

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 8+9
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 11 & KHỐI 12

NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG THẤP TAY CƠ BẢN
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	<ol style="list-style-type: none">1. Xem tài liệu minh họa chi tiết bằng video<ul style="list-style-type: none">- Chuyên/đệm bóng thấp tay cơ bản. https://youtu.be/hNiaHi901k4- Bài tập di chuyển chuyển bóng thấp tay/cao tay https://youtu.be/8LZt1HOJQIE- Bài tập phối hợp chuyển bóng thấp tay/cao tay. https://youtu.be/YOIIIMzXKHv4- Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục 1 – Đính kèm)2. Yêu cầu:<ul style="list-style-type: none">- Học sinh xem video, ghi chép cẩn thận và đầy đủ các kiến thức cần nhớ.- Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.

PHỤ LỤC 1

KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY CƠ BẢN.

1. Chuyên bóng thấp tay cơ bản:

Chuyên bóng thấp tay còn được gọi là kỹ thuật đệm bóng. Người chuyên sử dụng cẳng tay để tiếp xúc bóng. Đệm bóng thường được thực hiện trong các khâu đỡ phát bóng, đỡ đập bóng.



2. Đặc điểm

- Đệm bóng có cấu trúc kỹ thuật đơn giản, người tập dễ tiếp thu.
- Đỡ được những đường bóng đến mạnh và thấp ở xa cơ thể đấu thủ.
- Phạm vi khống chế bóng của đấu thủ rộng lớn
- Thực hiện kỹ thuật này đòi hỏi đấu thủ phải nhanh nhẹn, dung cảm và thể lực tốt.

3. Phân tích kỹ thuật

- Tư thế chuẩn bị: đấu thủ thường sử dụng tư thế thấp để thực hiện đệm bóng. Khi đánh bóng lưng hơi thẳng, hông hơi đẩy về trước.
- Sau khi phán đoán và di chuyển đến vị trí đệm bóng, đấu thủ nhanh chóng đưa 2 tay xuống dưới và bao lấy nhau (có 2 dạng bao tay: đan chéo hoặc bàn tay này bao lấy một nắm bàn tay kia) sao cho 2 ngón tay cái sát và song song nhau, 2 bàn tay bao được đặt cao hơn gối trước, khép khớp khuỷu tay, đồng thời xoay 2 cẳng tay ra ngoài để tăng tiết diện tiếp xúc bóng, duỗi 2 ngón tay cái xuống đất để hai tay hoàn toàn thẳng, bụng hóp và đầu hơi ngửa.



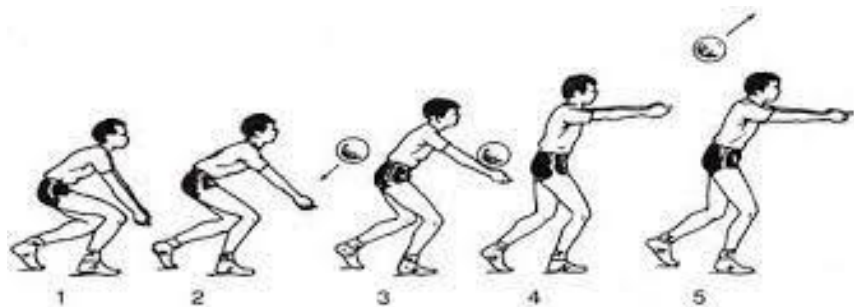


- Tiếp xúc bóng và chuyền bóng đi: giữ nguyên hai tay thẳng và lãng theo biên độ từ dưới ra trước, cùng lúc duỗi các khớp từ dưới lên, trọng tâm cơ thể được chuyển dần sang chân trước. Bóng được tiếp xúc từ phần trong cổ tay cho đến nửa cẳng tay. Thời điểm bóng chạm tay cũng như tốc độ lãng tay khi đệm bóng lệ thuộc vào tốc độ và góc độ đường bóng bay đến .

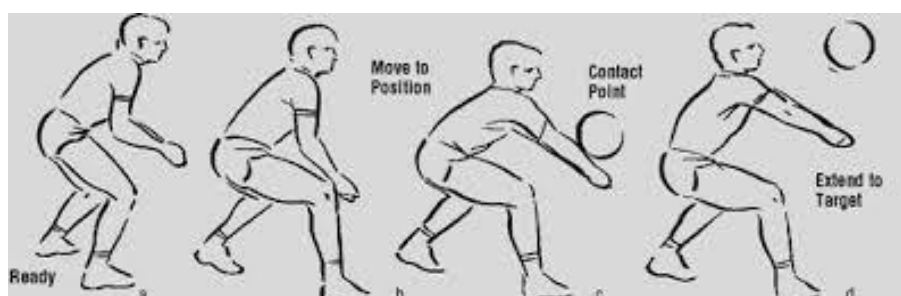
- Về lãng tay: nếu đường bóng đến nhanh thì đầu thủ chỉ điều chỉnh hình tay sao cho phù hợp với góc độ và cự ly mà mình muốn đệm bóng đến (để bóng tự nảy ra) và ngược lại nếu đường bóng đến với tốc độ chậm thì đầu thủ tích cực lãng tay tạo lực nảy của bóng.

