

HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

Nội dung: Cầu lông 2

Mục tiêu của học phần:

a. Kiến thức:

- Phương pháp tổ chức thi đấu;
- Phương pháp trọng tài;
- Phương pháp phát triển thể lực chuyên môn.

b. Kỹ năng:

- Học mới kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay;
 - Học mới kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay;
 - Học mới kỹ thuật giao cầu cao sâu thuận tay;
 - Học mới kỹ thuật giao cầu cao sâu trái tay;
 - Vận dụng được phương pháp phát triển thể lực chuyên môn.
-

NỘI DUNG CHI TIẾT HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4 (CẦU LÔNG 2)

I. PHẦN KIẾN THỨC:

Tuần 1: - PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU

Có 2 phương pháp thi đấu cơ bản: đấu vòng tròn và đấu loại trực tiếp. Ngoài ra còn phương pháp thi đấu hỗn hợp: vận dụng cả đấu loại trực tiếp và đấu vòng tròn.

1. Phương pháp đấu vòng tròn

Mỗi đội lần lượt gặp nhau, phương pháp này có ưu điểm là có thể xác định một cách chính xác trình độ của các đội. Xếp hạng một cách công bằng, tránh hiện tượng "may rủi" hoặc các đội khá loại nhau ngay từ đầu. Song nhược điểm là kéo dài, trận đấu nhiều, công tác tổ chức và trọng tài tốn nhiều công phu.

Thi đấu vòng tròn có 3 loại: Vòng tròn đơn (mỗi đội gặp nhau 1 lần); vòng tròn kép (mỗi đội, đấu thủ gặp nhau 2 lần); vòng tròn chia bảng (các đội tham dự được chia ra từng bảng thi đấu vòng tròn trong từng bảng. Các đội đầu bảng vào đấu chung kết chọn đội vô địch).

a. Thi đấu vòng tròn đơn

Cách tính số trận và vòng đấu

Tính số trận theo công thức:

$$X = Ax(A-1)/2$$

Trong đó : X là tổng số trận đấu

A là số đội tham gia thi đấu

Tính vòng đấu theo công thức:

$D = A - 1$ (Nếu số đội tham gia thi đấu là số chẵn).

$D = A$ (Nếu số đội tham gia thi đấu là số lẻ).

Ví dụ: có 6 đội tham gia thi đấu

- Tổng số trận đấu là: $X = Ax(A-1)/2 = 15$ trận

- Số vòng đấu là: $D = 6 - 1 = 5$ vòng

Trường hợp số đội tham gia là số chẵn.

Biểu đồ thi đấu 6 Đội

| CÁC VÒNG ĐẤU | | | | |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| I | II | III | IV | V |
| (1) - 6 | (1) - 5 | (1) - 4 | (1) - 3 | (1) - 2 |
| 2 - 5 | 6 - 4 | 5 - 3 | 4 - 2 | 3 - 6 |
| 3 - 4 | 2 - 3 | 6 - 2 | 5 - 6 | 4 - 5 |

Cách làm:

1-Xác định số vòng đấu theo công thức : $D = A - 1$

2-Cho các đội, cầu thủ bốc thăm chọn số, lấy một số cố định và lần lượt đặt các số khác theo thứ tự ngược với chiều kim đồng hồ từ phía dưới số cố định, các vòng đấu sau mỗi vòng chuyển xuống một số theo ngược chiều kim đồng hồ đến hết lượt.

Biểu đồ thi đấu 5 (đội)

| CÁC VÒNG ĐẤU | | | | |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| I | II | III | IV | V |
| (x) gặp 5 | (x) - 4 | (x) - 3 | (x) - 2 | (x) - 1 |
| 1 - 4 | 5 - 3 | 4 - 2 | 3 - 1 | 2 - 5 |
| 2 - 3 | 1 - 2 | 5 - 1 | 4 - 5 | 3 - 4 |

Cách làm:

1-Xác định số vòng đấu theo công thức $D = A$

2-Lấy x cố định, nếu đội, x coi như được nghỉ, còn lại cách làm như biểu đồ 6

VĐV

b. Thi đấu vòng tròn kép

Cách vạch biểu đồ thi đấu cũng giống như thi đấu vòng tròn đơn, nhưng mỗi đội gặp nhau 2 lần (một lượt đi và một lượt về).

c. Thi đấu vòng tròn chia bảng

Trường hợp số đội, đấu thủ tham gia đông nhưng ít thời gian thì dùng hình thức đấu vòng tròn chia bảng. Thứ tự đó như sau:

- Chia số đội, đấu thủ tham gia vào nhiều bảng.
- Các đội cùng bảng bốc thăm chọn số của đội mình rồi lập biểu đồ thi đấu trong từng bảng, các đội cùng bảng thi đấu vòng tròn xếp thứ tự trong bảng.
- Các đội đầu bảng đấu vòng tròn với nhau chọn đội vô địch.

Chú ý: Khi chia bảng, ban tổ chức nên dựa vào thành tích của các đội đã đạt được để chọn làm hạt nhân (kể cả đơn vị đăng cai) để chia đều vào các bảng, tránh dồn các đội khá vào 1 bảng.

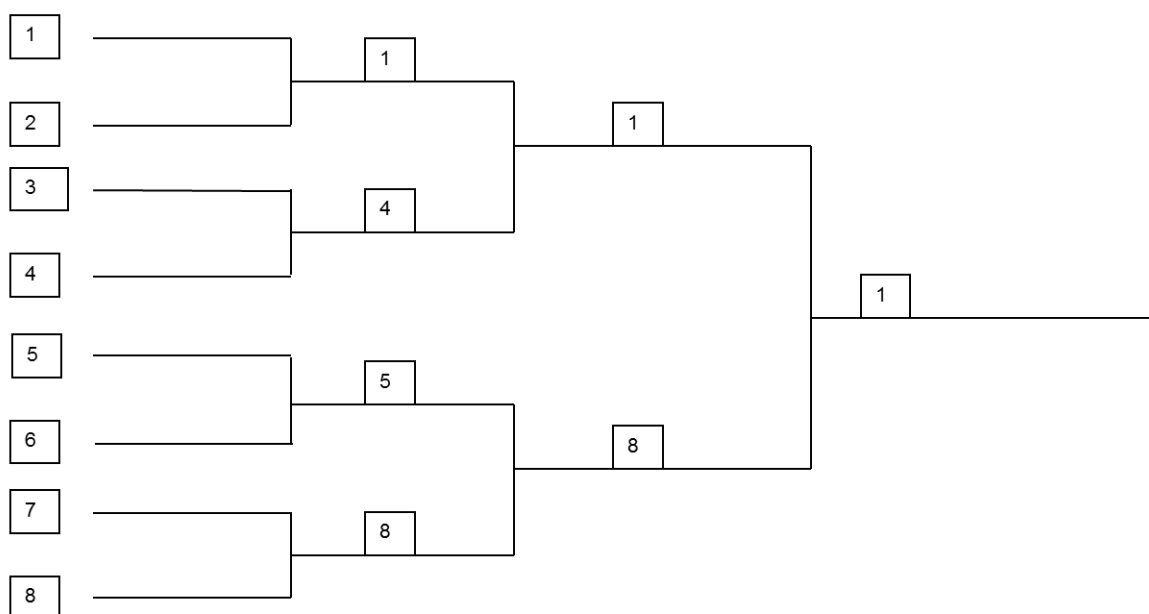
2. Phương pháp thi đấu loại

Trong quá trình thi đấu, nếu đội nào thua 1 trận đấu loại trực tiếp 1 lần thua hoặc 2 trận trong đấu loại trực tiếp 2 lần thua thì sẽ không được thi đấu nữa.

Phương pháp này rút ngắn được thời gian song khó đánh giá chính xác trình độ thực tế của từng đội, đấu thủ.

a. Đấu loại 1 lần thua

- Ví dụ: Vạch sơ đồ bảng thi đấu cho 8 đội



Trường hợp số đội tham gia không đúng với một số là 2^n

+ Nếu tổng số đội tham gia không đúng với một số là 2^n thì sẽ có một số đội phải tham gia thi đấu vòng đầu (vòng 1) để vòng 2 còn lại số đội đúng với 2^n .

Công thức tính như sau:

$$X = (A - 2^n) \cdot 2$$

Trong đó: X là số đội tham gia thi đấu vòng đầu.

A là tổng số đội tham gia thi đấu.

2 là cơ số

n là lũy thừa ($2^n < A$)

Ví dụ: Vạch sơ đồ thi đấu cho 11 đội

- Số VĐV phải tham gia thi đấu vòng đầu là:

$$X = (11 - 2^3) \cdot 2 = 6 \text{ VĐV}$$

- Còn 5 VĐV được đợi để thi đấu vòng 2

Tổng số trận đấu trong phương pháp thi đấu loại trực tiếp một trận thua bằng số đội, đấu thủ tham gia trừ đi 1.

$$Y = A - 1$$

Chú ý: Tổ chức theo điều lệ giải quy định

b. Đấu loại 2 lần thua:

Đội, đấu thủ nào thua 2 trận sẽ bị loại ngay khỏi cuộc thi. Phương pháp thi đấu này phần nào khắc phục được sự “may rủi” và cho phép xác định trình độ thứ hạng của các đội, đấu thủ tương đối chính xác. Tuy nhiên việc lập sơ đồ và theo dõi các trận đấu khá phức tạp, đòi hỏi phải tỉ mỉ, chu đáo.

Cách lập sơ đồ theo dõi kết quả thi đấu gồm 2 phần:

a. Đầu tiên, tất cả các đội, đấu thủ tham gia giải đều xếp vào một sơ đồ giống như sơ đồ thi đấu loại một lần thua. Sơ đồ này gọi là sơ đồ A (sơ đồ chính), các đội, đấu thủ thắng (chưa thua lần nào) sẽ thi đấu ở sơ đồ này.

b. Sau vòng đấu đầu tiên, các đội thua được xếp xuống sơ đồ B (sơ đồ phụ), sơ đồ này gồm các đội, đấu thủ đã bị thua 1 lần. Đội, đấu thủ nào thua thêm 1 lần nữa ở sơ đồ B sẽ bị loại. Các đội, đấu thủ ở sơ đồ A bị thua ở vòng đấu nào thì được xếp vào sơ đồ B ở vòng đấu tương ứng. Đội, đấu thủ thắng liên tục ở sơ đồ A sẽ gặp đội, đấu thủ thắng liên tục ở sơ đồ B và nếu đội, đấu thủ ở sơ đồ A lại thắng thì sẽ là vô địch. Nếu đội, đấu thủ ở sơ đồ B thắng thì phải đấu thêm một lần nữa (vì đội, đấu thủ ở sơ đồ A mới thua một lần, bằng số lần thua của đội, đấu thủ ở sơ đồ B), trong trận này đội, đấu thủ ở sơ đồ nào thắng thì sẽ vô địch.

- Tổng số trận đấu trong phương pháp đấu loại 2 lần thua là:

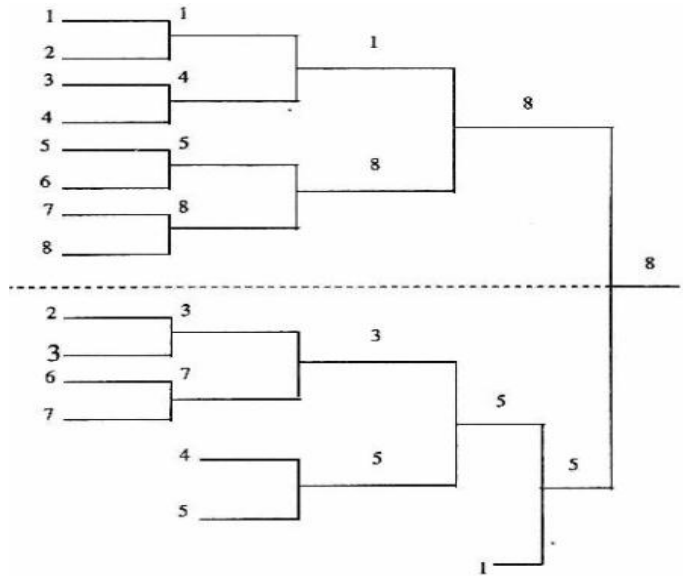
$$Y = (A \times 2) - 2$$

Trong đó: Y là tổng số trận đấu.

A là số đội tham gia giải

- Nếu tổng số đội, đấu thủ tham gia giải không đúng với một số là $2n$ ($A \neq 2n$), thì cách tính cũng giống như đấu loại một lần thua.

Ví dụ: Vạch sơ đồ thi đấu hai lần thua cho 8 đấu thủ:

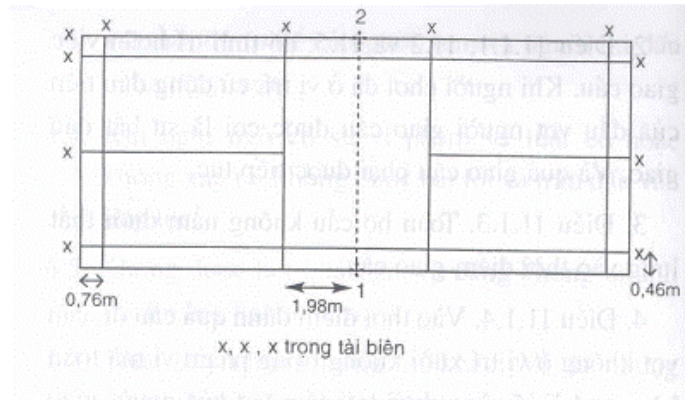


c. Thi đấu hỗn hợp

Phương pháp thi đấu này tổng hợp cả hai phương pháp trên. Có thể giai đoạn đầu chia bảng thi đấu vòng tròn, giai đoạn sau đan chéo, hoặc giai đoạn đầu đấu trực tiếp, giai đoạn sau còn 4 đội (đấu thủ) đấu vòng tròn.

Chú ý: Tổ chức theo điều lệ giải quy định

II. TRỌNG TÀI



Vị trí trọng tài trên sân thi đấu Cầu lông (Theo hình ảnh minh họa bên trên)

Ký tự 1: là trọng tài chính.

Ký tự 2: là trọng tài giao cầu.

Ký tự x: là trọng tài biên

1. MỘT SỐ CHỈ DẪN CHUNG CHO TRỌNG TÀI CHÍNH

Các trọng tài chính khi điều hành các trận đấu cần lưu ý:

- Nắm vững các điều được qui định trong luật cầu lông

- Có một sự quyết đoán nhanh chóng trong xử lý các trường hợp phạm lỗi. Nếu nhầm lẫn cần xin lỗi và sửa sai.
- Khi công bố điểm trong hiệp đấu cho người chơi và khán giả phải nói đủ lớn một cách rõ ràng.
- Trong những trường hợp khi chưa khẳng định một cách chắc chắn là lỗi hoặc không phải là lỗi, thì không được bắt lỗi trận đấu vẫn được tiếp tục.
- Khi điều hành trận thi đấu không bao giờ để cho khán giả làm ảnh hưởng đến các quyết định của trọng tài.
- Thiết lập mối quan hệ làm việc khăng khít giữa các trọng tài ở trên sân, đồng thời nhắc nhở các trọng tài biên phải tập trung, cẩn thận trước khi đưa ra quyết định chính thức.

2. NHIỆM VỤ CỦA TRỌNG TÀI GIAO CẦU

- Trọng vi giao cầu ngồi ghế thấp đối diện với trọng tài chính, sát với cột lưới.
- Trọng tài giao cầu có nhiệm vụ xác định người chơi thực hiện giao cầu phải đúng theo luật qui định. Trong trường hợp người chơi phạm lỗi giao cầu, trọng tài giao cầu sẽ đưa ra khẩu lệnh "Lỗi" "Fault", đồng thời tay sẽ đưa ra ký hiệu về lỗi của người chơi vi phạm.
- Các ký hiệu của tay về lỗi giao cầu
- Thời điểm tiếp xúc giữa vợt và đế quả cầu, toàn bộ lần đầu vợt không thấp hơn so với phần cán của vợt.
- Vị trí tiếp xúc Giữa vợt và đế quả cầu cao hơn so với thắt lưng
- Khi thực hiện giao cầu không để vợt ở phía trước và động tác lăng vợt (chuyển động) không liên tục (ngắt quãng)
- Một phần chân chạm hoặc vượt qua vạch giới hạn khu vực giao cầu. Một phần chân di chuyển hoặc không tiếp xúc với sân.
- Vợt tiếp xúc với quả cầu không vào vị trí phần núm (đế) của quả cầu.
- Trọng tài chính có thể bổ trí thêm nhiệm vụ cho trọng tài giao cầu nhưng phải thông báo cho các bên được biết.



3. NHIỆM VỤ CỦA TRỌNG TÀI BIÊN

- Trọng tài biên ngồi trên ghế ở vị trí đường kéo dài của đường biên phía ngoài của sân và đối mặt với trọng tài chính. Căn cứ vào vị trí của trọng tài chính các trọng tài biên sẽ được sắp xếp vào các vị trí.

Vị trí ngồi của các trọng tài biên phải cách các đường biên của sân từ 2,5 đến 3,5m và được bảo vệ bằng các biểu (quảng cáo) ngăn cách.

- Trọng tài biên sẽ chịu trách nhiệm trong việc xác định vị trí rơi của quả cầu tại đường biên của mình. Trong trường hợp quả cầu tiếp xúc với sân ở ngoài đường biên, thì trọng tài biên sẽ đưa ra khẩu lệnh "Ngoài" "Out" một cách rõ ràng đủ cho người chơi, khán giả đều nghe thấy, đồng thời hai tay giang ngang (lòng bàn tay úp) để trọng tài chính có thể nhận thấy.

- Nếu quả cầu tiếp xúc với sân ở trong khu vực của sân, thì trọng tài biên không đưa ra khẩu lệnh, mà tay phải sẽ duỗi thẳng (lòng bàn tay úp) chỉ chéo xuống phía dưới đường biên.

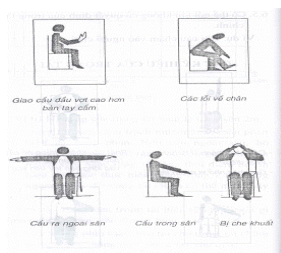
- Trong trường hợp không xác định được vị trí rơi của quả cầu, trọng tài biên phải nhanh chóng đưa hai bàn tay lên che mắt (lòng bàn tay hướng về phía mặt) để trọng tài chính có thể nghe thấy.

- Trọng tài biên chỉ đưa ra khẩu lệnh và ký hiệu khi quả cầu đã tiếp xúc sân thi đấu.

- Khi cầu rơi ở ngoài sân: Trọng tài biên sẽ đưa ra khẩu lệnh “ Ngoài” “Out” một cách rõ ràng đủ cho người chơi, khán giả đều nghe thấy, đồng thời hai tay đưa sang ngang (lòng bàn tay úp) để trọng tài chính có thể nhìn thấy.

- Khi cầu rơi ở trong sân: Trọng tài biên không đưa ra khẩu lệnh, mà tay phải sẽ duỗi thẳng (lòng bàn tay úp) chỉ chéo xuống phía dưới đường biên.

- Khi không xác định được vị trí rơi của quả cầu: Trọng tài biên phải nhanh chóng đưa hai bàn tay lên che mắt (lòng bàn tay hướng về phía mắt) để trọng tài chính có thể nhận thấy.



PHẦN KỸ NĂNG:

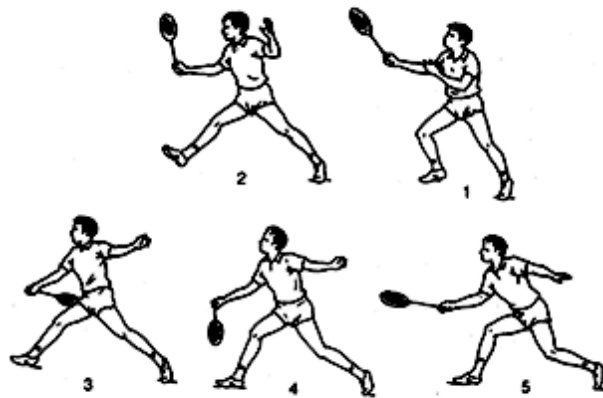
Tuần 2: - ĐỘNG TÁC KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

Khái niệm:

- + Kỹ thuật đánh cầu thấp tay là một trong những động tác kỹ thuật được sử dụng khá phổ biến trong cầu lông.
- + Khi đánh cầu lông thấp tay chủ yếu với mục đích chính là để đỡ lại pha tấn công dồn dập của đối thủ và làm chậm lại nhịp độ trận đấu.
- + Được thực hiện với động tác đánh cầu ở thấp dưới vai.
- + Cũng tương tự như những kỹ thuật đánh cầu khác thì đánh cầu thấp tay cũng được chia thành 2 loại đó là đánh cầu lông phải thấp tay và đánh cầu lông trái thấp tay.

Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay

- Di chuyển về hướng cầu đến đồng thời vợt cũng được đưa từ trước ra sau và lên trên.
- Khi hai chân đã cố định ở tư thế đánh cầu, thì vợt lại được chuyển động từ trên xuống dưới, từ trước ra sau.
- Điểm đánh cầu (điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu) ở trước mũi chân trước và ngang với đầu gối.
- Dùng lực của toàn thân, cánh tay và cổ tay để đánh cầu đi.
- Cần sử dụng sự linh hoạt của cổ tay để thay đổi góc độ vợt làm thay đổi hướng và tâm đi của cầu.
- Nhanh chóng trở về vị trí ban đầu để chuẩn bị.



ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

(Link lý thuyết tham khảo): <https://youtu.be/pIY4jtPDszg>

Tuần 3: KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY (Tiếp theo)

- Bài tập di chuyển đánh cầu thấp thuận tay không cầu.

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/pIY4jtPDszg>

Tuần 4: KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY (Tiếp theo)

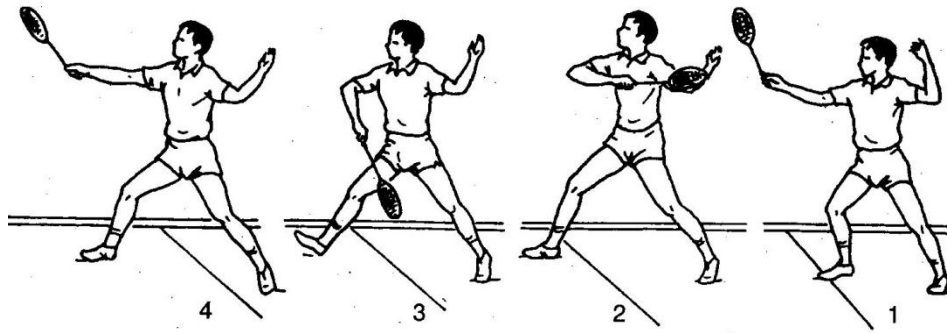
- Bài tập di chuyển đánh cầu thấp thuận tay có cầu.

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/6qGXc0Xh4Kw>

Tuần 5: KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY.

Kỹ thuật đánh cầu lông trái thấp tay

- Di chuyển về hướng cầu đến.
- Khi dừng lại để đánh cầu thì tay cầm vợt và chân cùng phía đã ở phía trên, người hơi xoay nhẹ về bên trái, trọng tâm dồn về chân trước.
- Đầu vợt dốc ở bên trái, góc được tạo bởi cẳng tay và cánh tay khoảng 100 - 110 độ.
- Dùng lực của toàn thân, cánh tay và cổ tay để đánh cầu đi. Khi đánh cầu thì phối hợp chuyển động người trái ra trước.
- Điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở ngang đầu gối thẳng mũi.
- Cần sử dụng sự linh hoạt của cổ tay để thay đổi góc độ vợt làm thay đổi hướng và tâm đi của cầu.
- Nhanh chóng trở về vị trí ban đầu để chuẩn bị.



- Các sai lầm thường mắc phải trong khi thực hiện động tác:
 - Chưa phán đoán được điểm rơi của cầu để di chuyển tới đánh.
 - Chưa tiếp xúc được giữa vợt và cầu, ở gần mũi chân trước và ngang với đầu gối.

- (Link lý thuyết tham khảo): <https://youtu.be/pIY4jtPDszg>

Tuần 6: KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY (Tiếp theo)

- Bài tập di chuyển đánh cầu thấp trái tay liên tục

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/Gcwd4wJeb1E>

Tuần 7: KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY (Tiếp theo)

- Bài tập phối hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/6HXPIbEER7I>

Tuần 8: KIỂM TRA GIỮA KỲ (KIỂM TRA LÝ THUYẾT)

CÂU HỎI

Chọn đáp án đúng nhất và trả lời vào phiếu trả lời

Câu 1: Tên gọi đầu tiên của “cầu lông” là gì ? (1Điểm)

- A. Table Tennis
- B. Badminton
- C. Poona
- D. Basketball

Câu 2: Liên đoàn cầu lông thế giới viết tắt là gì ? (1Điểm)

- A. NBA
- B. BWF
- C. VFF
- D. Cả 3 đáp án trên

Câu 3: Học phần giáo dục thể chất mấy các Sinh viên được đăng ký học môn tự chọn (Trong đó có môn Cầu lông) ? (1Điểm)

- A. I
- B. II
- C. III
- D. IV

Câu 4: Nêu những pháp tổ chức thi đấu cơ bản nhất ? (1Điểm)

.....
.....

Câu 5: Trong học phần “cầu lông 2” Sinh viên được học những kỹ thuật nào ? (1Điểm)

.....
.....

Câu 6: Trong kỹ thuật động tác “đánh cầu thấp thuận tay” có bao nhiêu giai đoạn ? (1Điểm)

- A. 3
- B. 4
- C. 5
- D. 6

Câu 7: Trong kỹ thuật động tác “đánh cầu thấp trái tay” có bao nhiêu giai đoạn? (1Điểm)

- A. 3
- B. 4
- C. 5
- D. 6

Câu 8: Trong kỹ thuật động tác “ Giao cầu cao sâu trái tay” không được giao cầu quá chiều cao bao nhiêu? (Tính từ điểm tiếp xúc mặt vợt khi chạm cầu đến mặt đất) (1Điểm)

- A. 1m00
- B. 1m10
- C. 1m15
- D. 1m05

Câu 9: Nêu các sai lầm thường mắc khi thực hiện động tác đánh cầu thấp thuận tay. (1Điểm)

.....
.....

Câu 10: Nêu các sai lầm thường mắc khi thực hiện động tác đánh cầu thấp trái tay. (1Điểm)

.....
.....

Tuần 9: KỸ THUẬT GIAO CẦU CAO SÂU THUẬN TAY

Giao cầu cao sâu thuận tay

a. Giao cầu cao sâu thuận tay:

- Tư thế chuẩn bị:

- + Chân trái ở phía trước, mũi chân hướng về phía lưới.
- + Chân phải ở phía sau, mũi chân hướng xoay về bên phải.
- + Khoảng cách giữa hai chân gần rộng bằng vai, trọng tâm đều trên hai chân, người đứng tự nhiên thả lỏng, hơi đổ về trước.
- + Tay phải cầm vợt, khi chuẩn bị phát cầu tay phải cầm vợt nâng lên, gối hơi khụy.
- + Ngón cái và ngón trỏ của tay trái cầm cầu ngang thắt lưng. Hai mắt quan sát vị trí, tư thế của đối thủ.

- Động tác giờ vợt:

- + Thân người hơi chuyển về bên phải, vai trái hướng về lưới, trọng tâm chuyển sang chân phải.
- + Tay phải hơi nâng lên, tay trái cầm cầu đưa lên ngang ngực.

- Động tác vung vợt phát cầu:

- + Khi cánh tay phải từ dưới vung vợt lên trên thân người từ bên phải quay về phía lưới tay trái bắt đầu buông cầu.
- + Lúc này động tác cổ tay cố gắng duỗi ra, thực hiện động tác phát cầu.
- + Cánh tay phải đưa vòng, vung từ dưới lên trên. Ngón tay nắm chặt vợt, cầu tiếp xúc vuông góc với mặt vợt.

- Động tác kết thúc:

+ Sau khi hoàn thành động tác phát cầu, tay cầm vợt tiếp xúc vung lên theo quán tính về bên trái.

+ Sau đó nhanh chóng thu vợt về trước ngực.



• Các sai lầm thường mắc phải trong khi thực hiện động tác:

- Chưa tiếp xúc được điểm cầu rơi để giao cầu.

- Chưa vung tay cầm vợt đúng thời điểm để tiếp xúc cầu ở điểm bên dưới gần mặt sân.

- Chưa mở vai và mở cổ tay ra được.

- (Link lý thuyết tham khảo): <https://youtu.be/UJA36R1OkbY>

- (Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/Un6VJmRNmM4>

Tuần 10: KỸ THUẬT GIAO CẦU CAO SÂU TRÁI TAY

Giao cầu cao sâu trái tay

- Tư thế chuẩn bị:

+ Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần khoảng 10 – 50 cm và gần với đường trung tâm.

+ Cũng có khi ở sau vạch phát cầu gần và gần đường biên dọc. Người phát cầu đứng mặt hướng về lưới.

+ Vị trí hai bàn chân đứng tách trước sau (chân trái hoặc chân phải ở trước đều có thể được).

- Kỹ thuật phát cầu trái tay:

+ Thân người hơi lao về trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, tay phải co khuỷu.

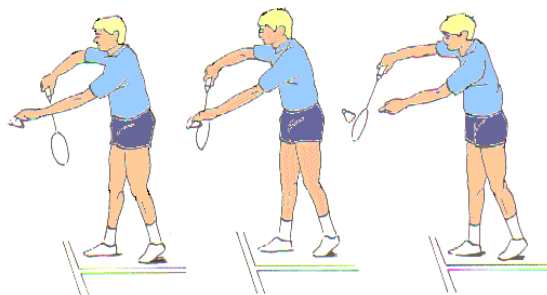
+ Sử dụng cách cầm vợt trái tay và đưa vợt ngang ra ở khoảng ngang thắt lưng, mặt vợt ở dưới cạnh bên trái cơ thể.

+ Tay trái, ngón tay cái và ngón tay trỏ giữ chắc 2 – 3 chiếc lông cánh cầu, núm cầu chúc xuống.

- Động tác vung vợt phát cầu:

+ Thân cầu đối diện thẳng với mặt trước của vợt.

+ Khi đánh cầu, cẳng tay kéo theo cổ tay cắt đẩy ngang ra trước làm cho đường bay vòng cung của cầu cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần



• Các sai lầm thường mắc phải trong khi thực hiện động tác:

- Khi tiếp xúc cầu mặt vợt phải hướng dốc xuống dưới và không được quá thất lưng.

- Chưa tiếp xúc mặt vợt chạm vào đế cầu.

- Trọng tâm chưa dồn về chân phía trước.

- (Link lý thuyết tham khảo): <https://youtu.be/tSJW3Z90i0w>

- (Link bài tập tham khảo): https://youtu.be/D_IuHNAH48k

Tuần 11: BÀI TẬP ĐÁNH CẦU GẦN LƯỚI. BỎ NHỎ

- (Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/VKFnr3GkZSk>

TUẦN 12: THỰC HÀNH CÁC KỸ THUẬT ĐÃ HỌC

- Bài tập di chuyển đánh cầu thấp thuận tay không cầu.

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/pIY4jtPDszg>

- Bài tập di chuyển đánh cầu thấp thuận tay có cầu.

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/6qGXc0Xh4Kw>

- Bài tập di chuyển đánh cầu thấp trái tay có cầu.

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/Gcwd4wJeb1E>

- Bài tập phối hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/6HXPIbEER7I>

- Bài tập giao cầu cao sâu thuận tay.

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/Un6VJmRNmM4>

- Bài tập giao cầu cao sâu trái tay.

(Link bài tập tham khảo): https://youtu.be/D_IuHNAH48k

- Bài tập đánh cầu gần lưới bỏ nhỏ.

(Link bài tập tham khảo): <https://youtu.be/VKFnr3GkZSk>

Tuần 13: THI ĐẤU NỘI BỘ

- Tổ chức thi đấu đơn
- Tổ chức thi đấu đôi
- Hướng dẫn cách làm trọng tài môn bóng bàn và một số điều luật cơ bản.

Tuần 14: THI ĐẤU NỘI BỘ

- Tổ chức thi đấu đơn
- Tổ chức thi đấu đôi
- Hướng dẫn cách làm trọng tài môn bóng bàn và một số điều luật cơ bản.

Tuần 15: ÔN TẬP KIỂM TRA THỂ LỰC

Trong thời gian không thể tập trung để học tập theo kế hoạch, sinh viên có thể tự tập luyện theo tiêu chuẩn thể lực của sinh viên (QĐ 53/2008/QĐ-BGDĐT), nhằm nâng cao thể lực hoàn thành nhiệm vụ học tập trong điều kiện hiện nay.

Lưu ý: Chương trình này không áp dụng đối với học sinh, sinh viên khuyết tật, tàn tật; học sinh, sinh viên mắc các loại bệnh không thể vận động với cường độ và khối lượng cao được cơ sở y tế có thẩm quyền từ cấp huyện trở lên xác nhận.

Cụ thể đối với sinh viên chọn môn Cầu lông trong Học phần GDTC4 (Cầu lông 2) thì chọn nội dung thì chọn nội dung Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây và bật xa tại chỗ).

Nằm ngửa gập bụng

1. Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90⁰ ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

3. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngã người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

- (Link bài tập tham khảo): https://youtu.be/Z68_v57Vnlk

Bật xa tại chỗ

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vạch cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

Thang điểm đánh giá nội dung Nằm ngửa gập bụng 30s

| Đối tượng | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| NAM | 7 | 9 | 11 | 12 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 |
| NỮ | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

Thang điểm đánh giá nội dung bật xa tại chỗ

| Đối tượng | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| NAM | 1m65 | 1m75 | 1m85 | 1m95 | 2m05 | 2m15 | 2m25 | 2m35 | 2m45 | 2m55 |
| NỮ | 1m | 1m2 | 1m3 | 1m4 | 1m5 | 1m6 | 1m7 | 1m8 | 1m9 | 2m |

