

Chủ đề 1

CẦU LÔNG



Bài 1

Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước

1 Mở đầu

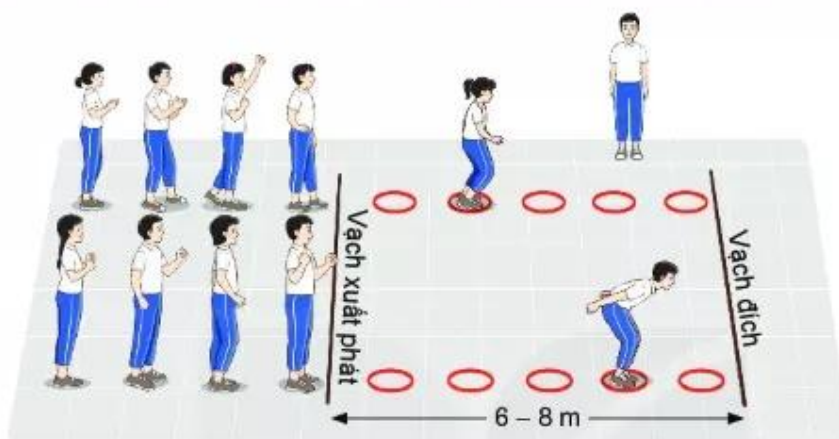
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.
- Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy tại chỗ.
 - + Xoay các khớp.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy vào vòng*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy liên tục vào các vòng tròn để đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội về đích đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy vào vòng

2 Kiến thức mới

Hình vẽ và nội dung của chủ đề được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

a) Bài tập bổ trợ

- Cách cầm vợt:
- + Cách cầm vợt đánh cầu phải: Hướng đầu vợt ra trước, lên trên, ngón tay trở và ngón tay cái nắm hai bên cán vợt (trên hai mặt phẳng của cán vợt), ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.
- + Cách cầm vợt đánh cầu trái: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên, ngón tay cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón tay trở nắm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón tay còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.



Hình 2.
Cách cầm vợt đánh cầu phải



Hình 3.
Cách cầm vợt đánh cầu trái

– Cách cầm cầu:



Hình 4.

Cầm ở đầu cánh cầu:
Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu.



Hình 5.

Cầm ở thân cánh cầu:
Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở thân cánh cầu.



Hình 6.

Cầm ở đế cầu:
Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm đế cầu.

– TTCB:

+ Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai:

Gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.



Hình 7. Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai

+ Tư thế đứng chân trước, chân sau:

Chân trái (chân khác bên với tay cầm vợt) đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán.



Hình 8. Tư thế đứng chân trước, chân sau

– Xoay và lắc cổ tay với vợt:



Hình 9.
Cầm vợt xoay cổ
tay theo hình số 8



Hình 10.
Cầm vợt đưa sang
phải lắc cổ tay



Hình 11.
Cầm vợt đưa sang
trái lắc cổ tay



Hình 12.
Cầm vợt đưa lên
cao lắc cổ tay

– Tung cầu:

+ TTCB: Cầm vợt ở phía trước,
mặt vợt song song với mặt đất.

+ Thực hiện: Tung cầu và đưa vợt
từ dưới lên trên để tung cầu.



Hình 13. Tung cầu

b) Di chuyển đơn bước

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng
vai, gối khuyu, tay phải cầm vợt
ở phía trước.



Hình 14. Tư thế chuẩn bị.

– Thực hiện:

+ Di chuyển đơn bước tiến phải:
Chân phải bước ra trước chếch
sang phải một bước thành tư
thế đứng chân trước chân sau.
Chân phải gối khuyu, trọng
lượng cơ thể dồn lên chân phải,
chân trái duỗi thẳng, chạm đất
bằng nửa trước bàn chân.



Hình 15.
Di chuyển đơn bước tiến phải

- + Di chuyển đơn bước tiến trái: Chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, chân trái duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.



Hình 16.
Di chuyển đơn bước tiến trái

- + Di chuyển đơn bước sang phải: Chân phải bước sang ngang một bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Chân trái khớp gối duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.



Hình 17.
Di chuyển đơn bước sang phải

- + Di chuyển đơn bước sang trái: Chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Chân trái khớp gối duỗi thẳng, chạm đất bằng nửa trước bàn chân.