- Về hình tay: nếu đường bóng đến với góc độ rơi lớn thì góc độ hình tay nhỏ (hình tay gần như song song với mặt đất), ngược lại nếu đường bóng đến với góc độ rơi nhỏ thì góc độ hình tay lớn.

- Kết thúc: khi bóng rời tay, hai tay tiếp tục duỗi theo đà nâng của hướng bóng vừa đi ra, nhanh chóng thu trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục đánh bóng.

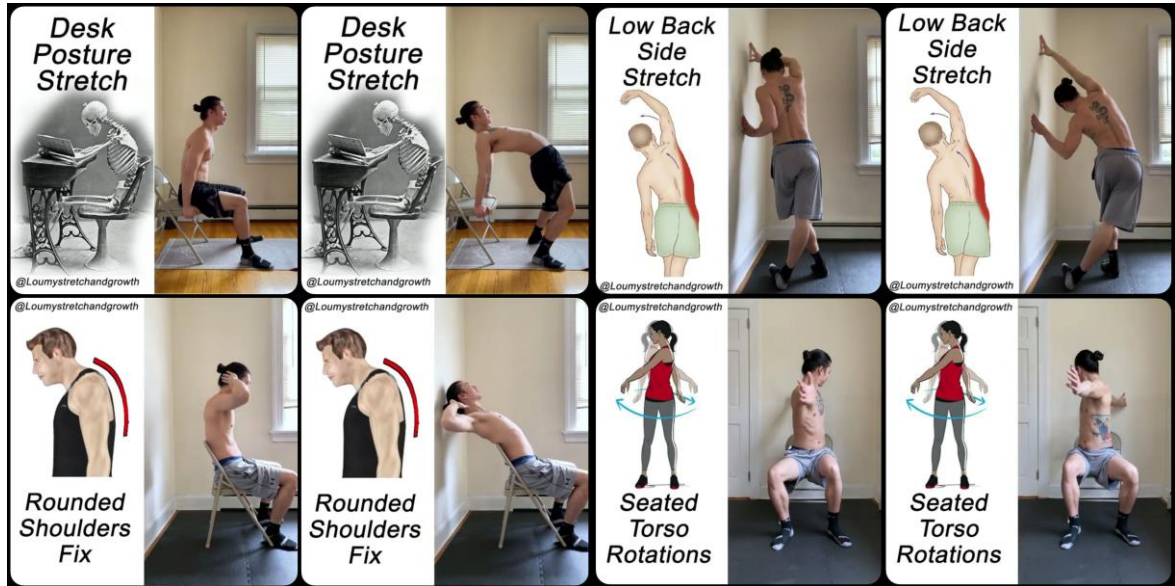


Hình 1: kỹ thuật chuyền bóng thấp tay



PHỤ LỤC 2

MỘT SỐ BÀI TẬP HỮU ÍCH TRONG QUÁ TRÌNH NGỒI HỌC TẠI NHÀ



- Mỗi một động tác các bạn thực hiện từ 3 lần - 5 lần (mỗi lần giữ khoảng 3 giây)
- **Nhịp thở khi thực hiện động tác:**
 - Khi xoay/ nghiêng/ lườn/ uốn cong thân người thì các bạn thực hiện nhịp **hít vào; siết cơ bụng và giữ khoảng 1 giây đến 3 giây** tại vị trí đó.
 - Khi trở về vị trí ban đầu thì các bạn **thở ra nhẹ nhàng, chậm rãi và thả lỏng.**
- Thường xuyên lặp lại động tác sau mỗi buổi học/ giờ giải lao trong tuần để đảm bảo tính hiệu quả và giúp cải thiện tình trạng cơ thể.
- Hãy cho phép cơ thể được nghỉ ngơi và nạp đủ chất (từ các nguồn thực phẩm sẵn có và đa dạng theo nhu cầu thực tế của mỗi cá nhân) sau những giờ học căng thẳng; thường xuyên rèn luyện thể dục thể thao để nâng cao sức khỏe.
- Chúc các bạn có một tuần học tập vui vẻ.