

Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái

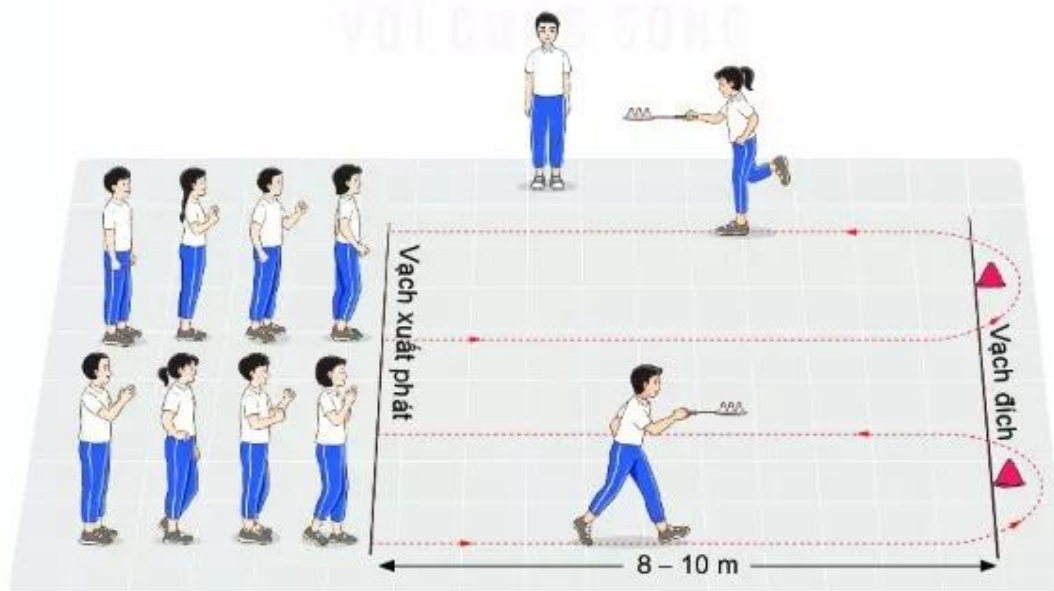
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
- Biết một số điều của Luật Cầu lông.
- Kiên trì luyện tập để thực hiện được kĩ thuật. Giữ gìn dụng cụ luyện tập của cá nhân, tập thể.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo vòng tròn.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Luân phiên đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp xoay và lắc cổ tay.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chạy trao vợt tiếp sức*



Hình 1. Trò chơi Chạy trao vợt tiếp sức

- + 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 cầm vợt (trên mặt vợt đặt úp ba quả cầu) chạy đến đích và trở về trao vợt cho bạn tiếp theo. Chỉ trao và nhận vợt tại vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2 Kiến thức mới

a) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khụy, tay phải cầm vợt ở phía trước.
- Thực hiện: Chân phải bước ra trước chệch sang phải một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải ra sau lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới ra trước. Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm với đầu gối. Sau đó thu tay về TTCB (hình 2).



Hình 2. Đánh cầu thấp tay bên phải

b) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, tay phải cầm vợt ở phía trước.
- Thực hiện: Chân phải bước ra trước chệch sang trái một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái ra sau lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới ra trước. Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm với đầu gối. Sau đó thu tay về TTCB (hình 3).

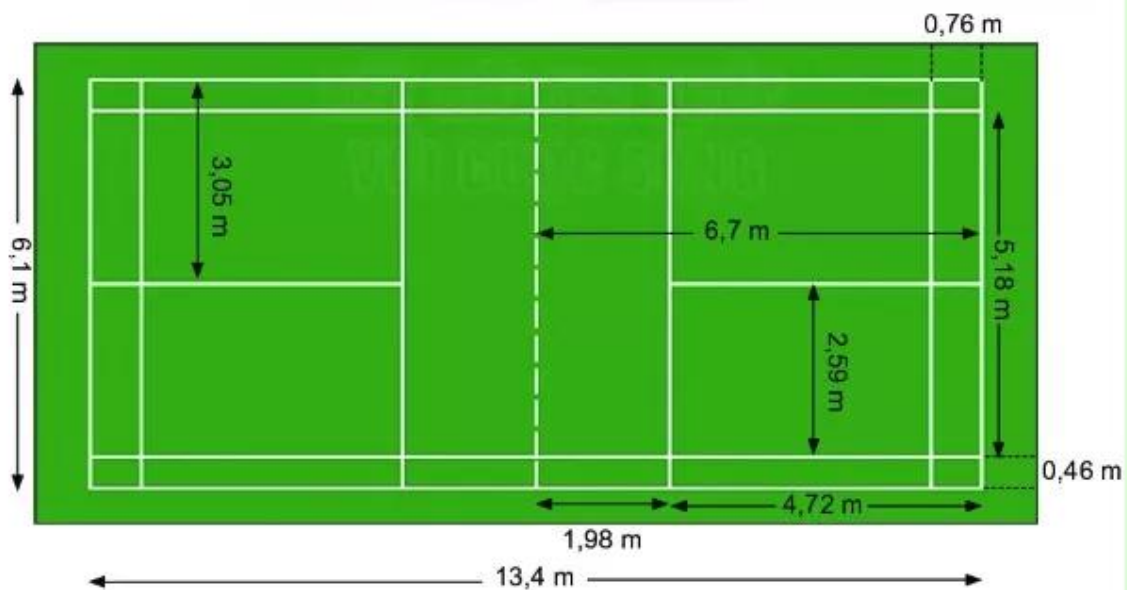


Hình 3. Đánh cầu thấp tay bên trái

c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông

Sân và thiết bị trên sân

- Sân hình chữ nhật có chiều dài là 13,40 m, chiều rộng là 6,10 m (đối với sân đôi) và 5,18 m (đối với sân đơn).
- Đường giới hạn phát cầu gần, cách đường lưới là 1,98 m. Đường giới hạn phát cầu xa là đường song song với đường biên ngang, cách đường biên ngang vào trong sân là 0,76 m.
- Chiều cao của lưới là 1,55 m.

