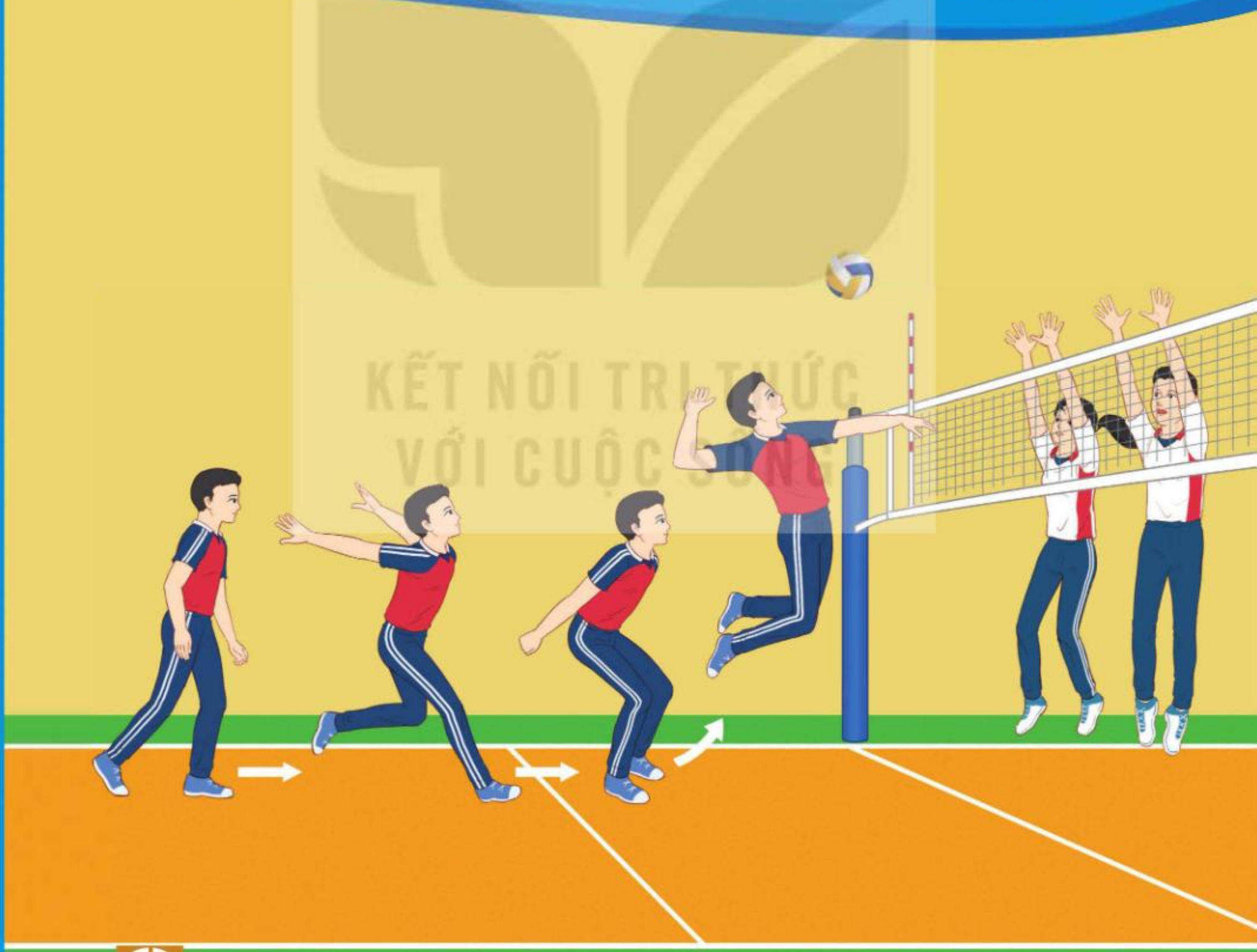
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11

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 11

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!

Được sự quan tâm, ủng hộ của quý thầy cô qua việc lựa chọn và sử dụng quyển Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền trong năm học vừa qua, chúng tôi hân hạnh được tiếp tục gửi đến quý thầy cô quyển **Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, với mong muốn được góp phần hỗ trợ quý thầy cô trong việc dạy học môn Bóng chuyền cho các em học sinh lớp 11 theo tinh thần đổi mới của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền được biên soạn gồm hai phần:

+ Phần 1. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất lớp 11 – Bóng chuyền.

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

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 giáo viên có thể lựa chọn và tổ chức các hoạt động giảng dạy phù hợp với thể lực, nguyện vọng của các em học sinh và khả năng tổ chức của nhà trường.

Ngoài việc trang bị cho giáo viên những kiến thức chung cần thiết khi dạy môn Bóng chuyền cho học sinh, nội dung của sách còn gợi ý về kế hoạch dạy học, các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cũng như hướng dẫn giáo viên cách thức triển khai các nội dung dạy học, các chủ đề kĩ thuật sao cho hợp lí và phù hợp với các đối tượng học sinh khác nhau.

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích giúp giáo viên hoàn thành tốt nhiệm vụ, yêu cầu dạy học môn thể thao tự chọn Bóng chuyền lớp 11 cho các em học sinh.

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 quý báu từ quý thầy cô và các bạn đọc.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH 2

LỜI NÓI ĐẦU 3

MỤC LỤC 4

Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 11 – BÓNG CHUYỀN ... 5

I. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất lớp 11 5

II. Giới thiệu Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền 6

III. Yêu cầu về sân bãi, trang thiết bị tập luyện 10

IV. Gợi ý kế hoạch dạy học 10

V. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất 15

VI. Giới thiệu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho học sinh 20

Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN 22

Chủ đề 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU MÔN BÓNG CHUYỀN 22

Bài 1. Vai trò, tác dụng của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất 22

Bài 2. Một số điều luật thi đấu môn Bóng chuyền 25

Chủ đề 2: KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG 28

Bài 1. Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 28

Bài 2. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 35

Chủ đề 3: KĨ THUẬT PHÁT VÀ ĐẬP BÓNG 44

Bài 1. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt 44

Bài 2. Kĩ thuật đập bóng xoay người 51

Chủ đề 4: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN 62

Bài 1. Chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 62

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến 72

Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 11 – BÓNG CHUYỀN

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 11

1. Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất lớp 11 được thực hiện theo mục tiêu chung của cấp THPT nhằm 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

Ngoài các yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được quy định cụ thể trong Chương trình giáo dục phổ thông và Chương trình Tổng thể được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018, nội dung môn Giáo dục thể chất lớp 11 cũng thể hiện đúng các yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất ở cấp THPT được quy định trong Chương trình môn Giáo dục thể chất do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2018.

Riêng đối với lớp 11, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

– Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn thể thao lựa chọn đối với sự phát triển thể chất.

– Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật của môn thể thao được lựa chọn vào trong tập luyện và đấu tập.

– Thực hiện đúng các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và biết vận dụng vào thi đấu môn thể thao lựa chọn.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích.

– Vận dụng được những kiến thức, kĩ năng về môn thể thao được lựa chọn để tập luyện hằng ngày nhằm hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo vận động, đáp ứng yêu cầu chuyên môn.

– Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập.

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

– Thể hiện khả năng và sự đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập hằng ngày.

– Tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, thi đấu và trong cuộc sống.

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 – BÓNG CHUYỀN

1. Quan điểm biên soạn

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền được biên soạn theo định hướng đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông (Nghị quyết số 88/2014/QH13 của Quốc hội) và Chương trình giáo dục phổ thông của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018) với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang việc hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực cho HS.

Hướng dẫn cho GV vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học, đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, sử dụng hợp lí các thiết bị, dụng cụ cũng như các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả, góp phần làm cho HS yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

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 dạy học thực tế.

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, 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. Qua đó, HS sẽ được phát triển toàn diện về các năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu.

2. Một số hình thức tổ chức dạy học

Trong quá trình dạy học, tuỳ theo nội dung và giai đoạn tập luyện mà GV có thể linh hoạt tổ chức dạy học theo một số hình thức như sau.

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

Hình thức này thường được sử dụng ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của buổi học cũng như ngay cả ở phần cơ bản (khi nội dung lên lớp đồng nhất và 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 giờ hoặc liên tục.

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

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 tập luyện chia nhóm thường được sử dụng trong phần cơ bản của tiết học cho những bài tập khác loại và phức tạp,... Hình thức này có thể giúp cho HS thêm hứng thú, tăng tính tích cực trong tập luyện. HS có thể lựa chọn bài tập và cách thức thực hiện các bài tập đó phù hợp với đặc điểm của bản thân (do có sự phân nhóm theo giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực, trạng thái sức khoẻ).

Ưu điểm của hình thức này là cho phép GV chú ý có lựa chọn đến những HS đang thực hiện những động tác phức tạp để có thể bảo đảm cho các em khỏi nguy cơ chấn thương hoặc giúp đỡ kịp thời.

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

Đặc điểm của hình thức này là GV đặt những nhiệm vụ khác nhau cho những HS cá biệt hoặc cho từng HS và giám sát việc tập luyện của các em để có sự hỗ trợ kịp thời. Sử dụng hình thức này đòi hỏi HS phải có tính kỉ luật cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ khá để thực hiện các bài tập một cách độc lập cũng như phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

3. Một số bước gợi ý khi tổ chức dạy học

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 có thể 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 là giai đoạn mà các lỗi sai dễ 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 có thể 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 cho nhận xét, sửa chữa động tác sai, sau đó GV cho một nhóm HS thực hiện động tác theo hiệu 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, 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, 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 mỗi 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.

4. Đánh giá kết quả giáo dục

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

4.1. 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.

4.2. 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 phụ huynh 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.

4.3. 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 dạy học thực tế, GV có thể chủ động trong việc tổ chức các tiết kiểm tra – đánh giá này.

5. Cấu trúc bài học

Căn cứ theo Điều 7, Thông tư số 33/2017/TT-BGDĐT, cấu trúc mỗi bài học trong Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – 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 HS 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 nội dung học 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 cặp đôi, luyện tập theo nhóm, luyện tập đồng loạt. Ngoài ra, ở phần này sách còn cung cấp các trò chơi nhằm bổ trợ kiến thức mới, giúp HS có thể củng cố động tác mới và giải trí sau giờ học.

– **Vận dụng:** Nhằm 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 11 – Bóng chuyền 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 học tập của HS.

III. YÊU CẦU VỀ SÂN BÃI, TRANG THIẾT BỊ TẬP LUYỆN

Để việc dạy học đạt được hiệu quả cao cần trang bị đủ dụng cụ và trang thiết bị tập luyện cho HS. Các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi 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 cần đảm bảo phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của HS. Trong quá trình tổ chức giờ học, GV cần quan sát, nhắc nhở HS kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (đôi khi dụng cụ có thể bị hư hỏng trong khi đang tập luyện) và thông báo ngay cho GV khi có vấn đề bất thường.

IV. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Phần gợi ý kế hoạch dạy học giúp GV có cái nhìn tổng quát về Chương trình giáo dục phổ thông mới, môn Giáo dục thể chất lớp 11 – 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.

ĐỀ CƯƠNG TỔNG THỂ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 11 – BÓNG CHUYỀN

STT	Phần/Chủ đề/Bài	Số tiết
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG		
1	**Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**	
Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN		
2	**Chủ đề 1: Vai trò, tác dụng của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất – Một số điều luật thi đấu môn Bóng chuyền**	
	Bài 1: Vai trò, tác dụng của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất	
	Bài 2: Một số điều luật thi đấu môn Bóng chuyền	

3	**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**	**18 tiết**
	Bài 1: Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay	6
	Bài 2: Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu	12
4	**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**	**26 tiết**
	Bài 1: Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	12
	Bài 2: Kĩ thuật đập bóng xoay người	14
5	**Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu cơ bản**	**19 tiết**
	Bài 1: Chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4	9
	Bài 2: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến	10
6	**Kiểm tra và đánh giá môn Bóng chuyền**	**7 tiết**
7	**Tổng cộng**	**70 tiết**

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

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NỘI DUNG	Số tiết																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Bài 1. Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay (6 tiết)																		
Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay																		
Bài tập 1. Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng	+	-	-	-														
Bài tập 2. Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng		+	-	-														
Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng				+	-	-												
Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản																		
Bài tập 1. Di chuyển về phía trước	-																	
Bài tập 2. Di chuyển ngang chạm vật		-	-															
Bài tập 3. Di chuyển liên hoàn			-	-														
Bài tập 4. Di chuyển bắt bóng				-	-	-												
Bài 2. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu (12 tiết)																		
Bài tập 1. Tại chỗ mô phỏng động tác							+	-	-									
Bài tập 2. Tại chỗ tung bắt bóng								+	-	-								
Bài tập 3. Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu										+	-	-	-	-				
Bài tập 4. Phối hợp di chuyển chuyền bóng												+	-	-	-			
Bài tập 5. Chuyền bóng 3 người															+	-	-	
Bài tập 6. Chuyền bóng tới vị trí quy định																	+	-

Ghi chú:

(+): học mới

(–): ôn tập

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
Bài 1. Kĩ thuật phát bóng cao 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 vị trí cách lưới 6 m						+	-	-																		
Bài tập 6. Phát bóng cuối sân								+	-	-	-	-														
Bài tập 7. Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng									+	-	-	-														
Bài tập 8. Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay											+	-														
Bài 2. Kĩ thuật đập bóng xoay người (14 tiết)																										
Bài tập 1. Mô phỏng động tác đập bóng xoay người													+	-	-											
Bài tập 2. Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới														+	-	-	-	-								
Bài tập 3. Đập bóng treo															+	-	-	-	-							
Bài tập 4. Đập bóng 1 bước đà																+	-	-	-							
Bài tập 5. Đập bóng 3 bước đà																			+	-	-	-				
Bài tập 6. Đập bóng ở vị trí số 4																					+	-	-	-	-	-
Bài tập 7. Đập bóng ở vị trí số 2																							+	-	-	-
Bài tập 8. Đập bóng ở vị trí số 3																									+	-

NỘI DUNG	Số tiết																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Bài 1. Chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 (9 tiết)																			
Bài tập 1. Di chuyển, xoay vòng, mô phỏng đội hình đỡ phát bóng khi người chuyền hai ở vị trí số 2, 3, 4	+	-																	
Bài tập 2. Đập bóng ở vị trí số 4 và số 2		+	-																
Bài tập 3. Chuyền hai chuyền bóng tấn công ở vị trí số 3			+	-															
Bài tập 4. Từ vị trí số 2, chuyền hai di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công				+	-	-													
Bài tập 5. Từ vị trí số 4, chuyền hai di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công					+	-	-												
Bài tập 6. Xoay vòng đổi vị trí, phối hợp tấn công						+	-	-	-										
Bài 2. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến (10 tiết)																			
Bài tập 1. Di chuyển mô phỏng khi chuyền hai ở vị trí số 1 làm nhiệm vụ phát bóng										+	-								
Bài tập 2. Di chuyển mô phỏng của chuyền hai ở vị trí số 5 khi đồng đội phát bóng										+	-								
Bài tập 3. Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với một người chắn											+	-							
Bài tập 4. Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn												+	-						
Bài tập 5. Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với một người chắn													+	-					
Bài tập 6. Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn														+	-				
Bài tập 7. Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với một người chắn															+	-			
Bài tập 8. Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn																+	-		
Bài tập 9. Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với một và hai người chắn																	+	-	
Bài tập 10. Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với một và hai người chắn																		+	-
Bài tập 11. Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với một và hai người chắn																			+

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

Trong phần này, chúng tôi có sử dụng tài liệu tham khảo từ các nguồn sau:

• Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill D. L. (2018), *Physiology of Sport and Exercise* (6th edition), USA: Human Kinetics.

• Suzanne G. E. – Dịch giả: Hạnh Dung (2020), *Kế hoạch dinh dưỡng cho các cuộc thi đấu và các điều kiện cụ thể*, NXB Thể thao và Du lịch.

• Nông Thị Hồng, Lê Quý Phượng, Vũ Chung Thuỷ, Lê Gia Vinh (2005), *Vệ sinh và Y học Thể dục thể thao*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.

• Phạm Thị Nhuận (2019), *Vệ sinh chăm sóc trẻ*, NXB Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.

• Đào Thị Minh Tâm (2018), *Dinh dưỡng trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.

Các yếu tố môi trường tự nhiên và chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rất lớn đến việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất cho người tập. Việc hiểu được tác dụng của các yếu tố trên đối với sự phát triển của cơ thể sẽ giúp cho người tập có kế hoạch tập luyện và sử dụng dinh dưỡng hợp lí, góp phần đạt hiệu quả cao trong tập luyện.

1. Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Không khí có vai trò rất quan trọng cho sự sống và ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến sức khoẻ thể chất của con người. Chúng ta cần có không khí để thở, tồn tại và phát triển. Nhịp thở của người trưởng thành khoảng 16 – 18 lần/phút. Lượng không khí cần thiết trong tập luyện thể thao của mỗi người tuỳ thuộc vào độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện,... Lượng không khí khi hoạt động thể thao với cường độ cao có thể đạt đến 100 lít/phút (nhịp thở có thể tăng lên 40 – 60 lần/phút), cho các hoạt động, vận động, sinh hoạt hằng ngày thì vào khoảng 28 lít/phút, còn trong lúc nghỉ ngơi thì cần tối thiểu trên 7 lít/phút. Có thể nói, không khí gắn liền với sự tồn tại và phát triển thể chất của con người. Tuy nhiên hiện nay, vấn đề ô nhiễm không khí đang ở mức báo động cần được quan tâm đặc biệt. Việc tập luyện thể thao trong môi trường không khí bị ô nhiễm sẽ làm tăng các bệnh lí về hô hấp, tim mạch, làm giảm chức năng phổi, gây các bệnh viêm phế quản, gây cơn hen cấp tính, tăng nguy cơ mắc các triệu chứng cao huyết áp và đột quỵ ở người tập. Vì vậy, giữ gìn và bảo vệ môi trường không khí trong lành là một vấn đề rất cấp bách và là trách nhiệm của mỗi người trong xã hội.

1.1. Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng

Khi nhiệt độ môi trường từ 34 °C trở lên được xem là môi trường nắng nóng, thân nhiệt của cơ thể sẽ tăng nhanh khi hoạt động trong môi trường này.

Thông thường, nhiệt độ cơ thể người thường dao động từ 36,5 °C đến 37 °C và sự dao động nhiệt trong cả ngày là không đáng kể. Tuy nhiên, khi nhiệt độ cơ thể lên đến 40 °C là cảnh báo nguy hiểm đến tính mạng. Do đó, chúng ta cần phải biết cách điều hoà thân nhiệt để sự sản sinh ra nhiệt lượng và sự mất đi của nhiệt lượng phải tương đồng nhau.



Hình 1. Sự điều hoà thân nhiệt do có cân bằng giữa nhiệt sinh ra và nhiệt mất đi

Sự sản sinh ra nhiệt lượng: thông qua quá trình đốt cháy năng lượng nhiều trong tập luyện sẽ sản sinh nhiệt lượng, ảnh hưởng của môi trường nắng nóng.

Sự mất đi của nhiệt lượng: thông qua quá trình đưa máu đến da để giảm nhiệt độ cơ thể, sự dẫn truyền, đối lưu nhiệt, bức xạ nhiệt (ra môi trường bên ngoài) và sự bốc hơi nước.

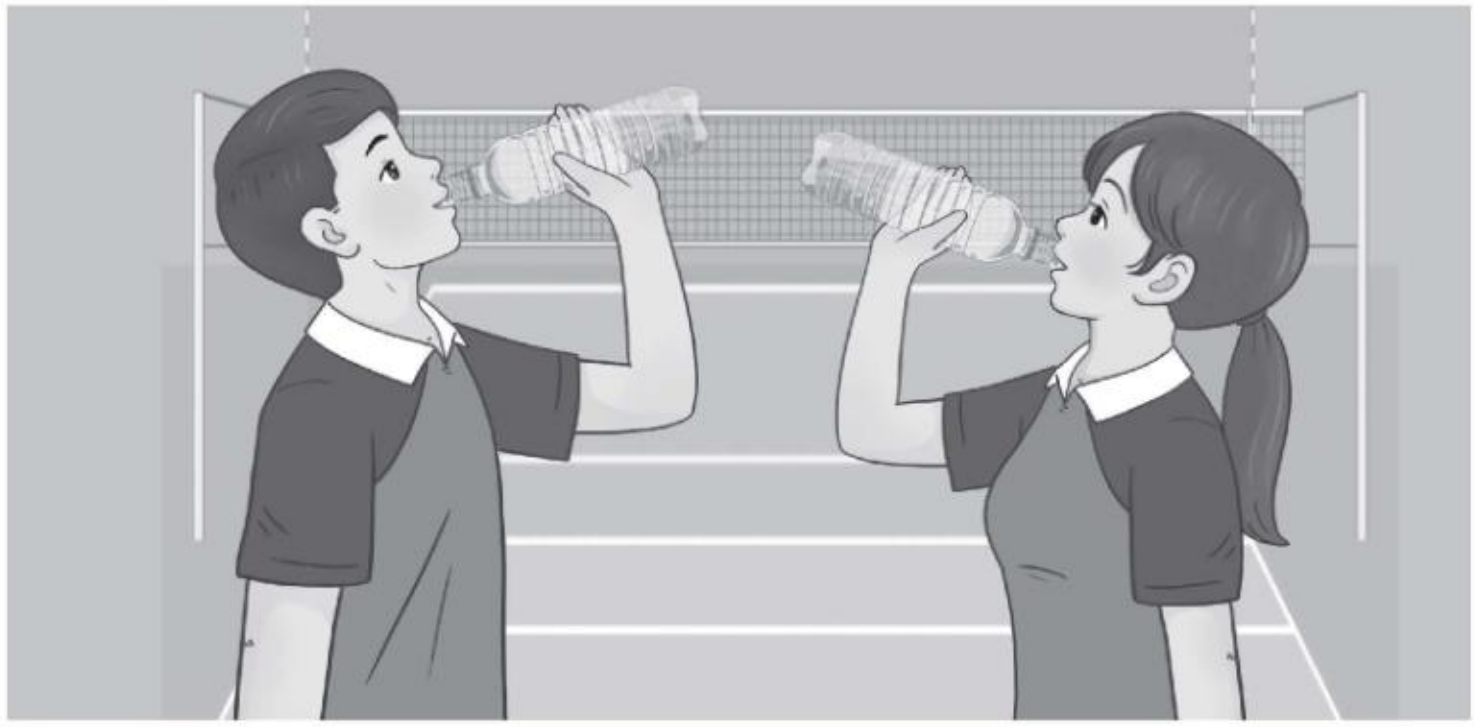
+ **Dẫn truyền và đối lưu nhiệt lượng**: dẫn truyền nhiệt lượng là quá trình truyền nhiệt giữa các vật bằng cách tiếp xúc trực tiếp (cơ thể giảm nhiệt lượng khi tiếp xúc với một vật thể lạnh – như khi ngồi trên băng ghế lạnh). Trong khi đó đối lưu nhiệt lượng là chỉ sự lưu động tương đối của chất lưu bởi nhiệt độ của các bộ phận không giống nhau, tức là chất lưu (chất khí hoặc chất lỏng) thực hiện quá trình chuyển giao nhiệt lượng thông qua tính lưu động của các bộ phận. Có thể nói, không khí xung quanh luôn di chuyển liên tục và thường lướt qua da của chúng ta, điều này giúp cho nhiệt lượng được trao đổi với các phân tử không khí (chẳng hạn gió càng mạnh thì sự mất nhiệt sẽ xảy ra nhanh hơn).

+ **Bức xạ nhiệt**: là sự mất nhiệt dưới dạng các tia hồng ngoại, thuộc loại sóng điện từ. Một người mình trần, ở nhiệt độ phòng (khoảng từ 21 °C – 25 °C), có lượng nhiệt mất đi bằng cách bức xạ chiếm đến 60%.

+ **Sự bốc hơi**: đây là sự mất nhiệt chính trong suốt quá trình tập luyện, chiếm đến 80% tổng lượng nhiệt mất đi. Ngay cả khi trong điều kiện nghỉ ngơi, sự bốc hơi cũng chiếm từ 10% – 20%, mặc dù chúng ta không cảm nhận được từ sự bay hơi nước này.

Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng có thể tốt cho các hoạt động ngắn hạn cần sự co cơ mạnh mẽ. Sự tăng nhiệt độ cơ có thể giúp nâng cao khả năng linh hoạt của cơ bắp và giảm nguy cơ chấn thương. Tuy nhiên, khi tập luyện trong môi trường nắng nóng tỉ lệ mất nước là khá cao (từ 3 đến 4 lít mỗi giờ), điều này còn tuỳ thuộc vào giới tính, trình độ tập luyện, thời gian tập luyện, độ ẩm, sự bù nước,... Ngoài ra, để thích nghi với môi trường không khí nắng nóng, người tập có thể sử dụng các biện pháp: tăng dần nhiệt độ môi trường (có thể tập từ sáng sớm kéo dần đến thời điểm nắng nóng), giảm cường độ vận động, giảm số lần thực hiện bài tập để cơ thể thích nghi.

Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng: Có kế hoạch tập luyện phù hợp, hạn chế để cơ thể mất nước trong thời gian dài, trang phục tập luyện thoải mái, thoáng mát, thấm hút tốt mồ hôi và dừng tập ngay nếu có biểu hiện bất thường như chóng mặt, buồn nôn, kiệt sức.



Hình 2. Bổ sung đủ nước có lợi cho cơ thể

1.2. Tập luyện trong môi trường không khí lạnh

Khi trời lạnh, cơ thể người thường nóng hơn môi trường xung quanh (dao động từ 36,5 °C đến 37,2 °C) và sẽ lan toả nhiệt lượng sinh ra trong cơ bắp ra bên ngoài khi tập luyện. Điều này sẽ giúp cho cơ thể không bị nóng lên khi tập luyện kéo dài và hiệu suất tập luyện của tim mạch thường sẽ tốt hơn khi trời lạnh (hiệu quả tập luyện sức bền đạt tốt nhất ở khoảng 10 °C).

Khi cơ thể tiếp xúc với môi trường không khí lạnh trong thời gian dài thì mức tiêu hao năng lượng cũng tăng lên. Do đó, tập luyện trong môi trường không khí lạnh có thể giúp người tập giảm cân nhanh hơn, nhưng hiệu quả sẽ đạt thấp nếu chỉ tập luyện trong thời gian ngắn (dưới một giờ).

Các chỉ số của cơ thể (chiều cao, cân nặng,...) cũng ảnh hưởng đến sự mất nhiệt của cơ thể khi tập luyện trong môi trường lạnh.

Sức gió của môi trường bên ngoài cũng ảnh hưởng đến sự mất nhiệt của cơ thể. Tuy sức gió tăng lên không làm tăng nhiệt độ môi trường, song làm cơ thể có nguy cơ nhanh bị nhiễm lạnh hơn.

Ngoài ra, việc tập luyện trong môi trường không khí lạnh có nhiều nguy cơ xảy ra chấn thương hơn, người tập cần khởi động đúng cách và đầy đủ trước khi tập luyện nhằm giúp cơ thể đủ thời gian thích nghi, điều chỉnh với sự thay đổi nhiệt độ đột ngột. Ho, sổ mũi, thở khó, tiết nước nhầy trong họng,... là các dấu hiệu cho thấy phổi có vấn đề do cảm lạnh.

Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí lạnh: Sử dụng trang phục tập luyện phù hợp để giữ ấm cho cơ thể và tăng thời gian khởi động trước khi tập luyện. Nếu có các dấu hiệu như cảm giác ớn lạnh, run rẩy và cảm thấy hồi hộp, lo lắng thì cần dừng tập và làm ấm cơ thể ngay lập tức.

GV chủ động dạy học lồng ghép nội dung ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất cho HS trong các tiết dạy khác.

2. Tác dụng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Tập luyện thể thao đòi hỏi phải sử dụng nhiều năng lượng – vốn được cung cấp từ khẩu phần ăn (chất dinh dưỡng) hằng ngày của chúng ta. Có thể nói, cơ thể phụ thuộc vào các chất dinh dưỡng rất nhiều để duy trì các hoạt động vận động cũng như các bài tập thể lực khi tham gia các hoạt động thể dục thể thao. Quá trình này gọi là quá trình trao đổi chất, cơ thể phân giải các chất dinh dưỡng và sử dụng sản phẩm của quá trình này để tạo ra năng lượng cho sự sống và phát triển.

Khi tập luyện thể thao, chúng ta cần phải cung cấp đúng và đủ chất dinh dưỡng mà cơ thể cần. Sợi cơ tạo ra năng lượng bằng cách kết hợp oxygen với chất dinh dưỡng từ thức ăn, chủ yếu là từ chất đường. Trong khi đó, chất béo thường được sử dụng như là nguồn năng lượng dự trữ và chất đạm được sử dụng cho quá trình phát triển.

Khẩu phần ăn đủ chất đường nhưng giàu chất xơ là thực phẩm có nguồn gốc thực vật (như rau, củ, quả,...) có vai trò rất quan trọng trong quá trình tiêu hoá, giúp nhu động ruột di chuyển thức ăn dễ dàng hơn, từ đó đẩy nhanh quá trình tiêu hoá thức ăn, giảm tỉ lệ đường trong máu, hạn chế các bệnh liên quan đến tim mạch.

2.1. Chất đường (Glucide): có vai trò quan trọng trong các cơ thể sống như tích trữ và vận chuyển năng lượng. Đây là nguồn cung cấp năng lượng chính, đặc biệt là cho các hoạt động vận động có cường độ cao nhưng trong thời gian ngắn như chạy 100 m, bơi 50 m,... Ngoài ra, chất đường còn giúp điều chỉnh quá trình chuyển hoá protein, chất béo. Hệ thống thần kinh phụ thuộc rất nhiều vào năng lượng này do chất đường cung cấp.

Cơ thể có thể dự trữ chất đường trong cơ và gan dưới dạng glycogen và sử dụng chúng như một nguồn nhiên liệu cho các hoạt động thể chất. Việc dự trữ glycogen này có hạn, vì vậy nếu luyện tập với cường độ cao và trong thời gian dài, điều quan trọng là cần phải cung cấp đầy đủ glycogen – là nguồn năng lượng chính khi hoạt động. Nếu lượng glycogen dự trữ không đủ, chúng ta có thể cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng và không thể hoạt động một cách tốt nhất.

2.2. Chất đạm (Protein): rất quan trọng trong hoạt động thể thao vì nó có thể tăng cường dự trữ glycogen, giảm đau nhức cơ và thúc đẩy quá trình sửa chữa, phục hồi cơ. Đối với những người hoạt động thường xuyên, cần bổ sung đủ chất đạm trong khẩu phần ăn và chia đều lượng chất đạm ra trong ngày.

Do một số thực phẩm giàu chất đạm cũng có thể chứa nhiều chất béo bão hoà, ví dụ: thịt, cá hoặc các sản phẩm từ sữa có chất béo cao,... chúng ta cần phải lựa chọn các loại thực phẩm ít chất béo hơn, như các loại thịt nạc, nhưng điều quan trọng là phải tiêu thụ nhiều loại protein để đảm bảo có đủ các amino acid thiết yếu cho cơ thể vận động.

Một quan niệm sai lầm phổ biến trong dinh dưỡng thể thao đó là tập trung nạp nhiều chất đạm để tăng khối lượng cơ bắp mà không nạp đủ chất đường. Nếu lượng chất đạm nạp vào quá cao sẽ dẫn đến thừa cân.

2.3. Chất béo (Lipid): cũng rất cần thiết cho cơ thể nhưng với hàm lượng không quá nhiều trong khẩu phần ăn hằng ngày. Tiêu thụ quá nhiều chất béo có thể dẫn đến tình trạng béo phì theo thời gian. Do đó, nếu đang cố gắng kiểm soát cân nặng của mình, chúng ta cần hạn chế chất béo.

Chất béo không bão hoà được đánh giá là lành mạnh và tốt cho sức khoẻ, chúng có nguồn gốc từ thực vật như dầu ô-liu, các loại hạt, các loại dầu cá,... Chất béo lành mạnh cung cấp năng lượng, giúp phát triển cơ thể, bảo vệ các cơ quan và duy trì màng tế bào. Trong đó, omega-3 và omega-6 là những acid béo thiết yếu đặc biệt quan trọng đối với chế độ dinh dưỡng thể thao.

