



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)  
ĐINH THỊ MAI ANH – NGUYỄN VĂN ĐỨC – NGUYỄN VĂN THẠCH

# Giáo dục thể chất

## CẦU LÔNG 11

BẢN MẪU



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

## HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

**Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 11**

*(Kèm theo Quyết định số 2026/QĐ-BGDĐT ngày 21 tháng 7 năm 2022  
của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)*

Họ và tên	Chức vụ Hội đồng
Ông Đỗ Hữu Trường	Chủ tịch
Ông Nguyễn Quang Vinh	Phó Chủ tịch
Ông Cao Khả Thọ	Ủy viên, Thư kí
Ông Nguyễn Thanh Chương	Ủy viên
Ông Đinh Mạnh Cường	Ủy viên
Ông Dương Đắc Hà	Ủy viên
Ông Đặng Đình Hậu	Ủy viên
Ông Phạm Tuấn Hùng	Ủy viên
Ông Lê Trung Kiên	Ủy viên

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)  
ĐINH THỊ MAI ANH – NGUYỄN VĂN ĐỨC – NGUYỄN VĂN THẠCH



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

*Hình vẽ mô tả kỹ thuật  
trong cuốn sách này  
được trình bày theo  
hoạt động của  
người thuận tay phải.  
Người thuận tay trái  
thực hiện ngược lại.*



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

# LỜI NÓI ĐẦU

*Các em học sinh yêu quý!*

Cầu lông là môn thể thao hấp dẫn, mang lại nhiều lợi ích to lớn. Việc tập luyện cầu lông thường xuyên sẽ giúp tăng cường sức khỏe, phát triển toàn diện thể chất và các kỹ năng vận động cho những người tham gia tập luyện và thi đấu, đặc biệt là lứa tuổi học sinh.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông*** được biên soạn theo hướng gợi mở, với nội dung được lựa chọn phù hợp, dựa trên nền tảng kiến thức đã giới thiệu ở các lớp học trước nhằm tiếp tục phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong học tập và rèn luyện sức khỏe.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

Phần ***Kiến thức chung***: Tiếp tục trang bị những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

Phần ***Thể thao tự chọn – Cầu lông***: trang bị một số hiểu biết về vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Cầu lông được giới thiệu theo 4 chủ đề với 8 bài học. Các bài học được cấu trúc bao gồm 4 phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung kiến thức trong từng bài học được lựa chọn và sắp xếp theo trình tự dạy học đảm bảo tính khoa học và sư phạm.

Chúng tôi hi vọng, cuốn sách ***Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe của mình.

Chúc các em phát huy tốt năng lực của bản thân và đạt kết quả cao trong các giờ học Giáo dục thể chất và trong hoạt động rèn luyện sức khỏe hằng ngày!

CÁC 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, cầu
	Học sinh tham gia tập luyện và đấu tập
	Học sinh tham gia tập luyện với cầu
	Người điều khiển trò chơi
	Người hỗ trợ tập luyện
	Người hỗ trợ tập luyện với cầu

## KIẾN THỨC CHUNG

CHỦ ĐỀ

# SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Tích cực thực hiện những yêu cầu về dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao.

## KIẾN THỨC MỚI

### 1/ Bản chất của sự rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên

Rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên chính là nâng cao sức chịu đựng của cơ thể đối với sự thay đổi của môi trường bên ngoài.

Quá trình rèn luyện thân thể dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện của hệ thần kinh. Quá trình diễn ra như sau:

#### Kích thích mới

- Cần một thời gian nhất định cơ thể mới có được phản ứng trả lời phù hợp với tác động bên ngoài.
- Cơ thể bị tác động xấu của môi trường.

#### Kích thích lặp lại

- Cơ thể chờ phản ứng trả lời phù hợp với kích thích bên ngoài giảm dần.
- Cơ thể bị tác động xấu của môi trường.

#### Kích thích lặp lại nhiều lần

- Trung ương thần kinh nhanh chóng điều khiển phản ứng trả lời cho phù hợp với tác động bên ngoài.
- Sức chịu đựng của cơ thể đối với môi trường đã được nâng cao.

Sơ đồ 1. Quá trình rèn luyện thân thể dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện của hệ thần kinh

## ***E/* Cơ chế tác dụng của một số phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên**

### ***a. Cơ chế tác dụng của tắm không khí***

Yếu tố chủ yếu của không khí để rèn luyện là nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió).

Tác dụng của tắm không khí dựa trên cơ chế điều nhiệt của cơ thể. Việc rèn luyện thường xuyên với nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ gió sẽ làm cho cơ thể, trước hết là da, thích nghi dần với sự thay đổi của không khí. Khi gặp không khí lạnh, các mạch máu dưới da sẽ co lại để giữ nhiệt cho cơ thể. Ngược lại, khi gặp không khí nóng chúng sẽ giãn ra đồng thời tăng tiết mồ hôi giúp cơ thể giảm nhiệt. Quá trình rèn luyện diễn ra liên tục như vậy giúp cơ thể tự điều chỉnh, cân đối cường độ sinh nhiệt và thải nhiệt sao cho luôn duy trì nhiệt độ cơ thể ở mức tối ưu (khoảng 37 °C) kể cả trong điều kiện nhiệt độ không khí thay đổi đột ngột.



Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

### ***b. Cơ chế tác dụng của tắm nước***

Nước có tính dẫn nhiệt cao, do vậy rèn luyện cơ thể bằng nước là một trong những phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên có cường độ mạnh nhất.

Yếu tố rèn luyện quan trọng nhất của nước là nhiệt độ, đặc biệt là nước lạnh. Khi nước lạnh tác động lên bề mặt da, cơ thể sẽ có phản ứng rất mạnh. Ban đầu, dưới ảnh hưởng của nước lạnh, các mạch máu ở da co mạnh, máu sẽ tập trung vào các cơ quan nội tạng, dẫn đến da tái và lạnh đi, gây ra cảm giác lạnh. Sau đó, cơ thể sẽ không ngừng sản sinh nhiệt, mạch máu da giãn rộng, dòng máu tập trung cho da, lúc này cảm giác lạnh được thay thế bằng cảm giác ấm nóng, dễ chịu. Sự co giãn như vậy có tác dụng tập luyện tốt cho mạch máu giúp hoàn thiện hoạt động của chúng, hình thành quá trình thích nghi khi nhiệt độ môi trường bên ngoài thay đổi.

Tuy nhiên, không được tập luyện bằng cách ngâm trong nước lạnh quá lâu, vì khi đó mạch máu sẽ co lại và làm chậm dòng chảy của máu, cơ thể xuất hiện cảm giác ớn lạnh. Hiện tượng này chứng tỏ cơ thể bắt đầu mất nhiều nhiệt. Vì vậy, khi rèn luyện thân thể bằng nước lạnh, cần chú ý chỉ kéo dài việc sử dụng nước lạnh đến khi hết cảm giác ấm nóng dễ chịu.

### *c. Cơ chế tác dụng của tắm nắng*

Yếu tố chủ yếu của nắng để rèn luyện là các tia nắng: tia hồng ngoại, tia tử ngoại, tia sáng nhìn thấy.



Hình 2. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng

Khi các tia nắng được chiếu trực tiếp vào da, các quá trình sinh lí, sinh hoá trong cơ thể được kích thích và diễn ra nhanh hơn, quá trình trao đổi chất được tăng cường, kích thích da sản sinh sắc tố melanin có tác dụng chống lại bức xạ mặt trời. Ngoài ra, tia tử ngoại có thể kích thích chức năng tạo máu thúc đẩy hấp thụ calcium và phosphorus tốt hơn, tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên giúp xương chắc khỏe. Tia tử ngoại còn có tác dụng diệt khuẩn rất tốt, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ngoài da và bệnh đường hô hấp.

Tuy nhiên không được tắm nắng quá lâu (quá 30 phút), vì các tia bức xạ mặt trời có thể làm ảnh hưởng đến sức khỏe, như: rối loạn hô hấp, tim mạch, say nắng, say nóng, bỏng da và một số bệnh về mắt.

## **E/ Dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao**

### **a. Nguyên tắc chung về dinh dưỡng thể thao**

- Đối với người từ 15 – 19 tuổi, tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hằng ngày với năng lượng cung cấp tương ứng carbohydrate/protein/lipid là khoảng 60%/15%/25%.
- Tùy thuộc loại hình vận động mà tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng có sự điều chỉnh cho phù hợp:
  - + Loại hình vận động sức bền như: chạy cự li dài, đua xe đạp đường trường, bơi cự li dài,... chú trọng hàm lượng carbohydrate và lipid.
  - + Loại hình vận động sức nhanh, sức mạnh, cường độ cao như: thể hình, tạ, chạy hoặc bơi cự li ngắn,... cần khẩu phần ăn giàu protein.



Hình 3. Một số loại thực phẩm cung cấp dinh dưỡng cho hoạt động vận động

### ***b. Dinh dưỡng trước tập luyện***

- Nguyên tắc chung: Thức ăn được lựa chọn để bổ sung dinh dưỡng trước tập luyện không được làm cản trở hoặc hạn chế các chức năng sinh lý của cơ thể.
- Một số yêu cầu cơ bản:
  - + Không ăn quá no.
  - + Thức ăn dễ tiêu hoá, giảm muối.
  - + Tỷ lệ các chất dinh dưỡng: nhiều carbohydrate, ít lipid và protein.
  - + Ăn trước khi tập luyện khoảng 90 – 120 phút.
  - + Nếu bữa ăn chính cách lúc tập quá xa (4 – 5 giờ) thì nên bổ sung một bữa ăn phụ trước tập luyện.
  - + Bổ sung nước trước tập luyện.

### ***c. Dinh dưỡng trong tập luyện***

- Nguyên tắc chung: Chủ yếu quan tâm bù nước và các chất điện giải.
- Một số yêu cầu cơ bản:
  - + Cần uống nước trước khi có cảm giác khát.
  - + Nên uống từng ngụm nhỏ và chia thành nhiều lần uống để cơ thể hấp thụ từ từ.
  - + Đối với những bài tập đơn giản, thời gian tập ngắn, điều kiện tập luyện thuận lợi thì chỉ cần bổ sung nước uống tinh khiết thông thường.
  - + Đối với những bài tập nặng, thời gian kéo dài và trong điều kiện tập luyện bất lợi, cơ thể mất nhiều mồ hôi thì cần bổ sung nước uống có glucose và khoáng chất.

### ***d. Dinh dưỡng sau tập luyện***

- Nguyên tắc chung: Hồi phục nguồn dự trữ năng lượng đã tiêu hao trong quá trình tập luyện.
- Một số yêu cầu cơ bản:
  - + Bổ sung thức ăn giàu carbohydrate để rút ngắn thời gian hồi phục.
  - + Cân đối tỷ lệ thành phần các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn phù hợp với loại hình vận động.
  - + Chú ý bổ sung vitamin và khoáng chất giúp cơ thể hồi phục nhanh.
  - + Tiếp tục uống bù đủ nước trong vòng 2 giờ sau tập luyện.



Hình 4. Một số loại thực phẩm giúp hồi phục nguồn dự trữ năng lượng sau tập luyện

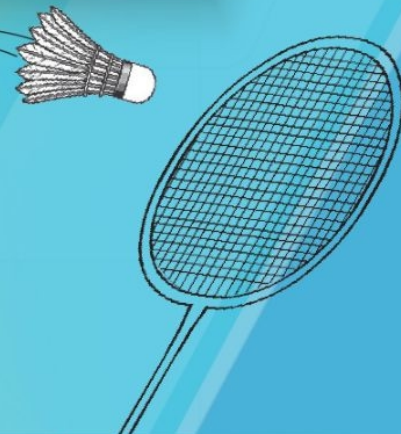
## VẬN DỤNG

- 1/ Em hiểu thế nào là rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên?
- 2/ Hãy cho biết cơ chế tác dụng của việc rèn luyện thân thể bằng tắm nắng.
- 3/ Vận dụng những hiểu biết về sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để tập luyện thể dục thể thao an toàn và hiệu quả.

# THỂ THAO TỰ CHỌN CẦU LÔNG

Chủ đề 1

## VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN CẦU LÔNG; KỸ THUẬT BẠT CẦU



### BÀI 1

## VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN CẦU LÔNG; KỸ THUẬT BẠT CẦU THUẬN TAY

### MỞ ĐẦU



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.
- Thực hiện đúng kỹ thuật bạt cầu thuận tay.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.

#### ▶ Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

#### ▶ Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng sau đó di chuyển bước chân
- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay

## **1/** Vai trò, tác dụng của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

### **a. Vai trò**

Cầu lông là môn thể thao hấp dẫn, phù hợp với nhiều đối tượng, lứa tuổi và mang lại nhiều giá trị như: giáo dục, vui chơi giải trí, phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe cho những người tham gia. Vì vậy, giống như nhiều môn thể thao khác, cầu lông giữ vai trò như một phương tiện hữu hiệu trong rèn luyện và phát triển thể chất cho học sinh các cấp.

### **b. Tác dụng**

- Là môn thể thao có nhiều nội dung thi đấu (cá nhân, đồng đội), môn Cầu lông góp phần giúp giáo dục tinh thần đoàn kết, ý chí và rèn luyện phẩm chất đạo đức, nhân cách,... Qua đó, thúc đẩy người chơi tích cực tham gia tập luyện và thi đấu để phát triển toàn diện bản thân.
- Kỹ thuật và chiến thuật môn Cầu lông rất đa dạng, phong phú, được vận dụng một cách linh hoạt trong quá trình tập luyện và thi đấu. Chính vì vậy, tập luyện môn Cầu lông sẽ có tác dụng phát triển các kỹ năng vận động, phát triển toàn diện các tố chất thể lực.
- Tập luyện môn Cầu lông kết hợp với dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp củng cố, tăng cường sức khỏe, cải thiện các chỉ số hình thái cơ thể cho những người tham gia.

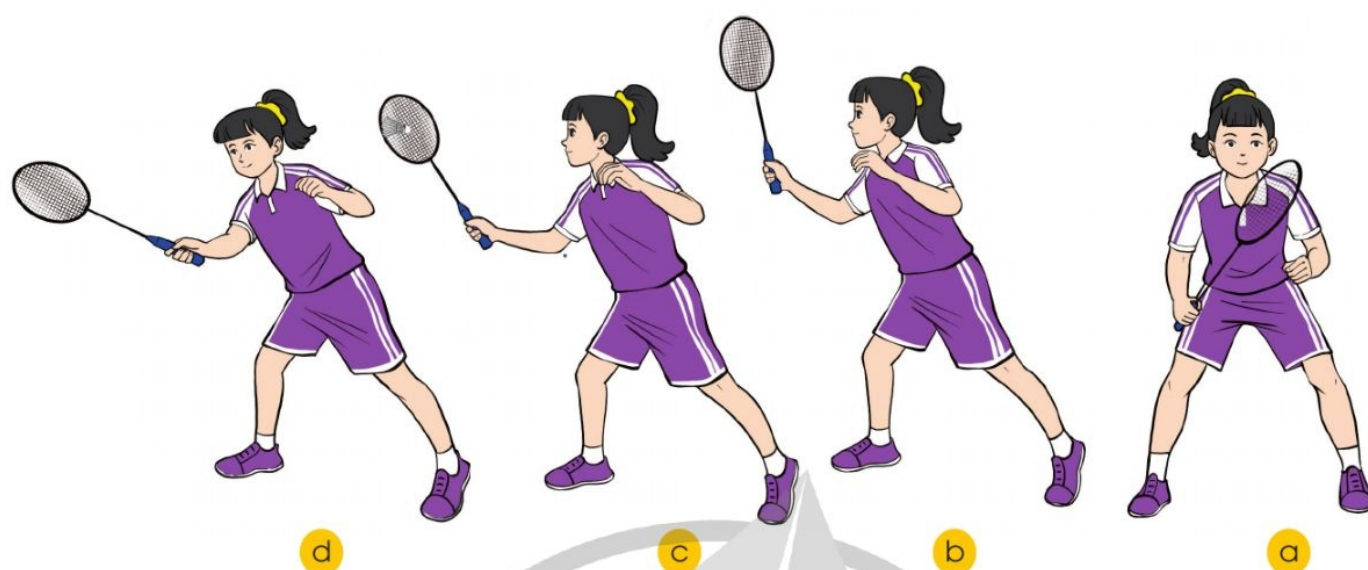
### **2/** Kỹ thuật bạt cầu thuận tay

Bạt cầu thuận tay là kỹ thuật thường được sử dụng để đánh những đường cầu nhanh, mạnh và cao ngang vai bên phía tay thuận.

**TTCB:** Hai chân đứng song song, rộng hơn vai, gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, tay phải cầm vợt, tay trái để tự nhiên, mắt quan sát hướng cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Từ TTCB, di chuyển tới vị trí cầu rơi, ở bước cuối cùng, chân phải bước ra trước, sang bên phải, cả bàn chân tiếp xúc với mặt sân, vuông góc với hướng đánh cầu, thân người nghiêng về bên phải, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Chân trái tiếp xúc với mặt sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải đưa vợt lên cao, ra sau, tay trái co tự nhiên (H.1b). Khi đánh cầu, tay phải xoay cổ tay, vung nhanh mặt vợt từ trên xuống dưới, từ sau ra trước, dùng lực căng tay, gập cổ tay đánh cầu khi mặt vợt vuông góc với hướng đánh. Điểm tiếp xúc với cầu ở vị trí chéo trước, cao ngang vai, cách thân người khoảng một cánh tay (từ 0,8 – 1 m) (H.1c).

**Kết thúc:** Cẳng tay, cổ tay dừng đột ngột, thân người hướng theo hướng đánh cầu đi (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật bật cầu thuận tay

**Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật bật cầu thuận tay:** Đảm bảo vị trí đặt chân phải phù hợp với vị trí đánh cầu; vị trí tiếp xúc cầu phù hợp cao ngang vai hoặc trên vai; dùng lực cổ tay và cẳng tay đánh cầu.

## LUYỆN TẬP

### 1/ Luyện tập kỹ thuật bật cầu thuận tay

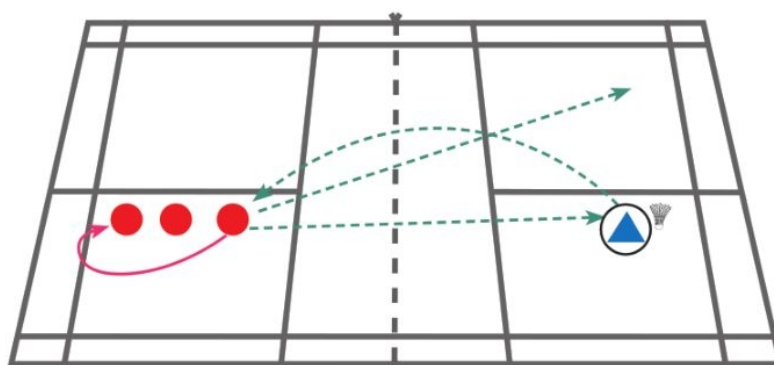
#### a. Mô phỏng kỹ thuật bật cầu thuận tay

- Mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật.
- Mô phỏng toàn bộ kỹ thuật.

