BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

BÓNG CHUYỀN

SÁCH GIÁO VIÊN



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên)
NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

BÓNG CHUYỀN

SÁCH GIÁO VIÊN

(Tái bản lần thứ nhất)

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ phân tích kĩ thuật của quyển sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

➡	Thứ tự thực hiện các động tác
——→	Hướng chuyển động của cơ thể
- - - - - - - - - - - - - - - - →	Đường di chuyển của người
-·-·-·-·-·-·-·-·-·-·-·-→	Đường di chuyển của dụng cụ
	Quả bóng chuyền
	Người chơi
	Người điều khiển
GV	Giáo viên
HS	Học sinh
THCS	Trung học cơ sở
THPT	Trung học phổ thông
TTCB	Tư thế chuẩn bị

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Lời nói đầu

Quý thầy cô thân mến!

Trên tinh thần đổi mới Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất nhằm góp phần hình thành và phát triển toàn diện về phẩm chất và năng lực, chúng tôi hân hạnh được gửi đến các quý thầy cô quyển **Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam. Bóng chuyền là một trong những môn thể thao được nhiều HS ưa thích và lựa chọn để học tập trong chương trình tự chọn của môn Giáo dục thể chất dành cho cấp trung học phổ thông.

Nội dung chủ yếu của sách nhằm trang bị cho GV những kiến thức chung cần biết khi dạy học cho HS nội dung về môn Bóng chuyền, gợi ý kế hoạch dạy học, giới thiệu một số bài tập phát triển thể lực gợi ý cho HS,... Đồng thời, sách cũng hướng dẫn GV cách thức triển khai các nội dung dạy học các chủ đề kĩ thuật sao cho bài bản, hợp lí và phù hợp với các đối tượng HS khác nhau.

Với quan điểm biên soạn theo hướng mở, phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, nội dung sách tạo điều kiện để GV có thể lựa chọn và tổ chức các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của các em HS và khả năng tổ chức của nhà trường.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền được biên soạn gồm hai phần:

+ Phần 1. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền.

+ Phần 2. Thể thao tự chọn – Bóng chuyền.

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích đối với GV trong quá trình tổ chức dạy học ở lớp 10. Việc biên soạn sách chắc chắn sẽ không thể tránh khỏi những thiếu sót nhất định, tập thể nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp từ phía quý thầy, cô và các bạn đọc.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

MỤC LỤC

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH 2

LỜI NÓI ĐẦU 3

Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG CHUYỀN ... 5

I. Mục tiêu – yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất cấp trung học phổ thông 5

II. Giới thiệu sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 7

III. Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất 11

IV. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề 16

V. Yêu cầu về trang thiết bị, dụng cụ tập luyện 17

VI. Giới thiệu một số bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh 18

Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN 20

Chủ đề 1: SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN 20

Bài 1. Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam 20

Bài 2. Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu Bóng chuyền 21

Chủ đề 2: TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG CƠ BẢN 22

Bài 1. Kĩ thuật tư thế chuẩn bị 24

Bài 2. Kĩ thuật di chuyển cơ bản 31

Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt 39

Bài 4. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt 48

Chủ đề 3: KĨ THUẬT PHÁT BÓNG, ĐẬP BÓNG VÀ CHẮN BÓNG CƠ BẢN 61

Bài 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt 63

Bài 2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà 72

Bài 3. Kĩ thuật chắn bóng 84

Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG CHUYỀN

I. MỤC TIÊU – YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

1. Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất cấp THPT nói chung giúp HS lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

2. Yêu cầu cần đạt

2.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung

Những phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được hình thành, phát triển cho HS bao gồm:

– Về phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

– Về năng lực chung: năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.

Nội dung cụ thể của yêu cầu cần đạt về các phẩm chất chủ yếu và các năng lực chung này được thể hiện cụ thể trong Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất

Chương trình môn Giáo dục thể chất giúp HS hình thành và phát triển với các thành phần: năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể dục thể thao. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất ở cấp THPT được thể hiện cụ thể trong chương trình như sau:

– Chăm sóc sức khoẻ

+ Nhận thức rõ vai trò của vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.

+ Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân trong quá trình tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ.

+ Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

– Vận động cơ bản

+ Đánh giá được tầm quan trọng của các hoạt động vận động đối với việc phát triển các tố chất thể lực và hoạt động thể dục thể thao.

+ Biết lựa chọn các hình thức tập luyện thể dục thể thao phù hợp để hoàn thiện kĩ năng vận động, đáp ứng yêu cầu cuộc sống hiện đại.

+ Biết hướng dẫn, giúp đỡ mọi người tập luyện, vận động để phát triển các tố chất thể lực.

– Hoạt động thể dục thể thao

+ Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện nhu cầu tập luyện thể dục thể thao.

+ Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao, biết lựa chọn nội dung, phương pháp tập luyện phù hợp để phát triển các tố chất thể lực, nâng cao thành tích thể thao.

+ Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động thể dục thể thao trong cuộc sống.

Riêng đối với lớp 10, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

+ Sử dụng được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

+ Có hiểu biết sơ giản về lịch sử môn thể thao được lựa chọn.

+ Vận dụng được một số điều luật của môn thể thao lựa chọn vào trong tập luyện.

+ Thực hiện được các kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn.

+ Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.

+ Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích.

+ Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao đã lựa chọn để tập luyện hằng ngày.

+ Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

+ Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

+ Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.

+ Thể hiện sự yêu thích môn thể thao trong học tập và rèn luyện.

(*Trích từ Chương trình tổng thể và Chương trình môn Giáo dục thể chất được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018*)

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

1. Quan điểm biên soạn

Theo Nghị quyết 88/2014/QH13 về đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và Chương trình giáo dục phổ thông được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp cho HS hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Môn Giáo dục thể chất vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

Giáo viên vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ HS; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm và cá nhân, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho HS yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

Điểm nổi bật của sách là thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị nhờ đổi mới phương pháp định hướng tiếp cận năng lực, lấy người học làm trung tâm, HS sẽ được phát triển toàn diện về năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu.

Hình thức trình bày sách chủ yếu theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung chủ đề đều có phân tích kĩ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp. Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để GV tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình giảng dạy thực tế.

2. Giới thiệu một số hình thức tổ chức giảng dạy

2.1. Hình thức tập luyện tập thể (Hình thức tập luyện đồng loạt):

Thường được sử dụng ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của tiết học. Hình thức này cũng phù hợp với ngay cả phần cơ bản (chủ yếu là khi nội dung lên lớp đồng nhất thì tất cả HS có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ nào đó). Các nhiệm vụ giống nhau có thể thực hiện dưới dạng:

– Toàn lớp cùng thực hiện.

– Các nhóm cùng thực hiện.

– Lần lượt thực hiện có nghỉ giữa hoặc liên tục (theo từng HS, từng cặp, hoặc nhóm).

– Hình thức tập thể (tập đồng loạt) thường được sử dụng rộng rãi. Ưu điểm của nó là cho phép GV luôn chủ động hướng dẫn cả lớp. Hình thức này có thể áp dụng khi không có những thiết bị tập luyện phức tạp.

2.2. Hình thức tập luyện chia nhóm (chia tổ tập luyện):

Hình thức này có đặc điểm là chia HS thành một số tổ/ nhóm, mỗi tổ/ nhóm thực hiện nhiệm vụ của mình theo sự chỉ dẫn của GV hoặc một HS (cán sự). Những nhiệm vụ có thể được thực hiện theo các cách sau:

– Cả tổ/ nhóm cùng thực hiện

– Lần lượt thực hiện (một hoặc hai HS)

– Hình thức này thường được sử dụng khi phần cơ bản của tiết học có một số những bài tập khác loại và phức tạp,...

– Ưu điểm của hình thức này là nó cho phép GV chú ý có lựa chọn đến HS đang thực hiện những động tác phức tạp có thể bảo hiểm hoặc giúp đỡ. Hình thức này có thể làm cho HS thêm tích cực, hứng thú vì HS có thể lựa chọn bài tập và chế độ thực hiện các bài tập đó phù hợp với đặc điểm của mình (do có sự phân nhóm theo giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực, trạng thái sức khoẻ).

2.3. Hình thức tập luyện cá nhân (tổ chức tập luyện cá biệt):

Đặc điểm của hình thức này là đặt những nhiệm vụ khác nhau cho những HS cá biệt hoặc cho từng HS dưới sự theo dõi của GV. Hình thức này đòi hỏi HS phải có tính tổ chức cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ chuẩn bị khá để thực hiện các bài một cách độc lập. Đồng thời phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

2.4. Một số bước gợi ý khi thực hiện

Bước 1: GV giới thiệu về nội dung phần kiến thức chung, sau đó giới thiệu nội dung học, làm mẫu, HS quan sát.

GV nên sử dụng những câu hỏi gợi mở để giúp HS có thể liên hệ với thực tế cuộc sống (khi nào cần xếp hàng, tác dụng và ý nghĩa của xếp hàng,...) từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ cho HS.

Bước 2: GV phân tích kĩ thuật động tác HS quan sát và đưa ra nhận xét giúp phát triển năng lực tự chủ – tự học.

Bước 3: GV tổ chức tập luyện cho HS.

+ Trong giai đoạn dạy học ban đầu (buổi học kiến thức mới) khi hướng dẫn động tác, GV nên cho cả lớp thực hiện luyện tập đồng loạt (cả lớp cùng thực hiện) để giúp hình thành kĩ thuật ban đầu cho HS. Đây giai đoạn mà các lỗi sai dễ dàng xuất hiện, GV cần chú ý quan sát và đưa ra hình thức sửa sai phù hợp cho HS (làm mẫu lại động tác, sử dụng các bài tập sửa lỗi sai,...)

+ Trong quá trình thực hiện, GV chia lớp ra thành các nhóm nhỏ để tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

+ Xen kẽ giữa các lần tập, GV có nhận xét, sửa chữa động tác sai, sau đó GV cho một nhóm HS thực hiện động tác theo khẩu lệnh của GV và sửa sai, các HS khác quan sát.

Bước 4: GV cho HS chủ động thực hiện theo từng nhóm nhỏ.

+ HS trong quá trình tập theo nhóm có thể trao đổi, tự nhận xét bản thân và nhận xét lẫn nhau, tự sửa sai và sửa sai với các bạn trong nhóm.

+ Chia lớp thành từng nhóm nhỏ để HS tự tập luyện và tham gia trò chơi vận động, sau đó các nhóm sẽ báo cáo kết quả tập luyện theo nhóm của mình.

+ Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, GV vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

Hoạt động ôn tập: GV tổ chức thông qua các buổi tập theo từng nội dung trong từng chủ đề, ngoại trừ buổi đầu tiên và các buổi kiểm tra, đánh giá. Học nội dung mới nên ôn lại nội dung đã học bằng nhiều hình thức khác nhau: ôn tập ở đầu buổi tập; ôn tập dưới hình thức trò chơi theo nhóm; kết hợp các nội dung mới và cũ thành một hoạt động tập luyện.

3. Đánh giá kết quả giáo dục

Mục tiêu, nguyên tắc và hình thức đánh giá kết quả giáo dục thể chất được thực hiện theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 26 – 12 – 2018:

3.1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

3.2. Nguyên tắc đánh giá

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng

của HS, đánh giá của cha mẹ HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

3.3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

– Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

– Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp tiểu học.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10, được sử dụng chủ yếu ở cấp THCS và cấp THPT.

Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, trong đó đánh giá cuối học kì, cuối năm học được phân bổ 10% số tiết cả năm học (tương ứng 7 tiết). Tuỳ tình hình giảng dạy thực tế, GV có thể chủ động trong việc tổ chức các tiết kiểm tra – đánh giá này.

4. Cấu trúc bài học

Căn cứ theo điều 7, Thông tư 33/2017/TT-BGDĐT, cấu trúc mỗi bài học trong Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền bao gồm 4 hoạt động: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Cụ thể chức năng của mỗi phần:

+ Mở đầu:

– Mục tiêu: Thể hiện những yêu cầu về phẩm chất, năng lực chung và năng lực chuyên môn (năng lực môn học) mà học sinh cần đạt được sau bài học.

– Khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động: cung cấp những bài khởi động và những trò chơi vận động nhẹ nhàng nhằm tạo sự hứng thú, vui vẻ và chuẩn bị tâm lí cho các em trước khi vào học nội dung mới.

+ Kiến thức mới: Đây là sự cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong

Chương trình môn học, các kiến thức mới (động tác mới) được thể hiện thông qua những hình ảnh trực quan kèm theo mô tả.

+ Luyện tập: Củng cố kiến thức mới bằng các hình thức tập luyện đa dạng như luyện tập cá nhân, luyện tập đôi bạn, luyện tập theo nhóm. Ngoài ra ở phần này còn cung cấp các trò chơi bổ trợ kiến thức mới, vừa giúp HS có thể củng cố động tác mới vừa giải trí sau giờ học.

+ Vận dụng: Giúp HS phát triển năng lực thông qua những câu hỏi vận dụng đơn giản phù hợp với lứa tuổi.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong Sách giáo viên Giáo dục thể chất còn phát huy tối đa vai trò của kênh chữ và kênh hình trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động của HS.

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

Trong phần này chúng tôi có sử dụng tài liệu tham khảo *Vệ sinh và Y học Thể dục Thể thao* của các tác giả Nông Thị Hồng, Lê Quý Phượng, Vũ Chung Thuỷ, Lê Gia Vinh được Nhà xuất bản Thể dục Thể thao phát hành vào năm 2005.

1. Khái niệm về sức khoẻ

Theo WHO, sức khoẻ được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật gì. Trong đó:

– Về sức khoẻ tinh thần có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết cách đương đầu với những khó khăn, mệt mỏi trong cuộc sống.

– Về sức khoẻ thể chất có sự dẻo dai, khoẻ mạnh của cơ bắp, khả năng chống chọi với bệnh tật cũng như chịu đựng các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.

– Về sức khoẻ xã hội có các mối quan hệ bạn bè, hoà nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.

Để có một sức khoẻ tốt, chúng ta cần:

– Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.

– Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.

– Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.

2. Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao

Trong cuộc sống hằng ngày nói chung và hoạt động thể dục thể thao nói riêng, mỗi chúng ta đều cần đến các yếu tố của môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... để nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất. Việc sử dụng các yếu tố có lợi của thiên nhiên bằng cách kết hợp chặt chẽ việc sử dụng các điều kiện tự nhiên sẵn có khi tập luyện như: tắm nước, tắm nắng, tắm không khí,... giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khoẻ.

Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao trong các môi trường ánh sáng, không khí, nước khác nhau giúp cho hệ thống thần kinh trung ương thích nghi với sự thay đổi đột ngột của thời tiết, phòng chống được các bệnh thường gặp như cảm lạnh, cảm nắng, cảm gió. Như vậy, các yếu tố thiên nhiên được xem như một phương tiện độc lập để tăng cường sức khoẻ, nâng cao năng lực hoạt động. Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau đối với cơ thể và mức độ cần được tăng lên một cách từ từ.

– Tắm nắng

Tắm nắng là một phương pháp có cách thức thực hiện đơn giản và không tốn kém. Luyện tập tắm nắng tốt nhất vào buổi sáng, tránh tắm nắng vào lúc nắng gay gắt và khi ánh nắng đã quá yếu (chỉ nên tắm nắng vào buổi sáng từ 6 – 8 giờ sáng, tránh tắm nắng quá 30 phút). Phương pháp tắm nắng tốt nhất là tắm nắng bằng vận động (tập luyện thể dục thể thao dưới nắng).

Việc thường xuyên tắm nắng hợp lí và thời gian thích hợp giúp cơ thể hấp thụ tốt calcium và phosphorus, làm cho xương chắc khoẻ, giảm các triệu chứng viêm và đau cơ, tăng cường khả năng của hệ miễn dịch và có thể ngăn ngừa được nhiều loại ung thư khác nhau.

– Tắm không khí

Tắm không khí chủ yếu là lợi dụng sự kích thích của nhiệt độ môi trường tác động vào cơ thể. Đây cũng là một phương pháp luyện tập đơn giản, có tác dụng tốt tới sự phát triển thể chất, đồng thời không bị hạn chế bởi thời tiết, điều kiện sân bãi hay vị trí tập luyện.

Có nhiều cách thức luyện tập tắm không khí như tăng thời gian vận động ngoài trời, ngủ ở ngoài trời, các hoạt động dã ngoại,... Luyện tập tắm không khí một cách thường xuyên sẽ làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra như: cảm lạnh, cảm gió, cảm nắng.

Thời điểm tắm không khí tốt nhất là vào buổi sáng, lúc đầu tắm không khí trong khoảng 15 phút, sau đó tăng thêm 5 phút mỗi tuần nhưng tối đa không quá 2 giờ. Bắt đầu tập luyện từ không khí ấm rồi đến không khí lạnh vừa, sau đó đến không khí lạnh.

Khi luyện tập tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết quá lạnh thì nên tắm không khí ở trong nhà hoặc cần kết hợp với các hoạt động thể thao, song phải ở nơi không khí lưu thông và cần kết hợp với tập luyện thể dục sáng.

– Tắm nước

Trong điều kiện thời tiết, khí hậu gió mùa của nước ta thì việc tắm nước là khá phổ biến và đã ăn sâu vào đời sống hằng ngày. Tắm nước còn được xem là một sinh hoạt định kì thường nhật của con người, mỗi mùa, mỗi lứa tuổi cần có chế độ, cách thức thực hiện để bảo đảm sức khoẻ.

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể bởi vì nước truyền nhiệt nhanh hơn so với không khí từ 25 – 28 lần, sự kích thích của nước lạnh vào da sẽ làm các mạch máu co giãn, kích thích sự điều tiết ở thần kinh trung ương, từ đó giúp cơ thể ta thích ứng được với sự thay đổi của môi trường tự nhiên, nâng cao khả năng đề kháng của cơ thể để chống chọi với bệnh tật được tốt hơn.

Mỗi lần tắm nước chỉ khoảng từ 10 đến 15 phút với nhiệt độ vừa phải (24 – 30 °C) được cho là phù hợp với mọi lứa tuổi và bảo vệ sức khoẻ. Trong việc tập luyện môn Bóng chuyền, ngoài việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên như trên để rèn luyện sức khoẻ, chúng ta cũng cần đảm bảo tốt vệ sinh môi trường trong tập luyện. Khi tập ngoài trời nên chọn nơi tập luyện thoáng mát, không khí trong lành, sân bãi dụng cụ sạch sẽ, an toàn,... Nếu tiến hành tập luyện trong phòng cần chú ý hệ thống thông gió thông thoáng, sân bãi bằng phẳng, sạch sẽ trang thiết bị đầy đủ, an toàn. Có như vậy, việc tập luyện sẽ mang lại hiệu quả cao.

GV chủ động lồng ghép nội dung những lợi ích của yếu tố tự nhiên trong việc tập luyện TDTT cho HS trong các tiết dạy khác.

3. Dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

– Vai trò của dinh dưỡng

Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Dưỡng chất (còn gọi là chất dinh dưỡng) là những chất hay hợp chất hoá học có vai trò duy trì, phát triển sự sống, nâng cao hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống.

Đối với con người, chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn mỗi ngày. Học sinh độ tuổi trung học phổ thông (16 – 18 tuổi) nằm trong nhóm tuổi trẻ vị thành niên. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, vì lứa tuổi này phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, cùng với nhiều biến đổi về tâm, sinh lí, nội tiết, sinh dục,... do đó cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn như chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), vi chất dinh dưỡng,...

a. Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60 – 70% tổng năng lượng trong các bữa ăn. Nguồn thức ăn chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn,...

Nhu cầu chất bột đường cho độ tuổi vị thành niên là khoảng 300 – 400 g mỗi ngày.



Hình 1. Chất bột đường có trong các hạt ngũ cốc

b. Chất béo là nguồn cung cấp năng lượng cao (1 g chất béo tạo ra 9 kcal), là thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển của con người. Chất béo được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật. Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,...

Chất béo giúp cho cơ thể hấp thu các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên. Trung bình, cơ thể cần khoảng 15 – 25 g chất béo mỗi ngày. Tuy nhiên, với người ở độ tuổi vị thành niên thì nhu cầu này cao hơn, khoảng 40 – 50 g mỗi ngày.



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp chất béo

c. Chất đạm là thành phần cấu trúc cơ bản, nguyên liệu cần thiết để xây dựng hệ cơ xương, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...

Trung bình mỗi ngày, người ở độ tuổi vị thành niên cần 60 – 70 g chất đạm. Chất đạm được hấp thụ vào cơ thể dưới dạng các amino acid, là thành phần chính của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.



Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp chất đạm

d. Vi chất dinh dưỡng bao gồm các loại vitamin (vitamin A, C, E, K,...) và các chất khoáng (calcium (Ca), sắt (Fe), kẽm (Zn), iodine (I),...). Vitamin và các khoáng chất trên là các chất cần thiết cho cơ thể. Các chất này có hàm lượng tuy thấp nhưng rất quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hằng ngày.

– Vitamin A giúp bảo vệ và phòng ngừa các bệnh về mắt. Ngoài ra, nếu thiếu vitamin A thì da sẽ khô, tăng sừng hoá nang lông, bề mặt da thường nổi gai,...

– Vitamin C là chất chống oxi hoá, tham gia vào các phản ứng oxi hoá – khử trong cơ thể, là các yếu tố cần thiết cho việc tổng hợp collagen (một chất gian bào ở thành mạch, tạo mô liên kết, da, xương, răng,...).

– Vitamin E bảo vệ chất béo trong cơ thể không bị oxi hoá. Ngoài ra, loại vitamin này cũng là chất chống oxi hoá chủ yếu, chống lại các gốc tự do.

Nếu ăn uống thiếu các khoáng chất thì cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu iodine), còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người lớn (do thiếu calcicum),...



Hình 4. Một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

e. Chất xơ là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều trong các loại rau, củ, quả,...

Mặc dù cơ thể con người không thể hấp thụ chất xơ nhưng nếu khẩu phần hằng ngày có nhiều chất xơ sẽ hạn chế được tình trạng béo phì, các bệnh về tim mạch; phòng tránh táo bón do giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hoá. Tuy nhiên, chúng ta không nên ăn quá nhiều chất xơ vì có thể sẽ bị cản trở việc hấp thụ các dưỡng chất cần thiết.



Hình 5. Chất xơ chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả

– Chế độ dinh dưỡng hợp lí

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên. Do đó, chế độ ăn uống hợp lí sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.

Vấn đề sử dụng quá nhiều hay quá ít hay thiếu cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng đều gây nguy hại đến sức khoẻ và hạn chế sự phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên, đồng thời còn là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh tật, chẳng hạn còi xương, béo phì, cao huyết áp, bệnh tim,...

Bóng chuyền là môn thể thao hấp dẫn được nhiều người tham gia tập luyện và thi đấu. Để có kết quả tập luyện và thi đấu tốt, ngoài việc thường xuyên luyện tập các kĩ chiến thuật của môn Bóng chuyền, các em cần có chế độ dinh dưỡng hợp lí nhằm tăng khả năng hồi phục, giúp cơ thể luôn được khoẻ mạnh. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí cần có sự cân bằng tỉ lệ năng lượng được cung cấp từ các chất đạm, chất béo, chất bột đường, khoáng chất, chất xơ,...



Hình 6. Tháp dinh dưỡng
(Nguồn: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

GV chủ động lồng ghép nội dung về dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất cho HS trong các tiết dạy khác.

IV. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Phần gợi ý kế hoạch dạy theo từng chủ đề giúp GV có cái nhìn tổng quát về Chương trình giáo dục phổ thông mới, môn Giáo dục thể chất lớp 10 – Bóng chuyền. Thông qua đó, GV sẽ tự lập kế hoạch tổ chức dạy học phù hợp với điều kiện của nhà trường và bản thân. GV có thể tuỳ chỉnh số tiết từng bài trong mỗi chủ đề nhưng vẫn đảm bảo tổng thời lượng như trong chương trình môn học đã quy định.

STT	Tên Chương/ Chủ đề/ Bài	Số tiết
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG		
1	Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất	
PHẦN HAI. THỂ THAO TỰ CHỌN - BÓNG CHUYỀN		
Chủ đề 1: Sơ lược lịch sử phát triển – một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu Bóng chuyền		
2	Sơ lược lịch sử hình thành phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam	
3	Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu Bóng chuyền	
Chủ đề 2: Kĩ thuật tư thế chuẩn bị, di chuyển và chuyền bóng cơ bản		**30 tiết**
4	Bài 1. Kĩ thuật tư thế chuẩn bị	2
5	Bài 2. Kĩ thuật di chuyển cơ bản	4
6	Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	12
7	Bài 4. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	12
Chủ đề 3: Kĩ thuật phát bóng, đập bóng và chắn bóng cơ bản		**33 tiết**
8	Bài 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	12
9	Bài 2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	15
10	Bài 3. Kĩ thuật chắn bóng	6
Kiểm tra đánh giá trong bóng chuyền		**7 tiết**
Tổng cộng		**70 tiết**

Việc giảng dạy phần kiến thức chung và chủ đề 1, GV sẽ lồng ghép vào các buổi học thực hành.

V. YÊU CẦU VỀ TRANG THIẾT BỊ, DỤNG CỤ TẬP LUYỆN

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện cần phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kĩ thuật và chất lượng từ nhà sản xuất, đồng thời còn phải đảm bảo phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của HS.

Trong quá trình tổ chức giờ học, giáo viên cần quan sát, nhắc nhở HS kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (vì đôi khi dụng cụ có thể bị hư tổn trong khi đang tập luyện) và báo với GV khi có vấn đề bất thường.

VI. GIỚI THIỆU MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH

Hiện nay trong xu hướng tập luyện môn Bóng chuyền hiện đại cùng với việc tập luyện các kĩ, chiến thuật thì nội dung phát triển các tố chất thể lực rất được chú trọng bởi vì mức độ ảnh hưởng của thể lực là một trong những nhân tố giúp người tập đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu. Việc chuẩn bị thể lực không đầy đủ sẽ làm hạn chế khả năng tiếp thu và hoàn thiện kĩ chiến thuật của môn học.

Để việc tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền đạt được hiệu quả cao, cần phải chú ý phát triển toàn diện các tố chất thể lực có liên quan đến hoạt động của môn chơi. Ví dụ như: khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay cần phải có tính khéo léo và sức mạnh thì mới đưa bóng đi xa và chính xác, khi thực hiện các động tác phòng thủ, đệm bóng thì ngoài sự phán đoán chuẩn xác còn cần phải có sự linh hoạt, tốc độ di chuyển để chiếm vị trí thích hợp thực hiện động tác, để đập bóng có uy lực hay bật nhảy cao chắn bóng thì phải cần có sức mạnh bộc phát tốt và để duy trì được cường độ cao suốt trận đấu người chơi cần phải tập luyện phát triển sức bền.

Trong quá trình giảng dạy, hướng dẫn cho HS lớp 10 tập luyện môn Bóng chuyền, GV có thể sử dụng các trò chơi vận động kết hợp với một số bài tập phát triển thể lực chung cơ bản cho các em như sau:

– Phát triển tốc độ

• Chạy 30 m, 60 m xuất phát cao

HS đứng tư thế xuất phát cao trước vạch xuất phát và chạy nhanh (chạy tăng tốc) tới vạch đích cách vạch xuất phát 30 m (60 m), thực hiện 3 – 4 lần (đối với 60 m thực hiện 2 – 3 lần), nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút tuỳ khả năng của HS. GV nên cho HS lần lượt thực hiện bài tập để tránh chấn thương khi thực hiện.

• Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 giây

Thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút tuỳ khả năng của HS.

• Di chuyển ngang (30 giây)

HS đứng tại vạch giữa sân bóng chuyền, thực hiện di chuyển ngang (bước lướt ngang) qua lại chạm vạch 3 m giữa 2 bên sân trong thời gian 30 giây. Khi thực hiện GV cần khích lệ HS thực hiện nhanh, yêu cầu chân (hoặc tay) phải chạm vạch 3 m. GV cho HS thực hiện 3 lần, nghỉ giữa các lần 2– 3 phút tuỳ khả năng của HS.

– Phát triển sức mạnh

• Gập bụng chữ V

HS nằm ngửa, hai tay duỗi thẳng qua đầu và hai chân duỗi thẳng. Khi có hiệu lệnh, HS nâng hai tay và hai chân sao cho mũi bàn tay và chân chạm nhau (hoặc gần chạm) rồi hạ tay và chân xuống lặp lại liên tục 15 – 20 lần. GV cho HS thực hiện 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút tuỳ khả năng của HS.

• Bật cóc

HS bật cóc với cự li 10 – 15 m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút tuỳ khả năng của HS.

• Nằm sấp chống đẩy

HS chống hai bàn tay xuống mặt sân (hai bàn tay ngang ngực) và mũi bàn chân (chân duỗi thẳng), thực hiện động tác hạ thấp tay xuống sao cho ngực gần chạm mặt sân kết hợp hít vào rồi duỗi thẳng hai tay, nâng người lên kết hợp thở ra, liên tục 10 – 15 lần. GV cho HS thực hiện 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút tuỳ khả năng của HS.

– Phát triển sức bền

• Chạy cự li 400 m

HS chạy cự li 400 m với cường độ 80 – 85% sức, thực hiện 2 lần, nghỉ giữa các lần 5 – 7 phút tuỳ khả năng của HS.

• Chạy tuỳ sức 5 phút

HS thực hiện bài tập chạy liên tục 5 phút với cường độ phù hợp theo sức khoẻ của mình. GV theo dõi nhắc nhở và động viên HS không đi bộ trong quá trình chạy.

• Bật bục 2 chân

HS thực hiện động tác bật lên xuống liên tục trên bục cao khoảng 30 cm kết hợp xốc tay trong thời gian 60 giây. GV cho HS thực hiện 2 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút tuỳ khả năng của HS.

– Tính linh hoạt, mềm dẻo

• Nhảy dây 2 phút

HS thực hiện động tác nhảy dây bằng hai chân liên tục trong vòng 2 phút với tốc độ chậm (40 – 60 lần/phút). GV có thể cho HS nhảy đổi chân, nhảy đá trước để tăng hiệu quả của bài tập tuỳ vào khả năng của HS.

• Chạy con thoi

HS thực hiện bài tập chạy con thoi 4×10 m với cường độ tối đa, lặp lại 3 lần nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút tuỳ khả năng của HS.

• Nằm ngửa gập bụng

HS nằm ngửa, hai tay để sau đầu (có thể hai bàn tay đan vào nhau), hai chân duỗi thẳng và móc vào một vật làm điểm tựa (có thể nhờ bạn cùng tập giữ hai chân). HS thực hiện động tác gập bụng lên kết hợp thở ra rồi hạ người xuống, kết hợp hít vào liên tục 30 giây. Thực hiện 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút tuỳ khả năng của HS.

Phần hai

THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN

Chủ đề 1:
SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN

BÀI 1
SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN TRÊN THẾ GIỚI VÀ VIỆT NAM

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu được sơ giản lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và tại Việt Nam.

– Tự giác tìm hiểu, trao đổi và giúp đỡ bạn cùng học có hiểu biết sơ giản về lịch sử phát triển môn Bóng chuyền.

