

Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

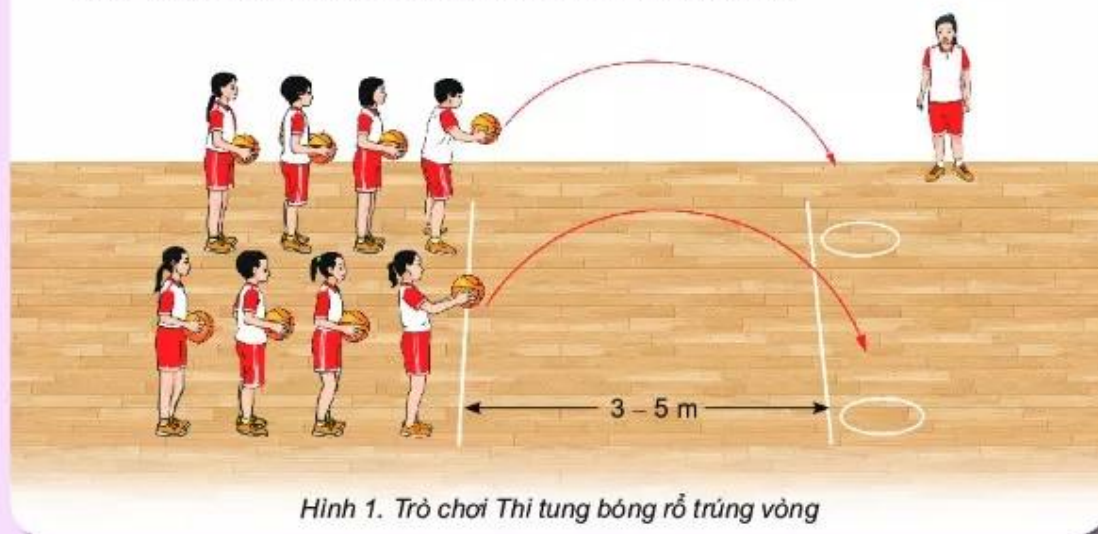
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- Tích cực tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học. Chủ động chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với các bạn.

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, chuyển bóng vòng quanh chân trước, đập và bắt bóng nảy lên bằng hai tay.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Thi tung bóng rổ trúng vòng*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch tung bóng.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội tung bóng vào vòng tròn trên sân. Mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ tung bóng một lần, đội có số lần tung bóng vào vòng tròn nhiều nhất là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Thi tung bóng rổ trúng vòng

2 Kiến thức mới

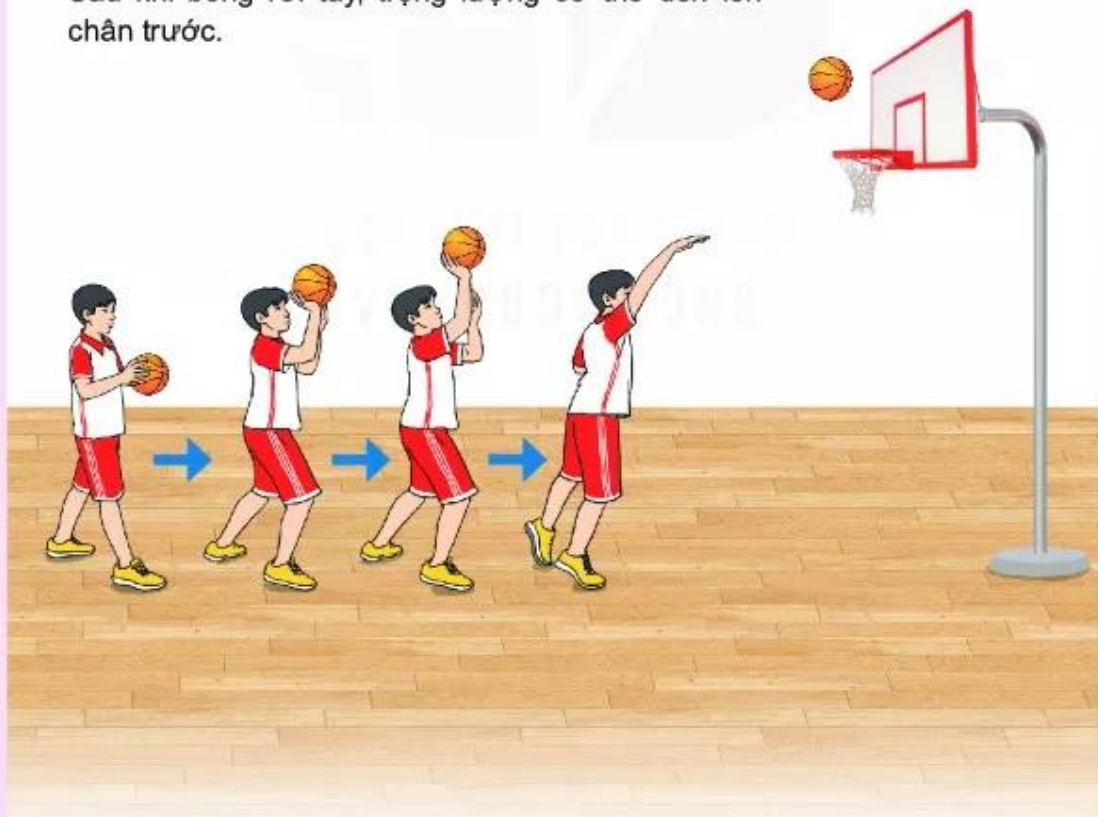
Kĩ thuật ném rổ một tay trên vai

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay ném rổ đặt trước), hai tay cầm bóng trước ngực. Thân người và mắt hướng về phía rổ.
- Thực hiện:
 - + Đưa bóng lên trước trán chếch về phía tay ném bóng, bàn tay ném bóng đặt dưới bóng, các ngón tay mở rộng; khuỷu tay hướng về phía rổ. Tay không ném bóng, các ngón tay mở rộng đỡ bên thân bóng.
 - + Khuỵu gối lấy đà, đạp mạnh hai chân vươn người và tay ném bóng lên cao, ra trước để đẩy bóng đi (ngón trỏ, ngón giữa là bộ phận cuối cùng rời bóng).

Sau khi bóng rời tay, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước.



Hình 2.
Tu thế chuẩn bị



Hình 3. Ném rổ một tay trên vai

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



Hình 4. Luyện tập ném bóng vào một điểm cố định trên tường

Tự luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai theo các bước:

- Đứng tại chỗ tập không bóng.
- Đứng tại chỗ, tập ném bóng lên cao và bắt bóng rơi xuống.
- Đứng tại chỗ, ném bóng vào một điểm cố định trên tường.
- Đứng cách rổ 1,5 – 2 m ném bóng vào rổ (sau đó tăng dần khoảng cách với rổ).

b) Luyện tập cặp đôi

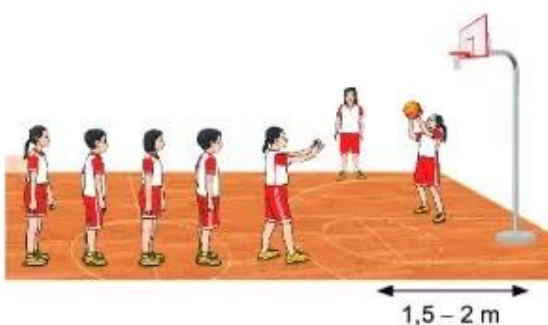


Hình 5. Luân phiên luyện tập động tác ném rổ một tay trên vai

- Đứng đối diện nhau với khoảng cách 1,5 – 2 m (sau đó tăng dần khoảng cách) luân phiên tập ném rổ một tay trên vai.
- Luân phiên ném bóng vào rổ với khoảng cách 1,5 – 2 m.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

c) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm:
- + Lần lượt ném rổ từ vị trí cách rổ 1,5–2 m.
- + Lần lượt bắt bóng hai tay trước ngực (do bạn chuyền đến) và ném rổ.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập giữa các bạn trong nhóm.



Hình 6. Phối hợp bắt bóng và ném rổ một tay trên vai

d) Trò chơi vận động

Trò chơi Ném bóng chính xác

- Mục đích: Rèn luyện khả năng định hướng, tính nhịp điệu khi thực hiện kĩ thuật ném rổ.
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí ném rổ được vẽ trên sân.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội ném rổ bằng kĩ thuật ném rổ một tay trên vai. Sau khi ném rổ, nhặt bóng chuyển cho bạn trong đội của mình. Mỗi lượt, mỗi bạn chỉ ném rổ một lần. Kết thúc, đội ném bóng vào rổ nhiều lần nhất là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Ném bóng chính xác

4 Vận dụng

- Sử dụng các bài tập, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.
- Phối hợp luyện tập dẫn bóng và tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- Luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai trong điều kiện thay đổi vị trí ném rổ.
- Vì sao trong luyện tập và thi đấu bóng rổ, người tập thường dùng tay thuận để thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai?