



TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN TRẦN PHÚC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG RỔ

11

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN TRẦN PHÚC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG RỔ

11

SÁCH GIÁO VIÊN

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ phân tích kĩ thuật của quyển sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

Cụ thể hoá mục tiêu bài học các yêu cầu về năng lực, phẩm chất mà học sinh cần đạt được.



MỞ ĐẦU

Gồm các hoạt động khởi động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học.



KIẾN THỨC MỚI

Cung cấp các kiến thức, kĩ năng thực hiện động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.



LUYỆN TẬP

Hình thành và củng cố các kiến thức, kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng.



VẬN DỤNG

Ôn tập và vận dụng các kiến thức và kĩ năng vận động vào một số tình huống cụ thể trong đời sống.

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH



Thứ tự thực hiện các động tác



Hướng chuyển động của cơ thể



Đường di chuyển của bóng



Đường dẫn bóng di chuyển



Khoảng cách

H

Hình



Quả bóng rổ



Người chơi



Người chơi được đánh số từ 1 đến 5



Người chơi được đánh số từ 1 đến 5 của đội A



Người chơi được đánh số từ 1 đến 5 của đội B



Người điều khiển/người chỉ huy/giáo viên



Cọc hình nón cụt



Cọc hình nón

GV

Giáo viên

HS

Học sinh

THCS

Trung học cơ sở

THPT

Trung học phổ thông

TTCB

Tư thế chuẩn bị

Lời nói đầu

Quý thầy cô thân mến!

Được sự quan tâm, ủng hộ của quý thầy cô qua việc lựa chọn và sử dụng quyển Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ trong năm học vừa qua, chúng tôi hân hạnh được tiếp tục gửi đến quý thầy cô quyển **Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, với mong muốn được góp phần hỗ trợ quý thầy cô trong việc dạy học môn Bóng rổ cho các em học sinh lớp 11 theo tinh thần đổi mới của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ được biên soạn gồm hai phần:

- + Phần 1. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất lớp 11 – Bóng rổ.
- + Phần 2. Thể thao tự chọn – Bóng rổ.

Với quan điểm biên soạn theo hướng mở, phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, nội dung sách tạo điều kiện để giáo viên có thể lựa chọn và tổ chức các hoạt động giảng dạy phù hợp với thể lực, nguyện vọng của các em học sinh và khả năng tổ chức của nhà trường.

Ngoài việc trang bị cho giáo viên những kiến thức chung cần thiết khi dạy môn Bóng rổ cho học sinh, nội dung của sách còn gợi ý về kế hoạch dạy học, các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cũng như hướng dẫn giáo viên cách thức triển khai các nội dung dạy học, các chủ đề kỹ thuật sao cho hợp lý và phù hợp với các đối tượng học sinh khác nhau.

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích giúp giáo viên hoàn thành tốt nhiệm vụ, yêu cầu dạy học môn thể thao tự chọn Bóng rổ lớp 11 cho các em học sinh.

Việc biên soạn sách chắc chắn sẽ không thể tránh khỏi những thiếu sót nhất định, tập thể nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp quý báu từ quý thầy cô và các bạn đọc.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH	2
LỜI NÓI ĐẦU	3
MỤC LỤC	4
Phần một. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 11 – BÓNG RỔ	5
I. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất lớp 11	5
II. Giới thiệu Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ	6
III. Yêu cầu về sân bãi, trang thiết bị tập luyện	10
IV. Gợi ý kế hoạch dạy học	10
V. Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	13
Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ	18
Chủ đề 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT – CÁC TÌNH HUỐNG ĐƯỢC PHÁT BÓNG BIÊN VÀ NÉM PHẠT TRONG THI ĐẤU MÔN BÓNG RỔ	18
Bài 1. Vai trò, tác dụng của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất	18
Bài 2. Các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ	22
Chủ đề 2: KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG – NHẢY DỪNG BẮT BÓNG, XOAY CHÂN TRỤ – NHẢY NÉM RỔ	28
Bài 1. Kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu	28
Bài 2. Kỹ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ	37
Bài 3. Kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai	45
Chủ đề 3: PHỐI HỢP ĐỘNG TÁC GIẢ DẪN BÓNG VÀ NÉM RỔ	53
Bài 1. Phối hợp động tác giả và kỹ thuật dẫn bóng	53
Bài 2. Kỹ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ	61
Chủ đề 4: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN	69
Bài 1. Chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người	69
Bài 2. Chiến thuật phòng thủ khu vực (thủ liên phòng)	79

PHẦN MỘT

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 11 — BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 11

1. Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất lớp 11 được thực hiện theo mục tiêu chung của cấp THPT nhằm giúp HS lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên. Từ đó có những định hướng cho 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.

2. Yêu cầu cần đạt

Ngoài các yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được quy định cụ thể trong Chương trình giáo dục phổ thông và Chương trình Tổng thể được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018, nội dung môn Giáo dục thể chất lớp 11 cũng thể hiện đúng các yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất ở cấp THPT được quy định trong Chương trình môn Giáo dục thể chất do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2018.

Riêng đối với lớp 11, yêu cầu cần đạt được thể hiện:

- Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất.
- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn thể thao lựa chọn đối với sự phát triển thể chất.
- Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật của môn thể thao được lựa chọn vào trong tập luyện và đấu tập.
- Thực hiện đúng các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và biết vận dụng vào thi đấu môn thể thao lựa chọn.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có khả năng phán đoán, xử lý các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích.
- Vận dụng được những kiến thức, kỹ năng về môn thể thao được lựa chọn để tập luyện hằng ngày nhằm hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động, đáp ứng yêu cầu chuyên môn.
- Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập.

- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Thể hiện khả năng và sự đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập hằng ngày.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, thi đấu và trong cuộc sống.

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 – BÓNG RỔ

1. Quan điểm biên soạn

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ được biên soạn theo định hướng đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông (Nghị quyết 88/2014/QH13 của Quốc hội) và chương trình giáo dục phổ thông của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018) với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang việc hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực cho HS.

Hướng dẫn cho GV vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học, đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, sử dụng hợp lý các thiết bị, dụng cụ cũng như các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả, góp phần làm cho HS yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

Hình thức trình bày sách chủ yếu theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung chủ đề đều có phân tích kỹ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp. Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để GV tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình dạy học thực tế.

Điểm nổi bật của sách là thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị nhờ đổi mới phương pháp định hướng tiếp cận năng lực, lấy người học làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục. GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất. Qua đó, HS sẽ được phát triển toàn diện về các năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu.

2. Một số hình thức tổ chức dạy học

Trong quá trình dạy học, tùy theo nội dung và giai đoạn tập luyện mà GV có thể linh hoạt tổ chức dạy học theo một số hình thức như sau.

2.1. Hình thức tập luyện tập thể (tập luyện đồng loạt)

Hình thức này thường được sử dụng ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của buổi học cũng như ngay cả ở phần cơ bản (khi nội dung lên lớp đồng nhất và tất cả HS có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ nào đó). Các nhiệm vụ giống nhau có thể thực hiện dưới dạng:

- Toàn lớp cùng thực hiện.
- Các nhóm cùng thực hiện.
- Lần lượt thực hiện có nghỉ giữa giờ hoặc liên tục.

Hình thức tập luyện tập thể thường được sử dụng rộng rãi, có thể áp dụng khi không có những thiết bị tập luyện phức tạp. Ưu điểm của hình thức này là cho phép GV luôn chủ động hướng dẫn cả lớp.

2.2. Hình thức tập luyện chia nhóm (chia tổ tập luyện)

Hình thức này có đặc điểm là chia HS thành một số tổ/nhóm, mỗi tổ/nhóm thực hiện nhiệm vụ của mình theo sự chỉ dẫn của GV hoặc một HS (cán sự). Những nhiệm vụ có thể được thực hiện theo các cách sau:

- Cả tổ/nhóm cùng thực hiện.
- Lần lượt thực hiện (một hoặc hai HS).

Hình thức tập luyện chia nhóm thường được sử dụng trong phần cơ bản của tiết học cho những bài tập khác loại và phức tạp,... Hình thức này có thể giúp cho HS thêm hứng thú, tăng tính tích cực trong tập luyện. HS có thể lựa chọn bài tập và cách thức thực hiện các bài tập đó phù hợp với đặc điểm của bản thân (do có sự phân nhóm theo giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực, trạng thái sức khỏe).

Ưu điểm của hình thức này là nó cho phép GV chú ý có lựa chọn đến những HS đang thực hiện những động tác phức tạp để có thể bảo đảm cho các em khỏi nguy cơ chấn thương hoặc giúp đỡ.

2.3. Hình thức tập luyện cá nhân (tổ chức tập luyện cá biệt)

Đặc điểm của hình thức này là GV đặt những nhiệm vụ khác nhau cho những HS cá biệt hoặc cho từng HS và giám sát việc tập luyện của các em để có sự hỗ trợ kịp thời. Sử dụng hình thức này đòi hỏi HS phải có tính kỷ luật cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ khá để thực hiện các bài tập một cách độc lập cũng như phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

3. Một số bước gợi ý khi tổ chức dạy học

Bước 1: GV giới thiệu về nội dung phần kiến thức chung, sau đó giới thiệu nội dung học, làm mẫu, HS quan sát. GV có thể sử dụng những câu hỏi gợi mở để giúp HS có thể liên hệ với thực tế cuộc sống (khi nào cần xếp hàng, tác dụng và ý nghĩa của xếp hàng,...) từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ cho HS.

Bước 2: GV phân tích kỹ thuật động tác, HS quan sát và đưa ra nhận xét giúp phát triển năng lực tự chủ – tự học.

Bước 3: GV tổ chức tập luyện cho HS.

+ Trong giai đoạn dạy học ban đầu (buổi học kiến thức mới), khi hướng dẫn động tác, GV nên cho cả lớp thực hiện luyện tập đồng loạt (cả lớp cùng thực hiện) để giúp hình thành kỹ thuật ban đầu cho HS. Đây là giai đoạn mà các lỗi sai dễ xuất hiện, GV cần chú ý quan sát và đưa ra hình thức sửa sai phù hợp cho HS (làm mẫu lại động tác, sử dụng các bài tập sửa lỗi sai,...).

+ Trong quá trình thực hiện, GV có thể chia lớp ra thành các nhóm nhỏ để tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

+ Xen kẽ giữa các lần tập, GV cho nhận xét, sửa chữa động tác sai, sau đó GV cho một nhóm HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV và sửa sai, các HS khác quan sát.

Bước 4: GV cho HS chủ động thực hiện theo từng nhóm nhỏ.

+ HS trong quá trình tập theo nhóm có thể trao đổi, tự nhận xét bản thân và nhận xét, tự sửa sai và sửa sai với các bạn trong nhóm.

+ Chia lớp thành từng nhóm nhỏ để HS tự tập luyện và tham gia trò chơi vận động, sau đó các nhóm sẽ báo cáo kết quả tập luyện theo nhóm của mình.

+ Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, GV vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

Hoạt động ôn tập: GV tổ chức thông qua các buổi tập theo từng nội dung trong mỗi chủ đề, ngoại trừ buổi đầu tiên và các buổi kiểm tra, đánh giá. Học nội dung mới nên ôn lại nội dung đã học bằng nhiều hình thức khác nhau: ôn tập ở đầu buổi tập; ôn tập dưới hình thức trò chơi theo nhóm; kết hợp các nội dung mới và cũ thành một hoạt động tập luyện.

4. Đánh giá kết quả giáo dục

Mục tiêu, nguyên tắc và hình thức đánh giá kết quả môn Giáo dục thể chất được thực hiện theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 26/12/2018.

4.1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lý nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

4.2. Nguyên tắc đánh giá

Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của HS.

Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của phụ huynh HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và kích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

4.3. Hình thức đánh giá

a) *Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì*

– Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên

lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

– Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp Tiểu học.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10, được sử dụng chủ yếu ở cấp THCS và cấp THPT.

Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, trong đó đánh giá cuối học kì, cuối năm học được phân bổ 10% số tiết cả năm học (tương ứng 7 tiết). Tuỳ tình hình dạy học thực tế, GV có thể chủ động trong việc tổ chức các tiết kiểm tra – đánh giá này.

5. Cấu trúc bài học

Căn cứ theo Điều 7, Thông tư 33/2017/TT-BGDĐT, cấu trúc mỗi bài học trong Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ bao gồm 4 hoạt động: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng.

Cụ thể chức năng của mỗi phần:

– Mở đầu:

+ *Mục tiêu:* Thể hiện những yêu cầu về phẩm chất, năng lực chung và năng lực chuyên môn (năng lực môn học) mà HS cần đạt được sau bài học.

+ *Khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động:* Cung cấp những bài khởi động và những trò chơi vận động nhẹ nhàng nhằm tạo sự hứng thú, vui vẻ và chuẩn bị tâm lí cho các em trước khi vào nội dung học mới.

– **Kiến thức mới:** Đây là sự cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong Chương trình môn học, các kiến thức mới (động tác mới) được thể hiện thông qua những hình ảnh trực quan kèm theo mô tả.

– **Luyện tập:** Củng cố kiến thức mới bằng các hình thức tập luyện đa dạng như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm, luyện tập đồng loạt. Ngoài ra, ở phần này sách còn cung cấp các trò chơi nhằm hỗ trợ cho kiến thức mới, giúp HS có thể củng cố động tác mới và giải trí sau giờ học.

– **Vận dụng:** Nhằm giúp HS phát triển năng lực thông qua những câu hỏi vận dụng đơn giản phù hợp với lứa tuổi.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong Sách giáo viên Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ còn phát huy tối đa vai trò của kênh chữ và kênh hình trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động học tập của HS.

III. YÊU CẦU VỀ SÂN BÃI, TRANG THIẾT BỊ TẬP LUYỆN

Để việc giảng dạy đạt được hiệu quả cao cần trang bị đủ dụng cụ và trang thiết bị tập luyện cho HS. Các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi được sử dụng trong quá trình tập luyện cần phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kỹ thuật và chất lượng từ nhà sản xuất, đồng thời cần đảm bảo phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của HS. Trong quá trình tổ chức giờ học, GV cần quan sát, nhắc nhở HS kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (đôi khi dụng cụ có thể bị hư hỏng trong khi đang tập luyện) và thông báo ngay cho GV khi có vấn đề bất thường.

IV. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Phần gợi ý kế hoạch dạy học giúp GV có cái nhìn tổng quát về Chương trình giáo dục phổ thông mới, môn Giáo dục thể chất lớp 11 – Bóng rổ. Thông qua đó, GV sẽ tự lập kế hoạch tổ chức dạy học phù hợp với điều kiện của nhà trường và bản thân. GV có thể tùy chỉnh số tiết từng bài trong mỗi chủ đề nhưng vẫn đảm bảo tổng thời lượng như trong chương trình môn học đã quy định. Kết thúc mỗi chủ đề GV có thể tổ chức kiểm tra đánh giá theo hướng dẫn gợi ý để lấy điểm quá trình hoặc điểm giữa học kỳ.

STT	Phần/Chủ đề/Bài	Số tiết
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG		
1	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	
Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ		
2	Chủ đề 1: Vai trò, tác dụng của môn bóng rổ đối với sự phát triển thể chất – Các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ	
	Bài 1: Vai trò, tác dụng của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất	
	Bài 2: Các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ	
3	Chủ đề 2: Kỹ thuật chuyển bóng – Nhảy dừng bắt bóng, xoay chân trụ – Nhảy ném rổ	20 tiết
	Bài 1: Kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu	4
	Bài 2: Kỹ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ	8
	Bài 3: Kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai	8
4	Chủ đề 3: Phối hợp động tác giả dẫn bóng và ném rổ	16 tiết
	Bài 1: Phối hợp động tác giả và kỹ thuật dẫn bóng	8
	Bài 2: Kỹ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ	8
5	Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu cơ bản	27 tiết
	Bài 1: Chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người	17
	Bài 2: Chiến thuật phòng thủ khu vực (thủ liên phòng)	10
6	Kiểm tra và đánh giá môn Bóng rổ	7 tiết
7	Tổng cộng	70 tiết

Lưu ý: Việc dạy học phần kiến thức chung và chủ đề 1 sẽ được lồng ghép vào các buổi học thực hành.

TIẾN TRÌNH DẠY HỌC MÔN BÓNG RỔ LỚP 11

Số tiết: 70 tiết (mỗi buổi 2 tiết)

STT	NỘI DUNG	BUỔI TIẾT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG																																				
	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	PHẦN HAI. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ																																				
	Chủ đề 1: Vai trò, tác dụng của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất - Các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ																																				
	Bài 1: Vai trò, tác dụng của môn bóng rổ đối với sự phát triển thể chất	1																																			
	Bài 2: Các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ	1																																			
			ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA																																		

		ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA																			
3	Chủ đề 2: Kỹ thuật chuyền bóng - Nhảy dùng bắt bóng, xoay chân trụ - Nhảy ném rổ	20																			
	Bài 1: Kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu	4	+	-	-																
	Bài 2: Kỹ thuật nhảy dùng bắt bóng và xoay chân trụ	8	-	-	+	+															
	Bài 3: Kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai	8				+															
	Chủ đề 3: Phối hợp động tác giả dẫn bóng và ném rổ	16																			
4	Bài 1: Phối hợp động tác giả và kỹ thuật dẫn bóng	8							+												
	Bài 2: Kỹ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ	8								+											
	Chủ đề 4: Chiến thuật đấu cơ bản	27																			
5	Bài 1: Chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 - 3 người	17																			+
	Bài 2: Chiến thuật phòng thủ khu vực (thủ liên phòng)	10																			-
6	Kiểm tra và đánh giá môn Bóng rổ	7																			
7	Tổng cộng	70																			

Ghi chú: + Nội dung chính
- Nội dung phụ

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

Trong phần này chúng tôi có sử dụng các tài liệu tham khảo từ các nguồn sau:

- Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill D. L. (2018), *Physiology of Sport and Exercise* (6th Edition), USA: Human Kinetics.
- Suzanne G. E. – Dịch giả: Hạnh Dung (2020), *Kế hoạch dinh dưỡng cho các cuộc thi đấu và các điều kiện cụ thể*, NXB Thể thao và Du lịch.
- Nông Thị Hồng, Lê Quý Phương, Vũ Chung Thuý, Lê Gia Vinh (2005), *Vệ sinh và Y học Thể dục thể thao*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
- Phạm Thị Nhuận (2019), *Vệ sinh chăm sóc trẻ*, NXB Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.
- Đào Thị Minh Tâm (2018), *Dinh dưỡng trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.

Các yếu tố môi trường tự nhiên và chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rất lớn đến việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất cho người tập. Việc hiểu được tác dụng của các yếu tố trên đối với sự phát triển của cơ thể sẽ giúp cho người tập có kế hoạch tập luyện và sử dụng dinh dưỡng hợp lý, góp phần đạt hiệu quả cao trong tập luyện.

1. Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

Không khí có vai trò rất quan trọng cho sự sống và ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến sức khỏe thể chất của con người. Chúng ta cần có không khí để thở, tồn tại và phát triển. Nhịp thở của người trưởng thành khoảng 16 – 18 lần/phút. Lượng không khí cần thiết trong tập luyện thể thao của mỗi người tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện,... Lượng không khí khi hoạt động thể thao với cường độ cao có thể đạt đến 100 lít/phút (nhịp thở có thể tăng lên 40 – 60 lần/phút), cho các hoạt động, vận động, sinh hoạt hằng ngày thì vào khoảng 28 lít/phút, còn trong lúc nghỉ ngơi thì cần tối thiểu trên 7 lít/phút. Có thể nói, không khí gắn liền với sự tồn tại và phát triển thể chất của con người. Tuy nhiên hiện nay, vấn đề ô nhiễm không khí đang ở mức báo động cần được quan tâm đặc biệt. Việc tập luyện thể thao trong môi trường không khí bị ô nhiễm sẽ làm tăng các bệnh lý về hô hấp, tim mạch, làm giảm chức năng phổi, gây các bệnh viêm phế quản, gây cơn hen cấp tính, tăng nguy cơ mắc các triệu chứng cao huyết áp và đột quỵ ở người tập. Vì vậy, giữ gìn và bảo vệ môi trường không khí trong lành là một vấn đề rất cấp bách và là trách nhiệm của mỗi người trong xã hội.

1.1. Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng

Khi nhiệt độ môi trường từ 34 °C trở lên được xem là môi trường nắng nóng, thân nhiệt của cơ thể sẽ tăng nhanh khi hoạt động trong môi trường này.

Thông thường, nhiệt độ cơ thể người thường dao động từ 36,5 °C đến 37 °C và sự dao động nhiệt trong cả ngày là không đáng kể. Tuy nhiên, khi nhiệt độ cơ thể lên đến 40 °C là cảnh báo nguy hiểm đến tính mạng. Do đó, chúng ta cần phải biết cách điều hòa thân nhiệt để sự sản sinh ra nhiệt lượng và sự mất đi của nhiệt lượng phải tương đương nhau.

Sự mất đi của
nhiệt lượng

Sự sản sinh ra
nhiệt lượng

Hình 1. Sự điều hoà thân nhiệt do có cân bằng giữa nhiệt sinh ra và nhiệt mất đi

Sự sản sinh ra nhiệt lượng: thông qua quá trình đốt cháy năng lượng nhiều trong tập luyện sẽ sản sinh nhiệt lượng, ảnh hưởng của môi trường nắng nóng.

Sự mất đi của nhiệt lượng: thông qua quá trình đưa máu đến da để giảm nhiệt độ cơ thể, sự dẫn truyền, đối lưu nhiệt, bức xạ nhiệt (ra môi trường bên ngoài) và sự bốc hơi nước.

+ **Dẫn truyền và đối lưu nhiệt lượng:** dẫn truyền nhiệt lượng là quá trình truyền nhiệt giữa các vật bằng cách tiếp xúc trực tiếp (cơ thể giảm nhiệt lượng khi tiếp xúc với một vật thể lạnh – như khi ngồi trên băng ghế lạnh). Trong khi đó đối lưu nhiệt lượng là chỉ sự lưu động tương đối của chất lưu bởi nhiệt độ của các bộ phận không giống nhau, tức là chất lưu (chất khí hoặc chất lỏng) thực hiện quá trình chuyển giao nhiệt lượng thông qua tính lưu động của các bộ phận. Có thể nói, không khí xung quanh chúng ta luôn di chuyển liên tục và thường lướt qua da của chúng ta, điều này giúp cho nhiệt lượng được trao đổi với các phân tử không khí (chẳng hạn gió càng mạnh thì sự mất nhiệt sẽ xảy ra nhanh hơn).

+ **Bức xạ nhiệt:** là sự mất nhiệt dưới dạng các tia hồng ngoại, thuộc loại sóng điện từ. Một người mình trần, ở nhiệt độ phòng (khoảng từ 21°C – 25°C), có lượng nhiệt mất đi bằng cách bức xạ chiếm đến 60%.

+ **Sự bốc hơi:** đây là sự mất nhiệt chính trong suốt quá trình tập luyện, chiếm đến 80% tổng lượng nhiệt mất đi. Ngay cả khi trong điều kiện nghỉ ngơi, sự bốc hơi cũng chiếm từ 10% – 20%, mặc dù chúng ta không cảm nhận được từ sự bay hơi nước này.

Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng có thể tốt cho các hoạt động ngắn hạn cần sự co cơ mạnh mẽ. Sự tăng nhiệt độ cơ có thể giúp nâng cao khả năng linh hoạt của cơ bắp và giảm nguy cơ chấn thương. Tuy nhiên, khi tập luyện trong môi trường nắng nóng tỉ lệ mất nước là khá cao (từ 3 đến 4 lít mỗi giờ), điều này còn tùy thuộc vào giới tính, trình độ tập luyện, thời gian tập luyện, độ ẩm, sự bù nước,... Ngoài ra, để thích nghi với môi trường không khí nắng nóng, người tập có thể sử dụng các biện pháp: tăng dần nhiệt độ môi trường (có thể tập từ sáng sớm kéo dần đến thời điểm nắng nóng), giảm cường độ vận động, giảm số lần thực hiện bài tập để cơ thể thích nghi.

Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng: Có kế hoạch tập luyện phù hợp, hạn chế để cơ thể mất nước trong thời gian dài, trang phục tập luyện thoải mái, thoáng mát, thấm hút tốt mồ hôi và dừng tập ngay nếu có biểu hiện bất thường như chóng mặt, buồn nôn, kiệt sức.



Hình 2. Bổ sung đủ nước có lợi cho cơ thể

1.2. Tập luyện trong môi trường không khí lạnh

Khi trời lạnh, cơ thể người thường nóng hơn môi trường xung quanh (dao động từ $36,5^{\circ}\text{C}$ đến $37,2^{\circ}\text{C}$) và sẽ lan toả nhiệt lượng sinh ra trong cơ bắp ra bên ngoài khi tập luyện. Điều này sẽ giúp cho cơ thể không bị nóng lên khi tập luyện kéo dài và hiệu suất tập luyện của tim mạch thường sẽ tốt hơn khi trời lạnh (hiệu quả tập luyện sức bền đạt tốt nhất ở khoảng 10°C).

Khi cơ thể tiếp xúc với môi trường không khí lạnh trong thời gian dài thì mức tiêu hao năng lượng cũng tăng lên. Do đó, tập luyện trong môi trường không khí lạnh có thể giúp người tập giảm cân nhanh hơn, nhưng hiệu quả sẽ đạt thấp nếu chỉ tập luyện trong thời gian ngắn (dưới một giờ).

Các chỉ số của cơ thể (chiều cao, cân nặng,...) cũng ảnh hưởng đến sự mất nhiệt của cơ thể khi tập luyện trong môi trường lạnh.

Sức gió của môi trường bên ngoài cũng ảnh hưởng đến sự mất nhiệt của cơ thể. Tuy sức gió tăng lên không làm tăng nhiệt độ môi trường, song làm cơ thể có nguy cơ nhanh bị nhiễm lạnh hơn.

Ngoài ra, việc tập luyện trong môi trường không khí lạnh có nhiều nguy cơ xảy ra chấn thương hơn, người tập cần khởi động đúng cách và đầy đủ trước khi tập luyện nhằm giúp cơ thể đủ thời gian thích nghi, điều chỉnh với sự thay đổi nhiệt độ đột ngột. Ho, sổ mũi, thở khó, tiết nước nhầy trong họng,... là các dấu hiệu cho thấy phổi có vấn đề do cảm lạnh.

Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí lạnh: Sử dụng trang phục tập luyện phù hợp để giữ ấm cho cơ thể và tăng thời gian khởi động trước khi tập luyện. Nếu có các dấu hiệu như cảm giác ớn lạnh, run rẩy và cảm thấy hồi hộp, lo lắng thì cần dừng tập và làm ấm cơ thể ngay lập tức.

