

PHẦN 3 THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1

BÓNG RỔ

BÀI 1

KỸ THUẬT CHẠY NGHIÊNG VÀ TẠI CHỖ DẪN BÓNG



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

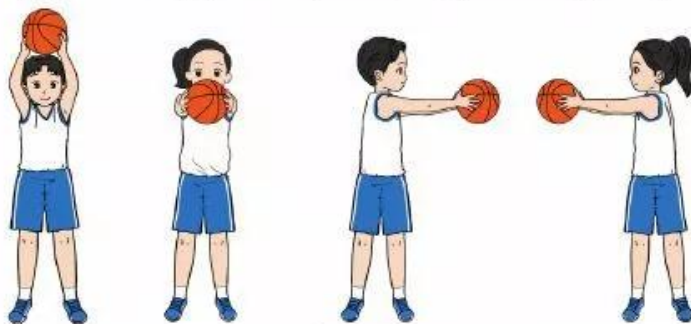
- Thực hiện được kỹ thuật chạy nghiêng và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay.
- Biết một số quy định trong dẫn bóng.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

» Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

» Khởi động chuyên môn

Chuyển bóng qua hai tay (trên đầu, trước mặt, hai bên) (H.1).



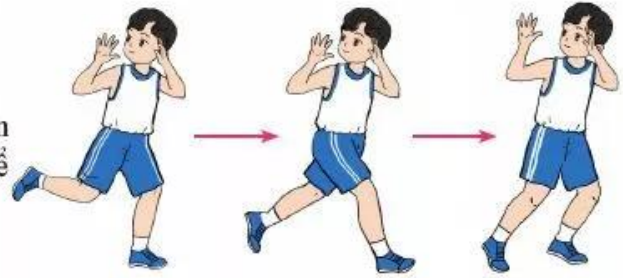
Hình 1. Chuyển bóng qua hai tay



KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật chạy nghiêng

Bàn chân theo hướng chạy, thân người xoay nghiêng sang một bên để quan sát (H.2).



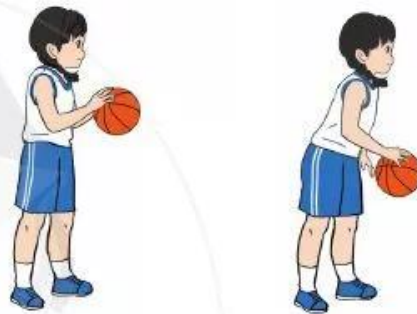
Hình 2. Kỹ thuật chạy nghiêng

2 Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng

• Tại chỗ dẫn bóng cao tay

TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực (H.3).

Thực hiện: Các ngón tay và chai tay tiếp xúc bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Khi dẫn bóng, gối hơi chùng, hạ thấp trọng tâm. Luôn dẫn bóng gần sát với cơ thể (H.4). Độ nảy của bóng cao ngang hông.



Hình 3. TTCB

Hình 4. Tại chỗ dẫn bóng cao tay

• Tại chỗ dẫn bóng thấp tay

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, rộng hơn vai, chùng gối, hai tay cầm bóng lệch về phía tay dẫn bóng.

Thực hiện: Lấy khớp khuỷu tay làm trụ, dùng cẳng tay và cổ tay dẫn bóng. Bóng tiếp xúc với mặt đất ở phía trước mặt, gần về phía chân đặt sau (H.5). Độ nảy của bóng cao ngang gối.



Hình 5. Tại chỗ dẫn bóng thấp tay

3 Một số quy định trong dẫn bóng

- Được phép dùng một tay (trái, phải hoặc luân phiên hai tay) để dẫn bóng.
- Không được ngửa bàn tay tiếp xúc bóng khi đang dẫn bóng.
- Dùng hai tay tiếp xúc bóng để dẫn bóng sẽ bị phạm luật dẫn bóng.
- Khi phạm luật dẫn bóng, đối phương được quyền phát bóng biên.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kĩ thuật chạy nghiêng

- *Chạy nghiêng theo đường vòng cung*

Sử dụng kĩ thuật chạy nghiêng chạy theo đường vòng cung, vừa chạy vừa quan sát một điểm cố định hoặc di động.

Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.



Hình 6. Chạy nghiêng theo đường vòng cung

2 Luyện tập kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng

- *Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay*

Đứng hai chân song song, rộng bằng vai. Thực hiện dẫn bóng cao và thấp tay. Tập cả tay phải và tay trái (H.7).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

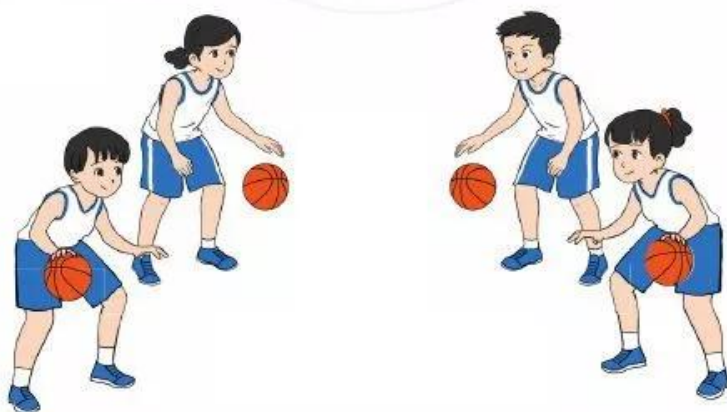


Hình 7. Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay

- *Tại chỗ dẫn bóng bằng tay thuận và tay không thuận*

Đứng chân trước, chân sau, gối hơi chùng. Tay bên chân đặt sau thực hiện dẫn bóng, tay còn lại co tự nhiên, hướng ra trước. Tập dẫn bóng bằng tay thuận, sau đó chuyển sang tay không thuận (H.8).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Tại chỗ dẫn bóng bằng tay thuận và tay không thuận

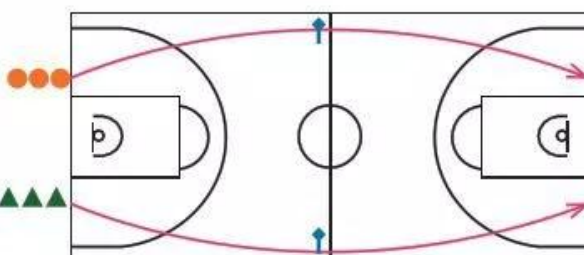


TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHÉO LÉO

1 Chạy tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành hai đội, đứng thành hàng dọc cuối sân.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng thành viên chạy nhanh vòng qua cọc mốc về đích. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.9).



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Chạy tiếp sức”

2 Dẫn – phá bóng

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành từng cặp, mỗi người một bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người chơi thực hiện vừa dẫn bóng vừa tìm cách phá bóng của đối phương. Ai giữ được bóng và phá được bóng đối phương sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi “Dẫn – phá bóng”



VẬN DỤNG

- 1 Hãy nêu sự khác nhau về tư thế thân người trong kỹ thuật chạy nghiêng và chạy thường.
- 2 Vận dụng kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng trong một số trò chơi vận động và hoạt động vui chơi.