

## 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 bổ 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, gôn 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 trang 32.

## CHỦ ĐỀ 2 BÓNG ĐÁ

### A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

#### I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài tập bổ trợ trong bóng đá	– Bài tập bổ trợ không bóng – Bài tập bổ trợ có bóng – TCVD	6
2	Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá – TCVD	6
3	Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá – TCVD	6
4	Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân – TCVD	6

#### II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện			
		Tiết 1 - 6	Tiết 7 - 12	Tiết 13 - 18	Tiết 19 - 24
1	Bài tập bổ trợ trong bóng đá	+			
2	Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân		+		
3	Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân			+	
4	Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân				+

### B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

#### I – MỤC TIÊU

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về bóng đá.
- Rèn luyện và phát triển thể lực, năng lực phối hợp vận động.
- Hình thành và phát triển nhu cầu, thói quen thường xuyên tự rèn luyện thân thể.

#### II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### 1. Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập bóng đá.
- Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật trong bóng đá.