



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG RỔ

11

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn



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

Bản sách mẫu

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)

ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG RỔ

11

(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
4607/QĐ-BGDĐT ngày 28/12/2022)

BẢN MẪU

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

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

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản sách mẫu

Hình vẽ mô tả kỹ thuật
trong 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 môn thể thao hấp dẫn, mang lại nhiều lợi ích to lớn. Việc tập luyện bóng rổ thường xuyên sẽ giúp tăng cường sức khỏe, phát triển toàn diện thể chất và các kỹ năng vận động cho những người tham gia tập luyện và thi đấu, đặc biệt là lứa tuổi học sinh.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất 11 - Bóng rổ*** được biên soạn theo hướng gợi mở, với nội dung được lựa chọn phù hợp, dựa trên nền tảng kiến thức đã giới thiệu ở các lớp học trước nhằm tiếp tục phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong học tập và rèn luyện sức khỏe.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

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


















Phần ***Thể thao tự chọn - Bóng rổ***: Trang bị một số hiểu biết về vai trò, tác dụng cơ bản của bóng rổ đối với sự phát triển thể chất; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Bóng rổ được giới thiệu theo 4 chủ đề với 8 bài học. Các bài học được cấu trúc bao gồm 4 phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung kiến thức trong từng bài học được lựa chọn và sắp xếp theo trình tự dạy học đảm bảo tính khoa học và sư phạm.

Chúng tôi hi vọng, cuốn sách ***Giáo dục thể chất 11 - Bóng rổ*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe của mình.

Chúc các em phát huy tốt năng lực của bản thân và đạt kết quả cao trong các giờ học Giáo dục thể chất và trong hoạt động rèn luyện sức khỏe hằng ngày!

CÁC TÁC GIẢ

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

H.	Hình		Vị trí học sinh đứng ném rổ
TTCB	Tư thế chuẩn bị		Nắm thấp
VĐV	Vận động viên		Học sinh tham gia tập luyện và đấu tập
	Đường di chuyển của bộ phận cơ thể		Học sinh tham gia tập luyện và đấu tập với bóng
	Hai bước ném rổ		Học sinh số 1, 2
	Đường di chuyển của bóng		Vị trí học sinh sẽ di chuyển tới khi tham gia tập luyện và đấu tập
	Đường dẫn bóng		Cọc mốc
	Yêm hộ		Người điều khiển trò chơi
	Dừng nhanh bằng hai bước		Người hỗ trợ tập luyện
	Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh		Người hỗ trợ tập luyện với bóng

CHỦ ĐỀ

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

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Tích cực thực hiện những yêu cầu về dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao.

KIẾN THỨC MỚI

1/ Bản chất của sự rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên

Rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên chính là nâng cao sức chịu đựng của cơ thể đối với sự thay đổi của môi trường bên ngoài.

Quá trình rèn luyện thân thể dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện của hệ thần kinh. Quá trình diễn ra như sau:

Kích thích mới

- Cần một thời gian nhất định cơ thể mới có được phản ứng trả lời phù hợp với tác động bên ngoài.
- Cơ thể bị tác động xấu của môi trường.

Kích thích lặp lại

- Cơ thể chờ phản ứng trả lời phù hợp với kích thích bên ngoài giảm dần.
- Cơ thể bị tác động xấu của môi trường.

Kích thích lặp lại nhiều lần

- Trung ương thần kinh nhanh chóng điều khiển phản ứng trả lời cho phù hợp với tác động bên ngoài.
- Sức chịu đựng của cơ thể đối với môi trường đã được nâng cao.

Sơ đồ 1. Quá trình rèn luyện thân thể dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện của hệ thần kinh

E/ Cơ chế tác dụng của một số phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên

a. Cơ chế tác dụng của tắm không khí

Yếu tố chủ yếu của không khí để rèn luyện là nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió).

Tác dụng của tắm không khí dựa trên cơ chế điều nhiệt của cơ thể. Việc rèn luyện thường xuyên với nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ gió sẽ làm cho cơ thể, trước hết là da, thích nghi dần với sự thay đổi của không khí. Khi gặp không khí lạnh, các mạch máu dưới da sẽ co lại để giữ nhiệt cho cơ thể. Ngược lại, khi gặp không khí nóng chúng sẽ giãn ra đồng thời tăng tiết mồ hôi giúp cơ thể giảm nhiệt. Quá trình rèn luyện diễn ra liên tục như vậy giúp cơ thể tự điều chỉnh, cân đối cường độ sinh nhiệt và thải nhiệt sao cho luôn duy trì nhiệt độ cơ thể ở mức tối ưu (khoảng 37 °C) kể cả trong điều kiện nhiệt độ không khí thay đổi đột ngột.



Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

b. Cơ chế tác dụng của tắm nước

Nước có tính dẫn nhiệt cao, do vậy rèn luyện cơ thể bằng nước là một trong những phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên có cường độ mạnh nhất.

Yếu tố rèn luyện quan trọng nhất của nước là nhiệt độ, đặc biệt là nước lạnh. Khi nước lạnh tác động lên bề mặt da, cơ thể sẽ có phản ứng rất mạnh. Ban đầu, dưới ảnh hưởng của nước lạnh, các mạch máu ở da co mạnh, máu sẽ tập trung vào các cơ quan nội tạng, dẫn đến da tái và lạnh đi, gây ra cảm giác lạnh. Sau đó, cơ thể sẽ không ngừng sản sinh nhiệt, mạch máu da giãn rộng, dòng máu tập trung cho da, lúc này cảm giác lạnh được thay thế bằng cảm giác ấm nóng, dễ chịu. Sự co giãn như vậy có tác dụng tập luyện tốt cho mạch máu giúp hoàn thiện hoạt động của chúng, hình thành quá trình thích nghi khi nhiệt độ môi trường bên ngoài thay đổi.

Tuy nhiên, không được tập luyện bằng cách ngâm trong nước lạnh quá lâu, vì khi đó mạch máu sẽ co lại và làm chậm dòng chảy của máu, cơ thể xuất hiện cảm giác ớn lạnh. Hiện tượng này chứng tỏ cơ thể bắt đầu mất nhiều nhiệt. Vì vậy, khi rèn luyện thân thể bằng nước lạnh, cần chú ý chỉ kéo dài việc sử dụng nước lạnh đến khi hết cảm giác ấm nóng dễ chịu.

c. Cơ chế tác dụng của tắm nắng

Yếu tố chủ yếu của nắng để rèn luyện là các tia nắng: tia hồng ngoại, tia tử ngoại, tia sáng nhìn thấy.



Hình 2. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng

Khi các tia nắng được chiếu trực tiếp vào da, các quá trình sinh lí, sinh hoá trong cơ thể được kích thích và diễn ra nhanh hơn, quá trình trao đổi chất được tăng cường, kích thích da sản sinh sắc tố melanin có tác dụng chống lại bức xạ mặt trời. Ngoài ra, tia tử ngoại có thể kích thích chức năng tạo máu thúc đẩy hấp thụ calcium và phosphorus tốt hơn, tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên giúp xương chắc khoẻ. Tia tử ngoại còn có tác dụng diệt khuẩn rất tốt, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ngoài da và bệnh đường hô hấp.

Tuy nhiên không được tắm nắng quá lâu (quá 30 phút), vì các tia bức xạ mặt trời có thể làm ảnh hưởng đến sức khoẻ, như: rối loạn hô hấp, tim mạch, say nắng, say nóng, bỏng da và một số bệnh về mắt.

E/ Dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao

a. Nguyên tắc chung về dinh dưỡng thể thao

- Đối với người từ 15 – 19 tuổi, tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hàng ngày với năng lượng cung cấp tương ứng carbohydrate/protein/lipid là khoảng 60%/15%/25%.
- Tùy thuộc loại hình vận động mà tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng có sự điều chỉnh cho phù hợp:
 - + Loại hình vận động sức bền như: chạy cự li dài, đua xe đạp đường trường, bơi cự li dài,... chú trọng hàm lượng carbohydrate và lipid.
 - + Loại hình vận động sức nhanh, sức mạnh, cường độ cao như: thể hình, tạ, chạy hoặc bơi cự li ngắn,... cần khẩu phần ăn giàu protein.



Hình 3. Một số loại thực phẩm cung cấp dinh dưỡng cho hoạt động vận động

b. Dinh dưỡng trước tập luyện

- Nguyên tắc chung: Thức ăn được lựa chọn để bổ sung dinh dưỡng trước tập luyện không được làm cản trở hoặc hạn chế các chức năng sinh lí của cơ thể.
- Một số yêu cầu cơ bản:
 - + Không ăn quá no.
 - + Thức ăn dễ tiêu hoá, giảm muối.
 - + Tỷ lệ các chất dinh dưỡng: nhiều carbohydrate, ít lipid và protein.
 - + Ăn trước khi tập luyện khoảng 90 – 120 phút.
 - + Nếu bữa ăn chính cách lúc tập quá xa (4 – 5 giờ) thì nên bổ sung một bữa ăn phụ trước tập luyện.
 - + Bổ sung nước trước tập luyện.

c. Dinh dưỡng trong tập luyện

- Nguyên tắc chung: Chủ yếu quan tâm bù nước và các chất điện giải.
- Một số yêu cầu cơ bản:
 - + Cần uống nước trước khi có cảm giác khát.
 - + Nên uống từng ngụm nhỏ và chia thành nhiều lần uống để cơ thể hấp thụ từ từ.
 - + Đối với những bài tập đơn giản, thời gian tập ngắn, điều kiện tập luyện thuận lợi thì chỉ cần bổ sung nước uống tinh khiết thông thường.
 - + Đối với những bài tập nặng, thời gian kéo dài và trong điều kiện tập luyện bất lợi, cơ thể mất nhiều mồ hôi thì cần bổ sung nước uống có glucose và khoáng chất.

d. Dinh dưỡng sau tập luyện

- Nguyên tắc chung: Hồi phục nguồn dự trữ năng lượng đã tiêu hao trong quá trình tập luyện.
- Một số yêu cầu cơ bản:
 - + Bổ sung thức ăn giàu carbohydrate để rút ngắn thời gian hồi phục.
 - + Cân đối tỷ lệ thành phần các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn phù hợp với loại hình vận động.
 - + Chú ý bổ sung vitamin và khoáng chất giúp cơ thể hồi phục nhanh.
 - + Tiếp tục uống bù đủ nước trong vòng 2 giờ sau tập luyện.



Hình 4. Một số loại thực phẩm giúp hồi phục nguồn dự trữ năng lượng sau tập luyện

VẬN DỤNG

- 1/** Em hiểu thế nào là rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên?
- 2/** Hãy cho biết cơ chế tác dụng của việc rèn luyện thân thể bằng tắm nắng.
- 3/** Vận dụng những hiểu biết về sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để tập luyện thể dục thể thao an toàn và hiệu quả.

THỂ THAO TỰ CHỌN

BÓNG RỔ

Chủ đề 1

VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ; KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT DẪN BÓNG



BÀI 1

VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ; KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT TẠI CHỖ MỘT TAY DẪN BÓNG ĐỔI HƯỚNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất.
- Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi; kỹ thuật di chuyển dừng nhanh bằng hai bước và kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng.
- Vận dụng được kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi; dừng nhanh bằng hai bước và kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng vào các trò chơi vận động phù hợp.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết 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 dẫn bóng đôi tay trước mặt

KIẾN THỨC MỚI

7/ Vai trò, tác dụng của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất

a. Vai trò

Bóng rổ là môn thể thao hấp dẫn và mang lại nhiều giá trị như: giáo dục; vui chơi giải trí; tăng cường sức khỏe; phát triển thể chất cho những người tham gia. Là môn thể thao được lựa chọn đưa vào giảng dạy trong trường học, bóng rổ đã và đang giữ vai trò như một phương tiện hữu hiệu trong giáo dục, rèn luyện phẩm chất, ý chí, tư duy và phát triển toàn diện thể chất cho học sinh.

b. Tác dụng

– Bóng rổ là môn thể thao tập thể, thi đấu đối kháng trên cùng sân, có hệ thống kỹ thuật, chiến thuật phong phú và được vận dụng linh hoạt, biến hoá trong quá trình tập luyện và thi đấu. Vì vậy, tập luyện bóng rổ sẽ mang lại những tác dụng tích cực đối với sự phát triển thể chất như:

- + Phát triển các kỹ năng vận động như: chạy, nhảy, dẫn bóng, chuyền bóng, ném bóng,...
- + Phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng khéo léo và khả năng phối hợp vận động (phối hợp tay chân và toàn thân).
- + Rèn luyện và tăng cường các chức năng tâm – sinh lý của cơ thể.

– Tập luyện môn Bóng rổ kết hợp với dinh dưỡng hợp lý cũng sẽ giúp tăng cường sức khỏe, cải thiện các chỉ số hình thái (chiều cao, cân nặng,...) cho những người tham gia.

8/ Kỹ thuật di chuyển

a. Kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi

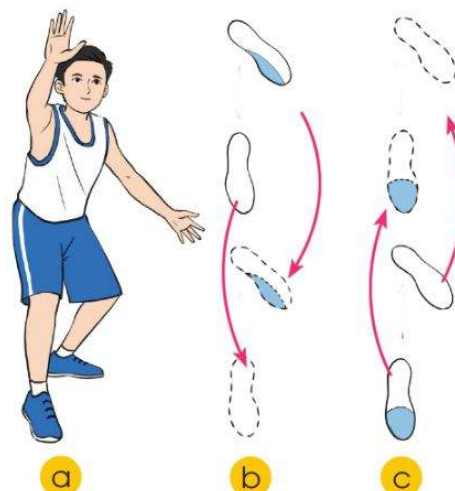
Kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi được sử dụng chủ yếu trong phòng thủ, có đặc điểm: tốc độ di chuyển và chuyển đổi trọng tâm nhanh, dễ kiểm soát sự thăng bằng của cơ thể, có thể nhanh chóng tiến hoặc lùi, theo sát và ngăn chặn đường di chuyển tấn công của đối phương.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, thẳng với hướng di chuyển, chùng gối; bàn chân trước hướng về trước; bàn chân sau hơi chéch sang bên, ra trước. Tay bên chân trước giơ cao, hướng lòng bàn tay ra trước, tay còn lại chéch sang bên (H.1a).

Thực hiện:

(1) *Trượt tiến*: Dùng cạnh trong bàn chân sau đạp xuống mặt sân, lướt về phía chân đặt trước, khi hai chân gần sát nhau, chân trước rời mặt sân lướt về phía trước (hai chân lướt đuôi nhau) (H.1b).

(2) *Trượt lùi*: Dùng nửa trước bàn chân trước đạp xuống mặt sân, lướt về sau, khi hai chân gần sát nhau, chân sau rời mặt sân lướt về sau (hai chân lướt đuôi nhau) (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi

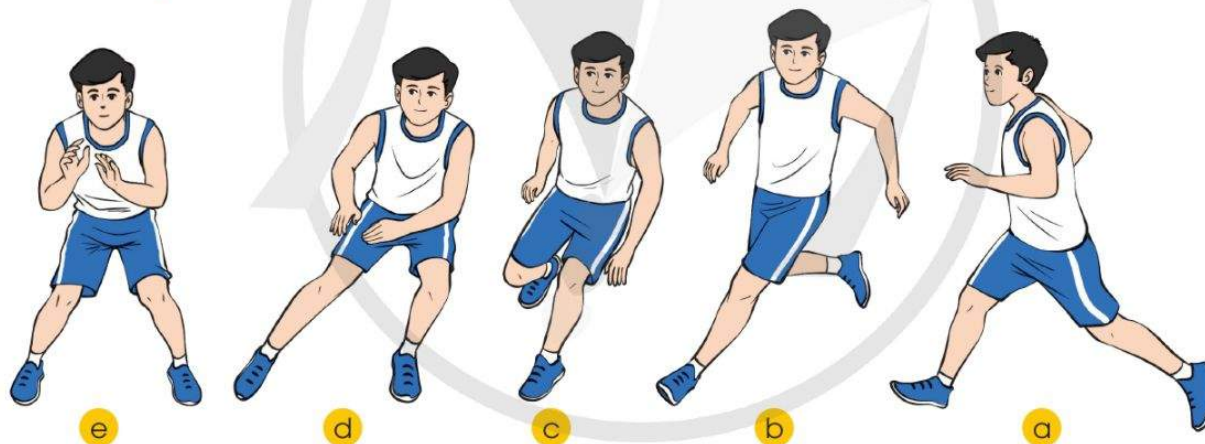
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật trượt tiến, lùi:

lưu ý: Luôn giữ ổn định độ cao cơ thể và động tác tay khi di chuyển.

b. Kỹ thuật di chuyển dừng nhanh bằng hai bước

Kỹ thuật di chuyển dừng nhanh bằng hai bước được sử dụng nhiều trong thi đấu môn Bóng rổ, tạo nên sự biến hoá linh hoạt trong di chuyển để thoát khỏi sự phòng thủ của đối phương.

Chuẩn bị: Đang di chuyển nhanh (H.2a).



Hình 2. Kỹ thuật di chuyển dừng nhanh bằng hai bước

Thực hiện: Khi bắt đầu dừng nhanh bằng hai bước, thực hiện:

Bước 1: Chân trái bước dài, đặt gót chân xuống trước, sau đó nhanh chóng quay nghiêng bàn chân ra phía ngoài, hai khuỷu tay dang rộng tự nhiên để giữ thăng bằng (H.2b), chùng gối, hạ thấp trọng tâm, thân người nghiêng sang bên trái (H.2c).

Bước 2: Chân phải bước ngắn hơn, bàn chân nhanh chóng xoay theo hướng của bàn chân trái, dùng cạnh trong nửa trước bàn chân miết mạnh xuống mặt sân để hoãn xung, hai tay co tự nhiên trước ngực, thân người hướng theo hướng bàn chân (H.2d).

Kết thúc: Ở tư thế hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai, gối chùng, hạ thấp trọng tâm, hai tay co tự nhiên ở trước ngực, mắt quan sát phía trước.

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật di chuyển dừng nhanh bằng hai bước: Đảm bảo độ dài hai bước dừng nhanh phù hợp với tốc độ di chuyển; xoay bàn chân trụ khi đặt chân ở bước 1; ngã người ra sau khi thực hiện dừng nhanh để giữ thăng bằng.

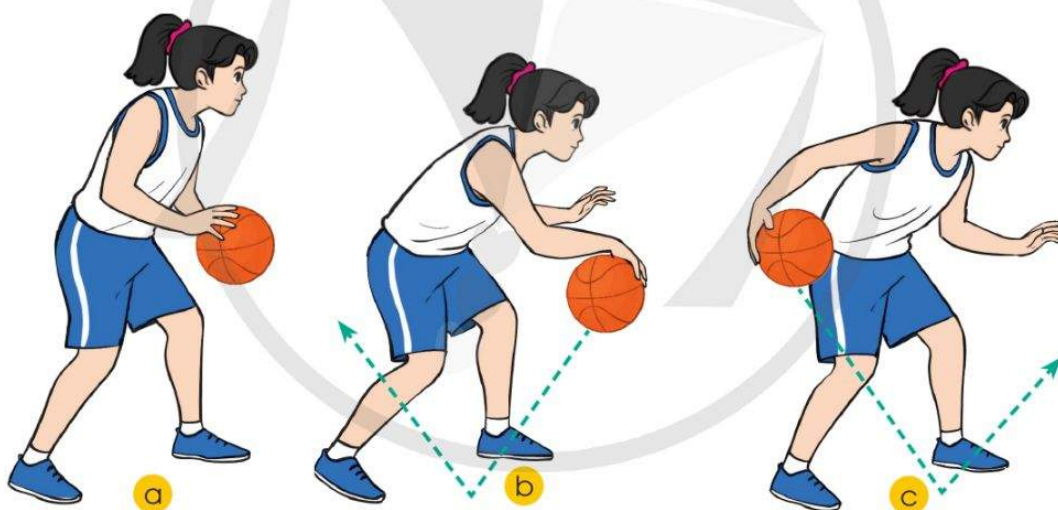
E/ Kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng

a. Kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng trước, sau

Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng một tay đổi hướng là kỹ thuật thường được sử dụng để thay đổi phương hướng của bóng nhằm đánh lạc hướng đối phương và tạo cơ hội dẫn bóng vượt qua người phòng thủ.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân bên tay dẫn bóng đặt sau (H.3a).

Thực hiện: Từ TTCB, phối hợp khớp vai, khớp khuỷu tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Liên tục dùng một tay dẫn bóng từ trước ra sau, từ sau ra trước. Bóng tiếp xúc mặt sân ở khoảng giữa hai chân, gần về phía chân theo hướng bóng đến. Bàn tay xoay nhanh, đón bóng ngay khi bóng vừa nảy lên khỏi mặt sân (H.3b, c).

