



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)  
ĐẶNG HOÀI AN - ĐINH THỊ MAI ANH - MAI THỊ BÍCH NGỌC  
NGUYỄN VĂN THÀNH - ĐINH KHÁNH THU

# Giáo dục thể chất

## 8

BẢN MẪU



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

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)  
ĐẶNG HOÀI AN – ĐINH THỊ MAI ANH – MAI THỊ BÍCH NGỌC  
NGUYỄN VĂN THÀNH – ĐINH KHÁNH THU

# Giáo dục thể chất

8

BẢN MẪU



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

## GIỚI THIỆU CẤU TRÚC BÀI HỌC

Cấu trúc bài học ở các chủ đề gồm 4 phần: *Mở đầu*, *Kiến thức mới*, *Luyện tập* và *Vận dụng*. Nội dung các phần cụ thể như sau:

### MỞ ĐẦU

- Xác định mục tiêu, yêu cầu cần đạt của bài học.
- Nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

### KIẾN THỨC MỚI

Giới thiệu, hướng dẫn các nội dung kiến thức của bài học.

### LUYỆN TẬP

- Giới thiệu các nhóm bài tập theo các nội dung ở phần *Kiến thức mới*.
- Giới thiệu các bài tập phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

Các bài tập mang tính gợi ý, được sắp xếp theo trình tự học tập, do vậy có thể sử dụng hoặc lựa chọn các bài tập tương tự.

*Phần Luyện tập tùy thuộc vào nội dung bài tập có thể lựa chọn theo các hình thức sau:*

- + Tập luyện cá nhân: Tự thực hiện bài tập.
- + Tập luyện theo cặp: Hai người cùng tập; hoặc một người tập một người hỗ trợ, quan sát và giúp đỡ nhau chỉnh sửa động tác;...
- + Tập luyện theo nhóm (từ 3 người trở lên): Cả nhóm cùng tập; tập nhóm với người hỗ trợ hoặc người chỉ huy; tập nhóm hỗ trợ nhau quan sát, chỉnh sửa động tác;...

- Trò chơi: Giới thiệu các trò chơi phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

### VẬN DỤNG

Định hướng nội dung tập luyện để củng cố kiến thức và vận dụng kiến thức, kỹ năng từ bài học vào thực tiễn.

Em hãy giữ gìn sách cẩn thận,  
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.

# LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Việc thường xuyên tập luyện thể dục thể thao đúng phương pháp sẽ cải thiện, tăng cường sức khỏe cả về thể chất và tinh thần. Cuốn sách *Giáo dục thể chất 8* có nội dung phù hợp, được giới thiệu theo hướng gợi mở sẽ giúp các em linh hoạt, chủ động hơn trong học tập và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Cuốn sách được bố cục thành ba phần chính:

Phần *Kiến thức chung* trang bị cho các em kiến thức về việc sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.

Phần *Vận động cơ bản* được thiết kế theo bốn chủ đề: *Chạy cự li ngắn (100 m)*, *Nhảy cao kiểu bước qua*, *Chạy cự li trung bình* và *Bài tập thể dục* nhằm trang bị các kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản.

Phần *Thể thao tự chọn* gồm ba chủ đề theo ba môn thể thao khác nhau: *Bóng rổ*, *Bóng đá* và *Đá cầu* để các em và giáo viên có thêm sự lựa chọn phù hợp với điều kiện thực tiễn và đáp ứng được nhu cầu, sở thích, năng lực của học sinh. Trong các bài học ở cả ba phần đều có các nội dung hướng dẫn, định hướng giúp các em dễ dàng hơn trong việc tự đánh giá và đánh giá kết quả học tập của bản thân và bạn học.

Các em hãy chủ động, sáng tạo và kết hợp với sự hướng dẫn của giáo viên để phát huy tối đa hiệu quả sử dụng cuốn sách *Giáo dục thể chất 8* trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

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

NHÓM TÁC GIẢ

## 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
	Học sinh số 1, 2
	Vị trí học sinh sẽ di chuyển tới khi tham gia tập luyện
	Học sinh tham gia tập luyện với bóng rổ
	Học sinh tham gia tập luyện với bóng đá
	Học sinh tham gia tập luyện với cầu
	Cọc mốc
	Cọc năm
	Nấm thấp
	Người chỉ huy trò chơi

## Chủ đề

SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP  
VỚI BẢN THÂN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.

## 1 Vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao

Dinh dưỡng được cung cấp từ nhiều loại thực phẩm khác nhau, có vai trò quan trọng đối với hoạt động tập luyện thể dục thể thao.



Sơ đồ 1. Vai trò của dinh dưỡng trong hoạt động thể dục thể thao

## 2 Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện thể dục thể thao

## a) Xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khỏe

Để có sức khỏe tốt, đảm bảo duy trì các hoạt động trong ngày, bao gồm cả việc tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, chúng ta cần lựa chọn và sử dụng chế độ ăn uống hợp lý với bữa ăn đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng từ 2 200 – 2 400 kcal mỗi ngày và đảm bảo đúng 3 yếu tố: Cân đối – Đa dạng – An toàn.

## BỮA ĂN ĐẢM BẢO SỨC KHỎE

### CÂN ĐỐI CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

1. Cân đối 3 nhóm chất sinh năng lượng trên tổng năng lượng trong các bữa ăn hằng ngày:
  - Chất bột đường (Carbohydrate): Từ 55 – 65%.
  - Chất đạm (Protein): Từ 15 – 20%.
  - Chất béo (Lipit): Từ 20 – 35%.
2. Cân đối giữa đạm động vật và đạm thực vật.
3. Cân đối giữa chất béo động vật và chất béo thực vật.
4. Cân đối các loại vitamin và khoáng chất.

### ĐA DẠNG CÁC NHÓM THỰC PHẨM

Cần chú ý sử dụng đa dạng các nhóm thực phẩm cho các bữa ăn như:

- Ngũ cốc và các chế phẩm từ ngũ cốc.
- Rau, củ, trái cây.
- Thịt, cá, đậu, trứng,...
- Sữa và các chế phẩm từ sữa.
- Dầu, mỡ và các chất béo khác.
- Đường và đồ ngọt.

### AN TOÀN THỰC PHẨM

Thực phẩm cần được lựa chọn, vệ sinh, bảo quản đảm bảo an toàn:

- Lựa chọn thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng.
- Vệ sinh sạch sẽ các loại thực phẩm trước khi sử dụng.
- Bảo quản đúng cách các loại thực phẩm khác nhau.

### b) Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả

Thông thường, một ngày khẩu phần ăn của mỗi người được chia làm 3 bữa: sáng, trưa và tối. Những người tập luyện thể dục thể thao thường xuyên cần bổ sung từ 1 đến 2 bữa phụ.

#### Bữa sáng:

Bữa sáng là bữa ăn đầu tiên và quan trọng nhất trong ngày.

Bữa sáng lành mạnh giúp bổ sung năng lượng cho cơ bắp và não bộ hoạt động tối ưu.

Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho bữa sáng cần đảm bảo cung cấp đầy đủ tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất; trong đó chú trọng bổ sung chất đạm giúp não bộ hoạt động linh hoạt và khỏe mạnh.



#### Bữa trưa:

Bữa trưa là bữa ăn cần cung cấp nhiều năng lượng nhất cho cơ thể.

Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho bữa trưa cần cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu, đặc biệt là tinh bột, chất đạm, vitamin và khoáng chất; nên thường xuyên bổ sung cá và đảm bảo trong khẩu phần luôn có rau, củ, trái cây.



### Bữa tối:

Bữa tối không nên ăn quá muộn và quá nhiều, vì năng lượng dư thừa rất dễ bị tích trữ, gây ra bệnh béo phì.

Thời gian tốt nhất để ăn bữa tối là cách giờ đi ngủ tối thiểu 180 phút.

Chế độ dinh dưỡng hợp lí cho bữa tối cần giảm tinh bột, chất đạm, chất béo, bổ sung nhiều vitamin và khoáng chất (rau xanh, trái cây,...).



### Bữa phụ:

Bữa phụ được ăn trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao.

Thực đơn cho bữa phụ không được quá nhiều và thức ăn phải dễ tiêu hoá như: sữa, bánh quy, sô-cô-la, các loại trái cây, sinh tố,...

*Cần bổ sung nước thường xuyên trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao.*

## 3 Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì và thấp còi trong tập luyện thể dục thể thao

### Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì

Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng hợp lí trong tập luyện thể dục thể thao thường xuyên là một trong những cách tốt nhất để điều trị thừa cân, béo phì.

### THỰC PHẨM NÊN ĂN



- Nên lựa chọn chất bột đường có nhiều chất xơ như: gạo lứt, yến mạch, ngũ cốc nguyên hạt, khoai, bánh mì đen,...
- Ưu tiên sử dụng thực phẩm giàu chất đạm như: thịt nạc trắng (ức gà, cá), thịt bò, hải sản (tôm, cua), trứng, các loại sữa không đường, sữa tách béo, sữa đậu nành, đậu phụ,...
- Ưu tiên chất béo lành mạnh như: dầu thực vật, axit béo omega 3 – 6 có nhiều trong cá, dầu đậu nành, hạt óc chó,...
- Ăn nhiều rau xanh và trái cây sạch.

### THỰC PHẨM NÊN TRÁNH/HẠN CHẾ



- Tránh thực phẩm giàu chất béo như: thịt mỡ, mỡ động vật, bơ, pho mát,...
- Tránh thực phẩm nhiều cholesterol như: nội tạng động vật, các món ăn nhiều dầu mỡ (chiên, xào,...).
- Hạn chế thức ăn nhiều đường như: bánh, mứt, kẹo, sô-cô-la, nước ngọt,...
- Hạn chế thức ăn nhiều muối như: nước mắm, nước tương, đồ hộp, xúc xích, thủy hải sản khô (cá, tôm, mực khô), thực phẩm muối chua (dưa chua, cà muối,...).



### • *Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi*

Trong tập luyện thể dục thể thao, người thấp còi trước tiên cần đảm bảo chế độ dinh dưỡng Cân đối – Đa dạng – An toàn, đồng thời nên bổ sung hợp lí các chất dinh dưỡng sau trong bữa ăn hằng ngày.

#### **Chất đạm**

Quan trọng đối với sự tăng trưởng chiều cao và cân nặng.

#### **Chất béo**

Giúp tăng khả năng hấp thụ các vitamin tan trong dầu và là nguồn cung cấp năng lượng cho hoạt động hằng ngày.

#### **Vitamin A, C**

Giúp tăng khả năng miễn dịch, ngăn ngừa các bệnh nhiễm khuẩn gây suy giảm thể chất.

#### **Vitamin D, Canxi (Calcium)**

Giúp tăng trưởng chiều cao hiệu quả.

#### **Kẽm**

Kích thích ăn ngon và phát triển khoẻ mạnh.

#### **Sắt**

Giúp phòng bệnh thiếu máu.



Hình thành lối sống lành mạnh, lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng hợp lí, tích cực vận động, tập luyện thể dục thể thao và thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao là cách tốt nhất để có sức khoẻ và thể hình lí tưởng!



## **VẬN DỤNG**

- 1** Em hãy cho biết dinh dưỡng có ý nghĩa như thế nào đối với việc tập luyện thể dục thể thao.
- 2** Em hãy cho biết chế độ dinh dưỡng hợp lí hằng ngày cho người luyện tập thể dục thể thao.
- 3** Vận dụng những kiến thức đã học để xây dựng và duy trì chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.

# PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

## Chủ đề 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

### BÀI 1 KỸ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

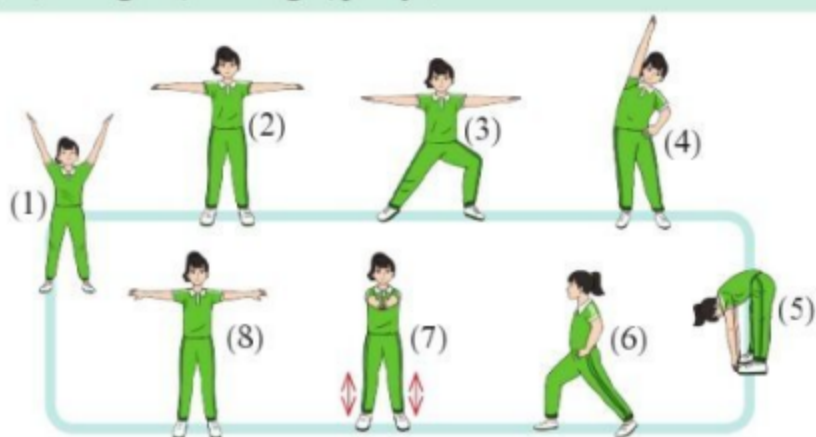
#### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

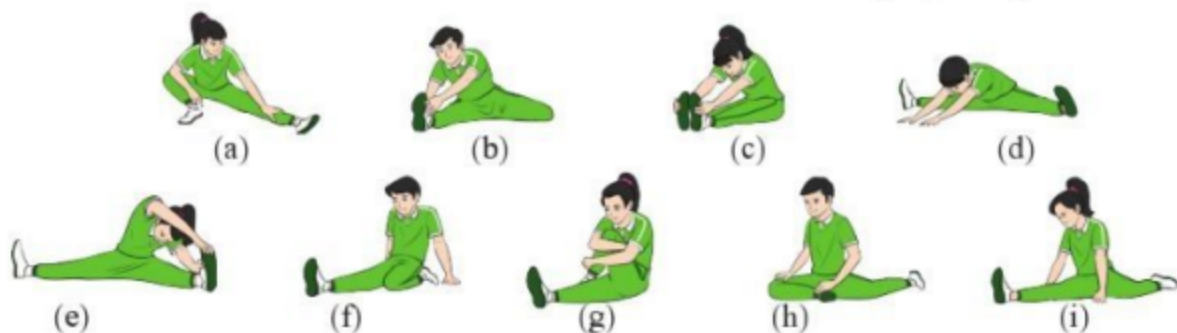
- Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Tham gia có trách nhiệm, trung thực trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

- Chạy chậm.
- Bài tập tay không (H.1).
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ (H.2).



Hình 1. Bài tập tay không



Hình 2. Bài tập căng cơ

#### » Khởi động chuyên môn

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ trên cự li từ 15 – 20 m, thực hiện từ 1 – 2 lần.



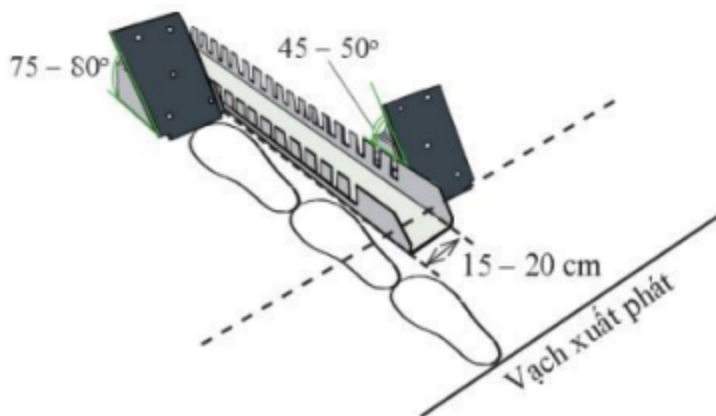
### 1 **Bố trí bàn đạp**

Có ba kiểu bố trí bàn đạp: Kiểu phổ thông, kiểu gần và kiểu xa. Trong đó, học sinh học cách bố trí bàn đạp kiểu phổ thông.

#### *Cách bố trí bàn đạp:*

Khoảng cách rộng giữa hai bàn đạp theo chiều ngang từ 15 – 20 cm.

*Kiểu phổ thông:* Bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát 1,5 bàn chân, bàn đạp sau đặt cách bàn đạp trước một khoảng bằng chiều dài một cẳng chân (gần bằng 2 bàn chân). Góc nghiêng so với mặt phẳng đất của bàn đạp trước là 45 – 50°, bàn đạp sau là 75 – 80° (H.3).



Hình 3. Cách bố trí bàn đạp kiểu phổ thông

*Kiểu gần:* Bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát 1 – 1,5 bàn chân, bàn đạp sau đặt cách bàn đạp trước 1 bàn chân.

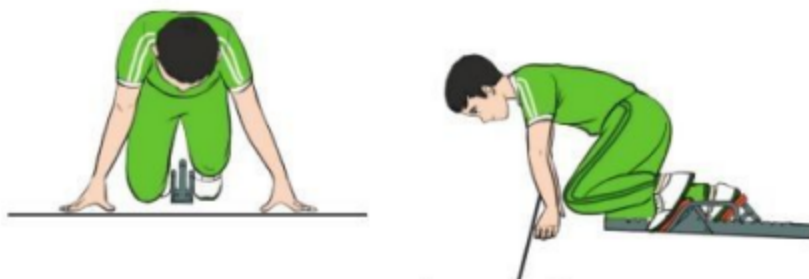
*Kiểu xa:* Bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát 2 bàn chân, bàn đạp sau đặt cách bàn đạp trước 1 bàn chân.

### 2 **Kĩ thuật xuất phát thấp**

**TTCB:** Đứng thẳng tự nhiên phía sau bàn đạp, cách bàn đạp từ 2 – 3 m.

#### *Thực hiện theo khẩu lệnh:*

“**Vào chỗ**”: Từ vị trí chuẩn bị, đi thường tiến đến phía trước bàn đạp, ngồi xuống lần lượt đặt chân vào bàn đạp trước, bàn đạp sau và hạ gối chân sau xuống mặt đường chạy. Hai tay thu về chống thẳng sau vạch xuất phát, bàn tay mở rộng ngón tay cái, các ngón tay còn lại khép chặt tạo thành hình vòm, đặt sát mép sau vạch xuất phát. Khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai hoặc hơn vai. Hai bàn chân ép sát vào bàn đạp, hai mũi giày chạm đường chạy. Thân người thẳng, đầu hơi cúi, trọng lượng cơ thể dồn vào hai tay và hai chân (H.4).



Hình 4. Tư thế “Vào chỗ”

“**Sẵn sàng**”: Hai chân duỗi từ từ, nâng hông cao bằng hoặc hơn vai, thân người đổ về trước, trọng lượng cơ thể dồn vào hai tay và chân trước. Hai bàn chân ép sát bàn đạp, vai vượt qua vạch xuất phát. Mắt nhìn ra trước, cách vạch xuất phát từ 2 – 3 m. Hít thở từ từ, tập trung chờ tín hiệu xuất phát (H.5).

“**Chạy!**”: Đạp mạnh hai chân, rút chân sau, nâng đùi ra trước tạo thành bước chạy đầu tiên; đồng thời hai tay rời khỏi mặt đất, đánh mạnh để giữ thẳng bằng, chuyển cơ thể rời vạch xuất phát (H.6).



Hình 5. Tư thế “Sẵn sàng”

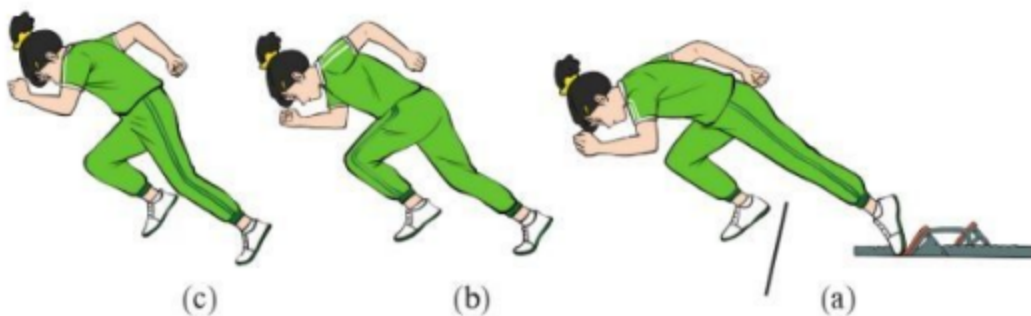


Hình 6. Tư thế xuất phát

### 3 Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

Chạy lao sau xuất phát thường kéo dài từ 25 – 30 m đầu của cự li 100 m.

- *Kỹ thuật chuyển chân sau xuất phát*: Sau khi rời bàn đạp, chân sau chuyển ra trước, chống tích cực xuống mặt đất theo hướng xuống dưới, ra sau (H.7a). Những bước chạy tiếp theo, độ dài bước tăng dần. Ở những bước chạy đầu tiên, vị trí tiếp xúc của hai bàn chân trên mặt đất lệch sang hai bên, sau đó dần chuyển về tiếp xúc trên một đường thẳng khi tốc độ tăng dần (H.7b).
- *Kỹ thuật đánh tay sau xuất phát*: Hai tay đánh mạnh với biên độ lớn, phù hợp với chuyển động tích cực của hai chân, sau đó biên độ dần thu hẹp lại.
- *Góc độ thân người với đường chạy*: Độ nghiêng của thân trên về trước lớn nhất khi cơ thể rời bàn đạp, sau đó giảm dần cho tới khi chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng (H.7c).



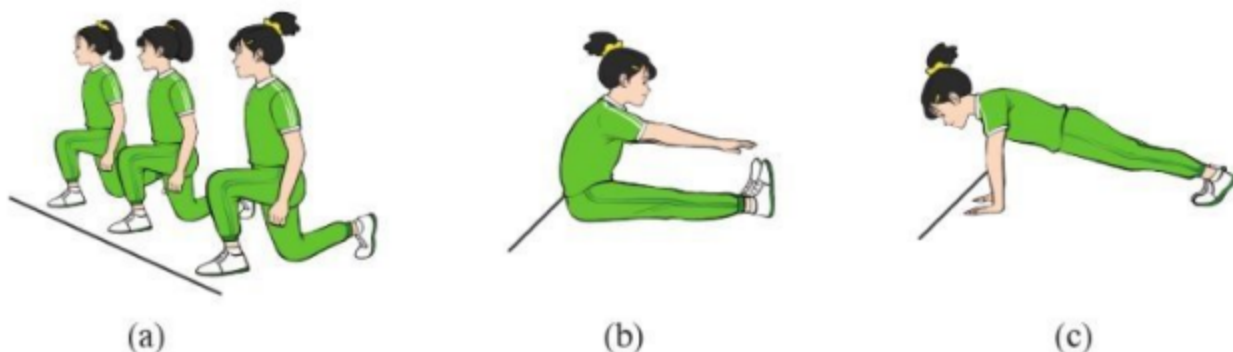
Hình 7. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

**1 Luyện tập bố trí bàn đạp kiểu phổ thông**

Tập bố trí bàn đạp kiểu phổ thông phù hợp với đặc điểm cá nhân.

**2 Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp**

- Tự hô khẩu lệnh và thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp theo ba tín hiệu: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.
- Tập xuất phát thấp từ 5 – 7 m theo tín hiệu của người chỉ huy. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Xuất phát từ các tư thế khác nhau: Từ tư thế quỳ gối (H.8a), ngồi xoay lưng hướng chạy (H.8b), nằm sấp chống tay (H.8c), khi có tín hiệu nhanh chóng bật dậy và chạy nhanh trên cự li khoảng 10 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.



Hình 8. Tập xuất phát từ các tư thế khác nhau

- Xuất phát theo các tín hiệu khác nhau: Thực hiện xuất phát theo tín hiệu của người chỉ huy (tín hiệu âm thanh khác nhau như: tiếng hô, còi, tiếng súng,...). Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

**3 Luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát**

- Tự hô khẩu lệnh: Xuất phát phối hợp với chạy lao trên cự li từ 12 – 15 m, sau đó chạy theo quán tính. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Xuất phát theo các khẩu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) phối hợp với chạy lao trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Xuất phát thấp phối hợp với chạy lao trên cự li từ 20 – 30 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Xuất phát từ các hướng khác nhau: Xuất phát mặt hướng chạy, vai hướng chạy, lưng hướng chạy,... chạy tăng tốc trong 10 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

## 4 Bài tập phát triển sức mạnh chân

### • Nhảy lò cò

Nhảy lò cò trên cự li từ 10 – 15 m, sau đó đổi chân. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### • Chạy đạp sau

Chạy đạp sau trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

### • Chạy 30 m xuất phát cao

Chạy tăng tốc độ trên cự li 30 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

*Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.*

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Mức độ thực hiện kỹ thuật xuất phát và chạy lao; tư thế “Vào chỗ”; tư thế “sẵn sàng”; tư thế thân người trong xuất phát và chạy lao.



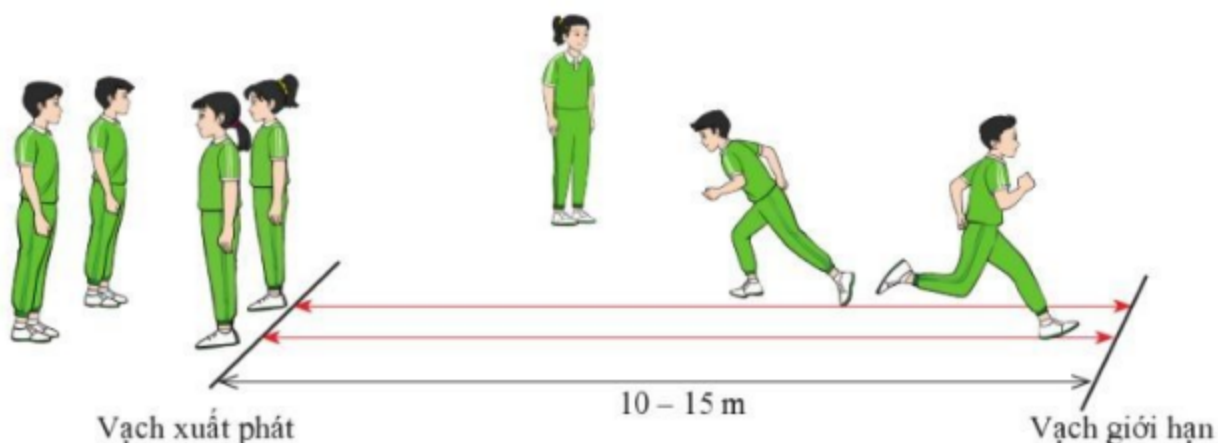
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

### 1 Đội nào xuất phát nhanh

#### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn song song và cách vạch xuất phát từ 10 – 15 m.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Người đầu hàng đứng quay lưng về vạch giới hạn.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng quay người chạy nhanh về phía vạch giới hạn. Khi chạm chân vào vạch giới hạn thì chạy quay về chạm tay vào vai người tiếp theo đang đứng quay lưng ở vạch xuất phát và di chuyển về cuối hàng (H.9). Những người tiếp theo tiếp tục thực hiện như người đầu hàng. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

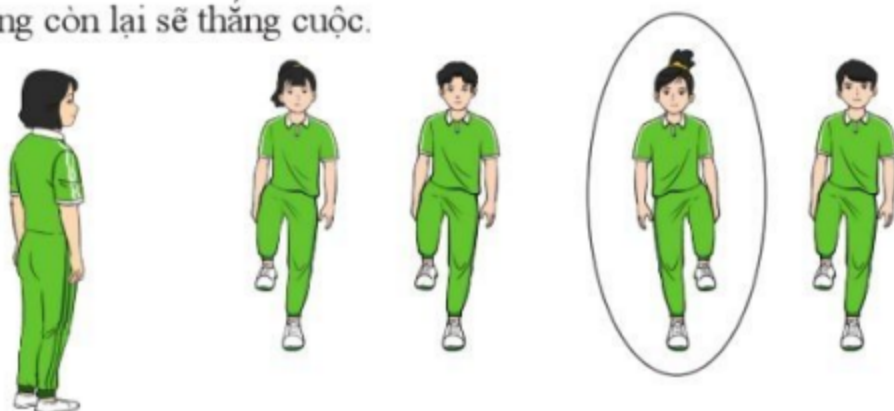


Hình 9. Trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”

## 2 Làm theo yêu cầu

**Chuẩn bị:** Cho người chơi xếp theo các hàng ngang, cách nhau một sải tay.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chỉ huy đưa ra yêu cầu (đứng lên; ngồi xuống; nâng chân trái, phải;...), người chơi lập tức thực hiện theo (H.10). Người thực hiện chậm nhất hoặc không đúng yêu cầu sẽ rời khỏi đội chơi, người cuối cùng còn lại sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi “Làm theo yêu cầu”

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy mô tả và thực hiện tư thế “sẵn sàng” trong xuất phát thấp.
- 2 Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.
- 3 Vận dụng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát vào các trò chơi vận động và trong tập luyện, thi đấu.

## BÀI 2

# PHỐI HỢP GIAI ĐOẠN CHẠY LAO VÀ CHẠY GIỮA QUĂNG

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Phối hợp được giai đoạn chạy lao và chạy giữa quăng.
- Biết một số quy định về bàn đạp trong chạy cự li ngắn.
- 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.
- 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 trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện từ 1 – 2 lần.

### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quăng

Sự chuyển tiếp từ chạy lao sau xuất phát sang chạy giữa quăng được đặc trưng bởi cấu trúc nhịp điệu bước chạy.

Trong giai đoạn chạy từ khi xuất phát thấp đến khoảng 15 m đầu, cần chú ý tăng lực và tốc độ đạp sau đưa cơ thể lao nhanh về trước. Các giai đoạn tiếp theo cần chú ý tích cực đưa chân lẳng từ trước lên trên, giảm dần độ ngả thân người để chuyển sang giai đoạn chạy giữa quăng.

Trong chạy giữa quăng cần hạn chế chuyển trọng tâm sang hai bên hoặc nhấp nhô. Tay đánh tích cực, phối hợp với các bước chạy để giữ thăng bằng.



Quá trình phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng cần chú ý thực hiện bước chạy tự nhiên, phù hợp, không cố tập trung kéo dài bước chạy; không đột ngột ngã thân người, đặc biệt ở cuối giai đoạn chạy lao sau xuất phát (25 – 30 m đầu cự li).

## **2 Một số quy định về bàn đạp trong chạy cự li ngắn**

- Các bàn đạp xuất phát được sử dụng cho tất cả các cuộc thi dưới và tới 400 m (bao gồm vòng đầu tiên của 4 × 200 m và 4 × 400 m). Khi đặt ở vị trí trên đường chạy, không bộ phận nào của bàn đạp được đè lên vạch xuất phát hoặc lấn sang ô chạy khác.
- Các bàn đạp xuất phát phải phù hợp với các đặc điểm kỹ thuật chung:
  - (1) Phải có cấu trúc hoàn toàn cứng và không được tạo cho VĐV lợi thế không chính đáng.
  - (2) Phải được cố định vào đường chạy bằng một số ghim hoặc đinh được bố trí để ít gây tổn hại nhất tới đường chạy. Việc lắp đặt phải cho phép các bàn đạp xuất phát được tháo ra nhanh và dễ.
  - (3) Khi một VĐV sử dụng bàn đạp xuất phát của riêng mình thì bàn đạp này phải tuân theo mục (1) và (2) ở trên. Bàn đạp xuất phát có thể theo bất kì thiết kế hoặc cấu trúc nào miễn là chúng không gây cản trở cho các VĐV khác.



