BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12

BÓNG CHUYỀN

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG CHUYỀN

12

SÁCH GIÁO VIÊN

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 VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

GV	Giáo viên
HS	Học sinh
TDTT	Thể dục thể thao
THPT	Trung học phổ thông
TTCB	Tư thế chuẩn bị
XP	Xuất phát
Đ	Đích
	Thứ tự thực hiện các động tác
	Khoảng cách
	Hướng chuyển động của cơ thể
	Đường di chuyển của người
	Đường di chuyển của dụng cụ
	Quả bóng chuyền
	Người chơi/ người tập
	Người điều khiển/ người chỉ huy

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Lời nói đầu

Quý thầy cô thân mến!

Với mong muốn được góp phần hỗ trợ quý thầy cô trong việc giảng dạy môn thể thao tự chọn (Bóng chuyền) cho các em học sinh lớp 12 theo tinh thần đổi mới của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất 2018, nhóm tác giả hân hạnh tiếp tục gửi đến quý thầy cô quyển **Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng chuyền** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng chuyền được biên soạn gồm hai phần:

+ Phần 1. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất lớp 12 – Bóng chuyền.

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

Ngoài việc cung cấp cho giáo viên những kiến thức chuyên sâu cần thiết khi dạy môn Bóng chuyền cho học sinh, nội dung của sách còn gợi ý về kế hoạch dạy học, kĩ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao 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.

Nội dung sách phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, được biên soạn theo hướng mở nhằm 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 dạy học của nhà trường.

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích giúp giáo viên hoàn thành tốt yêu cầu, nhiệm vụ giảng dạy môn thể thao tự chọn Bóng chuyền lớp 12 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 phía quý thầy cô và bạn đọc.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

Mục lục

Trang

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 12 – BÓNG CHUYỀN **5**

I. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất lớp 12 5

II. Giới thiệu Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng chuyền 6

III. Yêu cầu về sân bãi, trang thiết bị tập luyện 12

IV. Gợi ý kế hoạch dạy học 12

V. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất 17

VI. Phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao 25

Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN **28**

Chủ đề 1: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG **28**

Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền 28

Bài 2. Một số điều luật thi đấu và phương pháp trọng tài môn Bóng chuyền 34

Chủ đề 2: KĨ THUẬT PHÁT BÓNG **41**

Bài 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 41

Bài 2. Kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình 51

Chủ đề 3: PHỐI HỢP KĨ THUẬT **59**

Bài 1. Phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt 59

Bài 2. Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt 68

Chủ đề 4: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU **78**

Bài 1. Chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 78

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi 91

Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12 – BÓNG CHUYỀN

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12

1. Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất lớp 12 được thực hiện thống nhất 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 TDTT; 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 việc góp phần hình thành, phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được quy định cụ thể trong Chương trình tổng thể của Chương trình giáo dục phổ thông được ban hành năm 2018, nội dung môn Giáo dục thể chất lớp 12 cũng thể hiện đúng các yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất (năng lực đặc thù) ở cấp THPT được quy định trong Chương trình môn Giáo dục thể chất do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018.

Đối với môn Giáo dục thể chất lớp 12, yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất được quy định cụ thể như sau:

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

– Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn thể thao lựa chọn đối với sức khoẻ và xã hội.

– Hiểu và phân tích được những điều luật của môn thể thao đã lựa chọn để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.

– Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật, chiến thuật trong luyện tập và thi đấu môn thể thao tự chọn.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Biết lập kế hoạch tập luyện môn thể thao ưa thích.

– Thể hiện năng khiếu về môn thể thao tự chọn trong học tập và thi đấu.

– Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

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

– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – BÓNG CHUYỀN

1. Quan điểm biên soạn

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng chuyền được biên soạn thống nhất 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 năm 2018 với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang việc hình thành, phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực cho HS, vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục. Trong đó, 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.

Nội dung sách hướng dẫn cho GV vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy, 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.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng chuyền được trình bày chủ yếu theo hình thức mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung bài học, chủ đề đều có hình ảnh minh hoạ cụ thể cho việc phân tích kĩ thuật động tác, các bài tập phối hợp chiến thuật cũng như cách thức tiến hành các trò chơi vận động. 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 với điều kiện, tình hình giảng dạy thực tế.

2. Một số hình thức tổ chức dạy học

Tuỳ theo nội dung và giai đoạn tập luyện, GV có thể linh hoạt tổ chức trong quá trình dạy học theo một số hình thức như sau:

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

Hình thức này được sử dụng khi nội dung lên lớp đồng nhất và tất cả HS có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ nào đó trong buổi học (thường được sử dụng nhiều ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của buổi học cũng như ngay cả ở phần cơ bản). 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 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 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 (1 hoặc 2 HS).

Hình thức tập luyện 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 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 hạn chế nguy cơ chấn thương hoặc giúp đỡ kịp thời.

2.3. Hình thức tập luyện cặp đôi

Hình thức luyện tập cặp đôi thường được sử dụng nhiều ở phần cơ bản của buổi học, có thể dùng để hỗ trợ các hình thức luyện tập khác (luyện tập cá nhân, nhóm, tập thể).

Hình thức này có đặc điểm là HS được chia thành từng đôi một, thực hiện nhiệm vụ của mình với sự hỗ trợ của bạn cùng tập và theo sự chỉ dẫn của GV. GV sẽ phân chia hoặc cho HS được lựa chọn người cùng tập luyện, sau đó GV triển khai nhiệm vụ tập luyện và bắt đầu việc quan sát, hỗ trợ, sửa sai cho từng cặp đôi.

Hình thức tập luyện cặp đôi có những ưu điểm như sau:

– Tạo cơ hội cho HS tham gia đóng góp xây dựng bài tập.

– Tăng thêm tần suất luyện tập cho HS trong buổi học, tạo thêm cơ hội cho nhiều HS được luyện tập trong cùng một lúc.

– Tăng cường sự giao tiếp, trao đổi, hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau của HS.

– Tạo điều kiện cho GV làm việc với tư cách là người hướng dẫn, tư vấn cho HS.

2.4. 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 chuẩn bị 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 bài học, làm mẫu cho 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, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ cho HS.

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

Bước 3: GV tổ chức tập luyện cho HS.

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

+ Trong quá trình thực hiện, GV chia lớp ra thành các nhóm nhỏ để tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi. Từ đó, HS được hình thành, 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 khẩu lệnh của GV và sửa sai, các HS khác quan sát.

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

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

+ Chia lớp thành từng nhóm nhỏ để HS tự tập luyện và tham gia trò chơi vận động, sau đó các nhóm sẽ báo cáo kết quả tập luyện của nhóm 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, đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

Hoạt động ôn tập: GV tổ chức thông qua các buổi tập theo từng nội dung trong từng chủ đề, ngoại trừ buổi đầu tiên và các buổi kiểm tra, đánh giá. Khi 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 và *Quy định về đánh giá học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông* theo Thông tư số 22/2021/TT-BGDĐT ban hành ngày 20/07/2021.

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, mức độ đáp ứng của HS so với 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 TDTT của HS.

Đánh giá phải đảm bảo tính toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của cha mẹ HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá. Việc 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 TDTT 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 giúp cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá bằng nhận xét và đánh giá bằng điểm số

– *Đánh giá bằng nhận xét:* 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, đánh giá định kì thông qua các hình thức kiểm tra, đánh giá việc thực hiện nhiệm vụ rèn luyện và học tập của HS.

– *Đánh giá bằng điểm số*: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10, GV dùng điểm số để đánh giá kết quả rèn luyện và học tập của HS. Đánh giá bằng điểm số được sử dụng trong đánh giá thường xuyên, đánh giá định kì thông qua các hình thức kiểm tra, đánh giá việc thực hiện nhiệm vụ rèn luyện và học tập của HS phù hợp với đặc thù của môn học.

Môn Giáo dục thể chất được đánh giá bằng nhận xét theo một trong hai mức: Đạt và Chưa đạt.

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 12 – Bóng chuyền bao gồm 4 hoạt động: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng.

Chức năng cụ thể của các hoạt động như sau:

– Mở đầu:

+ *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt*: 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 HS trước khi vào nội dung học mới; tạo mối liên tưởng giữa kiến thức và kĩ năng đã có với kiến thức và kĩ năng mới; nâng cao mức độ hoạt động của các cơ quan chức năng, chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với lượng vận động cao hơn.

– ***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.

HS nhận biết được vai trò, tác dụng của kĩ thuật, chiến thuật trong thực tế; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát, sơ lược về động tác, về cách thức thực hiện kĩ thuật, chiến thuật. Ngoài ra ở mỗi kĩ thuật đều có các lưu ý khi thực hiện kĩ thuật, các sai lầm thường mắc và cách sửa để HS có thể đạt được yêu cầu theo mục tiêu của bài học.

– ***Luyện tập***: Nhằm củng cố kiến thức mới, chuyển kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân 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.

Trong hoạt động luyện tập này, sách còn cung cấp cho HS các trò chơi vận động nhằm bổ trợ cho nội dung kiến thức mới, giúp HS có thể củng cố kĩ thuật động tác 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 và trình độ; hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè; phát triển khả năng tự học, tìm kiếm thông tin và bổ sung kiến thức, kĩ năng.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng chuyền 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 cho HS.

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

Để việc giảng dạy 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 dạy học, GV cần quan sát, nhắc nhở HS kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (dụng cụ có thể bị hư tổn trước hoặc trong lúc 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 theo từng chủ đề giúp GV có cái nhìn tổng quát về Chương trình giáo dục phổ thông mới, môn Giáo dục thể chất lớp 12 – 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 12 – 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: Những vấn đề chung**	**5**
	Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền	2
	Bài 2. Một số điều luật thi đấu và phương pháp trọng tài môn Bóng chuyền	3
3	**Chủ đề 2: Kĩ thuật phát bóng**	**16**
	Bài 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	8
	Bài 2. Kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình	8
4	**Chủ đề 3: Phối hợp kĩ thuật**	**12**
	Bài 1. Phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	6
	Bài 2. Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	6
5	**Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu**	**30**
	Bài 1. Chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5	14
	Bài 2. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi	16
6	**Kiểm tra, đánh giá môn Bóng chuyền**	**7**
Tổng cộng		**70**

Việc giảng dạy phần kiến thức chung sẽ lồng ghép vào các buổi học thực hành.

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12 – BÓNG CHUYỀN

Số tiết: 70 tiết (mỗi buổi 2 tiết)

STT	Nội dung	Buổi / Tiết	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	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																																				
	Chủ đề 1: Những vấn đề chung																																				
2	Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền	2	×																																		

STT	Nội dung	Buổi / Tiết	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	Bài 2. Một số điều luật thi đấu và phương pháp trọng tài môn Bóng chuyền	3																×	×																		
3	**Chủ đề 2: Kĩ thuật phát bóng**																																				
	Bài 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	8		×	×	×	×																														
	Bài 2. Kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình	8						×	×	×	×																										
4	**Chủ đề 3: Phối hợp kĩ thuật**																																				
	Bài 1. Phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	6										×	×	×																							

STT	Nội dung	Buổi / Tiết	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	Bài 2. Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	6													×	×	×																				
5	**Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu**																																				
	Bài 1. Chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5	14																			×	×	×	×	×	×	×										
	Bài 2. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi	16																										×	×	×	×	×	×	×	×		
6	**Kiểm tra, đánh giá**	7																	×	×																×	×

Phần gợi ý kế hoạch bài dạy GV có thể tham khảo thêm ở Kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất lớp 12 – Bóng chuyền trên website tập huấn của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

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

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Giúp cho HS cách hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Yêu cầu HS hợp tác, trao đổi cùng bạn tìm hiểu cách sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

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

• Donna Shryer, *Body fuel: A guide to good nutrition*, USA: National Academy of Sciences, 2008.

• Lisa Hark, Ph.D.&Dr. Darwin Deen – Thanh Thảo, Thanh Tùng dịch, *Dinh dưỡng: Chìa khoá vàng cho sức khoẻ – Nutrition for Life*, Nhà xuất bản Phụ nữ, Hà Nội, 2019.

• Penguin Random House – Trần Trương Phúc Hạnh dịch, *How Food Works – Hiểu hết về thức ăn*, Công ty Văn hoá và Truyền thông Nhã Nam, Nhà xuất bản Thế giới, Hà Nội, 2018.

• Suzan ne Girard Eberle, *Kế hoạch dinh dưỡng cho các cuộc thi đấu và các điều kiện cụ thể*, Nhà xuất bản Thể thao và Du lịch, Hà Nội, 2020.

• W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill, *Physiology of Sport and Exercise*, USA: Human Kinetics, 8th edition, 2022.

• Nông Thị Hồng, Lê Quý Phượng, Vũ Chung Thủy, Lê Gia Vinh, *Vệ sinh và y học Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm, Hà Nội, 2005.

• Nguyễn Kim Hưng, Bùi Thị Hoàng Mai, *Dinh dưỡng để thành công trong thể thao*, Nhà xuất bản Phụ nữ, Hà Nội, 2002.

• Đào Thị Minh Tâm, *Dinh dưỡng trẻ em*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, 2018.

• Phạm Duy Tường, *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, 2012.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

1.1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Trong quá trình tập luyện TDTT, người tập phải chịu tác động trực tiếp bởi các yếu tố từ môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... Do đó, việc hiểu được các tác động và biết sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện sẽ giúp nâng cao hiệu quả tập luyện cũng như có thể hướng dẫn người thân, bạn bè,... trong quá trình rèn luyện sức khoẻ.

Yếu tố môi trường tự nhiên

Tham gia vào các hoạt động ngoài trời (trong điều kiện môi trường tự nhiên) như cầu lông, bóng chuyền, bóng rổ, đi xe đạp hay đơn giản là đi bộ có thể giúp cải thiện sức khoẻ.

Sử dụng yếu tố môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ cần dành nhiều thời gian tập luyện ở ngoài trời, tại những nơi có môi trường không khí trong lành, nhiều cây xanh như trong công viên, nơi có sông, hồ nước trong sạch, thoáng khí hoặc khu dân cư yên tĩnh,... Việc hít thở không khí trong lành trong quá trình tập luyện sẽ giúp giảm căng thẳng, hạ huyết áp, cải thiện chức năng hô hấp, tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể,...

Với các hoạt động trong nhà, hãy đảm bảo có thể tiếp xúc với nhiều ánh sáng mặt trời nhất, giữ cho không gian sống được thông thoáng bằng cách mở cửa sổ để không khí lưu thông thuận lợi, giúp cải thiện chất lượng không khí trong nhà.

Yếu tố nước

Vận động trong môi trường nước giúp giảm căng thẳng cho hệ thống tim mạch và tiêu hao nhiều năng lượng hơn nhờ lực cản của nước, phù hợp với mọi người ở các lứa tuổi khác nhau. Khi vận động trong môi trường nước, hầu hết các nhóm cơ của cơ thể đều được tác động, các khớp được giảm bớt những áp lực gây tổn hại, vì vậy có tác động tích cực đối với sức mạnh cơ bắp, tính linh hoạt và sức khoẻ nói chung.

Khi tập luyện dưới nước, cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, khởi đầu chậm, sau đó tăng dần cường độ. Tiến hành tập luyện với lượng vận động phù hợp, hạn chế việc cố gắng quá mức sẽ gây tổn hại đến sức khoẻ.

Cần đảm bảo tuân thủ kỉ luật khi tập luyện dưới nước và trang bị các kiến thức về kĩ năng phòng chống đuối nước, các thiết bị hỗ trợ cần thiết như phao bơi, thiết bị nổi, kính bảo hộ,...

Ngoài ra, có thể sử dụng một số liệu pháp nước nóng hoặc bể thuỷ trị liệu với nước giàu khoáng chất có thể giúp thư giãn cơ bắp, giảm đau và cải thiện sức khoẻ sau các buổi tập thể lực nặng.

Yếu tố ánh sáng

Các hoạt động dưới ánh sáng mặt trời giúp tăng cường khả năng tổng hợp vitamin D của cơ thể, tăng khả năng thúc đẩy quá trình sản sinh serotonin – một chất dẫn truyền hoá học có vai trò giúp ổn định tâm trạng, tăng cường hệ thống miễn dịch, tăng lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế các bệnh về tim mạch, hô hấp và giúp cho làn da khoẻ mạnh.

Khi tập luyện ngoài trời, cần sử dụng đa dạng các bài tập giúp cơ thể tiếp xúc đều với ánh sáng mặt trời để tối ưu hoá các lợi ích đạt được. Các loại hình tập luyện có thể bao gồm chạy bộ, đạp xe, đi bộ đường dài, các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông,...

Trong thời gian đầu, chỉ nên tập luyện dưới ánh sáng mặt trời trong khoảng từ 5 – 10 phút. Sau đó, thời gian tập luyện có thể kéo dài thêm từ 5 – 10 phút mỗi ngày nhưng không quá 30 – 40 phút vì việc tập luyện dưới ánh sáng mặt trời liên tục trong thời gian quá lâu sẽ có hại đối với sức khoẻ (mất nhiều nước, chóng mặt, say nắng, cháy da,...).

Nếu phải hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời ở cường độ cao trong thời gian dài, cần sử dụng mũ rộng vành, mặc áo dài tay, quần dài,... Cần thiết có thể sử dụng kem chống nắng, kính mát nhằm hạn chế ảnh hưởng xấu từ bức xạ của ánh sáng mặt trời.

Hoạt động dưới ánh sáng mặt trời có thể dẫn đến thoát mồ hôi nhiều hơn, vì vậy khuyến khích người tập cần bù đủ nước uống, uống nước bất cứ khi nào thấy khát, cả trước, trong và sau khi tập luyện.

1.2. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện là một cách hiệu quả để phát triển các tố chất thể lực, song cần phải có mục đích rõ ràng, nhu cầu và loại hình vận động phù hợp, có kế hoạch tập luyện cụ thể, đánh giá sự tác động từ yếu tố môi trường.

Tập luyện trong môi trường nước: Khi tiến hành luyện tập dưới nước, các hoạt động của cơ thể chịu sự cản trở do áp lực của nước tạo ra đòi hỏi cơ bắp phải hoạt động thường xuyên với cường độ lớn. Điều này sẽ giúp cho người tập tăng cường sức mạnh cơ bắp và tăng sức bền cho tim mạch.

Có thể sử dụng phương pháp tập luyện lặp lại các bài tập đi, chạy, nhảy, bơi, lặn, các trò chơi, các bài tập sử dụng lực cản của nước để phát triển thể lực cho người tập.

Tập luyện trong địa hình tự nhiên: Việc sử dụng hợp lí yếu tố địa hình tự nhiên khi tập luyện sẽ giúp tăng hiệu quả của việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

Chạy lên dốc giúp tăng cường sức mạnh và cải thiện sức bền tim mạch. Chạy xuống dốc phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động và tăng cường sức mạnh cho hệ thống xương khớp.

Đi bộ đường dài trên địa hình tự nhiên; các môn thể thao, hình thức vận động (các bài tập chạy, bật nhảy) trên cát giúp phát triển thể lực toàn diện.

Lưu ý: Khi tập luyện trên địa hình tự nhiên cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, tăng dần lượng vận động để tránh chấn thương.


KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

2.1. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ

Các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm bao gồm: chất đạm (protein), chất béo (lipid), chất bột đường (carbohydrate) và vi chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất). Một chế độ ăn uống cân bằng sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu hỗ trợ cho các chức năng cơ thể khác nhau.

Chất bột đường – Nguồn cung cấp năng lượng chính cho tất cả các hoạt động của cơ thể

Chất bột đường được chia thành hai nhóm: carbohydrate đơn giản và carbohydrate phức hợp. Carbohydrate đơn giản là loại đường được tìm thấy trong các loại trái cây (fructose), đường mía (saccharose), sữa (lactose), các sản phẩm từ sữa (galactose),... Carbohydrate phức hợp như tinh bột có nhiều trong gạo, ngô, khoai và các loại ngũ cốc,...

Mỗi gam chất bột đường cung cấp khoảng 4 kcal. Trong khẩu phần ăn, chất bột đường nên chiếm khoảng 45% – 65% tổng năng lượng được cung cấp, trong đó tối đa 10% từ carbohydrate đơn giản.

Bổ sung carbohydrate phức hợp vào chế độ ăn uống sẽ có lợi hơn nhiều cho sức khoẻ vì thực phẩm này không những được chuyển hoá chậm hơn trong cơ thể, giúp duy trì năng lượng lâu dài, mà còn chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng tốt khác. Ngược lại, carbohydrate đơn giản được cơ thể hấp thu nhanh chóng, việc sử dụng nhiều nhóm thực phẩm này sẽ làm tăng đột biến lượng đường trong máu, dễ gây ra các bệnh về tim mạch, tiểu đường,...

Chất xơ – Một loại carbohyrate mà cơ thể không thể tiêu hoá

Chất xơ có hai loại chính là chất xơ hoà tan, có nhiều trong yến mạch, cà rốt, quả cam, củ cải đường, atisô,... và chất xơ không hoà tan, có nhiều trong các loại rau lá xanh đậm, trong các loại hạt,...

Vì vậy, ngoài chất bột đường, chúng ta cần bổ sung đủ chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày. Đối với người trưởng thành, nên bổ sung từ 25 – 30 g chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày sẽ có ích cho quá trình tiêu hoá.

Chất béo – Nguồn năng lượng chính khi cơ thể hoạt động kéo dài và lượng đường trong máu suy giảm

Chất béo được chia thành 3 loại là chất béo bão hoà (có nhiều trong các thực phẩm như sữa, phô mai, thịt, cá,...), chất béo không bão hoà (có nhiều trong quả bơ, dầu ôliu, bơ đậu phộng, đậu hũ,...) và chất béo chuyển hoá (có trong các loại thức ăn nhanh như pizza, thịt xông khói, thực phẩm chiên xào,...).

Chất béo rất cần thiết trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày, nhưng một chế độ ăn với quá nhiều chất béo sẽ không có lợi cho cơ thể. Mỗi gam chất béo cung cấp khoảng 9 kcal. Nhu cầu chất béo hằng ngày chỉ nên khoảng từ 1 – 1,5 g/kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất béo nên chiếm khoảng 20% – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

Chất đạm – Nguồn tăng trưởng và phục hồi cơ thể

Chất đạm được chia thành 2 nhóm: đạm động vật (thịt động vật, hải sản, trứng, sữa,...) và đạm thực vật (các loại đậu, yến mạch, các loại rau có màu xanh đậm như súp lơ, bó xôi,...).

Mỗi gam chất đạm cung cấp khoảng 4 kcal. Nhu cầu chất đạm hằng ngày khoảng từ 1,2 – 1,8 g/kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất đạm nên chiếm khoảng 10% – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

Vitamin và khoáng chất – Có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khoẻ và tham gia vào chức năng hoạt động của cơ thể

Vitamin và khoáng chất cần thiết cho sự tăng trưởng, phát triển thể chất và hỗ trợ cho nhiều phản ứng hoá học của cơ thể, giúp điều hoà quá trình trao đổi chất cũng như những điều chỉnh quan trọng trong các quá trình sinh lí liên quan đến những thành tích về thể lực trong thi đấu.

Vitamin gồm hai loại là vitamin tan trong chất béo và vitamin tan trong nước. Vitamin A, D, E và K là các vitamin tan trong chất béo, các vitamin tan trong nước là vitamin C và B.

Khoáng chất được chia thành hai nhóm là khoáng chất đa lượng và khoáng chất vi lượng. Nhu cầu hằng ngày về vitamin và khoáng chất cho cơ thể tuy không cao và tuỳ thuộc vào từng lứa tuổi, nhưng nếu thiếu sẽ gây ra nhiều bệnh tật như còi xương, thị lực kém,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ và thể chất. Nên có một chế độ ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm để cung cấp đủ vitamin và khoáng chất cần thiết với lượng hợp lí. Tuy rất cần thiết nhưng việc bổ sung dư thừa vitamin và khoáng chất không giúp tăng cường sức khoẻ mà còn có thể gây ngộ độc cho cơ thể.



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong rèn luyện sức khoẻ

Nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày

Tuỳ theo độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, di truyền, loại hình vận động,... mà mỗi cá nhân có nhu cầu về dinh dưỡng khác nhau.

Tổng nhu cầu năng lượng tiêu hao trong ngày (TEE – Total Energy Expenditure) sẽ bao gồm nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản (BMR – Basal Metabilic Rate) và nhu cầu cho các hoạt động vận động. Để tính tổng nhu cầu năng lượng tiêu hao hằng ngày có thể sử dụng công thức sau:

TEE = BMR × hệ số hoạt động

Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản được tính theo công thức sau:

Nam: $BMR = (13{,}397 \times N) + (4{,}799 \times C) - (5{,}677 \times T) + 88{,}362$

Nữ: $BMR = (9{,}247 \times N) + (3{,}098 \times C) - (4{,}330 \times T) + 447{,}593$

Trong đó: N – Cân nặng (kg): C – Chiều cao (cm); T – Tuổi (năm)

Bảng hệ số nhu cầu năng lượng của một số loại hình hoạt động

Mức độ	Một số loại hình hoạt động	Hệ số
Thụ động	Những công việc chỉ ngồi hay đứng một chỗ trong thời gian dài như thợ may, nghề thêu, nhân viên đánh máy, nhân viên văn phòng, bảo vệ, thu ngân, hoạ sĩ, nhạc công, tài xế, nhân viên phòng thí nghiệm,...	1,2
Nhẹ	Những công việc đòi hỏi phải thường xuyên đi lại nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong một thời gian dài.	1,375
Trung bình	Giữ trẻ, nhân viên vệ sinh nhà cửa, phục vụ nhà hàng,...	1,55
Năng động	Những ngành nghề lao động chân tay như thợ hồ, nông dân, nghề mộc,...	1,725
Rất tích cực	Vận động viên trong thời gian tập luyện chuẩn bị thi đấu, bốc xếp hàng hoá,... Nói chung, đây là mức rất khó đạt được, đòi hỏi vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài.	1,9

Lấy một ví dụ để tính nhu cầu năng lượng hằng ngày và cách phân bổ chất dinh dưỡng cho nam HS 17 tuổi, đi học hằng ngày với các hoạt động nhẹ nhàng, với cân nặng là 52 kg và chiều cao là 162 cm.

Chỉ số BMR là: $(13{,}397 \times 52) + (4{,}799 \times 162) - (5{,}677 \times 17) + 88{,}362 = 1\,465{,}9$ kcal/ngày.

Tổng năng lượng tiêu hao trong ngày TEE là: 1 465,9 × 1,375 = 2 015,7 kcal/ngày.

Cách thức phân bổ nhu cầu năng lượng các chất dinh dưỡng cho HS nam với sức khoẻ bình thường (tỉ lệ phần trăm chất bột đường – chất béo – chất đạm có thể ước lượng là 60 – 25 – 15). Kết quả đạt được như sau:

Chất bột đường: 2 015,7 × 60% = 1 209,4 kcal/ngày (khoảng 302,4 g/ngày).

Chất béo: 2 015,7 × 25% = 503,9 kcal/ngày (khoảng 56,0 g/ngày).

Chất đạm: 2 015,7 × 15% = 302,3 kcal/ngày (khoảng 75,6 g/ngày).

2.2. Sử dụng dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

Dinh dưỡng là một yếu tố quan trọng góp phần vào thành công trong hoạt động TDTT. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí bao gồm các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất sẽ giúp cung cấp cho cơ thể đủ năng lượng cần thiết để tập luyện và thi đấu hiệu quả.

Chất bột đường: Nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu trong hoạt động thể lực. Do vậy, cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng này trước và sau khi tập luyện, giúp cơ thể hoạt động hiệu quả và hồi phục nhanh chóng.

Chất đạm: Thành phần chủ yếu trong quá trình hình thành, tái tạo mô tế bào của cơ thể, đặc biệt đối với các môn thể thao liên quan đến sức mạnh, cần bổ sung đầy đủ chất đạm sau tập luyện để hỗ trợ phát triển cơ bắp.

Chất béo: Nguồn năng lượng dự trữ cho cơ thể trong các hoạt động thể lực, khi lượng bột đường cạn kiệt cơ thể sẽ sử dụng chất béo để cung cấp năng lượng cho hoạt động. Do vậy, cần đảm bảo đủ chất béo trong khẩu phần ăn để tích luỹ năng lượng.

Vitamin và khoáng chất: Có vai trò quan trọng trong việc chuyển hoá các chất dinh dưỡng thành năng lượng, tăng sức đề kháng cho cơ thể cũng như điều chỉnh các quá trình sinh lí có liên quan đến phát triển thể lực. Cần bổ sung đủ vitamin và khoáng chất để hỗ trợ quá trình trao đổi chất, tăng cường miễn dịch.

Cần uống đủ nước trong quá trình tập luyện và thi đấu để hạn chế hiện tượng mất nước gây giảm sút thành tích. Tránh mất nước bằng cách uống nước trước, trong và sau khi tập luyện.

VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Vì sao trong khẩu phần ăn hằng ngày cần đa dạng hoá các loại thực phẩm?

Một chế độ ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm khác nhau sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất, giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, giảm nguy cơ chấn thương và bệnh tật, cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể và đảm bảo hồi phục tốt sau khi tập luyện.

2. Thực hành cách tính nhu cầu các chất dinh dưỡng hằng ngày của bản thân.

GV hướng dẫn HS thực hành cách tính nhu cầu các chất dinh dưỡng hằng ngày của bản thân (chất đạm, chất béo, chất bột đường) theo cách tính như trên.

3. Trao đổi, hướng dẫn bạn bè, người thân sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, hoạt động thể lực.

GV khuyến khích HS trao đổi và hướng dẫn bạn bè, người thân biết cách sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, hoạt động thể lực.

VI. PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO

Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc rèn luyện kĩ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS, GV cần trang bị cho các em các kiến thức, kĩ năng cơ bản về phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT.

1. Khái niệm và cơ chế chấn thương

Chấn thương trong thể thao là những tổn thương các tổ chức, cơ quan của cơ thể do tập luyện và thi đấu gây nên, làm rối loạn hoặc mất đi chức năng sinh lí bình thường của các tổ chức đó.

Cơ chế chấn thương trong thể thao hầu hết là do va đập khi người tham gia tập luyện bị ngã xuống sân khi thi đấu, do va đập với đối phương, va đập với trang thiết bị, dụng cụ tập luyện. Một cơ chế chấn thương khác trong thể thao cũng thường xảy ra là do hoạt động vượt quá biên độ cho phép (theo cơ chế kéo giãn hay vặn xoắn quá mức và trong thời gian dài), cụ thể là ở vận động viên khi tập luyện với khối lượng vận động lớn hay ở người tập luyện quá sức.

Trong tập luyện và thi đấu thể thao, loại chấn thương thường xảy ra là chấn thương kín như: căng cơ, trật mắt cá chân, chấn thương vai, chấn thương đầu gối, đau cẳng chân, tổn thương dây chằng, bong gân và trật khớp cổ tay,...

2. Phòng tránh chấn thương trong tập luyện và thi đấu thể thao

Chấn thương trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao là điều không thể tránh khỏi, nhưng chúng ta có thể hạn chế các chấn thương bằng cách thực hiện những việc như sau:

2.1. Nghiêm túc thực hiện quá trình khởi động trước khi tập luyện và thả lỏng khi kết thúc buổi tập

Phần lớn người tập thường hay bỏ qua quá trình khởi động, cho rằng trong quá trình tập luyện là có thể "làm nóng cơ thể" cùng lúc. Điều này có thể dẫn đến những tai nạn chấn thương đáng tiếc trong thể thao. Khởi động giúp cơ thể chúng ta chuẩn bị sẵn sàng cho quá trình tập luyện, tăng dần nhịp tim vận động và sự linh hoạt cho cơ, khớp. Quá trình thả lỏng sau khi vận động cũng rất quan trọng để giúp cơ thể từ từ đưa nhịp tim trở lại bình thường. Nếu khởi động được xem như là bước "làm nóng cơ thể" thì sau khi tập xong, người tập cần dành một ít thời gian để "hạ nhiệt cơ thể". Việc làm này nhằm mục đích giảm dần nhịp tim, giữ cơ bắp ở trạng thái như trước khi vận động, giảm nguy cơ đau mỏi cơ.

2.2. Kiểm tra trang thiết bị, dụng cụ, trang phục tập luyện phù hợp, đáp ứng nhu cầu tập luyện cũng như thi đấu

Việc tập luyện cần đảm bảo được diễn ra trong một môi trường an toàn. Dụng cụ, sân bãi cũng như trang phục tập luyện phải phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao.

Ở mỗi môn thể thao cụ thể, việc lựa chọn giày phù hợp trong tập luyện cũng như thi đấu sẽ hạn chế các trường hợp chấn thương đáng tiếc có thể xảy ra, giúp bảo vệ mắt cá chân, cổ chân và đầu gối. Ngoài ra, các dụng cụ bảo vệ cũng rất hữu ích trong việc phòng tránh các chấn thương ở các môn thể thao đối kháng trực tiếp.

Cần lưu ý lựa chọn trang phục thể thao phù hợp khi tập luyện, điều này giúp người tập hạn chế tình trạng mất nước hoặc tăng thân nhiệt.

2.3. Ngừng tập khi cảm thấy quá mệt mỏi hoặc bị đau

Người tập nên tập luyện với khối lượng tập luyện vừa sức, không nên để bản thân tập luyện với khối lượng vận động quá lớn vì sẽ dẫn đến nhiều chấn thương.

Nếu nghi ngờ bị đau do chấn thương khi vận động, hãy nghỉ ngơi và ngừng tập luyện một ngày để xem phản ứng của cơ thể, rồi sau đó quyết định có thể tiếp tục tập luyện hay không.

2.4. Tập luyện cần có người hướng dẫn chuyên môn hoặc huấn luyện viên trong từng môn thể thao cụ thể

Người hướng dẫn chuyên môn hoặc huấn luyện viên sẽ giúp chúng ta biết vận động một cách chính xác và tập luyện theo một chương trình huấn luyện khoa học, đảm bảo tốt các nguyên tắc tập luyện, mối quan hệ giữa nội dung tập luyện như kĩ thuật, chiến thuật, tâm lí, thể chất,... cùng các hình thức tập luyện đa dạng lên các nhóm cơ.

2.5. Lưu ý việc tiêu thụ nước trong quá trình tập luyện

Thông thường chúng ta cần tối thiểu từ 1,5 – 2 lít nước/ngày. Tuy nhiên, khi tham gia tập luyện hoặc thi đấu thể thao thì nhu cầu bù nước và khoáng chất cho cơ thể cao hơn bình thường. Việc bổ sung đúng và đủ nước cho cơ thể sẽ giúp tăng thời gian vận động, giảm đau cơ và bù nước cho cơ thể.

+ Trước khi vận động từ 20 – 30 phút, nên uống 200 – 250 mL nước.

+ Trong quá trình vận động, cứ mỗi 10 – 20 phút, uống 200 – 250 mL nước.

+ Sau khi vận động, trong khoảng 20 – 30 phút, uống 200 – 250 mL nước.

2.6. Bù đắp đủ năng lượng để đáp ứng nhu cầu tập luyện, hạn chế xảy ra chấn thương

Không nên ăn quá no khi tập luyện hay thi đấu thể thao, tốt nhất là từ 2 – 3 giờ trước khi bắt đầu để đáp ứng đủ cho nhu cầu năng lượng của cơ thể.

Cần có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, phù hợp với từng cá nhân và đặc thù từng môn thể thao để đáp ứng nhu cầu phát triển của bản thân, hạn chế các chấn thương "từ bên trong cơ thể" gây ra.

3. Sơ cứu ban đầu

Với những chấn thương thông thường ở phần mềm, việc xử lí ban đầu đúng cách là rất cần thiết. Trong trường hợp này, phương pháp RICE thường được sử dụng để giúp nơi tổn thương ổn định và mau hồi phục:

R (Rest): Đảm bảo nghỉ ngơi hoàn toàn khi bị chấn thương.

I (Ice): Chườm nước đá vào vết thương, không gây tụ máu để giảm sưng, ngăn ngừa nhiễm khuẩn.

C (Compression): Dùng băng thun quấn ép nơi vùng tổn thương để giảm sưng tấy và đau nhức.

E (Elevation): Nâng vết thương lên vị trí cao để giảm sưng đau, giúp nhanh hồi phục.

Nếu tình trạng chấn thương trở nên ngày càng nghiêm trọng hơn, cần chuyển đến cơ sở y tế để cho lời khuyên phù hợp. Lưu ý không được tự ý điều trị các chấn thương hay uống thuốc giảm đau để hạn chế các cơn đau mà không hiểu rõ nguyên nhân, điều này có thể làm chấn thương trở nên trầm trọng hơn và khó chữa trị về sau.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Phần hai

THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN

Chủ đề 1:

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Bài 1

VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ XÃ HỘI; KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG CHUYỀN

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Giúp cho HS hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội.

– Hướng dẫn cho HS biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền.

– Khuyến khích, tạo điều kiện cho HS thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong học tập và cuộc sống hằng ngày.

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

Iu. N. Klesep, A. G. Airianx, *Bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội, 1997.

https://tdtt.gov.vn/

https://vfv.org.vn/

I. MỞ ĐẦU

GV đặt những câu hỏi gợi ý có liên quan đến nội dung bài học để giúp các em có sự chuẩn bị tốt hơn trong việc tiếp thu kiến thức mới:

– Theo em, việc tập luyện bóng chuyền có ảnh hưởng đối với sức khoẻ như thế nào?

