



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – BÙI NGỌC (Chủ biên)  
NGUYỄN NGỌC TUẤN – NGUYỄN XUÂN TRÃI – ĐẶNG THỊ THU THỦY

# Giáo dục thể chất

7

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Đọc sách tại [hoc10.vn](http://hoc10.vn)

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – BÙI NGỌC (Chủ biên)  
NGUYỄN NGỌC TUẤN – NGUYỄN XUÂN TRÃI – ĐẶNG THỊ THU THUY

# Giáo dục thể chất

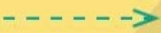




7

**BẢN MẪU**

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



## DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

H	Hình
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên
	Đường di chuyển của bộ phận cơ thể
	Đường di chuyển của dụng cụ
	Đường dẫn bóng
	Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu theo nhóm khác nhau
	Cọc mốc
	Cọc năm
	Năm thấp

★ Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này, không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.

# LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Giáo dục thể chất là một trong những môn học giúp tăng cường sức khỏe, mang lại niềm vui, hứng thú cho các em. Cuốn sách **Giáo dục thể chất 7** thuộc bộ sách Cánh Diều được biên soạn theo hướng gợi mở, nội dung phù hợp sẽ giúp các em phát huy khả năng tư duy, sáng tạo trong tập luyện và góp phần phát triển các năng lực, phẩm chất cần thiết.

Cuốn sách được bố cục thành ba phần chính:

Phần *Kiến thức chung* trang bị cho các em kiến thức về lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện.

Phần *Vận động cơ bản* được thiết kế thành bốn chủ đề: *Chạy cự li ngắn (60 m)*, *Nhảy xa kiểu ngòi*, *Chạy cự li trung bình*, *Bài tập thể dục*.

Phần *Thể thao tự chọn* gồm ba môn thể thao khác nhau (*Bóng rổ*, *Bóng đá*, *Đá cầu*) để các em học sinh và giáo viên có những lựa chọn phù hợp với điều kiện từng trường, từng vùng, cũng như đáp ứng được sở thích, năng lực và rèn luyện sức khỏe khi tập luyện các môn thể thao.

Các em hãy thường xuyên học tập theo hướng dẫn của thầy, cô giáo và sử dụng cuốn sách **Giáo dục thể chất 7** như một cẩm nang để tập luyện nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần.

Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất thật vui khỏe và đạt kết quả tốt!

CÁC TÁC GIẢ



## Chủ đề

## LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN



## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện thể dục thể thao.

## 1 MỘT SỐ YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

Môi trường là các yếu tố tự nhiên và yếu tố vật chất nhân tạo bao quanh con người, có ảnh hưởng tới đời sống sản xuất, sự tồn tại, phát triển của con người và thiên nhiên. Một số yếu tố của môi trường tự nhiên có tác động đến hoạt động thể dục thể thao, bao gồm: không khí, ánh nắng, nước, địa hình.



## Không khí

Tập luyện trong không khí trong lành giúp hệ tuần hoàn dễ dàng mang oxygen cho cơ thể để cung cấp năng lượng, tăng cường sự hoạt động của cơ bắp.

## Ánh nắng

Tập luyện dưới ánh nắng nhẹ giúp thúc đẩy sự trao đổi chất và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, đồng thời điều chỉnh nhịp sinh học của cơ thể và cải thiện giấc ngủ.



## MỘT SỐ YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

## Địa hình tự nhiên

Tập luyện trên địa hình tự nhiên giúp:

- Thích nghi tốt với môi trường tự nhiên.
- Rèn luyện sự dũng cảm, ý chí, tính tổ chức kỉ luật khi tham gia hoạt động thể dục thể thao.
- Có môi trường tập luyện đa dạng, tăng hiệu quả tập luyện, nâng cao sức khỏe.



## Nước

Tập luyện trong môi trường nước như:

- Bơi giúp rèn luyện thể lực, tốt cho hệ hô hấp và tim mạch, hồi phục cơ thể sau vận động mệt mỏi.
- Tắm bằng nước lạnh giúp cơ thể thích ứng với sự xâm lấn nhiệt độ bên ngoài thay đổi đột ngột, đồng thời chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn gây bệnh.
- Tắm bằng nước ấm sẽ giúp làm dịu các khớp và giảm tình trạng mỏi cơ, tăng khả năng hoạt động khi tập luyện, đồng thời giúp chúng ta có giấc ngủ ngon và đầy nhanh quá trình hồi phục sức khỏe.



## 2

## LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG HỢP LÝ MỘT SỐ YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN MANG LẠI HIỆU QUẢ TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO



Không khí

Khi trời nóng (không khí nóng), cần chọn nơi trong lành, thoáng mát và nên mặc quần áo mỏng.

Khi trời lạnh (không khí lạnh), cần mặc quần áo ấm và vận động làm nóng người, sau đó cởi bớt quần áo dày.

Thời gian tập có thể kéo dài từ 10 – 15 phút sau đó tăng dần thời gian.



Ánh nắng

Thời điểm tập luyện hợp lý:

– Buổi sáng: Mùa hè từ 5h30 – 7h; Mùa đông từ 6h – 8h.

– Buổi chiều: Mùa hè từ 16h30 – 18h; Mùa đông từ 14h – 17h.

Thời gian tập luyện hợp lý: Tập luyện từ 10 – 15 phút, sau đó tăng dần thời gian. Khi trời nắng gắt không nên tập quá 30 phút.

Sử dụng trang phục phù hợp: quần áo thể thao, mũ, giày.

Sử dụng nước uống: các loại nước uống thể thao có chứa chất khoáng, điện giải (Orezol) sẽ giúp cơ thể chống bị mất nước.



Nước

Chọn nơi nước sạch và an toàn, cần khởi động trước khi tập luyện.

Sau khi tập luyện một số môn thể thao dưới nước (bơi, lặn,...), do cơ thể phải chịu sức ép lớn của nước nên để đảm bảo an toàn cần tích cực thả lỏng cho cơ thể trở về trạng thái bình thường.

Lựa chọn hoạt động tập luyện dưới nước (bơi và các trò chơi dưới nước,...) phù hợp với bản thân và tuân thủ các hướng dẫn về an toàn tại nơi tập luyện.





Địa hình tự nhiên

Cần lựa chọn địa hình tập luyện phù hợp với các môn thể thao.

Chọn địa điểm có các yếu tố tự nhiên cần thiết cho tập luyện.

Tìm hiểu rõ địa hình trước khi tập luyện vì có thể tiềm ẩn những yếu tố gây nguy hiểm trong quá trình tập luyện.



Để đạt được hiệu quả cao trong tập luyện, các em cần lựa chọn và sử dụng hợp lý các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi. Thực hiện các bước tập luyện theo nguyên tắc: làm quen, thích nghi và tăng dần yêu cầu.

### 3 MỘT SỐ YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CẦN TRÁNH KHI TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

- Không khí nhiều khói bụi, tiếng ồn lớn. Thời tiết có mưa lạnh hoặc nóng bức.
- Ánh nắng gắt.
- Nguồn nước ô nhiễm.
- Địa hình tập luyện không bằng phẳng, trơn trượt.



#### VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện thể dục thể thao.
- 2 Em cần làm gì để bảo vệ môi trường tự nhiên, nhằm đem lại hiệu quả cho quá trình tập luyện thể dục thể thao?

## Chủ đề 1

## CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

## BÀI 1

## PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



## MỞ ĐẦU



## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.
- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh.
- Đoàn kết, chăm chỉ trong tập luyện.

## »» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

## »» Khởi động chuyên môn

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.



## KIẾN THỨC MỚI

**Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát**

Khi xuất phát, đạp mạnh đồng thời hai chân để đẩy cơ thể lao nhanh về trước, không dựng thân người quá sớm, cần duy trì độ ngã của thân trên để chuyển tiếp sang giai đoạn chạy lao sau xuất phát. Tay tích cực phối hợp với chân để giữ thăng bằng và cần phải đạp sau mạnh, tăng dần độ dài bước để tăng tốc độ chạy. Độ ngã thân người sẽ giảm dần để chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.

Trong giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát cần tránh các hoạt động không có lợi cho thành tích chạy như: dựng thân người ngay sau khi xuất phát, tăng độ dài bước chạy đột ngột trong chạy lao.





Xuất phát

Chạy lao sau xuất phát

Hình 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

- *Xuất phát cao từ tư thế đứng hai chân song song và chạy tăng tốc độ*

Đứng hai chân song song rộng bằng vai, hai tay thả lỏng, mắt nhìn thẳng, đầu người về phía trước, thực hiện xuất phát cao không có tín hiệu và chạy tăng tốc độ từ 20 – 25 m.

- *Xuất phát cao từ tư thế đứng chân trước chân sau và chạy tăng tốc độ*

Đứng chân trước chân sau, thân người đổ về phía trước, hai tay thả lỏng phía trước, thực hiện xuất phát cao và chạy tăng tốc độ từ 20 – 25 m.

- *Xuất phát cao theo tín hiệu*

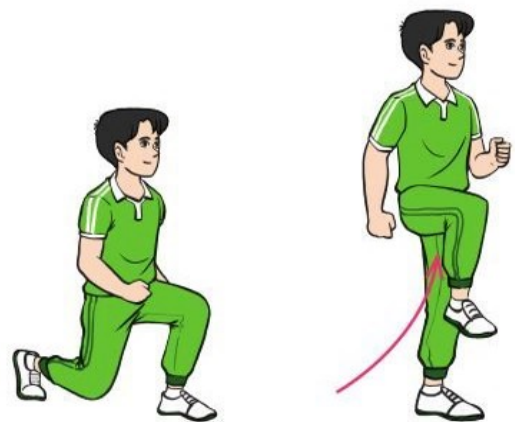
Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát theo tín hiệu (còi, khẩu lệnh hoặc cờ) từ 20 – 25 m.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

- *Hạ gối, nâng đùi về trước*

Đứng chân trước chân sau, thân người thẳng; gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm cơ thể cho đến khi đùi chân trước song song với mặt đất, sau đó đứng thẳng lên, chân sau nâng đùi về trước, lên trên (H.2). Thực hiện liên tục từ 4 – 6 lần sau đó đổi chân; tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Hạ gối, nâng đùi về trước

### • Chạy có lực cản

Buộc dây có độ đàn hồi vào điểm cố định, để dây căng vừa phải; đứng hai chân song song hoặc chân trước chân sau, thân người hơi đổ về phía trước thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ. Thời gian tập từ 30 giây đến 1 phút, thực hiện từ 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút; tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 3. Chạy có lực cản



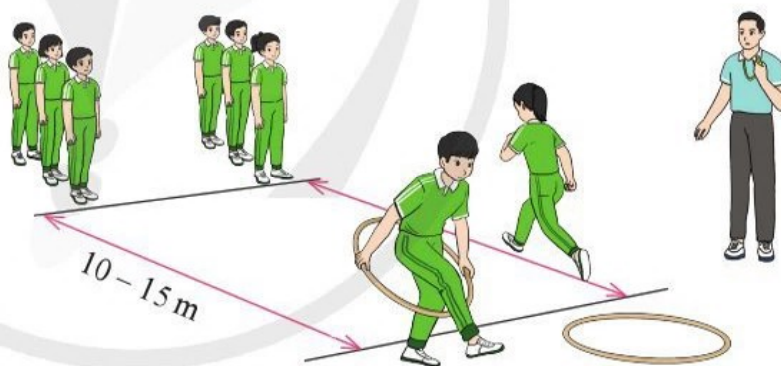
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

### Chạy nước rút

#### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 10 – 15 m. Đặt hai chiếc vòng có đường kính khoảng 60 cm sau vạch đích.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội nhanh chóng chạy đến vạch đích và chui qua chiếc vòng. Sau đó, nhanh chóng chạy về chạm tay vào người kế tiếp và di chuyển xuống cuối hàng của đội mình. Người tiếp theo thực hiện tương tự (H.4). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi “Chạy nước rút”



### VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu những lưu ý khi phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.
- 2 Em hãy vận dụng kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện các môn thể thao: Bóng đá, Bóng ném,...



## BÀI 2

# PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUÃNG



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động.
- Chấp hành tốt các quy định giờ học, tự giác, nỗ lực trong tập luyện.

### »» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

### »» Khởi động chuyên môn

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.

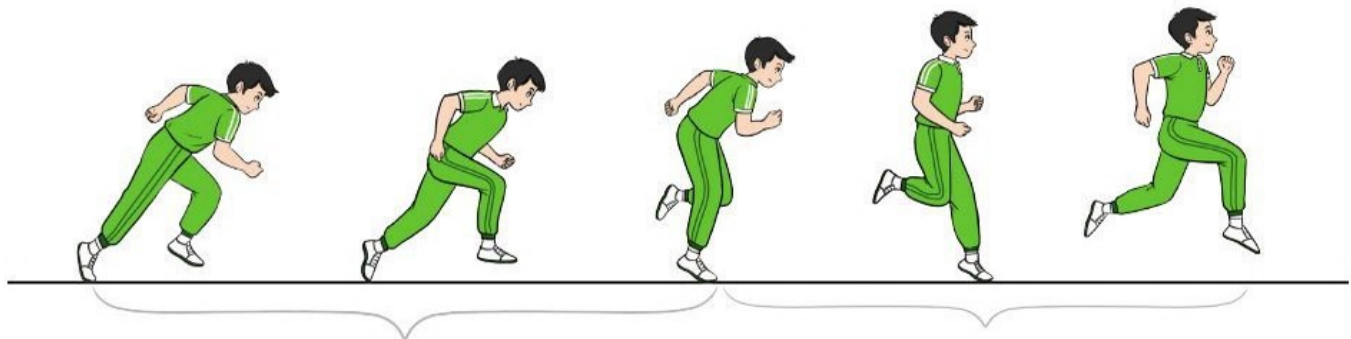


### KIẾN THỨC MỚI

### Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

Kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát, tốc độ đạt được cao nhất, độ ngã thân người giảm dần và chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng. Ở giai đoạn chạy giữa quãng phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân để duy trì tốc độ, chân lăng tích cực hoạt động đưa về trước, lên trên, kết hợp tăng tốc độ đạp sau, đồng thời đánh tay tích cực từ trước ra sau theo nhịp bước chạy.

Những hoạt động không có lợi trong giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng cần khắc phục: Tăng độ dài bước đột ngột; không giảm dần độ ngã thân trên về trước trong các bước cuối chạy lao; khi tiếp đất, nửa trước bàn chân mở sang hai bên; tư thế chạy gò bó.



Chạy lao sau xuất phát

Chạy giữa quãng

Hình 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng

- Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tốc độ nhanh, sau đó chuyển thành chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.
- Chạy đạp sau với tốc độ nhanh từ 10 – 15 m, sau đó chuyển thành chạy theo quán tính từ 15 – 20 m.
- Xuất phát cao, chạy lao và chạy theo quán tính từ 25 – 30 m.

Các bài tập trên thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

#### • **Bật nhảy tách, chạm chân**

Đứng thẳng, hai chân sát nhau, tay co tự nhiên (H.2a). Dùng nửa trước bàn chân bật tách hai chân sang ngang (H.2b), sau đó bật thu hai chân về sát nhau.



Hình 2. Bật nhảy tách, chạm chân

#### • **Tại chỗ chạy đạp sau có điểm tì tay**

Đứng chân trước chân sau, hai tay tì vào điểm cố định, thân người hơi đổ về trước, giữ tay cố định, thực hiện chạy đạp sau tại chỗ với tốc độ nhanh dần. Khi chạy, tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân (H.3).



Hình 3. Tại chỗ chạy đạp sau có điểm tì tay

Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 15 – 20 giây, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.





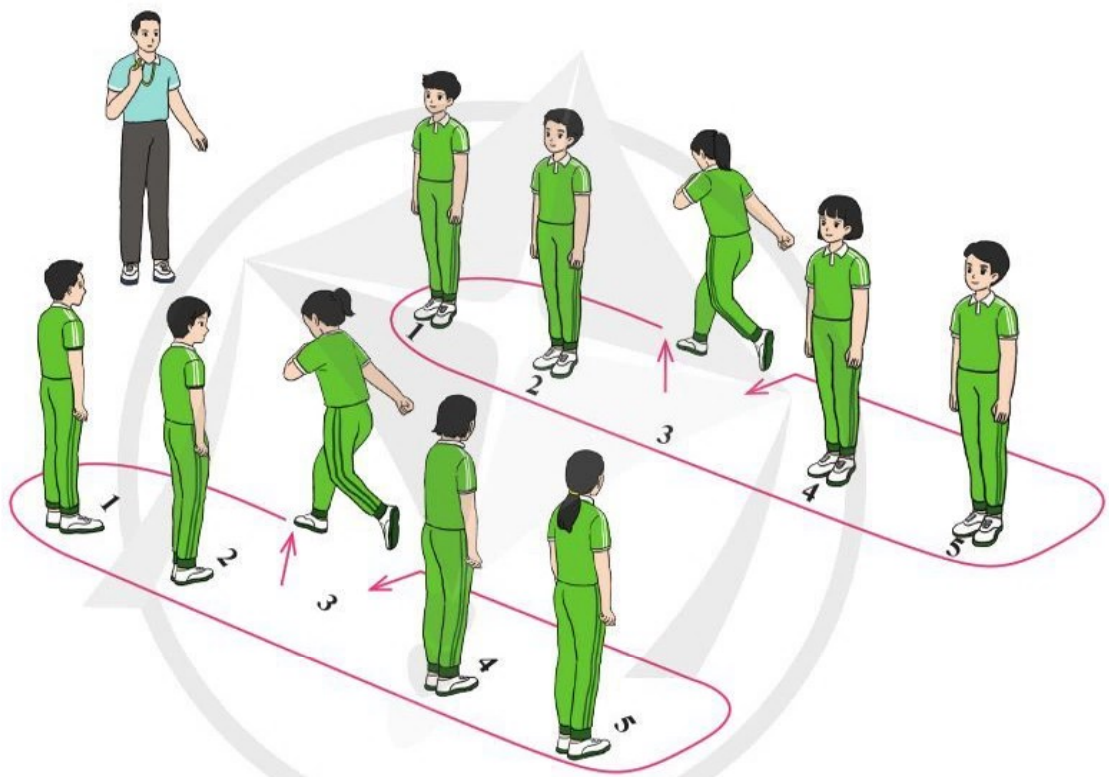
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

### Ai nhanh hơn

#### Chuẩn bị:

Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng thành hai hàng ngang đối diện nhau. Học sinh đếm số từ một cho đến hết theo từng hàng.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên trong hàng theo số được gọi chạy một vòng quanh hàng và quay về vị trí ban đầu (H.4). Người về vị trí ban đầu nhanh hơn sẽ thắng lượt chơi đó, nếu hai người cùng về một lúc thì lượt chơi đó sẽ hoà. Số lượt chơi từ 3 – 5 lần. Đội có nhiều lượt thắng hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi “Ai nhanh hơn”



- 1 Em hãy cho biết hiệu quả của việc thực hiện phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng phụ thuộc vào yếu tố nào.
- 2 Em hãy nêu những hoạt động cần tránh trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

## BÀI 3

# PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m).
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Tích cực trong tập luyện và chăm chỉ rèn luyện hằng ngày.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.



### KIẾN THỨC MỚI

1

#### Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích

Giai đoạn chạy giữa quãng cần duy trì tốc độ cao, mắt nhìn về phía trước, ở bước chạy cuối cùng gần vạch đích, người chạy thực hiện động tác gấp nhanh thân trên về trước, chạm ngực (hoặc kết hợp xoay vai) vào dây đích để kết thúc cự li.

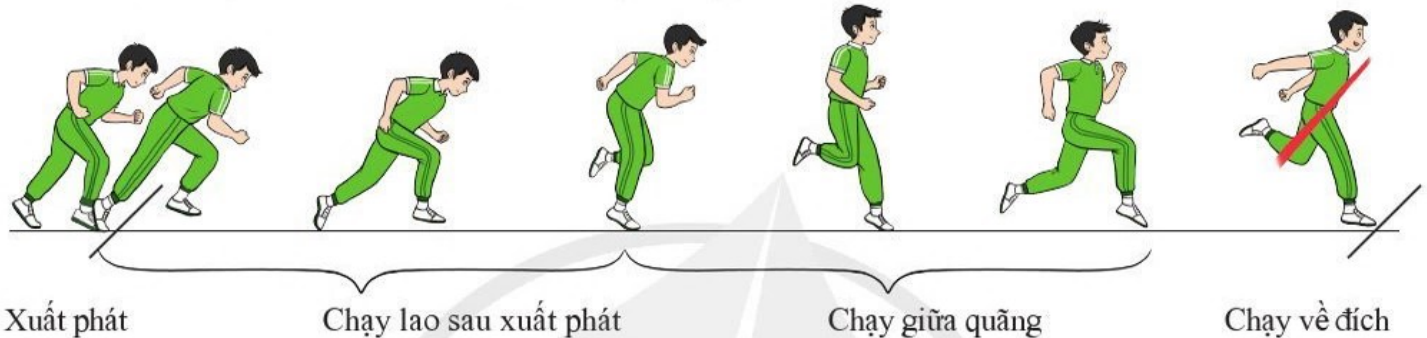
Chú ý không dùng tay với dây đích, đánh đích sớm hoặc nhảy lên đánh đích. Sau khi về đích, giảm dần tốc độ và thực hiện thả lỏng, hít thở sâu để cơ thể trở về trạng thái bình thường.



## 2 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)

Thực hiện các giai đoạn xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích cần lưu ý:

- Xuất phát nhanh và tích cực ngả thân trên về trước sau khi xuất phát. Ở những bước cuối của giai đoạn chạy lao sau xuất phát cần giảm dần độ ngả của thân trên và tăng dần độ dài bước chạy để chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.
- Trong giai đoạn chạy giữa quãng để duy trì tốc độ nhanh nhất cần tích cực nâng đùi về trước và tăng tốc độ đạp sau. Ở những bước chạy cuối, thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh đích để kết thúc cự li chạy.



Hình 1. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)

## 3 Một số điều luật cơ bản

**Quy định về trang phục thi đấu, số đeo:**

- Quần áo thi đấu: Quần áo thi đấu phải sạch sẽ, theo mẫu và gọn gàng, không gây trở ngại cho hoạt động thi đấu, không cản trở tầm nhìn của các trọng tài.
- Giày thi đấu: Giày thi đấu được phép sử dụng là giày có dây buộc hoặc quai trên mu bàn chân. Giày thi đấu không được thiết kế nhằm tạo cho VĐV có thêm bất kì một sự trợ giúp nào.
- Số đeo của VĐV: Mỗi VĐV phải được cấp 2 số đeo (giống nhau) để đeo ở trước ngực và sau lưng khi thi đấu; các số đeo phải được đeo nguyên dạng như khi được ban tổ chức phát ra; không được phép để bị cắt, gấp hoặc bị che khuất dưới bất kì hình thức nào.

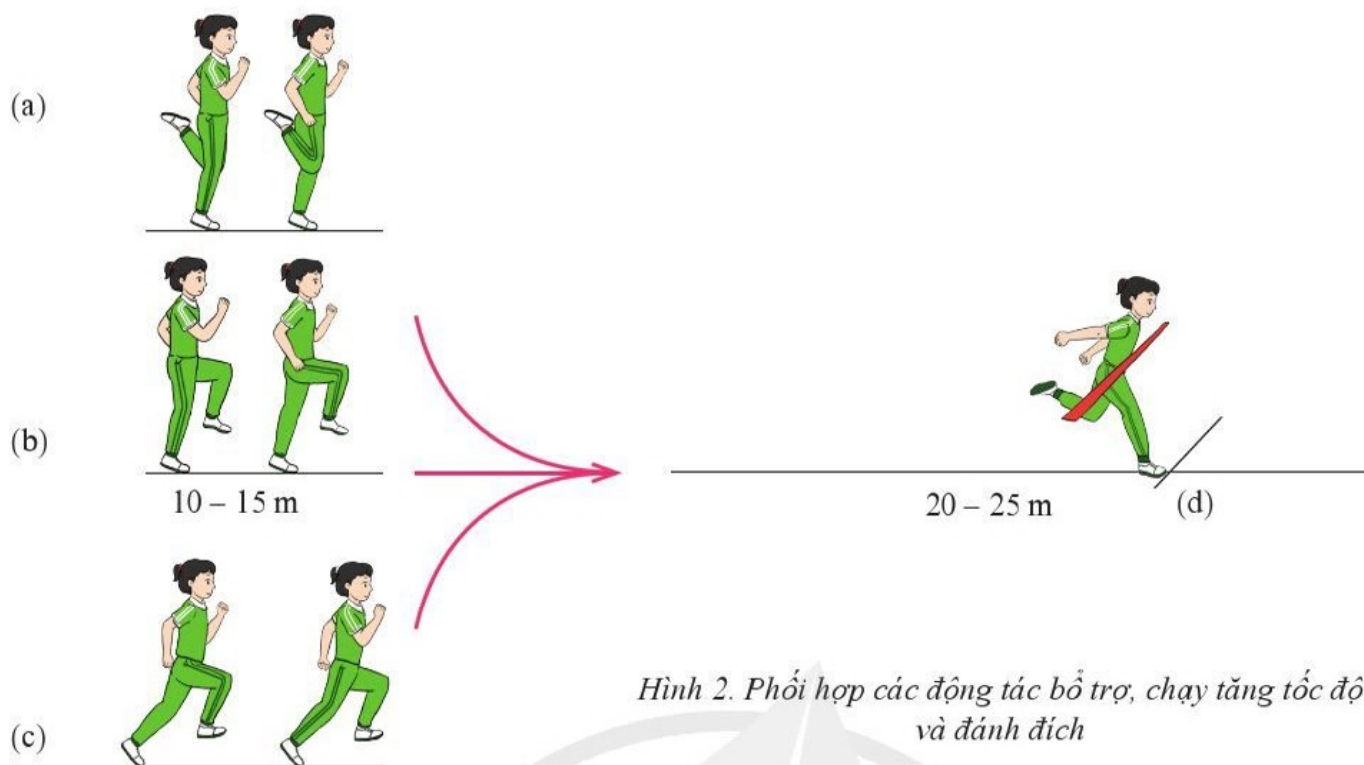


### LUYỆN TẬP

#### 1 Luyện tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích

- **Phối hợp các bài tập bổ trợ, chạy tăng tốc độ và đánh đích**

Đứng thẳng, hai tay thả lỏng, thực hiện các bài tập bổ trợ: chạy gót chạm hông (H.2a), chạy nâng cao đùi (H.2b), chạy đạp sau (H.2c) với cự li từ 10 – 15 m, kết hợp chạy tăng tốc độ từ 20 – 25 m và đánh đích (H.2d). Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút.



Hình 2. Phối hợp các động tác bổ trợ, chạy tăng tốc độ và đánh đích

- **Chạy tăng tốc độ 30 m trên đường thẳng kết hợp đánh đích**

Thực hiện xuất phát cao, chạy tăng tốc độ 30 m trên đường thẳng kết hợp đánh đích, thực hiện từ 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút.

- **Chạy tốc độ cao từ 15 – 20 m có tạo đà kết hợp đánh đích**

Đánh dấu khu vực chạy đà 20 m và khu vực chạy tốc độ cao từ 15 – 20 m, thực hiện xuất phát cao, chạy tăng tốc độ, sau đó duy trì tốc độ cao từ 15 – 20 m và kết hợp đánh đích. Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

## 2 Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)

- **Chạy 60 m xuất phát cao với tốc độ tăng dần**

Xuất phát cao theo tín hiệu, chạy tăng tốc độ và đánh đích trên đường thẳng cự li 60 m. Thực hiện từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 4 – 5 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- **Thi đấu chạy 60 m xuất phát cao**

Xuất phát chạy 60 m theo các nhóm từ 3 – 5 người.

## 3 Bài tập phát triển sức mạnh chân

- **Bật nhảy nhanh tiến, lùi**

Chùng gối, bật nhảy nhanh tiến, lùi; tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân. Thực hiện liên tục từ 20 – 30 giây.