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

#### b. Tại chỗ bật cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

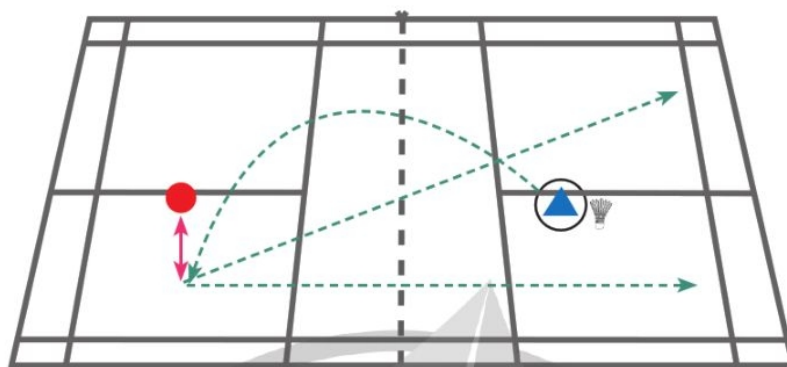
Người hỗ trợ tung cầu ở khoảng cách từ 1,5 – 2 m hoặc giao cầu ở khoảng cách từ 4 – 5 m, người tập luân phiên đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật bật cầu thuận tay thực hiện: Bật cầu thuận tay theo đường thẳng; bật cầu thuận tay theo đường chéo (H.2). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ bật cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

### c. Di chuyển bật cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

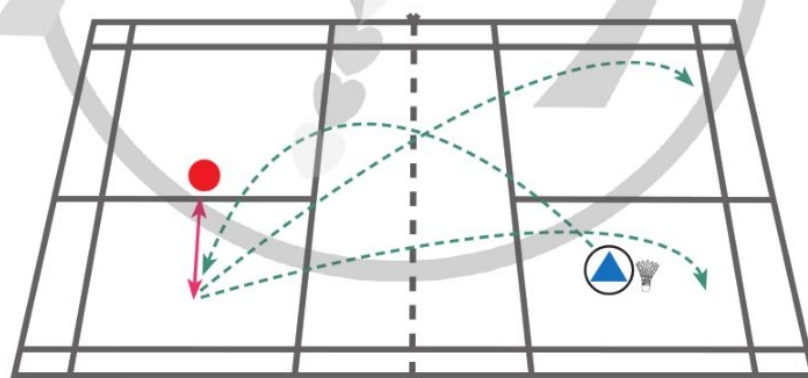
Người hỗ trợ tung cầu ở khoảng cách từ 1,5 – 2 m hoặc giao cầu ở khoảng cách từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển ngang sang bên tay thuận, sử dụng kỹ thuật bật cầu thuận tay thực hiện: Bật cầu thuận tay theo đường thẳng; bật cầu thuận tay theo đường chéo (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển bật cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

### d. Phối hợp di chuyển bật cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

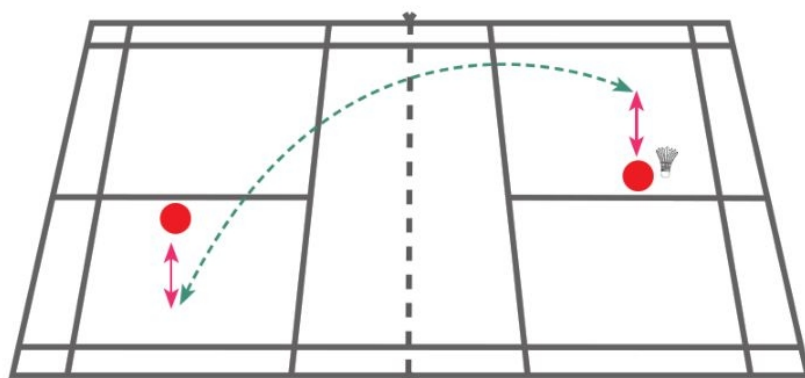
Người hỗ trợ tung cầu ở khoảng cách từ 1,5 – 2 m hoặc giao cầu ở khoảng cách từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển ngang sang bên tay thuận, sử dụng kỹ thuật bật cầu thuận tay thực hiện luân phiên bật cầu thuận tay theo đường thẳng và bật cầu thuận tay theo đường chéo. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển bật cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

### e. Bật cầu thuận tay qua lại liên tục

Người tập đứng đối diện và cách nhau từ 8 – 10 m, xác định và di chuyển ngang tới vị trí cầu rơi, sử dụng kỹ thuật bật cầu thuận tay thực hiện bật cầu qua lại liên tục (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện bật cầu thuận tay qua lại liên tục

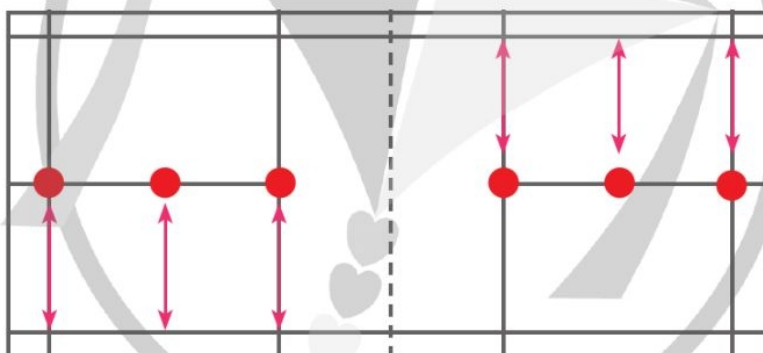
## **Bài tập phát triển sức nhanh và sức mạnh**

### **a. Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật bật cầu thuận tay**

Đứng tại chỗ, liên tục thực hiện mô phỏng nhanh kỹ thuật bật cầu thuận tay trong thời gian từ 15 – 20 giây (tập luyện với vợt tiêu chuẩn, vợt nặng,...).

### **b. Di chuyển ngang mô phỏng kỹ thuật bật cầu thuận tay**

Liên tục di chuyển ngang bên thuận thực hiện mô phỏng kỹ thuật bật cầu thuận tay sau đó di chuyển về vị trí ban đầu (H.6).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang mô phỏng kỹ thuật bật cầu thuận tay

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

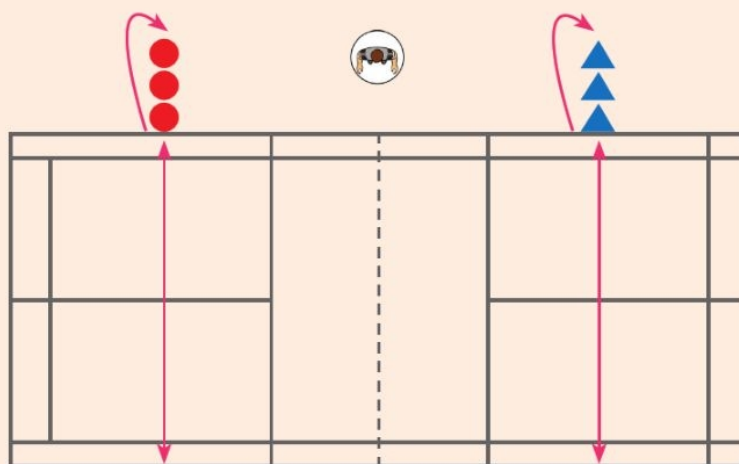


## **TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ SỨC MẠNH**

### **1. Di chuyển ngang tiếp sức**

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng ngang cạnh đường biên dọc (H.7).

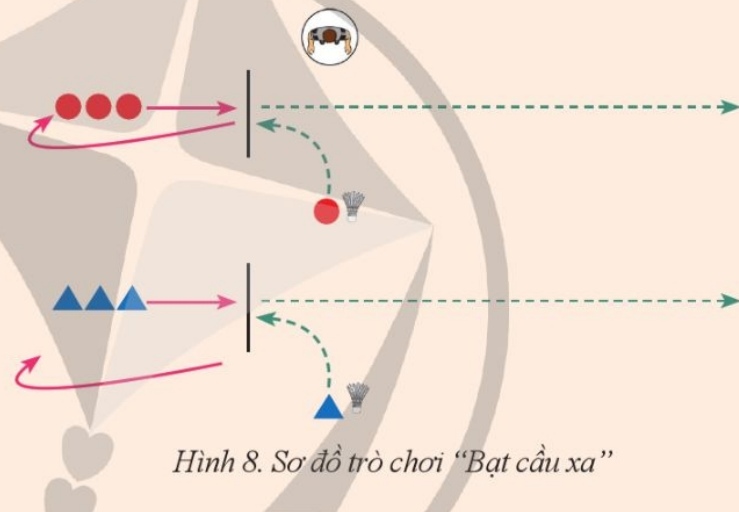
**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng di chuyển ngang, đến khi chạm chân vào đường biên dọc bên phía đối diện thì di chuyển về chạm tay với người tiếp theo rồi nhanh chóng di chuyển về cuối hàng (H.7). Thực hiện liên tục tới khi người cuối cùng trong đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



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

## 2. Bạt cầu xa

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, mỗi người cầm một chiếc vợt cầu lông. Mỗi đội cử một người tung (giao) cầu đứng ở vị trí như sơ đồ (H.8).



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Bạt cầu xa”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi lần lượt di chuyển tới sát vạch giới hạn, thực hiện bạt cầu thuận tay từ đường cầu do người tung (giao) cầu của đội mình đưa đến sau đó di chuyển về cuối hàng (H.8). Người đánh được cầu bay xa nhất sẽ ghi được 1 điểm ở lượt chơi đó. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

## VẬN DỤNG

**1/** Chia nhóm thảo luận và trình bày vai trò, tác dụng của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.

**2/** Khi tập luyện kỹ thuật bạt cầu thuận tay cần chú ý những điểm gì?

**3/** Vận dụng kỹ thuật bạt cầu thuận tay vào các trò chơi vận động, trong hoạt động vui chơi, tập luyện hằng ngày để phát triển sức mạnh và tăng cường thể lực.

## MỞ ĐẦU

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật bạt cầu trái tay; biết vận dụng trong tập luyện và đấu tập.
- Vận dụng được quy định bắt thăm trong tập luyện và đấu tập.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

### Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

### Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay
- Di chuyển ngang
- Đánh cầu thấp tay qua lại

## KIẾN THỨC MỚI

### 1/ Kỹ thuật bạt cầu trái tay

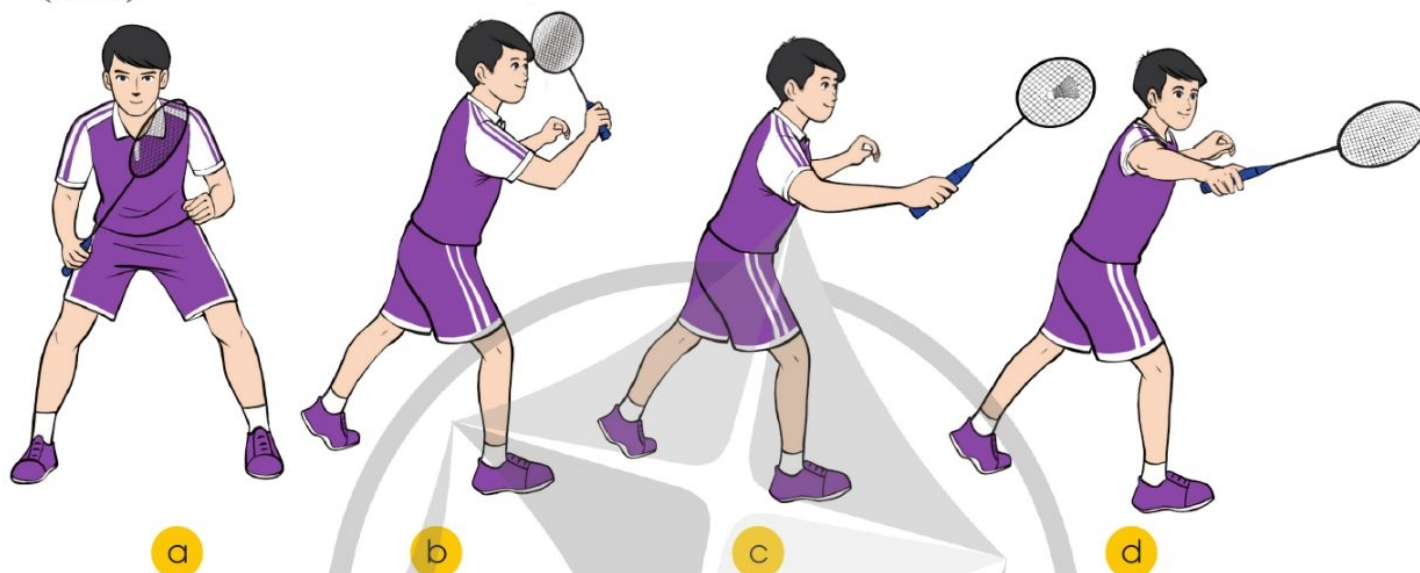
Bạt cầu trái tay là kỹ thuật thường được sử dụng để đánh những đường cầu nhanh, mạnh, cao ngang vai bên phía tay không thuận.

**TTCB:** Hai chân đứng song song rộng hơn vai, gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, tay phải cầm vợt, tay trái để tự nhiên, mắt quan sát hướng cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Từ TTCB, di chuyển tới vị trí cầu rơi, ở bước cuối cùng, chân phải bước ra trước, sang bên phía tay trái, cả bàn chân tiếp xúc với mặt sân, vuông góc với hướng đánh, thân người xoay theo và nghiêng về phía chân phải, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải.

Chân trái tiếp xúc với mặt sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải đưa vợt sang bên trái, lên cao, ra sau, tay còn lại để tự nhiên (H.1b). Khi đánh cầu, tay phải xoay cổ tay, vùng nhanh mặt vợt từ trên xuống dưới, từ sau ra trước, dùng lực cổ tay và căng tay đánh cầu khi mặt vợt vuông góc với hướng đánh. Điểm tiếp xúc với cầu ở vị trí chéo trước, cao ngang vai, bên tay trái cách thân người khoảng một cánh tay (từ 0,8 – 1 m) (H.1c).

**Kết thúc:** Căng tay, cổ tay dừng đột ngột, thân người hướng theo hướng đánh cầu (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật bạt cầu trái tay

**Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật bạt cầu trái tay:** Cầm vợt đánh cầu trái tay; đảm bảo vị trí tiếp xúc cầu phù hợp; dùng lực cổ tay và căng tay đánh cầu.

## **Một số quy định về bắt thăm**

Trước khi trận đấu bắt đầu, việc tung đồng xu bắt thăm cho hai bên thi đấu được thực hiện và bên được thăm sẽ tùy chọn:

- Giao cầu trước hoặc nhận cầu trước.
- Bắt đầu trận đấu ở bên này hay bên kia của sân.

Bên không được thăm sẽ nhận lựa chọn còn lại.

## **LUYỆN TẬP**

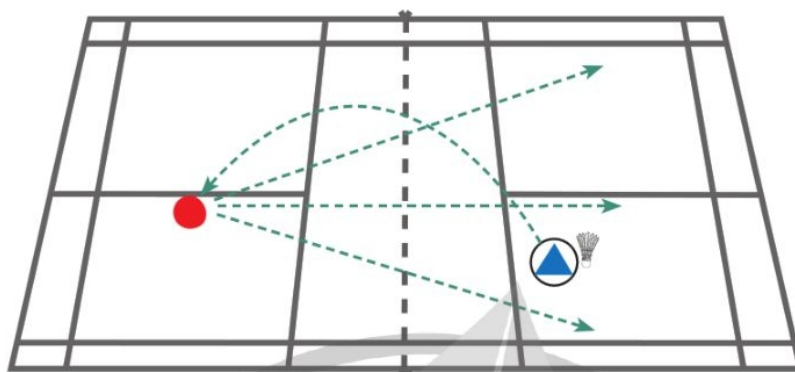
### **1/ Luyện tập kỹ thuật bạt cầu trái tay**

#### **a. Mô phỏng kỹ thuật bạt cầu trái tay**

Từ TTCB, thực hiện mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật bạt cầu trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### ***b. Tại chỗ bật cầu trái tay theo đường thẳng và đường chéo***

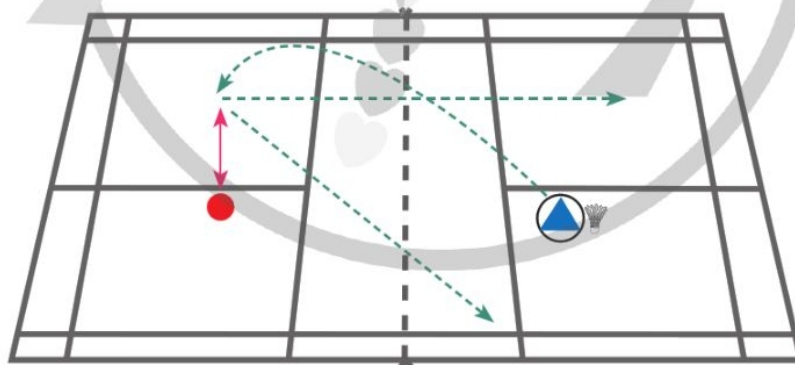
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở vị trí đối diện và cách người tập từ 4 – 5 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật bật cầu trái tay thực hiện bật cầu theo đường thẳng; bật cầu theo đường chéo; phối hợp luân phiên bật cầu theo đường thẳng và đường chéo (H.2). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



*Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ bật cầu trái tay theo đường thẳng và đường chéo*

### ***c. Di chuyển bật cầu trái tay theo đường thẳng và đường chéo***

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở vị trí đối diện và cách người tập từ 4 – 5 m, người tập xác định và di chuyển ngang tới vị trí cầu rơi, sử dụng kỹ thuật bật cầu trái tay thực hiện bật cầu theo đường thẳng; bật cầu theo đường chéo; phối hợp luân phiên bật cầu theo đường thẳng và đường chéo (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

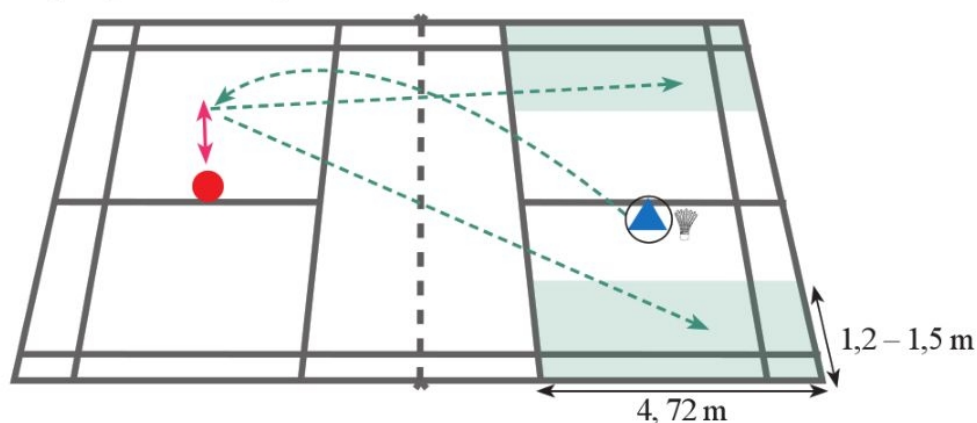


*Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển bật cầu trái tay theo đường thẳng và đường chéo*

### ***d. Bật cầu trái tay vào ô quy định với người hỗ trợ***

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 3 – 4 m, người tập xác định và di chuyển tới vị trí cầu rơi, sử dụng kỹ thuật bật cầu trái tay thực hiện: bật cầu trái tay theo đường thẳng dọc sân vào ô quy định hình chữ nhật có chiều rộng từ 1,2 – 1,5 m, dài 4,72 m; bật cầu

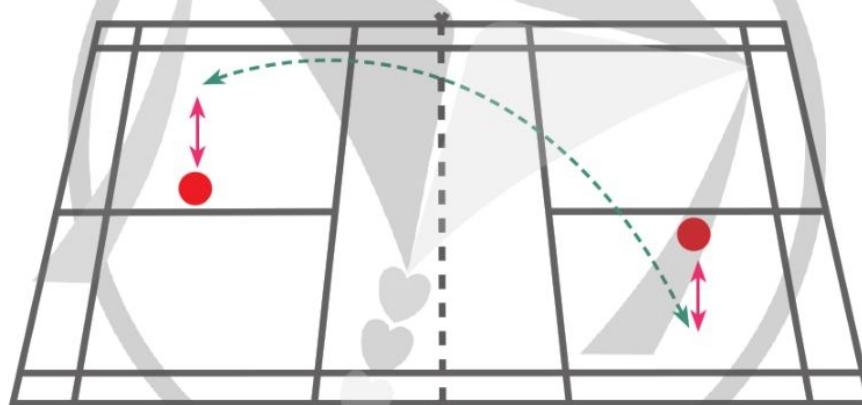
trái tay theo đường chéo vào ô quy định hình chữ nhật có chiều rộng từ 1,2 – 1,5 m, dài 4,72 m (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện bật cầu trái tay vào ô quy định

#### e. Bật cầu trái tay qua lại

Người tập đứng đối diện nhau và cách nhau từ 8 – 10 m, xác định và di chuyển ngang tới vị trí cầu rơi, sử dụng kỹ thuật bật cầu trái tay thực hiện bật cầu qua lại liên tục (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện bật cầu trái tay qua lại

### **Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng di chuyển**

#### a. Ném quả cầu lông đi xa

Người tập cầm quả cầu lông, đứng tại chỗ dùng lực của tay thuận thực hiện ném quả cầu lông đi xa.

#### b. Chạy con thoi 4 × 10 m

Kẻ hai đường thẳng A và B song song, cách nhau 10 m. Người tập thực hiện chạy tốc độ cao từ điểm A tới điểm B và chạy ngược lại với tổng 4 lượt chạy (40 m).

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

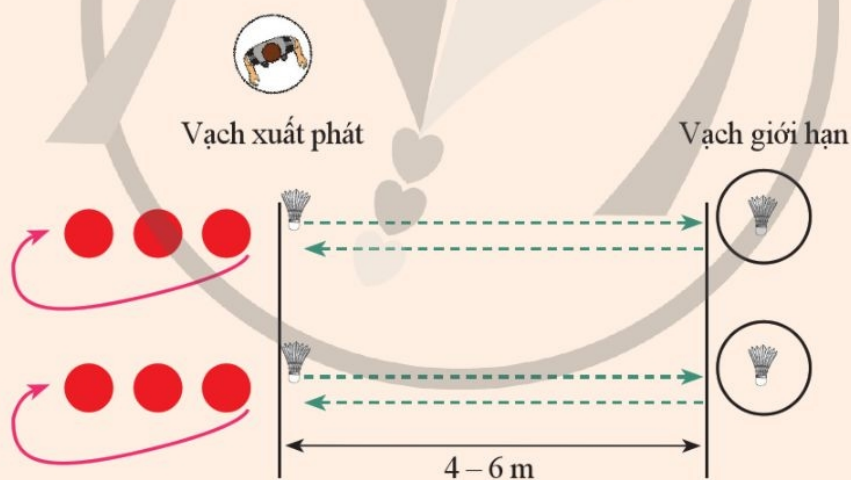
## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ SỨC MẠNH

### 1. Đổi cầu tiếp sức

#### Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, người đầu hàng cầm một quả cầu lông.
- Kẻ vạch giới hạn song song và cách vạch xuất phát từ 4 – 6 m. Tại vị trí đối diện của mỗi đội ở trên vạch giới hạn đặt một quả cầu lông trong vòng tròn.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội di chuyển trượt ngang tới vạch giới hạn thực hiện đổi cầu và di chuyển trượt ngang về vị trí ban đầu, chuyển cầu cho người tiếp theo sau đó di chuyển xuống cuối hàng (H.6). Liên tục thực hiện đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc. Lưu ý: nếu đồng đội ném cầu không tới nơi, người chơi phải di chuyển ra nhặt cầu, sau đó quay lại vị trí ban đầu để thực hiện ném cầu cho người tiếp theo.

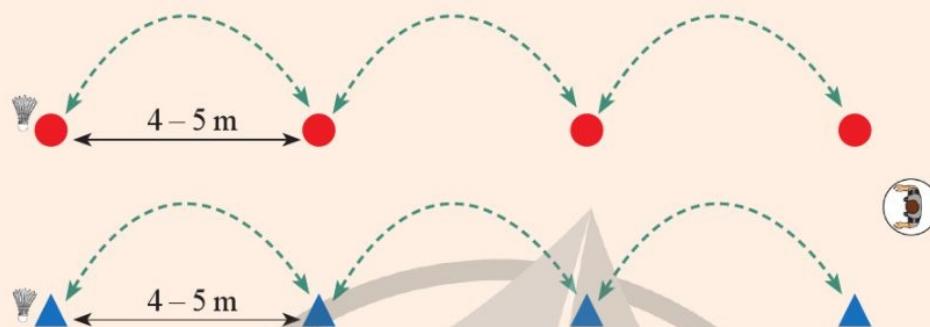


Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Đổi cầu tiếp sức”

### 2. Ném cầu tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc, mỗi người đứng cách nhau từ 4 – 5 m như sơ đồ (H.7), người đầu hàng cầm một quả cầu lông.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng ném quả cầu lông cho người thứ 2 của hàng mình, người thứ 2 nhặt cầu và ném cho người thứ 3. Thực hiện liên tục tới khi người cuối hàng nhận được quả cầu và ném quả cầu trả lại cho người trước đó. Thực hiện lần lượt đến khi người đầu hàng nhận lại được quả cầu thì kết thúc lượt chơi (H.7). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Ném cầu tiếp sức”

## VẬN DỤNG

- 1/** Chia tổ thảo luận về luật bốc thăm trong thi đấu cầu lông.
- 2/** Hãy nêu và phân tích những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật gạt cầu trái tay.
- 3/** Vận dụng kỹ thuật gạt cầu trái tay vào các trò chơi vận động trong tập luyện phát triển sức mạnh và phát triển thể lực.

# Chủ đề 2

## KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU TRÊN LƯỚI

### BÀI 1

### KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU TRÊN LƯỚI THUẬN TAY



#### MỞ ĐẦU

##### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng và vận dụng được kĩ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay.
- Nêu và phân tích, vận dụng được một số quy định cơ bản về “Lỗi ô giao cầu” trong tập luyện và thi đấu cầu lông.
- Có khả năng phán đoán và xử lý linh hoạt các tình huống trong tập luyện và đấu tập.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

##### ▶ Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

##### ▶ Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay
- Di chuyển tiến, lùi
- Đánh cầu cao tay qua lại



#### KIẾN THỨC MỚI

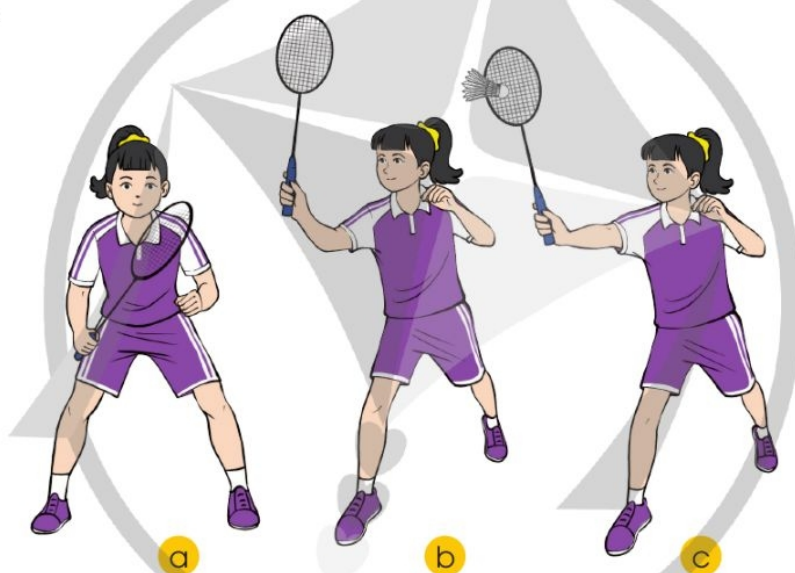
##### 1/ Kĩ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay

Đánh cầu trên lưới thuận tay là kĩ thuật thường được sử dụng để đánh những đường cầu ngắn, sát trên mép lưới và ở bên tay thuận.

**TTCB:** Hai chân đứng song song, rộng hơn vai, thân người hơi đổ về phía trước, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, tay phải cầm vợt, tay trái để tự nhiên, mắt quan sát hướng cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Di chuyển đến vị trí cầu rơi, ở bước cuối chân phải bước dài lên phía trước, khuỵu gối, cả bàn chân tiếp xúc với mặt sân, thẳng với hướng đánh cầu, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Chân trái tiếp xúc với mặt sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt đưa lên cao, ra trước, sang bên phải, mặt vợt dựng phía trước, chéch bên phải và hơi ngửa ra sau, tay trái để tự nhiên (H.1b). Khi đánh cầu, căng tay phải duỗi nhanh, đưa vợt từ sau ra trước, dùng lực cổ tay gập mạnh về phía trước đánh cầu (H.1c). Tiếp xúc cầu ở vị trí chéch trước, trên cao bên phải, cách thân người khoảng một cánh tay (từ 0,8 – 1 m). Khi tiếp xúc cầu, mặt vợt gần như vuông góc với hướng đánh cầu, sau đó đột ngột dùng căng tay, cổ tay không để vợt và người lao về trước.

**Kết thúc:** Căng tay, cổ tay và vợt dừng phía trước mặt bên phải, thân người hướng theo hướng đánh cầu.



Hình 1. Kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay

**Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay:** Chủ yếu dùng lực căng tay và cổ tay đánh cầu; đảm bảo vị trí tiếp xúc cầu cao ở phía trên và sát lưới bên thuận.

### **Một số quy định cơ bản về “Lỗi ô giao cầu” trong thi đấu cầu lông**

Lỗi ô giao cầu xảy ra khi một VĐV:

- Đã giao cầu hoặc nhận cầu sai lượt.
- Đã giao hoặc nhận cầu sai ô giao cầu.

Nếu một lỗi ô giao cầu được phát hiện, lỗi đó phải được sửa và điểm số hiện có vẫn giữ nguyên.

## 1/ Luyện tập kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay

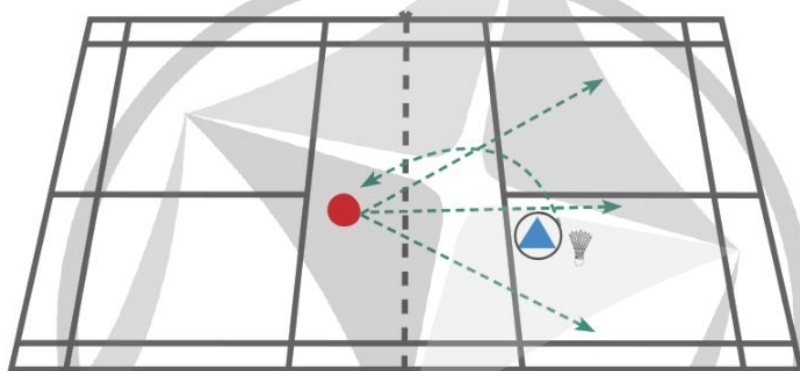
### a. Mô phỏng kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay

Từ TTCB, thực hiện mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### b. Tại chỗ đánh cầu trên lưới thuận tay

– Tại chỗ đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường thẳng và đường chéo:

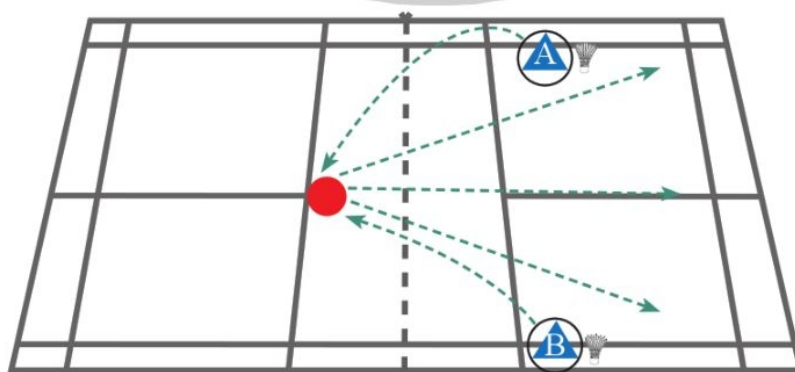
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở vị trí đối diện và cách người tập từ 2 – 3 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay, thực hiện: đánh cầu trên lưới theo đường thẳng; đánh cầu trên lưới theo đường chéo (H.2). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

– Tại chỗ đánh cầu trên lưới với đường cầu đến từ nhiều hướng khác nhau:

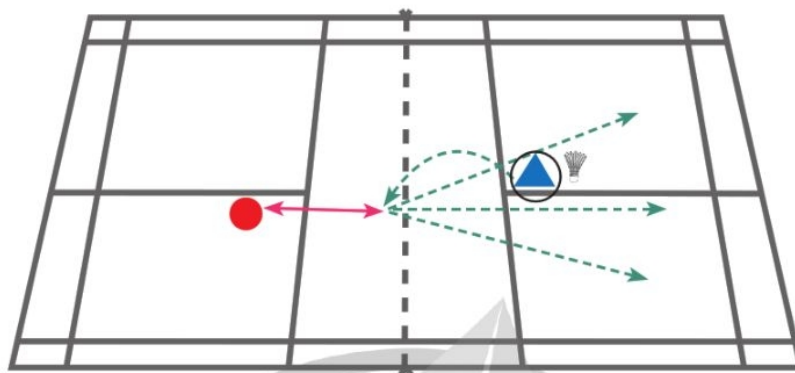
Người hỗ trợ A và B luân phiên tung (giao) cầu ở khoảng cách từ 2 – 3 m, người tập quan sát và liên tục thực hiện đánh cầu trên lưới thuận tay (H.3). Tập luyện theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu trên lưới thuận tay với đường cầu đến từ nhiều hướng khác nhau

### c. Di chuyển đánh cầu trên lưới thuận tay với điểm cầu rơi cố định

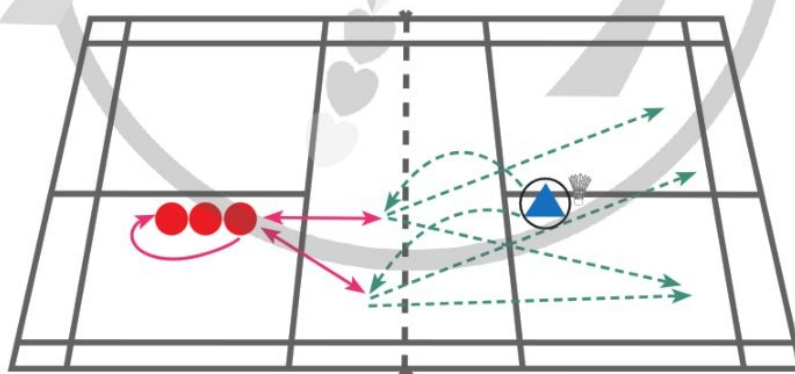
Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách từ 4 – 5 m, tung (giao) cầu tới vị trí quy định ở phía trước, gần lưới và cách người tập từ 1,5 – 2 m. Người tập xác định điểm rơi của cầu, di chuyển tiến trước thực hiện: đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường thẳng; đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường chéo (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu trên lưới thuận tay với điểm cầu rơi cố định

### d. Di chuyển đánh cầu trên lưới thuận tay với điểm cầu rơi khác nhau

Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách từ 4 – 5 m, tung (giao) cầu tới vị trí gần lưới và cách người tập từ 1,5 – 2 m ở phía trước hoặc bên phía tay thuận. Người tập phán đoán và di chuyển tới vị trí rơi của cầu, sử dụng kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay (theo đường thẳng, đường chéo) thực hiện đánh cầu, sau đó di chuyển về vị trí ban đầu chuẩn bị lần tập tiếp theo (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu trên lưới thuận tay với điểm cầu rơi khác nhau

## Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng di chuyển

### a. Nhảy lò cò

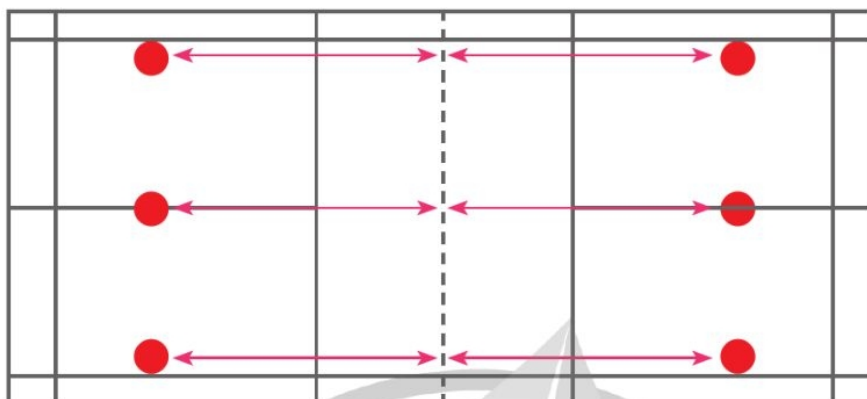
Sử dụng một chân bật nhảy liên tục trên đoạn đường từ 5 – 7 m, sau đó quay lại vị trí ban đầu.



### b. Di chuyển mô phỏng đánh cầu trên lưới thuận tay

Di chuyển lên, xuống liên tục với tốc độ nhanh thực hiện mô phỏng kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay trong thời gian từ 15 – 20 giây (H.6).

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



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển mô phỏng đánh cầu trên lưới thuận tay



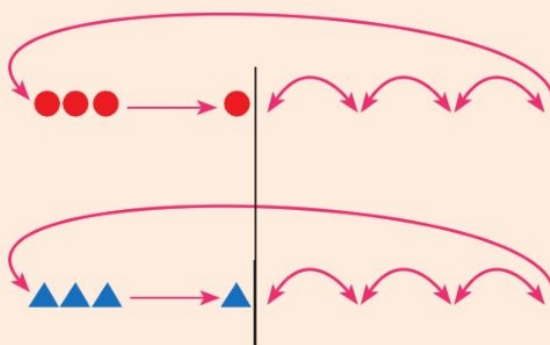
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Bật nhảy ba bước

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn như sơ đồ (H.7).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi di chuyển tới sát vạch giới hạn, thực hiện bật nhảy ba bước (luân phiên bật nhảy bằng chân phải và chân trái) sau đó di chuyển về cuối hàng (H.7). Các lượt chơi tiếp theo thực hiện tương tự. Người bật nhảy xa nhất sẽ ghi được 1 điểm ở lượt chơi đó. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



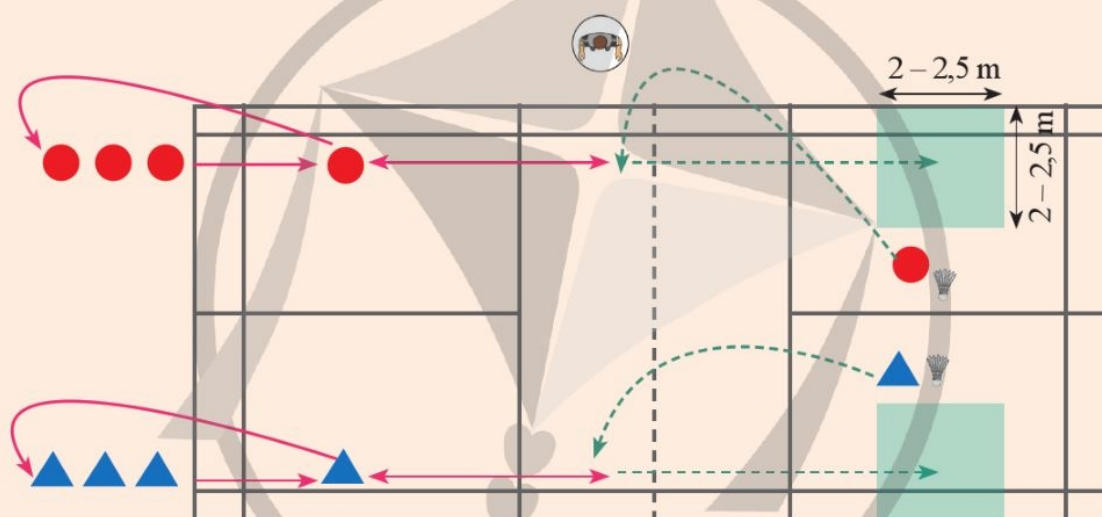
Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Bật nhảy ba bước”

## 2. Đánh cầu trên lưới thuận tay vào ô

### Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang. Mỗi đội cử một thành viên làm người tung (giao) cầu, đứng đối diện bên kia lưới.
- Vẽ các ô hình vuông có cạnh từ 2 – 2,5 m ở giữa sân như sơ đồ (H.8).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người của mỗi đội di chuyển vào trong ô đánh cầu của đội mình, quan sát quả cầu do người tung (giao) cầu đưa tới thực hiện đánh cầu trên lưới thuận tay vào ô đích của đội mình rồi di chuyển về cuối hàng (H.8). Thực hiện lần lượt đến khi thành viên cuối cùng của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào đánh được nhiều cầu vào ô đích nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Đánh cầu trên lưới thuận tay vào ô”

## VẬN DỤNG

- 1/ Hãy nêu một số quy định về “Lỗi ô giao cầu” trong thi đấu cầu lông.
- 2/ Hãy nêu các tình huống vận dụng kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay trong thi đấu cầu lông và những điểm cần lưu ý khi thực hiện kỹ thuật này.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay vào các trò chơi vận động để phát triển sức mạnh, khả năng khéo léo và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

**MỞ ĐẦU****MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện đúng và vận dụng được kĩ thuật đánh cầu trên lưới trái tay trong tập luyện và đấu tập.
- Nêu, phân tích và vận dụng được một số quy định cơ bản về “Cầu không trong cuộc” trong thi đấu cầu lông.
- Có khả năng phán đoán và xử lý linh hoạt các tình huống trong tập luyện và đấu tập.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

**Khởi động chung**

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

**Khởi động chuyên môn**

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay
- Di chuyển tiến, lùi
- Đánh cầu cao tay qua lại

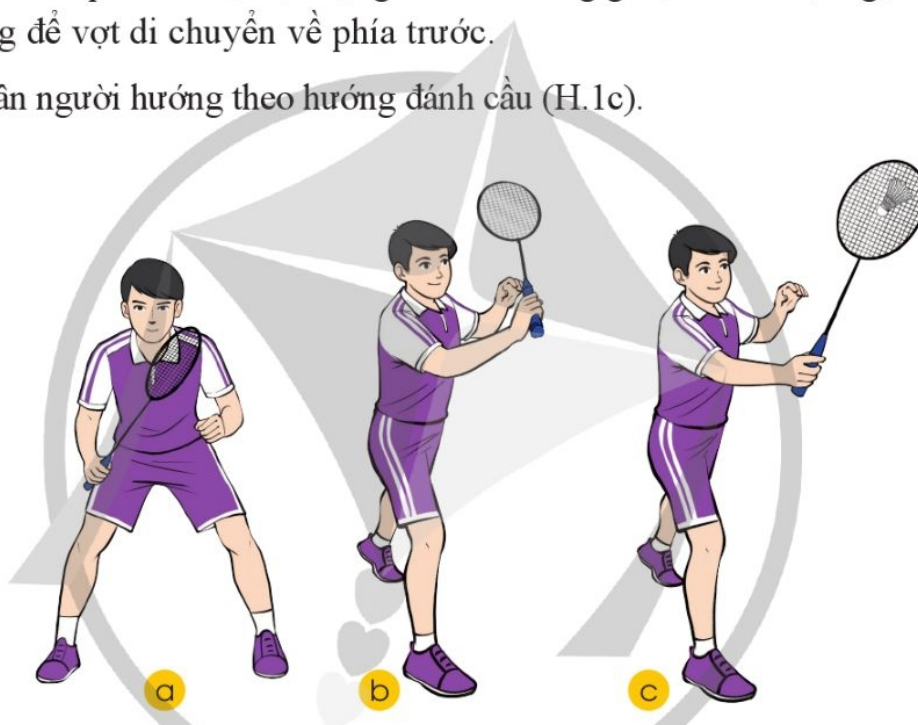
**KIẾN THỨC MỚI****1/ Kĩ thuật đánh cầu trên lưới trái tay**

Kĩ thuật đánh cầu trên lưới trái tay là kĩ thuật thường được sử dụng để đánh những đường cầu ngắn, sát trên mép lưới và ở bên tay không thuận.

**TTCB:** Hai chân đứng song song rộng hơn vai, thân người hơi đổ về phía trước, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, tay phải cầm vợt, tay trái để tự nhiên, mắt quan sát hướng cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Từ TTCB, di chuyển đến vị trí cầu rơi, ở bước cuối cùng, chân phải bước chéo dài, chéo ra trước, sang bên trái, khuỷu gối, cả bàn chân tiếp xúc mặt sân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Chân trái tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt đưa lên cao, ra trước sang bên trái, mặt vợt dựng trước mặt và hơi ngửa ra sau, tay còn lại để tự nhiên (H.1b). Khi đánh cầu, tay phải duỗi nhanh cẳng tay, đưa vợt từ sau ra trước, dùng lực ngửa cổ tay đẩy mạnh về phía trước đánh cầu (H.1c). Điểm tiếp xúc cầu ở vị trí chéo trước, trên cao bên trái, cách thân người khoảng một cánh tay (từ 0,8 – 1 m). Khi tiếp xúc cầu, mặt vợt gần như vuông góc, sau đó đột ngột dừng cẳng tay, cổ tay không để vợt di chuyển về phía trước.

**Kết thúc:** Thân người hướng theo hướng đánh cầu (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay

**Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay:** Cầm vợt đánh cầu trái tay; khi bước chéo, đảm bảo vị trí đặt chân thuận sao cho phù hợp; cẳng tay và cổ tay dừng đột ngột sau khi đánh cầu.

### **Một số quy định cơ bản về “Cầu không trong cuộc” trong thi đấu môn Cầu lông**

Một quả cầu không trong cuộc khi:

- Cầu chạm vào lưới hay cột lưới và bắt đầu rơi xuống mặt sân bên phía lưới của người đánh.
- Cầu chạm mặt sân.
- Xảy ra một “lỗi” hay một quả “giao cầu lại”.

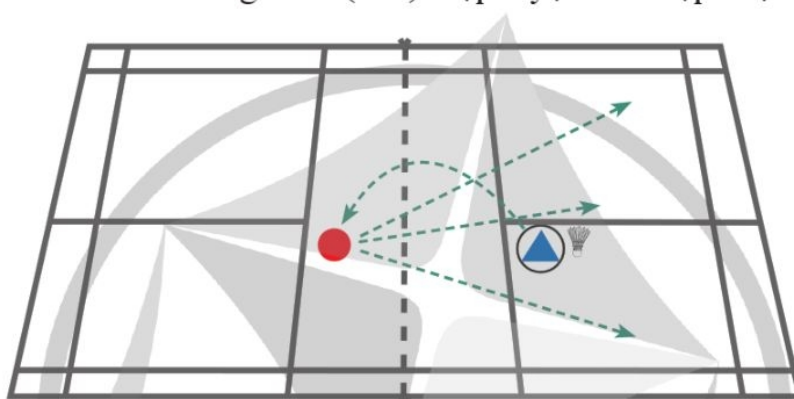
## **Luyện tập kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay**

### **a. Mô phỏng kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay**

Từ TTCB, thực hiện mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### **b. Tại chỗ đánh cầu trên lưới trái tay theo đường thẳng và đường chéo**

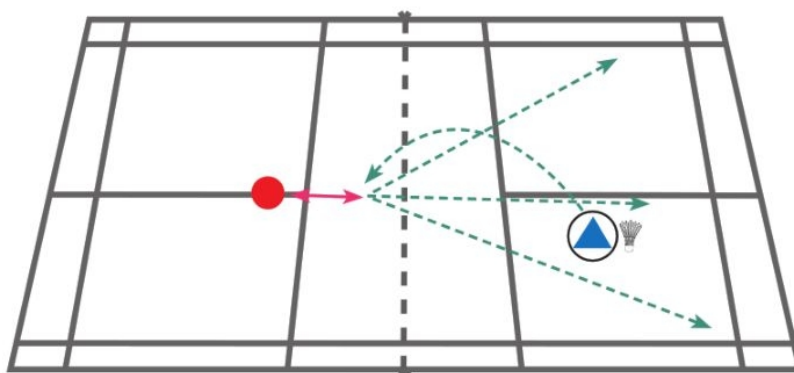
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở vị trí đối diện và cách người tập từ 2 – 3 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay, thực hiện: đánh cầu trên lưới theo đường thẳng; đánh cầu trên lưới theo đường chéo (H.2). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu trên lưới trái tay đường thẳng và đường chéo

### **c. Di chuyển đánh cầu trên lưới trái tay theo đường thẳng và đường chéo**

Người hỗ trợ đứng đối diện và cách người tập từ 4 – 5 m, tung (giao) cầu ngắn, dài. Người tập xác định vị trí cầu rơi và di chuyển tiến, lùi sử dụng kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay, thực hiện: đánh cầu trên lưới theo đường thẳng; đánh cầu trên lưới theo đường chéo; luân phiên đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

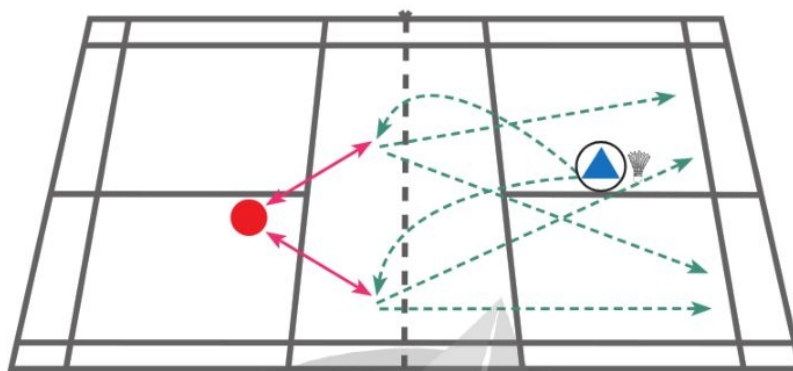


Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu trên lưới trái tay theo đường thẳng và đường chéo

#### **d. Di chuyển tiến trái, tiến phải đánh cầu trên lưới**

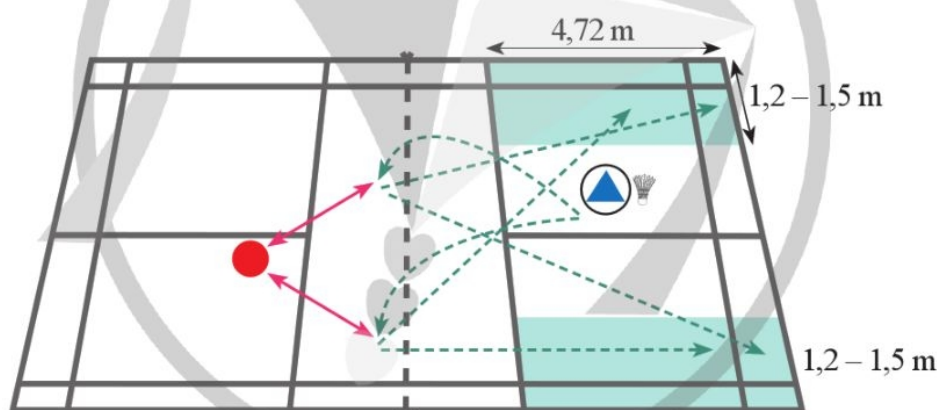
Người hỗ trợ đứng đối diện ở khoảng cách từ 4 – 5 m tung (giao) cầu sang trái và sang phải tới vị trí gần lưới, cách người tập từ 1,5 – 2 m, người tập thực hiện:

- Luân phiên di chuyển tiến trái đánh cầu trên lưới trái tay, tiến phải đánh cầu trên lưới thuận tay (H.4).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện luân phiên di chuyển tiến trái đánh cầu trên lưới trái tay, tiến phải đánh cầu trên lưới thuận tay

- Luân phiên di chuyển tiến trái đánh cầu trên lưới trái tay, tiến phải đánh cầu trên lưới thuận tay vào ô quy định hình chữ nhật có chiều rộng từ 1,2 – 1,5 m, chiều dài 4,72 m (H.5).



Hình 5. Sơ đồ tập luyện luân phiên di chuyển tiến trái đánh cầu trên lưới trái tay, tiến phải đánh cầu trên lưới thuận tay vào ô quy định

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

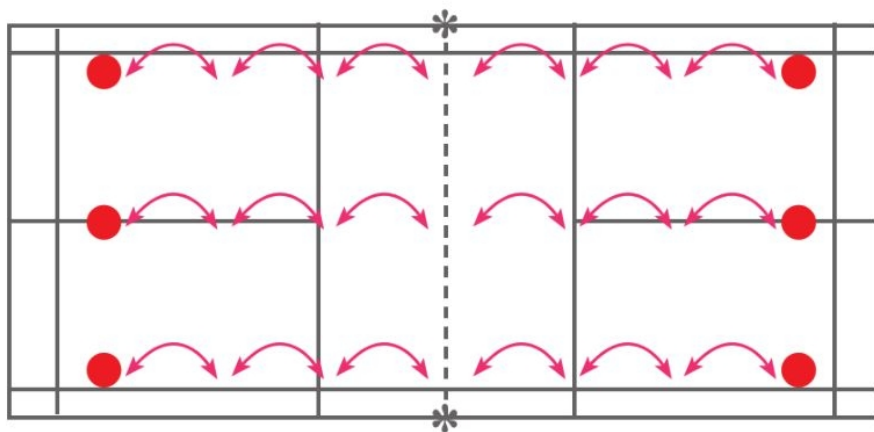
### **Bài tập phát triển sức mạnh và sức nhanh**

#### **a. Nằm ngửa gập bụng**

Người tập ở tư thế nằm ngửa, hai tay đặt sau gáy thực hiện gập bụng liên tục trong 1 phút.

#### **b. Bật nhảy ba bước mô phỏng kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay**

Di chuyển bật nhảy ba bước thực hiện mô phỏng kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay (H.6).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện bật nhảy ba bước mô phỏng kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay

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

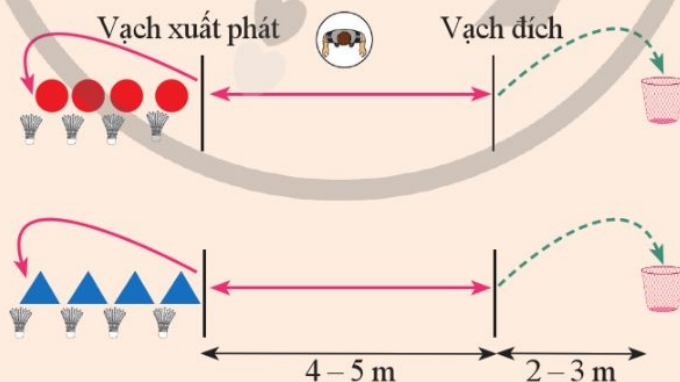


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Nhảy lò cò ném cầu trúng đích

#### Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, mỗi người cầm một quả cầu lông như sơ đồ (H.7).
- Kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích cách nhau từ 4 – 5 m. Với mỗi đội, đặt một chiếc rổ có đường kính miệng rổ từ 30 – 40 cm và cách vạch đích từ 2 – 3 m (H.7).



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Chim tha mồi về tổ”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện nhảy lò cò bằng một chân tới vạch đích ném quả cầu lông vào trong rổ, sau đó nhảy lò cò về chạm tay vào người tiếp theo rồi di chuyển về cuối hàng (H.7). Những người tiếp theo thực hiện hiện tương tự, liên tục tới khi người cuối cùng hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào ném được nhiều quả cầu lông vào rổ nhất sẽ

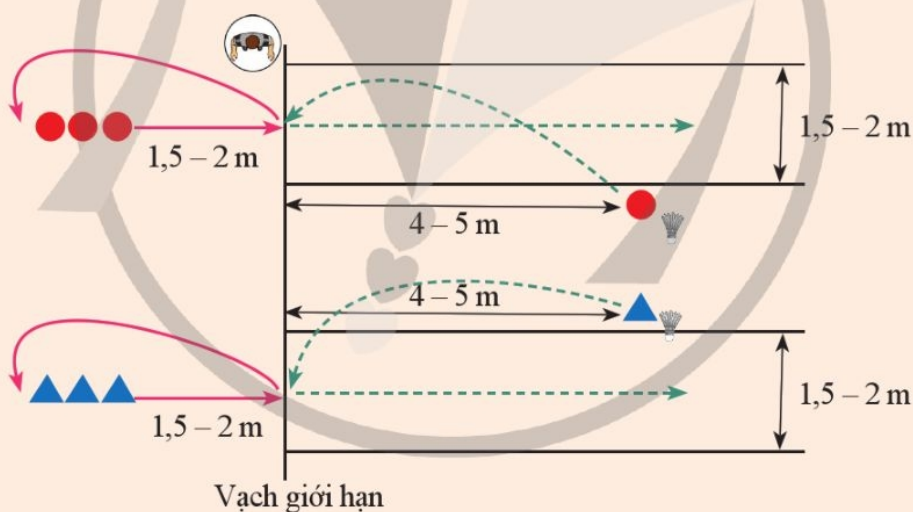
thắng cuộc. Trường hợp số quả cầu vào rổ bằng nhau thì đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

## 2. Đánh cầu chính xác

### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn và trước vị trí mỗi đội kẻ hai đường thẳng song song, cách nhau từ 1,5 – 2 m như sơ đồ (H.8) làm khu vực đánh cầu.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi người cầm một chiếc vợt cầu lông, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn từ 1,5 – 2 m. Mỗi đội cử một thành viên làm người tung (giao) cầu, đứng ở phía trước và cách vạch giới hạn từ 4 – 5 m.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người tung (giao) cầu đưa cầu tới đường giới hạn, người đầu hàng thực hiện di chuyển đánh cầu trái tay vào khu vực đánh cầu của đội mình, sau đó di chuyển về cuối hàng, người tiếp theo thực hiện tương tự. Mỗi lần đánh cầu trúng vào khu vực quy định sẽ được tính 1 điểm. Khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc. Trường hợp số điểm ghi được bằng nhau, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Đánh cầu chính xác”

## VẬN DỤNG

- 1/ Hãy nêu một số quy định cơ bản về “Cầu không trong cuộc” trong thi đấu cầu lông.
- 2/ Hãy cho biết kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay được vận dụng trong những trường hợp thi đấu nào? Nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật này.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay vào các hoạt động tập luyện hằng ngày để rèn luyện sức khỏe.

# Chủ đề 3

## KĨ THUẬT BỎ NHỎ VÀ CHIẾN THUẬT PHÂN CHIA KHU VỰC ĐÁNH CẦU

### BÀI 1

### KĨ THUẬT BỎ NHỎ THUẬN TAY VÀ CHIẾN THUẬT PHÂN CHIA KHU VỰC TRÊN, DƯỚI

#### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay.
- Thực hiện được chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu trên, dưới trong thi đấu đôi môn Cầu lông.
- Nêu và phân tích, vận dụng được kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay và chiến thuật phân chia khu vực trên, dưới trong tập luyện và đấu tập.
- Có khả năng phán đoán, xử lí linh hoạt các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

#### Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

#### Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Tại chỗ mô phỏng thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao xa
- Di chuyển ngang
- Di chuyển tiến, lùi
- Đánh cầu cao xa qua lại

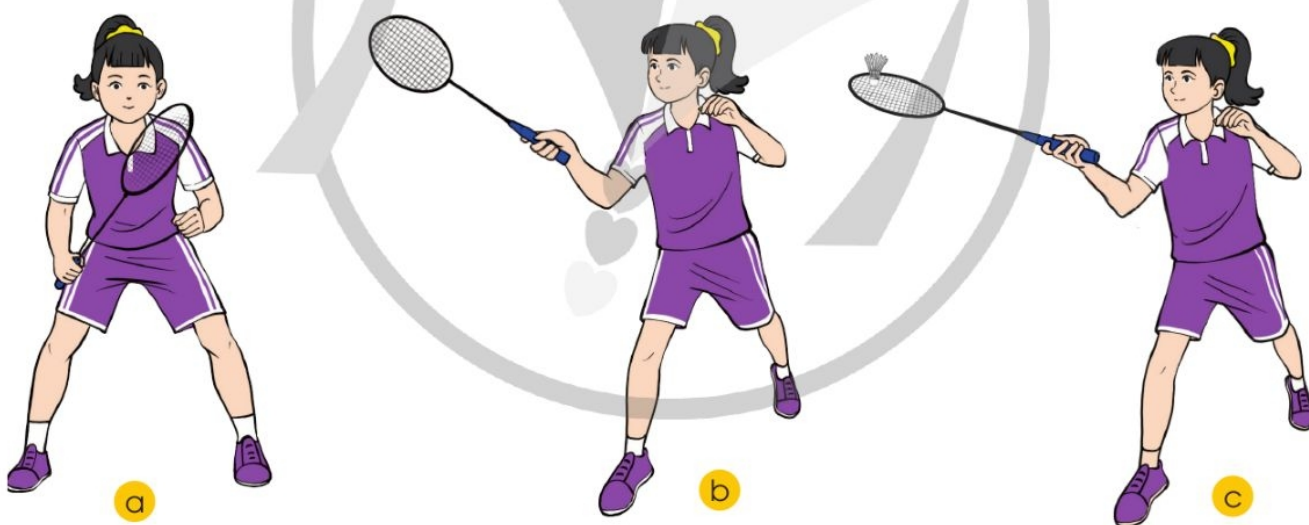
## **1/ Kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay**

Bỏ nhỏ thuận tay là kỹ thuật thường được sử dụng để đánh những đường cầu ngắn, gần lưới bên tay thuận.

**TTCB:** Hai chân đứng song song, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, thân người hơi đổ về trước, tay phải cầm vợt, tay trái để tự nhiên, mắt nhìn hướng cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Từ TTCB, di chuyển đến vị trí cầu rơi, ở bước cuối cùng, chân phải bước chéo dài ra trước, sang bên phải, khuỵu gối, cả bàn chân tiếp xúc mặt sân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Chân trái tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt đưa lên cao, ra trước sang bên phải, thân vợt xoay ngang so với hướng đánh cầu, đầu vợt hướng sang bên phía tay phải, mặt vợt hơi ngửa ra sau, tay trái để tự nhiên (H.1b). Khi đánh cầu, thân người vron về phía trước, hơi nghiêng sang phải; tay phải duỗi nhẹ ra trước, mặt vợt hơi ngửa ra sau, dùng lực duỗi của cẳng tay di chuyển mặt vợt về phía trước, tiếp xúc nhẹ vào phần đế cầu, đánh cầu đi (H.1c). Điểm tiếp xúc cầu ở vị trí chéo trước, trên cao bên tay phải, cách thân người khoảng một cánh tay (từ 0,8 – 1 m).

**Kết thúc:** Cánh tay và cẳng tay duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải, thân người hướng theo hướng đánh cầu.



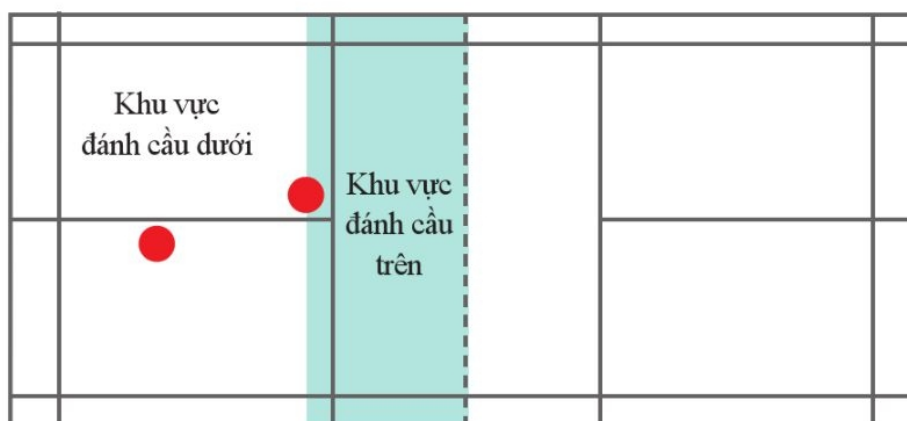
Hình 1. Kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay

**Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay:** Đảm bảo vị trí đặt chân phù hợp với vị trí cầu rơi, lựa chọn vị trí tiếp xúc cầu phù hợp; dùng lực cổ tay và cẳng tay đánh cầu.

## **2/ Chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu trên, dưới trong thi đấu đôi môn Cầu lông**

Phân chia khu vực đánh cầu trên, dưới là chiến thuật mà trong đó hai cầu thủ phối hợp di chuyển theo khu vực trên và dưới để đánh cầu. Cầu thủ đứng ở trên sẽ đánh những quả

cầu do đối phương đánh sang có điểm rơi ở phần sân gần lưới (tính từ vị trí đứng tới lưới), cầu thủ đứng ở dưới sẽ đánh những quả cầu ở phần sân phía sau (H.2).



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu trên, dưới

Áp dụng trong trường hợp thi đấu mà hai cầu thủ có trình độ chênh lệch, đặc biệt là trong thi đấu đôi nam nữ.

