

Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực

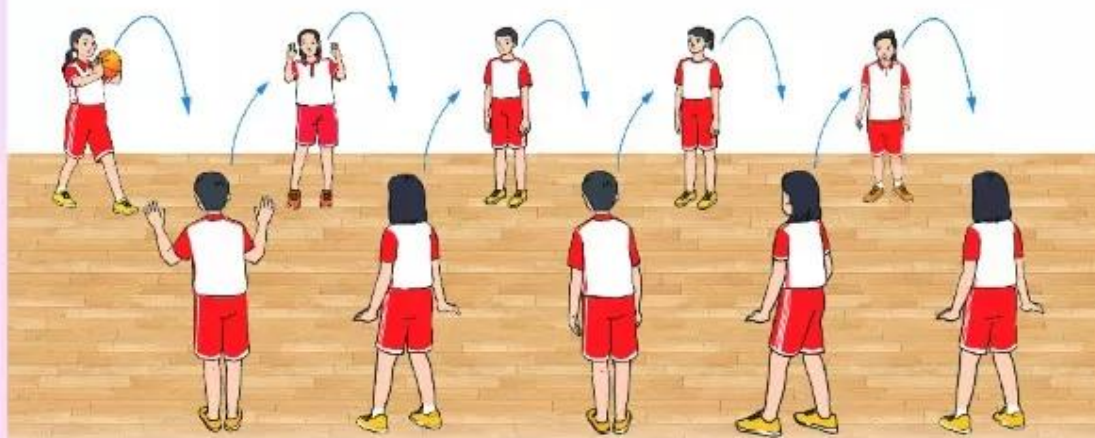
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.
- Biết một số điều luật của bóng rổ.
- Luôn giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Lăn bóng giữa hai chân, chuyển bóng vòng quanh chân trước, đập và bắt bóng nảy lên bằng hai tay.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tung và bắt bóng*
 - + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành hai hàng ngang hướng mặt vào nhau.
 - + Thực hiện: Lần lượt từng bạn từ đầu hàng đến cuối hàng tung và nhận bóng theo đường chéo cho bạn đứng ở hàng đối diện. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tung và bắt bóng

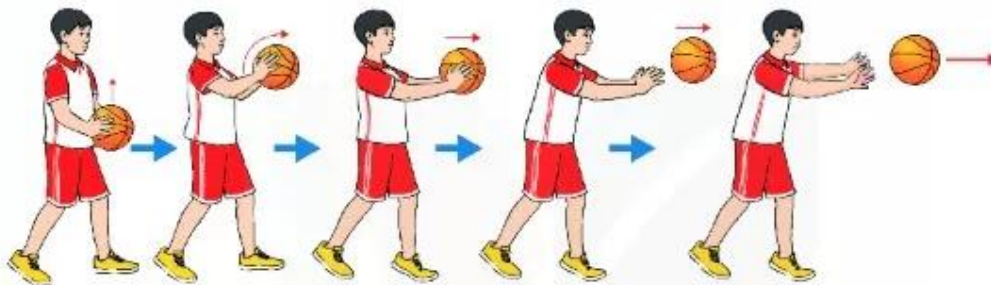
2 Kiến thức mới

a) Tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Hai tay cầm bóng trước bụng, các ngón mở rộng ôm hai bên chếch về nửa sau của bóng, hai cánh tay khép gần sát hai bên thân người. Thân người và mắt hướng về phía chuyển bóng.



Hình 2. Cách cầm bóng



Hình 3. Tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực

- Thực hiện:
- + Hai gối khuyu, sau đó đạp mạnh hai chân đồng thời vươn người và hai tay đưa bóng từ dưới lên trên ra trước theo đường vòng cung.
- + Duỗi nhanh hai tay ra trước, dùng lực cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi.
- + Khi bóng rời tay, hai tay duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng ra ngoài.

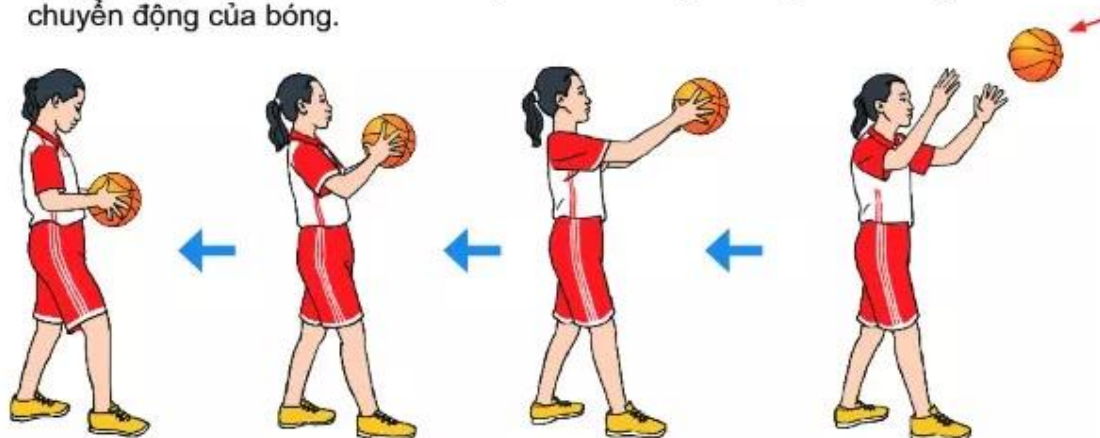
b) Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

- TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, thân người hướng về phía bóng đến. Hai tay đưa ra trước để đón bóng, các ngón tay mở tự nhiên.



