

TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TUẤN  
TỔ MĨ THUẬT-ÂM NHẠC-THỂ DỤC

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7  
TUẦN 24, 25

CHỦ ĐỀ: CẦU LÔNG

**A. Kiến Thức**

- Học sinh được trang bị kỹ thuật phát cầu thuận tay.

**B. Nội Dung**

- kỹ thuật phát cầu thuận tay

Đây là kỹ thuật thường được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu với mục đích đưa cầu vào cuộc, vừa khai thác điểm yếu của đối phương (thông qua chiến thuật phát cầu) để giành điểm trực tiếp hoặc đưa đối phương vào thế bị động, lúng túng để giành điểm.

- TTCB: Khi thực hiện động tác, Người phát cầu đứng ở vị trí khu vực phát cầu gần đường trung tâm, cách đường phát cầu gần khoảng 1m, thân người ở tư thế: vai trái hướng đối diện với lưới. Chân trái phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới. Chân phải ở phía sau mũi bàn chân hơi hướng về bên phải, khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng vai. Trọng tâm của cơ thể dồn lên chân phải. Khi chuẩn bị phát cầu, tay phải cầm vợt đưa lên ở phía sau bên phải, khuỷu tay hơi co, tay trái ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa kẹp chặt cánh cầu, đưa ra phía trước bên phải bụng. Sau đó tay trái thả buông quả cầu, tay phải vung vợt đánh cầu. Khi đánh cầu trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải lên chân trái. Mắt quan sát đối phương để chọn thời điểm phát cầu tốt nhất.

- Thực hiện kỹ thuật động tác: Khi thực hiện phát cầu thuận tay, thì lúc cầu rơi xuống do tay trái buông cầu, tay phải thực hiện chuyển vợt bắt đầu từ cánh tay kéo theo cẳng tay ở phía sau bên phải vung vợt từ sau ra trước lên trên sang vai trái, Khi tay phải đã duỗi thẳng ra phía dưới đằng trước, cùng lúc với cầu rơi tới là thời điểm tốt nhất để tiếp xúc đánh cầu, lúc này, người phát cầm chặt vợt, đồng thời lợi dụng sức mạnh của gập cổ tay tạo phát lực đánh cầu ra trước và lên trên.

- Kết thúc động tác: thực hiện động tác vung vợt theo đà lên trên sang trái để hoãn sung, người chơi di chuyển vào trung tâm sân để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đánh sang.