– Em hãy kể tên một số giải thi đấu bóng chuyền ở Việt Nam (Giải Bóng chuyền vô địch quốc gia, Giải Bóng chuyền hạng A quốc gia, Giải vô địch Bóng chuyền trẻ quốc gia, Giải Bóng chuyền trẻ Cúp câu lạc bộ,...).

– Khi tham gia luyện tập TDTT, cần phải lập kế hoạch tập luyện cho bản thân không? Vì sao?

II. KIẾN THỨC MỚI

Để có thể đạt được hiệu quả cao trong rèn luyện sức khoẻ khi tham gia tập luyện bóng chuyền, người tập cần hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội.

1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ

Bóng chuyền là một môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất thể lực, mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm:

– *Tăng cường sức khoẻ tim mạch*: Các hoạt động thể chất thường xuyên đã được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm cải thiện tim mạch, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường và béo phì. Việc tham gia tập luyện môn Bóng chuyền thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn, nhịp tim tăng cao giúp tăng lượng máu (cùng với oxygen và chất dinh dưỡng) vận chuyển trong cơ thể, sức khoẻ tim mạch được cải thiện nhờ sự thích ứng với các hoạt động cường độ cao trong tập luyện và thi đấu.

– *Tăng cường sức mạnh cơ bắp*: Tập luyện và thi đấu bóng chuyền đòi hỏi sự phối hợp vận động của toàn bộ cơ thể. Người tập phải thường xuyên sử dụng tất cả các nhóm cơ khác nhau của cơ thể để thực hiện các động tác đa dạng với cường độ cao để đánh bóng, giúp phát triển tốt sức mạnh cơ bắp và độ bền vững của hệ thống vận động.

– *Cải thiện vóc dáng*: Bóng chuyền là môn thể thao có cường độ vận động cao, tập luyện bóng chuyền thường xuyên sẽ giúp người tập kiểm soát được cân nặng, duy trì vóc dáng cân đối, hài hoà do cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng trong quá trình luyện tập và thi đấu.

– *Cải thiện khả năng phối hợp*: Khi tham gia tập luyện và thi đấu bóng chuyền, người tập phải thường xuyên sử dụng các kĩ thuật khác nhau, không chỉ về cường độ vận động mà cả về cấu trúc phối hợp động tác. Tính linh hoạt của cơ thể được cải thiện thông qua khả năng xử lí nhanh nhẹn, khéo léo các tình huống đa dạng trong trận đấu.

– *Giảm căng thẳng, mệt mỏi*: Cũng như các môn thể thao khác, luyện tập và thi đấu bóng chuyền sẽ kích thích cơ thể sản sinh các chất hoá học trong não như endorphin, dopamine, serotonin,... mang lại cảm giác hưng phấn, sảng khoái, giúp giảm đau và căng thẳng trong cuộc sống. Những cuộc đua tranh trong thi đấu và niềm vui khi thắng cuộc sẽ mang đến sự sảng khoái sâu sắc cho người chơi.

– *Phòng chống bệnh tật*: Thường xuyên tập luyện bóng chuyền với lượng vận động thích hợp có thể giúp nâng cao trình độ thể lực, tăng cường hiệu quả hoạt động hệ miễn dịch và có sức đề kháng tốt với bệnh tật.

2. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với xã hội

Bóng chuyền có vai trò và ảnh hưởng to lớn đối với xã hội như:

– *Thúc đẩy giao lưu, hợp tác*: Thông qua các hoạt động thi đấu bóng chuyền, ngoài việc tạo động lực thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT, nâng cao sức khoẻ cho quần chúng còn tạo cơ hội để thúc đẩy giao lưu hợp tác, tăng cường đoàn kết giữa các cơ quan, tổ chức, đơn vị,... thúc đẩy tình hữu nghị, sự hiểu biết giữa các quốc gia trên thế giới.

– *Góp phần nâng cao thể chất, tinh thần*: Bóng chuyền được sử dụng như một công cụ nhằm thúc đẩy giáo dục và nhận thức về sức khoẻ, góp phần làm phong phú đời sống văn hoá tinh thần, nâng cao thể chất cho mọi tầng lớp nhân dân.

– *Thúc đẩy phát triển kinh tế*: Các câu lạc bộ và cơ sở tập luyện môn Bóng chuyền mang lại cơ hội phát triển tiềm năng cho các doanh nghiệp về thể thao như việc sản xuất các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện và dịch vụ huấn luyện, bản quyền truyền thông,... Các quốc gia tận dụng cơ hội đăng cai các giải thể thao quốc tế lớn để tạo dựng hình ảnh đất nước; phát triển các dịch vụ hàng hoá thể thao; củng cố, cải thiện kết cấu hạ tầng cho thể thao; bản quyền truyền thông; du lịch.

– *Thúc đẩy phát triển văn hoá, du lịch*: Việc tổ chức các giải đấu hấp dẫn có thể thu hút nhiều người tham gia ở các khu vực lận cận khác, từ đó giúp thúc đẩy nền kinh tế thông qua du lịch. Bóng chuyền mang đến nhiều cơ hội để thúc đẩy du lịch và văn hoá trong nước, đồng thời kích thích các hoạt động tăng trưởng kinh tế và thương mại.

– *Vai trò giáo dục*: Việc tập luyện bóng chuyền góp phần hình thành phẩm chất như ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần tập thể, tính nhẫn nại và kiên trì, ý thức kỉ luật,...

3. Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền

Để tập luyện môn Bóng chuyền một cách có hiệu quả, người tập cần lập kế hoạch theo quy trình sau:

– *Xác định mục đích tập luyện:* Cần xác định mục đích tập luyện một cách cụ thể như rèn luyện sức khoẻ, phát triển kĩ năng,...

– *Xác định thời gian tập luyện:* Cần xây dựng kế hoạch tập luyện theo tháng, tuần, số buổi tập,... đảm bảo việc tập luyện được duy trì thường xuyên và phù hợp.

– *Xây dựng các mục tiêu:* Cụ thể, phù hợp với khả năng bản thân và điều kiện thực tế.

– *Dự kiến nội dung, biện pháp tập luyện:*

- Chọn nội dung tập luyện phải phù hợp với mục tiêu đề ra (kĩ thuật, chiến thuật, thể lực,...).
- Xác định biện pháp tập luyện để hoàn thành các mục tiêu (bài tập, hình thức, địa điểm, dụng cụ,...).

– *Đánh giá kết quả tập luyện:* Định kì đánh giá, kiểm tra các nội dung tập luyện theo kế hoạch thực hiện và điều chỉnh cho phù hợp với thực tế.

Có thể lập kế hoạch tập luyện bóng chuyền trong ngày như sau:

KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG CHUYỀN

Ngày … tháng … năm …

Mục đích:

Thời gian:

Mục tiêu:

Nội dung:

STT	Nội dung tập	Thời gian	Tổ chức luyện tập	Đánh giá kết quả luyện tập
1	Nội dung 1			
2	Nội dung 2			
…	…			

Người lập kế hoạch

Trong quá trình dạy học, GV có thể triển khai bài học trong một giáo án riêng biệt hoặc tiến hành lồng ghép nội dung bài học vào đầu hoặc cuối của các buổi học thực hành. GV có thể trình bày mở rộng thêm những kiến thức có liên quan cho HS để tăng hứng thú cho các em, đồng thời giúp các em có thêm nhiều kiến thức bổ ích.

III. LUYỆN TẬP

GV chia HS thành nhiều nhóm để thực hiện:

– Thảo luận để hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội.

– Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền trong ngày và tuần.

II. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Theo em, tập luyện và thi đấu bóng chuyền có vai trò, ảnh hưởng đối với sức khoẻ và xã hội như thế nào?

GV hướng dẫn HS theo nội dung kiến thức mới của bài học.

2. Hãy lập kế hoạch tập luyện bóng chuyền cho bản thân trong thời gian 1 tuần.

GV hướng dẫn cho HS cách lập kế hoạch tập luyện trong 1 tuần. Ví dụ về kế hoạch tập luyện để hoàn thiện kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà và phát triển thể lực môn Bóng chuyền trong 1 tuần.

KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG CHUYỀN

Ngày … tháng … năm …

■ Mục đích:

– Hoàn thiện kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà.

– Phát triển thể lực chuyên môn.

■ Thời gian: Từ … đến … (1 tuần)

■ Mục tiêu:

– Thực hiện thuần thục kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà.

– Nâng cao thể lực chuyên môn.

■ Nội dung

Ngày	Nội dung	Thời gian (phút)	Tổ chức luyện tập	Đánh giá kết quả luyện tập
Thứ hai	– Nhảy dây với độ bật cao và nhịp độ khác nhau. – Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 4. – Chạy bộ.	10 20 30	– Nhảy liên tục 5 phút, nghỉ giữa các lượt 5 phút. – Đập liên tục 10 phút, nghỉ giữa các lượt 3 phút. – Chạy chậm liên tục 30 phút.	
Thứ ba	– Nằm sấp chống tay. – Nằm ngửa, hai tay để sau đầu, thực hiện gập người ngồi lên rồi lại nằm xuống.		– Thực hiện 3 lượt, mỗi lượt 10 lần, nghỉ giữa các lượt 1 phút. – Thực hiện 3 lượt, mỗi lượt 15 lần, nghỉ giữa các lượt 1 phút.	

	– Bật nhảy chắn bóng. – Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 2. – Nhảy dây.	20 20 30	– Bật nhảy chắn bóng liên tục 30 giây, nghỉ giữa các lượt 2 phút. – Đập 10 phút, nghỉ giữa các lượt 3 phút. – Thực hiện 3 lượt, mỗi lượt 10 phút, nghỉ giữa các lượt 5 phút.	
Thứ tư	Nghỉ ngơi tích cực (tập yoga, đạp xe, đi bộ,…).			
Thứ năm	– Nhảy từ trên cao xuống rồi tiếp tục bật lên cao. – Đập bóng lần lượt ở các vị trí số 2, số 3 và số 4. – Chạy bộ.	4 30 30	– Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 2 phút, nghỉ giữa các lượt 5 phút. – Thực hiện đập bóng mỗi vị trí 10 phút, nghỉ giữa các vị trí 3 phút. – Chạy chậm liên tục 30 phút.	
Thứ sáu	– Chạy con thoi 30 m (9-3-6-3-9) với tốc độ cao. – Liên tục chắn bóng ở các vị trí số 4, số 3 và số 2. – Đập bóng lần lượt ở các vị trí số 2, số 3 và số 4. – Bật nhảy liên tục lên bục cao 40 – 60 cm. – Nhảy dây.	 3 30 3 20	– Thực hiện 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 30 giây. – Di chuyển bật nhảy chắn bóng liên tục ở các vị trí số 4, số 3, số 2 trong 1 phút, nghỉ giữa các lượt 3 phút. – Thực hiện đập bóng mỗi vị trí 10 phút, nghỉ giữa các vị trí 3 phút. – Thực hiện 3 lượt, mỗi lượt 1 phút, nghỉ giữa các lượt 3 phút. – Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 phút, nghỉ giữa các lượt 5 phút.	
Thứ bảy	Nghỉ ngơi tích cực (tập yoga, đạp xe, đi bộ,…).			

Bài 2

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI MÔN BÓNG CHUYỀN

(Trích Luật Bóng chuyền của Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế năm 2021)

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Giúp cho HS hiểu và phân tích được những điều luật của môn Bóng chuyền để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.

– Hướng dẫn, khuyến khích HS tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Yêu cầu HS có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

Phần Kiến thức mới về Luật Bóng chuyền là phần trích dẫn Luật Bóng chuyền chính thức của Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế năm 2021. 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. MỞ ĐẦU

GV đặt những câu hỏi gợi ý có liên quan đến nội dung bài học để giúp các em có được sự chuẩn bị tốt hơn trong việc tiếp thu kiến thức mới:

– Em hãy cho biết: Trong một trận thi đấu bóng chuyền có bao nhiêu trọng tài? Gồm những trọng tài nào?

– Các em hãy cho biết những vị trí đứng trên sân của các trọng tài khi điều hành trận đấu.

– Trước khi thi đấu bóng chuyền, trọng tài thứ nhất cần phải thực hiện những thủ tục gì?

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Một số điều luật thi đấu

1.1. Tổ chức trận đấu

a) Bốc thăm

– Trước trận đấu, trọng tài thứ nhất cho bốc thăm để chọn quyền ưu tiên đội phát hay đỡ phát bóng trước và chọn sân ở hiệp thứ nhất. Nếu thi đấu hiệp thứ 5, phải tiến hành bốc thăm lại.

– Tiến hành bốc thăm với sự có mặt đội trưởng của hai đội. Đội thắng khi bốc thăm được chọn:

+ Quyền phát bóng hoặc đỡ phát bóng.

+ Quyền chọn sân, đội thua lấy phần còn lại.

b) Khởi động

– Trước trận đấu, nếu hai đội đã có sân để khởi động riêng biệt, thì được cùng khởi động 6 phút với lưới. Nếu không, hai đội có 10 phút để cùng khởi động với lưới (Điều 7.2.1).

– Nếu một hoặc cả hai đội trưởng yêu cầu khởi động riêng với lưới thì thời gian cho mỗi đội khởi động là 3 hoặc 5 phút.

– Nếu hai đội khởi động riêng, đội nào phát bóng trước được khởi động với lưới trước.

1.2. Bỏ cuộc và đội hình không đủ người thi đấu

– Nếu một đội sau khi đã được trọng tài thứ nhất giải thích thắc mắc về việc áp dụng luật vẫn từ chối không đấu, đội đó bị tuyên bố bỏ cuộc và bị thua với kết quả toàn trận 0 – 3, mỗi hiệp 0 – 25.

– Nếu một đội không có lí do chính đáng để có mặt trên sân đúng giờ thi đấu thì bị tuyên bố bỏ cuộc và xử lí kết quả thi đấu như trên.

– Một đội bị tuyên bố không đủ đội hình thi đấu một hiệp hoặc một trận thì bị thua hiệp đó hoặc trận đó. Đội đối phương được thêm đủ số điểm và số hiệp còn thiếu để thắng hiệp hoặc trận đó. Đội có đội hình không đủ người thi đấu được giữ nguyên số điểm và kết quả các hiệp trước.

2. Phương pháp trọng tài

Tổ trọng tài điều khiển trận đấu gồm:

– Trọng tài thứ nhất.

– Trọng tài thứ hai.

– Thư kí.

– Bốn hoặc hai giám biên.

2.1. Trách nhiệm trọng tài

Trọng tài thứ nhất

– Khi làm nhiệm vụ, trọng tài thứ nhất ngồi hoặc đứng trên ghế trọng tài đặt ở một đầu lưới, đối diện với thư kí.

– Trong trận đấu, trọng tài thứ nhất có quyền nhắc nhở, cảnh cáo các đội, phạt lỗi thái độ, hành vi xấu, lỗi trì hoãn và thổi còi quyết định các lỗi sau:

+ Các lỗi của người phát bóng, lỗi sai vị trí của đội phát bóng kể cả hàng rào che phát bóng.

+ Các lỗi đánh bóng.

+ Các lỗi trên lưới và chạm lưới của vận động viên chủ yếu bên phía đội tấn công.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Các lỗi tấn công của các vận động viên hàng sau và Libero.

+ Các lỗi hoàn thành đánh bóng tấn công của vận động viên với bóng cao hơn lưới do Libero ở khu trước chuyền bóng với các ngón của bàn tay.

+ Bóng qua hoàn toàn không gian dưới lưới.

+ Hoàn thành chắn bóng của vận động viên hàng sau và định chắn bóng của Libero.

+ Bóng vượt qua lưới hoàn toàn hoặc một phần bên ngoài phần không gian mà bóng qua sân đối phương hoặc chạm cọc giới hạn bên phần sân của mình.

+ Bóng phát và sau lần chạm thứ ba đi vượt qua trên hoặc ngoài cọc giới hạn bên phần sân của của mình.

Lưu ý:

– Trọng tài thứ nhất cần phải luôn hợp tác với các đồng nghiệp của mình (trọng tài thứ hai, các giám biên,...) trước khi ra quyết định cuối cùng với những kí hiệu tay chính thức:

+ Khi quyết định bóng trong hay ngoài sân, trọng tài sẽ luôn nhìn giám biên phụ trách đường biên ở gần vị trí bóng rơi xuống.

+ Trong trận đấu, trọng tài thứ nhất phải thường xuyên nhìn trọng tài thứ hai (nếu có thể sau mỗi pha bóng và trước khi thổi còi phát bóng) để xem trọng tài thứ hai có ra kí hiệu phạm lỗi hay không hoặc yêu cầu dừng trận đấu thông thường ở thời điểm cuối.

Trọng tài thứ nhất có thể thay đổi bất kì quyết định nào của các trọng tài khác hoặc của chính mình. Nếu trọng tài thứ nhất đã ra quyết định (thổi còi) và sau đó thấy các đồng nghiệp (trọng tài thứ hai, giám biên, thư kí) có quyết định ngược lại, trọng tài thứ nhất sẽ:

+ Nếu chắc chắn mình đúng sẽ kiên định với quyết định của mình.

+ Nếu thấy mình sai, có thể thay đổi quyết định của mình.

+ Nếu trọng tài thứ nhất cho rằng lỗi đồng thời được gây nên bởi hai đội, trọng tài thứ nhất sẽ ra kí hiệu để đánh lại pha bóng đó.

+ Nếu trọng tài thứ nhất thấy rằng quyết định của trọng tài thứ hai là sai (ví dụ như lỗi vị trí, chạm lưới,...) thì có thể đổi ngược lại quyết định đó.

– Nếu trọng tài thứ nhất thấy một trong những trọng tài khác không hiểu biết công việc của mình hoặc không hành động khách quan, trọng tài thứ nhất phải thay thế họ.

Sau khi trọng tài thứ nhất thổi còi bắt lỗi phải có kí hiệu chỉ rõ:

+ Đội được phát bóng.

+ Tên lỗi.

+ Vận động viên phạm lỗi (nếu cần).

Trọng tài thứ hai

– Khi làm nhiệm vụ, trọng tài thứ hai đứng bên ngoài sân gần cột lưới, đối diện trọng tài thứ nhất.

– Trong trận đấu, trọng tài thứ hai quyết định, thổi còi và có kí hiệu các lỗi sau:

+ Xâm nhập sân đối phương và phần không gian dưới lưới.

+ Các lỗi vị trí của đội đỡ phát bóng.

+ Lỗi chạm lưới của vận động viên chủ yếu bên chắn bóng hoặc chạm cột ăng-ten bên phía sân của mình.

+ Lỗi hoàn thành chắn bóng của vận động viên hàng sau và nỗ lực chắn bóng của Libero.

+ Lỗi tấn công của vận động viên hàng sau hoặc của Libero.

+ Bóng chạm vật ngoài sân.

+ Bóng chạm sân khi trọng tài thứ nhất ở vị trí khó nhìn thấy.

+ Bóng bay qua toàn bộ hoặc một phần khoảng không gian bên ngoài lưới sang sân đối phương hoặc chạm cọc giới hạn phía trọng tài thứ hai.

+ Bóng phát và sau lần chạm thứ ba bay trên hoặc ngoài cọc giới hạn phía bên ngoài sân bên phía trọng tài thứ hai.

Lưu ý:

– Trong quá trình thay đổi của trận đấu ở gần lưới, trọng tài thứ hai phải đứng bên đội chắn bóng tập trung quan sát việc chạm lưới, sự xâm nhập không hợp lệ sang sân đối phương qua đường biên giữa và những hành động chơi bóng không hợp lệ ở cọc giới hạn phía bên mình.

– Trọng tài thứ hai cũng có thể kiểm soát các lỗi hoàn thành tấn công của các vận động viên ở hàng sau cũng như chắn hoặc nỗ lực chắn bóng của các cầu thủ Libero. Ngoài ra, trọng tài thứ hai có thể hỗ trợ trọng tài thứ nhất bằng cách thổi còi khi bóng chạm sân mà trọng tài thứ nhất không nhìn thấy.

– Trọng tài thứ hai phải kiểm tra cẩn thận trước và trong lúc quá trình trận đấu diễn ra xem các vận động viên có ở vị trí theo đúng "phiếu báo vị trí" của đội hay không để xử lí và điều chỉnh thích hợp.

– Sau khi trọng tài thứ hai thổi còi bắt lỗi phải có kí hiệu chỉ rõ:

+ Tên lỗi.

+ Vận động viên phạm lỗi (nếu cần).

+ Đội được quyền phát bóng theo trọng tài thứ nhất.

Giám biên

– Khi làm nhiệm vụ, nếu chỉ sử dụng hai giám biên thì mỗi giám biên đứng trên đường chéo sân ở hai góc gần nhất bên tay phải của mỗi trọng tài và cách góc sân 1 – 2 m. Mỗi giám biên kiểm soát một đường biên dọc và đường biên ngang cuối sân thuộc phía sân của mình.

– Nếu sử dụng bốn giám biên, các giám biên đứng ở khu tự do cách mỗi góc sân 1 – 3 m trên đường kéo dài tưởng tượng của đường biên mình phụ trách.

– Trong trận đấu, các giám biên thực hiện chức năng của mình bằng cách sử dụng lá cờ làm kí hiệu:

+ Kí hiệu bóng trong và ngoài sân khi bóng chạm sân gần đường biên của mình.

+ Kí hiệu bóng chạm vào đội đỡ bóng ra ngoài.

+ Kí hiệu bóng chạm cột ăng-ten, bóng phát và lần chạm bóng thứ ba bóng đi ngoài khoảng không bóng qua của lưới,...

+ Có kí hiệu bất kì cầu thủ nào trên sân (trừ vận động viên phát bóng) lúc phát bóng đứng ngoài sân.

+ Kí hiệu vận động viên phát bóng chân giẫm vạch/ ngoài khu phát bóng.

+ Kí hiệu khi có bất kì vận động viên chạm phần ăng-ten trên lưới trong lúc đánh bóng hoặc gây cản trở thi đấu bên phía sân giám biên kiểm soát.

+ Kí hiệu khi bóng qua lưới ngoài không gian bóng qua sang sân đối phương hoặc bóng chạm ăng-ten thuộc phía sân giám biên kiểm soát.

– Khi trọng tài thứ nhất yêu cầu, giám biên phải làm lại kí hiệu của mình.

2.2. Một số kí hiệu tay chính thức của trọng tài

Cho phép phát bóng	*Đội phát bóng*	*Hội ý*
		

Thay người	*Lỗi sai vị trí hoặc xoay vòng*	*Bóng trong*
		

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bóng ngoài	Dính bóng	Chạm bóng 2 lần
		

Chạm bóng 4 lần	Vận động viên chạm lưới, phát bóng chạm không qua lưới	Đánh bóng bên sân đối phương
		

Lỗi tấn công	Xâm nhập sân đối phương	Bóng chạm tay
		

– GV có thể triển khai bài học trong một giáo án riêng biệt hoặc có thể chia nhỏ phần luật, phương pháp trọng tài theo cấu trúc và giới thiệu cho HS ở các buổi đấu tập hoặc vào các buổi học kĩ thuật có liên quan.

– Trong quá trình giảng dạy, GV cần giải thích, nêu ví dụ cụ thể cho HS hiểu rõ hơn về các điều luật có liên quan và cách phối hợp giữa các trọng tài trong trận đấu:

- *Thời gian khởi động với lưới của đội bóng ở các điều kiện khác nhau.*
- *Cách tính điểm khi đội bóng bỏ cuộc hoặc không đủ đội hình thi đấu.*
- *Trọng tài thứ hai quyết định, thổi còi các lỗi nào trong trận đấu.*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

III. LUYỆN TẬP

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV giao nhiệm vụ cho HS tự nghiên cứu về các điều luật, luyện tập những kí hiệu trọng tài trên lớp và ở nhà.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV chia HS thành từng cặp luân phiên thực hiện những kí hiệu trọng tài với sự hỗ trợ, nhận xét đánh giá lẫn nhau.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV chia HS thành các nhóm để thực hiện:

- Luyện tập ra những kí hiệu của trọng tài theo người chỉ huy.
- Thảo luận các điều luật thi đấu và phương pháp trọng tài bóng chuyền.

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Trọng tài thứ hai có quyền thổi còi lỗi chạm lưới của vận động viên bên phía đội tấn công hay không?

Trọng tài thứ hai có quyền thổi còi lỗi chạm lưới của vận động viên bên phía đội tấn công khi trọng tài thứ nhất không nhìn thấy lỗi.

2. Khi thổi còi bắt lỗi, vì sao trọng tài thứ nhất phải phối hợp với trọng tài thứ hai, các giám biên trước khi đưa ra quyết định cuối cùng?

Do tốc độ di chuyển của quả bóng trong thi đấu nhanh (có thể hơn 120 km/h) nên trọng tài thứ nhất không thể nhận thấy chính xác tất cả các lỗi trong trận đấu (đặc biệt là các lỗi bóng trong, ngoài sát với đường biên, bóng chạm tay chắn phía bên trọng tài thứ hai,...). Vì vậy khi thổi còi bắt lỗi, trọng tài thứ nhất thường phải phối hợp, nhận sự trợ giúp của trọng tài thứ hai và các giám biên trước khi đưa ra quyết định cuối cùng để tránh sai sót.

3. Vận dụng những điều luật bóng chuyền để điều khiển trong đấu tập.

GV tổ chức các buổi đấu tập để tạo điều kiện cho các em thực hành công tác trọng tài.

Chủ đề 2:

KĨ THUẬT PHÁT BÓNG

Bài 1 KĨ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY NGHIÊNG MÌNH

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn cho HS thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình; Thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật phát bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Yêu cầu HS tập trung quan sát, có khả năng tự điều chỉnh, sửa sai các lỗi trong động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình.

– Yêu cầu HS thể hiện ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

Phương tiện tập luyện

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

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

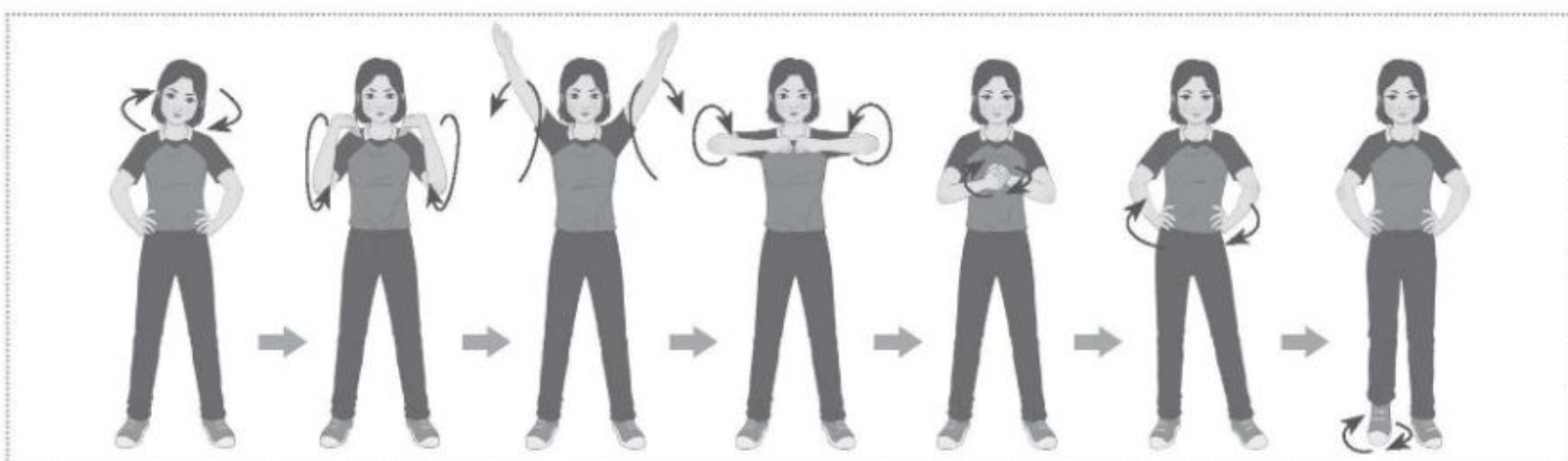
I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời 1 HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động:

• Xoay các khớp (H.1), căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang (H.2).

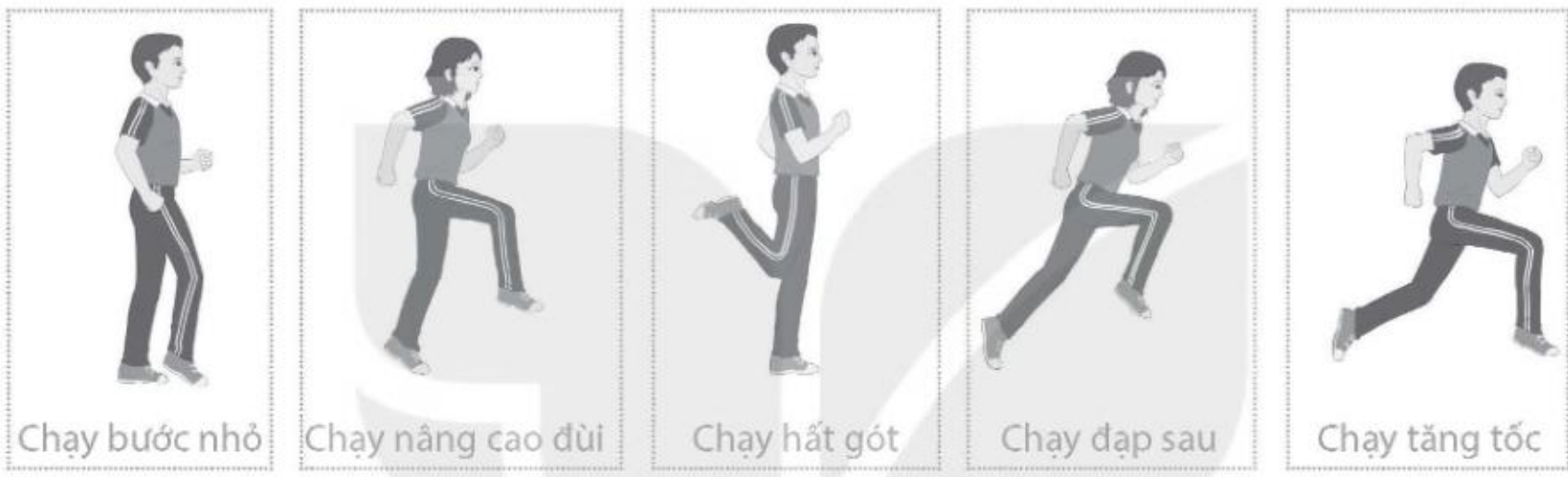


Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ

• 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

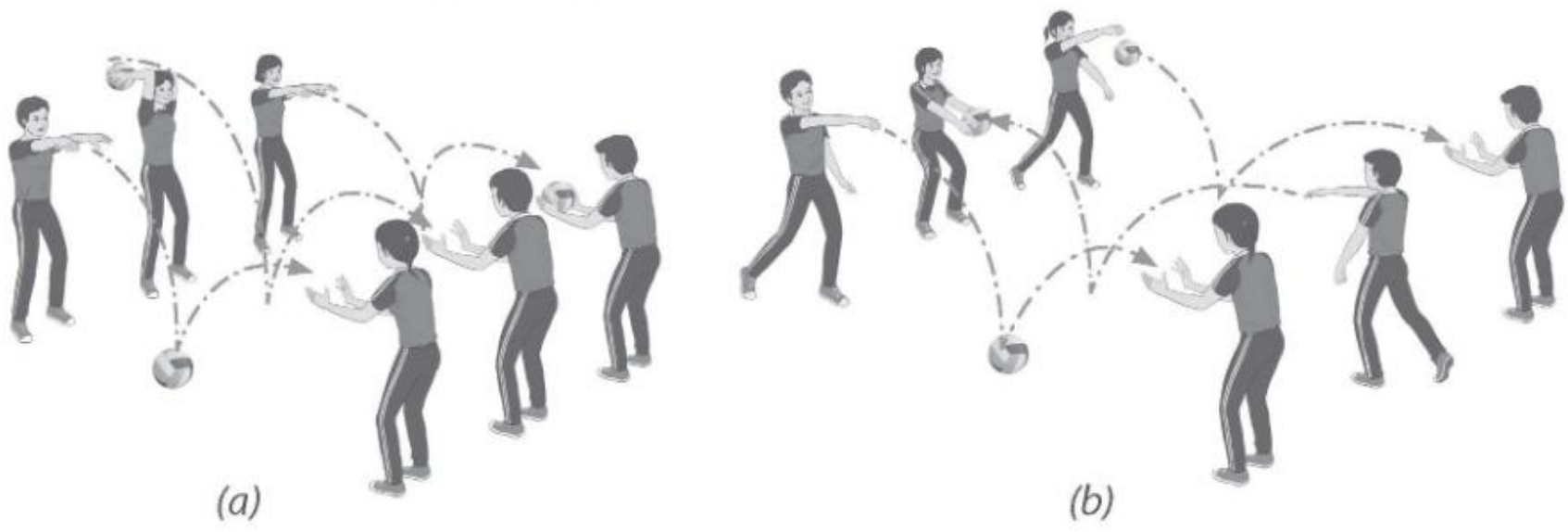
Khởi động chuyên môn

GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện nhau, khoảng cách từ 5 – 7 m lần lượt thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn:

• Ném bóng nẩy lên bằng 2 tay qua lại (H.4a).

• Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại (H.4b).

• Phát bóng thấp tay, cao tay trước mặt qua lại.



Hình 4. Khởi động chuyên môn

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

KHÔNG ĐỂ BÓNG RƠI

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

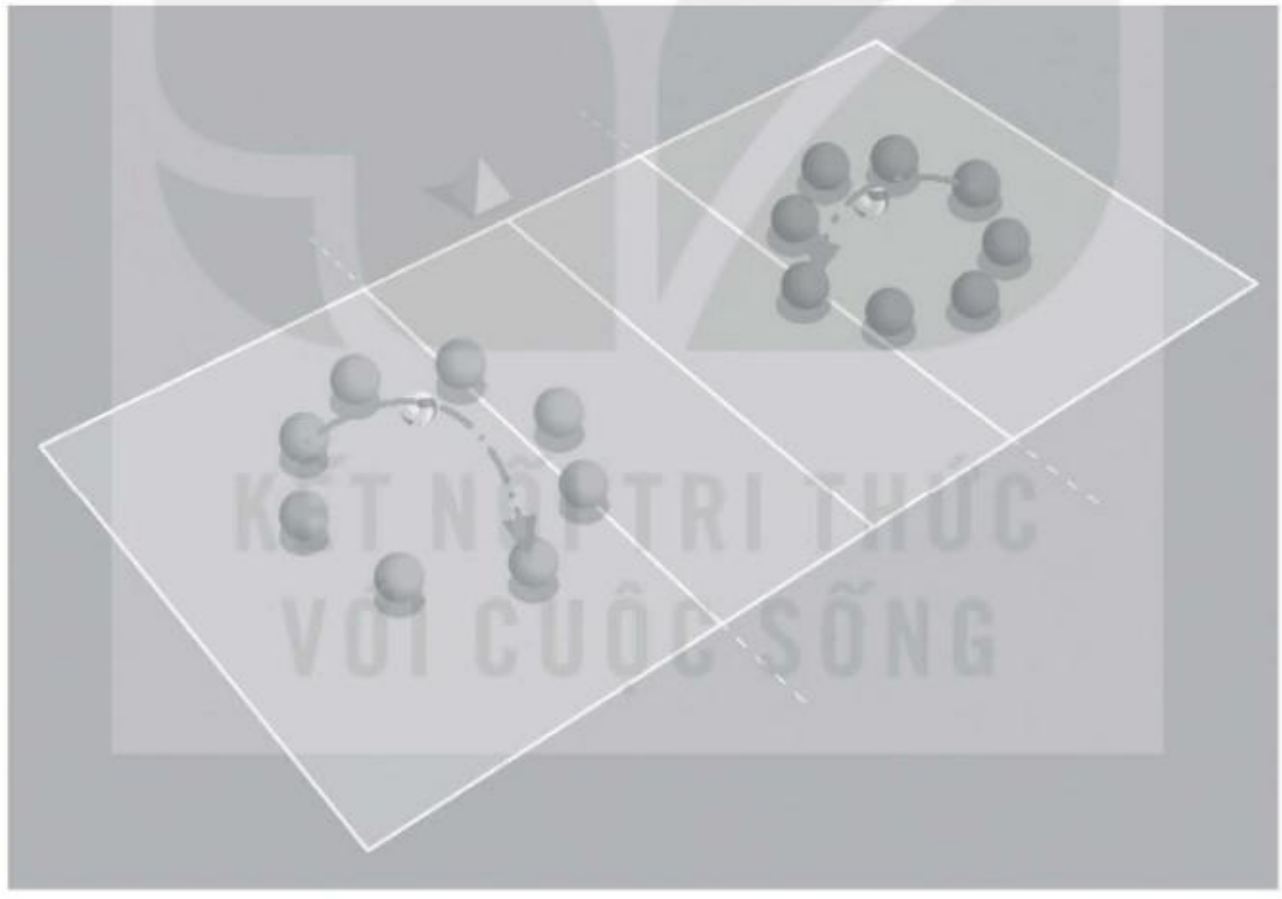
Dụng cụ: Bóng, còi.

Thực hiện: GV chia người chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành vòng tròn, mặt hướng tâm. Khi có hiệu lệnh, người chơi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay qua lại cho người cùng đội trong vòng tròn quy định. Đội làm rơi bóng chạm sân trước là đội thua cuộc (H.5).