## **LUYỆN TẬP**

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

- Chạy 60 m xuất phát thấp: Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, sau đó chạy tăng tốc độ trên cự li 60 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 3 phút.
- Chạy 60 m xuất phát cao: Thực hiện kỹ thuật xuất phát cao, sau đó chạy tăng tốc độ theo đường thẳng trên cự li 60 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 3 phút.
- Chạy 100 m xuất phát thấp: Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, sau đó chạy tăng tốc độ trên cự li 100 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút.
- Thi đấu chạy cự li 100 m: Tổ chức thi đấu tập nội dung chạy cự li 100 m xuất phát thấp.

## 2 Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ

### • Chạy tăng tốc độ

Chạy tăng tốc độ trên cự li từ 30 – 50 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### • Tại chỗ chạy nâng cao đùi

Tại chỗ chạy nâng cao đùi trong khoảng thời gian từ 15 – 20 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 3 phút.

### • Chạy đạp sau

Chạy đạp sau trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 3 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Mức độ phối hợp giữa giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng; tốc độ và cự li thực hiện bài tập; tư thế thân người; nhịp điệu bước chạy.

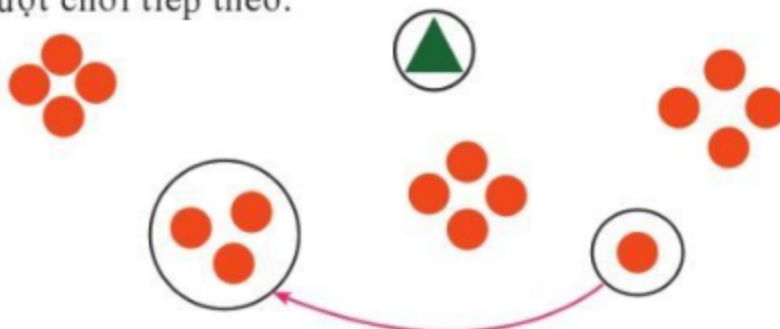


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

### 1 Chia nhóm

**Chuẩn bị:** Người chơi đứng thành vòng tròn lớn.

**Cách chơi:** Người chỉ huy cho người chơi di chuyển theo tín hiệu (di chuyển sang trái, sang phải, tiến, lùi, quay sau, ngồi xuống, đứng lên,...), sau đó bắt ngờ đưa ra hiệu lệnh chia nhóm 4 người (3 người, 5 người,...). Người chơi nhanh chóng di chuyển vào các nhóm trong thời gian từ 3 – 5 giây (H.1). Những nhóm thừa hoặc thiếu người sẽ rời khỏi trò chơi. Những người còn lại sẽ tiếp tục lượt chơi tiếp theo.



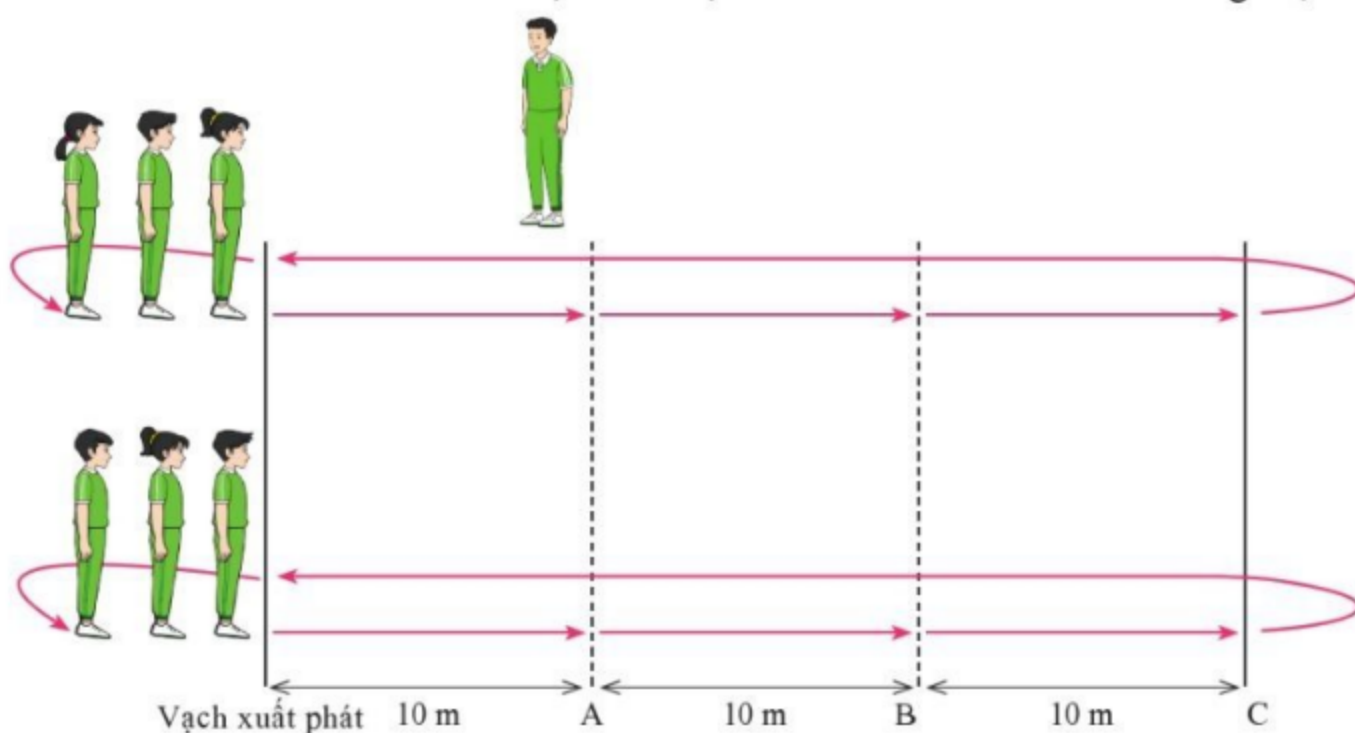
Hình 1. Sơ đồ trò chơi “Chia nhóm”

## 2 Tiếp sức hỗn hợp

### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và các vạch giới hạn A, B, C song song và cách nhau 10 m như sơ đồ H.2.
- Chia số người chơi 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 bật cóc từ vạch xuất phát tới vạch A, chạy nâng cao đùi từ vạch A tới vạch B, chạy đạp sau từ vạch B tới vạch C, sau đó chạy nhanh về chạm tay người tiếp theo ở vạch xuất phát và di chuyển về cuối hàng (H.2). Lần lượt thực hiện cho đến khi tất cả các thành viên hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi “Tiếp sức hỗn hợp”



### VẬN DỤNG

- 1 Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng khác nhau như thế nào? Hãy cho biết những điểm cần chú ý khi thực hiện phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.
- 2 Em hãy cho biết bàn đạp xuất phát được sử dụng đối với cự li nào. Hãy nêu những điểm cần chú ý khi chọn vị trí đóng bàn đạp.
- 3 Vận dụng kỹ thuật chạy cự li ngắn (100 m), các bài tập bổ trợ và trò chơi vận động trong hoạt động vui chơi, tập luyện hằng ngày để tăng cường sức khỏe và thể lực.

## BÀI 1

### KỸ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ CHẠY ĐÀ KẾT HỢP GIẬM NHẢY



#### MỞ ĐẦU



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, 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 trên cự li từ 10 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Đá lăng chân trước, đá lăng chân ngang. Thực hiện liên tục từ 5 – 7 lần.

#### 1

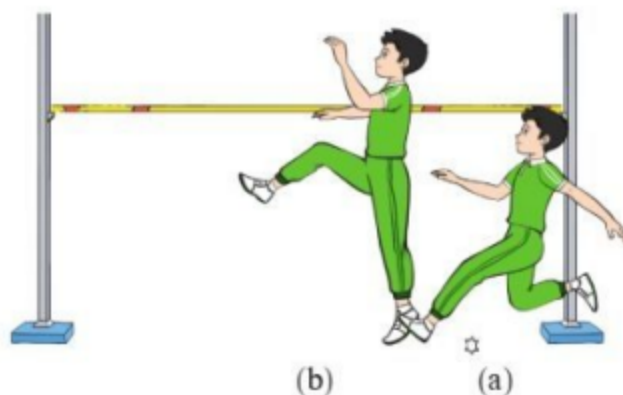
#### Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

Nhảy cao kiểu bước qua có bốn giai đoạn:

- Giai đoạn chạy đà.
- Giai đoạn giậm nhảy.
- Giai đoạn trên không.
- Giai đoạn rơi xuống cát (đệm).

## 2 Kỹ thuật giậm nhảy

Ở bước đà cuối, chân giậm nhảy tiếp xúc đất bắt đầu từ gót chân, sau đó chuyển sang cả bàn chân, chùng gối, đập mạnh xuống đất tạo đà bật lên cao (H.1a). Chân lăng vung nhanh, mạnh từ sau ra trước, lên cao. Hai tay đánh từ sau ra trước, lên cao sang hai bên và dừng đột ngột ở độ cao ngang vai, tạo lực nâng cơ thể lên cao. Thân người thẳng, hướng lên trên (H.1b).



Hình 1. Kỹ thuật giậm nhảy

## 3 Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

### • Đo đà

- *Xác định hướng chạy đà:* Đứng từ trong xà nhìn ra, nếu giậm nhảy bằng chân trái thì chạy từ bên trái vào xà; nếu giậm nhảy bằng chân phải thì chạy từ bên phải vào xà.
- *Xác định vị trí giậm nhảy:* Đứng thẳng, vai hướng vào xà ở vị trí 1/3 độ dài của xà tính từ hướng chạy đà; tay cùng bên chân giậm đưa sang ngang, bàn tay chạm xà (cách xà một cánh tay). Vị trí đặt chân giậm nhảy chính là vị trí giậm nhảy. Ở mức xà càng cao thì vị trí giậm nhảy càng xa xà hơn (H.2).
- *Góc độ chạy đà:* Đường chạy đà hợp với xà một góc từ  $25 - 40^\circ$ .
- *Khoảng cách chạy đà:* Cụ li chạy đà cách vị trí giậm nhảy từ 7 đến 9 bước đà, mỗi bước đà tương đương với hai bước đi thường.

### • Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

**TTCB chạy đà:** Đứng chân lăng phía trước với bước đà lẻ và đứng chân lăng ở phía sau với bước đà chẵn, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, đặt chân sát vạch xuất phát, chùng gối, trọng lượng dồn nhiều vào chân trước. Chân giậm nhảy chùng gối nhiều hơn, đặt cách chân trước từ 15 – 20 cm, tay buông tự nhiên (H.3a).

**Thực hiện:** Chạy đà với tốc độ tăng dần cho đến bước cuối cùng, trong đó cần chú ý cấu trúc, nhịp điệu ở ba bước đà cuối:

*Bước 1:* Chủ động đưa chân giậm nhảy ra trước bước dài hơn các bước trước đó (H.3b).

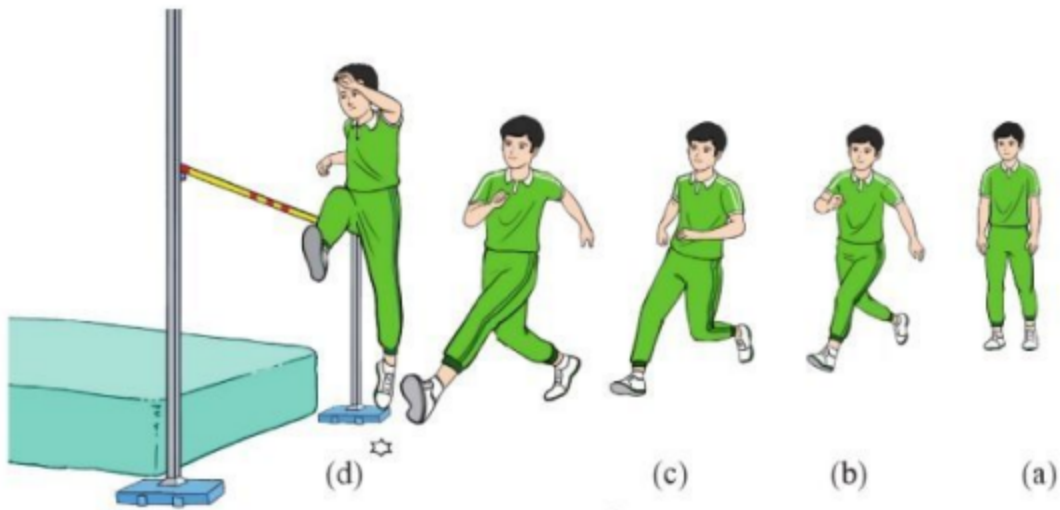
*Bước 2:* Bước dài, chân lăng đưa nhanh ra trước. Đây là bước dài nhất trong ba bước đà cuối (H.3c).



(Vị trí giậm nhảy)

Hình 2. Xác định vị trí giậm nhảy

*Bước 3:* Chủ động đưa chân giậm nhảy và hông cùng bên vươn nhanh về trước, đặt gót chân vào vị trí giậm nhảy sau đó chuyển nhanh sang cả bàn chân và thực hiện giậm nhảy (H.3d).



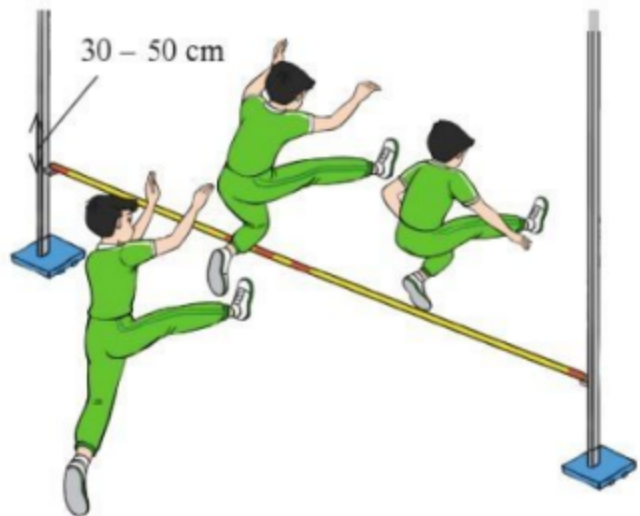
Hình 3. Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật giậm nhảy trong nhảy cao kiểu bước qua

- *Đặt chân vào vị trí giậm nhảy:* Đứng chân trước chân sau, chân giậm nhảy đặt sau, thực hiện bước một bước đặt chân vào vị trí giậm nhảy kết hợp với hoạt động của tay. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- *Một bước giậm nhảy đá lăng:* Chạy một bước giậm nhảy đá lăng, tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.
- *Ba bước giậm nhảy đá lăng:* Thực hiện chạy ba bước, giậm nhảy đá lăng chân, tiếp đất bằng chân giậm nhảy. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.
- *Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp:* Giậm nhảy đá chân lăng qua mức xà thấp từ 30 – 50 cm, tiếp đất bằng chân giậm nhảy (H.4). Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.



Hình 4. Chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp

## 2 Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy

- Tập đo đà: Đứng vào khu vực xà, thực hiện xác định hướng chạy đà, vị trí giậm nhảy, góc độ chạy đà và khoảng cách chạy đà. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.
- Tập chạy đà kết hợp giậm nhảy theo trình tự:
  - + Chạy 3 – 5 bước đà kết hợp giậm nhảy với tốc độ tăng dần.
  - + Chạy 1 – 3 bước đà chính diện giậm nhảy qua xà rơi xuống bằng chân giậm.
  - + Chạy 1 – 3 bước đà chéo kết hợp giậm nhảy đá lăng và rơi xuống bằng chân lăng.
  - + Chạy 3 – 5 bước đà chéo, giậm nhảy đá lăng với xà cao từ 1 – 1,5 m rơi xuống bằng chân giậm.

Các bài tập trên thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.

## 3 Bài tập phát triển sức mạnh chân

- **Đứng lên, ngồi xuống bằng chân giậm nhảy có điểm tựa tay**

Ngồi trên gót chân giậm nhảy, chân lăng duỗi về trước, thực hiện đứng lên ngồi xuống có điểm tựa tay liên tục từ 5 – 7 lần (H.5). Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.



Hình 5. Đứng lên, ngồi xuống bằng chân giậm nhảy có điểm tựa tay

- **Bật nhảy rút gối**

Đứng tại chỗ thực hiện bật nhảy nâng gối cao ngang hông liên tục trong thời gian từ 10 – 15 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

- **Bật bực qua lại bằng một chân**

Sử dụng chân giậm nhảy thực hiện bật nhảy bằng một chân qua lại quanh bực cao từ 10 – 15 cm (rộng 10 cm) liên tục trong thời gian từ 10 – 15 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: vị trí đặt chân giậm nhảy; tư thế và nhịp điệu chạy đà; kết hợp chạy đà và giậm nhảy; tư thế thân người khi giậm nhảy.

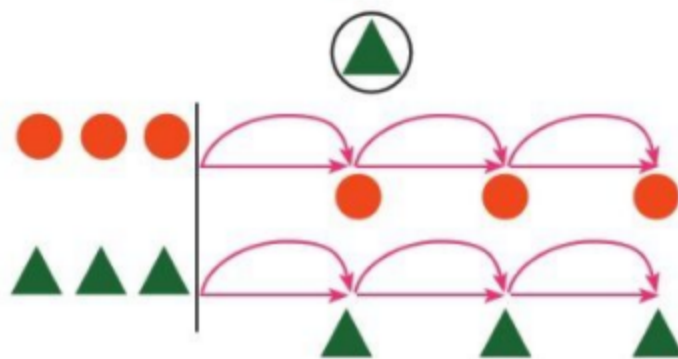


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHÂN

### 1. Bật xa tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi 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 bật xa tại chỗ một lần, sau đó di chuyển ra khỏi hàng và đứng cạnh điểm tiếp đất. Người tiếp theo di chuyển tới vị trí tiếp đất của người đầu hàng, thực hiện bật xa như người đầu hàng. Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.6). Kết thúc lượt chơi, đội có khoảng cách bật xa nhất sẽ thắng cuộc.



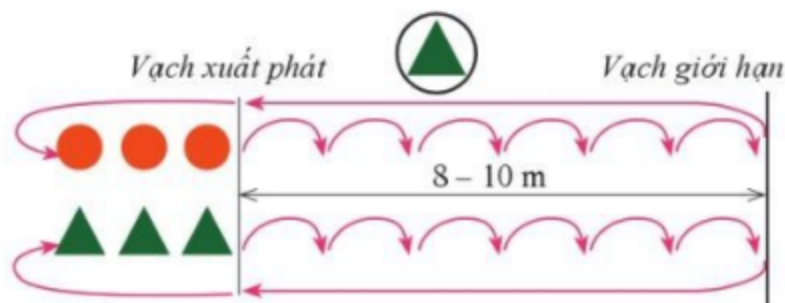
Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Bật xa tiếp sức”

### 2. Đội nào nhanh hơn

**Chuẩn bị:**

– Kẻ vạch xuất phát và vạch giới hạn song song, cách nhau từ 8 – 10 m.

– Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, ở tư thế ngồi trên gót chân, hai tay đan vào nhau, đặt sau gáy.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Đội nào nhanh hơn”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của các đội thực hiện bật nhảy bằng hai chân liên tục từ vạch xuất phát tới vạch giới hạn, sau đó chạy nhanh về chạm tay người tiếp theo ở vạch xuất phát và đứng về cuối hàng. Người tiếp theo thực hiện tương tự (H.7). Lần lượt thực hiện cho tới khi người cuối cùng của các đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



## VẬN DỤNG

1. Em hãy thực hiện đo đà và phân tích các bước đo đà trong nhảy cao kiểu bước qua.
2. Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện 3 bước đà cuối trong kỹ thuật chạy đà nhảy cao kiểu bước qua.
3. Vận dụng các nội dung đã học vào tập luyện, trong các trò chơi vận động và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.



## BÀI 2 KỸ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT (ĐỆM)



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).
- Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, 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 hất cao gót, chạy tăng dần tốc độ trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện từ 1 – 2 lần.
- Đá lăng chân trước, đá lăng chân ngang, lăng chân qua chướng ngại vật trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện từ 1 – 2 lần.
- Chạy từ 1 – 3 bước đà giậm nhảy đá lăng liên tục trên cự li từ 15 – 20 m.



### KIẾN THỨC MỚI

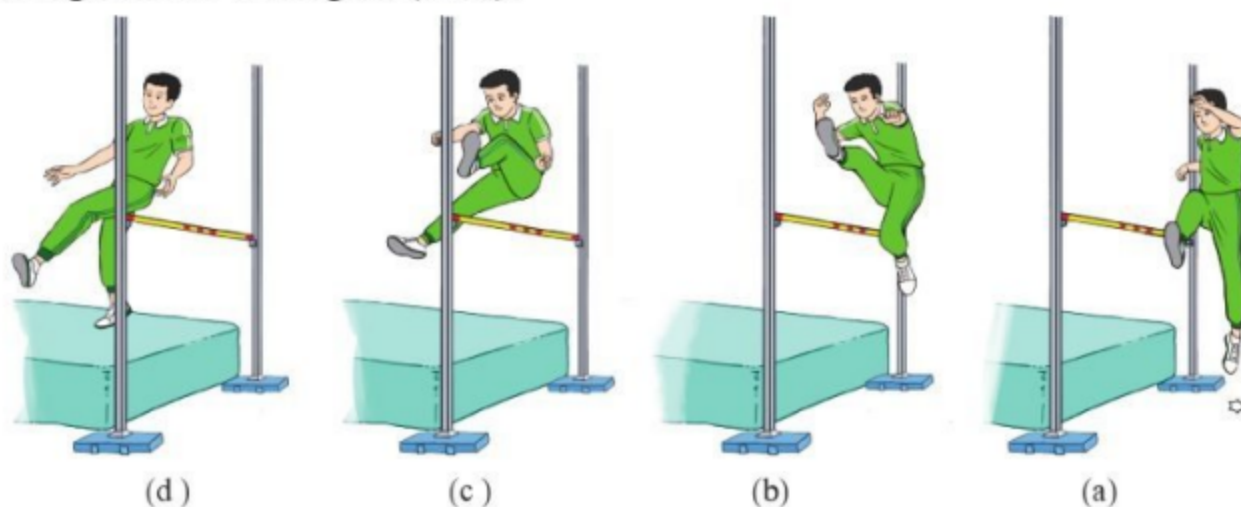
#### 1 Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

##### • Kỹ thuật trên không

Kết thúc giai đoạn giậm nhảy đá lăng (H.1a), khi chân lăng đá lên cao hơn xà (H.1b), nhanh chóng đưa chân qua xà và hạ xuống, thân người đổ về trước tạo đà nâng chân giậm nhảy lên. Chân giậm nhảy hơi co gối, chuyển qua xà, bàn chân gập tự nhiên, gối và bàn chân hơi xoay ra ngoài. Hai tay phối hợp đánh tự nhiên từ trên cao chệch xuống dưới, sát thân người, hướng thân người về trước (H.1c).

### • **Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)**

Sau khi qua xà, chân lăng chủ động tiếp cát (đệm) bằng nửa trước bàn chân, chùng gối để giảm chấn động. Sau đó chân giậm nhảy tiếp cát (đệm), hai tay hạ xuống dưới sát thân người (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

## 2 Một số quy định về sân bãi và phạm quy trong nhảy cao

### • **Quy định về sân bãi**

- Đường chạy đà của VĐV dài tối thiểu 15 m.
- Hai cột chống xà được thiết kế chi tiết để đặt xà ngang lên trên. Chiều cao của hai cột chống xà phải bằng nhau theo từng nấc. Khoảng cách giữa hai cột giữ xà từ 4,00 – 4,04 m.
- Giá đỡ xà: Là phần tiếp xúc với hai đầu của thanh xà có chiều rộng 4 cm và chiều dài khoảng 6 cm gắn chặt với cột chống xà trong thời gian nhảy và hướng vào nhau. Giá đỡ phải để trơn không được đặt bất kì dụng cụ, vật liệu nào làm tăng ma sát với thanh xà ngang.
- Xà: Chiều dài của xà ngang khoảng 3,98 – 4,02 m, có tiết diện hình tròn trên toàn mặt xà (bán kính khoảng 15 mm). Trọng lượng của xà không lớn hơn 2 kg. Thanh xà ngang phải thẳng và khi đặt trên cột chống xà, vị trí võng nhất không được lớn hơn 2 cm.

### • **Phạm quy trong nhảy cao**

- Thời gian chuẩn bị trong mỗi lần nhảy vượt qua 1 phút (với từ 4 VĐV trở lên); vượt qua 1 phút 30 giây (với từ 1 đến 3 VĐV); vượt qua 3 phút (nếu chỉ còn 1 VĐV).
- Khi giậm nhảy có bất cứ bộ phận nào của cơ thể vượt qua mặt phẳng từ xà vuông góc với mặt đất.
- Giậm nhảy bằng hai chân.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)

- Lãng chân có điểm tì tay: Đứng tại chỗ, chống tay vào điểm tì thực hiện đá lãng chân lên cao liên tục từ 10 – 15 lần. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Lãng chân qua xà tiếp đất: Tại chỗ giậm nhảy đá lãng chân qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lãng. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Chạy 1 – 3 bước đà giậm nhảy đá lãng qua xà thấp (từ 50 – 60 cm) rơi xuống bằng chân lãng. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Nhảy cao có bục hỗ trợ: Chạy đà ba bước, giậm nhảy vào bục hỗ trợ cao từ 20 – 30 cm vượt qua xà và tiếp đất. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Chạy đà 3 bước nhảy qua xà thấp từ 50 – 60 cm. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Chạy đà 5 – 7 bước qua xà thấp từ 60 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

### 2 Bài tập phát triển sức mạnh chân

#### • Tại chỗ bật với tay cao

Đứng tại chỗ, bật nhảy bằng hai chân, tay thuận với lên cao liên tục từ 8 – 10 lần. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

#### • Tại chỗ chạy nâng cao đùi

Tại chỗ chạy nâng cao đùi liên tục từ 10 – 15 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

#### Hình thức tổ chức tập luyện

*Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.*

#### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Tư thế thân người sau khi kết thúc giậm nhảy; tư thế thân người khi qua xà; tư thế chân tiếp đất.

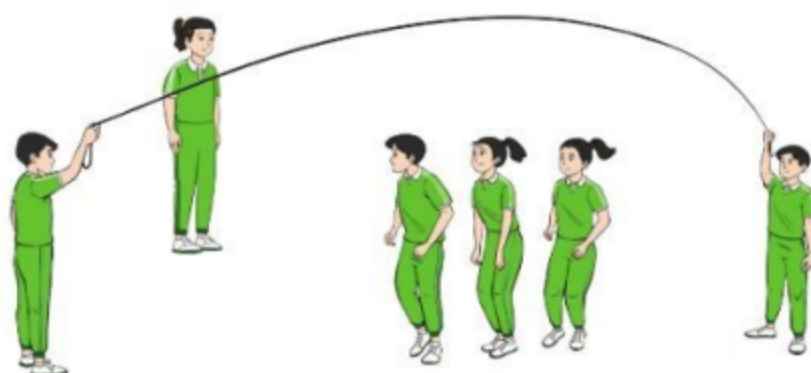


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

### 1 Nhảy dây theo đội

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau từ 5 – 7 người. Mỗi đội có một sợi dây thừng dài từ 15 – 20 m và chọn ra hai người làm nhiệm vụ quay dây.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người thực hiện quay dây với tốc độ ổn định. Những người chơi còn lại xếp thành hàng dọc và nhảy theo nhịp quay của dây (H.2). Người chơi nào bị vấp dây sẽ đổi thành người quay dây. Sau thời gian quy định (từ 2 – 3 phút), đội nào nhảy được nhiều lần nhất sẽ thắng cuộc.

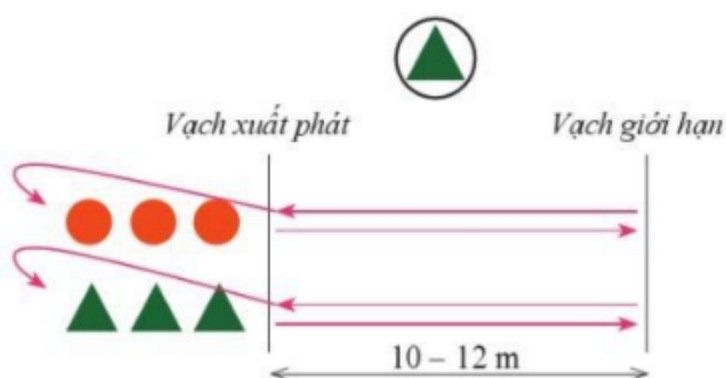


Hình 2. Trò chơi “Nhảy dây theo đội”

## 2 Nhảy lò cò tiếp sức

### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và vạch giới hạn song song, cách nhau từ 10 – 12 m.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.



Hình 3. Sơ đồ trò chơi “Nhảy lò cò tiếp sức”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng thực hiện nhảy lò cò một chân tới vạch giới hạn, sau đó chạy nhanh về chạm tay người tiếp theo ở vạch xuất phát và di chuyển về cuối hàng. Người tiếp theo thực hiện tương tự. Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả các thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.3). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết một số quy định về sân bãi, dụng cụ trong nhảy cao. Nêu một số trường hợp phạm quy trong nhảy cao.
- 2 Em hãy nêu những điểm cần chú ý hoạt động của chân khi thực hiện kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).
- 3 Vận dụng nhảy cao kiểu bước qua trong các tình huống vượt chướng ngại vật và các trò chơi vận động.

## BÀI 3

# PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- Biết một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập; tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.

#### »» 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 trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Các bài tập đá lăng chân trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Chạy 1 – 3 bước đà giậm nhảy đá lăng liên tục trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.