## • Nhảy dây

Nhảy dây liên tục trong thời gian từ 30 giây – 1 phút.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



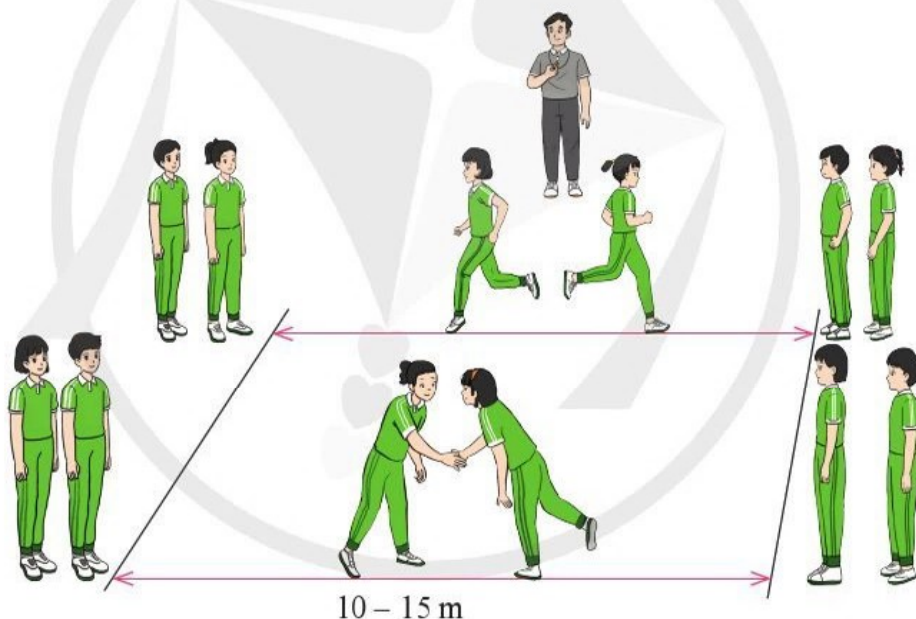
# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

## Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau

### Chuẩn bị:

- Kẻ hai vạch giới hạn song song, cách nhau từ 10 – 15 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau (có số lượng người chơi là số chẵn) mỗi đội đứng thành hai hàng dọc đối diện nhau ở sau vạch giới hạn.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đứng đầu mỗi hàng chạy đổi chỗ cho người ở hàng đối diện của đội mình. Khi gặp nhau, hai bạn vỗ tay nhau, sau đó chạy về cuối hàng bên đối diện (H.3). Các cặp tiếp theo thực hiện tương tự như cặp đầu tiên. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi “Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau”



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy trình bày những lưu ý khi thực hiện động tác đánh đích.
- 2 Em hãy nêu những quy định về trang phục thi đấu và số đeo.
- 3 Em hãy vận dụng các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m) vào các trò chơi vận động và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

## BÀI 1 KỸ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ BƯỚC BỘ

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.

### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Giới thiệu kỹ thuật nhảy xa

Nhảy xa gồm bốn giai đoạn:

- Giai đoạn chạy đà.
- Giai đoạn giậm nhảy.
- Giai đoạn bay trên không.
- Giai đoạn rơi xuống cát.



## 2 Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi

### • Xác định chân giậm nhảy

Đứng tại chỗ co từng chân bật nhảy hoặc chạy đà tự do giậm nhảy từng chân vào hố cát, chân nào giậm nhảy thuận lợi và hiệu quả hơn thì xác định làm chân giậm nhảy.

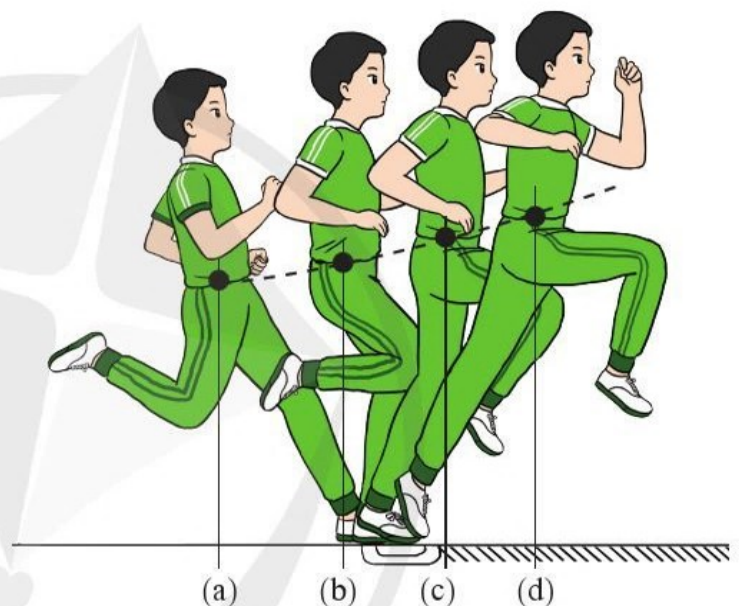
### • Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ

#### Đặt chân lên ván giậm nhảy:

Chân giậm nhảy khi đặt lên ván giậm nhảy bằng cả bàn chân (H.1), duỗi thẳng, thân người hơi ngả ra sau (H.2a); sau đó chân giậm nhảy hơi co ở khớp gối (H.2b); tay đánh so le với chân (H.2c).



Hình 1. Đặt chân lên ván giậm nhảy



Hình 2. Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ

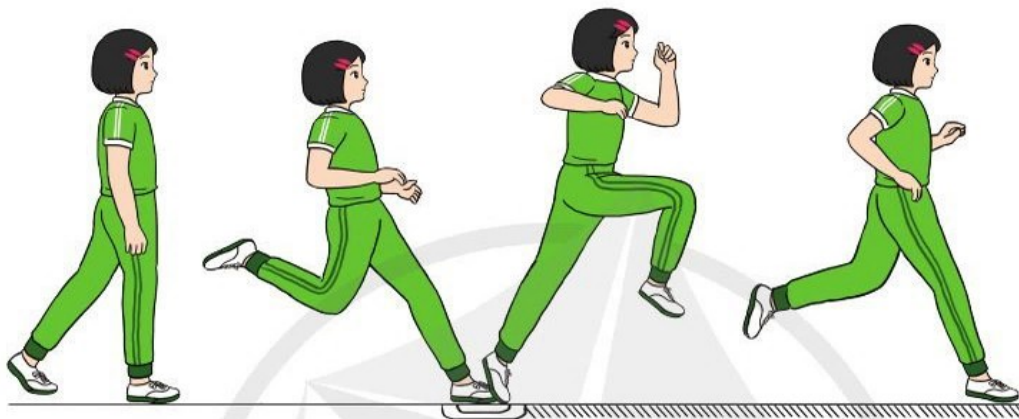
#### Giậm nhảy và bước bộ:

Chân giậm nhảy đập mạnh vào ván, duỗi thẳng, chân lăng nâng đùi vuông góc với thân người, thân người thẳng, tay cùng bên chân giậm nhảy đánh về trước, lên trên, cánh tay song song với mặt đất, tay bên chân lăng gập ở khớp khuỷu và đánh sang bên, lên trên ngang vai (lòng bàn tay sấp), mắt nhìn thẳng (H.2d). Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không.



## 1 Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ

- Chạy đà tự do giậm nhảy từng chân vào hố cát.
- Một bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ: Chân giậm nhảy đặt sau, chân lăng duỗi thẳng, thực hiện một bước giậm nhảy, tiếp đất bằng chân lăng (H.3).



Hình 3. Một bước giậm nhảy và bước bộ

- Đi chậm thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ trên đường thẳng.
  - Chạy một bước, chạy ba bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng từ 15 – 20 m.
  - Chạy ba bước giậm nhảy và bước bộ vào hố cát.
- Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

## 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

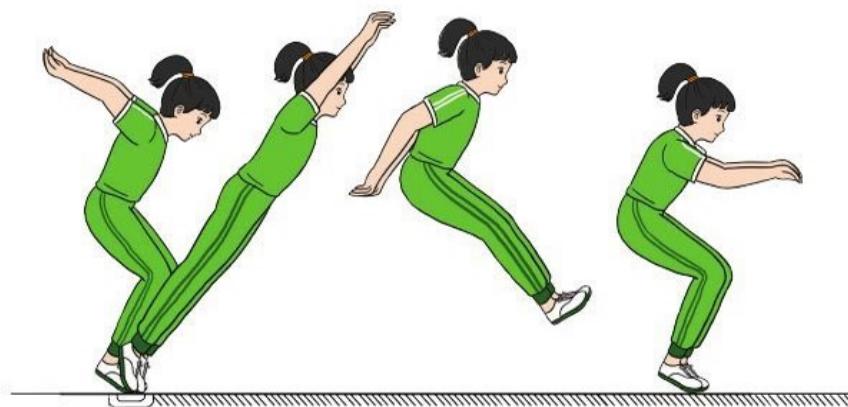
### • Lò cò bằng chân giậm nhảy

Nhảy lò cò bằng chân giậm nhảy liên tục từ 15 – 20 m, chân lăng chuyển động tự nhiên, thân người thẳng kết hợp đánh xóc hai tay từ sau ra trước, lên trên. Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút.

### • Bật xa tại chỗ vào hố cát

Bật nhảy vươn xa về trước vào hố cát kết hợp đánh xóc hai tay, rơi xuống cát bằng hai chân, thân người gập nhiều về trước (H.4). Thực hiện từ 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập 1 – 2 phút.





Hình 4. Bật xa tại chỗ vào hố cát

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



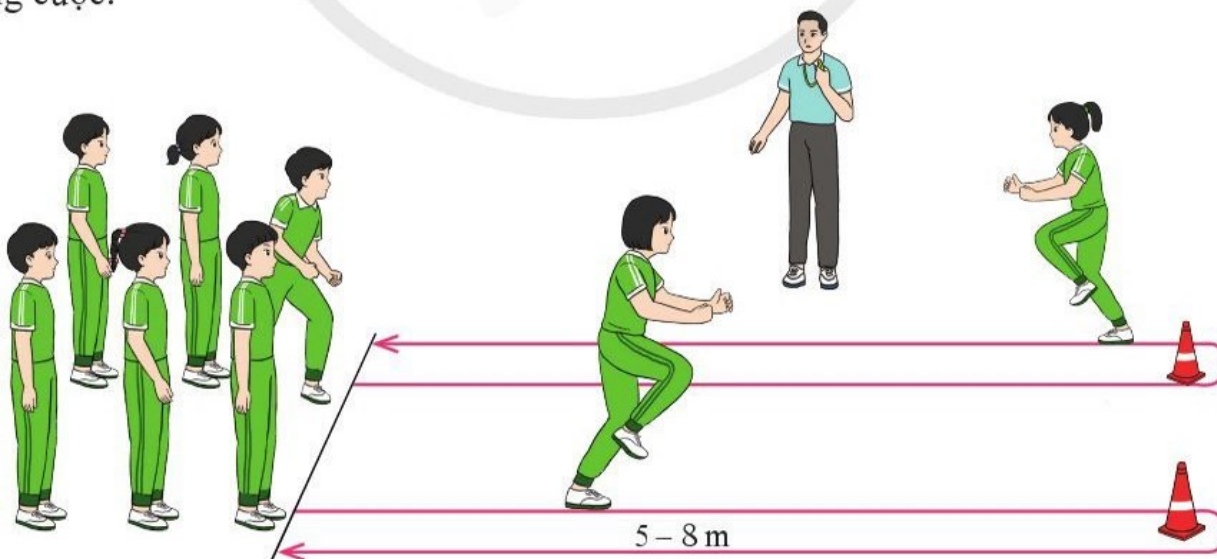
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

### 1 Lò cò tiếp sức

#### Chuẩn bị:

- Kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát, đồng thời làm vạch đích. Đặt các cọc nắm cách vạch xuất phát từ 5 – 8 m.
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, từng thành viên của mỗi đội luân phiên nhảy lò cò về phía trước vòng qua cọc nắm rồi tiếp tục nhảy lò cò quay về và chạm tay vào người tiếp theo, sau đó di chuyển xuống cuối hàng (H.5). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



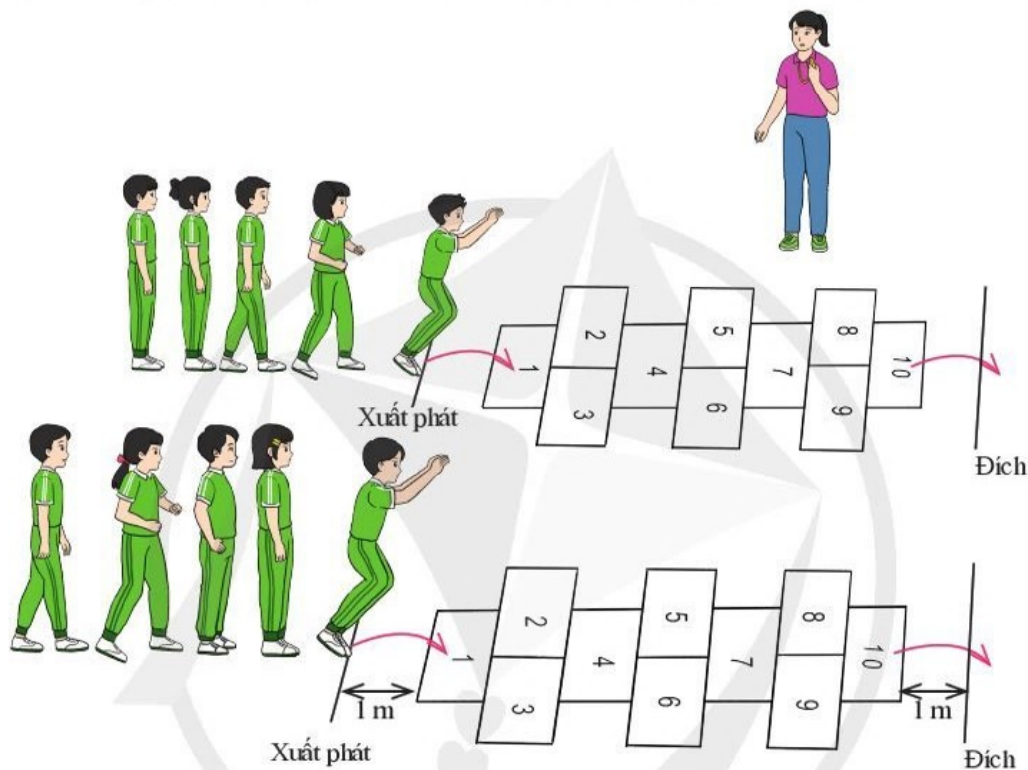
Hình 5. Trò chơi “Lò cò tiếp sức”

## 2 Nhảy ô tiếp sức

### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát, vạch đích, khoảng cách các ô như H.6.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, từng thành viên của mỗi đội luân phiên đi chuyển lên vạch xuất phát bật nhảy chạm hai chân vào ô số 1, sau đó bật nhảy tách hai chân vào ô số 2 và 3, bật nhảy chạm hai chân vào ô số 4 và tiếp tục bật nhảy tương tự cho đến vạch đích thì chạy về vạch xuất phát chạm tay vào người tiếp theo, sau đó đi chuyển về cuối hàng (H.6). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết cách xác định chân giậm nhảy trong nhảy xa kiểu ngồi.
- 2 Em hãy nêu cách thực hiện kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.
- 3 Em hãy vận dụng kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ vào thực tiễn chơi các môn thể thao như Bóng rổ (bật nhảy ném rổ,...).



Hình 7. Bật nhảy ném rổ



## BÀI 2

# KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Biết lựa chọn các bài tập bổ trợ, lựa chọn và tham gia trò chơi vận động phát triển sức mạnh.
- Hăng hái, nỗ lực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

### » Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.
- Chạy một bước, chạy ba bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng từ 15 – 20 m.



### KIẾN THỨC MỚI

1

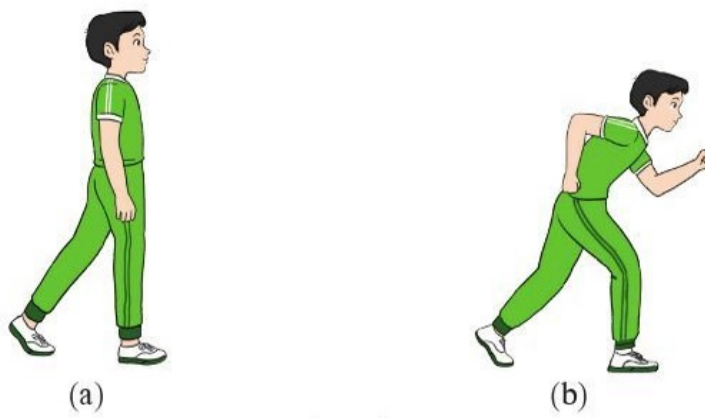
#### Giới thiệu cách đo đà

Số bước chạy đà thông thường đối với nam từ 15 đến 17 bước, đối với nữ từ 13 đến 15 bước (mỗi bước đà tương đương hai bước đi thường). Thực hiện đo đà bằng cách từ mép trước ván giậm nhảy đi ngược về hướng chạy đà. Đo xong, xác định vị trí đó là cự li chạy đà. Số bước đà chẵn thì chân giậm nhảy đặt trước, số bước đà lẻ thì chân giậm nhảy đặt sau.

2

#### Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, trọng lượng dồn vào chân trước, thân người thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên (H.1a) hoặc thân người hơi đổ về trước, hai tay so le với chân (H.1b).



Hình 1. Tư thế chuẩn bị chạy đà

**Thực hiện:** Từ tư thế chuẩn bị chạy đà, chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ nhanh nhất ở 4 – 6 bước đà cuối, thân người hơi ngả ra sau kết hợp đặt chân giậm nhảy nhanh, mạnh, tích cực vào ván giậm nhảy, tay đánh so le với chân (H.2).



Hình 2. Kỹ thuật chạy đà phối hợp giậm nhảy

## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật chạy đà phối hợp giậm nhảy

- Xác định độ dài đà, chạy tăng tốc độ và đạt tốc độ nhanh nhất ở 4 – 6 bước đà cuối, kết hợp đặt chân giậm nhảy nhanh vào ván giậm nhảy. Tập luyện cá nhân.
- Chạy đà với độ dài đà tăng dần (chạy đà ngắn từ 3 – 5 bước, chạy đà trung bình từ 7 – 9 bước và chạy toàn đà), kết hợp giậm nhảy bước bộ. Tập luyện cá nhân.
- Chạy đà, giậm nhảy qua xà thấp (hoặc dây) cao từ 30 – 40 cm và tiếp đất bằng chân lăng (H.3). Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

Các bài tập trên thực hiện từ 4 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.



Hình 3. Chạy đà, giậm nhảy qua xà thấp



## 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân và tốc độ chạy đà

### • **Bật co gối**

Đứng thẳng tự nhiên, sau đó hai chân khụy gối, bật mạnh co hai gối lên cao, thực hiện liên tục trong 15 – 20 giây (H.4), thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút.

### • **Chạy tăng tốc độ**

Xuất phát cao, chạy tăng tốc độ từ 20 – 25 m, thực hiện liên tục từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Bật co gối



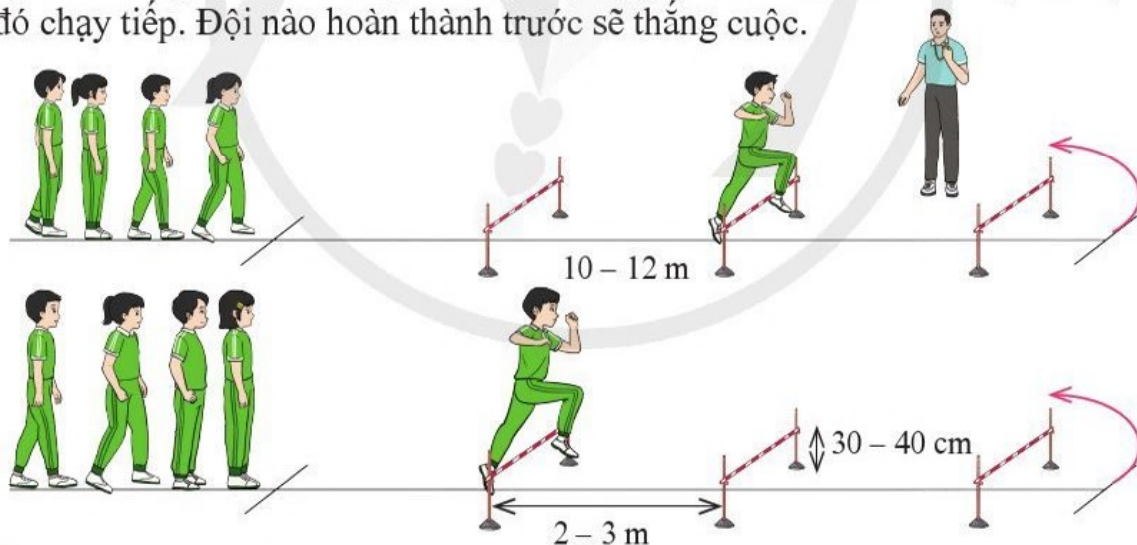
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

### Vượt chướng ngại vật

#### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 10 – 12 m. Đặt các xà thấp có độ cao từ 30 – 40 cm cách nhau từ 2 – 3 m (H.5).
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên trong đội sử dụng kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy bước bộ vượt qua các xà thấp, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân lạng. Sau đó, chạy về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng (H.5). Trong trường hợp người chơi làm đổ xà sẽ phải dựng lại, sau đó chạy tiếp. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi “Vượt chướng ngại vật”



- 1 Em hãy nêu số bước chạy đà thường dùng đối với nam và đối với nữ trong nhảy xa kiểu ngò.
- 2 Em hãy nêu những yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa kiểu ngò.

# BÀI 3

# KỸ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT

## MỞ ĐẦU

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ, kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác và nhận xét kết quả thông qua tập luyện.
- Tự giác, tích cực hoàn thành yêu cầu của bài tập và đoàn kết trong tập luyện.

### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

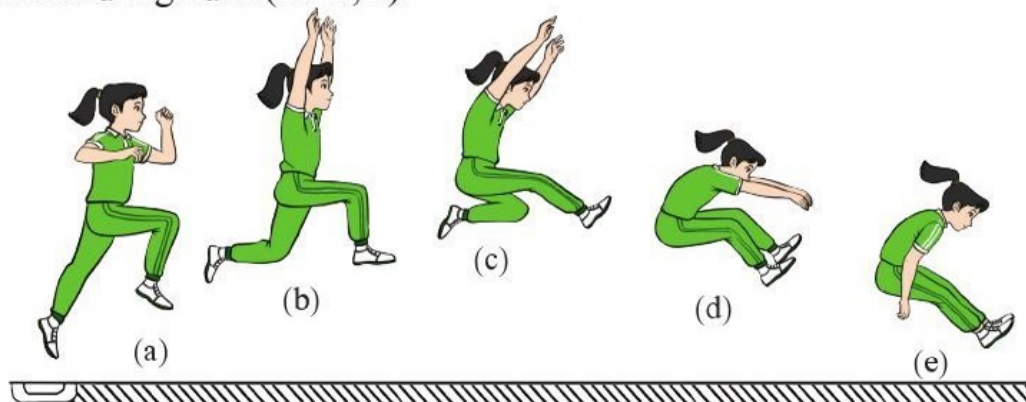
### » Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.
- Chạy ba bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng từ 15 – 20 m.

## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Kỹ thuật bay trên không trong nhảy xa kiểu ngồi

Khi chân giậm nhảy rời ván giậm nhảy (H.1a), cơ thể ở tư thế bước bộ. Sau đó, chân giậm nhảy thu sát về phía chân lăng, hai tay đưa lên cao, về trước (H.1b, c). Hai đùi thu sát bụng, thân người hơi gập về trước, hai cẳng chân duỗi ra trước, hai tay đánh xuống dưới (H.1d, e).

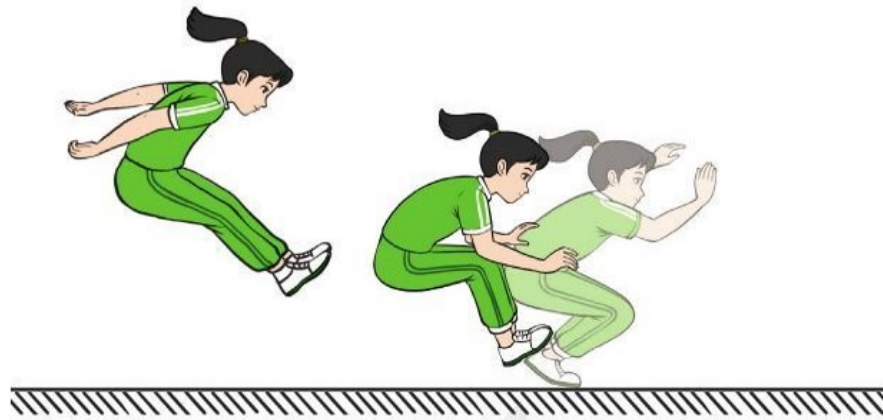


Hình 1. Kỹ thuật bay trên không trong nhảy xa kiểu ngồi



## 2 Kỹ thuật rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi

Trước khi hai gót chân chạm cát, gập khớp gối để thân trên gập về trước kết hợp đánh hai tay ra sau để giữ thăng bằng. Khi chạm cát, nhanh chóng gập khớp gối để giảm chấn động và tạo điều kiện đưa cơ thể về trước (H.2).

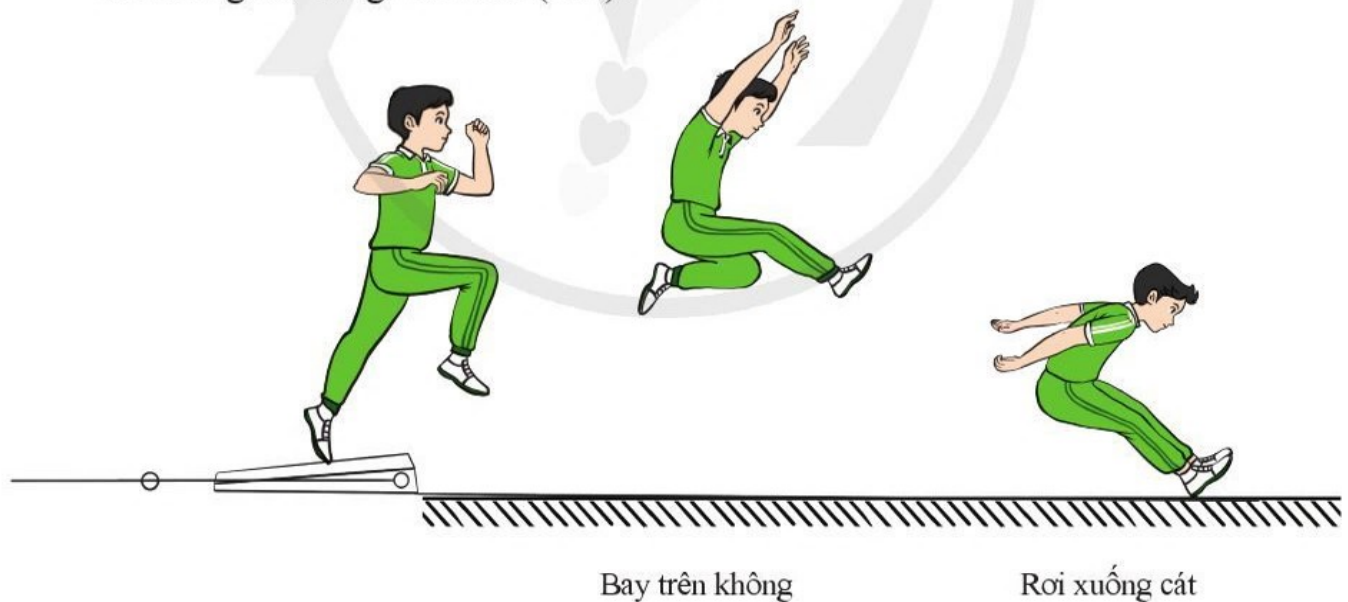


Hình 2. Kỹ thuật rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi

## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát

– Đứng trên bục hỗ trợ, thực hiện bật lên trên về trước bằng chân giậm nhảy và rơi xuống cát bằng hai chân (H.3).



Hình 3. Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát với bục hỗ trợ

– Chạy đà từ 3 – 5 và 5 – 7 bước, giậm nhảy với bục hỗ trợ, thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (H.3).

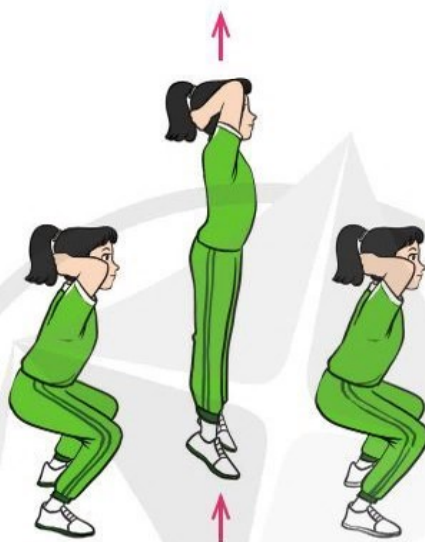
– Chạy đà từ 5 – 7 và 7 – 9 bước, giậm nhảy và bước bộ trên không kết hợp rơi xuống cát.

Các bài tập trên thực hiện lặp lại từ 4 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

## 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

### • Chùng gối, bật nhảy

Chùng gối, bật nhảy thẳng lên cao, sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, gối khuyu để giữ thẳng bằng (H.4). Thực hiện từ 8 – 10 lần; tập luyện theo nhóm.



Hình 4. Chùng gối bật nhảy

### • Bật cóc

Hai chân bật nhảy về trước kết hợp đánh xóc hai tay từ dưới lên trên, sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân ở tư thế ngồi xổm (H.5). Thực hiện bật liên tục từ 5 – 7 m, lặp lại từ 2 – 3 lần; thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Bật cóc





# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG

## Nhảy dây tiếp sức

### Chuẩn bị:

- Mỗi đội có một sợi dây dài 5 – 6 m và cử hai người quay dây.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở một đầu dây.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người vào dây nhảy 3 lần thì người tiếp theo vào nhảy (trong dây luôn có một người), người sau vào dây nhảy thì người trước ra khỏi dây chạy về phía đối diện đợi đến lượt tiếp theo (H.6). Trong trường hợp vướng dây, người chơi tiếp tục nhảy lại cho tới khi đủ 3 lần. Hết thời gian quy định, đội nào có số lượt nhảy nhiều hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy mô tả chuyển động của chân khi thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát trong nhảy xa kiểu ngồi.
- 2 Em hãy nêu những yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật bay trên không trong nhảy xa kiểu ngồi.

## BÀI 4

# PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.
- Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy xa.
- Chăm chỉ và có trách nhiệm trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

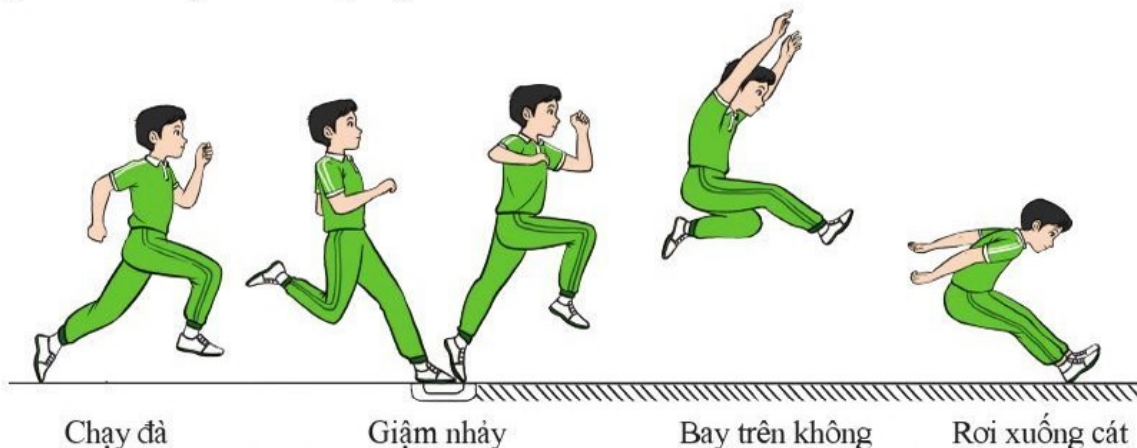
#### » Khởi động chuyên môn

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.
- Chạy ba bước thực hiện động tác giậm nhảy bước bộ liên tục trên đường thẳng từ 20 – 25 m.

### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

Từ tư thế chuẩn bị chạy đà thực hiện chạy đà, giậm nhảy, bay trên không và rơi xuống cát (H.1). Khi thực hiện cần ổn định tư thế chạy đà, số bước và nhịp điệu chạy đà, giậm nhảy nhanh, mạnh, tích cực; phối hợp nhịp nhàng với giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát để đảm bảo thành tích tốt.



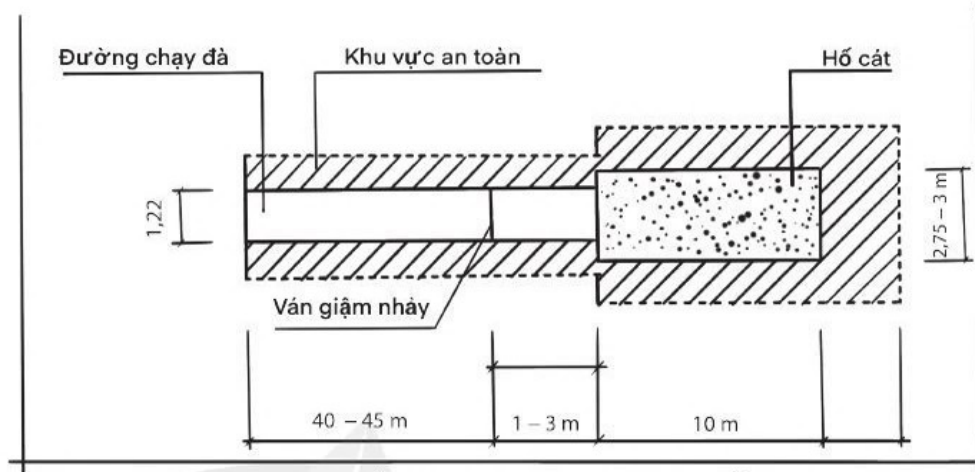
Hình 1. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi



## 2 Một số điều luật cơ bản trong nhảy xa

### • Kích thước đường chạy và hố nhảy xa

- Hố nhảy xa có chiều dài 10 m, rộng từ 2,75 – 3 m.
- Đường chạy đà có chiều dài từ 40 – 45 m, chiều rộng 1,22 m.
- Ván giậm nhảy có độ dày 0,1 m, chiều dài 1,22 m, chiều rộng 0,2 m.
- Khoảng cách từ ván giậm nhảy đến hố cát là từ 1 – 3 m.



Hình 2. Sơ đồ khu vực đường chạy và hố nhảy xa

### • Cách xác định thành tích

Thành tích nhảy xa được tính từ mép sau ván giậm nhảy đến điểm rơi gần nhất của bất kì bộ phận nào của cơ thể người nhảy.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngò

- Chạy đà với độ dài đà tăng dần (chạy đà ngắn từ 3 – 5 bước, chạy đà trung bình từ 7 – 9 bước và chạy toàn đà), phối hợp thực hiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngò. Thực hiện từ 4 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút; tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.
- Thi đấu nhảy xa kiểu ngò theo nhóm 5 người. Mỗi người thực hiện 3 lần, thành tích được tính trên lần nhảy tốt nhất.

### 2 Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

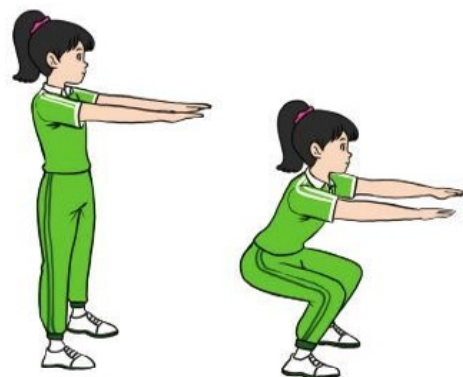
#### • Đứng lên, ngò xuống

Ngò xuống cho tới khi hai đùi song song mặt đất, sau đó đứng lên. Thực hiện liên tục từ 10 – 15 lần (H.3).

#### • Lò cò bằng chân giậm nhảy

Lò cò từ 3 – 5 bước bằng chân giậm nhảy, rơi vào hố cát bằng hai chân.

Các bài tập trên thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút; tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.



Hình 3. Đứng lên, ngò xuống



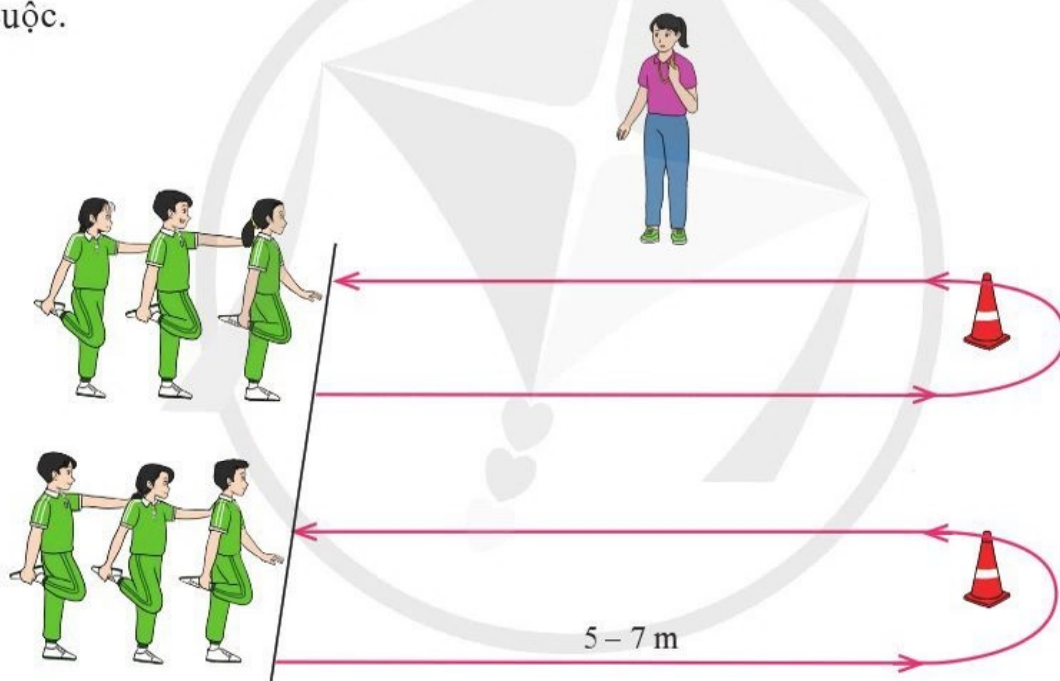
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

### Lò cò theo đội

#### Chuẩn bị:

- Kẻ một vạch xuất phát đồng thời làm vạch đích, đặt cọc nắm cách vạch xuất phát từ 5 – 7 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Người đứng sau đặt tay trái lên vai người đứng trước, tay phải cầm cổ chân của mình.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng hô to “một – hai, một – hai,…” các thành viên trong hàng đồng loạt thực hiện nhảy lò cò theo nhịp hô, từ vạch xuất phát vòng qua cọc nắm về vạch đích (H.4). Trong trường hợp bị đứt hàng, đội chơi sẽ phải nối lại hàng và thực hiện tiếp lượt chơi đó. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi “Lò cò theo đội”



- 1 Em cho biết những lưu ý khi phối hợp thực hiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.
- 2 Em hãy nêu những quy định về kích thước đường chạy, hồ nhảy xa và cách xác định thành tích trong môn Nhảy xa.



## BÀI 1

### PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUÃNG



#### MỞ ĐẦU



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Chăm chỉ, chấp hành tốt các quy định của giờ học.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.



#### KIẾN THỨC MỚI

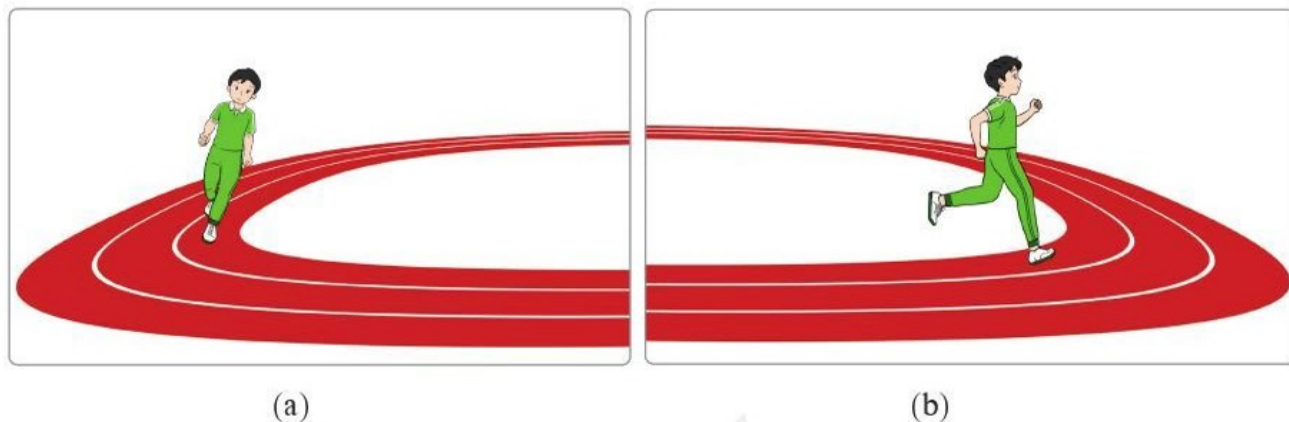
1

#### Phối hợp kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng

Khi chạy trên đường thẳng vào đường vòng, thân trên cần tăng dần độ nghiêng sang trái, tay phải vung mạnh hơn, đặt bàn chân phải hơi xoay vào trong, duy trì tốc độ và phối hợp tốt các động tác của kĩ thuật chạy trên đường vòng (H.1b).

## 2 Phối hợp kĩ thuật chạy trên đường vòng ra đường thẳng

Khi chạy trên đường vòng ra đường thẳng cần giảm dần độ nghiêng vào trong của cơ thể để chuyển ra chạy trên đường thẳng. Cần phải thực hiện động tác thoải mái và duy trì nhịp điệu các bước chạy (H.1a).



Hình 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng

## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập phối hợp kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng

Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng từ 80 – 100 m. Thực hiện từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút; tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### 2 Luyện tập phối hợp kĩ thuật chạy trên đường vòng ra đường thẳng

Chạy tăng tốc độ từ giữa đường vòng ra đường thẳng từ 80 – 100 m. Thực hiện từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút; tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### 3 Bài tập phát triển sức bền

#### • Chạy thay đổi tốc độ 50 m

Chạy tăng tốc độ 50 m, sau đó chạy chậm 50 m, thực hiện liên tục và tăng dần cự li từ 300 – 500 m.

#### • Chạy thay đổi tốc độ 100 m

Chạy nhanh và duy trì tốc độ 100 m, sau đó chạy chậm 100 m, thực hiện liên tục và tăng dần cự li từ 400 – 600 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.





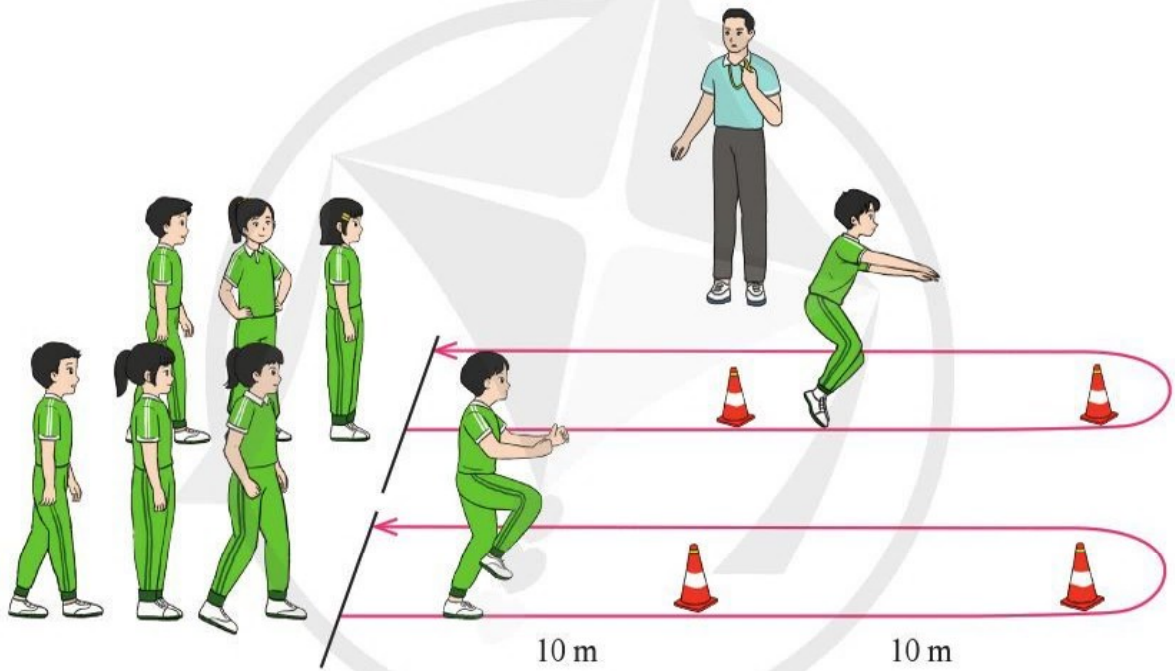
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

### Phối hợp tiếp sức

#### Chuẩn bị:

- Kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát, đồng thời làm vạch đích. Đặt các cọc nấp cách vạch xuất phát và cách nhau 10 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện nhảy lò cò 10 m sau đó thực hiện bật cóc 10 m và chạy vòng qua cọc nấp quay về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt thực hiện cho đến người cuối cùng (H.2). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi “Phối hợp tiếp sức”



### VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu những đặc điểm và yêu cầu khi phối hợp các kỹ thuật trong giai đoạn chạy giữa quãng.
- 2 Em hãy vận dụng kỹ thuật chạy giữa quãng và các trò chơi vận động để rèn luyện sức khỏe.

## BÀI 2

# PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT CAO VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Chăm chỉ, nỗ lực trong tập luyện.

### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

### » Khởi động chuyên môn

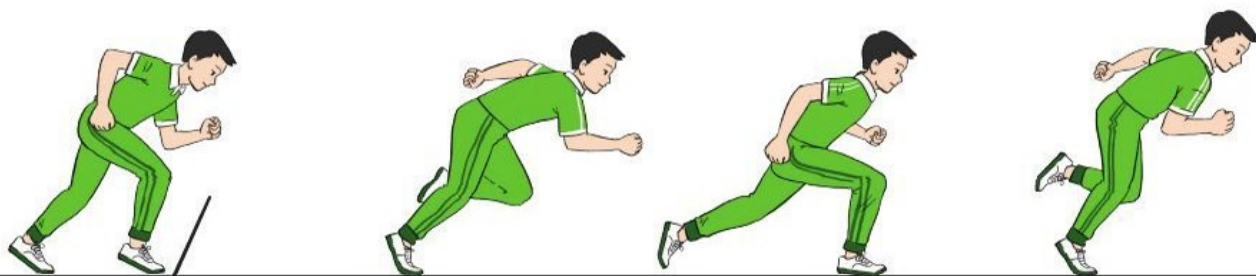
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.



### KIẾN THỨC MỚI

### Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát

Sau khi xuất phát, thân người nhanh chóng đổ về trước, kết hợp đánh tay và tăng dần độ dài bước chạy, nâng dần trọng tâm cơ thể kết hợp đánh tay đều theo nhịp bước chân để tăng tốc độ và chiếm được vị trí mép trong đường chạy, sau đó duy trì tốc độ chuẩn bị chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.



Hình 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát



**1 Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát****• Xuất phát ở các tư thế khác nhau và chạy tăng tốc độ sau xuất phát**

- Tư thế xuất phát đổ người về phía trước (H.2).
- Tư thế xuất phát ngồi xổm chống tay (H.3).
- Tư thế xuất phát ba điểm chạm (H.4).

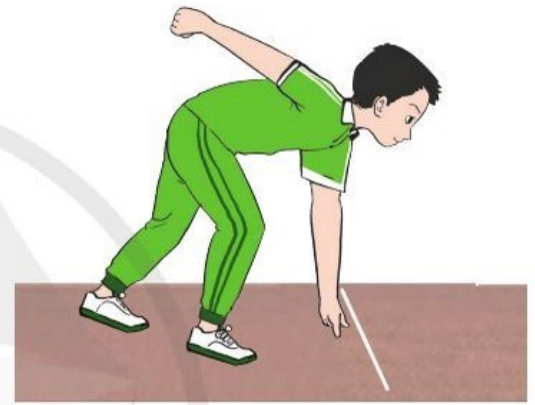
Khi có tín hiệu, xuất phát và chạy tăng tốc độ về phía trước từ 30 – 50 m; tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 2. Tư thế xuất phát đổ người về phía trước



Hình 3. Tư thế xuất phát ngồi xổm chống tay



Hình 4. Tư thế xuất phát ba điểm chạm

**• Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng**

Đứng ở tư thế xuất phát cao, khi nghe tín hiệu, xuất phát và chạy nhanh về phía trước theo đường thẳng 60 m (với tốc độ nhanh dần). Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút; tập luyện theo nhóm.

**• Xuất phát cao trên đường vòng và chạy tăng tốc độ**

Đứng ở tư thế xuất phát cao tại đầu đường vòng, khi có tín hiệu, thực hiện xuất phát cao và chạy nhanh về phía trước đến hết đường vòng. Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút; tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

**2 Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ****• Phối hợp chạy nâng cao đùi và chạy đạp sau**

- Tại chỗ chạy nâng cao đùi 15 giây, khi có tín hiệu, chạy đạp sau từ 15 – 20 m.

**• Phối hợp chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ**

- Chạy đạp sau từ 15 – 20 m, chuyển chạy tăng tốc độ từ 25 – 30 m.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút; tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

### Nhảy dây theo đội

#### Chuẩn bị:

- Mỗi đội một sợi dây dài 8 – 10 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau. Mỗi đội chọn ra hai người quay dây.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên mỗi đội đồng loạt thực hiện nhảy dây trong thời gian từ 2 – 3 phút (H.5). Trong trường hợp vướng dây, lần nhảy đó sẽ không được tính. Hết thời gian quy định, đội nào nhảy được nhiều lần hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi “Nhảy dây theo đội”



- 1 Em hãy nêu sự khác biệt giữa kỹ thuật chạy trên đường vòng và đường thẳng.
- 2 Em hãy nêu những hoạt động cần tránh khi phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát.



## BÀI 3

# PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
- Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu các nội dung chạy.
- Nỗ lực, khắc phục khó khăn, hoàn thành yêu cầu của bài tập.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m.



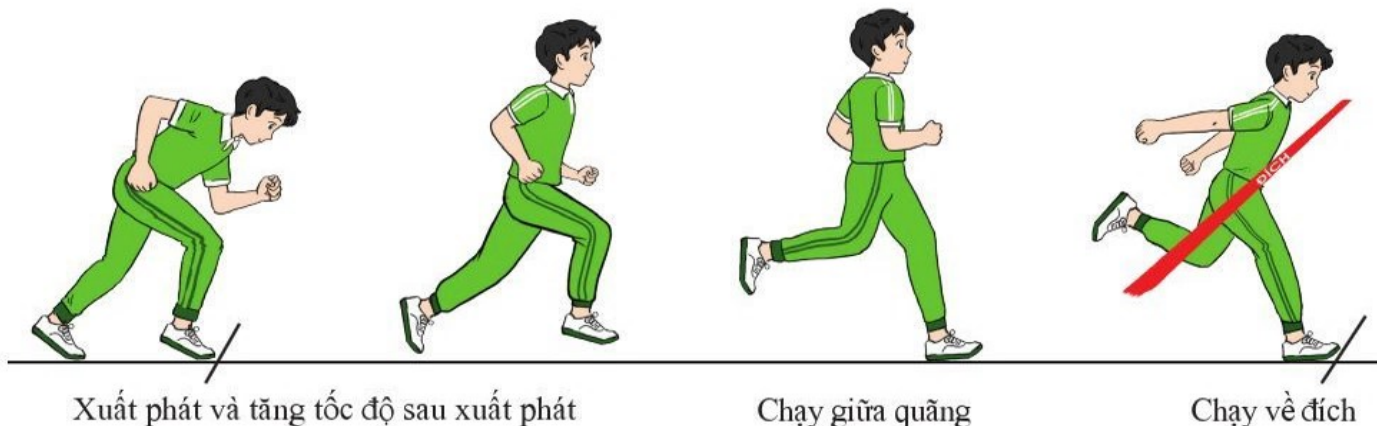
### KIẾN THỨC MỚI

1

#### Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

Thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình: xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích (H.1). Trong quá trình thực hiện cần phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân, phối hợp với nhịp thở và duy trì nhịp điệu chạy.

Cuối giai đoạn chạy cự li trung bình, sự mệt mỏi được thể hiện ở việc giảm tốc độ về độ dài bước và tần số bước, vì vậy để tăng tốc độ về đích cần chú ý tăng tần số bước, đánh tay mạnh và ngả thân trên về trước. Ở bước chạy cuối thực hiện đánh đích hoặc duy trì tốc độ băng qua đích.



Hình 1. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

## 2 Hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục

Hiện tượng “cực điểm” là một phản ứng “tự vệ” của cơ thể khi người chạy cảm thấy đau bụng, khó thở, nhức đầu, hoa mắt, ù tai và cử động rất khó khăn.

Để cơ thể trở lại bình thường, người chạy cần bình tĩnh, kiên trì và chủ động giảm tốc độ chạy kết hợp tích cực hít thở sâu.

## 3 Một số điều luật cơ bản trong thi đấu các nội dung chạy

*Đích và cách xác định thành tích*

- Đích của một cuộc thi chạy phải được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5 cm. Giao điểm giữa vạch của các ô chạy và vạch đích phải được sơn màu đen với thiết kế phù hợp.
- Thành tích của VĐV sẽ được tính tại thời điểm mà bất kì bộ phận cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân) chạm đích.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình

- Thực hiện xuất phát cao, chạy tăng tốc độ, duy trì tốc độ và chạy về đích trên cự li 500 m đối với nam và 400 m đối với nữ. Thực hiện từ 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 5 – 7 phút; tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Thi đấu chạy cự li trung bình theo nhóm 5 người trên cự li khoảng 400 – 500 m đối với nam và 300 – 400 m đối với nữ.

### 2 Bài tập phát triển sức bền

*Chạy tùy sức 5 phút*

Xuất phát cao, chạy trên cự li 50 m sau đó vòng (bên trái) qua cọc nằm và chạy về vị trí xuất phát. Chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.





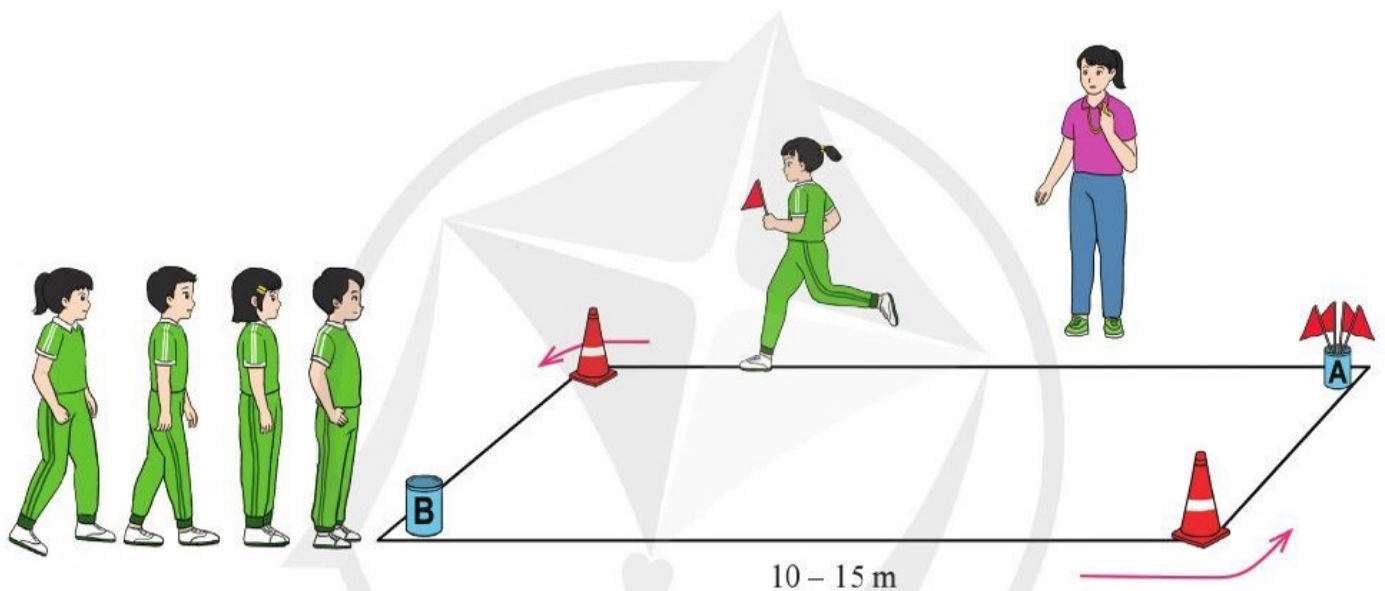
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

### Lấy cờ tiếp sức

#### Chuẩn bị:

- Kẻ một hình vuông có cạnh từ 10 – 15 m. Đặt các cọc nậm và các giỏ đựng cờ (H.2).
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở phía giỏ B.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy vòng qua cọc nậm tới giỏ A lấy 1 lá cờ mang về giỏ B rồi chạm tay vào người tiếp theo sau đó chạy xuống cuối hàng, người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu hàng. Hết thời gian 5 phút, đội nào lấy được nhiều cờ hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi “Lấy cờ tiếp sức”



### VẬN DỤNG

- 1 Em hãy trình bày hiện tượng “cực điểm” và nêu cách khắc phục.
- 2 Em hãy nêu quy định về xác định thành tích trong thi đấu các nội dung chạy.
- 3 Em hãy vận dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình vào thực tiễn rèn luyện sức bền: chạy trên sân vận động, chạy trên địa hình tự nhiên.

**BÀI 1**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP**  
(từ nhịp 1 đến nhịp 16)

**MỞ ĐẦU**

**MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 16 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Tập trung tiếp thu bài học, tích cực tập luyện.

**» Khởi động chung**

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

**» Khởi động chuyên môn**

- Động tác xoay vai (H.1): Từ tư thế tay trước, đưa hai tay lên cao và ra sau. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần.
- Động tác nghiêng lườn (H.2): Đứng một chân trụ, một chân tì, hai tay đặt sau đầu, nghiêng lườn sang hướng chân tì. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần sau đó đổi bên.