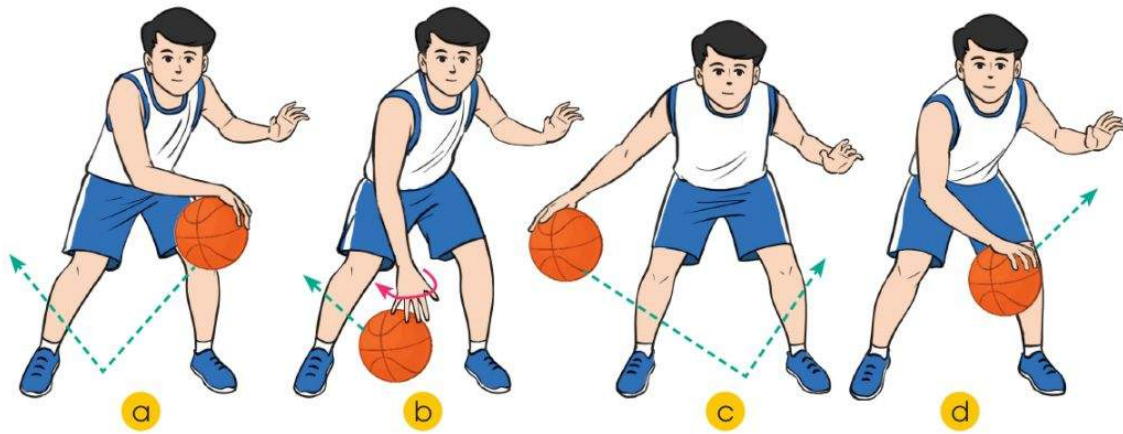


Hình 3. Kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng trước, sau

b. Kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng trái, phải

TTCB: Đứng hai chân song song, rộng bằng vai hoặc hơn vai.

Thực hiện: Từ TTCB, phối hợp khớp vai, khớp khuỷu tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Liên tục dùng một tay dẫn bóng từ trái qua phải (H.4a, b) và ngược lại (H.4c, d). Bóng tiếp xúc mặt sân ở khoảng giữa hai chân, gần về phía chân theo hướng bóng đến. Bàn tay xoay nhanh, đón bóng ngay khi bóng vừa nảy lên khỏi mặt sân (H.4b).



Hình 4. Kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng trái, phải

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng: Phối hợp nhịp nhàng các khớp cổ tay, khuỷu tay và vai khi dẫn bóng; ngay sau khi bóng rời tay, nhanh chóng xoay bàn tay chuẩn bị đón bóng; đảm bảo vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân ở giữa hai chân, gần về phía chân theo hướng bóng đến.

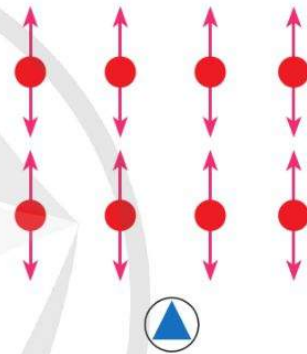
LUYỆN TẬP

Luyện tập kỹ thuật di chuyển

a. Di chuyển trượt tiến, lùi

– Di chuyển trượt tiến, lùi theo tín hiệu:

Thực hiện di chuyển trượt tiến, lùi theo tín hiệu của người hỗ trợ (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



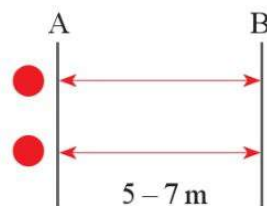
Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển trượt tiến, lùi theo tín hiệu

– Di chuyển trượt tiến, lùi con thoi:

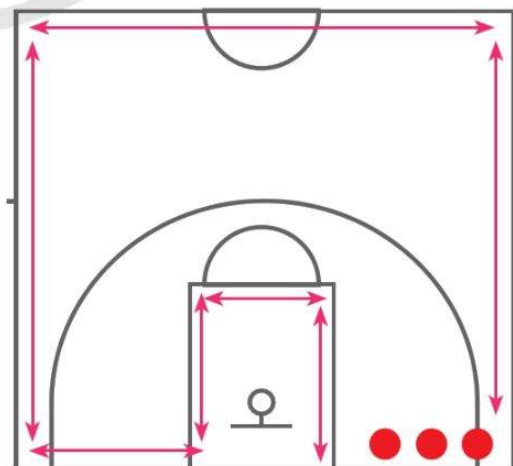
Liên tục thực hiện di chuyển trượt tiến, lùi từ A đến B và ngược lại trên cự li từ 5 – 7 m (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

– Di chuyển trượt tiến, lùi theo các đường kẻ sân:

Luân phiên sử dụng kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi thực hiện di chuyển theo các đường kẻ sân (đường kẻ trên sân) (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển trượt tiến, lùi con thoi



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển trượt tiến, lùi theo các đường kẻ sân

b. Di chuyển dừng nhanh bằng hai bước

– Di chuyển dừng nhanh theo tín hiệu:

Tập di chuyển dừng nhanh bằng hai bước theo trình tự:

+ Tập từng giai đoạn kỹ thuật theo tín hiệu của người điều khiển.

+ Tập toàn bộ kỹ thuật theo tín hiệu của người điều khiển.

+ Tập di chuyển theo đường thẳng, thực hiện dừng nhanh bằng hai bước theo tín hiệu của người điều khiển.

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

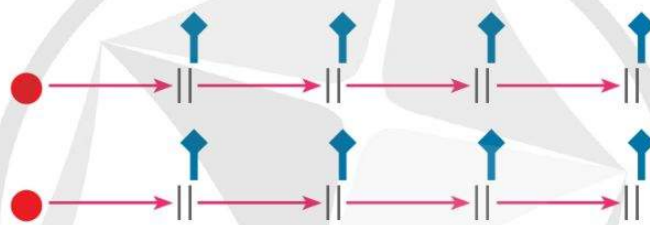
– Di chuyển dừng nhanh nhiều lần liên tiếp:

+ Di chuyển theo đường thẳng thực hiện kỹ thuật di chuyển dừng nhanh bằng hai bước.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

+ Liên tục di chuyển tới các vị trí cọc mốc, thực hiện dừng nhanh bằng hai bước (H.8).

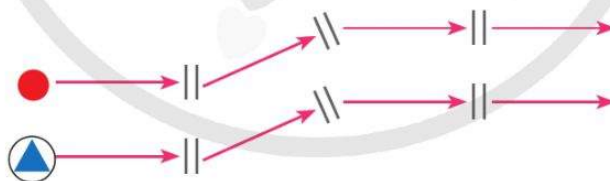
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện di chuyển dừng nhanh tại các cọc mốc

– Di chuyển dừng nhanh với người hỗ trợ:

Người hỗ trợ liên tục di chuyển và thực hiện dừng nhanh, người tập quan sát, di chuyển và dừng nhanh theo người hỗ trợ (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển dừng nhanh với người hỗ trợ

Luyện tập kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đối hướng

a. Mô phỏng kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đối hướng

Mô phỏng các giai đoạn và toàn bộ kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đối hướng:

– Tập kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đối hướng trước, sau.

– Tập kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đối hướng trái, phải.

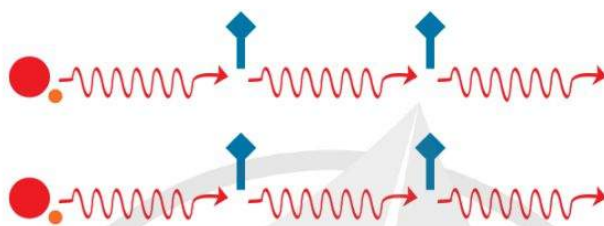
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng theo tín hiệu

Liên tục phối hợp thực hiện kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng trước, sau với dẫn bóng đổi hướng trái, phải theo tín hiệu của người điều khiển. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

c. Phối hợp di chuyển dẫn bóng với tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng

Liên tục di chuyển dẫn bóng tới các cọc mốc, thực hiện tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng trước, sau; trái, phải rồi tiếp tục di chuyển dẫn bóng (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển dẫn bóng với tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng

[/] Bài tập phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo

a. Chạy 28 m xuất phát cao

Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ trên cự li 28 m.

b. Chạy luôn cọc

Chạy luôn qua các cọc mốc cách nhau từ 1,5 – 2 m, trên cự li từ 15 – 20 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

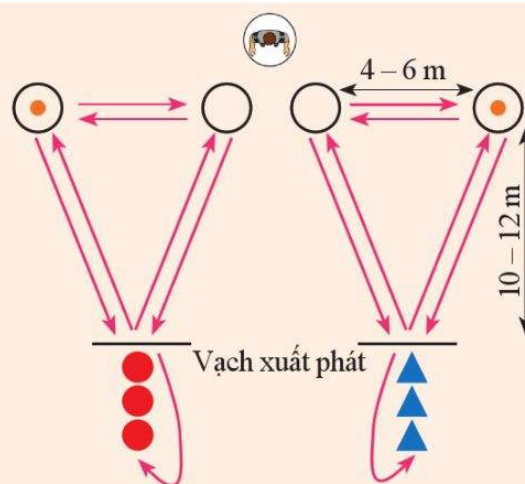
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Chạy đổi bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.
- Vẽ vạch xuất phát, trước vị trí của mỗi đội vẽ hai vòng tròn cách nhau từ 4 – 6 m và cách vạch xuất phát từ 10 – 12 m. Đặt một quả bóng rổ tại một trong hai vòng tròn (H.11).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội chạy nhanh tới vị trí vòng tròn có bóng, cầm bóng chuyển sang vòng tròn còn lại, sau đó chạy về chạm tay người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng (H.11). Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



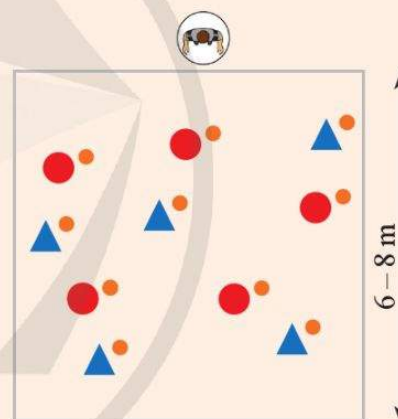
Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Chạy đổi bóng tiếp sức”

2. Bảo vệ bóng

Chuẩn bị:

- Khu vực chơi hình vuông có cạnh từ 6 – 8 m hoặc các khu vực giới hạn trên sân bóng rổ.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 3 – 5 người, mỗi người một quả bóng, đứng trong khu vực chơi quy định.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả thành viên của các đội thực hiện dẫn bóng, tìm cách hất bóng của đội đối phương ra khỏi khu vực chơi, đồng thời giữ không cho đối phương hất bóng của mình. Người nào bị hất bóng ra khỏi khu vực chơi sẽ bị loại (H.12). Hết thời gian quy định, đội có số người giữ được bóng nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Bảo vệ bóng”

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu những điểm cần chú ý khi tập luyện kỹ thuật di chuyển dừng nhanh bằng hai bước, kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng.

2/ Hãy nêu những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng trước, sau với kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng trái, phải.

3/ Vận dụng kỹ thuật di chuyển trượt tiến, lùi; kỹ thuật di chuyển dừng nhanh bằng hai bước và kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng vào các trò chơi vận động và trong tập luyện hằng ngày để rèn luyện khả năng khéo léo, sức nhanh và phát triển thể lực.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh và kỹ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay.
- Vận dụng được kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh và kỹ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay vào các trò chơi vận động phù hợp.
- Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nêu, phân tích và vận dụng được một số quy định của Luật Dẫn bóng vào trong tập luyện và đấu tập.
- Tự giác, tích cực và biết 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
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay và đổi tay

KIẾN THỨC MỚI

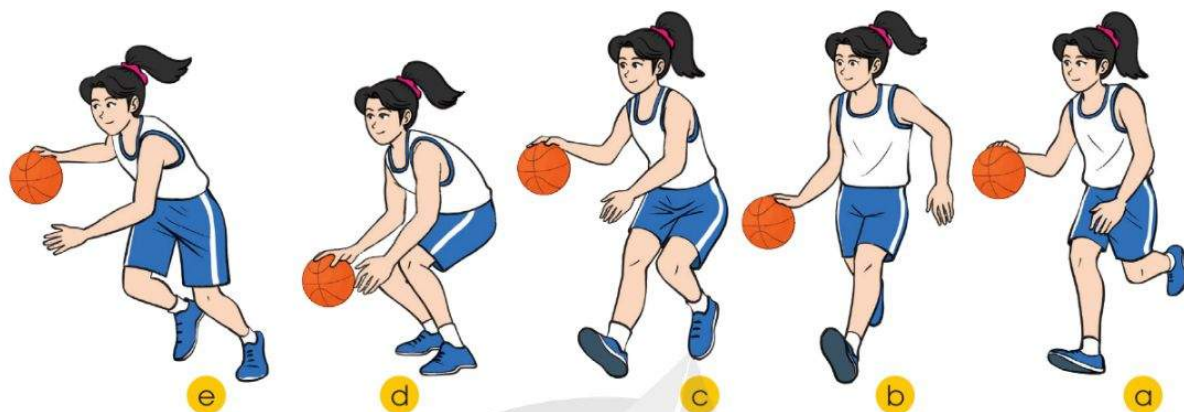
Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh

Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh là một trong những kỹ thuật cơ bản của môn Bóng rổ. Đây là cách thức để người dẫn bóng thoát khỏi sự phòng thủ của đối phương thông qua việc thay đổi tốc độ di chuyển dẫn bóng. Kỹ thuật này thường được sử dụng để dẫn bóng đột phá khi đối phương kèm người chặt.

Chuẩn bị: Đang di chuyển dẫn bóng (H.1a).

Thực hiện: Khi muốn dẫn bóng dừng nhanh cần nhanh chóng giảm tốc độ di chuyển (H.1b), chân phải làm trụ, hạ thấp trọng tâm, nhanh chóng bước chân trái lên trước, dùng nửa trước bàn chân bám xuống mặt sân để dừng lại (kỹ thuật dừng nhanh bằng hai bước), tay phải

tiếp xúc bóng ở phần trên bóng, thực hiện tại chỗ dẫn bóng thấp tay. Lúc này, dùng tay trái, thân người và chân trái che chắn bóng (H.1c, d). Khi dẫn bóng xuất phát nhanh, thân người đổ về trước, chân trái đạp mạnh xuống mặt sân, chân phải bước dài về phía trước, tay tiếp xúc ở phần trên, sau bóng, đẩy bóng dài ra trước, tăng tốc độ chạy và tiếp tục dẫn bóng (H.1e).



Hình 1. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh

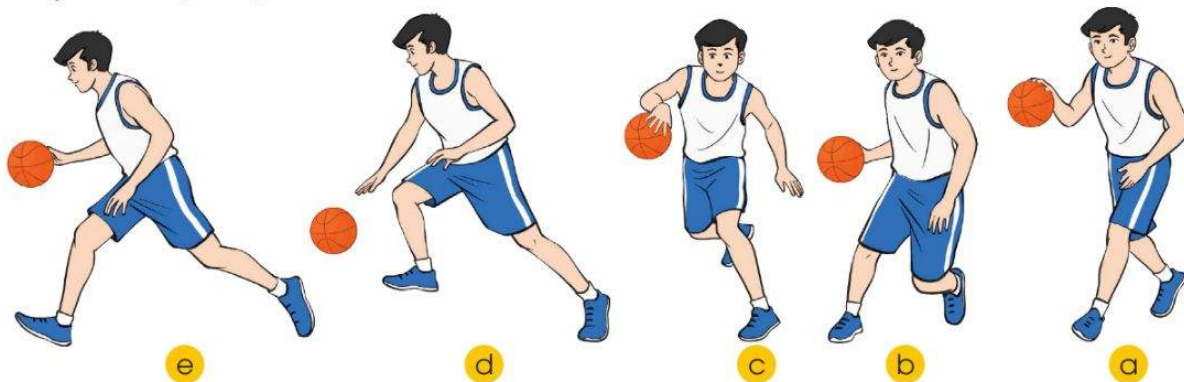
Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh: Khi dừng nhanh phải hạ thấp trọng tâm, sử dụng kỹ thuật dẫn bóng thấp tay; kiểm soát vị trí bóng tiếp xúc mặt sân khi dẫn bóng dừng nhanh (gần với cơ thể) và xuất phát nhanh (xa về hướng di chuyển).

➤ Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay

Di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay là kỹ thuật sử dụng một tay đột ngột chuyển hướng dẫn bóng để thoát khỏi sự kèm sát của đối phương, tạo cơ hội chiếm vị trí thuận lợi để chuyền bóng hoặc tấn công rổ đối phương.

Chuẩn bị: Đang di chuyển dẫn bóng (H.2a).

Thực hiện: Khi đang di chuyển dẫn bóng thực hiện giảm tốc độ, chân trái bước lên trước, hơi chéch ra ngoài, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái (H.2b). Lúc này, dùng cạnh trong của nửa trước bàn chân làm trụ đạp mạnh xuống mặt sân, bàn tay phải tiếp xúc ở trên, phía sau bóng và chéch vào phía trong (H.2c), đẩy bóng dài ra trước, chéch sang bên phải, thân người nhanh chóng đổ ra trước, đồng thời chân phải bước dài theo hướng bóng (H.2d). Tay phải nhanh chóng tiếp xúc bóng và tiếp tục dẫn bóng về phía trước theo hướng di chuyển mới (H.2e).



Hình 2. Kỹ thuật dẫn bóng biến hướng không đổi tay (sang phía tay dẫn bóng)

Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng biến hướng không đổi tay: Chuyển trọng lượng cơ thể khi thực hiện các bước chuyển hướng; kiểm soát vị trí tay tiếp xúc bóng khi dẫn đổi hướng; kiểm soát tốc độ bước chân (bước một chậm, bước chuyển hướng nhanh).

📖 Một số quy định của Luật Dẫn bóng

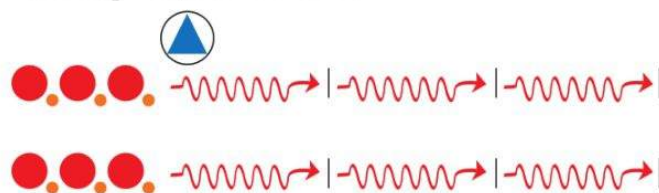
- *Định nghĩa:* Dẫn bóng là hoạt động di chuyển bóng sống được thực hiện bởi một cầu thủ kiểm soát bóng bằng các động tác: ném, vỗ, lăn hoặc dẫn bóng trên mặt sân.
- *Những hành động không phải là dẫn bóng:*
 - + Ném rõ liên tục.
 - + Lúp chụp với bóng khi bắt đầu hoặc kết thúc lần dẫn bóng.
 - + Cố gắng giành quyền kiểm soát bóng bằng cách vỗ bóng trong không gian của các cầu thủ khác.
 - + Vỗ bóng của cầu thủ khác đang kiểm soát bóng.
 - + Cản phá đường chuyền bóng và giành quyền kiểm soát bóng.
 - + Chuyển bóng từ tay này sang tay kia và bắt bóng lại bằng một hoặc hai bàn tay trước khi bóng chạm mặt sân nhưng không phạm Luật Chạy bước.
 - + Ném bóng vào bảng rõ và bắt lại bóng.
- *Quy định:* Cầu thủ không được dẫn bóng lần thứ hai sau khi kết thúc lần dẫn bóng thứ nhất trừ khi giữa hai lần dẫn bóng cầu thủ đó mất quyền kiểm soát bóng sống trên sân thi đấu do: ném rõ, đối phương chạm bóng, chuyền bóng hoặc lúp chụp với bóng và sau đó bóng chạm một cầu thủ khác.

