

PHIẾU HỌC TẬP

MÔN: Giáo Dục Thể Chất

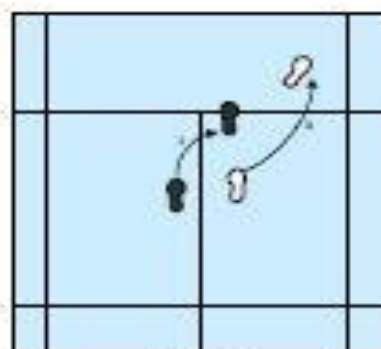
Tuần 30,31

1. Kỹ thuật di chuyển

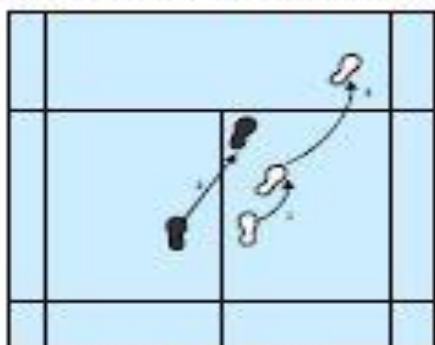
a. Di chuyển lên lưới bên phải:

Nếu vị trí đứng của VĐV hơi lệch lên trên, có thể dùng hai bước chéo chân để di chuyển lên lưới (Hình 1).

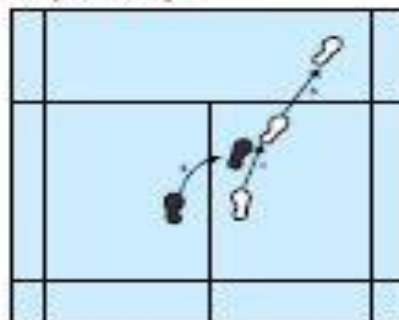
Nếu vị trí đứng của VĐV lệch sau (tức ở gần đường biên ngang cuối sân) thì sử dụng kỹ thuật di chuyển bước chéo chân 3 bước. Tức là chân phải bước 1 bước nhỏ ra phía trước sang phải, tiếp đó chân trái bước chéo lên trước vượt qua chân phải, sau đó chân phải lại bước theo phương hướng đó một bước dài đến được vị trí cần đến (Hình 2). Để có thể tăng nhanh được tốc độ di chuyển lên lưới, còn có thể sử dụng bước đệm di chuyển lên sát lưới, tức là chân phải sau khi bước 1 bước nhỏ ra phía trước mũi bàn chân hướng sang phải, thì chân trái nhanh chóng bước lên theo đến sau gót chân phải, lợi dụng sự đạp sau của cạnh trong bàn chân trái, chân phải bước vượt lên lưới bên phải ra phía trước bên phải 1 bước dài tiếp theo (Hình 3).



Hình 1



Hình 2

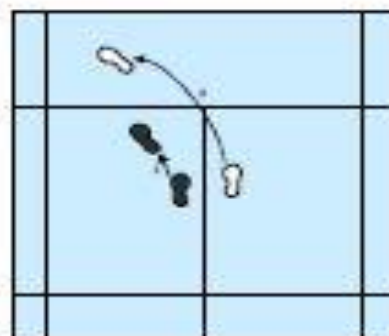


Hình 3

b. Di chuyển lên lưới phía bên trái:

Phương pháp cơ bản của di chuyển lên lưới bên trái giống với kỹ thuật lên lưới bên phải, chỉ khác là phương hướng di chuyển ngược về bên trái. Nhìn chung thì kỹ thuật di chuyển lên lưới đều giống nhau ở chỗ chân bên tay cầm vợt ở phía trước khi thực hiện động tác đánh cầu.

Ví dụ: kỹ thuật di chuyển 2 bước vượt lên lưới bên trái có thể xem (Hình 4).



Hình 4