Hình 1. Động tác xoay vai



Hình 2. Động tác nghiêng lườn



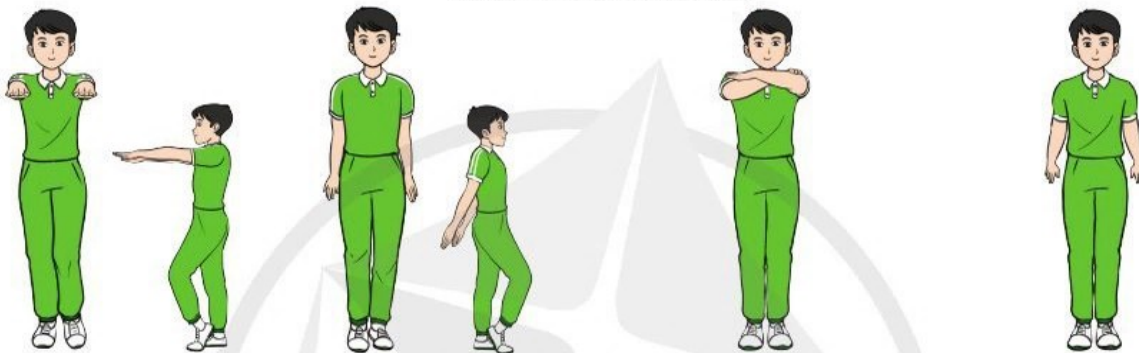


### BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP (từ nhịp 1 đến nhịp 16)

TTCB: Đứng nghiêm (H.3).



Hình 3. Tư thế chuẩn bị



Hình 4. Từ nhịp 1 đến nhịp 4

**Nhịp 1:**

Chân trái kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.

**Nhịp 2:**

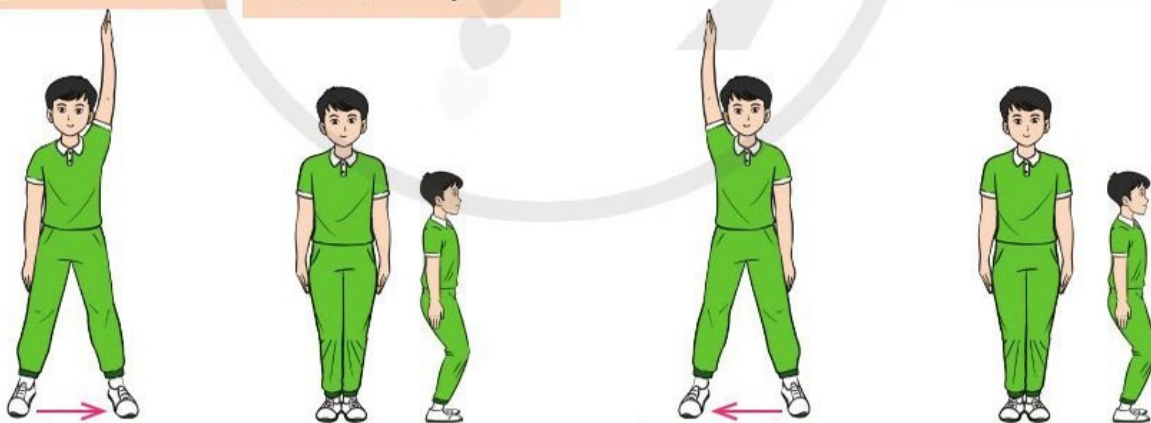
Chân trái hạ gót, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.

**Nhịp 3:**

Chân phải hạ gót, đồng thời hai tay đặt chéo lên vai.

**Nhịp 4:**

Hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.



Hình 5. Từ nhịp 5 đến nhịp 8

**Nhịp 5:**

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai; đồng thời tay trái đưa qua trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài.

**Nhịp 6:**

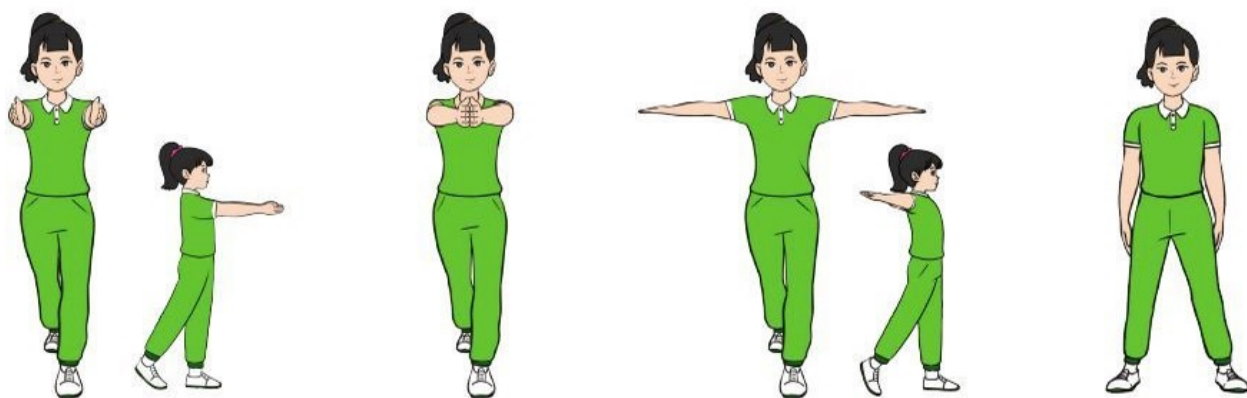
Chân trái thu về, gót khụy, đồng thời tay trái đưa ra sau rồi đặt xuôi theo thân người.

**Nhịp 7:**

Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đổi bên.

**Nhịp 8:**

Thực hiện tương tự nhịp 6 nhưng đổi bên.



Hình 6. Từ nhịp 9 đến nhịp 12

**Nhịp 9:**

Chân trái bước ra trước, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Nhịp 10:**

Hai bàn tay vỗ vào nhau.

**Nhịp 11:**

Hai tay dang ngang, ngực uốn, lòng bàn tay ngửa.

**Nhịp 12:**

Chân trái thu về ở tư thế hai chân rộng hơn vai, đồng thời hai tay hạ đặt xuôi theo thân người.



Hình 7. Từ nhịp 13 đến nhịp 16

**Nhịp 13:**

Thân người nghiêng sang trái, đồng thời tay phải đặt sau đầu, tay trái thẳng.

**Nhịp 14:**

Thân người thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

**Nhịp 15:**

Thực hiện tương tự nhịp 13 nhưng đổi bên.

**Nhịp 16:**

Thân người thẳng, hai tay chống hông.



**1 Luyện tập bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 16**

- Tập từ nhịp 1 đến nhịp 8.
- Tập từ nhịp 9 đến nhịp 16.
- Tập từ nhịp 1 đến nhịp 16.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**2 Bài tập phát triển sức mạnh****• Nâng gôi, nghiêng lườn**

Nâng gôi, nghiêng lườn sang hướng chân tì sau đó về tư thế ban đầu (H.8). Thực hiện liên tục từ 8 – 12 lần, sau đó đổi bên.

**• Tay đan chéo đối nhau**

Đứng thẳng hai tay đan chéo trước ngực với tốc độ nhanh (H.9), thực hiện liên tục từ 30 – 40 giây.

Các bài tập trên thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



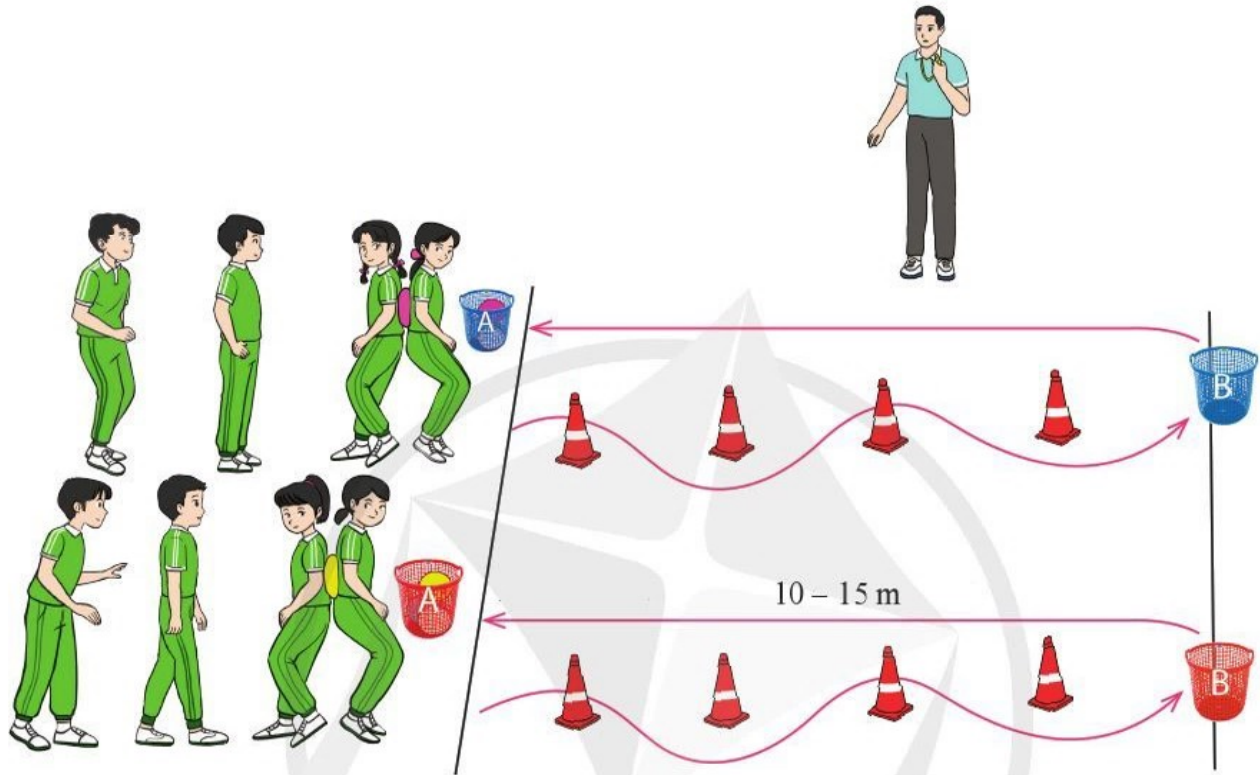
Hình 8. Nâng gôi, nghiêng lườn

Hình 9. Tay đan chéo đối nhau

**TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO****Kẹp bóng di chuyển****Chuẩn bị:**

- Bóng và giỏ đựng bóng đặt ở vạch xuất phát và vạch đích.
- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 10 – 15 m. Đặt cọc nắm tại các vị trí như H.10.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội có số cặp bằng nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người đầu hàng của mỗi đội lấy bóng ở giỏ A, kẹp bóng ở sau lưng, di chuyển luôn qua các cọc nấp đưa bóng vào giỏ B, sau đó chạy về chạm tay vào cặp tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt các cặp tiếp theo thực hiện như cặp thứ nhất cho đến cặp cuối cùng. Khi di chuyển, nếu cặp đôi nào làm rơi bóng sẽ bị mất lượt, phải quay về cuối hàng. Trong thời gian quy định, đội nào có số bóng trong giỏ B nhiều hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi “Kẹp bóng di chuyển”

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu cách thực hiện một trong các nhịp từ nhịp 1 đến nhịp 16 trong bài Thể dục liên hoàn.
- 2 Em hãy vận dụng các động tác trong bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16) vào tập luyện để phát triển năng lực khéo léo.



## BÀI 2

# BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP (từ nhịp 17 đến nhịp 32)



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được từ nhịp 17 đến nhịp 32 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

- Động tác vặn mình (H.1): Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, từ từ xoay thân người sang trái rồi sang phải. Thực hiện liên tục từ 5 – 10 lần.
- Động tác bật tách, chụm chân (H.2): Từ tư thế đứng khuyu gối, hai tay chống hông, hai chân dùng lực bật tách sang ngang, sau đó bật thu chân về. Thực hiện liên tục từ 5 – 10 lần.



Hình 1. Động tác  
vặn mình



Hình 2. Động tác bật tách,  
chụm chân



**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 32 NHỊP**  
(từ nhịp 17 đến nhịp 32)



Hình 3. Tư thế kết thúc nhịp 16

Hình 4. Từ nhịp 17 đến nhịp 20

**Nhịp 17:**

Thân người gập vuông góc, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sát, mặt hướng trước.

**Nhịp 18:**

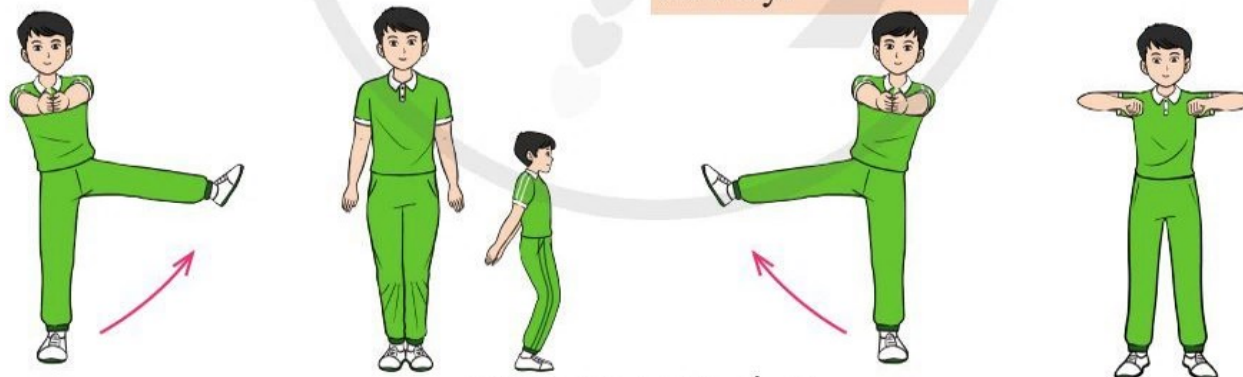
Thân người gập sâu, đồng thời hai bàn tay vỗ vào nhau, đầu hơi cúi.

**Nhịp 19:**

Thân người thẳng, đồng thời hai tay đồng thời hai tay qua ngang lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

**Nhịp 20:**

Chân trái thu về sát chân phải, đồng thời hai tay hạ xuống chống hông, mắt nhìn thẳng.



Hình 5. Từ nhịp 21 đến 24

**Nhịp 21:**

Chân trái đưa sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau.

**Nhịp 22:**

Chân trái thu về, gối khụy, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.

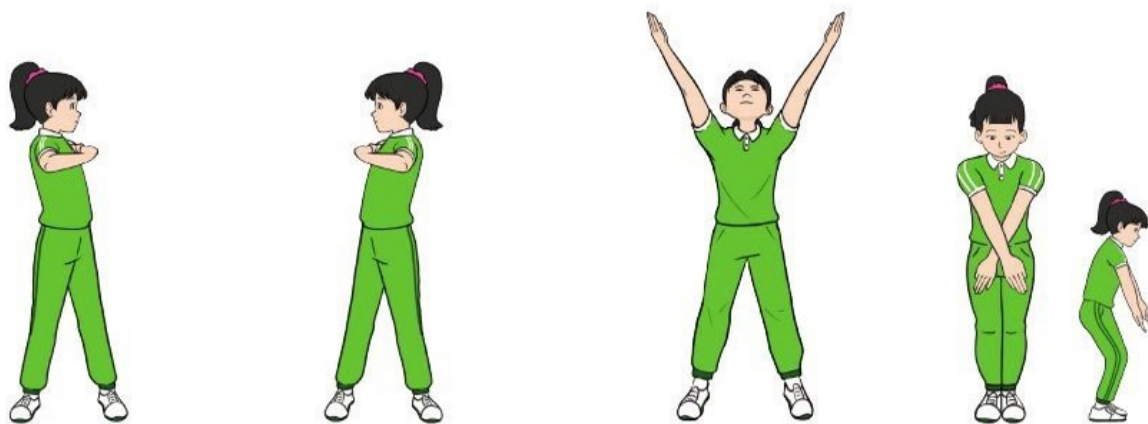
**Nhịp 23:**

Thực hiện tương tự nhịp 21 nhưng đổi bên.

**Nhịp 24:**

Chân phải hạ, đứng hai chân song song rộng bằng vai, đồng thời hai tay gập khụy ngang trước ngực.





Hình 6. Từ nhịp 25 đến nhịp 28

**Nhịp 25:**

Hai tay giữ nguyên, thân trên xoay sang trái.

**Nhịp 26:**

Thực hiện tương tự nhịp 25 nhưng đổi bên.

**Nhịp 27:**

Thân trên xoay về trước, đồng thời hai tay đưa qua ngang lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

**Nhịp 28:**

Chân phải thu về sát chân trái, gối khụy, đồng thời hai tay qua ngang đan chéo phía trước bụng, đầu cúi.



Hình 7. Từ nhịp 29 đến nhịp 32

**Nhịp 29:**

Hai chân bật tách, đồng thời hai tay qua ngang lên cao đan chéo nhau, lòng bàn tay hướng về trước.

**Nhịp 30:**

Bật thu chân, gối khụy, đồng thời hai tay đan chéo chéch trước thấp, đầu cúi.

**Nhịp 31:**

Hai chân bật tách, đồng thời hai tay qua ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.

**Nhịp 32:**

Trở về TTCB.



### 1 Luyện tập bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 17 đến nhịp 32

- Tập từ nhịp 17 đến nhịp 24.
- Tập từ nhịp 25 đến nhịp 32.
- Tập từ nhịp 17 đến nhịp 32.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thực hiện từ chậm đến nhanh. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### 2 Luyện tập bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp

Tập bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần; tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### 3 Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

#### • Nâng gôi gập bụng

Đưa chân sau ra trước, lên trên, nâng gôi, gập bụng, khom lưng đồng thời hai tay ôm gôi (H.8). Thực hiện liên tục từ 10 – 15 lần, sau đó đổi chân.

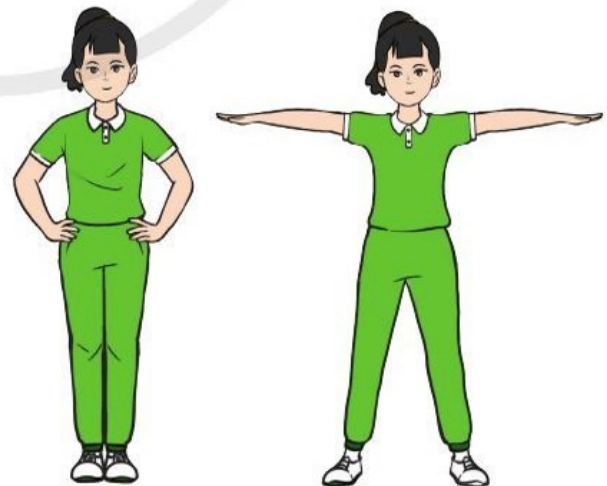
#### • Phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay

Đứng thẳng hai chân chụm, hai tay chống hông thực hiện bật tách chân, đồng thời hai tay dang ngang (H.9). Thực hiện liên tục từ 10 – 15 lần với tốc độ nhanh.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Nâng gôi gập bụng



Hình 9. Phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay





# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

## Di chuyển tung bóng vào giỏ

### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 8 – 10 m.
- Đặt các cọc nấp và hai giỏ đựng bóng A và B như H.10.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội chơi lấy bóng ở giỏ A, chạy luôn qua các cọc nấp đến vạch đích và thực hiện tung bóng vào giỏ B. Sau đó chạy thẳng về vạch xuất phát và chạm tay vào người tiếp theo rồi chạy xuống cuối hàng. Các thành viên của đội thực hiện như người đầu hàng. Trò chơi tiếp tục cho đến khi hết thời gian quy định. Đội nào có nhiều bóng trong giỏ B hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi “Di chuyển tung bóng vào giỏ”



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu cách thực hiện một trong các nhịp từ nhịp 17 đến nhịp 32 trong bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.
- 2 Em hãy vận dụng bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp vào tập luyện thể dục giữa giờ, biểu diễn kết hợp với các dụng cụ và âm nhạc.

Chủ đề 1 **BÓNG RỔ****BÀI 1** KỸ THUẬT CHẠY ĐỔI HƯỚNG MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật chạy đổi hướng.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi có sử dụng kỹ thuật chạy đổi hướng.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Chủ động tập luyện, cùng bạn khắc phục lỗi sai trong tập luyện.

**»» Khởi động chung**

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

**»» Khởi động chuyên môn**

- Chạy nghiêng.
- Tại chỗ dẫn bóng.
- Di chuyển dẫn bóng dọc sân.
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.



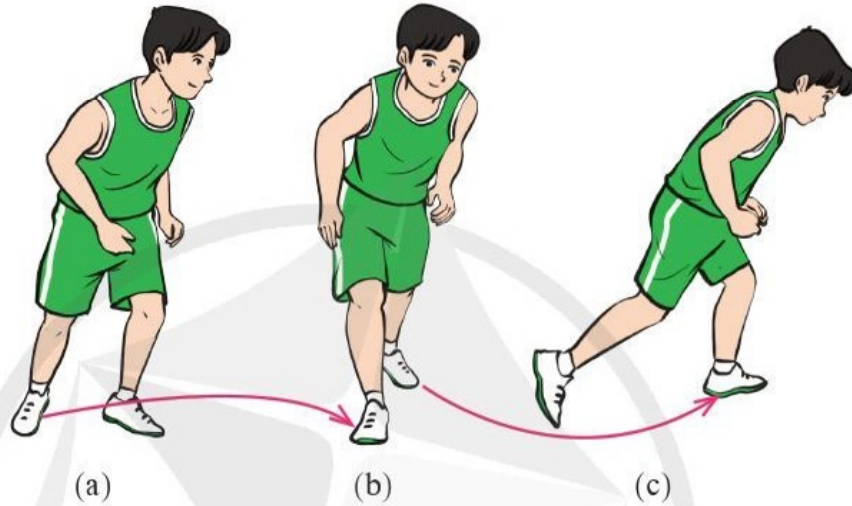


### Kĩ thuật chạy đổi hướng

**TTCB:** Chạy thẳng về phía trước.

**Thực hiện:** Khi muốn đổi hướng sang trái, chân phải đưa nhanh về trước chệch sang bên phải, gối khuỵu, dùng nửa trước bàn chân đạp đất đồng thời xoay hông sang trái, chân trái nhanh chóng bước chệch sang trái và chạy tiếp (H.1).

Đổi hướng sang phải thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kĩ thuật chạy đổi hướng

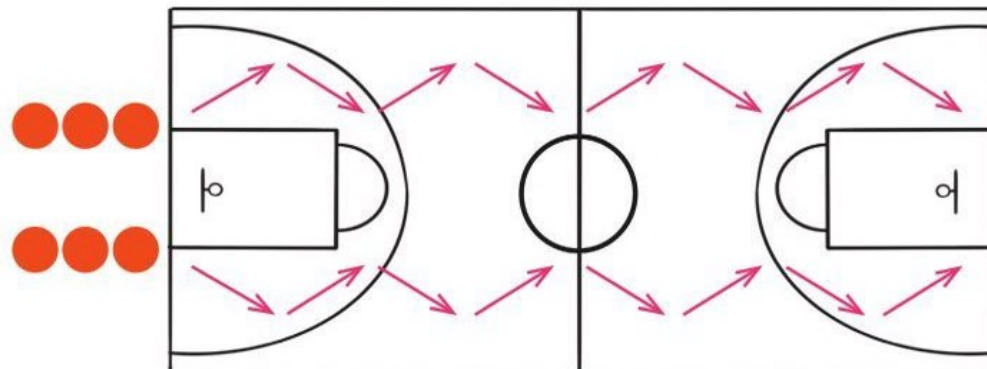


### LUYỆN TẬP

#### 1 Luyện tập kĩ thuật chạy đổi hướng

- *Chạy đổi hướng không có chướng ngại vật*

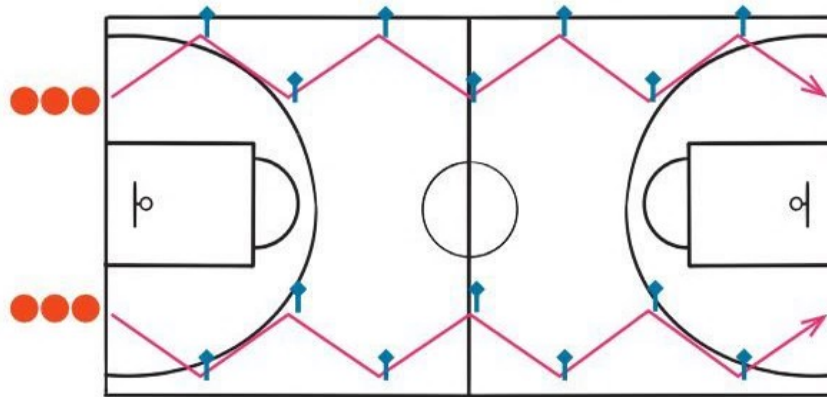
Luân phiên từng người chạy đổi hướng theo tín hiệu (H.2), thực hiện từ 2 – 3 lần.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện chạy đổi hướng không có chướng ngại vật

- **Chạy đổi hướng vượt qua chướng ngại vật**

Luân phiên từng người chạy đổi hướng vượt qua các cọc mốc (H.3). Thực hiện từ 2 – 3 lần.

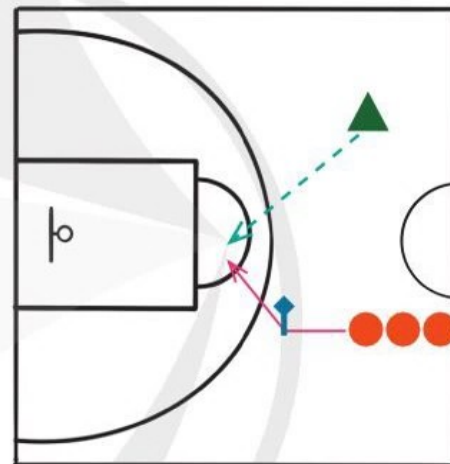


Hình 3. Sơ đồ tập luyện chạy đổi hướng vượt qua chướng ngại vật

- **Chạy đổi hướng kết hợp ném rổ một tay trên vai**

Chạy đổi hướng qua cọc mốc, di chuyển vào khu vực ném phạt sau đó nhận bóng từ người hỗ trợ chuyên tới, thực hiện tại chỗ ném rổ một tay trên vai (H.4).

Các bài tập trên thực hiện từ 3 – 4 lần; thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



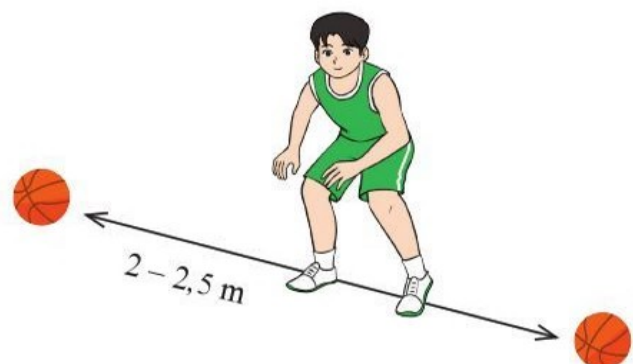
Hình 4. Sơ đồ tập luyện chạy đổi hướng kết hợp ném rổ một tay trên vai

2

## Bài tập phát triển sức nhanh

### Di chuyển sang trái, phải; hai tay chạm bóng

Đặt hai quả bóng rổ cách nhau từ 2 – 2,5 m, người thực hiện đứng ở tư thế hai chân song song rộng bằng vai, gối khụy, hai tay co tự nhiên. Thực hiện chạy nhanh sang trái rồi sang phải, hai tay luân phiên chạm bóng liên tục từ 20 – 30 giây. Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút (H.5). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 5. Di chuyển sang trái, phải; hai tay chạm bóng





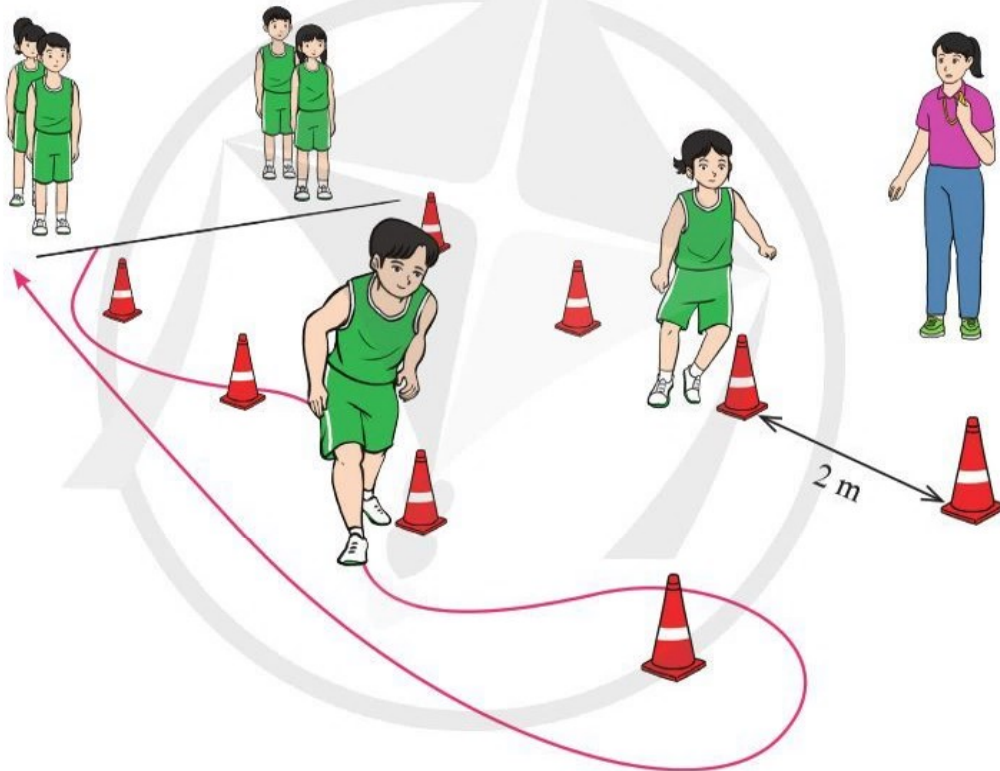
# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

## Chạy luân cọc

### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát đồng thời làm vạch đích. Đặt các cọc nắm như H.6, khoảng cách giữa các cọc là 2 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, mỗi người mang một mã số.