### KIẾN THỨC MỚI

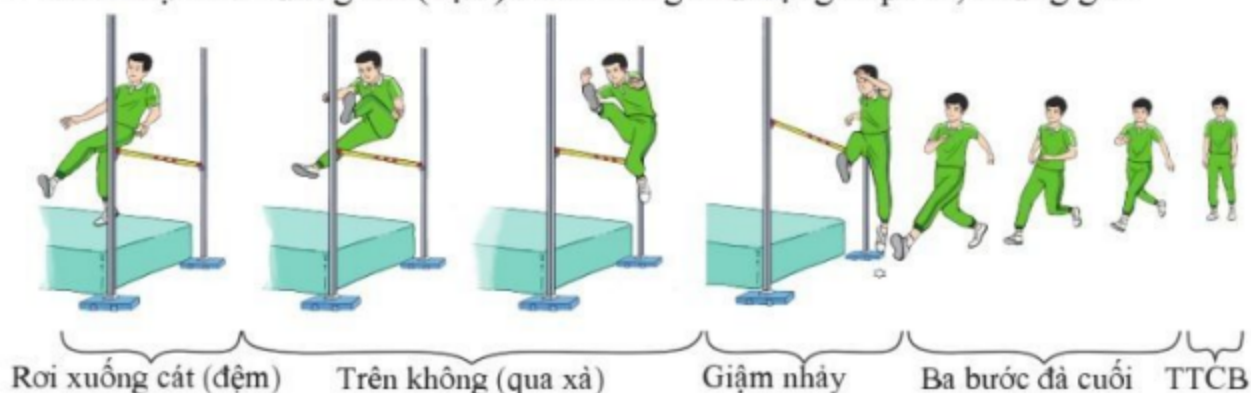
1

#### Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

Để phối hợp hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua (H.1), cần duy trì tính nhịp điệu của kỹ thuật động tác và chú ý một số điểm cơ bản trong từng giai đoạn:

- Giai đoạn chạy đà: Ổn định độ dài đà, chú ý tăng tốc độ và nhịp điệu bước chạy.
- Giai đoạn giậm nhảy: Đặt chân vào vị trí giậm nhảy chính xác, chủ động giậm nhảy nhanh, mạnh, tích cực.
- Giai đoạn trên không: Chú ý phối hợp nhịp nhàng động tác đá lăng chân với cơ gối chân giậm nhảy và chuyển thân qua xà.

- Giai đoạn rơi xuống cát (đệm): Chân lăng chủ động tiếp đất, chùng gối.



Hình 1. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

## 2 Một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao

- Mỗi VĐV được thực hiện tối đa 3 lần nhảy trên một mức xà. Nếu rơi xà sẽ thực hiện lại. Nếu vượt qua và không làm rơi xà sẽ được công nhận thành tích. Nếu sau khi trọng tài căng cờ xác định thành tích (cờ trắng), xà rơi xuống, thành tích vẫn được công nhận.
- Nếu VĐV nhảy không qua 1 lần (hoặc 2 lần) ở mức xà thấp, còn 2 lần (hoặc 1 lần) nhảy, VĐV có thể chọn nhảy tiếp ở mức xà đó hoặc bỏ qua mức xà đó và nhảy tiếp ở mức xà cao hơn. Nhưng ở mức xà cao hơn, VĐV chỉ được thực hiện tối đa 2 lần (hoặc 1 lần) nhảy.
- Nếu hai hay nhiều VĐV có thành tích bằng nhau ở mức xà cao nhất:
  - + VĐV đạt thành tích cao hơn sẽ là người vượt qua mức xà cao nhất với số lần nhảy ít nhất.
  - + Nếu số lần nhảy ở độ cao cuối cùng bằng nhau, ở mỗi lần nhảy tiếp theo, xà được nâng thêm 2 cm và mỗi người chỉ được nhảy một lần cho tới khi có người thắng cuộc. Nếu tất cả mọi người đều không qua mức xà cao thì lại hạ xuống 2 cm và tiếp tục nhảy, cho tới khi có người thắng cuộc.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Tập phối hợp chạy đà và giật nhảy đá lăng với xà

Thực hiện chạy đà (1 bước, 3 bước và toàn đà) giật nhảy đá lăng với xà từ 5 – 7 lần.

- Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật

- Tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà thấp: Chạy toàn đà và nhảy qua mức xà từ 50 – 70 cm. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.

- Tập với mức xà tăng dần: Thực hiện nhảy với mức xà tăng dần (mỗi lần tăng từ 3 – 5 cm).

• **Bài tập thi đấu**

Tập nhảy cao theo nội dung thi đấu.

**2 Bài tập phát triển sức mạnh chân**

• **Một bước đà bật nhảy đá lăng chân**

Đứng chân trước chân sau, chân giậm nhảy đặt sau. Thực hiện bước chân sau lên trước, giậm nhảy và đá lăng chân liên tục từ 3 – 5 lần. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

• **Bật nhảy từ tư thế ngồi cao**

Từ tư thế ngồi cao, bật nhảy thẳng lên cao duỗi thẳng hai chân, rơi xuống chùng gối để giảm lực tác động lên chân, trở về tư thế ngồi cao. Thực hiện liên tục từ 7 – 10 lần.

• **Nhảy lò cò theo đường thẳng**

Thực hiện nhảy lò cò một chân trên cự li từ 10 – 15 m sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí ban đầu. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

**Hình thức tổ chức tập luyện**

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Nội dung nhận xét, đánh giá**

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Ôn định số bước và tính nhịp điệu trong chạy đà; phối hợp giữa các giai đoạn (tính nhịp điệu, tư thế thân người).

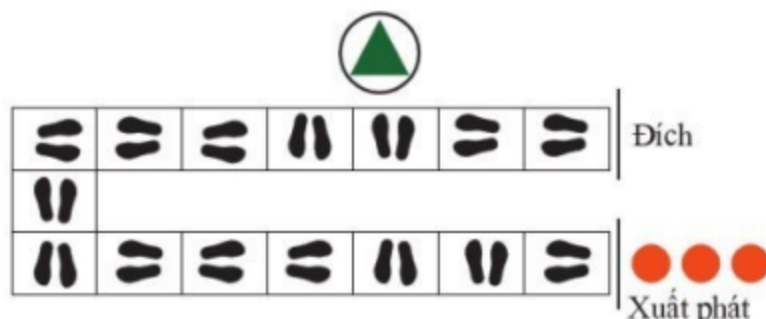


**TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHÂN**

**1 Theo dấu chân**

**Chuẩn bị:**

- Vẽ sơ đồ trên sân như H.2.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.



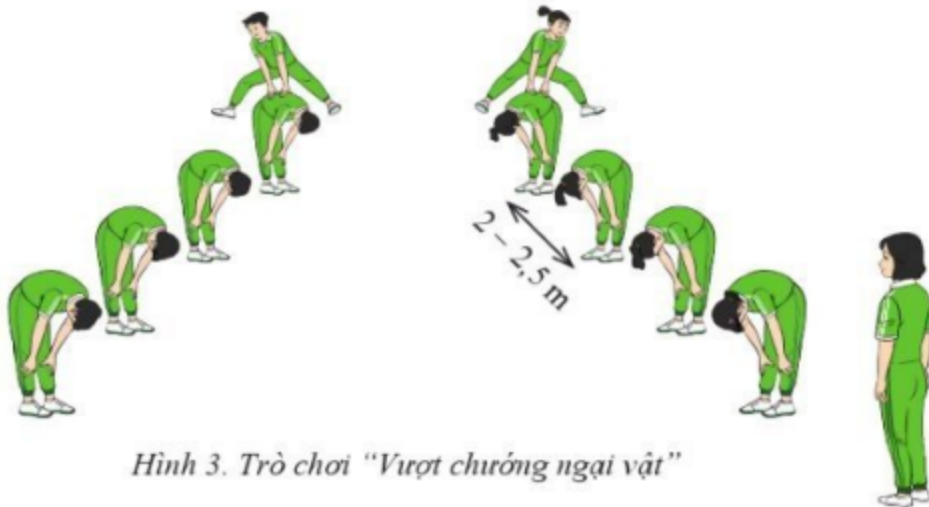
Hình 2. Sơ đồ trò chơi “Theo dấu chân”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt người chơi của các đội bật nhảy bằng hai chân qua từng ô và tiếp đất theo hướng dấu chân quy định về đích. Người tiếp theo thực hiện khi bạn trước đó vượt qua vạch đích (H.2). Lưu ý, nếu bật nhảy sai hướng chân quy định thì lập tức chạy về vị trí xuất phát thực hiện lại từ đầu. Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

## 2 Vượt chướng ngại vật

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành các hàng dọc, mỗi người đứng cách nhau từ 2 – 2,5 m ở tư thế gập bụng, hai tay chống vào chân làm chướng ngại vật (H.3). Người đầu hàng đứng thẳng, mặt hướng về những người trong hàng.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện lần lượt chạy tới chống tay vào lưng những người trong hàng tạo đà bật nhảy tách hai chân vượt qua và di chuyển về cuối hàng làm chướng ngại vật. Sau khi người xếp ở vị trí liền trước bật nhảy qua, người làm chướng ngại vật đứng dậy và thực hiện tương tự (H.3). Lần lượt thực hiện cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết cách xác định VĐV có thành tích cao nhất khi có hai hay nhiều VĐV có thành tích bằng nhau ở mức xà cao nhất.
- 2 Em hãy tập luyện thường xuyên kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua để tăng khả năng phối hợp vận động, phát triển sức mạnh bật nhảy và tăng cường thể lực.
- 3 Kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua có thể vận dụng ở những tình huống nào trong thực tiễn?



## BÀI 1 BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG CHẠY GIỮA QUĂNG



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và khắc phục được hiện tượng “cực điểm”.
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Tích cực, đoàn kết, 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 trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần
- Chạy tăng tốc độ trên cự li 60 – 80 m. Thực hiện từ 1 – 2 lần.



### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

Để nâng cao hiệu quả trong chạy giữa quãng, cần thực hiện tốt các kỹ thuật chạy trên đường thẳng, chạy trên đường vòng, phối hợp chạy từ đường thẳng vào đường vòng, chạy từ đường vòng ra đường thẳng và có nền tảng thể lực tốt để

duy trì tốc độ và độ dài bước chạy trên toàn cự li. Để đạt được mục đích đó cần sử dụng các bài tập sau:

- Các bài tập tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng, chuyển từ đường thẳng vào đường vòng và chuyển từ đường vòng ra đường thẳng.
- Các bài tập phát triển sức bền.

***Trong tập luyện có thể sử dụng một số bài tập sau:***

- *Một số bài tập tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng, chuyển từ đường thẳng vào đường vòng và chuyển từ đường vòng ra đường thẳng:*
  - + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau trên cự li từ 20 – 30 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.
  - + Thực hiện các bài tập tăng tốc độ cự li 30 – 50 m, lặp lại từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.
  - + Các bài tập chạy từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li từ 80 – 150 m, thực hiện lặp lại từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút.
  - + Các bài tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li từ 80 – 150 m, thực hiện 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút.
- *Một số bài tập phát triển sức bền:*
  - + Chạy lặp lại các cự li 150 – 300 m với yêu cầu tốc độ tăng dần. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 4 – 5 phút.
  - + Chạy cự li 400 m với nữ và 600 m với nam. Thực hiện 1 lần.
  - + Chạy tùy sức 5 phút: cự li đạt được 800 m đối với nữ và 900 m đối với nam.
  - + Các trò chơi vận động phát triển sức bền.

## **2** **Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình**

- Biểu hiện của hiện tượng “cực điểm”:
  - + Về cảm giác chủ quan: Người chạy cảm thấy khó thở, tức ngực, chóng mặt, hoa mắt, đánh trống ngực, đau bụng, chân tay cứng, nặng nề và cử động khó khăn, tạo cảm giác không thể tiếp tục chạy.
  - + Các dấu hiệu bên ngoài: Thở nhanh và nông, mạch đập nhanh, mồ hôi ra nhiều, sự phối hợp động tác và khả năng vận động tạm thời giảm sút.
- Nguyên nhân: Do nhu cầu Oxygen cung cấp cho hoạt động vận động cao, trong khi hệ vận chuyển Oxygen chưa kịp đáp ứng.
- Cách khắc phục “cực điểm”: Bình tĩnh, kiên trì chịu đựng; giảm tốc độ chạy; tích cực hít thở sâu. Sau một thời gian ngắn cơ thể hồi phục và trở lại bình thường.

### 3 Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình

- VĐV không được chạy phía bên trái khi vượt đối phương.
- Nếu xuất phát theo đường chạy riêng, VĐV không được chạy từ đường chạy bên ngoài vào đường chạy bên trong trong 500 m đầu (VĐV ở đường chạy bên trong có thể chạy ra đường chạy ngoài nếu không ảnh hưởng tới đối phương).
- Nếu xuất phát không theo ô chạy, các VĐV có thể chạy trên bất kì đường chạy nào nếu không ảnh hưởng tới đối phương.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

- Chạy tăng tốc độ trên cự li từ 30 – 50 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.
- Chạy tăng tốc độ chạy từ đường thẳng vào đường vòng cự li từ 80 – 120 m. Thực hiện từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút.
- Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng cự li từ 80 – 120 m. Thực hiện từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút.
- Chạy tăng tốc trên cự li 150 – 300 m. Thực hiện từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút.
- Tập chạy cự li 400 m với nữ và 600 m với nam.

### 2 Bài tập phát triển sức bền

#### • Chạy tùy sức

Chạy tùy sức trên địa hình tự nhiên trong thời gian 5 phút (H.1).

#### • Chạy thay đổi cự li

Thực hiện chạy 300 m, thời gian nghỉ từ 4 – 6 phút, tiếp tục chạy 200 m, thời gian nghỉ từ 2 – 3 phút, sau đó chạy 100 m.



Hình 1. Chạy tùy sức trên địa hình tự nhiên

### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

## Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Tư thế thân người khi chạy, mức độ hoàn thành nội dung bài tập, mức độ hoàn thành cự li chạy.

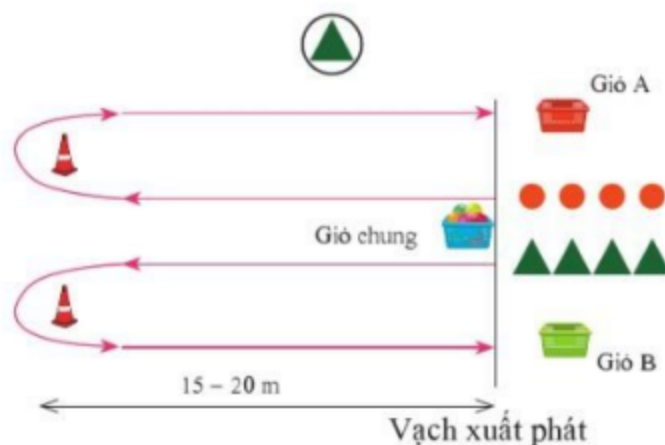


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

### Vận chuyển

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Mỗi đội có 1 giỏ đựng đồ riêng. Một giỏ lớn đựng đồ chung (quả bóng bàn, thẻ giấy, cờ hiệu,...) đặt tại vạch xuất phát. Cọc nắm đặt cách vạch xuất phát từ 15 – 20 m (H.2).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội lấy 1 đồ vật từ giỏ chung, chạy vòng qua cọc nắm, quay về bỏ vào giỏ của đội mình và di chuyển về cuối hàng. Ngay khi người chơi trước bỏ đồ vật vào giỏ đội mình, người tiếp theo bắt đầu thực hiện (H.2). Lần lượt thực hiện trong thời gian từ 3 – 5 phút, đội nào vận chuyển được nhiều đồ vật nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 2. Sơ đồ trò chơi “Vận chuyển”



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết một số điểm cần chú ý khi thực hiện bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.
- 2 Em sẽ làm gì để khắc phục hiện tượng “cực điểm” xuất hiện khi đang tập luyện và thi đấu chạy cự li trung bình?
- 3 Vận dụng các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng tập luyện hằng ngày để rèn luyện phát triển sức bền, ý chí, sự kiên trì và tăng cường sức khỏe.

## BÀI 2

# BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG XUẤT PHÁT VÀ PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Trung thực, 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, trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Chạy tăng tốc độ từ 60 – 80 m. Thực hiện từ 1 – 2 lần.



### KIẾN THỨC MỚI

1

#### Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Trong chạy cự li trung bình, mục đích của xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát không nhằm đạt tốc độ tối đa nhưng yêu cầu xuất phát và tăng tốc độ nhanh để chiếm được vị trí thuận lợi. Muốn thực hiện được mục đích trên thường sử dụng một số bài tập như sau:

- *Các bài tập phân xạ xuất phát:* Phân xạ với những tín hiệu âm thanh khác nhau, xuất phát từ nhiều tư thế, xuất phát từ nhiều hướng.

- Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ: Bật cóc, chạy đạp sau, bật xa tại chỗ, bật nhảy với tay cao,...

**Trong tập luyện có thể sử dụng một số bài tập sau:**

- Bài tập phân xạ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát:
  - + Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau như: Đứng, ngồi, nằm sấp chống thẳng hai tay,... Thực hiện lặp lại từ 4 – 5 lần.
  - + Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng, đường vòng cự li từ 60 – 120 m. Thực hiện lặp lại từ 1 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút.
- Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ:
  - + Chạy đạp sau cự li từ 20 – 30 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.
  - + Bật cóc cự li 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.
  - + Các trò chơi vận động phát triển năng lực phân xạ.

## **2 Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình**

Trong chạy cự li trung bình, nội dung của phối hợp các giai đoạn là tạo sự thành thực trong thực hiện kỹ thuật, giúp tiết kiệm sức trong quá trình thực hiện và đạt được thành tích chạy tốt nhất trên toàn cự li. Trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình cần chú ý:

Khi xuất phát, thân người nhanh chóng đổ về trước, tăng dần độ dài bước chạy và nhanh chóng chiếm vị trí thuận lợi trên đường chạy sang chạy lao sau xuất phát.

Khi chuyển sang chạy giữa quãng, thân người hơi ngả về phía trước tạo điều kiện duy trì độ dài bước chạy và tư thế tự nhiên của thân trên.

Khi chạy trên đường vòng cần nghiêng thân trên về bên trái, tay phải đánh mạnh hơn, mũi bàn chân phải đặt hơi xoay vào trong.

Tăng tốc độ khi về đích được thực hiện thông qua việc tăng tần số bước, đánh tay phải mạnh hơn và tăng độ ngả thân trên về trước. Trong toàn bộ quá trình chạy, cần duy trì nhịp điệu bước chạy và nhịp thở phù hợp, phối hợp nhịp nhàng với bước chạy. Nhịp thở tùy thuộc vào đặc điểm cá nhân và tốc độ chạy.

**Trong tập luyện có thể sử dụng một số bài tập sau:**

- Bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Bài tập bổ trợ chạy giữa quãng.
- Bài tập bổ trợ về đích.
- Chạy tùy sức 5 phút.
- Bài tập thi đấu: nữ 600 m, nam 800 m.
- Các trò chơi vận động phát triển năng lực phối hợp vận động.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

- Xuất phát với các tín hiệu âm thanh khác nhau (tiếng hô, tiếng còi, tiếng súng,...). Thực hiện lặp lại từ 4 – 5 lần.
- Chạy 60 – 80 m xuất phát cao tại đầu đường vòng. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 3 phút.

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

- Tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau trên cự li từ 20 – 30 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.
- Chạy tăng tốc độ từ 30 – 60 m thực hiện kỹ thuật đánh đích. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.
- Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li từ 80 – 120 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 4 – 5 phút.
- Chạy cự li từ 300 – 500 m, tốc độ trung bình. Thực hiện 1 lần.
- Bài tập thi đấu: Thi đấu cự li 600 m đối với nữ và 800 m đối với nam. Thực hiện 1 lần.

### 3 Bài tập phát triển sức bền

- Chạy cự li 400 m, 600 m, 800 m trên địa hình tự nhiên.
- Nhảy dây đơn 1 phút. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.
- Chạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên.

#### Hình thức tổ chức tập luyện

*Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.*

#### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Tư thế thân người khi chạy, nhịp điệu bước chạy, mức độ hoàn thành nội dung bài tập, mức độ hoàn thành cự li chạy.

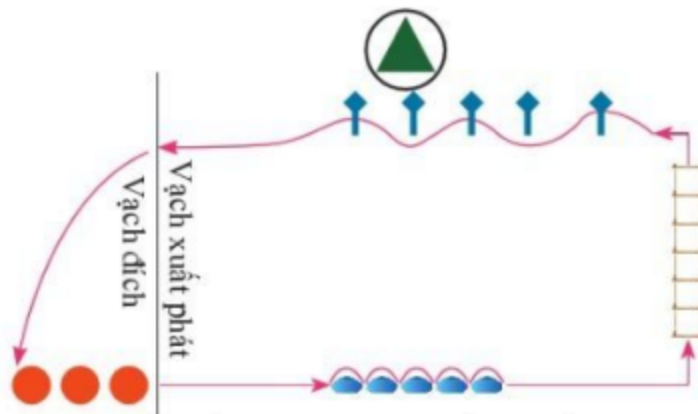


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

### Chạy tiếp sức tổng hợp

#### Chuẩn bị:

- Bố trí các nắm thấp thẳng hàng, cách nhau từ 1 – 1,5 m và cách vạch xuất phát từ 8 – 10 m, thang dây (hoặc vẽ hình thang dây) có các ô vuông rộng từ 30 – 40 cm trên cự li từ 8 – 10 m, các cọc mốc cách nhau từ 5 – 7 m như sơ đồ H.1.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi "Chạy tiếp sức tổng hợp"

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy nhanh về phía trước, bật nhảy bằng hai chân qua các nắm thấp, sau đó di chuyển đến vị trí nhảy lò cò qua các ô của thang dây và chạy luôn qua cọc mốc về đích rồi chạy về cuối hàng. Mỗi người chơi sau khi hoàn thành một lượt chơi sẽ giành được 1 điểm cho đội. Ngay khi người chơi trước về tới vạch đích, người tiếp theo bắt đầu thực hiện tương tự. Tiến hành liên tục trong thời gian từ 5 – 7 phút. Kết thúc thời gian chơi, đội ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



- 1 Em hãy trình bày những hiểu biết của mình về cách thở trong chạy cự li trung bình.
- 2 Để tăng hiệu quả xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, em cần thực hiện các bài tập hỗ trợ nào?
- 3 Tập chạy cự li trung bình hằng ngày vào buổi sáng hoặc buổi chiều cùng bạn bè và gia đình để tăng cường thể lực và rèn luyện sức khỏe.



**BÀI 1**

## BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÀNH, ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN NGANG VÀ ĐỘNG TÁC BẬT TÁCH NGANG)



**MỞ ĐẦU**



**MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Biết hô đúng nhịp và thực hiện được động tác điều hành, động tác di chuyển ngang và động tác bật tách ngang.
- Biết nhận xét kết quả tập luyện.
- Tham gia có trách nhiệm, trung thực trong tập luyện.

» **Khởi động chung**

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

» **Khởi động chuyên môn**

- Giậm chân tại chỗ tay chống hông (H.1). Thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp.
- Bật tách, chụm chân, hai tay chống hông (H.2). Thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp.



Hình 1. Động tác giậm chân tại chỗ tay chống hông



Hình 2. Động tác bật tách, chụm chân, hai tay chống hông



## 1 Động tác điều hành (2 lần × 8 nhịp)

**TTCB:** Đứng nghiêm.

### • Lần 8 nhịp thứ nhất



Hình 3. Động tác điều hành từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)

#### Nhịp 1:

Chân trái nâng gối cổ chân duỗi, hạ xuống, sau đó chân phải nâng gối, thân người thẳng, hai tay co đánh sát thân tự nhiên, bàn tay nắm.

#### Nhịp 2:

Chân phải hạ, sau đó chân trái nâng gối cổ chân duỗi, thân người thẳng, hai tay co đánh sát thân tự nhiên, bàn tay nắm.

#### Nhịp 3:

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

#### Nhịp 4:

Chân trái làm trụ bật lên, sau đó tiếp đất bằng hai bàn chân, đồng thời hai bàn tay vỗ vào nhau ở trước ngực.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

### • Lần 8 nhịp thứ hai: Thực hiện lặp lại lần 8 nhịp thứ nhất.

## 2 Động tác di chuyển ngang (2 lần × 8 nhịp)

**TTCB:** Nhịp 8 của động tác điều hành.

### • Lần 8 nhịp thứ nhất



Hình 4. Động tác di chuyển ngang từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)

#### Nhịp 1:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

#### Nhịp 2:

Chân phải bước chéo trước chân trái, hai tay bắt chéo trước bụng, tay phải trên, tay trái dưới.

#### Nhịp 3:

Chân trái tiếp tục bước sang trái, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

#### Nhịp 4:

Chân trái làm trụ, bật thu chân phải khép sát chân trái, hai bàn tay vỗ vào nhau trên đầu.

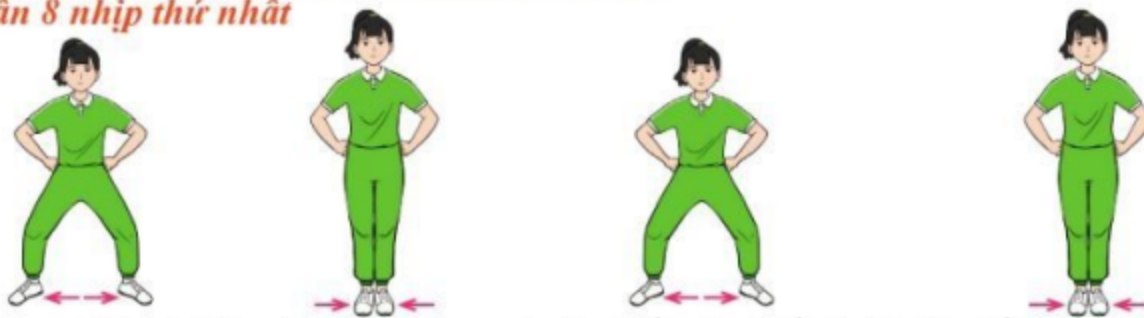
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

### • Lần 8 nhịp thứ hai: Thực hiện lặp lại lần 8 nhịp thứ nhất.

### 3 Động tác bật tách ngang (2 lần × 8 nhịp)

TTCB: Nhịp 8 của động tác di chuyển ngang.

#### • Lần 8 nhịp thứ nhất



Hình 5. Động tác bật tách ngang từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)

#### Nhịp 1:

Hai chân bật tách ngang rộng hơn vai, gối khuyu, bàn chân hướng ra ngoài, thân người giữ thẳng tự nhiên, hai bàn tay nắm, chống hông.

#### Nhịp 2:

Hai chân bật khép, đứng thẳng.

#### Nhịp 3:

Thực hiện bật tách ngang.

#### Nhịp 4:

Thực hiện như nhịp 2.



Hình 6. Động tác bật tách ngang từ nhịp 5 đến nhịp 8 (lần 8 nhịp thứ nhất)

#### Nhịp 5:

Bật tách ngang, tay trái trước, tay phải ngang, bàn tay nắm sấp.

#### Nhịp 6:

Hai chân bật khép, hai tay ép sát thân, bàn tay duỗi.

#### Nhịp 7:

Thực hiện như nhịp 5 nhưng đổi tay.

#### Nhịp 8:

Thực hiện như nhịp 6.

#### • Lần 8 nhịp thứ hai: Thực hiện lặp lại lần 8 nhịp thứ nhất.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập từng động tác

- Tập động tác diễu hành (2 lần × 8 nhịp).
- Tập động tác di chuyển ngang (2 lần × 8 nhịp).
- Tập động tác bật tách ngang (2 lần × 8 nhịp).

Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

## 2 Luyện tập tổ hợp động tác

- Tập tổ hợp động tác điều hành và động tác di chuyển ngang.
  - Tập tổ hợp động tác di chuyển ngang và động tác bật tách ngang.
  - Tập tổ hợp động tác điều hành, di chuyển ngang và bật tách ngang.
- Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Tư thế của cổ chân và hông trong động tác điều hành; tư thế bàn chân và gối trong động tác bật tách ngang; tính nhịp điệu và mức độ sự phối hợp tay và chân khi thực hiện tổ hợp 3 động tác.



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

### 1 Lò cò giữ dây

#### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích cách nhau từ 5 – 7 m.
- Chia số người chơi thành các đội (mỗi đội khoảng 5 – 8 người) khoác vai nhau xếp thành hàng ngang, duỗi một chân về trước. Một sợi dây thừng dài khoảng 2 – 3 m vắt qua chân phía trước từ người đầu tiên đến người cuối cùng.



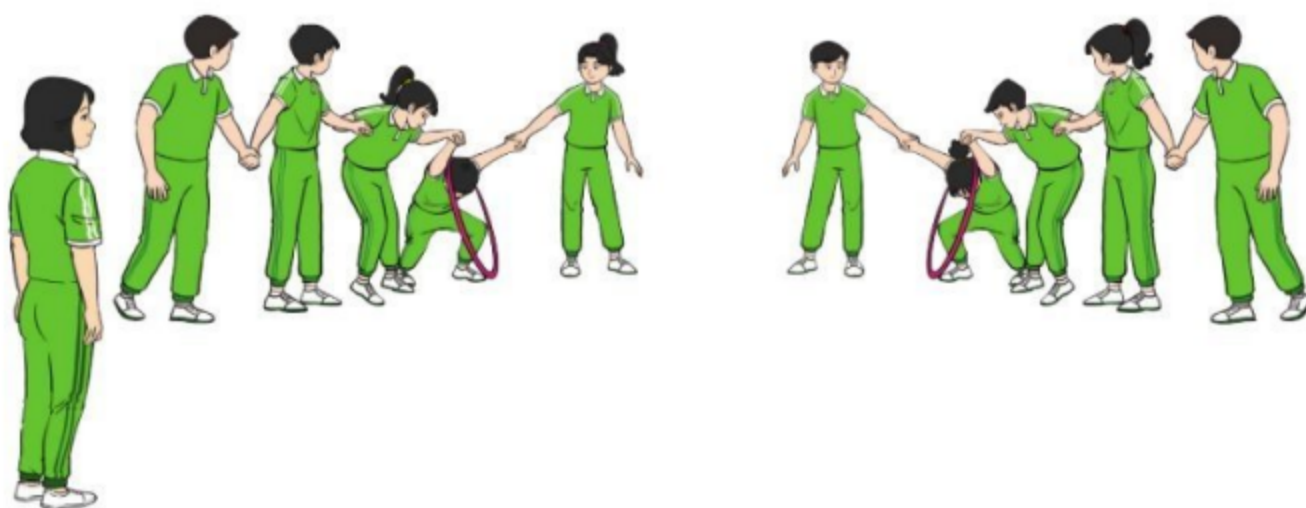
Hình 7. Trò chơi “Lò cò giữ dây”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các đội chơi nhảy lò cò trên một chân từ vạch xuất phát đến vạch đích. Trong quá trình chơi, nếu dây bị rơi xuống thì phải nhặt lên để tiếp tục nhảy lò cò. Đội nào về trước mà dây vẫn ở trên chân sẽ thắng cuộc.