GV chủ động dạy học lồng ghép nội dung ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất cho HS trong các tiết dạy khác.

2. Tác dụng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Tập luyện thể thao đòi hỏi phải sử dụng nhiều năng lượng – vốn được cung cấp từ khẩu phần ăn (chất dinh dưỡng) hằng ngày của chúng ta. Có thể nói, cơ thể phụ thuộc vào các chất dinh dưỡng rất nhiều để duy trì các hoạt động vận động cũng như các bài tập thể lực khi tham gia các hoạt động thể dục thể thao. Quá trình này gọi là quá trình trao đổi chất, cơ thể phân giải các chất dinh dưỡng và sử dụng sản phẩm của quá trình này để tạo ra năng lượng cho sự sống và phát triển.

Khi tập luyện thể thao, chúng ta cần phải cung cấp đúng và đủ chất dinh dưỡng mà cơ thể cần. Sự tạo ra năng lượng bằng cách kết hợp oxygen với chất dinh dưỡng từ thức ăn, chủ yếu là từ chất đường. Trong khi đó, chất béo thường được sử dụng như là nguồn năng lượng dự trữ và chất đạm được sử dụng cho quá trình phát triển.

Khẩu phần ăn đủ chất đường nhưng giàu chất xơ là thực phẩm có nguồn gốc thực vật (như rau, củ, quả,...) có vai trò rất quan trọng trong quá trình tiêu hoá, giúp nhu động ruột di chuyển thức ăn dễ dàng hơn, từ đó đẩy nhanh quá trình tiêu hoá thức ăn, giảm tỉ lệ đường trong máu, hạn chế các bệnh liên quan đến tim mạch.

2.1. Chất đường (Glucose): có vai trò quan trọng trong các cơ thể sống như tích trữ và vận chuyển năng lượng. Đây là nguồn cung cấp năng lượng chính, đặc biệt là cho các hoạt động vận động có cường độ cao nhưng trong thời gian ngắn như chạy 100 m, bơi 50 m,... Ngoài ra, chất đường còn giúp điều chỉnh quá trình chuyển hoá protein, chất béo. Hệ thống thần kinh phụ thuộc rất nhiều vào năng lượng này do chất đường cung cấp.

Cơ thể có thể dự trữ chất đường trong cơ và gan dưới dạng glycogen và sử dụng chúng như một nguồn nhiên liệu cho các hoạt động thể chất. Việc dự trữ glycogen này có hạn, vì vậy nếu luyện tập với cường độ cao và trong thời gian dài, điều quan trọng là cần phải cung cấp đầy đủ glycogen – là nguồn năng lượng chính khi hoạt động. Nếu lượng glycogen dự trữ không đủ, chúng ta có thể cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng và không thể hoạt động một cách tốt nhất.

2.2. Chất đạm (Protein): rất quan trọng trong hoạt động thể thao vì nó có thể tăng cường dự trữ glycogen, giảm đau nhức cơ và thúc đẩy quá trình sửa chữa, phục hồi cơ. Đối với những người hoạt động thường xuyên, cần bổ sung đủ chất đạm trong khẩu phần ăn và chia đều lượng chất đạm ra trong ngày.

Do một số thực phẩm giàu chất đạm cũng có thể chứa nhiều chất béo bão hoà, ví dụ: thịt, cá hoặc các sản phẩm từ sữa có chất béo cao,... chúng ta cần phải lựa chọn các loại thực phẩm ít chất béo hơn, như các loại thịt nạc, nhưng điều quan trọng là phải tiêu thụ nhiều loại protein để đảm bảo có đủ các amino acid thiết yếu cho cơ thể vận động.

Một quan niệm sai lầm phổ biến trong dinh dưỡng thể thao đó là tập trung nạp nhiều chất đạm để tăng khối lượng cơ bắp mà không nạp đủ chất đường. Nếu lượng chất đạm nạp vào quá cao sẽ dẫn đến thừa cân.

2.3. Chất béo (Lipid): cũng rất cần thiết cho cơ thể nhưng với hàm lượng không quá nhiều trong khẩu phần ăn hằng ngày. Tiêu thụ quá nhiều chất béo có thể dẫn đến tình trạng béo phì theo thời gian. Do đó, nếu đang cố gắng kiểm soát cân nặng của mình, chúng ta cần hạn chế chất béo.

Chất béo không bão hoà được đánh giá là lành mạnh và tốt cho sức khỏe, chúng có nguồn gốc từ thực vật như dầu ô-liu, các loại hạt, các loại dầu cá,... Chất béo lành mạnh cung cấp năng lượng, giúp phát triển cơ thể, bảo vệ các cơ quan và duy trì màng tế bào. Trong đó, omega-3 và omega-6 là những acid béo thiết yếu đặc biệt quan trọng đối với chế độ dinh dưỡng thể thao.

Mặt khác, chất béo bão hoà lại được tìm thấy trong các sản phẩm động vật như thịt đỏ và sữa giàu chất béo, loại chất này khiến cơ thể tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, thừa cân,... Vì vậy, chế độ dinh dưỡng thể thao lí tưởng sẽ duy trì tiêu thụ chất béo bão hoà ở mức 5% – 10% và đối với chất béo không bão hoà sẽ là từ 20% – 30% trên toàn bộ lượng dinh dưỡng từ khẩu phần ăn đưa vào cơ thể.

2.4. Vitamin và khoáng chất: là nhóm dinh dưỡng vi lượng. Mặc dù cơ thể con người chỉ cần một lượng rất nhỏ về vitamin và khoáng chất, nhưng khi thiếu sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của người tập. Cơ thể cần hơn 20 loại vitamin (A, D, E, C,...) và hơn 20 loại khoáng chất (calcium, iron, sodium, phosphorus,...) cho các hoạt động thể thao nói chung.

Nhóm chất này không thể thiếu trong dinh dưỡng tập luyện, bởi chúng sẽ tham gia vào cấu tạo tế bào, chuyển hoá, cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống của cơ thể. Nguồn cung cấp tự nhiên của nhóm chất này chính là trái cây, rau, quả. Khi lên kế hoạch cung cấp dưỡng chất trong tập luyện, chúng ta nên chọn các loại rau, củ, quả có nhiều màu sắc, như vậy sẽ giúp cho cơ thể được bổ sung dưỡng chất đầy đủ và toàn diện.

2.5. Nước: rất quan trọng, tuyệt đối không để cơ thể bị mất nước trong thời gian dài. Mặc dù nước không nằm trong nhóm chất dinh dưỡng, tuy nhiên nước lại rất cần thiết trong việc tái tạo tế bào, tạo dịch cơ thể, sự bài tiết mồ hôi nhằm giảm nhiệt lượng khi tập luyện thể thao,... Tập luyện với cường độ cao có thể nhanh chóng khiến người tập bị mất nước, ảnh hưởng đến hiệu suất và khả năng vận động. Do đó, cần phải bù nước thường xuyên và đừng đợi cho đến khi có cảm giác khát nước mới uống.

Hai nguyên tắc chủ yếu về dinh dưỡng cần lưu ý trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao là:

(1) Bổ sung đủ chất đường để đảm bảo lượng glycogen trong cơ thể suốt quá trình vận động.

(2) Uống đủ nước để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù lượng nước mất đi trong suốt thời gian vận động.

GV chủ động dạy học lồng ghép nội dung tác dụng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất cho HS trong các tiết dạy khác.

PHẦN HAI THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ



VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT – CÁC TÌNH HUỐNG ĐƯỢC PHÁT BÓNG BIÊN VÀ NÉM PHÁT TRONG THI ĐẤU MÔN BÓNG RỔ

Bài 1

VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết được vai trò và tác dụng cơ bản của việc tập luyện môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất.

– Hợp tác, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được lợi ích của việc tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ để cùng nhau rèn luyện, nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất.

Trong bài này chúng tôi có sử dụng các tài liệu tham khảo từ các nguồn sau:

Iu.M. Portnova (1997), *Bóng rổ*, NXB Thể dục Thể thao.

<https://www.vinmec.com/vi>

<https://suckhoecong.vn>

suckhoedoisong.vn

I. KIẾN THỨC MỚI

1. Vai trò

Bóng rổ là môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp, hấp dẫn, phát triển rộng rãi trên toàn thế giới và sớm được đưa vào nội dung thi đấu chính thức tại Thế vận hội từ năm 1939. Ở Việt Nam, môn Bóng rổ được nhiều người ưa thích tham gia tập luyện và thi đấu. Ngoài các giải đấu của câu lạc bộ, cấp tỉnh, thành phố và cấp quốc gia được tổ chức thường xuyên, Bóng rổ là môn thể thao thi đấu chính thức trong chương trình Hội khoẻ Phù đồng các cấp được nhiều khán giả hâm mộ.

Với nội dung kỹ thuật đa dạng cùng với sự phối hợp chiến thuật, sinh động và đẹp mắt, môn Bóng rổ mang tính giải trí và giáo dục cao, góp phần làm phong phú thêm cho các hoạt động văn hoá xã hội.

Bóng rổ là môn thể thao tập thể, giúp tăng cường sự đoàn kết, nêu cao tinh thần tập thể và ý thức tổ chức kỉ luật, rèn luyện cho người tập những đức tính quý báu như sự gan dạ, tính kiên trì, tinh thần đồng đội, sự sáng tạo,...

Cùng với trang thiết bị đơn giản và dễ tổ chức tập luyện cho các đối tượng có trình độ kĩ thuật, giới tính và lứa tuổi khác nhau, Bóng rổ được xem như là một trong những phương tiện có hiệu quả cao trong công tác giáo dục thể chất cho HS.

2. Tác dụng

Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, sự phối hợp giữa các đấu thủ rất chặt chẽ tạo thành một hệ thống liên hoàn đòi hỏi HS phải vận động với cường độ cao. Xu hướng của môn Bóng rổ hiện đại là: nhanh, cao, mạnh, khéo léo và tăng tính chính xác nên đòi hỏi ý chí kiên trì tập luyện rất cao của người tập. Việc thường xuyên thực hiện các kĩ năng kĩ xảo vận động đa dạng như chạy, nhảy, dừng, quay người, ném bóng và các hoạt động phối hợp cùng đồng đội với cường độ cao trong tập luyện và thi đấu bóng rổ sẽ tạo điều kiện phát triển toàn diện các tố chất thể lực của con người như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.

Trong quá trình dạy học, GV có thể tiến hành lồng ghép nội dung về vai trò và tác dụng cơ bản của việc tập luyện môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất vào đầu hoặc cuối của các tiết học. GV có thể trình bày mở rộng thêm các kiến thức có liên quan cho HS để tăng hứng thú cho các em, đồng thời cũng giúp các em có thêm nhiều kiến thức bổ ích.

2.1. Phát triển sức mạnh, góp phần cải thiện chiều cao

Khi tham gia tập luyện và thi đấu bóng rổ, người chơi phải thường xuyên sử dụng các nhóm cơ khác nhau của cơ thể như nhóm cơ lưng, bụng, tay, vai, đùi, bắp chân,... để thực hiện các động tác di chuyển, ném và tranh cướp bóng. Điều này giúp người tập có cơ bắp săn chắc, phát triển tốt sức mạnh cũng như các tố chất thể lực khác.

Với những chuyển động đa dạng và cường độ vận động cao, việc tập luyện bóng rổ giúp củng cố hệ thống dây chằng, bao khớp vững chắc, hoạt động có hiệu quả và ít xảy ra chấn thương hơn. Sự vận động cơ bắp sẽ kích thích, đẩy mạnh quá trình chuyển hoá năng lượng, trao đổi chất, thúc đẩy tăng trưởng cơ thể, tăng vận chuyển calcium từ máu vào mô xương giúp xương vững chắc và phát triển tốt hơn.

2.2. Phát triển sức bền, cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp

Lượng vận động trong tập luyện và thi đấu bóng rổ rất lớn. Trong quá trình tập luyện và thi đấu, cơ thể cần bổ sung thêm oxygen và chất dinh dưỡng để duy trì hoạt động, lúc này hệ tuần hoàn phải tăng cường hoạt động để đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Tập luyện môn Bóng rổ thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn như

tăng sức co bóp và ổn định nhịp tim, tăng tính đàn hồi của thành mạch máu, giúp gia tăng lượng máu vận chuyển trong cơ thể. Qua đó, việc cung cấp các chất dinh dưỡng, oxygen,... đến các cơ quan sẽ được thuận lợi hơn. Những tác động tích cực trên không chỉ giúp cho tim mạch khoẻ mạnh, gia tăng sức bền mà còn giúp cơ thể giảm thiểu được các bệnh lí có liên quan đến tim mạch như cao huyết áp, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim,...

Ngoài ra, việc tập luyện bóng rổ thường xuyên sẽ giúp cơ thể nâng cao khả năng hấp thụ oxygen, cải thiện chức năng hô hấp. Khi chúng ta tham gia vận động, tần số hô hấp sẽ tăng lên để đáp ứng nhu cầu gia tăng oxygen của cơ thể. Các nhóm cơ tham gia hô hấp phát triển dần theo quá trình tập luyện, giúp tăng chu vi lồng ngực, tăng cường độ sâu hô hấp, tăng dung tích sống,... Những thay đổi tích cực này giúp cơ thể hấp thụ oxygen và thải trừ khí carbon dioxide tốt hơn, sức bền gia tăng và khả năng hồi phục của cơ thể sau vận động được cải thiện.

2.3. Phát triển sức nhanh, sự khéo léo và tính linh hoạt của hệ thần kinh

Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, người chơi phải di chuyển với tốc độ nhanh, có nhiều tình huống đa dạng và diễn biến trận đấu thay đổi liên tục đòi hỏi người chơi phải có khả năng xử lí nhanh nhẹn, linh hoạt, khéo léo để đáp ứng tốt với yêu cầu của các tình huống khác nhau trong trận đấu. Do đó, việc tập luyện và thi đấu bóng rổ thường xuyên sẽ giúp nâng cao năng lực làm việc của các tế bào thần kinh ở đại não, nâng cao tính linh hoạt và sự hưng phấn của hệ thống thần kinh, phản ứng nhanh nhẹn, tăng thêm tốc độ linh hoạt và sự chuẩn xác nhịp nhàng của động tác.

2.4. Tăng cường chức năng tiêu hoá, bài tiết

Thường xuyên luyện tập môn Bóng rổ sẽ giúp cải thiện tốt chức năng tiêu hoá và bài tiết, có ảnh hưởng tốt đến sức khoẻ người tập. Việc tập luyện làm gia tăng sự co thắt và lưu thông máu đến các cơ và đường tiêu hóa, điều này giúp cho việc vận chuyển thức ăn và hấp thu các chất dinh dưỡng được diễn ra nhanh chóng, thuận lợi và đầy đủ hơn.

Thông qua vận động tập luyện, chức năng bài tiết của cơ thể cũng được cải thiện. Các chất cặn bã dư thừa được loại bỏ tốt hơn qua đường ruột, phổi, đường tiểu và hệ thống các tuyến mồ hôi,... sẽ góp phần giúp cơ thể khoẻ mạnh hơn.

Ngoài việc giúp cho người tập cải thiện các hệ thống chức năng của cơ thể và phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động, thông qua việc tham gia tập luyện và thi đấu thường xuyên môn Bóng rổ sẽ giúp tăng cường sự đoàn kết và ý thức tổ chức kỉ luật, hình thành cho người tập những phẩm chất quý báu như sự gan dạ, tính kiên trì, tinh thần đồng đội, sự sáng tạo.

Khi dạy học phân tác dụng của môn Bóng rổ đối với hệ thống các cơ quan chức năng, GV nên liên kết với sự phát triển các tổ chất thể lực có liên quan nhằm giúp cho HS hiểu rõ nội dung bài học. Ví dụ như sự liên quan giữa hệ vận động và sức mạnh; hệ hô hấp, tuần hoàn và sức bền,...

II. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Ngoài phát triển thể chất, việc tham gia tập luyện và thi đấu bóng rổ thường xuyên sẽ giúp hình thành những phẩm chất tốt đẹp nào cho người tập?

Trả lời: Tham gia tập luyện và thi đấu bóng rổ thường xuyên sẽ giúp hình thành cho người tập những phẩm chất tốt đẹp như ý thức tổ chức kỉ luật, sự gan dạ, tính kiên trì, ngoan cường, óc sáng tạo,...

2. Thảo luận cùng các bạn để làm rõ lợi ích, tác dụng của việc luyện tập bóng rổ.

Thực hiện: GV khuyến khích HS thảo luận cùng các bạn để làm rõ lợi ích của việc luyện tập bóng rổ.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2

CÁC TÌNH HUỐNG ĐƯỢC PHÁT BÓNG BIÊN VÀ NÉM PHẠT TRONG THI ĐẤU MÔN BÓNG RỔ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hiểu đúng các tình huống phạm lỗi dẫn đến phát bóng biên hoặc ném phạt trong thi đấu.
- Vận dụng được các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong tập luyện và thi đấu.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết, trung thực, thể hiện niềm đam mê trong quá trình học tập.

I. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

- Phân kiến thức mới về các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong tập luyện và thi đấu bóng rổ (từ trang 12 đến trang 16 trong SGK Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ) được trích từ Luật bóng rổ FIBA năm 2018 do Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam ban hành ngày 01/10/2020 kèm theo quyết định số 383/QĐ-VBF. Bản đầy đủ GV có thể tham khảo và tải thông qua link đính kèm:

https://drive.google.com/file/d/1S_wcZza727JqLtPduKuBEvda6qewH3IM/view?usp=sharing

- GV giới thiệu cho HS về các đặc điểm của thi đấu môn Bóng rổ: *“Bóng rổ là môn thi đấu đối kháng cùng sân. Trong thi đấu bóng rổ, các đấu thủ cố gắng ghi điểm hoặc hạn chế đối phương ghi điểm trong phạm vi sân nhỏ hẹp (khu vực xung quanh rổ) với thời gian hạn chế (trong 24 giây đội kiểm soát bóng phải ném rổ) nên việc phạm luật hoặc phạm lỗi là thường xuyên xảy ra. Lúc này, các đấu thủ có cơ hội phát bóng biên (để giành quyền kiểm soát bóng) hay ném phạt để ghi điểm nhằm chiếm lợi thế trong thi đấu”.*

1. Phát bóng biên (Điều 17)

1.1. Định nghĩa

Một pha phát bóng biên diễn ra khi bóng được một đấu thủ đứng ở ngoài đường biên chuyển vào trong sân thi đấu.

1.2. Thủ tục

Một trọng tài sẽ trao bóng hoặc đặt bóng ở vị trí phát bóng biên. Trọng tài cũng có thể tung bóng chuyển bóng bật đất với điều kiện: trọng tài không được đứng cách cầu thủ phát bóng biên quá 4 m. Đấu thủ phát bóng biên đứng đúng vị trí được trọng tài chỉ định.

Đấu thủ sẽ thực hiện phát bóng biên tại nơi gần nhất với vị trí xảy ra vi phạm hoặc vị trí trận đấu bị tạm dừng, trừ vị trí ngay sau bảng rổ. Trường hợp ngoại lệ, sẽ thực hiện phát bóng biên ở đường ném phạt kéo dài hoặc ở vạch phát bóng biên ở sân trước, tùy theo tình huống phạm luật hoặc loại lỗi vi phạm.

1.3. Các tình huống sẽ thực hiện phát bóng biên trong thi đấu

- Bắt đầu các hiệp đấu (ngoại trừ hiệp đấu thứ nhất) và các hiệp phụ, tình huống phát bóng biên sẽ được thực hiện ở đường giữa sân nổi dài, đối diện bàn thư kí.

- Sau tình huống bóng vào rổ hoặc quả ném phạt cuối bóng vào rổ.

- Sau tình huống phạm luật về cách chơi bóng của một đấu thủ: làm bóng ra biên; phạm các luật: Luật 3 giây, Luật 5 giây, Luật 8 giây, Luật 24 giây; đưa bóng về sân sau; dùng chân chơi bóng; phạm Luật chạy bước; phạm Luật hai lần dẫn bóng; người ném phạt phạm luật trong khi thực hiện trái ném phạt cuối;...

- Khi đồng hồ thi đấu hiển thị 2:00 phút hoặc ít hơn trong hiệp 4 hoặc hiệp phụ, sau một lần hội ý của đội được quyền kiểm soát bóng ở sân sau, huấn luyện viên của đội này được quyền chọn vị trí phát bóng biên tại vạch phát bóng biên ở sân trước hoặc tại nơi gần nhất với vị trí trận đấu được dừng lại trước đó ở phần sân sau để tiếp tục trận đấu.

- Sau một lỗi cá nhân của đội phòng thủ và tình huống phạm lỗi khi đối phương không có động tác ném rổ và tổng số lỗi cá nhân của đội phòng thủ chưa vượt quá 4 lỗi đồng đội.

- Sau một lỗi cá nhân của đội bóng đang kiểm soát bóng sống hoặc được quyền kiểm soát bóng.

- Sau một lỗi kĩ thuật, trận đấu sẽ được tiếp diễn với tình huống phát bóng biên gần vị trí của bóng khi có lỗi kĩ thuật xảy ra, trừ khi có quy định khác trong luật.

- Sau một lỗi phản tinh thần thể thao hoặc lỗi trục xuất, trận đấu sẽ được tiếp tục với tình huống phát bóng biên ở đường phát bóng biên ở sân trước, trừ khi có quy định khác trong luật.

- Tất cả các tình huống ném rổ hoặc ném phạt bóng vào rổ không được tính điểm, trận đấu sẽ được tiếp diễn với vị trí phát bóng biên ở đường ném phạt nổi dài.

1.4. Kí hiệu của trọng tài

Trình tự của trọng tài khi có tình huống dẫn đến phát bóng biên: Trọng tài sẽ thổi còi để dừng trận đấu – Báo kí hiệu đã phạm luật – Báo hướng tấn công của đội sẽ được phát bóng biên.

Ví dụ: Đấu thủ đội A đang kiểm soát bóng phạm Luật chạy bước. Trọng tài sẽ thổi còi để dừng trận đấu và báo hiệu dừng đồng hồ (H.1) – Báo kí hiệu phạm Luật chạy bước (H.2) – Báo hướng tấn công của đội sẽ được phát bóng biên (H.3) và trao bóng cho đấu thủ đội B phát bóng biên ở khu vực được chỉ định.



Hình 1. Kí hiệu dừng đồng hồ
Lòng bàn tay mở đưa thẳng lên trên



Hình 2. Kí hiệu phạm Luật chạy bước
Xoay vòng 2 nắm đấm



Hình 3. Kí hiệu bóng ra biên và 24 giây hướng phát bóng
Chỉ tay theo hướng tấn công tay song song với đường biên

1.5. Quy định khi thực hiện phát bóng biên (Điều khoản 17.3)

Đấu thủ phát bóng biên không được phép:

- Giữ bóng quá 5 giây.
- Bước vào sân thi đấu khi đang giữ bóng.
- Làm cho bóng chạm phần sân ngoài biên sau khi bóng đã rời tay.
- Chạm lại bóng trên sân trước khi bóng chạm đấu thủ khác.
- Trực tiếp làm cho bóng vào rổ.
- Di chuyển dọc đường biên quá 1 m từ vị trí được trọng tài chỉ định trước khi bóng rời tay.

Tuy nhiên đấu thủ phát bóng biên được phép di chuyển về phía sau xa đường biên không giới hạn cự li, trong điều kiện cho phép.

Khi đấu thủ phát bóng biên vi phạm Điều khoản 17.3 là phạm luật, thì đội đối phương sẽ được hưởng một pha phát bóng biên tại vị trí phát bóng biên ban đầu.

2. Phạm lỗi và Ném phạt (Điều 43)

2.1. Định nghĩa

Phạm lỗi: Là vi phạm luật liên quan đến va chạm cá nhân trái luật với một đấu thủ đối phương hoặc hành vi phản tinh thần thể thao.

Ném phạt: 1 quả ném phạt là một cơ hội dành cho một đấu thủ để ghi 1 điểm mà không bị ngăn cản, từ một vị trí sau vạch ném phạt và trong nửa vòng tròn ném phạt.

2.2. Thủ tục

Trọng tài sẽ chuyển bóng bật đất cho đấu thủ được quyền ném phạt đang đứng ở vị trí quy định sau vạch ném phạt.

2.3. Các tình huống phạm lỗi và cách xử phạt

Khi đấu thủ đang có động tác ném rổ mà bị đấu thủ đối phương phạm lỗi thì sẽ được hưởng quả ném phạt như sau:

- Ném rổ thành công, điểm được tính và thêm 1 quả ném phạt.
- Ném rổ không thành công, thì tùy vào vị trí khi đấu thủ đứng ném ở khu vực 2 hay 3 điểm, thì sẽ được hưởng số quả ném phạt tương ứng là 2 hay 3 quả ném phạt.

a) Đấu thủ phạm lỗi về các hành vi ứng xử (Điều 36. Lỗi kỹ thuật)

Đội đối phương sẽ được hưởng 1 quả ném phạt và trận đấu sẽ được tiếp tục bằng pha phát bóng biên của đội đang kiểm soát bóng trước đó tại nơi gần nhất với vị trí bóng khi trận đấu bị tạm dừng.

b) Đấu thủ phạm lỗi phản tinh thần thể thao (Điều 37)

Đấu thủ bị phạm lỗi sẽ được hưởng ném phạt như sau:

- Nếu phạm lỗi với đấu thủ không có động tác ném rổ: ném 2 quả phạt.
- Nếu phạm lỗi với đấu thủ có động tác ném rổ và bóng vào rổ điểm được tính.

Đấu thủ bị phạm lỗi sẽ được ném thêm 1 quả ném phạt.

– Đấu thủ bị phạm lỗi sẽ được ném 2 hoặc 3 quả ném phạt tương ứng với vị trí ném rổ của đấu thủ đó khi bị phạm lỗi.

Sau quả ném phạt là phát bóng biên ở vạch phát bóng biên ở sân trước của đội.

2.4. Kí hiệu của trọng tài

Trình tự của trọng tài khi có tình huống dẫn đến tình huống ném phạt: Trọng tài sẽ thổi còi và ra kí hiệu dừng trận đấu do có tình huống phạm lỗi – Báo số điểm được công nhận (nếu có) – Báo số áo của đấu thủ phạm lỗi và kí hiệu lỗi đã phạm – Báo hướng tấn công rổ hoặc số quả ném phạt sẽ được thực hiện.