**Cách chơi:** Học sinh theo mã số được giáo viên gọi nhanh chóng tách ra khỏi hàng đứng trước vạch xuất phát, sử dụng kỹ thuật chạy đổi hướng thực hiện chạy vòng qua các cọc nắm rồi chạy thẳng về đứng ở vị trí ban đầu (H.6). Ai về vạch đích nhanh hơn sẽ thắng ở lượt chơi đó. Thực hiện chơi từ 3 – 5 lượt, đội nào có nhiều lượt học sinh về đích nhanh hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi “Chạy luân cọc”



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết, kỹ thuật chạy đổi hướng có thể được áp dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- 2 Em hãy vận dụng kỹ thuật chạy đổi hướng vào tập luyện và thi đấu bóng rổ.

## BÀI 2 KỸ THUẬT DẪN BÓNG ĐỔI HƯỚNG

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn Bóng rổ.
- Trung thực, đoàn kết và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

- Chuyển bóng qua hai tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.
- Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay liên tục trong 30 giây.
- Dẫn bóng di chuyển trên đường thẳng.

### KIẾN THỨC MỚI

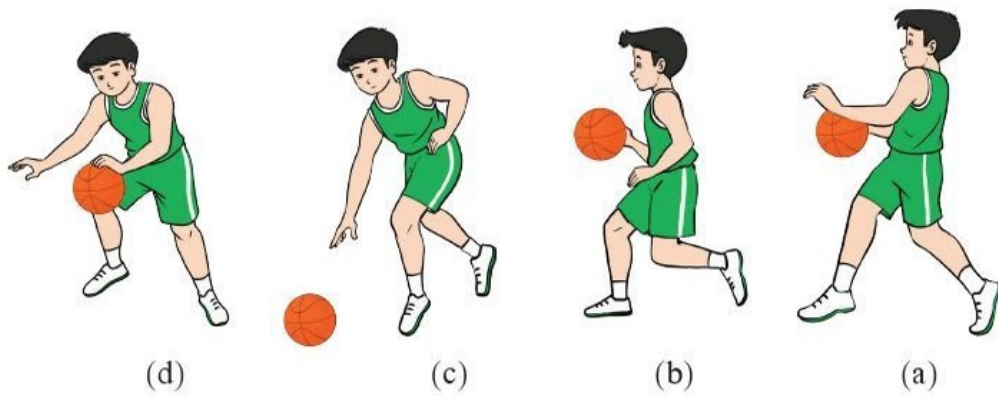
#### 1 Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng

**Chuẩn bị:** Di chuyển dẫn bóng về phía trước.

**Thực hiện:** Khi muốn đổi hướng sang trái, chân phải bước dài về phía trước bên phải (H.1a), gối khuyu, hạ thấp trọng tâm (H.1b), đồng thời dùng cạnh trong, nửa trước bàn chân đạp đất; chân trái bước chéo dài về phía trước bên trái, thân người xoay sang trái, tay phải đẩy bóng sang trái (H.1c); chân phải nhanh chóng bước chéo dài sang trái, ra trước, tay trái đưa ra đón bóng (H.1d). Khi đổi hướng sang phải thực hiện ngược lại.

**Kết thúc:** Tiếp tục dẫn bóng và chuẩn bị thực hiện các kỹ thuật tiếp theo.





Hình 1. Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng

## 2 Một số điều luật cơ bản trong môn Bóng rổ

- Luật 3 giây: VĐV không được ở trong khu vực giới hạn của đối phương quá 3 giây liên tục trong khi đội của VĐV đang kiểm soát bóng trên sân trước khi đồng hồ thi đấu đang chạy. Khi phạm luật 3 giây, đối phương được hưởng quyền phát bóng ở gần nơi xảy ra phạm luật, không phát bóng biên ngay sau bảng rổ.
- Cầu thủ bị kèm sát: Trong vòng 5 giây, VĐV bị người phòng thủ kèm sát phải thực hiện chuyền bóng, dẫn bóng hoặc ném rổ.



### LUYỆN TẬP

#### 1 Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng

- **Dẫn bóng đổi hướng dọc sân**

- Di chuyển chậm dẫn bóng đổi hướng trái, phải.
- Di chuyển dẫn bóng đổi hướng theo tín hiệu.

Các bài tập trên thực hiện di chuyển dẫn bóng đến hết chiều dài sân bóng rổ. Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

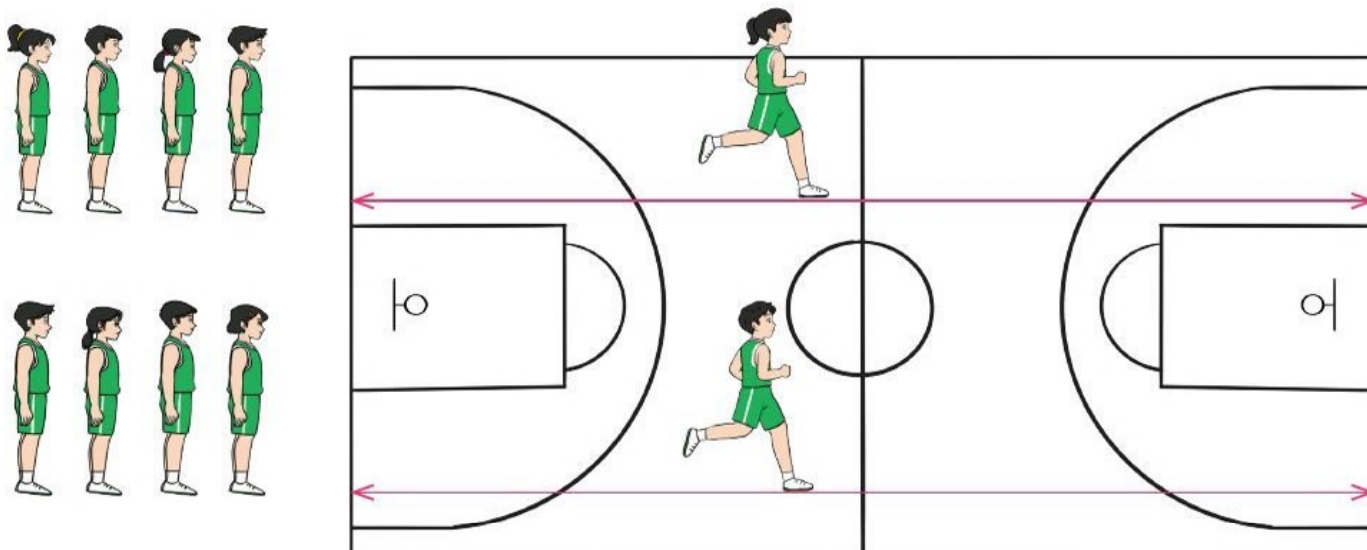
- **Dẫn bóng đổi hướng luôn cọc**

Thực hiện di chuyển dẫn bóng đổi hướng vòng qua các cọc nắm đặt trên sân bóng rổ từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

#### 2 Bài tập phát triển năng lực khéo léo

- **Chạy tăng tốc độ**

Thực hiện chạy tăng tốc độ trên cự li 28 m đến đường biên cuối sân bóng rổ, dừng lại đột ngột sau đó chạy quay về (H.2).

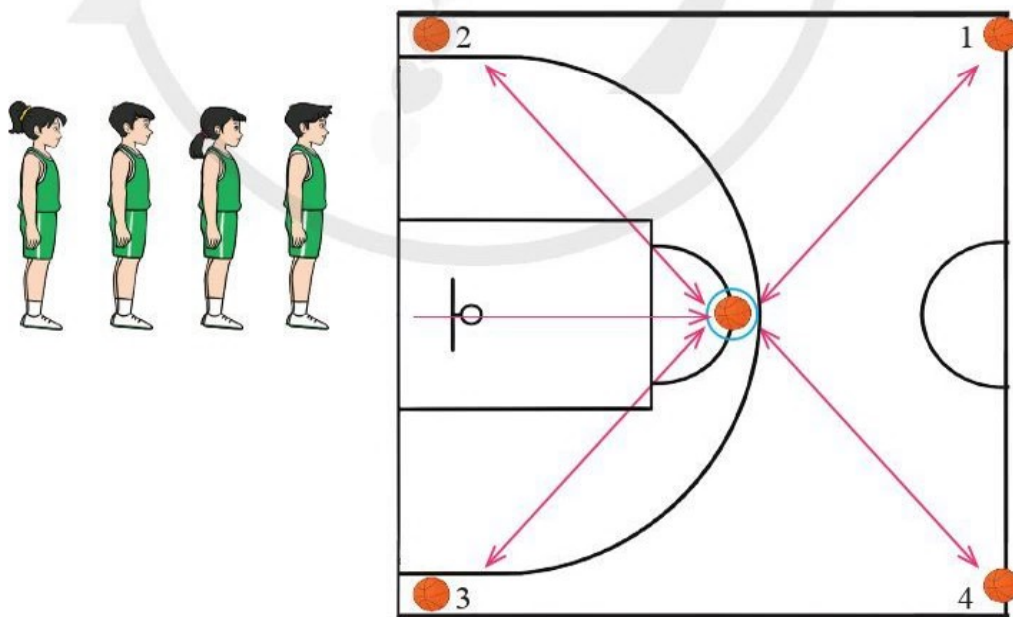


Hình 2. Chạy tăng tốc độ

• **Di chuyển đổi bóng 4 vị trí trên sân**

Xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang, chạy nhanh vào khu vực giữa nửa sân bóng rổ nhặt bóng lên và liên tục di chuyển đổi bóng lần lượt từ giữa sân đến 4 vị trí trên nửa sân bóng rổ (H.3).

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Di chuyển đổi bóng 4 vị trí trên sân





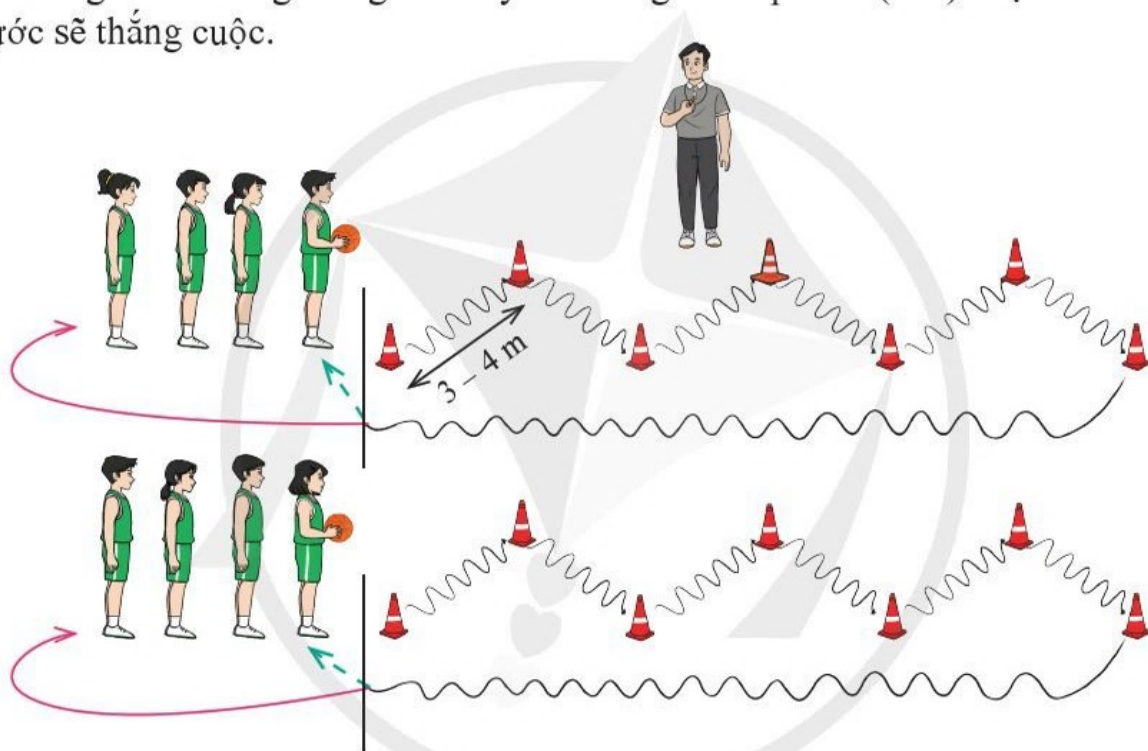
# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ NĂNG LỰC KHÉO LÉO

## Dẫn bóng di chuyển đổi hướng tiếp sức

### Chuẩn bị:

- Đặt các cọc nậm ở các vị trí như sơ đồ H.4, khoảng cách giữa các cọc nậm từ 3 – 4 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của mỗi đội lần lượt sử dụng kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng thực hiện dẫn bóng nhanh vòng qua các cọc nậm, sau đó dẫn bóng theo đường thẳng về chuyền cho người tiếp theo (H.4). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi “Dẫn bóng di chuyển đổi hướng tiếp sức”



- 1 Em hãy nêu những điểm khác biệt giữa kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng và kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.
- 2 Em hãy vận dụng kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng vào các trò chơi dẫn bóng tốc độ, dẫn bóng tiếp sức,... và các trò chơi phát triển sức nhanh, năng lực khéo léo.

## BÀI 3

# KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC BẬT ĐẤT



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất và di chuyển chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi có sử dụng kĩ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất.
- Tích cực tập luyện, chấp hành tốt các quy định giờ học.

### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

### » Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.
- Di chuyển chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực theo nhóm.



### KIẾN THỨC MỚI

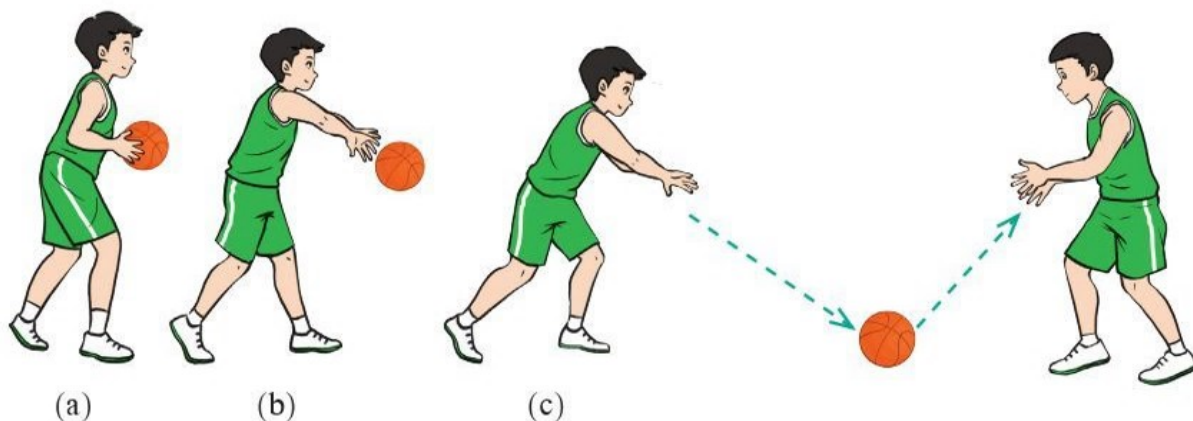
#### 1 Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, hai tay cầm bóng trước bụng (H.1a).

**Thực hiện:** Kéo bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên, đến ngang ngực thì xoay cổ tay hướng xuống mặt sân, thực hiện duỗi tay chuyền bóng bật đất (H.1b). Vị trí tiếp xúc của bóng với mặt đất là 2/3 khoảng cách từ người chuyền bóng đến người bắt bóng (H.1c).

**Kết thúc:** Hai tay duỗi thẳng, hai mu bàn tay hướng vào nhau. Bóng rời tay cuối cùng bằng: ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa của hai bàn tay.





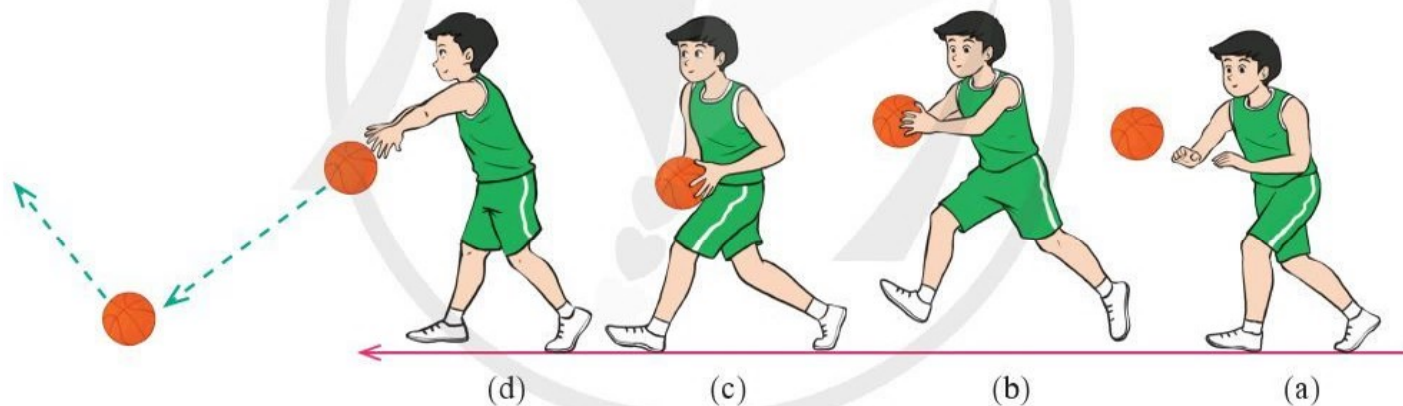
Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất

## 2 Kỹ thuật di chuyển chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất

**Chuẩn bị:** Chạy nghiêng, mắt quan sát hướng bóng đến.

**Thực hiện:** Khi bóng đến, dùng chân trái đạp đất bật nhảy, chân phải đưa đùi lên trên, ra trước; hai tay đưa về hướng bóng đến để thực hiện bắt bóng khi người đang ở trên không (H.2a, b). Khi chân phải chạm đất, chân trái bước thêm một bước và tiếp tục bật nhảy, chân phải nâng đùi ra trước, đồng thời thực hiện động tác chuyển bóng hai tay bật đất, đẩy bóng về hướng chuyển (H.2c, d). Bóng rời tay trước khi chân chạm đất.

**Kết thúc:** Hai tay duỗi thẳng, lòng bàn tay hơi xoay ra ngoài.



Hình 2. Kỹ thuật di chuyển chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất

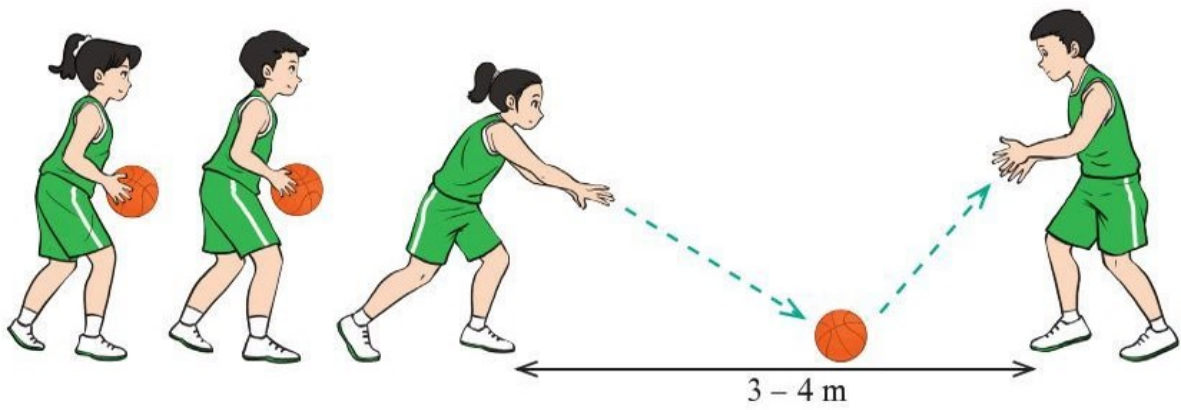


### LUYỆN TẬP

#### 1 Luyện tập kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất

- **Tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất với người hỗ trợ**

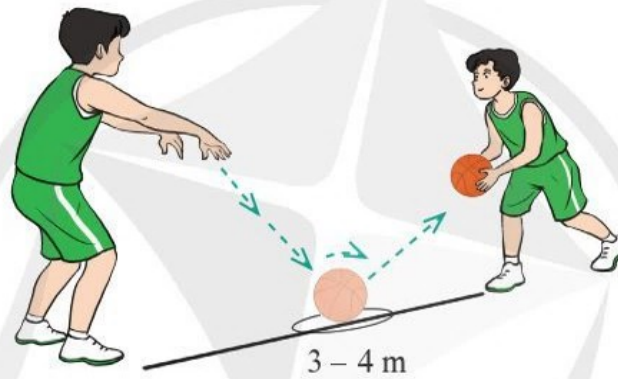
Lần lượt thực hiện tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất với người hỗ trợ, sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.3). Thực hiện từ 4 – 6 lần; thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. Tập luyện theo nhóm.



Hình 3. Tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất với người hỗ trợ

• **Tại chỗ chuyển bóng vào vị trí cố định**

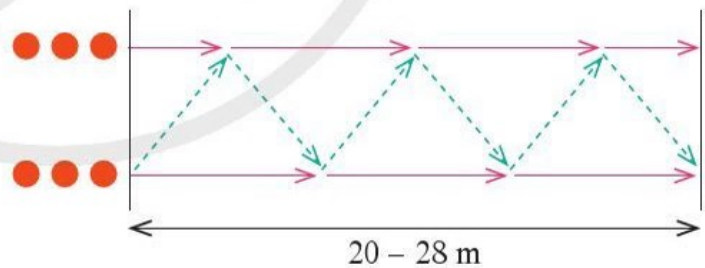
Hai người đứng đối diện, cách nhau từ 3 – 4 m, luân phiên sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất thực hiện chuyển bóng vào vị trí cố định, thực hiện liên tục từ 10 – 15 lần (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Tại chỗ chuyển bóng vào vị trí cố định

**2 Luyện tập kỹ thuật di chuyển chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất**

Di chuyển chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực bật đất theo cặp trên cự li từ 20 – 28 m (H.5). Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển chuyển, bắt bóng theo cặp

**3 Bài tập phát triển sức nhanh**

• **Chạy tăng tốc độ**

– Xuất phát cao, chạy tăng tốc độ từ 20 – 25 m.

• **Dẫn bóng nhanh theo đường thẳng**

– Chạy nhanh, dẫn bóng bằng một tay theo đường thẳng hết chiều dài sân bóng rổ.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút; có thể tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



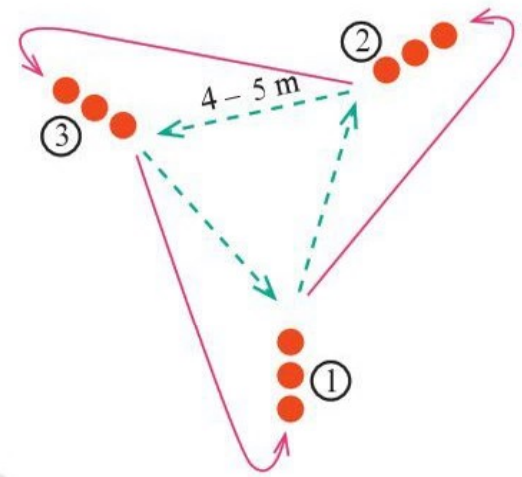


# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ NĂNG LỰC KHÉO LÉO

## 1 Chuyển bóng theo nhóm

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp thành ba hàng dọc đứng cách nhau từ 4 – 5 m theo sơ đồ H.6.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng ① sử dụng kỹ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất thực hiện chuyền bóng cho người đầu hàng ②, sau đó nhanh chóng di chuyển về cuối hàng ②. Tiếp tục người đầu hàng ② nhận bóng và chuyền bóng bật đất cho người đầu hàng ③, sau đó di chuyển về cuối hàng ③. Người đầu hàng ③ nhận bóng và chuyền bóng bật đất cho người số 2 của hàng ①, sau đó di chuyển xuống cuối hàng ① (H.6). Trò chơi tiếp tục cho đến người cuối cùng của hàng ③ di chuyển về cuối hàng ①. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

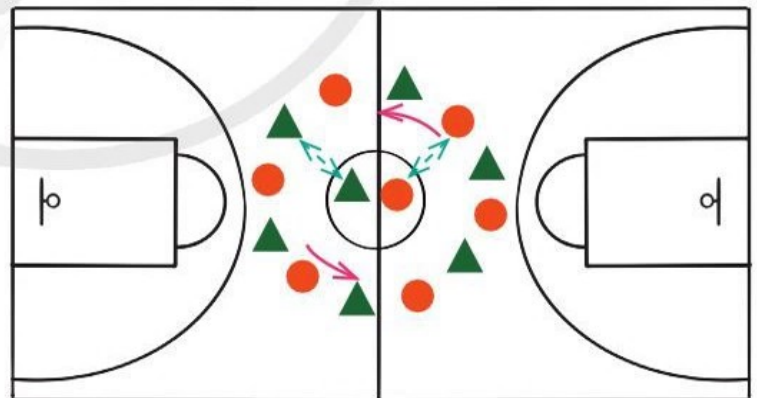


Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Chuyền bóng theo nhóm”

## 2 Chuyền bóng truy đuổi

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng xen kẽ thành vòng tròn có đường kính từ 7 – 8 m. Mỗi đội cử một người cầm bóng đứng vào giữa hình tròn và quay lưng vào nhau.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người đứng ở giữa vòng tròn sử dụng kỹ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất thực hiện chuyền bóng cùng một chiều lần lượt cho từng thành viên đội mình. Khi nhận được bóng, người nhận nhanh chóng chuyền bóng bật đất cho người ở giữa vòng tròn (H.7). Nếu bóng rơi, người chơi sẽ nhặt bóng lên và tiếp tục thực hiện chuyền bóng. Đội nào hoàn thành chuyền bóng đến tất cả các thành viên trước sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Chuyền bóng truy đuổi”



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy mô tả chuyển động của tay trong kỹ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất.
- 2 Em hãy vận dụng kỹ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất vào các trò chơi vận động để rèn luyện nâng cao sức khỏe.

## BÀI 4

# KỸ THUẬT HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn Bóng rổ.
- Xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Chủ động, tích cực, thực hiện tốt các quy định của giờ học.

### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

### » Khởi động chuyên môn

- Chuyển bóng qua hai tay (trên đầu, trước mặt).
- Chuyển bóng qua hai tay vòng quanh đầu, hông và chân.
- Dẫn bóng dọc sân, chéo sân theo đường thẳng.
- Tại chỗ ném rổ một tay trên vai tại vị trí ném phạt.



### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai

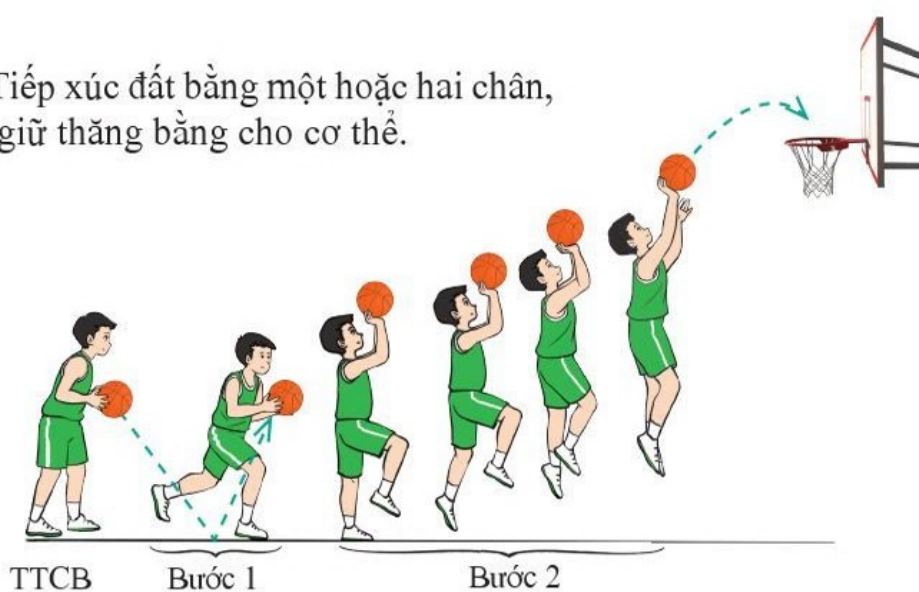
**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên tay ném bóng đặt phía sau, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực.