## 2 Vòng tròn di động

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, đứng theo hàng ngang nắm tay nhau, mỗi đội khoảng 4 – 6 người. Người đầu tiên cầm vòng (yêu cầu đường kính của vòng có thể chui vừa người).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi lần lượt chui qua vòng từ người đầu hàng đến người cuối hàng. Trong quá trình chơi, mọi người phải nắm chặt tay nhau, nếu bị rời tay thì phải thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi “Vòng tròn di động”

## VẬN DỤNG

- 1 Đứng trước tổ/nhóm, em hãy phân tích các kỹ thuật đã học của bài thể dục nhịp điệu.
- 2 Em hãy chỉ ra lỗi sai và chỉnh sửa cho các bạn trong khi tập luyện bài thể dục nhịp điệu.
- 3 Em hãy điều khiển tổ, nhóm và nhận xét kết quả tập luyện.

## BÀI 2

# BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (ĐỘNG TÁC CHẠY BỘ, ĐỘNG TÁC BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ)



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết hô đúng nhịp và thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học để phát triển các tố chất thể lực.
- 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

Thực hiện 3 động tác đã học ở bài 1.

- Động tác diễu hành. Thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp.
- Động tác di chuyển ngang. Thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp.
- Động tác bật tách ngang. Thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp.



### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Động tác chạy bộ (2 lần $\times$ 8 nhịp)

TTCB: Nhịp 8 của động tác bật tách ngang (Bài 1).

• **Lần 8 nhịp thứ nhất**



Hình 1. Động tác chạy bộ từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ nhất)

**Nhịp 1:**

Chạy tiến, tiếp đất trên chân trái, hai tay trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Nhịp 2:**

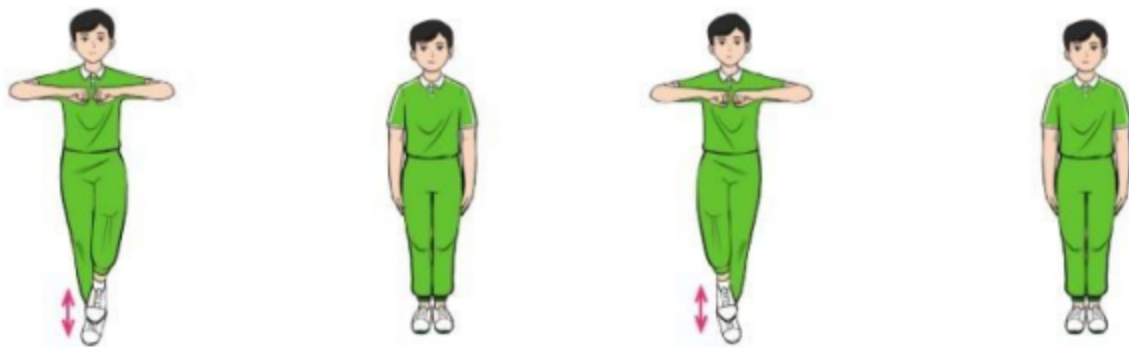
Chạy tiến, tiếp đất trên chân phải, hai tay đưa lên cao sát tai, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Nhịp 3:**

Chạy tiến, tiếp đất trên chân trái, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

**Nhịp 4:**

Chân trái bật lên, đồng thời thu chân phải về TTCB.



Hình 2. Động tác chạy bộ từ nhịp 5 đến nhịp 8 (lần 8 nhịp thứ nhất)

**Nhịp 5:**

Chân phải bật nhảy trên nửa trước bàn chân, đồng thời nâng gối chân trái, hai tay co trước ngực, bàn tay nắm.

**Nhịp 6:**

Chân phải bật nhảy, đồng thời hạ chân trái và hai tay về TTCB.

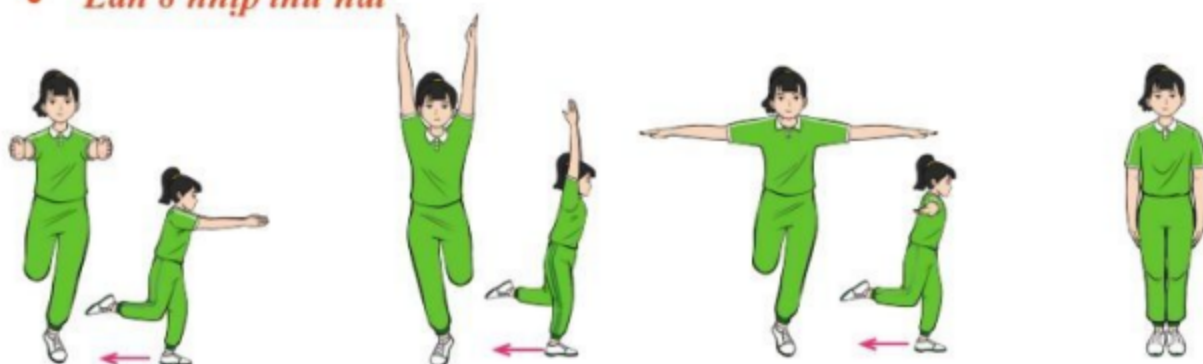
**Nhịp 6:**

Chân phải bật nhảy, đồng thời hạ chân trái và hai tay về TTCB.

**Nhịp 8:**

Thực hiện như nhịp 6 nhưng đổi chân.

• **Lần 8 nhịp thứ hai**



Hình 3. Động tác chạy bộ từ nhịp 1 đến nhịp 4 (lần 8 nhịp thứ hai)

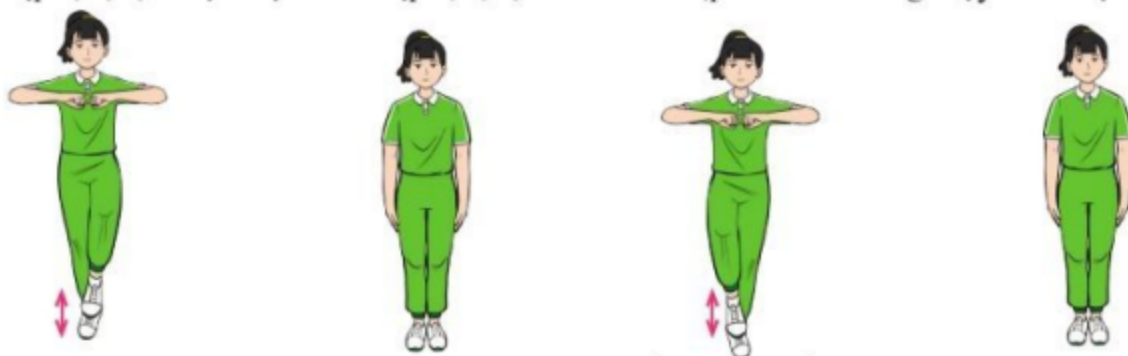
**Nhịp 1**

**Nhịp 2**

**Nhịp 3**

**Nhịp 4**

Nhịp 1, 2, 3, 4 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4 của lần 8 nhịp thứ nhất nhưng chạy lùi về vị trí ban đầu.



Hình 4. Động tác chạy bộ từ nhịp 5 đến nhịp 8 (lần 8 nhịp thứ hai)

**Nhịp 5**

**Nhịp 6**

**Nhịp 7**

**Nhịp 8**

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 5, 6, 7, 8 của lần 8 nhịp thứ nhất.

**2 Động tác bụng (2 lần × 8 nhịp)**

**TTCB:** Nhịp 8 của động tác chạy bộ.

• **Lần 8 nhịp thứ nhất**



Hình 5. Động tác gập bụng (lần 8 nhịp thứ nhất)

**Nhịp 1, 2:**

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, gối khuỵu, chân phải thẳng, thân người gập về trước; hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, mặt hướng trước.

**Nhịp 3, 4:**

Chuyển trọng tâm sang phải, gối khuỵu; chân trái duỗi thẳng; hai bàn tay vỗ vào nhau ở vị trí gần bàn chân phải, đầu cúi, mắt nhìn theo tay.

**Nhịp 5, 6:**

Chuyển trọng tâm sang trái về tư thế như nhịp 1, 2.

**Nhịp 7, 8:**

Đẩy chân trái thu về sát chân phải, thân người thẳng, hạ tay thành tư thế đứng nghiêm.

• **Lần 8 nhịp thứ hai:** Thực hiện như lần 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi bên.



### 3 Động tác điều hoà (4 lần × 8 nhịp)

TTCB: Nhịp 8 của động tác bụng.

#### • Lần 8 nhịp thứ nhất



Hình 6. Động tác điều hoà (lần 8 nhịp thứ nhất)

#### Nhịp 1, 2, 3, 4:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay co nhẹ bắt chéo trước bụng, đầu cúi. Từ từ nâng cằm nhìn thẳng, đồng thời tay mở sang ngang.

#### Nhịp 5, 6, 7, 8:

Chân trái thu về, từ từ hạ tay về tư thế đứng nghiêm.

#### • Lần 8 nhịp thứ hai



Hình 7. Động tác điều hoà (lần 8 nhịp thứ hai)

#### Nhịp 1, 2, 3, 4:

Chân trái bước sang ngang, hai tay co nhẹ bắt chéo trước bụng rồi từ từ mở qua ngang lên cao thành tư thế chéch bên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

#### Nhịp 5, 6, 7, 8:

Chân trái thu về, từ từ hạ tay về tư thế đứng nghiêm.

- **Lần 8 nhịp thứ ba:** Thực hiện như lần 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi bên.
- **Lần 8 nhịp thứ tư:** Thực hiện như lần 8 nhịp thứ hai nhưng đổi bên.

### 4 Phối hợp các động tác Bài thể dục nhịp điệu

- Phối hợp toàn bộ động tác của Bài thể dục nhịp điệu.
- Tự đếm nhịp và tập toàn bộ Bài thể dục nhịp điệu.
- Kết hợp tập Bài thể dục nhịp điệu với âm nhạc.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập từng động tác

- Tập động tác chạy bộ (2 lần  $\times$  8 nhịp).
- Tập động tác bụng (2 lần  $\times$  8 nhịp).
- Tập động tác điều hoà (2 lần  $\times$  8 nhịp).

Các bài tập trên thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút

### 2 Luyện tập tổ hợp động tác

- Tập tổ hợp động tác chạy bộ và động tác bụng.
- Tập tổ hợp động tác bụng và động tác điều hoà.
- Tập tổ hợp động tác chạy bộ, động tác bụng và động tác điều hoà.

Các bài tập trên thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút

### 3 Luyện tập phối hợp các động tác Bài thể dục nhịp điệu

- Tập 3 động tác bài 1.
- Tập 3 động tác bài 2.
- Tập toàn bài theo nhịp đếm và kết hợp âm nhạc.

Các bài tập trên thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

#### Hình thức tổ chức tập luyện

*Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.*

#### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Hướng thẳng của gối trong động tác chạy bộ; tính nhịp điệu khi chuyển trọng tâm trong động tác bụng; mức độ phối hợp tay, chân và thân mình khi thực hiện tổ hợp động tác.



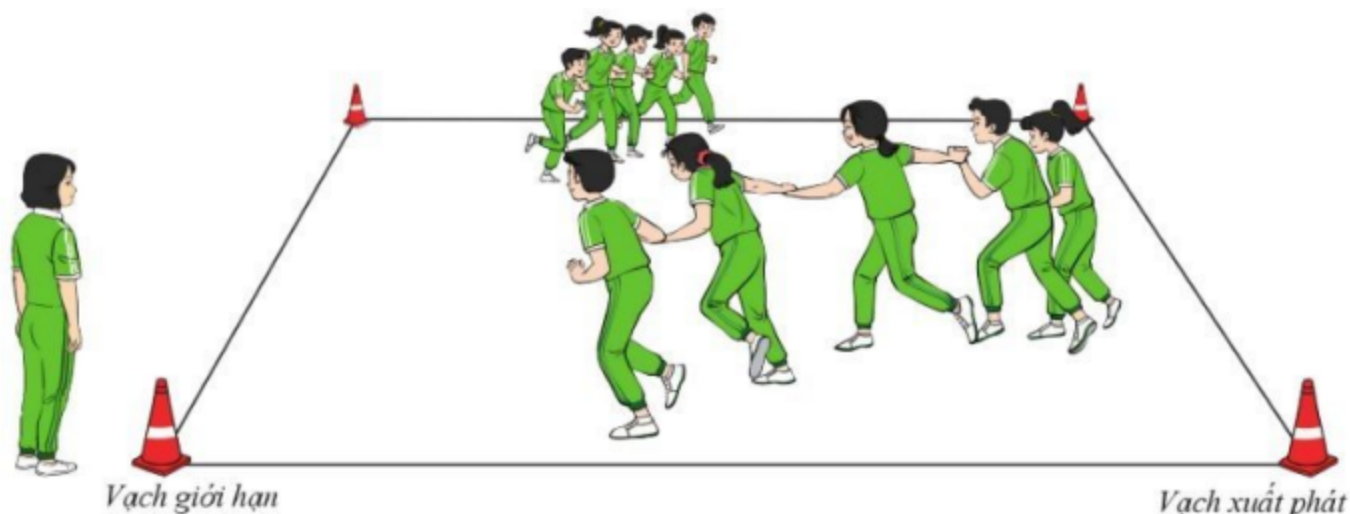
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### 1 Cơn lốc xoáy

#### Chuẩn bị:

- Sân có chiều dài và chiều rộng khoảng  $10 \times 25$  m, đảm bảo mỗi đội chơi cách nhau khoảng 6 – 8 m. Đầu và cuối sân để các cọc nắm đánh dấu vị trí xuất phát và vạch giới hạn của các đội.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội chơi khoảng 5 – 7 người, xếp theo hàng dọc đứng ở sau cọc nắm xuất phát.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu tiên chạy vòng qua vạch giới hạn rồi chạy về vị trí xuất phát kéo theo người thứ hai; hai người tiếp tục thực hiện như người đầu tiên và kéo theo người thứ ba rồi liên kết đến người cuối cùng tạo thành “cơn lốc xoáy” chạy vòng qua cọc nắm của vạch giới hạn (H.8). Trong khi chơi, nếu bị đứt hàng thì cả đội phải nối lại hàng rồi tiếp tục trò chơi. Đội nào về vị trí xuất phát đầu tiên sẽ thắng cuộc.



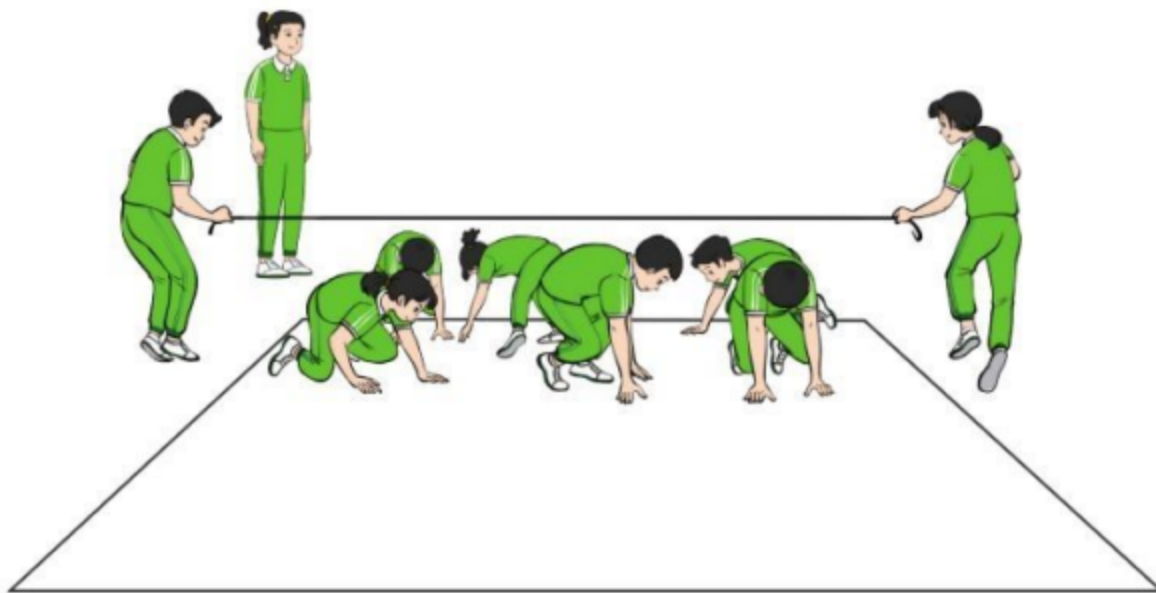
Hình 8. Trò chơi “Cơn lốc xoáy”

### 2 Cao hay thấp

#### Chuẩn bị:

- Dây đàn hồi dài 5 – 7 m.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội khoảng 6 – 10 người đứng trong khu vực hình chữ nhật có kích thước khoảng  $4 \times 8$  m. Mỗi đội cử hai người cầm dây. Đội chơi là đội chui hoặc nhảy qua dây. Người cầm dây thuộc đội đối phương.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người cầm dây chạy từ đầu sân đến cuối sân, dây có thể cao (bắt buộc ngang tầm bụng trở lên) hoặc thấp (bắt buộc ngang tầm gối trở xuống). Thành viên của các đội phải cúi người chui qua nếu dây cao hoặc nhảy qua nếu dây thấp. Người chơi bị mắc vào dây sẽ bị loại ra khỏi sân (H.9). Sau từ 4 – 5 lượt chơi, đội nào còn nhiều người trong sân hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi “Cao hay thấp”



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu cách thực hiện một động tác trong Bài thể dục nhịp điệu và thực hiện động tác đó.
- 2 Em hãy tìm ra những động tác có thể sử dụng để biến đổi đội hình trong tập luyện và biểu diễn.
- 3 Vận dụng Bài thể dục nhịp điệu vào tập luyện thể dục giữa giờ, biểu diễn kết hợp với âm nhạc và dụng cụ.

## Chủ đề 1

## BÓNG RỔ

## BÀI 1

KỸ THUẬT DI CHUYỂN TRƯỢT NGANG  
VÀ DI CHUYỂN DẪN BÓNG DỪNG NHANH

## MỞ ĐẦU



## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật di chuyển trượt ngang và kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp trong học tập và rèn luyện hàng ngày.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Trung thực, 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

- Chuyển bóng qua hai tay (trên đầu, trước mặt, hai bên). Thực hiện từ 1 – 2 phút.
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay từ 2 – 3 phút.
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.

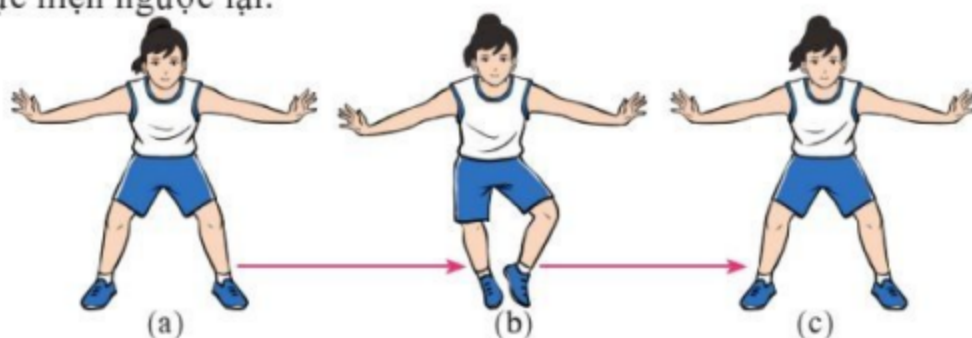


## 1 Kỹ thuật di chuyển trượt ngang

**TTCB:** Đứng hai chân song song rộng hơn vai, gối khụy, thân người hơi đổ về trước, hai tay mở rộng tự nhiên sang hai bên (H.1a).

**Thực hiện:** Di chuyển sang trái, chân phải đạp đất lướt sang phía chân trái. Khi hai chân gần chạm nhau (H.1b), chân trái đạp đất lướt sang bên trái (hai chân lướt đuổi nhau) (H.1c). Trong quá trình di chuyển, chú ý giữ ổn định độ cao của đầu so với mặt sân.

**Kết thúc:** Về TTCB, chuẩn bị cho các hoạt động tiếp theo. Di chuyển sang phải, thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kỹ thuật di chuyển trượt ngang (sang trái)

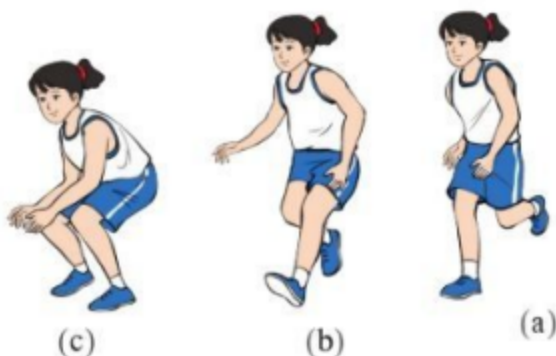
## 2 Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh

### • Bài tập bổ trợ

Chạy dừng nhanh bằng hai bước:

**Chuẩn bị:** Chạy trên đường thẳng (H.2a).

**Thực hiện:** Khi đang chạy trên đường thẳng (H.2a), nhanh chóng giảm tốc độ, chân trái bước lên trước làm trụ, hạ thấp trọng tâm (H.2b), chân phải nhanh chóng bước lên một bước nhỏ, dừng nửa trước bàn chân thì xuống đất để dừng lại (H.2c).



Hình 2. Chạy dừng nhanh bằng hai bước

**Kết thúc:** Hạ thấp trọng tâm, hai tay co tự nhiên để giữ thăng bằng.

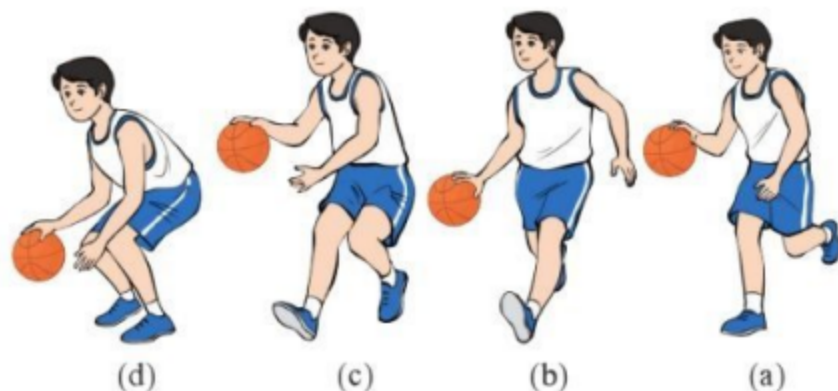
### • Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh

**Chuẩn bị:** Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng (H.3a).

**Thực hiện:** Khi đang di chuyển dẫn bóng bằng tay phải theo đường thẳng, nhanh chóng giảm tốc độ (H.3b), chân phải làm trụ, hạ thấp trọng tâm (H.3c); nhanh chóng bước chân trái lên trước, dừng nửa trước bàn chân thì mạnh xuống đất để dừng lại; tay dẫn tiếp xúc ở phần trên bóng, thực hiện tại chỗ dẫn bóng

thấp; dùng tay trái, thân người và chân trái che chắn bóng (H.3d). Khi dẫn bóng bằng tay trái, thực hiện ngược lại.

**Kết thúc:** Ở tư thế tại chỗ dẫn bóng thấp tay.



Hình 3. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dùng nhanh

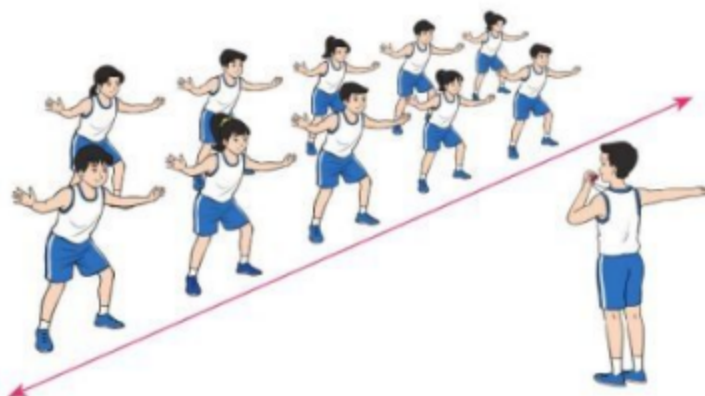


## LUYỆN TẬP

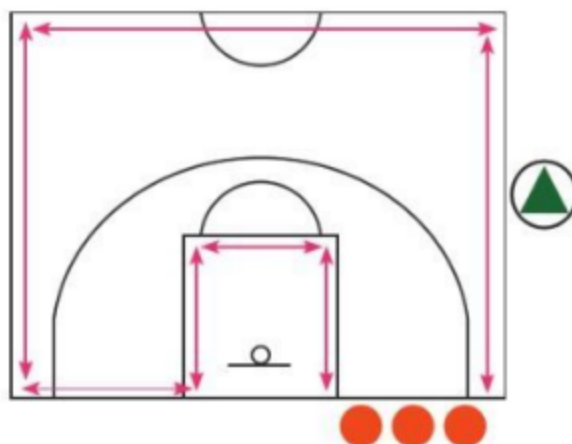
### 1 Luyện tập kỹ thuật di chuyển trượt ngang

- *Di chuyển trượt ngang theo tín hiệu*

Thực hiện di chuyển trượt ngang sang trái và sang phải từ 2 – 4 lần theo tín hiệu của người chỉ huy (H.4). Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.



Hình 4. Di chuyển trượt ngang theo tín hiệu



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển trượt ngang theo đường kẻ sân

- *Di chuyển trượt ngang theo đường kẻ sân*

Di chuyển trượt ngang sang trái và sang phải theo các đường kẻ sân trên phạm vi nửa sân (các đường biên) (H.5). Yêu cầu đổi hướng sang trái hoặc phải khi thay đổi đường di chuyển. Thực hiện từ 1 – 2 lần theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược lại.

### 2 Luyện tập chạy dừng nhanh bằng hai bước

- Chạy dừng nhanh theo tín hiệu: Người tập chạy thẳng và thực hiện dừng nhanh bằng hai bước theo tín hiệu của người chỉ huy trên cự li từ 20 – 25 m.
- Chạy dừng nhanh tại các vạch giới hạn cách nhau từ 4 – 6 m, trên cự li từ 20 – 25 m.

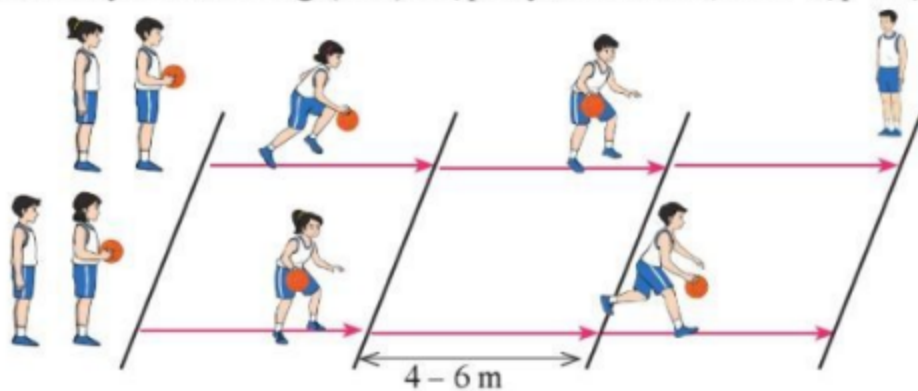
### 3 Luyện tập kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh

- **Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh theo đường thẳng**

- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng từ 3 – 5 m, thực hiện dẫn bóng dừng nhanh. Lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng và thực hiện dẫn bóng dừng nhanh theo tín hiệu của người chỉ huy.

- **Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh theo các vạch giới hạn**

Liên tục di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng, khi tới các vạch giới hạn cách nhau từ 4 – 6 m, thực hiện dẫn bóng dừng nhanh ngay trước vạch giới hạn, sau đó tiếp tục di chuyển dẫn bóng (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh theo các vạch giới hạn

### 3 Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ

- **Bật cóc**

Thực hiện bật cóc liên tục bằng hai chân theo đường thẳng trên cự li từ 10 – 15 m. Lặp lại từ 2 – 3 lần.

- **Chạy nâng cao đùi kết hợp chạy tốc độ**

Tại chỗ chạy nâng cao đùi trong thời gian từ 10 – 15 giây sau đó chạy tốc độ từ 10 – 15 m. Lặp lại từ 2 – 3 lần.

#### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau:

- Đối với kỹ thuật di chuyển trượt ngang: Cách thức di chuyển bước chân; độ cao của đầu trong quá trình di chuyển và hướng của lòng bàn tay.
- Đối với kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh: Động tác từng bước chân; trọng tâm cơ thể; tư thế thân người và tay khi dẫn bóng thấp.



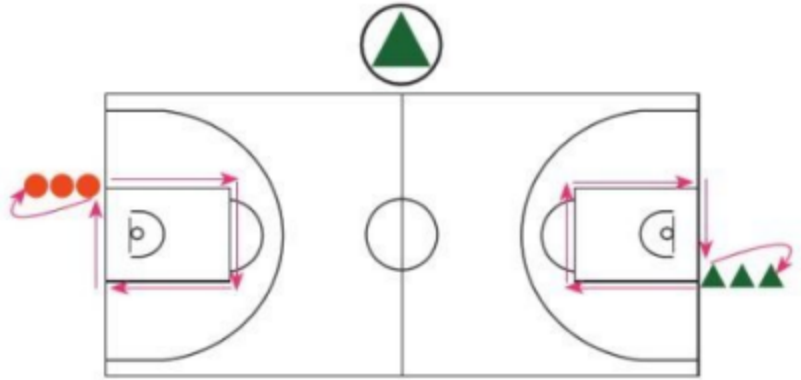


# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

## 1 Trượt ngang tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo một hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang sân bóng rổ như sơ đồ H.7.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội di chuyển trượt ngang, sau đó chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng (H.7). Người tiếp theo thực hiện tương tự. Đội hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

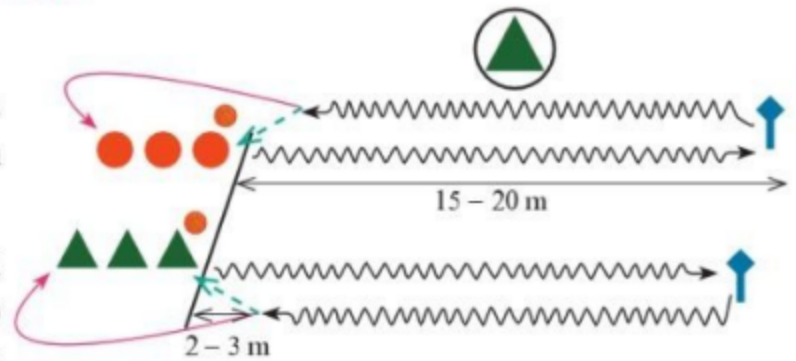


Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Trượt ngang tiếp sức”

## 2 Dẫn bóng dừng nhanh tiếp sức

**Chuẩn bị:**

- Đặt cọc mốc ở vị trí cách vạch xuất phát từ 15 – 20 m như sơ đồ H.8.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, người đầu hàng cầm bóng.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng dừng nhanh tiếp sức”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của mỗi đội lần lượt di chuyển dẫn bóng tốc độ tới cọc mốc, tay không dẫn bóng chạm vào cọc mốc, sau đó dẫn bóng quay về, chuyền bóng cho người tiếp theo và đứng về cuối hàng (H.8). Liên tục thực hiện cho tới khi người cuối cùng trong đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết kỹ thuật di chuyển trượt ngang thường được vận dụng như thế nào trong thi đấu bóng rổ. Khi di chuyển trượt ngang cần chú ý điều gì?
- 2 Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh.
- 3 Vận dụng kỹ thuật di chuyển trượt ngang và kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh vào các trò chơi vận động để rèn luyện sức nhanh, khả năng khéo léo.

## BÀI 2 KỸ THUẬT TẠI CHỖ CHUYỂN BÓNG MỘT TAY TRÊN VAI

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai.
- Biết một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng rổ 5 người.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi phù hợp trong học tập và rèn luyện hàng ngày.
- Trách nhiệm, đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

#### » Khởi động chung

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

#### » Khởi động chuyên môn

- Chuyển bóng qua hai tay (trên đầu, trước mặt, hai bên). Thực hiện liên tục từ 1 – 2 phút.
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay liên tục từ 2 – 3 phút.
- Tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực liên tục từ 2 – 3 phút.

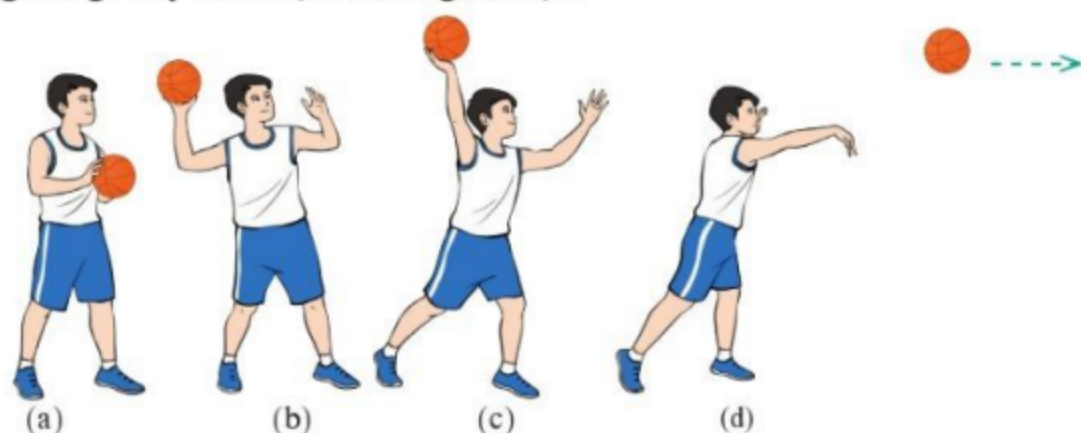
### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân phải đặt phía sau, hai tay cầm bóng trước ngực, thân người thẳng, mặt hướng theo hướng chuyển (H.1a).

**Thực hiện:** Hai tay đưa bóng lên trên, ra sau, qua vai phải; thân người xoay sang phía tay phải, hơi ngả ra sau; tay trái rời bóng, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải (H.1b). Tiếp đến, thực hiện xoay người từ sau ra trước, dùng lực của cánh tay, cẳng tay đưa bóng từ sau qua vai ra trước. Khi tay gần thẳng hết (H.1c), gập cổ tay và miết các ngón tay vào bóng đẩy bóng đi.

**Kết thúc:** Tay phải hướng thẳng theo hướng chuyền, thân người hơi đổ về trước (H.1d). Chân phải có thể bước lên trước một bước để tăng lực chuyền bóng và giữ thẳng bằng. Tay trái thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai

## 2 Một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng rổ 5 người

- Luật 8 giây: Trong vòng 8 giây kể từ khi giành được quyền kiểm soát bóng ở sân sau (sân của đội mình), đội kiểm soát bóng phải đưa được bóng lên sân trước (sân của đối phương).
- Luật 24 giây: Trong vòng 24 giây, đội giành được quyền kiểm soát bóng ở sân sau phải thực hiện ném bóng vào rổ của đối phương (bóng phải vào rổ hoặc chạm vành rổ).
- Nếu vi phạm luật 8 giây hoặc luật 24 giây, đội đối phương sẽ được quyền phát bóng biên.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai

- *Tập mô phỏng động tác tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai*  
Tại chỗ tập mô phỏng động tác. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.

- *Tại chỗ chuyền bóng qua lại*

Đứng cách nhau từ 4 – 6 m, sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai thực hiện chuyền bóng qua lại cho nhau. Thực hiện liên tục từ 2 – 3 phút.

- *Chuyền bóng vào tường*

Đứng cách tường từ 4 – 6 m, tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai vào tường và bắt bóng. Thực hiện chuyền bóng từ 3 – 5 lần.

### 2 Bài tập phát triển sức mạnh tay và nhóm cơ lưng, bụng

- *Ném bóng đi xa*

Sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai thực hiện ném bóng đi xa từ 3 – 5 lần.

### • Nằm ngửa, ngồi gập bụng

Nằm ngửa, duỗi thẳng hai chân, hai tay để sau gáy, sử dụng cơ lưng, bụng gập thân về trước, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện liên tục từ 10 – 15 lần, lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

#### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### Nội dung nhận xét, đánh giá

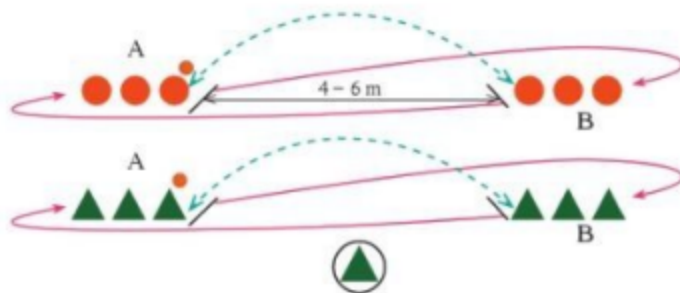
Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Động tác tay đưa bóng lên vai; chuyển trọng tâm; phối hợp động tác tay với xoay thân; bóng rời tay.



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

### Chuyền bóng tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm A và B xếp theo hai hàng dọc, đứng đối diện và cách nhau từ 4 – 6 m, người đầu hàng A cầm bóng.



Hình 3. Sơ đồ trò chơi “Chuyền bóng tiếp sức”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng A chuyền bóng một tay trên vai cho người đầu hàng B, sau đó chạy nhanh về cuối hàng B. Người đầu hàng B bắt bóng và chuyền lại cho người đầu hàng tiếp theo ở hàng A và chạy về cuối hàng A (H.3). Liên tục thực hiện cho tới khi người cuối cùng hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



### VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai.
- 2 Hãy trình bày những quy định cơ bản và hình thức xử phạt của Luật 8 giây và 24 giây trong thi đấu môn Bóng rổ.
- 3 Vận dụng kỹ thuật chuyền bóng một tay trên vai trong các trò chơi vận động để rèn luyện sức mạnh tay, khả năng khéo léo và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

## BÀI 3

# KỸ THUẬT HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY DƯỚI THẤP



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
- Biết một số quy định của Luật Ném phạt.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp trong học tập và rèn luyện hằng ngày.
- Đoàn kết và biết giúp đỡ bạn trong học tập và rèn luyện.

#### » Khởi động chung

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

#### » Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay. Thực hiện liên tục từ 2 – 3 phút.
- Tại chỗ chuyên, bắt bóng hai tay trước ngực. Thực hiện liên tục từ 2 – 3 phút.



### KIẾN THỨC MỚI

1

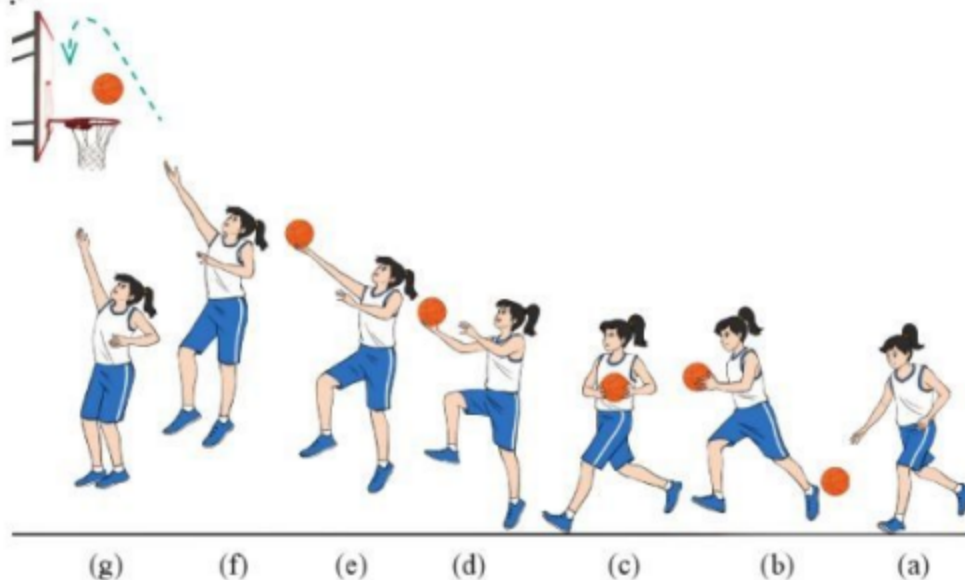
#### Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

**TTCB:** Di chuyển dẫn bóng hướng về phía rổ, mắt quan sát xung quanh và hướng rổ.

**Thực hiện:** Ở lần dẫn cuối cùng, thực hiện đập bóng mạnh và dài hơn về phía trước (H.1a), chân trái đập mạnh xuống mặt sân bật lên không, chân phải đưa lên cao và ra trước, đồng thời hai tay đưa ra bắt bóng khi người đang ở trên không (H.1b). Khi chân phải tiếp xúc với mặt sân, chân trái bước lên trước một bước, thân người hơi ngả ra sau, hai tay thu bóng về trước ngực (H.1c). Lúc này thực hiện bật nhảy, chân phải nâng đùi lên trên, ra trước (đùi và cẳng chân phải gần vuông góc), hai tay đưa bóng sang phải và lên trên, tay trái rời bóng, tay

phải thực hiện duỗi căng tay, xoay cổ tay, ngửa lòng bàn tay, đỡ và nâng bóng lên (H.1d). Khi cơ thể ở điểm cao nhất thì hạ đùi, tay phải duỗi thẳng (H.1e), đồng thời dùng lực cổ tay, miết các ngón tay đưa bóng lên cao vào rổ, bóng rời tay cuối cùng bằng ngón trỏ và ngón giữa (H.1f).

**Kết thúc:** Hai chân rơi xuống tiếp xúc mặt sân cùng một lúc bằng nửa trước bàn chân, chùng gối để tránh chấn thương (H.1g). Nếu ném rổ tay trái thì thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

## 2 Một số quy định của Luật Ném phạt

Khi trọng tài cho một VĐV được ném phạt do bị đối phương phạm lỗi, trọng tài sẽ cho ném phạt theo nguyên tắc sau:

- VĐV bị phạm lỗi sẽ là người ném phạt.
- Nếu VĐV bị phạm lỗi có yêu cầu thay người, VĐV đó phải thực hiện ném phạt trước khi rời trận đấu.
- Nếu VĐV phải rời trận đấu vì bị chấn thương, người thay thế VĐV đó sẽ là người thực hiện ném phạt. Nếu không có người thay thế, huấn luyện viên sẽ chỉ định người ném phạt.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp

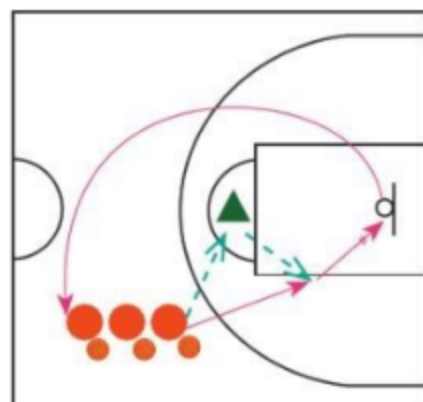
- **Mô phỏng kỹ thuật**
  - Tại chỗ thực hiện mô phỏng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp từ 3 – 5 lần.
  - Di chuyển và liên tục thực hiện mô phỏng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp từ 3 – 5 lần.

- **Tập kết hợp với bóng**

- Tại chỗ dẫn một nhịp thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp từ 3 – 5 lần.
- Di chuyển dẫn bóng, liên tục thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp từ 3 – 5 lần.

- **Tập kết hợp ném rổ**

- Di chuyển dẫn bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
- Tập phối hợp chuyên, bắt bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp (H.2).



Hình 2. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển, bắt bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp

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

- **Chạy đôi bóng**

Đặt hai quả bóng rổ tại hai điểm A và B cách nhau 10 m. Thực hiện cầm bóng chạy và đôi bóng từ điểm A sang điểm B và ngược lại trong 4 lượt. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

- **Kết hợp chạy luôn cọc với chạy lùi**

Đặt các cọc mốc cách vạch xuất phát và cách nhau từ 1,5 – 2 m trên đoạn đường từ 10 – 15 m, thực hiện chạy luôn qua các cọc mốc sau đó chạy lùi về vị trí xuất phát. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Thời điểm bắt bóng ở bước 1; động tác tay ném rổ; tư thế thân người khi ném bóng; thời điểm bóng rời tay; động tác tiếp đất ở giai đoạn kết thúc.



## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

### 1 Dẫn bóng ném rổ

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau xếp theo hàng dọc, đứng ở ngoài đường ném rổ 3 điểm, người đầu hàng cầm bóng như sơ đồ H.3.

**Cách chơi:** Khi bắt đầu chơi, người đầu hàng của mỗi đội di chuyển dẫn bóng vào thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp, sau đó bắt bóng, chuyền lại cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng. Người tiếp theo thực hiện tương tự. Mỗi lần ném bóng vào rổ sẽ ghi được 1 điểm cho đội. Kết thúc trò chơi, đội ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc



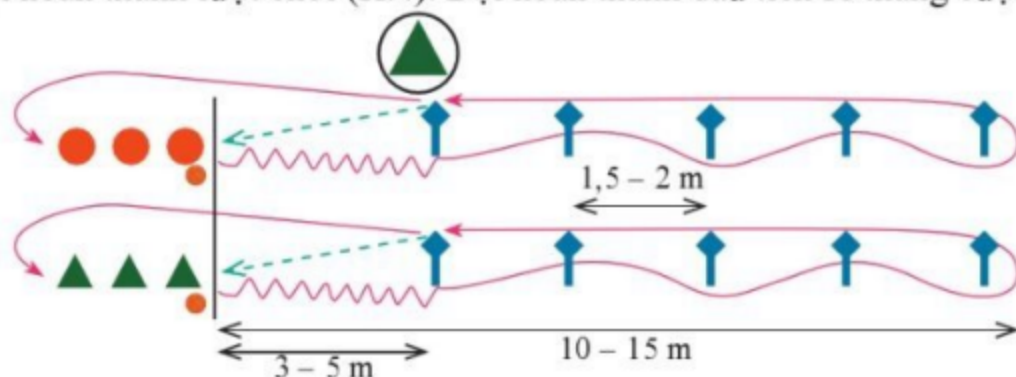
Hình 3. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng ném rổ”

## 2 Dẫn bóng luôn cọc chuyển bóng tiếp sức

### Chuẩn bị:

- Xếp các cọc mốc cách nhau từ 1,5 – 2 m trên đoạn đường từ 10 – 15 m, cọc đầu tiên cách vạch xuất phát từ 3 – 5 m.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, người đầu hàng cầm bóng.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội dẫn bóng luôn qua các cọc mốc, sau đó dẫn bóng quay về. Khi tới cọc mốc đầu tiên, thực hiện chuyền bóng cho người tiếp theo (đang đứng sau vạch xuất phát) và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.4). Đội hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng luôn cọc chuyển bóng tiếp sức”

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
- 2 Em hãy cho biết nguyên tắc xác định người ném phạt khi đối phương phạm lỗi và trọng tài cho đội bị phạm lỗi ném phạt.
- 3 Vận dụng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp trong các trò chơi vận động để phát triển khả năng khéo léo.



## BÀI 4

# KỸ THUẬT ĐỘT PHÁ BƯỚC CHÉO



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật đột phá bước chéo.
- Xử lý linh hoạt một số tình huống phối hợp với đồng đội.
- Biết một số quy định của Luật Thay người trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- Trách nhiệm, trung thực 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

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay và đổi tay trước mặt. Thực hiện liên tục từ 2 – 3 phút.
- Chuyển bóng qua lại ở cự li từ 4 – 6 m. Thực hiện liên tục từ 2 – 3 phút.
- Di chuyển dẫn bóng: dẫn bóng theo đường thẳng, dẫn bóng đổi tay trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.



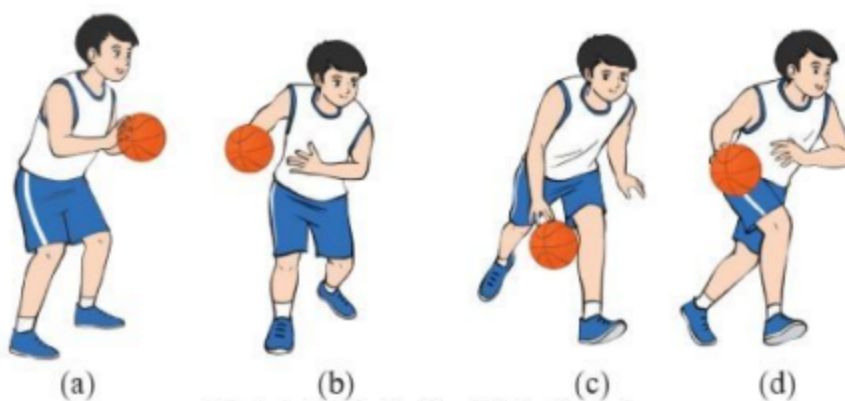
### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Kỹ thuật đột phá bước chéo

**TTCB:** Đứng hai chân song song rộng hơn vai, gối khuyu, hạ thấp trọng tâm, hai tay cầm bóng trước ngực (H.1a).

**Thực hiện:** Chân phải làm trụ, chân trái dùng cạnh trong, nửa trước bàn chân đạp mạnh xuống đất, thân người xoay sang phải, vai trái xoay ép ra trước và xuống dưới, trọng lượng cơ thể chuyển sang phải, hay tay đưa bóng sang phía hông bên phải (H.1b), chân trái nhanh chóng bước dài sang phải, tay phải đẩy bóng ra trước (H.1c), chân trái đạp mạnh xuống đất, chân phải bước nhanh về phía trước (H.1d).

**Kết thúc:** Di chuyển dẫn bóng thẳng về trước, chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo. Trường hợp chân trái làm trụ, thực hiện ngược lại.

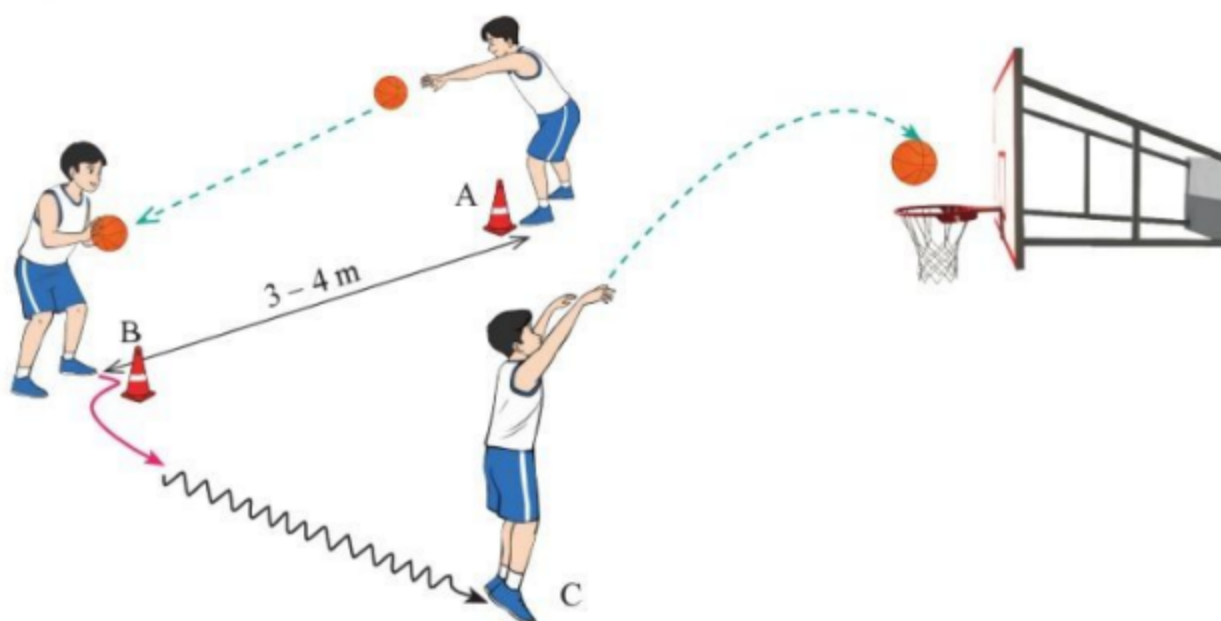


Hình 1. Kỹ thuật đột phá bước chéo

## 2 Phối hợp chuyển bóng, đột phá bước chéo và ném rổ

**Chuẩn bị:** Người hỗ trợ ở vị trí A và người tập đứng ở vị trí B, cách nhau từ 3 – 4 m (H.2).

**Thực hiện:** Người hỗ trợ chuyển bóng bằng một tay hoặc hai tay, người tập bắt bóng và thực hiện kỹ thuật đột phá bước chéo, dẫn bóng di chuyển tới vị trí C ném bóng vào rổ.



Hình 2. Phối hợp chuyển bóng, đột phá bước chéo và ném rổ

## 3 Một số quy định của Luật Thay người

- Khi có cơ hội thay người, mỗi đội có thể thay một hoặc nhiều cầu thủ.
- Trong một trận đấu, mỗi cầu thủ có thể được thay ra hoặc thay vào nhiều lần nếu cầu thủ đó vẫn còn quyền thi đấu.
- Cầu thủ sau khi phạm 5 lỗi cá nhân hoặc bị trực xuất sẽ hết quyền vào sân thi đấu.



### 1 Luyện tập kỹ thuật đột phá bước chéo

- *Mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật đột phá bước chéo*

Tập mô phỏng không bóng và có bóng các giai đoạn kỹ thuật đột phá bước chéo từ 3 – 5 lần.

- *Cầm bóng đột phá bước chéo qua chướng ngại vật*

Đứng cách chướng ngại vật (cọc nấm) khoảng 50 – 60 cm, thực hiện kỹ thuật cầm bóng đột phá bước chéo qua cọc mốc (H.3). Thực hiện liên tục từ 4 – 5 lần.



Hình 3. Cầm bóng đột phá bước chéo qua chướng ngại vật

- *Cầm bóng đột phá bước chéo qua người phòng thủ*

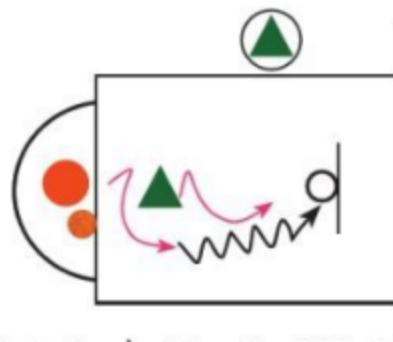
Một người hỗ trợ làm người phòng thủ, người còn lại cầm bóng thực hiện:

- Cầm bóng đột phá bước chéo qua người phòng thủ (H.4). Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần, sau đó đổi vị trí tập luyện.



Hình 4. Cầm bóng đột phá bước chéo qua người phòng thủ

- Cầm bóng đột phá bước chéo qua người phòng thủ, sau đó kết hợp dẫn bóng hai bước ném rổ (H.5).



Hình 5. Sơ đồ tập luyện cầm bóng đột phá bước chéo qua người phòng thủ kết hợp dẫn bóng hai bước ném rổ

## 2 Luyện tập phối hợp chuyển bóng, đột phá bước chéo và ném rổ

Thực hiện bài tập phối hợp (như H.2), lặp lại từ 5 – 7 lần. Sau khi thực hiện ném rổ, di chuyển vào nhặt bóng, xếp về cuối hàng.

## 3 Bài tập phát triển sức nhanh và khả năng di chuyển

### • Chạy con thoi $4 \times 10 m$

Liên tục chạy tốc độ 4 lượt từ vạch xuất phát đến vạch đích cách nhau 10 m và ngược lại. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### • Di chuyển trượt ngang $4 \times 4 m$

Sử dụng kỹ thuật di chuyển trượt ngang, di chuyển theo hình thoi 4 lượt trên cự li 4 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: tư thế thân người; phối hợp xoay người với bước chân; tốc độ các bước di chuyển.



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

### 1 Đội nào chính xác hơn

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch ném phạt, người đầu hàng cầm bóng như sơ đồ H.7.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội thực hiện đột phá bước chéo dẫn bóng và ném rổ, sau đó bắt bóng và chuyền lại cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng (H.7). Đội có số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



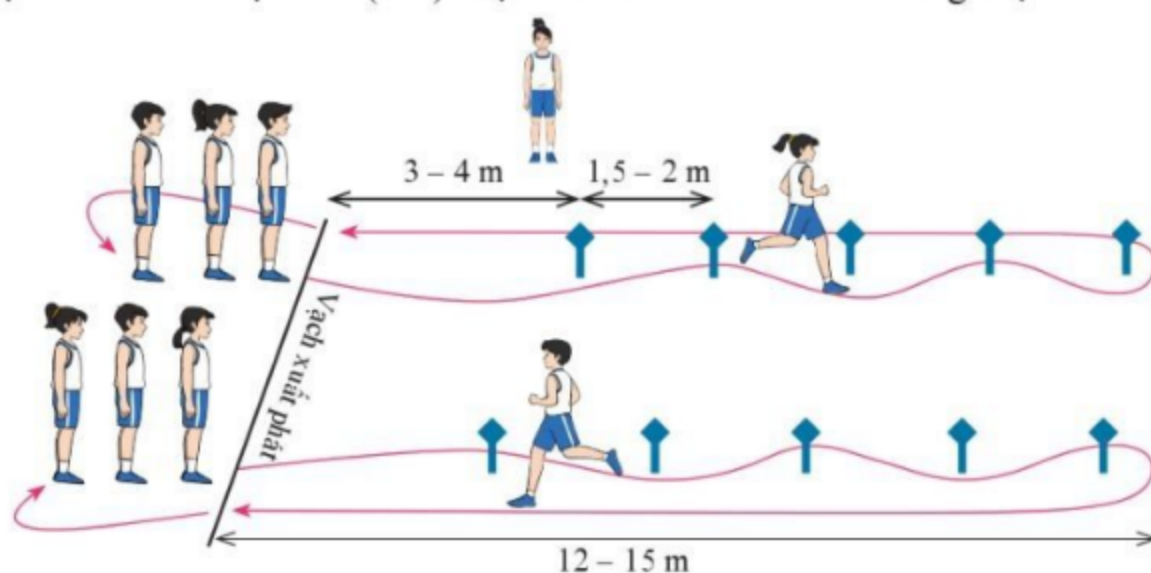
Hình 7. Sơ đồ trò chơi "Đội nào chính xác hơn"

## 2 Chạy luồn cọc tiếp sức

### Chuẩn bị:

- Xếp các cọc mốc theo đường thẳng, cách nhau từ 1,5 – 2 m trên đoạn đường từ 12 – 15 m như H.8.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, thẳng với hàng cọc mốc.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy nhanh luồn qua các cọc mốc, sau đó chạy về chạm tay người tiếp theo ở vạch xuất phát và đứng về cuối hàng. Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.8). Đội hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi “Chạy luồn cọc tiếp sức”

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu một số trường hợp cầu thủ không được quyền thay người để vào sân tiếp tục thi đấu.
- 2 Vận dụng kỹ thuật đột phá bước chéo và các trò chơi vận động trong tập luyện hằng ngày để phát triển sức nhanh, khả năng khéo léo.
- 3 Vận dụng bài tập phối hợp chuyền bóng, đột phá bước chéo và ném rổ để rèn luyện năng lực xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

## BÀI 1

### KĨ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG MU NGOÀI BÀN CHÂN



#### MỞ ĐẦU



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- Biết một số quy định về đá phạt trong bóng đá 7 người.
- Trách nhiệm, trung thực 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 hát cao gót, chạy nâng cao đùi trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Tâng bóng (H.1), chuyên bóng qua lại. Thực hiện liên tục từ 2 – 3 phút.



Hình 1. Tâng bóng



#### KIẾN THỨC MỚI

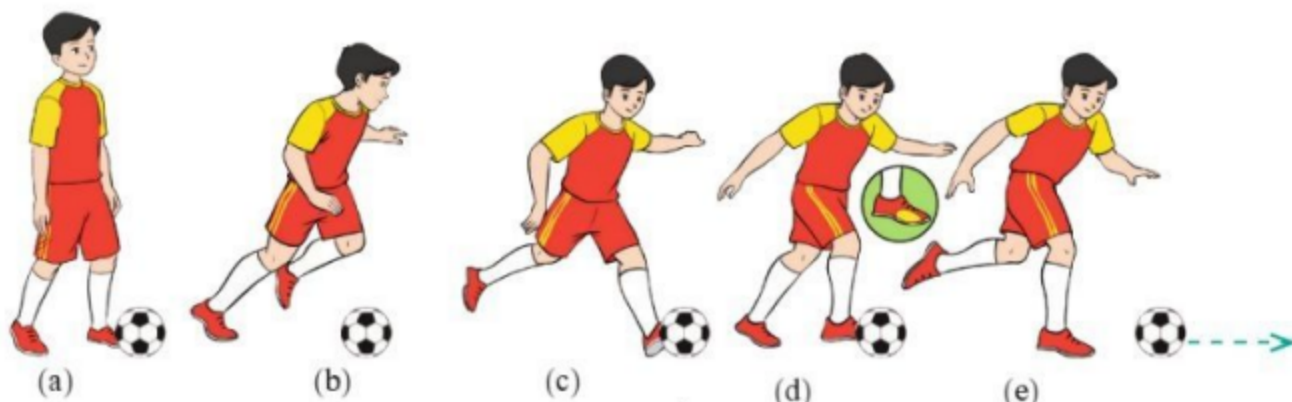
#### 1 Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân trái đặt trước, mũi bàn chân ngang với mép trước của bóng, cách bóng từ 10 – 15 cm; chân phải (chân dẫn bóng) đặt phía sau cách chân trước một bước nhỏ; thân người hơi ngả về trước, trọng lượng dồn đều vào hai chân, mắt quan sát bóng (H.2a).

**Thực hiện:** Di chuyển về phía trước theo hướng bóng (H.2b), chân trái làm trụ đặt cách bóng từ 10 – 15 cm (H.2c), bàn chân phải xoay ngang vào trong và đưa ra trước tiếp xúc vào bóng đẩy bóng đi. Điểm tiếp xúc bóng ở mu ngoài bàn chân (H.2d). Khi tiếp xúc bóng, chân phải dùng lực đẩy bóng sao cho bóng lăn ra trước

hoặc sang ngang sao cho phù hợp với tốc độ chạy (H.2c). Dẫn bóng bằng chân trái thì thực hiện ngược lại.

**Kết thúc:** Chạy nhẹ nhàng, hai tay đánh rộng sang hai bên để giữ thăng bằng, chuẩn bị cho lần chạm bóng tiếp theo.



Hình 2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

## 2 Một số quy định về đá phạt trong bóng đá 7 người

Quy định về thực hiện quả đá phạt trên vạch 13 m.

- + Cầu thủ vi phạm lỗi thô bạo, ngăn cản một cơ hội ghi bàn hoặc phân phối quyết định của trọng tài, có hành vi khiếm nhã, lời lẽ thô tục ở bất kì điểm nào ngoài khu vực phạt đền, trên phần sân của đội phạm lỗi khi bóng đang trong cuộc thì đội đó sẽ bị phạt quả trực tiếp tại điểm giữa đường 13 m.
- + Khi đá quả phạt 13 m, trừ thủ môn đội bị phạt, tất cả các cầu thủ của 2 đội bóng phải đứng sau đường 13 m, cầu thủ đội bị phạt phải đứng cách xa điểm đặt bóng 6 m, cầu thủ đá phạt phải sút bóng thẳng vào cầu môn mà không được chuyền bóng cho cầu thủ khác.
- + Trước khi quả phạt thực hiện xong, không một cầu thủ nào được chạm bóng cho đến khi bóng chạm thủ môn, cột dọc, xà ngang hay ra ngoài các đường giới hạn.



### LUYỆN TẬP

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

- **Dẫn bóng theo đường kẻ thẳng**

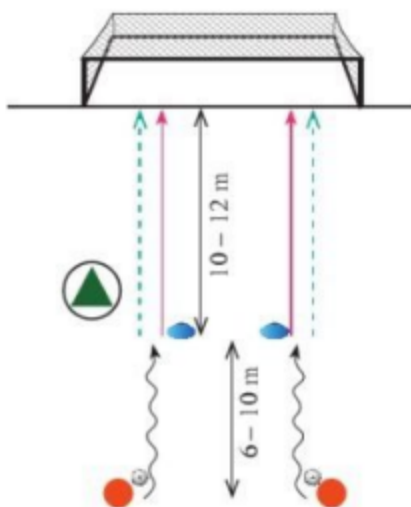
Thực hiện dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân theo đường kẻ thẳng từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.

- **Dẫn bóng qua lại theo đường thẳng**

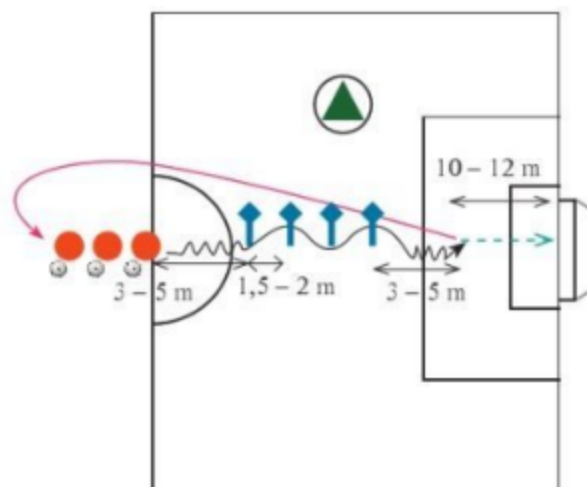
Thực hiện dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân từ hàng A sang hàng B và ngược lại. Khoảng cách giữa hai hàng từ 12 – 15 m. Thực hiện trong thời gian từ 3 – 5 phút.

- **Phối hợp dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và sút cầu môn**

Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân từ 6 – 10 m, đến nắm thấp thực hiện sút bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân, mu trong bàn chân, mu giữa bàn chân trên cự li từ 10 – 12 m (H.3). Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và sút cầu môn



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp dẫn bóng luân cộc và sút cầu môn

- **Phối hợp dẫn bóng luân cộc và sút cầu môn**

Sử dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân, thực hiện dẫn bóng theo đường thẳng từ 3 – 5 m, sau đó dẫn bóng luân qua các cọc mốc cách nhau 1,5 – 2 m, tiếp tục dẫn bóng từ 3 – 5 m và thực hiện sút bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân, mu trong bàn chân, mu giữa bàn chân trên cự li từ 10 – 12 m (H.4). Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

## 2 Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực khéo léo

- **Chạy con thoi 4 × 10 m**

Liên tục chạy tốc độ 4 lượt từ vạch xuất phát đến vạch đích cách nhau 10 m và ngược lại. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa từ 2 – 3 phút.

- **Chạy luân luân cộc kết hợp chạy tốc độ**

Liên tục chạy luân qua các cọc mốc cách nhau từ 1,5 – 2 m trên cự li từ 10 – 15 m, sau đó chạy tốc độ về vị trí ban đầu. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa từ 2 – 3 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Tư thế bước chạy; vị trí tiếp xúc bóng; khả năng kiểm soát bóng.





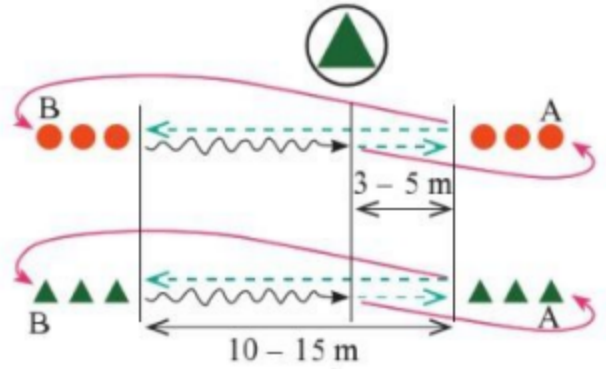
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

### 1 Dẫn, chuyển bóng tiếp sức

#### Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc đứng đối diện và cách nhau từ 10 – 15 m.
- Vẽ các vạch giới hạn theo sơ đồ H.5.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từ người đầu hàng nhóm A chuyển bóng cho người đầu hàng nhóm B và chạy nhanh về cuối hàng B. Người đầu hàng nhóm B dừng bóng, sau đó dẫn bóng tới vạch giới hạn, chuyển bóng cho người đầu hàng tiếp theo của nhóm A và chạy về cuối hàng A. Thực hiện liên tục tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành một lượt chơi (H.5). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



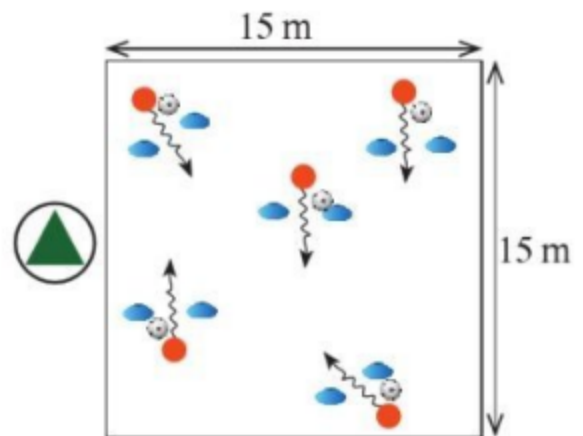
Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Dẫn, chuyển bóng tiếp sức"

### 2 Dẫn bóng nhanh, khéo

#### Chuẩn bị:

- Khu vực sân chơi hình vuông có cạnh  $15 \times 15$  m; xếp 10 nắm thắt thành 5 cổng (rộng từ 1 – 1,5 m).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau.

**Cách chơi:** Lần lượt từng đội vào chơi, thành viên của đội còn lại giám sát và tính điểm. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả người chơi của đội dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân qua các cổng trong thời gian 1 phút, qua mỗi cổng được tính 1 điểm (H.6). Điểm của đội là tổng số điểm mà người chơi của đội đạt được. Sau khi các đội hoàn thành lượt chơi, đội nào có tổng số điểm cao nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng nhanh, khéo"



## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu những lưu ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- 2 Em hãy nêu một số quy định về đá phạt trong bóng đá 7 người.
- 3 Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và các trò chơi vận động vào hoạt động tập luyện, thi đấu bóng đá hằng ngày.

## BÀI 2

# KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG ĐÙI



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng đùi.
- Xử lý linh hoạt một số tình huống phối hợp với đồng đội
- Đoàn kết và biết 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 hát cao gót, chạy nâng cao đùi trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 phút.
- Phối hợp chạy tiến, lùi theo tín hiệu. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Chuyển bóng qua lại trong thời gian từ 2 – 3 phút.
- Di chuyển dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.



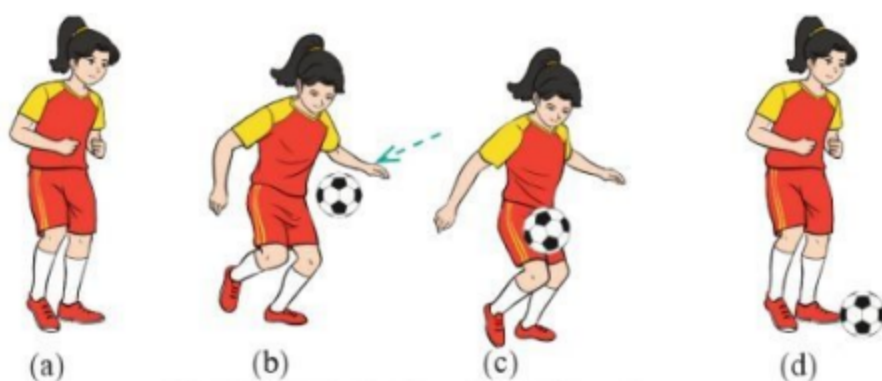
### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi

**TTCB:** Đứng hai chân song song rộng bằng vai, chân trái làm trụ hơi khuỵu gối, thân người hơi ngả về trước, tay co tự nhiên giữ thẳng bằng. Mắt quan sát hướng bóng đến (H.1a).

**Thực hiện:** Khi bóng đến, quan sát điểm rơi của bóng, chân phải nâng đùi ra trước, gối hơi co sau đó đón bóng. Tùy theo góc độ đến của bóng mà đùi được nâng lên nhiều hay ít sao cho đùi hướng về hướng bóng đến (H.1b). Tiếp xúc bóng vào phần giữa của đùi, thực hiện hạ đùi xuống dưới và ra sau theo hướng bóng đến với tốc độ chậm hơn tốc độ của bóng để hoãn xung (H.1c).

**Kết thúc:** Chân phải hạ xuống, bàn chân đặt xuống mặt sân để chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo (H.1d). Nếu dùng bóng bằng đùi chân trái thì thực hiện ngược lại.

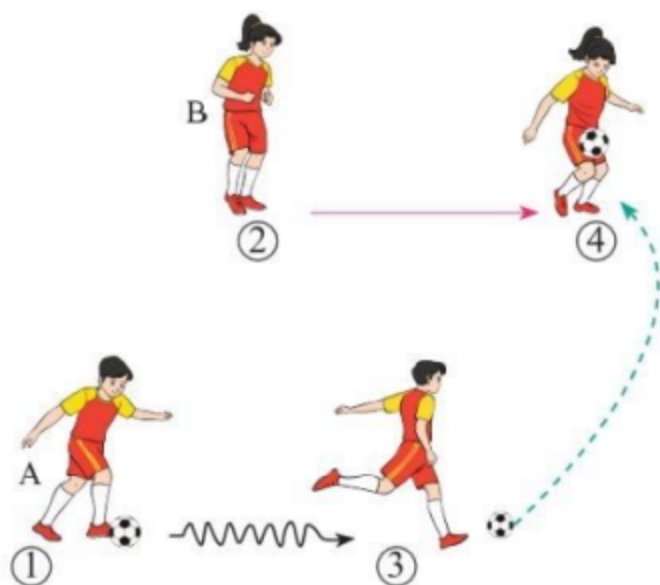


Hình 1. Kỹ thuật dùng bóng bằng đùi

## 2 Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và dùng bóng

**Chuẩn bị:** Người tập A và B đứng cách nhau từ 8 – 10 m.

**Thực hiện:** A ở vị trí số ①, dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân tiến về phía trước từ 3 – 5 m tới vị trí số ③ thực hiện chuyền bóng tới vị trí số ④ cách B từ 5 – 7 m. Đồng thời B từ vị trí số ② di chuyển tới vị trí số ④, xác định điểm rơi của bóng và thực hiện dùng bóng bằng đùi (H.2).



Hình 2. Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và dùng bóng

## LUYỆN TẬP

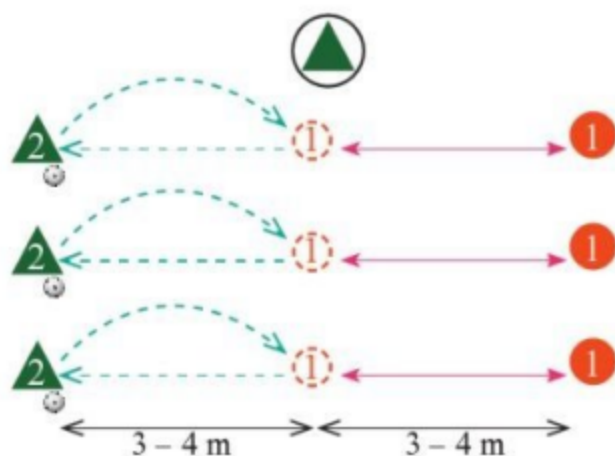
### 1 Luyện tập kỹ thuật dùng bóng bằng đùi

#### • Tại chỗ tung và dùng bóng bằng đùi

Một người hỗ trợ tung bóng ở cự li từ 2 – 3 m, người tập thực hiện kỹ thuật dùng bóng bằng đùi liên tục từ 3 – 5 lần, sau đó đổi người thực hiện.

- **Di chuyển và dừng bóng bằng đùi**

Số ① di chuyển về phía trước từ 3 – 4 m quan sát, xác định điểm rơi của bóng từ số ② tung lên, chọn vị trí đứng và thực hiện dừng bóng bằng đùi, sau đó chuyền bóng lại cho số ② và di chuyển lùi về vị trí ban đầu (H.3). Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần sau đó đổi người thực hiện.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển và dừng bóng bằng đùi

- **Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và dừng bóng**

Thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng và dừng bóng như sơ đồ H.2. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần, sau đó đổi vị trí tập luyện.

### 3 Bài tập phát triển sức mạnh chân

- **Bật xa tại chỗ**

Thực hiện từ 3 – 5 lần, lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

- **Tại chỗ đứng lên, ngồi xuống**

Đứng tại chỗ thực hiện đứng lên, ngồi xuống liên tục trong 30 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

#### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Xác định điểm rơi của bóng; góc độ của đùi khi tiếp xúc bóng; kiểm soát độ nảy của bóng.



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

### 1 Thi tăng bóng bằng đùi

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau (từ 4 – 5 người). Mỗi đội một quả bóng.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt các thành viên trong từng đội luân phiên thực hiện đổi chân tâng bóng bằng đùi (H.4). Các đội tổ chức thi vòng loại lựa chọn ra người tâng bóng được nhiều lần nhất để tham gia cuộc thi chung kết với các đội còn lại. Đội nào có người đại diện thắng trong cuộc thi chung kết sẽ thắng cuộc.

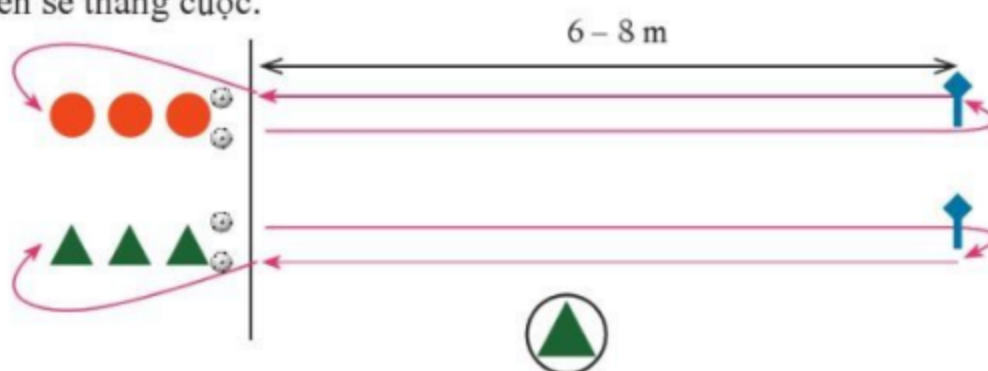


Hình 4. Trò chơi “Thi tâng bóng bằng đùi”

## 2. Bật nhảy tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát cách vị trí cọc mốc của đội từ 6 – 8 m. Người đầu hàng ôm 2 quả bóng.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên từng người ôm bóng bật nhảy bằng hai chân, vòng qua cọc mốc quay về vị trí ban đầu trao bóng cho người tiếp theo và đứng về cuối hàng. Trong quá trình di chuyển, nếu để rơi bóng, phải nhanh chóng nhặt bóng và tiếp tục thực hiện từ vị trí bóng bị rơi. Người tiếp theo chỉ được xuất phát khi đã nhận bóng của người chơi trước. Thực hiện liên tục cho đến khi người cuối cùng của đội hoàn thành lượt chơi (H.5). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi “Bật nhảy tiếp sức”

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu những lưu ý khi thực hiện kỹ thuật dùng bóng bằng đùi.
- 2 Hãy cho biết những trường hợp vận dụng kỹ thuật dùng bóng bằng đùi trong thi đấu bóng đá.
- 3 Vận dụng các kỹ thuật dẫn bóng, đá bóng, dùng bóng đã học để phối hợp với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.

## BÀI 3

# KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU BẰNG TRÁN GIỮA



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.
- Biết một số quy định đá phạt góc trong tập luyện và thi đấu bóng đá 7 người.
- Trách nhiệm, 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 hất cao gót, chạy nâng cao đùi trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Dẫn bóng luôn cọc trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện từ 2 – 3 lần.



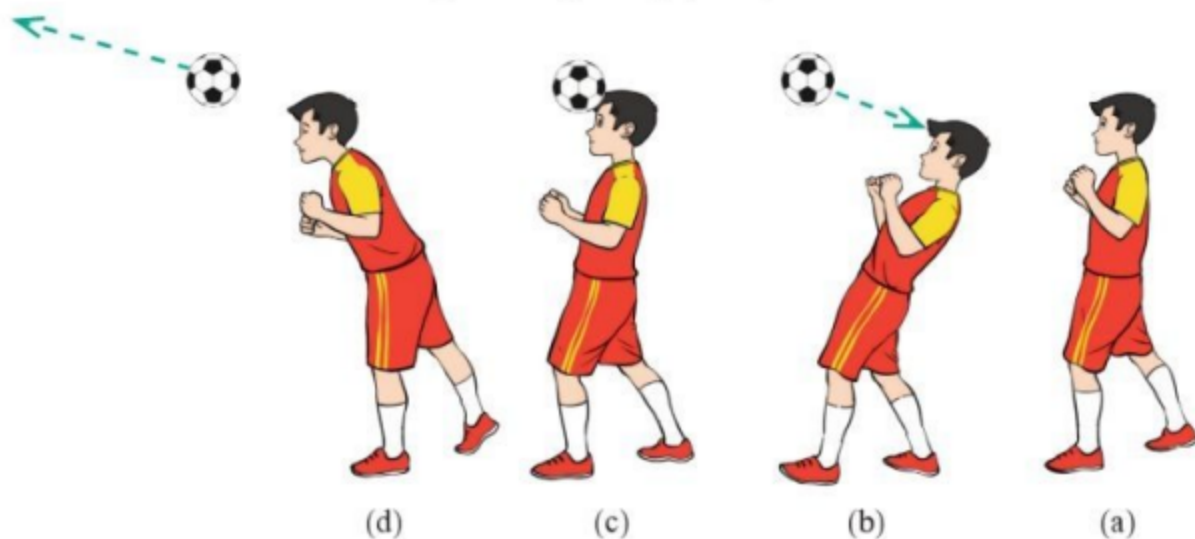
### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân song song rộng bằng vai. Hai tay nâng lên cơ tự nhiên, mắt quan sát hướng bóng đến (H.1a).

**Thực hiện:** Khi bóng đến, xác định điểm rơi của bóng, thân người ngã về sau để tạo đà, hai tay đưa lên để giữ thẳng bằng, trọng lượng dồn vào chân sau, giữ cho đầu không bị ngửa, mắt quan sát bóng (H.1b). Sau đó đạp mạnh chân sau, đồng thời gập mạnh thân người về trước, trán giữa tiếp xúc vào tâm sau của bóng ở thời điểm thân người vượt qua tư thế thẳng đứng. Điểm tiếp xúc bóng ở vị trí trán giữa, giữ chắc cổ và thân người, mắt quan sát hướng bóng dự định đánh đầu tới (H.1c).

**Kết thúc:** Thân người đổ về trước theo quán tính, hai chân hơi kiễng, chân sau có thể bước lên trước để giữ thăng bằng (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

## 2 Một số quy định đá phạt góc trong bóng đá 7 người

- Khi một cầu thủ làm bóng vượt qua đường biên ngang cuối sân của đội mình dù ở trên không hay trên mặt sân, đội đối phương sẽ được đá phạt góc.
- Khi đá phạt góc, bóng bay trực tiếp vào cầu môn, bàn thắng được công nhận.
- Khi đá phạt góc, các cầu thủ đội đối phương phải đứng cách bóng tối thiểu 6 m cho đến khi bóng vào cuộc.
- Cầu thủ đá phạt góc không được chạm bóng lần thứ 2 trước khi bóng được chạm vào một trong số các cầu thủ còn lại.
- Đối với bất kì vi phạm nào khác của đội phòng thủ, quả phạt góc phải được thực hiện lại.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

#### • Tại chỗ tự tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa

Đứng tại chỗ, hai tay tung bóng lên cao, thực hiện đánh đầu bằng trán giữa. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần.

#### • Tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa với người hỗ trợ tung bóng

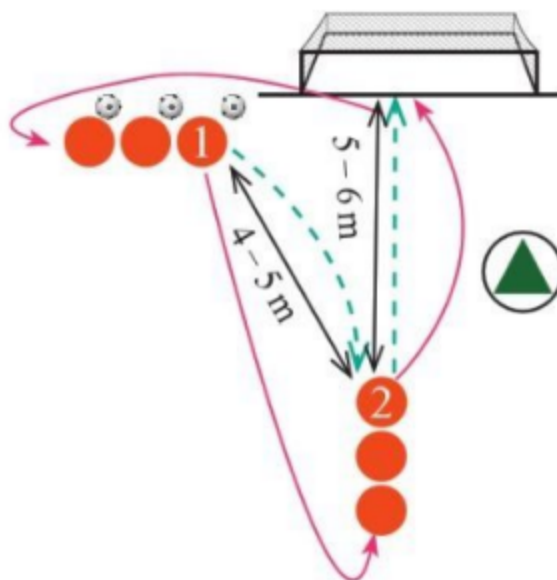
Người hỗ trợ tung bóng ở khoảng cách từ 3 – 4 m, người tập thực hiện đánh đầu bằng trán giữa trả bóng lại cho người hỗ trợ. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần, sau đó đổi người thực hiện.

- **Phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn**

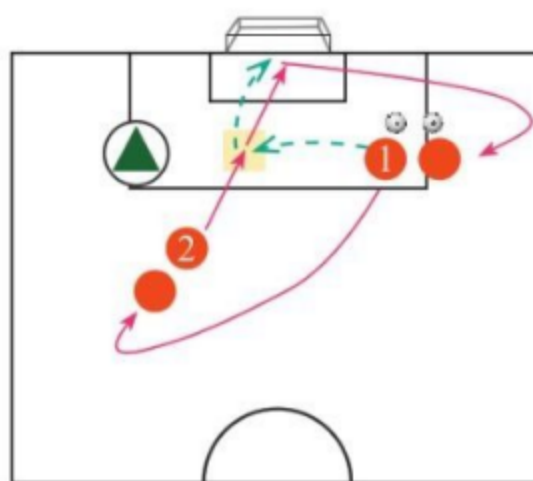
Số ① tung bóng cho số ②, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② nhận bóng đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn, sau đó chạy vào lấy bóng và di chuyển về cuối hàng 1 chuẩn bị lượt tập tiếp theo, người tiếp theo thực hiện tương tự (H.2).

- **Phối hợp tung bóng, di chuyển đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn**

Số ① thực hiện tung bóng bổng vào khu vực hình vuông có cạnh từ 1,5 – 2 m trước cầu môn, cách người đầu hàng 1 và cầu môn từ 4 – 5 m. Số ② quan sát và di chuyển tới vị trí bóng rơi thực hiện đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn. Sau đó, số ① di chuyển về cuối hàng số 2, số ② chạy vào lấy bóng và di chuyển về cuối hàng 1 chuẩn bị lượt tập tiếp theo, người tiếp theo thực hiện như số ① (H.3).



Hình 2. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn



Hình 3. Sơ đồ tập luyện phối hợp tung bóng, di chuyển đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn

## 2 Bài tập phát triển sức mạnh

- **Nằm ngửa, ngồi gập bụng**

Người hỗ trợ giữ chân, người tập ở tư thế ngồi co gối, hai tay để sau gáy thực hiện nằm ngửa và ngồi gập bụng từ 2 – 3 lần, mỗi lần trong 30 giây, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

- **Tại chỗ bật nhảy cơ gối**

Đứng tại chỗ, bật nhảy bằng hai chân cơ gối cao 10 lần. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.



## Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

## Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Xác định điểm rơi của bóng và chọn vị trí đứng; thời điểm đánh đầu; vị trí tiếp xúc.

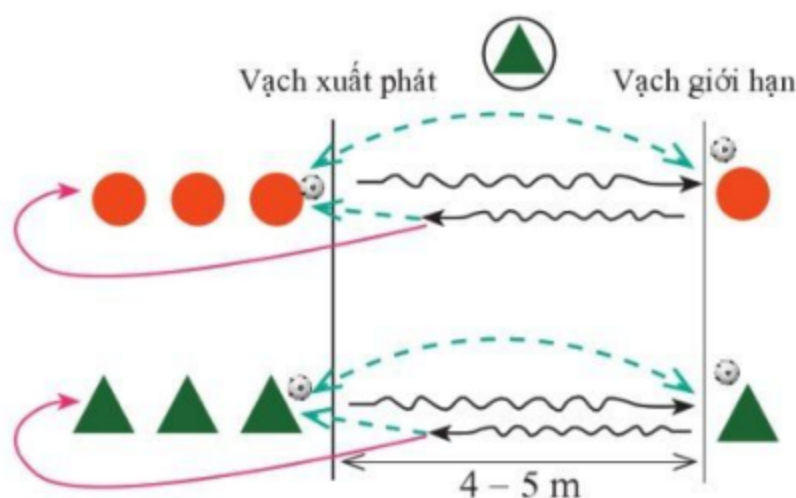


# TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

## 1 Đánh đầu kết hợp dẫn bóng tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, người đầu hàng có bóng. Mỗi đội cử ra một người hỗ trợ, cầm bóng và đứng đối diện sau vạch giới hạn và cách người đầu hàng từ 4 – 5 m như sơ đồ H.4.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người hỗ trợ thực hiện tung bóng cho người đầu hàng, người đầu hàng thực hiện đánh đầu trả bóng lại cho người hỗ trợ, sau đó sử dụng kỹ thuật dẫn bóng đã học, dẫn bóng nhanh tới vạch giới hạn, sau đó dẫn về chuyền bóng cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng. Những người chơi tiếp theo luân phiên thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



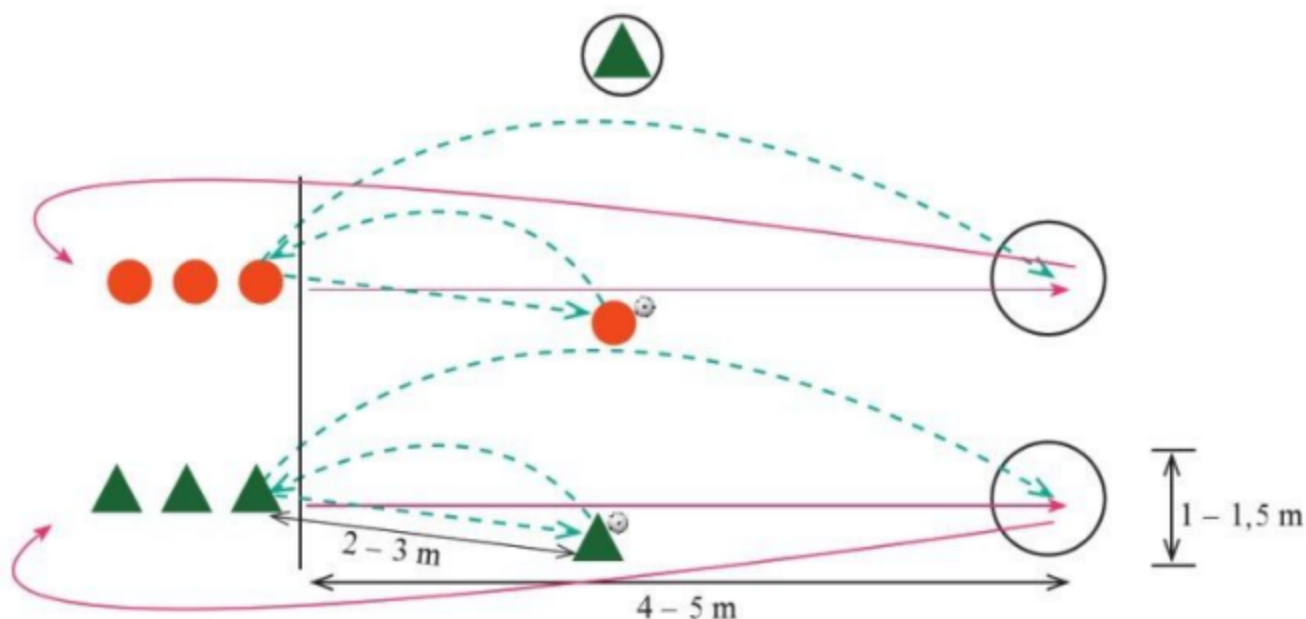
Hình 4. Trò chơi “Đánh đầu kết hợp dẫn bóng tiếp sức”

## 2 Đánh bóng trúng đích

### Chuẩn bị:

- Vẽ các vòng tròn có đường kính từ 1 – 1,5 m, cách vạch giới hạn từ 4 – 5 m.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, mỗi người cầm một bóng.
- Mỗi đội cử một thành viên làm người hỗ trợ tung bóng, đứng cách người đầu hàng từ 2 – 3 m như sơ đồ H.5.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người hỗ trợ bắt bóng chuyền tới từ người đầu hàng và tung bóng bổng tới vạch giới hạn, người đầu hàng thực hiện đánh đầu bằng trán giữa đưa bóng bay vào vòng tròn của đội mình, sau đó đi nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng (H.5) Người chơi tiếp theo thực hiện tương tự. Kết thúc trò chơi, đội có số bóng trúng đích nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Đánh bóng trúng đích"

## VẬN DỤNG

- 1 Trong thi đấu bóng đá, kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng trong những tình huống nào?
- 2 Trong tình huống đá phạt góc, nếu bóng bay vào cầu môn mà không chạm cầu thủ nào trong sân, bàn thắng có được công nhận không?
- 3 Vận dụng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa trong các trò chơi vận động, hoạt động tập luyện và thi đấu bóng đá.

## BÀI 4

# KĨ THUẬT NÉM BIÊN



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật ném biên.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.
- Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và trong cuộc sống.

#### » 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 hát cao gót, chạy nâng cao đùi trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Di chuyển dẫn bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu ngoài bàn chân trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Chuyển bóng qua lại liên tục trong thời gian từ 2 – 3 phút.



### KIẾN THỨC MỚI

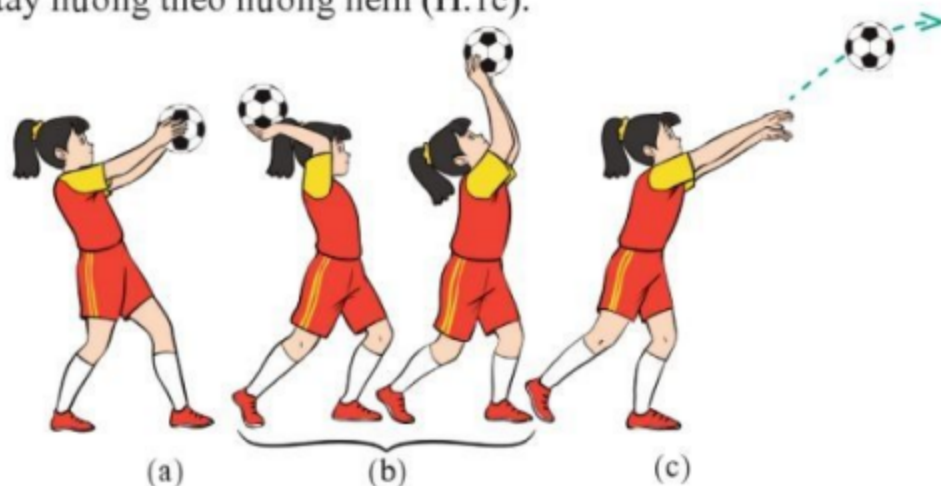
1

#### Kĩ thuật tại chỗ ném biên

**Chuẩn bị:** Đứng chân trước chân sau, rộng bằng vai, hai tay cầm bóng đưa ra trước, cao ngang trán (H.1a).

**Thực hiện:** Hai tay đưa bóng qua đầu về sau, thân người ngả về phía sau thành hình cánh cung, chân sau hơi khụy gối. Khi ném, gập thân trên về trước, hai cánh tay duỗi thẳng đưa bóng từ sau ra trước, qua đầu, kết hợp lực toàn thân ném bóng đi (H.1b). Bóng rời tay khi tay vượt qua phương thẳng đứng.

**Kết thúc:** Chân trước thẳng, chân sau kéo lê trên mặt đất, người hơi gập đổ về phía trước, tay hướng theo hướng ném (H.1c).



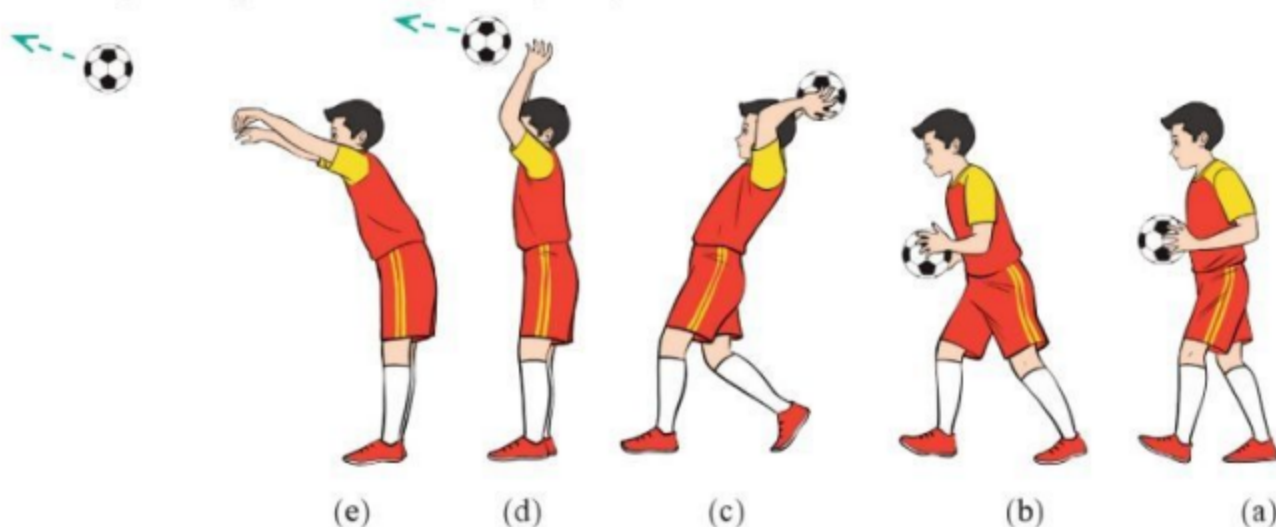
Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ ném biên

## 2 Kỹ thuật ném biên có đà

**Chuẩn bị:** Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước ngực (H.2a).

**Thực hiện:** Chạy đà nhịp nhàng từ 3 – 5 m, tốc độ vừa phải, tay cầm bóng gần ngang ngực (H.2b). Bước cuối cùng cần bước dài hơn, đồng thời thực hiện như kỹ thuật tại chỗ ném biên (H.2c, d).

**Kết thúc:** Hai chân đứng thẳng, thân người hơi gập đổ về phía trước, hai tay thẳng, hướng theo hướng ném (H.2e).



Hình 2. Kỹ thuật ném biên có đà

## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật ném biên

- **Tại chỗ ném bóng qua lại**

- Tại chỗ ném bóng qua lại: Sử dụng kỹ thuật ném biên, ném bóng qua lại cho nhau ở cự li từ 8 – 10 m. Thực hiện liên tục trong thời gian từ 2 – 3 phút.

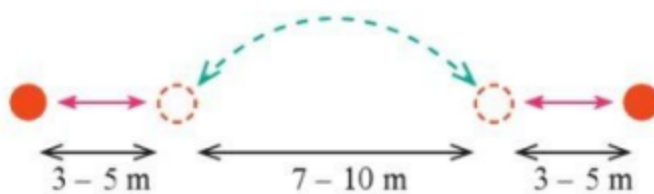
- Tại chỗ ném bóng qua lại kết hợp chuyển đổi vị trí: Người đầu hàng A tại chỗ thực hiện ném bóng cho người đầu hàng B, sau đó di chuyển về cuối hàng B. Người đầu hàng B bắt bóng sau đó ném bóng cho người tiếp theo của hàng A và di chuyển về cuối hàng A, những người tập còn lại thực hiện tương tự. Cự li ném bóng từ 8 – 10 m. Mỗi người thực hiện ném bóng từ 5 – 7 lần.

- **Ném bóng vào tường**

- Sử dụng kỹ thuật tại chỗ ném biên, ném bóng vào tường ở cự li từ 4 – 6 m. Lặp lại từ 3 – 5 lần.
- Chạy đà từ 3 – 5 m, thực hiện ném bóng vào tường ở cự li từ 6 – 8 m. Lặp lại từ 3 – 5 lần.

- **Chạy đà ném bóng qua lại**

Sử dụng kỹ thuật ném biên có đà, thực hiện chạy đà từ 3 – 5 m, ném bóng qua lại cho nhau ở cự li từ 7 – 10 m (H.3). Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện chạy đà ném bóng qua lại

## 2 Bài tập phát triển sức mạnh tay và sức nhanh

- **Nằm sấp chống đẩy**

Nằm sấp chống đẩy liên tục trong 30 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

- **Chạy 30 m xuất phát cao**

Xuất phát cao, chạy 30 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Tư thế thân người; phối hợp động tác tay, chân và thân người; thời điểm bóng rời tay; kiểm soát đường bay của bóng.



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

### 1 Bóng chuyền 6

#### Chuẩn bị:

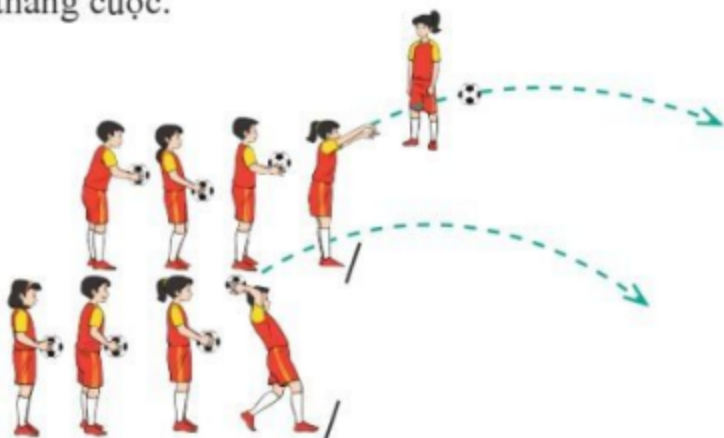
- Sân chơi hình chữ nhật có chiều dài từ 18 – 20 m, chiều rộng từ 13 – 15 m.
- Chia số người chơi thành hai đội đều nhau.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, mỗi đội cử ra một người đại diện nhảy tranh bóng (do người chỉ huy tung) ở khu vực giữa sân. Đội giành được bóng sẽ di chuyển và dùng tay chuyền bóng cho nhau sao cho không để bóng rơi xuống đất, bay ra ngoài khu vực giới hạn hoặc để đội đối phương chạm được vào bóng. Nếu vi phạm sẽ mất quyền kiểm soát bóng. Đội nào kiểm soát bóng và thực hiện đủ 6 đường chuyền sẽ giành được 1 điểm. Người vừa bắt bóng không được chuyền trả lại cho đồng đội vừa chuyền bóng cho mình. Nếu vi phạm, đội đó sẽ mất quyền kiểm soát bóng. Hết thời gian quy định, đội ghi được nhiều điểm hơn sẽ thắng cuộc.

### 2 Thi ném biên xa

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các đội lần lượt cử từng người đại diện thi đấu ném biên với đại diện của các đội còn lại. Người ném xa hơn sẽ ghi được 1 điểm (H.4). Khi tất cả thành viên của các đội hoàn thành lượt chơi, đội có số điểm cao nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi “Thi ném biên xa”



- 1 Em hãy nêu những lưu ý khi thực hiện kỹ thuật ném biên.
- 2 Vận dụng kỹ thuật tại chỗ ném biên và ném biên có đà trong thi đấu bóng đá.
- 3 Vận dụng kỹ thuật ném biên vào các trò chơi vận động, hoạt động tập luyện và thi đấu.

## BÀI 1

### KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG MÁ NGOÀI BÀN CHÂN



#### MỞ ĐẦU



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân.
- Biết một số điều luật cơ bản về VĐV chạm lưới và sang sân trong môn Đá cầu.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Trách nhiệm, trung thực trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

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

#### » Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang liên tục từ 5 – 10 lần, sau đó đổi chân.
- Chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân, chạy hất bàn chân ra trước liên tục trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân liên tục trong thời gian từ 1 – 2 phút.



#### KIẾN THỨC MỚI

### 1 Bài tập bổ trợ kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân

#### *Chạy hất má ngoài bàn chân sang hai bên*

Hai tay duỗi thẳng hơi chéch sang hai bên, chạy hất chân sang hai bên sao cho má ngoài bàn chân chạm tay trong mỗi bước chạy (H.1).



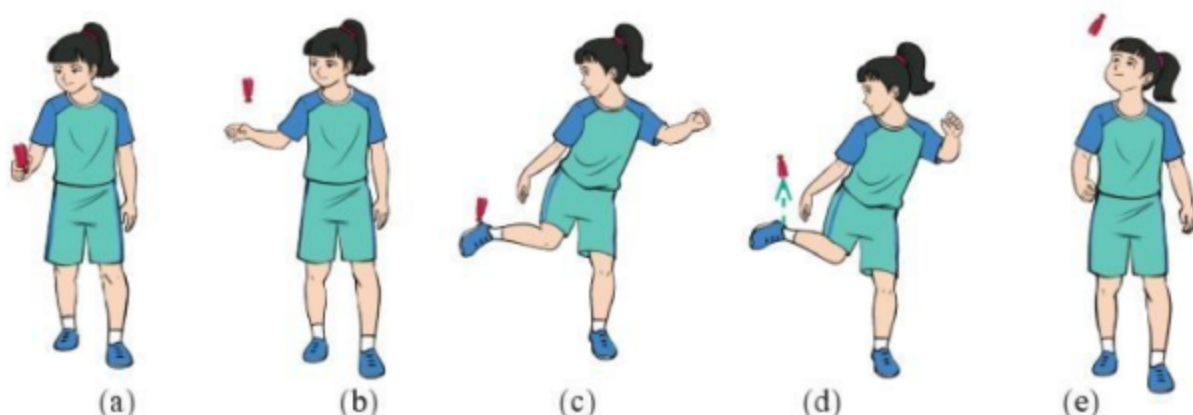
Hình 1. Chạy hất má ngoài bàn chân sang hai bên

## 2 Kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân

**TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, bàn chân thuận đặt sau cách gót chân trước (chân trụ) khoảng 1/2 bàn chân. Hai đầu gối hơi khuỵu, tay bên chân thuận cầm cầu chéch sang phía chân thuận, tay còn lại để tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.2a).

**Thực hiện:** Từ TTCB, tung cầu lên cao từ 20 – 40 cm chéch ra phía ngoài cơ thể bên chân thuận (H.2b), chuyển trọng lượng cơ thể rơi vào chân trụ, thân người hơi ngả sang phía chân trụ; chân đá cầu thực hiện gập bàn chân, ép gối vào trong, xoay đùi đồng thời nâng và mở căng chân ra ngoài, má ngoài bàn chân tiếp xúc vào cầu khi cầu cách mặt sân từ 20 – 30 cm (H.2c) tung cầu bay lên cao.

**Kết thúc:** Sau khi tiếp xúc cầu, chân dừng lại đột ngột, hướng cầu bay lên theo phương thẳng đứng (H.2d), sau đó hạ chân xuống và chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo (H.2e).



Hình 2. Kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân

## 3 Một số quy định về VĐV chạm lưới và sang sân trong môn Đá cầu

- Nếu bất kì bộ phận nào của cơ thể VĐV tiếp xúc với khu vực lưới giữa hai ăng-ten sẽ bị coi là phạm lỗi. Trừ các trường hợp:
  - + Tóc của VĐV tiếp xúc với lưới không bị coi là phạm lỗi.
  - + Cầu chạm lưới và làm cho lưới chạm vào VĐV đối phương, khi đó VĐV đối phương không bị tính phạm lỗi.
- VĐV chạm ngoài ăng-ten, dây cột không bị coi là phạm lỗi nếu là không cố ý và không làm ảnh hưởng tới trận đấu.
- Trong trận đấu, bất kì bộ phận cơ thể nào của VĐV vượt sang khu vực sân đối phương (trên và dưới lưới) đều bị tính là phạm lỗi. Trường hợp tiếp xúc với đường tâm ngang sân được coi là hợp lệ.





## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân

- **Mô phỏng kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân**

Tập mô phỏng kỹ thuật động tác tung cầu bằng má ngoài bàn chân. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần.

- **Tung cầu từng lần**

Người tập tự tung cầu và tung cầu một lần, sau đó bắt cầu lại. Thực hiện liên tục từ 5 – 7 lần.

- **Tung cầu liên tục bằng một chân, có đổi chân**

Sử dụng kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân thực hiện tự tung cầu và tung cầu liên tục bằng một chân, có đổi chân trong thời gian từ 2 – 3 phút.

- **Phối hợp tung cầu nhiều lần**

Phối hợp kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân với các kỹ thuật đã học để thực hiện tung cầu nhiều lần liên tục trong thời gian từ 2 – 3 phút.

- **Tung cầu quy định điểm chạm**

Thực hiện tung cầu 2 điểm chạm theo quy định. Chọn điểm chạm theo các điểm: ở đùi, ở mu bàn chân, ở má trong bàn chân. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.

### 2 Bài tập phát triển sức mạnh

- **Bật xa tại chỗ**

Bật xa tại chỗ từ 3 – 5 lần. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

- **Nằm ngửa, ngồi gập bụng**

Nằm ngửa, duỗi thẳng chân, hai tay để sau gáy, gập thân về trước, giữ một giây và trở về tư thế ban đầu. Thực hiện liên tục trong 30 giây, lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

#### Hình thức tổ chức tập luyện

*Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.*

#### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Vị trí và thời điểm tiếp xúc của cầu với má ngoài bàn chân; hướng và biên độ di chuyển của chân khi tiếp xúc cầu; mức độ thẳng bằng cơ thể khi thực hiện kỹ thuật.



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

### 1 Tăng, chuyển cầu tập thể

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành một vòng tròn. Mỗi đội có một quả cầu, sân tập bằng phẳng.

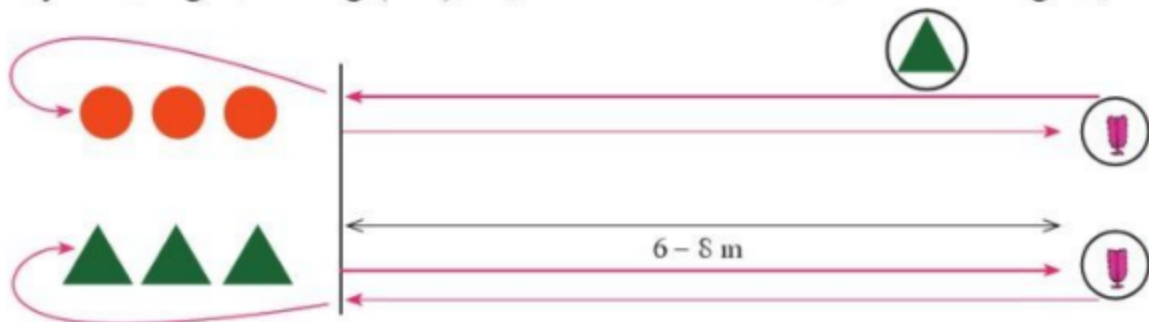
**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên các thành viên của mỗi đội thực hiện tăng cầu một lần sau đó chuyền cầu cho người tiếp theo của đội mình. Yêu cầu không chuyền cầu lại cho người vừa tăng cầu trước đó. Thực hiện liên tục cho tới khi cầu rơi. Đội giữ được cầu lâu rơi nhất sẽ thắng cuộc.

### 2 Đội khoẻ, đội khéo

**Chuẩn bị:**

- Mặt sân bằng phẳng, vẽ vạch xuất phát và vòng tròn có đường kính từ 40 – 50 cm, cách vạch xuất phát từ 6 – 8 m như sơ đồ H.4.
- Chia số người chơi 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 chạy tới vị trí đặt cầu của đội mình, cầm cầu và thực hiện tăng cầu bằng má ngoài bàn chân sao cho tổng số lần tăng đủ 5 lần. Sau đó đặt cầu lại vị trí vòng tròn, kiễng chân và ngồi trên hai gót chân, hai tay đặt sau gáy thực hiện di chuyển bằng hai chân quay về vạch xuất phát chạm tay tiếp sức cho người tiếp theo thực hiện rồi di chuyển xuống cuối hàng (H.3). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 3. Sơ đồ trò chơi "Đội khoẻ, đội khéo"



## VẬN DỤNG

- 1 Đội (VĐV) A khi cứu cầu đã đập tay vào lưới phía ngoài ăng-ten làm lưới chùng xuống, cầu bay qua lưới và rơi vào phần sân của đội (VĐV) B. Trong tình huống này, đội (VĐV) nào ghi được điểm? Vì sao?
- 2 Hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện từng giai đoạn của kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân.
- 3 Vận dụng các kỹ thuật tăng cầu đã học và các trò chơi vận động trong tập luyện rèn luyện sức khoẻ.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân

- **Mô phỏng kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân**

Tập mô phỏng kỹ thuật động tác tung cầu bằng má ngoài bàn chân. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần.

- **Tung cầu từng lần**

Người tập tự tung cầu và tung cầu một lần, sau đó bắt cầu lại. Thực hiện liên tục từ 5 – 7 lần.

- **Tung cầu liên tục bằng một chân, có đổi chân**

Sử dụng kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân thực hiện tự tung cầu và tung cầu liên tục bằng một chân, có đổi chân trong thời gian từ 2 – 3 phút.

- **Phối hợp tung cầu nhiều lần**

Phối hợp kỹ thuật tung cầu bằng má ngoài bàn chân với các kỹ thuật đã học để thực hiện tung cầu nhiều lần liên tục trong thời gian từ 2 – 3 phút.

- **Tung cầu quy định điểm chạm**

Thực hiện tung cầu 2 điểm chạm theo quy định. Chọn điểm chạm theo các điểm: ở đùi, ở mu bàn chân, ở má trong bàn chân. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.

### 2 Bài tập phát triển sức mạnh

- **Bật xa tại chỗ**

Bật xa tại chỗ từ 3 – 5 lần. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

- **Nằm ngửa, ngồi gập bụng**

Nằm ngửa, duỗi thẳng chân, hai tay để sau gáy, gập thân về trước, giữ một giây và trở về tư thế ban đầu. Thực hiện liên tục trong 30 giây, lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

#### Hình thức tổ chức tập luyện

*Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.*

#### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Vị trí và thời điểm tiếp xúc của cầu với má ngoài bàn chân; hướng và biên độ di chuyển của chân khi tiếp xúc cầu; mức độ thẳng bằng cơ thể khi thực hiện kỹ thuật.



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

### 1 Tăng, chuyển cầu tập thể

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành một vòng tròn. Mỗi đội có một quả cầu, sân tập bằng phẳng.

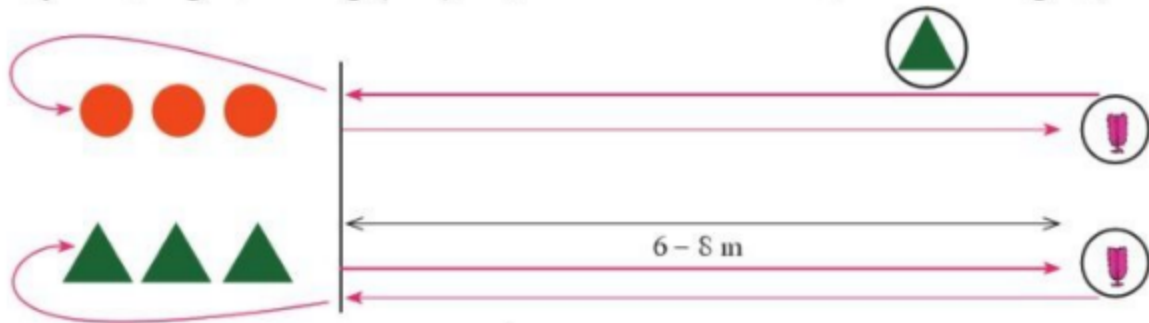
**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên các thành viên của mỗi đội thực hiện tăng cầu một lần sau đó chuyền cầu cho người tiếp theo của đội mình. Yêu cầu không chuyền cầu lại cho người vừa tăng cầu trước đó. Thực hiện liên tục cho tới khi cầu rơi. Đội giữ được cầu lâu rơi nhất sẽ thắng cuộc.

### 2 Đội khoẻ, đội khéo

**Chuẩn bị:**

- Mặt sân bằng phẳng, vẽ vạch xuất phát và vòng tròn có đường kính từ 40 – 50 cm, cách vạch xuất phát từ 6 – 8 m như sơ đồ H.4.
- Chia số người chơi 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 chạy tới vị trí đặt cầu của đội mình, cầm cầu và thực hiện tăng cầu bằng má ngoài bàn chân sao cho tổng số lần tăng đủ 5 lần. Sau đó đặt cầu lại vị trí vòng tròn, kiễng chân và ngồi trên hai gót chân, hai tay đặt sau gáy thực hiện di chuyển bằng hai chân quay về vạch xuất phát chạm tay tiếp sức cho người tiếp theo thực hiện rồi di chuyển xuống cuối hàng (H.3). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 3. Sơ đồ trò chơi "Đội khoẻ, đội khéo"



## VẬN DỤNG

- 1 Đội (VĐV) A khi cứu cầu đã đập tay vào lưới phía ngoài ăng-ten làm lưới chùng xuống, cầu bay qua lưới và rơi vào phần sân của đội (VĐV) B. Trong tình huống này, đội (VĐV) nào ghi được điểm? Vì sao?
- 2 Hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện từng giai đoạn của kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân.
- 3 Vận dụng các kỹ thuật tăng cầu đã học và các trò chơi vận động trong tập luyện rèn luyện sức khoẻ.



## MỞ ĐẦU



## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình.
- Biết một số điều luật cơ bản về phát cầu trong môn Đá cầu.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Trung thực, 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

- 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

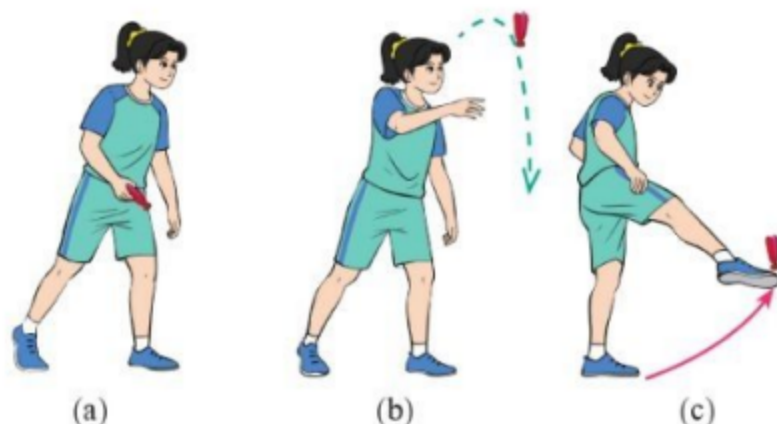
1

## Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân phát cầu để sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Bàn chân trước xoay vào trong chếch từ  $45 - 50^\circ$  so với hướng phát cầu. Nửa trước bàn chân sau chống xuống đất, hơi xoay ra phía ngoài. Thân người xoay sang phía chân phát cầu sao cho trục vai gần thẳng hướng phát cầu. Tay cùng phía chân phát cầu cầm cầu, cao ngang bụng. Tay còn lại buông tự nhiên, mắt nhìn hướng phát cầu (H.1a).

**Thực hiện:** Tung cầu chếch ra trước, sang phía chân phát cầu sao cho cầu rơi cách bàn chân trước từ 60 – 80 cm (H.1b). Chân phát cầu lăng theo đường vòng cung từ sau vòng ra ngoài, ra trước sao cho mu bàn chân tiếp xúc cầu khi cầu cách mặt đất từ 20 – 30 cm. Thân người xoay từ sau ra trước, cùng chiều chân phát cầu (H.1c).

**Kết thúc:** Mu bàn chân hướng theo hướng cầu được phát đi, thân người hơi ngã về trước, sau đó hạ chân để chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.



Hình 1. Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình

## 2 Một số điều luật cơ bản về phát cầu

– Khu vực phát cầu: là khu vực được giới hạn bởi hai đường giới hạn phát cầu và phần mở rộng tương tự, kéo dài ra phía sau của sân (H.2).



Hình 2. Khu vực phát cầu

– Quy định khi phát cầu:

- + Người phát cầu phải thực hiện trong khu vực giới hạn phát cầu, giữ cầu trong lòng bàn tay, tung cầu lên và phát cầu.
- + Quyền phát cầu trong mỗi trận đấu được xác định bằng cách rút thăm.
- + Sau lần phát cầu đầu tiên, nếu đội phát cầu ghi điểm thì VĐV phát cầu trước đó sẽ tiếp tục phát cầu.
- + Nếu đội nhận phát cầu ghi điểm thì sẽ giành được quyền phát cầu. VĐV phát cầu sẽ là: VĐV ở vị trí số 2 đối với nội dung thi đấu 3 người; là VĐV bất kì trong nội dung thi đấu đôi.
- + VĐV chỉ được phát cầu sau tín hiệu (bằng tay, còi) của trọng tài thứ nhất. Thời gian thực hiện phát cầu không quá 5 giây sau tín hiệu của trọng tài. Nếu sau 5 giây VĐV không phát cầu sẽ phạm lỗi và mất điểm.
- + VĐV sau khi để cầu rời tay mà không thực hiện phát cầu sẽ phạm lỗi và mất điểm.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình

- Tập mô phỏng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình

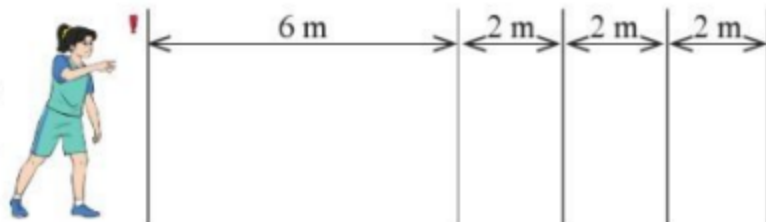
Mô phỏng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.

- **Phát cầu theo hướng quy định**

Sử dụng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện phát cầu trong hành lang rộng 3 m. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần.

- **Phát cầu với cự li tăng dần**

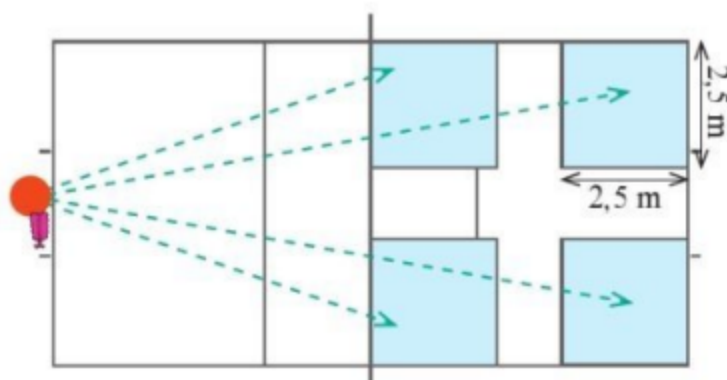
Sử dụng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện phát cầu ở cự li tối thiểu 6 m, sau đó tăng dần cự li (H.3). Thực hiện từ 2 – 3 lần với mỗi cự li.



Hình 3. Phát cầu với cự li tăng dần

- **Phát cầu vào các ô quy định**

Sử dụng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện phát cầu vào các ô vuông có cạnh dài 2,5 m ở 4 góc sân (H.4). Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần với mỗi ô quy định.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phát cầu vào các ô quy định

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

- **Chạy con thoi  $4 \times 10$  m**

Liên tục chạy tốc độ 4 lượt từ vạch xuất phát đến vạch giới hạn cách nhau 10 m và ngược lại. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

- **Chạy luồn cọc**

Chạy tốc độ luồn qua các cọc nắm đặt cách nhau từ 1,5 – 2 m trên cự li từ 20 – 25 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

*Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.*

### Nội dung nhận xét, đánh giá

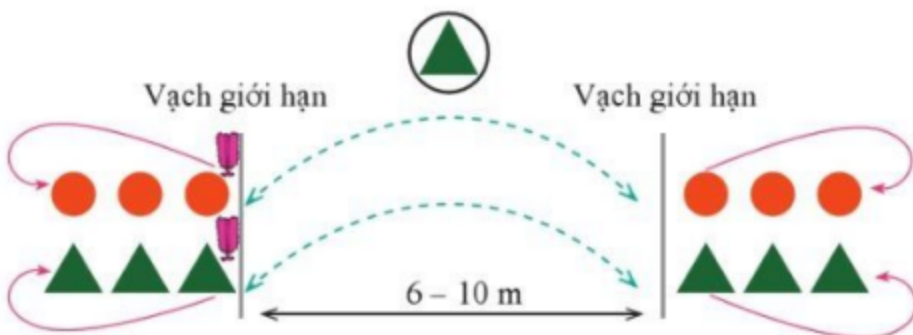
Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Mức độ chính xác trong thực hiện tung cầu; điểm tiếp xúc cầu; góc độ chân và tư thế thân người khi tiếp xúc cầu; mức độ ổn định và thăng bằng của cơ thể.



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

### 1 Phát cầu tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm, đứng thành hai hàng dọc đối diện nhau, cách nhau từ 6 – 10 m (H.5).

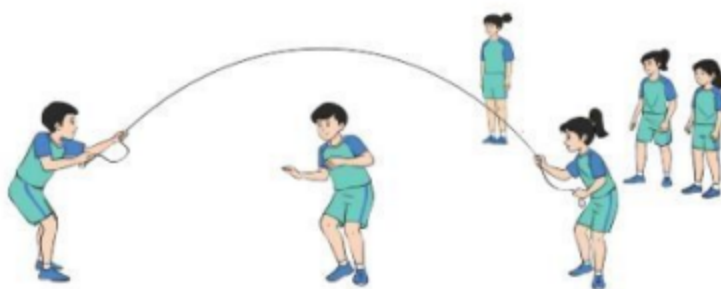


Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Phát cầu tiếp sức"

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng phát cầu thấp chân nghiêng mình cho đồng đội ở hàng đối diện, sau đó di chuyển về cuối hàng. Người đầu hàng đối diện dùng tay bắt cầu, sau đó thực hiện phát cầu và di chuyển về cuối hàng. Thực hiện liên tục cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.6). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

### 2 Ai khéo hơn ai

**Chuẩn bị:** Mặt sân bằng phẳng, rộng và một sợi dây thừng đường kính từ 1 – 1,5 cm, dài 10 – 15 m. Cử hai người làm nhiệm vụ quay dây.



Hình 6. Trò chơi "Ai khéo hơn ai"

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai người quay dây thực hiện với tốc độ vừa phải. Người chơi di chuyển vào vị trí nhảy dây từ hai bên, sau đó thực hiện bật nhảy liên tục theo nhịp quay của dây 5 lần và chạy ra khỏi dây để người khác tiếp tục thực hiện. Người chơi nào để dây vướng vào chân và dừng quay sẽ phải di chuyển về thay vị trí của người quay dây (H.6). Tổ chức trò chơi trong thời gian từ 4 – 6 phút.



## VẬN DỤNG

- 1 Sau khi nghe tiếng còi phát cầu của trọng tài, VĐV tung cầu lên, sau đó phát hiện cầu bay không đúng hướng nên đưa tay bắt cầu và tung lại để phát cầu. Trường hợp này có phạm Luật Phát cầu không? Vì sao?
- 2 Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình.
- 3 Vận dụng các kỹ thuật đá cầu đã học, các trò chơi vận động vào hoạt động tập luyện, thi đấu và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.



## BÀI 3

# KỸ THUẬT ĐỠ CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật đờ cầu bằng mu bàn chân và bài tập phối hợp chuyền cầu tấn công.
- Biết xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp đồng đội.
- 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.
- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### » Khởi động chuyên môn

- Đá lăng chân ra trước, sang ngang liên tục từ 5 – 10 lần, sau đó đổi chân.
- Chạy nâng cao đùi, chạy hát lòng bàn chân, chạy hát má ngoài bàn chân, chạy hát chân ra trước liên tục trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.

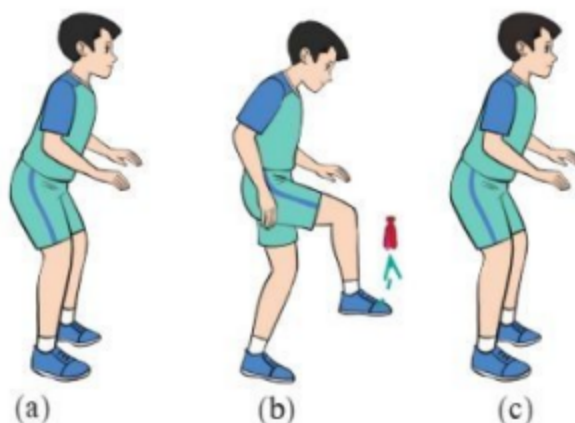


### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Kỹ thuật đờ cầu bằng mu bàn chân

**TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, hơi chùng gối, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Di chuyển tới vị trí cầu rơi (tầm thấp, phía trước, gần người), chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trụ (chân không thuận); bàn chân thuận nâng lên trên, ra trước, bàn chân song song với mặt đất tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân ở



Hình 1. Kỹ thuật đờ cầu bằng mu bàn chân

vị trí cầu cách đất từ 20 – 30 cm. Khi tiếp xúc cầu, bàn chân giật mạnh lên trên để cầu bay lên cao (H.1b), tạo điều kiện thuận lợi để thực hiện các kỹ thuật tiếp theo.

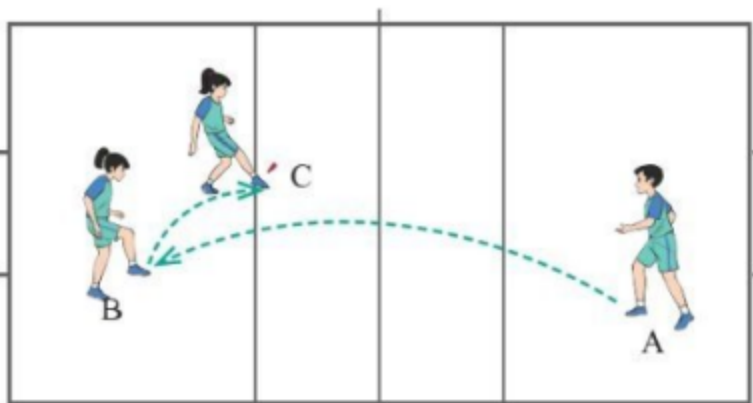
**Kết thúc:** Hạ chân, mắt quan sát cầu để chuẩn bị các hoạt động tiếp theo (H.1c).

## 2 Phối hợp chuyển cầu tấn công

**Chuẩn bị:** Người hỗ trợ A chuẩn bị phát cầu, người hỗ trợ B chuẩn bị nhận cầu, người thực hiện C quan sát đường di chuyển của cầu.

**Thực hiện:** Người hỗ trợ B di chuyển tới vị trí thích hợp sử dụng các kỹ thuật đỡ cầu đã học, đỡ đường cầu từ người hỗ trợ A tung (phát)

tới và chuyền cầu cho người thực hiện C. Người thực hiện C quan sát, di chuyển tới vị trí cầu rơi, sử dụng các kỹ thuật chuyền cầu đã học thực hiện chuyền cầu sang sân đối phương.



Hình 2. Phối hợp chuyển cầu tấn công

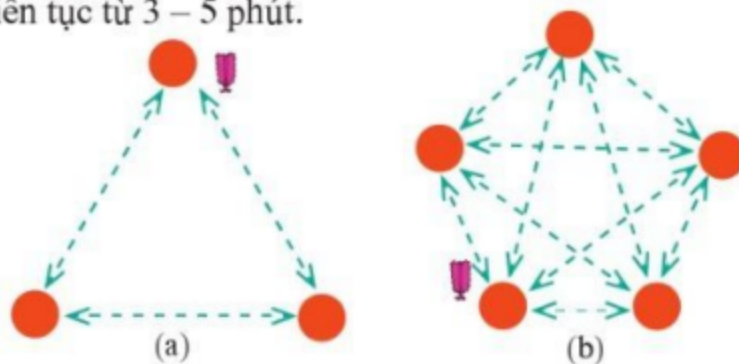
**Kết thúc:** Hạ chân, quan sát cầu để thực hiện các hoạt động tiếp theo.



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân

- **Mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân:** Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần.
- **Tập đỡ cầu bằng mu bàn chân với người hỗ trợ:** Người hỗ trợ tung cầu thấp cách người tập khoảng 2 m, người tập di chuyển tới vị trí thích hợp, thực hiện đỡ cầu bằng mu bàn chân. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.
- **Di chuyển sang hai bên đỡ cầu bằng mu bàn chân:** Người hỗ trợ ở cự li từ 4 – 5 m, tung cầu thấp sang hai bên, người tập di chuyển tới vị trí thích hợp thực hiện đỡ cầu bằng mu bàn chân. Thực hiện liên tục từ 4 – 6 lần.
- **Đỡ cầu và chuyền cầu qua lại:** Thực hiện đỡ cầu bằng mu bàn chân, sau đó chuyền cầu qua lại theo cặp hoặc theo nhóm 3 người (H.3a), 5 người (H.3b). Tập luyện liên tục từ 3 – 5 phút.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện đỡ cầu và chuyền cầu qua lại

## 2 Phối hợp chuyển cầu tấn công

Tập phối hợp chuyển cầu tấn công theo H.2. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 lần, sau đó đổi vị trí tập luyện.

## 3 Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ

### • Di chuyển bật đổi chân

Thực hiện bật đổi chân trên cự li từ 10 – 15 m, lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

### • Chạy 30 m xuất phát cao

Chạy 30 m xuất phát cao với tốc độ tối đa, lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: phán đoán điểm rơi của cầu và chọn vị trí chuẩn bị thực hiện động tác đỡ cầu hoặc chuyển cầu; góc độ tiếp xúc cầu; mức độ thăng bằng cơ thể khi thực hiện đỡ cầu hoặc chuyển cầu.

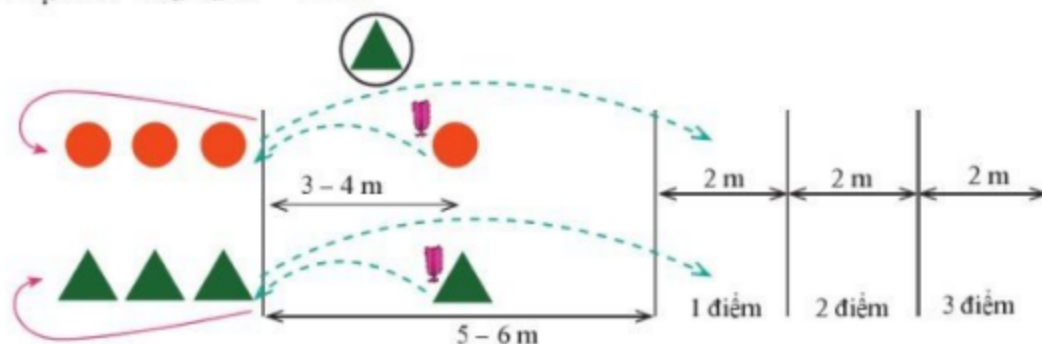


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### 1 Đội nào chính xác

#### Chuẩn bị:

- Kẻ các vạch giới hạn như sơ đồ H.4.
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn. Mỗi đội cử một bạn làm người hỗ trợ tung cầu, đứng cách vạch giới hạn đỡ cầu từ 3 – 4 m.



Hình 4. Trò chơi "Đội nào chính xác"

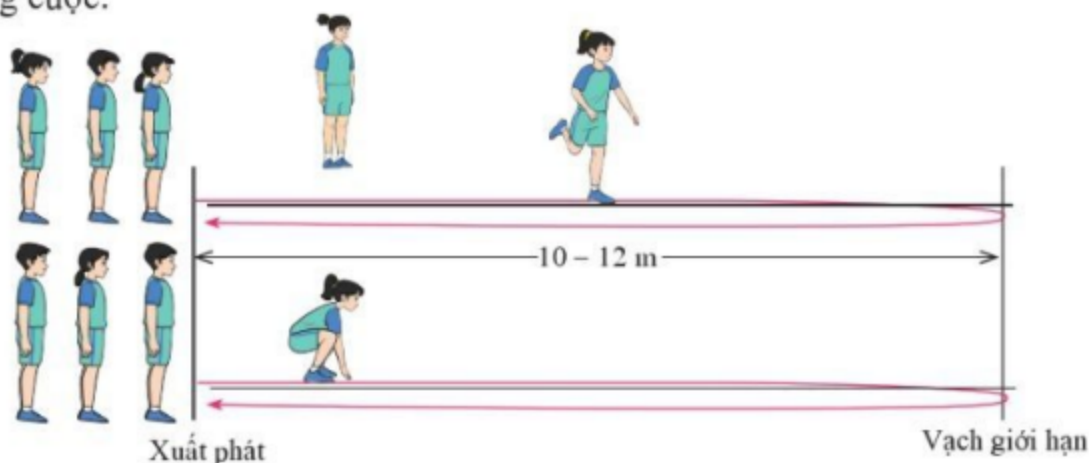
**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người hỗ trợ thực hiện tung cầu cho người đầu hàng của đội mình, người đầu hàng sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân thực hiện đỡ cầu, sau đó đá cầu tới các ô quy định và di chuyển về cuối hàng. Liên tục thực hiện cho đến khi các thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc lượt chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

## 2 Tiếp sức 3 tư thế

### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và vạch giới hạn cách nhau từ 10 – 12 m; trước vị trí mỗi đội kẻ một đường thẳng định hướng vuông góc và nối với vạch giới hạn và vạch xuất phát.
- Chia số người chơi 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 chọn 1 trong 3 tư thế: bật cóc, chạy nâng cao đùi hoặc lò cò để di chuyển tới vạch đích, sau đó chạy nhanh về chạm tay vào người tiếp theo. Yêu cầu trong quá trình di chuyển, luôn phải có một chân chạm đường thẳng định hướng; những người thực hiện sau không được chọn tư thế giống 2 người liền trước mình (H.5). Thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của các đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi “Tiếp sức 3 tư thế”

## VẬN DỤNG

- 1 Em hãy thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân và nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật.
- 2 Em hãy sử dụng các kỹ thuật đã học để xây dựng bài tập phối hợp đồng đội mới và cùng nhau tập luyện.
- 3 Vận dụng các kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân và bài tập phối hợp chuyển cầu tấn công và các trò chơi vận động vào hoạt động tập luyện, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

## BÀI 4 KỸ THUẬT ĐỠ CẦU BẰNG NGỰC



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật đờ cầu bằng ngực.
- Biết một số điều luật cơ bản về cách tính điểm và xác định đội thắng cuộc trong thi đấu đá cầu.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Tích cực, đoàn kết, 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

- Đá lẳng chân ra trước, sang ngang liên tục từ 5 – 10 lần, sau đó đổi chân.
- Chạy nâng cao đùi, chạy hát lòng bàn chân, chạy hát má ngoài bàn chân, chạy hát chân ra trước liên tục trên cự li từ 10 – 15 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.
- Tâng cầu, chuyền cầu qua lại. Thực hiện liên tục từ 1 – 2 phút.



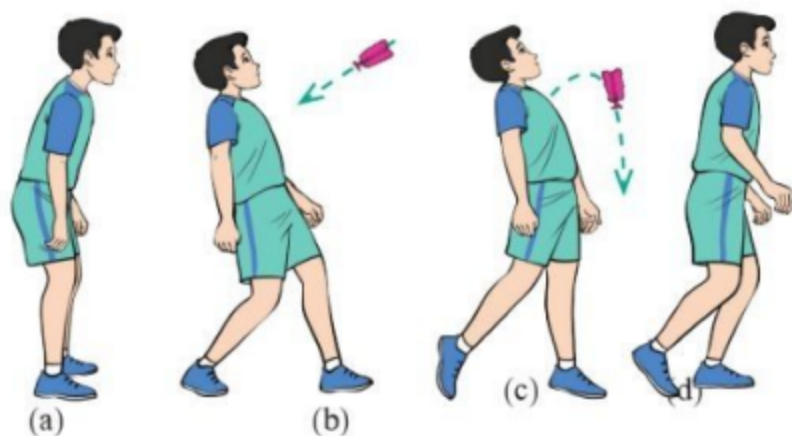
### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Kỹ thuật đờ cầu bằng ngực

**TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên, gối khuyu, mắt quan sát đường cầu tới (H.1a).

**Thực hiện:** Di chuyển tới vị trí cầu bay tới, khi cầu cách ngực từ 50 – 60 cm, chân thuận bước lùi một bước, gối khuyu, thân người ngả về phía sau và hơi xoay sang phía chân sau, trọng lượng cơ thể rơi vào chân sau, chân trước duỗi thẳng, hai tay buông tự nhiên (H.1b). Khi cầu cách ngực khoảng 10 cm thì đập mạnh chân sau, hát ngực đưa thân trên chuyển động ra trước đờ cầu, sao cho cầu bật ra phía trước cách thân người từ 40 – 50 cm (H.1c).

**Kết thúc:** Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi đổ về trước, tay co tự nhiên để chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.



Hình 1. Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

## 2 Một số quy định về cách tính điểm và xác định đội thắng cuộc trong thi đấu đá cầu

- Cách tính điểm:
  - + Đội (cá nhân) ghi được 1 điểm khi thành công trong việc phát (hoặc đá cầu) chạm mặt sân của đối phương, không phạm lỗi và trọng tài không thổi còi dừng trận đấu trước đó.
  - + Khi một đội mắc lỗi, đội đối phương sẽ ghi được 1 điểm.
  - + Đội ghi điểm được cộng 1 điểm và giành quyền phát cầu.
- Xác định đội thắng trong hiệp đấu:
  - + Đội thắng trong hiệp đấu khi ghi được 21 điểm và hơn đối phương ít nhất 2 điểm. Nếu điểm số là 20 – 20, hiệp đấu được tiếp tục cho tới khi một trong hai đội vượt hơn đối phương 2 điểm.
  - + Đội nhận phát cầu khi tỉ số là 20 – 20 sẽ được quyền phát cầu ở lượt tiếp theo, sau đó sẽ thực hiện phát cầu luân phiên cho tới khi hiệp đấu kết thúc.
- Xác định đội thắng trong trận đấu: Đội thắng cuộc là đội giành được chiến thắng trong 2 hiệp trước. Nếu tỉ số hoà 1 – 1 sẽ thi đấu hiệp thứ 3.



### LUYỆN TẬP

#### 1 Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

- *Mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực*: Mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực theo nhịp. Thực hiện liên tục từ 5 – 7 lần.
- *Đỡ cầu bằng ngực có người hỗ trợ*: Người hỗ trợ tung cầu tới vị trí cách người đỡ cầu từ 1,5 – 2 m cao ngang ngực, người đỡ cầu di chuyển tới vị trí thích hợp, thực hiện đỡ cầu bằng ngực (H.2). Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần sau đó đổi vị trí tập luyện.

- *Di chuyển tiến hoặc lùi đỡ cầu bằng ngực*: Người hỗ trợ ở cự li từ 4 – 5 m, tung cầu ngắn, dài, đường cầu bay ngang ngực người đỡ cầu. Người đỡ cầu di chuyển tới vị trí cầu rơi, thực hiện đỡ cầu bằng ngực. Tập luyện theo cặp liên tục từ 3 – 5 lần, sau đó đổi vị trí thực hiện.
- *Đỡ cầu bằng ngực và chuyển cầu qua lại*: Sử dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực thực hiện đỡ cầu sau đó chuyển cầu qua lại. Thực hiện liên tục từ 3 – 5 phút.

## 2 Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực khéo léo

### • Nhảy lò cò kết hợp chạy tốc độ

Nhảy lò cò trên đoạn đường từ 8 – 10 m, rồi chạy tốc độ về vị trí xuất phát sau đó đổi chân. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

### • Bật nhảy hình chữ thập chạm chân

Bật nhảy liên tục đổi hướng theo thứ tự 1 – 2 – 3 – 4 – 1..., tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân. Thực hiện liên tục từ 10 – 15 giây. Tập luyện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

### Hình thức tổ chức tập luyện

*Các bài tập trên tùy theo từng nội dung có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.*

### Nội dung nhận xét, đánh giá

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn theo các nội dung sau: Khả năng phán đoán điểm rơi của cầu và lựa chọn vị trí chuẩn bị đỡ cầu; góc độ tiếp xúc cầu; mức độ phối hợp chuyển trọng tâm cơ thể trong quá trình thực hiện kỹ thuật.

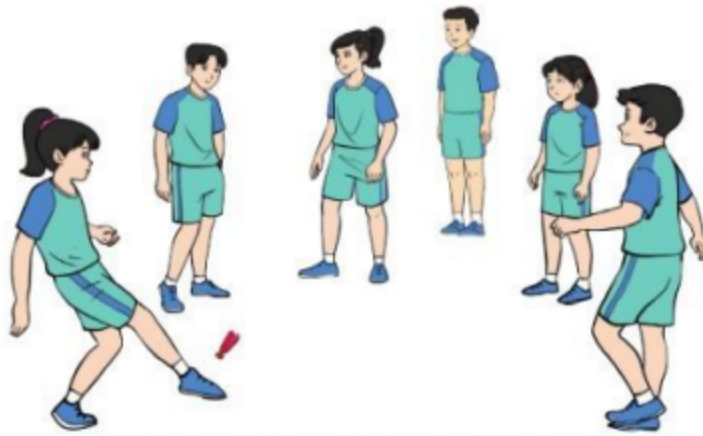


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### 1 Đội nào khéo hơn

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, đứng thành vòng tròn, mỗi đội một quả cầu.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi phối hợp sử dụng các kỹ thuật đá cầu đã học chuyển cầu cho nhau. Chú ý, người chơi không được liên tiếp chạm cầu quá 3 lần (H.2). Hết thời gian quy định, đội có số lần rơi cầu xuống đất ít nhất sẽ thắng cuộc.

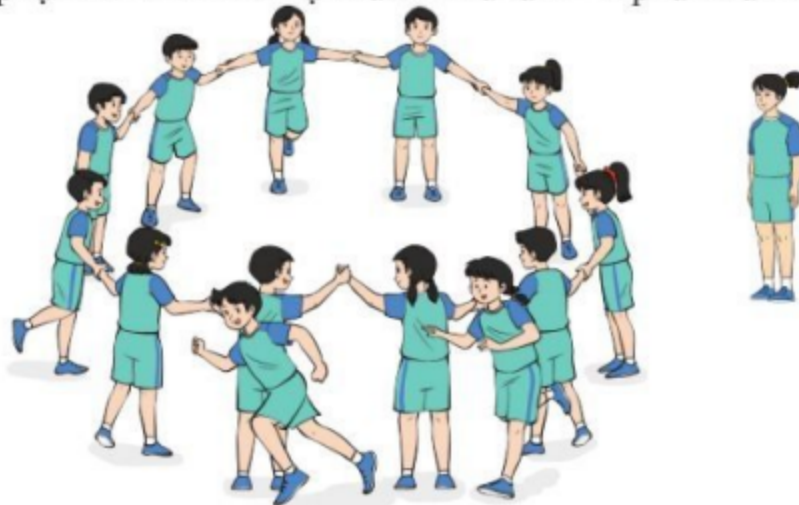


Hình 2. Trò chơi "Đội nào khéo hơn"

## 2 Đuổi bắt

**Chuẩn bị:** Người chơi đứng thành vòng tròn nắm tay nhau, chọn ra hai người chơi A (người đuổi bắt) và B (người chạy) đứng quay lưng vào nhau ở giữa vòng tròn (H.3).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, B nhanh chóng chạy, A cố gắng đuổi theo chạm vào người để bắt B. Khi B chạy tới vòng tròn, hai người đứng ở vị trí B chạy qua giơ cao tay cho B chạy ra ngoài, sau đó hạ tay xuống và đứng sát lại, ngăn không cho A chui ra. A phải tìm cửa khác để ra đuổi B. Nếu A bắt được B, hai người sẽ đổi vị trí và tiếp tục trò chơi. Liên tục đuổi nhau từ 1 – 2 phút sau đó đổi cặp chơi.



Hình 3. Trò chơi "Đuổi bắt"

## VẬN DỤNG

- 1 Nếu tỉ số hiệp đấu thứ 2 đang là 20 – 20, đội A ghi điểm và tỉ số là 21 – 20 nghiêng về đội A, trọng tài sẽ quyết định trận đấu như thế nào? Vì sao?
- 2 Vận dụng một số điều luật cơ bản về cách tính điểm trong tập luyện và thi đấu đá cầu.
- 3 Vận dụng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực trong tập luyện, vui chơi, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.



# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích	Trang
C	Đột phá	Hình thức bất ngờ di chuyển kết hợp dẫn bóng đổi hướng vượt qua người phòng thủ.	64, 65, 66, 67, 68
D	Dừng nhanh	Khi đang di chuyển (chạy, dẫn bóng), nhanh chóng giảm tốc độ di chuyển và dừng lại.	52, 53, 54, 55, 56
M	Má ngoài bàn chân	Phần chân giới hạn bởi ngón chân út, mắt cá chân và gót chân.	86, 87, 88, 89, 94, 98
	Mu ngoài bàn chân	Cạnh ngoài bàn chân, tính từ nửa bàn chân trước đến ngón út bàn chân.	69, 70, 71, 72, 73, 74, 82
Q	Đột phá bước chéo	Hình thức dùng chân nghịch với hướng di chuyển, bước chéo chéo về hướng di chuyển để vượt qua người phòng thủ.	64, 65, 66, 67, 68
T	Trán giữa	Toàn bộ phần trán, tính từ trên lông mày.	77, 78, 79, 80, 81

# MỤC LỤC

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH	2
LỜI NÓI ĐẦU	3
DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU	4
<b>PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG</b>	<b>5</b>
Chủ đề. SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO	5
<b>PHẦN 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>	<b>9</b>
<b>CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)</b>	<b>9</b>
Bài 1. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	9
Bài 2. Phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng	15
<b>CHỦ ĐỀ 2. NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA</b>	<b>19</b>
Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	19
Bài 2. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	24
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua	28
<b>CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH</b>	<b>32</b>
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng	32
Bài 2. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và phối hợp các giai đoạn	36
<b>CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU</b>	<b>41</b>
Bài 1. Bài tập thể dục nhịp điệu (Động tác điều hành, động tác di chuyển ngang và động tác bật tách ngang)	41
Bài 2. Bài tập thể dục nhịp điệu (Động tác chạy bộ, động tác bụng và động tác điều hoà)	46
<b>PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN</b>	<b>52</b>
<b>CHỦ ĐỀ 1. BÓNG RỔ</b>	<b>52</b>
Bài 1. Kỹ thuật di chuyển trượt ngang và di chuyển dẫn bóng dừng nhanh	52
Bài 2. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai	57
Bài 3. Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	60
Bài 4. Kỹ thuật đột phá bước chéo	64
<b>CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ</b>	<b>69</b>
Bài 1. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân	69
Bài 2. Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi	73
Bài 3. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa	77
Bài 4. Kỹ thuật ném biên	83
<b>CHỦ ĐỀ 3. ĐÁ CẦU</b>	<b>86</b>
Bài 1. Kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân	86
Bài 2. Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình	90
Bài 3. Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân	94
Bài 4. Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực	98
<b>BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ</b>	<b>102</b>

**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:*  
NGUYỄN VĂN HÙNG

*Thiết kế sách và ảnh:*  
NGUYỄN THỊ HƯƠNG

*Trình bày bìa:*  
TRẦN TIỂU LÂM

*Minh họa:*  
ĐẶNG HOÀNG VŨ

*Sửa bản in:*  
NGUYỄN VĂN HÙNG

---

## **GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8**

Mã số:

ISBN: .....

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

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng kí 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



ách giáo khoa *Giáo dục thể chất 8* được biên soạn theo *Chương trình Giáo dục phổ thông 2018*. Sách hướng dẫn học sinh tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và 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 các 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 sách 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.

