

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên)
ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên) - ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG RỔ

10



NHÀ XUẤT BẢN
ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG RỔ

(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục
và Đào tạo phê duyệt sử dụng trong cơ sở
giáo dục phổ thông tại Quyết định số
442/QĐ-BGDĐT ngày 28/01/2022)

10

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

*Hình vẽ của cuốn sách
này được trình bày
theo hoạt động của
người thuận tay phải.
Người thuận tay trái
thực hiện ngược lại.*



*Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này,
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.*

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Bóng rổ là một trong những môn thể thao hấp dẫn, thu hút sự tham gia tập luyện và thi đấu của nhiều đối tượng khác nhau. Những năm gần đây, môn Bóng rổ phát triển mạnh mẽ, được sử dụng nhiều trong các trường phổ thông và được các em học sinh yêu thích.

Cuốn sách **Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ** được biên soạn theo hướng gợi mở với nội dung phù hợp nhằm phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khoẻ.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

Phần *Kiến thức chung*: trang bị những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

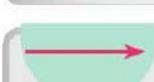
Phần *Thể thao tự chọn – Bóng rổ*: trang bị một số hiểu biết về lịch sử Bóng rổ thế giới và Việt Nam; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Bóng rổ, được trình bày thành 4 chủ đề với 8 bài học. Mỗi bài học được cấu trúc theo bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung của từng bài học được lựa chọn một cách khoa học và sắp xếp theo trình tự dạy học hợp lí.

Chúng tôi hi vọng, cuốn sách **Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khoẻ của mình.

Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất thật vui vẻ và đạt kết quả tốt!

CÁC TÁC GIẢ

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

-  H Hình
-  TTCB Tư thế chuẩn bị
-  VĐV Vận động viên
-  Đường di chuyển của bộ phận cơ thể
-  Hai bước ném rổ
-  Đường di chuyển của bóng
-  Đường dẫn bóng
-  Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu
-  Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu với bóng
-  Vị trí học sinh sẽ di chuyển tới khi tham gia tập luyện và thi đấu
-  Cọc mốc
-  Người điều khiển trò chơi

Chủ đề

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ
TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ,
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

 **MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẨN ĐẠT**

- Biết sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.

 **KIẾN THỨC MỚI**

1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

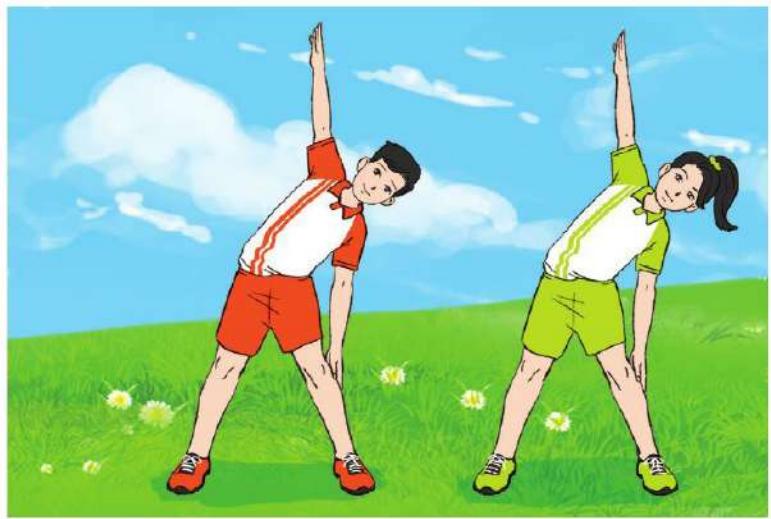
Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng nếu sử dụng một cách khoa học sẽ góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện sức khoẻ.

a. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

Tắm không khí là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của không khí như Oxy, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí hay áp suất khí quyển,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm không khí trong nhà, ngoài trời hoặc kết hợp tắm không khí trong lúc tập luyện thể dục thể thao.

• Một số tác dụng của tắm không khí

- Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái.
- Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm gió, say nắng,...



Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

• Phương pháp tắm không khí

- Tắm không khí được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoảng mát, không nắng gắt, không có gió lùa.
- Thời gian tắm không khí tốt nhất là lúc sáng sớm khi Mặt Trời mọc.
- Khi tắm, mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.
- Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, nói bớt quần áo.
- Bắt đầu tập tắm không khí từ 10 – 15 phút, sau đó có thể tăng lên 30 – 60 phút và tối đa không quá 90 phút.
- Có thể kết hợp tắm không khí với tập luyện các môn thể thao như: đi bộ, chạy, đá cầu.

• Những điều cần chú ý khi tắm không khí

- Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà,... thì cần dừng tắm lại ngay.
- Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh.
- Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.
- Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.

b. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước

Tắm nước là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của nước như nhiệt độ, thành phần nước,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nước ở bể bơi; tắm biển; tắm trong buồng tắm, bể sục; tắm hơi,...

• Một số tác dụng của tắm nước

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước, đặc biệt là nước lạnh (ở nhiệt độ phù hợp) có tác dụng tốt cho hệ thống mạch máu, tăng cường tuần hoàn, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi khi nhiệt độ môi trường thay đổi.

• Phương pháp tắm nước

- Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào buổi sáng sớm sau khi tập thể dục buổi sáng.
- Khi mới rèn luyện nên bắt đầu bằng tắm nước ấm ($25 - 30^{\circ}\text{C}$), sau đó hạ dần nhiệt độ nước tới mức phù hợp (cơ thể có thể chịu đựng được). Lưu ý: mỗi ngày không hạ quá 1°C .
- Trước tiên, dùng khăn nhúng nước chà xát từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu. Khi đã thích nghi với nước có thể chuyển sang giội nước toàn thân hoặc tắm vòi hoa sen, bơi,... Sau đó lau khô người và tiến hành tự xoa bóp nhanh vùng bụng, ngực, lưng, tay và chân rồi mới mặc quần áo. Thời gian tắm từ 1 – 3 phút và thực hiện ở nơi kín gió.

• Những điều cần chú ý khi tắm nước

- Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.
- Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc: nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.
- Nếu rèn luyện sức khoẻ bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.

c. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

Tắm nắng là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của tia nắng như: ánh sáng hồng ngoại, tia cực tím, bức xạ mặt trời,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nắng ở hành lang nhà, trong vườn, bên bờ hồ, trên bãi biển,...

• Một số tác dụng của tắm nắng

- Tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên, tăng cường sức khoẻ cơ, xương.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy hồi phục sức khoẻ sau bệnh tật.
- Tăng cường lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da, mang lại làn da khoẻ mạnh.
- Cải thiện tâm trạng, giúp tinh thần vui vẻ, sảng khoái, chống lại chứng trầm cảm và ngủ ngon hơn.

• Phương pháp tắm nắng

- Tắm nắng được tiến hành nơi sạch sẽ, băng phẳng, khô ráo, hướng về Mặt Trời, không khí trong lành, ít bụi, không có gió mạnh, gió xoáy,...
- Tắm nắng lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Mùa hè nên tắm vào sáng sớm trước 8h00 hoặc sau 16h00. Các mùa còn lại thì tắm vào lúc ám nhát trong ngày.
- Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát từ 10 – 15 phút.
- Tắm nắng ở tư thế nằm sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.
- Bắt đầu tập tắm nắng từ 5 – 10 phút, sau đó tăng dần thời gian nhưng không quá 30 phút, mỗi ngày tắm từ 1 – 2 lần. Sau 5 – 10 phút cần thay đổi tư thế nằm để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.
- Sau khi tắm nắng cần tắm không khí khoảng 10 – 15 phút, sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi hoa sen hoặc bơi. Tắm xong cần nghỉ ở chỗ mát.

• Những điều cần chú ý khi tắm nắng

- Trong 3 – 7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.
- Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.
- Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.
- Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.
- Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính.
- Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giác ngủ cũng không sâu.
- Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.
- Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

E/ Dinh dưỡng để phát triển thể chất

a. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

• Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng

- *Chất bột đường (Carbohydrate)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất cho cơ thể.
 - + Nguồn cung cấp chính: các loại trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo,...
 - + Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động.

Nếu không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể thì khả năng hoạt động thể lực sẽ bị suy giảm và thời gian hồi phục kéo dài. Nếu cung cấp thừa carbohydrate thì một phần carbohydrate sẽ được chuyển hóa thành chất béo.



Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)

– *Chất đạm (Protein)*: là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các tổ chức và tế bào trong cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, lạc, vừng,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ bị chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch. Cung cấp quá nhiều protein cho cơ thể cũng có hại cho sức khoẻ, gây rối loạn hoạt động gan, thận.



Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protein)

- *Chất béo (Lipid)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể, thúc đẩy hấp thụ các vitamin tan trong dầu, duy trì sự ổn định thân nhiệt.
 - + Nguồn cung cấp chính: các loại mỡ động vật (lợn, gà, bò,...) và dầu thực vật (lạc, vừng (mè),...).
 - + Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu lipid sẽ dẫn đến việc cơ thể thiếu các loại vitamin tan trong dầu gây ra nhiều bệnh như: thiếu vitamin A gây các bệnh về mắt, thiếu vitamin D gây còi xương,... Cơ thể thừa lipid có nguy cơ mắc các bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường,....



Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

• **Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm không sinh năng lượng**

Vitamin và khoáng chất: là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hoá trong các tế bào của cơ thể.

- Nguồn cung cấp chính: các loại rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, sữa,...
- Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh,... Cung cấp thiếu hay thừa vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khoẻ con người.



Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất

b. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:

- Bữa ăn hằng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất (H.6).



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hàng ngày

- Cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, đồng thời giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao.
 - Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khoẻ tốt để học tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm: thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc,...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng,...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì,...
 - Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối,...
 - Ăn chậm và nhai kỹ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.
 - Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.
- * Lưu ý: Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lí, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh nắng để rèn luyện sức khoẻ.

2/ Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?

3/ Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

THỂ THAO TỰ CHỌN **BÓNG RỔ**

Chủ đề 1

LỊCH SỬ MÔN BÓNG RỔ; KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KĨ THUẬT DẪN BÓNG



**BÀI
1**

LỊCH SỬ MÔN BÓNG RỔ; KĨ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN VÀ KĨ THUẬT TẠI CHỖ DẪN BÓNG

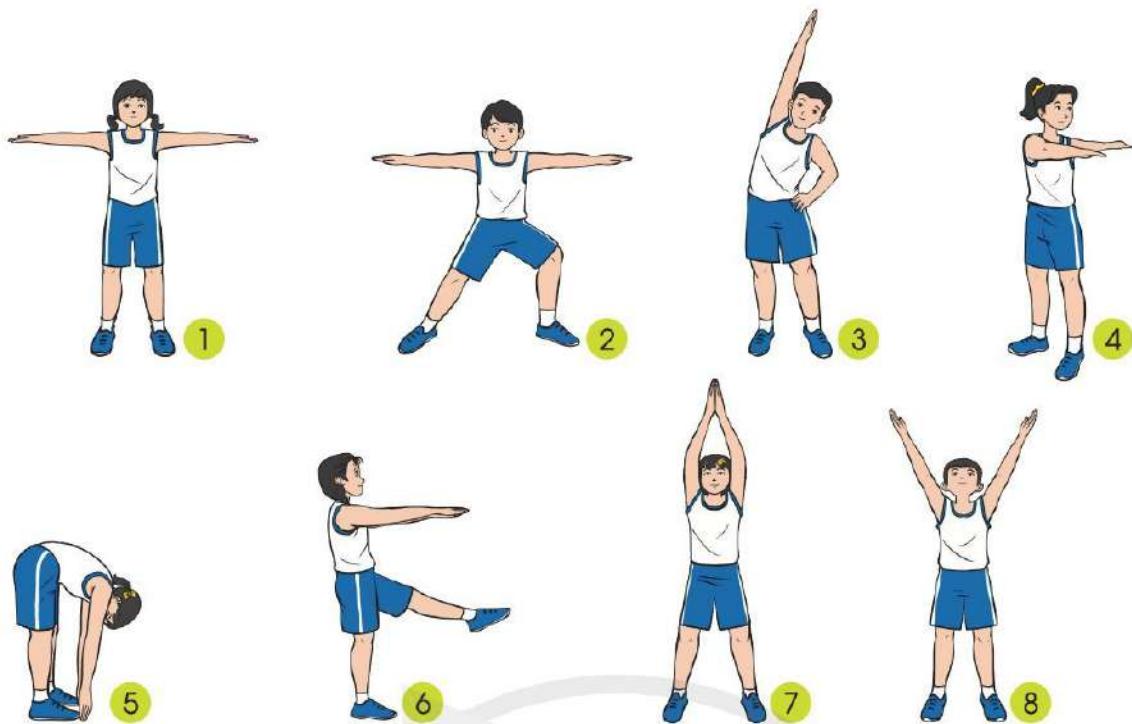
MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết sơ lược về lịch sử môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được một số kĩ thuật di chuyển cơ bản: chạy biến hướng, trượt ngang và kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng.
- Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.

Khởi động chung

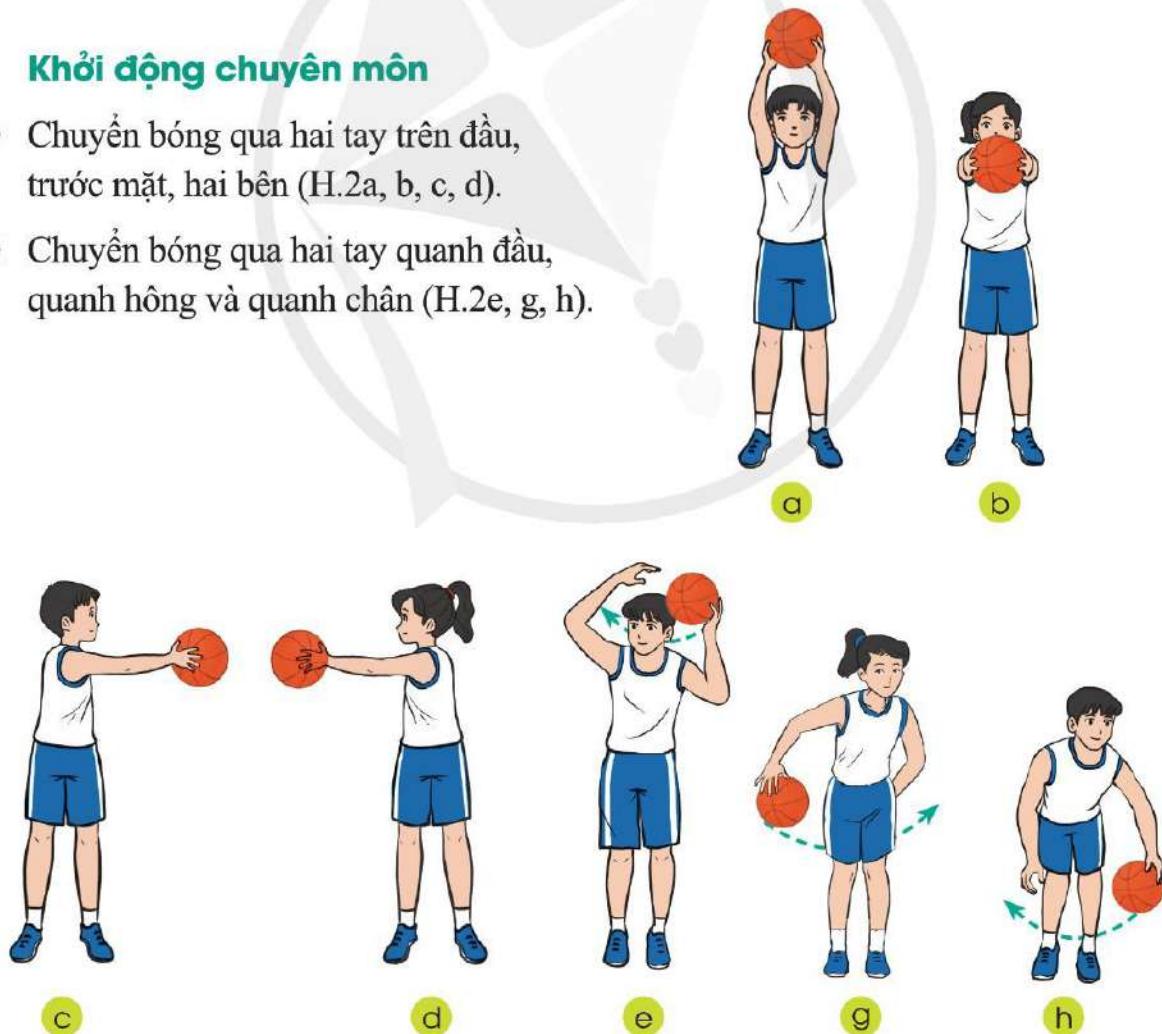
- Bài tập tay không (H.1).
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.



Hình 1. Bài tập tay không

➤ Khởi động chuyên môn

- Chuyển bóng qua hai tay trên đầu, trước mặt, hai bên (H.2a, b, c, d).
- Chuyển bóng qua hai tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân (H.2e, g, h).



Hình 2. Chuyển bóng qua hai tay



KIẾN THỨC MỚI

7/ Sơ lược về lịch sử môn Bóng rổ

• Sự ra đời của môn thể thao Bóng rổ

- Năm 1891, James Naismith (H.3), giáo viên thể dục ở thành phố Springfield – bang Massachusetts – Mỹ, trên cơ sở tổng hợp những đặc điểm từ các trò chơi với bóng (bóng đá, khúc côn cầu,...), trò chơi ném đá vào sọt đựng đào ở địa phương..., đã phát minh ra trò chơi ném bóng vào rổ. Trò chơi này đã dần phát triển thành môn thể thao Bóng rổ.
- Ban đầu, người chơi sử dụng sọt gỗ (dùng để đựng đào) làm rổ, sau đó dần thay bằng rổ sắt rỗng đáy, rồi đổi thành vòng sắt và có treo lưới. Đến năm 1893, bắt đầu có bảng rổ, vòng rổ và lưới gần giống như môn Bóng rổ hiện đại.
- Năm 1894, Mỹ đã đưa ra một hệ thống Luật Thi đấu môn Bóng rổ thống nhất toàn quốc, sau đó được xuất bản với nhiều thứ tiếng và dần phổ biến ra toàn thế giới.

• Một số mốc lịch sử của Bóng rổ thế giới

- Ngày 18/6/1932, Liên đoàn Bóng rổ quốc tế (FIBA – Viết tắt của từ tiếng Pháp Fédération Internationale de Basket-ball, tên gọi tiếng anh là International Basketball Federation) được thành lập tại Thụy Sĩ.
- Năm 1936, Bóng rổ nam được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Đại hội Olympic lần thứ 11, tại Đức.
- Năm 1976, Bóng rổ nữ được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Đại hội Olympic lần thứ 21, tại Canada.
- Năm 2021, Bóng rổ 3 × 3 lần đầu tiên được đưa vào Olympic Tokyo 2020 tại Nhật Bản.
- Hiện nay, môn thể thao Bóng rổ đã phát triển lan rộng ra toàn thế giới. Số lượng thành viên tham gia FIBA lên tới 212 quốc gia.

• Một số mốc lịch sử của Bóng rổ Việt Nam

- Bóng rổ du nhập Việt Nam từ khoảng những năm 1930.
- Ngày 15/5/1992, Hội Bóng rổ Việt Nam được thành lập. Đến tháng 11/1992, Hội Bóng rổ Việt Nam được đổi tên thành Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam (VBF – Vietnam Basketball Federation) và trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Bóng rổ quốc tế.
- Từ năm 2016, Việt Nam chính thức có giải Bóng rổ Chuyên nghiệp (VBA – Vietnam Basketball Association).
- Năm 2019, Việt Nam lần đầu tiên giành 2 Huy chương Đồng SEAGAMES ở nội dung Bóng rổ 3 × 3 và 5 × 5.

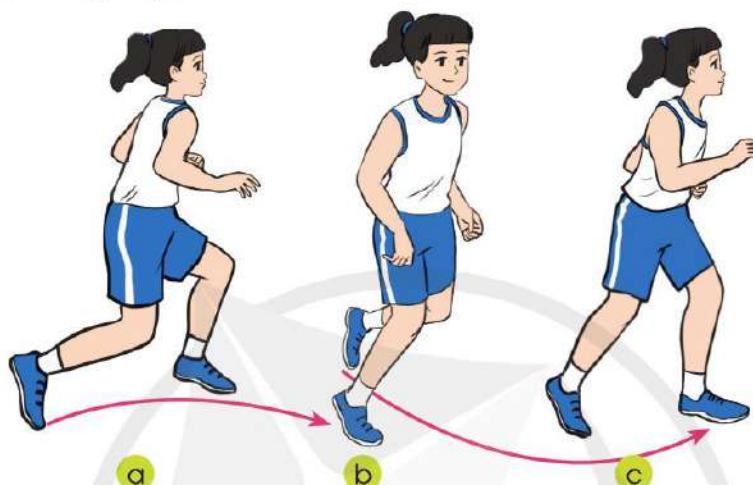


Hình 3. Hình vẽ James Naismith
(1861 – 1939)

Kỹ thuật di chuyển cơ bản và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng

• Kỹ thuật di chuyển cơ bản

- **Kỹ thuật chạy biến hướng (H.4):** Khi đang chạy thẳng, bắt đầu đổi hướng, chân không cùng bên với hướng đổi tiếp xúc mặt sân, bàn chân hơi chêch vào trong, gối khuỷu, dùng cạnh trong nửa trước bàn chân đạp mạnh xuống mặt sân, đồng thời xoay hông, chuyển trọng tâm; chân còn lại nhanh chóng bước chêch sang hướng cần di chuyển, sau đó chân đạp xuống mặt sân tiếp tục bước theo và chạy tiếp.