#### Thực hiện:

- Bước 1: Đẩy bóng một nhịp về trước cách mũi bàn chân trước của bên cùng với tay ném rổ khoảng 30 – 40 cm, bật nhảy bắt bóng trên không, tiếp đất bằng chân cùng bên tay ném bóng.
- Bước 2: Chân không cùng bên với tay ném rổ bước lên một bước, thân người hơi ngả ra sau, đồng thời thực hiện bật nhảy, đùi chân cùng bên tay ném rổ nâng cao ra trước, hai tay đưa bóng lên vai, cách trán từ 15 – 20 cm. Khi thân người bật lên cao nhất thì hạ đùi, đồng thời nâng cánh tay ném rổ, tay ném rổ duỗi thẳng, thực hiện miết các ngón tay vào bóng. Bóng ra tay cuối cùng ở hai ngón tay (ngón trỏ và ngón giữa) của tay ném rổ.



**Kết thúc:** Tiếp xúc đất bằng một hoặc hai chân, gồng khuỷu để giữ thẳng bằng cho cơ thể.

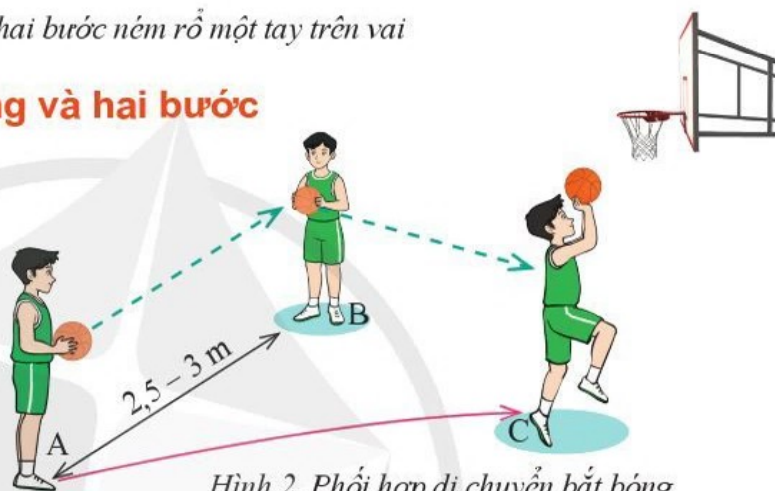


Hình 1. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai

## 2 Phối hợp di chuyển bắt bóng và hai bước ném rổ một tay trên vai

**Chuẩn bị:** Người thực hiện cầm bóng ở vị trí A cách người hỗ trợ ở vị trí B từ 2,5 – 3 m.

**Thực hiện:** Người thực hiện chuyền bóng cho người hỗ trợ rồi chạy đến khu vực ném phạt C, nhận bóng từ người hỗ trợ chuyền tới và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai (H.2).



Hình 2. Phối hợp di chuyển bắt bóng và hai bước ném rổ một tay trên vai

## 3 Một số điều luật cơ bản trong môn Bóng rổ

Bóng được tính điểm khi bóng lọt trong rổ từ phía trên xuống.

- Một quả ném phạt được tính 1 điểm.
- Một quả ném bóng vào rổ từ khu vực 2 điểm được tính 2 điểm.
- Một quả ném bóng vào rổ từ khu vực 3 điểm được tính 3 điểm.
- Cầu thủ vô tình đẩy bóng vào rổ đội mình thì đối phương được tính 2 điểm.
- Cầu thủ cố tình ném bóng vào rổ đội mình thì không được tính điểm và coi là phạm luật.

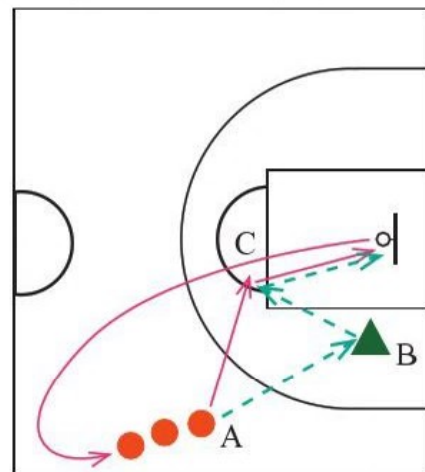


### LUYỆN TẬP

#### 1 Luyện tập kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai

- Di chuyển liên tục thực hiện mô phỏng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai, thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- Tại chỗ thực hiện ném rổ cự li gần: Tại chỗ thực hiện bật nhảy bằng chân không cùng bên tay ném rổ, thực hiện ném bóng vào bảng rổ ở cự li từ 0,5 – 1 m. Thực hiện liên tục từ 5 – 7 lần; tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.
- Thực hiện kỹ thuật ném rổ ở các vị trí khác nhau: Sử dụng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai, thực hiện ném rổ ở các vị trí khác nhau. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần; tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển bắt bóng và hai bước ném rổ một tay trên vai

## 2 Luyện tập phối hợp di chuyển bắt bóng và hai bước ném rổ một tay trên vai

Người tập từ vị trí A chuyển bóng cho người hỗ trợ ở vị trí B, sau đó di chuyển đến vị trí C nhận bóng chuyển tới từ người hỗ trợ thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai. Sau đó di chuyển về cuối hàng (H.3). Thực hiện lặp lại từ 4 – 6 lần; tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

## 3 Bài tập phát triển sức mạnh chân

### • Nhảy lò cò

Nhảy lò cò di chuyển trên cự li từ 10 – 12 m.

### • Chạy nâng cao đùi

Chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh trên cự li từ 15 – 20 m.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

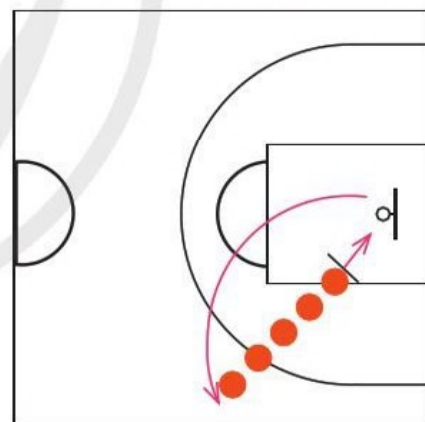


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### Thi ném bóng vào rổ

**Chuẩn bị:** Kẻ một vạch giới hạn cách rổ 1,5 m. Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội sử dụng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai thực hiện ném bóng vào rổ rồi chạy về cuối hàng (H.4). Kết thúc, đội nào ném bóng vào rổ được nhiều lần hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi “Thi ném bóng vào rổ”



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu cách tính điểm trong thi đấu bóng rổ.
- 2 Em hãy so sánh những điểm giống và khác nhau của kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai và kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.
- 3 Em hãy vận dụng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai vào tập luyện và thi đấu bóng rổ.



## BÀI 1

### KỸ THUẬT TĂNG BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN



#### MỞ ĐẦU



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn Bóng đá.
- Đoàn kết và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

- Chạy tăng tốc độ theo đường thẳng từ 10 – 15 m.
- Chạy luồn cọc (H.1).
- Chạy bật nhảy bằng hai chân: Chạy nhẹ nhàng từ 2 – 3 bước, thực hiện động tác bật nhảy liên tục bằng hai chân qua các nắm thấp, chân không chạm vào các nắm (H.2).



Hình 1. Chạy luồn cọc



Hình 2. Chạy bật nhảy bằng hai chân

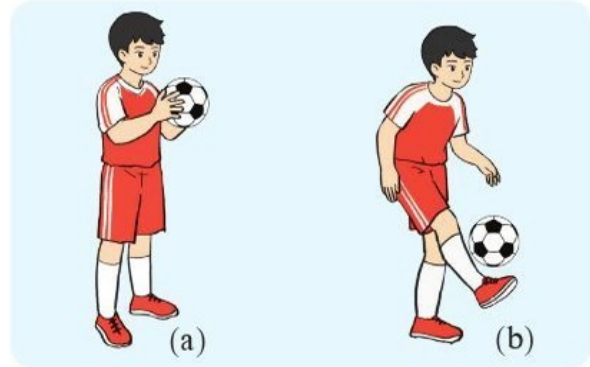


## 1 Kỹ thuật nâng bóng bằng mu giữa bàn chân

**TTCB:** Hai chân đứng song song rộng bằng vai, hai tay cầm bóng (H.3a).

**Thực hiện:** Tay thả bóng, chân trụ (chân không thuận) hơi khuỵu, trọng lượng dồn vào chân trụ. Khi bóng rơi xuống ngang gối thì chân thuận vung nhẹ căng chân từ dưới ra trước, lên trên, cổ chân hơi cứng, mũi bàn chân hơi cong lên phía trước, dùng mu giữa bàn chân (vị trí chân tiếp xúc bóng như H.4) đá nhẹ vào phần dưới tâm bóng để nâng bóng nảy lên. Trong quá trình nâng bóng, tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn theo bóng (H.3b).

**Kết thúc:** Chân thuận hạ xuống đất và thực hiện luân phiên bằng một chân hoặc hai chân.



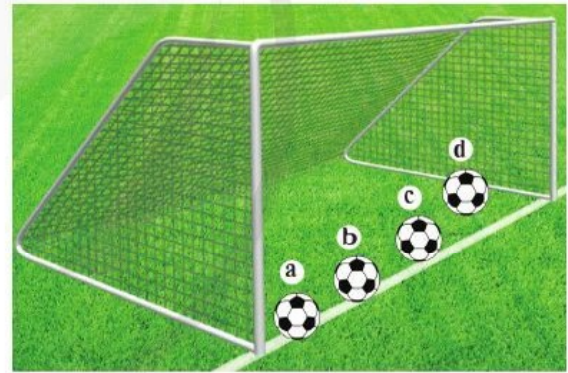
Hình 3. Kỹ thuật nâng bóng bằng mu giữa bàn chân



Hình 4. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng

## 2 Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

- **Bàn thắng:** Được công nhận khi quả bóng vượt qua hết vạch vôi khung thành và không có phần nào của quả bóng còn ở trên vạch vôi, giữa hai cột dọc và bên dưới xà ngang (H.5d).
- **Bóng chạm tay:** Các hành động sau sẽ bị tính là lỗi chạm tay (trừ thủ môn trong vực cấm địa):
  - Đưa tay ra bắt bóng và đỡ bóng.
  - Cố tình để bóng chạm tay.
  - Sử dụng tay chạm vào bóng khi đang thi đấu.



Hình 5. Cách xác định bàn thắng



## 1 Luyện tập kỹ thuật nâng bóng bằng mu giữa bàn chân

### • Nâng bóng trong túi lưới

Một tay cầm dây của túi lưới đựng bóng, dùng mu giữa bàn chân đá nhẹ vào phần dưới tâm bóng để bóng nảy lên nhiều lần liên tiếp bằng một hoặc hai chân (H.6).

### • Nâng bóng từng nhịp

Thả bóng xuống sân nảy lên, khi bóng rơi xuống ngang gối thì sử dụng kỹ thuật nâng bóng bằng mu giữa bàn chân, thực hiện đá nhẹ vào phần dưới tâm bóng để nâng bóng nảy lên rồi dùng tay bắt lại.



Hình 6. Nâng bóng trong túi lưới



### • **Tâng bóng chạm đất nảy lên**

Thả bóng xuống sân nảy lên, khi bóng rơi xuống ngang gối, sử dụng kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện tâng bóng bằng chân phải sau đó tâng bóng bằng chân trái.

### • **Tâng bóng bằng một chân**

Tay thả bóng, khi bóng rơi xuống ngang gối thì sử dụng kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện tâng bóng nhiều lần liên tiếp, sau đó đổi chân.

Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 3 – 5 phút; có thể tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

## 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

### • **Chạy nâng cao đùi với thang dây**

– Chạy nâng cao đùi với tốc độ chậm theo chiều dọc thang dây.

– Chạy nâng cao đùi tại chỗ sau đó chạy nâng cao đùi theo chiều ngang của thang dây.

Các bài tập trên thực hiện từ 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút; tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

### • **Chạy tiến, lùi cự li 20 m**

Chạy tăng tốc đến hết cự li 20 m sau đó chạy lùi về vị trí ban đầu. Thực hiện từ 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút; tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

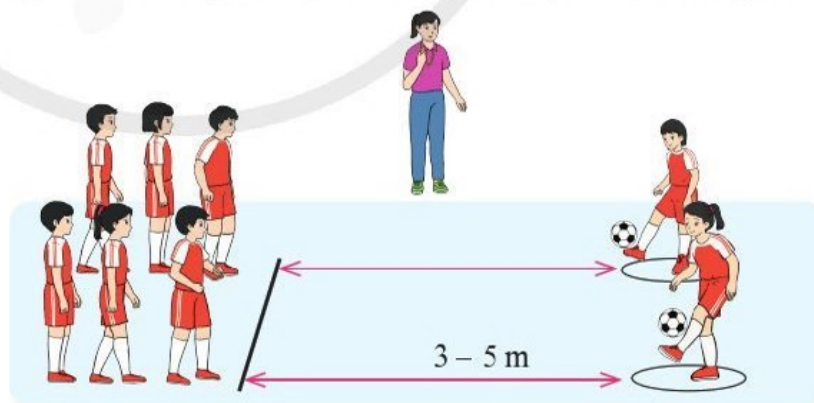


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### Tâng bóng tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Vẽ các vòng tròn có đường kính 1 m cách vạch xuất phát 3 – 5 m, trong mỗi vòng tròn để một quả bóng.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, từng thành viên của mỗi đội lần lượt chạy lên vòng tròn, sử dụng kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện tâng bóng liên tục 3 lần sau đó hai tay bắt bóng đặt vào vòng tròn rồi chạy về vạch xuất phát chạm tay vào người tiếp theo rồi di chuyển xuống cuối hàng (H.7). Nếu bóng rơi sẽ nhặt bóng và thực hiện tiếp cho đủ 3 lần. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi “Tâng bóng tiếp sức”



1 Em hãy nêu các trường hợp bị tính lỗi bóng chạm tay trong thi đấu bóng đá.

2 Em hãy vận dụng kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân vào thực tiễn vui chơi và rèn luyện sức khỏe.

## MỞ ĐẦU

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong, mu giữa bàn chân.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

## » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

## » Khởi động chuyên môn

- Di chuyển đá lăng trước liên tục trên cự li từ 10 – 15 m.
- Tâng bóng bằng mu giữa bàn chân liên tục từ 2 – 3 phút.

## KIẾN THỨC MỚI

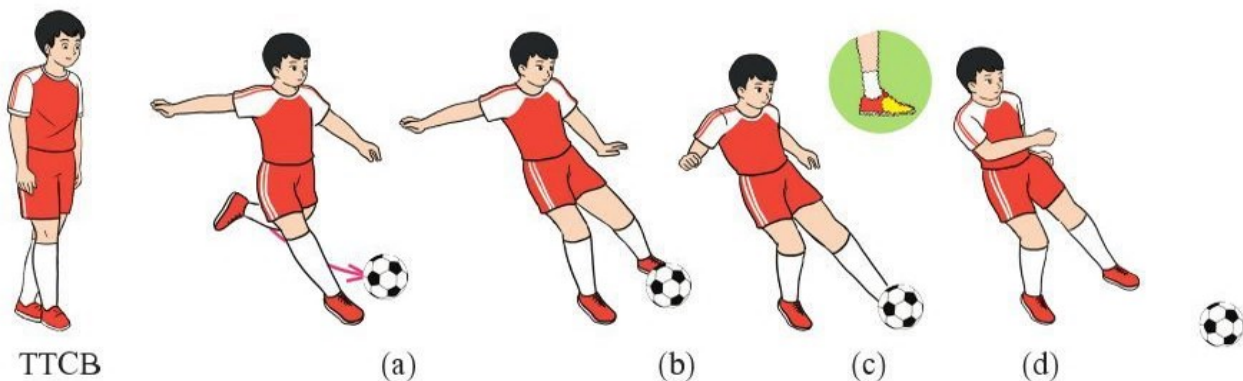
## 1 Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, thân người thẳng tự nhiên.

**Thực hiện:** Chạy đà từ 2 – 3 bước, đặt chân trụ (chân không thuận) cách bóng khoảng 15 – 20 cm (H.1a). Chân thuận đá lăng về trước (H.1b), tiếp xúc bóng bằng mu trong bàn chân (phần trong của mu bàn chân tính từ ngón cái đến mắt cá chân), mũi bàn chân tạo với bóng một góc khoảng  $30^\circ$ , dùng lực của cả đùi và căng chân đá bóng đi (H.1c).

**Kết thúc:** Chân thuận duỗi thẳng, mu trong bàn chân hướng về hướng đá, chân trụ khụy gối để giữ thăng bằng, hai tay vung tự nhiên (H.1d).





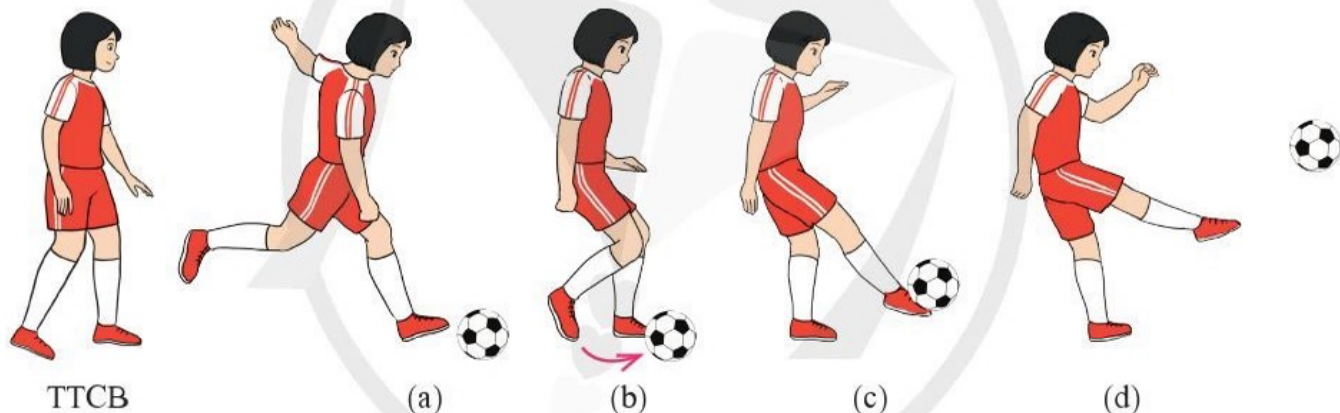
Hình 1. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

## 2 Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, thân người thẳng tự nhiên.

**Thực hiện:** Chạy đà từ 2 – 3 bước, hơi chếch với hướng đá, đặt chân trụ (chân không thuận) cách bóng khoảng 15 – 20 cm (H.2a). Chân thuận đá lạng về trước, duỗi khớp cổ chân, mu giữa bàn chân hướng theo hướng đá, mũi bàn chân hướng xuống đất, giữ chắc cổ chân (H.2b). Tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân, dùng lực của đùi, căng chân, bàn chân đá bóng đi (H.2c).

**Kết thúc:** Chân thuận duỗi thẳng, mu giữa bàn chân hướng về hướng đá, chân trụ khuỵu gối để giữ thăng bằng, hai tay vung tự nhiên (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

#### • Đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng cố định

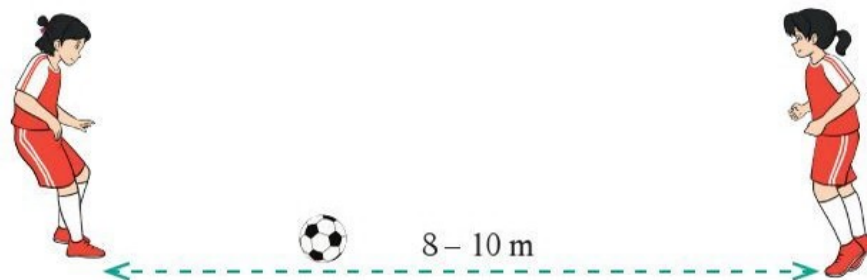
Người hỗ trợ đặt chân lên bóng giữ bóng cố định, người tập thực hiện:

- Tại chỗ bước một bước đặt chân trụ và đá bóng bằng mu trong bàn chân.
- Chạy từ 2 – 3 bước đà, thực hiện đặt chân trụ và đá bóng bằng mu trong bàn chân với lực nhẹ.

Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 3 – 4 lần; có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

### • Đá bóng qua lại

Sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và dùng bóng bằng lòng bàn chân thực hiện đá bóng qua lại ở khoảng cách từ 8 – 10 m (H.3). Thực hiện liên tục từ 3 – 5 phút; tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Đá bóng qua lại

## 2 Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

### • Tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân

Hai tay cầm bóng sau đó thả bóng xuống, khi bóng cách mặt đất khoảng 30 – 40 cm thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Tập luyện theo cặp (H.4).

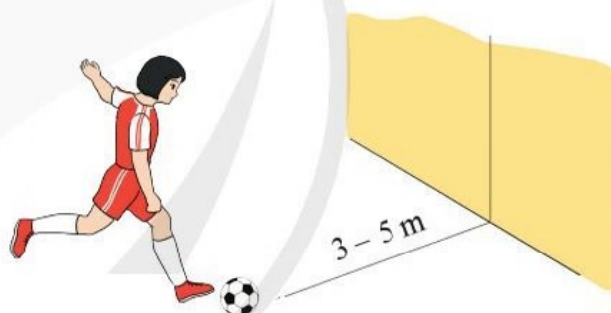


Hình 4. Tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân

### • Đá bóng vào tường

Sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện đá bóng vào tường nhiều lần liên tiếp. Khoảng cách đá bóng từ 3 – 5 m (H.5). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 3 – 5 phút.



Hình 5. Đá bóng vào tường

## 3 Bài tập phát triển sức mạnh chân

### • Chạy với thang dây

Di chuyển nhanh qua các ô trong thang dây, đồng thời phải đảm bảo sự tiếp đất của hai chân ở mỗi ô không chạm dây (H.6). Thực hiện liên tục từ 2 – 3 lần; tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### • Phối hợp chạy nâng cao đùi tại chỗ và đá bóng xa

Xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện nhau, cách nhau 20 m. Đặt bóng cách người từ 2 – 3 m. Từng hàng lần lượt thực hiện chạy nâng cao đùi tại chỗ 20 giây, sau đó chạy lên phía trước đá bóng sang hàng đối diện. Mỗi người thực hiện từ 2 – 3 lần; tập luyện theo nhóm.



Hình 6. Chạy với thang dây





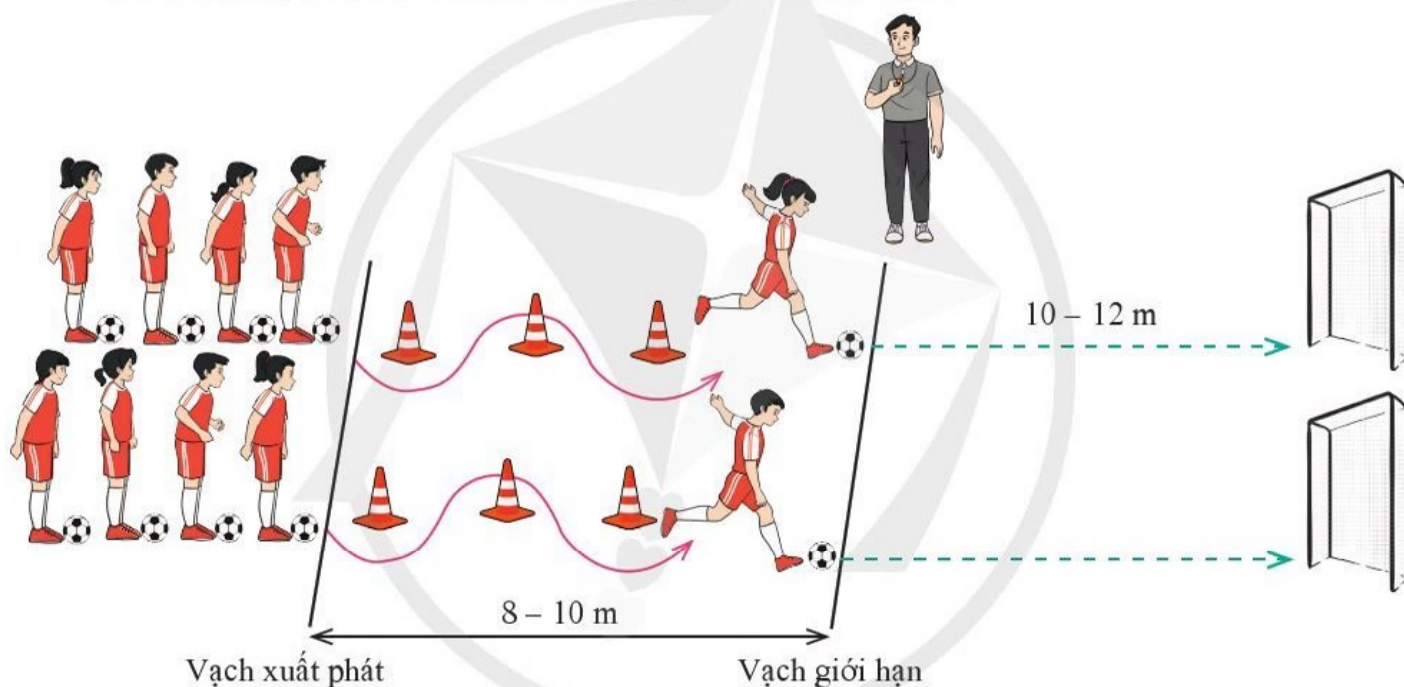
# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

## Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn

### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và vạch giới hạn cách nhau từ 8 – 10 m, đặt cầu môn cách vạch giới hạn từ 10 – 12 m và các cọc nằm ở vị trí như H.7.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từ người đầu hàng của mỗi đội thực hiện dẫn bóng luôn qua các cọc nằm đến vạch giới hạn, sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong hoặc mu giữa bàn chân đá bóng vào cầu môn. Thành tích được tính khi bóng vào cầu môn. Nếu dẫn bóng quá vạch giới hạn sẽ bị mất lượt. Kết thúc, đội nào đá bóng vào cầu môn nhiều lần hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi “Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn”



- 1 Em hãy nêu cách thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và mu giữa bàn chân.
- 2 Em hãy vận dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và mu giữa bàn chân để vui chơi, rèn luyện sức khỏe, nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

## MỞ ĐẦU

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Hăng hái, chủ động và tập trung chú ý trong tập luyện.

## » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

## » Khởi động chuyên môn

- Chạy gót chạm mông.
- Chạy đá lăng chân trước.
- Tại chỗ tâng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Đá bóng qua lại bằng mu giữa bàn chân cự li từ 4 – 5 m.

## KIẾN THỨC MỚI

## 1 Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân trước làm trụ đặt thẳng hướng bóng đến, gối hơi khuỵu, trọng lượng dồn vào chân trụ, hai tay co tự nhiên.

**Thực hiện:** Khi bóng đến ngang thắt lưng thì đưa chân từ phía sau hướng về phía bóng đến để đón bóng. Điểm tiếp xúc ở phía dưới của bóng bằng mu giữa bàn chân và kéo chân về sau với tốc độ chậm hơn tốc độ bóng đến, khớp cổ chân thả lỏng để giảm tốc độ của bóng (H.1).

**Kết thúc:** Đặt chân đỡ bóng xuống và chuẩn bị thực hiện kỹ thuật tiếp theo.



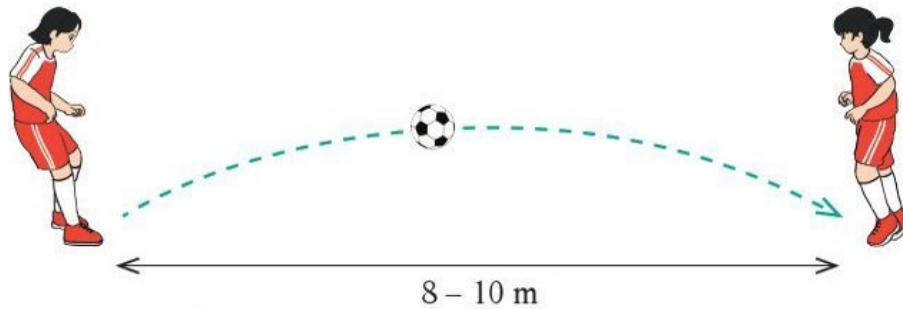
Hình 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân



## 2 Phối hợp kĩ thuật dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân

**Chuẩn bị:** Hai người đứng đối diện và cách nhau từ 8 – 10 m.

**Thực hiện:** Một người thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân, người còn lại sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân, thực hiện đá bóng qua lại (H.2).



Hình 2. Phối hợp dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân theo cặp

## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

- *Tại chỗ tung và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân*

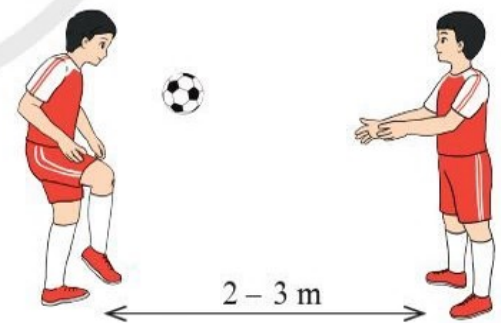
Đứng tại chỗ tung bóng lên cao, sau đó sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện dừng bóng (H.3). Thực hiện liên tục từ 8 – 10 lần; tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 3. Tại chỗ tung và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân

- *Phối hợp tung và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân theo cặp*

Một người thực hiện tung bóng, người còn lại sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện dừng bóng. Khoảng cách giữa hai người là 2 – 3 m. Mỗi người thực hiện liên tục từ 8 – 10 lần (H.4).



