí 10
10. Chuyên đề học tập Địa lí 10
11. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
12. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
13. Vật lí 10
14. Chuyên đề học tập Vật lí 10
15. Hoá học 10
16. Chuyên đề học tập Hoá học 10
17. Sinh học 10
18. Chuyên đề học tập Sinh học 10
19. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
20. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
21. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
22. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
23. Tin học 10
24. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Tin học ứng dụng
25. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Khoa học máy tính
26. Mỹ thuật 10 – Thiết kế mỹ thuật đa phương tiện
27. Mỹ thuật 10 – Thiết kế đồ hoạ
28. Mỹ thuật 10 – Thiết kế thời trang
29. Mỹ thuật 10 – Thiết kế mỹ thuật sân khấu, điện ảnh
30. Mỹ thuật 10 – Lí luận và lịch sử mỹ thuật
31. Mỹ thuật 10 – Điều khắc
32. Mỹ thuật 10 – Kiến trúc
33. Mỹ thuật 10 – Hội hoạ
34. Mỹ thuật 10 – Đồ hoạ (tranh in)
35. Mỹ thuật 10 – Thiết kế công nghiệp
36. Chuyên đề học tập Mỹ thuật 10
37. Âm nhạc 10
38. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10
39. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10
40. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền
41. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá
42. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông
43. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ
44. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10
45. Tiếng Anh 10 – Global Success – Sách học sinh

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
- **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
- **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
- **Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long

Sách điện tử: <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhũ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chìa khoá.



ISBN 978-604-0-31086-6



9 786040 310866

Bản in thử
SÁCH KHÔNG BÁN



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên)
NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN TRẦN PHÚC – ĐẶNG HÀ VIỆT

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG RỔ

10



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên)
NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN TRẦN PHÚC – ĐẶNG HÀ VIỆT

GIÁO DỤC THỂ CHẤT BÓNG RỔ



(Bản in thử)

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ phân tích kỹ thuật của quyển sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Cụ thể hoá mục tiêu bài học các yêu cầu về năng lực, phẩm chất mà các em cần đạt được.



MỞ ĐẦU

Gồm các động tác khởi động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học.



KIẾN THỨC MỚI

Cung cấp các kiến thức, kĩ năng thực hiện động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.



LUYỆN TẬP

Hình thành và củng cố các kiến thức, kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng.



VẬN DỤNG

Ôn tập và vận dụng các kiến thức và kĩ năng vận động vào một số tình huống cụ thể trong đời sống.

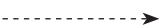
QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH



Thứ tự thực hiện các động tác



Hướng chuyển động của cơ thể



Đường di chuyển của bóng

H

Hình



Quả bóng rổ



Người chơi



Người chỉ huy



Cọc hình nón

Hãy bảo quản, giữ gìn Sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!

Lời nói đầu

Các em thân mến!

Trên tinh thần đổi mới Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất nhằm góp phần hình thành và phát triển toàn diện về phẩm chất và năng lực, chúng tôi hân hạnh được gửi đến các em học sinh quyển sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam. Đây là một trong những môn thể thao được nhiều học sinh ưa thích và lựa chọn để học tập trong chương trình tự chọn của môn Giáo dục thể chất dành cho cấp Trung học phổ thông.

Nội dung chủ yếu của sách nhằm trang bị cho người học những kiến thức, kĩ năng về chăm sóc sức khỏe, vận động cơ bản, hoạt động thể thao và phát triển các tố chất thể lực.

Với quan điểm biên soạn theo hướng mở, phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, nội dung sách tạo điều kiện để các em được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường.

Cùng với những hình ảnh minh họa sinh động, các bài tập đa dạng, phù hợp và cách diễn đạt ngắn gọn, dễ hiểu, sách sẽ giúp các em tăng thêm sự hứng thú, nhanh chóng tiếp thu nội dung và các kĩ thuật động tác trong bài học.

Hi vọng quyển sách sẽ mang lại cho các em niềm yêu thích đối với môn Bóng rổ trong chương trình học tập môn thể thao tự chọn của nhà trường.

Trân trọng!
NHÓM TÁC GIẢ

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Nhận biết được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và tầm quan trọng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Sử dụng được một số các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng hợp lí để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Hợp tác, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng và yếu tố tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.



KIẾN THỨC MỚI

I. Khái niệm về sức khỏe

Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization – WHO), sức khỏe được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội. Trong đó:

- Về sức khỏe tinh thần: có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết cách đương đầu với những khó khăn, mệt mỏi trong cuộc sống.
- Về sức khỏe thể chất: có sự dẻo dai, khỏe mạnh của cơ bắp, khả năng chống chịu với bệnh tật cũng như chịu đựng các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.
- Về sức khỏe xã hội: có các mối quan hệ bạn bè, hòa nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.

Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần:

- Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.
- Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.
- Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.

II. Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao

Trong cuộc sống hằng ngày nói chung và hoạt động thể dục thể thao nói riêng, mỗi chúng ta đều cần đến các yếu tố của môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... để nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất. Bằng cách kết hợp chặt chẽ việc sử dụng các điều kiện tự nhiên sẵn có khi tập luyện thể dục thể thao như: tắm nước, tắm nắng, tắm không khí,... sẽ giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe.

Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao trong môi trường có các yếu tố như ánh sáng mặt trời, không khí, nước,... sẽ giúp cho hệ thống thần kinh trung ương thích nghi với sự thay đổi đột ngột của thời tiết, tăng cường sức đề kháng để phòng chống các bệnh thường gặp như cảm, sốt,... Vì vậy, các yếu tố tự nhiên được xem như một phương tiện độc lập để tăng cường sức khỏe, nâng cao năng lực hoạt động. Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng các yếu tố này, cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau, phù hợp với ngưỡng khả năng của cơ thể và mức độ cần được tăng lên dần để cơ thể kịp thích nghi.

1. Tắm nắng

Tắm nắng là một phương pháp có cách thức thực hiện đơn giản và không tốn kém. Tập luyện tắm nắng tốt nhất nên thực hiện vào buổi sáng, tránh tắm nắng vào lúc nắng gắt hoặc khi ánh nắng đã quá yếu (chỉ nên tắm nắng vào lúc 6 – 8 giờ sáng, tránh tắm nắng quá 30 phút). Phương pháp tắm nắng tốt nhất là tắm nắng kết hợp với vận động (tập luyện thể dục thể thao dưới nắng).

Việc tắm nắng hợp lí sẽ giúp cơ thể hấp thụ calcium và phosphorous, làm cho xương chắc khỏe, giảm các triệu chứng viêm và đau cơ, tăng cường khả năng của hệ miễn dịch và có thể ngăn ngừa được nhiều loại ung thư khác nhau.

2. Tắm không khí

Tắm không khí chủ yếu là sử dụng sự kích thích của nhiệt độ môi trường, tác động vào cơ thể. Đây cũng là một phương pháp tập luyện đơn giản, có tác dụng tốt tới sự phát triển thể chất, đồng thời không bị hạn chế bởi thời tiết, điều kiện sân tập hay vị trí tập luyện.

Có nhiều cách thức tắm không khí như tăng thời gian vận động ngoài trời, ngủ ở ngoài trời, các hoạt động dã ngoại,... Luyện tập tắm không khí một cách thường xuyên sẽ làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tăng cường sức đề kháng để tránh được những bệnh thường gặp như: cảm, sốt,...

Thời điểm tắm không khí tốt nhất là vào buổi sáng, ban đầu chỉ nên tắm không khí trong khoảng 15 phút, sau đó tăng dần lên thêm 5 phút mỗi tuần nhưng tối đa không quá 2 giờ. Bắt đầu tập luyện từ không khí ấm áp rồi đến không khí lạnh vừa và cuối cùng là không khí lạnh. Khi tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết quá lạnh thì nên tắm không khí ở trong nhà hoặc cần kết hợp với các hoạt động thể thao, song phải ở nơi không khí lưu thông và cần kết hợp với tập luyện thể dục buổi sáng.

3. Tắm nước

Với điều kiện thời tiết, khí hậu gió mùa của nước ta thì việc tắm nước khá phổ biến. Tắm nước còn được xem là một hình thức sinh hoạt định kì, thường nhật của con người. Tuy nhiên, việc tắm nước ở mỗi mùa, mỗi lứa tuổi cần có chế độ, cách thức thực hiện phù hợp để bảo đảm sức khỏe.

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể do nước truyền nhiệt nhanh hơn so với không khí từ 25 – 28 lần, sự kích thích của nước lạnh vào da sẽ làm các mạch máu co giãn, kích thích sự điều tiết ở thần kinh trung ương. Từ đó, giúp cơ thể thích ứng được với sự thay đổi của môi trường tự nhiên, nâng cao sức đề kháng để phòng chống bệnh tật tốt hơn. Mỗi lần tắm nước chỉ nên thực hiện trong khoảng từ 10 – 15 phút với nhiệt độ vừa phải (24 – 30 °C), được cho là phù hợp với mọi lứa tuổi và bảo vệ sức khỏe.

Để tập luyện các môn thể thao đạt được hiệu quả cao, ngoài việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên để hỗ trợ thì người tập cần kết hợp tốt với điều kiện vệ sinh môi trường trong tập luyện. Việc tiến hành tập luyện trong môi trường trong lành, thoáng mát; sân tập bằng phẳng, sạch sẽ, không trơn trượt; dụng cụ tập luyện (bóng, bảng, rổ,...) đầy đủ, vững chắc và mang tính an toàn cao sẽ giúp phòng tránh chấn thương và nâng cao hiệu quả cho buổi tập.

III. Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết dưới dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Dưỡng chất (còn gọi là chất dinh dưỡng) là những chất hay hợp chất hoá học có vai trò duy trì, phát triển sự sống, nâng cao hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống. Đối với con người, chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn hằng ngày.

1. Vai trò của dinh dưỡng

Học sinh ở độ tuổi trung học phổ thông (16 – 18 tuổi) nằm trong nhóm tuổi vị thành niên. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn này là hết sức quan trọng, vì người ở lứa tuổi vị thành niên phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, cùng với nhiều biến đổi về tâm sinh lý, nội tiết, sinh dục,... Do đó, cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn như chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), vi chất dinh dưỡng, chất xơ,...

a. Chất bột đường: nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60 – 70% tổng năng lượng trong các bữa ăn. Nguồn thực phẩm chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai, sắn,...

Nhu cầu chất bột đường cho độ tuổi vị thành niên là khoảng 300 – 400 g mỗi ngày.



Hình 1. Chất bột đường có trong các hạt ngũ cốc

b. Chất béo: nguồn cung cấp năng lượng cao (1 g chất béo tạo ra 9 kcal), là thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển của con người. Chất béo được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật. Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu vừng,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,...



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp chất béo

Chất béo giúp cho cơ thể hấp thụ các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên. Trung bình, cơ thể cần khoảng 15 – 25 g chất béo mỗi ngày. Tuy nhiên, với người ở độ tuổi vị thành niên thì nhu cầu này cao hơn, khoảng 40 – 50 g mỗi ngày.

c. Chất đạm: thành phần cấu trúc cơ bản, là nguyên liệu cần thiết để xây dựng hệ cơ xương, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...

Trung bình mỗi ngày, người ở độ tuổi vị thành niên cần 60 – 70 g chất đạm. Chất đạm được hấp thụ vào cơ thể dưới dạng các amino acid, là thành phần chính của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.



Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp chất đạm

d. Vi chất dinh dưỡng: bao gồm các loại vitamin (vitamin A, C, E, K,...) và các chất vi khoáng (calcium (Ca), sắt (Fe), kẽm (Zn), iodine (I),...). Vitamin và các chất vi khoáng trên là các chất cần thiết cho cơ thể. Các chất này có hàm lượng tuy thấp nhưng rất quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hằng ngày.

– Vitamin A: giúp bảo vệ và phòng ngừa các bệnh về mắt. Ngoài ra, nếu thiếu vitamin A thì da sẽ khô, tăng sừng hoá nang lông, bề mặt da thường nổi gai,...



Hình 4. Một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

– Vitamin C: chất chống oxi hoá, tham gia vào các phản ứng oxi hoá – khử trong cơ thể, là các yếu tố cần thiết cho việc tổng hợp collagen (một chất gian bào ở thành mạch, tạo mô liên kết, da, xương, răng,...).

– Vitamin E: bảo vệ chất béo trong cơ thể không bị oxi hoá. Ngoài ra, loại vitamin này cũng là chất chống oxi hoá chủ yếu, chống lại các gốc tự do.

Nếu ăn uống thiếu các chất vi khoáng thì cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu iodine), còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người lớn (do thiếu calicum),...

e. Chất xơ: là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều trong các loại rau, củ, quả,...

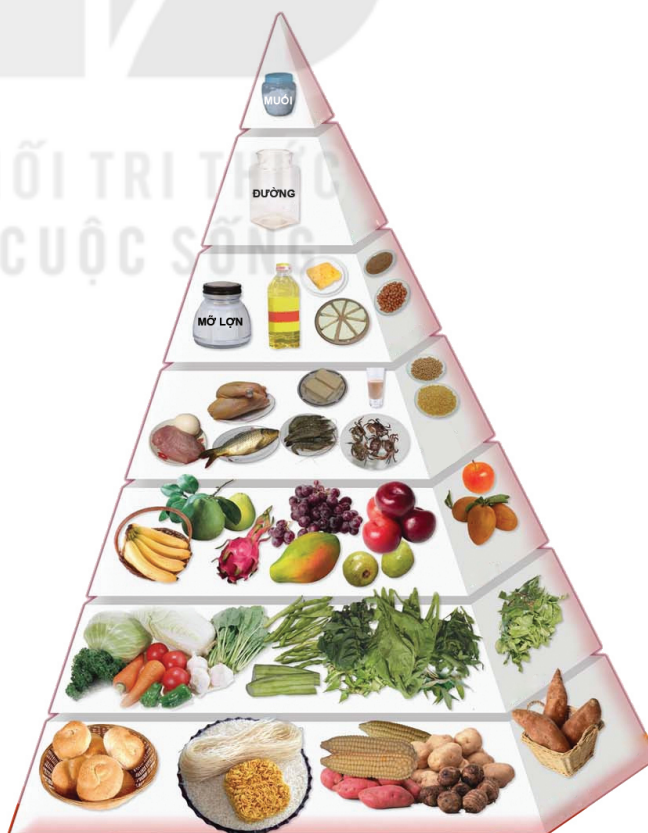
Mặc dù cơ thể con người không thể hấp thụ chất xơ nhưng nếu khẩu phần hằng ngày có nhiều chất xơ sẽ hạn chế được tình trạng béo phì, các bệnh về tim mạch; phòng tránh táo bón do giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hoá. Tuy nhiên, chúng ta không nên ăn quá nhiều chất xơ vì có thể sẽ bị cản trở việc hấp thụ các dưỡng chất cần thiết.



Hình 5. Chất xơ chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả

2. Chế độ dinh dưỡng hợp lí

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên. Do đó, chế độ ăn uống hợp lí sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.



Hình 6. Tháp dinh dưỡng (Nguồn: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Việc sử dụng quá nhiều hay quá ít hoặc thiếu cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng đều gây nguy hại đến sức khỏe và hạn chế sự phát triển thể chất ở người trong độ tuổi vị thành niên, đồng thời còn là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh như còi xương, béo phì, cao huyết áp, tim mạch,...

Hoạt động thể thao có cường độ vận động lớn, sẽ tiêu tốn nhiều năng lượng của người tập. Khi tham gia tập luyện các môn thể thao, chúng ta cần lưu ý đến việc cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể với một chế độ ăn uống hợp lí, cân bằng tỉ lệ năng lượng được cung cấp từ các chất đạm, chất béo, chất bột đường, vi chất, chất xơ,...



1. Sức khỏe là gì?
2. Hãy tìm hiểu sự ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng đối với việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
3. Có nên tắm ngay sau khi kết thúc tập luyện không? Tắm nước với nhiệt độ bao nhiêu được cho là phù hợp với mọi người?
4. Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong mỗi bữa ăn là những chất nào?

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ

Chủ đề 1

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG RỔ



SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỔ TRÊN THẾ GIỚI VÀ VIỆT NAM

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu được sơ giản lịch sử hình thành môn Bóng rổ trên thế giới cũng như ở Việt Nam.
- Tự giác tìm hiểu, trao đổi và giúp đỡ bạn cùng học có hiểu biết sơ giản về lịch sử phát triển môn Bóng rổ.
- Có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, tìm hiểu các vấn đề liên quan đến môn Bóng rổ.



KIẾN THỨC MỚI

I. Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng rổ trên thế giới

1. Lịch sử hình thành môn Bóng rổ

Bóng rổ là môn thể thao được ra đời vào năm 1891 do tiến sĩ James Naismith, một giáo viên môn Giáo dục thể chất ở học viện Springfield thuộc bang Massachusetts (Mỹ) sáng tạo nên.



Hình 1. James Naismith (1861 – 1939) (Nguồn: FIBA)

Vào thời gian đó, các môn thể thao hoặc trò chơi vận động chủ yếu được thực hiện ngoài trời. Do vậy, trong suốt mùa đông, các sinh viên đã không thể tập luyện hay thi đấu được. Trước tình trạng đó, các giáo viên thể dục rất băn khoăn, lo lắng và không ngừng tìm tòi, suy nghĩ để tìm ra một môn thể thao mới. Như vậy, Bóng rổ được tạo ra ban đầu chỉ là trò chơi vận động cho sinh viên trong điều kiện thời tiết xấu.

Ban đầu, Naismith có ý định xây dựng môn Bóng rổ dựa trên cơ sở của môn Bóng bầu dục, Bóng đá và Bóng vợt. Thế nhưng ý tưởng đó đã sớm bị loại bỏ vì ông cho rằng bóng bầu dục là môn thể thao quá thô bạo, hai môn thể thao còn lại chủ yếu dựa trên khả năng về sức mạnh và tốc độ, không có tính nghệ thuật. Ngoài ra, ông còn mong muốn môn thể thao mới này là phải được chơi trong nhà thi đấu; phải được giới hạn bởi nhiều luật lệ nhưng đơn giản và dễ hiểu; không được sử dụng que, gậy vì dễ gây nguy hiểm và không được thô bạo hay có những động tác truy cản như môn Bóng bầu dục. Do đó, Naismith đã lựa chọn quả bóng đá và sử dụng tay để chuyển, bắt và ném.

Để hình thành “rổ” và “bảng”, ông đặt hai chiếc hộp ở hai đầu sân thi đấu và bóng sẽ được ném vào đó. Tuy nhiên, điều này lại nảy sinh một vấn đề khác là các đấu thủ sẽ đứng tụm lại quanh hộp, tạo thành hàng phòng thủ để chặn bóng. Do vậy, Naismith quyết định treo hai chiếc hộp lên trên đầu các đấu thủ sao cho họ không thể với tới được. Điều này ép họ phải bung rộng đội hình để khống chế các cú ném bóng từ vòng ngoài vào rổ của đội mình. Vào thời đó, ông cho treo hai chiếc giỏ đựng đào trên ban công của nhà thể dục Springfield ở độ cao 10 feet (3,05 m) tính từ mặt sân tới cạnh trên của vòng rổ (độ cao này được giữ cho đến bây giờ). Trong quá trình thi đấu sau này, người ta nhận thấy sự xuất hiện một số cổ động viên cuồng nhiệt, đứng trên ban công của khán đài đã cố gắng giúp đỡ đội mình bằng cách tác động để bóng vào rổ của đội đối phương. Do đó, vào năm 1895, Naismith đã nghĩ ra việc đặt thêm một tấm bảng phía sau rổ của mỗi đội chơi nhằm mục đích bảo vệ rổ trước hành động của các cổ động viên này.



Hình 2. Môn Bóng rổ thời kì ban đầu

Sau khi phát minh ra “rổ” và “bảng”, Naismith tiếp tục suy nghĩ cách thức để bắt đầu một trận đấu dựa trên cơ sở môn Bóng bầu dục của nước Anh. Cụ thể, khi có tranh chấp, trọng tài sẽ ném bóng vào giữa hai hàng cầu thủ để họ lao vào tranh cướp. Điều này tuy thô bạo nhưng đem lại sự công bằng cho cả hai đội chơi. Từ đó, các vòng tròn nhảy tranh bóng được lập ra.

Tiếp theo, Naismith bắt đầu viết nên 13 điều luật cơ bản được sử dụng trong thi đấu Bóng rổ. Ngay sau đó, ông tổ chức trận thi đấu Bóng rổ đầu tiên trên thế giới với sự tham gia của các sinh viên trong lớp mình. Trận đấu này đã nhận được sự quan tâm và hưởng ứng của toàn bộ giáo viên và sinh viên trong trường. Các sinh viên trong lớp của Naismith đề nghị đặt tên trò chơi là “Basketball” (Bóng rổ) và đã được mọi người chấp thuận.

2. Lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới

Từ năm 1891 cho đến nay, môn Bóng rổ đã trải qua một giai đoạn hình thành và từng bước phát triển. Từ vị trí là một trò chơi vận động, Bóng rổ dần dần trở thành môn thể thao có tất cả những nét đặc trưng riêng. Thể hiện qua các mốc thời gian như sau:

- Năm 1894, những điều luật thi đấu chính thức đầu tiên của môn thể thao này được xuất bản tại Mỹ. Song song với việc phổ biến môn thể thao này là sự hình thành các kĩ năng, chiến thuật của nó. Tuy nhiên, các kĩ thuật chuyển bóng, bắt bóng, dẫn bóng và ném rổ ở thời điểm này còn thiếu tính năng động và chỉ được thực hiện tại chỗ. Trong những thời kì tiếp theo, chiến thuật của môn thể thao này đã được phát triển đáng kể với sự xác định và phân công nhiệm vụ rõ ràng cho từng đấu thủ khi tham gia.

- Ban đầu Bóng rổ chỉ phát triển mạnh mẽ tại Nhật Bản, Trung Quốc, Philippines. Những năm sau đó, môn thể thao này nhanh chóng phát triển mạnh mẽ ở châu Âu và Nam Mỹ.

- Năm 1904, môn Bóng rổ lần đầu tiên được tổ chức thi đấu nhân dịp Đại hội thể thao toàn nước Mỹ và được thi đấu biểu diễn tại Thế vận hội (Olympic) lần thứ III tại Mỹ. Sau thời điểm này, hiệp hội Bóng rổ được thành lập ở nhiều nước và bắt đầu có những cuộc thi đấu quốc tế.

- Năm 1913, giải vô địch Bóng rổ châu Á lần đầu tiên được tổ chức tại Manila (Philippines).

- Năm 1919, giải vô địch Bóng rổ Quốc tế lần đầu tiên được tổ chức giữa quân đội của các nước Mỹ, Ý và Pháp. Sau đó, giải vô địch Bóng rổ ở Nam Mỹ và các nước Đông Nam Á cũng lần lượt được tổ chức.

- Năm 1923, giải thi đấu Bóng rổ hữu nghị dành cho nữ lần đầu tiên được tổ chức tại Pháp với sự tham gia của ba nước Pháp, Ý và Tiệp Khắc.

- Ngày 18 tháng 6 năm 1932, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế (Fédération Internationale de Basket-ball – FIBA) được thành lập với sự tham gia của tám nước thành viên và đã đưa ra các điều luật thi đấu chính thức cho môn thể thao này.

- Năm 1935, giải Bóng rổ vô địch châu Âu được tổ chức ở Thụy Sĩ.

- Năm 1936, môn Bóng rổ dành cho nam chính thức được đưa vào chương trình thi đấu của Thế vận hội lần thứ XI tại Berlin với 21 nước tham dự. Bên cạnh đó, giải đấu còn có sự góp mặt của Naismith với tư cách là khách mời danh dự. Trong giải đấu này, đội tuyển Mỹ đã giành giải vô địch ở môn Bóng rổ.

- Năm 1938, giải thi đấu Bóng rổ dành cho nữ được tổ chức tại châu Âu.

- Năm 1948, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế được mở rộng với sự tham gia của 50 nước thành viên. Cũng trong năm này, môn Bóng rổ mini dành cho trẻ em từ 8 – 12 tuổi cũng được sáng tạo lần đầu tiên. Ở thời điểm này, môn Bóng rổ không những có sự phát triển mạnh mẽ về bề rộng mà còn cả về bề sâu, trên toàn thế giới. Một trong những sự kiện đánh dấu cho sự phát triển vượt bậc của môn thể thao này là việc sáng tạo nên kĩ thuật

ném rổ bằng một tay cùng với các hình thức chuyền bóng, dẫn bóng và các động tác giả đa dạng. Điều này đã nâng tổng số điểm trung bình trong một trận thi đấu Bóng rổ từ 20 – 30 điểm lên 50 – 60 điểm. Trong chiến thuật này, người ta đã thay đổi lối chơi ngẫu hứng của từng vận động viên sang lối chơi đồng đội.

- Năm 1950, giải vô địch Bóng rổ thế giới dành cho nam lần đầu tiên được tổ chức tại Argentina. Trong giải đấu này, đội chủ nhà đã xuất sắc giành vô địch.

- Năm 1953, giải vô địch Bóng rổ thế giới dành cho nữ lần đầu tiên được tổ chức tại Chile. Trong giải đấu này, các vận động viên nữ của nước Mỹ đã giành chức vô địch. Kể từ đó, giải vô địch Bóng rổ thế giới dành cho nam và nữ được tổ chức bốn năm một lần.

- Năm 1965, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế được mở rộng với sự tham gia của 122 liên đoàn quốc gia.

- Năm 1972, môn Bóng rổ chính thức được đưa vào chương trình thi đấu tại Thế vận hội.

- Năm 1983, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế hợp nhất 157 liên đoàn Bóng rổ quốc gia của cả năm châu lục.

- Năm 1987, số lượng thành viên của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế được gia tăng với sự tham gia của 168 thành viên.

- Năm 2007, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế đề cử với Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) về việc bổ sung môn Bóng rổ (hình thức thi đấu 3×3) vào chương trình thi đấu tại Thế vận hội Olympic trẻ ở Singapore năm 2010.

- Ngày 9 tháng 6 năm 2017, Ủy ban Olympic Quốc tế quyết định đưa nội dung thi đấu Bóng rổ với hình thức thi đấu 3×3 trở thành nội dung thi đấu của môn Bóng rổ tại Thế vận hội, bắt đầu từ Thế vận hội ở Tokyo (Nhật Bản) vào năm 2020.

- Năm 2019, ba đội tuyển Bóng rổ có thứ hạng cao nhất tại giải vô địch Bóng rổ thế giới (FIBA World Cup) lần lượt là: Tây Ban Nha, Argentina, Pháp.

- Năm 2021, số lượng thành viên của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế là 215 thành viên.

II. Sơ lược lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam

Ở nước ta, tuy chưa xác định được chính xác thời điểm du nhập của môn Bóng rổ nhưng vào khoảng những năm 1930, tại các thành phố lớn như Hà Nội, Nam Định, Huế và Sài Gòn đã có một số ít người tham gia luyện tập. Quá trình phát triển của môn Bóng rổ ở Việt Nam có thể chia làm bốn giai đoạn như sau:

a. Giai đoạn 1: Trước năm 1945

Do chính sách thống trị của thực dân Pháp và sự kìm hãm của chế độ phong kiến đã làm môn Bóng rổ ở nước ta không thể phát triển, chỉ có một số ít người trong quân đội và học sinh tập luyện theo sở thích riêng.

b. Giai đoạn 2: Từ năm 1945 – 1954

Sau khi Cách mạng tháng Tám thành công, Đảng, Chính phủ và Bác Hồ kêu gọi toàn thể người dân tham gia tập luyện thể dục thể thao để nâng cao sức khỏe. Tuy nhiên, đất nước vẫn đang trong thời kì kháng chiến nên phong trào thể dục thể thao nói chung và Bóng rổ nói riêng ở nước ta vẫn chưa có điều kiện phát triển.

c. Giai đoạn 3: Từ năm 1955 – 1978

Cùng với phong trào tập luyện thể thao, môn Bóng rổ đã nhanh chóng được khôi phục và phát triển trong quân đội, sinh viên, học sinh và thanh niên ở các thành phố như Hà Nội, Hải Phòng, Nam Định, Quảng Ninh. Cùng với đó là sự ra đời của Hội Bóng rổ Việt Nam để tổ chức và điều hành các giải đấu Bóng rổ hạng A, hạng B hằng năm trong nước. Một số đội tuyển tiêu biểu lúc bấy giờ như Quân đội (Thể Công), Bưu điện, Quảng Ninh, ... Trong đó, đội tuyển Việt Nam Dân Chủ Cộng Hoà (từ ngày 2 tháng 7 năm 1976 là Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam) thường được lựa chọn làm đại diện để tham gia các cuộc thi đấu hữu nghị, các giải đấu quốc tế trong khối Xã hội chủ nghĩa.

d. Giai đoạn 4: Từ năm 1978 – 2021

+ Khoảng từ năm 1990, đất nước bước vào thời kì đổi mới, nước ta mở rộng quan hệ ngoại giao với các nước trên toàn thế giới. Được sự quan tâm của Đảng và Nhà nước, Ủy ban Thể dục Thể thao đã chỉ đạo phong trào phát triển môn Bóng rổ trong thời kì mới. Những năm sau đó, môn thể thao này đã trở thành một môn thi đấu trong hệ thống giải đấu quốc gia, các đội tuyển Bóng rổ thường xuyên được tham gia các giải đấu quốc tế. Chúng ta cũng thường xuyên mời các chuyên gia tham gia giảng dạy và huấn luyện cho huấn luyện viên, trọng tài và vận động viên các cấp.

+ Tháng 11 năm 1992, Hội Bóng rổ Việt Nam được đổi tên thành Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam (Vietnam Basketball Federation – VBF) và trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế.

+ Năm 2009, Đại hội Thể thao Trong nhà châu Á lần thứ ba được tổ chức tại Hà Nội. Tại đại hội, đội tuyển Bóng rổ nữ của nước ta giành huy chương đồng với nội dung thi đấu Bóng rổ 3 × 3.

+ Tháng 7 năm 2016, giải Bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam hay giải Bóng rổ nhà nghề Việt Nam được thành lập (Vietnam Basketball Association – VBA). Mùa đầu tiên khai mạc, giải đấu này có năm câu lạc bộ tham dự là: Saigon Heat, Hà Nội Buffaloes, Cantho Catfish, Đà Nẵng Dragons và Hồ Chí Minh Wings. Sau đó, giải đấu có thêm sự tham gia của các câu lạc bộ: Thăng Long Warriors (2017), Nha Trang Dolphins (2020).



Hình 3. Giải vô địch Bóng rổ sinh viên thành phố Hồ Chí Minh (Nguồn: VBF)



Hình 4. Giải vô địch Bóng rổ Quốc gia năm 2020 (Nguồn: VBF)



Hình 5. Giải Bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam (Nguồn: VBF)

+ Năm 2019, tại Đại hội Thể thao Đông Nam Á, đội tuyển bóng rổ Việt Nam vinh dự đạt hai huy chương đồng ở hình thức thi đấu 5×5 và 3×3 .



VẬN DỤNG

1. Môn Bóng rổ ra đời khi nào?
 2. Tên viết tắt của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế và Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam là gì?
 3. Bóng rổ được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Olympic vào năm nào?
- Điều này có ý nghĩa như thế nào đối với sự phát triển của môn Bóng rổ?



MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG RỔ

(Trích Luật Bóng rổ FIBA năm 2018)

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu và vận dụng được một số điều luật cơ bản môn Bóng rổ vào tập luyện, đấu tập.
- Có tinh thần trách nhiệm, trung thực, thể hiện niềm ham mê trong quá trình học tập môn Bóng rổ.



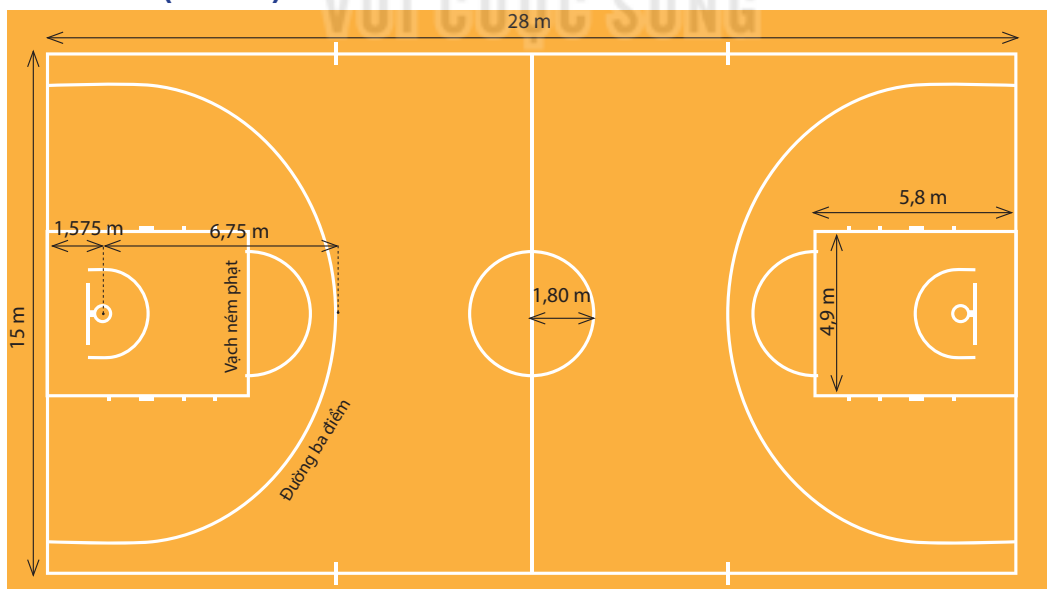
KIẾN THỨC MỚI

I. Sân bóng rổ - Trang thiết bị - Đội bóng

1. Định nghĩa (Điều 1)

- Một trận đấu Bóng rổ được thi đấu bởi hai đội, mỗi đội có năm đấu thủ thi đấu trên sân. Mục đích của mỗi đội là ném bóng vào rổ đối phương và ngăn cản không cho đối phương ném bóng vào rổ của mình.
- Rổ bị một đội tấn công là rổ của đối phương và rổ được phòng thủ bởi một đội là rổ của đội đó.
- Khi kết thúc thời gian thi đấu, đội có số điểm lớn hơn sẽ là đội thắng.

2. Sân thi đấu (Điều 2)



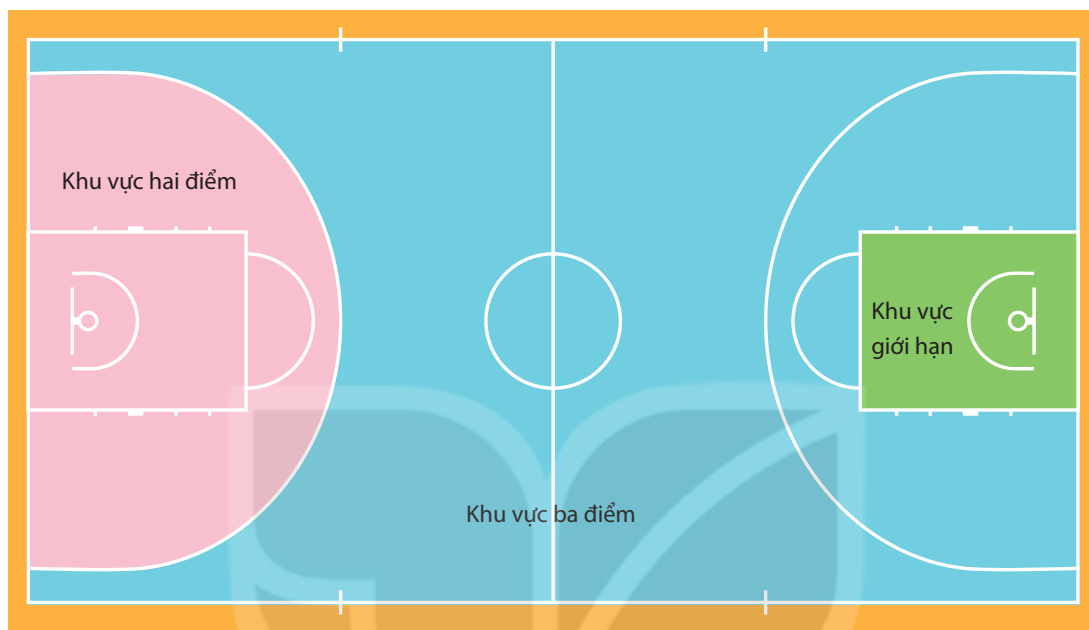
Hình 1. Kích thước của sân thi đấu Bóng rổ

a. Sân thi đấu

Sân thi đấu là một mặt phẳng, cứng và không có chướng ngại vật, có chiều dài 28 m và chiều rộng 15 m, được tính từ mép trong của đường biên (H.1).

b. Khu vực ba điểm

Khu vực ba điểm của một đội là toàn bộ phần sân thi đấu, trừ khu vực gần rổ của đối phương (H.2).