I. Hướng dẫn thực hiện

Trong bài này, chúng tôi có sử dụng tài liệu tham khảo Giáo trình Bóng chuyền của hai tác giả Nguyễn Viết Minh và Hồ Đắc Sơn được Nhà xuất bản Đại học Sư phạm xuất bản vào năm 2010.

– GV chia nhỏ phần lịch sử theo cấu trúc và giới thiệu cho HS vào đầu hoặc cuối ở các tiết học ban đầu.

– GV có thể cho HS xem các hình ảnh, video hoặc clip về lịch sử và các trận thi đấu bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam tại các trang web như:

+ https://www.fivb.com/

+ https://vfv.org.vn/

+ https://webthethao.vn/bong-chuyen.htm

II. Vận dụng

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Môn Bóng chuyền ra đời như thế nào?

Môn thể thao Bóng chuyền ra đời ở Mỹ vào khoảng năm 1895 do một giáo viên thể dục tên là William G. Morgan nghĩ ra với tên gọi ban đầu là Mintonette. Thời điểm đó, với luật chơi đơn giản, nó được xem như là một trò chơi vận động nhẹ nhàng cho học sinh. Đến năm 1896, cái tên Mintonette đã được đổi thành Volleyball (Bóng chuyền).

2. Tên gọi bằng tiếng Anh của môn Bóng chuyền là Volleyball có gợi ý gì cho các em về cách chơi của môn Bóng chuyền không?

Volley: nẩy ra, văng ra…Volleyball là trò chơi với bóng, khi bóng chạm vào người (đánh bóng đi) phải nẩy ra một cách tự nhiên, bóng không được giữ lại ("dính" bóng) hoặc ném hay vít bóng.

3. Tên viết tắt của Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế và Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là gì?

Tên viết tắt của Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế là FIVB (Fédération Internationale de Volleyball) và Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là VFV (Volleyball Federation of Vietnam).

4. Bóng chuyền được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Olympic vào năm nào? Điều này có ý nghĩa thế nào đối với sự phát triển của môn Bóng chuyền?

Bóng chuyền được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Olympic vào năm 1964 tổ chức tại Tokyo, Nhật Bản. Đây được xem là cột mốc quan trọng đánh dấu sự phát triển phổ biến của môn Bóng chuyền trên phạm vi toàn thế giới.

BÀI 2
MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN
(Trích Luật Bóng chuyền của FIVB năm 2021)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu biết một số điều luật cơ bản về môn Bóng chuyền.
– Vận dụng được những điều luật đã học vào trong tập luyện và thi đấu.
– Hợp tác, trao đổi với bạn để hiểu về các điều luật.

I. Hướng dẫn thực hiện

– Phần kiến thức mới về Luật Bóng chuyền (từ trang 14 đến trang 19 của SHS) là phần trích dẫn Luật Bóng chuyền chính thức của FIVB năm 2021. Bản đầy đủ được tải qua link: https://www.fivb.com/en/refereeingandrules/rulesofthegame_vb

– GV có thể chia nhỏ phần luật theo cấu trúc và giới thiệu cho HS vào đầu hoặc cuối các buổi học.

– GV cần lưu ý HS về cách thức đánh bóng, các lỗi và cách tính điểm trong thi đấu bóng chuyền (trang 16 – trang 19 sách học sinh).

+ Giải thích và làm mẫu minh hoạ rõ mục 1, 2 của Điều 9 khi giảng dạy các kĩ thuật đánh bóng.

+ Giải thích và minh hoạ rõ cách tính điểm (Điều 6), các lỗi đánh bóng (Điều 7, Điều 8, Điều 9, Điều 11, Điều 12, Điều 13) trước khi tổ chức cho các HS đấu tập.

II. Vận dụng

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Kích thước của sân và chiều cao của lưới thi đấu bóng chuyền cho nam, nữ là bao nhiêu?

Sân bóng chuyền có kích thước dài 18 m – ngang 9 m. Chiều cao của lưới thi đấu cho nam là 2,43 m và nữ là 2,22 m (chiều cao của lưới được đo từ mặt sân đến mép trên của lưới, ở khu vực giữa sân).

2. Trận đấu chính thức của bóng chuyền có mấy hiệp? Điểm kết thúc của mỗi hiệp là bao nhiêu?

Trận đấu chính thức của bóng chuyền có 5 hiệp. Đội thắng trận là đội thắng 3 hiệp đấu. Điểm kết thúc 4 hiệp đầu là 25 và đội được 25 điểm trước phải hơn đội đối phương ít nhất là 2 điểm. Ở hiệp thứ 5, điểm kết thúc hiệp đấu là 15 và đội được 15 điểm trước phải hơn đội đối phương ít nhất là 2 điểm.

3. Khi nào phải thực hiện xoay vòng thứ tự phát bóng?

Khi đội đỡ phát bóng thắng điểm và giành được quyền phát bóng, các vận động viên của đội phải thực hiện xoay vòng thứ tự phát bóng theo chiều kim đồng hồ.

Chủ đề 2:
KĨ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG CƠ BẢN
GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ KĨ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG CƠ BẢN (30 TIẾT)

NỘI DUNG	Số tiết																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Bài 1. Kĩ thuật tư thế chuẩn bị (2 tiết)																														
Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện TTCB	+	–																												
Bài tập 2: Bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB	+	–																												
Bài tập 3: Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện TTCB		+																												
Bài tập 4: Chạy kết hợp thực hiện TTCB		+																												
Bài 2. Kĩ thuật di chuyển cơ bản (4 tiết)																														
Bài tập 1: Di chuyển theo hiệu lệnh			+	–																										
Bài tập 2: Di chuyển theo người chỉ huy			+	–																										
Bài tập 3: Di chuyển về đích				+	–	–																								
Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng				+	–	–																								
Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (12 tiết)																														
Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác							+	–	–																					
Bài tập 2: Di chuyển mô phỏng động tác									+	–	–																			
Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng							+	–	–	–																				
Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại								+	–	–	–	–																		
Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại											+	–	–	–	–	–	–													
Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng													+	–	–	–	–	–												
Bài tập 7: Chuyền bóng qua lại trên lưới																+	–	–												

Bài 4. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt (12 tiết)																														
Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác																			+	–	–									
Bài tập 2: Tại chỗ tiếp xúc bóng																			+	–	–									
Bài tập 3: Chuyền bóng tại chỗ																					+	–	–							
Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại																						+	–	–	–	–				
Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại																									+	–	–	–	–	
Bài tập 6: Chuyền bóng qua lại trên lưới																												+	–	–
Bài tập 7: Di chuyển chuyền bóng																											+	–	–	–

Ghi chú:

(+): học mới

(–): ôn tập

TRI THỨC SỐNG

Bài 1 KĨ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn cho HS nhận biết và thực hiện được các TTCB trong Bóng chuyền (TTCB cao, TTCB trung bình và TTCB thấp).

– Yêu cầu HS tự chủ trong tập luyện và biết xem trước nội dung bài học; hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động.

– Hướng dẫn HS biết phán đoán và vận dụng linh hoạt, hợp lí các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu.

– Yêu cầu HS nghiêm túc, tích cực, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

Phương tiện dạy học

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

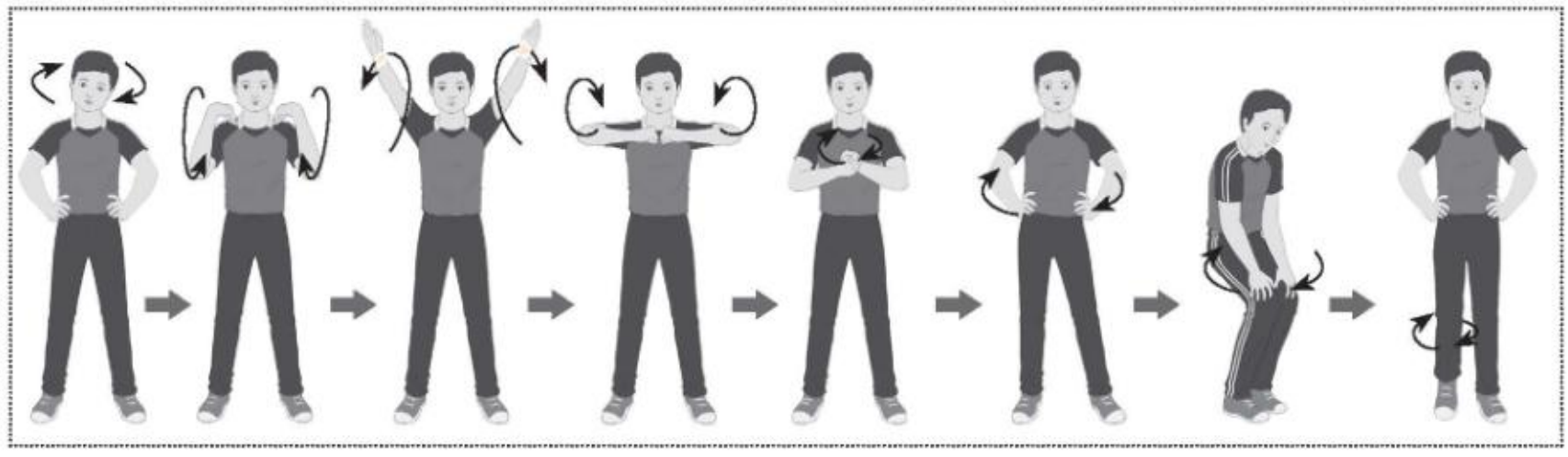
I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: Xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

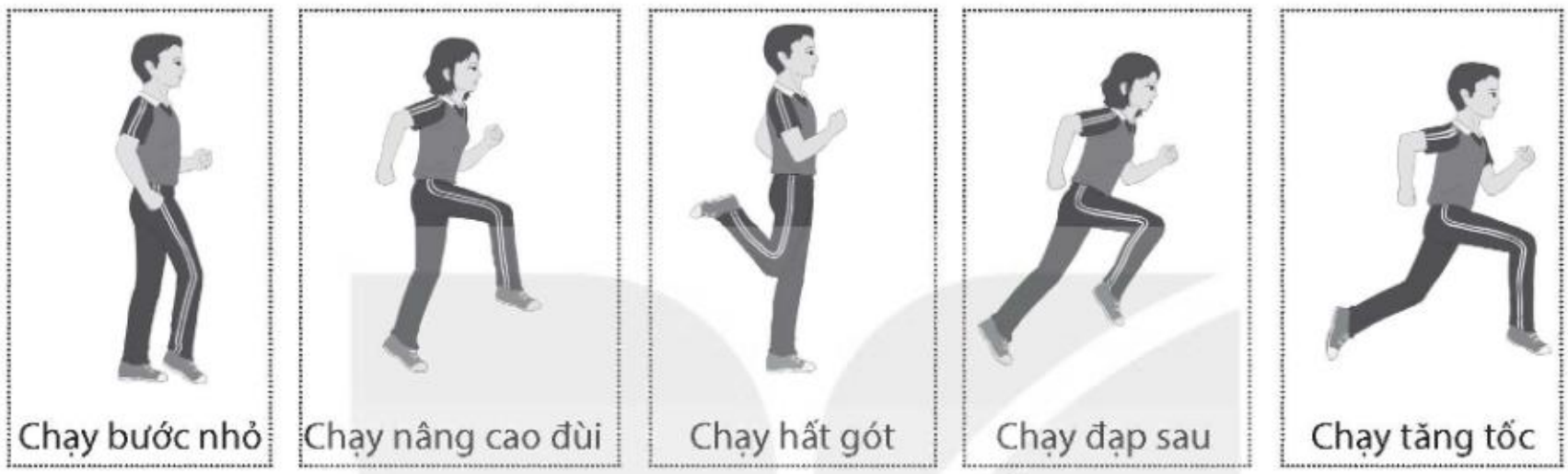
GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 3. Các động tác di chuyển

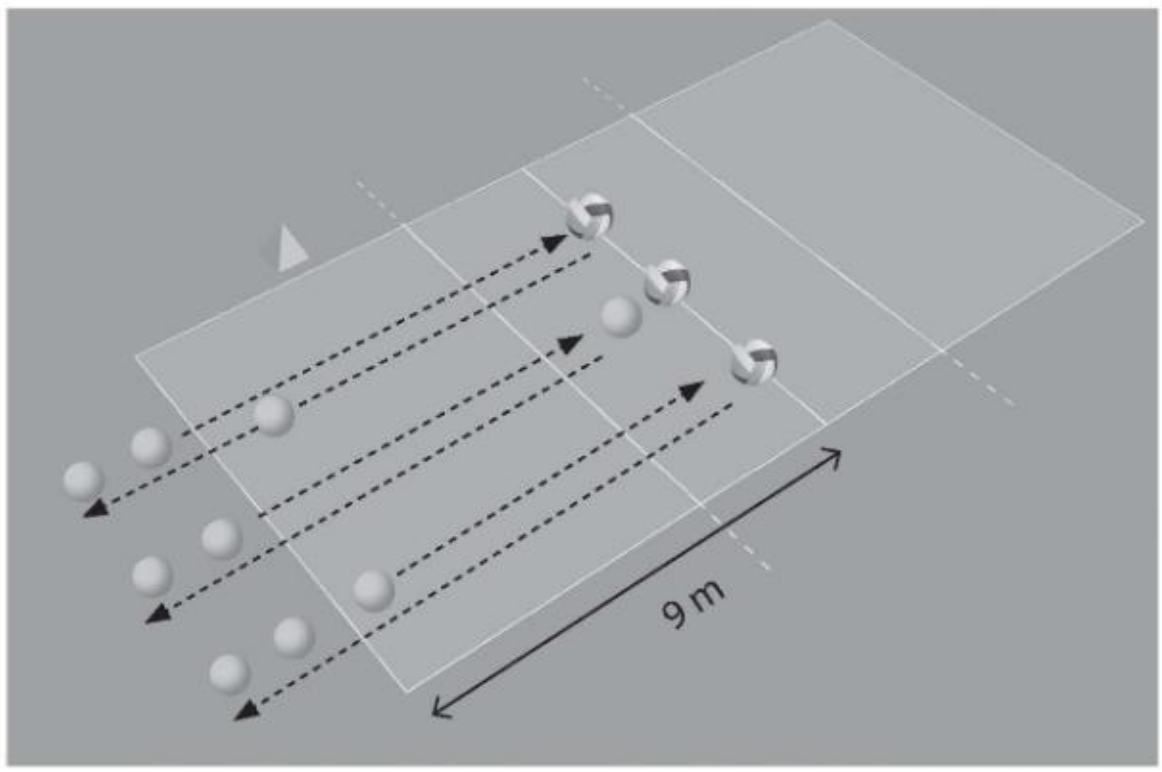
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY CHẠM BÓNG

Mục đích: Nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt.

Dụng cụ: Còi, bóng.

Thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi), bạn đầu hàng chạy nhanh tới vạch giữa sân chạm bóng rồi chạy về chạm tay bạn kế tiếp để tiếp tục thực hiện. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ chiến thắng. GV có thể linh động tăng hoặc giảm khoảng cách đoạn đường chạy cho phù hợp với năng lực vận động của HS tại lớp.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy chạm bóng

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các TTCB, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB cao, trung bình và thấp. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các TTCB trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác, so sánh sự khác biệt giữa các TTCB để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

• ***TTCB cao:*** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người hơi ngả về trước, hai tay ngang hông co tự nhiên, đùi và cẳng chân tạo thành góc 120° – 145°.



Hình 5. Tư thế chuẩn bị cao

TTCB cao thường được áp dụng khi đứng sát lưới để chuẩn bị cho chuyền bóng cao tay, đập bóng hay chắn bóng.

• ***TTCB trung bình:*** Đứng hai chân rộng bằng vai, chân trước cách chân sau nửa bàn chân, đùi và cẳng chân tạo góc 90° – 120°, trọng lượng cơ thể dồn về chân trước, chân sau hơi kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co khuỷu tự nhiên.



Hình 6. Tư thế chuẩn bị trung bình

TTCB trung bình thường được sử dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

• ***TTCB thấp:*** Giống với TTCB trung bình nhưng hai chân sẽ đứng rộng hơn vai, hai gối khuỵu thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90°, trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau.



Hình 7. Tư thế chuẩn bị thấp

TTCB thấp thường được dùng khi phòng thủ ở hàng dưới, chủ yếu là chuẩn bị đỡ những đường bóng ở tầm thấp.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan

sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện các TTCB:

– Chân luôn ở trạng thái chuẩn bị di động khi thực hiện các TTCB, trọng lượng cơ thể luôn được luân chuyển giữa hai chân hoặc có thể nhún chân nhẹ nhàng.

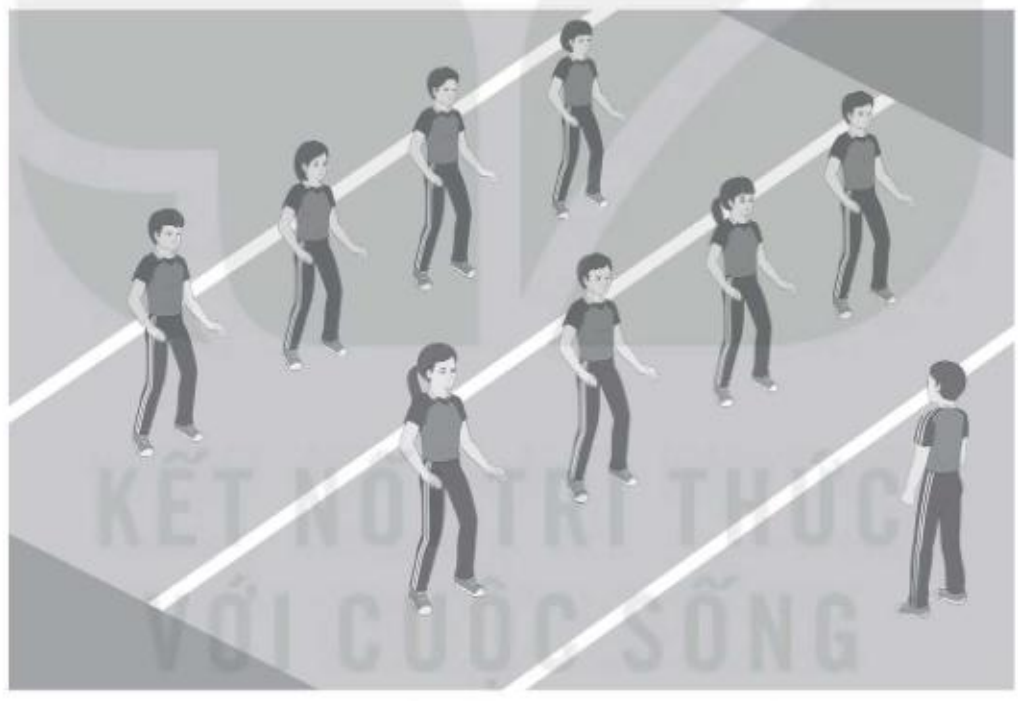
– HS thực hiện động tác chưa rõ, chưa phân biệt được các TTCB cao, trung bình và thấp. GV nhắc HS chú ý góc độ của đùi và căng chân, không cúi người khi thực hiện động tác.

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành tư thế chuẩn bị

Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, lần lượt tại chỗ thực hiện các TTCB cao, TTCB trung bình và TTCB thấp theo hiệu lệnh. GV có thể kết hợp kí hiệu tay hoặc hiệu lệnh còi (ví dụ: 1 tiếng còi là TTCB cao; 2 tiếng còi là TTCB trung bình; 3 tiếng còi là TTCB thấp).



Hình 8. Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị

Bài tập 2: Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, đồng loạt thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở TTCB cao, TTCB trung bình và TTCB thấp theo quy định ban đầu.

GV cho HS tập hợp thành hàng dọc, HS đầu hàng thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở TTCB cao, TTCB trung bình và TTCB thấp rồi di chuyển về phía sau hàng để HS tiếp theo thực hiện. GV có thể áp dụng phương pháp thi đua giữa các hàng dọc để tăng hứng thú cho HS.

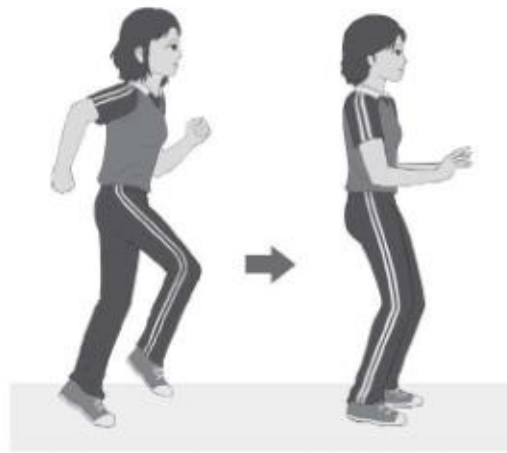


Hình 9. Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

Bài tập 3: Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, thực hiện động tác chạy tại chỗ khi có hiệu lệnh thì thực hiện TTCB cao, TTCB trung bình và TTCB thấp theo hiệu lệnh (1 tiếng còi là TTCB cao; 2 tiếng còi là TTCB trung bình; 3 tiếng còi là TTCB thấp).

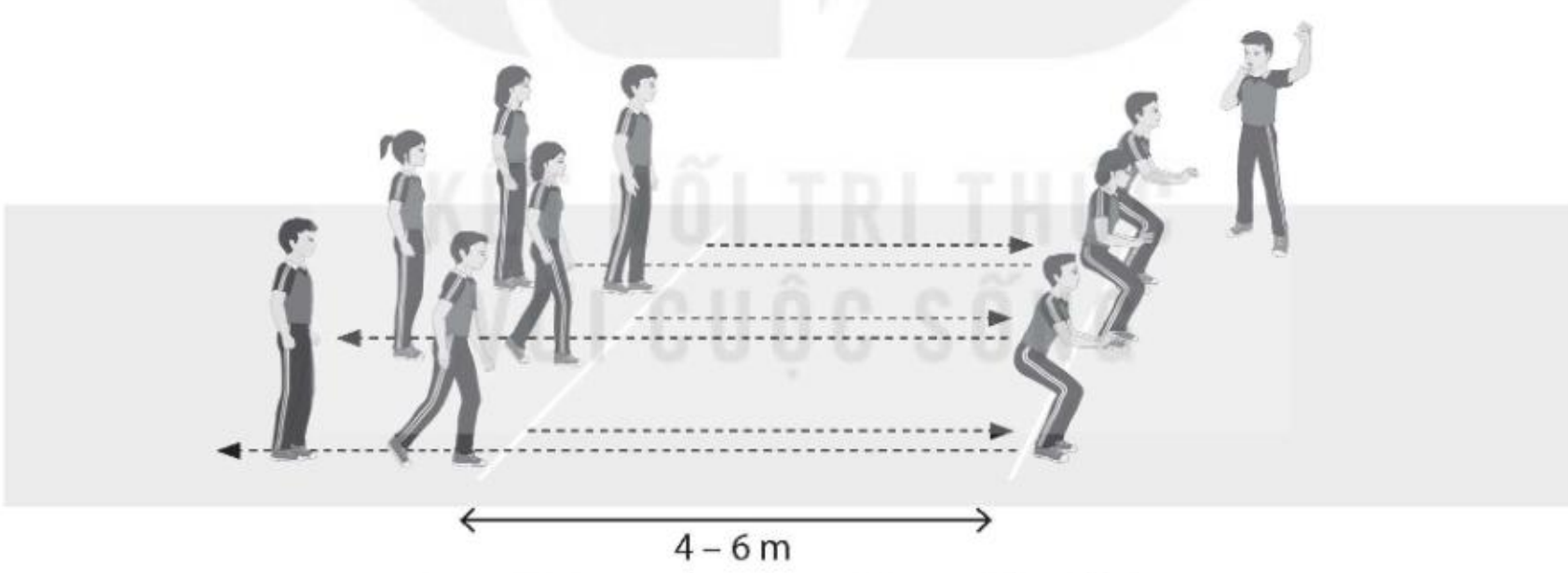
GV cho HS tập hợp thành hàng dọc, HS đầu hàng thực hiện chạy tại chỗ khi có hiệu lệnh thì thực hiện TTCB cao, TTCB trung bình và TTCB thấp theo quy ước ban đầu rồi di chuyển về phía sau hàng để HS tiếp theo thực hiện.



Hình 10. Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

Bài tập 4: Chạy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

GV cho HS tập hợp thành hàng dọc trước vạch xuất phát, khoảng cách giữa mỗi hàng 1 sải tay, HS đầu hàng chạy nhanh lên vị trí được đánh dấu và thực hiện động tác TTCB (theo quy ước ban đầu) rồi tiếp tục chạy tới vị trí thực hiện tiếp theo cho đến hết đoạn đường quy định. GV có thể thay đổi yêu cầu thực hiện động tác tại các vị trí sau mỗi lượt thực hiện để tăng độ khó của bài tập. GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.



Hình 11. Chạy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

Bài tập thể lực:

GV căn cứ vào năng lực vận động của HS để tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực chạy 30 m xuất phát cao, gập bụng tay sau đầu,… sau mỗi buổi tập.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập đồng loạt cả lớp.

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện TTCB đúng.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB, chạy tại chỗ kết hợp thực hiện TTCB.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Tại chỗ thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB, chạy tại chỗ kết hợp thực hiện TTCB.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.

GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm các nội dung sau: Tại chỗ thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB, chạy tại chỗ kết hợp thực hiện TTCB, chạy kết hợp thực hiện TTCB.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm. Tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức cả lớp xếp đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn) để giới thiệu các TTCB và thực hiện bài tập: Tại chỗ thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB, chạy tại chỗ kết hợp thực hiện TTCB.

Khi tiến hành tập luyện đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh để điều khiển thực hiện bài tập.

Khi cần thiết, GV có thể thực hiện lại các TTCB, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

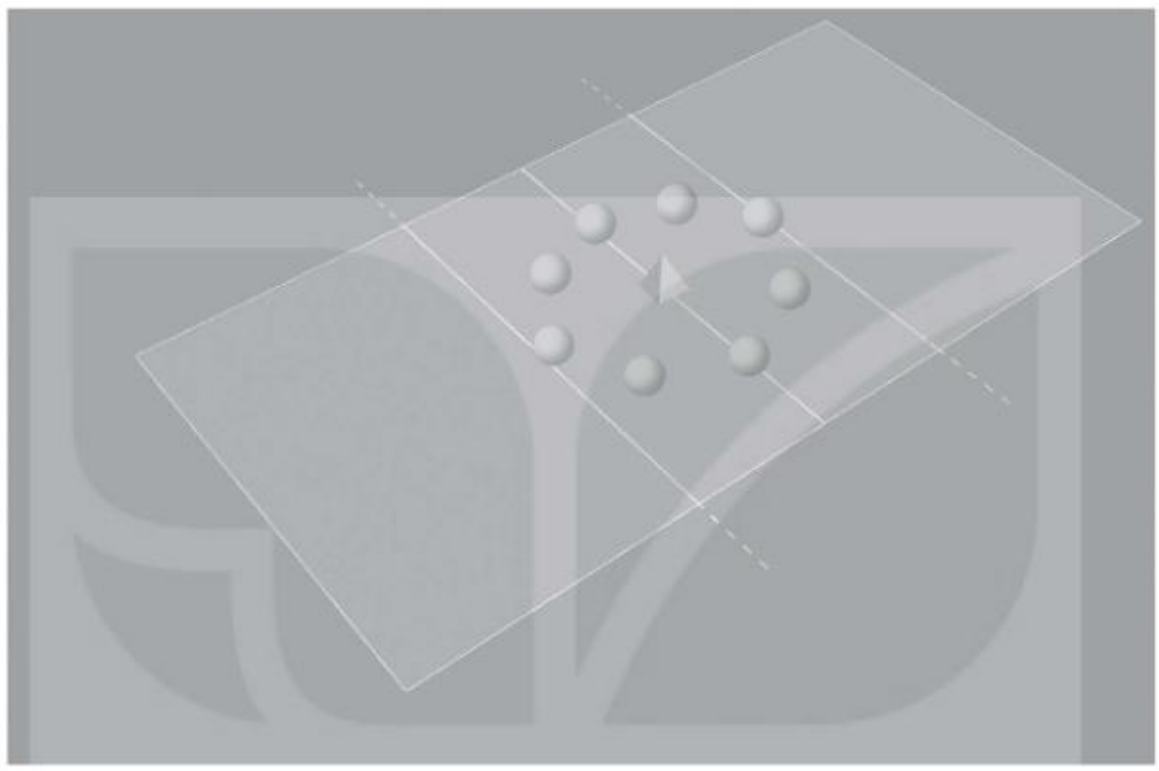
♦ **Trò chơi hỗ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực**

AI LÀM ĐÚNG

Mục đích: Củng cố lại TTCB, tăng khả năng phản xạ.

Dụng cụ: Còi.

Thực hiện: Người chơi xếp thành vòng tròn cách nhau 1 sải tay, mắt hướng về người quản trò ở trung tâm. Người quản trò quy ước hiệu lệnh thực hiện động tác: một tiếng còi là TTCB cao, hai tiếng còi là TTCB trung bình, ba tiếng còi là TTCB thấp. Khi có hiệu lệnh, người chơi phải thực hiện đúng động tác TTCB quy ước. Người chơi nào thực hiện không đúng xem như thua cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi Ai làm đúng

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Tư thế chuẩn bị trung bình thường được sử dụng trong các tình huống nào trong tập luyện và thi đấu?

TTCB trung bình thường được sử dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

2. Nêu sự khác biệt giữa góc độ khớp gối của các tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp.

+ TTCB cao: Đùi và cẳng chân tạo thành góc 120° – 145°, thân người hơi ngả về trước.

+ TTCB trung bình: Đùi và cẳng chân tạo góc 90° – 120°, trọng lượng cơ thể dồn về chân trước.

+ TTCB thấp: Hai gối khuỵu thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90°, trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau.

3. Vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 KĨ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền: bước thường, bước lướt, bước chéo, bước xoạc.

– Yêu cầu HS tự giác trong tập luyện trên lớp và ngoài giờ học, hỗ trợ và giúp đỡ bạn trong lớp trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

– Hướng dẫn HS biết phán đoán và vận dụng linh hoạt các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Yêu cầu HS trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.

Phương tiện dạy học

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: Xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

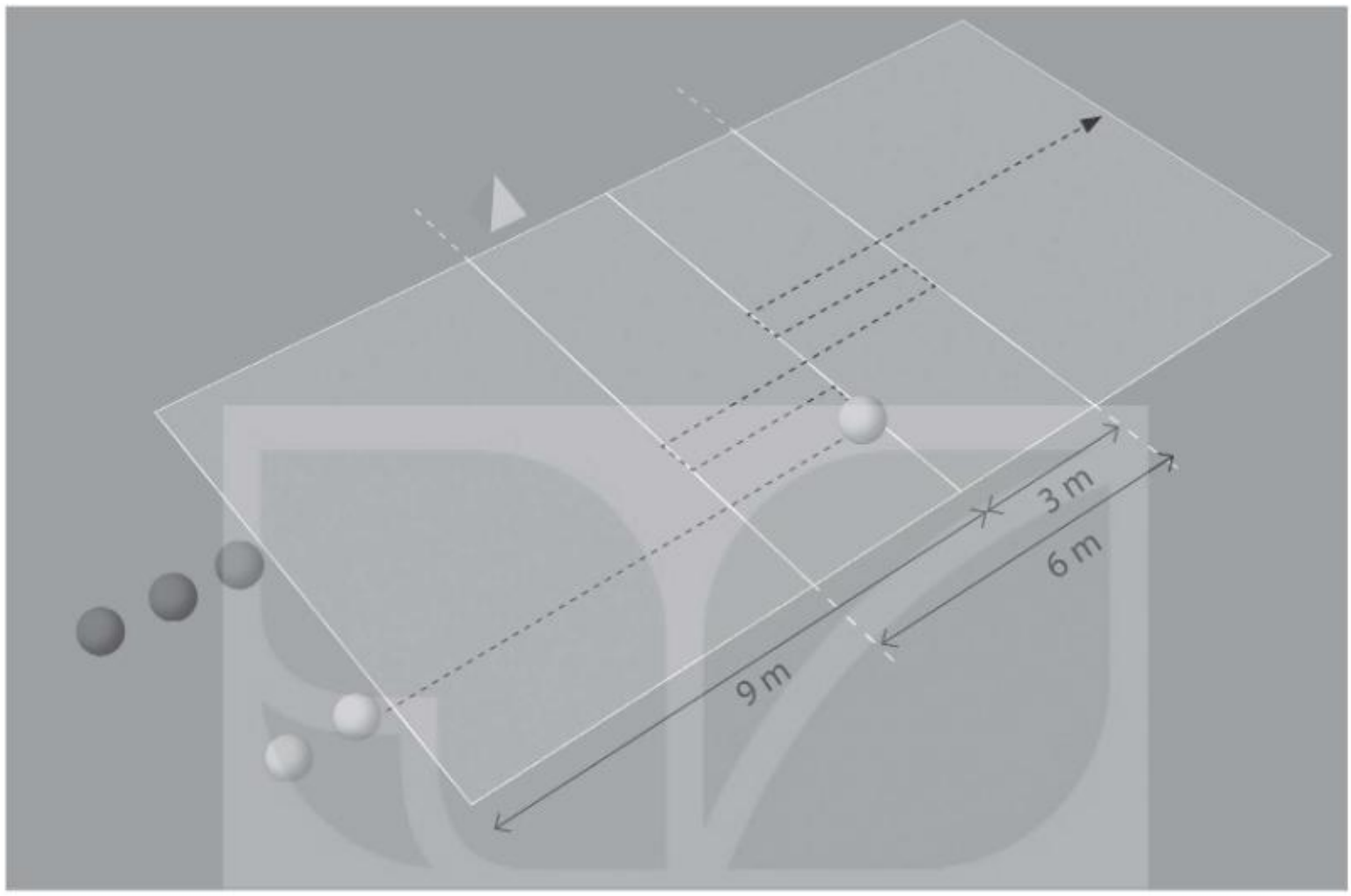
CHẠY CHẠM VẠCH (CHẠY 9–3–6–3–9)

Mục đích: Nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt.

Dụng cụ: Còi.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Thực hiện: GV chia lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi chạy lên chạm các vạch theo thứ tự quy ước: vạch giữa sân – vạch 3 m – vạch 3 m sân đối diện – vạch giữa sân – vạch cuối sân đối diện. Khi người chơi chạy về tới vạch cuối sân đối diện thì thành viên tiếp theo trong đội mới được thực hiện, đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất sẽ chiến thắng.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi Chạy chạm vạch (chạy 9-3-6-3-9)

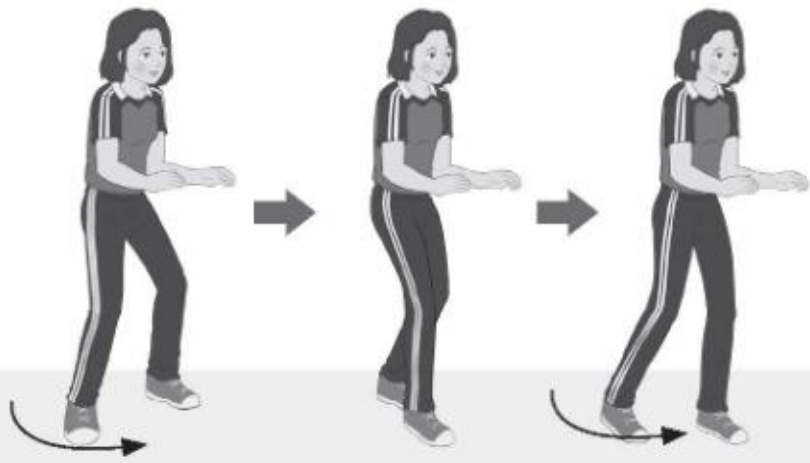
II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các bước di chuyển cơ bản trong Bóng chuyền, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác di chuyển của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện lần lượt toàn bộ các bước di chuyển (bước thường – bước lướt – bước chéo – bước xoạc) để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các bước thực hiện động tác. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện cần thiết để vận dụng cụ thể các bước di chuyển phù hợp trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện các bước di chuyển, nêu bật sự khác biệt giữa các bước di chuyển để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

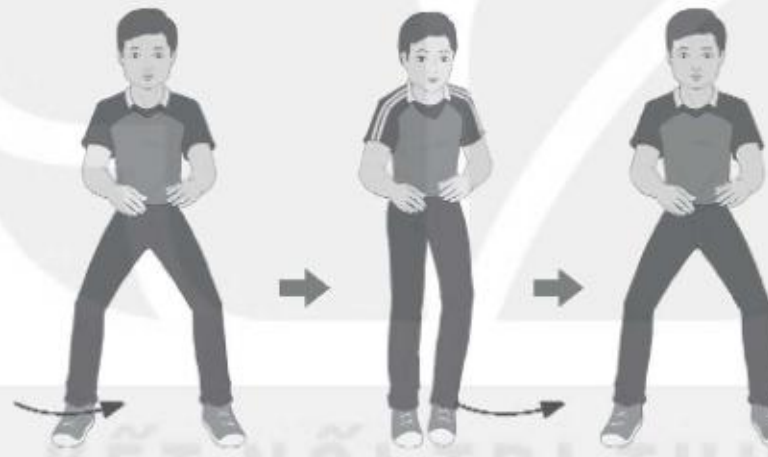
• **Kĩ thuật bước thường:** Trong quá trình thực hiện động tác, thân người ở tư thế gần như tư thế đánh bóng, mắt theo dõi bóng, tay co tự nhiên. Kết thúc giai đoạn di chuyển cũng là lúc tư thế đánh bóng được thực hiện.



Hình 14. Kĩ thuật bước thường

Bước thường được sử dụng khi đón bóng đến có tốc độ chậm, cự li không xa.

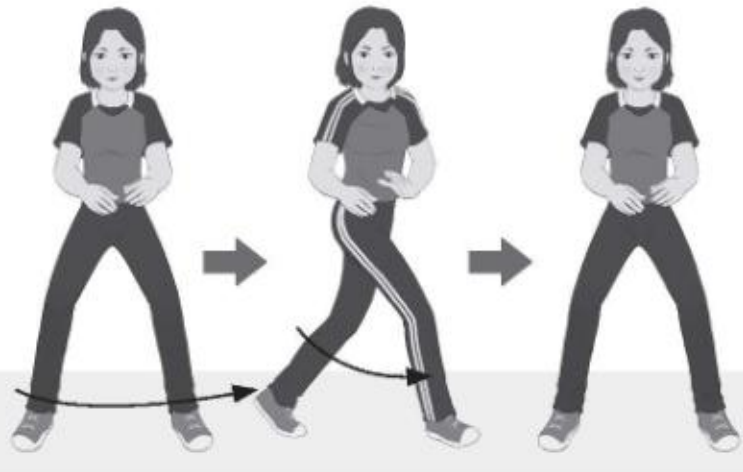
• **Kĩ thuật bước lướt:** Chân ở phía di chuyển bước về hướng cần thiết di chuyển, chân kia theo đà bước lướt theo, duy trì tư thế cơ bản. Cứ tiếp tục như thế có thể thực hiện nhiều bước với hình thức chân nọ kế tiếp chân kia liên tục cho đến khi dừng lại trở về tư thế cơ bản. Khi thực hiện động tác không thay đổi độ cao thân người.



Hình 15. Kĩ thuật bước lướt

Bước lướt thường được sử dụng khi di chuyển nhanh trong khoảng cách ngắn (1 – 2 bước) để nhanh chóng ổn định tư thế đánh bóng.

• **Kĩ thuật bước chéo:** Khi thực hiện hai chân bước chéo nhau, nếu muốn di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo sang bên trái rồi chân trái bước tiếp trở lại tư thế cơ bản và ngược lại.



Hình 16. Kĩ thuật bước chéo

Bước chéo thường được sử dụng trong tấn công hay phòng thủ với cự li di chuyển không xa.

• **Kĩ thuật bước xoạc:** Khi thực hiện, chân bước theo hướng di chuyển, chân nào bước trước chạm đất thì khuỵu gối nhiều, chân sau duỗi tự nhiên hoặc hơi gập một chút ở khớp gối. Người luôn ở tư thế sẵn sàng để đánh bóng.



Bước xoạc trái | Tư thế chuẩn bị | Bước xoạc phải

Bước xoạc được vận dụng khi bóng đến ở tầm thấp, chủ yếu là bước sang ngang hay bước về phía trước.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện các kĩ thuật trên:

Khi di chuyển cần hạn chế thay đổi độ cao trọng tâm của cơ thể. GV nên cho HS thực hiện chậm từng giai đoạn và nhắc HS không thay đổi tư thế thân trên, giữ góc độ đúng giữa cẳng chân và đùi.

Mất trọng tâm khi thực hiện các bước. GV nhắc HS thân trên hơi đổ về trước, không để trọng tâm rơi ra phía sau gót chân.

Sau khi thực hiện bước di chuyển, người tập phải trở về TTCB để thực hiện pha bóng tiếp theo.

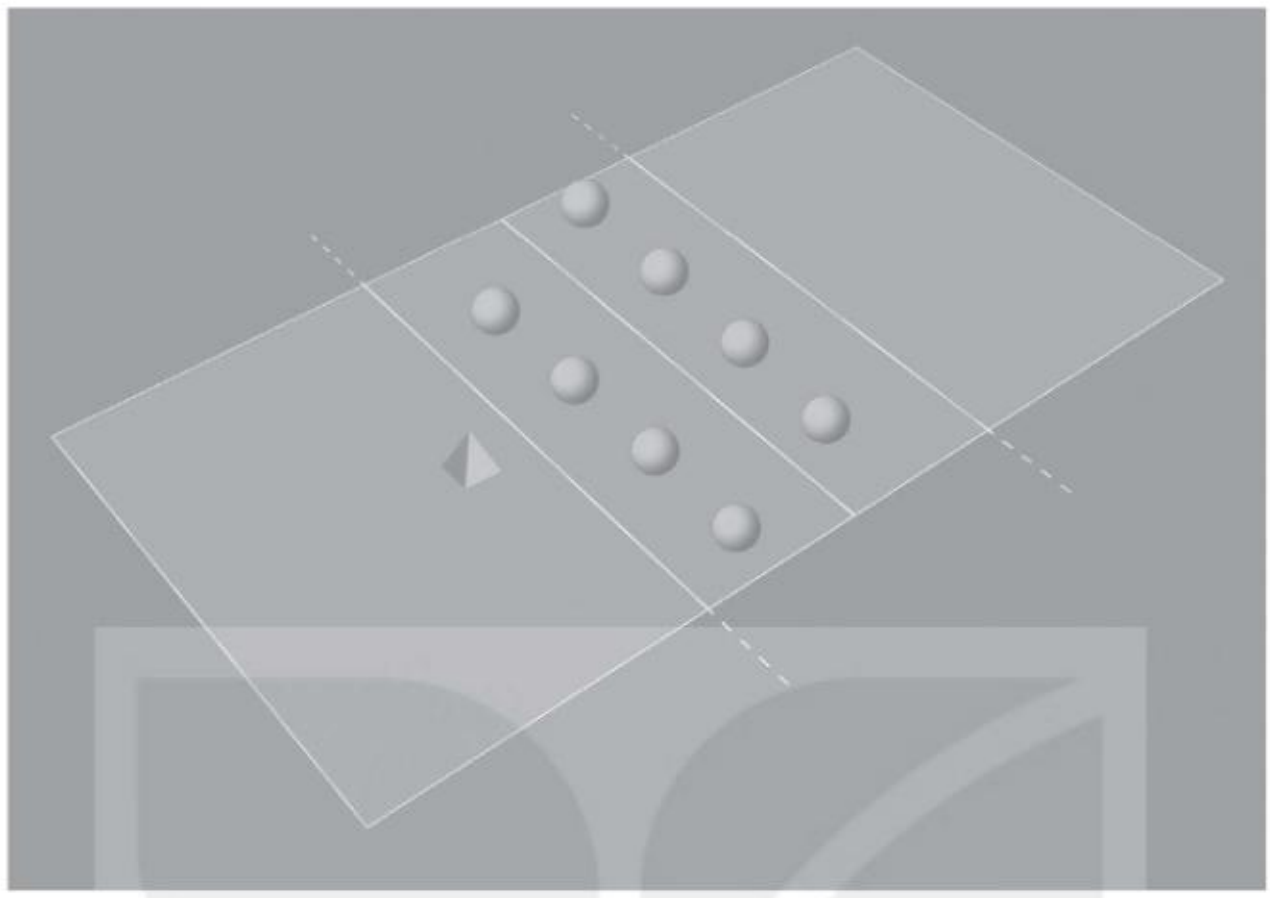
III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành các bước di chuyển

Bài tập 1: Di chuyển theo hiệu lệnh

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, giãn cách 1 sải tay, lần lượt thực hiện các bước di chuyển (bước thường – bước lướt – bước chéo – bước xoạc) theo hiệu lệnh (hướng tay hoặc hiệu lệnh còi). Khi thực hiện bài tập, GV nên tập chậm,

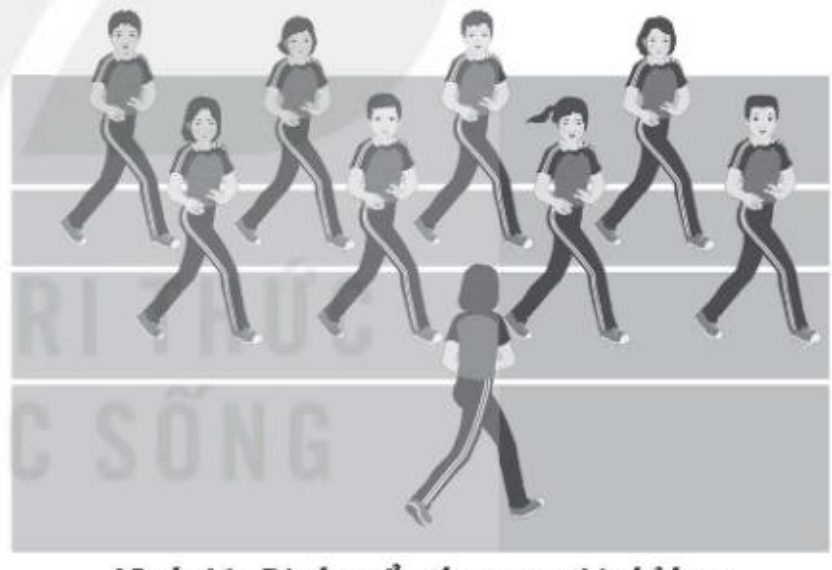
chú ý các lỗi sai khi thực hiện của HS để kịp thời điều chỉnh, làm mẫu lại động tác. GV có thể thay đổi hướng di chuyển thường xuyên để rèn luyện và nâng cao khả năng phản xạ, khả năng quan sát của HS.



Hình 18. Sơ đồ bài tập di chuyển theo hiệu lệnh

Bài tập 2: Di chuyển theo người chỉ huy

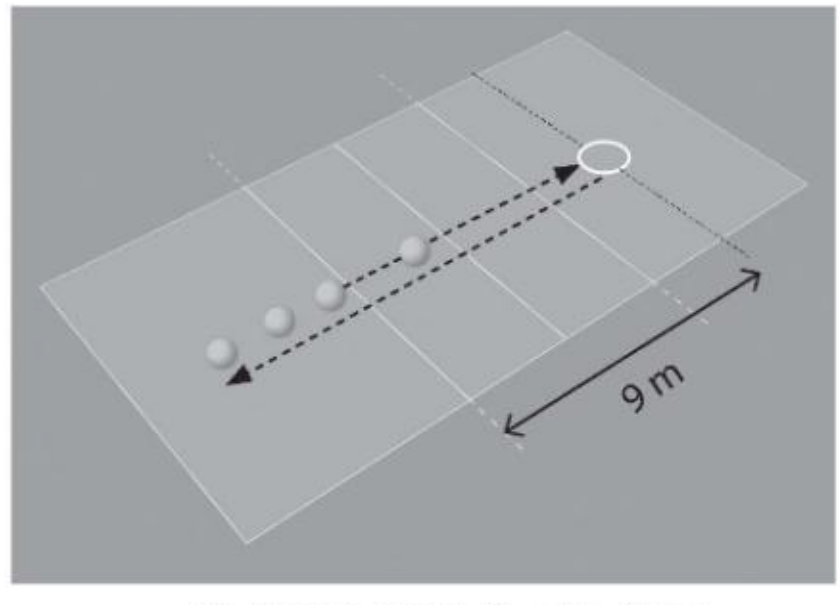
GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, giãn cách 1 sải tay, lần lượt thực hiện các bước di chuyển (bước thường – bước lướt – bước chéo – bước xoạc) theo GV khi có hiệu lệnh (GV có thể chỉ định 1 HS đóng vai người chỉ huy).



Hình 19. Di chuyển theo người chỉ huy

Bài tập 3: Di chuyển về đích

GV cho HS tập hợp thành hàng dọc trước vạch xuất phát, khoảng cách giữa mỗi hàng 1 sải tay, lần lượt thực hiện các bước di chuyển theo yêu cầu của GV cho đến hết đoạn đường quy định. GV thay đổi yêu cầu thực hiện các bước di chuyển sau mỗi lượt thực hiện. Đối với bước lướt và bước chéo, GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.



Hình 20. Sơ đồ di chuyển về đích

Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng

GV cho HS đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, thực hiện di chuyển bước lướt ngang về đích kết hợp tung – bắt bóng qua lại với bạn đối diện. Khi thực hiện bài tập này, GV cần nhắc các cặp phải tung – bắt bóng sau khi thực hiện được 1 hoặc 2 bước di chuyển. GV có thể quy định các vị trí HS phải thực hiện động tác tung – bắt bóng khi di chuyển (khoảng cách giữa các điểm từ 2 – 3 m). GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các nhóm để tăng độ khó và hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.



Hình 21. Di chuyển bắt bóng

Bài tập thể lực:

GV căn cứ vào năng lực vận động của HS để tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực: chạy 30 m xuất phát cao, di chuyển ngang (60 giây), bật cổ chân kết hợp chạy 10 m, bật thu gối kết hợp chạy 10 m,... sau mỗi buổi tập để phát triển sức nhanh tốc độ cho HS.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập di chuyển theo các hình thức luyện tập khác như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập đồng loạt cả lớp.

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: di chuyển theo hiệu lệnh.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Di chuyển theo người chỉ huy, di chuyển về đích, di chuyển bắt bóng.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm các nội dung sau: Di chuyển theo hiệu lệnh, di chuyển theo người chỉ huy, di chuyển về đích, di chuyển bắt bóng.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức cả lớp xếp đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc) để giới thiệu các bước di chuyển cơ bản và thực hiện bài tập: Di chuyển theo hiệu lệnh, di chuyển theo người chỉ huy.

Khi tiến hành luyện tập đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh, tín hiệu tay để điều khiển thực hiện bài tập.

Khi cần thiết, GV có thể thực hiện lại các bước di chuyển, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

♦ Trò chơi bổ trợ các bước di chuyển

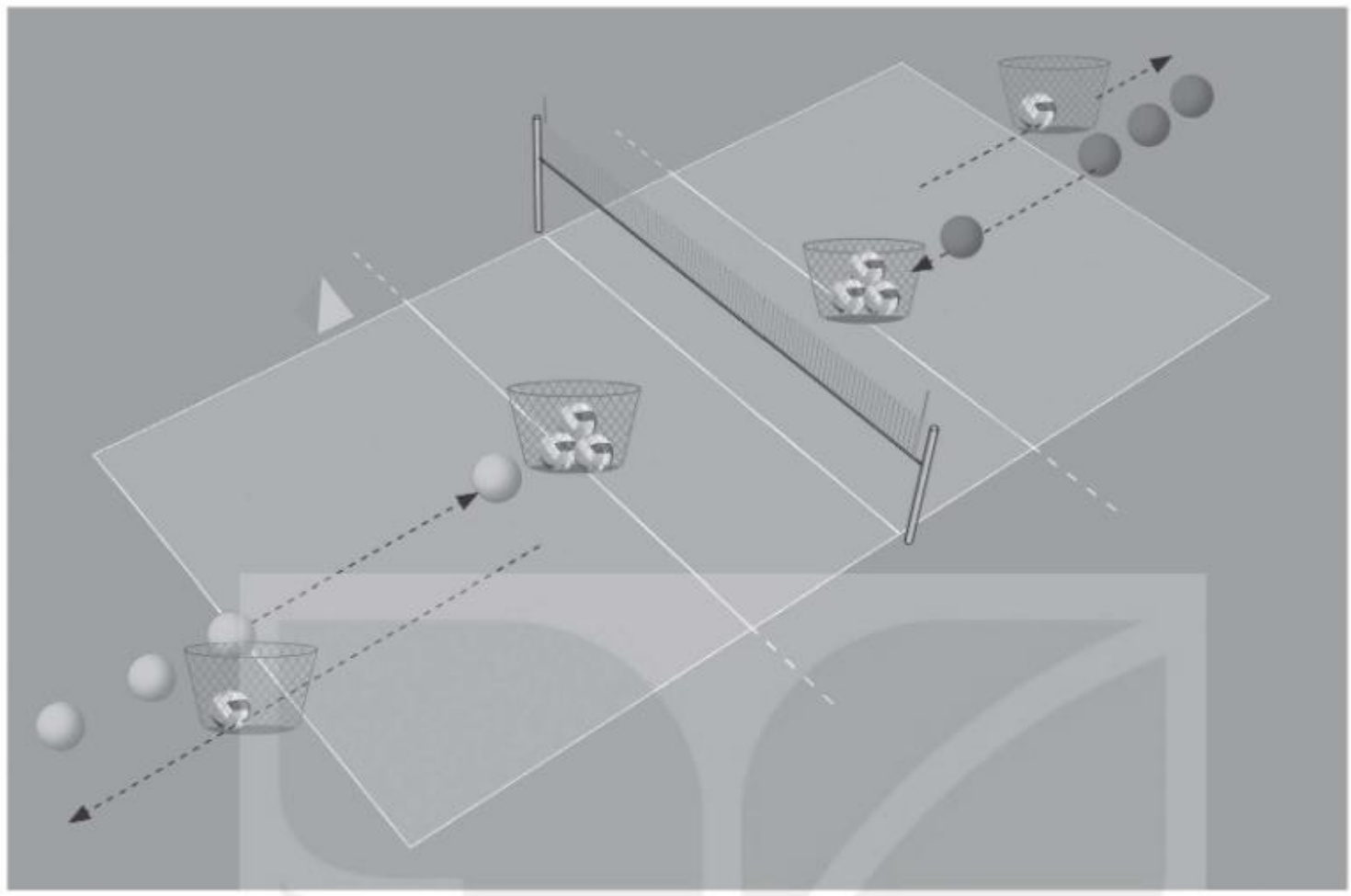
TRANH BÓNG

Mục đích: Phát triển sức nhanh, tăng khả năng phản xạ và linh hoạt của nhóm cơ chân.

Chuẩn bị: Bóng, còi, rổ.

Thực hiện: GV chia người chơi thành hai đội đều nhau, xếp hàng dọc ở vị trí vạch cuối sân đối diện. Khi có hiệu lệnh, người chơi di chuyển lên vạch 3 m phía sân mình, lấy bóng trong rổ (số lượng bóng bằng số lượng người chơi của mỗi đội) và chạy về chạm tay bạn

kế tiếp đồng thời bỏ bóng vào rổ của đội mình. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ chiến thắng. GV có thể thay đổi cự li thực hiện, quy ước các bước di chuyển (bước lướt, bước chéo) khi tổ chức thực hiện trò chơi để tăng độ khó.



Hình 22. Sơ đồ trò chơi Tranh bóng

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, bước lướt thường được sử dụng trong các trường hợp nào?

Bước lướt thường được sử dụng khi di chuyển nhanh trong khoảng cách ngắn (1 – 2 bước) để nhanh chóng ổn định tư thế đánh bóng.

2. Các tư thế chuẩn bị nào được vận dụng khi thực hiện các bước di chuyển khác nhau?

Các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền thường được thực hiện với TTCB thấp và trung bình trong các tình huống phòng thủ hàng sau (đỡ quả bóng từ sân đối phương). Còn trong các tình huống tấn công (đập bóng) hoặc tổ chức tấn công hoặc chắn bóng trên lưới thì thường kết hợp TTCB trung bình hoặc TTCB cao.

3. Việc di chuyển nhanh đến vị trí cần thiết để đánh bóng nhằm mục đích gì?

Các bước di chuyển trong bóng chuyền là khâu trung gian nối liền giữa TTCB và tư thế đánh bóng. Việc di chuyển nhanh đến vị trí cần thiết giúp cho người chơi sớm ổn định tốt TTCB để đánh bóng hiệu quả hơn.

4. Vận dụng kĩ thuật di chuyển cơ bản để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ.

Bài 3

KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

– Yêu cầu HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.

– Giúp HS có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Yêu cầu HS nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

Phương tiện dạy học

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

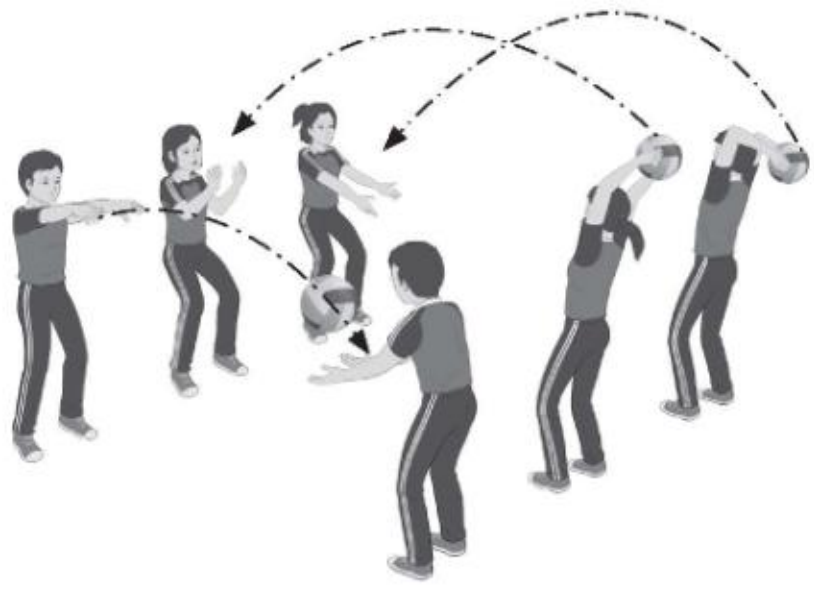
I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc, di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy biến tốc.

GV tập trung lớp thành 2 hàng ngang đối diện, giãn cách một cánh tay, cách nhau 5 – 7 m thực hiện các bài tập khởi động với bóng là ném – bắt bóng bằng hai tay. GV chú ý hướng dẫn HS các cách ném bóng bổng qua lại, ném bóng chạm đất, ném bóng bổng qua đầu.



Hình 23. Ném bóng bằng hai tay

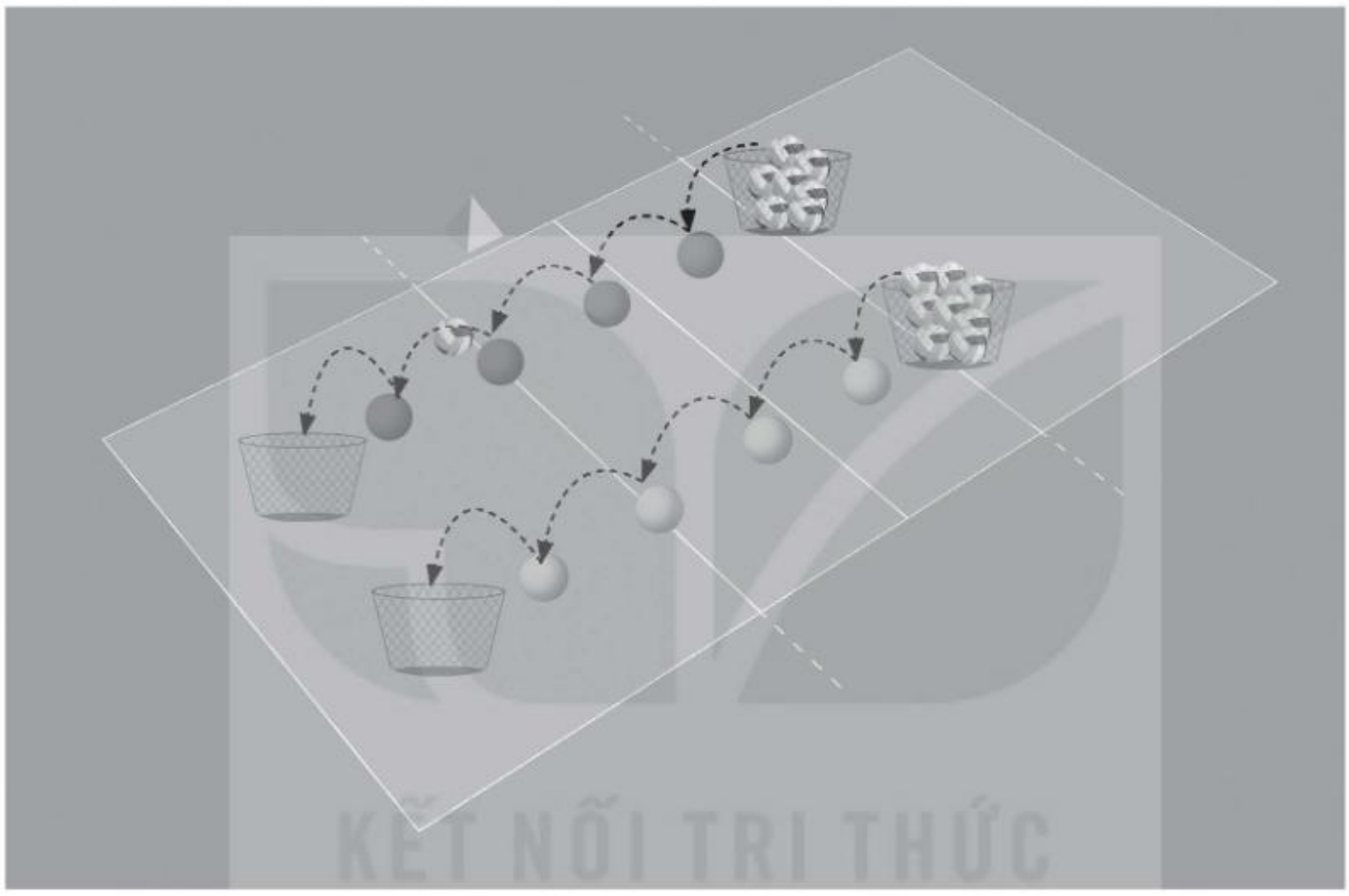
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG QUA ĐẦU

Mục đích: Phát triển sức nhanh, tăng khả năng phản xạ và linh hoạt của nhóm cơ tay.