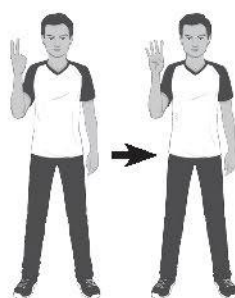
Ví dụ: Đấu thủ số 24 đội A phạm lỗi đánh tay với đấu thủ đội B đang có động tác ném rổ ở vị trí 2 điểm và bóng vào rổ. Trọng tài sẽ thổi còi để dừng trận đấu (H.4) – Báo công nhận 2 điểm (H.5) – Báo số áo của đấu thủ phạm lỗi (H.6) và kí hiệu lỗi đã phạm (H.7) – Báo số quả ném phạt sẽ được thực hiện (H.8).



Hình 4. Kí hiệu dừng đồng hồ khi có lỗi
Đưa thẳng năm đấm lên trên



Hình 5. Kí hiệu báo công nhận 2 điểm
Gập 2 ngón tay



Hình 6. Kí hiệu báo số áo đấu thủ phạm lỗi (áo số 24)

Lưng bàn tay hướng trước ra kí hiệu số 2 thể hiện hàng chục, sau đó lòng bàn tay hướng trước ra kí hiệu số 4 thể hiện hàng đơn vị



Hình 7. Kí hiệu báo lỗi đã phạm (đánh tay)
Bàn tay đập vào cẳng tay còn lại



Hình 8. Kí hiệu báo số quả ném phạt sẽ được thực hiện (1 trái phạt)
Đưa 1 ngón tay

GV chia nhỏ phần kiến thức mới về phát bóng biên và ném phạt, sau đó giới thiệu cho HS phần lí thuyết kèm theo các thủ hiệu của trọng tài rồi cho HS thực hiện phát bóng biên hoặc ném phạt vào đầu hay cuối tiết học hoặc trong các buổi đấu tập. GV có thể chia HS thành các tổ (nhóm) và giúp HS thực hiện các kí hiệu trọng tài thông qua tổ chức trò chơi “Nhìn hình đoán nội dung” (1 HS thực hiện các kí hiệu trọng tài và các HS khác giải thích ý nghĩa của các kí hiệu đó).

2.5. Quy định khi đấu thủ ném phạt (Điều khoản 43.2.3)

Đấu thủ khi ném phạt phải:

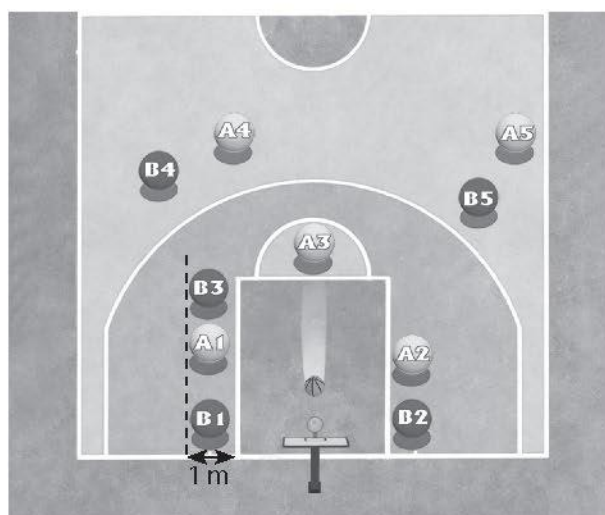
- Đứng vào một vị trí phía sau đường ném phạt và bên trong nửa vòng tròn ném phạt.
- Được sử dụng bất kì cách nào để ném bóng sao cho bóng đi vào rổ hướng từ trên xuống hoặc làm cho bóng chạm vành rổ.

– Thực hiện mỗi pha ném rổ trong vòng 5 giây sau khi được trọng tài chuyển bóng.

– Không được dẫm vạch ném phạt hoặc bước vào khu vực giới hạn cho đến khi bóng vào rổ hoặc chạm vành rổ.

– Không được thực hiện động tác giả.

Khi một đấu thủ ném phạt và có tranh bóng, các đấu thủ còn lại sẽ chiếm giữ ở các vị trí như (H. 9) với A là đội tấn công (ném phạt), B là đội phòng thủ.



Hình 9. Sơ đồ vị trí của các đấu thủ trong tình huống ném phạt

GV hướng dẫn HS vận dụng các kỹ thuật chuyển bóng đã học để phát bóng biên nhưng khi thực hiện không được vi phạm các điều đã quy định trong phần kiến thức mới (Mục 1.5 và 2.5). GV có thể cho HS xem các hình ảnh, video hoặc clip về các trận thi đấu bóng rổ trên thế giới và Việt Nam (giải vô địch quốc gia, giải VBA) với các từ khoá như: “Luật Bóng rổ”, “thi đấu bóng rổ”, “thi đấu VBA”, “thi đấu ABL”, “Highlights VBA”, “Highlights ABL”.

II. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Nêu và phân tích các tình huống đội được hưởng quả phát bóng biên.

Trả lời: Là các tình huống được thực hiện phát bóng biên trong thi đấu mục 1.3 trang 13.

2. Để thực hiện quả ném phạt đúng luật, các em cần đảm bảo thực hiện đúng các quy định nào?

Trả lời: Để thực hiện quả ném phạt đúng luật cần thực hiện đúng các quy định ở mục 2.5 trang 16.

3. Hợp tác, trao đổi với bạn cùng học để hiểu đúng về các tình huống phát bóng biên hoặc ném phạt.

Thực hiện: GV chia HS theo từng tổ hoặc nhóm và trao đổi về các điều đã quy định trong phần kiến thức mới (mục 1.5 trang 14 và mục 2.5 trang 16).



KĨ THUẬT CHUYỂN BÓNG — NHẢY DỪNG BẮT BÓNG, XOAY CHÂN TRỤ — NHẢY NÉM RỔ

Hướng dẫn chung cho các chủ đề 2, 3 và 4:

Bóng rổ là môn thi đấu tập thể nên việc phối hợp giữa đồng đội với nhau là rất quan trọng. Đồng thời, đây cũng là môn thi đấu sôi động với nhịp độ thi đấu nhanh nên trong tập luyện hay thi đấu môn Bóng rổ đòi hỏi người chơi tập trung cao độ để tránh chấn thương. Tuy nhiên cũng cần tạo không khí tập luyện sôi nổi, vui tươi nhằm tạo sự hưng phấn và gắn kết cho người tập. Khi tổ chức giờ học bóng rổ, GV có thể:

- Mở thêm nhạc vui tươi, sôi nổi.
- Cho HS tham gia đếm số khi khởi động.
- Hô khẩu hiệu trước, trong và sau khi tập để kích thích tinh thần của HS.
- Sử dụng thêm các trò chơi đã học hoặc chuyển các bài tập thành trò chơi để tạo không khí thi đua của HS.

Bài 1

KĨ THUẬT CHUYỂN BÓNG MỘT TAY BÊN HÔNG VÀ HAI TAY TRÊN ĐẦU



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- Hướng dẫn HS tự điều chỉnh, sửa sai được động tác của kĩ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- Hướng dẫn HS có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.
- Giúp HS hiểu về tính trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.
- Gợi ý hướng để HS vận dụng được kiến thức kĩ năng chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu để luyện tập hằng ngày.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

* Khởi động chung

GV tổ chức cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

- Chạy chậm vòng quanh sân (nam 2 vòng, nữ 1 vòng).
- Cho HS đứng thành các hàng ngang xen kẽ nhau (chú ý sao cho HS các hàng sau có thể nhìn thấy GV hoặc người điều khiển).
- GV thực hiện mẫu căng cơ vai, tay sau, lưng, đùi, bắp chân, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang (H.1).



Hình 1. Các động tác căng cơ

- GV chú ý nhắc nhở HS thực hiện các động tác khởi động theo thứ tự từ trên xuống dưới, từ trong ra ngoài để dễ nhớ và không bỏ sót động tác.
- Trong các tiết dạy học động tác mới, GV có thể mời thêm cán bộ lớp để hỗ trợ và ở các tiết dạy học luyện tập động tác, GV có thể giao cho các cán bộ lớp điều khiển khởi động.
- Mỗi động tác GV đếm 2 lần 8 nhịp. GV có thể đếm nhịp lẻ và HS đồng loạt đếm nhịp chẵn hoặc GV đếm 1–2–3–4, HS đồng loạt đếm 5–6–7–8 để tạo không khí sôi nổi cho buổi tập.
- GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc (H.2).



Chạy bước nhỏ

Chạy nâng cao đùi

Chạy hất gót

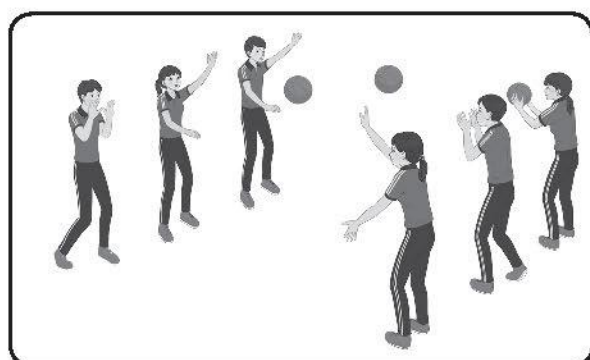
Chạy đạp sau

Chạy tăng tốc

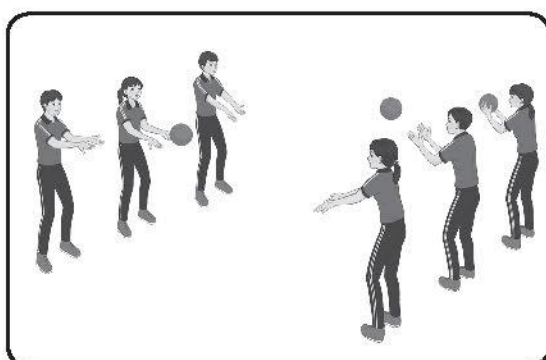
Hình 2. Các động tác di chuyển

* Khởi động chuyên môn

Ở các bài tập khởi động với bóng, GV chú ý nhắc HS thực hiện theo hiệu lệnh để dễ quan sát và tránh chấn thương. Lực tung bóng vừa phải để bạn mình có thể bắt được bóng, có thể gọi tên bạn trước khi tung.



Tung bóng bằng một tay qua lại



Tung bóng bằng hai tay qua lại



Tung bóng bằng hai tay lên cao



Vỗ bóng

– GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón, vòng tròn có đường kính khoảng 40 – 50 cm.
- Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỂN VÀ BẮT BÓNG NHANH

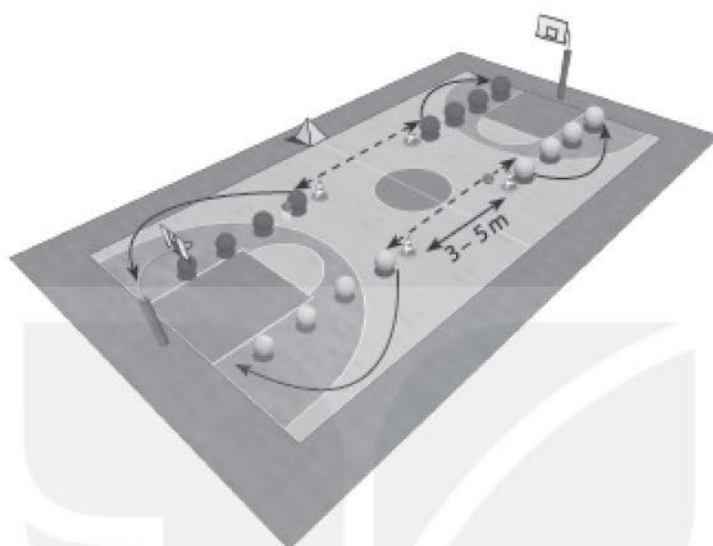
Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS trò chơi “Chuyển và bắt bóng nhanh” (SGK trang 19, 20) (H.4), chú ý yêu cầu người chơi phải thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi. GV có thể linh động cho 4 nhóm thực hiện cùng lúc theo chiều ngang sân để tránh mất nhiều thời gian, tuy nhiên cần quy định rõ hướng di chuyển của các hàng (ví dụ tất cả đều chạy vòng về bên phải sau khi chuyển bóng) và có người hỗ trợ giám sát.

- Tùy vào thể lực của người chơi, GV có thể điều chỉnh tăng – giảm khoảng cách, số người tham gia hoặc số lần thực hiện cho phù hợp.
- GV phân công trọng tài giám sát của mỗi đội và nhắc nhở HS khi dẫn bóng di chuyển không được phạm Luật dẫn bóng.
- Người chơi có thể sử dụng các kỹ thuật chuyển bóng đã học trong khi thực hiện trò chơi.
- GV công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chuyển và bắt bóng nhanh



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông

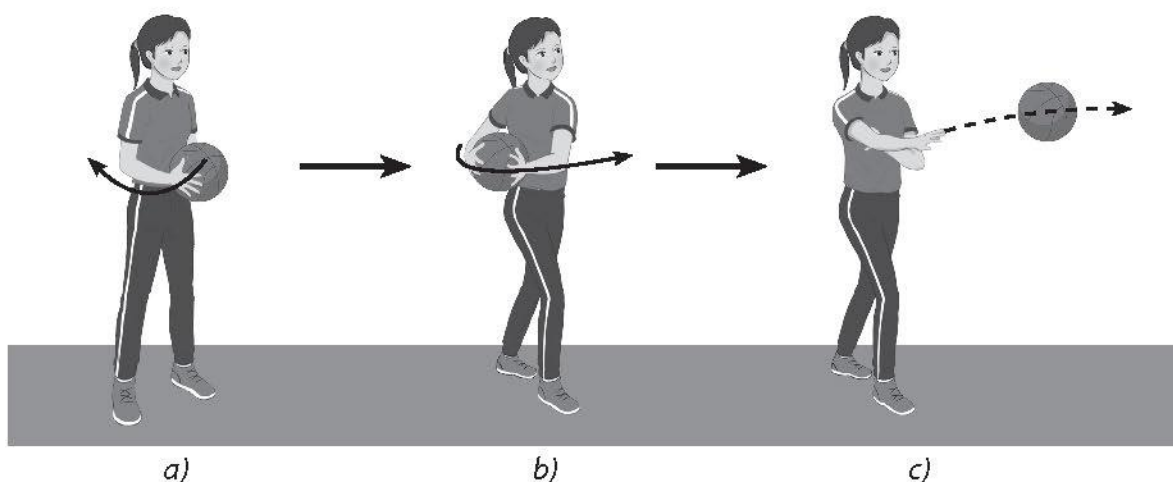
GV giới thiệu cho HS biết đây là kỹ thuật được sử dụng khi giữa người nhận bóng và người chuyển bóng có đấu thủ phòng thủ kèm sát (khoảng một cánh tay của đấu thủ phòng thủ đối với người đang kiểm soát bóng).

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB, mắt quan sát tình hình trên sân (H.5a).

Thực hiện động tác: Từ TTCB, khi chuyển bóng, chân bên tay chuyển bóng bước chéo lên 1 góc 45° đồng thời mở vai đưa bóng từ trước bụng ra ngoài về phía tay chuyển để tạo đà rồi dùng lực từ vai, qua cánh tay chuyển bóng về phía trước. Khi cánh tay gần duỗi thẳng, thả tay giữ bóng, gập cổ tay miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi (H.5b, c).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, chân bên tay chuyển bóng bước lui về TTCB, cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.

Lưu ý: Khi chuyển bóng có thể chuyển trực tiếp hoặc chuyển bật đất sao cho khi bóng đến người nhận ở tầm ngang ngực.



Hình 5. Kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông

2. Kỹ thuật chuyển bóng hai tay trên đầu

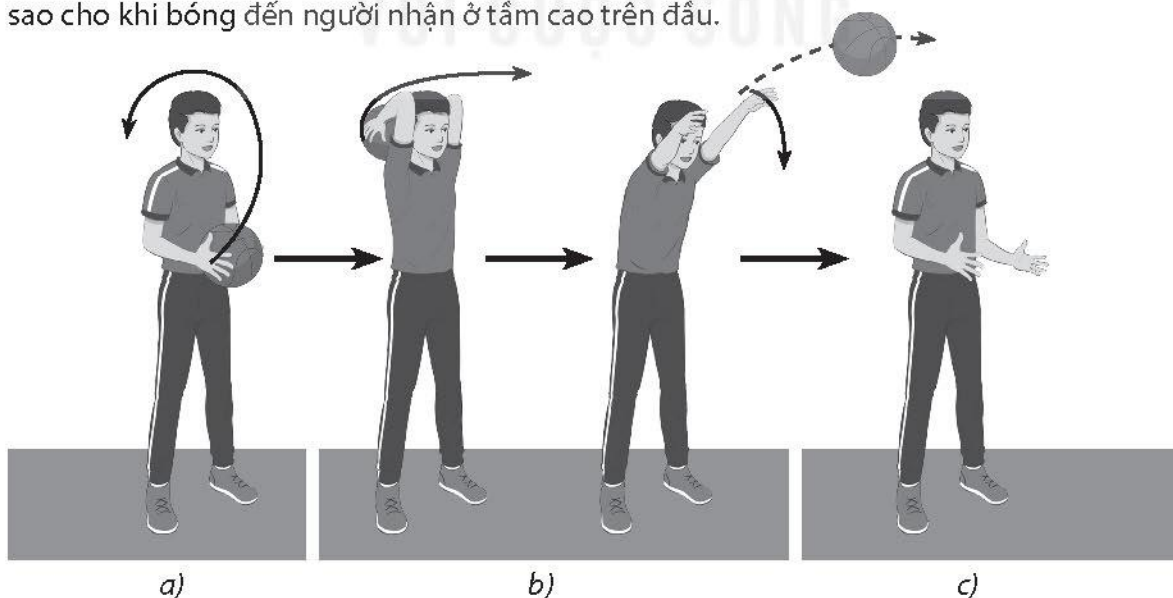
GV giới thiệu cho HS đây là kỹ thuật được sử dụng khi giữa người nhận bóng và người chuyển bóng có đấu thủ phòng thủ kèm sát (khoảng một cánh tay của đấu thủ phòng thủ đối với người đang kiểm soát bóng).

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB, mắt quan sát tình hình trên sân (H.6a).

Thực hiện động tác: Từ TTCB, hai tay kéo bóng từ dưới bụng lên trên ra sau đầu để tạo đà, sau đó gập tay về phía trước để thực hiện động tác chuyển bóng. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi (H.6b).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời khỏi tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo (H.6c).

Lưu ý: Khi chuyển bóng hai tay trên đầu thì quỹ đạo bay của bóng là hình vòng cung sao cho khi bóng đến người nhận ở tầm cao trên đầu.



Hình 6. Kỹ thuật chuyển bóng hai tay trên đầu

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

– GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau hoặc hình chữ U, HS quan sát, GV giới thiệu kĩ thuật mới, vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu các kĩ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các TTCB, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, thực hiện động tác chuyển bóng một tay bên hông hoặc hai tay trên đầu và kết thúc của kĩ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kĩ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu (phần giới thiệu kĩ thuật trang 20 và trang 22) trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác, so sánh sự khác biệt giữa các tư thế sai để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi thực hiện động tác:**

– Kĩ thuật chuyển bóng một tay bên hông: GV cần nhắc HS bước chéo về trước phía bên tay chuyển góc 45° và bước dài hay ngắn phải đảm bảo đường chuyển bóng nằm ngoài tầm tay với của đấu thủ phòng thủ. Có thể chuyển bóng bật mặt sân hoặc chuyển trực tiếp cho người nhận.

– Kĩ thuật chuyển bóng hai tay trên đầu: Yêu cầu HS khi thực hiện kĩ thuật chuyển bóng hai tay trên đầu phải chuyển bóng hình vòng cung, điểm cao nhất quỹ đạo bay của bóng phải nằm ngoài tầm với tay khi đứng hoặc bật nhảy của đấu thủ phòng thủ và điểm rơi của bóng sẽ ngay tầm tay của người nhận bóng.

– Khi thực hiện hai kĩ thuật chuyển bóng này phải chú ý không được nhắc chân trụ (vi phạm Luật chân trụ hoặc Luật chạy bước).



Trong quá trình tổ chức luyện tập các TTCB, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.

- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.
- Thực hiện từng hàng để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

• Bài tập 1. Mô phỏng động tác chuyển bóng một tay bên hông

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, HS thực hiện chuyển bóng một tay bên hông từ TTCB, bị về phía trước cho bạn mình (H.7).

• Bài tập 2. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyển bóng một tay bên hông

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh của GV, HS thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng tiếp đó bước chéo lên để thực hiện động tác chuyển bóng một tay bên hông về phía trước cho bạn mình (H.7).

• Bài tập 3. Mô phỏng động tác chuyển bóng hai tay trên đầu

HS xếp thành hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh của GV hoặc người điều khiển, HS thực hiện chuyển bóng hai tay trên đầu từ TTCB, về phía trước cho bạn mình (H.7).

• Bài tập 4. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyển bóng hai tay trên đầu

Theo hiệu lệnh của GV hoặc người điều khiển, HS thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng, tiếp đó thực hiện động tác chuyển bóng hai tay trên đầu về phía trước cho bạn mình (H.7).



Hình 7. Sơ đồ Bài tập 1, 2, 3 và 4

• Bài tập 5. Chuyển bóng sau khi di chuyển

GV cho HS đứng thành các hàng ngang đối diện cách nhau khoảng 5 – 8 m, một bên hàng cầm bóng. Sau đó GV ra hiệu lệnh cho hàng đang cầm bóng phối hợp động tác dẫn bóng di chuyển và bắt bóng rồi thực hiện chuyển bóng về cho bạn mình bằng một trong hai kỹ thuật đã học.

• Bài tập 6. Luyện tập cá nhân

Tổ chức cho HS đứng thành các hàng ngang cách tường khoảng 2 – 3 m (nếu sân tập không có tường thì cho HS đứng thành các hàng ngang đối diện như luyện tập cặp đôi) và cho HS tự chuyển bóng vào tường (hoặc chuyển cho nhau) để tập luyện, hoàn thiện động tác bắt bóng và chuyển bóng.

• Bài tập 7. Luyện tập cặp đôi

GV chia HS thành từng cặp đứng cách nhau khoảng 2 – 3 m và thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyển bóng theo 2 kỹ thuật vừa học.

• Bài tập 8. Luyện tập nhóm

HS chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng thành vòng tròn. Các thành viên trong mỗi nhóm thực chuyển bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên.

• Bài tập 9. Luyện tập đồng loạt

HS xếp thành các hàng ngang theo chiều dài sân, đứng đối diện nhau và thực hiện chuyển bóng bằng kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông và kỹ thuật chuyển bóng hai tay trên đầu cho bạn mình theo hiệu lệnh.

• Bài tập phát triển sức mạnh tay, vai

Tùy vào điều kiện sân bãi và sức khỏe của HS, GV tổ chức HS thực hiện kỹ thuật chuyển bóng hai tay trên đầu với khoảng cách càng xa càng tốt (nữ: 10 – 15 lần; nam: 20 – 25 lần).

Bài tập này nhằm tăng sức mạnh tay và vai giúp người tập có thể thực hiện các đường chuyển ở cự li trung bình – xa tốt hơn. Tuy nhiên, GV cần tổ chức thực hiện theo hình thức cặp đôi để tiện giám sát và tránh gây chấn thương.

• Trò chơi bổ trợ kỹ thuật

VÒNG TRÒN THỬ THÁCH

Mục đích: Bổ trợ kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

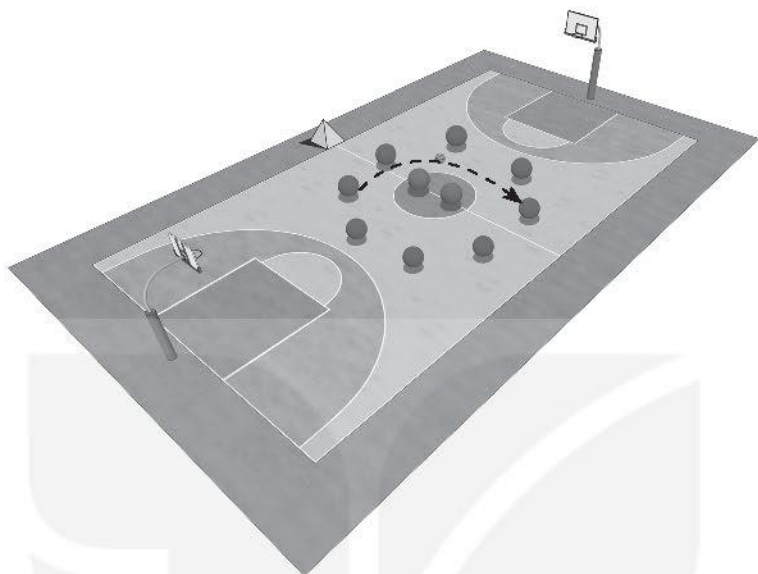
Cách thực hiện:

– Tổ chức cho HS chơi trò “Vòng tròn thử thách” (trang 23 – 24 SGK), chú ý yêu cầu người chơi sử dụng các động tác chuyển bóng đã học.

– Tùy theo thể lực của HS mà điều chỉnh khoảng cách phù hợp, số lượng người chơi ở

mỗi đội phải bằng nhau. GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng.

- GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch.
- Công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Vòng tròn thử thách



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời câu hỏi sau:

1. Kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu thường được sử dụng trong các trường hợp nào trong thi đấu bóng rổ?

Trả lời: Trong thi đấu bóng rổ, kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu thường được sử dụng trong các trường hợp khi giữa người nhận bóng và người chuyển bóng có đấu thủ phòng thủ kèm sát (khoảng một cánh tay của đấu thủ phòng thủ đối với người đang kiểm soát bóng).

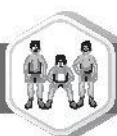
2. Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, nếu không có đấu thủ phòng thủ trước mặt thì có nên sử dụng kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông không? Tại sao?

Trả lời: Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, nếu không có đấu thủ phòng thủ trước mặt thì không nên sử dụng kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông. Vì sử dụng kỹ thuật này sẽ khó chuyển chính xác cho người nhận hơn. Khuyến khích sử dụng kỹ thuật chuyển bóng hai tay trước ngực để đường chuyển bóng ổn định hơn.

3. GV khuyến khích HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu trong trò chơi, trong tập luyện, thi đấu để vui chơi, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

**Mục tiêu, yêu cầu cần đạt**

- Hướng dẫn HS tự điều chỉnh, sửa sai được động tác, linh hoạt vận dụng kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ trong các tình huống cụ thể trong tập luyện và đấu tập.
- Hướng dẫn HS có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.
- Giúp HS hiểu về tính trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.
- Gợi ý hướng để HS vận dụng được kiến thức kĩ năng nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ để luyện tập hằng ngày.

**MỞ ĐẦU****1. Khởi động**

GV tổ chức cho HS khởi động như ở các bài học trước, trong phần khởi động chuyên môn có thể sử dụng các kĩ thuật di chuyển hoặc các trò chơi đã học trước đó để thực hiện khởi động, giúp cho nội dung khởi động thêm phong phú và không nhàm chán.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón.
- Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động**CHUYÊN BÓNG VÀ GHI ĐIỂM**

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ, sân bóng rổ.

Cách thực hiện:

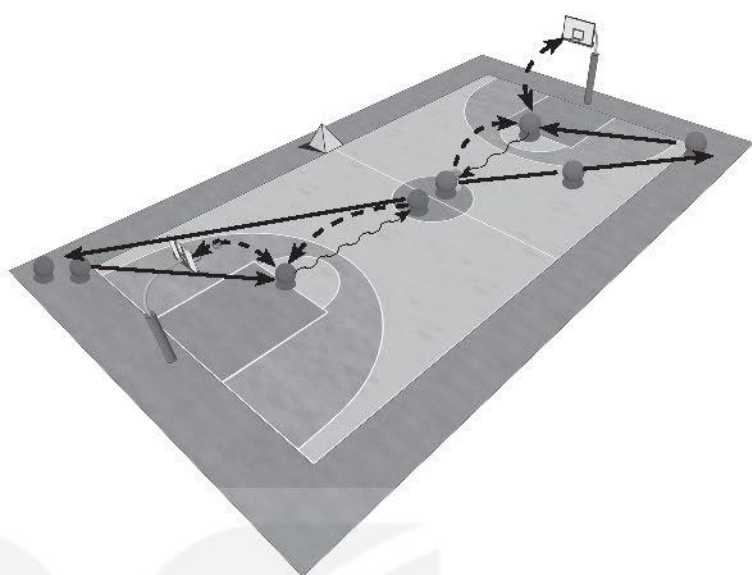
– GV tổ chức cho HS trò chơi “Chuyên bóng và ghi điểm” (SGK trang 25, 26) (H.9), chú ý yêu cầu người chơi phải thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi.

– Tùy vào thể lực của người chơi GV có thể điều chỉnh tăng – giảm số người tham gia hoặc kéo dài thời gian ném rổ cho phù hợp.

– GV phân công trọng tài giám sát của mỗi đội và nhắc nhở HS khi dẫn bóng di chuyển không được phạm Luật dẫn bóng.

– Người chơi có thể sử dụng các kĩ thuật chuyển bóng đã học trong khi thực hiện trò chơi.

– GV công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Chuyển bóng và chỉ điểm



KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng

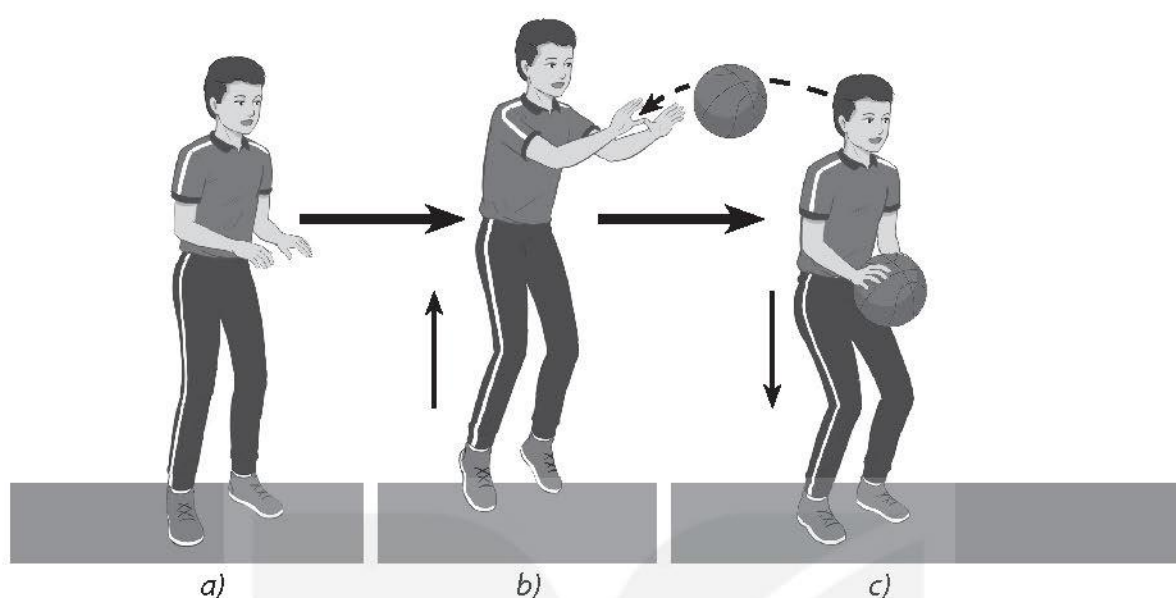
GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng là kĩ thuật được sử dụng khi đấu thủ đang di chuyển (đi, chạy,...) và nhận được bóng từ đồng đội chuyển đến. Khi thực hiện đúng kĩ thuật này sẽ hạn chế đấu thủ đang kiểm soát bóng vi phạm Luật chạy bước (điều 25.1.1) và Luật xoay chân trụ (điều 25.1.2). Đồng thời khi kết thúc kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng sẽ tạo thuận lợi để đấu thủ chọn chân nào làm chân trụ cho các động tác kĩ thuật tiếp theo.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, lưng thẳng, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn về hướng bóng đến (H.10a).

Thực hiện động tác: Từ TTCB, khi bóng được chuyển đến thì chủ động nhảy lên, hai tay đưa từ dưới lên về hướng bóng đến, tay duỗi tự nhiên, bàn tay xoè rộng, tạo thành hình phễu có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng (H.10b). Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay. Sau khi bắt bóng thì rơi xuống và chạm mặt sân bằng 2 bàn chân cùng lúc, rồi kéo bóng xuống trước bụng ở tư thế chuẩn bị (H.10c).

Kết thúc động tác: Giữ bóng trước bụng để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.

Lưu ý: Khi nhận bóng và rơi xuống yêu cầu 2 chân phải chạm mặt sân cùng lúc.



Hình 10. Kỹ thuật nhảy dừng bắt bóng

2. Kỹ thuật xoay chân trụ

GV giới thiệu cho HS kỹ thuật xoay chân trụ là kỹ thuật quan trọng thường xuyên sử dụng trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. Kỹ thuật này giúp người đang kiểm soát bóng bảo vệ bóng tốt hơn, tạo thuận lợi khi chuyển bóng hay ném rổ mà không vi phạm Luật chạy bước.

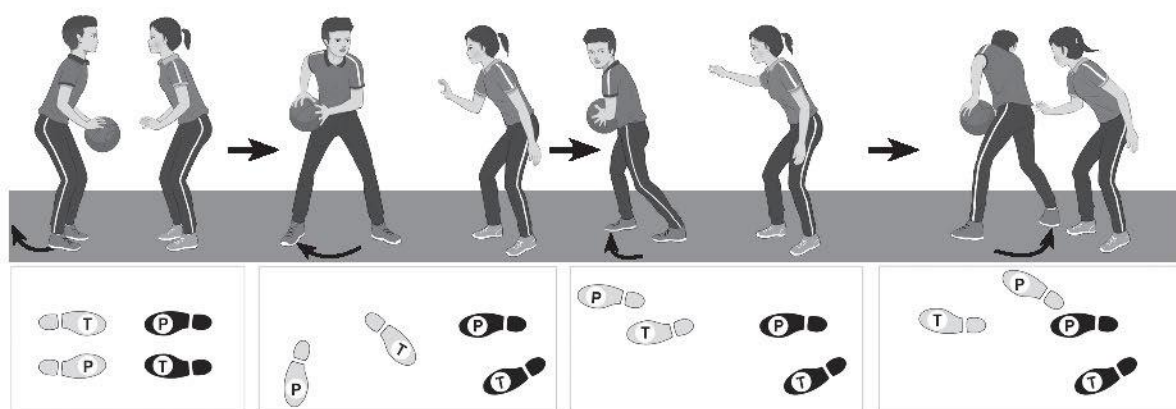
Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tự nhiên ở trước bụng. Xác định một chân là chân trụ (phải hoặc trái) và chân còn lại là chân xoay.

Thực hiện động tác: Từ TTCB, khi thực hiện động tác chân trụ không được nhấc bàn chân khỏi mặt sân và sẽ làm trục để chân xoay có thể bước di chuyển 360° quanh chân trụ, chân xoay có thể bước trước – sau, qua trái – qua phải (hình ảnh gợi ý cho kỹ thuật này là cây com-pan, với đầu kim là chân trụ và đầu chì là chân xoay).

Kết thúc động tác: Sau khi thực hiện động tác xoay chân trụ, quay về TTCB.

Lưu ý: Khi thực hiện kỹ thuật xoay chân trụ bắt buộc:

- Chân trụ không được kéo lê hay nhấc chân trụ khi xoay vì sẽ vi phạm Luật chạy bước.
- Khi kéo bóng để bảo vệ không được vung khuỷu tay rộng quá mức vì sẽ vi phạm lỗi tấn công.
- Khi kết thúc động tác xoay chân trụ có thể ném rổ, chuyển bóng hoặc dẫn bóng nếu vẫn còn quyền dẫn bóng nhưng phải thực hiện dẫn bóng trước khi nhấc chân trụ.



Hình 11. Kỹ thuật xoay chân trụ

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

– Tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau hoặc hình chữ U, HS quan sát, GV giới thiệu kỹ thuật mới, vừa thực hiện kỹ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu các kỹ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các TTCB, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, thực hiện động tác chuyển bóng một tay bên hông hoặc hai tay trên đầu và kết thúc của kỹ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kỹ thuật chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu (phần giới thiệu kỹ thuật trang 20 và trang 22) trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác, so sánh sự khác biệt giữa các tư thế sai để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi thực hiện động tác:**

– Kỹ thuật nhảy dừng bắt bóng: GV yêu cầu HS trước khi bắt bóng phải chủ động bật lên bắt bóng trên không và rơi xuống tiếp sân bằng hai chân. Sau đó phải giữ tư thế thăng bằng và ổn định để có thể thực hiện tốt các động tác kỹ thuật khác.

– Kỹ thuật xoay chân trụ: Yêu cầu HS khi thực hiện kỹ thuật xoay chân trụ luôn luôn phải giữ chân trụ trên mặt sân, không được nhấc hoặc kéo lê chân trụ trước khi bóng rời tay (dẫn bóng, chuyển bóng, ném rổ).

– Khi thực hiện phối hợp hai kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng rồi xoay chân trụ HS cần chú ý khoảng cách với đấu thủ phòng thủ, xoay người sao cho bóng luôn ở xa tầm với của đấu thủ phòng thủ.

– Chú ý không giữ bóng quá 5 giây (vi phạm Luật kèm sát). Nếu có cơ hội tốt thì lập tức dẫn bóng di chuyển thoát khỏi đấu thủ phòng thủ, chuyển bóng cho đồng đội hoặc ném rổ.

– Khi xoay người để bảo vệ bóng không vung khuỷu tay rộng quá mức để tránh phạm lỗi tấn công.



Trong quá trình tổ chức luyện tập các kĩ thuật mới, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.

– Thực hiện từng hàng để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

• Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang hay vòng tròn. Theo hiệu lệnh GV, HS đứng tự nhiên rồi mô phỏng kĩ thuật bật nhảy để bắt bóng và tiếp đất bằng cả hai chân. Sau đó xác định 1 chân trụ và bước chân còn lại tới trước, ra sau, qua trái, qua phải theo hiệu lệnh của GV. Thực hiện liên tục và tốc độ tăng dần, hai tay mô phỏng động tác cầm bóng.

• Bài tập 2. Tự tung bóng sau đó thực hiện kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang hay vòng tròn. HS cầm bóng đứng tự nhiên. Theo hiệu lệnh của GV, người tập tự tung bóng tại chỗ rồi bật nhảy để bắt bóng và tiếp đất bằng cả hai chân. Sau đó xác định 1 chân trụ và bước chân còn lại tới trước, ra sau, qua trái, qua phải theo hiệu lệnh của GV. Thực hiện liên tục và tốc độ tăng dần.

• **Bài tập 3. Tập kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng**

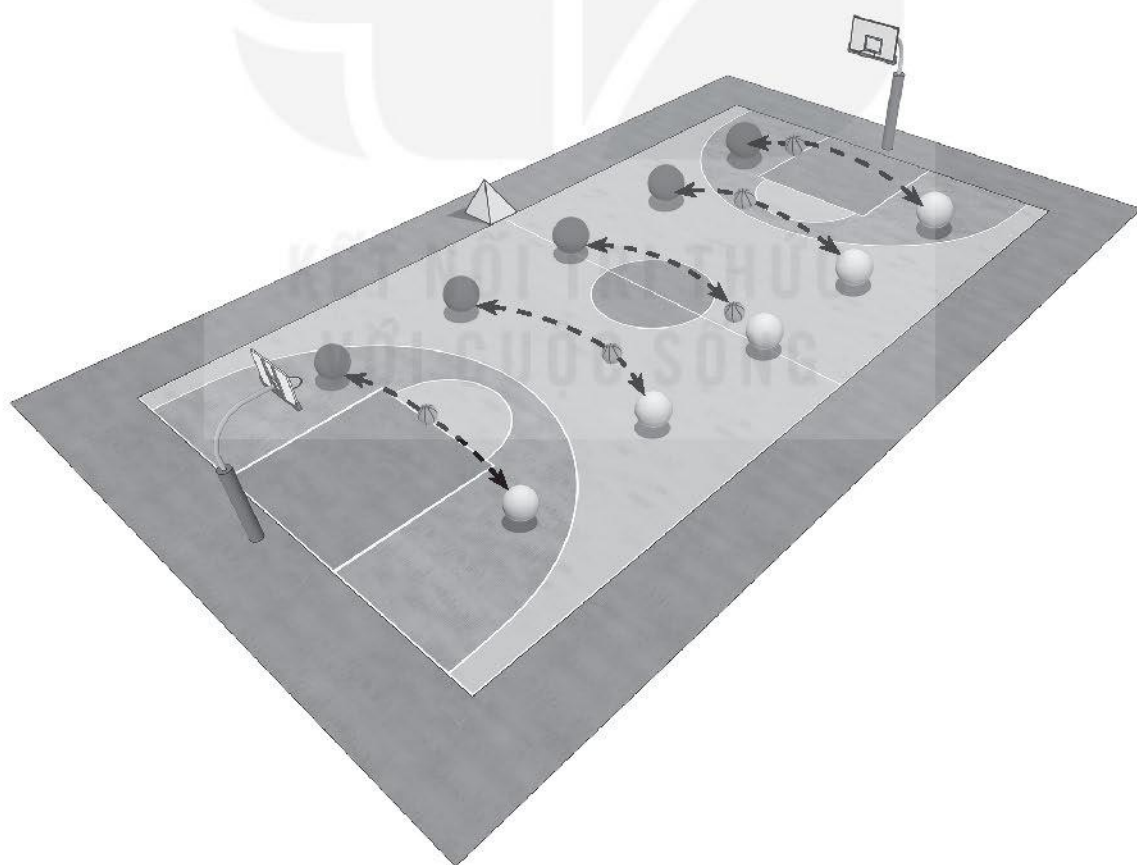
GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang thành từng cặp, theo hiệu lệnh của GV, người đối diện sẽ chuyển bóng, người nhận đang đứng tự nhiên sẽ nhảy lên và bắt bóng sau đó tiếp đất bằng hai chân (H.12).

• **Bài tập 4. Tập kết hợp giữa 2 kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ**

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng dọc đối diện nhau 3 – 5 m, theo hiệu lệnh thì người đối diện chuyển cho bạn mình, người tập nhảy lên bắt bóng và tiếp đất bằng hai chân. Sau đó thực hiện kĩ thuật xoay chân trụ 2 – 3 lần rồi chuyển ngược lại cho bạn mình. Luân phiên chuyển bóng liên tục và tốc độ nhanh dần (H.12).

• **Bài tập 5. Xoay chân trụ và dẫn bóng**

GV cho HS đứng đội hình như bài tập 4. Theo hiệu lệnh thì người đối diện chuyển cho bạn mình, người tập nhảy lên bắt bóng và tiếp đất bằng hai chân. Sau đó thực hiện kĩ thuật xoay chân trụ 2 lần rồi thực hiện dẫn bóng di chuyển sang hàng đối diện và trao bóng cho bạn tiếp theo thực hiện tiếp bài tập (H.12).



Hình 12. Sơ đồ Bài tập 3, 4, 5

• Bài tập 6. Luyện tập cá nhân

Tổ chức cho HS đứng thành các hàng ngang cách tường khoảng 2 – 3 m (nếu sân tập không có tường thì cho HS đứng thành các hàng ngang đối diện như luyện tập cặp đôi) và cho HS tự chuyển bóng vào tường (hoặc chuyển cho nhau) để tập luyện, hoàn thiện động tác nhảy dừng bắt bóng – xoay chân trụ và chuyển bóng.

• Bài tập 7. Luyện tập cặp đôi

GV chia HS thành từng cặp đứng cách nhau khoảng 2 – 3 m và thực hiện động tác nhảy dừng bắt bóng – xoay chân trụ và chuyển bóng.

• Bài tập 8. Luyện tập nhóm

HS chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng thành vòng tròn. Các thành viên trong mỗi nhóm thực hiện nhảy dừng bắt bóng – xoay chân trụ và chuyển bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên.

Lưu ý: Khi bắt bóng phải thực hiện bằng kỹ thuật nhảy dừng bắt bóng.

• Bài tập 9. Luyện tập đồng loạt

HS xếp thành các hàng ngang theo chiều dài sân, đứng đối diện nhau và thực hiện nhảy dừng bắt bóng – xoay chân trụ và chuyển bóng theo hiệu lệnh.

• Bài tập phát triển sức nhanh tốc độ, khả năng phản xạ và thăng bằng

GV tổ chức cho HS đứng thành hàng ngang cuối sân. Theo hiệu lệnh từng hàng chạy tốc độ về phía trước và khi có hiệu lệnh tiếp theo thì bật nhảy rơi xuống bằng hai chân (mô phỏng kỹ thuật nhảy dừng bắt bóng), GV ra hiệu lệnh liên tục sau 3 – 5 bước chạy của HS thì bật nhảy dừng, tùy vào điều kiện sân bãi và sức khỏe của HS (nữ: 7 – 10 lần; nam: 10 – 15 lần).

• Trò chơi bổ trợ kỹ thuật

AI XOAY NHANH HƠN

Mục đích: Bổ trợ kỹ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ. Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ, sân bóng rổ.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò “Ai xoay nhanh hơn” (trang 29, 30 SGK), chú ý yêu cầu người chơi sử dụng các kỹ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ đã học khi thực hiện trò chơi.

– Tùy theo thể lực của HS mà điều chỉnh khoảng cách phù hợp, số lượng người chơi ở mỗi đội phải bằng nhau. GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng.

– GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, nhắc nhở khi HS vi phạm Luật chân trụ hoặc 2 lần dẫn bóng khi chơi, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch.

– Công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi Ai xoay nhanh hơn



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời câu hỏi sau:

1. Khi tập luyện các kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ, cần lưu ý những điểm gì?

Trả lời: Khi tập luyện kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ, cần lưu ý:

– Sau khi bật nhảy bắt bóng khi rơi xuống phải chạm mặt sân cùng lúc 2 chân.

– Xác định được chân trụ để không nhấc hay kéo lê chân trụ.

– Khi bị kèm sát nếu có cơ hội thì nhanh chóng dẫn bóng, chuyển bóng hay ném rổ để không vi phạm Luật kèm sát (5 giây).

2. Kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ được vận dụng trong những tình huống nào?

Trả lời: Kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ được vận dụng trong những tình huống khi bị đấu thủ kèm sát mà chưa có cơ hội để dẫn bóng, chuyển bóng cho đồng đội ở vị trí tốt hơn hay ném rổ.

3. GV khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng, xoay chân trụ vào tập luyện hay trò chơi để rèn luyện nâng cao sức khỏe và hình thành kĩ năng kĩ xảo động tác.

**Mục tiêu, yêu cầu cần đạt**

- Hướng dẫn HS tự điều chỉnh, sửa sai được động tác, linh hoạt vận dụng kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ trong các tình huống cụ thể trong tập luyện và đấu tập.
- Hướng dẫn HS có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.
- Giúp HS hiểu về tính trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.
- Gợi ý hướng để HS vận dụng được kiến thức kĩ năng nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ để luyện tập hằng ngày.

**MỞ ĐẦU****1. Khởi động**

GV tổ chức cho HS khởi động như ở các bài học trước, trong phần khởi động chuyên môn có thể sử dụng các kĩ thuật di chuyển hoặc các trò chơi đã học trước đó để thực hiện khởi động, giúp cho nội dung khởi động thêm phong phú và không nhàm chán.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón.
- Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động**XE LỬA**

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

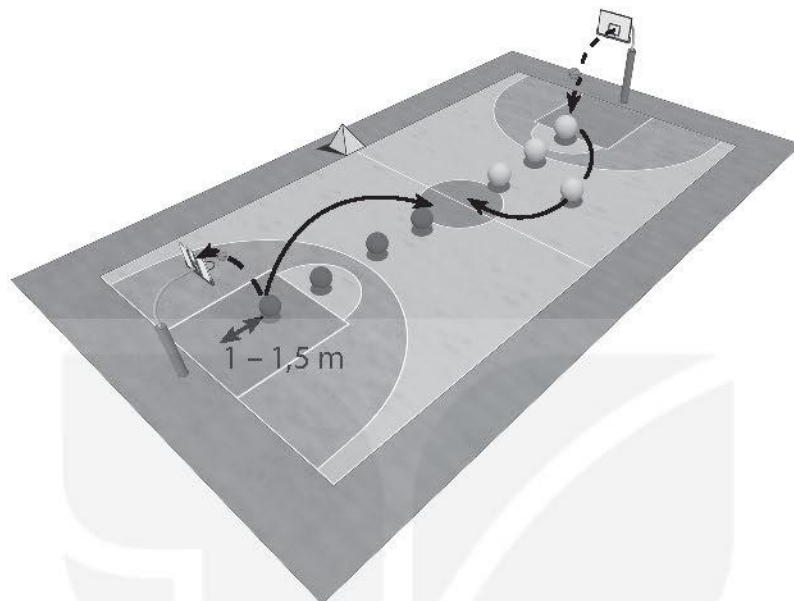
Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ, sân bóng rổ.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 31 – 32).

– Tùy vào thể lực của người chơi GV có thể điều chỉnh tăng – giảm số người tham gia, kéo dài hay thu ngắn khoảng cách hoặc thời thời gian cho phù hợp.

- GV phân công trọng tài giám sát của mỗi đội và nhắc nhở HS phải bật nhảy khi chuyển bóng vào bảng rổ.
- Người chơi có thể sử dụng kỹ thuật chuyển bóng bằng một hoặc hai tay đã học trong khi thực hiện trò chơi.
- GV công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 14. Sơ đồ trò chơi Xe lửa

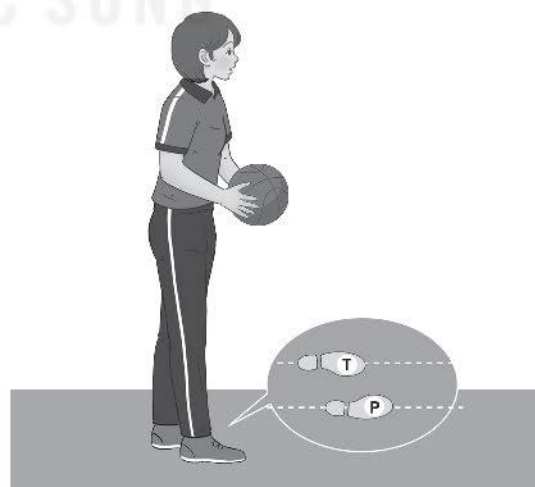


KIẾN THỨC MỚI

Kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai

GV giới thiệu cho HS biết kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai là kỹ thuật thường sử dụng khi đấu thủ tấn công ném rổ bị đấu thủ phòng thủ cản phá hoặc che chắn.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai, bàn chân hướng về phía rổ. Chân phải đứng trước, chân trái ngang với nửa sau chân phải, sao cho ngón cái chân phải, khuỷu tay phải, vai phải và ngón trở phải nằm trên cùng mặt phẳng với tâm rổ. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách thoải mái ở vị trí ngang thắt lưng (H.15).