Hình 2. Khu vực ba điểm trên sân Bóng rổ

3. Thiết bị (Điều 3)

Thiết bị thi đấu tối thiểu được yêu cầu như sau:

- Bảng rổ: có kích thước tiêu chuẩn với chiều rộng là 1,8 m và chiều cao là 1,05 m.
- Rổ: được đặt trên cao, cách mặt sân 3,05 m; có đường kính trong là 45 cm.
- Bóng rổ: bóng số 7 dành cho nam, có đường kính 24 – 24,5 cm; bóng số 6 dành cho nữ, có đường kính 23 – 24 cm.
- Đồng hồ thi đấu, đồng hồ 24 giây, bảng điểm, biên bản trận đấu, sân thi đấu,...

4. Đội bóng (Điều 4)

Trong thời gian thi đấu, một thành viên của đội bóng:

- Là một đấu thủ chính thức khi đấu thủ đó ở trên sân thi đấu và được phép tham dự thi đấu.
- Là đấu thủ dự bị khi đấu thủ đó không có mặt trên sân thi đấu nhưng được quyền thi đấu.
- Mỗi đội bóng không được vượt quá 12 thành viên được phép tham dự thi đấu, bao gồm cả đội trưởng.
- Thành viên của mỗi đội phải mặc áo có số ở phía trước ngực và sau lưng, số áo phải rõ ràng, có màu tương phản với màu áo. Các đội chỉ được sử dụng số áo từ số 0, 00 đến số 99.

5. Thời gian thi đấu, trận đấu hoà và hiệp phụ (Điều 8)

- Mỗi trận đấu bao gồm bốn hiệp, mỗi hiệp 10 phút.
- Thời gian nghỉ giữa hiệp thứ nhất và hiệp thứ hai, giữa hiệp thứ ba và hiệp thứ tư và giữa các hiệp phụ đều là 2 phút.
- Thời gian nghỉ giữa hiệp thứ hai và hiệp thứ ba là 15 phút.
- Nếu trận đấu có tỉ số hoà khi kết thúc thời gian thi đấu của hiệp thứ tư thì trận đấu sẽ được tiếp tục bằng các hiệp phụ. Thời gian của mỗi hiệp phụ là 5 phút tới khi trận đấu có tỉ số thắng thua cách biệt.

II. Cách chơi bóng và cách tính điểm

1. Tình trạng của bóng (Điều 10)

- Bóng trở thành bóng sống khi: đồng hồ thi đấu bắt đầu chạy sau khi trọng tài tung bóng ở lúc nhảy tranh bóng đầu trận hoặc bóng được đấu thủ chuẩn bị ném phạt hay phát bóng biên.
- Bóng trở thành bóng chết khi: trọng tài thổi còi khi bóng sống; có tín hiệu âm thanh kết thúc thời gian thi đấu của hiệp; có tín hiệu âm thanh của đồng hồ 24 giây.

2. Cách chơi bóng (Điều 13)

- Trong trận đấu, bóng chỉ được chơi bằng tay và có thể được chuyển, ném, vỗ, lăn hoặc dẫn theo bất kì hướng nào nhưng phải tuân theo những giới hạn quy định của luật.
- Chạy dẫn bóng, đá bóng hay chặn bóng bằng bất cứ bộ phận nào của chân hay cố tình dẫm bóng là vi phạm luật. Tuy nhiên, nếu vô tình tiếp xúc với bóng bằng bất cứ bộ phận nào của chân thì đều không coi là phạm luật.
- Một đội được coi là đang kiểm soát bóng khi một đấu thủ của đội đó đang giữ bóng, dẫn bóng hay có bóng sống tại vị trí của đấu thủ đó.

3. Động tác ném rổ (Điều 15)

Động tác ném rổ hay ném phạt là khi bóng được cầm trong một hoặc hai bàn tay của đấu thủ rồi ném lên trên không, hướng về rổ của đối phương.

4. Bóng được tính điểm và số điểm (Điều 16)

- Bóng vào rổ được tính điểm là khi một quả bóng sống lọt vào trong rổ từ phía trên và ở trong hoặc đi qua rổ.

- Bóng được công nhận là vào rổ khi bóng nằm trong vòng rổ và nằm phía dưới vành rổ.

Luật quy định

Trong thi đấu, bóng của đội tấn công khi ném vào rổ của đội đối phương được tính điểm như sau:

- Một quả ném phạt được tính 1 điểm.
- Nếu bóng vào rổ từ khu vực hai điểm thì được tính 2 điểm.
- Nếu bóng vào rổ từ khu vực ba điểm thì được tính 3 điểm.

5. Hội ý (Điều 18)

- Thời gian của mỗi lần hội ý không quá 1 phút.
- Trong nửa đầu của trận đấu (hiệp thứ nhất và hiệp thứ hai), mỗi đội được hội ý hai lần. Với nửa sau của trận đấu (hiệp thứ ba và hiệp thứ tư), mỗi đội được xin hội ý ba lần. Ngoài ra, mỗi đội sẽ được hội ý một lần trong mỗi hiệp phụ.

6. Thay người (Điều 19)

- Một đội có thể thay đổi một hoặc nhiều cầu thủ trong một lần thay người.
- Một cơ hội thay người được bắt đầu khi bóng trở thành bóng chết, đồng hồ thi đấu đã dừng và trọng tài đã kết thúc giao tiếp với bàn trọng tài.

7. Luật dẫn bóng (Điều 24)

Một cầu thủ không được dẫn bóng lần thứ hai sau khi đã kết thúc lần dẫn bóng thứ nhất, trừ khi giữa hai lần dẫn bóng, cầu thủ đó mất quyền kiểm soát bóng do:

- Một lần ném rổ.
- Bóng chạm một cầu thủ của đội đối phương.
- Chuyển bóng hoặc làm rơi bóng và bắt lại bóng sau khi một cầu thủ khác chạm bóng.

8. Luật chạy bước (Điều 25)

Chạy bước là di chuyển trái luật theo bất kì hướng nào của một hoặc cả hai chân, vượt quá những quy định của điều luật này trong khi đang cầm bóng sống trên sân thi đấu.

Luật quy định hình thành chân trụ đối với một cầu thủ bắt bóng sống trên sân khi:

- Đứng bằng cả hai chân trên sân thi đấu: Khi một bàn chân được nhấc lên thì bàn chân kia trở thành chân trụ.
- Di chuyển hay dẫn bóng:
 - + Nếu một chân chạm sân thi đấu thì chân đó trở thành chân trụ.
 - + Nếu cả hai chân đều nhấc khỏi mặt sân và đồng thời chạm mặt sân bằng hai bàn chân, một bàn chân được nhấc lên thì bàn chân kia trở thành chân trụ.
 - + Nếu một cầu thủ có thể nhảy lên bằng hai chân và tiếp sân thi đấu bằng một chân thì chân đó trở thành chân trụ. Nếu một cầu thủ nhảy lên và tiếp sân thi đấu bằng cả hai chân thì không có chân nào là chân trụ.

9. Luật 3 giây (Điều 26)

Một cầu thủ của đội đang kiểm soát bóng sống ở phần sân trước sẽ không được ở trong khu vực giới hạn của đối phương liên tục quá 3 giây khi đồng hồ thi đấu đang chạy.

10. Cầu thủ bị kèm sát (Điều 27)

Một cầu thủ đang giữ bóng bị kèm sát trong 5 giây sẽ phải chuyển bóng, ném rổ hoặc dẫn bóng. Một cầu thủ khi nhận bóng từ trọng tài tại vị trí ném phạt hoặc phát bóng biên không được cầm bóng quá 5 giây.

11. Luật 8 giây (Điều 28)

Bất cứ một đấu thủ nào giành được quyền kiểm soát bóng sống ở phần sân sau của đội mình thì phải đưa bóng qua sân trước trong thời gian 8 giây.

12. Luật 24 giây (Điều 29)

Bất cứ đấu thủ nào giành được quyền kiểm soát bóng sống trên sân thi đấu thì trong vòng 24 giây, đội bóng đó phải ném rổ.

13. Bóng trở về sân sau (Điều 30)

Một đấu thủ đang kiểm soát bóng sống ở phần sân trước không được đưa bóng trở về sân sau trái luật.

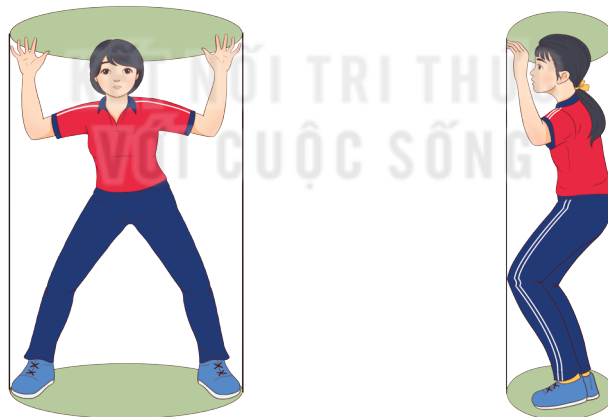
III. Phạm lỗi và cách xử phạt

1. Va chạm – Nguyên tắc chung (Điều 33)

a. Nguyên tắc hình trụ (H.3)

Nguyên tắc hình trụ được xác định là khoảng không gian hình trụ tưởng tượng của đấu thủ ở trên mặt sân thi đấu, bao gồm khoảng không gian phía trên của đấu thủ và được giới hạn ở:

- Phía trước bàn tay.
- Phía sau mông.
- Mép ngoài cánh tay và chân.



Hình 3. Nguyên tắc hình trụ

b. Nguyên tắc thẳng đứng

– Trong trận đấu, mỗi đấu thủ đều có quyền chiếm một vị trí (hình trụ) trên sân thi đấu mà đối phương chưa chiếm giữ.

– Ngay khi đấu thủ rời vị trí thẳng đứng (hình trụ) và cơ thể va chạm với một đấu thủ của đội đối phương (người mà đã chiếm giữ được vị trí thẳng đứng) thì đấu thủ rời vị trí của mình phải chịu trách nhiệm cho sự va chạm.

2. Lỗi cá nhân (Điều 34)

– Lỗi cá nhân là lỗi của một đấu thủ va chạm trái luật với đối phương, bất kể là khi bóng sống hay bóng chết.

– Đấu thủ sẽ không được dùng bàn tay, cánh tay, khuỷu tay, vai, hông, chân, đầu gối hay bàn chân để ôm, giữ, níu kéo, xô đẩy hay ngăn cản hoạt động của đối phương, cũng không được uốn cong thân người thành tư thế khác thường (khỏi không gian hình trụ) hoặc không được có hành động thô bạo.

Xử phạt

– Trong mọi trường hợp, một lỗi cá nhân sẽ được tính cho người vi phạm lỗi.

– Nếu phạm lỗi đối với đấu thủ không có động tác ném rổ thì:

+ Trận thi đấu sẽ tiếp tục, bóng sẽ được trao cho đội không phạm lỗi phát bóng biên ở gần vị trí vi xảy ra phạm lỗi.

+ Nếu lỗi vi phạm là một lỗi đồng đội thì sẽ áp dụng hình thức xử phạt như quy định tại điều 41.

– Nếu phạm lỗi đối với đấu thủ đang thực hiện động tác ném rổ thì đấu thủ ném rổ sẽ được thực hiện một hay nhiều quả ném phạt như sau:

+ Nếu ném rổ thành công, điểm sẽ được tính và được ném thêm một quả ném phạt.

+ Nếu ném rổ trong khu vực hai điểm không thành công thì sẽ được thực hiện hai quả ném phạt.

+ Nếu ném rổ trong khu vực ba điểm không thành công thì sẽ được thực hiện ba quả ném phạt.

3. Đấu thủ phạm năm lỗi (Điều 40)

Trong trận thi đấu, một đấu thủ đã phạm năm lỗi gồm lỗi cá nhân hoặc lỗi kĩ thuật sẽ được trọng tài thông báo và đấu thủ đó phải rời khỏi trận đấu ngay. Ngoài ra, đấu thủ đó phải được thay thế trong thời gian 30 giây.

4. Lỗi đồng đội – Xử phạt (Điều 41)

Một đội sẽ bị xử phạt lỗi đồng đội khi trong một hiệp đấu cả đội đã phạm 4 lỗi (lỗi cá nhân; lỗi kĩ thuật; lỗi phản tinh thần thể thao; lỗi trực xuất).

Khi một đội bị xử phạt lỗi đồng đội thì tất cả đấu thủ chính thức phạm lỗi cá nhân với đấu thủ không có động tác ném rổ sẽ bị phạt hai quả ném phạt thay cho phát bóng biên. Tuy nhiên, điều này không áp dụng cho khi phạm lỗi tấn công.



1. Kích thước của sân và chiều cao của rổ là bao nhiêu?
2. Thời gian thi đấu chính thức của một trận đấu Bóng rổ là bao lâu? Chia làm mấy hiệp?
3. Em hiểu thế nào về luật chạy bước trong Bóng rổ?

Chủ đề 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN – DẪN VÀ CHUYỀN BÓNG



KĨ THUẬT DI CHUYỂN

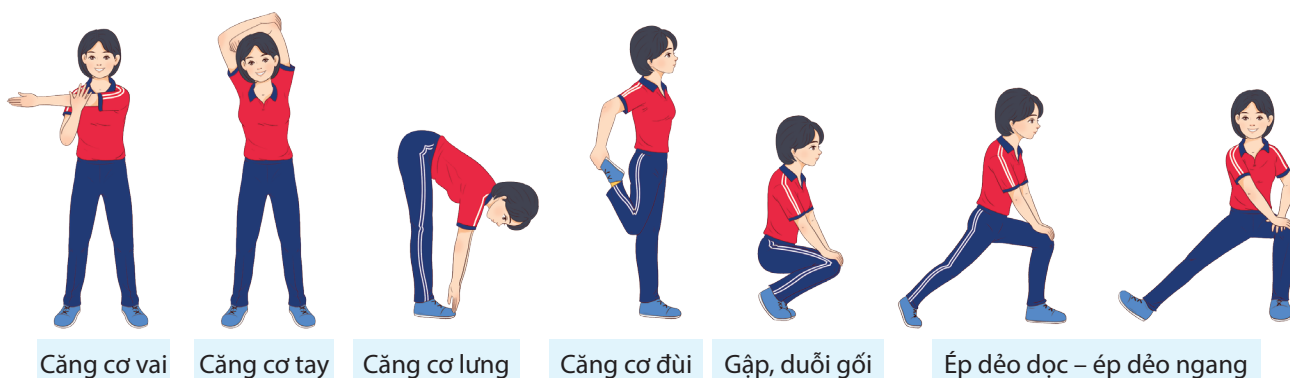
MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu và thực hiện được một số kĩ thuật di chuyển đổi hướng và trượt ngang phòng thủ.
- Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.
- Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

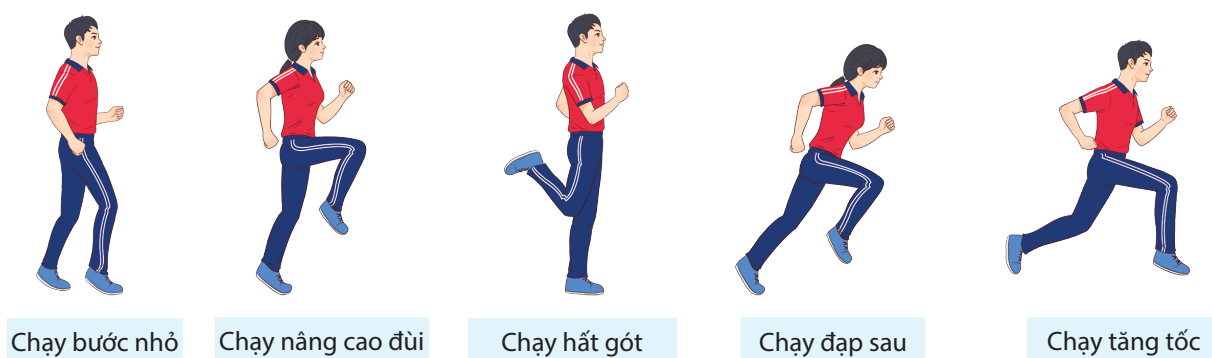


1. Khởi động

- Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: căng cơ vai, tay, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang (H.1). Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đập sau, chạy tăng tốc (H.2).



Hình 1. Các động tác căng cơ



Hình 2. Các động tác di chuyển

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại, vỗ bóng bằng một tay – hai tay (H.3).



Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

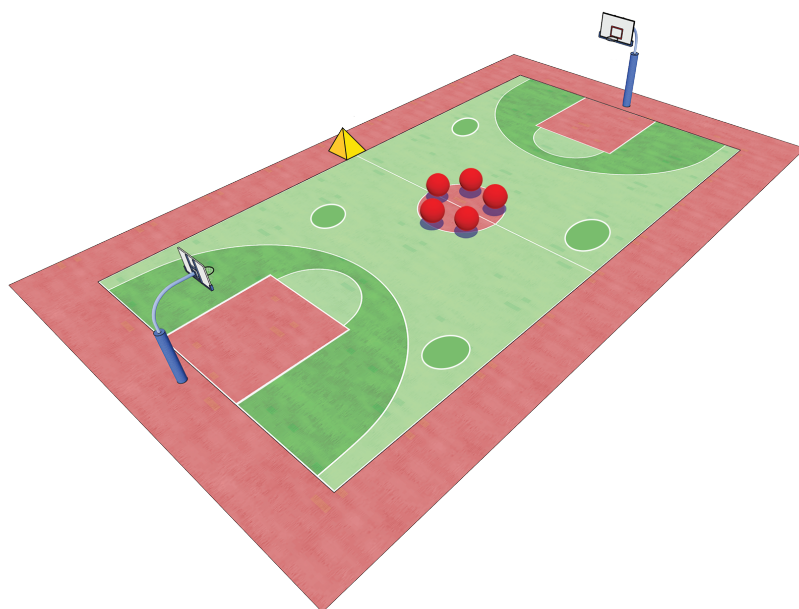
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHIM VỀ TỔ

Mục đích: Giúp người chơi khởi động, nâng cao khả năng quan sát. Bồi trợ sức nhanh và khả năng linh hoạt.

Dụng cụ: Sử dụng vòng tròn giữa sân hoặc vẽ vòng tròn có bán kính 1,80 m, các vòng tròn nhỏ có đường kính khoảng 40 – 50 cm.

Cách thực hiện: Tùy theo số lượng, người chơi có thể chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm khoảng 5 – 6 người. Đầu tiên, người chỉ huy đặt các vòng tròn nhỏ rải rác khắp sân. Mỗi nhóm khi tham gia trò chơi sẽ đứng ở vòng tròn giữa sân. Khi có hiệu lệnh “Về tổ”, người chơi trong nhóm sẽ chạy nhanh để đứng vào một vòng tròn bất kì trên sân. Người chơi nào không tìm được vòng tròn cho mình sẽ bị loại. Sau mỗi lượt chơi, người chỉ huy sẽ bớt đi một vòng tròn.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chim về tổ

Các nhóm tiếp tục tham gia trò chơi đến khi chỉ còn lại hai người chơi ở mỗi nhóm. Tiếp tục cho hai người chơi của mỗi nhóm thi đấu với nhau để tìm ra hai người chiến thắng cuối cùng (H.4).

Lưu ý: Tùy vào thể lực của người chơi có thể điều chỉnh tăng hoặc giảm khoảng cách cho phù hợp.



KIẾN THỨC MỚI

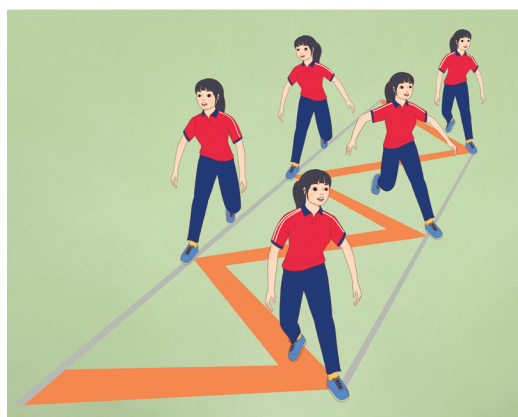
TRƯỜNG TRUNG HỌC
VỚI CUỘC SỐNG

1. Kỹ thuật di chuyển đổi hướng (H.5)

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, thân người và hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến.

Thực hiện động tác: Chạy tự nhiên theo hướng di chuyển, khi muốn đổi hướng chạy thì dùng chân bên hướng đang chạy làm chân trụ rồi xoay người theo hướng mới cần di chuyển, sau đó tiếp tục chạy tự nhiên cho đến lần đổi hướng tiếp theo.

Kết thúc động tác: Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.



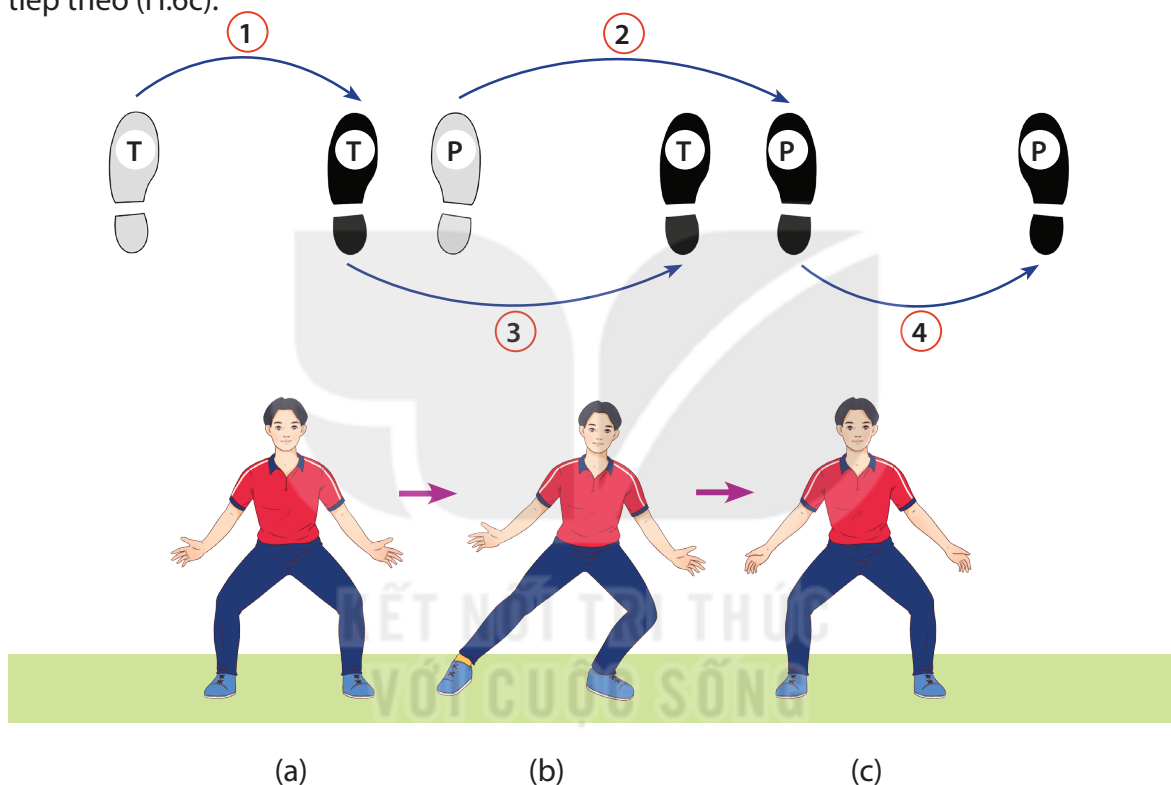
Hình 5. Kỹ thuật di chuyển đổi hướng

2. Kỹ thuật trượt ngang phòng thủ (H.6)

Tư thế chuẩn bị: Hai bàn chân đứng song song với hướng di chuyển, khoảng cách rộng bằng hai vai; đầu gối hơi khụy để có trọng tâm thấp; mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến (H.6a).

Thực hiện động tác: Khi di chuyển thì chân trái bước sát vào chân phải, sau đó chân phải bước tiếp về hướng di chuyển, hai chân sẽ tiếp nối nhau cho đến khi dừng lại. Trong quá trình di chuyển, hai đầu gối luôn khụy để giữ trọng tâm ổn định (H.6b).

Kết thúc động tác: Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo (H.6c).



Hình 6. Kỹ thuật trượt ngang phòng thủ



1. Bài tập hình thành kỹ thuật di chuyển

Bài tập 1. Chạy đổi hướng

Người tập xếp thành các hàng ngang ở cuối sân, khi nghe hiệu lệnh “Chạy” thì thực hiện chạy đổi hướng về bên trái ba bước, sau đó lại chạy về bên phải. Thực hiện lặp lại động tác đến khi chạy hết sân.

Bài tập 2. Trượt ngang phòng thủ

Người tập đứng sau đường biên ở cuối sân, khi nghe hiệu lệnh “Trượt ngang trái” thì xoay một góc khoảng 90° sang phải, sau đó hạ thấp trọng tâm và thực hiện kĩ thuật trượt ngang cho đến cuối sân. Tương tự, người tập thực hiện kĩ thuật theo chiều ngược lại với hiệu lệnh tiếp theo.

Bài tập 3. Luân phiên chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ

Người tập xếp thành các hàng ngang, sau đó thực hiện hai kĩ thuật trên nhưng thay đổi theo hiệu lệnh của người chỉ huy.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện kĩ thuật chạy đổi hướng và kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành nhiều cặp, mỗi cặp chọn ra một người thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng, người còn lại sẽ thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ theo bạn mình.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, cùng nhau ôn luyện hai kĩ thuật đã học. Trong quá trình tập luyện, người tập quan sát và giúp đỡ nhau để thực hiện các kĩ thuật chính xác.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành nhiều hàng ngang và thực hiện lại các kĩ thuật đã học.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật trượt ngang phòng thủ

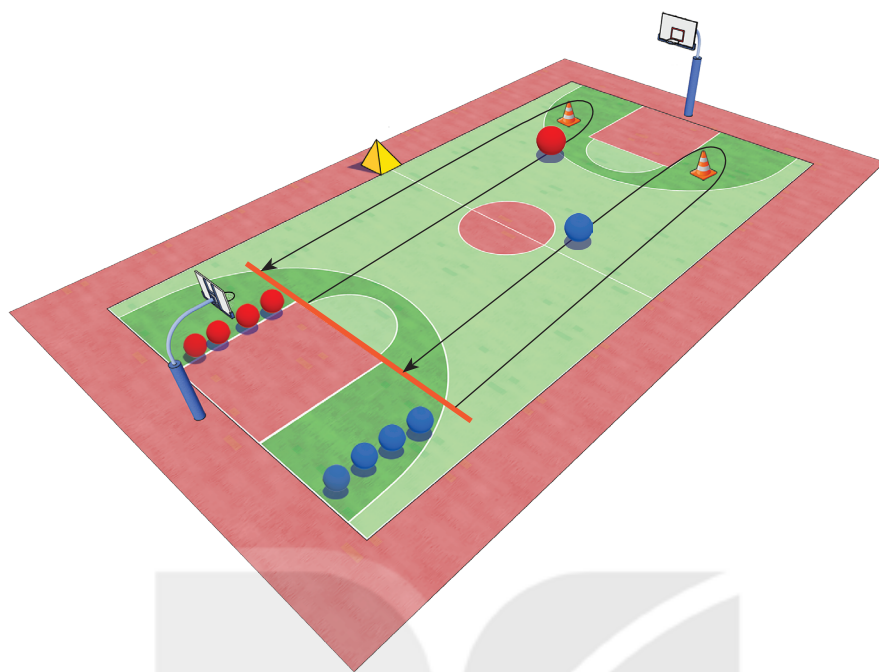
CUA NÀO NHANH HƠN

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật trượt ngang phòng thủ và sức mạnh cơ đùi.

Chuẩn bị: Cọc hình nón.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội khoảng 5 – 6 người, tập hợp thành các hàng dọc và đứng sau vạch xuất phát. Tiếp theo, các đội chơi bố trí một cọc hình nón trước vạch xuất phát của đội mình bằng khoảng cách giữa hai vạch ném phạt trên sân (16 m). Khi có hiệu lệnh “Cua bò”, người đầu tiên của mỗi đội sẽ thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ, di chuyển vòng qua cọc hình nón rồi quay về đập tay người tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Người chơi của mỗi đội lần lượt tham gia trò chơi cho đến hết. Đội nào có thời gian di chuyển nhanh nhất sẽ giành chiến thắng (H.7).

Lưu ý: Tùy vào điều kiện sân tập và thể lực của người chơi mà các cọc hình nón có thể được bố trí với khoảng cách thích hợp.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Cua nào nhanh hơn



VẬN DỤNG

1. Trong thi đấu Bóng rổ, kĩ thuật chạy đổi hướng được sử dụng để làm gì?
2. Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ được sử dụng trong tình huống nào? Vì sao?
3. Vận dụng các bước di chuyển và trò chơi để rèn luyện nâng cao sức khỏe.



KĨ THUẬT DẪN BÓNG

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng.
- Vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.
- Có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.



1. Khởi động

- Khởi động chung: Chạy chậm hai vòng sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.
- Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

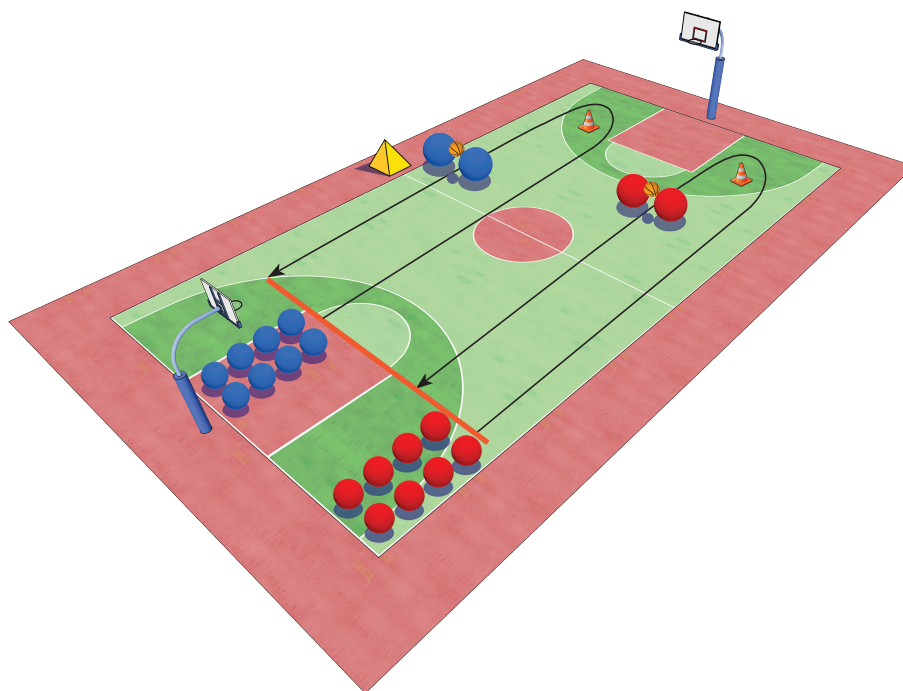
AI NHANH HƠN

Mục đích: Nâng cao khả năng tập trung, tinh thần đồng đội. Bồi trợ khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội với số lượng bằng nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát. Tiếp theo, các đội chơi bố trí một cọc hình nón trước vạch xuất phát của đội mình bằng khoảng cách giữa hai vạch ném phạt trên sân (16 m). Khi có hiệu lệnh “Xuất phát”, mỗi bạn ở hai hàng của từng đội sẽ di chuyển theo cặp, dùng trán để giữ bóng và di chuyển vòng qua cọc hình nón, sau đó quay về đưa bóng cho cặp tiếp theo để tiếp tục trò chơi và đứng ở cuối hàng. Khi có hiệu lệnh “Kết thúc”, đội nào quay về đích trước hoặc có số lượt di chuyển nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.8).

Lưu ý: Số người chơi ở mỗi đội phải là số chẵn. Ngoài ra, các đội không được sử dụng tay để giữ bóng trong quá trình di chuyển. Tùy vào thể lực của người chơi có thể điều chỉnh tăng hoặc giảm khoảng cách cho phù hợp.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn



1. Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận

Tư thế chuẩn bị: Thực hiện các động tác ở tư thế chuẩn bị khi dẫn bóng tại chỗ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng. Khi dẫn bóng, chỉ tiếp xúc bóng ở các ngón tay và phần chài tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay; bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng (H. 9).



Hình 9. Tư thế chuẩn bị dẫn bóng tại chỗ

Thực hiện động tác: Khi dẫn bóng, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng, khuỷu tay gấp duỗi nhịp nhàng. Khi bóng nảy lên thì dùng lực căng tay và cổ tay để vỗ bóng xuống, bàn tay dẫn bóng thấp nhất ngang gối và cao nhất ngang thắt lưng. Điểm tiếp xúc của bóng trên mặt sân là ngang bàn chân trước và ngoài bàn chân sau; cánh tay không dẫn bóng co tự nhiên, để cách gối trước khoảng 20 cm (H.10).



Hình 10. Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ

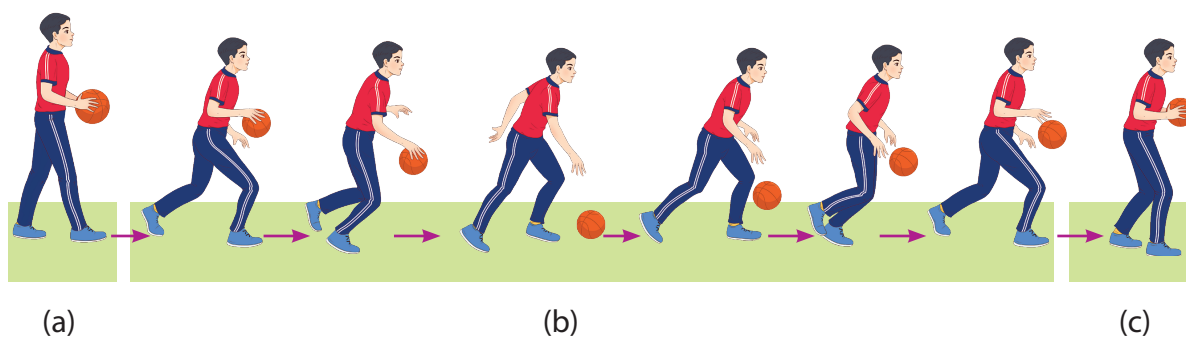
Kết thúc động tác: Sau khi dẫn bóng tại chỗ, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay, về lại tư thế chuẩn bị.

2. Kỹ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận (H.11)

Tư thế chuẩn bị: Đứng tại chỗ, chân trước chân sau (chân bên tay dẫn bóng sẽ đặt phía sau), hai đầu gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, thân trên hơi ngả về phía trước; mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng, bàn tay xoè rộng tự nhiên; cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên (H.11a).

