

Kĩ thuật dẫn bóng

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.
- Biết một số điều luật của bóng rổ.
- Thường xuyên vận dụng các bài tập đã học để vui chơi và rèn luyện thân thể.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo vòng tròn.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Tung và bắt bóng trên cao, chuyển bóng xung quanh thân người, lăn bóng giữa hai chân,...
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Chuyển bóng bằng hai tay qua đầu*
 - + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc trên sân.
 - + Thực hiện: Lăn lượt từng bạn của mỗi đội chuyển bóng qua đầu ra sau cho bạn bằng hai tay. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng bằng hai tay qua đầu

2 Kiến thức mới

a) Dẫn bóng tại chỗ

- TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.
- Thực hiện: Dùng sức cẳng tay, bàn tay và các ngón tay (một tay) đập bóng xuống sân theo chiều thẳng đứng và lặp lại động tác khi bóng nảy lên ngang thắt lưng. Bàn tay hơi khum (lòng bàn tay không chạm bóng), các ngón tay mở rộng tiếp xúc vào phần trên của bóng.



Hình 2. Dẫn bóng tại chỗ

b) Dẫn bóng trên đường thẳng



Hình 3. Dẫn bóng trên đường thẳng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Thực hiện: Dùng sức căng tay, bàn tay và các ngón tay dẫn bóng. Bàn tay tiếp xúc với bóng ở phía trên và hơi chếch sau bóng (lòng bàn tay không chạm bóng). Điểm tiếp xúc của bóng với sân ở phía trước bên cùng tay dẫn bóng. Hai chân luân phiên bước ra trước theo sau bóng.

c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ

- Dẫn bóng là một loại hình hoạt động của vận động viên nhằm di chuyển bóng trên sân trong quá trình thi đấu.
- Các hoạt động được coi là dẫn bóng gồm: Vỗ, lăn bóng hoặc dẫn bóng trên mặt sân.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập dẫn bóng từ tay thuận đến tay không thuận, từ tại chỗ đến di chuyển, từ đi chậm đến nhanh.

b) Luyện tập nhóm

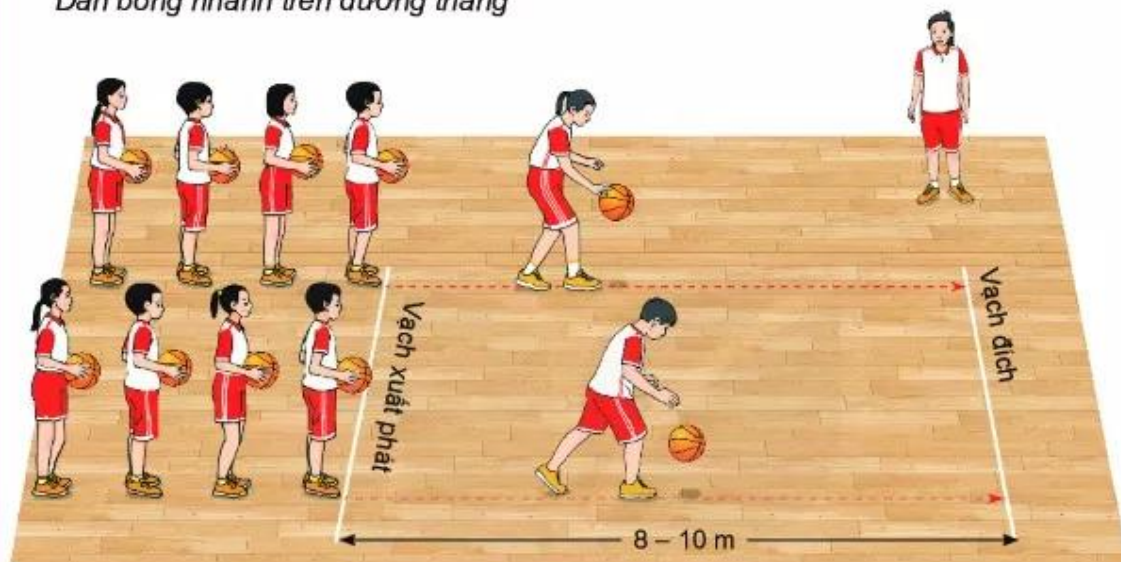


Hình 4. Luyện tập tăng dần tốc độ dẫn bóng

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
- + Đứng tại chỗ dẫn bóng.
- + Di chuyển dẫn bóng ra trước trên đường thẳng.
- Quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi vận động

Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng



Hình 5. Trò chơi Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng

- Mục đích: Phát triển khả năng liên kết động tác và tính nhịp điệu khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng.
- 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 dẫn bóng trên đường thẳng đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Sử dụng các bài tập dẫn bóng để luyện tập hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.
- Dẫn bóng tăng dần tốc độ, chuyển thành chạy dẫn bóng.
- Nêu sự khác nhau giữa dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng kết hợp di chuyển trên đường thẳng.