

Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái, biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện được kĩ thuật.
- Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.
- Thái độ: Kiên trì luyện tập để thực hiện được kĩ thuật. Giữ gìn dụng cụ luyện tập của cá nhân, tập thể.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu về hình ảnh đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:
 - + Trong luyện tập cầu lông, có thể đánh cầu (vợt tiếp xúc cầu) từ những vị trí nào xung quanh cơ thể?
 - + Đánh cầu thấp tay thường được sử dụng trong những trường hợp nào?
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, nhận biết ban đầu về hoạt động đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái; liên hệ với những điều đã biết về kĩ thuật cầu lông.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

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

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái và cách luyện tập:

Kĩ 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 (hình 1). Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm với đầu gối. Sau đó thu tay về TTCB.



Hình 1. Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải

Kĩ 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 (hình 2). Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm với đầu gối. Sau đó thu tay về TTCB.

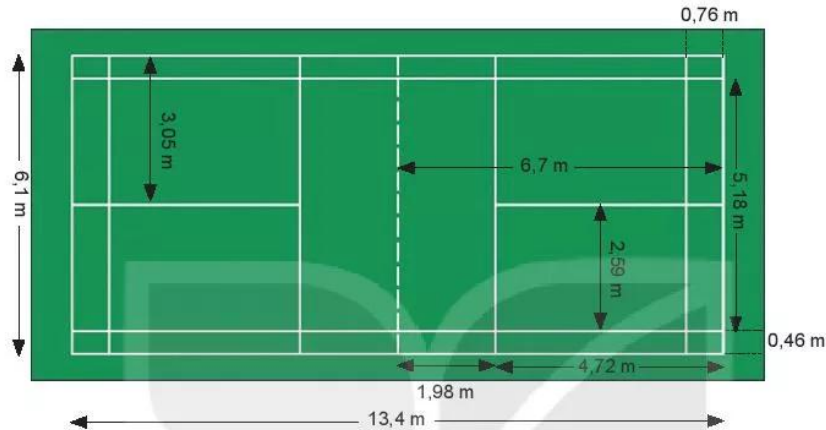


Hình 2. Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên trái

Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông

Sân và thiết bị trên sân:

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



Hình 3. Kích thước sân cầu lông

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:
 - + Chưa phát huy được lực khi đánh cầu, nhất là lực gập của cổ tay.
 - + Điểm tiếp xúc cầu chưa chính xác nên cầu bay không xa, không cao, không đúng hướng.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự luyện tập; hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật.
- Thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo cặp đôi, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

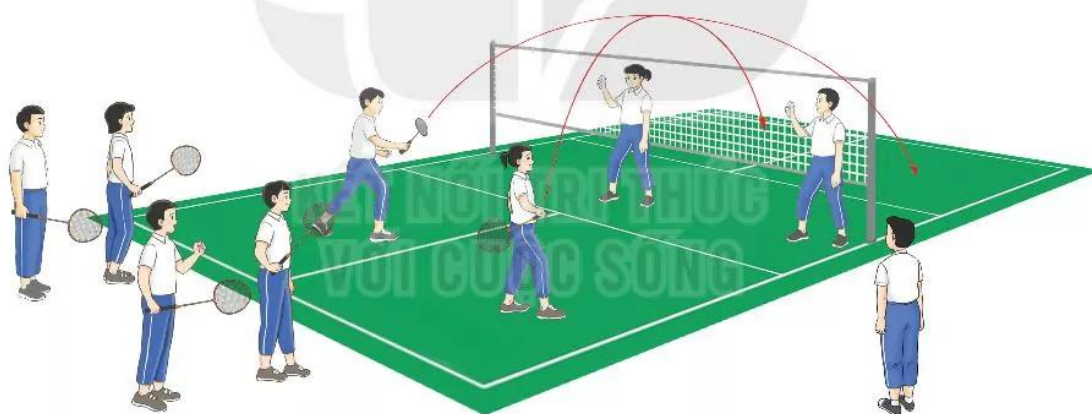
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Hướng dẫn trình tự luyện tập:

- + Tập đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái (không cầu).
- + Đánh với quả cầu treo.
- + Tung cầu cho nhau tập luyện, đánh cầu qua lại.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

b) Tổ chức TCVD hỗ trợ cầu lông

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.
- Chuẩn bị: HS 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 HS 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 HS chỉ đánh cầu một lần, đội có số HS đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

- Tập không cầu: Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái (không cầu); 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.

b) Luyện tập theo 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.

c) Luyện tập theo nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

d) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ hỗ trợ luyện tập cầu lông.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Tổ chức luyện tập theo hướng: Tăng khoảng cách và tốc độ di chuyển, tăng số lần và tốc độ lặp lại động tác di chuyển bước chân phối hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:
 - + Có thể tập thể dục buổi sáng bằng cách luyện tập cầu lông được hay không? (Được).
 - + Có thể phối hợp di chuyển theo hướng nào để đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái? (Sang phải, sang trái, ra trước, ra sau).
- Hướng dẫn HS cùng bạn đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái để vui chơi, giải trí.
- Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải để cùng bạn rèn luyện thân thể.
- Tự đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).