

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 12 tháng 9 năm 2022

## KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG NĂM HỌC 2022-2023

### I. THÀNH PHẦN, THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

**1.1. Phụ trách giảng dạy:**

Thầy : HỒ THANH CƯỜNG

**1.2. Đối tượng tham gia:**

Là học sinh trường Quốc tế Á Châu có nguyện vọng .

**1.3 Thời gian sinh hoạt clb:**

Từ **14h đến 16h30 thứ 7** hàng tuần

**1.4 Địa điểm:**

Sân trường Á Châu cơ sở Cao Thắng

### II. NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG

Tuần	Nội dung tập luyện	Chú ý
1	+ Giới thiệu sơ lược về môn cầu lông + Cách cầm vợt, tư thế chuẩn bị + Di chuyển đơn bước	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trong mỗi buổi tập sẽ có phân tập thể lực, tùy vào lứa tuổi của học sinh.</li><li>• Cuối giờ ( khoảng 20 phút cuối buổi tập) học sinh sẽ chia cặp để tập luyện với nhau</li><li>• Kế hoạch tập luyện dự kiến 24 buổi, nếu thời gian học</li></ul>
2	Ôn: Di chuyển đơn bước Học: + Đánh cầu thấp trái tay + Đánh cầu thấp thuận tay	
3	Ôn: Di chuyển đơn bước, đánh cầu thấp trái tay, đánh cầu thấp thuận tay. Học: Kết hợp di chuyển đơn bước với đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay	
4	Ôn: Kết hợp di chuyển đơn bước với đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay Học: + Giao cầu trái tay + Di chuyển đa bước	

5	<p>Ôn: Kết hợp di chuyển đơn bước với đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận, giao cầu ngắn</p> <p>Học: Di chuyển đa bước kết hợp đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay</p> <p>+ Giao cầu thuận tay</p>	<p>dài hơn dự kiến thì những buổi còn lại sẽ dành cho tập luyện để chuẩn bị cho hội thao</p>
6	<p>Ôn: Giao cầu thuận tay, di chuyển đa bước kết hợp đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay</p> <p>Học: Đánh cầu cao thuận tay (lốp cầu)</p>	
7	<p>Ôn: Giao cầu dài, di chuyển đa bước kết hợp đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay, kết hợp di chuyển đơn bước với đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay</p>	
8	<p>Ôn: Di chuyển đa bước kết hợp đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay, kết hợp di chuyển đơn bước với đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay</p> <p>Học: Đánh cầu cao trái tay</p>	
9	<p>Ôn: Đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay</p>	
10	<p>Ôn: Đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay</p> <p>Học: Kết hợp di chuyển đơn bước với đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay</p>	
11	<p>Ôn: Kết hợp di chuyển đơn bước với đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay</p> <p>Học: Kết hợp di chuyển đa bước với đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay</p>	
12	<p>Ôn: Kết hợp di chuyển đơn bước với đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay, kết hợp di chuyển đa bước với đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay</p>	
13	<p>Ôn: Di chuyển đơn bước, đa bước kết hợp với đánh cầu thấp tay và cao tay</p> <p>Học: Luật cầu lông cơ bản</p>	
14	<p>Đấu tập kết hợp với hướng dẫn luật cầu lông</p>	
15	<p>Đấu tập kết hợp với hướng dẫn luật cầu lông</p>	
16	<p>Đấu tập, học sinh tập làm trọng tài</p>	
17	<p>Đấu tập, học sinh tập làm trọng tài</p>	

18	Ôn: Di chuyển đơn bước, đa bước kết hợp với đánh cầu thấp tay và cao tay Học: Kỹ thuật móc cầu
19	Ôn: Kỹ thuật móc cầu Học: Đập cầu
20	Ôn: Kỹ thuật móc cầu, đập cầu
21	Ôn: Di chuyển đơn bước, đa bước kết hợp với đánh cầu thấp tay, móc cầu, đập cầu Học: Chiến thuật thi đấu đơn
22	Ôn: Di chuyển đơn bước, đa bước kết hợp với đánh cầu thấp tay, móc cầu, đập cầu Học: + Chiến thuật thi đấu đôi Đấu tập
23	Ôn các kỹ thuật đã học Đấu tập chuẩn bị cho hội thao cuối năm
24	Ôn các kỹ thuật đã học Đấu tập chuẩn bị cho hội thao cuối năm

**HIỆU TRƯỞNG**

**GV lập kế hoạch**

**Võ Anh Tuấn**