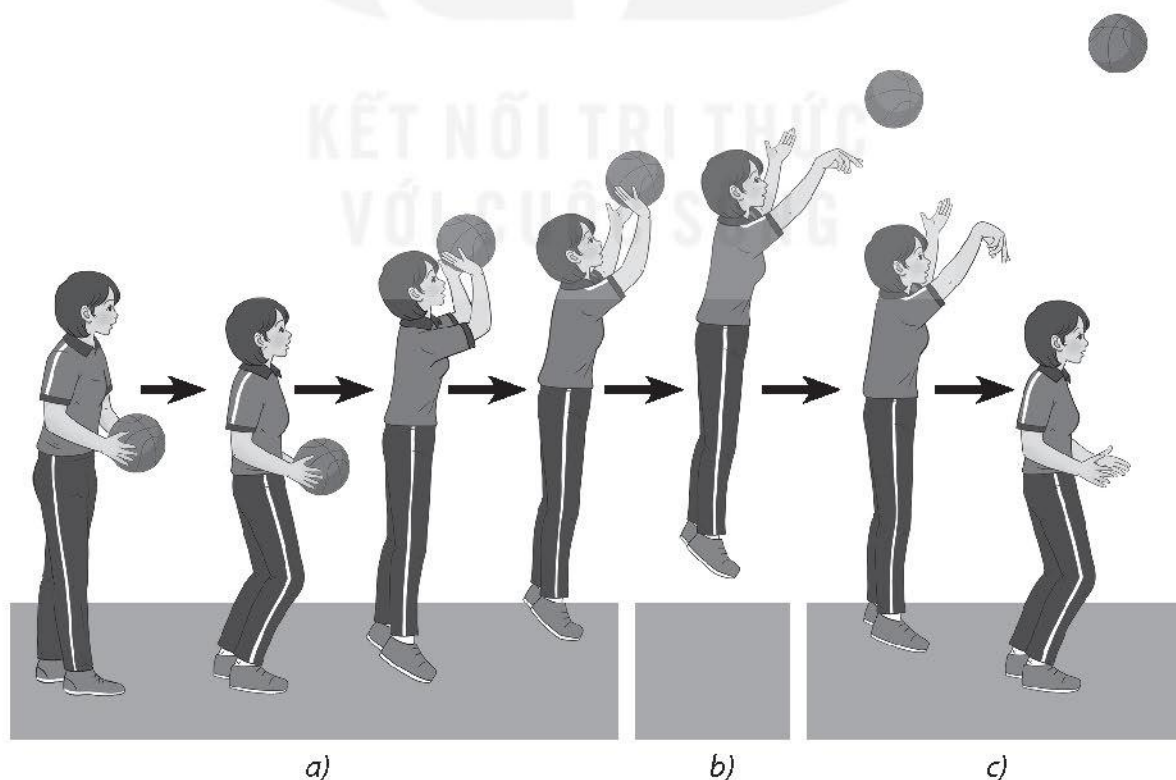


Hình 15. Tư thế chuẩn bị nhảy ném rổ một tay trên vai

Thực hiện động tác: Từ TTCB, bàn tay ném bóng mở rộng tự nhiên, đỡ dưới bóng, điểm tiếp xúc bóng là các ngón tay và chài bàn tay, tay còn lại đặt bên cạnh bóng sao cho hai ngón tay cái tạo thành hình chữ “T”, đầu gối hơi khuỵu. Tiếp theo, hai tay đưa bóng từ dưới lên trên vai, ngang tầm mắt; khuỷu tay cao hay thấp là tùy thuộc vào khoảng cách ném bóng tới rổ gần hay xa. Bóng nằm trên phần chài tay và các ngón của tay ném rổ, lòng bàn tay không chạm bóng; tay còn lại đặt ở bên cạnh bóng. Vị trí bóng ở trên vai sao cho hình chiếu của bóng lên mặt sân phải ở ngay sát bàn chân trước. Tay ném rổ không được che mắt, mắt ngắm rổ qua mép trong của tay. Khi ném bóng, khuỷu gối hạ thấp trọng tâm rồi bật nhảy truyền lực qua thân đến tay, đồng thời đẩy tay lên cao. Khi người nhảy lên gần tới điểm cao nhất và thân đã được giữ thẳng bằng thì nâng khuỷu tay phải lên cao, thả tay trái, dùng sức gấp cổ tay, miết các ngón tay phải vào bóng và đẩy bóng đi. Bóng rời tay cuối cùng ở ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay ném bóng, cánh tay duỗi thẳng và tạo một góc khoảng $45^{\circ} - 60^{\circ}$ so với thân người (H.16a). Bóng rời tay khi thân người ở điểm cao nhất (H.16b).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, hai chân tiếp đất gần vị trí vừa bật nhảy, thân người không lao về trước, hai gối khuỵu nhanh xuống để hoãn xung, trọng lượng dồn đều lên hai chân. Sau đó trở về TTCB để thực hiện các động tác tiếp theo (H.16c).

Lưu ý: Khi thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ cần nhảy thẳng và rơi xuống tại chỗ để động tác ổn định, cũng như tránh va chạm với đầu thủ phòng thủ trước mặt (phạm lỗi tấn công).



Hình 16. Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

– Tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau hoặc hình chữ U, HS quan sát, GV giới thiệu kĩ thuật mới, vừa thực hiện kĩ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu các kĩ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các TTCB, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, thực hiện động tác từ TTCB đến thực hiện và kết thúc động tác của kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác, so sánh sự khác biệt giữa các tư thế sai để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi thực hiện động tác:**

– GV yêu cầu HS trước khi ném phải đứng thẳng bằng ổn định tư thế và cầm bóng cách tự nhiên như khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ.

– Khi bật nhảy ném rổ phải bật thẳng đứng không lao về trước.

– Bóng được ném đi khi thân người đang ở điểm bật cao nhất.

– Có thể phối hợp thêm kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ trước khi nhảy ném.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập các kĩ thuật mới, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.

– Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.

– Thực hiện từng hàng để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

– Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

• Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang hay vòng tròn. Theo hiệu lệnh GV, HS mô phỏng động tác cầm bóng ở TTCB, theo hiệu lệnh thực hiện kĩ thuật bật nhảy ném rổ một tay trên vai, sau khi rơi xuống cánh tay ném rổ vẫn duỗi thẳng và giữ khoảng 2 – 3 giây để hình thành kĩ thuật ổn định.

• Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai vào điểm cố định

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang cầm bóng ở TTCB, cách bảng rổ hoặc tường nhà tập 1 m, mắt nhìn tập trung vào 1 điểm cố định có chiều cao ngang miệng rổ (3,05 m). Theo hiệu lệnh của GV thì HS thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai vào điểm cố định, sau khi rơi xuống cánh tay vẫn duỗi thẳng và giữ khoảng 2 – 3 giây để hình thành kĩ thuật ổn định.

• Bài tập 3. Tập kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai

GV tổ chức cho HS đứng vòng cung xung quanh rổ ở cự li gần hoặc trung bình (cách rổ 2 – 3 m), HS cầm bóng ở TTCB, mắt nhìn hướng rổ. Khi có hiệu lệnh thì thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai, sau khi rơi xuống cánh tay vẫn duỗi thẳng và giữ khoảng 2 – 3 giây để hình thành kĩ thuật ổn định. Sau khi ném ổn định, động tác có thể di chuyển ra xa rổ hơn.

Lưu ý: GV cho HS tập ở góc ném chính diện rổ trước để hình thành kĩ thuật ổn định mới thay đổi các góc ném khác nhau, nhưng phải cùng cự li (khoảng cách) với góc ném chính diện.

• Bài tập 4. Tập kết hợp dẫn bóng tại chỗ hoặc dẫn bóng di chuyển rồi ném rổ

GV tổ chức cho HS thực hiện bài tập như ở bài tập 3. Thực hiện dẫn bóng tại chỗ và nhảy ném thì giữ nguyên cự li như bài tập 3, nếu dẫn bóng di chuyển thì cho HS đứng lùi về sau 2 – 3 bước chân, sau đó dẫn bóng di chuyển đến vị trí như bài tập 3 thì bắt lại bóng và nhảy ném rổ một tay trên vai.

Lưu ý: Có thể phối hợp kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng sau khi dẫn bóng rồi nhảy ném rổ.

• Bài tập 5. Luyện tập cá nhân

Tổ chức cho HS đứng cách tường khoảng 2 – 3 m (nếu sân tập không có tường thì cho HS đứng thành các hàng ngang đối diện như luyện tập cặp đôi) và cho HS tự thực hiện động tác kĩ thuật nhảy ném rổ vào vị trí cố định trên bảng, trên tường nhà tập hoặc ném để bạn đối diện bắt bóng.

• Bài tập 6. Luyện tập cặp đôi

GV chia HS thành từng cặp đứng cách nhau khoảng 3 – 4 m và thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ qua lại cho nhau khi có hiệu lệnh.

• Bài tập 7. Luyện tập nhóm

GV chia HS thành hai hoặc ba nhóm, đứng xung quanh khu vực giới hạn (khu vực hình chữ nhật dưới rổ). Lần lượt từng người sẽ thực hiện kỹ thuật nhảy ném ở vị trí ném phạt (2 – 3 quả) sau đó xoay vòng đến người tập tiếp theo, các bạn còn lại sẽ hỗ trợ nhặt bóng cho bạn ném.

Lưu ý: Trong giai đoạn mới tập, tùy vào khả năng và thể lực người chơi mà có thể đứng gần về phía rổ hơn.

• Bài tập 8. Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh thì thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ không bóng, sau khi đã ổn định kỹ thuật có thể tập với bóng.

• Bài tập phát triển sức mạnh

GV tổ chức cho HS theo từng cặp, một HS cầm bóng bằng hai tay cao trên đầu, HS còn lại bật nhảy liên tục tại chỗ và chạm nhẹ hai bàn tay vào bóng (chú ý không đập bóng), HS sẽ luân phiên cầm bóng để bạn bật nhảy (nữ thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 7 – 10 lần; nam thực hiện 3 – 5 tổ, mỗi tổ 10 – 15 lần, thời gian nghỉ giữa mỗi tổ từ 1 – 2 phút).

Lưu ý: Tùy vào trình độ và thể lực của HS, GV có thể tăng – giảm độ cao bóng bằng cách cho HS cầm bóng đứng trên bục cao nhưng phải đảm bảo chiều cao đủ cho người bật nhảy chạm tới bóng. Tăng hoặc giảm số lần thực hiện.

• Trò chơi bổ trợ kỹ thuật

NHẢY CAO NÉM CHUẨN

Mục đích: Bổ trợ kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai. Phát triển khả năng bật nhảy và khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, bảng rổ, sân bóng rổ.

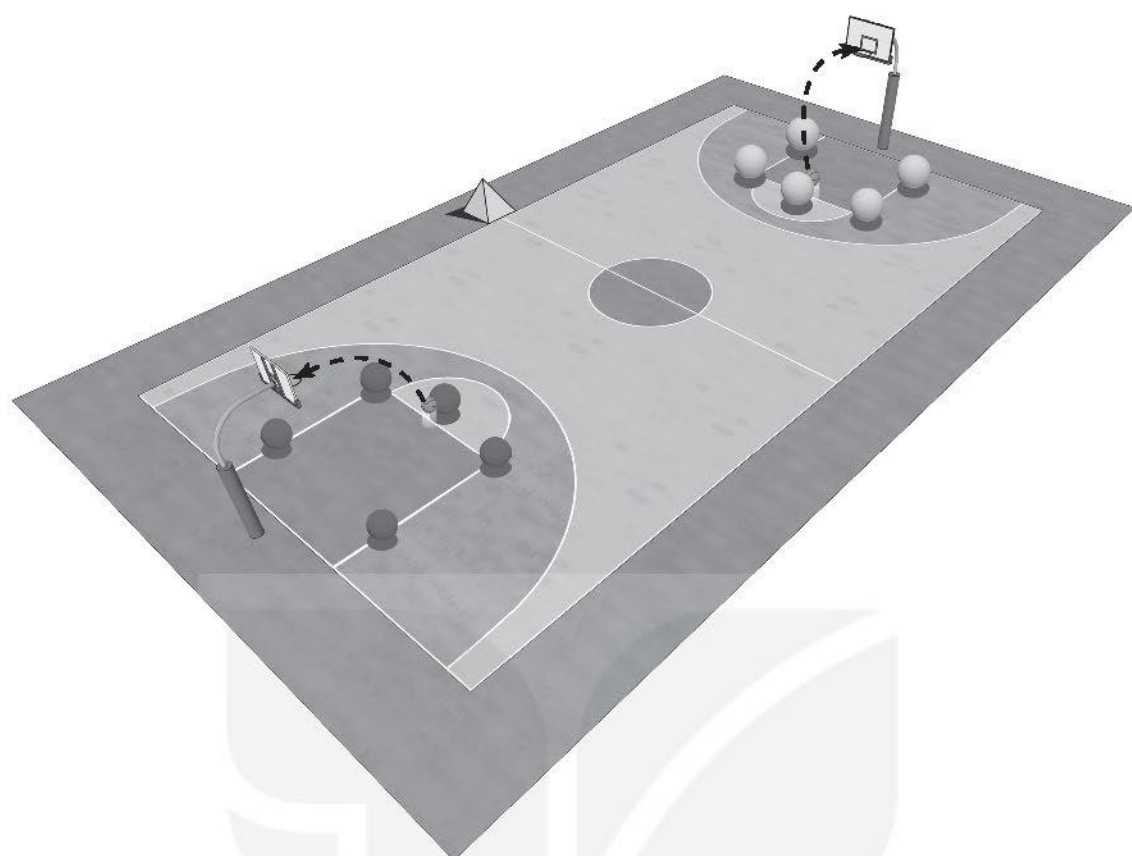
Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò “Nhảy cao ném chuẩn” (trang 35 – 36 SGK), chú ý yêu cầu người chơi sử dụng các kỹ thuật nhảy ném rổ đã học khi thực hiện trò chơi.

– Tùy theo thể lực của HS mà điều chỉnh thời gian phù hợp, số lượng người chơi ở mỗi đội có thể tăng hoặc giảm nhưng phải bằng nhau. GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau.

– GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, nhắc nhở khi HS vi phạm luật chơi, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch.

– GV công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.



Hình 17. Sơ đồ trò chơi Nhảy cao ném chuẩn



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời câu hỏi sau:

1. Phân tích kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai.

Trả lời: GV hướng dẫn HS phân tích kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai trong phần kiến thức mới của bài học theo các bước: TTCB – Thực hiện động tác – Kết thúc động tác. Có thể cho HS kết hợp minh họa động tác theo các bước để củng cố kiến thức.

2. Trong tập luyện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai cần lưu ý những vấn đề nào?

Trả lời: Khi thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai cần lưu ý:

- Bước nhảy ném thẳng đứng và rơi xuống tại chỗ.
- Bóng rời tay khi thân người đang ở điểm cao nhất.

3. GV khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai và các trò chơi vận động để vui chơi, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ 2
KĨ THUẬT CHUYỂN BÓNG – NHẢY DỪNG BẮT BÓNG,
XOAY CHÂN TRỤ – NHẢY NÉM RỔ

Nội dung	Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Tư thế chuẩn bị	- Chưa thực hiện đúng các TTCB. - Chưa biết vận dụng các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. - Chưa hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. - Chưa tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	- Thực hiện đúng các TTCB. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. - Vận dụng hợp lí các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. - Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. - Tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	- Thực hiện đúng các TTCB. Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện. - Phán đoán và vận dụng linh hoạt, hợp lí các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. - Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. - Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
Nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ Kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai	- Chưa thực hiện được kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng. - Chưa thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản khi xoay chân trụ. - Chưa thực hiện đúng kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai. - Chưa hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	- Thực hiện mô phỏng được các tư thế nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ. - Thực hiện được động tác nhảy dừng bắt bóng tại chỗ và xoay chân trụ. - Thực hiện mô phỏng được các tư thế nhảy ném rổ một tay trên vai. - Thực hiện được kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai. - Trung thực, nhân ái, tôn trọng và tự giác trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	- Thực hiện đúng động tác nhảy dừng bắt bóng tại chỗ và xoay chân trụ. - Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai. - Trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.



PHỐI HỢP ĐỘNG TÁC GIẢ DẪN BÓNG VÀ NÉM RỔ

Bài 1

PHỐI HỢP ĐỘNG TÁC GIẢ VÀ KỸ THUẬT DẪN BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hướng dẫn HS thực hiện đúng kỹ thuật động tác giả trước khi dẫn bóng – Dẫn bóng di chuyển đổi hướng trong tập luyện và thi đấu.
- Hướng dẫn HS vận dụng được kỹ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập, tự điều chỉnh, sửa sai động tác.
- Gợi ý giúp HS có khả năng phán đoán, xử lý các tình huống một cách linh hoạt trong tập luyện và thi đấu tập.
- Giáo dục, động viên, khích lệ để HS có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tổ chức cho HS khởi động như ở các bài học trước. Trong phần khởi động chuyên môn, có thể sử dụng các kỹ thuật di chuyển hoặc các trò chơi đã học trước đó để thực hiện khởi động, giúp nội dung khởi động thêm phong phú và không nhàm chán.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản; mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Quả bóng rổ, cọc hình nón.
- Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

DẪN BÓNG NHANH NÉM RỔ CHUẨN

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện:

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động “Dẫn bóng nhanh ném rổ chuẩn” (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 36, 37) (H.1).
- GV cần quy định rõ hướng di chuyển của các hàng (ví dụ phải dẫn bóng di chuyển vòng ra ngoài sau khi ném rổ) và có người hỗ trợ giám sát.
- Tùy vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách, số người tham gia, số lần thực hiện hoặc thời gian cho phù hợp.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Dẫn bóng nhanh ném rổ chuẩn



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật phối hợp động tác giả và dẫn bóng

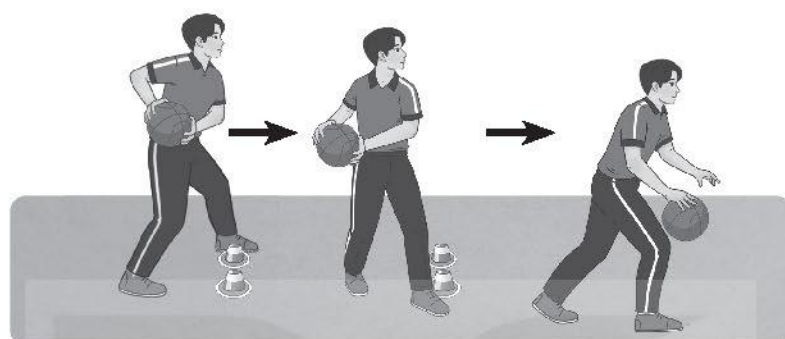
GV giới thiệu cho HS biết đây là động tác nhằm đánh lạc hướng đối thủ phòng thủ đang kèm sát trước khi thực hiện dẫn bóng di chuyển.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng trước bụng, mắt quan sát về phía trước (H.2).



Hình 2. Tư thế chuẩn bị thực hiện động tác giả trước khi dẫn bóng

Thực hiện động tác: Từ TTCB, khi dẫn bóng bằng tay phải thì chân phải sẽ là chân trụ, chân trái bước chéo lên phía trước bên trái một góc khoảng 45° , trọng tâm dồn vào chân trái, đồng thời hai tay kéo bóng qua bên hông phải để bảo vệ bóng. Tiếp theo, chuyển trọng tâm về chân phải và chân trái bước tiếp về bên phải một góc khoảng 45° , lấy thân người che bóng và thực hiện dẫn bóng rồi nhắc chân phải (chân trụ) lên đi chuyển (H.3 và H.4).



(a) (b) (c)
Hình 3. Động tác giả trước khi dẫn bóng

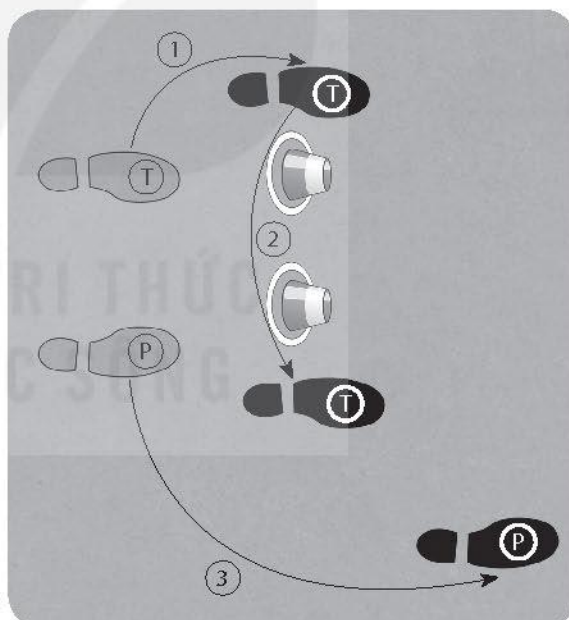
Kết thúc động tác: Sau khi thực hiện động tác giả, có thể dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển hoặc bắt lại bóng quay về TTCB (chỉ thực hiện dẫn bóng di chuyển khi còn quyền dẫn bóng).

Lưu ý:

- Chỉ thực hiện kĩ thuật phối hợp động tác giả và dẫn bóng khi bị đấu thủ phòng thủ kèm sát.

- Đảm bảo bóng phải rời tay trước khi chân trụ nhắc lên khỏi mặt sân (Điều 25 Luật chạy bước).

- Có thể thực hiện nhiều lần cho đến khi đánh lạc hướng đối phương thì thực hiện dẫn bóng di chuyển. Tuy nhiên, cần chú ý đến quy định về Luật kèm sát (Điều 27 – trong vòng 5 giây, bóng phải rời tay).



Hình 4. Bước chân thực hiện động tác giả trước khi dẫn bóng

2. Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển đổi hướng

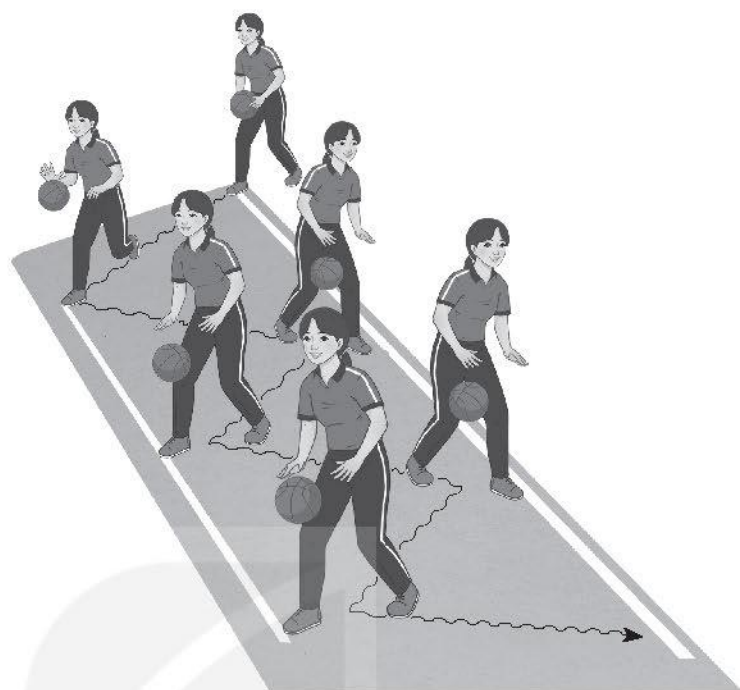
GV giới thiệu cho HS biết đây là kĩ thuật của đấu thủ đang kiểm soát bóng nhằm đánh lạc hướng và thoát khỏi sự truy cản của đấu thủ phòng thủ.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng trước bụng, mắt quan sát về phía trước.

Thực hiện động tác: Từ TTCB, dẫn bóng di chuyển bằng tay phải về bên phải một góc khoảng 45° so với trục dọc sân. Khi muốn đổi hướng thì dừng lại dẫn bóng tại chỗ, chân phải đặt phía sau làm chân trụ, xoay người và chân trái bước về bên trái một góc khoảng 90° đồng thời đổi tay dẫn bóng, sau đó chân phải bước lên và tiếp tục dẫn bóng di chuyển. Đến khi đổi hướng sang phải thì làm ngược lại (H.5).

Kết thúc động tác: Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng thì bắt lại bóng bằng hai tay ở TTCB.

Lưu ý: Khi dẫn bóng di chuyển, không được ngửa bàn tay khi đổi tay dẫn bóng vì sẽ vi phạm Luật 2 lần dẫn bóng.



Hình 5. Kỹ thuật dẫn bóng di chuyển đổi hướng

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

– GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau hoặc hình chữ U, HS quan sát, GV giới thiệu kỹ thuật mới, vừa thực hiện kỹ thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu các kỹ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các động tác kỹ thuật, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, thực hiện động tác giả rồi dẫn bóng di chuyển và kết thúc của kỹ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các kỹ thuật này (phần giới thiệu kỹ thuật trong SGK trang 37, 38) trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác, so sánh sự khác biệt giữa các tư thế sai để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

– Kỹ thuật động tác giả: GV cần nhắc HS khi thực hiện động tác giả phải làm như đang muốn dẫn bóng di chuyển về hướng đó. Khi thực hiện động tác giả, cần làm với tốc độ

vừa phải để thu hút sự chú ý của đối thủ phòng thủ, đến khi đã đánh lạc hướng của đối thủ phòng thủ thì phải bước thật nhanh về hướng ngược lại và dẫn bóng di chuyển thoát khỏi sự kèm sát của đối phương.

- Có thể thực hiện động tác nhiều lần liên tục cho đến khi đối thủ phòng thủ bị đánh lạc hướng, nhưng cần phải đảm bảo không được nhắc chân trụ (tránh vi phạm Luật chạy bước) hoặc giữ bóng lâu quá 5 giây (tránh vi phạm Luật kèm sát).

- Kỹ thuật dẫn bóng di chuyển đổi hướng: Yêu cầu HS khi thực hiện dẫn bóng di chuyển đổi hướng không được ngửa bàn tay đang kiểm soát bóng (tránh vi phạm Luật hai lần dẫn bóng). Có thể kết hợp dẫn bóng tốc độ xong dừng đột ngột, rồi lại tăng tốc hoặc đổi hướng để thoát đối thủ phòng thủ.

- Khi đang kiểm soát bóng nếu phát hiện đồng đội đứng ở vị trí thuận lợi hơn thì ưu tiên chuyển bóng cho đồng đội, tránh trường hợp lạm dụng kỹ thuật cá nhân để kiểm soát bóng nhiều mà không có sự phối hợp với đồng đội.



Trong quá trình tổ chức luyện tập các kỹ thuật mới, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.

- GV giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.

- GV cho HS thực hiện từng hàng để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

- Cần có những biện pháp động viên, khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.

- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

• Bài tập 1. Động tác giả tại chỗ theo hiệu lệnh

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn. Theo hiệu lệnh, HS vào TTCB và mô phỏng động tác giả trước khi dẫn bóng (thực hiện các bước chân và không dẫn bóng).

• Bài tập 2. Động tác giả rồi dẫn bóng tại chỗ

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn. Theo hiệu lệnh của GV, HS vào TTCB và thực hiện động tác giả, sau đó dẫn bóng tại chỗ 1 nhịp rồi bắt lại bóng.

• Bài tập 3. Động tác giả rồi dẫn bóng di chuyển

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang cuối sân. Theo hiệu lệnh của GV, HS vào TTCB và thực hiện động tác giả, sau đó dẫn bóng di chuyển về phía trước.

• Bài tập 4. Động tác dẫn bóng đổi tay tại chỗ

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn. Theo hiệu lệnh của GV hoặc người điều khiển, HS vào TTCB và thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ 3 – 5 lần rồi đổi tay dẫn bóng.

• Bài tập 5. Động tác giả rồi dẫn bóng di chuyển đổi hướng

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang cuối sân. HS thực hiện động tác giả, sau đó dẫn bóng di chuyển kết hợp đổi hướng theo lệnh còi.

• Bài tập 6. Luyện tập cá nhân

GV tổ chức cho HS tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác giả và dẫn bóng di chuyển đổi hướng với tốc độ tăng dần.

• Bài tập 7. Luyện tập cặp đôi

GV chia HS thành từng cặp, hai người đứng cách nhau khoảng 1 m, người có bóng là đấu thủ tấn công, người còn lại là đấu thủ phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người cầm bóng thực hiện động tác giả rồi dẫn bóng di chuyển vượt qua người phòng thủ, sau đó kết hợp đổi hướng khi dẫn bóng.