Thực hiện động tác: Khi thực hiện dẫn bóng thì các ngón tay, chạc tay và các phần lồi của bàn tay tiếp xúc vào bóng. Cổ tay, cẳng tay đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước thân mình và ở bên cạnh đường chạy, đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bóng (H.11b).

Kết thúc động tác: Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay và quay trở về tư thế chuẩn bị (H.11c).



Hình 11. Kỹ thuật dẫn bóng



1. Bài tập hình thành kỹ thuật dẫn bóng

Bài tập 1. Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay thuận

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và thực hiện dẫn bóng bằng tay thuận liên tục với tốc độ tăng dần.

Bài tập 2. Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay không thuận

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và thực hiện dẫn bóng bằng tay không thuận liên tục với tốc độ tăng dần.

Bài tập 3. Luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ luân phiên bằng tay thuận và tay không thuận.

Bài tập 4. Dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị, hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng và thực hiện dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận liên tục về phía trước.

Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị, hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng và thực hiện dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận liên tục về phía trước.

Bài tập 6. Dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận

Người tập thực hiện động tác dẫn bóng di chuyển và đổi tay liên tục theo hiệu lệnh với tốc độ tăng dần.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác dẫn bóng từ tay thuận đến tay không thuận, từ tại chỗ đến di chuyển với tốc độ tăng dần.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành từng cặp, mỗi người trong cặp đứng cách nhau khoảng 5 m. Khi có hiệu lệnh, mỗi người thực hiện động tác dẫn bóng bằng tay thuận – tay không thuận, di chuyển qua lại.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành hai hoặc ba nhóm, xếp thành vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng người trong nhóm thực hiện động tác dẫn bóng xung quanh vòng tròn của nhóm mình rồi quay trở về vị trí.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập chia thành hai hoặc ba nhóm, mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt mỗi người trong hàng thực hiện động tác dẫn bóng bằng tay thuận - tay không thuận đến đường biên đối diện rồi quay về.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận

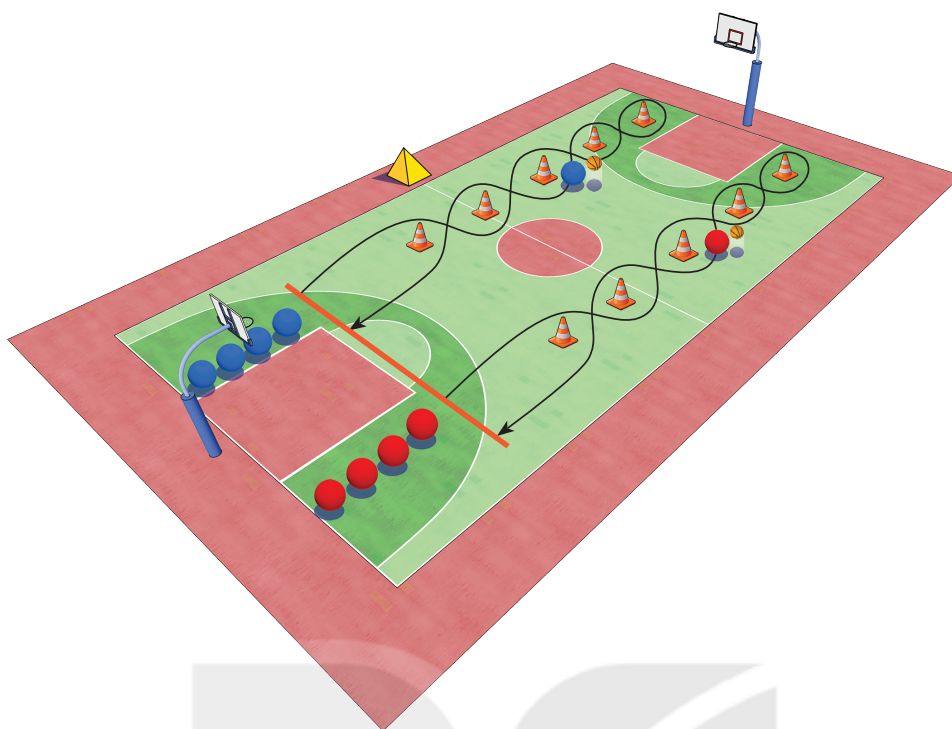
VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng tay thuận – tay không thuận. Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai hoặc ba đội, mỗi đội xếp thành một hàng dọc và đứng sau vạch xuất phát. Phía trước vạch xuất phát của mỗi đội bố trí năm cọc hình nón theo hàng dọc, mỗi cọc cách nhau 50 – 70 cm. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, từng người chơi ở mỗi đội sẽ dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận hoặc tay không thuận về phía trước theo đường dích dắc, luồn qua các cọc rồi quay về đưa bóng cho bạn tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Khi có hiệu lệnh “kết thúc”, đội nào có số lượt di chuyển nhiều hơn sẽ giành chiến thắng (H.12).

Lưu ý: Trong quá trình tham gia, người chơi không được sử dụng hai tay để dẫn bóng, làm đổ cọc hoặc bỏ qua cọc. Tùy vào thể lực và trình độ của người chơi, có thể tăng thêm số cọc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi Vượt chướng ngại vật



1. Khi dẫn bóng di chuyển, mắt nên nhìn bóng hay nhìn về phía trước? Vì sao?
2. Khi dẫn bóng có được ngửa tay đón bóng rồi tiếp tục dẫn bóng không? Vì sao?
3. Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và trò chơi để rèn luyện nâng cao sức khỏe.



KĨ THUẬT BẮT VÀ CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.



1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NHẶT BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Giúp người chơi khởi động và làm quen với bóng. Bồi trợ khả năng linh hoạt và phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Tùy theo số lượng, người chơi chia thành nhiều đội, mỗi đội khoảng 5 – 6 người. Người chỉ huy dùng 10 quả bóng rổ, để rải rác trên sân. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, một người chơi của đội sẽ chạy vào vòng tròn giữa sân, các thành viên còn lại sẽ chạy đi nhặt bóng trên sân và lăn về cho bạn mình giữ bóng ở trong vòng tròn cho đến khi hết bóng trên sân. Các đội lần lượt tham gia trò chơi, đội nào có thời gian nhặt bóng nhanh nhất sẽ giành chiến thắng (H.13).

Lưu ý: Trong quá trình tham gia, người chơi thể sử dụng một hoặc hai tay để lăn bóng cho bạn mình. Tùy vào thể lực và trình độ của người chơi, có thể tăng thêm số bóng.



Hình 13. Trò chơi Nhặt bóng tiếp sức



1. Kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai; hai bàn tay xòe rộng, tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng đến; khuỷu tay duỗi tự nhiên (H.14). Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay (H.15).



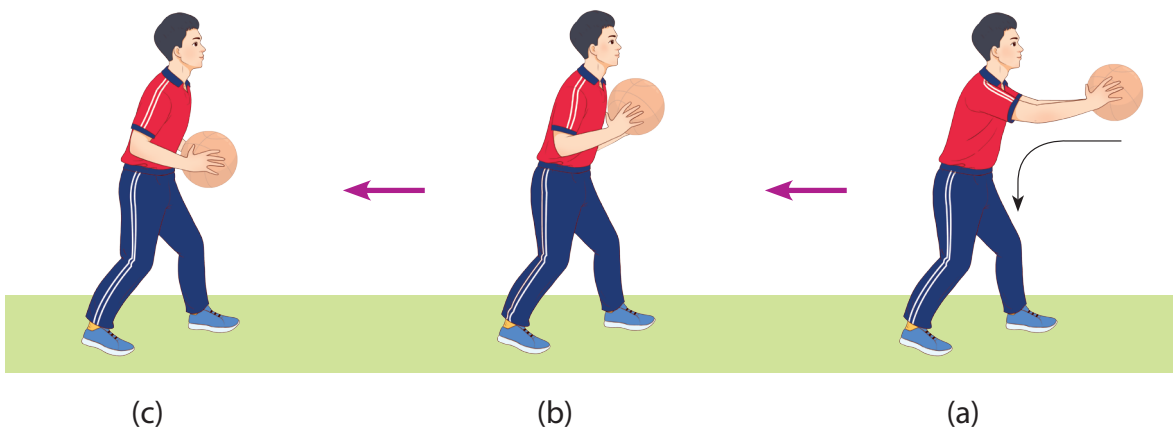
Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng



Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng

Thực hiện động tác: Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng, đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước bụng ở tư thế chuẩn bị (H.16).

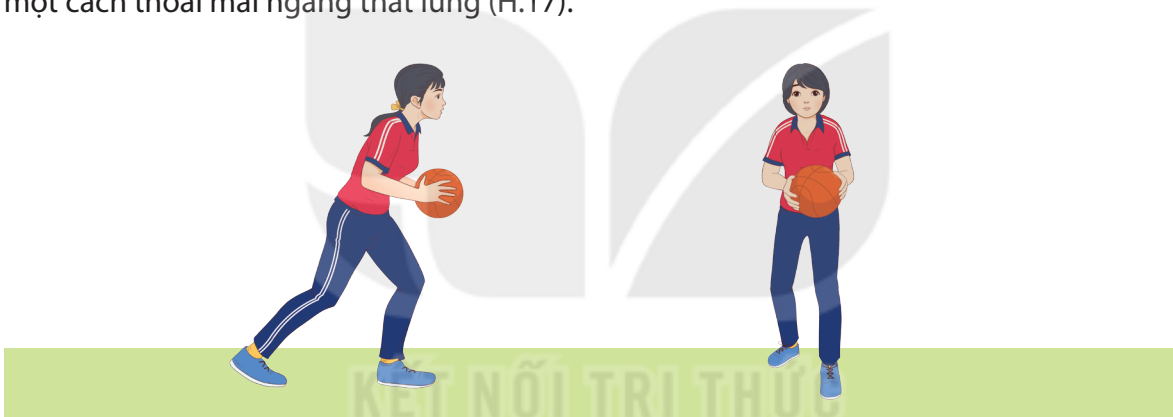
Kết thúc động tác: Kéo bóng xuống bụng ở tư thế chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.



Hình 16. Động tác bắt bóng

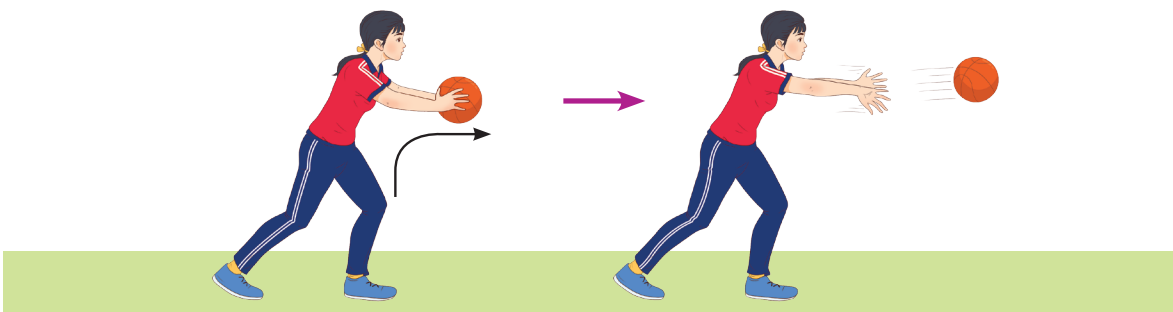
2. Kỹ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở tư thế chuẩn bị, mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách thoải mái ngang thắt lưng (H.17).



Hình 17. Tư thế chuẩn bị chuyền bóng

Thực hiện động tác: Giữ nguyên tư thế ở phần thân dưới, hai tay kéo bóng từ dưới lên trước ngực theo đường vòng cung và đẩy bóng thẳng về phía trước. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi (H.18).



Hình 18. Động tác chuyền bóng

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời khỏi tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.



1. Bài tập hình thành kỹ thuật động tác

Bài tập 1. Mô phỏng động tác dẫn bóng, bắt lại bóng và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực

Người tập xếp thành hàng ngang. Khi có hiệu lệnh thì mô phỏng động tác dẫn bóng, bắt lại bóng và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực.

Bài tập 2. Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực

Người tập xếp thành hàng ngang. Khi có hiệu lệnh thì mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực.

Bài tập 3. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong tư thế chuẩn bị chuyển bóng.

Bài tập 4. Chuyển bóng bằng hai tay trước ngực

Người tập xếp thành hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện chuyển bóng từ tư thế chuẩn bị về phía trước cho bạn mình.

Bài tập 5. Chuyển bóng sau khi dẫn bóng tại chỗ

Người tập xếp thành hàng ngang đối diện nhau. Phối hợp động tác dẫn bóng tại chỗ và bắt bóng rồi chuyển bóng về phía trước.

Bài tập 6. Chuyển bóng sau khi dẫn bóng di chuyển

Phối hợp động tác dẫn bóng di chuyển và bắt bóng rồi chuyển bóng về phía trước.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác ở tư thế chuẩn bị và động tác chuyển bóng.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành từng cặp, mỗi người trong cặp đứng cách nhau khoảng 2 – 3 m và thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyển bóng bằng hai tay.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng thành vòng tròn. Các thành viên trong mỗi nhóm thực hiện chuyển bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành các hàng ngang theo chiều dài sân, mặt đối diện nhau và thực hiện chuyển bóng cho bạn mình theo hiệu lệnh.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật chuyển bóng bằng hai tay trước ngực

AI CHUYỂN NHANH HƠN

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyển bóng bằng hai tay trước ngực và sức mạnh bền.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Thực hiện: Mỗi người chơi cầm một quả bóng rổ ở tư thế chuẩn bị, đứng cách tường 2 m. khi nghe hiệu lệnh “Bắt đầu”, người chơi sẽ chuyển bóng thật nhanh vào tường và bắt lại bóng. Trong vòng 30 giây, người chơi nào có số lần chuyển bóng nhiều nhất sẽ là người chiến thắng. Các người chơi còn lại sẽ chia ra để đếm số lần chuyển bóng cho bạn mình (H.19).



Hình 19. Sơ đồ trò chơi Ai chuyển nhanh hơn



VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật chuyển bóng bằng hai tay trước ngực thường được sử dụng trong các trường hợp nào trong thi đấu bóng rổ?
2. Trước khi chuyển bóng cho đồng đội, cần chú ý quan sát những yếu tố nào trên sân?
3. Vận dụng kĩ thuật chuyển, bắt bóng bằng hai tay trước ngực để rèn luyện sức khỏe và nâng cao cảm giác chuyển, bắt bóng.

Chủ đề 3

KĨ THUẬT NÉM RỔ



KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.
- Vận dụng được kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai vào tập luyện và đấu tập. Thông qua quan sát, biết tự sửa sai hoặc hỗ trợ bạn trong quá trình thực hiện.
- Có ý thức tự giác, sẵn sàng giúp đỡ bạn trong quá trình tập luyện. Tích cực, chủ động giải quyết các nhiệm vụ học tập.



1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại. Thực hiện các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

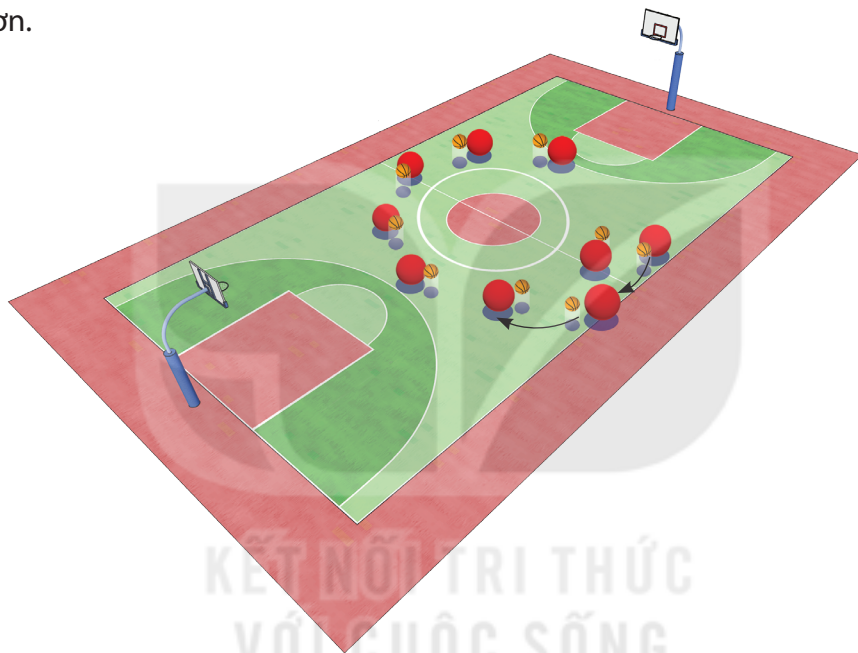
MÈO BẮT CHUỘT

Mục đích: Rèn luyện khả năng quan sát và phản xạ. Bổ trợ sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, vòng tròn bán kính 1,80 m.

Cách thực hiện: Tất cả người chơi đứng xung quanh vòng tròn giữa sân (có bán kính 1,80 m), mặt hướng vào trong vòng tròn và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ. Tiếp theo, người chơi chọn ra một người để đóng vai “Chuột”, người này sẽ dẫn bóng di chuyển vòng sau lưng tất cả người chơi. Nếu người đóng vai “Chuột” đến chỗ vai một người bất kì nào đó thì ngay lập tức, người bị vỗ vai sẽ hoá thành “Mèo” và phải dẫn bóng di chuyển để đuổi bắt “Chuột”. Nếu người đóng vai “Chuột” không bị “Mèo” bắt cho đến khi quay lại đúng vị trí đứng của “Mèo” thì sẽ giành chiến thắng và người đóng vai “Mèo” sẽ thành vai “Chuột” để tiếp tục trò chơi. Ngược lại, nếu bị “Mèo” bắt được thì người đóng vai “Chuột” phải tiếp tục đóng vai này (H.1).

Lưu ý: Trong quá trình tham gia, người chơi không được cầm bóng hoặc dẫn bóng bằng hai tay. Tùy vào thể lực và trình độ của người chơi, có thể đứng tạo vòng tròn có bán kính lớn hơn.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Mèo bắt chuột



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật tại chỗ ném rổ

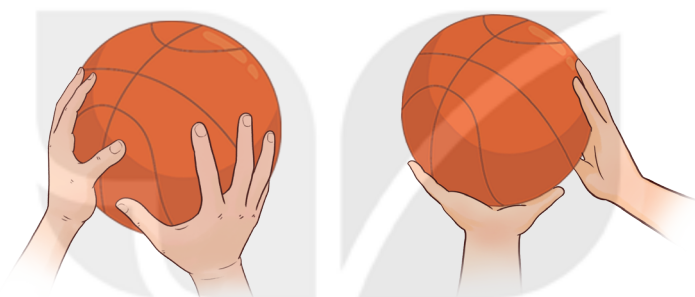
Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai. Chân bên tay ném bóng (chân phải) đứng trước, chân còn lại đặt ở vị trí ngang với nửa bàn chân trước, sao cho ngón cái chân phải, khuỷu tay phải, vai phải và ngón trỏ phải nằm trên cùng một mặt phẳng với tâm rổ. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách thoải mái ở vị trí ngang thắt lưng (H.2).



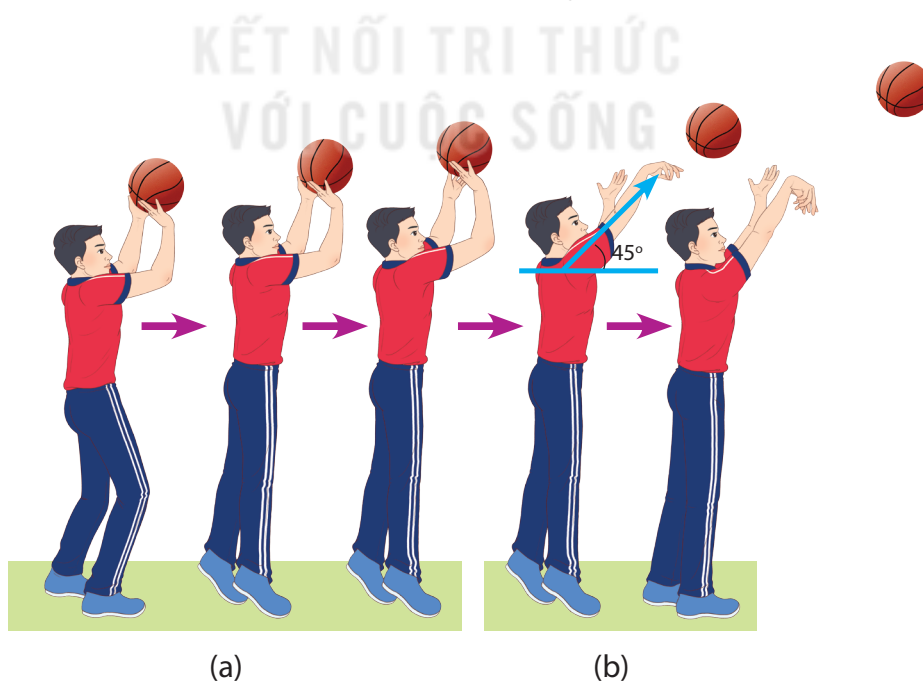
Hình 2. Tư thế chuẩn bị ném rổ tại chỗ

Thực hiện động tác: Tay ném bóng mở rộng tự nhiên, đỡ dưới bóng, điểm tiếp xúc bóng là các ngón tay và chạc bàn tay, tay còn lại đặt bên cạnh bóng sao cho hai ngón tay cái tạo thành hình chữ “T” (H.3), đầu gối hơi khuỷu. Tiếp theo, hai tay đưa bóng từ dưới lên trên vai, ngang tầm mắt; khuỷu tay cao hay thấp là tùy thuộc vào khoảng cách ném bóng tới rổ gần hay xa. Bóng nằm trên phần chạc tay và các ngón của tay ném rổ, lòng bàn tay không chạm bóng; tay còn lại đặt ở bên cạnh bóng. Vị trí bóng ở trên vai sao cho hình chiếu của bóng lên mặt sân phải ở ngay sát bàn chân trước. Tay ném rổ không được che mắt, mắt ngắm rổ qua mép trong của tay. Khi ném bóng, hai chân đạp xuống mặt sân để truyền lực qua thân đến tay, đồng thời đẩy tay lên cao, khi khuỷu tay gần duỗi thẳng (khoảng 2/3 quãng đường) thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng và đẩy bóng đi. Bóng rời tay cuối cùng ở ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay ném bóng (H.4a).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, thân người vươn cao, cánh tay duỗi thẳng và tạo một góc khoảng 45° – 60° so với thân người. Do sức miết của các ngón tay, bóng xoáy ngược trở lại theo trục ngang (H.4b).



Hình 3. Cách cầm bóng



Hình 4. Kỹ thuật ném rổ tại chỗ



LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành kĩ thuật động tác

Bài tập 1. Mô phỏng động tác cầm bóng trong tư thế chuẩn bị

Người tập xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về phía người chỉ huy, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh thì mô phỏng động tác cầm bóng ngang thắt lưng.

Bài tập 2. Mô phỏng động tác ném rổ tại chỗ

Người tập xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác ném rổ tại chỗ.

Bài tập 3. Mô phỏng động tác ném rổ tại chỗ hoàn chỉnh

Người tập xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác cầm bóng và ném rổ tại chỗ.

Bài tập 4. Dẫn bóng và bắt bóng

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng hai tay và bắt bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong tư thế chuẩn bị ném bóng.

Bài tập 5. Tại chỗ ném rổ không bóng

Theo hiệu lệnh, người tập chuyển bóng từ tư thế chuẩn bị sang tư thế ném rổ và mô phỏng kĩ thuật ném rổ.

Bài tập 6. Tại chỗ ném rổ có bóng

Theo hiệu lệnh, người tập chuyển bóng từ tư thế chuẩn bị sang tư thế ném rổ và thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện động tác ném rổ tại chỗ không bóng.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành nhiều cặp, mỗi cặp chọn ra một người để thực hiện động tác ném rổ, người còn lại sẽ nhặt bóng để chuyển đến cho bạn mình tập luyện. Sau một số lượt ném rổ nhất định, hai người đổi vị trí cho nhau và tiếp tục tập luyện.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng xung quanh khu vực hình chữ nhật ở vị trí ném phạt. Lần lượt từng người trong nhóm sẽ thực hiện động tác ném rổ. Nếu bóng vào rổ thì người tập sẽ vỗ tay hai lần, còn ngoài rổ thì vỗ tay một lần.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành hai hàng ngang theo chiều dài của sân, mặt đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện ném bóng lên không theo phương thẳng đứng để hoàn thiện hình tay khi ném rổ.

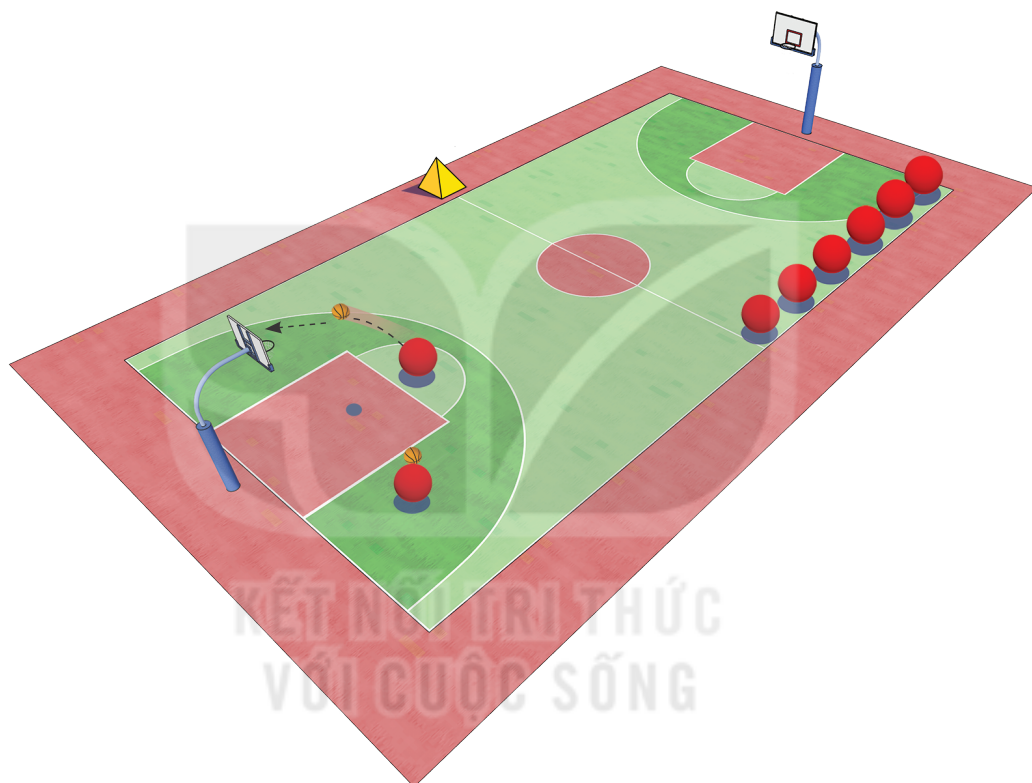
♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật ném rổ tại chỗ

AI NHANH HƠN

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật ném rổ tại chỗ và khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành nhiều cặp, mỗi cặp chọn ra một người đứng ở vạch ném phạt để thực hiện ném rổ. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người chơi đứng ở vạch ném phạt sẽ nhận bóng từ đồng đội và thực hiện ném bóng thật nhanh vào rổ. Trong vòng 30 giây, cặp nào có số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.5).



Hình 5. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn



VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật ném rổ có tầm quan trọng như thế nào trong khi thi đấu?
2. Có nên nhảy khi thực hiện kĩ thuật ném rổ tại chỗ hay không? Vì sao?
3. Cùng bạn luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném rổ để rèn luyện kĩ năng ném rổ và nâng cao sức khoẻ.



PHỐI HỢP KỸ THUẬT DẪN BÓNG TẠI CHỖ VÀ NÉM RỔ

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Phối hợp được kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.
- Vận dụng phối hợp kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ vào tập luyện và đấu tập. Biết trao đổi với bạn để cùng hoàn thiện động tác ném rổ.
- Có ý thức kỉ luật, trung thực, trách nhiệm trong quá trình học tập và rèn luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kỹ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại. Thực hiện các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

LĂN BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Bổ trợ khả năng phối hợp vận động và phát triển sức nhanh.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội với số lượng bằng nhau, đứng thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát. Tiếp theo, các đội bố trí một cọc hình nón trước vạch xuất phát của đội mình với khoảng cách bằng nhau. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người chơi đứng ở đầu hàng của mỗi đội sẽ thực hiện dẫn bóng, tiến nhanh đến vật chuẩn đã được đặt sẵn. Sau khi dẫn bóng tới cọc hình nón, người chơi sẽ đứng tại chỗ và lăn bóng về lại vạch xuất phát để người tiếp theo trong đội thực hiện trò chơi. Khi có hiệu lệnh “Kết thúc”, đội nào có số lượt thực hiện dẫn bóng nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.6).



Hình 6. Trò chơi Lăn bóng tiếp sức



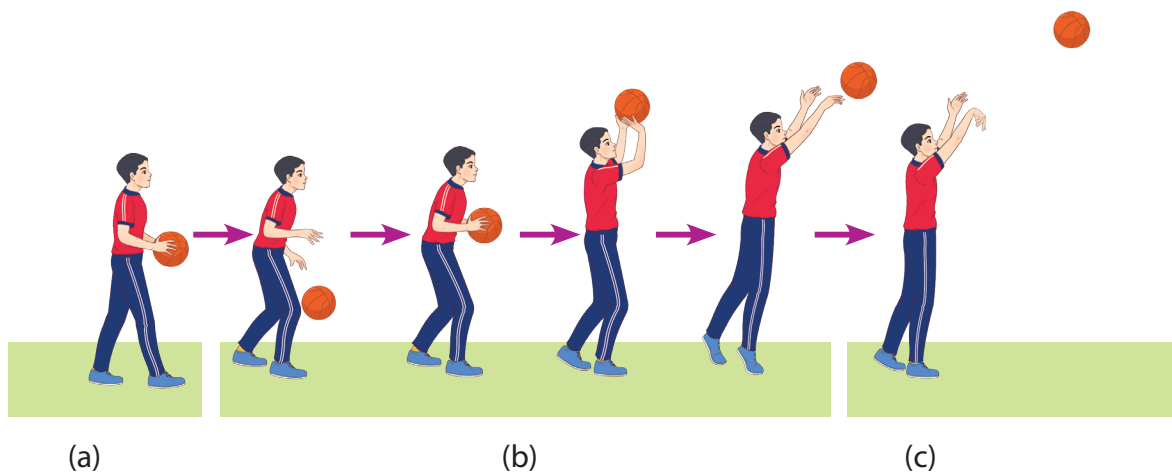
C MỚI

Tư thế chuẩn bị: Đứng như tư thế tại chỗ ném rổ. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách tự nhiên ngang thắt lưng, mắt nhìn về hướng rổ (H.7a).

Thực hiện động tác: Trước khi ném rổ, người tập thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ khoảng 1 – 2 lần, sau đó bắt bóng ở tư thế chuẩn bị và thực hiện động tác ném rổ ở vị trí (H.7b).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, mắt nhìn theo bóng, hai tay thả lỏng tự nhiên chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.7c).

Lưu ý: Trong kĩ thuật này, khi dẫn bóng tại chỗ thì chân bên tay ném sẽ đứng trước. Khi sử dụng kĩ thuật này trong ném phạt thì không được vi phạm luật 5 giây từ khi cầm bóng – dẫn bóng đến khi bóng rời tay.



Hình 7. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng và ném rổ



1. Bài tập hình thành kỹ thuật động tác

Bài tập 1. Mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về hướng rổ, hai tay mô phỏng tư thế cầm bóng trước bụng. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt bóng và thực hiện ném rổ.

Bài tập 2. Dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về hướng rổ, hai tay cầm bóng trước bụng. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt bóng và thực hiện ném rổ.

Bài tập 3. Bắt bóng, dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang theo cặp, một người chuyền bóng để người kia bắt bóng. Sau đó thực hiện dẫn bóng tại chỗ và thực hiện động tác ném rổ.

Bài tập 4. Di chuyển đến bắt bóng, dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang theo cặp cách nhau từ 8 – 10 m. Người không có bóng sẽ di chuyển tiến về phía bạn mình đang cầm bóng, người kia sẽ chuyền để bạn bắt bóng. Sau đó thực hiện dẫn bóng tại chỗ và thực hiện động tác ném rổ.

Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển, bắt bóng và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang thực hiện dẫn bóng di chuyển, sau đó dừng lại, bắt bóng và ném rổ.

Bài tập 6. Bắt bóng, dẫn bóng di chuyển và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang theo cặp cách nhau từ 8 – 10m. Người không có bóng bắt bóng từ bạn mình, rồi dẫn bóng di chuyển tiến về phía trước, khi khoảng cách còn khoảng 4 – 5 m thì dừng lại, bắt bóng và ném rổ.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện động tác dẫn bóng tại chỗ và động tác ném rổ sau khi dẫn bóng.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành nhiều cặp, mỗi cặp chọn ra một người để thực hiện kĩ thuật ném rổ sau khi dẫn bóng tại chỗ, người còn lại sẽ nhặt bóng để chuyển đến cho bạn mình tập luyện. Sau một số lượt ném rổ nhất định, hai người đổi vị trí cho nhau và tiếp tục tập luyện.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng xung quanh khu vực hình chữ nhật ở vị trí ném phạt. Lần lượt từng người trong nhóm sẽ thực hiện dẫn bóng tại chỗ rồi ném rổ. Nếu bóng vào rổ thì người tập sẽ vỗ tay hai cái, còn ngoài rổ thì vỗ tay một cái. Tiếp tục thực hiện cho tới khi tất cả người tập đều được ném rổ hoặc hoàn thành số bóng vào rổ theo quy định.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành các hàng ngang, đối diện nhau theo chiều dài của sân. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng rồi ném bóng lên theo phương thẳng đứng.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật ném rổ sau khi dẫn bóng

ĐỘI NÀO GHI ĐIỂM NHIỀU HƠN

Mục đích: Bổ trợ kĩ năng ném rổ sau dẫn bóng và phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội, đứng thành hai hàng, dọc theo đường biên của sân với hướng ngược nhau (mỗi đội ném một rổ). Người chỉ huy sẽ chuẩn bị số bóng bằng với số người tham gia ở mỗi đội và đặt bóng ở vạch ba điểm. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người chơi ở mỗi đội sẽ chạy thật nhanh tới vạch ba điểm để lấy bóng rồi dẫn bóng đến vạch ném phạt và thực hiện ném rổ một lần. Khi bóng của người chơi này chạm đất thì người tiếp theo trong đội mới được tiếp tục tham gia trò chơi. Sau khi trò chơi kết thúc, đội nào ném được bóng vào rổ nhiều hơn sẽ giành chiến thắng (H.8).



Hình 8. Sơ đồ trò chơi *Đội nào ghi điểm nhiều hơn*



VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng, ném rổ vào trò chơi để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.
2. Nếu giữ bóng hoặc dẫn bóng nhiều hơn 5 giây thì sẽ phạm luật gì và hình thức xử phạt ra sao?
3. Cùng bạn thảo luận và sửa những lỗi sai thường mắc khi học kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.



PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Phối hợp được kỹ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai.
- Vận dụng được kỹ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai vào tập luyện và đấu tập. Thảo luận với bạn để cùng khắc phục lỗi sai trong quá trình tập luyện.
- Thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ trong học tập và rèn luyện cũng như có sự tăng tiến về thể lực trong tập luyện.
- Tích cực, có ý thức tham gia và kiên trì trong học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.



