

THỂ DỤC 8
TIẾT 25, 26
TUẦN 13

ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

TIỀN TRÌNH BÀI HỌC

+ Khởi động: Chạy tại chỗ nhẹ nhàng

Thực hiện các động tác khởi động

+ Tay, lườn, ngực, vặn mình, chân, lưng bụng

+ ép ngang – dọc.

+ Xoay các khớp

1. Đá cầu

- Ôn tập

+ Tung cầu bằng đùi

+ Tung cầu bằng má trong bàn chân.

+ Đỡ cầu bằng ngực.

- Học: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

Đây là kỹ thuật thường được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu với mục đích đưa cầu vào cuộc, vừa khai thác điểm yếu của đối phương (thông qua chiến thuật phát cầu) để giành điểm trực tiếp hoặc đưa đối phương vào thế bị động, lúng túng để giành điểm.

- TTCB: Khi thực hiện động tác, người chơi đứng chân trước chân sau. Chân phát cầu để sau, bàn chân trước đặt vuông góc với đường biên ngang và mũi bàn chân cách đường biên ngang khoảng 20 cm, mép ngoài của bàn chân cách đường giới hạn khu vực phát cầu khoảng 20cm.

Mũi bàn chân sau chống xuống đất và hơi xoay ra ngoài sao cho trục của bàn chân hợp với nhau thành một góc 45 độ, hai gót chân cách nhau khoảng 30cm-40cm .

Lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi khom, tay cùng

bên chân chuẩn bị phát cầu gập khuỷu tay, bàn tay để ngửa trước bụng cầm đế cầu (ngón tay trỏ và ngón tay giữa để dưới đế cầu, ngón tay cái đặt trên đế cầu). Tay còn lại để tự nhiên dọc theo thân người. Mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm phát cầu tốt nhất.



Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện trong đá cầu

- **Thực hiện kỹ thuật động tác:** Khi thực hiện động tác phát cầu, tay cầm cầu tung nhẹ cầu lên cao ngang tầm mắt hoặc có thể thả cầu từ trên xuống, sao cho điểm rơi của cầu cách phía trước mu bàn chân đá khoảng 50cm. Khi cầu rơi xuống chân phía sau lăng về trước đuổi căng chân và bàn chân để mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cách mặt sân khoảng 20 - 30cm.

Lực tác dụng vào quả cầu mạnh hay nhẹ phụ thuộc vào chiến thuật phát cầu mà người chơi sử dụng. Người mới tập nên sử dụng một lực vừa phải để quả cầu rơi vào ô quy định, khi nào thuần thục thì sử dụng chiến thuật phát cầu

- **Kết thúc động tác :** Khi bàn chân chạm cầu, chân đá dừng lại đột ngột sau đó chân đá tiếp đất, người chơi di chuyển vào trung tâm sân để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đá sang.

2. Chạy bền.

- Chạy trên địa hình tự nhiên: thường chạy với tốc độ chậm, phối hợp chân, tay một cách nhịp nhàng kết hợp với thở và thả lỏng cơ bắp.

+ Nam – 500m.

+ Nữ – 450m.



1) Nhận xét và hướng dẫn tự học ở nhà:
- Nhận xét (HS học Online):
+ Đánh giá nhận xét chung quá trình học tập - tập luyện của học sinh.
+ Nhắc nhở một số tồn tại trong tiết học cần khắc phục.
- Hướng dẫn tự học ở nhà (HS học Online và không học Online):
+ Qua ND bài giảng học sinh đã nắm được kiến thức nội dung bài học chưa? Có em nào ý kiến - thắc mắc gì không?
+ Nếu không có thì HS phải tự giác tích cực tập luyện các nội dung đã học trong tiết học đã được giáo viên trình bày hướng dẫn ở trên.
+ HS phải ghi nhận lại quá trình tập luyện của mình khi giáo viên yêu cầu như phiếu học tập, video,...
- Xuống lớp kết thúc buổi học.