Lưu ý:

– Không chuyền bóng trả lại cho người vừa chuyền bóng cho mình.

– 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 Không để bóng rơi

II. KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình có đặc điểm là vai người phát bóng hướng vào lưới ở TTCB và điểm tiếp xúc của tay đánh vào bóng thấp hơn vai. Ưu điểm của kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình là lực phát bóng mạnh do động tác vung tay đánh bóng có biên độ lớn, quỹ đạo bay của bóng sát lưới gây khó khăn cho đối phương khi đỡ bóng.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình. Cung cấp cho HS các tình huống, điều kiện vận dụng kĩ thuật 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 phải khi thực hiện động tác.

• **TTCB**

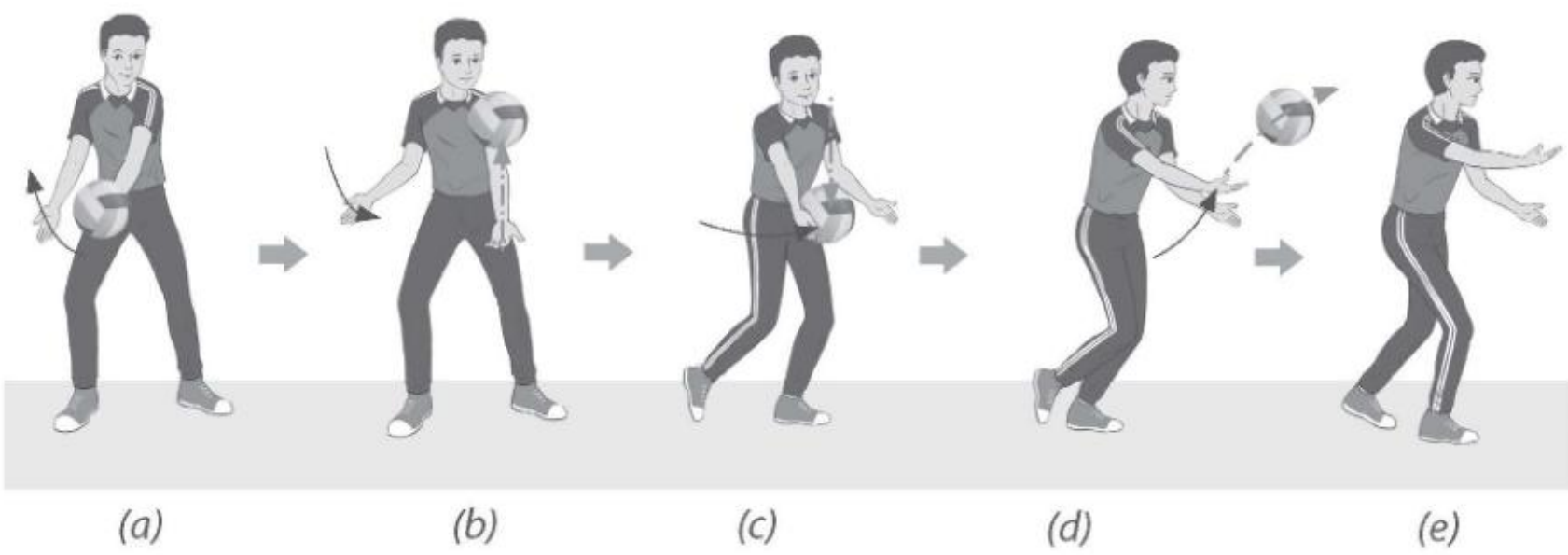
Đứng hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, hông và vai trái hướng lưới, tay trái đỡ bóng ngang thắt lưng, tay phải co tự nhiên về phía sau (H.6a).

• **Thực hiện động tác**

Từ TTCB, tay trái tung bóng lên cao khoảng 50 cm hơi chếch về phía trước mặt (H.6b), kết hợp chuyển trọng tâm sang chân trái, xoay người hướng lưới, đồng thời tay phải vung từ sau ra trước, đánh vào phần dưới sau bóng ở tầm ngang thắt lưng (H.6c). Lòng bàn tay căng cứng (hoặc nắm tay) khi tiếp xúc bóng để tăng thêm lực cho quả phát bóng.

• **Kết thúc**

Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo hướng bóng về phía trước lên cao (H.6d), chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng di chuyển vào sân (H.6e).



Hình 6. Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

– *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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình để HS hiểu rõ, tránh sai sót khi thực hiện động tác và phòng tránh chấn thương khi tham gia luyện tập ban đầu.

Những sai lầm thường mắc và cách sửa khi thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

Những sai lầm thường mắc:

– Vị trí tiếp xúc bóng không chính xác làm sai lệch hướng phát bóng.

– Tung bóng xa hoặc quá gần thân người gây khó khăn cho việc đánh bóng.

Cách sửa:

– Tập luyện nhiều lần mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình (bóng treo hoặc bạn cùng học cầm giữ bóng).

– Từ TTCB thực hiện lặp lại nhiều lần động tác tung bóng.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1: Mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình

GV tập hợp HS thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình không bóng theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

GV cho HS lần lượt thực hiện mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình với bóng treo, hoặc từng đôi một luân phiên cầm giữ bóng ngang thắt lưng để bạn còn lại thực hiện mô phỏng động tác.

Bài tập 3: Phát bóng vào tường

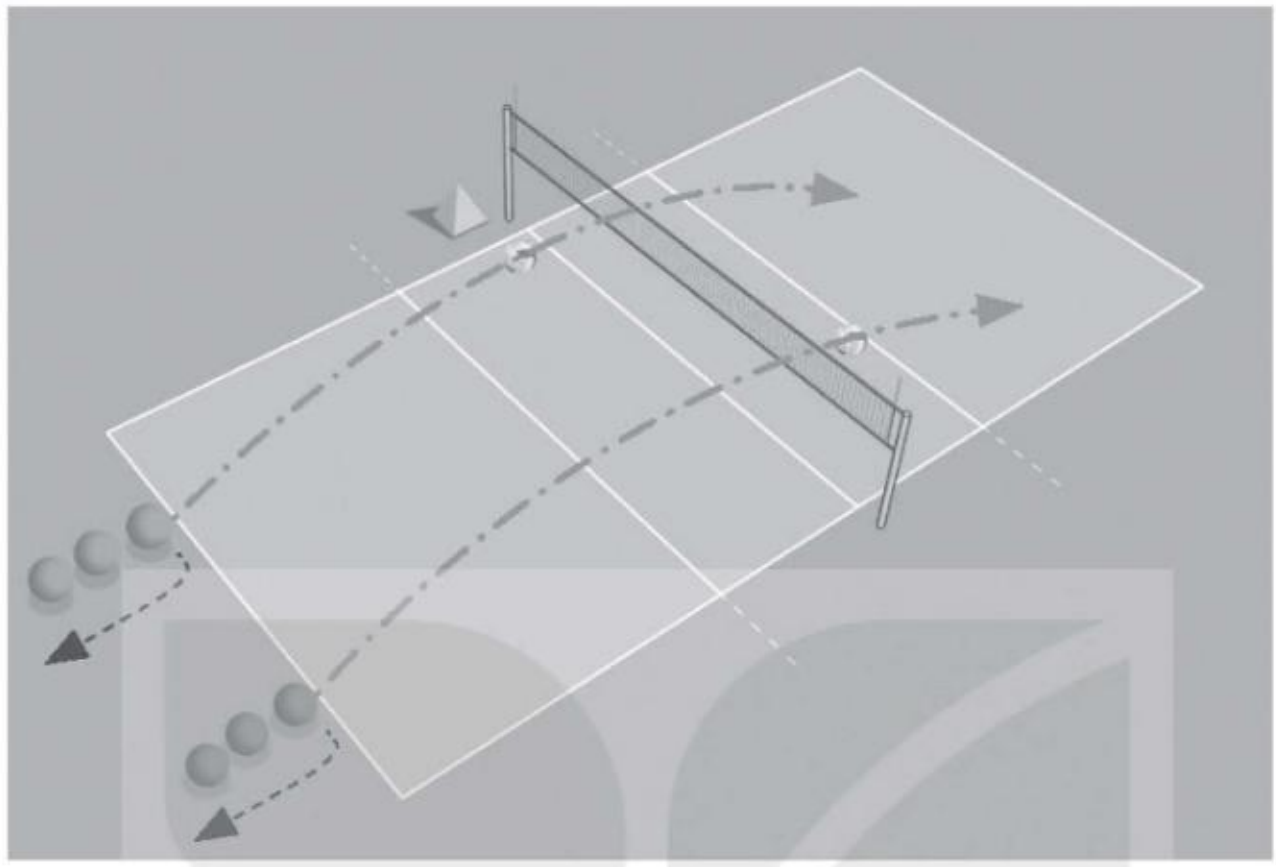
GV cho HS tập hợp thành 2 – 3 hàng dọc đứng đối diện, cách tường 5 – 6 m, luân phiên thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình vào tường.

Bài tập 4: Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân

GV cho HS tập hợp thành 1 – 2 hàng dọc lần lượt đứng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và sau đường cuối sân luân phiên thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình qua lưới.

Bài tập 5: Phát bóng vào nửa cuối sân

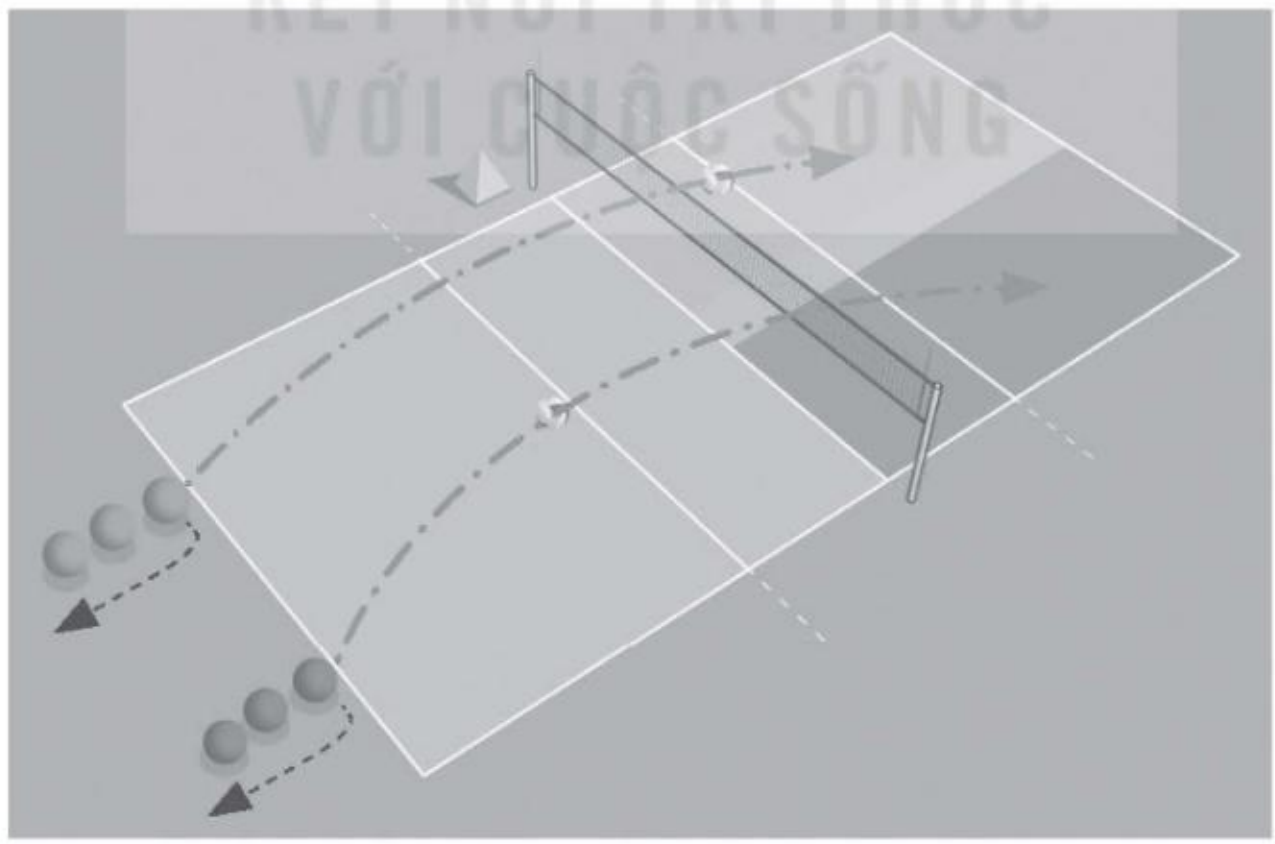
GV cho HS tập hợp thành 2 – 3 hàng dọc đứng sau vạch cuối sân lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình qua lưới vào nửa cuối sân (H.7).



Hình 7. Sơ đồ bài tập Phát bóng vào nửa cuối sân

Bài tập 6: Phát bóng vào ô quy định

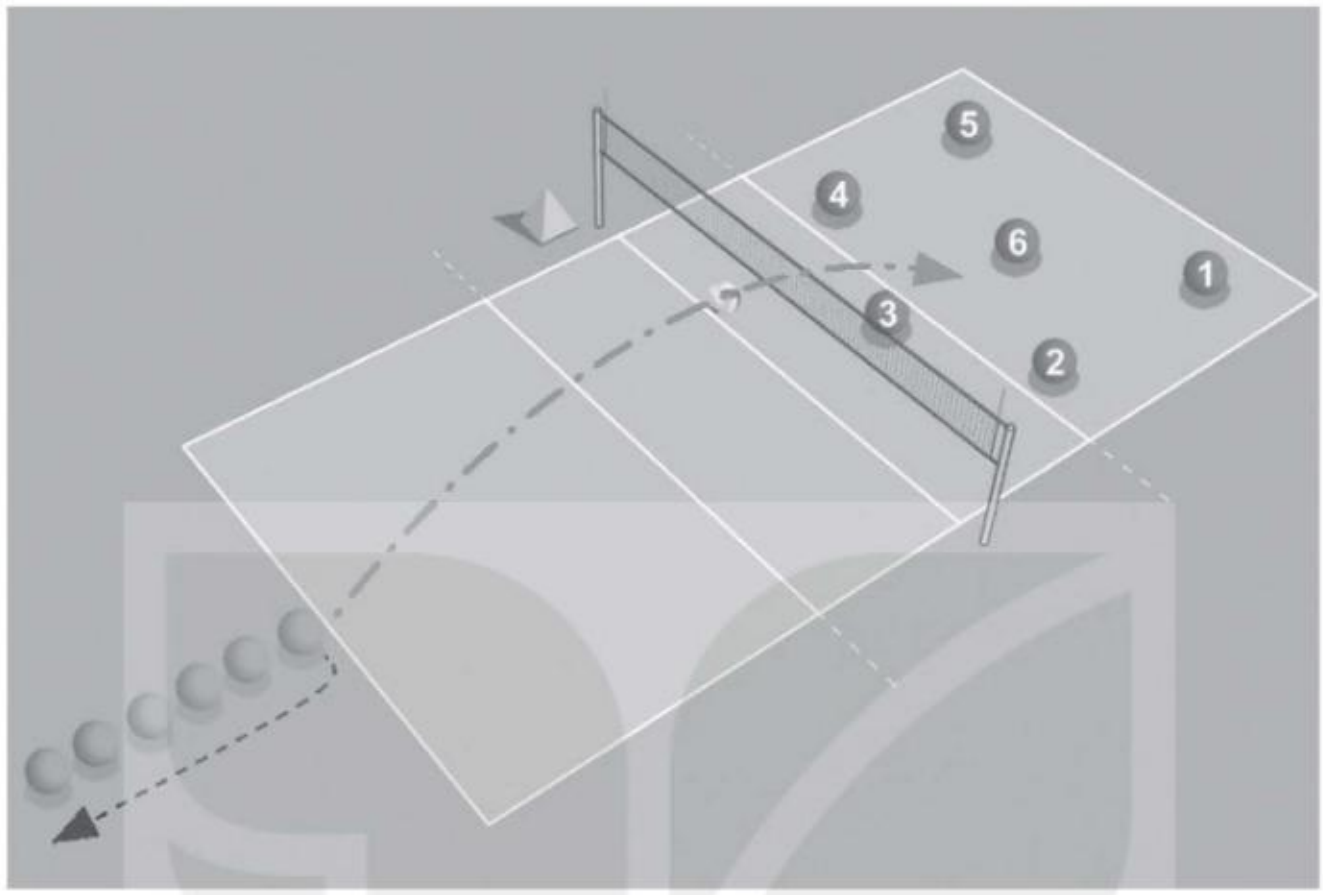
GV cho HS tập hợp thành 2 hàng dọc đứng sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình qua lưới vào ô quy định (H.8).



Hình 8. Sơ đồ bài tập Phát bóng vào ô quy định

Bài tập 7: Phối hợp phát và đỡ phát bóng

GV cho HS tập hợp thành 1 hàng dọc đứng ở giữa sau vạch cuối sân lần lượt thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình qua lưới cho bạn cùng tập đỡ bóng ở sân đối diện (H.9).



Hình 9. Sơ đồ bài tập Phối hợp phát và đỡ phát bóng

Khi tổ chức luyện tập các bài tập phát bóng tại vạch quy định:

– 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 chủ động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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), luyện tập đồng loạt cả lớp.

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 và khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: Mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình; Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; Phát bóng vào tường; Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân; Phát bóng vào nửa cuối sân; Phát bóng vào ô quy định.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS thành từng cặp đôi, 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 phát bóng thấp tay nghiêng mình; Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; Phát bóng vào tường; Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân; Phát bóng vào nửa cuối sân; Phát bóng vào ô quy định.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa 2 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 phát bóng thấp tay nghiêng mình; Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; Phát bóng vào tường; Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân; Phát bóng vào nửa cuối sân; Phát bóng vào ô quy định; Phối hợp phát và đỡ phát 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.

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tập hợp lớp theo đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc) để giới thiệu kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình và cho HS thực hiện bài tập tại chỗ mô phỏng động tác. Khi tiến hành luyện tập đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh, tín hiệu tay để điều khiển thực hiện bài tập.

Khi cần thiết, GV có thể thực hiện lại các giai đoạn của kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

❖ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

PHÁT BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, phát triển sức mạnh.

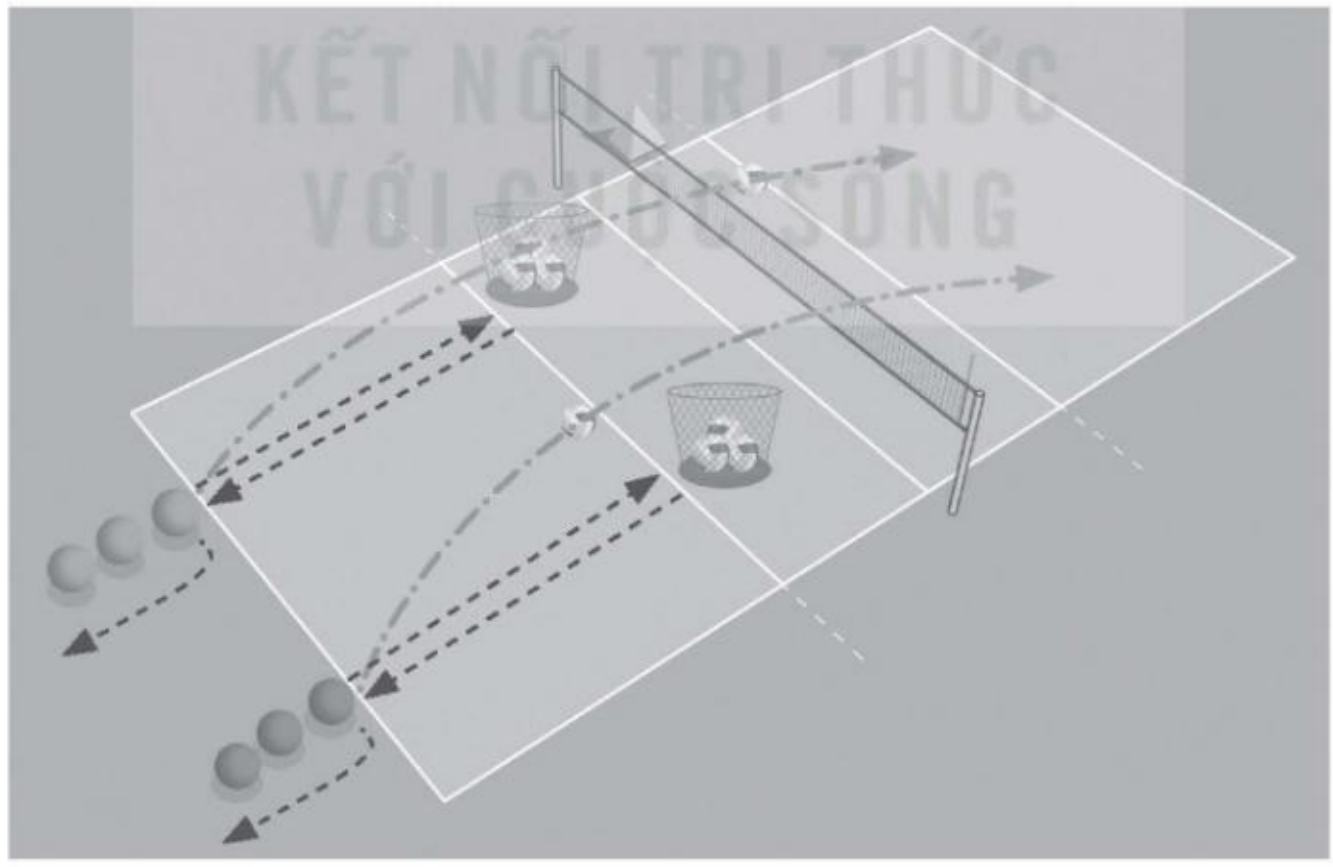
Dụng cụ: Bóng, còi, rổ đựng bóng.

Thực hiện: GV chia người chơi thành 2 nhóm có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng của mỗi nhóm nhảy lò cò lên vạch 3 m lấy bóng trong rổ và lò cò quay lại vạch cuối sân thực hiện phát bóng thấp tay nghiêng mình qua lưới. Sau khi phát bóng, người phát chạm tay đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện trò chơi và di chuyển về cuối hàng chuẩn bị cho lượt tiếp theo (H.10). Kết thúc thời gian quy định, nhóm phát được nhiều bóng qua lưới vào sân hơn là nhóm thắng cuộc.

Lưu ý:

– Phải sử dụng đúng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình khi phát 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 10. Sơ đồ trò chơi Phát bóng tiếp sức

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Khi thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, các em cần lưu ý những điều gì?

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

– Không tung bóng xa hoặc quá gần thân người gây khó khăn cho việc đánh bóng.

– Đánh vào phần dưới sau bóng ở tầm ngang thắt lưng.

2. Hãy cho biết sự khác biệt giữa kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt và phát bóng thấp tay nghiêng mình.

Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	**Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình**
TTCB: Mặt hướng về lưới.	TTCB: Vai hướng về lưới.
Khi phát bóng đánh vào phần dưới tâm bóng.	Khi phát bóng đánh vào phần dưới sau bóng.

3. Sử dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

GV khuyến khích HS sử dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

Bài 2 KĨ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY NGHIÊNG MÌNH

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn cho HS thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình; Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật phát bóng đã học trong luyện tập và thi đấu bóng chuyền.

– Bồi dưỡng cho HS khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Giúp HS nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân bóng chuyền, 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 các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời 1 HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động:

- Xoay các khớp, căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

Khởi động chuyên môn

GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện nhau, khoảng cách từ 5 – 7 m lần lượt thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn:

- Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại.
- Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.
- Phát bóng thấp tay, cao tay trước mặt qua lại.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỂN BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh, khéo léo.

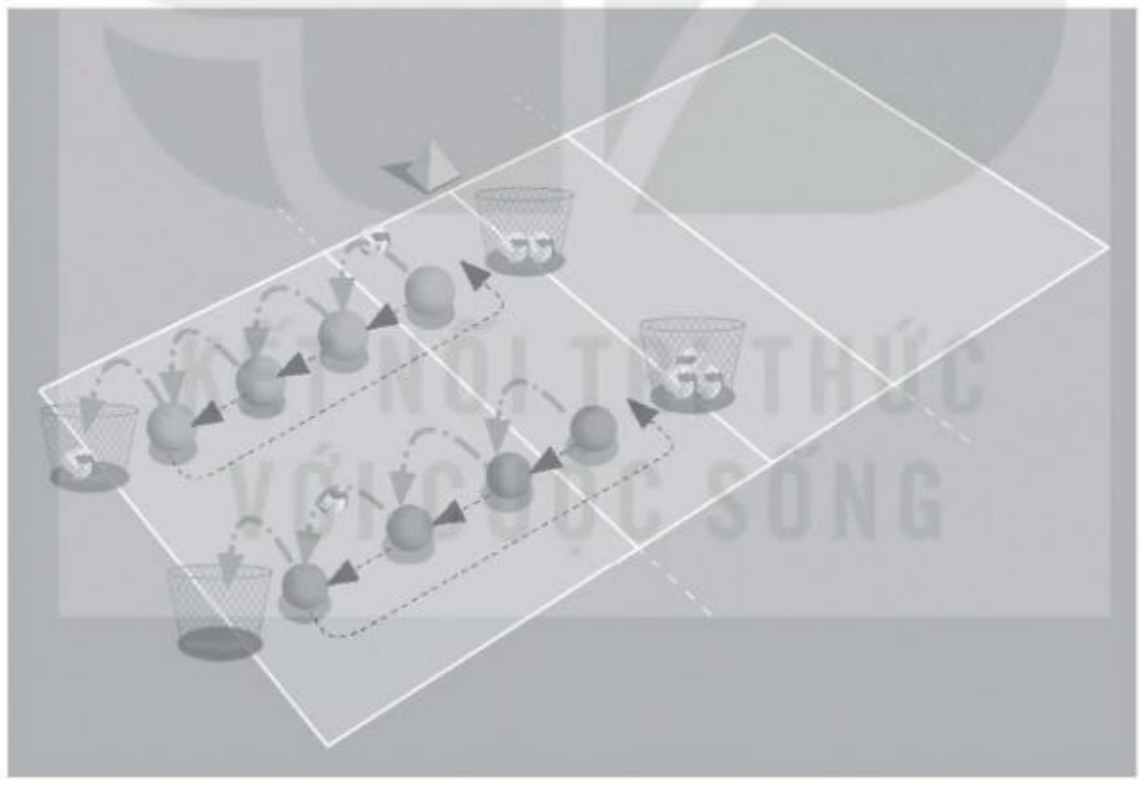
Dụng cụ: Bóng, còi, rổ đựng bóng.

Thực hiện: GV chia người chơi thành 2 – 4 nhóm đều nhau, xếp hàng dọc trước vạch quy định. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng lấy bóng trong rổ, chuyển bóng qua đầu cho người phía sau để lần lượt chuyển bóng cho đến người cuối hàng. Người chơi cuối hàng khi nhận được bóng sẽ cho vào rổ cạnh bên, sau đó nhanh chóng chạy lên đầu hàng lấy bóng trong rổ để tiếp tục chuyển bóng. Nhóm chuyển hết số bóng đặt trong rổ ở đầu hàng vào rổ đặt bóng ở cuối hàng trước là nhóm thắng cuộc (H.11).

Lưu ý:

– Trong quá trình chuyển bóng, nhóm nào làm rơi bóng xuống sân thì phải nhặt bóng và chuyển bóng lại từ đầu hàng.

– 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 11. Sơ đồ trò chơi Chuyển bóng tiếp sức

II. KIẾN THỨC MỚI

Phát bóng cao tay nghiêng mình là kĩ thuật có biên độ đánh bóng lớn, giúp tăng lực và tốc độ bay của bóng khi phát, tạo được lợi thế trong lượt phát bóng.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình, 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 kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kĩ thuật 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 phải khi thực hiện động tác.

• **TTCB:**

Đứng ở tư thế cao, chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, vai trái hướng lưới, tay trái co tự nhiên đỡ bóng ngang thắt lưng, tay phải để co tự nhiên hoặc đặt nhẹ trên bóng (H.12a).

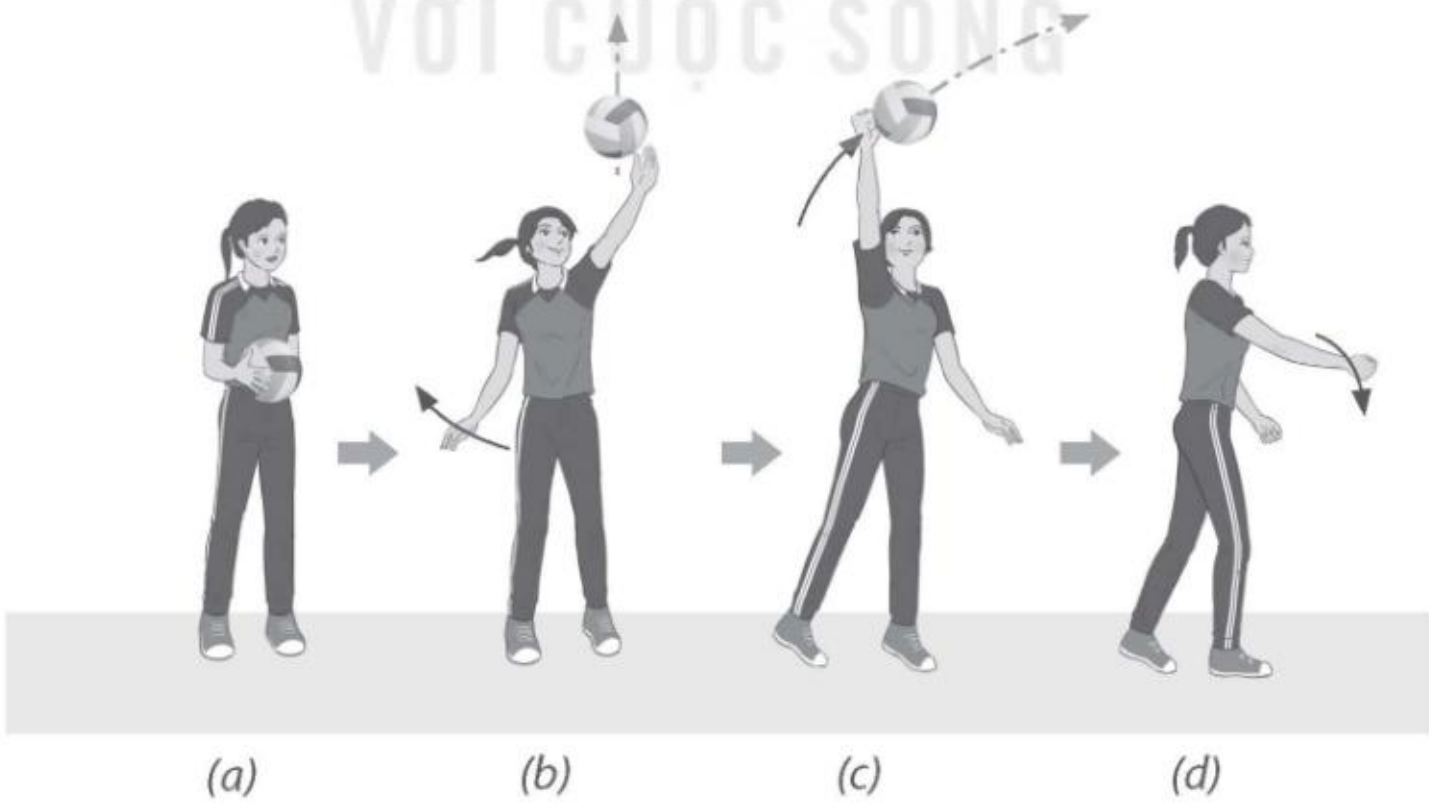
• **Thực hiện động tác:**

Từ TTCB, tay trái nâng bóng lên ngang tầm mắt rồi tung bóng lên cao hơn đầu khoảng 0,8 – 1 m hơi chếch về phía trước mặt. Tay phải vung từ trước xuống dưới – ra sau, vai phải hạ thấp, chân phải hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể chuyển về chân phải, mắt nhìn theo bóng (H.12b).

Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động theo đường vòng cung từ dưới lên trên, kết hợp với nâng vai hướng ra phía trước dùng bàn tay hoặc nắm tay đánh mạnh vào phần sau dưới bóng để bóng bay ra trước và chếch lên cao. Chân phải đạp duỗi tích cực để tăng thêm lực (H.12c).

• **Kết thúc:**

Sau khi đánh bóng, cánh tay vươn thẳng, thân người hơi ngả ra trước, chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và di chuyển vào sân (H.12d).



Hình 12. Kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình

– *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 kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình để HS hiểu rõ, tránh sai sót khi thực hiện động tác và phòng tránh chấn thương khi tham gia luyện tập ban đầu.

Những sai lầm thường mắc và cách sửa khi thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình

Những sai lầm thường mắc:

– Vị trí tiếp xúc bóng không chính xác làm sai lệch hướng phát bóng.

– Tung bóng không ổn định (quá cao, quá thấp hoặc cách xa người,...) gây khó khăn cho việc phát bóng chính xác.

Cách sửa:

– Mô phỏng lặp lại nhiều lần động tác phát bóng cao tay nghiêng mình với quả bóng treo.

– Từ TTCB thực hiện lặp lại nhiều lần động tác tung bóng.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1: Mô phỏng động tác phát bóng cao tay nghiêng mình

GV tập hợp HS thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình không bóng theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

GV cho HS lần lượt thực hiện mô phỏng động tác phát bóng cao tay nghiêng mình với bóng treo.

Bài tập 3: Phát bóng vào tường

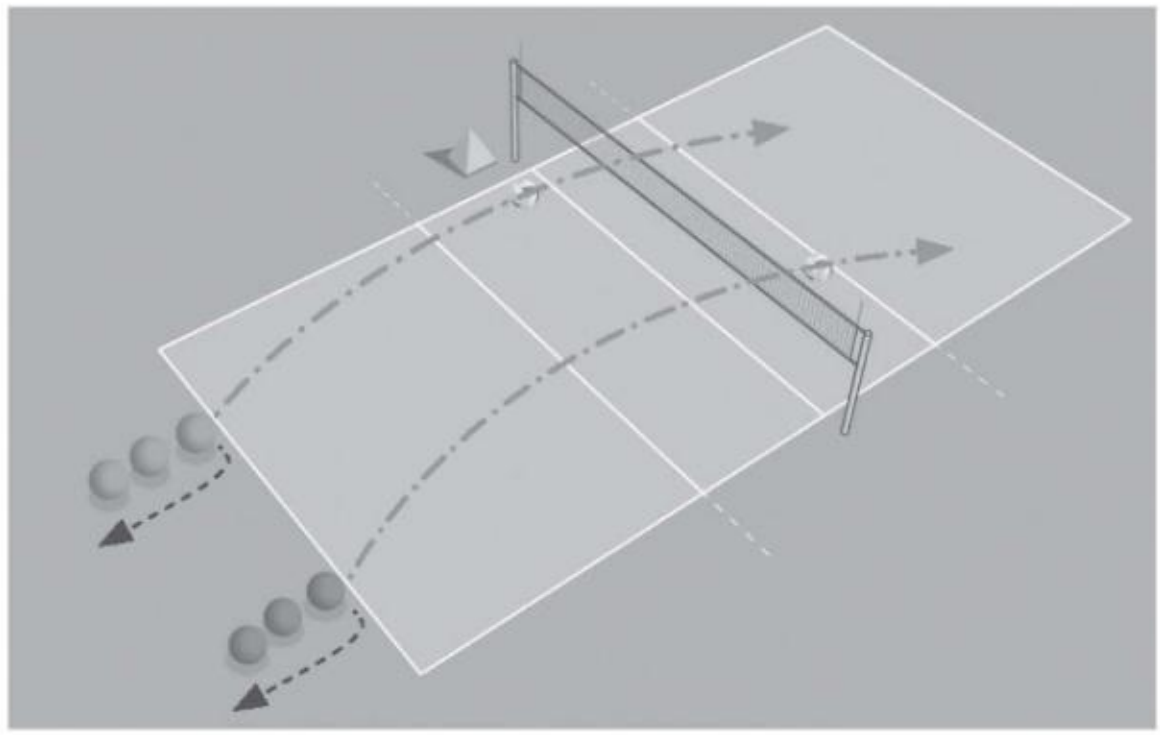
GV cho HS tập hợp thành 2 – 3 hàng dọc đứng đối diện cách tường 5 – 6 m, luân phiên thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình vào tường.

Bài tập 4: Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân

GV cho HS tập hợp thành 1 – 2 hàng dọc lần lượt đứng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và sau đường cuối sân luân phiên thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình qua lưới.

Bài tập 5: Phát bóng vào nửa cuối sân

GV cho HS tập hợp thành 2 – 3 hàng dọc đứng sau vạch cuối sân lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình, cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình qua lưới vào nửa cuối sân (H.13).



Hình 13. Sơ đồ bài tập Phát bóng vào nửa cuối sân

Bài tập 6: Phát bóng vào ô quy định

GV cho HS tập hợp thành 2 hàng dọc đứng sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình, cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình qua lưới vào ô quy định.

Bài tập 7: Phối hợp phát và đỡ phát bóng

GV cho HS tập hợp thành 1 hàng dọc đứng ở giữa sau vạch cuối sân lần lượt thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình, cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình qua lưới cho bạn cùng tập đỡ bóng ở sân đối diện.