Mặt khác, chất béo bão hoà lại được tìm thấy trong các sản phẩm động vật như thịt đỏ và sữa giàu chất béo, loại chất này khiến cơ thể tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, thừa cân,... Vì vậy, chế độ dinh dưỡng thể thao lí tưởng sẽ duy trì tiêu thụ chất béo bão hoà ở mức 5% – 10% và đối với chất béo không bão hoà sẽ là từ 20% – 30% trên toàn bộ lượng dinh dưỡng từ khẩu phần ăn đưa vào cơ thể.

2.4. Vitamin và khoáng chất: là nhóm dinh dưỡng vi lượng. Mặc dù cơ thể con người chỉ cần một lượng rất nhỏ về vitamin và khoáng chất, nhưng khi thiếu sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ của người tập. Cơ thể cần hơn 20 loại vitamin (A, D, E, C,...) và hơn 20 loại khoáng chất (calcium, iron, sodium, phosphorus,...) cho các hoạt động thể thao nói chung.

Nhóm chất này không thể thiếu trong dinh dưỡng tập luyện, bởi chúng sẽ tham gia vào cấu tạo tế bào, chuyển hoá, cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống của cơ thể. Nguồn cung cấp tự nhiên của nhóm chất này chính là trái cây, rau, quả. Khi lên kế hoạch cung cấp dưỡng chất trong tập luyện, chúng ta nên chọn các loại rau, củ, quả có nhiều màu sắc, như vậy sẽ giúp cho cơ thể được bổ sung dưỡng chất đầy đủ và toàn diện.

2.5. Nước: rất quan trọng, tuyệt đối không để cơ thể bị mất nước trong thời gian dài. Mặc dù nước không nằm trong nhóm chất dinh dưỡng, tuy nhiên nước lại rất cần thiết trong việc tái tạo tế bào, tạo dịch cơ thể, sự bài tiết mồ hôi nhằm giảm nhiệt lượng khi tập luyện thể thao,... Tập luyện với cường độ cao có thể nhanh chóng khiến người tập bị mất nước, ảnh hưởng đến hiệu suất và khả năng vận động. Do đó, cần phải bù nước thường xuyên và đừng đợi cho đến khi có cảm giác khát nước mới uống.

Hai nguyên tắc chủ yếu về dinh dưỡng cần lưu ý trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao là:

(1) Bổ sung đủ chất đường để đảm bảo lượng glycogen trong cơ thể suốt quá trình vận động.

(2) Uống đủ nước để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù lượng nước mất đi trong suốt thời gian vận động.

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

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

Thể lực là một trong những nhân tố quan trọng giúp người tập hoàn thiện kĩ chiến thuật, đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu.

Trong quá trình dạy học, GV có thể sử dụng các trò chơi vận động, bài tập phát triển thể lực chung kết hợp với các bài tập phát triển thể lực chuyên môn để nâng cao thể lực và thành tích học tập môn Bóng chuyền cho HS. Tuỳ theo khả năng thực tế của HS, GV sẽ điều chỉnh lượng vận động khi thực hiện các bài tập cho phù hợp.

• Phát triển sức mạnh chuyên môn

– Phát triển sức mạnh cơ bàn tay:

+ Xoay khớp cổ tay với quả tạ con (1 kg – 2 kg).

+ Ném bóng nhồi (0,5 kg – 1 kg) từ trên cao xuống sân (tích cực sử dụng lực của bàn tay).

+ Tự chuyền bóng cao tay bằng bóng nhồi (0,5 kg).

– Phát triển sức mạnh cơ vai:

+ Nằm sấp chống tay bằng cách bật tay và chân di chuyển khỏi vị trí cũ.

+ Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân.

+ Từng đôi thực hiện ném bóng nhồi cho nhau.

– Phát triển cơ thân trên:

+ Nằm ngửa, hai tay để sau đầu, thực hiện gập người ngồi lên rồi lại nằm xuống.

+ Ngồi trên băng ghế thể dục (người cùng tập giữ chặt hai chân), hai bàn tay đan lại để sau đầu, từ từ ngả người ra sau, rồi ngồi thẳng dậy.

+ Nằm sấp trên băng ghế thể dục (người cùng tập giữ chặt hai chân), người tập từ từ ưỡn lưng cong người về sau rồi trở về tư thế nằm thẳng.

– Phát triển sức bật:

+ Nhảy dây với độ bật cao khác nhau và nhịp độ khác nhau.

+ Bật liên tục qua các rào chắn.

+ Nhảy từ trên cao xuống rồi tiếp tục bật lên cao.

+ Bật nhảy lên các dụng cụ tập luyện có độ cao khác nhau.

+ Một người ngồi trên vai thực hiện đứng lên ngồi xuống.

+ Mô phỏng động tác đập bóng và chắn bóng tại chỗ hoặc có đà.

• Phát triển sức nhanh chuyên môn

– Chạy con thoi 30 m (9-3-6-3-9).

– Nhảy lên bắt bóng do người cùng tập tung và trước khi chân chạm sân thì ném bóng trả lại cho người cùng tập.

– Chạy lao nhanh và tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) theo tín hiệu của GV.

– Liên tục chắn bóng ở các vị trí số 4, 3, 2.

– Đập bóng liên tục ở các vị trí số 4, 3, 2.

• ***Phát triển sức bền chuyên môn***

– Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch cuối sân (yêu cầu tốc độ nhanh, thực hiện khoảng 1 phút).

– Bật nhảy liên tục lên bục cao 40 cm – 60 cm, thực hiện trong thời gian 1 phút.

– Mô phỏng kĩ thuật chắn bóng trong thời gian 1 phút.

– Mô phỏng kĩ thuật vào đà đập bóng trong thời gian 1 phút.

– Liên tục mô phỏng động tác đập bóng và chắn bóng (một lần đập bóng, hai lần chắn bóng), sau khi thực hiện xong lùi nhanh về vạch tấn công để tiếp tục thực hiện lặp lại bài tập (thực hiện từ 1 phút đến 1,5 phút).

– Đấu tập với thời gian kéo dài hơn bình thường.

• ***Phát triển tố chất mềm dẻo, khéo léo chuyên môn***

– Mô phỏng các bài tập có biên độ hoạt động lớn.

– Động tác xoay và quay thân trên ở các TTCB khác nhau.

– Bài tập đối kháng co kéo với người cùng tập.

– Bật nhảy qua rào chắn kết hợp với quay người và không quay người.

– Mô phỏng động tác chắn bóng kết hợp với quay người trên không 90°, 180°.

– Từng đôi một chuyền bóng cao (thấp) tay cho nhau, sau khi chuyền bóng đi thực hiện quay người 180° (hoặc ngồi xuống, đứng lên) rồi tiếp tục chuyền bóng.

– Thực hiện đập bóng với tay không thuận.

VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Hãy trình bày ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

GV hướng dẫn HS trình bày theo các nội dung:

– Lợi ích của việc tập luyện nơi có không khí trong lành (giúp giảm căng thẳng, cải thiện chức năng hô hấp, tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể,...) và tác hại khi tập luyện nơi có không khí ô nhiễm (tăng các bệnh lí về hô hấp, tim mạch, làm giảm chức năng phổi,...).

– Những ảnh hưởng tích cực, hạn chế của việc tập luyện trong điều kiện nắng nóng và thời tiết lạnh.

2. Chất dinh dưỡng nào được xem là nguồn cung cấp năng lượng chính cho hoạt động vận động của cơ thể?

Chất đường (glucide) được xem là nguồn cung cấp năng lượng chính cho hoạt động vận động của cơ thể. Khi được tiêu hoá, chất đường được phân giải thành glucose (một loại đường đơn trong máu) cung cấp năng lượng cho hầu hết các hoạt động của cơ thể.

3. Thảo luận nhóm về cách sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng, vận dụng vào việc rèn luyện sức khoẻ để phát triển thể chất.

GV chia HS thành các nhóm cùng thảo luận để hiểu rõ về cách sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng, vận dụng vào việc rèn luyện sức khoẻ để phát triển thể chất.

Phần hai

THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN

Chủ đề 1:
VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU MÔN BÓNG CHUYỀN

Bài 1. VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Biết được vai trò và tác dụng cơ bản của việc tập luyện môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất.

– Hợp tác, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được lợi ích của việc tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền để cùng nhau rèn luyện, nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất.

Trong bài này, chúng tôi có sử dụng tài liệu tham khảo từ các nguồn sau:

Klesep Iu. N. , Airianx A. G. (1997), *Bóng chuyền*, NXB Thể dục Thể thao.

https://www.vinmec.com/vi

https://suckhoecong.vn

https://suckhoedoisong.vn

I. KIẾN THỨC MỚI

1. Vai trò

Bóng chuyền là một trong các môn thể thao hấp dẫn và phát triển rộng khắp trên toàn thế giới cũng như ở Việt Nam. Đây là môn thể thao thi đấu chính thức trong chương trình Hội khoẻ Phù đổng các cấp được nhiều khán giả hâm mộ.

Với nội dung kĩ thuật đa dạng cùng với sự phối hợp chiến thuật sinh động và đẹp mắt, môn Bóng chuyền mang tính giải trí và giáo dục cao, góp phần làm phong phú thêm cho các hoạt động văn hoá xã hội.

Bóng chuyền là môn thể thao tập thể, giúp tăng cường sự đoàn kết, nêu cao tinh thần tập thể và ý thức tổ chức kỉ luật, rèn luyện cho người tập những đức tính quý báu như sự gan dạ, tính kiên trì, ngoan cường, óc sáng tạo,...

Cùng với trang thiết bị đơn giản và dễ tổ chức tập luyện cho các đối tượng có trình độ kĩ thuật, giới tính và lứa tuổi khác nhau, bóng chuyền được xem như là một trong những phương tiện có hiệu quả cao trong công tác giáo dục thể chất cho HS.

Trong quá trình dạy học, GV có thể tiến hành lồng ghép nội dung về vai trò và tác dụng cơ bản của việc tập luyện môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất vào đầu hoặc cuối của các tiết học. GV có thể trình bày mở rộng thêm các kiến thức có liên quan cho HS để tăng hứng thú cho các em, đồng thời cũng giúp các em có thêm nhiều kiến thức bổ ích.

2. Tác dụng

Thông qua việc tham gia tập luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ giúp cho HS cải thiện được các hệ thống chức năng của cơ thể, phát triển thể chất toàn diện.

2.1. Đối với hệ vận động

Để thực hiện tốt các kĩ thuật đỡ bóng, chuyền bóng, đập bóng, chắn bóng,... và các động tác cần thiết trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền, người tập phải thường xuyên sử dụng tất cả các nhóm cơ khác nhau của cơ thể như nhóm cơ lưng, bụng, tay, vai, chân,... với cường độ lớn để thực hiện các động tác đánh bóng. Điều này sẽ giúp cho người tập có thể hình cân đối, cơ bắp săn chắc, phát triển tốt sức mạnh của các nhóm cơ.

Cùng với những động tác di chuyển đa dạng và cường độ vận động cao, việc tập luyện bóng chuyền sẽ giúp củng cố hệ thống dây chằng, bao khớp vững chắc, các khớp hoạt động có hiệu quả và ít xảy ra chấn thương hơn. Sự vận động cơ bắp sẽ kích thích, đẩy mạnh quá trình chuyển hoá năng lượng, trao đổi chất, tăng vận chuyển calcium từ máu vào mô xương giúp xương vững chắc và phát triển tốt hơn.

2.2. Đối với hệ tuần hoàn

Trong quá trình tập luyện và thi đấu, cơ thể cần bổ sung thêm oxygen và chất dinh dưỡng để duy trì hoạt động, lúc này hệ tuần hoàn phải tăng cường hoạt động để đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Việc tham gia tập luyện môn Bóng chuyền thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn như tăng sức co bóp và ổn định nhịp tim, tăng tính đàn hồi của thành mạch máu, giúp gia tăng lượng máu vận chuyển trong cơ thể. Qua đó, việc cung cấp các chất dinh dưỡng, oxygen,... đến các cơ quan sẽ được thuận lợi hơn.

Với những tác động tích cực trên, việc tập luyện bóng chuyền không chỉ giúp cho tim mạch khoẻ mạnh, gia tăng sức bền, mà còn giúp cơ thể giảm thiểu được các bệnh lí có liên quan đến tim mạch như cao huyết áp, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim,...

2.3. Đối với hệ thần kinh

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, bóng di chuyển với tốc độ nhanh, có nhiều tình huống đa dạng và diễn biến trận đấu thay đổi liên tục, đòi hỏi người chơi phải có khả năng xử lí nhanh nhẹn, linh hoạt, khéo léo để đáp ứng tốt với yêu cầu của các tình huống khác nhau trong trận đấu. Do đó, việc tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên sẽ giúp nâng cao năng lực làm việc của các tế bào thần kinh ở đại não, nâng cao tính linh hoạt và sự hưng phấn của hệ thống thần kinh, phản ứng nhanh nhẹn, tăng thêm tốc độ linh hoạt và sự chuẩn xác nhịp nhàng của động tác.

2.4. Đối với hệ hô hấp

Khi chúng ta tham gia vận động với cường độ cao, tần số hô hấp sẽ tăng lên để đáp ứng đủ lượng không khí cần thiết cho nhu cầu cơ thể. Khi tham gia tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền thường xuyên, các nhóm cơ tham gia hô hấp phát triển dần theo quá trình tập luyện, giúp tăng chu vi lồng ngực, tăng cường độ sâu hô hấp, tăng dung tích sống,... Những thay đổi tích cực này giúp cơ thể nâng cao khả năng hô hấp, hấp thụ oxygen và thải trừ khí carbon dioxide tốt hơn, sức bền gia tăng và khả năng hồi phục của cơ thể sau vận động được cải thiện.

2.5. Đối với hệ tiêu hoá, bài tiết

Thường xuyên luyện tập bóng chuyền cũng như các môn thể thao khác sẽ giúp cải thiện tốt chức năng tiêu hoá, bài tiết tác động tốt đến sức khoẻ của người tập. Các nghiên cứu cho thấy việc tập luyện với cường độ phù hợp có thể tăng tốc độ tiêu hoá lên gần 30%, cải thiện đáng kể các triệu chứng táo bón. Ngoài ra, việc tập luyện còn có tác dụng chống viêm nhờ khả năng làm giảm các hợp chất gây viêm trong cơ thể, từ đó giúp ngăn ngừa và giảm nhẹ các chứng viêm ruột.

Thông qua vận động tập luyện, chức năng bài tiết của cơ thể cũng được cải thiện. Các chất cặn bã dư thừa được loại bỏ tốt hơn qua đường ruột, phổi, đường tiểu và hệ thống các tuyến mồ hôi,... góp phần giúp cơ thể khoẻ mạnh hơn.

Có thể nói Bóng chuyền là môn thể thao hấp dẫn mang tính giải trí và giáo dục cao, góp phần hình thành cho người tập những đức tính quý báu trong cuộc sống như: tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỉ luật, sự gan dạ, tính kiên trì, óc sáng tạo, ... Việc tập luyện và thi đấu thường xuyên môn Bóng chuyền sẽ giúp cho người tập cải thiện được hoạt động các hệ thống chức năng của cơ thể (hệ vận động, tuần hoàn, thần kinh, hô hấp, tiêu hoá, bài tiết,...) và phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và tính khéo léo trong các tình huống phối hợp hài hoà.

Khi dạy học phần tác dụng của môn Bóng chuyền đối với hệ thống các cơ quan chức năng, GV nên liên kết với sự phát triển các tố chất thể lực có liên quan nhằm giúp cho HS hiểu rõ nội dung bài học. Ví dụ như sự liên quan giữa hệ vận động và sức mạnh; hệ hô hấp, tuần hoàn và sức bền,...

II. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Ngoài phát triển thể chất, việc tham gia tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên sẽ giúp hình thành những phẩm chất tốt đẹp nào cho người tập?

Tham gia tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên sẽ giúp hình thành cho người tập những phẩm chất tốt đẹp như ý thức tổ chức kỉ luật, sự gan dạ, tính kiên trì, ngoan cường, óc sáng tạo,...

2. Em hãy thảo luận cùng các bạn để làm rõ lợi ích, tác dụng của việc luyện tập bóng chuyền.

GV khuyến khích HS thảo luận cùng các bạn để làm rõ lợi ích của việc luyện tập bóng chuyền.

Bài 2. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU MÔN BÓNG CHUYỀN
(Trích Luật Bóng chuyền của FIVB 2021 – 2024)

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hiểu được chính xác về một số điều luật thi đấu của môn Bóng chuyền.
– Vận dụng được những điều luật đã học vào trong tập luyện và thi đấu.
– Tự giác hợp tác, trao đổi, giúp đỡ bạn cùng tập để hiểu về các điều luật.

Phần kiến thức mới về Luật Bóng chuyền là phần trích dẫn Luật Bóng chuyền chính thức của FIVB 2021 – 2024. Bản đầy đủ GV có thể tham khảo và tải thông qua link đính kèm:

https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/officialrulesofthegames

I. KIẾN THỨC MỚI

1. Ngừng, trì hoãn và nghỉ giữa hiệp đấu

1.1. Số lần ngừng hợp lệ (Điều 15)

– Mỗi hiệp mỗi đội được xin ngừng tối đa 2 lần hội ý và 6 lần thay người.

– Chỉ có huấn luyện viên trưởng và đội trưởng trên sân (khi huấn luyện viên trưởng vắng mặt) mới được phép xin ngừng trận đấu.

– Thời gian một lần hội ý bình thường dài 30 giây.

1.2. Giới hạn của việc thay người

– Một vận động viên của đội hình chính thức có thể được thay ra sân và lại thay vào sân, nhưng trong một hiệp chỉ được một lần và phải đúng vị trí của mình trong đội hình đã đăng kí ở phiếu báo trước đó.

– Một vận động viên dự bị được vào sân thay cho một vận động viên chính thức 1 lần trong 1 hiệp và chỉ được thay ra bằng chính vận động viên chính thức đã thay.

1.3. Các hình thức trì hoãn trận đấu (Điều 16)

– Hành động không đúng của một đội cố tình kéo dài trận đấu là lỗi trì hoãn trận đấu, gồm các trường hợp sau:

+ Thường xuyên trì hoãn các lần ngừng giữa hai pha bóng.

+ Kéo dài các lần tạm ngừng sau khi đã có lệnh tiếp tục trận đấu.

+ Thay người không đúng luật.

+ Tái phạm đề nghị không hợp lệ.

+ Trì hoãn trận đấu bởi một thành viên của đội.

– Phạt trì hoãn trận đấu:

+ "Cảnh cáo lỗi trì hoãn" hoặc "Phạt lỗi trì hoãn" được tính cho toàn đội.

+ Thành viên của đội phạm lỗi trì hoãn đầu tiên bị phạt "Cảnh cáo" trì hoãn trận đấu.

+ Bất cứ thành viên nào của đội trong cùng một trận đấu phạm lỗi trì hoãn lần thứ hai và những lần tiếp theo với bất kì hình thức nào đều bị phạt lỗi trì hoãn (một điểm và quyền phát bóng cho đối phương).

1.4. Nghỉ giữa quãng và đổi sân

– Thời gian nghỉ giữa các hiệp kéo dài 3 phút. Trong thời gian đó tiến hành đổi sân và ghi nhận đội hình đăng kí của đội vào biên bản thi đấu.

– Sau mỗi hiệp, các đội đổi sân. Ở hiệp quyết thắng, khi một đội được 8 điểm, hai đội phải đổi sân tiếp tục thi đấu.

GV có thể chia nhỏ phần luật theo cấu trúc và giới thiệu cho HS ở các buổi đấu tập hoặc vào các tiết học kĩ thuật có liên quan.

2. Vận động viên Libero (Điều 19)

– Mỗi đội bóng được quyền đăng kí 2 vận động viên chuyên môn phòng thủ (Libero) trong danh sách của đội.

– Vận động viên Libero phải mặc đồng phục có màu khác và tương phản với màu áo các vận động viên khác của đội.

– Vận động viên Libero được phép thay thế bất kì vận động viên nào ở hàng sau của đội.

– Vận động viên Libero đảm nhiệm vai trò như một vận động viên hàng sau, không được phép hoàn thành đánh bóng tấn công ở bất kì vị trí nào trên sân nếu lúc chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

– Vận động viên Libero không được chắn bóng và phát bóng.

– Không giới hạn số lần thay người của Libero nhưng giữa hai lần thay của Libero phải qua 1 pha bóng hoàn thành.

3. Bảng phạt lỗi thái độ, hành vi xấu

Loại lỗi	Thứ tự	Người phạm lỗi	Xử phạt	Thẻ phạt	Hậu quả
Vô lễ	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Phạt lỗi	Thẻ đỏ	1 điểm và quyền phát bóng cho đối phương.
	Lần thứ hai	Cùng một thành viên	Đuổi một hiệp	Thẻ vàng và đỏ kẹp lại	Vận động viên phải đi vào phòng thay đổ của đội đến hết phần còn lại của hiệp đấu.
	Lần thứ ba	Cùng một thành viên	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đổ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.

Xúc phạm	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Đuổi một hiệp	Thẻ vàng và đỏ kẹp lại	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của hiệp đấu.
	Lần thứ hai	Cùng một thành viên	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.
Gây gổ	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.

Trong quá trình dạy học các điều luật, GV cần giải thích và nêu ví dụ cụ thể cho HS hiểu rõ hơn về các điều luật có liên quan:

- *Các trường hợp phạm lỗi trì hoãn.*
- *Các trường hợp phạm lỗi tấn công của Libero.*
- *Các trường hợp phạm lỗi vô lễ, xúc phạm, gây gổ.*

II. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Trong một hiệp đấu, mỗi đội được quyền hội ý hoặc thay người bao nhiêu lần?

Trong một hiệp đấu, mỗi đội được quyền hội ý 2 lần (mỗi lần 30 giây) và 6 lượt thay người.

2. Khi vận động viên Libero vào hoặc ra sân để thay người thì có tính là một lần thay người của đội không?

Không có giới hạn cho việc thay người của Libero, do đó việc thay người của Libero không tính là một lần thay người của đội.

3. Vận động viên phạm lỗi vô lễ lần thứ ba trong trận đấu sẽ bị xử phạt như thế nào?

Vận động viên phạm lỗi vô lễ lần thứ ba trong trận đấu sẽ bị xử phạt là truất quyền thi đấu (trọng tài đưa kí hiệu thẻ vàng và thẻ đỏ riêng biệt ở hai tay) và phải vào ở phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 2:
KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG

Bài 1
KĨ THUẬT NHOÀI NGƯỜI ĐỠ BÓNG BẰNG MỘT TAY

Mục tiêu bài học

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

– Yêu cầu HS tự điều chỉnh, sửa sai các lỗi trong động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

– Hướng dẫn HS biết phán đoán và vận dụng linh hoạt động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong tập luyện và đấu tập.

– Yêu cầu HS trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và đấu tập.

Phương tiện tập luyện

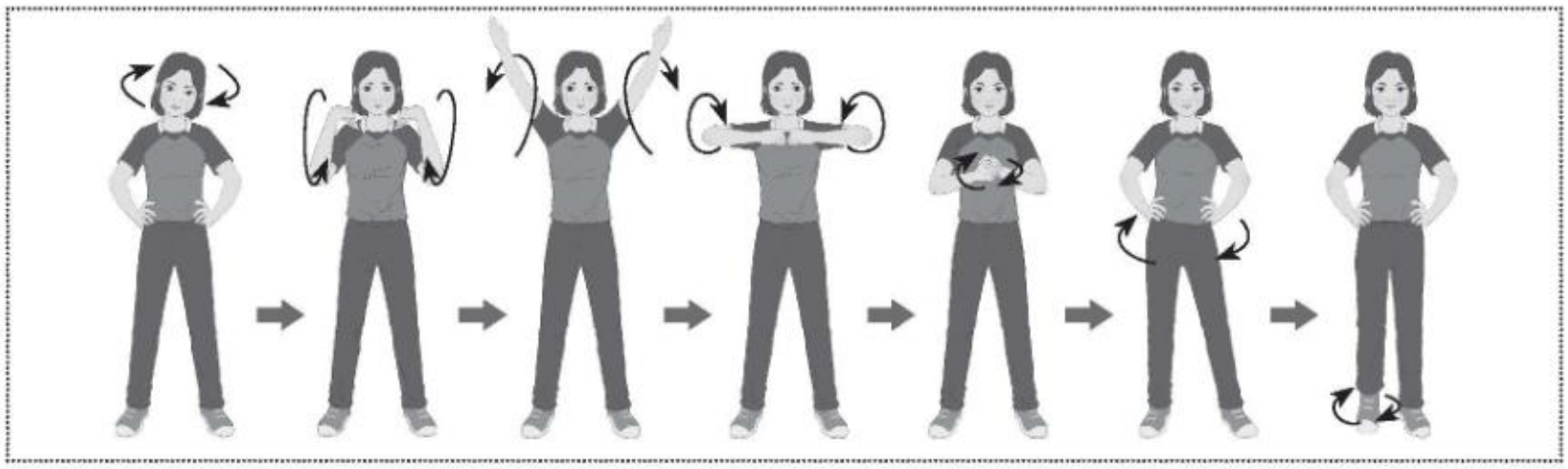
– Sân bóng chuyền, quả bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc hình nón bằng nhựa.

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

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– GV tập hợp lớp thành 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 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, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang (H.1, 2).



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ

– 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 (H.3).



Hình 3. Các động tác di chuyển

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

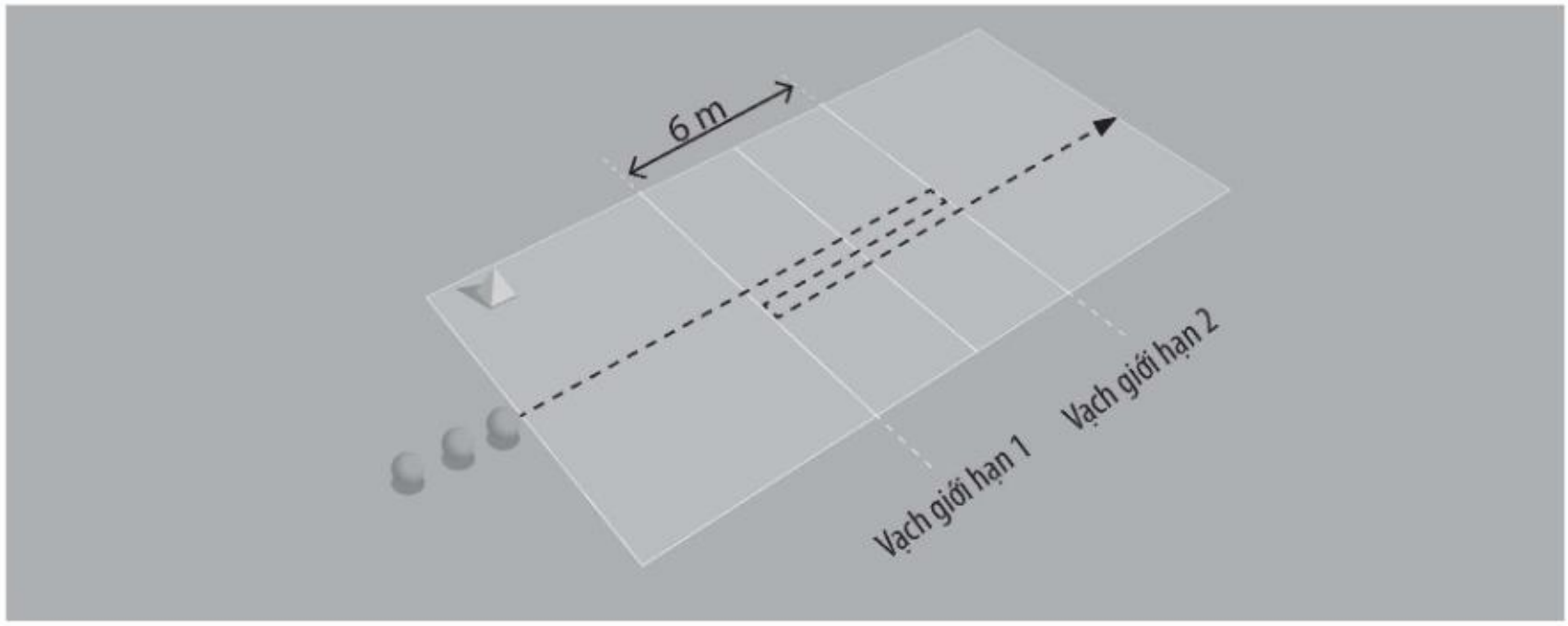
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY ĐỔI HƯỚNG

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt.

Dụng cụ: Còi.

Thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ hai rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m). Sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4).



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi hướng

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV 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 của động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Lần 2: Thực hiện động tác 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.

• **TTCB:** Đứng TTCB trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân trên hơi ngả về trước (H.5).



Hình 5. Tư thế chuẩn bị

• **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, bước một bước dài lên trước và khuỵu thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đổ về phía trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng (H.6).



Hình 6. Thực hiện động tác

• **Kết thúc:** Đứng dậy, trở về TTCB.

– Lần 3: GV thực hiện lại toàn bộ động tác hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện lại động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và chỉnh sửa các lỗi sai. GV cần chỉ ra những sai sót thường mắc phải khi thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay để HS hiểu rõ và phòng tránh chấn thương khi tham gia luyện tập ban đầu.

Một số lưu ý khi thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

– Đảm bảo mặt sân an toàn khi tiến hành thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng. Ban đầu nên tập với thảm để tránh chấn thương khi thực hiện động tác.

– Khi thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng, không để hai gối chống xuống mặt sân nhằm tránh chấn thương.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

a) Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay

Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, đồng loạt thực hiện động tác đi chậm về trước, khi có hiệu lệnh thì thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

GV cho HS tập hợp hàng dọc sau vạch xuất phát, khoảng cách mỗi hàng một sải tay, HS đầu hàng di chuyển chậm về trước đến vị trí được đánh dấu và thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay rồi tiếp tục di chuyển tới vị trí tiếp theo cho đến hết đoạn đường quy định. GV có thể thay đổi số lượng, khoảng cách các vị trí đánh dấu sau mỗi lần 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.

Bài tập 3: Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng

GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện, cách nhau khoảng 4 – 5 m, một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay. GV cần quy định rõ hàng ngang nào sẽ thực hiện tung bóng và đỡ bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.

GV cho HS tập hợp hàng dọc, một HS đứng đối diện cách 4 – 5 m tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện nhoài người đỡ bóng liên tục 5 – 7 quả cho 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 tung bóng di chuyển về phía sau hàng đứng).

GV lưu ý HS tung bóng từ thấp lên cao và điều chỉnh lực sao cho bóng rơi ở tầm thấp, trước mặt và cách người đối diện 1,5 – 2 m để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện đỡ bóng.

b) Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản

Bài tập 1: Di chuyển về phía trước

GV cho HS tập hợp hàng dọc sau vạch xuất phát, khoảng cách mỗi hàng một sải tay, lần lượt thực hiện các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) theo yêu cầu của GV cho đến hết đoạn đường quy định (khoảng cách 10 – 15 m). GV có thể thay đổi yêu cầu thực hiện các bước di chuyển sau mỗi lượt thực hiện, cũng như áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.

Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật

GV cho HS tập hợp hàng dọc, khoảng cách mỗi hàng 4 – 5 m (hoặc cho HS tập hợp hàng dọc tại các khu vực tập luyện), HS đầu hàng đứng tại vạch quy định thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên liên tục 5 – 10 lần chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m. 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.

Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn

GV cho HS tập hợp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, khoảng cách mỗi hàng một sải tay, lần lượt thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng sang trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (bước ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. GV có thể cho HS thực hiện liên tục nhiều lần tuỳ theo năng lực của người tập.

Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng

GV cho HS đứng đối diện cách nhau 6 m, một bạn tung bóng lần lượt sang bên phải, trái, trước, sau để bạn đối diện di chuyển bắt bóng rồi ném lại cho người tung bóng trong khoảng thời gian 2 phút, sau đó thì đổi nhiệm vụ cho nhau. GV có thể thay đổi cự li tung bóng, thời gian thực hiện tuỳ vào năng lực vận động của HS.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay và bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt thực hiện và quan sát động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để 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 động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay và củng cố lại các bước di chuyển.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: tại chỗ mô phỏng động tác, đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng, di chuyển về phía trước và di chuyển ngang chạm vật.

