

Bài 3

KỸ THUẬT DẪN BÓNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẨN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng.
- Có ý thức hợp tác, tinh thần đồng đội và sẵn sàng chia sẻ, giúp đỡ các bạn trong luyện tập.



MỞ ĐẦU

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 động tác bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy đổi hướng, xoay bóng quanh chân, xoay bóng quanh hông, hai tay đưa bóng qua lại, kỹ thuật chuyển và bắt bóng.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

THI ĐẤU CHUYỀN BÓNG

Dụng cụ: Quả bóng rổ, áo chiến thuật hoặc dây màu để phân biệt hai đội, bảng rổ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi lượt hai nhóm thi đấu trong khu vực nửa sân bóng rổ. Các bạn trong nhóm thực hiện chuyển bóng qua lại với nhau, nhóm đối phương cản trở và cố gắng giành bóng để chuyển cho nhóm mình. Nhóm nào thực hiện được mười đường chuyển liên tục là nhóm thắng cuộc. Trường hợp bóng ra biên, người chỉ huy đứng ngoài phát bóng vào sân để tiếp tục.



Hình 1. Trò chơi Thi đấu chuyển bóng



KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ dẫn bóng cao tay

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay thuận đặt trên bóng, tay còn lại đỡ dưới bóng, các ngón tay xoè rộng tự nhiên, đặt bóng tiếp xúc với phần chai tay của các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng.



Hình 3. Động tác tại chỗ dẫn bóng cao tay



Hình 2. Tư thế chuẩn bị tại chỗ dẫn bóng cao tay

Thực hiện: Đưa nhanh tay không thuận ra, khuỷu tay thuận làm trụ, dùng lực căng tay và cổ tay đẩy nhẹ bóng xuống. Khi bóng nẩy lên, tay thuận đón phía trên bóng tại vị trí dưới thắt lưng, theo bóng lên ngang thắt lưng, tiếp tục đẩy nhẹ bóng xuống.



Hình 4. Động tác tại chỗ dẫn bóng thấp tay



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

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

- Luyện tập dẫn bóng cao tay.
- Luyện tập dẫn bóng thấp tay.

2. Luyện tập cặp đôi

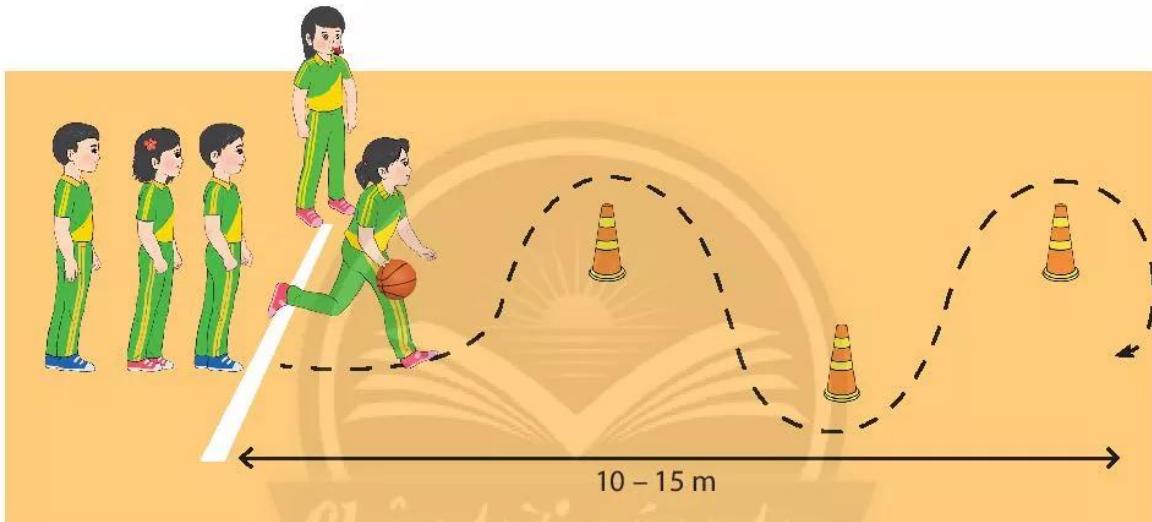
Luân phiên một bạn thực hiện chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập dẫn bóng cao tay.
- Luyện tập dẫn bóng thấp tay.

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 dẫn bóng theo hướng thẳng và vòng về.
- Luyện tập dẫn bóng luồn vật chuẩn.



Hình 5. Đội hình luyện tập dẫn bóng luồn vật chuẩn

♦ Trò chơi vận động bổ trợ

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



1. Tìm hiểu mục đích của kỹ thuật dẫn bóng trong bóng rổ.
2. Em thực hiện kỹ thuật dẫn bóng để di chuyển nhanh hơn trong các trò chơi bóng rổ.