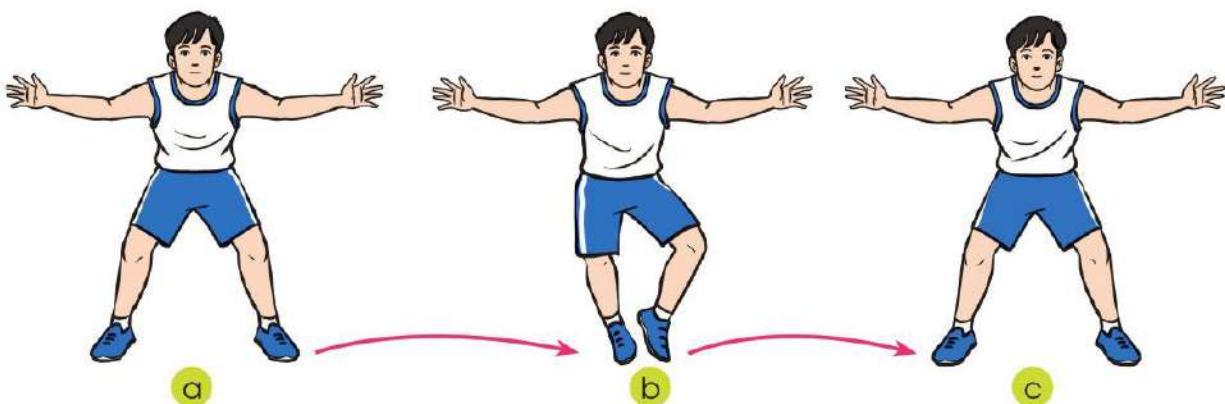
Hình 4. Kỹ thuật chạy biến hướng

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chạy biến hướng: Khi chuyển hướng, trọng tâm hạ thấp, bước chân chuyển hướng bước dài hơn và chêch về hướng cần di chuyển.

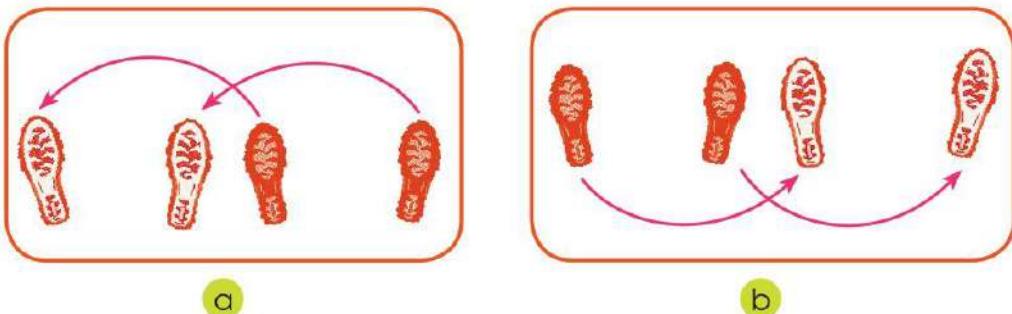
- **Kỹ thuật di chuyển trượt ngang (H.5, H.6):**

TTCB: Hai chân đứng song song rộng hơn vai, gối khuỷu, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả về trước, hai cánh tay mở rộng tự nhiên chêch ra trước ngực (H.5a).

Thực hiện: Dùng cạnh trong của bàn chân nghịch với hướng di chuyển đạp xuống mặt sân lướt sang phía chân còn lại, khi hai chân gần sát nhau, cạnh ngoài của bàn chân cùng hướng di chuyển đạp xuống mặt sân lướt về hướng di chuyển (hai chân lướt đuổi nhau) (H.5b, c).



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển trượt ngang



Hình 6. Sơ đồ bước chân di chuyển trượt ngang

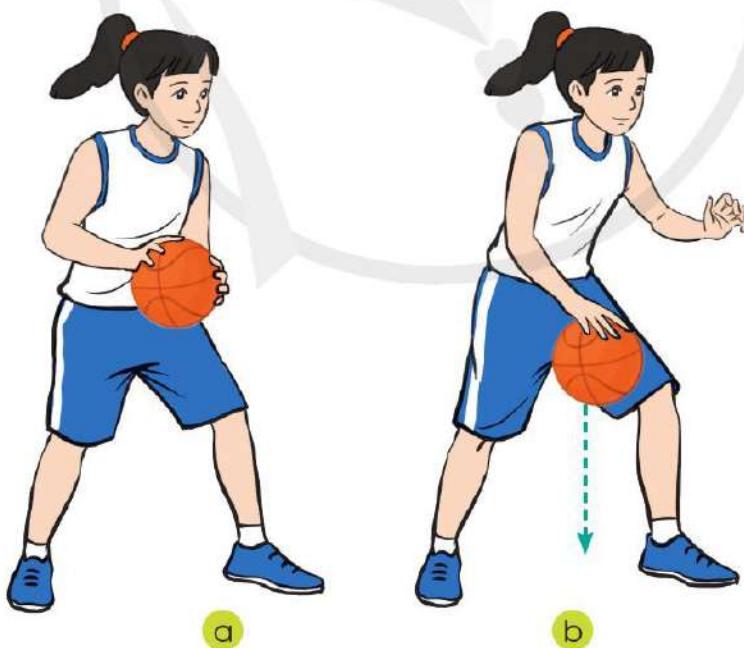
Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật di chuyển trượt ngang: Luôn giữ ổn định vị trí của đầu so với mặt sân; giữ hai tay chêch ra trước, lòng bàn tay hướng về phía trước.

• Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng

– Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay:

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng hơn vai, chân bên tay dẫn bóng đặt sau, gối hơi chùng, hai tay cầm bóng trước ngực (H.7a).

Thực hiện: Dùng lực căng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng (các ngón tay xoè rộng tự nhiên, tiếp xúc bóng). Khi dẫn bóng, khớp gối hơi nhún nhẹ theo nhịp dẫn. Vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân gần với cơ thể và ở khoảng giữa hai chân. Độ này của bóng cao ngang hông (H.7b).



Hình 7. Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay: Đảm bảo độ này của bóng; giữ khoảng cách của bóng với cơ thể và hai chân.

- Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng thấp tay:

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng hơn vai, chân bên tay dẫn bóng đặt sau, gối khuỷu, hai tay cầm bóng lệch về phía tay dẫn bóng.

Thực hiện: Khớp khuỷu tay làm trụ, dùng lực căng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Bóng tiếp xúc mặt sân ở phía trước mặt, gần về phía chân đặt sau. Độ này của bóng cao ngang gối (H.8).

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng thấp tay: Đảm bảo độ này của bóng và vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân.



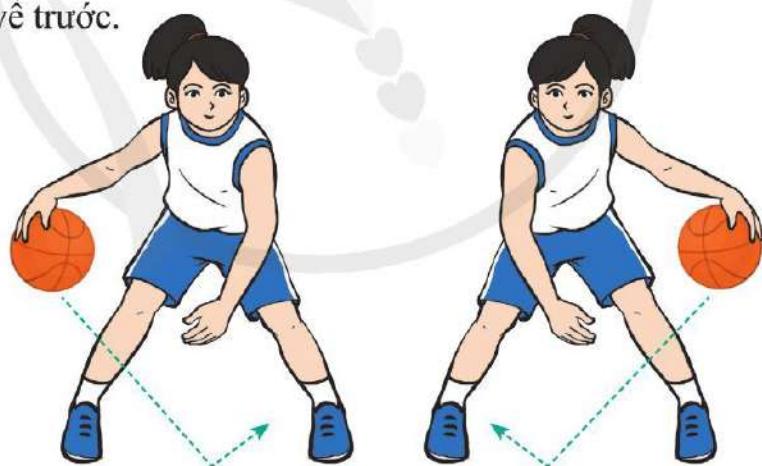
Hình 8. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng thấp tay

- Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt:

TTCB: Hai chân đứng song song rộng hơn vai, gối khuỷu, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện: Phối hợp sử dụng khớp vai, khớp khuỷu tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Liên tục dẫn và đổi tay. Bóng tiếp xúc mặt sân ở trước mặt, gần về phía chân bên tay chuẩn bị nhận bóng (H.9). Tay đón bóng ngay khi bóng vừa nảy lên khỏi mặt sân.

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt: Kiểm soát vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân và thời điểm tay đón bóng; giữ cho thân người thẳng bằng, không ngả nhiều về trước.



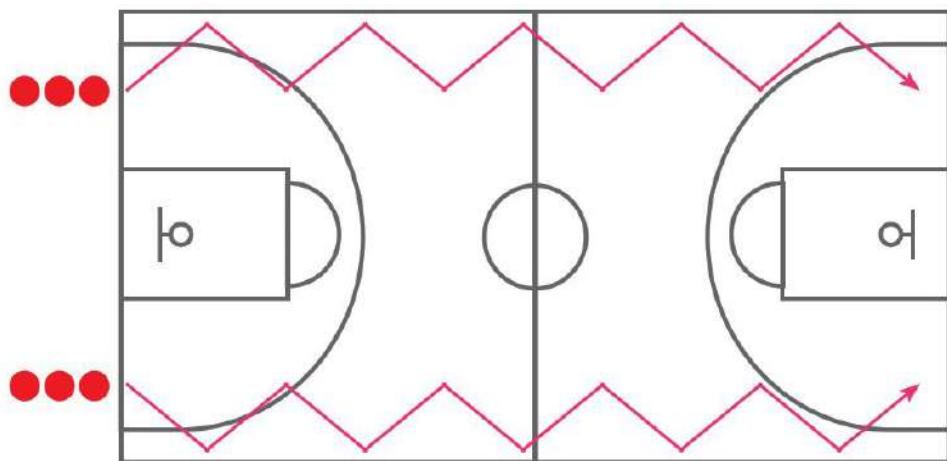
Hình 9. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt

LUYỆN TẬP

7/ Luyện tập kỹ thuật chạy biến hướng

• Chạy biến hướng dọc sân

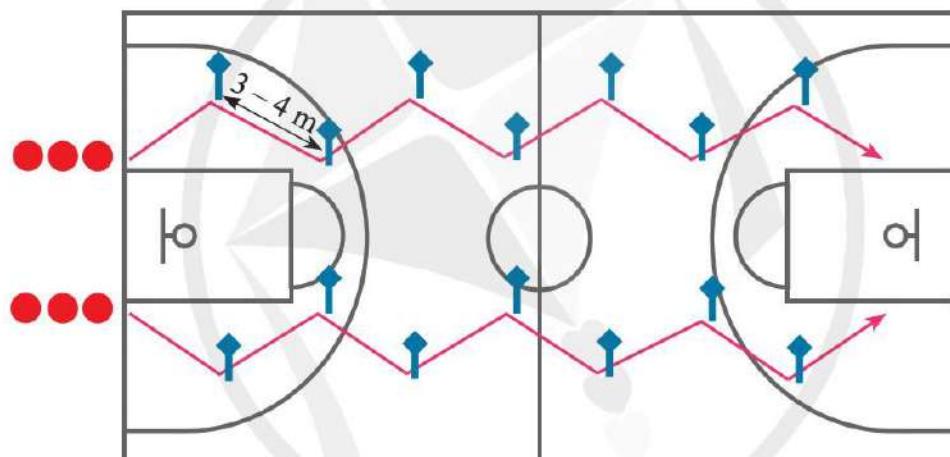
Liên tục chạy biến hướng sang phải, sang trái dọc sân (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện chạy biến hướng dọc sân

• Chạy biến hướng vượt qua cọc mốc

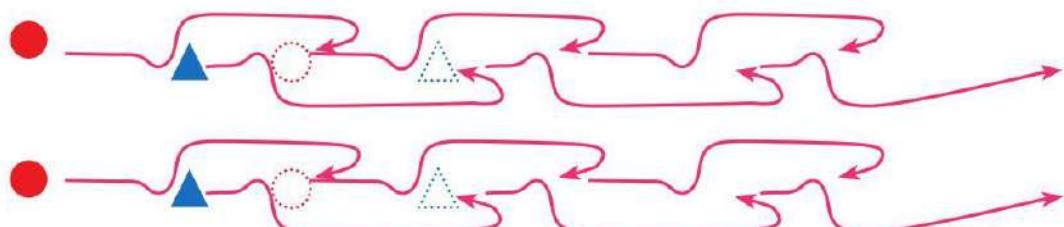
Thực hiện chạy biến hướng sang trái, sang phải để vượt qua các cọc mốc đặt dọc trên sân cách nhau từ 3 – 4 m (H.11). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện chạy biến hướng vượt qua cọc mốc

• Chạy biến hướng qua người phòng thủ

Thực hiện chạy biến hướng vượt qua người phòng thủ, sau đó quay lại trở thành người phòng thủ; người phòng thủ trở thành người chạy biến hướng. Thực hiện luân phiên nhau (H.12). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

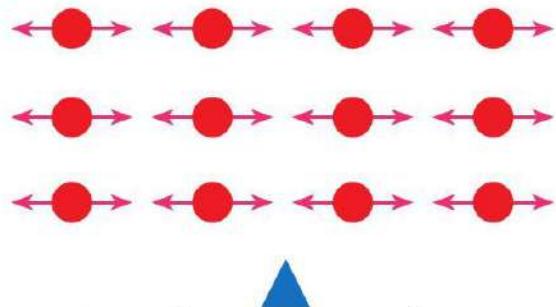


Hình 12. Sơ đồ tập luyện chạy biến hướng qua người phòng thủ

Luyện tập kĩ thuật di chuyển trượt ngang

• Di chuyển trượt ngang sang trái, sang phải theo tín hiệu

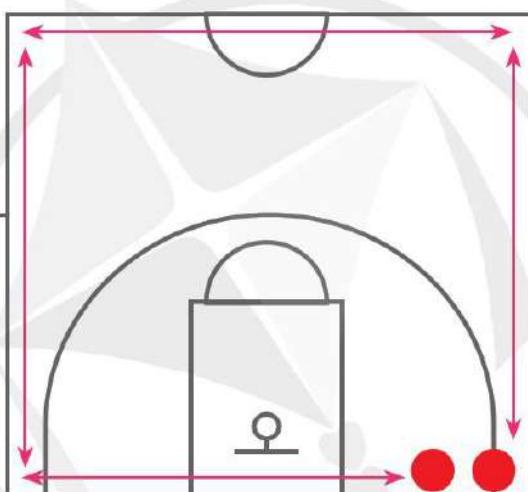
Thực hiện di chuyển trượt ngang sang trái, sang phải theo tín hiệu âm thanh và hướng tay của người điều khiển (H.13). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 13. Sơ đồ tập luyện di chuyển trượt ngang sang trái, sang phải theo tín hiệu

• Di chuyển trượt ngang theo đường biên

Lần lượt thực hiện di chuyển trượt ngang sang trái hoặc sang phải theo đường biên trên nửa sân (H.14). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



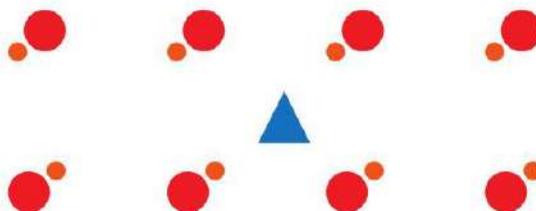
Hình 14. Sơ đồ tập luyện di chuyển trượt ngang theo đường biên

Luyện tập kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng

• Tại chỗ một tay dẫn bóng

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay hoặc thấp tay theo nhịp nhanh, chậm có đổi tay.
- Tại chỗ luân phiên dẫn bóng cao tay và thấp tay theo tín hiệu của người điều khiển (H.15).

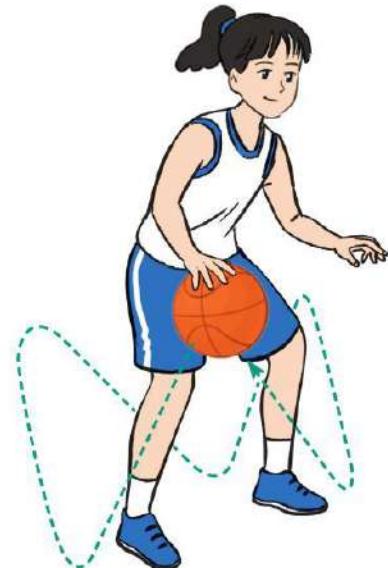
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 15. Sơ đồ tập luyện tại chỗ dẫn bóng theo tín hiệu

• Tại chỗ dẫn bóng đổi tay

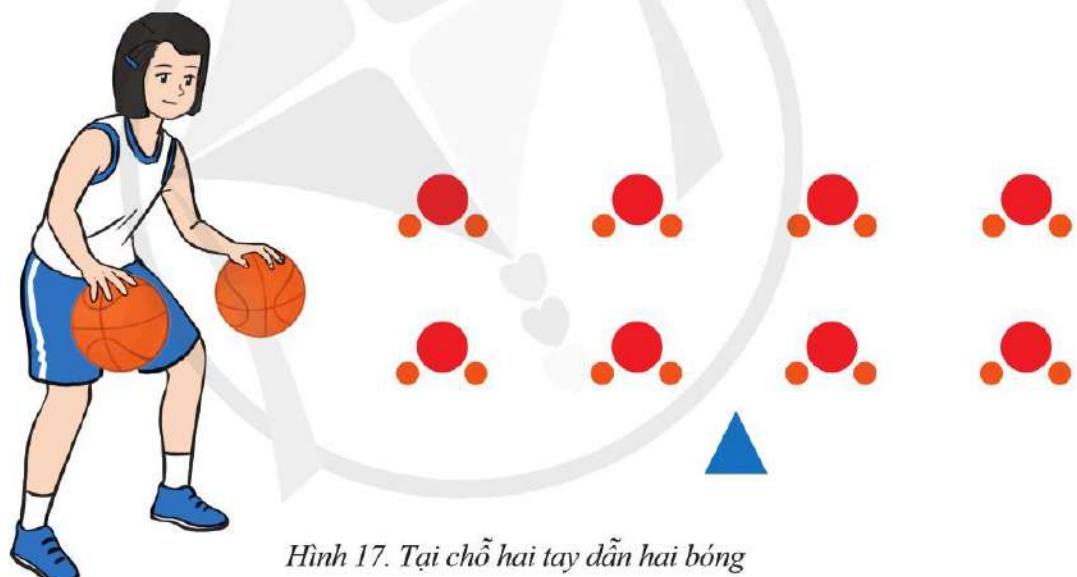
- Tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt: Thực hiện dẫn bóng đổi tay trước mặt theo nhịp nhanh, chậm. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- Tại chỗ dẫn bóng vòng quanh người: Phối hợp sử dụng các kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng, thực hiện dẫn bóng vòng quanh người (H.16). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 16. Tại chỗ dẫn bóng
vòng quanh người

• Tại chỗ hai tay dẫn hai bóng

Tại chỗ thực hiện hai tay dẫn hai bóng, mắt không nhìn bóng (H.17). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 17. Tại chỗ hai tay dẫn hai bóng



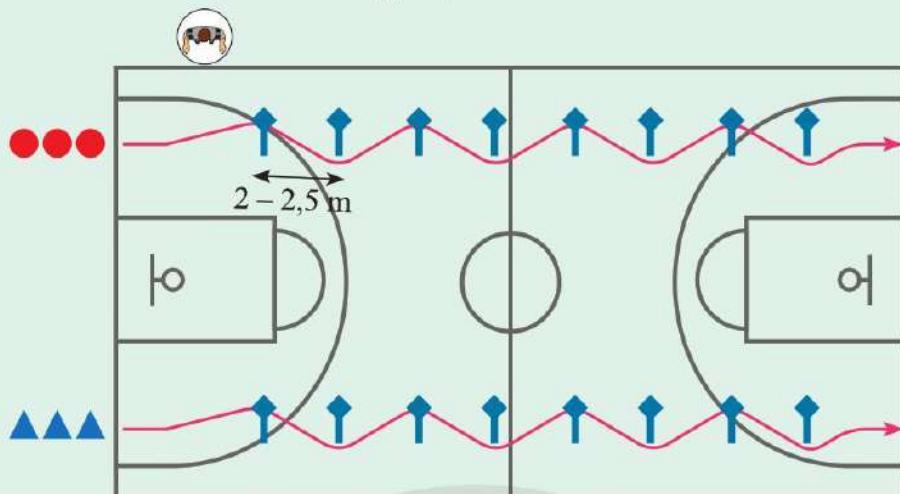
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Thi chạy luồn cọc tốc độ

Chuẩn bị:

- Xếp các cọc mốc trên sân theo đường thẳng cách nhau từ 2 – 2,5 m.
- Chia số học sinh trong lớp thành hai đội, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân như sơ đồ H.18.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt thành viên của mỗi đội chạy biến hướng vòng qua các cọc mốc về đích (H.18). Người tiếp theo xuất phát khi người trước đó đã về đích. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

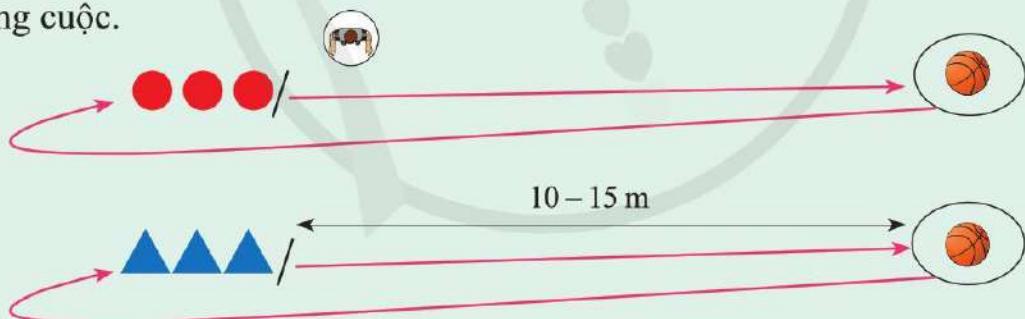


Hình 18. Sơ đồ trò chơi “Thi chạy luồn cọc tốc độ”

2. Nhanh khéo

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc. Tại mỗi vòng tròn cách vạch xuất phát từ 10 – 15 m, đặt một quả bóng rổ như sơ đồ H.19.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của mỗi đội luân phiên chạy nhanh đến vị trí vòng tròn, thực hiện tại chỗ dẫn bóng cao tay từ 5 – 10 lần liên tục, sau đó đặt bóng ở vị trí cũ rồi chạy về cuối hàng (H.19). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 19. Sơ đồ trò chơi “Nhanh khéo”

VẬN DỤNG

1/ Nêu một số mốc lịch sử quan trọng của môn Bóng rổ trên thế giới và ở Việt Nam.

2/ Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng đổi tay trước mặt và kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng không đổi tay.

3/ Vận dụng kĩ thuật chạy biến hướng, trượt ngang, kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng vào các trò chơi vận động để rèn luyện khả năng khéo léo và phát triển thể lực.

KĨ THUẬT CHẠY NGHIÊNG VÀ KĨ THUẬT DI CHUYỂN DẪN BÓNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẨN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chạy nghiêng, kĩ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng và kĩ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt.
- Biết vận dụng các kĩ thuật và một số quy định của Luật Dẫn bóng vào tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

➤ Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

➤ Khởi động chuyên môn

- Chuyển bóng qua hai tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.
- Chuyển bóng qua hai tay quanh chân theo hình số 8 (H.1).



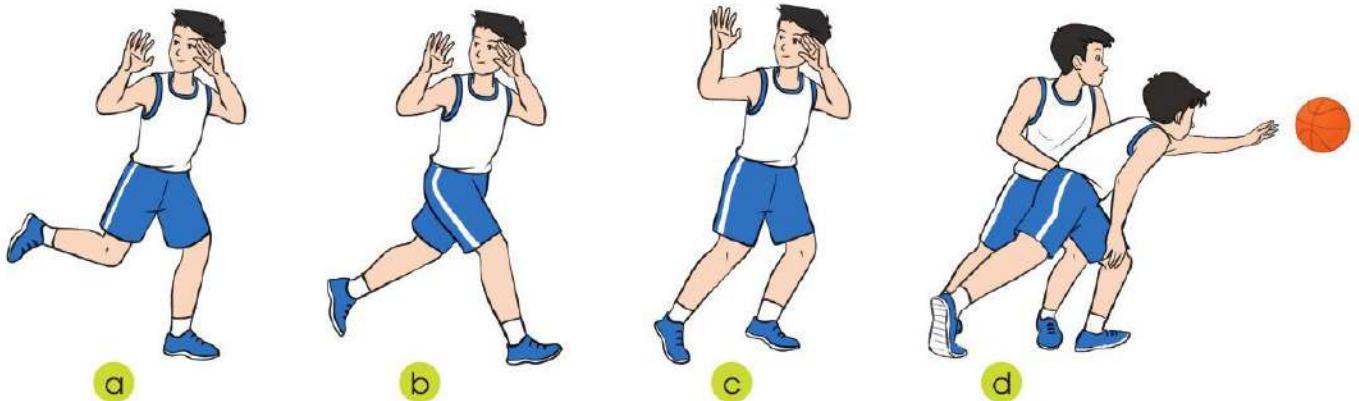
Hình 1. Chuyển bóng qua hai tay quanh chân theo hình số 8

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật chạy nghiêng

Chạy nghiêng là một trong những kĩ thuật chạy đặc trưng, được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

Trong quá trình chạy, mặt và thân người xoay về hướng cần quan sát, bàn chân hướng theo hướng chạy (H.2a, b, c). Kĩ thuật chạy này được sử dụng nhiều khi di chuyển với tốc độ cao vào khu vực gần rổ đối phương, giúp cho người tập vừa đảm bảo dễ dàng vượt qua người phòng thủ nhận đường bóng chuyền tới, vừa dễ dàng chiếm được vị trí thuận lợi (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật chạy nghiêng

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chạy nghiêng: Luôn giữ bàn chân hướng theo hướng chạy; cần kết hợp xoay thân người và mặt về hướng cần quan sát.

E/ Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng

Di chuyển dẫn bóng là một kỹ thuật cá nhân cho phép người chơi kiểm soát và di chuyển cùng với bóng về bất kì hướng nào hoặc thay đổi tốc độ, thoát khỏi sự kèm sát của đối phương, tạo cơ hội để có vị trí thuận lợi tấn công hoặc chuyền bóng cho đồng đội tấn công.

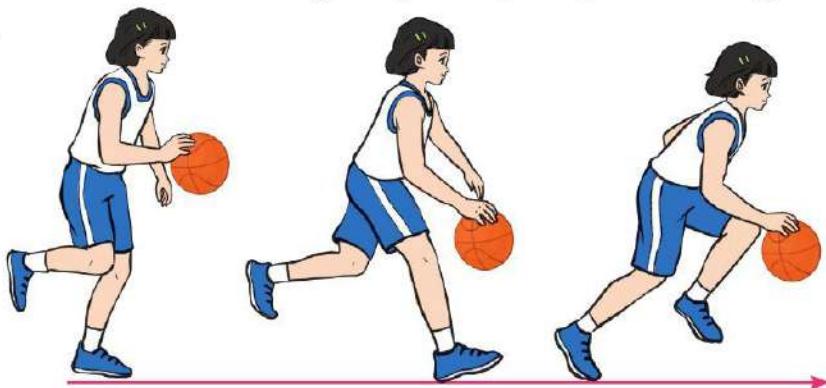
Có nhiều kỹ thuật di chuyển dẫn bóng, như: di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng, di chuyển dẫn bóng thay đổi tốc độ, di chuyển dẫn bóng biến hướng, di chuyển dẫn bóng kết hợp với chuyền bóng hoặc ném rổ.

Vị trí tiếp xúc của bàn tay với bóng khi di chuyển dẫn bóng:

- Dẫn bóng tiến: Vị trí tiếp xúc ở phía sau và trên bóng.
- Dẫn bóng lùi: Vị trí tiếp xúc ở phía trước và trên bóng.
- Dẫn bóng sang phải: Vị trí tiếp xúc ở phía trái và trên bóng.
- Dẫn bóng sang trái: Vị trí tiếp xúc ở phía phải và trên bóng.

• Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng

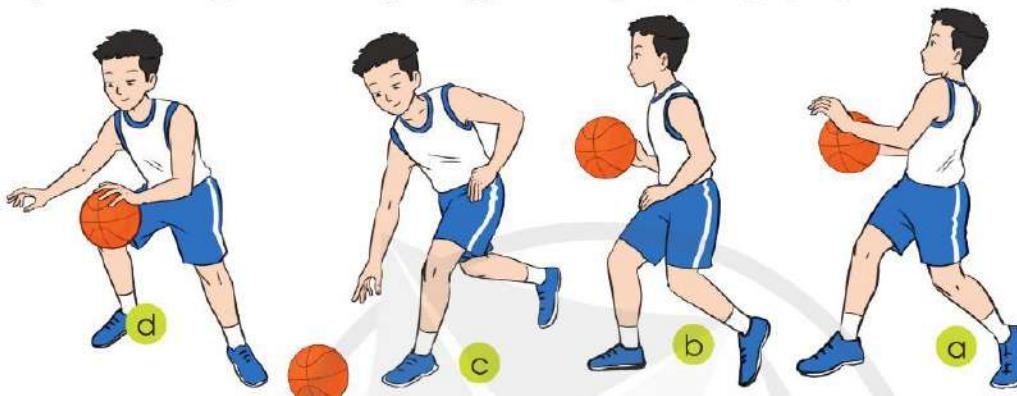
Đây là kỹ thuật di chuyển dẫn bóng tiến. Khi di chuyển dẫn bóng, bàn chân hướng theo hướng chạy; dùng lực cẳng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân chéch ra trước và sang bên phía tay dẫn, cách đường di chuyển khoảng 15 – 20 cm (H.3).



Hình 3. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng

• Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt

- *Di chuyển dẫn bóng biến hướng sang trái:* Khi bắt đầu đổi hướng, chân phải bước dài về phía trước, nửa trước bàn chân tiếp xúc mặt sân, gối khuỷu, hạ thấp trọng tâm, đồng thời dùng cạnh trong nửa trước bàn chân đạp xuống mặt sân; chân trái bước chêch dài về phía trước, bên trái. Lúc này thân người xoay sang trái, đồng thời tay phải đập bóng sang trái, chân nhanh chóng bước chêch dài sang trái, ra trước, tay trái đưa ra đón bóng và tiếp tục dẫn bóng (H.4).
- *Di chuyển dẫn bóng biến hướng sang phải:* Thực hiện ngược lại so với bên trái.



Hình 4. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển dẫn bóng: Xác định chính xác vị trí tay tiếp xúc bóng; kiểm soát vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân trong từng kỹ thuật di chuyển dẫn bóng.

E/ Một số quy định của Luật Dẫn bóng

- Một lần dẫn bóng bắt đầu khi một cầu thủ có quyền kiểm soát bóng sống trên sân thi đấu, ném, vỗ, lăn, dẫn bóng trên mặt sân và chạm lại bóng lần nữa trước khi bóng chạm một cầu thủ khác.
- Một lần dẫn bóng kết thúc khi cầu thủ chạm bóng hai tay cùng lúc hoặc bóng được giữ lại bằng một hoặc hai bàn tay.
- Trong một lần dẫn bóng có thể ném bóng lên trên không nhưng trước khi người ném bóng chạm lại bóng lần nữa, bóng phải chạm mặt sân hoặc chạm đầu thủ khác.
- Không giới hạn số bước khi bóng không chạm bàn tay của người dẫn bóng.

LUYỆN TẬP

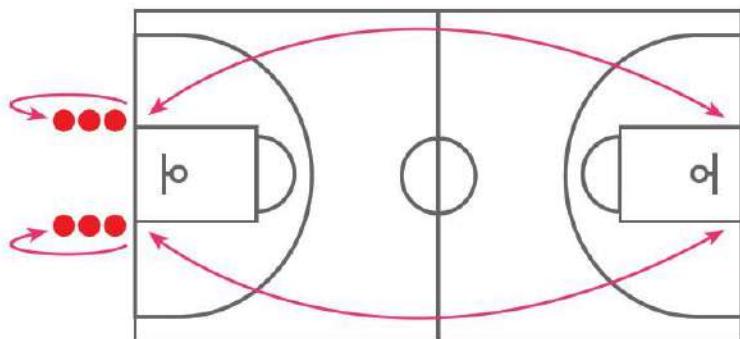
I/ Luyện tập kỹ thuật chạy nghiêng

• Chạy nghiêng theo đường vòng cung

Luân phiên sử dụng kỹ thuật chạy nghiêng thực hiện chạy theo đường vòng cung như sơ đồ H.5. Vừa chạy vừa quan sát điểm cố định (cọc mốc) hoặc di động (người tập cùng). Sau đó di chuyển về cuối hàng (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Chạy nghiêng vượt chướng ngại vật

Sử dụng kĩ thuật chạy nghiêng thực hiện chạy vượt qua cọc mốc sang cuối hàng bên đối diện. Khi gần tới cọc mốc, thân người và mặt xoay ra phía ngoài quan sát người điều khiển (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện chạy nghiêng theo đường vòng cung



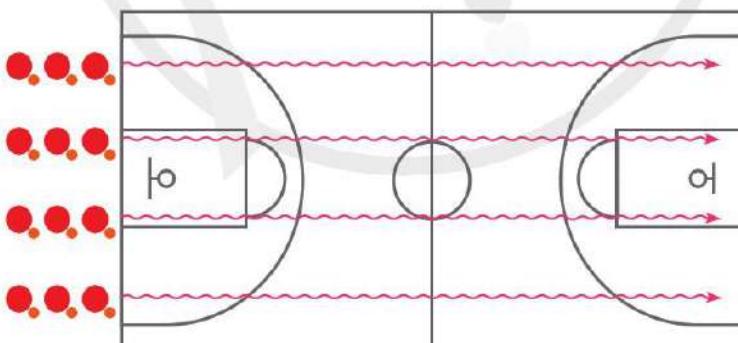
Hình 6. Sơ đồ tập luyện chạy nghiêng vượt chướng ngại vật

Luyện tập kĩ thuật di chuyển dẫn bóng

• Luyện tập kĩ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng

- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ khác nhau: Thực hiện di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng dọc sân hoặc cự li từ 20 – 25 m (H.7).
 - + Di chuyển dẫn bóng chậm theo đường thẳng.
 - + Di chuyển dẫn bóng nhanh theo đường thẳng.
 - + Di chuyển dẫn bóng thay đổi tốc độ theo tín hiệu.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ khác nhau

- Di chuyển dẫn bóng theo đường kẻ thẳng:
 - + Di chuyển trên đường kẻ thẳng dẫn bóng. Chân tiếp xúc với đường kẻ, bóng tiếp xúc bên ngoài đường kẻ về phía tay dẫn bóng.
 - + Di chuyển dẫn bóng tiếp xúc với đường kẻ thẳng. Chân tiếp xúc ngoài đường kẻ, bóng tiếp xúc với đường kẻ.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

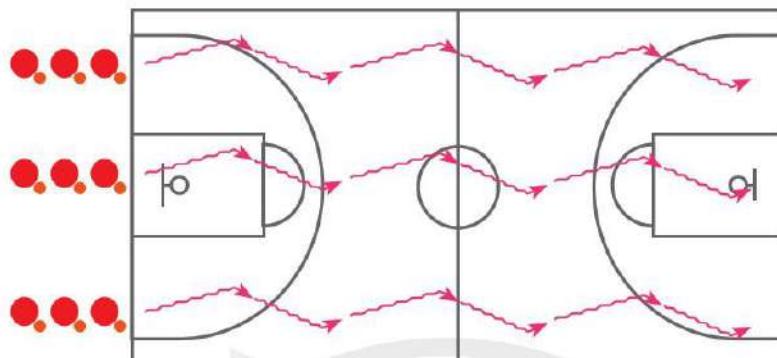
• Luyện tập kĩ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt

– Di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt dọc sân (H.8):

+ Di chuyển chậm dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt.

+ Di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt theo tín hiệu.

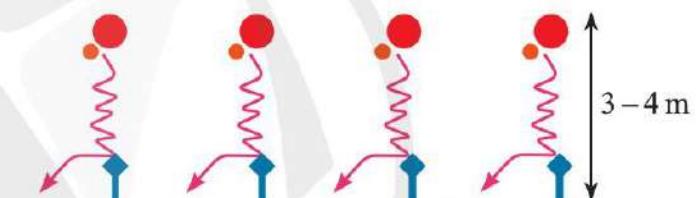
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt dọc sân

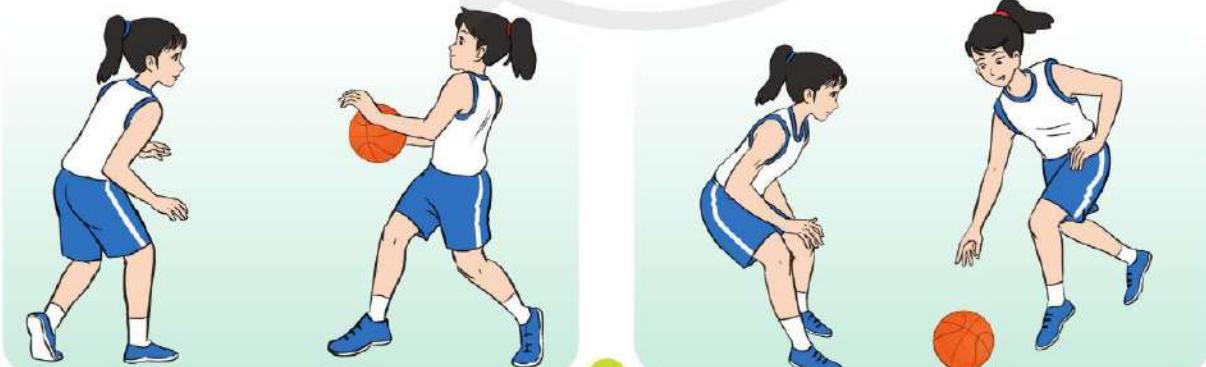
– Di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt vượt chướng ngại vật:

Người tập cầm bóng đứng cách cọc mốc từ 3 – 4 m, thực hiện một lần kĩ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt vượt qua cọc mốc (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt vượt chướng ngại vật

– Di chuyển dẫn bóng biến hướng qua người phòng thủ: Luân phiên di chuyển dẫn bóng biến hướng qua người phòng thủ, sau đó chuyền bóng cho người tập tiếp theo và trở thành người phòng thủ (H.10). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt qua người phòng thủ



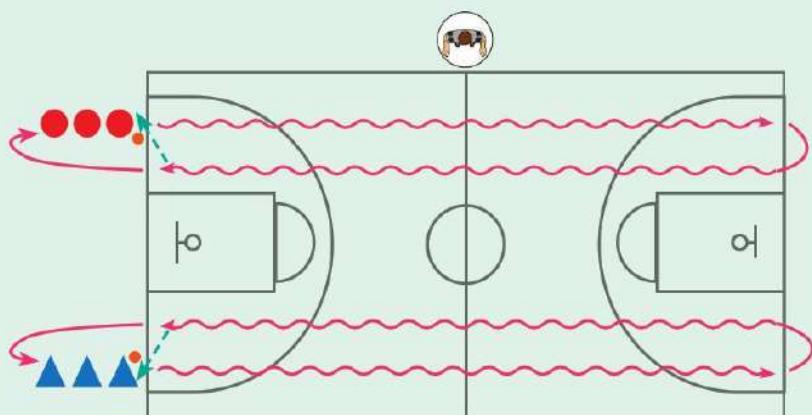
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dẫn bóng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân như sơ đồ H.11.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội sử dụng kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng thực hiện dẫn bóng nhanh tới điểm giới hạn, sau đó dẫn bóng quay về, chuyền bóng cho người tiếp theo và đứng về cuối hàng (H.11). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

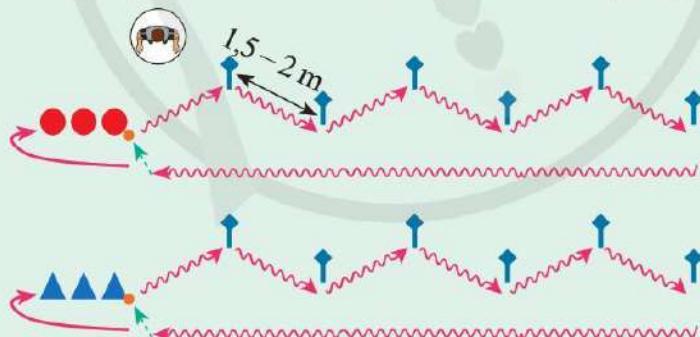


Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”

2. Dẫn bóng biến hướng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc. Đặt các cọc mốc cách nhau từ 1,5 – 2 m như sơ đồ H.12.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của mỗi đội luân phiên dẫn bóng nhanh vòng qua các cọc mốc, sau đó dẫn bóng theo đường thẳng quay về chuyền cho người tiếp theo (H.12). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng biến hướng tiếp sức”

VẬN ĐỘNG

1/ Nếu những điểm khác nhau giữa kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng và kĩ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt.

2/ Vận dụng kĩ thuật chạy nhanh, kĩ thuật dẫn bóng theo đường thẳng, kĩ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt và các trò chơi để phát triển sức nhanh, khả năng khéo léo.

KỸ THUẬT CHUYỀN, BẮT BÓNG

BÀI
1

KỸ THUẬT CHUYỀN, BẮT BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC



MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẨN DẠT

- Thực hiện được kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.
- Biết vận dụng kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực trong tập luyện hằng ngày.
- Biết phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Có tinh thần tập thể, đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Chuyền bóng qua hai tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.
- Tại chỗ dẫn bóng.

