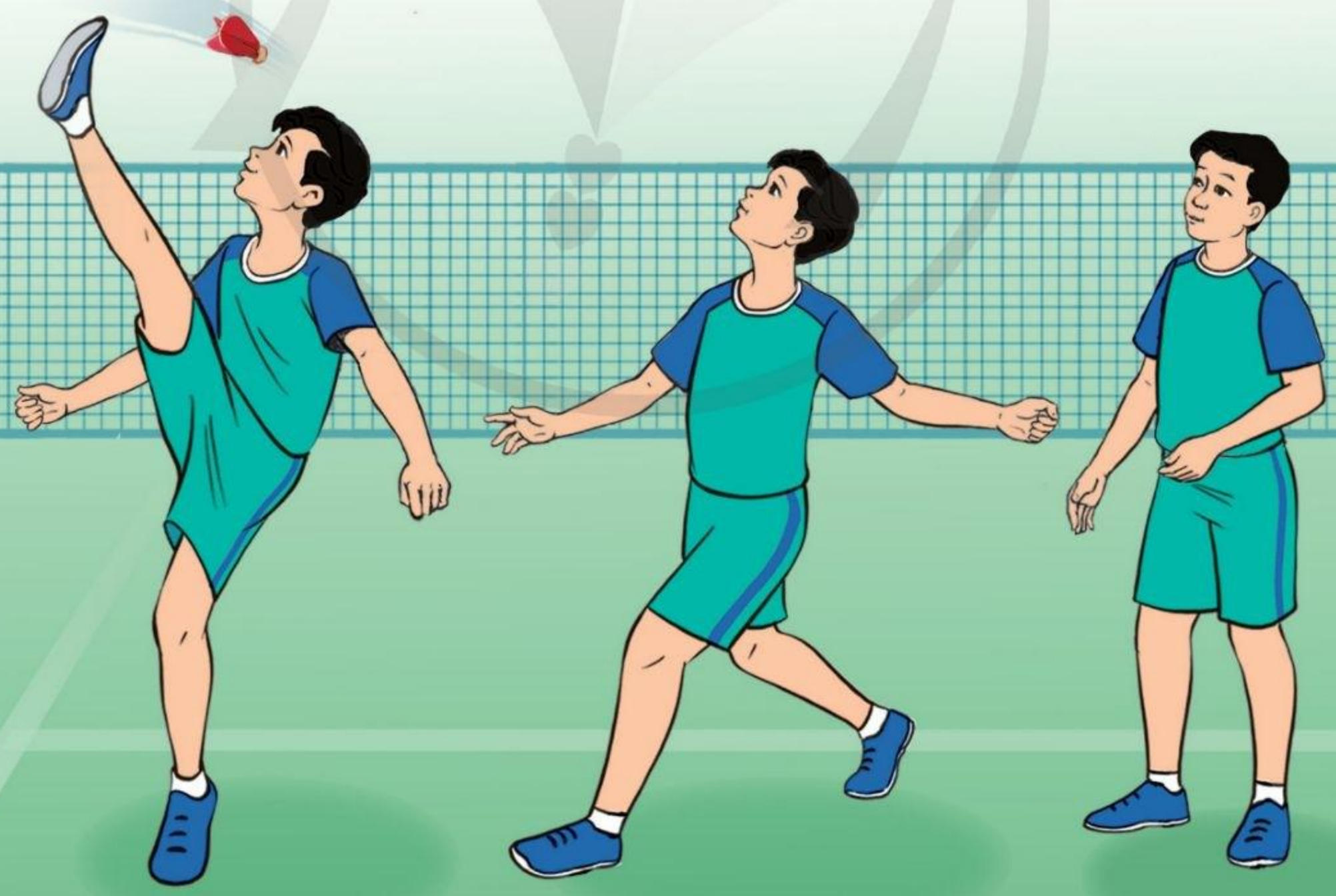
ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH – MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG

Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU

11

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM
CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản sách mẫu

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH – MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG

Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU 11

(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt sử dụng trong cơ sở giáo dục phổ thông tại Quyết định số 4607/QĐ-BGDĐT ngày 28/12/2022)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Hình vẽ mô tả kĩ thuật trong cuốn sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận chân phải. Người thuận chân trái thực hiện ngược lại.

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

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Đá cầu là môn thể thao hấp dẫn, mang lại nhiều lợi ích to lớn. Việc tập luyện đá cầu thường xuyên sẽ giúp tăng cường sức khoẻ, phát triển toàn diện thể chất và các kĩ năng vận động cho những người tham gia tập luyện và thi đấu, đặc biệt là lứa tuổi học sinh.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 11 – Đá cầu*** được biên soạn theo hướng gợi mở, với nội dung được lựa chọn phù hợp, dựa trên nền tảng kiến thức đã giới thiệu ở các lớp học trước, nhằm tiếp tục phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong học tập và rèn luyện sức khoẻ.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

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

Phần *Thể thao tự chọn – Đá cầu*: Trang bị một số hiểu biết về vai trò, tác dụng cơ bản của môn Đá cầu đối với sự phát triển thể chất; những kiến thức và kĩ năng cơ bản của môn Đá cầu được giới thiệu theo 3 chủ đề với 8 bài học. Các bài học được cấu trúc bao gồm 4 phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung kiến thức trong từng bài học được lựa chọn và sắp xếp theo trình tự dạy học đảm bảo tính khoa học và sư phạm.

Chúng tôi hi vọng cuốn sách ***Giáo dục thể chất 11 – Đá cầu*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khoẻ của mình.

Chúc các em phát huy tốt năng lực của bản thân và đạt kết quả cao trong các giờ học Giáo dục thể chất và trong hoạt động rèn luyện sức khoẻ hằng ngày!

CÁC TÁC GIẢ

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

H.	Hình
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên
	Đường di chuyển của bộ phận cơ thể
	Đường di chuyển của cầu
	Học sinh tham gia tập luyện và đấu tập
	Học sinh tham gia tập luyện và đấu tập với cầu
	Người hỗ trợ tập luyện với cầu
	Cọc mốc
	Người điều khiển trò chơi

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

PHẦN 1

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

- Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.
- Tích cực thực hiện những yêu cầu về dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Bản chất của sự rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên

Rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên chính là nâng cao sức chịu đựng của cơ thể đối với sự thay đổi của môi trường bên ngoài.

Quá trình rèn luyện thân thể là hoạt động được thực hiện dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện của hệ thần kinh. Quá trình này diễn ra như sau:

Kích thích mới	Kích thích lặp lại	Kích thích lặp lại nhiều lần
• Cần một thời gian nhất định cơ thể mới có được phản ứng trả lời phù hợp với tác động bên ngoài. • Cơ thể bị tác động xấu của môi trường.	• Cơ thể chờ phản ứng trả lời phù hợp với kích thích bên ngoài giảm dần. • Cơ thể bị tác động xấu của môi trường.	• Trung ương thần kinh nhanh chóng điều khiển phản ứng trả lời cho phù hợp với tác động bên ngoài. • Sức chịu đựng của cơ thể đối với môi trường đã được nâng cao.

Sơ đồ 1. Quá trình rèn luyện thân thể dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện của hệ thần kinh

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

2/ Cơ chế tác dụng của một số phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên

a. Cơ chế tác dụng của tắm không khí

Yếu tố chủ yếu của không khí để rèn luyện là nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió).

Tác dụng của tắm không khí dựa trên cơ chế điều nhiệt của cơ thể. Việc rèn luyện thường xuyên với nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ gió sẽ làm cho cơ thể, trước hết là da, thích nghi dần với sự thay đổi của không khí. Khi gặp không khí lạnh, các mạch máu dưới da sẽ co lại để giữ nhiệt cho cơ thể. Ngược lại, khi gặp không khí nóng, chúng sẽ giãn ra đồng thời tăng tiết mồ hôi giúp cơ thể giảm nhiệt. Quá trình rèn luyện diễn ra liên tục như vậy giúp cơ thể tự điều chỉnh, cân đối cường độ sinh nhiệt và thải nhiệt sao cho luôn duy trì nhiệt độ cơ thể ở mức tối ưu (khoảng 37 °C) kể cả trong điều kiện nhiệt độ không khí thay đổi đột ngột.

Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

b. Cơ chế tác dụng của tắm nước

Nước có tính dẫn nhiệt cao, do vậy rèn luyện cơ thể bằng nước là một trong những phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên có cường độ mạnh nhất.

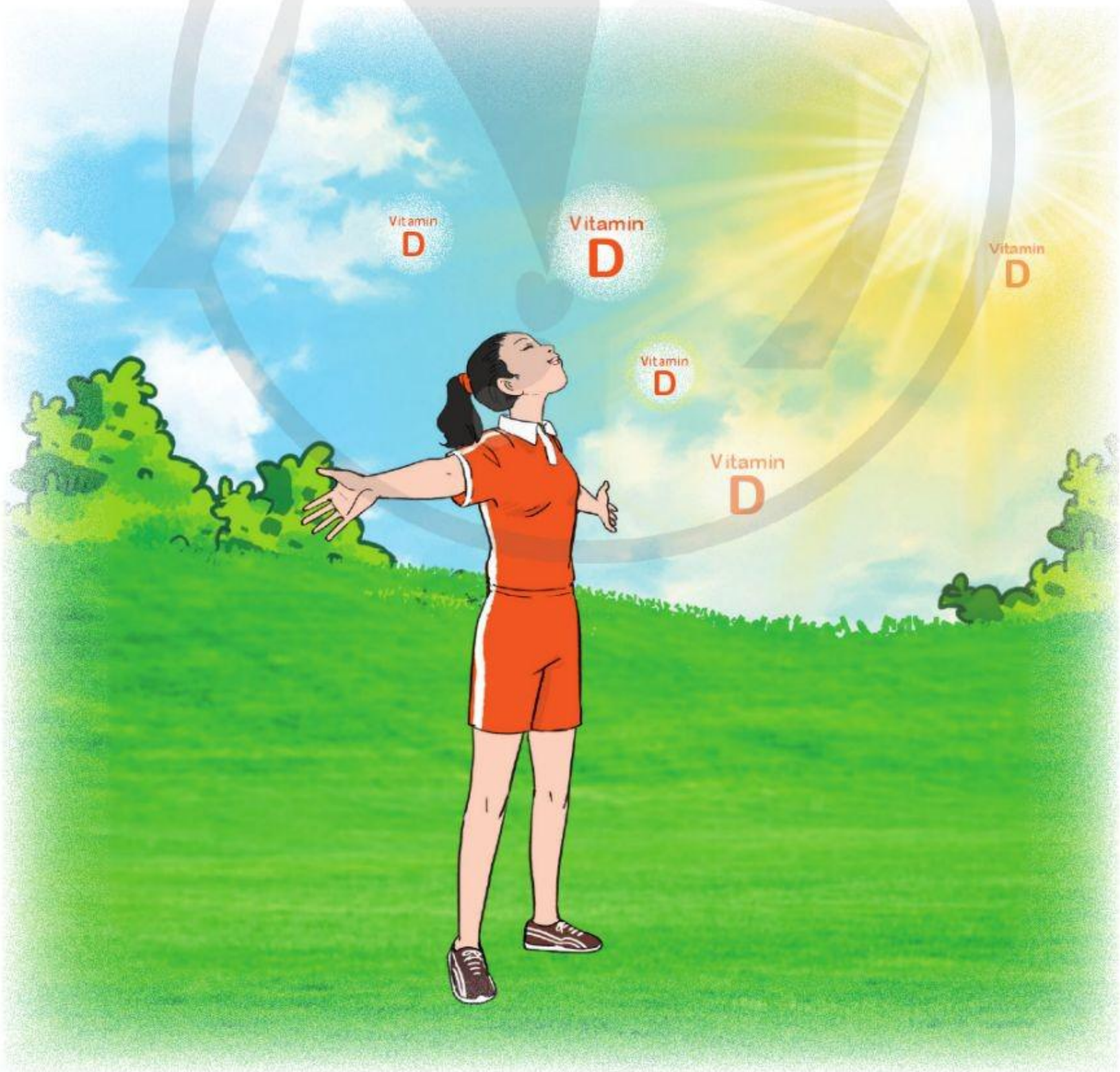
Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Yếu tố rèn luyện quan trọng nhất của nước là nhiệt độ, đặc biệt là nước lạnh. Khi nước lạnh tác động lên bề mặt da, cơ thể sẽ có phản ứng rất mạnh. Ban đầu, dưới ảnh hưởng của nước lạnh, các mạch máu ở da co mạnh, máu sẽ tập trung vào các cơ quan nội tạng, dẫn đến da tái và lạnh đi, gây ra cảm giác lạnh. Sau đó, cơ thể sẽ không ngừng sản sinh nhiệt, mạch máu da giãn rộng, dòng máu tập trung cho da, lúc này cảm giác lạnh được thay thế bằng cảm giác ấm nóng, dễ chịu. Sự co giãn như vậy có tác dụng tập luyện tốt cho mạch máu giúp hoàn thiện hoạt động của chúng, hình thành quá trình thích nghi khi nhiệt độ môi trường bên ngoài thay đổi.

Tuy nhiên, không được tập luyện bằng cách ngâm trong nước lạnh quá lâu, vì khi đó mạch máu sẽ co lại và làm chậm dòng chảy của máu, cơ thể xuất hiện cảm giác ớn lạnh. Hiện tượng này chứng tỏ cơ thể bắt đầu mất nhiều nhiệt. Vì vậy, khi rèn luyện thân thể bằng nước lạnh, cần chú ý chỉ kéo dài việc sử dụng nước lạnh đến khi hết cảm giác ấm nóng dễ chịu.

c. Cơ chế tác dụng của tắm nắng

Yếu tố chủ yếu của nắng để rèn luyện là các tia: tia hồng ngoại, tia tử ngoại, tia sáng nhìn thấy.



Hình 2. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Khi các tia nắng chiếu trực tiếp vào da, các quá trình sinh lí, sinh hoá trong cơ thể được kích thích và diễn ra nhanh hơn, quá trình trao đổi chất được tăng cường, kích thích da sản sinh sắc tố melanin có tác dụng chống lại bức xạ mặt trời. Ngoài ra, tia tử ngoại có thể kích thích chức năng tạo máu thúc đẩy hấp thụ calcium và phosphorus tốt hơn, tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên giúp xương chắc khoẻ. Tia tử ngoại còn có tác dụng diệt khuẩn rất tốt, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ngoài da và bệnh đường hô hấp.

Tuy nhiên không được tắm nắng quá lâu (quá 30 phút), vì các tia bức xạ mặt trời có thể làm ảnh hưởng đến sức khoẻ, như: rối loạn hô hấp, tim mạch, say nắng, say nóng, bỏng da và một số bệnh về mắt.

3/ Dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao

a. Nguyên tắc chung về dinh dưỡng thể thao

– Đối với người từ 15 – 19 tuổi, tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hằng ngày với năng lượng cung cấp tương ứng carbohydrate/protein/lipid là khoảng 60%/15%/25%.

– Tuỳ thuộc loại hình vận động mà tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng có sự điều chỉnh cho phù hợp:

+ Loại hình vận động sức bền như: chạy cự li dài, đua xe đạp đường trường, bơi cự li dài,... chú trọng hàm lượng carbohydrate và lipid.

+ Loại hình vận động sức nhanh, sức mạnh, cường độ cao như: thể hình, tạ, chạy hoặc bơi cự li ngắn,... cần khẩu phần ăn giàu protein.

Hình 3. Một số loại thực phẩm cung cấp dinh dưỡng cho hoạt động vận động

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

b. Dinh dưỡng trước tập luyện

– Nguyên tắc chung: Thức ăn được lựa chọn để bổ sung dinh dưỡng trước tập luyện không được làm cản trở hoặc hạn chế các chức năng sinh lí của cơ thể.

– Một số yêu cầu cơ bản:

+ Không ăn quá no.

+ Thức ăn dễ tiêu hoá, giảm muối.

+ Tỉ lệ các chất dinh dưỡng: nhiều carbohydrate, ít lipid và protein.

+ Ăn trước khi tập luyện khoảng 90 – 120 phút.

+ Nếu bữa ăn chính cách lúc tập quá xa (4 – 5 giờ) thì nên bổ sung một bữa ăn phụ trước tập luyện.

+ Bổ sung nước trước tập luyện.

c. Dinh dưỡng trong tập luyện

– Nguyên tắc chung: Chủ yếu quan tâm bù nước và các chất điện giải.

– Một số yêu cầu cơ bản:

+ Cần uống nước trước khi có cảm giác khát.

+ Nên uống từng ngụm nhỏ và chia thành nhiều lần uống để cơ thể hấp thụ từ từ.

+ Đối với những bài tập đơn giản, thời gian tập ngắn, điều kiện tập luyện thuận lợi thì chỉ cần bổ sung nước uống tinh khiết thông thường.

+ Đối với những bài tập nặng, thời gian kéo dài và trong điều kiện tập luyện bất lợi, cơ thể mất nhiều mồ hôi thì cần bổ sung nước uống có glucose và khoáng chất.

d. Dinh dưỡng sau tập luyện

– Nguyên tắc chung: Hồi phục nguồn dự trữ năng lượng đã tiêu hao trong quá trình tập luyện.

– Một số yêu cầu cơ bản:

+ Bổ sung thức ăn giàu carbohydrate để rút ngắn thời gian hồi phục.

+ Cân đối tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn phù hợp với loại hình vận động.

+ Chú ý bổ sung vitamin và khoáng chất giúp cơ thể hồi phục nhanh.

+ Tiếp tục uống bù đủ nước trong vòng 2 giờ sau tập luyện.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Hình 4. Một số loại thực phẩm giúp hồi phục nguồn dự trữ năng lượng sau tập luyện

VẬN DỤNG

1/ Hãy trình bày những hiểu biết của em về việc rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên.

2/ Hãy cho biết cơ chế tác dụng của việc rèn luyện thân thể bằng tắm nắng.

3/ Vận dụng những hiểu biết về sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để tập luyện thể dục thể thao an toàn và hiệu quả.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

PHẦN 2

THỂ THAO TỰ CHỌN
ĐÁ CẦU

Chủ đề 1
VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU; KĨ THUẬT TÂNG CẦU VÀ ĐỠ CẦU

BÀI 1 VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU; KĨ THUẬT TÂNG CẦU VÀ ĐỠ CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết được vai trò, tác dụng của môn Đá cầu đối với sự phát triển thể chất.
- Thực hiện đúng kĩ thuật tâng cầu và đỡ cầu bằng má trong bàn chân; vận dụng được các kĩ thuật đã học vào tập luyện, đấu tập, rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng dọc, đá lăng ngang, đá lăng ra sau
- Chạy hất má trong bàn chân chạm tay
- Tâng cầu, chuyền cầu qua lại

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

KIẾN THỨC MỚI

1/ Vai trò, tác dụng của môn Đá cầu đối với sự phát triển thể chất

a. Vai trò

Đá cầu là một trong những môn thể thao được yêu thích và được đông đảo người dân tham gia tập luyện. Với yêu cầu đơn giản về cơ sở vật chất và phù hợp với đặc điểm người Việt Nam, đá cầu đã phát triển mạnh mẽ tại nhiều tỉnh thành trên cả nước. Đặc biệt trong các nhà trường phổ thông, đá cầu đã và đang giữ vai trò như một phương tiện hữu hiệu để rèn luyện và phát triển thể chất cho học sinh ở nhiều vùng miền khác nhau.

b. Tác dụng

– Đá cầu là môn thể thao đối kháng gián tiếp có các nội dung thi đấu đơn, thi đấu đôi và thi đấu đồng đội, có kĩ thuật, chiến thuật đa dạng. Tập luyện đá cầu thường xuyên có nhiều tác dụng tích cực tới sự phát triển thể chất; giúp tăng cường vận động toàn thân, từ đó cải thiện hình thái, chức năng của cơ thể.

– Tập luyện và thi đấu đá cầu gồm các hoạt động di chuyển, đỡ cầu, tâng cầu, đá cầu tấn công, chuyền cầu,... đòi hỏi cơ thể phải tiến hành cùng lúc nhiều hoạt động trong thời gian ngắn, giúp nâng cao khả năng tập trung, quan sát, phán đoán, di chuyển linh hoạt,... vận động thường xuyên, liên tục giúp tăng cường tuần hoàn, hô hấp, cải thiện hình thái cơ thể.

– Phát triển các kĩ năng vận động môn Đá cầu: Di chuyển, tâng cầu, phát cầu, chuyền cầu, khả năng phối hợp đồng đội trong tập luyện và thi đấu,...

– Phát triển toàn diện các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động (phối hợp tay, chân và toàn thân).

– Rèn luyện tinh thần tự giác, tích cực, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu.

– Rèn luyện các phẩm chất tâm lí cho người tập.

2/ Kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân

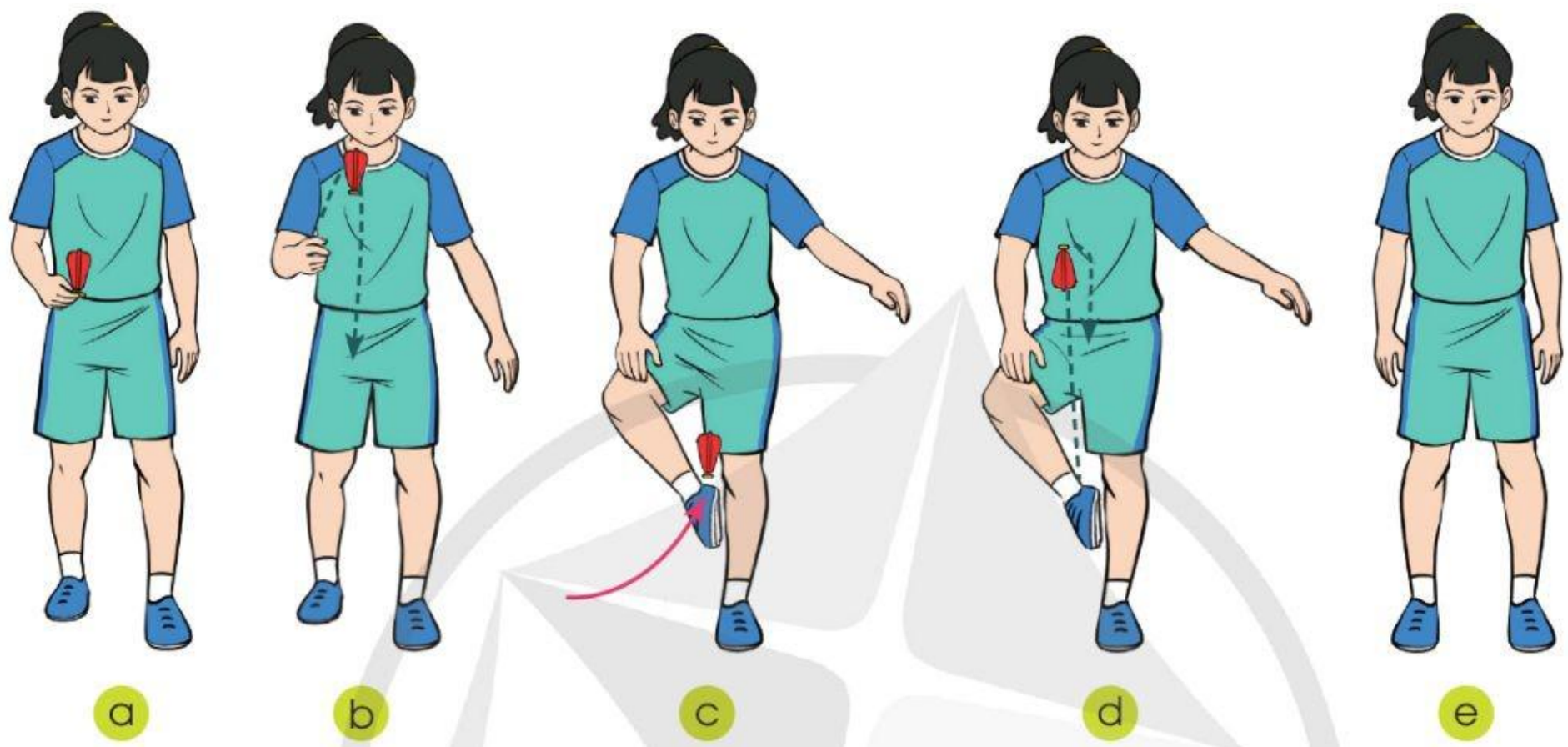
Kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân thường được sử dụng để tâng cầu và đỡ các đường cầu tới sát cơ thể, tầm thấp, giúp đưa cầu lên cao để thuận lợi cho các kĩ thuật tiếp theo.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân trái đặt trước làm trụ, trọng lượng cơ thể rơi vào chân trước. Tay phải cầm cầu, tay trái để tự nhiên (H.1a).

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Thực hiện: Từ TTCB, tung cầu cao ngang ngực, cách người từ 30 – 40 cm (H.1b), chân trái làm trụ. Chân phải gập khớp gối, mở và xoay đùi theo trục dọc, lăng cẳng chân từ dưới lên trên, từ ngoài vào trong, hướng má trong bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu thấp hơn gối và má trong bàn chân song song với mặt sân (H.1c). Sau khi tiếp xúc cầu, chân phải dừng đột ngột, hướng cầu bay lên theo phương thẳng đứng (H.1d).

Kết thúc: Thu chân về, đứng tự nhiên quan sát đường cầu chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.1e).



Hình 1. Kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân: Kiểm soát vị trí và thời điểm tiếp xúc của cầu với má trong bàn chân; kiểm soát hướng và biên độ di chuyển của chân thuận (chân tâng cầu), sao cho cầu bay lên theo phương thẳng đứng.

