MÔN THỂ DỤC 12

CHỦ ĐỀ: CẦU LÔNG – ĐẨY TẠ LƯNG HƯỚNG NÉM

 Tiết 53: **CẦU LÔNG :** Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay. Luật cầu lông

 **TTTC ( ĐẨY TẠ ):** một số bài tập bổ trợ**.** Ôn và rèn kĩ thuật ra sức cuối cùng

***I. Mục tiêu :***

*1. Kiến thức:*

- Biết được kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay trên đầu. Biết một số điểm luật trong cầu lông.

 - Đẩy tạ: Ôn và rèn kĩ thuật ra sức cuối cùng. Biết được kĩ thuật trượt đà và rèn thể lực qua trò chơi .

*2. Kĩ năng:*

- Thực được kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay trên đầu. Biết áp dụng một số điểm luật trong cầu lông vào tập luyện và đấu tập.

 - Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác .

*3. Thái độ:*

 - Nghiêm túc, rèn luyện tính tự giác, kiên trì , nhanh nhẹn,...

***II. Địa điểm - Phương tiện (Chuẩn bị) .***

- Sân trường

- Sân bãi sạch sẽ hợp vệ sinh, dụng cụ đảm bảo đủ cho hs tập luyện.

***III. Tiến trình giảng dạy.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I. Phần mở đầu****1. Nhận lớp:** - Kiểm tra sĩ số học sinh- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ học sinh - Phổ biến mục tiêu, nội dung, yêu cầu bài học.**2. Khởi động:**- Tập bài thể tay không. + Động tác tay, lườn, vặn mình, lưng bụng, đá chân, toàn thân. + Xoay khớp cổ chân, cổ tay, gối, hông, khuỷu tay, khớp vai.**II. Phần cơ bản:***1***. Cầu lông:**- Ôn kỹ thuật đập cầu.- Đánh cầu cao thuận tay (Phân tích kĩ thuật với người thuận tay phải).+ TTCB: Chân không cùng bên với tay cầm vợt ở phía trước, chân kía ở phía sau, đứng trên nửa trước bàn chân (trọng tâm dồn vào chân trước), hơi khựu gối, lưng cong tự nhiên, tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang trán, tay kia thả lỏng tự nhiên.+ Động tác: Khi thấy đối phương đánh cầu sang cao bên phải, tay cầm vợt đưa vợt từ trước - sang phải - lên cao - ra sau, đồng thời thân xoay sang phải. Sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ sau - lên cao - ra trước để đánh cầu. Điểm tiếp xúc cầu cao, trên vai phía bên phải cơ thể. Khi tiếp xúc cầu gập nhanh cổ tay để tăng lực đấnh cầu và điêù chỉnh cầu đi theo ý muốn. Tiếp xúc cầu xong dừng cổ tay và nhanh chóng trở về TTCB để đánh quả tiếp theo. + Đấu tập: cho 2 HS thi đấu đơn.**2. TTTC :**a. Học kĩ thuật ra sức cuối cùng Đây là giai đoạn quan trọng nhất, khi kết thúc trượt đà ( chân lăng chạm đất ) lập tức thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng.Chân trụ đạp duỗi trình tự từ khớp cổ chân, gối rồi hông để nâng trọng tâm cơ thể ra trước \_ lên trên, đồng thời xoay hông về hướng đẩy. Lúc này cơ thể có hình cánh cung mặt xoay về hướng đẩy và dùng sức tay để đẩy tạ đi theo hướng quy định với tốc độ tăng nhanh và tạo cho tạ góc bay so với mặt đất đạt 38 \_42 độ- Tập kĩ thuật (không tạ )- Tập kĩ thuật (có tạ) \* Sai lầm : Khi ra sức cuối cùng thân trên chủ động lên sớm , không tạo được tư thế ưỡn thân hình cánh cùng . Do thân trên chủ động lên cao – về trước và xoay về hướng ném sớm so với thân dưới , không tạo được độ căng ban đầu cần thiết cho các cơ ở thân trên \*Cách sửa : ôn luyện và chuyển trọng tâm , thân trên xoay để chuyển theo hướng đẩy chậm .b. Học kĩ thuật trượt đà : Từ tư thế chuẩn bị ban đầu –chuyển trọng tâm cơ thể dồn chân trụ đồng thời nâng chân lăng lên trên –ra sau và ngả thân trên về trước tiếp theo là hạ gối và hạ trọng tâm .Bắt đầu trượt đà trọng tâm cơ thể dồn vào chân trụ .Khi thực hiện trượt đà chân lăng đạp và duỗi thẳng góp phần làm tăng tốc độ và độ dài bước trượt đà - thân trên ổn định ở tư thế ban đầu , kết thúc bàn chân trụ đặt trên mặt đất 1 góc 45 độ ,đầu gối ép vào trong , chân lăng co tự nhiên chạm đất bằng mũi bàn chân , trọng tâm dồn về chân trụ – tư thế ra sức cuối.*3.* **Củng cố:** - Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay- Gọi 4 HS lên thực kĩ thuật trượt đà của đẩy tạ lưng hướng ném .**III. Phần kết thúc:**- Cho HS thả lỏng chân, tay, thân người.- GV nhận xét buổi học và giao bài tập về nhà. | 10p30p15 p15 p5p | Đội hình nhận lớp x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x▲ GV Đội hình khởi động x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x ▲ GV- Đội hình đập cầux x x x x x   x x x x x x - Đánh cầu thuận tay do người phục vụ pháp sang: người tập thực hiện đánh cầu cao thuận tay liên tục do người phục vụ đứng ở nửa sân bên kia.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  x | x x x |
|  x  |  |  |  |

- GV trọng tài, trong quá trình HS thi đấu đồng thời giới thiệu một số điều luật cho HS.Đội hình : ( không Tạ ) + + + + + + +   + + + + + + +  GVĐội hình : ( có Tạ ) + + + + + + +    GV+ + + + + + + - GV phân tích , giải thích kĩ thuật động tác kết hợp làm mẫu động tác Đội hình tập luyện : ( không tạ)+ + + + + + +   + + + + + + ++ + + + + + +   + + + + + + +  GVGV : điều khiển theo nhịp kết hợp sửa sai và uốn nắn .-Phân theo tổ tập : tổ trưởng điều khiển .GV quan sát sửa sai cho HS.- Gọi 4 HS thực hiện các KT đã học, cho những HS còn lại nhận xét, sau đó GV củng cố lại.  ĐH xuống lớp x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x  ▲ GV |