• Bài tập 8. Luyện tập nhóm

HS chia thành hai hoặc ba nhóm, mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc, có một người đứng đối diện làm người phòng thủ. Người cầm bóng đứng đầu hàng đối diện người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người cầm bóng thực hiện động tác giả vượt qua người phòng thủ rồi dẫn bóng đến cuối sân, sau đó quay về chuyển bóng cho người tiếp theo và mình sẽ thành người phòng thủ. Còn người phòng thủ trước đó sẽ di chuyển về cuối hàng.

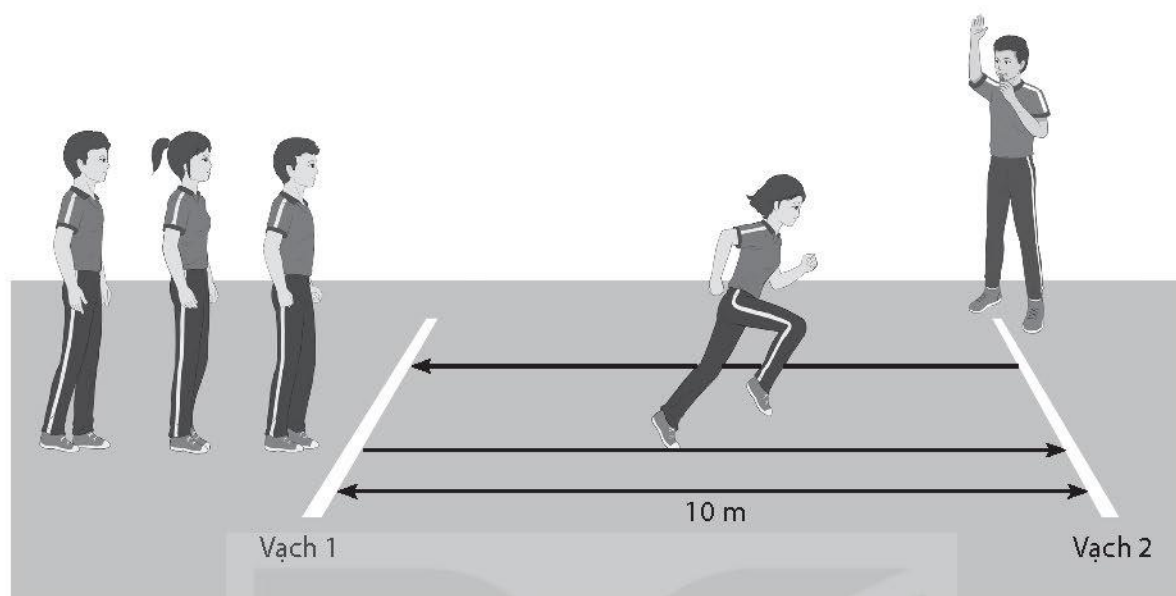
• Bài tập 9. Luyện tập đồng loạt

GV chia HS thành hai hoặc ba nhóm, mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt mỗi người trong hàng thực hiện động tác giả rồi dẫn bóng di chuyển kết hợp đổi hướng trong khi di chuyển.

Lưu ý: Có thể bố trí các cọc hình nón hoặc người tập đứng theo đường đích đặc để người tập đổi hướng dẫn bóng khi đến cọc.

• Bài tập phát triển sức nhanh và linh hoạt (chạy con thoi)

GV tổ chức cho HS thực hiện bài tập chạy con thoi 4 x 10 m (di chuyển qua lại liên tục 10 m) (H.6). Nữ lặp lại 3 lần; nam lặp lại 5 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tùy khả năng của HS.



Hình 6. Bài tập Chạy con thoi $4 \times 10\text{ m}$

• Trò chơi hỗ trợ kĩ thuật

VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Mục đích: Hỗ trợ kĩ thuật động tác giả trước khi dẫn bóng và dẫn bóng di chuyển đổi hướng. Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện:

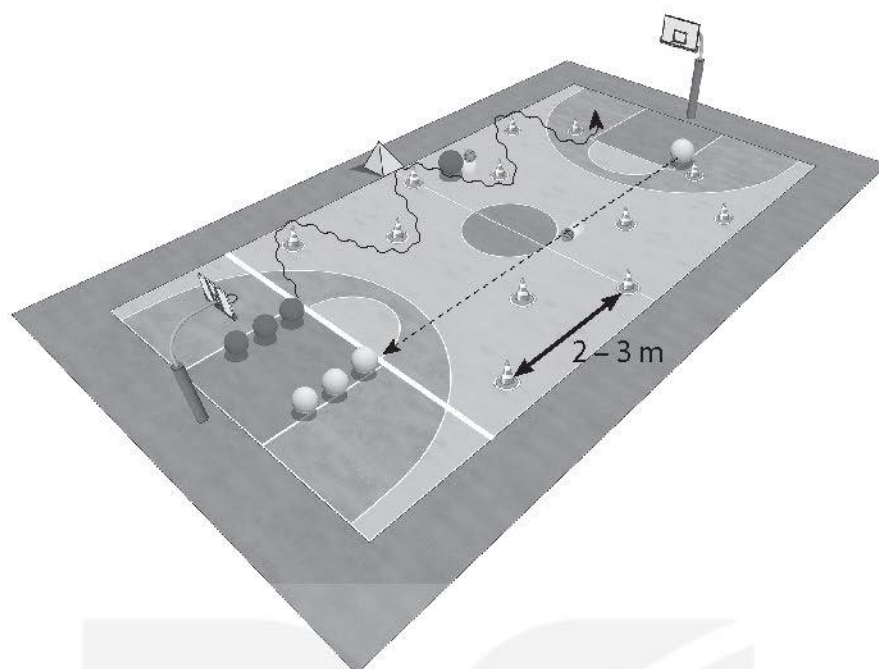
– GV tổ chức cho HS trò chơi “Vượt chướng ngại vật” (SGK trang 40, 41) (H.7), chú ý yêu cầu người chơi phải thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi.

– Tùy theo thể lực của HS, cần điều chỉnh khoảng cách phù hợp, số lượng người chơi ở mỗi đội phải bằng nhau. GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng.

– GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch.

– Công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.

Lưu ý: GV tổ chức giám sát và nhắc nhở HS trong quá trình tham gia, người chơi không được vi phạm Luật 2 lần dẫn bóng, không làm đổ hoặc bỏ cọc; đi về hướng bên nào thì sử dụng tay bên đó để dẫn bóng. Tùy vào thể lực và trình độ của người chơi, có thể tăng hoặc giảm số người chơi, số cọc hoặc khoảng cách giữa các cọc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Vượt chướng ngại vật



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Phân tích kĩ thuật phối hợp động tác giả và kĩ thuật dẫn bóng.

Trả lời: GV hướng dẫn HS phân tích kĩ thuật phối hợp động tác giả và kĩ thuật dẫn bóng trong phần kiến thức mới của bài học theo các bước: TTCB – Thực hiện động tác – Kết thúc động tác. Có thể cho HS kết hợp minh họa động tác theo các bước để củng cố kiến thức.

2. Trong tập luyện kĩ thuật động tác giả trước khi dẫn bóng cần lưu ý những vấn đề gì?

Trả lời: Trong tập luyện kĩ thuật động tác giả trước khi dẫn bóng cần lưu ý:

- Chỉ thực hiện kĩ thuật phối hợp động tác giả và dẫn bóng khi bị đấu thủ phòng thủ kèm sát.

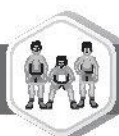
- Đảm bảo bóng phải rời tay trước khi chân trụ nhấc lên khỏi mặt sân (Điều 25 Luật chạy bước).

- Có thể thực hiện nhiều lần cho đến khi đánh lạc hướng đối phương thì thực hiện dẫn bóng di chuyển. Tuy nhiên, cần chú ý đến quy định về Luật kèm sát (Điều 27 – trong vòng 5 giây, bóng phải rời tay).

3. GV khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng đối hướng khi có đấu thủ phòng thủ và các trò chơi vận động để vui chơi, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

**Mục tiêu, yêu cầu cần đạt**

- Hướng dẫn HS thực hiện đúng kỹ thuật động tác bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ.
- Hướng dẫn HS vận dụng được kỹ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ vào tập luyện cũng như thi đấu; tự điều chỉnh, sửa sai động tác.
- Gợi ý giúp HS suy luận và hình thành khả năng phán đoán, xử lý các tình huống một cách linh hoạt trong tập luyện và thi đấu tập.
- Trao đổi và động viên để HS có ý thức về tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình tập luyện.

**MỞ ĐẦU****1. Khởi động**

GV tổ chức cho HS khởi động như ở các bài học trước. Trong phần khởi động chuyên môn, có thể sử dụng các kỹ thuật di chuyển hoặc các trò chơi đã học trước đó để thực hiện khởi động, giúp nội dung khởi động thêm phong phú và không nhàm chán.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản; mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Quả bóng rổ, cọc hình nón, đồng hồ bấm giờ.
- Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động**TÌM KHO BÁU**

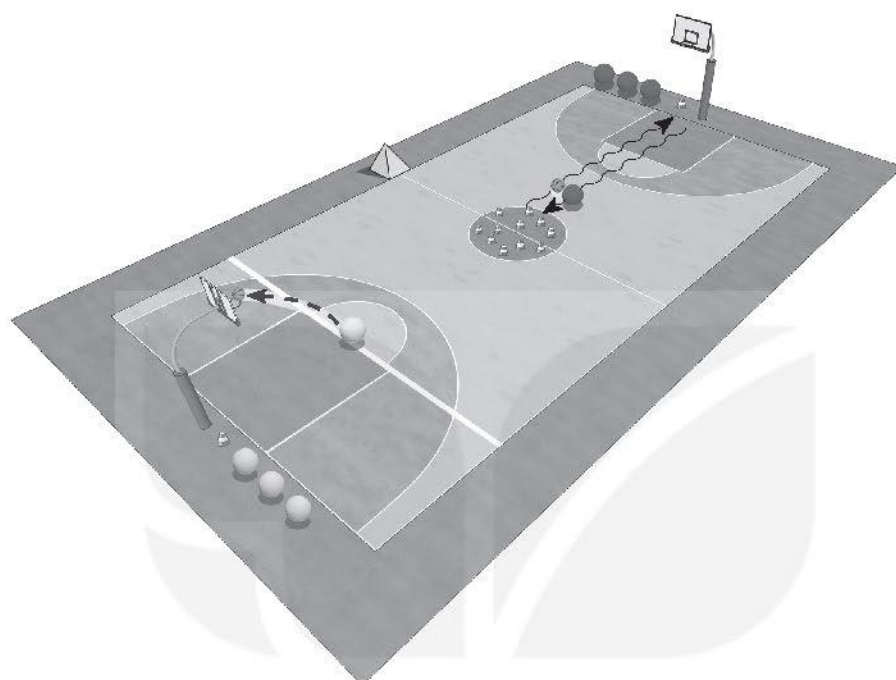
Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện:

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động “Tìm kho báu” (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 42, 43) (H.8).
- Tùy vào thể lực của người chơi, GV có thể điều chỉnh tăng/giảm số người tham gia, khoảng cách ném rổ, số cọc hoặc thời gian cho phù hợp.

- GV phân công trọng tài giám sát của mỗi đội và nhắc nhở HS khi dẫn bóng di chuyển không được phạm Luật dẫn bóng.
- Người chơi có thể sử dụng các kĩ thuật chuyển bóng đã học trong khi thực hiện trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Tìm kho báu



KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật bước lên ném rổ

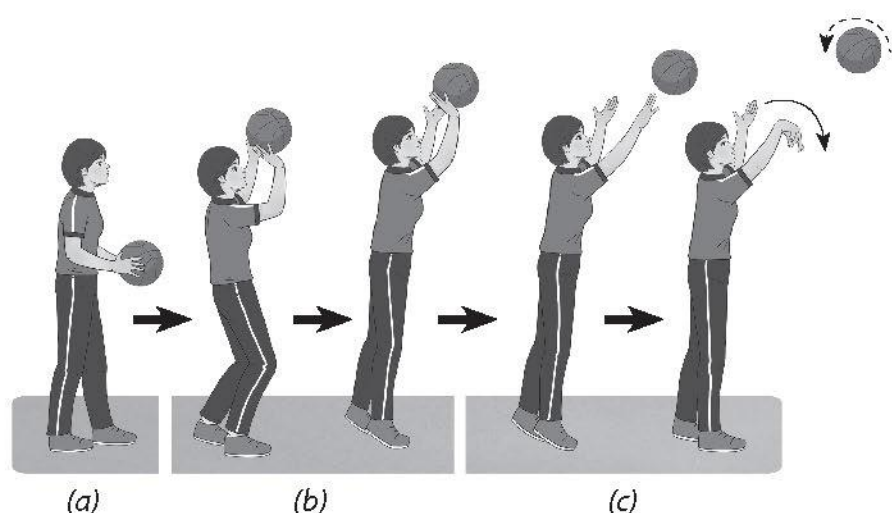
GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật bước lên ném rổ là kĩ thuật được sử dụng nhằm tạo đà, tăng lực ném khi ném rổ ở cự li trung bình và xa.

Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước chân sau, khoảng cách rộng bằng vai, chân bên tay ném đặt phía sau, hai tay cầm bóng đặt trước bụng (H.9a).

Thực hiện động tác: Từ TTCB, chân sau bước lên 1 bước, đồng thời hai tay đưa bóng từ dưới lên trên vai, thực hiện kĩ thuật ném rổ bằng một tay trên vai (H.9b).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, thân người vươn cao, cánh tay duỗi thẳng và tạo một góc khoảng $45^{\circ} - 60^{\circ}$ so với thân người. Do sức miết của các ngón tay, bóng xoáy ngược trở lại theo trục ngang (H.9c).

Lưu ý: Khi thực hiện kĩ thuật này cần phối hợp nhịp nhàng và liên tục, tránh bị giật cục động tác.



Hình 9. Kỹ thuật bước lên ném rổ

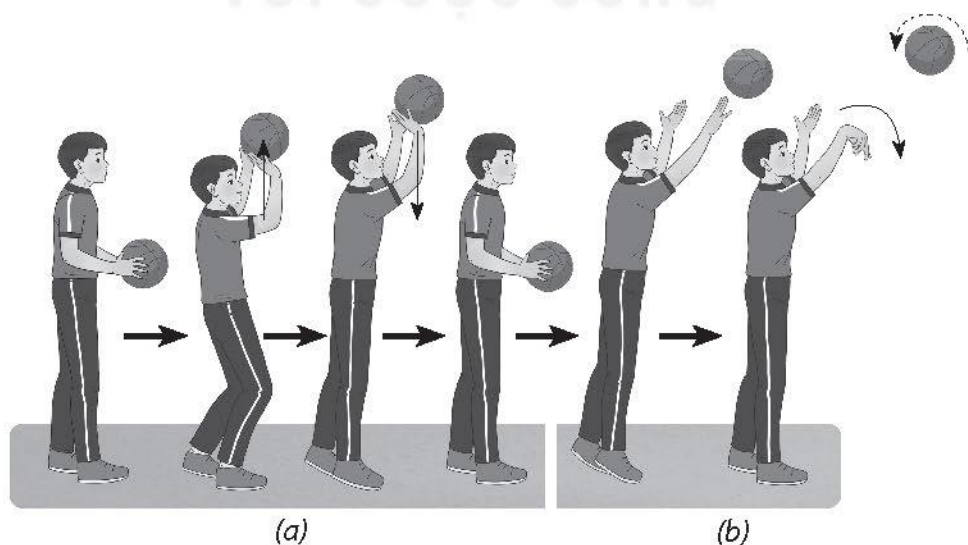
2. Kỹ thuật động tác giả trước khi ném rổ

GV giới thiệu cho HS kỹ thuật động tác giả trước khi ném rổ là kỹ thuật thường được sử dụng trước khi ném rổ nhằm đánh lạc hướng đối thủ phòng thủ và tạo lợi thế ném rổ tốt.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai, bàn chân hướng về phía rổ, chân bên tay ném bóng (chân phải) đặt trước so với chân còn lại nửa bàn chân sao cho ngón cái chân phải, khuỷu tay phải, vai phải và ngón trỏ phải nằm trên cùng một mặt phẳng với tâm rổ. Hai tay giữ bóng ở vị trí ngang thắt lưng.

Thực hiện động tác: Từ TTCB, hai tay đưa bóng từ dưới lên giống như động tác chuẩn bị ném rổ nhưng không ném bóng rời tay, sau đó kéo bóng xuống ngang thắt lưng rồi đưa bóng lên trên và thực hiện kỹ thuật ném rổ một tay trên vai (H.10a).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, thân người vươn cao, cánh tay duỗi thẳng và tạo một góc khoảng $45^\circ - 60^\circ$ so với thân người. Do sức miết của các ngón tay, bóng xoáy ngược trở lại theo trục ngang (H.10b).



Hình 10. Động tác giả trước khi ném rổ

Lưu ý:

- Chỉ thực hiện động tác giả khi có dấu thủ kèm sát.
- Có thể thực hiện nhiều lần cho đến khi đánh lừa được đấu thủ phòng thủ thì mới tiến hành ném rổ để kết thúc động tác. Tuy nhiên, cần chú ý đến quy định về Luật kèm sát (Điều 27 – trong vòng 5 giây, bóng phải rời tay).
- Có thể sử dụng kỹ thuật bước lên ném rổ hoặc nhảy ném rổ một tay trên vai đã học.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

– GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau hoặc hình chữ U, HS quan sát, GV giới thiệu kỹ thuật mới, vừa thực hiện kỹ thuật vừa phân tích, giảng giải.

- Thực hiện mẫu các kỹ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các động tác kỹ thuật, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, thực hiện kỹ thuật động tác bước lên ném rổ hoặc kỹ thuật động tác giả trước khi ném rổ và kết thúc của kỹ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kỹ thuật động tác bước lên ném rổ và kỹ thuật động tác giả trước khi ném rổ (phần giới thiệu kỹ thuật trong SGK trang 43, 44) trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác, so sánh sự khác biệt giữa các tư thế sai để HS có thể nhận biết rõ hơn động tác.

– Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

– Kỹ thuật bước lên ném rổ: GV lưu ý HS khi thực hiện kỹ thuật này cần phối hợp nhịp nhàng, liên tục; tránh bị giật cục động tác và không vi phạm Luật chân trụ.

– Kỹ thuật động tác giả trước khi ném rổ: Yêu cầu HS khi thực hiện kỹ thuật động tác giả trước khi ném rổ cần lưu ý:

- + Chỉ thực hiện động tác giả khi có dấu thủ kèm sát.
- + Có thể thực hiện nhiều lần cho đến khi đánh lừa được đấu thủ phòng thủ thì mới tiến hành ném rổ để kết thúc động tác. Tuy nhiên, cần chú ý đến quy định về Luật kèm sát (Điều 27 – trong vòng 5 giây, bóng phải rời tay).
- + Không được nhắc chân trụ trước khi bóng rời tay.
- + Có thể sử dụng kỹ thuật bước lên ném rổ hoặc nhảy ném rổ một tay trên vai đã học.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập các kĩ thuật mới, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.

- GV giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.
- GV cho HS thực hiện từng hàng để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên, khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

• Bài tập 1. Mô phỏng động tác bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn, theo hiệu lệnh của GV hoặc người điều khiển, HS vào TTCB và mô phỏng động tác bước lên ném rổ. Sau đó kết hợp thực hiện mô phỏng động tác giả trước khi ném rổ và ném rổ.

• Bài tập 2. Bước lên ném rổ

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang theo từng cặp. Theo hiệu lệnh của GV, HS vào TTCB và thực hiện động tác bước lên ném rổ.

• Bài tập 3. Phối hợp động tác giả ném rổ

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang theo từng cặp. Theo hiệu lệnh của GV, người tập vào TTCB và thực hiện động tác giả, sau đó ném rổ hoặc kết hợp kĩ thuật bước lên ném rổ.

• Bài tập 4. Động tác dẫn bóng di chuyển rồi bước lên ném rổ

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang đối diện, cách nhau 3 – 5 m. Theo hiệu lệnh của GV, HS thực hiện động tác dẫn bóng di chuyển 2 – 3 bước, bắt lại bóng rồi thực hiện bước lên ném rổ, có thể phối hợp làm động tác giả trước khi ném rổ.

• Bài tập 5. Luyện tập cá nhân

GV tổ chức cho HS tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ.

• Bài tập 6. Luyện tập cặp đôi

GV chia HS thành từng cặp, hai người đứng cách nhau khoảng 1 m, một người chuyển bóng và làm động tác phòng thủ để bạn thực hiện động tác giả rồi ném rổ hoặc bước lên ném rổ.

• Bài tập 7. Luyện tập nhóm

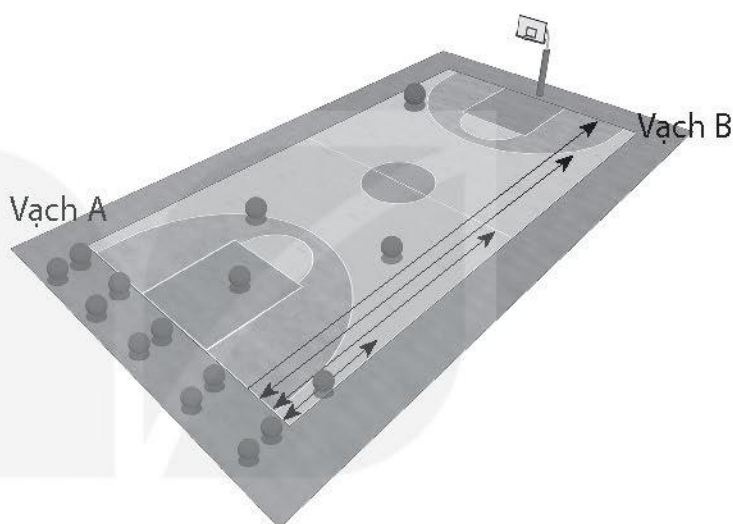
HS chia thành hai hoặc ba nhóm, xếp thành hàng dọc, một người đứng đối diện khoảng 1 m làm người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người cầm bóng thực hiện động tác giả rồi ném rổ hoặc bước lên ném rổ, sau khi ném xong nhặt bóng chuyển về cho người tiếp theo và mình thành người phòng thủ, còn người phòng thủ chạy về đứng cuối hàng.

• Bài tập 8. Luyện tập đồng loạt

HS xếp thành nhiều hàng dọc ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt mỗi người trong hàng thực hiện động tác giả rồi ném rổ hoặc bước lên ném rổ. Sau khi bóng rơi tay thì nhặt bóng chuyển về cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng.

• Bài tập phát triển sức bền tốc độ

GV tổ chức cho HS đứng thành hàng ngang cuối sân (vạch A), từng hàng theo hiệu lệnh chạy nhanh theo quy định như sau: vạch A – vạch ném phạt sân sau – về vạch A – giữa sân – về vạch A – vạch ném phạt sân trước – về vạch A – vạch B (H.11). Nữ thực hiện 2 lần; nam thực 3 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tùy khả năng của HS.



Hình 11. Sơ đồ Chạy bền tốc độ

• Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

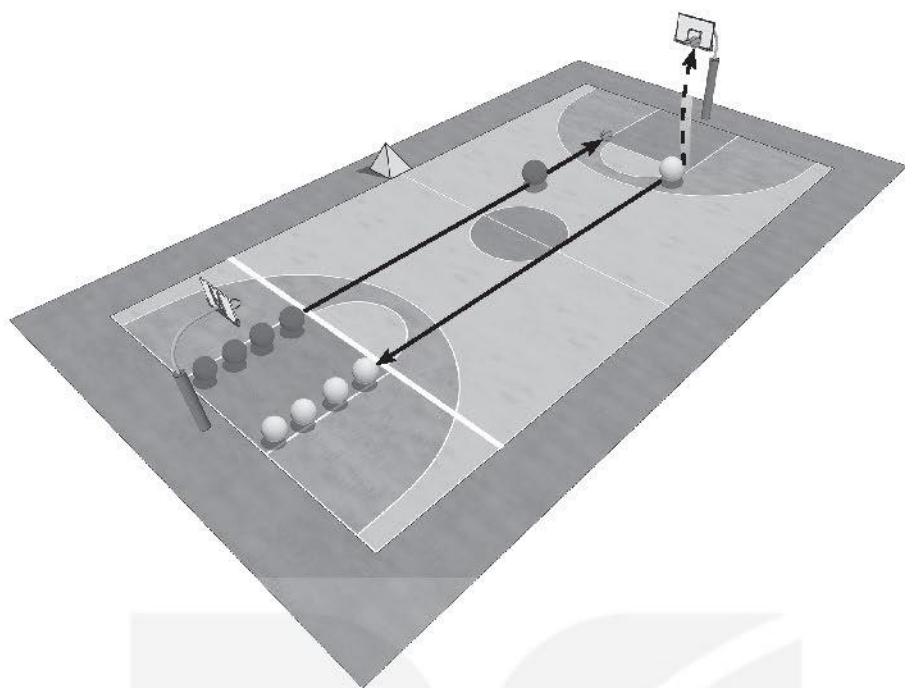
CHẠY VÀ NÉM

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật bước lên ném rổ.

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

Cách thực hiện:

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Chạy và ném” (SGK trang 45, 46) (H.12).
- Tùy theo thể lực của HS, cần điều chỉnh khoảng cách phù hợp, số lượng người chơi ở mỗi đội phải bằng nhau. GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng.
- GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, nhắc nhở khi HS vi phạm Luật chân trụ hoặc Luật 2 lần dẫn bóng khi chơi, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch.
- Công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi Chạy và ném

Lưu ý: Tùy vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách, số người chơi hoặc thời gian cho phù hợp.



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Phân tích kĩ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ.

Trả lời: GV hướng dẫn HS phân tích kĩ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ trong phần kiến thức mới của bài học theo các bước: TTCB – Thực hiện động tác – Kết thúc động tác. Có thể cho HS kết hợp minh họa động tác theo các bước để củng cố kiến thức.

2. Trong tập luyện kĩ thuật động tác giả trước khi ném rổ, cần lưu ý những vấn đề gì?

Trả lời: Trong tập luyện kĩ thuật động tác giả trước khi ném rổ, cần lưu ý những vấn đề sau:

- Chỉ thực hiện động tác giả khi có đấu thủ kèm sát.

- Có thể thực hiện nhiều lần cho đến khi đánh lừa được đấu thủ phòng thủ thì mới tiến hành ném rổ để kết thúc động tác. Tuy nhiên, cần chú ý đến quy định về Luật kèm sát (Điều 27 – trong vòng 5 giây, bóng phải rời tay).