Khi tổ chức luyện tập các bài tập phát bóng tại vạch quy định:

– 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 chủ động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình 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), luyện tập đồng loạt cả lớp.

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 nghiêng mình.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: Mô phỏng động tác phát bóng cao tay nghiêng mình; Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; Phát bóng vào tường; Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân; Phối hợp phát bóng vào nửa cuối sân; Phát bóng vào ô quy định.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS thành từng cặp đôi, 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 phát bóng cao tay nghiêng mình; Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; Phát bóng vào tường; Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân; Phối hợp phát bóng vào nửa cuối sân; Phát bóng vào ô quy định.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa 2 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 phát bóng cao tay nghiêng mình; Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; Phát bóng vào tường; Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân; Phối hợp phát bóng vào nửa cuối sân; Phát bóng vào ô quy định; Phối hợp phát và đỡ phát 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.

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tập hợp lớp theo đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc) để giới thiệu kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình và cho HS thực hiện bài tập tại chỗ mô phỏng động tác. Khi tiến hành luyện tập đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh, tín hiệu tay để điều khiển thực hiện bài tập.

Khi cần thiết, GV có thể thực hiện lại các giai đoạn của kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

THI PHÁT BÓNG VÀO Ô

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình.

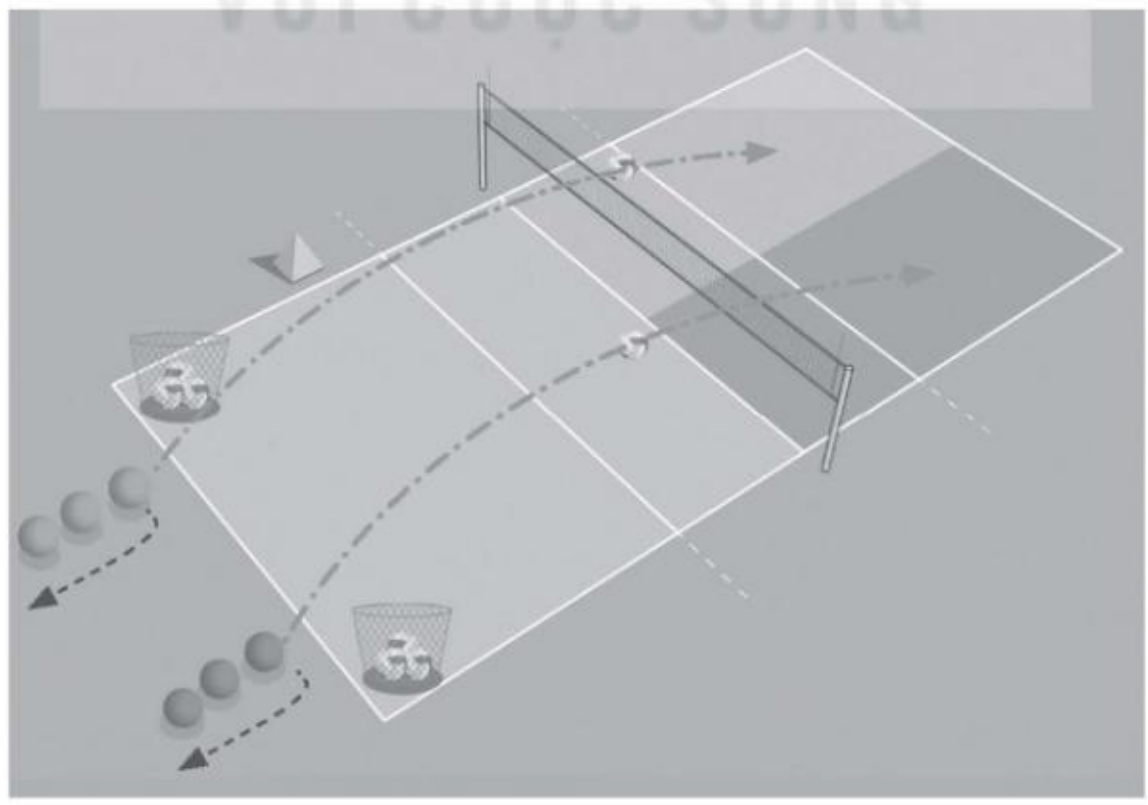
Dụng cụ: Bóng, còi, rổ đựng bóng.

Thực hiện: GV chia người chơi thành 2 nhóm có số người bằng nhau, xếp thành 2 hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng mỗi nhóm lấy bóng tại rổ, thực hiện phát bóng cao tay nghiêng mình qua lưới và vào ô quy định ở sân đối diện. Sau khi phát bóng, người phát di chuyển về cuối hàng, người kế tiếp sẽ thực hiện phát bóng (H.14). Kết thúc thời gian quy định, nhóm phát được quả bóng qua lưới và vào ô quy định nhiều hơn là nhóm thắng cuộc.

Lưu ý:

– Khi phát bóng, không được giẫm vạch hoặc bước vào sân.

– 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 Thi phát bóng vào ô

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Khi thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình, các em cần lưu ý những điều gì?

– Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên, gần như phương thẳng đứng.

– Không tung bóng quá cao, quá thấp hoặc cách xa người,... gây khó khăn cho việc đánh bóng.

– Đánh vào phần sau dưới bóng để bóng bay ra trước và chếch lên cao.

2. Hãy cho biết sự khác biệt giữa kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt và phát bóng cao tay nghiêng mình.

Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	Kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình
TTCB: Mặt hướng về lưới.	TTCB: Vai hướng về lưới.
Tay đánh bóng chuyển động từ sau, lên cao, ra trước.	Tay đánh bóng chuyển động theo đường vòng cung từ dưới lên trên, kết hợp với nâng vai hướng ra phía trước.

3. Sử dụng kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình trong tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

GV khuyến khích HS sử dụng kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình trong tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ KĨ THUẬT PHÁT BÓNG

NỘI DUNG	CHƯA ĐẠT	ĐẠT
Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 3:

PHỐI HỢP KĨ THUẬT

Bài 1

PHỐI HỢP DI CHUYỂN CHUYỀN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn cho HS thực hiện đúng phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; Thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.

– Hướng dẫn, yêu cầu HS tập trung quan sát, có khả năng điều chỉnh, sửa sai các lỗi trong tập luyện và thi đấu.

– Yêu cầu HS có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

Phương tiện tập luyện

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

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời 1 HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động:

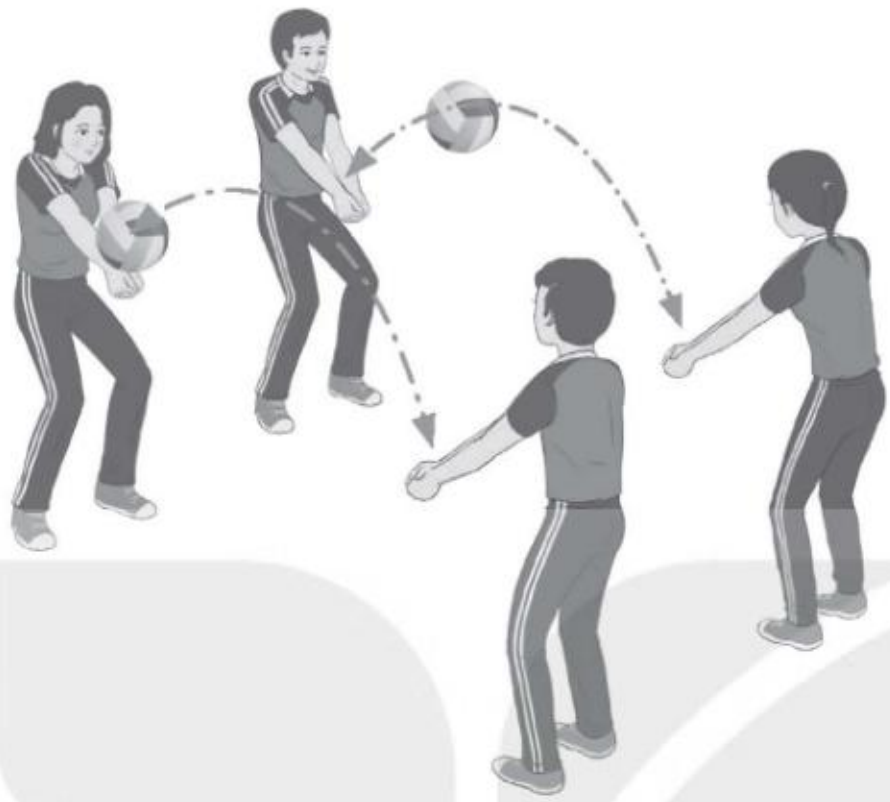
- Xoay các khớp, căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

Khởi động chuyên môn

GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện nhau, khoảng cách từ 5 – 7 m lần lượt thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn:

- Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại.

- Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.
- Từng cặp đôi chuyền bóng thấp tay qua lại (H.1).



Hình 1. Chuyền bóng thấp tay qua lại

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 VỊ TRÍ

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh.

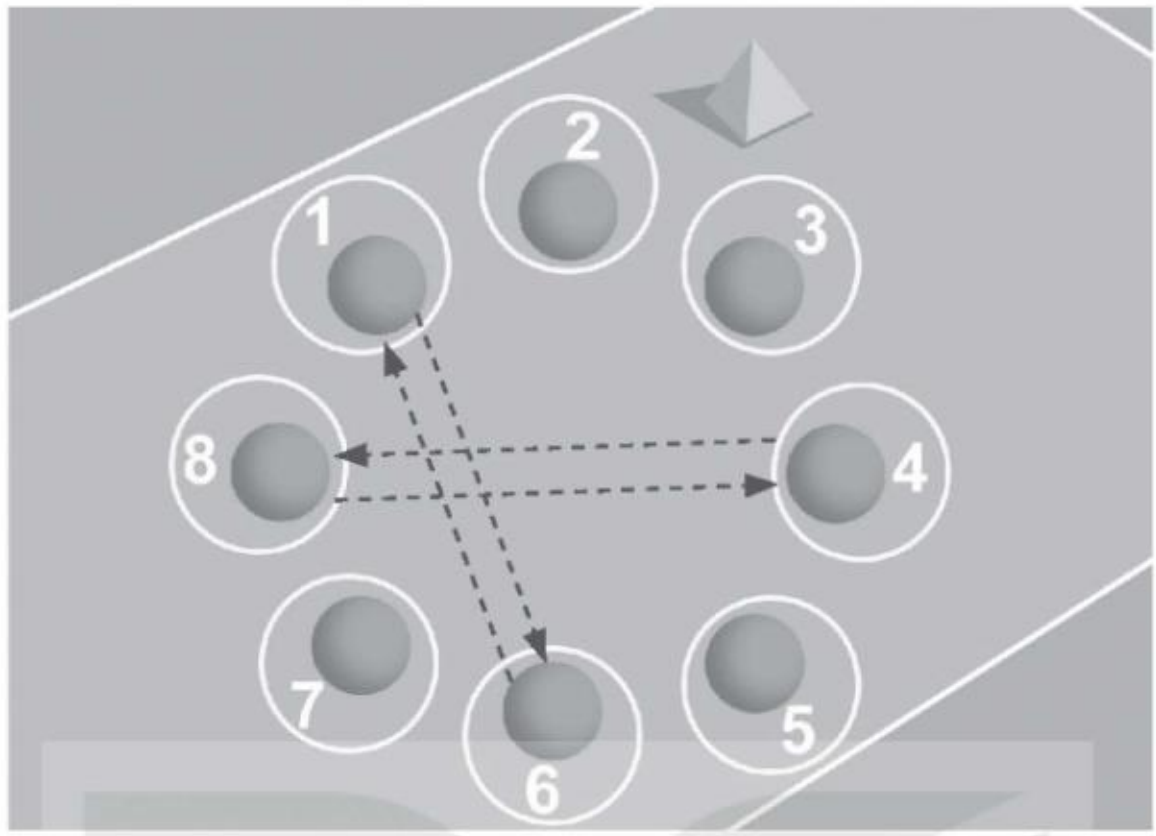
Dụng cụ: Vẽ các vòng tròn và đánh số trên sân tập.

Thực hiện: Người chơi đứng thành 1 vòng tròn, cách nhau khoảng 1 cánh tay, mặt hướng tâm. Người chỉ huy gọi từ 2 cặp số trở lên (ví dụ: 1 – 6; 8 – 4;...), người chơi sẽ chạy đổi vị trí cho nhau theo từng cặp số mà người chỉ huy đã gọi. Người chơi chạy đổi không đúng vị trí theo cặp số sẽ bị loại khỏi trò chơi (H.2).

Lưu ý:

– GV có thể tiến hành nhiều lượt chơi, khi trò chơi kết thúc những người chơi còn lại trong vòng tròn là người thắng cuộc.

– 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 2. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi vị trí

II. KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển (bước thường, bước chéo, bước lướt,...) chuyền bóng thấp tay nhằm xử lí những đường bóng thấp ở vị trí xa thân người.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai 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 kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu của phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai 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

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát theo hướng bóng (H.3a).

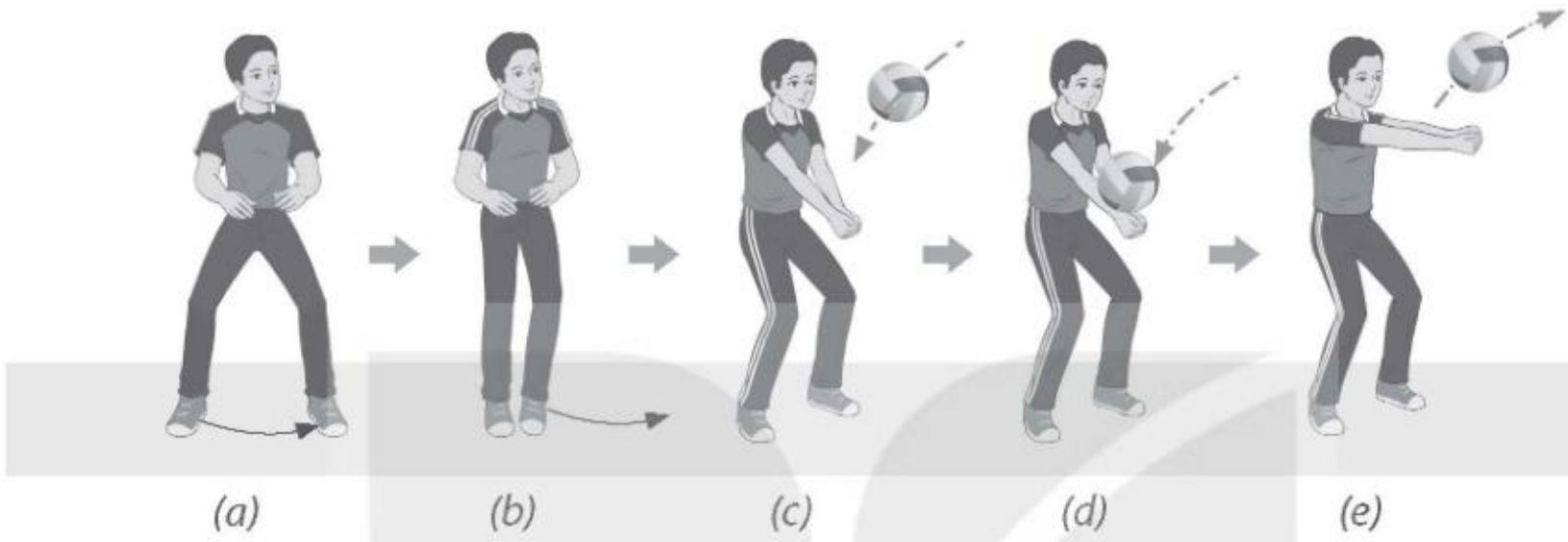
• Thực hiện động tác

Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp (H.3b). Bước cuối của di chuyển, thân người ở tư thế trung bình, hai chân rộng

bằng hoặc hơn vai, hai tay duỗi thẳng để chuẩn bị đỡ bóng (H.3c). Khi bóng ở ngang tầm hông và cách thân người khoảng gần một cánh tay thì hai tay đưa ra thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (H.3d, e).

- **Kết thúc**

Sau khi bóng rời tay, nhanh chóng trở về TTCB.



Hình 3. Phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt

– *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 phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt để HS nắm rõ và phòng tránh chấn thương khi tham gia luyện tập ban đầu.

Lưu ý khi thực hiện phối hợp động tác di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt

– Động tác di chuyển phải nhanh và chọn đúng vị trí đón bóng.

– Sau khi di chuyển cần ổn định tư thế trước khi thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay.

Sai lầm thường mắc và cách sửa

– Sai lầm thường mắc: HS thường phối hợp giữa bước di chuyển và động tác chuyền bóng không đồng bộ (chuyền bóng khi đang di chuyển) dẫn đến tiếp xúc bóng không chính xác.

– Cách sửa: GV cho HS thực hiện lặp lại bài tập di chuyển các bước đến những vị trí quy định, sau khi ổn định tư thế mới thực hiện mô phỏng phối hợp chuyền bóng thấp tay không bóng và với bóng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1: Mô phỏng động tác di chuyển chuyền bóng thấp tay

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang, khoảng cách mỗi hàng 1 sải tay, lần lượt thực hiện các bước di chuyển (bước thường, bước lướt, bước chéo,...) đến các vị trí quy định và thực hiện mô phỏng chuyền bóng thấp tay không bóng.

Bài tập 2: Phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tường

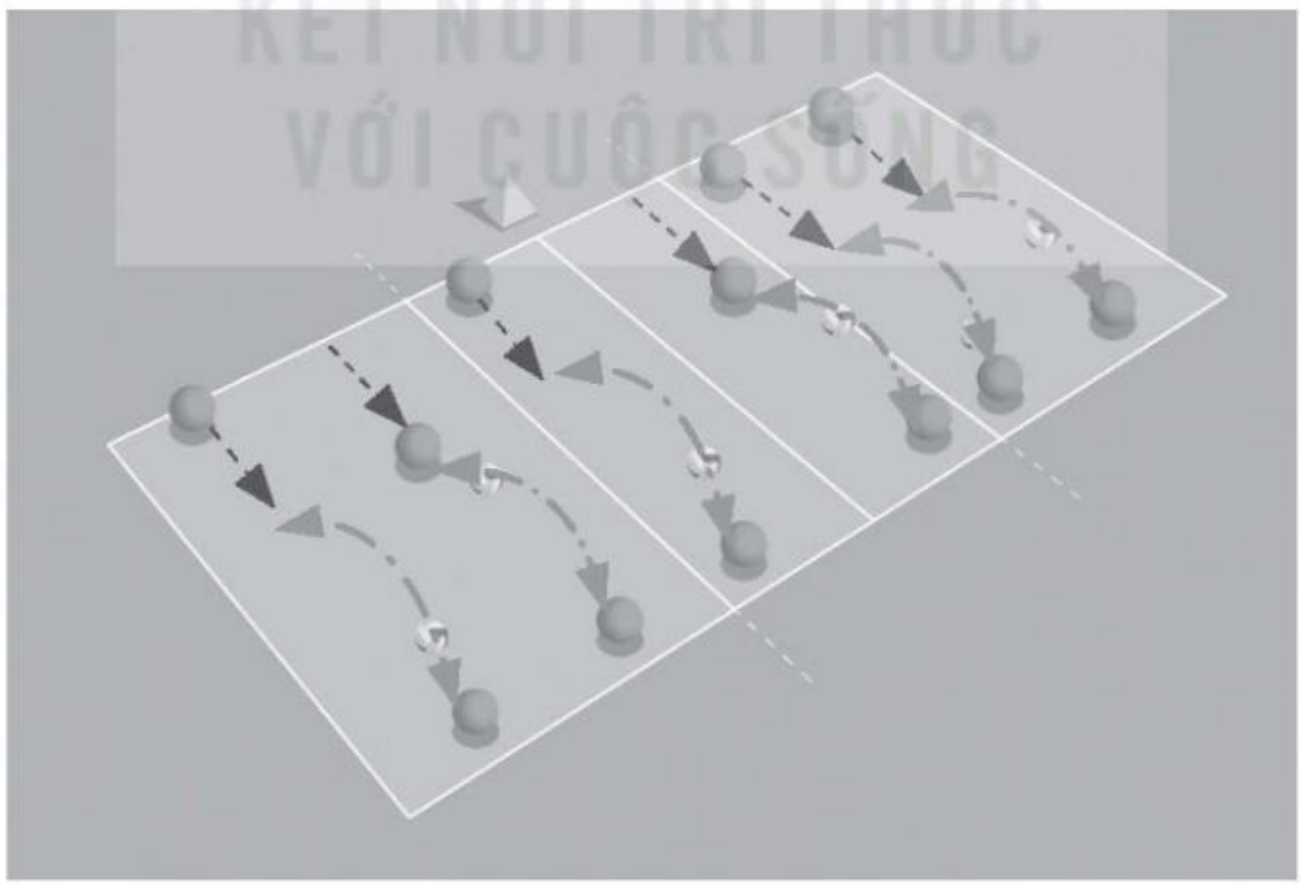
GV cho HS xếp thành hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng cách tường 3 – 4 m, thực hiện di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt liên tục vào tường.

Bài tập 3: Chuyền bóng thấp tay kết hợp di chuyển ngang

GV chia lớp thành các cặp đôi đứng đối diện, cách nhau 3 – 4 m, thực hiện di chuyển ngang (qua trái – phải) kết hợp chuyền bóng thấp tay qua lại liên tục.

Bài tập 4: Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng thấp tay

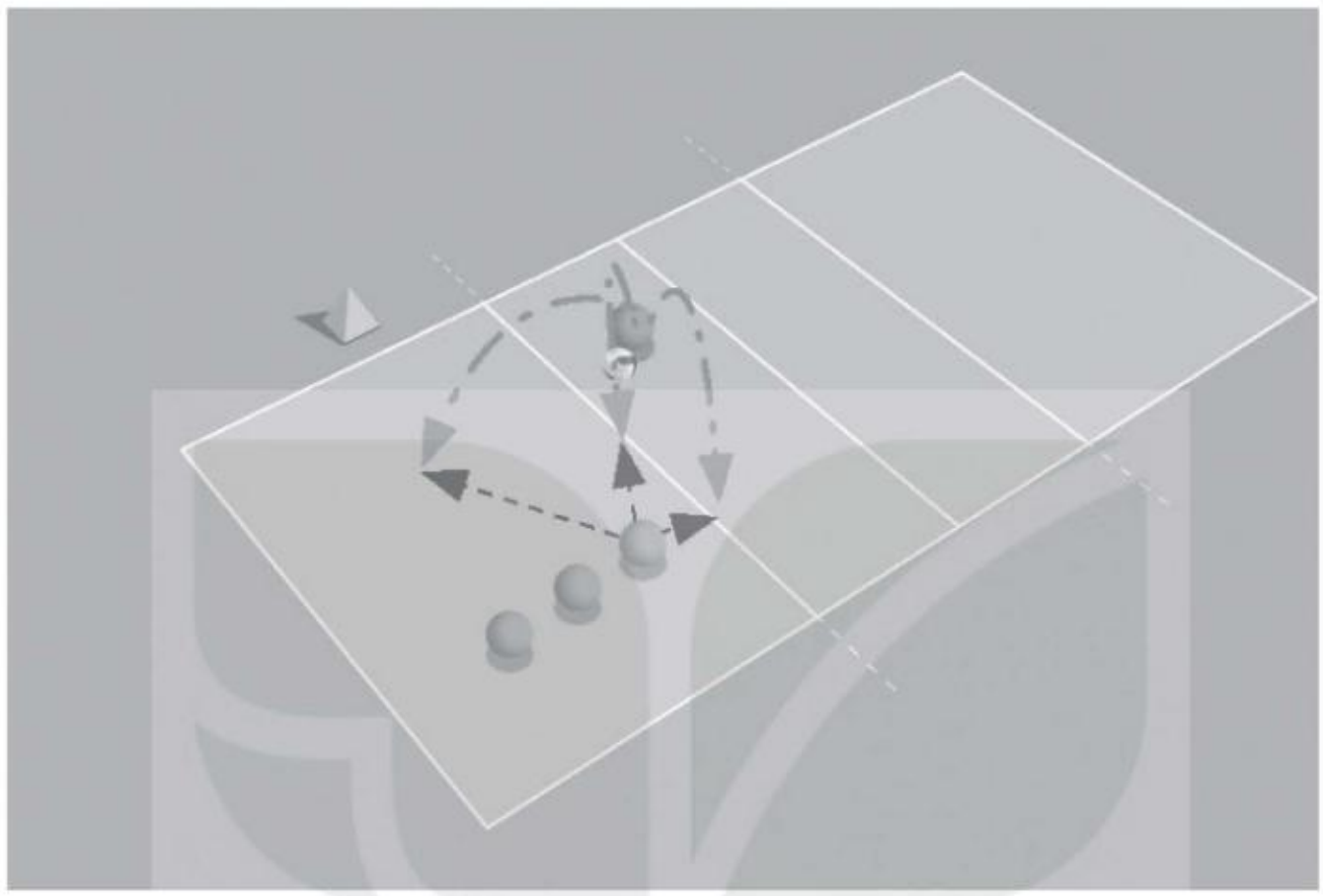
GV chia lớp thành các cặp đôi đứng đối diện, cách nhau 5 – 6 m, một người di chuyển tiến về phía trước để thực hiện quả chuyền bóng thấp tay do bạn cùng tập tung rồi nhanh chóng lùi về vị trí ban đầu. Sau một số lần chuyền theo quy định, các cặp đôi đổi nhiệm vụ cho nhau (H.4).



Hình 4. Sơ đồ bài tập Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng thấp tay

Bài tập 5: Di chuyển các vị trí chuyền bóng thấp tay

GV cho HS tập hợp thành hàng dọc, đứng đối diện với người tung bóng khoảng 5 – 6 m. Lần lượt HS đầu hàng di chuyển đến các vị trí (phía trước, bên phải, bên trái) trên sân để thực hiện các quả chuyền bóng thấp tay do bạn cùng tập tung, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.5).



Hình 5. Sơ đồ bài tập Di chuyển các vị trí chuyền bóng thấp tay

Bài tập 6: Đỡ bóng đập đất

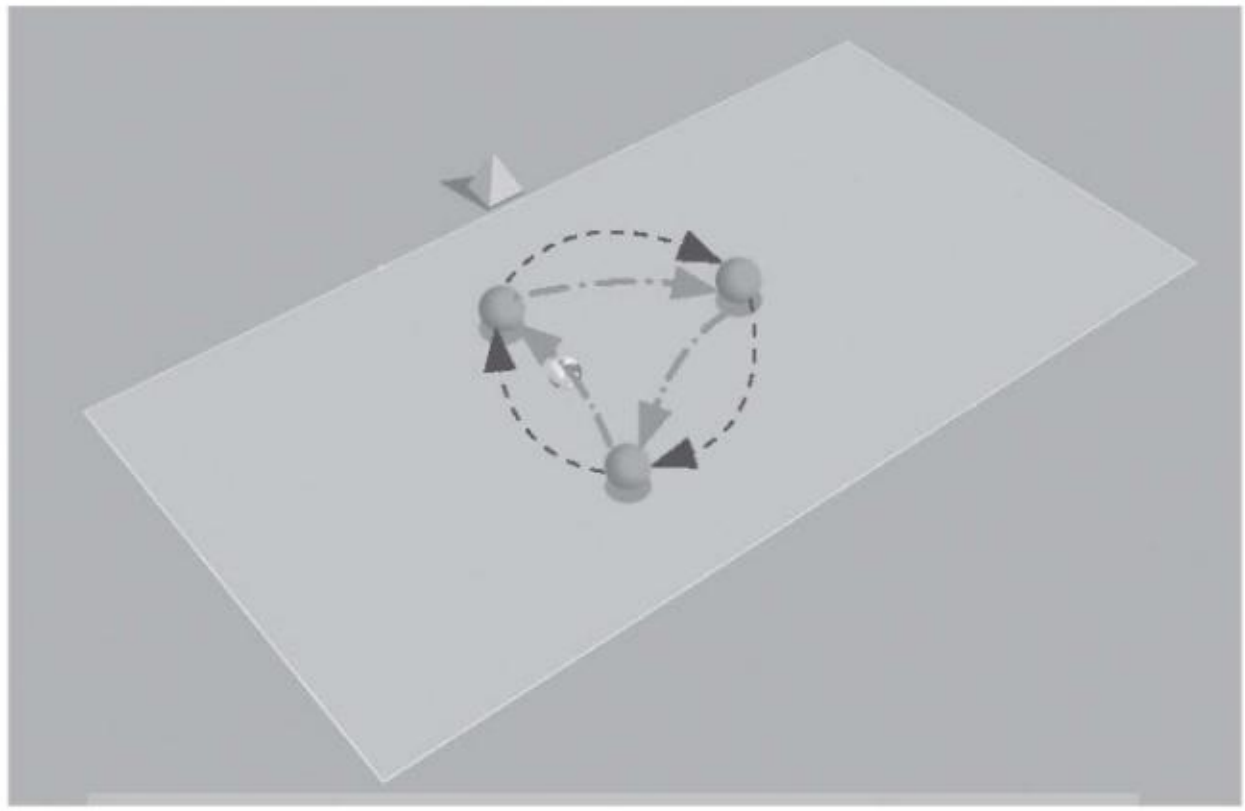
GV cho HS xếp thành 2 hàng ngang, từng cặp đôi đứng đối diện, cách nhau khoảng 5 – 6 m. Một người đập bóng xuống đất nẩy lên về trước, người đối diện di chuyển đến thực hiện chuyền bóng thấp tay trả lại cho người đập bóng. Sau khi thực hiện một số lượt theo quy định, các cặp đôi đổi nhiệm vụ cho nhau.

Bài tập 7: Đỡ phát bóng

GV cho HS lần lượt đứng vào sân, di chuyển đến các vị trí trên sân để chuyền bóng thấp tay quả phát bóng do bạn cùng tập thực hiện từ khu phát bóng bên kia lưới.

Bài tập 8: Chuyền bóng thấp tay 3 người

GV chia HS thành từng nhóm 3 người, thực hiện chuyền bóng thấp tay và di chuyển đổi vị trí theo chiều kim đồng hồ và ngược lại. Sau khi chuyền bóng, người chuyền bóng di chuyển đến thay vị trí của bạn mà mình chuyền bóng đến (H.6).



Hình 6. Sơ đồ bài tập Chuyền bóng thấp tay 3 người

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 chủ động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật động tác phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai 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), luyện tập đồng loạt cả lớp.

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 phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: Mô phỏng động tác di chuyển chuyền bóng thấp tay; Phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tường.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS thành từng cặp đôi, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính để thuận lợi và tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Chuyền bóng thấp tay kết hợp di chuyển ngang; Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng thấp tay; Di chuyển các vị trí chuyền bóng thấp tay; Đỡ bóng đập sân.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa 2 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 di chuyển chuyền bóng thấp tay; Phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tường; Chuyền bóng thấp tay kết hợp di chuyển ngang; Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng thấp tay; Di chuyển các vị trí chuyền bóng thấp tay; Đỡ bóng đập sân; Đỡ phát bóng; Chuyền bóng thấp tay 3 người.

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.

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tập hợp lớp theo đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc) để giới thiệu kĩ thuật phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay và cho HS thực hiện các bước di chuyển thực hiện mô phỏng chuyền bóng thấp tay không bóng. Khi tiến hành luyện tập đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh, tín hiệu tay để điều khiển thực hiện bài tập.

Khi cần thiết, GV có thể thực hiện lại các giai đoạn của kĩ thuật phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

DI CHUYỂN CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Bổ trợ phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay trước mặt, phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

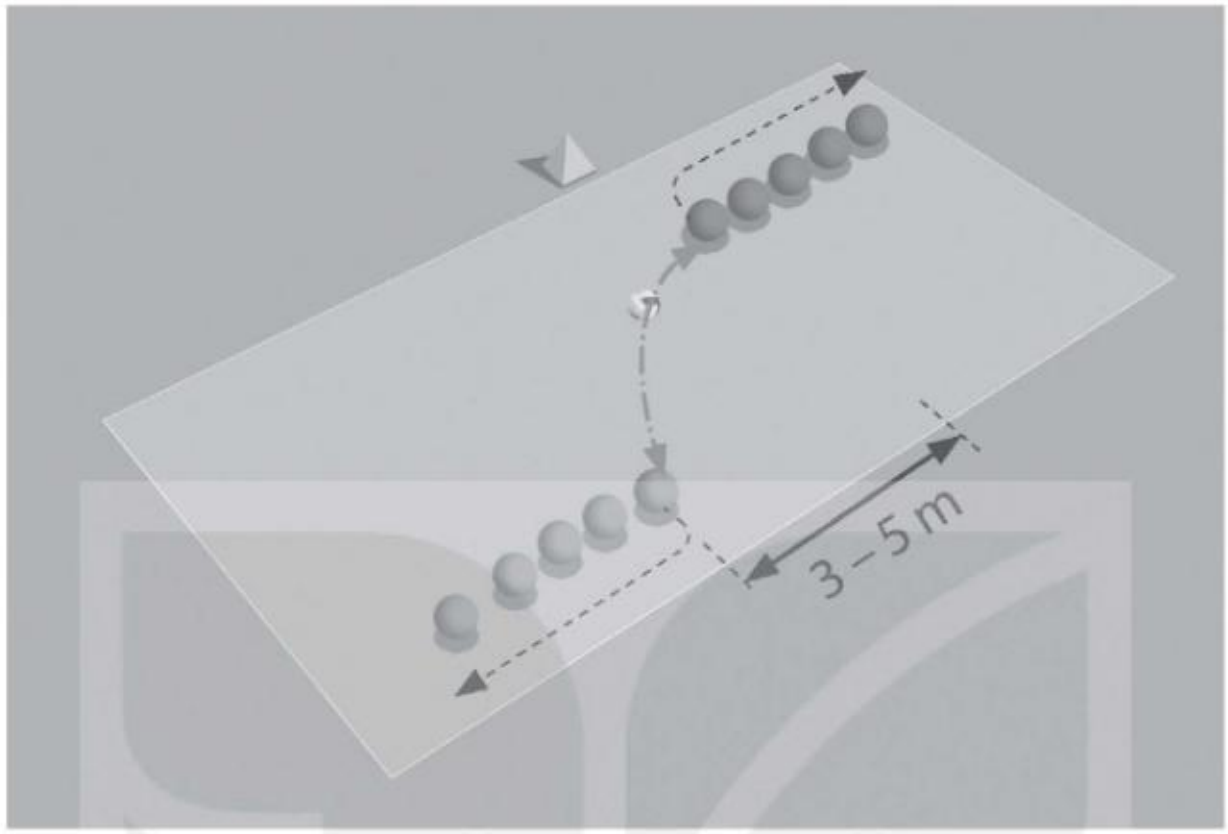
Dụng cụ: Bóng, còi.

Thực hiện: GV chia số người chơi thành 2 đội với số người bằng nhau, mỗi đội xếp hàng ngang đứng quay mặt vào nhau với khoảng cách 3 – 5 m. Người đầu hàng lần lượt thực hiện chuyền bóng thấp tay cho bạn đầu hàng của đội đối phương rồi di chuyển về cuối hàng. Đội để rơi bóng hoặc chuyền bóng ra khỏi khu vực quy định là thua cuộc (H.7).

Lưu ý:

– Có thể lặp lại trò chơi nhiều lượt, đội có số lượt thua ít hơn là đội thắng cuộc.

– 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 7. Sơ đồ trò chơi Di chuyển chuyền bóng tiếp sức

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Trao đổi và cùng các bạn trong nhóm tự luyện tập các tình huống phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

GV chia HS theo từng tổ hoặc nhóm thảo luận về cách thức thực hiện và tập luyện phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay trong các tình huống khác nhau.

2. Khi thực hiện phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay cần lưu ý những điểm gì?

Những điểm cần lưu ý:

– Cần phán đoán chính xác điểm rơi của bóng để di chuyển chọn vị trí đón bóng hợp lí.

– Di chuyển nhanh đến vị trí thích hợp và ổn định tư thế trước khi thực hiện động tác chuyền bóng.

3. Vận dụng phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay để tập luyện và thi đấu.

GV khuyến khích, hướng dẫn HS vận dụng chính xác kĩ thuật phối hợp di chuyển (bước thường, bước chéo, bước lướt,...) chuyền bóng thấp tay trong tập luyện và thi đấu.

Bài 2

PHỐI HỢP DI CHUYỂN CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn cho HS thực hiện đúng phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; Thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.

– Hướng dẫn HS cách phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.

– Bồi dưỡng cho HS sự yêu thích, đam mê môn Bóng chuyền trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân bóng chuyền, 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 các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời 1 HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động:

- Xoay các khớp, căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

Khởi động chuyên môn

GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện nhau, khoảng cách từ 5 – 7 m lần lượt thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn:

- Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại.
- Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.
- Từng cặp đôi chuyền bóng cao tay trước mặt qua lại (H.8).



Hình 8. Chuyền bóng cao tay qua lại

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

DI CHUYỂN TUNG BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh, sự khéo léo.

Dụng cụ: Bóng, còi, sân rộng không có chướng ngại vật.

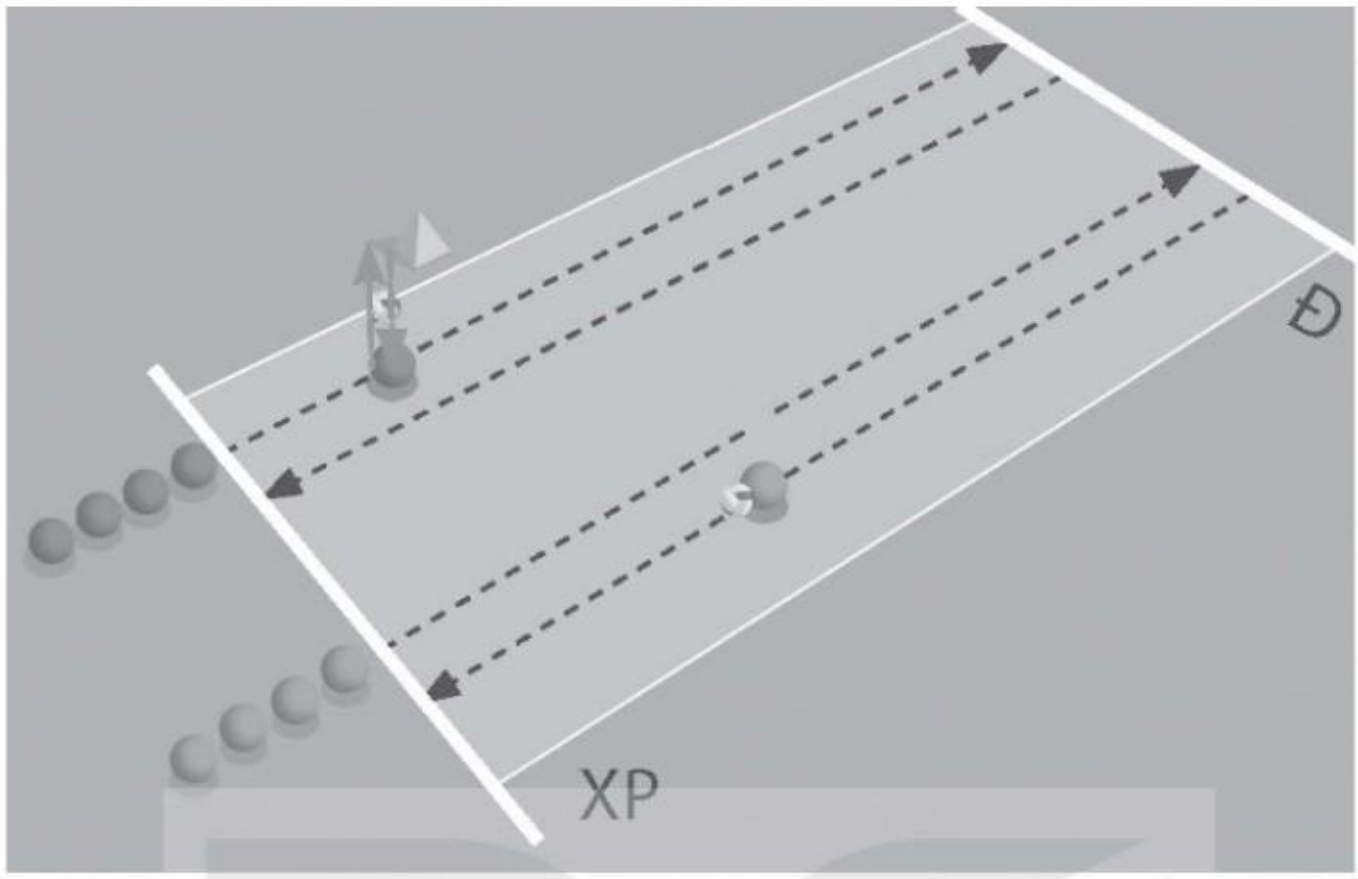
Thực hiện: GV chia người chơi thành 2 – 4 đội với số người bằng nhau, xếp thành các hàng dọc sau vạch xuất phát, người đứng đầu mỗi hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh, những người đầu hàng thực hiện động tác tung, bắt bóng và di chuyển về vạch đích phía trước. Khi vượt qua vạch đích, người chơi cầm bóng chạy về trao cho đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện. Đội có người cuối cùng hoàn thành lượt chơi trước là đội thắng cuộc (H.9).

Lưu ý:

– Bóng được tung cao hơn đầu khoảng 0,5 m và khi di chuyển không quá 3 bước, người chơi phải có 1 lần tung bóng.

– Trong quá trình di chuyển, nếu bóng rơi xuống sân, người chơi phải nhặt bóng quay về vị trí bóng rơi để tiếp tục thực hiện.

– 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 9. Sơ đồ trò chơi Di chuyển tung bóng tiếp sức

II. KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp kĩ thuật di chuyển (bước thường, bước chéo, bước lướt,...) chuyền bóng cao tay nhằm xử lí những đường bóng cao ở vị trí xa thân người.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác làm 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 phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai 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

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát theo hướng bóng (H.10a).

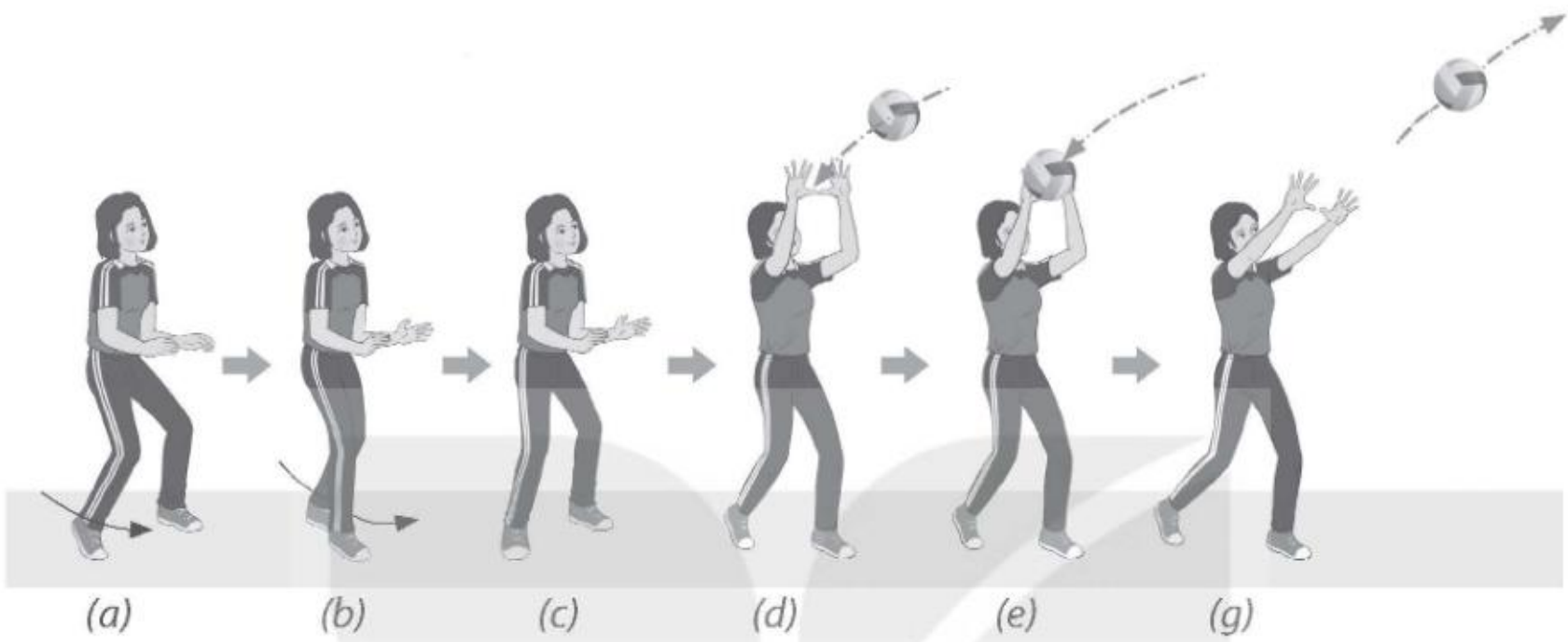
• Thực hiện động tác

Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập nhanh chóng di chuyển tới vị trí thích hợp (H.10b, c). Bước cuối của di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, hai

tay đưa lên cao và trước trán (H.10d). Khi bóng vừa chạm tay thì thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt (H.10e, g).

- **Kết thúc**

Sau khi bóng rời tay, nhanh chóng trở về TTCB.



Hình 10. Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

– *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 phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt để HS nắm rõ và phòng tránh chấn thương khi tham gia luyện tập ban đầu.

Lưu ý khi thực hiện động tác phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

– Cần phán đoán chính xác điểm rơi của bóng và nhanh chóng di chuyển đến đúng vị trí đón bóng.

– Sau khi di chuyển đến vị trí, cần ổn định tư thế trước khi thực hiện động tác chuyền bóng.

Sai lầm thường mắc và cách sửa

– Sai lầm thường mắc: HS phán đoán điểm rơi của bóng chưa chính xác, phối hợp di chuyển đến vị trí chuyền bóng chậm dẫn đến dễ bị mắc lỗi "dính" hoặc đúp bóng khi chuyền.

– Cách sửa: GV cho HS thực hiện lặp lại bài tập di chuyển các bước từ chậm đến nhanh đến những vị trí quy định, sau khi ổn định tư thế thực hiện mô phỏng phối hợp chuyền bóng cao tay trước mặt không bóng và với bóng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1: Mô phỏng động tác di chuyển chuyền bóng cao tay

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang, khoảng cách mỗi hàng 1 sải tay, lần lượt thực hiện các bước di chuyển (bước thường, bước lướt, bước chéo,...) đến các vị trí quy định và thực hiện mô phỏng chuyền bóng cao tay không bóng.

Bài tập 2: Phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tường

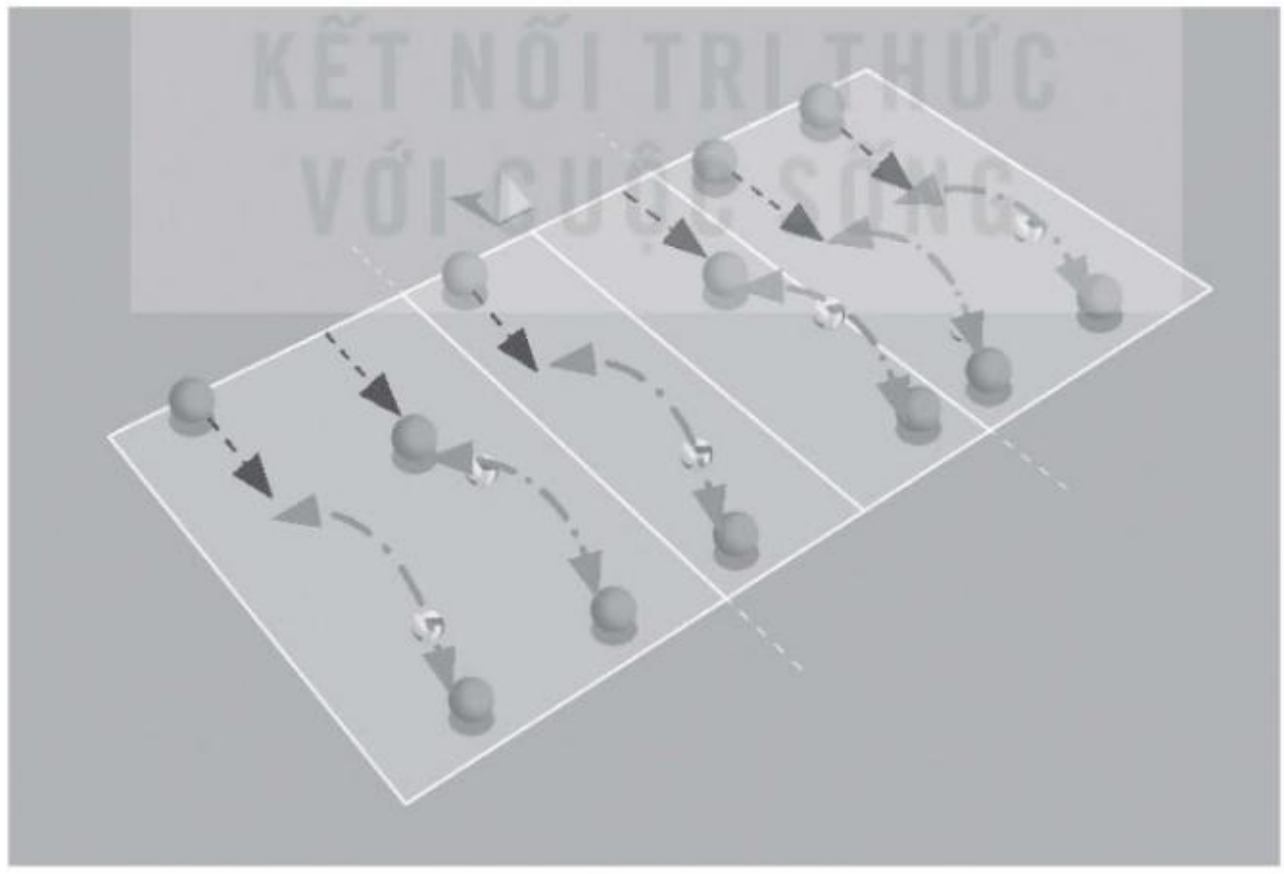
GV cho HS xếp thành hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng cách tường 2 – 3 m, thực hiện di chuyển chuyền bóng cao tay trước mặt liên tục vào tường.

Bài tập 3: Chuyền bóng cao tay kết hợp di chuyển ngang

GV chia lớp thành các cặp đôi đứng đối diện, cách nhau 3 – 4 m, thực hiện di chuyển ngang (qua trái – phải) kết hợp chuyền bóng cao tay qua lại liên tục.

Bài tập 4: Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng cao tay trước mặt

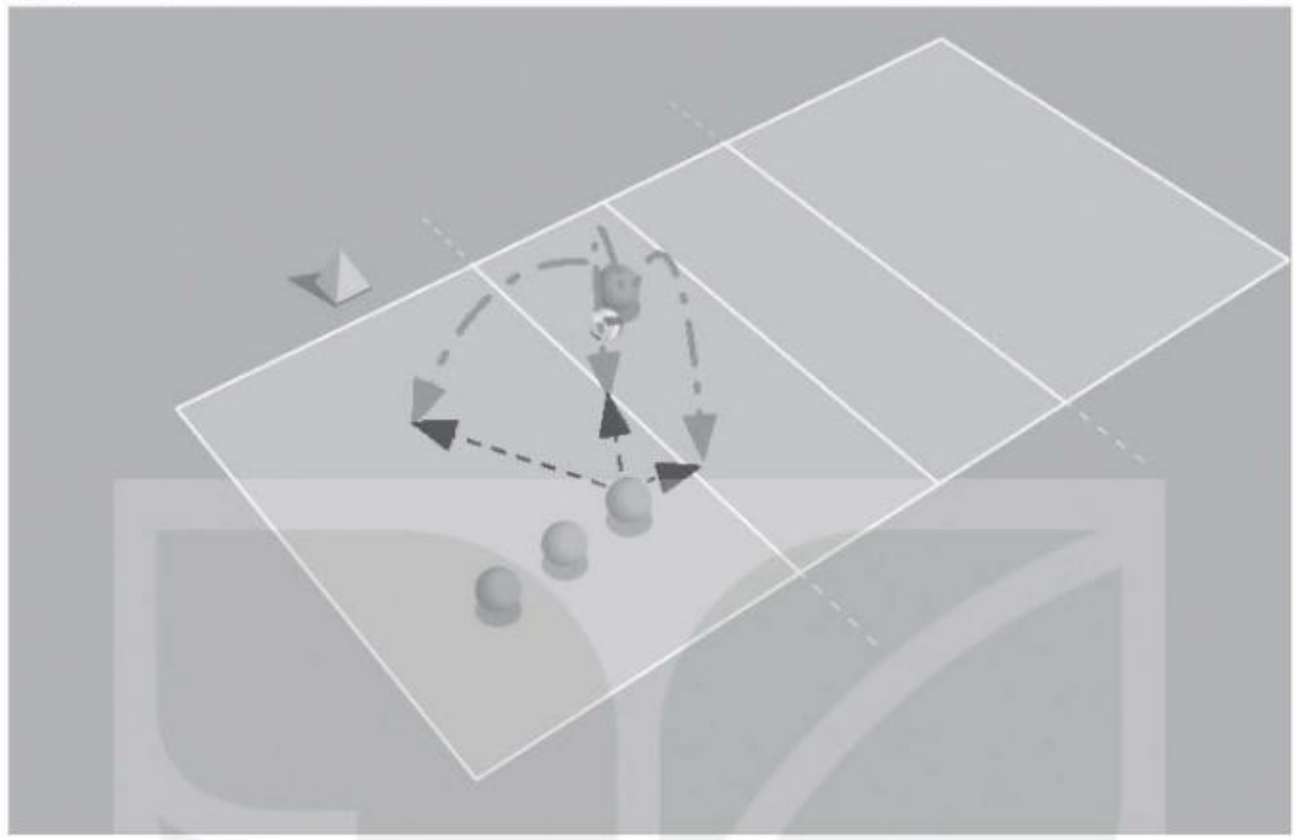
GV chia lớp thành các cặp đôi đứng đối diện, cách nhau 4 – 5 m, 1 người di chuyển tiến về phía trước để thực hiện quả chuyền bóng cao tay trước mặt do bạn cùng tập tung rồi nhanh chóng lùi về vị trí ban đầu. Sau một số lần chuyền theo quy định, các cặp đôi hoán đổi nhiệm vụ cho nhau (H.11).



Hình 11. Sơ đồ bài tập Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng cao tay

Bài tập 5: Di chuyển các vị trí chuyền bóng cao tay

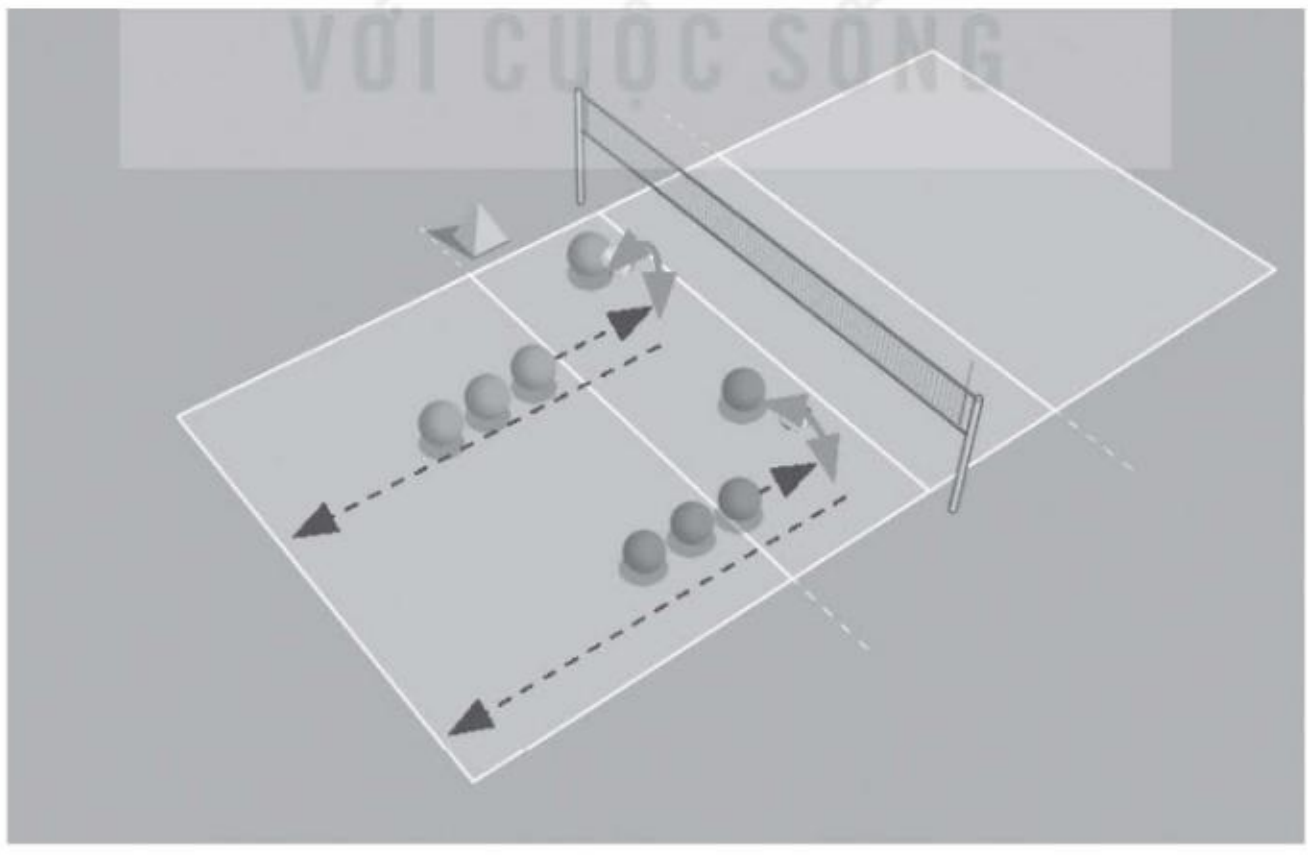
GV cho HS tập hợp thành hàng dọc, đứng đối diện với người tung bóng khoảng 4 – 5 m. Lần lượt HS đầu hàng di chuyển đến các vị trí (phía trước, bên phải, bên trái) trên sân để thực hiện các quả chuyền bóng cao tay trước mặt do bạn cùng tập tung, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.12).



Hình 12. Sơ đồ bài tập Di chuyển các vị trí chuyền bóng cao tay

Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng cao tay gần lưới

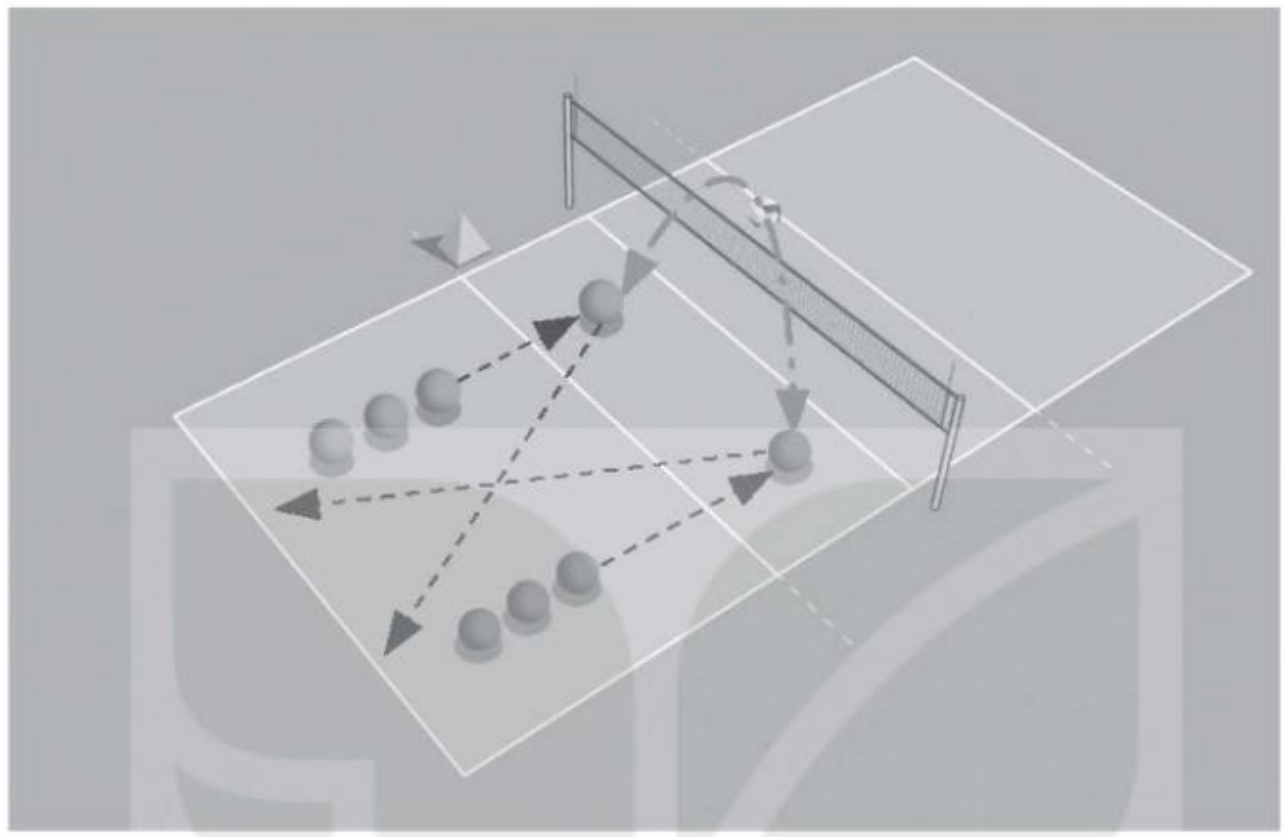
GV cho HS xếp thành hàng dọc đứng sau vạch 3 m, HS đứng đầu hàng lần lượt di chuyển nhanh về khu vực gần lưới để thực hiện chuyền bóng cao tay trả lại cho bạn cùng tập tung bóng, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.13).



Hình 13. Sơ đồ bài tập Di chuyển chuyền bóng cao tay gần lưới

Bài tập 7: Di chuyển chuyền bóng cao tay trước mặt dọc lưới

GV cho HS xếp thành 2 hàng dọc ở vị trí số 2 và số 4, lần lượt HS đứng đầu hàng bên này chuyền bóng cao tay trước mặt dọc lưới (cách lưới 1 – 1,5 m) cho HS đứng đầu hàng đối diện, sau đó di chuyển về cuối hàng đối diện. Lúc này người cùng hàng kế tiếp sẽ di chuyển lên gần lưới để đón và chuyền bóng qua cho người đầu hàng đối diện kế tiếp (H.14).



Hình 14. Sơ đồ bài tập Di chuyển chuyền bóng cao tay dọc lưới

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 chủ động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai 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), luyện tập đồng loạt cả lớp.

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 phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: Mô phỏng động tác di chuyển chuyền bóng cao tay; Phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tường.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS thành từng cặp đôi, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính để thuận lợi và tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Chuyền bóng cao tay kết hợp di chuyển ngang; Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng cao tay; Di chuyển các vị trí chuyền bóng cao tay; Di chuyển chuyền bóng cao tay gần lưới.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa 2 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 di chuyển chuyền bóng cao tay; Phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tường; Chuyền bóng cao tay kết hợp di chuyển ngang; Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng cao tay; Di chuyển các vị trí chuyền bóng cao tay; Di chuyển chuyền bóng cao tay gần lưới; Di chuyển chuyền bóng cao tay dọc lưới.

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

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

GV tập hợp lớp theo đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc) để giới thiệu kĩ thuật phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay và cho HS thực hiện các bước di chuyển thực hiện mô phỏng chuyền bóng cao tay không bóng. Khi tiến hành luyện tập đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh, tín hiệu tay để điều khiển thực hiện bài tập.

Khi cần thiết, GV có thể thực hiện lại các giai đoạn của kĩ thuật phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

CHUYỀN BÓNG CAO TAY TIẾP SỨC

Mục đích: Bổ trợ di chuyển phối hợp chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp đồng đội.

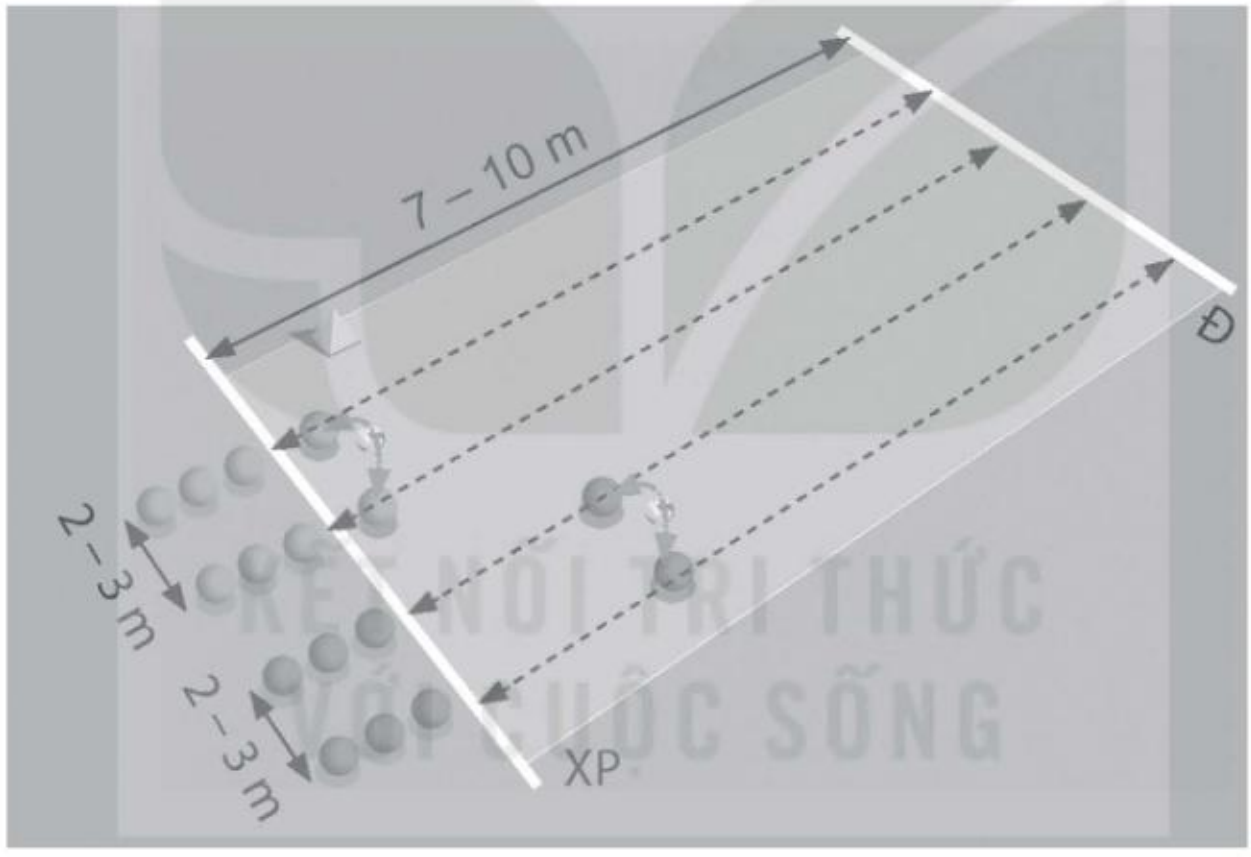
Dụng cụ: Bóng, còi, phấn.

Thực hiện: GV chia số người chơi thành 2 đội với số người bằng nhau, mỗi đội xếp thành 2 hàng dọc đứng quay mặt vào nhau (cách nhau 2 – 3 m) sau vạch xuất phát, 1 trong 2 người đứng đầu hàng giữ bóng. Khi có hiệu lệnh, 2 người đứng đầu hàng của đội thực hiện chuyền bóng cao tay qua lại phối hợp di chuyển ngang đến vạch đích (cách vạch xuất phát 7 – 10 m), sau đó chạy về vạch xuất phát trao bóng cho cặp tiếp theo thực hiện cho đến hết. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc (H.15).

Lưu ý:

– Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân, thì phải nhặt bóng trở lại tại vị trí rơi bóng để tiếp tục thực hiện.

– 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 cao tay tiếp sức

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Khi thực hiện phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cần chú ý những điểm gì?

Những điểm cần lưu ý:

– Phán đoán chính xác điểm rơi của bóng để di chuyển chiếm vị trí chuyền bóng hợp lí.

– Sau khi di chuyển nhanh đến vị trí thích hợp, cần ổn định tư thế trước khi thực hiện động tác chuyền bóng.

2. Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay trước mặt được sử dụng trong những tình huống nào?

Phối hợp kĩ thuật di chuyển (bước thường, bước lướt, bước chéo,...) chuyền bóng cao tay trước mặt thường được sử dụng nhằm xử lí những đường bóng cao ở vị trí xa thân người, tổ chức chuyền bóng tấn công, phòng thủ các quả bóng tấn công có lực nhẹ của đối phương (kể cả quả phát bóng).

3. Thường xuyên vận dụng phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tập luyện và thi đấu.

GV khuyến khích, hướng dẫn HS thường xuyên vận dụng kĩ thuật phối hợp di chuyển (bước thường, bước chéo, bước lướt,...) chuyền bóng cao tay trước mặt trong tập luyện và thi đấu.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ PHỐI HỢP KĨ THUẬT

NỘI DUNG	CHƯA ĐẠT	ĐẠT
Phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	– Chưa thực hiện đúng các bài tập phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt. – Chưa thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Thực hiện đúng các bài tập phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt. – Thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	– Chưa thực hiện đúng các bài tập phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. – Chưa thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Thực hiện đúng các bài tập phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. – Thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

Chủ đề 4:

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU

Bài 1

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG ĐỘI HÌNH 1 – 5

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn cho HS thực hiện đúng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5; Thực hiện thuần thục, ổn định các chiến thuật tấn công đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Tạo điều kiện cho HS thể hiện năng khiếu về môn Bóng chuyền trong học tập và thi đấu.

– Hướng dẫn, khuyến khích HS tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Yêu cầu HS có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

Phương tiện tập luyện

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, 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 1 sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời 1 HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động:

- Xoay các khớp, căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

Khởi động chuyên môn

GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện nhau, khoảng cách từ 5 – 7 m lần lượt thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn:

- Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại.
- Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

- Từng cặp đôi chuyền bóng cao tay qua lại.
- Từng cặp đôi chuyền bóng thấp tay qua lại.

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

BÓNG CHUYỀN 6

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh, khéo léo.

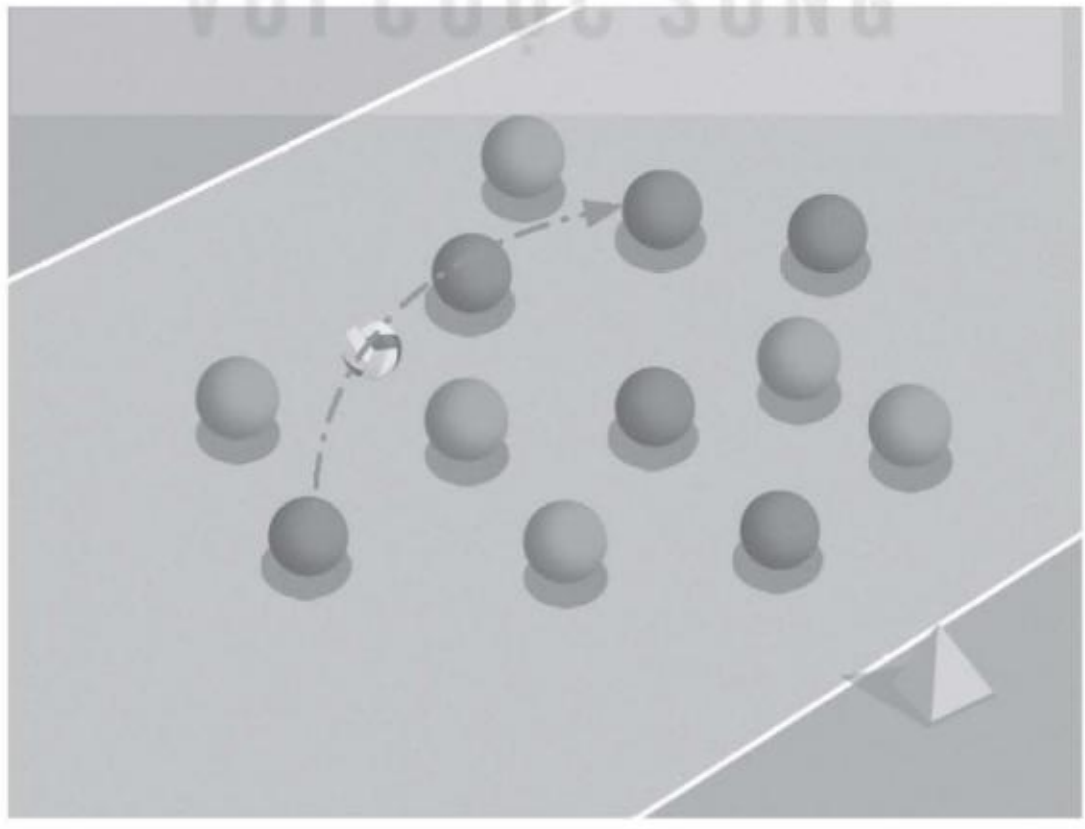
Dụng cụ: Bóng, còi, phấn, sân rộng không có chướng ngại vật.

Thực hiện: GV chia số người chơi thành hai đội với số người bằng nhau, cùng đứng trong khu vực quy định và thực hiện bốc thăm để chọn đội được quyền giao bóng trước. Khi có hiệu lệnh, đội giữ bóng di chuyển và chuyền bóng cho nhau, đội còn lại truy cản để giành quyền kiểm soát bóng. Đội chuyền bóng liên tục cho đồng đội 6 lần mà không bị đối phương chạm tay vào bóng hoặc làm rơi bóng chạm sân sẽ thắng lượt chơi đó, đội đối phương bắt đầu lượt giao bóng kế tiếp. Kết thúc thời gian theo quy định, đội có số lần thắng nhiều hơn là đội thắng cuộc (H.1).

Lưu ý:

– Người chuyền bóng không được cầm bóng di chuyển quá 3 bước trước khi chuyền cho đồng đội, không được chuyền trả lại cho đồng đội vừa chuyền bóng cho mình, không nhận hoặc chuyền bóng ngoài khu vực quy định. Nếu vi phạm sẽ đổi quyền kiểm soát bóng cho đối phương.

– 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 1. Sơ đồ trò chơi Bóng chuyền 6

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy học chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5

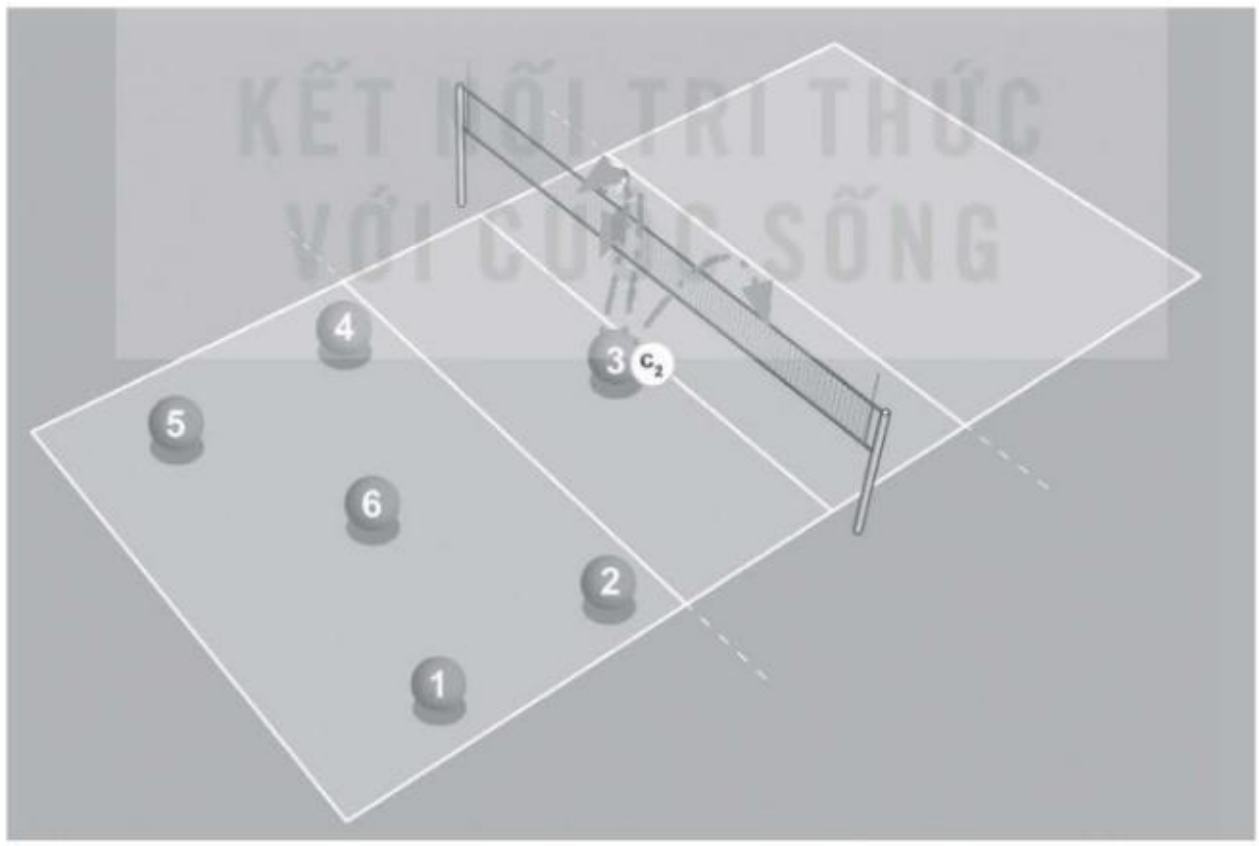
GV cho HS tập hợp thành hình khối dọc theo biên dọc của sân, GV giới thiệu khái quát về ý nghĩa, cách vận dụng và những ưu, nhược điểm của chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 cho HS.

Chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 là chiến thuật tấn công 3 người, tận dụng hết các đấu thủ hàng trên tham gia đập bóng, người chuyền hai ở hàng sau di chuyển lên hàng trên làm nhiệm vụ chuyền bóng cho đồng đội đập bóng tấn công.

Trong 6 vận động viên thi đấu trên sân của 1 đội thì có 1 người chuyên làm nhiệm vụ chuyền bóng tổ chức tấn công (chuyền hai) và 5 người còn lại làm nhiệm vụ tấn công. Do chỉ có 1 người làm nhiệm vụ chuyền hai, khi đối phương phát bóng người chuyền hai tránh không đỡ quả phát bóng (đứng dâng cao khuất sau lưng của đồng đội khi ở vị trí hàng sau, đứng gần sát lưới khi ở hàng trước) mà chủ động di chuyển về vị trí số 3 để nhận và chuyền bóng cho đồng đội tấn công.

Di chuyển của người chuyền hai khi đối phương phát bóng

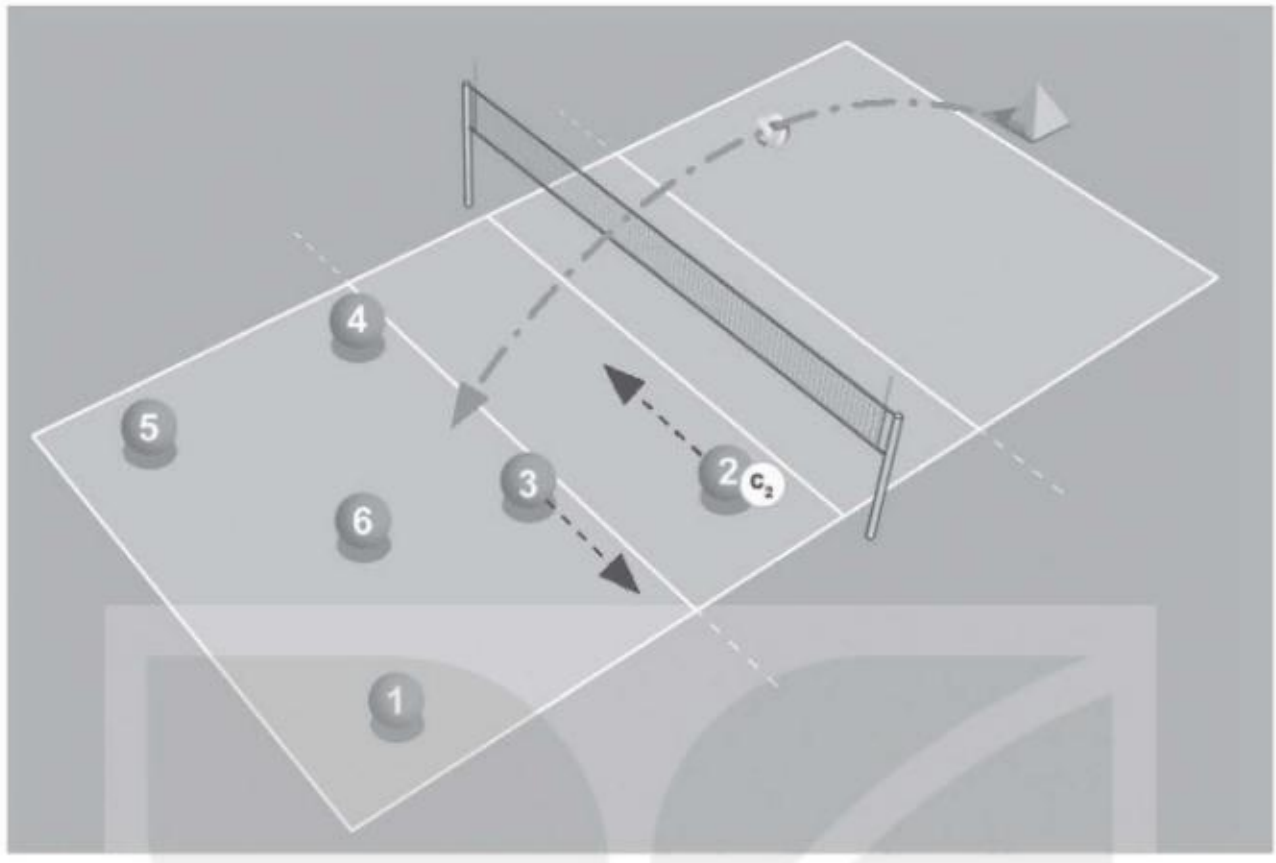
Người chuyền hai ở hàng trên sẽ di chuyển vào vị trí số 3 (giống như ở chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4) để chuyền bóng cho hai người hàng trên hoặc người ở hàng sau (giậm nhảy dưới vạch 3 m) tấn công (H.2).



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 với người chuyền hai ở hàng trên

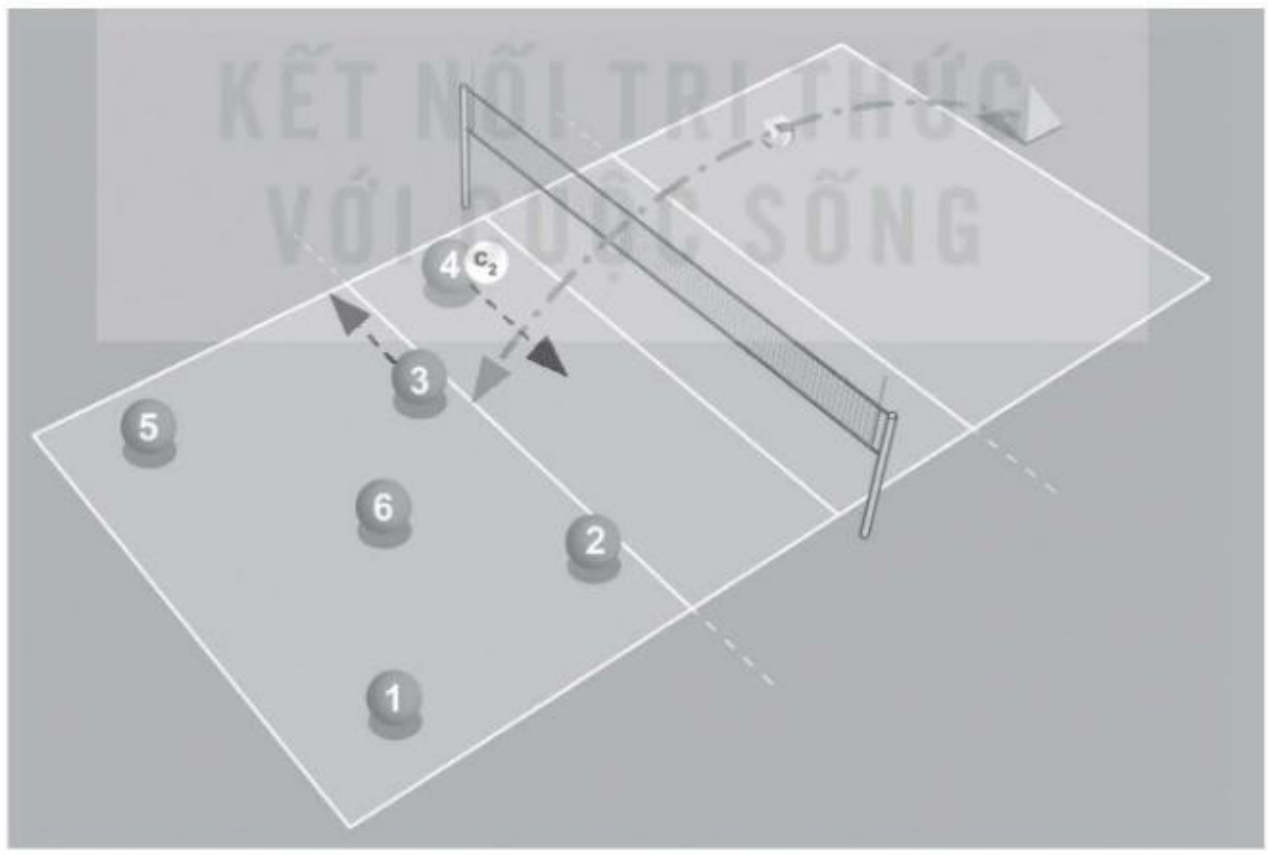
Kết hợp với hình minh hoạ mô phỏng của HS trên sân (hoặc sơ đồ chiến thuật bóng chuyền), GV giải thích rõ việc di chuyển vị trí của người chuyền hai ở các vị trí số 2, số 4, số 1, số 6 và số 5 khi đối phương thực hiện phát bóng.

Chuyền hai ở vị trí số 2: Người chuyền hai đứng gần sát lưới ở vị trí số 2 sẽ di chuyển về giữa số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công. Người đập ở vị trí số 3 đứng xa lưới hơi lệch về đường biên dọc bên phải sẽ di chuyển ra biên để phối hợp tấn công (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 2

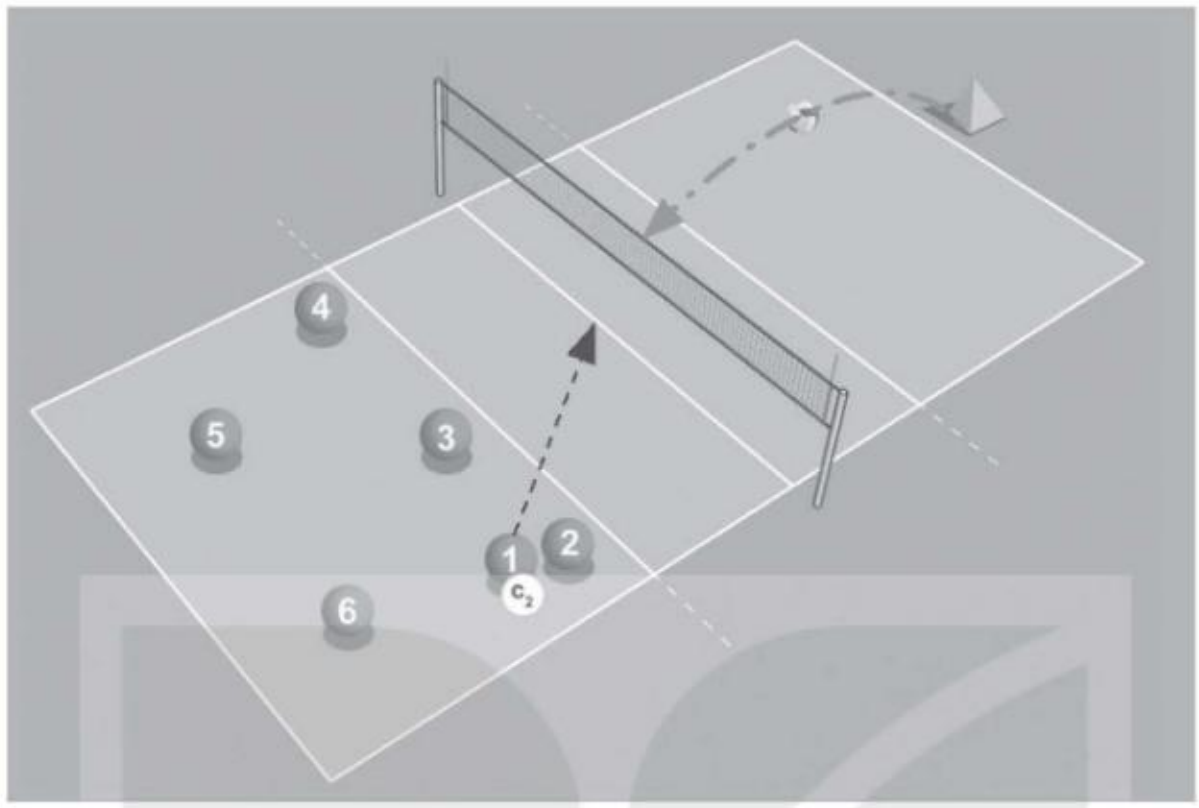
Chuyền hai ở vị trí số 4: Người chuyền hai đứng gần sát lưới ở vị trí số 4 sẽ di chuyển về giữa số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công. Người đập ở vị trí số 3 đứng xa lưới hơi lệch về đường biên dọc bên trái sẽ di chuyển ra biên để phối hợp tấn công (H.4).



Hình 4. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 4

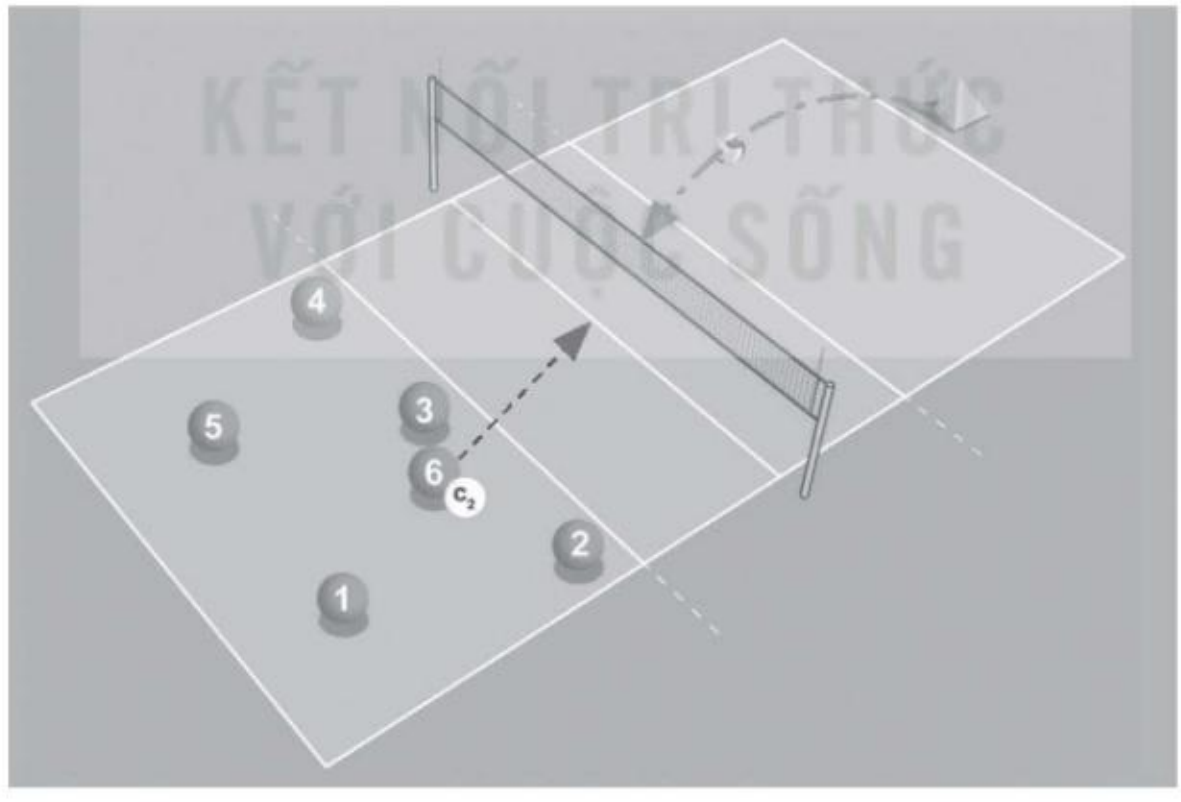
Khi đối phương phát bóng, nếu người chuyền hai ở hàng trên cần đứng gần lưới và di chuyển nhanh đến vị trí thích hợp.

Chuyền hai ở vị trí số 1: Người chuyền hai ở vị trí số 1 sẽ đứng dâng cao sau lưng người đập ở vị trí số 2. Sau khi bóng được phát, người chuyền hai sẽ di chuyển lên khu vực số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công (H.5).



Hình 5. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 1

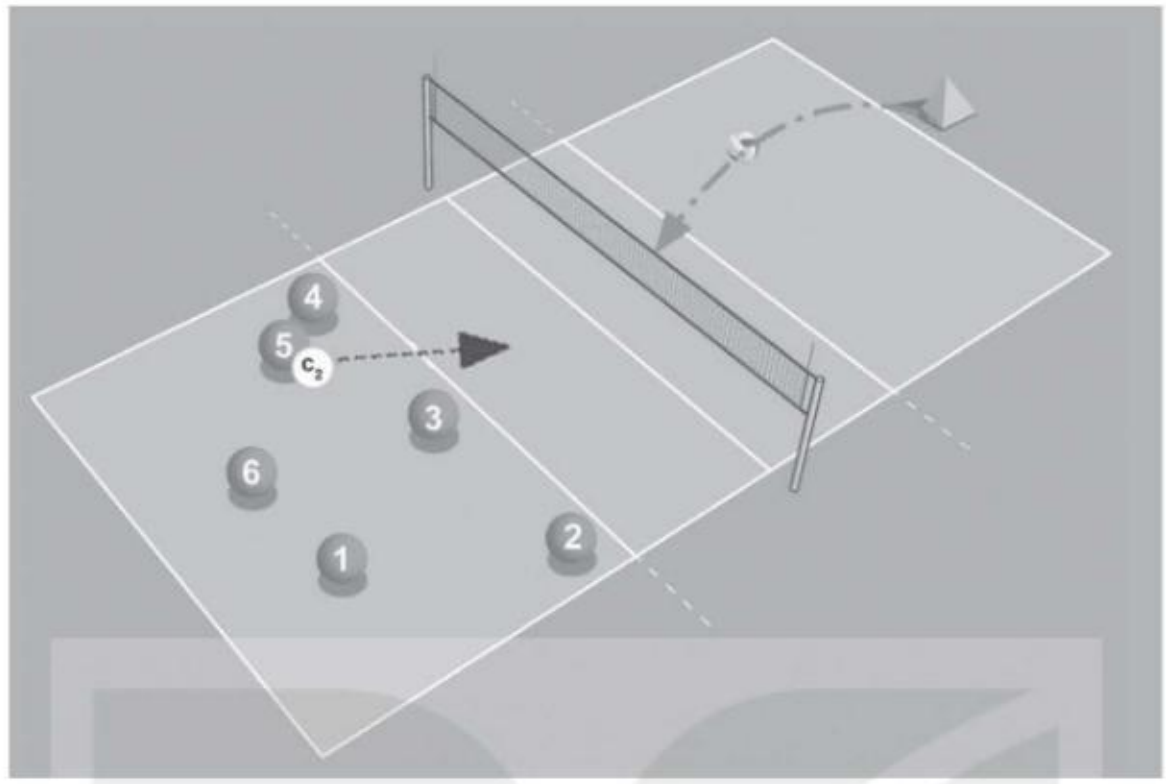
Chuyền hai ở vị trí số 6: Người chuyền hai ở vị trí số 6 sẽ đứng dâng cao sau lưng người đập ở vị trí số 3. Sau khi bóng được phát sẽ di chuyển lên khu vực số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công (H.6).



Hình 6. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 6

Khi đối phương phát bóng, nếu người chuyền hai ở hàng dưới cần đứng dâng cao sau lưng đồng đội ở hàng trên để có thể nhanh chóng di chuyển đến khu vực số 3 chuyền bóng.

Chuyền hai ở vị trí số 5: Người chuyền hai ở vị trí số 5 sẽ đứng dâng cao sau lưng người đập ở vị trí số 4. Sau khi bóng được phát sẽ di chuyển lên khu vực số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công (H.7).



Hình 7. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 5

Việc đứng gần lưới khi ở hàng trên và đứng dâng cao sau lưng đồng đội khi ở hàng dưới còn giúp người chuyền hai tránh đỡ quả phát bóng để thực hiện việc chuyền bóng tổ chức tấn công sau đó.

GV cần giải thích cho HS hiểu rõ khi sử dụng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5, 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 1 – 5

– Nên xếp 1 đồng đội có khả năng tấn công ở hàng sau tốt ở vị trí đối xứng với người chuyền hai (đối chuyền) để tham gia phối hợp tấn công ở hàng sau khi người chuyền hai ở hàng trên. Tương tự, xếp đối xứng vị trí của 2 chủ công và phụ công để luôn có thể thực hiện chiến thuật phối hợp đa dạng trong tấn công.

– Các hoạt động phòng thủ đỡ bước 1 của đồng đội (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.

Sai lầm thường mắc và cách sửa

– Sai lầm thường mắc: Người chuyền hai di chuyển trước khi đối phương phát bóng (phạm lỗi sai vị trí).

– Cách sửa: GV giải thích cho HS hiểu rõ về lỗi sai vị trí khi phát bóng (chỉ được thay đổi vị trí sau khi bóng đã được phát đi, không phải sau khi bóng đã được tung hoặc sau tiếng còi hiệu phát bóng của trọng tài).

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

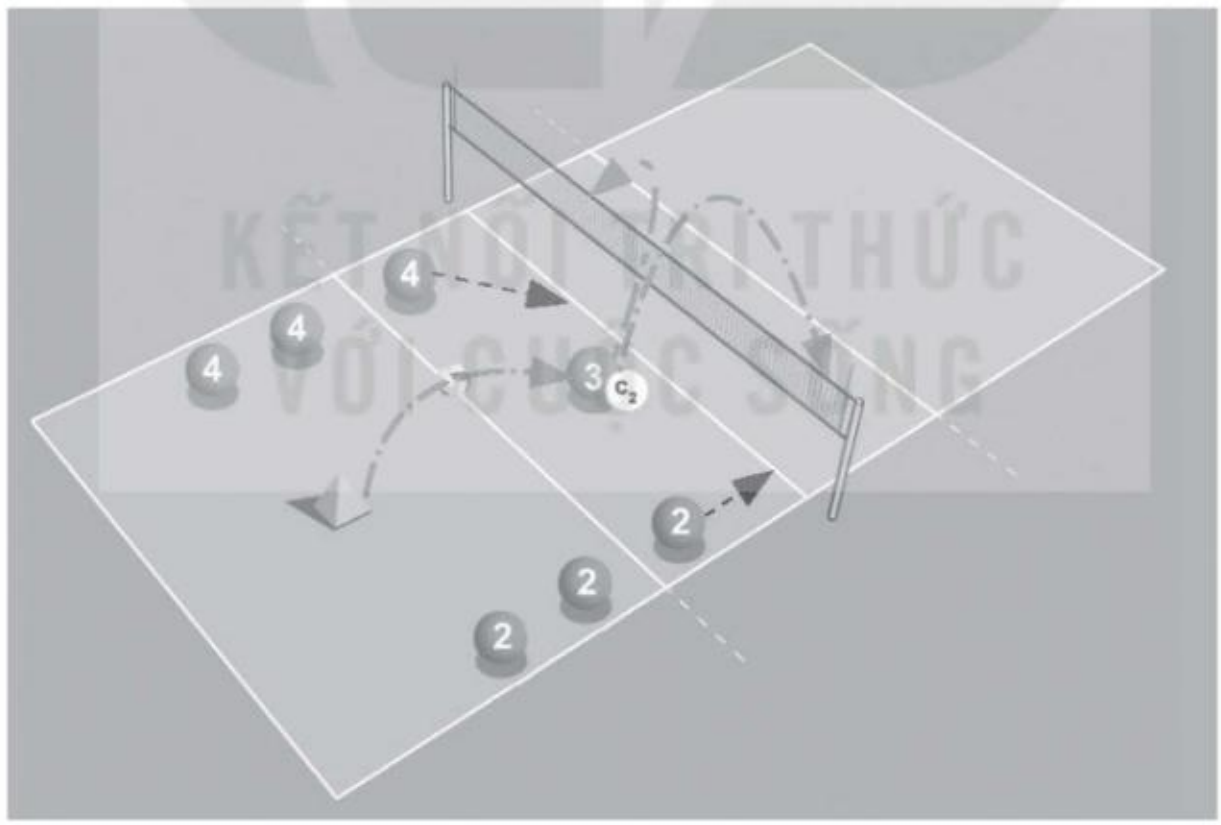
Bài tập 1: Mô phỏng đội hình đỡ phát bóng và di chuyển

GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào 6 vị trí trên sân, quy ước 1 HS 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 sẽ mô phỏng di chuyển về vị trí số 3 để chuẩn bị chuyền bóng, người ở vị trí số 3 sẽ di chuyển mô phỏng ra vị trí phù hợp 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: Phối hợp tấn công đội hình 2 – 4

a) Đập bóng trung bình ở vị trí số 3 và cao biên ở vị trí số 2

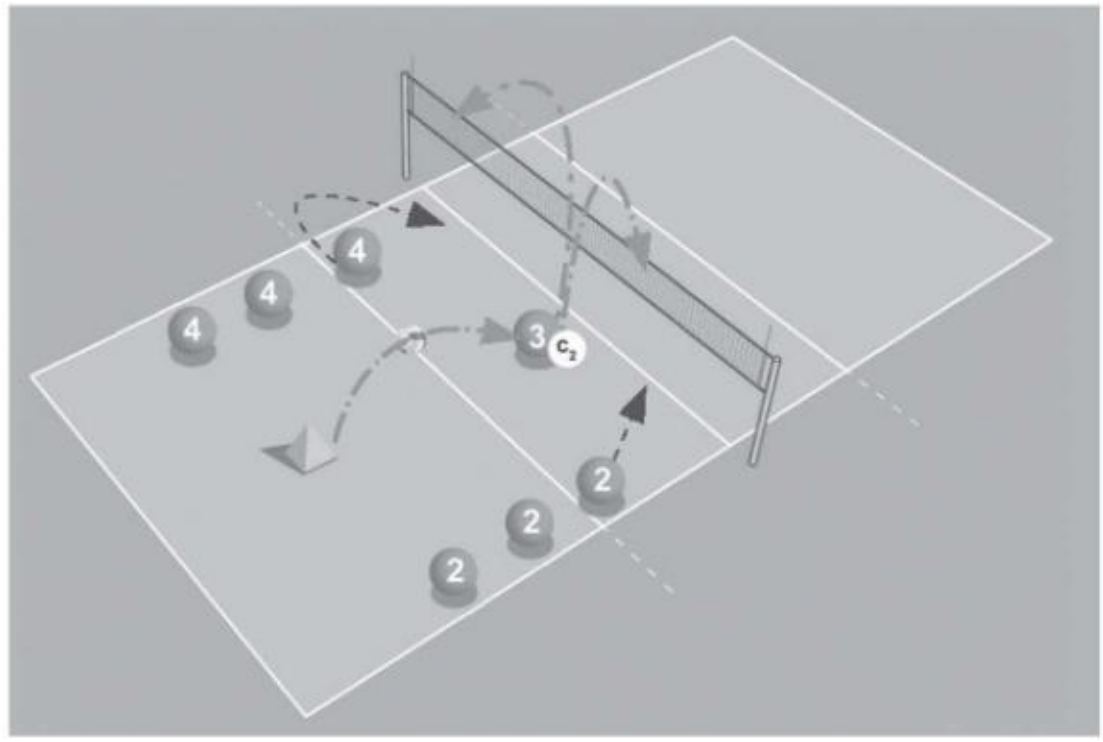
GV chia HS thành 2 hàng dọc đứng sau vạch 3 m ở vị trí số 2 và số 4 để chuẩn bị đập bóng. GV (hoặc HS trợ giúp) đứng ở vị trí số 6 tung bóng chính xác cho người chuyền hai ở vị trí số 3 lần lượt chuyền bóng trung bình ở vị trí số 3 và cao biên ra vị trí số 2 cho các bạn đứng đầu hàng đập bóng. Người 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 và chuyển đổi vị trí của hai hàng dọc (H.8).



Hình 8. Sơ đồ bài tập Phối hợp tấn công đội hình 2 – 4, đập bóng trung bình ở vị trí số 3 và cao biên ở vị trí số 2

b) Đập bóng trung bình ở vị trí số 3 và cao biên ở vị trí số 4

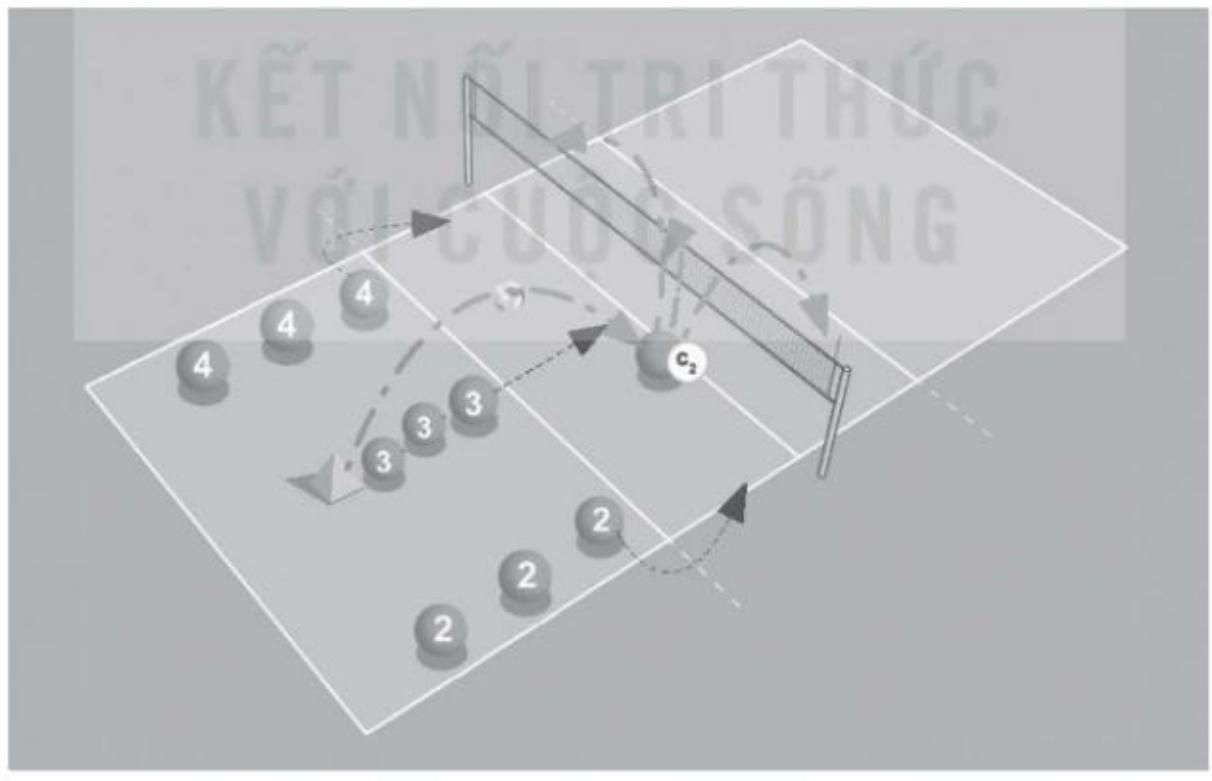
GV tổ chức luyện tập như bài tập 2a với quả chuyền trung bình sau đầu ở vị trí số 3 và cao biên ở vị trí số 4 cho bạn học đập bóng (H.9).



Hình 9. Sơ đồ bài tập Phối hợp tấn công đội hình 2 – 4, đập bóng trung bình ở vị trí số 3 và cao biên ở vị trí số 4

Bài tập 3: Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4, số 2 và trung bình ở số 3

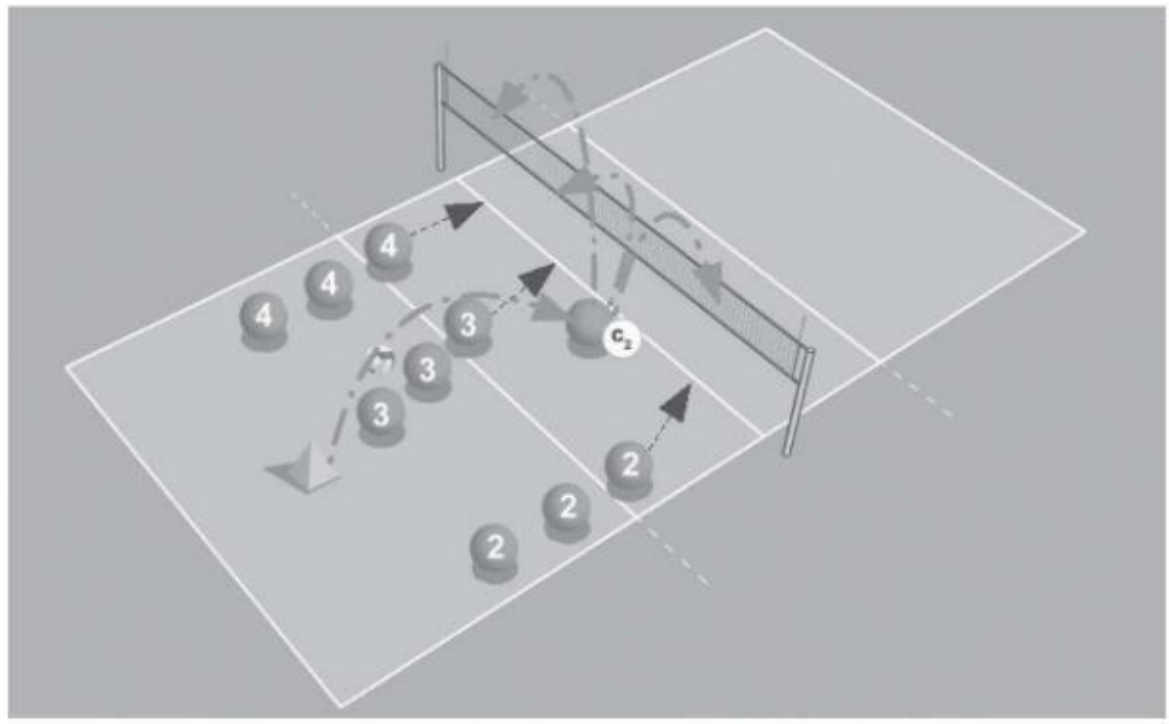
GV chia HS thành 3 hàng dọc đứng sau vạch 3 m ở các vị trí số 2, số 3 và số 4 để chuẩn bị đập bóng. GV (hoặc HS trợ giúp) đứng ở vị trí số 6 tung bóng chính xác cho người chuyền hai ở vị trí số 3 lần lượt chuyền bóng trung bình ở vị trí số 3, cao biên ra vị trí số 2 và số 4 cho các bạn đứng đầu hàng 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 và chuyển đổi vị trí của các hàng dọc (H.10).



Hình 10. Sơ đồ bài tập Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4, số 2 và trung bình ở số 3

Bài tập 4: Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4, trung bình ở vị trí số 3

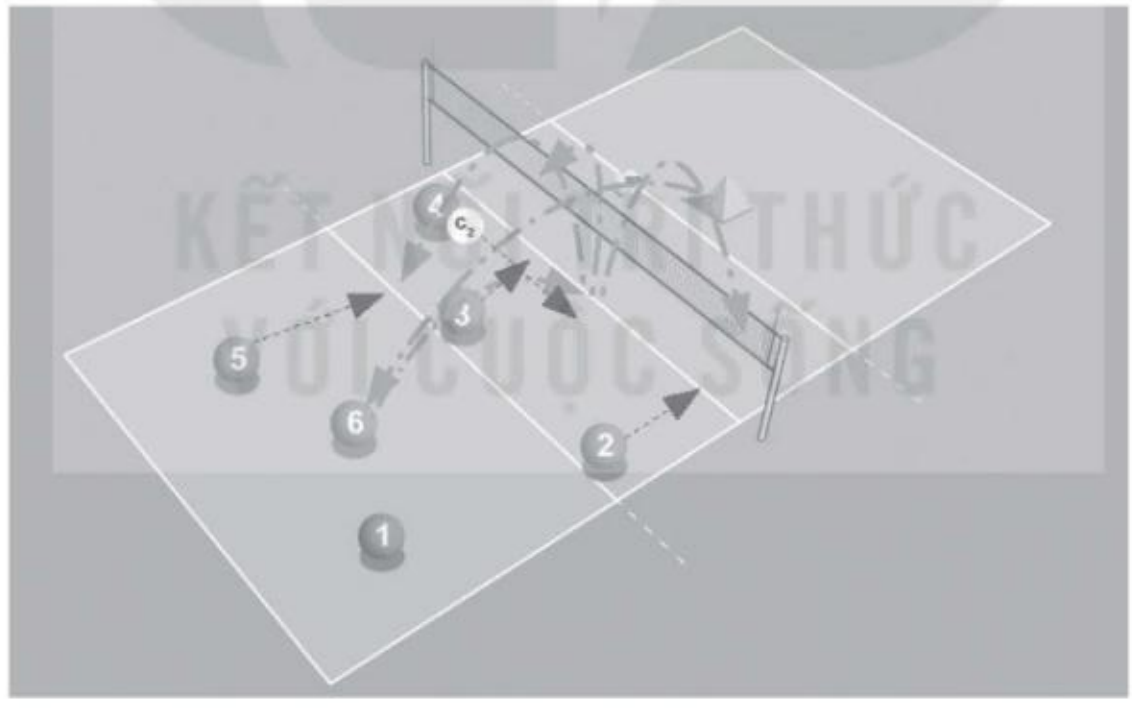
GV tổ chức luyện tập như bài tập 3 với các quả chuyền trung bình trước mặt, sau đầu ở vị trí số 3 và cao biên ở vị trí số 4 cho các bạn đứng đầu hàng đập bóng (H.11).



Hình 11. Sơ đồ bài tập Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4 và trung bình ở số 3

Bài tập 5: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 4

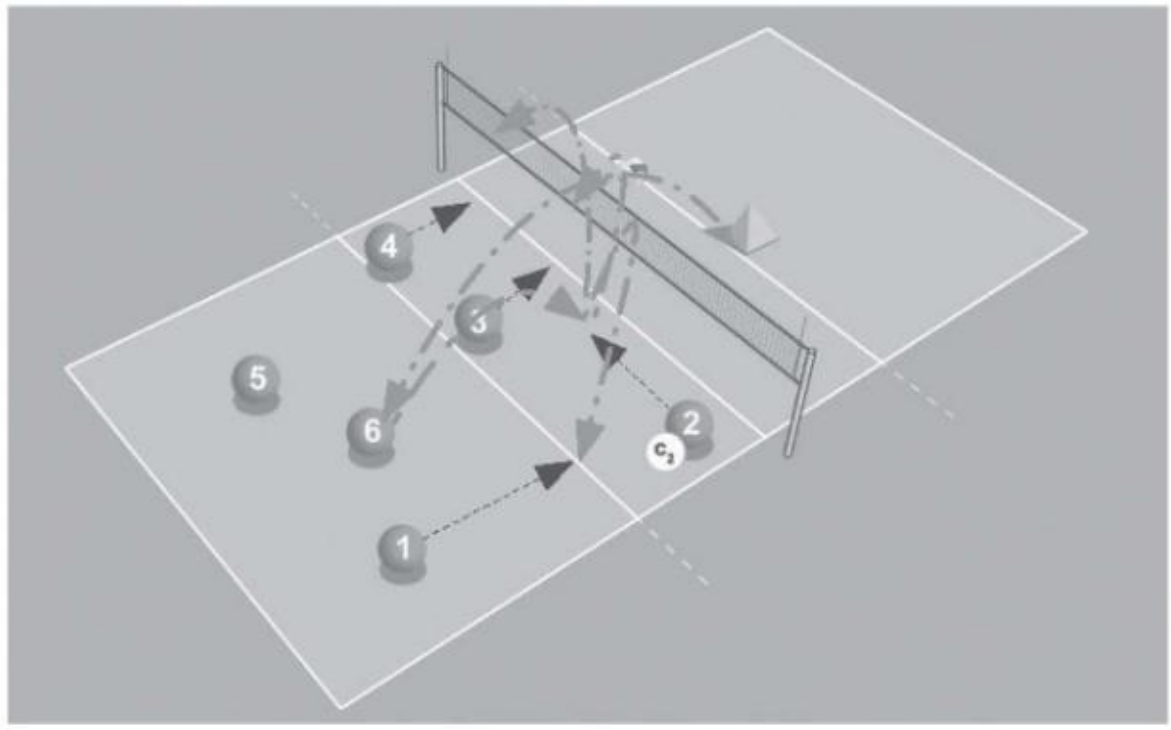
GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, người làm nhiệm vụ chuyền hai đứng ở vị trí số 4. GV đứng ở sau vạch 3 m bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 4 vào vị trí số 3 để nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 2, trung bình cho số 3 và cao trước vạch 3 m cho số 5 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.12).



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

Bài tập 6: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 2

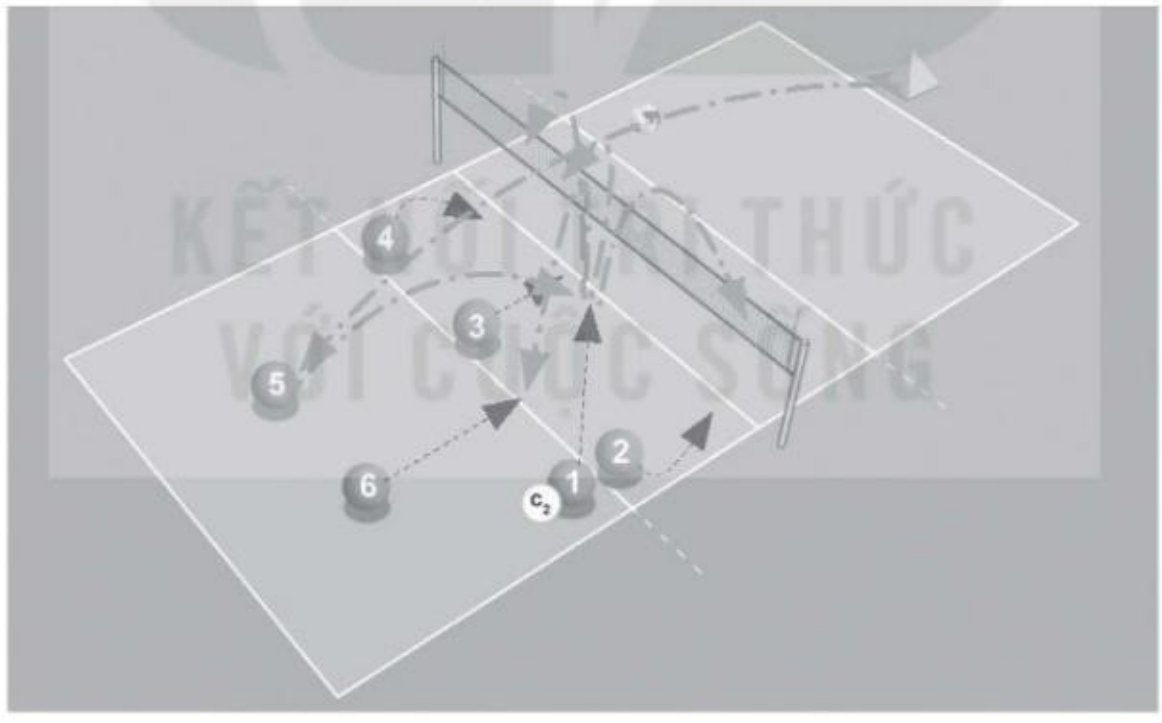
GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, người làm nhiệm vụ chuyền hai đứng ở vị trí số 2. GV đứng ở sau vạch 3 m bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 2 vào vị trí số 3 để nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 4, trung bình cho số 3 và cao trước vạch 3 m cho số 1 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.13).



Hình 13. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 2

Bài tập 7: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 1

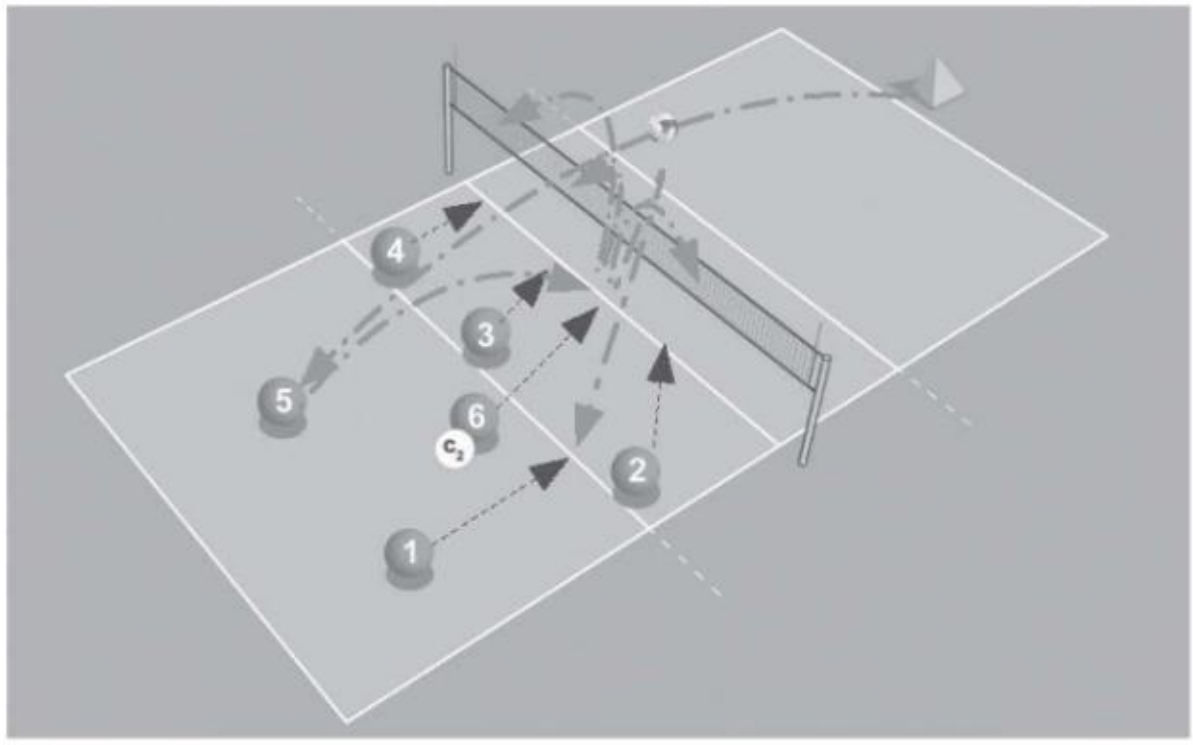
GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, người làm nhiệm vụ chuyền hai đứng ở vị trí số 1. GV đứng ở sau vạch cuối sân bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 1 lên vị trí số 3 để nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 2, số 4, trung bình cho số 3 và cao trước vạch 3 m cho số 6 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.14).



Hình 14. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 1

Bài tập 8: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 6

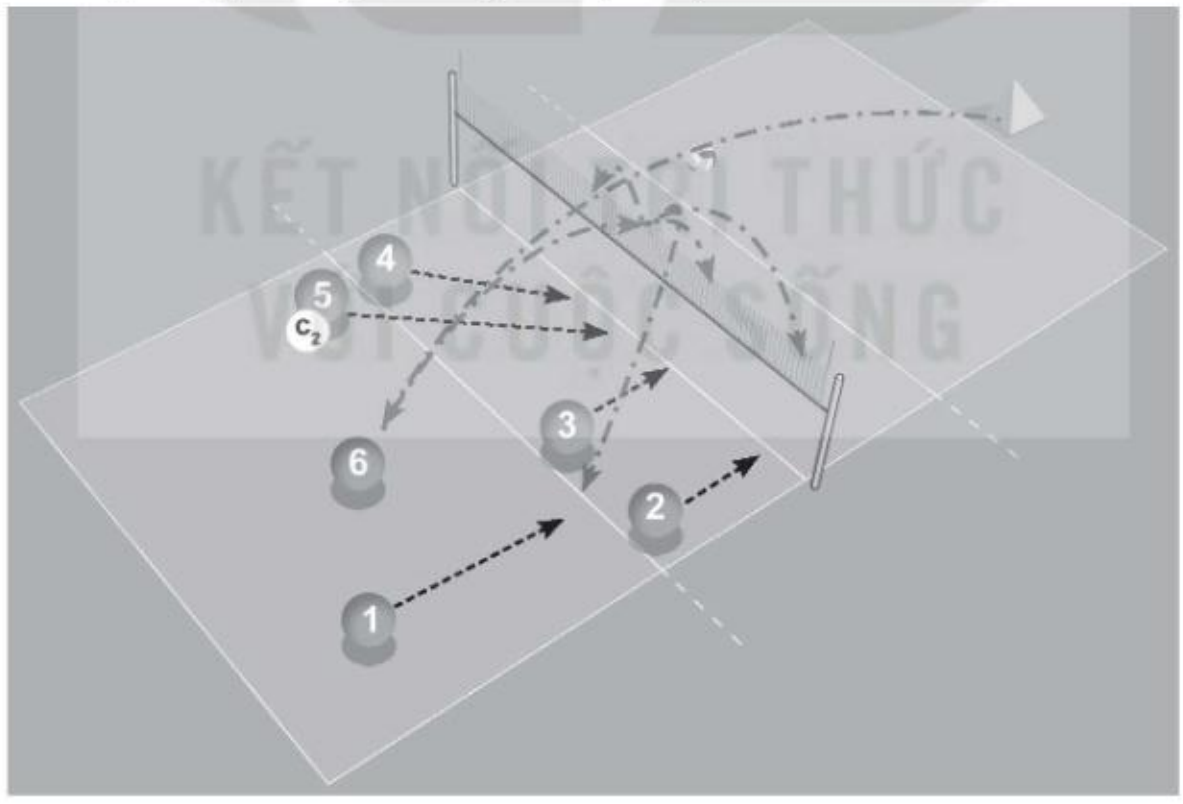
GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, người làm nhiệm vụ chuyền hai đứng ở vị trí số 6. GV đứng ở sau vạch cuối sân bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 6 lên vị trí số 3 để nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 4, trung bình cho số 2, số 3 và cao trước vạch 3 m cho số 1 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.15).



Hình 15. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 6

Bài tập 9: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 5

GV 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 5. GV đứng ở sau vạch cuối sân 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 5 lên vị trí số 3 để nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 2, trung bình cho số 4, số 3 và cao biên trước vạch 3 m cho số 1 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.16).



Hình 16. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 5

Bài tập 10: Đấu tập

GV chia HS thành từng nhóm 6 người, lần lượt thực hiện 2 nhóm đấu tập và 1 nhóm thực hành trọng tài. Các nhóm lần lượt sử dụng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 và 2 – 4 ở mỗi hiệp đấu khác nhau để thực hiện đúng (chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5) và thuần thục (chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4) chiến thuật đã học.

2. Hình thức luyện tập

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. 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 bài tập: Mô phỏng đội hình đỡ phát bóng và di chuyển; Phối hợp tấn công đội hình 2 – 4; Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4, số 2 và trung bình ở số 3; Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4, trung bình ở vị trí số 2 và số 3; Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 4; Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 2; Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 1; Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 6; Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 5; Đấu tập.

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**

ĐẬP BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Phát triển sức mạnh (sức bật) và sức bền chuyên môn.

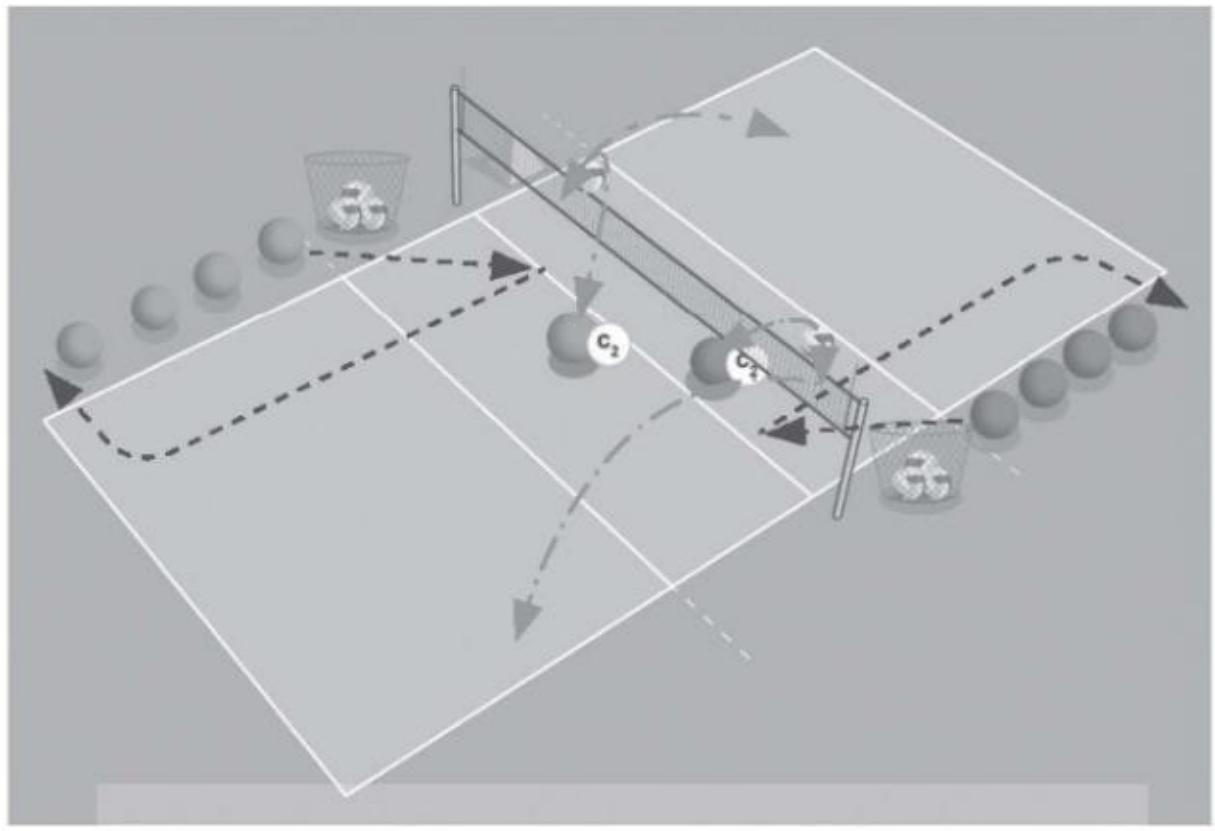
Dụng cụ: Bóng, còi, rổ đựng bóng.

Thực hiện: GV chia số người chơi thành 2 đội có số lượng đều nhau, mỗi đội xếp thành 1 hàng dọc đứng sau vạch 3 m ở vị trí số 4 làm nhiệm vụ đập bóng và 1 người đứng ở vị trí số 3 để chuyền bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi lấy bóng trong rổ tung bóng cho người chuyền hai của đội mình để chuyền bóng cao ra biên rồi thực hiện đập bóng qua sân đối phương. Sau khi đập bóng, người đập nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về cuối hàng để tiếp tục đập bóng. Kết thúc thời gian quy định, đội có số lần đập bóng qua trên lưới và vào trong sân đối phương nhiều hơn là đội thắng cuộc (H.17).

Lưu ý:

– Người chơi đập bóng theo hướng đường biên dọc để tránh va chạm với đội bạn.

– 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 17. Sơ đồ trò chơi Đập bóng tiếp sức

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Khi sử dụng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5, vì sao người chuyền hai thường đứng dâng cao lên khi đang ở hàng sau lúc đồng đội chuẩn bị đỡ phát bóng?

Khi sử dụng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5, người chuyền hai thường đứng dâng cao lên khi đang ở hàng sau lúc đồng đội chuẩn bị đỡ phát bóng để có thể nhanh chóng di chuyển về vị trí thuận lợi (thường là vị trí số 3) tổ chức chuyền bóng tấn công.

2. Trong chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5, người có khả năng tấn công tốt ở hàng sau thường được xếp ở vị trí đối chuyền nhằm mục đích gì?

Người có khả năng tấn công tốt ở hàng sau thường được xếp ở vị trí đối chuyền nhằm mục đích tham gia hỗ trợ tấn công khi ở các vị trí hàng sau, nhất là khi chuyền hai ở vị trí hàng trên, lúc này hàng trên chỉ còn hai vị trí tấn công, việc tham gia tấn công ở hàng sau của người đối chuyền sẽ giúp cho hoạt động tấn công của đội đa dạng hơn.

3. Vận dụng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 trong tập luyện, thi đấu để phát triển thể lực và thành tích thi đấu.

GV khuyến khích HS vận dụng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 trong tập luyện, thi đấu để phát triển thể lực và thành tích thi đấu.

Bài 2 CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ ĐỘI HÌNH SỐ 6 LÙI

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn cho HS thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi; Thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật phòng thủ đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Phát triển thể lực và thành tích trong tập luyện thi đấu cho HS, hướng đến việc đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Bồi dưỡng cho HS sự yêu thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, 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 1 sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời 1 HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động:

- Xoay các khớp, căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

Khởi động chuyên môn

GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện nhau, khoảng cách từ 5 – 7 m lần lượt thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn:

- Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.
- Từng cặp đôi chuyền bóng cao tay qua lại.
- Từng cặp đôi chuyền bóng thấp tay qua lại.

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

PHẢN ỨNG NHANH

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh.

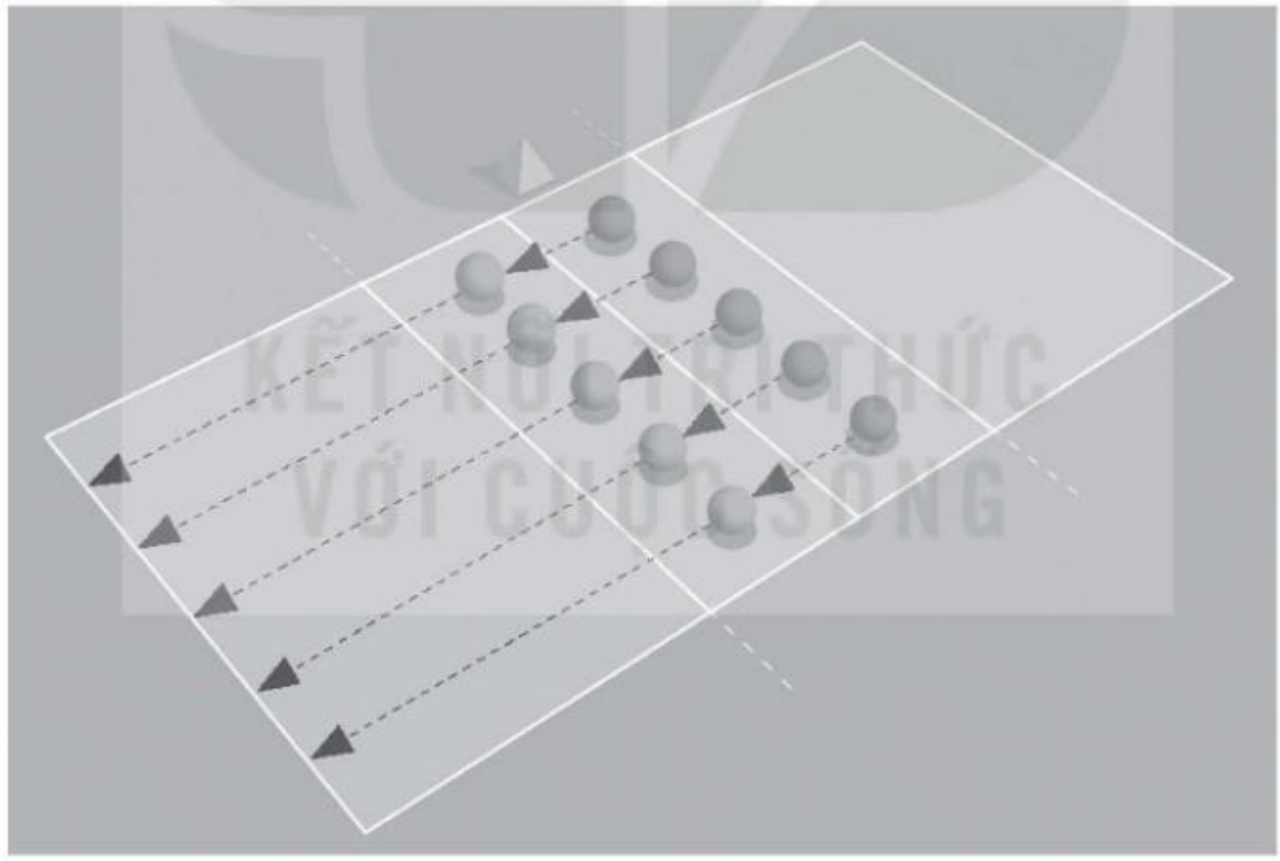
Dụng cụ: Còi, sân tập.

Thực hiện: GV chia số người chơi thành 2 đội với số người bằng nhau, mỗi đội được đặt tên riêng và đứng xoay lưng lại với nhau ở 2 bên sân bóng chuyền, cách vạch giữa sân 2 m. Khi người chỉ huy gọi tên 1 đội, đội được gọi tên phải nhanh chóng chạy vượt qua vạch cuối sân trước mặt. Cùng lúc này, đội không được gọi tên sẽ xoay lại và từng cặp đuổi theo để chạm được đối phương trước khi họ chạy vượt qua vạch cuối sân (H.18). Kết thúc thời gian quy định, đội có số lần chạm vào đối phương nhiều hơn là thắng cuộc.

Lưu ý:

– Sắp xếp các cặp đôi cùng giới tính, người đuổi chỉ cần chạm nhẹ vào người chạy, tránh xô đẩy gây nguy hiểm.

– 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 18. Sơ đồ trò chơi Phản ứng nhanh

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy học chiến thuật đội hình phòng thủ số 6 lùi

GV cho HS tập hợp thành hình khối dọc theo biên dọc của sân, GV giới thiệu khái quát về ý nghĩa, cách vận dụng và những ưu, nhược điểm của chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi cho HS.

Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi là người ở vị trí số 6 sẽ đứng lùi về cuối sân để phòng thủ những đường bóng tấn công của đối phương, thường được vận dụng trong các trường hợp:

– Khi đối phương tấn công các đường bóng mạnh, dài, rơi nhiều ở cuối sân.

– Những người thi đấu ở hàng sau di chuyển nhanh nhẹn và linh hoạt đỡ bóng tốt.

– Những người thi đấu hàng trên ngoài nhiệm vụ chắn bóng còn có khả năng tự yểm hộ, đỡ những quả bóng rơi gần khu vực của mình cũng như linh hoạt kết hợp với đồng đội phòng thủ khi không tham gia chắn bóng.

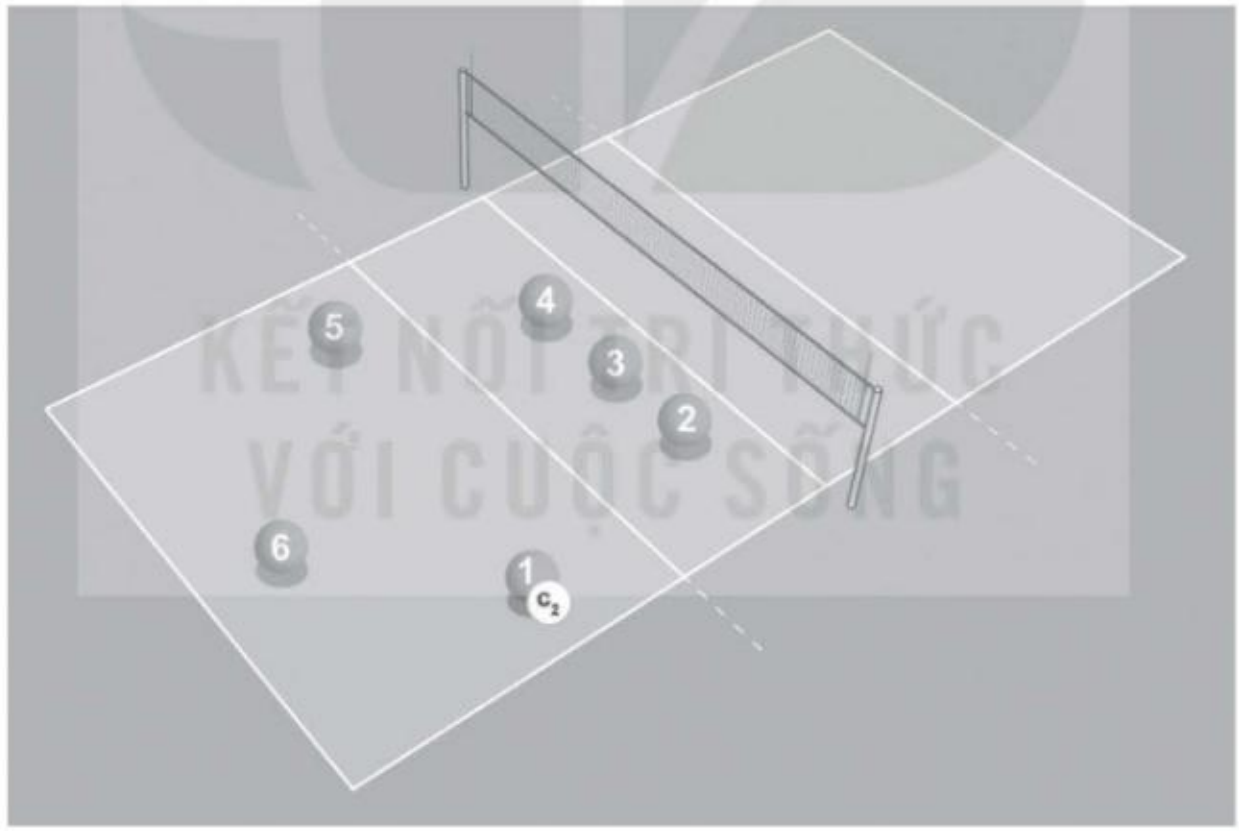
Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi có những ưu và nhược điểm sau:

Ưu điểm:

– Mở rộng tầm hoạt động phòng thủ của người thi đấu, khả năng quan sát và khống chế bóng rộng lớn.

– Vị trí số 6 lùi tạo điều kiện thuận lợi cho việc phòng thủ những quả bóng tấn công mạnh, dài của đối phương và bật tay chắn của đồng đội rơi về phía sau cuối sân.

Nhược điểm: Tạo ra khoảng trống khá rộng ở khu vực giữa sân.



Hình 19. Sơ đồ chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi

Một số lưu ý khi thực hiện chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi

– Người chuyền hai ở hàng sau luôn di chuyển về phòng thủ ở khu vực số 1 để thuận lợi cho việc di chuyển chuyền bóng phản công.

– Đội hình thi đấu cần có hai người chuyên phòng thủ ở vị trí số 6 lùi xếp đối xứng nhau để đảm bảo luôn có người chuyên phòng thủ ở vị trí số 6.

– Hoạt động chính của đấu thủ số 6 lùi là di chuyển hàng ngang cuối sân.

Sai lầm thường mắc và cách sửa

Sai lầm thường mắc: Người phòng thủ vị trí số 6 di chuyển lên cao, ở vào vị trí không thuận lợi để phòng thủ những quả bóng rơi vào khu vực cuối sân.

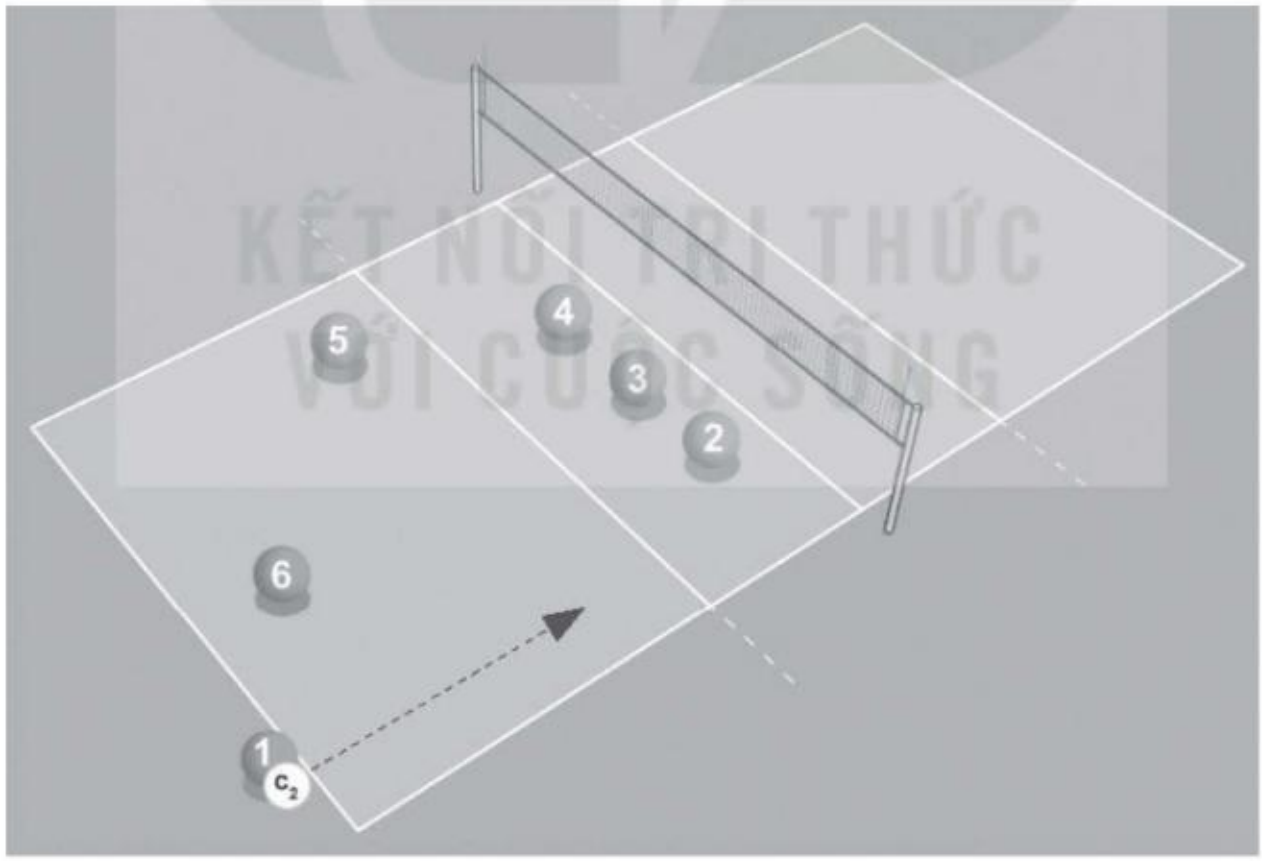
Cách sửa: GV cho HS lặp lại nhiều lần các bài tập mô phỏng phòng thủ với những quả bóng tấn công ở các vị trí khác nhau để có sự phán đoán, di chuyển chiếm vị trí phòng thủ hợp lí.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1: Di chuyển khi người chuyền hai phát bóng

GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, người làm nhiệm vụ chuyền hai đứng ở vị trí phát bóng. Sau khi có hiệu lệnh (tiếng còi), người chuyền hai thực hiện phát bóng, lúc này 3 người ở vị trí hàng trên di chuyển đứng gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, người ở vị trí số 5 sẽ di chuyển để phòng thủ ở tuyến giữa bên trái, người ở vị trí số 6 bước lùi xuống gần biên ngang để phòng thủ. Người chuyền hai sau khi phát bóng sẽ di chuyển về khu vực số 1 để sẵn sàng làm nhiệm vụ phòng thủ (H.20).

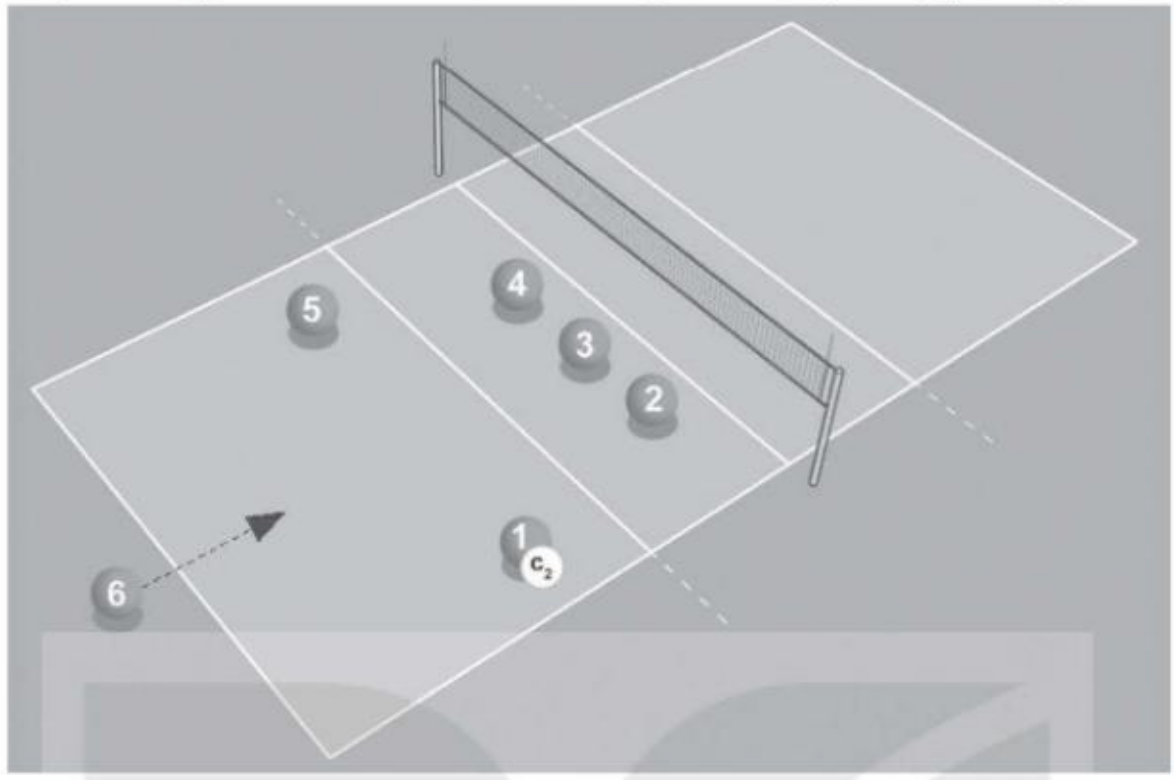


Hình 20. Sơ đồ bài tập Di chuyển khi người chuyền hai phát bóng

Bài tập 2: Di chuyển khi người phòng thủ khu vực số 6 phát bóng

Cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, người làm nhiệm vụ phòng thủ khu vực số 6 đứng ở vị trí phát bóng. Sau khi có hiệu lệnh (tiếng còi), người phòng thủ khu vực số 6 thực hiện phát bóng, lúc này 3 người ở vị trí hàng trên di chuyển đứng

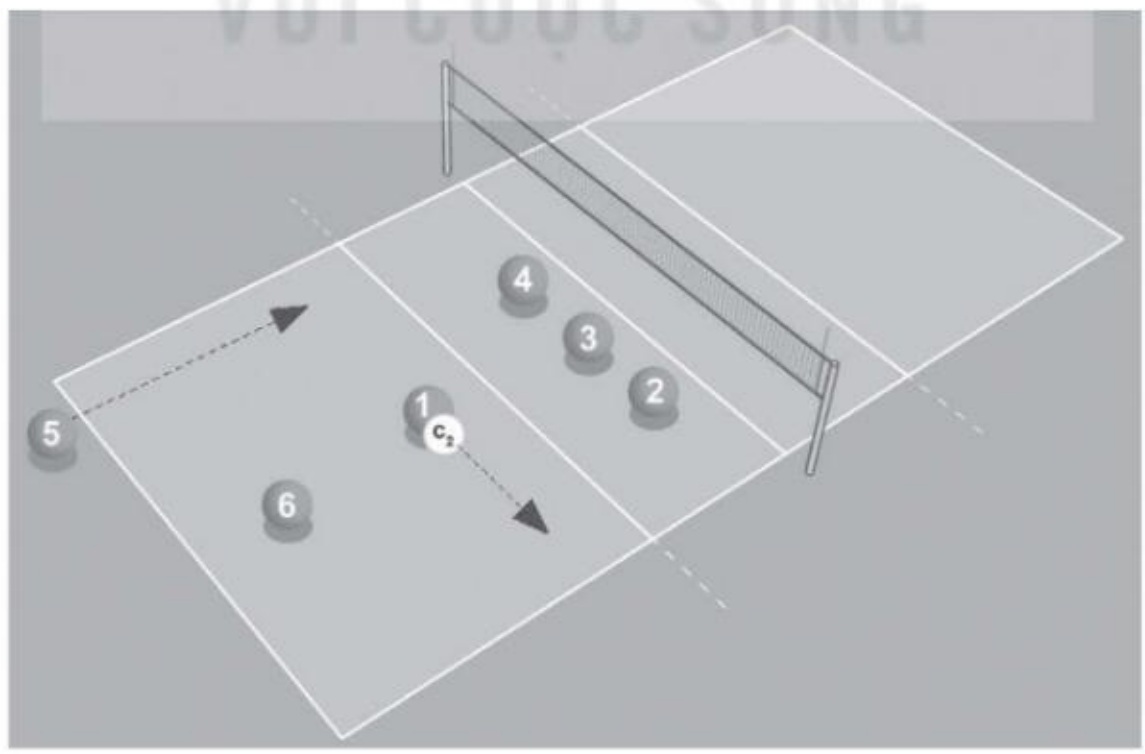
gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, người ở vị trí số 5 phòng thủ ở tuyến giữa bên trái, người chuyền hai phòng thủ ở vị trí số 1. Người phòng thủ khu vực số 6 sau khi phát bóng sẽ di chuyển về khu vực số 6 gần cuối sân để sẵn sàng làm nhiệm vụ phòng thủ (H.21).



Hình 21. Sơ đồ bài tập Di chuyển khi người phòng thủ khu vực số 6 phát bóng

Bài tập 3: Di chuyển mô phỏng khi người phòng thủ khu vực số 5 phát bóng

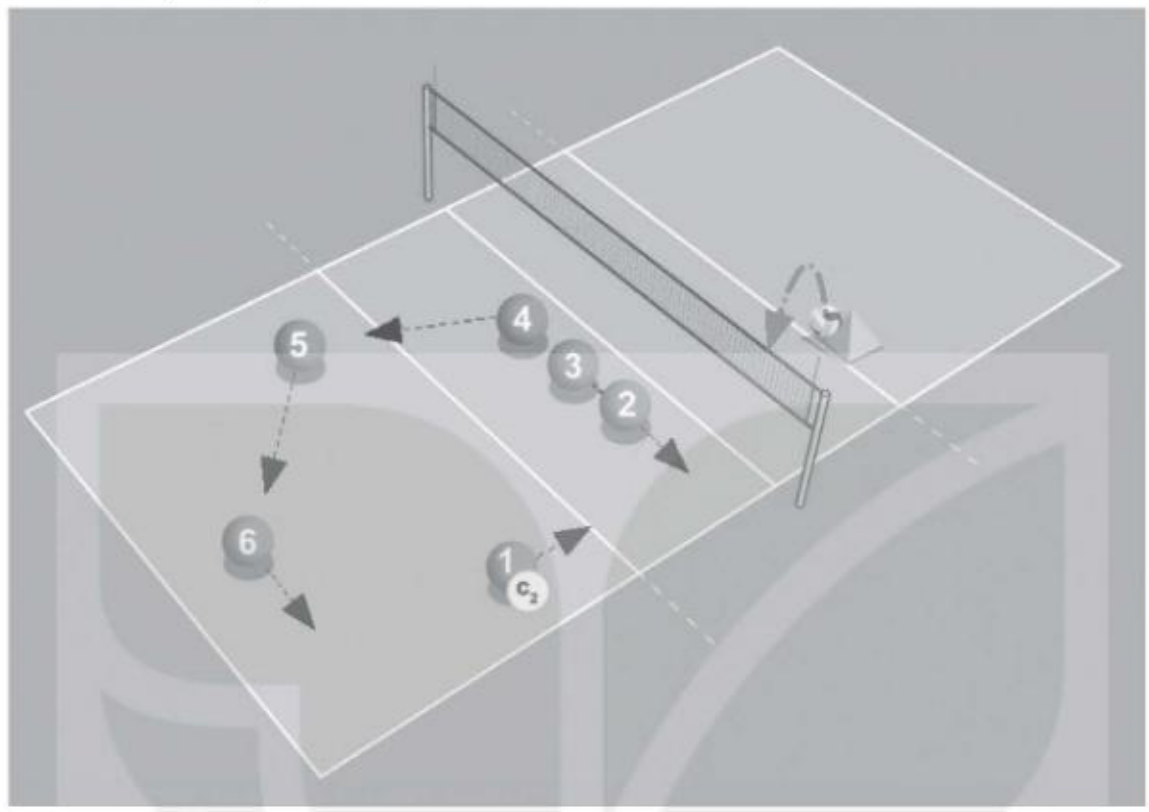
GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, người làm nhiệm vụ phòng thủ khu vực số 5 đứng ở vị trí phát bóng. Sau khi có hiệu lệnh (tiếng còi), người phòng thủ khu vực số 5 thực hiện phát bóng, lúc này 3 người ở vị trí hàng trên di chuyển đứng gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, người chuyền hai di chuyển về vị trí số 1 để phòng thủ, người phòng thủ khu vực số 6 đứng lùi vị trí của mình gần cuối sân. Người phòng thủ khu vực số 5 sau khi phát bóng sẽ di chuyển về khu vực số 5 để sẵn sàng làm nhiệm vụ phòng thủ (H.22).



Hình 22. Sơ đồ bài tập Di chuyển khi người phòng thủ khu vực số 5 phát bóng

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

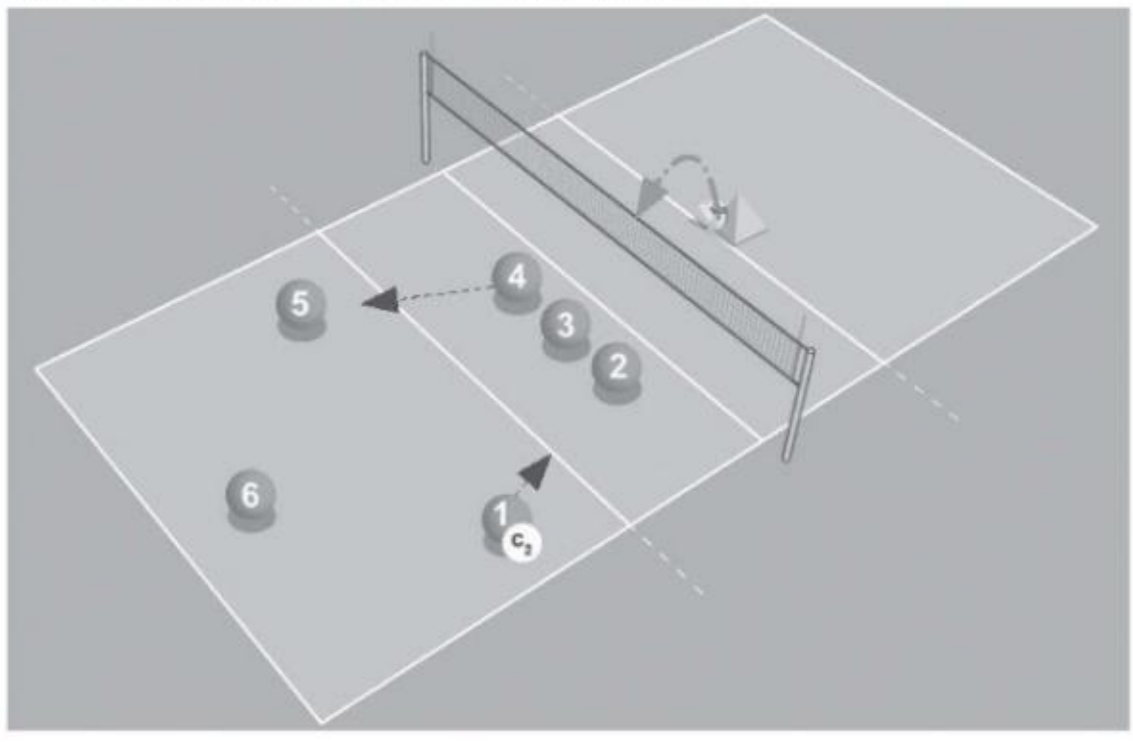
GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, GV đứng ở vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 4. Khi GV thực hiện đánh bóng thì số 2 và số 3 nhanh chóng di chuyển sang phải để cùng thực hiện chắn bóng, số 4 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Số 1 di chuyển lên yểm hộ phía sau hai người chắn bóng, số 6 lùi di chuyển ngang sang bên phía chắn bóng để phòng thủ, số 5 hơi lùi sang phải phòng thủ đường bóng chéo sân (H.23).



Hình 23. Sơ đồ bài tập Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn

Bài tập 5: Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn

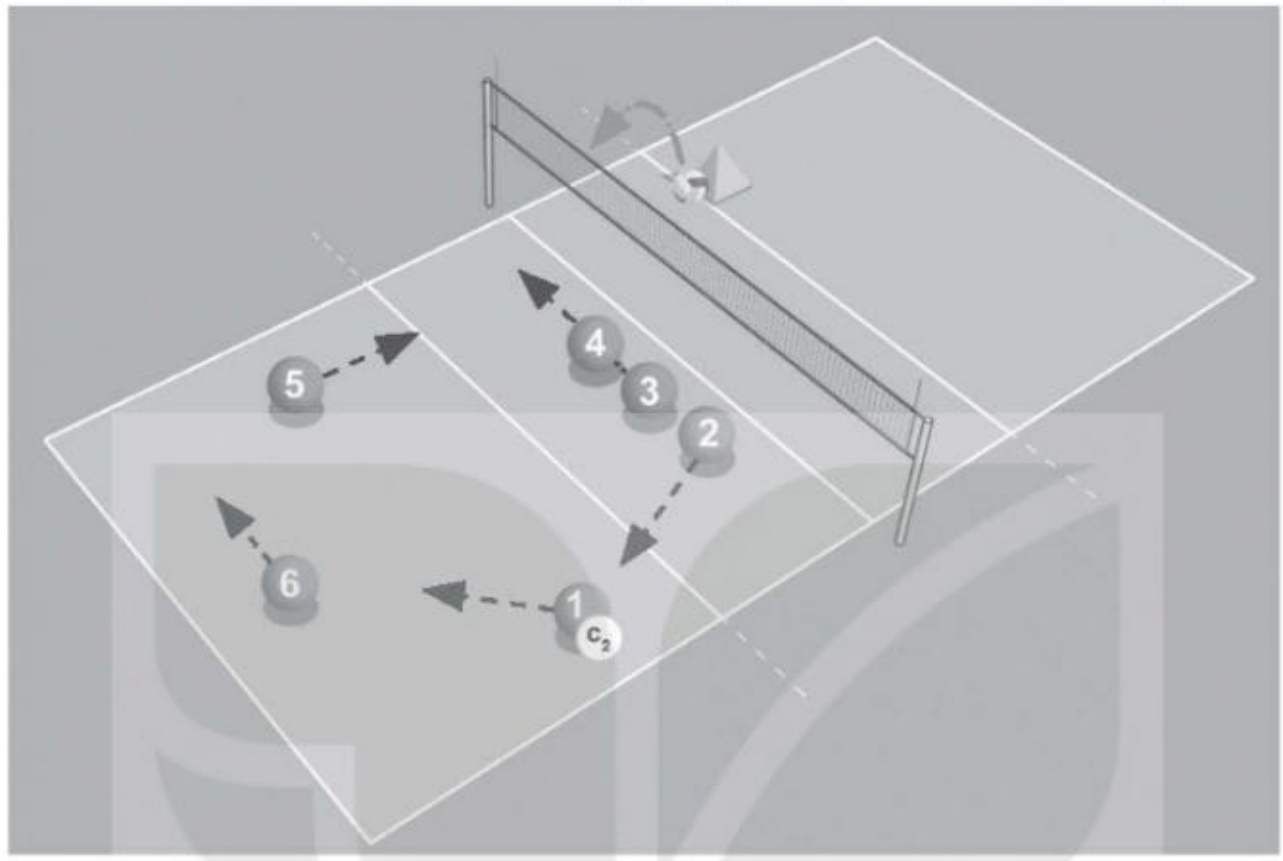
GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, GV đứng ở vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 3. Khi GV thực hiện đánh bóng thì số 2 và số 3 cùng thực hiện chắn bóng, số 4 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Số 1 di chuyển lên yểm hộ phía sau hai người chắn bóng, số 6 lùi phía sau hai người chắn bóng để phòng thủ số 5 hơi lùi lại phòng thủ đường bóng chéo sân (H.24).



Hình 24. Sơ đồ bài tập Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn

Bài tập 6: Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn

GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân, GV đứng ở vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 2. Khi GV thực hiện đánh bóng thì số 4 và số 3 cùng thực hiện chắn bóng, số 2 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Số 5 di chuyển lên yểm hộ phía sau hai người chắn bóng, số 6 lùi di chuyển ngang sang bên phía chắn bóng để phòng thủ, số 1 (chuyền hai) hơi lùi sang trái phòng thủ đường bóng chéo sân (H.25).



Hình 25. Sơ đồ bài tập Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn

Bài tập 7: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn

GV cho HS thực hiện phòng thủ như bài tập 4, GV đứng trên bục ở vị trí số 4 bên kia lưới thực hiện đập bóng kết hợp với "bỏ nhỏ" vào các vị trí bên này sân. Tiếp tục thực hiện bài tập trên với sự thay đổi quả đập bóng của GV bằng quả đập bóng của các bạn cùng tập được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới ở vị trí số 4.

Bài tập 8: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn

GV cho HS thực hiện phòng thủ như bài tập 5, GV đứng trên bục ở vị trí số 3 bên kia lưới thực hiện đập bóng kết hợp với "bỏ nhỏ" vào các vị trí bên này sân. Tiếp tục thực hiện bài tập trên với sự thay đổi quả đập bóng của GV bằng quả đập bóng của các bạn cùng tập được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới ở vị trí số 3.

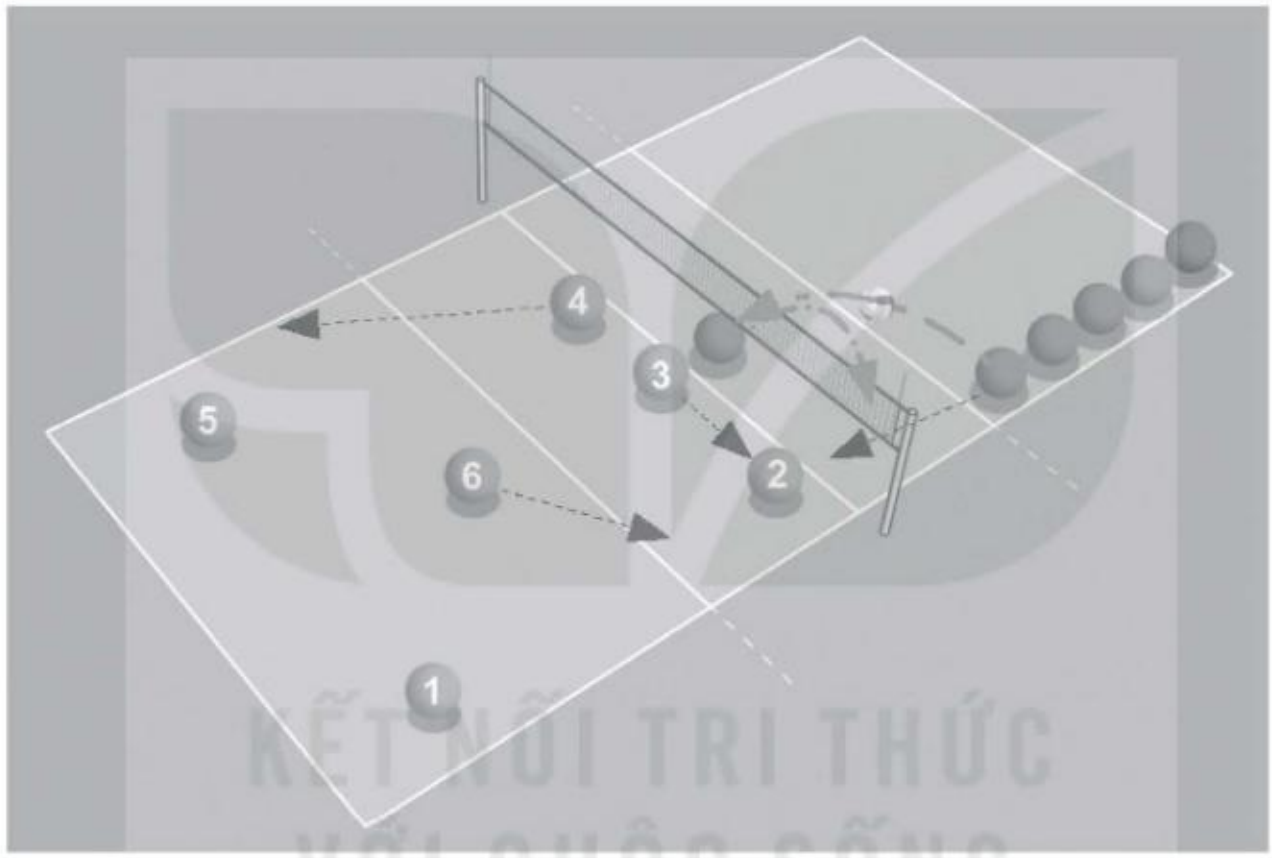
Bài tập 9: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn

GV cho HS thực hiện phòng thủ như bài tập 6, GV đứng trên bục ở vị trí số 2 bên kia lưới thực hiện đập bóng kết hợp với "bỏ nhỏ" vào các vị trí bên này sân. Tiếp tục thực hiện bài tập trên với sự thay đổi quả đập bóng của GV bằng quả đập bóng của các bạn cùng tập được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới ở vị trí số 2.

Bài tập 10: Phối hợp phòng thủ đội hình số 6 tiến

a) Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn

GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân làm nhiệm vụ phòng thủ, 1 nhóm HS lần lượt thực hiện đập bóng từ bên kia lưới ở vị trí số 4. Khi bạn thực hiện đập bóng thì người ở vị trí số 3 nhanh chóng di chuyển sang phải để phối hợp cùng thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 2. Người ở vị trí số 4 lùi về gần sau vạch 3 m để 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 phần sân phía sau phòng thủ quả đập bóng của đối phương (H.26). GV cho HS thực hiện lặp lại bài tập theo kế hoạch.

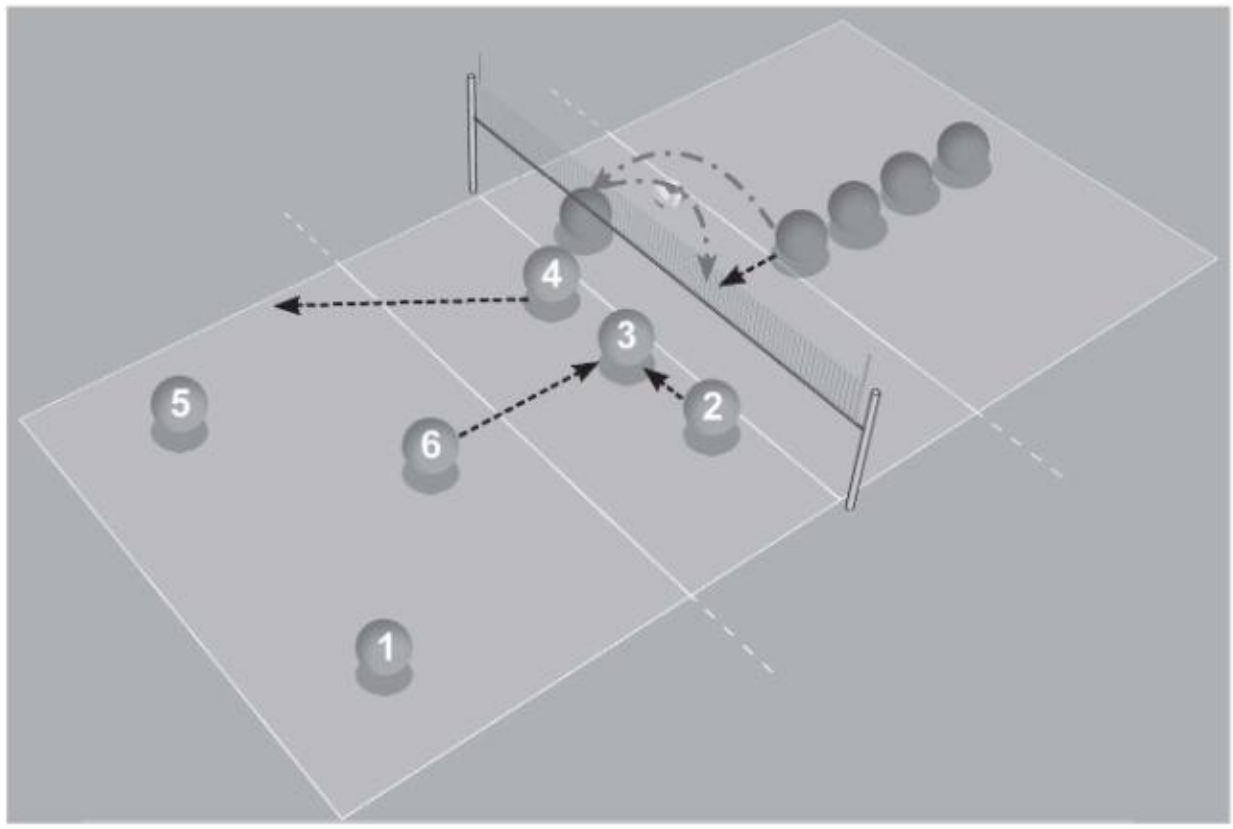


Hình 26. Sơ đồ bài tập Phối hợp phòng thủ đội hình số 6 tiến, phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn

b) Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn

GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân làm nhiệm vụ phòng thủ, 1 nhóm HS lần lượt thực hiện đập bóng từ bên kia lưới ở vị trí số 3. Khi bạn thực hiện đập bóng thì người ở vị trí số 2 nhanh chóng di chuyển sang trái để phối hợp cùng thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 3. Người ở vị trí số 4 lùi về gần sau vạch 3 m để 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 phần sân phía sau phòng thủ quả đập bóng của đối phương (H.27). GV cho HS thực hiện lặp lại bài tập theo kế hoạch.

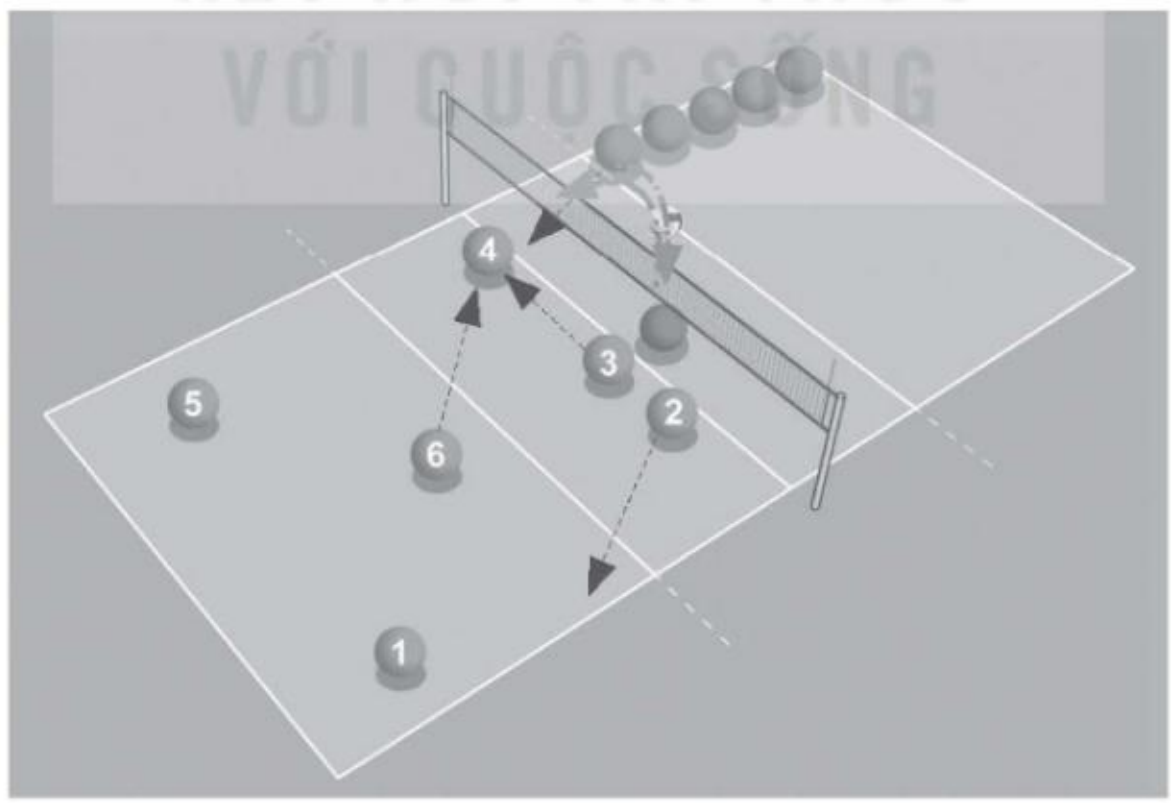
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 27. Sơ đồ bài tập Phối hợp phòng thủ đội hình số 6 tiến, phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn

c) Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn

GV cho từng nhóm 6 HS lần lượt đứng vào các vị trí trên sân làm nhiệm vụ phòng thủ, 1 nhóm HS lần lượt thực hiện đập bóng từ bên kia lưới ở vị trí số 2. Khi bạn thực hiện đập bóng thì người ở vị trí số 3 nhanh chóng di chuyển sang trái để phối hợp cùng thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 4. Người ở vị trí số 2 lùi về gần sau vạch 3 m để 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 phần sân phía sau phòng thủ quả đập bóng của đối phương (H.28). GV cho HS thực hiện lặp lại bài tập theo kế hoạch.



Hình 28. Sơ đồ bài tập Phối hợp phòng thủ đội hình số 6 tiến, phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn

Bài tập 11: Đấu tập

GV chia HS thành từng nhóm 6 người, lần lượt thực hiện 2 nhóm đấu tập và 1 nhóm thực hành trọng tài. Các nhóm lần lượt sử dụng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi và số 6 tiến ở mỗi hiệp đấu khác nhau để thực hiện đúng (chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi) và thuần thục (chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến) chiến thuật đã học.

2. Hình thức luyện tập

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. 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 bài tập: Di chuyển khi người chuyền hai phát bóng; Di chuyển khi người phòng thủ khu vực số 6 phát bóng; Di chuyển khi người phòng thủ khu vực số 5 phát bóng; Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn; Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn; Di chuyển đội hình 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 hai người chắn; Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn; Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn; Phối hợp phòng thủ đội hình số 6 tiến; Đấu tập.

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

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

THI CHUYỀN BÓNG

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng thấp tay, cao tay.

Dụng cụ: Bóng, còi.

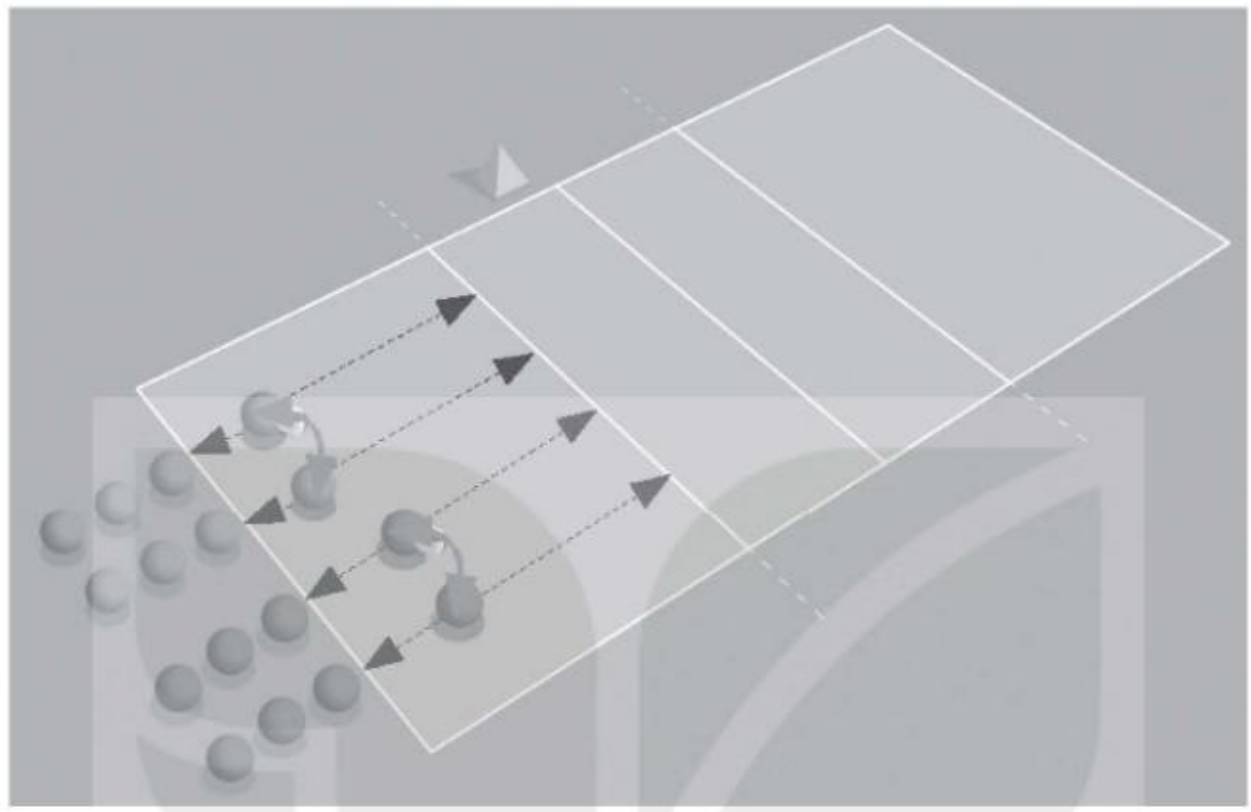
Thực hiện: GV chia số người chơi thành 2 đội với số người bằng nhau, mỗi đội xếp thành 2 hàng dọc đứng sau vạch cuối sân, 1 trong 2 người đứng đầu hàng giữ bóng. Khi có hiệu lệnh, 2 người đứng đầu hàng của đội chuyền bóng thấp tay qua lại với nhau và di chuyển ngang về trước. Khi di chuyển đến vạch 3 m, quay lại thực hiện chuyền bóng cao tay qua lại và di chuyển về đến vạch cuối sân, trao bóng cho đôi tiếp theo của đội tiếp tục xuất phát. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc (H.29).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Lưu ý:

– Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân, đôi chuyền bóng phải nhặt bóng và trở lại vị trí làm rơi bóng để tiếp tục thực hiện.

– 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 29. Sơ đồ trò chơi Thi chuyền bóng

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các yêu cầu sau:

1. Thảo luận nhóm đưa ra đội hình chiến thuật phòng thủ trong luyện tập.

GV chia HS thành các nhóm để thảo luận và đưa ra đội hình chiến thuật phòng thủ phù hợp của nhóm (vị trí chuyền hai, vị trí phòng thủ số 6,...) trong luyện tập.

2. Khi sử dụng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi, vì sao người chuyền hai khi ở hàng sau luôn phòng thủ ở khu vực số 1?

Khi sử dụng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi, người chuyền hai khi ở hàng sau thường phòng thủ ở khu vực số 1 để từ đó có thể nhanh chóng di chuyển lên hàng trên ở vị trí thuận lợi để tổ chức chuyền bóng phản công.

3. Vận dụng chiến thuật phòng thủ số 6 lùi trong tập luyện, thi đấu để nâng cao thành tích và phát triển thể lực.

GV khuyến khích HS vận dụng chiến thuật phòng thủ số 6 lùi trong tập luyện, thi đấu để nâng cao thành tích và phát triển thể lực.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ CHIẾN THUẬT THI ĐẤU

NỘI DUNG	CHƯA ĐẠT	ĐẠT
Chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5	– Chưa hiểu và chưa thực hiện đúng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Hiểu và thực hiện đúng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 . – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi	– Chưa hiểu và chưa thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Hiểu và thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

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

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

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

Biên tập lần đầu và tái bản: PHẠM BẢO QUÝ – PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập mĩ thuật: LÂM NGUYỄN LAN TRINH
Thiết kế sách: LÂM NGUYỄN LAN TRINH
Trình bày bìa: ĐẶNG NGỌC HÀ – TỐNG THANH THẢO
Minh hoạ: THANH TRÚC – DUY THANH
Sửa bản in: PHẠM BẢO QUÝ – 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.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – 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 12 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG