

Kĩ thuật dẫn bóng

A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng và biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện được kĩ thuật.
- Thái độ: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.
- Thái độ: Thường xuyên vận dụng các bài tập đã học để vui chơi và rèn luyện thân thể.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về dẫn bóng.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:
 - + Trong thi đấu bóng rổ, dẫn bóng có tác dụng gì?
 - + Có thể đồng thời sử dụng hai tay để dẫn bóng hay không?
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về hoạt động dẫn bóng.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dẫn bóng trong luyện tập và thi đấu bóng rổ. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, hình thức biểu hiện của kĩ thuật dẫn bóng và cách luyện tập:

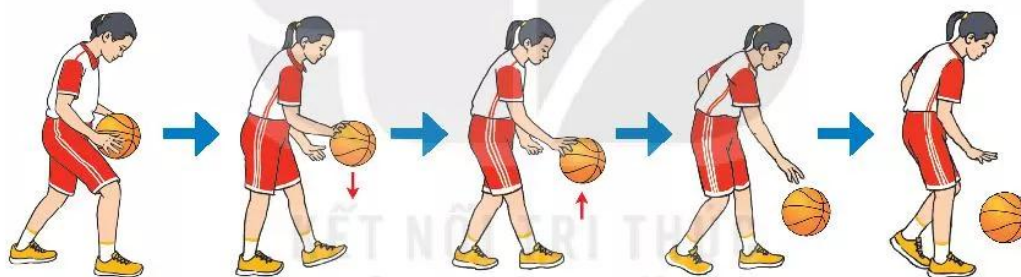
Dẫn bóng tại chỗ

- TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.
- Thực hiện: Dùng sức căng 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, các ngón tay mở rộng tiếp xúc vào phần trên của bóng bằng mặt trong các ngón tay, chài tay và phần xung quanh lòng bàn tay.



Hình 1. Dẫn bóng tại chỗ

Dẫn bóng trên đường thẳng



Hình 2. 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 chệch 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.

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.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

- Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:
- + Tiếp xúc bóng bằng cả lòng bàn tay, các ngón tay không mở rộng.
- + Khi dẫn bóng, sử dụng lực không đúng hướng, vị trí tiếp xúc bóng không ổn định, không phù hợp với ý đồ dẫn bóng.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.
- Thực hiện thử kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo nhóm, cả lớp)

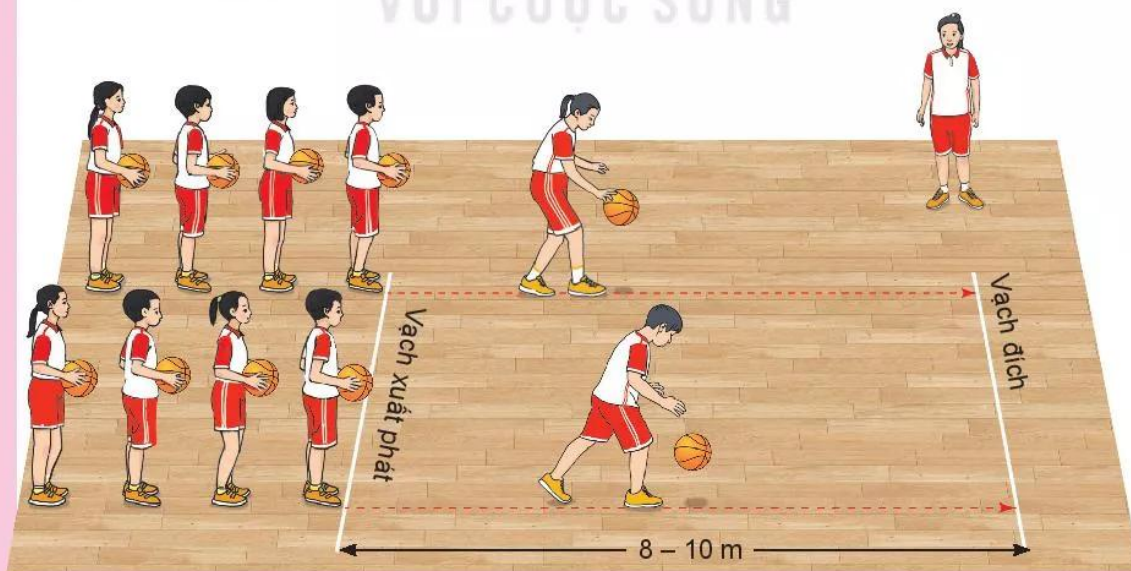
1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ tại chỗ đến di chuyển, từ đường thẳng đến đường vòng.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện dẫn bóng.

b) Tổ chức TCVD bổ trợ bóng rổ

Dẫn bóng nhanh trên đường thẳng



Hình 3. 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: HS 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 HS của mỗi đội dẫn bóng trên đường thẳng đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

- Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.
- Luyện tập dẫn bóng theo thứ tự:
 - + Từ tay thuận đến tay không thuận, từ một tay đến luân phiên đổi tay.
 - + Từ tại chỗ đến di chuyển, từ đi chậm đến đi nhanh, từ đi nhanh đến chạy.

b) Luyện tập theo nhóm

- Luân phiên điều khiển 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) Luyện tập chung cả lớp

TCVĐ hỗ trợ luyện tập bóng rổ.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Hai tay luân phiên dẫn bóng, dẫn bóng luân cọc, đột ngột chuyển hướng dẫn bóng theo hiệu lệnh.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
 - + Theo định nghĩa của Luật Bóng rổ, dẫn bóng gồm những hình thức nào?
 - + Bộ phận nào trên cơ thể giữ vai trò chủ đạo khi thực hiện động tác dẫn bóng?
 - + Có sự khác biệt nào về điểm tiếp xúc giữa tay và bóng khi dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng trên đường thẳng?
- Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập dẫn bóng và trò chơi để tự luyện tập.
- Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức để tự đánh giá kết quả luyện tập.

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Sử dụng các bài tập dẫn bóng và trò chơi để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.
- Vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn (Mục c, trang 32).