- Có thể sử dụng kĩ thuật bước lên ném rổ hoặc nhảy ném rổ một tay trên vai đã học.

3. GV khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật động tác giả và bước lên ném rổ; các trò chơi vận động để vui chơi, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ 3

PHỐI HỢP ĐỘNG TÁC GIẢ DẪN BÓNG VÀ NÉM RỔ

Nội dung	Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Tư thế chuẩn bị	– Chưa thực hiện đúng các TTCB. – Chưa biết vận dụng các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. – Chưa hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Chưa tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng các TTCB. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. – Vận dụng hợp lí các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. – Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	– Thực hiện đúng các TTCB. Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện. – Phán đoán và vận dụng linh hoạt, hợp lí các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. – Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. – Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
Phối hợp động tác giả và kĩ thuật dẫn bóng Kĩ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ	– Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác giả. – Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác giả trước khi ném rổ. – Chưa thực hiện đúng kĩ thuật bước lên ném rổ. – Chưa hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện mô phỏng được các kĩ thuật động tác giả trước khi dẫn bóng. – Thực hiện mô phỏng được các kĩ thuật động tác giả trước khi bước lên ném rổ. – Thực hiện được các kĩ thuật động tác giả và kĩ thuật dẫn bóng. – Thực hiện được các kĩ thuật động tác giả và bước lên ném rổ. – Trung thực, nhân ái, tôn trọng và tự giác trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện đúng các kĩ thuật động tác giả và kĩ thuật dẫn bóng. – Thực hiện đúng các kĩ thuật động tác giả và bước lên ném rổ. – Trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.



CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN

Bài 1

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG PHỐI HỢP NHÓM 2 – 3 NGƯỜI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Hướng dẫn HS thực hiện đúng chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người.
- Hướng dẫn HS vận dụng được chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người vào tập luyện và đấu tập; tự điều chỉnh, sửa sai động tác.
- Gợi ý giúp HS có khả năng phán đoán, xử lý các tình huống một cách linh hoạt trong tập luyện và thi đấu tập.
- Giáo dục, động viên, khích lệ để HS tự giác, tích cực, thể hiện sự đam mê, hợp tác cùng bạn hoàn thành tốt yêu cầu học tập.
- GV hướng dẫn HS tập luyện và kiểm tra để đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tổ chức cho HS khởi động như ở các bài học trước. Trong phần khởi động chuyên môn, có thể sử dụng các kỹ thuật di chuyển hoặc các trò chơi đã học trước đó để thực hiện khởi động, giúp nội dung khởi động thêm phong phú và không nhàm chán.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản; mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Quả bóng rổ, cọc hình nón, đồng hồ bấm giờ.
- Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

GIÀNH CỜ

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện:

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động “Giành cờ” (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 47, 48) (H.1).
- GV cần quy định rõ bóng của hai đội (có thể sử dụng bóng khác màu) và có người hỗ trợ giám sát.
- GV hướng dẫn HS luật chơi và giải thích thêm về các kĩ thuật đã học được sử dụng khi thực hiện trò chơi.
- Tùy vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách, số người tham gia hoặc số lần thực hiện cho phù hợp.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Giành cờ



KIẾN THỨC MỚI

GV giới thiệu cho HS biết chiến thuật tấn công trong bóng rổ là những hoạt động phối hợp phù hợp, có mục đích của một đội bóng trong thi đấu để ném rổ thành công. Một đội khi bắt đầu kiểm soát bóng là đội tấn công. Tấn công là chức năng cơ bản của một đội trong thi đấu (nhằm kiểm soát trận đấu và ghi điểm). Nhờ những hành động tấn công nên đội sẽ giành thế chủ động và buộc đối phương phải áp dụng chiến thuật để đối phó (hạn chế sự ghi điểm của đối phương và giành lại quyền kiểm soát bóng).

Chiến thuật tấn công bao gồm: chiến thuật cá nhân và chiến thuật tập thể (nhóm và đồng đội).

Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người nhằm giúp đấu thủ tấn công thoát khỏi đấu thủ phòng thủ đang kèm sát, nhanh chóng đưa bóng sang sân đối phương và tạo vị trí thuận lợi để ném rổ ghi điểm.

1. Chiến thuật phối hợp tấn công 2 người

Là chiến thuật tấn công cơ bản trong thi đấu bóng rổ. Khi giành được quyền kiểm soát bóng, hai đấu thủ sẽ thực hiện chuyển bóng và thoát người. Khi chuyển bóng thoát người, các đấu thủ sẽ sử dụng các kỹ thuật đã học như chạy đổi hướng, chạy biến tốc, kỹ thuật chuyển bóng, kỹ thuật dẫn bóng di chuyển,... để đưa bóng về phía rổ đối phương và cuối cùng là sử dụng kỹ thuật ném rổ khi có vị trí thuận lợi để ghi điểm, kết thúc pha tấn công.

Các yêu cầu khi thực hiện phối hợp tấn công 2 người: tạo khoảng trống tốt, di chuyển cùng nhau và chuyển bóng chính xác, tuyệt đối không đứng trên đường thẳng có đối phương đứng giữa.

*** Những ưu điểm và hạn chế của chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 người**

– Ưu điểm:

- + Dễ thực hiện, phù hợp với người mới tập bóng rổ.
- + Thực hiện nhanh và linh hoạt, tạo sự bất ngờ cho đội phòng thủ.

– Hạn chế:

- + Chiến thuật này không hiệu quả khi đối phương có lợi thế về người.
- + Dễ bị đối phương cản phá, mất quyền kiểm soát bóng do phải chuyển bóng cho 1 người.
- + Tốn nhiều thể lực do 2 đấu thủ phải thực hiện nhiều kỹ thuật.
- + Đấu thủ kiểm soát bóng có góc quan sát hẹp nếu chỉ tập trung vào 1 người đồng đội.

2. Chiến thuật phối hợp tấn công 3 người

Phần lớn các chiến thuật phối hợp 3 người được xây dựng trên cơ sở của những phối hợp khác nhau giữa 2 người. Khi giành được quyền kiểm soát bóng, ba đấu thủ sẽ tạo thành hình tam giác rồi thực hiện chuyển bóng và thoát người. Khi chuyển bóng thoát người, các đấu thủ sẽ sử dụng các kỹ thuật đã học như chạy đổi hướng, chạy biến tốc, kỹ thuật chuyển bóng, kỹ thuật dẫn bóng di chuyển,... để đưa bóng về phía rổ đối phương và cuối cùng là sử dụng kỹ thuật ném rổ khi có vị trí thuận lợi để ghi điểm, kết thúc pha tấn công.

Các yêu cầu khi thực hiện phối hợp tấn công 3 người: tạo khoảng trống tốt, di chuyển cùng nhau và chuyển bóng chính xác, 3 đấu thủ luôn tạo thành hình tam giác và hạn chế không cho đấu thủ phòng thủ đứng trong tam giác đó.

*** Những ưu điểm và hạn chế của chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 3 người**

– Ưu điểm:

- + Đội tấn công có nhiều cơ hội để chuyển bóng, tạo khoảng cách an toàn cũng như có vị trí phù hợp để ném rổ.
- + Thực hiện nhanh và linh hoạt, tạo sự bất ngờ cho đội phòng thủ.

– Hạn chế:

+ Chiến thuật này không hiệu quả khi đối phương có lợi thế về người.

+ Dễ bị đối phương cản phá khi các đấu thủ không bóng không hiểu ý trong di chuyển hoặc yểm hộ cho nhau.

+ Các đấu thủ phối hợp tấn công 3 người có góc quan sát rộng hơn nên phải đưa nhiều quyết định hơn khi chuyển bóng hoặc di chuyển phối hợp với đồng đội.

Những hoạt động của đấu thủ không có bóng bên tấn công

Cố gắng thoát khỏi hay hỗ trợ đồng đội thoát khỏi sự kèm chặt của đối phương, nhanh chóng di chuyển đến vị trí thuận lợi để nhận bóng của đồng đội và tiếp tục hành động tấn công, người tập cần thực hiện các kĩ thuật như: chạy đổi hướng, chạy biến tốc, động tác giả, cản người,...

Khi chọn vị trí trên sân, đấu thủ không bóng cần tuân thủ những quy tắc sau:

– Cố gắng thoát người phòng thủ và tạo áp lực để đấu thủ này không thể phòng thủ trong trường hợp đồng đội mình ném rổ.

– Chọn vị trí có thể quan sát tốt các đồng đội, cũng như có thể ghi điểm được.

– Tạo không gian trống cho đồng đội dẫn bóng di chuyển, tránh tập trung nhiều gần đấu thủ đang kiểm soát bóng.

– Sẵn sàng tranh bóng khi bóng bật bảng trở lại cũng như phòng thủ khi đối phương phản công.

– Khi nhận đường chuyền bóng từ đồng đội hay khi tranh chấp bóng bật bảng, cần kiên quyết thực hiện các hoạt động cho đến khi kiểm soát được bóng.

Những hoạt động của đấu thủ có bóng bên tấn công

Khi tranh cướp được bóng, trước hết, đấu thủ cần tăng cường phản công trong thời gian ngắn nhất bằng các đường chuyền bóng mạnh hoặc dẫn bóng tốc độ tối đa. Tổ chức tấn công nhanh khi đối thủ còn thiếu người hoặc chưa kịp phòng thủ, đấu thủ cần quan sát nhanh các tình huống tấn công, tạo điều kiện thực hiện chuyển bóng nhanh và chính xác tới vị trí thích hợp mà đồng đội đang di chuyển đến.

Khi đối phương đã kịp tổ chức phòng thủ thì không nên tăng cường tấn công khi chưa có sự chuẩn bị theo phương án sơ bộ. Trong quá trình thực hiện kế hoạch của đội, đấu thủ có bóng thường giành vị trí thuận lợi để quyết định tấn công thẳng vào rổ bằng cách ném hay đột phá. Tình huống này xảy ra khi:

– Tạm thời không có sự phản công lại của đội phòng thủ.

– Có những điều kiện thuận lợi để thi đấu tay đôi (người tấn công lợi thế hơn người phòng thủ về chiều cao, kĩ thuật cá nhân, tốc độ, vị trí tốt,...).

– Người tấn công nhận được bóng khi đang đứng ở vị trí ném rổ quen thuộc (có xác suất thành công cao trong khi tập luyện).

– Có cơ hội thuận lợi khi tranh bóng bật bảng.

Việc tận dụng các động tác giả trong ném bóng, đột phá, chuyển bóng sẽ cho phép đấu thủ ngụy trang ý đồ chiến thuật của mình, thoát khỏi người phòng thủ, tạo sự hỗn loạn trong đội hình phòng thủ. Sau đó, hoặc từ từ tiến sâu về phía rổ, hoặc thực hiện ném rổ từ khoảng cách thích hợp.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

– GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau hoặc hình chữ U, HS quan sát, GV giới thiệu kiến thức mới về chiến thuật tấn công trong thi đấu bóng rổ, vừa thực hiện chiến thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu các chiến thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Giới thiệu và phân tích kiến thức mới:** GV giới thiệu về chiến thuật tấn công trong bóng rổ, nêu ưu điểm và hạn chế của các hình thức phối hợp trong tấn công.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp và mời một số HS để làm mẫu các nội dung của bài tập, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát và nắm được các yêu cầu của bài tập. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ bài tập để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các vị trí đứng của người tập, các đường chuyển bóng và vị trí ném rổ (nếu có) trong các bài tập. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các bài tập phối hợp tấn công này (phần giới thiệu kiến thức mới trong SGK trang 48, 49, 50, 51) trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại các bài tập từ vị trí đứng ban đầu kết hợp mô tả, giải thích, phân tích. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện phối hợp nhóm.

– Lần 3: GV cho nhóm HS làm mẫu thực hiện lại hoặc có thể mời nhóm HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

– Chiến thuật phối hợp tấn công 2 người: GV yêu cầu HS khi thực hiện phối hợp tấn công 2 người phải luôn di chuyển để tạo khoảng trống tốt, di chuyển cùng nhau và chuyển bóng chính xác, tuyệt đối không đứng trên đường thẳng có đối phương đứng giữa. Khi một đấu thủ chiếm được vị trí thuận lợi thì phải ném rổ để ghi điểm.

– Chiến thuật phối hợp tấn công 3 người: GV gợi mở để HS nắm được phối hợp tấn công 3 người được xây dựng trên cơ sở phối hợp giữa 2 người nên cũng yêu cầu HS khi thực hiện phối hợp tấn công 3 người phải luôn di chuyển để tạo khoảng trống tốt, di chuyển cùng nhau và chuyển bóng chính xác, tuyệt đối không đứng trên đường thẳng có đối phương đứng giữa, 3 đấu thủ luôn tạo thành hình tam giác và hạn chế không cho đấu thủ phòng thủ đứng trong tam giác đó. Khi một đấu thủ chiếm được vị trí thuận lợi thì phải ném rổ để ghi điểm.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.

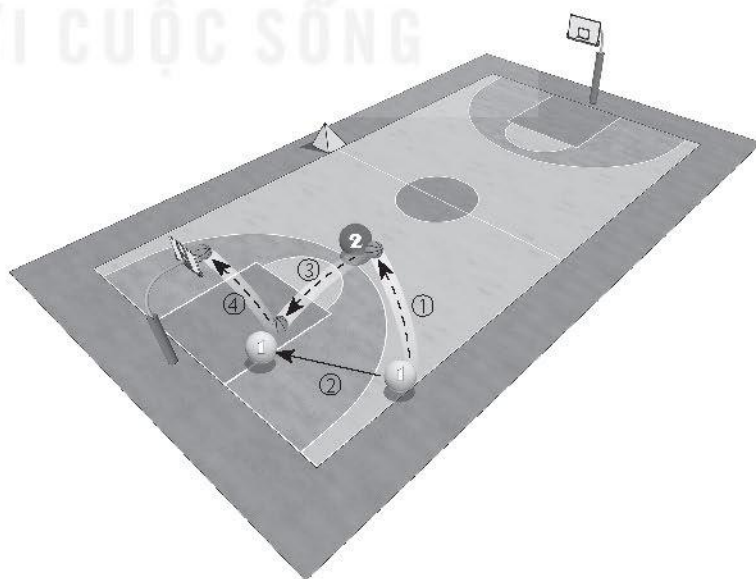
- Giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.
- Thực hiện từng nhóm để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ HS hiểu và thực hiện được các bài tập so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

• Bài tập 1. Phối hợp chuyển bóng 2 người và ném rổ

GV tổ chức chia HS thành các nhóm, mỗi nhóm 3 – 5 HS, thay phiên nhau mỗi lần 2 HS thực hiện. Người số 1 cầm bóng đứng ở góc 45° ngoài đường 3 điểm, người số 2 đứng góc chính diện rổ ngoài đường 3 điểm. Số 1 chuyển bóng cho số 2, sau đó số 1 làm động tác giả chạy vào khu vực dưới rổ, số 2 chuyển bóng cho số 1 ném rổ (nếu không đủ rổ có thể cho HS chỉ làm động tác ném rổ). Sau khi chuyển bóng, số 2 di chuyển qua vị trí góc 45° mà số 1 đã đứng trước đó. Số 1 sau khi ném rổ thì bắt lại bóng và dẫn bóng di chuyển ra vị trí chính diện. Tiếp tục thực hiện bài tập đến khi đạt số quả ném quy định (H.2).

Lưu ý:

- GV có thể đánh dấu trên sân hoặc đặt cọc hình nón để HS xác định được các vị trí cần đứng hoặc di chuyển.
- Có thể nhảy ném rổ hoặc thực hiện động tác 2 bước lên rổ.
- Khi đã thực hiện đúng bài tập, có thể thay đổi các vị trí khác tùy ý và thực hiện trình tự như trên.



Hình 2. Bài tập phối hợp chuyển bóng 2 người và ném rổ

• Bài tập 2. Phối hợp chuyển bóng di chuyển 2 người và ném rổ

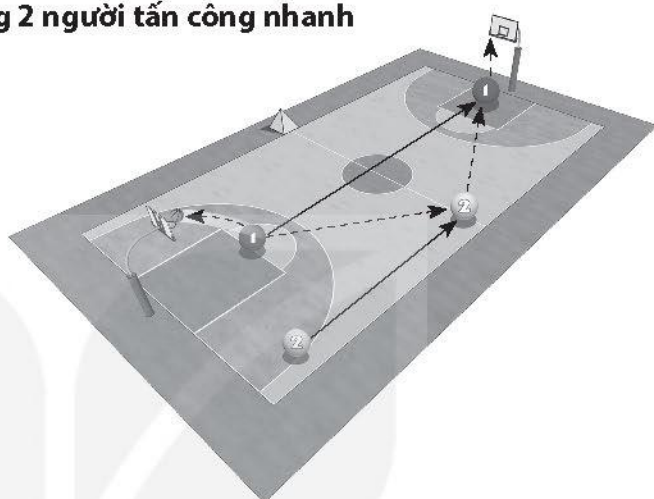
GV tổ chức cho HS xếp thành hàng dọc theo cặp ở cuối sân, cách nhau 2 – 3 m, mỗi lần thực hiện 2 HS, một người cầm bóng. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu” thì di chuyển và chuyển bóng liên tục tiến về phía rổ đối diện, đến khu vực dưới rổ, người nào nhận được bóng sẽ thực hiện kỹ thuật ném rổ hoặc kỹ thuật 2 bước lên rổ tùy theo quy định.

Lưu ý: Có thể sử dụng kỹ thuật di chuyển 2 bước để chuyển bóng nhưng chú ý không vi phạm Luật chạy bước.

• Bài tập 3. Phối hợp chuyển bóng 2 người tấn công nhanh

GV tổ chức cho HS thực hiện từng cặp. Theo hiệu lệnh của GV, người số 1 cầm bóng đứng ở vị trí ném phạt, người số 2 đứng ở đường 3 điểm ngang rổ (góc 0°). Số 1 ném rổ rồi bắt lại bóng và chuyển cho số 2 đang chạy nhanh lên vị trí giữa sân, sau đó số 1 chạy thẳng về phía rổ đối diện nhận bóng từ số 2 chuyển lại và ném rổ (H.3).

Lưu ý: Bài tập cần thực hiện nhanh.

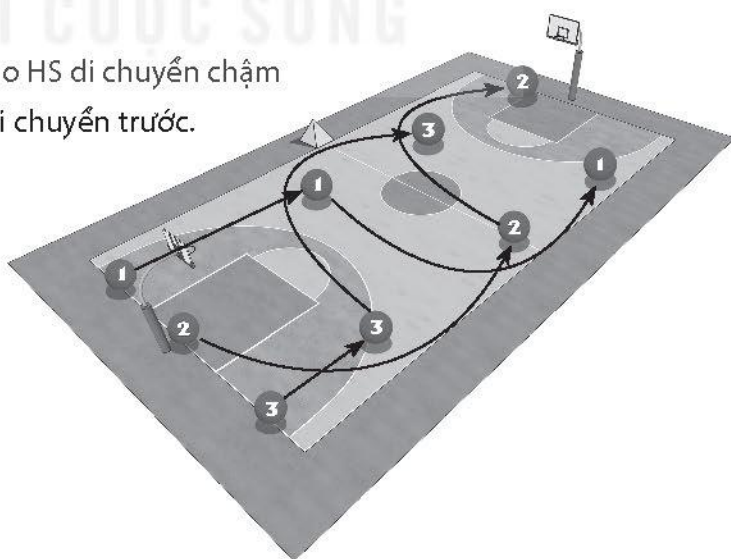


Hình 3. Bài tập phối hợp chuyển bóng 2 người tấn công nhanh

• Bài tập 4. Tập luyện chạy số 8 không có bóng

GV tổ chức chia HS thành các nhóm, mỗi nhóm 3 người. Theo hiệu lệnh, 3 người tập đứng thành 1 hàng ngang và thực hiện chạy không bóng theo hình số 8 cho nhuần nhuyễn (H.4).

Lưu ý: Khi mới tập có thể cho HS di chuyển chậm để thực hiện cho quen hướng di chuyển trước.

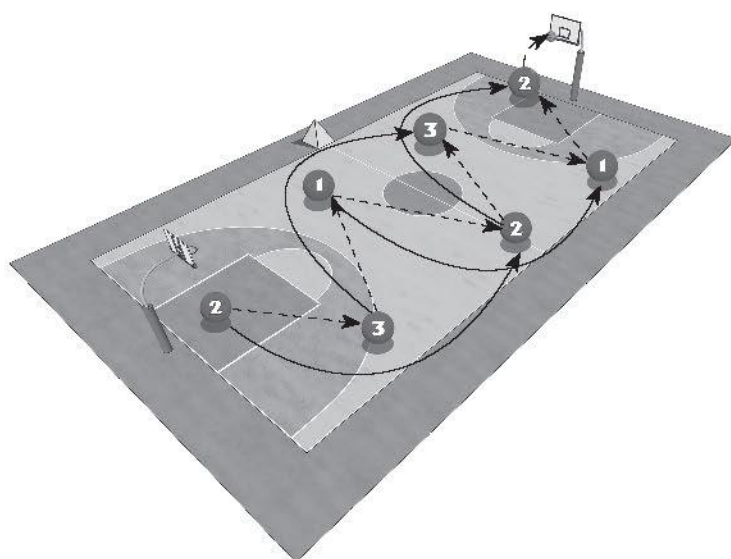


Hình 4. Bài tập chạy số 8 không có bóng

• **Bài tập 5. Phối hợp chạy chuyển bóng số 8 cho nhóm 3 người và ném rổ**

Khi HS đã làm quen với bài tập di chuyển không bóng, GV hướng dẫn HS tập chạy số 8 và chuyển bóng cho nhau. Khi đến vị trí ném rổ quy định trước, HS đang kiểm soát bóng sẽ ném rổ để kết thúc bài tập (H.5).

Lưu ý: Có thể cho HS di chuyển chậm để thực hiện cho quen hướng di chuyển trước. Chú ý không vi phạm Luật chạy bước.



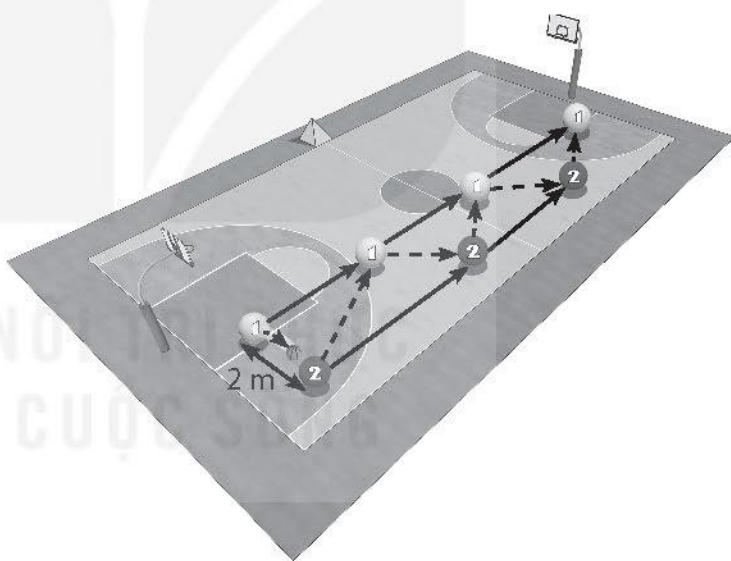
Hình 5. Bài tập phối hợp chạy chuyển bóng số 8 cho nhóm 3 người và ném rổ

• **Bài tập 6. Luyện tập cá nhân**

GV tổ chức cho HS tự rèn luyện để hoàn thiện bằng cách tự chuyển bóng về trước 2 – 3 m rồi chạy đến bắt bóng và lặp lại bài tập liên tục đến hết sân.

• **Bài tập 7. Luyện tập cặp đôi**

GV chia HS thành từng cặp, hai người đứng cách nhau khoảng 2 m. Khi có hiệu lệnh thì vừa di chuyển vừa chuyển bóng qua lại cho nhau đến cuối sân (H.6).



Hình 6. Sơ đồ hình thức luyện tập cặp đôi

• **Bài tập 8. Luyện tập nhóm**

GV chia HS thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 3 người và bắt đầu phối hợp di chuyển chuyển bóng số 8 đến vị trí ném rổ.

• **Bài tập 9. Luyện tập đồng loạt**

GV chia HS thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 3 người đứng ở cuối sân. Khi có hiệu lệnh, từng nhóm bắt đầu phối hợp chuyển bóng cho các bạn trong nhóm và ném rổ. Khi nhóm trước di chuyển đến giữa sân, nhóm tiếp theo có thể thực hiện bài tập của nhóm mình.

• Bài tập phát triển sức nhanh và linh hoạt (chạy con thoi)

GV tổ chức HS thực hiện tiếp tục bài tập chạy con thoi 4×10 m (di chuyển qua lại liên tục 10 m). Nữ lặp lại 3 – 5 lần; nam lặp lại 5 – 7 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tùy khả năng của HS.

• Trò chơi bổ trợ chiến thuật

CÙNG NHAU GHI ĐIỂM

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng di chuyển, kĩ thuật chuyển bóng ném rổ và hình thành tư duy phối hợp nhóm 2 – 3 người trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. Phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS trò chơi “Cùng nhau ghi điểm” (SGK trang 54, 55) (H.7), chú ý yêu cầu người chơi phải thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi.

– Tùy theo thể lực của HS, cần điều chỉnh khoảng cách phù hợp, số lượng người chơi ở mỗi đội phải bằng nhau. GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng.

– GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch.

– Công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.

Lưu ý:

– Trong quá trình tham gia trò chơi, người chơi không được ôm bóng chạy mà phải dẫn bóng để không vi phạm Luật dẫn bóng. Tùy vào trình độ và thể lực của người chơi, có thể tăng hoặc giảm số người chơi hoặc số lần thực hiện ném rổ.

– Có thể tổ chức cho mỗi đội chơi 1 lần lấy thành tích tốt nhất để xác định đội thắng hoặc tổ chức đấu loại trực tiếp theo cặp để xác định đội chiến thắng cuối cùng (không cần xác định thời gian).



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Cùng nhau ghi điểm



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Thảo luận nhóm để làm rõ mục đích, vị trí và hoạt động của từng đấu thủ tham gia thực hiện chiến thuật phối hợp tấn công hai người hoặc ba người.

Trả lời: GV hướng dẫn HS thảo luận về các nội dung trong kiến thức mới của bài học.

2. Hãy nêu những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người trong thi đấu bóng rổ.

Trả lời: Những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người trong thi đấu bóng rổ:

*** Những ưu điểm và hạn chế của chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 người**

– Ưu điểm:

- + Dễ thực hiện, phù hợp với người mới tập bóng rổ.
- + Thực hiện nhanh và linh hoạt, tạo sự bất ngờ cho đội phòng thủ.

– Hạn chế:

- + Chiến thuật này không hiệu quả khi đối phương có lợi thế về người.
- + Dễ bị đối phương cản phá, mất quyền kiểm soát bóng do phải chuyển bóng cho 1 người.
- + Tốn nhiều thể lực do 2 đấu thủ phải thực hiện nhiều kĩ thuật.
- + Đấu thủ kiểm soát bóng có góc quan sát hẹp nếu chỉ tập trung vào 1 người đồng đội.

*** Những ưu điểm và hạn chế của chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 3 người**

– Ưu điểm:

+ Đội tấn công có nhiều cơ hội để chuyển bóng, tạo khoảng cách an toàn cũng như có vị trí phù hợp để ném rổ.

+ Thực hiện nhanh và linh hoạt, tạo sự bất ngờ cho đội phòng thủ.

– Hạn chế:

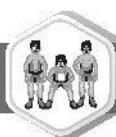
- + Chiến thuật này không hiệu quả khi đối phương có lợi thế về người.
- + Dễ bị đối phương cản phá khi các đấu thủ không bóng không hiểu ý trong di chuyển hoặc yểm hộ cho nhau.

+ Các đấu thủ phối hợp tấn công 3 người có góc quan sát rộng hơn nên phải đưa nhiều quyết định hơn khi chuyển bóng hoặc di chuyển phối hợp với đồng đội.

3. Vận dụng chiến thuật phối hợp tấn công hai người hoặc ba người vào các trò chơi vận động để rèn luyện, vui chơi hằng ngày.

**Mục tiêu, yêu cầu cần đạt**

- Hướng dẫn HS thực hiện đúng các bài tập chiến thuật phối hợp phòng thủ theo từng khu vực cụ thể.
- Hướng dẫn HS vận dụng được chiến thuật phối hợp phòng thủ khu vực vào tập luyện và đấu tập; tự điều chỉnh, sửa sai động tác.
- Gợi ý giúp HS có khả năng phán đoán, xử lý các tình huống một cách linh hoạt trong tập luyện và thi đấu tập.
- GV trao đổi và động viên để HS có ý thức về tinh thần trung thực, tích cực, chăm chỉ; thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ; có tinh thần trách nhiệm và hợp tác với bạn trong quá trình tập luyện.
- GV thường xuyên kiểm tra và đánh giá HS bằng tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

**MỞ ĐẦU****1. Khởi động**

GV tổ chức cho HS khởi động như ở các bài học trước. Trong phần khởi động chuyên môn, có thể sử dụng các kĩ thuật di chuyển hoặc các trò chơi đã học trước đó để thực hiện khởi động, giúp nội dung khởi động thêm phong phú và không nhàm chán.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản; mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Quả bóng rổ, cọc hình nón, đồng hồ bấm giờ.
- Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động**AI SẼ VƯỢT QUA?**

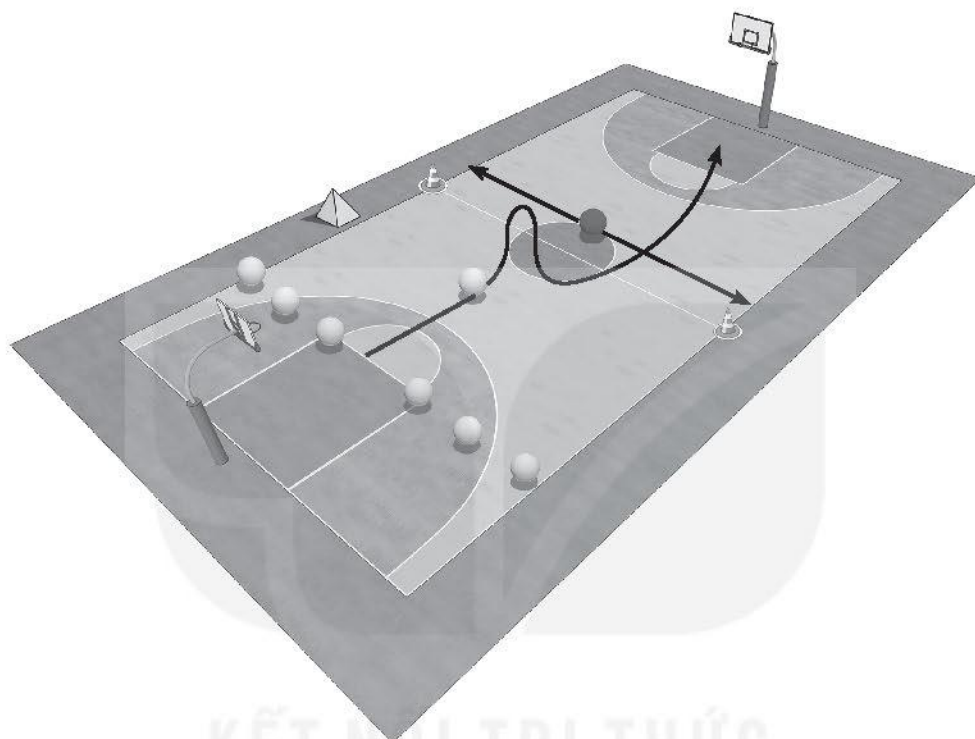
Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Cọc hình nón.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động “Ai sẽ vượt qua?” (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 56, 57) (H.8).

- Tùy vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách giới hạn chiều ngang hoặc số lần thực hiện cho phù hợp.
- GV có thể chia HS thành các nhóm nhỏ, chơi ở các khu vực khác nhau và phân công trọng tài giám sát, nhắc nhở người chơi thực hiện đúng quy định.
- Người chơi có thể sử dụng các kỹ thuật di chuyển đã học trong khi thực hiện trò chơi.
- Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Ai sẽ vượt qua?

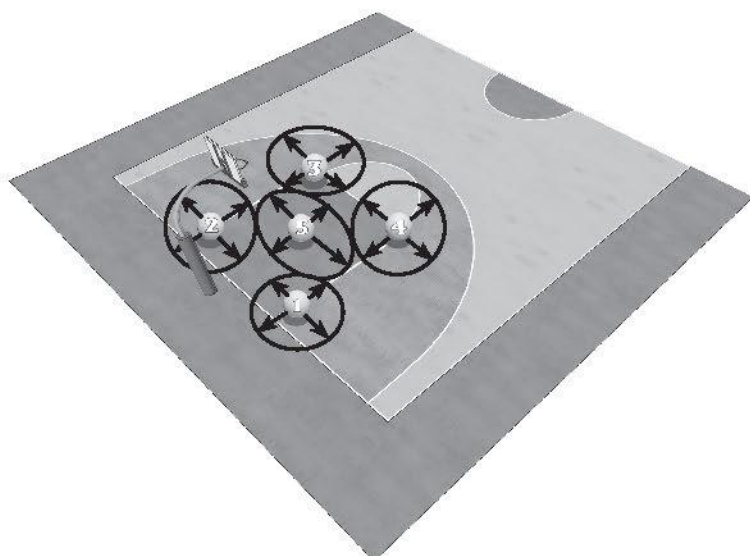


KIẾN THỨC MỚI

GV giới thiệu cho HS biết chiến thuật phòng thủ khu vực là chiến thuật phòng thủ cơ bản. Các đấu thủ của đội phòng thủ sẽ phụ trách khu vực được phân công của mình ở xung quanh rổ nhằm hạn chế đối phương ném rổ hoặc đột phá ném rổ ghi điểm. Việc phòng thủ khu vực được tổ chức tốt không chỉ củng cố thành tích đạt được do tấn công mà còn ảnh hưởng đến hoạt động tổ chức tấn công tiếp theo của đội sau khi giành được quyền kiểm soát bóng.

1. Nguyên tắc phòng thủ

- Mỗi đấu thủ chịu trách nhiệm phòng thủ trong khu vực mình được phân công và di chuyển lệch về hướng đấu thủ có bóng khi bóng của đội tấn công chuyển qua lại (H.9).



Hình 9. Khu vực phòng thủ và hướng di chuyển của đấu thủ phòng thủ

- Không để cho đối phương có thời gian ngắm ném bóng vào rổ.
- Bố trí các đấu thủ có thể hình tốt ở vị trí hậu vệ và trung phong nhằm tạo thuận lợi cho việc tranh chấp bóng bật bảng sau khi đối phương ném rổ hỏng.
- Không để cho đối phương đột phá vào khu vực dưới rổ.
- Ngăn cản sự di chuyển vào khu vực giới hạn để tranh cướp bóng bật bảng sau quả ném bóng hỏng.

2. Những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng

- Đấu thủ phòng thủ ở hướng đấu thủ đang có bóng thì nhanh chóng bước đến gần, đồng thời 1 tay đưa cao để hạn chế đối phương ném rổ. Tuy nhiên, cũng giữ khoảng cách không quá gần để tránh đối phương thực hiện dẫn bóng đột phá qua người vào khu vực dưới rổ.
- Phòng thủ đối phương có bóng cần hạn chế đối phương chuyển bóng đến các khu vực có các đấu thủ tấn công giỏi hoặc ném rổ tốt.
- Nhanh chóng áp sát khi phát hiện đấu thủ có bóng đã hết quyền dẫn bóng để buộc đối phương phải chuyển bóng hoặc ném rổ mà không có thời gian chuẩn bị hoặc làm đối phương phạm Luật 5 giây.
- Hạn chế đấu thủ tấn công di chuyển vào khu vực dưới rổ sau khi ném rổ để tranh cướp bóng.

3. Những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng

- Cần xác định vị trí đấu thủ có bóng đang ở đâu và đấu thủ tấn công không bóng gần khu vực mình chịu trách nhiệm để đảm bảo vị trí đứng của mình với đấu thủ có bóng và đấu thủ không bóng là 3 đỉnh của tam giác, giúp cho việc quan sát được cả 2 đấu thủ đội tấn công tốt nhất.
- Xác định bóng ở khu vực nào và di chuyển lệch về hướng bóng nhưng đảm bảo trong khu vực mình được phân công.

- Hạn chế các đường bóng chuyển ngang khu vực mình kiểm soát.
- Hạn chế đấu thủ mình đang phòng thủ di chuyển vào khu vực dưới rổ để nhận bóng ném rổ.
- Hạn chế đấu thủ mình đang phòng thủ di chuyển vào khu vực dưới rổ sau khi đối phương ném rổ để tranh cướp bóng.

*** Những ưu điểm và hạn chế của chiến thuật phòng thủ khu vực**

- Ưu điểm:
 - + Các đấu thủ ít phải di chuyển hơn.
 - + Rất hiệu quả khi phòng thủ các đội không có đấu thủ ném rổ ở cự li trung bình và xa.
 - + Hiệu quả khi đội tấn công có thể hình thấp và nhỏ.
 - + Hiệu quả trong việc yểm hộ đồng đội và tranh chấp bóng bật bảng.
- Hạn chế:
 - + Chiến thuật phòng thủ này không hiệu quả khi đối phương có những đấu thủ ném rổ ở cự li trung bình và xa tốt.
 - + Hạn chế trong việc tổ chức tấn công nhanh.
 - + Không tạo được áp lực lớn trên các đấu thủ đang kiểm soát bóng ở ngoài vòng 3 điểm.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

– GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau hoặc hình chữ U, HS quan sát, GV giới thiệu các vị trí đứng, vừa thực hiện vừa phân tích hướng di chuyển của các vị trí trong đội hình phòng thủ khu vực.

– Thực hiện mẫu chiến thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Giới thiệu và phân tích kiến thức mới:** GV giới thiệu về các nguyên tắc và những hoạt động phòng thủ trong thi đấu bóng rổ, nêu ưu điểm và hạn chế của chiến thuật phòng thủ khu vực.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp và mời một số HS để làm mẫu các nội dung của bài tập, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát và nắm được các yêu cầu của bài tập. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ bài tập để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các vị trí đứng của người tập, các đường chuyển bóng và vị trí ném rổ (nếu có) trong các bài tập. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các bài tập phối hợp phòng thủ khu vực trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại các bài tập từ vị trí đứng ban đầu kết hợp mô tả, giải thích, phân tích. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện phối hợp nhóm.

– Lần 3: GV cho nhóm HS làm mẫu thực hiện lại hoặc có thể mời nhóm HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

Chiến thuật phòng thủ khu vực (thủ liên phòng): GV yêu cầu HS khi thực hiện phối hợp phòng thủ phải đảm bảo các nguyên tắc phòng thủ, luôn quan sát và di chuyển để tạo áp lực lên các đấu thủ tấn công. Khi một đấu thủ tấn công chiếm được vị trí thuận lợi để ném rổ hoặc đột phá thì phải nhanh chóng áp sát, không cho đối phương có cơ hội để ghi điểm.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập chiến thuật phòng thủ, GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS để linh động tổ chức thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.

- GV giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.
- GV cho HS thực hiện từng hàng để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.
- Cần có những biện pháp động viên, khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện các bài tập của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

• Bài tập 1. Di chuyển phòng thủ

- GV tổ chức cho HS đứng thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh sẽ tiến – lùi – sang phải – sang trái. Khi di chuyển, yêu cầu hai tay giơ cao nhằm hạn chế đối phương dẫn bóng, chuyển bóng hoặc ném rổ.
- GV có thể đánh dấu trên sân hoặc đặt cọc hình nón để HS xác định được các vị trí cần đứng hoặc di chuyển.
- Khi đã thực hiện đúng bài tập, có thể thay đổi các vị trí khác tùy ý và thực hiện trình tự như trên.

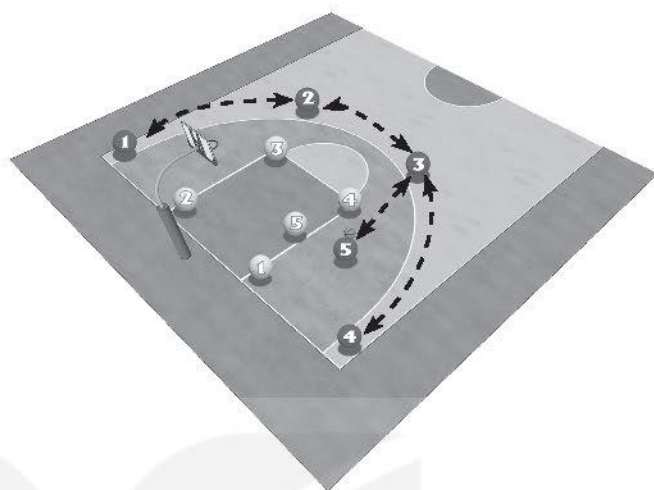
• Bài tập 2. Di chuyển phòng thủ theo khu vực

GV tổ chức chia số HS thành nhóm 5 người, lần lượt mỗi nhóm đứng ở khu vực quy định. Theo hiệu lệnh sẽ tiến – lùi – sang phải – sang trái. Khi di chuyển phòng thủ theo khu vực, người phòng thủ cần giơ cao hai tay nhằm hạn chế đấu thủ tấn công di chuyển, dẫn bóng, chuyển bóng hoặc ném rổ.

Lưu ý: GV có thể đánh dấu trên sân hoặc đặt cọc hình nón để HS xác định được các vị trí cần đứng hoặc di chuyển. HS có thể sử dụng kỹ thuật di chuyển đã học để thực hiện.

• Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo khu vực có đấu thủ tấn công

GV tổ chức chia số HS thành nhóm 5 người đứng phòng thủ như bài tập 2. Một nhóm khác sẽ là đội tấn công và đứng theo vị trí như Hình 10. Nhóm tấn công sẽ chuyển bóng qua lại giữa các vị trí, nhóm phòng thủ sẽ di chuyển tiến – lùi – sang trái – sang phải theo vị trí bóng.



Hình 10. Di chuyển phòng thủ theo khu vực có đấu thủ tấn công nửa sân

Lưu ý:

– Trong các lần thực hiện đầu tiên, GV cho HS ở nhóm tấn công chuyển bóng chậm, GV có thể dùng bóng ở vị trí mà các đấu thủ phòng thủ chưa di chuyển hợp lý để điều chỉnh vị trí. Khi HS đã quen thì bài tập có thể thực hiện nhanh.

– Các đấu thủ phòng thủ ở vị trí đối phương đang kiểm soát bóng sẽ áp sát hơn, đồng thời giơ tay cao để hạn chế đối phương ném rổ hoặc chuyển bóng. Các đấu thủ còn lại sẽ di chuyển lệch về bên có bóng sao cho có thể vừa quan sát được đấu thủ cầm bóng, vừa quan sát được đấu thủ không bóng ở khu vực của mình.

• Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo khu vực có đấu thủ tấn công ném rổ

GV tổ chức cho HS theo đội hình như ở bài tập 3, sau 5 – 7 đường chuyển thì thực hiện ném rổ hoặc ném rổ theo tiếng còi của người điều khiển. Sau khi ném rổ, đội tấn công sẽ chạy về sân nhà và tổ chức phòng thủ khu vực, đội vừa phòng thủ sẽ bắt bóng và tổ chức tấn công như bài tập 3.

Lưu ý: Yêu cầu HS chuyển bóng liên tục từ chậm đến nhanh, sau khi ném rổ thì không cần tranh cướp bóng mà chạy nhanh về để tổ chức phòng thủ.

• Bài tập 5. Đấu tập

Khi HS đã làm quen với bài tập trên, GV chia HS thành các nhóm 5 người đấu tập với nhau. Các nhóm phải thực hiện chiến thuật phòng thủ theo khu vực. Đội nào ghi được số điểm theo quy định trước sẽ giành chiến thắng.

Lưu ý: Khi thi đấu, cần tuân theo Luật Bóng rổ đã học. Có thể quy định người tập chỉ được chuyển và ném hoặc thi đấu tự do.

• Bài tập 6. Luyện tập cá nhân

GV tổ chức cho HS tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác di chuyển tiến – lùi – sang phải – sang trái.

• Bài tập 7. Luyện tập cặp đôi

GV chia HS thành từng cặp, mỗi người trong cặp sẽ dẫn bóng di chuyển, sau đó ném rổ để bạn mình tập phòng thủ.

• Bài tập 8. Luyện tập nhóm

HS chia thành từng nhóm theo yêu cầu của GV, thực hiện các bài tập 1, 2, 3, 4, 5.

• Bài tập 9. Luyện tập đồng loạt

GV tổ chức HS đứng thành các hàng ngang cuối sân. Theo hiệu lệnh thực hiện như bài tập 1.

• Bài tập phát triển thể lực

GV sử dụng các bài kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS, sinh viên dựa trên sáu nội dung, cụ thể là: lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30 m xuất phát cao, chạy con thoi 4 x 10 m, chạy tùy sức 5 phút để sử dụng như các bài tập thể lực, đồng thời thường xuyên kiểm tra và đánh giá bằng tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Link tham khảo:

<https://luatvietnam.vn/giao-duc/quyet-dinh-53-2008-qd-bgddt-bo-giao-duc-va-dao-tao-38412-d1.html>

• Trò chơi bổ trợ chiến thuật

BÓNG CHUYỀN 6

Mục đích: Bổ trợ chiến thuật phòng thủ khu vực.

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

Cách thực hiện: GV tổ chức cho HS trò chơi “Bóng chuyền 6” (SGK trang 61) (H.11), chú ý yêu cầu người chơi trong quá trình tham gia trò chơi, không được ôm bóng chạy, không được dẫn bóng.

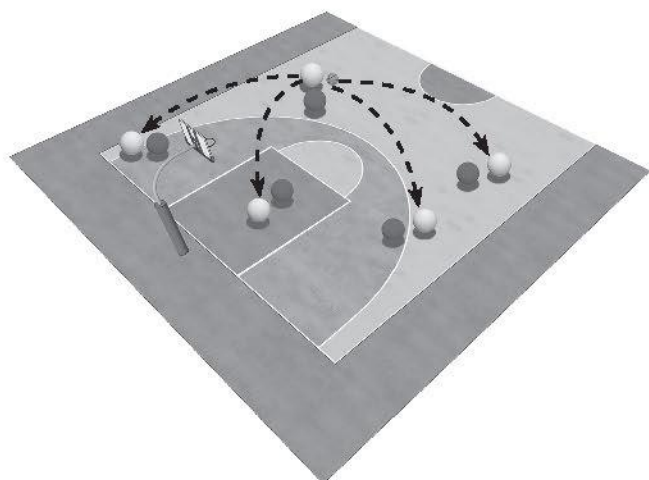
Lưu ý:

– Tùy theo thể lực của HS, cần điều chỉnh thời gian cho phù hợp, số lượng người chơi ở mỗi đội phải bằng nhau. GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng.

– Có thể tổ chức đấu loại trực tiếp theo cặp để xác định đội chiến thắng cuối cùng.

– GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, nhắc nhở khi HS vi phạm Luật chân trụ hoặc Luật 2 lần dẫn bóng khi chơi, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch.

– Công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Bóng chuyền 6



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Thảo luận nhóm để làm rõ mục đích, hoạt động của đấu thủ tham gia thực hiện chiến thuật phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng hoặc không có bóng.

Trả lời: GV hướng dẫn HS thảo luận nội dung ở phần kiến thức mới trong SGK trang 57, 58, 59.

2. Hãy nêu những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật phòng thủ khu vực trong thi đấu bóng rổ.

Trả lời: Những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật phòng thủ khu vực trong thi đấu bóng rổ.

– Ưu điểm:

+ Các đấu thủ ít phải di chuyển hơn.

+ Rất hiệu quả khi phòng thủ các đội không có đấu thủ ném rổ ở cự li trung bình và xa.

+ Hiệu quả khi đội tấn công có thể hình thấp và nhỏ.

+ Hiệu quả trong việc yểm hộ đồng đội và tranh chấp bóng bật bảng.

– Hạn chế:

+ Chiến thuật phòng thủ này không hiệu quả khi đối phương có những đấu thủ ném rổ ở cự li trung bình và xa tốt.

+ Hạn chế trong việc tổ chức tấn công nhanh.

+ Không tạo được áp lực lớn trên các đấu thủ đang kiểm soát bóng ở ngoài vòng 3 điểm.

3. GV khuyến khích HS vận dụng chiến thuật phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng hoặc không có bóng để rèn luyện và vui chơi hằng ngày.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ 4

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN

Nội dung	Chưa hoàn thành (0 – 4 điểm)	Hoàn thành (5 – 7 điểm)	Hoàn thành tốt (8 – 10 điểm)
Tư thế chuẩn bị	- Chưa thực hiện đúng các TTCB. - Chưa biết vận dụng các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. - Chưa hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. - Chưa tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	- Thực hiện đúng các TTCB. Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện theo hướng dẫn của GV hoặc bạn cùng tập. - Vận dụng hợp lý các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. - Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. - Tích cực trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.	- Thực hiện đúng các TTCB. Biết tự điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi tập luyện. - Phán đoán và vận dụng linh hoạt, hợp lý các TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. - Hợp tác, giúp đỡ nhau để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động. - Nghiêm túc, tích cực, tự chủ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
Chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người Chiến thuật phòng thủ khu vực (thủ liên phòng)	- Chưa thực hiện được chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người. - Chưa thực hiện được chiến thuật phòng thủ khu vực (thủ liên phòng). - Chưa hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	- Thực hiện được các vị trí đứng và di chuyển trong chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người. - Chưa thực hiện được các vị trí đứng và di chuyển trong chiến thuật phòng thủ khu vực (thủ liên phòng). - Trung thực, nhân ái, tôn trọng và tự giác trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	- Thực hiện đúng các vị trí đứng và di chuyển trong chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người. Vận dụng được trong tập luyện và thi đấu. - Thực hiện đúng các vị trí đứng và di chuyển trong chiến thuật phòng thủ khu vực (thủ liên phòng). Vận dụng được trong tập luyện và thi đấu. - Trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện để hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.

***Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.***

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: PHẠM CÔNG TRÌNH – PHẠM TRƯỜNG THỊNH

Biên tập mỹ thuật: PHẠM NGỌC KHANG

Thiết kế sách: ĐẶNG NGỌC HÀ – PHẠM NGỌC KHANG

Trình bày bìa: TÓNG THANH THẢO

Sửa bản in: PHẠM CÔNG TRÌNH – PHẠM TRƯỜNG THỊNH

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 (BÓNG RỔ) – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số: G2HGYE002M23

In bản, (QĐ) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: địa chỉ

Cơ sở in: địa chỉ

Số ĐKXB: 10-2023/CXBIPH/71-2157/GD

Số QĐXB: .../QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...

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

Mã số ISBN: 978-604-0-35273-6



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 11 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

- | | |
|--|---|
| 1. Ngữ văn 11, tập một – SGK | 19. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí – SGK |
| 2. Ngữ văn 11, tập hai – SGK | 20. Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi – SGK |
| 3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 11 – SGK | 21. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi – SGK |
| 4. Toán 11 – SGK | 22. Tin học 11 – SGK |
| 5. Chuyên đề học tập Toán 11 – SGK | 23. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Tin học ứng dụng – SGK |
| 6. Lịch sử 11 – SGK | 24. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Khoa học máy tính – SGK |
| 7. Chuyên đề học tập Lịch sử 11 – SGK | 25. Mĩ thuật 11 – SGK |
| 8. Địa lí 11 – SGK | 26. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 11 – SGK |
| 9. Chuyên đề học tập Địa lí 11 – SGK | 27. Âm nhạc 11 – SGK |
| 10. Giáo dục kinh tế và pháp luật 11 – SGK | 28. Chuyên đề học tập Âm nhạc 11 – SGK |
| 11. Chuyên đề học tập Giáo dục kinh tế và pháp luật 11 – SGK | 29. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 11 – SGK |
| 12. Vật lí 11 – SGK | 30. Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền – SGK |
| 13. Chuyên đề học tập Vật lí 11 – SGK | 31. Giáo dục thể chất 11 – Bóng đá – SGK |
| 14. Hoá học 11 – SGK | 32. Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông – SGK |
| 15. Chuyên đề học tập Hoá học 11 – SGK | 33. Giáo dục thể chất – Bóng rổ – SGK |
| 16. Sinh học 11 – SGK | 34. Giáo dục quốc phòng và an ninh 11 – SGK |
| 17. Chuyên đề học tập Sinh học 11 – SGK | 35. Tiếng Anh 11 – Global Success – SGK |
| 18. Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí – SGK | |

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
- **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
- **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long

Sách điện tử: <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhũ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chia khoá.



ISBN 978-604-0-35273-6



Giá: đ