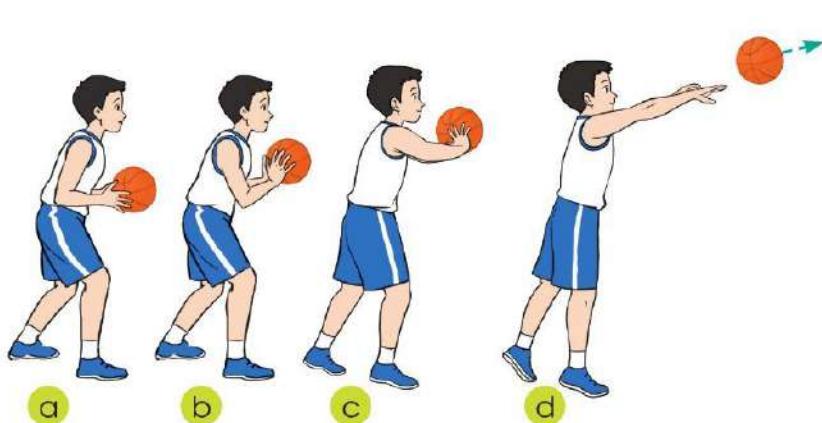


KIẾN THỨC MỚI

I/ Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực là kỹ thuật chuyền bóng cơ bản trong môn Bóng rổ.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, gối khuỷu, hạ thấp trọng tâm, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng. Hai tay cầm bóng trước ngực, bàn tay và các ngón tay xoè rộng tự nhiên bám vào bóng, lòng bàn tay không chạm bóng (H.1a).



Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

Thực hiện: Hai tay đưa bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên. Đến ngang ngực thì xoay cổ tay vào trong, đồng thời thực hiện đạp chân, duỗi tay đẩy bóng về phía trước, thân người hơi ngả về trước (H.1b, c).

Kết thúc: Hai tay duỗi thẳng, hai lưng bàn tay hướng vào nhau. Bóng rời tay cuối cùng bằng: ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của hai bàn tay (H.1d).

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực: Kiểm soát đường di chuyển của hai tay khi thực hiện chuyền bóng; hai tay duỗi đều và thẳng khi thực hiện đẩy bóng đi.

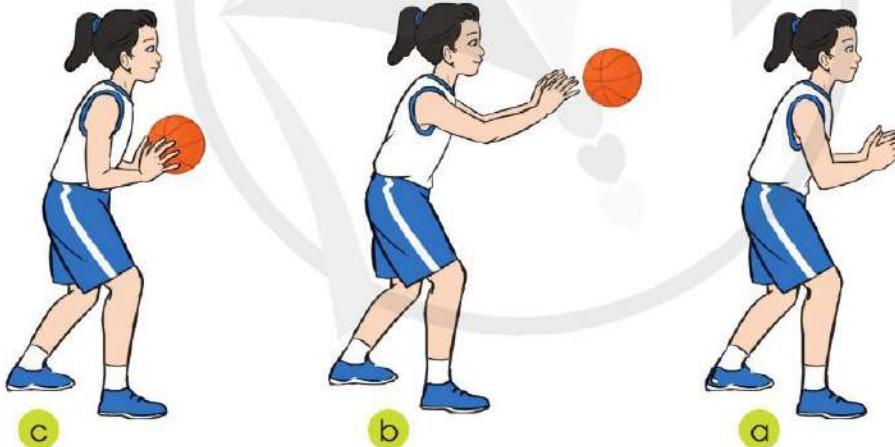
Kĩ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực là kĩ thuật bắt bóng cơ bản trong môn Bóng rổ.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, gối khuỷu, hai tay co tự nhiên đưa ra trước, bàn tay mở hình túi, mắt quan sát hướng bóng đến (H.2a).

Thực hiện: Khi bóng đến (H.2b), hai tay đưa ra trước đón bóng, bóng tiếp xúc đầu tiên vào các đầu ngón tay, sau đó tiếp xúc toàn bộ phần ngón tay và chai tay (lòng bàn tay không chạm bóng). Lúc này, hai tay đưa bóng về theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên, đến ngang ngực thì dừng lại.

Kết thúc: Hai tay cầm bóng trước ngực ở tư thế chuẩn bị chuyền bóng (H.2c).



Hình 2. Kĩ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực

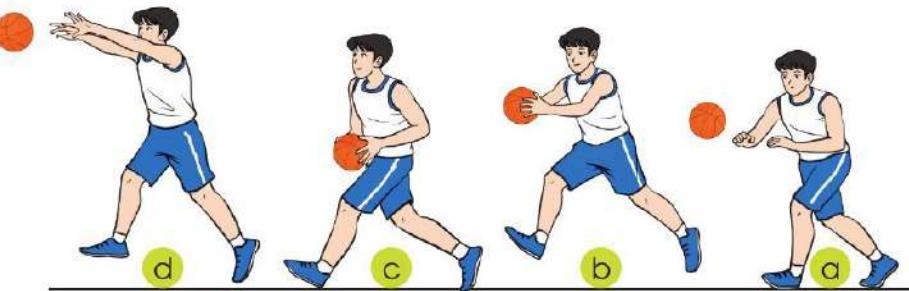
Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực: Không duỗi thẳng tay khi chuẩn bị bắt bóng; khi chuẩn bị tiếp xúc bóng, các ngón tay xoè rộng tự nhiên, không căng cứng.

Kĩ thuật di chuyển bắt, chuyền bóng hai tay trước ngực

Đây là kĩ thuật phối hợp giữa động tác tay trong kĩ thuật bắt, chuyền bóng hai tay trước ngực với động tác chân và thân người trong kĩ thuật chạy nghiêng.

Chuẩn bị: Chạy nghiêng, mắt quan sát hướng bóng đến.

Thực hiện: Khi bóng đến, dùng một chân đạp xuống mặt sân bật nhảy (nên sử dụng chân không thuận), chân còn lại nâng dùi ra trước, hai tay đưa ra thực hiện kĩ thuật bắt



Hình 3. Kỹ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

bóng hai tay trước ngực khi người đang ở trên không (H.3a, b). Sau khi chân lăng chạm mặt sân, chân giậm nhảy bước thêm một bước (H.3c) và tiếp tục bật nhảy, chân còn lại nâng dùi ra trước, đồng thời thực hiện động tác chuyển bóng hai tay trước ngực, đẩy bóng về hướng chuyển. Bóng rời tay trước khi chân chạm mặt sân (H.3d).

Kết thúc: Chân trước hạ xuống tiếp xúc với mặt sân, sau đó chạy bình thường và chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực: Hai tay không đưa bóng sang bên trái, phải theo nhịp bước chân khi thực hiện chuyển bóng; thời điểm bóng rời tay.

LUYỆN TẬP

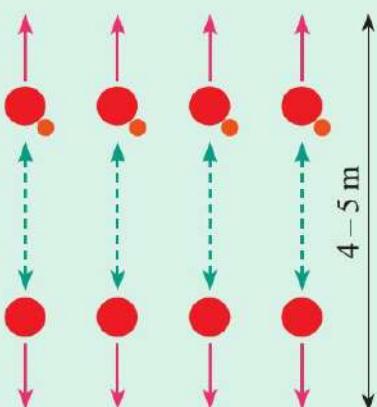
1/ Luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực

• Chuyển bóng qua lại

Sử dụng kĩ thuật chuyển, bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện chuyển bóng qua lại (H.4, H.5).

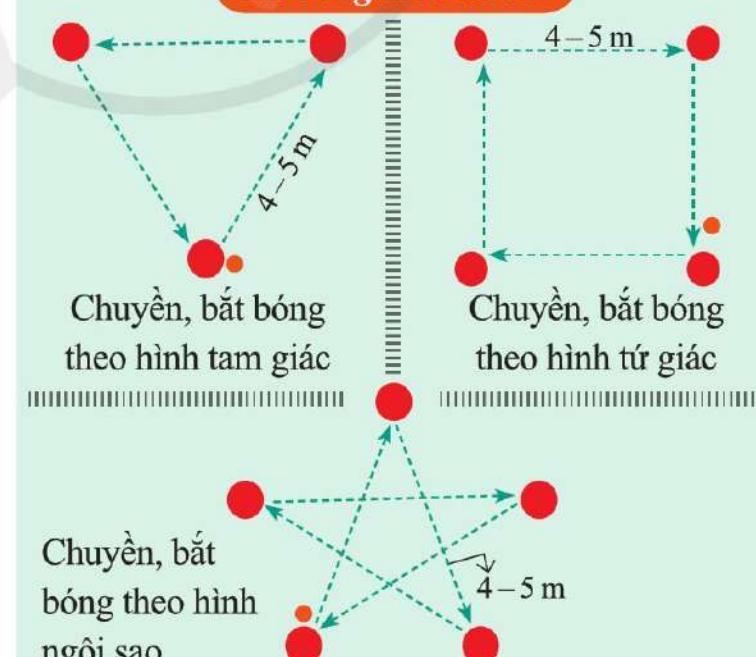
Tại chỗ chuyển, bắt bóng theo cặp

Luân phiên chuyển, bắt bóng theo cặp. Cự li chuyển bóng từ 4 – 5 m.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện tại chỗ chuyển, bắt bóng theo cặp

Tại chỗ chuyển, bắt bóng theo nhóm



Chuyển, bắt bóng
theo hình tam giác

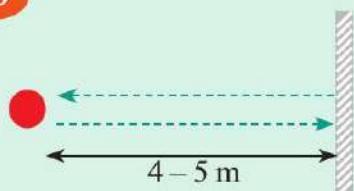
Chuyển, bắt bóng
theo hình tứ giác

Chuyển, bắt
bóng theo hình
ngôi sao

Hình 5. Sơ đồ tập luyện tại chỗ chuyển, bắt bóng theo nhóm

Tại chổ chuyên, bắt bóng vào tường

Sử dụng kĩ thuật tại chổ chuyên, bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện chuyển bóng vào tường ở khoảng cách từ 4 – 5 m và bắt bóng khi bóng này ra. Tăng dần khoảng cách với tường (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

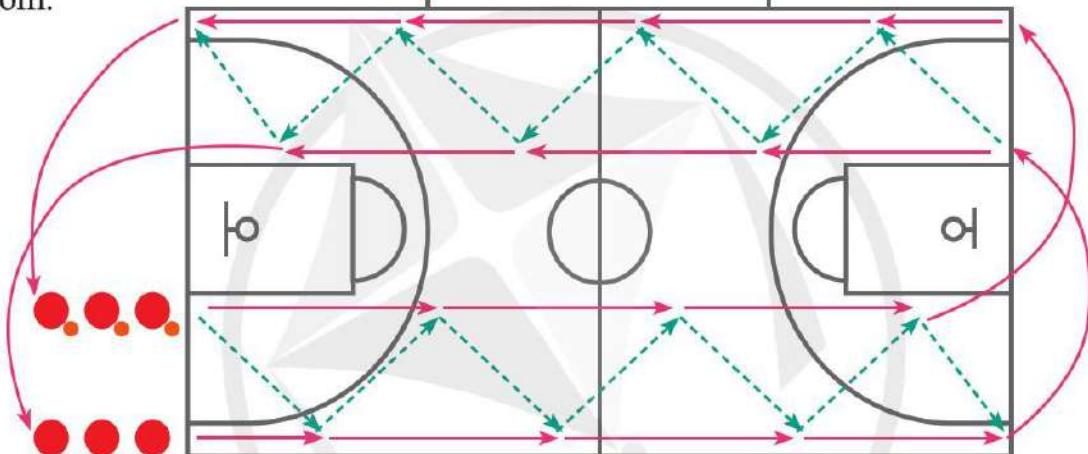


Hình 6. Sơ đồ tập luyện tại chổ chuyên, bắt bóng vào tường

Luyện tập kĩ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

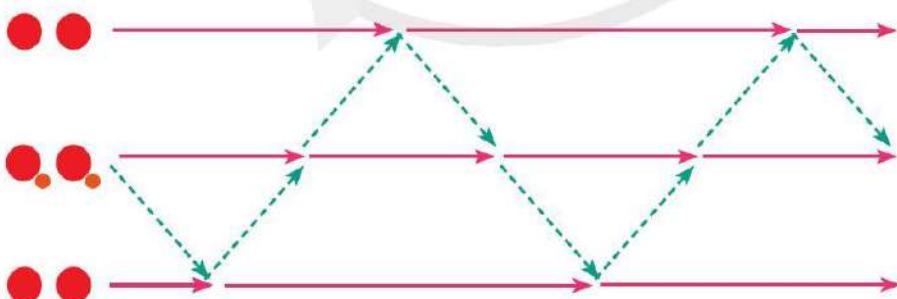
• Di chuyển theo đường thẳng bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

- Di chuyển bắt, chuyển bóng theo cặp. Hai người di chuyển theo đường thẳng liên tục thực hiện kĩ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển bắt, chuyển bóng theo cặp

- Di chuyển bắt, chuyển bóng theo nhóm 3 người. 3 người di chuyển theo đường thẳng liên tục thực hiện kĩ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực (H.8).

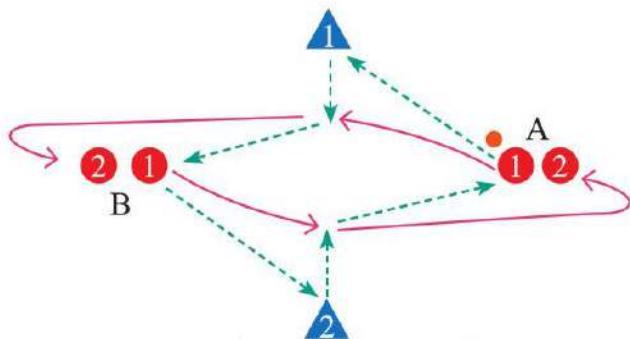


Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển bắt, chuyển bóng theo nhóm 3 người

• Di chuyển theo đường vòng cung bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

Người số ① của nhóm A chuyển bóng cho người hỗ trợ số ①, sau đó di chuyển theo đường vòng cung bắt bóng của người hỗ trợ số ① chuyển đến, tiếp tục chuyển bóng cho người số ① của nhóm B rồi di chuyển về cuối nhóm B. Người số ① của nhóm B nhận bóng từ người số ① của nhóm A, sau đó chuyển bóng

cho người hỗ trợ số 2 rồi thực hiện tương tự như người số 1 của nhóm A và di chuyển về cuối nhóm A (H.9). Tập luyện theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển theo đường vòng cung bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực

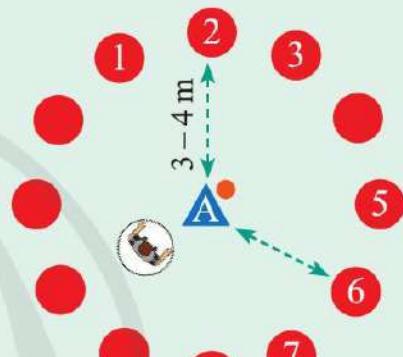


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Phản xạ nhanh

Chuẩn bị: Tập trung học sinh trong lớp xếp theo vòng tròn như sơ đồ H.10.

Cách chơi: Người hỗ trợ A đứng ở giữa vòng tròn cầm bóng, liên tục chuyển bóng cho những người trong vòng tròn. Khi một người bắt được bóng, hai người bên cạnh sẽ phải thực hiện một động tác theo quy định (giơ tay, co chân hoặc ngồi,...). Ví dụ: số 2 bắt được bóng, số 1 và số 3 phải thực hiện động tác theo quy định (H.10). Học sinh nào không thực hiện được động tác theo quy định sẽ phải thực hiện một bài tập thể lực bắt kì do người điều khiển chỉ định.

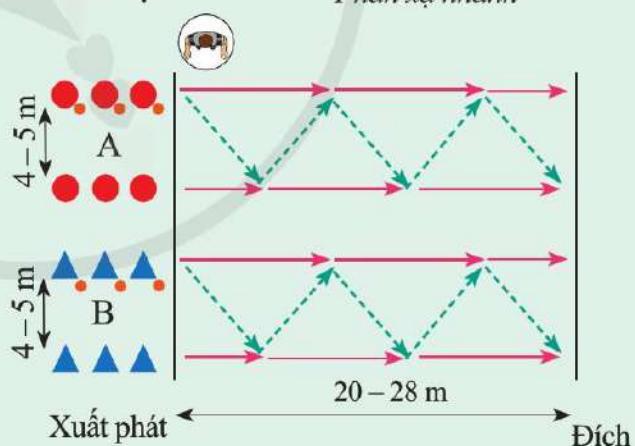


Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Phản xạ nhanh”

2. Di chuyển chuyển bóng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc đứng sau vạch xuất phát như sơ đồ H.11.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng cặp di chuyển theo đường thẳng, chuyển và bắt bóng trên cự li từ 20 – 28 m (H.11). Cặp tiếp theo chỉ được di chuyển khi cặp trước đã vượt qua vạch đích. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển chuyển bóng tiếp sức”

VẬN DỤNG

- 1/ Nêu những đặc điểm nổi bật của kỹ thuật di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực.
- 2/ Vận dụng các kỹ thuật tại chỗ và di chuyển bắt, chuyển bóng hai tay trước ngực vào các trò chơi vận động, vui chơi giải trí hằng ngày.

KĨ THUẬT TẠI CHỖ CHUYỀN BÓNG MỘT TAY TRÊN VAI



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CÂN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai và biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Vận dụng được kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai và một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng rổ.
- Có ý thức tự giác và thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ trong học tập và rèn luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Chạy nghiêng, chạy biến hướng dọc sân.
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.



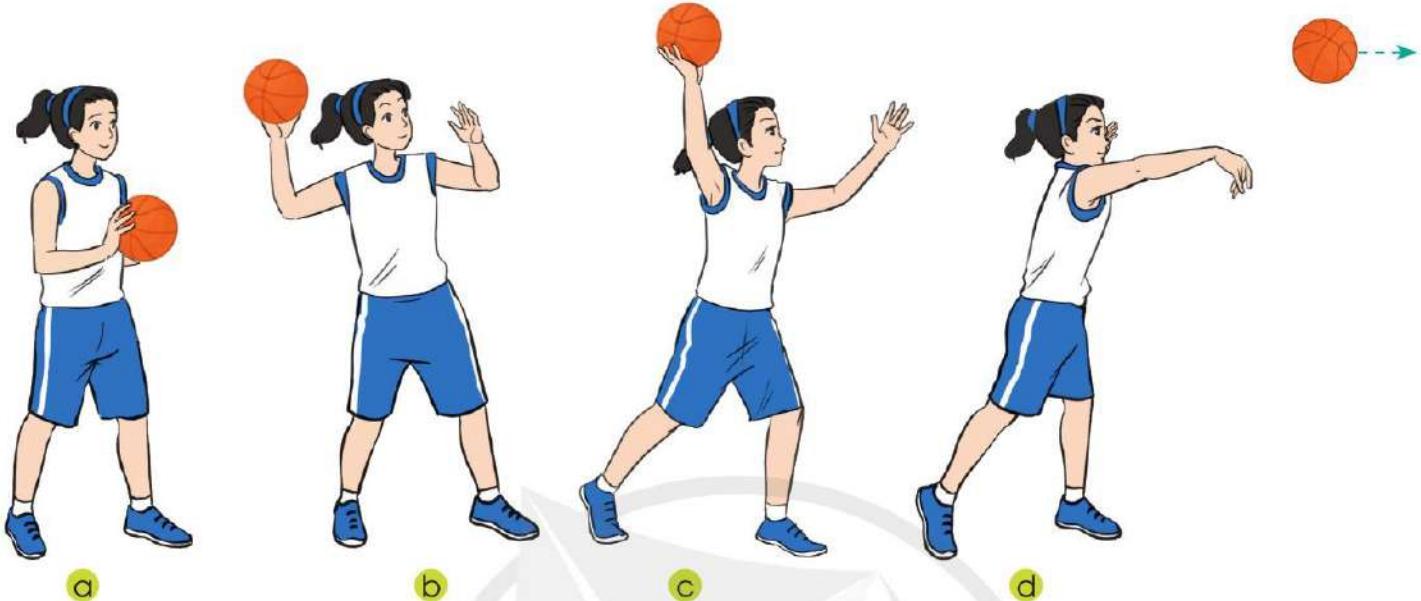
1/ Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai

Tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai là kĩ thuật thường được sử dụng để thực hiện các đường chuyền bóng ở cự li trung bình và dài để tổ chức tấn công nhanh.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, chân bên tay chuyền bóng đặt phía sau, hai tay cầm bóng trước ngực, các ngón tay xoè rộng tự nhiên bám vào bóng, thân người thẳng tự nhiên, mặt hướng theo hướng chuyền (H.1a).

Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên vai bên tay chuyền bóng, tay không chuyền rời bóng, thân người xoay sang phía tay chuyền bóng và hơi ngả ra sau, trọng tâm rơi vào chân sau (H.1b). Tiếp theo, xoay thân người từ sau ra trước, dùng lực của cánh tay và căng tay đưa bóng qua vai về phía trước (H.1c). Khi tay gần thẳng hết, thực hiện gấp cổ tay, miết các ngón tay vào bóng đẩy bóng đi.

Kết thúc: Tay chuyền bóng hướng thẳng về hướng chuyền, thân người hơi ngả về trước, trọng tâm rơi vào chân trước (chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng) (H.1d).

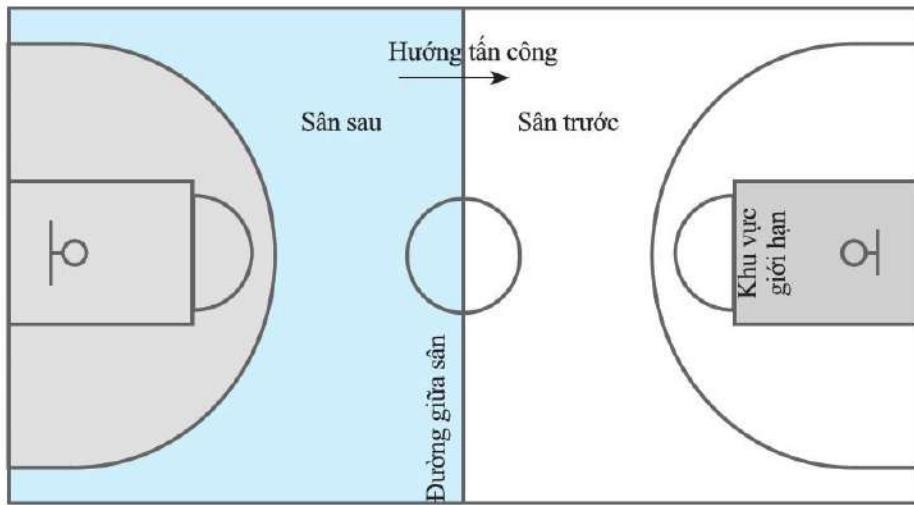


Hình 1. Kỹ thuật chuyền bóng một tay trên vai

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai: Thực hiện đồng thời động tác hai tay đưa bóng lên vai với động tác xoay thân, ngả người ra sau; mặt luôn hướng về hướng chuyền bóng.

Một số quy định về thời gian trong thi đấu bóng rổ

- Một trận thi đấu bóng rổ có 4 hiệp chính thức, mỗi hiệp 10 phút.
- Thời gian nghỉ giữa hiệp 1 với hiệp 2 và giữa hiệp 3 với hiệp 4 là 2 phút; thời gian nghỉ giữa hiệp 2 và hiệp 3 là 15 phút.



Hình 2. Sơ đồ sân trước, sân sau và khu vực giới hạn của sân bóng rổ

- *Luật 24 giây*: Đội giành được quyền kiểm soát bóng sống ở phần sân nhà (sân sau) phải thực hiện ném rổ (bóng phải vào rổ hoặc chạm vành rổ) trong vòng 24 giây.
- *Luật 8 giây*: Đội giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà (sân sau) phải đưa bóng lên sân đối phương (sân trước) trong vòng 8 giây.
- *Luật 5 giây*: Trong vòng 5 giây, VĐV bị người phòng thủ kèm sát phải thực hiện chuyền bóng, dẫn bóng hoặc ném rổ.
- *Luật 3 giây*: VĐV của đội tấn công không được đứng trong khu vực giới hạn gần rổ đối phương quá 3 giây khi đội của VĐV đó đang kiểm soát bóng ở sân trước.

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai

• Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai

- Tập các giai đoạn kĩ thuật theo tín hiệu.
- Tập mô phỏng toàn bộ kĩ thuật.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Tại chỗ chuyền bóng qua lại

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai thực hiện:

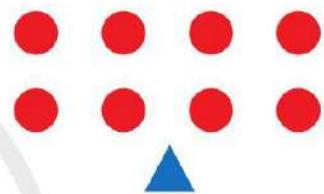
- Chuyền, bắt bóng theo cặp: Đứng đối diện, luân phiên chuyền, bắt bóng với cự li tăng dần từ 5 – 8 m (H.4).
- Chuyền bóng theo nhóm: Chuyền, bắt bóng theo hình tam giác, hình tứ giác.

• Chuyền bóng vào tường

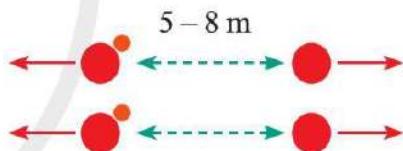
Sử dụng kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai thực hiện:

- Chuyền bóng vào tường: Đứng cách tường từ 4 – 5 m thực hiện ném bóng vào tường và bắt bóng này ra.
- Chuyền bóng vào mục tiêu cố định trên tường ở khoảng cách từ 4 – 5 m (H.5).

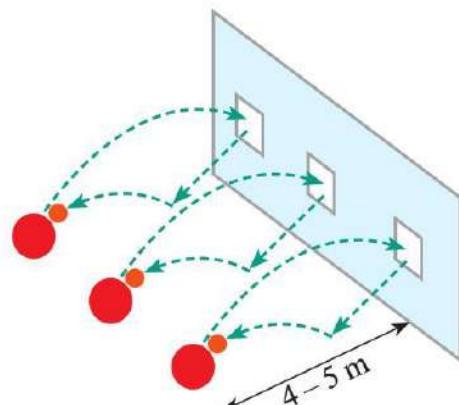
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai



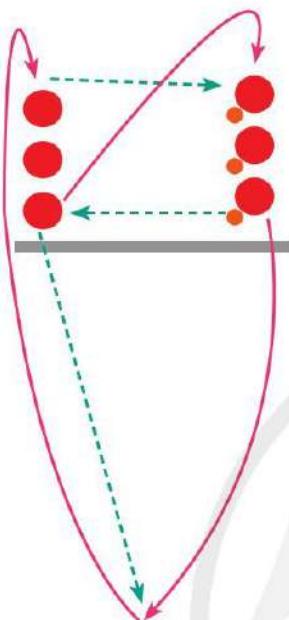
Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyền, bắt bóng theo cặp



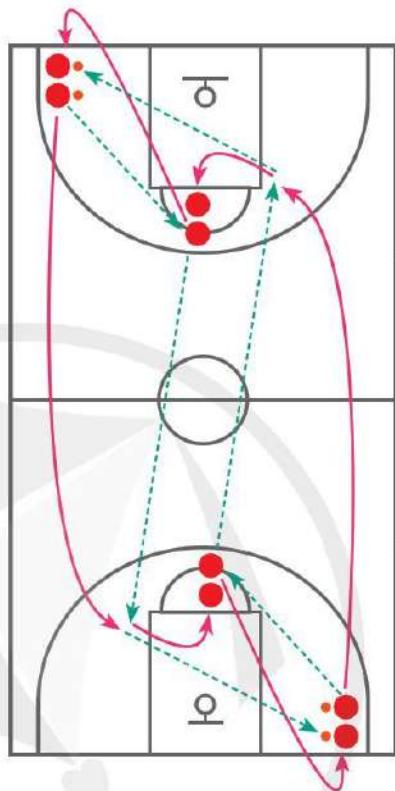
Hình 5. Sơ đồ tập luyện chuyền bóng vào mục tiêu cố định trên tường

• Chuyền bóng tới mục tiêu di động

Lần lượt từng người ở hàng có bóng chuyền bóng cho người đầu hàng bên kia, sau đó chạy nhanh về phía trước để bắt quả chuyền lại của người đó và di chuyển về cuối hàng. Chú ý quan sát và phán đoán tốc độ di chuyển của đồng đội để thực hiện chuyền bóng chính xác (H.6, H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ chuyền bóng tới
mục tiêu di động theo cặp



Hình 7. Sơ đồ chuyền bóng tới mục tiêu
di động theo nhóm



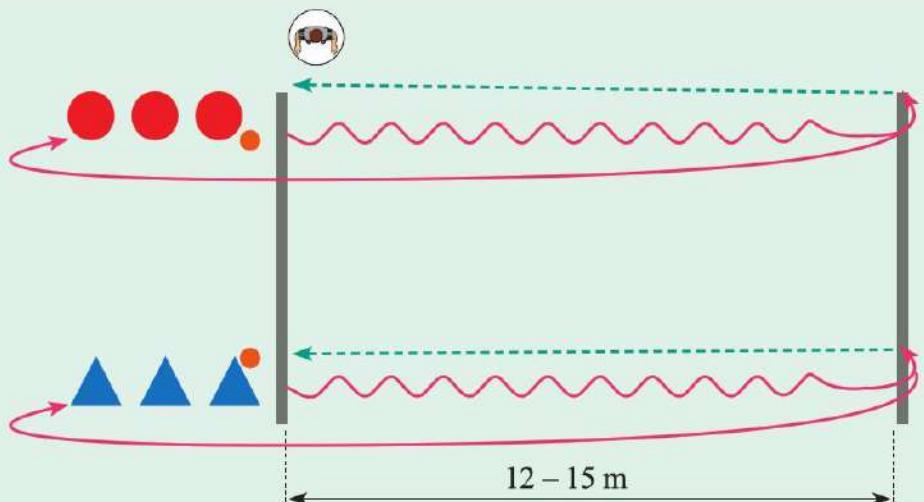
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dẫn, chuyền bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch đích và vạch xuất phát cách nhau từ 12 – 15 m như sơ đồ H.8.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, người đầu hàng cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên trong đội dẫn bóng nhanh tới vị trí quy định, sau đó thực hiện tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai cho người tiếp theo và chạy về cuối hàng (H.8). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



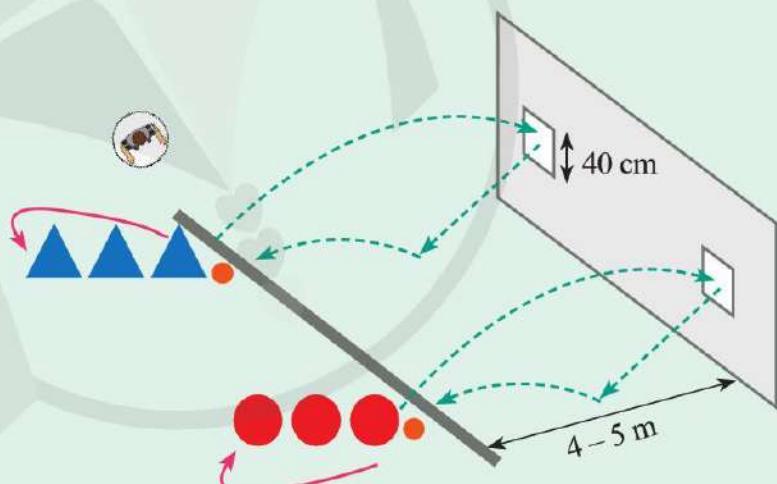
Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Dẫn, chuyền bóng tiếp sức”

2. Chuyền bóng chính xác

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng đối diện và cách tường từ 4 – 5 m. Người đầu hàng cầm bóng.
- Vẽ các ô đích hình vuông có cạnh 40 cm lên tường như sơ đồ H.9.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên sử dụng kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai thực hiện ném bóng về phía đích của đội mình, sau đó di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt ném tiếp theo (H.9). Đội nào hoàn thành số lần ném trúng đích đầu tiên theo quy định sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Chuyền bóng chính xác”

VẬN DỤNG

1/ Khi đồng đội đang kiểm soát bóng ở sân trước, một cầu thủ được phép đứng ở khu vực giới hạn của đội mình (sân sau) trong thời gian bao lâu?

2/ Vận dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên vai vào các trò chơi chuyền bóng ở cự li xa để phát triển sức mạnh tay và rèn luyện sức khoẻ hàng ngày.

KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ

BÀI
7

KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN CAO



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao.
- Biết được một số quy định về kích thước sân bóng rổ.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Chuyền bóng qua hai tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.
- Tại chỗ chuyên, bắt bóng hai tay trước ngực.



KIẾN THỨC MỚI



Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao

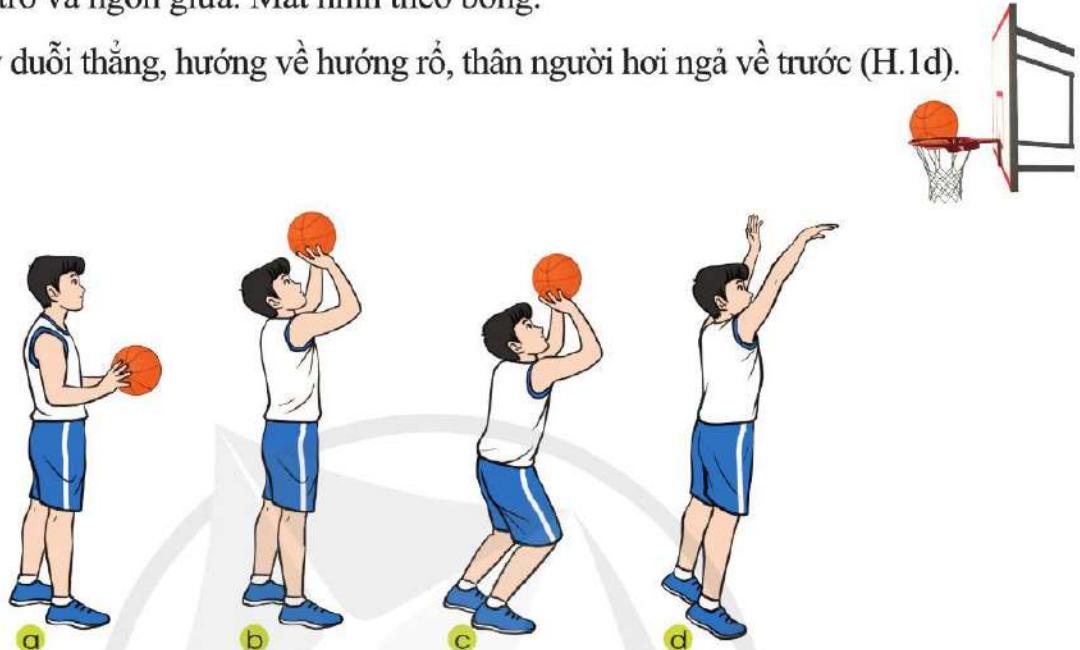
Tại chỗ ném rổ một tay trên cao là kĩ thuật được sử dụng nhiều trong quá trình tập luyện và thi đấu bóng rổ. Kĩ thuật này chủ yếu được sử dụng để ném phạt, ngoài ra còn được sử dụng để ném rổ ở các cự li khác nhau.

TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân bên tay ném đặt trước), trọng tâm rơi vào chân đặt trước, bàn chân hướng thẳng về phía rổ, vai vuông góc với hướng ném, hai tay cầm bóng trước ngực (bàn tay ném rổ xoè rộng tự nhiên, đặt phía trên và sau bóng, lòng bàn tay không chạm bóng, tay kia đặt ở cạnh bên của bóng), mắt nhìn rổ (H.1a).

Thực hiện: Hai tay đưa bóng lên trên trán, trước mắt bên tay ném, cách trán từ 5 – 8 cm. Khi bóng ở trên trán, căng tay với cánh tay và cánh tay với thân người tạo thành góc gần 90°,

lòng bàn tay hướng thẳng về phía rổ (H.1b). Tiếp đến, gối khuỷu, hạ thấp trọng tâm. Khi gối khuỷu, góc giữa đùi và cẳng chân đặt trước khoảng $120^\circ - 135^\circ$, hai tay giữ bóng trên trán (H.1c). Sau đó duỗi đùi và cẳng chân, lực thông qua thân người, nâng cánh tay, duỗi cẳng tay, khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng, bóng rời tay cuối cùng bằng ngón trỏ và ngón giữa. Mắt nhìn theo bóng.

Kết thúc: Tay duỗi thẳng, hướng về hướng rổ, thân người hơi ngả về trước (H.1d).

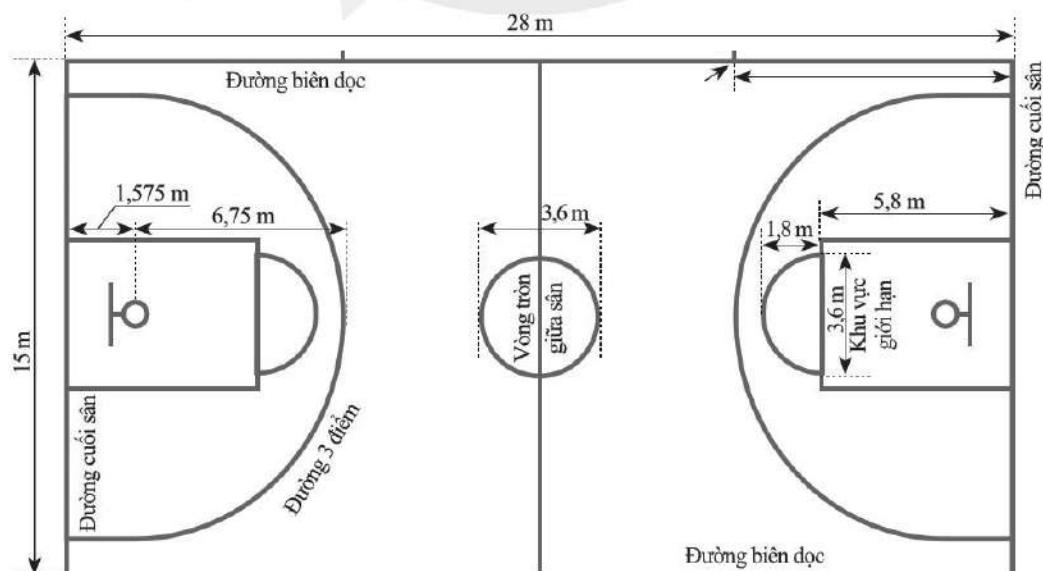


Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao: Các góc độ của tay khi đưa bóng từ vị trí chuẩn bị lên trên trán; khi bóng rời tay, giữ tay ném hướng thẳng về phía rổ; cơ thể ổn định và thăng bằng trong quá trình thực hiện kỹ thuật.

Một số quy định về kích thước sân bóng rổ

– Sân bóng rổ là một mặt phẳng cứng, hình chữ nhật, có chiều dài 28 m và chiều rộng 15 m, tính từ mép trong của các đường biên.



Hình 2. Sơ đồ kích thước sân bóng rổ

- Vòng tròn giữa sân có bán kính là 1,8 m (tính từ cạnh ngoài của vòng tròn).
- Đường ném rõ 3 điểm có bán kính 6,75 m tính từ tâm vòng rõ tới mép ngoài của vạch (đường ném rõ 3 điểm không thuộc khu vực ném rõ tính 3 điểm).
- Đường ném phạt dài 3,6 m được vẽ song song với đường cuối sân, mép ngoài của đường ném phạt cách mép trong của đường cuối sân là 5,8 m. Điểm giữa của đường ném phạt nằm trên một đường thẳng tưởng tượng nối điểm giữa của hai đường cuối sân.

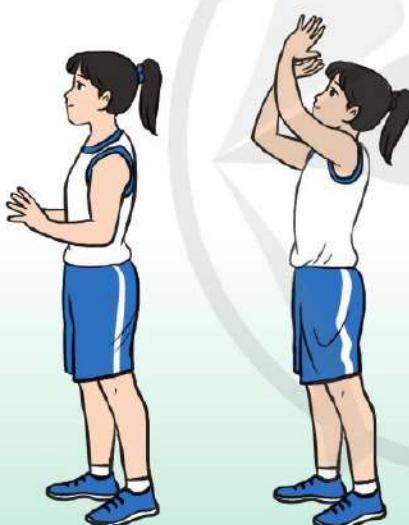
LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném rõ một tay trên cao

• Đưa bóng lên trên trán và giữ ổn định bóng bằng một tay

- Tập mô phỏng động tác hai tay đưa bóng từ TTCB lên trên trán (H.3).
- Giữ ổn định bóng trên trán bằng một tay: Tay ném rõ giữ ổn định bóng trên trán, tay còn lại không chạm bóng (H.4).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Mô phỏng động tác hai tay
đưa bóng lên trên trán

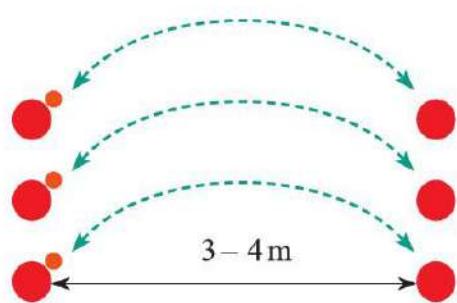


Hình 4. Giữ ổn định bóng trên trán
bằng một tay

• Tại chỗ ném bóng cho nhau

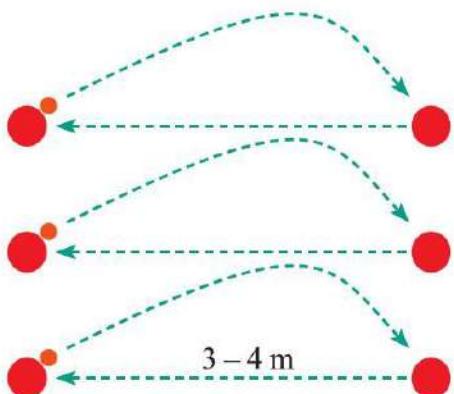
- Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rõ một tay trên cao thực hiện ném bóng qua lại theo cặp với khoảng cách tăng dần từ 3 – 4 m:

- + Luân phiên thực hiện ném bóng cho nhau (H.5).
- + Một người hỗ trợ chuyền bóng, một người thực hiện ném bóng (H.6).

