

## Kĩ thuật phát cầu trái tay

### 1 Mở đầu

#### a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật phát cầu trái tay.
- Biết một số điều của Luật Cầu lông.
- Tích cực, tự giác trong luyện tập.

#### 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 tiến lùi tiếp sức*
- + Chuẩn bị: Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở vạch cuối sân. Lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy ra trước, chạm tay vào lưới và chạy lùi về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo. Chỉ chạm tay vào bạn tại vạch xuất phát, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Chạy tiến lùi tiếp sức

## 2 Kiến thức mới

### a) Kỹ thuật phát cầu trái tay



Hình 2. Phát cầu trái tay

- TTCB: Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau và kiễng gót, tay trái cầm cầu, tay phải cầm vợt, đầu vợt chếch xuống dưới, mặt vợt ở phía sau quả cầu.
- Thực hiện: Tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ sau ra trước để đánh cầu, mặt vợt khi tiếp xúc với cầu không cao quá thắt lưng. Sau đó thu tay về TTCB.

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

Phát cầu đúng:

- Người phát cầu và người nhận cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu đối diện chéo nhau, chân không chạm vạch giới hạn.
- Khi phát cầu, điểm vợt chạm cầu không cao quá thắt lưng.
- Kết thúc mỗi hiệp, bên thắng phát cầu trước ở hiệp tiếp theo.



Hình 3. Vị trí và hướng phát cầu

### 3 Luyện tập

#### a) Luyện tập cá nhân

Tập kĩ thuật phát cầu trái tay không cầu và có cầu.

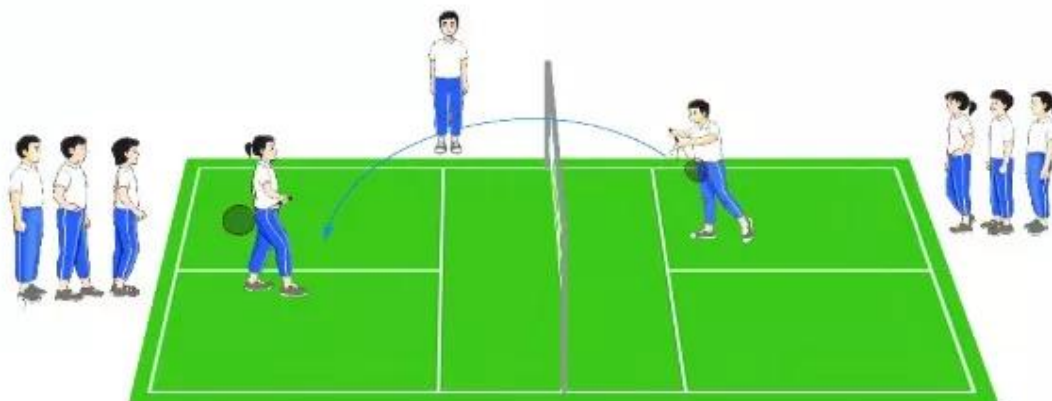
#### b) Luyện tập cặp đôi



Hình 4. Luyện tập phát cầu trái tay

- Đứng chéo sân, tập phát cầu trái tay.
- Phối hợp phát cầu trái tay và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

#### c) Luyện tập nhóm



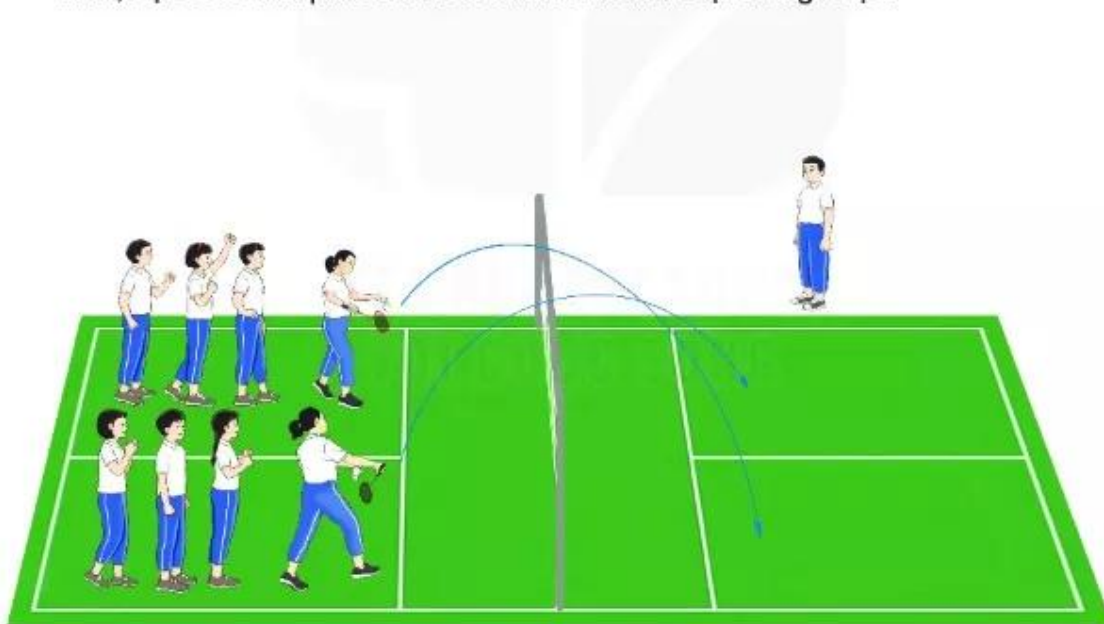
Hình 5. Phối hợp nhóm luyện tập phát và đỡ cầu

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
- + Phát cầu trái tay qua lưới.
- + Phối hợp phát cầu trái tay và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

#### **d) Trò chơi vận động**

##### *Phát cầu trái tay vào ô*

- Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật phát cầu trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở khu vực phát cầu.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội phát cầu trái tay vào ô phát cầu trên sân đối diện, mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ phát cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần phát cầu vào ô nhiều hơn là đội thắng cuộc.

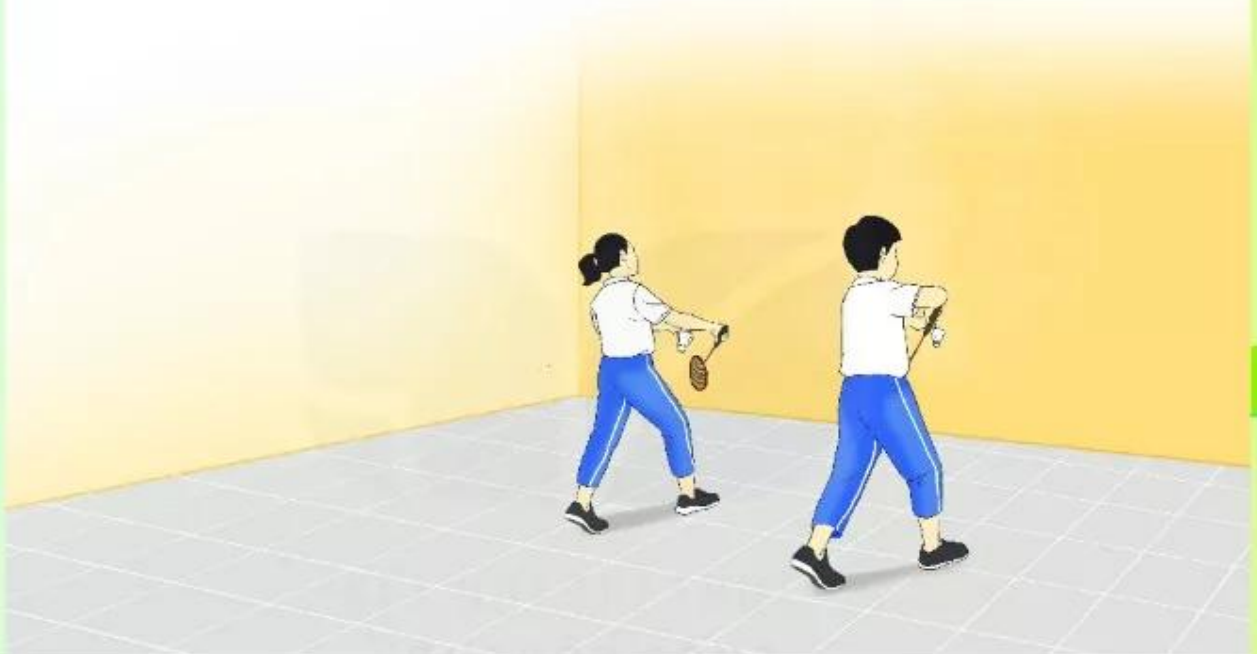


*Hình 6. Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô*



#### 4 Vận dụng

- Tập phát cầu trái tay vào tường.
- Tổ chức đấu tập.
- Khi luyện tập kĩ thuật phát cầu trái tay cần lưu ý những điểm gì?



Hình 7. Phát cầu trái tay vào tường