

Ngày soạn:1/4/2025

Ngày giảng:21/4 – 13/5/2025

## **BÀI 4: KỸ THUẬT CHUYỀN CẦU BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN**

**(Thời lượng: 7 tiết-Từ tiết 61-67)**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **1. Kiến thức**

- Thực hiện được kỹ năng chuyền cầu bằng má trong bàn chân.
- Xử lí được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.
- Biết một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.
- Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

#### **2. Năng lực**

##### **- Năng lực chung:**

+ Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát tranh, ảnh.

+ Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.

+ Hình thành, phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện.

##### **- Năng lực riêng:**

+ Thực hiện được kỹ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.

+ Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm; biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu đá cầu; vận dụng được những kiến thức đã học để rèn luyện, nâng cao khả năng đá cầu và phát triển thể lực.

### **3. Phẩm chất**

- Thể hiện sự yêu thích môn Đá cầu trong học tập và rèn luyện.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân (nếu có).

- Sân đá cầu, sân tập bằng phẳng.

- Quả cầu (mỗi HS một quả cầu).

- Còi, đồng hồ bấm giây để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

### **2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

## **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS lắng nghe và thực hiện động tác khởi động.

**c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV cho HS khởi động

- Khởi động chung:

+ Chạy chậm.

+ Khởi động các khớp.

+ Bài tập căng cơ.

- Khởi động chuyên môn :

+ Đá lăng chân trước, sau.

+ Đá lăng chân sang ngang.

+ Tăng cầu bằng má trong bàn chân: Tại chỗ tăng cầu liên tục từ 2 – 3 phút.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động.

**Bước 3, 4: Báo cáo, đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV nhận xét phần khởi động của HS.

- GV dẫn dắt vào bài học:

- GV đặt vấn đề: Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học – **Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.**

## B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC


### Hoạt động 1: Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

a. **Mục tiêu:** HS biết thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.

b. **Nội dung:** GV phân tích, thị phạm và HS thực hiện kỹ thuật.

c. **Sản phẩm học tập:** Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân:</p>  <p style="text-align: center;"><i>Hình 1. Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân</i></p> <p>- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự:</p>	<p><b>1. Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân</b></p> <p>- <b>TTCB:</b> Đứng hai chân song song rộng bằng vai, gối khuyu, hai tay thả lỏng tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, người hơi cúi, mắt quan sát đường cầu tới (H.1.a).</p> <p>- <b>Thực hiện:</b> Di chuyển tới vị trí thích hợp, chuyển trọng lượng cơ thể sang chân không thuận; đồng thời chân thuận gập khớp gối, mở và xoay đùi đưa cẳng chân từ dưới lên trên, từ ngoài vào trong (H.1b), dùng má</p>

+ Thị phạm toàn bộ kĩ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

+ Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý tới trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và mắt theo dõi đường cầu tới.

+ Thị phạm và phân tích cách đỡ cầu bằng má trong bàn chân và hướng cầu định chuyển.

- GV nêu một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật động tác.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập các bài tập bổ trợ chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

+ GV cho HS tập mô phỏng động tác chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

+ GV cho HS tập chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.

- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.

trong bàn chân tiếp xúc với cầu (H.1c) đá cầu theo hướng định chuyển (H.1d).

- **Kết thúc:** Sau khi cầu rời chân, nhanh chóng trở về TTCB chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.

<p>- GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc. GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p>	
--	--

**Hoạt động 2: Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân.**

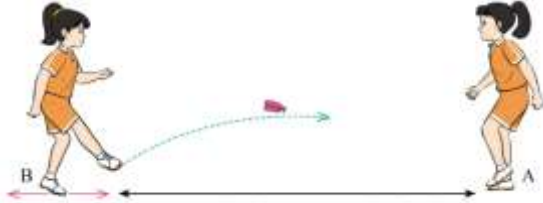
**a. Mục tiêu:** HS phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

**b. Nội dung:** GV phân tích, thị phạm và HS thực hiện kĩ thuật

**c. Sản phẩm học tập:** Kĩ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV cho HS xem tranh, ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân:</p>	<p><b>2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân</b></p> <p>- <b>Chuẩn bị:</b> Người hỗ trợ cầm cầu ở vị trí A đứng đối diện và cách người chuyển cầu ở vị trí B từ 2 - 2,5 m.</p> <p>- <b>Thực hiện:</b> Người hỗ trợ tung cầu ngắn, dài cho người</p>



Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân

- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự:

+ Thị phạm toàn bộ phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

+ Thị phạm và phân tích TTCB.

+ Thị phạm và phân tích cách di chuyển tiến lùi và chuyển cầu trả lại bằng má trong bàn chân.

- GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật động tác.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS tập mô phỏng động tác phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

+ GV cho HS tập phối hợp di kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân theo cặp hoặc theo nhóm.

chuyển cầu. Người chuyển cầu thực hiện di chuyển tiến, lùi đến vị trí cầu rơi và chuyển cầu trả lại bằng má trong bàn chân (H.2).

+ GV cho HS tập luyện các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi vận động có phối hợp di kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.

- GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.

- GV lưu ý cho HS một số lỗi sai HS thường mắc. GV hướng dẫn HS khắc phục lỗi sai thường mắc.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

## **Hoạt động 3: Một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu**

**a. Mục tiêu:** HS nắm được một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.

**b. Nội dung:** GV phân tích, thị phạm và HS thực hiện kỹ thuật

**c. Sản phẩm học tập:** Một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS**

**DỰ KIẾN SẢN PHẨM**

<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV cho HS xem mục 3 trang 94 SGK, tìm hiểu một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS đọc mục 3 SGK, trang 94 SGK.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV yêu cầu HS nêu lại một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p>	<p><b>3. Một số điều luật cơ bản trong môn Đá cầu.</b></p> <p>Một số trường hợp lỗi với cả hai bên trong trận đấu:</p> <p>- Chạm vào cầu khi cầu đang trong phạm vi phần sân của đối phương.</p> <p>- Để bất cứ bộ phận nào của cơ thể sang phần sân đối phương dù ở trên hay dưới lưới.</p> <p>- Để cầu chạm vào tay.</p> <p>- Dừng hay giữ cầu dưới cánh tay, giữa hai chân hoặc trên người.</p> <p>- Để cầu chạm vào trần nhà, mái nhà hay bất cứ đồ vật nào khác.</p> <p>- Chạm cầu quá hai lần trong nội dung đấu đơn.</p>
--	---

### C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

#### \* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân

**a. Mục tiêu:** Giúp HS hình thành định hình cơ bản về kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, làm quen với các giai đoạn thực hiện kĩ thuật động tác.

**b. Nội dung:** HS luyện tập kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.

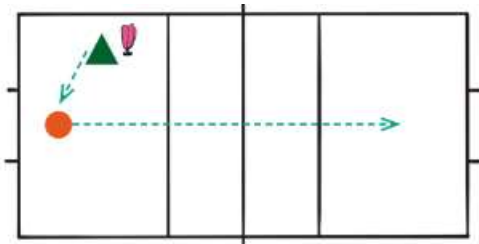
**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

#### **d. Tổ chức thực hiện:**

##### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

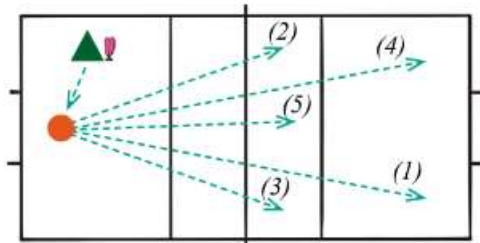
GV giao nhiệm vụ cho HS:

- Thực hiện mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân theo tín hiệu của giáo viên.
- Một người tung cầu, một người chuyền cầu trả lại bằng má trong bàn chân.
- Thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân trực tiếp từ đường tung cầu của người hỗ trợ qua lưới sang sân đối diện (H.3).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu qua lưới

- Thực hiện chuyền cầu bằng má trong bàn chân trực tiếp từ đường tung cầu của người hỗ trợ đối hướng đến nhiều vị trí trên sân (H.4).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyền cầu đến nhiều vị trí trên sân

- Phối hợp các kỹ thuật tung cầu bằng đùi, tung cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng đùi, sử dụng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thực hiện chuyền cầu qua lại ở cự li từ 3 – 4 m.

Các bài tập trên thực hiện liên tục từ 5 – 10 lần sau đó đổi người thực hiện, tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

**Bước : Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV nhận xét, kết luận.

**\* Nhiệm vụ 2: Luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS hình thành định hình cơ bản về phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân với các giai đoạn thực hiện kĩ thuật động tác.

**b. Nội dung:** HS luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV giao nhiệm vụ cho HS:

- Thực hiện di chuyển tiến, lùi chuyển cầu qua lại bằng má trong bàn chân với cự li từ 3 – 4 m. Thực hiện từ 3 – 5 phút. Tập luyện theo cặp.

- Đứng thành vòng tròn, thực hiện đỡ cầu từ đường chuyền cầu đến, sau đó chuyền cầu cho những người khác trong nhóm. Thực hiện từ 3 – 5 phút. Tập luyện theo nhóm.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV nhận xét, kết luận.

### **\* Nhiệm vụ 3: Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động.

**b. Nội dung:** HS thực hiện bài tập Chạy nhanh từ 20 – 30 m và Phối hợp tăng cầu nhiều lần.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

**Chạy nhanh từ 20 – 30 m:** Chạy tăng tốc độ theo đường thẳng với cự li từ 20 – 30 m. Thực hiện từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

***Phối hợp tăng cầu nhiều lần:*** Phối hợp các kỹ thuật tăng cầu đã học, thực hiện tăng cầu liên tục từ 3 – 6 phút.

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

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV nhận xét, kết luận.

**\* Nhiệm vụ 4: Trò chơi vận động**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo, độ chính xác trong thực hiện kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân.

**b. Nội dung:** HS tham gia trò chơi Chuyển cầu vào ô quy định.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

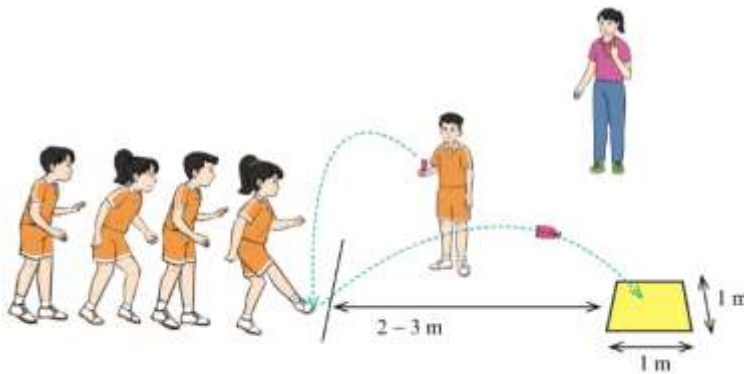
***Chuyển cầu vào ô quy định***

- Chuẩn bị:

+ Kẻ vạch giới hạn và ô có diện tích  $1 \times 1$  m ở vị trí cách vạch giới hạn từ 2 – 3 m như H.5.

+ Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau. Mỗi đội cử một thành viên đứng đối diện làm người tung cầu.

- Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên mỗi đội di chuyển đến trước vạch giới hạn nhận cầu từ người tung cầu rồi chuyển cầu bằng má trong bàn chân vào ô quy định, sau đó di chuyển xuống cuối hàng (H.5). Thực hiện tương tự cho đến thành viên cuối cùng. Kết thúc, đội nào có nhiều cầu trong ô hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 5. Trò chơi "Chuyển cầu vào ô quy định"

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS luyện tập và thực hiện động tác theo hướng dẫn

### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV nhận xét, kết luận.

## **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân; đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

**b. Nội dung:** Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hiện đúng động tác

**d. Tổ chức thực hiện:**

### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

1. Em hãy cho biết kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thường được áp dụng trong những tình huống nào khi thi đấu đá cầu.

2. Em hãy vận dụng các kỹ thuật và điều luật đã học để tập luyện và thi đấu đá cầu.

### **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- HS luyện tập và trả lời câu hỏi.

1. Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân thường được áp dụng trong những tình huống khi thi đấu Đá cầu: Chuyền cầu bằng má trong bàn chân, phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân.

2. HS tự vận dụng các kỹ thuật và điều luật đã học để tập luyện và thi đấu đá cầu.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện hoạt động**

- GV nhận xét, kết luận.
- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng, hồi tỉnh.

**\* Hướng dẫn về nhà:**

- Luyện tập các động tác đã học
- Chuẩn bị cho nội dung bài học tiết sau.