3/ Kĩ thuật đỡ cầu bằng má trong bàn chân

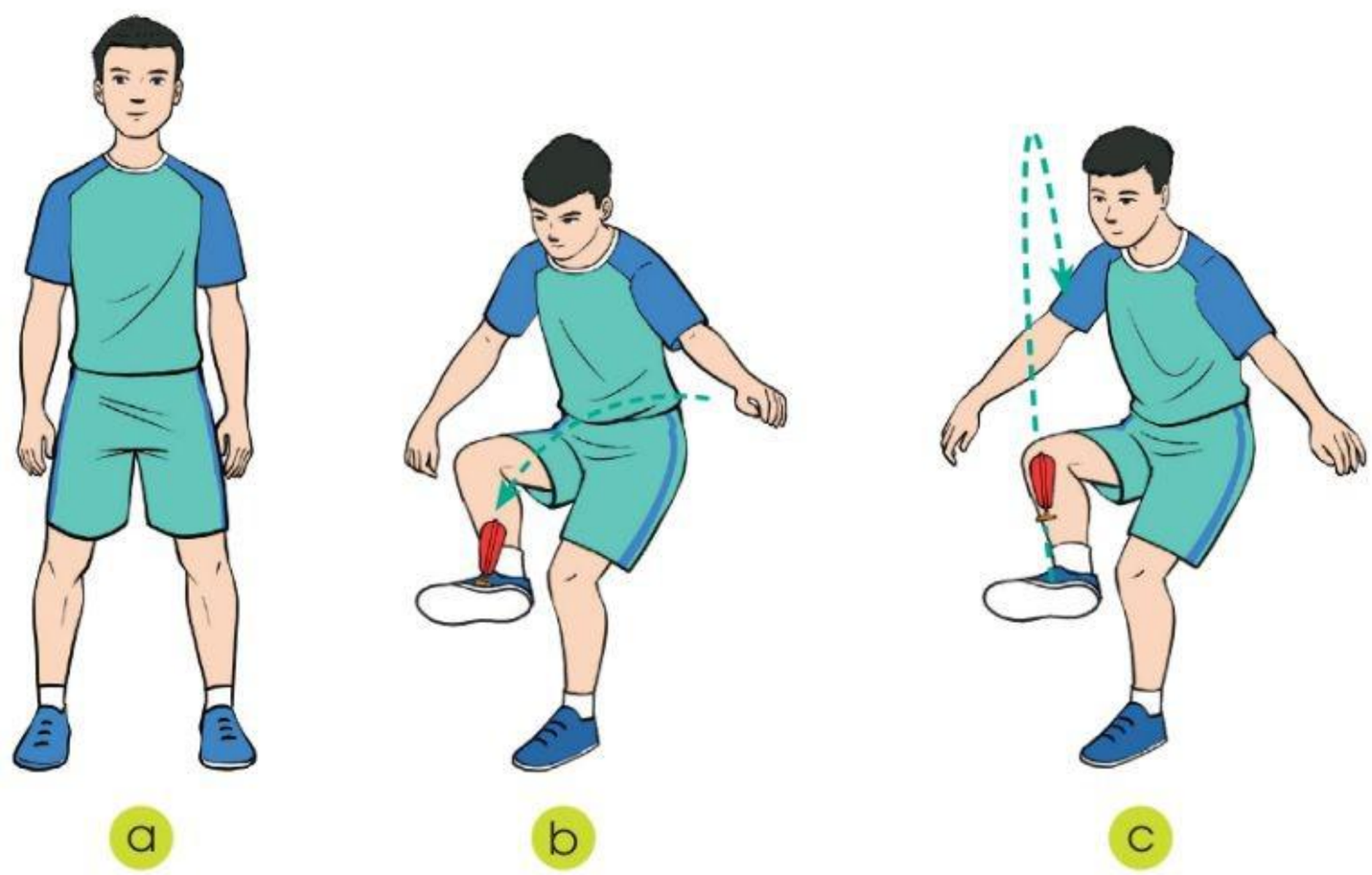
Kĩ thuật đỡ cầu bằng má trong bàn chân thường được sử dụng để đỡ các quả cầu bay gần người, tầm thấp, sử dụng để đưa cầu tới vị trí thuận lợi để tấn công hoặc chuyền cầu cho đồng đội tấn công.

TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt quan sát đường cầu tới (H.2a).

Thực hiện: Từ TTCB, quan sát và di chuyển tới vị trí cầu rơi, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, chân phải gập khớp gối, mở và xoay đùi theo trục dọc, lăng cẳng chân từ dưới lên trên, từ ngoài vào trong, hướng má trong bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu thấp hơn gối (H.2b). Sau khi tiếp xúc cầu, chân phải tiếp tục di chuyển theo quán tính về hướng đá cầu, chuyền cầu (H.2c).

Kết thúc: Thu chân về tiếp tục quan sát chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu



Hình 2. Kĩ thuật đỡ cầu bằng má trong bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đỡ cầu bằng má trong bàn chân: Tập trung quan sát và di chuyển tới vị trí thuận lợi để đỡ cầu; kiểm soát vị trí và thời điểm tiếp xúc của cầu với má trong bàn chân và hướng di chuyển của chân sau khi tiếp xúc cầu.

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân

– *Mô phỏng kĩ thuật*: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân theo tín hiệu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tâng cầu từng lần*: Tự tung cầu, tâng cầu bằng má trong bàn chân một lần sau đó bắt cầu lại. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tâng cầu nhiều lần với độ khó thấp*: Tâng cầu nhiều lần liên tiếp bằng má trong bàn chân, trong đó có thể sử dụng các kĩ thuật tâng cầu khác, hoặc tâng cầu bằng tay để điều chỉnh đường đi của cầu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tâng cầu liên tục không đổi chân*: Chân trái hoặc chân phải làm trụ, chân còn lại liên tục tâng cầu bằng má trong bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Phối hợp tâng cầu có đổi chân*: Luân phiên tâng cầu bằng má trong bàn chân trái và chân phải. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

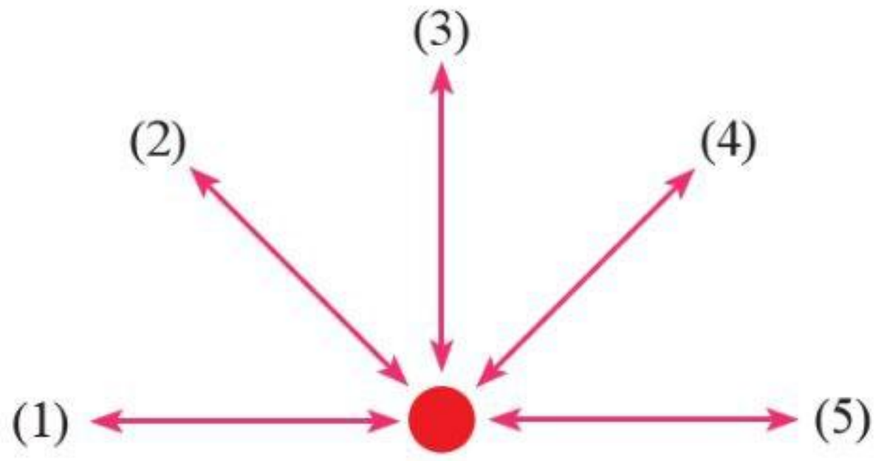
– *Tâng và thay đổi kĩ thuật tâng cầu theo tín hiệu*: Phối hợp sử dụng nhiều kĩ thuật tâng cầu khác nhau, thực hiện tâng cầu và đổi kĩ thuật tâng cầu theo tín hiệu của người điều khiển. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tâng cầu với nhiều điểm chạm*: Tâng cầu thay đổi từ 4 – 6 điểm chạm theo vòng (ở hai đùi, ở hai mu bàn chân và ở hai má trong bàn chân của hai chân). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

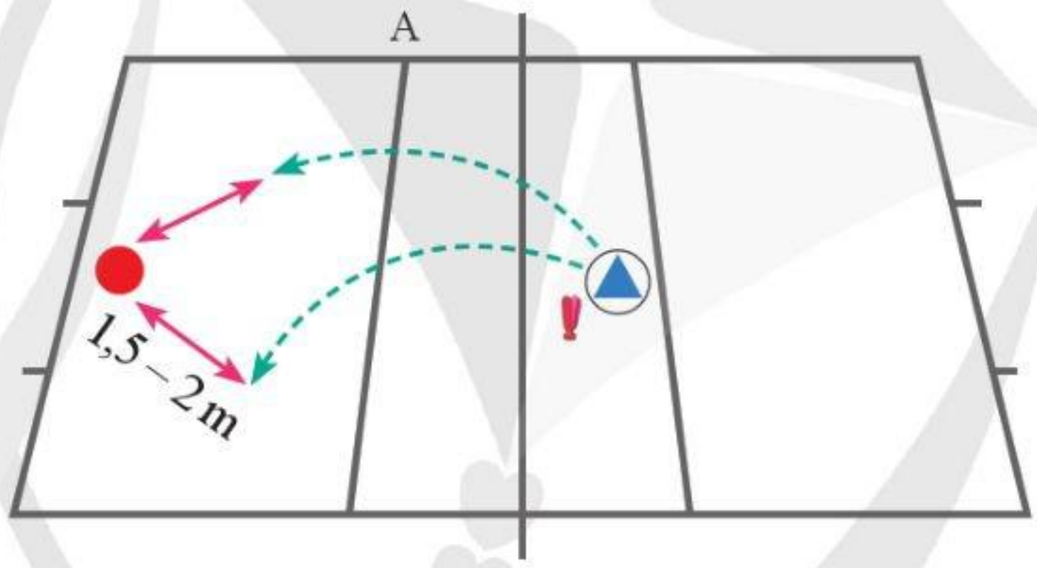
2/ Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng má trong bàn chân

– *Di chuyển mô phỏng kĩ thuật*: Di chuyển một bước và mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng má trong bàn chân, sau đó di chuyển trở về vị trí ban đầu thực hiện hướng di chuyển tiếp theo (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



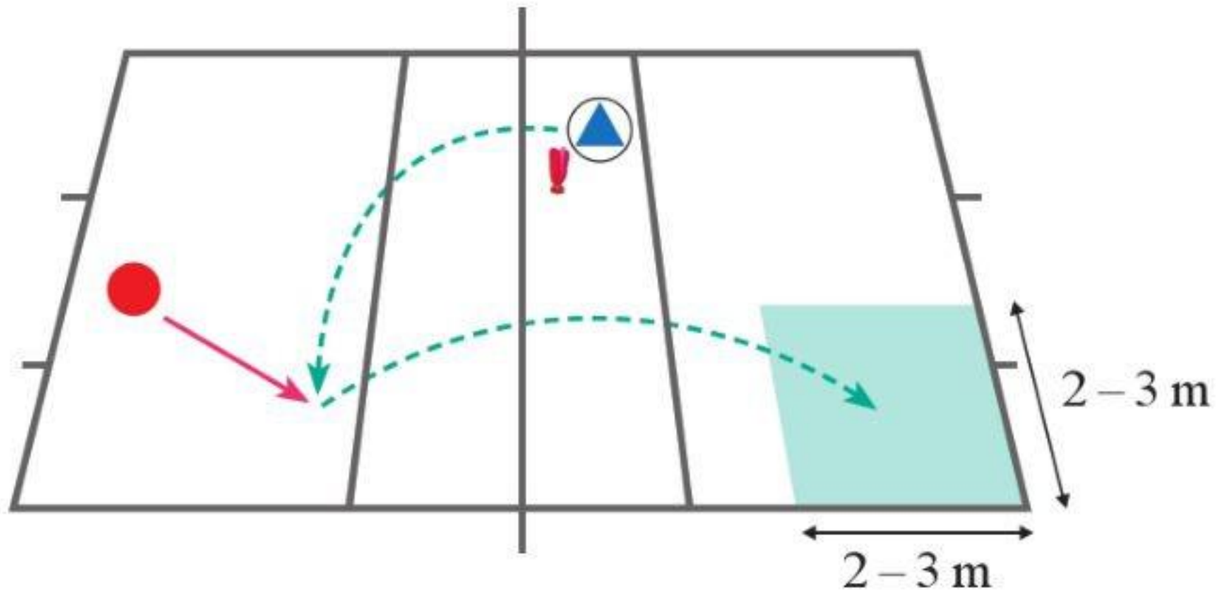
Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng má trong bàn chân

– *Di chuyển đỡ cầu bằng má trong bàn chân với người hỗ trợ*: Thực hiện di chuyển đỡ cầu bằng má trong bàn chân theo đường cầu tung (giao) sang của người hỗ trợ, sau đó bắt cầu và trả cầu cho người hỗ trợ. Đường cầu tung (giao) sang cách người thực hiện khoảng 1,5 – 2 m về các hướng (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đỡ cầu bằng má trong bàn chân với người hỗ trợ

– *Đỡ cầu bằng má trong bàn chân và chuyền cầu vào khu vực quy định*: Thực hiện di chuyển đỡ cầu một nhịp bằng má trong bàn chân và chuyền cầu vào khu vực quy định (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện đỡ cầu bằng má trong bàn chân và chuyền cầu vào khu vực quy định

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

3/ Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng bật nhảy

– *Chạy hất má trong bàn chân lên cao*: Hai tay duỗi thẳng, lòng bàn tay mở và hướng xuống dưới, thực hiện tại chỗ (hoặc di chuyển) chạy hất má trong bàn chân chạm vào bàn tay.

– *Bật bục qua lại*: Bật chụm chân qua lại liên tục qua bục cao 20 cm, rộng từ 10 – 15 cm.

– *Chạy nâng cao đùi*: Chạy nâng cao đùi tại chỗ hoặc di chuyển trong khoảng thời gian quy định.

– *Bật nhảy rút gối cao*: Tại chỗ bật nhảy hai chân rút gối cao hơn hông.

– *Nhảy dây đơn*: Tại chỗ nhảy dây đơn chụm chân trong khoảng thời gian quy định.

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

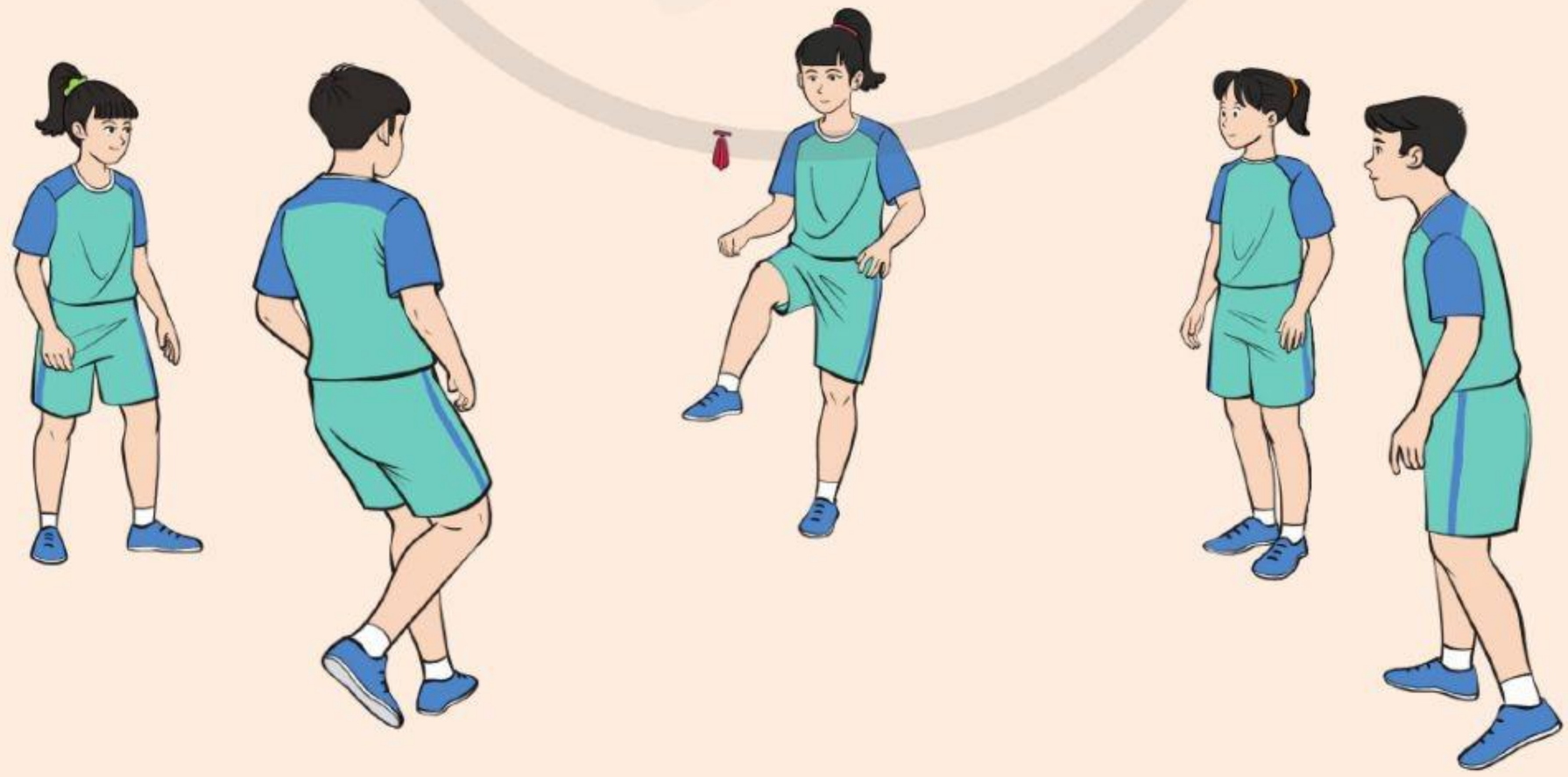
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Thi tâng cầu tăng dần độ khó

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 7 người, mỗi đội có một quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên trong đội tâng cầu và chuyền cầu cho nhau. Ở lần đầu tiên, người nhận cầu tâng cầu 1 lần và chuyền cầu cho đồng đội, người nhận cầu lần thứ 2 tâng cầu 2 lần và tiếp tục chuyền cầu cho đồng đội,... từ người nhận cầu lần thứ 4, quay lại tâng cầu 1 lần và chuyền cầu (H.6). Đội nào giữ được cầu lâu nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi "Thi tâng cầu tăng dần độ khó"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

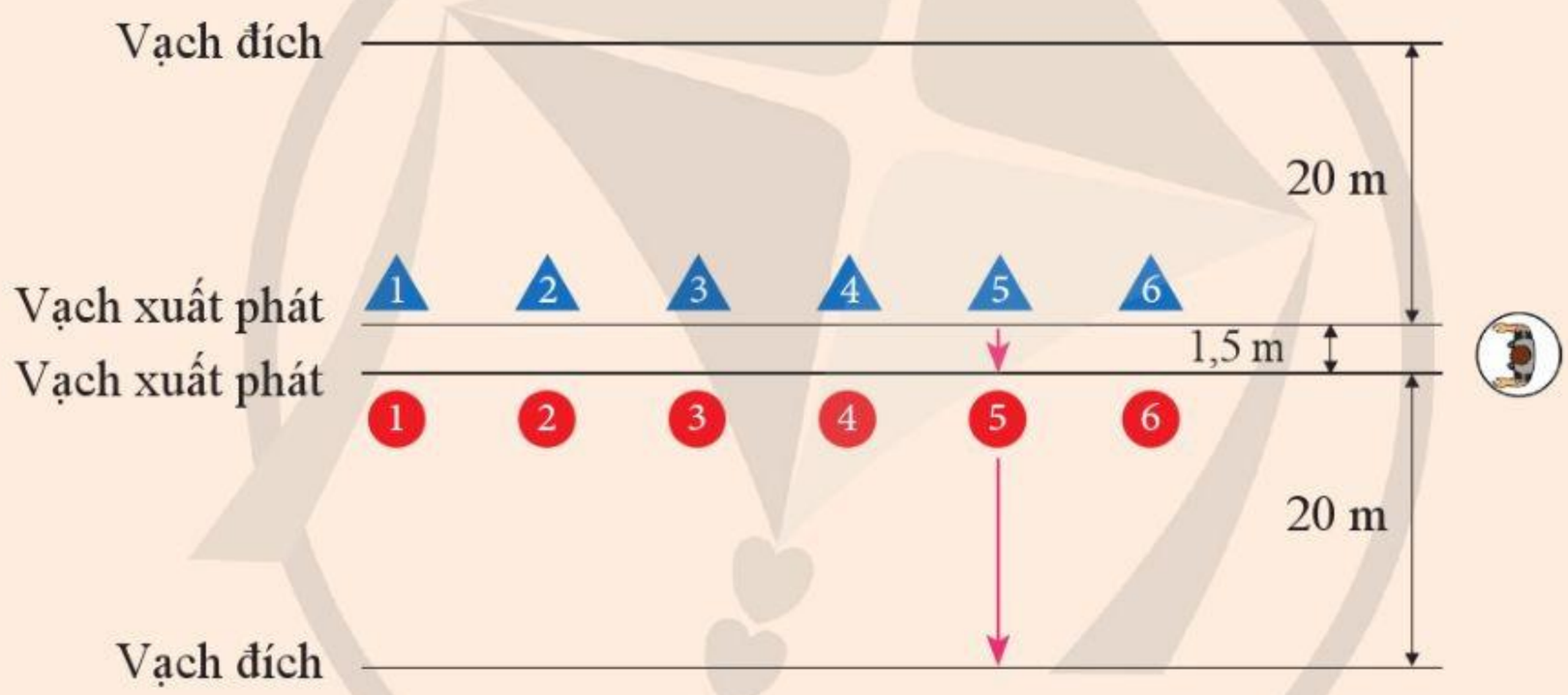
2. Hoàng anh, Hoàng yến

Chuẩn bị:

– Sân chơi bằng phẳng có kẻ 4 vạch song song nhau (H.7) (mỗi đội một vạch xuất phát và một vạch đích).

– Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau (Hoàng anh và Hoàng yến), đứng thành hai hàng ngang trước vạch xuất phát theo từng cặp số thứ tự, quay lưng vào nhau, cách nhau 1,5 m. Khoảng cách từ vị trí đứng tới vạch đích của mỗi đội là 20 m. Các đội điểm số từ 1 cho đến hết.

Cách chơi: Trọng tài gọi số và tên đội nào thì thành viên có số được gọi của đội đó chạy thẳng về đích, đội còn lại cố gắng đuổi theo và chạm vào vai đối phương (H.7). Chạm được vào vai đối phương sẽ được tính 1 điểm, nếu không đội đối phương được 1 điểm. Người chơi không được chạy chéo về đích. Kết thúc, đội nào được nhiều điểm hơn sẽ thắng.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi "Hoàng anh, Hoàng yến"

VẬN DỤNG

1/ Thảo luận về vai trò, tác dụng của môn Đá cầu đối với sự phát triển thể chất.

2/ Chia nhóm tự tổ chức một trò chơi vận động liên quan tới kĩ thuật tâng cầu và đỡ cầu bằng má trong bàn chân.

3/ Vận dụng kĩ thuật tâng cầu, đỡ cầu bằng má trong bàn chân vào tập luyện và vui chơi hằng ngày.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

BÀI 2 KĨ THUẬT TÂNG CẦU VÀ ĐỠ CẦU BẰNG MÁ NGOÀI BÀN CHÂN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật tâng cầu và đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân.
- Vận dụng được các kĩ thuật đã học vào tập luyện, đấu tập, rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng dọc, đá lăng ngang, đá lăng ra sau
- Chạy hất bàn chân sang hai bên
- Tâng cầu và đỡ cầu bằng má trong bàn chân

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân

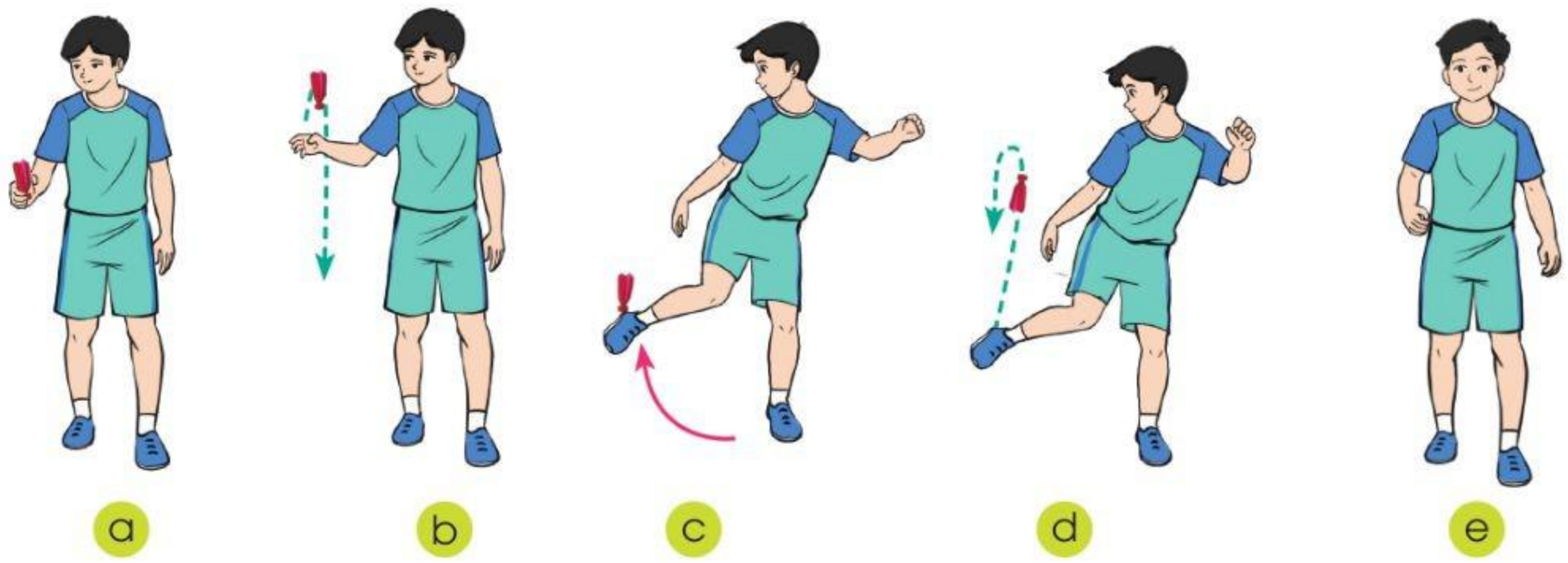
Kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân thường được sử dụng để tâng các đường cầu rơi thấp, phía ngoài thân người.

TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, mũi bàn chân phải đặt sau gót chân trái khoảng 1/2 bàn chân. Hai đầu gối hơi khuỵu, tay phải cầm cầu chếch sang phía chân phải, tay trái để tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.1a).

Thực hiện: Từ TTCB, tung cầu lên cao từ 20 – 40 cm chếch về phía ngoài cơ thể bên chân phải (H.1b), trọng lượng cơ thể rơi vào chân trái, chân phải chùng và ép gối vào trong, cẳng chân mở ra ngoài, bàn chân co lại, thân người hơi gập và ngả sang phía chân trái. Nâng đùi và lăng cẳng chân phải từ dưới lên trên, ra ngoài để má ngoài bàn chân tiếp xúc vuông góc với cầu khi cầu cách mặt sân từ 20 – 30 cm tâng cầu bay thẳng lên cao (H.1c). Sau khi tiếp xúc cầu, chân phải dừng đột ngột, hướng cầu bay lên theo phương thẳng đứng (H.1d) hoặc vào giữa cơ thể.

Kết thúc: Thu chân về chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.1e).

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu



Hình 1. Kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân: Đảm bảo vị trí và thời điểm tiếp xúc của cầu với má ngoài bàn chân, hướng và biên độ di chuyển của chân khi tiếp xúc cầu.

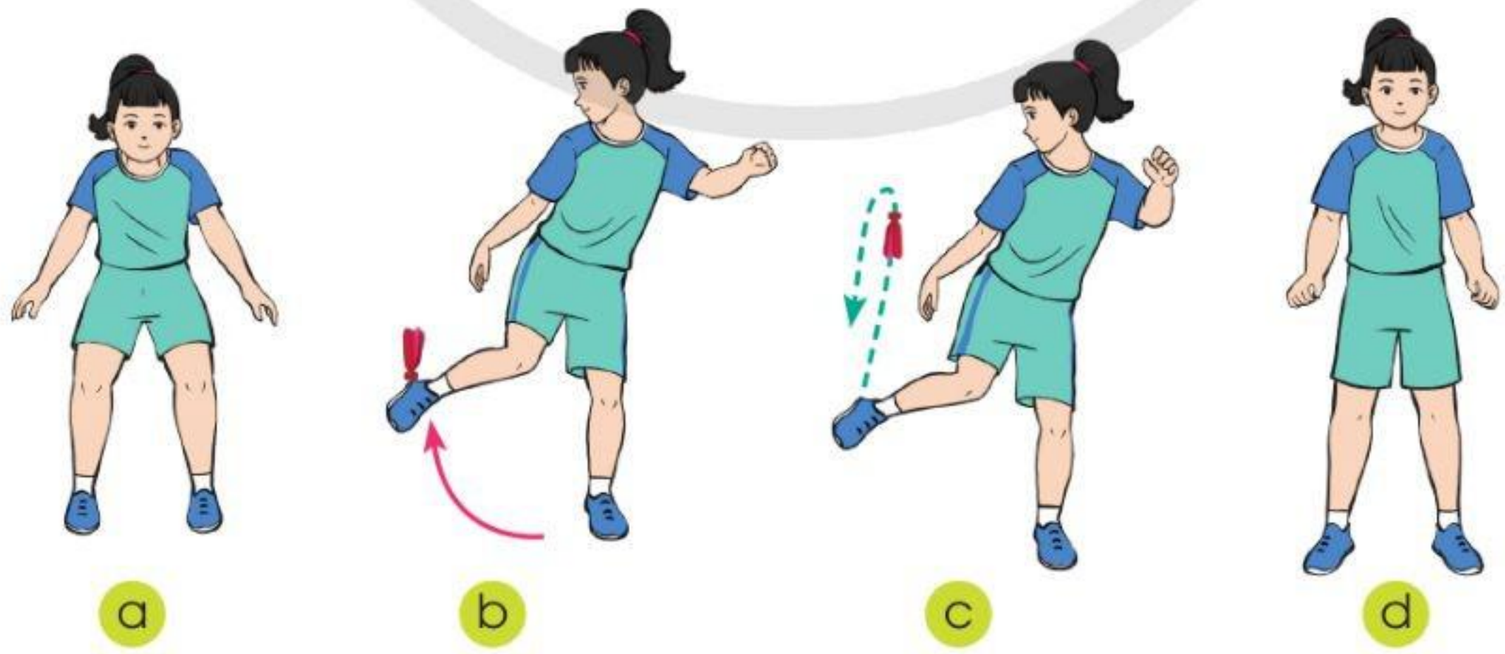
2/ Kĩ thuật đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân

Kĩ thuật đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân thường được sử dụng để đỡ cầu, cứu cầu và chuyền cầu với các đường cầu bay thấp, cạnh thân người mà điểm rơi ngang theo trục phải, trái hoặc hơi về sau.

TTCB: Đứng hai chân song song rộng bằng vai, hai gối khuỵu, mắt quan sát đường cầu đến (H.2a).

Thực hiện: Từ TTCB, di chuyển tới vị trí cầu rơi, chuyển trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, chân phải ép gối vào trong, cẳng chân mở ra ngoài, bàn chân thu lại, thân người hơi gập và ngả sang phía chân trái (H.2b). Co đùi và lăng cẳng chân phải từ dưới lên trên, ra ngoài để má ngoài bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân từ 20 – 30 cm (H.2c).

Kết thúc: Đứng thẳng tự nhiên, quan sát cầu và chuẩn bị thực hiện hoạt động tiếp theo (H.2d).



Hình 2. Kĩ thuật đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân: Luôn quan sát đường cầu đến; phán đoán đúng vị trí rơi của cầu và di chuyển phù hợp; đảm bảo góc độ và hướng di chuyển của chân khi tiếp xúc với cầu; giữ thăng bằng khi đỡ cầu.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân

– *Mô phỏng kĩ thuật*: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tiếp xúc cầu bằng má ngoài bàn chân*: Tự tung cầu, sử dụng má ngoài bàn chân đỡ cầu, dùng tay bắt cầu lại. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tâng cầu nhiều lần với độ khó thấp*: Tâng cầu nhiều lần liên tiếp bằng má ngoài bàn chân, trong đó có thể sử dụng các kĩ thuật tâng cầu khác, hoặc tâng cầu bằng tay để điều chỉnh đường đi của cầu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tâng cầu liên tục không đổi chân*: Sử dụng kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân thực hiện tâng cầu liên tục bằng một chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

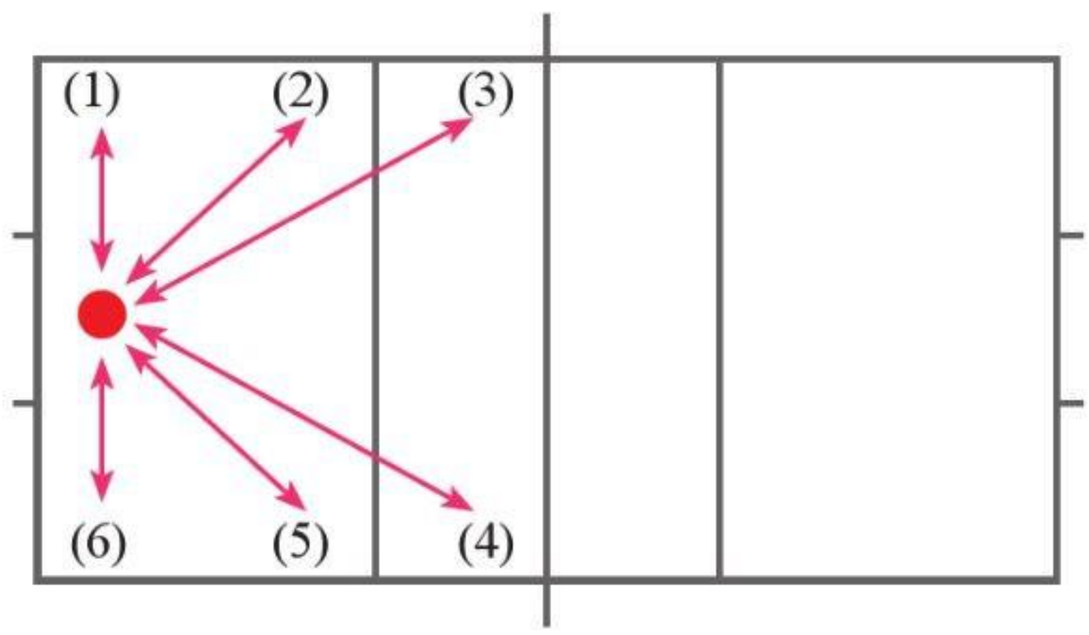
– *Phối hợp tâng cầu đổi chân*: Phối hợp chân phải và chân trái liên tục đổi chân thực hiện tâng cầu bằng má ngoài bàn chân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tâng cầu theo tín hiệu*: Phối hợp nhiều kĩ thuật tâng cầu (bằng má ngoài bàn chân, má trong bàn chân, bằng mu bàn chân, bằng đùi), có đổi kĩ thuật và điểm chạm cầu tâng cầu theo tín hiệu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Tâng cầu với nhiều điểm chạm*: Tâng cầu từ 4 – 6 điểm chạm theo vòng (ở hai đùi, ở hai mu bàn chân và ở hai má ngoài bàn chân của hai bàn chân). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2/ Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân

– *Di chuyển mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu 6 điểm trên sân*: Di chuyển tới các vị trí theo sơ đồ (H.3) và mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân, sau đó trở về vị trí ban đầu và di chuyển theo hướng tiếp theo. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

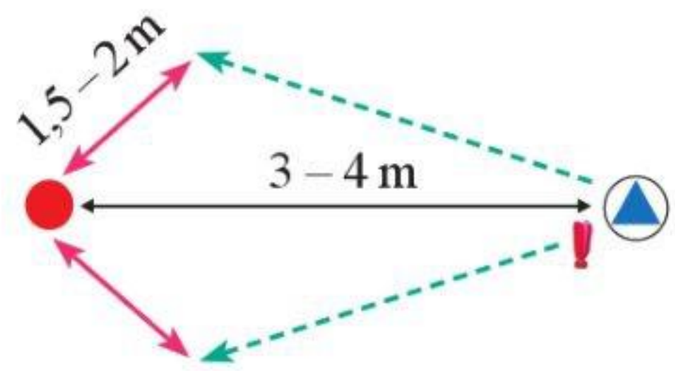


Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu 6 điểm trên sân

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

– *Di chuyển đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân có người hỗ trợ*: Người hỗ trợ đứng cách người thực hiện từ 3 – 4 m, tung cầu tới vị trí cách người thực hiện khoảng 1,5 – 2 m về các hướng trái, phải. Người thực hiện di chuyển tới vị trí thích hợp, đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân và chuyền cầu lại cho người hỗ trợ (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

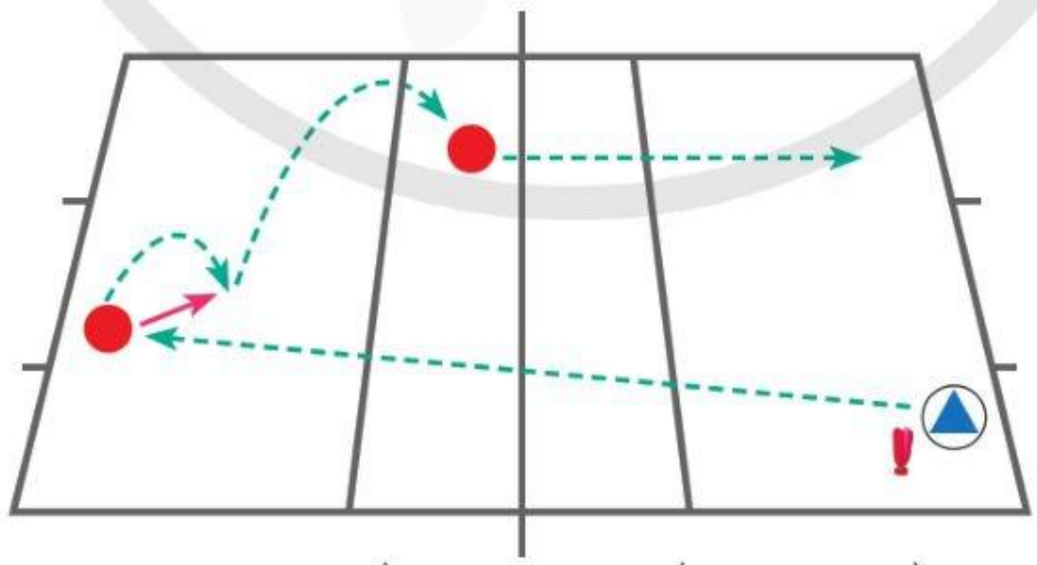


Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân có người hỗ trợ

– *Phối hợp đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân và chuyền cầu qua lại*: Di chuyển tới vị trí thích hợp, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân đưa cầu tới vị trí thuận lợi và chuyền cầu cho bạn tập (H.5). Tập luyện theo cặp (H.5a) hoặc theo nhóm (H.5b).

Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân và chuyền cầu qua lại

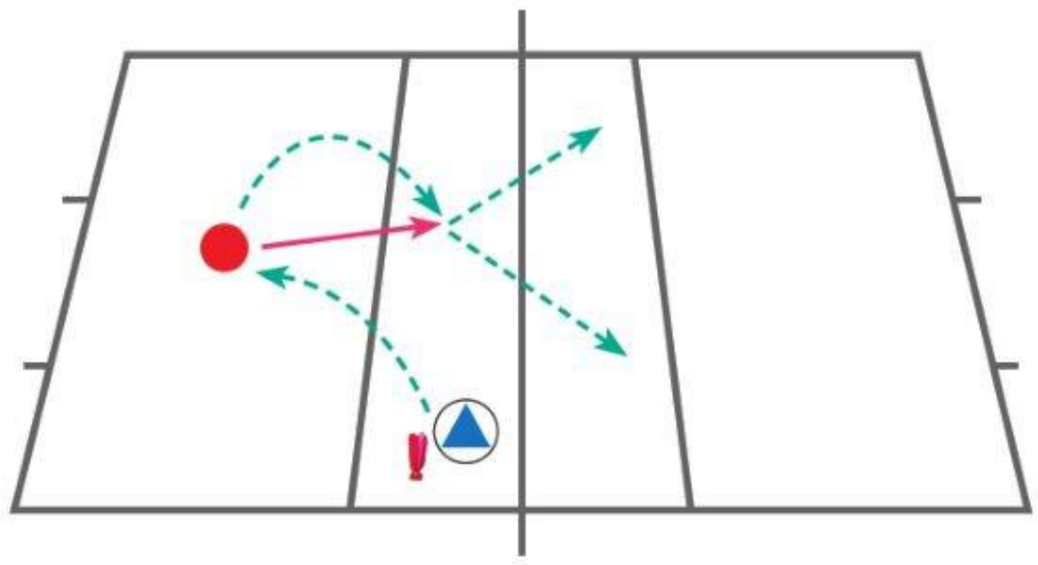
– *Phối hợp đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân và chuyền cầu*: Di chuyển tới vị trí thích hợp, đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân sao cho cầu bay lên ở vị trí thuận lợi, tiếp tục chuyền cầu cho đồng đội đá cầu sang sân đối phương (H.6). Tập luyện theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân và chuyền cầu

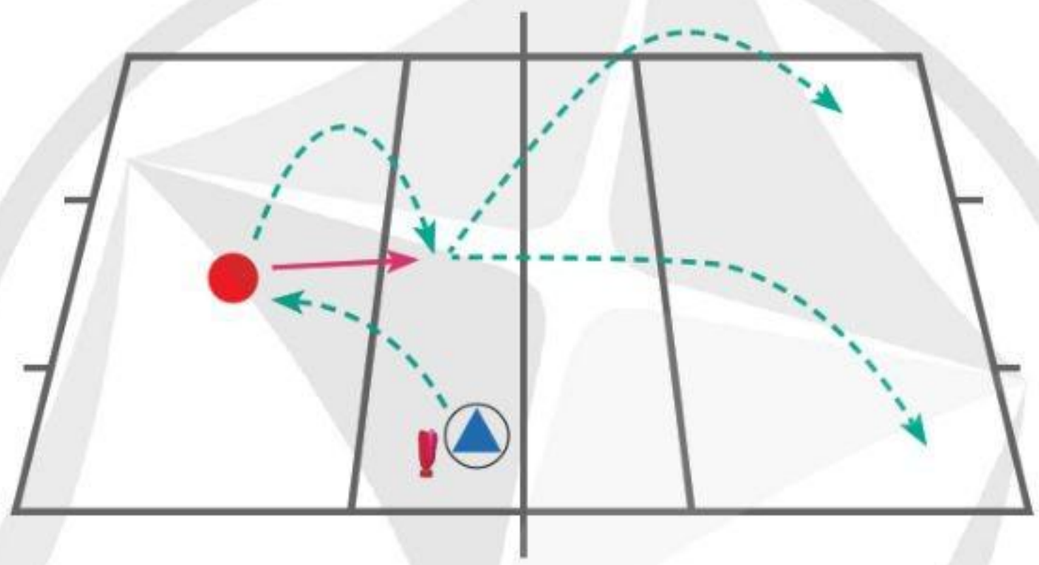
– *Phối hợp đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân và bỏ nhỏ cầu*: Di chuyển tới vị trí thích hợp, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân thực hiện đỡ cầu, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, đá cầu ngắn và rơi gần sát lưới sang phần sân đối diện (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân và bỏ nhỏ cầu

– *Phối hợp đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân và tấn công vào các góc cuối sân*: Di chuyển tới vị trí thích hợp, sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân đỡ cầu bay lên cao, sau đó di chuyển tới vị trí cầu rơi sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, đá cầu cao sang hai góc cuối sân (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân và tấn công vào các góc cuối sân

3/ Bài tập phát triển thể lực

– *Nhảy dây tốc độ*: Nhảy dây đơn tốc độ tối đa trong thời gian quy định.

– *Bật bục đổi chân*: Bật nhảy đổi chân liên tục, chân tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.

– *Chạy 30 m xuất phát cao*: Thực hiện chạy 30 m với tốc độ tối đa.

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

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

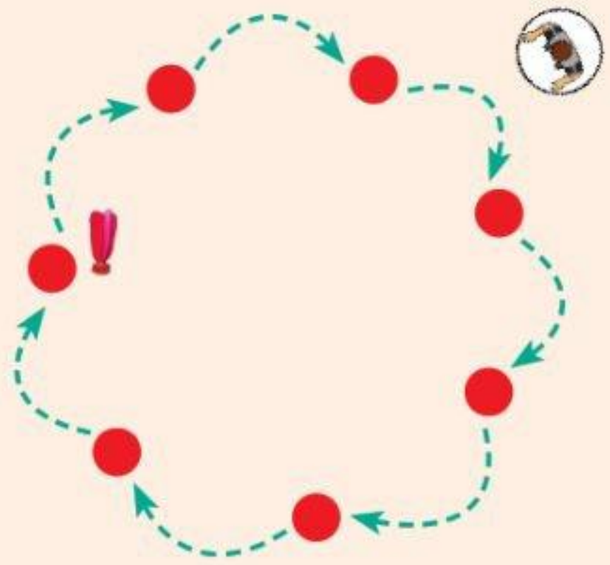
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

1. Tâng cầu tiếp sức theo vòng tròn

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 7 người, đứng thành vòng tròn. Mỗi đội có một quả cầu.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, mỗi người trong đội tâng cầu 3 (hoặc 5 lần theo quy định), sau đó chuyền cầu cho người tiếp theo. Chuyền hết vòng sẽ quay lại người đầu tiên. Thực hiện liên tục cho tới khi cầu rơi (H.9). Đội nào tâng cầu được nhiều lần nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi "Tâng cầu tiếp sức theo vòng tròn"

2. Lăn bóng qua hầm

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau. Tất cả các thành viên trong đội ở tư thế chống thẳng tay, người thẳng, hai bàn chân chống xuống mặt sân, mỗi thành viên cách nhau 50 cm. Người ở đầu hàng đứng cầm bóng mặt quay vào hàng (H.10).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người cầm bóng khéo léo lăn bóng qua bụng những người trong hàng của đội mình rồi sau đó cũng nằm chống tay như những thành viên khác. Nếu bóng lăn trong hầm bị chặn lại thì người chơi ở vị trí đó một tay vẫn chống xuống mặt sân, tay còn lại đẩy bóng đi tiếp cho đến cuối hàng. Người ở cuối hàng cầm bóng chạy về đầu hàng và tiếp tục lăn bóng. Thực hiện cho đến khi thành viên cuối cùng của đội chạy về đầu hàng (H.10). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

Hình 10. Trò chơi "Lăn bóng qua hầm"

VẬN DỤNG

1/ Tổ chức các trò chơi bổ trợ kĩ thuật tâng cầu, đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân.

2/ Nêu những điểm chung cần chú ý khi tập luyện kĩ thuật tâng cầu, đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân.

3/ Vận dụng kĩ thuật tâng cầu, đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân vào rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

BÀI 3 KĨ THUẬT BÚNG CẦU VÀ CHẮN CẦU BẰNG NGỰC

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật búng cầu và chắn cầu bằng ngực.
- Vận dụng được các kĩ thuật đã học vào tập luyện, đấu tập, rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng dọc, đá lăng ngang, đá lăng ra sau
- Chạy hất má trong bàn chân chạm tay
- Tâng cầu, chuyền cầu qua lại

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật búng cầu

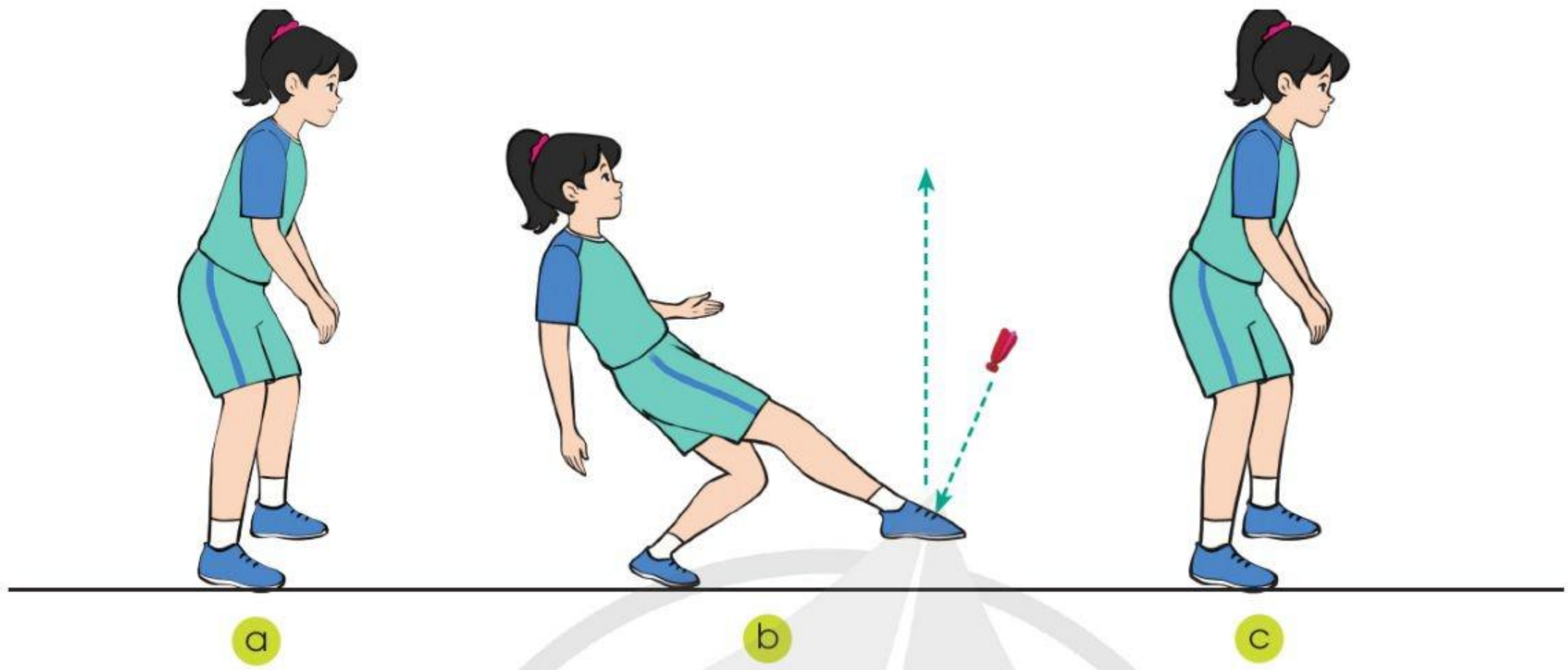
Kĩ thuật búng cầu thường được sử dụng trong phòng thủ để đỡ những quả cầu rơi ở xa và thấp sát mặt sân, thường là khi đối phương đá cầu gần lưới (cách người từ 1 – 2 m).

TTCB: Đứng hai chân song song, gối khuỵu, lưng hơi khom, hạ thấp trọng tâm, hai tay thả lỏng tự nhiên để giữ thăng bằng, mắt quan sát đường cầu tới (H.1a).

Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định vị trí rơi của cầu cách xa người, nhanh chóng di chuyển về phía cầu rơi, thân người ngả về sau, chân phải duỗi thẳng, mu bàn chân duỗi thẳng để chuẩn bị tiếp xúc cầu. Khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 20 cm, gập nhanh bàn chân, giật gót chân chạm mặt sân để mu bàn chân tiếp xúc vuông góc với cầu, đẩy cầu bay dựng lên cao, thẳng đứng (H.1b).

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Kết thúc: Sau khi mu bàn chân tiếp xúc cầu, thu chân về TTCB chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.1c).



Hình 1. Kĩ thuật búng cầu

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật búng cầu: Chỉ thực hiện với các đường cầu bay đến thấp, cách xa người; khi tiếp xúc cầu, chân và mũi bàn chân duỗi thẳng hết, sử dụng lực gập cổ chân để búng cầu lên cao.

2/ Kĩ thuật chắn cầu bằng ngực

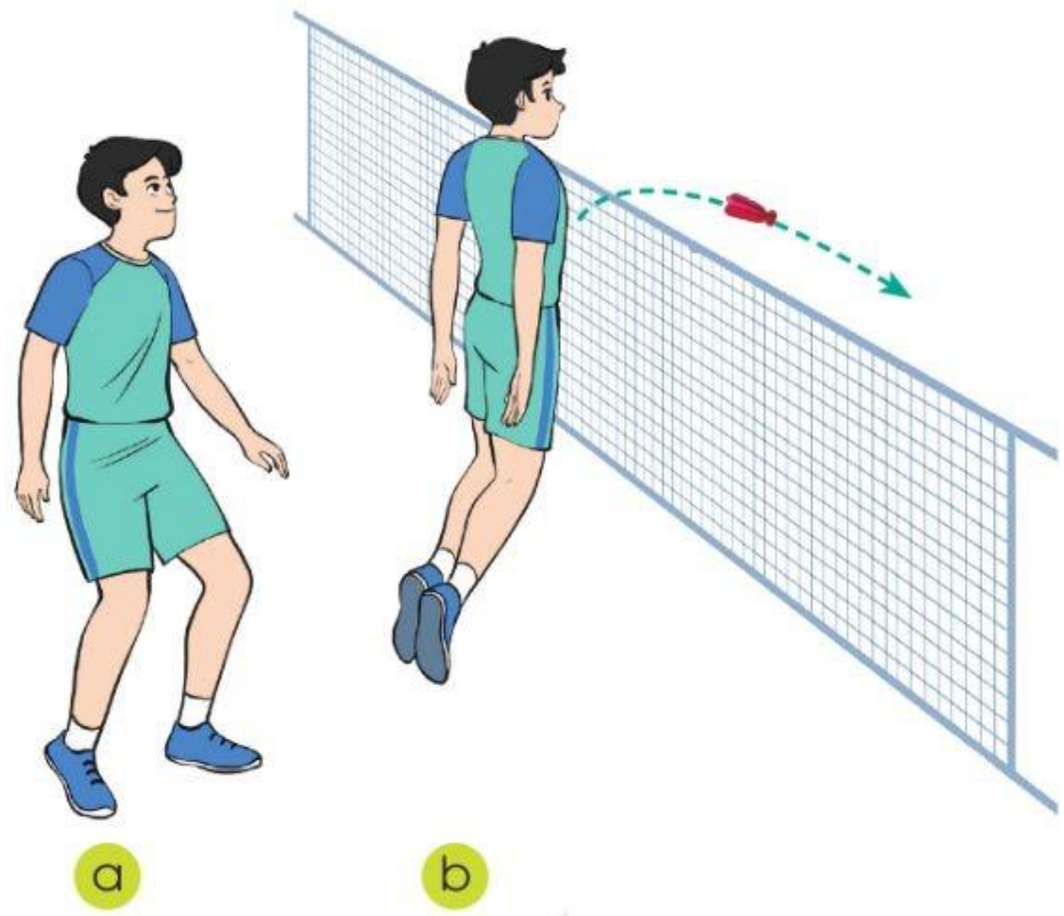
Kĩ thuật chắn cầu bằng ngực thường được sử dụng để đón, đỡ những đường cầu tấn công của đối phương dưới tầm mặt đến tầm bụng hoặc chắn các đường cầu tấn công của đối phương bay cao hơn mép lưới.

TTCB: Đứng cách lưới khoảng 30 – 50 cm, hai chân hơi chùng gối, mắt quan sát đường cầu của đối phương, hai tay buông tự nhiên (H.2a).

Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định được đường cầu của đối phương bay cao hơn mép trên của lưới từ 20 – 30 cm và cách lưới khoảng 20 cm, nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, sau đó bật nhảy thẳng đứng, ưỡn ngực, hai tay để phía sau, dùng toàn bộ phần trên của ngực chắn cầu, để cầu bật lại phía sân đối phương (H.2b).

Kết thúc: Sau khi cầu chạm ngực, nhanh chóng tiếp xúc mặt sân bằng hai chân, lùi lại để tránh cho cơ thể chạm lưới và chuẩn bị thực hiện hoạt động tiếp theo.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu



Hình 2. Kĩ thuật chắn cầu bằng ngực

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật chắn cầu bằng ngực: Tiếp xúc cầu khi cầu cách lưới khoảng 20 cm; hai tay buông tự nhiên, hai chân nhanh chóng tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân; chủ động thực hiện các hoạt động tiếp theo.

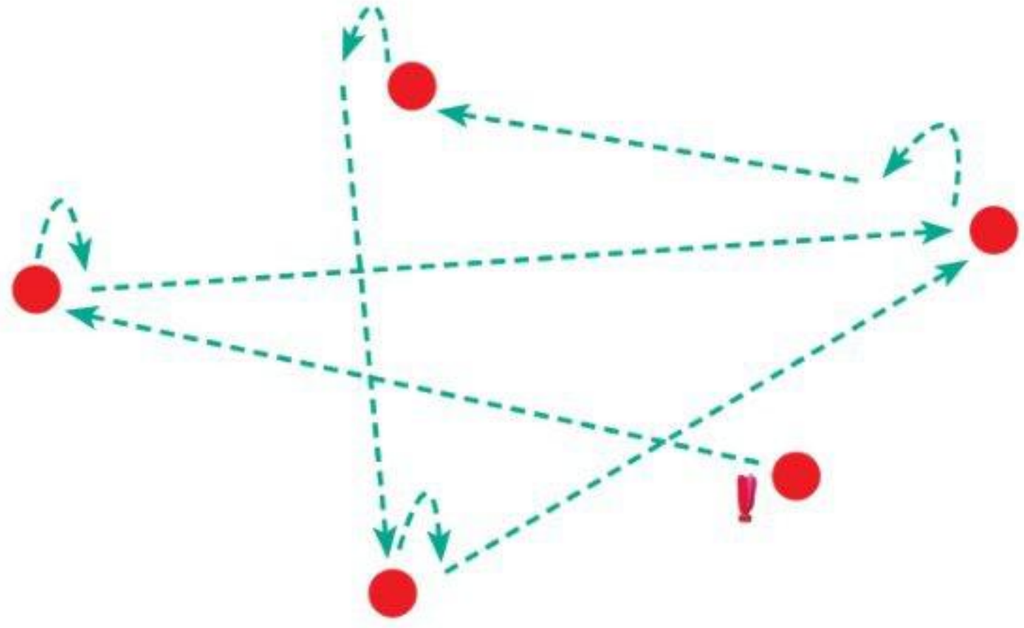
LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật búng cầu

– *Mô phỏng kĩ thuật*: Di chuyển một bước mô phỏng kĩ thuật búng cầu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Búng cầu có người hỗ trợ*: Người hỗ trợ đứng cách người thực hiện từ 4 – 5 m tung cầu bay thấp và rơi cách xa người thực hiện khoảng 2 m. Người thực hiện di chuyển đến vị trí cầu rơi và thực hiện búng cầu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Phối hợp búng cầu và chuyền cầu qua lại*: Sử dụng kĩ thuật búng cầu để đưa cầu lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học thực hiện chuyền cầu qua lại (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

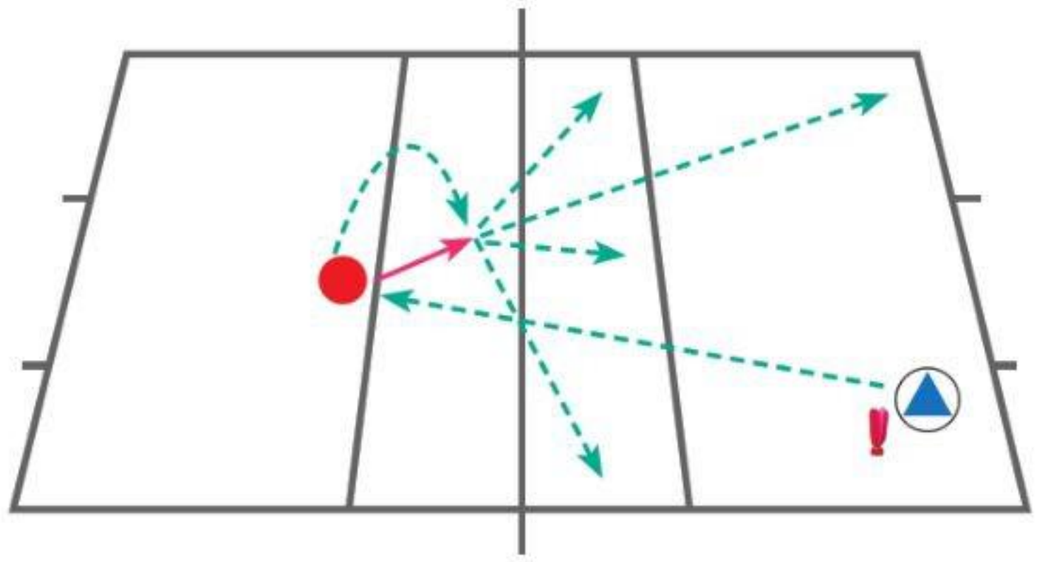


Hình 3. Sơ đồ tập luyện phối hợp búng cầu và chuyền cầu qua lại

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

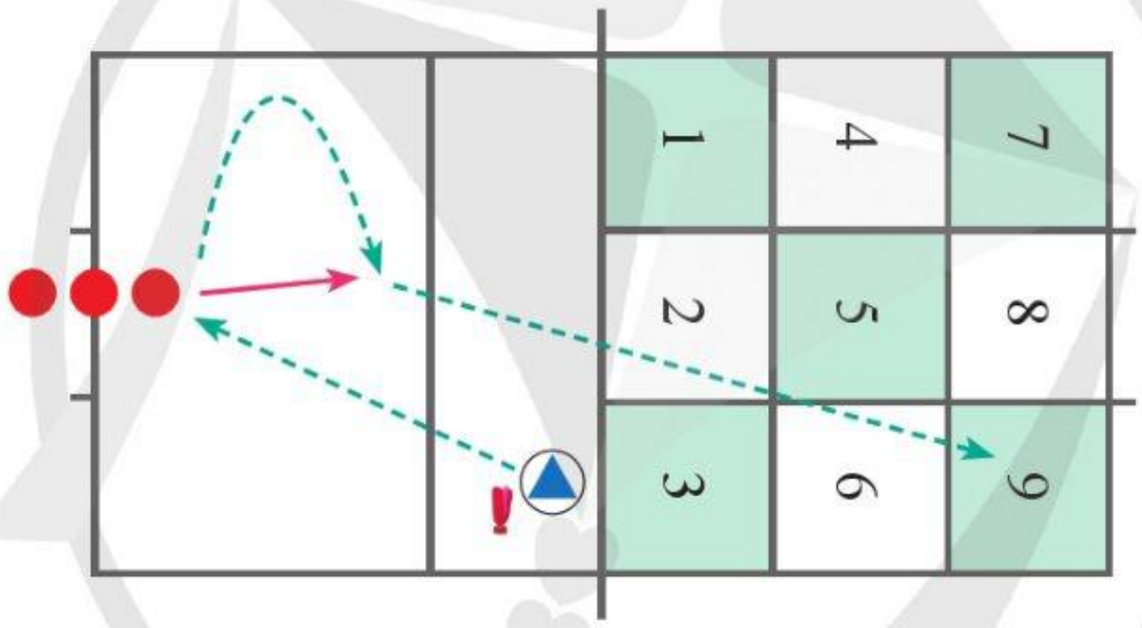
Bản mẫu

– *Phối hợp búng cầu và đá cầu tấn công*: Người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển tới vị trí thích hợp thực hiện kĩ thuật búng cầu đưa cầu lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, đá cầu sang sân đối phương (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



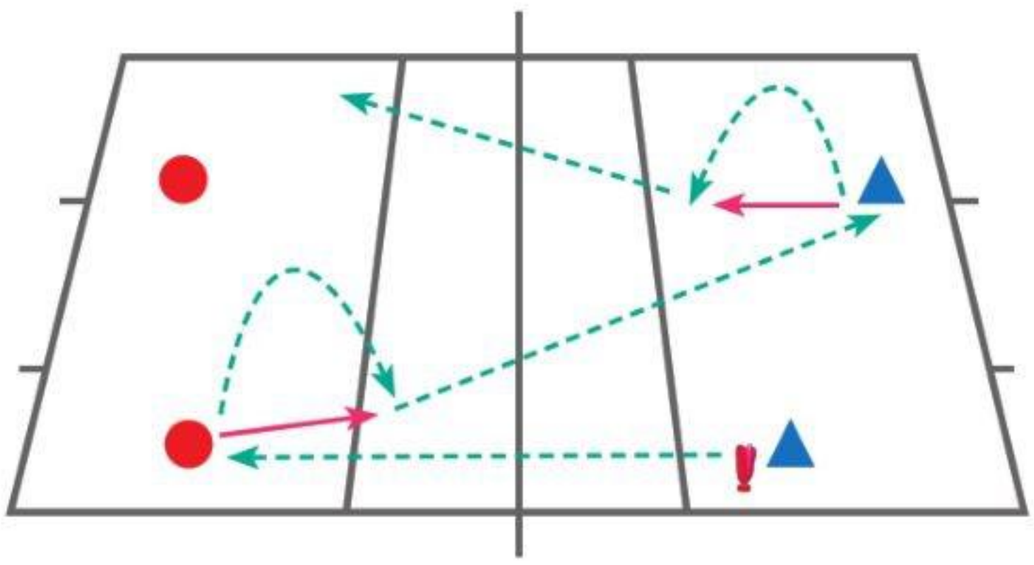
Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp búng cầu và đá cầu tấn công

– *Phối hợp búng cầu và đá cầu vào các ô quy định trên sân*: Nhận cầu từ người hỗ trợ, sử dụng kĩ thuật búng cầu để đưa cầu lên cao, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, đá cầu vào các ô quy định trên sân (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp búng cầu và đá cầu vào các ô quy định trên sân

– *Đấu tập*: Sử dụng kĩ thuật búng cầu để đưa cầu bay cao lên, tạo điều kiện thuận lợi cho bản thân hoặc đồng đội thực hiện các kĩ thuật tấn công phù hợp.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện búng cầu trong đấu tập

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

2/ Luyện tập kĩ thuật chắn cầu bằng ngực

– *Mô phỏng kĩ thuật chắn cầu bằng ngực*: Thực hiện di chuyển ngang trên lưới, mô phỏng kĩ thuật chắn cầu bằng ngực. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Chắn cầu bằng ngực với người hỗ trợ*: Người hỗ trợ đứng cách người thực hiện từ 2 – 3 m, tung cầu cao phía trước mặt, người thực hiện sử dụng kĩ thuật chắn cầu bằng ngực thực hiện bật nhảy chắn cầu. Tập luyện không có lưới và tập với lưới; có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Di chuyển trên lưới chắn cầu bằng ngực*: Người hỗ trợ tung cầu sang trái, phải, cao cách mép trên của lưới từ 20 – 30 cm; người thực hiện di chuyển ngang trên lưới, tới vị trí phù hợp sử dụng kĩ thuật chắn cầu bằng ngực đưa cầu trả lại sân đối phương. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

3/ Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động

– *Chạy con thoi 4 × 10 m*: Xuất phát cao, chạy tới vạch giới hạn cách điểm xuất phát 10 m, chạm một chân vào vạch và đổi hướng chạy về vạch xuất phát, thực hiện liên tục hết 4 lần.

– *Chạy luồn cọc mốc*: Chạy luồn qua các cọc mốc đặt cách nhau từ 2 – 3 m trên cự li từ 20 – 30 m.

– *Nhảy dây kép*: Nhảy dây cá nhân, mỗi lần nhảy lên thực hiện quay dây 2 lần. Thực hiện tăng dần tốc độ từ chậm tới nhanh. Thực hiện liên tục, nếu vấp dây nhanh chóng gỡ ra và tiếp tục nhảy.

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

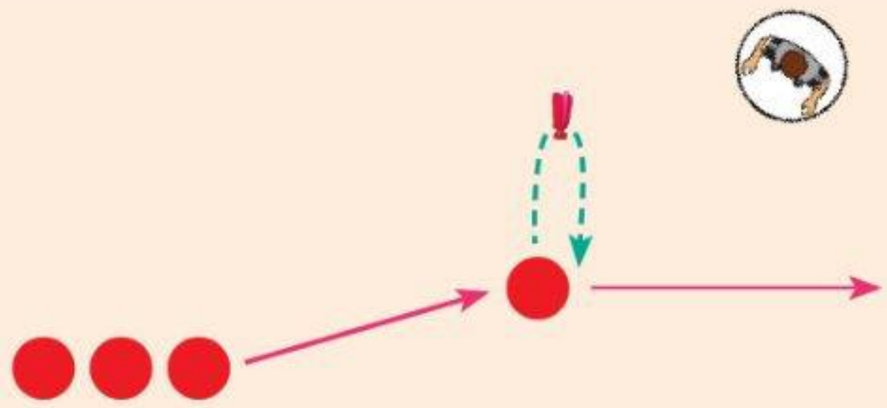
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

1. Tâng, búng cầu tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc, mỗi đội một quả cầu (H.7).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đứng ở đầu hàng tung cầu và thực hiện búng cầu đưa cầu lên cao, sau đó bắt cầu lại và tung cầu vào vị trí thuận lợi cho người tiếp theo thực hiện búng cầu. Lần lượt thực hiện cho tới người cuối cùng (nếu cầu rơi thì nhặt lên và tiếp tục thực hiện búng cầu) (H.7). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu



Hình 7. Sơ đồ trò chơi "Tâng, búng cầu tiếp sức"

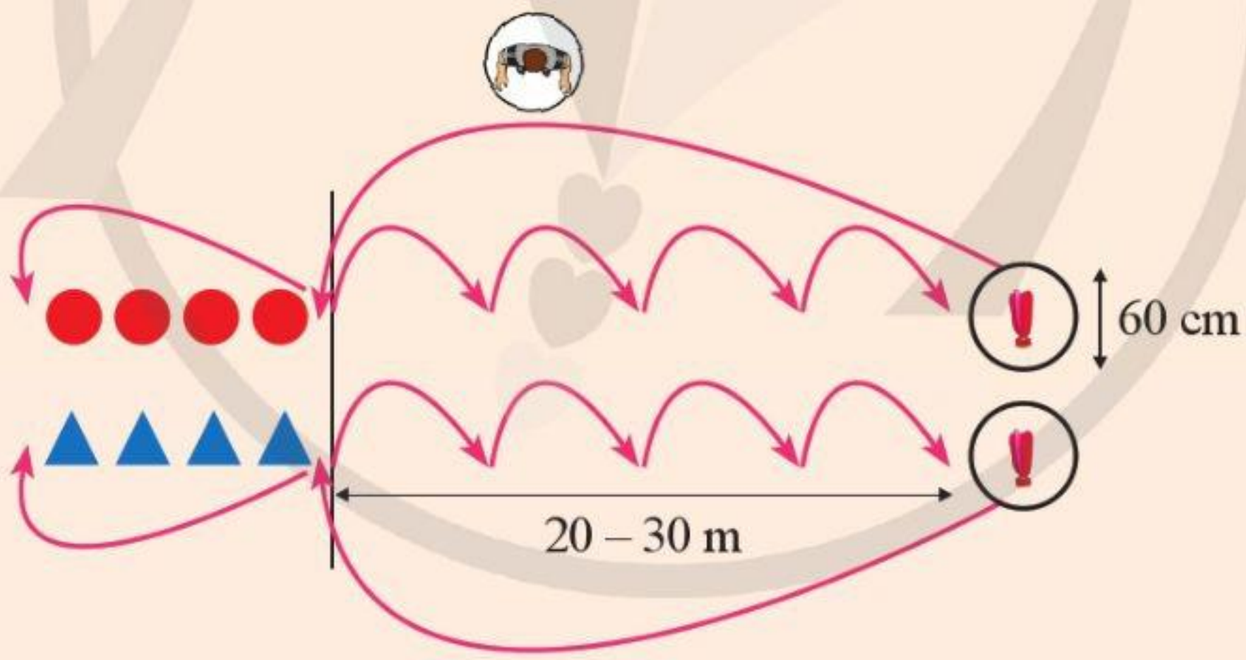
2. Đội nào nhanh hơn

Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát (H.8).

– Vẽ một vòng tròn có đường kính khoảng 60 cm, bên trong để một quả cầu, cách vạch xuất phát từ 20 – 30 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người ở đầu hàng ngồi xổm, kiễng gót, hai tay để sau gáy, lưng thẳng, bật nhảy tới vòng tròn và thực hiện búng cầu 2 lần, sau đó đặt cầu về vị trí cũ và chạy nhanh về chạm tay vào người tiếp theo rồi chạy về cuối hàng (H.8). Người tiếp theo thực hiện tương tự như người ở đầu hàng. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi "Đội nào nhanh hơn"

VẬN DỤNG

1/ Kĩ thuật búng cầu và kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân khác nhau ở điểm nào?

2/ Nêu những lỗi sai thường mắc và cách sửa khi tập luyện kĩ thuật búng cầu.

3/ Vận dụng các kĩ thuật đỡ cầu đã học vào tập luyện hằng ngày và thi đấu tập.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Chủ đề 2
GIAO CẦU

BÀI 1 KĨ THUẬT GIAO CẦU CAO CHÂN CHÍNH DIỆN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện.
- Vận dụng được các kĩ thuật đã học vào tập luyện, đấu tập, rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
- Nêu, phân tích và vận dụng được một số quy định về đổi sân và thời gian giải lao trong Luật Thi đấu đá cầu.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng dọc, đá lăng ngang, đá lăng ra sau
- Chạy hất lòng bàn chân ra trước
- Phối hợp nhiều kĩ thuật tâng cầu, chuyền cầu qua lại

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện

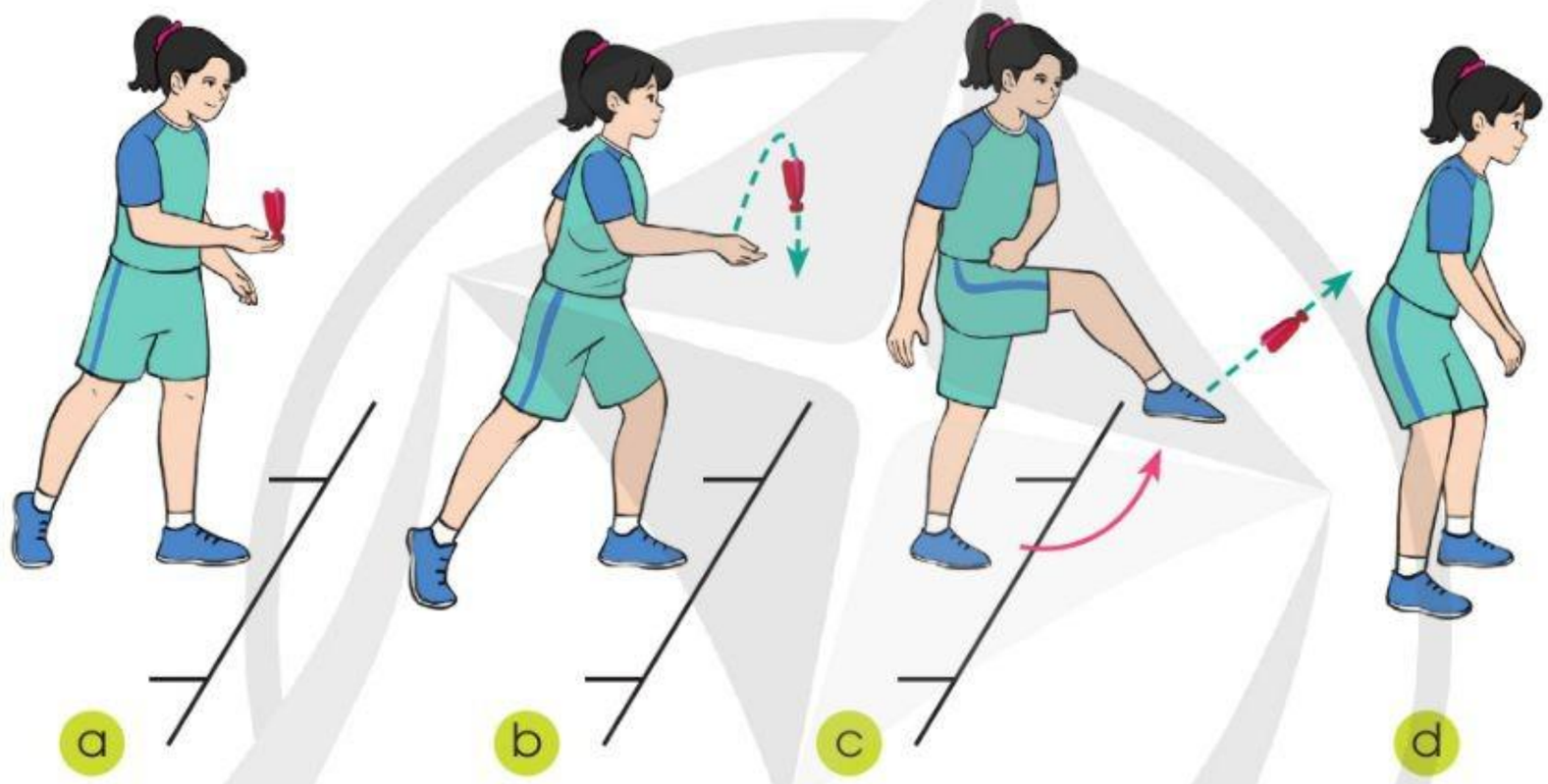
Giao cầu cao chân chính diện là kĩ thuật cơ bản được sử dụng để bắt đầu một pha cầu.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân phải để sau, bàn chân trái đặt vuông góc và cách đường biên ngang khoảng 20 cm, cạnh ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực giao cầu khoảng 20 cm, chân phải chống xuống mặt sân, hơi quay ra ngoài sao cho hai bàn chân hợp với nhau một góc 45° và hai gót chân cách nhau khoảng 35 – 40 cm. Thân người thẳng tự nhiên, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, tay phải cầm cầu, tay còn lại buông tự nhiên, mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm giao cầu tốt nhất (H.1a).

Thực hiện: Từ TTCB, tung cầu cao ngang ngực, cách cơ thể từ 40 – 50 cm (H.1b). Chân trái làm trụ, chân phải lăng từ sau ra trước, đồng thời nâng đùi lên cao, mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 60 – 70 cm, đá cầu đi, hướng bàn chân theo hướng giao cầu, thân người hơi ngả về trước (H.1c).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, chân phải bước về trước, di chuyển vào sân đứng ở TTCB chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.1d).



Hình 1. Kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện: Đảm bảo vị trí, hướng bàn chân trụ và chân giao cầu; kiểm soát độ cao khi tiếp xúc cầu; giữ thăng bằng cơ thể khi thực hiện giao cầu.

2/ Một số quy định về đổi sân và thời gian giải lao trong Luật Thi đấu đá cầu

a. Đổi sân

– Các đội tiến hành đổi sân trước hiệp đấu thứ 2 và trong hiệp đấu thứ 3 khi một đội ghi được 11 điểm.

– Trong hiệp đấu thứ 3, nếu vì một lí do nào đó, việc đổi sân không diễn ra đúng điểm 11 thì sẽ được tiến hành ngay sau khi trọng tài hoặc đội trưởng thông báo và điểm số được giữ nguyên.

b. Thời gian giải lao

– Thời gian nghỉ giải lao giữa các hiệp đấu kéo dài 1 phút.

– Khi đổi sân, hai đội di chuyển không được chậm trễ.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

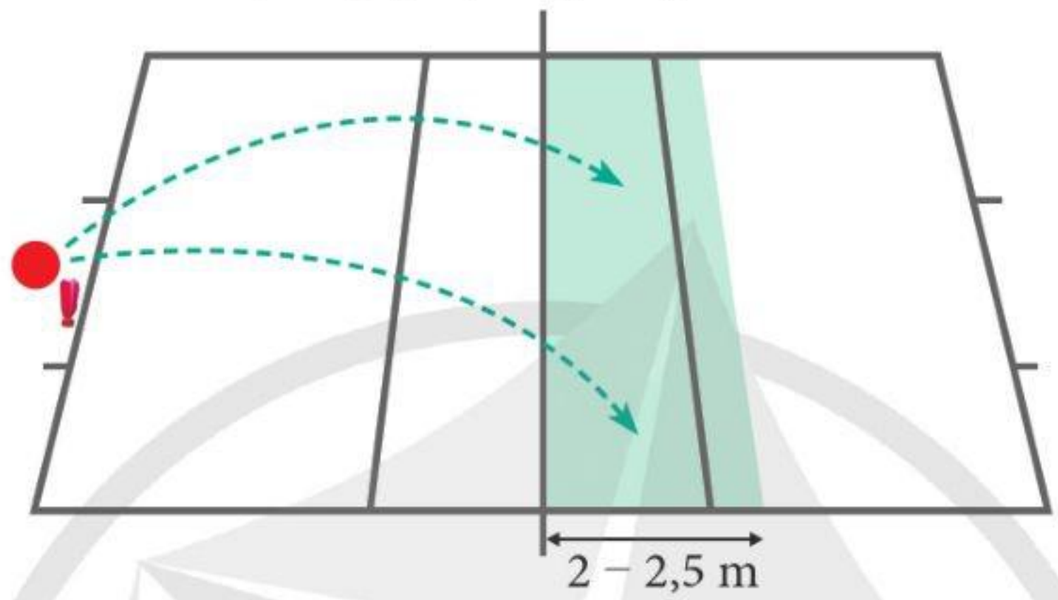
LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện

– *Mô phỏng kĩ thuật*: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện từ chậm tới nhanh.

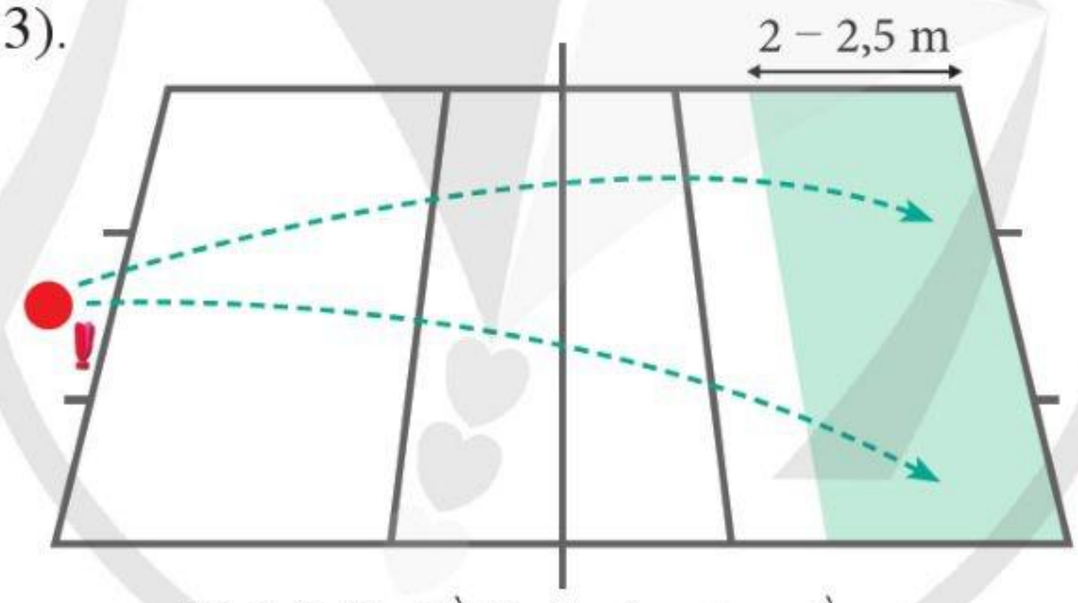
– *Giao cầu theo hướng quy định*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện thực hiện giao cầu trong hành lang rộng 2 m.

– *Giao cầu gần*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện thực hiện giao cầu bay thấp gần sát mép lưới vào khu vực quy định (H.2).



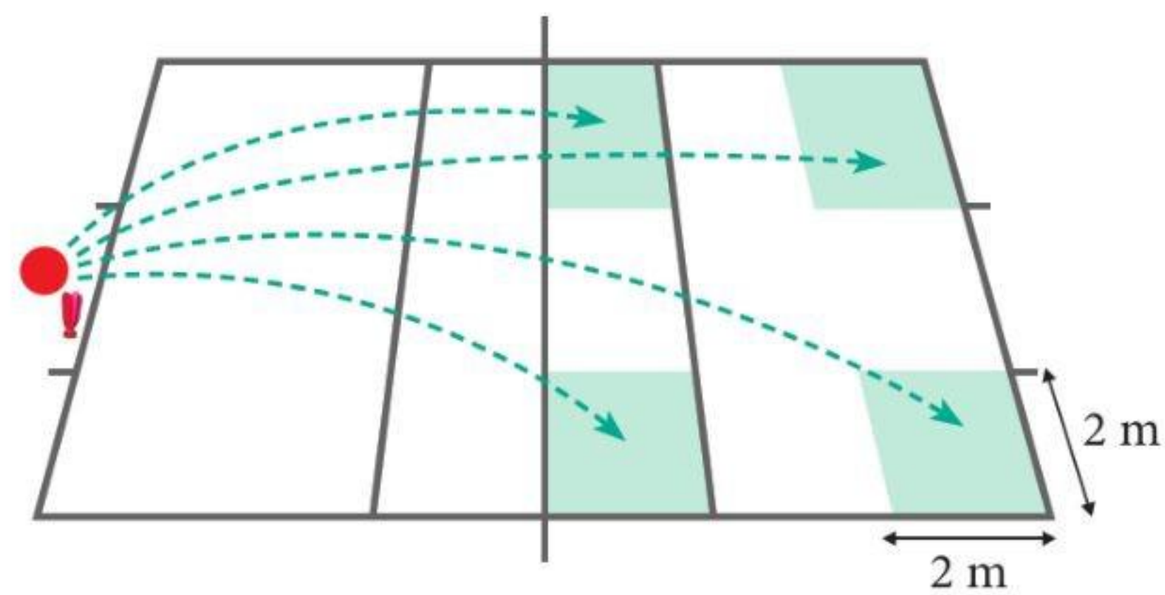
Hình 2. Sơ đồ tập luyện giao cầu gần

– *Giao cầu xa*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện thực hiện giao cầu xa vào khu vực quy định (H.3).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu xa

– *Giao cầu vào các ô quy định*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện thực hiện giao cầu vào các ô quy định 2 × 2 m (H.4).



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

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

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

2/ Bài tập phát triển sức bền tốc độ

– *Bật nhảy chụm – tách chân*: Thực hiện với tốc độ nhanh nhất liên tục trong 30 giây.

– *Di chuyển tiến, lùi dọc sân đá cầu*: Chạy từ cuối sân lên chạm một tay vào lưới, sau đó di chuyển lùi về vạch cuối sân. Thực hiện liên tục 10 lần.

– *Di chuyển ngang sân đá cầu*: Thực hiện di chuyển ngang sân, khi một chân chạm vào đường biên dọc đối diện thì đổi hướng di chuyển ngược lại. Thực hiện liên tục 10 lần.

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

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

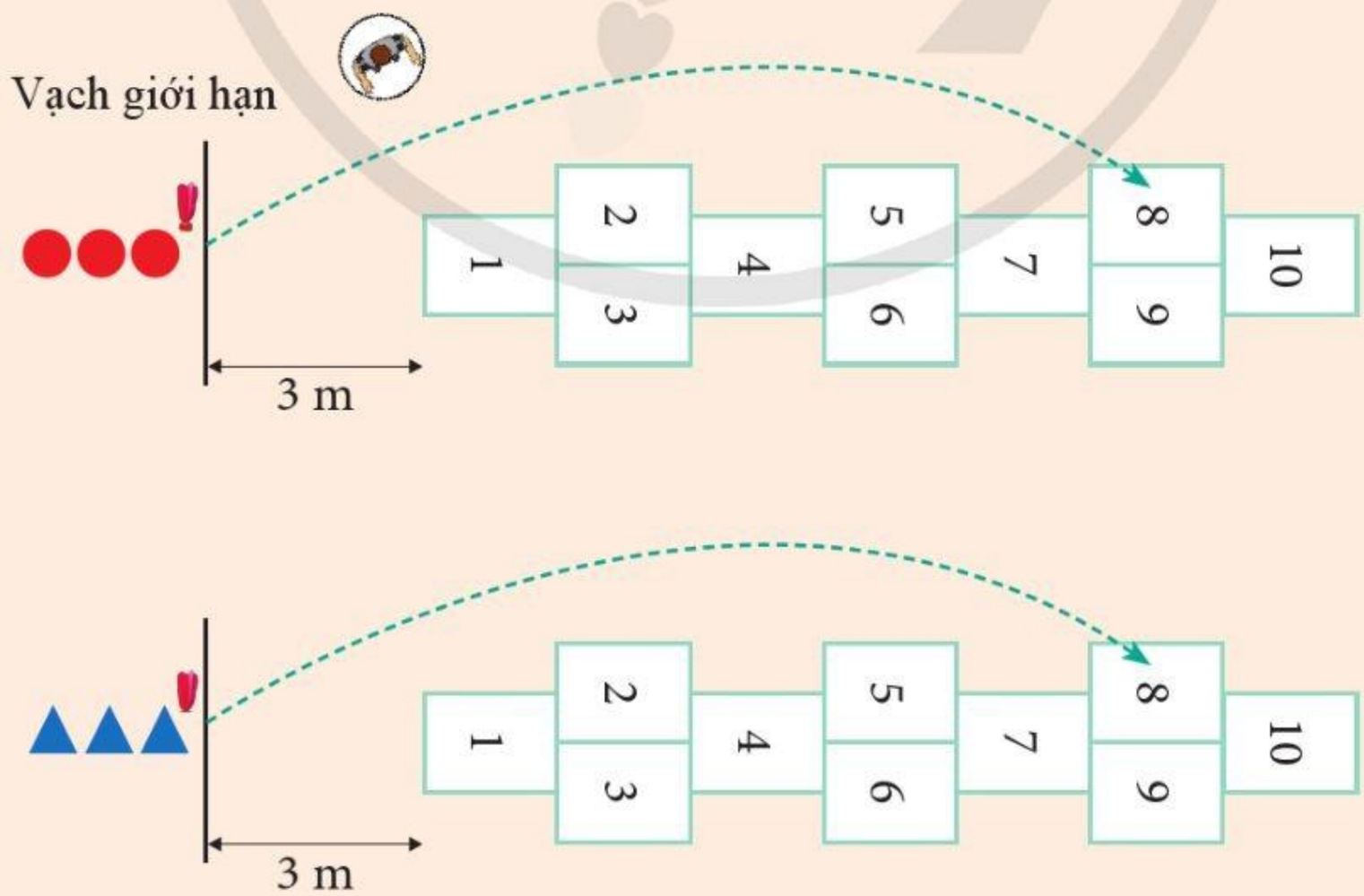
1. Đội đạt điểm tốt

Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn.

– Vẽ các ô trên sân cách vạch giới hạn 3 m (H.5). Mỗi ô có kích thước 1,5 × 2 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên trong đội thực hiện giao cầu cao chân chính diện vào các ô tương ứng với số điểm (H.5). Khi toàn bộ các thành viên trong đội thực hiện xong lượt chơi của mình, đội nào đạt tổng số điểm cao nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Đội đạt điểm tốt"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

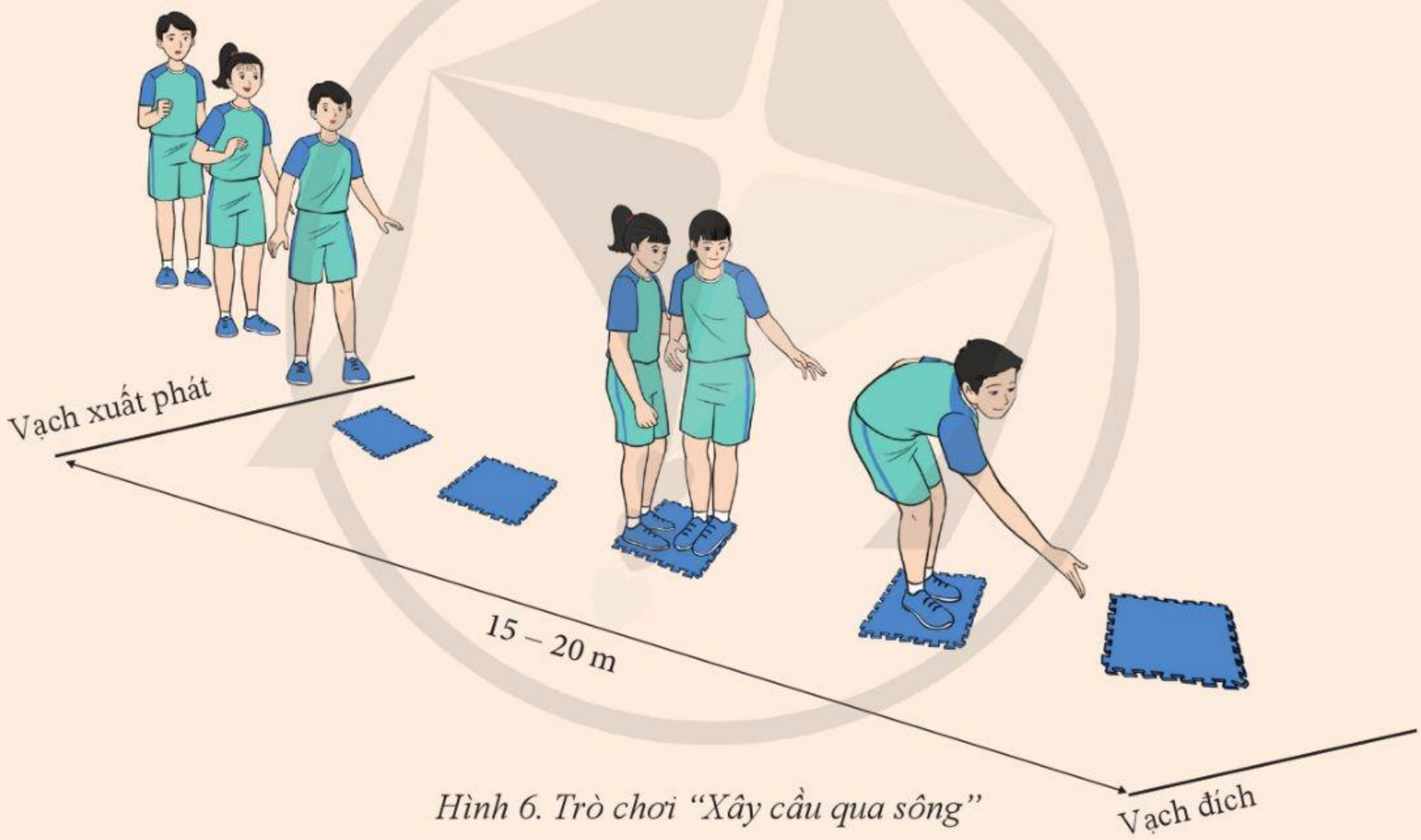
2. Xây cầu qua sông

Chuẩn bị:

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

– Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 15 – 20 m (H.6). Mỗi đội 5 miếng xốp mỏng kích thước 30 × 30 cm.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các đội chơi sử dụng những miếng xốp đặt ở khoảng cách phù hợp để làm "cầu" di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch đích. Mỗi lần có thể di chuyển nhiều thành viên. Trong suốt quá trình di chuyển, đội nào có thành viên chạm chân, tay hoặc bất cứ bộ phận cơ thể nào xuống mặt sân sẽ phạm quy và thành viên đó phải thực hiện lại lượt chơi của mình (H.6). Đội nào có tất cả thành viên qua sông sớm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi "Xây cầu qua sông"

VẬN DỤNG

1/ Thảo luận nhóm với chủ đề: Sáng tạo một trò chơi vận động liên quan tới kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện.

2/ Nêu những lỗi sai thường mắc và cách sửa khi tập luyện kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện.

3/ Vận dụng kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện vào tập luyện và đấu tập.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

BÀI 2 KĨ THUẬT GIAO CẦU CAO CHÂN NGHIÊNG MÌNH

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình.
- Vận dụng được kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình vào tập luyện, đấu tập, rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
- Nêu, phân tích và vận dụng được một số quy định cơ bản về vị trí của trọng tài trong Luật Thi đấu đá cầu.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có khả năng phán đoán, xử lí được các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng dọc, đá lăng ngang, đá lăng ra sau
- Chạy hất bàn chân sang hai bên, chạy hất bàn chân ra trước
- Phối hợp nhiều kĩ thuật tâng cầu, chuyền cầu qua lại

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình

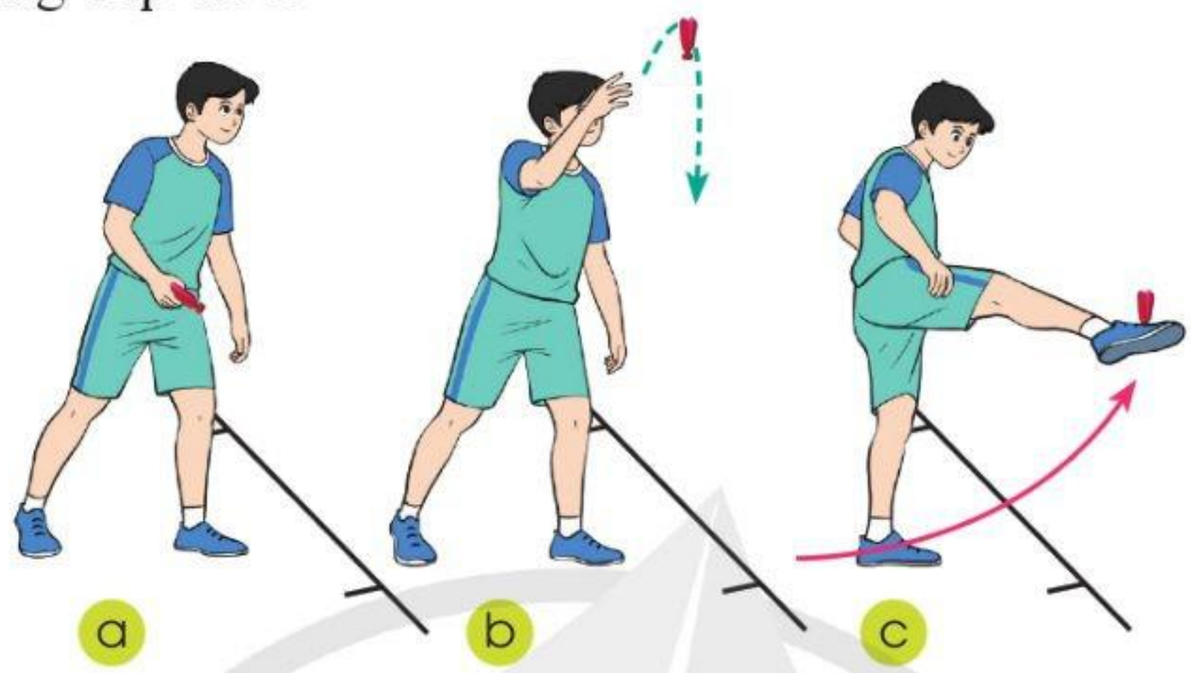
Giao cầu cao chân nghiêng mình là kĩ thuật cơ bản được sử dụng để bắt đầu một pha cầu.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân phải để sau, bàn chân trái hợp với đường biên ngang một góc từ 35 – 45°, bàn chân cách đường giới hạn giao cầu từ 40 – 50 cm, thân trên xoay sang phải sao cho vai gần vuông góc với đường biên ngang, tay phải cầm cầu (H.1a).

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Thực hiện: Từ TTCB, tung cầu chếch ra phía trước về phía chân phải và cách người khoảng 1 m (H.1b). Khi cầu rơi xuống, thân trên nghiêng nhiều hơn, chân đá cầu nâng cao, quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước, mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu ở độ cao ngang hông, đá cầu đi (H.1c).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, chân phải bước về trước, di chuyển vào sân và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.



Hình 1. Kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình: Đảm bảo vị trí và góc độ đặt chân ở giai đoạn chuẩn bị; xác định điểm tiếp xúc cầu phù hợp; giữ thăng bằng khi thực hiện các giai đoạn kĩ thuật.

2/ Một số quy định cơ bản về vị trí của trọng tài trong Luật Thi đấu đá cầu

Trọng tài trong thi đấu đá cầu gồm: Trọng tài thứ nhất, trọng tài thứ hai, 1 trọng tài tính điểm (và 1 trọng tài thư kí tính điểm), 2 trọng tài biên.

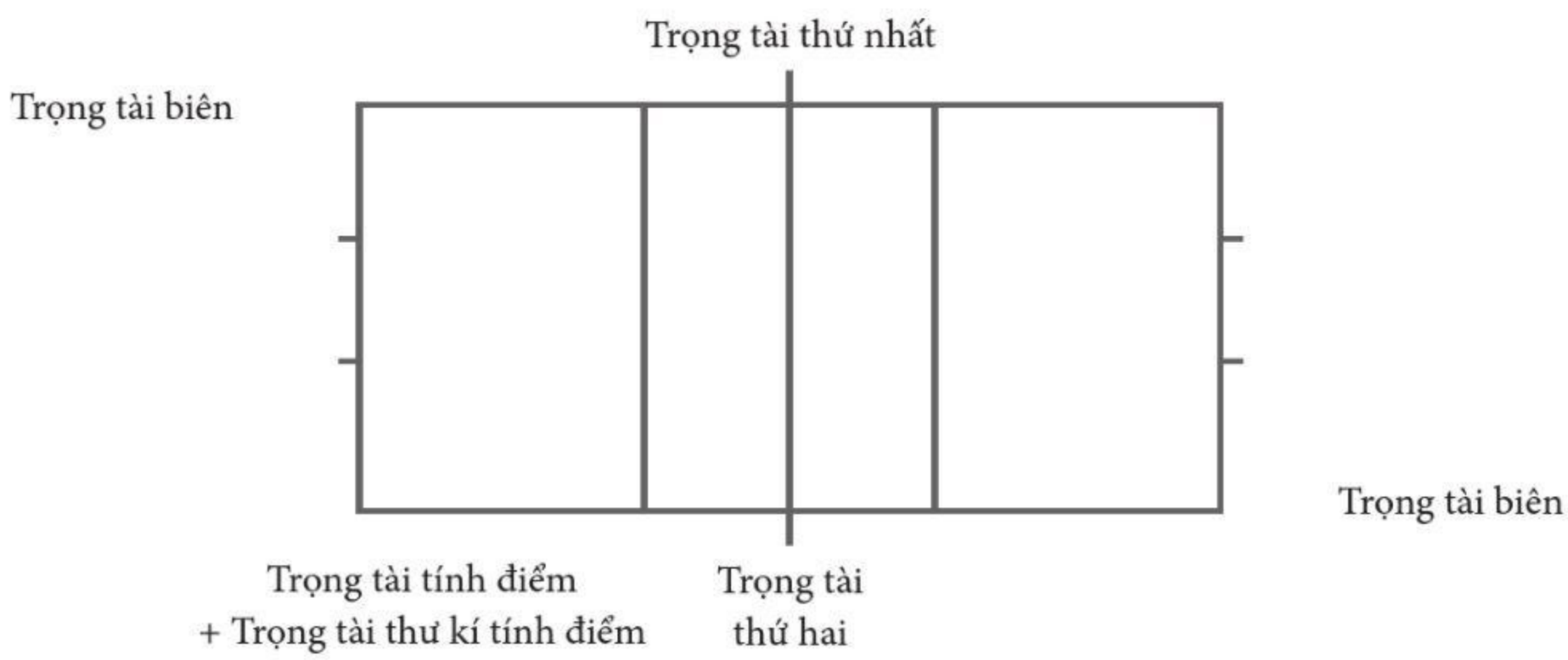
– Trọng tài thứ nhất đứng ở vị trí một đầu lưới, tầm quan sát ngang của trọng tài là 50 cm trên lưới.