Hình 4. Phối hợp tung và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân theo cặp

### 2 Luyện tập phối hợp dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân

Thực hiện dừng và đá bóng bằng mu giữa bàn chân ở khoảng cách từ 8 – 10 m. Thực hiện liên tục từ 8 – 10 lần. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

### 3 Bài tập phát triển sức mạnh chân và năng lực khéo léo

#### • **Bật nhảy đổi chân qua bóng**

Đứng cách bóng từ 15 – 20 cm, hai tay co tự nhiên. Bật nhảy nâng đùi đổi chân vòng qua bóng. Thực hiện với tốc độ nhanh dần (H.5). Bật nhảy liên tục từ 30 – 40 giây; tập từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Bật nhảy đổi chân qua bóng

#### • **Đi chân vịt**

Di chuyển ở tư thế ngồi xổm về trước trên cự li từ 8 – 10 m. Thực hiện đi chuyển nhanh từ 2 – 3 lần (H.6), thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 6. Đi chân vịt



## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### 1 Thi tâng bóng bằng mu giữa bàn chân

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

**Cách chơi:** Mỗi đợt thi, lần lượt từng thành viên của mỗi đội tâng bóng bằng mu giữa bàn chân. Thành viên của đội nào tâng được nhiều lần hơn đội đó sẽ được tính 1 điểm ở lượt chơi đó (H.7). Kết thúc, đội nào được nhiều điểm hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi “Thi tâng bóng bằng mu giữa bàn chân”

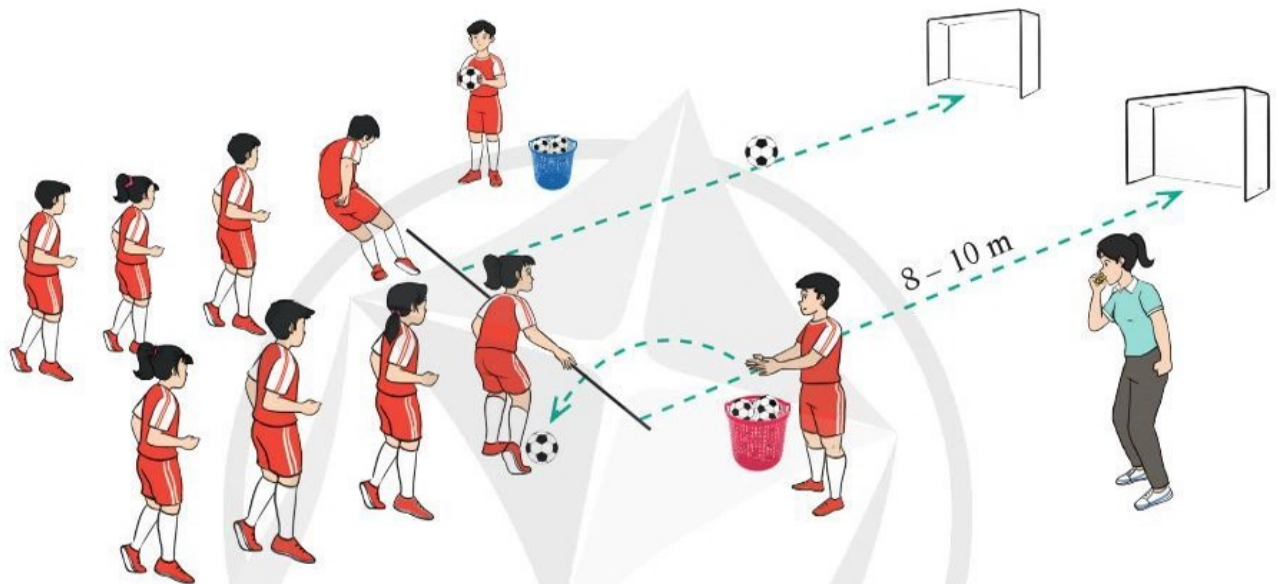


## 2 Dừng bóng và sút cầu môn

### Chuẩn bị:

- Kẻ một vạch giới hạn cách cầu môn từ 8 – 10 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn. Mỗi đội cử một thành viên làm người hỗ trợ tung bóng.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội sử dụng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện dừng bóng do người hỗ trợ tung đến, sau đó thực hiện đá bóng vào cầu môn và di chuyển về cuối hàng. Trường hợp người chơi không dừng được bóng sẽ mất lượt chơi đó. Mỗi lần đá vào cầu môn được tính 1 điểm (H.8). Đội nào có số điểm nhiều hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi “Dừng bóng và sút cầu môn”

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu cách thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- 2 Em hãy cho biết kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu bóng đá.
- 3 Em hãy vận dụng kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân vào các trò chơi giải trí, rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

## MỞ ĐẦU

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Biết một số lỗi xử phạt trực tiếp trong bóng đá.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác và nhận xét kết quả thông qua tập luyện.
- Tự giác, tích cực hoàn thành lượng vận động của bài tập và đoàn kết trong tập luyện.

## » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

## » Khởi động chuyên môn

- Chạy đá lăng chân: Chạy nhẹ nhàng từ 2 – 3 bước, thực hiện luân phiên đá lăng từng chân ra trước, thẳng gối và mũi bàn chân.
- Di chuyển ngang nâng đùi xoay từ ngoài vào trong: Chạy nhẹ nhàng từ 2 – 3 bước, thực hiện xoay thân người di chuyển ngang nâng đùi xoay từ ngoài vào trong hạ xuống qua các nắm thấp. Thực hiện liên tục từng chân hết cự li sau đó đổi chân (H.1).
- Di chuyển chéo hai chân: Chạy nhẹ nhàng từ 2 – 3 bước, thực hiện di chuyển bước chéo hai chân luân qua các nắm thấp.
- Tăng bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.



Hình 1. Di chuyển ngang nâng đùi xoay từ ngoài vào trong



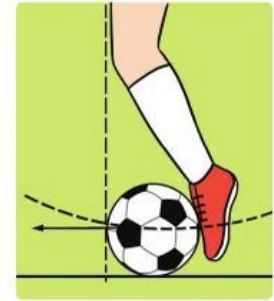


## 1 Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước, mũi bàn chân ngang với mép trước của bóng, cách bóng từ 10 – 15 cm; chân thuận đặt sau, thân trên hơi đổ về trước, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng.

**Thực hiện:** Chân thuận đưa ra trước, mu giữa bàn chân tiếp xúc nhẹ vào phần giữa phía sau quả bóng (vị trí bàn chân tiếp xúc bóng như H.2) đẩy bóng lăn về trước (H.3).

**Kết thúc:** Tiếp tục dẫn bóng và chuẩn bị thực hiện các kỹ thuật tiếp theo.



Hình 2. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng



Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

## 2 Một số lỗi xử phạt trực tiếp trong bóng đá

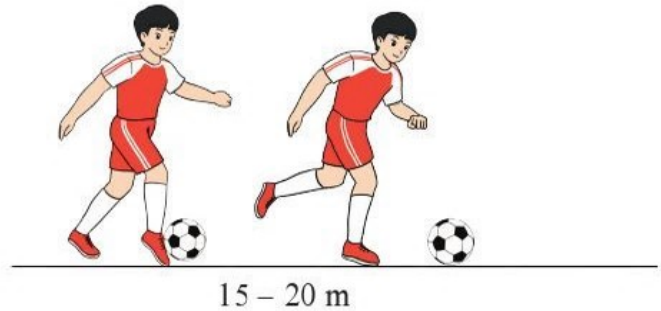
- Đá hoặc tìm cách đá vào người hoặc chân đối phương.
- Ngăn cản đối thủ di chuyển bằng cách dùng chân để ngáng.
- Xô đẩy hoặc chèn ép đối phương.
- Có hành vi bạo lực với đối phương.
- Xoạc lấy bóng nhưng chạm chân đối phương trước khi chạm bóng.
- Lôi, kéo quá mạnh đối phương.
- Nhổ nước bọt vào đối phương.
- Cố tình dùng tay chơi bóng như: ôm bóng, đánh bóng, đẩy bóng bằng tay hoặc cánh tay (trừ thủ môn trong vòng cấm địa).



## 1 Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

### • Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng

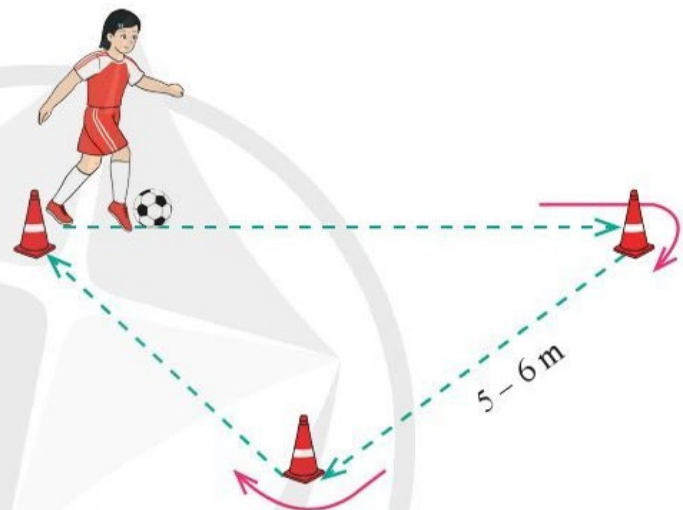
Thực hiện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân theo đường kẻ thẳng từ 15 – 20 m, giữ cho bóng lăn trên đường kẻ (H.4). Sau đó, dẫn bóng quay về.



Hình 4. Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng

### • Dẫn bóng theo hình tam giác

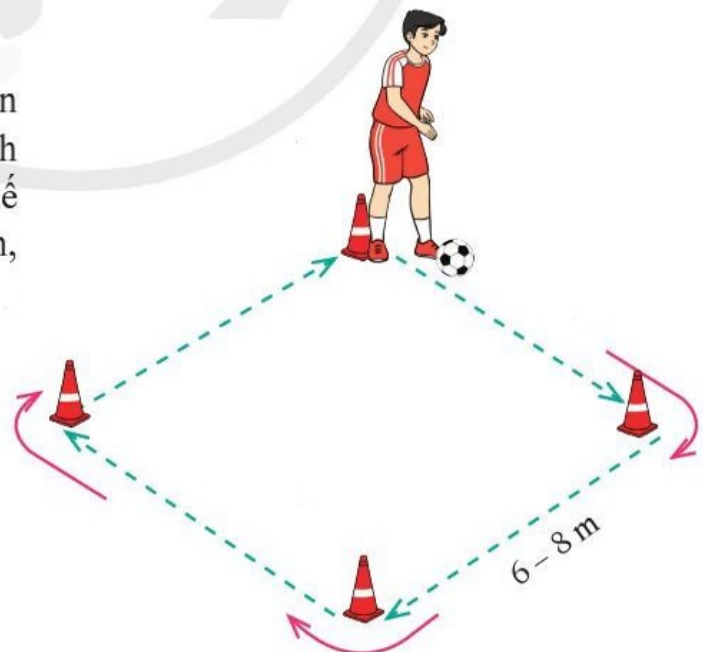
Thực hiện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vòng qua các cọc nấp theo hình tam giác có cạnh từ 5 – 6 m, mắt quan sát đường (H.5).



Hình 5. Dẫn bóng theo hình tam giác

### • Dẫn bóng theo hình tứ giác

Thực hiện dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vòng qua các cọc nấp theo hình tứ giác có cạnh từ 6 – 8 m. Không chế bóng trong phạm vi kiểm soát của chân, mắt quan sát bóng (H.6).



Hình 6. Dẫn bóng theo hình tứ giác



### • Dẫn bóng luôn cọc

Di chuyển dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thuận luôn qua các cọc nắm cách nhau từ 1,5 – 2 m. Hạ thấp trọng tâm khi dẫn bóng, tiếp xúc bóng khi đưa bóng qua các cọc nắm (H.7).

Các bài tập trên thực hiện từ 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Dẫn bóng luôn cọc

## 2 Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động

### • Phối hợp chạy bước nhỏ và chạy tăng tốc độ

Chạy bước nhỏ tại chỗ 15 giây sau đó chạy tăng tốc độ trên cự li từ 25 – 30 m.

### • Phối hợp tại chỗ chạy nâng cao đùi và chạy tăng tốc độ

Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15 giây sau đó chạy tăng tốc độ trên cự li từ 25 – 30 m.

Các bài tập trên thực hiện từ 3 – 4 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 4 phút. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



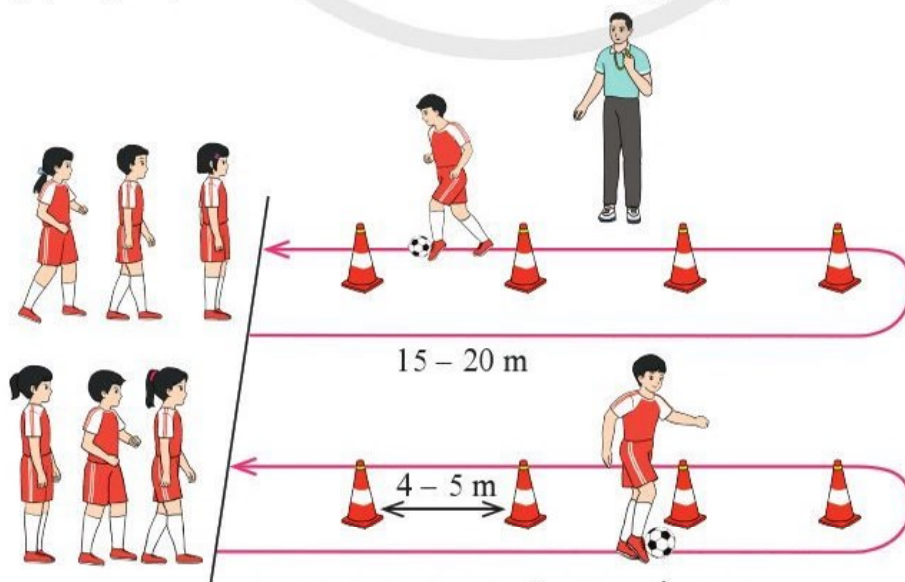
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### 1 Dẫn bóng tiếp sức

#### Chuẩn bị:

- Kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát đồng thời là vạch đích. Đặt các cọc nắm như H.8.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội sử dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thực hiện dẫn bóng từ vạch xuất phát lên hết cự li quy định (từ 15 – 20 m), chạm bóng tối thiểu một lần trước khi tới các cọc nắm, sau đó dẫn bóng quay về vạch đích và chuyển bóng người tiếp theo, rồi di chuyển xuống cuối hàng (H.8). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



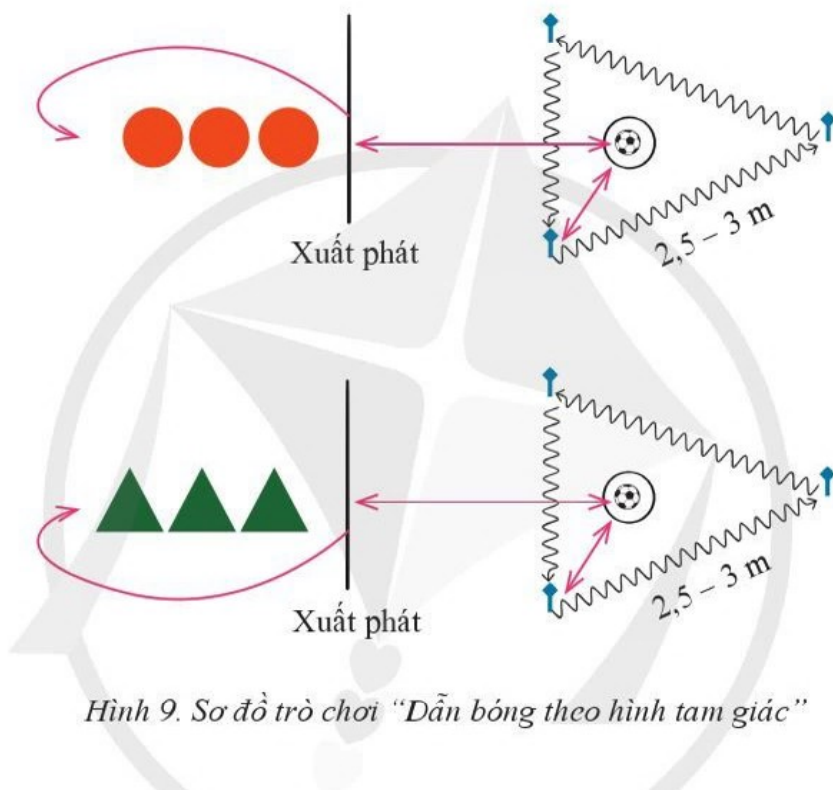
Hình 8. Trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”

## 2 Dẫn bóng theo hình tam giác

### Chuẩn bị:

- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.
- Đặt các cọc mốc như sơ đồ H.9.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, từng thành viên của mỗi đội lần lượt chạy lên vòng tròn trung tâm lấy bóng, tiếp theo dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vòng qua các cọc mốc theo hình tam giác rồi dẫn bóng trở lại vòng tròn trung tâm. Sau đó, chạy về vạch xuất phát chạm vào tay người tiếp theo rồi đứng về cuối hàng (H.9). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng theo hình tam giác"

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết một số lỗi xử phạt trực tiếp trong thi đấu bóng đá.
- 2 Em hãy mô tả và thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.
- 3 Em hãy vận dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân vào vui chơi và rèn luyện sức khỏe.



BÀI 1

KỸ THUẬT TÂNG CẦU  
BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.
- Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn Đá cầu.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

» Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ đá lăng má trong bàn chân (H.1): Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay thả lỏng, nâng đùi, đồng thời mở hông đá lăng má trong bàn chân. Thực hiện đổi chân liên tục từ 6 – 10 lần.
- Tâng cầu bằng mu bàn chân (H.2): Thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân tại chỗ liên tục từ 1 – 2 phút.



Hình 1. Tại chỗ đá lăng má trong bàn chân



Hình 2. Tâng cầu bằng mu bàn chân



## 1 Kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân

Vị trí tiếp xúc cầu từ ngón chân cái – mắt cá chân – gót chân (như diện tích hình tam giác) (H.3).

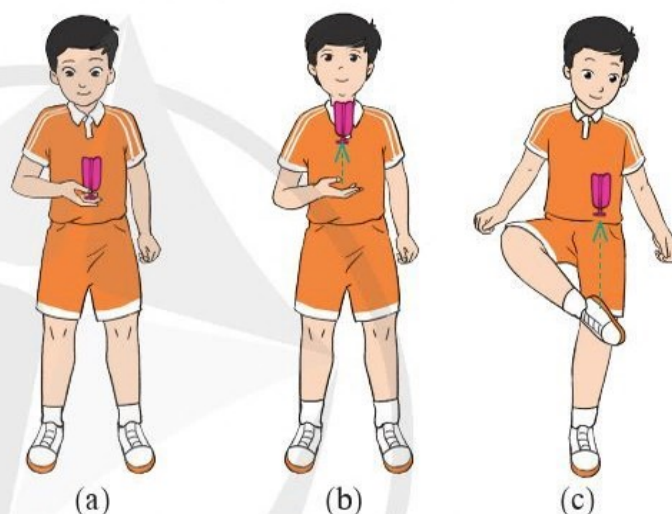
**TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, thân người thẳng, tay bên chân thuận cầm cầu (H.4a).

**Thực hiện:** Từ TTCB, tung cầu lên cao từ 20 – 30 cm, mắt nhìn theo hướng cầu bay, cách người từ 30 – 40 cm (H.4b), chân thuận nâng đùi, mở hông, dùng má trong bàn chân tiếp xúc cầu tăng cầu lên (H.4c).

**Kết thúc:** Sau khi cầu rời chân, hạ chân và tiếp tục thực hiện lặp lại.



Hình 3. Vị trí bàn chân tiếp xúc cầu



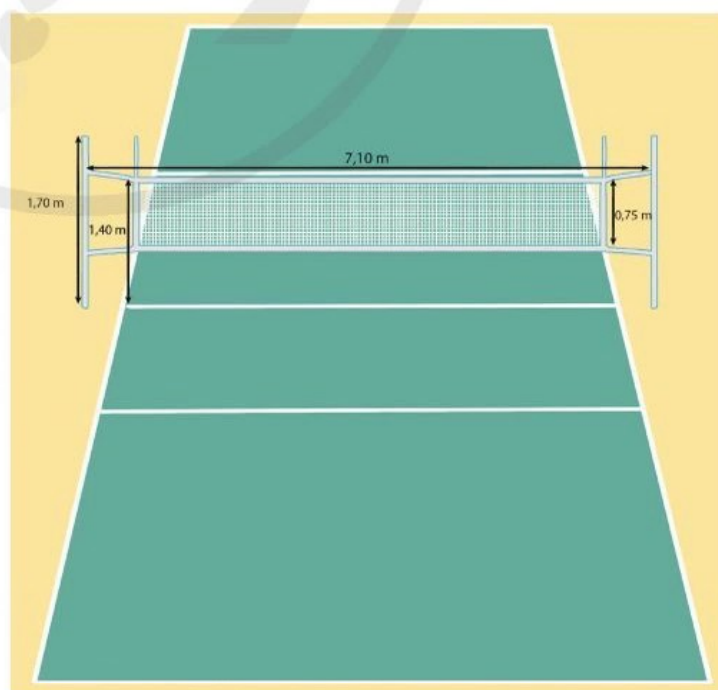
Hình 4. Kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân

## 2 Một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn Đá cầu

**Lưới:** Màu trắng, dài tối thiểu 7,10 m, rộng 0,75 m. Chiều cao lưới với lứa tuổi thiếu niên là 1,40 m (từ mặt sân đến mép trên của lưới). Độ cao lưới tính từ mặt sân đến mép trên giữa lưới không được võng quá 2 cm (H.5).

### Cột căng lưới:

- Chiều cao 1,70 m.
- Cố định xuống mặt sân hoặc có thể di chuyển.



Hình 5. Kích thước lưới và cột căng lưới





## 1 Luyện tập kĩ thuật tung cầu bằng má trong bàn chân

- Tại chỗ tập tung cầu và bắt cầu bằng một tay. Thực hiện từ 5 – 7 lần. Tập luyện theo nhóm.
- Tung cầu bằng má trong bàn chân một lần, sau đó bắt cầu lại. Thực hiện liên tục từ 8 – 10 lần. Tập luyện theo nhóm.
- Tập tung cầu bằng má trong bàn chân liên tục bằng một chân từ 3 – 5 phút (H.6). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.
- Phối hợp tung cầu: Tung cầu một lần bằng má trong bàn chân và một lần tung cầu bằng mu bàn chân liên tục từ 3 – 5 phút. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

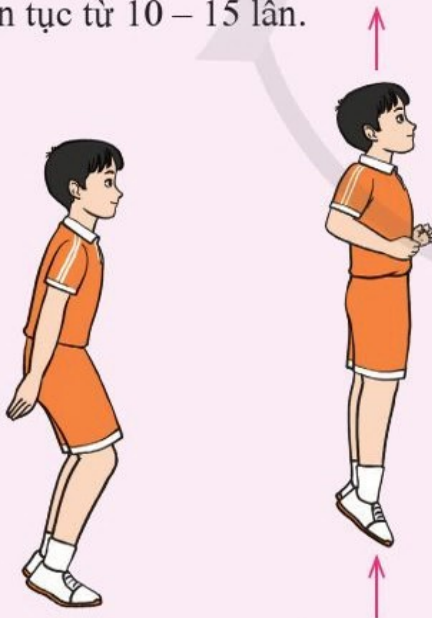


Hình 6. Tung cầu bằng má trong bàn chân liên tục bằng một chân

## 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

### • *Bật thẳng tại chỗ*

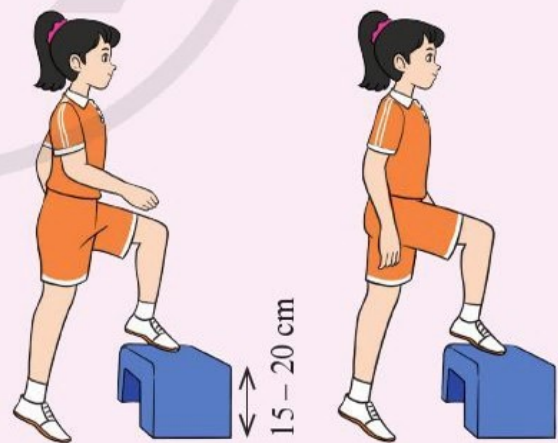
Bật thẳng chân kết hợp đánh xóc hai tay từ dưới lên trên, sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thực hiện liên tục từ 10 – 15 lần.



Hình 7. Bật thẳng tại chỗ

### • *Bật bục đôi chân*

Bật nhảy đôi chân trên bục cao 15 – 20 cm. Tiếp xúc bục bằng nửa trước bàn chân. Thực hiện liên tục từ 20 – 30 giây.



Hình 8. Bật bục đôi chân

Các bài tập trên thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### Thi tâng cầu

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

**Cách chơi:** Mỗi lượt chơi, lần lượt từng thành viên của mỗi đội tham gia thi tâng cầu. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi sử dụng các kỹ thuật tâng cầu, thực hiện tâng cầu liên tục cho đến khi cầu rơi. Những lần tâng cầu thành công bằng má trong bàn chân sẽ được tính một điểm, người có số điểm cao hơn sẽ thắng trong lượt chơi đó (H.9). Kết thúc, đội nào có số lượt thắng nhiều hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi “Thi tâng cầu”



- 1 Em hãy mô tả và thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.
- 2 Em hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật tâng cầu bằng đùi và tâng cầu bằng má trong bàn chân.
- 3 Em hãy vận dụng kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân vào tập luyện để nâng cao sức khỏe.



## BÀI 2

# KỸ THUẬT PHÁT CẦU CAO CHÂN CHÍNH ĐIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi có sử dụng kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Tự giác rèn luyện, đoàn kết và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân: đá lăng chân ra trước liên tục từ 5 – 10 lần, sau đó đổi chân.
- Tung cầu: tung cầu bằng mu bàn chân liên tục từ 1 – 2 phút.



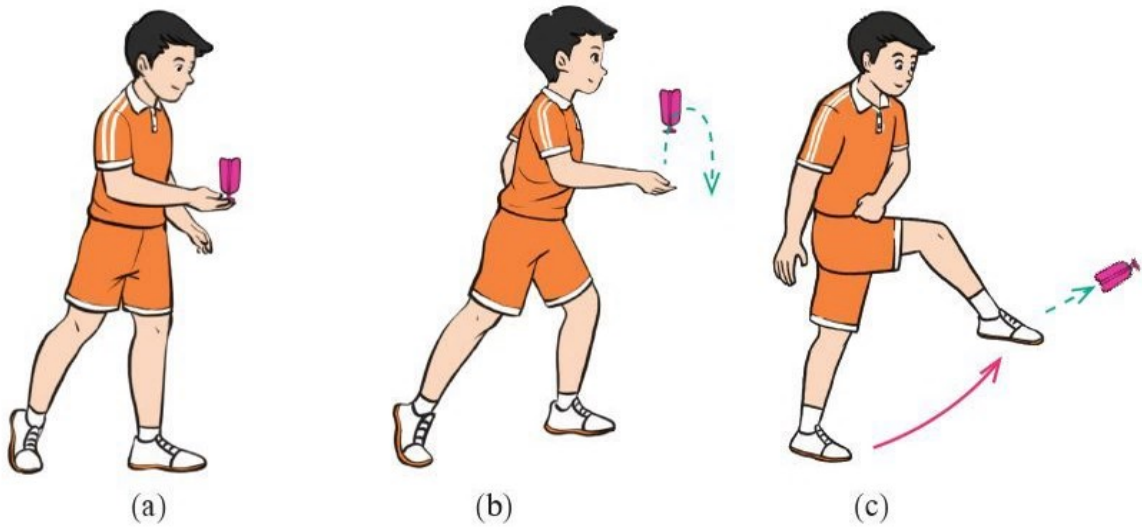
### KIẾN THỨC MỚI

#### Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, cách nhau khoảng 30 – 35 cm, chân thuận (chân phát cầu) đặt phía sau. Tay bên chân thuận cầm cầu, để cầu ngang thắt lưng, cách người từ 30 – 35 cm. Mắt nhìn theo hướng phát cầu (H.1a).

**Thực hiện:** Tung cầu cao ngang ngực, cách cơ thể từ 40 – 45 cm (H.1b). Chân trước làm trụ, chân sau lăng về trước, đồng thời đùi nâng lên cao, mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 50 – 60 cm rồi đột ngột dừng lại, thân người hơi đổ về trước (H.1c).

**Kết thúc:** Sau khi cầu rời chân, chân phát cầu bước về trước một bước và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.



