



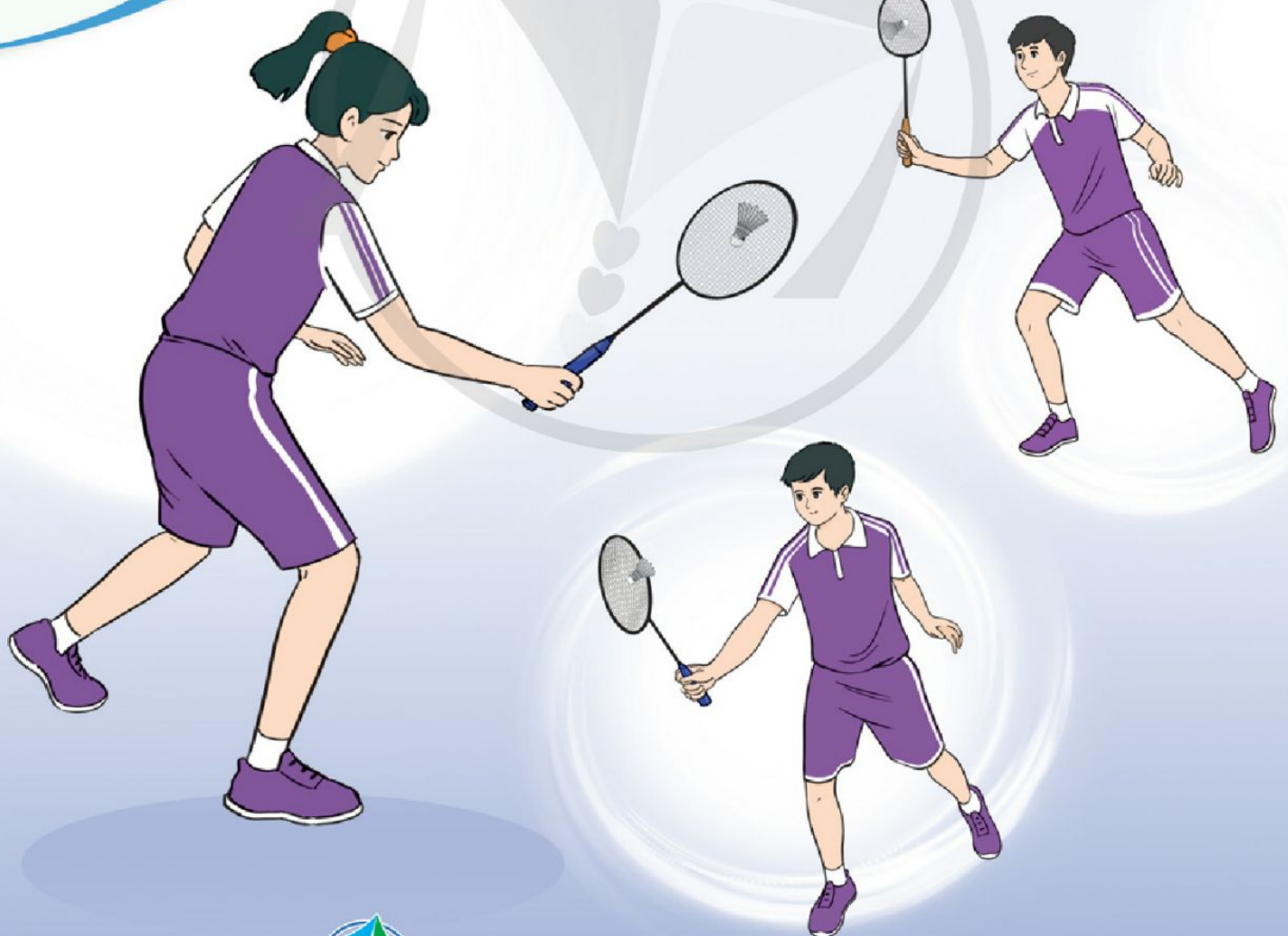
ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)  
ĐINH THỊ MAI ANH – TRƯƠNG VĂN MINH

# Giáo dục thể chất

## CẦU LÔNG

# 12

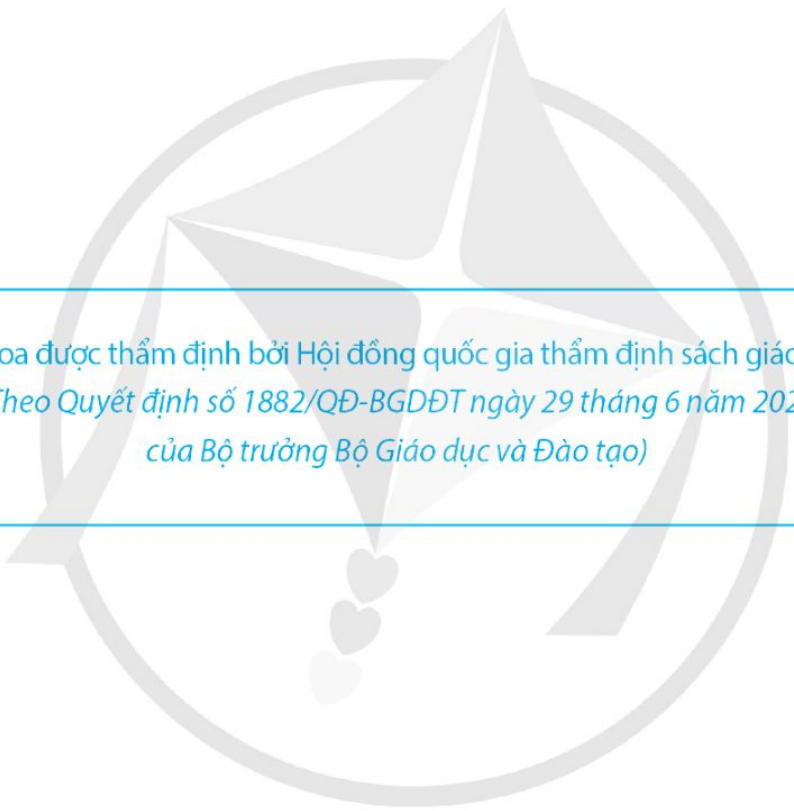
BẢN MẪU



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ  
XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Đọc bản mới nhất trên [hoc10.vn](http://hoc10.vn)

Bản mẫu góp ý



---

Sách giáo khoa được thẩm định bởi Hội đồng quốc gia thẩm định sách giáo khoa lớp 12  
(Theo Quyết định số 1882/QĐ-BGDĐT ngày 29 tháng 6 năm 2023  
của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

---

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)

ĐINH THỊ MAI ANH – TRƯƠNG VĂN MINH

# Giáo dục thể chất

CẦU LÔNG

12

BẢN MẪU



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ  
XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

## GIỚI THIỆU CẤU TRÚC BÀI HỌC

### MỞ ĐẦU

- Xác định mục tiêu, yêu cầu cần đạt của bài học.
- Nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

### KIẾN THỨC MỚI

Giới thiệu, hướng dẫn các nội dung kiến thức của bài học.

### LUYỆN TẬP

- Giới thiệu các nhóm bài tập theo nội dung ở phần Kiến thức mới.
- Giới thiệu các bài tập phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

Các bài tập mang tính gợi ý, được sắp xếp theo trình tự học tập, do vậy có thể sử dụng hoặc lựa chọn các bài tập tương tự.

*Phần Luyện tập tùy thuộc vào nội dung bài tập có thể lựa chọn theo các hình thức sau:*

- + Tập luyện cá nhân: Một người thực hiện bài tập.
- + Tập luyện theo cặp đôi: Hai người cùng tập; hoặc một người tập một người hỗ trợ, quan sát và giúp đỡ nhau chỉnh sửa động tác;...
- + Tập luyện theo nhóm: Cả nhóm cùng tập; tập nhóm với người hỗ trợ hoặc người chỉ huy; tập nhóm hỗ trợ nhau quan sát, chỉnh sửa động tác;...
- Trò chơi: Giới thiệu các trò chơi phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

### VẬN DỤNG

Định hướng nội dung tập luyện để củng cố và vận dụng kiến thức, kỹ năng từ bài học vào thực tiễn.

# LỜI NÓI ĐẦU

*Các em học sinh yêu quý!*

Cầu lông là môn thể thao hấp dẫn, mang lại nhiều lợi ích to lớn. Việc tập luyện cầu lông thường xuyên sẽ giúp tăng cường sức khỏe, góp phần phát triển thể chất và các kỹ năng vận động cho những người tham gia tập luyện và thi đấu, đặc biệt là lứa tuổi học sinh.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất – Cầu lông 12*** được biên soạn theo hướng gợi mở, với nội dung được lựa chọn phù hợp, dựa trên nền tảng kiến thức đã giới thiệu ở các lớp học trước nhằm tiếp tục phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong học tập và giúp các em phát triển được phẩm chất, năng lực theo yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 12.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

Phần ***Kiến thức chung***: tiếp tục trang bị những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.



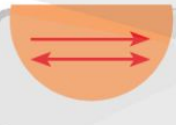



Phần ***Thể thao tự chọn – Cầu lông***: trang bị một số hiểu biết về vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khỏe và xã hội; lập kế hoạch tập luyện và phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Cầu lông; những kỹ, chiến thuật thi đấu môn Cầu lông được giới thiệu theo 4 chủ đề với 8 bài học. Các bài học được cấu trúc bao gồm 4 hoạt động: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung kiến thức trong từng bài học được lựa chọn và sắp xếp theo trình tự dạy học đảm bảo tính khoa học và sư phạm.

Chúng tôi hi vọng cuốn sách ***Giáo dục thể chất – Cầu lông 12*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe.

Chúc các em phát huy tốt năng lực của bản thân và đạt kết quả cao trong các giờ học Giáo dục thể chất và trong hoạt động rèn luyện sức khỏe hàng ngày!

CÁC TÁC GIẢ

# DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

H.	Hình		Người tập tham gia tập luyện và thi đấu
GH	Vạch giới hạn		Đường di chuyển của dụng cụ, cầu
TTCB	Tư thế chuẩn bị		Đường di chuyển của bộ phận cơ thể
VĐV	Vận động viên		Người hỗ trợ tập luyện
XP	Vạch xuất phát		
	Người điều khiển trò chơi		
	Trọng tài biên		

Hình vẽ mô tả kỹ thuật trong cuốn sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải. Người thuận tay trái thực hiện ngược lại.



## Chủ đề

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN  
VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN  
SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT****MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chức thể lực.
- Tự giác, tích cực tập luyện và chủ động hướng dẫn người khác tập luyện.

**KIẾN THỨC MỚI****1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất****a. Tầm quan trọng của việc sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

Các yếu tố của môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến cơ thể con người. Việc sử dụng thường xuyên các yếu tố của môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe có tác dụng như:

- Nâng cao khả năng thích nghi của cơ thể với những thay đổi đột ngột của môi trường tự nhiên.
- Giữ gìn sức khỏe, tăng cường sức đề kháng phòng ngừa bệnh tật.
- Giảm căng thẳng thần kinh, giúp tinh thần thoải mái.
- Góp phần phát triển thể chất.
- Đối với những người tập luyện thể dục thể thao chuyên nghiệp như VĐV hay người bình thường chơi thể thao thường xuyên (chơi bóng đá, chơi bóng rổ, đạp xe, chạy bộ,...), việc rèn luyện cơ thể trong môi trường tự nhiên còn góp phần duy trì và nâng cao thành tích trong tập luyện và thi đấu (H.1).



Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

### b. Nguyên tắc rèn luyện sức khoẻ bằng các yếu tố tự nhiên

Muốn cơ thể phát triển tốt, có khả năng thích nghi nhanh với những biến đổi của môi trường bên ngoài, khi rèn luyện sức khoẻ bằng các yếu tố tự nhiên, người tập cần tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản sau (H.2):



Hình 2. Các nguyên tắc cơ bản rèn luyện sức khoẻ bằng các yếu tố tự nhiên



- *Rèn luyện tăng dần mức độ tác động*: Việc rèn luyện cần được tiến hành tuần tự từ dễ đến khó, từ ít đến nhiều, từ thời gian ngắn đến thời gian dài,... để các cơ quan bộ phận của cơ thể thích nghi dần với mức độ tác động của các yếu tố tự nhiên. Các biện pháp rèn luyện đầu tiên phải phù hợp và phát huy tác dụng, đến khi cơ thể quen dần sẽ tăng mức độ tác động của các biện pháp một cách phù hợp.
- *Rèn luyện thường xuyên liên tục và có hệ thống*: Việc rèn luyện cần được lên kế hoạch và tiến hành thường xuyên, liên tục mới tạo ra các biến đổi tốt cho cơ thể. Nếu quá trình tập luyện bị gián đoạn, những biến đổi tốt mà cơ thể đạt được sẽ suy giảm hoặc mất đi.
- *Rèn luyện tổng hợp*: Việc rèn luyện cần được tiến hành tổng hợp, đa dạng và phối hợp nhiều biện pháp khác nhau trong các điều kiện, các mùa và thời tiết khác nhau để phát huy tối đa tác dụng của chúng.
- *Rèn luyện phải tính tới đặc điểm cá nhân*: Việc rèn luyện phải phù hợp với tình trạng sức khoẻ, lứa tuổi, giới tính, điều kiện tập luyện, khả năng thích nghi,... của từng cá nhân. Luôn chú ý quan sát những biểu hiện suy giảm hoặc không thích nghi của cơ thể để điều chỉnh phương pháp rèn luyện phù hợp.
- *Rèn luyện tích cực*: Tính tích cực của người tập được thể hiện qua hoạt động tự giác, cố gắng hoàn thành nhiệm vụ tập luyện. Vì vậy, cần xây dựng động cơ tập luyện đúng đắn và tạo hứng thú trong quá trình tập luyện, từ đó duy trì và nâng cao hiệu quả tập luyện.

### ***c. Phương pháp rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên***

Rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên cần được tiến hành theo trình tự sau:

- *Bước 1 – Kiểm tra sức khoẻ trước tập luyện*:  
Cần kiểm tra sức khoẻ trước tập luyện để đánh giá mức độ phù hợp của bản thân với loại hình rèn luyện sức khoẻ đã chọn.
- *Bước 2 – Thiết lập mục tiêu tập luyện rõ ràng*:  
Nên bắt đầu tập luyện với những mục tiêu nhỏ, đơn giản, dễ đạt được, sau đó tăng dần độ khó khi mức độ thể chất đã được cải thiện.
- *Bước 3 – Xây dựng kế hoạch tập luyện*:  
Trước tiên cần xác định thời gian, địa điểm, nội dung và hình thức tập luyện cụ thể, sau đó xây dựng lịch trình tập luyện rõ ràng theo từng ngày, từng tuần.
- *Bước 4 – Tiến hành tập luyện*:  
Việc tập luyện cần được tiến hành theo lịch trình và tuân thủ 5 nguyên tắc rèn luyện cơ bản.
- *Bước 5 – Theo dõi kết quả tập luyện*:  
Cần theo dõi kết quả tập luyện để nhận thấy sự tiến bộ của bản thân hoặc sớm phát hiện những hạn chế để điều chỉnh kế hoạch tập luyện phù hợp.

## **Một số lưu ý khi rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên:**

- Lựa chọn trang phục phù hợp: Trang phục phù hợp với loại hình tập luyện không những góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện mà còn ngăn ngừa nguy cơ chấn thương trong tập luyện.
- Duy trì rèn luyện thành thói quen: Hãy tập trung rèn luyện cho 3 – 4 tuần đầu tiên để cơ thể thích nghi và hình thành một thói quen. Khi thói quen hằng ngày đã được thiết lập, việc duy trì tập luyện thường xuyên sẽ trở nên dễ dàng hơn.
- Chú ý chế độ ăn uống và nghỉ ngơi: Chế độ ăn uống cân bằng, nghỉ ngơi hợp lí, ngủ đủ và đúng giờ là điều kiện hỗ trợ tốt nhất cho quá trình tập luyện.
- Luôn lắng nghe cơ thể để biết giới hạn của bản thân: Trước, trong và sau tập luyện nếu xuất hiện cảm giác khó chịu, buồn nôn, đau tức,... hãy dừng lại và nghỉ ngơi trước khi tiếp tục. Ngoài ra, việc tập nặng, nhanh và nhiều cần phù hợp với mức độ thể chất của từng người.

## ***E/* Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

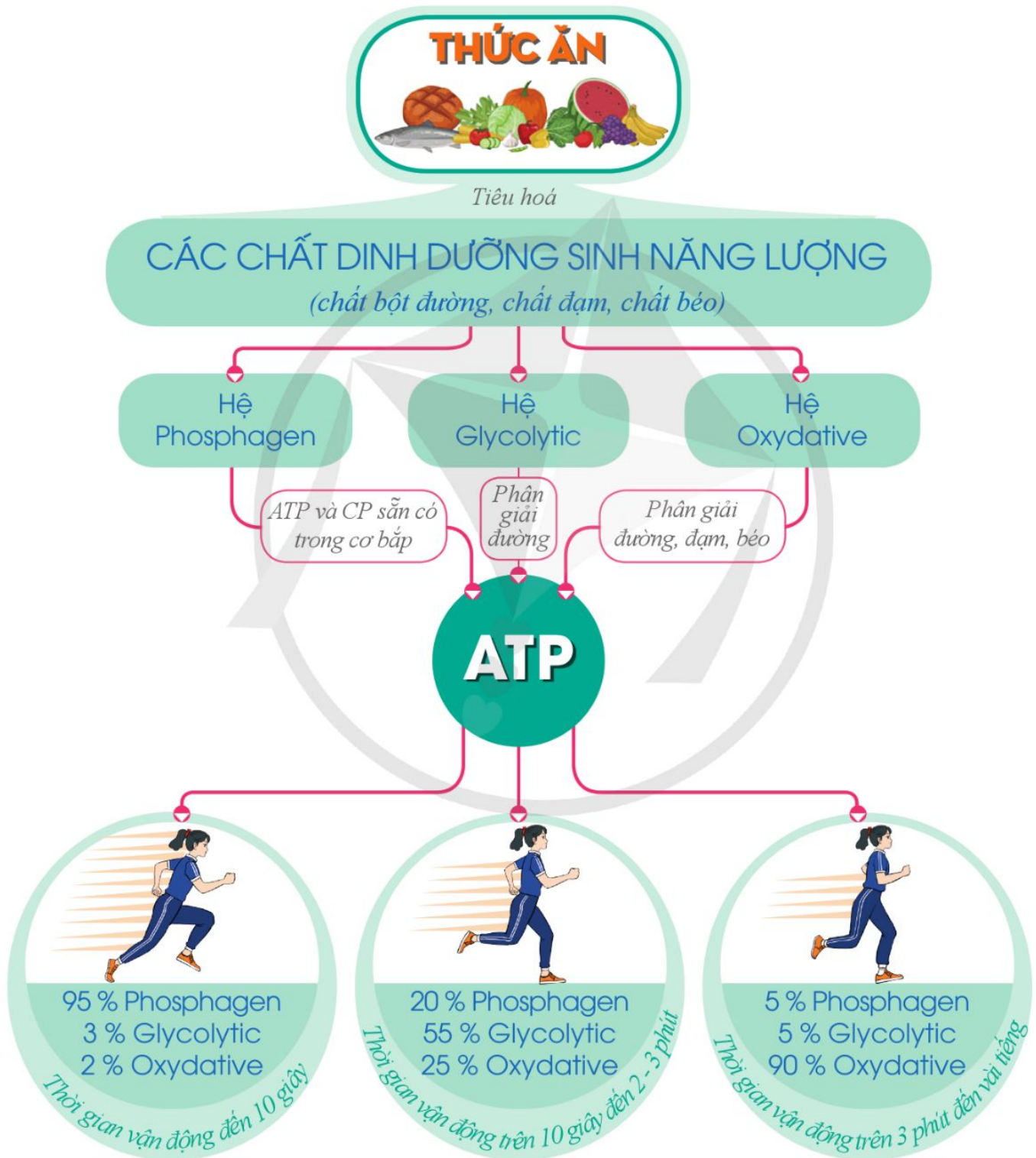
### ***a. Năng lượng cho hoạt động thể lực***

Hoạt động thể lực cần rất nhiều năng lượng. Năng lượng cho hoạt động thể lực được tạo ra bằng cách phân giải các chất dinh dưỡng khác nhau như: chất bột đường, chất đạm, chất béo thành đơn vị năng lượng mà cơ thể có thể sử dụng được trực tiếp là ATP (Adenosine triphosphate) nhờ vào các hệ thống tái tạo năng lượng của cơ thể. Trong cơ thể có ba hệ thống tái tạo năng lượng gồm:

- Hệ năng lượng phosphagen:
  - + Nguồn cung cấp năng lượng cho hệ phosphagen hoạt động là ATP và CP (Creatin phosphate) dự trữ sẵn có trong cơ bắp.
  - + Hệ phosphagen cung cấp năng lượng cho những hoạt động thể lực có cường độ vận động cực lớn và bột phát trong thời gian ngắn như: chạy 50 m hoặc 100 m, cử tạ,...
- Hệ năng lượng glycolytic:
  - + Nguồn cung cấp năng lượng cho hệ glycolytic hoạt động là chất bột đường.
  - + Hệ glycolytic cung cấp năng lượng cho những hoạt động thể lực có cường độ vận động lớn như: hoạt động trong các môn bóng (bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền,...), cầu lông, đá cầu, võ thuật, bơi,...
- Hệ năng lượng oxydative:
  - + Nguồn cung cấp năng lượng cho hệ oxydative hoạt động là chất bột đường, chất đạm, chất béo.

+ Hệ oxydative cung cấp năng lượng cho những hoạt động thể lực có cường độ vận động trung bình hoặc chậm và trong thời gian dài như: chạy việt dã, đua xe đạp đường dài,...

Trong hoạt động thể dục thể thao, khi cơ thể bắt đầu vận động thì cả ba hệ thống năng lượng sẽ được kích hoạt cùng nhau. Tuy nhiên, tùy vào cường độ và khối lượng vận động mà một trong ba hệ thống năng lượng sẽ đóng vai trò chủ đạo trong việc cung cấp năng lượng (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chuyển hoá năng lượng và diễn biến sử dụng các chất dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

## b. Dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

Đặc điểm của tập luyện thể dục thể thao là tăng cường quá trình trao đổi chất trong cơ thể, do vậy người tập luyện cần có chế độ dinh dưỡng phù hợp. Dinh dưỡng đối với người tập luyện thể dục thể thao cần dựa vào đặc điểm của từng môn thể thao để lựa chọn và sử dụng thức ăn một cách khoa học nhằm phát triển các tổ chất thể lực đặc thù (bảng 1).

Bảng 1. Đặc điểm dinh dưỡng phát triển các tổ chất thể lực

STT	Loại hình tập luyện	Nguồn cung cấp năng lượng	Đặc điểm dinh dưỡng
1	Tập luyện sức nhanh	Hệ năng lượng phosphagen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tăng cường thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm, phosphorus, vitamin C.</li><li>• Thức ăn cần dễ tiêu, dễ hấp thụ để giảm gánh nặng cho dạ dày, gan và thận.</li><li>• Trong khẩu phần ăn cần bổ sung nhiều rau xanh và nước trái cây giúp tăng dự trữ kiềm cho cơ thể. Cơ thể thiếu kiềm sẽ giảm khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng, các tế bào giảm khả năng tự sửa chữa và thải độc, dẫn đến cơ thể mệt mỏi và nhiễm bệnh.</li></ul>
2	Tập luyện sức mạnh	Hệ năng lượng glycolytic	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tăng cường thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm và các loại vitamin nhóm B để phát triển cơ bắp.</li><li>• Chú trọng bổ sung potassium, sodium, magnesium, sắt tăng cường chức năng thần kinh điều khiển cơ bắp.</li></ul>
3	Tập luyện sức bền	Hệ năng lượng oxydative	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tăng cường thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm, chất béo do nhu cầu năng lượng trong hoạt động này rất cao.</li><li>• Để xúc tiến quá trình trao đổi chất béo trong gan, cần uống nhiều sữa vì trong sữa có hàm lượng calcium cao. Nếu cơ thể thiếu hụt calcium thì quá trình trao đổi chất sẽ bị suy giảm.</li><li>• Chú trọng bổ sung nước và các chất điện giải, bởi hoạt động thể lực kéo dài cơ thể sẽ thiếu nước.</li></ul>

STT	Loại hình tập luyện	Nguồn cung cấp năng lượng	Đặc điểm dinh dưỡng
4	Tập luyện toàn diện (phát triển cùng lúc nhiều tổ chức thể lực)	Nguồn cung cấp năng lượng linh hoạt, phụ thuộc vào cường độ và khối lượng vận động ở các thời điểm khác nhau mà một trong ba hệ cung cấp năng lượng sẽ giữ vai trò chủ đạo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tăng cường bổ sung dinh dưỡng toàn diện do năng lượng tiêu hao nhiều.</li> <li>• Thức ăn cần đa dạng và cân đối các thành phần dinh dưỡng.</li> <li>• Chú trọng bổ sung nước, các chất điện giải và vitamin.</li> </ul>

**Lưu ý:** Không có môn thể thao nào chỉ phát triển một tổ chức thể lực. Vì vậy, khi xây dựng chế độ dinh dưỡng, cần căn cứ vào đặc thù của từng loại hình vận động và mức độ tiêu hao năng lượng sao cho mỗi người tập có một chế độ dinh dưỡng hợp lí, cân bằng nhằm phát huy tối đa năng lực vận động, duy trì và nâng cao sức khoẻ bền vững.

### c. Cách tính nhu cầu năng lượng mỗi ngày

Cơ thể cần năng lượng để thực hiện các hoạt động cần thiết mỗi ngày. Vì vậy, việc tính được nhu cầu năng lượng phù hợp cho cơ thể là vô cùng quan trọng, giúp cân bằng chế độ, dinh dưỡng phù hợp để duy trì và nâng cao sức khoẻ. Tổng năng lượng tiêu hao hằng ngày bao gồm:

- Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản.
- Nhu cầu năng lượng cho các hoạt động thể lực.
- Nhu cầu năng lượng chuyển hoá các chất dinh dưỡng và điều hoà thân nhiệt.

Tuy nhiên, năng lượng dành cho tiêu hoá thức ăn và chuyển hoá các chất dinh dưỡng không nhiều (khoảng 5 – 10 %), nên thực tế thường không tính và nhu cầu năng lượng điều hoà thân nhiệt chỉ được tính khi nhiệt độ cơ thể ở mức bất thường. Như vậy, để tính tổng năng lượng tiêu hao hằng ngày có thể tham khảo công thức sau:

$$TEE = BMR \times R$$

*Trong đó:* TEE (Total Energy Expenditure) – Tổng năng lượng tiêu hao hằng ngày  
 BMR (Basal Metabolic Rate) – Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản  
 R – Hệ số hoạt động thể lực

- 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)
- Hệ số hoạt động thể lực trong ngày (R) được quy định như sau:

Bảng 2. Hệ số hoạt động thể lực

STT	Mức độ hoạt động	Đặc điểm hoạt động	Hệ số R
1	Hoạt động ít	Chỉ ngồi hoặc đứng một chỗ trong thời gian dài, ngủ và ăn, không vận động thể chất.	1,2
2	Hoạt động nhẹ	Hoạt động nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong thời gian dài, vận động thể chất 1 – 3 lần/tuần.	1,375
3	Hoạt động vừa	Thường xuyên hoạt động mỗi ngày và vận động thể chất 3 – 5 lần/tuần.	1,55
4	Hoạt động nặng	Thường xuyên hoạt động chân, tay, chơi thể thao, vận động thể chất 6 – 7 lần/tuần.	1,725
5	Hoạt động rất nặng	Thường xuyên hoạt động nặng, mang vác nhiều, vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài, vận động thể chất 2 lần/ngày.	1,9

Nguồn: Viện nghiên cứu và tư vấn dinh dưỡng Việt Nam

## VẬN DỤNG

**1/** Thảo luận và làm rõ: vì sao khi rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên cần phải tuân thủ nguyên tắc rèn luyện tăng dần mức độ tác động?

**2/** Em hãy tính nhu cầu năng lượng của bản thân đối với tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.

**3/** Vận dụng những kiến thức đã học để hướng dẫn bạn bè và người thân sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển các tổ chức thể lực.

# THỂ THAO TỰ CHỌN

## CẦU LÔNG

### Chủ đề 1

## NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

### BÀI 1

## VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ XÃ HỘI; LẬP KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN CẦU LÔNG

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khỏe và xã hội.
- Biết lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

#### Câu hỏi khởi động

- Tập luyện môn Cầu lông có tác động như thế nào đến sức khỏe, thể chất của người tập?
- Khi tham gia tập luyện môn Cầu lông, em đặt ra mục tiêu và dự kiến nội dung cho các buổi tập như thế nào? Hãy nêu ví dụ cụ thể.

### KIẾN THỨC MỚI

#### 1/ Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khỏe và xã hội

##### a. Vai trò và ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khỏe

Cầu lông là môn thể thao được nhiều người yêu thích tham gia tập luyện và thi đấu; đòi hỏi người chơi phải vận động tích cực, toàn thân (tay, chân và thân người) với nhiều

tình huống đa dạng và biến hoá. Do đó, tập luyện cầu lông giúp phát triển toàn diện thể chất, tăng cường sức khoẻ cho những người tham gia. Với dụng cụ, sân bãi tập luyện đơn giản, dễ tập, Cầu lông phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính, mọi tầng lớp người dân từ thành thị tới nông thôn. Với đặc điểm là môn thể thao có kỹ thuật động tác và chiến thuật rất phong phú, đa dạng có tính biến hoá và thẩm mỹ. Cầu lông là một trong những môn thể thao hấp dẫn, lôi cuốn và mang tính giải trí cao. Từ đó, Cầu lông có ảnh hưởng tích cực, thu hút và thúc đẩy mọi người tham gia tập luyện và có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ tăng cường sức khoẻ cả về thể chất và tinh thần cho cộng đồng và xã hội. Nhiều đơn vị, tổ chức, cơ quan, xí nghiệp,... đã sử dụng môn Cầu lông như một phương tiện để tạo ra sân chơi lành mạnh, giúp mọi người vui chơi, giải trí, đồng thời rèn luyện thể chất và tăng cường sức khoẻ.

Đối với trường học phổ thông các cấp, Cầu lông là một trong những môn thể thao tự chọn được đưa vào giảng dạy và học tập, có vai trò như một phương tiện hữu hiệu để giúp học sinh rèn luyện phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần. Bên cạnh đó, Cầu lông là môn thể thao dễ tập, dễ chơi, do vậy có ảnh hưởng tích cực, thúc đẩy học sinh chủ động tham gia tập luyện Cầu lông nói riêng và hình thành thói quen tập luyện, rèn luyện nâng cao sức khoẻ hằng ngày.

### ***b. Vai trò và ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với xã hội***

Cầu lông là môn thể thao có nhiều hình thức thi đấu khác nhau, vừa mang tính chất cá nhân, lại vừa mang tính chất đồng đội. Cầu lông có tác dụng rèn luyện phẩm chất tâm lý; giáo dục; bồi dưỡng tinh thần đồng đội; đoàn kết và hợp tác. Chính vì vậy, môn Cầu lông là một phương tiện giáo dục hữu hiệu, giúp người chơi rèn luyện năng lực, phẩm chất, qua đó phát triển toàn diện con người.

Ngày nay, các trận thi đấu cầu lông ngày càng trở nên hấp dẫn bởi trình độ kỹ thuật của VĐV, sự đa dạng, phong phú trong chiến thuật tấn công và phòng thủ. Trong đó, những người tham gia với vai trò khán giả có thể thưởng thức, cảm nhận vẻ đẹp, sự hấp dẫn của Cầu lông thông qua các kỹ thuật động tác điều luyện, chiến thuật đa dạng, biến hoá của các VĐV. Những người trực tiếp tham gia tập luyện, thi đấu cầu lông sẽ có được sự vui vẻ, thoải mái cả về thể chất và tinh thần. Như vậy đối với xã hội, Cầu lông có thể được coi là một trong những hình thức vui chơi, giải trí lành mạnh, bổ ích, đồng thời là cầu nối gắn kết cộng đồng.

Sự tham gia ngày càng đông đảo của quần chúng vào các trận đấu, giải đấu và sự kiện thi đấu cầu lông đã tạo hiệu ứng tích cực, kéo theo sự phát triển mạnh mẽ của nhiều loại hình kinh doanh, dịch vụ liên quan, qua đó làm tăng giá trị kinh tế và văn hoá. Ngoài ra, thông qua các giải đấu cầu lông lớn, nhỏ ở các cấp độ khác nhau, các đơn vị, các tỉnh thành, quốc gia, khu vực,... có thể quảng bá, giới thiệu hình ảnh, văn hoá của mình trên thế giới. Ở chiều



ngược lại, những hiệu ứng tích cực về giáo dục, văn hoá, giải trí và kinh tế,... sẽ tác động trở lại, thúc đẩy cầu lông ngày càng phát triển và phổ biến rộng rãi.

## ***E/* Lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông**

### ***a.* Trình tự lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông**

Để rèn luyện sức khoẻ và nâng cao được kỹ năng, hiệu quả thi đấu trong môn Cầu lông, người tập cần có một kế hoạch tập luyện phù hợp và khoa học. Quá trình lập kế hoạch có thể tiến hành từng bước như sơ đồ (H.1):



Hình 1. Sơ đồ trình tự lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông

## b. Kế hoạch tập luyện môn Cầu lông

Ví dụ 1: Kế hoạch tập luyện môn Cầu lông theo ngày

### KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN CẦU LÔNG

Ngày: .../.../...

Mục đích tập luyện: .....

Thời gian tập: ... h ... đến ... h ...

Mục tiêu: .....

Nội dung:

TT	Nội dung tập <sup>(1)</sup>	Thời gian (phút) <sup>(2)</sup>	Biện pháp <sup>(3)</sup>	Đánh giá kết quả tập luyện <sup>(4)</sup>
1	Nội dung 1:			
2	Nội dung 2:			
...	...			

**Ghi chú:**  
 1. Xác định tên nội dung tập (kỹ thuật, chiến thuật, thể lực,...).  
 2. Ghi rõ thời gian thực hiện cho từng nội dung tập.  
 3. Ghi nội dung các bài tập, số lần lặp lại và quãng nghỉ.  
 4. Xác định kết quả tập luyện đạt được so với mục tiêu đề ra.

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

Ví dụ 2: Kế hoạch tập luyện môn Cầu lông theo tuần

### KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN CẦU LÔNG

Tuần: .....

Mục đích tập luyện: .....

Từ ngày .../.../... đến ngày .../.../...

Mục tiêu: .....

Nội dung:

TT	Thời gian <sup>(1)</sup>		Nội dung tập <sup>(2)</sup>	Biện pháp <sup>(3)</sup>	Đánh giá kết quả tập luyện <sup>(4)</sup>
1	Thứ 2	Từ ...	Nội dung 1:		
		đến ...	Nội dung 2:		
		...	...		
2	Thứ 3	Từ ...	Nội dung 1:		
		đến ...	Nội dung 2:		
		...	...		
...	...				

**Ghi chú:**  
 1. Xác định thời gian tập trong ngày.  
 2. Xác định tên nội dung tập (kỹ thuật, chiến thuật, thể lực,...).  
 3. Ghi nội dung các bài tập, số lần lặp lại và quãng nghỉ.  
 4. Xác định kết quả tập luyện đạt được so với mục tiêu đề ra.

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

## LUYỆN TẬP

### **1/** Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khỏe và xã hội

#### *a. Tự nghiên cứu*

Học sinh tự đọc sách giáo khoa, tìm hiểu các tài liệu liên quan và xác định các nội dung thể hiện vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khỏe và xã hội.

#### *b. Thảo luận nhóm*

Tổ chức thảo luận theo nhóm 3 – 5 người. Các nhóm xác định nội dung, thảo luận và phân tích làm rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khỏe, xã hội và cử đại diện trình bày kết quả thảo luận.

### **2/** Luyện tập lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông

#### *a. Xây dựng kế hoạch tập luyện theo ngày*

Tập xác định mục đích, nội dung, thời gian và mục tiêu tập luyện cho một buổi tập 45 phút, 60 phút và 90 phút.

#### *b. Xây dựng kế hoạch tập luyện theo tuần*

Tập xác định mục đích, nội dung, thời gian và mục tiêu tập luyện cho một tuần. Trong đó xác định rõ số buổi tập/tuần, thời gian và nội dung cho từng buổi tập.

Các nội dung trên có thể tổ chức luyện tập cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

## VẬN DỤNG

**1/** Theo em vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông trong trường học như thế nào?

**2/** Thực hành lập kế hoạch tập luyện kỹ thuật hoặc chiến thuật, thể lực môn Cầu lông trong một tuần.

**3/** Vận dụng kiến thức đã học, tự xây dựng kế hoạch tập luyện môn Cầu lông để rèn luyện và nâng cao sức khỏe hằng ngày.

## MỞ ĐẦU

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu và phân tích được một số điều luật trong thi đấu môn Cầu lông để áp dụng vào trong tập luyện và thi đấu.
- Biết được phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Cầu lông.
- 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 nhau trong tập luyện và thi đấu.

### Câu hỏi khởi động

- Trong một trận thi đấu môn Cầu lông, có những trọng tài nào tham gia điều khiển trận đấu?
- Khi có tình huống xảy ra trong một trận đấu, trọng tài nào đưa ra quyết định cuối cùng?

### Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

### Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đập cầu
- Di chuyển ngang; di chuyển tiến, lùi; phối hợp di chuyển hai góc trên lưới, hai góc cuối sân
- Đánh cầu cao thuận, trái tay qua lại

## KIẾN THỨC MỚI

### 1/ Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông

#### a. Đôi sân trong thi đấu

Hai cầu thủ sẽ đôi sân với nhau tại các thời điểm:

- Sau khi kết thúc ván đấu đầu tiên.
- Sau khi kết thúc ván đấu thứ hai với tỉ số hoà, hai cầu thủ bắt buộc phải đấu ván thứ 3.
- Trong ván đấu thứ ba, khi một trong hai bên ghi được 11 điểm.

Nếu như việc đổi sân không được thực hiện tại các thời điểm nêu trên thì hai bên cần phải đổi sân ngay khi phát hiện sự cố này. Tuy nhiên, việc đổi sân cần phải được thực hiện khi cầu đã không còn trong cuộc. Tỉ số điểm lúc này vẫn được giữ nguyên.

### ***b. Thi đấu liên tục***

Thi đấu phải liên tục từ quả giao cầu đầu tiên cho đến khi trận đấu kết thúc, ngoại trừ các trường hợp sau:

- Các cầu thủ được nghỉ khi được phép. Các quãng nghỉ giữa trận gồm:
  - + Không quá 60 giây trong một ván đấu khi một bên ghi được 11 điểm trước.
  - + Không quá 120 giây giữa ván đấu đầu tiên và ván đấu thứ hai, giữa ván đấu thứ hai và ván đấu thứ ba.
  - + Đối với trận đấu có truyền hình, trước khi trận đấu diễn ra, Tổng trọng tài có thể quyết định thời gian cố định và phù hợp cho những quãng nghỉ nêu trên.
- Ngừng thi đấu:
  - + Khi tình thế bắt buộc không nằm trong kiểm soát của VĐV, trọng tài chính có thể cho ngừng thi đấu trong một khoảng thời gian xét thấy cần thiết.
  - + Trong những trường hợp đặc biệt, Tổng trọng tài sẽ yêu cầu trọng tài chính cho ngừng thi đấu.

Nếu trận đấu bị ngừng, tỉ số được giữ nguyên và trận đấu sẽ tiếp tục trở lại từ tỉ số đó.

### ***c. Một số hành vi không được phép của VĐV và hình thức xử phạt***

- Một VĐV không được phép:
  - + Cố tình trì hoãn hoặc dừng thi đấu.
  - + Cố tình sửa đổi hoặc phá hỏng quả cầu để thay đổi tốc độ hoặc đường bay của quả cầu.
  - + Có tác phong, thái độ xúc phạm người khác trong quá trình thi đấu.
- Hình thức xử phạt: Trọng tài chính sẽ xử phạt bằng cách:
  - + Cảnh cáo bên vi phạm.
  - + Phạt lỗi bên vi phạm nếu trước đó đã cảnh cáo. Một bên vi phạm hai lỗi như trên được xem là một vi phạm liên tục.
  - + Trong trường hợp vi phạm hiển nhiên, các vi phạm liên tục, trọng tài chính sẽ phạt lỗi bên vi phạm và báo cáo ngay với Tổng trọng tài, người có quyền truất quyền thi đấu của bên vi phạm.

## **Phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Cầu lông**

Trọng tài là người điều khiển công tác chuyên môn của giải đấu và từng trận đấu.

Trọng tài có quyền quyết định mọi công việc liên quan tới chuyên môn của giải (kiểm tra sân bãi, dụng cụ; điều hành và giải quyết mọi khiếu nại; công nhận hoặc không công nhận kết quả trận đấu theo quy định).

Mỗi trọng tài đều có nhiệm vụ và quyền hạn khác nhau, nhưng yêu cầu đối với các trọng tài làm nhiệm vụ là như nhau.

### **a. Trách nhiệm và quyền hạn của trọng tài**

- Trọng tài chính: Có quyền quyết định mọi vấn đề của trận đấu. Chịu trách nhiệm kiểm tra sân bãi dụng cụ trước khi bắt đầu trận đấu; phân công vị trí các trọng tài trên sân; cho các đội bốc thăm chọn sân hoặc chọn cầu; tổ chức tiến hành nghi thức trước trận đấu; điều hành trận đấu theo đúng luật; ghi biên bản trận đấu; tuyên bố kết quả hiệp đấu, trận đấu; báo cáo Tổng trọng tài những ý kiến khiếu nại của cầu thủ, kèm theo ý kiến của mình để Tổng trọng tài căn cứ giải quyết.
- Trọng tài giao cầu: Chịu trách nhiệm theo dõi và bắt các lỗi giao cầu của người giao cầu.
- Trọng tài biên: Chịu trách nhiệm theo dõi đường biên được phân công để xác định quả cầu rơi xuống trong hay ngoài sân và báo cho trọng tài chính; phát hiện những lỗi đánh cầu sai của cầu thủ ở khu vực sân gần vị trí của mình để thông báo cho trọng tài chính trong trường hợp trọng tài chính không quan sát được.
- Trọng tài lật số: Chịu trách nhiệm lật bảng số theo kết quả điểm diễn ra của trận đấu để thông báo cho trọng tài chính và khán giả; giúp trọng tài chính xác định thứ tự người giao cầu (trong đánh đôi) bằng lật số.

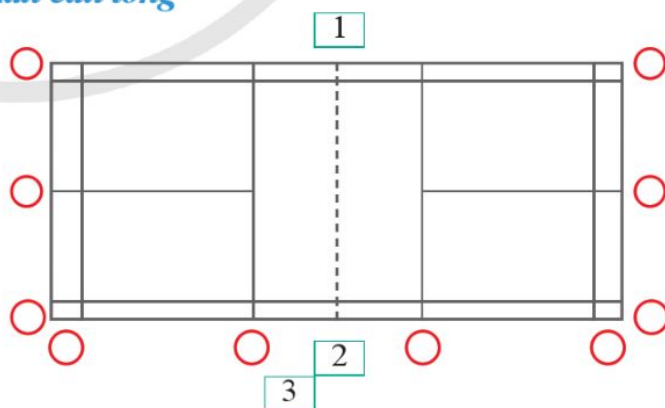
### **b. Vị trí của các trọng tài trong mỗi trận đấu cầu lông**

Vị trí của các trọng tài trong mỗi trận đấu cầu lông như sơ đồ (H.1).

– Trọng tài chính **1**: Ngồi trên ghế cao, ngoài đường biên dọc và sau cột lưới.

– Trọng tài giao cầu **2**: Ngồi trên ghế thấp, gần lưới, sau cột lưới đối diện với trọng tài chính.

– Trọng tài biên (○): Ngồi trên ghế tựa ở đầu những đường biên (cách 2 m) và hướng mặt về trọng tài chính.

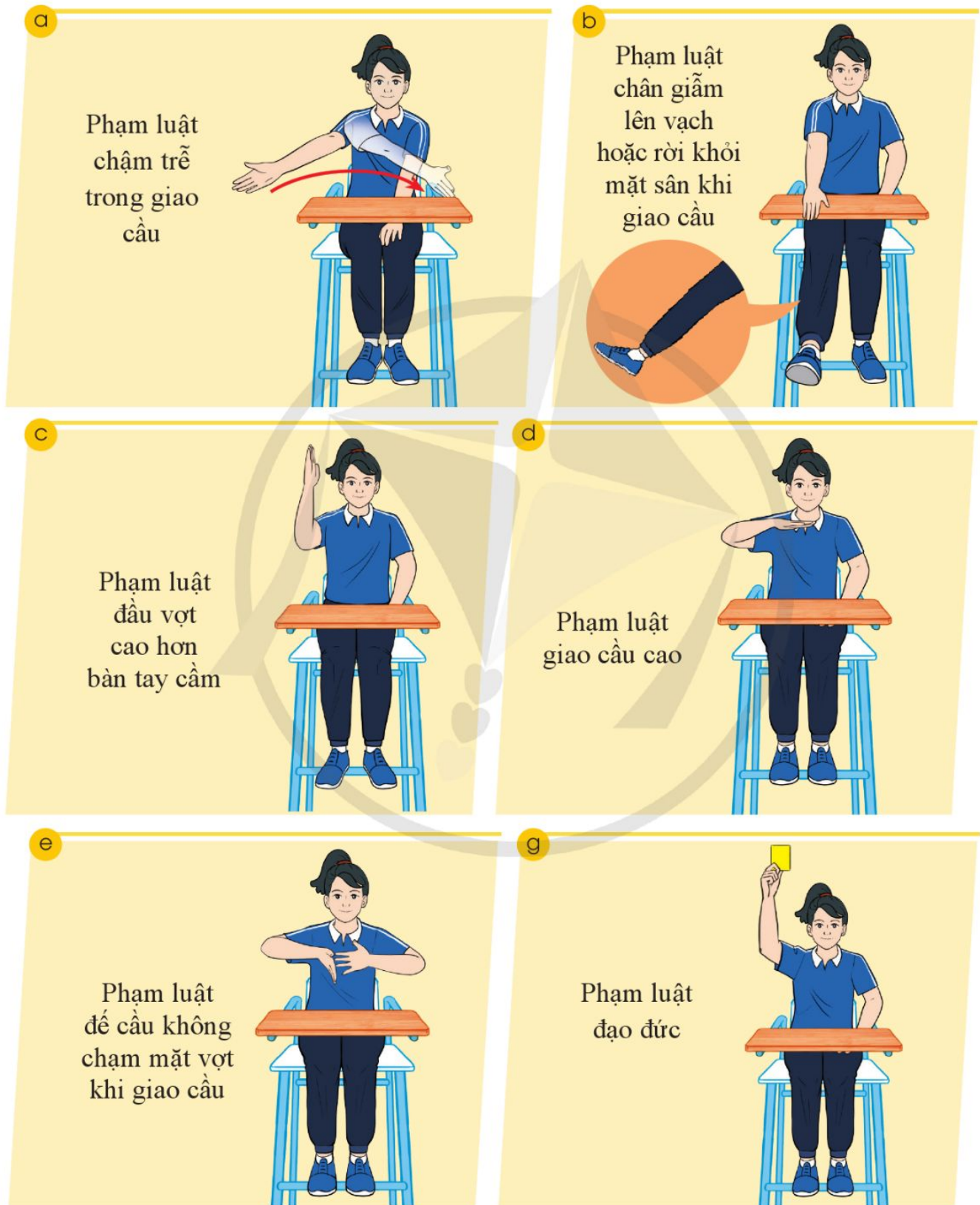


Hình 1. Sơ đồ vị trí các trọng tài trong một trận đấu cầu lông

– Trọng tài lật số **3**: Ngồi trên ghế phía sau bàn lật số, đối diện với trọng tài chính.

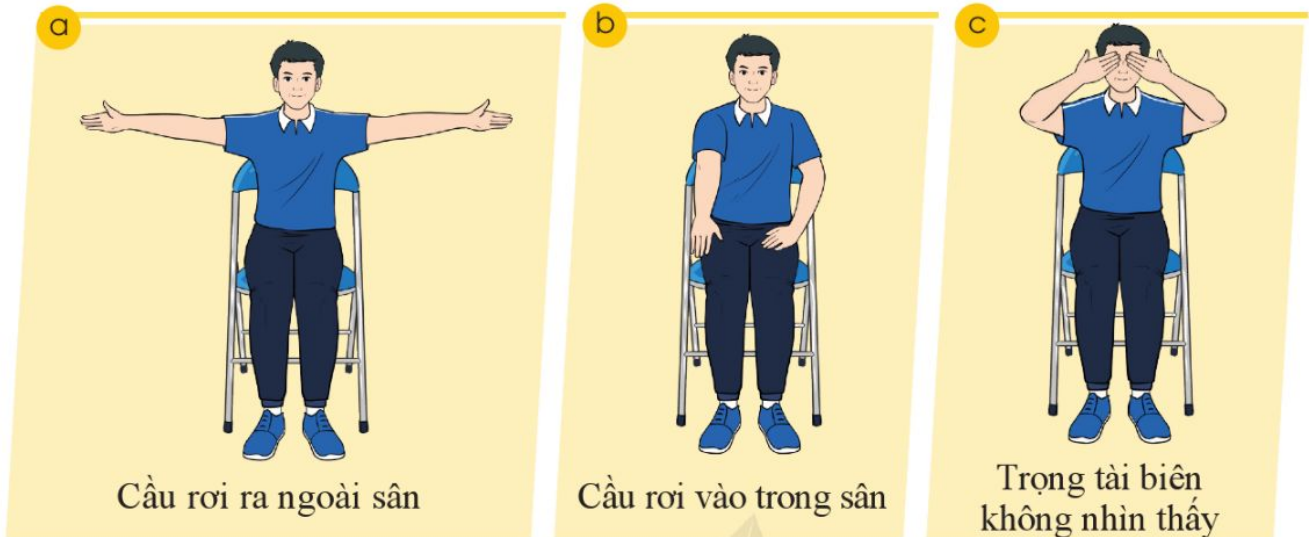
**d. Một số kí hiệu cơ bản của trọng tài**

– Một số kí hiệu của trọng tài về phạm luật:



Hình 2. Một số kí hiệu của trọng tài về phạm luật

– Một số kí hiệu của trọng tài biên:



Hình 3. Một số kí hiệu của trọng tài biên

## LUYỆN TẬP

### 1/ Luyện tập phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Cầu lông

#### a. Tập ra các kí hiệu trọng tài

Thực hiện các kí hiệu trọng tài theo tín hiệu của người điều khiển. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

#### b. Tập ra kí hiệu theo tình huống thi đấu

Tổ chức tập từng tình huống thi đấu, người tập quan sát và ra kí hiệu theo các tình huống cụ thể. Tập luyện theo nhóm.

#### c. Tập điều khiển thi đấu

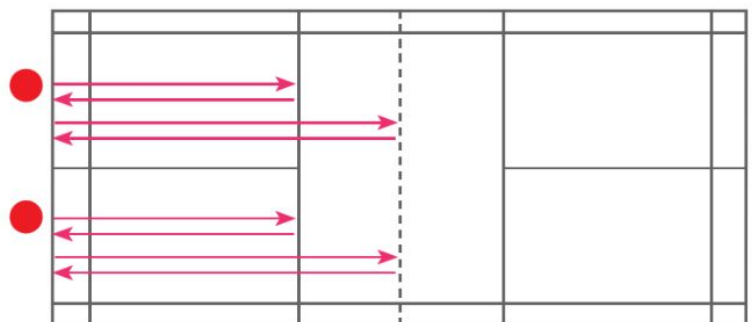
Tổ chức thi đấu đơn, đôi. Từng nhóm trọng tài thực hành điều khiển trận đấu.

**Yêu cầu:** Các trọng tài quan sát, phát hiện các tình huống trên sân, thực hiện ra các kí hiệu phù hợp với tình huống và đúng với chức năng, nhiệm vụ của từng vị trí trọng tài.

### 2/ Bài tập phát triển thể lực

#### a. Chạy con thoi theo đường kẻ trên sân

Người tập đứng sau đường biên cuối sân, chạy nhanh tới đường giới hạn giao cầu và quay lại, sau đó tiếp tục chạy tới đường giữa sân và quay lại (H.4).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện chạy con thoi theo đường kẻ trên sân



## b. Bật co gối tại chỗ

Đứng tại chỗ liên tục dùng hai chân bật thẳng lên, co cao gối theo số lần hoặc thời gian quy định.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



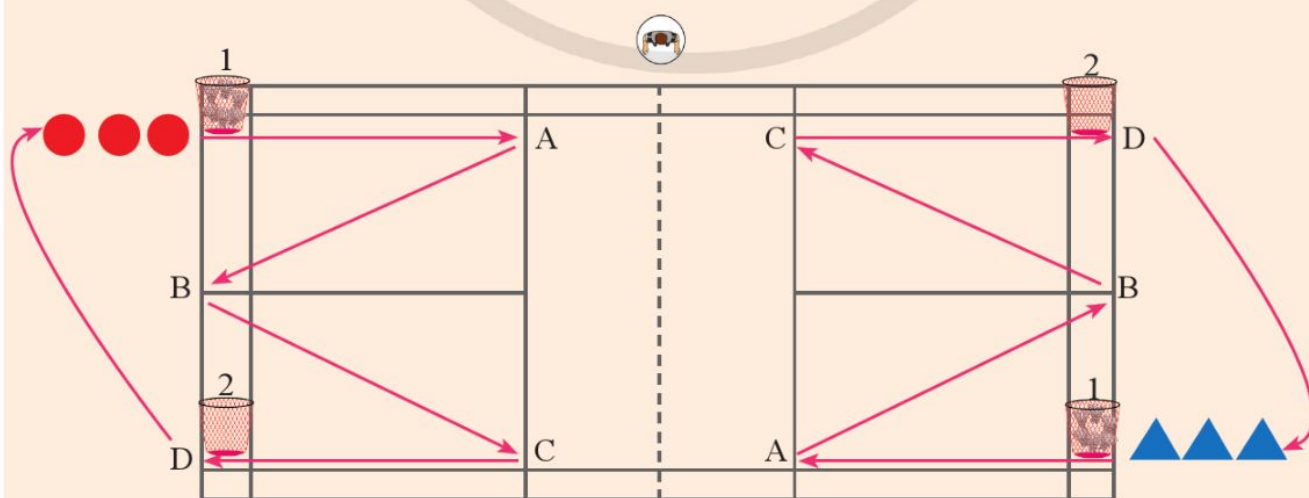
## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT VÀ KHÉO LÉO

### 1. Vận chuyển cầu tiếp sức

#### Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hàng dọc ở sau đường biên ngang, bên một góc sân như sơ đồ (H.5).
- Đánh dấu các điểm mốc A, B, C, D; xếp các giỏ 1 và 2 vào các vị trí quy định (H.5). Đặt số lượng cầu bằng số người chơi của mỗi đội ở giỏ số 1.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội cầm 1 quả cầu trong giỏ số 1 di chuyển nhanh tới các điểm A, B, C, D và bỏ cầu vào giỏ số 2 sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt chơi tiếp theo. Ngay khi cầu được bỏ vào giỏ số 2, người tiếp theo bắt đầu thực hiện như người đầu hàng. Thực hiện liên tục cho tới khi chuyển được hết số cầu từ giỏ 1 sang giỏ 2 (H.5). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



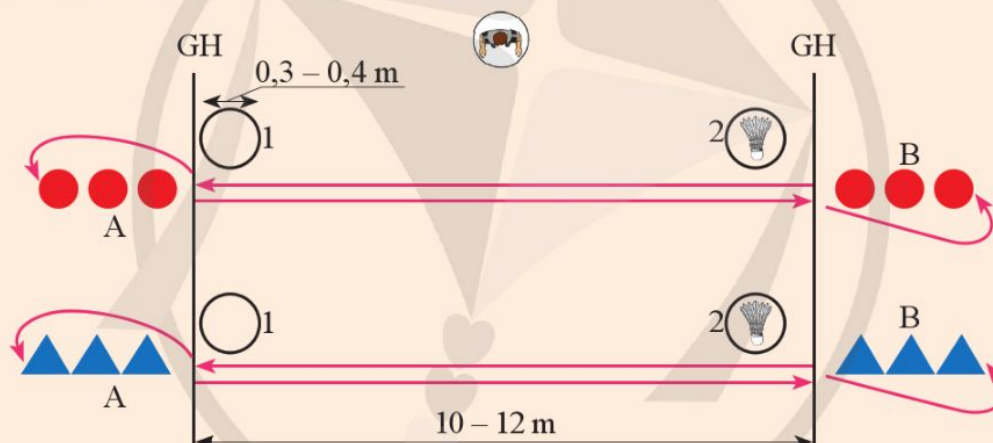
Hình 5. Sơ đồ trò chơi “Vận chuyển cầu tiếp sức”

## 2. Chạy đổi cầu tiếp sức

### Chuẩn bị:

- Kẻ hai vạch giới hạn song song và cách nhau 10 – 12 m. Tại mỗi vạch giới hạn vẽ một vòng tròn (1 và 2) có đường kính 0,3 – 0,4 m. Đặt một quả cầu ở vòng tròn 2 như sơ đồ (H.6).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm A, B, xếp thành hàng dọc đứng đối diện nhau ở sau đường giới hạn như sơ đồ (H.6).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng nhóm A chạy nhanh tới lấy quả cầu ở vòng tròn 2 mang về đặt vào vòng tròn 1, sau đó chạy nhanh về phía hàng nhóm B, chạm tay với người đầu hàng và di chuyển về cuối hàng nhóm B. Người ở đầu hàng B thực hiện tương tự và di chuyển về cuối hàng nhóm A. Tiến hành cho tới khi tất cả thành viên trong đội hoàn thành một lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi "Chạy đổi cầu tiếp sức"

## VẬN DỤNG

**1/** Thảo luận nhóm để làm rõ một số hành vi không được phép của VĐV trong quá trình thi đấu cầu lông.

**2/** Hãy nêu các tình huống phạm luật trong thi đấu cầu lông và ra kí hiệu trọng tài phù hợp với từng tình huống đó.

**3/** Vận dụng kiến thức về phương pháp trọng tài để điều khiển các trận đấu tập và thi đấu cầu lông.

# Chủ đề 2

## KĨ THUẬT BỎ NHỎ

### BÀI 1

## KĨ THUẬT BỎ NHỎ CHÉO THUẬN TAY

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

#### Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

#### Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đập cầu
- Di chuyển ngang; di chuyển tiến, lùi; phối hợp di chuyển hai góc trên lưới, hai góc cuối sân
- Đánh cầu cao thuận, trái tay qua lại

### KIẾN THỨC MỚI

#### Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

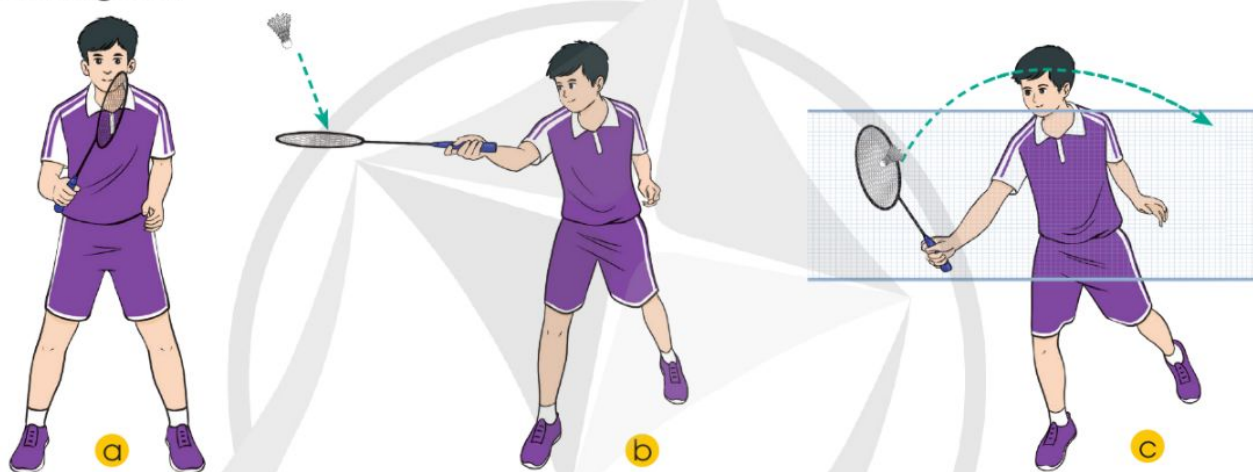
Bỏ nhỏ chéo thuận tay là kĩ thuật thường được sử dụng để đánh những quả cầu gần lưới, sang gần lưới bên sân đối phương.

**TTCB:** Hai chân đứng song song hoặc chân trước chân sau, chân trái ở phía sau, gối hơi chùng, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, thân người hơi ngả về trước, tay phải

cầm vợt, căng tay và cánh tay tạo thành một góc khoảng  $90^\circ$ , tay trái co tự nhiên, mắt quan sát hướng cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Từ TTCB di chuyển tới vị trí cầu rơi, ở bước cuối cùng, chân phải bước dài ra trước sang bên phải, khuỵu gối, cả bàn chân tiếp xúc mặt sân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Chân trái tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải đưa vợt chéo ra trước sang bên phải, cổ tay ngửa, mặt vợt hướng vuông góc với lưới, hướng tới điểm rơi của cầu, tay trái để tự nhiên (H.1b). Khi đánh cầu, thân người hơi nghiêng sang phải, tay phải gập cổ tay, ngón trỏ ép tì vào cán vợt, đưa vợt từ ngoài vào trong, mặt vợt tiếp xúc vào cạnh bên của đế cầu đánh cầu đi (H.1c). Điểm tiếp xúc cầu ở vị trí chéo trước trên cao, bên tay phải, cách thân người khoảng một cánh tay (0,8 – 1 m).

**Kết thúc:** Thân người ngả về trước, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải, mắt nhìn theo hướng cầu.



Hình 1. Kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

**Chú ý:** Khi đánh cầu, thời điểm tiếp xúc sai, sử dụng lực đánh cầu không phù hợp dẫn tới đánh cầu hỏng hoặc đường cầu đi không chính xác. Nên tập di chuyển một bước đánh cầu nhiều lần liên tiếp để nâng cao khả năng phối hợp dùng sức và mức độ chính xác khi tiếp xúc cầu.

## LUYỆN TẬP

### **1/** Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

#### **a.** Mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

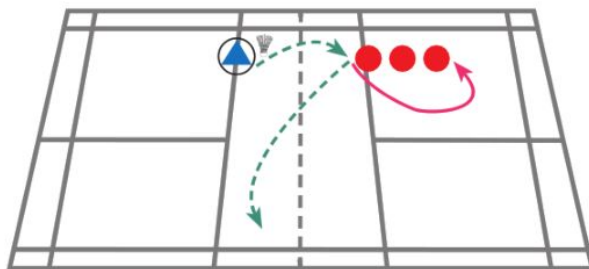
Từ TTCB, thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### **b.** Tại chỗ thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập đứng tại chỗ thực hiện:

- Bỏ nhỏ chéo thuận tay góc lưới bên phải (H.2).
- Luân phiên bỏ nhỏ thuận tay và bỏ nhỏ chéo thuận tay góc lưới bên phải.

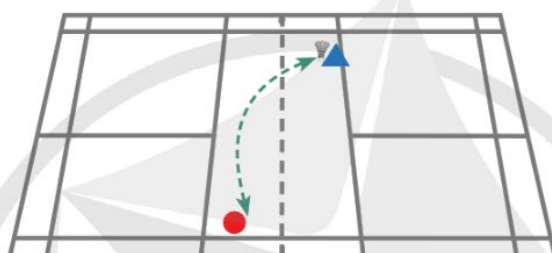
Hoàn thành động tác di chuyển về cuối hàng. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

### c. Tại chỗ thực hiện bỏ nhỏ chéo thuận tay qua lại

Người tập đứng tại chỗ thực hiện bỏ nhỏ chéo thuận tay góc lưới bên phải với người hỗ trợ (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



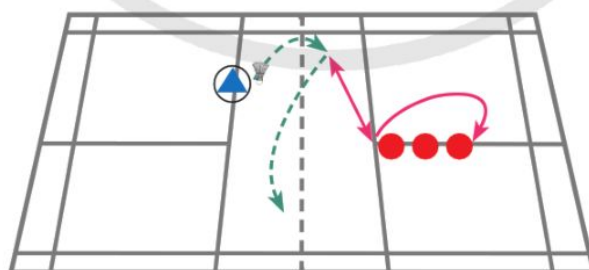
Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển thực hiện bỏ nhỏ chéo thuận tay qua lại

### d. Di chuyển thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển tiến chéo bên phải, thực hiện:

- Bỏ nhỏ chéo thuận tay góc lưới bên phải (H.4).
- Luân phiên bỏ nhỏ thuận tay và bỏ nhỏ chéo thuận tay góc lưới bên phải.

Hoàn thành động tác di chuyển về cuối hàng. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

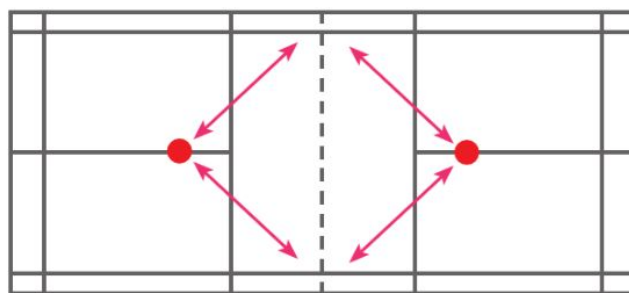


Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

## Bài tập phát triển thể lực

### a. Di chuyển tiến phải, tiến trái thực hiện mô phỏng kỹ thuật đánh cầu ở hai góc lưới

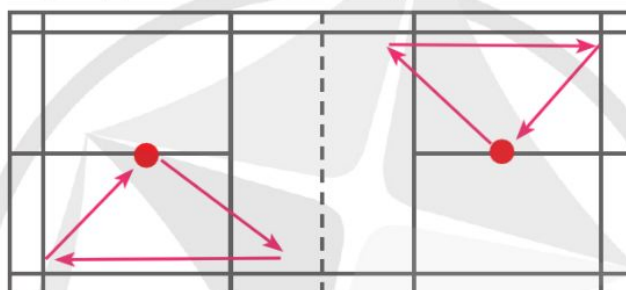
Từ vị trí giữa sân, luân phiên di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ đã học. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến phải, tiến trái thực hiện mô phỏng kỹ thuật đánh cầu ở hai góc lưới

### b. Di chuyển tiến phải, lùi sau thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay và đập cầu

Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước, liên tục di chuyển tiến phải thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay, sau đó lùi cuối sân mô phỏng kỹ thuật đập cầu và di chuyển về vị trí ban đầu (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến phải, lùi cuối sân thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay và đập cầu



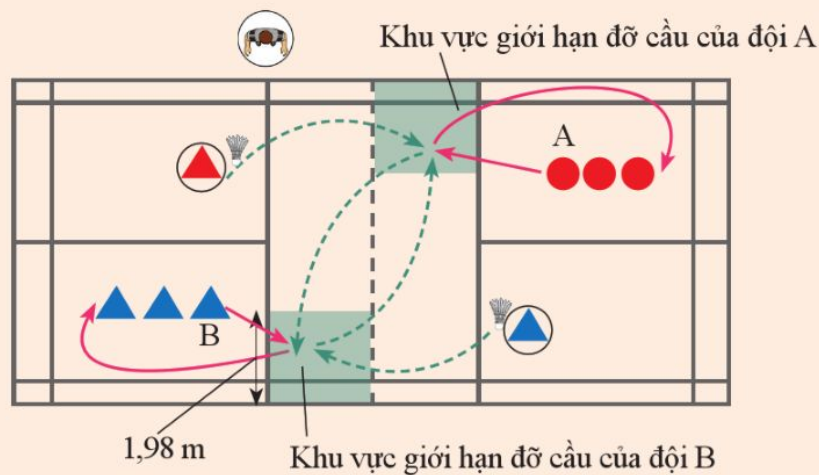
## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Bỏ nhỏ trúng đích

#### Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hàng dọc đứng ở giữa ô giao cầu, cách lưới 2 – 2,5 m; mỗi đội cử một người hỗ trợ tung (giao) cầu, đứng đối diện bên lưới, ở sau vạch giới hạn giao cầu (H.7).
- Kẻ khu vực giới hạn đỡ cầu của đội A và B (H.7).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người hỗ trợ của đội A tung (giao) cầu sang khu vực giới hạn đỡ cầu của đội A, người đầu hàng của đội A di chuyển tiến phải, sử dụng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay thực hiện đánh cầu về khu vực giới hạn đỡ cầu của đội B, sau đó di chuyển về cuối hàng. Tiếp đến, người hỗ trợ của đội B và người đầu hàng của đội B thực hiện tương tự và đánh cầu vào khu vực giới hạn đỡ cầu của đội A. Luân phiên từng đội thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của hai đội hoàn thành lượt chơi (H.7). Kết thúc trò chơi, đội nào đánh được cầu vào khu vực giới hạn đỡ cầu của đối phương nhiều hơn sẽ thắng cuộc.



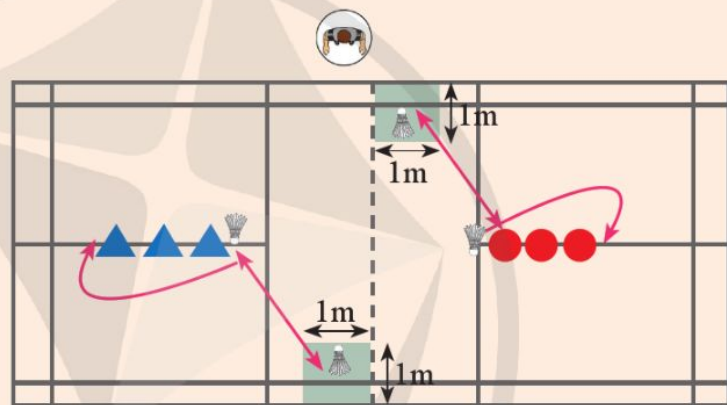
Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Bỏ nhỏ trùng đích”

## 2. Di chuyển đổi cầu tiếp sức

### Chuẩn bị:

– Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hàng dọc đứng trên đường giữa sân, người đầu hàng cầm cầu và đứng sát vạch giới hạn giao cầu (H.8).

– Kẻ ô vuông có kích thước  $1 \times 1$  m ở hai góc lưới, mỗi ô đặt một quả cầu (H.8).



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển đổi cầu tiếp sức”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng di chuyển tới ô vuông ở hai góc lưới, thực hiện đổi cầu, sau đó di chuyển về trao cầu cho người tiếp theo và xếp về cuối hàng. Người tiếp theo thực hiện tương tự như người đầu hàng (H.8). Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của các đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành trước là thắng cuộc.

## VẬN DỤNG

**1/** Hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay trong tập luyện và thi đấu.

**2/** Thảo luận những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay với kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay đã học.

**3/** Vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay để rèn luyện khả năng khéo léo trong tập luyện và thi đấu.

## MỞ ĐẦU

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay; thực hiện thuần thục, ổn định kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện khả năng và sự yêu thích môn Cầu lông trong học tập và rèn luyện.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

### Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

### Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay
- Di chuyển ngang; di chuyển tiến, lùi; phối hợp di chuyển hai góc trên lưới, hai góc cuối sân
- Đánh cầu cao xa qua lại

## KIẾN THỨC MỚI

### Kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

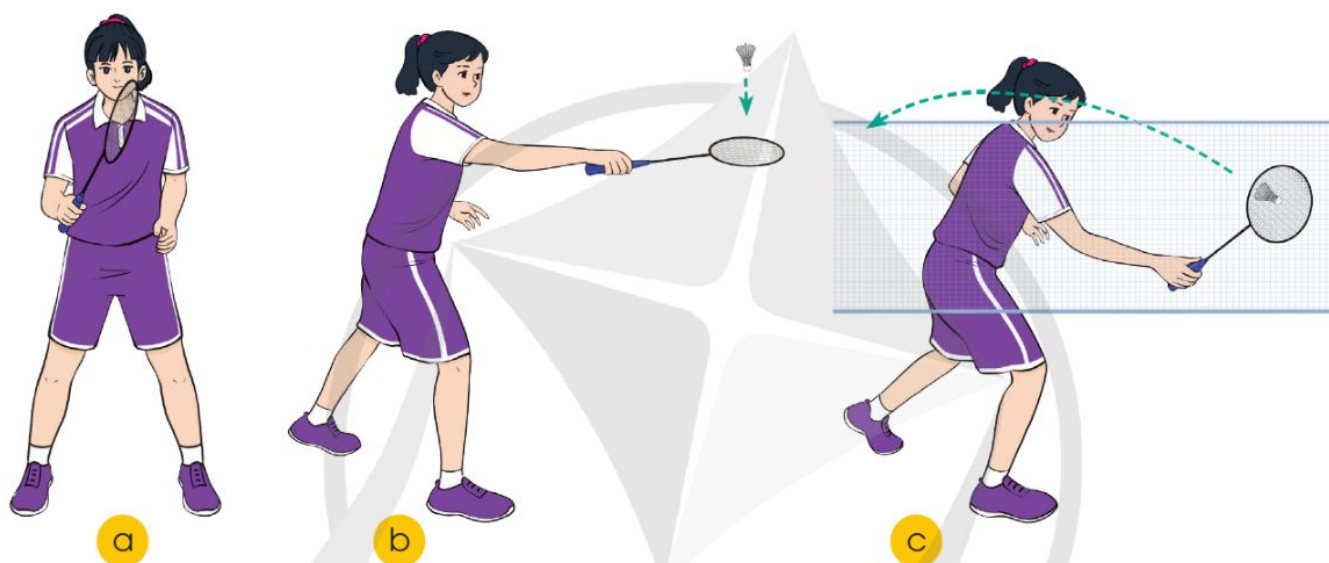
Bỏ nhỏ chéo trái tay là kỹ thuật thường được sử dụng để đánh những quả cầu gần lưới, sang gần lưới bên sân đối phương.

**TTCB:** Hai chân đứng song song hoặc chân trước chân sau, chân trái ở phía sau, gối hơi chùng, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, thân người hơi ngả về phía trước, tay phải cầm vợt sao cho mặt vợt hướng lên trên, tay trái co tự nhiên, mắt quan sát hướng cầu đến (H.1a).



**Thực hiện:** Từ TTCB di chuyển tới vị trí cầu rơi, ở bước cuối, chân phải bước chéo chéo sang trái, ra trước, khuỷu gối, cả bàn chân tiếp xúc mặt sân, thân người xoay sang trái, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Chân trái tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải đưa vợt chéo ra trước, lên trên, sang bên trái, mặt trái vợt úp và ở phía bên trái điểm cầu rơi (H.1b). Khi đánh cầu, khuỷu tay hơi hạ xuống thì ngón tay cái vào cán vợt, xoay căng tay, cổ tay đưa mặt vợt từ trong ra ngoài, hướng sang trái và tiếp xúc vào phía dưới, cạnh trái của đế cầu đánh cầu đi (H.1c). Điểm tiếp xúc cầu ở vị trí chéo trước, trên cao, bên trái, cách thân người khoảng một cánh tay (0,8 – 1 m).

**Kết thúc:** Trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải, mắt nhìn theo hướng đánh cầu.



Hình 1. Kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

**Chú ý:** Khi đánh cầu, thời điểm tiếp xúc sai, sử dụng lực đánh cầu không phù hợp dẫn tới đánh cầu hỏng hoặc đường cầu đi không chính xác. Nên tập di chuyển một bước đánh cầu nhiều lần liên tiếp để nâng cao khả năng phối hợp dùng sức và mức độ chính xác khi tiếp xúc cầu.

## LUYỆN TẬP

### Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

#### a. Mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

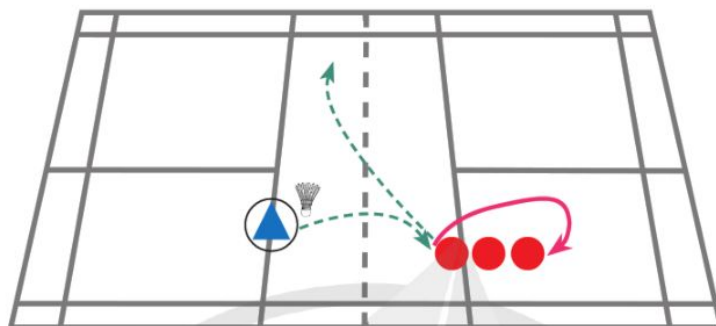
Từ TTCB, bước một bước ra trước sang bên không thuận, thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### **b. Tại chỗ thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay**

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập đứng tại chỗ thực hiện:

- Bỏ nhỏ chéo trái tay góc lưới bên trái (H.2).
- Luân phiên bỏ nhỏ trái tay và bỏ nhỏ chéo trái tay góc lưới bên trái.

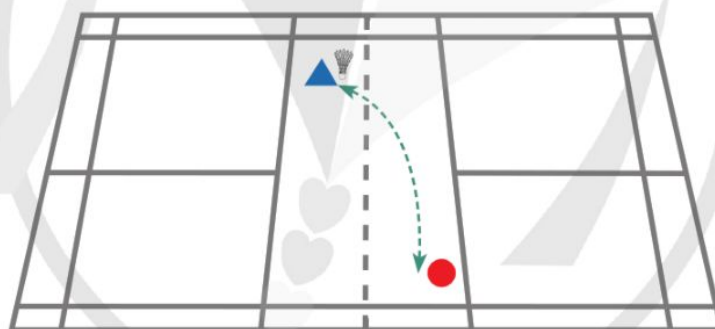
Hoàn thành động tác di chuyển về cuối hàng. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

### **c. Tại chỗ thực hiện bỏ nhỏ chéo trái tay qua lại**

Người tập đứng tại chỗ thực hiện bỏ nhỏ chéo trái tay góc lưới bên trái với người hỗ trợ (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



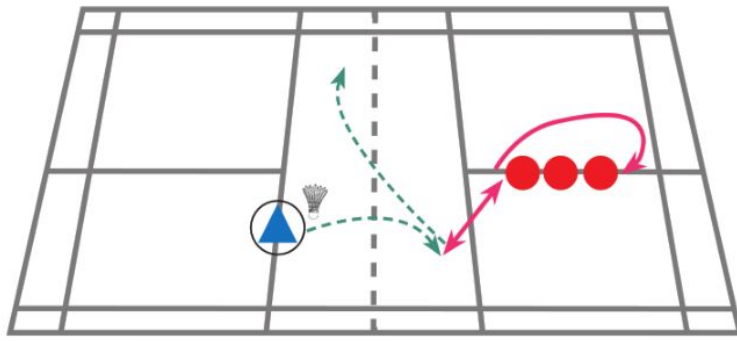
Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển thực hiện bỏ nhỏ chéo trái tay qua lại

### **d. Di chuyển thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay**

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển tiến chéo bên trái, thực hiện:

- Bỏ nhỏ chéo trái tay góc lưới bên trái (H.4).
- Luân phiên bỏ nhỏ trái tay và bỏ nhỏ chéo trái tay góc lưới bên trái.

Hoàn thành động tác di chuyển về cuối hàng. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

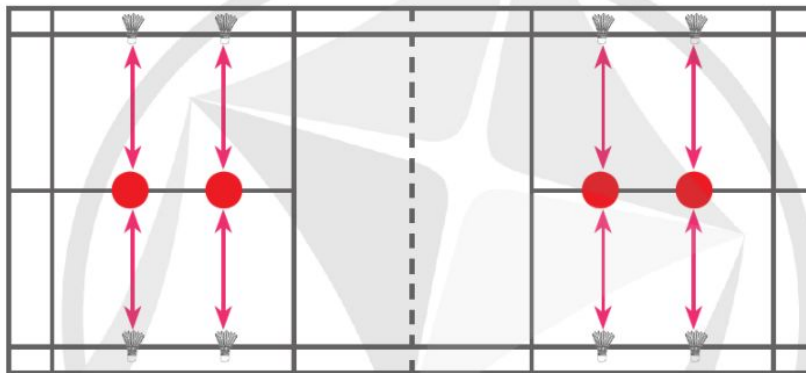


Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

## ***E/* Bài tập phát triển thể lực**

### ***a.* Di chuyển ngang chạm cầu**

Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước, luân phiên di chuyển sang trái và sang phải chạm tay vào 2 quả cầu đặt ở trên hai đường biên dọc sân thi đấu đơn (H.5).

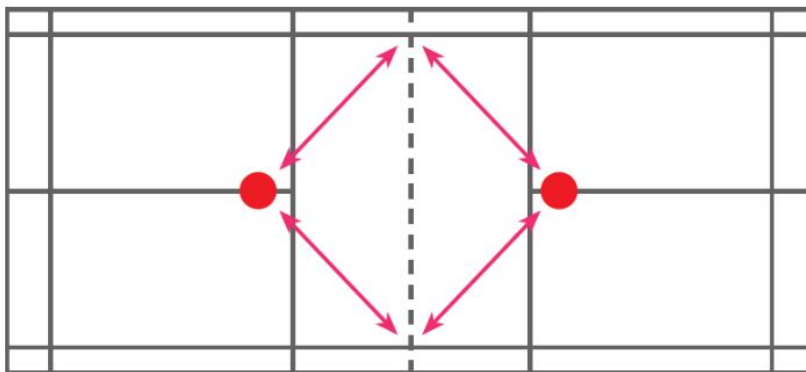


Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang chạm cầu

### ***b.* Di chuyển tiến chéo thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo**

Sử dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước, luân phiên tiến chéo sang phải và sang trái tới hai góc lưới, thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay và trái tay, sau đó di chuyển về vị trí ban đầu (H.6).

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến chéo thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ chéo

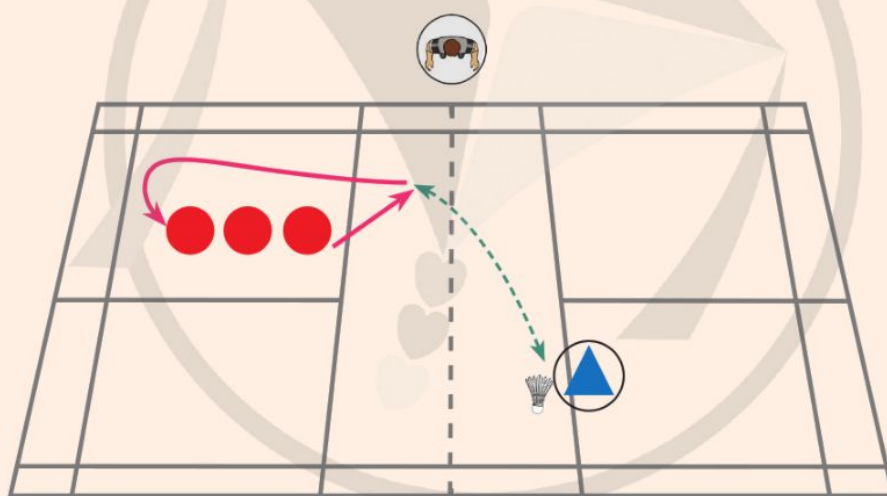


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Bỏ nhỏ chéo trái tay tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở giữa ô giao cầu. Mỗi đội cử một thành viên làm người hỗ trợ đứng đối diện và chéo nhau qua lưới (H.7).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người hỗ trợ thực hiện giao cầu chéo sang bên trái hàng của đội mình. Người đầu hàng di chuyển tiến trái thực hiện bỏ nhỏ chéo trái tay trả lại cho người hỗ trợ và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi hết thời gian quy định. Mỗi lần thực hiện đánh cầu qua lưới sẽ được tính 1 điểm. Kết thúc trò chơi, đội ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

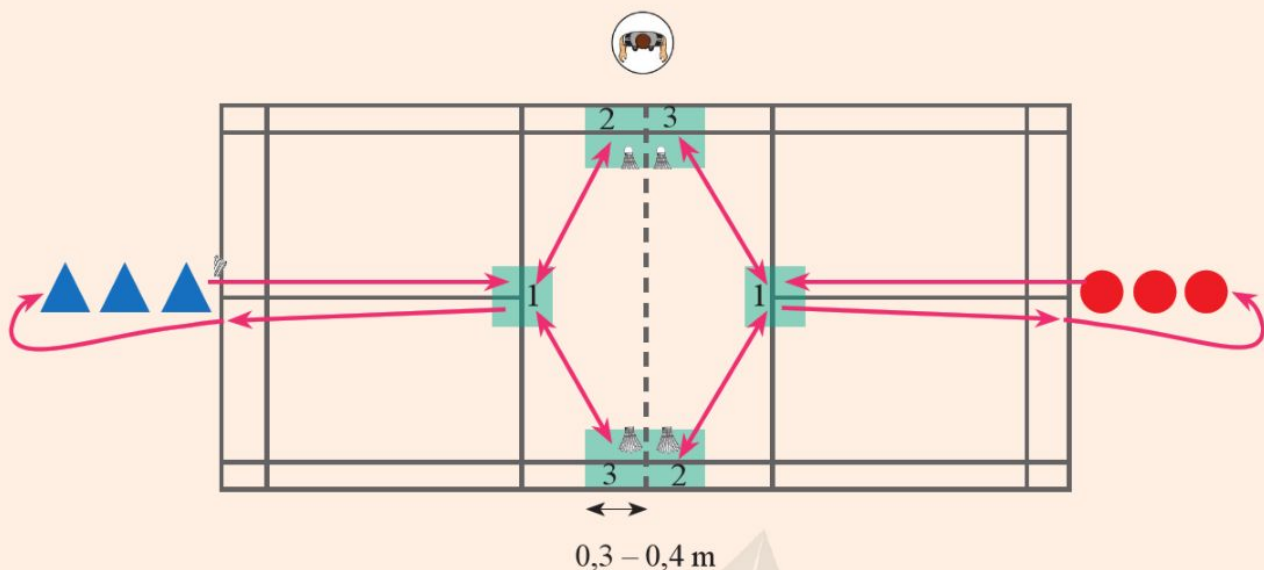


Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Bỏ nhỏ chéo trái tay tiếp sức”

### 2. Di chuyển ba vị trí tiếp sức

**Chuẩn bị:**

- Kẻ các ô vuông có cạnh 0,3 – 0,4 m và đánh số 1, 2, 3 tại các vị trí như sơ đồ (H.8). Đặt một quả cầu ở ô số 2 và số 3.
- Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở chính giữa và ngay sau đường cuối sân.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển ba vị trí tiếp sức”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội chạy nhanh đến chạm chân vào ô số 1 của đội mình. Sau đó di chuyển tiến trái, chạm tay vào quả cầu ở ô số 2, quay về chạm chân vào ô số 1 và tiếp tục di chuyển tiến phải, chạm tay vào quả cầu ở ô số 3, quay lại chạm chân vào số 1, chạy nhanh về chạm tay với người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.8). Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

## VẬN DỤNG

- 1/ Kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay thường được sử dụng trong những tình huống nào?
- 2/ Thảo luận cách thức để sửa chữa những lỗi sai khi tập luyện kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay.
- 3/ Vận dụng các kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay đã học vào tập luyện, thi đấu và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

# Chủ đề 3

## KỸ THUẬT CHẶN CẦU SÁT LƯỚI VÀ DI CHUYỂN LÙI CHÉO ĐẬP CẦU

### BÀI 1

## KỸ THUẬT CHẶN CẦU SÁT LƯỚI

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay; thực hiện thuần thục, ổn định kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay, trái tay đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

#### ▶ Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

#### ▶ Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Tại chỗ mô phỏng các kỹ thuật đánh cầu đã học: đánh cầu trên lưới, bả nhỏ, đập cầu
- Di chuyển ngang; di chuyển tiến, lùi; phối hợp di chuyển hai góc trên lưới, hai góc cuối sân
- Đánh cầu cao thuận tay, trái tay qua lại

### KIẾN THỨC MỚI

#### Kỹ thuật chặn cầu sát lưới

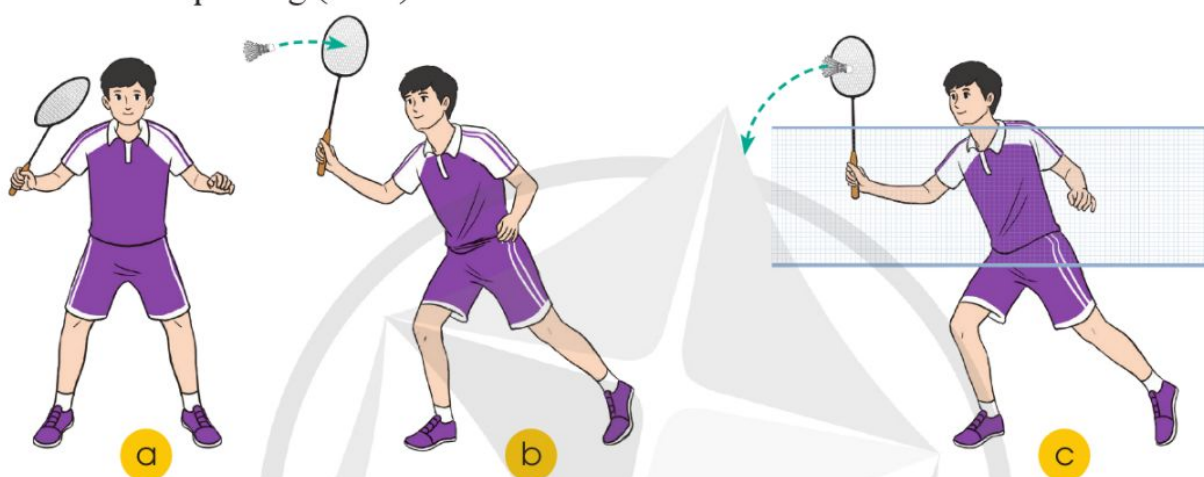
Kỹ thuật chặn cầu sát lưới thường được sử dụng để đánh trả những đường cầu tới bay sát lưới và có điểm rơi gần lưới ở phía bên tay thuận hoặc tay không thuận của người đỡ cầu.

**TTCB:** Hai chân đứng song song, hoặc chân trước chân sau, chân trái ở phía sau,

trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, thân người hơi đổ về phía trước, tay phải cầm vợt sao cho mặt vợt hướng lên trên, tay trái co tự nhiên, mắt quan sát hướng cầu đến (H.1a, H.2a).

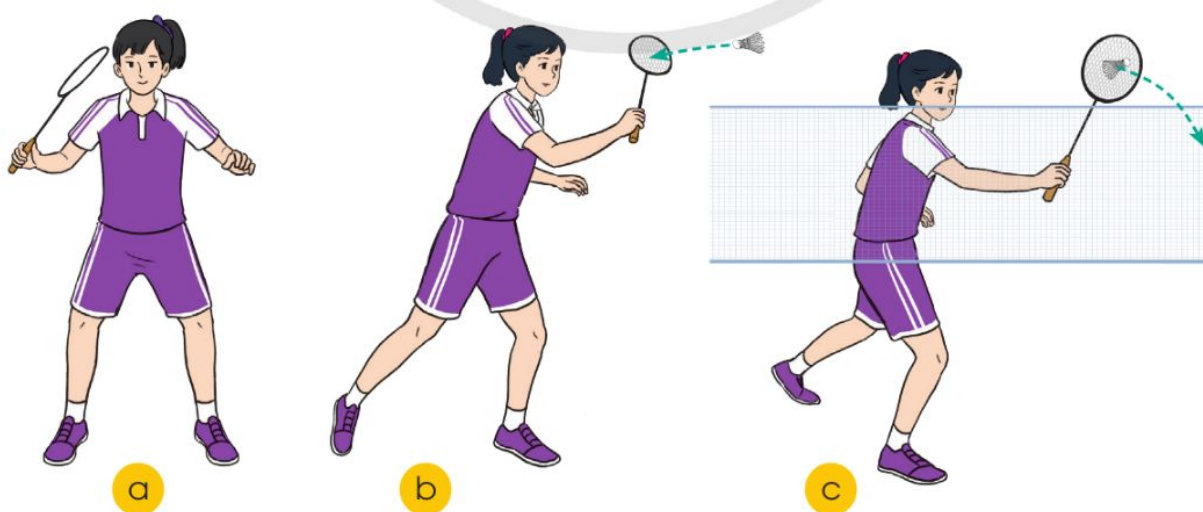
### Thực hiện:

– *Kỹ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay:* Từ TTCB, di chuyển tới vị trí cầu rơi, bước cuối cùng, chân phải bước tiến chéo sang phải, khụy gối, tiếp xúc với mặt sân bằng cả bàn chân. Chân trái duỗi thẳng, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phải đưa vợt lên trên ra trước sao cho mặt vợt song song với lưới, vuông góc với hướng cầu đến (H.1.b). Khi cầu đến, kết hợp lực bay của cầu với lực căng tay, cổ tay chặn cầu bay sang rơi gần lưới bên sân đối phương (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay

– *Kỹ thuật chặn cầu sát lưới trái tay:* Từ TTCB, di chuyển tới vị trí cầu rơi, bước cuối cùng, chân phải bước tiến chéo sang trái, khụy gối, tiếp xúc với mặt sân bằng cả bàn chân. Chân trái duỗi thẳng, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phải đưa vợt lên trên ra trước sao cho mặt vợt song song với lưới, vuông góc với hướng cầu đến (H.2b). Khi cầu đến, kết hợp lực bay của cầu với lực căng tay, cổ tay chặn cầu bay sang rơi gần lưới bên sân đối phương (H.2c).



Hình 2. Kỹ thuật chặn cầu sát lưới trái tay

**Kết thúc:** Trở về TTCB.

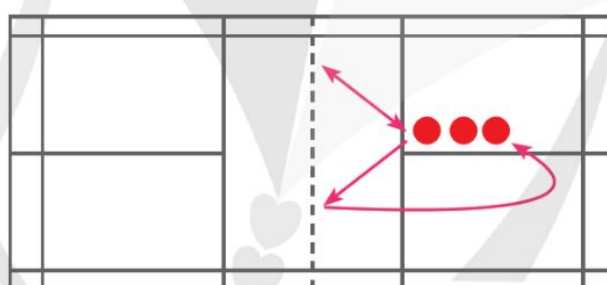
**Chú ý:** Khi thực hiện đánh cầu, mặt vợt không vuông góc với hướng cầu đến, lực đánh cầu không phù hợp dẫn tới tiếp xúc cầu không chính xác, giảm hiệu quả chặn cầu. Nên tập bài tập thực hiện lặp lại nhiều lần động tác chặn cầu; tập chặn cầu vào ô quy định để nâng cao khả năng phán đoán điểm rơi, độ chính xác khi tiếp xúc chặn cầu và khả năng điều khiển lực đánh cầu.

## LUYỆN TẬP

### **1/** Luyện tập kĩ thuật chặn cầu sát lưới

#### *a. Mô phỏng kĩ thuật chặn cầu sát lưới*

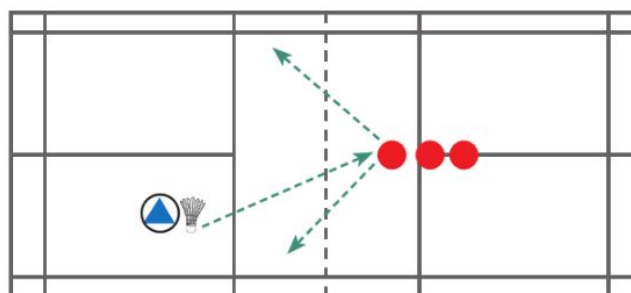
- *Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật chặn cầu sát lưới:* Từ TTCB, thực hiện mô phỏng kĩ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay theo đường thẳng và theo đường chéo. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- *Di chuyển mô phỏng kĩ thuật chặn cầu sát lưới:* Đứng ở khu vực giao cầu giữa sân, di chuyển lên lưới thực hiện mô phỏng kĩ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện mô phỏng kĩ thuật di chuyển chặn cầu sát lưới

#### *b. Tại chỗ thực hiện kĩ thuật chặn cầu sát lưới*

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kĩ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay đánh cầu sang sân đối phương (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

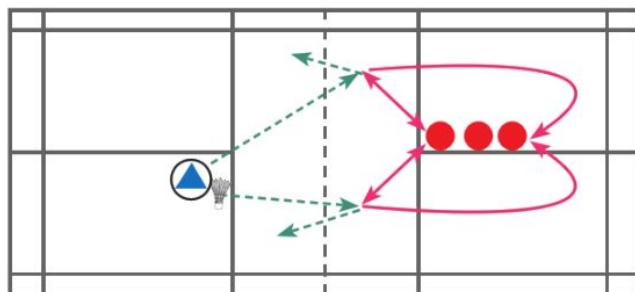


Hình 4. Sơ đồ tập luyện tại chỗ thực hiện kĩ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay



### c. Di chuyển thực hiện kỹ thuật chặn cầu sát lưới

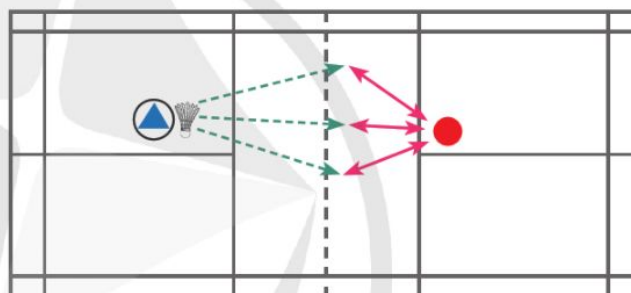
Người hỗ trợ tung (giao) cầu qua lưới ở khoảng cách 3 – 4 m, người tập di chuyển, sử dụng kỹ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay chặn cầu sang sân đối phương ở khu vực gần lưới, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển thực hiện kỹ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay

### d. Liên tục di chuyển thực hiện chặn cầu sát lưới tại nhiều vị trí

Người hỗ trợ tung (giao) cầu qua lưới ở khoảng cách 3 – 4 m, tới vị trí bất kỳ sát lưới, người tập đứng ở giữa sân thực hiện chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay sau đó di chuyển về vị trí ban đầu và thực hiện lần tập tiếp theo (H.6). Kết thúc số lần hoặc thời gian quy định, đổi vị trí tập luyện. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện liên tục di chuyển thực hiện chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay tại nhiều vị trí

### e. Luân phiên đánh cầu trên lưới với chặn cầu sát lưới

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách 3 – 4 m so, tới 2 vị trí sát lưới bên trái và bên phải, người tập đứng ở giữa sân quan sát, di chuyển lên lưới, luân phiên sử dụng kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay, trái tay và kỹ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay, trái tay, thực hiện đánh cầu. Sau đó di chuyển về vị trí ban đầu và chuẩn bị thực hiện lần tập tiếp theo.

## ***E*** Bài tập phát triển thể lực

### a. Di chuyển mô phỏng kỹ thuật chặn cầu sát lưới tại nhiều vị trí

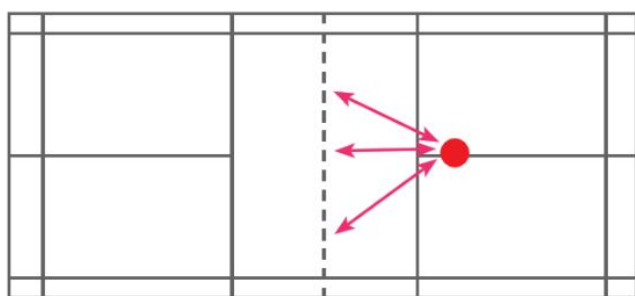
Từ vị trí giữa sân di chuyển tiến thẳng, tiến chéo bên phải, bên trái thực hiện mô phỏng kỹ thuật chặn cầu sát lưới, sau đó về vị trí ban đầu để chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### b. Di chuyển đổi cầu 6 điểm trên sân

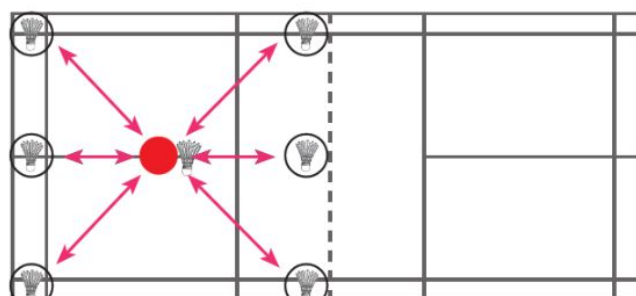
Từ vị trí giữa một bên sân cầu lông thực hiện di chuyển đổi cầu nhanh giữa các điểm

trên sân theo sơ đồ (H.8). Mỗi lần đổi cầu đều qua vị trí ban đầu. Thực hiện liên tục trong khoảng thời gian quy định hoặc số lần quy định.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển mô phỏng kỹ thuật chặn cầu sát lưới tại nhiều vị trí



Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển đổi cầu 6 điểm trên sân



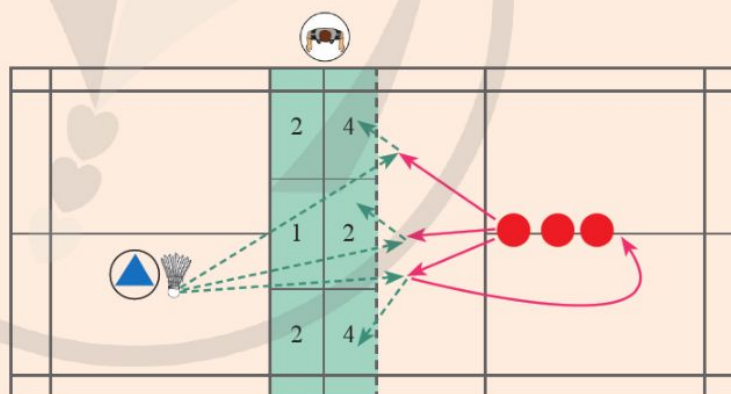
## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Chặn cầu vào ô tính điểm

#### Chuẩn bị:

– Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hàng dọc đứng sát đường giữa sân, sau vạch giới hạn giao cầu. Mỗi đội cử một thành viên hỗ trợ tung (giao) cầu đứng ở sân đối diện tại vị trí quy định (H.9).

– Vẽ các ô tính điểm trên sân theo sơ đồ (H.9).



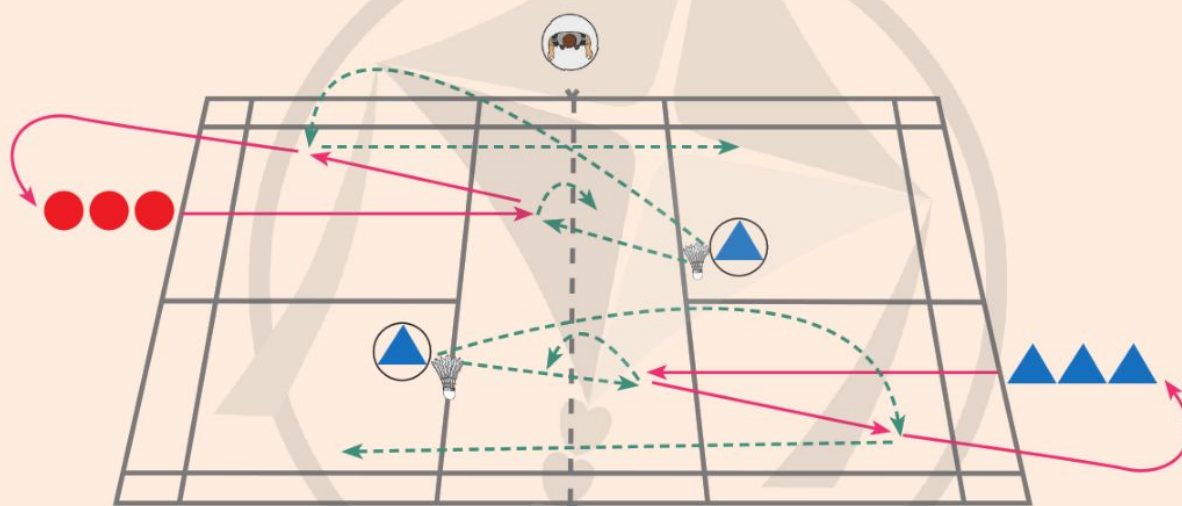
Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Chặn cầu vào ô tính điểm”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người hỗ trợ tung (giao) cầu qua sân, gần lưới, người đầu hàng di chuyển tới vị trí cầu rơi, thực hiện chặn cầu sát lưới (thuận tay hoặc trái tay) vào các ô quy định tương ứng với số điểm, sau đó di chuyển về cuối hàng. Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành một lượt chơi (H.9). Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

## 2. Phối hợp chặn cầu và đập cầu tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch cuối sân. Mỗi đội cử một người hỗ trợ tung (giao) cầu, đứng ở giữa ô giao cầu bên phần sân đối diện như sơ đồ (H.10).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người hỗ trợ thực hiện tung (giao) quả cầu thứ nhất tới gần lưới, quả cầu thứ hai đánh cao xa về phía giữa sân. Người chơi di chuyển lên lưới thực hiện chặn cầu sát lưới, sau đó di chuyển lùi sau thực hiện đập cầu. Mỗi quả chặn cầu qua lưới và không vượt qua vạch giới hạn giao cầu được tính 1 điểm, mỗi quả đập cầu qua lưới vào trong sân được tính 1 điểm. Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Phối hợp chặn cầu và đập cầu tiếp sức”

## VẬN DỤNG

**1/** Thảo luận nhóm và cử đại diện trình bày về điểm khác biệt cơ bản giữa kỹ thuật chặn cầu sát lưới thuận tay và trái tay.

**2/** Kỹ thuật chặn cầu sát lưới được vận dụng vào những tình huống nào trong tập luyện và thi đấu?

**3/** Vận dụng kỹ thuật chặn cầu sát lưới vào tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

## MỞ ĐẦU

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển lùi chéo sang phải, lùi chéo sang trái đập cầu; thực hiện thuần thục, ổn định kỹ thuật tại chỗ đập cầu trong tập luyện và đấu tập.
- Thể hiện năng khiếu về môn Cầu lông trong học tập và thi đấu.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê môn Cầu lông trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

### Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

### Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt, lẳng vợt trái phải
- Di chuyển ngang; di chuyển tiến, lùi; phối hợp di chuyển hai góc trên lưới, hai góc cuối sân
- Di chuyển một bước về các hướng thực hiện mô phỏng các động tác: đập cầu, bật cầu, đánh cầu cao tay, treo cầu
- Đánh cầu cao tay qua lại

## KIẾN THỨC MỚI

### Kỹ thuật di chuyển lùi chéo đập cầu

Là sự phối hợp sử dụng các bước di chuyển lùi chéo sang phải hoặc sang trái thực hiện đập cầu nhằm tấn công đối phương.

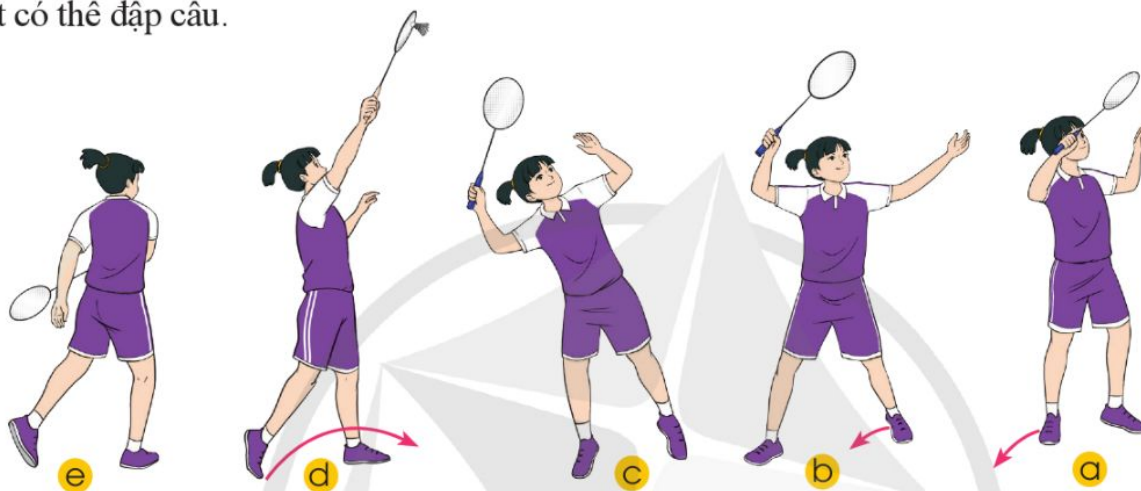
**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân phải ở phía sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, thân người thẳng tự nhiên, tay phải cầm vợt để mặt vợt cao ngang chân, tay trái co tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến (H.1).



Hình 1. TTCB

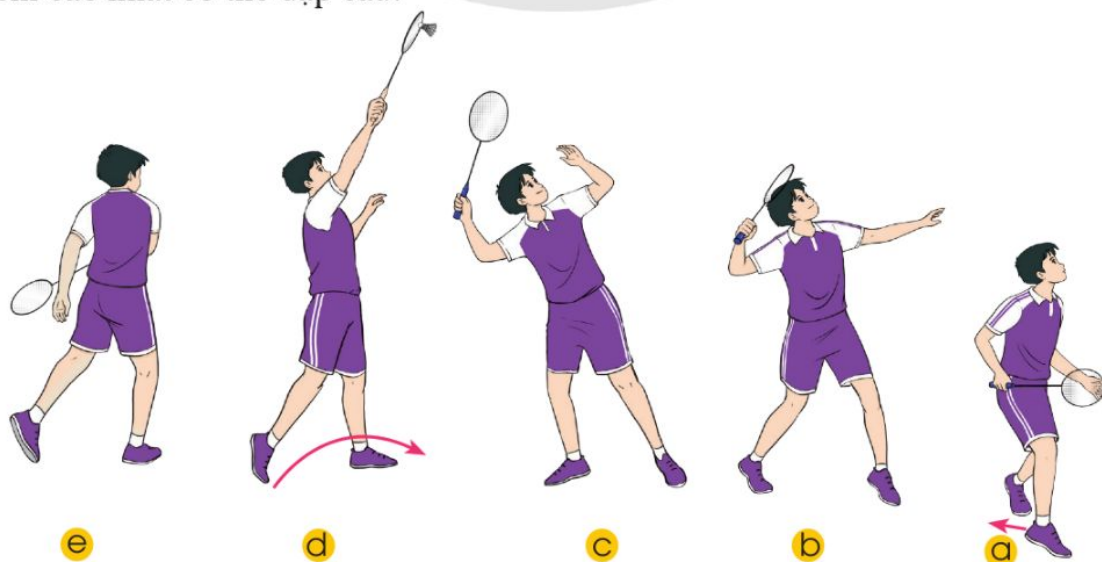
### Thực hiện:

– *Kỹ thuật di chuyển lùi chéo sang phải đập cầu thuận tay*: Từ TTCB, chân phải bước ra sau (H.2a), di chuyển lùi chéo bên phải đến vị trí cầu rơi (H.2b). Bước cuối, chân phải đặt phía sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải, thân người xoay sang phải, vai bên trái hướng ra trước, hơi lên cao theo hướng cầu đến. Tay phải cầm vợt đưa từ trước lên trên, ra sau, tay trái hơi nâng lên cao (H.2c). Khi đánh cầu trọng lượng cơ thể chuyển từ chân sau ra chân trước, thân người xoay nhanh ra trước theo hướng đánh cầu; tay phải đưa vợt từ sau lên trên, ra trước, kết hợp gập cổ tay để đập cầu (H.2d). Vị trí tiếp xúc cầu chệch trước trán ở điểm cao nhất có thể đập cầu.



Hình 2. Kỹ thuật di chuyển lùi chéo sang phải đập cầu thuận tay

– *Kỹ thuật di chuyển lùi chéo sang trái đập cầu thuận tay*: Từ TTCB, chân phải bước ra sau (H.3a), di chuyển lùi chéo bên trái đến vị trí cầu rơi (H.3b). Bước cuối, chân phải đặt phía sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải, thân người xoay sang phải, vai bên trái hướng ra trước, hơi lên cao theo hướng cầu đến. Tay phải cầm vợt đưa từ trước lên trên, ra sau, tay trái hơi nâng lên cao (H.3c). Khi đánh cầu trọng lượng cơ thể chuyển từ chân sau ra chân trước, thân người xoay nhanh ra trước theo hướng đánh cầu; tay phải đưa vợt từ sau lên trên, ra trước, kết hợp gập cổ tay để đập cầu (H.3d). Vị trí tiếp xúc cầu chệch trước trán ở điểm cao nhất có thể đập cầu.



Hình 3. Kỹ thuật di chuyển lùi chéo sang trái đập cầu thuận tay

**Kết thúc:** Vợt đưa từ trên xuống dưới sang trái, thân người ngã về trước, bước chân phải lên để giữ thăng bằng.

**Chú ý:** Khi di chuyển lùi chéo bên phải, lùi chéo bên trái phối hợp bước chân và tay cầm vợt không đồng bộ, chọn vị trí đánh cầu không phù hợp sẽ dẫn tới mất thăng bằng và tiếp xúc cầu không chính xác. Nên tập bài tập mô phỏng để rèn luyện khả năng phối hợp bước chân và giữ thăng bằng cơ thể; tập di chuyển lùi chéo đập cầu nhiều lần liên tiếp để rèn khả năng phán đoán, chọn vị trí và tiếp xúc cầu chính xác.

## LUYỆN TẬP

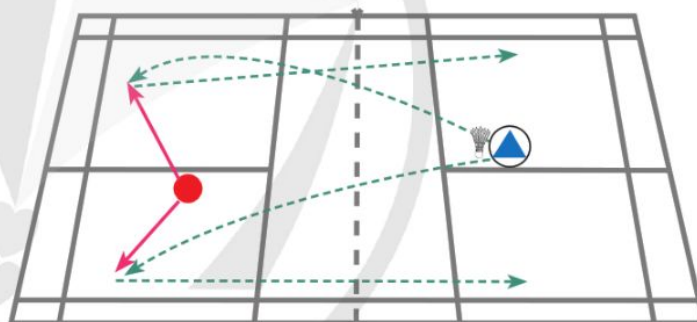
### **1/** Luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo đập cầu

#### **a. Mô phỏng động tác di chuyển lùi chéo đập cầu**

Từ TTCB, thực hiện mô phỏng động tác di chuyển lùi chéo bên trái, lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### **b. Di chuyển lùi chéo đập cầu với người hỗ trợ**

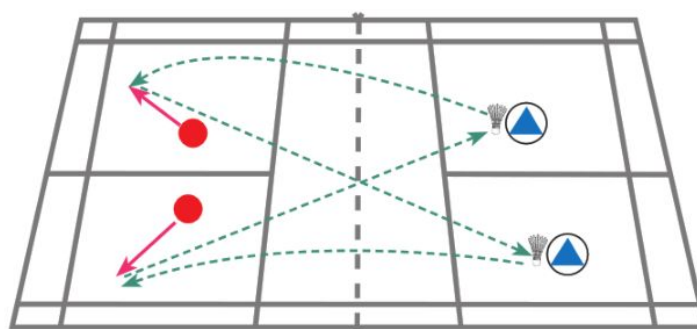
Người hỗ trợ giao cầu cao xa sang bên phải hoặc bên trái cuối sân, người tập di chuyển lùi chéo bên phải; lùi chéo bên trái hoặc luân phiên lùi chéo bên phải, lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay, sau đó di chuyển về vị trí giữa sân. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập di chuyển lùi chéo đập cầu với người hỗ trợ

#### **c. Di chuyển lùi chéo đập cầu với người phòng thủ**

Luân phiên sử dụng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay, đánh cầu cao xa đưa cầu về hai góc cuối sân cho người tập thực hiện di chuyển lùi sau sang phải hoặc sang trái đập cầu (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển lùi chéo đập cầu với người phòng thủ

## Bài tập phát triển thể lực

### a. Di chuyển lùi chéo thực hiện mô phỏng kỹ thuật đập cầu

Luân phiên, liên tục di chuyển lùi chéo sang phải, sang trái thực hiện đập cầu sau đó di chuyển về vị trí ban đầu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### b. Phối hợp di chuyển tiến trước chặn cầu và lùi chéo đập cầu

Từ vị trí giữa sân, luân phiên, liên tục di chuyển tiến trái hoặc tiến phải thực hiện mô phỏng kỹ thuật chặn cầu và lùi chéo sang phải hoặc sang trái mô phỏng kỹ thuật đập cầu sau đó di chuyển về vị trí ban đầu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

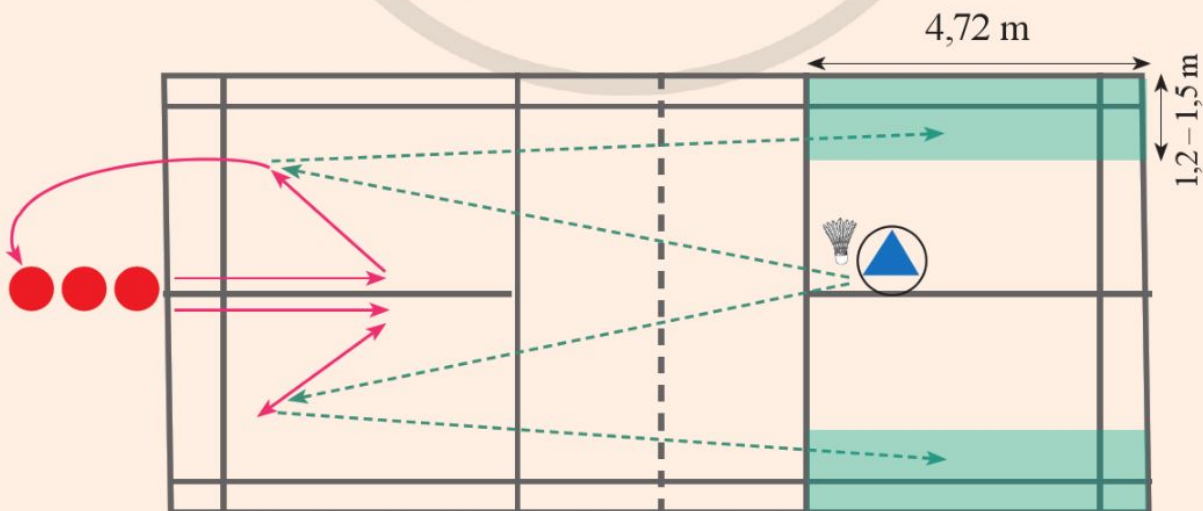


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG LINH HOẠT

### 1. Di chuyển lùi chéo đập cầu vào ô quy định

**Chuẩn bị:** Chia người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau đường cuối sân. Mỗi đội cử một người làm người hỗ trợ giao cầu, đứng đối diện bên lưới (H.6).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng di chuyển vào vị trí giữa sân, người hỗ trợ luân phiên giao cầu cao xa sang bên phải và bên trái, người chơi di chuyển lùi chéo sang phải và sang trái đập cầu vào ô quy định và di chuyển về cuối hàng. Mỗi lần đập cầu vào ô được tính 1 điểm. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.6). Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



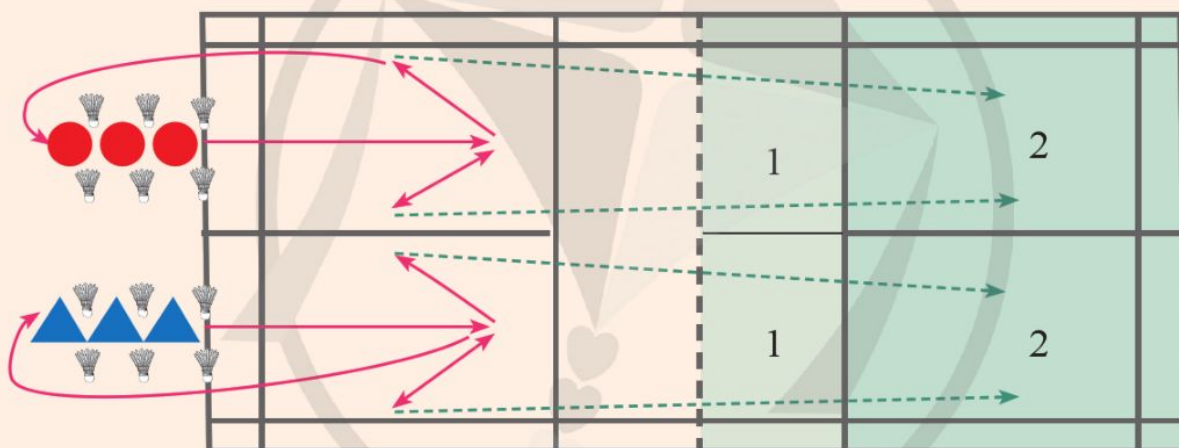
Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển lùi chéo đập cầu vào ô quy định”

## 2. Di chuyển lùi chéo ném cầu trúng đích

### Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau đường biên cuối sân, mỗi người cầm 2 quả cầu (H.7).
- Kẻ các ô quy định số 1 và số 2 (H.7).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội di chuyển tới vị trí đường giới hạn phát cầu, thực hiện di chuyển lùi chéo sang phải, sang trái thực hiện ném cầu vào ô số 1 và số 2 ở nửa bên phải và bên trái, sau đó di chuyển về cuối hàng. Mỗi lần ném cầu trúng vào ô số 1 ghi được 1 điểm, vào ô số 2 ghi được 2 điểm. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.7). Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển lùi chéo ném cầu trúng đích”

## VẬN DỤNG

- 1/ Thảo luận những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi sau đập cầu.
- 2/ Kỹ thuật di chuyển lùi sau đập cầu thường vận dụng vào những tình huống nào trong tập luyện và thi đấu cầu lông.
- 3/ Vận dụng kỹ thuật di chuyển lùi sau đập cầu trong tập luyện và thi đấu cầu lông.



# Chủ đề 4

## CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

### BÀI 1

## CHIẾN THUẬT GIAO CẦU TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG

### MỞ ĐẦU

#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn, thi đấu đôi; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật tấn công theo đường, theo điểm trong thi đấu đơn đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.
- Thể hiện năng khiếu về môn Cầu lông trong học tập và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

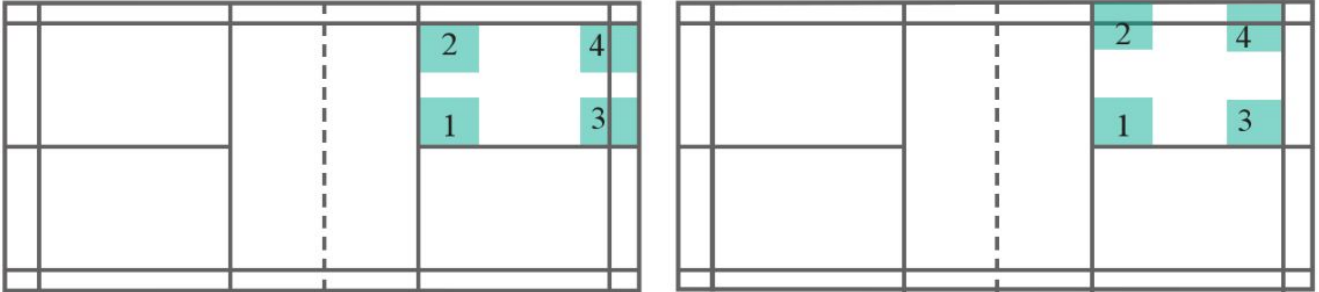
#### ▶ Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

#### ▶ Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật bạt cầu, đập cầu, đánh cầu cao tay
- Di chuyển ngang; di chuyển tiến, lùi; phối hợp di chuyển hai góc trên lưới và hai góc cuối sân
- Đánh cầu thuận tay, trái tay qua lại

Chiến thuật giao cầu là chiến thuật được giao cầu sử dụng để tạo bất ngờ ngay từ đường cầu đầu tiên, làm cho đối phương bị động dẫn tới trả giao cầu hỏng hoặc tạo cơ hội thuận lợi để đội giao cầu tấn công ghi điểm. Vị trí các ô giao cầu như sơ đồ (H.1).



a Sơ đồ vị trí các ô giao cầu trong thi đấu đơn

b Vị trí các ô giao cầu trong thi đấu đôi

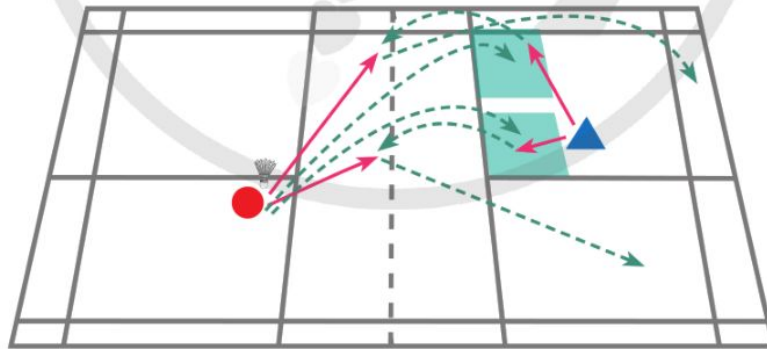
Hình 1. Sơ đồ các vị trí các giao cầu

**1/ Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn**

**a. Chiến thuật giao cầu thấp gần**

Là chiến thuật mà cầu thủ giao cầu sử dụng kỹ thuật giao cầu thấp gần, thực hiện giao cầu vào các ô số 1 hoặc số 2 bên sân đối phương (H.1), sau đó tiến trước tấn công trên lưới hoặc lùi sau tấn công cuối sân:

*Giao cầu thấp gần tấn công trên lưới:* Khi đối phương đánh trả bằng các đường cầu bỏ nhỏ, nhanh chóng di chuyển bật nhảy lên lưới tấn công nhanh hoặc đánh cầu sâu về cuối sân và chờ cơ hội tấn công tiếp theo (H.2).

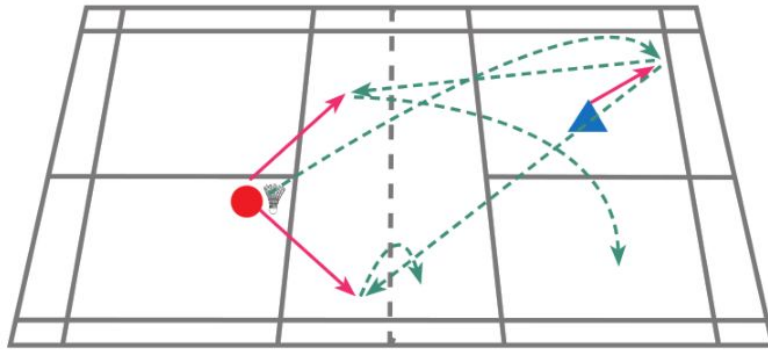


Hình 2. Sơ đồ chiến thuật giao cầu thấp gần tấn công trên lưới

**b. Chiến thuật giao cầu cao xa**

Là chiến thuật mà cầu thủ giao cầu thực hiện giao cầu vào các ô số 3 hoặc số 4 bên sân đối phương (H.1), sau đó tiến trước tấn công trên lưới hoặc lùi sau tấn công cuối sân:

*Giao cầu cao xa tấn công trên lưới:* Khi đối phương đánh trả bằng các đường treo cầu gần lưới, lập tức di chuyển lên lưới sử dụng các kỹ thuật như bạt cầu, bỏ nhỏ, chặn cầu để tấn công đối phương (H.3).



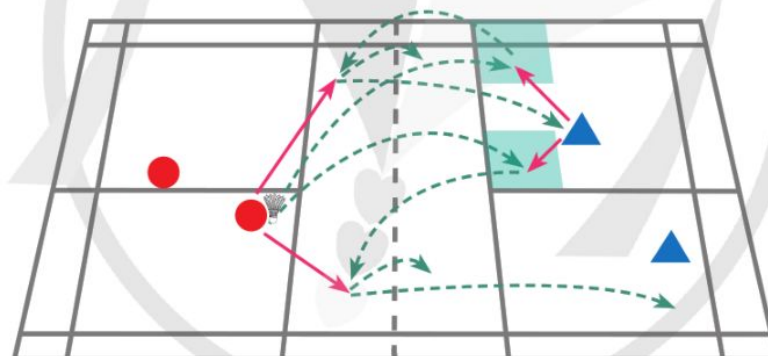
Hình 3. Sơ đồ chiến thuật giao cầu cao xa tấn công trên lưới

**Chú ý:** Thực hiện giao cầu không chính xác dẫn đến đối phương dễ dàng tấn công, đồng thời làm mất thế chủ động. Nên tập các bài tập phát cầu vào ô quy định, sau đó tập giao cầu kết hợp di chuyển tiến trước hoặc lùi sau đánh cầu.

### **Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi**

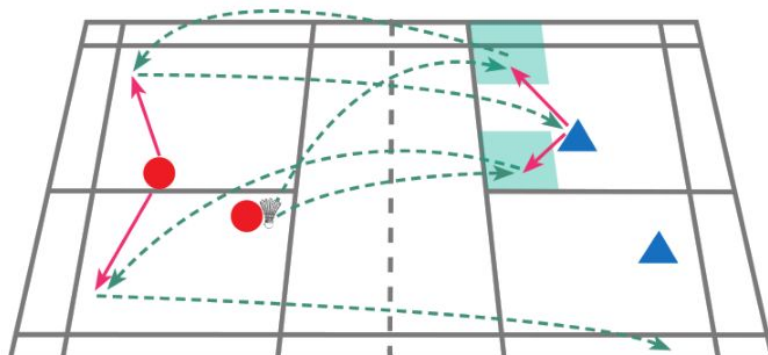
Chiến thuật giao cầu thấp gần: Là chiến thuật mà cầu thủ giao cầu thực hiện giao cầu thấp gần vào ô số 1 hoặc số 2 bên sân đối phương (H.1b), sau đó tiến trước tấn công trên lưới. Cầu thủ còn lại của đội giao cầu ở phía sau chuẩn bị thực hiện tấn công ở giữa hoặc cuối sân.

– Khi đối phương đánh trả bằng các đường cầu bỏ nhỏ, cầu thủ giao cầu nhanh chóng di chuyển bật nhảy lên lưới tấn công nhanh bằng bỏ nhỏ, đánh cầu lao,... (H.4).



Hình 4. Sơ đồ chiến thuật giao cầu thấp gần, đối phương đánh trả bằng đường cầu bỏ nhỏ

– Khi đối phương đánh trả bằng đường cầu cao xa, cầu thủ ở phía sau của đội giao cầu nhanh chóng di chuyển lùi xuống cuối sân tấn công. Cầu thủ giao cầu phối hợp di chuyển chuẩn bị tấn công ở các đường cầu tiếp theo (H.5).



Hình 5. Sơ đồ chiến thuật giao cầu thấp gần, đối phương đánh trả bằng đường cầu cao xa

**7/ Luyện tập chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn**

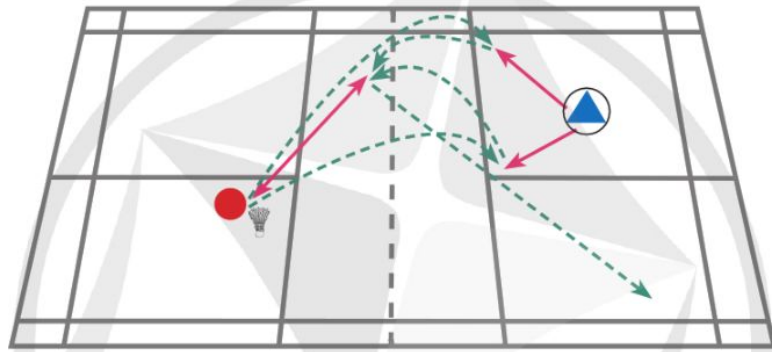
**a. Luyện tập chiến thuật giao cầu thấp gần**

– *Giao cầu thấp gần tấn công trên lưới*: Người tập giao cầu thấp gần vào ô số 1 hoặc số 2 (H.1), người hỗ trợ thực hiện:

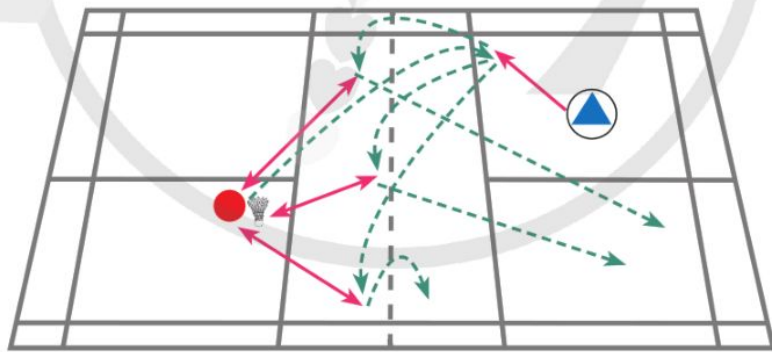
+ Đỡ cầu bả nhỏ vào một điểm cố định ở hai góc gần lưới hoặc giữa lưới (H.6).

+ Luân phiên đỡ cầu bả nhỏ vào ba vị trí ở hai góc lưới và giữa lưới (H.7).

Người tập di chuyển lên lưới, sử dụng kĩ thuật bạt cầu, bả nhỏ hoặc chặn cầu, tấn công theo đường thẳng hoặc đường chéo sang sân đối phương, sau đó di chuyển về vị trí ban đầu.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện giao cầu thấp gần tấn công trên lưới tại một vị trí cố định



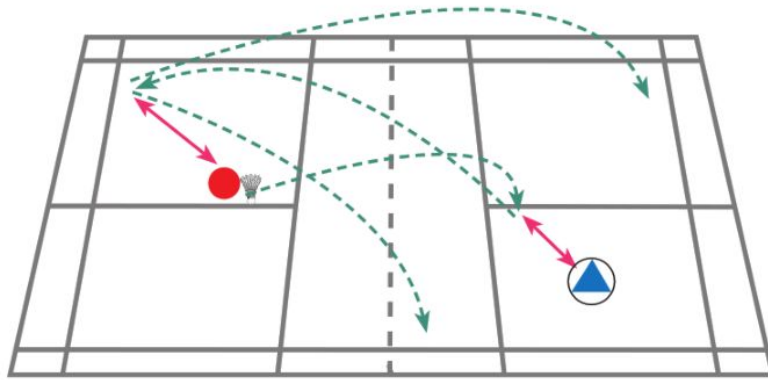
Hình 7. Sơ đồ tập luyện giao cầu thấp gần tấn công trên lưới tại ba vị trí khác nhau

– *Giao cầu thấp gần tấn công cuối sân*: Người tập giao cầu thấp gần vào ô số 1 hoặc số 2 (H.1), người hỗ trợ thực hiện:

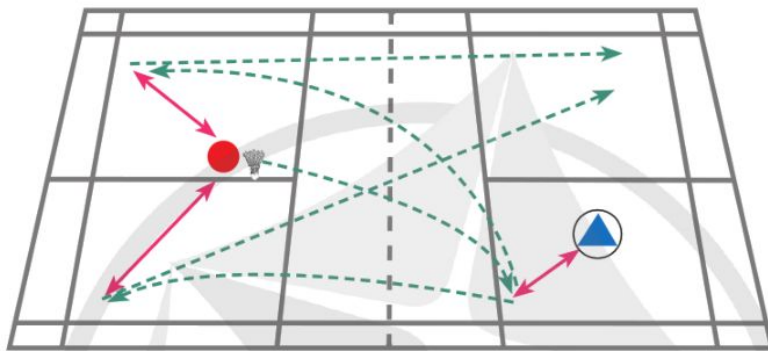
+ Đánh cầu về một vị trí cố định ở hai góc cuối sân (H.8).

+ Luân phiên đánh cầu tới vị trí hai góc cuối sân (H.9).

Người tập di chuyển ra sau, sử dụng các kĩ thuật đập cầu, bạt cầu, treo cầu hoặc đánh cầu cao xa, tấn công theo đường thẳng, đường chéo hoặc theo điểm sang sân đối phương.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện giao cầu thấp gần tấn công cuối sân tại một vị trí cố định



Hình 9. Sơ đồ tập luyện giao cầu thấp gần tấn công cuối sân tại ba vị trí khác nhau

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

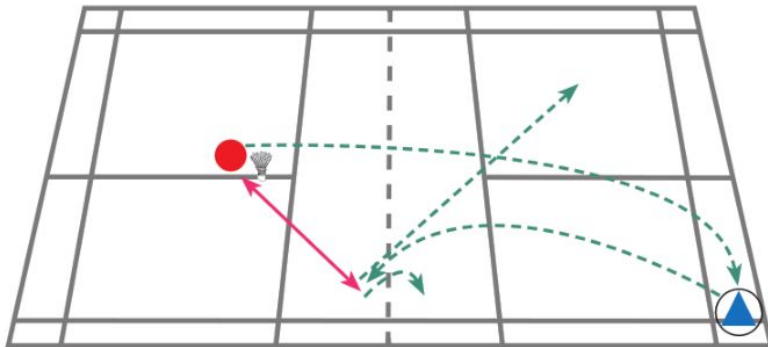
### **b. Luyện tập chiến thuật giao cầu cao xa**

– *Giao cầu cao xa tấn công trên lưới*: Người tập giao cầu cao xa vào ô số 3 hoặc số 4 (H.1), người hỗ trợ thực hiện:

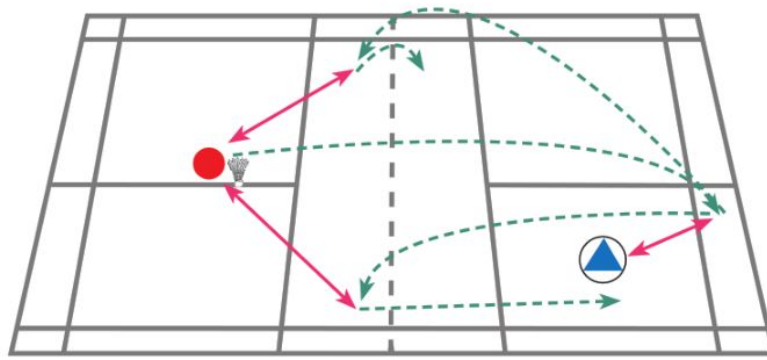
+ Treo cầu vào một vị trí cố định ở hai góc lưới hoặc giữa lưới (H.10).

+ Luân phiên treo cầu vào vị trí hai góc lưới (H.11).

Người tập thực hiện đập cầu, bật cầu, chặn cầu hoặc bả nhỏ theo đường thẳng hoặc đường chéo, tấn công sang sân đối phương.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện giao cầu cao xa tấn công trên lưới tại một vị trí cố định

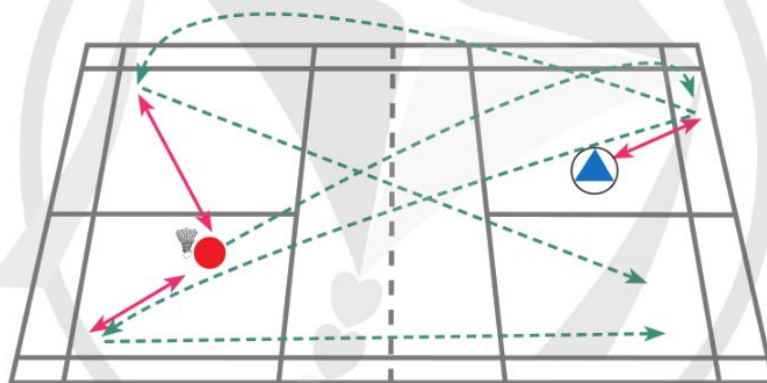


Hình 11. Sơ đồ tập luyện giao cầu cao xa tấn công trên lưới tại ba vị trí khác nhau

– *Giao cầu cao xa tấn công cuối sân*: Người tập giao cầu cao xa vào ô số 3 hoặc số 4 (H.1), người hỗ trợ thực hiện:

- + Đánh cầu cao xa tới một vị trí cố định ở hai góc cuối sân hoặc giữa sân.
- + Luân phiên đánh cầu cao xa tới vị trí hai góc cuối sân (H.12).

Người tập di chuyển ra sau, sử dụng các kỹ thuật đập cầu, bạt cầu, treo cầu, đánh cầu cao xa theo đường thẳng, đường chéo hoặc theo điểm tấn công sang sân đối phương.



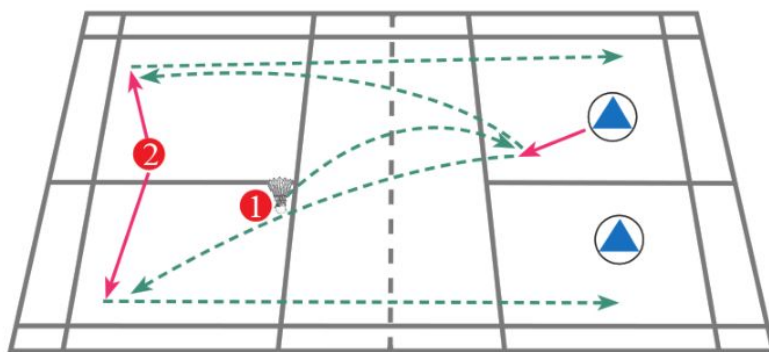
Hình 12. Sơ đồ tập luyện giao cầu cao xa tấn công cuối sân tại ba vị trí khác nhau

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

### **Luyện tập chiến thuật giao cầu thấp gần trong thi đấu đôi**

– *Giao cầu thấp gần tấn công trên lưới và tấn công cuối sân*: Người tập số 1 giao cầu thấp gần vào ô số 1 hoặc số 2 (H.1b), người hỗ trợ thực hiện:

- + Đỡ cầu nhỏ vào vị trí hai góc lưới và giữa lưới. Người tập số 2 di chuyển tiến trước tấn công trên lưới (H.7).
- + Đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân. Người tập số 2 di chuyển lùi chéo sang phải hoặc sang trái thực hiện đánh cầu tấn công cuối sân (H.13).



Hình 13. Sơ đồ tập luyện giao cầu thấp gần, tấn công cuối sân

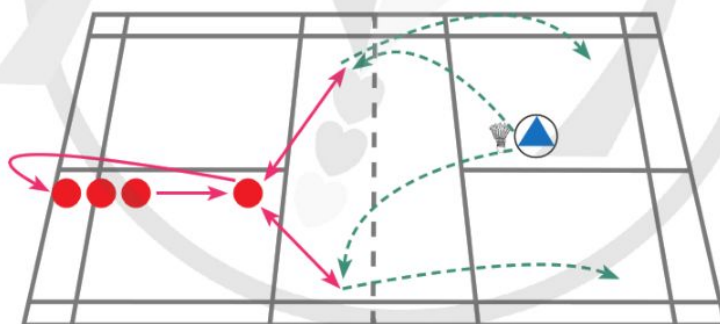
+ Luân phiên đỡ cầu bỏ nhỏ và đánh cầu cao xa và hai góc cuối sân. Người giao cầu và người không giao luân phiên tiến trước tấn công trên lưới và lùi chéo sang bên phải, sang bên trái tấn công cuối sân.

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

### **E/ Bài tập phát triển thể lực**

#### **a. Di chuyển đánh cầu trên lưới hai vị trí**

Người hỗ trợ luân phiên giao (tung) cầu tới hai vị trí ở gần lưới (hai góc lưới), người tập liên tục di chuyển lên lưới sử dụng kỹ thuật đập cầu, bật cầu hoặc chặn cầu sau đó di chuyển về vị trí ban đầu. Hoàn thành lượt tập, di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.14). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 14. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu trên lưới ba vị trí

#### **b. Liên tục di chuyển tiến, lùi một bước về các hướng mô phỏng động tác đánh cầu**

Người tập luân phiên tiến trái, tiến phải, lùi trái, lùi phải một bước thực hiện một động tác đánh cầu bất kì (đập cầu, bật cầu hoặc đánh cầu cao tay) sau đó di chuyển về vị trí ban đầu. Tập luyện cá nhân theo cặp hoặc theo nhóm.

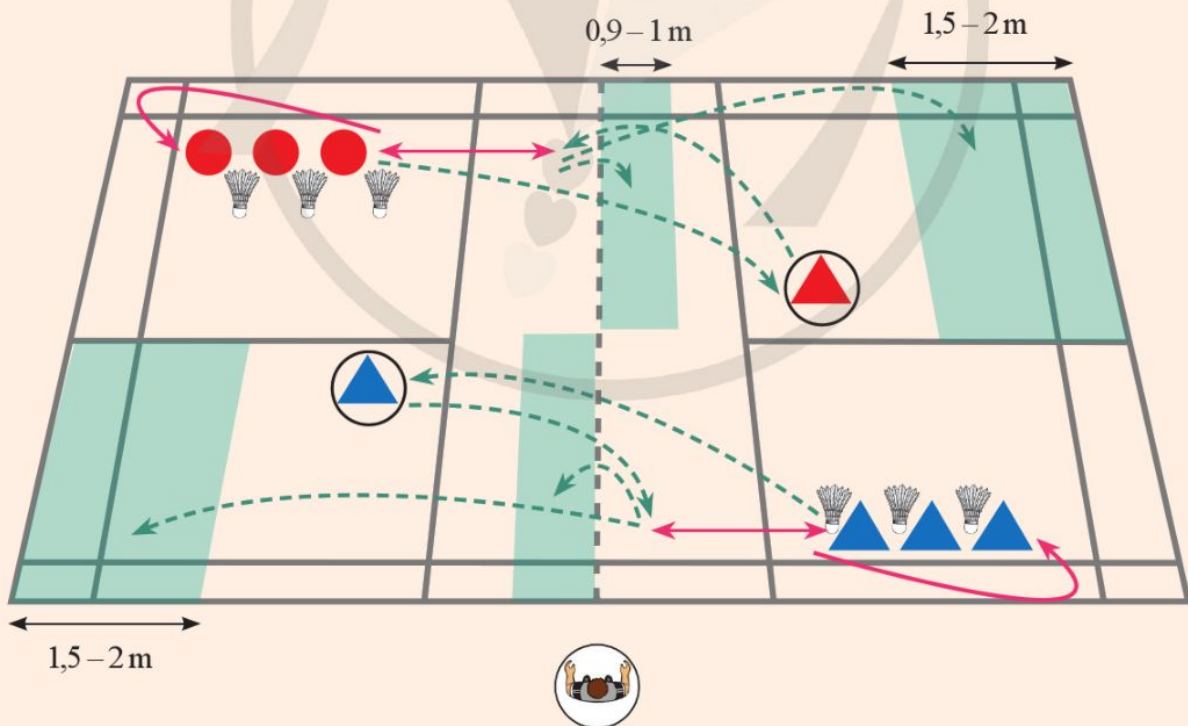
## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Giao cầu thấp gần tấn công trên lưới vào ô

#### Chuẩn bị:

- Vẽ các ô đích ở sát lưới và cuối sân (H.5).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc sau vạch giới hạn giao cầu. Mỗi đội cử một người làm người hỗ trợ đỡ giao cầu.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện giao cầu tới cho người hỗ trợ rồi di chuyển lên lưới thực hiện đánh cầu từ đường cầu bả nhỏ của người hỗ trợ vào một trong hai ô quy định của đội mình, sau đó di chuyển về cuối hàng. Cầu vào ô quy định gần lưới được tính 1 điểm, vào ô quy định cuối sân được tính 2 điểm. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.15). Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



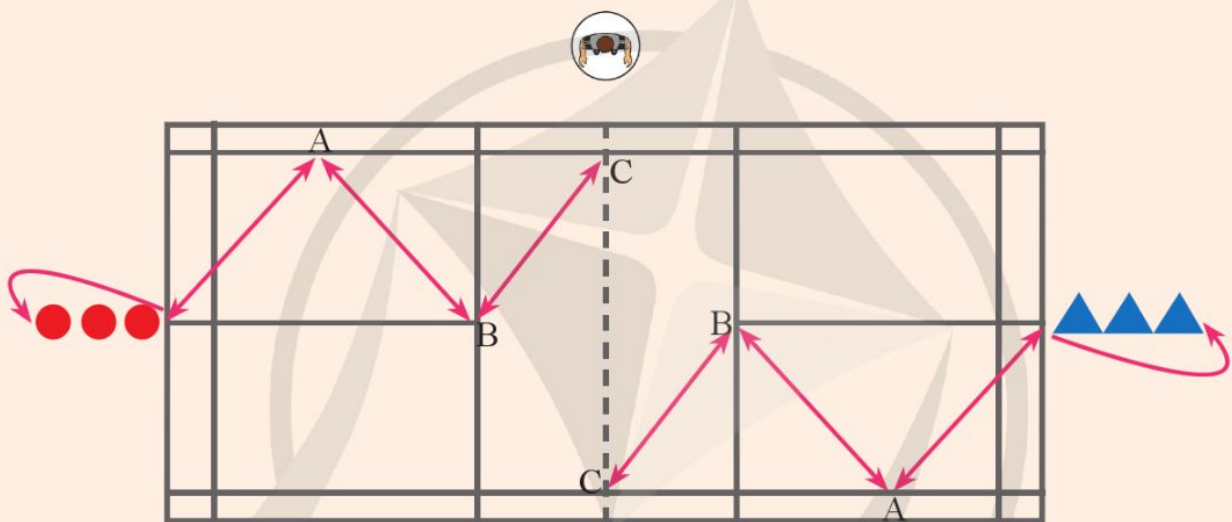
Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Giao cầu thấp gần tấn công trên lưới vào ô”



## 2. Di chuyển đích đặc tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau đường cuối sân; đánh dấu các vị trí A, B, C (H.16).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng thực hiện di chuyển tiến tới các vị trí A, B, C, sau đó di chuyển lùi về vị trí ban đầu, chạm tay với người tiếp theo ở đường cuối sân và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 16. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển đích đặc tiếp sức”

## VẬN DỤNG

1/ Thảo luận nhóm để làm rõ những điểm chú ý khi tập luyện chiến thuật giao cầu thấp gần trong thi đấu cầu lông.

2/ Chiến thuật giao cầu cao xa được vận dụng vào tình huống nào trong tập luyện và thi đấu cầu lông?

3/ Vận dụng chiến thuật giao cầu trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

## MỞ ĐẦU

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật tấn công đường trung tâm và chiến thuật tấn công cuối sân trong thi đấu đôi; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật đánh cầu tấn công theo điểm đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện năng khiếu về môn Cầu lông trong học tập và thi đấu.
- Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê môn Cầu lông trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

### Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ

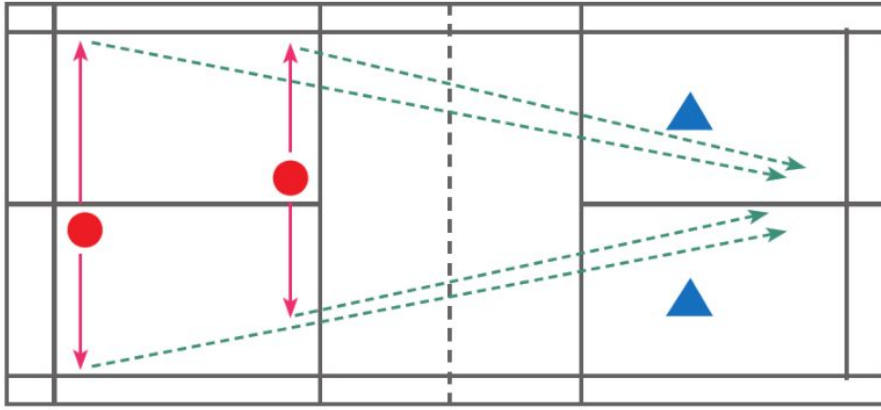
### Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt
- Tại chỗ lăng vợt phải, trái
- Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật bạt cầu, đập cầu, đánh cầu cao tay
- Di chuyển ngang; di chuyển tiến, lùi; phối hợp di chuyển hai góc trên lưới, hai góc cuối sân
- Đánh cầu cao thuận tay, trái tay qua lại

## KIẾN THỨC MỚI

### 1/ Chiến thuật tấn công đường trung tâm trong thi đấu đôi

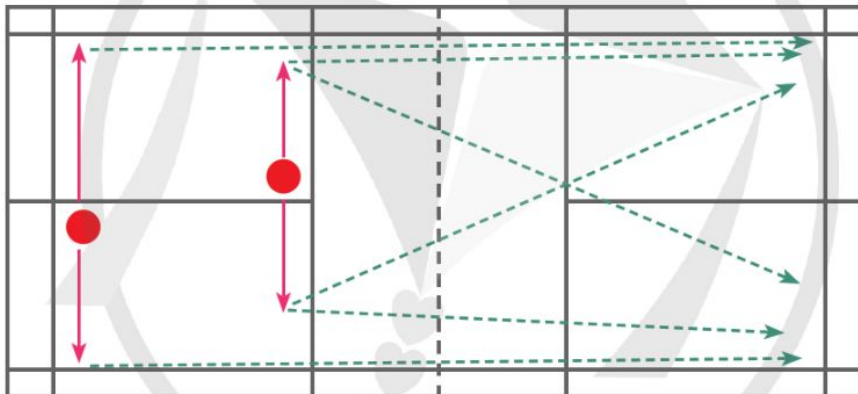
Chiến thuật tấn công đường trung tâm trong thi đấu đôi được sử dụng để tấn công khi đối phương đang phòng thủ theo hàng ngang. Đây là chiến thuật mà hai cầu thủ tấn công từ nhiều vị trí, liên tục sử dụng các kĩ thuật đánh cầu khác nhau tấn công vào khu vực giữa hai cầu thủ đối phương, dọc theo đường trung tâm (H.1).



Hình 1. Sơ đồ chiến thuật tấn công đường trung tâm trong thi đấu đôi

## 2/ Chiến thuật tấn công cuối sân trong thi đấu đôi

Chiến thuật tấn công cuối sân trong thi đấu đôi được sử dụng để tấn công khi đối phương có năng lực đánh cầu cuối sân hạn chế. Trong chiến thuật này, các cầu thủ sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao xa, bạt cầu,... về hai góc cuối sân của đối phương, buộc cầu thủ đối phương phải di chuyển để đánh trả ở thế bị động, từ đó tấn công ghi điểm.



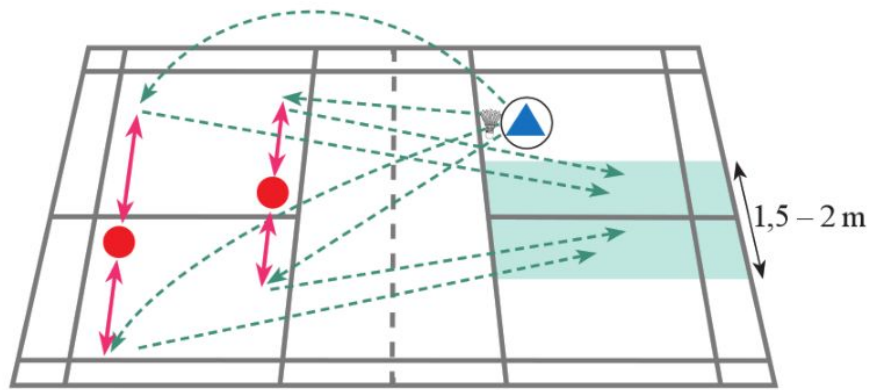
Hình 2. Sơ đồ chiến thuật tấn công cuối sân trong thi đấu đôi

**Chú ý:** Khi phối hợp chiến thuật, hai cầu thủ cần chủ động phối hợp di chuyển, đánh cầu vào vị trí đã xác định. Nên tập bài tập tấn công vào khu vực (điểm) cố định trước, sau đó tập phối hợp tấn công vào hai hay nhiều khu vực quy định.

## LUYỆN TẬP

### 1/ Luyện tập chiến thuật tấn công đường trung tâm trong thi đấu đôi

– *Đánh cầu vào khu vực đường trung tâm:* Người hỗ trợ liên tục giao cầu tới vị trí bên trái, bên phải, hoặc luân phiên sang bên trái và bên phải, hai cầu thủ tấn công luân phiên sử dụng các kỹ thuật đập cầu, bạt cầu tấn công vào khu vực đường trung tâm có chiều rộng từ 1,5 – 2 m (H.3). Tập luyện theo nhóm.

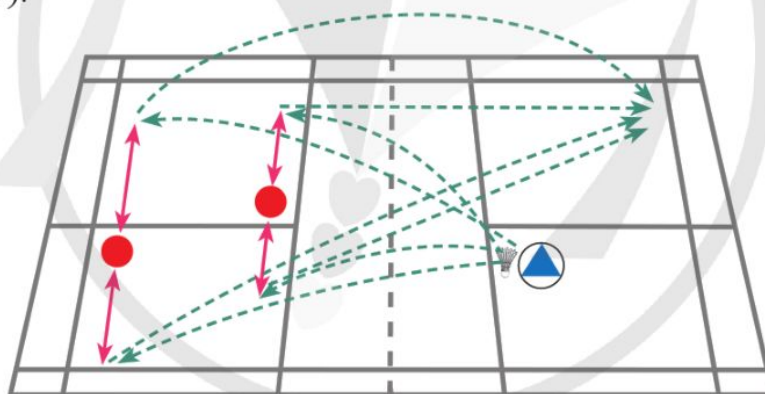


Hình 3. Sơ đồ tập luyện liên tục đánh cầu vào khu vực đường trung tâm

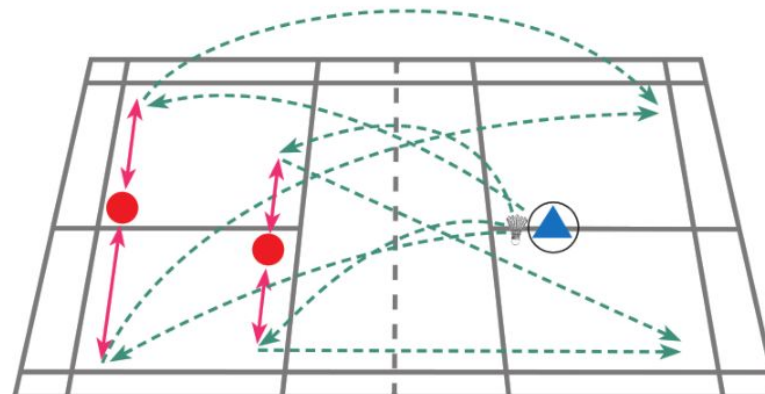
- Tấn công với người hỗ trợ phòng thủ: Bên tấn công sử dụng các kỹ thuật đập cầu, bạt cầu vào đường trung tâm. Bên hỗ trợ phòng thủ cao xa và thấp gần liên tục. Sau thời gian quy định, đổi vai trò tập luyện. Tập luyện theo nhóm.

### ***E* // Luyện tập chiến thuật tấn công cuối sân trong thi đấu đôi**

- Liên tục đánh cầu vào góc cuối sân: Người hỗ trợ liên tục giao cầu đến các vị trí giữa sân và cuối sân bên trái trước, bên phải sau, hai cầu thủ tấn công di chuyển đập cầu, bạt cầu, đánh cầu cao xa vào một góc cuối sân (H.4); luân phiên tấn công vào hai góc cuối sân (H.5).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện liên tục đánh cầu vào một góc cuối sân



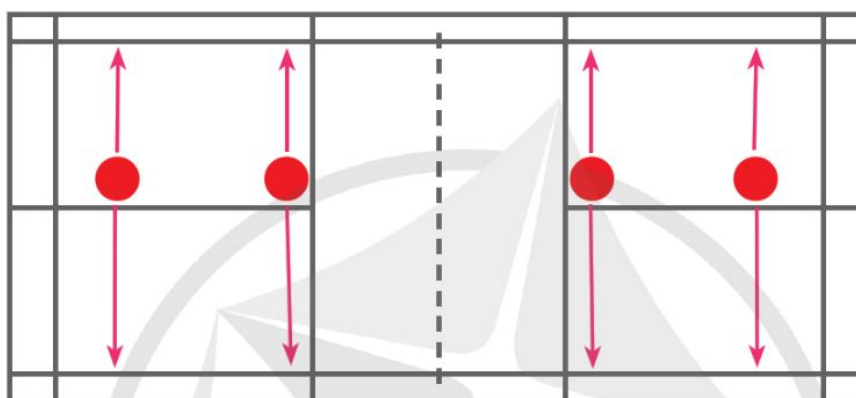
Hình 5. Sơ đồ tập luyện luân phiên đánh cầu vào góc cuối sân

– *Tấn công với người hỗ trợ phòng thủ:* Bên tấn công sử dụng các kỹ thuật đập cầu, bạt cầu, đánh cầu cao xa vào hai góc cuối sân của đối phương. Bên hỗ trợ phòng thủ cao xa và thấp gần liên tục. Sau thời gian quy định, đổi vai trò tập luyện. Tập luyện theo nhóm.

## **E/ Bài tập phát triển thể lực**

### **a. Di chuyển ngang thực hiện mô phỏng kỹ thuật đập cầu**

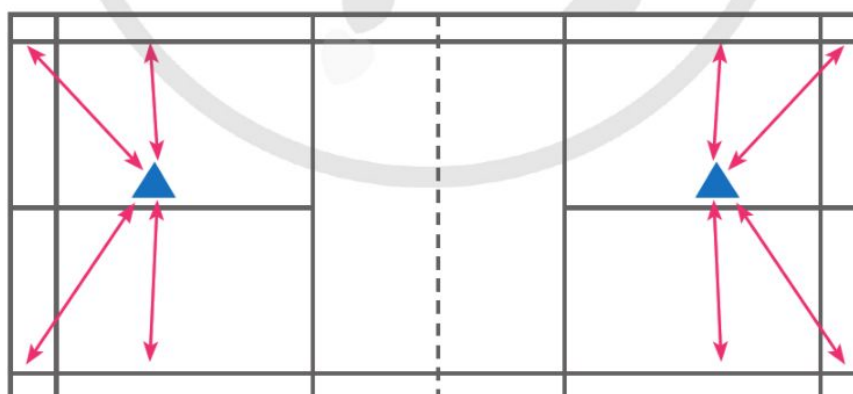
Liên tục di chuyển ngang sang hai biên mô phỏng kỹ thuật đập cầu (H.6).



*Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang thực hiện mô phỏng kỹ thuật đập cầu*

### **b. Di chuyển 4 vị trí thực hiện mô phỏng động tác đánh cầu**

Từ vị trí trung tâm, liên tục di chuyển ra hai góc cuối sân, sang hai biên mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao xa, bạt cầu (H.7).



*Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển 4 vị trí thực hiện mô phỏng động tác đánh cầu*

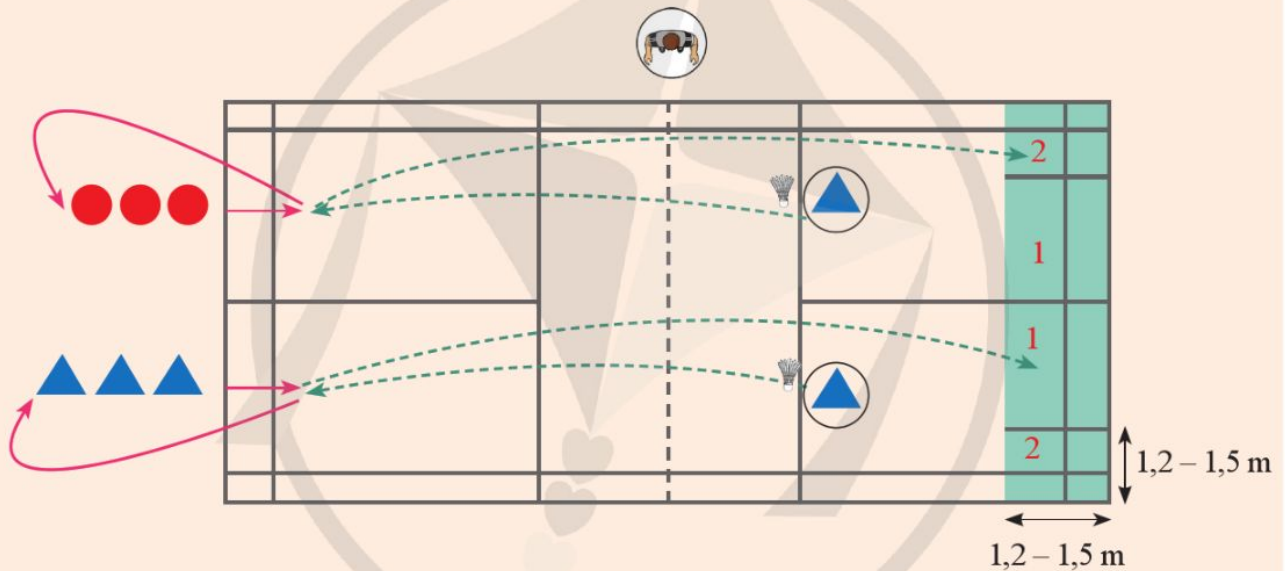
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Tấn công cuối sân

#### Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở cuối sân, mỗi người cầm một vợt cầu lông. Mỗi đội cử một người hỗ trợ, đứng đối diện bên lưới cầm vợt và cầu.
- Kẻ các ô giới hạn đánh cầu 1 điểm (ô số 1) và 2 điểm (ô số 2) như sơ đồ (H.8).



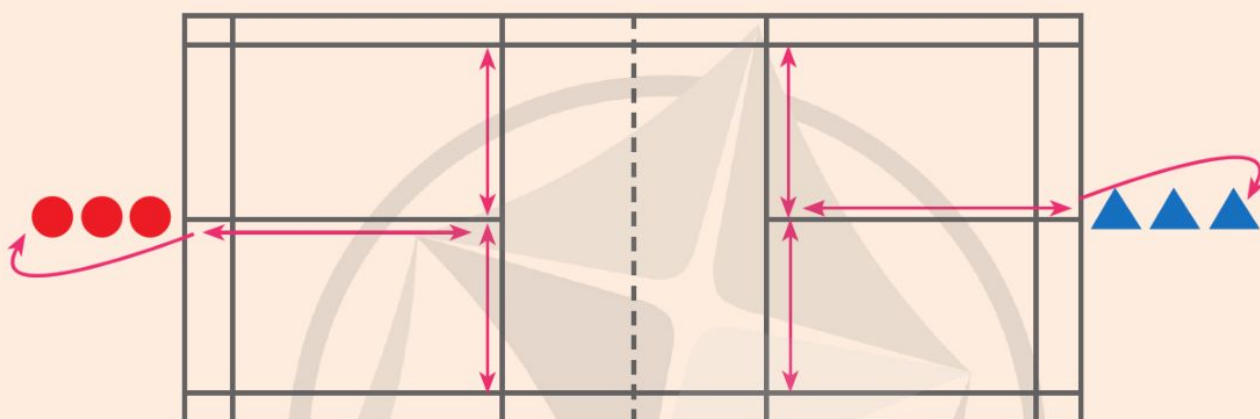
Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Tấn công cuối sân”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng người của mỗi đội di chuyển vào trong sân, người hỗ trợ của đội thực hiện giao cầu trong phần sân của đội mình (1/2 sân), người chơi di chuyển tới vị trí cầu rơi, thực hiện đánh cầu vào khu vực giới hạn của đội ghi 1 điểm hoặc 2 điểm, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.8). Kết thúc trò chơi, đội ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.

### 2. Di chuyển mô phỏng đánh cầu tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch cuối sân, cuối đường trung tâm (H.9), mỗi người cầm một vợt cầu lông.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội chạy nhanh tới điểm tiếp giáp giữa đường trung tâm với vạch giới hạn giao cầu và di chuyển ngang ra đường biên dọc sân đơn, thực hiện mô phỏng một động tác bạt cầu, sau đó di chuyển về giữa sân và chạy về cuối hàng, chạm tay với người tiếp theo ở đường biên đối diện. Người tiếp theo thực hiện tương tự, ở đường biên đối diện. Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.9). Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển đánh cầu tiếp sức”

## VẬN DỤNG

**1/** Chiến thuật tấn công đường trung tâm và tấn công cuối sân được vận dụng vào tình huống nào trong tập luyện và thi đấu cầu lông?

**2/** Hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện chiến thuật tấn công đường trung tâm và tấn công cuối sân trong thi đấu cầu lông.

**3/** Vận dụng chiến thuật tấn công đường trung tâm và tấn công cuối sân trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

## BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
<b>B</b>		
<b>Bỏ nhỏ chéo</b>	Động tác đánh cầu góc lưới bên trái hoặc bên phải đưa cầu chéo sang phải hoặc trái gần lưới bên sân đối phương.	25 – 35
<b>C</b>		
<b>Chặn cầu</b>	Động tác sử dụng mặt vợt vuông góc với đường cầu đến, kết hợp lực bay của cầu với lực căng tay, cổ tay chặn cầu bay sang rơi gần lưới bên sân đối phương.	36 – 41, 45, 48, 50, 51, 53
<b>Hệ Glycolytic</b>	Hệ năng lượng sử dụng cơ chất (chất tham gia phản ứng) là glucose và glycogen, vì vậy có tên là Glycolytic.	8, 9
<b>Hệ Oxydative</b>	Hệ năng lượng cần có oxy để phân giải các chất dinh dưỡng, vì vậy có tên là Oxydative.	8, 9
<b>Hệ Phosphagen</b>	Hệ năng lượng sử dụng cơ chất (chất tham gia phản ứng) là CP (Creatine Phosphate), vì vậy có tên là Phosphagen.	8, 9



# MỤC LỤC

	Trang
<b>HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH</b>	2
<b>LỜI NÓI ĐẦU</b>	3
<b>DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU</b>	4
<b>PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG</b>	
<b>CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG     ĐỀ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT</b>	5
<b>PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – CẦU LÔNG</b>	
<b>CHỦ ĐỀ 1: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG</b>	
BÀI 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khỏe và xã hội; lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông	13
BÀI 2. Một số điều luật và phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Cầu lông	18
<b>CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT BỎ NHỎ</b>	
BÀI 1. Kỹ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay	25
BÀI 2. Kỹ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay	30
<b>CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT CHẶN CẦU SÁT LƯỚI     VÀ DI CHUYỂN LÙI CHÉO ĐẬP CẦU</b>	
BÀI 1. Kỹ thuật chặn cầu sát lưới	36
BÀI 2. Kỹ thuật di chuyển lùi chéo đập cầu	42
<b>CHỦ ĐỀ 4: CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG</b>	
BÀI 1. Chiến thuật giao cầu trong thi đấu cầu lông	47
BÀI 2. Chiến thuật tấn công trong thi đấu đôi	56
<b>BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ</b>	62

**Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:**  
CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM  
Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI  
Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

**Biên tập:**  
NGUYỄN VĂN HƯNG

**Thiết kế sách và minh họa:**  
ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

**Trình bày bìa:**  
TRẦN TIỂU LÂM – NGUYỄN MẠNH HÙNG

**Sửa bản in:**  
NGUYỄN VĂN HƯNG

---

## **GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – CẦU LÔNG**

Mã số: .....

ISBN .....

In ..... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng kí xuất bản: .....

Quyết định xuất bản số: .....

In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm 20.....

# Mang cuộc sống vào bài học Đưa bài học vào cuộc sống



Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 12* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học nhằm điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; từ đó có những định hướng 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. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu, cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.



SỬ DỤNG  
TEM CHỐNG GIẢ

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: [www.hoc10.com](http://www.hoc10.com)
2. Vào mục Hướng dẫn ([www.hoc10.com/huong-dan](http://www.hoc10.com/huong-dan)) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.