🏃 LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kĩ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh

a. Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh theo tín hiệu

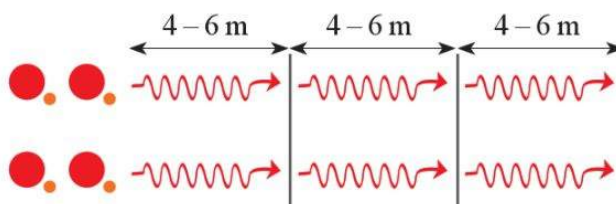
Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng thực hiện dừng nhanh, xuất phát nhanh theo tín hiệu (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh theo tín hiệu

b. Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh tại vị trí quy định

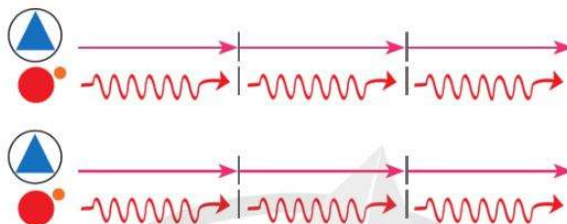
Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng, khi tới các vạch giới hạn cách nhau từ 4 – 6 m, thực hiện dẫn bóng dừng nhanh, sau đó xuất phát nhanh (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh tại vị trí quy định

c. Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh với người hỗ trợ

Liên tục di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh theo sự di chuyển của người hỗ trợ (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

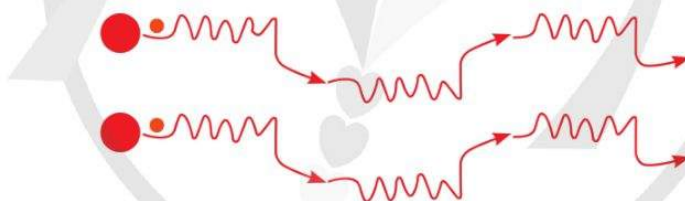


Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh với người hỗ trợ

Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng biến hướng không đổi tay

a. Liên tục di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay

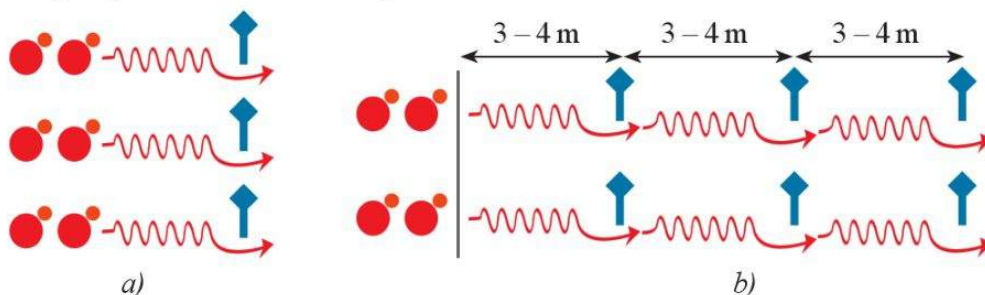
- Di chuyển chậm, nhanh thực hiện dẫn bóng biến hướng không đổi tay (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay theo tín hiệu. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện liên tục di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay

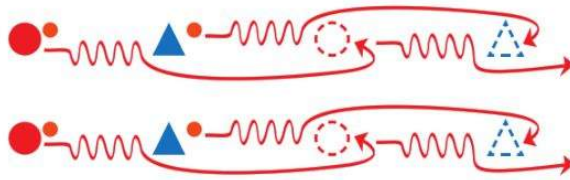
b. Di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay vượt qua chướng ngại vật

- Di chuyển thực hiện một lần dẫn bóng biến hướng không đổi tay vượt qua chướng ngại vật (H.7a). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay vượt qua chướng ngại vật

- Di chuyển thực hiện nhiều lần dẫn bóng biến hướng không đổi tay vượt qua chướng ngại vật cách nhau từ 3 – 4 m (H.7b). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Luân phiên di chuyển dẫn bóng biến hướng không đổi tay vượt qua người phòng thủ, sau đó quay lại trở thành người phòng thủ (H.8). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng biến hướng không đổi tay vượt qua người phòng thủ

E/ Bài tập phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo

a. Tại chỗ chạy nâng cao đùi

Tại chỗ thực hiện chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh trong thời gian từ 15 – 20 giây.

b. Chạy con thoi 4 × 10 m

Thực hiện chạy tốc độ cao từ điểm A tới điểm B cách nhau 10 m và ngược lại với tổng 4 lượt chạy.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

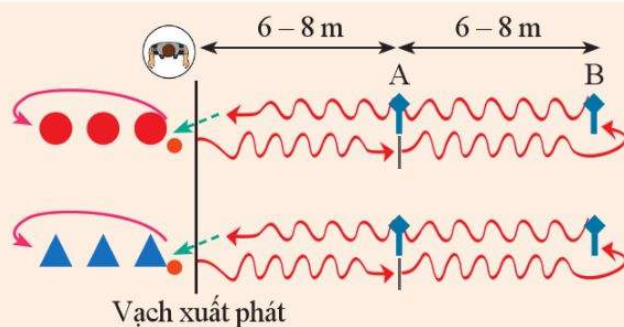
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dẫn bóng dừng nhanh tiếp sức

Chuẩn bị:

- Vẽ vạch xuất phát và đặt vị trí cọc mốc A và B cách nhau từ 6 – 8 m (H.9).
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Người đầu mỗi hàng cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người di chuyển dẫn bóng nhanh tới vị trí A, thực hiện dừng nhanh và tại chỗ dẫn bóng 3, 4 hoặc 5 nhịp, sau đó dẫn bóng nhanh tới vị trí B, vòng qua cọc mốc quay về chuyền bóng cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng (H.9). Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả các thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



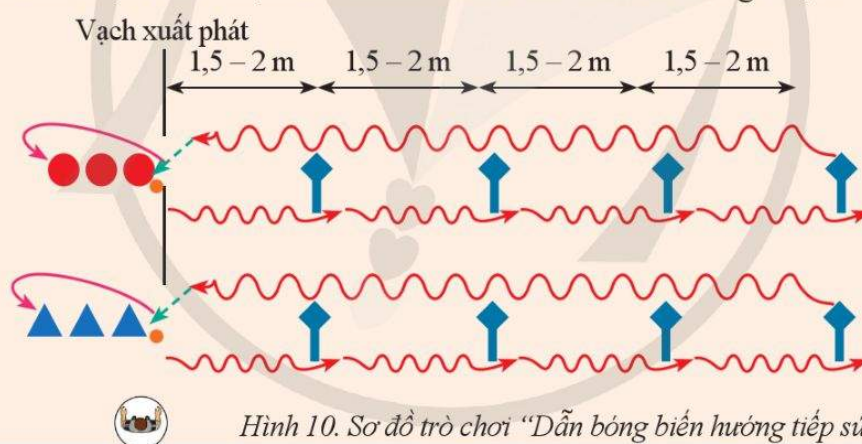
Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng dừng nhanh tiếp sức”

2. Dẫn bóng biến hướng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Đặt các cọc mốc cách nhau từ 1,5 – 2 m (H.10).
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Người đầu hàng mỗi đội cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên của mỗi đội thực hiện dẫn bóng biến hướng không đổi tay vượt qua các cọc mốc, sau đó quay về chuyền bóng cho người tiếp theo (H.10). Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả các thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng biến hướng tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Nêu những điểm khác biệt giữa kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh với dẫn bóng biến hướng không đổi tay.

2/ Hãy nêu và phân tích một số hành động không được coi là dẫn bóng theo quy định của Luật Dẫn bóng trong môn Bóng rổ.

3/ Vận dụng kỹ thuật di chuyển dẫn bóng dừng nhanh, xuất phát nhanh và kỹ thuật dẫn bóng biến hướng không đổi tay vào các trò chơi vận động để rèn luyện sức nhanh, khả năng khéo léo hằng ngày.

Chủ đề 2

KĨ THUẬT CHUYỀN, BẮT BÓNG VÀ ĐỘT PHÁ

BÀI 1

KĨ THUẬT CHUYỀN, BẮT BÓNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực và bắt bóng bật đất bằng hai tay; kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng bằng một tay ngang ngực và bắt bóng bằng một tay trên cao.
- Vận dụng được các kĩ thuật đã học vào trong các trò chơi vận động và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Đoàn kết và thể hiện sự đam mê môn Bóng rổ trong sinh hoạt, học tập hằng ngày.

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 chuyền bóng bằng hai tay trước ngực; tại chỗ chuyền bóng bằng một tay trên vai

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực

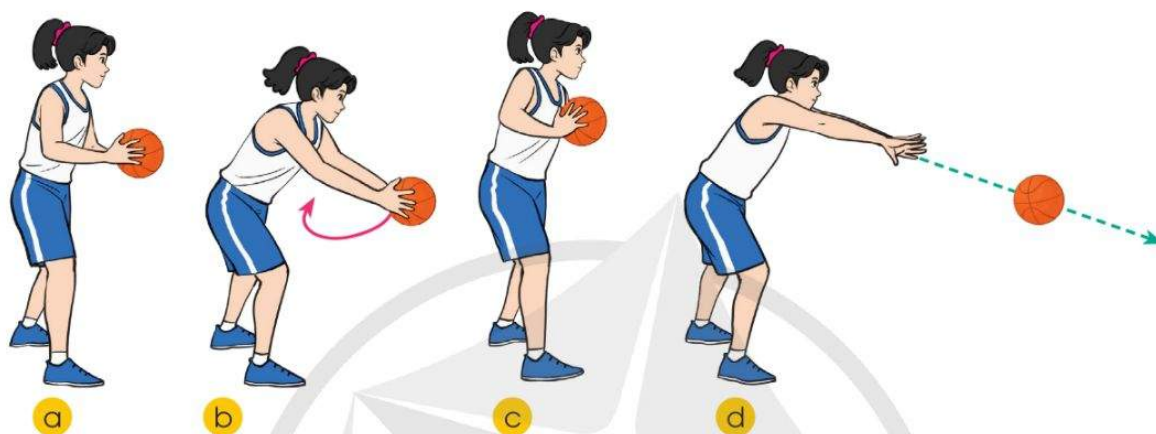
Tại chỗ chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực là kĩ thuật được phát triển từ kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng bằng hai tay trước ngực, thường được sử dụng để làm tăng tính bất ngờ và hiệu quả của động tác chuyền bóng.

TTCB: Đứng chân trước chân sau rộng bằng vai, gối khuyu, thân người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, hai tay cầm bóng trước ngực (H. 1a).

Thực hiện: Hai tay duỗi ra trước, hơi chéch xuống dưới, sau đó đưa bóng theo đường

vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên (H.1b), đến ngang ngực thì xoay cổ tay vào trong, trọng lượng cơ thể dồn vào chân sau (H.1c). Sau đó nhanh chóng đạp chân, hai tay duỗi thẳng, chéch xuống dưới ra trước đẩy bóng đi, thân người đổ về trước, chuyển trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước (H.1d).

Kết thúc: Hai tay duỗi thẳng, hai mu bàn tay hướng vào nhau, góc của cánh tay so với mặt sân lớn hay nhỏ tùy thuộc vào khoảng cách chuyền bóng. Bóng rời tay cuối cùng bằng ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của hai bàn tay (H.1d).



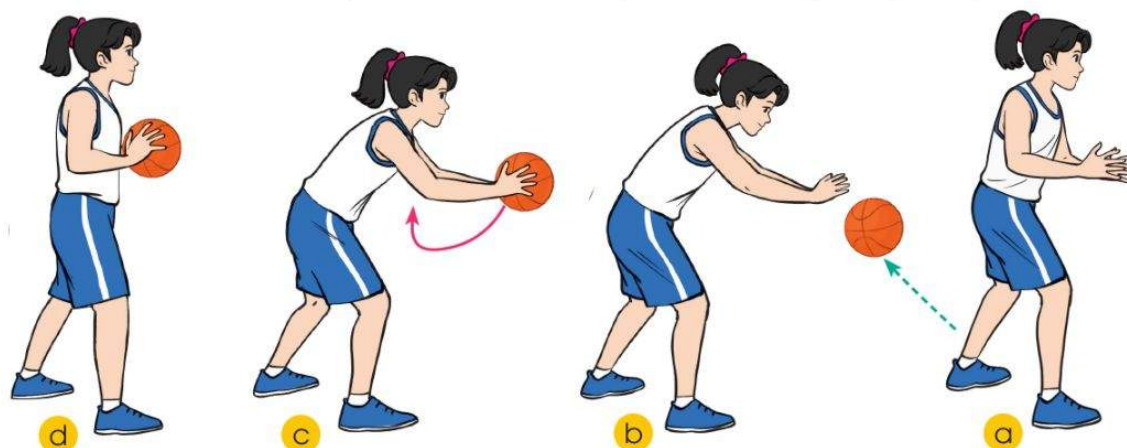
Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực: Chuyển trọng tâm cơ thể khi thực hiện các giai đoạn kỹ thuật; đảm bảo đường di chuyển của tay và góc độ của tay so với mặt sân sao cho vị trí bóng chạm mặt sân bằng khoảng 2/3 khoảng cách chuyền bóng; khi đẩy bóng đi, hai tay duỗi thẳng và đều.

Kỹ thuật tại chỗ bắt bóng bật đất bằng hai tay

Tại chỗ bắt bóng bật đất bằng hai tay là kỹ thuật được phát triển từ kỹ thuật tại chỗ bắt bóng bằng hai tay trước ngực, thường được sử dụng để bắt những đường bóng nảy chéch chéo từ dưới mặt sân lên.

TTCB: Hai chân đứng song song hoặc đứng chân trước chân sau, rộng bằng vai, thân người hơi đổ về trước, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát hướng bóng đến (H.2a).



Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ bắt bóng bật đất bằng hai tay

Thực hiện: Khi bóng đến, hai tay đưa chéo xuống dưới ra trước, phù hợp với góc độ nảy lên của bóng để đón bóng (H.2b). Bóng tiếp xúc đầu tiên vào các đầu ngón tay, sau đó tới ngón tay và các chài tay. Lúc này, hai tay kéo bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên, đến ngang ngực thì dừng lại (H.2c, d).

Kết thúc: Hai tay cầm bóng trước ngực ở TTCB chuyển bóng (H.2d).

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ bắt bóng bật đất bằng hai tay: Xác định góc độ tay phù hợp với đường bóng nảy lên; khi chuẩn bị đón bóng, tay không duỗi thẳng hết; phối hợp thu tay nhịp nhàng giữa các giai đoạn.

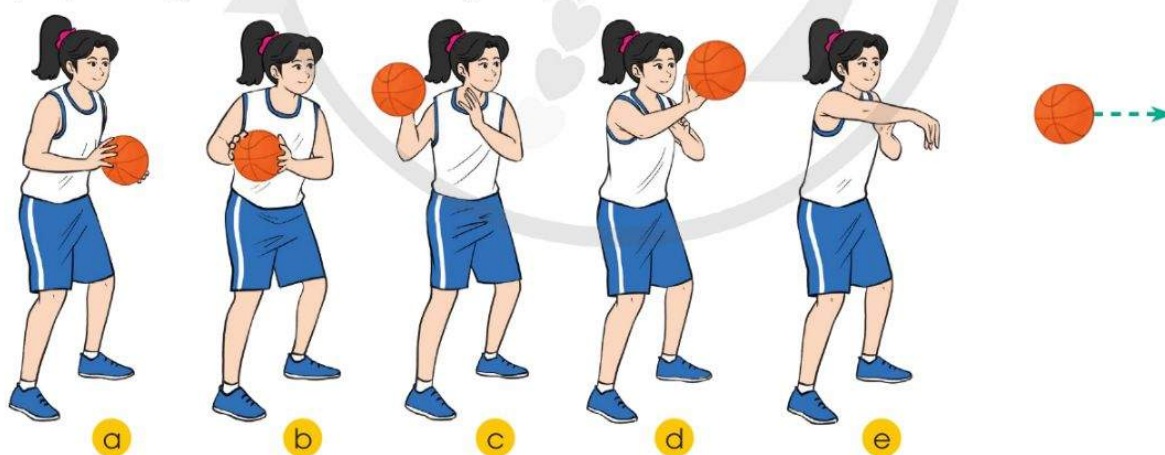
E/ Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng bằng một tay ngang ngực

Chuyển bóng bằng một tay ngang ngực là kỹ thuật chuyển bóng kín, tốc độ chuyển bóng nhanh, linh hoạt và dễ đánh lạc hướng đối phương.

TTCB: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai hoặc hơn vai, gối hơi khuyu, hai tay cầm bóng trước ngực, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân (H.3a).

Thực hiện: Từ TTCB, hai tay đưa bóng sang cạnh thân bên tay phải, thân người xoay sang phải và ra sau, chuyển trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải (H.3b). Lúc này, tay phải đưa bóng từ trước lên trên, ra sau cao ngang vai, tay trái rời bóng (H.3c). Sau đó, nhanh chóng xoay thân người từ sau ra trước, tay phải duỗi thẳng từ sau ra trước, khi tay gần thẳng hết, thực hiện gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng đẩy bóng đi (H.3d).

Kết thúc: Bóng rời tay bằng ngón trỏ và ngón giữa, tay phải duỗi thẳng về hướng chuyển, thân người hơi đổ về trước (H.3e).



Hình 3. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng bằng một tay ngang ngực

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật chuyển bóng bằng một tay ngang ngực: Phối hợp nhịp nhàng động tác đưa bóng sang bên với xoay thân và chuyển trọng tâm; đảm bảo tay chuyển bóng duỗi nhanh, thẳng từ sau ra trước ở giai đoạn chuyển bóng; khi bóng rời tay, tay chuyển bóng hướng thẳng về hướng chuyển.

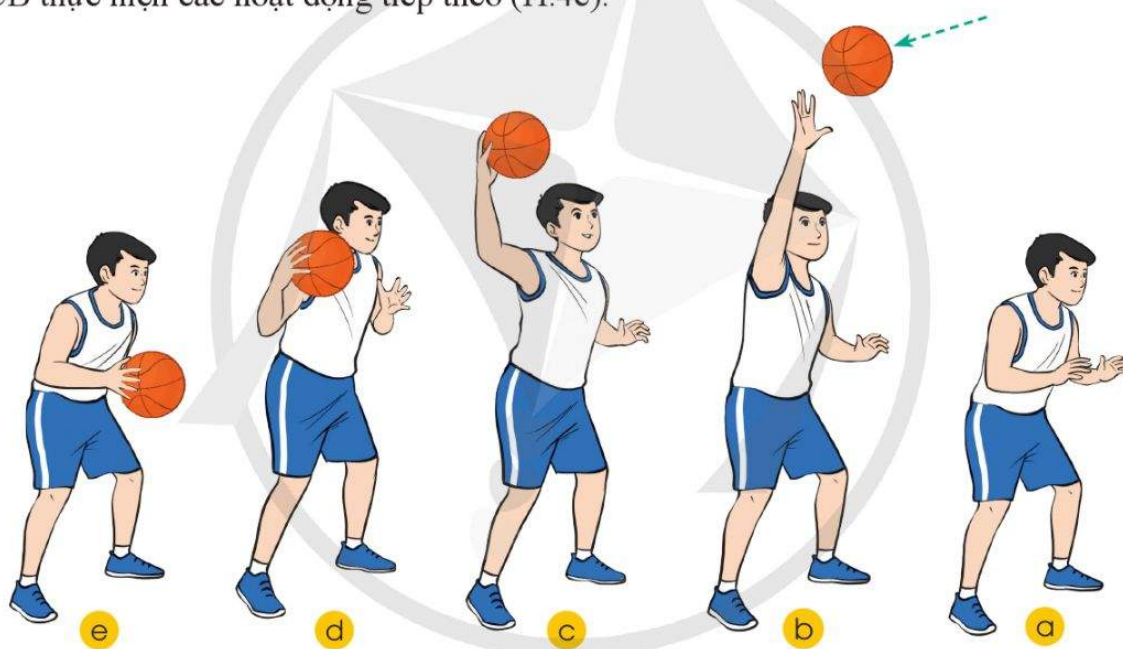
4/ Kỹ thuật tại chỗ bắt bóng bằng một tay trên cao

Tại chỗ bắt bóng bằng một tay trên cao là kỹ thuật thường được sử dụng trong tập luyện và thi đấu để bắt những quả bóng ở vị trí cao, xa so với cơ thể.

TTCB: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai hoặc hơn vai, gối khuyu, thân người hơi đổ về trước, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay co tự nhiên trước ngực, mắt quan sát hướng bóng đến (H.4a).

Thực hiện: Khi bóng đến, tay bắt bóng đưa lên cao, bàn tay xoè rộng tự nhiên, lòng bàn tay hướng về phía bóng (H.4b). Bóng tiếp xúc vào các đầu ngón tay, sau đó tới phần ngón tay và các chài tay (H.4c). Tiếp đến, cẳng tay hơi đưa ra sau để giảm quán tính của bóng đồng thời thực hiện gập cổ tay nhanh chóng thu tay, kéo bóng về phía trước ngực, tay còn lại phối hợp đưa ra đón bóng (H.4d).

Kết thúc: Hai tay bắt bóng ở trước ngực, gối khuyu, thân người hơi đổ về trước ở TTCB thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.4e).



Hình 4. Kỹ thuật tại chỗ bắt bóng bằng một tay trên cao.

