

TRƯỜNG THPT TRUNG PHÚ

TỔ : TD - QP

MÔN THỂ DỤC KHỐI 11

BÀI 2 : MÔN ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức :

- Học xong môn Đá cầu HS biết cách thực hiện được một số kỹ thuật cơ bản như : Kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật tâng bóng cầu , chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu thấp nghiêng mình bằng mu bàn chân. . .
- Hiểu biết thêm về số điểm luật Đá cầu
- Vận dụng những kiến thức đã học tập luyện để rèn luyện sức khỏe cho bản thân

2. Yêu cầu :

- Các HS học chuẩn bị 1 hoặc 2 quả cầu đá đơn giản bằng lông vịt, nhựa . . .
- Có ý thức tự rèn luyện hằng ngày để nâng cao sức khỏe cho bản thân.

3. Địa điểm – dụng cụ :

- Tập luyện tại nhà hình thức học trực tuyến

II. TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY : (45 PHÚT)

1. Hoạt động 1 : 5 phút

Khởi động chung :

- Mục đích làm nóng toàn cơ thể, phòng tránh chấn thương trong quá trình tập luyện

- Xoay các khớp : cổ tay , cổ chân, khuỷu tay, khớp vai, khớp gối, ép dọc, ép ngang.

Thực hiện 2 lần 8 nhịp (các em tự đếm nhịp thực hiện)

2. Hoạt động 2 : 40 phút

HS thực hiện các kĩ thuật trên 3 – 4 lần

• **Kĩ thuật di chuyển :**

- Kĩ thuật di chuyển trong đá cầu có 3 cách : Di chuyển ngang, di chuyển chéo và di chuyển tiến lùi.
- Di chuyển ngang (thường được sử dụng trong thi đấu đơn).

+ **TTCB :**

Đứng hai chân, rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn lên hai chân. Lưng hơi cong tự nhiên, mắt theo dõi cầu.

+ **Động tác :**

Di chuyển bằng bước chéo. Khi di chuyển sang phải, chân trái bước lên trước - sang phải 1 bước, tiếp theo bước chân phải sang phải, rồi cứ thế cho tới khi đến vị trí cần đến. Khi di chuyển sang trái thì thực hiện các bước di chuyển theo chiều ngược lại .

Di chuyển bước trượt. Khi di chuyển sang phải thì chân phải bước sang ngang một bước, chân trái bước tiếp theo sau đến sát chân phải. Chân phải bước tiếp sang ngang, chân trái lại bước tiếp đến sát chân phải. Cứ di chuyển liên tục như vậy đến vị trí cần đến. Quá trình di chuyển mặt vẫn quay về hướng lưới để theo dõi cầu. Khi di chuyển sang trái thì thực hiện "chuyển sang trái thì thực hiện ngược lại

- Di chuyển chéo (thường được sử dụng trong cả đá đơn và đá đôi)

+ **TTCB** : Như TTCB di chuyển ngang.

+ **Động tác** : Khi di chuyển chéo người tập cần sử dụng các bước chạy thường bằng nửa bàn chân trước, hai chân thay đổi nhau bước luân phiên liên tục cho đến vị trí quy định (cầu rơi).

- Di chuyển tiến lùi (thường được sử dụng trong cả đá đơn và đá đôi).

+**TTCB** : Như TTCB di chuyển ngang.

+ **Động tác**:

Khi tiến người tập thực hiện các bước chạy thường cho đến vị trí cần đến .

Khi lùi, hai chân cũng thực hiện luân phiên liên tục các bước lùi tới vị trí cần đến, thân trên hơi ngửa, trọng tâm cao, bước dài .

• **Kĩ thuật tâng bóng cầu** :

Tâng "búng" cầu được sử dụng trong phòng thủ để đỡ những quả cầu rời xa và thấp sát mặt sân, cách người 1 - 2m, do đối phương bỏ nhỏ.

+ **TTCB** :

Đứng chân thuận sau, chân kia trước. Hai chân chùng gối trọng tâm cơ thể hơi thấp, lưng hơi khom, hai tay buông tự nhiên để giữ thăng bằng.

+ **Động tác** :

Khi xác định được điểm rơi của cầu ở cách xa người, người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước, hướng về phía cầu rơi. Lúc này người hơi ngả về sau, chân đá gần như duỗi thẳng hết, mu bàn chân duỗi để tiếp xúc với cầu. Khi cầu rơi cách sân khoảng 20cm, đồng thời với việc gập nhanh bàn chân, để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Nhờ lực bật như "búng" vào cầu, mà cầu bay thẳng đứng cao 2 - 3m và cũng vì vậy mà có tên động tác là tâng "búng" cầu. Sau khi mu bàn

chân tiếp xúc với cầu, chân đá đưa nhanh về TTCB để thực hiện lần đá tiếp theo sang chân đối phương.