

Bài 2

KĨ THUẬT CHUYÊN VÀ BẮT BÓNG



- Thực hiện được kĩ thuật chuyên và bắt bóng.
- Biết quan sát tranh ảnh và sửa động tác.
- Chủ động, tích cực trong tập luyện.



1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai.

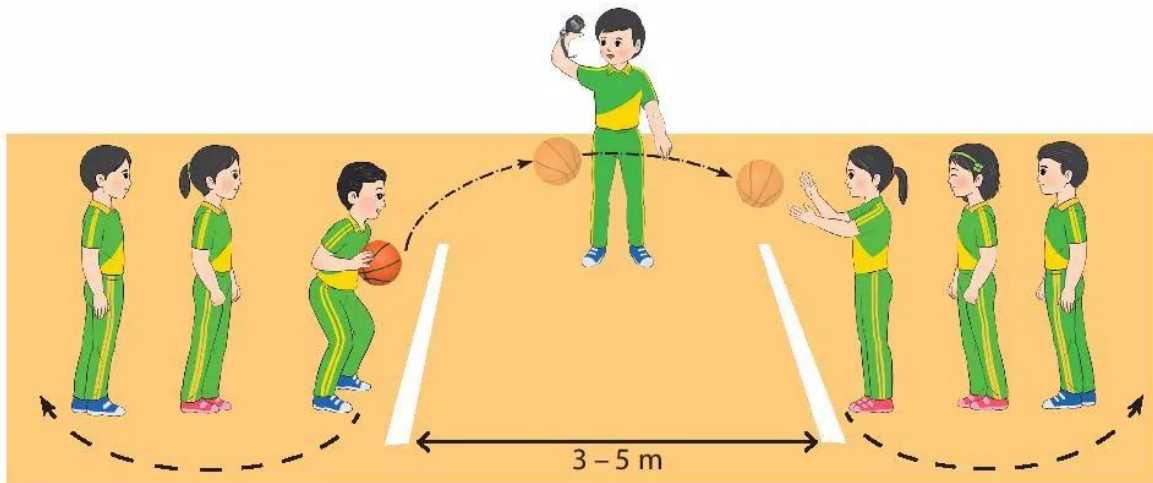
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy nghiêng, chạy lùi, xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYÊN VÀ BẮT BÓNG NHANH

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

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc đứng đối diện. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm bóng và chuyền cho đồng đội đứng đối diện, sau đó chạy vòng về đứng cuối hàng của mình. Bạn đang cầm bóng tiếp tục thực hiện tương tự. Bạn nào làm rơi bóng thì nhặt lên và thực hiện lại. Các bạn tiếp tục chuyền bóng qua lại cho đến khi bạn cuối cùng trong nhóm nhận được bóng. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc.

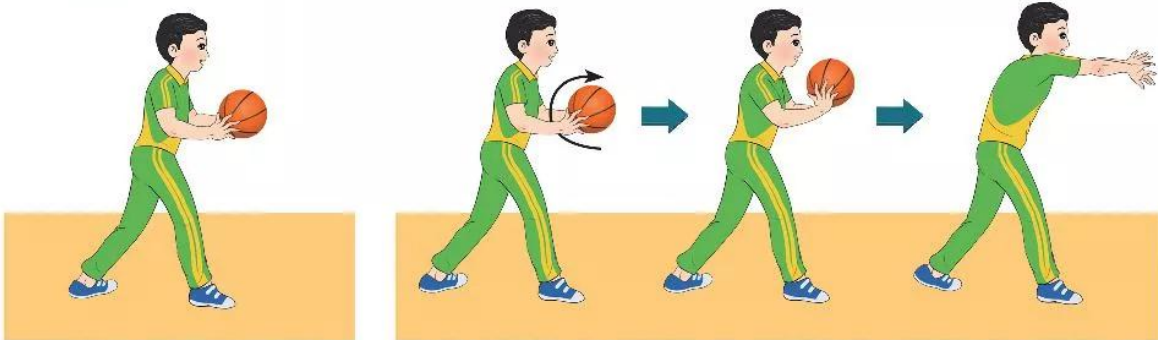


Hình 1. Trò chơi Chuyên và bắt bóng nhanh



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật chuyền bóng



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng trước sau, hai tay giữ bóng ở nửa sau hai bên bóng, trước ngực.

Thực hiện

Chân sau đạp đất đẩy thân người ra trước, đồng thời kéo bóng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài thành một đường vòng cung nhỏ đến ngang ngực thì cổ tay hơi xoay ra ngoài và duỗi hai cánh tay về hướng chuyền. Khi bóng rời tay, hai lòng bàn tay hơi chéch ra ngoài.

Hình 2. Kỹ thuật chuyền bóng

2. Kỹ thuật bắt bóng



Tư thế chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khuyu. Hai tay co tự nhiên trước ngực, hai lòng bàn tay hướng vào nhau và mở ra hai bên với khoảng cách nhỏ hơn bóng. Các ngón tay xoè đều tự nhiên.

Thực hiện

Chủ động đưa tay đón bóng sao cho bóng tiếp xúc vào phần chai tay và lòng bàn tay, sau đó nhanh chóng kéo bóng về trước ngực để giảm tốc độ bay của bóng.

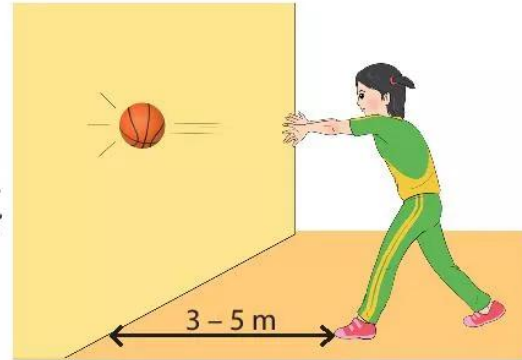
Hình 3. Kỹ thuật bắt bóng



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Luyện tập chuyển bóng vào tường và bắt lại. Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 3 – 5 m.



Hình 4. Em luyện tập chuyển và bắt bóng

2. Luyện tập cặp đôi

Luyện tập chuyển bóng cho nhau. Luân phiên một bạn thực hiện chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Cự li thực hiện 3 – 5 m.

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập chuyển bóng vào tường và bắt lại.
- Luyện tập chuyển và bắt bóng theo vòng tròn.



Hình 5. Đội hình luyện tập chuyển và bắt bóng

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

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



VẬN DỤNG

1. Tìm hiểu thêm về một số kỹ thuật chuyển bóng trong bóng rổ.
2. Em vận dụng kỹ thuật chuyển và bắt bóng vào các trò chơi với bóng để nâng cao sức mạnh của cánh tay.