Dụng cụ: Bóng, còi, rổ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau và xếp thành hàng dọc cách nhau một cánh tay. Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng lấy bóng tại rổ và chuyền bóng qua đầu cho bạn phía sau, lần lượt như vậy cho tới bạn cuối hàng bỏ bóng vào rổ đội mình. Trong thời gian quy định, đội nào có nhiều bóng hơn là đội chiến thắng.



Hình 24. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng qua đầu

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật động tác chuyền bóng, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác chuyền bóng để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB cao, trung bình và thấp. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác chuyền bóng trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền (phòng thủ hàng sau, đỡ phát bóng,…).

– Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kĩ thuật chuyền bóng. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác như TTCB, hình tay động tác, điểm tiếp xúc bóng,… để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

• **TTCB:** Đứng ở tư thế trung bình thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định chính xác điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.



Hình 25. Tư thế chuẩn bị

• **Thực hiện động tác:** Khi bóng đến tầm ngang hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện đánh bóng.

+ Khi đỡ bóng: Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép lại gần nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia sao cho hai ngón cái song song kề sát với nhau.

+ Lúc này chân đạp đất duỗi khớp gối, nâng trọng tâm thân thể và nâng tay. Hai tay được chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay chuyển dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết.

+ Khi tiếp xúc bóng: Cổ tay gập xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu. Hai tay chắc thẳng, nắm và ép chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về trước.



Hình 26. Thực hiện động tác

• **Kết thúc:** Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về TTCB để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



Hình 27. Kết thúc động tác

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. GV nên thực hiện các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyền bóng để giúp HS nắm rõ hơn và phòng tránh các sai lầm khi luyện tập ban đầu.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác chuyền bóng:

– *Tại thời điểm tiếp xúc bóng, hai cánh tay duỗi thẳng.*

– *Khi chuyền bóng cần phối hợp đạp chân, kết hợp với thân, tay đánh bóng đi.*

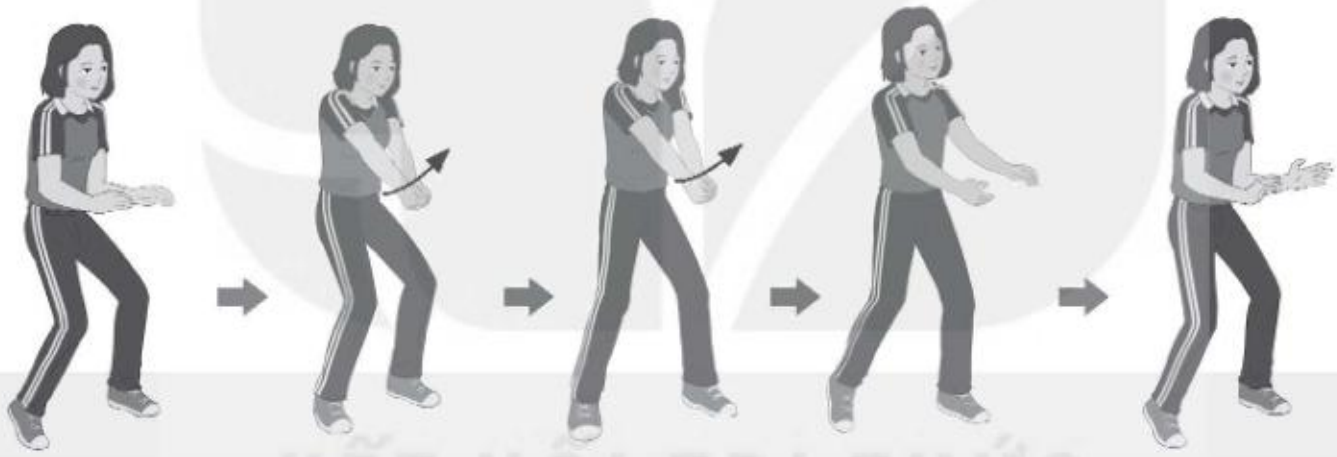
– *Không đan các ngón tay vào nhau khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng.*

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

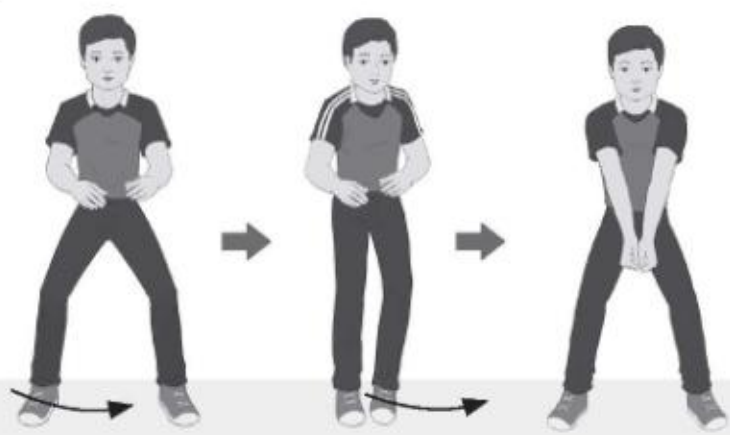
GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng thấp tay (không bóng). GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay (hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép lại gần nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia sao cho hai ngón cái song song kề sát với nhau) khi thực hiện động tác chuyền bóng.



Hình 28. Tại chỗ mô phỏng động tác chuyền bóng

Bài tập 2: Di chuyển mô phỏng động tác

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ, thực hiện các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) theo các hướng (trước, sau, phải, trái) kết hợp mô phỏng động tác chuyền bóng thấp tay không bóng. GV có thể kết hợp kí hiệu tay hoặc hiệu lệnh còi (1 tiếng di chuyển qua trái; 2 tiếng di chuyển qua phải,…) để tăng khả năng phản xạ của HS khi thực hiện bài tập.



Hình 29. Di chuyển và mô phỏng động tác chuyền bóng

Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng

GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chếch trước và thực hiện chuyền bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác. Khi thực hiện bài tập, GV cần chú ý nhắc HS điều chỉnh điểm tiếp xúc bóng trong quá trình thực hiện động tác. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn trong nhóm thực hiện.

GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyền bóng (khẽ chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù hợp để thực hiện tốt bài tập.

GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyền bóng liên tục lên cao. GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.



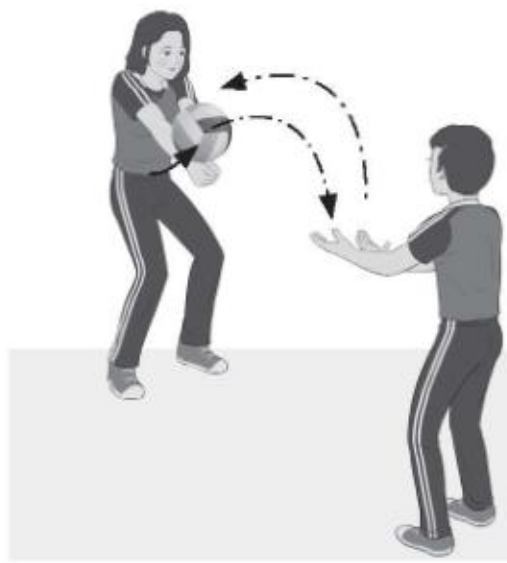
Hình 30. Tại chỗ tiếp xúc bóng

Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại

GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyền bóng. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng và rơi gần bạn tung bóng. GV cần quy định hàng ngang thực hiện tung bóng và chuyền bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.

GV cho HS xếp hàng dọc, cách hàng 3 – 4 m, HS đứng đối diện tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyền bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt. Tuỳ theo yêu cầu của GV mà HS đầu hàng sau khi thực hiện xong lượt tập có thể di chuyển ra sau hàng đứng để bạn tiếp theo thực hiện hoặc di chuyển về phía trước để thay vị trí tung bóng (lúc này HS đang tung bóng di chuyển về sau hàng đứng).

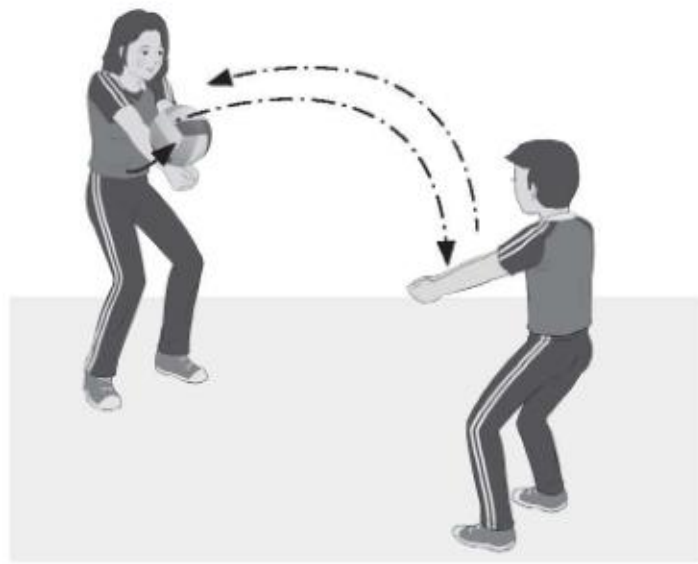
GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng.



Hình 31. Tung – chuyền bóng qua lại

Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại

GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyền bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rơi gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.



Hình 32. Chuyền bóng qua lại

Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng

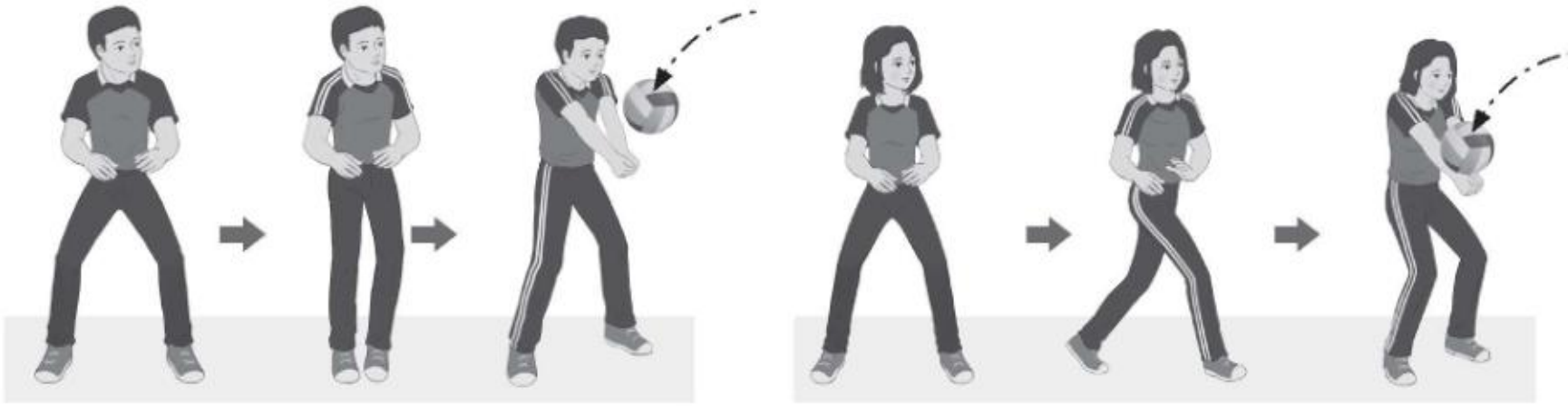
GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.



Hình 33. Di chuyển chuyền bóng theo bước thường, bước lướt

GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái – phải vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên trái – phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.

GV có thể tổ chức cho nhiều cặp cùng thực hiện bài tập nhưng phải đảm bảo phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.

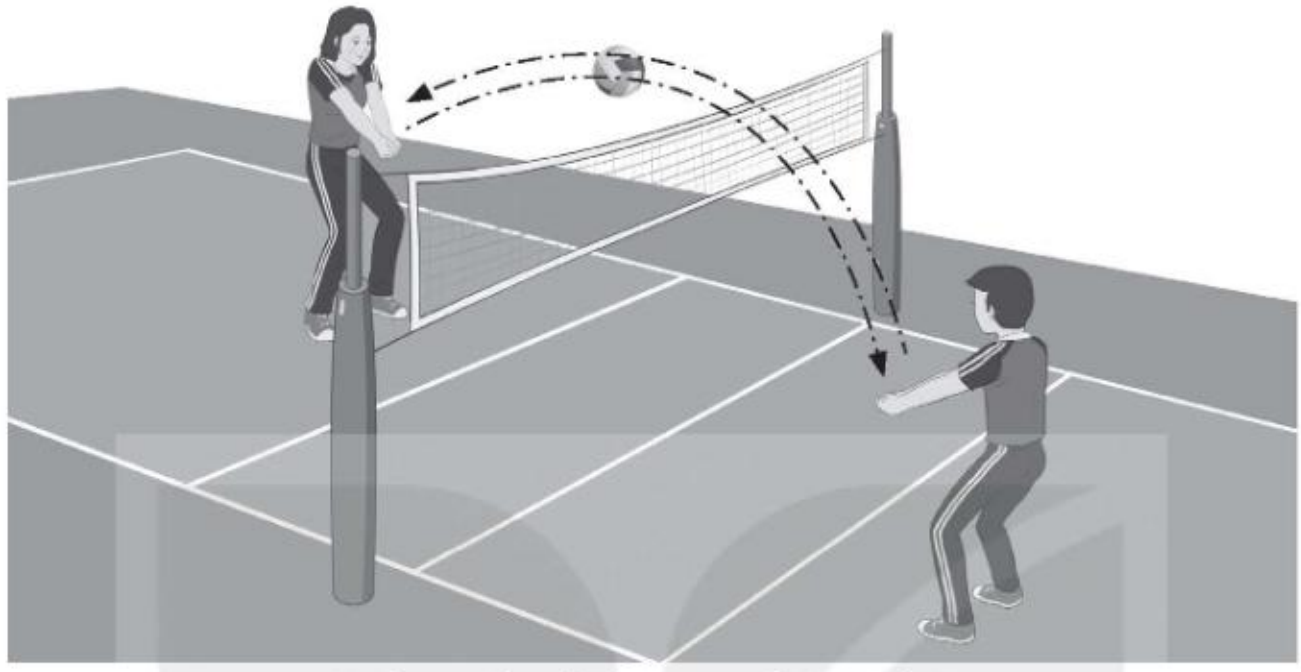


(a) Bước lướt (b) Bước chéo

Hình 34. Di chuyển và chuyền bóng theo bước lướt (a), bước chéo (b)

Bài tập 7: Chuyền bóng qua lại trên lưới

GV cho hai HS đứng đối diện ở hai bên lưới, cách lưới khoảng 3 m thực hiện chuyền bóng qua lại trên lưới. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, qua lưới và rơi gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng lại. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện chuyền bóng trên lưới.



Hình 35. Chuyền bóng qua lại trên lưới

Bài tập thể lực:

GV căn cứ vào năng lực vận động của HS để tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực: Chống đẩy, chạy 30 m xuất phát cao, di chuyển ngang (60 giây), gập bụng,... sau mỗi buổi tập để phát triển sức mạnh và sức nhanh cho HS.

2. Hình thức luyện tập

Trong quá trình tổ chức luyện tập kĩ thuật chuyền bóng, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật chuyền bóng.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Tại chỗ mô phỏng động tác, di chuyển mô phỏng động tác, tại chỗ tiếp xúc bóng.

Nếu điều kiện cho phép, GV có thể tận dụng những khoảng tường trống để tổ chức tại lớp hoặc hướng dẫn HS tự tập tại nhà bài tập chuyền bóng bật tường.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập chuyền bóng sau: Tại chỗ mô phỏng động tác, di chuyển mô phỏng động tác, tại chỗ tiếp xúc bóng, tung – chuyền bóng qua lại, chuyền bóng qua lại, di chuyển chuyền bóng.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.

GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập các nội dung sau: Tại chỗ mô phỏng động tác, di chuyển mô phỏng động tác, tại chỗ tiếp xúc bóng, tung – chuyền bóng qua lại, chuyền bóng qua lại, di chuyển chuyền bóng, chuyền bóng qua lại trên lưới.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

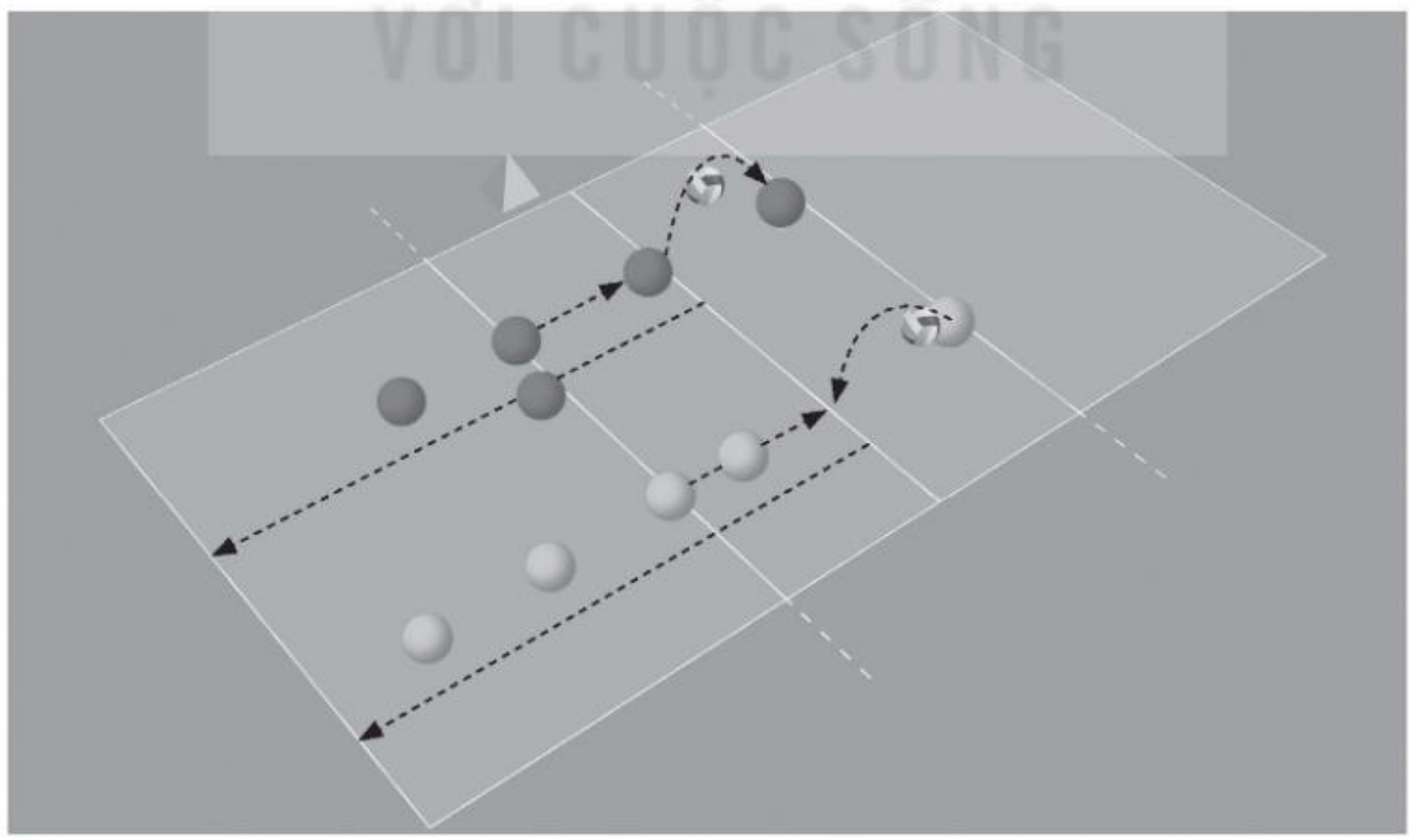
♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực

CHUYỀN BÓNG NHANH

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng thấp tay, phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Bóng, phấn.

Thực hiện: GV chia người chơi thành các đội đều nhau. Người chơi đầu hàng chạy nhanh tới vị trí cố định thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay sao cho bóng rơi gần người tung bóng, sau đó chạy về cuối hàng. Người trước chuyền xong thì bạn tiếp theo mới được thực hiện. Đội hoàn thành trước sẽ chiến thắng.



Hình 36. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng nhanh

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt thường được sử dụng trong tình huống nào?

Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay thường được sử dụng để nhận quả phát bóng và đỡ quả đập bóng của đối phương hay còn gọi là bắt bước 1. Mục tiêu của lần chạm bóng đầu tiên này là kiểm soát bóng và hướng bóng tới một vị trí cụ thể, tạo điều kiện thuận lợi cho đồng đội tổ chức các pha bóng tiếp theo. Bắt bước 1 được xem là kĩ năng quan trọng nhất khi phòng thủ hàng sau trong bóng chuyền, nếu bắt bước 1 không hiệu quả sẽ khó để thực hiện phối hợp tấn công.

2. Sử dụng tư thế chuẩn bị nào để thực hiện kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt hiệu quả?

Khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng thấp tay, người tập đứng ở tư thế trung bình thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng.

3. Trình bày các giai đoạn thực hiện kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

• **TTCB:** Đứng ở tư thế trung bình thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định chính xác điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

+ Khi đỡ bóng: Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép lại gần nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, hai ngón cái song song kề sát với nhau.

• **Thực hiện động tác:** Khi bóng đến tầm ngang hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện đánh bóng.

+ Lúc này chân đạp đất duỗi khớp gối, nâng trọng tâm thân thể và nâng tay. Hai tay được chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay chuyển dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết.

+ Khi tiếp xúc bóng: Cổ tay gập xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu. Hai tay chắc thẳng, nắm và ép chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về trước.

• **Kết thúc:** Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về TTCB để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

4. Vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Bài 4

KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt trong bóng chuyền. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay.

– Yêu cầu HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.

– Hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Yêu cầu HS chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

Phương tiện dạy học

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc, di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy biến tốc.

GV tập trung lớp thành 2 hàng ngang đối diện, giãn cách một cánh tay, cách nhau 5 – 7 m thực hiện các bài tập khởi động với bóng là ném – bắt bóng bằng hai tay. GV chú ý hướng dẫn HS các cách ném bóng bổng qua lại, ném bóng chạm đất, ném bóng bổng qua đầu.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

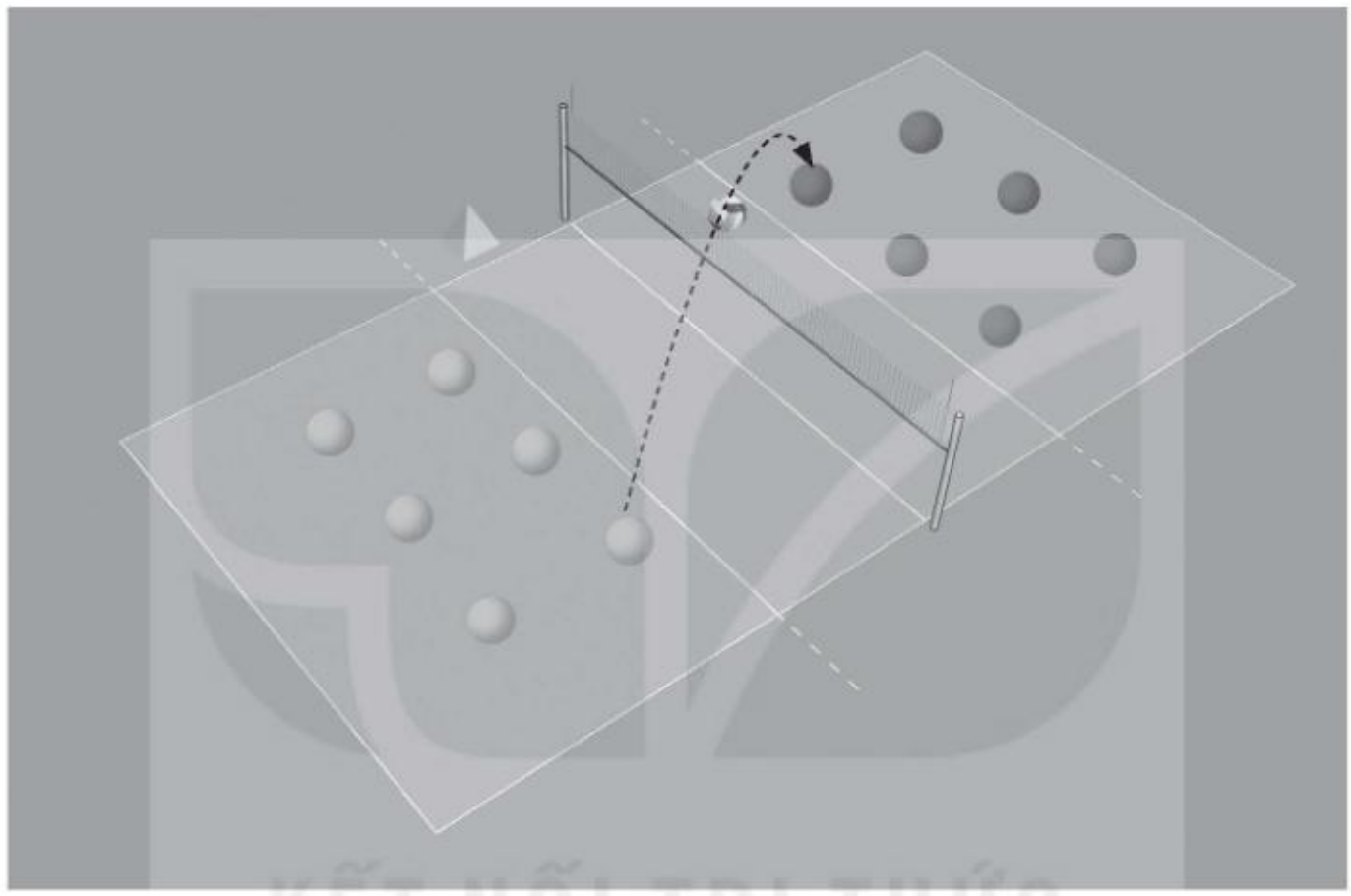
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TUNG BÓNG QUA LẠI

Mục đích: Tăng cường sức mạnh nhóm cơ tay, khả năng khéo léo và làm việc nhóm.

Chuẩn bị: Bóng chuyền, còi.

Cách thực hiện: GV chia người chơi thành hai đội (mỗi đội 8 – 10 người chơi), đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên đánh bóng (bằng hai bàn tay) qua lại sao cho bóng qua lưới và rơi vào sân đối phương. Đội nào đánh bóng không qua lưới hay để bóng rơi vào phần sân của đội mình thì xem như thua cuộc.



Hình 37. Sơ đồ trò chơi Tung bóng qua lại

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy kĩ thuật chuyền bóng cao tay: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác chuyền bóng để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, trung bình và thấp. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác chuyền bóng cao tay trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền (tổ chức tấn công, đỡ những quả bóng cao,…).

– Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác như TTCB, hình tay động tác, điểm tiếp xúc bóng,… để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

• **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.



Hình 38. Tư thế chuẩn bị

• **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, khi bóng đến, tiến hoặc lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xoè và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trỏ gần như vuông góc.

Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kĩ thuật chuyền bóng

• **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về TTCB để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



Hình 40. Kết thúc động tác

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. GV nên thực hiện các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay như: sai hình tay khi tiếp xúc bóng, tiếp xúc bóng thấp, đường bóng đi không đúng,... để giúp HS nắm rõ hơn và phòng tránh các sai lầm khi luyện tập ban đầu.

Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện chuyền bóng cao tay trước mặt:

– Khi tiếp xúc bóng cần xoè rộng bàn tay để phần thân các đốt ngón tay tiếp xúc bóng (tránh tiếp xúc bóng chỉ bằng các đầu ngón tay) và tiếp xúc bóng ở trước và trên trán khoảng 10 – 20 cm.

– Khi chuyền cần chú ý góc độ hướng chuyển động của tay để bóng đi đúng hướng.

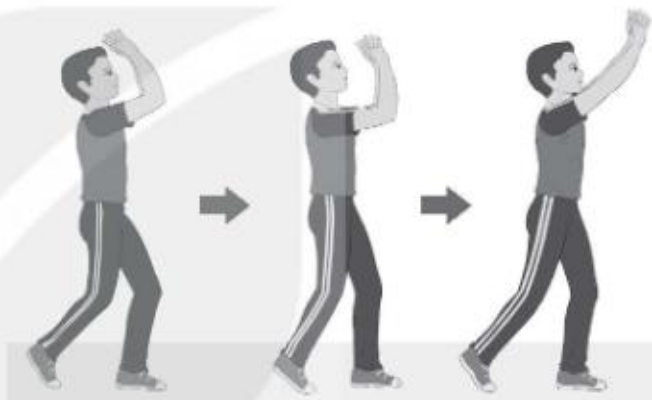
– Khi chuyền bóng cần phối hợp lực đạp chân với tay đẩy bóng đi để bóng đi được xa.

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt. GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay (Các ngón tay xoè đều và mở theo hình quả bóng, 2 ngón cái gần chạm nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón trỏ gần như vuông góc, các ngón còn lại mở tự nhiên) khi thực hiện chuyền bóng.

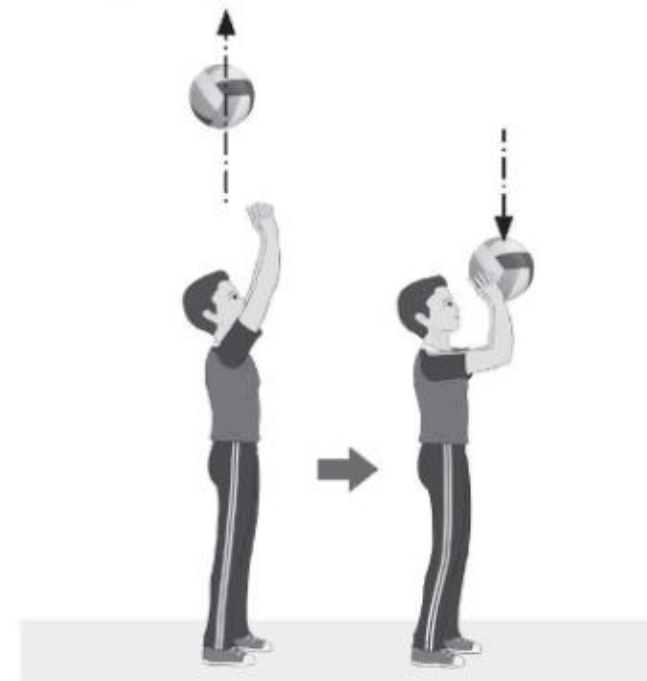


Hình 41. Tại chỗ mô phỏng động tác chuyền bóng

Bài tập 2: Tại chỗ tiếp xúc bóng

GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chếch trước và thực hiện giai đoạn tiếp xúc bóng trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay (không đánh bóng đi). GV cần chú ý nhắc HS điều chỉnh vị trí tiếp xúc bóng trong quá trình thực hiện động tác. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn trong nhóm thực hiện.

GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang trán bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyền bóng. GV có thể cho một bạn tung bóng và một bạn tiếp xúc bóng (không chuyền) khi các cặp đã thực hiện tốt. GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù hợp để thực hiện tốt bài tập.



Hình 42. Tại chỗ mô phỏng tiếp xúc bóng

Bài tập 3: Chuyền bóng tại chỗ

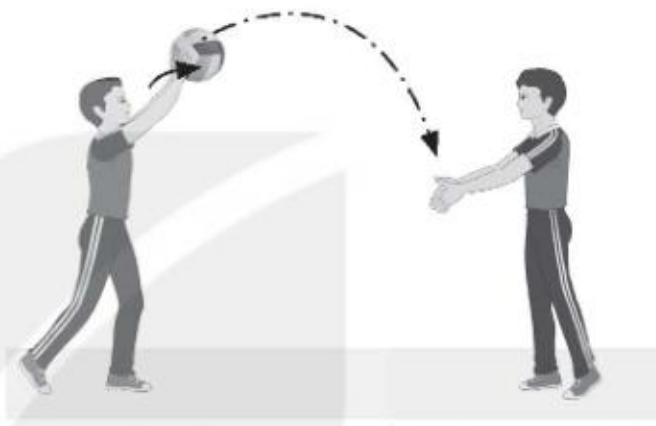
GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyền bóng cao tay liên tục lên cao. Khi thực hiện bài tập này, GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.



Hình 43. Chuyền bóng tại chỗ

Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại

GV cho HS đứng đối diện cách nhau 2 – 4 m, một HS cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyền bóng. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và có điểm rơi gần bạn tung bóng. GV cần quy định hàng ngang thực hiện tung bóng và chuyền bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.



Hình 44. Tung – chuyền bóng qua lại

GV cho HS xếp hàng dọc, một HS cầm bóng đứng đối diện cách 2 – 4 m tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyền bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt thực hiện. Tuỳ theo yêu cầu của GV mà HS đầu hàng sau khi thực hiện xong lượt tập có thể di chuyển ra sau hàng đứng để bạn tiếp theo thực hiện hoặc di chuyển về phía trước để thay vị trí tung bóng (lúc này HS đang tung bóng di chuyển về sau hàng đứng).

GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng đi nhẹ và rơi vào tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng.

Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại

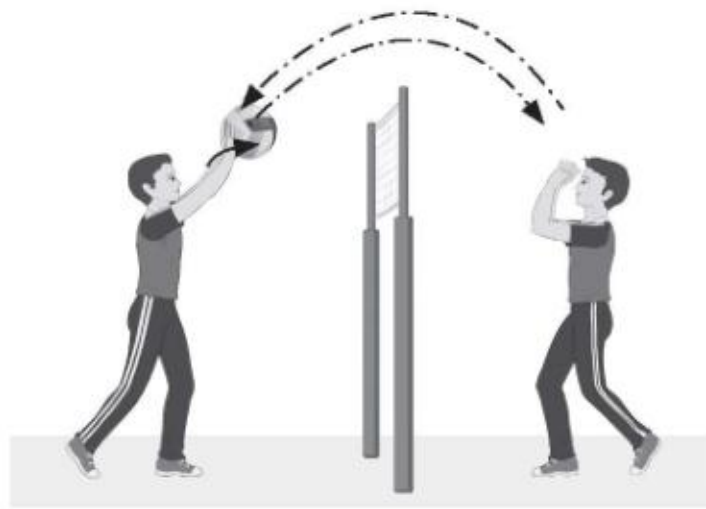
GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 2 – 4 m thực hiện chuyền bóng cao tay qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rơi gần, trước mặt tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng lại. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác, có thể tăng khoảng cách giữa hai HS cùng tập để tăng độ khó của bài tập.



Hình 45. Chuyền bóng qua lại

Bài tập 6: Chuyền bóng qua lại trên lưới

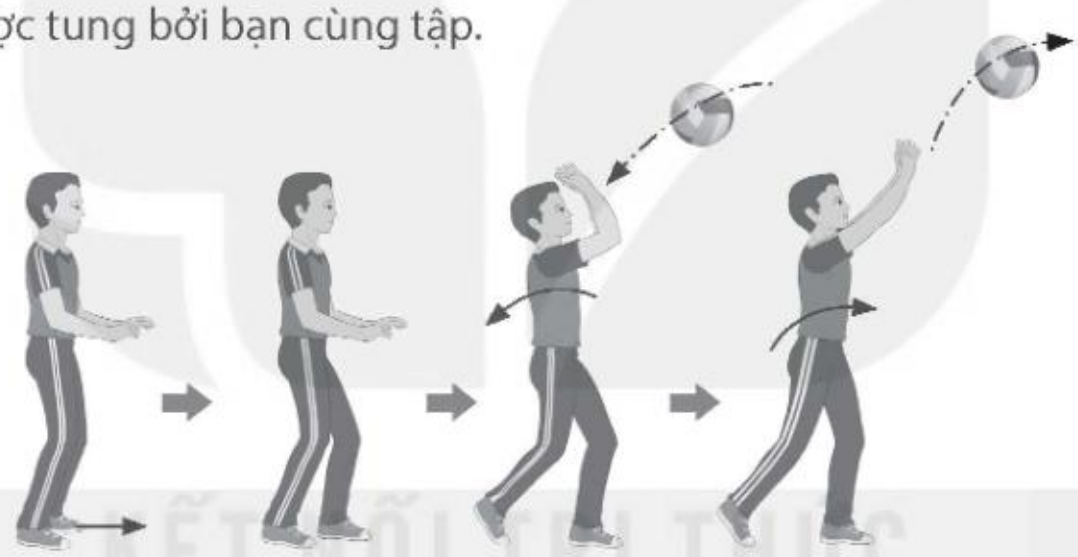
GV cho hai HS đứng đối diện ở hai bên lưới, cách lưới khoảng 3 m thực hiện chuyền bóng cao tay qua lại trên lưới. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, qua lưới và rơi gần, trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng lại. GV cần phân chia khu vực hợp lí trên lưới để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện chuyền bóng trên lưới.



Hình 46. Chuyền bóng qua lại trên lưới

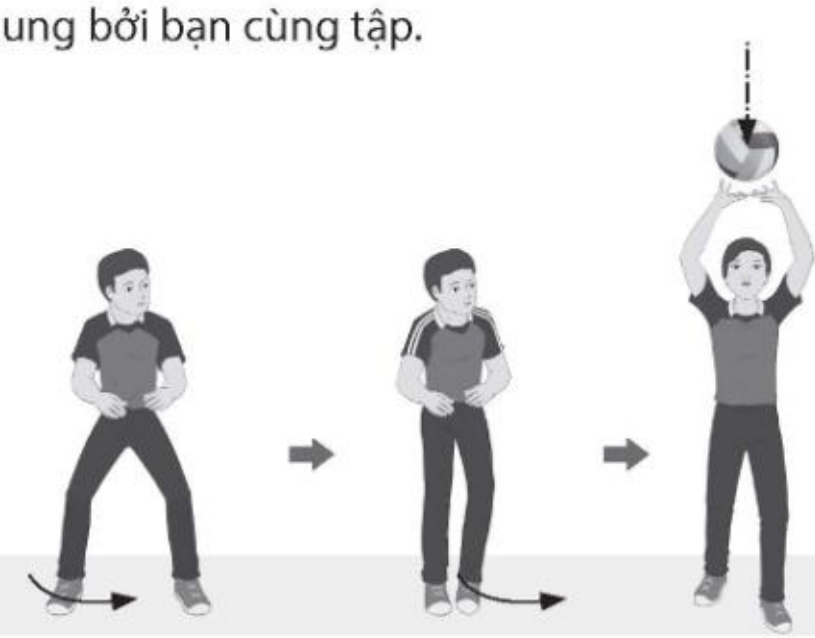
Bài tập 7: Di chuyển chuyền bóng

GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.



Hình 47. Di chuyển chuyền bóng (trước, sau)

GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên phải – trái vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên phải – trái tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.



Hình 48. Di chuyển chuyền bóng (phải, trái)

GV có thể tổ chức cho nhiều cặp cùng thực hiện bài tập nhưng phải đảm bảo phân chia

khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.

Bài tập thể lực:

GV căn cứ vào năng lực vận động của HS để tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực: Chống đẩy, chạy 30 m xuất phát cao, di chuyển ngang (60 giây), gập bụng, bật cổ chân kết hợp chạy 10 m,... sau mỗi buổi tập để phát triển sức mạnh và sức nhanh cho HS.

2. Hình thức luyện tập

Trong quá trình tổ chức luyện tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập đồng loạt cả lớp.

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật chuyền bóng cao tay.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Tại chỗ mô phỏng động tác, tại chỗ tiếp xúc bóng, chuyền bóng tại chỗ.

GV có thể tận dụng những khoảng tường trống để tổ chức tại lớp hoặc hướng dẫn HS tự tập tại nhà bài tập chuyền bóng bật tường.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập chuyền bóng sau: Tung – chuyền bóng qua lại, chuyền bóng qua lại, chuyền bóng qua lại trên lưới, di chuyển chuyền bóng.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.

GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập, ...) để tiến hành luyện tập các nội dung sau: Tại chỗ mô phỏng động tác, tại chỗ tiếp xúc bóng, chuyền bóng tại chỗ, tung – chuyền bóng qua lại, chuyền bóng qua lại, chuyền bóng qua lại trên lưới, di chuyển chuyền bóng.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức

cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức lớp xếp đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn) để giới thiệu kĩ thuật động tác chuyền bóng và tổ chức luyện tập các bài tập: Tại chỗ mô phỏng động tác, tại chỗ tiếp xúc bóng, chuyền bóng tại chỗ.

Khi tiến hành tập luyện đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh để điều khiển thực hiện bài tập.

GV có thể hướng dẫn lại động tác chuyền bóng, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác khi cần thiết.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực

TRANH BÓNG

Mục tiêu: Phát triển khả năng phán đoán, nhanh nhẹn trong bóng chuyền.

Chuẩn bị: Bóng, còi.

Thực hiện: GV cho người chơi xếp thành vòng tròn (giới hạn 10 – 12 người chơi), mặt hướng tâm, hai người truy cản đứng trong vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, người chơi ở vòng tròn chuyền bóng cao tay qua lại sao cho không để một trong hai người truy cản chạm được vào bóng (người chuyền không được giữ bóng quá 3 giây). Bạn nào để người truy cản chạm bóng xem như phạm lỗi và phải vào thay thế nhiệm vụ cho người truy cản.



Hình 49. Sơ đồ trò chơi Tranh bóng

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Nêu cách thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt.

Bao gồm 3 giai đoạn:

+ **TTCB**: Hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, lưng thẳng, mặt ngửa, mắt quan sát bóng, hai tay đưa cao hơn trán và cách trán 15 – 20 cm, khuỷu tay cao hơn vai và mở tự nhiên. Các ngón tay xoè đều và mở theo hình quả bóng, 2 ngón cái gần chạm nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón trỏ gần như vuông góc, các ngón còn lại mở tự nhiên.

+ **Đánh bóng**: Khi bóng đến, dùng 10 ngón tay để tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì người tập thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước, kết hợp với lực duỗi của cẳng tay và bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.

+ **Bóng rời tay**: Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về TTCB để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

2. So sánh sự khác nhau giữa kĩ thuật chuyền cao tay và kĩ thuật chuyền thấp tay.

Kĩ thuật chuyền bóng cao tay	Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay
+ Hình tay: Các ngón tay xoè đều và mở theo hình quả bóng, 2 ngón cái gần chạm nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón trỏ gần như vuông góc, các ngón còn lại mở tự nhiên.	+ Hình tay: Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép lại gần nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, hai ngón cái song song kề sát với nhau.
+ Vị trí đánh bóng: Khi bóng đến tầm ngang trán, cách trán một nửa quả bóng thì thực hiện đánh bóng.	+ Vị trí đánh bóng: Khi bóng đến tầm ngang hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện đánh bóng.
+ Tiếp xúc bóng: Khi bóng đến, dùng 10 ngón tay để tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì người tập thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung.	+ Tiếp xúc bóng: Khi bóng đến, cổ tay gập xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu. Hai tay chắc thẳng, nắm và ép chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về trước.
+ Chuyền bóng đi: Khi bóng vừa chạm tay thì người tập thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước, kết hợp với lực duỗi của cẳng tay và bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.	+ Chuyền bóng đi: Hai tay được chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay chuyền dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết.

3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt thường được sử dụng trong các tình huống nào?

Kĩ thuật chuyền bóng cao tay không đơn thuần là kĩ thuật phòng thủ những đường bóng cao hơn thân người mà nó còn giữ vai trò chính trong tổ chức phối hợp tấn công.

4. Vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt và các trò chơi vận động để luyện tập, vui chơi, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ
KĨ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG CƠ BẢN

Nội dung	Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Kĩ thuật tư thế chuẩn bị	– Chưa thực hiện đúng các TTCB. – Chưa hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Chưa nghiêm túc, tích cực, tự chủ trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng các TTCB. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Vận dụng hợp lí các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. – Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng các TTCB. Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện. – Phán đoán và vận dụng linh hoạt, hợp lí các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. – Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

Kĩ thuật di chuyển cơ bản		– Chưa thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền. – Chưa trung thực, nhân ái, tôn trọng và chưa biết giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Trung thực, nhân ái, tôn trọng và giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền. Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi luyện tập. – Phán đoán và vận dụng linh hoạt các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.
Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	Nam	– Chưa thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng qua lại. – Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng liên tục qua lại 1 – 3 lần với khoảng cách 2,5 – 3 m. – Có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng liên tục qua lại 4 – 6 lần với khoảng cách 2,5 – 3 m. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	Nữ	– Chưa thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng qua lại. – Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng liên tục qua lại 1 – 2 lần với khoảng cách 2 – 2,5 m. – Có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng liên tục qua lại 2 – 3 lần với khoảng cách 2 – 2,5 m. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	Nam	– Chưa thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay qua lại. – Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay liên tục qua lại 1 – 3 lần với khoảng cách 2,5 – 3 m. – Có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay liên tục qua lại 4 – 6 lần với khoảng cách 2,5 – 3 m. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	Nữ	– Chưa thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay qua lại. – Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay liên tục qua lại 1 – 2 lần với khoảng cách 2 – 2,5 m. – Có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay liên tục qua lại 2 – 3 lần với khoảng cách 2 – 2,5 m. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 3:
KĨ THUẬT PHÁT BÓNG, ĐẬP BÓNG VÀ CHẮN BÓNG CƠ BẢN
GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ
KĨ THUẬT PHÁT BÓNG, ĐẬP BÓNG VÀ CHẮN BÓNG CƠ BẢN (33 tiết)

NỘI DUNG	Số tiết																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Bài 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt (12 tiết)																																	
Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác	+	–																															
Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng	+	–	–																														
Bài tập 3: Phát bóng qua lại			+	–	–																												
Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m					+	–	–																										
Bài tập 5: Phát bóng tại vạch 6 m							+	–	–																								
Bài tập 6: Phát bóng cuối sân									+	–	–	–																					
Bài 2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà (15 tiết)																																	
Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng													+	–	–																		
Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng														+	–	–																	
Bài tập 3: Tại chỗ đập bóng qua lưới															+	–	–																
Bài tập 4: Tại chỗ tung – đập bóng																+	–	–															
Bài tập 5: Tại chỗ đập bóng qua lại																		+	–	–	–	–											
Bài tập 6: Mô phỏng bước đà cuối																	+	–	–														

Bài tập 7: Mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy																			+	–	–												
Bài tập 8: Mô phỏng động tác đập bóng																				+	–	–	–										
Bài tập 9: Đập bóng treo																						+	–	–	–								
Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà																							+	–	–	–							
Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà																								+	–	–	–						
Bài 3. Kĩ thuật chắn bóng (6 tiết)																																	
Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng																												+	–	–			
Bài tập 2: Mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới																													+	–	–	–		
Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng																												+	–				
Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới																														+	–		
Bài tập 5: Chắn bóng – chạm tay trên lưới																																+	
Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới																																+	–

Bài 1 KĨ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY TRƯỚC MẶT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt. Biết điều chỉnh, tự sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện động tác.

– Yêu cầu HS biết xem trước nội dung bài học và tự tập luyện ngoài giờ học, phối hợp với bạn cùng tập giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.

– Giúp HS có thể vận dụng kĩ thuật phát bóng trong các tình huống cụ thể trong thi đấu và tập luyện môn Bóng chuyền.

– Rèn luyện cho HS trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

Phương tiện dạy học

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

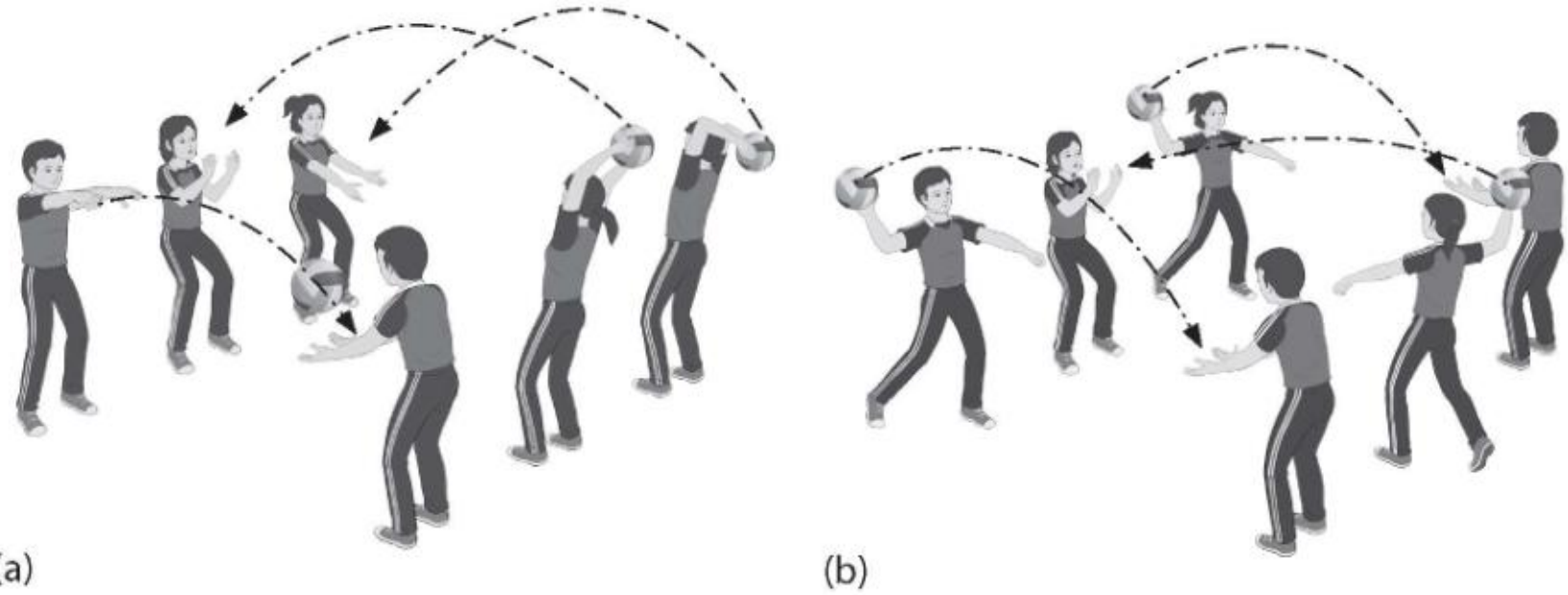
1. Khởi động

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc, di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy biến tốc.

GV tập trung lớp thành 2 hàng ngang đối diện, giãn cách một cánh tay, cách nhau 5 – 7 m thực hiện các bài tập khởi động với bóng: Ném và bắt bóng bằng hai tay, ném và bắt bóng một tay.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



(a) (b)

Hình 1. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)

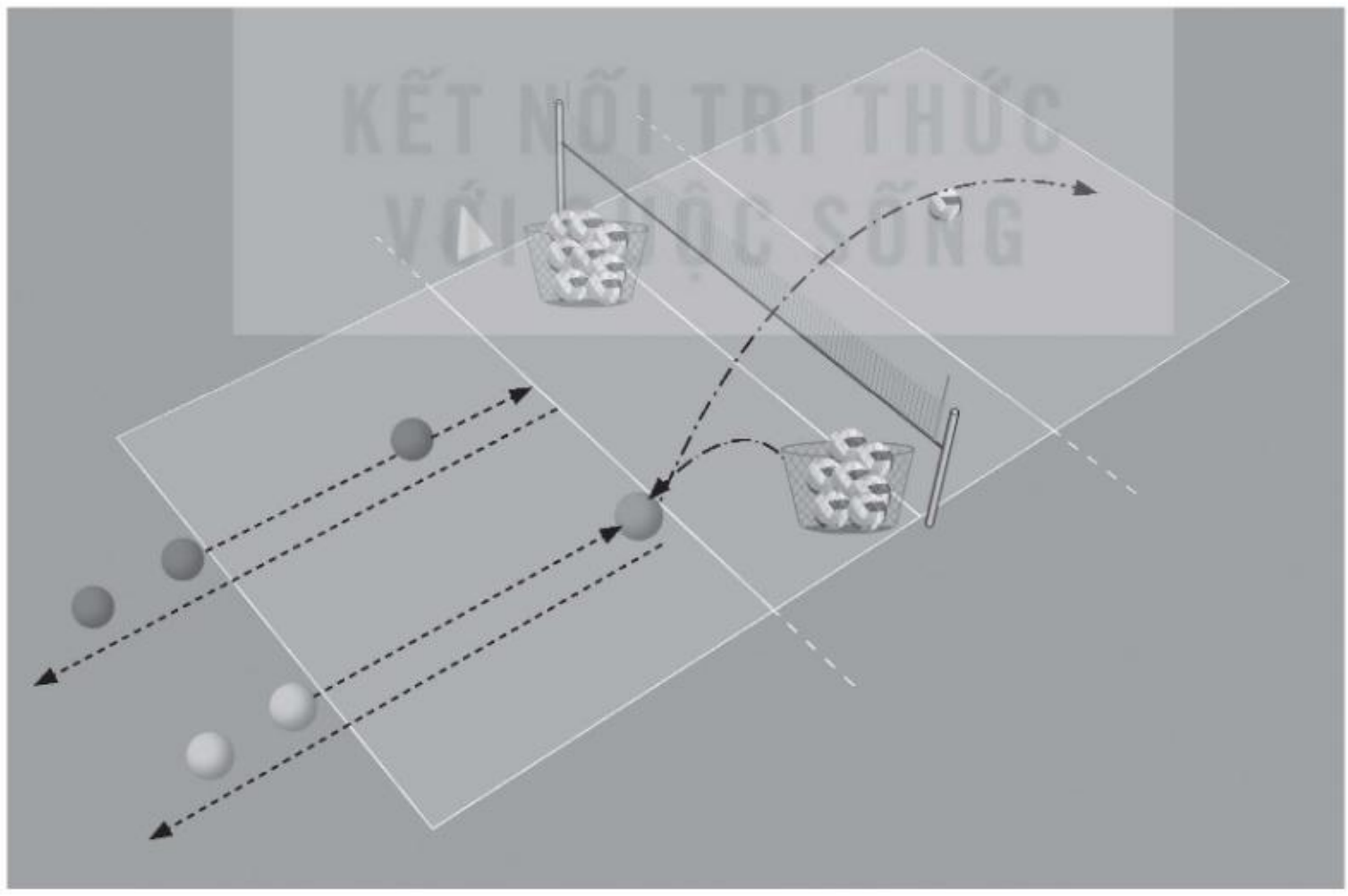
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TUNG BÓNG QUA LƯỚI TIẾP SỨC

Mục đích: Giúp người chơi phát triển sức mạnh nhóm cơ tay.

Dụng cụ: Bóng chuyền, còi.

Thực hiện: GV cho HS xếp thành các hàng dọc đều nhau tại cuối sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, người ở vị trí đầu hàng chạy lên vị trí đặt rổ lấy bóng tại vạch 3 m, thực hiện động tác tung bóng bằng một tay trên vai qua lưới vào bên sân đối diện. Sau đó quay về chạm tay bạn thứ hai để tiếp tục thực hiện. Đội nào hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng.



Hình 2. Sơ đồ trò chơi Tung bóng qua lưới tiếp sức

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay trước mặt, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay trước mặt để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các giai đoạn thực hiện động tác phát bóng thấp tay. Cung cấp cho HS những ưu điểm và hạn chế khi thực hiện động tác phát bóng thấp tay trong thi đấu bóng chuyền.

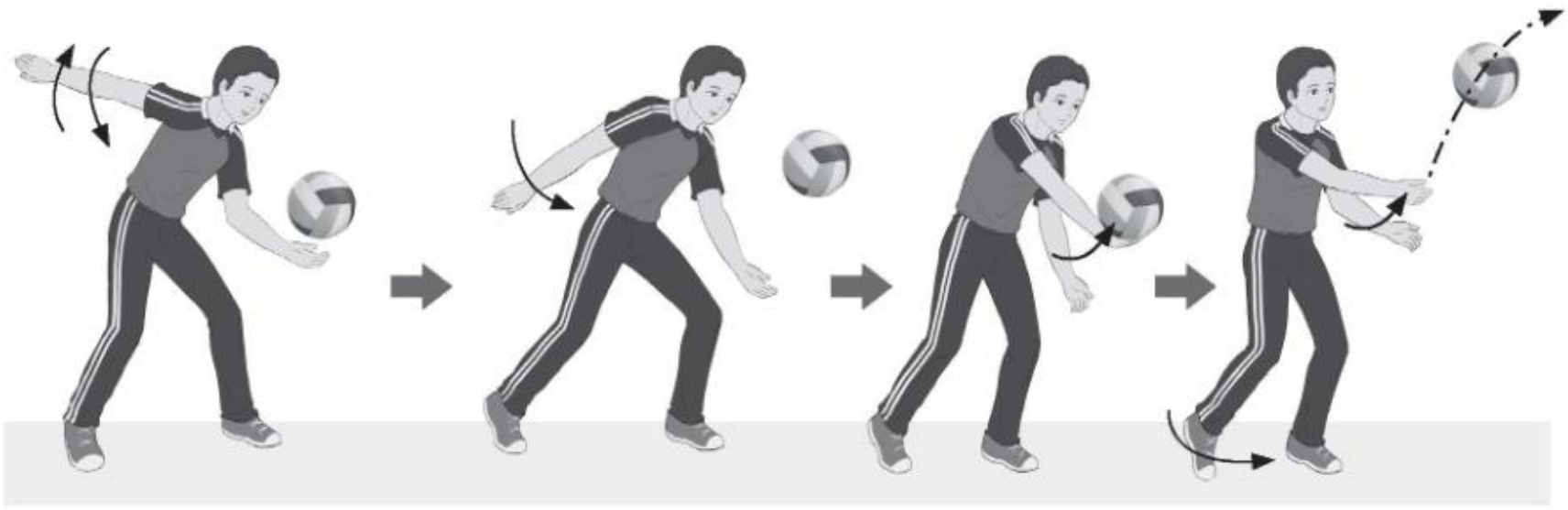
– Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác như TTCB, hình tay động tác, điểm tiếp xúc bóng,... để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

• **TTCB**: Đứng chân trước, chân sau khoảng cách rộng bằng vai; chân trái đặt trước, bàn chân hướng lưới, chân phải đặt sau, bàn chân mở một góc khoảng 45° – 60° sang phải. Hai gối chùng, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều vào chân phải. Tay trái co, lòng bàn tay ngửa nâng bóng phía trước ngang thắt lưng, chếch bên phải, tay phải duỗi tự nhiên về phía sau, mặt hướng lưới.



Hình 3. Tư thế chuẩn bị

• **Thực hiện động tác**: Tay trái tung bóng lên cao khoảng 30 – 50 cm đồng thời tay phải chuyển động từ sau ra trước kết hợp đạp mạnh chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều vào chân trái thực hiện động tác đánh bóng. Vị trí tiếp xúc bóng vào phần dưới phía sau giữa bóng.



Hình 4. Thực hiện động tác

• **Kết thúc**: Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo bóng về phía trước lên cao, chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng bước vào sân.



Hình 5. Kết thúc động tác

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. GV chú ý nhắc HS trước khi bóng rời tay không được giẫm chân vào sân tập để tránh bị bắt lỗi phạm quy.

Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt:

+ Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên, gần như phương thẳng đứng và không tung bóng quá cao.

+ Vị trí tiếp xúc của tay với bóng có thể ở cườm tay, cạnh bàn tay, nắm đấm phía lòng bàn tay hoặc nắm đấm nghiêng.



Hình 6. Vị trí tiếp xúc bóng

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt. GV cần nhắc HS chú ý tư thế đánh bóng (mũi bàn chân trước, thân người và mặt hướng về trước), khi đánh bóng cần phối hợp chuyển trọng lượng cơ thể (đạp chân sau, chuyển trọng lượng cơ thể về chân trước) và thẳng tay khi đánh bóng.



Hình 7. Tại chỗ mô phỏng động tác phát bóng

Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

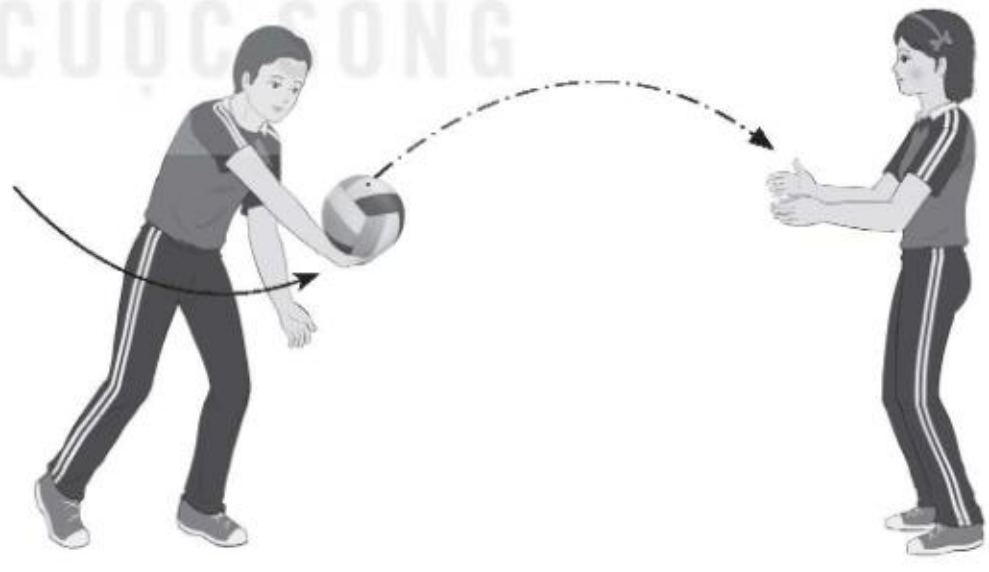
GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, tại chỗ cầm bóng ngang thắt lưng, thực hiện TTCB và tiếp xúc vào giữa dưới tâm bóng (không đánh bóng đi). GV cần chú ý nhắc HS điều chỉnh điểm tiếp xúc bóng trong quá trình thực hiện động tác. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn trong nhóm thực hiện.



Hình 8. Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

Bài tập 3: Phát bóng qua lại

GV cho hai HS đứng đối diện, cách nhau 4 – 6 m, lần lượt thực hiện phát bóng qua lại theo hiệu lệnh. Khi thực hiện bài tập này, GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.

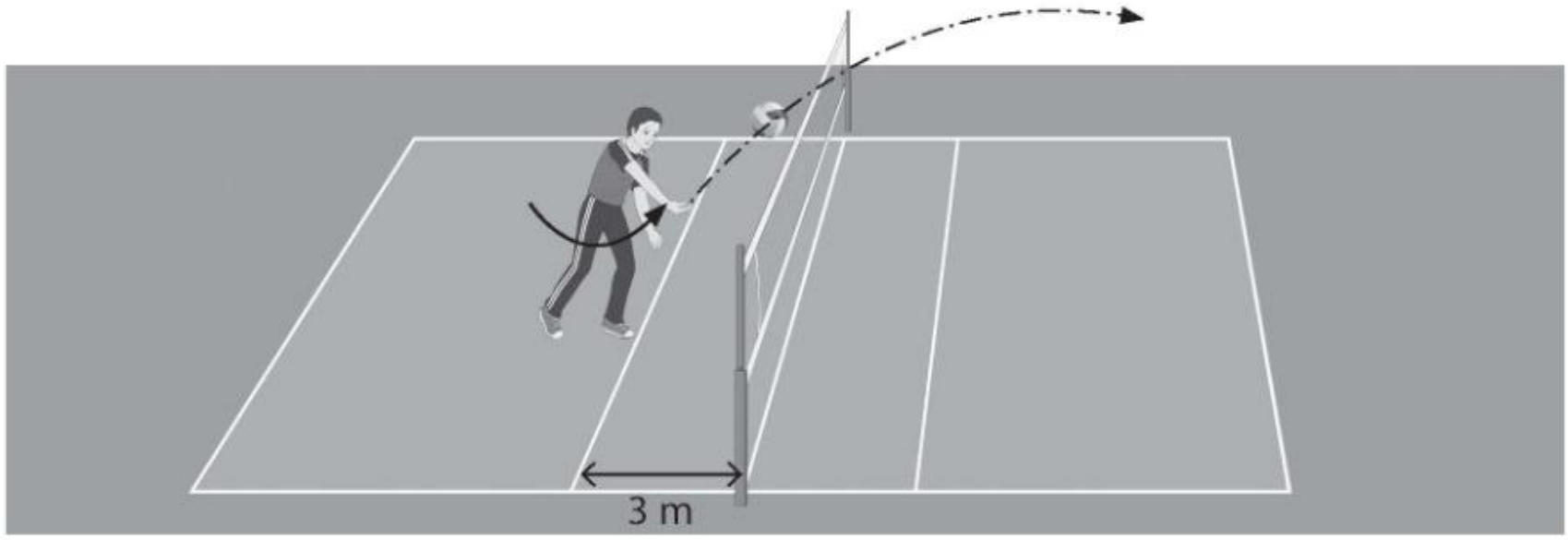


Hình 9. Phát bóng qua lại

Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m

GV cho HS cầm bóng đứng tại vạch 3 m, mặt hướng lưới và thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt qua lưới. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn phát bóng thấp tay để bóng qua lưới.

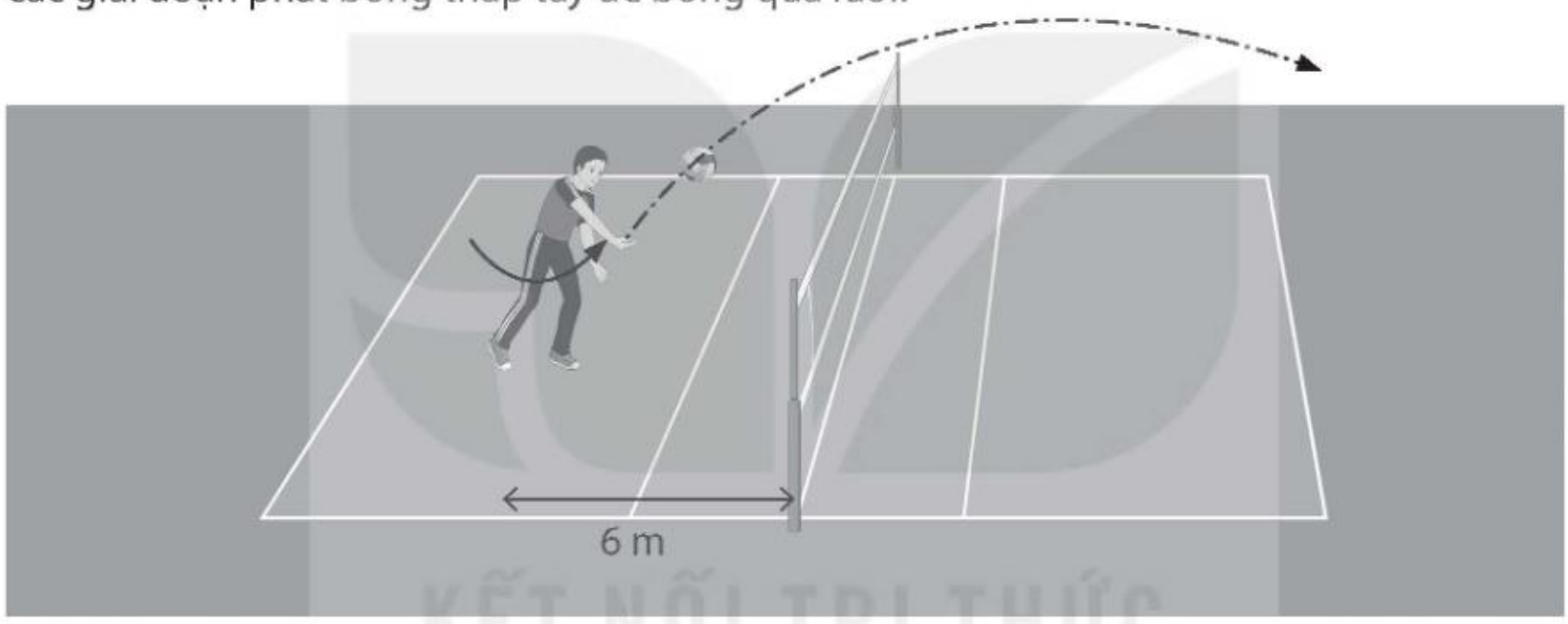
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 10. Phát bóng tại vạch 3m

Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m

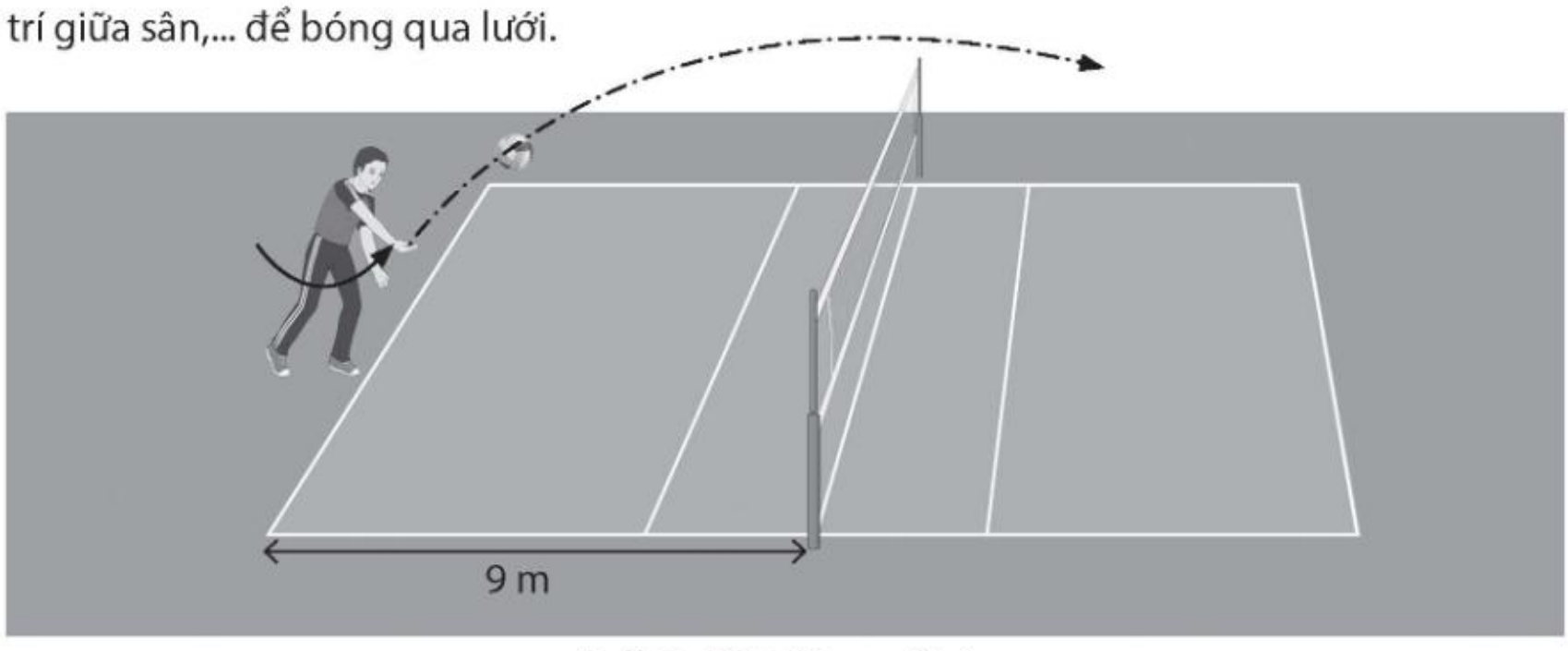
GV cho hai HS cầm bóng đứng tại vị trí cách lưới 6 m, mặt hướng lưới và thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt qua lưới. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn phát bóng thấp tay để bóng qua lưới.



Hình 11. Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m

Bài tập 6: Phát bóng cuối sân

GV có thể cho HS xếp thành các hàng dọc (3 – 4 hàng) và lần lượt thực hiện phát bóng qua lưới tại vạch cuối sân (khoảng cách 9 m). GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn phát bóng thấp tay, không giẫm chân vào sân, hướng mũi chân vào vị trí giữa sân,... để bóng qua lưới.



Hình 12. Phát bóng cuối sân

Khi tổ chức luyện tập bài tập phát bóng tại vạch 3 m, vị trí cách lưới 6 m và vạch cuối sân (9 m)

– GV nên phân công 1 nhóm thực hiện và 1 nhóm phục vụ (nhặt bóng bỏ vào rổ) để bài tập diễn ra thuận lợi hơn.

– GV có thể cho HS xếp thành các hàng dọc (3 – 4 hàng) và lần lượt thực hiện phát bóng qua lưới (HS thực hiện xong sẽ di chuyển sau lấy bóng để bạn tiếp theo thực hiện).

Bài tập thể lực:

GV căn cứ vào năng lực vận động của HS để tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực: Chống đẩy, nhảy dây 2 phút, gập bụng,... sau mỗi buổi tập để phát triển sức nhanh tốc độ cho HS.

2. Hình thức luyện tập

Trong quá trình tổ chức luyện tập kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập đồng loạt cả lớp.

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật phát bóng thấp tay.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Tại chỗ mô phỏng động tác, mô phỏng động tác tiếp xúc bóng, phát bóng tại vạch 3 m, phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m, phát bóng cuối sân.

Nếu điều kiện cho phép, GV có thể tận dụng những khoảng tường trống để tổ chức tại lớp hoặc hướng dẫn HS tự tập tại nhà bài tập phát bóng bật tường.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập chuyền bóng sau: Tại chỗ mô phỏng động tác, mô phỏng động tác tiếp xúc bóng, phát bóng qua lại, phát bóng tại vạch 3 m, phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m, phát bóng cuối sân.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.

GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập, ...) để tiến hành luyện tập các nội dung sau: Tại chỗ mô phỏng động tác,

mô phỏng động tác tiếp xúc bóng, phát bóng qua lại, phát bóng tại vạch 3 m, phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m, phát bóng cuối sân.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức lớp xếp đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn) để giới thiệu kĩ thuật động tác chuyền bóng và tổ chức luyện tập các bài tập: Tại chỗ mô phỏng động tác, mô phỏng động tác tiếp xúc bóng.

Khi tiến hành tập luyện đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh để điều khiển thực hiện bài tập.

Khi cần thiết, GV có thể hướng dẫn lại động tác chuyền bóng, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

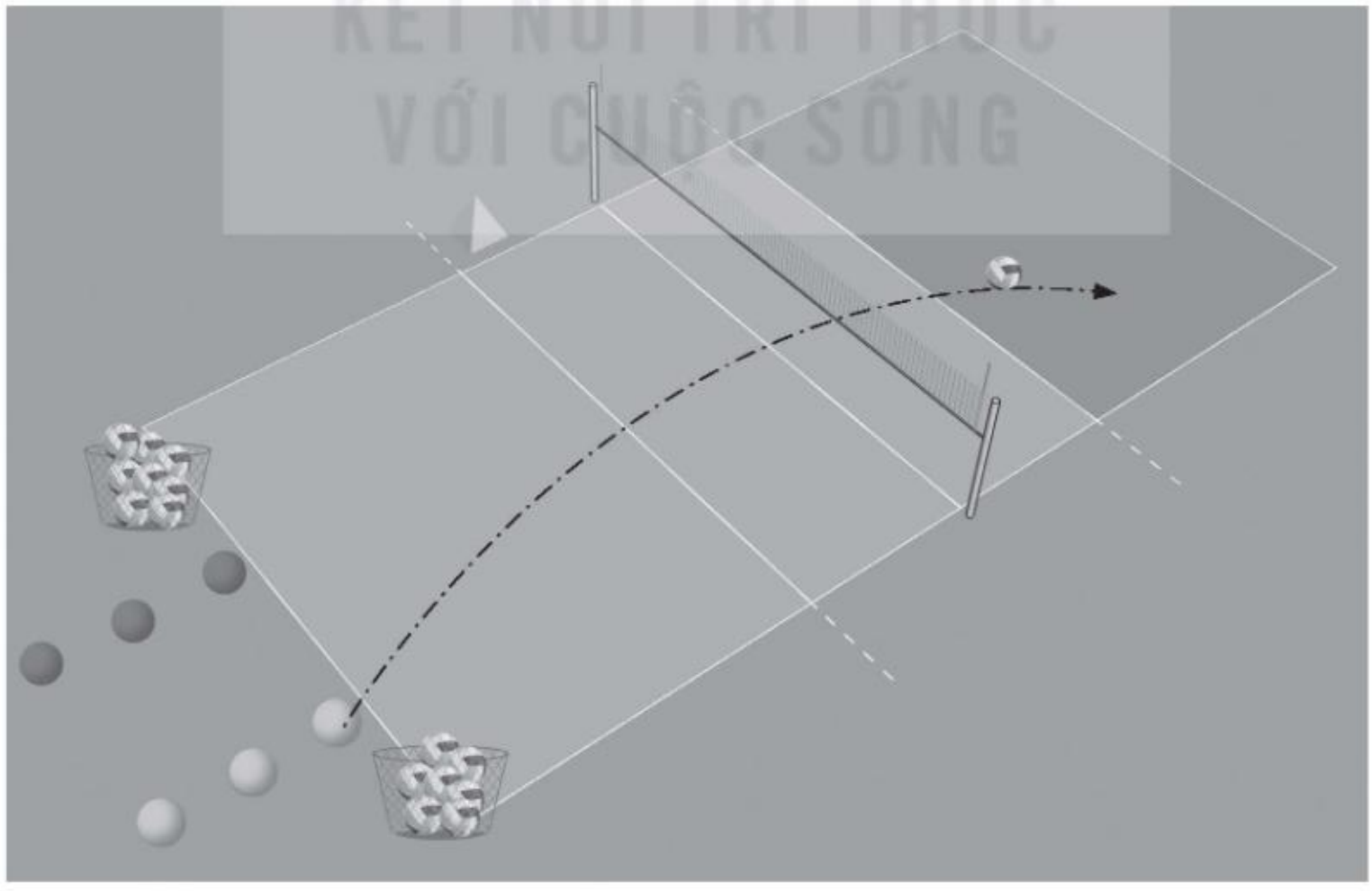
♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực**

PHÁT BÓNG VÀO KHU VỰC QUY ĐỊNH

Mục tiêu: Củng cố kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt, phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay.

Dụng cụ: Bóng, còi.

Cách thực hiện: GV chia chia lớp thành 2 – 4 đội bằng nhau, xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, người chơi đầu hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng thực hiện động tác phát bóng thấp tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và rơi vào khu vực quy định, sau đó đến các bạn tiếp theo trong hàng. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi Phát bóng vào khu vực quy định

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Trình bày các giai đoạn thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.

+ **TTCB**: Đứng chân trước, chân sau khoảng cách rộng bằng vai, chân trước cùng bên với tay nghịch, mũi chân trước hướng lưới, mũi bàn chân sau xoay ra 1 góc 45 – 60°. Hai gối trùng, thân trên hơi gập về phía trước, trọng lượng cơ thể chủ yếu dồn vào chân sau. Tay không thuận khuỷu tay co, lòng bàn tay ngửa nâng bóng phía trước ngang thắt lưng, chếch về bên tay thuận (đánh bóng), tay đánh bóng duỗi tự nhiên ở phía sau, mặt hướng về lưới.

+ **Thực hiện động tác**: Tay đỡ bóng chuyển động từ dưới lên trên thực hiện tung bóng (bóng lên cao khoảng 30 – 50 cm). Đồng thời tay đánh bóng đưa thẳng ra phía sau, khuỷu tay thẳng, thân người hơi xoay về phía tay đánh bóng.

+ **Kết thúc**: Cùng thời điểm tung bóng, trọng lượng cơ thể chuyển về chân sau, tay đánh bóng đưa từ sau ra trước đánh vào phần giữa, dưới tâm bóng ở độ cao ngang thắt lưng. Đồng thời chân sau đạp mạnh bước lên, chuyển toàn bộ trọng lượng cơ thể về chân trước để tạo đà đánh bóng mạnh hơn. Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo bóng về phía trước lên cao, chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng vào sân.

2. Người ở vị trí nào trên sân sẽ thực hiện quả phát bóng?

+ Cầu thủ đứng tại vị trí số 1 trên sân sẽ thực hiện quả phát bóng trong các trường hợp sau:

+ Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó, thì cầu thủ đang phát bóng (hoặc cầu thủ dự bị thay vào) tiếp tục phát bóng

+ Nếu đội đỡ bóng thắng pha bóng đó, thì đội đó giành quyền phát bóng và phải xoay vòng trước khi phát bóng; Cầu thủ bên phải hàng trên, chuyển xuống bên phải hàng sau để phát bóng.

3. Tay đánh bóng tiếp xúc bóng tại vị trí nào là phù hợp khi thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt?

Khi phát bóng thấp tay trước mặt, tay đánh bóng tiếp xúc vào giữa và dưới tâm bóng để bóng không đi lệch hướng và có thể đi cao và xa.

4. Vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt và trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ.

Bài 2

KĨ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS nhận thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà, biết tự điều chỉnh và hỗ trợ bạn điều chỉnh những lỗi sai khi thực hiện động tác dưới sự hướng dẫn của GV hoặc thông qua quan sát bạn cùng tập.

– Yêu cầu HS tự tập luyện ngoài giờ lên lớp và xem trước nội dung tập luyện. Biết phối hợp với bạn cùng tập để giải quyết các nhiệm vụ và yêu cầu học tập của GV.

– Giúp HS có thể linh hoạt vận dụng kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà tại các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Rèn luyện cho HS tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi và tinh thần đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

Phương tiện dạy học

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: Xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc, di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy biến tốc.

GV tập trung lớp thành 2 hàng ngang đối diện, giãn cách một cánh tay, cách nhau 5 – 7 m thực hiện các bài tập khởi động với bóng: Ném và bắt bóng bằng hai tay; ném và bắt bằng một tay.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

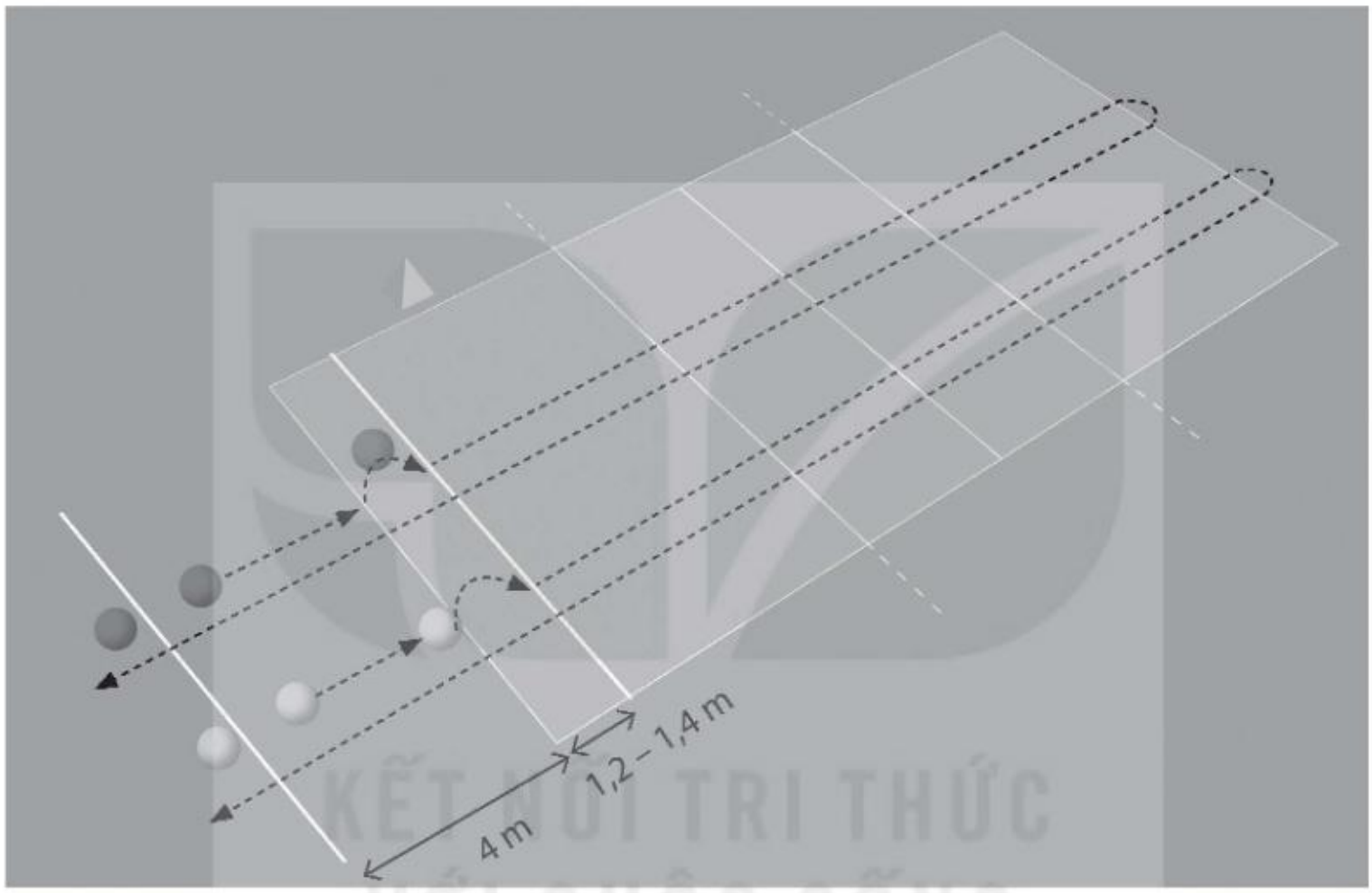
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT TIẾP SỨC

Mục đích: Nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt và sức mạnh nhóm cơ chân.

Dụng cụ: Còi, phấn.

Thực hiện: GV chia số người chơi xếp thành 2 – 4 hàng dọc đều nhau đứng sau vạch cuối sân 4 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng chạy tới vị trí quy định và thực hiện động tác bật xa bằng hai chân qua vạch giới hạn (1,2 m – 1,4 m), tiếp tục chạy tới cuối sân rồi chạy về chạm tay bạn mình để thực hiện tiếp. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 14. Sơ đồ trò chơi Vượt chướng ngại vật tiếp sức

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật động tác đập bóng theo phương lấy đà, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác đập bóng theo phương lấy đà để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các giai đoạn thực hiện động tác. Cung cấp cho HS những ưu điểm, hạn chế và tình huống vận dụng động tác đập bóng theo phương lấy đà trong thi đấu bóng chuyền.

– Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác như TTCB, bước chạy đà, giậm nhảy, trên không đập bóng, tiếp đất để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

• **TTCB**: Người tập đứng chân trước chân sau ở tư thế cao, cách lưới khoảng 3 m, thân hơi ngả về trước, hai tay co tự nhiên. Mắt quan sát bóng để xác định vị trí và thời điểm vào đà giậm nhảy.



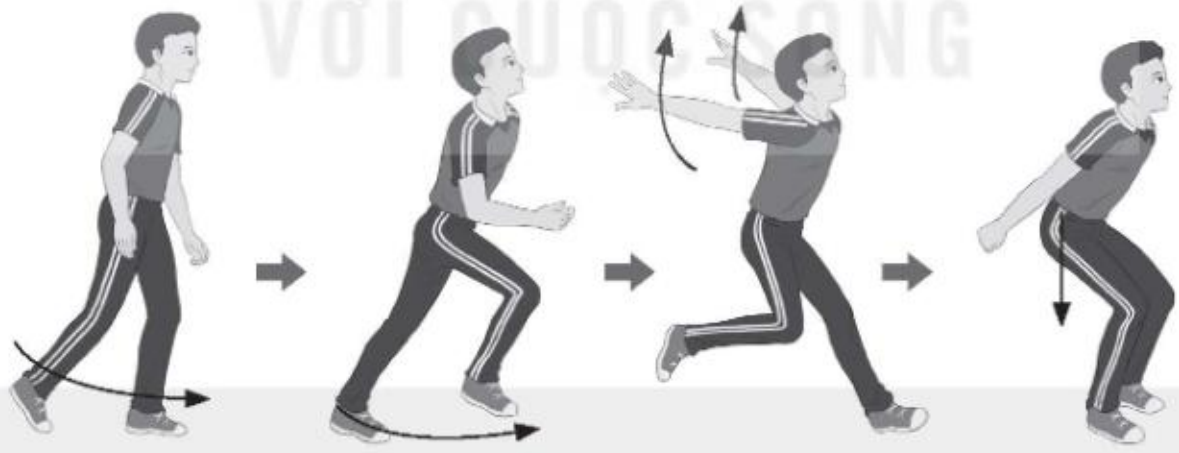
Hình 15. Tư thế chuẩn bị

• **Thực hiện động tác**

Chạy đà: Khi đã xác định được điểm rơi của bóng thì người tập bắt đầu chạy đà, mắt quan sát bóng. Tốc độ chạy đà nhanh dần và hạ thấp thân người. Bước cuối cùng tốc độ nhanh và dài nhất, thân người hạ thấp nhất so với các bước trước để tạo đà cho lực giậm nhảy.

Cần căn cứ vào tốc độ, độ cao và cự li của đường bóng để xác định thời điểm vào đà cho thích hợp. Góc độ vào đà tốt nhất là khoảng 45° so với lưới.

+ Tại thời điểm thực hiện bước cuối, chân sau nhanh chóng đuổi kịp chân trước, cả hai chân lướt trên mặt sân và đặt vào vị trí giậm nhảy (khoảng cách hai bàn chân rộng bằng vai). Khi hai chân chạm mặt sân thì khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm, thân người thẳng, đồng thời hai tay đưa ra sau sát thân người chuẩn bị cho bật nhảy.



Hình 16. Kĩ thuật chạy đà

Tuỳ vào tình hình cụ thể, cự li giữa người tập và điểm rơi của bóng mà số bước chạy đà có thể là một, hai, ba bước hoặc nhiều hơn (thường là vào đà ba bước đối với kĩ thuật cơ bản).

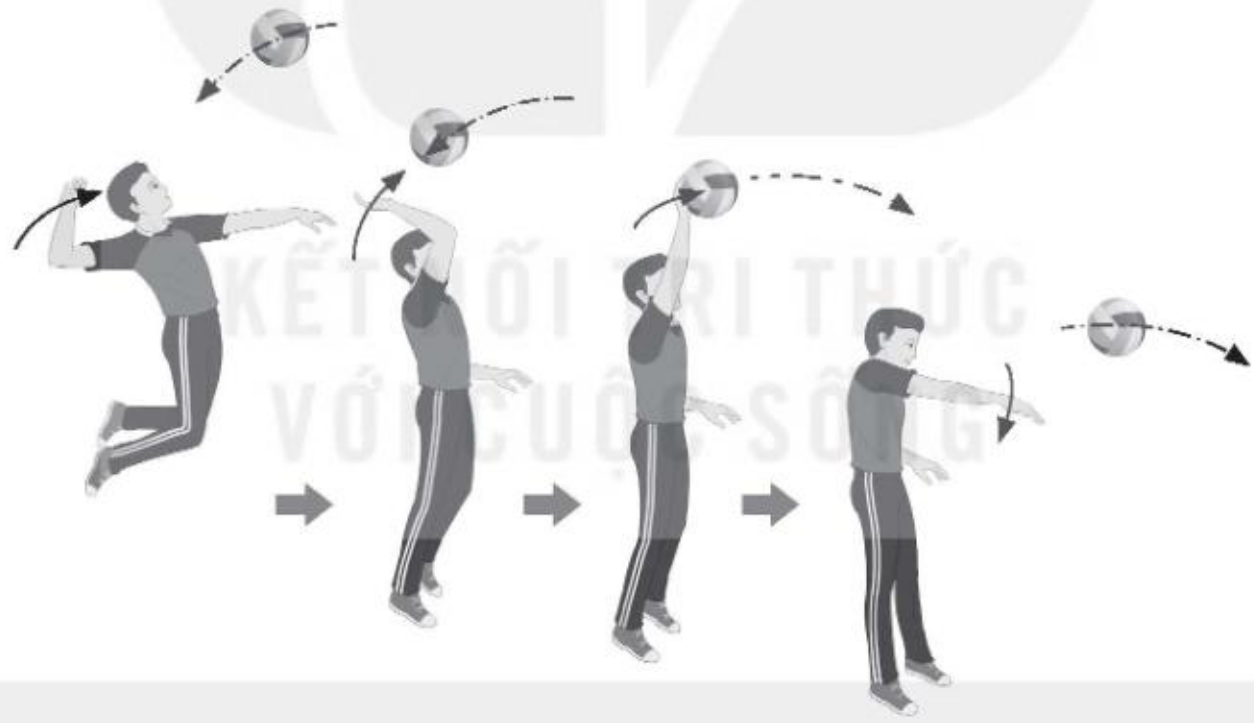
Giậm nhảy: Hai chân đạp nhanh mạnh theo phương thẳng đứng, duỗi các khớp gối, khớp hông đồng thời hai tay chuyển động nhanh từ sau – xuống dưới – ra trước – lên trên để phối hợp nâng cơ thể lên cao.