– Trọng tài thứ hai đứng bên kia lưới, đối diện trọng tài thứ nhất.

– Trọng tài tính điểm ngồi tại khu vực bảng điểm trên sân, đối diện trọng tài thứ nhất.

– Trọng tài thư kí tính điểm ngồi bên cạnh trọng tài tính điểm tại bảng điểm.

– Hai trọng tài biên đứng chéo theo các góc đối diện của sân, cách góc sân 1 m.



Hình 2. Vị trí của trọng tài trong thi đấu đá cầu

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

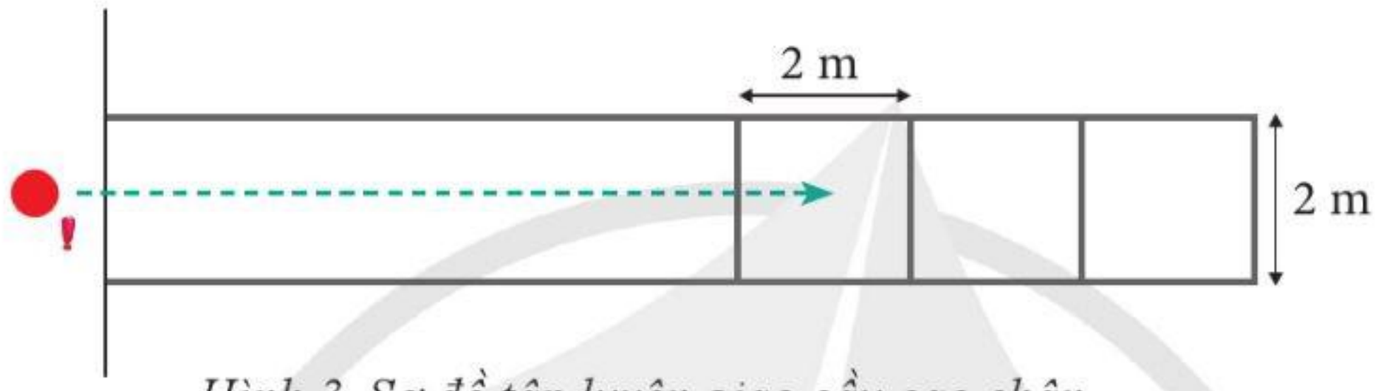
LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình

– *Mô phỏng kĩ thuật*: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh.

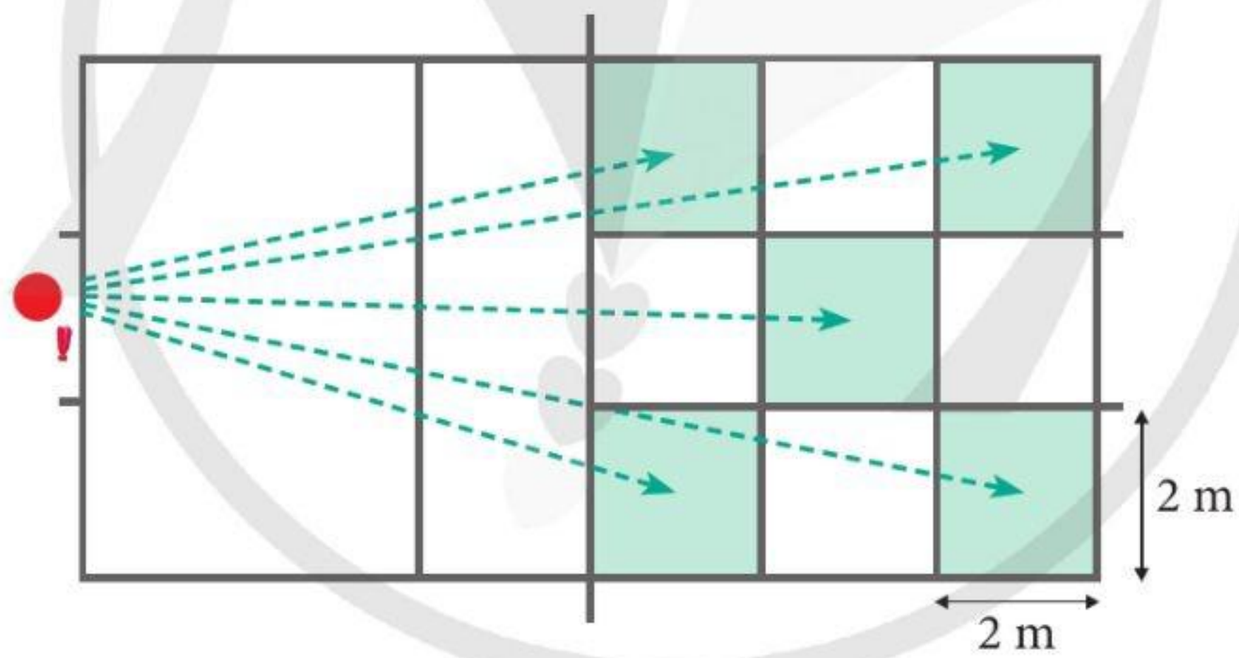
– *Giao cầu cao chân nghiêng mình theo hướng quy định*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình thực hiện giao cầu trong hành lang 3 m.

– *Giao cầu cao chân nghiêng mình quy định hướng và khoảng cách*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình thực hiện giao cầu trong hành lang 2 m, có quy định độ xa khi giao cầu (H.3).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu cao chân nghiêng mình quy định hướng và khoảng cách

– *Giao cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình thực hiện giao cầu vào các ô quy định trên sân (H.4).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định

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

2/ Bài tập phát triển thể lực

– *Đứng lên, ngồi xuống*: Thực hiện đứng lên, ngồi xuống liên tục. Khi ngồi xuống, đùi song song với mặt sân. Khi đứng lên, chân thẳng.

– *Bật cóc*: Thực hiện ngồi xổm, kiễng gót, đặt hai tay sau gáy bật cóc liên tục trên cự li 20 m.

– *Bật nhảy ưỡn thân*: Thực hiện bật nhảy xa ưỡn thân liên tục trong khoảng thời gian quy định.

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

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

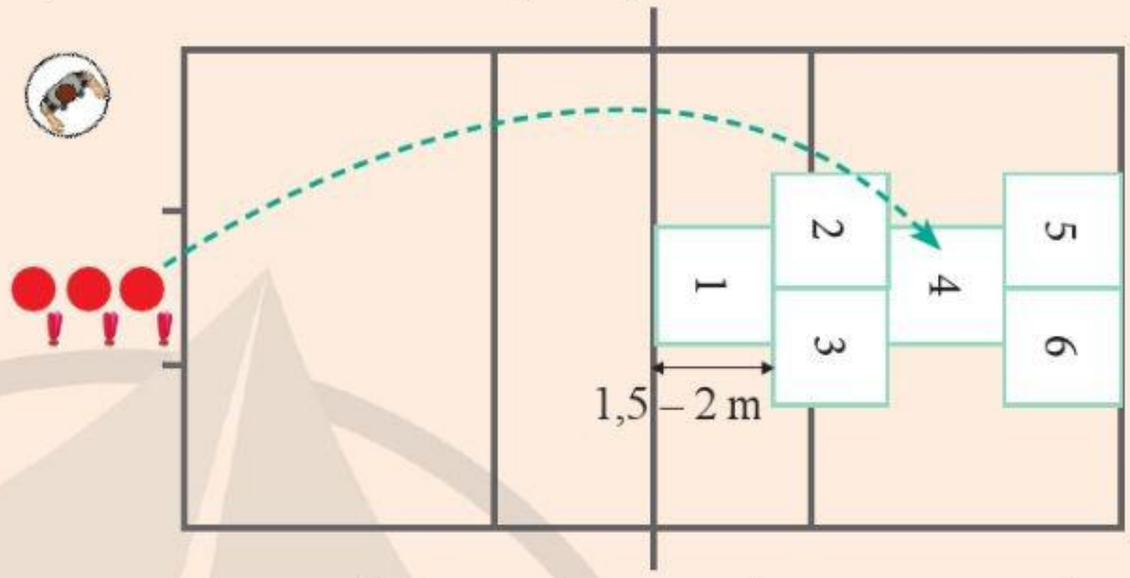
1. Giao cầu vào ô tính điểm

Chuẩn bị:

– Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở khu vực giao cầu (H.5).

– Kẻ các ô giao cầu có kích thước từ 1,5 – 2 m như sơ đồ (H.5).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên giao cầu cao chân nghiêng mình sang sân vào các ô tính điểm. Kết thúc, đội nào có tổng điểm cao nhất sẽ thắng cuộc.

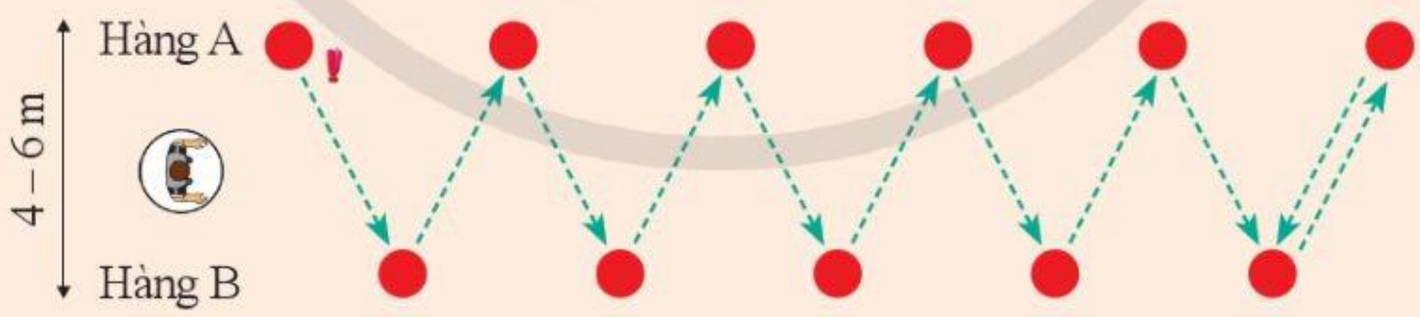


Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Giao cầu vào ô tính điểm"

2. Giao cầu dích dắc

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hai hàng dọc đứng so le nhau và cách nhau từ 4 – 6 m (H.6).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi đầu hàng A giao cầu cao chân nghiêng mình cho người chơi đầu hàng B. Người chơi đầu hàng B dùng tay bắt cầu lại và tiếp tục giao cầu thấp chân nghiêng mình cho người chơi tiếp theo ở hàng A (H.6). Thực hiện liên tục cho tới người cuối cùng bắt được cầu sẽ giao cầu ngược lại cho tới khi người đầu hàng A bắt được cầu. Đội nào hoàn thành xong đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi "Giao cầu dích dắc"

VẬN DỤNG

1/ Kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện và giao cầu cao chân nghiêng mình khác nhau ở điểm nào? Trình bày ưu điểm của mỗi kĩ thuật giao cầu trên.

2/ Em hãy giới thiệu vị trí của các trọng tài trên sân khi thi đấu đá cầu.

3/ Vận dụng kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình trong tập luyện và đấu tập.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Chủ đề 3

KĨ THUẬT ĐÁ CẦU TẤN CÔNG VÀ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG CƠ BẢN

BÀI 1 KĨ THUẬT ĐÁ MÓC CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN (CÚP NGƯỢC)

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược); phối hợp được kĩ thuật tâng cầu và đá móc cầu bằng mu bàn chân.
- Vận dụng được các kĩ thuật đã học vào tập luyện, đấu tập, rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng dọc, đá lăng ngang, đá lăng ra sau
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi
- Phối hợp nhiều kĩ thuật tâng cầu, chuyền cầu qua lại

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược)

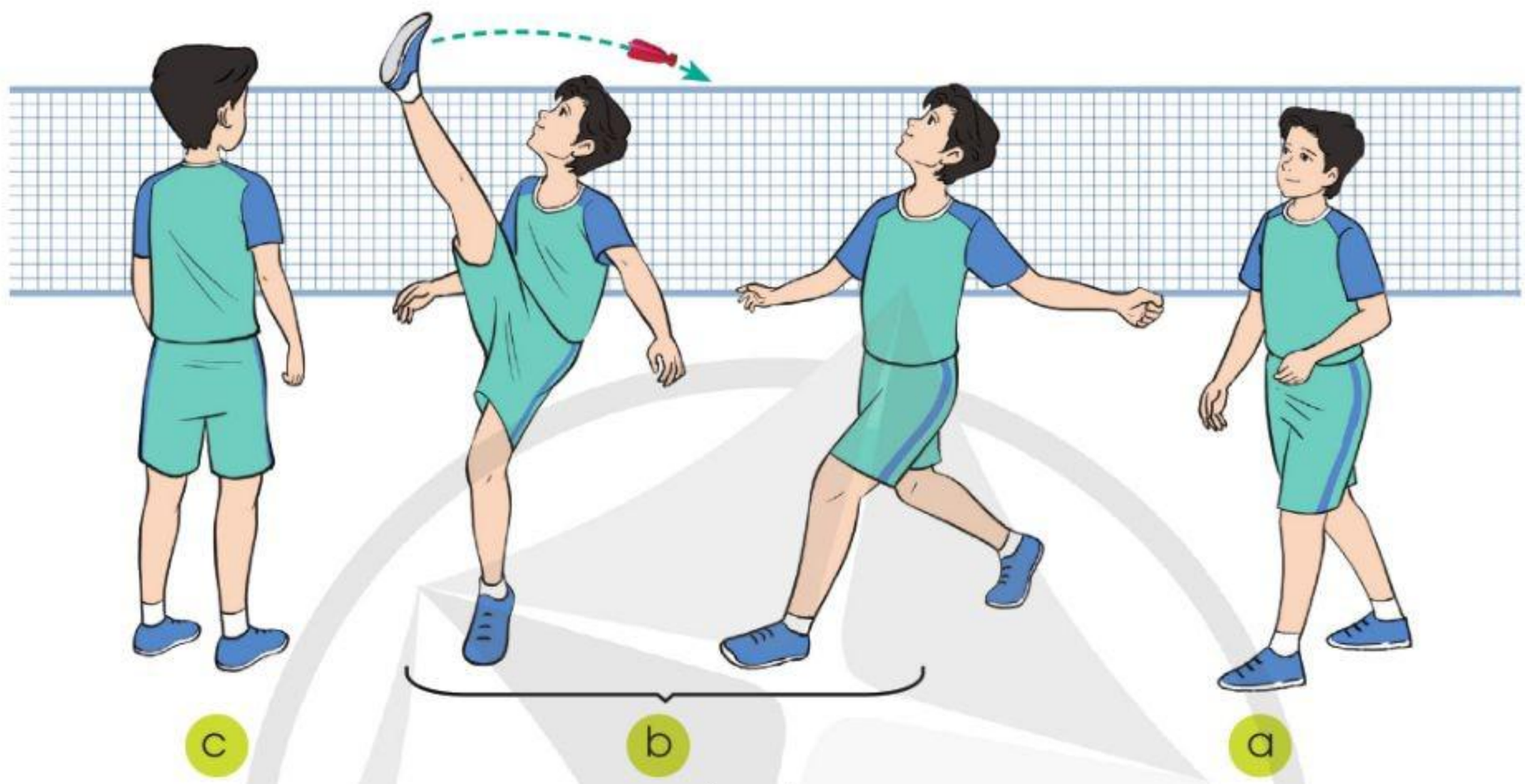
Đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) là một trong những kĩ thuật tấn công cơ bản, thường được sử dụng để tấn công đối phương ở tư thế quay lưng vào lưới với vị trí cầu ở trên cao và gần lưới.

TTCB: Đứng quay lưng vào lưới hoặc nghiêng một góc khoảng 30°, cách lưới từ 50 – 70 cm. Chân trái đặt trước, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt quan sát đường cầu tới (H.1a).

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Thực hiện: Từ TTCB, với các đường cầu bay cao trên 2 m, khi cầu rơi cách mặt sân khoảng 1,6 – 1,9 m, chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái, sau đó kết hợp kiễng gót chân trái, ngả người ra sau, lăng chân phải ra trước, lên cao về phía cầu, cổ chân thả lỏng, tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân. Khi tiếp xúc cầu, bàn chân gập nhanh, móc cầu sang sân đối phương (H.1b).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng quay người lại, quan sát cầu và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.1c).



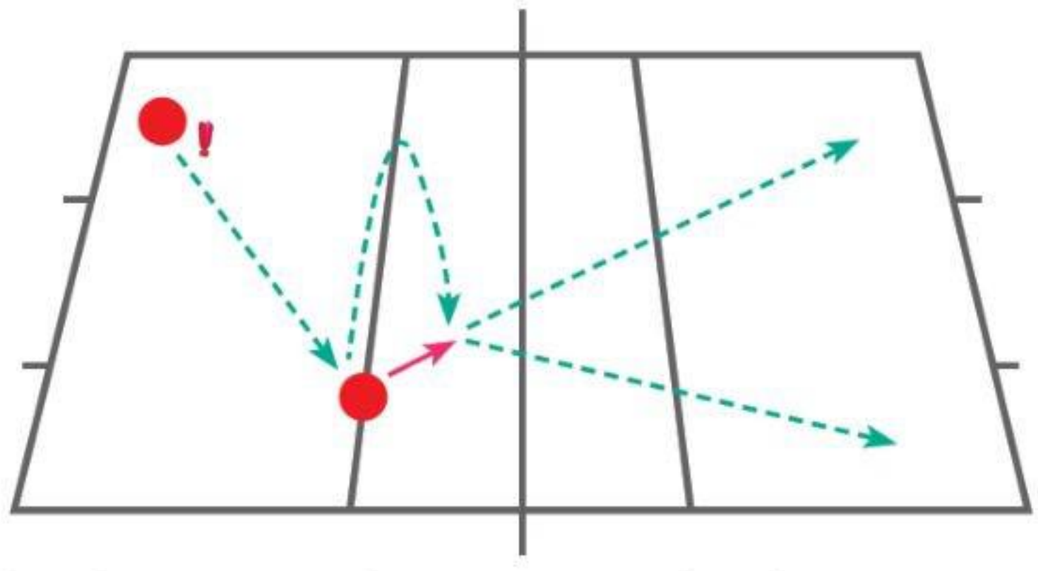
Hình 1. Kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược)

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược): Khi tiếp xúc cầu, bàn chân gập nhanh. Đảm bảo tiếp xúc cầu ở độ cao phù hợp; có thể đứng một chân móc cầu hoặc bật nhảy lên cao, hai chân không tiếp xúc với mặt sân, để móc cầu; phối hợp hai tay và toàn thân giữ thăng bằng cơ thể.

2/ Phối hợp tâng cầu và đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược)

Phối hợp tâng cầu và đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) thường được sử dụng để tự chuyền cầu cao, tạo điều kiện thuận lợi để tấn công hiệu quả.

Từ đường chuyền cầu của đồng đội, sử dụng các kĩ thuật tâng cầu đã học, nhận và tâng cầu lên cao tạo điều kiện thuận lợi để đá móc cầu bằng mu bàn chân sang sân đối phương (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp tâng cầu và đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược)

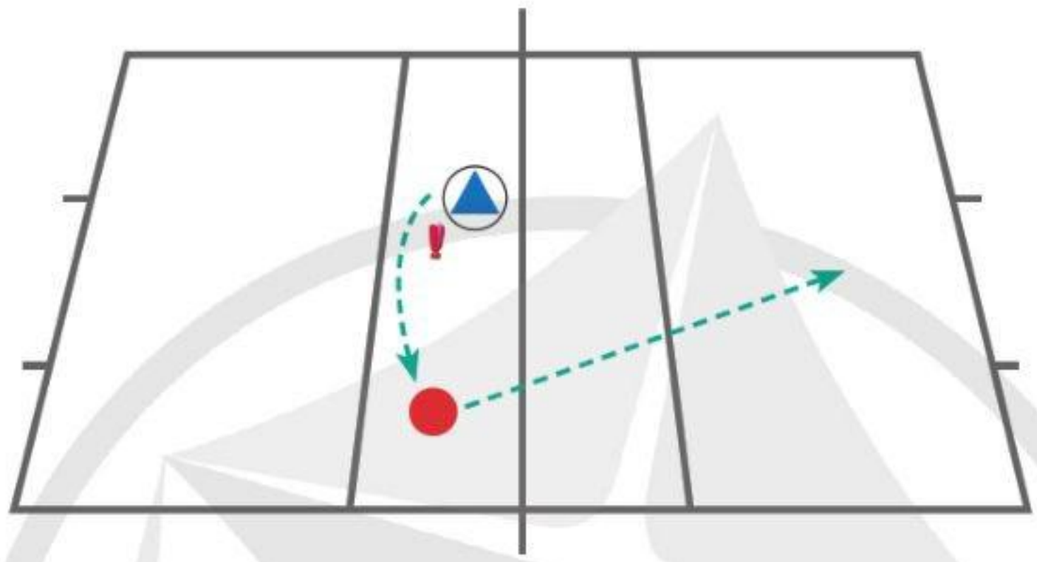
Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược)

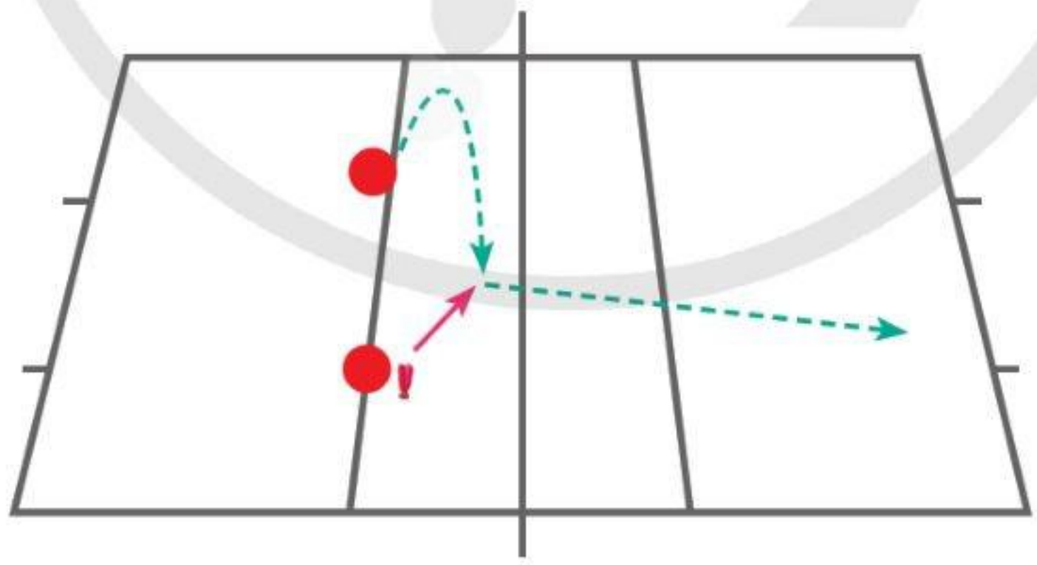
– *Mô phỏng kĩ thuật*: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) từ chậm tới nhanh. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– *Đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) có người hỗ trợ*: Người hỗ trợ tung cầu cao hơn 2 m tới vị trí thuận lợi để người thực hiện sử dụng kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) đá cầu sang sân đối phương (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) có người hỗ trợ

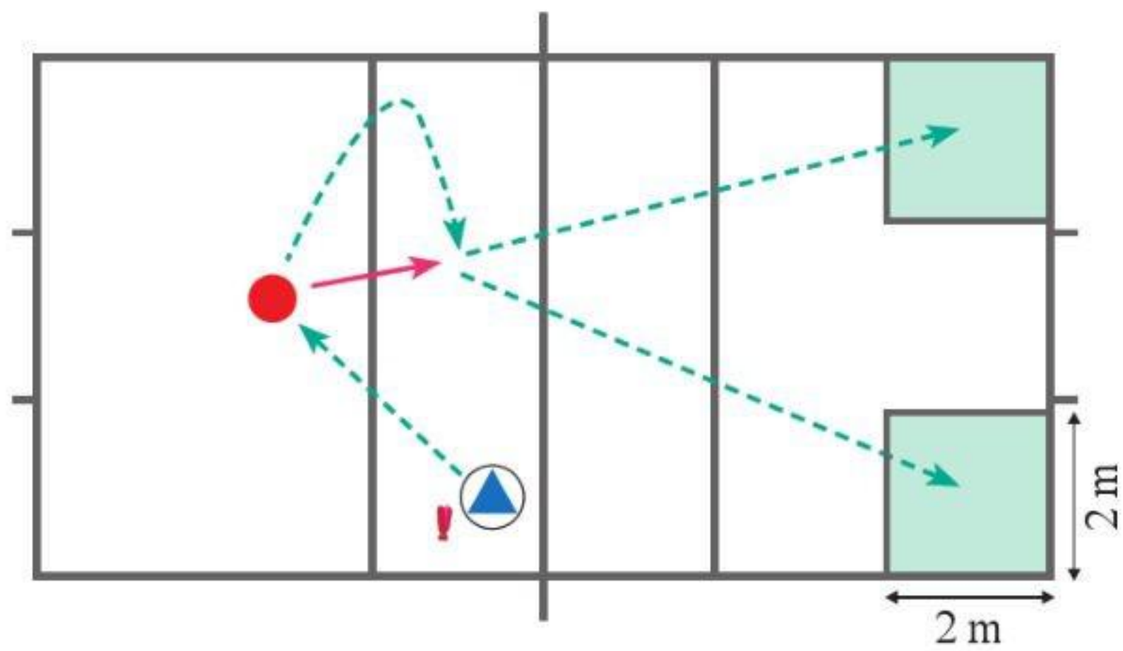
– *Đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) từ đường chuyền cầu cao của đồng đội*: Đồng đội chuyền cầu cao, người thực hiện di chuyển tới vị trí thuận lợi thực hiện kĩ thuật móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) đá cầu sang sân đối phương (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) từ đường chuyền cầu cao của đồng đội

– *Đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) vào các góc cuối sân*: Tự đá cầu lên cao từ đường cầu chuyền đến của người hỗ trợ, di chuyển tới vị trí thích hợp, sử dụng kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) để tấn công vào hai góc cuối sân.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu



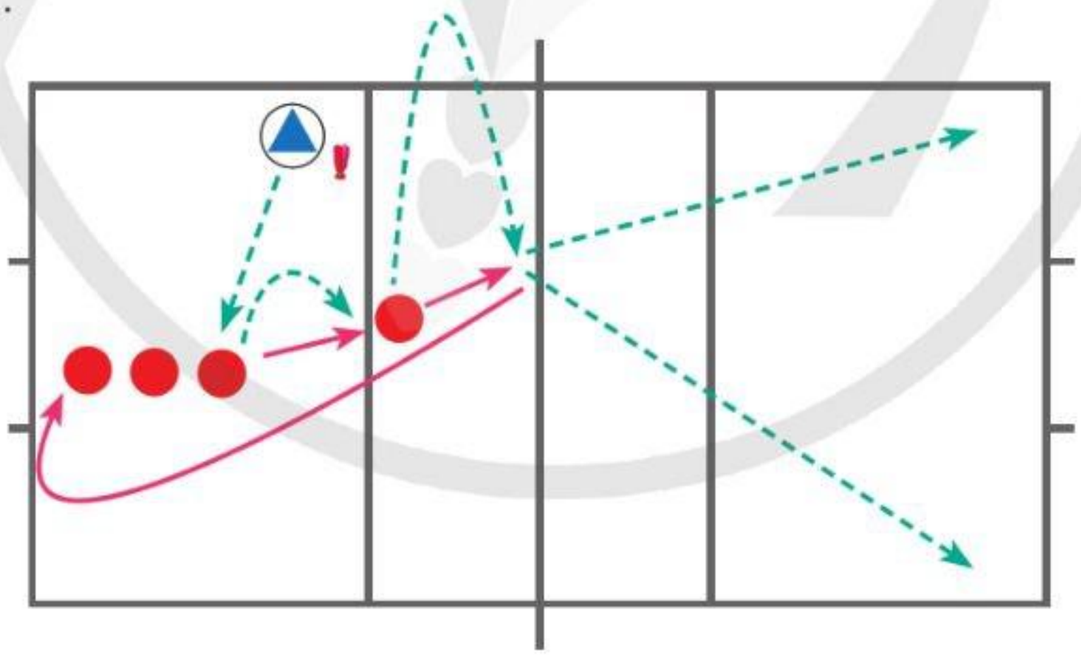
Hình 5. Sơ đồ tập luyện đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) vào các góc cuối sân

– *Đá cầu qua lại*: Sử dụng các kĩ thuật đỡ cầu, tâng cầu khác nhau để nêu cầu, sau đó thực hiện đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) qua lại.