1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kỹ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại. Thực hiện các bài tập tại chỗ ném rổ lên cao.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CẶP ĐÔI HOÀN HẢO

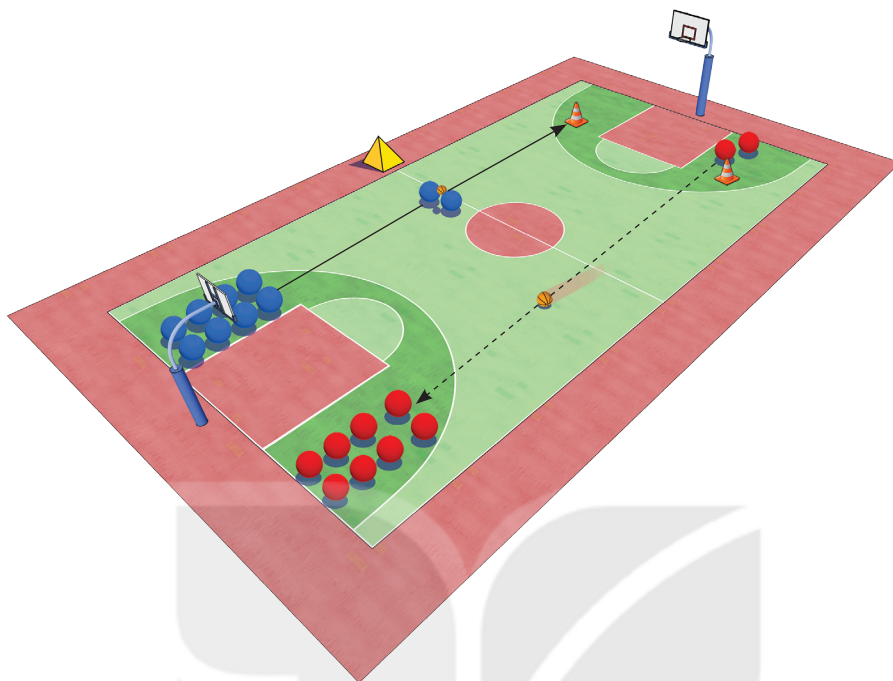
Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức bền.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội với số lượng bằng nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc, hai người ở mỗi hàng đứng cạnh nhau là một cặp. Tiếp theo, các đội bố trí một cọc hình nón đối diện vạch xuất phát của đội mình với khoảng cách là 16 m. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, cặp người chơi ở mỗi đội sẽ dùng lưng để giữ bóng rồi di chuyển thẳng tới vật chuẩn. Sau khi tới vật chuẩn, người chơi sẽ lăn bóng về vạch xuất phát cho cặp tiếp theo để thực hiện. Trong quá trình di chuyển, đội nào làm rơi

bóng sẽ phải quay về vạch xuất phát. Khi trò chơi kết thúc, đội nào có số cặp người chơi di chuyển được nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.9).

Lưu ý: Người chơi không được dùng tay để giữ bóng trong khi di chuyển tới vật chuẩn.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Cặp đôi hoàn hảo



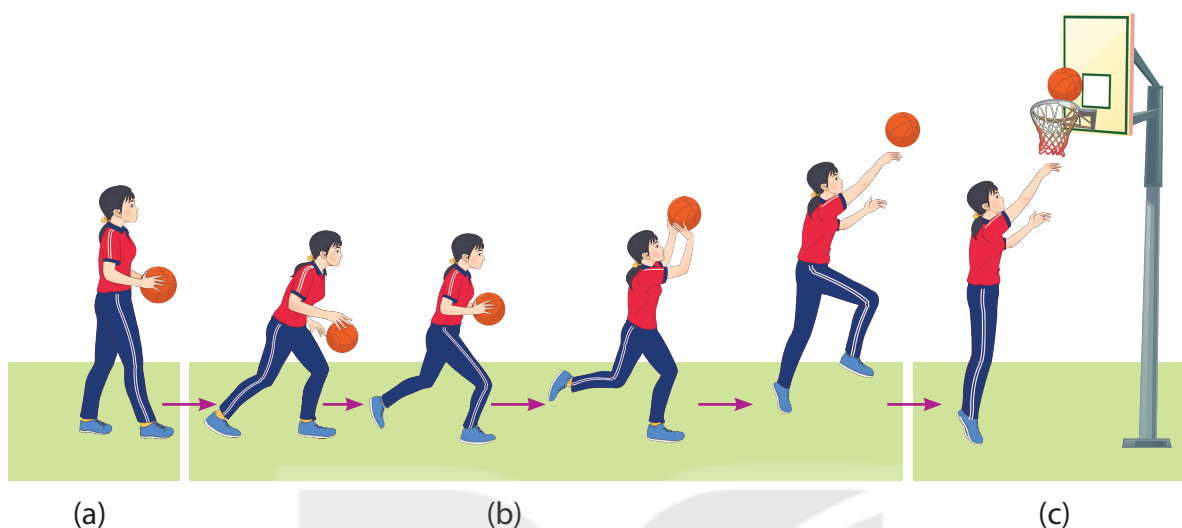
KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ bằng một tay trên vai

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai. Hai bàn tay giữ bóng ngang thắt lưng (H.10a).

Thực hiện động tác: Khi đang di chuyển, nhận được bóng hoặc đang dẫn bóng muốn thực hiện hai bước ném rổ, nếu người tập muốn thực hiện ném rổ bằng tay phải thì chân trái đạp xuống mặt sân để nhảy lên không rồi bắt bóng và tiếp mặt sân bằng chân phải. Bước chân phải khi bắt bóng dài và thấp, hai tay bắt bóng để ngang thắt lưng bên phải. Khi chân phải vừa chạm xuống mặt sân thì chân trái bước tiếp ngắn hơn bước bắt bóng. Khi chân trái chạm xuống mặt sân thì nhanh chóng hạ thấp trọng tâm và giậm nhảy, dùng sức nâng đùi của chân phải lên gần như song song với mặt sân rồi đột nhiên dừng lại, đồng thời đưa bóng từ thắt lưng lên trên vai. Khi người nhảy lên gần tới điểm cao nhất và thân đã được giữ thẳng bằng thì nâng khuỷu tay phải lên cao, thả tay trái, dùng sức gập cổ tay, miết các ngón tay phải vào bóng, ném bóng trực tiếp vào rổ hoặc tựa bảng vào rổ. Bóng rời tay khi thân người ở điểm cao nhất (H.10b).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, hai chân rơi xuống gần vị trí vừa bật nhảy, thân người không lao về trước, hai gối khuỵu nhanh xuống để hoãn xung, trọng lượng dồn đều lên hai chân. Sau đó trở về tư thế chuẩn bị để thực hiện các động tác tiếp theo (H.10c).



Hình 10. Phối hợp kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ bằng một tay trên vai



1. Bài tập hình thành kỹ thuật động tác

Bài tập 1. Mô phỏng động tác bắt bước từ tư thế chuẩn bị

Người tập xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về phía rổ, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, người tập mô phỏng động tác hai bước ném rổ.

Bài tập 2. Mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ và bắt bước bật nhảy đúng chân

Người tập xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ và bắt hai bước rồi bật nhảy.

Bài tập 3. Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, bắt bước và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, bắt hai bước và ném rổ.

Bài tập 4. Dẫn bóng tại chỗ và bắt hai bước ném rổ

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng tại chỗ và bắt hai bước ném rổ đúng chân.

Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển và bắt hai bước ném rổ

Người tập xếp thành hàng dọc từ góc giữa sân mặt hướng về rổ. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng di chuyển và bắt hai bước ném rổ.

Bài tập 6. Di chuyển nhận bóng và bắt hai bước ném rổ

Người tập xếp thành hàng dọc từ góc giữa sân, mặt hướng về rổ. Theo hiệu lệnh, người tập di chuyển về phía rổ và nhận bóng được chuyển từ giáo viên hoặc người hỗ trợ để thực hiện hai bước ném rổ.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác ở tư thế chuẩn bị và động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành từng cặp, mỗi cặp chọn ra một người thực hiện động tác hai bước ném rổ, người còn lại sẽ nhặt bóng để chuyển đến cho bạn mình. Sau một số lượt thực hiện động tác nhất định, hai người đổi vị trí cho nhau và tập luyện tương tự.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, lần lượt từng thành viên trong nhóm sẽ dẫn bóng và thực hiện động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai hoàn chỉnh.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập đứng thành hai hàng ngang, đối diện nhau theo chiều dài của sân tập, sau đó thực hiện động tác bắt bước đứng chân theo hiệu lệnh của người chỉ huy và hoàn thiện hình tay khi ném rổ.

♦ Trò chơi bổ trợ kỹ thuật hai bước ném rổ bằng một tay trên vai

AI NÉM RỔ NHANH HƠN

Mục đích: Bổ trợ kỹ năng di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai và sức mạnh bộc phát.

Dụng cụ: Hai quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội với số lượng bằng nhau và đứng ở giữa sân tập, dọc theo đường biên với hướng ngược nhau. Mỗi đội chơi sẽ nhận được một quả bóng rổ và phải thực hiện ném bóng vào rổ ở trước đội mình trong một khoảng thời gian nhất định. Khi nghe hiệu lệnh “Bắt đầu”, người chơi đứng đầu hàng ở mỗi đội sẽ dẫn bóng di chuyển về hướng rổ của đội mình và thực hiện động tác hai bước ném rổ để ném bóng. Nếu bóng không vào rổ thì người chơi phải tiếp tục thực hiện cho đến khi bóng vào rổ, sau đó bắt lại bóng và chuyển về cho người tiếp theo trong đội mình để tiếp tục trò chơi. Khi thời gian kết thúc, đội nào có số lượt ném rổ nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.11).



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Ai ném rổ nhanh hơn



VẬN DỤNG

1. Kỹ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai thường được sử dụng ở khu vực nào trên sân? Vì sao?
2. Nêu và thực hiện một số tình huống phạm luật chạy bước.
3. Vận dụng kỹ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai vào tập luyện và vui chơi để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích	Trang
1	Bắt bước	Giai đoạn cầm lại bóng sau khi thực hiện dẫn bóng hoặc nhận đường chuyển để thực hiện bước thứ nhất trong kĩ thuật hai bước ném rổ	51
2	Chai tay	Là điểm giữa ngón tay và lòng bàn tay	29
3	Chạy bước	Chỉ hành vi di chuyển quá số bước, quy định theo điều 25 của Luật Bóng rổ	19
4	Dẫn bóng di chuyển	Động tác vỗ bóng liên tục xuống mặt sân khi đang di chuyển	30
5	Dẫn bóng tại chỗ	Động tác vỗ bóng liên tục xuống mặt sân tại chỗ	29
6	Hoãn xung	Chỉ hành động làm giảm lực của một động tác hay kĩ thuật nào đó	35
7	Mô phỏng động tác	Thực hiện giống động tác thực	37
8	Ném phạt	Hành động ném rổ tại vạch ném phạt sau khi đối phương bị xử phạt theo các điều luật quy định	18
9	Tay không thuận	Là tay không được sử dụng để làm những công việc chính như ném, vút, hái lượm, cầm viết,...	29
10	Vỗ bóng	Là dùng 1 hay 2 tay đập vào bóng	23
11	Yểm hộ	Động tác hỗ trợ bóng hoặc hỗ trợ các vận động viên khác	30

MỤC LỤC

Hướng dẫn sử dụng sách.....	2
Lời nói đầu	3
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	4
Chủ đề: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	4
Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ	10
Chủ đề 1: SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG RỔ	10
Bài 1: Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam	10
Bài 2: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ	16
Chủ đề 2: KỸ THUẬT DI CHUYỂN – DẪN VÀ CHUYỂN BÓNG	22
Bài 1: Kỹ thuật di chuyển.....	22
Bài 2: Kỹ thuật dẫn bóng.....	28
Bài 3: Kỹ thuật bắt và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực.....	34
Chủ đề 3: KỸ THUẬT NÉM RỔ	39
Bài 1: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai	39
Bài 2: Phối hợp kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ	44
Bài 3: Phối hợp kỹ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai	49
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	54

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: NGUYỄN ĐỨC HIẾU – PHẠM CÔNG TRÌNH

Biên tập mỹ thuật: LÊ TRỌNG SƠN

Thiết kế sách: NGUYỄN THỊ HỒNG THOA

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Minh họa: LÊ TRỌNG SƠN – TRẦN DUY THANH

Sửa bản in: PHẠM TRƯỜNG THỊNH – PHẠM CÔNG TRÌNH

Chế bản: PHẠM HOÀI THƯƠNG

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG RỖ

Mã số: **G2HHXE001M22**

In bản, (QĐ.....) khổ 19 x 26,5

Đơn vị in:..... địa chỉ

Cơ sở in: địa chỉ

Số ĐKXB: **298-2022/CXBIPH/5-129/GD**

Số QĐXB:

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm20.....

Mã số ISBN: **978-604-0-31174-0**



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

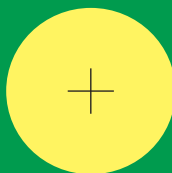
1. Toán 10, tập một
2. Toán 10, tập hai
3. Chuyên đề học tập Toán 10
4. Ngữ văn 10, tập một
5. Ngữ văn 10, tập hai
6. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10
7. Lịch sử 10
8. Chuyên đề học tập Lịch sử 10
9. Địa lí 10
10. Chuyên đề học tập Địa lí 10
11. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
12. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
13. Vật lí 10
14. Chuyên đề học tập Vật lí 10
15. Hoá học 10
16. Chuyên đề học tập Hoá học 10
17. Sinh học 10
18. Chuyên đề học tập Sinh học 10
19. Công nghệ 10 – Công nghiệp
20. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghiệp
21. Công nghệ 10 – Nông nghiệp
22. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Nông nghiệp
23. Tin học 10
24. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Tin học ứng dụng
25. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Khoa học máy tính
26. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật đa phương tiện
27. Mĩ thuật 10 – Thiết kế đồ hoạ
28. Mĩ thuật 10 – Thiết kế thời trang
29. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật sân khấu, điện ảnh
30. Mĩ thuật 10 – Lí luận và lịch sử mĩ thuật
31. Mĩ thuật 10 – Điêu khắc
32. Mĩ thuật 10 – Kiến trúc
33. Mĩ thuật 10 – Hội hoạ
34. Mĩ thuật 10 – Đồ hoạ (tranh in)
35. Mĩ thuật 10 – Thiết kế công nghiệp
36. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10
37. Âm nhạc 10
38. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10
39. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10
40. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông
41. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá
42. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền
43. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ
44. Giáo dục Quốc phòng và An ninh 10
45. Tiếng Anh 10, tập một
46. Tiếng Anh 10, tập hai

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
- **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
- **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
- **Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long

Sách điện tử: <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhũ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chìa khoá.



ISBN 978-604-0-31174-0



9 786040 311740

*Bản in thử
Sách không bán*



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)

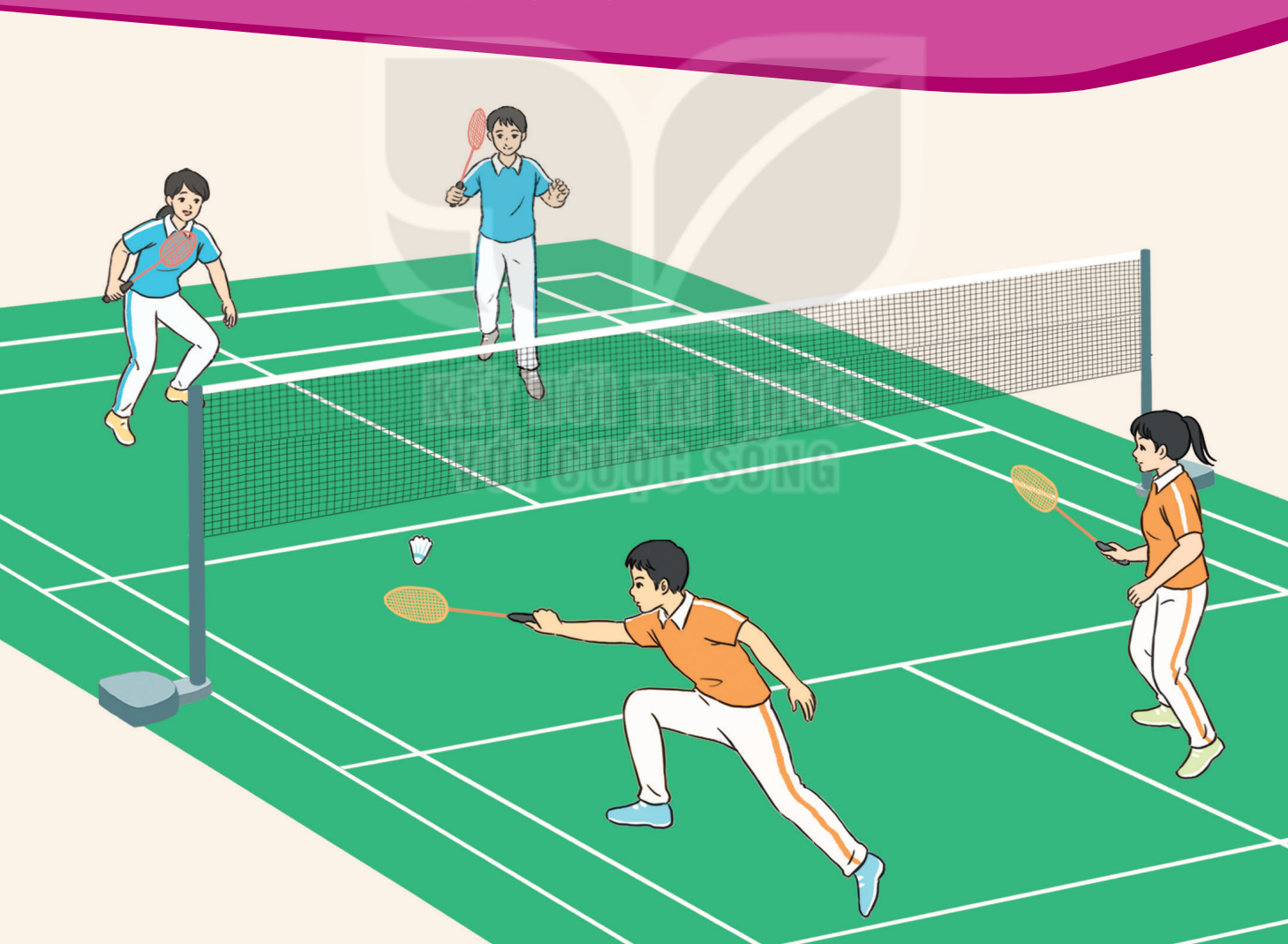
NGÔ VIỆT HOÀN (Chủ biên)

NGUYỄN HỮU BÌNH - MAI THỊ NGOÃN - TRẦN VĂN VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CẦU LÔNG

10



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)
NGÔ VIỆT HOÀN (Chủ biên)
NGUYỄN HỮU BÌNH – MAI THỊ NGOÃN – TRẦN VĂN VINH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẦU LÔNG

(Bản in thử)

10

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ và nội dung của cuốn sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).

Trong mỗi bài học, chúng ta sẽ gặp một số biểu tượng chỉ dẫn sau:



MỞ ĐẦU: Gồm các hoạt động khởi động và chơi trò chơi giúp làm nóng cơ thể.



KIẾN THỨC MỚI: Nội dung bài học.



LUYỆN TẬP: Tập luyện, chơi trò chơi vận động để củng cố nội dung bài học và phát triển thể lực.



VẬN DỤNG: Củng cố và khắc sâu kiến thức đã học qua các câu hỏi, bài tập, tình huống thực tiễn.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

H.	Hình
TDTT	Thể dục thể thao
TTCB	Tư thế chuẩn bị
XP	Xuất phát
---	Đường di chuyển, hướng cử động của người hoặc bộ phận cơ thể người
→	Đường bay của cầu

→	Thứ tự thực hiện các động tác
🚩	Nắm
🚩	Cờ
📌	Người chỉ huy
● ●	Người thực hiện
■ ■	Người hỗ trợ tập luyện

Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!

Lời nói đầu

Các em học sinh thân mến!

Bước vào lớp 10, với sự lựa chọn của mình, môn Cầu lông sẽ đồng hành cùng các em trong quá trình rèn luyện thân thể, phát triển các tố chất thể lực và kĩ năng vận động. Các em sẽ được biết thêm nhiều điều bổ ích và lí thú về môn Cầu lông, về khả năng vận động của bản thân.

Nội dung học tập sẽ giúp các em:

- Biết cách sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng mặt trời,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Có một số hiểu biết về lịch sử môn Cầu lông ở Việt Nam và trên thế giới, biết vận dụng một số điều luật thi đấu cầu lông trong luyện tập.
- Biết thực hiện được các kĩ thuật cơ bản của môn Cầu lông.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu cầu lông.
- Vận dụng được những hiểu biết về môn Cầu lông để tập luyện hằng ngày.
- Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.
- Thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông trong học tập và rèn luyện.

Hi vọng môn học sẽ là người bạn đồng hành thân thiết của các em trong quá trình rèn luyện các năng lực tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; giải quyết vấn đề và sáng tạo.

Mong các em sẽ luôn chăm chỉ học tập và tích cực rèn luyện thân thể.

Chúc các em thành công!

Nhóm tác giả

PHẦN I

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả luyện tập.
- Chủ động, tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.



KIẾN THỨC MỚI

I. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Môi trường tự nhiên chứa đựng trong đó cả yếu tố có lợi và có hại đối với sức khỏe con người. Sử dụng hợp lý các yếu tố của môi trường tự nhiên có ý nghĩa quyết định đối với hiệu quả luyện tập thể dục thể thao (TDTT) vì mục đích sức khỏe.

1 Sử dụng các yếu tố của không khí để luyện tập

a) Nhiệt độ và độ ẩm không khí

Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm cao: Cơ thể có cảm giác khó chịu do sự bay hơi của mồ hôi trên bề mặt da gặp khó khăn. Vì vậy, cần lựa chọn thời điểm, địa điểm có nhiệt độ không khí thấp hơn, giàu oxygen để luyện tập (vào sáng sớm hoặc cuối buổi chiều, nơi có nhiều cây xanh); rút ngắn thời gian luyện tập, tăng số lượng các quãng nghỉ ngắn trong buổi tập ở nơi thoáng mát; thả lỏng và hồi phục tích cực sau luyện tập; sử dụng trang phục rộng rãi, thoáng mát, dễ thấm hút mồ hôi; kịp thời bổ sung lượng nước đã mất do mồ hôi; không tắm trong hoặc ngay sau khi dừng luyện tập.

Trong những ngày giá lạnh, độ ẩm cao: Không luyện tập vào các thời điểm có nhiệt độ thấp (sáng sớm, cuối buổi chiều), nơi bị gió lùa; khởi động kỹ trước khi luyện tập, đảm bảo đủ ấm cho cơ thể.

b) Chuyển động không khí (gió)

Tốc độ gió chi phối đáng kể đến trạng thái cơ thể trong luyện tập: Tạo cảm giác dịu mát trong những ngày nắng nóng; tăng cảm giác buốt giá trong những ngày mùa đông.

Với các bài tập chạy: Khi chạy ngược chiều gió, tốc độ chạy bị giảm sút một cách đáng kể, hoạt động hô hấp khó khăn và cơ thể nhanh mệt mỏi (do phải gắng sức nhiều hơn) nhưng người tập cảm thấy dễ chịu vì cơ thể được làm mát; khi chạy xuôi chiều gió, mức độ gắng sức được giảm bớt nhưng cảm giác nóng bức tăng lên (đặc biệt trong chạy cự li trung bình và cự li dài khi tốc độ gió tương đương tốc độ chạy).

Với các môn thể thao như Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Đá cầu,... khi luyện tập ngoài trời, hướng gió, tốc độ gió có ảnh hưởng đáng kể đến kết quả luyện tập và thi đấu (thay đổi độ bay xa, độ chính xác về tầm, hướng, điểm rơi của bóng và cầu).

c) Áp suất không khí

Áp suất không khí có ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động thể lực của người tập. Áp suất không khí giảm dẫn đến lượng oxygen trong không khí giảm, cơ thể xuất hiện các rối loạn về hoạt động thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, làm suy giảm khả năng phối hợp vận động của cơ thể, gây khó thở, chóng mặt, buồn nôn và giảm khả năng hoạt động thể lực. Trong điều kiện đó, người tập nên sử dụng các bài tập vận động nhẹ nhàng, giảm thời gian vận động, tăng cường hít thở sâu và thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập.

2 Sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập

Ánh sáng mặt trời có tác dụng thúc đẩy quá trình phát triển của xương, tăng cường khả năng miễn dịch và chức năng hoạt động của não bộ, hệ tim mạch, ngăn ngừa một số bệnh tật,... Tuy nhiên, nếu hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời có cường độ cao, thời gian kéo dài sẽ có hại cho sức khỏe.

Khi hoạt động TDTT ngoài trời, để tránh tác hại của ánh nắng mặt trời, người tập cần chọn nơi tập có nhiều bóng mát của cây xanh, chọn thời điểm ánh sáng mặt trời có cường độ không cao (sáng sớm hoặc chiều muộn), hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Tránh tác hại của ánh nắng mặt trời bằng các biện pháp như bôi kem chống nắng, mặc áo quần phù hợp với hoạt động luyện tập, đeo kính và đội mũ,...

3 Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập

Khi hoạt động trong môi trường nước, lực cản của nước làm giảm đáng kể khả năng vận động và tốc độ di chuyển của người tập, điều đó giúp cho các bài tập đi,

chạy, nhảy trong nước có tác dụng phát triển thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh, sức bền. Lực cản và sức ép của nước giúp cho hoạt động bơi, lặn có tác dụng phát triển toàn diện các tổ chức thể lực, nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp và độ sâu hô hấp. Tác động của nước trên bề mặt da có tác dụng xoa bóp, thả lỏng cơ bắp và lưu thông các mạch máu dưới da.

Khi luyện tập trong môi trường nước, người tập không những cần phải có kiến thức, kĩ năng về phòng chống đuối nước, mà còn phải nhận biết được mức độ sạch, an toàn của nước thông qua độ trong, màu, mùi vị, nhiệt độ và những yếu tố tiềm ẩn sự nguy hiểm đối với việc luyện tập (tốc độ dòng chảy, độ sâu, đá ngầm, vật sắc nhọn,...).

4 Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để luyện tập

Các yếu tố của bề mặt địa hình tự nhiên (độ cao, độ dốc, mức độ cứng mềm, mức độ bằng phẳng,...) có tác dụng tốt để rèn luyện thân thể: chạy lên dốc (H.1) có tác dụng phát triển sức mạnh đôi chân, chạy xuống dốc với độ dốc thích hợp có tác dụng phát triển tần số và độ dài bước chạy, chạy trên cát có tác dụng phát triển sức bền chung và sức mạnh,...

Chạy trên địa hình quanh co, khúc khuỷu có tác dụng rèn luyện sức bền, khả năng phản xạ và sức nhanh trong xử lí tình huống,... Luyện tập ở vùng núi cao (nơi có áp suất không khí và lượng oxygen thấp) có tác dụng rèn luyện khả năng hô hấp, sức bền,...



Hình 1. Chạy trên địa hình tự nhiên

II. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

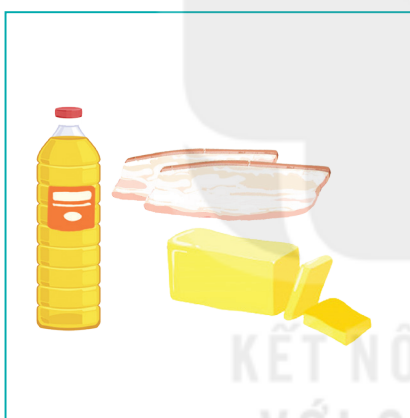
1 Các chất dinh dưỡng và nước



a) Một số thực phẩm cung cấp chất đạm



b) Một số thực phẩm cung cấp chất bột đường



c) Một số thực phẩm cung cấp chất béo



d) Một số loại rau, củ, quả cung cấp vitamin và khoáng chất

Hình 2. Các nhóm thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng cơ bản

a) Chất đạm (protein)

Chất đạm được chia thành hai loại là đạm động vật (có trong thịt, cá, trứng, tôm, cua,...) và đạm thực vật (có trong đậu xanh, đậu nành, hạt vừng, hạt hướng dương,...) (H.2a).

Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt về thể chất (chiều cao, cân nặng) và trí tuệ. Chất đạm cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết (mọc tóc, làm lành các vết thương ngoài da,...). Ngoài ra, chất đạm còn góp phần tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

b) Chất bột đường, chất xơ (carbohydrate)

Chất bột đường có trong gạo, ngô, khoai, sắn,... (H.2b).

Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể (làm việc, vận động, vui chơi,...). Chất bột đường còn chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

Chất xơ là phần thực phẩm mà cơ thể không tiêu hoá được. Chất xơ tuy không cung cấp chất dinh dưỡng nhưng có vai trò quan trọng đối với cơ thể, giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm ra để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

c) **Chất béo (lipid)**

Chất béo có trong mỡ động vật, dầu thực vật, các loại hạt (lạc, vừng,...), các loại bơ,... (H.2c).

Chất béo cung cấp năng lượng tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể. Ngoài ra, chất béo còn giúp hấp thu một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

d) **Vitamin và chất khoáng**

Vitamin gồm các nhóm: A, B, C, D, E, PP, K,...; các chất khoáng: phosphorus, iodine, calcium, iron,... (H.2d).

Vitamin giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương, da,... hoạt động bình thường; tăng cường sức đề kháng của cơ thể; giúp cơ thể phát triển tốt, luôn khoẻ mạnh, vui vẻ.

Chất khoáng giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và các quá trình chuyển hoá của cơ thể.

e) **Nước uống**

Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể. Nước có ở tất cả các bộ phận trong cơ thể như não, cơ, xương,...

Nước có vai trò quan trọng đối với đời sống của con người. Nước là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể (chuyển hoá thức ăn thành năng lượng; giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất; vận chuyển các chất dinh dưỡng, oxygen đi khắp tế bào; giúp loại bỏ chất thải). Nước giúp điều hoà thân nhiệt, bôi trơn các khớp xương, giúp bảo vệ các cơ quan quan trọng trong cơ thể.

2 **Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu các chất dinh dưỡng và nước**

a) **Chất đạm**

Thừa chất đạm dẫn đến quá trình tích lũy đạm trong cơ thể dưới dạng mỡ, gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch,...

Thiếu chất đạm gây nên bệnh suy dinh dưỡng. Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể chậm phát triển hoặc ngừng phát triển. Cơ thể trở nên yếu ớt, tay chân khẳng khiu, bụng phình to, tóc mọc thưa thớt. Ngoài ra còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

b) Chất bột đường

Thừa chất bột đường sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể, gây bệnh béo phì.

Thiếu chất bột đường dẫn đến bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

c) Chất béo

Thừa chất béo khiến cơ thể béo phì, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Thiếu chất béo dẫn tới thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ mệt mỏi.

d) Ảnh hưởng của sự mất nước

Khi cơ thể mất nước sẽ làm giảm khả năng tự làm mát, giảm thể tích máu dẫn đến làm giảm lượng máu chảy tới tim. Cơ thể mất nước còn làm mất các chất điện giải nên ảnh hưởng tới khả năng co cơ.

Cơ thể cần phải có đủ các chất dinh dưỡng. Sự thừa hay thiếu các chất dinh dưỡng đều có hại cho sức khỏe.

3 Sử dụng dinh dưỡng cho hoạt động luyện tập và thi đấu thể dục thể thao

a) Thức ăn

Bữa ăn trước luyện tập và thi đấu cần có giá trị dinh dưỡng cao, khối lượng nhỏ, dễ tiêu hoá, chứa nhiều carbohydrate, phosphorus, vitamin C.

Bữa ăn sau luyện tập cần đáp ứng về nhu cầu chất đạm, chất bột đường, có nhiều chất xơ giúp hồi phục, dự trữ năng lượng; đảm bảo đáp ứng đầy đủ các khoáng chất và vitamin (có thể thay đổi để phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao).

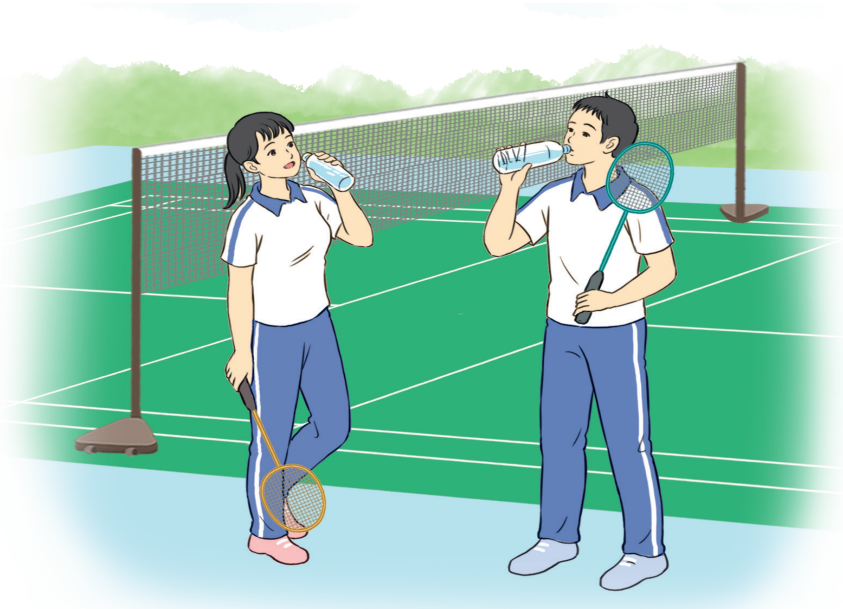
Bữa ăn phải đúng giờ mới tạo được cảm giác ngon miệng, không nên ăn nhanh (ăn nhanh làm cho dịch tiêu hoá không kịp tiết ra dẫn đến làm chậm tốc độ tiêu hoá trong dạ dày).

Không nên luyện tập ngay sau khi ăn bởi vì dinh dưỡng cần có thời gian để chuyển hoá thành năng lượng, vận động ngay sau khi ăn làm tăng nguy cơ tổn thương dạ dày.

Không nên ăn ngay sau khi dừng luyện tập, bởi vì tuy cơ thể cần được cung cấp dinh dưỡng để tự phục hồi nhưng hệ tiêu hoá vẫn trong tình trạng chưa sẵn sàng hoạt động lại ngay sau khi quá trình luyện tập kết thúc.

b) Nước uống

Trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể bị mất nhiều nước do đổ mồ hôi, nhất là khi luyện tập trong thời tiết mùa hè nắng nóng hoặc trong khoảng thời gian dài. Cung cấp lượng nước vừa đủ với phương pháp uống từng ngụm nhỏ, uống nhiều lần trong hoạt động luyện tập và thi đấu TDTT mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe (H.3). Mặt khác, nước còn giúp điều chỉnh nhiệt độ cơ thể và vận chuyển các chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho cơ thể.



Hình 3. Bỏ sung nước trong luyện tập và thi đấu cầu lông

4 Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hoạt động thể dục thể thao

Hợp lí về số lượng: Đáp ứng đủ nhu cầu về năng lượng cho cơ thể tiến hành các hoạt động trong ngày.

Hợp lí về chất lượng: Đủ chất và cân đối về tỉ lệ giữa các chất dinh dưỡng.

Hợp lí về thời điểm, số lần: Ăn đúng giờ, đúng số lượng bữa ăn trong ngày.



VẬN DỤNG

- 1 Trong những ngày nắng nóng, thời điểm nào thích hợp để luyện tập cầu lông?
- 2 Khi luyện tập cầu lông trong những ngày không khí có độ ẩm cao, thời tiết lạnh giá cần chú ý điều gì?
- 3 Trình bày tác dụng và tác hại của ánh sáng mặt trời đối với cơ thể khi hoạt động TDTT.
- 4 Địa hình tự nhiên có được coi là yếu tố để rèn luyện thân thể không? Vì sao?
- 5 Nêu vai trò của thức ăn và nước uống trong luyện tập và thi đấu TDTT.
- 6 Vì sao trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể phải được cung cấp đủ nước và chất dinh dưỡng?
- 7 Nêu biểu hiện của cơ thể khi bị mất nước.
- 8 Kể tên một số chất dinh dưỡng trong thức ăn hằng ngày của bản thân.

PHẦN II

THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Chủ đề

1

LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG

Bài

1

LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hiểu biết sơ giản về lịch sử môn Cầu lông.
- Tích cực tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.
- Có ý thức tìm hiểu sự phát triển của môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.



KIẾN THỨC MỚI

I. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG TRÊN THẾ GIỚI

1 Sự xuất hiện môn Cầu lông trên thế giới

Cho đến nay, vẫn còn nhiều giả thuyết về sự xuất hiện của môn Cầu lông trên thế giới. Tuy nhiên, tất cả các tài liệu đều xác định rằng Cầu lông xuất hiện đầu tiên ở châu Á, bắt đầu từ trò chơi của người dân bản địa. Trong trò chơi này, người dân địa phương sử dụng hai mảnh gỗ để đánh một búi giẻ có cắm những chiếc lông gia cầm qua lại với nhau. Sau đó, người Anh thấy được sự hấp dẫn của trò chơi này nên đã mang về phổ biến tại nước Anh.

Vào năm 1873, một vị công tước người Anh tên là BeauFort ở thị trấn Badminton thuộc quận Gloucestershire nước Anh tổ chức trò chơi để giới thiệu cho mọi người và sự hấp dẫn của trò chơi đã nhanh chóng lan truyền khắp nước Anh. Kể từ đó, Badminton trở thành tên gọi quốc tế của trò chơi này và Cầu lông chuyển sang một giai đoạn mới – giai đoạn trở thành môn thể thao hiện đại.

2 Sự phát triển môn Cầu lông trên thế giới

Năm 1877, cuốn Luật thi đấu cầu lông đầu tiên trên thế giới đã được ra mắt tại nước Anh.

Năm 1893, Hiệp hội Cầu lông nước Anh được thành lập để tổ chức, quản lí và lãnh đạo phong trào.

Năm 1899, giải vô địch cầu lông toàn nước Anh được tổ chức lần thứ nhất. Từ đó tới nay, đây là giải cầu lông truyền thống lâu đời nhất trên thế giới được duy trì, tổ chức theo chu kì mỗi năm một lần.

Đầu thế kỉ XX, môn Cầu lông phát triển mạnh mẽ ở các nước châu Âu, châu Á, châu Mỹ.

Trước sự phát triển rộng rãi của môn thể thao này, ngày 5/7/1934, Liên đoàn Cầu lông thế giới được thành lập với tên viết tắt là IBF (International Badminton Federation) bao gồm các quốc gia thành viên: Canada, Đan Mạch, Anh, Pháp, Ireland, Hà Lan, New Zealand, Scotland và Wales. Năm 1939, IBF đã thông qua luật thi đấu cầu lông mà cơ bản dựa trên luật người Anh đã soạn thảo để ban hành cho các nước thành viên. Từ năm 1948, Liên đoàn Cầu lông thế giới đã tổ chức giải vô địch cầu lông đồng đội nam. Những năm tiếp theo, các giải cầu lông đồng đội nữ; giải vô địch cầu lông cá nhân thế giới với năm nội dung (đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ) và giải thi đấu cầu lông đồng đội hỗn hợp nam, nữ lần lượt được tổ chức.

Năm 1992, tại Thế vận hội Barcelona (Tây Ban Nha), Cầu lông đã trở thành môn thi đấu chính thức của đại hội thể thao lớn nhất hành tinh này.

Có thể nói lịch sử phát triển môn Cầu lông trên thế giới là sự lớn mạnh không ngừng, đến nay đã có trên 176 quốc gia thành viên. Năm 2006, Liên đoàn Cầu lông thế giới đã có sự thay đổi mạnh mẽ về luật thi đấu nhằm đưa các trận đấu cầu lông lên một đỉnh cao mới, đồng thời liên đoàn cũng đổi tên thành Badminton World Federation (BWF).

Từ cuối thế kỉ XX đến nay, Liên đoàn Cầu lông thế giới đã tổ chức nhiều giải thi đấu với những cấp độ khác nhau ở nhiều nước trên toàn thế giới. Một số quốc gia thường giành được thành tích cao trong các giải thi đấu như: Trung Quốc, Nhật Bản, Indonesia, Malaysia, Đan Mạch, Anh, Tây Ban Nha, Đức, Hàn Quốc, Thái Lan,...

II. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG Ở VIỆT NAM

1 Sự xuất hiện môn Cầu lông ở Việt Nam

Vào những năm 40 của thế kỉ trước, một số người Pháp đã đưa môn Cầu lông vào Việt Nam và tổ chức chơi ở sân Tao Đàn (Thành phố Hồ Chí Minh). Sau năm 1954, một số lượng lớn Việt kiều hồi hương trở về đã phổ biến rộng rãi hơn ở nhiều tỉnh thành khác nhau, song chỉ đến khi đất nước hoàn toàn thống nhất, môn Cầu lông mới thực sự phát triển rộng khắp toàn quốc.

2 Sự phát triển môn Cầu lông ở Việt Nam

a) Sự phát triển của phong trào tập luyện cầu lông trong quần chúng

Những ngày đầu sau khi thống nhất đất nước, phong trào tập luyện cầu lông trên toàn quốc được phổ biến ở một số thành phố, thị xã, sau đó lan rộng sang nhiều địa phương khác. Từ chỗ Cầu lông chỉ được phổ biến chủ yếu ở đối tượng công nhân viên chức thì đến nay môn thể thao này đã xâm nhập vào hầu hết các thành phần xã hội. Số lượng người tham gia luyện tập và thi đấu cầu lông ngày càng đông đảo. Đến nay, Cầu lông đã trở thành một trong những môn thi đấu quan trọng của nhiều đại hội TDTT phong trào như: Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khỏe Phù Đổng ngành Giáo dục và Đào tạo, Đại hội TDTT toàn quân trong Quân đội, Đại hội TDTT lực lượng Công an nhân dân, Đại hội TDTT ngành Dầu khí, Ngân hàng, Bưu chính viễn thông,...

Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khỏe Phù Đổng được tổ chức bốn năm một lần, thu hút đông đảo vận động viên, học sinh tham gia thi đấu môn Cầu lông. Trong số đó, nhiều học sinh đã trở thành vận động viên trong đội tuyển quốc gia.

b) Sự phát triển cầu lông thành tích cao ở Việt Nam

Năm 1990, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập với tên viết tắt là VBF (Vietnam Badminton Federation). Năm 1993, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam tham gia Liên đoàn Cầu lông châu Á và chỉ một năm sau (1994) đã trở thành thành viên của Liên đoàn Cầu lông thế giới. Cho đến nay, nhiều tỉnh, thành phố trên cả nước đã thành lập Liên đoàn Cầu lông, góp phần không nhỏ vào sự phát triển của môn thể thao này.

Hiện nay, nhiều địa phương trên cả nước đã tích cực đầu tư xây dựng lực lượng vận động viên cầu lông, họ được đào tạo tại các trung tâm TDTT cấp tỉnh, thành phố. Các giải cầu lông thành tích cao hằng năm do Liên đoàn Cầu lông Việt Nam phối hợp cùng Tổng cục TDTT tổ chức đã góp phần tuyển chọn được những vận động viên tốt nhất cho các đội tuyển trẻ và đội tuyển quốc gia. Đầu thế kỉ XXI, cầu lông Việt Nam đã tích cực hội nhập với cầu lông thế giới. Một số vận động viên cầu lông Việt Nam đã đạt được những thành tích cao trong bảng xếp hạng của thế giới: năm 2008 có vận động viên xếp hạng 66 thế giới (đơn nữ); năm 2010 có vận động viên xếp hạng 5 thế giới (đơn nam). Năm 2008, 2012 có vận động viên tham dự Olympic Bắc Kinh và Olympic Luân Đôn (đơn nam); năm 2016, 2020 có vận động viên tham dự Olympic Rio và Olympic Tokyo (đơn nam, đơn nữ).



VẬN DỤNG

- 1 Hãy cho biết sự xuất hiện môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.
- 2 Liên đoàn Cầu lông thế giới và Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập vào thời gian nào? Tên gọi tiếng Anh và tên viết tắt là gì?

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

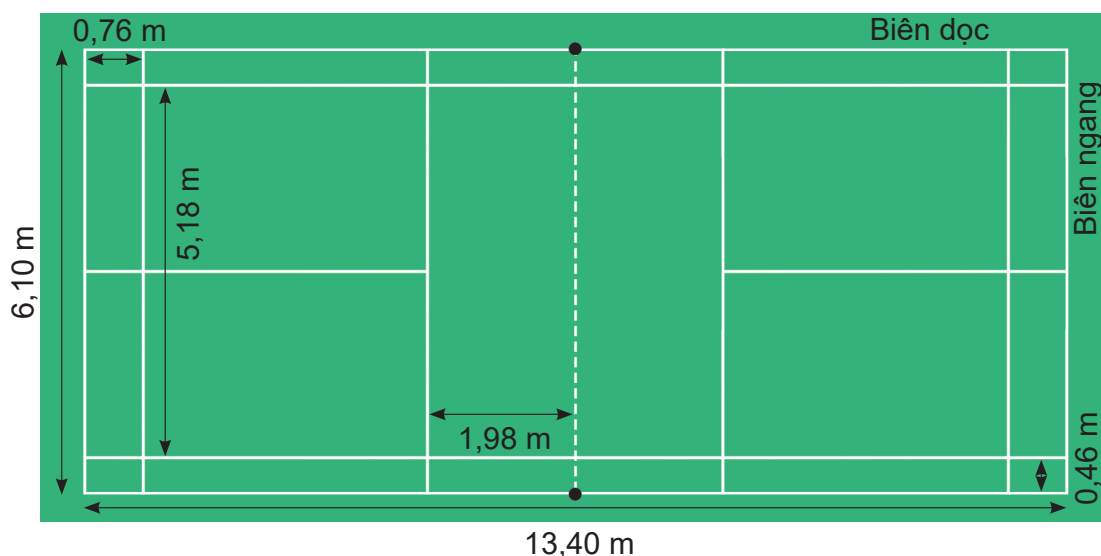
- Hiểu được một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông.
- Biết vận dụng một số điều luật thi đấu cầu lông trong luyện tập và đấu tập.
- Luôn tìm tòi, học hỏi những kiến thức về luật thi đấu cầu lông.



KIẾN THỨC MỚI

I. SÂN VÀ THIẾT BỊ TRÊN SÂN

- Sân cầu lông hình chữ nhật có chiều dài 13,40 m; chiều rộng 6,10 m (sân đôi), 5,18 m (sân đơn); các đường biên rộng 0,04 m (H.1).
- Hai cột lưới được đặt ngay trên điểm giữa của hai đường biên dọc sân đôi, cao 1,55 m tính từ mặt sân.
- Chiều cao của lưới ở giữa sân tính từ đỉnh lưới đến mặt sân là 1,524 m và cao 1,55 m ở hai đầu lưới sân đánh đôi.
- Lưới dài 6,10 m, rộng 0,76 m. Đỉnh lưới được cặp bằng nẹp trắng nằm phủ đôi lên dây lưới và dây cáp chạy xuyên qua nẹp. Nẹp lưới phải nằm phủ lên dây lưới và dây cáp lưới.
- Buộc toàn bộ chiều rộng hai đầu lưới vào sát hai cột lưới để không có khoảng trống.
- Đường giới hạn giao cầu gần là 1,98 m tính từ lưới sang hai bên. Đường giới hạn giao cầu xa của sân đôi là 0,76 m, tính từ đường biên ngang cuối sân.

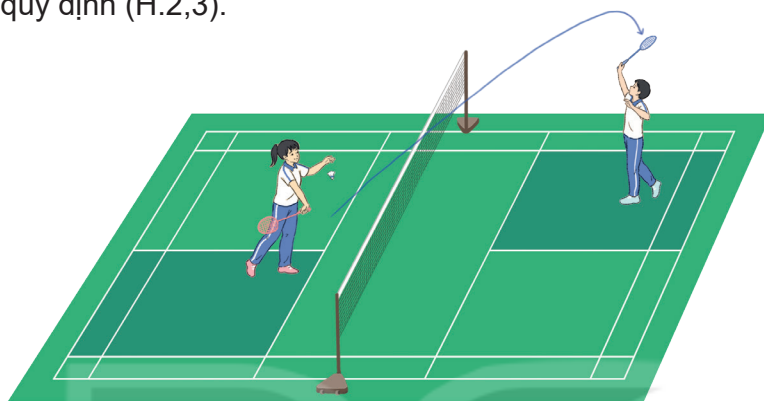


Hình 1. Sơ đồ sân đánh đôi – đơn

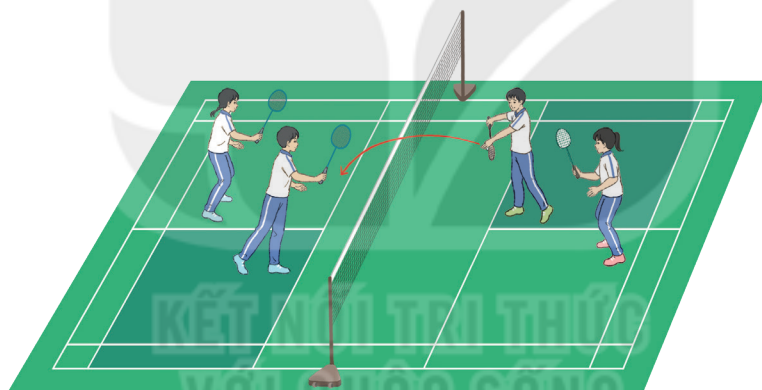
II. GIAO (PHÁT) CẦU

1 Giao cầu đúng

- Trong mỗi hiệp đấu, quả giao cầu đầu tiên được giao từ khu vực bên phải sân của đội mình chéo sang khu vực giao cầu bên phải sân đối phương được giới hạn bởi các đường quy định (H.2,3).



Hình 2. Khu vực giới hạn giao cầu đơn



Hình 3. Khu vực giới hạn giao cầu đôi

- Điểm số chẵn (0, 2, 4,...) giao cầu ô bên phải.
- Điểm số lẻ (1, 3, 5,...) giao cầu ô bên trái.
- Cả hai chân của người giao cầu và người đỡ giao cầu đều ở phía trong khu vực giao cầu, không chạm vào các đường giới hạn.
- Quả cầu khi giao chạm mép trên lưới nhưng vẫn rơi vào ô quy định.
- Khi giao cầu, vợt của người giao cầu tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu.
- Giao cầu khi đội bạn đã sẵn sàng.
- Một phần của cả hai bàn chân người giao cầu và người đỡ giao cầu tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định cho đến khi cầu được giao đi.

- Khi giao cầu, điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu không quá 1,15 m, mặt vợt thấp hơn bàn tay cầm vợt.
- Từ khi chuẩn bị đến khi kết thúc động tác giao cầu, vợt chuyển động liên tục về phía trước.
- Trong đánh đôi, khi giao cầu, các đồng đội có thể đứng ở bất kì vị trí nào bên trong phần sân của đội mình nhưng không được che mắt người giao cầu và người đỡ cầu.

2 Phạm lỗi giao cầu

Giao cầu được xem là phạm lỗi khi:

- Vi phạm vào các quy định của luật giao cầu đúng.
- Cầu không qua lưới hoặc cầu chui qua lưới.
- Cầu chạm vào các vật xung quanh.
- Cầu qua lưới nhưng không rơi vào khu vực quy định.
- Làm động tác giả khi giao cầu, gây căng thẳng cho đối phương, cố tình trì hoãn kéo dài thời gian. Khi trọng tài đã nhắc nhở mà vẫn tái phạm sẽ mất quyền giao cầu.

3 Giao cầu lại

Phải thực hiện giao cầu lại khi:

- Đối phương chưa chuẩn bị đỡ cầu.
- Cầu vẫn còn trong cuộc mà trọng tài phát hiện sai vị trí.
- Quả cầu đang trong cuộc lại mắc vào mép trên của lưới bên phần sân của người đỡ cầu.
- Có vật lạ rơi vào sân lúc cầu đang trong cuộc.
- Cả trọng tài chính và trọng tài biên đều không xác định được điểm rơi của cầu.
- Phần đế cầu và cánh cầu rời nhau khi thực hiện giao cầu.

III. TUNG ĐỒNG XU BẮT THĂM

- Trước khi trận đấu bắt đầu, tung đồng xu bắt thăm cho hai bên thi đấu được lựa chọn: giao cầu trước, chọn bên sân.
- Bên không được thăm sẽ nhận lựa chọn còn lại.

IV. HỆ THỐNG TÍNH ĐIỂM

- Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba hiệp thắng hai. Bên nào ghi được 21 điểm trước sẽ thắng hiệp đó.
- Bên thắng một pha cầu sẽ ghi 1 điểm vào điểm số của mình và giành quyền giao cầu.
- Nếu tỉ số là 20 đều, bên nào ghi trước 2 điểm cách biệt sẽ thắng hiệp đó.
- Nếu tỉ số là 29 đều, bên nào ghi điểm thứ 30 trước sẽ thắng hiệp đó.
- Bên thắng hiệp sẽ giao cầu trước ở hiệp kế tiếp.

V. ĐỔI SÂN

- Các vận động viên sẽ đổi sân sau khi kết thúc hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai (nếu có thi đấu hiệp thứ ba).
- Trong hiệp thứ ba, khi một bên ghi được 11 điểm trước thì đổi sân.



VẬN DỤNG

- 1 Khi căng lưới, chiều rộng của lưới có cần sát cột lưới hay không?
- 2 Sân đánh đôi và sân đánh đơn khác nhau ở điểm nào?
- 3 Khi giao cầu có được nhắc chân không?
- 4 Khi giao cầu, vợt tiếp xúc cầu ở trên thất lưng có coi là phạm lỗi không?
- 5 Khi giao cầu, vợt đưa đi đưa lại đến gần điểm giao cầu rồi mới giao cầu có bị phạm lỗi giao cầu không?
- 6 Trong hiệp thứ ba, khi một bên ghi được 15 điểm nhưng chưa đổi sân thì có được đổi sân không? Điểm số có được giữ nguyên khi đổi sân không?

KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển đơn bước.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Có tinh thần hợp tác, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập.
- Hình thành thói quen luyện tập TDTT để có tác phong nhanh nhẹn.

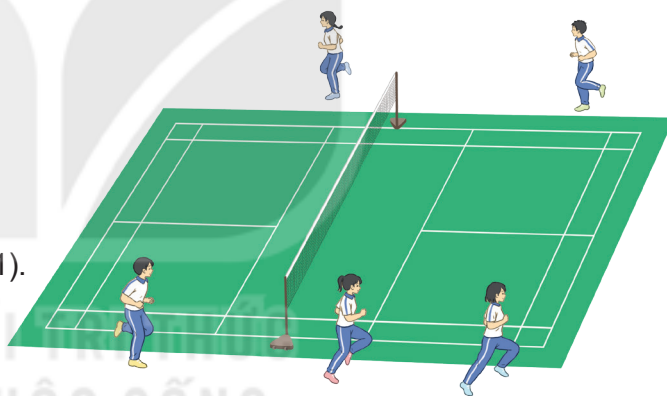


MỞ ĐẦU

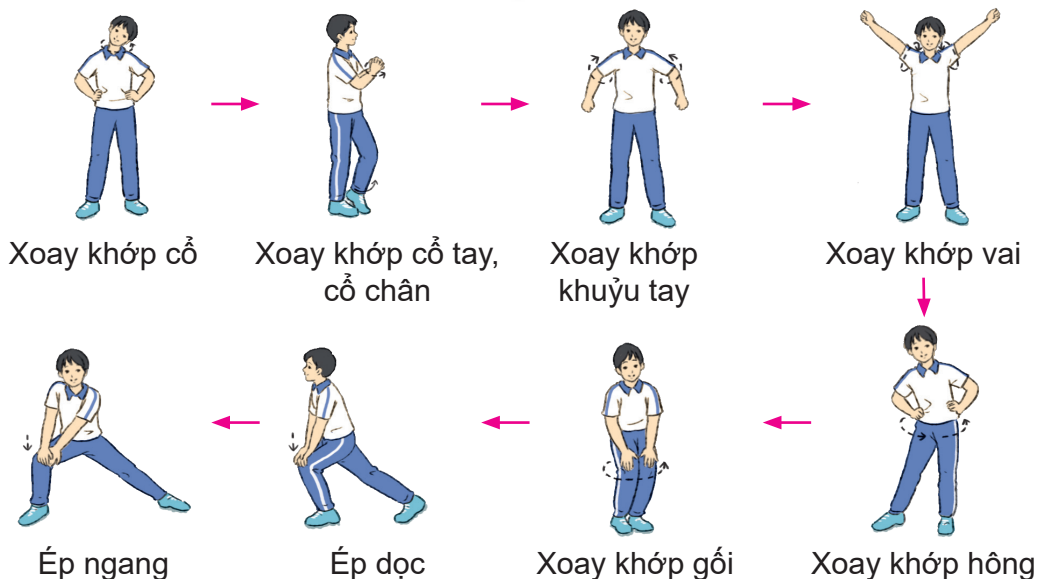
1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy chậm quanh sân cầu lông (H.1).
- Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang (H.2).



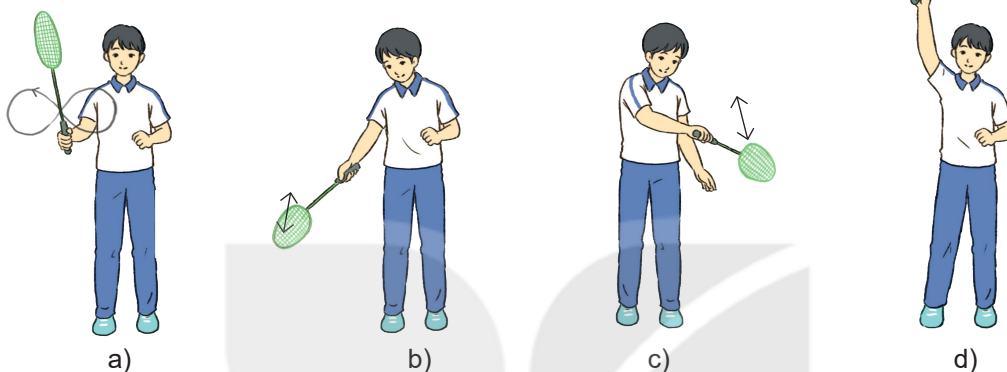
Hình 1. Chạy chậm quanh sân cầu lông



Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang

b) Khởi động chuyên môn

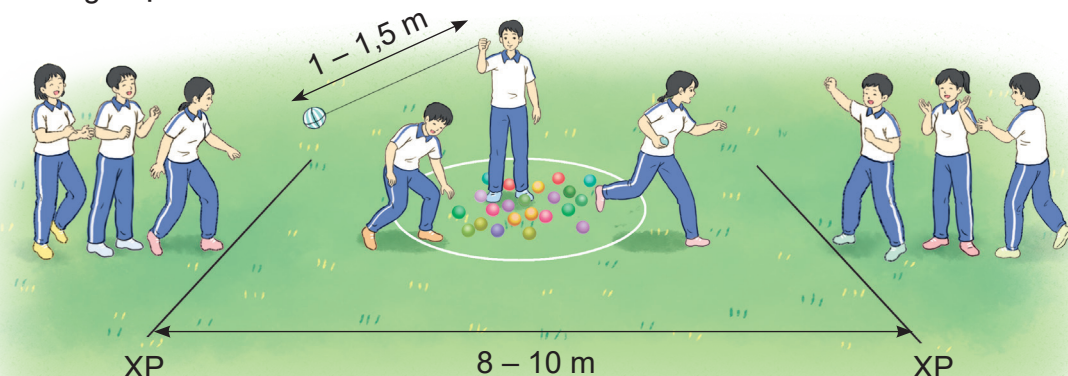
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.
- Xoay và lắc cổ tay với vợt
 - + Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang (H.3a).
 - + Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải (H.3b).
 - + Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay bên trái (H.3c).
 - + Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu (H.3d).



Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Quay dây nhặt bóng (H.4)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Cử một bạn đứng giữa vòng tròn để quay dây.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy vào vòng dây đang quay để nhặt bóng. Bạn nào bị dây quay chạm vào người thì không được nhặt bóng mà phải trở về vạch xuất phát. Bạn tiếp theo chỉ bắt đầu khi bạn nhặt bóng quay trở về vạch xuất phát của đội mình. Đội nào nhặt được nhiều bóng hơn là đội thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Quay dây nhặt bóng



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật di chuyển đơn bước

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, tay phải cầm vợt ở phía trước (H.5).



Hình 5. TTCB

- ♦ Thực hiện:

- *Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến phải*: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.6a).
- *Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến trái*: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.6b).



a)

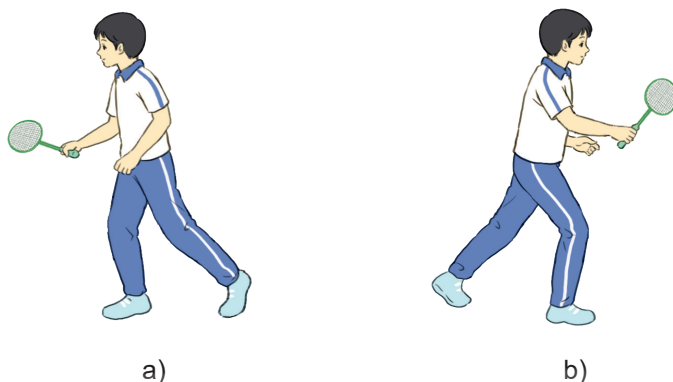


b)

Hình 6. Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến phải và tiến trái

- *Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang phải*: Từ TTCB, chân phải bước sang ngang một bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.7a).

- *Kỹ thuật di chuyển đơn bước sang trái:* Từ TTCB, chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.7b).



Hình 7. Kỹ thuật di chuyển đơn bước sang phải và sang trái

- *Kỹ thuật di chuyển đơn bước lùi phải:* Từ TTCB, chân phải bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.8a).
- *Kỹ thuật di chuyển đơn bước lùi trái:* Từ TTCB, chân trái bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân trái gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái; chân phải duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.8b).



Hình 8. Kỹ thuật di chuyển đơn bước lùi phải và lùi trái

♦ Kết thúc: Về TTCB.

* *Chú ý:*

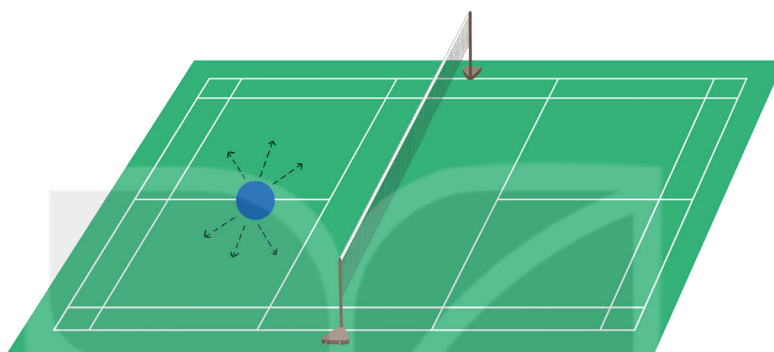
- Lỗi sai thường gặp: Bước di chuyển ngắn.
- Cách sửa: Đặt vị trí đánh dấu sẵn để di chuyển.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái; lùi phải, lùi trái (H.9).
- Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục.

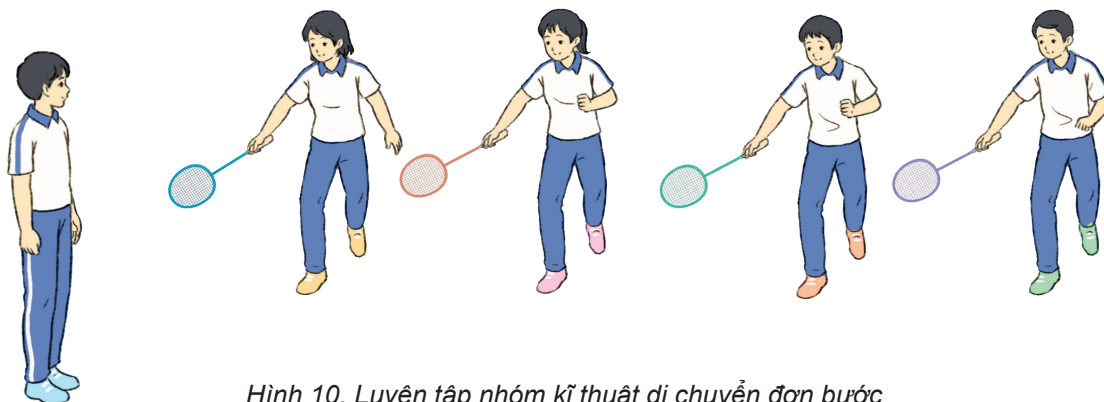


Hình 9. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật di chuyển đơn bước

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

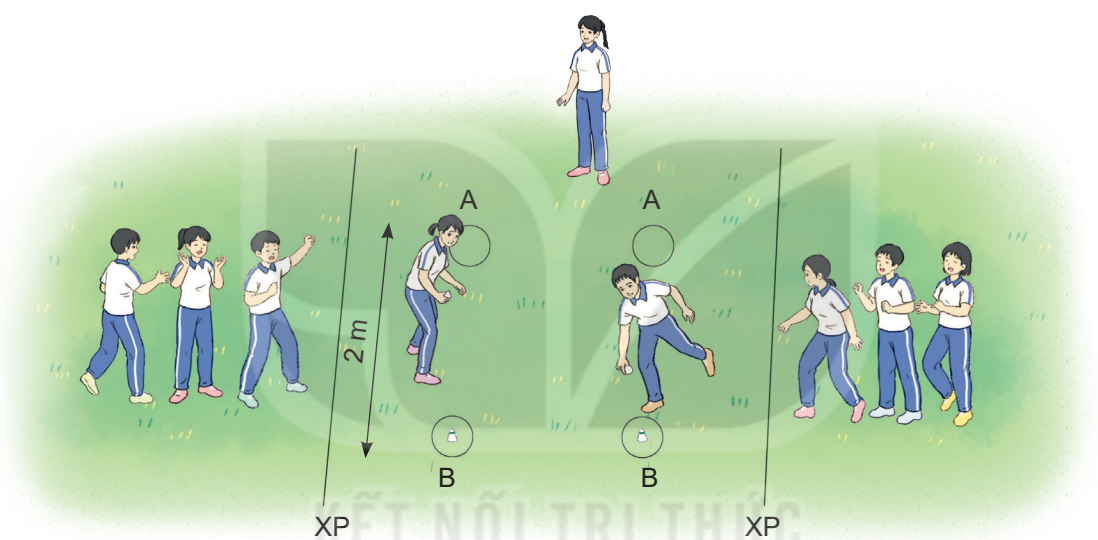
- Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái; lùi phải, lùi trái (H.10).
- Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ chậm đến nhanh.



Hình 10. Luyện tập nhóm kỹ thuật di chuyển đơn bước

2 Trò chơi vận động: Di chuyển ngang đổi cầu (H.11)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ và phát triển sức nhanh.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển lên điểm A nhặt cầu và di chuyển ngang để đổi cầu ở hai điểm A và B cho nhau, sau đó chạy về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 11. Trò chơi Di chuyển ngang đổi cầu



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật di chuyển đơn bước và trò chơi đã học để luyện tập, vui chơi cùng các bạn.
- 2 Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến và kĩ thuật di chuyển đơn bước ngang.

KĨ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển nhiều bước.
- Biết sử dụng các bài tập di chuyển nhiều bước để phát triển các tố chất thể lực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

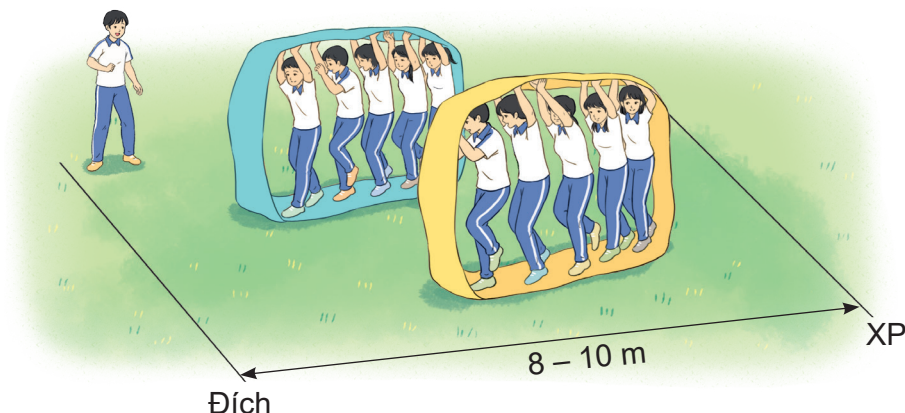
- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái; lùi phải, lùi trái liên tục.
- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Bánh xe đồng đội (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng trong một bánh xe (làm bằng vải bạt), hai tay giữ bánh xe thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội đứng trong bánh xe di chuyển nhanh về đích. Các bạn tham gia trò chơi không được đi ra ngoài bánh xe. Đội vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Bánh xe đồng đội



KIẾN THỨC MỚI

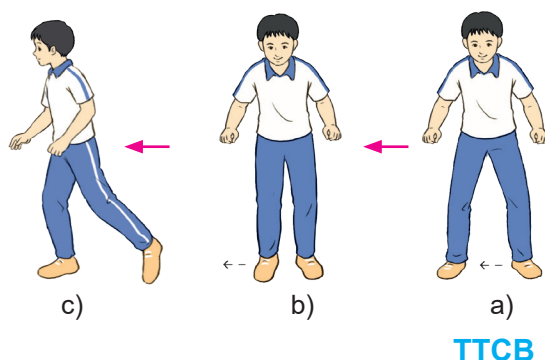
1 Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuyu, thân trên ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng (H.2a,3a).

- ♦ Thực hiện:

- *Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải*

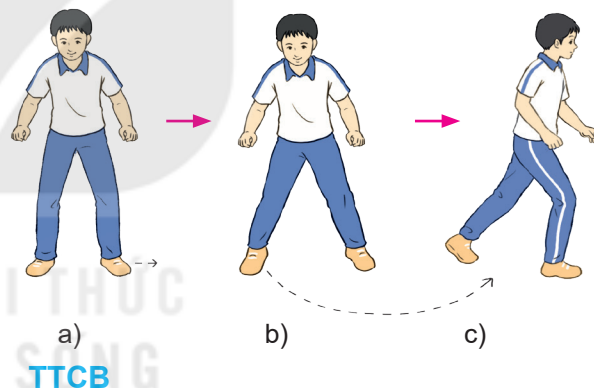
Từ TTCB, chân trái bước về sát chân phải (H.2b), khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang ngang một bước dài, đồng thời xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.2c).



Hình 2. Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải

- *Kỹ thuật di chuyển ngang sang trái*

Từ TTCB, chân trái bước sang trái nửa bước (H.3b), khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.3c).



Hình 3. Kỹ thuật di chuyển ngang sang trái

- ♦ Kết thúc: Di chuyển về TTCB.