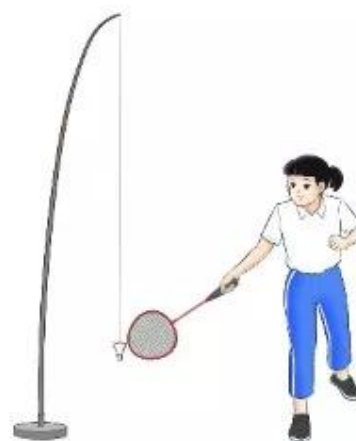


Hình 4. Sân đánh cầu

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

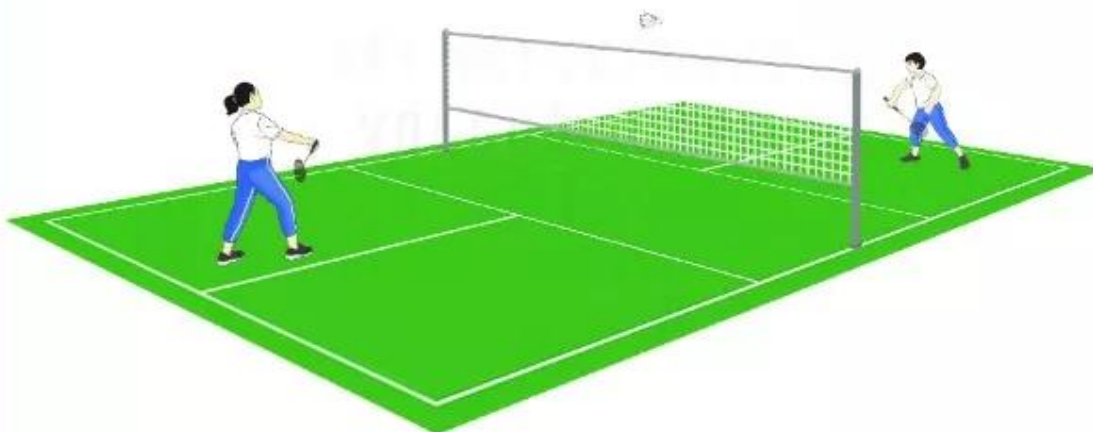
- Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái. Tập di chuyển đơn bước phối hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
- Tập với cầu: Treo quả cầu, tập di chuyển đơn bước phối hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.



Hình 5.
Luyện tập đánh cầu thấp tay

b) Luyện tập cặp đôi

- Luân phiên tung cầu giúp bạn luyện tập di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
- Tập đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
- Tự đánh giá và nêu ý kiến đánh giá về kết quả luyện tập của bạn.

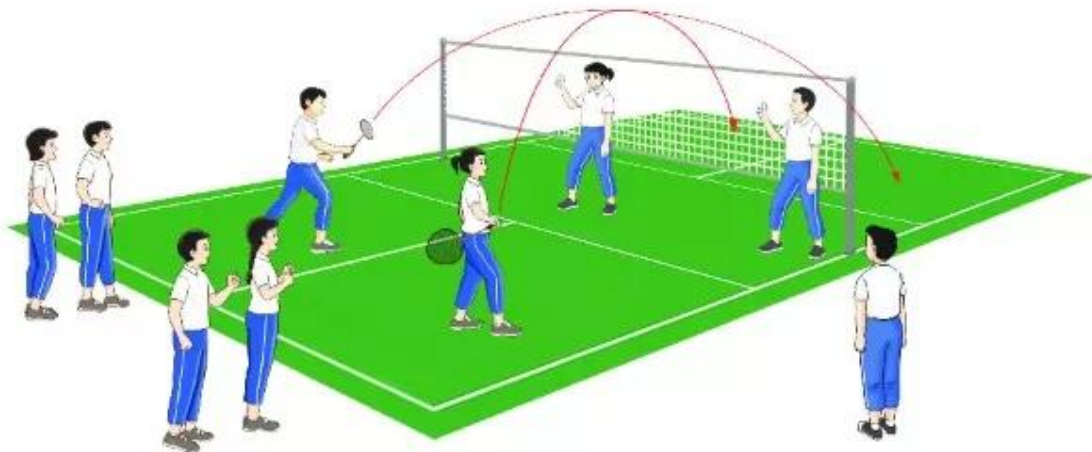


Hình 6. Luyện tập đánh cầu qua lại

c) Trò chơi vận động

Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô

- Mục đích: Rèn luyện khả năng dùng sức hợp lí và phán đoán chính xác điểm rơi của cầu.



Hình 7. Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về ô phát cầu của nửa sân đối diện.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái (cầu do bạn tung đến) vào ô phát cầu của nửa sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần, đội có số bạn đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Cùng bạn đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái để vui chơi, giải trí.
- Nêu sự khác nhau giữa đánh cầu thấp tay bên phải và bên trái.