Hình 18.
Di chuyển đơn bước sang trái

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập bài tập bỏ trợ và di chuyển đơn bước theo thứ tự:

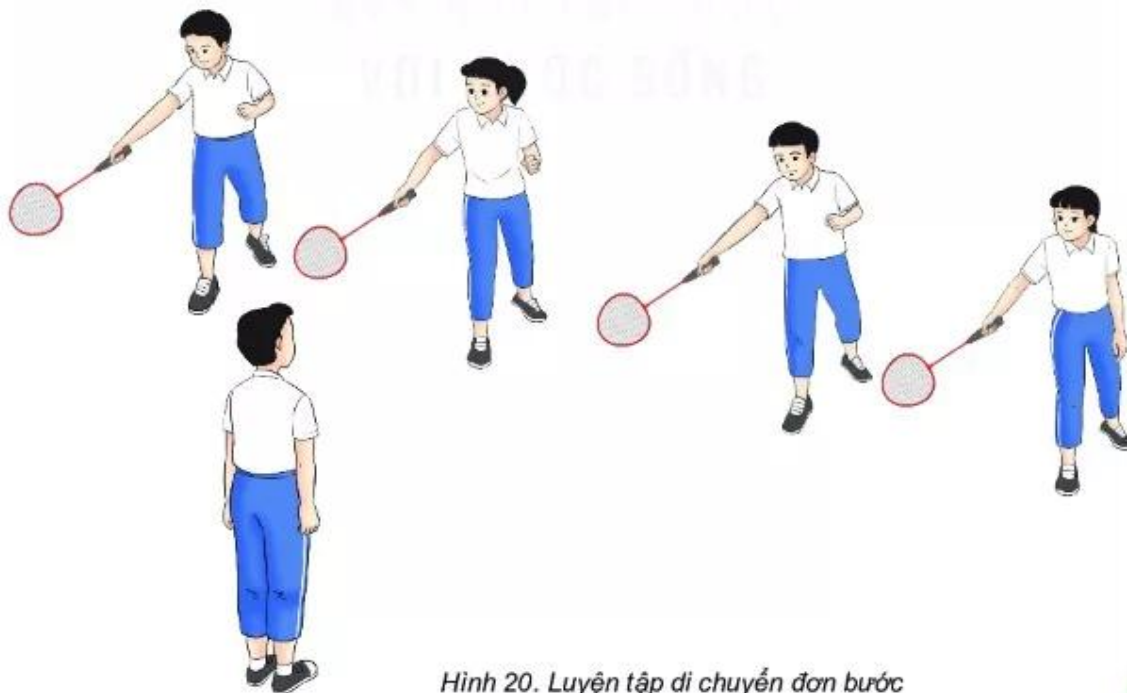
- Từ tại chỗ đến di chuyển.
- Từ chậm đến nhanh.



Hình 19. Luyện tập tăng cầu

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập bỏ trợ và di chuyển đơn bước.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

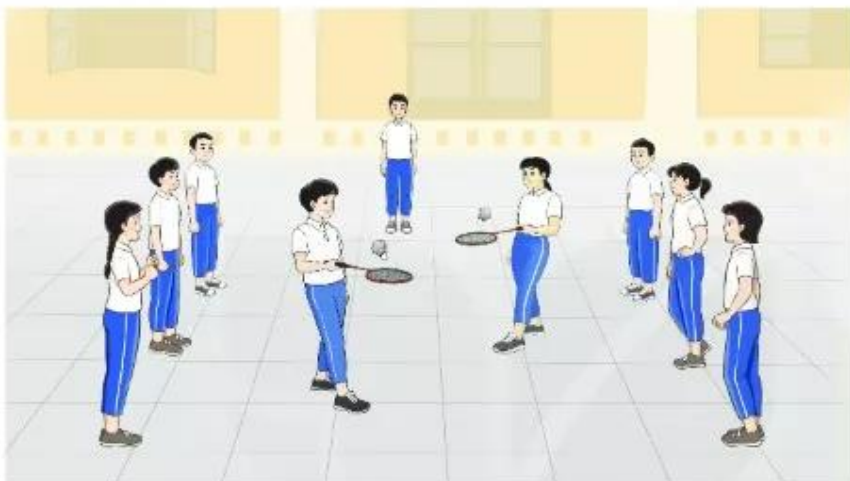


Hình 20. Luyện tập di chuyển đơn bước

c) Trò chơi vận động

Thi tăng cầu

- Mục đích: Làm quen với vợt và cầu.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang trên sân.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm tăng cầu. Lượt tăng cầu của mỗi bạn kết thúc khi cầu rơi xuống đất. Kết thúc, nhóm có số lần tăng cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.



Hình 21. Trò chơi Thi tăng cầu

4 Vận dụng

- Cùng các bạn luyện tập và vui chơi: Ném cầu xa ra trước, tăng cầu.
- Luyện tập đánh cầu qua lại để làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước.
- Nêu sự khác nhau giữa cách cầm vợt đánh cầu phải và trái.



Hình 22. Ném cầu xa ra trước