2/ Luyện tập phối hợp tâng cầu và đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược)

– *Tự tâng cầu lên cao và đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược)*: Sử dụng các kĩ thuật tâng cầu đã học, tâng cầu bay lên cao và sử dụng kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) đá cầu sang sân đối phương. Tập luyện cá nhân.

– *Phối hợp tâng cầu và đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) từ đường chuyền cầu của đồng đội*: Lần lượt thực hiện nhận cầu từ đồng đội chuyền tới, tâng cầu một nhịp đưa cầu lên cao, sau đó sử dụng kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) đá cầu sang sân đối phương, sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.6). Tập luyện theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp tâng cầu và đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) từ đường chuyền cầu của đồng đội

3/ Bài tập phát triển sức mạnh

– *Bật cao tại chỗ*: Chùng gối lấy đà, bật với cao hết sức hoặc bật nhảy ưỡn thân. Thực hiện liên tục theo số lần hoặc thời gian quy định.

– *Chống sấp thẳng hai tay*: Thực hiện tư thế chống sấp thẳng hai tay sao cho chân, hông, vai và đầu thẳng hàng. Giữ nguyên tư thế từ 30 giây đến 1 phút.

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

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đội nào chính xác

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn giao cầu. Ở mỗi khu vực quy định, để một giỏ đựng cầu có đường kính miệng giỏ từ 40 – 50 cm (H.7).

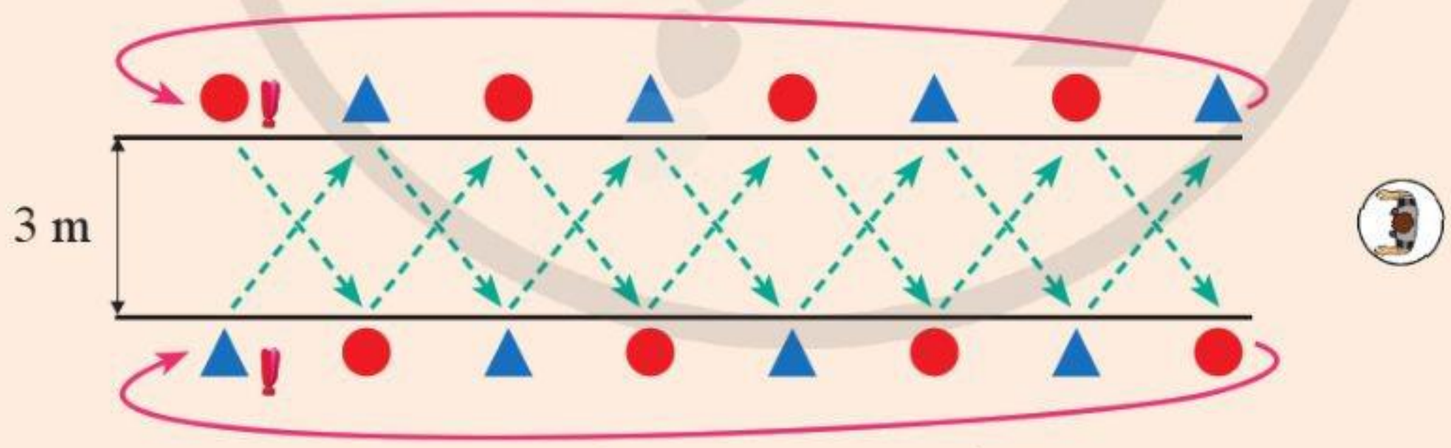
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên trong đội đá cầu vào giỏ tính điểm. Khi toàn bộ thành viên trong đội thực hiện xong, cộng tổng số điểm tương ứng với số cầu trong các giỏ. Đội nào được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

Hình 7. Sơ đồ trò chơi "Đội nào chính xác"

2. Đan cầu

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, thành viên trong các đội là số chẵn, đứng thành hai hàng đối diện so le (H.8).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người ở đầu hàng của mỗi đội sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học chuyền cầu chính xác cho đồng đội gần nhất đứng ở bên hàng đối diện. Người vừa nhận được cầu cũng thực hiện tương tự như người ở đầu hàng. Lần lượt thực hiện cho đến khi người cuối hàng nhận được cầu thì nhanh chóng cầm cầu chạy lên đứng ở đầu hàng. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi "Đan cầu"

VẬN DỤNG

1/ Khi tập luyện kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược), cần chú ý những điều gì?

2/ Nêu những lỗi sai thường mắc và cách sửa khi tập luyện kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược).

3/ Vận dụng các kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược); phối hợp tâng cầu và đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược) vào các trò chơi vận động, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

BÀI 2 KĨ THUẬT ĐÁ VÔ LÊ CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN (CÚP XUÔI)

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi).
- Vận dụng được các kĩ thuật đá cầu đã học vào tập luyện, đấu tập, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.
- Nêu, phân tích và vận dụng được một số quy định về các lỗi trong Luật Thi đấu đá cầu vào thực tế.
- Thể hiện được sự phát triển thể lực và đam mê thể thao trong tập luyện.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng dọc, đá lăng ngang, đá lăng ra sau
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân
- Phối hợp nhiều kĩ thuật tâng cầu, chuyền cầu qua lại

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi)

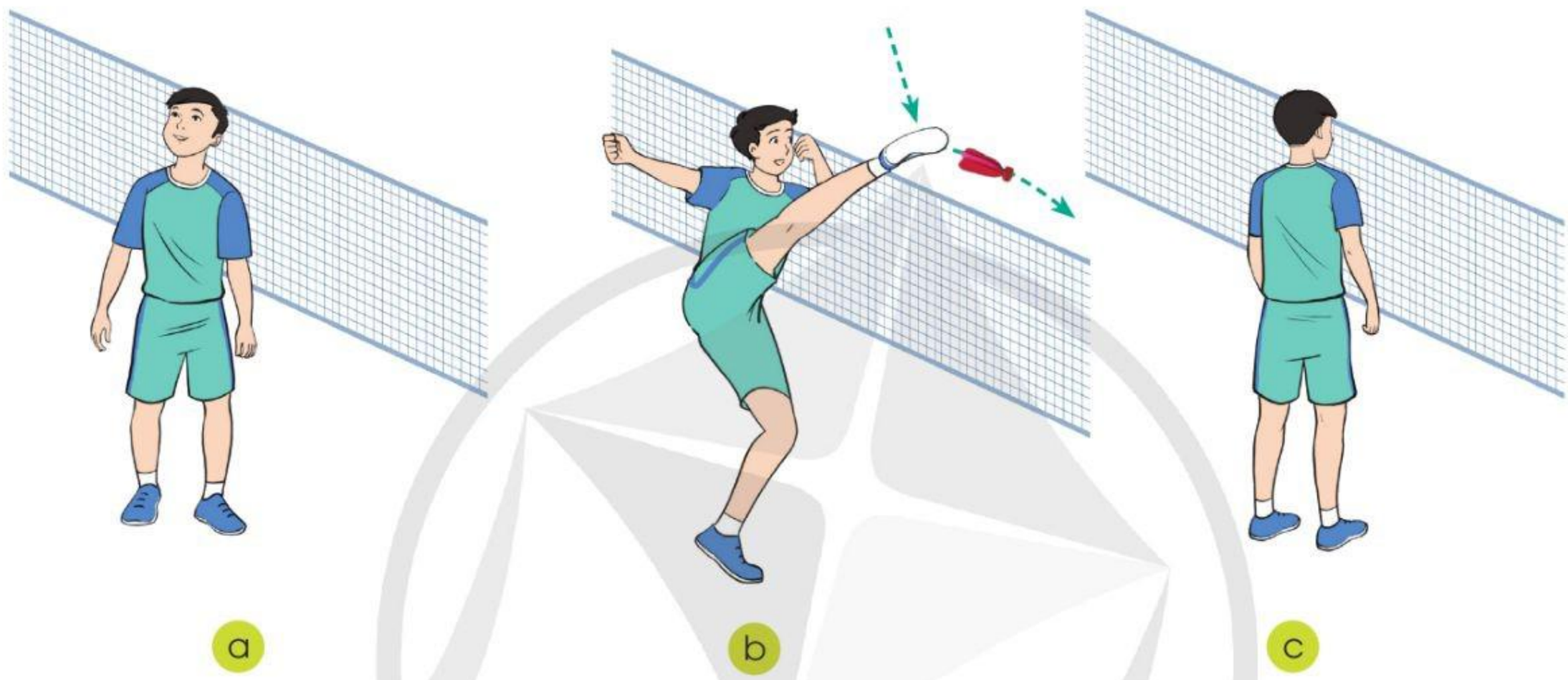
Đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi) là một trong những kĩ thuật tấn công cơ bản, thường được sử dụng để tấn công đối phương ở tư thế đứng nghiêng so với lưới với vị trí cầu ở trên cao và sát lưới.

TTCB: Đứng nghiêng theo hướng cầu đến, cách lưới từ 50 – 70 cm. Chân trái đặt trước, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt quan sát đường cầu do đồng đội chuyền tới (H.1a).

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Thực hiện: Từ TTCB, khi cầu được chuyền tới cao hơn 2 m, rơi thẳng xuống đến độ cao khoảng 1,6 – 1,9 m so với mặt sân, chuyển trọng lượng cơ thể dồn sang chân trái, thân người hơi ngả ra sau, đồng thời lăng chân phải ra trước, lên cao. Lúc này thân người hơi xoay áp về phía lưới, lăng nhanh cẳng chân, gập bàn chân, dùng mu chính diện bàn chân tiếp xúc với cầu và đá cầu sang sân đối phương (H.1b).

Kết thúc: Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng hạ chân lùi về phía sau, quan sát cầu và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.1c).



Hình 1. Kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi)

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân: Đảm bảo góc độ của thân người với lưới phù hợp; tiếp xúc cầu ở độ cao hợp lí phía trên lưới; giữ thăng bằng cơ thể; tay gần lưới không vung rộng để tránh chạm vào lưới.

2/ Một số quy định về các lỗi trong Luật Thi đấu đá cầu

– Bất kì hành động nào trái với các quy định của luật chơi đều là lỗi.

– Trọng tài xử lí các lỗi và quyết định hình phạt theo các quy định của Luật Đá cầu.

– Quy định xử phạt khi có lỗi:

+ Nếu đội nào mắc lỗi, đội đối phương sẽ ghi được 1 điểm.

+ Nếu hai hay nhiều lỗi xảy ra liên tiếp, chỉ phạt lỗi thứ nhất.

+ Trong trường hợp VĐV của hai đội đồng thời cùng phạm lỗi được gọi là lỗi kép và trọng tài sẽ cho giao cầu lại.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

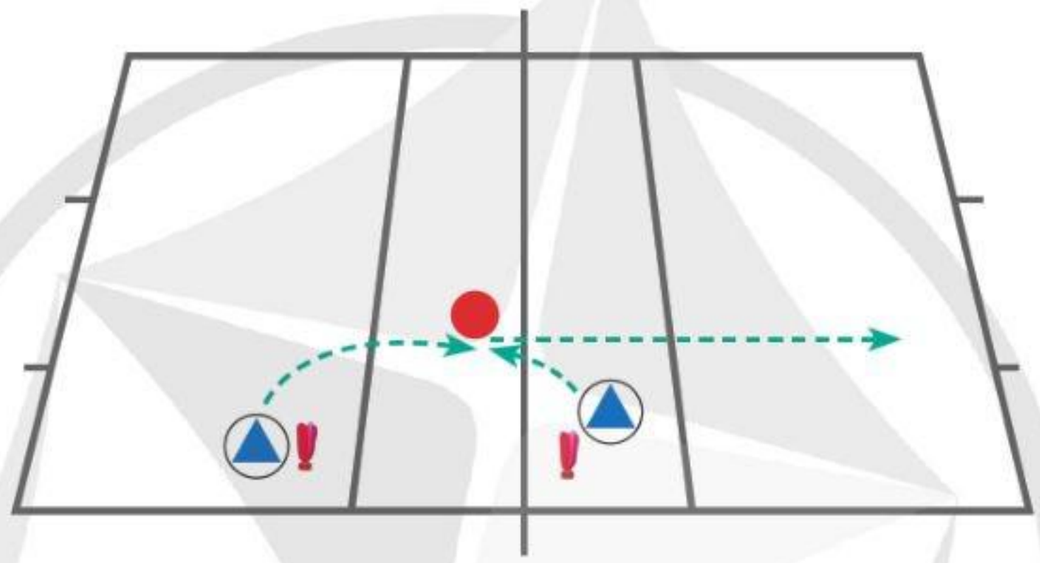
LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi)

– *Mô phỏng kĩ thuật*: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi) từ chậm tới nhanh. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

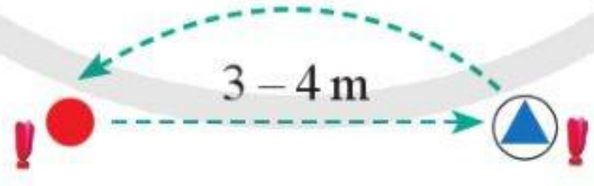
– *Tự tung cầu đá vô lê*: Người tập tự tung cầu cao trước mặt thực hiện kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi) đá cầu về phía trước. Tập luyện cá nhân.

– *Đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi) có người hỗ trợ*: Người hỗ trợ tung cầu cao ở vị trí phù hợp, người thực hiện sử dụng kĩ thuật vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi) đá cầu sang sân đối phương (H.2). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi) có người hỗ trợ

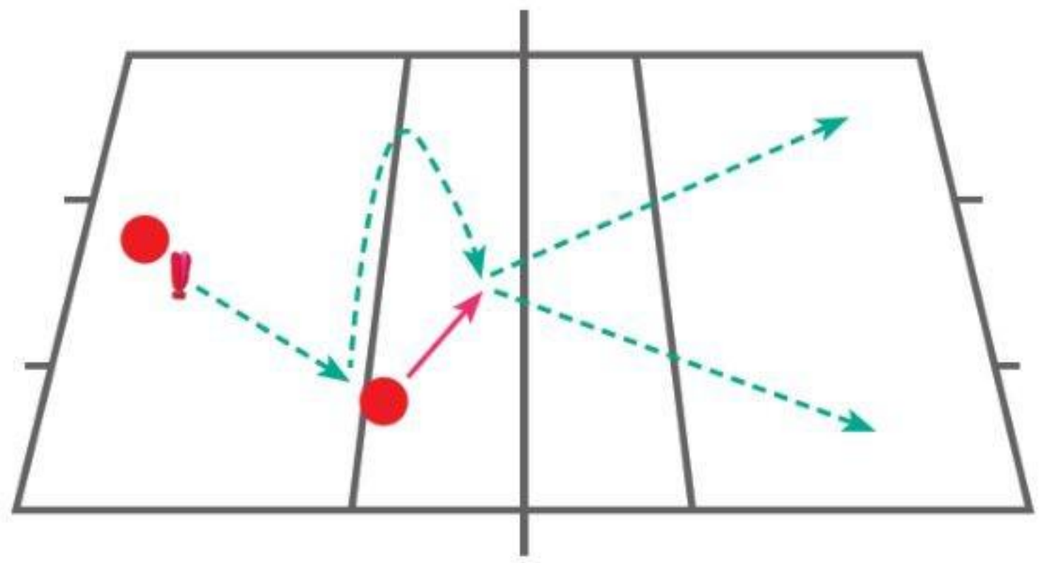
– *Đá vô lê nhiều lần liên tục với người hỗ trợ tung cầu*: Người hỗ trợ đứng cách người tập từ 3 – 4 m, tung cầu cao, người tập thực hiện kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi) liên tục từ 3 – 5 lần, sau đó đổi vị trí tập luyện (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện đá vô lê nhiều lần liên tục với người hỗ trợ tung cầu

– *Nhận cầu từ đồng đội, tâng cầu lên cao và thực hiện đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi)*: Nhận cầu từ đồng đội, sau đó sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, thực hiện tâng cầu lên sao cho cầu bay cao ở vị trí phù hợp để đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi) sang sân đối phương (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu



Hình 4. Sơ đồ tập luyện nhận cầu từ đồng đội, tâng cầu lên cao và thực hiện đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi)

– *Tập đá vô lê cầu vào ô quy định*: Người hỗ trợ chuyền cầu, người tập tự tâng cầu lên cao và thực hiện kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi) vào các ô quy định.

2/ Bài tập phát triển sức mạnh

– *Bật nhảy đá lăng chân cao*: Thực hiện phối hợp một lần bật nhảy tạo đà, một lần đá lăng chân cao liên tục trong 15 giây hoặc di chuyển với khoảng cách từ 15 – 20 m.

– *Bật nhảy với tay cao*: Chùng gối lấy đà, bật nhảy với tay cao liên tục.

– *Bật cóc*: Thực hiện bật nhảy bằng hai chân với khoảng cách từ 6 – 8 m.

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

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

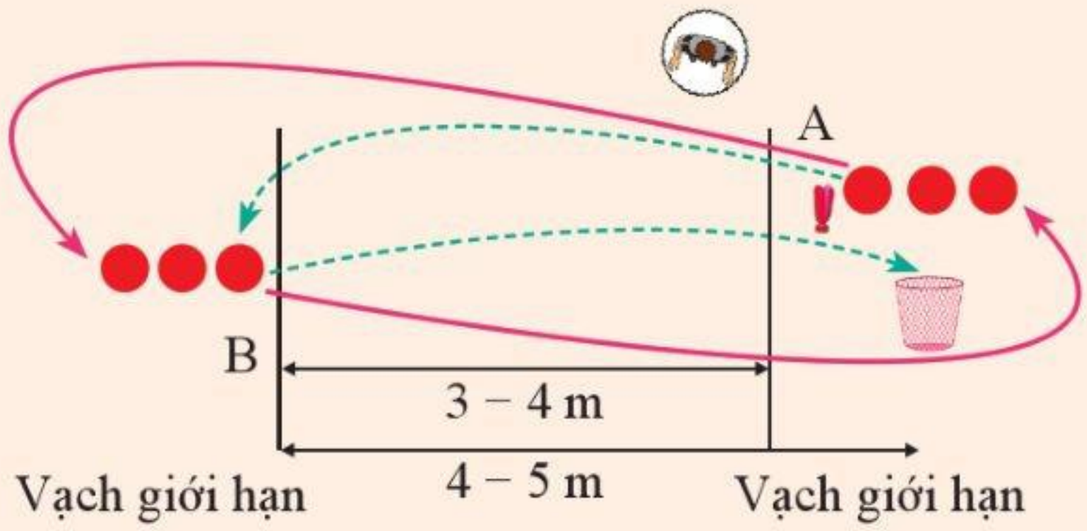
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Phối hợp đá cầu trúng đích

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội đứng thành hai nhóm theo hàng dọc A, B đối diện nhau, cách nhau từ 3 – 4 m (H.5). Giỏ đựng cầu cách vạch giới hạn của nhóm B từ 4 – 5 m có đường kính miệng giỏ từ 40 – 50 cm. Mỗi đội một quả cầu.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người ở đầu hàng nhóm A giao cầu, sau đó di chuyển về cuối hàng B, người chơi ở đầu hàng B đỡ cầu và đá cầu vào giỏ, sau đó di chuyển về cuối hàng A (H.5). Khi cả đội hoàn thành đỡ cầu, giao cầu và di chuyển, đội nào đá được nhiều cầu vào giỏ nhất sẽ thắng cuộc.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu



Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Phối hợp đá cầu trúng đích"

2. Đổi cầu

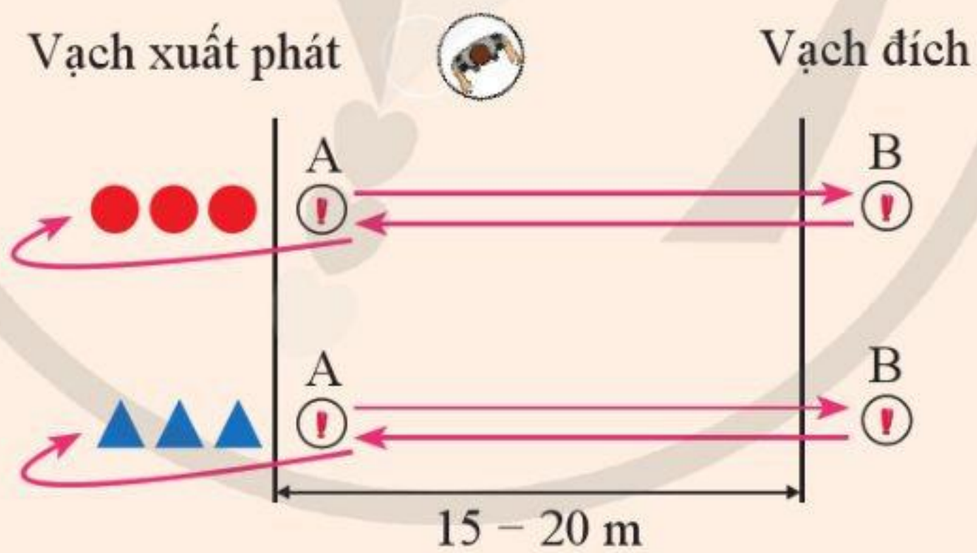
Chuẩn bị:

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

– Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 15 – 20 m.

– Vẽ các vòng tròn tại vạch đích và vạch xuất phát, đặt các quả cầu trong vòng tròn như sơ đồ (H.6).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từ người ở đầu hàng của hai đội nhanh chóng nhặt quả cầu ở vòng tròn A chạy lên đặt vào vòng tròn B, sau đó nhặt quả cầu ở vòng tròn B và chạy về đặt vào vòng tròn A rồi di chuyển về cuối hàng (H.6). Người tiếp theo thực hiện tương tự. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi "Đổi cầu"

VẬN DỤNG

1/ Thảo luận theo nhóm với chủ đề: Sáng tạo một trò chơi vận động liên quan tới kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi).

2/ Trong một tình huống đá cầu, VĐV của hai đội phạm lỗi cùng lúc, trọng tài sẽ xử lí như thế nào?

