

# Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

## **A - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

### **I – MỤC TIÊU**

Luyện tập kĩ thuật ném rổ bằng một tay trên vai.

### **II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Kiến thức: Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật ném rổ một tay trên vai, 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: Tích cực tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học. Chủ động chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với các bạn.

## **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 hoạt động ném rổ trong luyện tập và thi đấu bóng rổ.
- 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, vai trò của ném rổ là gì?
- + Trong thi đấu bóng rổ, ném rổ là khâu cuối cùng của một đợt tấn công. Điều đó đúng hay sai?
- 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, nhận biết ban đầu về kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.
- 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

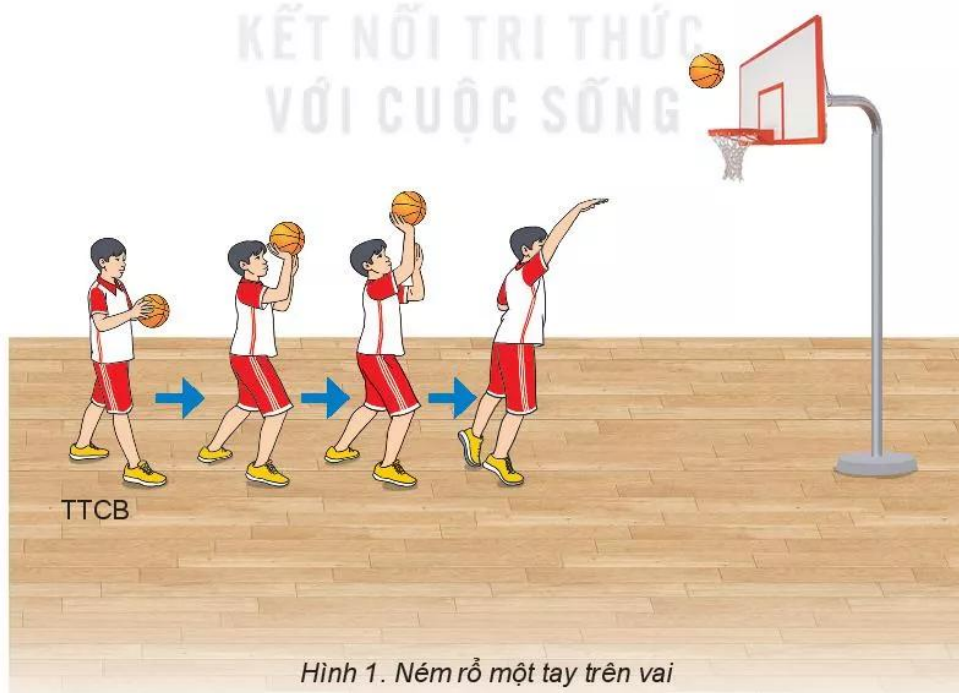
(Hoạt động chung cả lớp)

### 1. Hoạt động của GV

#### a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật ném rổ một tay trên vai. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc kĩ thuật ném rổ một tay trên vai và cách luyện tập.

*Kĩ thuật ném rổ một tay trên vai*



Hình 1. 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:
  - + Từ TTCB, đưa bóng thành tư thế tay trên vai, 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.
  - + Khuỷu gối lấy đà, đạp mạnh hai chân, vươn người và tay ném bóng lên cao, ra trước để đẩy bóng đi, bóng rời tay bằng ngón trỏ, ngón giữa.

#### **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:
  - + Ném rổ không đủ lực, hướng ném bóng không chính xác, hình tay tiếp xúc bóng không đúng.
  - + Đường bóng đi thấp, chưa phối hợp được sức của toàn thân để đẩy bóng đi cao và xa.

### **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 ném rổ một tay trên vai.
- Thực hiện thử kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.
- 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)

### **1. Hoạt động của GV**

#### **a) Tổ chức hoạt động luyện tập**

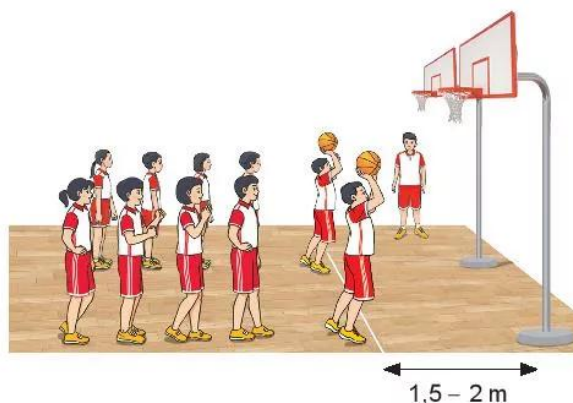
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Hướng dẫn trình tự luyện tập: Tập từ không bóng đến có bóng, từ hoạt động của tay đến phối hợp toàn thân, từ gần đến xa rổ.
- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.



## **b) Tổ chức TCVD hỗ trợ bóng rổ**

### *Ném bóng chính xác*

- Mục đích: Rèn luyện khả năng định hướng, tính nhịp điệu khi thực hiện kĩ thuật ném rổ.
- Chuẩn bị: HS 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 HS của mỗi đội ném rổ bằng kĩ thuật ném rổ một tay trên vai. Sau khi ném rổ, nhặt bóng chuyển cho HS trong đội của mình. Mỗi lượt, mỗi HS chỉ ném rổ một lần. Kết thúc, đội ném bóng vào rổ nhiều lần nhất là đội thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Ném bóng chính xác

## **2. Hoạt động của HS**

### **a) Luyện tập cá nhân**

- Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.
- Tự luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai theo thứ tự:
  - + 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 theo cặp đôi**

- Phối hợp với bạn luân phiên thực hiện bài tập:
  - + 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.
  - + Đứng tại điểm ném phạt, luân phiên tập ném rổ một tay trên vai.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.

### **c) Luyện tập theo nhóm**

- Luân phiên chỉ huy nhóm:
  - + Luyện tập động tác ném rổ giữa các bạn trong nhóm từ gần đến xa (trong giới hạn khoảng cách 1,5 – 3 m).

- + Lần lượt ném rổ từ điểm ném phạt.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập giữa 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: Nâng cao mức độ chính xác của động tác ném rổ; nâng cao tính nhịp điệu khi phối hợp động tác; tăng số lần bóng vào rổ.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
  - + 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? (Tay thuận thường có sức mạnh và khả năng hoạt động khéo léo, chính xác hơn tay không thuận).
  - + Có thể thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai với những đường bóng như thế nào? (Có thể thực hiện với ba loại đường bóng: Thấp, trung bình, cao).
- Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập đứng tại chỗ ném rổ một tay trên vai để tự luyện tập.
- Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá kết quả học 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 bài tập ném rổ, trò chơi để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.
- Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

### **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).