***THỂ DỤC KHỐI 7 – TUẦN 13+14***

**TUẦN 13 + 14 : CHỦ ĐỀ: ĐÁ CẦU + BẬT NHẢY**

**A. PHẦN MỞ ĐẦU**

 ***Khởi động :***

 + Xoay các khớp : Cổ chân, cổ tay, gối, hông, vai.

 + Ép dọc, ép ngang.

**B. PHẦN CƠ BẢN**

**1. ĐÁ CẦU:**

**Ôn tập:**

* Tâng cầu bằng má trong bàn chân

**TÂNG CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN**

- Chuẩn bị: đứng 2 chân nhỏ hơn hoặc rộng bằng vai. Tay thuận cầm cầu ngang với thắt lưng và hướng về phía trước.

- Động tác: tâng cầu lên cao và mắt hướng theo để nhanh chóng di chuyển về phía cầu rơi. Khi cầu gần tới thì hãy dùng má trong bàn chân hướng lên cao để tâng cầu.



**Học mới:**

* Tư thế chuẩn bị và di chuyển(bước trượt ngang, bước trượt chếch).
* Tâng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân

**A) TƯ THẾ CHUẨN BỊ**
Tư thế chuẩn bị : đứng hai chân rông bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai gối hơi chùng, than trên hơi ngả về trước , trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân hoặc dồn nhiều vào chân trước, hai tay buông tự nhiên, mắt dõi theo cầu.



**B) BƯỚC TRƯỢT NGANG**

Để đón cầu bay cao ở 2 bên thân, cần sử dụng bước trượt ngang. Cầu bay sang phía bên phải, thì chân phải bước trước, chân trái bước theo, cầu bay sang phía bên trái thì chân trái bước trước, chân phải bước theo. Khi bước, cả 2chân đều trượt là là sát mặt sân, ngực hướng về trước, mắt nhìn theo cầu.

**C) BƯỚC TRƯỢT CHẾCH**

Để đón cầu của đối phương đá sang bay bổng ở phía trứơc chếch theo một góc nào đó,do đó để đón cầu phải dùng bước trượt chếch về hướng đó. Cầu rơi về phía nào thì chân cùng phía đó bước trước, sau đến chân kia, cả hai chân đều trượt là là sát mặt sân chếch về hướng cầu đến.

**D) TÂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

- Chuẩn bị: Đứng chân trụ trước (chân khác chiều với tay cầm cầu), cả bàn chân chạm đất. Chân đá (chân cùng chiều với tay cầm cầu) phía sau chạm đất bàn nữa bàn chân trên. Tay cầm cầu ngang thắt lưng và cách người khoảng 0,2 – 0,3m, đế cầu trên ngón tay 3 và 4, bàn tay ngửa và khom lại để đỡ cầu. Tay kia co tự nhiên, trong tâm cơ thể dồn nhiều vào chân trước. Mặt hơi cúi nhìn theo cầu.

- Động tác: Tung nhẹ cầu lên cao khoảng 0.3 – 0.8m, co chân sau nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía cầu rơi. Khi cầu rơi xuống đến khoảng hợp lý, dùng mu bàn chân tang cầu lên cao ở độ cao hợp lí. Trong trường hợp cầu rơi hơi xa với vị trí đứng, hơi ngả than ra sau vươn cẳng chân đón cầu. Đôi khi cần di chuyển 1 đến 2 bước hoặc xoay người để vươn cẳng chân đón cầu.



**E) CHUYỀN CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN**

- Chuẩn bị: Giống như tang cầu bằng mu bàn chân. Tuy nhiên do đây là chuyền cầu nên vị trí đứng đối diện giữa hai người (hoặc hai nhóm) cần cách nhau 2 – 3m hoặc hơn.

- Động tác: Tung nhẹ cầu lên cao ở phía trước, đồng thời co chân sau lên cao ra trước, dùng mu bàn chân đá nhẹ vào cầu cho cầu bay sang bạn đối diện. Sau đó theo dõi cầu để tiếp tục đón và chuyền cầu



**2. BẬT NHẢY :**

**Ôn tập:**

* Động tác đá lăng trước – sau,



* Động tác đá lăng sang ngang
* Đà một bước giậm nhảy đá lăng
1. **Đà một bước giậm nhảy đá lăng**

**Chuẩn bị:** Chận giậm đặt ở phía sau, chân lăng ở trước, hai tay buông tự nhiên. Trọng tâm lúc này dồn về chân trước.

**Động tác:** khi có hiệu lệnh thì bước chân giậm lên phía trên một bước đồng thời giậm nhảy bằng chân giậm nhảy, đưa người lên cao, ra trước, tiếp theo lăng chân lăng ra trước lên cao ngang thắt lưng phối hợp co hai tay lên cao ra đằng trước. Tiếp đật bằng chân giậm nhảy.

Bài tập bổ trợ sức mạnh bật của chân

**** Động tác Squat

Động tác nhảy dây