

Chủ đề 2:

**KĨ THUẬT TỰ THỂ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG CƠ BẢN
GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC CHỦ ĐỀ KĨ THUẬT TỰ THỂ CHUẨN BỊ,
DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG CƠ BẢN (30 TIẾT)**

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

Ghi chú:

TTCB: Tư thế chuẩn bị

(+): học mới

(-): ôn tập

cn



Bài 1

KĨ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hướng dẫn cho HS nhận biết và thực hiện được các tư thế chuẩn bị (TTCB) trong bóng chuyền (tư thế chuẩn bị cao, tư thế chuẩn bị trung bình và tư thế chuẩn bị thấp).
- Yêu cầu HS tự chủ trong tập luyện và biết xem trước nội dung bài học; hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động.
- Hướng dẫn HS biết phán đoán và vận dụng linh hoạt, hợp lí các tư thế chuẩn bị trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu.
- Yêu cầu HS nghiêm túc, tích cực, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

Phương tiện dạy học

- Sân bóng chuyền
- Kế hoạch bài dạy

1. MỞ ĐẦU

2. Khởi động

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS, rồi HS khác; ii. 'p thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và LOI' lu tneu t>ứ iự lừ U*... Xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, cẳng tay, cẳng chân, các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

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

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

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY CHẠM BÓNG

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

Dụng cụ: Còi, bóng.

Thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi), bạn đầu hàng chạy nhanh tới vạch giữa sân chạm bóng rồi chạy về chạm tay bạn kế tiếp để tiếp tục thực hiện. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ

chiến thắng. GV có thể linh động tăng hoặc giảm khoảng cách đoạn đường chạy cho phù hợp với năng lực vận động của HS tại lớp.

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các TTCB, đảm

bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

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

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

- Tư thế chuẩn** q rôn' luy, thân người hơi
ngả về trước, hai tay r lảnh góc $120^{\circ} - 145^{\circ}$.

Tư thế chuẩn bóng cao tay, đập b

được áp dụng n n đứng số lượng đi : n bị cho chuyển

- Tư thế chuẩn bị trung** , vai, chân trước cách chân sau
nửa bàn chân, đùi và cẳng chân n n "Oo- noo, t m n íng cơ thể dồn về chân trước,
chân sau hơi kiễng gót, t "■"ll : : rí í ■ ít . . . u tự nhiên.

Tư thế chuẩn bị trung bị h được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền.

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

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

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

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

Chân luôn ở trạng thái chuẩn bị di động khi thực hiện các tư thế chuẩn bị, trọng lượng

cơ thể luôn được luân chuyển giữa hai chân hoặc có thể nhún chân nhẹ nhàng.

HS thực hiện động tác chưa rõ, chưa phân biệt được các tư thế chuẩn bị cao, trung bình

và thấp. GV nhắc HS chú ý góc độ của đùi và cẳng chân, không cúi người khi thực hiện động tác.

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành tư thế chuẩn bị

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

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

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

GV cho HS tập he ig loạt thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, ,1 và TTCB thấp theo quy định ban đầu.

GV cho HS tập hợp tharn. t ...ên bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở TTCB TCR tr .1 hình và TCCR th rồi di chuyển về phía sau hàng để HS tiếp theo thự ' 1 G' ■ á g h áp thi đua giữa các hàng dọc để tăng hứng thú cho H"

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

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

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

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

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

Bài tập thể lực:

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

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để tổ chức thực hiện các hình thức

luyện tập khác nhau như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện

động tác), luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập đồng loạt cả lớp.

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

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

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

GV phân công thực hiện TTCB, chạy tại chỗ, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB, chạy tại chỗ.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB, chạy tại chỗ kết hợp thực hiện TTCB, chạy tại chỗ. GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập.

GV tổ chức cho HS thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB, chạy tại chỗ kết hợp thực hiện TTCB, chạy tại chỗ.

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

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

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

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

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

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

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

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

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

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

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

AI LÀM ĐÚNG

Mục đích: Củng cố lại tư thế chuẩn bị, tăng khả năng phản xạ.

Dụng cụ: Còi.

Thực hiện: Người	-- trò	nất hướng về
người	"	
quần trò ở trung tâm		ị động tác: một tiếng
còi là tư thế chuẩn bị		)a tiếng còi là tư
thế		
chuẩn bị thấp. Khi còi		J tác tư thế chuẩn
bị		
quy ước. Người chơi l		

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Tư thế chuẩn bị trong tập luyện và thi đấu?

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

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

+ TTCB cao: Đùi và cẳng chân tạo thành góc $120^{\circ} - 145^{\circ}$, thân người hơi ngã về trước
+ TTCB thấp: Hai gối khuỵu thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90° , trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau.



Bài 2

KỸ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hướng dẫn HS thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền: bước thường, bước lướt, bước chéo, bước xoạc.
- Yêu cầu HS tự giác trong tập luyện trên lớp và ngoài giờ học, hỗ trợ và giúp đỡ bạn trong lớp trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Hướng dẫn HS biết phán đoán và vận dụng linh hoạt các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.
- Yêu cầu HS trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.

Phương tiện dạy

- Sân bóng chu
- Kế hoạch bài (

1. MỞ ĐẦU

2. Khởi động

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời m(r l m à L , (l ớp thực hiện các động tác

khởi động xoay các khớp và cầ"d cơ meo "IU iụ tù "'UI xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, h 1)i r " g các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển:

Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đập sau, chạy tăng tốc.

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

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY CHẠM VẠCH (CHẠY 9-3-6-3-9)

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

Dụng cụ: Còi.

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

II. KIẾN THỨC MỚI

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

- Lần 1: Thực hiện lần lượt toàn bộ các bước di chuyển (bước thường – bước lướt – bước chéo – bước xoạc) để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các bước thực hiện động tác. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện cần thiết để vận dụng cụ thể các bước di chuyển phù hợp trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.
- Lần 2: Thực hiện lại động tác tư thế chuẩn bị kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện các bước di chuyển, nêu bật sự khác biệt giữa các bước di chuyển để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.
- **Kỹ thuật bước thường:** Trong quá trình thực hiện động tác, thân người ở tư thế gần như tư thế đánh bóng, mắt theo dõi bóng, tay co tự nhiên. Kết thúc giai đoạn di chuyển cũng là lúc tư thế đất Nện.

Bước thường được

thực hiện gần sát người, gần bóng.

- **Kỹ thuật bước li** *thực hiện* di chuyển, chân theo đà bước lướt *thực hiện* có thể thực hiện nhiều bước với hình thức *thực hiện* khi dừng lại trở về tư thế cơ bản. Khi thực hiện động tác không thay đổi độ cao thân người.

Bước lướt thường được thực hiện khi di chuyển nhanh – chậm – dừng lại (1 – 2 bước) để nhanh chóng ổn định tư thế đánh bóng.

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

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

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

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

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

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

Khi di chuyển thân người không được nhấp nhô, không ổn định, nhảy bước. GV nên cho HS thực hiện chậm từng giai đoạn và nhắc HS không thay đổi tư thế thân trên, giữ góc độ đúng giữa cẳng chân và đùi.

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

Sau khi thực hiện bước di chuyển, người tập phải trở về tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành các bước di chuyển

Bài tập 1: Di chuyển theo hiệu lệnh

GV cho HS tập lần lượt thực hiện các thao tác theo hiệu (hướng tên các lỗi sai khi thực hiện) thay đổi hướng di chuyển, khả năng quan sát của HS.

· Cách 1 sai tay, lần
· Góc chéo – bước

· Nên tập chậm, chú ý
· Giữ động tác. GV có

0 khả năng phản xạ,

Bài tập 2: Di chuyển theo người chỉ huy

GV cho HS tập hợp t.l.. C.JC – gi. – i^ – ' – .ng . – ■. – iau, giãn cách 1 sai tay, lần lượt thực hiện các bước di chuyển '1C' 'ít – bước chéo – bước xoay theo GV khi có hiệu lệnh (GV Có thể Chỉ huy HS uống vđi người chỉ huy).

Bài tập 3: Di chuyển về đích

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

Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng

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

Bài tập thể lực:

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

2. Hình thức luyện tập

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

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

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

GV cần quan sát l
viên, khích lệ giúp H!

động
'<■'

ờ điều chỉnh, động

GV phân công c
hiệu lệnh.

ây: di chuyển' n theo

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS .
động, chiều cao,...), giới tiriii V
trong luyện tập.

/ trình độ (năng lực vận

, nữ) để tránh chấn thương

GV tổ chức cho HS luy ; :ặ . < jc < ■ in í l , .uyn theo người chỉ huy,
di chuyển về đích, di chuyển bắt bóng.

GV cần lưu ý điều chỉnh MiOdhg CdCii g a liai l |S O'IU pnù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

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

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

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

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

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

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt:

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

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

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

♦ Trò chơi bổ trợ các bước di chuyển

TRANH BÓNG

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

Chuẩn bị: Bóng, còi, rô.

Thực hiện: GVc	""hai đội d ^A	dọc ở vị trí vạch
cuối		
sân đối diện. Khi có	.l'ic'	a sân mình, lấy
bóng		
trong rô (số lượng t	'	hạy về chạm tay
bạn		
kế tiếp đồng thời b(.		nhanh nhất sẽ
chiến		
thắng. GV có thể th		yển (bước lướt,
bước		
chéo) khi tổ chức th		

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Trong tập luyện và 1 u . : cl J , l . , .thường được sử dụng trong các trường hợp nào?

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

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

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

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

+ Muốn thực hiện được các kỹ thuật động tác đánh bóng trong môn bóng chuyền trước hết người tập phải biết di chuyển trên sân.

+ Các bước di chuyển trong bóng chuyền là khâu trung gian nối liền giữa TTCB và tư thế đánh bóng.



- Hướng dẫn HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyển bóng thấp tay.
- Yêu cầu HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kĩ thuật chuyển bóng thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền.

- Sân bóng chuyể
- Kế hoạch bài dạy, tra.

2. Khởi động

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

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

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

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYÊN BÓNG QUA ĐẦU

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

Dụng cụ: Bóng, còi, rổ.

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

II. KIẾN THỨC MỚI

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

- Lần 1: Thực hiện nắm bóng, được khái quát ban đầu các tình huống, các điểm môn bóng chuyền (có thể quan sát, Cung cấp cho HS tập luyện và thi đấu)
- Lần 2: Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng. (liai đoạn thực hiện các khi thực hiện động tác như TTCB, hình ảnh động tác có thể nhận biết rõ hơn)

- **TTCB:** Đứng ở tư thế "lực lượng" hoặc hơn vai. Hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, th' qđ., í. J-. qđ.: t. Lác định chính xác điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

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

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

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

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

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

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

sát, nhận xét và sửa lỗi sai. GV nên thực hiện các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyển bóng để giúp HS nắm rõ hơn và phòng tránh các sai lầm khi luyện tập ban đầu.

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

- *Tại thời điểm tiếp xúc bóng, hai cánh tay duỗi thẳng.*
- *Khi chuyển bóng cần phối hợp đạp chân, kết hợp với thân, tay đánh bóng đi.*
- *Không đan các ngón tay vào nhau khi thực hiện kỹ thuật chuyển bóng.*

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành kỹ thuật chuyển bóng

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

GV cho HS tập h( 'gang đư Tự hiện mô
phỏng
các giai đoạn trong k áp :ấn chú ý sửa các
lỗi
sai của hình tay (hai 1 nắm lại, bàn tay
nọ
bọc lấy bàn tay kia s
tác chuyển bóng. khi thực hiện động

Bài tập 2: Di chuyển mô phỏng động tác

GV cho HS tập hợp ạn các bước di
chuyển
(bước thường, bước lướt) L. , Kết hợp mô phỏng động
tác chuyển bóng thấp tay không bóng. GV có thể kết hợp kí hiệu tay hoặc hiệu lệnh còi
(1 tiếng di chuyển qua trái  Í ! h. , ng khả năng phản xạ của
HS khi thực hiện bài tập.

Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng

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

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

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

Bài tập 4: Tung - chuyển bóng qua lại

GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 - 4 m, HS một
hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyển bóng. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực,

thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng và rơi gần bạn tung bóng. GV cần quy định hàng ngang thực hiện tung bóng và chuyển bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.

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

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

Bài tập 5: Chuyển bóng qua lại

GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyển bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng: tung bóng, đi đúng hướng, rơi gần, trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng. GV cần phân chia khu vực hợp lý để các cặp thực hiện động tác.

Bài tập 6: Di chuyển chuyển bóng

GV cho hai HS đứng đối diện, cách nhau 3 – 4 m, thực hiện chuyển bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng: tung bóng, đi đúng hướng, rơi gần, trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng. GV cần phân chia khu vực hợp lý để các cặp thực hiện động tác.

GV cho hai HS đứng đối diện, cách nhau 4 – 5 m. HS tung bóng về trước sang hai bên trái – phải, thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển, thực hiện chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.

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

Bài tập 7: Chuyển bóng qua lại trên lưới

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

Bài tập thể lực:

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

2. Hình thức luyện tập

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

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

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

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

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

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

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức chơi-
động, chiều cao,...), 1
tập

hiệu độ (năng lực vận
động) để thuận lợi khi luyện

và phòng tránh chấn

GV cần lưu ý điều

chi thực hiện các

bài

tập chuyền bóng sau:

lồng động tác, tại

chỗ

tiếp xúc bóng, tung -chuyền.

di chuyển chuyền bóng.

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

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của các nhóm, chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.

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

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

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

CHUYỀN BÓNG NHANH

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

Dụng cụ: Bóng, phần.

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

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

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

Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản thường được sử dụng để nhận quả phát bóng và đỡ quả đập bóng của đối phương là chuyền bóng thấp tay (chuyền bóng) hay còn gọi là bắt bước 1. Mục tiêu của lần chạm bóng đầu tiên này là kiểm soát bóng và hướng bóng tới một vị trí cụ thể, tạo điều kiện thuận lợi cho đồng đội tổ chức các pha bóng tiếp theo. Bắt bước 1 được xem là "ong n' àng sau trong bóng chuyền, nếu bắt bư k' tp tấn công.

2. Sử dụng tư thế chuẩn bị nào để tiếp nhận bóng thấp tay bằng hai tay trước?

Khi thực hiện kỹ thuật này, tư thế trung bình thấp, chân rộng bằng hoặc rộng hơn vai, mắt nhìn theo bóng, chân hơi gấp, mắt sát bóng.

3. Trình bày các giai đoạn của kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.

• **TTCB:** Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng hơn vai. Hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, thân thẳng, mắt nhìn theo bóng. Xác định chính xác điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

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

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

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

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

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



CHUYÊN BÓNG CAO TAY TRƯỚC MẶT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hướng dẫn HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn của kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt trong bóng chuyền. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay.
- Yêu cầu HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền.
- Yêu cầu HS có thể tham gia tập luyện và trò chơi; 1.

Phương tiện dạy học

- Sân bóng chuyền.
- Kế hoạch bài dạy, tra.

1. MỞ ĐẦU

2. Khởi động

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

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

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

ý hướng dẫn HS các cách ném bóng bổng qua lại, ném bóng chạm đất, ném bóng bổng qua đầu.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TUNG BÓNG QUA LẠI

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

Chuẩn bị: Bóng chuyền, còi.

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

II. KIẾN THỨC MỚI

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

- Lần 1: Thực hiện nắm được khái quát ban đầu tình huống, các điều đầu môn bóng chuyền.
Lần 2: Thực hiện nắm được khái quát ban đầu tình huống, các điều đầu môn bóng chuyền.
Lần 3: Thực hiện nắm được khái quát ban đầu tình huống, các điều đầu môn bóng chuyền.

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, hai gối hơi khuỵu, hai mắt nhìn bóng.

Thực hiện động tác: Khi bóng rơi vào sân mình, hai tay co tự nhiên, hai gối hơi khuỵu, hai mắt nhìn bóng. Khi bóng rơi vào sân mình, hai tay co tự nhiên, hai gối hơi khuỵu, hai mắt nhìn bóng.

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

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

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

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

- Khi tiếp xúc bóng cần xoay rộng bàn tay để phân tán các đốt ngón tay tiếp xúc bóng (tránh tiếp xúc bóng chỉ bằng các đầu ngón tay) và tiếp xúc bóng ở trước và trên trán khoảng 10 - 20 cm.
- Khi chuyển cần chú ý góc độ hướng chuyển động của tay để bóng đi đúng hướng.
- Khi chuyển bóng cần phối hợp lực đạp chân với tay đẩy bóng đi để bóng đi được xa.

III. LUYỆN TẬP

1. Bài tập hình thành kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kỹ thuật chuyển bóng cao tay trước mặt. GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay (C. - ngón cái gần chạm nhau và tạo thành đi c ngón còn lại mở tự nhiên) khi thực hiện

Bài tập 2: Tại chỗ tiếp xúc bóng

GV cho HS cầm bóng, tại chỗ tự tung bóng lên cao hoặc c bóng trong kỹ thuật

chuyển bóng cao tay (khởi, HS điều chỉnh vị trí tiếp xúc bóng trong quá trình thực hiện động tác. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn trong nhóm thực hiện.

GV cho hai HS đứng đối diện, - - n n n ■ n ^ c ngang trán bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn c, i e g J - y c . , > / có thể cho một bạn tung bóng và một bạn tiếp xúc bóng (không chuyển) khi các cặp đã thực hiện tốt. GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù hợp để thực hiện tốt bài tập.

Bài tập 3: Chuyển bóng tại chỗ

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

Bài tập 4: Tung - chuyển bóng qua lại

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

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

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

Bài tập 5: Chuyển bóng qua lại

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

hai ns cùng tập để tăng p" -< hai tập.

Bài tập 6: Chuyển bóng qua lại trên lưới

GV cho hai HS h
bóng cao tay qua lại
đoạn chuyển bóng
điều
kiện thuận lợi cho bộ
lý trên lưới để các cặp
bóng
trên lưới.

m thực hiện chuyển
It hiện đúng các giai
ước mặt để tạo

phân chia khu vực hợp
chức hiện chuyển

Bài tập 7: Di chuyển chuyển bóng

GV cho hai HS đứng ngang hàng, cách nhau 2 – 4 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt .) l ữ > tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước, hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.

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

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

Bài tập thể lực:

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

2. Hình thức luyện tập

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

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

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

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

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

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

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức chơi-
động, chiều cao,...), l
tập
và phòng tránh chấn

hiệu độ (năng lực vận
àn tiến khi luyện

GV cần lưu ý điều
bài
tập chuyển bóng sau;
qua
lại trên lưới, di chuyển C.

hiệu thực hiện các

J lại, chuyển bóng

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

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực f
mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.

u ■ chia khu vực tập luyện của

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

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

Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt:

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

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

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

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

TRANH BÓNG

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

Chuẩn bị: Bóng, còi.

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

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

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

Bao gồm 3 giai

+ TTCB: Hai chân đứng thẳng, hai tay đưa ra phía trước, hai ngón tay cái gần nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón còn lại mở tự nhiên. Các ngón tay; tạo thành đường thẳng, 2 ngón còn lại mở tự nhiên.

thực hiện: Hai tay đưa ra phía trước, hai ngón tay cái gần nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón còn lại mở tự nhiên.

+ Đánh bóng: Khi bóng đến, dùng lòng bàn tay để đỡ bóng vào giữa hai tay. Khi bóng vừa chạm tay, hai tay đưa ra phía trước, hai ngón tay cái gần nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón còn lại mở tự nhiên. Sau đó, hai tay đưa ra phía trước, hai ngón tay cái gần nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón còn lại mở tự nhiên. Khi bóng đến, dùng lòng bàn tay để đỡ bóng vào giữa hai tay. Khi bóng vừa chạm tay, hai tay đưa ra phía trước, hai ngón tay cái gần nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón còn lại mở tự nhiên.

+ Bóng rời tay: Khi bóng rời tay, hai tay đưa ra phía trước, hai ngón tay cái gần nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón còn lại mở tự nhiên. Sau đó, hai tay đưa ra phía trước, hai ngón tay cái gần nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón còn lại mở tự nhiên. Khi bóng đến, dùng lòng bàn tay để đỡ bóng vào giữa hai tay. Khi bóng vừa chạm tay, hai tay đưa ra phía trước, hai ngón tay cái gần nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón còn lại mở tự nhiên.

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

Kỹ thuật chuyền bóng cao tay	Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay
+ Hình tay: Các ngón tay xoè đều và mở theo hình quả bóng, 2 ngón cái gần nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón trở gần như vuông góc, các ngón còn lại mở tự nhiên.	+ Hình tay: Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép lại gần nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, hai ngón cái song song kề sát với nhau.
+ Vị trí đánh bóng: Khi bóng đến tầm ngang trán, cách trán một nửa quả bóng thì thực hiện đánh bóng.	+ Vị trí đánh bóng: Khi bóng đến tầm ngang hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện đánh bóng.

+ Tiếp xúc bóng: Khi bóng đến, dùng 10 ngón tay để tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì người tập thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung.	+ Tiếp xúc bóng: Khi bóng đến, cổ tay gấp xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu. Hai tay chắc thẳng, nắm và ép chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về trước.
+ Chuyển bóng đi: Khi bóng vừa chạm tay thì người tập thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước, kết hợp với lực duỗi của cẳng tay và bàn tay theo hướng từ dưới - lên cao - ra trước.	+ Chuyển bóng đi: Hai tay được chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay chuyển dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết.

3. Kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mắt thường được sử dụng trong các tình huống

Kỹ thuật chuyển bóng cao hơn thân người -> 3 thủ những > tấn công.

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

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

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

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

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