

BÀI 2 KỸ THUẬT DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG THẲNG



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng.
- Biết một số quy định cơ bản của Luật Chạy bước.
- Tích cực và biết giúp đỡ bạn 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 vòng quanh đầu, hông và chân (H.1).
- Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay.



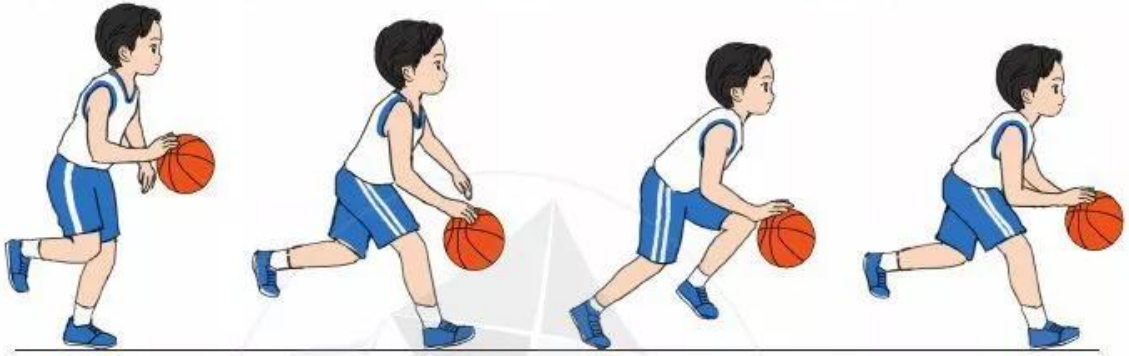
Hình 1. Chuyển bóng qua hai tay



KIẾN THỨC MỚI

1 Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng

Chạy thẳng, bàn chân hướng theo hướng chạy. Sử dụng cẳng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Bàn tay tiếp xúc ở phần trên và sau bóng (H.2).



Hình 2. Kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng

2 Một số quy định cơ bản của Luật Chạy bước

- Không được cầm bóng trên tay di chuyển quá hai bước.
- Khi phạm Luật Chạy bước, đối phương được phát bóng biên.



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng theo đường kẻ thẳng

- *Di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng*

Chân tiếp xúc với đường kẻ, bóng tiếp xúc bên ngoài đường kẻ về phía tay dẫn bóng (H.3).

- *Di chuyển dẫn bóng tiếp xúc vào đường kẻ thẳng*

Bóng tiếp xúc với đường kẻ, chân di chuyển bên ngoài đường kẻ về phía tay không dẫn bóng (H.4).

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng



Hình 4. Di chuyển dẫn bóng tiếp xúc vào đường kẻ thẳng

2 Dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ khác nhau

- Dẫn bóng chậm theo đường thẳng.
 - Dẫn bóng nhanh theo đường thẳng.
- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ KỸ THUẬT DẪN BÓNG

Dẫn bóng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở cuối sân.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội lần lượt dẫn bóng tốc độ tới đường biên cuối sân bên đối diện và quay về chuyền bóng cho người tiếp theo. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



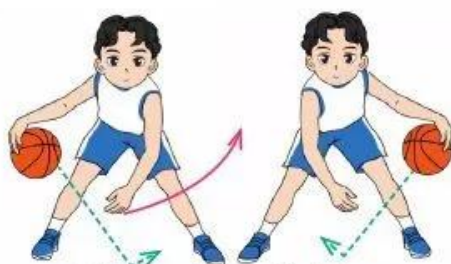
Hình 5. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng tiếp sức"



VẬN DỤNG

1 Trường hợp nào sau đây vi phạm quy định trong dẫn bóng:

- Liên tục đổi tay dẫn bóng (H.6a).
- Dùng hai tay cùng tiếp xúc bóng, liên tục dẫn bóng (H.6b).



(a) Liên tục đổi tay dẫn bóng



(b) Hai tay cùng tiếp xúc bóng liên tục dẫn bóng

Hình 6. Một số động tác dẫn bóng

2 Ứng dụng kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng trong các trò chơi vận động phù hợp.