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 để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng, 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 HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để 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 theo nhóm các nội dung sau: đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng, nhoài người đỡ bóng, di chuyển về phía trước, di chuyển ngang chạm vật, di chuyển liên hoàn, 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 luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

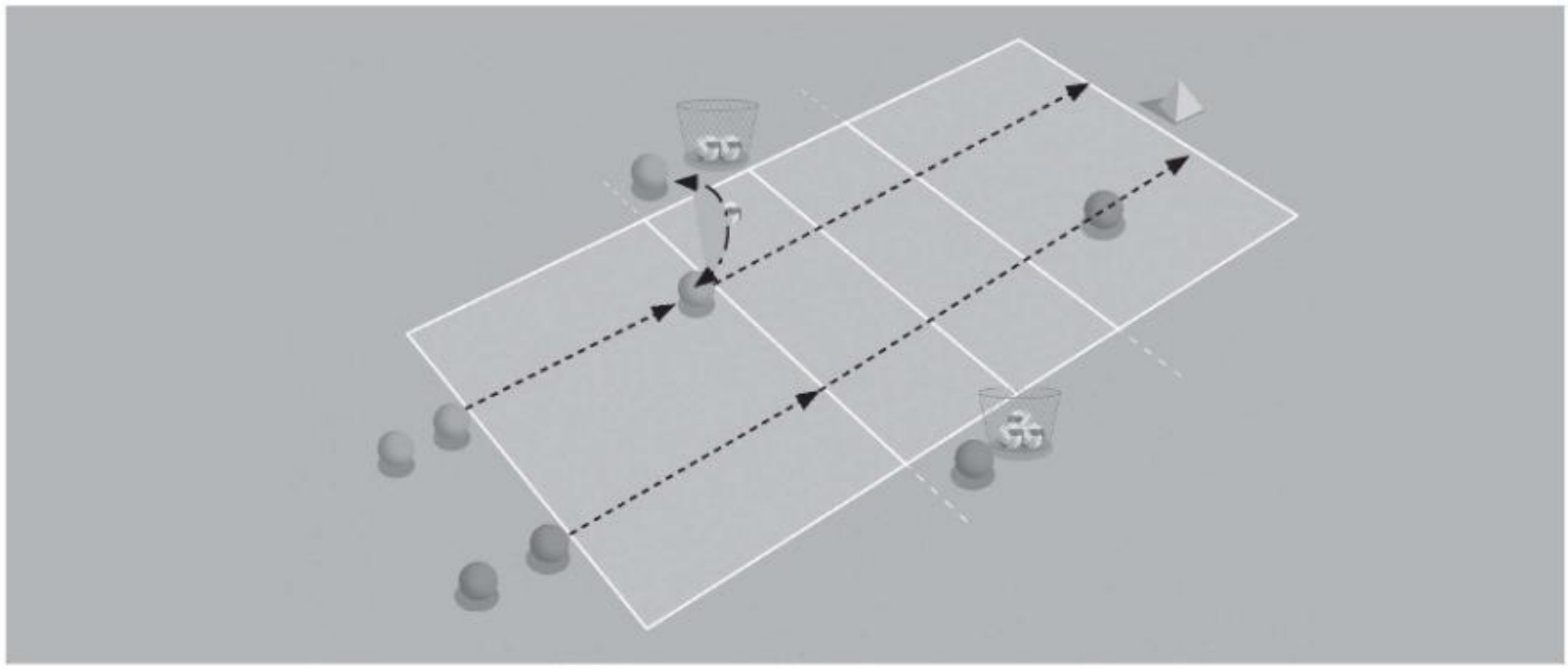
♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

AI NHANH HƠN

Mục đích: Tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của cơ thể, phát triển khả năng phối hợp vận động và khéo léo khi thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

Dụng cụ: Bóng, còi, rổ đựng bóng.

Thực hiện: GV chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác nhoài người về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di chuyển tới vạch đích cuối sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7). GV có thể thay đổi cự li thực hiện, quy ước các bước di chuyển khi tổ chức trò chơi để tăng độ khó.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay thường được vận dụng trong những tình huống nào?

Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay thường được vận dụng cứu bóng trong các tình huống bóng rơi nhanh phía trước và xa tầm với.

2. Khi tập luyện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng nên tập như thế nào để tránh chấn thương?

Ở giai đoạn đầu, cần thực hiện kĩ thuật trên thảm, thực hiện từng bước và tránh đổ người quá nhiều về trước.

3. Thảo luận nhóm về kĩ thuật nhoài người đỡ bóng để nâng cao hiệu quả tập luyện kĩ thuật này.

GV chia HS theo từng tổ hoặc nhóm thảo luận về cách thức thực hiện đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng.

Bài 2 KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY SAU ĐẦU

Mục tiêu bài học

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.

– Yêu cầu HS biết tự điều chỉnh và giúp bạn cùng tập sửa các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay sau đầu.

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

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

Phương tiện tập luyện

– Sân bóng chuyền, quả bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc hình nón bằng nhựa.

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

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

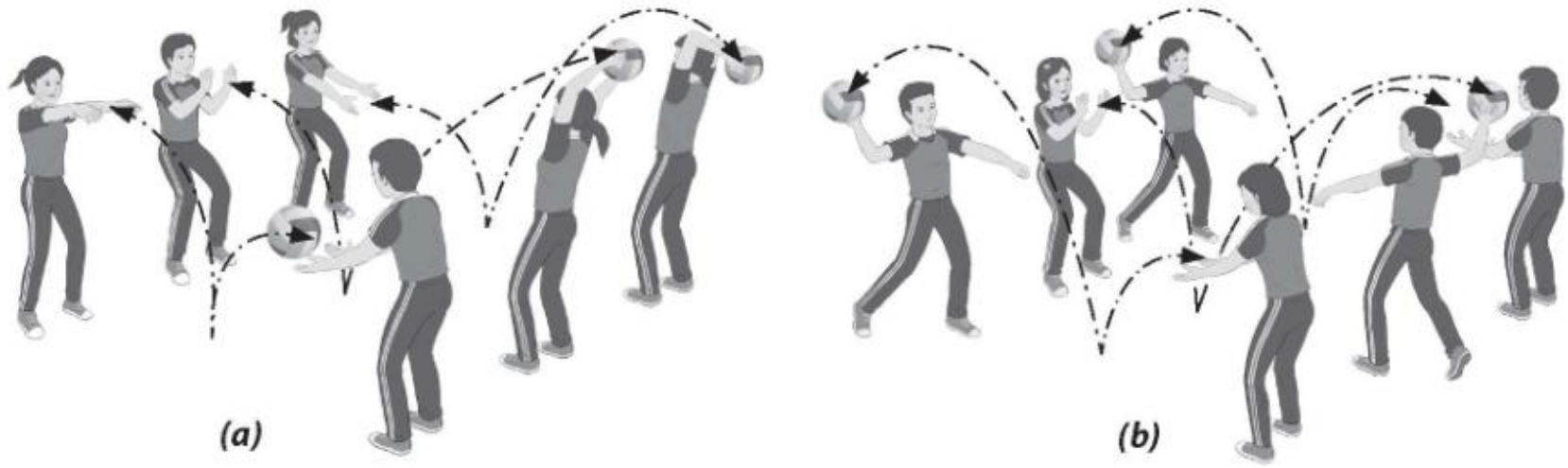
Khởi động chung

GV tập hợp lớp thành 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 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, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

Khởi động chuyên môn

– Các động tác di chuyển: 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, chạy 9-3-6-3-9, di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo.

– Bài tập khởi động với bóng: GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện, giãn cách một cánh tay, mỗi hàng cách nhau 5 – 7 m thực hiện các bài tập ném – bắt bóng bằng hai tay, ném – bắt bóng bằng một tay, ném – bắt bóng bằng hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay. GV chú ý hướng dẫn HS cách ném bóng bổng qua lại, ném bóng chạm mặt sân, ném bóng bổng qua đầu (H.8).



Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)

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

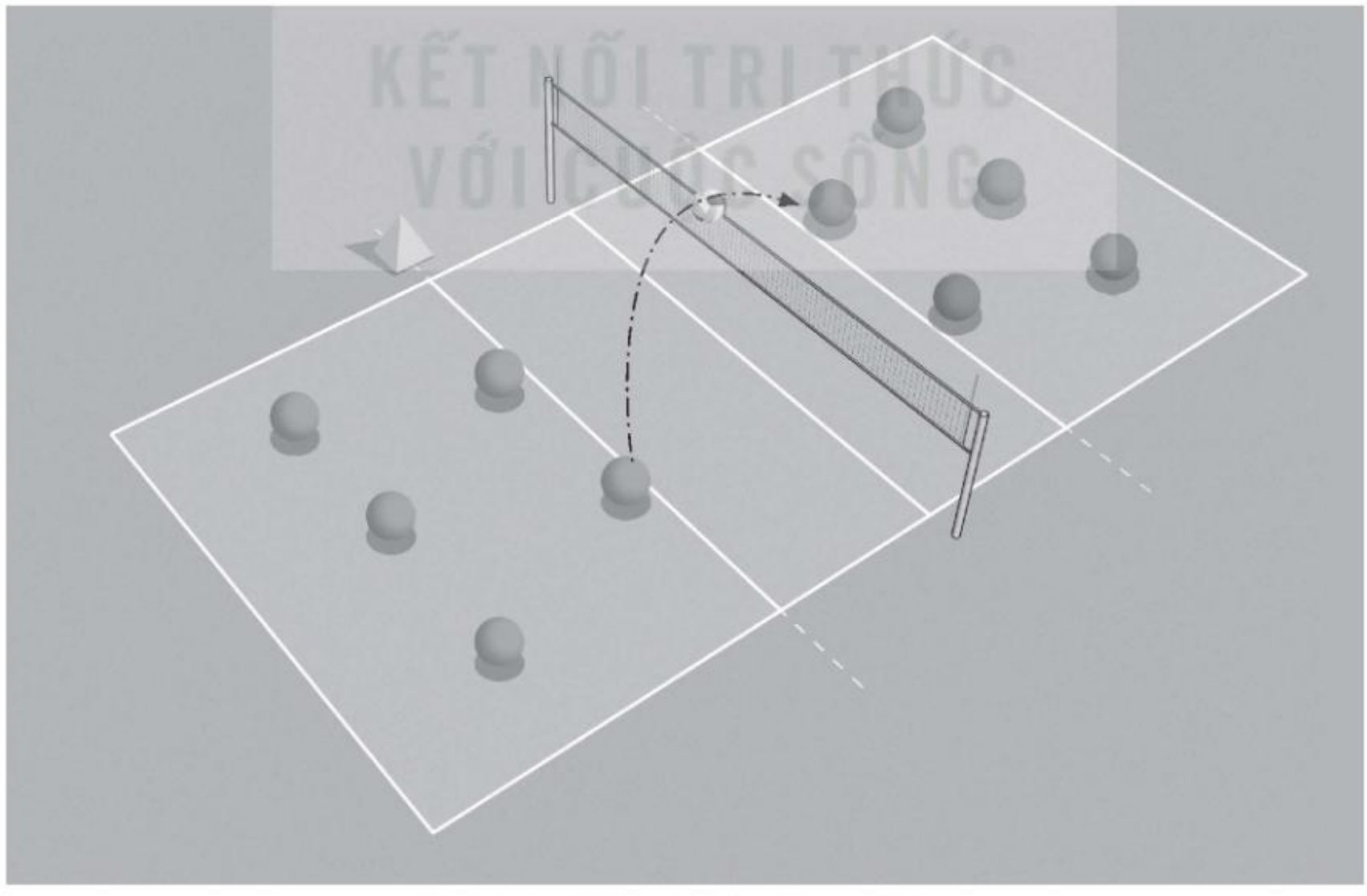
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐỪNG LÀM RƠI BÓNG

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Bóng chuyền, còi.

Thực hiện: GV chia số người chơi thành các đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9).



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Đừng làm rơi bóng

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác chuyền bóng cao tay sau đầu, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV 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 của động tác chuyền bóng cao tay sau đầu. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

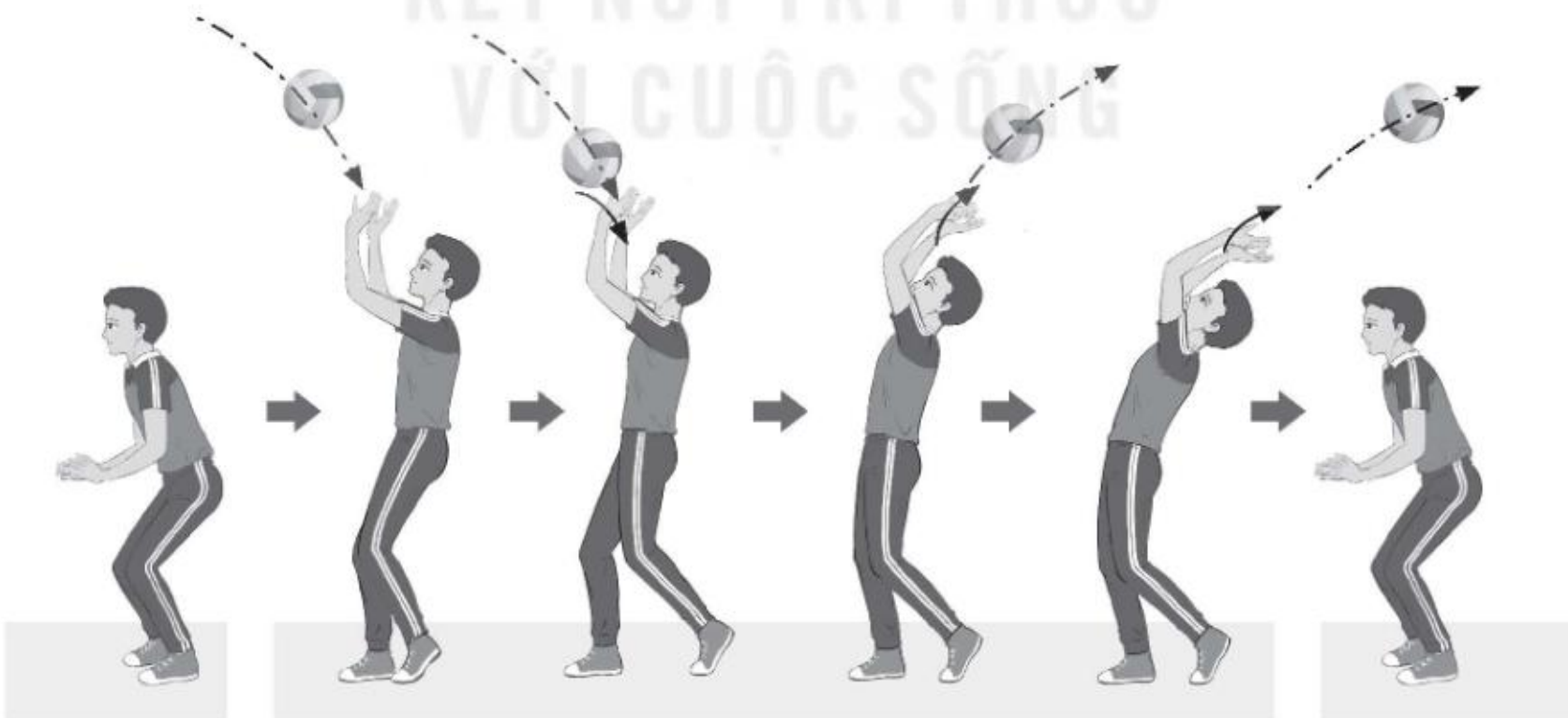
– Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

• **TTCB:** Đứng TTCB trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân hơi gập về trước, mắt quan sát bóng (H.10a).

• **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, bước một chân ra sau để giữ thăng bằng, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa lên cao, sử dụng các ngón tay để tiếp xúc bóng. Sau đó hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngả người ra sau, ưỡn nhẹ ngực và thắt lưng, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu (H.10b).

• **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng đi. Sau đó nhanh chóng về TTCB và tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo (H.10c).

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS lên thực hiện động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa các lỗi sai. GV nên lưu ý các lỗi sai của động tác chuyền bóng cao tay sau đầu để HS nắm rõ và phòng tránh chấn thương khi tham gia luyện tập ban đầu.



(a) *(b)* *(c)*

Hình 10. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu

Một số lưu ý khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay sau đầu:

– 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), vị trí tiếp xúc bóng ở trước và trên trán khoảng 10 – 20 cm.

– Khi chuyền bóng cần chú ý góc độ hướng chuyển động của tay để bóng đi đúng hướng, điều chỉnh góc độ bay của bóng bằng động tác tay kết hợp với độ ưỡn của thân người.

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

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu (không bóng) theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng

GV cho HS cầm bóng tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau ở TTCB, đồng loạt thực hiện động tác tung bóng lên cao, đồng thời ngả người ra sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu.

GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện, cách nhau khoảng 2 – 3 m, một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện thực hiện động tác đồng thời ngả người ra sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu. GV cần quy định rõ hàng ngang nào thực hiện tung bóng và đỡ bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.

Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu

GV chia HS thành từng nhóm 3 người đứng thẳng hàng, bạn đầu hàng cầm bóng đứng đối diện và tung bóng cho bạn ở giữa để thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng sau bắt bóng, đồng thời bạn đứng sau chuyền bóng về cho người đầu hàng tiếp tục thực hiện tung bóng. Sau khoảng 10 lượt thì thay người tung và chuyền bóng.

Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng

GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện, cách nhau khoảng 3 – 5 m, một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện thực hiện động tác di chuyển tiến – lùi hoặc di chuyển sang ngang (trái – phải) liên tục tới vị trí phù hợp và thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung đến. GV cần quy định rõ hướng di chuyển để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.

Bài tập 5: Chuyền bóng 3 người

GV chia HS thành từng nhóm 3 người đứng theo hàng dọc, HS đầu hàng đứng đối diện thực hiện động tác chuyền bóng cao tay trước mặt đến bạn đứng giữa, bạn này thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng phía sau, bạn đứng phía sau sẽ chuyền bóng cao tay trước mặt đến người đứng đầu hàng để tiếp tục chuyền bóng. Sau 10 lượt chuyền thì hoán đổi vị trí cho nhau.

Bài tập 6: Chuyền bóng tới vị trí quy định

GV cho HS lần lượt đứng tại vị trí số 3, sử dụng động tác chuyền bóng cao tay sau đầu để thực hiện chuyền quả bóng được tung bởi bạn cùng tập tại vị trí số 6 tới vị trí số 2 và vị trí số 4. Sau 10 lượt chuyền bóng thì hoán đổi vị trí cho nhau hoặc thay người thực hiện chuyền bóng.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu và bài tập củng cố kĩ thuật chuyền bóng theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt thực hiện và quan sát động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để 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 động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác chuyền bóng cao tay sau đầu.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: tại chỗ mô phỏng động tác, tại chỗ tung bắt bóng.

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 để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: tại chỗ tung bắt bóng (2 người); phối hợp di chuyển chuyền bóng; chuyền bóng tới vị trí quy định.

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 HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để 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 theo nhóm các nội dung sau: tại chỗ tung bắt bóng, tung – chuyền bóng cao tay sau đầu, di chuyển phối hợp chuyền bóng, chuyền bóng 3 người, chuyền bóng tới vị trí quy định.

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 luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

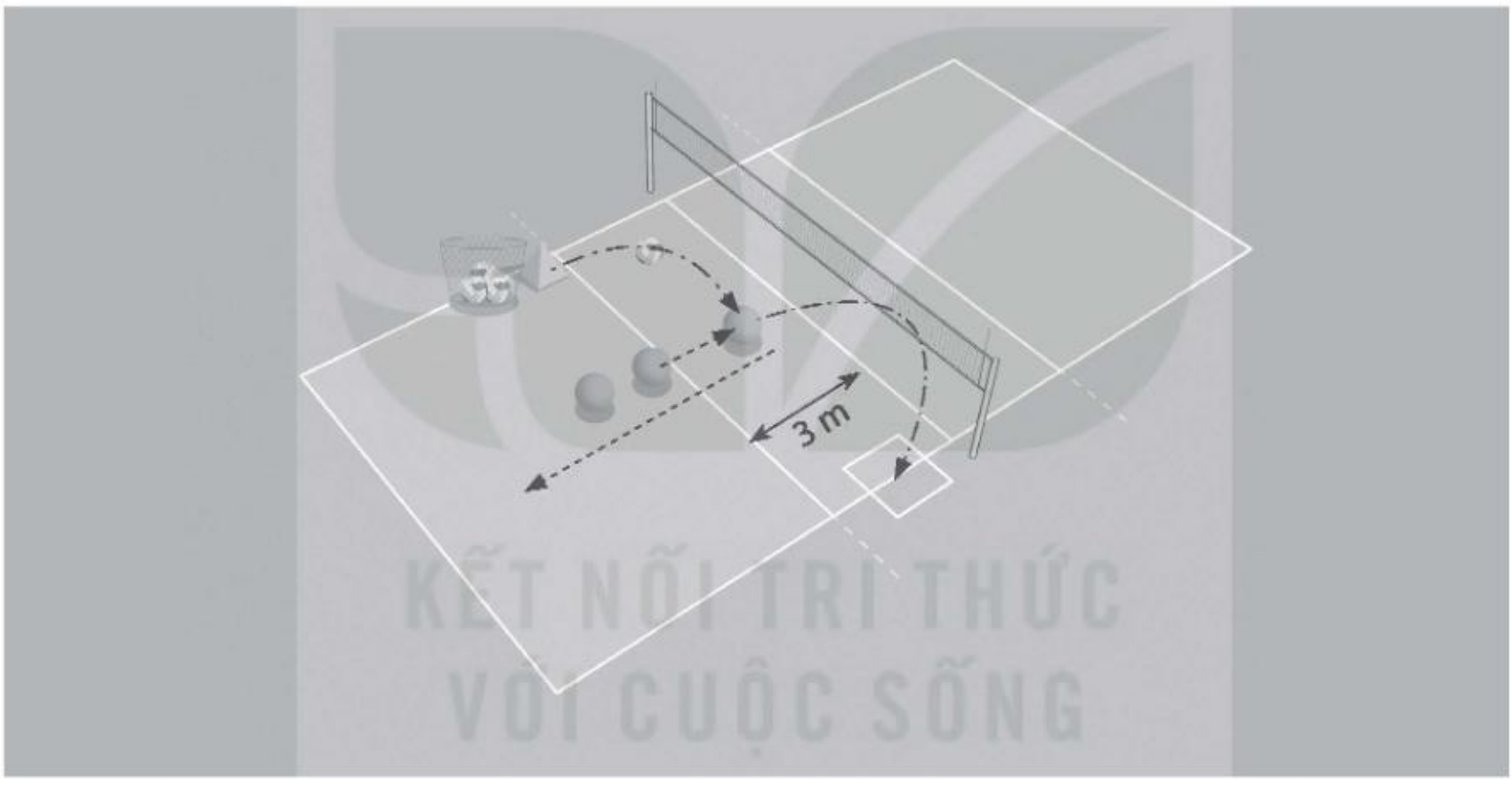
♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

CHUYỀN BÓNG SAU ĐẦU

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu, phát triển thể lực.

Chuẩn bị: Bóng, rổ đựng bóng.

Thực hiện: GV chia số người chơi thành các đội đều nhau. Lần lượt từng đội xếp hàng dọc đứng cách lưới 3 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt di chuyển lên trước cách lưới 1,5 m, xoay mặt về hướng người chỉ huy và thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu được tung bởi người chỉ huy tới khu vực được quy định. Đội có số lượng bóng rơi vào khu vực được quy định nhiều hơn là đội chiến thắng (H.11).



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng sau đầu

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu được vận dụng như thế nào trong tập luyện và đấu tập?

Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu thường được người chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng bóng tấn công của đội mình, gây khó khăn cho đối phương trong việc tổ chức chắn bóng.

2. Hãy trình bày các giai đoạn thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.

TTCB: Đứng TTCB trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân hơi gập về trước, mắt quan sát bóng.

Thực hiện động tác: Từ TTCB, bước một chân ra sau để giữ thăng bằng, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa lên cao, sử dụng các ngón tay để tiếp xúc bóng. Sau đó hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngả người ra sau, ưỡn nhẹ ngực và thắt lưng, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu.

Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng đi. Sau đó nhanh chóng về TTCB và tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

3. Hãy trình bày sự khác biệt giữa kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt và chuyền bóng cao tay sau đầu.

Kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt	Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu
Đường bóng đến từ trước và bật ra phía trước người tập.	Đường bóng đến từ trước và bật ra phía sau người tập.
Là kĩ thuật phòng thủ những đường bóng cao hơn thân người, giữ vai trò chính trong tổ chức phối hợp tấn công.	Thường được người chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng bóng tấn công của đội mình, gây khó khăn cho đối phương trong việc tổ chức chắn bóng.
Sau khi tiếp xúc bóng, 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.	Sau khi tiếp xúc bóng, hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngả người ra sau, ưỡn nhẹ ngực và thắt lưng, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu.

4. Khi tập luyện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu cần lưu ý những điểm gì?

– 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), vị trí tiếp xúc bóng ở trước và trên trán khoảng 10 – 20 cm.

– Khi chuyền bóng cần chú ý góc độ hướng chuyển động của tay để bóng đi đúng hướng, điều chỉnh góc độ bay của bóng bằng động tác tay kết hợp với độ ưỡn của thân người.

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

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG

Nội dung	Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay	– Chưa thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. – 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. – Chưa trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và chưa biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, chưa thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. – Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Bước đầu biết vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và đấu tập. – Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. – 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.	– Thực hiện đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. – Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Biết phán đoán và vận dụng linh hoạt, hợp lí động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và đấu tập. – Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. – 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu	Nam	– Chưa thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. – Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. – Bước đầu biết vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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 cao tay sau đầu và hoàn thành tốt các bài tập trong tập luyện. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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.
	Nữ	– Chưa thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. – Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. – Bước đầu biết vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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 cao tay sau đầu và hoàn thành các bài tập trong tập luyện. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 3:
KĨ THUẬT PHÁT VÀ ĐẬP BÓNG

Bài 1 KĨ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY TRƯỚC MẶT

Mục tiêu bài học

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

– Yêu cầu HS biết tự điều chỉnh, sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

– Hướng dẫn HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong tập luyện và đấu tập.

– Yêu cầu HS trung thực, có trách nhiệm trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

Phương tiện tập luyện

– Sân bóng chuyền, quả bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi.

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

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

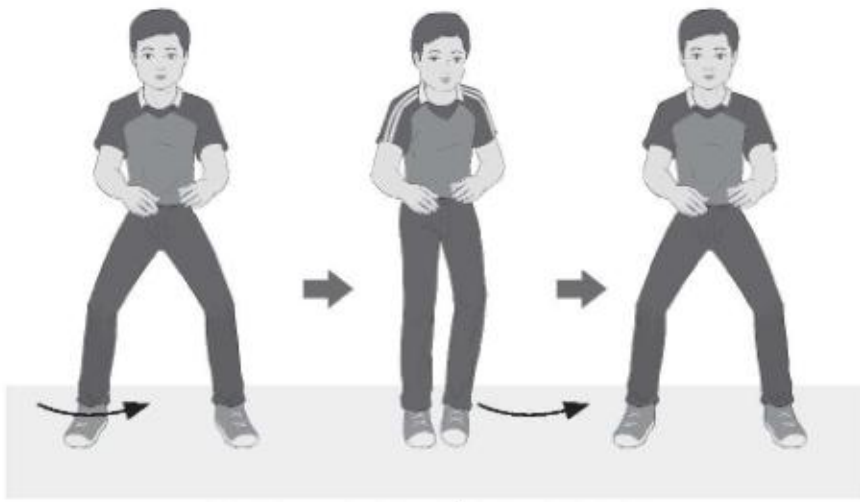
Khởi động chung

GV tập hợp lớp thành 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 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, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

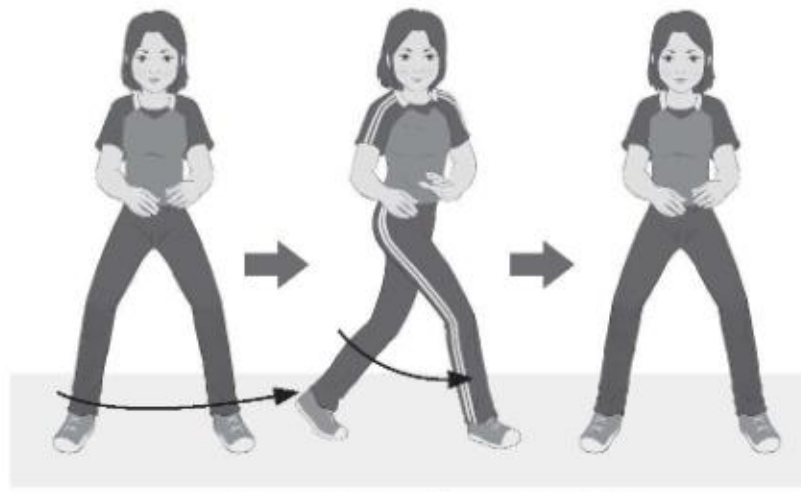
Khởi động chuyên môn

– Các động tác di chuyển: 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 (H.1), di chuyển bước chéo (H.2), chạy 9-3-6-3-9 (H.3).

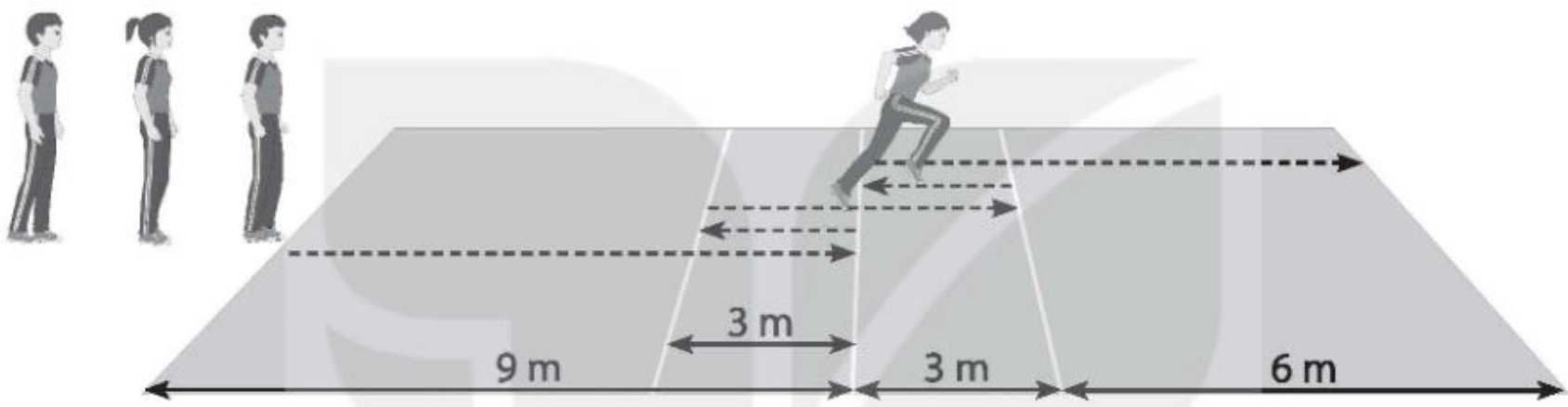
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 1. Di chuyển bước lướt



Hình 2. Di chuyển bước chéo



Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9

– Bài tập khởi động với bóng: GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện, giãn cách một cánh tay, mỗi hàng cách nhau 5 – 7 m thực hiện các bài tập ném – bắt bóng bằng hai tay, ném – bắt bóng bằng một tay, ném – bắt bóng bằng hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay. GV chú ý hướng dẫn HS cách ném bóng bổng qua lại, ném bóng chạm mặt sân, ném bóng bổng qua đầu.

