

## Bài 4

# KĨ THUẬT NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI



- Thực hiện được kĩ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.
- Tích cực hỗ trợ, hợp tác với bạn bè 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, xoay khuỷu tay, căng cơ tay vai, nghiêng lườn.

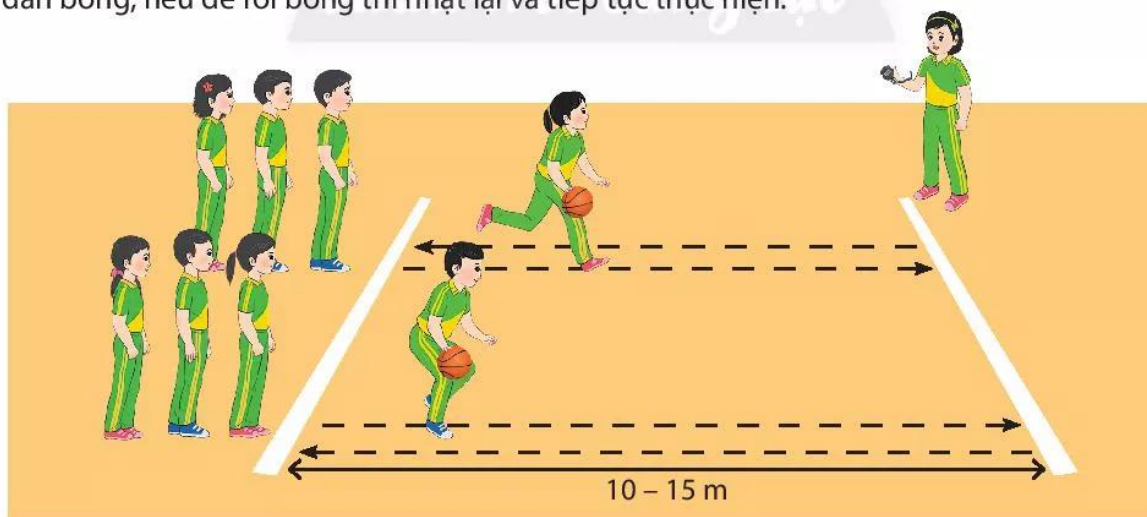
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện các động tác bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy đổi hướng, xoay bóng quanh chân, xoay bóng quanh hông, hai tay đưa bóng qua lại, kĩ thuật dẫn bóng.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### THI DẪN BÓNG

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

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng mỗi nhóm dẫn bóng lên vạch đích, quay về vạch xuất phát, đưa bóng cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc. Trong quá trình dẫn bóng, nếu để rơi bóng thì nhật lại và tiếp tục thực hiện.

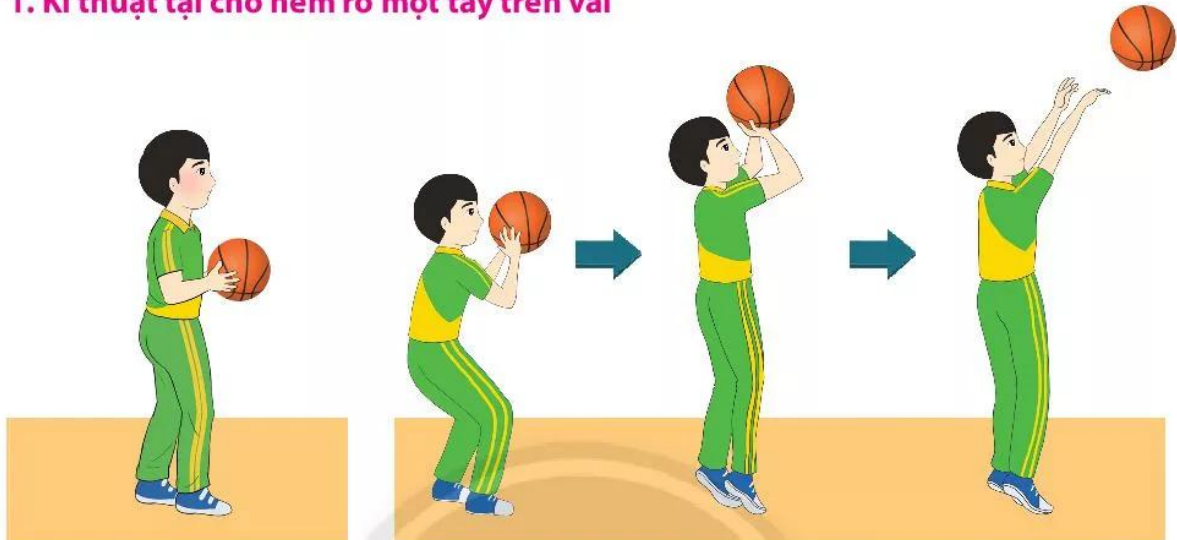


Hình 1. Trò chơi Thi dẫn bóng



## KIẾN THỨC MỚI

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



#### Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai, chân cùng bên tay ném đặt phía trước. Hai tay cầm bóng trước ngực, mắt quan sát rổ.

#### Thực hiện

Đưa bóng từ phía trước lên trên thành tư thế tay trên vai, đồng thời khụy hai gối. Bàn tay thuận giữ phía dưới bóng, tay còn lại đỡ bóng. Hai chân duỗi thẳng, tay ném đẩy mạnh bóng lên trên ra trước, khi cánh tay gần như duỗi thẳng thì gập cổ tay và miết các ngón tay vào bóng. Sau khi bóng rời tay, thân trên vươn cao, cổ tay vẫn gập.

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

### 2. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ

- Cách chơi: Trong quá trình chơi bóng rổ không được dùng chân đá bóng.
- Lỗi cá nhân: Không được nắm giữ, kéo, đẩy,... trong khi chơi bóng rổ.
- Phạm luật Dẫn bóng: Vận động viên dẫn bóng và chuyển đi, sau đó bắt bóng lại, lúc này chỉ được phép ném rổ hoặc chuyển bóng, nếu tiếp tục dẫn bóng thì phạm luật (hai lần dẫn bóng).
- Trong thi đấu, bóng của đội tấn công ném vào rổ đối phương được tính điểm như sau:
  - + Một quả ném phạt được tính 1 điểm.
  - + Bóng vào rổ từ vạch có vòng cung 6,75 m đến rổ được tính 2 điểm.
  - + Bóng vào rổ từ ngoài vạch có vòng cung 6,75 m đến rổ được tính 3 điểm.



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

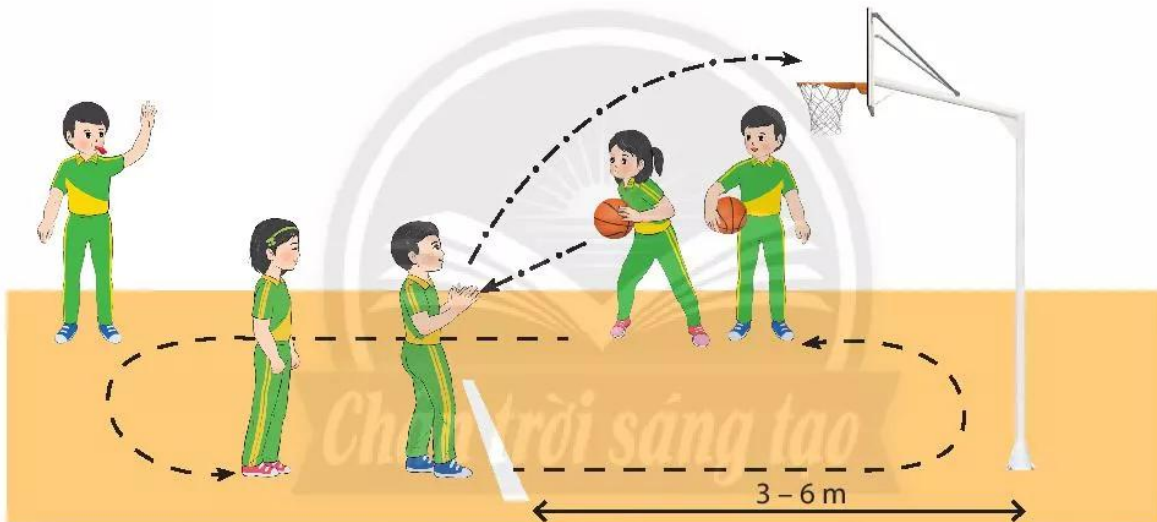
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần, không cầm bóng và cầm bóng. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập ném rổ một tay trên vai.
- Phối hợp luyện tập dẫn bóng và ném rổ một tay trên vai.

### 2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và cầm bóng. Cự li thực hiện 3 – 6 m. Người chỉ huy điều khiển luyện tập và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- Phối hợp luyện tập chuyển, bắt bóng và ném rổ một tay trên vai.



Hình 3. Đội hình luyện tập phối hợp chuyển, bắt bóng và ném rổ

### ♦ 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. Thường xuyên luyện tập kỹ thuật ném rổ một tay trên vai để phát triển các nhóm cơ phần thân trên.
2. Nêu một số điều luật trong bóng rổ mà em biết.
3. Em hãy tìm hiểu, sưu tầm tranh ảnh về một số vận động viên bóng rổ tiêu biểu của Việt Nam.