LUYỆN TẬP

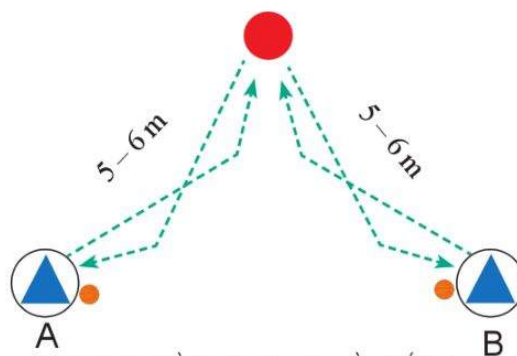
7/ Luyện tập kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực

a. Chuyền bóng qua lại

Đứng ở khoảng cách từ 5 – 6 m, sử dụng kỹ thuật chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực thực hiện chuyền và bắt bóng qua lại. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm từ 3 – 5 người.

b. Chuyên, bắt bóng nhiều lần liên tiếp với người hỗ trợ

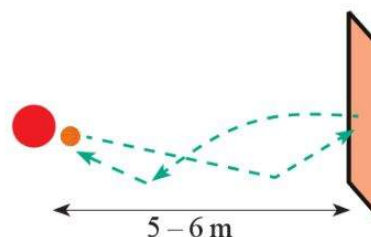
Sử dụng kỹ thuật chuyên, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực thực hiện bắt bóng và chuyền bóng với người hỗ trợ A và B ở khoảng cách từ 5 – 6 m (H.5). Tập luyện theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện chuyên, bắt bóng nhiều lần liên tiếp với người hỗ trợ

c. Chuyên, bắt bóng bật đất với tường

Đứng cách tường từ 5 – 6 m, sử dụng kỹ thuật chuyên và bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực thực hiện chuyền bóng bật đất vào tường và bắt bóng nảy ra (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện chuyên, bắt bóng bật đất với tường

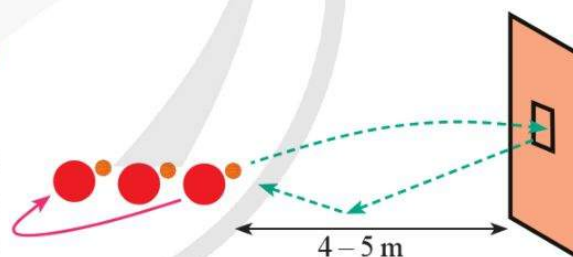
Luyện tập kỹ thuật tại chỗ chuyên bóng bằng một tay ngang ngực

a. Chuyên bóng qua lại

Sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyên bóng bằng một tay ngang ngực và kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực thực hiện chuyền, bắt bóng qua lại ở khoảng cách từ 4 – 5 m. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Chuyên bóng vào mục tiêu cố định trên tường

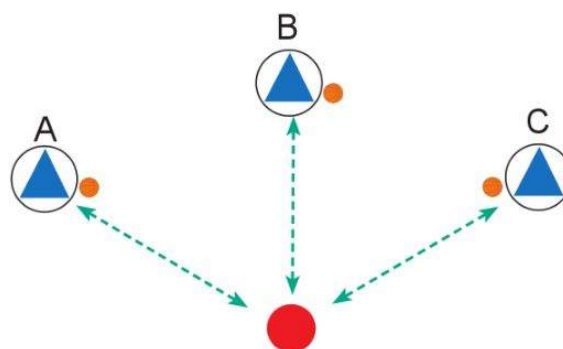
Đứng cách tường từ 4 – 5 m, thực hiện chuyền bóng bằng một tay ngang ngực vào mục tiêu cố định trên tường (hình vuông có cạnh từ 40 – 50 cm) (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện chuyên bóng vào mục tiêu cố định trên tường

c. Chuyên bóng một tay ngang ngực tới nhiều hướng khác nhau

Luân phiên bắt bóng và sử dụng kỹ thuật chuyền bóng bằng một tay ngang ngực thực hiện chuyền bóng với từng người hỗ trợ A, B, C (H.8). Tập luyện theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện chuyên bóng một tay ngang ngực tới nhiều hướng khác nhau

E/ Luyện tập kĩ thuật tại chỗ bắt bóng bằng một tay trên cao

a. Chuyển bóng qua lại

Sử dụng các kĩ thuật chuyển bóng khác nhau và kĩ thuật tại chỗ bắt bóng bằng một tay trên cao thực hiện chuyển bóng qua lại ở khoảng cách từ 4 – 5 m. Lưu ý, chuyển bóng tới vị trí cao và xa so với vị trí của người bắt bóng khoảng một cánh tay. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Chuyển, bắt bóng với tường

Đứng cách tường từ 1,5 – 2 m, chuyển bóng lên cao vào tường, sau đó sử dụng kĩ thuật tại chỗ bắt bóng bằng một tay trên cao thực hiện bắt bóng nảy ra từ tường. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

4/ Bài tập phát triển sức mạnh

a. Chuyển bóng đi xa

Sử dụng các kĩ thuật chuyển bóng đã học thực hiện chuyển bóng đi xa.

b. Nằm ngửa gập bụng

Từ tư thế nằm co gối thực hiện gập bụng liên tục trong thời gian 1 phút.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

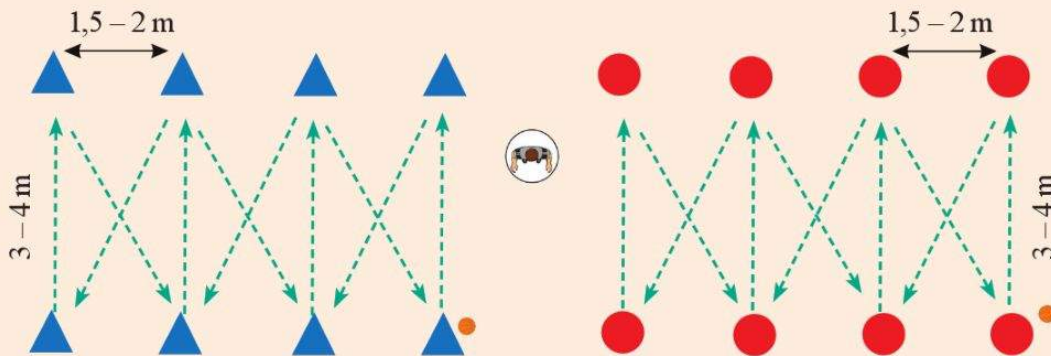


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Chuyển bóng tốc độ

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng ngang, cách nhau từ 1,5 – 2 m và đứng đối diện nhau theo từng cặp, hai hàng cách nhau từ 3 – 4 m. Người đầu tiên của một hàng trong mỗi đội cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từ người đầu hàng thực hiện chuyển bóng theo đường zigzag dọc cho các thành viên của đội. Sau mỗi lần chuyển bóng, người chuyển bóng sẽ hô to số lần chuyển của đội (H.9). Kết thúc thời gian quy định, đội có số lần chuyển nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



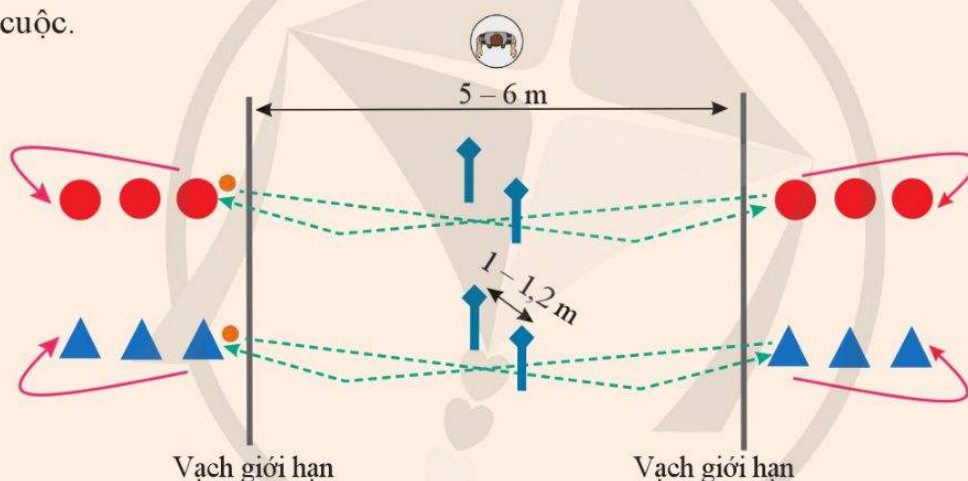
Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Chuyển bóng tốc độ”

2. Chuyển bóng nhanh chính xác

Chuẩn bị:

- Kẻ hai vạch giới hạn, cách nhau từ 5 – 6 m, ở giữa mỗi đội chơi đặt hai cọc mốc cách nhau từ 1 – 1,2 m làm cổng.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp thành hai hàng dọc, đứng đối diện nhau qua cổng và sau vạch giới hạn. Người đầu tiên của một hàng trong mỗi đội cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng cầm bóng thực hiện chuyền bóng bật đất xuyên qua cổng cho người đầu hàng đối diện của đội mình, sau đó di chuyển về cuối hàng. Người đầu hàng đối diện bắt bóng chuyền đến và thực hiện tương tự (H.10). Mỗi lần chuyền bóng chính xác qua cổng sẽ được 1 điểm, chuyền ra ngoài hoặc chạm cọc mốc sẽ không tính điểm. Thực hiện liên tục cho tới khi hết thời gian quy định. Đội nào có số lần chuyền bóng chính xác nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi "Chuyền bóng nhanh chính xác"

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu và phân tích những điểm giống và khác nhau giữa kỹ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực với kỹ thuật chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực.

2/ Khi tập luyện kỹ thuật tại chỗ bắt bóng bằng một tay trên cao, cần chú ý những điểm gì?

3/ Vận dụng các kỹ thuật chuyền, bắt bóng đã học vào các trò chơi vận động để vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng và vận dụng được kỹ thuật đột phá qua người bước thuận trong các trò chơi vận động, trong tập luyện và đấu tập.
- Nêu, phân tích và vận dụng được một số quy định của Luật Chạy bước trong tập luyện và đấu tập.
- Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và giúp đỡ bạn trong tập luyện và đấu tập.

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 chuyên bóng qua lại
- Tại chỗ và di chuyển dẫn bóng

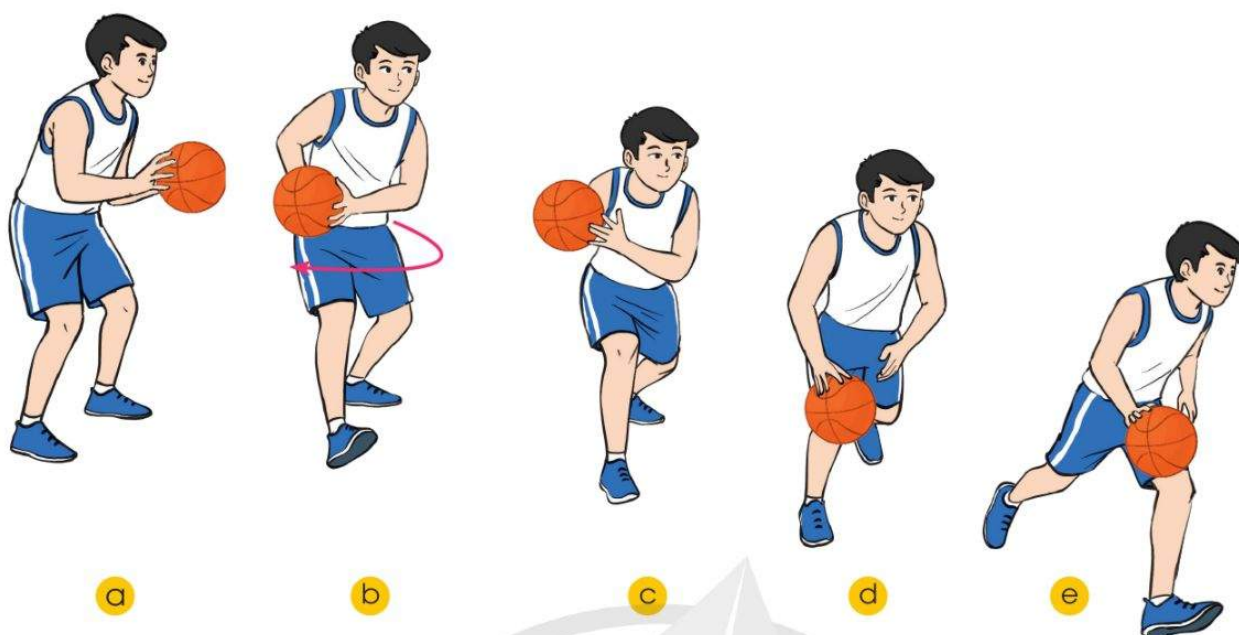
KIẾN THỨC MỚI

1/ Kỹ thuật đột phá qua người bước thuận

Đột phá qua người bước thuận là kỹ thuật sử dụng bước di chuyển nhanh, bất ngờ bằng chân cùng bên với hướng di chuyển để vượt qua sự phòng thủ của đối phương.

TTCB: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai hoặc hơn vai, gối khụy, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt nhìn thẳng phía trước (H.1a).

Thực hiện: Khi bắt đầu thực hiện động tác, từ TTCB chân phải dùng gót chân làm trụ, xoay mũi bàn chân sang phải, hai tay đưa bóng sang bên hông phải, thân người xoay nhanh theo (H.1b), đồng thời xoay vai che chắn bóng, khụy gối, hạ thấp trọng tâm (H.1c). Lúc này, dùng chân trái di chuyển đạp mạnh xuống mặt sân, chân phải nhanh chóng bước dài, chệch sang phải (H.1d), chân trái nhanh chóng bước theo, tiếp tục dẫn bóng (H.1e).



Hình 1. Kỹ thuật đột phá qua người bước thuận

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đột phá qua người bước thuận: Trọng tâm hạ thấp khi thực hiện xoay người và bước chân; bước chân khi đột phá phải dài, kết hợp xoay vai che chắn bóng; phối hợp mắt quan sát để đánh lạc hướng đối phương.

📖 Một số quy định của Luật Chạy bước

Quy định về chạy bước đối với cầu thủ ngã xuống, nằm hoặc ngồi trên sân:

- Cầu thủ khi đang cầm bóng bị ngã xuống và trượt trên mặt sân hoặc trong khi đang nằm, hoặc ngồi mà giành được quyền kiểm soát bóng sẽ không bị phạm Luật Chạy bước.
- Cầu thủ ngã xuống khi đang cầm bóng, hoặc đang nằm hoặc ngồi trên sân và giành được quyền kiểm soát bóng mà có hành động lăn hoặc đứng lên khi đang cầm bóng sẽ phạm Luật Chạy bước.

🏃 LUYỆN TẬP

📖 Luyện tập kỹ thuật đột phá qua người bước thuận

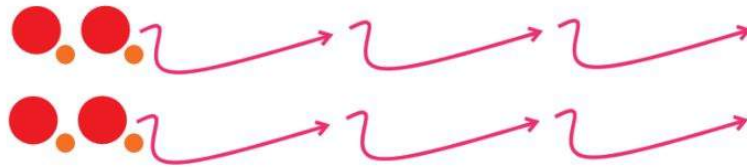
a. Mô phỏng kỹ thuật

- Tập mô phỏng các giai đoạn của kỹ thuật.
- Tập mô phỏng toàn bộ kỹ thuật.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Tập kỹ thuật đột phá qua người bước thuận nhiều lần liên tiếp

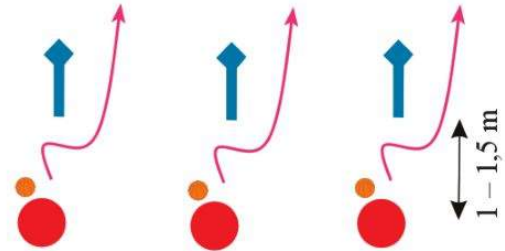
Kết hợp di chuyển dọc sân, liên tục thực hiện từ 3 – 5 lần kỹ thuật đột phá qua người bước thuận (H.2). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện kỹ thuật đột phá qua người bước thuận nhiều lần liên tiếp

c. Đột phá qua chướng ngại vật cố định

Đứng ở TTCB cách chướng ngại vật (cọc mốc, nắm thấp,...) từ 1 – 1,5 m, thực hiện kỹ thuật đột phá qua người bước thuận vượt qua chướng ngại vật, sau đó quay về vị trí ban đầu chuẩn bị cho lần tập tiếp theo (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện đột phá qua chướng ngại vật cố định

d. Đột phá qua người hỗ trợ

– Tập luyện với người hỗ trợ đứng tại chỗ: Người hỗ trợ đứng tại chỗ, người tập cầm bóng thực hiện kỹ thuật đột phá qua người bước thuận vượt qua người hỗ trợ, sau đó quay về cuối hàng chuẩn bị cho lần tập tiếp theo (H.4). Tập luyện theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện đột phá qua người phòng thủ đứng tại chỗ

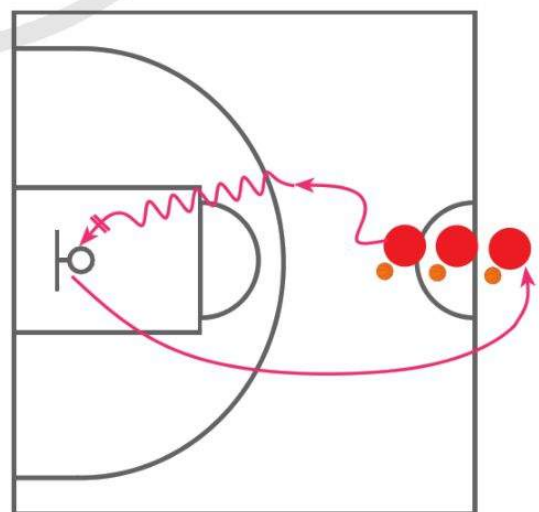
– Luân phiên đột phá qua người hỗ trợ: Hai người luân phiên sử dụng kỹ thuật đột phá qua người bước thuận, thực hiện đột phá vượt qua người hỗ trợ, sau đó quay lại làm người phòng thủ (H.5). Tập luyện theo cặp.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện luân phiên đột phá qua người phòng thủ

e. Đột phá kết hợp hai bước ném rổ

Đứng cách bảng rổ từ 4 – 6 m, thực hiện kỹ thuật đột phá qua người bước thuận kết hợp với kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném bóng vào rổ (H.6). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện đột phá kết hợp hai bước ném rổ

Bài tập phát triển sức nhanh và khả năng linh hoạt

a. Chạy dừng nhanh, xuất phát nhanh theo tín hiệu

Liên tục chạy tốc độ cao thực hiện dừng nhanh, xuất phát nhanh theo tín hiệu của người điều khiển trên cự li từ 25 – 28 m. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Chạy tốc độ tại chỗ

Tại chỗ thực hiện chạy bước nhỏ với tốc độ nhanh trong thời gian từ 15 – 20 giây. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

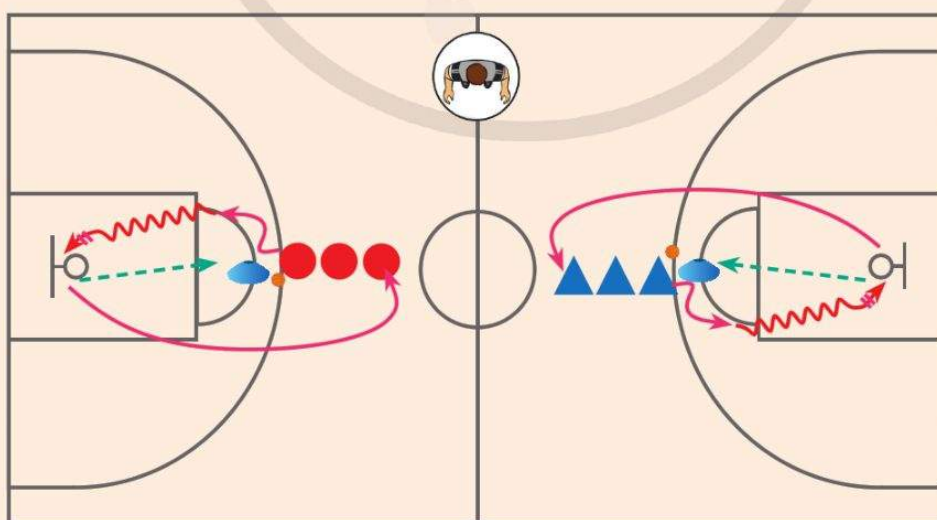


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG LINH HOẠT

1. Đột phá qua người ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau ném thấp, cách rổ từ 5 – 6 m. Người đầu hàng mỗi đội cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng cầm bóng thực hiện đột phá qua người bước thuận, sau đó dẫn bóng và ném rổ (ném cho tới khi bóng vào rổ). Sau khi bóng vào rổ, nhanh chóng bắt bóng lại và chuyền bóng cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng (H.7). Liên tục thực hiện đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành một lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



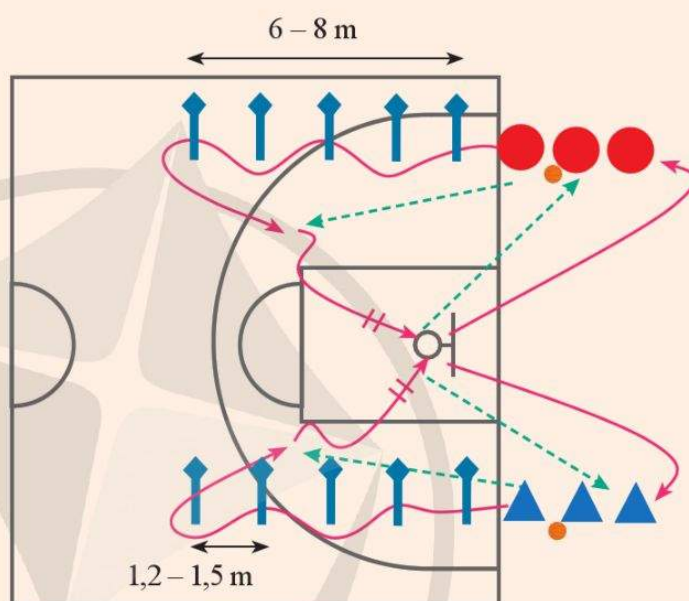
Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Đột phá qua người ném rổ tiếp sức”

2. Chạy luôn cọc nhận bóng đột phá tiếp sức

Chuẩn bị:

- Xếp các cọc mốc cách nhau từ 1,2 – 1,5 m, theo đường thẳng từ 6 – 8 m (H.8).
- Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang cuối sân, thẳng hướng với hàng cọc mốc, người thứ hai trong hàng mỗi đội cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy nhanh luôn qua các cọc mốc, sau đó quay về nhận bóng chuyền tới từ người thứ hai, thực hiện cầm bóng đột phá qua người bước thuận dẫn bóng hai bước ném rổ hoặc trực tiếp ném bóng vào rổ (ném cho tới khi bóng vào rổ). Sau khi bóng vào rổ, bắt bóng chuyền cho người thứ ba trong hàng và di chuyển về cuối hàng, người thứ hai bắt đầu xuất phát và thực hiện tương tự (H.8). Liên tục thực hiện cho đến khi thành viên cuối cùng của đội ném bóng vào rổ. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi

“Chạy luôn cọc nhận bóng đột phá tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Hãy nêu và phân tích những quy định về chạy bước đối với đấu thủ ngã xuống, nằm hoặc ngồi trên sân.

2/ Khi tập luyện kỹ thuật đột phá qua người bước thuận cần chú ý những điểm gì?

3/ Vận dụng các kỹ thuật đột phá qua người bước thuận trong các trò chơi, trong tập luyện và thi đấu bóng rổ để rèn luyện sức khỏe và thể lực hằng ngày.

Chủ đề 3

KỸ THUẬT NHẢY NÉM RỔ VÀ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG TRONG BÓNG RỔ

BÀI 1

KỸ THUẬT TẠI CHỖ NHẢY NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN CAO

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng và vận dụng được kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao vào tập luyện và đấu tập.
- Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện và đấu tập.

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
- Sử dụng kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao thực hiện ném bóng qua lại

KIẾN THỨC MỚI

Kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao

Kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao là sự kết hợp giữa động tác bật nhảy với động tác tay ném rổ trong kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao. Kỹ thuật này tận dụng được lợi thế về độ cao bật nhảy để tránh khỏi sự phòng thủ của đối phương khi thực hiện ném rổ.

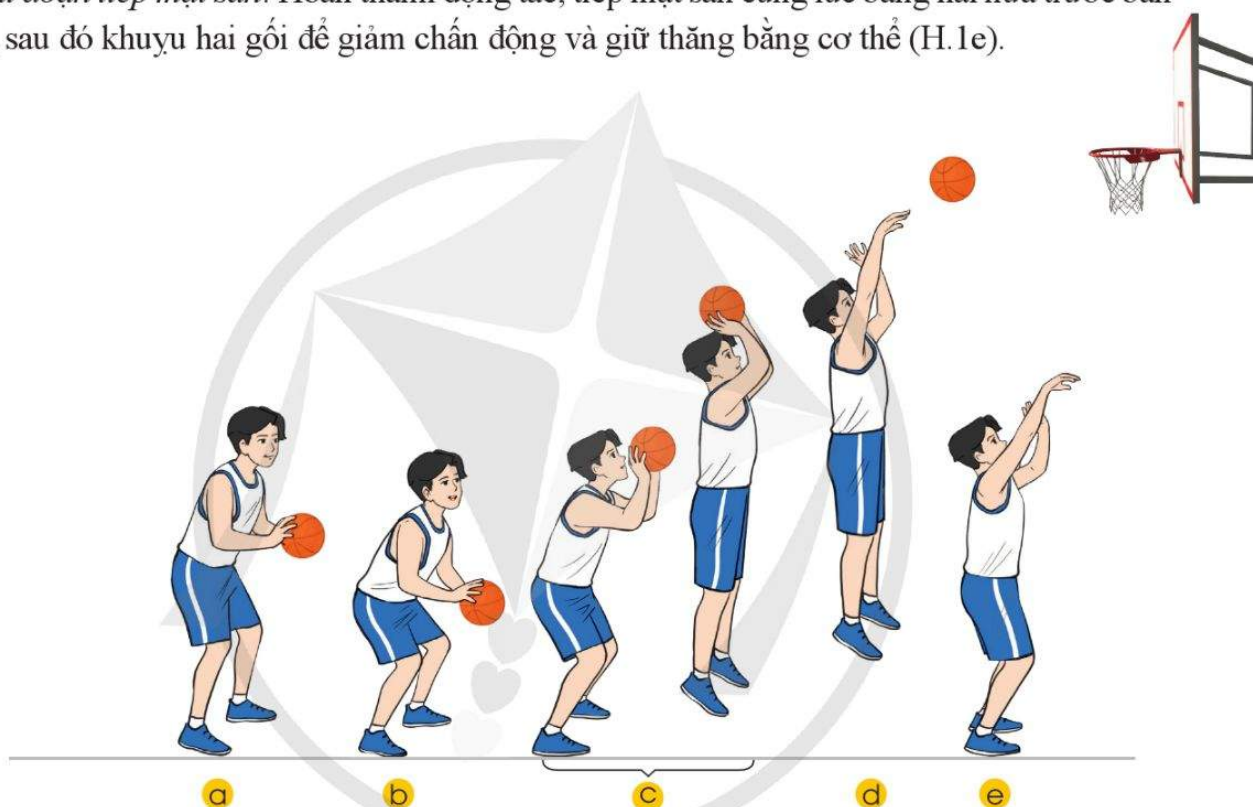
TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khụy, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, thân người hơi đổ về trước, hai tay cầm bóng trước ngực (H.1a). Có thể đứng chân trước chân sau, chân bên tay ném đặt phía sau để tạo đà khi bật nhảy.

Thực hiện:

Giai đoạn bật nhảy: Từ TTCB, hai chân hơi chùng gối để tạo đà (H.1b), sau đó nhanh chóng thực hiện bật nhảy lên không, thân người thẳng đứng đồng thời hai tay đưa bóng lên trên trán, cách trán từ 15 – 20 cm, khuỷu tay phải hướng thẳng về hướng rổ (H.1c).

Giai đoạn trên không: Khi người lên đến điểm cao nhất, cơ thể ở tư thế thẳng bằng, tay phải thực hiện duỗi lên cao ra trước, khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng ném bóng đi. Bóng rời tay cuối cùng bằng ngón trỏ và ngón giữa, tay phải hướng thẳng về hướng rổ (H.1e).

Giai đoạn tiếp mặt sân: Hoàn thành động tác, tiếp mặt sân cùng lúc bằng hai nửa trước bàn chân, sau đó khuỷu hai gối để giảm chấn động và giữ thẳng bằng cơ thể (H.1e).



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

Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao: Bật nhảy đồng thời bằng hai chân; giữ thân người ổn định, thẳng bằng ở giai đoạn trên không; ném bóng khi người ở điểm cao nhất, tay hướng thẳng về hướng rổ.

LUYỆN TẬP

L Luyện tập kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao

a. Tại chỗ thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao

Đứng tại chỗ thực hiện kỹ thuật không bóng và có bóng. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Tại chỗ nhảy ném bóng cho nhau với khoảng cách tăng dần

Sử dụng kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao thực hiện nhảy ném bóng cho nhau với khoảng cách tăng dần từ 2 – 3 m đến 3,5 – 4 m (H.2). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

c. Tại chỗ nhảy ném rổ ở các khoảng cách khác nhau

Sử dụng kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao thực hiện nhảy ném bóng vào rổ ở khoảng cách gần từ 2 – 3 m, sau đó tăng dần khoảng cách lên từ 3,5 – 4 m (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

d. Nhảy ném rổ với người hỗ trợ chuyên bóng

Người hỗ trợ thực hiện chuyên bóng ở khoảng cách từ 3 – 4 m, người tập bắt bóng thực hiện kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao. Tập luyện theo trình tự:

- Liên tục nhận bóng từ người hỗ trợ, sử dụng kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao thực hiện nhảy ném trả lại bóng cho người hỗ trợ (H.4a).
- Liên tục nhận bóng từ người hỗ trợ, sử dụng kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao thực hiện nhảy ném bóng vào rổ (H.4b).

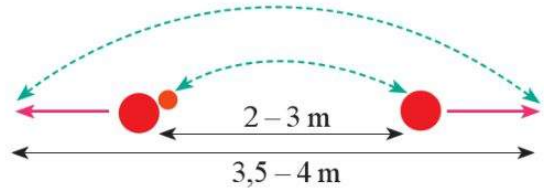
Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

e. Tại chỗ nhảy ném bóng vào tường

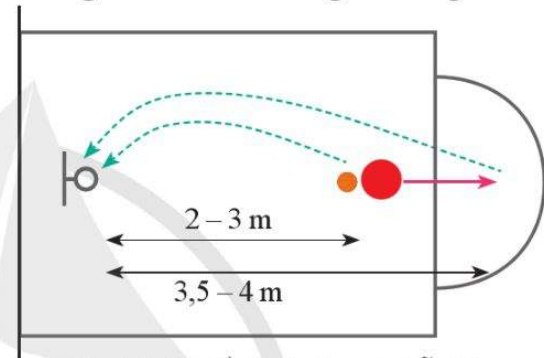
Sử dụng kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao thực hiện bật nhảy ném bóng vào tường:

- Nhảy ném bóng vào tường ở khoảng cách từ 2 – 3 m, sau đó tăng dần khoảng cách với tường từ 4 – 5 m.
- Nhảy ném bóng vào mục tiêu cố định trên tường ở khoảng cách từ 3 – 5 m.

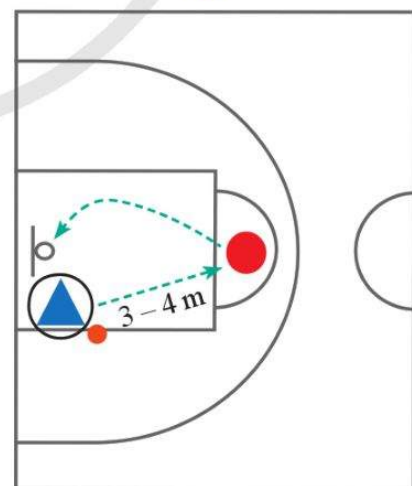
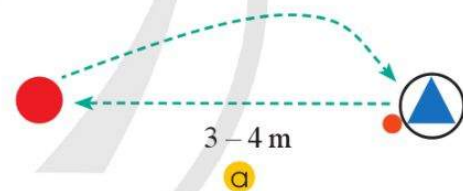
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ nhảy ném bóng cho nhau với khoảng cách tăng dần



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ nhảy ném rổ ở các khoảng cách khác nhau



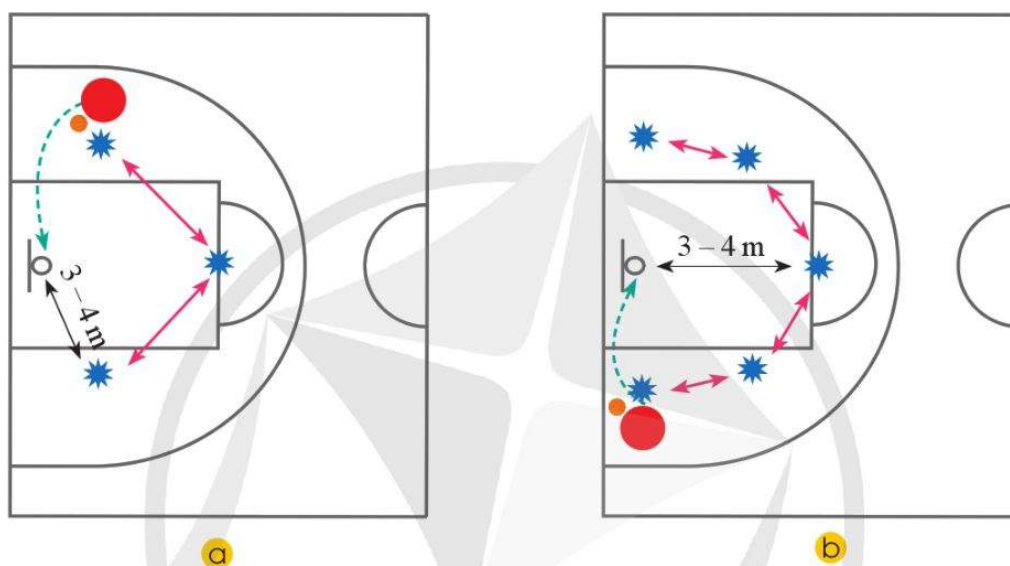
Hình 4. Sơ đồ tập luyện tại chỗ nhảy ném rổ với người hỗ trợ chuyên bóng

g. Tại chỗ nhảy ném rổ ở các vị trí khác nhau

Sử dụng kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao thực hiện nhảy ném rổ ở các vị trí khác nhau:

- *Nhảy ném rổ 3 vị trí:* Luân phiên thực hiện tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao tại 3 vị trí khác nhau ở khoảng cách từ 3 – 4 m. Tại mỗi vị trí, thực hiện nhảy ném rổ từ 3 – 5 lần (H.5a).
- *Nhảy ném rổ 5 vị trí:* Liên tục thực hiện tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao tại 5 vị trí khác nhau ở khoảng cách từ 3 – 4 m (H.5b).

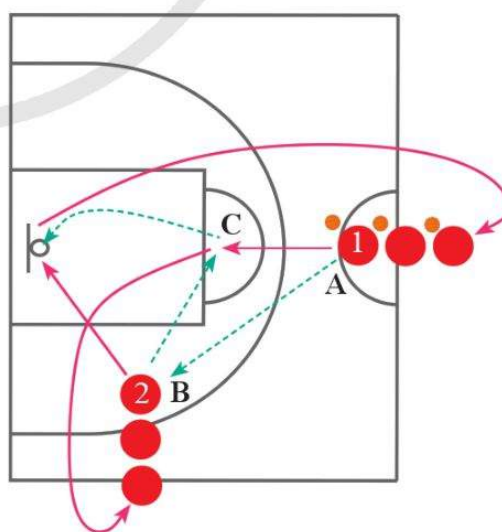
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện tại chỗ nhảy ném rổ ở các vị trí khác nhau

h. Phối hợp di chuyển chuyên, bắt bóng tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao

Số ① ở hàng A chuyền bóng cho số ② ở hàng B, sau đó di chuyển tới vị trí C nhận bóng chuyền lại từ số ②, thực hiện nhảy ném rổ một tay trên cao và di chuyển về cuối hàng B. Số ② chạy vào phía rổ lấy bóng và di chuyển về cuối hàng A (H.6). Tập luyện theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển chuyên, bắt bóng tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao

Bài tập phát triển sức mạnh chân

a. Tại chỗ bật nhảy với tay chạm vật chuẩn

Tại chỗ, bật nhảy mạnh thẳng lên với tay chạm vật chuẩn.

b. Tại chỗ ngồi xuống, đứng lên

Hai chân đứng song song rộng bằng vai, hai tay duỗi thẳng đặt song song ra trước thực hiện ngồi xuống, đứng lên liên tục trong khoảng thời gian từ 20 – 30 giây.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

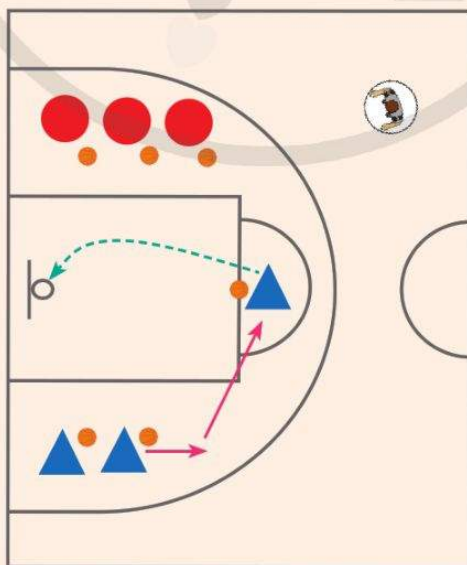


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Nhảy ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng theo hàng ngang ngoài khu giới hạn (H.7). Mỗi đội có tối thiểu một quả bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, luân phiên mỗi đội cử một người lên vị trí ném phạt, thực hiện tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao. Mỗi lần ném bóng vào rổ được tính 1 điểm (H.7). Sau khi tất cả thành viên của các đội hoàn thành một lượt chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



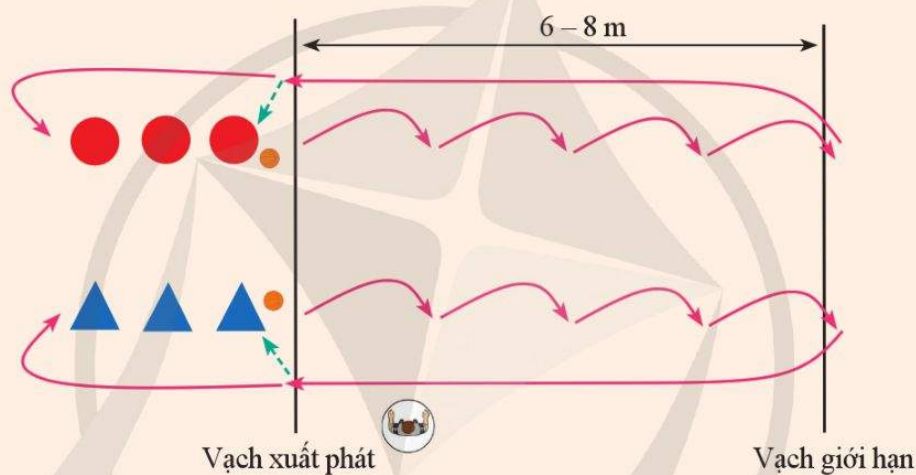
Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Nhảy ném rổ tiếp sức”

2. Bật cóc tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn song song và cách vạch xuất phát từ 6 – 8 m (H.8).
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, người đầu hàng cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội cầm bóng thực hiện bật nhảy bằng hai chân liên tục tới vạch giới hạn, sau đó chạy nhanh về đưa bóng cho người tiếp theo ở vạch xuất phát và di chuyển về cuối hàng. Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.8). Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi "Bật cóc tiếp sức"

VẬN DỤNG

1/ Hãy trình bày kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao và nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật.

2/ Hãy nêu một số tình huống vận dụng kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao trong tập luyện và đấu tập.

3/ Vận dụng kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao trong các trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG: PHỐI HỢP YẾM HỘ NGANG VÀ PHỐI HỢP ĐỘT PHÁ QUA NGƯỜI CHUYÊN BÓNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết và thực hiện đúng một số chiến thuật phối hợp tấn công như: phối hợp yếm hộ ngang, phối hợp đột phá qua người chuyên bóng.
- Nêu, phân tích và vận dụng được một số quy định về “lỗi” trong môn Bóng rổ.
- Vận dụng được một số chiến thuật phối hợp tấn công vào thực tiễn; có khả năng phán đoán, xử lý linh hoạt các tình huống phối hợp với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Thể hiện khả năng và sự đam mê, tích cực tập luyện bóng rổ hằng ngày.

