

Chủ đề III: Bóng rổ

Bài 1

BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG BÓNG RỔ



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong bóng rổ.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu để tập luyện.
- Tích cực tham gia, có ý thức hợp tác với bạn bè trong tập luyện.



1. Khởi động

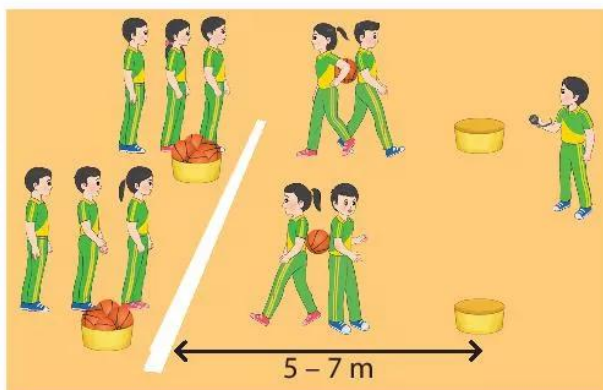
Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CẶP ĐÔI ĂN Ý

Dụng cụ: Quả bóng rổ, rổ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi lượt hai bạn thực hiện. Sau hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), hai bạn giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến rổ bóng của nhóm mình, để bóng vào, chạy về chạm tay đôi bạn tiếp theo để thực hiện tương tự. Trong lúc di chuyển, nếu bóng rơi thì hai bạn nhặt lại và tiếp tục thực hiện. Sau 5 phút, rổ của nhóm nào có nhiều bóng nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Cặp đôi ăn ý



KIẾN THỨC MỚI

1. Một số bài tập bổ trợ di chuyển không bóng

1.1. Chạy biến tốc

Khi muốn tăng tốc, thân trên ngả ra trước, nửa trước hai bàn chân đạp mạnh về sau. Khi muốn chạy chậm lại, thân trên hơi ngả ra sau, chân bước dài, hai tay thả lỏng.



Hình 2. Chạy biến tốc



Hình 3. Chạy đối hướng

1.2. Chạy đối hướng

Đạp chân xuống sâu, ngược với hướng muốn di chuyển, xoay cả thân trên về hướng đó để di chuyển.



Hình 4. Chạy nghiêng

1.3. Chạy nghiêng

Thân trên ngả, hai bàn chân luôn hướng về phía di chuyển và mặt quay về phía có bóng để quan sát.



Hình 5. Chạy lùi

1.4. Chạy lùi

Thân trên hơi ngả ra trước, hai gối khuyu, lưng quay về hướng di chuyển. Mặt quay trái (hoặc phải) nhìn theo hướng di chuyển.

2. Một số bài tập bổ trợ làm quen với bóng

2.1. Hai tay đưa bóng qua lại



Hình 6. Hai tay đưa bóng qua lại

Hai tay giữ bóng, dùng lòng các ngón tay để đưa bóng qua lại.

2.2. Xoay bóng quanh đầu



Hình 7. Xoay bóng quanh đầu

Dùng tay giữ và đưa bóng lên ngang đầu, xoay bóng quanh đầu.

2.3. Xoay bóng quanh hông



Hình 8. Xoay bóng quanh hông

Dùng tay giữ và để bóng ngang hông, xoay bóng quanh hông.

2.4. Xoay bóng quanh chân



Hình 9. Xoay bóng quanh chân

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai gối hơi khụy, xoay bóng quanh chân phải, sau đó đổi sang chân trái.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.
- Luyện tập chạy biến tốc, chạy đổi hướng, chạy nghiêng, chạy lùi.
 - Luyện tập hai tay đưa bóng qua lại, xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông, xoay bóng quanh chân.

2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý.

- Luyện tập hai tay đưa bóng qua lại.
- Luyện tập xoay bóng quanh đầu.
- Luyện tập xoay bóng quanh hông.
- Luyện tập xoay bóng quanh chân.



Hình 10. Em cùng bạn luyện tập xoay bóng quanh hông

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập một số bài tập di chuyển không bóng.
- Luyện tập một số bài tập làm quen với bóng.

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 102 – 104.



1. Kể tên và tìm hiểu mục đích của một số động tác di chuyển không bóng trong bóng rổ mà em biết.
2. Em tự tập các động tác di chuyển không bóng để rèn luyện và nâng cao thể lực.
3. Em vận dụng các bài tập làm quen với bóng để cảm giác bóng tốt hơn.