

BÀI 3

KĨ THUẬT TẠI CHỖ CHUYÊN, BẮT BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng hai tay trước ngực.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi có sử dụng kĩ thuật chuyên, bắt bóng hai tay trước ngực.
- Biết nhận xét kết quả và 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 theo hình số 8 (H.1).
- Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay.



Hình 1. Chuyển bóng qua hai tay theo hình số 8

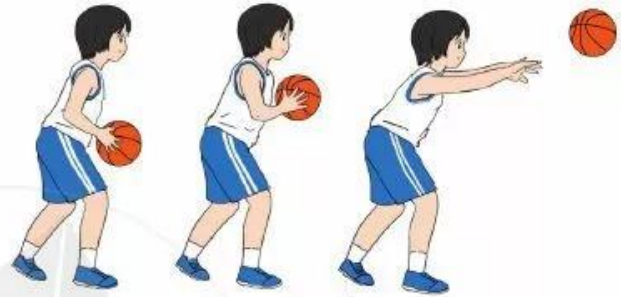


1 Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, hai chân rộng bằng vai, chùng gối, hạ thấp trọng tâm.

Thực hiện: Kéo bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên. Đến ngang ngực thì xoay cổ tay vào trong, thực hiện duỗi tay chuyển bóng.

Kết thúc: Hai tay duỗi thẳng, hai mu bàn tay hướng vào nhau. Bóng ra tay cuối cùng bằng sáu ngón tay của hai bàn tay: Ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa.



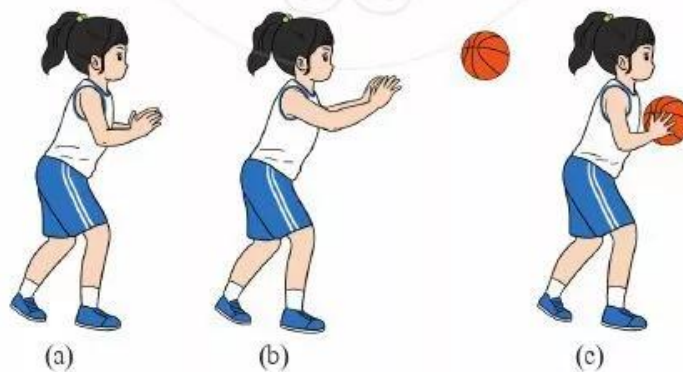
Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực

2 Kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực

TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chùng gối, hai tay co tự nhiên đưa ra trước, bàn tay mở hình túi (H.3a).

Thực hiện: Khi bóng đến, hai tay đưa ra trước đón bóng. Khi bàn tay tiếp xúc bóng, hai tay kéo bóng về theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên. Đến ngang ngực thì dừng lại (H.3b).

Kết thúc: Hai tay cầm bóng trước ngực ở tư thế chuẩn bị chuyển bóng (H.3c).



Hình 3. Kỹ thuật bắt bóng hai tay trước ngực

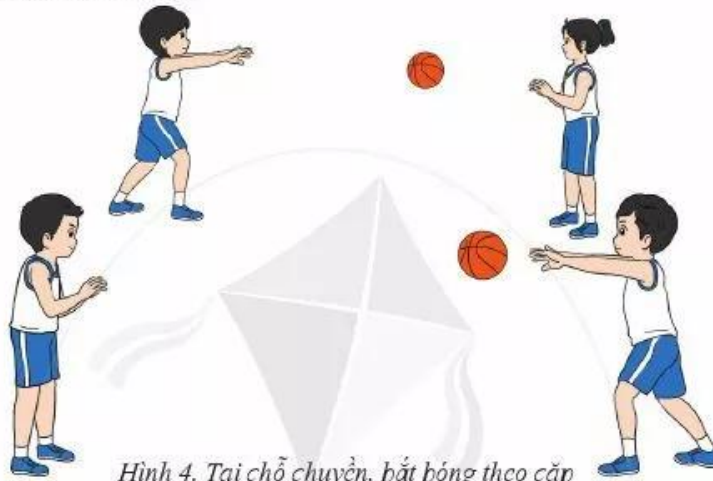


LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực

- *Tại chỗ chuyền, bắt bóng*

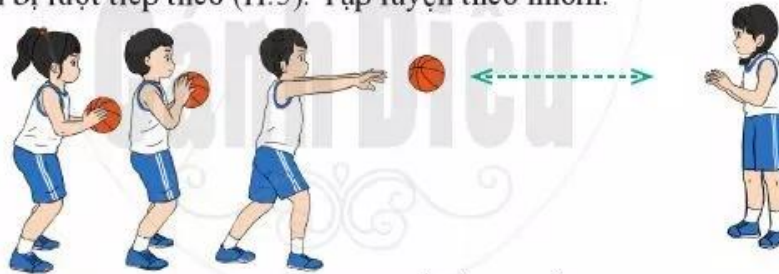
Hai người đứng đối diện, cách nhau từ 3 – 4 m, luân phiên chuyền và bắt bóng (H.4). Tập luyện theo cặp.



Hình 4. Tại chỗ chuyền, bắt bóng theo cặp

- *Chuyền bóng nhiều lần liên tiếp*

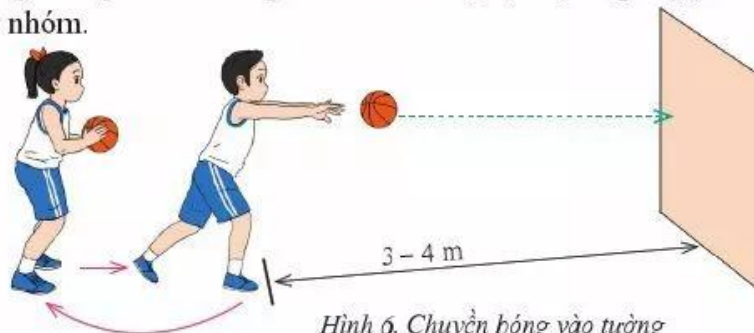
Lần lượt thực hiện chuyền, bắt bóng với người hỗ trợ, sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt tiếp theo (H.5). Tập luyện theo nhóm.



Hình 5. Chuyền bóng nhiều lần liên tiếp

- *Chuyền bóng vào tường*

Đứng ở khoảng cách thích hợp (từ 3 – 4 m) thực hiện chuyền bóng vào tường và bắt lại bóng. Tăng dần khoảng cách với tường (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Chuyền bóng vào tường



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHUYỀN, BẮT BÓNG

Chuyền bóng tốc độ

Chuẩn bị: Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội tách thành hai nhóm, đứng thành hàng dọc đối diện nhau (H.7).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, các thành viên của mỗi đội lần lượt thực hiện chuyền bóng cho đồng đội ở bên đối diện, sau đó nhanh chóng di chuyển về cuối hàng. Đội hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Chuyền bóng tốc độ”



VẬN DỤNG

- 1 Hãy mô tả chuyển động của tay trong kỹ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực.
- 2 Ứng dụng kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực trong các trò chơi (H.8).



Hình 8. Trò chơi “Chuyền, bắt bóng”