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

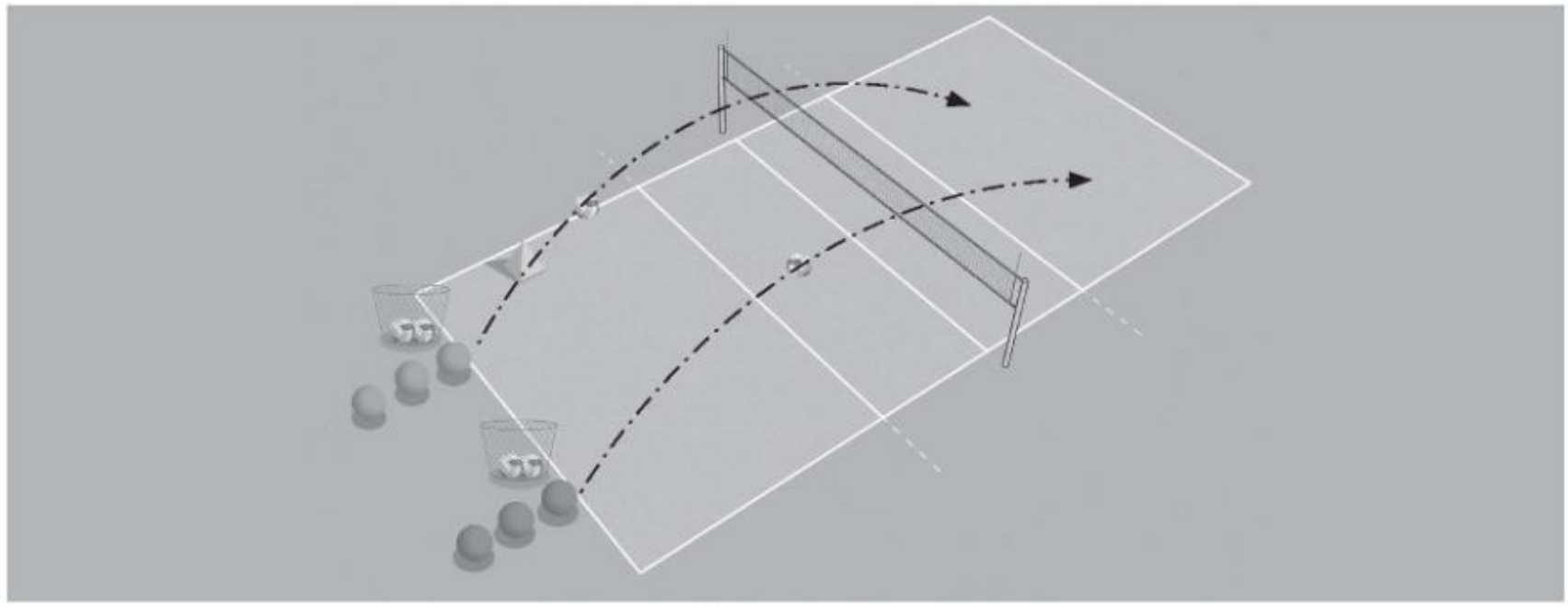
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

THI NÉM BÓNG

Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Bóng chuyền, còi.

Thực hiện: GV chia số người chơi thành các đội đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối diện. Đội hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4).



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Thi ném bóng

II. KIẾN THỨC MỚI

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

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu của động tác phát bóng cao tay trước mặt. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Lần 2: Thực hiện động tác 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.

• TTCB

Đứng chân trái đặt trước, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể phân bố đều cả hai chân, mặt hướng về phía lưới, tay trái cầm bóng ở phía trước (H.5a).

• Thực hiện động tác

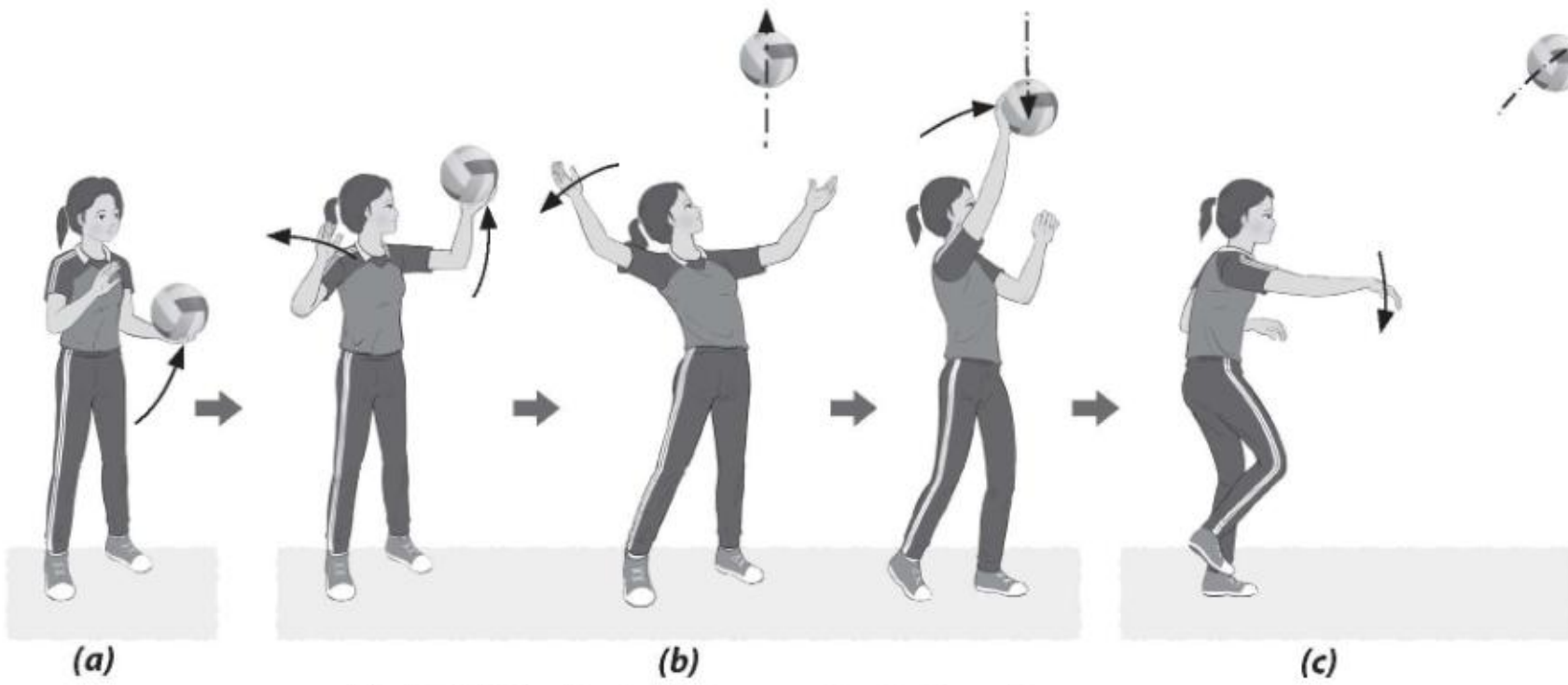
Từ TTCB, tay trái cầm bóng đưa lên ngang tầm mắt rồi tung bóng thẳng hướng lên cao hơn đầu 0,8 – 1 m và hơi chếch sang tay phải. Đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – lên cao – ra sau, bàn tay mở tự nhiên, thân người hơi ngả về sau, mắt nhìn theo bóng.

Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh vào phía sau hơi chếch dưới bóng.

Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở, cổ tay cứng, ngón tay chụm tự nhiên và tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay (để thêm lực đánh bóng) đồng thời chuyển trọng tâm cơ thể từ chân sau ra trước, vai phải đưa lên cao cùng với thân và xoay thân người ra trước chếch sang bên trái (H.5b).

• Kết thúc

Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau bước ra trước theo quán tính để giữ thăng bằng và nhanh chóng vào sân để tiếp tục thi đấu (H.5c).



Hình 5. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa các lỗi sai. GV nên lưu ý các lỗi sai của động tác phát bóng cao tay trước mặt để HS nắm rõ và phòng tránh chấn thương khi tham gia luyện tập ban đầu.

Một số lưu ý khi thực hiện động tác phát bóng cao 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 hoặc quá thấp.

– Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở tự nhiên, cổ tay cứng, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay để tiếp thêm lực khi đánh bóng.

– Tuỳ vào chiều cao của người phát bóng và khoảng cách bóng với thân người để điều chỉnh mức độ ngửa bàn tay về sau hay gập về trước khi đánh bóng.

– Trước khi bóng rời tay (đánh bóng đi) không giẫm chân vào sân để tránh phạm quy.

– Mũi chân trước, thân và mặt hướng về lưới. Khi phát bóng, đánh vào giữa và dưới tâm bóng để bóng không đi lệch hướng và có thể đi cao và xa.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn của động tác phát bóng cao tay trước mặt (không bóng) theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, khoảng cách một sải tay, tại chỗ cầm bóng đưa cao hơn đầu, thực hiện động tác đánh bóng và tiếp xúc vào giữa dưới tâm bóng (không đánh bóng đi). GV nhắc HS chú ý khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở tự nhiên, cổ tay cứng, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn thực hiện.

Bài tập 3: Phát bóng qua lại

GV cho 2 HS đứng đối diện, cách nhau 6 – 8 m, lần lượt thực hiện phát bóng cao tay trước mặt 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.

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 động tác phát bóng cao tay trước mặt qua lưới. GV nhắc HS chú ý điều chỉnh lực đánh, thực hiện đúng các giai đoạn phát bóng cao tay trước mặt để bóng qua lưới.

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

GV cho HS cầm bóng đứng tại vị trí cách lưới 6 m, mặt hướng lưới và thực hiện động tác phát bóng cao tay trước mặt qua lưới. GV nhắc HS chú ý điều chỉnh lực đánh, thực hiện đúng các giai đoạn phát bóng cao tay trước mặt để bóng qua lưới và rơi trong sân.

Bài tập 6: Phát bóng cuối sân

GV cho HS cầm bóng xếp thành 3 – 4 hàng dọc tại vị trí cuối sân, mặt hướng lưới và lần lượt thực hiện động tác phát bóng cao tay trước mặt qua lưới. GV nhắc HS chú ý điều chỉnh lực đánh, thực hiện đúng các giai đoạn phát bóng cao tay trước mặt, không giẫm chân vào sân, mũi chân hướng vào sân,... để bóng qua lưới và rơi trong sân.

Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng

GV tổ chức cho các cặp HS đứng đối diện 2 bên lưới. 1 HS đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng cao tay trước mặt qua lưới cho bạn HS cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện. Sau 10 lượt phát thì hoán đổi vị trí cho nhau.

Bài tập 8: Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay

GV chia HS thành từng nhóm 3 người. HS thứ nhất phát bóng cho HS thứ hai đỡ bước 1 sao cho bóng được đưa tới HS thứ ba để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho HS thứ nhất. Sau 4 – 5 lần thì đổi vị trí cho nhau.

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 về sau lấy bóng để bạn tiếp theo thực hiện).

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt thực hiện và quan sát động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để 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 động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác phát bóng cao tay trước mặt.

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

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 để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: tại chỗ mô phỏng động tác, mô phỏng động tác tiếp xúc bóng, phát bóng qua lại và phối hợp phát bóng và đỡ giao 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 HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để 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 theo nhóm các nội dung sau: tại chỗ mô phỏng động tác, mô phỏng động tác tiếp xúc bóng, phát bóng qua lại, phát bóng tại các vị trí vạch 3 m, vị trí cách lưới 6 m, vị trí vạch cuối sân, phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng, phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay.

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 luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

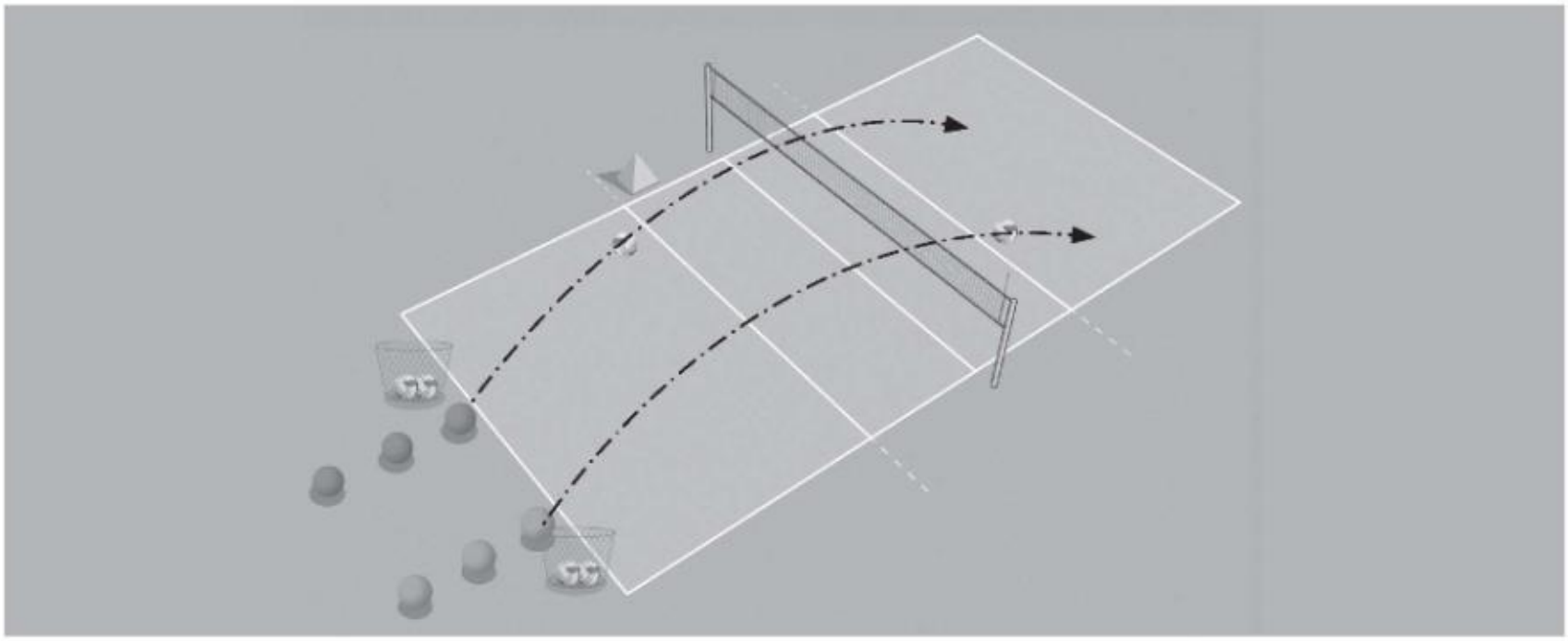
♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

THI PHÁT BÓNG

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt, phát triển thể lực.

Dụng cụ: Bóng, rổ đựng bóng, còi.

Cách thực hiện: GV chia số người thành 2 – 4 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, lần lượt mỗi đội thực hiện lượt chơi. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt lấy bóng tại rổ và thực hiện phát bóng cao tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và vào trong sân. Nếu bóng chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân thì phải phát lại. Trong thời gian quy định (từ 3 đến 4 phút) đội phát được nhiều quả bóng qua lưới hơn là đội chiến thắng (H.6).



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi phát bóng

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt được vận dụng như thế nào trong tập luyện và thi đấu tập?

Phát bóng cao tay trước mặt là một trong các kĩ thuật tấn công có hiệu quả và thường được sử dụng trong thi đấu bóng chuyền.

2. Khi tập luyện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt cần lưu ý những điểm gì?

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

– Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở tự nhiên, cổ tay cứng, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay để tiếp thêm lực khi đánh bóng.

– Tuỳ vào chiều cao của người phát bóng và khoảng cách bóng với thân người để điều chỉnh mức độ ngửa bàn tay về sau hay gập về trước khi đánh bóng.

– Trước khi bóng rời tay (đánh bóng đi) không giẫm chân vào sân để tránh phạm quy.

– Mũi chân trước, thân và mặt hướng về lưới. Khi phát bóng, đánh vào giữa và dưới tâm bóng để bóng không đi lệch hướng và có thể đi cao, xa.

3. Em hãy vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào trò chơi và tập luyện để nâng cao sức khoẻ hằng ngày.

GV nhắc nhở và khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Bài 2 KĨ THUẬT ĐẬP BÓNG XOAY NGƯỜI

Mục tiêu bài học

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật đập bóng xoay người.

– Yêu cầu HS tự điều chỉnh, sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện kĩ thuật đập bóng xoay người.

– Hướng dẫn HS vận dụng được kĩ thuật đập bóng xoay người trong tập luyện và đấu tập.

– Yêu cầu HS trung thực, trách nhiệm và thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

Phương tiện tập luyện

– Sân bóng chuyền, quả bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi.

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

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

GV tập hợp lớp thành 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 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, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

Khởi động chuyên môn

– Các động tác di chuyển: 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, chạy 9-3-6-3-9.

– Bài tập khởi động với bóng: GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện, khoảng cách một cánh tay, mỗi hàng cách nhau 5 – 7 m thực hiện các bài tập ném – bắt bóng bằng hai tay, ném – bắt bóng bằng một tay, ném – bắt bóng bằng hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay. GV chú ý hướng dẫn HS cách ném bóng bổng qua lại, ném bóng chạm sân, ném bóng bổng qua đầu.

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

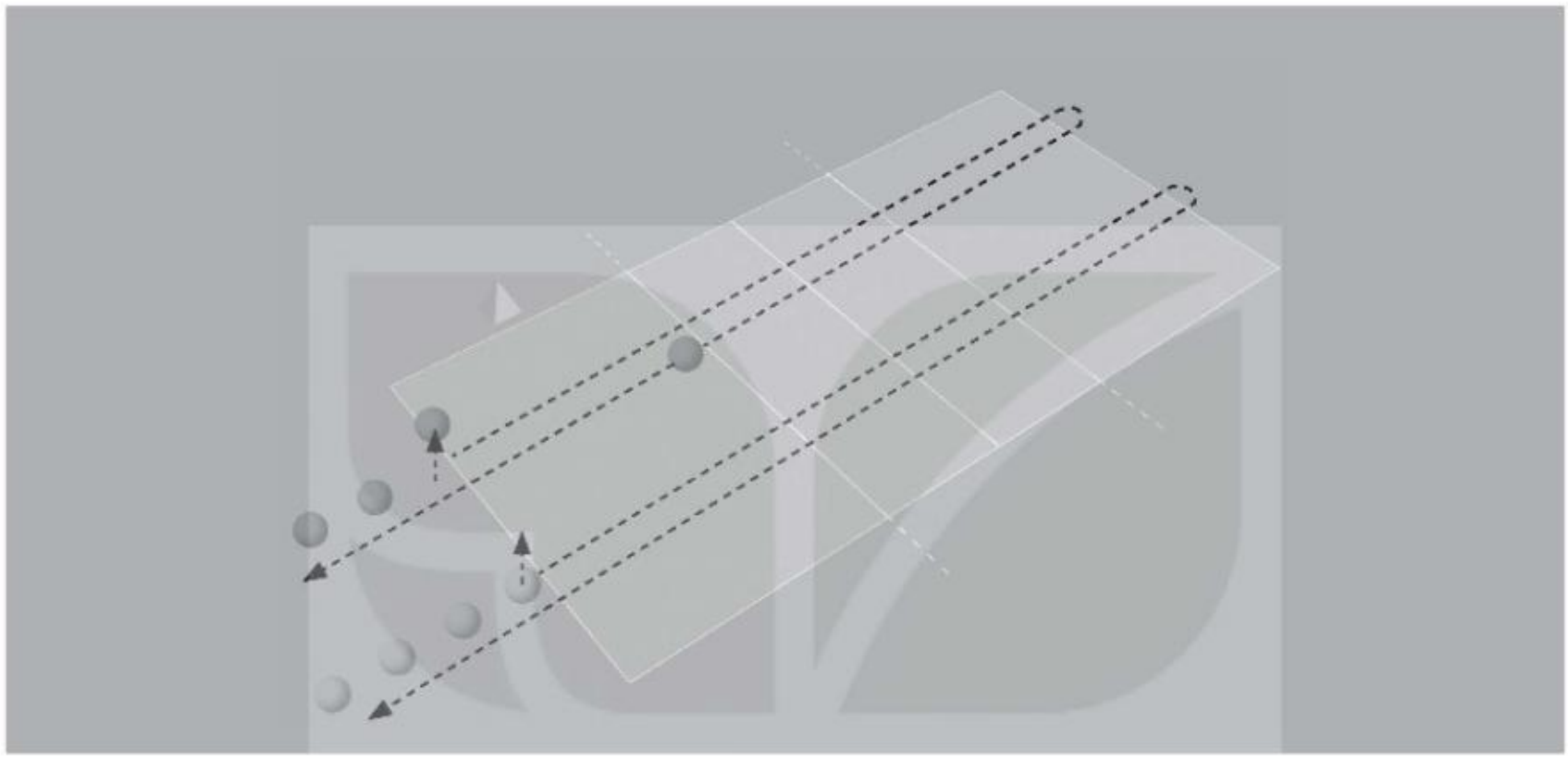
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện: GV chia số người chơi thành các đội đều nhau và xếp thành các hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng bật cao tại chỗ 3 – 5 lần (theo quy định) rồi chạy nhanh tới vạch cuối bên kia sân, chạy vòng về chạm tay bạn kế tiếp để tiếp tục thực hiện trò chơi. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7).



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Chạy tiếp sức

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác đập bóng xoay người, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV 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 của động tác đập bóng xoay người. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

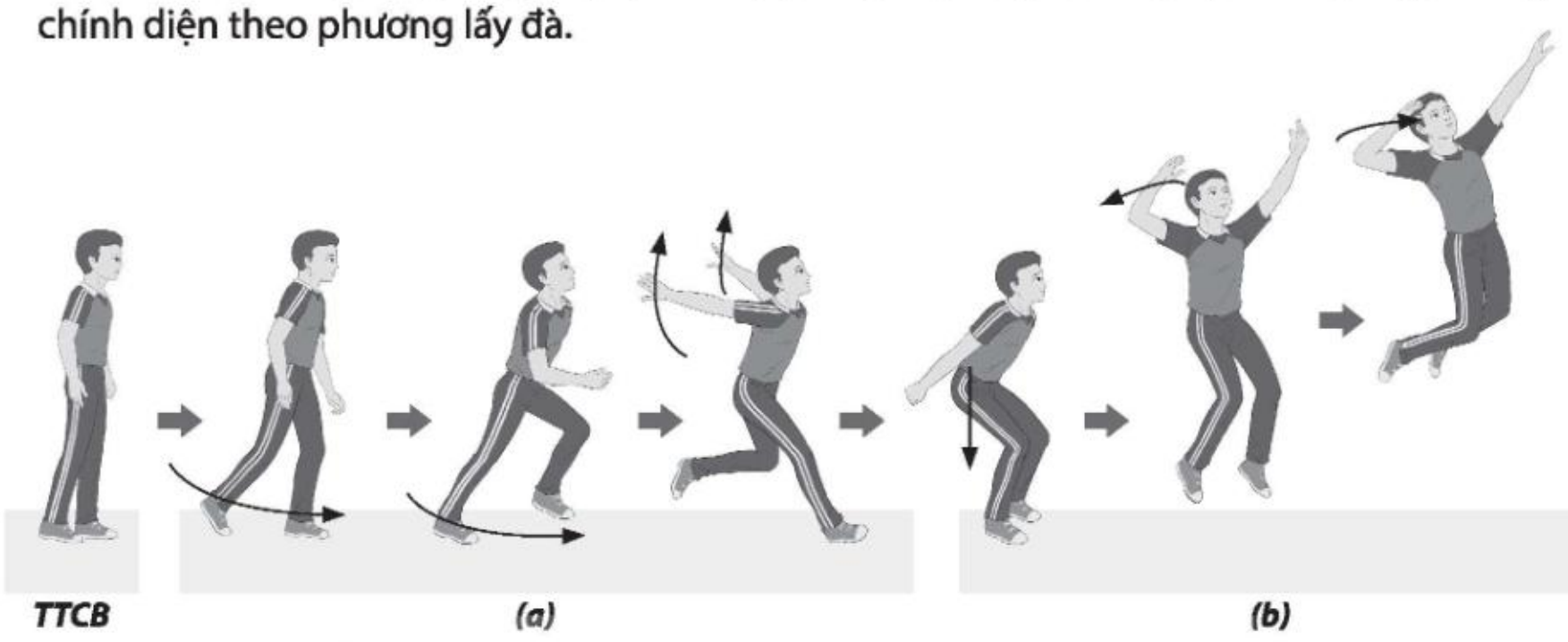
– Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện của kĩ thuật đập bóng xoay người. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- **TTCB**

Người tập đứng chân trước chân sau ở tư thế cao, mặt hướng lưới và cách lưới khoảng 3 m, thân hơi ngả về trước, hai tay tự nhiên. Mắt quan sát bóng (H.8).

• **Thực hiện động tác**

Giai đoạn chạy đà (H.8a) và giậm nhảy (H.8b) thực hiện tương tự kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.



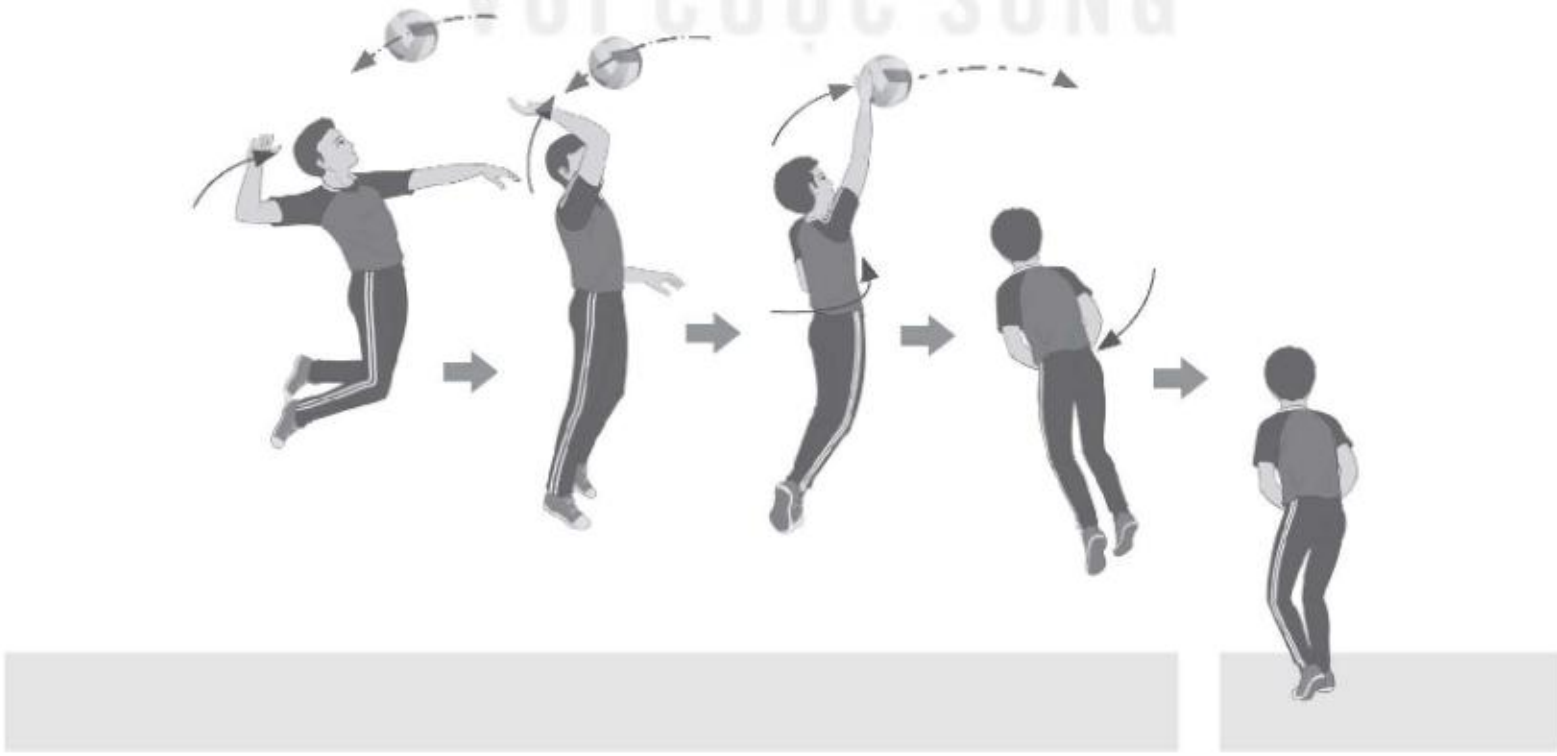
Hình 8. Kĩ thuật giai đoạn chạy đà (a) và giậm nhảy (b)

Ở giai đoạn trên không đánh bóng, sau khi gần độ cao phù hợp thì tay phải chuyển động lên cao – ra sau, khuỷu tay cao hơn vai, lòng bàn tay hướng về trước, tay trái co lại 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 phải duỗi nhanh từ sau – lên trên – ra trước đồng thời gập cổ tay để bóng cắm xuống. Khi tiếp xúc bóng, thân người xoay về hướng lưới để điều chỉnh đường đi của bóng sang trái (H.9a).

• **Kết thúc**

Sau khi bóng rời tay, thu nhanh tay để tránh chạm vào lưới. Tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước của hai bàn chân đồng thời khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm để giảm xung lực. Sau đó nhanh chóng trở về TTCB (H.9b).



Hình 9. Kĩ thuật giai đoạn trên không đánh bóng (a) và Kết thúc động tác (b)

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa các lỗi sai. GV nên lưu ý các lỗi sai của động tác đập bóng xoay người để HS nắm rõ và phòng tránh chấn thương khi tham gia luyện tập ban đầu.

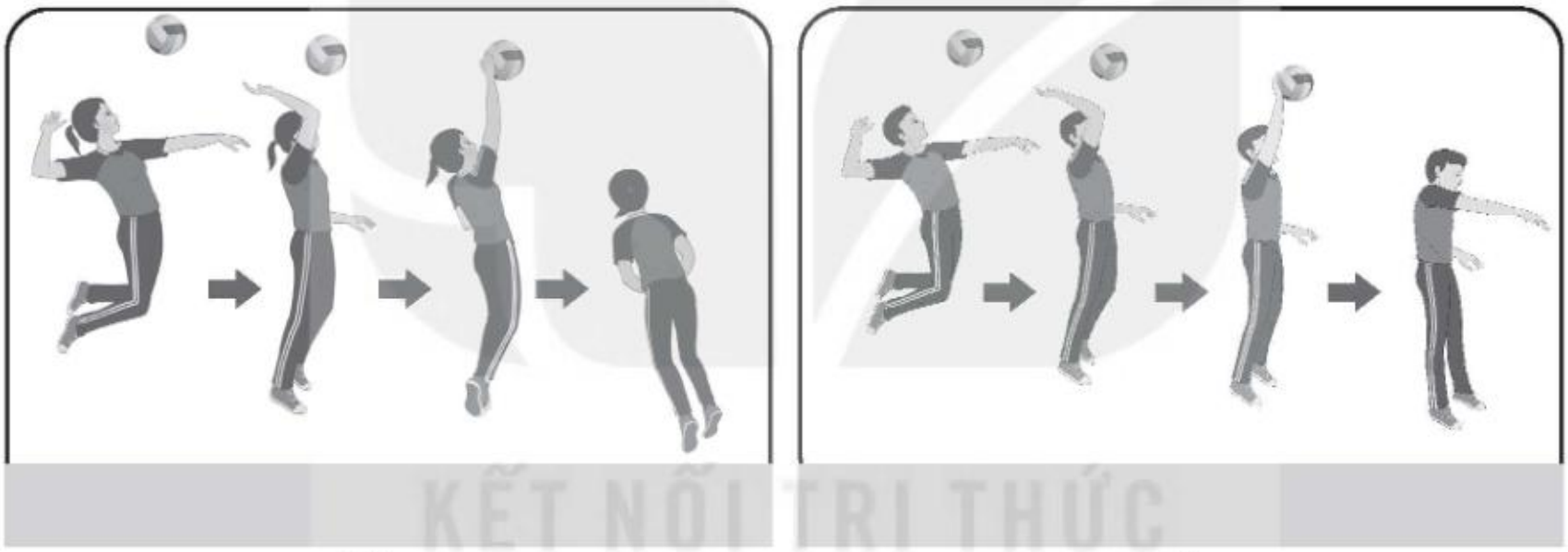
Một số lưu ý khi thực hiện động tác đập bóng xoay người:

– Vị trí tiếp xúc bóng thường ở tầm cao hơn đầu và chếch về phía trước.

– Nếu bóng nâng gần lưới, sử dụng lực của cánh tay và cổ tay để đập bóng và hạn chế gập bụng để tránh chạm lưới.