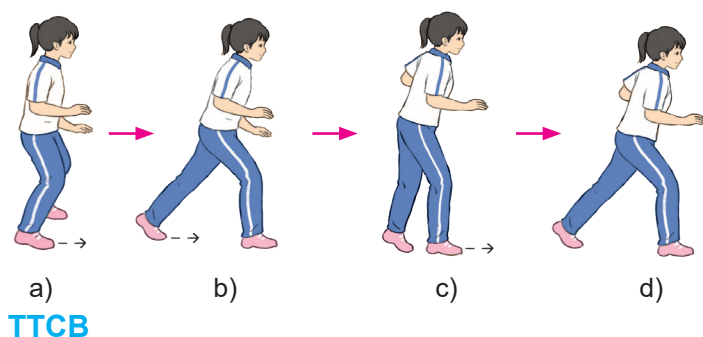
2 Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuyu, thân trên ngả ra trước, hai tay co ở khớp khuyu, mắt nhìn thẳng (H.4a,5a).

- ♦ Thực hiện:

- *Kỹ thuật di chuyển tiến*

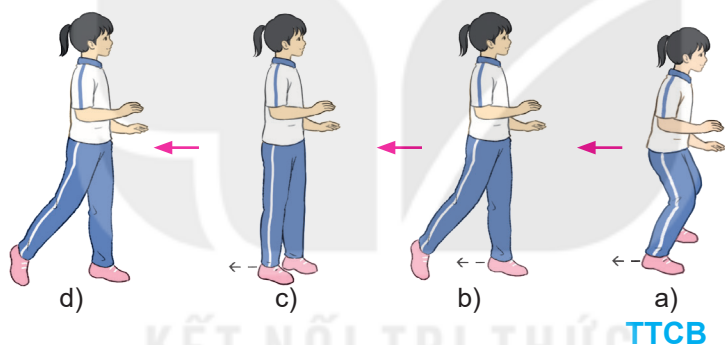
Từ TTCB, chân phải bước tiến ra trước một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân (H.4b). Sau đó bước chân trái ra trước, bàn chân đặt sau gót chân phải (H.4c), khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải ra phía trước một bước để chuẩn bị đánh cầu (H.4d).



Hình 4. Kỹ thuật di chuyển tiến

– Kỹ thuật di chuyển lùi

Từ TTCB, chân phải bước lùi ra sau một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải chạm sân bằng nửa trước bàn chân, chân trái duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (H.5b). Sau đó chân trái bước lùi ra sau, bàn chân đặt trước bàn chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải (H.5c). Khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải lùi ra phía sau một bước để chuẩn bị đánh cầu (H.5d).



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển lùi

♦ Kết thúc: Di chuyển về TTCB.

* Chú ý:

- Lỗi sai thường gặp: Thứ tự bước chân chưa đúng.
- Cách sửa: Lặp lại nhiều lần bước di chuyển.

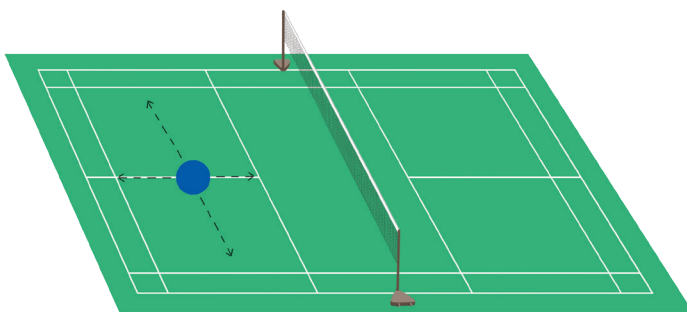


LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái; di chuyển tiến, lùi (H.6).



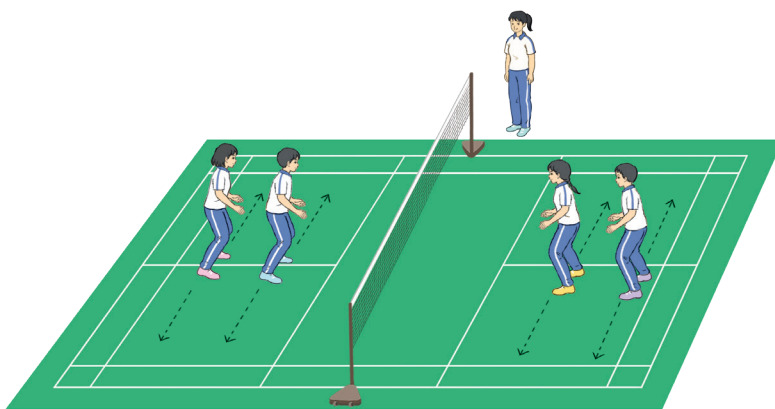
Hình 6. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước

- Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục; tiến trước, lùi sau và phối hợp tiến, lùi liên tục.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

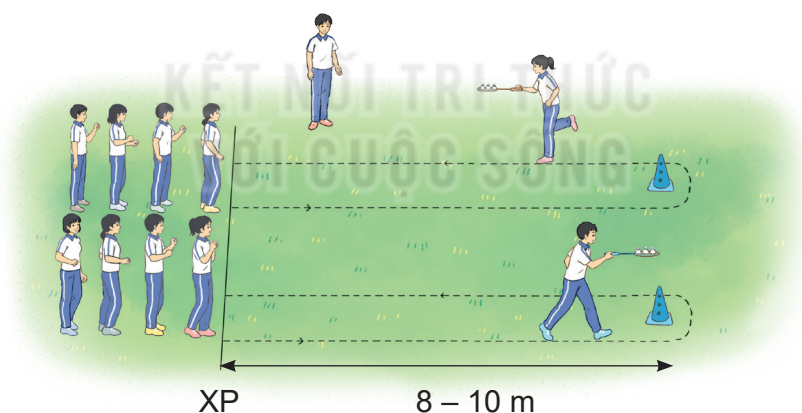
- Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái (H.7), di chuyển tiến, lùi.
- Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.



Hình 7. Luyện tập nhóm kỹ thuật di chuyển ngang

2 Trò chơi vận động: Chạy trao vợt tiếp sức (H.8)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm vợt (trên mặt vợt đặt úp ba quả cầu) chạy vòng qua nấp và trở về trao vợt cho bạn tiếp theo tại vạch xuất phát. Trong khi chạy, nếu cầu rơi thì người thực hiện được nhặt cầu lên và tiếp tục di chuyển. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Chạy trao vợt tiếp sức



VẬN DỤNG

- 1 Kỹ thuật di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi có tác dụng như thế nào trong luyện tập và thi đấu cầu lông?
- 2 Vận dụng kỹ thuật di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi để luyện tập, vui chơi hằng ngày.

CÁCH CẦM VỢT, CẦU, TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được cách cầm cầu, vợt, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

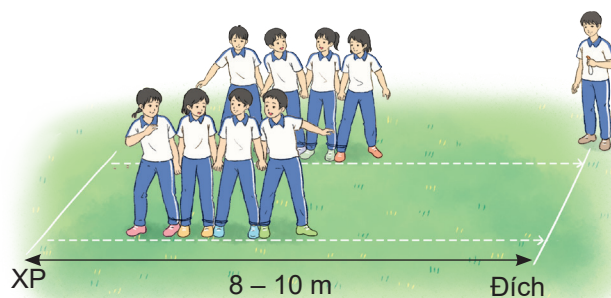
- Chạy tại chỗ trên sân tập.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Di chuyển nhiều bước ngang sang phải, sang trái; tiến, lùi liên tục.
- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Buộc chân di chuyển ngang (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát. Dùng dây buộc chân các bạn trong đội với nhau.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội nhanh chóng di chuyển ngang về đích. Trong quá trình di chuyển, nếu bị ngã thì có thể đứng dậy và tiếp tục di chuyển. Đội có người cuối cùng vượt qua vạch đích nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Buộc chân di chuyển ngang

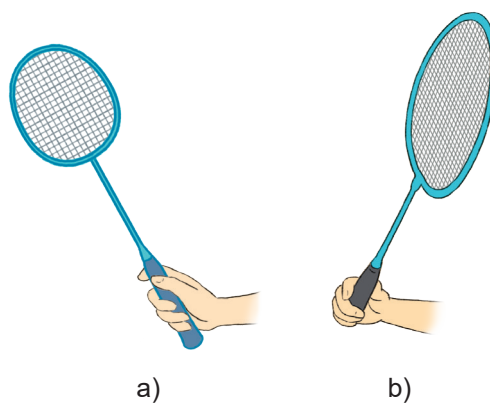


KIẾN THỨC MỚI

1 Cách cầm vợt, cầu và tư thế chuẩn bị

a) Cách cầm vợt

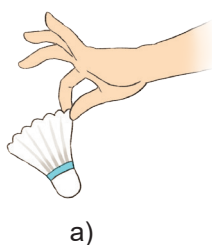
- Cầm vợt đánh cầu thuận tay: Hướng đầu vợt ra trước, lên trên; ngón trỏ và ngón cái nắm hai bên cán vợt (trên hai mặt phẳng của cán vợt), ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt (H.2a).
- Cầm vợt đánh cầu trái tay: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên; ngón cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón trỏ nắm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt (H.2b).
- * *Lưu ý:* Cầm vợt không quá chặt tránh làm ảnh hưởng đến sự linh hoạt của cổ tay và chuyển đổi cách cầm vợt.



Hình 2. Cách cầm vợt

b) Cách cầm cầu

- Cầm ở đầu cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu (H.3a).
- Cầm ở thân cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở thân cánh cầu (H.3b).
- Cầm ở đế cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đế cầu (H.3c).



a)



b)

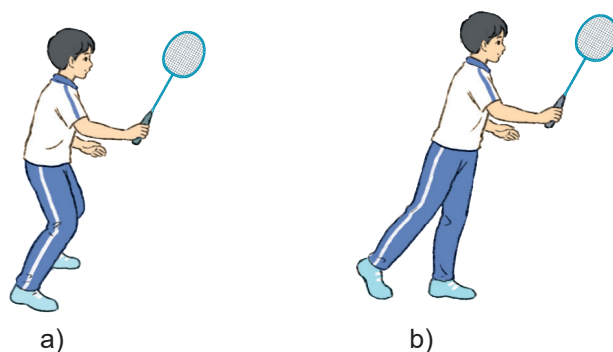


c)

Hình 3. Cách cầm cầu

c) Tư thế chuẩn bị

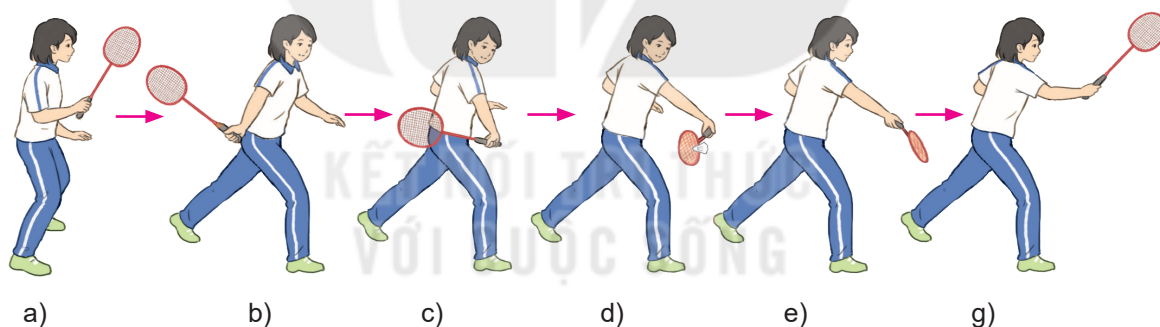
- Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai: Gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.4a).
- Tư thế đứng chân trước chân sau: Chân trái (chân khác bên với tay cầm vợt) đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sàn bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.4b).



Hình 4. Tư thế chuẩn bị

2 Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.5a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải, ra sau, lên cao (H.5b). Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước (H.5c). Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối (H.5d). Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.
- ♦ Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao (H.5e,g), sau đó trở về TTCB.



TTCB

Hình 5. Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay

* Chú ý:

- Lỗi sai thường gặp: Cầm vợt quá chặt dẫn đến không linh hoạt khi đánh cầu.
- Cách sửa: Quan sát lại cách cầm vợt đúng và tự luyện tập.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

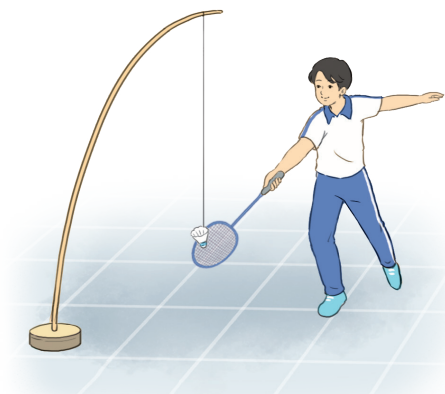
a) Luyện tập cá nhân

- Tập cầm cầu, cầm vợt và tư thế chuẩn bị: Thực hiện cầm cầu; tập tư thế chuẩn bị kết hợp với cách cầm vợt.

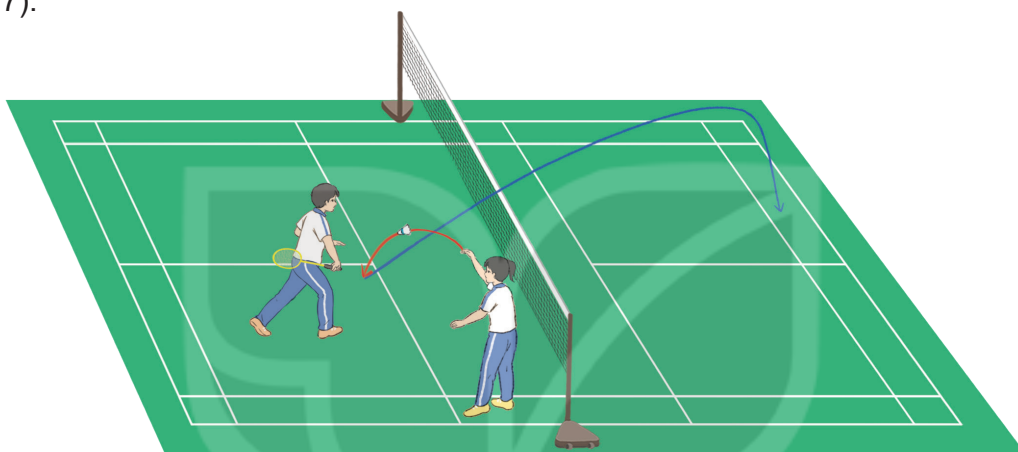
- Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.
- Tập có cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay với cầu treo (H.6).

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.7).



Hình 6. Luyện tập với cầu treo

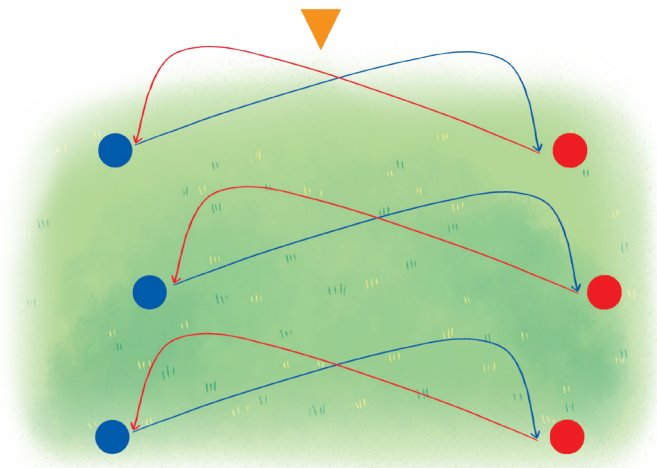


Hình 7. Luyện tập đánh cầu thấp thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

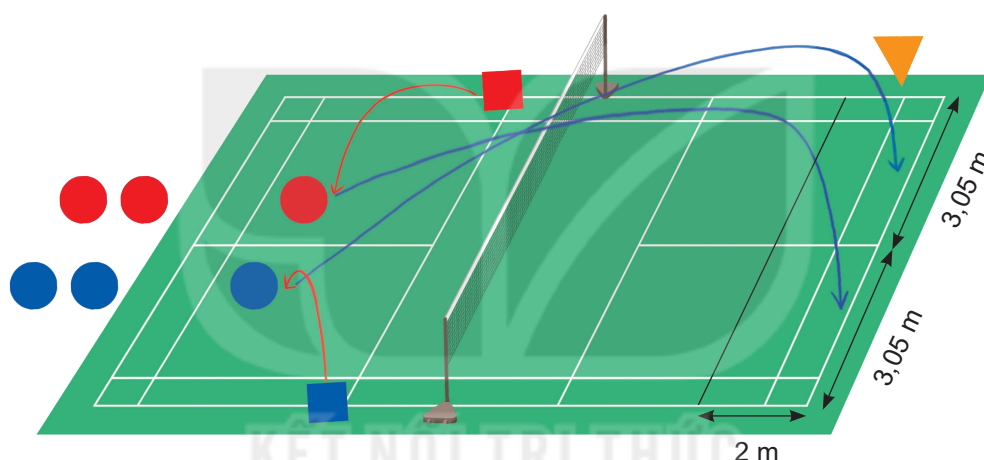
- Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp thuận tay.
- Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay qua lại (H.8).



Hình 8. Sơ đồ luyện tập nhóm đánh cầu qua lại

2 Trò chơi vận động: *Thi đánh cầu thấp thuận tay vào ô cuối sân (H.9)*

- ♦ Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và khả năng định hướng chính xác.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về phía chéo sân. Mỗi đội có một bạn đứng chệch phía trước tung cầu.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đứng chệch ở phía trước tung cầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội đánh cầu thấp thuận tay chéo sân vào cuối ô giao cầu của sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần. Cầu rơi ra ngoài sân hoặc ngoài ô cuối sân quy định đều không được tính. Đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Thi đánh cầu thấp thuận tay vào ô cuối sân



VẬN DỤNG

- 1 Trong luyện tập và thi đấu cầu lông, kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay được vận dụng vào tình huống nào?
- 2 Vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trò chơi vận động để luyện tập, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Tự tin vào bản thân, yêu thích môn học.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

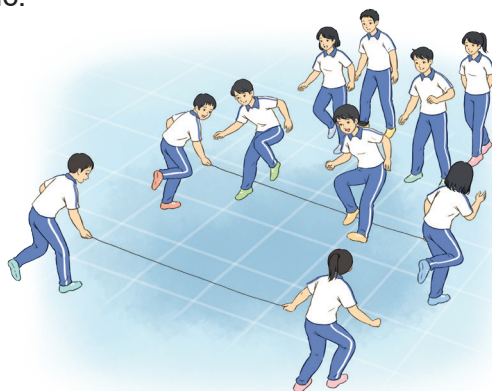
- Chạy chậm quanh sân cầu lông.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tạo sóng (H.1)*

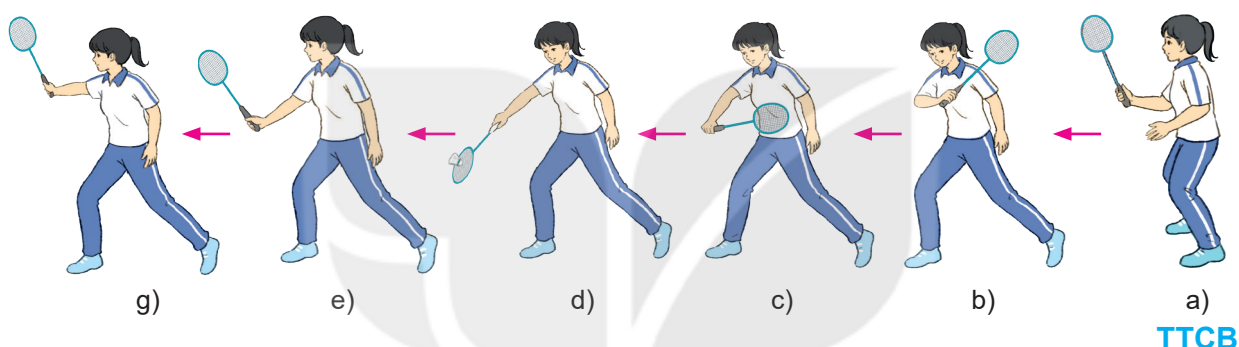
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc. Hai bạn cầm hai đầu dây, đứng cách đầu hàng 4 – 5 m (có thể chơi 3, 4 hoặc 5 dây).
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp cầm dây căng ngang đầu gối chạy nhanh qua từ người đầu hàng đến người cuối hàng (không đưa dây lên cao qua đầu gối). Khi dây di chuyển đến chỗ bạn nào thì bạn đó nhanh chóng bật nhảy qua dây. Cặp đôi cầm dây tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp đôi cầm dây phía trước đã chạy qua người cuối hàng. Bạn nào bị vướng vào dây thì nhanh chóng ra khỏi hàng để trò chơi tiếp tục.



Hình 1. Trò chơi Tạo sóng

Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái, ra sau, lên cao (H.2b). Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước. Mặt vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối (H.2c,d). Tăng lực duỗi cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.
- ♦ Kết thúc: Dừng vợt bên phải trên cao (H.2e,g), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

* Chú ý:

- Lỗi sai thường gặp: Mặt vợt khi tiếp xúc cầu chưa đúng.
- Cách sửa: Tập đánh cầu vào tường.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

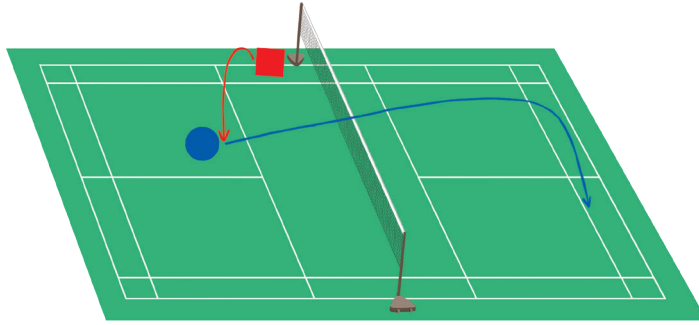
- Luyện tập bài tập bổ trợ:
Tâng cầu: Thực hiện từ chậm đến nhanh (H.3).
- Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.
- Tập có cầu: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay với cầu treo.



Hình 3. Tâng cầu

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.4).

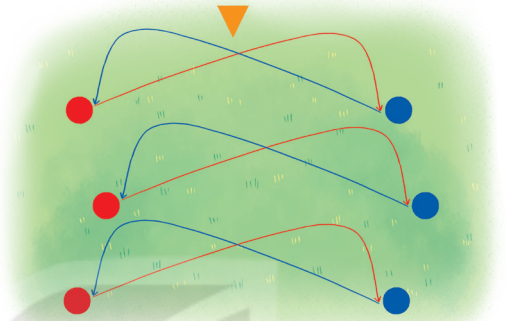


Hình 4. Sơ đồ luyện tập đánh cầu thấp trái tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

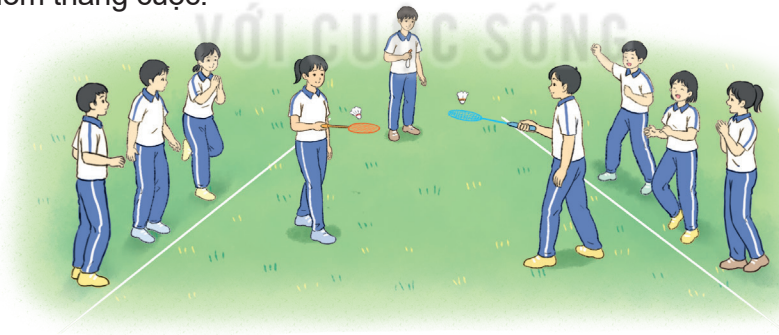
- Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp trái tay.
- Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay qua lại (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm đánh cầu qua lại

2 Trò chơi vận động: Thi tăng cầu (H.6)

- ♦ Mục đích: Cảm giác được lực của vợt khi tiếp xúc cầu.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi nhóm tăng cầu. Lượt tăng cầu của mỗi bạn kết thúc khi cầu rơi xuống sân. Nhóm có tổng số lần tăng cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Thi tăng cầu



VẬN DỤNG

- 1 Nêu tác dụng của hoạt động khởi động trước vận động.
- 2 Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.
- 3 Vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay để luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIỀN ĐÁNH CẦU THẤP TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Phối hợp được kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Tích cực, chủ động trong học tập và giúp đỡ bạn.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

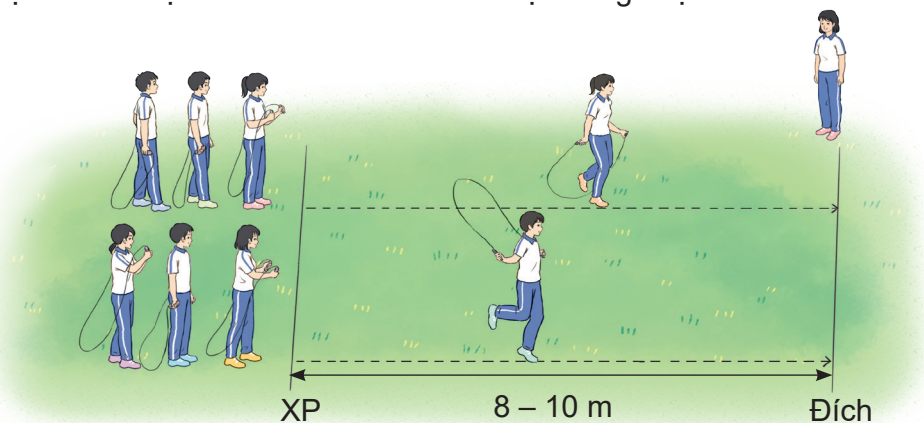
- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Nhảy dây tiếp sức (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy dây kiểu chân trước chân sau đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



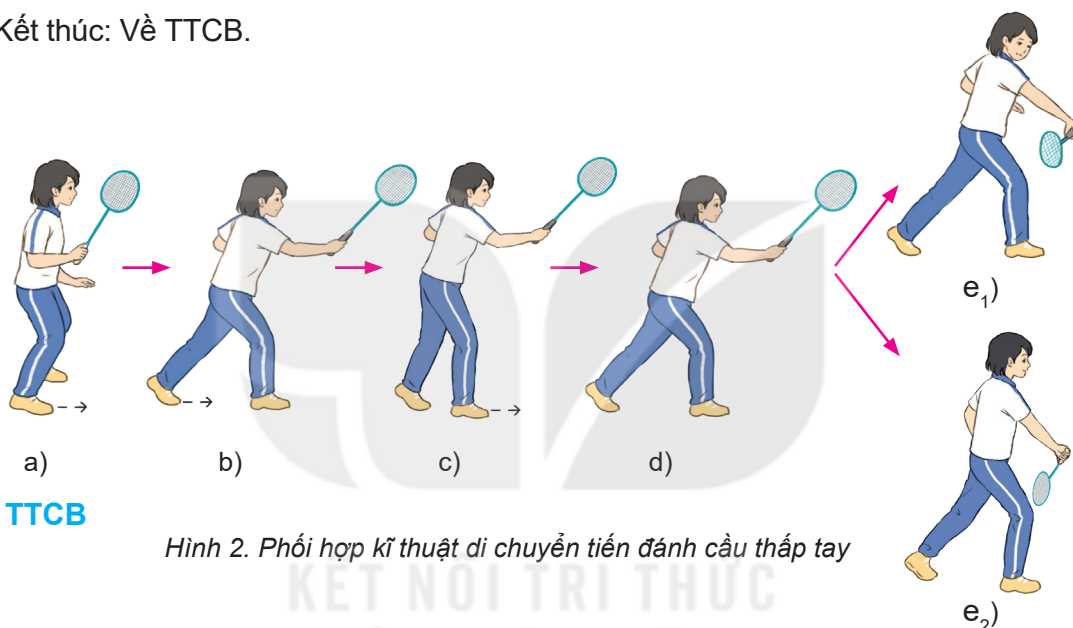
Hình 1. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức



KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển tiến về trước để đánh cầu thấp tay (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2e₁) hoặc thấp trái tay (H.2e₂).
- ♦ Kết thúc: Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

* Chú ý:

- Lỗi sai thường gặp: Phối hợp bước chân di chuyển với tay cầm vợt chưa đồng bộ dẫn đến đánh cầu không chính xác.
- Cách sửa: Tập mô phỏng từng bước di chuyển với đưa vợt.

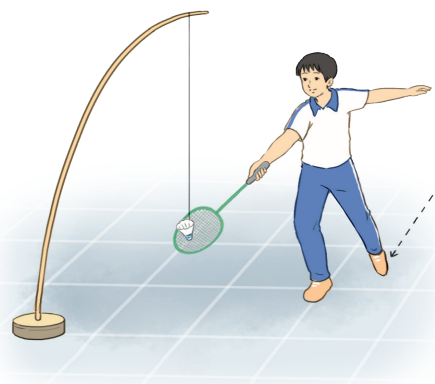


LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

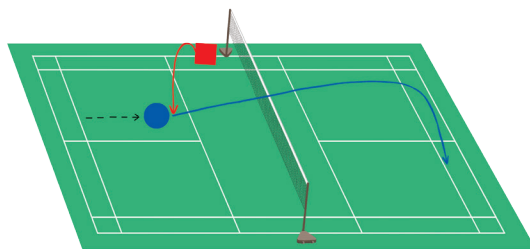
- Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay từ chậm đến nhanh.
- Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay với cầu treo (H.3).



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.4).

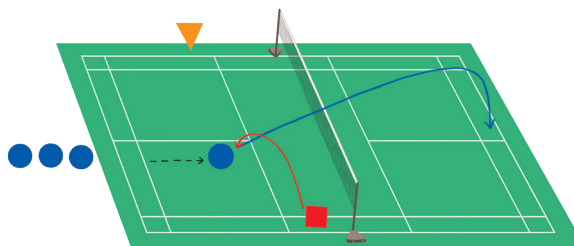


Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

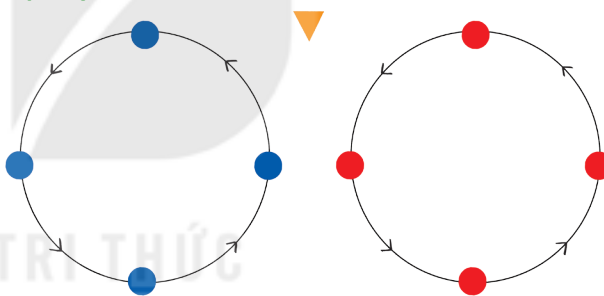
- Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển tiến đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay (H.5).
- Đánh cầu qua lại: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay qua lại.



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

2 Trò chơi vận động: Đánh cầu nhóm (H.6)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và điều chỉnh hướng bay của cầu.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành hình tròn, hướng mặt vào nhau, khoảng cách giữa các bạn là 3 – 4 m.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Đánh cầu nhóm

- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, theo chiều chuyển động của kim đồng hồ (hoặc theo chiều ngược lại), bạn đầu tiên đánh cầu lên cao cho bạn đứng bên cạnh để bạn bên cạnh đánh cầu ngay cho bạn kế tiếp. Mỗi lượt chơi trong vòng một phút. Nhóm có số lần đánh cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng di chuyển tiến đánh cầu thuận tay và trò chơi vận động để luyện tập, vui chơi, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- 2 Vận dụng các kĩ thuật đã học để đấu tập với các bạn.
- 3 Sau khi xác định điểm rơi của cầu ở gần lưới, bạn phải làm gì để thực hiện động tác đánh cầu?

PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU THẤP TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Phối hợp được kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Biết vận dụng các kỹ thuật đã học để luyện tập và thi đấu.
- Chủ động chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với các bạn.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

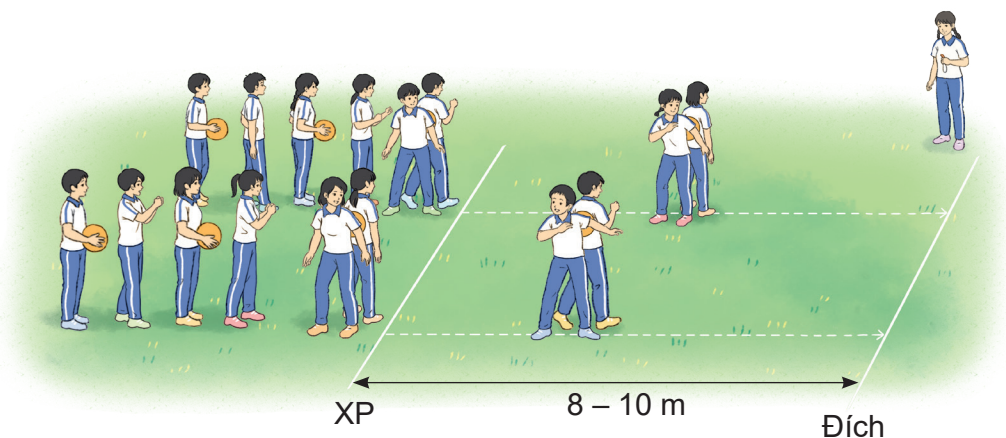
- Chạy tại chỗ trên sân tập.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang (H.1)*

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Tại vị trí xuất phát, hai bạn đứng quay lưng vào nhau và dùng lưng giữ bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt hai bạn dùng lưng giữ bóng và di chuyển ngang đến đích. Hai bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi hai bạn phía trước (của đội mình) đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang



KIẾN THỨC MỚI

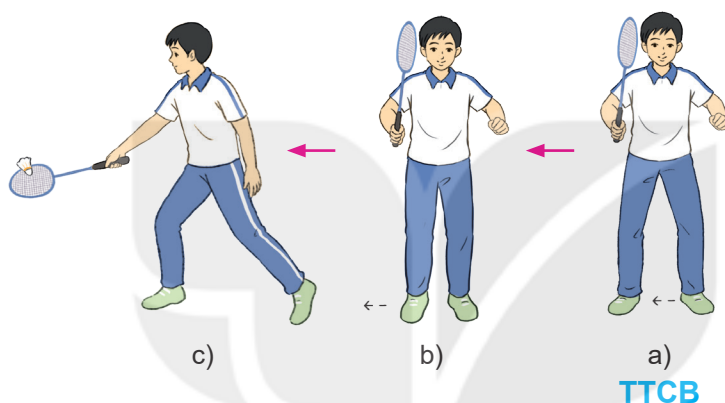
Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a,3a).

- ♦ Thực hiện:

- *Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay*

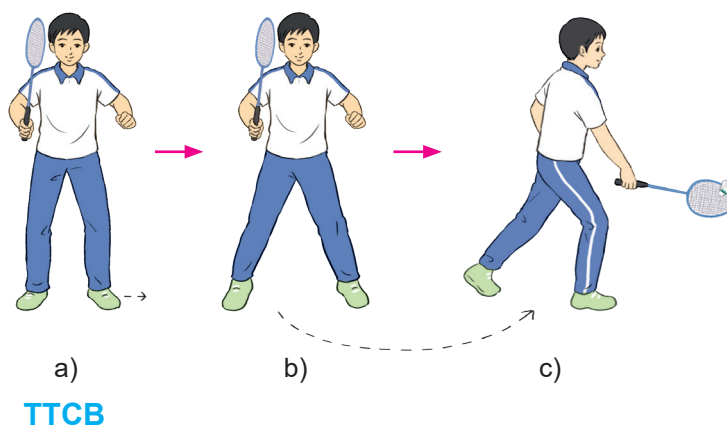
Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu thấp thuận tay (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2c).



Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay

- *Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay*

Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu thấp trái tay (H.3b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay (H.3c).



Hình 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay

- ♦ Kết thúc: Về TTCB.

* *Chú ý:*

- Lỗi sai thường gặp: Bước cuối xoay thân chậm dẫn đến đánh không trúng cầu.
- Cách sửa: Lặp lại nhiều lần bước di chuyển cuối.

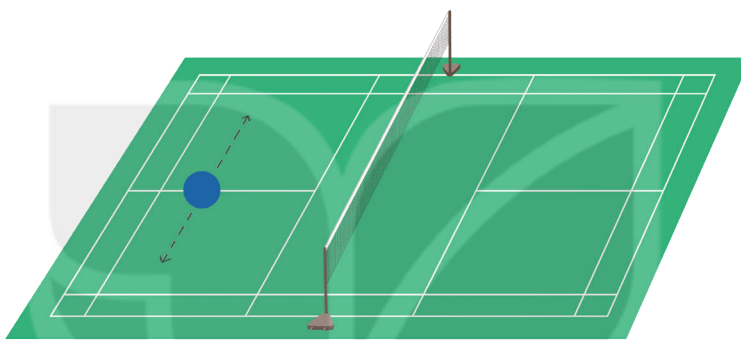


LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

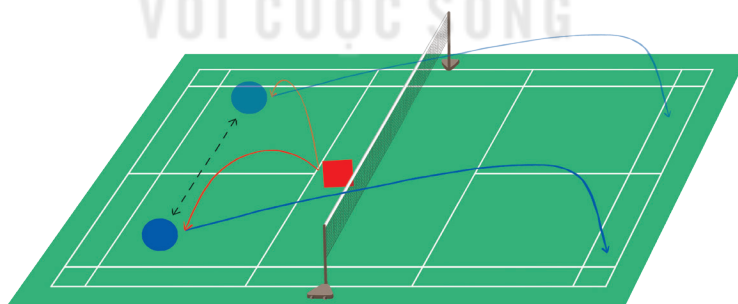
- Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay liên tục từ chậm đến nhanh (H.4).
- Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay với cầu treo.



Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay (H.5).

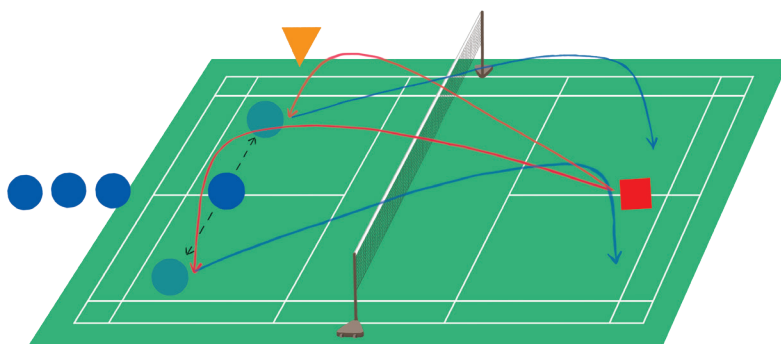


Hình 5. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

c) Luyện tập nhóm

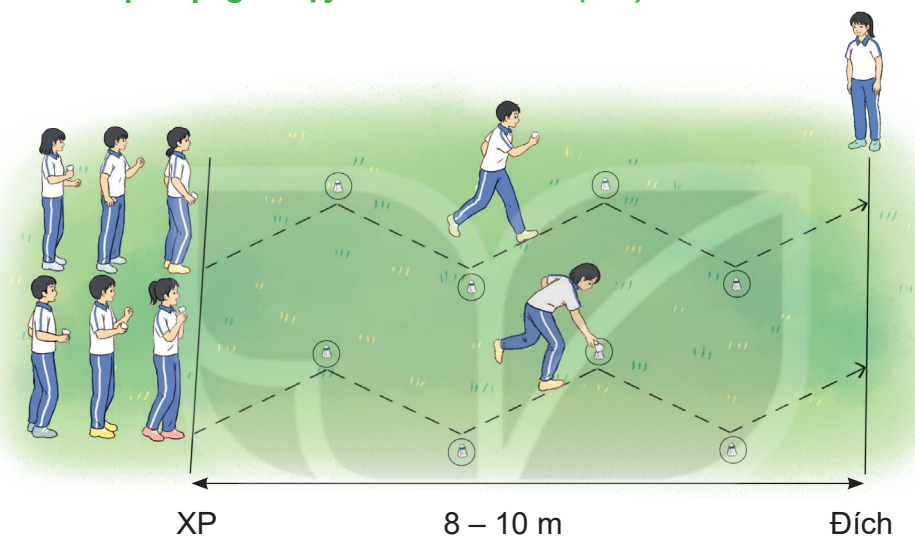
Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

- Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay.
- Đánh cầu qua lại: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay qua lại (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

2 Trò chơi vận động: Chạy đổi cầu nhanh (H.7)



Hình 7. Trò chơi Chạy đổi cầu nhanh

- ♦ Mục đích: Rèn luyện tốc độ di chuyển, sức nhanh và phản xạ.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm quả cầu chạy nhanh đến các vòng tròn đổi quả cầu rồi chạy đến đích. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay và trò chơi vận động để rèn luyện, vui chơi hằng ngày.
- 2 Kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay được sử dụng trong những tình huống nào?
- 3 Nêu những vấn đề cần lưu ý khi thực hiện phối hợp kỹ thuật giữa di chuyển ngang với kỹ thuật đánh cầu thấp tay.

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật giao cầu thuận tay.
- Vận dụng được luật giao cầu trong luyện tập và thi đấu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

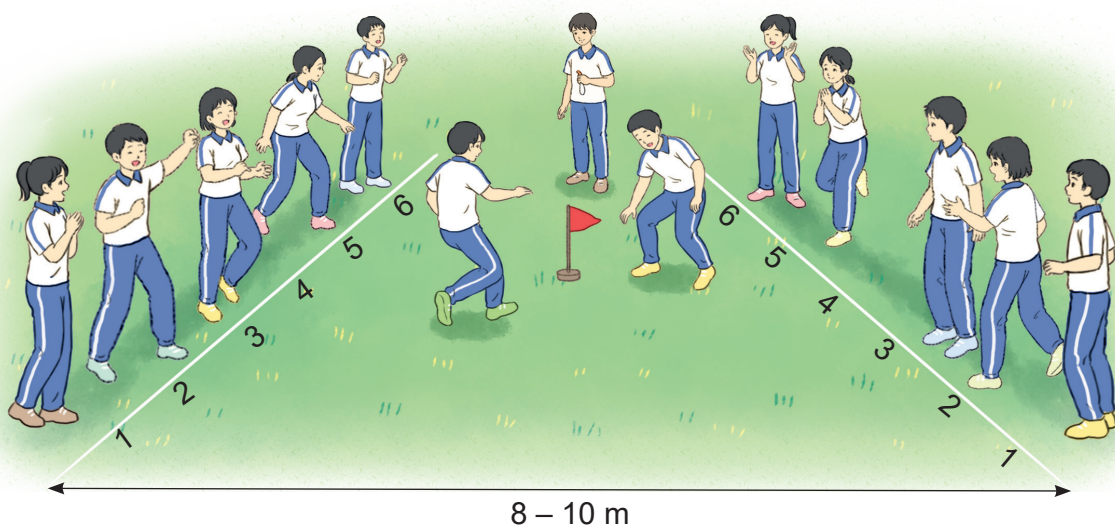
- Chạy chậm quanh sân cầu lông.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng hai chân rộng bằng vai, di chuyển ngang đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Giành cờ (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số người bằng nhau, mỗi đội tập hợp thành một hàng ngang sau vạch giới hạn theo số thứ tự của đội mình và hướng mặt về phía cờ. Cờ đặt giữa hai vạch giới hạn.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn ở tư thế sẵn sàng xuất phát, chỉ huy gọi đến số nào thì hai bạn đứng ở vị trí số đó nhanh chóng chạy lên để giành cờ. Bạn giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng cuộc. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua cuộc.



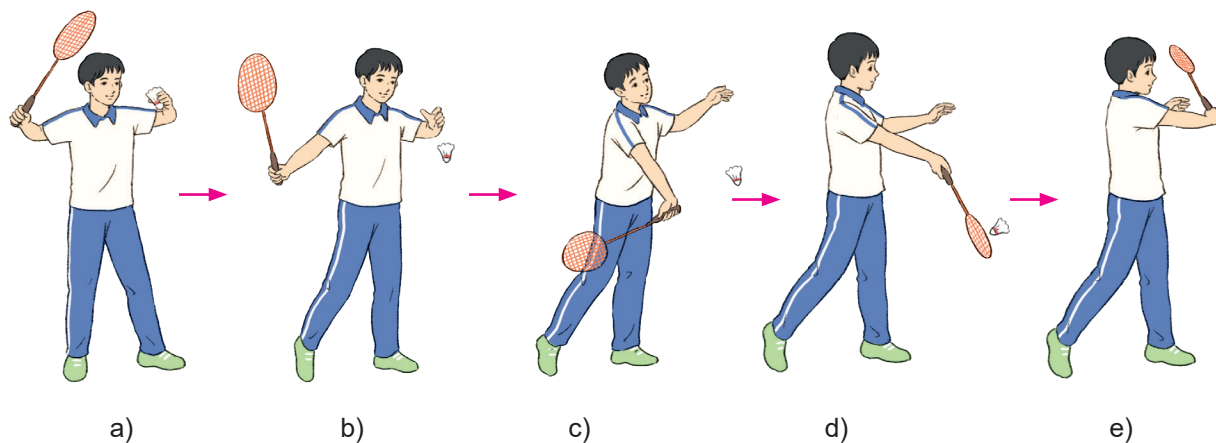
Hình 1. Trò chơi Giành cờ



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật giao cầu thuận tay

- ♦ TTCB: Chân trái đứng trước, bàn chân thẳng hướng giao cầu; chân phải đứng sau, bàn chân xoay sang ngang, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau. Tay trái cầm cầu ở phía trước, ngang vai, hướng sang phải; tay phải cầm vợt ở phía sau, đầu vợt hướng lên cao, ra trước (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ trên xuống dưới, ra trước, chuyển trọng lượng cơ thể từ chân sau lên chân trước (H.2b,c). Mặt vợt tiếp xúc cầu ở phía trước, bên phải và không cao quá thắt lưng. Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng (H.2d).
- ♦ Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao (H.2e), sau đó trở về TTCB.



TTCB

Hình 2. Kĩ thuật giao cầu thuận tay

* *Chú ý:*

- Lỗi sai thường gặp: Hướng đưa vợt sai làm đường cầu bay không chính xác.
- Cách sửa: Tập giao cầu thuận tay vào một điểm đánh dấu trên sân.

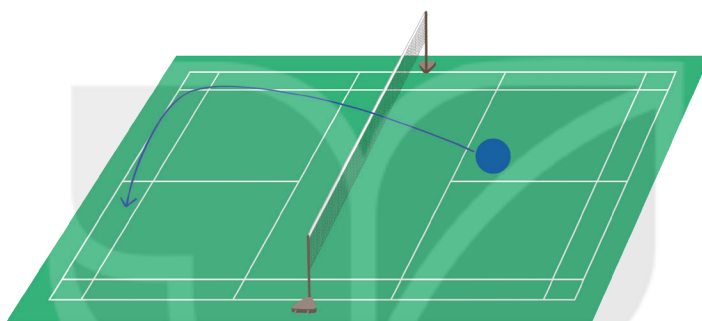


LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

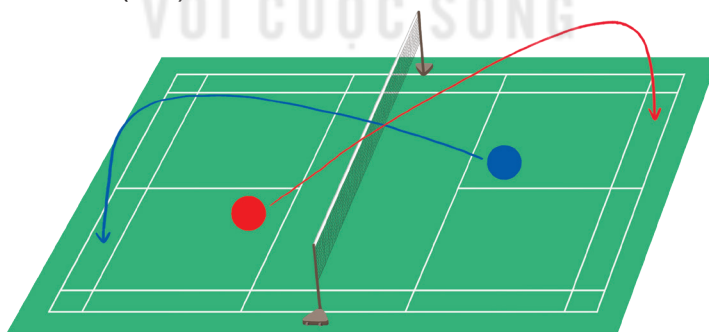
- Tập không cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay theo nhịp tự đếm.
- Tập có cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay với đường cầu cao xa, cầu bay qua lưới chéo vào ô cuối sân đối diện (H.3).



Hình 3. Sơ đồ luyện tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giao cầu thuận tay: Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại (H.4).

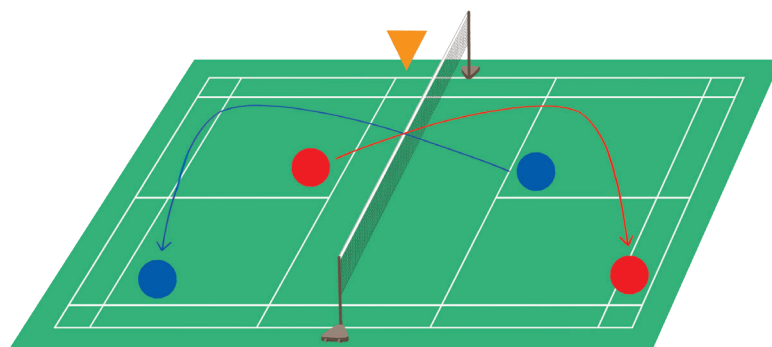


Hình 4. Sơ đồ luyện tập cặp đôi giao cầu thuận tay đường cầu cao xa

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

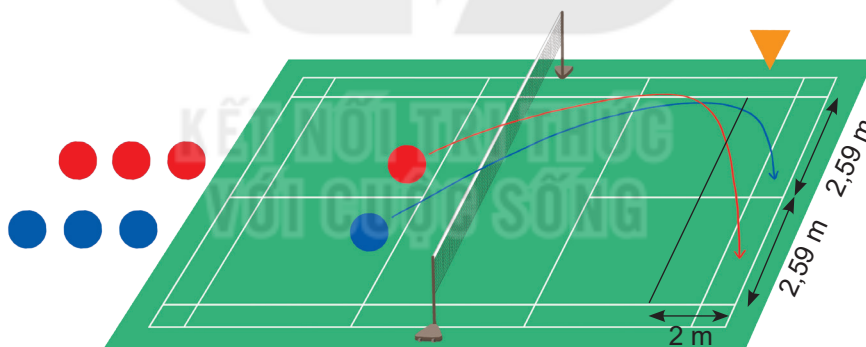
- Giao cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm đứng vào ô giao cầu và giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện.
- Tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đỡ, giữ cầu và giao trả lại (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm giao cầu thuận tay đường cầu cao xa

2 Trò chơi vận động: **Thi giao cầu thuận tay (H.6)**

- ♦ Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật giao cầu thuận tay đường cầu cao xa và khả năng dùng lực hợp lí.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở khu vực giao cầu.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được giao cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần giao cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi giao cầu thuận tay



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay để đấu tập và vui chơi hằng ngày.
- 2 Nêu những lỗi sai thường gặp trong thực hiện kĩ thuật giao cầu.

KĨ THUẬT GIAO CẦU TRÁI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật giao cầu trái tay.
- Vận dụng được luật giao cầu vào trong luyện tập và thi đấu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Biết hướng dẫn, giúp đỡ các bạn cùng luyện tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

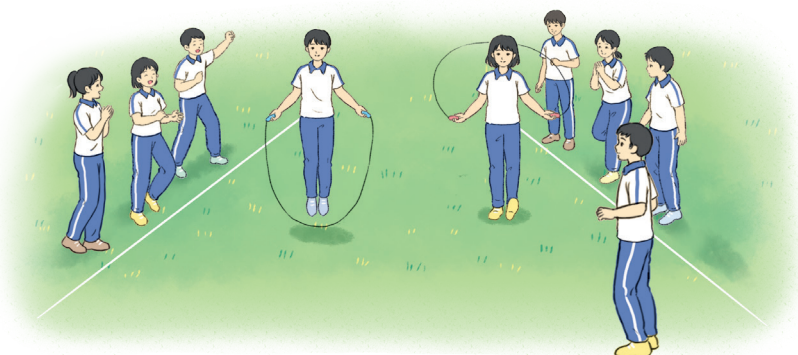
- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Thi nhảy dây đồng đội (H.1)*

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi nhóm vào giữa nhảy dây, mỗi bạn thực hiện một lượt trong 30 giây, bạn nào giẫm vào dây phải nhảy lại. Kết thúc, nhóm có tổng số lần nhảy nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.



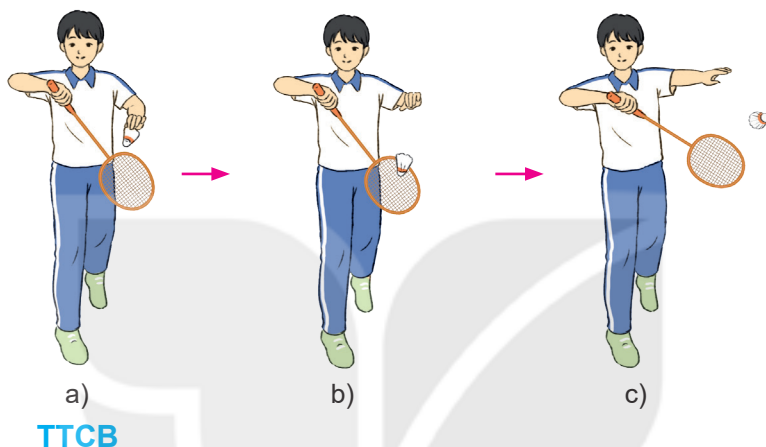
Hình 1. Trò chơi Thi nhảy dây đồng đội



KIẾN THỨC MỚI

Kỹ thuật giao cầu trái tay

- ♦ TTCB: Chân phải đứng trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái đứng sau và kiễng gót. Tay trái cầm cầu, tay phải cầm vợt, đầu vợt chếch xuống dưới, mặt vợt ở phía sau quả cầu (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ sau ra trước để đánh cầu, mặt vợt khi tiếp xúc với cầu không cao quá thắt lưng (H.2b). Sử dụng lực vừa phải để cầu rơi chính xác vào ô giao cầu.
- ♦ Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước (H.2c), sau đó thu tay trở về TTCB.



Hình 2. Kỹ thuật giao cầu trái tay

* Chú ý:

- Lỗi sai thường gặp: Độ nghiêng mặt vợt khi tiếp xúc cầu chưa đúng làm cầu bay cao quá hoặc không qua lưới.
- Cách sửa: Lặp lại nhiều lần mô phỏng kỹ thuật.



LUYỆN TẬP

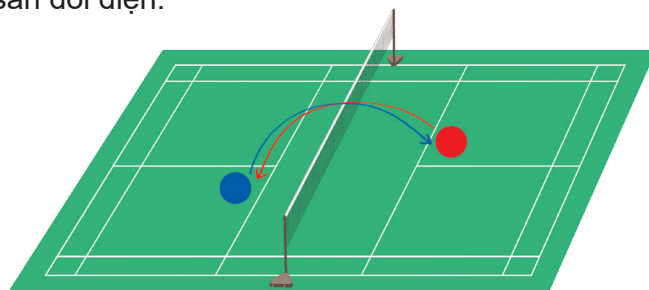
1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tập không cầu: Thực hiện giao cầu trái tay theo nhịp tự đếm.
- Tập có cầu: Thực hiện giao cầu trái tay với đường cầu thấp gần, cầu bay qua vạch giới hạn chéo vào ô giao cầu trên sân đối diện.

b) Luyện tập cặp đôi

Luân phiên giao cầu trái tay:
Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại (H.3).

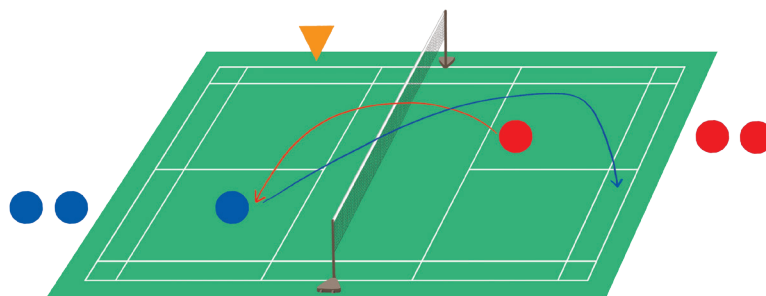


Hình 3. Sơ đồ luyện tập giao cầu trái tay

c) **Luyện tập nhóm**

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

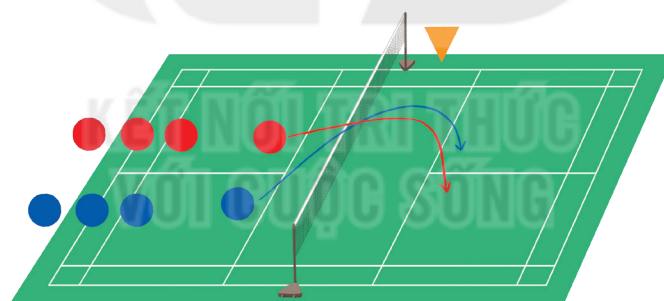
Phối hợp giao cầu và đỡ giao cầu: Luân phiên hai nhóm luyện tập giao cầu trái tay và đỡ giao cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.4).



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

2 **Trò chơi vận động: Giao cầu trái tay vào ô (H.5)**

- ♦ Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật giao cầu trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở khu vực giao cầu.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội giao cầu trái tay chéo vào ô giao cầu trên sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được giao cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần giao cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi Giao cầu trái tay vào ô



VẬN DỤNG

- 1 **Nêu những lỗi sai thường gặp trong luyện tập kĩ thuật giao cầu trái tay.**
- 2 **Vận dụng giao cầu trái tay và trò chơi vận động để rèn luyện sức khỏe, vui chơi hằng ngày.**
- 3 **Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay.**

KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.
- Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp với đồng đội trong luyện tập, thi đấu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Đoàn kết, tự giác, tích cực trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

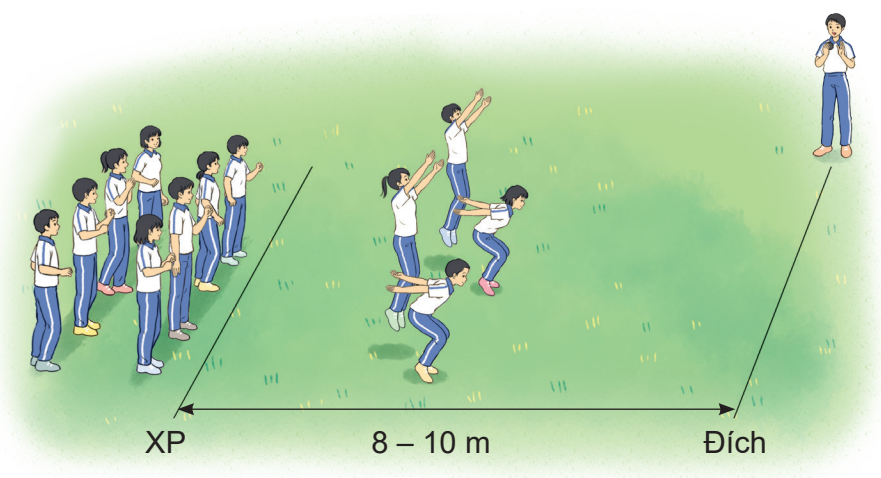
- Chạy tại chỗ trên sân tập.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: **Đội nào bật nhảy nhanh hơn (H.1)**

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng đội bật nhảy hai chân về đích. Chỉ huy tính thời gian vượt qua vạch đích cho từng đội. Đội có thời gian về đích ngắn nhất là đội thắng cuộc.



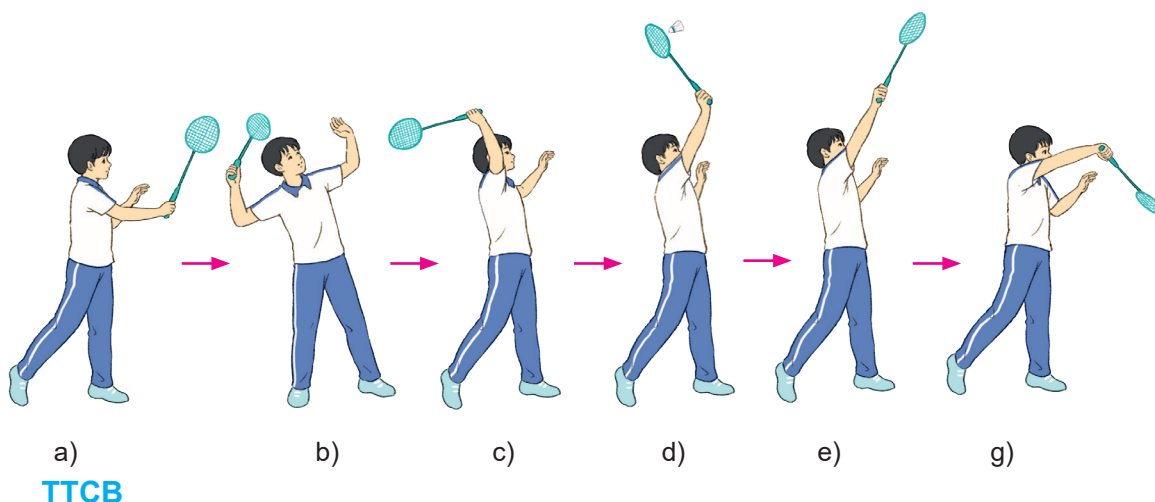
Hình 1. Trò chơi *Đội nào bật nhảy nhanh hơn*



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

- ♦ TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau (H.2b). Sau đó xoay thân trên hướng ra trước để chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân sau chạm sân bằng nửa bàn chân. Tay phải đưa vợt từ sau lên cao để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao, chéch bên phải (H.2c,d,e).
- ♦ Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sang trái (H.2g) rồi trở về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

* **Chú ý:**

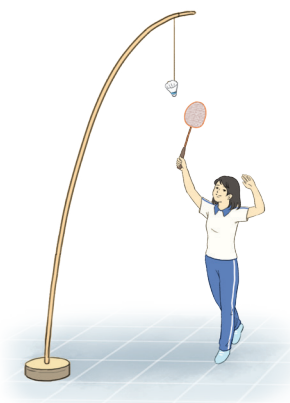
- Lỗi sai thường gặp: Không xoay vai làm đường cầu bay chưa cao, xa.
- Cách sửa: Tập tại chỗ xoay vai đưa vợt.

LUYỆN TẬP

1 **Luyện tập**

a) Luyện tập cá nhân

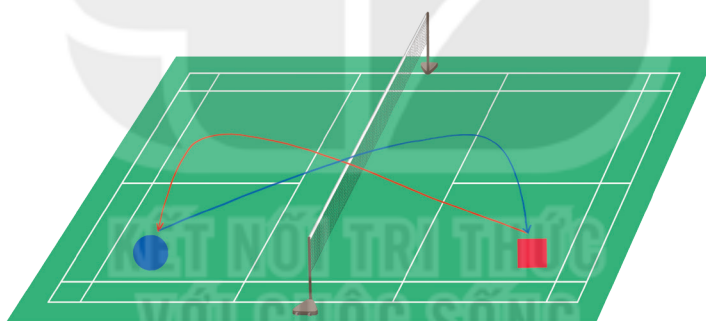
- Tập không cầu: Tại chỗ thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay theo nhịp tự đếm từ chậm đến nhanh.
- Tập có cầu: Thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay với cầu treo (H.3).



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

- Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.
- Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu cao thuận tay qua lại (H.4).

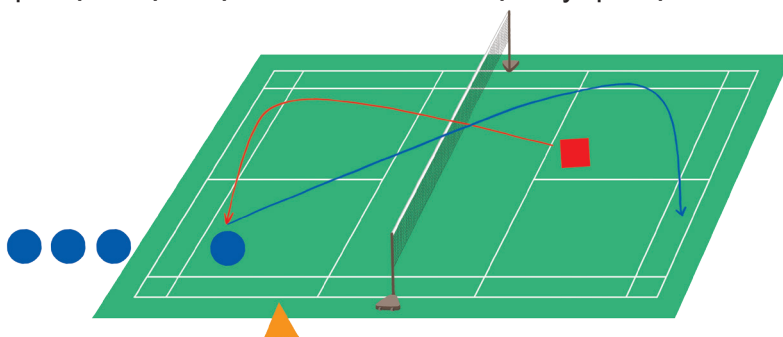


Hình 4. Sơ đồ luyện tập đánh cầu qua lại

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

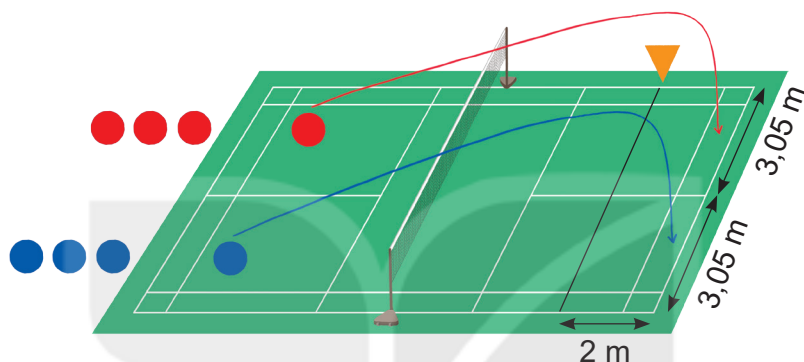
- Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.5).
- Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu cao thuận tay qua lại.



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm đánh cầu cao thuận tay

2 Trò chơi vận động: *Thi tăng cầu và đánh cầu cao thuận tay (H.6)*

- ♦ Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và khả năng định hướng chính xác.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội tăng cầu lên cao 2 (hoặc 3, 4,...) lần và đánh cầu cao thuận tay về cuối sân đối diện. Trường hợp tăng cầu bị rơi xuống đất hoặc đánh cầu rơi ra ngoài sân quy định đều không được tính. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số bạn đánh cầu cao xa vào khu vực cuối sân nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi tăng cầu và đánh cầu cao thuận tay



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và các trò chơi vận động để luyện tập, vui chơi hằng ngày.
- 2 Trong thi đấu cầu lông, kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay được sử dụng nhằm mục đích gì?
- 3 Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Phối hợp được kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Biết phán đoán, xử lí các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập, thi đấu.
- Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

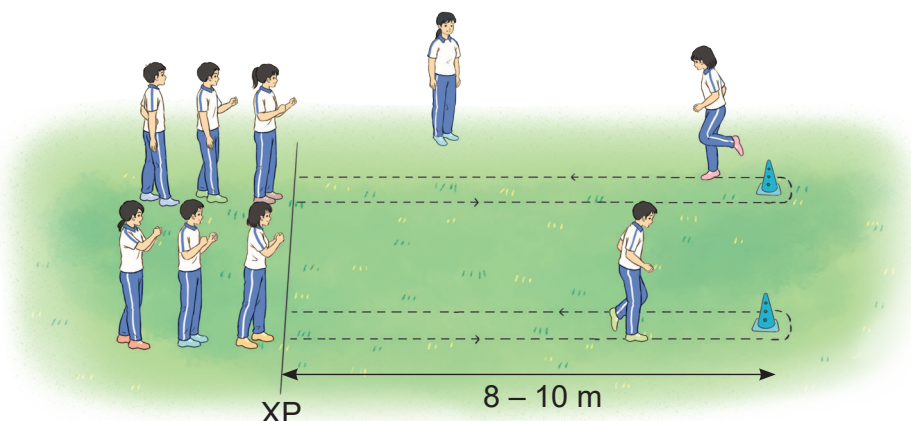
- Chạy chậm quanh sân cầu lông.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Nhảy lò cò tiếp sức (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy lò cò vòng qua nắm và quay về vỗ nhẹ vào tay bạn tiếp theo. Mỗi bạn tham gia trò chơi chỉ được đổi chân nhảy lò cò một lần khi vòng qua nắm. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



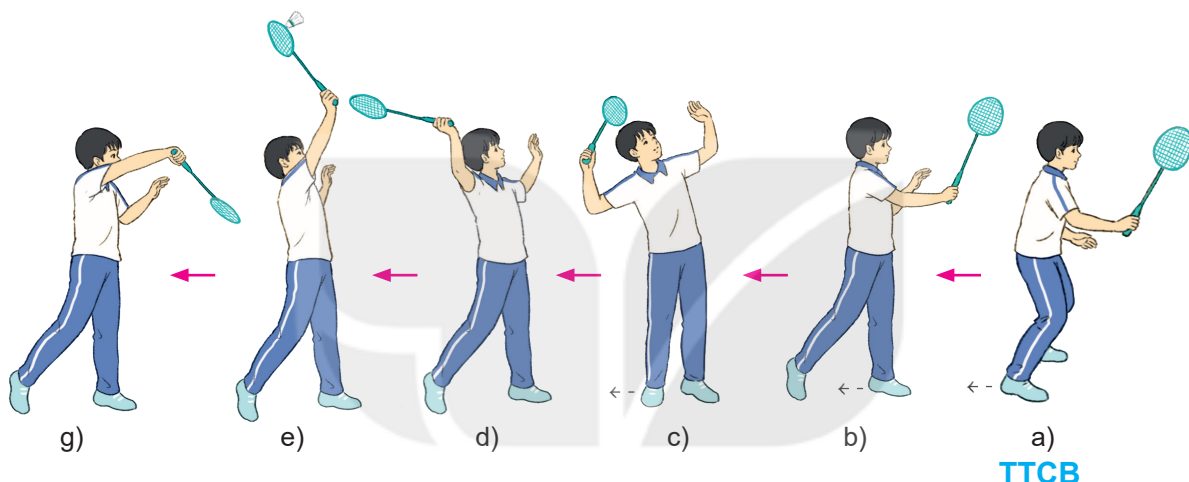
Hình 1. Trò chơi Nhảy lò cò tiếp sức



KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi về sau để đánh cầu cao thuận tay (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, chuyển trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.2d,e).
- ♦ Kết thúc: Dừng vợt xuống dưới ra trước (H.2g), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

* **Chú ý:**

- Lỗi sai thường gặp: Kết hợp di chuyển chân và tay cầm vợt chưa đồng bộ dẫn đến đánh cầu không chính xác.
- Cách sửa: Tập từng bước, sau đó hoàn thiện các bước.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

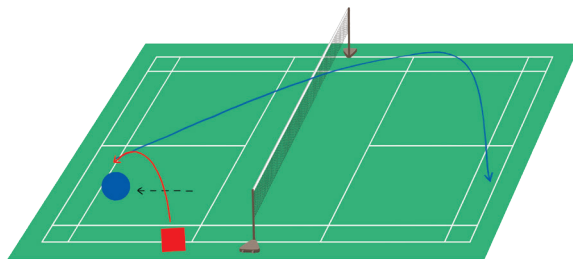
- Tập không cầu: Thực hiện liên tục phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.
- Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay với cầu treo (H.3).



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến:
Thực hiện di chuyển lùi đến vị trí cầu rơi để đánh cầu cao thuận tay (H.4).

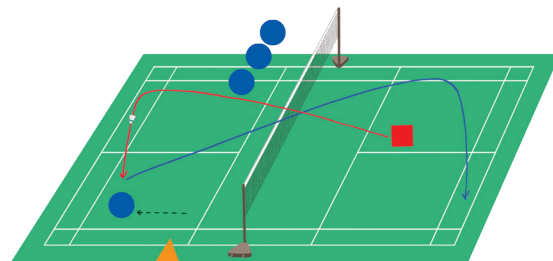


Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

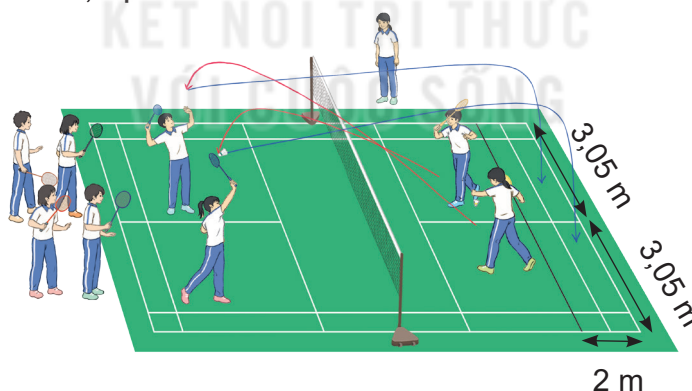
Đánh cầu do bạn giao đến:
Các bạn đứng thành hàng ngang, lần lượt thực hiện di chuyển lùi đến vị trí cầu rơi để đánh cầu cao thuận tay (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

2 Trò chơi vận động: Thi đánh cầu cao thuận tay vào ô (H.6)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và khả năng định hướng chính xác.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về ô giao cầu của nửa sân đối diện. Mỗi đội có một bạn đứng giao cầu cao xa.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn giao cao xa sang) vào cuối ô giao cầu của sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đánh cầu một lần. Nếu cầu rơi ra ngoài ô quy định thì không được tính. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Thi đánh cầu cao thuận tay vào ô



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay phối hợp với di chuyển tiến đánh cầu thấp tay để vui chơi và đấu tập.
- 2 Khi di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay, bước cuối chân nào ở phía sau?
- 3 Khi đội bạn đánh cầu cao xa qua đầu, người đỡ cầu phải thực hiện như thế nào?

PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Có khả năng giao tiếp, hợp tác với các bạn để tổ chức hoạt động luyện tập, thi đấu.
- Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

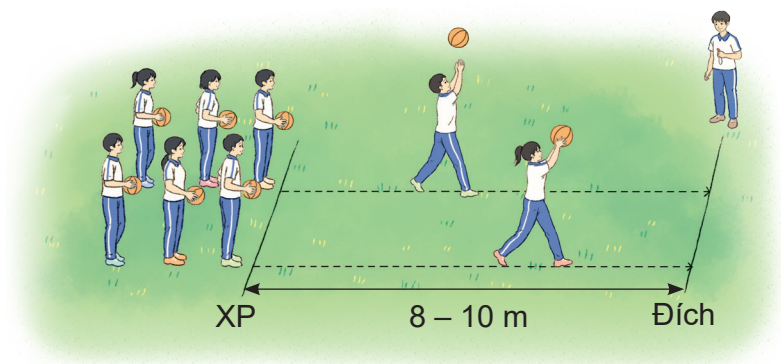
- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Di chuyển tung vố tay bắt bóng (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi bạn cầm một quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm bóng vừa di chuyển vừa tung bóng lên cao vố tay bắt bóng đến đích. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Di chuyển tung vố tay bắt bóng

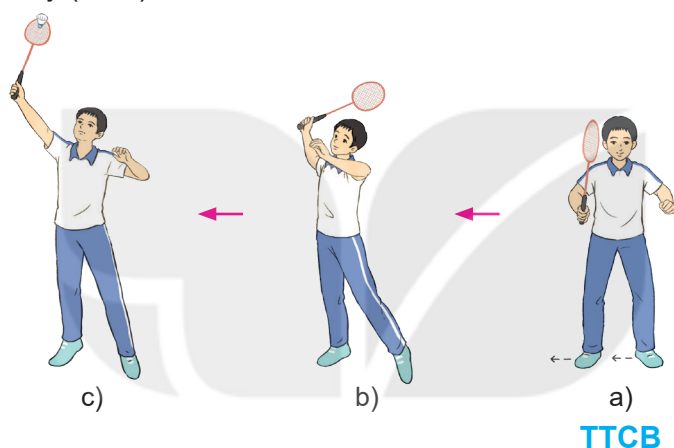


KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a,3a).
- ♦ Thực hiện:
- *Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao thuận tay*

Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải (H.2b), sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.2c).

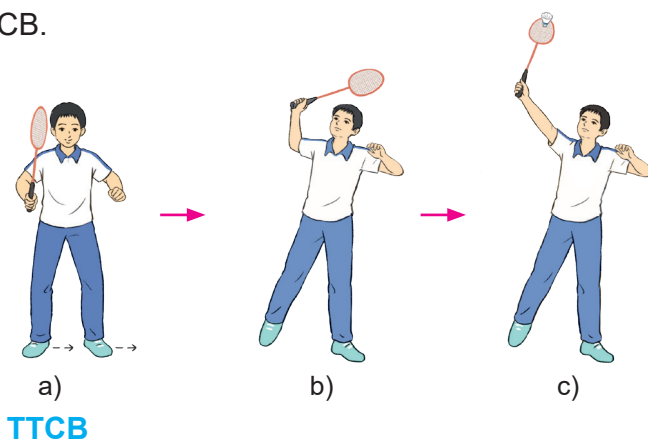


Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao thuận tay

- *Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao thuận tay*

Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, thân trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (H.3b), sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.3c).

- ♦ Kết thúc: Về TTCB.



Hình 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao thuận tay

* **Chú ý:**

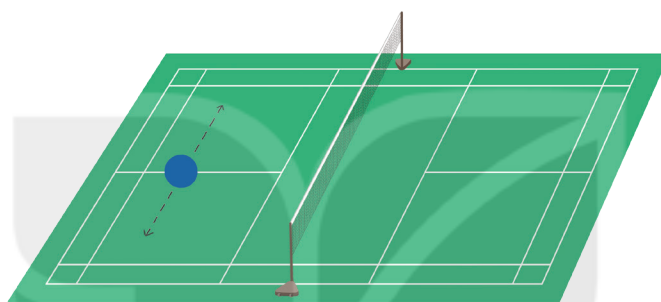
- Lỗi sai thường gặp: Bước cuối không xoay thân dẫn đến đường cầu bay chưa cao, xa.
- Cách sửa: Lặp lại nhiều lần bài tập mô phỏng.

LUYỆN TẬP

1 **Luyện tập**

a) Luyện tập cá nhân

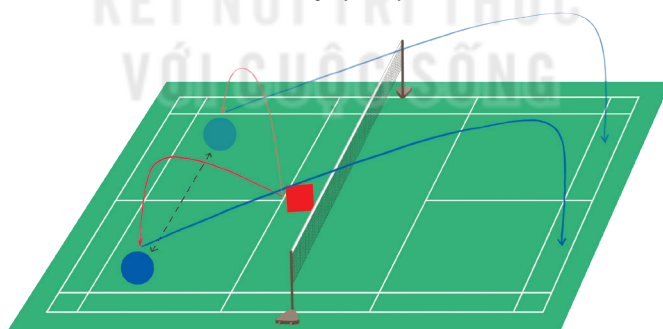
- Tập không cầu: Thực hiện liên tục di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao thuận tay (H.4).
- Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.



Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu cao thuận tay (H.5).

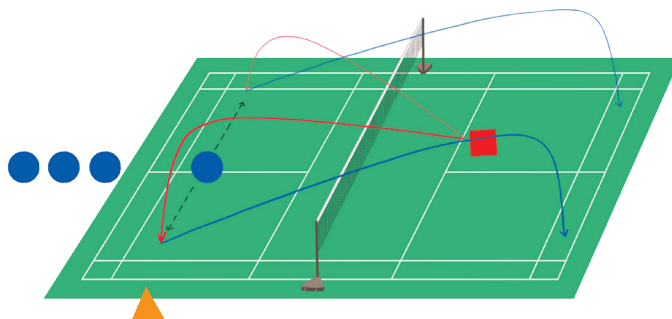


Hình 5. Sơ đồ luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

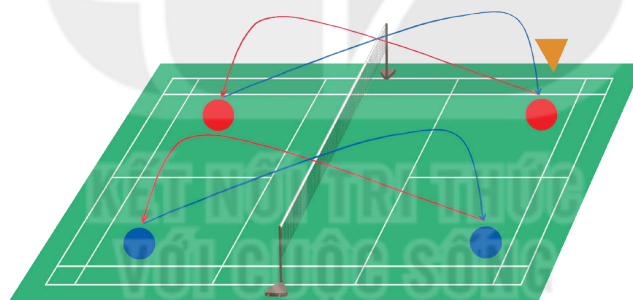
Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu cao thuận tay (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

2 Trò chơi vận động: Thi đánh cầu qua lại (H.7)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay đường cầu cao xa và khả năng định hướng chính xác.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng đối diện qua lưới.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp đôi đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay với đường cầu cao xa. Lượt chơi kết thúc khi để cầu rơi. Kết thúc, cặp đôi có số lần đánh cầu qua lại nhiều nhất là cặp đôi thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Thi đánh cầu qua lại



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu cao thuận tay và các trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ, vui chơi hằng ngày.
- 2 Nêu những lỗi sai thường gặp trong luyện tập kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.
- 3 Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay và kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp thuận tay.

KĨ THUẬT ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật đập cầu thuận tay.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Biết phán đoán, xử lí các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập, thi đấu.
- Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

- Chạy tại chỗ trên sân tập.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Chọi gà (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm hai bạn, cùng giới tính, đứng trong một vòng tròn có đường kính 1,5 – 2 m.
- ♦ Thực hiện: Đứng trên một chân, co chân còn lại, dùng tay cùng bên nắm cổ chân, nhảy lò cò và dùng vai để đẩy bạn ra khỏi vòng tròn. Trong quá trình chơi không được đổi chân, không được dùng tay đẩy bạn. Bạn bị đẩy ra khỏi vòng tròn, hai chân cùng chạm sân hoặc tay chạm sân là thua cuộc.



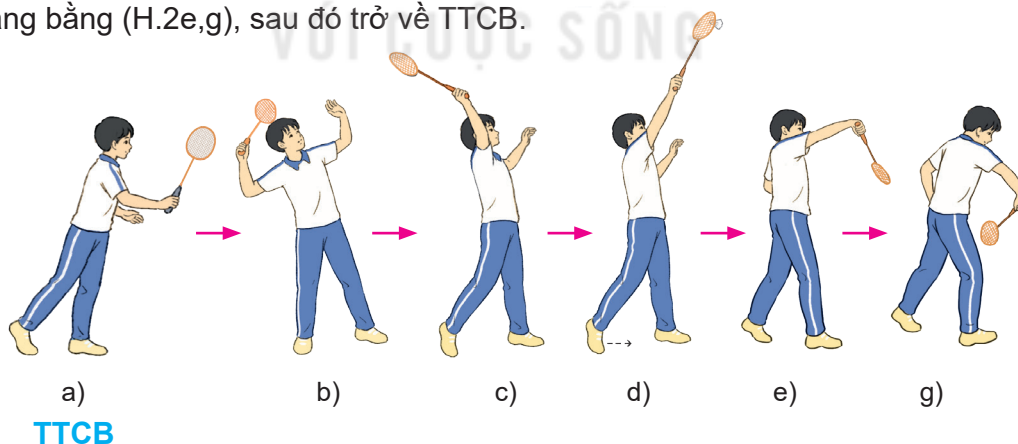
Hình 1. Trò chơi Chơi gà



KIẾN THỨC MỚI

Kỹ thuật đập cầu thuận tay

- ♦ TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sàn bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau (H.2b). Sau đó chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, đồng thời tay phải đưa vợt từ sau lên cao, ra trước để đập cầu. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở thời điểm cơ thể vươn cao nhất, tay duỗi thẳng ở trên cao trước trán một cánh tay cộng với vợt (H.2c,d).
- ♦ Kết thúc: Đưa vợt xuống dưới sang trái, bước nhanh chân phải về trước để giữ thăng bằng (H.2e,g), sau đó trở về TTCB.



Hình 2. Kỹ thuật đập cầu thuận tay

* **Chú ý:**

- Lỗi sai thường gặp: Chưa kết hợp được lực toàn thân khi đập cầu dẫn đến lực đập không mạnh.
- Cách sửa: Lặp lại bài tập mô phỏng.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

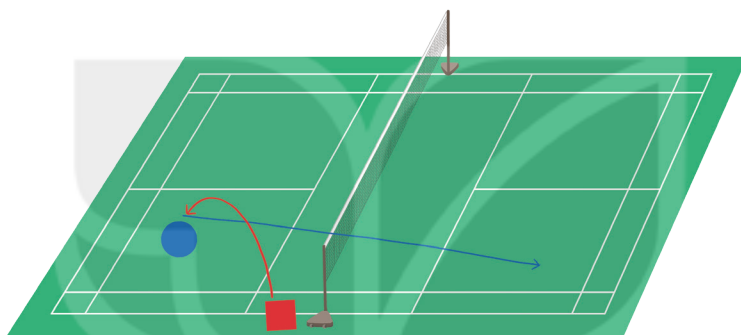
- Tập không cầu: Tại chỗ thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh.
- Tập có cầu: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay với cầu treo (H.3).



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay (H.4).

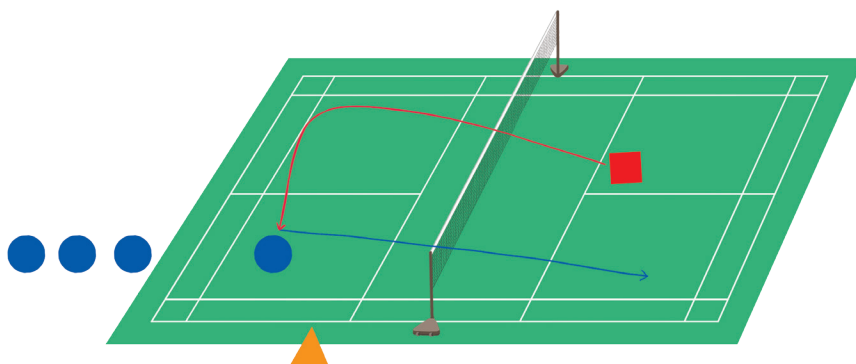


Hình 4. Sơ đồ luyện tập đập cầu thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

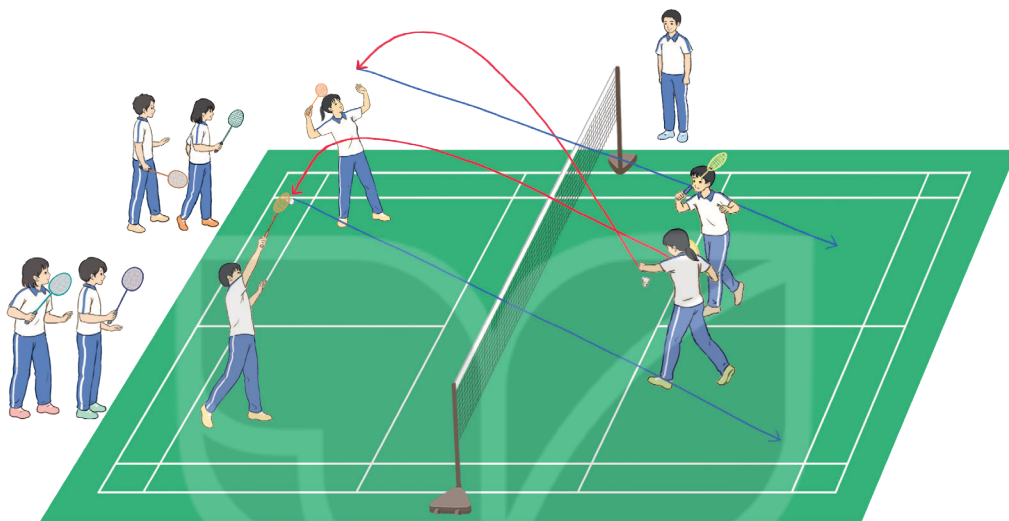
Đập cầu do bạn giao đến: Thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm đập cầu thuận tay

2 Trò chơi vận động: *Thi đập cầu thuận tay vào sân (H.6)*

- ♦ Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đập cầu thuận tay và khả năng định hướng chính xác.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân. Mỗi đội có một bạn giao cầu.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội đập cầu thuận tay do bạn giao đến. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ được đập cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đập cầu vào ô đối diện nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Thi đập cầu thuận tay vào sân



VẬN DỤNG

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật đập cầu thuận tay và trò chơi vận động để rèn luyện sức khỏe, vui chơi hằng ngày.
- 2 Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật đập cầu thuận tay và kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.
- 3 Cùng bạn thảo luận những lỗi sai thường gặp khi thực hiện kĩ thuật đập cầu và cách sửa sai.

PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐẠP CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Phối hợp được kĩ thuật di chuyển lùi đạp cầu thuận tay.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.
- Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

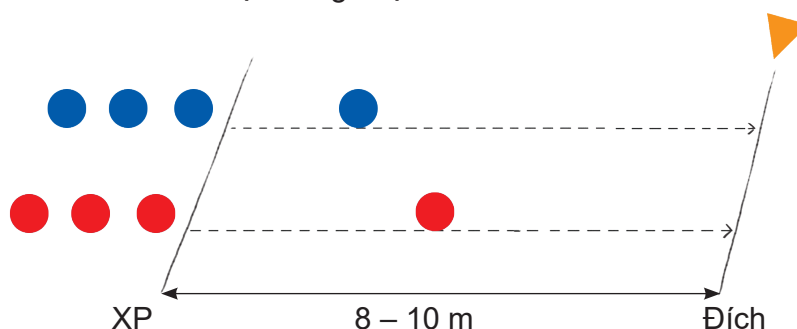
- Chạy chậm quanh sân cầu lông.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đạp cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Dẫn bóng nhanh (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi bạn cầm một quả bóng rổ.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội dẫn bóng nhanh qua vạch đích. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



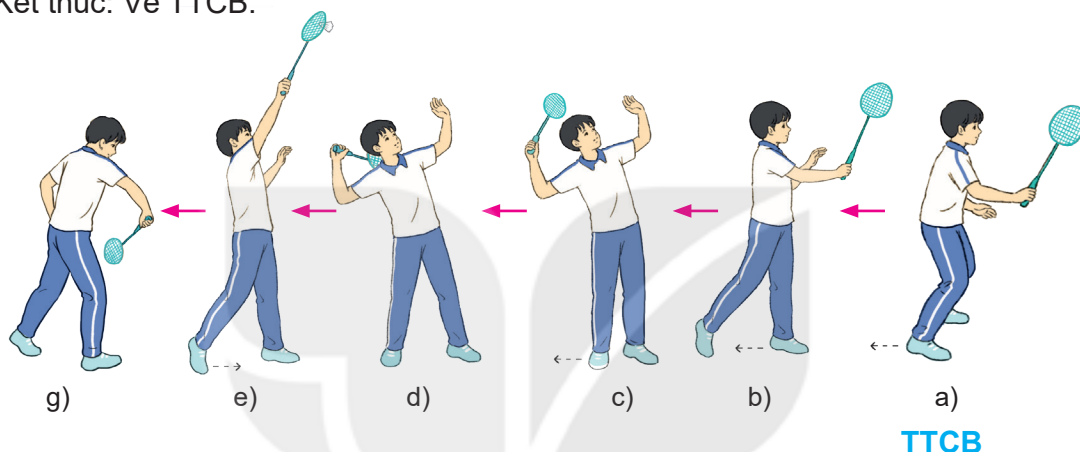
Hình 1. Sơ đồ trò chơi Dẫn bóng nhanh



KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).
- ♦ Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi để đập cầu (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay (H.2e,g).
- ♦ Kết thúc: Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

* Chú ý:

- Lỗi sai thường gặp: Đập không trúng cầu.
- Cách sửa: Sử dụng bài tập đập cầu vào vật chuẩn (cầu treo).



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

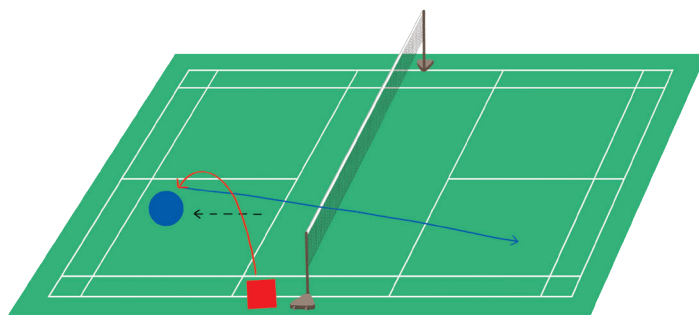
- Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh.
- Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay với cầu treo (H.3).



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

b) Luyện tập cặp đôi

Đập cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay (H.4).

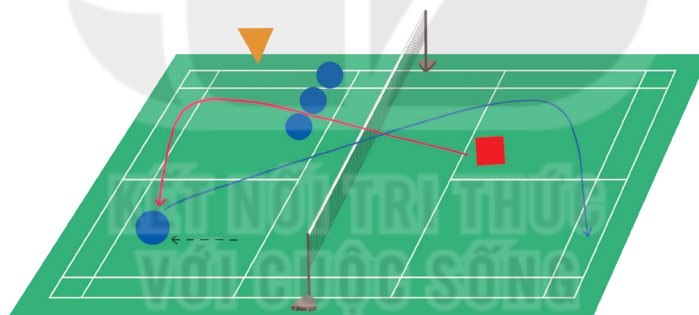


Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

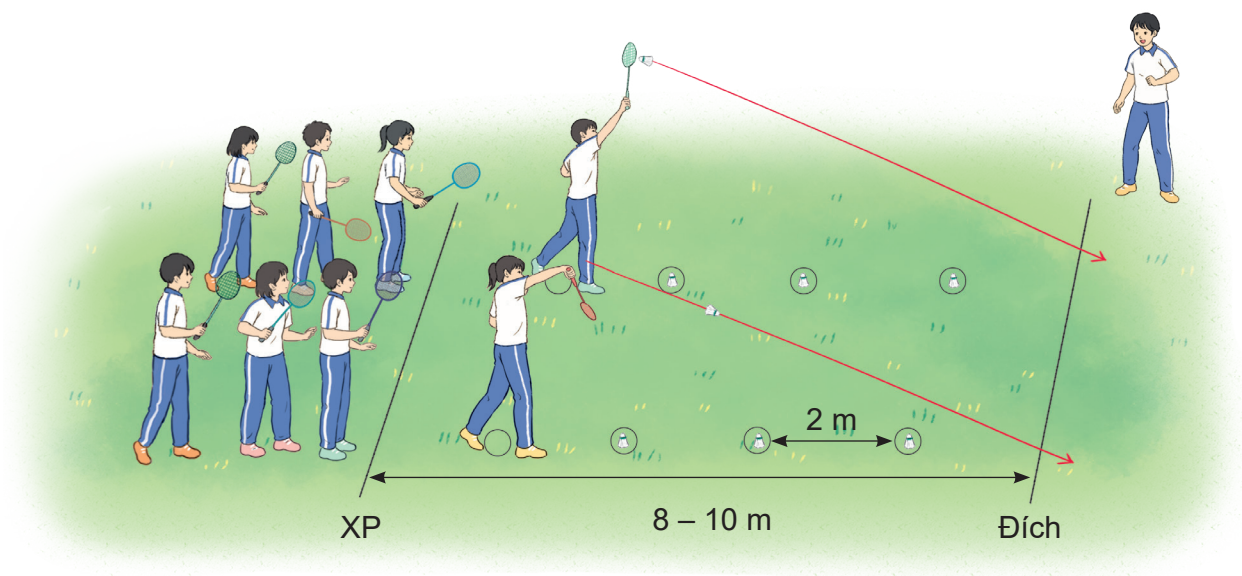
Đập cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng ngang ở giữa sân, lần lượt thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay (H.5).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

2 Trò chơi vận động: Thi đập cầu nhanh (H.6)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện bước chân di chuyển và phán đoán chính xác điểm rơi của cầu.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về điểm đặt cầu.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy lên vị trí đặt cầu, tung lên cao và đập cầu. Quả cầu bay thẳng xuống qua vạch đích mới được tính. Mỗi bạn chỉ đập một quả cầu. Bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi Thi đập cầu nhanh



VẬN DỤNG

- 1 Vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay kết hợp với kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay vào trò chơi vận động để rèn luyện thể lực.
- 2 Nêu những lỗi sai thường gặp trong luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay và cách sửa sai.
- 3 Có thể phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi với những kỹ thuật nào trong môn Cầu lông?

PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐẠP CẦU THUẬN TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang đạp cầu thuận tay.
- Có khả năng phát hiện, sửa chữa sai lầm thường gặp trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
- Thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông trong học tập và rèn luyện hằng ngày.
- Tăng tiến và đạt tiêu chuẩn đánh giá về thể lực theo quy định.



MỞ ĐẦU

1 Khởi động

a) Khởi động chung

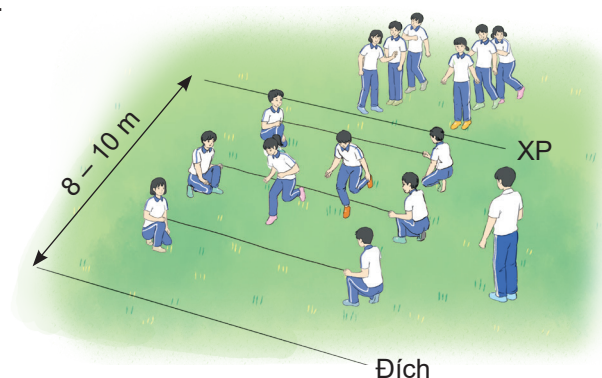
- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
- Xoay các khớp.

b) Khởi động chuyên môn

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
- Đứng chân trước chân sau, đạp cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động: Nhảy vượt rào tiếp sức (H.1)

- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Giữa đường chạy là 2 – 3 cặp đôi ngồi hướng vào nhau làm hàng rào, mỗi cặp đôi cách nhau 2 m, tay cầm đầu sợi dây để ngang gối.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy bật nhảy bằng một chân qua các lượt rào về đích, sau đó chạy vòng trở về vỗ nhẹ vào tay bạn tiếp theo, khi đó bạn tiếp theo mới được xuất phát. Bạn ngồi làm hàng rào không được nâng dây khi bạn nhảy qua. Đội có bạn cuối cùng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Nhảy vượt rào tiếp sức



KIẾN THỨC MỚI

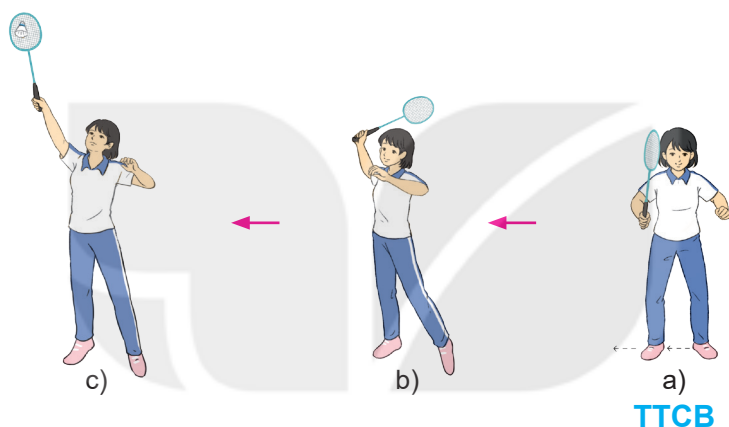
Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

- ♦ TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a,3a).

- ♦ Thực hiện:

- *Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay*

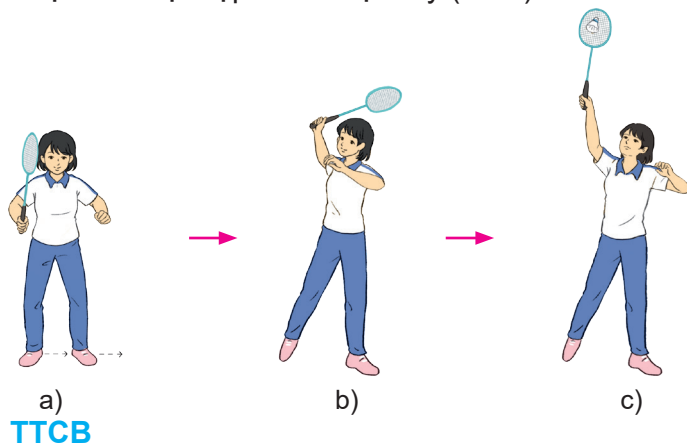
Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải (H.2b), sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay (H.2c).



Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay

- *Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay*

Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, thân trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái (H.3b), sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay (H.3c).



Hình 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay

- ♦ Kết thúc: Về TTCB.

* *Chú ý:*

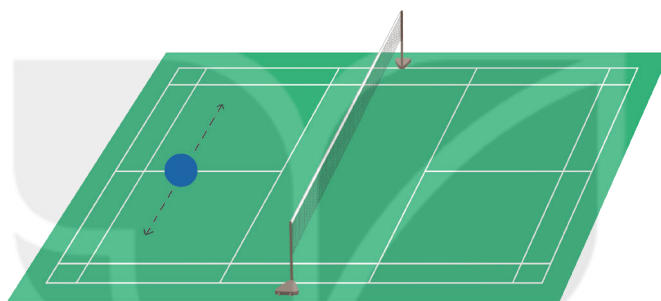
- Lỗi sai thường gặp: Bước cuối chân chưa đúng vị trí làm ảnh hưởng đến động tác đập cầu.
- Cách sửa: Lặp lại mô phỏng bước cuối nhiều lần.

LUYỆN TẬP

1 **Luyện tập**

a) Luyện tập cá nhân

- Tập không cầu: Thực hiện liên tục di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay (H.4).
- Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đập cầu thuận tay với cầu treo.

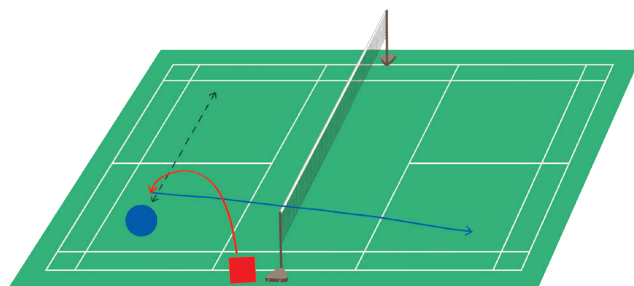


Hình 4. Sơ đồ luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay

b) Luyện tập cặp đôi

Đánh cầu do bạn tung đến (H.5):

- Tung cầu bên phải: Thực hiện di chuyển ngang sang phải đập thuận tay với cầu; ngang sang trái đập thuận tay không cầu.
- Tung cầu bên trái: Thực hiện di chuyển ngang sang trái đập thuận tay với cầu; ngang sang phải đập thuận tay không cầu.

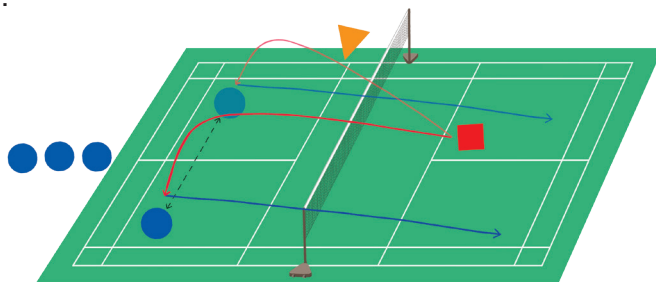


Hình 5. Sơ đồ luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay

c) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

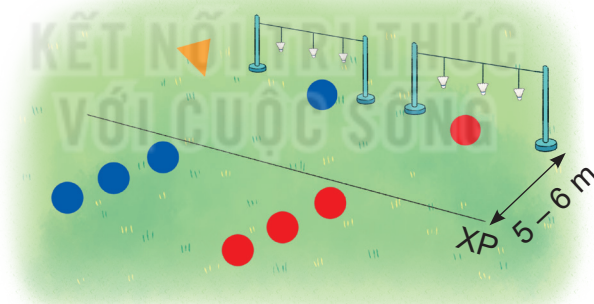
Đánh cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đập cầu thuận tay (H.6).



Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển ngang đập cầu thuận tay

2 Trò chơi vận động: Di chuyển ngang đập cầu (H.7)

- ♦ Mục đích: Rèn luyện bước chân di chuyển và đập cầu chính xác.
- ♦ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Treo ba quả cầu theo hàng ngang, cách nhau 1,5 – 2 m, cao từ 2,2 – 2,5 m.
- ♦ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm vợt chạy lên đập cầu từ giữa sang hai bên, rồi quay về trao vợt cho bạn tiếp theo. Trong từng lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Di chuyển ngang đập cầu



VẬN DỤNG

- 1 Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay thường được sử dụng vào tình huống nào trong tập luyện và thi đấu cầu lông?
- 2 Vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay và trò chơi vận động để phát triển thể lực, vui chơi hằng ngày.
- 3 Cùng bạn thảo luận những lỗi sai thường gặp khi thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay và cách sửa sai.

BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B	Biên dọc	Đường thẳng giới hạn chiều ngang của sân cầu lông.	15
	Biên ngang	Đường thẳng giới hạn chiều dọc của sân cầu lông.	15
D	Di chuyển đơn bước	Bước di chuyển chỉ có sự thay đổi vị trí của một chân.	19
	Di chuyển nhiều bước	Bước di chuyển có sự thay đổi vị trí của hai chân (từ hai bước trở lên).	25
Đ	Đánh cầu cao thuận tay	Kĩ thuật đánh cầu được thực hiện ở vị trí cao hơn vai.	51
	Đánh cầu thấp tay	Kĩ thuật đánh cầu được thực hiện ở vị trí thấp hơn vai.	29
	Đế cầu	Phần đầu của quả cầu để gắn các cánh cầu, là bộ phận thường xuyên tiếp xúc với vợt.	16
G	Giao cầu thuận tay	Cầu được giao đi từ vị trí cùng bên với tay cầm vợt.	44
	Giao cầu trái tay	Cầu được giao đi từ vị trí không cùng bên với tay cầm vợt.	48

Mục lục

	Trang
Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG	4
Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	4
PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG	11
Chủ đề 1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông	11
Bài 1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông	11
Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông	15
Chủ đề 2. Kỹ thuật di chuyển	19
Bài 1. Kỹ thuật di chuyển đơn bước	19
Bài 2. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước	25
Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay	29
Bài 1. Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay	29
Bài 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay	34
Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	37
Bài 4. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	40
Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu	44
Bài 1. Kỹ thuật giao cầu thuận tay	44
Bài 2. Kỹ thuật giao cầu trái tay	48
Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay	51
Bài 1. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay	51
Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay	55
Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay	58
Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu	62
Bài 1. Kỹ thuật đập cầu thuận tay	62
Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay	66
Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay	70
BẢNG GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ	74

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: PHẠM THỊ TÌNH – VŨ MINH HẢI

Biên tập mỹ thuật: NGUYỄN BÍCH LA

Thiết kế sách: NGUYỄN ĐÌNH HƯƠNG

Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA

Minh hoạ: NGUYỄN MAI HƯƠNG

Sửa bản in: PHAN THỊ THANH BÌNH

Chế bản: CTCP MỸ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 - CẦU LÔNG

Mã số: G1HHXE001H22

In bản, (QĐ) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: địa chỉ

Cơ sở in: địa chỉ

Số ĐKXB: 183-2022/CXBIPH/9-62/GD

Số QĐXB: /QĐ - GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...

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

Mã số ISBN: 978-604-0-31085-9



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một
2. Ngữ văn 10, tập hai
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10
4. Toán 10, tập một
5. Toán 10, tập hai
6. Chuyên đề học tập Toán 10
7. Lịch sử 10
8. Chuyên đề học tập Lịch sử 10
9. Địa lí 10
10. Chuyên đề học tập Địa lí 10
11. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
12. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
13. Vật lí 10
14. Chuyên đề học tập Vật lí 10
15. Hoá học 10
16. Chuyên đề học tập Hoá học 10
17. Sinh học 10
18. Chuyên đề học tập Sinh học 10
19. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
20. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
21. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
22. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
23. Tin học 10
24. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Tin học ứng dụng
25. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Khoa học máy tính
26. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật đa phương tiện
27. Mĩ thuật 10 – Thiết kế đồ hoạ
28. Mĩ thuật 10 – Thiết kế thời trang
29. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật sân khấu, điện ảnh
30. Mĩ thuật 10 – Lí luận và lịch sử mĩ thuật
31. Mĩ thuật 10 – Điêu khắc
32. Mĩ thuật 10 – Kiến trúc
33. Mĩ thuật 10 – Hội hoạ
34. Mĩ thuật 10 – Đồ hoạ (tranh in)
35. Mĩ thuật 10 – Thiết kế công nghiệp
36. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10
37. Âm nhạc 10
38. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10
39. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10
40. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền
41. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá
42. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông
43. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ
44. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10
45. Tiếng Anh 10 – Global Success – Sách học sinh

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
- **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
- **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
- **Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long

Sách điện tử: <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhũ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chia khoá.



ISBN 978-604-0-31085-9



9 786040 310859

Bản in thử
SÁCH KHÔNG BÁN