## LUYỆN TẬP

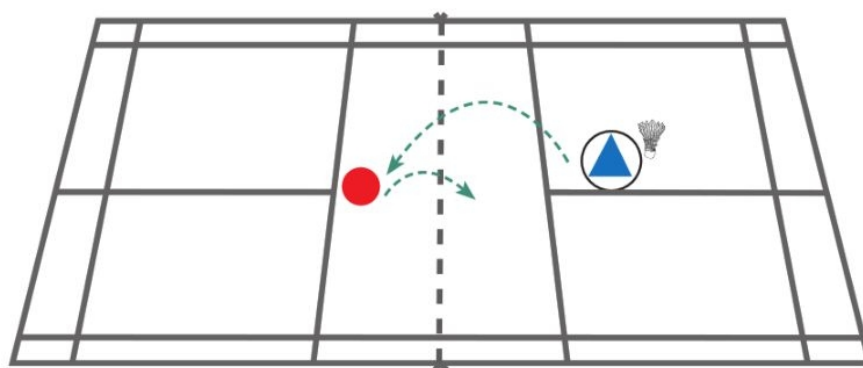
### **1/ Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay**

#### **a. Mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay**

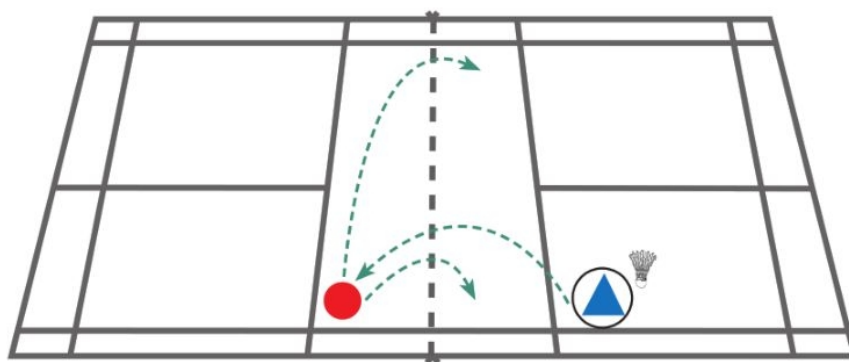
Từ TTCB hai chân song song, thực hiện mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### **b. Tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng và đường chéo**

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách từ 3 – 4 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay thực hiện: bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng (H.3); bỏ nhỏ thuận tay theo đường chéo; phối hợp bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng và đường chéo (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



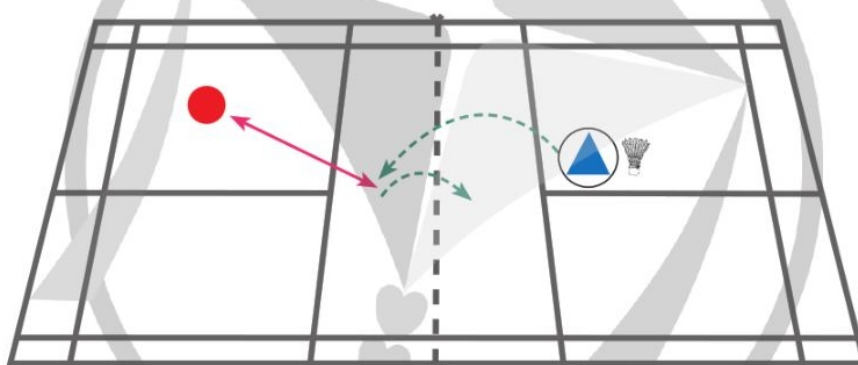
Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng



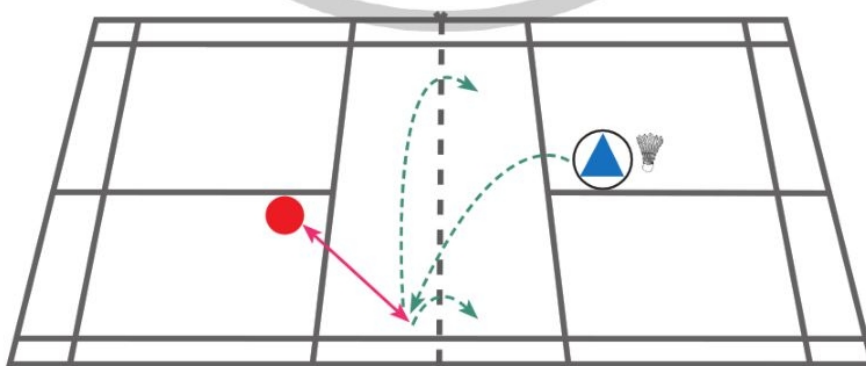
Hình 4. Sơ đồ tập luyện tại chỗ phối hợp bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

### c. Di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách từ 3 – 4 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển tiến phải, sử dụng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay thực hiện: bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng (H.5); bỏ nhỏ thuận tay theo đường chéo; phối hợp bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng và đường chéo (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



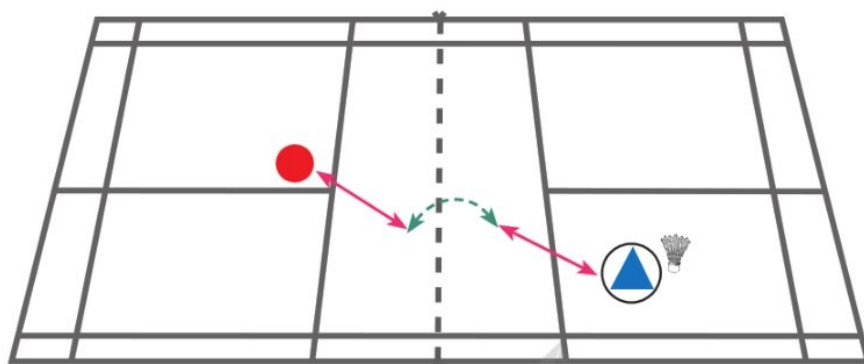
Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng



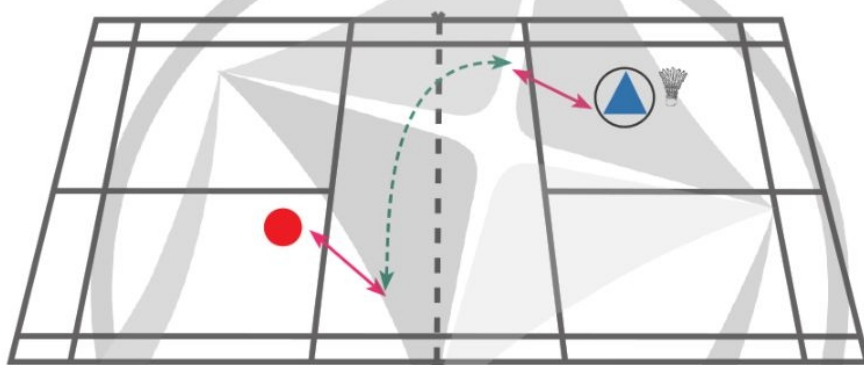
Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến phải phối hợp bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

#### ***d. Di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay qua lại liên tục***

Người tập đứng đối diện và cách nhau từ 3 – 4 m, thực hiện di chuyển tiến phải, bỏ nhỏ thuận tay qua lại liên tục theo đường thẳng (H.7); bỏ nhỏ thuận tay qua lại liên tục theo đường chéo (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay qua lại theo đường thẳng

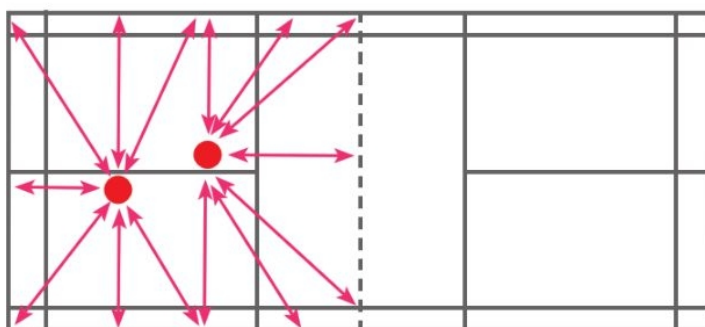


Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay qua lại theo đường chéo

#### ***Luyện tập chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu trên, dưới***

##### ***a. Phối hợp di chuyển đánh cầu theo khu vực trên, dưới***

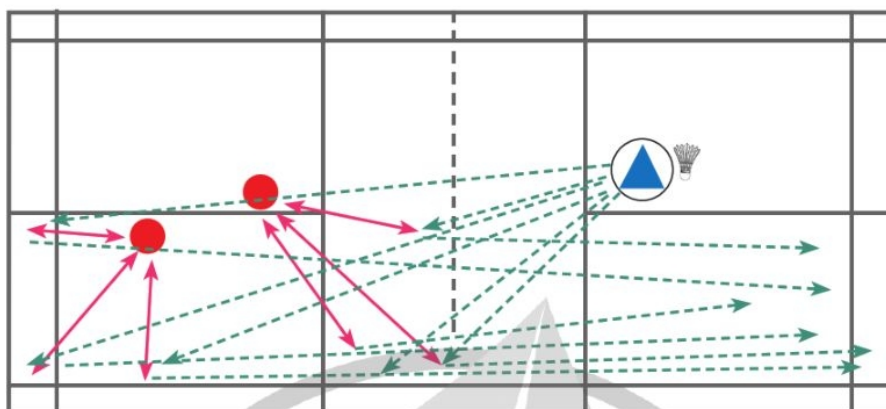
Người tập đứng ở khu vực trên, dưới liên tục di chuyển theo các hướng khác nhau, sử dụng các kỹ thuật đánh cầu đã học thực hiện mô phỏng động tác di chuyển và đánh cầu trong khu vực quy định (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



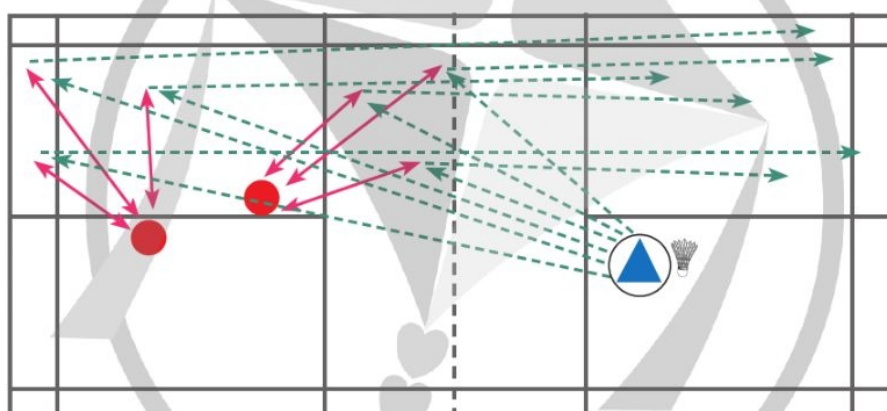
Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển đánh cầu theo khu vực trên, dưới

### **b. Phối hợp chiến thuật phân chia khu vực trên, dưới đánh cầu bên phải hoặc bên trái**

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách từ 4 – 5 m vào khu vực nửa sân bên phải (H.10) hoặc bên trái (H.11), người tập tại các khu vực đã được phân công, quan sát và xác định điểm rơi của cầu, sử dụng các kỹ thuật đã học thực hiện di chuyển đánh trả cầu theo đường thẳng. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp chiến thuật phân chia khu vực trên, dưới đánh cầu bên phải

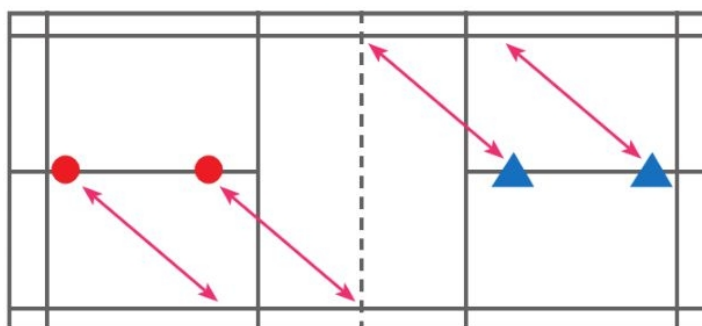


Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp chiến thuật phân chia khu vực trên, dưới đánh cầu bên trái

### **E/ Bài tập phát triển sức nhanh**

#### **a. Di chuyển thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay**

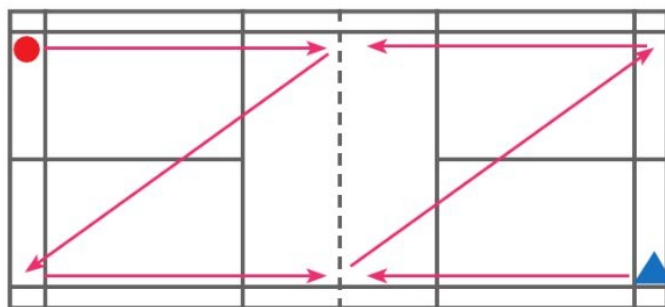
Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước, liên tục di chuyển tiến chếch trước bên thuận thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay sau đó quay về vị trí ban đầu (H.12). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến chếch trước bên thuận mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay

### b. Di chuyển nhiều bước tiến, lùi hình chữ Z bỏ nhỏ thuận tay trên lưới

Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước thực hiện di chuyển tiến, lùi hình chữ Z thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay trên lưới và đánh cầu cao xa cuối sân (H.13). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



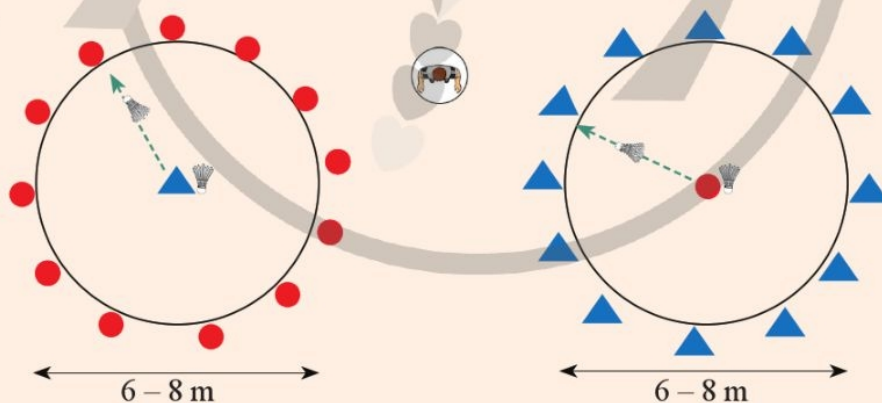
Hình 13. Sơ đồ tập luyện di chuyển nhiều bước tiến, lùi hình chữ Z mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay trên lưới và kỹ thuật đánh cầu cao xa



## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Tránh cầu

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành vòng tròn có đường kính từ 6 – 8 m với khoảng cách đều nhau, mỗi đội cử ra một người đứng ở giữa vòng tròn của đội khác, đặt từ 10 – 15 quả cầu lông tại vị trí giữa vòng tròn (H.14).



Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Tránh cầu”

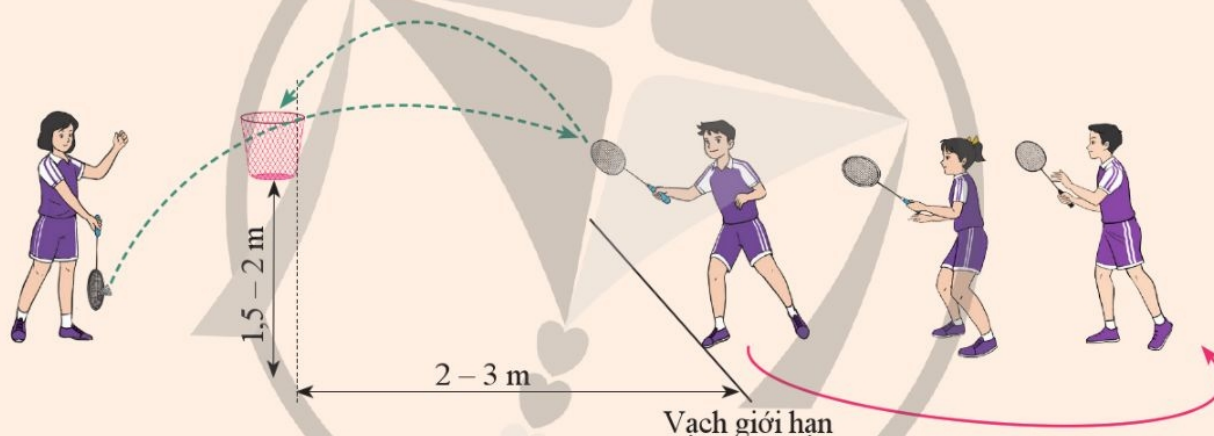
**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi đứng ở tâm vòng tròn nhặt một quả cầu lông và thực hiện ném sao cho cầu chạm vào những người đang đứng ở vòng tròn (chỉ được ném từ thắt lưng trở xuống). Người chơi đứng ở vòng tròn cố gắng tránh để không bị chạm vào cầu (H.14). Thực hiện cho đến khi ném hết số quả cầu lông. Mỗi lần ném chạm người đứng ở vòng tròn sẽ ghi được 1 điểm. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

## 2. Bỏ nhỏ thuận tay trúng đích

### Chuẩn bị:

- Treo (hoặc đặt) các giỏ có đường kính miệng giỏ từ 40 – 50 cm, cách mặt sân từ 1,5 – 2 m và cách vạch giới hạn từ 2 – 3 m.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, trên tay mỗi người cầm một vợt cầu lông. Mỗi đội cử một thành viên làm người tung (giao) cầu đứng đối diện (H.15).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người chơi di chuyển tới sát vạch giới hạn, quan sát quả cầu do người tung (giao) cầu đưa tới, thực hiện một lần bỏ nhỏ thuận tay vào giỏ của đội mình rồi di chuyển về cuối hàng (H.15). Người đánh cầu trúng vào giỏ sẽ ghi được 1 điểm. Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả người chơi của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 15. Trò chơi “Bỏ nhỏ thuận tay trúng đích”

## VẬN DỤNG

**1/** Chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu trên, dưới được vận dụng như thế nào trong thi đấu cầu lông?

**2/** Hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay.

**3/** Vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào các hoạt động hằng ngày để rèn luyện khả năng khéo léo và nâng cao sức khỏe.

## MỞ ĐẦU

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay và thực hiện được chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu theo đường trung tâm trong thi đấu đôi môn Cầu lông.
- Nêu và phân tích, vận dụng được kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay và chiến thuật phân chia khu vực theo đường trung tâm trong tập luyện và đấu tập.
- Có khả năng phán đoán, xử lý linh hoạt các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe và quan sát.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

## ▶ Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

## ▶ Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao xa
- Di chuyển ngang
- Di chuyển tiến, lùi
- Đánh cầu cao xa qua lại

## KIẾN THỨC MỚI

## 1/ Kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

Bỏ nhỏ trái tay là kỹ thuật thường được sử dụng để đánh những đường cầu ngắn, gần lưới bên tay không thuận.

**TTCB:** Hai chân đứng song song, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, thân người hơi đổ về trước, tay phải cầm vợt, tay trái để tự nhiên, mắt nhìn hướng cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Từ TTCB, di chuyển đến vị trí cầu rơi, ở bước cuối cùng, chân phải bước dài ra trước, chệch sang bên trái, khuỷu gối, cả bàn chân tiếp xúc mặt sân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Chân trái tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt đưa lên cao, ra trước sang bên trái, đầu vợt hướng sang bên trái, mặt trái vợt hướng về phía trước và hơi ngửa ra sau, tay trái để tự nhiên (H.1b). Khi đánh cầu, thân người vươn về phía trước, hơi nghiêng sang trái; tay phải duỗi nhẹ ra trước, xuống dưới, dùng lực duỗi của cẳng tay, di chuyển mặt vợt về phía trước, xuống dưới tiếp xúc nhẹ vào phần đế cầu, đánh cầu đi (H.1c). Điểm tiếp xúc cầu ở vị trí chệch trước, trên cao bên trái, cách thân người khoảng một cánh tay (từ 0,8 – 1 m).

**Kết thúc:** Dừng nhanh cẳng tay, thân người hướng theo hướng đánh cầu (H.1c).



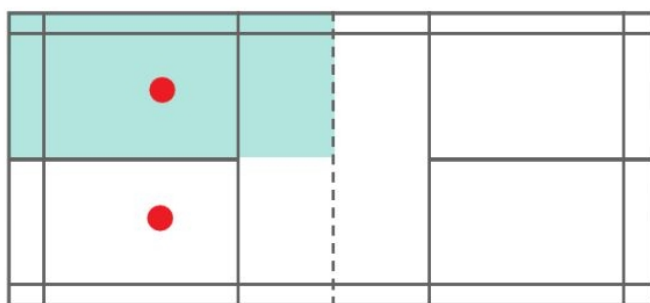
Hình 1. Kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

**Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay:** Đảm bảo vị trí đặt chân trước phù hợp với khoảng cách đánh cầu; lựa chọn vị trí tiếp xúc cầu phù hợp và đánh cầu bằng mặt trái vợt; dùng lực cẳng tay đánh cầu.

### **Chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu theo đường trung tâm trong thi đấu đôi môn Cầu lông**

Phân chia khu vực đánh cầu theo đường trung tâm là chiến thuật mà trong đó hai cầu thủ phối hợp di chuyển theo khu vực bên trái và bên phải của đường trung tâm để đánh cầu. Các cầu thủ sẽ di chuyển và đánh những quả cầu do đối phương đánh sang có điểm rơi ở phần sân mình đảm nhiệm (H.2).

Áp dụng trong những tình huống phòng thủ, hai cầu thủ có trình độ ngang nhau, đặc biệt là trong thi đấu đôi nam, đôi nữ.



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu theo đường trung tâm

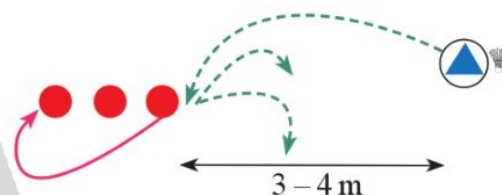
## 7/ Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

### a. Mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

Từ TTCB, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### b. Tại chỗ bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng và đường chéo

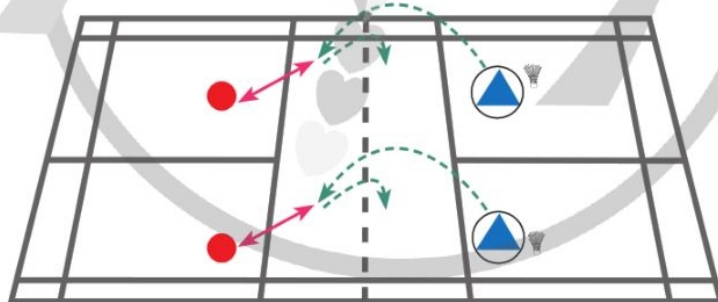
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách từ 3 – 4 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay thực hiện: bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng; bỏ nhỏ trái tay theo đường chéo; bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng và đường chéo (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



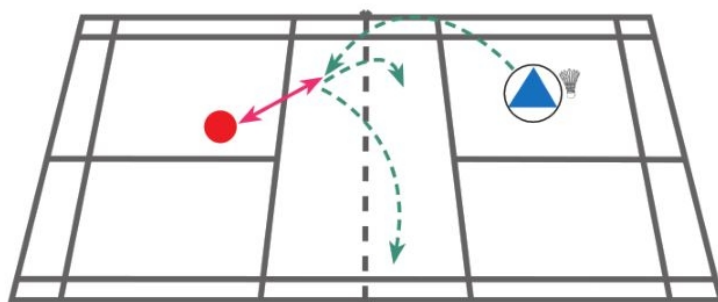
Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng và đường chéo

### c. Di chuyển tiến trái bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng và đường chéo

Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách từ 3 – 4 m tung (giao) cầu sang bên trái của người tập, cách người tập từ 1,5 – 2 m. Người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển tiến trái, sử dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay thực hiện: bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng (H.4); bỏ nhỏ trái tay theo đường chéo; bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng và đường chéo (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



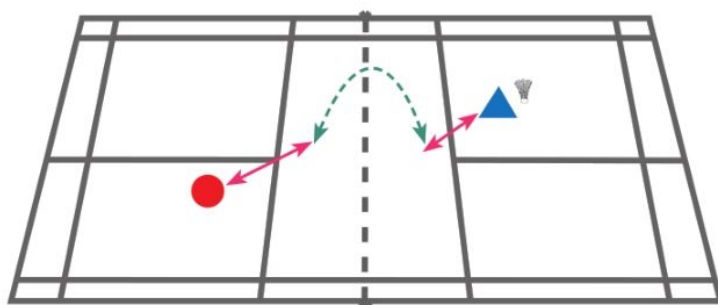
Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến trái bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng



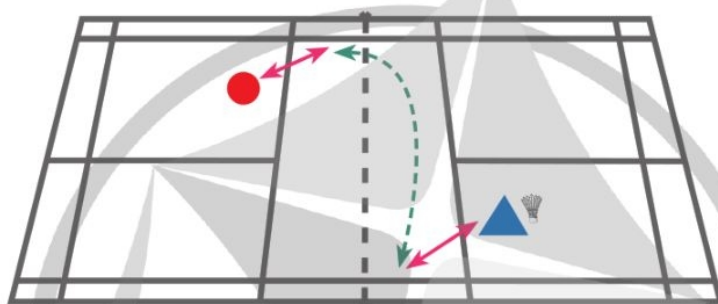
Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến trái bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng và đường chéo

#### **d. Di chuyển tiến trái bỏ nhỏ trái tay qua lại liên tục**

Sử dụng kỹ thuật di chuyển tiến trái, bỏ nhỏ trái tay thực hiện: bỏ nhỏ trái tay qua lại theo đường thẳng (H.6); bỏ nhỏ trái tay qua lại theo đường chéo (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến trái bỏ nhỏ trái tay qua lại liên tục theo đường thẳng

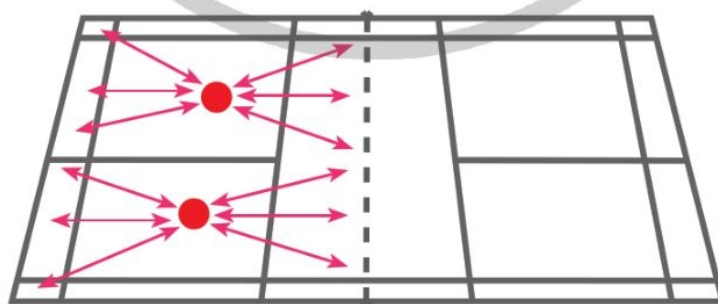


Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến trái bỏ nhỏ trái tay qua lại liên tục theo đường chéo

### **Luyện tập chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu theo đường trung tâm**

#### **a. Di chuyển đánh cầu trong khu vực được phân chia theo đường trung tâm**

Người tập đứng ở khu vực bên trái và bên phải đường trung tâm thực hiện di chuyển tiến, lùi theo các hướng, mô phỏng động tác đánh cầu trong khu vực được phân chia (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

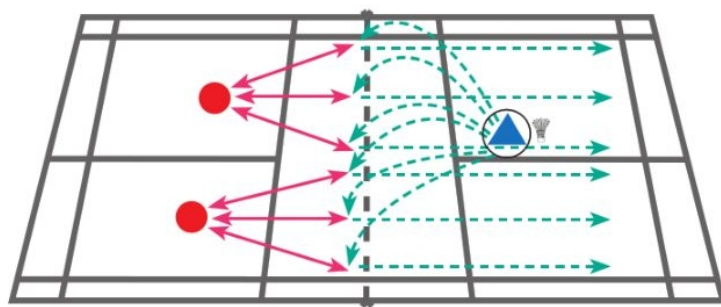


Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu trong khu vực được phân chia theo đường trung tâm

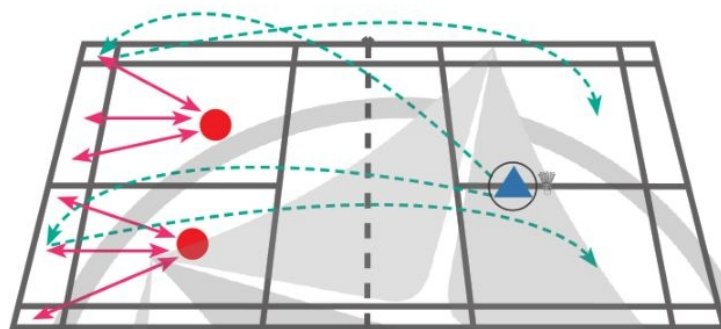
#### **b. Phối hợp di chuyển đánh cầu phía trước và phía sau theo khu vực được phân chia theo đường trung tâm**

Người hỗ trợ luân phiên tung (giao) cầu ở khoảng cách từ 4 – 5 m tới khu vực phía trước

(H.9) hoặc phía sau (H.10), người tập quan sát và xác định điểm rơi của cầu, di chuyển tiến hoặc lùi, sử dụng các kỹ thuật đã học thực hiện đánh cầu theo đường thẳng (H.9, H.10).



Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển đánh cầu phía trước theo khu vực được phân chia theo đường trung tâm

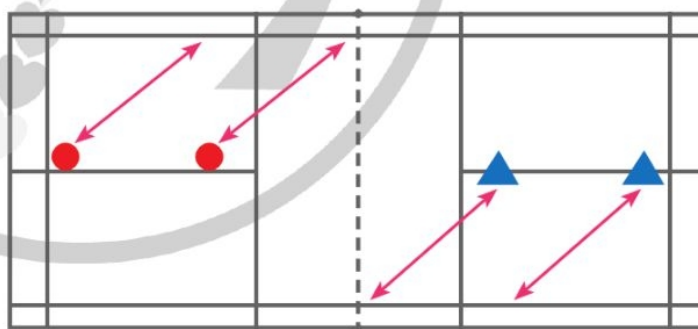


Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển đánh cầu phía sau theo khu vực được phân chia theo đường trung tâm

## **Bài tập phát triển sức nhanh**

### **a. Di chuyển tiến trước thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay**

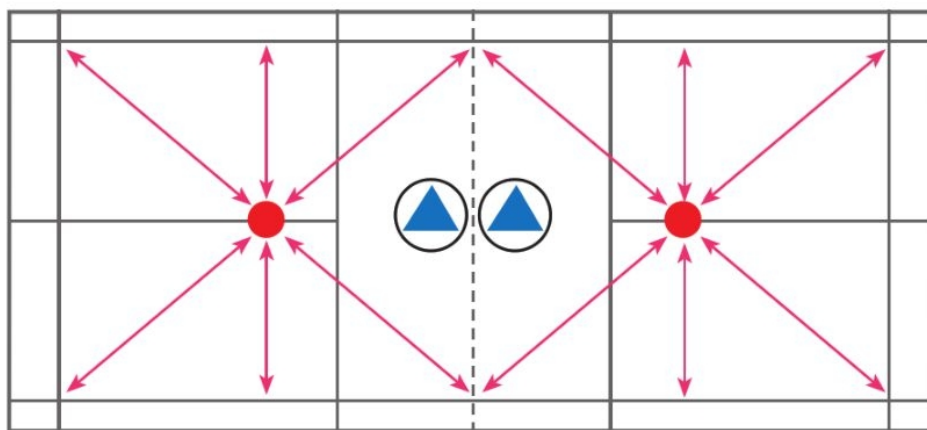
Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước liên tục tiến chéo trước bên trái với tốc độ nhanh thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay sau đó di chuyển về vị trí ban đầu (H.11). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến trước thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

### **b. Di chuyển đổi hướng theo tín hiệu thực hiện mô phỏng các kỹ thuật đánh cầu**

Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước thực hiện di chuyển theo các hướng tiến trái, tiến phải, ngang, lùi trái, lùi phải theo tín hiệu của người hỗ trợ, thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay và trái tay ở hai góc trên lưới, kỹ thuật bạt cầu thuận tay và trái tay ở hai đường biên khu vực giữa sân, kỹ thuật đánh cầu cao xa ở hai góc cuối sân (H.12). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi hướng theo tín hiệu thực hiện mô phỏng các kỹ thuật đánh cầu

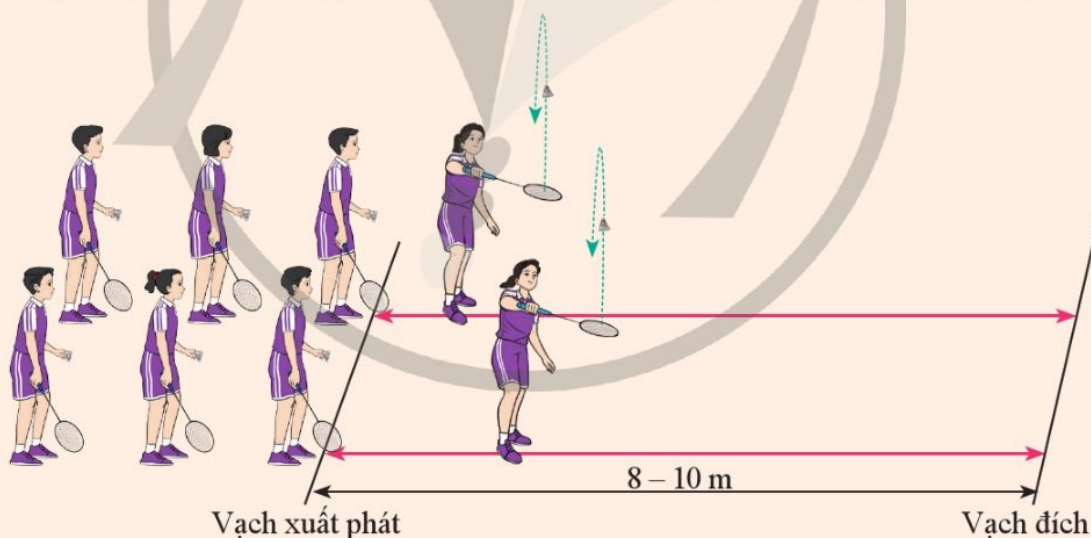


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Tang cầu tiếp sức

#### Chuẩn bị:

- Kẻ một vạch đích song song và cách vạch xuất phát từ 8 – 10 m.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát (H.13), mỗi người cầm một vợt cầu lông và một quả cầu lông.



Hình 13. Trò chơi “Tang cầu tiếp sức”

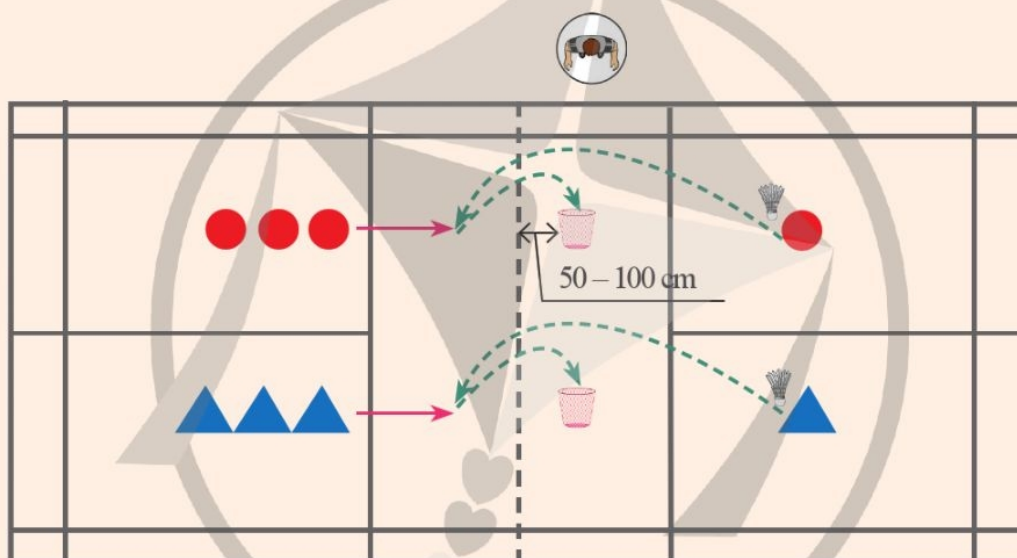
**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng mỗi đội thực hiện vừa tang cầu vừa di chuyển tới vạch đích và quay trở lại vạch xuất phát, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.13). Những thành viên khác của đội lần lượt thực hiện tang cầu và di chuyển như người thứ nhất. Trong trường hợp cầu rơi, người chơi nhặt cầu lên và tiếp tục tang cầu. Thực hiện cho tới người chơi cuối cùng. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

## 2. Bỏ nhỏ trái tay trúng đích

### Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường giới hạn phát cầu, mỗi người cầm một vợt cầu lông. Mỗi đội cử một thành viên làm người tung (giao) cầu đứng ở bên sân đối diện cách lưới từ 3 – 4 m.
- Đặt một giỏ đựng cầu có đường kính miệng giỏ từ 40 – 50 cm, ở bên kia lưới, cách lưới từ 50 – 100 cm (H.14).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội di chuyển tiến trước nhận cầu đưa tới từ người tung (giao) cầu thực hiện bỏ nhỏ trái tay cho cầu vào giỏ của đội mình, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.14). Những thành viên khác của đội lần lượt thực hiện cho tới khi mỗi người hoàn thành một lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào đưa được nhiều cầu vào giỏ nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Bỏ nhỏ trái tay trúng đích”

## VẬN DỤNG

**1/** Chiến thuật phân chia khu vực đánh cầu theo đường trung tâm được áp dụng như thế nào trong thi đấu cầu lông?

**2/** Hãy nêu một số điểm cần chú ý khi tập luyện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay và cho biết những điểm giống nhau và khác nhau giữa kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay với kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay.

**3/** Vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào các hoạt động hằng ngày để rèn luyện khả năng khéo léo và nâng cao sức khỏe.

## Chủ đề 4

# KĨ THUẬT TREO CẦU THUẬN TAY VÀ PHỐI HỢP KĨ THUẬT, CHIẾN THUẬT CƠ BẢN

### BÀI 1

## KĨ THUẬT TREO CẦU THUẬN TAY VÀ CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU TẤN CÔNG THEO ĐƯỜNG

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng và vận dụng được kĩ thuật treo cầu thuận tay; thực hiện được chiến thuật đánh cầu tấn công theo đường trong thi đấu đơn môn Cầu lông.
- Có khả năng phán đoán, xử lí linh hoạt các tình huống và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Thể hiện sự phát triển về thể lực trong rèn luyện và đấu tập.
- Thể hiện khả năng và niềm đam mê môn Cầu lông trong sinh hoạt, học tập hằng ngày.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện, đấu tập và trong cuộc sống.

#### Khởi động chung

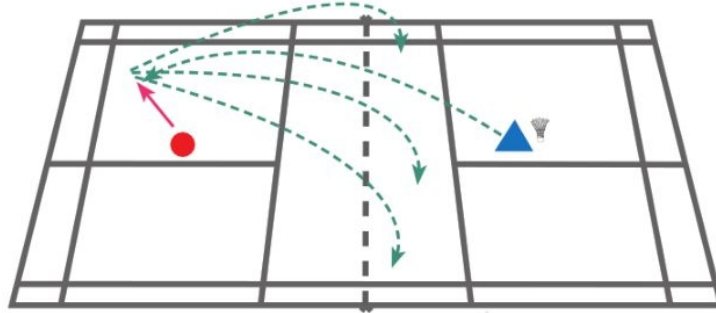
- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

#### Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Di chuyển ngang
- Di chuyển tiến, lùi
- Phối hợp di chuyển hai góc trên lưới, hai góc cuối sân
- Đánh cầu cao xa qua lại

## 7/ Kỹ thuật treo cầu thuận tay

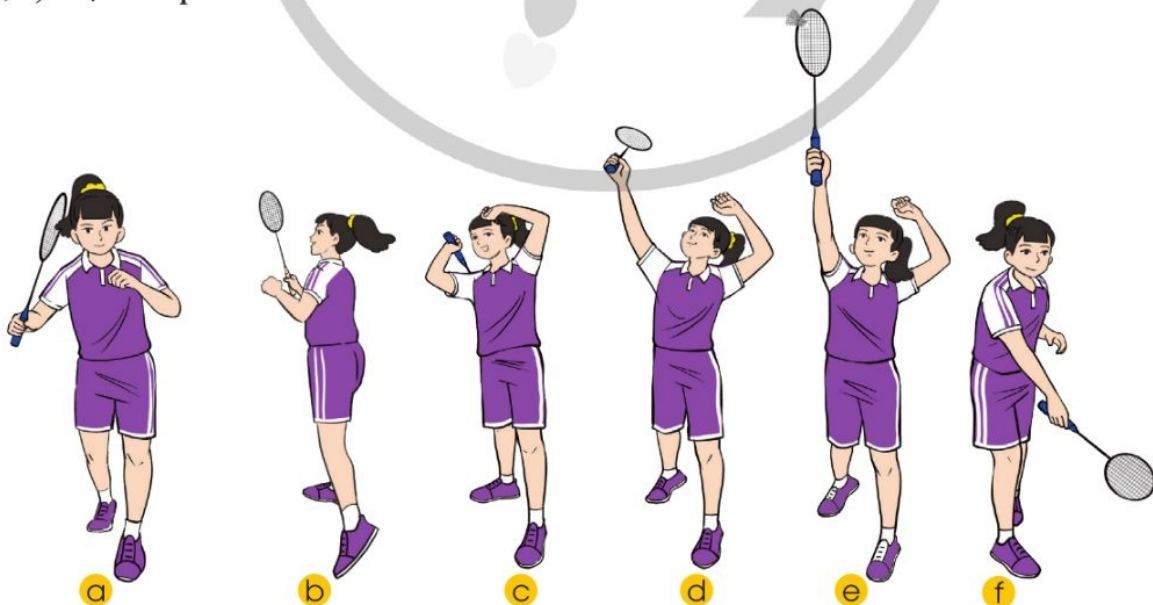
Treo cầu thuận tay là kỹ thuật thường được sử dụng trong tấn công, sử dụng động tác đánh cầu ở trên cao với lực vừa phải, đưa cầu sang sân, rơi vào các vị trí gần lưới (H.1).



Hình 1. Sơ đồ đường bay của cầu khi thực hiện kỹ thuật treo cầu thuận tay

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, thân người thẳng tự nhiên; tay phải cầm vợt để mặt vợt cao ngang trán, căng tay và cánh tay tạo thành một góc khoảng  $90^\circ$ ; tay trái để tự nhiên; mắt quan sát hướng cầu đến (H.2a).

**Thực hiện:** Từ TTCB, thân người xoay sang bên phải, trọng lượng cơ thể chuyển từ chân trái sang chân phải, vai bên tay trái hướng ra phía trước, hơi lên cao theo hướng cầu đến (H.2b), đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên trên, ra sau, mặt vợt chúc xuống, tay trái hơi nâng lên cao (H.2c). Khi đánh cầu, tay phải đưa vợt từ sau lên trên, ra trước, mặt vợt vuông góc với hướng đánh cầu, đồng thời trọng lượng chuyển từ chân phải sang chân trái, thân người xoay nhanh ra trước theo hướng đánh cầu, gập thân người kết hợp với lực cổ tay đánh nhẹ vào cầu (H.2d, e). Vị trí tiếp xúc cầu chếch trước trán và ở điểm cao nhất có thể đánh cầu.



Hình 2. Kỹ thuật treo cầu thuận tay

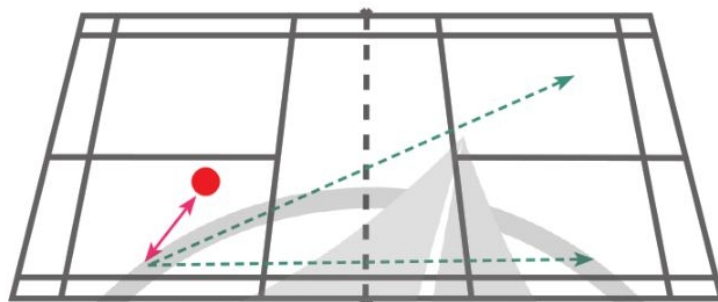
**Kết thúc:** Vợt đưa từ trên xuống dưới sang bên trái, thân người có xu hướng lao về trước, chân phải bước lên trước một bước để giữ thăng bằng (H.2f).

**Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật treo cầu thuận tay:** Thân người thả lỏng và giữ thẳng bằng; lựa chọn vị trí và thời điểm tiếp xúc cầu phù hợp; sau khi tiếp xúc cầu, vợt lăng nhanh xuống dưới sang bên không thuận.

### **Chiến thuật đánh cầu tấn công theo đường trong thi đấu đơn môn Cầu lông**

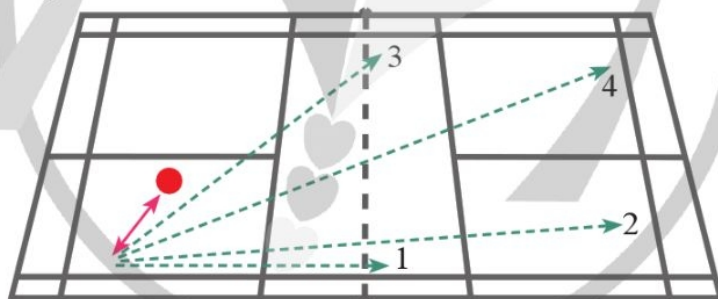
Đánh cầu tấn công theo đường là chiến thuật sử dụng biến hoá các đường cầu khác nhau để đánh cầu tấn công đối phương trong quá trình thi đấu.

– Chiến thuật đánh cầu tấn công phối hợp đường cầu thẳng với đường cầu chéo: Liên tục phối hợp sử dụng đường cầu thẳng và đường cầu chéo để tấn công đối phương (H.3).



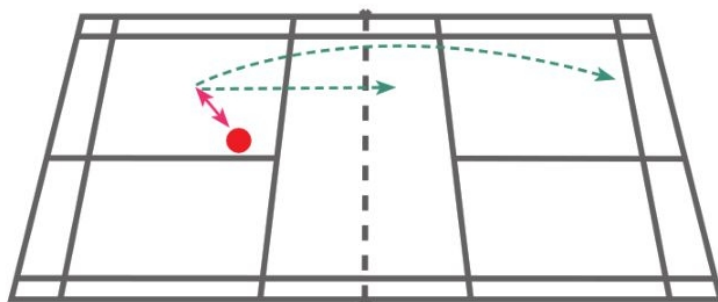
Hình 3. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu tấn công phối hợp giữa đường cầu thẳng với đường cầu chéo

– Chiến thuật đánh cầu tấn công phối hợp đường cầu ngắn với đường cầu dài: Liên tục phối hợp sử dụng đường cầu ngắn và đường cầu dài (theo thứ tự 1, 2, 3, 4) để tấn công đối phương (H.4).



Hình 4. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu tấn công phối hợp giữa đường cầu ngắn với đường cầu dài

– Chiến thuật đánh cầu tấn công phối hợp đường cầu cao với đường cầu thấp: Liên tục phối hợp sử dụng đường cầu cao và đường cầu thấp để tấn công đối phương (H.5).



Hình 5. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu tấn công giữa đường cầu cao với đường cầu thấp

## **1/ Luyện tập kĩ thuật treo cầu thuận tay**

### **a. Mô phỏng kĩ thuật treo cầu thuận tay**

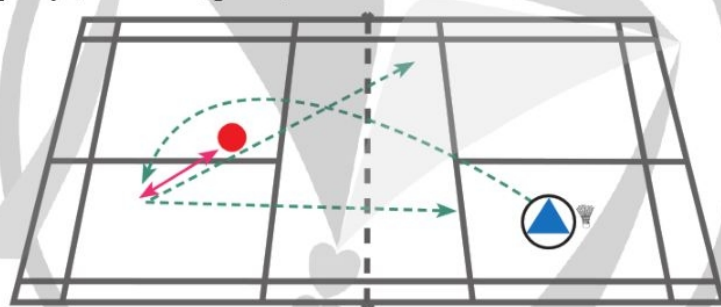
TTCB đứng chân trước chân sau, thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật treo cầu thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### **b. Tại chỗ treo cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo**

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách từ 3 – 4 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kĩ thuật treo cầu thuận tay thực hiện: treo cầu thuận tay theo đường thẳng; treo cầu thuận tay theo đường chéo; phối hợp treo cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

### **c. Di chuyển lùi phải treo cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo**

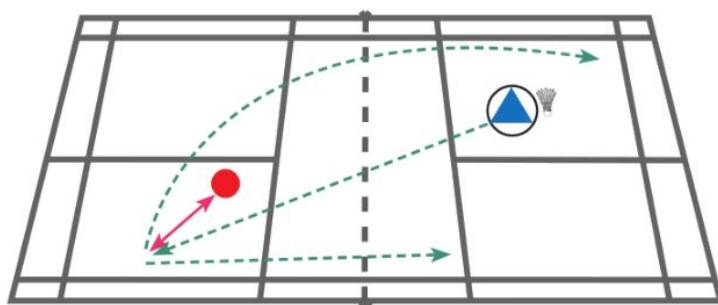
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách từ 3 – 4 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển lùi phải, sử dụng kĩ thuật treo cầu thuận tay thực hiện: treo cầu thuận tay theo đường thẳng; treo cầu thuận tay theo đường chéo; phối hợp treo cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển lùi phải treo cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

## **2/ Luyện tập chiến thuật đánh cầu tấn công theo đường**

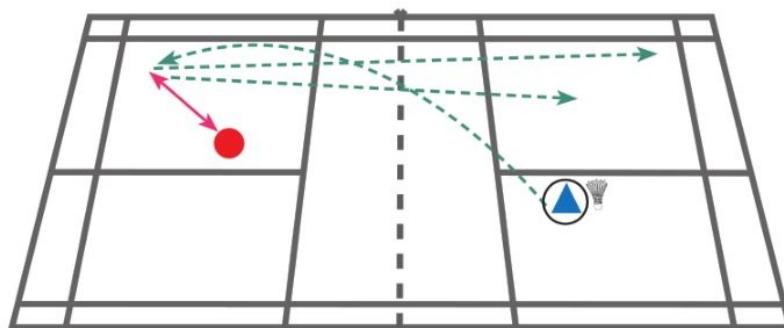
– Phối hợp đường cầu thẳng với đường cầu chéo: Người hỗ trợ liên tục giao cầu tới vị trí quy định, người tập di chuyển lùi phải (hoặc lùi trái) luân phiên thực hiện đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo sau đó di chuyển về vị trí ban đầu (H.7).



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp tấn công giữa đường cầu thẳng với đường cầu chéo

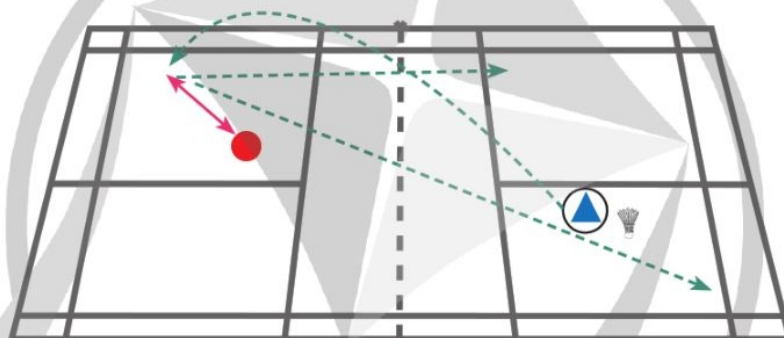
– Phối hợp đường cầu ngắn với đường cầu dài: Người hỗ trợ liên tục giao cầu tới vị trí quy định, người tập di chuyển lùi trái (hoặc lùi phải) luân phiên thực hiện đánh cầu theo trình tự:

+ Phối hợp đường cầu thẳng ngắn với đường cầu thẳng dài (H.8).



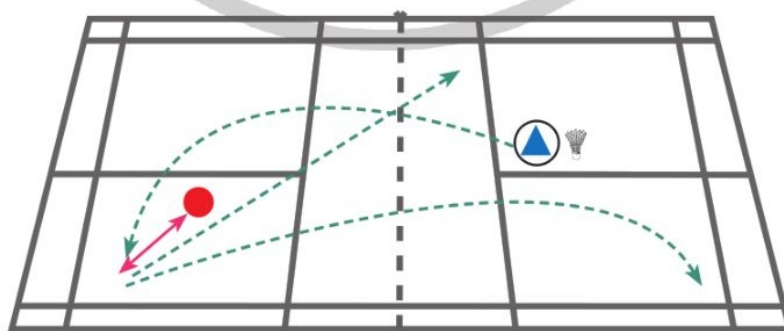
Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp tấn công giữa đường cầu thẳng ngắn với đường cầu thẳng dài

+ Phối hợp đường cầu thẳng ngắn với đường cầu chéo dài (H.9).



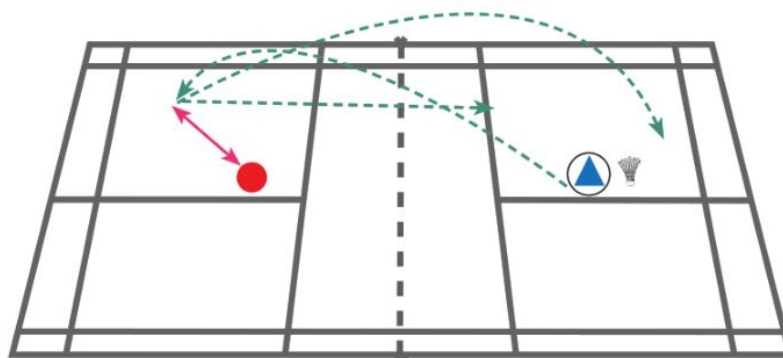
Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp tấn công giữa đường cầu thẳng ngắn với đường cầu chéo dài

+ Phối hợp đường cầu thẳng dài với đường cầu chéo ngắn (H.10).

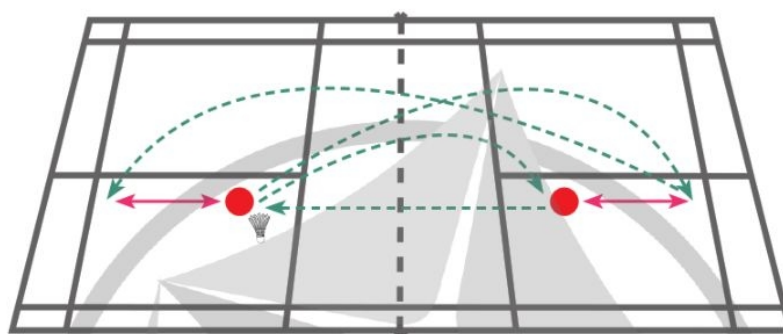


Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp tấn công giữa đường cầu thẳng dài với đường cầu chéo ngắn

– Phối hợp đường cầu cao với đường cầu thấp: Tập với người hỗ trợ giao cầu (H.11); tập đánh cầu qua lại (H.12).



Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp tấn công giữa đường cầu cao với đường cầu thấp



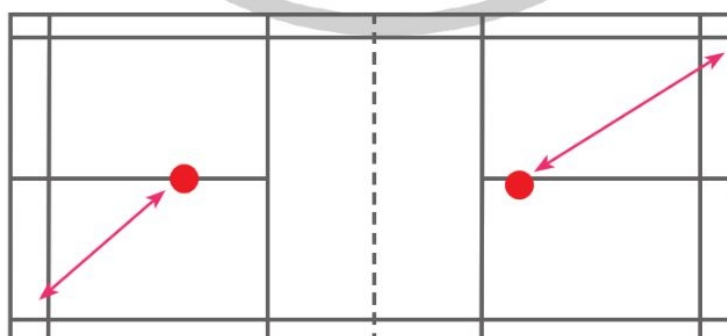
Hình 12. Sơ đồ tập luyện đánh cầu qua lại

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

### **3/ Bài tập phát triển sức nhanh**

#### **a. Di chuyển lùi bên thuận thực hiện mô phỏng kỹ thuật treo cầu thuận tay**

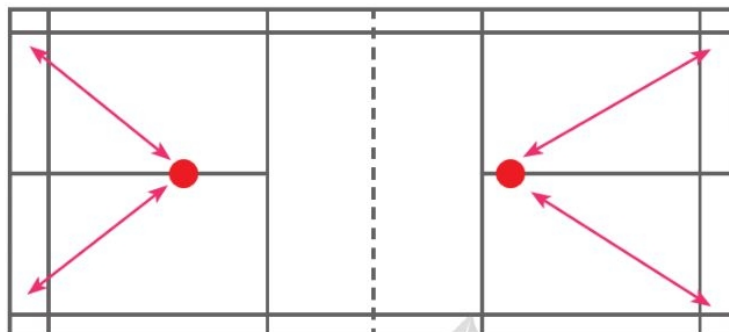
Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước, liên tục di chuyển lùi bên thuận với tốc độ nhanh thực hiện mô phỏng kỹ thuật treo cầu thuận tay sau đó di chuyển về vị trí ban đầu để thực hiện lần tập tiếp theo (H.13).



Hình 13. Sơ đồ tập luyện di chuyển lùi bên thuận mô phỏng kỹ thuật treo cầu thuận tay

### b. Di chuyển lùi hai góc cuối sân thực hiện mô phỏng kĩ thuật đập cầu

Sử dụng kĩ thuật di chuyển nhiều bước, luân phiên, liên tục di chuyển lùi về hai góc cuối sân, thực hiện mô phỏng kĩ thuật đập cầu sau đó di chuyển về vị trí ban đầu để thực hiện lần tập tiếp theo (H.14).



Hình 14. Sơ đồ tập luyện di chuyển lùi hai góc cuối sân mô phỏng kĩ thuật đập cầu

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

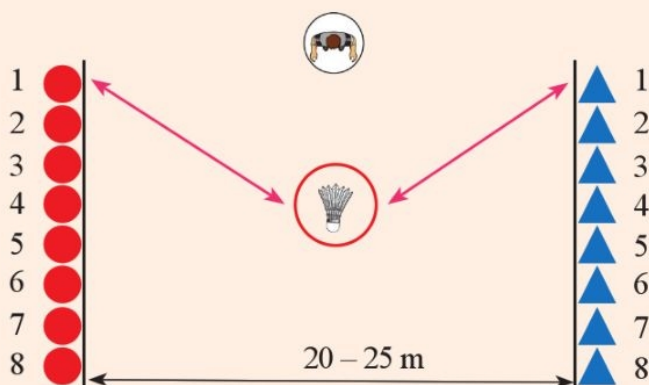


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ NĂNG LỰC KHÉO LÉO

### 1. Giành cầu nhanh

#### Chuẩn bị:

- Kẻ hai vạch giới hạn song song và cách nhau từ 20 – 25 m, ở giữa hai vạch vẽ một vòng tròn có đường kính từ 10 – 20 cm và đặt một quả cầu lông trong đó (H.15).
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng ngang đứng ở sau vạch giới hạn và điểm số từ 1 đến hết.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Giành cầu nhanh”

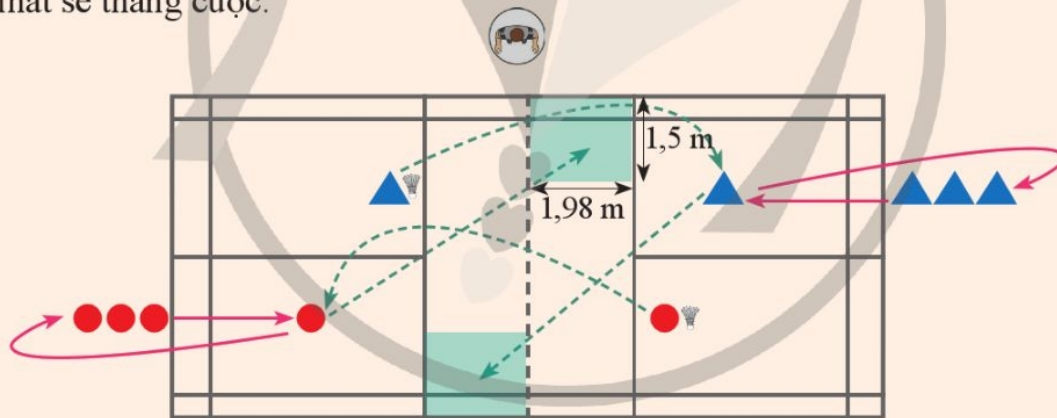
**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người điều khiển hô một số bất kì, người chơi có số được gọi nhanh chóng chạy lên vòng tròn giành lấy quả cầu. Người chơi giành được cầu trước phải nhanh chóng cầm cầu chạy về vị trí của mình để ghi 1 điểm cho đội. Người chơi còn lại cố gắng ngăn cản đối phương ghi điểm bằng cách đuổi theo và chạm nhẹ vào người đối phương (H.15). Tiến hành chơi liên tục trong khoảng thời gian quy định. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

## 2. Treo cầu chính xác

### Chuẩn bị:

- Vẽ các ô hình chữ nhật có kích thước  $1,5 \times 1,98$  m ở các vị trí trên sân (H.16).
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang, trên tay mỗi người cầm một chiếc vợt cầu lông. Mỗi bên cử một thành viên làm người tung (giao) cầu, đứng đối diện bên kia lưới.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người chơi của mỗi đội di chuyển vào trong ô đánh cầu của mình, quan sát quả cầu do người tung (giao) cầu của đội mình đưa tới thực hiện treo cầu thuận tay đưa cầu vào ô đích của đội mình rồi nhanh chóng di chuyển về cuối hàng (H.16). Đội nào đánh được nhiều cầu vào ô đích nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 16. Sơ đồ trò chơi “Treo cầu chính xác”

## VẬN DỤNG

- 1/ Kỹ thuật treo cầu thuận tay thường được vận dụng khi nào trong thi đấu cầu lông?
- 2/ Hãy mô tả chiến thuật đánh cầu tấn công theo đường trong thi đấu đơn môn Cầu lông và cho biết chiến thuật này được áp dụng trong trường hợp nào.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật treo cầu thuận tay, chiến thuật tấn công theo đường trong tập luyện hằng ngày để tăng cường năng lực khéo léo và rèn luyện sức khỏe.



**MỞ ĐẦU****MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện đúng và vận dụng được chiến thuật đánh cầu tấn công theo điểm trong tập luyện và đấu tập.
- Thể hiện sự phát triển thể lực trong tập luyện và đấu tập.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, thi đấu và trong cuộc sống.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

**Khởi động chung**

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

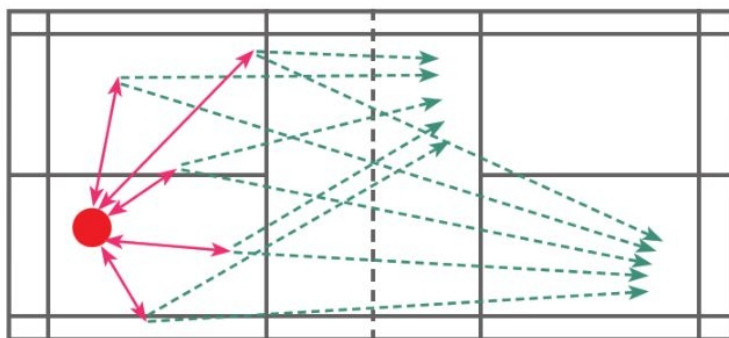
**Khởi động chuyên môn**

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Di chuyển ngang; di chuyển tiến, lùi
- Phối hợp di chuyển hai góc trên lưới, hai góc cuối sân
- Đánh cầu cao xa qua lại

**KIẾN THỨC MỚI****1/ Chiến thuật đánh cầu tấn công theo điểm trong thi đấu đơn môn Cầu lông**

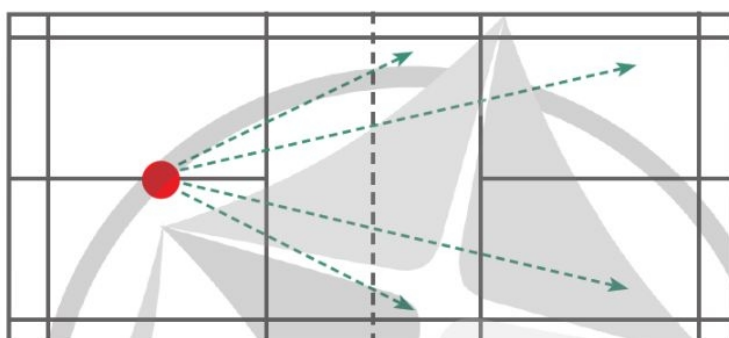
Chiến thuật đánh cầu tấn công theo điểm là chiến thuật sử dụng các kỹ thuật đánh cầu nhằm tấn công vào các điểm khác nhau trên sân đối phương trong thi đấu đơn.

– Chiến thuật tấn công liên tục vào một điểm bên sân đối phương: Từ nhiều vị trí khác nhau, sử dụng các kỹ thuật đánh cầu khác nhau liên tục tấn công vào một điểm bên sân đối phương (H.1). Điểm tấn công là điểm yếu của đối phương thường ở hai góc gần lưới và góc trái tay cuối sân đối phương.



Hình 1. Sơ đồ tấn công liên tục vào một điểm bên sân đối phương

- Chiến thuật tấn công liên tục vào hai hay nhiều điểm bên sân đối phương: Sử dụng các kỹ thuật đánh cầu khác nhau, liên tục đánh cầu tấn công vào nhiều điểm khác nhau bên sân đối phương (H.2). Điểm tấn công chủ yếu là hai góc gần lưới và hai góc cuối sân.



Hình 2. Sơ đồ tấn công liên tục vào nhiều điểm bên sân đối phương

## **2/ Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản trong môn Cầu lông**

### **a. Phối hợp kỹ thuật bạt cầu với kỹ thuật bỏ nhỏ và kỹ thuật đánh cầu trên lưới**

Là sự kết hợp giữa kỹ thuật bạt cầu thuận tay, trái tay với kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay và kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay, trái tay.

- Phối hợp kỹ thuật bạt cầu với kỹ thuật bỏ nhỏ.
- Phối hợp kỹ thuật bạt cầu với kỹ thuật đánh cầu trên lưới.

### **b. Phối hợp kỹ thuật treo cầu với kỹ thuật bỏ nhỏ và kỹ thuật đánh cầu trên lưới**

Là sự kết hợp giữa kỹ thuật treo cầu thuận tay với kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay, trái tay và kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay, trái tay.

- Phối hợp kỹ thuật treo cầu với kỹ thuật bỏ nhỏ.
- Phối hợp kỹ thuật treo cầu với kỹ thuật đánh cầu trên lưới.

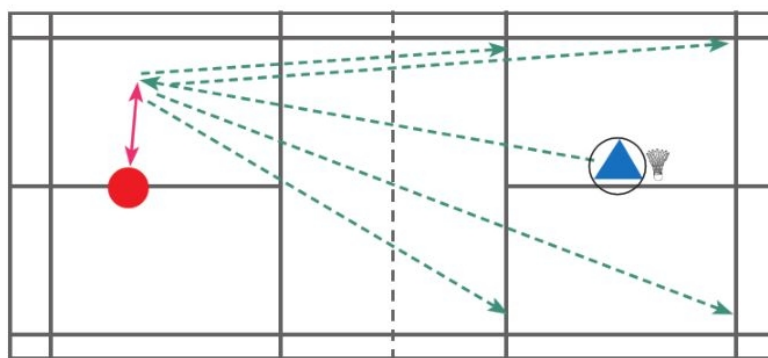


## **LUYỆN TẬP**

### **1/ Luyện tập chiến thuật tấn công điểm**

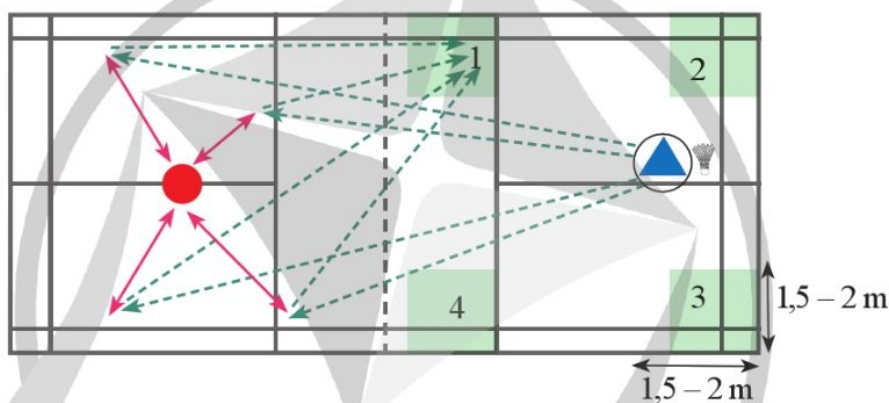
- Tấn công từ một vị trí tới nhiều điểm: Người hỗ trợ liên tục giao cầu tới một vị trí quy định,

người tập luân phiên sử dụng những kỹ thuật đánh cầu khác nhau, đánh cầu vào các điểm quy định ở 4 góc sân (H.3).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tấn công từ một vị trí đến nhiều điểm

– Tấn công từ nhiều vị trí tới một điểm: Người hỗ trợ liên tục đưa cầu tới các vị trí khác nhau, người tập quan sát, sử dụng các kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật đánh cầu khác nhau, thực hiện đánh cầu vào một điểm quy định 1, 2, 3, 4 trên sân (H.4).



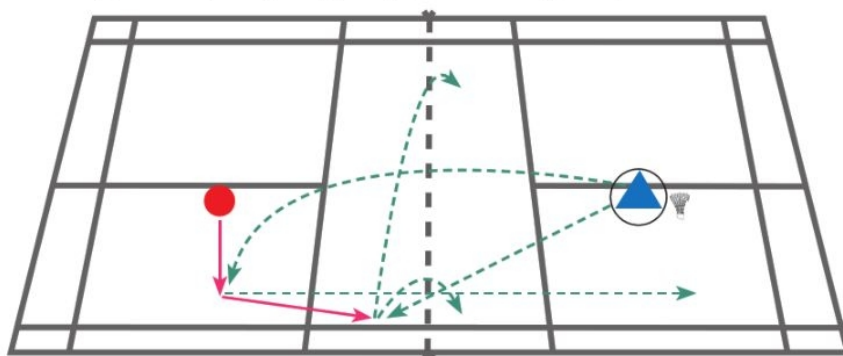
Hình 4. Sơ đồ tập luyện tấn công từ nhiều vị trí tới một điểm

## **Luyện tập phối hợp một số kỹ thuật cơ bản trong môn cầu lông**

### **a. Phối hợp kỹ thuật bật cầu với kỹ thuật bỏ nhỏ và kỹ thuật đánh cầu trên lưới**

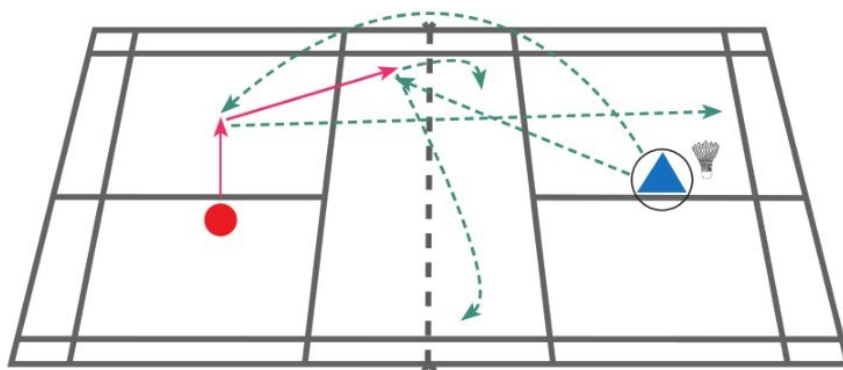
– Phối hợp kỹ thuật bật cầu với kỹ thuật bỏ nhỏ

+ Sử dụng kỹ thuật bật cầu thuận tay hoặc trái tay thực hiện đánh cầu theo đường thẳng, sau đó: Di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng; di chuyển tiến phải bỏ nhỏ cầu thuận tay theo đường chéo (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp bật cầu thuận tay theo đường thẳng với bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

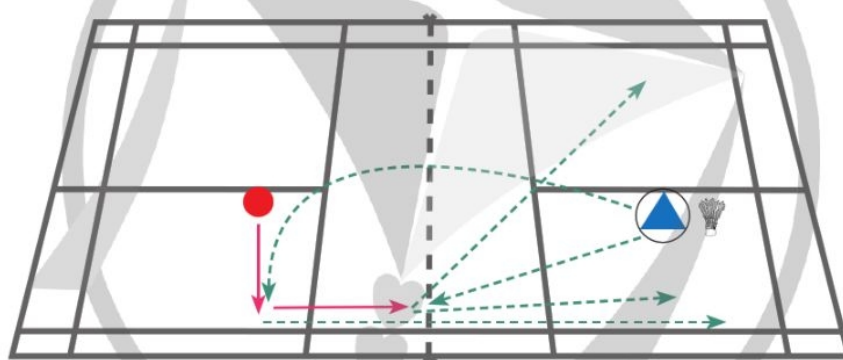
+ Sử dụng kỹ thuật bạt cầu trái tay thực hiện đánh cầu theo đường thẳng, sau đó: Di chuyển tiến trái bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng; di chuyển tiến trái bỏ nhỏ trái tay theo đường chéo (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp bạt cầu trái tay theo đường thẳng với bỏ nhỏ trái tay theo đường thẳng và đường chéo

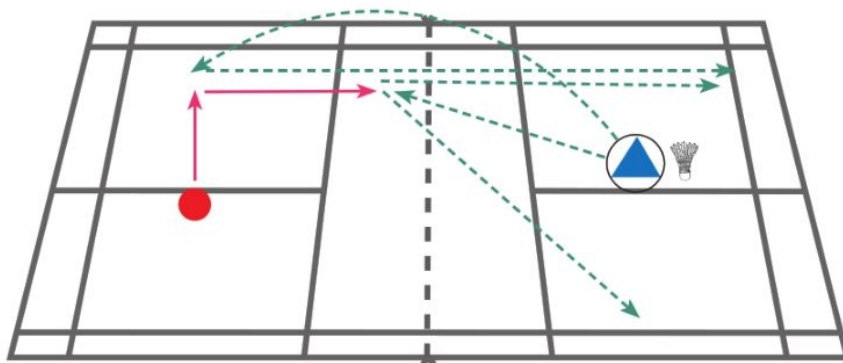
– Phối hợp kỹ thuật bạt cầu với kỹ thuật đánh cầu trên lưới

+ Sử dụng kỹ thuật bạt cầu thuận tay thực hiện đánh cầu theo đường thẳng, sau đó: Di chuyển tiến thẳng đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường thẳng; di chuyển tiến thẳng đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường chéo (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp bạt cầu thuận tay theo đường thẳng với đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

+ Sử dụng kỹ thuật bạt cầu trái tay thực hiện đánh cầu theo đường thẳng, sau đó: Di chuyển tiến thẳng đánh cầu trên lưới trái tay theo đường thẳng; di chuyển tiến thẳng đánh cầu trên lưới trái tay theo đường chéo (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

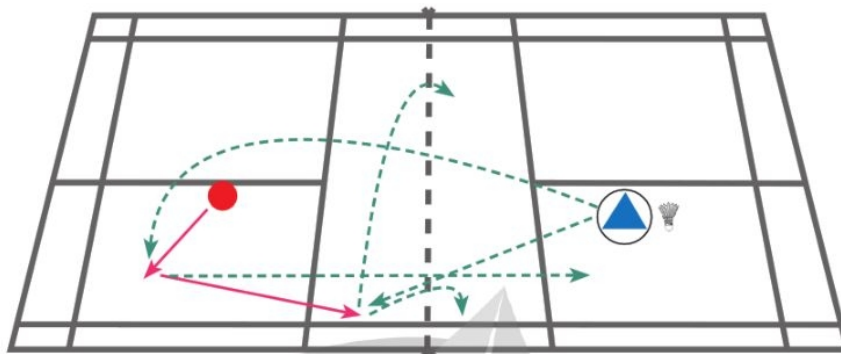


Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp bạt cầu trái tay theo đường thẳng với đánh cầu trên lưới trái tay theo đường thẳng và đường chéo

## ***b. Phối hợp kỹ thuật treo cầu với kỹ thuật bỏ nhỏ và kỹ thuật đánh cầu trên lưới***

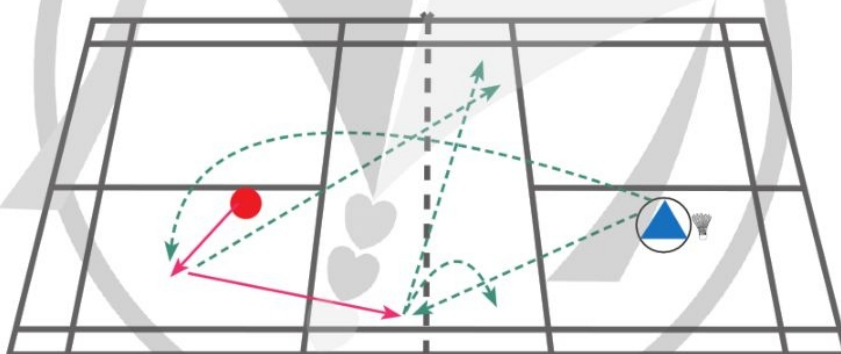
### ***– Phối hợp kỹ thuật treo cầu với kỹ thuật bỏ nhỏ***

+ Di chuyển lùi phải, sử dụng kỹ thuật treo cầu thuận tay thực hiện đánh cầu theo đường thẳng, sau đó: Di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng; di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay theo đường chéo (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp treo cầu thuận tay theo đường thẳng với bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

+ Di chuyển lùi phải, sử dụng kỹ thuật treo cầu thuận tay thực hiện đánh cầu theo đường chéo, sau đó: Di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng; di chuyển tiến phải bỏ nhỏ thuận tay theo đường chéo (H.10). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

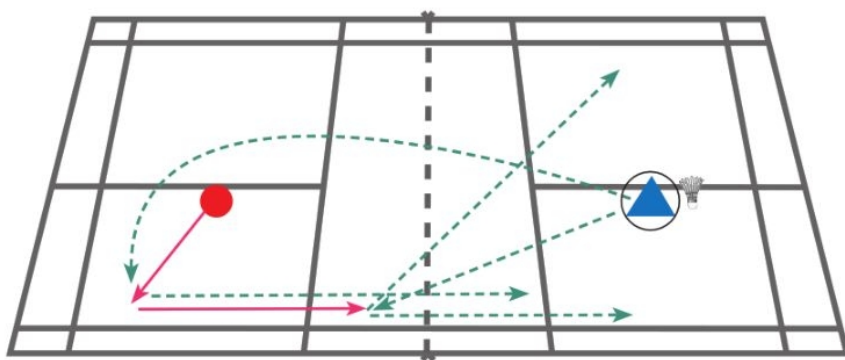


Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp treo cầu thuận tay theo đường chéo với bỏ nhỏ thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

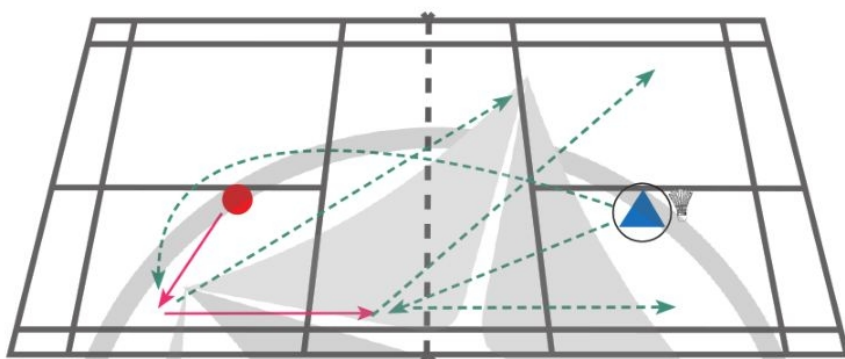
### ***– Phối hợp kỹ thuật treo cầu với kỹ thuật đánh cầu trên lưới***

+ Di chuyển lùi phải, sử dụng kỹ thuật treo cầu thuận tay thực hiện đánh cầu theo đường thẳng, sau đó: Di chuyển tiến thẳng đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường thẳng; di chuyển tiến thẳng đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường chéo (H.11). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

+ Di chuyển lùi phải, sử dụng kỹ thuật treo cầu thuận tay thực hiện đánh cầu theo đường chéo, sau đó: Di chuyển tiến thẳng đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường thẳng; di chuyển tiến thẳng đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường chéo (H.12). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp treo cầu thuận tay theo đường thẳng với đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường thẳng và đường chéo



Hình 12. Sơ đồ tập luyện phối hợp treo cầu thuận tay theo đường chéo với đánh cầu trên lưới thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

### Thi đấu tập

- Thi đấu đơn: Chia số học sinh trong lớp thành các cặp, thi đấu với nhau theo hình thức 1 – 1.

*Yêu cầu:*

+ Thi đấu tích cực.

+ Áp dụng các chiến thuật tấn công theo đường, theo điểm và các bài tập phối hợp đã học vào thi đấu.

- Thi đấu đôi: Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội gồm hai người, thi đấu với nhau theo hình thức 2 – 2.

*Yêu cầu:*

+ Thi đấu tích cực.

+ Áp dụng các chiến thuật phân chia khu vực và bài tập phối hợp đã học vào thi đấu.

## 4/ Bài tập phát triển thể lực

### a. Di chuyển đánh cầu trên toàn sân

Người tập sử dụng kỹ thuật di chuyển một bước và nhiều bước, di chuyển trên toàn sân thực hiện các kỹ thuật đã học đánh trả cầu do người hỗ trợ tung (giao) cầu đến. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

### b. Chạy tụt sức 5 phút

Thực hiện chạy liên tục với khả năng của bản thân trong 5 phút. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



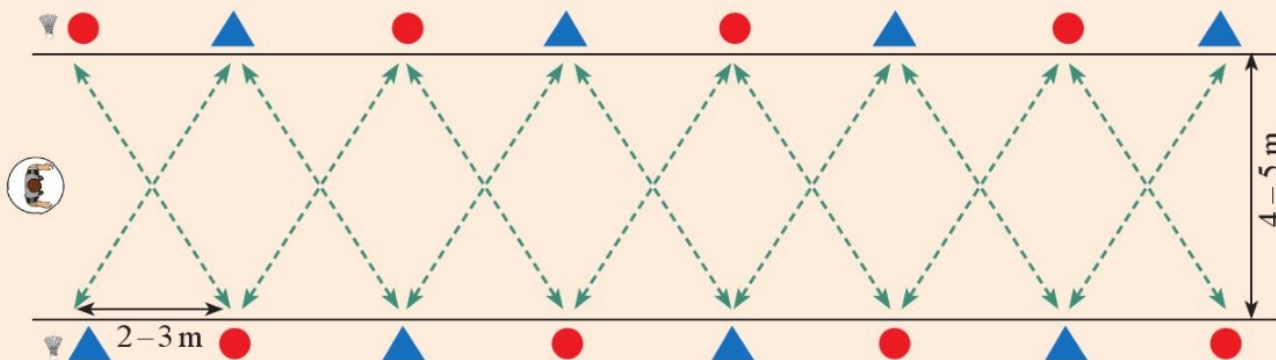
## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ CẢM GIÁC KHÔNG GIAN

### 1. Ném cầu so le

#### Chuẩn bị:

- Kẻ hai vạch giới hạn song song và cách nhau từ 4 – 5 m.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, các thành viên của mỗi đội xếp đan xen, cách nhau từ 2 – 3 m và đứng theo hàng ngang sau vạch giới hạn, đối diện nhau như sơ đồ (H.13)

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng ném cầu cho người gần nhất của đội mình đứng ở hàng đối diện, người đối diện sau khi nhận được cầu tiếp tục ném cho người đồng đội tiếp theo ở hàng đối diện. Khi người cuối hàng nhận được cầu thì thực hiện ném ngược trở lại theo trình tự như lần đầu cho đến khi người đầu hàng của mỗi đội nhận được cầu (H.13). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

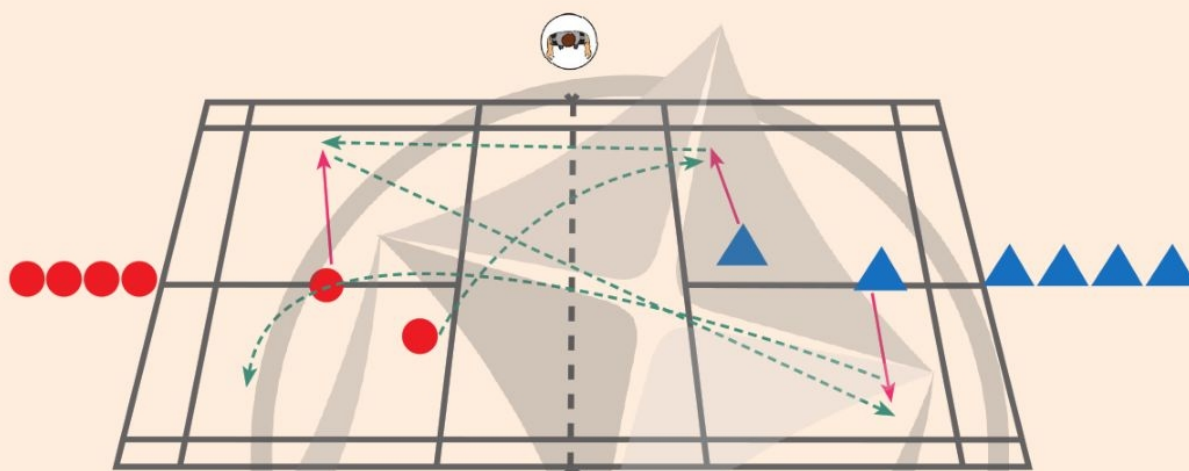


Hình 13. Sơ đồ trò chơi “Ném cầu so le”

## 2. Thi đấu đôi

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau mỗi đội từ 6 – 8 người (số lượng thành viên là số chẵn), xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang, trên tay mỗi người cầm một chiếc vợt cầu lông (H.14).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, mỗi đội cử hai thành viên vào sân thi đấu với hai thành viên của đội khác theo hình thức 2 – 2. Kết thúc 1 pha cầu, đội nào thắng sẽ được 1 điểm (H.14). Lần lượt thực hiện cho tới khi tất cả các thành viên hoàn thành lượt chơi. Đội nào ghi được nhiều điểm hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Thi đấu đôi tiếp sức”

## VẬN DỤNG

**1/** Chiến thuật đánh cầu tấn công theo điểm được vận dụng như thế nào trong tập luyện và thi đấu đơn cầu lông?

**2/** Hãy nêu những điểm nổi bật khi tổ chức tập luyện phối hợp các kỹ thuật.

**3/** Vận dụng các bài tập phối hợp kỹ thuật bạt cầu, kỹ thuật treo cầu với kỹ thuật bỏ nhỏ, kỹ thuật đánh cầu trên lưới vào các trò chơi vận động để rèn luyện và phát triển thể lực.

# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
<b>B</b>		
<b>Bạt cầu</b>	Khi thực hiện đánh cầu, đường cầu bay ngang, xa về hướng đánh cầu.	12 – 23, 47, 59, 60 – 62, 64, 65
<b>Bỏ nhỏ</b>	Khi thực hiện đánh cầu, đường cầu bay qua lưới, điểm rơi thuộc khu vực gần lưới.	36 – 49, 59 – 62
<b>Đ</b>		
<b>Đánh cầu trên lưới</b>	Khi thực hiện đánh cầu, vị trí tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu cao hơn lưới.	24 – 35, 59, 61 – 64
<b>T</b>		
<b>Treo cầu</b>	Khi thực hiện đánh cầu, điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu ở điểm cao nhất, đường cầu bay thấp, điểm rơi thuộc khu vực gần lưới.	50 – 54, 57, 59, 62, 63, 65

# MỤC LỤC

<b>LỜI NÓI ĐẦU</b>	Trang 3
<b>DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU</b>	4
<b>PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG</b>	
CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	5
<b>PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – CẦU LÔNG</b>	
CHỦ ĐỀ 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN CẦU LÔNG; KỸ THUẬT BẠT CẦU	11
Bài 1. Vai trò, tác dụng của môn Cầu lông; Kỹ thuật bạt cầu thuận tay	11
Bài 2. Kỹ thuật bạt cầu trái tay	17
CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU TRÊN LƯỚI	23
Bài 1. Kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay	23
Bài 2. Kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay	29
CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT BỎ NHỎ VÀ CHIẾN THUẬT PHÂN CHIA KHU VỰC ĐÁNH CẦU	35
Bài 1. Kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay và chiến thuật phân chia khu vực trên, dưới	35
Bài 2. Kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay và chiến thuật phân chia khu vực theo đường trung tâm	43
CHỦ ĐỀ 4: KỸ THUẬT TREO CẦU THUẬN TAY VÀ PHỐI HỢP KỸ THUẬT, CHIẾN THUẬT CƠ BẢN	50
Bài 1. Kỹ thuật treo cầu thuận tay và chiến thuật đánh cầu tấn công theo đường	50
Bài 2. Chiến thuật đánh cầu tấn công theo điểm và phối hợp một số kỹ thuật cơ bản	58
<b>BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ</b>	66

**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 HƯNG

**Thiết kế sách và minh họa:**

ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

**Trình bày bìa:**

TRẦN TIỂU LÂM – NGUYỄN MẠNH HÙNG

**Sửa bản in:**

NGUYỄN VĂN HƯNG

---

## **GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 – CẦU LÔNG**

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: .....

In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm 20.....