– Nếu bóng nâng xa lưới, thân người cần ngả ra sau nhiều hơn và kết hợp gập bụng về trước khi đập bóng để tăng sức mạnh đập bóng.

GV cần giúp HS phân biệt được kĩ thuật đập bóng xoay người và kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà theo như mô tả ở Hình 10.



(a) (b)

Hình 10. So sánh kĩ thuật đập bóng xoay người (a) và kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà (b)

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1: Mô phỏng động tác đập bóng xoay người

GV cho HS tập hợp thành 2 – 3 hàng dọc, khoảng cách mỗi hàng một sải tay, HS đầu hàng lần lượt thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật đập bóng xoay người không bóng. GV nên cho HS thực hiện bước đà cuối kết hợp giậm nhảy đập bóng rồi đến các bước đà giậm nhảy đập bóng, nhắc nhở HS thực hiện đúng động tác xoay người trên không khi đập bóng.

Bài tập 2: Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới

GV cho HS tập hợp thành 2 – 3 hàng dọc cách lưới 3 – 4 m, khoảng cách mỗi hàng một sải tay, HS đầu hàng lần lượt thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật đập bóng xoay người trên lưới (không bóng). GV nên cho HS thực hiện bước đà cuối kết hợp giậm nhảy đập bóng rồi đến các bước đà giậm nhảy đập bóng, nhắc nhở HS thực hiện đúng động tác xoay người trên không khi đập bóng.

Bài tập 3: Đập bóng treo

GV cho HS tập hợp hàng dọc, lần lượt thực hiện 3 bước đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng xoay người với quả bóng được 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 (chiều cao, sức bật, năng lực vận động,...) và giới tính.

Bài tập 4: Đập bóng 1 bước đà

GV cho HS đứng cách lưới 1,5 – 2 m, thực hiện chạy đà 1 bước kết hợp giậm nhảy và đập bóng xoay người trên lưới (bóng được tung bởi GV hoặc HS đứng cùng bên sân với người tập). Khi thực hiện bài tập, GV nên tung bóng vừa phải (cách mép trên lưới 1 – 1,5 m), phối hợp với động tác của HS để tạo điều kiện thuận lợi khi thực hiện động tác. GV điều chỉnh độ cao của lưới cho phù hợp với năng lực vận động của HS.

Bài tập 5: Đập bóng 3 bước đà

GV cho HS đứng cách lưới 3 – 4 m, thực hiện chạy đà 1 bước kết hợp giậm nhảy và đập bóng xoay người trên lưới (bóng được tung bởi GV hoặc HS đứng cùng bên sân với người tập). Khi thực hiện bài tập, GV nên tung bóng vừa phải (cách mép trên lưới 1 – 1,5 m), phối hợp với động tác của HS để tạo điều kiện thuận lợi khi thực hiện động tác. GV điều chỉnh độ cao của lưới cho phù hợp với năng lực vận động của HS.

Bài tập 6: Đập bóng ở vị trí số 4

GV cho HS xếp thành một hàng dọc ở vị trí số 4 sau vạch 3 m. Lần lượt từng người tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 3, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng xoay người do người chuyền hai chuyền bóng (thực hiện khoảng 8 – 10 lượt).

Bài tập 7: Đập bóng ở vị trí số 2

GV cho HS xếp thành một hàng dọc ở vị trí số 2 sau vạch 3 m. Lần lượt từng người tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 3, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng xoay người do người chuyền hai chuyền bóng (thực hiện khoảng 8 – 10 lượt).

Bài tập 8: Đập bóng ở vị trí số 3

GV cho HS xếp thành một hàng dọc ở vị trí số 3 sau vạch 3 m. Lần lượt từng người tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 2 hoặc vị trí số 4, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng xoay người do người chuyền hai chuyền bóng (thực hiện khoảng 8 – 10 lượt).

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật đập bóng xoay người theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt thực hiện và quan sát động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để 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 động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: mô phỏng động tác đập bóng xoay người không lưới và 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 để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: mô phỏng động tác đập bóng xoay người không lưới và trên lưới, đập bóng treo, đập bóng 1 bước đà và 3 bước đà, đập bóng tại các vị trí số 4, số 2 và số 3.

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 HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để 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 theo nhóm các nội dung sau: mô phỏng động tác đập bóng xoay người không lưới và trên lưới, đập bóng treo, đập bóng 1 bước đà và 3 bước đà, đập bóng tại các vị trí số 4, số 2 và số 3.

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 luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

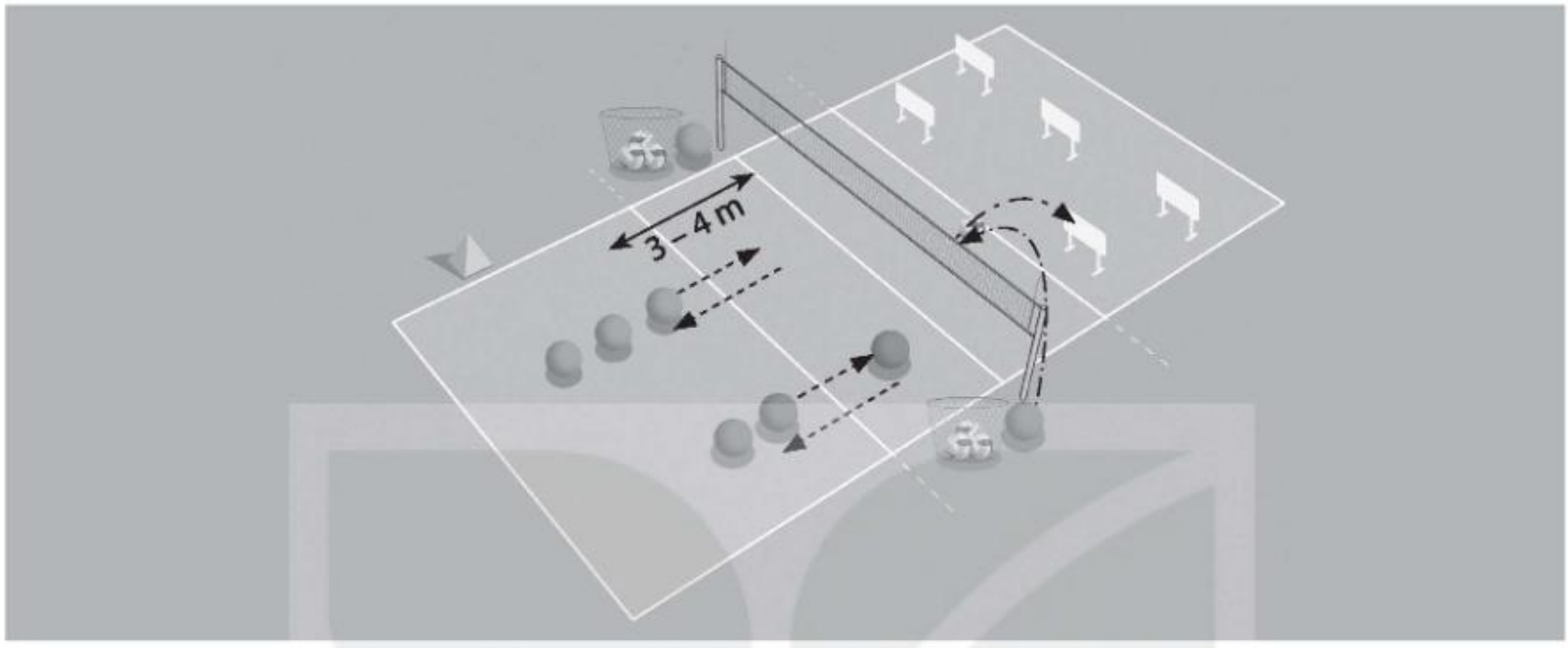
♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM

Mục đích: Củng cố kĩ thuật đập bóng xoay người, phát triển sức mạnh nhóm cơ tay.

Dụng cụ: Bóng, còi, bảng.

Cách thực hiện: GV chia số người chơi thành 2 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng đối diện và cách lưới 3 – 4 m, một thành viên trong đội đứng tại rổ bóng được đặt cùng bên sân tập và gần lưới. Khi có hiệu lệnh, các thành viên lần lượt thực hiện kĩ thuật đập bóng xoay người quả bóng được tung bởi bạn đứng gần lưới sao cho bóng qua lưới và làm đổ các bảng đặt tại sân đối diện. Sau 5 phút, đội làm đổ nhiều bảng hơn là đội chiến thắng (H.11).



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Đập bóng tính điểm

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Khi đấu tập, kĩ thuật đập bóng xoay người được vận dụng trong tình huống nào?

Kĩ thuật đập bóng xoay người thường được sử dụng trong các tình huống người đập bóng muốn thay đổi hướng đập để gây khó khăn cho đối phương.

2. Khi luyện tập kĩ thuật đập bóng xoay người cần lưu ý những điểm gì?

– Vị trí tiếp xúc bóng thường ở tầm cao hơn đầu và chếch về phía trước.

– Nếu bóng nâng gần lưới, sử dụng lực của cánh tay và cổ tay để đập bóng và hạn chế gập bụng để tránh chạm lưới.

– Nếu bóng nâng xa lưới, thân người cần ngả ra sau nhiều hơn và kết hợp gập bụng về trước khi đập bóng để tăng sức mạnh đập bóng.

3. Em hãy vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ.

GV nhắc nhở và khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ KĨ THUẬT PHÁT VÀ ĐẬP BÓNG

Nội dung		Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	Nam	– Đứng tại vạch cuối sân, thực hiện sai kĩ thuật động tác, phát bóng không qua lưới hoặc ra ngoài sân. – 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. – Chưa trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và chưa biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và đấu tập, chưa thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Đứng tại vạch cuối sân, thực hiện đúng kĩ thuật động tác phát bóng cao tay trước mặt và bóng qua lưới vào trong sân được 1 – 2 quả. – Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Có thể vận dụng kĩ thuật phát bóng cao 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 cao tay trước mặt và bóng qua lưới vào trong sân được 3 – 4 quả. – Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật phát bóng cao 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 cao tay trước mặt	Nữ	– Đứng tại vị trí cách lưới 6 m, thực hiện sai kĩ thuật động tác, phát bóng không qua lưới hoặc ra ngoài sân. – 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. – Chưa trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và chưa biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, chưa 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 cao tay trước mặt và bóng qua lưới vào trong sân được 1 – 2 quả. – Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Có thể vận dụng kĩ thuật phát bóng cao 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 cao tay trước mặt và bóng qua lưới vào trong sân được 3 – 4 quả. – Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật phát bóng cao 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 xoay người	Nam	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật đập bóng xoay người. – 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. – Chưa trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và chưa biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, chưa thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.	– Thực hiện đúng kĩ thuật và đập được 1 – 2 quả bóng qua lưới và rơi vào sân. – Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Có thể vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người tại các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. – 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 trên 2 quả bóng qua lưới và rơi vào sân. – Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người tại các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền. – Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. – 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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Kĩ thuật đập bóng xoay người	Nữ	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật đập bóng xoay người. – 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. – 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 qua lưới và rơi vào sân. – Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Có thể vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người 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 trên 1 quả bóng qua lưới và rơi vào sân. – Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người 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.

Chủ đề 4:
CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN

Bài 1 CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG ĐỘI HÌNH 2 – 4

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS hiểu và thực hiện đúng chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4.
– Hướng dẫn HS vận dụng được chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 vào tập luyện và đấu tập.
– Giúp phát triển thể lực và bồi dưỡng khả năng, sự đam mê thể thao cho HS.

Phương tiện dạy học

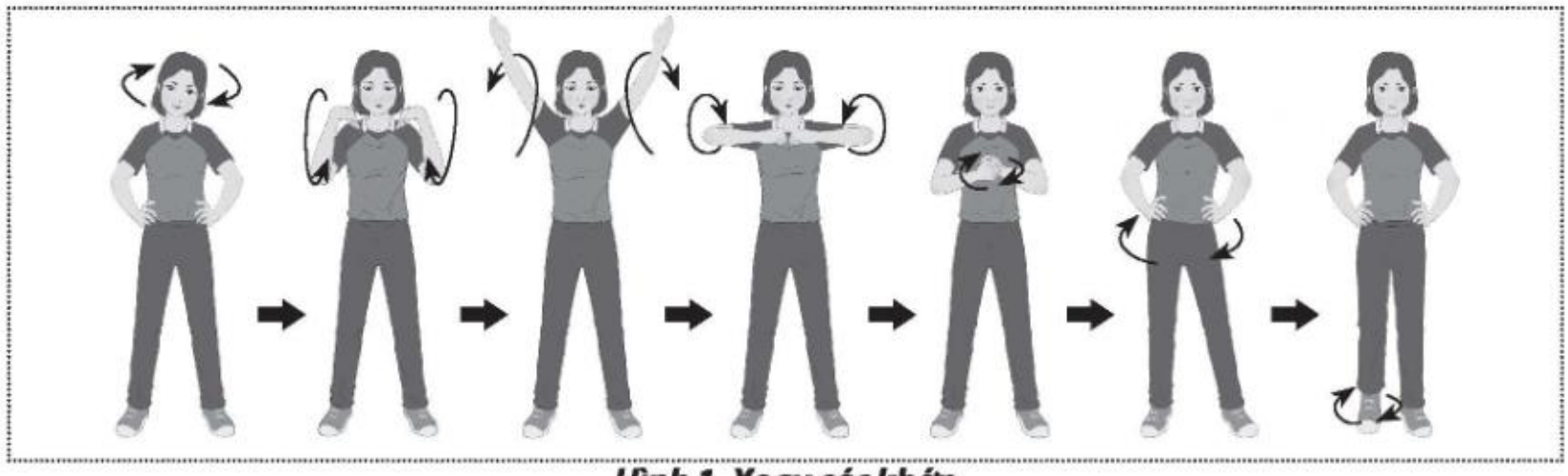
– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, còi, sơ đồ chiến thuật bóng chuyền (nếu có).
– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

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, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.



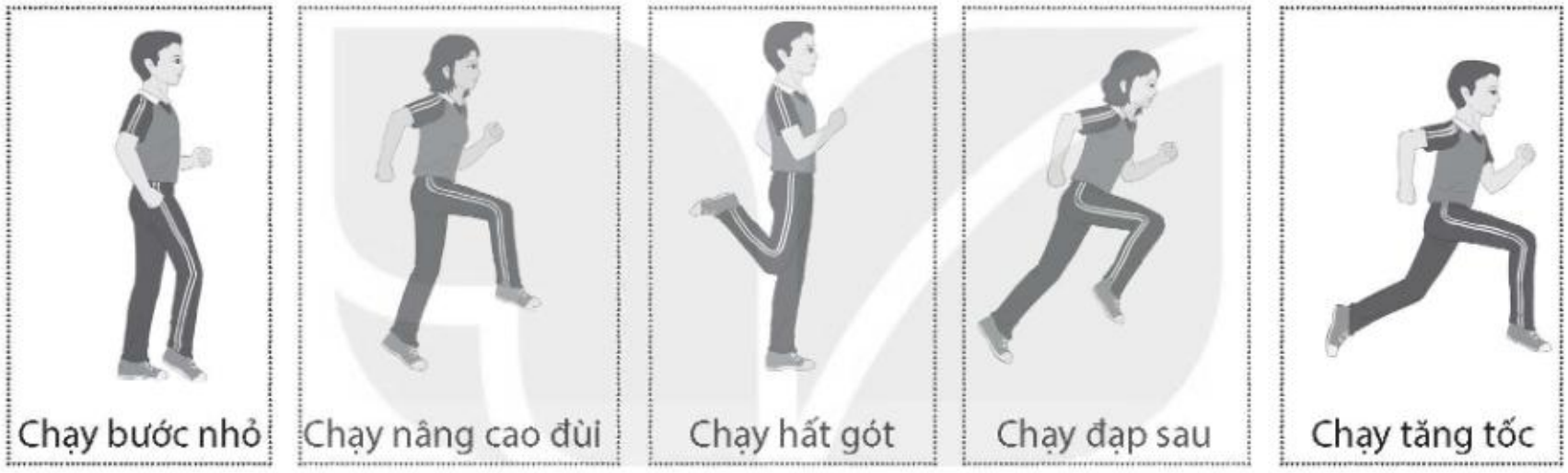
Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ

Khởi động chuyên môn

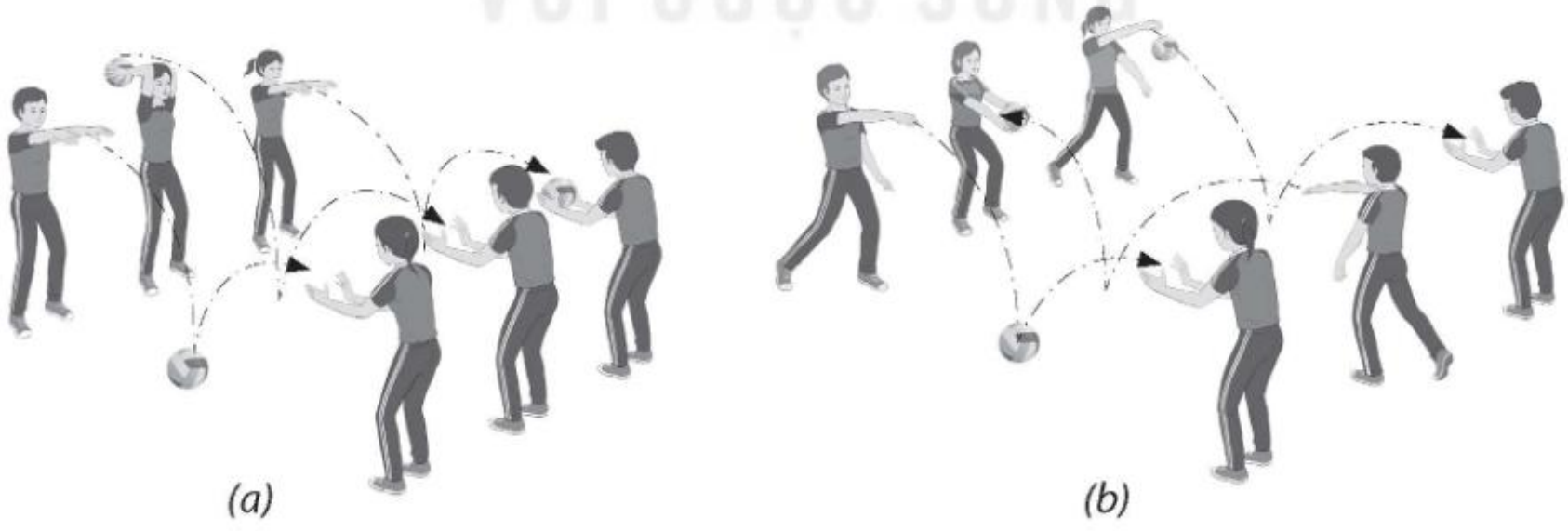
GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc, chạy 9-3-6-3-9.



Hình 3. Các động tác di chuyển

Khởi động với bóng

GV tập trung lớp cho HS lần lượt thực hiện các bài tập khởi động với bóng: ném bóng xuống sân nẩy lên bằng hai tay qua lại, đập bóng xuống sân nẩy lên qua lại.



Hình 4. Ném bóng nẩy lên qua lại (a) và Đập bóng xuống sân qua lại (b)

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

CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, củng cố kĩ thuật chuyền bóng cao tay.

Dụng cụ: Còi, bóng chuyền.

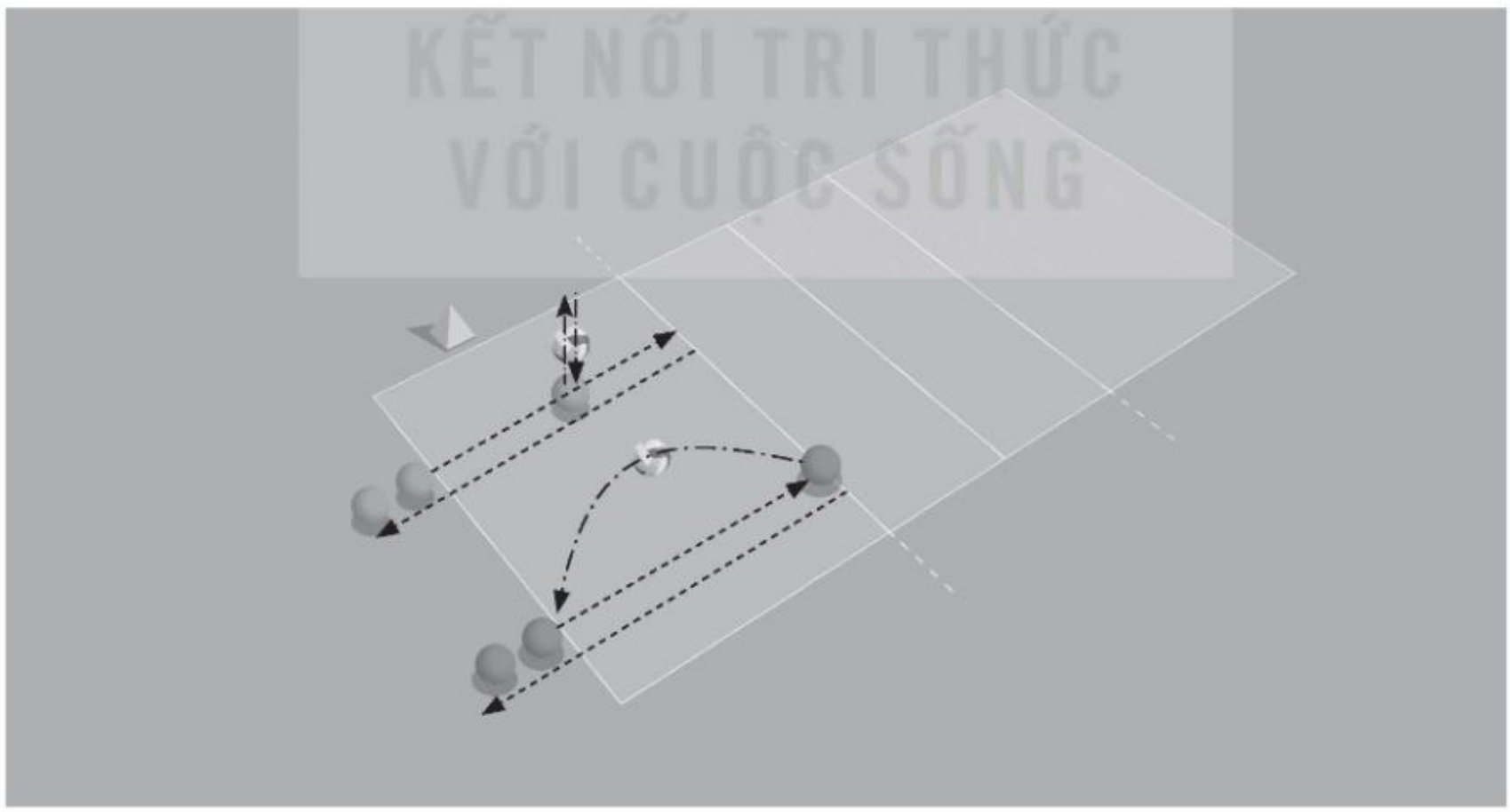
Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch cuối sân, mỗi người đứng đầu hàng giữ một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi ở vị trí đầu hàng tự chuyền bóng cao tay liên tục và di chuyển đến vạch 3 m, sau đó chuyền bóng cho người kế tiếp của đội mình để tiếp tục thực hiện di chuyển chuyền bóng. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng (H.5). Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân thì người chuyền bóng phải nhặt bóng và trở lại vị trí xuất phát để tiếp tục.

Một số lưu ý khi thực hiện trò chơi:

– GV có thể chia lớp thành nhiều đội đều nhau để thực hiện cùng lúc theo chiều ngang sân (khoảng cách 6 m), tránh kéo dài thời gian của trò chơi.

– GV có thể tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi bằng quy định như sau: Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân, người chuyền bóng phải nhanh chóng nhặt bóng và trở lại vị trí xuất phát hoặc trở lại vị trí làm rơi bóng để tiếp tục chuyền bóng.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.

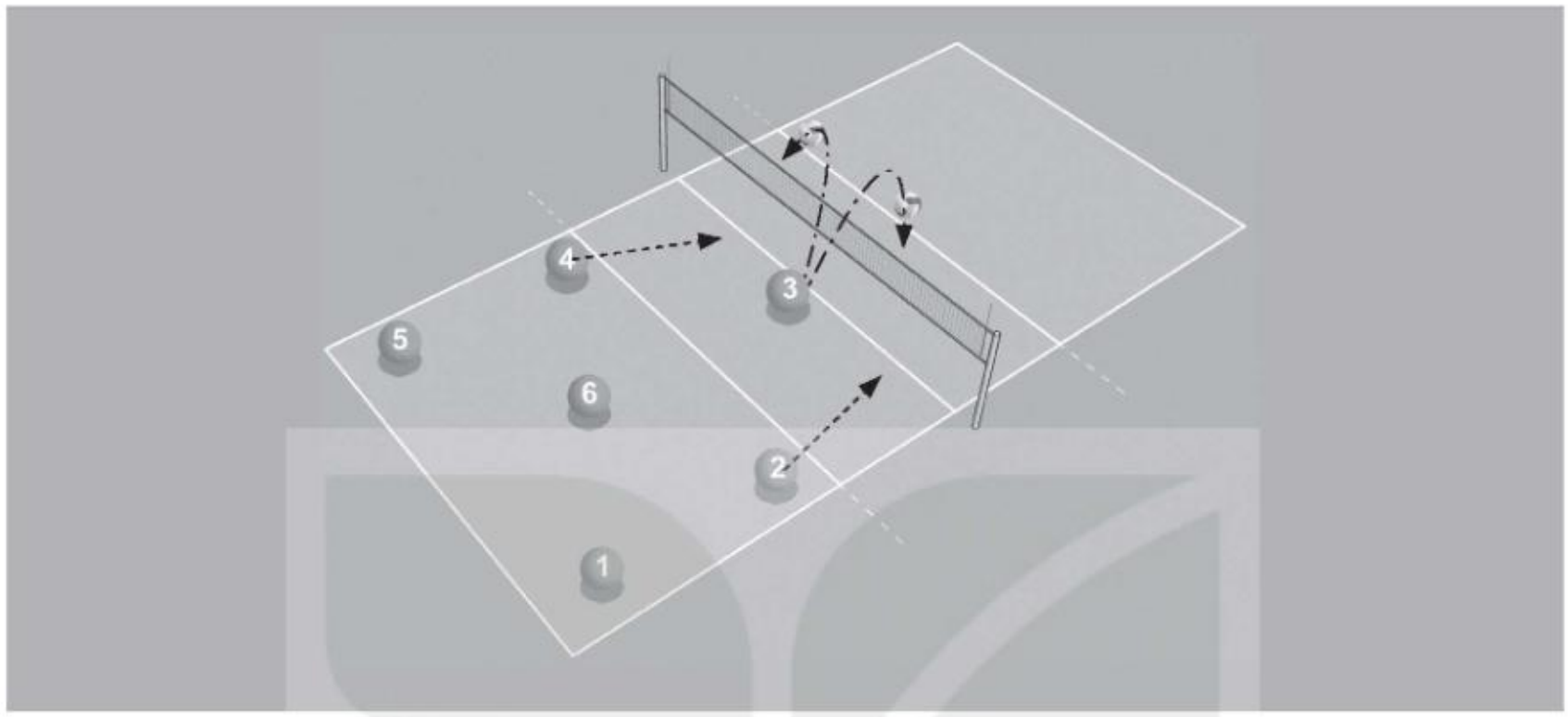


Hình 5. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng tiếp sức

II. KIẾN THỨC MỚI

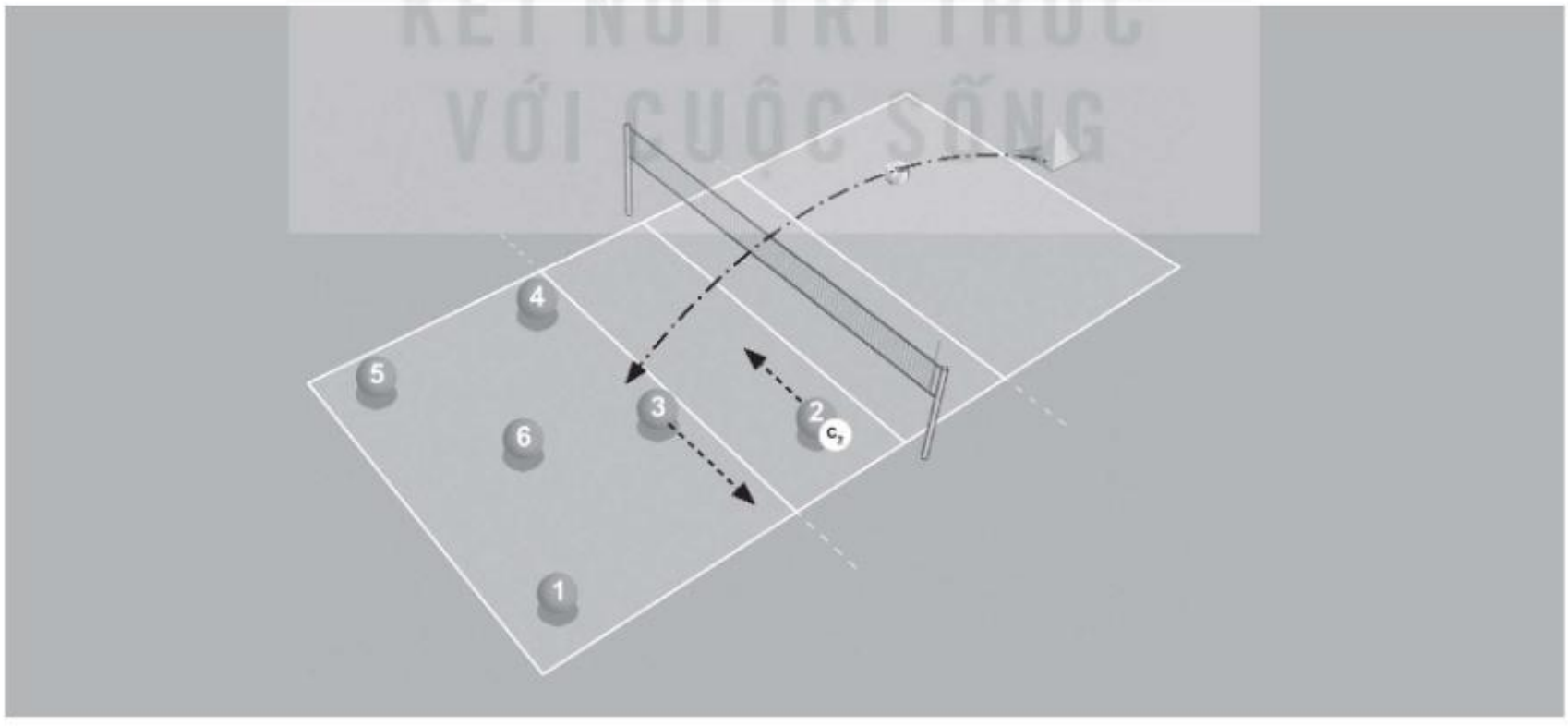
Hướng dẫn chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4

GV cho HS tập hợp thành hình khối dọc theo biên dọc của sân, GV giới thiệu sơ lược về khái niệm chiến thuật trong thi đấu bóng chuyền và giải thích rõ ý nghĩa của chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 cho HS.