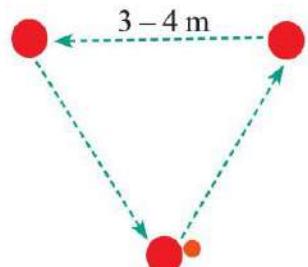


Hình 5. Sơ đồ tập luyện tại chỗ
ném bóng cho nhau theo cặp

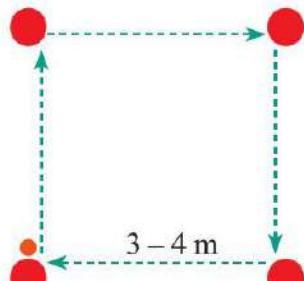
- Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rõ một tay trên cao thực hiện ném bóng cho nhau theo nhóm 3 hoặc 4 người (H.7, H.8).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng có người hỗ trợ



Hình 7. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng cho nhau theo nhóm 3 người



Hình 8. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng cho nhau theo nhóm 4 người

• Ném bóng vào tường

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rõ một tay trên cao thực hiện:

- Ném bóng vào tường ở các cự li khác nhau (từ 2 – 4 m) (H.9).
- Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường.

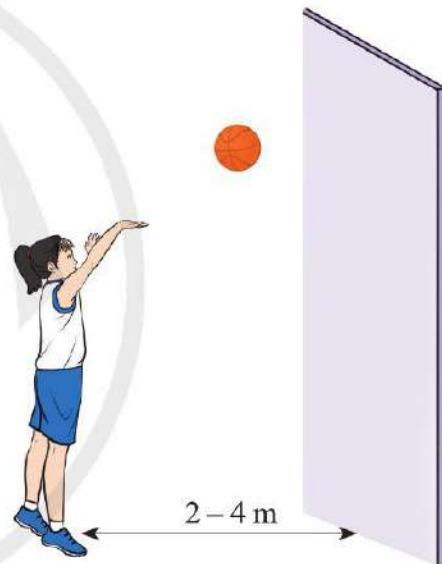
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Ném bóng vào rõ

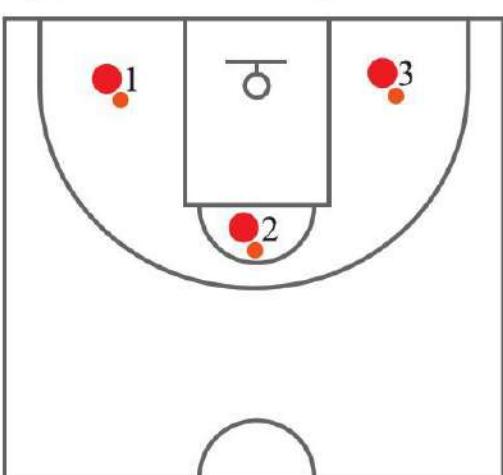
Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rõ một tay trên cao thực hiện:

- Ném bóng vào rõ góc chính diện, cự li từ 2 – 4 m.
- Luân phiên thực hiện ném rõ ở 3 vị trí khác nhau cách rõ từ 3 – 5 m (H.10).
- Ném bóng vào rõ nhiều lần liên tiếp (có người hỗ trợ) (H.11).

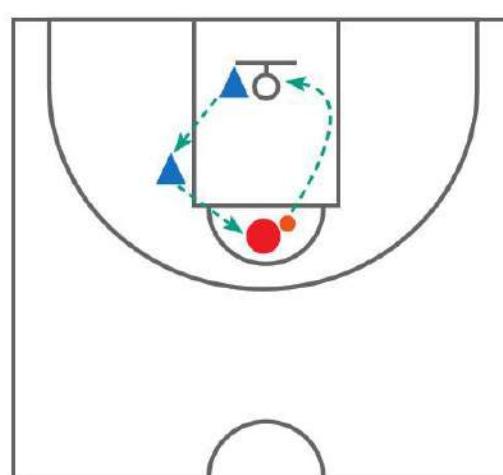
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Ném bóng vào tường



Hình 10. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném rõ một tay trên cao ở 3 vị trí khác nhau



Hình 11. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng vào rõ nhiều lần liên tiếp



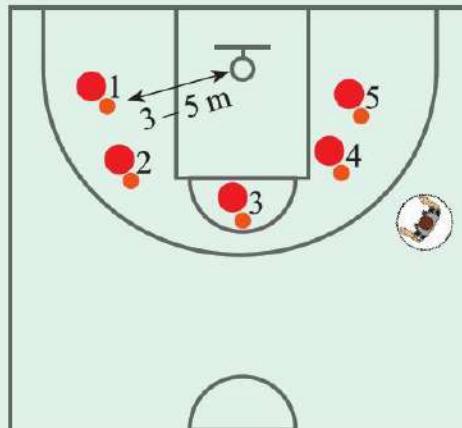
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Thi ném rổ tại 5 vị trí

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt thành viên của các đội thực hiện tại chỗ ném rổ một tay trên cao tại 5 vị trí cách rổ từ 3 – 5 m (H.12). Đội có tổng số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

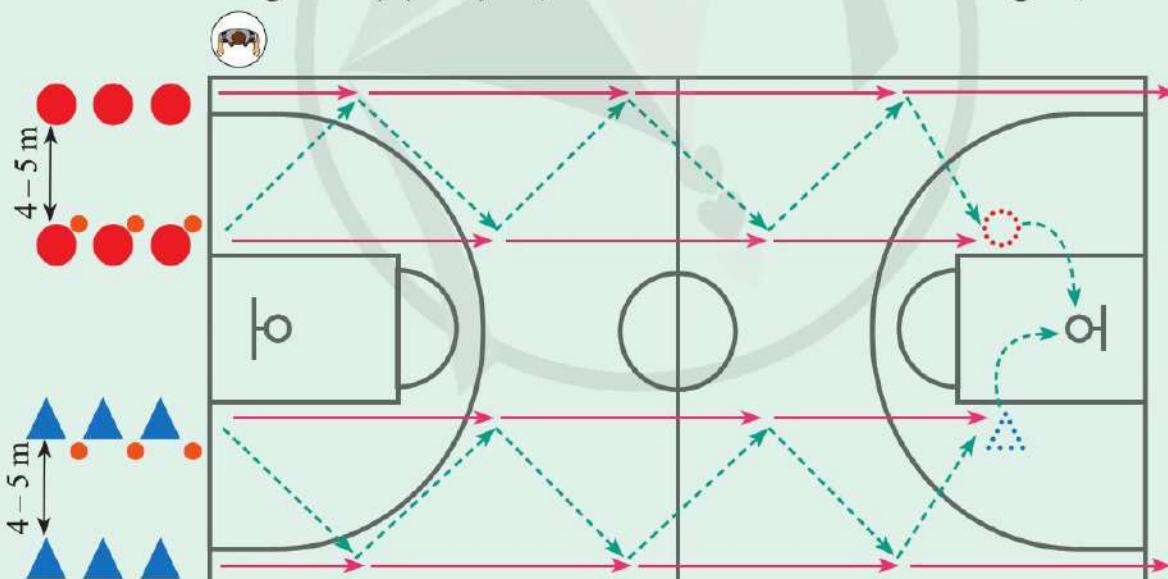


Hình 12. Sơ đồ trò chơi
“Thi đấu ném rổ tại 5 vị trí”

2. Chuyền, bắt bóng ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hai hàng dọc đứng ở cuối sân, một hàng cầm bóng như sơ đồ H.13.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, thành viên của các đội luân phiên di chuyển chuyền, bắt bóng theo cặp tới vị trí quy định, thực hiện tại chỗ ném rổ một tay trên cao (ném cho tới khi bóng vào rổ) (H.13). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi “Chuyền, bắt bóng ném rổ tiếp sức”



VẬN ĐỘNG

1/ Hãy cho biết những quy định cơ bản về kích thước của sân bóng rổ.

2/ Vận dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao vào các trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ hàng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẨN ĐẶT

- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực và biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Vận dụng được một số quy định của Luật Ném phạt và quy định về cách tính điểm khi bóng vào rổ.
- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

► Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

► Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay.
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.

KIẾN THỨC MỚI

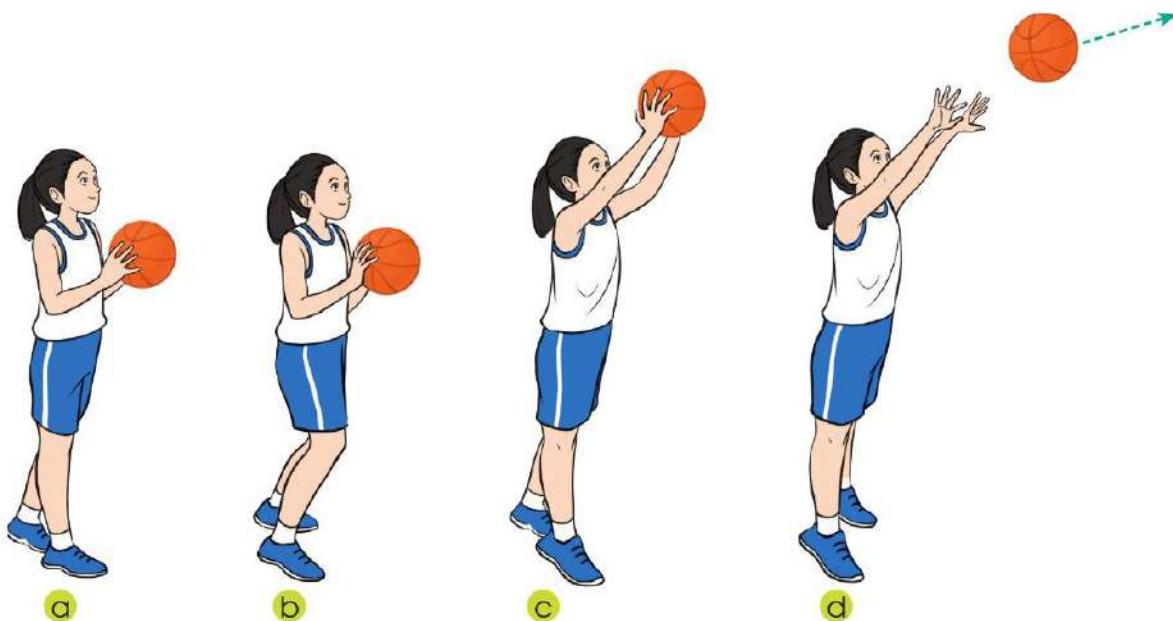
Kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực

Tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực là kĩ thuật chủ yếu sử dụng trong quá trình tập luyện và thi đấu để ném rổ ở cự li trung bình và xa.

TTCB: Dừng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, chân bên tay thuận đặt trước, hai tay cầm bóng trước ngực (H.1a).

Thực hiện: Gối khuỷu, hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên. Khi bóng tới ngực, thực hiện xoay cổ tay vào trong (H.1b). Tiếp theo hai chân đạp xuống sân, duỗi đùi và căng chân, đồng thời hai tay cùng duỗi thẳng, đưa bóng chêch lên trên, ra trước, thân người hơi ngả về trước. Khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay của hai bàn tay vào bóng (ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa) (H.1c) đẩy bóng đi. Lực tác động của hai tay vào bóng phải đều nhau.

Kết thúc: Hai chân thẳng, thân người hơi ngả về trước, hai tay duỗi thẳng về hướng rổ, lòng bàn tay hướng sang hai bên (H.1d).



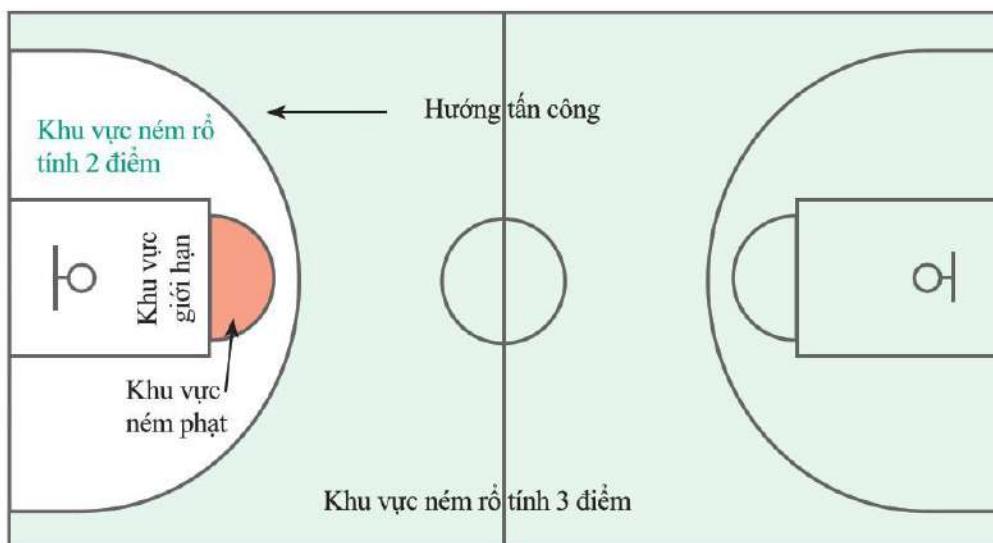
Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực: Giữ thân người ổn định khi thực hiện các giai đoạn kỹ thuật; đảm bảo hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay rời bóng cùng lúc.

Một số quy định của Luật Ném phạt và quy định về cách tính điểm khi bóng vào rổ

• Một số quy định của Luật Ném phạt

- Vị trí ném phạt: sau đường ném phạt, trong nửa vòng tròn (khu vực ném phạt).
- Người ném phạt được sử dụng các kỹ thuật ném rổ khác nhau để ném phạt.
- Trong vòng 5 giây kể từ thời điểm trọng tài trao bóng cho người ném, phải hoàn thành một lần ném phạt.
- Không được chạm đường ném phạt hoặc bước vào khu vực giới hạn cho đến khi bóng đã vào rổ hoặc bóng đã chạm vành rổ.



Hình 2. Các khu vực ném rổ tính điểm

• Một số quy định về cách tính điểm khi bóng vào rổ

- Một quả ném phạt vào rổ được tính 1 điểm.
- Ném bóng vào rổ từ khu vực ném rổ tính 2 điểm được tính 2 điểm.
- Ném bóng vào rổ từ khu vực ném rổ tính 3 điểm được tính 3 điểm.



LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực

• Tập các giai đoạn kĩ thuật động tác

- Tập mô phỏng kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực.
- Tập với bóng: tập từng giai đoạn và tập hoàn chỉnh kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Tại chỗ ném bóng qua lại

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực thực hiện ném bóng qua lại theo cặp với khoảng cách tăng dần từ 3 – 4 m:

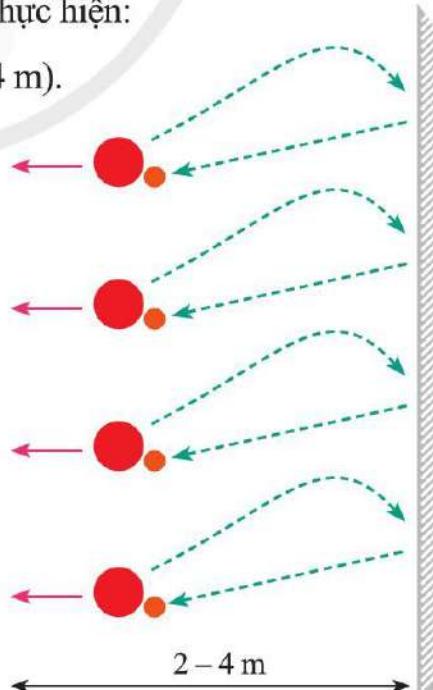
- Luân phiên thực hiện ném bóng cho nhau.
- Một người hỗ trợ chuyền bóng, một người thực hiện ném bóng liên tục, sau đó đổi người.

• Tại chỗ ném bóng vào tường (H.3)

Sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực thực hiện:

- Ném bóng vào tường ở các cự li khác nhau (từ 2 – 4 m).
- Ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



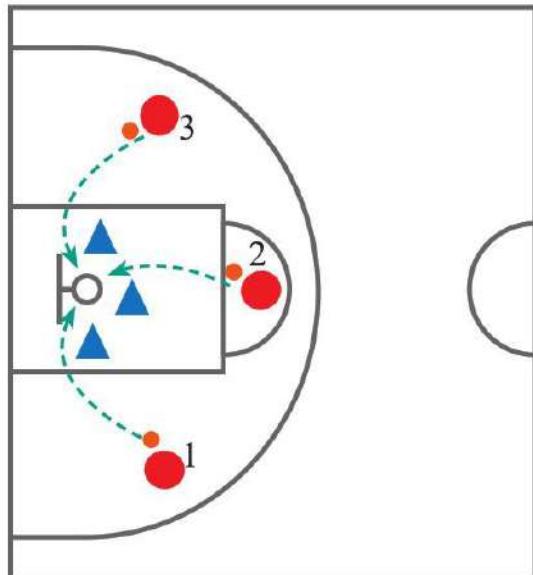
Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng vào tường

• Ném bóng vào rổ

Sử dụng kĩ thuật tại chổ ném rổ hai tay trước ngực thực hiện:

- Ném bóng vào rổ góc chính diện, cự li từ 2 – 4 m.
- Luân phiên ném rổ tại 3 vị trí khác nhau (H.4).
- Ném bóng vào rổ nhiều lần liên tiếp.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện luân phiên ném rổ tại 3 vị trí khác nhau

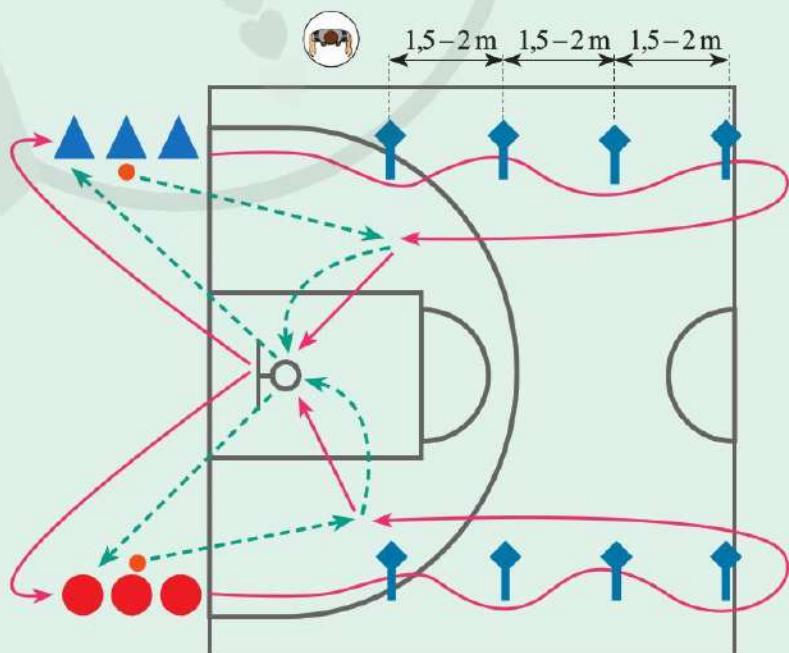


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Chạy luồn cọc, nhận bóng, ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân, người thứ 2 trong hàng cầm bóng. Xếp các cọc mốc theo đường thẳng cách nhau từ 1,5 – 2 m trên nửa sân như sơ đồ H.5.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội chạy luồn qua các cọc mốc và quay trở lại nhận bóng từ người tiếp theo trong hàng, thực hiện tại chổ ném rổ hai tay trước ngực cho tới khi bóng vào rổ. Khi bóng vào rổ, người tiếp theo bắt đầu xuất phát và thực hiện như người thứ nhất, người vừa ném rổ di chuyển tới rổ, bắt bóng và chuyển cho người tiếp theo trong hàng của đội, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.5). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

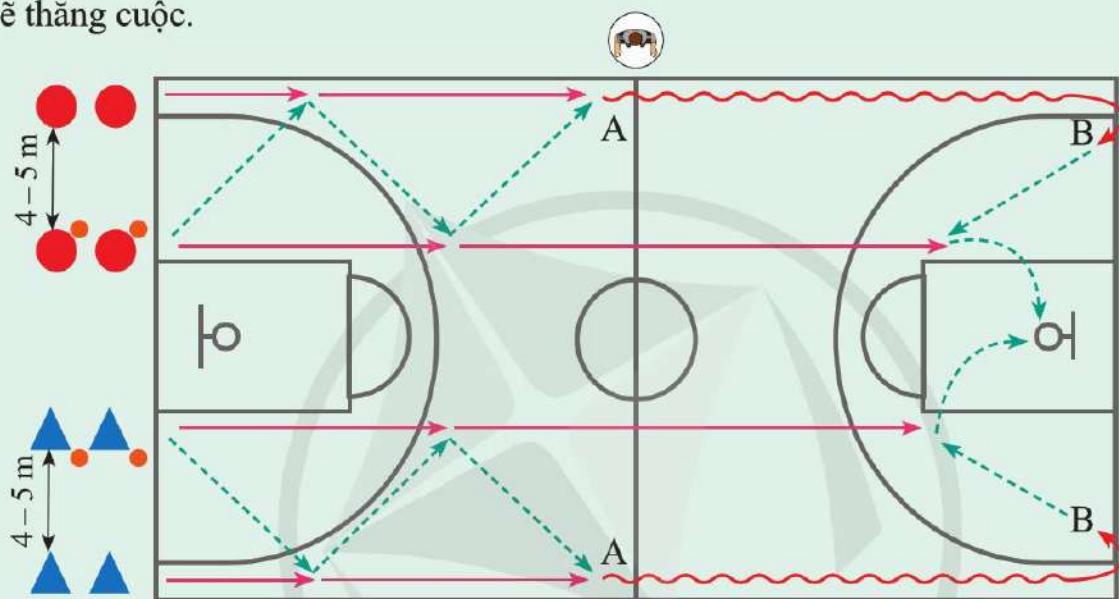


Hình 5. Sơ đồ trò chơi
“Chạy luồn cọc, nhận bóng, ném rổ tiếp sức”

2. Di chuyển chuyên, dẫn bóng, ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc đứng ở cuối sân, hàng phía gần rổ cầm bóng như sơ đồ H.6.

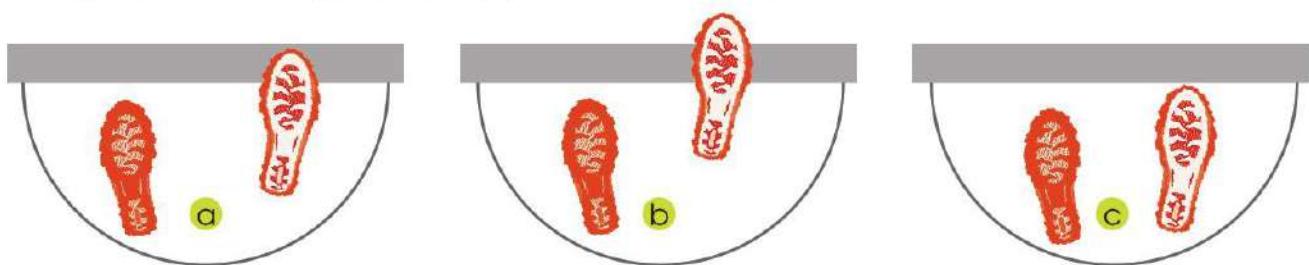
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, từng cặp của mỗi đội luân phiên di chuyển chuyên, bắt bóng tới điểm A, sau đó người ở sát đường biên dọc dẫn bóng tới điểm B và chuyên cho đồng đội ném rổ ở vị trí quy định (sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực thực hiện ném cho tới khi bóng vào rổ) (H.6). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển chuyên, dẫn bóng, ném rổ tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Quan sát mô phỏng vị trí bàn chân của người ném phạt trong H.7, hãy cho biết trường hợp nào sau đây vi phạm quy định về ném phạt.



Hình 7. Mô phỏng vị trí bàn chân của người ném phạt

2/ Nêu cách tính điểm trong các tình huống bóng vào rổ.

3/ Vận dụng phối hợp kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực với các kĩ thuật di chuyển, dẫn bóng vào các trò chơi vận động và thi đấu bóng rổ.

Chủ đề 4

DẪN BÓNG NÉM RỔ VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN

BÀI
1

KĨ THUẬT DẪN BÓNG HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN CAO



MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao và biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao và một số quy định của Luật Chạy bước trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- Biết phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Tích cực, tự giác, đoàn kết, hợp tác và giúp đỡ nhau trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay.
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng và dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt.



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao

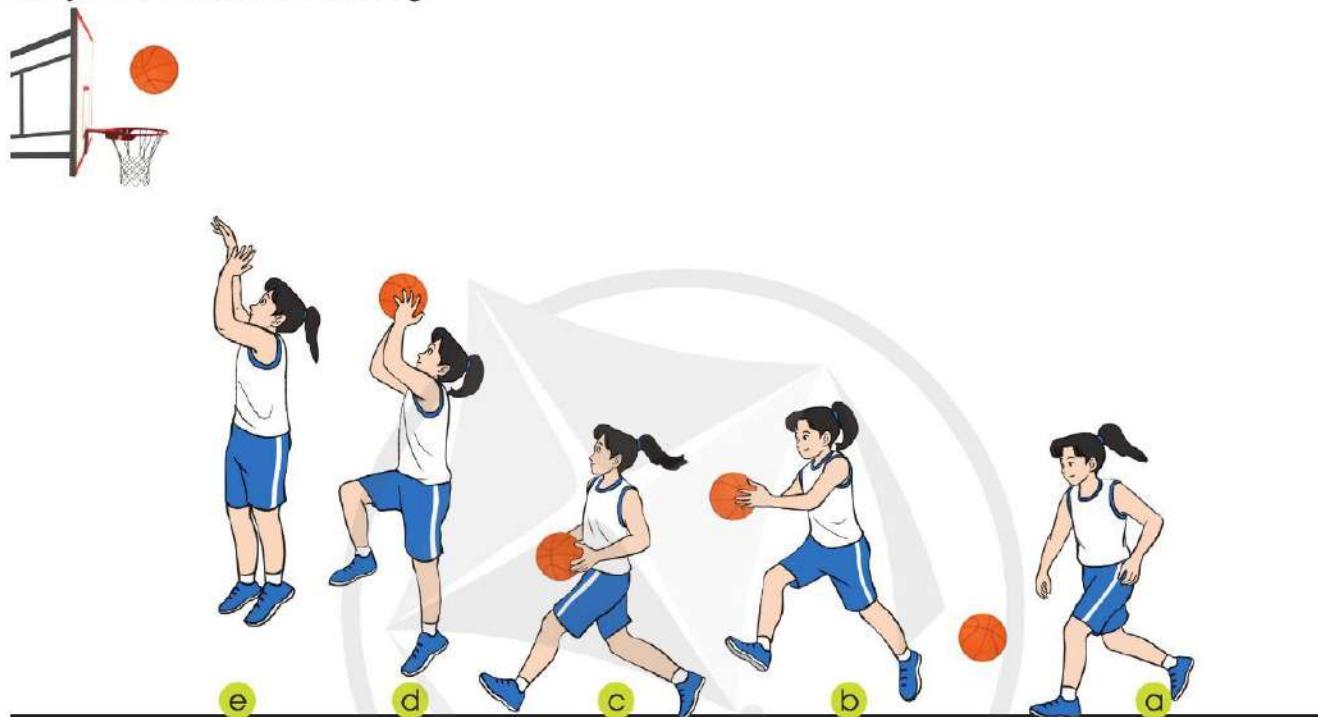
Kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao là sự kết hợp giữa kĩ thuật di chuyển dẫn bóng với kĩ thuật ném rổ một tay trên cao. Kĩ thuật này thường được sử dụng để dẫn bóng áp sát rổ đối phương, ném rổ ở cự li trung bình và gần.

Chuẩn bị: Di chuyển dẫn bóng, mắt quan sát rổ.

Thực hiện: Ở lần dẫn cuối cùng thực hiện đập bóng mạnh hơn bình thường (H.1a), chân không cùng bên với tay ném rổ đập mạnh xuống sân và bật lên cao, chân còn lại đưa lên cao ra trước, đồng thời hai tay đưa ra bắt bóng khi người đang ở trên không (H.1b). Khi chân bên tay ném rổ chạm mặt sân, hai tay đưa bóng về trước ngực, chân không cùng bên với tay ném rổ bước lên một bước (bước điều chỉnh), thân người hơi ngả ra sau (H.1c).

Lúc này, đồng thời thực hiện 3 cử động: Bật nhảy; Chân cùng bên tay ném rõ nâng cao ra trước (góc giữa đùi và thân người khoảng 90°); Hai tay đưa bóng lên cao, cách trán khoảng 15 – 20 cm (H.1d). Khi người bật lên đến vị trí cao nhất thì hạ đùi, tay ném rõ duỗi thẳng lên cao, ra trước. Khi tay gần thẳng hết thì gấp cổ tay, miết các ngón tay vào bóng, bóng rời tay cuối cùng ở hai ngón tay: ngón trỏ và ngón giữa (H.1e).

Kết thúc: Tiếp xúc mặt sân bằng hai chân cùng một lúc. Khi tiếp xúc mặt sân, gối hơi khuỷu để tránh chấn thương.



Hình 1. Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rõ một tay trên cao

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rõ một tay trên cao: Sau khi bắt bóng, hai tay không đưa bóng sang hai bên trái, phải theo nhịp bước chân; không nâng đùi quá cao khi bật nhảy ném rõ ở bước cuối; bóng rời tay ném rõ khi người ở điểm cao nhất; thực hiện đúng động tác chân khi tiếp xúc mặt sân.

Một số quy định của Luật Chạy bước

- Phạm Luật Chạy bước khi VĐV cầm bóng trên tay và di chuyển quá hai bước.
- VĐV ngã, nằm hoặc ngồi trên sân:
 - + Hợp lệ khi: VĐV ngã xuống và trượt trên mặt sân trong khi cầm bóng; giành được quyền kiểm soát bóng khi đang ngồi hoặc nằm.
 - + Phạm luật khi: VĐV lăn hoặc đứng lên trong khi đang cầm bóng.
- Khi phạm Luật Chạy bước, đối phương được phát bóng biên ở vị trí ngoài đường biên, gần nhất với điểm xảy ra tình huống phạm luật.

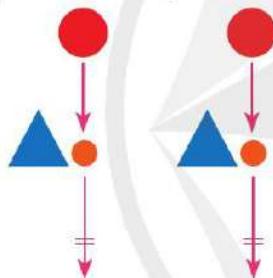

LUYỆN TẬP

Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rõ một tay trên cao

- Tại chỗ thực hiện kĩ thuật hai bước ném rõ
một tay trên cao**

Đứng chân trước chân sau, chân bên tay ném rõ đặt sau. Khi thực hiện, chân trước đạp mạnh xuống mặt sân bật lên cao, hai tay đưa ra làm động tác bắt bóng, sau đó tiếp tục thực hiện bước 2 và bật nhảy ném rõ:

- Tại chỗ mô phỏng động tác hai bước ném rõ một tay trên cao (H.2). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Tập luyện với bóng:
 - + Bật nhảy bắt bóng trên tay của người hỗ trợ, tại chỗ thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

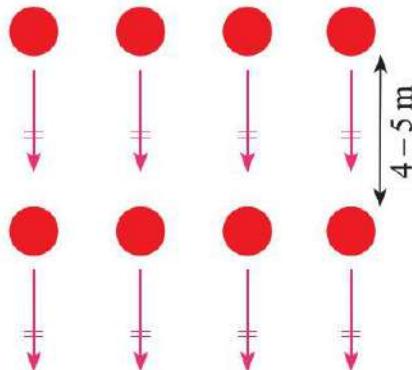


Hình 3. Sơ đồ tập luyện bật nhảy bắt bóng
tại chỗ thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao

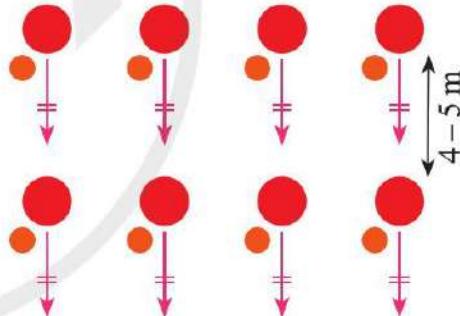
- + Tại chỗ dẫn bóng một nhịp, sau đó thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- + Tại chỗ dẫn bóng cao tay (từ 3 – 4 nhịp), sau đó thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- Di chuyển thực hiện kĩ thuật hai bước ném rõ
một tay trên cao nhiều lần liên tiếp**

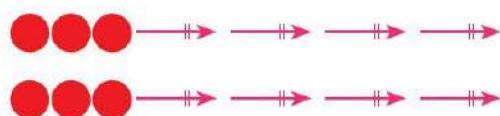
- Di chuyển thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao không bóng nhiều lần liên tiếp (H.5). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ
mô phỏng kĩ thuật hai bước ném rõ
một tay trên cao

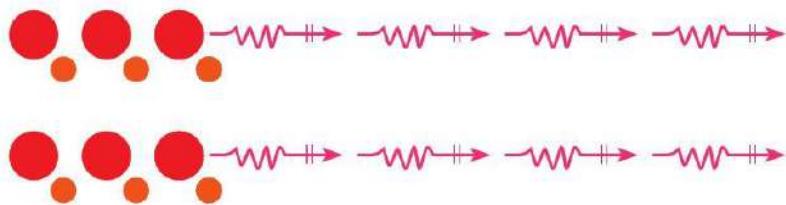


Hình 4. Sơ đồ tập luyện tại chỗ
dẫn bóng một nhịp
thực hiện hai bước
ném rõ một tay trên cao



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển
thực hiện hai bước ném rõ một tay
trên cao không bóng

- Di chuyển dẫn bóng một nhịp rồi thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



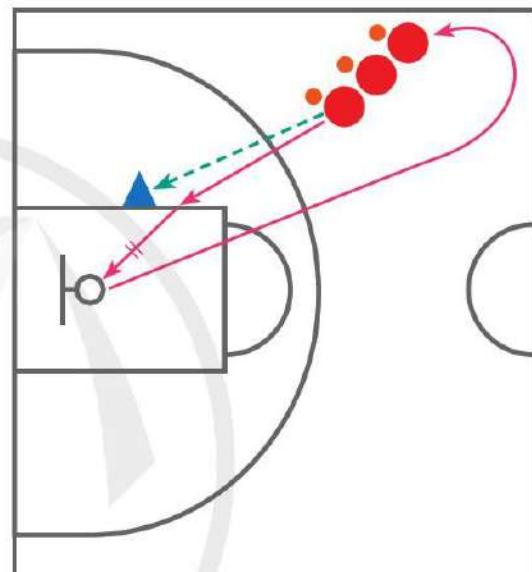
Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng một nhịp thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

• **Di chuyển bắt bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao**

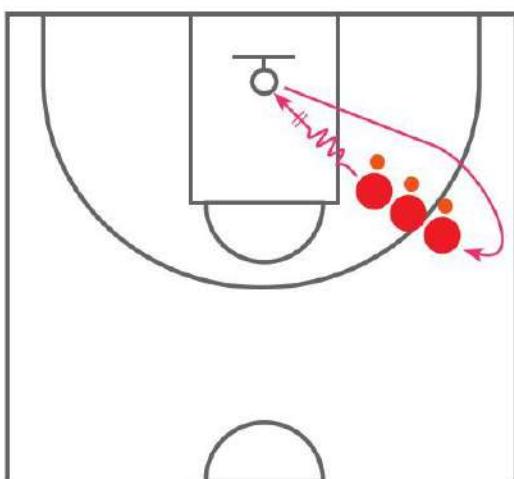
Chuyền bóng cho người hỗ trợ rồi di chuyển tới bật nhảy bắt bóng trên tay người hỗ trợ (bắt bóng khi người đang ở trên không trong bước 1). Sau đó thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao**

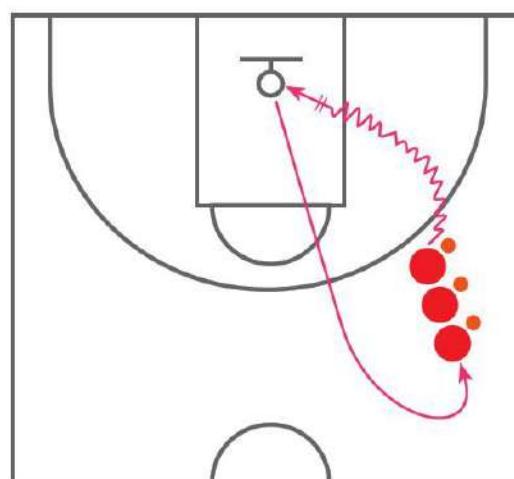
- Đứng ở vị trí thích hợp cách rổ hai bước chạy, dẫn bóng cao tay (từ 3 – 4 nhịp), sau đó thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển dẫn bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển bắt bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao



Hình 8. Sơ đồ tập luyện tại chỗ dẫn bóng cao tay thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao



Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao



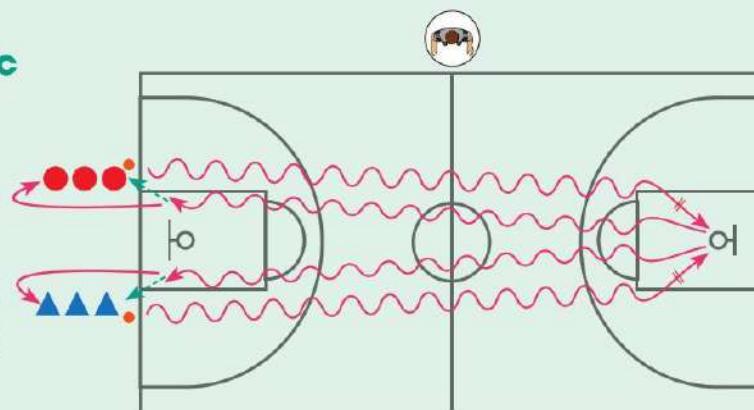
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ BỔ TRỢ KĨ THUẬT DẪN BÓNG

1. Dẫn bóng ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị:

Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân, người đầu hàng cầm bóng như sơ đồ H.10.



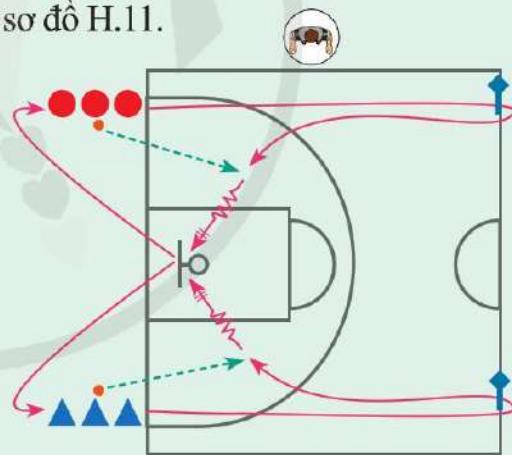
Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng ném rổ tiếp sức”

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội di chuyển dẫn bóng tốc độ, sử dụng kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao thực hiện ném bóng vào rổ. Sau khi bóng vào rổ, nhanh chóng dẫn bóng về chuyền cho người tiếp theo và đứng về cuối hàng (H.10). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

2. Chuyền, bắt bóng lên rổ tốc độ

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân, người thứ 2 trong hàng cầm bóng như sơ đồ H.11.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy nhanh tới cọc mốc, sau đó quay về nhận bóng chuyền tới từ người thứ 2, sử dụng kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao thực hiện ném bóng vào rổ. Sau đó bắt bóng chuyền về cho người thứ 3. Khi bóng vào rổ, người thứ 2 mới được bắt đầu lượt chơi (H.11). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Chuyền, bắt bóng lên rổ tốc độ”

VẬN ĐỘNG

- 1/** Mô tả và thực hiện một số tình huống phạm Luật Chạy bước.
- 2/** Nêu một số điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao.
- 3/** Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao vào các trò chơi vận động và trong thi đấu bóng rổ.

 MỞ ĐẦU

 MỤC TIÊU, YÊU CẦU CÂN ĐẠT

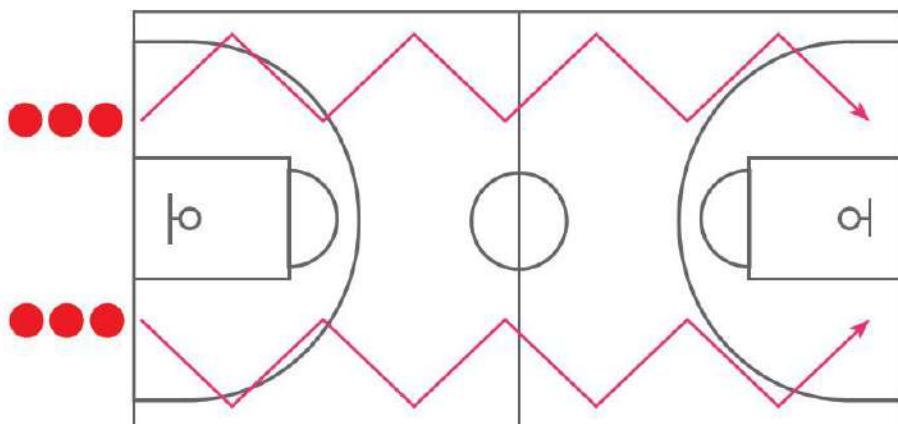
- Phối hợp được các kĩ thuật di chuyển, chuyền bóng, dẫn bóng và ném rổ.
- Biết phán đoán, xử lí linh hoạt các tình huống phối hợp đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- Vận dụng được một số quy định về Luật Bóng rổ: Đội bóng, thay người vào trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được sự tăng tiến về thể lực trong tập luyện.
- Có tinh thần tập thể và thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ trong học tập và rèn luyện.

 Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ.

 Khởi động chuyên môn

- Chạy biến hướng dọc sân (H.1).
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay.
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực.



Hình 1. Sơ đồ chạy biến hướng dọc sân



KIẾN THỨC MỚI

1/ Phối hợp một số kĩ thuật cơ bản trong tập luyện

• Phối hợp kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rõ

Là sự kết hợp giữa các kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rõ, giúp tạo ra các bài tập phối hợp nhằm rèn luyện và nâng cao hiệu quả sử dụng kĩ thuật.

- Phối hợp kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rõ.
- Phối hợp kĩ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rõ.

• Phối hợp kĩ thuật di chuyển với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao

- Phối hợp kĩ thuật chạy nghiêng với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao.
- Phối hợp kĩ thuật chạy biến hướng với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao.

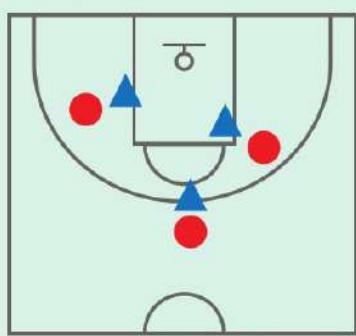
• Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt với kĩ thuật hai bước ném rõ một tay trên cao

Sử dụng kĩ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt vượt qua chướng ngại vật cố định hoặc người phòng thủ, sau đó dẫn bóng hai bước ném rõ một tay trên cao.

2/ Thi đấu

Thi đấu 2 – 2 và 3 – 3

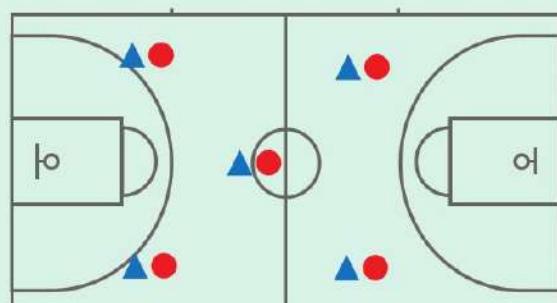
- Thi đấu 2 – 2: là hình thức thi đấu giữa hai đội, mỗi đội 2 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân.
- Thi đấu 3 – 3: là hình thức thi đấu giữa hai đội, mỗi đội 3 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân (H.2).



Hình 2. Sơ đồ thi đấu 3 – 3

Thi đấu 5 – 5

Thi đấu 5 – 5: là hình thức thi đấu theo Luật Bóng rổ giữa hai đội, mỗi đội gồm 5 người, thi đấu trên phạm vi cả sân (H.3).



Hình 3. Sơ đồ thi đấu 5 – 5

Một số quy định về đội bóng và Luật Thay người trong thi đấu bóng rổ

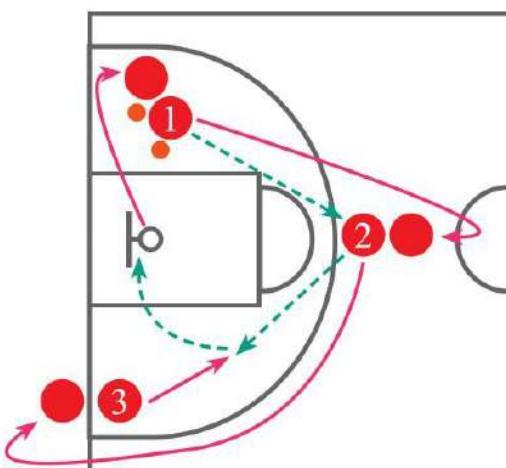
- Mỗi đội bóng có không quá 12 thành viên được quyền thi đấu, bao gồm 1 đội trưởng.
- Trong thời gian thi đấu, một thành viên của đội bóng:
 - + Là một VĐV chính thức khi VĐV đó ở trên sân thi đấu và được quyền thi đấu.
 - + Là một VĐV dự bị khi VĐV đó không ở trên sân thi đấu nhưng được quyền thi đấu.
 - + Là một VĐV không còn quyền thi đấu tiếp khi VĐV đó đã phạm 5 lỗi cá nhân.
- Trong thời gian thi đấu, mỗi đội có 5 VĐV thi đấu ở trên sân và có thể thay người.
- Một đội có thể thay một hoặc nhiều VĐV khi có cơ hội thay người. Các VĐV có thể thay ra hoặc thay vào nhiều lần nhưng phải tuân thủ các quy định của Luật Thay người, cụ thể:
 - + VĐV dự bị trở thành VĐV chính thức và VĐV chính thức trở thành VĐV dự bị khi trọng tài ra kí hiệu cho VĐV dự bị vào sân thi đấu.
 - + Trong thời gian hội ý hoặc trong thời gian nghỉ giữa trận đấu, VĐV dự bị yêu cầu thay người với bàn thư ký.

LUYỆN TẬP

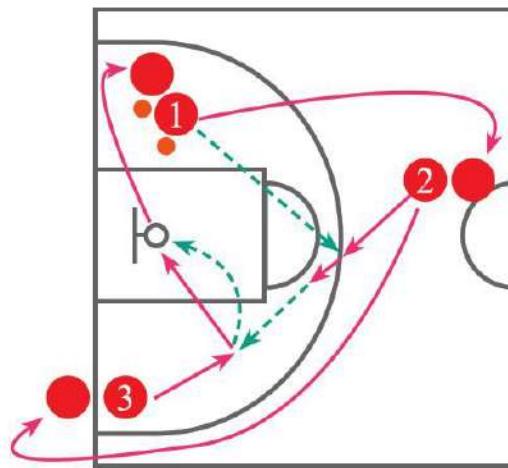
7/ Luyện tập phối hợp một số kĩ thuật cơ bản

• Tập phối hợp kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rổ

Số ① chuyền bóng cho số ② và di chuyển về cuối hàng của số ②, số ② bắt bóng và chuyền cho số ③ rồi di chuyển về cuối hàng của số ③. Số ③ di chuyển tới vị trí quy định bắt bóng từ số ② chuyền đến và thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ (sử dụng kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao hoặc kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực) sau đó lấy bóng di chuyển về cuối hàng của số ①. Sử dụng kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng (H.4) hoặc kĩ thuật di chuyển bắt, chuyền bóng (H.5). Tập luyện theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp kĩ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rổ



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp kĩ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực với kĩ thuật tại chỗ ném rổ

• Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao

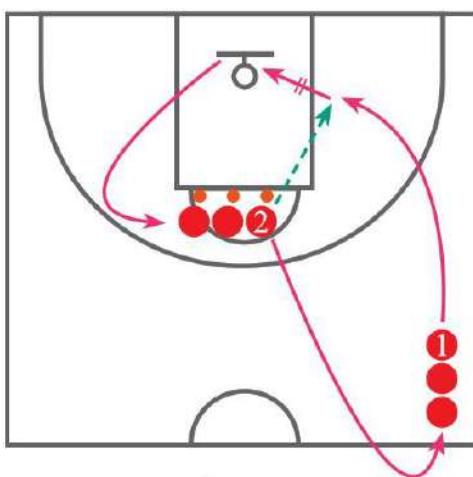
- Phối hợp kĩ thuật chạy nghiêng với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao (H.6): Số ① thực hiện kĩ thuật chạy nghiêng di chuyển về hướng rõ, đồng thời quan sát và bắt bóng chuyền tới từ số ②, thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- Phối hợp kĩ thuật chạy biến hướng với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao (H.7): Số ① chạy thẳng tới cọc mốc, thực hiện kĩ thuật chạy biến hướng vượt qua cọc mốc tới vị trí quy định, bắt bóng chuyền tới từ số ②, thực hiện kĩ thuật hai bước ném rõ một tay trên cao. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

Lưu ý: Trong các bài tập trên, yêu cầu số ① bật lên bắt bóng và thực hiện ngay bước 1 của kĩ thuật hai bước ném rõ một tay trên cao.

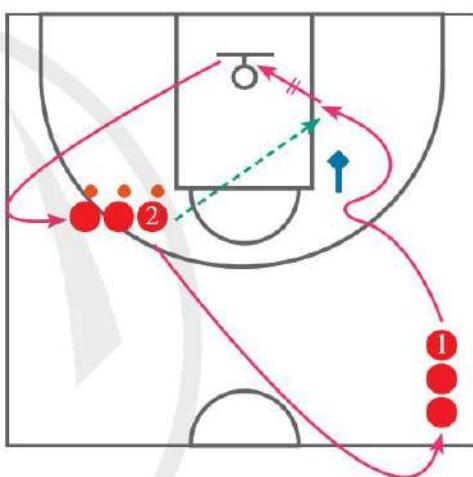
• Tập phối hợp kĩ thuật dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt với kĩ thuật hai bước ném rõ một tay trên cao

- Dẫn bóng thẳng kết hợp dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao: Dẫn bóng thẳng tới cọc mốc, sau đó thực hiện dẫn bóng biến hướng vượt qua cọc mốc rồi thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

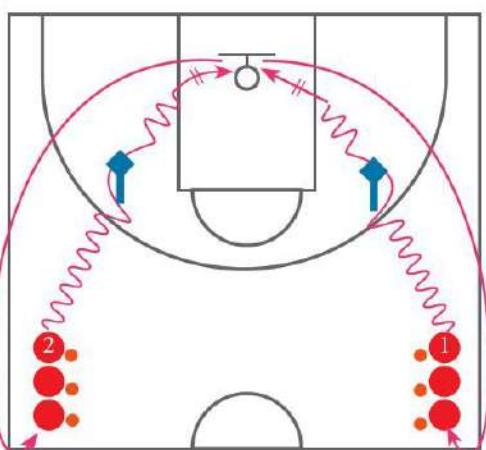
Lưu ý: Tập luyện dẫn bóng ném rõ từ bên thuận ở hàng ① trước, sau đó chuyển sang tập luyện dẫn bóng ném rõ từ bên không thuận ở hàng ②.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp kĩ thuật chạy nghiêng với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao

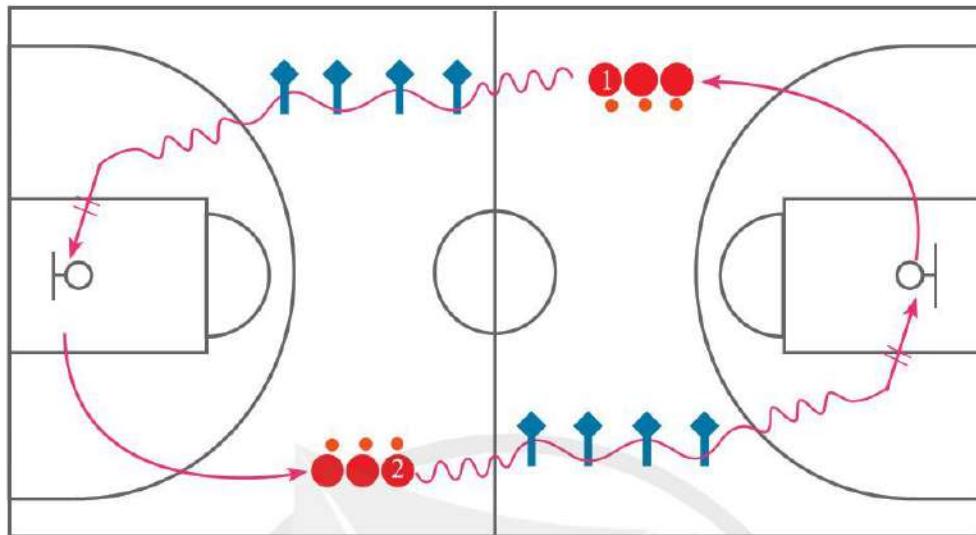


Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp kĩ thuật chạy biến hướng với kĩ thuật bắt bóng hai tay trước ngực thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao



Hình 8. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng thẳng kết hợp dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt thực hiện hai bước ném rõ một tay trên cao

- *Dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao:* Số ① dẫn bóng biến hướng luồn qua các cọc mốc, sau đó thực hiện dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao. Hoàn thành lượt tập, cầm bóng di chuyển về cuối hàng 2, chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.9). Tập luyện theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng biến hướng đổi tay trước mặt thực hiện hai bước ném rổ một tay trên cao

Lưu ý: Hạ thấp trọng tâm cơ thể khi dẫn bóng biến hướng luồn cọc.

Bài tập thi đấu

Thi đấu 2 – 2 và 3 – 3

- Thi đấu 2 – 2: Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 2 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân như sơ đồ H.10.

Yêu cầu: Vận dụng các bài tập phối hợp đã học. Tập luyện theo nhóm.

- Thi đấu 3 – 3: Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 3 người, tổ chức thi đấu trên phạm vi nửa sân như sơ đồ H.11.

Yêu cầu: Tích cực di chuyển và vận dụng các bài tập phối hợp đã học. Tập luyện theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ thi đấu 2 – 2



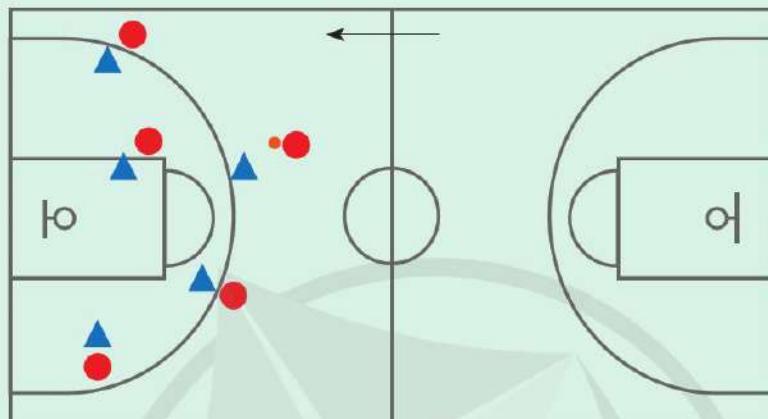
Hình 11. Sơ đồ thi đấu 3 – 3

Thi đấu 5 – 5

Chia số học sinh trong lớp thành các đội, mỗi đội 5 người, tổ chức thi đấu giữa các đội. Mỗi trận đấu từ 5 – 10 phút (H.12).

Yêu cầu:

- Vận dụng các kĩ thuật và bài tập phối hợp đã học vào thi đấu.
- Áp dụng các quy định trong thi đấu bóng rổ đã học.



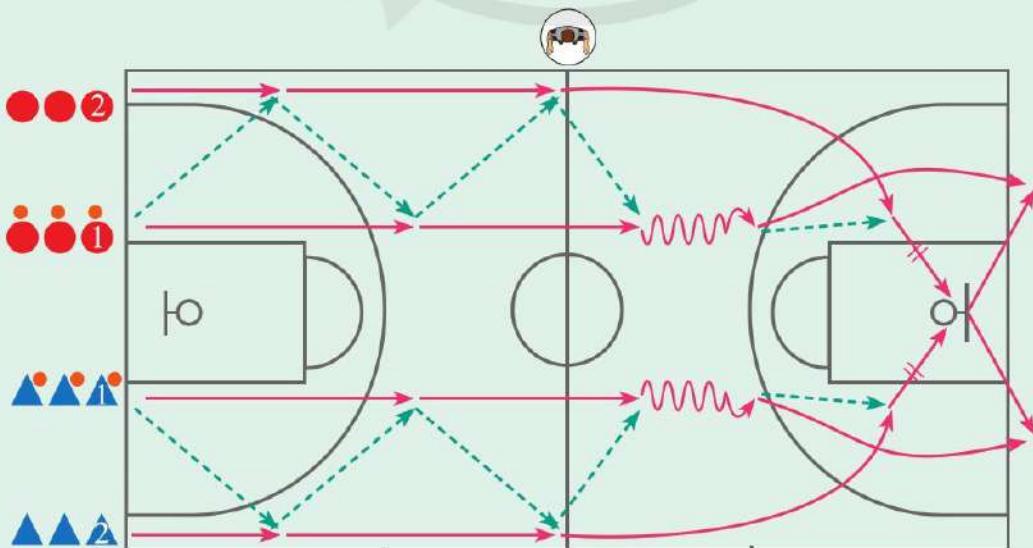
Hình 12. Sơ đồ thi đấu 5 – 5



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ PHỐI HỢP NHÓM

1. Đội nào nhanh hơn

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hai hàng dọc đứng ở cuối sân, hàng số ① cầm bóng như sơ đồ H.13.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi “Đội nào nhanh hơn”

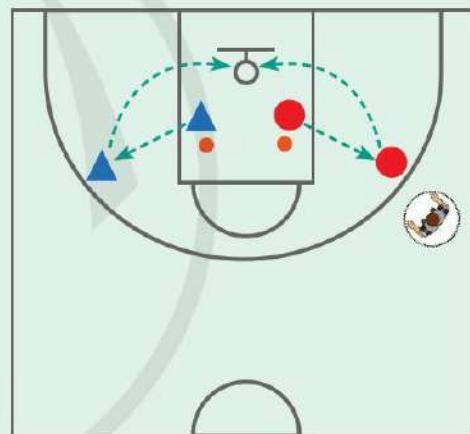
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng cặp của hai đội di chuyển chuyền, bắt bóng với tốc độ nhanh tới đường giữa sân. Sau đó, người ở hàng số 1 dẫn bóng thẳng về hướng rõ, phán đoán tốc độ di chuyển và chuyền bóng cho người ở hàng số 2, sau đó nhanh chóng di chuyển về cuối sân. Người ở hàng số 2 bắt bóng chuyền tới từ người ở hàng số 1 và thực hiện dẫn bóng hai bước ném rõ một tay trên cao, sau đó cầm bóng di chuyển về cuối hàng (H.13). Khi bóng vào rõ, cặp tiếp theo bắt đầu lượt chơi. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

Lưu ý: Nếu bóng không vào rõ ở lần đầu tiên, thực hiện tại chỗ ném rõ cho tới khi bóng vào rõ thì cặp tiếp theo mới được bắt đầu lượt chơi.

2. Ném rõ nhanh

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội có hai người và một quả bóng như sơ đồ H.14.

Cách chơi: Mỗi đội cử một người làm nhiệm vụ chuyền bóng, người còn lại ném rõ ở khoảng cách từ 3 – 5 m. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người hỗ trợ liên tục nhặt bóng và chuyền cho người kia ném rõ cho tới khi hoàn thành đủ số lần ném vào rõ theo quy định (từ 3 – 5 lần bóng vào rõ). Sau đó hai người đổi vị trí (H.14). Đội hoàn thành số lần ném bóng vào rõ đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 14. Sơ đồ trò chơi
“Ném rõ nhanh”

VẬN DỤNG

1/ Trong thi đấu bóng rổ 5 người, mỗi đội có tối đa bao nhiêu VĐV được quyền thi đấu? Có tối đa bao nhiêu VĐV dự bị? Trong quá trình thi đấu có bao nhiêu VĐV chính thức thi đấu ở trên sân?

2/ Mỗi VĐV bóng rổ trong quá trình thi đấu được thay ra hoặc thay vào tối đa bao nhiêu lần?

3/ Vận dụng các bài tập phối hợp vào thi đấu bóng rổ, các trò chơi vận động để rèn luyện kỹ thuật đồng tác, nâng cao khả năng phối hợp nhóm, đồng đội.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
B		
Biến hướng	Thay đổi phương hướng di chuyển khi chạy hoặc di chuyển dẫn bóng.	13, 16, 18, 19, 22 – 25, 27, 28, 34, 49, 50, 54, 55, 57, 58
Bóng sống	Theo Luật Bóng rổ, bóng trở thành “bóng sống” khi: – Trong khi nhảy tranh bóng, bóng rời khỏi tay trọng tài trong lần tung bóng. – Trong một tình huống ném phạt, khi bóng ở vị trí của người ném phạt. – Trong một tình huống phát bóng biên, bóng ở vị trí của người phát bóng biên.	25, 36
C		
Chai tay	Các lớp dày của da ở khu vực tiếp giáp giữa ngón tay với lòng bàn tay.	30
Chạy tăng tốc độ	Chạy với tốc độ tăng dần.	13, 23, 29, 34, 39, 49, 54
D		
Đường ném phạt	Đường giới hạn để xác định ranh giới mà người ném phạt ở trong khu vực ném phạt không được vượt qua khi thực hiện một lần ném phạt.	41

Đường ném rõ 3 điểm	Dường giới hạn để xác định quả bóng ném vào rõ có được tính 3 điểm hay không.	41
	M	
Mô phỏng	Bắt chước lại hoạt động.	36, 41, 46, 48, 51
	N	
Ném rõ một tay	Khi thực hiện ném rõ, bóng rời tay bằng một tay.	41 – 43, 49 – 53, 55 – 58, 60
Ném rõ hai tay	Khi thực hiện ném rõ, bóng rời tay bằng hai tay.	44 – 48, 56
	P	
Phòng thủ kèm sát	Phòng thủ đúng luật, tích cực và ở khoảng cách nhỏ hơn 1 m.	36
	T	
Trọng tâm	Điểm tưởng tượng nằm ở chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận của cơ thể (tương ứng với vị trí của rốn trên cơ thể người).	16, 25, 29, 34, 35, 39, 44

MỤC LỤC

Trang
3

LỜI NÓI ĐẦU

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

4

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YÊU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

5

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỒ

CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN BÓNG RỒ; KĨ THUẬT DI CHUYỂN
VÀ KĨ THUẬT DẪN BÓNG

Bài 1. Lịch sử môn Bóng rổ; kĩ thuật di chuyển cơ bản
và kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng 13

Bài 2. Kĩ thuật chạy nghiêng và kĩ thuật di chuyển dẫn bóng 23

CHỦ ĐỀ 2: KĨ THUẬT CHUYỀN, BẮT BÓNG

Bài 1. Kĩ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực 29

Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai 34

CHỦ ĐỀ 3: KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỒ

Bài 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao 39

Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực 44

CHỦ ĐỀ 4: DẪN BÓNG NÉM RỒ
VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN

Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao 49

Bài 2. Phối hợp một số kĩ thuật cơ bản và thi đấu 54

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

61

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Tòa nhà số 128 đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội
Điện thoại: 024.37547735 | **Email:** nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGÙT NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

HÀ PHƯƠNG ANH

NGUYỄN BÁ HOÀ

NGUYỄN THỊ THỦY

Thiết kế sách và minh họa:

ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM – ĐINH THỊ BÌNH

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG RỔ

Mã số:

ISBN

In cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng ký xuất bản:

Quyết định xuất bản số:

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 20.....