

## Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực

### A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

#### I – MỤC TIÊU

Luyện tập kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.

#### II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật chuyền và bắt bóng, biết cách luyện tập.
- Kỹ năng: Thực hiện được kĩ thuật.
- Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.
- Thái độ: Luôn giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

### 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 tiết học.

- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hoạt động chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.
- 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:
  - + Giữa bóng rổ – bóng đá, điểm khác biệt cơ bản về hoạt động giữa người và bóng là gì?
  - + Chuyền và bắt bóng giữa các vận động viên trong thi đấu bóng rổ nhằm mục đích gì?
- 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 chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.
- 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

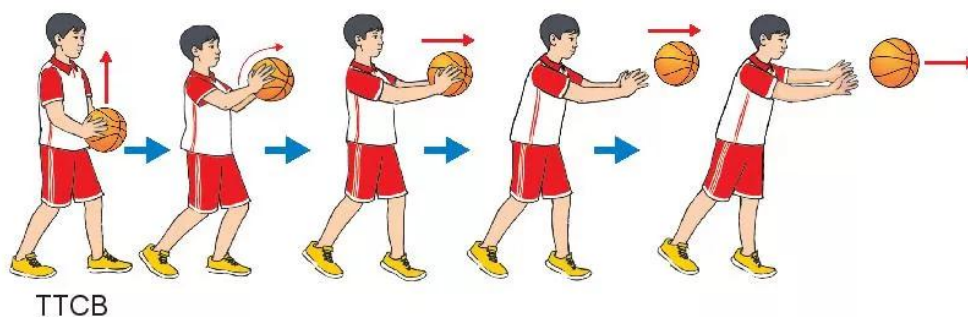
Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực và cách luyện tập:

#### **Tại chỗ chuyền 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 tay mở rộng ôm hai bên chéo về nửa sau của bóng, hai cánh tay khép gần sát hai bên thân người. Thân người và mắt hướng về phía chuyền bóng.
- 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.



Hình 1. Cách cầm bóng



Hình 2. Tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực

### 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.
- 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.

### 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, 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.

### 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:
  - + Khi chuyển bóng: Bàn tay cầm bóng không đúng; phối hợp không đồng bộ giữa cơ hai tay với xoay cổ tay khi thu bóng vào ngực để tạo đà chuyển bóng.
  - + Khi bắt bóng: Mức độ mở các ngón tay và khoảng cách hai bàn tay không phù hợp với đường kính của bóng (dẫn đến tình trạng bắt bóng hụt hoặc đầu ngón tay chọc vào 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 chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực.
- Thực hiện thử kĩ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

## III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

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



Hình 3. Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực



## 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 một HS đến phối hợp giữa chuyên và bắt bóng giữa hai HS; từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di động.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, 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 chuyên và bắt bóng hai tay trước ngực.

### b) Tổ chức TCVD hỗ trợ bóng rổ

#### Giành bóng



Hình 4. Trò chơi Giành bóng

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

## 2. Hoạt động của HS

### a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập kỹ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trước ngực theo thứ tự:

- Tập không bóng (mô phỏng kỹ thuật).

- Đứng tại chỗ chuyển bóng vào tường và bắt bóng nảy ra.
- Di chuyển ngang bằng bước trượt, chuyển bóng vào tường và bắt bóng nảy ra.

### **b) Luyện tập theo cặp đôi**

- Phối hợp luyện tập chuyển, bắt bóng bằng hai tay trước ngực theo thứ tự:
- + Đứng tại chỗ.
- + Di chuyển bằng bước trượt (sang ngang, tiến, lùi).
- + Chạy tiến, lùi.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

### **c) Luyện tập theo nhóm**

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập theo thứ tự:
- + Tại chỗ chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực từ chậm đến nhanh, từ gần đến xa.
- + Phối hợp di chuyển chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực từ bước trượt tới chạy, từ di chuyển chậm đến nhanh.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

### **d) 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: Tăng tốc độ và khoảng cách chuyển, bắt bóng; tăng tốc độ di chuyển chuyển và bắt bóng; chuyển và bắt bóng theo hình tam giác hoặc hình vuông giữa ba hoặc bốn HS.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
- + Trong bóng rổ, có thể chuyển và bắt bóng bật đất nảy lên được hay không? (Được).
- + Trong luyện tập và thi đấu bóng rổ có thể sử dụng một tay để chuyển và bắt bóng được hay không? (Được)
- Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực để tự luyện tập.
- Hướng dẫn HS tập chuyển và bắt bóng nhóm ba bạn (đứng theo hình tam giác) hoặc nhóm bốn bạn (đứng theo hình vuông).
- Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra 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 chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.
- Vận dụng kiến thức đã học để kiểm tra đánh giá kết quả tự học.

### **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).