Hình 17. Kĩ thuật giậm nhảy

Trên không đập bóng: Sau khi hai chân rời khỏi mặt đất gần độ cao tối đa thì tay đánh bóng chuyển động lên cao – ra sau, khuỷu tay cao hơn vai, lòng bàn tay hướng về trước, tay còn lại co tự nhiên, hai chân hơi co ở khớp gối, ngực hơi ưỡn, thân người căng như hình cánh cung.

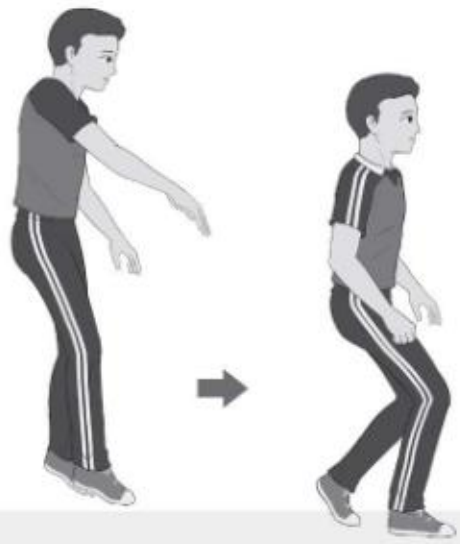
+ Khi bóng rơi vừa tầm đánh thì tay đánh bóng duỗi nhanh và thẳng dần từ sau – lên trên – ra trước đồng thời gập ở cổ tay để bóng cắm xuống, cùng lúc hóp bụng, gập thân, chân lăng về trước để tăng lực, tay còn lại hạ thấp và co tự nhiên ngang bụng.



Hình 18. Kĩ thuật trên không đập bóng

Khi đánh bóng, cánh tay chuyển động liên hoàn và theo thứ tự nhất định: Đầu tiên vai chuyển động về trước, sau đó kéo theo cánh tay, khuỷu tay, cẳng tay, cổ tay và cuối cùng là bàn tay.

• **Kết thúc**: Sau khi đập bóng trên không, thu nhanh tay đánh bóng ở tư thế tự nhiên cạnh thân người để tránh chạm vào lưới. Rơi xuống đất bằng hai nửa trước của bàn chân đồng thời khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm để giảm xung lực. Sau đó người tập nhanh chóng trở về TTCB để tiếp tục thực hiện các nhiệm vụ tiếp theo.



Hình 19. Kết thúc động tác

– Lần 3: GV thực hiện lại động tác, có thể thực hiện động tác trên lưới để cả lớp quan sát và củng cố lại động tác. GV chú ý nhắc HS không lao vào lưới, không chạm lưới và bước chân qua vạch giữa sân khi thực hiện động tác.

Một số lưu ý khi hướng dẫn thực hiện đập bóng theo phương lấy đà:

– Khi chạy đà cần tăng dần tốc độ các bước chạy, cần phán đoán chính xác điểm rơi của bóng để không vào đà quá sớm hoặc quá muộn, không vào đà quá sâu so với điểm rơi của bóng.

– Tiếp xúc bóng ở phía sau và phần trên của quả bóng, không tiếp xúc phần sau của bóng, không tiếp xúc bóng ở phía sau đầu, tiếp xúc bóng trên lưới và kết hợp gập cổ tay khi đánh bóng.

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng

GV cho HS xếp hàng ngang, đứng tại chỗ ở TTCB cao, thực hiện động tác vung tay đập bóng (không chạy đà và bật nhảy). GV chú ý nhắc HS phải căng người và thực hiện đúng hướng chuyển động của tay khi thực hiện bài tập.



Hình 20. Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng

Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng

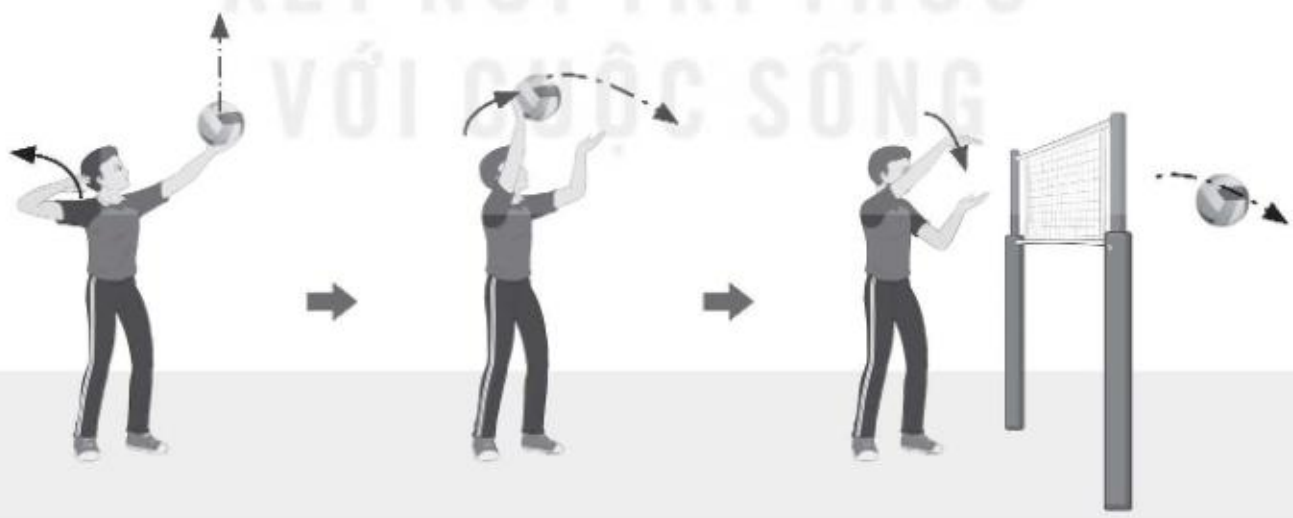
GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, tay không thuận cầm bóng đưa cao hơn đầu, tay đánh bóng thực hiện động tác vung tay đập bóng xuống mặt sân trước mặt. Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS không tung bóng lên cao, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay và đập bóng xa cách thân người 3 – 4 m. GV tổ chức cho từng nhóm luân phiên thực hiện bài tập và chú ý quan sát sửa các lỗi sai của HS.



Hình 21. Tại chỗ đập bóng

Bài tập 3: Tại chỗ đập bóng qua lưới

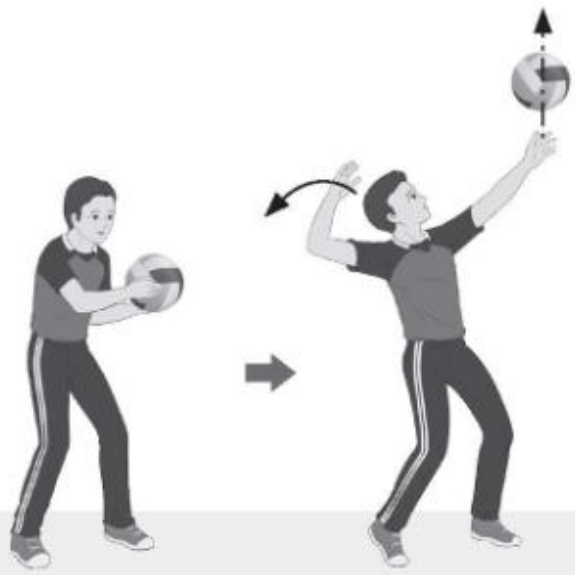
GV cho HS xếp 3 – 5 hàng dọc đứng trước lưới, tay không thuận cầm bóng đưa cao trên mép lưới (lưới được hạ thấp ngang đầu), tay đánh bóng thực hiện động tác vung tay đập bóng qua lưới. Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS không tung bóng lên cao, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay và đập bóng xa cách lưới 3 – 4 m.



Hình 22. Tại chỗ đập bóng qua lưới

Bài tập 4: Tại chỗ tung – đập bóng

GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, đứng tại chỗ tung bóng lên cao và đập bóng xuống đất về trước. Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS đứng đúng tư thế, tung bóng không quá cao, tiếp xúc bóng tại vị trí phù hợp (vừa tầm đánh bóng) và đập bóng xa cách thân người 3 – 4 m. GV tổ chức cho từng nhóm luân phiên thực hiện bài tập và chú ý quan sát sửa các lỗi sai của HS.



Hình 23. Tại chỗ tung – đập bóng

Bài tập 5: Tại chỗ đập bóng qua lại

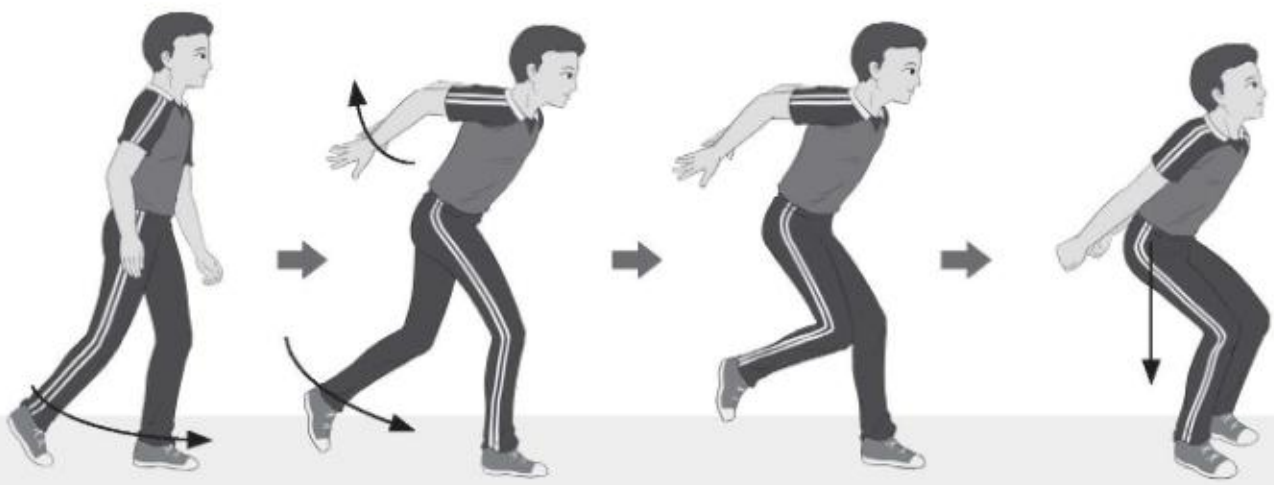
GV cho HS đứng đối diện cách nhau 6 – 8 m, luân phiên thực hiện động tác tại chỗ đập bóng qua lại (bóng rơi đập đất cách thân người 3 – 4 m). Khi thực hiện bài tập này, GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.



Hình 24. Tại chỗ đập bóng qua lại

Bài tập 6: Mô phỏng bước đà cuối

GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, đứng TTCB cao, thực hiện bước đà cuối và dừng lại ở TTCB giậm nhảy. GV nhắc HS chú ý khoảng cách bước chân, vung tay, hạ thấp thân người khi thực hiện động tác.



Hình 25. Mô phỏng bước đà cuối

Bài tập 7: Mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy

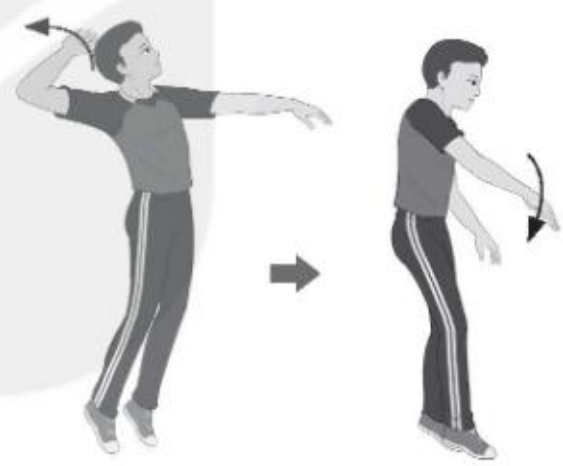
GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, đứng TTCB cao, thực hiện mô phỏng bước đà cuối, các bước chạy đà (3 bước) kết hợp giậm nhảy (không thực hiện đập bóng) và tiếp mặt sân. GV nên cho HS thực hiện lần lượt bước đà cuối kết hợp giậm nhảy rồi tới các bước đà kết hợp giậm nhảy, nhắc HS khoảng cách giữa các bước chạy đà, giậm nhảy, điểm tiếp mặt sân.



Hình 26. Mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy

Bài tập 8: Mô phỏng động tác đập bóng

GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, đứng TTCB cao, thực hiện mô phỏng các bước chạy đà (3 bước) kết hợp giậm nhảy và đập bóng. GV nên cho HS thực hiện lần lượt bước đà cuối rồi tới các bước đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng, nhắc HS khoảng cách giữa các bước chạy đà, giậm nhảy, vung tay đánh bóng và điểm tiếp mặt sân.



Hình 27. Mô phỏng động tác đập bóng

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bài tập 9: Đập bóng treo

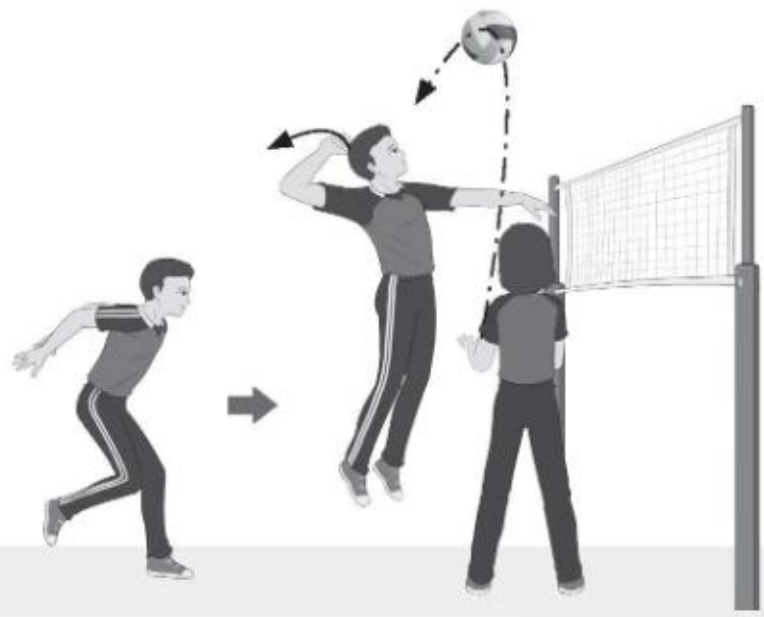
GV cho HS xếp hàng dọc, lần lượt thực hiện 3 bước đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng treo cố định. GV căn cứ vào năng lực vận động của HS để điều chỉnh độ cao của bóng phù hợp, có thể chia nhóm tập theo trình độ (năng lực vận động, chiều cao, sức bật,...) và giới tính (nam và nữ).



Hình 28. Đập bóng treo

Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà

GV cho HS đứng cách lưới khoảng 1,5 – 2 m, thực hiện chạy đà 1 bước kết hợp giậm nhảy và đập bóng trên lưới được tung cao hơn lưới khoảng 1 m bởi GV hoặc HS đứng gần giữa lưới cùng bên sân với HS đập bóng. Khi thực hiện bài tập, GV nên tung bóng vừa phải, phối hợp với động tác của HS để tạo điều kiện thuận lợi khi thực hiện đập bóng trên lưới.



Hình 29. Đập bóng một bước đà

Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà

GV cho HS đứng cách lưới khoảng 3 – 4 m, thực hiện chạy đà 3 bước kết hợp giậm nhảy và đập bóng trên lưới được tung cao hơn lưới khoảng 1 m bởi GV hoặc HS đứng gần giữa lưới cùng bên sân với HS đập bóng. Khi thực hiện bài tập, GV nên tung bóng vừa phải, phối hợp với động tác của HS để tạo điều kiện thuận lợi khi thực hiện đập bóng trên lưới.



Hình 30. Đập bóng 3 bước đà

Bài tập thể lực:

GV căn cứ vào năng lực vận động của HS để tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực: bật bục đổi chân, bật bục 2 chân, bật thu gối kết hợp chạy,... sau mỗi buổi tập để tăng sức bật của HS.

2. Hình thức luyện tập

Trong quá trình tổ chức luyện tập kĩ thuật chuyền bóng, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập đồng loạt cả lớp.

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật đập bóng.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng, tại chỗ đập bóng, tại chỗ đập bóng qua lưới, tại chỗ đập bóng qua lại, mô phỏng bước đà cuối, mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy, mô phỏng động tác đập bóng.

GV có thể tận dụng những khoảng tường trống để tổ chức tại lớp hoặc hướng dẫn HS tự tập tại nhà bài tập đập bóng bật tường và tung – đập bóng bật tường.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập đập bóng sau: Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng, tại chỗ đập bóng, tại chỗ đập bóng qua lưới, tại chỗ tung – đập bóng, tại chỗ đập bóng qua lại, mô phỏng bước đà cuối, mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy, mô phỏng động tác đập bóng, đập bóng treo, đập bóng 1 bước đà, đập bóng 3 bước đà.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.

GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập các nội dung sau: Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng, tại chỗ đập bóng, tại chỗ đập bóng qua lưới, tại chỗ tung – đập bóng, tại chỗ đập bóng qua lại, mô phỏng bước đà cuối, mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy, mô phỏng động tác đập bóng, đập bóng treo, đập bóng 1 bước đà, đập bóng 3 bước đà.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức lớp xếp đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn) để giới thiệu kĩ thuật động tác đập bóng và tổ chức luyện tập các bài tập: Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng, mô phỏng bước đà cuối, mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy, mô phỏng động tác đập bóng.

Khi tiến hành tập luyện đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh để điều khiển thực hiện bài tập.

Khi cần thiết, GV có thể hướng dẫn lại động tác đập bóng chính diện theo phương lấy đà, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

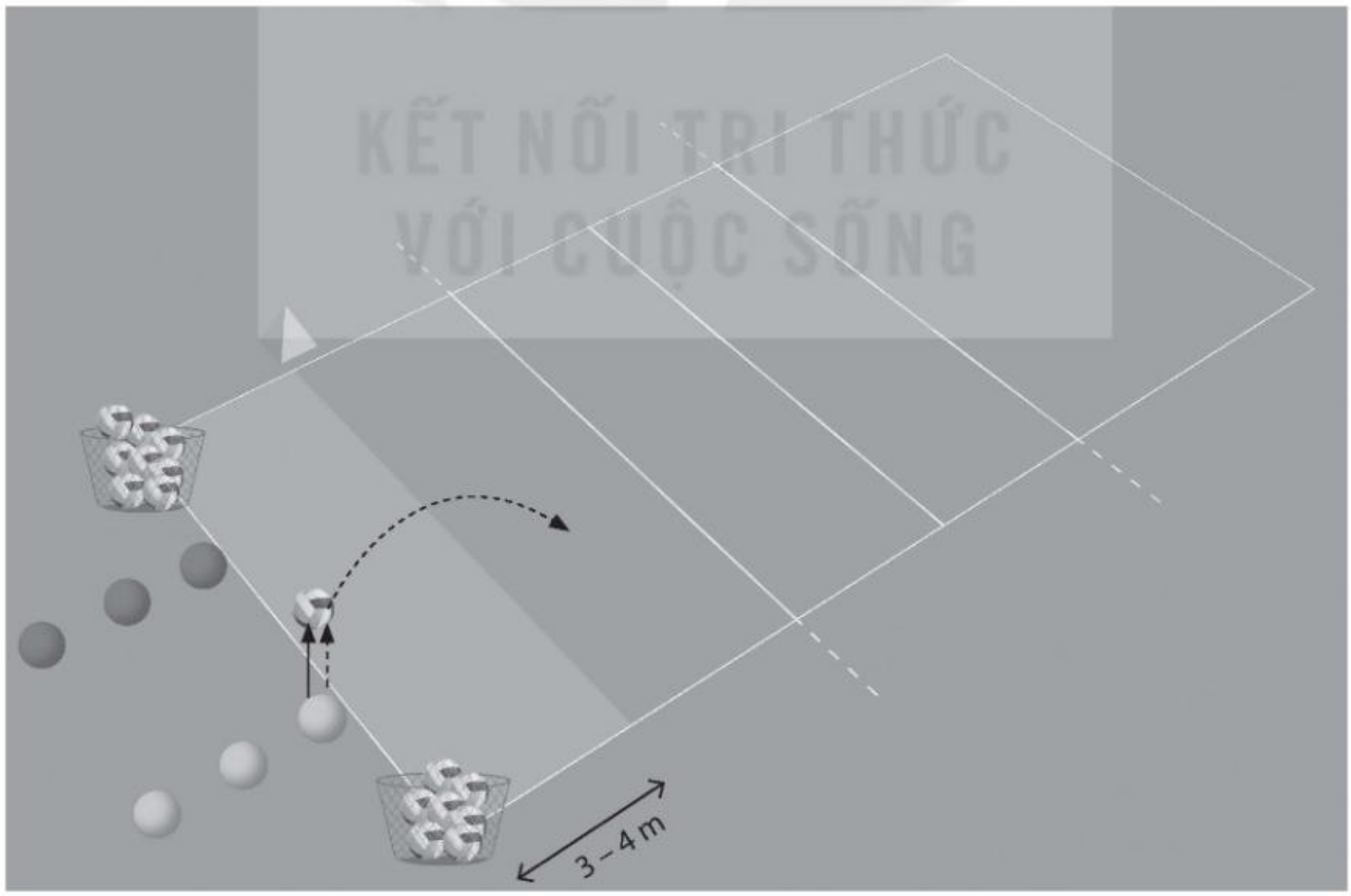
♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực

THI ĐẬP BÓNG

Mục đích: Phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay.

Dụng cụ: Bóng chuyền, giỏ đựng bóng.

Thực hiện: GV chia lớp thành 2 – 4 đội số lượng đều nhau, xếp hàng dọc đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng mỗi đội lấy bóng ở giỏ và thực hiện động tác đập bóng tại chỗ sao cho bóng rơi vào khu vực quy định đặt cách đó 3 – 4 m. Người đầu hàng thực hiện xong thì bạn tiếp theo mới được thực hiện. Mỗi quả bóng vào đúng khu vực quy định thì được tính 1 điểm, sau thời gian 2 phút, đội nào nhiều điểm hơn thì đội đó chiến thắng.



Hình 31. Sơ đồ trò chơi Thi đập bóng

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Trình bày các giai đoạn thực hiện kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.

• **TTCB**: Người tập đứng chân trước chân sau ở tư thế cao, cách lưới khoảng 3 m, thân hơi ngả về trước, hai tay co tự nhiên. Mắt quan sát bóng để xác định vị trí và thời điểm vào đà giậm nhảy.

• **Thực hiện động tác**:

+ **Chạy đà**: Khi đã xác định được vị trí và thời điểm rơi của bóng thì người tập bắt đầu xuất phát vào đà. Khi vào đà người tập chạy tự nhiên, mắt quan sát bóng. Tốc độ vào đà nhanh dần và hạ thấp thân người. Bước cuối cùng tốc độ nhanh và dài nhất so với các bước trước để tạo đà cho lực giậm nhảy lớn, khi hai chân chạm đất thì khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm, thân hơi ngập về trước đồng thời vung hai tay theo hình mái chèo sang ngang – ra sau chuẩn bị cho bật nhảy.

+ **Giậm nhảy**: Hai chân đạp nhanh mạnh theo phương thẳng đứng, duỗi các khớp gối, khớp hông đồng thời hai tay chuyển động nhanh từ sau – xuống dưới – ra trước – lên trên để phối hợp nâng cơ thể lên cao.

+ **Trên không đập bóng**: Sau khi hai chân rời khỏi mặt đất gần độ cao tối đa thì tay đánh bóng chuyển động lên cao – ra sau, khuỷu tay cao hơn vai, lòng bàn tay hướng về trước, tay còn lại co tự nhiên, hai chân hơi co ở khớp gối, ngực hơi ưỡn, thân người căng như hình cánh cung. Khi bóng rơi vừa tầm đánh thì tay đánh bóng duỗi nhanh và thẳng dần từ sau – lên trên – ra trước đồng thời gập ở cổ tay để bóng cắm xuống, cùng lúc hóp bụng, gập thân, chân lăng về trước để tăng lực, tay còn lại hạ thấp và co tự nhiên ngang bụng.

• **Kết thúc**: Sau khi đập bóng trên không, thu nhanh tay đánh bóng ở tư thế tự nhiên cạnh thân người để tránh chạm vào lưới. Rơi xuống đất bằng hai nửa trước của bàn chân đồng thời khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm để giảm xung lực. Sau đó người tập nhanh chóng trở về TTCB để tiếp tục thực hiện các nhiệm vụ tiếp theo.

2. Vì sao cần khuỵu gối, hạ thấp người để hoãn xung trong giai đoạn tiếp đất sau khi thực hiện kĩ thuật đập bóng?

Để phòng tránh chấn thương lưng, khớp gối, cần khuỵu gối, hạ thấp người trong giai đoạn tiếp đất để hoãn xung khi thực hiện kĩ thuật đập bóng.

3. Vận dụng kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà và trò chơi vận động vào tập luyện, vui chơi để rèn luyện sức khoẻ.

Bài 3 KĨ THUẬT CHẮN BÓNG

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng cơ bản của môn Bóng chuyền, biết điều chỉnh, tự sửa và giúp bạn sửa sai khi thực hiện kĩ thuật chắn bóng.

– Yêu cầu HS biết xem trước nội dung bài học và tự tập luyện ngoài giờ lên lớp. Biết phối hợp cùng bạn để giải quyết được các nhiệm vụ học tập trên lớp theo phân công của GV.

– Giúp HS có thể linh hoạt vận dụng kĩ thuật chắn bóng ở các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Rèn luyện cho HS tính tích cực, chăm chỉ, trung thực, tôn trọng và giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện, tham gia các trò chơi vận động.

Phương tiện dạy học

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: Xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc, di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9–3–6–3–9.

GV tập trung lớp thành 2 hàng ngang đối diện, giãn cách một cánh tay, cách nhau 5 – 7 m thực hiện các bài tập khởi động với bóng là ném bóng bằng hai tay.

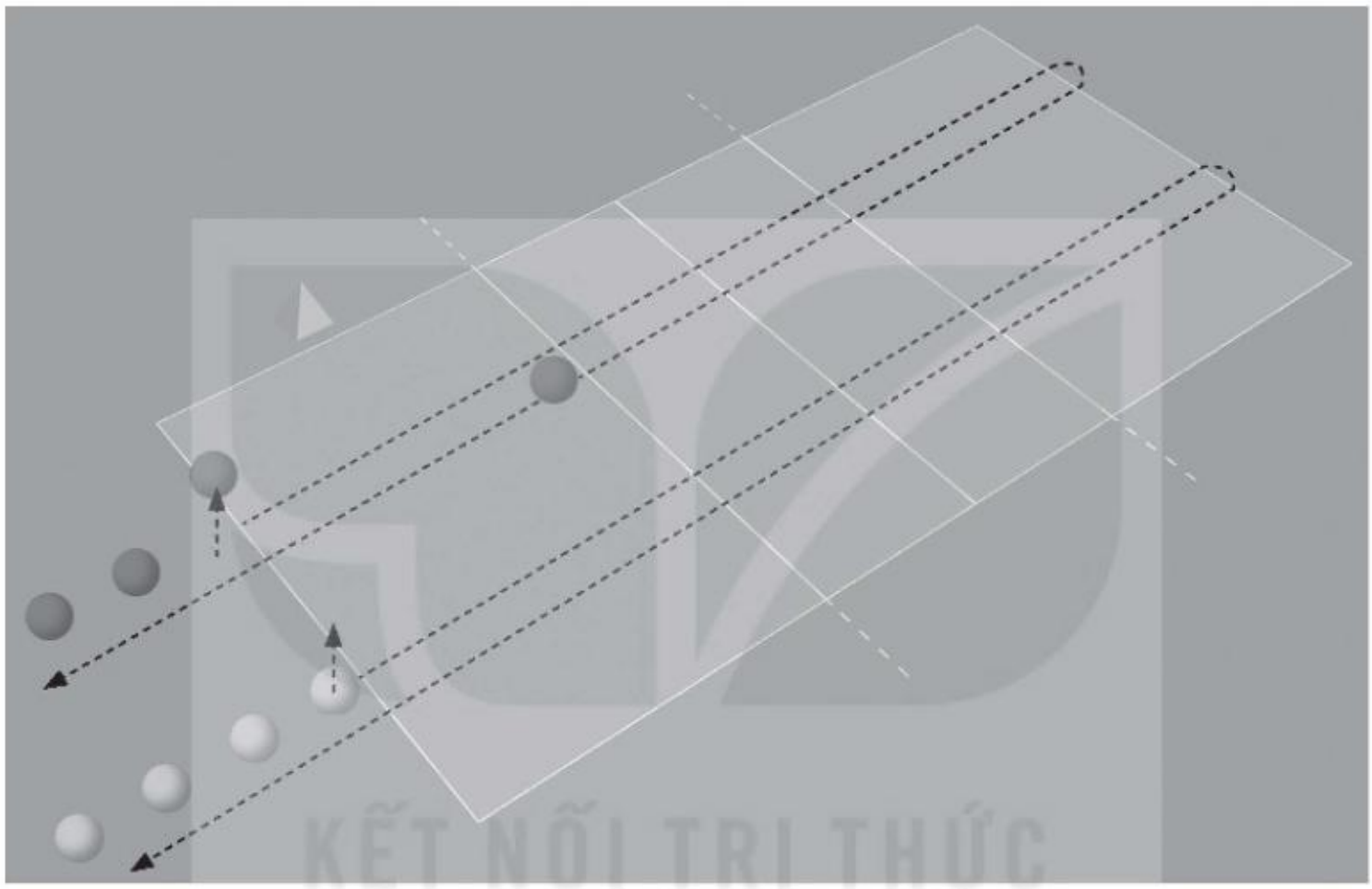
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI NHANH NHẤT

Mục đích: Nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt của HS.

Dụng cụ: Còi.

Thực hiện: GV chia lớp xếp thành 4 hàng dọc đứng cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng bật nhảy tại chỗ (3 – 5 lần) rồi chạy nhanh tới cuối sân đối diện, chạm vào vạch cuối sân rồi chạy về chạm tay bạn mình để thực hiện tiếp. Đội nào hoàn thành xong nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 32. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh nhất

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy kĩ thuật chắn bóng: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật động tác chắn bóng, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác chắn bóng để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu về động tác. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác chắn bóng trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền (phòng thủ những quả đập bóng tấn công của đối phương, không thực hiện chắn bóng khi đối phương phát bóng).

– Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kĩ thuật chắn bóng. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác như TTCB, hình tay động tác,... để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

• **TTCB**: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên trước ngực, mắt quan sát để phán đoán vị trí và thời điểm bật nhảy cho phù hợp.



Hình 33. Tư thế chuẩn bị

Vị trí đứng của người chắn bóng cách lưới khoảng 20 – 30 cm.

• **Thực hiện động tác**

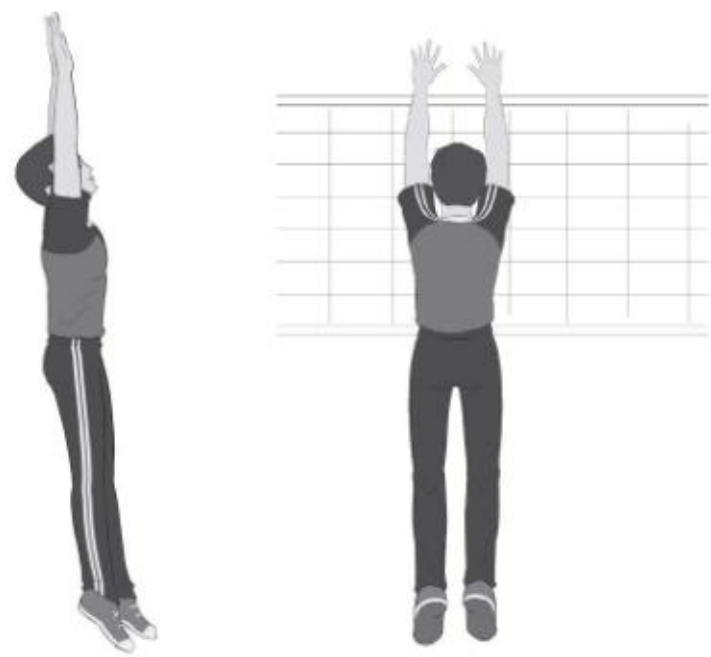
Bật nhảy: Khuỵu gối hạ thấp người, hai tay đưa xuống dưới – ra sau, trọng lượng dồn về hai chân, thân người hơi gập về trước. Sau đó lăng nhanh hai tay theo hướng từ sau xuống dưới ra trước và lên cao, đồng thời chân đạp mạnh xuống đất duỗi các khớp từ dưới lên để bật nhảy, hai tay vươn cao trên lưới.



Hình 34. Kĩ thuật bật nhảy

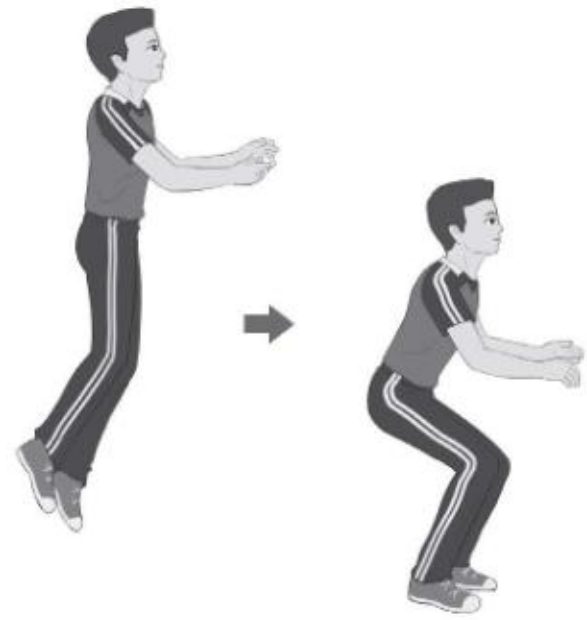
Thời điểm bật nhảy chắn bóng tốt nhất phụ thuộc vào tình hình cụ thể và độ cao quả chuyền bóng của đối phương.

Chắn bóng: Khi chắn bóng, hai bàn tay hơi úp chếch sang sân đối phương. Các ngón tay xoè đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng. Khi tay chạm bóng thì hóp bụng, chân hơi lăng về trước để tạo lực cho tay đẩy bóng xuống, gập cổ tay để bóng bật lại sân đối phương.



Hình 35. Kĩ thuật chắn bóng

• **Kết thúc**: Khi chắn bóng xong, hai tay thu về nhanh và hai cánh tay ép sát sườn, rơi xuống đất bằng mũi bàn chân và khuỵu gối để giảm chấn động. Sau đó trở về TTCB tiếp tục đánh bóng.



Hình 36. Kết thúc động tác

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. GV nên thực hiện các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyền bóng để giúp HS nắm rõ hơn và phòng tránh các sai lầm khi luyện tập ban đầu.

Một số lưu ý khi thực hiện động tác chắn bóng:

– Để không chạm lưới khi chắn bóng cần: Không bật nhảy quá sát lưới hoặc lao về trước, không gập cổ tay quá sớm và quá nhiều khi tay ở trên lưới.

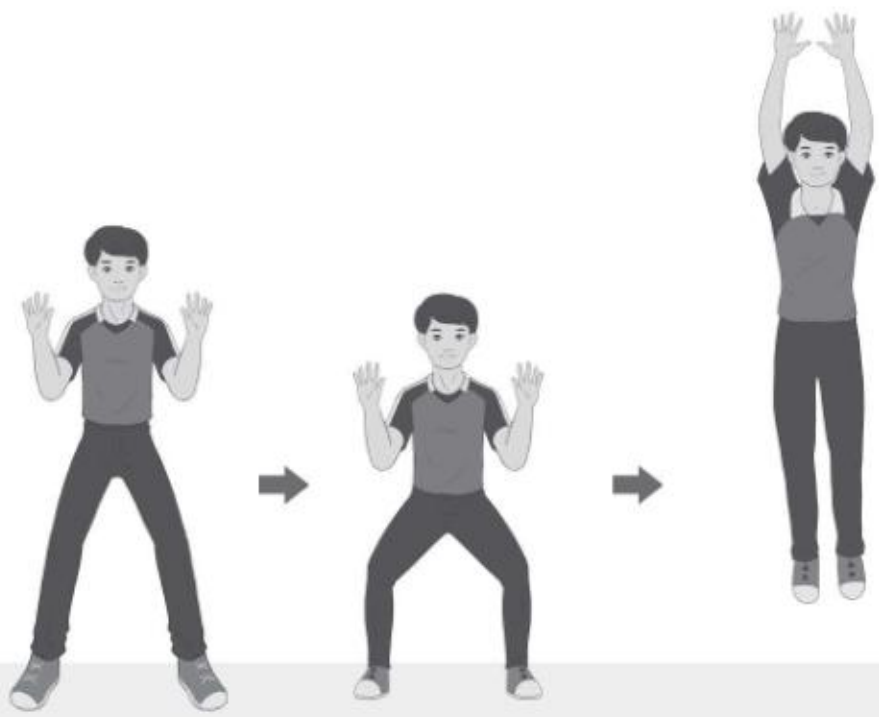
– Phải thực hiện động tác hoãn xung (khuỵu gối) khi tiếp đất, không đứng thẳng khi tiếp đất để phòng tránh chấn thương.

III. TẬP LUYỆN

1. Bài tập hình thành kĩ thuật chắn bóng cơ bản

Bài tập1: Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng. GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay (các ngón tay xoè đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng), nhắc HS bật cao, tiếp xúc đất tại vị trí ban đầu và khuỵu gối khi tiếp xúc đất.



Hình 37. Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng

Bài tập 2: Mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới

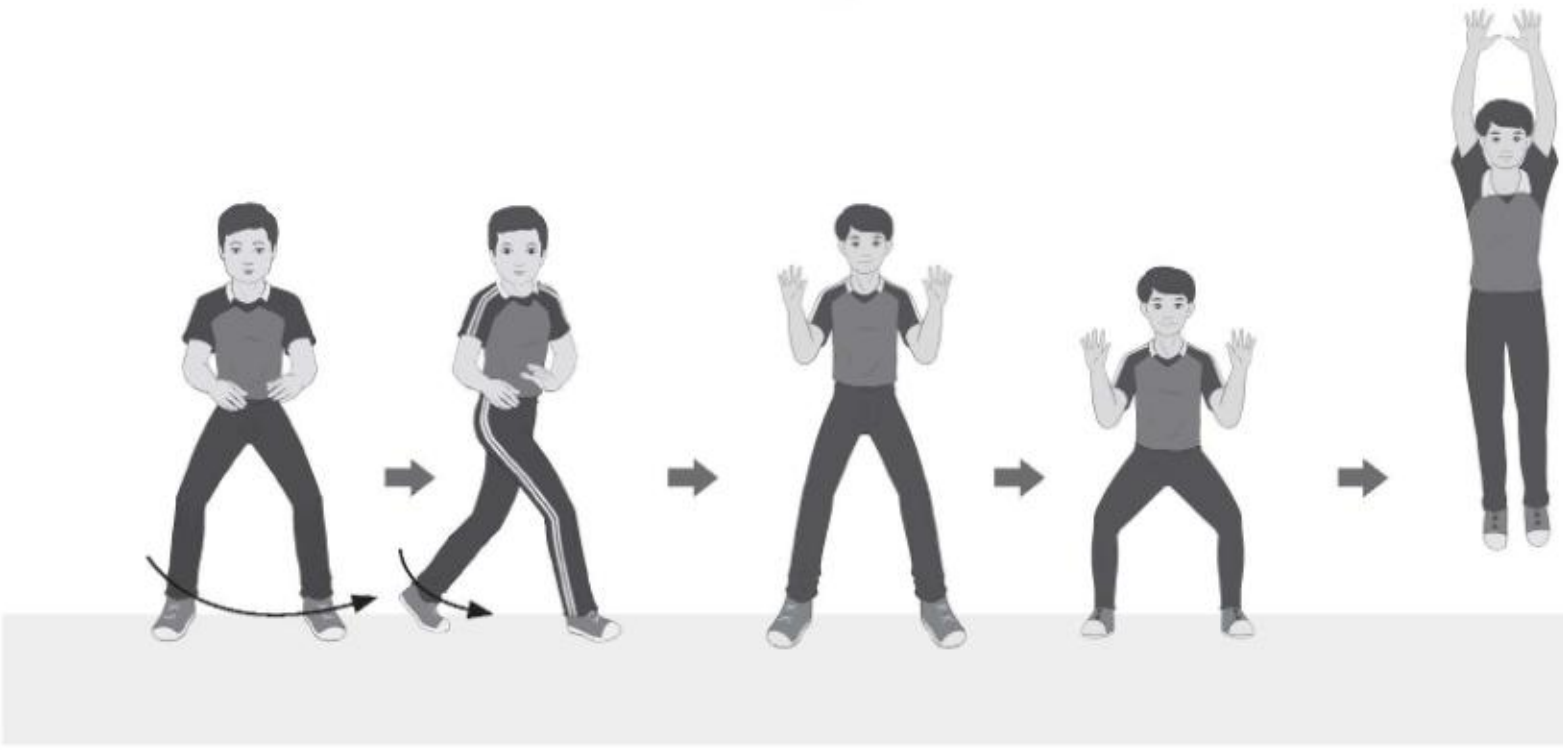
GV cho HS tập hợp thành các hàng dọc (3 – 4 hàng) đứng cách lưới 20 – 30 cm, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng. GV cần chú ý nhắc HS không bật nhảy quá sát lưới hoặc lao vào lưới, không chạm lưới khi chắn bóng và khuỵu gối (hoãn xung) khi tiếp đất.



Hình 38. Mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới

Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng

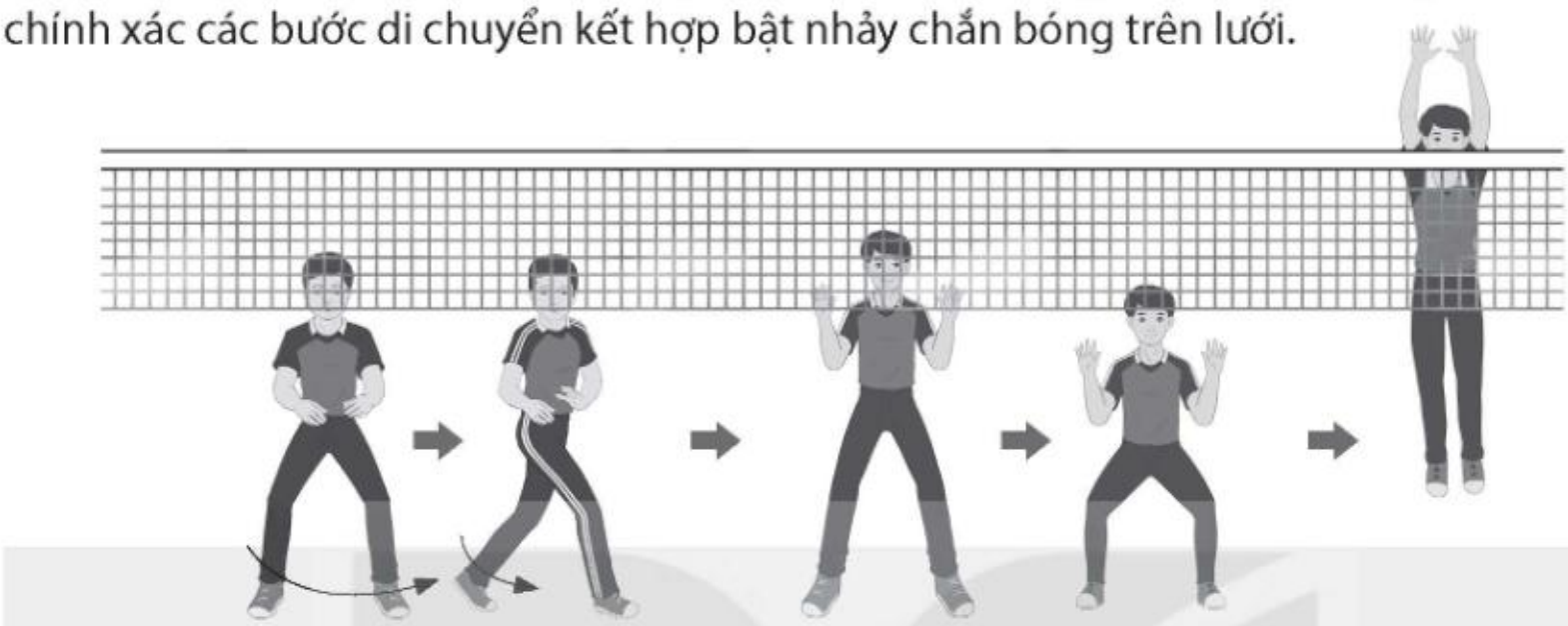
GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, thực hiện bước di chuyển ngang (bước lướt ngang, bước chéo) và bật nhảy chắn bóng. GV cần chú ý nhắc HS cần quan sát khi di chuyển, bật nhảy cao, tiếp xúc đất phải khuỵu gối. GV nên áp dụng di chuyển lần lượt hai hướng trái – phải kết hợp bật nhảy chắn bóng, di chuyển theo hiệu lệnh kết hợp bật nhảy chắn bóng,... để tăng độ khó của bài tập và giúp HS biết phối hợp di chuyển khi chắn bóng trong thi đấu môn Bóng chuyền.



Hình 39. Di chuyển ngang chắn bóng

Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới

GV cho HS tập hợp thành hàng dọc đứng cách lưới 20 – 30 cm, lần lượt thực hiện bước di chuyển ngang (bước lướt ngang, bước chéo) và bật nhảy chắn bóng tại vị trí số 2, 3, 4 trên lưới. GV cần chú ý nhắc HS cần quan sát khi di chuyển, không chạm lưới khi di chuyển và bật nhảy chắn bóng, tiếp xúc mặt sân phải khuyụ gối. GV nên cho cả lớp thực hiện di chuyển cả hai bên trái – phải và thực hiện nhiều lần để giúp HS nắm vững và thực hiện chính xác các bước di chuyển kết hợp bật nhảy chắn bóng trên lưới.



Hình 40. Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới

Bài tập 5: Chắn bóng – chạm tay trên lưới

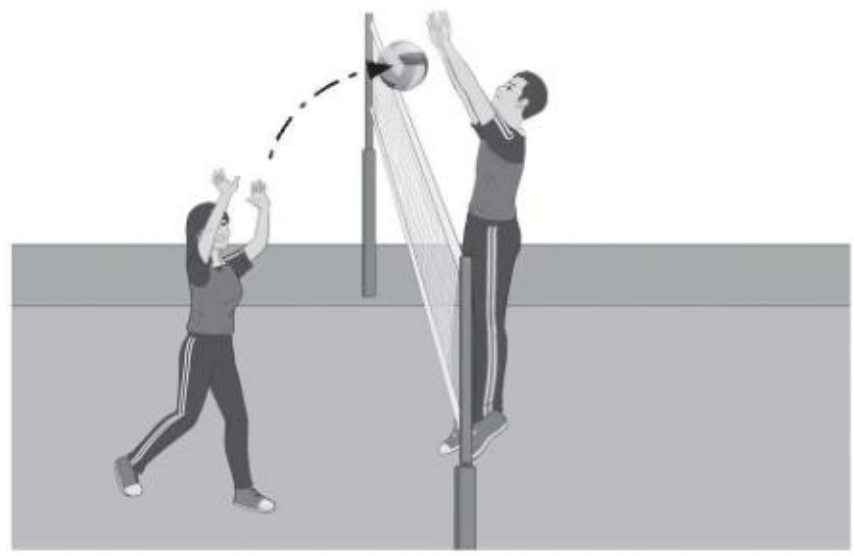
GV cho HS xếp 2 hàng dọc đứng đối diện, cách lưới 20 – 30 cm, khi có hiệu lệnh hai HS đầu hàng lần lượt thực hiện động tác bật nhảy chắn bóng sao cho hai tay chạm vào bạn đối diện ở bên trên lưới rồi di chuyển về phía sau hàng đứng để cặp tiếp theo thực hiện. GV chú ý nhắc HS chỉ bật nhảy và chạm nhẹ tay vào bạn đối diện (không đẩy hoặc nắm tay bạn) để phòng tránh chấn thương khi thực hiện bài tập.



Hình 41. Chắn bóng – chạm tay trên lưới

Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới

GV cho một HS đứng tung bóng qua lưới (tuỳ vào số lượng HS trong lớp mà GV có thể sắp xếp 2 – 3 HS tung bóng), HS tập đứng bên sân đối diện thực hiện nhảy và chắn bóng. GV nhắc HS chú ý không chạm lưới khi bật nhảy và chắn bóng, không bước chân qua vạch giữa sân khi tiếp mặt sân.



Hình 42. Chắn bóng trên lưới

Bài tập thể lực:

GV căn cứ vào năng lực vận động của HS để tổ chức thực hiện các bài tập phát triển thể lực: Di chuyển ngang (60 giây), bật cổ chân kết hợp chạy 10 m, bật thu gối kết hợp chạy 10 m, bật bục đổi chân, bật bục 2 chân,... sau mỗi buổi tập để phát triển sức bật cho HS.

2. Hình thức luyện tập

Trong quá trình tổ chức luyện tập kĩ thuật chắn bóng, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập đồng loạt cả lớp.

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật chắn bóng.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng, mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới, di chuyển ngang chắn bóng, di chuyển ngang chắn bóng trên lưới.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập sau: Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng, mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới, di chuyển ngang chắn bóng, di chuyển ngang chắn bóng trên lưới, chắn bóng – chạm tay trên lưới, chắn bóng trên lưới .

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.

GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập các nội dung sau: tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng, mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới, di chuyển ngang chắn bóng, di chuyển ngang chắn bóng trên lưới, chắn bóng – chạm tay trên lưới, chắn bóng trên lưới.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức lớp xếp đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn) để giới thiệu kĩ thuật động tác chắn bóng và tổ chức luyện tập các bài tập: Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng, di chuyển ngang chắn bóng, di chuyển ngang chắn bóng trên lưới.

Khi tiến hành tập luyện đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh để điều khiển thực hiện bài tập.

Khi cần thiết, GV có thể hướng dẫn lại động tác chuyền bóng, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

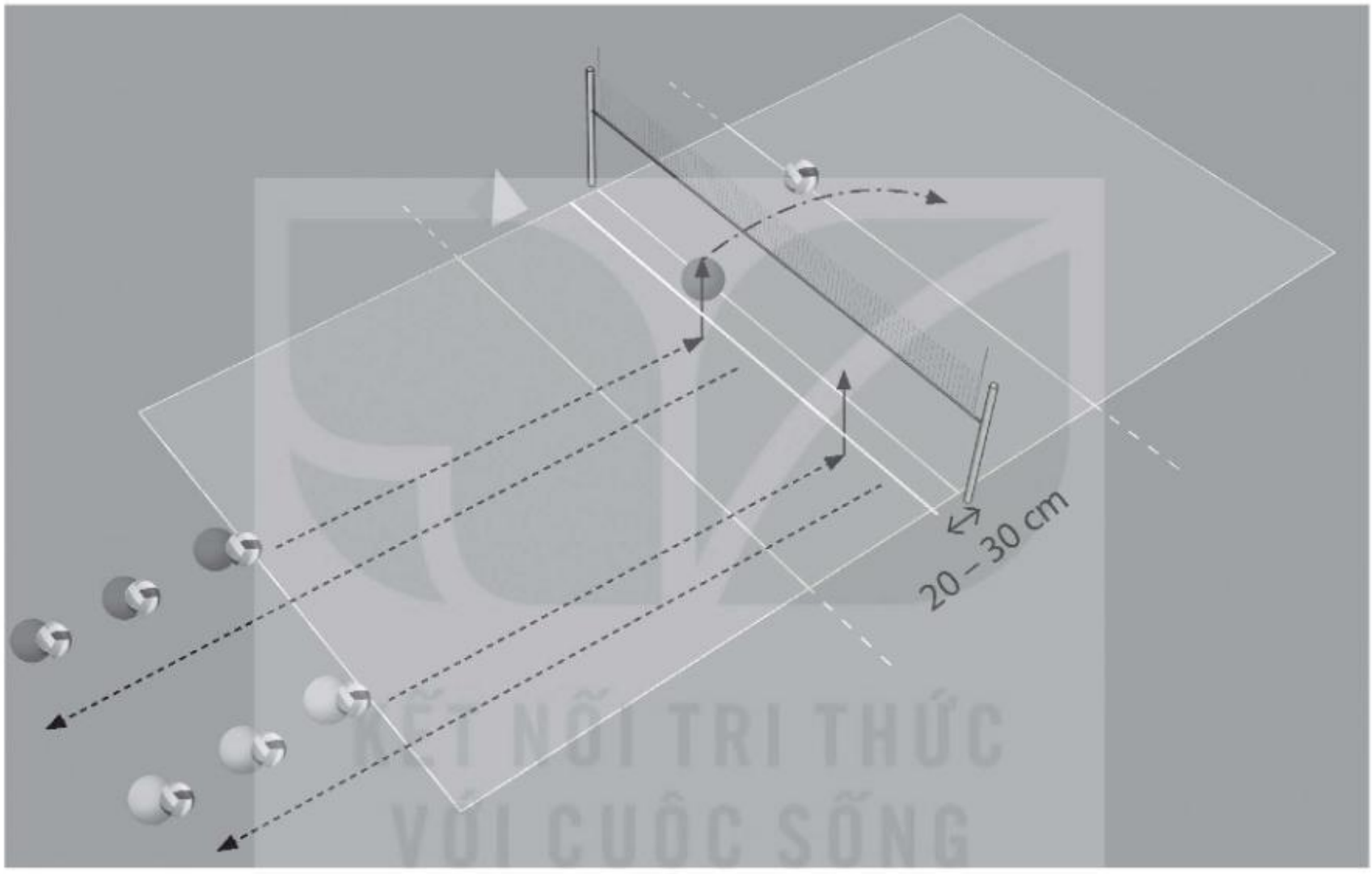
♦ **Trò chơi hỗ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực**

NÉM BÓNG TRÊN LƯỚI

Mục đích: Củng cố động tác chắn bóng, tăng sức mạnh của nhóm cơ chân.

Dụng cụ: Bóng, lưới.

Thực hiện: GV chia lớp thành 2 đội, xếp thành 2 hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, mỗi bạn cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng cầm bóng bằng hai tay chạy nhanh tới vị trí quy định (cách lưới 20 – 30 cm) bật nhảy đồng thời đưa hai tay lên cao và ném bóng qua lưới vào sân đối diện. Đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất và có số bóng qua lưới cao hơn là đội chiến thắng.



Hình 43. Sơ đồ trò chơi Ném bóng trên lưới

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Nêu các bước thực hiện kĩ thuật chắn bóng cơ bản.

• **TTCB**: Hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên trước ngực, mắt quan sát trước (chuyền 2 và các cầu thủ hàng trên của đối phương) để phán đoán vị trí và thời điểm bật nhảy cho phù hợp.

• **Thực hiện động tác**

+ **Bật nhảy**: Khuỵu gối hạ thấp người, hai tay đưa xuống dưới – ra sau, trọng lượng dồn về hai chân, thân người hơi gập về trước. Sau đó lăng nhanh hai tay theo hướng từ sau xuống dưới ra trước và lên cao, đồng thời chân đạp mạnh xuống đất duỗi các khớp từ dưới lên để bật nhảy, hai tay vươn cao trên lưới.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ **Chắn bóng**: Khi chắn bóng, hai bàn tay hơi úp chếch sang sân đối phương. Các ngón tay xoè đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng. Khi tay chạm bóng thì hóp bụng, chân hơi lăng về trước để tạo lực cho tay đẩy bóng xuống, gập cổ tay để bóng bật lại sân đối phương.

• **Kết thúc**: Khi chắn bóng xong, hai tay thu về nhanh và hai cánh tay ép sát sườn, rơi xuống đất bằng mũi bàn chân và khuỵu gối để giảm chấn động. Sau đó trở về TTCB tiếp tục đánh bóng.

2. Để thực hiện tốt kĩ thuật chắn bóng các em cần lưu ý những gì?

+ Không bật nhảy quá sát lưới hoặc lao về trước.

+ Không đứng thẳng khi tiếp đất để phòng tránh chấn thương.

+ Khoảng cách giữa hai bàn tay không quá rộng để tránh bóng len ra sau.

3. Vận dụng kĩ thuật chắn bóng vào trò chơi vận động để phát triển thể lực.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ
KĨ THUẬT PHÁT BÓNG, ĐẬP BÓNG VÀ CHẮN BÓNG CƠ BẢN

Nội dung		Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	Nam	– Đứng tại vạch cuối sân, thực hiện sai kĩ thuật động tác, phát bóng không qua lưới và không vào trong sân. – Chưa trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và chưa biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Đứng tại vạch cuối sân, thực hiện đúng kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay trước mặt và bóng qua lưới vào trong sân được 1 – 2 quả. – Có thể vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Đứng tại vạch cuối sân, thực hiện đúng kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay trước mặt và bóng qua lưới vào trong sân được 3 – 5 quả. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	Nữ	– Đứng tại vạch 6 m, thực hiện sai kĩ thuật động tác, phát bóng không qua lưới và vào trong sân. – Chưa trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và chưa biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Đứng tại vạch 6 m, thực hiện đúng kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay trước mặt và bóng qua lưới vào trong sân được 1 – 2 quả. – Có thể vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Đứng tại vị trí cách lưới 6 m, thực hiện đúng kĩ thuật động tác phát bóng thấp tay trước mặt và bóng qua lưới vào trong sân được 3 – 4 quả. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.
Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	Nam	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà. – Chưa thể hiện sự yêu thích trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. Chưa có tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi và tinh thần đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật và đập được 1 quả bóng rơi vào sân. – Có thể vận dụng kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà tại các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Thể hiện sự yêu thích trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. Có tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi và tinh thần đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật và đập được 2 quả bóng rơi vào sân. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà tại các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Thể hiện sự yêu thích trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. Có tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi và tinh thần đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	Nữ	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà. – Chưa thể hiện sự yêu thích trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. Chưa có tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi và tinh thần đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật và đập được 1 quả bóng rơi vào sân. – Có thể vận dụng kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà tại các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Thể hiện sự yêu thích trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. Có tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi và tinh thần đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật và đập được 2 quả bóng rơi vào sân. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà tại các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Thể hiện sự yêu thích trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. Có tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi và tinh thần đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.
Kĩ thuật chắn bóng	Nam	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng, không chạm lưới và bước chân qua vạch giữa sân khi thực hiện chắn bóng. – Chưa tích cực, chăm chỉ trong tập luyện. Không trung thực, tôn trọng và giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện, tham gia các trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng, không chạm lưới và bước chân qua vạch giữa sân khi thực hiện chắn bóng. – Có thể vận dụng kĩ thuật chắn bóng ở các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Tích cực, chăm chỉ trong tập luyện. Trung thực, tôn trọng và giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện, tham gia các trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng kết hợp di chuyển các vị trí 2, 3, 4. Không chạm lưới và bước chân qua vạch giữa sân khi thực hiện chắn bóng. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chắn bóng ở các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Tích cực, chăm chỉ trong tập luyện. Trung thực, tôn trọng và giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện, tham gia các trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

Kĩ thuật chắn bóng	Nữ	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng, không chạm lưới và bước chân qua vạch giữa sân khi thực hiện chắn bóng. – Chưa tích cực, chăm chỉ trong tập luyện. Không trung thực, tôn trọng và giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện, tham gia các trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng, không chạm lưới và bước chân qua vạch giữa sân khi thực hiện chắn bóng. – Có thể vận dụng kĩ thuật chắn bóng ở các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Tích cực, chăm chỉ trong tập luyện. Trung thực, tôn trọng và giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện, tham gia các trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật chắn bóng kết hợp di chuyển các vị trí 2, 3, 4. Không chạm lưới và bước chân qua vạch giữa sân khi thực hiện chắn bóng. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chắn bóng ở các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Tích cực, chăm chỉ trong tập luyện. Trung thực, tôn trọng và giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện, tham gia các trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: NGUYỄN ĐỨC HIẾU – PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập tái bản: PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập mĩ thuật: LÊ TRỌNG SƠN
Thiết kế sách: NGUYỄN THỊ HỒNG THOA
Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG
Minh hoạ: TRẦN DUY THANH – LÊ TRỌNG SƠN
Sửa bản in: PHẠM BẢO QUÝ
Chế bản: TRẦN THỊ THANH THẢO

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 BÓNG CHUYỀN – SÁCH GIÁO VIÊN
(KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG)

Mã số:
In.....bản, (QĐ in số....) Khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in:.....
Cơ sở in:.....
Số ĐKXB:
Số QĐXB:..... ngày .... tháng... năm 20 ...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một – SGV
2. Ngữ văn 10, tập hai – SGV
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10 – SGV
4. Toán 10 – SGV
5. Chuyên đề học tập Toán 10 – SGV
6. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền – SGV
7. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá – SGV
8. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông – SGV
9. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ - SGV
10. Lịch sử 10 – SGV
11. Chuyên đề học tập Lịch sử 10 – SGV
12. Địa lí 10 – SGV
13. Chuyên đề học tập Địa lí 10 – SGV
14. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10 – SGV
15. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10 – SGV
16. Vật lí 10 – SGV
17. Chuyên đề học tập Vật lí 10 – SGV
18. Hoá học 10 – SGV
19. Chuyên đề học tập Hoá học 10 – SGV
20. Sinh học 10 – SGV
21. Chuyên đề học tập Sinh học 10 – SGV
22. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ – SGV
23. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ – SGV
24. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt – SGV
25. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt – SGV
26. Tin học 10 – SGV
27. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Tin học ứng dụng – SGV
28. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Khoa học máy tính – SGV
29. Mĩ thuật 10 – SGV
30. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10 – SGV
31. Âm nhạc 10 – SGV
32. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10 – SGV
33. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10 – SGV
34. Tiếng Anh 10 – Global Success – SGV
35. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10 – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG