

Chủ đề 3

BÓNG RỔ



Bài 1

Bài tập bổ trợ với bóng và kĩ thuật di chuyển

1 Mở đầu

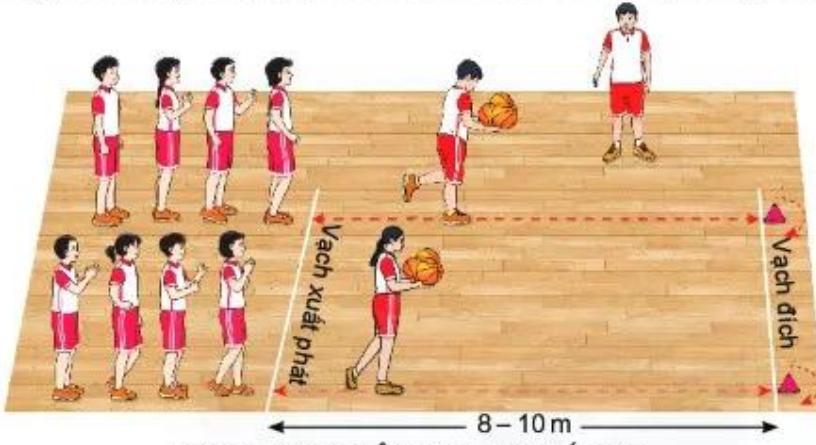
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật di chuyển.
- Tích cực, tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy tại chỗ.
 - + Xoay các khớp.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Ôm bóng chạy tiếp sức*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội ôm ba quả bóng rổ chạy vòng qua nấm ở vạch đích và quay về trao bóng cho bạn tiếp theo. Bóng rơi xuất phát lại, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

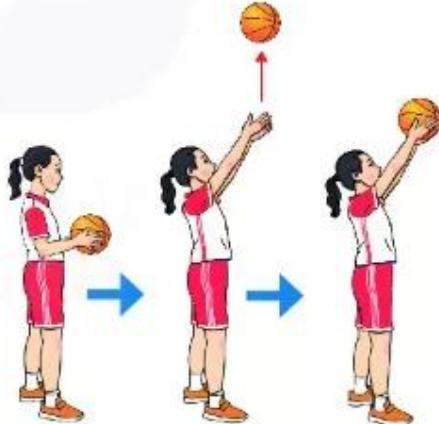


Hình 1. Trò chơi Ôm bóng chạy tiếp sức

2 Kiến thức mới

a) Bài tập bổ trợ với bóng

- Tung và bắt bóng trên cao:
- + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.
- + Thực hiện: Khuỷu gối lấy đà tung thẳng bóng lên cao khoảng 1 – 1,5 m bằng hai tay và vươn người bắt bóng bằng hai tay trên đầu. Sau đó thu tay về TTCB.
- Chuyển bóng xung quanh thân người:
- + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- + Thực hiện: Tay phải đưa bóng sang hông phải, vòng ra sau lưng. Tay trái đón bóng ở sau lưng và chuyển bóng sang hông trái ra trước bụng. Liên tục lặp lại động tác và đổi hướng. Sau đó thu tay về TTCB.



Hình 2. Tung và bắt bóng trên cao



Hình 3.
Chuyển bóng xung quanh thân người

– Lăn bóng giữa hai chân:

- + TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối khuỷu, thân gập ra trước.
- + Thực hiện: Hai tay luân phiên lăn bóng qua lại giữa hai chân, sau đó đổi chân và lặp lại động tác.



Hình 4. Lăn bóng giữa hai chân

– Chuyển bóng vòng quanh chân trước:

- + TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối khuỷu. Thân gập ra trước, hai tay cầm bóng giữa hai chân.
- + Thực hiện: Hai tay chuyển bóng vòng quanh chân trước, sau đó lặp lại nhưng đổi chân.



Hình 5. Chuyển bóng vòng quanh chân trước

– Đập và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay:

- + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng, các ngón tay mở rộng ôm hai bên chéch trên thân bóng.
- + Thực hiện: Hai tay đập bóng xuống sân và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay.

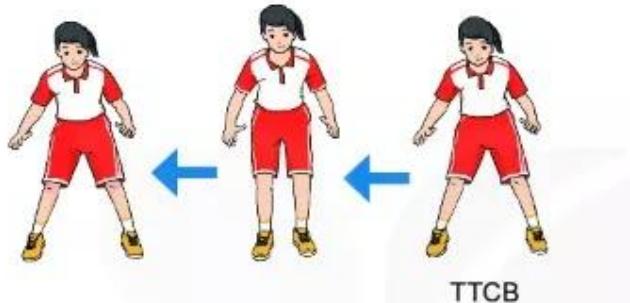


Hình 6. Đập và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay

b) Kỹ thuật di chuyển

– Bước trượt ngang sang phải:

- + TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỷu, thân người ngả ra trước, hai tay dang rộng hơi co ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng phía trước.
- + Thực hiện: Bàn chân trái lướt trên mặt đất về sát chân phải. Khi bàn chân trái chạm đất, bàn chân phải nhanh chóng lướt trên mặt đất sang ngang một bước.
- Bước trượt ngang sang trái: TTCB và thực hiện như bước trượt ngang sang phải nhưng đổi bên.



Hình 7. Bước trượt ngang sang phải

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Luyện tập các bài tập hỗ trợ với bóng từ chậm đến nhanh.
- Luyện tập các bài tập di chuyển từ chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

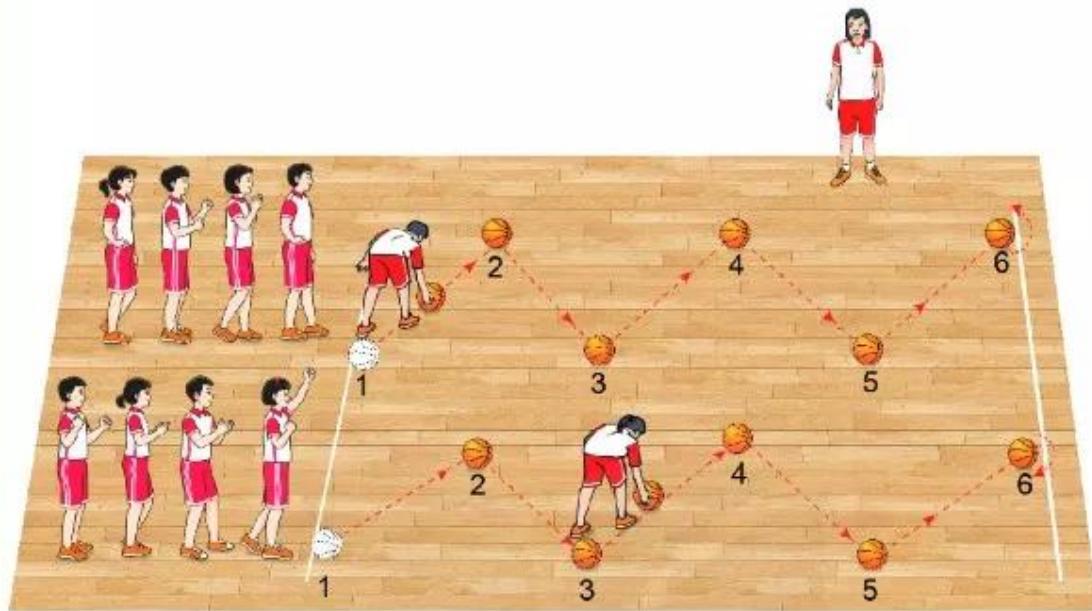
- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm thực hiện các bài tập hỗ trợ và di chuyển.
- Quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 8. Luyện tập tung và bắt bóng trên cao

c) Trò chơi vận động

Lăn và đổi bóng trên đường đích dắc



Hình 9. Trò chơi Lăn và đổi bóng trên đường đích dắc

- Mục đích: Rèn luyện khả năng linh hoạt và khéo léo.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Bóng được đặt tại các điểm gấp khúc của đường di chuyển.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội lăn bóng từ điểm số 1 đến điểm số 2, đổi và lăn bóng từ điểm số 2 đến điểm số 3,... Tại điểm số 6, sau khi đổi bóng, ôm bóng chạy trở về đặt vào điểm số 1. Quay trở về đúng hướng quy định, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Sử dụng bài tập bổ trợ và di chuyển để tự luyện tập, vui chơi cùng các bạn.
- Tự luyện tập:
 - Tung bóng lên cao, ra sau và xoay người bắt bóng.
 - Ném nhẹ bóng vào tường, bắt bóng nẩy ra bằng hai tay, một tay.

- Giữa bước trượt ngang sang phải và sang trái, hoạt động của hai chân có sự khác nhau như thế nào?



Hình 10. Luyện tập các bài tập bổ trợ