Hình 4. Tư thế chuẩn bị

- Thực hiện: Khi bóng đến, dùng lòng bàn tay và các ngón tay để bắt bóng, đồng thời thu nhanh hai tay về trước ngực để giảm tốc độ chuyển động của bóng.



Hình 5. Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

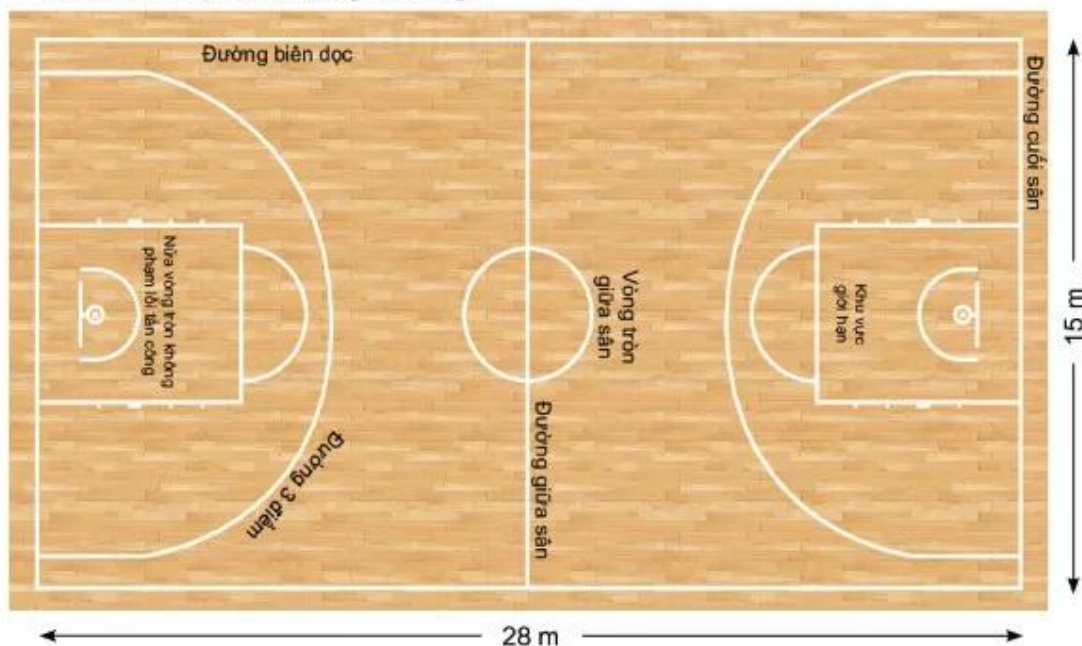
c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ

Sân bóng rổ

Sân thi đấu là một mặt phẳng, cứng và không có chướng ngại vật. Chiều dài 28 m và chiều rộng 15 m được tính từ mép trong của các đường biên.

Đường kẻ trên sân

Tất cả những đường kẻ được vẽ bằng màu trắng, có chiều rộng 5 cm và được nhìn thấy rõ ràng.

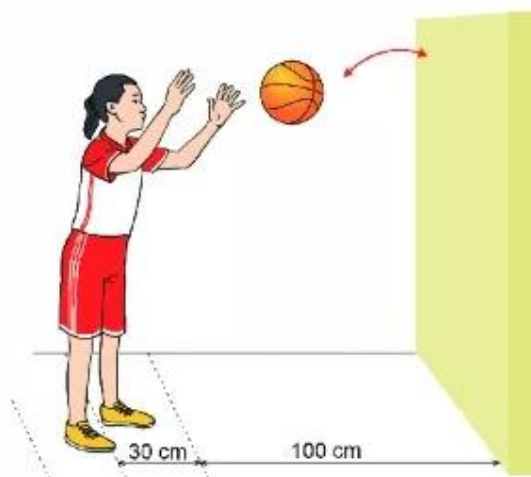


Hình 6. Sân bóng rổ

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Đứng tại chỗ chuyển bóng vào tường và bắt bóng nảy ra.
- Kết hợp bước trượt ngang để luyện tập chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực.



Hình 7. Luyện tập chuyển bóng vào tường và bắt bóng nảy ra

b) Luyện tập cặp đôi

- Đứng tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 8. Luyện tập chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực

c) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực từ chậm đến nhanh, từ gần đến xa.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.



Hình 9. Luyện tập chuyển hướng chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực

d) Trò chơi vận động

Giành bóng



Hình 10. Trò chơi Giành bóng

- Mục đích: Rèn luyện phản xạ và kĩ thuật chuyền bắt bóng hai tay trước ngực.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn, một bạn đứng trong vòng tròn.
- Thực hiện: Các bạn liên tục chuyền và bắt bóng với nhau, bạn đứng trong vòng tròn tìm cách giành bóng. Chỉ được sử dụng tay để chuyền và bắt bóng. Bạn bị giành bóng sẽ thay thế vị trí của bạn đứng trong vòng tròn.

4 Vận dụng

- Sử dụng bài tập chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.
- Phối hợp chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực giữa hai bạn với di chuyển bằng bước trượt ngang sang phải, sang trái.
- Nêu sự khác nhau về hướng chuyển động của hai tay khi chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực.



Hình 11. Chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực theo nhóm ba người