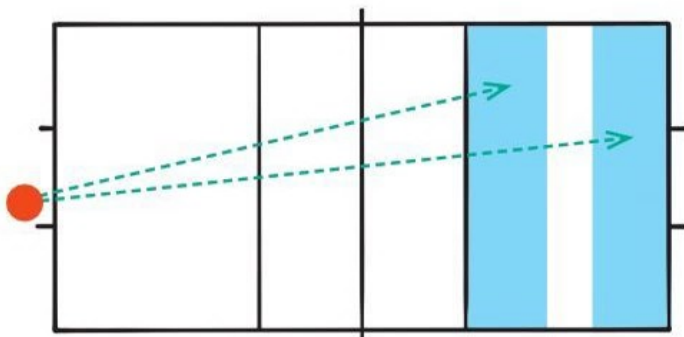
Hình 1. Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

## LUYỆN TẬP

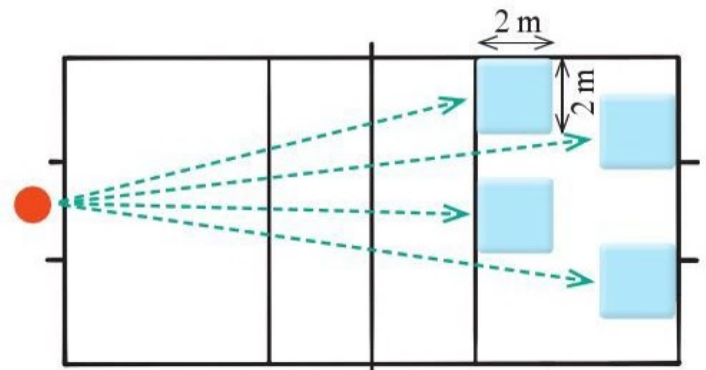
### 1 Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

- Mô phỏng kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân: Thực hiện từ chậm đến nhanh.
- Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới.
- Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới vào các vị trí khác nhau:
  - + Phát cầu vào ô cự li gần, xa (H.2).
  - + Phát cầu vào ô quy định 2 x 2 m (H.3).

Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 5 – 10 lần; có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện phát cầu vào ô gần, xa



Hình 3. Sơ đồ tập luyện phát cầu vào ô quy định 2 x 2 m



## 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

### • Chạy nâng cao đùi

Tại chỗ chạy nâng cao đùi liên tục với tốc độ nhanh nhất.

### • Bật nhảy trái, phải

Bật nhảy nhanh bằng hai chân sang bên trái, phải qua vạch (H.4). Bật nhanh tối đa sức.

Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 15 – 20 giây; lặp lại từ 2 – 3 lần. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Bật nhảy trái, phải



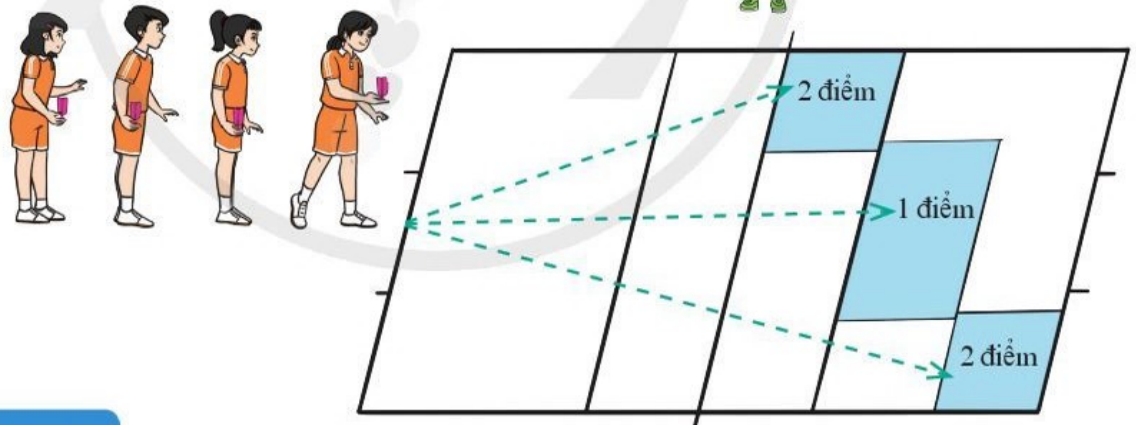
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### Thi phát cầu vào ô tính điểm

#### Chuẩn bị:

- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang.
- Chia sân đá cầu thành các khu vực tính điểm như H.5.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của mỗi đội lần lượt sử dụng kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân thực hiện phát cầu qua lưới vào ô quy định sẽ được tính điểm (H.5). Thành tích của đội là tổng điểm của các thành viên. Đội nào nhiều điểm hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi “Thi phát cầu vào ô tính điểm”



- 1 Em hãy mô tả cách thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
- 2 Em hãy nêu điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
- 3 Em hãy vận dụng đá cầu trong tập thể dục buổi sáng và các trò chơi vận động để nâng cao sức khỏe.

## BÀI 3

# KỸ THUẬT ĐỠ CẦU BẰNG ĐÙI

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật đờ cầu bằng đùi.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Chăm chỉ tập luyện và vận dụng kỹ thuật đờ cầu bằng đùi để rèn luyện hằng ngày.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

- Chạy nâng cao đùi: Thực hiện động tác chạy nâng cao đùi tại chỗ liên tục từ 10 – 15 lần.
- Tâng cầu bằng đùi: Thực hiện động tác tâng cầu bằng đùi chân thuận và chân không thuận liên tục từ 2 – 3 phút.

### KIẾN THỨC MỚI

#### Kỹ thuật đờ cầu bằng đùi

**TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, chân thuận đặt phía sau, bàn chân thuận cách gót chân trước một bàn chân, gối khuyu, hai tay thả lỏng, trọng lượng dồn đều vào hai chân. Thân người hơi đổ về trước, mắt hướng theo đường cầu tới (H.1).

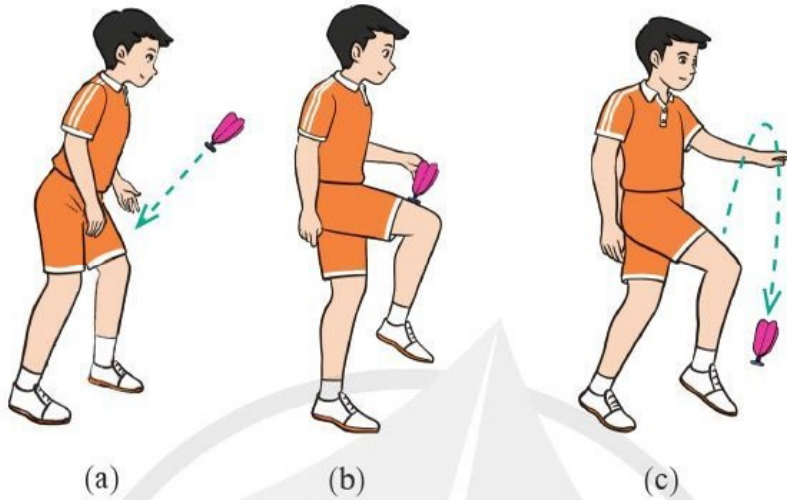


Hình 1. Tư thế chuẩn bị



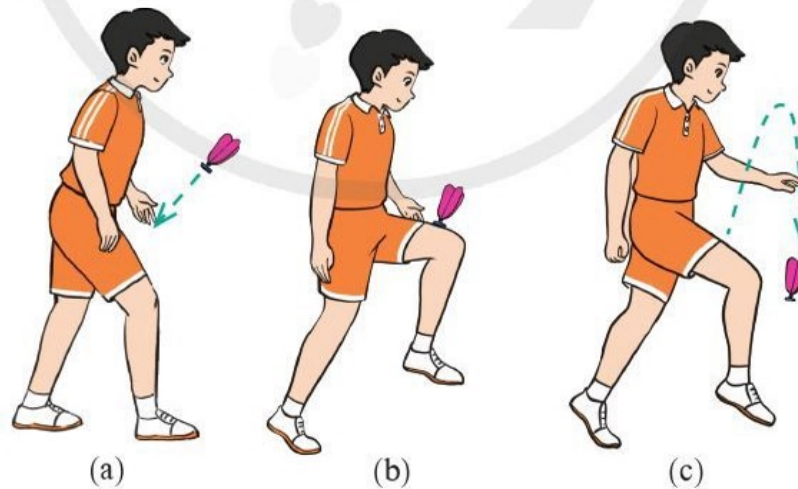
### Thực hiện:

- *Đỡ cầu bằng đùi chân thuận:* Khi xác định được điểm rơi của cầu, chuyển trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước (H.2a), chân sau lăng về trước và lên trên, kết hợp gập gối, nâng đùi vuông góc với thân người khi tiếp xúc cầu (H.2b). Lúc chạm cầu, đùi hơi đưa lên trên và hơi hướng ra ngoài để cầu nảy lên ngang tầm mắt và rơi xuống (H.2c).



Hình 2. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận

- *Đỡ cầu bằng đùi chân không thuận:* Khi xác định được điểm rơi của cầu, lùi chân trước một bước (hoặc bước chân sau lên một bước) chuyển trọng lượng cơ thể dồn vào chân thuận (H.3a), chân không thuận lăng ra trước và lên trên, kết hợp gập gối, nâng đùi vuông góc với thân người khi tiếp xúc cầu (H.3b). Lúc chạm cầu, đùi hơi đưa lên trên và hơi hướng vào trong, sang phía chân thuận để cầu rơi sang phía chân thuận (H.3c).

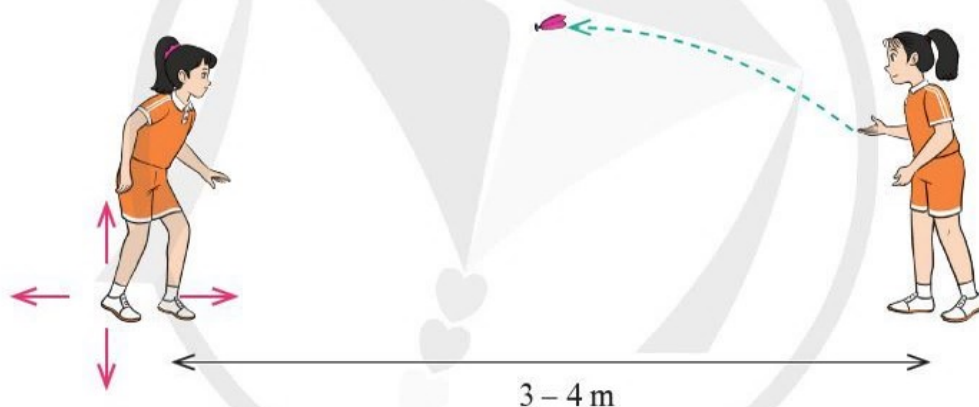


Hình 3. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân không thuận

**Kết thúc:** Sau khi cầu rời đùi, hạ chân để tiếp tục thực hiện các kỹ thuật tiếp theo.

## 1 Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi

- Mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và chân không thuận. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần, tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.
  - Đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ: Người hỗ trợ tung cầu, người thực hiện sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và chân không thuận để đỡ cầu.
  - Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi:
    - + Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng đùi: Người hỗ trợ tung cầu ngắn, dài; người đỡ cầu thực hiện di chuyển tiến, lùi đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi chân thuận hoặc chân không thuận (H.4).
    - + Di chuyển sang bên trái, phải đỡ cầu bằng đùi: Người hỗ trợ tung cầu sang bên trái, phải; người đỡ cầu thực hiện di chuyển sang trái, phải phù hợp đến vị trí cầu rơi và đỡ cầu bằng đùi chân thuận hoặc chân không thuận (H.4).
- Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần; tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi

## 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

### • **Bật đôi chân**

Bật tách chân trước, sau; tay đánh so le với chân. Bật nhanh liên tục từ 10 – 15 giây.

### • **Lò cò đôi chân**

Lò cò liên tục trên đường thẳng cự li 5 – 7 m, sau đó đổi chân lò cò quay trở lại vị trí ban đầu.

Các bài tập trên thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút; tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.





# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

## 1 Giữ cầu ổn định

**Chuẩn bị:** Mỗi người một quả cầu.

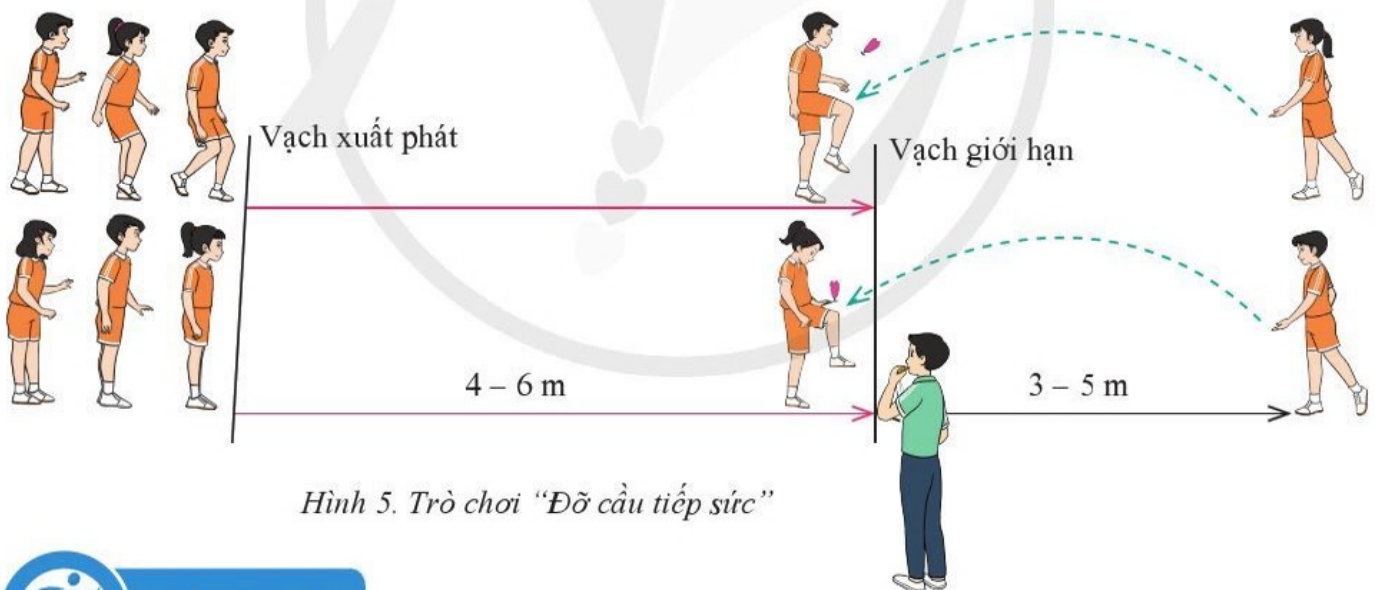
**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả các học sinh trong lớp đặt quả cầu trên đùi và giữ thẳng bằng, có thể chạy nhưng không được làm rơi cầu. Ai giữ được cầu trên đùi lâu nhất sẽ thắng cuộc.

## 2 Đỡ cầu tiếp sức

**Chuẩn bị:**

- Kẻ vạch xuất phát và vạch giới hạn đỡ cầu cách nhau từ 4 – 6 m.
- Chia học sinh lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Mỗi đội cử một người hỗ trợ tung cầu, đứng cách vạch giới hạn đỡ cầu từ 3 – 5 m như H.6.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng di chuyển từ vạch xuất phát tới vạch giới hạn đỡ cầu, sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi thực hiện đỡ cầu đến từ người hỗ trợ, sau đó chuyền cầu bằng mu chính diện bàn chân trả lại cho người hỗ trợ rồi chạy về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển xuống cuối hàng. Lần lượt thực hiện cho tới người cuối cùng (H.5). Đội nào có nhiều người thực hiện đỡ cầu thành công hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi “Đỡ cầu tiếp sức”



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu sự khác nhau giữa kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi và kỹ thuật tung cầu bằng đùi.
- 2 Em hãy cho biết kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi được sử dụng trong những tình huống nào khi tập luyện và thi đấu đá cầu.



## MỞ ĐẦU



## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân.
- Xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.
- Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

## » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

## » Khởi động chuyên môn

- Đá lẳng chân trước, sau.
- Đá lẳng chân sang ngang.
- Tâng cầu bằng má trong bàn chân: Tại chỗ tâng cầu liên tục từ 2 – 3 phút.



## KIẾN THỨC MỚI

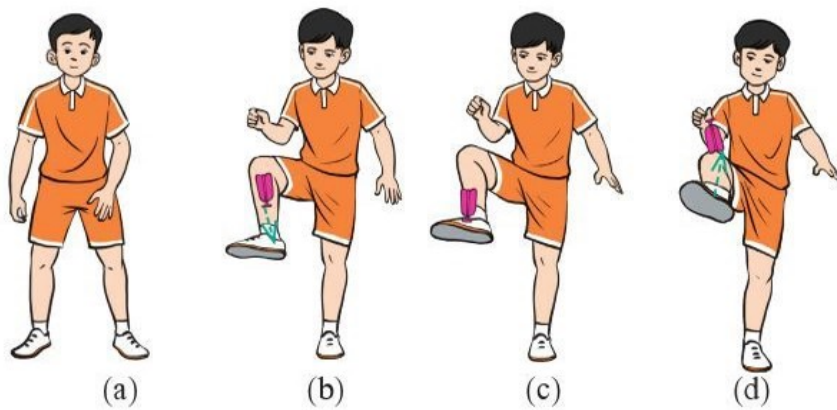
## 1 Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân

**TTCB:** Đứng hai chân song song rộng bằng vai, gối khụy, hai tay thả lỏng tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi cúi, mắt quan sát đường cầu tới (H.1a).

**Thực hiện:** Di chuyển tới vị trí thích hợp, chuyển trọng lượng cơ thể sang chân không thuận; đồng thời chân thuận gập khớp gối, mở và xoay đùi đưa cẳng chân từ dưới lên trên, từ ngoài vào trong (H.1b), dùng má trong bàn chân tiếp xúc với cầu (H.1c) đá cầu theo hướng định chuyển (H.1d).

**Kết thúc:** Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng trở về TTCB chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.



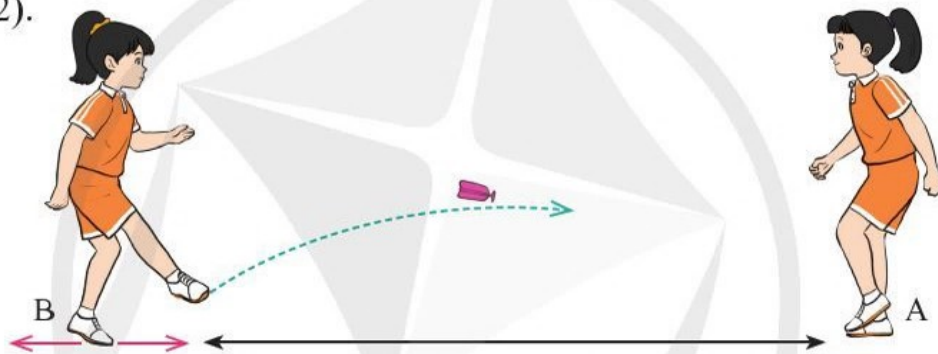


Hình 1. Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

## 2 Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân

**Chuẩn bị:** Người hỗ trợ cầm cầu ở vị trí A đứng đối diện và cách người chuyền cầu ở vị trí B từ 2 – 2,5 m.

**Thực hiện:** Người hỗ trợ tung cầu ngắn, dài cho người chuyền cầu. Người chuyền cầu thực hiện di chuyển tiến, lùi đến vị trí cầu rơi và chuyền cầu trả lại bằng má trong bàn chân (H.2).



Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân

## 3 Một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu

Một số trường hợp lỗi với cả hai bên trong trận đấu:

- Chạm vào cầu khi cầu đang trong phạm vi phần sân của đối phương.
- Để bất cứ bộ phận nào của cơ thể sang phần sân đối phương dù ở trên hay dưới lưới.
- Để cầu chạm vào tay.
- Dừng hay giữ cầu dưới cánh tay, giữa hai chân hoặc trên người.
- Để cầu chạm vào trần nhà, mái nhà hay bất cứ đồ vật nào khác.
- Chạm cầu quá hai lần trong nội dung đấu đơn.

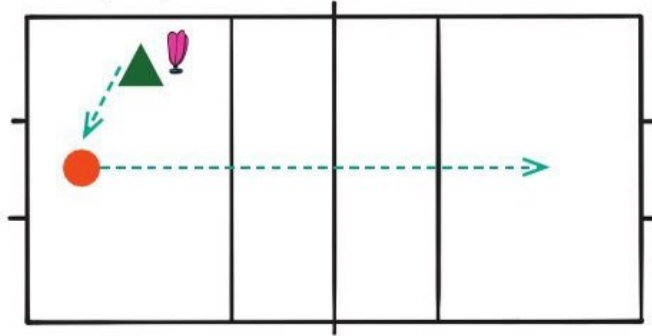


### LUYỆN TẬP

#### 1 Luyện tập kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

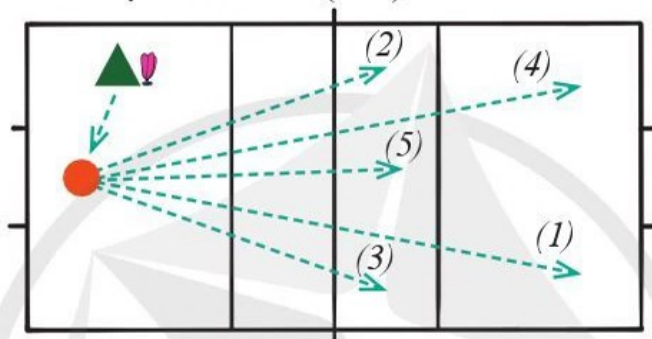
- Thực hiện mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo tín hiệu của giáo viên.

- Một người tung cầu, một người chuyên cầu trả lại bằng má trong bàn chân.
- Thực hiện chuyên cầu bằng mu bàn chân trực tiếp từ đường tung cầu của người hỗ trợ qua lưới sang sân đối diện (H.3).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện chuyên cầu qua lưới

- Thực hiện chuyên cầu bằng má trong bàn chân trực tiếp từ đường tung cầu của người hỗ trợ đối hướng đến nhiều vị trí trên sân (H.4).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyên cầu đến nhiều vị trí trên sân

- Phối hợp các kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng đùi, sử dụng kỹ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyên cầu qua lại ở cự li từ 3 – 4 m.

Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 5 – 10 lần sau đó đổi người thực hiện; tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

## 2 Luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyên cầu bằng má trong bàn chân

- Thực hiện di chuyển tiến, lùi chuyên cầu qua lại bằng má trong bàn chân với cự li từ 3 – 4 m. Thực hiện từ 3 – 5 phút. Tập luyện theo cặp.
- Đứng thành vòng tròn, thực hiện đỡ cầu từ đường chuyên cầu đến, sau đó chuyên cầu cho những người khác trong nhóm. Thực hiện từ 3 – 5 phút. Tập luyện theo nhóm.

## 3 Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động

### • Chạy nhanh từ 20 – 30 m

Chạy tăng tốc độ theo đường thẳng với cự li từ 20 – 30 m. Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### • Phối hợp tâng cầu nhiều lần

Phối hợp các kỹ thuật tâng cầu đã học, thực hiện tâng cầu liên tục từ 3 – 6 phút.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.





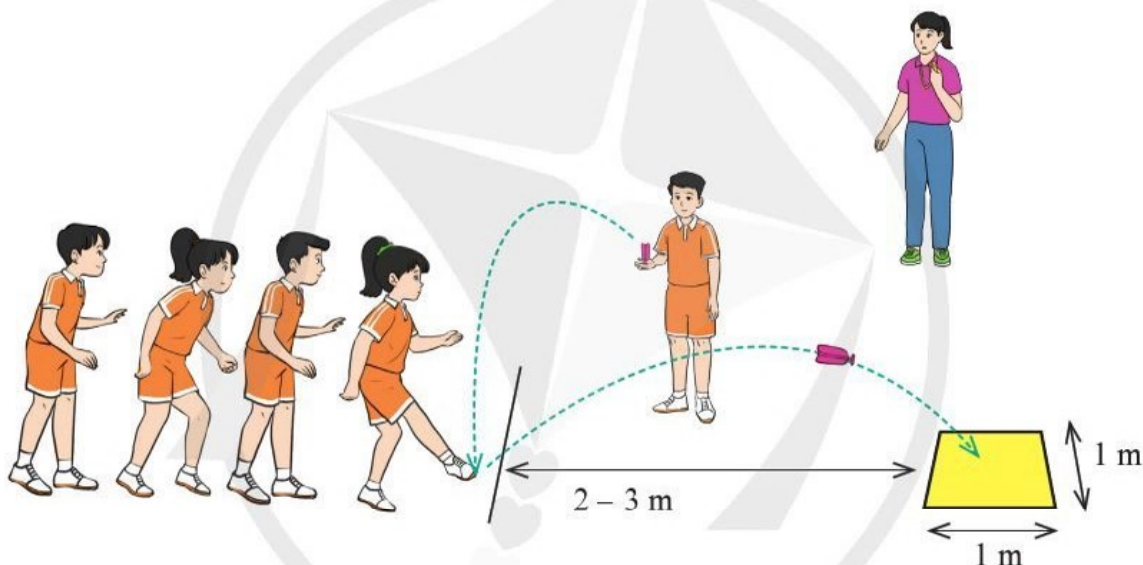
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### Chuyền cầu vào ô quy định

#### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn và ô có diện tích  $1 \times 1$  m ở vị trí cách vạch giới hạn từ 2 – 3 m như H.5.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau. Mỗi đội cử một thành viên đứng đối diện làm người tung cầu.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên mỗi đội di chuyển đến trước vạch giới hạn nhận cầu từ người tung cầu rồi chuyền cầu bằng má trong bàn chân vào ô quy định, sau đó di chuyển xuống cuối hàng (H.5). Thực hiện tương tự cho đến thành viên cuối cùng. Kết thúc, đội nào có nhiều cầu trong ô hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi “Chuyền cầu vào ô quy định”



- 1 Em hãy cho biết kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thường được áp dụng trong những tình huống nào khi thi đấu đá cầu.
- 2 Em hãy vận dụng các kỹ thuật và điều luật đã học để tập luyện và thi đấu đá cầu.

# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích	Trang
C	Chạy đổi hướng	Thay đổi hướng chạy không theo hướng ban đầu.	51, 52, 53, 54
	Chạy đà	Chạy tăng tốc độ và đạt tốc độ nhanh nhất ở các bước chạy cuối, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi để thực hiện động tác tiếp theo.	15, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 69, 70
	Chân giậm nhảy	Chân tham gia hoạt động chính để làm thay đổi phương hướng chuyển động của cơ thể.	18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 30
	Chân lăng	Chân tham gia chuyển động để nâng cao hiệu quả cho hoạt động chính.	10, 18, 19, 23, 24, 25
M	Mô phỏng	Bắt chước lại hoạt động.	64, 87, 91



# MỤC LỤC

	Trang
<b>DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU</b>	<b>2</b>
<b>LỜI NÓI ĐẦU</b>	<b>3</b>

## PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

<b>CHỦ ĐỀ. LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP LUYỆN</b>	<b>4</b>
---	----------

## PHẦN 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

<b>CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)</b>	<b>7</b>
<b>Bài 1.</b> Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	7
<b>Bài 2.</b> Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	10
<b>Bài 3.</b> Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60 m)	13
<b>CHỦ ĐỀ 2. NHẢY XA KIỂU NGỒI</b>	<b>17</b>
<b>Bài 1.</b> Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ	17
<b>Bài 2.</b> Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy	22
<b>Bài 3.</b> Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát	25
<b>Bài 4.</b> Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	29
<b>CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH</b>	<b>32</b>
<b>Bài 1.</b> Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	32
<b>Bài 2.</b> Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát	35
<b>Bài 3.</b> Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	38

	Trang
<b>CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC</b>	<b>41</b>
Bài 1. Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16)	41
Bài 2. Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32)	46

## PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

<b>CHỦ ĐỀ 1. BÓNG RỔ</b>	<b>51</b>
Bài 1. Kỹ thuật chạy đổi hướng	51
Bài 2. Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng	55
Bài 3. Kỹ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất	59
Bài 4. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	63
<b>CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ</b>	<b>66</b>
Bài 1. Kỹ thuật tâng bóng bằng mu giữa bàn chân	66
Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân	69
Bài 3. Kỹ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân	73
Bài 4. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	77
<b>CHỦ ĐỀ 3. ĐÁ CẦU</b>	<b>82</b>
Bài 1. Kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân	82
Bài 2. Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân	86
Bài 3. Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi	89
Bài 4. Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân	93

<b>BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ</b>	<b>97</b>
----------------------------------	-----------



## NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

**Địa chỉ:** Tầng 6, Toà nhà số 128, đường Xuân Thủy, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

**Điện thoại:** 024.37547735

**Email:** nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**

Giám đốc: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

**Chịu trách nhiệm nội dung:**

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

**Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:**

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

**Biên tập viên:**

HÀ PHƯƠNG ANH – NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUY

**Thiết kế sách và trình bày bìa:**

PHAN THỊ LƯƠNG

**Minh họa:**

NGUYỄN HỮU QUANG – ĐẶNG HOÀNG VŨ

**Sửa bản in:**

NGUYỄN VĂN HƯNG

---

## GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

Mã số:

ISBN: .....

In .... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng ký xuất bản: ...-.../... /...-.../...

Quyết định xuất bản số: .... /...-... ngày ... /... /....

In xong và nộp lưu chiểu ..... năm .....

# Mang cuộc sống vào bài học Đưa bài học vào cuộc sống



Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 7* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng thể dục thể thao nhằm phát triển tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Sách có nội dung và hình thức trình bày bài tập hấp dẫn, dễ hiểu cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.

  
SỬ DỤNG  
TEM CHỐNG GIẢ

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: [www.hoc10.com](http://www.hoc10.com).
2. Vào mục Hướng dẫn ([www.hoc10.com/huong-dan](http://www.hoc10.com/huong-dan)) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

SÁCH KHÔNG BÁN