

## BÀI 4

# KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- Biết một số quy định của Luật Ném phạt.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

#### » Khởi động chung

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

#### » Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay (H.1).
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng.



Hình 1. Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp tay



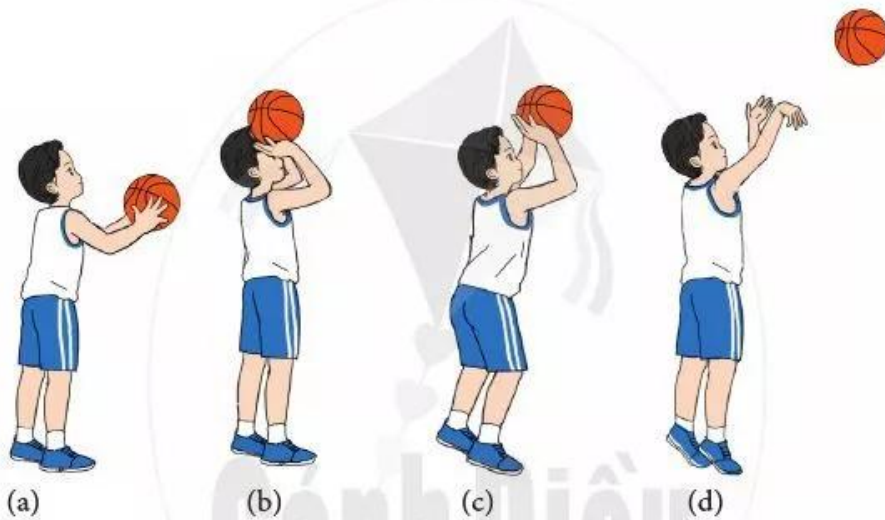
## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

**TTCB:** Đứng chân trước, chân sau (chân bên tay ném đặt trước), hai tay cầm bóng trước ngực (H.2a).

**Thực hiện:** Hai tay đưa bóng lên trên vai (H.2b), chùng gối (H.2c), duỗi chân và duỗi tay ném bóng. Tay ném thực hiện miết các ngón tay vào bóng. Bóng ra tay cuối cùng bằng ngón trỏ và ngón giữa.

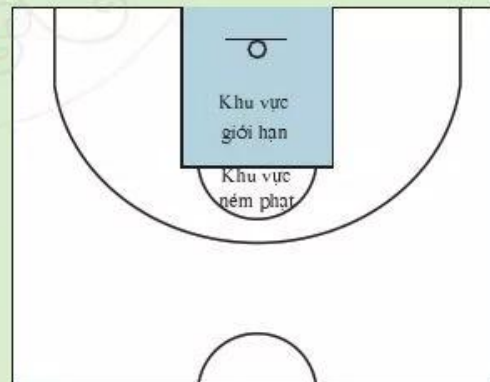
**Kết thúc:** Tay thẳng, hướng về hướng rổ, thân người hơi đổ về trước (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

### 2 Một số quy định của Luật Ném phạt

- Chân của người ném phạt không được chạm vào vạch ném phạt khi bóng chưa chạm vành rổ.
- Có thể sử dụng các kỹ thuật ném rổ khác nhau để ném phạt.
- Quả ném phạt vào rổ được tính một điểm.



Hình 3. Khu vực ném phạt



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

- **Giữ ổn định bóng bằng một tay**

Tay ném rổ giữ ổn định bóng ở trên vai, tay còn lại không chạm bóng (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Giữ ổn định bóng bằng một tay

- **Tại chỗ ném bóng cho nhau**

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai thực hiện ném bóng qua lại. Khoảng cách tăng dần từ 3 – 4 m (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

- **Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường**

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai thực hiện ném bóng vào điểm cố định trên tường (H.6). Tập luyện cá nhân.



Hình 5. Tại chỗ ném bóng cho nhau Hình 6. Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường

### 2 Bài tập ném rổ cự li gần

Đứng ở vị trí cách rổ 0,5 – 1 m, sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai thực hiện ném bóng vào rổ (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



0,5 – 1 m

Hình 7. Ném rổ cự li gần

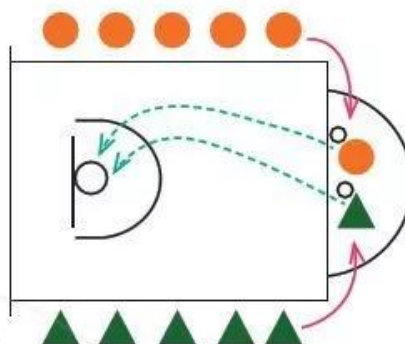


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ MÔN BÓNG RỔ

### 1 Ném rổ tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

**Cách chơi:** Từ khu vực ném phạt, luân phiên sử dụng kỹ thuật ném rổ một tay trên vai thực hiện ném bóng vào rổ. Đội nào có số lần ném bóng vào rổ nhiều hơn sẽ thắng cuộc (H.8).

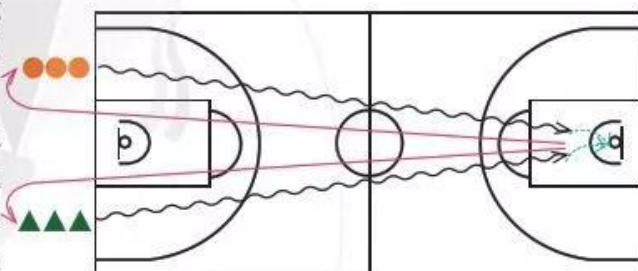


Hình 8. Sơ đồ trò chơi "Ném rổ tiếp sức"

### 2 Dẫn bóng ném rổ tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi đội một bóng.

**Cách chơi:** Các thành viên của mỗi đội lần lượt dẫn bóng tới khu vực giới hạn thực hiện ném bóng vào rổ, sau đó cầm bóng chạy về chuyển cho người tiếp theo. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.9).



Hình 9. Sơ đồ trò chơi "Dẫn bóng ném rổ tiếp sức"



## VẬN DỤNG

- 1 Ứng dụng kỹ thuật ném rổ một tay trên vai trong các trò chơi vận động và hoạt động vui chơi.
- 2 Trường hợp nào sau đây vi phạm Luật Ném phạt (H.10)?



Hình 10