

Kĩ thuật phát cầu trái tay

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Rèn luyện kĩ thuật phát cầu trái tay.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật phát cầu trái tay, 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: Tích cực, tự giác trong luyện tập.

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 phát cầu trái tay.
- 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 thi đấu môn Cầu lông, hoạt động nào của vận động viên mở đầu một trận đấu, một ván đấu?
 - + Trong thi đấu môn Cầu lông, phát cầu có ý nghĩa gì?
- 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 kĩ thuật phát cầu trái tay, liên hệ với những điều đã biết về phát cầu.
- 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 và 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 phát cầu trái tay; sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật phát cầu trái tay:

Kĩ thuật 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.



Hình 1. Kĩ thuật phát cầu trái tay

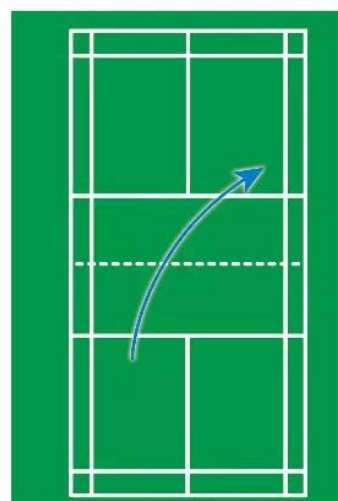
Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông

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.

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.



Hình 2. Vị trí của người phát và nhận cầu

- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:
- + Khi phát cầu, cầm vợt chưa đúng. Mặt vợt mở chưa hợp lí dẫn đến cầu bay quá cao hoặc thấp hơn lưới.
- + Lực và hướng phát cầu chưa ổn định nên cầu bay ra bên ngoài sân.
- + Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt cao trên thất lưng dẫn đến phạm luật phát cầu.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, 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

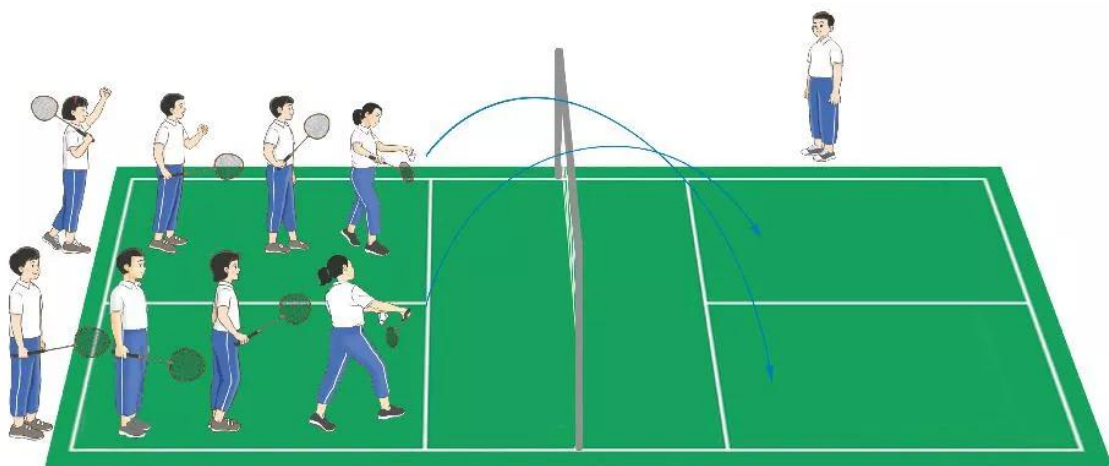
a) Tổ chức hoạt động luyện tập

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Hướng dẫn trình tự luyện tập:
- + Tập mô phỏng kĩ thuật phát cầu bằng mặt trái vợt (không cầu).
- + Phát cầu thấp, gần, qua lưới vào ô (có cầu).
- + Phối hợp phát cầu trái tay và đỡ phát cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.
- 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 kĩ thuật phát cầu trái tay.

b) Tổ chức TCVD hỗ trợ cầu lông

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: HS 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 HS của mỗi đội phát cầu trái tay vào ô phát cầu trên sân đối diện, mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ phát cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần phát cầu vào ô nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV:

- Tập mô phỏng kĩ thuật phát cầu trái tay.
- Phát cầu trái tay qua lưới vào ô.

b) Luyện tập theo cặp đôi

Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập:

- 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.

b) Luyện tập theo nhóm

Luân phiên điều khiển nhóm luyện tập:

- Phát cầu trái tay qua lưới.
- Phối hợp phát cầu trái tay và đỡ cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi 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 yêu cầu: Mức độ chính xác thực hiện kĩ thuật phát cầu, điểm rơi của cầu.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:
 - + Những điểm cần chú ý khi phát cầu trái tay? (Tầm tiếp xúc giữa cầu và vợt phải đúng luật; góc độ mặt vợt phải phù hợp để tiếp xúc trúng đế cầu,...).
 - + Phát cầu trái tay có ưu điểm gì trong thi đấu? (Giấu được ý đồ phát cầu gần hay xa; triển khai ý đồ chiến thuật; hạn chế và giảm hiệu quả tấn công của đối phương tại thời điểm đỡ phát cầu).
- Hướng dẫn HS tự luyện tập phát cầu trái tay kiểu thấp, gần vào tường; cùng bạn luyện tập phát cầu trái tay và đỡ cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.
- Hướng dẫn HS tổ chức thi đấu tập.

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 phát cầu để cùng bạn luyện tập và thi đấu cầu lông.
- 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).