3/ Vận dụng các kĩ thuật đá cầu đã học vào vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

BÀI 3 MỘT SỐ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG CƠ BẢN

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu và thực hiện đúng một số chiến thuật tấn công cơ bản trong nội dung thi đấu đơn, đôi và đồng đội.
- Vận dụng được các chiến thuật đã học vào tập luyện, đấu tập, rèn luyện sức khoẻ.
- Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Thể hiện khả năng và sự đam mê môn Đá cầu trong sinh hoạt, học tập hằng ngày.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Khởi động chung

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

Khởi động chuyên môn

- Đá lăng dọc, đá lăng ngang, đá lăng ra sau
- Chạy hất lòng bàn chân, chạy hất bàn chân sang hai bên, chạy hất bàn chân ra trước
- Tâng cầu, chuyền cầu qua lại

KIẾN THỨC MỚI

1/ Sơ lược về chiến thuật thi đấu trong môn Đá cầu

Chiến thuật thi đấu trong môn Đá cầu là những hoạt động có chủ định, có tính đến những điều kiện cụ thể trong thi đấu của từng trận đấu để giành được thắng lợi.

Khi vận dụng chiến thuật thi đấu đá cầu, cần chú ý:

– Có mục đích rõ ràng.

– Linh hoạt, sáng tạo khi vận dụng chiến thuật.

– Tìm hiểu kĩ về đối phương.

– Có sự thống nhất giữa người huấn luyện và người thi đấu.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

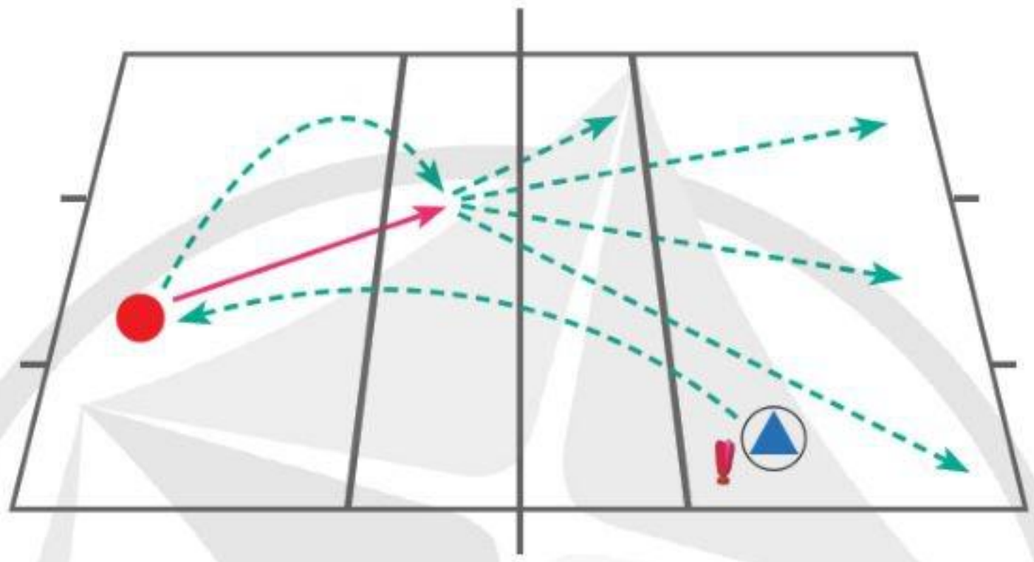
2/ Chiến thuật tấn công cơ bản

Chiến thuật tấn công cơ bản thường được sử dụng trong cả nội dung thi đấu đơn, đôi và đồng đội. Chiến thuật này gồm: chủ động đưa cầu lên lưới tấn công và phối hợp nhận cầu trên lưới tấn công.

a. Chủ động đưa cầu lên lưới tấn công

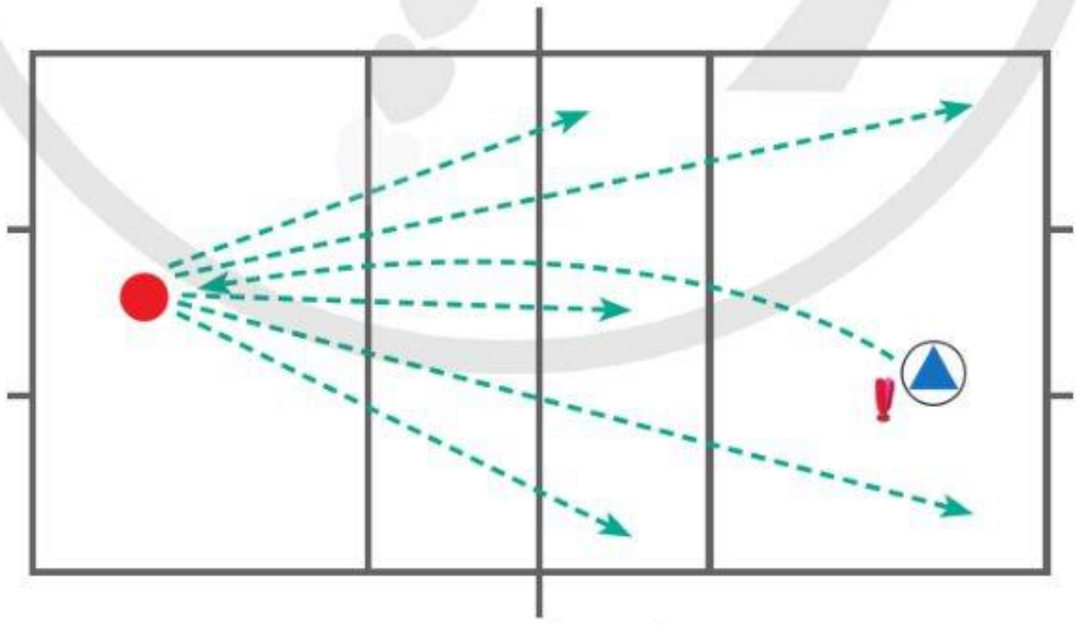
– Sử dụng để tạo đường cầu phù hợp nhằm tấn công đạt hiệu quả cao nhất. Có thể sử dụng trong cả đá đơn, đá đôi, thường sử dụng khi đá đơn nhiều hơn; sử dụng khi người nhận cầu có khả năng tấn công rất tốt hoặc ở vị trí có thể tấn công tốt nhất.

– Sử dụng các kĩ thuật tâng cầu một nhịp đưa cầu lên lưới và tấn công theo chiến thuật phù hợp (H.1).



Hình 1. Sơ đồ chiến thuật chủ động đưa cầu lên lưới tấn công

– Chiến thuật tấn công vào nhiều điểm trên sân: Là chiến thuật sử dụng nhiều trong đá đơn, làm cho đối phương phải di chuyển liên tục, tiêu hao thể lực. Sử dụng các đường tấn công kết hợp ngắn, dài, đổi hướng liên tục trên toàn mặt sân (H.2).

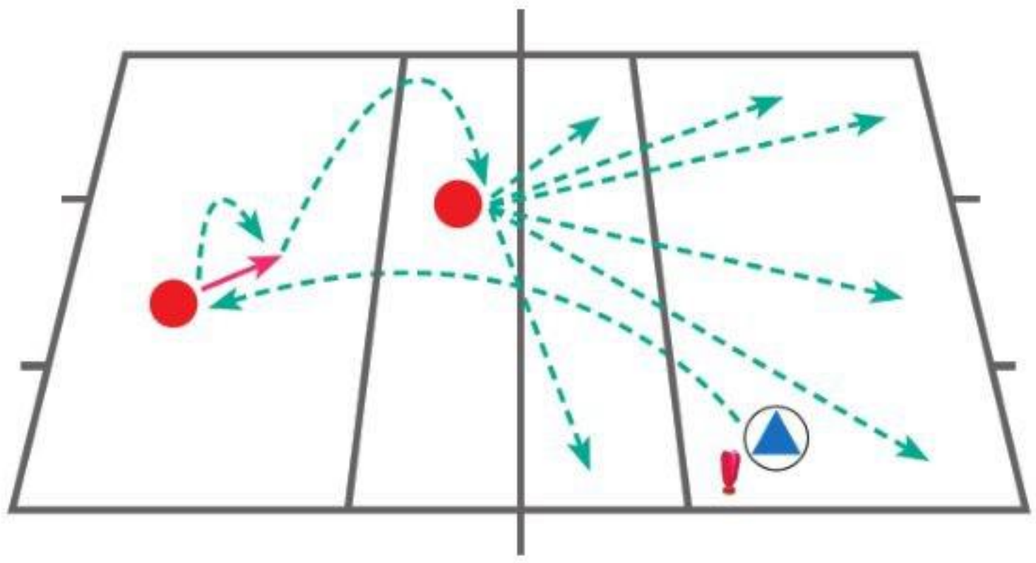


Hình 2. Sơ đồ chiến thuật tấn công vào nhiều điểm trên sân

b. Phối hợp nhận cầu trên lưới tấn công

Là chiến thuật thường được sử dụng khi: người nhận cầu ở vị trí chưa thuận lợi hoặc khả năng tấn công thấp; người tấn công ở vị trí thuận lợi có thể dứt điểm cầu tốt nhất (H.3). Người nhận cầu tâng cầu một nhịp và chuyền cầu tới vị trí thích hợp để người trên lưới tấn công vào vị trí phù hợp trên sân.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

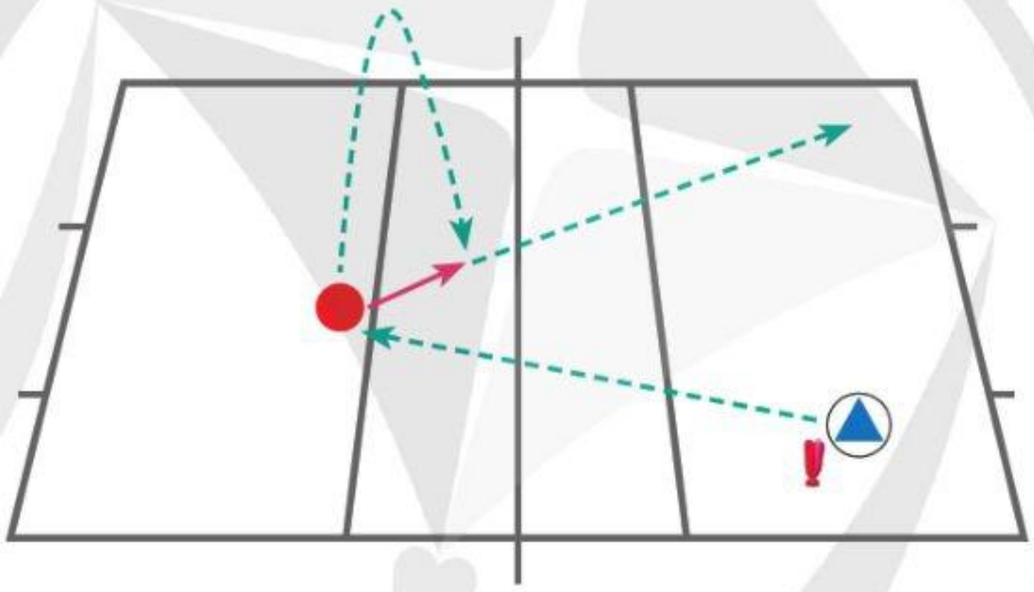


Hình 3. Sơ đồ chiến thuật phối hợp nhận cầu trên lưới tấn công

LUYỆN TẬP

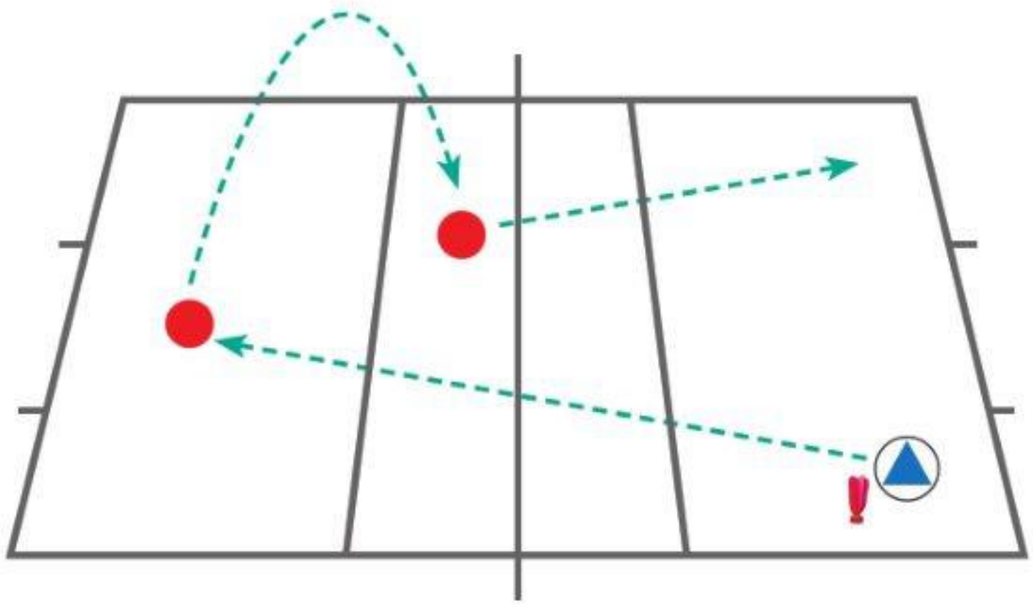
1/ Luyện tập chiến thuật tấn công cơ bản

– *Tập tâng cầu lên cao một nhịp và tấn công*: Nhận cầu tung (giao) từ người hỗ trợ, thực hiện tâng cầu một nhịp tạo vị trí thuận lợi, sát lưới và sử dụng các kĩ thuật đã học thực hiện đá cầu sang sân đối phương (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện tâng cầu lên cao một nhịp và tấn công

– *Tập tấn công từ đường chuyền cầu cao của đồng đội:* Đồng đội nhận cầu tung (giao) từ người hỗ trợ, sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học chuyền cầu lên cao, sát lưới, thực hiện đá cầu sang sân đối phương (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện tấn công từ đường chuyền cầu cao của đồng đội

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

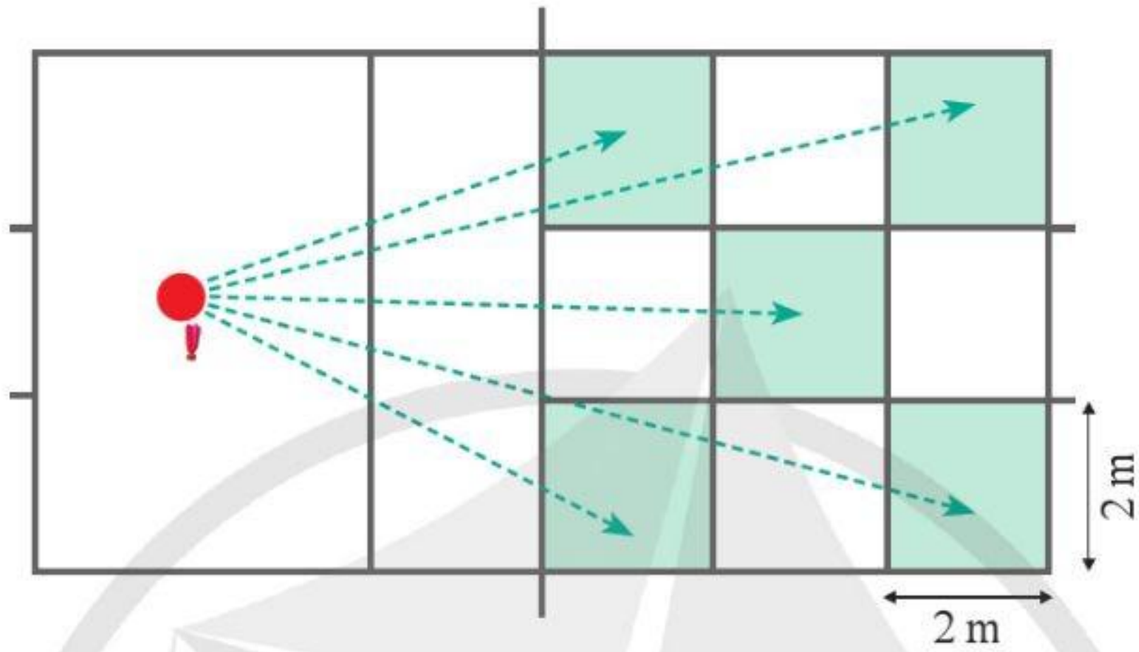
Bản mẫu

– *Tập tấn công vào nhiều điểm trên sân:*

+ Sử dụng các kĩ thuật đá cầu đã học thực hiện đá cầu vào các ô quy định trên sân (2 × 2 m) (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

+ Tự đưa cầu lên lưới, tấn công vào nhiều điểm trên sân. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

+ Tấn công vào nhiều điểm trên sân từ đường chuyền cầu cao của đồng đội. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện tấn công vào các ô quy định

2/ Thi đấu đá cầu

– Thi đấu đơn: Thi đấu đơn theo Luật hiện hành.

– Thi đấu đôi: Thi đấu đôi theo Luật hiện hành.

– Thi đấu đồng đội: Thi đấu đồng đội theo Luật hiện hành.

3/ Bài tập phát triển sức bền

– *Nhảy dây đơn*: Thực hiện nhảy dây đơn liên tục 1 phút.

– *Chạy tuỳ sức 5 phút*: Thực hiện chạy tuỳ sức 5 phút trên địa hình tự nhiên.

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

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

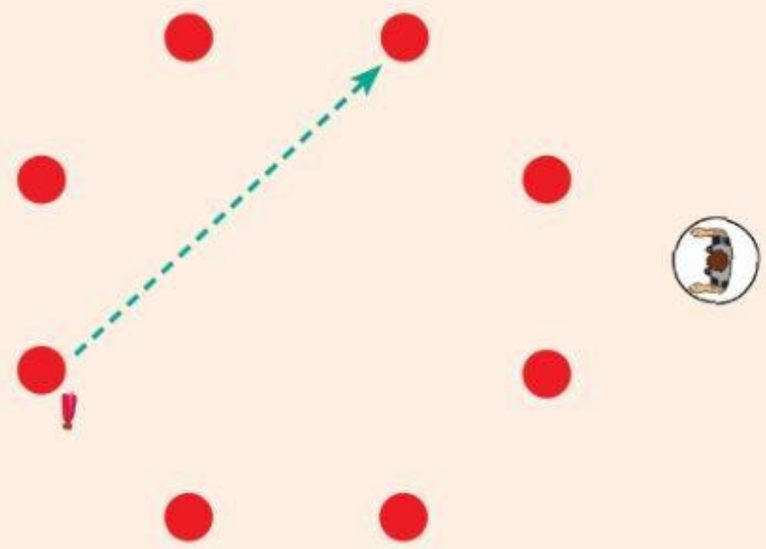
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đội giữ cầu tài ba

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành vòng tròn, mỗi đội một quả cầu.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi mỗi đội chuyền cầu cho nhau liên tục (mỗi người chạm cầu không quá 2 lần liên tiếp) (H.7). Đội nào giữ cầu lâu rơi nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi "Đội giữ cầu tài ba"

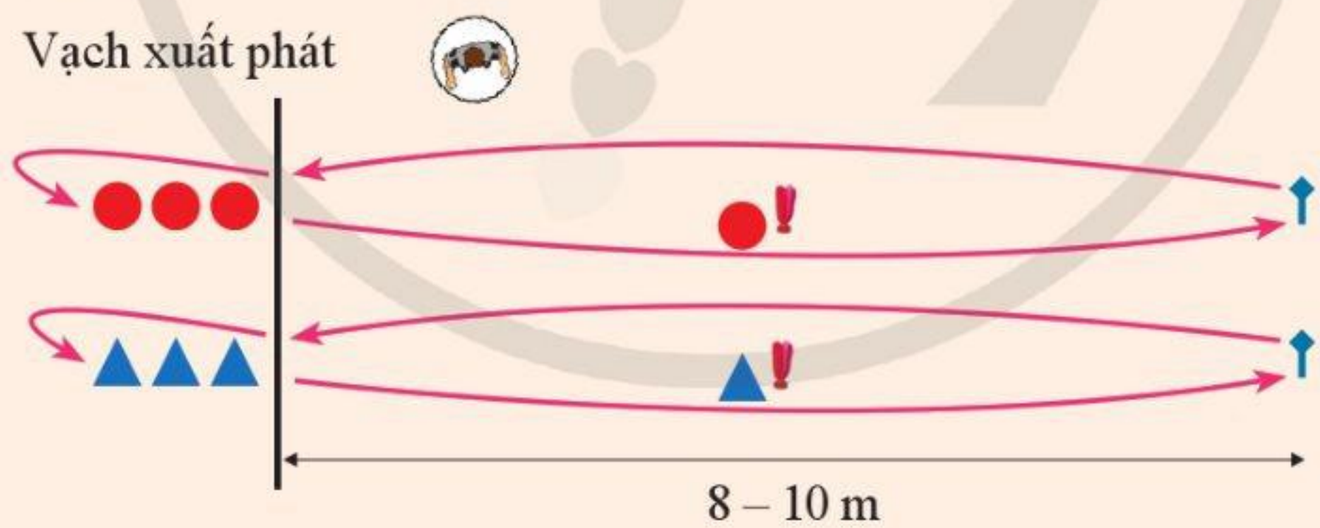
2. Di chuyển tâng cầu tiếp sức

Chuẩn bị:

– Kẻ vạch xuất phát cách cọc mốc từ 8 – 10 m như sơ đồ (H.8).

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

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người ở đầu hàng vừa tâng cầu vừa di chuyển tới cọc mốc, bắt cầu lại và cầm cầu chạy nhanh về vạch xuất phát và chuyền cầu cho người tiếp theo của đội mình rồi di chuyển về đứng vào cuối hàng. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi "Di chuyển tâng cầu tiếp sức"

VẬN DỤNG

1/ Thảo luận theo nhóm về chiến thuật tấn công cơ bản trong thi đấu đá cầu.

2/ Vận dụng chiến thuật tấn công đã học vào tập luyện, đấu tập và rèn luyện sức khoẻ.

3/ Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học của môn Đá cầu để tập luyện và đấu tập.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
	B	
Búng cầu	Kĩ thuật cơ bản được sử dụng trong phòng thủ để đỡ những quả cầu rơi ở xa và thấp sát mặt sân.	24 – 29
	C	
Chạy hất lòng bàn chân	Duỗi thẳng hai tay xuôi dọc về giữa trước cơ thể, chạy hất lòng bàn chân từ ngoài vào giữa cơ thể sao cho lòng bàn chân chạm tay.	30, 44, 49
Chạy hất bàn chân sang hai bên	Duỗi thẳng hai tay xuôi dọc hai bên cơ thể, chạy hất cạnh bàn chân cao sang hai bên sao cho cạnh bàn chân chạm tay.	35, 49
Chạy hất bàn chân ra trước	Chạy hất chân ra trước sao cho đùi và cẳng chân thẳng hàng.	35, 49
Chân trụ	Chân làm trụ, chịu đỡ phần lớn trọng lượng cơ thể.	31
	K	
Kiểm soát	Quá trình so sánh các hoạt động thực tế diễn ra để có các biện pháp điều chỉnh phù hợp.	13, 14, 31
	M	
Má ngoài bàn chân	Giới hạn bằng mắt cá ngoài, gót chân và đỉnh ngón chân út.	18 – 23
Má trong bàn chân	Giới hạn bằng mắt cá trong, gót chân và đỉnh ngón chân cái.	11 – 18, 20, 24, 26
Mô phỏng	Bắt chước lại hoạt động.	14, 15, 20, 26, 28, 32, 37, 41, 46
	V	
Vô lê	Kĩ thuật tấn công cơ bản (còn gọi là cúp xuôi), dùng mu bàn chân đá cầu ở tầm cao, sát lưới và chếch về một bên chân đá cầu.	44 – 48

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

MỤC LỤC

	Trang
LỜI NÓI ĐẦU	3
DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU	4
PHẦN 1: 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	5
PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – ĐÁ CẦU	
CHỦ ĐỀ 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN ĐÁ CẦU; KĨ THUẬT TÂNG CẦU VÀ ĐỠ CẦU	11
Bài 1. Vai trò, tác dụng của môn Đá cầu; kĩ thuật tâng cầu và đỡ cầu bằng má trong bàn chân	11
Bài 2. Kĩ thuật tâng cầu và đỡ cầu bằng má ngoài bàn chân	18
Bài 3. Kĩ thuật búng cầu và chắn cầu bằng ngực	24
CHỦ ĐỀ 2: GIAO CẦU	30
Bài 1. Kĩ thuật giao cầu cao chân chính diện	30
Bài 2. Kĩ thuật giao cầu cao chân nghiêng mình	35
CHỦ ĐỀ 3: KĨ THUẬT ĐÁ CẦU TẤN CÔNG VÀ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG CƠ BẢN	39
Bài 1. Kĩ thuật đá móc cầu bằng mu bàn chân (cúp ngược)	39
Bài 2. Kĩ thuật đá vô lê cầu bằng mu bàn chân (cúp xuôi)	44
Bài 3. Một số chiến thuật tấn công cơ bản	49
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	54

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

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

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

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGƯT NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

HÀ PHƯƠNG ANH – NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN VĂN HƯNG – NGUYỄN THỊ THUỶ

Trình bày bìa:

NGUYỄN MẠNH HÙNG

Thiết kế sách và minh hoạ:

NGUYỄN DIỆU HÀ – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 – ĐÁ CẦU

Mã số:

ISBN: .....

In .... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng kí xuất bản: ...-.../... /...-.../...

Quyết định xuất bản số: .... /....-... ngày ... /... /....

In xong và nộp lưu chiểu

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống

Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 11* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học nhằm điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; từ đó có những định hướng tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu, cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

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

SỬ DỤNG TEM CHỐNG GIẢ

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com
2. Vào mục Hướng dẫn (www.hoc10.com/huong-dan) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

SÁCH KHÔNG BÁN

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản sách mẫu