

Chương V
MÔN TỰ CHỌN

I - YÊU CẦU

1. Đá cầu

– Biết và thực hiện cơ bản đúng : Tâng cầu bằng đùi, đỡ và chuyền cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu theo nhóm.

– Vận dụng những kĩ năng đã học được để tự tập, tự chơi hằng ngày.

2. Ném bóng

– Biết và thực hiện cơ bản đúng : Cách cầm bóng và đứng chuẩn bị ném vào đích ; một số động tác bổ trợ, phát triển sức mạnh tay.

– Vận dụng những kĩ năng đã học được để tự tập.

II - NỘI DUNG

1. Đá cầu

a) Tâng cầu bằng đùi

– *Chuẩn bị* : Mỗi HS 1 quả cầu. Tập hợp HS theo đội hình hàng ngang hoặc vòng tròn.

– *TTCB* : Đứng chân thuận phía sau hơi co gối, nửa trước bàn chân chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước. Tay cùng bên với chân thuận cầm cầu, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn cầu.

– *Động tác* : Tung cầu lên cao khoảng 0,3 - 0,5m, cách ngực khoảng 0,2 - 0,4m, mắt nhìn theo cầu để dự đoán hướng cầu rơi. Di chuyển về phía cầu rơi, co gối chân thuận, dùng đùi tâng cầu lên cao. Tiếp theo, di chuyển theo hướng cầu rơi để tâng cầu lên.

b) Chuyền cầu bằng mu bàn chân

– *Chuẩn bị* : Hai HS 1 quả cầu. Tập hợp số HS trong lớp thành 2 - 4 hàng ngang, mỗi hàng cách nhau 2 - 3m, trong mỗi hàng người nọ cách người kia 1 - 2m.

GV cho hàng số 1 và hàng số 3 quay sau để hàng số 1 và số 2, số 3 và số 4 quay mặt vào nhau, để HS trong các hàng tạo thành từng cặp một. GV có thể sắp xếp HS cùng giới tính và tương đương về thể lực vào một cặp. Hàng số 1, số 3 mỗi em cầm 1 quả cầu.

– *TTCB* : + Những HS cầm cầu đứng tự nhiên, tay thuận cầm cầu.

+ Những HS đỡ cầu đứng chân thuận sau chạm đất bằng mũi chân, hai tay buông tự nhiên, thân hơi ngả ra trước, mắt nhìn theo cầu mà bạn chuẩn bị tung cho mình.

– *Động tác* :

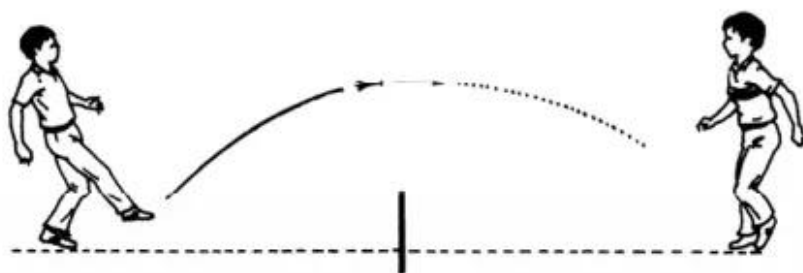
+ *Mức 1* : Khi có lệnh, những HS có cầu, tung cầu (chính xác và vừa tầm đỡ) cho bạn đứng đối diện. Những HS đón cầu, dùng mu bàn chân đỡ cầu, sau đó có thể tăng cầu tại chỗ bằng mu bàn chân hoặc bằng đùi hoặc bằng má trong bàn chân. Nếu cầu rơi thì nhặt lên, tung sang cho bạn vừa tung cầu cho mình.

+ *Mức 2* : Sau khi đỡ cầu do bạn tung sang, có thể tăng cầu một vài lần bằng mu bàn chân (hoặc bằng đùi hoặc bằng má trong bàn chân), sau đó chuyển cầu sang cho bạn.

c) Chuyển cầu theo nhóm hai người

– *Chuẩn bị* : Như chuyển cầu bằng mu bàn chân.

– *Động tác* : Em có cầu tung nhẹ cầu lên cao khoảng 0,2 - 0,3m. Khi cầu rơi xuống thì dùng mu bàn chân hoặc má trong bàn chân hay đùi chuyển cầu cho bạn đối diện. Em đối diện di chuyển nhanh về hướng cầu bay đến, dùng mu hoặc má trong bàn chân hay đùi chuyển cầu ngược trở lại cho bạn. Nếu khó, có thể tăng cầu tại chỗ 1 - 2 lần để chỉnh hướng và lấy lại thăng bằng, sau đó chuyển cầu cho bạn. Bài tập tiếp tục như vậy, nếu cầu rơi, nhanh chóng nhặt cầu lên, tiếp tục tập (xem h. 27).