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
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay
- Tại chỗ chuyền bóng qua lại

KIẾN THỨC MỚI

1/ Chiến thuật tấn công: Phối hợp yếm hộ ngang và phối hợp đột phá qua người chuyên bóng

Phối hợp chiến thuật tấn công là sự phối hợp của hai hay nhiều VĐV của đội kiểm soát bóng, vận dụng hợp lý các kỹ thuật cá nhân, hỗ trợ cùng hành động nhằm tạo ra cơ hội thuận lợi, tấn công rổ đối phương.

Trong môn Bóng rổ, phối hợp chiến thuật tấn công cơ bản gồm có: chuyền xiết, yếm hộ, sách ứng và đột phá qua người chuyên bóng.

a. Phối hợp yểm hộ ngang

Phối hợp yểm hộ là hành động cầu thủ thực hiện các động tác hợp lí, ngăn chặn hợp lệ đường di chuyển của cầu thủ đối phương, tạo điều kiện thuận lợi cho đồng đội thoát khỏi sự phòng thủ của cầu thủ đối phương.

Yểm hộ ngang là hành động người đi yểm hộ đứng chắn ở bên phải hoặc bên trái của người bị yểm hộ (cầu thủ đối phương), ngăn không cho cầu thủ đối phương di chuyển sang phải hoặc sang trái.

– Phối hợp yểm hộ ngang cho đồng đội di chuyển:

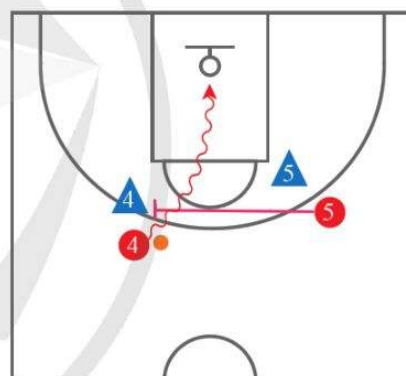
Cầu thủ tấn công số ④ chuyển bóng cho số ⑤ sau đó di chuyển tới yểm hộ ngang, chặn cầu thủ phòng thủ số ⑥ để cầu thủ tấn công số ⑥ thoát người, di chuyển ra khoảng trống nhận bóng chuyển tới từ số ⑤ tấn công rỏ (H.1).



Hình 1. Sơ đồ phối hợp yểm hộ ngang cho đồng đội di chuyển

– Phối hợp yểm hộ ngang cho đồng đội dẫn bóng:

Là sự phối hợp giữa hai cầu thủ tấn công, trong đó cầu thủ không có bóng số ⑤ thực hiện yểm hộ ngang, chặn cầu thủ phòng thủ số ④ để cầu thủ tấn công có bóng số ④ thực hiện dẫn bóng thoát khỏi sự kèm sát của cầu thủ phòng thủ số ④ (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp yểm hộ ngang cho đồng đội dẫn bóng

Một số chú ý khi phối hợp yểm hộ ngang: Khi yểm hộ không được tiếp xúc, đẩy người đối phương; động tác yểm hộ và thoát người phải phối hợp đồng thời và bất ngờ.

b. Phối hợp đột phá qua người chuyền bóng

Là một hình thức phối hợp mà cầu thủ tấn công dẫn bóng đột phá qua cầu thủ phòng thủ của đối phương, sau đó phối hợp chuyền bóng cho đồng đội tổ chức tấn công.

Cầu thủ tấn công số ④ cầm bóng đột phá vượt qua cầu thủ phòng thủ số ④, gặp cầu thủ phòng thủ số ⑤ thu về phòng thủ, lập tức chuyền bóng cho số ⑥ thoát người chạy vào nhận bóng tấn công rỏ (H.3).

Một số chú ý khi phối hợp đột phá qua người chuyền bóng: Cầu thủ đột phá phải nhanh và bất ngờ, luôn quan sát tình hình để sẵn sàng chuyền bóng; cầu thủ nhận bóng phải nắm bắt thời cơ, kịp thời thoát người chiếm vị trí thuận lợi để nhận bóng.



Hình 3. Sơ đồ phối hợp đột phá qua người chuyền bóng

Một số quy định về “lỗi” trong môn Bóng rổ

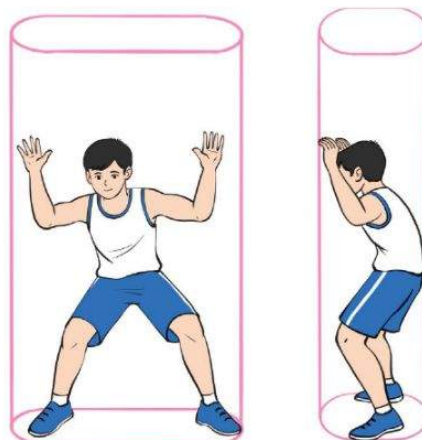
– Lỗi là những vi phạm liên quan tới va chạm cá nhân trái luật với đối phương và hành vi phản tinh thần thể thao.

– Cầu thủ có quyền được chiếm bất kỳ vị trí nào ở trên sân (phạm vi hình trụ), miễn là ở vị trí đó không có cầu thủ đối phương nào chiếm giữ. Cầu thủ ra khỏi hình trụ và không gian chiều cao thẳng đứng của mình và va chạm với cầu thủ đối phương sẽ phạm lỗi. Trong đó:

+ *Hình trụ của một cầu thủ*: là khoảng không gian hình trụ tưởng tượng của cầu thủ ở trên mặt sân, bao gồm cả không gian phía trên của cầu thủ đó và được giới hạn: phía trước là hai lòng bàn tay; phía sau là mông; hai bên là cạnh ngoài của tay và chân (H.4).

+ *Chiều cao thẳng đứng*: Là khoảng không gian trên mặt sân của cầu thủ và khoảng không gian trên cao khi cầu thủ nhảy thẳng lên trên.

– Một đội có thể bị thổi phạt nhiều lỗi. Không quan tâm đến xử phạt, mỗi lỗi vi phạm đều được ghi cho cầu thủ phạm lỗi cùng với hình thức xử phạt vào biên bản thi đấu.



Hình 4. Không gian hình trụ của cầu thủ trên sân

LUYỆN TẬP

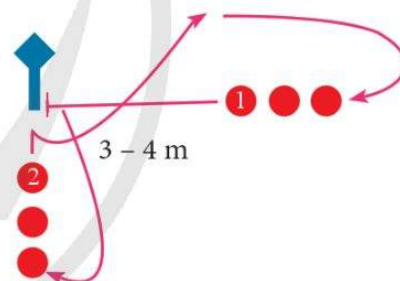
Luyện tập chiến thuật phối hợp yểm hộ ngang

– Tập phối hợp di chuyển yểm hộ ngang với cọc mốc:

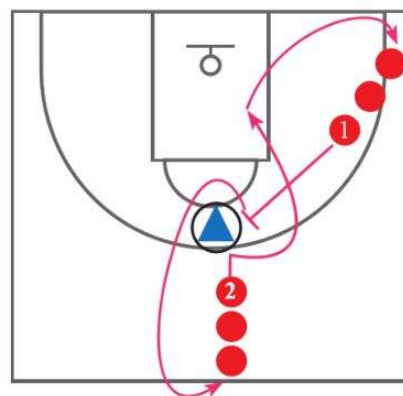
Số ① di chuyển tới vị trí cọc mốc làm động tác yểm hộ ngang. Số ② quan sát và bất ngờ thực hiện thoát người ngay khi số ① làm động tác yểm hộ, sau đó di chuyển về cuối hàng 1. Số ① sau khi yểm hộ xong, quay người và di chuyển về cuối hàng 2 (H.5).

– Tập phối hợp di chuyển yểm hộ ngang với người hỗ trợ phòng thủ:

Số ① di chuyển tới bất ngờ làm động tác yểm hộ ngang, ngăn cản người phòng thủ (người hỗ trợ) di chuyển ngang. Số ② nhanh chóng phối hợp thoát người và chạy nhanh về phía rổ, sau đó di chuyển về cuối hàng 1. Số ① sau khi thực hiện yểm hộ, quay người và di chuyển về cuối hàng 2 (H.6).



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển yểm hộ ngang với cọc mốc



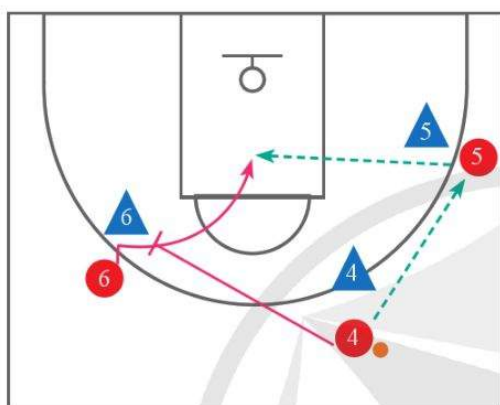
Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển yểm hộ ngang với người phòng thủ

– Tập phối hợp yểm hộ ngang, thoát người nhận bóng:

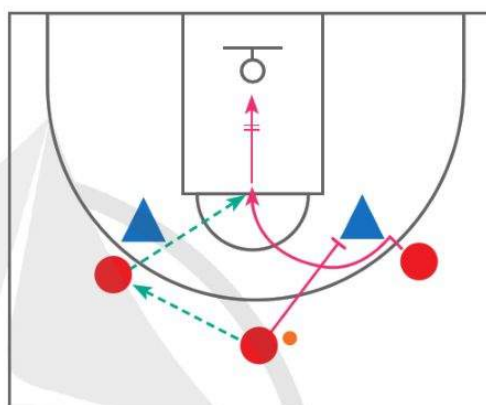
Số ④ chuyền bóng cho số ⑤, sau đó di chuyển tới làm động tác yểm hộ ngang cho số ⑥ thoát người chạy thẳng về phía rổ và nhận bóng chuyền tới từ số ⑤ (H.7).

– Tập phối hợp 3 tấn công 2:

Tổ chức tập 3 người tấn công, 2 người phòng thủ. Yêu cầu thực hiện phối hợp yểm hộ ngang, thoát người nhận bóng ném rổ (H.8). Tập luyện trong khoảng thời gian từ 1 – 2 phút, sau đó đổi vị trí tập luyện.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp yểm hộ ngang, thoát người nhận bóng



Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp 3 tấn công 2

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

Luyện tập chiến thuật phối hợp đột phá qua người chuyền bóng

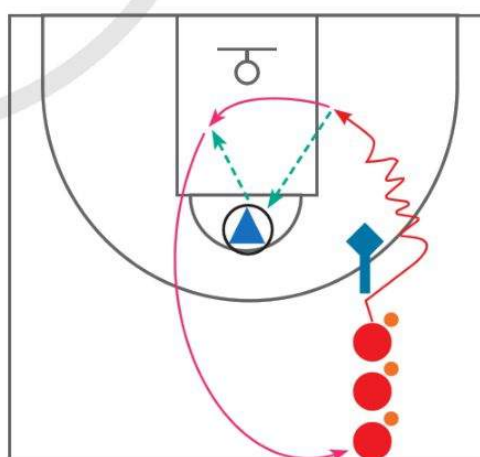
a. Đột phá qua người chuyền bóng tới mục tiêu cố định

Luân phiên cầm bóng đột phá vượt qua cọc mốc và dẫn bóng, chuyền bóng cho người hỗ trợ ở vị trí cố định, sau đó nhận lại bóng di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt tập tiếp theo (H.9).

b. Đột phá qua người chuyền bóng tới mục tiêu di động

– Đột phá qua người chuyền bóng tới một mục tiêu di động:

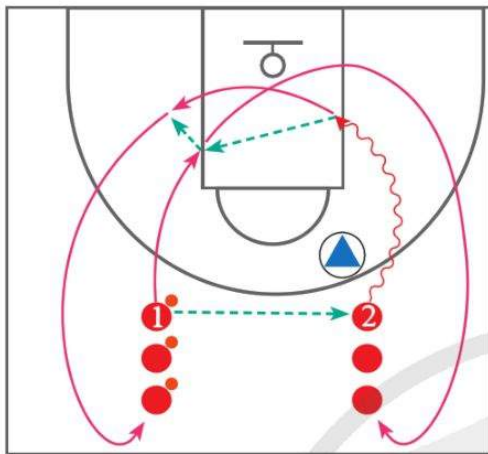
Số ① chuyền bóng cho số ②, sau đó chạy thẳng vào gần rổ nhận đường chuyền bóng của số ②. Số ② sau khi nhận bóng từ số ①, thực hiện đột phá qua người, dẫn bóng vào sát rổ và chuyền bóng lại cho số ①, sau đó nhận lại bóng từ số ① và di chuyển về cuối hàng 1. Số ① di chuyển về cuối hàng 2 (H.10).



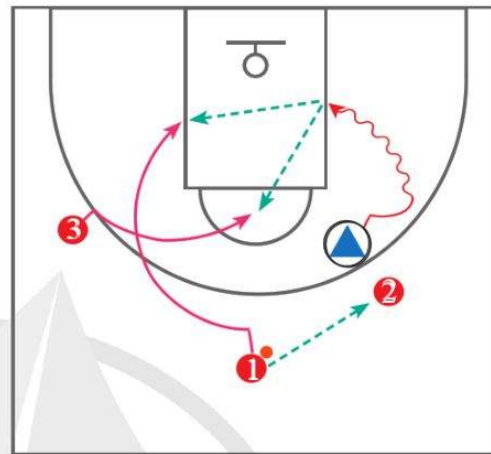
Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp đột phá qua người chuyền bóng tới mục tiêu cố định

– Đột phá qua người chuyền bóng tới hai mục tiêu di động:

Số ① chuyền bóng cho số ②. Số ② thực hiện đột phá qua người, dẫn bóng vào gần rổ, quan sát và chuyền cho số ① hoặc số ③. Số ① và số ③ quan sát sự di chuyển của số ②, đồng thời chạy nhanh vào khu vực gần rổ để sẵn sàng nhận bóng chuyền tới từ số ② (H.11).



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp đột phá qua người chuyền bóng tới một mục tiêu di động

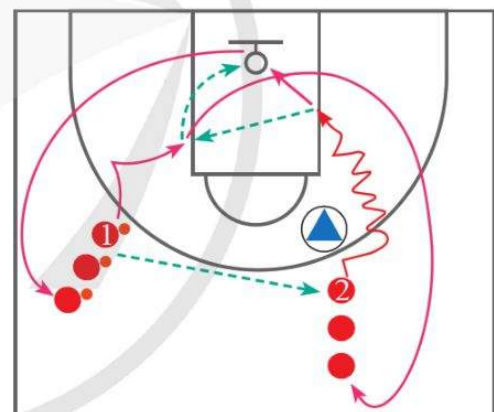


Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp đột phá qua người chuyền bóng tới hai mục tiêu di động

c. Phối hợp đột phá qua người, chuyền bóng và ném rổ

Số ① chuyền bóng cho số ②, số ② thực hiện đột phá qua người, dẫn bóng vào gần rổ và thực hiện chuyền lại cho số ①. Số ① từ ngoài chạy vào bắt bóng ném rổ. Sau đó, số ② lấy bóng di chuyển về cuối hàng 1, số ① di chuyển về cuối hàng 2 (H.12).

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện phối hợp đột phá qua người, chuyền bóng và ném rổ

E/ Bài tập phát triển sức nhanh và khả năng linh hoạt

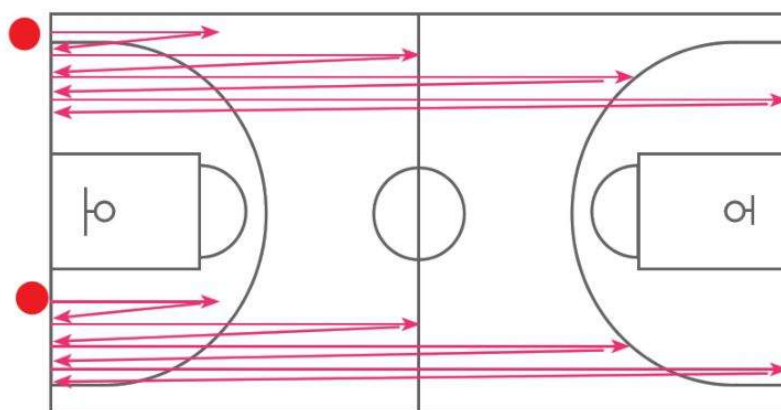
a. Chạy biến hướng

Thực hiện chạy đổi hướng nhanh khi qua các cọc mốc trên đoạn đường từ 20 – 25 m.

b. Chạy con thoi theo các vạch giới hạn trên sân

Đứng ở đường biên ngang cuối sân, thực hiện: lượt 1, chạy nhanh tới đường ném phạt thứ nhất và quay lại; lượt 2, chạy nhanh tới đường giữa sân và quay lại; lượt 3, chạy nhanh tới vạch phạt thứ 2 và quay lại; lượt 4, chạy nhanh tới đường biên cuối sân và quay lại (H.13).

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 13. Sơ đồ tập luyện chạy con thoi theo các vạch giới hạn trên sân



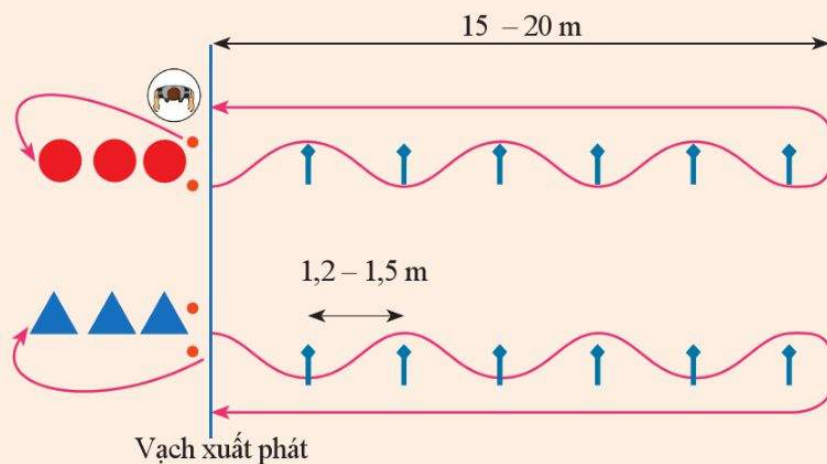
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

1. Vận chuyển bóng

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, người đầu hàng ôm hai quả bóng.
- Xếp các cọc mốc thẳng hàng, cách nhau từ 1,2 – 1,5 m trên đoạn đường từ 15 – 20 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng ôm hai quả bóng chạy luôn qua các cọc mốc, sau đó chạy nhanh về tới vạch xuất phát, trao lại hai quả bóng cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng. Trong quá trình chạy, nếu để rơi bóng, người chơi phải nhặt bóng lên và tiếp tục di chuyển từ vị trí bóng rơi. Người tiếp theo thực hiện tương tự. Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.14). Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



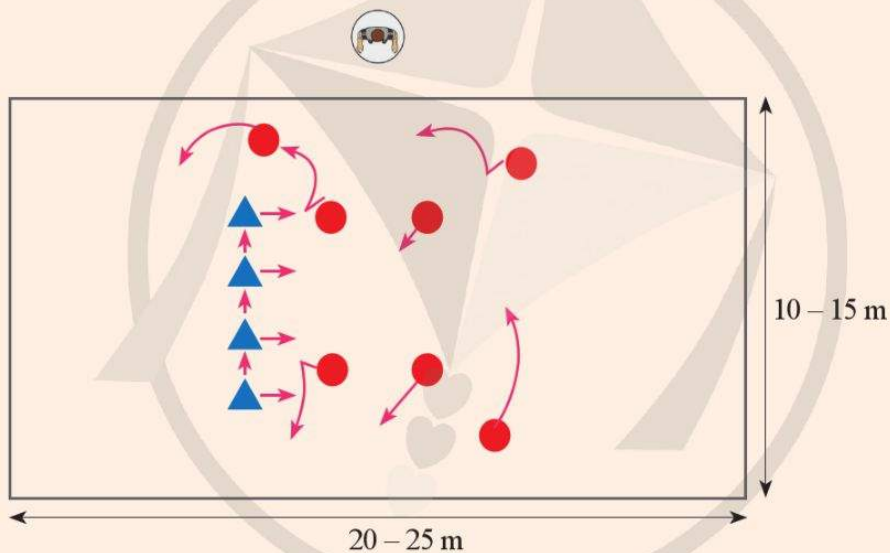
Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Vận chuyển bóng”

2. Giăng lưới bắt cá

Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm từ 12 – 15 người. Mỗi nhóm cử ra 3 – 4 người làm người đuổi bắt.
- Sân bóng rổ tiêu chuẩn hoặc mặt sân phẳng hình chữ nhật có chiều rộng từ 10 – 15 m, chiều dài từ 20 – 25 m.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, những người đuổi bắt thực hiện nắm tay nhau tạo thành “lưới”, đồng thời cố gắng đuổi theo chạm vào những người chơi còn lại để “bắt cá”. Những người chơi còn lại tìm cách chạy và tránh không để nhóm đuổi bắt chạm vào người. Nếu bị bắt, người chơi lập tức trở thành người đuổi bắt và kết nối vào “lưới” để tiếp tục đuổi bắt những người còn lại (H.15). Tiến hành chơi liên tục trong thời gian quy định hoặc cho tới khi không còn người để đuổi bắt.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Giăng lưới bắt cá”

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những chú ý khi thực hiện chiến thuật phối hợp yểm hộ ngang và phối hợp đột phá qua người chuyên bóng.

2/ Hãy cho biết chiến thuật phối hợp yểm hộ ngang được vận dụng trong những tình huống thi đấu nào?

3/ Vận dụng các bài tập chiến thuật trong tập luyện, đấu tập và trong hoạt động rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Chủ đề 4

CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ VÀ THI ĐẤU

BÀI 1

CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ KÈM NGƯỜI CHỐNG YẾM HỘ

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ kèm người chống yếu hộ.
- Vận dụng được chiến thuật phòng thủ kèm người chống yếu hộ trong thực tiễn; có khả năng phán đoán, xử lý linh hoạt các tình huống phối hợp với đồng đội trong tập luyện và đấu tập.
- Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập.
- Biết tự điều chỉnh, sửa sai trong chiến thuật phòng thủ kèm người chống yếu hộ.
- Tự giác và tích cực 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

- Chạy nghiêng, chạy biến hướng
- Di chuyển trượt: trượt ngang, trượt tiến, trượt lùi

KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật phòng thủ kèm người chống yếu hộ

Phòng thủ kèm người là chiến thuật mà mỗi cầu thủ phòng thủ sẽ được phân công kèm sát một cầu thủ tấn công.

Phòng thủ kèm người chống yếu hộ là những biện pháp phòng thủ cá nhân hoặc phối hợp với đồng đội nhằm phá vỡ sự phối hợp yếu hộ của đối phương. Trong đó, các biện pháp như: lách qua, xuyên qua, vòng qua và đổi người kèm thường được sử dụng và mang lại hiệu quả cao trong phòng thủ kèm người chống yếu hộ.

a. Phối hợp lách qua chống yểm hộ

Cầu thủ phòng thủ ngay khi thấy cầu thủ tấn công áp sát thực hiện yểm hộ, nhanh chóng bước dài chân lách qua trước mặt cầu thủ đi yểm hộ, áp sát và tiếp tục kèm đối thủ được phân công. Cầu thủ kèm đối thủ đi yểm hộ phải kịp thời hô, hoặc ra tín hiệu để đồng đội biết được ý đồ yểm hộ của đối phương, đồng thời phối hợp chuẩn bị bù người.

Số ④ sau khi chuyền bóng cho số ⑤ chạy ra yểm hộ cho số ⑥. Số ⑥ khi thấy số ④ áp sát lập tức bước một bước nhanh, dài vượt lên trước mặt số ④, lách qua giữa số ④ và số ⑥ áp sát và tiếp tục phòng thủ số ⑥ (H.1).

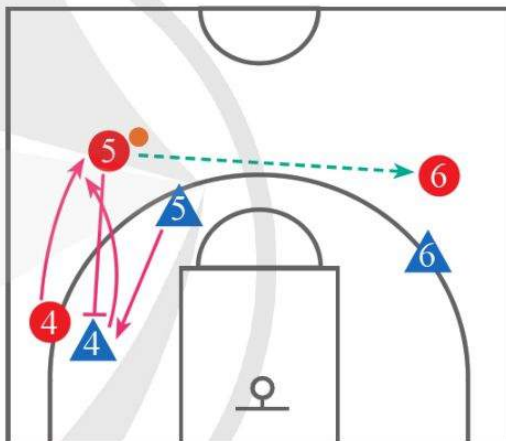


Hình 1. Sơ đồ phối hợp lách qua chống yểm hộ

b. Phối hợp xuyên qua chống yểm hộ

Là khi cầu thủ tấn công thực hiện phối hợp yểm hộ, cầu thủ phòng thủ kèm đối thủ đi yểm hộ phải kịp thời thông báo cho đồng đội, đồng thời chủ động lùi xuống một bước để đồng đội có thể chạy xuyên qua giữa mình và đối thủ đi yểm hộ nhằm tiếp tục phòng thủ đối thủ được phân công.

Số ⑤ sau khi chuyền bóng cho số ⑥ chạy tới yểm hộ cho số ④. Số ⑤ phải kịp thời thông báo cho đồng đội số ④ trước khi số ⑤ tới vị trí yểm hộ. Số ④ nhanh chóng chủ động bước lùi sau, chạy xuyên qua giữa đồng đội số ⑤ và đối thủ tấn công số ⑥ để tiếp tục phòng thủ số ⑥ (H.2).

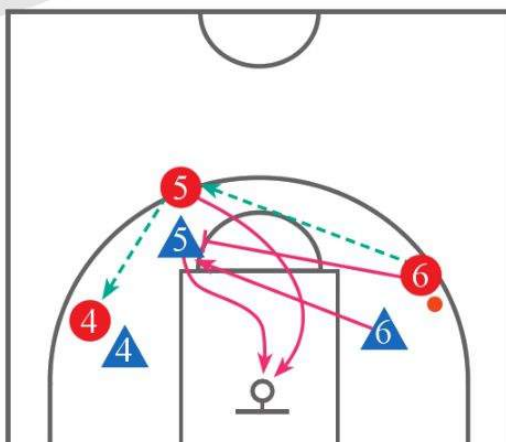


Hình 2. Sơ đồ phối hợp xuyên qua chống yểm hộ

c. Phối hợp vòng qua chống yểm hộ

Là hình thức phối hợp mà cầu thủ phòng thủ đối phương đi yểm hộ chủ động áp sát người mình kèm để đồng đội dễ dàng vòng qua sau lưng tiếp tục phòng thủ đối thủ được phân công.

Số ⑥ chuyền bóng cho số ⑤ đồng thời đi yểm hộ cho cầu thủ này. Số ⑤ sau khi chuyền bóng cho số ④ lợi dụng sự yểm hộ của số ⑥ xiết nhanh vào khu vực dưới rổ.



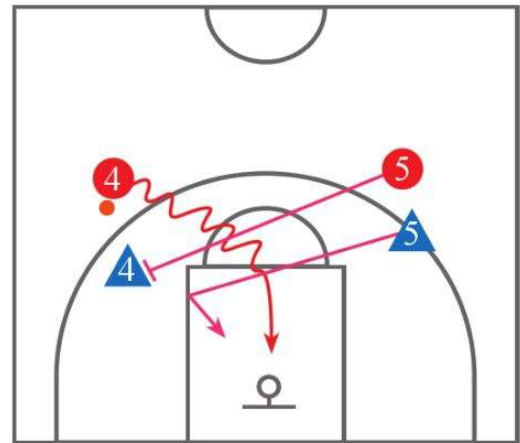
Hình 3. Sơ đồ phối hợp vòng qua chống yểm hộ

Số $\triangle 5$ chạy vòng qua sau lưng số $\triangle 6$ và số $\odot 6$, tiếp tục phòng thủ số $\odot 5$ (H.3).

d. Đôi người kèm chống yểm hộ

Là hình thức mà các cầu thủ phòng thủ phối hợp hoán đổi vị trí kèm người cho nhau.

Số $\odot 5$ yểm hộ cho số $\odot 4$, số $\triangle 5$ chủ động báo hiệu cho đồng đội đôi người kèm và kịp thời ngăn chặn đường xiết vào dưới rổ của số $\odot 4$. Lúc này, số $\triangle 4$ nhanh chóng điều chỉnh vị trí hợp lí, ngăn chặn đường xiết vào dưới rổ của số $\odot 5$ (H.4).



Hình 4. Sơ đồ phối hợp đôi người kèm chống yểm hộ

Một số chú ý khi phối hợp phòng thủ kèm người chống yểm hộ:

- Khi vượt qua phải nhanh chóng áp sát đối thủ; khi bước chân lên trước chiếm vị trí phải bất ngờ, đúng thời điểm; những cầu thủ phòng thủ phối hợp chống yểm hộ phải hỗ trợ thông báo cho nhau.
- Khi vận dụng phối hợp xuyên qua, cần phải kịp thời thông báo để đồng đội chủ động nhường đường, đồng thời điều chỉnh vị trí và khoảng cách phòng thủ.
- Khi vận dụng phối hợp đôi người kèm, cầu thủ kèm đầu thủ đi yểm hộ phải thông báo cho đồng đội, hai cầu thủ phòng thủ phải đợi tới đúng vị trí thì nhanh chóng đổi người kèm, đề phòng sơ suất.

LUYỆN TẬP

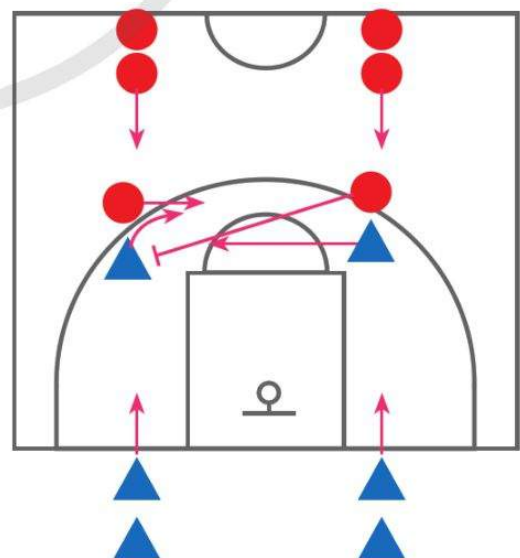
1/ Luyện tập phòng thủ kèm người chống yểm hộ

a. Tập phối hợp di chuyển phòng thủ 2 chống 2 không bóng

Hai cầu thủ tấn công di chuyển phối hợp yểm hộ, cầu thủ phòng thủ phối hợp lách qua, xuyên qua, vòng qua, đổi người kèm để phá vỡ sự phối hợp yểm hộ của đôi phương (H.5).

Tập phối hợp theo trình tự:

- + Tập phối hợp lách qua.
- + Tập phối hợp xuyên qua.
- + Tập phối hợp vòng qua.
- + Tập phối hợp đổi người kèm.



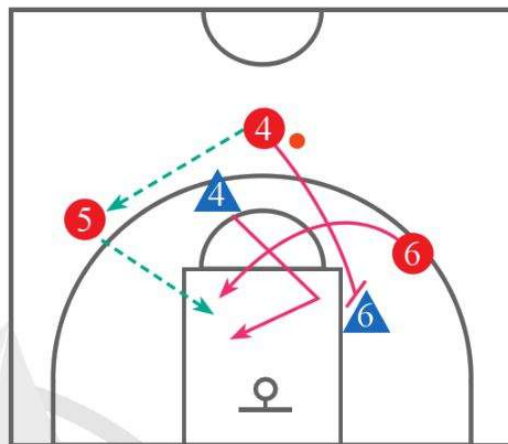
Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển phòng thủ 2 chống 2 không bóng

+ Tập linh hoạt sử dụng phối hợp lách qua, xuyên qua, vòng qua hoặc đổi người kèm tùy thuộc vào thực tế để ngăn cản đối phương.

Yêu cầu: Nhóm tấn công di chuyển với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ và di chuyển tích cực để nhóm phòng thủ tổ chức phòng thủ.

b. Tập phối hợp phòng thủ 2 chống 3

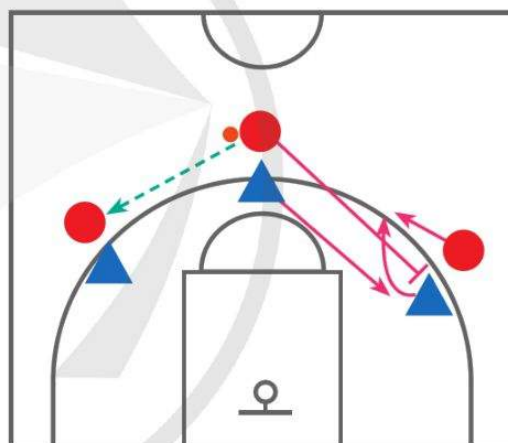
Cầu thủ tấn công số ④ chuyền bóng cho số ⑤, sau đó phối hợp yểm hộ với số ⑥. Cầu thủ phòng thủ số ④ và ⑥ tìm cách phối hợp lách qua, xuyên qua, vòng qua, đổi người kèm để duy trì sự phòng thủ và ngăn cản số ④ và số ⑥ thoát người nhận bóng từ người hỗ trợ số ⑤ (H.6).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ 2 chống 3

c. Tập phối hợp phòng thủ 3 chống 3

Các cầu thủ tấn công thực hiện phối hợp yểm hộ. Các cầu thủ phòng thủ dựa theo yêu cầu của bài tập thực hiện phối hợp lách qua, xuyên qua, vòng qua và đổi người kèm để phòng thủ, cản phá (H.7).



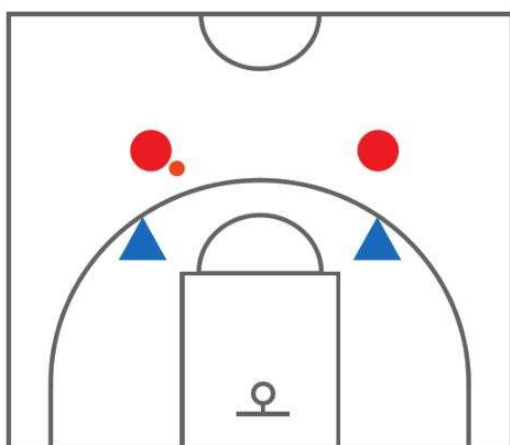
Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ 3 chống 3

d. Tập thi đấu 2 × 2 và 3 × 3 trên phạm vi nửa sân

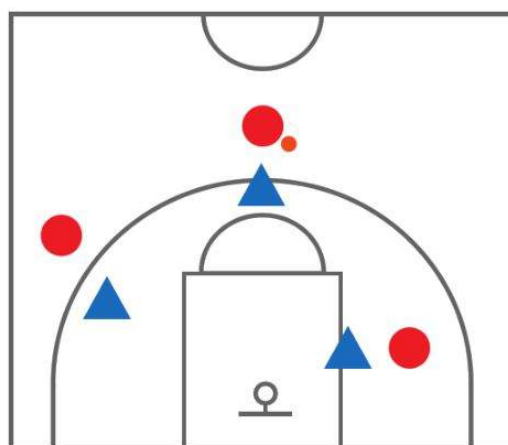
Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm 2 người, hoặc 3 người, tổ chức thi đấu 2 × 2 (H.8) hoặc 3 × 3 (H.9) trên phạm vi nửa sân.

Yêu cầu: Thi đấu tích cực, đội tấn công phải thực hiện yểm hộ trước khi tấn công rõ; đội phòng thủ căn cứ tình hình thực tế, tổ chức phối hợp lách qua, xuyên qua, vòng qua và đổi người kèm để ngăn cản đối phương.

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ thi đấu 2 × 2



Hình 9. Sơ đồ thi đấu 3 × 3

Bài tập phát triển sức nhanh và sức bền

a. Trượt ngang con thoi 4×5 m

Sử dụng kỹ thuật di chuyển trượt ngang thực hiện di chuyển trượt ngang 4 lượt từ A sang B và ngược lại với khoảng cách là 5 m.

b. Chạy tụt sức 5 phút

Thực hiện chạy liên tục với khả năng của bản thân trong 5 phút.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



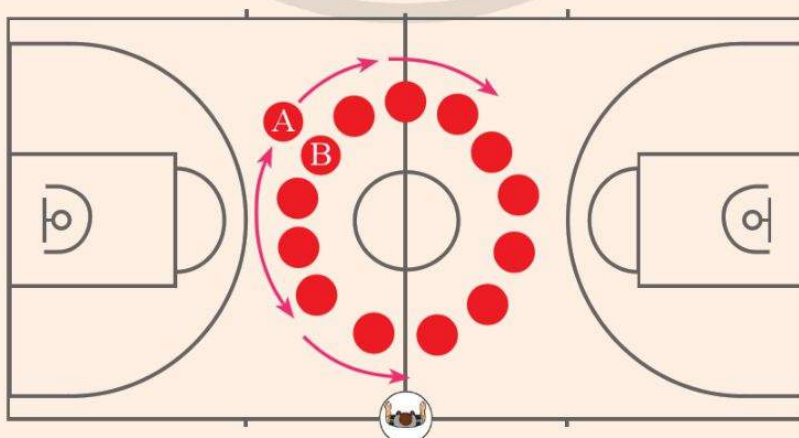
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

1. Đuổi bắt

Chuẩn bị:

- Sân bóng rổ hoặc khu vực sân bằng phẳng.
- Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm nam, nữ và tổ chức trò chơi theo từng nhóm. Các nhóm đứng thành một vòng tròn, chọn ra người chơi đầu tiên A.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, (A) chạy theo chiều kim đồng hồ xung quanh vòng tròn, sau đó chạm tay vào lưng bất kỳ người nào trong hàng (B) và nhanh chóng quay người và chạy ngược lại. (B) bị chạm vào lưng sẽ nhanh chóng chạy đuổi theo (A) và cố gắng chạm tay vào người (A) trước khi (A) tới được vị trí của (B) đứng trước đó. Nếu (B) chạm được vào người (A) trước khi (A) tới vị trí quy định, (B) sẽ thắng cuộc. Nếu không (B) sẽ thua cuộc. Người thua cuộc sẽ tiếp tục chạy và thực hiện lượt chơi mới như người chơi (A) trước đó (H.10).



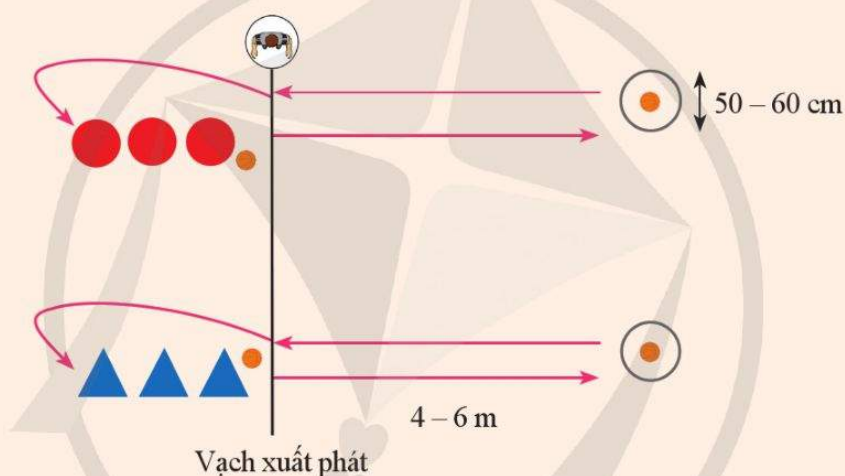
Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Đuổi bắt”

2. Di chuyển trượt đổi bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Vẽ các vòng tròn có đường kính từ 50 – 60 cm, cách vạch xuất phát từ 4 – 6 m, trong mỗi vòng tròn đặt một quả bóng.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, người đầu hàng cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện di chuyển trượt ngang tới vị trí vòng tròn thực hiện đổi bóng, sau đó trượt ngang về trao bóng lại cho người tiếp theo ở vạch xuất phát và di chuyển về cuối hàng (H.11). Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



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

VẬN DỤNG

- 1/ Hãy nêu những chú ý khi thực hiện phối hợp phòng thủ kèm người chống yểm hộ.
- 2/ Hãy mô tả một số tình huống vận dụng chiến thuật phòng thủ kèm người chống yểm hộ trong thi đấu bóng rổ.
- 3/ Vận dụng các bài tập chiến thuật phối hợp kèm người phòng thủ trong tập luyện, đấu tập và trong hoạt động rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết các hình thức tổ chức thi đấu trong môn Bóng rổ.
- Vận dụng được các chiến thuật phối hợp tấn công và phòng thủ đã học vào trong tập luyện và thi đấu.
- Nêu, phân tích và vận dụng được một số quy định của Luật Hội ý trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được khả năng và sự đam mê môn Bóng rổ trong tập luyện, thi đấu và trong cuộc sống.
- Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập, đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Tự giác và tích cực 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

- Chạy nghiêng, chạy biến hướng
- Di chuyển trượt: trượt ngang, trượt tiến, trượt lùi
- Tại chỗ và di chuyển dẫn bóng
- Tại chỗ và di chuyển chuyền bắt bóng

KIẾN THỨC MỚI

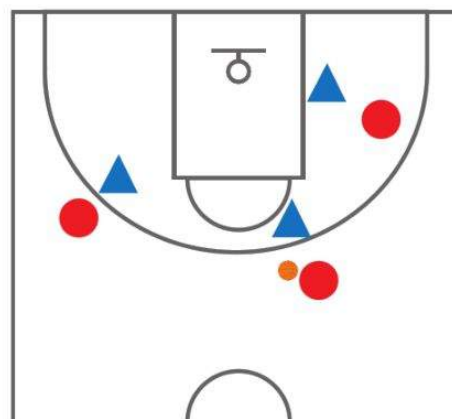
1/ Các nội dung thi đấu trong môn Bóng rổ

Bóng rổ là môn thể thao tập thể, thi đấu đối kháng trực tiếp trên cùng một sân. Trong môn Bóng rổ có hai nội dung thi đấu chính thức gồm: Thi đấu 5 người và thi đấu 3 người.

a. Nội dung thi đấu 3 người (H.1)

- Quy định về số lượng VĐV: Có 3 VĐV thi đấu chính thức trên sân và tối đa 1 VĐV dự bị.
- Thi đấu trên nửa sân, cả hai đội sẽ luân phiên tấn công và phòng thủ với 1 bảng rổ.

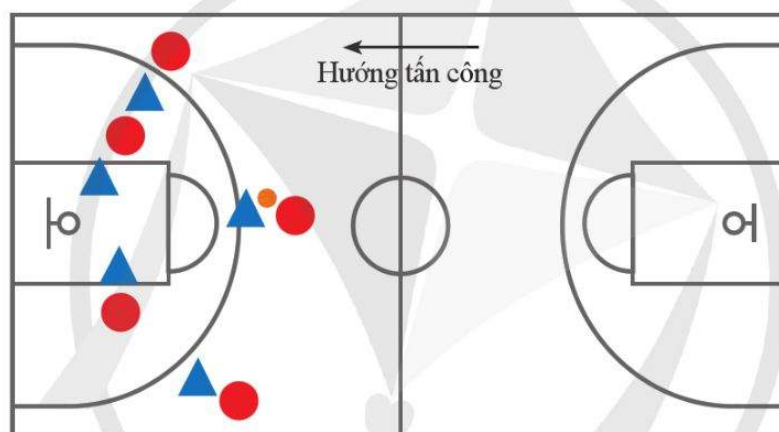
Một số yêu cầu khi thi đấu: Thi đấu tích cực; vận dụng các chiến thuật phối hợp tấn công và phòng thủ đã học; vận dụng các quy định, điều luật đã học.



Hình 1. Sơ đồ tổ chức thi đấu 3 × 3

b. Nội dung thi đấu 5 người (H.2)

- Quy định về số lượng VĐV: Có 5 VĐV thi đấu chính thức trên sân và tối đa 7 VĐV dự bị.
- Thi đấu trên phạm vi cả sân với 2 bảng rổ. Trong mỗi hiệp đấu, mỗi bên sẽ tấn công 1 rổ và bảo vệ 1 rổ.



Hình 2. Sơ đồ tổ chức thi đấu 5 × 5

Một số quy định của Luật Hội ý

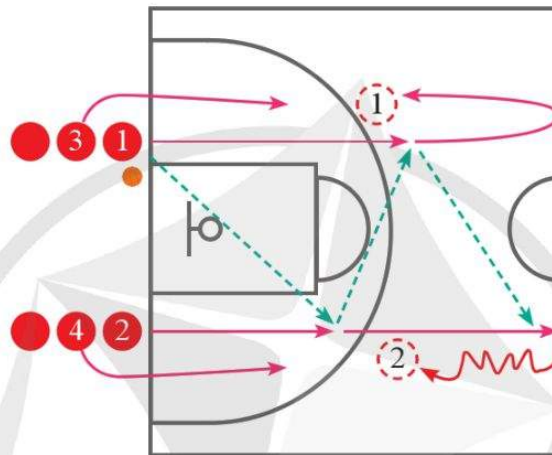
- Hội ý là yêu cầu dừng trận đấu của huấn luyện viên trưởng hoặc trợ lý huấn luyện viên.
- Mỗi lần hội ý sẽ kéo dài 1 phút.
- Mỗi đội có 2 lần hội ý ở hiệp 1 và hiệp 2; có 3 lần hội ý ở hiệp 3 và hiệp 4, nhưng chỉ được sử dụng tối đa 2 lần hội ý ở 2 phút cuối của hiệp 4; có 1 lần hội ý cho mỗi hiệp phụ.
- Lần hội ý không sử dụng ở hiệp 1 và hiệp 2 không được giữ lại sử dụng ở hiệp 3 và hiệp 4; lần hội ý của hiệp 3 và hiệp 4 sẽ không được giữ lại sử dụng ở hiệp phụ.
- Lần hội ý sẽ dành cho đội có huấn luyện viên xin yêu cầu hội ý trước, trừ khi có hội ý sau khi đối phương ném bóng vào rổ và không có vi phạm nào bị thổi phạt.
- Lần hội ý sẽ không dành cho đội ghi điểm khi đồng hồ thi đấu chỉ 2:00 phút hoặc ít hơn ở hiệp thứ 4 hoặc của mỗi hiệp phụ, trừ khi trọng tài cho dừng trận đấu.

1/ Bài tập thi đấu

a. Tập thi đấu 2 × 2

– *Phối hợp di chuyển chuyên, bắt bóng và thi đấu 2 × 2:*

Hai người đầu hàng phối hợp di chuyển chuyên, bắt bóng tới đường giữa sân, sau đó quay lại tổ chức tấn công. Hai người kế tiếp di chuyển lên khu vực đường ném rổ 3 điểm tổ chức phòng thủ, ngăn cản đối phương tấn công rổ. Kết thúc đợt tấn công, hai nhóm di chuyển xếp về cuối hàng, nhóm tiếp theo thực hiện bài tập (H.3).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển chuyên, bắt bóng và thi đấu 2 × 2

– *Thi đấu 2 × 2 trên phạm vi nửa sân:*

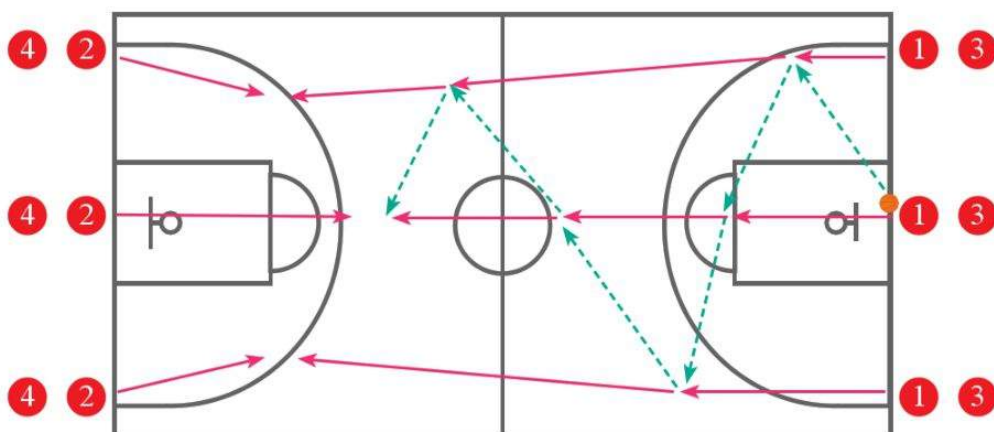
Chia số học sinh trong lớp thành các đội 2 người, tổ chức thi đấu 2 × 2 trong thời gian từ 3 – 5 phút, sau đó đổi nhóm tập.

Yêu cầu: Đội tấn công cần tích cực sử dụng các chiến thuật phối hợp yểm hộ, phối hợp đột phá qua người; đội phòng thủ phải tích cực di chuyển, phối hợp ngăn cản đối phương.

b. Tập thi đấu 3 × 3

– *Phối hợp chuyển đổi tấn công và phòng thủ 3 × 3:*

Chia số học sinh trong lớp thành 2 nhóm, mỗi nhóm xếp thành 3 hàng dọc ở hai đầu sân, đứng ở sau đường biên cuối sân. Người đầu hàng ở giữa cầm bóng. Khi bắt đầu tập, 3 người nhóm ① phối hợp di chuyển chuyên, bắt bóng sang sân đối diện và tổ chức tấn công. Lúc này, 3 người ở nhóm ② di chuyển vào vị trí tổ chức phòng thủ, ngăn chặn đối phương tấn công rổ. Thi đấu đến khi bóng vào rổ hoặc nhóm ② giành được quyền kiểm soát bóng, nhóm ② sẽ phối hợp tổ chức tấn công sang sân đối phương, nhóm ① di chuyển về cuối hàng của nhóm ②. Khi nhóm ② bắt đầu kiểm soát bóng, nhóm ③ lập tức di chuyển vào sân để tổ chức phòng thủ (H.4). Tập luyện liên tục sao cho mỗi nhóm thực hiện được từ 5 – 7 lần phối hợp tấn công và phòng thủ.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển đổi tấn công và phòng thủ 3 × 3

– Thi đấu 3 × 3 trên phạm vi nửa sân:

Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm 3 người, luân phiên tổ chức thi đấu giữa các nhóm trong thời gian từ 5 – 7 phút, sau đó đổi nhóm tập luyện.

Yêu cầu: Tích cực vận dụng kỹ thuật, chiến thuật tấn công và phòng thủ khi tham gia thi đấu.

c. Tập thi đấu 5 × 5 (H.5)

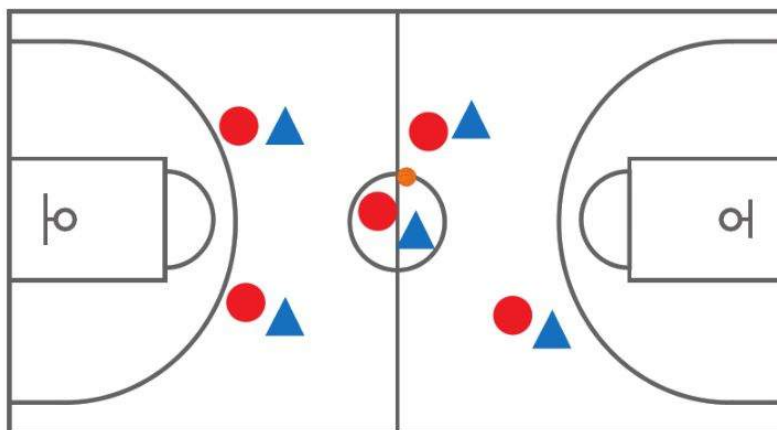
– Chia nhóm 5 người tổ chức thi đấu:

Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm 5 người, tổ chức cho các đội luân phiên thi đấu 5 × 5 với nhau. Thời gian thi đấu của mỗi trận từ 5 – 10 phút.

– Chia đội tổ chức thi đấu:

Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, luân phiên tổ chức thi đấu 5 × 5 giữa hai đội. Áp dụng luật về thay người, hội ý và các quy định đã được học để tổ chức thi đấu. Tổ chức thi đấu tối thiểu hai hiệp, mỗi hiệp từ 8 – 10 phút.

Yêu cầu: Tích cực vận dụng các kỹ thuật, chiến thuật tấn công và phòng thủ đã được học vào thi đấu.

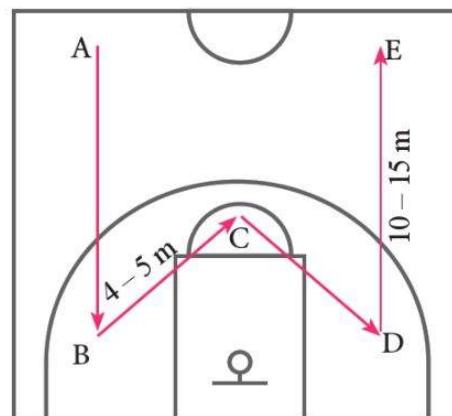


Hình 5. Sơ đồ thi đấu 5 × 5

Bài tập phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo

a. Chạy chữ M

Thực hiện chạy và trượt nhanh theo sơ đồ hình chữ M. Trong đó, thực hiện chạy tốc độ các đoạn A – B và D – E, mỗi đoạn dài từ 10 – 15 m và di chuyển trượt lùi, trượt tiến trên đoạn B – C và C – D, mỗi đoạn dài từ 4 – 5 m (H.6).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện chạy chữ M

b. Dẫn bóng tốc độ 20 m

Thực hiện di chuyển dẫn bóng tốc độ trên cự li 20 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



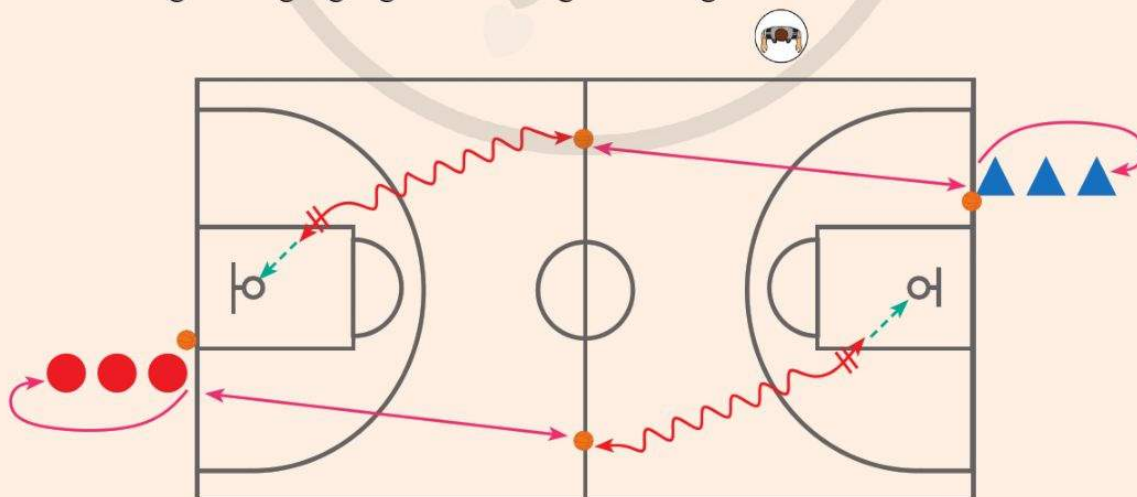
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đổi bóng ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị:

- Sân bóng rổ, đặt ở giữa sân 2 quả bóng (H.7).
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở hai đầu sân sau đường biên ngang, người đầu hàng cầm bóng.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi "Đổi bóng ném rổ tiếp sức"

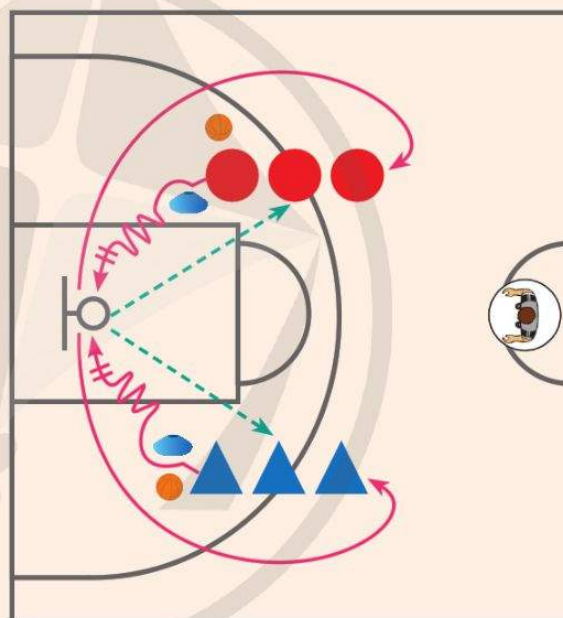
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội cầm bóng chạy nhanh lên giữa sân, đổi quả bóng của đội mình và thực hiện dẫn bóng ném rổ ở sân đôi diện. Sau khi ném bóng vào rổ, nhanh chóng dẫn bóng quay về giữa sân, thực hiện đổi bóng lần 2 và cầm bóng chạy về chuyền tận tay cho người thứ hai rồi di chuyển về cuối hàng (H.7). Những người tiếp theo thực hiện tương tự, cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc lượt chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

2. Đột phá ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị:

- Xếp nắm thắp ở hai điểm đầu của đường ném phạt.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau nắm thắp, người đầu hàng cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội đột phá qua người bước thuận, vòng qua nắm thắp, dẫn bóng vào thực hiện hai bước ném rổ (nếu bóng không vào rổ, có thể sử dụng các kỹ thuật ném rổ khác để ném bóng vào rổ). Sau đó bắt bóng và chuyền lại cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng (H.8). Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả các thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Đột phá ném rổ tiếp sức”

VẬN DỤNG

- 1/ Hãy trình bày và làm rõ một số quy định của Luật Hội ý trong thi đấu bóng rổ.
- 2/ Vận dụng các kỹ thuật, chiến thuật tấn công, chiến thuật phòng thủ và những quy định, điều luật đã học vào trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- 3/ Trên cơ sở các chiến thuật phối hợp đã học, hãy sáng tạo một số bài tập phối hợp tương tự để tập luyện và vận dụng vào thi đấu.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
C		
Chai tay	Các lớp dày của da ở khu vực tiếp giáp giữa ngón tay với lòng bàn tay.	26, 27
Chuyền xiết	Đường chuyền mà bóng đi nhanh, mạnh, xuyên qua các cầu thủ phòng thủ tới khoảng trống gần rổ để đồng đội chạy nhanh vào bắt bóng tấn công rổ.	43
Đ		
Đột phá qua người	Là hành động của cầu thủ tấn công có bóng, bắt ngờ, nhanh chóng di chuyển thoát khỏi sự theo bám, kèm người của cầu thủ phòng thủ.	33 – 36, 43, 44, 46, 47, 49, 58, 61
L		
Lụp chụp với bóng	Cầu thủ có bóng vô tình để mất bóng, sau đó bắt lại được bóng sống trên sân.	22
P		
Phòng thủ	Là hành động của cá nhân, hay nhóm cầu thủ của đội không kiểm soát bóng nhằm ngăn cản cầu thủ đối phương tấn công và ném bóng vào rổ của đội mình.	14, 20, 24, 33, 35, 44, 45, 50, 51
S		
Sách úng	Là hình thức phối hợp giữa hai cầu thủ tấn công, trong đó một cầu thủ vòng trong, gần rổ, đứng lưng hoặc vai hướng rổ làm đầu mối để nhận bóng và phối hợp với đồng đội.	43
Y		
Yếm hộ	Là hành động của một cầu thủ dùng cơ thể và các động tác phù hợp ngăn chặn đường di chuyển của đối phương, để đồng đội thoát khỏi sự theo bám của đối phương.	43 – 46, 49 – 53, 55, 58

MỤC LỤC

	Trang
LỜI NÓI ĐẦU	3
DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU	4
PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG	
CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	5
PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ	
CHỦ ĐỀ 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ; KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT DẪN BÓNG	11
Bài 1. Vai trò, tác dụng của môn Bóng rổ; kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng	11
Bài 2. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng	19
CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT CHUYỂN, BẮT BÓNG VÀ ĐỘT PHÁ	25
Bài 1. Kỹ thuật chuyển, bắt bóng	25
Bài 2. Kỹ thuật đột phá qua người bước thuận	32
CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT NHẢY NÉM RỔ VÀ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG TRONG BÓNG RỔ	37
Bài 1. Kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao	37
Bài 2. Chiến thuật tấn công: phối hợp yểm hộ ngang và phối hợp đột phá qua người chuyển bóng	43
CHỦ ĐỀ 4: CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ VÀ THI ĐẤU	50
Bài 1. Chiến thuật phòng thủ kèm người chống yểm hộ	50
Bài 2. Thi đấu trong môn Bóng rổ	56
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	62

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Tòa nhà số 128 đường Xuân Thủy, 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: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

NGUYỄN VĂN HƯNG – NGUYỄN BÁ HOÀ – HÀ PHƯƠNG ANH – NGUYỄN THỊ THUỶ

Thiết kế sách và minh họa:

ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM – NGUYỄN MẠNH HÙNG

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 – BÓNG RỔ

Mã số:

ISBN

In cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng kí xuất bản:

Quyết định xuất bản số:

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

Mang cuộc sống vào bài học Đưa bài học vào cuộc sống



S

ách giáo khoa *Giáo dục thể chất 11* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học nhằm điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; từ đó có những định hướng tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu, cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.

SỬ DỤNG
TEM CHỐNG GIẢ

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com
2. Vào mục Hướng dẫn (www.hoc10.com/huong-dan) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

SÁCH KHÔNG BÁN