

Tên bài : THỂ THAO TỰ CHỌN (cầu lông)

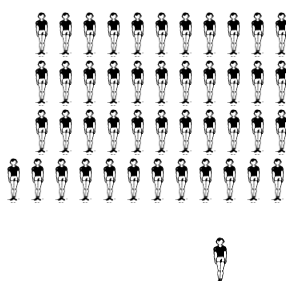
I. Mục tiêu:

- Nhằm trang bị cho học sinh những kiến thức và những kỹ thuật cơ bản về môn cầu lông.
- Nhằm phát triển toàn diện, hài hòa các tố chất thể lực (Sức nhanh, mạnh, bền khéo léo, mềm dẻo ...)
- Kiến thức: Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ di chuyển: đơn bước
- Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng các bài tập bổ trợ di chuyển: đơn bước

II. Địa điểm - phương tiện:

- Sân trường vệ sinh sạch sẽ đảm bảo an toàn.
- Còi, vợt, cầu, tranh minh họa.

III. Nội dung và phương pháp lên lớp :

Nội dung	Định lượng	Phương pháp - tổ chức
<u>1. Phần mở đầu :</u> 1. Nhận lớp: - GV nhận lớp, điểm danh, kiểm tra tác phong. - Giới thiệu bài mới: Phổ biến nhiệm vụ, nội dung yêu cầu bài dạy. 2. Khởi động: - Khởi động chung : Xoay các khớp vai, cánh tay, hông, gối, cổ tay, cổ chân, ép ngang , ép dọc. - Khởi động chuyên môn : + Chạy nâng cao đùi + Chạy gót chạm mông + Chạy tăng tốc	12 - 15' 2' 2lần x 8nhịp 2 lần x 15m	Đội hình nhận lớp  Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le 
<u>2. Phần cơ bản:</u> Thể thao tự chọn: Cầu lông - Di chuyển trong cầu lông chia làm 3 loại là : Di chuyển đơn bước, đa bước và di chuyển bước nhảy. + Di chuyển đơn bước: Chuẩn bị: - Hai chân dang rộng bằng vai. - Hạ thấp trọng tâm cơ thể, khụy gối. - Hơi đổ người về phía trước, hai tay co về phía trước, mắt nhìn thẳng. Cách di chuyển:	60 – 65 phút 5 - 7 lần/ hs	- GV phân tích và làm mẫu động tác. - Hướng dẫn cả lớp thực hiện, sau đó mời 2 - 4 hs thực hiện để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp xem trước khi tổ chức tập luyện. - HS quan sát lắng nghe và nhận nhiệm vụ. - Phân nhóm thực hiện theo đội hình 2 hàng ngang theo sự điều khiển của cán sự.

- Di chuyển đơn bước sang ngang (trái hoặc phải)
+ Đánh cầu bên phải: dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân trái sang phải tạo thành góc 130 - 135 độ. Chân phải bước lùi ra sau 50 - 80 cm, mũi chân phải thẳng hướng với gót chân trái, song song với hướng đánh; bàn chân phải tạo với hướng đánh góc khoảng 45 độ. Dồn trọng tâm cơ thể vào chân phải, xoay người sang phải để đón cầu.

+ Đánh cầu bên trái: dùng gót chân phải làm trụ, xoay bàn chân phải sang trái tạo thành góc 130 - 135 độ. Chân trái bước lùi ra sau 50 - 80 cm, mũi chân trái thẳng hướng với gót chân phải, song song với hướng đánh; bàn chân trái tạo với hướng đánh góc khoảng 45 độ. Dồn trọng tâm cơ thể vào chân trái, xoay người sang trái để đón cầu.

- Di chuyển đơn bước lùi ra sau:

* Lưu ý: với tư thế lùi sau, tùy điểm rơi của cầu, bạn có thể di chuyển sang phải hoặc sang trái.

+ Cầu rơi sát người phía sau bên phải: chân trái làm trụ, chân phải bước lùi ra sau 50 - 60 cm, góc bước khoảng 130 - 135 độ tạo thành tư thế đánh cầu phải. Đạp mạnh chân để về vị trí ban đầu.

+ Cầu rơi sát người phía sau bên trái: chân phải làm trụ, chân trái bước lùi ra sau 50 - 60 cm, góc bước 130 - 135 độ để tạo tư thế đánh cầu trái. Đạp mạnh chân để về vị trí ban đầu.

+ **Di chuyển đa bước**

Chuẩn bị: tư thế chuẩn bị giống với kỹ thuật đánh cầu đơn bước.

Cách di chuyển:

- Di chuyển đa bước sang ngang (trái hoặc phải)

+ Di chuyển sang phải: đạp mạnh chân trái, người quay góc 90 độ sang phải. Khụy gối hạ thấp trọng tâm người, chân trái bước đầu tiên về phía trước. Bước tiếp lần lượt 2 chân, bước cuối cùng là chân trái. Dồn trọng tâm hạ thấp gối trái, vặn người sang phải để đánh cầu phải.

+ Di chuyển sang trái: thực hiện ngược lại với kỹ thuật đánh cầu phải.

- Di chuyển đa bước tiến và lùi:

+ Tùy mục đích tiến hoặc lùi, thực hiện chạy luân phiên hai chân về phía trước hoặc phía sau. Kết thúc bước chạy bằng chân phải hoặc chân trái trong tư thế đánh cầu phải hoặc trái tùy điểm rơi của cầu ở phía nào với cơ thể

- Hs chủ động và tích cực tập luyện



Trong quá trình hs tập luyện gv quan sát sửa chữa động tác sai cho các em.

5 - 7 lần /hs



Di chuyển đa bước sang ngang

+ Di chuyển bước nhảy

Tư thế chuẩn bị: giống với kỹ thuật đánh cầu đơn bước.

Cách di chuyển:

- Di chuyển nhảy về phía trước:
- + Dùng đôi chân làm trọng tâm, bật người về phía trước theo hướng cầu.
- + Tiếp đất, khụy chân trước xuống dồn trọng tâm về chân này.
- + Thân người và tay cầm vợt vươn dài về hướng cầu.
- + Đạp mạnh về phía trước.
- + Về vị trí chuẩn bị.
- Di chuyển bước nhảy có bước đệm:
- + Vào tư thế chuẩn bị, dùng sức mạnh của hai chân bật người mạnh lên cao.
- + Dùng 1 chân tiếp đất, tiếp tục dùng chân đó lấy đà bật mạnh cơ thể theo hướng di chuyển.
- + Vươn dài chân chưa chạm đất về phía trước. Khi vừa tiếp đất, lập tức đạp mạnh chân về phía trước, lật người quay về vị trí chuẩn bị.
- Di chuyển bước nhảy lên cao hoặc chặn đầu:
- * Đây là kỹ thuật nâng cao giúp bạn áp đảo đối phương, di chuyển nhanh hơn và điểm vọt cầu chắc chắn hơn.
- + Từ tư thế chuẩn bị, sử dụng sức mạnh đôi chân để bật mạnh toàn thân lên cao.
- + Từ điểm cao nhất trên không trung, thực hiện động tác đánh cầu rơi.
- + Tiếp đất bằng tay và chân bên không cầm vợt, chân kia hạ xuống sau. Nhanh chóng về tư thế chuẩn bị.

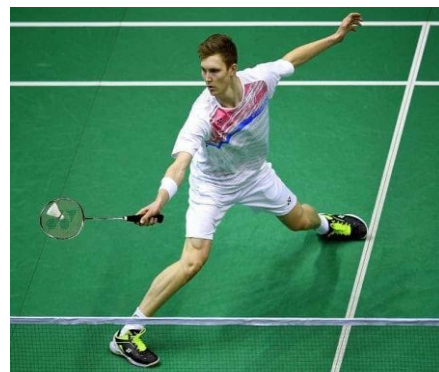
👉 **Củng cố :**

- **Thể thao tự chọn: Cầu lông**

3. Phần kết thúc.

- + Thả lỏng tay, chân, toàn thân, phối hợp hít thở.
- + Nhận xét, đánh giá buổi học.
- + Giao bài tập về nhà.
- + Xuống lớp.

5 - 7 lần /hs



Nhảy về trước

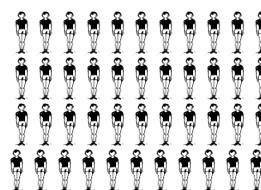


Nhảy lên cao vọt

5 phút

8 – 10 phút

- GV gọi 2 – 4 hs lên thực hiện phần cầu lông, hs quan sát nhận xét cho các bạn. GV nhận xét chung



GV