Hình 27

2. Ném bóng

a) Cách cầm bóng

Cầm bóng bằng tay thuận, để bóng tì lên phần chai tay (phần nối giữa lòng bàn tay và các ngón tay) các ngón trỏ, giữa và ngón đeo nhẫn. Năm ngón tay xòe đều để giữ lấy bóng (xem h. 28).



Hình 28

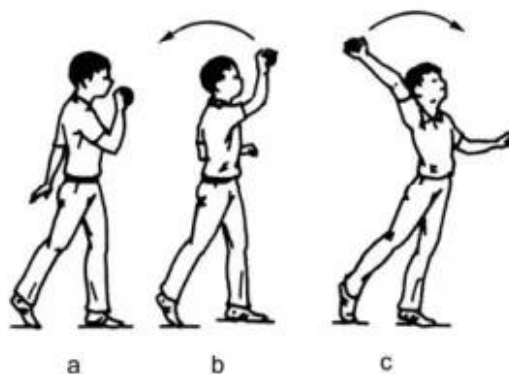
b) Cầm bóng, đứng chuẩn bị - ngắm đích - ném

– Chuẩn bị : + Bóng cao su nhỏ hay bóng tennis hoặc túi cát có đường kính tương đương, trọng lượng 150g (6 - 12 quả).

+ Kẻ 2 vạch chuẩn bị và giới hạn cách nhau 1,5m, cách vạch giới hạn 3 - 5m, kẻ 2 - 4 vòng tròn đích lên tường nhà hoặc bảng gỗ. Mỗi vòng tròn có đường kính 0,3 - 0,4m, tâm của vòng tròn cao cách mặt đất 1 - 1,5m. Tập hợp số HS trong lớp đứng thành 2 - 4 hàng dọc, sau vạch chuẩn bị.

– TTCB : Lần lượt từng HS tiến vào sau vạch giới hạn. Đứng chân khác bên với tay cầm bóng ở phía trước, cả bàn chân chạm đất, mũi chân trước sát vạch giới hạn ; chân sau hơi co, chạm đất bằng mũi bàn chân cách gót chân trước khoảng 2 - 3 bàn chân và cách theo chiều ngang khoảng 0,1m, trọng tâm dồn vào chân trước. Tay cầm bóng co, để bóng cao ngang tầm tai và cách mặt khoảng 0,1m, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn vào đích.

– Động tác : Khi có lệnh ném, nâng bóng lên cao một chút rồi đưa qua vai ra sau, hơi uốn thân, mắt ngắm đích, tay kia phối hợp tự nhiên. Gập thân trên, ném bóng vào đích. Ném xong, giữ thăng bằng không để chân hoặc người xô qua vạch giới hạn (xem h. 29).



Hình 29

c) Một số bài tập rèn luyện sự khéo léo của tay

– Ngồi xổm tung và bắt bóng

+ TTCB : Ngồi xổm, tay thuận cầm bóng.

+ *Động tác* : Dùng tay tung bóng lên cao, sau đó di chuyển theo tư thế nhảy cóc về phía bóng rơi xuống để đón và bắt bóng (xem h. 30).

– *Tung bóng từ tay nọ sang tay kia*

+ *TTCB* : Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay hơi co ở khuỷu, hai cẳng tay hướng chéo sang hai bên. Một tay cầm bóng, mắt nhìn theo bóng (xem h. 31).



Hình 30



Hình 31

+ *Động tác* : Tung bóng lên cao qua đầu từ tay này sang tay kia và bắt bóng (bằng một hoặc hai tay), sau đó tung ngược trở lại.

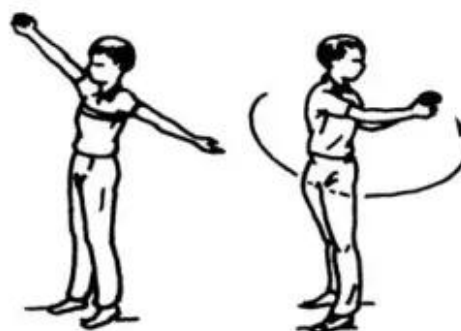
– *Chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân*

+ *TTCB* : Đứng hai chân rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, một tay cầm bóng.

+ *Động tác* : Cúi chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân luân phiên hai chân (xem h. 32).



Hình 32



Hình 33

– *Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia*

+ *TTCB* : Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay hướng trước. Tay phải cầm bóng.

+ *Động tác* : Vận mình sang trái, tay phải đưa bóng ra trước - sang ngang đến tay trái, chuyển bóng sang tay trái, sau đó tay phải đưa ngược về vị trí ban đầu.

Tiếp theo, vận mình sang phải, tay trái đưa bóng sang tay phải. Động tác tiếp tục như vậy trong một số lần.

Khi vận mình không được xoay hai bàn chân và hóp bụng, khuỵu gối (xem h. 33).

III - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Hướng dẫn chung

– Từ bài 54 - 66 có các nội dung của môn tự chọn. GV chọn môn nào, thì chỉ dạy những nội dung của môn tự chọn đó và dạy liên tục từ bài 54 cho đến bài 66. Đối với GV chuyên trách cần dạy cả 2 môn tự chọn cho 2 nhóm HS riêng (mỗi nhóm ở đây có thể là nam, nữ riêng hoặc là những HS cùng yêu thích môn tự chọn đó). Khuyến khích những GV không chuyên dạy được cả hai môn tự chọn như GV chuyên trách.

– Khi dạy từng nội dung, GV cần đọc kĩ hướng dẫn chi tiết trong từng bài, ở đây chỉ nêu một số điểm có tính chất chỉ dẫn các bước cần tiến hành khi giảng dạy đá cầu và ném bóng :

+ GV nêu tên động tác.

+ GV hoặc HS (GV bồi dưỡng trước và bảo đảm HS phải thực hiện được động tác) làm mẫu hoàn chỉnh động tác 1 - 2 lần theo chiều chính diện và nghiêng (có kết hợp giải thích động tác), sau đó cho HS tập.

+ Có một số bài tập hoặc động tác phức tạp, sau khi làm mẫu hoàn chỉnh, GV làm mẫu động tác đơn lẻ cần tập trước rồi cho HS tập, sau đó lại làm mẫu động tác tiếp theo rồi cho HS tập có phối hợp với động tác đã học cho đến khi phối hợp toàn bộ các động tác của bài tập. Ví dụ bài tập ném bóng trúng đích, GV nên dạy thành những động tác lẻ và phối hợp dần như sau : Học cách cầm bóng. Học tư thế đứng chuẩn bị phối hợp với cách cầm bóng. Phối hợp cách cầm bóng, tư thế chuẩn bị với học ngắm đích. Phối hợp cách cầm bóng, tư thế chuẩn bị, ngắm đích với ném đích (không bóng). Tập hoàn chỉnh động tác.

+ Xen kẽ giữa các lần HS tập, GV nhận xét, có thể giải thích thêm hoặc làm mẫu cho HS nắm chắc cách thực hiện bài tập. Nếu có ít HS thực hiện sai, GV trực tiếp sửa cho những HS đó, nếu thấy nhiều HS thực hiện sai, GV nên hướng dẫn lại.

+ Chia tổ tập luyện, để HS tiếp tục nghiên cứu, tập luyện hoàn thiện bài tập.

+ Tổ chức cho các tổ báo cáo kết quả tập luyện bằng nhiều hình thức khác nhau như từng tổ trình diễn hoặc từng tổ cử đại diện thi,... sau đó GV cùng HS đánh giá, xếp loại, khen thưởng hoặc nhắc nhở.

Cách tiến hành như trên không áp dụng cứng nhắc mà GV nên linh hoạt, sáng tạo theo khả năng, thực tế của mình để đạt hiệu quả cao.

2. Một số sai thường mắc và cách sửa

a) Đá cầu

– *Tâng cầu bằng đùi :*

+ *Sai :* Tâng cầu quá xa hoặc quá thấp. Di chuyển không đúng hướng cầu rơi hoặc chậm.

+ *Cách sửa :* Tập một số động tác bổ trợ để tăng độ linh hoạt của các khớp hông, đầu gối và khả năng di chuyển nhanh sang phải, trái, trước, sau. Tập động tác tâng không có cầu (mô phỏng) và có cầu. Tập đón cầu do người khác tung cho, rồi tâng cầu cá nhân,...

– *Chuyền cầu bằng mu bàn chân và chuyền cầu theo nhóm :*

+ *Sai :* Phán đoán không đúng hướng cầu tới và tầm cầu rơi. Dùng tay đỡ cầu. Chuyền cầu không chính xác.

+ *Cách sửa :* Tập các động tác bổ trợ làm tăng độ linh hoạt của các khớp hông, cổ chân và khả năng phối hợp nhịp nhàng toàn thân. Tập di chuyển theo các hướng. Một người tung cầu, người kia đón, tâng cầu tại chỗ bằng đùi.

b) Ném bóng

– *Cầm bóng, đứng chuẩn bị :*

+ *Sai :* Để bóng ở lòng bàn tay. Các ngón tay phân chia để cầm bóng chưa hợp lí, cầm bóng chặt quá.

+ *Cách sửa :* GV làm mẫu cách cầm bóng kết hợp chỉ dẫn, giải thích. Cho HS tập lại cách cầm bóng, GV kiểm tra và sửa những chỗ sai.

– *Ném bóng vào đích*

+ *Sai :* Không ngắm đích đã ném. Ném quá mạnh hoặc quá yếu.

+ *Cách sửa :* GV làm mẫu và chỉ dẫn cho HS động tác ngắm đích và khi đưa bóng qua vai ra sau, mắt vẫn nhìn vào đích. Giải thích cho HS biết không nên ném mạnh quá hoặc quá yếu vì khó trúng đích, mà cần sử dụng sức hợp lí để ném bóng sẽ chính xác hơn. Cho HS ném bóng, GV nhận xét như vậy dùng sức đã hợp lí chưa để các em điều chỉnh.