

Bài 4

LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG THEO HƯỚNG THẲNG VÀ NÉM RỔ BẰNG HAI TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và ném rổ bằng hai tay.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp

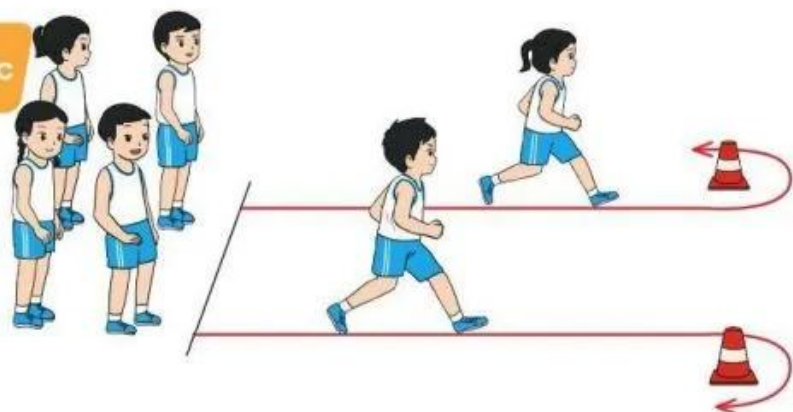


Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Chạy tiếp sức





KIẾN THỨC MỚI

Làm quen phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và ném rổ bằng hai tay



Tư thế chuẩn bị:

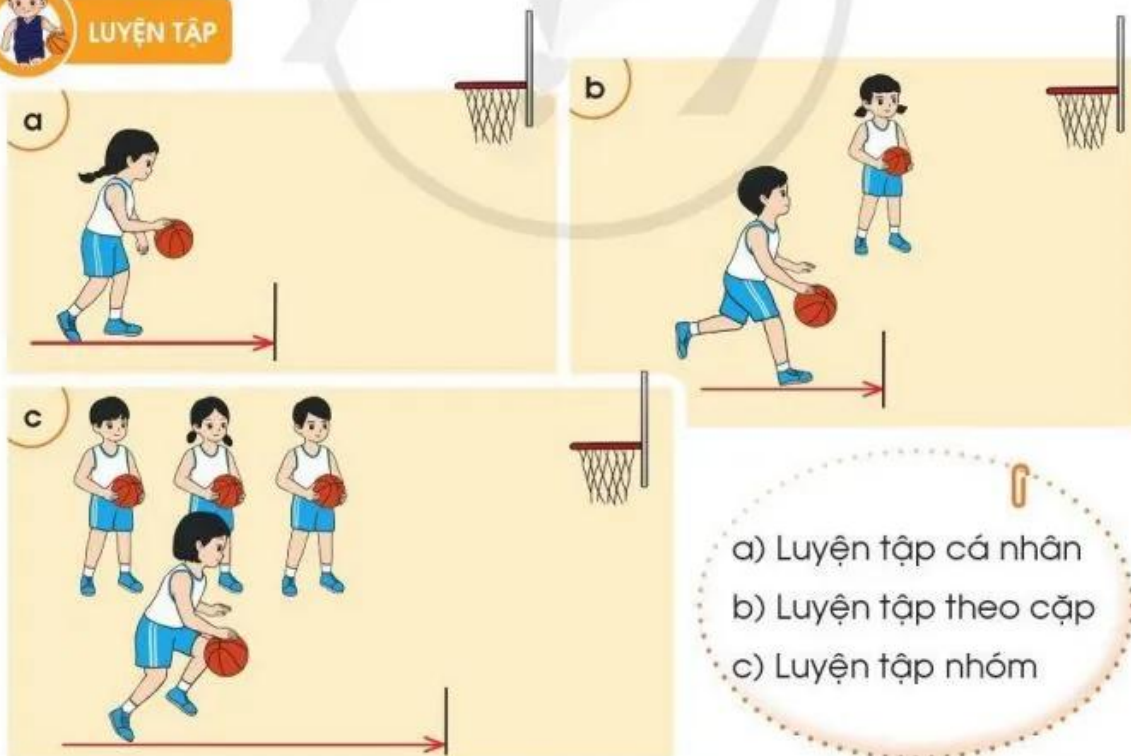
Đứng chân trước – chân sau, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng.

Động tác:

Dùng tay thuận dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng. Khi đến vạch, bắt bóng bằng hai tay, khuỵu gối, duỗi chân, dùng sức hai tay ném bóng vào rổ.



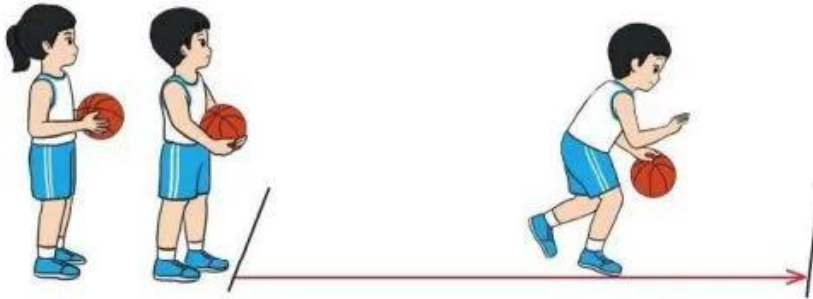
LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ
Trò chơi: "Đẫn bóng ném rổ"



VẬN DỤNG

1

Em hãy nêu tên và thực hiện động tác trong hình dưới đây.



2

Em cùng các bạn chơi bóng rổ để rèn luyện sức khoẻ.



BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
1	Chướng ngại vật	Vật thể nhân tạo hay tự nhiên làm cản trở quá trình di chuyển của cơ thể.	48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 58
2	Cự li (dùng trong thể thao)	Khoảng cách trước, sau giữa hai người.	20, 21, 22, 24
3	Dẫn cách (dùng trong thể thao)	Khoảng cách trái, phải giữa hai người.	20, 21, 22, 24
4	Di chuyển ngang	Di chuyển thân người theo hướng ngang (sang phải hoặc trái), di chuyển sang bên nào thì chân bên đó bước trước, sau đó bước tiếp chân còn lại và cứ như vậy tiếp tục các bước sau.	68
5	Đi đều	Những bước đi được quy định theo nhịp điệu chung, có người điều khiển. Khi bắt đầu động tác, bước chân trái lên trước.	25, 26, 28
6	Ném rổ bằng hai tay	Dùng sức của hai tay để ném bóng vào rổ.	95, 96, 97, 98, 99
7	Phối hợp	Hoạt động được thực hiện có sự gắn kết liên tục của hai động tác trở lên.	55, 56, 58, 71, 72, 75, 76, 77, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 91, 92, 95, 96, 97, 98, 99