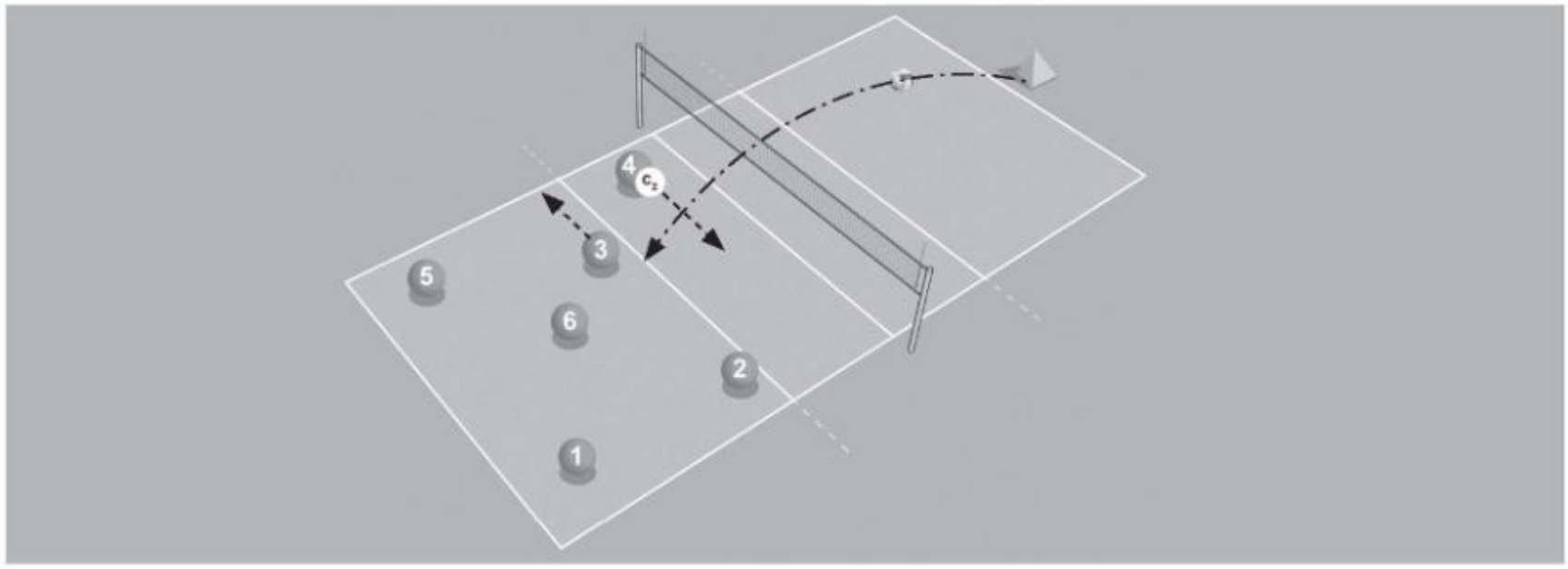
Hình 6. Sơ đồ chiến thuật tấn công

Kết hợp với mô phỏng minh hoạ của các em HS trên sân, GV giải thích rõ việc di chuyển vị trí của người chuyền hai ở các vị trí số 4, số 3, số 2 và hai người còn lại ở hàng trên trong các trường hợp đối phương đang giữ quyền phát bóng và khi đồng đội của mình thực hiện phát bóng.



Hình 7. Sơ đồ chiến thuật khi đối phương đang giữ quyền phát bóng, người chuyền hai ở vị trí số 2

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 8. Sơ đồ chiến thuật khi đối phương đang giữ quyền phát bóng, người chuyền hai ở vị trí số 4

GV cần giải thích cho HS rõ khi sử dụng chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4, việc người chuyền hai thường di chuyển vào vị trí số 3 trên sân là để thuận lợi cho việc chuyền bóng tổ chức tấn công của đội. Nếu không kịp di chuyển về vị trí số 3 hoặc cần thiết phối hợp chiến thuật với đồng đội, người chuyền hai vẫn có thể chuyền bóng cho đồng đội ở các vị trí khác trên sân.

Một số lưu ý khi thực hiện chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4:

– Khi đối phương phát bóng, khi người chuyền hai đứng vị trí số 2 hoặc số 4 thì sẽ có sự thay đổi vị trí với đấu thủ ở vị trí số 3. Người chuyền hai luôn đứng gần lưới để di chuyển vào vị trí số 3 làm nhiệm vụ chuyền bóng. Người đập bóng đứng vị trí số 3 sẽ đứng xa lưới sau vạch 3 m đỡ quả phát bóng và di chuyển thay đổi vị trí với người chuyền hai để ra biên (ở vị trí số 2 hoặc số 4) làm nhiệm vụ đập bóng tấn công.

– Các hoạt động phòng thủ đỡ bước một của các người tập khác (đỡ phát bóng, đỡ đập bóng, cứu bóng,...) đều phải cố gắng đưa bóng về vị trí số 3 để thuận lợi cho người chuyền hai làm nhiệm vụ chuyền bóng cho đồng đội tấn công.

III. LUYỆN TẬP

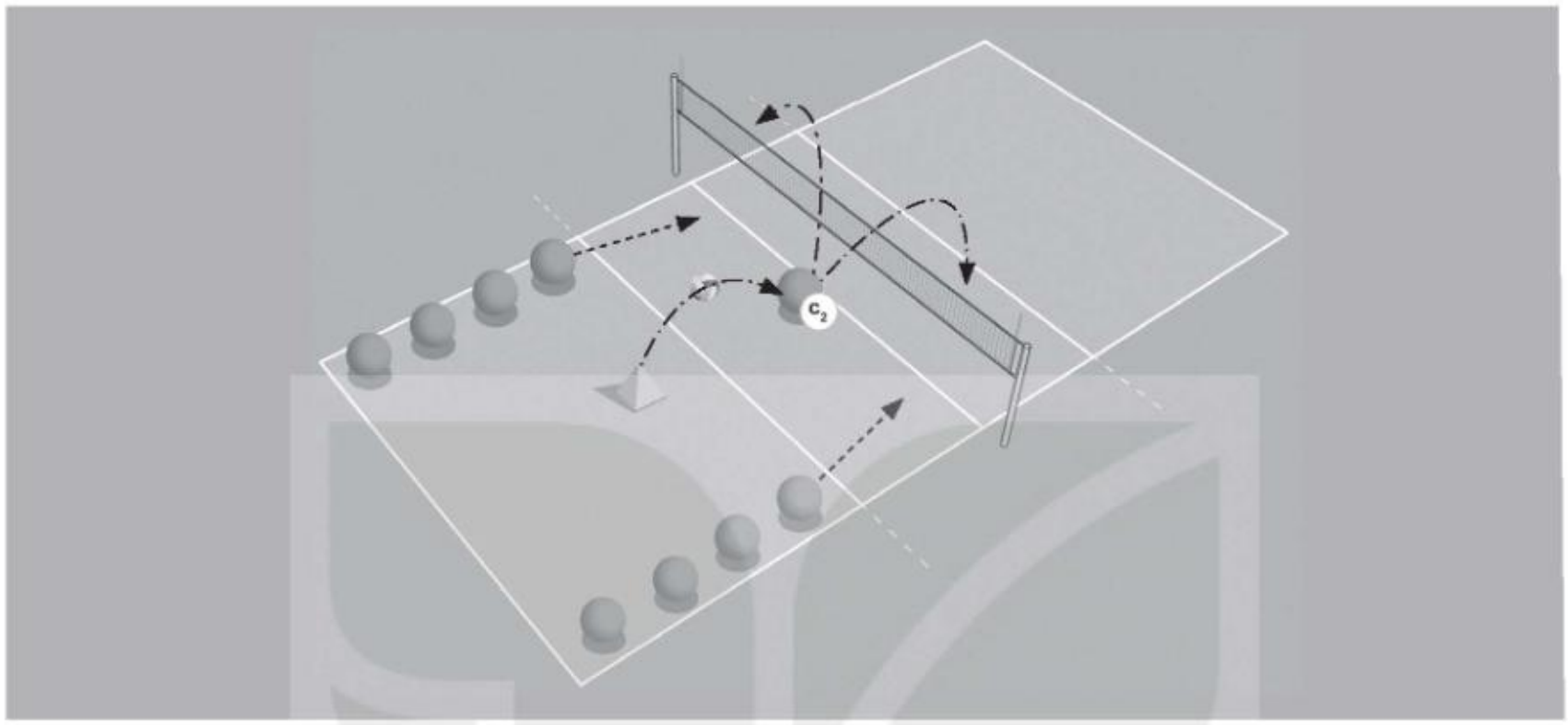
1. Bài tập vận dụng chiến thuật tấn công đội hình tấn công 2 – 4

Bài tập 1: Di chuyển, xoay vòng, mô phỏng đội hình đỡ phát bóng khi người chuyền hai ở vị trí số 2, 3, 4

GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào 6 vị trí trên sân, quy ước HS ở vị trí số 3 và số 6 làm nhiệm vụ chuyền hai. Ở mỗi lượt xoay vòng đổi vị trí, GV thổi còi minh hoạ cho việc phát bóng và người chuyền hai ở hàng trên sẽ mô phỏng di chuyển về vị trí số 3 để chuẩn bị chuyền bóng, người đập bóng ở vị trí số 3 sẽ di chuyển ra gần biên dọc để chuẩn bị đập bóng. Mỗi nhóm di chuyển mô phỏng, xoay vòng đủ 6 vị trí trên sân xong sẽ lần lượt thay nhóm khác vào tập.

Bài tập 2: Đập bóng ở vị trí số 4 và số 2

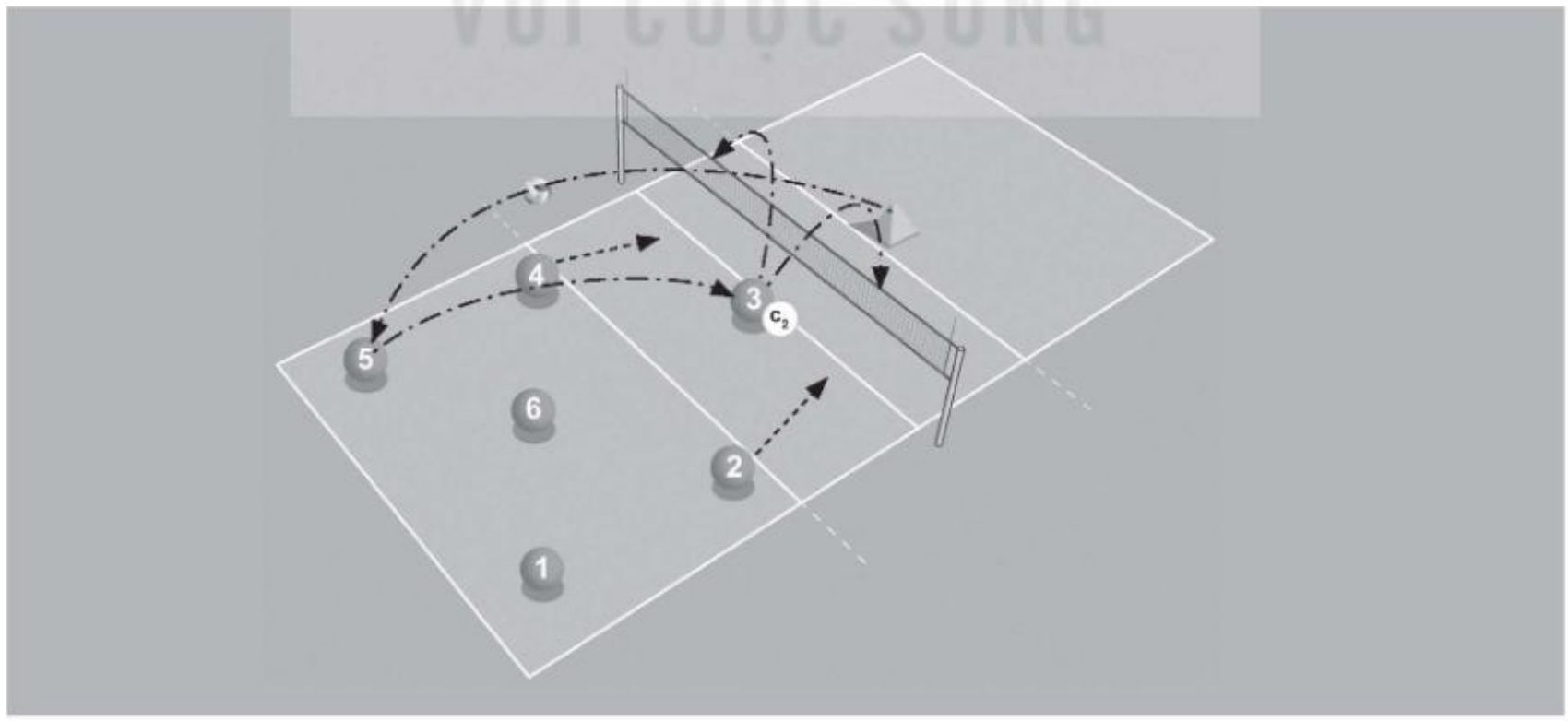
GV chia lớp thành 2 hàng dọc đứng sau vạch 3 m ở vị trí số 2 và số 4 để chuẩn bị đập bóng. GV (hoặc HS trợ giúp) đứng ở vị trí số 6 tung bóng chính xác cho người chuyền hai ở vị trí số 3 lần lượt chuyền bóng cao tay ra vị trí số 4 và số 2 cho bạn học đập bóng. Người đập bóng xong sẽ nhặt bóng về bỏ vào rổ nơi GV tung bóng, sau đó xếp vào cuối hàng để tiếp tục đập bóng. Sau khoảng thời gian quy định, GV nên thay đổi người chuyền hai.



Hình 9. Sơ đồ bài tập Đập bóng ở vị trí số 4 và số 2

Bài tập 3: Chuyền hai chuyền bóng tấn công ở vị trí số 3

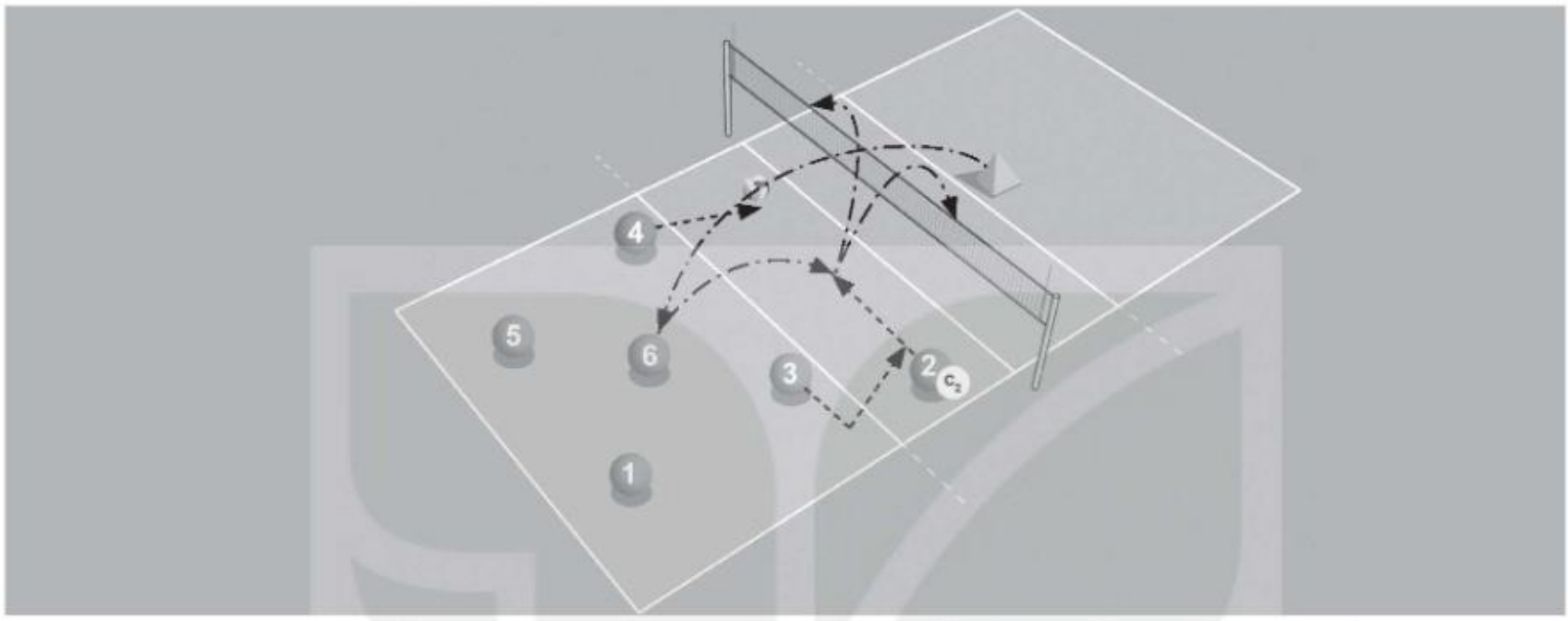
Cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, người làm nhiệm vụ chuyền hai đứng ở vị trí số 3. GV đứng ở sau vạch 3 m bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân, người tập đỡ bóng hướng về vị trí số 3 của người chuyền hai, người này lần lượt chuyển bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 và số 2 đập bóng.



Hình 10. Sơ đồ bài tập Chuyền hai chuyền bóng tấn công ở vị trí số 3

Bài tập 4: Từ vị trí số 2, chuyền hai di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công

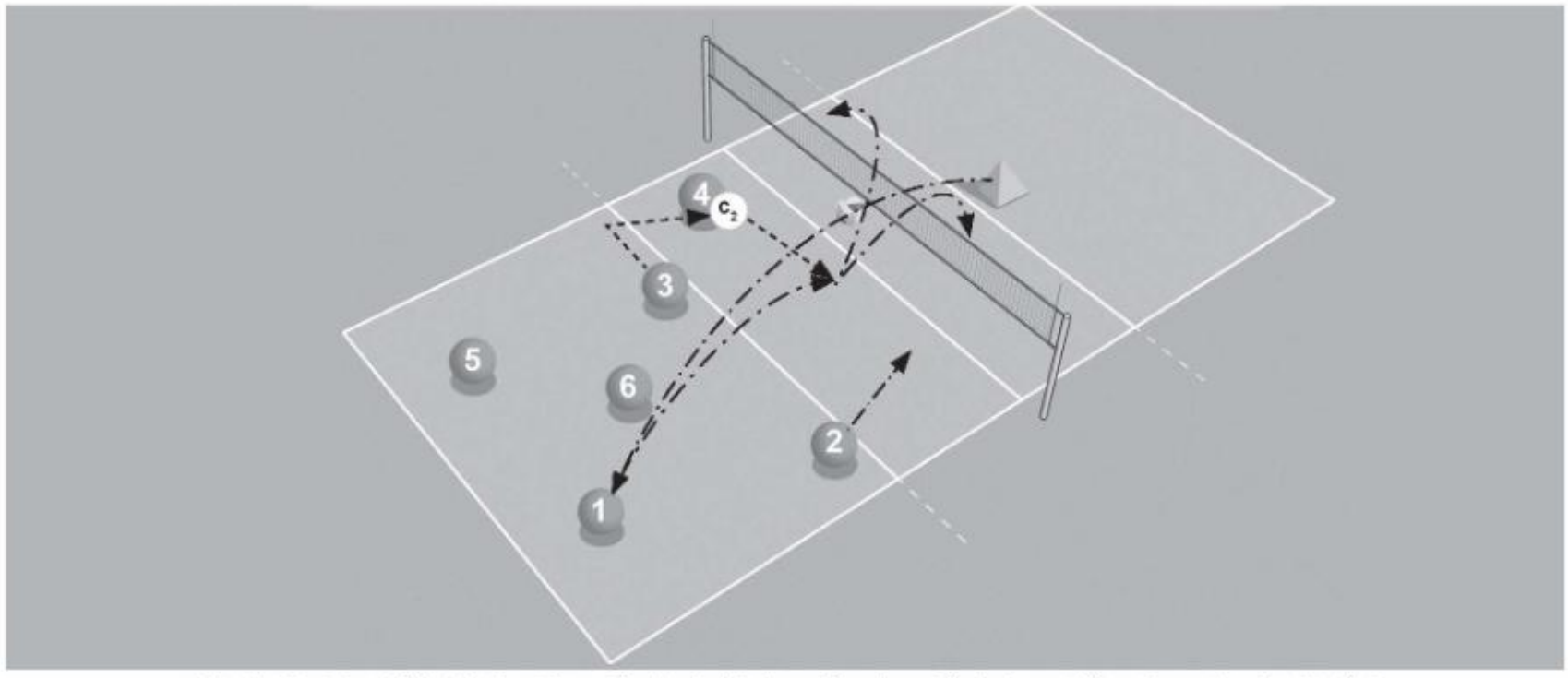
Cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, người làm nhiệm vụ chuyền hai đứng ở vị trí số 2. GV đứng ở sau vạch 3 m bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 2 vào vị trí số 3 để chuẩn bị chuyền bóng. Những người còn lại đỡ quả phát bóng hướng về vị trí số 3 của người chuyền hai di chuyển đến, người chuyền hai lần lượt chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 và số 2 (người ở vị trí số 3 chuyển sang) đập bóng.



Hình 11.** Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển chuyền bóng tấn công từ vị **trí số 2

Bài tập 5: Từ vị trí số 4, chuyền hai di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công

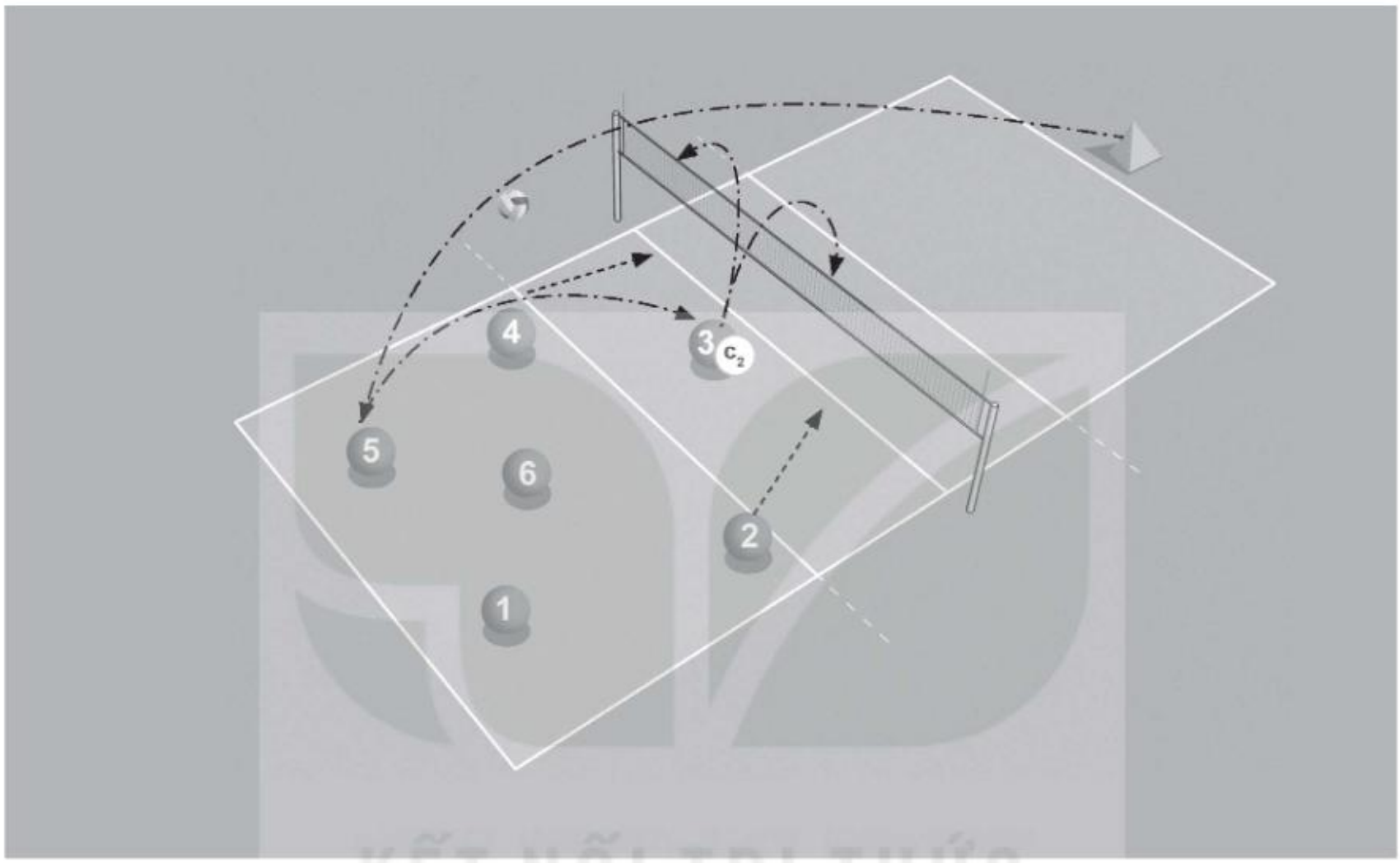
GV tổ chức tập luyện như bài tập 4 nhưng người làm nhiệm vụ chuyền hai đứng ở vị trí số 4. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 4 vào vị trí số 3 để chuẩn bị chuyền bóng. Những người còn lại đỡ quả phát bóng hướng về vị trí số 3 của người chuyền hai di chuyển đến, người chuyền hai lần lượt chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 (người ở vị trí số 3 chuyển sang) và số 2 đập bóng.



Hình 12. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển chuyền bóng tấn công từ vị trí số 4

Bài tập 6: Xoay vòng đổi vị trí, phối hợp tấn công

Cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, 2 người làm nhiệm vụ chuyền hai đứng ở vị trí số 3 và số 6. GV đứng ở sau vạch cuối sân bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân, người tập đỡ bóng hướng về người chuyền hai ở vị trí số 3, người chuyền hai lần lượt chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 và số 2 đập bóng. Thực hiện một số lần theo quy định, sau đó xoay vòng lần lượt đổi các vị trí trên sân.



Hình 13. Sơ đồ bài tập Xoay vòng đổi vị trí, phối hợp tấn công

2. Hình thức luyện tập

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: di chuyển, xoay vòng, mô phỏng đội hình đỡ phát bóng khi người chuyền hai ở vị trí số 2, 3, 4, đập bóng ở vị trí số 4 và số 2, chuyền hai chuyền bóng tấn công ở vị trí số 3, từ vị trí số 2, chuyền hai di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công, từ vị trí số 4, chuyền hai di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công và xoay vòng đổi vị trí, phối hợp tấn công.

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.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

♦ **Trò chơi phát triển thể lực**

LÒ CÒ TIẾP SỨC

Mục đích: Phát triển sức bật cho HS.

Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện: Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, những người đứng đầu hàng nhảy lò cò đến vạch 3 m rồi quay lại đổi chân, nhảy lò cò về chạm tay đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện động tác. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.

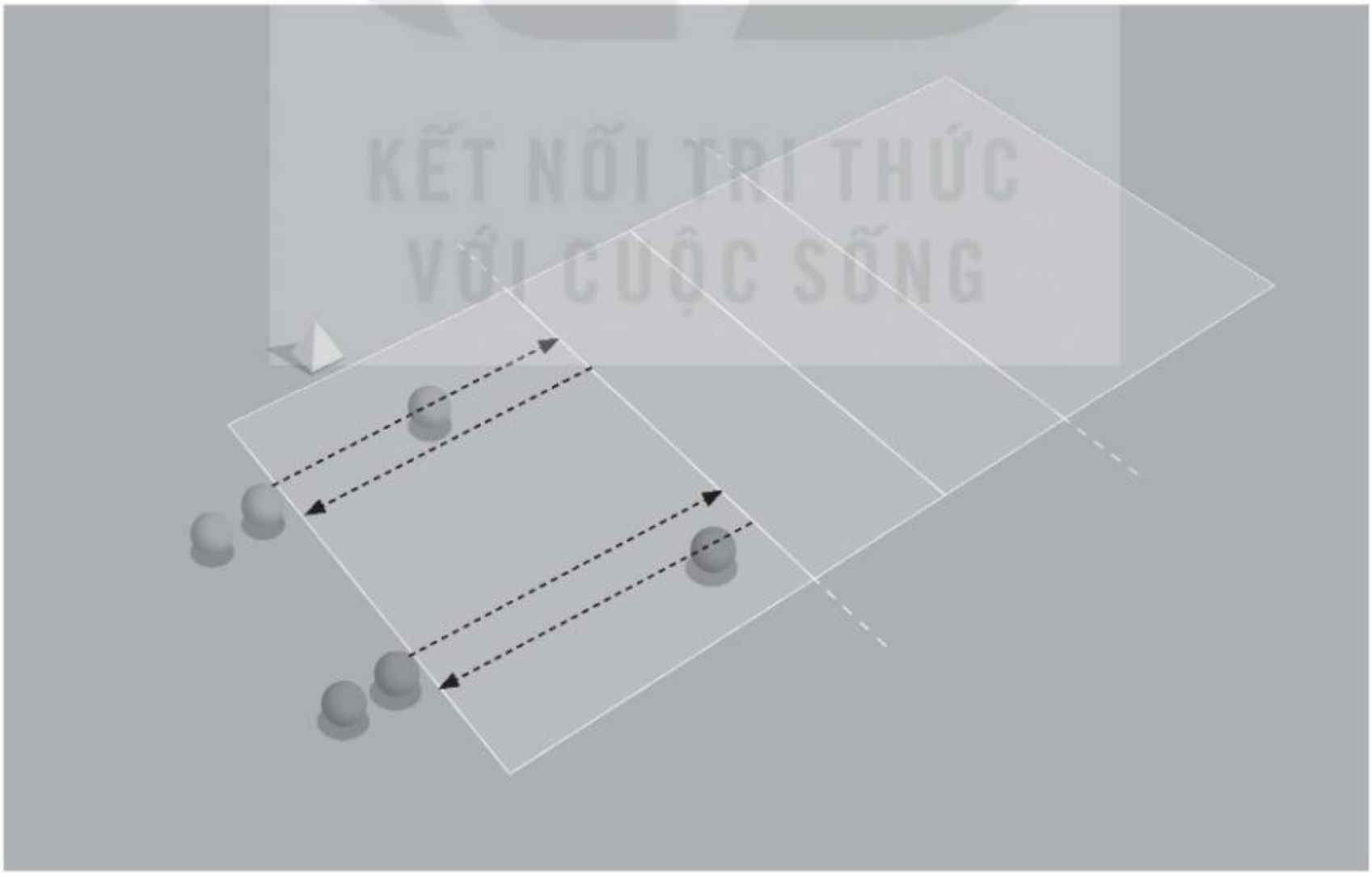
Một số lưu ý khi thực hiện trò chơi:

– GV có thể chia lớp thành nhiều đội đều nhau để thực hiện cùng lúc theo chiều ngang sân (khoảng cách 6 m), tránh kéo dài thời gian của trò chơi.

– GV có thể tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi bằng quy định như sau: Yêu cầu người chơi thực hiện đúng theo quy định (đổi chân lò cò khi quay lại, đồng đội kế tiếp chỉ thực hiện động tác sau khi đã chạm tay người lò cò trước đó,…) để kết quả được chính xác.

– Tuỳ theo thể lực, giới tính của người chơi mà điều chỉnh khoảng cách, số lần thực hiện động tác cho phù hợp.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 14. Sơ đồ trò chơi Lò cò tiếp sức

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Khi thực hiện chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4, vì sao người chuyền hai thường di chuyển vào vị trí số 3 để chuyền bóng?

Khi thực hiện chiến thuật tấn công 2 – 4, người chuyền hai thường di chuyển vào vị trí số 3 vì để thuận lợi cho việc chuyền bóng tổ chức tấn công cả ở phía trước (chuyền bóng cho người ở vị trí số 4) và phía sau (chuyền bóng cho người ở vị trí số 2). Điều này cũng làm hạn chế khả năng di chuyển chắn bóng của đối phương.

2. Vì sao trong chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4, hai người làm nhiệm vụ chuyền hai được xếp đối xứng nhau?

Trong đội hình chiến thuật tấn công 2 – 4, hai người làm nhiệm vụ chuyền hai được xếp đối xứng nhau để khi người chuyền hai ở hàng trên thực hiện xoay vòng xuống hàng dưới (vị trí số 1 để phát bóng) thì người chuyền hai xếp đối xứng sẽ chuyển lên hàng trên (vị trí số 4). Như vậy, ở hàng trên của đội lúc nào cũng có người làm nhiệm vụ chuyền hai.

3. Em hãy vận dụng chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

GV khuyến khích HS vận dụng chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ ĐỘI HÌNH SỐ 6 TIẾN

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS hiểu và thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến.

– Hướng dẫn HS vận dụng được chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến vào tập luyện và đấu tập.

– Yêu cầu HS tích cực, phối hợp tốt với bạn khi tham gia tập luyện để nâng cao sức khoẻ.

– Phát triển thể lực và bồi dưỡng khả năng, sự đam mê thể thao cho HS.

Phương tiện dạy học

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, còi, bục gỗ, sơ đồ chiến thuật bóng chuyền (nếu có).

– 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, 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, mỗi hàng cách nhau 5 – 7 m thực hiện các bài tập khởi động với bóng là ném và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại, từng đôi một chuyền bóng cao tay qua lại, từng đôi một chuyền bóng thấp tay qua lại.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG THẤP TAY TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, củng cố kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

Dụng cụ: Còi, quả bóng chuyền.

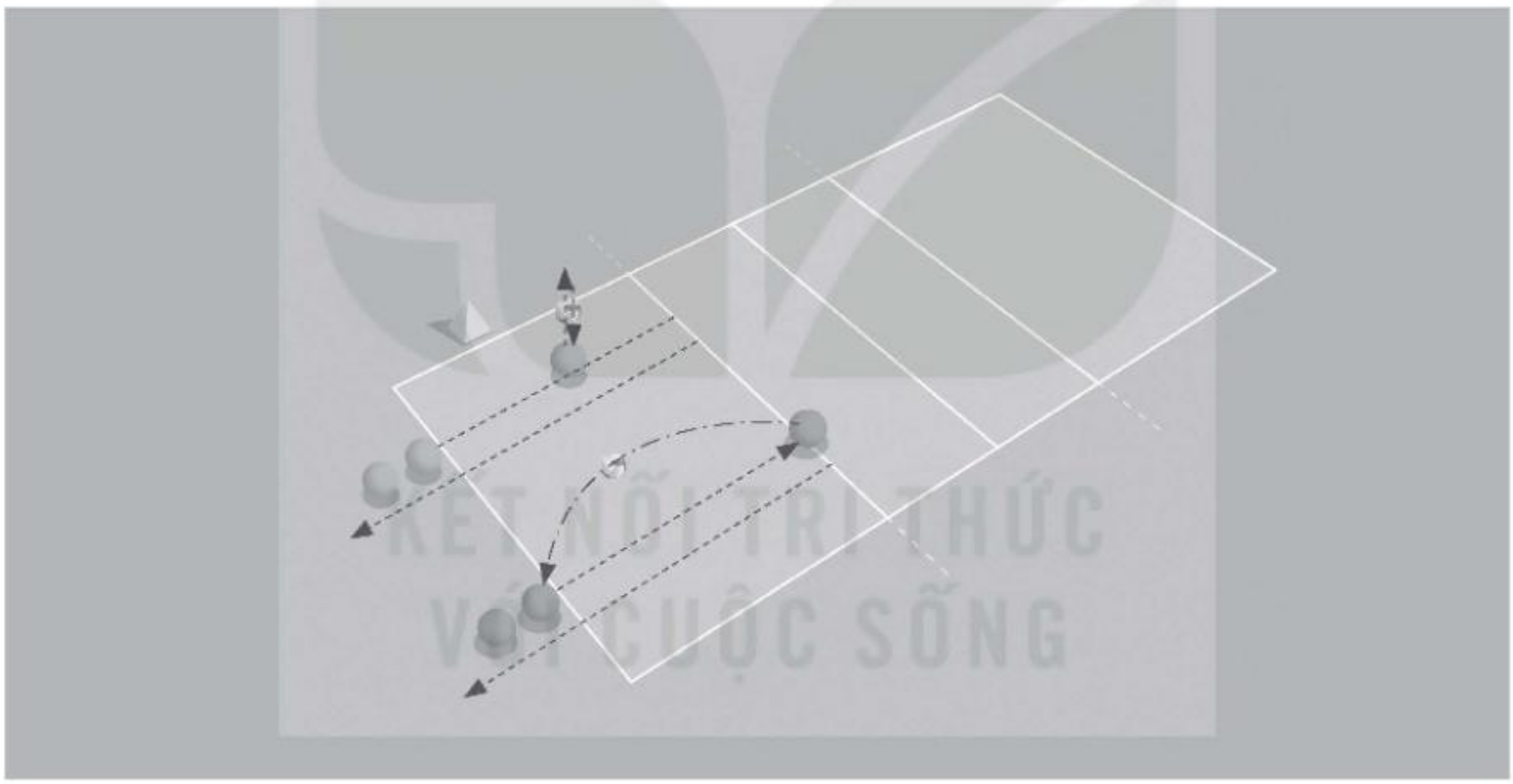
Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 – 4 hàng đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch cuối sân, mỗi người đứng đầu hàng giữ một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng tự chuyền bóng thấp tay trước mặt và di chuyển đến vạch 3 m, sau đó chuyển bóng cho người kế tiếp của đội mình để tiếp tục thực hiện. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng. Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân, người chuyền bóng phải nhặt bóng và trở lại vị trí làm rơi bóng để tiếp tục.

Một số lưu ý khi thực hiện trò chơi:

– GV có thể chia lớp thành nhiều đội đều nhau để thực hiện cùng lúc theo chiều ngang sân (khoảng cách 6 m), tránh kéo dài thời gian của trò chơi.

– GV có thể tăng hoặc giảm độ khó của trò chơi bằng quy định như sau: Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân người chuyền bóng phải nhanh chóng nhặt bóng và trở lại vị trí xuất phát hoặc trở lại vị trí làm rơi bóng để tiếp tục chuyền bóng.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



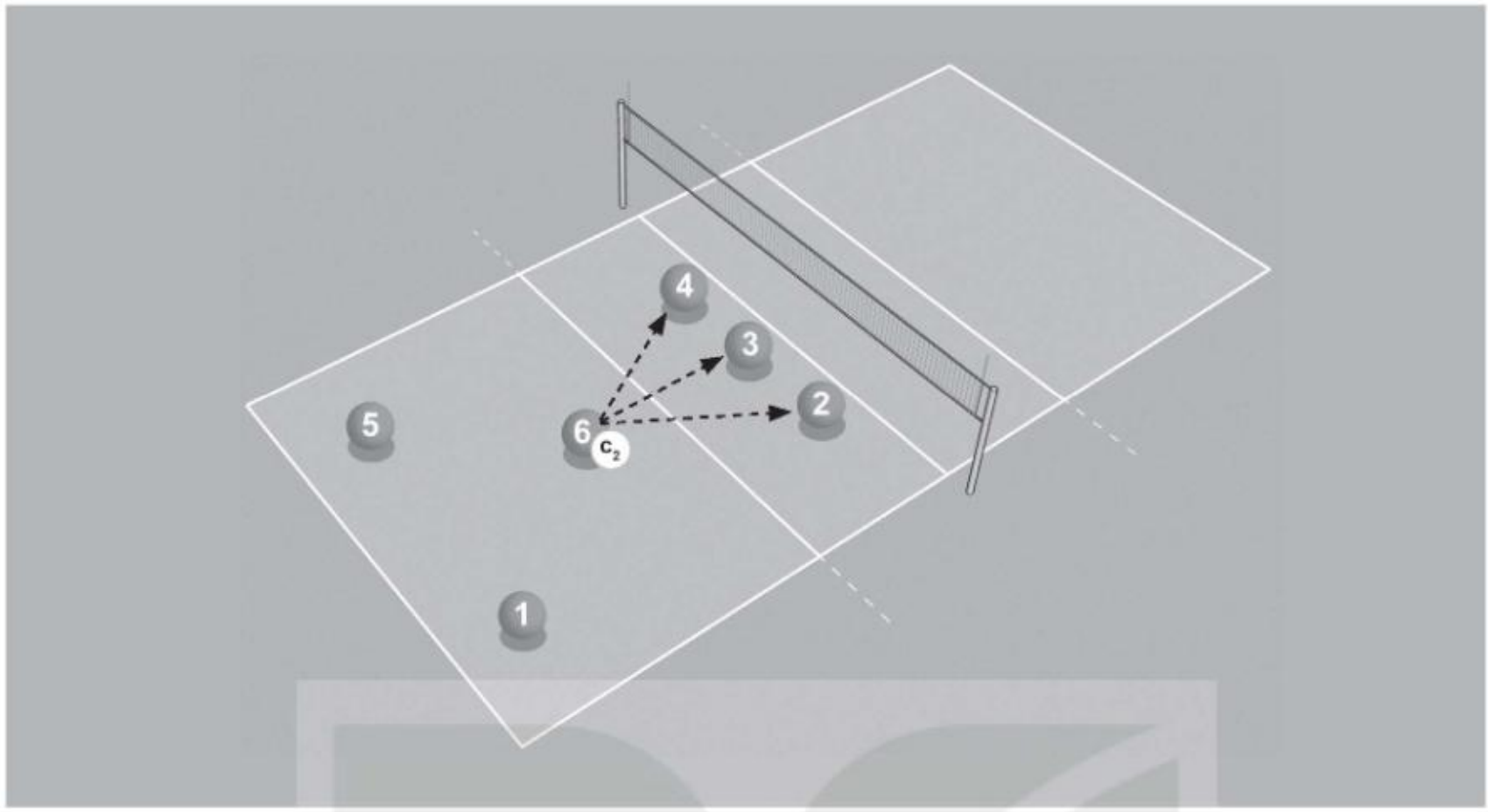
Hình 15. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng thấp tay tiếp sức

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn chiến thuật phòng thủ số 6 tiến

GV cho HS tập hợp thành hình khối dọc theo biên dọc của sân, GV giới thiệu sơ lược về khái niệm chiến thuật phòng thủ trong thi đấu bóng chuyền và giải thích rõ ý nghĩa của chiến thuật phòng thủ số 6 tiến cho HS.

Kết hợp với mô phỏng minh hoạ của các em HS trên sân, GV giải thích rõ việc di chuyển của người ở vị trí số 6 tiến lên yểm hộ cho đồng đội ở các vị trí số 4, số 3 và số 2 chắn bóng.



Hình 16. Sơ đồ chiến thuật phòng thủ số 6 tiến

Một số lưu ý khi thực hiện chiến thuật phòng thủ số 6 tiến:

– Hoạt động của người ở vị trí số 6 là thường di chuyển lên ngang gần vạch 3 m, sau lưng người chắn bóng để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ đỡ bóng.

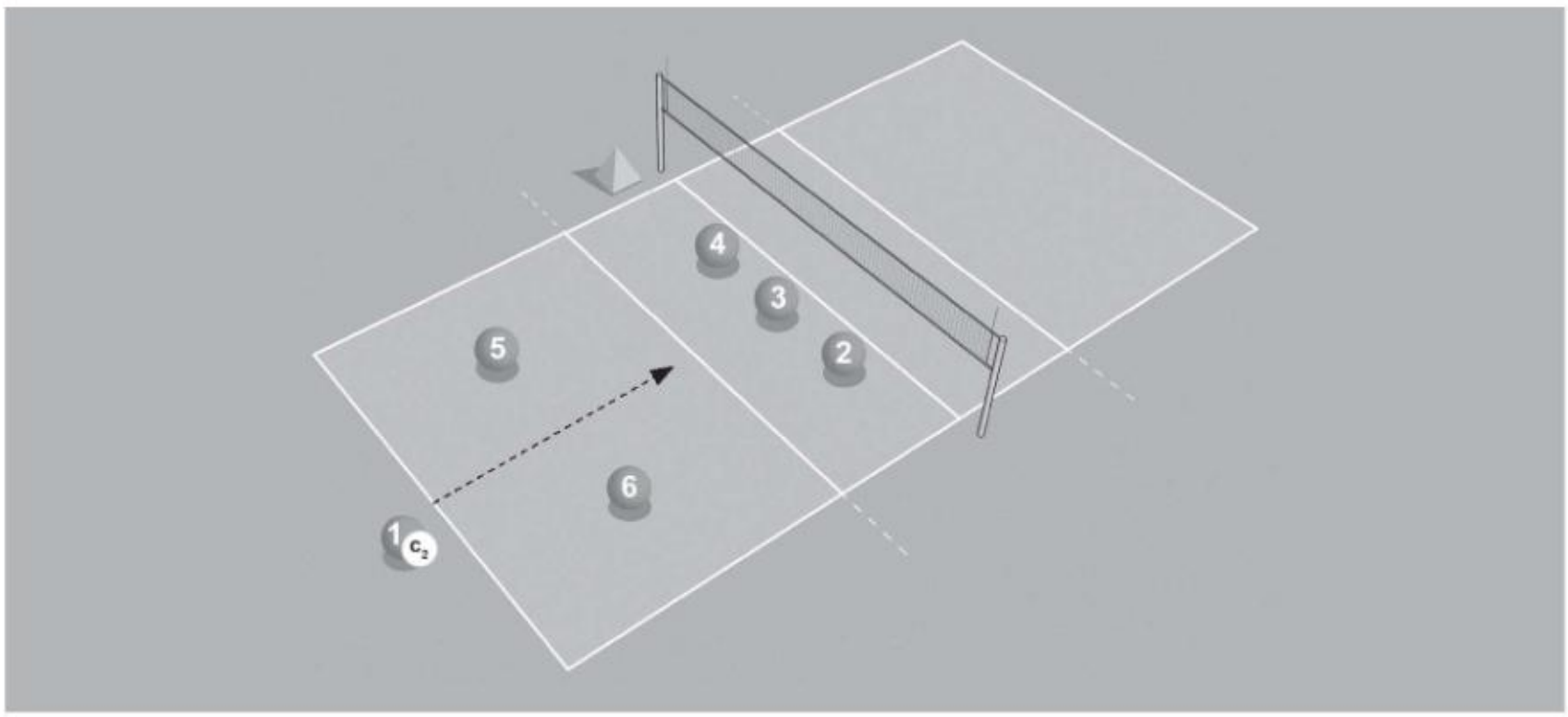
– Khi sử dụng chiến thuật phòng thủ số 6 tiến, người chuyền hai ở hàng sau sẽ di chuyển về vị trí số 6 để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ sau lưng người chắn bóng, từ vị trí đó có thể nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công.

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập vận dụng chiến thuật phòng thủ số 6 tiến

Bài tập 1: Di chuyển mô phỏng khi chuyền hai ở vị trí số 1 làm nhiệm vụ phát bóng

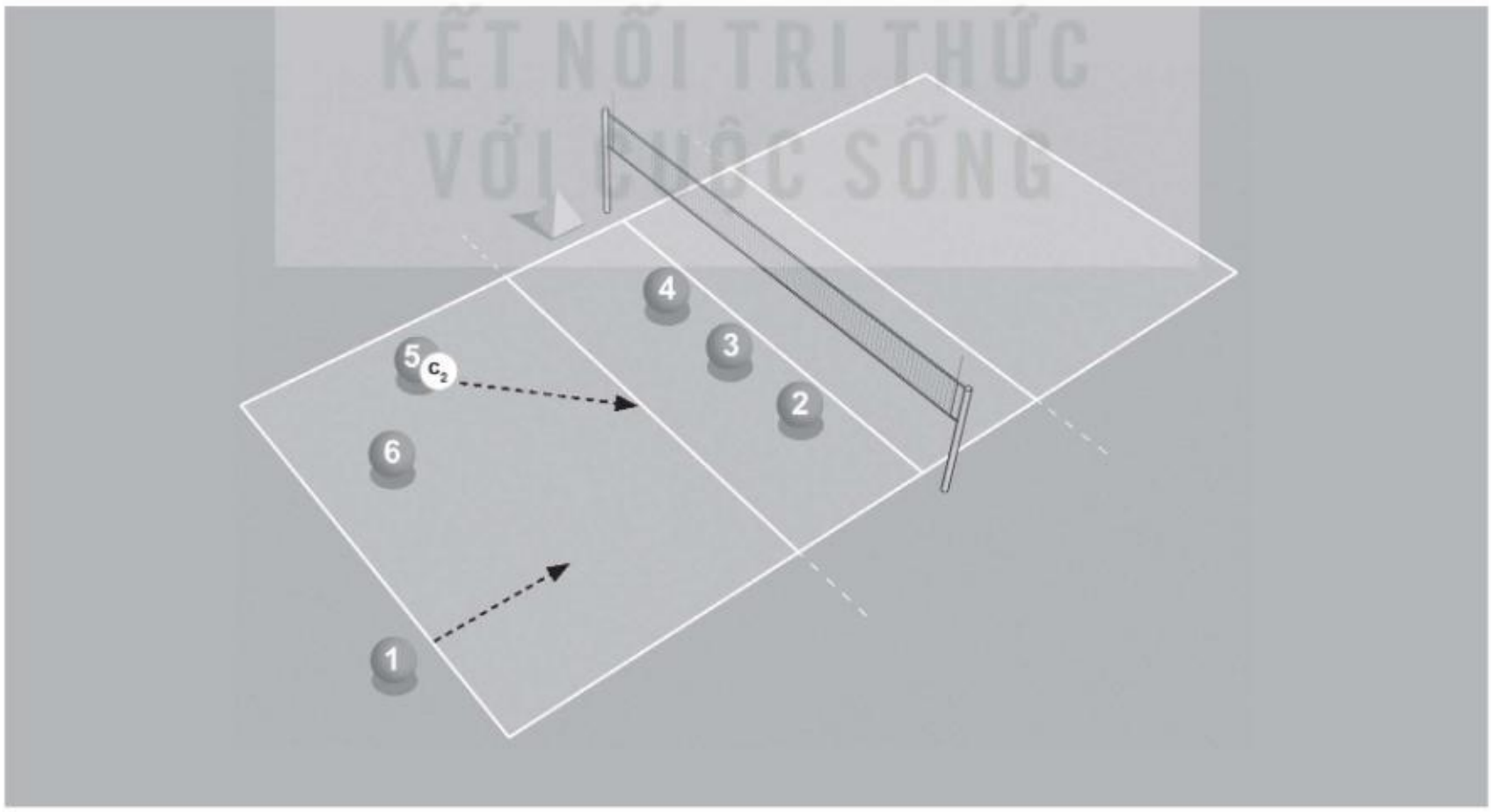
GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào 6 vị trí trên sân, quy ước HS làm nhiệm vụ chuyền hai đang ở vị trí số 1 thực hiện phát bóng. Sau khi có hiệu lệnh (tiếng còi), người chuyền hai thực hiện phát bóng, lúc này ba người ở vị trí hàng trước di chuyển đứng gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, hai người ở vị trí số 5 và số 6 sẽ di chuyển sang phải, chia đều phần sân làm nhiệm vụ phòng thủ ở hàng sau. Người chuyền hai sau khi phát bóng sẽ di chuyển về khu vực số 6 gần vạch 3 m để sẵn sàng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ phía sau người chắn bóng. Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.



Hình 17. Sơ đồ bài tập Di chuyển mô phỏng khi chuyền hai ở vị trí số 1 làm nhiệm vụ phát bóng

Bài tập 2: Di chuyển mô phỏng của chuyền hai ở vị trí số 5 khi đồng đội phát bóng

Tổ chức như bài tập 1 nhưng người chuyền hai đứng ở vị trí số 5. Sau khi có hiệu lệnh (tiếng còi), người ở vị trí số 1 thực hiện phát bóng, lúc này ba người ở vị trí hàng trước di chuyển đứng gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, người chuyền hai ở vị trí số 5 sẽ di chuyển vào khu vực số 6 gần vạch 3 m để sẵn sàng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ phía sau người chắn bóng. Người ở vị trí số 6 di chuyển ngang vào vị trí số 5, người ở vị trí số 1 sau khi phát bóng sẽ di chuyển vào sân cùng người di chuyển vào vị trí số 5 làm nhiệm vụ phòng thủ hàng sau. Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.



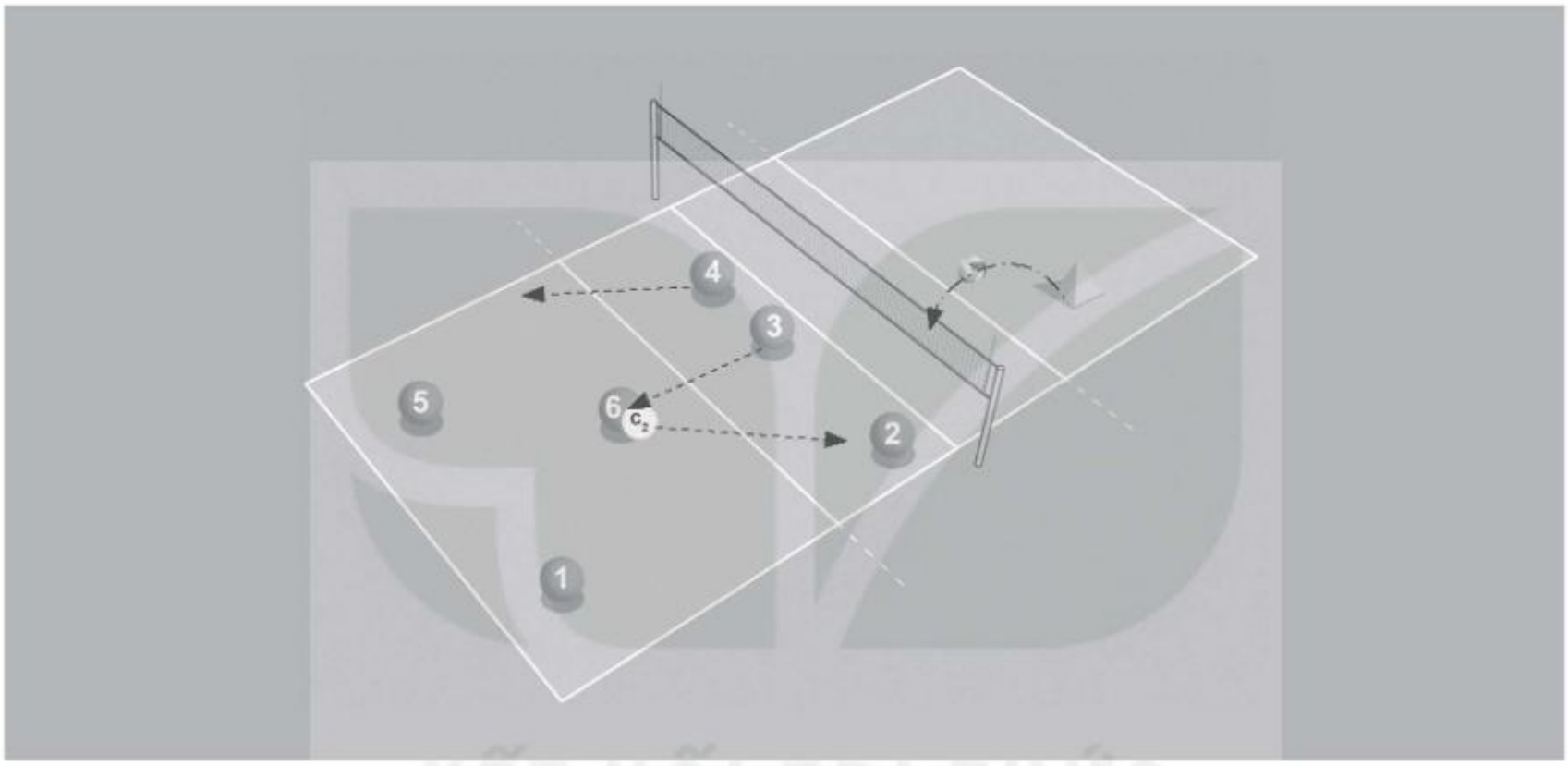
Hình 18. Sơ đồ bài tập Di chuyển mô phỏng khi chuyền hai ở vị trí số 5 làm nhiệm vụ phát bóng

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài tập 3: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với một người chắn

Nhóm 6 HS đứng vào các vị trí trên sân, GV đứng sau vạch 3 m bên kia sân đánh bóng qua lưới ở vị trí số 4. Khi GV thực hiện đánh bóng, người tập ở vị trí số 2 thực hiện nhảy chắn bóng. Hai người ở vị trí số 3 và số 4 lùi về gần sau vạch 3 m để phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng người chắn bóng để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của GV. Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.

GV có thể đánh bóng với lực và các điểm rơi thay đổi khác nhau tạo điều kiện cho các vị trí trên sân đều tham gia đỡ bóng kể cả việc đỡ bóng yểm hộ của vị trí số 6.

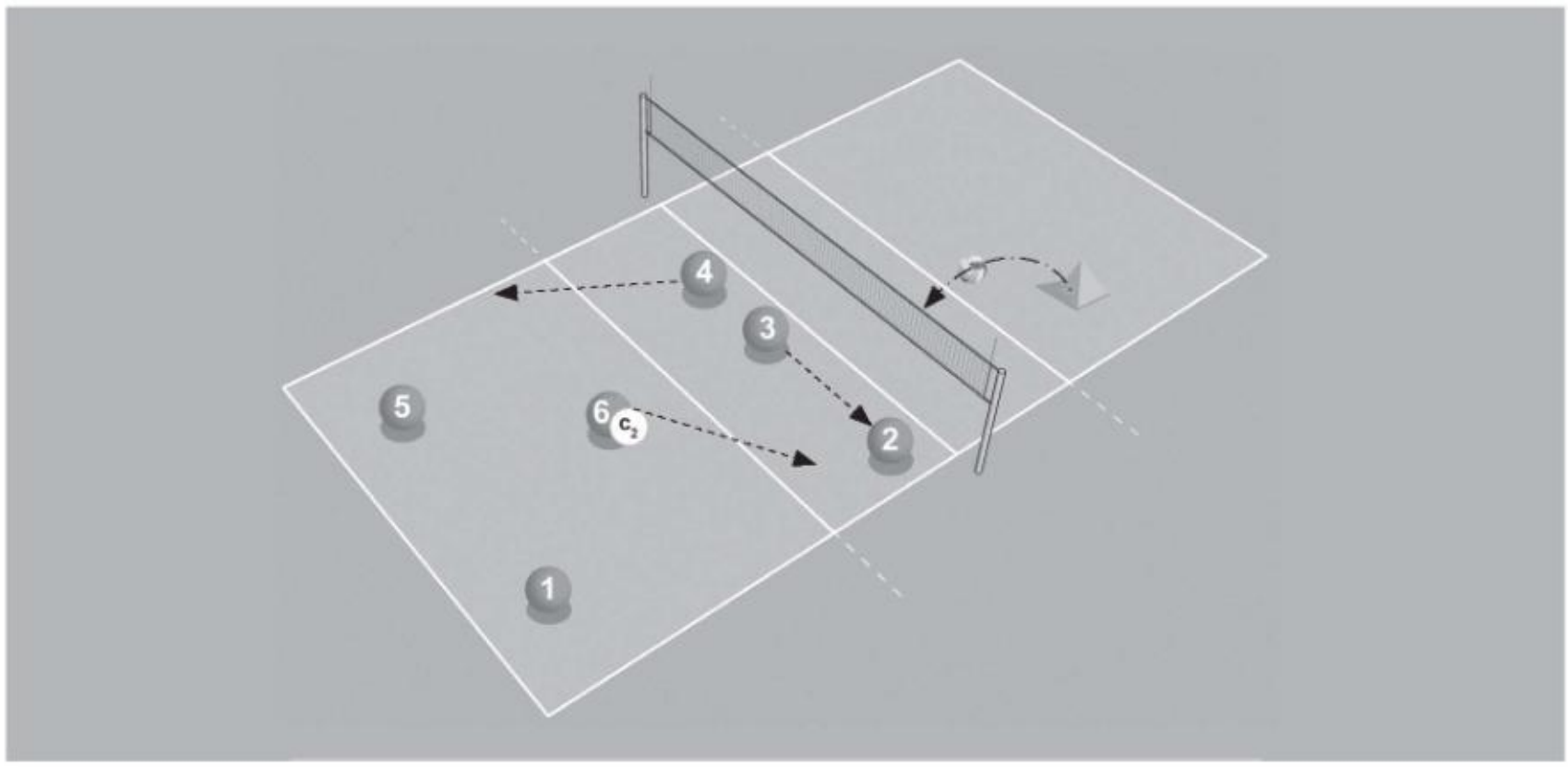


***Hình 19.** Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập **bóng** ở vị trí số 4 với một người chắn*

Bài tập 4: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn

Nhóm 6 HS đứng vào các vị trí trên sân, GV đứng sau vạch 3 m bên kia sân đánh bóng qua lưới ở vị trí số 4. Khi GV thực hiện đánh bóng thì người ở vị trí số 3 nhanh chóng di chuyển sang phải để cùng lúc thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 2. Người ở vị trí số 4 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng hai người chắn bóng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của GV. Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.

GV có thể đánh bóng với lực và các điểm rơi thay đổi khác nhau tạo điều kiện cho các vị trí trên sân đều tham gia đỡ bóng kể cả việc đỡ bóng yểm hộ của vị trí số 6.

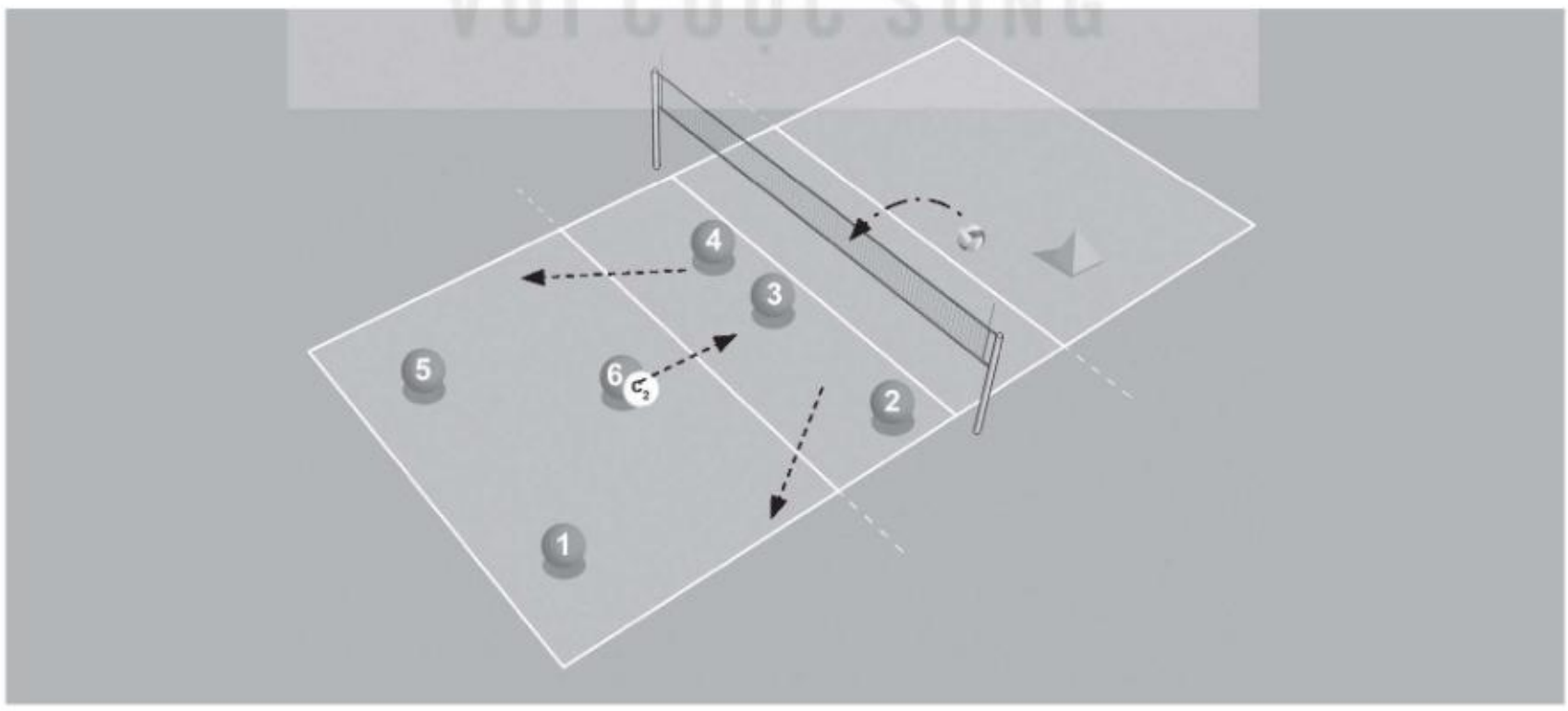


Hình 20. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn

Bài tập 5: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với một người chắn

Nhóm 6 HS đứng vào các vị trí trên sân, GV đứng sau vạch 3 m bên kia sân đánh bóng qua lưới ở vị trí số 3. Khi GV thực hiện đánh bóng, người tập ở vị trí số 3 thực hiện chắn bóng. Hai người ở vị trí số 4 và số 2 lùi về gần hai đường biên dọc để phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng người chắn bóng để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của GV. Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.

GV có thể đánh bóng với lực và các điểm rơi thay đổi khác nhau tạo điều kiện cho các vị trí trên sân đều tham gia đỡ bóng kể cả việc đỡ bóng yểm hộ của vị trí số 6.

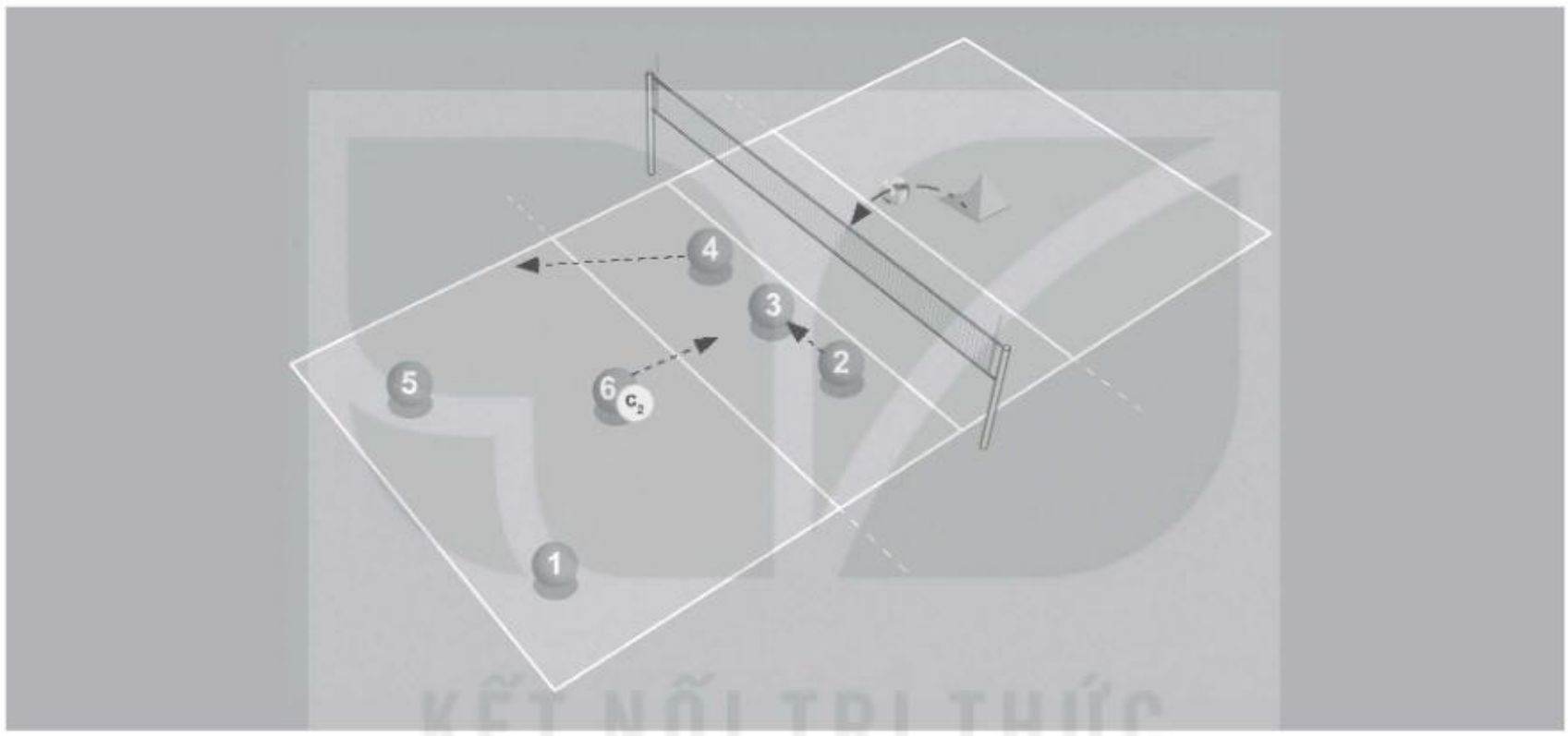


Hình 21. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với một người chắn

Bài tập 6: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn

Nhóm 6 HS đứng vào các vị trí trên sân, GV đứng sau vạch 3 m bên kia sân đánh bóng qua lưới ở vị trí số 3. Khi GV thực hiện đánh bóng thì người ở vị trí số 2 nhanh chóng di chuyển sang trái để cùng lúc thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 3. Người ở vị trí số 4 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng hai người chắn bóng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của GV. Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.

GV có thể đánh bóng với lực và các điểm rơi thay đổi khác nhau tạo điều kiện cho các vị trí trên sân đều tham gia đỡ bóng kể cả việc đỡ bóng yểm hộ của vị trí số 6.



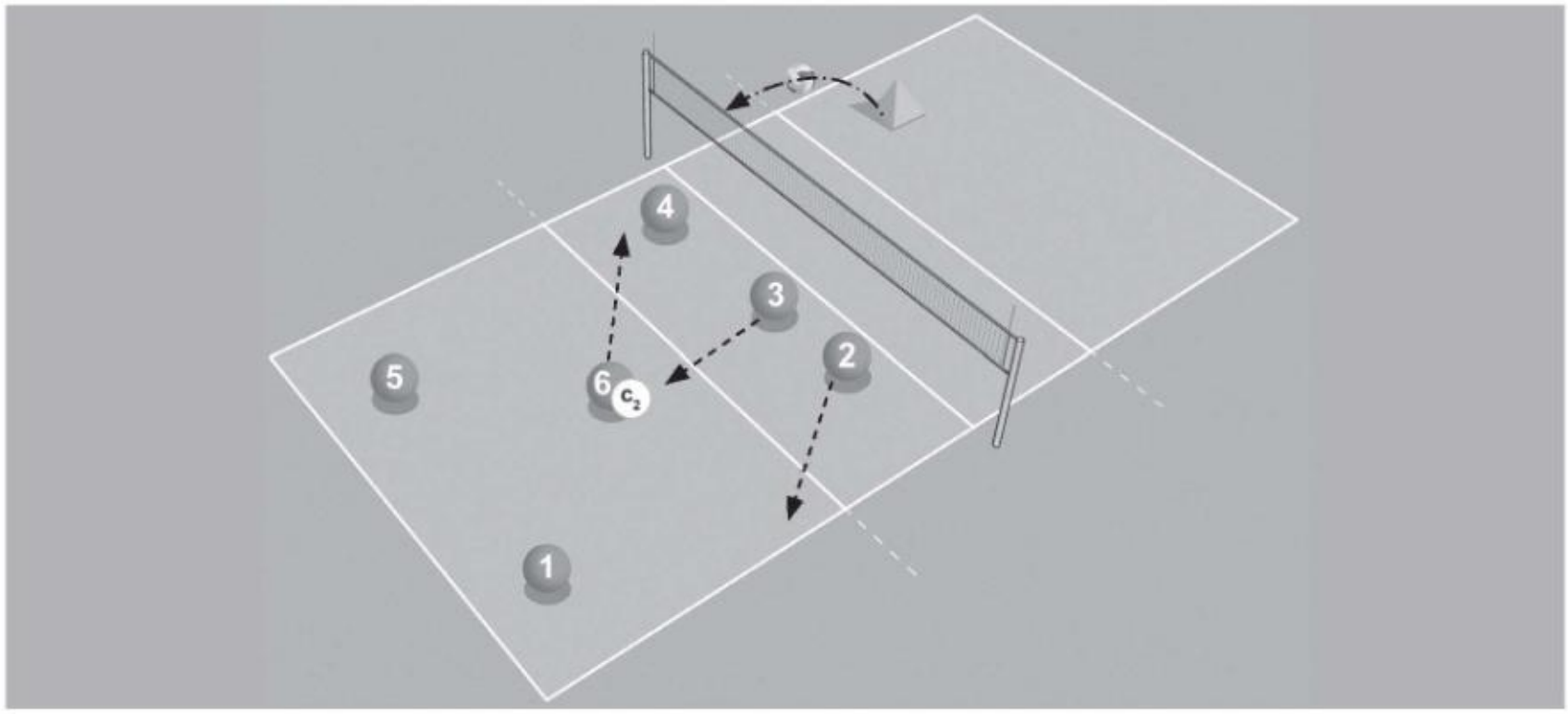
***Hình 22.** Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập **bóng** ở vị trí số 3 với hai người chắn*

Bài tập 7: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với một người chắn

Nhóm 6 HS đứng vào các vị trí trên sân, GV đứng sau vạch 3 m bên kia sân đánh bóng qua lưới ở vị trí số 2. Khi GV thực hiện đánh bóng, người tập ở vị trí số 4 thực hiện chắn bóng. Hai người ở vị trí số 3 và số 2 lùi về gần sau vạch 3 m để phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng người chắn bóng để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của GV. Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.

GV có thể đánh bóng với lực và các điểm rơi thay đổi khác nhau tạo điều kiện cho các vị trí trên sân đều tham gia đỡ bóng kể cả việc đỡ bóng yểm hộ của vị trí số 6.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

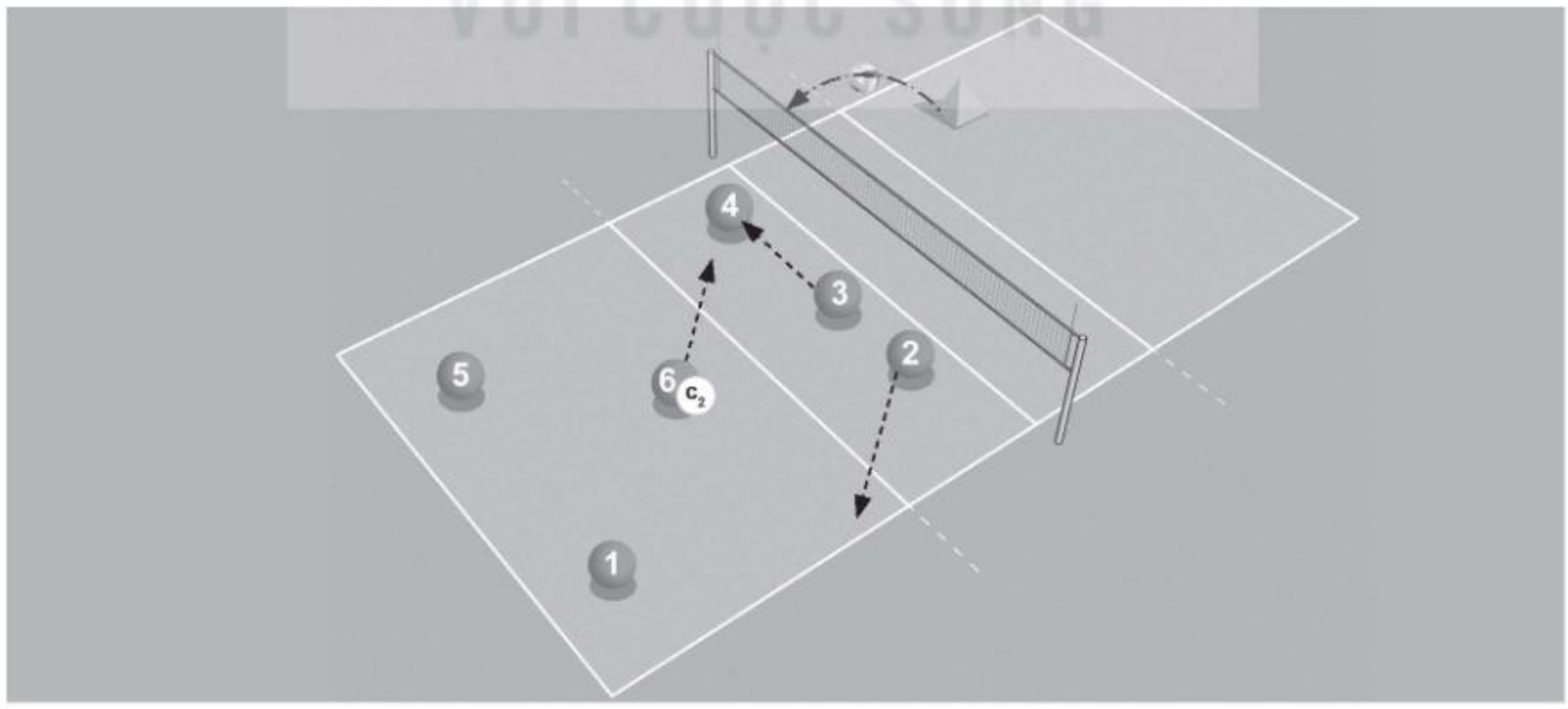


Hình 23. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với một người chắn

Bài tập 8: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn

Nhóm 6 HS đứng vào các vị trí trên sân, GV đứng sau vạch 3 m bên kia sân đánh bóng qua lưới ở vị trí số 2. Khi GV thực hiện đánh bóng thì người ở vị trí số 3 nhanh chóng di chuyển sang trái để cùng lúc thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 4. Người ở vị trí số 2 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng hai người chắn bóng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của GV. Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.

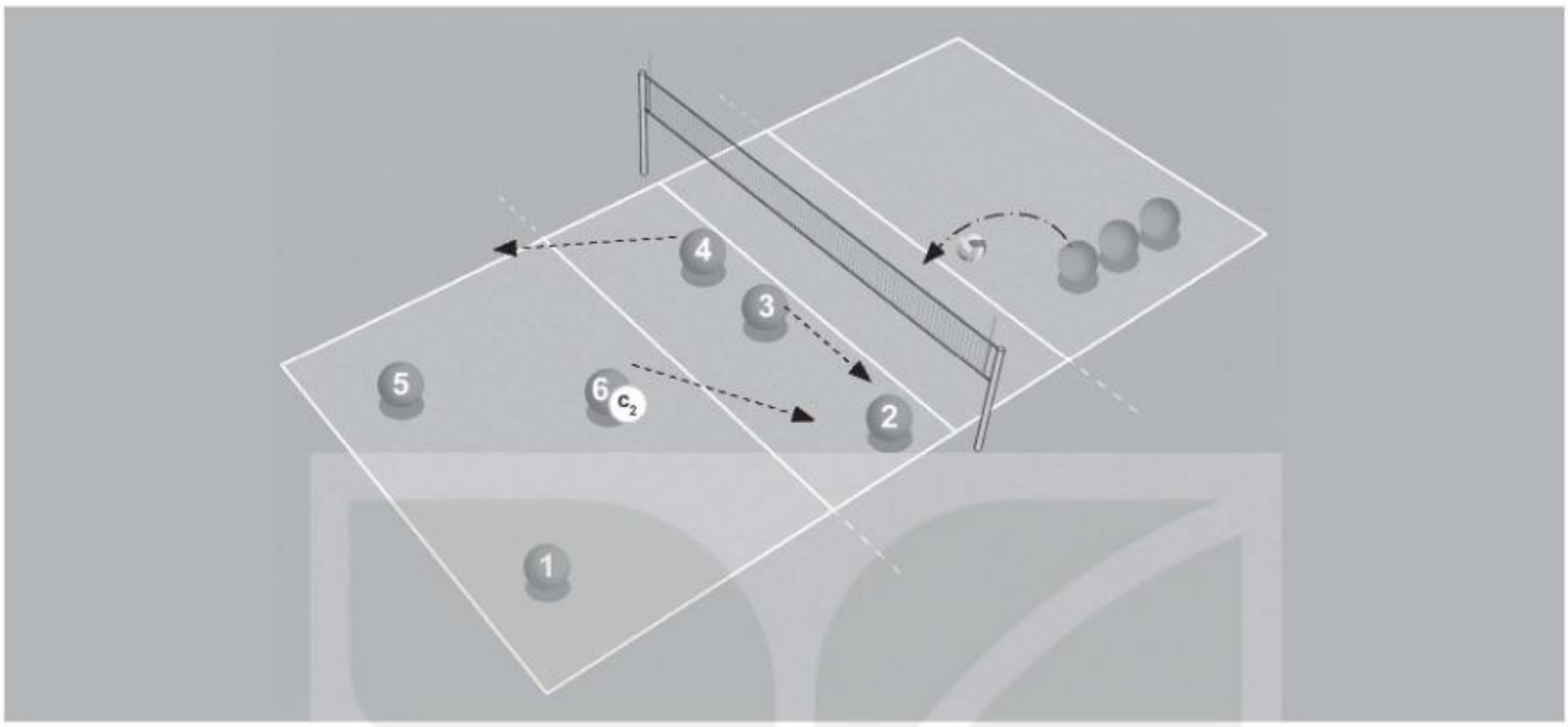
GV có thể đánh bóng với lực và các điểm rơi thay đổi khác nhau tạo điều kiện cho các vị trí trên sân đều tham gia đỡ bóng kể cả việc đỡ bóng yểm hộ của vị trí số 6.



Hình 24. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn

Bài tập 9: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với một và hai người chắn

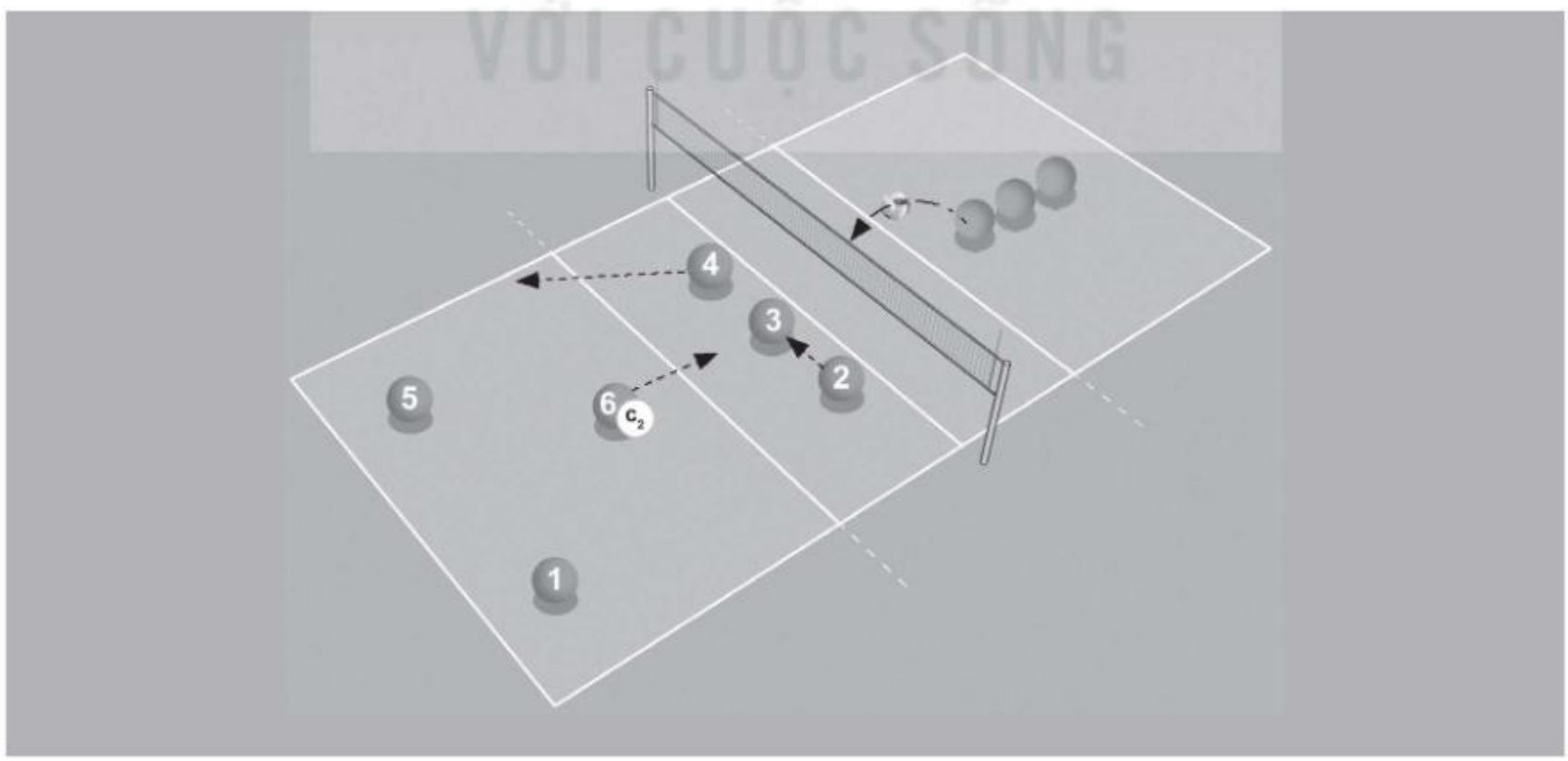
GV tổ chức tập luyện lần lượt bài tập số 3, 4 kết hợp với quả đập bóng của GV ở vị trí số 4 (GV đứng trên bục ở vị trí số 4 bên kia lưới, đập bóng kết hợp với "bỏ nhỏ" vào các vị trí bên này sân). Sau đó, tiếp tục thực hiện các bài tập như trên với sự thay đổi quả đập bóng của GV bằng quả đập bóng của HS được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới ở vị trí số 4.



Hình 25.Sơ đồ bài tập Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với một và hai người chắn

Bài tập 10: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với một và hai người chắn

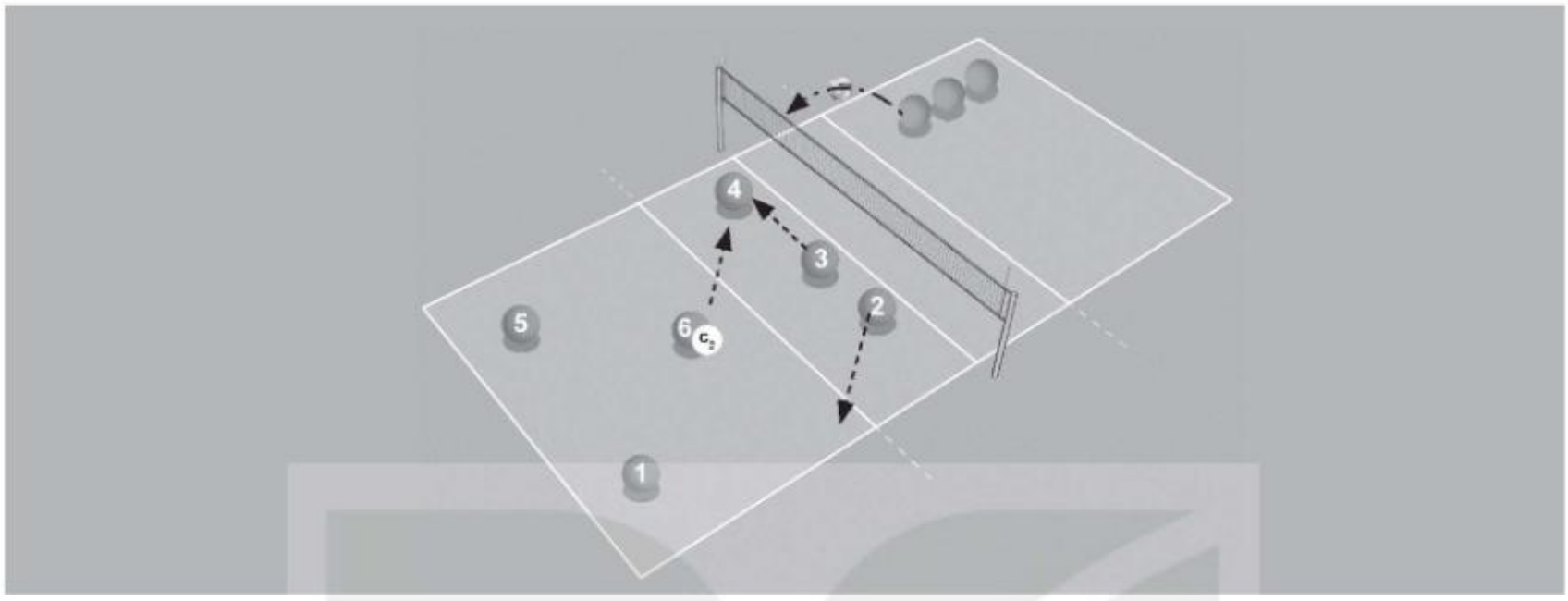
GV tổ chức tập luyện lần lượt bài tập số 5, 6 kết hợp với quả đập bóng của GV ở vị trí số 3 (GV đứng trên bục ở vị trí số 3 bên kia lưới, đập bóng kết hợp với "bỏ nhỏ" vào các vị trí bên này sân). Sau đó, tiếp tục thực hiện các bài tập như trên với sự thay đổi quả đập bóng của GV bằng quả đập bóng của HS được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới ở vị trí số 3.



Hình 26. Sơ đồ bài tập Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với một và hai người chắn

Bài tập 11: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với một và hai người chắn

GV tổ chức tập luyện lần lượt bài tập số 7, 8 kết hợp với quả đập bóng của GV ở vị trí số 2 (GV đứng trên bục ở vị trí số 2 bên kia lưới, đập bóng kết hợp với "bỏ nhỏ" vào các vị trí bên này sân). Sau đó, tiếp tục thực hiện các bài tập như trên với sự thay đổi quả đập bóng của GV bằng quả đập bóng của HS được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới ở vị trí số 2.



Hình 27. Sơ đồ bài tập Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với một và hai người chắn

2. Hình thức luyện tập

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: di chuyển mô phỏng khi chuyền hai ở vị trí số 1 làm nhiệm vụ phát bóng, di chuyển mô phỏng của chuyền hai ở vị trí số 5 khi đồng đội phát bóng, mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với một người chắn, mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn, mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với một người chắn, mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn, mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với một người chắn, mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn, phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với một và hai người chắn, phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với một và hai người chắn, phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với một và hai người chắn.

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 phát triển thể lực**

BẬT CÓC TIẾP SỨC

Mục đích: Phát triển sức bật cho HS.

Dụng cụ: Còi.

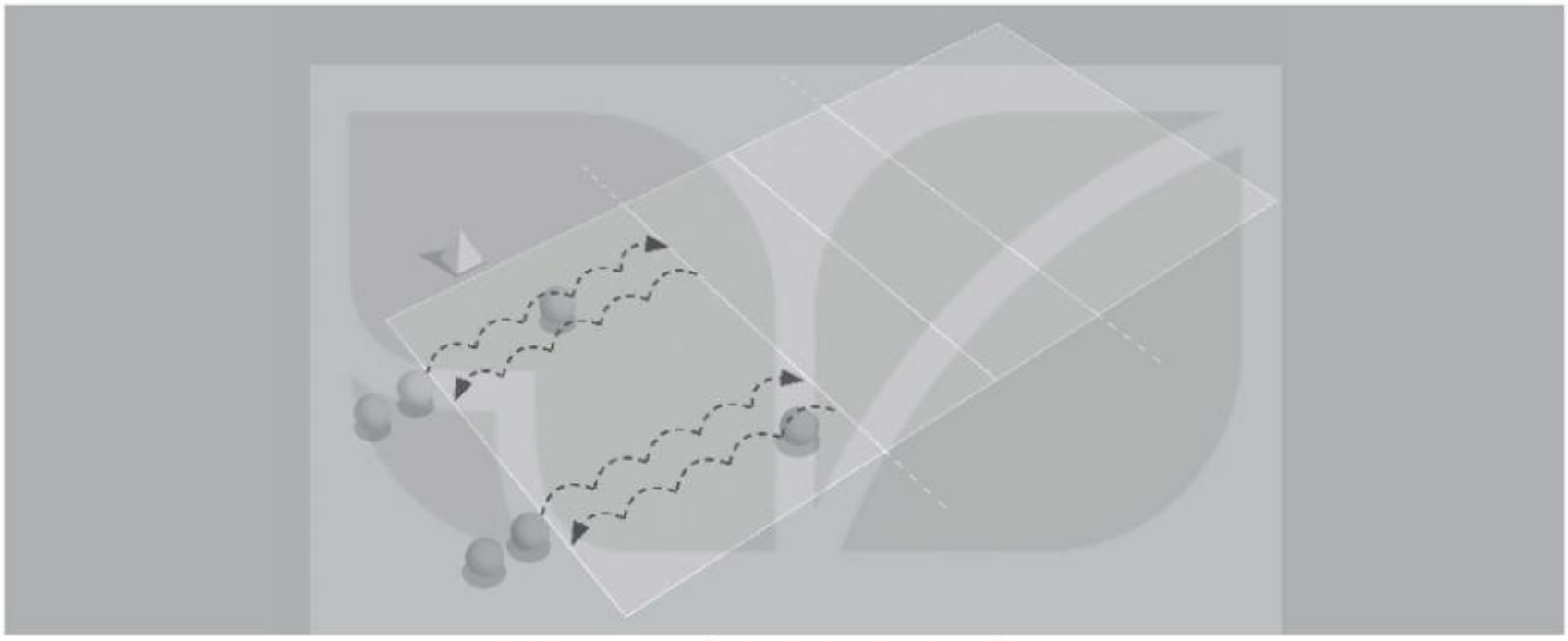
Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, những người đứng đầu hàng nhảy bật cóc đến vạch 3 m rồi quay lại bật nhảy về chạm tay đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện động tác. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.

Một số lưu ý khi thực hiện trò chơi:

– GV có thể chia lớp thành nhiều đội đều nhau để thực hiện cùng lúc theo chiều ngang sân (khoảng cách 6 m), tránh kéo dài thời gian của trò chơi.

– Tuỳ theo thể lực, giới tính của người chơi mà điều chỉnh khoảng cách, số lần thực hiện động tác cho phù hợp.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia



Hình 28. Sơ đồ trò chơi Bật cóc tiếp sức

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Khi sử dụng chiến thuật phòng thủ số 6 tiến, vì sao người chuyền hai thường phòng thủ ở vị trí số 6 ?

Khi sử dụng chiến thuật phòng thủ số 6 tiến, người chuyền hai ở hàng sau thường di chuyển về vị trí số 6 để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ sau lưng người chắn bóng, từ vị trí đó người chuyền hai có thể nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công cho đồng đội.

2. Khi tập luyện chiến thuật phòng thủ số 6 tiến cần lưu ý những điểm gì?

– Hoạt động của người tập ở vị trí số 6 là thường di chuyển lên ngang gần vạch 3 m sau lưng người chắn bóng để yểm hộ phòng thủ đỡ bóng.

– Khi người chuyền hai ở hàng sau luôn di chuyển về khu vực số 6 làm nhiệm vụ phòng thủ số 6 tiến, từ đó khi cần thiết sẽ di chuyển lên hàng trên để chuyền phản công.

3. Em hãy vận dụng chiến thuật phòng thủ số 6 tiến để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

GV khuyến khích HS vận dụng chiến thuật phòng thủ số 6 tiến để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN

Nội dung	Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4	– Chưa hiểu được cách vận dụng chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 và việc di chuyển thay đổi vị trí của người chuyền hai ở hàng trên và đồng đội. – Chưa thể hiện được sự yêu thích cũng như tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.	– Hiểu được cách vận dụng chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 và thực hiện đúng việc di chuyển thay đổi vị trí của người chuyền hai ở hàng trên và đồng đội. – Thể hiện được sự yêu thích cũng như tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.	– Hiểu và biết vận dụng linh hoạt chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 và thực hiện thuần thục việc di chuyển thay đổi vị trí của người chuyền hai ở hàng trên và đồng đội. – Thể hiện được sự yêu thích cũng như tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.
Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến	– Chưa hiểu được cách vận dụng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến và việc di chuyển thay đổi vị trí của người chuyền hai ở hàng dưới và đồng đội. – Chưa thể hiện được sự yêu thích cũng như tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.	– Hiểu được cách vận dụng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến và thực hiện đúng việc di chuyển thay đổi vị trí của người chuyền hai ở hàng dưới và đồng đội. – Thể hiện được sự yêu thích cũng như tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.	– Hiểu và biết vận dụng linh hoạt chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến và thực hiện thuần thục việc di chuyển thay đổi vị trí của người chuyền hai ở hàng dưới và đồng đội. – Thể hiện được sự yêu thích cũng như tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

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: PHẠM BẢO QUÝ – PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập tái bản: PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập mĩ thuật: PHÙNG THỊ THANH BÌNH
Thiết kế sách: ĐẶNG NGỌC HÀ – PHÙNG THỊ THANH BÌNH
Trình bày bìa: TRẦN DUY THANH – TỐNG THANH THẢO
Minh hoạ: TRẦN DUY THANH – LÊ TRỌNG SƠN
Sửa bản in: PHẠM CÔNG TRÌNH
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

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 11 (BÓNG CHUYỀN) – SÁCH GIÁO VIÊN
Mã số:
In ..... bản, (QĐ in số....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Cơ sở in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB:
Số QĐXB: ...QĐ- GD - HN 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 11 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG