BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG RỔ

12

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN TRẦN PHÚC – LÊ VIỆT ĐỨC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG RỔ

12

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).

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

GV	Giáo viên
HS	Học sinh
TDTT	Thể dục thể thao
THPT	Trung học phổ thông
TTCB	Tư thế chuẩn bị


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


Quả bóng rổ


Người chơi


1 đến 5

Người chơi được đánh số từ 1 đến 5


Người điều khiển/người chỉ huy/giáo viên


Cọc hình nón thấp


Cọc hình nón

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Lời nói đầu

Quý thầy cô thân mến!

Với mong muốn được góp phần hỗ trợ quý thầy cô trong việc giảng dạy môn thể thao tự chọn (Bóng rổ) cho các em học sinh lớp 12 theo tinh thần đổi mới của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất 2018, nhóm tác giả hân hạnh tiếp tục gửi đến quý thầy cô quyển **Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ được biên soạn gồm hai phần:

+ Phần 1. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất lớp 12 – Bóng rổ.

+ Phần 2. Thể thao tự chọn – Bóng rổ.

Ngoài việc cung cấp cho giáo viên những kiến thức chuyên sâu cần thiết khi dạy môn Bóng rổ cho học sinh, nội dung của sách còn gợi ý về kế hoạch dạy học, kĩ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao cũng như hướng dẫn giáo viên cách thức triển khai các nội dung dạy học, các chủ đề kĩ thuật sao cho hợp lí và phù hợp với các đối tượng học sinh khác nhau.

Nội dung sách phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, được biên soạn theo hướng mở nhằm 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.

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích giúp giáo viên hoàn thành tốt yêu cầu, nhiệm vụ giảng dạy môn thể thao tự chọn Bóng rổ lớp 12 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 phía 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 12 – BÓNG RỔ 5

I. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt môn Giáo dục thể chất lớp 12 5
II. Giới thiệu Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – 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, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất 14
VI. Phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao 21

Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ 24

Chủ đề 1: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG 24

Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ 24
Bài 2. Một số điều luật thi đấu bóng rổ 3×3 và phương pháp trọng tài 30

Chủ đề 2: KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG 41

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V 41
Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng 50
Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao 57

Chủ đề 3: KĨ THUẬT NÉM RỔ 65

Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ 65
Bài 2. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ 74

Chủ đề 4: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU 83

Bài 1. Chiến thuật tấn công nhanh 83
Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân 92

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN MỘT
GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12 — BÓNG RỔ

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12

1. Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất lớp 12 được thực hiện thống nhất 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 TDTT; 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 việc góp phần hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được quy định cụ thể trong Chương trình tổng thể của Chương trình giáo dục phổ thông được ban hành năm 2018, nội dung môn Giáo dục thể chất lớp 12 cũng thể hiện đúng các yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất (năng lực đặc thù) ở cấp THPT được quy định trong Chương trình môn Giáo dục thể chất do Bộ GDĐT ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018.

Đối với môn Giáo dục thể chất lớp 12, yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất được quy định cụ thể như sau:

– Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn thể thao lựa chọn đối với sức khoẻ và xã hội.

– Hiểu và phân tích được những điều luật của môn thể thao đã lựa chọn để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.

– Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và thi đấu môn thể thao tự chọn.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Biết lập kế hoạch tập luyện môn thể thao ưa thích.

– Thể hiện năng khiếu về môn thể thao lựa chọn trong học tập và thi đấu.

– Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – BÓNG RỔ

1. Quan điểm biên soạn

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ được biên soạn thống nhất theo định hướng đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông (Nghị quyết số 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, vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục. Trong đó, 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.

Nội dung sách hướng dẫn cho GV vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy, đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, sử dụng hợp lí 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.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ được trình bày chủ yếu theo hình thức mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung bài học, chủ đề đều có hình ảnh minh hoạ cụ thể cho việc phân tích kĩ thuật động tác, các bài tập phối hợp chiến thuật cũng như cách thức tiến hành các trò chơi vận động. 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 với điều kiện, tình hình giảng dạy thực tế.

2. Một số hình thức tổ chức dạy học

Tuỳ theo nội dung và giai đoạn tập luyện, GV có thể linh hoạt tổ chức trong quá trình dạy học theo một số hình thức như sau:

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

Hình thức này được sử dụng khi nội dung lên lớp đồng nhất và tất cả HS có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ nào đó trong buổi học (thường được sử dụng nhiều ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của buổi học cũng như ngay cả ở phần cơ bản). 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 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 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 (1 hoặc 2 HS).

Hình thức tập luyện 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 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 khoẻ).

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 kịp thời.

2.3. Hình thức tập luyện cặp đôi

Hình thức luyện tập cặp đôi thường được sử dụng nhiều ở phần cơ bản của buổi học, có thể dùng để hỗ trợ các hình thức luyện tập khác (luyện tập cá nhân, nhóm, tập thể).

Hình thức này có đặc điểm là HS được chia thành từng đôi một, thực hiện nhiệm vụ của mình với sự hỗ trợ của bạn cùng tập và theo sự chỉ dẫn của GV. GV sẽ phân chia hoặc cho HS được lựa chọn người cùng tập luyện, sau đó GV triển khai nhiệm vụ tập luyện và bắt đầu việc quan sát, hỗ trợ, sửa sai cho từng cặp đôi.

Hình thức tập luyện cặp đôi có những ưu điểm như sau:

– Tạo cơ hội tham gia đóng góp xây dựng bài tập của HS.

– Tăng thêm tần suất luyện tập cho HS trong buổi học, tạo thêm cơ hội cho nhiều HS được luyện tập trong cùng một lúc.

– Tăng cường sự giao tiếp, trao đổi, hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau của HS.

– Tạo điều kiện cho GV làm việc với tư cách là người hướng dẫn, tư vấn cho HS.

2.4. 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 kỉ luật cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ chuẩn bị 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 bài học, làm mẫu cho 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, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ cho HS.

Bước 2: GV phân tích kĩ 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 kĩ thuật ban đầu cho HS. Đây 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 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 khẩu 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 của nhóm 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 từng chủ đề, ngoại trừ buổi đầu tiên và các buổi kiểm tra, đánh giá. Khi 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 và *Quy định về đánh giá học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông* theo Thông tư số 22/2021/TT-BGDĐT ban hành ngày 20/07/2021.

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, mức độ đáp ứng của HS so với yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí 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 TDTT của HS.

Đánh giá phải đảm bảo tính toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của cha mẹ HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá. Việc 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 khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT 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 giúp cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá bằng nhận xét và đánh giá bằng điểm số

– *Đánh giá bằng nhận xét:* 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, đánh giá định kì thông qua các hình thức kiểm tra, đánh giá việc thực hiện nhiệm vụ rèn luyện và học tập của HS.

– *Đánh giá bằng điểm số:* Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10, GV dùng điểm số để đánh giá kết quả rèn luyện và học tập của HS. Đánh giá bằng điểm số được sử dụng trong đánh giá thường xuyên, đánh giá định kì thông qua các hình thức kiểm tra, đánh giá việc thực hiện nhiệm vụ rèn luyện và học tập của HS phù hợp với đặc thù của môn học.

Môn Giáo dục thể chất được đánh giá bằng nhận xét theo một trong hai mức: Đạt và Chưa đạt.

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 giảng dạy 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 số 33/2017/TT-BGDĐT, cấu trúc mỗi bài học trong Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ bao gồm 4 hoạt động: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng.

Chức năng cụ thể của các hoạt động như sau:

– ***Mở đầu:***

+ *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:* 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 HS trước khi vào nội dung học mới; tạo mối liên tưởng giữa kiến thức và kĩ năng đã có với kiến thức và kĩ năng mới; nâng cao mức độ hoạt động của các cơ quan chức năng, chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với lượng vận động cao hơn.

– ***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.

HS nhận biết được vai trò, tác dụng của kĩ thuật, chiến thuật trong thực tế; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát, sơ lược về động tác, về cách thức thực hiện kĩ thuật, chiến thuật. Ngoài ra ở mỗi kĩ thuật đều có các lưu ý khi thực hiện kĩ thuật, các sai lầm thường mắc và cách sửa để HS có thể đạt được yêu cầu theo mục tiêu của bài học.

– ***Luyện tập:*** Nhằm củng cố kiến thức mới, biến kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân, 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.

Trong hoạt động luyện tập này, sách còn cung cấp cho HS các trò chơi vận động nhằm bổ trợ cho nội dung kiến thức mới, giúp HS có thể củng cố kĩ thuật động tác 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 và trình độ; hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè; phát triển khả năng tự học, tìm kiếm thông tin và bổ sung kiến thức, kĩ năng.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong Sách giáo viên Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ 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 cho 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 kĩ 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 dạy học, GV cần quan sát, nhắc nhở HS kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (dụng cụ có thể bị hư tổn trước hoặc trong lúc 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 theo từng chủ đề giúp GV có cái nhìn tổng quát về Chương trình giáo dục phổ thông mới, môn Giáo dục thể chất lớp 12 – 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 tuỳ 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.

ĐỀ CƯƠNG TỔNG THỂ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12 – BÓNG RỔ

STT	Phần/Chủ đề/Bài	Số tiết
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG		
1	**Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**	
Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ		
2	**Chủ đề 1: Những vấn đề chung**	**5 tiết**
	Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ	2
	Bài 2. Một số điều luật thi đấu bóng rổ 3×3 và phương pháp trọng tài	3
3	**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**	**18 tiết**
	Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V	6
	Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng	6
	Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao	6
4	**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**	**16 tiết**
	Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ	8
	Bài 2. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ	8
5	**Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu**	**24 tiết**
	Bài 1. Chiến thuật tấn công nhanh	12
	Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân	12
6	**Kiểm tra, đánh giá môn Bóng rổ**	**7 tiết**
Tổng cộng		**70 tiết**

- *Việc giảng dạy phần kiến thức chung sẽ lồng ghép vào các buổi học thực hành.*
- *Kết thúc mỗi chủ đề, GV có thể tổ chức kiểm tra đánh giá theo gợi ý để lấy điểm giữa kì hoặc điểm quá trình.*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12 – BÓNG RỔ

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
	PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG																																				
1	**Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**																																				
	PHẦN 2. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ																																				
	Chủ đề 1: Những vấn đề chung	5																																			
2	**Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ**	2	+																																		
	Bài 2. Một số điều luật thi đấu bóng rổ 3×3 và phương pháp trọng tài	3															+	+																			
3	**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**	18																																			

	Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V	6		+	+	+	–	–																													
	Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng	6				–	+	+	+	–	–																										
	Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao	6							–	+	+	+	–	–	–																						
4	**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**	16																																			
	Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ	8										–	+	+	+	+																					
	Bài 2. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ	8														–				+	+	+	+	–													
5	**Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu**	24																																			
	Bài 1. Chiến thuật tấn công nhanh	12																						+	+	+	+	+	+	–							
	Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân	12																											–	+	+	+	+	+	+		
6	**Kiểm tra, đánh giá môn Bóng rổ**	7																	+	+															+	+
Tổng cộng		70																																		

Ghi chú: *+ Nội dung chính*

– Nội dung phụ

Phần gợi ý kế hoạch bài dạy GV có thể tham khảo thêm ở Kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ trên website tập huấn của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Giúp cho HS cách hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Yêu cầu HS hợp tác, trao đổi cùng bạn tìm hiểu cách sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

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

• Donna Shryer, *Body fuel: A guide to good nutrition*, USA: National Academy of Sciences, 2008.

• Lisa Hark, Ph.D.&Dr. Darwin Deen – Thanh Thảo, Thanh Tùng dịch, *Dinh dưỡng: Chìa khoá vàng cho sức khoẻ – Nutrition for Life*, Nhà xuất bản Phụ nữ, Hà Nội, 2019.

• Penguin Random House – Trần Trương Phúc Hạnh dịch, *How Food Works – Hiểu hết về thức ăn*, Công ty Văn hoá và Truyền thông Nhã Nam, Nhà xuất bản Thế giới, Hà Nội, 2018.

• Suzan ne Girard Eberle, *Kế hoạch dinh dưỡng cho các cuộc thi đấu và các điều kiện cụ thể*, Nhà xuất bản Thể thao và Du lịch, Hà Nội, 2020.

• W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill, *Physiology of Sport and Exercise*, USA: Human Kinetics, 8th edition, 2022.

• Nông Thị Hồng, Lê Quý Phượng, Vũ Chung Thuỷ, Lê Gia Vinh, *Vệ sinh và y học Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm, Hà Nội, 2005.

• Nguyễn Kim Hưng, Bùi Thị Hoàng Mai, *Dinh dưỡng để thành công trong thể thao*, Nhà xuất bản Phụ nữ, Hà Nội, 2002.

• Đào Thị Minh Tâm, *Dinh dưỡng trẻ em*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, 2018.

• Phạm Duy Tường, *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, 2012.

1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

1.1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Trong quá trình tập luyện TDTT, người tập phải chịu tác động trực tiếp bởi các yếu tố từ môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... Do đó, việc hiểu được các tác động và biết sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện sẽ giúp nâng cao hiệu quả tập luyện cũng như có thể hướng dẫn người thân, bạn bè,... trong quá trình rèn luyện sức khoẻ.

Yếu tố môi trường tự nhiên

Tham gia vào các hoạt động ngoài trời (trong điều kiện môi trường tự nhiên) như cầu lông, bóng chuyền, bóng rổ, đi xe đạp hay đơn giản là đi bộ có thể giúp cải thiện sức khoẻ.

Sử dụng yếu tố môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ cần dành nhiều thời gian tập luyện ở ngoài trời, tại những nơi có môi trường không khí trong lành, nhiều cây xanh như trong công viên, nơi có sông, hồ nước trong sạch, thoáng khí hoặc khu dân cư yên tĩnh,... Việc hít thở không khí trong lành trong quá trình tập luyện sẽ giúp giảm căng thẳng, hạ huyết áp, cải thiện chức năng hô hấp, tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể,...

Với các hoạt động trong nhà, hãy đảm bảo có thể tiếp xúc với nhiều ánh sáng mặt trời nhất, giữ cho không gian sống được thông thoáng bằng cách mở cửa sổ để không khí lưu thông thuận lợi, giúp cải thiện chất lượng không khí trong nhà.

Yếu tố nước

Vận động trong môi trường nước giúp giảm căng thẳng cho hệ thống tim mạch và tiêu hao nhiều năng lượng hơn nhờ lực cản của nước, phù hợp với mọi người ở các lứa tuổi khác nhau. Khi vận động trong môi trường nước, hầu hết các nhóm cơ của cơ thể đều được tác động, các khớp được giảm bớt những áp lực gây tổn hại, vì vậy có tác động tích cực đối với sức mạnh cơ bắp, tính linh hoạt và sức khoẻ nói chung.

Khi tập luyện dưới nước, cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, khởi đầu chậm, sau đó tăng dần cường độ. Tiến hành tập luyện với lượng vận động phù hợp, hạn chế việc cố gắng quá mức sẽ gây tổn hại đến sức khoẻ.

Cần đảm bảo tuân thủ kỉ luật khi tập luyện dưới nước và trang bị các kiến thức về kĩ năng phòng chống đuối nước, các thiết bị hỗ trợ cần thiết như phao bơi, thiết bị nổi, kính bảo hộ,...

Ngoài ra, có thể sử dụng một số liệu pháp nước nóng hoặc bể thuỷ trị liệu với nước giàu khoáng chất có thể giúp thư giãn cơ bắp, giảm đau và cải thiện sức khoẻ sau các buổi tập thể lực nặng.

Yếu tố ánh sáng

Các hoạt động dưới ánh sáng mặt trời giúp tăng cường khả năng tổng hợp vitamin D của cơ thể, tăng khả năng thúc đẩy quá trình sản sinh serotonin – một chất dẫn truyền

hoá học có vai trò giúp ổn định tâm trạng, tăng cường hệ thống miễn dịch, tăng lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế các bệnh về tim mạch, hô hấp và giúp cho làn da khoẻ mạnh.

Khi tập luyện ngoài trời, cần sử dụng đa dạng các bài tập giúp cơ thể tiếp xúc đều với ánh sáng mặt trời để tối ưu hoá các lợi ích đạt được. Các loại hình tập luyện có thể bao gồm chạy bộ, đạp xe, đi bộ đường dài, các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông,...

Trong thời gian đầu, chỉ nên tập luyện dưới ánh sáng mặt trời trong khoảng từ 5 – 10 phút. Sau đó, thời gian tập luyện có thể kéo dài thêm từ 5 – 10 phút mỗi ngày nhưng không quá 30 – 40 phút vì việc tập luyện dưới ánh sáng mặt trời liên tục trong thời gian quá lâu sẽ có hại đối với sức khoẻ (mất nhiều nước, chóng mặt, say nắng, cháy da,...).

Nếu phải hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời ở cường độ cao trong thời gian dài, cần sử dụng mũ rộng vành, mặc áo dài tay, quần dài,... Cần thiết có thể sử dụng kem chống nắng, kính mát nhằm hạn chế ảnh hưởng xấu từ bức xạ của ánh sáng mặt trời.

Hoạt động dưới ánh sáng mặt trời có thể dẫn đến thoát mồ hôi nhiều hơn, vì vậy khuyến khích người tập cần bù đủ nước uống, uống nước bất cứ khi nào thấy khát, cả trước, trong và sau khi tập luyện.

1.2. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện là một cách hiệu quả để phát triển các tố chất thể lực, song cần phải có mục đích rõ ràng, nhu cầu và loại hình vận động phù hợp, có kế hoạch tập luyện cụ thể, đánh giá sự tác động từ yếu tố môi trường.

Tập luyện trong môi trường nước: Khi tiến hành luyện tập dưới nước, các hoạt động của cơ thể chịu sự cản trở do áp lực của nước tạo ra đòi hỏi cơ bắp phải hoạt động thường xuyên với cường độ lớn. Điều này sẽ giúp cho người tập tăng cường sức mạnh cơ bắp và tăng sức bền cho tim mạch.

Có thể sử dụng phương pháp tập luyện lặp lại các bài tập đi, chạy, nhảy, bơi, lặn, các trò chơi, các bài tập sử dụng lực cản của nước để phát triển thể lực cho người tập.

Tập luyện trong địa *hình tự nhiên:* Việc sử dụng hợp lí yếu tố địa hình tự nhiên khi tập luyện sẽ giúp tăng hiệu quả của việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

Chạy lên dốc giúp tăng cường sức mạnh và cải thiện sức bền tim mạch. Chạy xuống dốc phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động và tăng cường sức mạnh cho hệ thống xương khớp.

Đi bộ đường dài trên địa hình tự nhiên; các môn thể thao, hình thức vận động (các bài tập chạy, bật nhảy) trên cát giúp phát triển thể lực toàn diện.

Lưu ý: Khi tập luyện trên địa hình tự nhiên cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, tăng dần lượng vận động để tránh chấn thương.



Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

2.1. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ

Các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm bao gồm: chất đạm (protein), chất béo (lipid), chất bột đường (carbohydrate) và vi chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất). Một chế độ ăn uống cân bằng sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu hỗ trợ cho các chức năng cơ thể khác nhau.

Chất bột đường – Nguồn cung cấp năng lượng chính cho tất cả các hoạt động của cơ thể

Chất bột đường được chia thành hai nhóm: carbohydrate đơn giản và carbohydrate phức hợp. Carbohydrate đơn giản là loại đường được tìm thấy trong các loại trái cây (fructose), đường mía (saccharose), sữa (lactose), các sản phẩm từ sữa (galactose),... Carbohydrate phức hợp như tinh bột có nhiều trong gạo, ngô, khoai và các loại ngũ cốc,...

Mỗi gam chất bột đường cung cấp khoảng 4 kcal. Trong khẩu phần ăn, chất bột đường nên chiếm khoảng 45 – 65% tổng năng lượng được cung cấp, trong đó tối đa 10% từ carbohydrate đơn giản.

Bổ sung carbohydrate phức hợp vào chế độ ăn uống sẽ có lợi hơn nhiều cho sức khoẻ vì thực phẩm này không những được chuyển hoá chậm hơn trong cơ thể, giúp duy trì năng lượng lâu dài, mà còn chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng tốt khác. Ngược lại, carbohydrate đơn giản được cơ thể hấp thu nhanh chóng, việc sử dụng nhiều nhóm thực

phẩm này sẽ làm tăng đột biến lượng đường trong máu, dễ gây ra các bệnh về tim mạch, tiểu đường,...

Chất xơ – Một loại carbohyrate mà cơ thể không thể tiêu hoá

Chất xơ có hai loại chính là chất xơ hoà tan, có nhiều trong yến mạch, cà rốt, quả cam, củ cải đường, atisô,... và chất xơ không hoà tan, có nhiều trong các loại rau lá xanh đậm, trong các loại hạt,...

Vì vậy, ngoài chất bột đường, chúng ta cần bổ sung đủ chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày. Đối với người trưởng thành, nên bổ sung từ 25 – 30 g chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày sẽ có ích cho quá trình tiêu hoá.

Chất béo – Nguồn năng lượng chính khi cơ thể hoạt động kéo dài và lượng đường trong máu suy giảm

Chất béo được chia thành 3 loại là chất béo bão hoà (có nhiều trong các thực phẩm như sữa, phô mai, thịt, cá,...), chất béo không bão hoà (có nhiều trong quả bơ, dầu ôliu, bơ đậu phộng, đậu hũ,...) và chất béo chuyển hoá (có trong các loại thức ăn nhanh như pizza, thịt xông khói, thực phẩm chiên xào,...).

Chất béo rất cần thiết trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày, nhưng một chế độ ăn với quá nhiều chất béo sẽ không có lợi cho cơ thể. Mỗi gam chất béo cung cấp khoảng 9 kcal. Nhu cầu chất béo hằng ngày chỉ nên khoảng từ 1 – 1,5 g/kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất béo nên chiếm khoảng 20 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

Chất đạm – Nguồn tăng trưởng và phục hồi cơ thể

Chất đạm được chia thành 2 nhóm: đạm động vật (thịt động vật, hải sản, trứng, sữa,...) và đạm thực vật (các loại đậu, yến mạch, các loại rau có màu xanh đậm như súp lơ, bó xôi,...).

Mỗi gam chất đạm cung cấp khoảng 4 kcal. Nhu cầu chất đạm hằng ngày khoảng từ 1,2 – 1,8 g/kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất đạm nên chiếm khoảng 10 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

Vitamin và khoáng chất – Có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khoẻ và tham gia vào chức năng hoạt động của cơ thể

Vitamin và khoáng chất cần thiết cho sự tăng trưởng, phát triển thể chất và hỗ trợ cho nhiều phản ứng hoá học của cơ thể, giúp điều hoà quá trình trao đổi chất cũng như những điều chỉnh quan trọng trong các quá trình sinh lí liên quan đến những thành tích về thể lực trong thi đấu.

Vitamin gồm hai loại là vitamin tan trong chất béo và vitamin tan trong nước. Vitamin A, D, E và K là các vitamin tan trong chất béo, các vitamin tan trong nước là vitamin C và B.

Khoáng chất được chia thành hai nhóm là khoáng chất đa lượng và khoáng chất vi lượng. Nhu cầu hằng ngày về vitamin và khoáng chất cho cơ thể tuy không cao và tuỳ thuộc vào từng lứa tuổi, nhưng nếu thiếu sẽ gây ra nhiều bệnh tật như còi xương, thị lực kém,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ và thể

chất. Nên có một chế độ ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm để cung cấp đủ vitamin và khoáng chất cần thiết với lượng hợp lí. Tuy rất cần thiết nhưng việc bổ sung dư thừa vitamin và khoáng chất không giúp tăng cường sức khoẻ mà còn có thể gây ngộ độc cho cơ thể.



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong rèn luyện sức khoẻ

Nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày

Tuỳ theo độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, di truyền, loại hình vận động,... mà mỗi cá nhân có nhu cầu về dinh dưỡng khác nhau.

Tổng nhu cầu năng lượng tiêu hao trong ngày (TEE – Total Energy Expenditure) sẽ bao gồm nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản (BMR – Basal Metabilic Rate) và nhu cầu cho các hoạt động vận động. Để tính tổng nhu cầu năng lượng tiêu hao hằng ngày có thể sử dụng công thức sau:

TEE = BMR × hệ số hoạt động

Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản được tính theo công thức sau:

Nam: $\mathbf{BMR = (13,397 \times N) + (4,799 \times C) - (5,677 \times T) + 88,362}$

Nữ: $\mathbf{BMR = (9,247 \times N) + (3,098 \times C) - (4,330 \times T) + 447,593}$

Trong đó: N – Cân nặng (kg): C – Chiều cao (cm); T – Tuổi (năm)

Bảng hệ số nhu cầu năng lượng của một số loại hình hoạt động

Mức độ	Một số loại hình hoạt động	Hệ số
Thụ động	Những công việc chỉ ngồi hay đứng một chỗ trong thời gian dài như thợ may, nghề thêu, nhân viên đánh máy, nhân viên văn phòng, bảo vệ, thu ngân, hoạ sĩ, nhạc công, tài xế, nhân viên phòng thí nghiệm,...	1,2

Nhẹ	Những công việc đòi hỏi phải thường xuyên đi lại nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong một thời gian dài.	1,375
Trung bình	Giữ trẻ, nhân viên vệ sinh nhà cửa, phục vụ nhà hàng,...	1,55
Năng động	Những ngành nghề lao động chân tay như thợ hồ, nông dân, nghề mộc,...	1,725
Rất tích cực	Vận động viên trong thời gian tập luyện chuẩn bị thi đấu, bốc xếp hàng hoá,... Nói chung, đây là mức rất khó đạt được, đòi hỏi vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài.	1,9

Lấy một ví dụ để tính nhu cầu năng lượng hằng ngày và cách phân bổ chất dinh dưỡng cho nam HS 17 tuổi, đi học hằng ngày với các hoạt động nhẹ nhàng, với cân nặng là 52 kg và chiều cao là 162 cm.

Chỉ số BMR là: $(13,397 \times 52) + (4,799 \times 162) - (5,677 \times 17) + 88,362 = 1\,465,9$ kcal/ngày.

Tổng năng lượng tiêu hao trong ngày TEE là: $1\,465,9 \times 1,375 = 2\,015,7$ kcal/ngày.

Cách thức phân bổ nhu cầu năng lượng các chất dinh dưỡng cho HS nam với sức khoẻ bình thường (tỉ lệ phần trăm chất bột đường – chất béo – chất đạm có thể ước lượng là 60 – 25 – 15). Kết quả đạt được như sau:

Chất bột đường: $2\,015,7 \times 60\% = 1\,209,4$ kcal/ngày (khoảng 302,4 g/ngày).

Chất béo: $2\,015,7 \times 25\% = 503,9$ kcal/ngày (khoảng 56,0 g/ngày).

Chất đạm: $2\,015,7 \times 15\% = 302,3$ kcal/ngày (khoảng 75,6 g/ngày).

2.2. Sử dụng dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

Dinh dưỡng là một yếu tố quan trọng góp phần vào thành công trong hoạt động TDTT. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí bao gồm các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất sẽ giúp cung cấp cho cơ thể đủ năng lượng cần thiết để tập luyện và thi đấu hiệu quả.

Chất bột đường: Nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu trong hoạt động thể lực. Do vậy, cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng này trước và sau khi tập luyện, giúp cơ thể hoạt động hiệu quả và hồi phục nhanh chóng.

Chất đạm: Thành phần chủ yếu trong quá trình hình thành, tái tạo mô tế bào của cơ thể, đặc biệt đối với các môn thể thao liên quan đến sức mạnh, cần bổ sung đầy đủ chất đạm sau tập luyện để hỗ trợ phát triển cơ bắp.

Chất béo: Nguồn năng lượng dự trữ cho cơ thể trong các hoạt động thể lực, khi lượng bột đường cạn kiệt cơ thể sẽ sử dụng chất béo để cung cấp năng lượng cho hoạt động. Do vậy, cần đảm bảo đủ chất béo trong khẩu phần ăn để tích luỹ năng lượng.

Vitamin và khoáng chất: Có vai trò quan trọng trong việc chuyển hoá các chất dinh

dưỡng thành năng lượng, tăng sức đề kháng cho cơ thể cũng như điều chỉnh các quá trình sinh lí có liên quan đến phát triển thể lực. Cần bổ sung đủ vitamin và khoáng chất để hỗ trợ quá trình trao đổi chất, tăng cường miễn dịch.

Cần uống đủ nước trong quá trình tập luyện và thi đấu để hạn chế hiện tượng mất nước gây giảm sút thành tích. Tránh mất nước bằng cách uống nước trước, trong và sau khi tập luyện.

VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Vì sao trong khẩu phần ăn hằng ngày cần đa dạng hoá các loại thực phẩm?

Trả lời: Một chế độ ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm khác nhau sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất, giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, giảm nguy cơ chấn thương và bệnh tật, cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể và đảm bảo hồi phục tốt sau khi tập luyện.

2. Thực hành cách tính nhu cầu các chất dinh dưỡng hằng ngày của bản thân.

Trả lời: GV hướng dẫn HS thực hành cách tính nhu các chất dinh dưỡng hằng ngày của bản thân (chất đạm, chất béo, chất bột đường) theo cách tính như trên.

3. Trao đổi, hướng dẫn bạn bè, người thân sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, hoạt động thể lực.

Trả lời: GV khuyến khích HS trao đổi và hướng dẫn bạn bè, người thân biết cách sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, hoạt động thể lực.

GV chủ động giảng dạy lồng ghép nội dung sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực cho HS trong các tiết dạy khác.

VI. PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO

Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc rèn luyện kĩ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS, GV cần trang bị cho các em các kiến thức, kĩ năng cơ bản về phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT.

1. Khái niệm và cơ chế chấn thương

Chấn thương trong thể thao là những tổn thương các tổ chức, cơ quan của cơ thể do tập luyện và thi đấu gây nên, làm rối loạn hoặc mất đi chức năng sinh lí bình thường của các tổ chức đó.

Cơ chế chấn thương trong thể thao hầu hết là do va đập khi người tham gia tập luyện bị ngã xuống sân khi thi đấu, do va đập với đối phương, va đập với trang thiết bị – dụng cụ tập luyện. Một cơ chế chấn thương khác trong thể thao cũng thường xảy ra là do hoạt động vượt quá biên độ cho phép (theo cơ chế kéo giãn hay vặn xoắn quá mức và trong thời gian dài), cụ thể là ở vận động viên khi tập luyện với khối lượng vận động lớn hay ở người tập luyện quá sức.

Trong tập luyện và thi đấu thể thao, loại chấn thương thường xảy ra là chấn thương kín như: căng cơ, trật mắt cá chân, chấn thương vai, chấn thương đầu gối, đau cẳng chân, tổn thương dây chằng, bong gân và trật khớp cổ tay,...

2. Phòng tránh chấn thương trong tập luyện và thi đấu thể thao

Chấn thương trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao là điều không thể tránh khỏi, nhưng chúng ta có thể hạn chế các chấn thương bằng cách thực hiện những việc như sau:

2.1. Nghiêm túc thực hiện quá trình khởi động trước khi tập luyện và thả lỏng khi kết thúc buổi tập

Phần lớn người tập thường hay bỏ qua quá trình khởi động, cho rằng trong quá trình tập luyện là có thể "làm nóng cơ thể" cùng lúc. Điều này có thể dẫn đến những tai nạn chấn thương đáng tiếc trong thể thao. Khởi động giúp cơ thể chúng ta chuẩn bị sẵn sàng cho quá trình tập luyện, tăng dần nhịp tim vận động và sự linh hoạt cho cơ, khớp. Quá trình thả lỏng sau khi vận động cũng rất quan trọng để giúp cơ thể từ từ đưa nhịp tim trở lại bình thường. Nếu khởi động được xem như là bước "làm nóng cơ thể" thì sau khi tập xong, người tập cần dành một ít thời gian để "hạ nhiệt cơ thể". Việc làm này nhằm mục đích giảm dần nhịp tim, giữ cơ bắp ở trạng thái như trước khi vận động, giảm nguy cơ đau mỏi cơ.

2.2. Kiểm tra trang thiết bị – dụng cụ, trang phục tập luyện phù hợp, đáp ứng nhu cầu tập luyện cũng như thi đấu

Việc tập luyện cần đảm bảo được diễn ra trong một môi trường an toàn. Dụng cụ, sân bãi cũng như trang phục tập luyện phải phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao.

Ở mỗi môn thể thao cụ thể, việc lựa chọn giày phù hợp trong tập luyện cũng như thi đấu sẽ hạn chế các trường hợp chấn thương đáng tiếc có thể xảy ra, giúp bảo vệ mắt cá chân, cổ chân và đầu gối. Ngoài ra, các dụng cụ bảo vệ cũng rất hữu ích trong việc phòng tránh các chấn thương ở các môn thể thao đối kháng trực tiếp.

Cần lưu ý lựa chọn trang phục thể thao phù hợp khi tập luyện, điều này giúp người tập hạn chế tình trạng mất nước hoặc tăng thân nhiệt.

2.3. Ngừng tập khi cảm thấy quá mệt mỏi hoặc bị đau

Người tập nên tập luyện với khối lượng tập luyện vừa sức, không nên khiến bản thân tập luyện với khối lượng vận động quá lớn vì sẽ dẫn đến nhiều chấn thương.

Nếu nghi ngờ bị đau do chấn thương khi vận động, hãy nghỉ ngơi và ngừng tập luyện một ngày để xem phản ứng của cơ thể, rồi sau đó quyết định có thể tiếp tục tập luyện hay không.

2.4. Tập luyện cần có người hướng dẫn chuyên môn hoặc huấn luyện viên trong từng môn thể thao cụ thể

Người hướng dẫn chuyên môn hoặc huấn luyện viên sẽ giúp chúng ta biết vận động

một cách chính xác và tập luyện theo một chương trình huấn luyện khoa học, đảm bảo tốt các nguyên tắc tập luyện, mối quan hệ giữa nội dung tập luyện như kĩ thuật, chiến thuật, tâm lí, thể chất,... cùng các hình thức tập luyện đa dạng lên các nhóm cơ.

2.5. Lưu ý việc tiêu thụ nước trong quá trình tập luyện

Thông thường chúng ta cần tối thiểu từ 1,5 – 2 lít nước/ngày. Tuy nhiên, khi tham gia tập luyện hoặc thi đấu thể thao thì nhu cầu bù nước và khoáng chất cho cơ thể cao hơn bình thường. Việc bổ sung đúng và đủ nước cho cơ thể sẽ giúp tăng thời gian vận động, giảm đau cơ và bù nước cho cơ thể.

+ Trước khi vận động từ 20 – 30 phút, nên uống 200 – 250 mL nước.

+ Trong quá trình vận động, cứ mỗi 10 – 20 phút, uống 200 – 250 mL nước.

+ Sau khi vận động, trong khoảng 20 – 30 phút, uống 200 – 250 mL nước.

2.6. Bù đắp đủ năng lượng để đáp ứng nhu cầu tập luyện, hạn chế xảy ra chấn thương

Không nên ăn quá no khi tập luyện hay thi đấu thể thao, tốt nhất là từ 2 – 3 giờ trước khi bắt đầu để đáp ứng đủ cho nhu cầu năng lượng của cơ thể.

Cần có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, phù hợp với từng cá nhân và đặc thù từng môn thể thao để đáp ứng nhu cầu phát triển của bản thân, hạn chế các chấn thương "từ bên trong cơ thể" gây ra.

3. Sơ cứu ban đầu

Với những chấn thương thông thường ở phần mềm, việc xử lí ban đầu đúng cách là rất cần thiết. Trong trường hợp này, phương pháp RICE thường được sử dụng để giúp nơi tổn thương ổn định và mau hồi phục:

R (Rest): Đảm bảo nghỉ ngơi hoàn toàn khi bị chấn thương.

I (Ice): Chườm nước đá vào vết thương, không gây tụ máu để giảm sưng, ngăn ngừa nhiễm khuẩn.

C (Compression): Dùng băng thun quấn ép nơi vùng tổn thương để giảm sưng tấy và đau nhức.

E (Elevation): Nâng vết thương lên vị trí cao để giảm sưng đau, giúp nhanh hồi phục.

Nếu tình trạng chấn thương trở nên ngày càng nghiêm trọng hơn, cần chuyển đến bác sĩ để cho lời khuyên phù hợp. Lưu ý không được tự ý chữa các chấn thương hay uống thuốc giảm đau để hạn chế các cơn đau mà không hiểu rõ nguyên nhân, điều này có thể làm chấn thương trở nên trầm trọng hơn và khó chữa trị về sau.

PHẦN HAI
THỂ THAO TỰ CHỌN — BÓNG RỔ

Chủ đề 1

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Bài 1

VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ XÃ HỘI; KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Giúp HS hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội.

– Hướng dẫn HS biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ.

– Khuyến khích, tạo điều kiện cho HS thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

GV đặt những câu hỏi gợi ý có liên quan đến nội dung bài học để giúp các em có sự chuẩn bị tốt hơn trong việc tiếp thu kiến thức mới:

– Theo em, việc tập luyện bóng rổ có ảnh hưởng đối với sức khoẻ như thế nào?

– Em hãy kể tên một số giải thi đấu bóng rổ ở Việt Nam.

Gợi ý: Giải Vô địch Bóng rổ 3×3 và 3×3 U23 Quốc gia; Giải Vô địch Bóng rổ Trẻ 5×5 U20, U18, U16 Quốc gia; Giải Bóng rổ Chuyên nghiệp Việt Nam VBA;...

– Khi tham gia luyện tập TDTT, có cần lập kế hoạch tập luyện cho bản thân không? Vì sao?

KIẾN THỨC MỚI

Để có thể đạt được hiệu quả cao trong rèn luyện sức khoẻ khi tham gia tập luyện bóng rổ, người tập cần hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội.

1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ

Bóng rổ là một môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất thể lực, mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm:

– *Tăng cường sức khoẻ tim mạch:* Các hoạt động thể chất thường xuyên đã được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm cải thiện tim mạch, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường và béo phì. Việc tham gia tập luyện môn Bóng rổ thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn, nhịp tim tăng cao giúp tăng lượng máu (cùng với oxygen và chất dinh dưỡng) vận chuyển trong cơ thể, sức khoẻ tim mạch được cải thiện nhờ sự thích ứng với các hoạt động cường độ cao trong tập luyện và thi đấu. Hệ thống tim mạch khoẻ mạnh sẽ hỗ trợ tốt cho sức khoẻ tổng thể, 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,...

– *Tăng cường sức mạnh cơ bắp:* Tập luyện và thi đấu bóng rổ đòi hỏi sự phối hợp vận động của toàn bộ cơ thể. Người tập phải thường xuyên sử dụng tất cả các nhóm cơ khác nhau của cơ thể để thực hiện các động tác đa dạng với cường độ cao để ném bóng, giúp phát triển tốt sức mạnh cơ bắp và độ bền vững của hệ thống vận động.

– *Cải thiện vóc dáng:* Bóng rổ là môn thể thao có cường độ vận động cao, tập luyện bóng rổ thường xuyên sẽ giúp người tập kiểm soát được cân nặng, duy trì vóc dáng cân đối, hài hoà do cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng trong quá trình luyện tập và thi đấu.

– *Cải thiện khả năng phối hợp:* Khi tham gia tập luyện và thi đấu bóng rổ, người tập phải thường xuyên sử dụng các kĩ thuật khác nhau, không chỉ về cường độ vận động mà cả về cấu trúc phối hợp động tác. Tính linh hoạt của cơ thể được cải thiện thông qua khả năng xử lí nhanh nhẹn, khéo léo và chính xác các tình huống đa dạng trong trận đấu.

– *Giảm căng thẳng, mệt mỏi:* Cũng như các môn thể thao khác, luyện tập và thi đấu bóng rổ sẽ kích thích cơ thể sản sinh các chất hoá học trong não như endorphin, dopamine, serotonin,... mang lại cảm giác hưng phấn, sảng khoái, giúp giảm đau và căng thẳng trong cuộc sống. Những cuộc đua tranh trong thi đấu và niềm vui khi thắng cuộc sẽ mang đến sự sảng khoái sâu sắc cho người chơi.

– *Phòng chống bệnh tật:* Thường xuyên tập luyện bóng rổ với lượng vận động thích hợp có thể giúp nâng cao trình độ thể lực, tăng cường hiệu quả hoạt động hệ miễn dịch và có sức đề kháng tốt với bệnh tật.

2. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với xã hội

Bóng rổ có vai trò và ảnh hưởng to lớn đối với xã hội như:

– *Thúc đẩy giao lưu, hợp tác:* Thông qua các hoạt động thi đấu bóng rổ, ngoài việc tạo

động lực thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT, nâng cao sức khoẻ cho quần chúng còn tạo cơ hội để thúc đẩy giao lưu hợp tác, tăng cường đoàn kết giữa các cơ quan, tổ chức, đơn vị,... thúc đẩy tình hữu nghị, sự hiểu biết giữa các quốc gia trên thế giới.

– *Góp phần nâng cao thể chất, tinh thần:* Bóng rổ được sử dụng như một công cụ nhằm thúc đẩy giáo dục và nhận thức về sức khoẻ, góp phần làm phong phú đời sống văn hoá tinh thần, nâng cao thể chất cho mọi tầng lớp nhân dân.

– *Thúc đẩy phát triển kinh tế:* Các câu lạc bộ và cơ sở tập luyện môn Bóng rổ mang lại cơ hội phát triển tiềm năng cho các doanh nghiệp về thể thao như việc sản xuất các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện và dịch vụ huấn luyện, bản quyền truyền thông,... Các quốc gia tận dụng cơ hội đăng cai các giải thể thao quốc tế lớn để tạo dựng hình ảnh đất nước; phát triển các dịch vụ hàng hoá thể thao; củng cố, cải thiện kết cấu hạ tầng cho thể thao; bản quyền truyền thông; du lịch.

– *Thúc đẩy phát triển văn hoá, du lịch:* Việc tổ chức các giải đấu hấp dẫn có thể thu hút nhiều người tham gia ở các khu vực lân cận khác, từ đó giúp thúc đẩy nền kinh tế thông qua du lịch. Bóng rổ mang đến nhiều cơ hội để thúc đẩy du lịch và văn hoá trong nước, đồng thời kích thích các hoạt động tăng trưởng kinh tế và thương mại.

– *Vai trò giáo dục:* Việc tập luyện bóng rổ góp phần hình thành phẩm chất: ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần tập thể, tính nhẫn nại và kiên trì, ý thức kỉ luật,...

3. Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ

Để tập luyện môn Bóng rổ một cách có hiệu quả, người tập cần lập kế hoạch theo quy trình sau:

– ***Xác định mục đích tập luyện một cách cụ thể:*** rèn luyện sức khoẻ, phát triển kĩ năng,...

– ***Xác định thời gian tập luyện theo:*** tháng, tuần, số buổi tập,... đảm bảo việc tập luyện được duy trì thường xuyên và phù hợp.

– ***Xây dựng các mục tiêu:*** cụ thể, phù hợp với khả năng bản thân và điều kiện thực tế.

– ***Dự kiến nội dung, biện pháp tập luyện:***

+ Chọn nội dung tập luyện phải phù hợp với mục tiêu đề ra (kĩ thuật, chiến thuật, thể lực,...).

+ Xác định biện pháp tập luyện để hoàn thành các mục tiêu (bài tập, hình thức, địa điểm, dụng cụ,...).

– ***Đánh giá kết quả tập luyện:*** Định kì đánh giá, kiểm tra các nội dung tập luyện theo kế hoạch thực hiện và điều chỉnh cho phù hợp với thực tế.

Có thể lập kế hoạch tập luyện bóng rổ trong ngày như sau:

KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ

Ngày … tháng … năm …

Mục đích:

Thời gian:

Nội dung:

STT	Nội dung tập	Thời gian	Tổ chức luyện tập	Đánh giá kết quả luyện tập
1	Nội dung 1			
2	Nội dung 2			
…	…			

Người lập kế hoạch

Trong quá trình dạy học, GV có thể triển khai bài học trong một giáo án riêng biệt hoặc tiến hành lồng ghép nội dung bài học vào đầu hay cuối của các buổi học thực hành. GV có thể trình bày mở rộng thêm những kiến thức có liên quan cho HS để tăng hứng thú cho các em, đồng thời giúp các em có thêm nhiều kiến thức bổ ích.



LUYỆN TẬP

GV chia HS thành nhiều nhóm để thực hiện:

– Thảo luận để hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội.

– Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ trong ngày và tuần.



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Theo em, tập luyện và thi đấu bóng rổ có vai trò, ảnh hưởng đối với sức khoẻ và xã hội như thế nào?

Trả lời: GV hướng dẫn HS theo nội dung Kiến thức mới của bài học.

2. Hãy lập kế hoạch tập luyện bóng rổ cho bản thân trong thời gian 01 tuần.

Trả lời: GV hướng dẫn HS cách lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ trong thời gian 1 tuần. Dưới đây là ví dụ về kế hoạch tập luyện để hoàn thiện kĩ thuật ném rổ và 2 bước lên rổ, đồng thời phát triển thể lực môn Bóng rổ trong thời gian 1 tuần.

KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ

Ngày … tháng … năm …

* Mục đích:

– Hoàn thiện kĩ thuật ném rổ và 2 bước lên rổ.

– Phát triển thể lực chuyên môn.

* Thời gian: Từ … đến … (1 tuần)

* Mục tiêu: Thực hiện thuần thục kĩ thuật ném rổ và 2 bước lên rổ, đồng thời phát triển thể lực chuyên môn Bóng rổ.

* Nội dung:

Ngày	Nội dung tập	Thời gian (phút)	Tổ chức luyện tập	Đánh giá kết quả luyện tập
Thứ hai	– Nhảy dây.	10	– Nhảy dây 15 – 20 lần × 3 lượt (nữ thực hiện tuỳ sức).	
	– Các bài tập cảm giác bóng, dẫn bóng tại chỗ và di chuyển.	30	– Luân phiên tập các bài tập cảm giác bóng, dẫn bóng tại chỗ và di chuyển đã học liên tục 2 – 3 phút, nghỉ giữa các lượt 2 phút.	
	– Chạy bộ.	20	– Chạy chậm liên tục 20 phút.	
Thứ ba	– Chạy bộ.	10	– Chạy tuỳ sức 10 phút.	
	– Các bài tập cảm giác bóng.	10	– Luân phiên tập các bài tập cảm giác bóng đã học liên tục 2 – 3 phút, nghỉ giữa các lượt 2 phút.	
	– Ném rổ cự li gần và ném phạt.	20	– Ném liên tục 10 quả vào rổ ở cự li gần, thực hiện 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút. Ném phạt 3 tổ × 10 quả ném.	
	– Nằm sấp chống đẩy. – Nằm ngửa gập bụng.	10	– Nằm sấp chống đẩy và nằm ngửa gập bụng 10 – 15 lần × 3 lượt (nữ thực hiện tuỳ sức).	

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Thứ tư	– Nghỉ ngơi tích cực (tập yoga, đạp xe, đi bộ, bơi lội,…).			
Thứ năm	– Nhảy dây. – Các bài tập cảm giác bóng. – Ném phạt và dẫn bóng 2 bước lên rổ. – Nằm sấp chống đẩy. – Nằm ngửa gập bụng.	10 30 10	– Nhảy dây 20 – 25 lần × 3 lượt (nữ thực hiện tuỳ sức). – Ném phạt 5 tổ × 10 quả ném. Dẫn bóng 2 bước lên rổ ném 10 quả vào rổ, thực hiện 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút. Thực hiện luân phiên ném phạt và 2 bước lên rổ. – Nằm sấp chống đẩy và nằm ngửa gập bụng 10 – 15 lần × 3 tổ (nữ thực hiện tuỳ sức).	
Thứ sáu	– Các bài tập cảm giác bóng. – Ném rổ cự li trung bình ở nhiều vị trí khác nhau và dẫn bóng 2 bước lên rổ. – Nằm sấp chống đẩy. – Nằm ngửa gập bụng.	10 30 10	– Luân phiên tập các bài tập cảm giác bóng đã học liên tục 2 – 3 phút, nghỉ giữa các lượt 2 phút. – Ném rổ cự li trung bình ở 5 vị trí, mỗi vị trí ném 10 quả bóng vào rổ thành công, nghỉ giữa mỗi vị trí 1 phút. Dẫn bóng 2 bước lên rổ ném 10 quả vào rổ, thực hiện 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút. Thực hiện luân phiên ném rổ và 2 bước lên rổ. – Nằm sấp chống đẩy và nằm ngửa gập bụng 10 – 15 lần × 3 tổ (nữ thực hiện tuỳ sức).	
Thứ bảy	Chạy bộ hoặc đạp xe tuỳ sức.			
Chủ nhật	Nghỉ ngơi.			

Người lập kế hoạch

Bài 2 MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU BÓNG RỔ 3×3 VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hướng dẫn HS hiểu đúng, phân tích được một số điều luật thi đấu và phương pháp trọng tài bóng rổ 3×3.

– Hướng dẫn HS thực hiện công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu 3×3 nhằm nâng cao hiệu quả học tập, rèn luyện môn Bóng rổ chính khoá và ngoại khoá.

– Giáo dục, động viên, khích lệ để HS thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.



MỞ ĐẦU

GV đặt những câu hỏi gợi ý có liên quan đến nội dung bài học để giúp các em có sự chuẩn bị tốt hơn trong việc tiếp thu kiến thức mới:

– Em hãy cho biết trong một trận thi đấu bóng rổ có bao nhiêu trọng tài? Gồm những trọng tài nào?

– Các em hãy cho biết các vị trí đứng trên sân của các trọng tài khi điều hành trận đấu.

– Trước khi thi đấu bóng rổ, trọng tài thứ nhất cần phải thực hiện những thủ tục gì?



KIẾN THỨC MỚI

GV giới thiệu cho HS về các đặc điểm thi đấu của môn Bóng rổ 3×3: "Bóng rổ 3×3 là một biến thể của bóng rổ truyền thống. Do đó, hầu hết các quy định cơ bản về cách chơi bóng, các điều luật và phương pháp trọng tài ở môn Bóng rổ 3×3 sẽ giống với hình thức thi đấu bóng rổ 5 người. Bên cạnh các điểm chung, luật thi đấu bóng rổ và phương pháp trọng tài 3×3 có một số quy định, điều luật có sự khác biệt trên cơ sở phù hợp với đặc điểm, tính chất và hình thức thi đấu của môn Bóng rổ 3×3. Ví dụ: các điều luật quy định về thời gian thi đấu, thời gian tấn công rổ, giá trị của điểm ghi được khi ném bóng vào rổ, số lỗi đồng đội,... (Các điều luật được giới thiệu trong sách giáo khoa lớp 12 được trích dẫn từ Luật Bóng rổ 3×3 của FIBA năm 2021). Trận thi đấu bóng rổ 3×3 được thi đấu trên một mặt sân có kích thước bằng khoảng một nửa sân bóng rổ ở nội dung thi đấu bóng rổ 5 người và chỉ với một cột rổ. Mỗi đội bóng chỉ cần có đủ 3 thành viên là có thể tạo nên một trận đấu hấp dẫn và sôi động. Thi đấu bóng rổ 3×3 ở cấp độ phong trào hoặc thi đấu

giải trí không đòi hỏi quá khắt khe về cơ sở vật chất, sân thi đấu. Người chơi thậm chí chỉ cần tìm được địa điểm thoáng mát với không gian vừa đủ để lắp đặt một cột rổ là có thể tổ chức tập luyện và thi đấu bóng rổ 3×3".

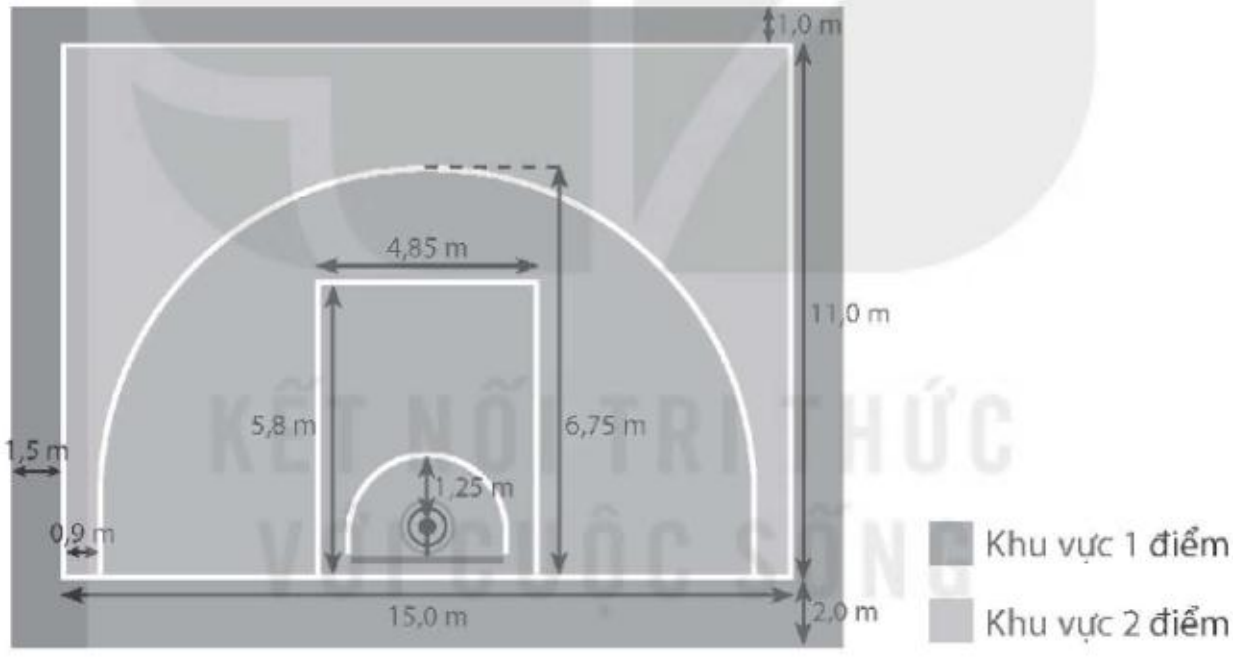
1. Sân bóng rổ – Trang thiết bị – Đội bóng – Trọng tài

1.1. Sân bóng rổ (Điều 2)

Sân thi đấu bóng rổ 3×3 tiêu chuẩn có kích thước 15 m (rộng) × 11 m (dài). Các đường kẻ trên sân phải được vẽ bằng màu trắng hoặc bằng màu sắc khác, đảm bảo được độ tương phản với nền sân, chiều rộng của các đường kẻ là 5 cm.

Phần sân thi đấu được giới hạn bởi các đường biên, bao gồm 2 đường biên dọc và 2 đường biên cuối sân. Ngoài ra, còn có khu vực phụ cận bên ngoài đường biên với khoảng cách 1,5 m đối với 2 đường biên dọc, 2 m đối với đường biên cuối sân (phía cột rổ) và 1 m đối với đường biên cuối sân (đối diện cột rổ).

Trên sân có các đường kẻ quy định các khu vực trên sân, bao gồm đường ném phạt (5,80 m), đường vòng cung quy định khu vực 2 điểm (6,75 m) và khu vực "nửa vòng tròn không phạt lỗi tấn công" phía dưới rổ (1,25 m). Có thể sử dụng nửa sân bóng rổ tiêu chuẩn để tổ chức thi đấu bóng rổ 3×3.



Hình 1. Sân thi đấu bóng rổ 3×3

1.2. Trang thiết bị (Điều 3)

Bóng thi đấu chính thức 3×3 với kích thước bằng với quả bóng rổ số 6 và trọng lượng bằng với quả bóng rổ số 7 cho phép chơi linh hoạt hơn và giảm tác động của gió với đường kính 720 – 740 mm, trọng lượng từ 580 – 620 g. Bóng có chất liệu bằng da với hai màu vàng, xanh dương và có các đường nối màu cam nhằm đảm bảo cho việc tăng khả năng hiển thị, đồng thời giúp cho người chơi có thể nhìn thấy quả bóng trong môi trường trong nhà cũng như khi ở ngoài trời. Bóng thi đấu 3×3 được sử dụng chung cho tất cả đối tượng người chơi, bất kể tuổi tác hay giới tính và trong tất cả các nội dung thi đấu.

Cột rổ, vòng rổ 3×3 có kích thước tương ứng với nội dung bóng rổ 5 người. Trên trụ rổ sẽ lắp đặt đồng hồ hiển thị thời gian ném rổ (đồng hồ 12 giây).

1.3. Đội bóng (Điều 4)

Một đội sẽ có 4 vận động viên, trong đó có 3 vận động viên trên sân và 1 vận động viên dự bị.

Lưu ý: Không cho phép huấn luyện viên có mặt trên sân thi đấu hay chỉ đạo từ xa, từ băng ghế khán giả.

1.4. Trọng tài trận đấu (Điều 45)

Tổ trọng tài điều khiển trận đấu gồm 2 trọng tài chính và 3 thư kí, bao gồm: người điều khiển thời gian, người điều khiển đồng hồ 12 giây và thư kí ghi biên bản thi đấu.

2. Thời gian thi đấu và cách tính điểm

2.1. Thời gian thi đấu và đội thắng cuộc (Điều 8)

Thời gian thi đấu chính thức của một trận đấu là 10 phút. Đồng hồ thi đấu sẽ dừng lại trong các tình huống bóng chết và ném phạt. Sau khi đội tấn công và phòng thủ hoàn thành 1 lần giao bóng, đồng hồ thi đấu sẽ tiếp tục chạy trở lại ngay khi đội tấn công nhận giao bóng.

Tuy nhiên, trước khi thời gian thi đấu kết thúc, nếu một đội ghi được 21 điểm hoặc hơn 21 điểm trước sẽ trở thành đội thắng cuộc. Điều này chỉ áp dụng trong thời gian thi đấu chính thức (không áp dụng trong hiệp phụ).

Nếu tỉ số là hoà sau khi kết thúc thời gian thi đấu chính thức, sẽ tiến hành thi đấu hiệp phụ. Thời gian nghỉ trước khi hiệp phụ bắt đầu là 1 phút. Đội ghi được thêm 2 điểm trước trong hiệp phụ sẽ là đội thắng cuộc.

2.2. Bắt đầu trận đấu (Điều 9)

Trước khi trận đấu bắt đầu, cả 2 đội cùng đồng thời tiến hành khởi động.

Việc lựa chọn đội kiểm soát bóng đầu tiên được thực hiện bằng cách tung đồng xu. Đội thắng từ việc tung đồng xu sẽ được lựa chọn quyền kiểm soát bóng khi bắt đầu trận đấu hoặc khi bắt đầu hiệp phụ (nếu có).

Trận đấu chỉ được bắt đầu khi các đội có đủ 3 vận động viên trên sân.

Lưu ý:

– Việc có đủ 3 vận động viên trên sân không bắt buộc đối với các sự kiện giải đấu cấp cơ sở.

– Trong trường hợp không có đồng hồ thi đấu, ban tổ chức sẽ quyết định thời gian thi đấu và/hoặc điểm số quy định để thắng cuộc. FIBA kiến nghị thống nhất giới hạn thời gian thi đấu với số điểm ghi được như sau: 10 phút/10 điểm, 15 phút/15 điểm, 20 phút/21 điểm.

2.3. Cách tính điểm và ghi điểm (Điều 16)

– Mỗi quả ném rổ thành công trong khu vực đường vòng cung (khu vực 1 điểm) được tính 1 điểm.

– Mỗi quả ném rổ thành công ngoài khu vực đường vòng cung (khu vực 2 điểm) được tính 2 điểm.

– Mỗi quả ném phạt thành công được tính 1 điểm.

2.4. Đội bóng bị truất quyền thi đấu hoặc xử thua cuộc (Điều 20, 21)

Nếu đến thời điểm bắt đầu trận đấu theo lịch thi đấu, đội bóng không có đủ 3 vận động viên trên sân sẵn sàng thi đấu, đội đó sẽ bị xử thua do bị truất quyền thi đấu. Nếu bị xử thua do bị truất quyền thi đấu, điểm số của trận đấu sẽ được ghi W0 hoặc 0-W (W là đội thắng).

Lưu ý: Điều này không bắt buộc với các giải đấu cấp cơ sở.

Nếu đội nào rời khỏi sân đấu trước khi trận đấu kết thúc hoặc tất cả các vận động viên của đội đó bị chấn thương và/hoặc bị truất quyền thi đấu, đội đó sẽ bị xử thua cuộc do thiếu người.

Trong trường hợp có đội bị xử thua vì bỏ cuộc, đội thắng được quyền lựa chọn bảo lưu số điểm của đội ghi được hoặc giành điểm từ trận thắng do truất quyền thi đấu, trong bất kì trường hợp nào, đội bị xử thua cuộc sẽ có số điểm là 0.

Đội bị xử thua cuộc do thiếu người hoặc bị truất quyền thi đấu vì lí do không chính đáng sẽ bị loại khỏi giải đấu.

3. Lỗi, ném phạt và cách chơi bóng

3.1. Lỗi/Ném phạt (Điều 41, 43)

Một đội sẽ bị xử phạt ném phạt sau khi phạm quá 6 lỗi. Vận động viên sẽ không bị đuổi ra khỏi sân vì số lỗi cá nhân (ngoại trừ trường hợp bị trục xuất do phạm 2 lỗi phản tinh thần thể thao hoặc có hành vi bạo lực, lời nói khiếm nhã, các vi phạm có liên quan đến đạo đức,...).

Nếu tình huống ném rổ không thành công: Lỗi với vận động viên có động tác ném rổ trong khu vực đường vòng cung sẽ bị ném phạt 1 quả; Lỗi với vận động viên có động tác ném rổ ở ngoài khu vực đường vòng cung sẽ bị ném phạt 2 quả.

Lỗi với vận động viên có động tác ném rổ thành công, tính điểm và đối phương được ném thêm 1 quả phạt.

Các lỗi phản tinh thần thể thao và lỗi truất quyền thi đấu sẽ bị tính 2 lỗi vào số lỗi đồng đội. Lỗi phản tinh thần thể thao đầu tiên của một vận động viên sẽ xử phạt 2 quả ném phạt, nhưng không mất quyền kiểm soát bóng. Tất cả các lỗi truất quyền thi đấu (bao gồm lỗi phản tinh thần thể thao thứ hai của một vận động viên) sẽ xử phạt 2 quả ném phạt và quyền kiểm soát bóng cho đối phương.

Một đội phạm lỗi đồng đội lần thứ 7, 8 và 9, đội đối phương sẽ được hưởng 2 quả ném phạt. Từ lỗi thứ 10 trở đi, đội đối phương sẽ được hưởng 2 quả ném phạt và được quyền kiểm soát bóng. Điều này được áp dụng cho cả lỗi phản tinh thần thể thao và lỗi với vận động viên có động tác ném rổ.

Tất cả các lỗi kĩ thuật đều bị xử phạt 1 quả ném phạt. Sau tình huống ném phạt, trận đấu sẽ tiếp tục như sau:

– Nếu lỗi kĩ thuật tính cho vận động viên phòng thủ, đồng hồ 12 giây sẽ được điều chỉnh về 12 giây cho đội đối phương.

– Nếu lỗi kĩ thuật của đội tấn công, đồng hồ 12 giây sẽ tiếp tục từ thời điểm dừng lại trước đó cho đội tấn công.

Lưu ý: Không cho ném phạt đối với lỗi tấn công.

3.2. Cách chơi bóng (Điều 17, 30)

Sau pha bóng vào rổ hoặc pha ném phạt cuối vào rổ (ngoại trừ các trường hợp tiếp tục được kiểm soát bóng):

– Vận động viên của đội không ghi điểm sẽ tiếp tục trận đấu bằng cách dẫn hoặc chuyền trực tiếp bóng từ trong sân, phía dưới rổ (không phải sau đường biên cuối sân) đến bất kì vị trí nào trong sân ngoài đường vòng cung 2 điểm.

– Khi đó, đội phòng thủ không được cản phá bóng trong khu vực nửa vòng tròn không va chạm ở dưới rổ.

Tiếp theo pha ném rổ hoặc quả phạt cuối bóng không vào rổ (ngoại trừ các trường hợp tiếp tục được kiểm soát bóng):

– Nếu đội tấn công giành được bóng, có thể tiếp tục tấn công mà không cần phải đưa bóng ra ngoài đường vòng cung.

– Nếu đội phòng thủ giành được bóng sẽ phải đưa bóng ra ngoài đường vòng cung (bằng cách chuyền hoặc dẫn bóng).

Nếu đội phòng thủ cướp hoặc cản được bóng, bóng phải được đưa ra ngoài đường vòng cung (bằng cách chuyền hoặc dẫn bóng).

Trong các trường hợp bóng chết mà sau đó quyền kiểm soát bóng được trao cho 1 đội, trận đấu sẽ được tiếp tục bằng cách giao bóng (giữa đội phòng thủ và đội tấn công) ở vị trí đỉnh và bên ngoài đường vòng cung.

Một vận động viên được xem là đứng ngoài khu vực đường vòng cung khi có cả 2 chân đều nằm phía ngoài và không chạm chân vào vạch.

Khi xảy ra tình huống nhảy tranh bóng, đội phòng thủ sẽ được quyền kiểm soát bóng.

3.3. Không tích cực tấn công rổ và Luật 12 giây (Điều 27, 29)

Việc trì hoãn hoặc chủ động chơi bóng không tích cực (cố tình không ghi điểm) sẽ được coi là phạm luật.

Nếu sân được lắp đồng hồ hiển thị thời gian ném rổ của đợt tấn công (shot clock), đội tấn công phải thực hiện ném rổ trong vòng 12 giây. Đồng hồ 12 giây sẽ bắt đầu chạy lại ngay sau khi vận động viên của đội tấn công có bóng (sau tình huống giao bóng giữa đội phòng thủ với đội tấn công hoặc ở dưới bảng rổ sau pha bóng vào rổ).

Nếu sau khi đưa bóng ra ngoài, vận động viên tấn công dẫn bóng vào trong khu vực vòng cung và quay hướng lưng về phía rổ từ 5 giây trở lên sẽ bị coi là phạm luật.

Lưu ý: Nếu sân thi đấu không được trang bị đồng hồ 12 giây mà có 1 đội thi đấu tiêu cực, không cố gắng ném rổ, trọng tài sẽ đưa ra cảnh cáo và ra kí hiệu đếm ngược thời gian 5 giây cuối của đợt tấn công.

3.4. Quy định về thay người (Điều 19)

Việc thay người được chấp nhận với bất kì đội nào trong các tình huống bóng chết và trước khi ném phạt hoặc trước khi đội phòng thủ giao bóng cho đội tấn công. Vận động viên dự bị có thể vào sân thay người sau khi đồng đội của anh ta đã ra khỏi sân và có sự tiếp xúc cơ thể với anh ta. Việc thay người chỉ được thực hiện ở phía sau đường biên ngang đối diện với bảng rổ và việc thay người không cần báo cho trọng tài hay thư kí.

4. Phương pháp trọng tài

Trong công tác điều hành một trận đấu bóng rổ 3×3, hai trọng tài có trách nhiệm xác định tình huống phạm luật, phạm lỗi và đưa ra quyết định bằng cách thổi còi, đồng thời báo hiệu bằng các kí hiệu tay. Hai trọng tài sẽ phối hợp chặt chẽ với các nhân viên bàn thư kí nhằm đảm bảo tính chính xác của các thông tin trận đấu, đảm bảo trận đấu được diễn ra đúng luật và công bằng.

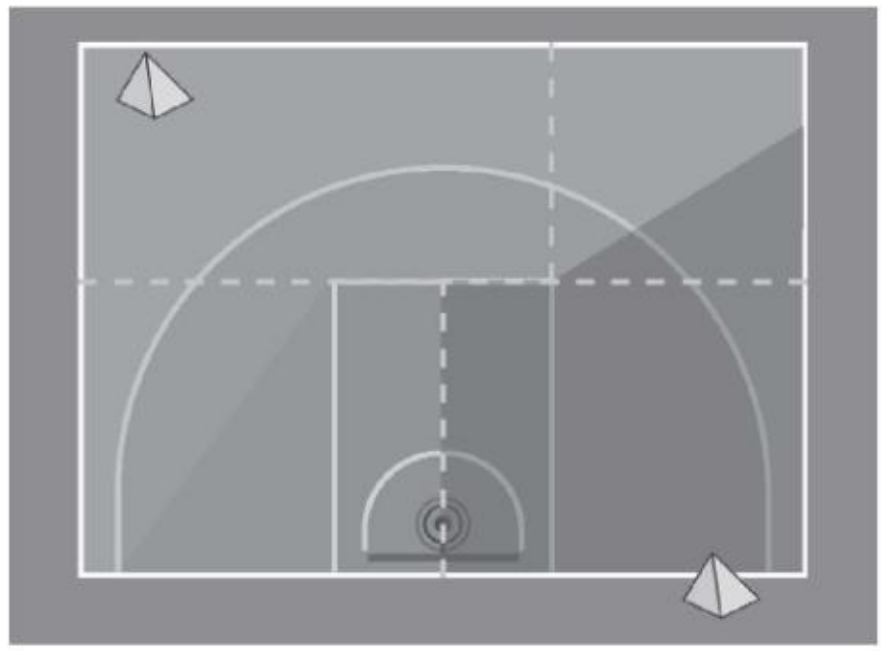
4.1. Trọng tài bóng rổ 3×3

Trọng tài trước: có vị trí làm nhiệm vụ ở sau đường biên cuối sân (phía cột rổ) và ở phía bên trái theo hướng chính diện của bảng rổ. Trọng tài trước sẽ chịu trách nhiệm ra phán quyết đối với các pha bóng ra biên ở đường biên cuối sân (phía cột rổ) và đường biên dọc gần nhất. Trọng tài trước là người chịu trách nhiệm điều hành các pha ném phạt.

Trọng tài sau: có vị trí làm nhiệm vụ ở gần đường biên cuối sân (phía đối diện cột rổ) và ở phía bên phải theo hướng chính diện của bảng rổ. Trọng tài sau sẽ chịu trách nhiệm ra phán quyết đối với các pha bóng ra biên ở đường biên cuối sân (phía đối diện cột rổ) và đường biên dọc gần nhất. Trọng tài sau là người chịu trách nhiệm theo dõi đồng hồ thi đấu, đồng hồ 12 giây, ra kí hiệu bóng vào rổ được tính điểm và theo dõi việc thực hiện thủ tục giao bóng.

Trong trận đấu, hai trọng tài có thể di chuyển về phía trục giữa của sân hoặc di chuyển về phía trục ngang của sân nhằm tạo cho bản thân có góc quan sát tốt để có thể đưa ra những phán quyết chính xác, kịp thời.

Hai trọng tài sẽ có trách nhiệm đưa ra phán quyết trong các tình huống phạm luật và phạm lỗi theo khu vực được quy định ở trên sân. Trọng tài trước ở khu vực màu xanh dương, trọng tài sau ở khu vực màu xanh lá. Khu vực màu đỏ là khu vực cả hai trọng tài có quyền phán quyết chung.



Hình 2. Vị trí của trọng tài trên sân thi đấu bóng rổ 3×3

4.2. Nhiệm vụ thư kí

Các thư kí sẽ ngồi ở khu vực phía ngoài và ở phía góc bên trái so với hướng chính diện của rổ.

Thư kí sẽ có trách nhiệm ghi các thông tin của hai đội và cập nhật thông tin trận đấu vào tờ biên bản thi đấu bao gồm: tên các đấu thủ, ghi điểm, lỗi đồng đội,...

Người điều khiển đồng hồ thi đấu sẽ có trách nhiệm điều khiển đồng hồ thi đấu chạy hoặc cho dừng lại theo diễn biến thi đấu hoặc theo phán quyết của hai trọng tài.

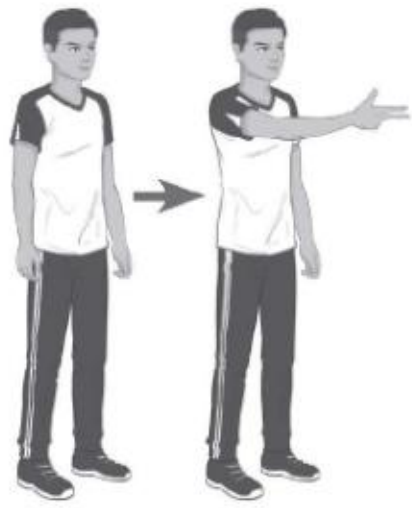
Người điều khiển đồng hồ 12 giây sẽ có trách nhiệm điều khiển đồng hồ 12 giây chạy, dừng khi một đội kiểm soát bóng. Làm mới một đợt 12 giây khi một đội có quyền kiểm soát bóng mới hoặc khi một người chơi kiểm soát bóng sau pha ném rổ bóng vào rổ hoặc bóng chạm rổ.

4.3. Một số kí hiệu trọng tài

Kí hiệu liên quan đến ghi điểm

1 điểm	*2 điểm*
	
Gập 1 ngón tay	Một tay đưa lên cao để xác định ném rổ vị trí ném 2 điểm. Cả hai tay đưa lên cao khi xác định ghi 2 điểm.

Một số kí hiệu phạm luật

3 giây	*5 giây*	*12 giây*
		
Đưa tay ra trước với 3 ngón tay	Đưa 5 ngón tay	Ngón tay chạm vai

Hai lần dẫn bóng	*Ngửa bóng*
	
Vung 2 bàn tay lên xuống	Xoay úp lòng bàn tay nửa vòng

Kí hiệu liên quan đến các loại lỗi

Nắm giữ người	*Cản người (phòng thủ)* *Yểm hộ trái luật (tấn công)*	*Đẩy người; không có bóng đẩy người*
		
Nắm cổ tay ấn xuống	Hai tay chống hông	Mô phỏng động tác đẩy

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Dùng tay trái luật	*Giữ bóng tông người*	*Vung tay*
		
Đập vào cẳng tay	Nắm tay đấm vào lòng bàn tay	Vung tay ra sau

Vung khuỷu tay	*Đánh vào đầu*
	
Vung khuỷu tay ra sau	Mô phỏng động tác đánh vào đầu

– GV có thể giảng dạy bài học trong một giáo án riêng biệt hoặc có thể chia nhỏ phần luật, phương pháp trọng tài theo cấu trúc và giới thiệu cho HS ở các buổi đấu tập hoặc lồng ghép vào các buổi học kĩ thuật có liên quan.

– Trong quá trình giảng dạy, GV cần giải thích, nêu ví dụ cụ thể để HS hiểu rõ hơn về các điều luật có liên quan và cách phối hợp giữa các trọng tài trong trận đấu:

+ Thủ tục tung đồng xu để xác định đội kiểm soát bóng trước ở đầu trận đấu.

+ Thủ tục giao bóng và đội có quyền kiểm soát bóng mới đưa bóng ra ngoài vòng cung 2 điểm sau một pha ghi điểm của đội đối phương.

+ Đội thắng khi ghi được 21 điểm hoặc hơn trong thời gian thi đấu chính thức.

+ Số lỗi đồng đội và hình thức xử phạt sẽ được áp dụng khi một đội có tổng số lỗi đồng đội vượt quá 6 và 9 lỗi đồng đội.

+ Vị trí và khu vực chịu trách nhiệm của 2 trọng tài trong khi điều hành một trận thi đấu bóng rổ 3x3.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập thực hành công tác trọng tài, công tác bàn thư kí, GV cần căn cứ vào tình hình lớp, khả năng của HS và số lượng thiết bị phục vụ cho công tác trọng tài, công tác bàn thư kí để linh động trong việc 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.

– Sắp xếp vị trí, giao nhiệm vụ cụ thể và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.

– Thường xuyên quan sát và kịp thời nhắc nhở, điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

– Có thể tổ chức cho 2 HS đảm nhiệm ở cùng 1 vị trí để có thể hỗ trợ lẫn nhau.

– Cần có những biện pháp động viên, khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa trong và sau mỗi đợt thực hiện.

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

- **Luyện tập cá nhân**

GV tổ chức cho HS chủ động tự nghiên cứu về các điều luật và thực hiện luyện tập các kí hiệu của trọng tài trên lớp hoặc ở nhà (Bài tập 1).

- **Luyện tập cặp đôi**

GV tổ chức cho HS chia thành từng cặp, luân phiên thực hiện các kí hiệu của trọng tài với sự hỗ trợ, nhận xét, đánh giá lẫn nhau.

- **Luyện tập nhóm**

GV tổ chức cho HS chia thành các nhóm, mỗi nhóm 2 người. Một nhóm sẽ làm trọng tài, các nhóm còn lại sẽ thi đấu theo hình thức 2 đấu 2, đội thắng là đội ghi được 3 điểm trước. Hai trọng tài thực hành điều khiển trận đấu bằng các hình thức thổi phạt, ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi, bóng ra biên,... Hai người chơi của đội thua trong mỗi lượt chơi sẽ trở thành các trọng tài ở trận đấu tiếp theo.



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Kích thước của sân thi đấu bóng rổ 3×3 là bao nhiêu? Có thể sử dụng sân có kích thước như thế nào để thay thế?

Trả lời: Sân thi đấu bóng rổ 3×3 tiêu chuẩn có kích thước 15 m (rộng) × 11 m (dài). Trong trường hợp không có sân bóng rổ 3×3 chuyên dụng, có thể sử dụng nửa sân bóng rổ tiêu chuẩn để tổ chức thi đấu bóng rổ 3×3.

2. Thời gian thi đấu chính thức của một trận bóng rổ 3×3 là bao nhiêu? Khi tỉ số trận đấu đạt bao nhiêu thì sẽ kết thúc trận đấu sớm hơn thời gian quy định?

Trả lời:

– Thời gian thi đấu chính thức của một trận bóng rổ 3×3 là 10 phút (không kể thời gian bóng ngoài cuộc).

– Trong thời gian thi đấu chính thức, một đội ghi được 21 điểm hoặc hơn 21 điểm trước sẽ trở thành đội thắng cuộc. Nếu tỉ số là hoà sau khi kết thúc thời gian thi đấu chính thức, sẽ tiến hành thi đấu hiệp phụ. Trong hiệp phụ, đội ghi được thêm 2 điểm trước là đội thắng cuộc.

3. GV khuyến khích HS vận dụng những điều luật đã học để tham gia trọng tài, thư kí trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG

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.

– Cho HS luân phiên tổ chức khởi động hoặc điều khiển các trò chơi trong buổi học.

– 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 cho HS.

– Sử dụng các phương pháp lồng ghép hoặc tích hợp các nội dung giáo dục kĩ năng sống vào buổi học.

– Hướng dẫn, tạo điều kiện để HS có thể tổ chức và điều hành các nhóm tập luyện.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 1 KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐỔI HƯỚNG HÌNH CHỮ V

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật di chuyển đã học trong tập luyện và thi đấu.

– Gợi ý giúp HS có khả năng quan sát, biết điều chỉnh và tự sửa sai các lỗi khi thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V.

– Giáo dục, động viên, khích lệ để HS thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

1. Khởi động

**** Khởi động chung***

GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời 1 HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang (H.1). Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc (H.2).



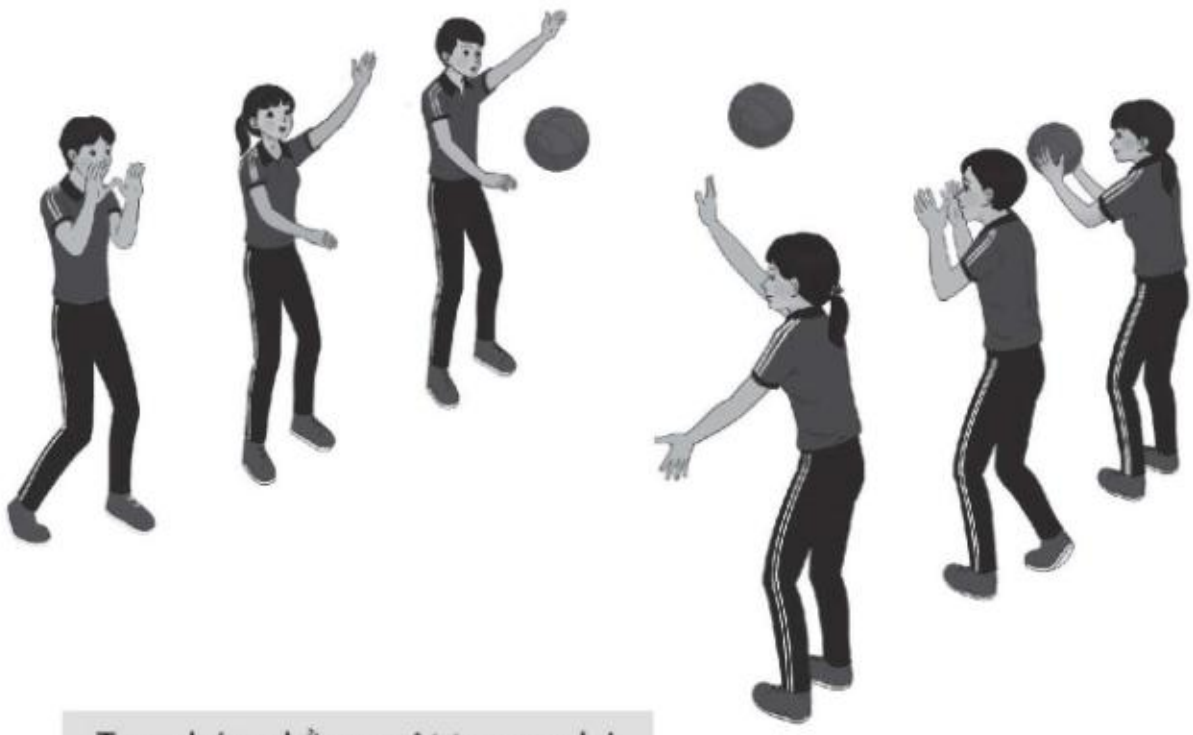
Hình 1. Các động tác căng cơ



Hình 2. Các động tác di chuyển

**** Khởi động chuyên môn***

GV tập trung HS thành 2 hàng ngang đối diện nhau, khoảng cách từ 4 – 5 m lần lượt thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn với bóng: Tung bóng bằng một tay lên cao rồi bắt lại; chuyền bóng bật mặt sân; chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực; dẫn bóng nhanh tại chỗ (tay phải, tay trái, luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay) (H.3).



Tung bóng bằng một tay qua lại



Chuyền bóng bật mặt sân



Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực





Dẫn bóng tại chỗ

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

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

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

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, còi.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

VƯỢT SÔNG

Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện:

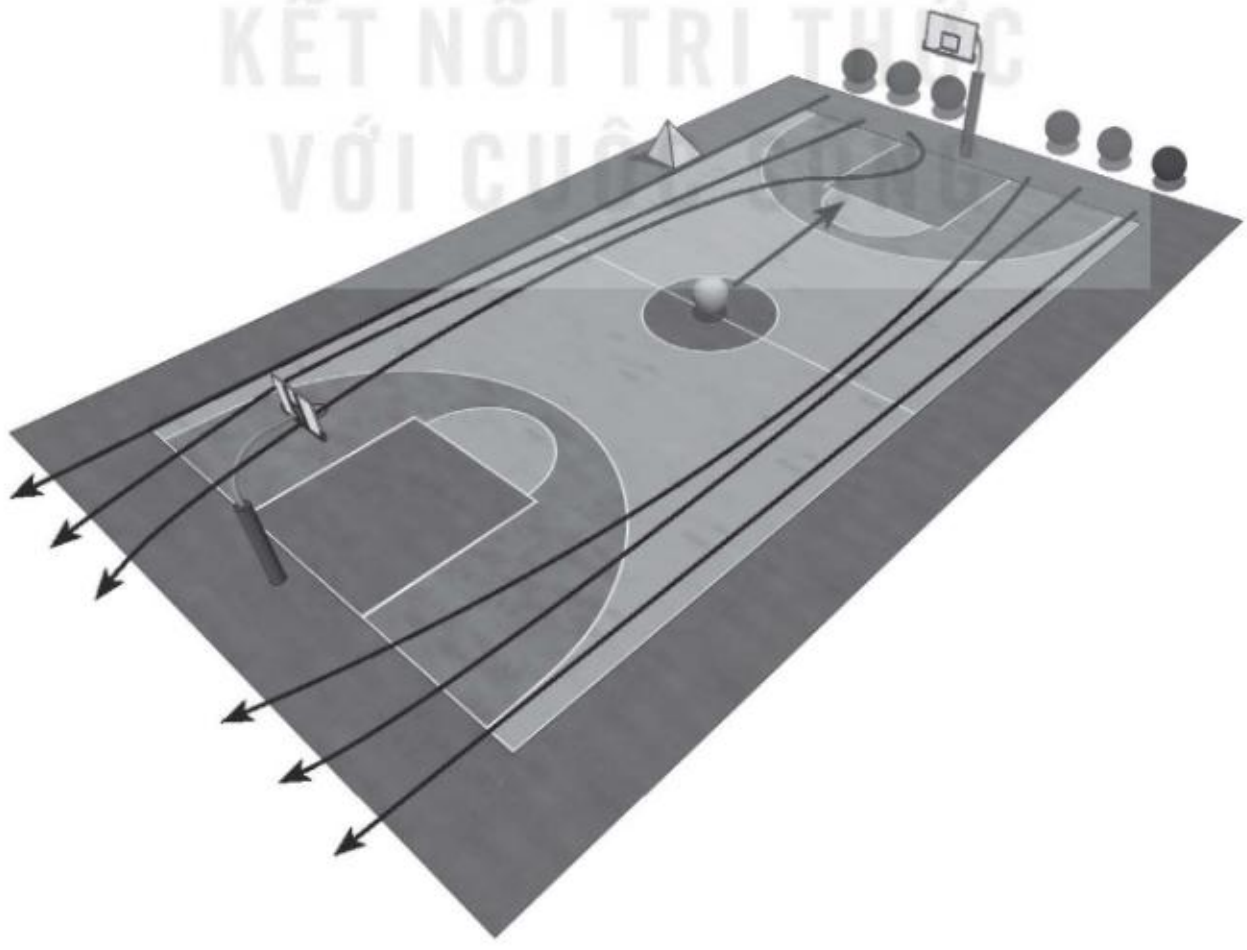
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động "Vượt sông" (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 27) (H.4).

– GV cần tổ chức người hỗ trợ giám sát ở 2 bên đường biên dọc để xác định người chơi bị người canh gác chạm vào.

– Nhắc nhở người chơi trong khi tham gia trò chơi chỉ được di chuyển ở khu vực phía trong 2 đường biên dọc của sân bóng rổ.

– Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm không gian tổ chức trò chơi (GV có thể chọn 2 bờ sông là 2 đường ném phạt hoặc chỉ tổ chức trên một nửa sân bóng rổ), số người tham gia hoặc số lần thực hiện cho phù hợp.

– Công bố kết quả, nhận xét ưu điểm và hạn chế của người chơi khi tham gia trò chơi. Nêu bật các điểm người chơi cần cải thiện để có thể di chuyển qua người hiệu quả hơn.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Vượt sông

KIẾN THỨC MỚI

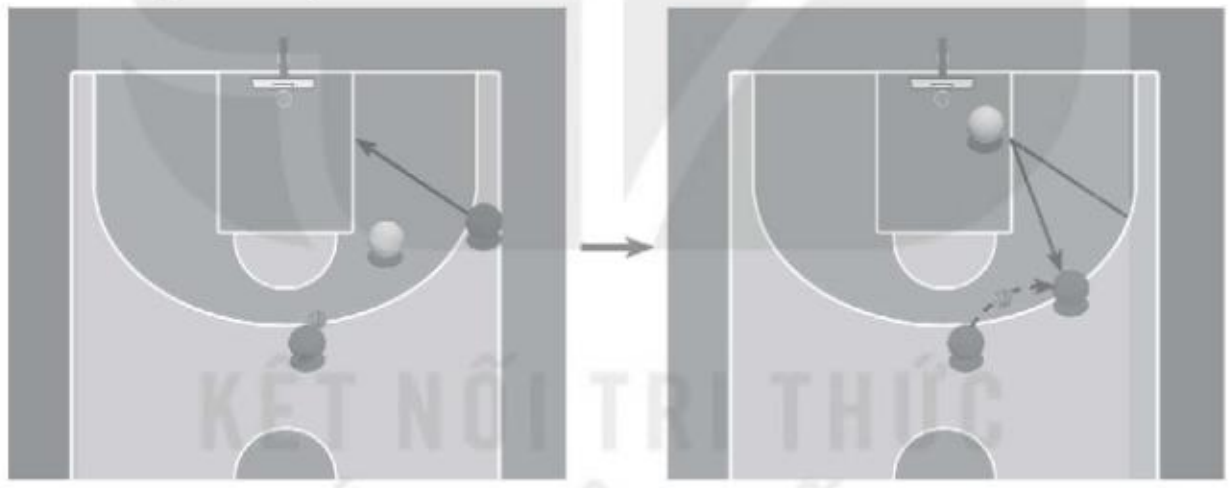
Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V (H.5)

GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V là kĩ thuật di chuyển không bóng nhằm thay đổi đột ngột phương hướng trong lúc chạy, thoát khỏi sự kèm chặt của đối phương, giành thế chủ động khi tấn công.

TTCB: Người tập thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V sẽ đứng ở vị trí góc 45° phía bên phải của hướng tấn công rổ (tại vị trí đường ném phạt kéo dài giao với đường 3 điểm), mặt và thân người hướng về rổ.

Thực hiện động tác: Từ TTCB, di chuyển vào hướng rổ buộc người phòng thủ di chuyển theo. Khi đến khu vực giới hạn nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, đạp mạnh bàn chân phải và di chuyển ngược ra ngoài đến vạch 3 điểm nhận bóng từ đồng đội.

Kết thúc: Khi nhận bóng, lập tức hạ thấp trọng tâm, kéo bóng xuống trước bụng hình thành TTCB cho động tác tiếp theo.



Hình 5. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V

Lưu ý:

– Khi di chuyển ra ngoài cần chuyển hướng nhanh với tốc độ tối đa để thoát khỏi sự đeo bám của người phòng thủ, tạo được cơ hội nhận bóng.

– Khi nhận bóng, cần hạ thấp trọng tâm, lập tức xoay người hướng về phía rổ thực hiện TTCB ném rổ để có thể sẵn sàng tấn công rổ và gây được áp lực lên người phòng thủ.

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 kĩ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ 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 kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, thực hiện động tác di chuyển đổi hướng hình chữ V và kết thúc của kĩ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kĩ thuật này (phần giới thiệu kĩ thuật trong SGK trang 28, 29) trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác kĩ thuật 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.

*** Những sai lầm thường mắc và cách sửa:**

Những sai lầm thường mắc:

– Khi chuyển hướng không đạt hiệu quả. Người tập không thoát được người phòng thủ do không tăng tốc tối ưu khi thực hiện chuyển hướng chữ V.

– Thực hiện động tác không nhịp nhàng. Ở giai đoạn chuẩn bị, người di chuyển luôn nhìn về hướng người có bóng.

Cách sửa:

– Khi thực hiện giai đoạn chuyển hướng, người tập cần hạ thấp trọng tâm, đồng thời sử dụng một bước chân ngắn đạp đất để có thể đột ngột chuyển hướng nhanh khi di chuyển, thực hiện nhiều lần cho thuần thục.

– Tăng dần mức độ luyện tập từ không đến có người phòng thủ di chuyển. Ở giai đoạn chuẩn bị, người di chuyển cần xoay đầu, thân trên về hướng rổ khi di chuyển để thu hút người phòng thủ theo hướng di chuyển ban đầu.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

– GV cần nhắc HS khi thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V phải xác định được vị trí người cầm bóng đang ở hướng nào so với vị trí đứng để người di chuyển có thể di chuyển đúng hướng và sử dụng bàn chân đạp đất phù hợp để có thể chuyển hướng nhanh nhất, thoát khỏi người phòng thủ.

– Sau các bài tập cơ bản, GV có thể cho HS tập ở các góc khác nhau để cảm nhận về không gian sân tập.

– Nâng dần yêu cầu của bài tập với 2 hình thức: không có người phòng thủ và đối kháng có người phòng thủ (ban đầu nên yêu cầu người phòng thủ tạo khoảng cách với người di chuyển với khoảng cách 2 m và sau đó là 1 m).



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập kĩ thuật mới, GV cần 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 người để có thể quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

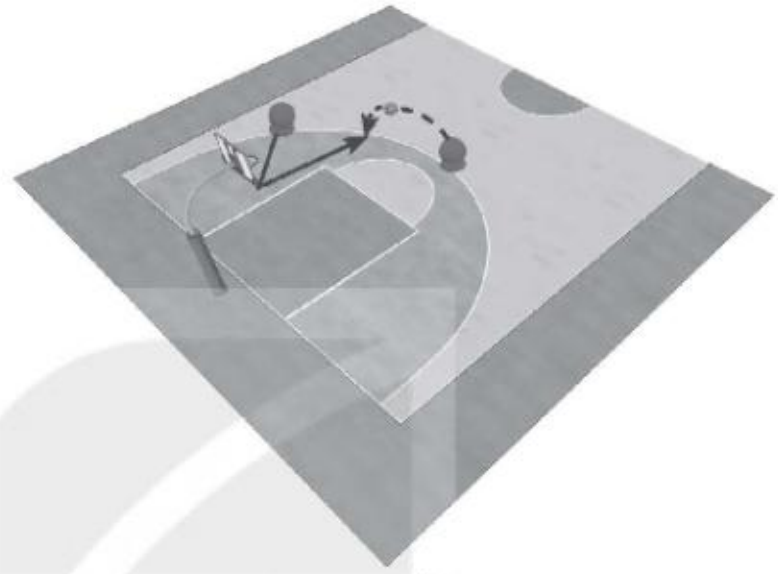
– Có thể tổ chức HS theo từng nhóm, trong đó có các HS đã thực hiện tốt kĩ thuật để hỗ trợ bạn.

– 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. Di chuyển đổi hướng hình chữ V**

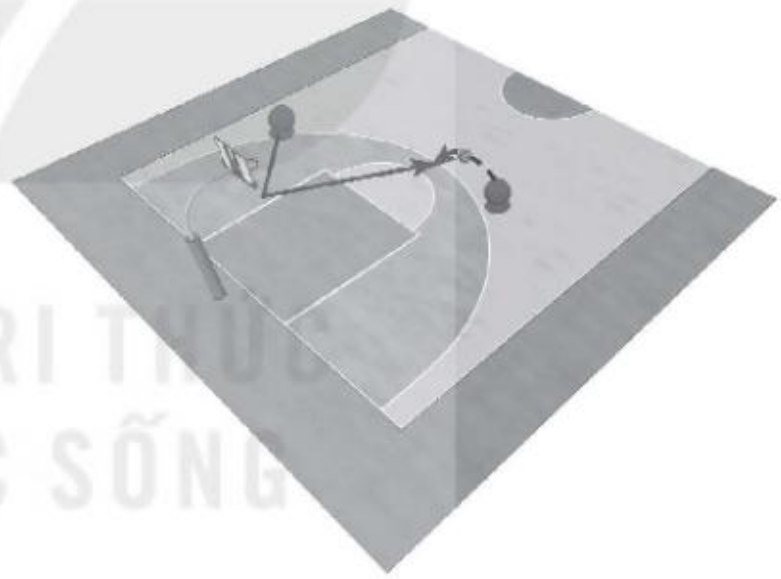
GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V nhận bóng chuyền đến (H.6).



Hình 6. Sơ đồ bài tập 1

- **Bài tập 2. Di chuyển đổi hướng hình chữ V tới vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm**

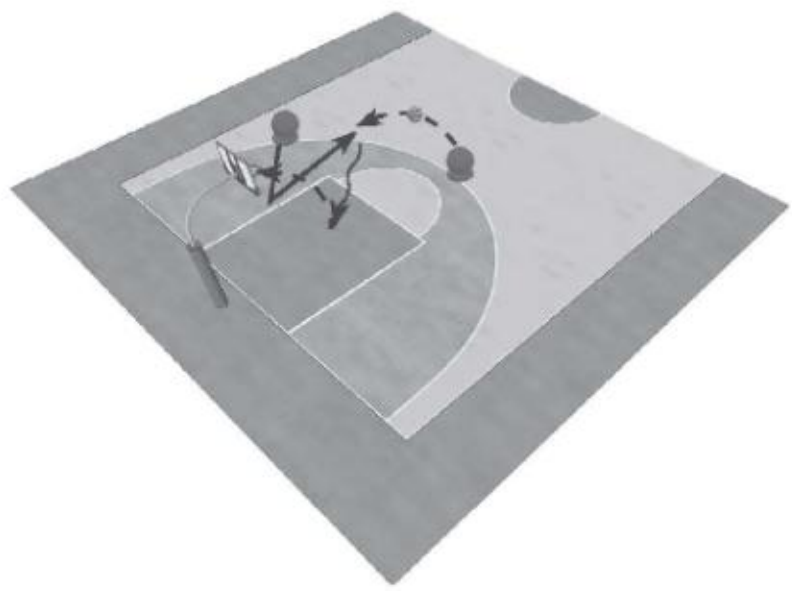
GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. Khi di chuyển ra ngoài vị trí thẳng hướng rổ bên ngoài vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền đến (H.7). Sau khi nhận bóng, HS xoay người hướng về rổ thực hiện TTCB ném rổ và chuyền bóng trở lại cho người chuyền bóng trước đó.



Hình 7. Sơ đồ bài tập 2

- **Bài tập 3. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp dẫn bóng ném rổ**

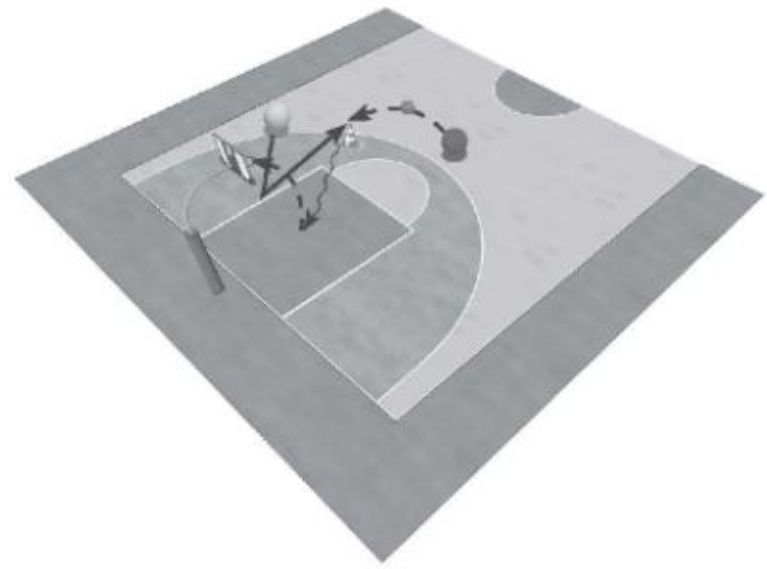
GV tổ chức cho HS xếp thành 2 hàng ở vị trí góc 45° và vị trí thẳng hướng rổ. Nhóm ở vị trí góc 45° thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V. Nhóm ở vị trí thẳng hướng rổ sẽ chuyền bóng. Sau khi nhận bóng, HS thực hiện dẫn bóng ném rổ (H.8). Sau mỗi lần ném rổ, 2 HS đổi nhóm với nhau.



Hình 8. Sơ đồ bài tập 3

- **Bài tập 4. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp động tác giả và dẫn bóng ném rổ**

GV tổ chức cho HS xếp thành 2 hàng ở vị trí góc 45° và vị trí thẳng hướng rổ. Nhóm ở vị trí góc 45° thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V. Nhóm ở vị trí thẳng hướng rổ sẽ chuyền bóng. Sau khi nhận bóng, HS thực hiện động tác giả ném rổ và dẫn bóng di chuyển 1 đến 2 bước về hướng rổ rồi thực hiện ném rổ (H.9). Sau mỗi lần ném rổ, 2 HS đổi nhóm với nhau.



Hình 9. Sơ đồ bài tập 4

- **Luyện tập cá nhân**

GV tổ chức cho HS chủ động tự thực hiện bài tập 1 trên lớp.

Trong quá trình HS tự tập luyện, GV cần quan sát quá trình thực hiện động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên và khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác. Đặc biệt lưu ý tính chính xác của hướng di chuyển, việc thực hiện biến tốc khi di chuyển hướng ra ngoài để nhận bóng.

- **Luyện tập cặp đôi**

GV chia HS thành từng cặp, luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập bài tập 2.

GV cần hướng dẫn cụ thể cách thực hiện, nêu rõ nhiệm vụ của mỗi HS trong nhóm. Lưu ý cho HS tầm quan trọng của việc quan sát và phối hợp nhịp nhàng giữa người di chuyển đổi hướng hình chữ V và người chuyền bóng để có thể phối hợp một cách ăn ý, hiệu quả.

GV cần lưu ý quan sát, kịp thời đưa ra các hướng dẫn, điều chỉnh khi phát hiện các sai sót về tính nhịp điệu, hướng di chuyển,... trong khi thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V hoặc thời điểm chuyền bóng của các cặp đôi.

- **Luyện tập nhóm**

GV tổ chức cho HS chia thành các nhóm, mỗi nhóm phân công người luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4.

GV chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt thực hiện để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và trao đổi để HS có thể tự phát hiện các sai sót và hỗ trợ giúp nhau cùng tiến bộ.

- **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

DI CHUYỂN CHỮ V NÉM RỔ

Mục đích: Phát triển sức nhanh, khả năng quan sát, phán đoán và giải quyết tình huống.

Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón, còi.

Cách thực hiện:

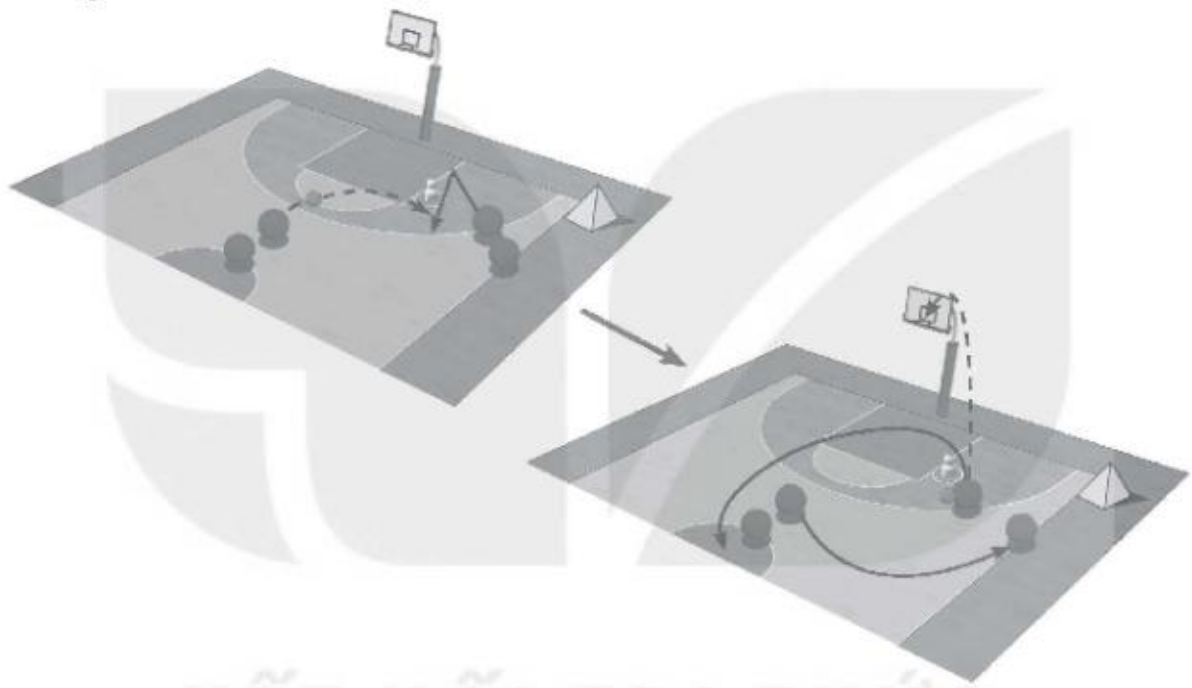
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Di chuyển chữ V ném rổ" (SGK trang 30, 31) (H.10), lưu ý người chơi phải thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi.

– Tuỳ theo thể lực, trình độ tập luyện của HS, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách cọc quy định vị trí ném rổ, số người chơi, số lần bóng vào rổ hoặc thời gian thực hiện cho phù hợp.

– 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 khích lệ 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 chạy bước, Luật 2 lần dẫn bóng và thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V đã học.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi Di chuyển chữ V ném rổ



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Khi thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V cần lưu ý những điểm gì?

Trả lời: GV hướng dẫn HS phân tích các sai lầm thường mắc và lưu ý khi thực hiện kĩ thuật bằng cách sửa chữa sai lầm trong bài học.

2. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V thường sử dụng trong tình huống nào?

Trả lời: Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V là kĩ thuật di chuyển tấn công không bóng trong bóng rổ nhằm thay đổi đột ngột hướng di chuyển để thoát khỏi sự kèm chặt của đối phương, chiếm lĩnh vị trí thuận lợi trên sân để nhận bóng từ đồng đội hoặc giành được thế chủ động khi tấn công.

3. GV khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V trong tập luyện, thi đấu để nâng cao thành tích và phát triển thể lực.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

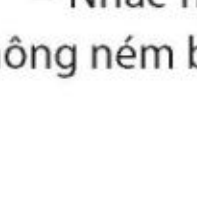
Bài 2 KĨ THUẬT CHẶN NGƯỜI TRANH BÓNG BẬT BẢNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật di chuyển phòng thủ đã học trong tập luyện và thi đấu.

– Gợi ý giúp HS biết cách quan sát, phán đoán, điều chỉnh, sửa sai các lỗi khi thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng.

– Giáo dục, động viên, khích lệ để HS thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tổ chức cho HS luân phiên điều khiển lớp khởi động như ở 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 HS tăng sự hứng thú và kích thích việc tham gia tích cực vào hoạt động khởi động đầu buổi học.

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 thấp, phấn màu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC

Dụng cụ: 2 quả bóng rổ, phấn màu.

Cách thực hiện:

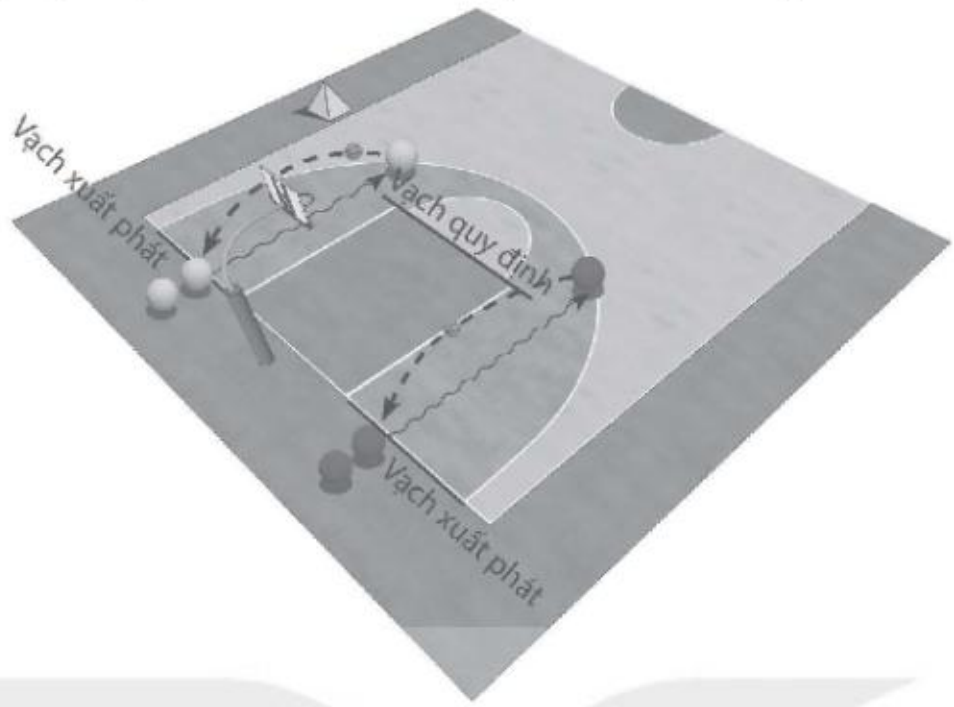
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động "Chuyền bóng tiếp sức" (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 32, 33) (H.11).

– GV cần tổ chức người hỗ trợ giám sát 2 đội để yêu cầu người chơi bắt đầu dẫn bóng và kết thúc dẫn bóng cũng như chuyền bóng và bắt bóng ở đúng vạch quy định.

– Nhắc nhở người chơi khi dẫn bóng di chuyển không được phạm Luật dẫn bóng, không ném bóng ra phía trước rồi chạy theo bắt bóng.

– Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm 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 11. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng tiếp sức



KIẾN THỨC MỚI

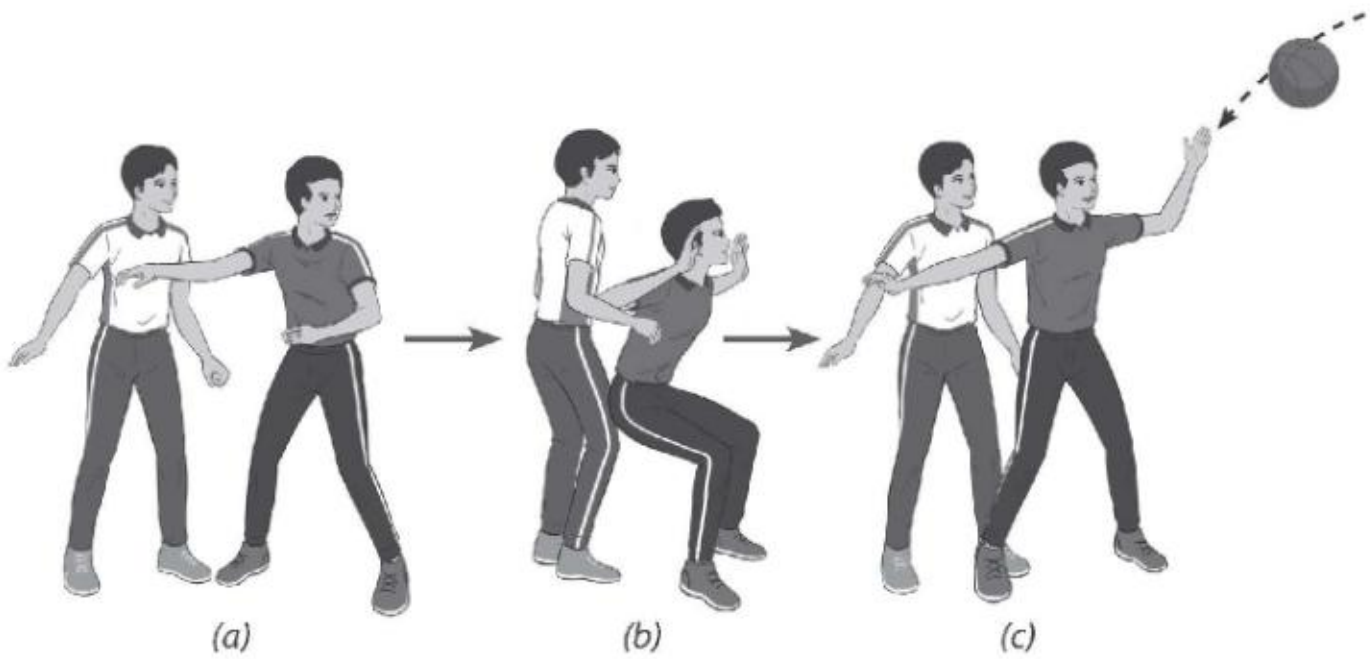
Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng (H.12)

GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng là kĩ thuật quan trọng trong phòng thủ. Người phòng thủ cần phải thực hiện chặn người tranh bóng bật bảng bất cứ khi nào đội tấn công ném rổ. Việc chặn người sẽ giúp cho người phòng thủ có vị trí gần rổ hơn và ngăn chặn đối phương di chuyển tiếp cận rổ tiếp tục giành được quyền kiểm soát bóng. Nhờ đó, đội phòng thủ có thể dễ dàng lấy được bóng và tổ chức phản công.

TTCB: Khi bóng rời tay người ném rổ, người phòng thủ sẽ hạ thấp trọng tâm, bước chân phải về phía trước áp sát người tấn công, đồng thời nâng cánh tay phải về trước tiếp xúc ở phần thân trên của đối phương (H.12a).

Thực hiện động tác: Khi bàn chân phải tiếp sân, dùng chân phải làm trụ, thực hiện xoay người, đặt bàn chân còn lại ngang với bàn chân phải, đồng thời tì phần lưng và hông vào người tấn công. Lúc này, đầu và thân của người phòng thủ hướng thẳng về rổ (H.12b).

Kết thúc: Sau khi xoay người cản người tấn công, người phòng thủ co khuỷu tay và nâng hai bàn tay lên cao, mắt hướng về rổ quan sát đường bóng bật ra để sẵn sàng bắt bóng (H.12c).



Hình 12. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

Lưu ý:

– Việc hạ thấp trọng tâm sẽ giúp cho người phòng thủ có thể giữ thăng bằng và có đủ sức để ngăn cản đối phương tiếp cận vào rổ.

– Khi xoay lưng cẩn tì hông vào người tấn công để tranh bóng, người phòng thủ không đưa hai tay ra sau để tránh vi phạm lỗi kéo/giữ người.

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 động tác kĩ 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 kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, thực hiện động tác chặn người tranh bóng bật bảng khi đối phương ném rổ và kết thúc kĩ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kĩ thuật này (phần giới thiệu kĩ thuật trong SGK trang 33, 34) trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác kĩ thuật 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.

*** Những sai lầm thường mắc và cách sửa:**

Những sai lầm thường mắc: Người phòng thủ tạo khoảng trống cho người tấn công di chuyển vào rổ do không áp sát người tấn công khi thực hiện chặn người.

Cách sửa: Theo tín hiệu của người chỉ huy, người tập từ TTCB sẽ bước chân phải lên áp sát và sau khi xoay người phải thực hiện động tác tì vào người tấn công (có thể cho

người tập đứng đối diện với bức tường/cột rổ và thực hiện động tác áp sát, tì người vào bức tường/cột rổ để hình thành kĩ thuật đúng).

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

– GV lưu ý HS khi thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng cần thực hiện nhanh chóng, quyết liệt ngay khi bóng vừa rời tay người ném rổ và tránh có hành vi phạm lỗi bằng cách xô đẩy, níu kéo hoặc có động tác thô bạo với đối phương.

– Luôn tập trung và nhận biết được khi đối phương ném rổ, ngay cả khi đang phòng thủ người chơi không cầm bóng ở vị trí xa rổ.

– Cần hạ thấp trọng tâm để có thể giữ thăng bằng tốt và có đủ sức để ngăn cản đối phương tiếp cận vào rổ.

– Có thể dùng lưng và hông nhằm tì đè để chặn đối phương nhưng không được đưa hai tay ra sau để tránh vi phạm lỗi kéo/giữ người.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập kĩ thuật mới, GV cần 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 hoặc tổ chức HS theo 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.

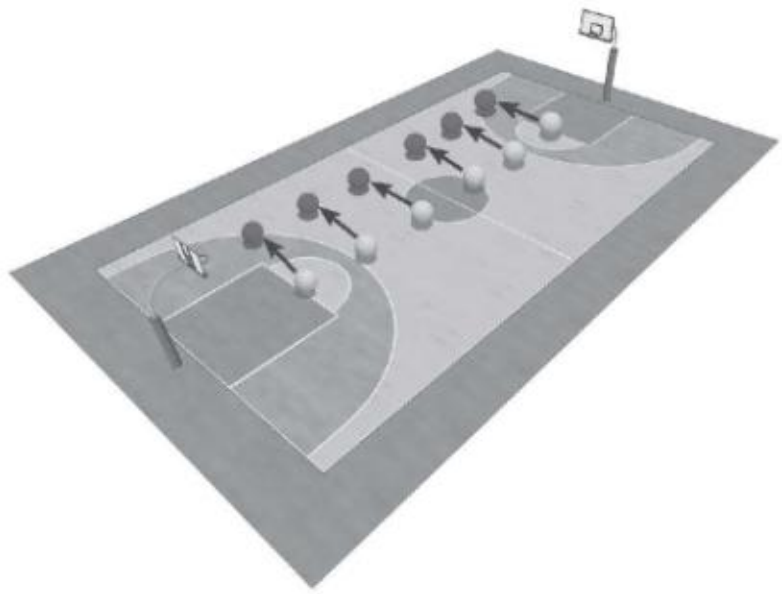
– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

- **Bài tập 1. Mô phỏng chặn người tranh bóng bật bảng**

GV tổ chức cho HS xếp thành 4 hàng ngang. Theo hiệu lệnh, người tập ở từng hàng ngang sẽ bước lên thực hiện đồng loạt mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng.

- **Bài tập 2. Mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng với người đứng đối diện**

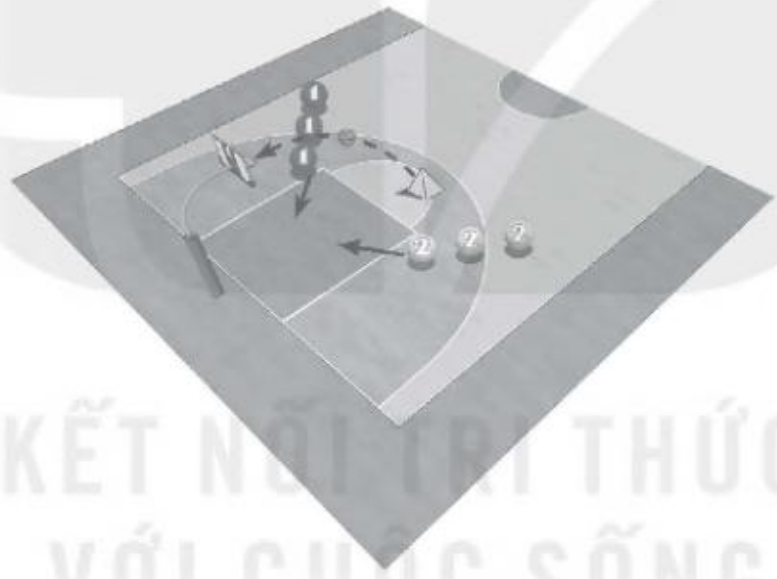
GV tổ chức cho HS xếp thành 2 hàng ngang, đứng đối diện nhau và cách nhau 2 m. Theo hiệu lệnh, một nhóm sẽ bước lên thực hiện động tác chặn người tranh bóng bật bảng đối với nhóm còn lại (H.13).



Hình 13. Sơ đồ bài tập 2

- **Bài tập 3. Di chuyển chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người tấn công không bóng**

GV tổ chức cho HS xếp thành 2 nhóm theo hàng dọc, đứng hướng về rổ. Khi GV ném bóng vào bảng rổ, nhóm 1 sẽ thực hiện kĩ thuật di chuyển chặn người đối với nhóm 2 và thực hiện tranh bóng bật bảng (H.14).



Hình 14. Sơ đồ bài tập 3

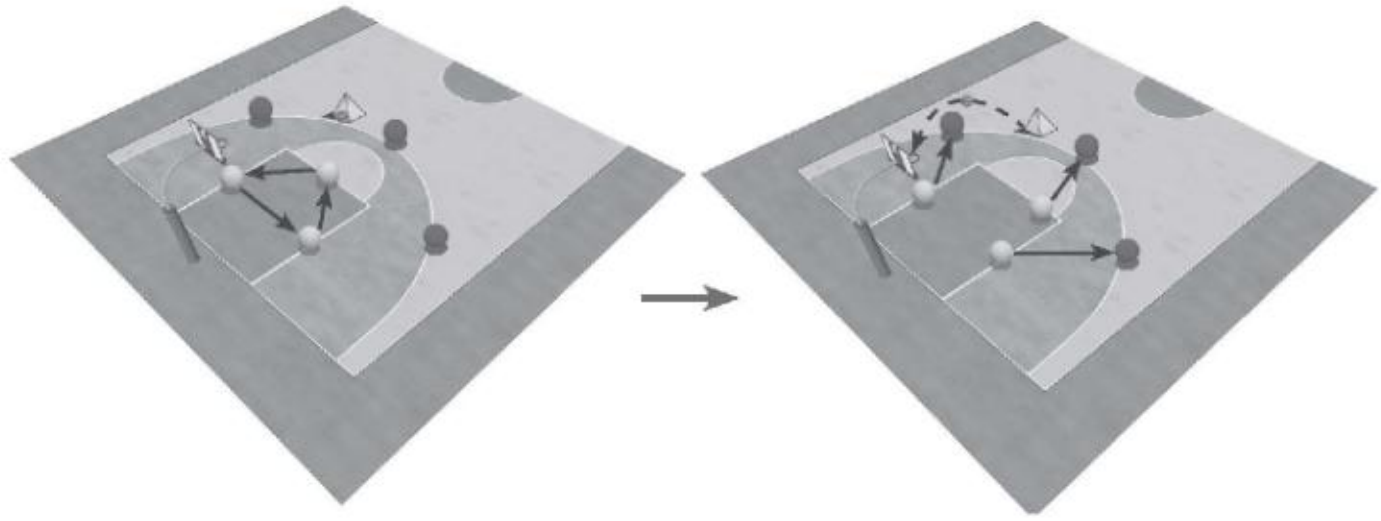
- **Bài tập 4. Chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người ném rổ**

GV tổ chức cho HS xếp thành 2 hàng dọc, đứng hướng về rổ. Người thứ nhất bước lên phía trước làm người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người thứ hai cầm bóng ném vào bảng, người thứ nhất sẽ thực hiện di chuyển tranh bóng, ngăn không cho người thứ hai lấy được bóng bật bảng.

- **Bài tập 5. Phối hợp ba người chặn người tranh bóng bật bảng**

GV tổ chức cho HS xếp thành 3 hàng dọc ở vị trí 2 góc và thẳng hướng rổ của vòng tròn 3 điểm. Ba người đầu mỗi hàng sẽ di chuyển đổi chỗ theo ngược chiều kim đồng hồ ở trong khu vực giới hạn. Khi GV ném bóng vào bảng, ba người phòng thủ sẽ nhanh chóng di chuyển ra thực hiện chặn người tấn công gần với vị trí của mình nhất. Sau khi tranh bóng, bóng nẩy về gần phía người phòng thủ nào thì người đó sẽ bắt bóng (H.15).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 15. Sơ đồ bài tập 5

- **Luyện tập cá nhân**

GV tổ chức cho HS chủ động tự thực hiện bài tập 1 trên lớp hoặc ở nhà để làm quen với kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng.

- **Luyện tập cặp đôi**

GV chia HS thành từng cặp, luân phiên hỗ trợ nhau thực hiện động tác và quan sát bạn cùng tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng khi tham gia bài tập 2.

- **Luyện tập nhóm**

GV tổ chức cho HS chia thành các nhóm, mỗi nhóm phân công người luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4, 5.

Trong khi thực hiện bài tập 4 và 5 với các tình huống đối kháng, người tập cần thực hiện thuần thục các kĩ thuật di chuyển đã học để có thể nhanh chóng di chuyển tiếp cận, thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng đối với người tấn công.

- **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

BẢO VỆ BÓNG

Mục đích: Bổ trợ kĩ năng ngăn chặn người. Phát triển khả năng giải quyết tình huống.

Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón thấp.

Cách thực hiện:

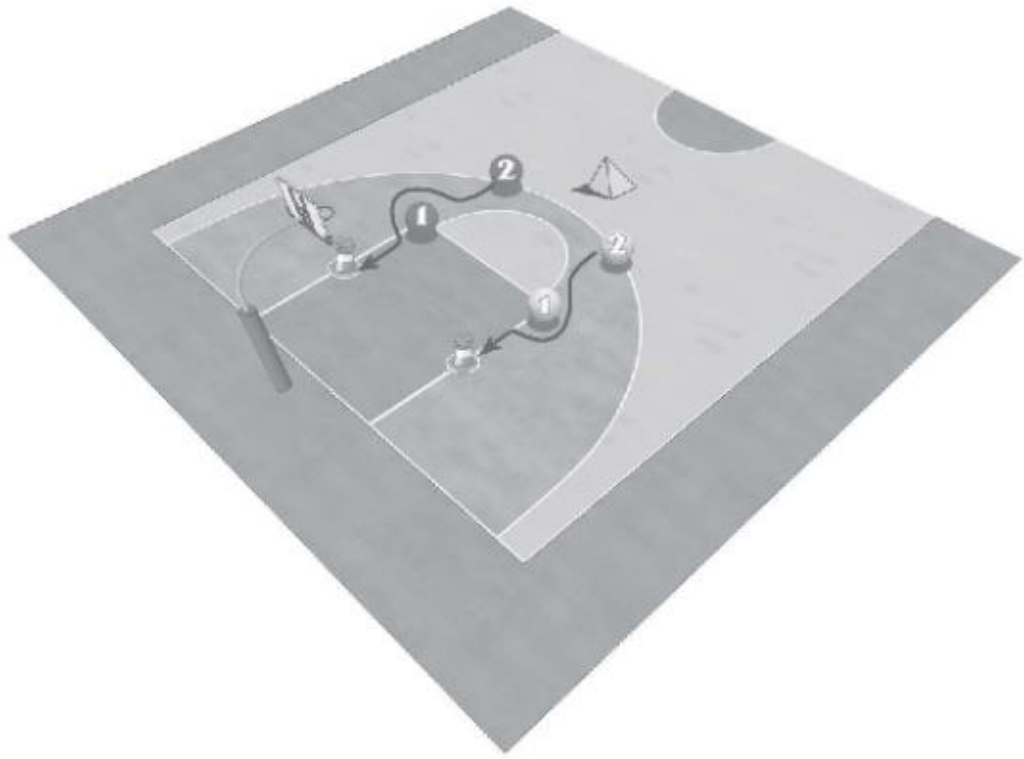
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Bảo vệ bóng" (SGK trang 36, 37) (H.16), lưu ý người chơi phải thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi.

– Tuỳ theo thể lực, trình độ tập luyện của HS, có thể điều chỉnh tăng/giảm thời gian người chơi tấn công được quyền săn bóng.

– 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 khích lệ người chơi.

Lưu ý: GV tổ chức giám sát và nhắc nhở HS, trong quá trình tham gia, người chơi không được vi phạm lỗi hoặc hành động có thể gây nguy hiểm cho người chơi khác.



Hình 16. Sơ đồ trò chơi Bảo vệ bóng



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Người phòng thủ sẽ thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng trong trường hợp nào?

Trả lời: Người phòng thủ cần phải thực hiện chặn người tranh bóng bật bảng bất cứ khi nào đội tấn công ném rổ. Bất kể, người tấn công là người ném rổ hay là người tấn công không có bóng.

2. Khi thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng, vì sao người phòng thủ cần phải áp sát người tấn công?

Trả lời: Khi chặn người tranh bóng bật bảng, việc áp sát người tấn công sẽ giúp cho người phòng thủ có thể dùng thân người để tì đè và ngăn chặn người tấn công có thể di chuyển tiếp cận rổ tiếp tục giành được quyền kiểm soát bóng.

3. GV khuyến khích HS trao đổi và cùng các bạn trong nhóm hỗ trợ nhau tập luyện để thực hiện thuần thục kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 3 KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG MỘT TAY TRÊN CAO

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật chuyền bóng đã học trong tập luyện và thi đấu.

– Gợi ý giúp HS có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai các lỗi trong kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.

– Giáo dục, động viên, khích lệ để HS thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tổ chức cho HS luân phiên điều khiển lớp khởi động như ở các bài học trước. Trong phần khởi động chuyên môn, có thể sử dụng các kĩ thuật chuyền bóng hoặc các trò chơi đã học trước đó để thực hiện khởi động, giúp HS tăng sự hứng thú và kích thích việc tham gia tích cực vào hoạt động khởi động đầu buổi học.

2. Phương tiện dạy học

– Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản; mặt sân phẳng, không mấp mô.

– Bóng rổ, giỏ hoặc xe đựng bóng, đồng hồ bấm giờ.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG NHANH

Dụng cụ: 4 giỏ hoặc xe đựng bóng đặt ở 4 góc sân, giỏ bóng ở vị trí người chơi số 1 có 8 – 10 quả bóng.

Cách thực hiện:

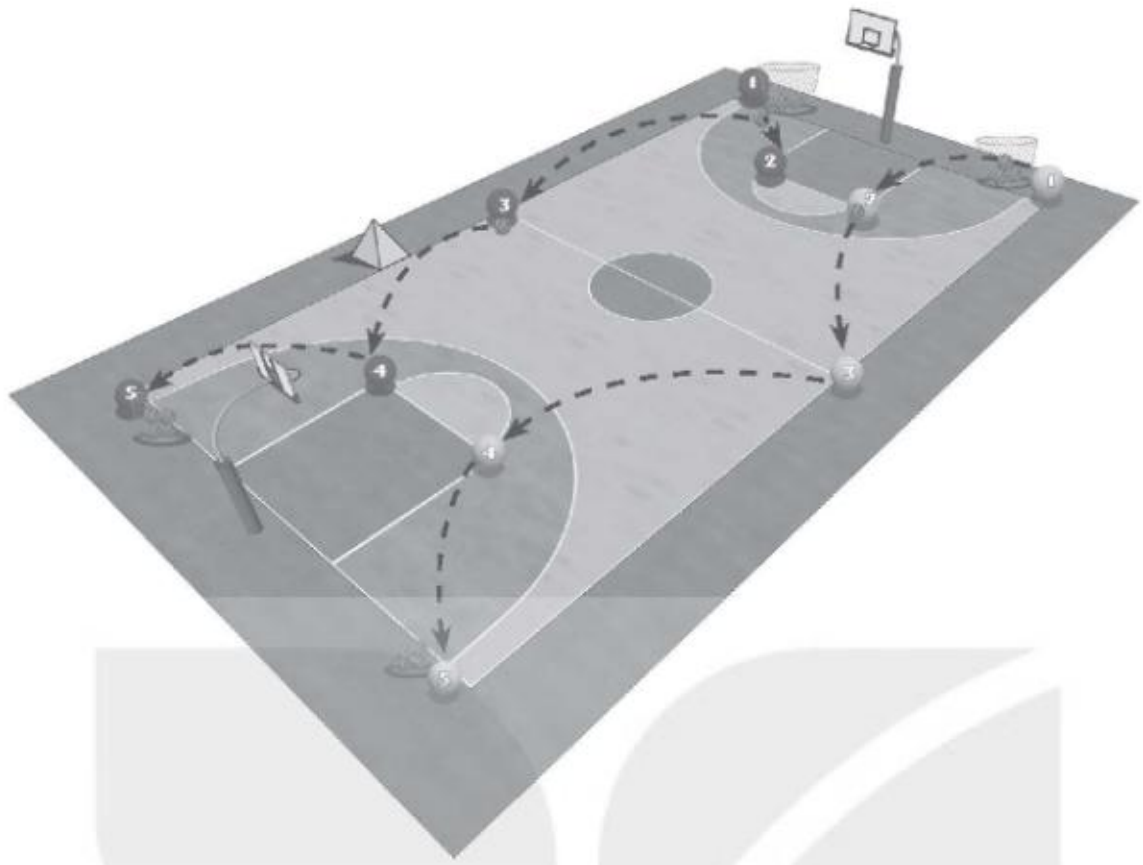
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động "Chuyền bóng nhanh" (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 38, 39) (H.17).

– Trong khi thực hiện trò chơi, đối với người chơi không thể bắt bóng trực tiếp, có thể cho phép người chơi chờ bóng rơi chạm mặt sân rồi mới bắt bóng.

– Yêu cầu người chơi trước khi chuyền bóng phải gọi to tên người nhận bóng.

– Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm số bóng 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 17. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng nhanh



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao (H.18)

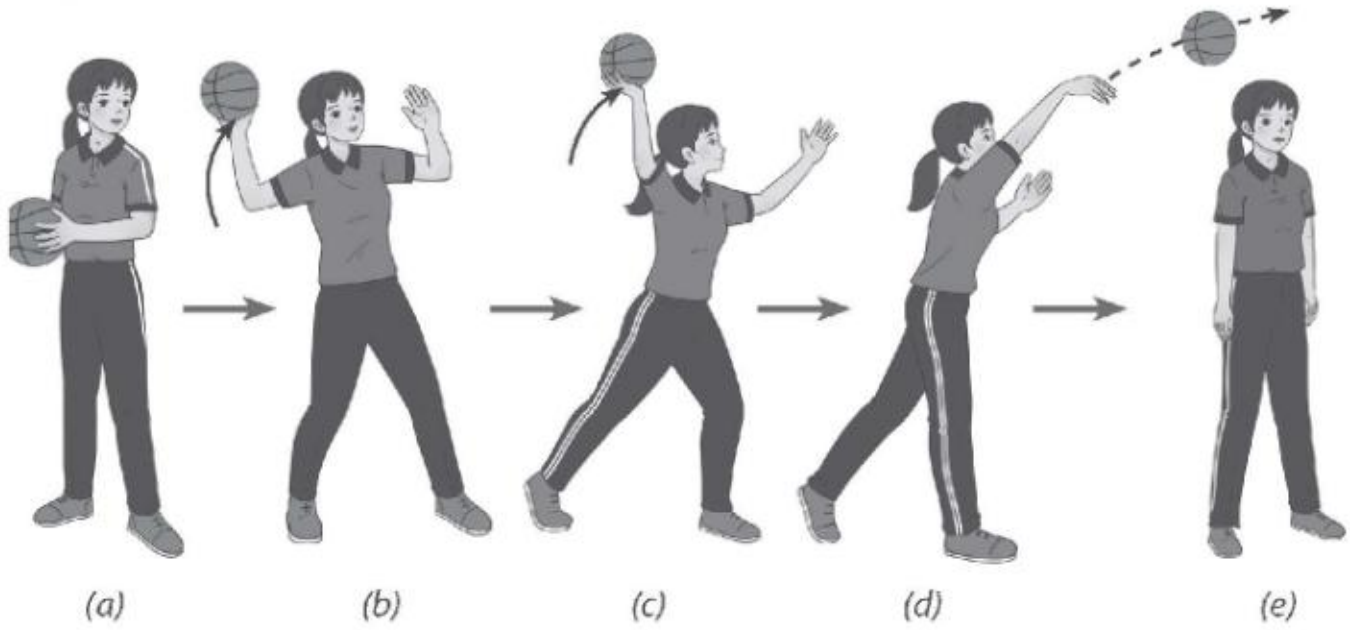
GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao là kĩ thuật được sử dụng khi cần chuyền các đường bóng cho đồng đội ở khoảng cách xa, đặc biệt là trong các pha tấn công nhanh.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, chân phải đặt phía sau, bàn chân phải tạo thành góc 90° so với bàn chân trái, bàn chân trái hướng về phía chuyền bóng. Hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng (H.18a).

Thực hiện động tác: Hai tay đưa bóng từ trước ra sau, đồng thời chuyển trọng tâm về chân sau, tay hỗ trợ rời bóng, tay chuyền tiếp tục vung từ dưới lên trên, từ sau ra trước qua đầu theo hình vòng cung, chân sau đạp mạnh chuyển trọng tâm dần về chân trước để tạo đà (H.18b). Khi cánh tay gần đến đỉnh đầu thì dùng lực cánh tay, bàn tay miết vào bóng đẩy bóng đi, bóng rời tay khi cánh tay hơi chếch về phía trước mặt (H.18c). Chân sau theo đà bước lên trước (H.18d).

Kết thúc: Sau khi kết thúc động tác chuyền, thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.18e).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 18. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao

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 kĩ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các tư thế trong kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao, 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 chuyền bóng một tay trên cao và kết thúc của kĩ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kĩ thuật này (phần giới thiệu kĩ thuật trong SGK trang 39, 40) 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.

*** Những sai lầm thường mắc và cách sửa:**

Những sai lầm thường mắc:

– Vi phạm Luật chân trụ.

– Không đúng TTCB nên đường chuyền bóng không đủ lực, bóng không đi xa.

– Khuỷu tay cầm bóng không thẳng sẽ thực hiện thành tư thế đẩy bóng.

Cách sửa:

– Cần luyện tập thuần thục kĩ thuật xoay chân trụ.

– Khi thực hiện động tác, TTCB hơi khuỵu gối và dồn trọng tâm vào chân trước.

– Giữ khuỷu tay cầm bóng thẳng và vung theo hình vòng cung qua đầu.

LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập kĩ thuật mới, GV cần 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 chủ động điều chỉnh khoảng cách trong các bài tập và trò chơi cho phù hợp với điều kiện sân bãi hoặc trình độ thể lực của HS.

– 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 kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao**

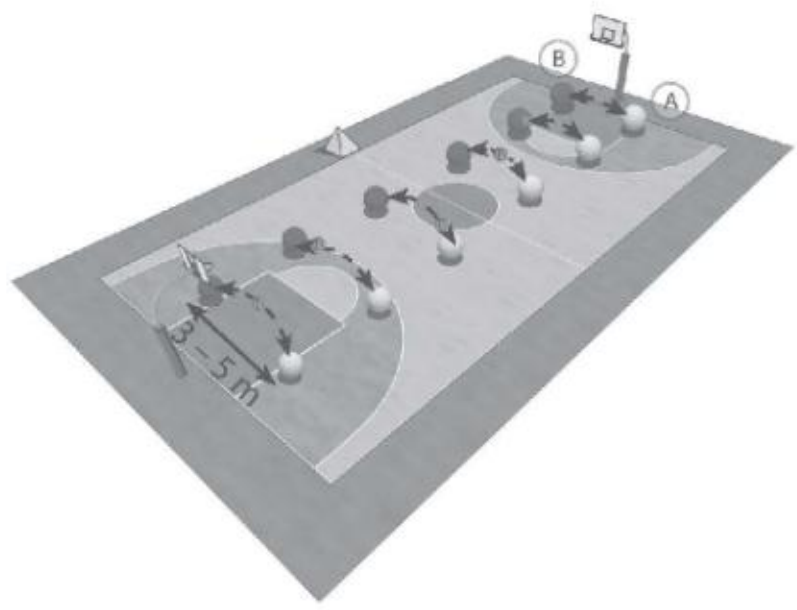
GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang. Theo hiệu lệnh, HS thực hiện mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.

- **Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao**

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m. Theo hiệu lệnh của GV, hàng A cầm bóng, người tập tự tung bóng lên cao và bắt lại bóng, sau đó thực hiện chuyền bóng một tay trên cao cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19).

- **Bài tập 3. Thực hiện luân phiên các kĩ thuật chuyền bóng**

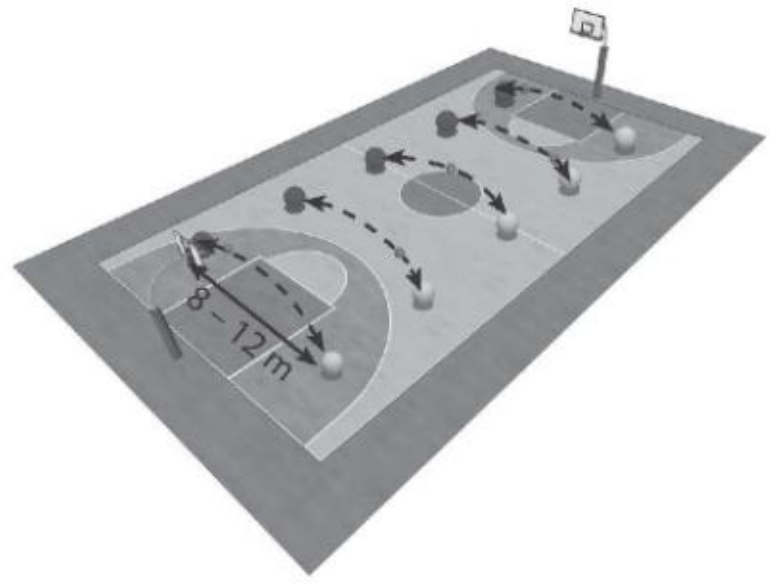
GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m. Theo hiệu lệnh của GV hoặc người điều khiển, hàng A cầm bóng, thực hiện chuyền bóng hai tay trước ngực và chuyền bóng một tay trên cao cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19).



Hình 19. Sơ đồ bài tập 2, 3

- **Bài tập 4. Chuyền bóng một tay trên cao cự li 8 – 12 m**

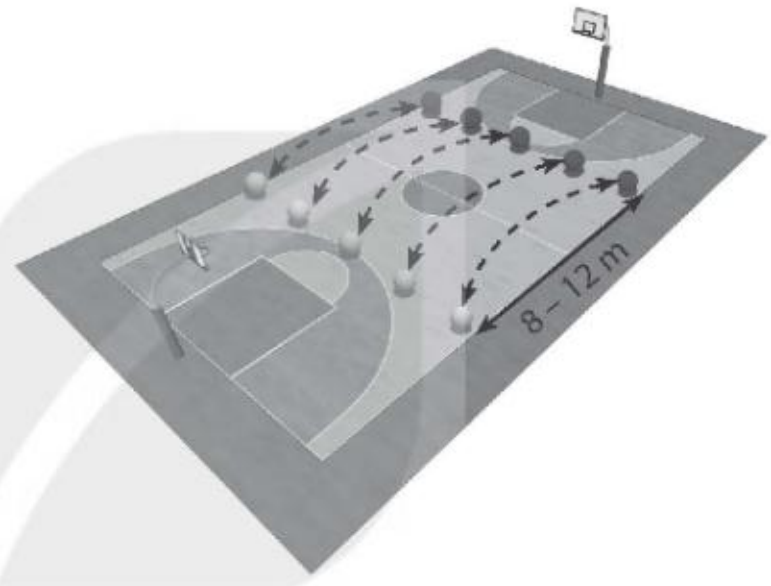
GV tổ chức cho HS đứng thành hai hàng ngang cách nhau 8 – 12 m theo chiều ngang sân. Theo hiệu lệnh của GV hoặc người điều khiển, HS thực hiện chuyền bóng giống như bài tập số 2 (H.20).



Hình 20. Sơ đồ bài tập 4

- **Bài tập 5. Chuyền, bắt bóng và ném rổ cự li 8 – 12 m**

GV tổ chức cho HS đứng thành hai hàng ngang đối diện, cách nhau khoảng 8 – 12 m, một bên hàng cầm bóng. Sau đó GV ra hiệu lệnh cho hàng đang cầm bóng chuyền bóng một tay trên cao cho bạn theo hiệu lệnh. Sau khi nhận được bóng thì xoay người thực hiện kĩ thuật ném rổ (H.21).



Hình 21. Sơ đồ bài tập 5

- **Bài tập 6. Chuyền bóng một tay trên cao theo nhóm cự li 8 – 12 m**

GV tổ chức cho HS chia thành các nhóm 4 người đứng cách nhau 8 – 12 m theo sơ đồ và thực hiện chuyền bóng một tay trên cao cho nhau theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược lại (H.22).



Hình 22. Sơ đồ bài tập 6

- **Luyện tập cá nhân**

GV tổ chức cho HS chủ động tự thực hiện bài tập 1 trên lớp hoặc ở nhà để làm quen với kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.

- **Luyện tập cặp đôi**

GV chia HS thành từng cặp, luân phiên hỗ trợ nhau thực hiện động tác và quan sát bạn cùng tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao khi tham gia bài tập 2, 3, 4, 5.

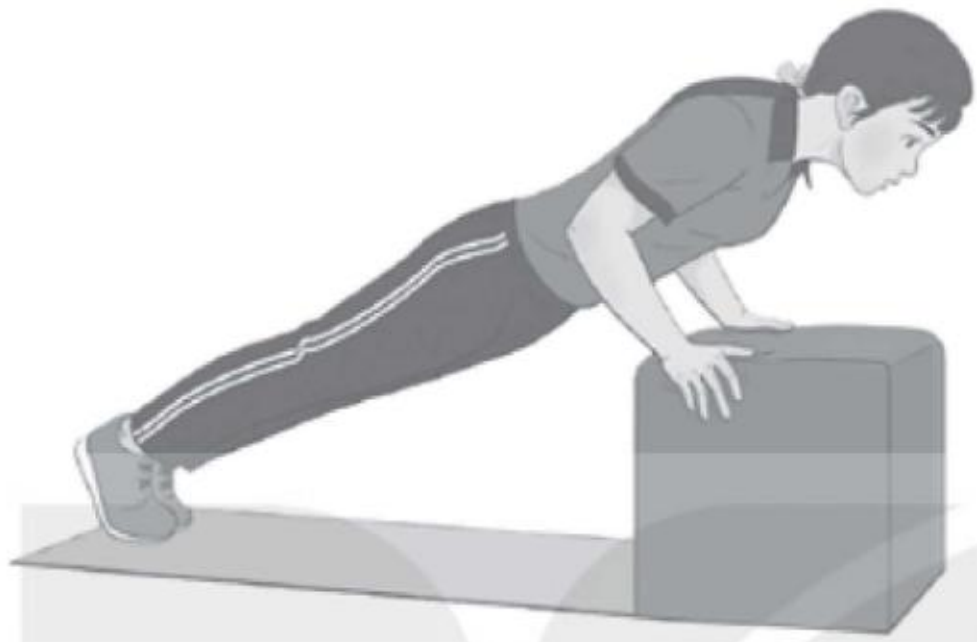
- **Luyện tập nhóm**

GV tổ chức cho HS chia thành các nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 5, 6.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

- **Bài tập phát triển sức mạnh tay và vai**

Tuỳ vào điều kiện sức khoẻ của HS, GV tổ chức cho HS thực hiện bài tập chống đẩy (khoảng cách hai bàn tay rộng bằng vai). Nữ chống đẩy trên bục cao (50 – 80 cm) (H.23) 10 – 12 lần, thực hiện 3 tổ. Nam chống đẩy trên mặt sân với số lần càng nhiều càng tốt. Thời gian nghỉ giữa mỗi tổ là 2 phút.



Hình 23. HS thực hiện chống đẩy trên bục cao

Bài tập này nhằm tăng sức mạnh tay và vai, giúp người tập có thể thực hiện các đường chuyền ở cự li trung bình/xa tốt hơn. GV cần tổ chức thực hiện theo hình thức cặp đôi để tiện giám sát và hỗ trợ nhau trong tập luyện.

- **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

CHUYỀN BÓNG NÉM CHUẨN

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao, phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện:

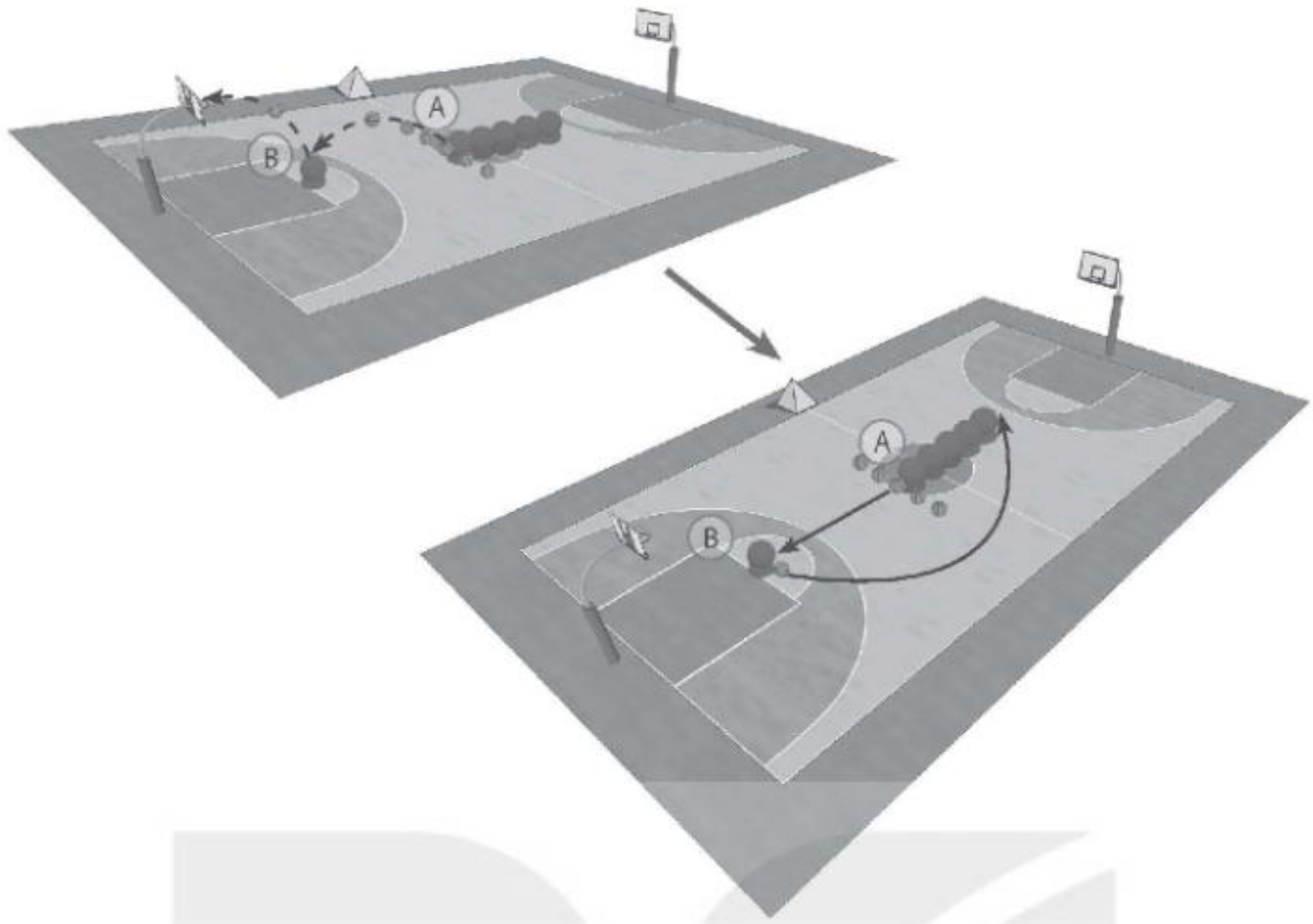
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Chuyền bóng ném chuẩn" (SGK trang 42, 43) (H.24), chú ý yêu cầu người chơi sử dụng đúng kĩ thuật chuyền bóng đã học.

– Tuỳ theo thể lực của HS, có thể điều chỉnh khoảng cách hoặc số lần ném bóng vào rổ 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.

– 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 khích lệ người chơi.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 24. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng ném chuẩn

VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Hãy nêu ưu và nhược điểm của kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.

Trả lời:

– Ưu điểm: Có thể chuyền được các đường bóng dài dọc sân cho đồng đội với khoảng cách xa mà không bị đối phương ở gần cản phá, giúp thực hiện tấn công nhanh hiệu quả.

– Nhược điểm: Không phù hợp với người chơi có lực tay yếu, đồng thời kĩ thuật này khó chuyền bóng chính xác cho người nhận nếu không được luyện tập thường xuyên.

2. Khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao cần lưu ý những điểm gì?

Trả lời: Khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao, cần lưu ý:

– Không vi phạm Luật chân trụ.

– Khi thực hiện động tác, TTCB hơi khuỵu gối và dồn trọng tâm vào chân trước.

– Giữ khuỷu tay cầm bóng thẳng và vung theo hình vòng cung qua đầu về hướng cần chuyền.

3. GV khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao vào luyện tập và thi đấu để phát triển thể lực.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ 2
KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG

Nội dung	Chưa đạt	Đạt
Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.	– Chưa thực hiện được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. – Chưa thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao. – Chưa hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện được và đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. – Thực hiện được và đúng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao. – 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.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 3

KĨ THUẬT NÉM RỔ

Bài 1 KĨ THUẬT XOAY NGƯỜI 180° NÉM RỔ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật ném rổ, dẫn bóng di chuyển và chuyền bóng đã học trong tập luyện và thi đấu.

– Gợi ý giúp HS có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác khi tập luyện và thi đấu.

– Giáo dục, động viên, khích lệ để HS thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tổ chức cho HS luân phiên điều khiển lớp 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.
– Bóng rổ, cọc hình nón thấp, đồng hồ bấm giờ, xe đựng bóng.
– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

BẬT NHẢY NHANH, NÉM RỔ CHUẨN

Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón thấp.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Cách thực hiện:

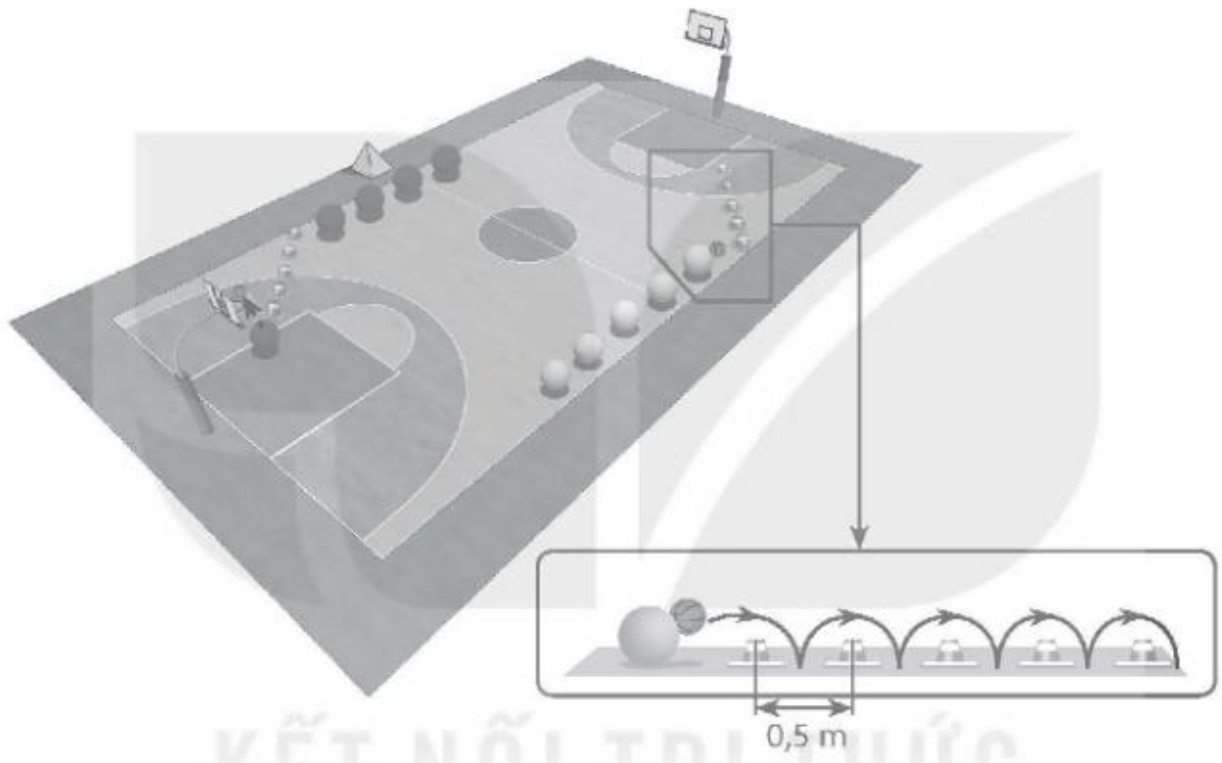
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động "Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn" (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 44, 45) (H.1).

– GV cần tổ chức người hỗ trợ giám sát ở 2 cột rổ để ghi nhận quả ném rổ thành công của mỗi đội.

– Nhắc nhở người chơi phải nhận được bóng của đồng đội chuyền về rồi mới được thực hiện trò chơi.

– Tuỳ theo trình độ và thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh khoảng cách giữa các cọc, khoảng cách cọc cuối với rổ, tăng/giảm số người chơi hoặc thời gian chơi 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 Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ

GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật xoay người 180° ném rổ là kĩ thuật thường sử dụng khi đấu thủ tấn công đang xoay lưng về hướng rổ nhận được bóng từ đồng đội chuyền đến (hoặc đang dẫn bóng) và có đấu thủ phòng thủ sau lưng. Sau khi bắt bóng ổn định thì thực hiện xoay người 180° để thoát khỏi đấu thủ phòng thủ và ném rổ.

TTCB: Đứng xoay lưng về hướng rổ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB như khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ (H.2).

Thực hiện động tác: Từ TTCB, quay đầu quan sát để xác định hướng ném, sau đó dùng chân trái làm trụ và xoay người 180° về bên trái. Khi thân người đối diện rổ thì hạ thấp trọng tâm và thực hiện động tác ném rổ (H.3).

Kết thúc: Sau khi ném rổ, đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo.



Hình 2. TTCB kĩ thuật xoay người 180° ném rổ



Hình 3. Tư thế sau khi xoay người 180° và chuẩn bị ném rổ

Lưu ý: Sử dụng nửa trước bàn chân để làm trụ xoay, chú ý không vi phạm Luật chân trụ.

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 kĩ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ 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 kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, thực hiện động tác xoay người 180° ném rổ và kết thúc của kĩ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kĩ thuật này (phần giới thiệu kĩ thuật trong SGK trang 45, 46) trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Thực hiện lại động tác kĩ thuật 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.

*** Những sai lầm thường mắc và cách sửa:**

Những sai lầm thường mắc:

– Vừa xoay người, vừa đưa bóng từ bụng lên.

– Sau khi xoay người 180°, thân người không đối diện rổ.

Cách sửa:

– Thực hiện động tác xoay người 180° xong và ổn định tư thế mới đưa bóng từ trước bụng lên cao để thực hiện kĩ thuật ném rổ đã học.

– Có thể xoay góc lớn hoặc nhỏ hơn 180° sao cho thân người đối diện rổ, thực hiện nhiều lần cho thuần thục.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

– GV cần nhắc HS khi thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ phải xác định được rổ đang ở hướng nào so với vị trí đứng để sau khi xoay thì thân người phải hướng về rổ. Sau các bài tập cơ bản, GV có thể cho HS đứng ở nhiều vị trí khác nhau để cảm nhận về không gian sân tập.

– Sau khi xoay người 180° xong thì tư thế và trọng tâm cơ thể phải ổn định, mắt nhìn rổ rồi mới thực hiện động tác ném rổ.

– Có thể thực hiện động tác đứng ném hoặc nhảy ném.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập 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.

– Có thể tổ chức HS theo từng nhóm, trong đó có các HS đã thực hiện tốt kĩ thuật để hỗ trợ bạn.

– 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.

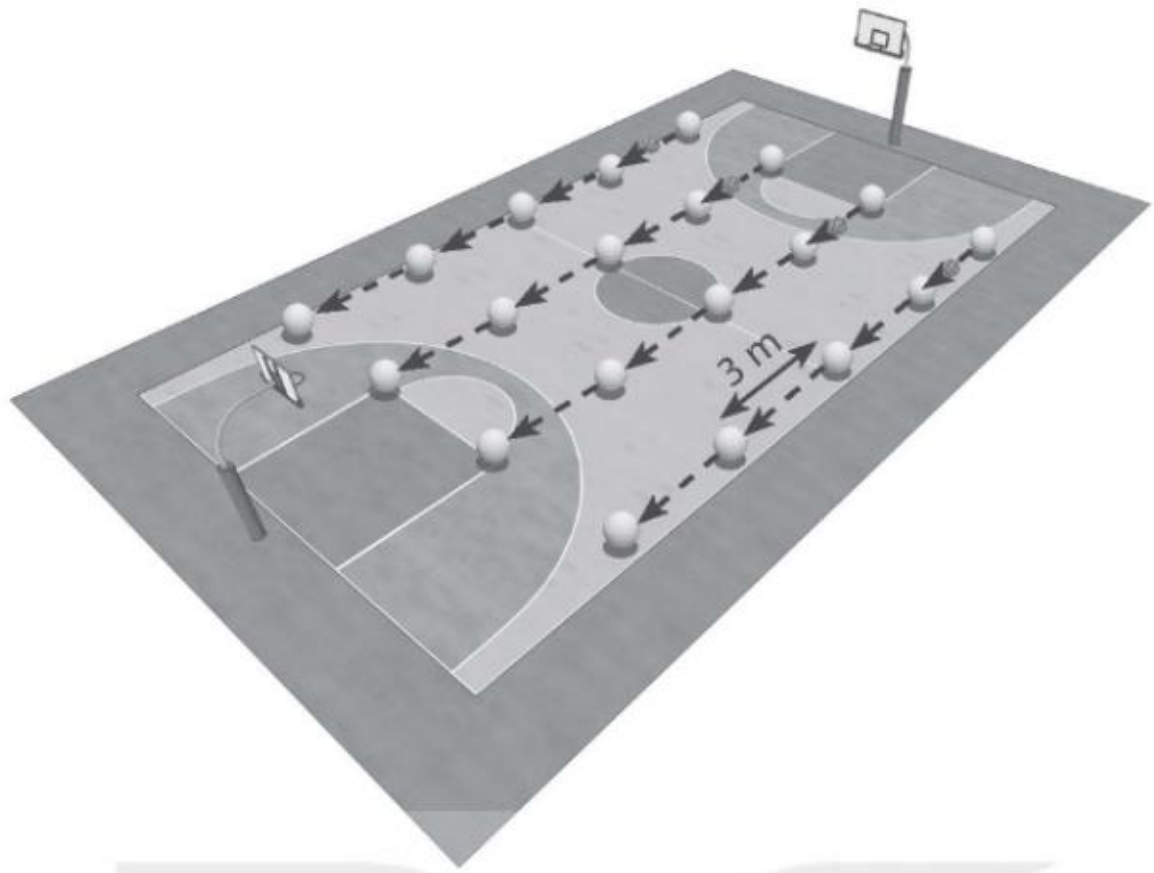
– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

- **Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ**

GV tổ chức cho HS xếp thành hàng ngang hoặc vòng tròn. Theo hiệu lệnh, HS vào TTCB và thực hiện mô phỏng động tác xoay người 180° ném rổ không bóng tại chỗ.

- **Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ**

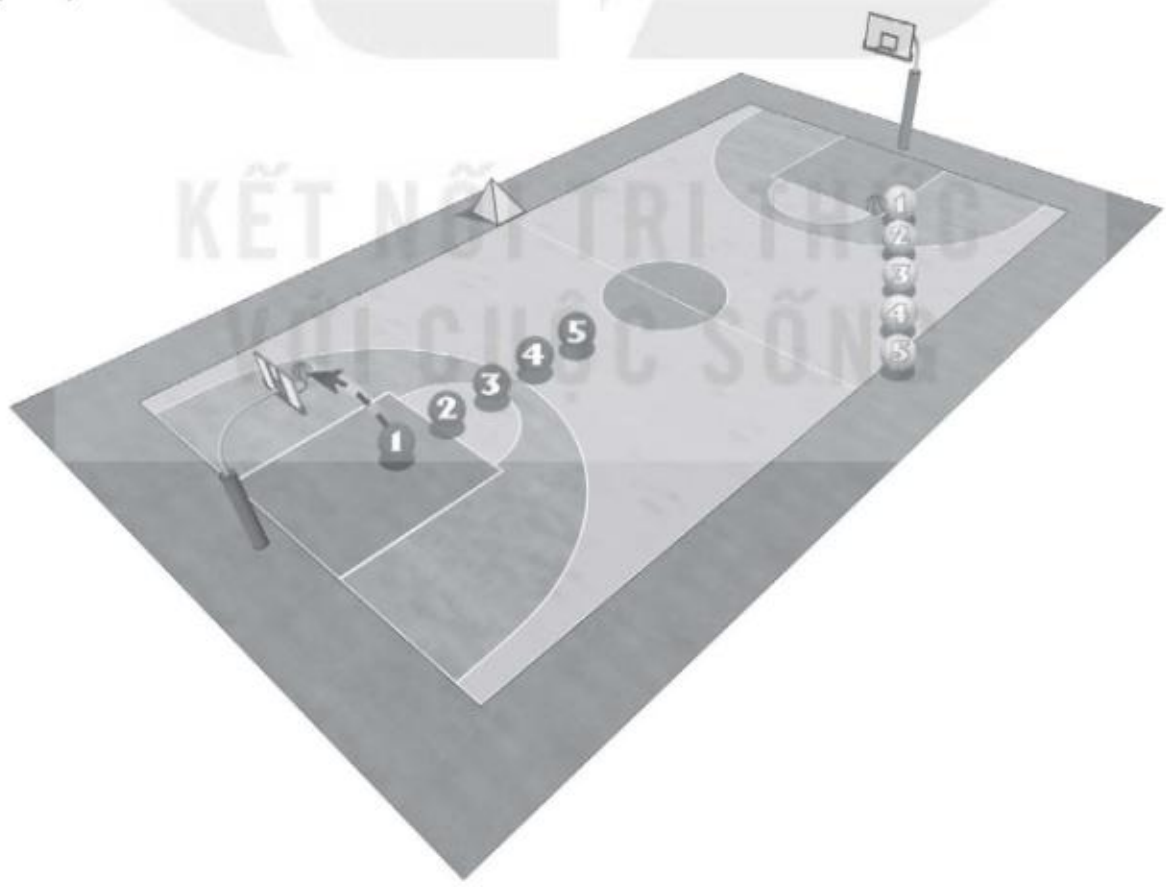
GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang cách nhau 3 m. Theo hiệu lệnh của GV, hàng đầu tiên cầm bóng, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° và ném rổ tại chỗ theo hiệu lệnh. Các hàng sau, khi bắt được bóng thì thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ tương tự như hàng đầu tiên (H.4).



Hình 4. Sơ đồ bài tập 2

- **Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ chính diện và 45° cự li gần**

GV tổ chức cho HS đứng thành các hàng dọc đối diện rổ hoặc góc 45° và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập cầm bóng xoay lưng về hướng rổ và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.5).



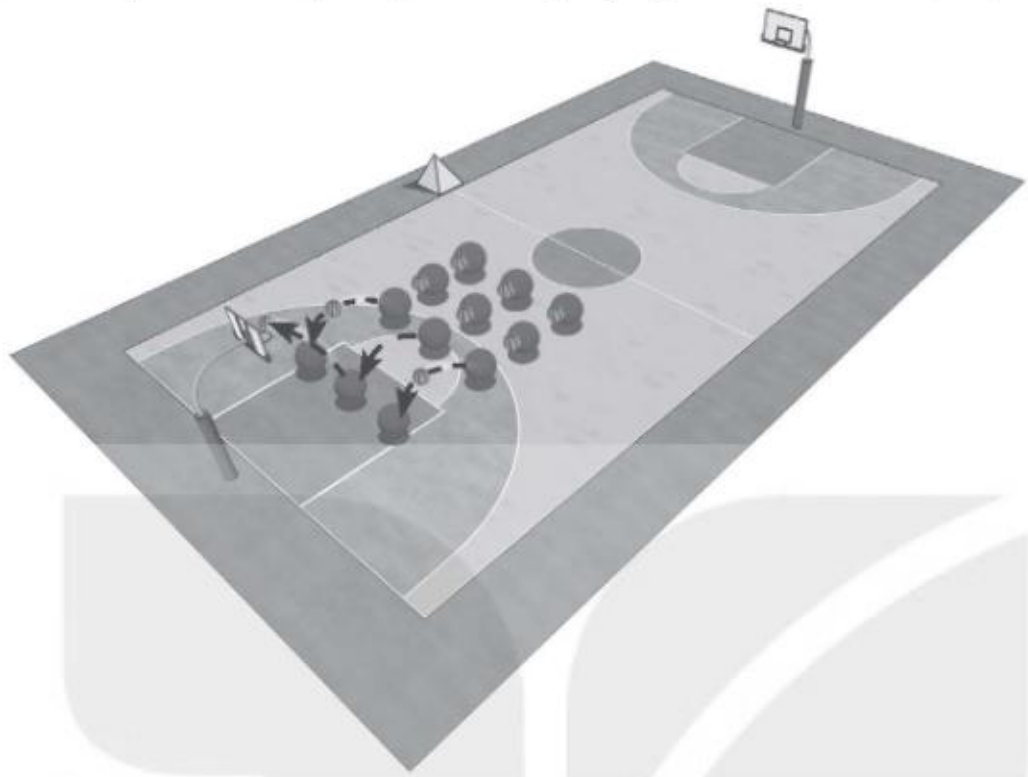
Hình 5. Sơ đồ bài tập 3

- **Bài tập 4. Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ**

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập cầm bóng xoay lưng về hướng rổ, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ hoặc nhảy ném rổ (người tập đứng như sơ đồ H.6 nhưng tự tung bóng).

- **Bài tập 5. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ**

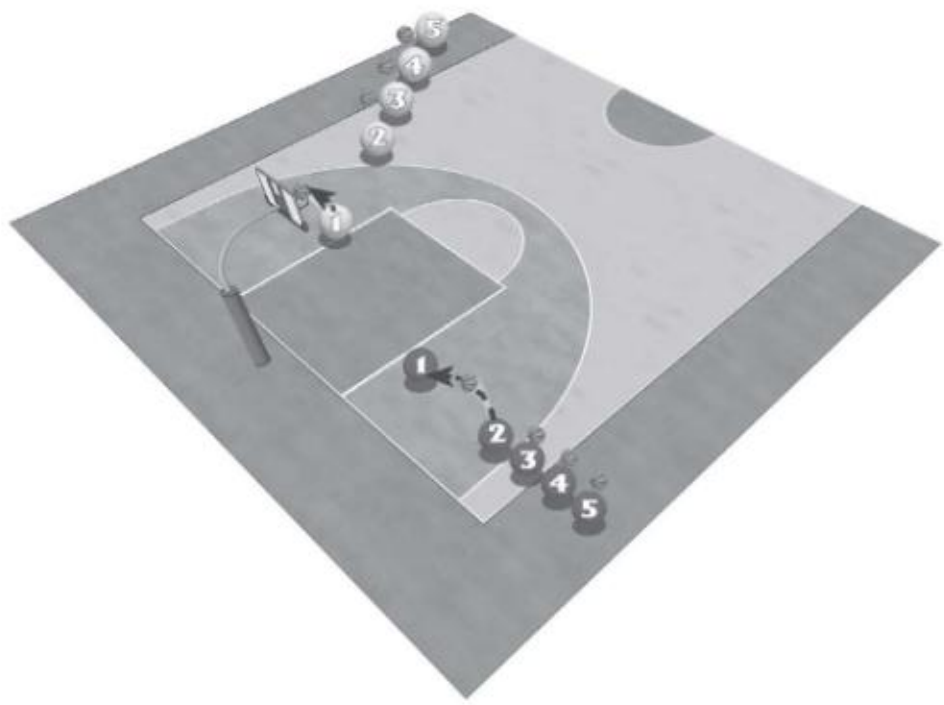
GV tổ chức cho HS đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không cầm bóng, đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyền đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.6).



Hình 6. Sơ đồ bài tập 5

- **Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ cự li trung bình**

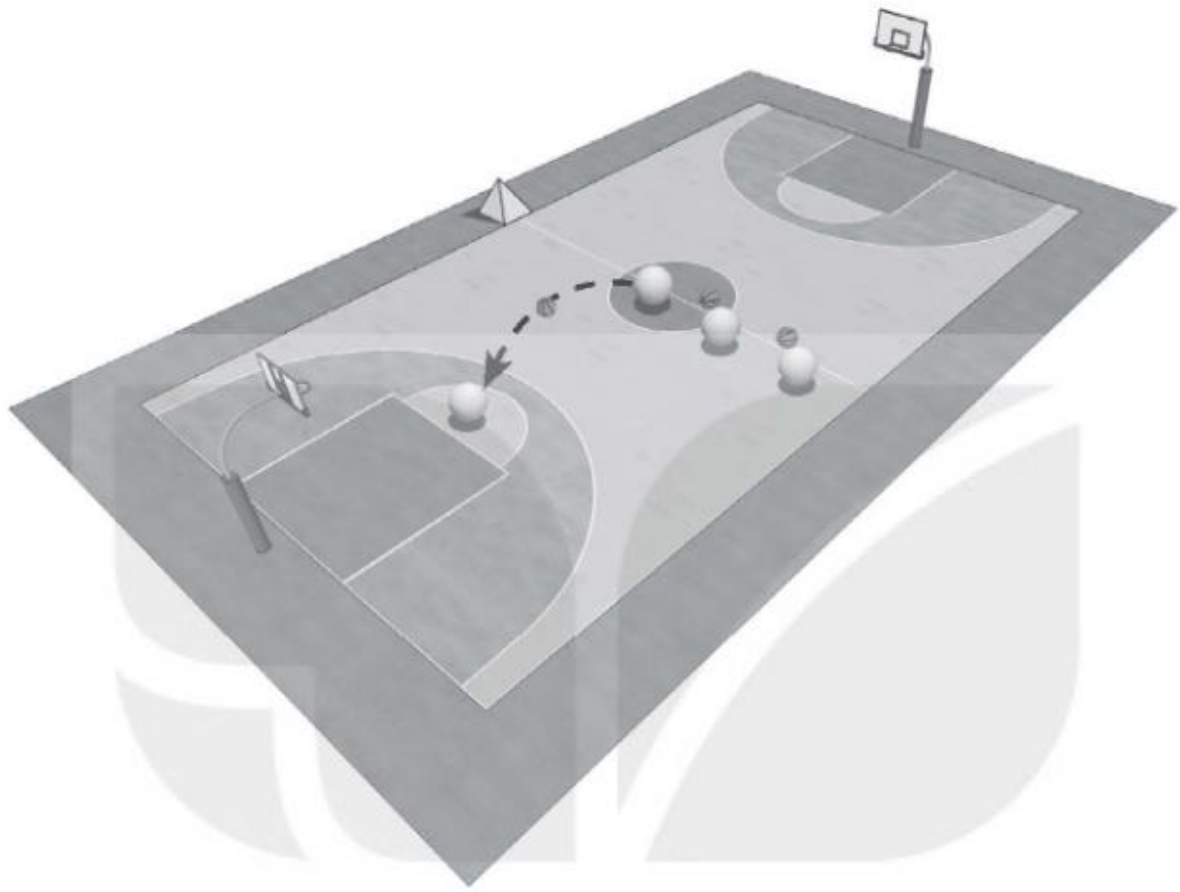
GV tổ chức cho HS đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang bên phải/trái, chếch 45° bên phải/trái và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không cầm bóng đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyền đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.7). Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên.



Hình 7. Sơ đồ bài tập 6

- **Bài tập 7. Chuyền và bắt bóng từ giữa sân, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ**

GV tổ chức cho HS chia thành nhóm 4 – 5 người đứng theo sơ đồ (H.8), người đứng ở vạch ném phạt xoay mặt về giữa sân. Người cầm bóng ở giữa sân chuyền bóng cho bạn ở vạch ném phạt. Người đứng ở vạch ném phạt sau khi nhận bóng thì thực hiện xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên.



Hình 8. Sơ đồ bài tập 7

- **Luyện tập cá nhân**

GV tổ chức cho HS chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 3, 4.

- **Luyện tập cặp đôi**

GV chia HS thành từng cặp, luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập các bài tập 2, 5.

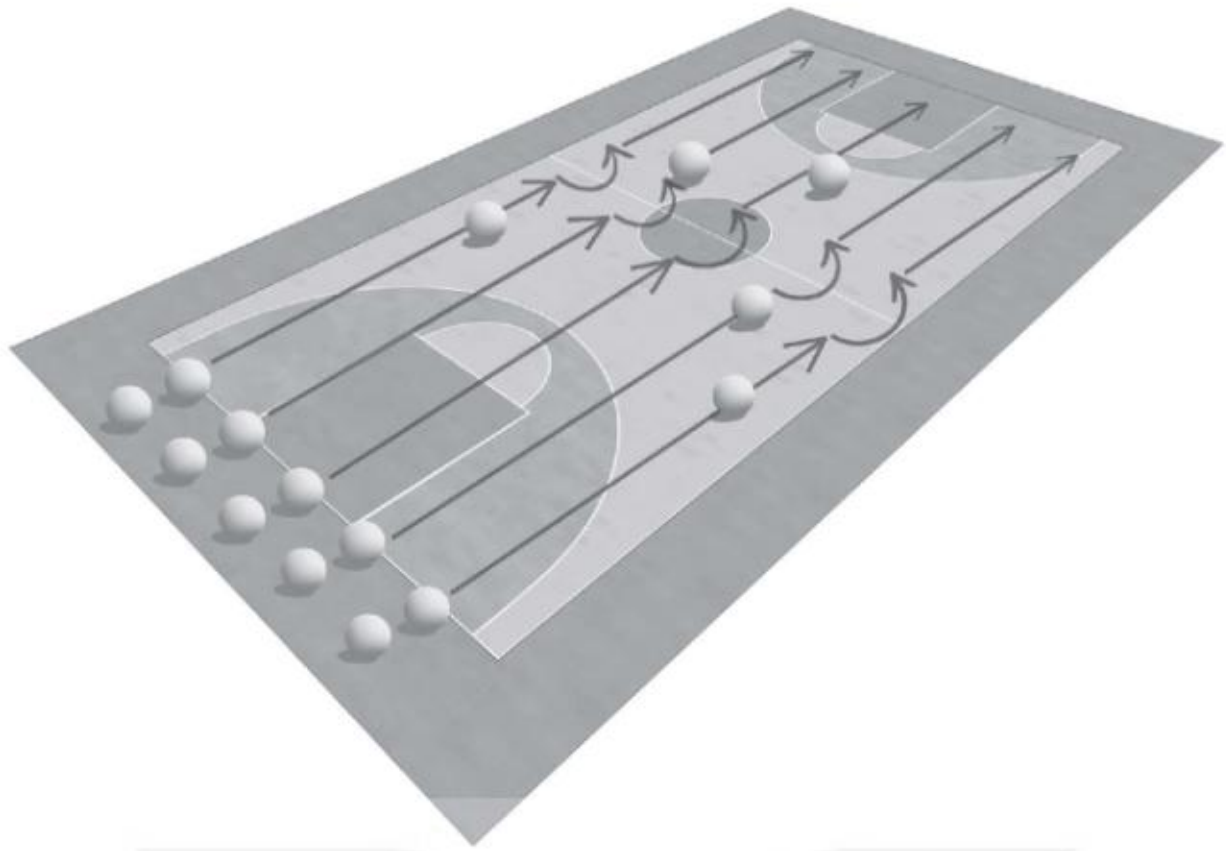
- **Luyện tập nhóm**

GV tổ chức cho HS chia thành các nhóm, mỗi nhóm phân công người luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4, 6, 7.

- **Bài tập phát triển khả năng thăng bằng và linh hoạt (chạy lùi – chạy thẳng)**

GV tổ chức cho HS đứng thành các hàng ngang ở đường biên ngang. Khi có hiệu lệnh, từng hàng thực hiện chạy lùi 14 m (nửa sân) sau đó xoay 180° rồi chạy thẳng về cuối sân bên kia. Nữ lặp lại 5 – 7 lần; nam lặp lại 8 – 10 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tuỳ khả năng của HS (H.9).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 9. Sơ đồ bài tập phát triển khả năng thăng bằng và linh hoạt

- **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

XOAY VÀ NÉM

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật xoay người 180° ném rổ cự li gần và phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, xe đựng bóng.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Xoay và ném" (SGK trang 49) (H.10), lưu ý người chơi phải thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi.

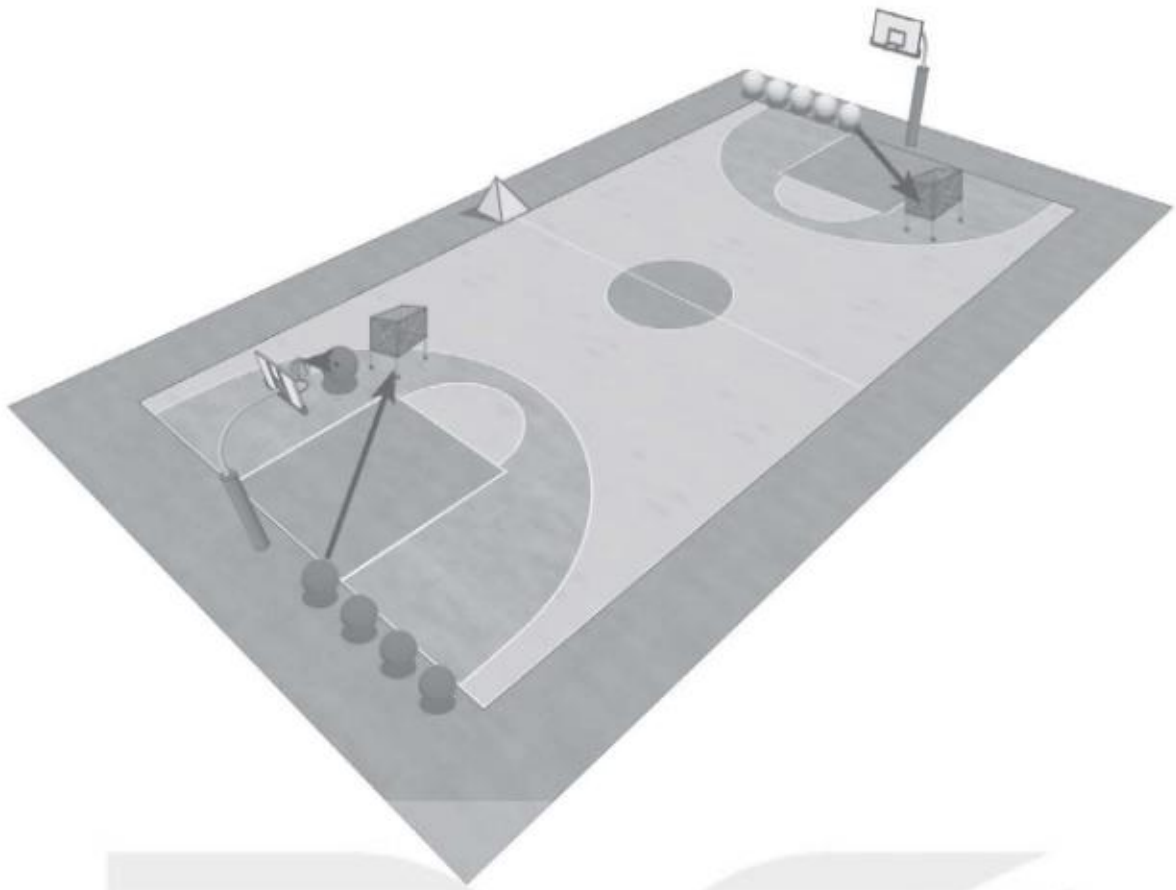
– Tuỳ theo thể lực của HS, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách xe đựng bóng với rổ, số người chơi, số lần bóng vào rổ hoặc thời gian thực hiện cho phù hợp.

– Tuỳ theo trình độ tập luyện của người chơi, GV có thể thay đổi vị trí xe đựng bóng ở các góc khác nhau so với rổ.

– 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 khích lệ 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 chân trụ và thực hiện đúng kĩ thuật ném rổ đã học.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi Xoay và ném

VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Khi thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ, cần lưu ý những điểm gì?

Trả lời: GV hướng dẫn HS phân tích các sai lầm thường mắc và lưu ý khi thực hiện kĩ thuật bằng cách sửa chữa sai lầm trong bài học.

2. Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ thường được vận dụng trong những tình huống nào?

Trả lời: Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ là kĩ thuật thường sử dụng khi đấu thủ tấn công đang xoay lưng về hướng rổ nhận được bóng từ đồng đội chuyền đến (hoặc đang dẫn bóng) và có đấu thủ phòng thủ sau lưng. Sau khi bắt bóng ổn định thì thực hiện xoay người 180° để thoát khỏi đấu thủ phòng thủ và ném rổ.

3. GV khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao và kĩ thuật xoay người 180° ném rổ vào luyện tập và thi đấu để phát triển thể lực.

Bài 2 KĨ THUẬT NÉM BÓNG KHI ĐỨNG DƯỚI RỔ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật dẫn bóng di chuyển và chuyền bắt bóng đã học trong tập luyện và thi đấu.

– Gợi ý giúp HS suy luận và hình thành khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Trao đổi, động viên để HS thể hiện sự ham thích, đam mê tập luyện thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tổ chức cho HS luân phiên điều khiển lớp khởi động như ở các bài học trước. Trong phần khởi động chuyên môn, có thể sử dụng các kĩ thuật ném rổ tại chỗ, nhảy ném, xoay 180° ném rổ 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.

– Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, giỏ đựng bóng, cọc hình nón.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

DẪN BÓNG DI CHUYỂN NÉM RỔ

Dụng cụ: Bóng rổ, giỏ đựng bóng.

Cách thực hiện:

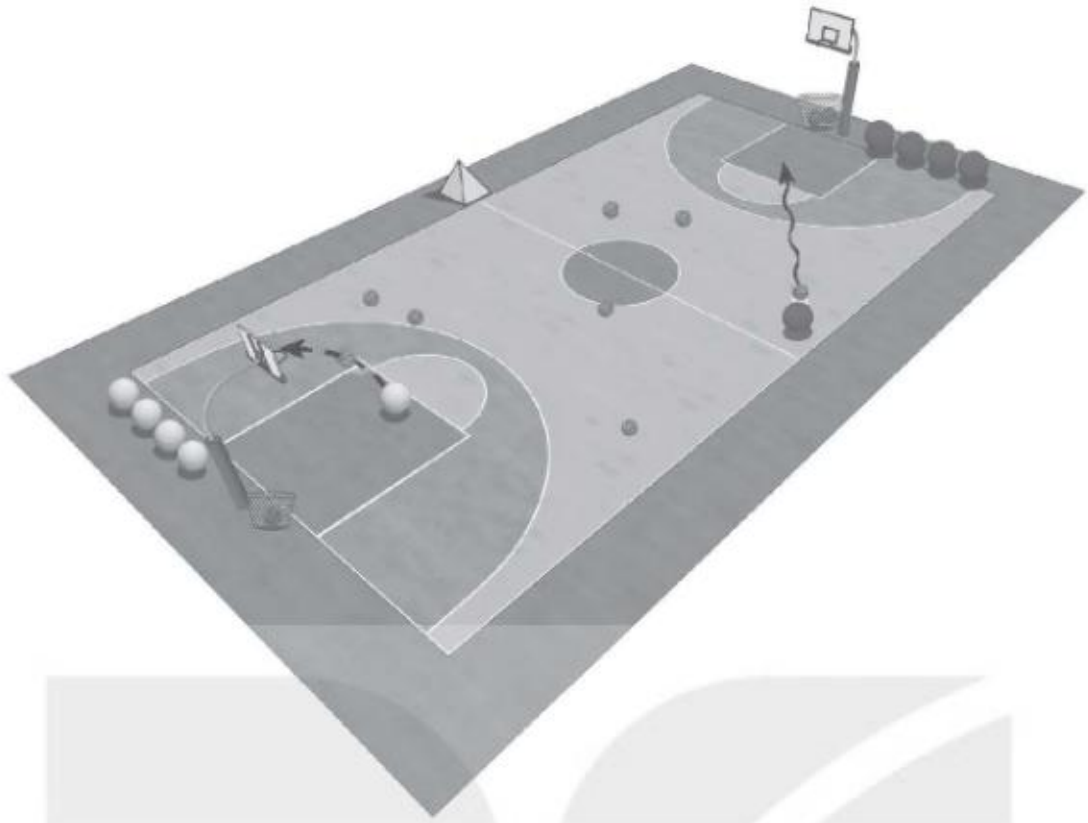
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động "Dẫn bóng di chuyển ném rổ" (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 50, 51) (H.11).

– GV cần tổ chức người hỗ trợ giám sát ở 2 cột rổ để yêu cầu người chơi phải ném vào rổ thành công rồi mới nhặt bóng bỏ vào giỏ của đội mình và người tiếp theo chỉ được thực hiện trò chơi khi người chơi trước đã bỏ xong bóng vào giỏ.

– Nhắc nhở người chơi khi dẫn bóng di chuyển không được phạm Luật dẫn bóng.

– Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm số bóng, 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 11. Sơ đồ trò chơi Dẫn bóng di chuyển ném rổ



KIẾN THỨC MỚI

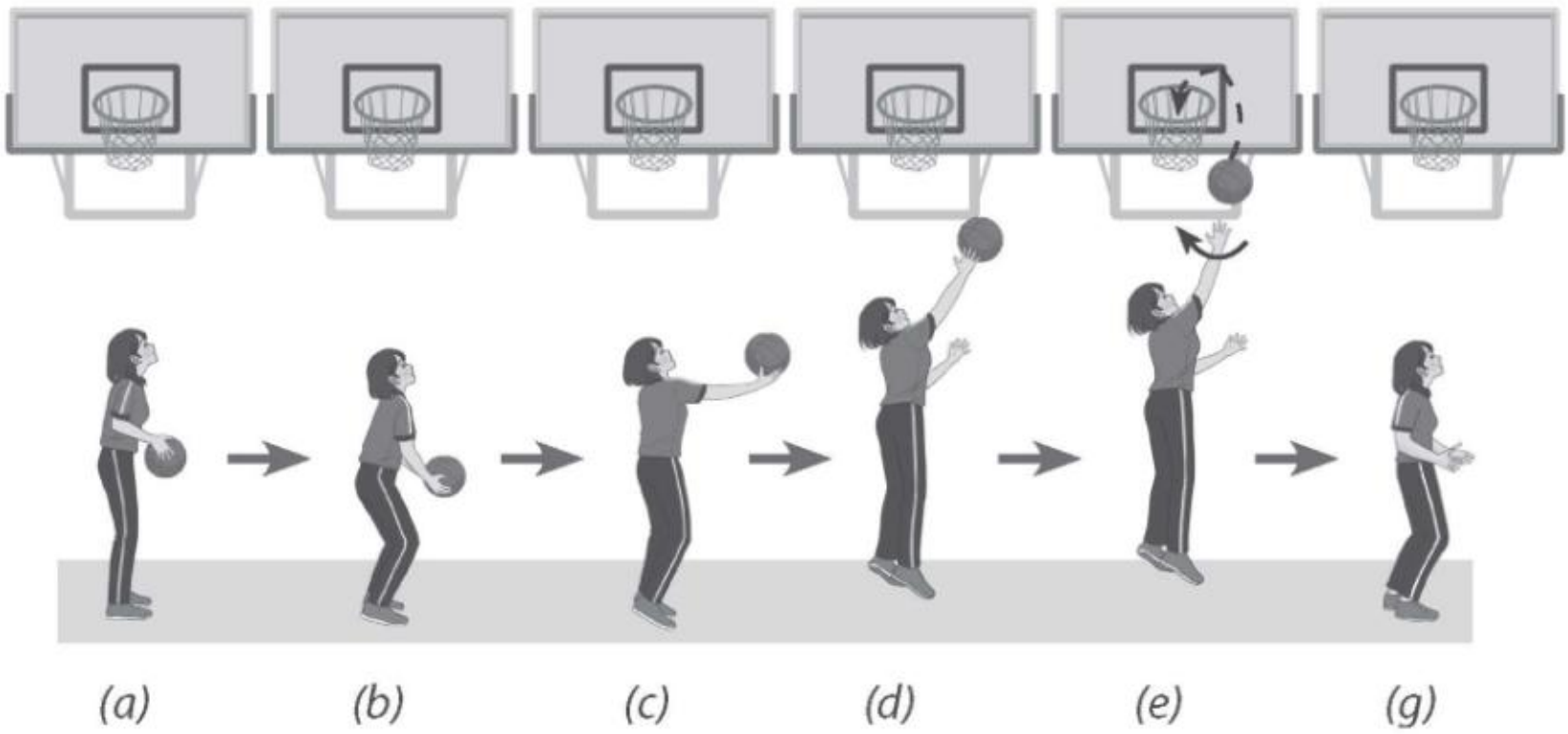
Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ thường được sử dụng trong tình huống đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng ở dưới rổ mà không thể di chuyển tạo khoảng trống để ném rổ.

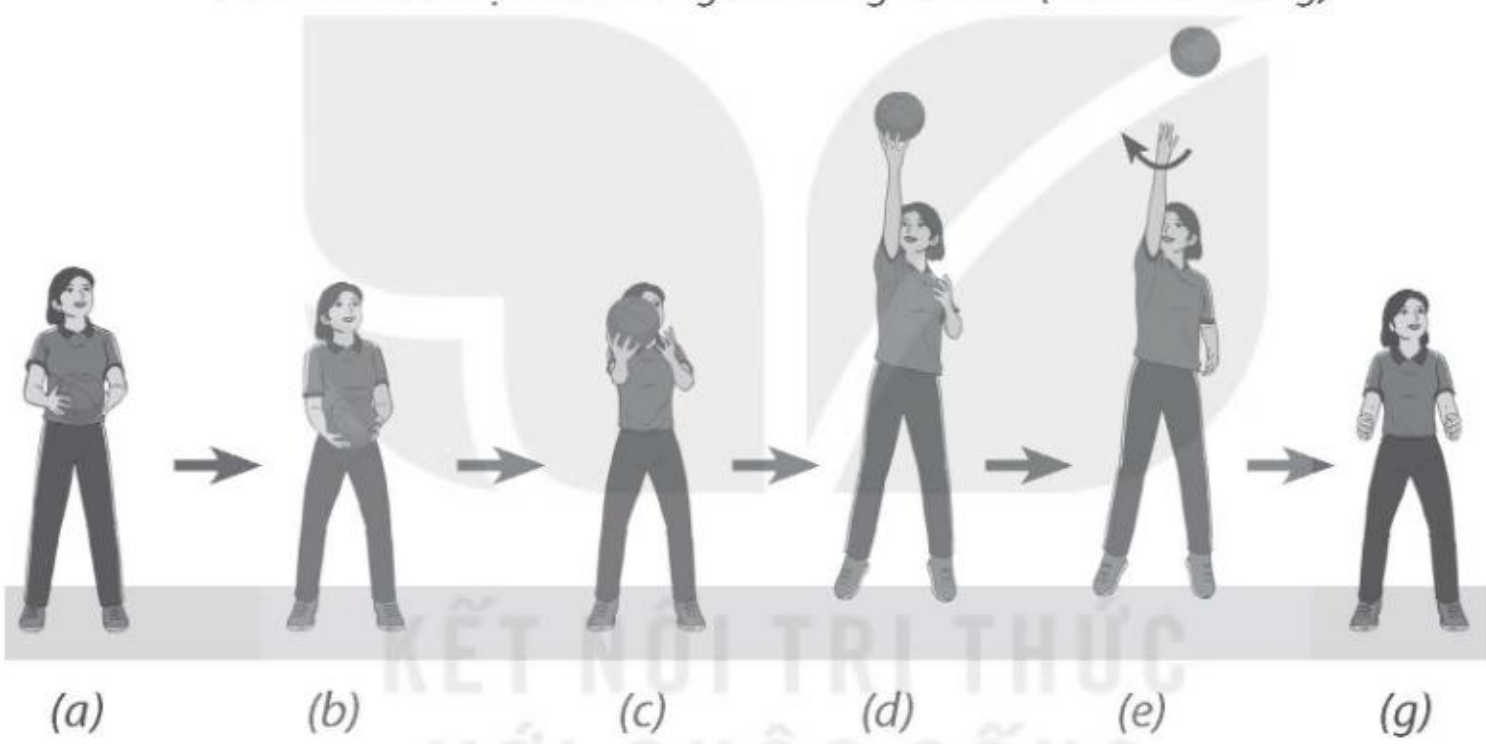
TTCB: Đứng ở vị trí dưới rổ và trục vai vuông góc với bảng rổ (tay ném rổ nằm phía ngoài xa đường biên cuối sân), hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB như khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ, mắt nhìn hướng rổ (H.12a và H.13a).

Thực hiện động tác: Từ TTCB, bật nhảy bằng hai chân (H.12b và H.13b), đồng thời hai tay đưa bóng từ dưới lên cao (H.12c và H.13c). Khi cơ thể gần lên tới điểm cao nhất thì nâng khuỷu tay phải, thả tay trái, dùng sức xoay cổ tay, theo hướng vào bảng rổ miết các ngón tay vào bóng (H.12d và H.13d), ném bóng xoáy vào bảng để bóng bật xuống rổ (H.12e và H.13e).

Kết thúc: Sau khi ném bóng, mắt nhìn theo bóng, thân người rơi xuống thì chủ động khuỵu gối để giảm lực, sau đó đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.12g và H.13g).



Hình 12. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ (nhìn bên hông)



Hình 13. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ (nhìn chính diện)

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 kĩ thuật mới từ 2 – 3 lần.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ 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 kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu các TTCB, thực hiện động tác ném bóng khi đứng dưới rổ và kết thúc của kĩ thuật. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng kĩ thuật này (phần giới thiệu kĩ thuật trong SGK trang 51, 52) trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Lần 2: Thực hiện lại động tác kĩ thuật 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.

*** Những sai lầm thường mắc và cách sửa:**

Những sai lầm thường mắc:

– Khi ném bóng không có động tác xoay cổ tay.

– Khi ném, bóng thường bị trúng vành rổ mà không vào bảng rổ.

Cách sửa:

– Thực hiện động tác bổ trợ xoay cổ tay không bóng, sau đó kết hợp với bóng cho thuần thục trước khi ném bóng vào rổ.

– Di chuyển về trước nửa hoặc 1 bước chân khi bật nhảy ném rổ.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

– GV lưu ý HS khi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ cần phối hợp nhịp nhàng và liên tục, tránh bị giật cục động tác.

– Có thể phối hợp 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 bật lên 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 nhấc chân trụ trước khi bóng rời tay.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập kĩ thuật mới, GV cần 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 hoặc tổ chức HS theo 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 hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

- **Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang. Theo hiệu lệnh của GV hoặc người điều khiển, HS vào TTCB, mô phỏng động tác cầm bóng và bật lên thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.

- **Bài tập 2. Tung và bắt lại bóng rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang, hàng đầu tiên cầm bóng, theo hiệu lệnh, người tập tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.

- **Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

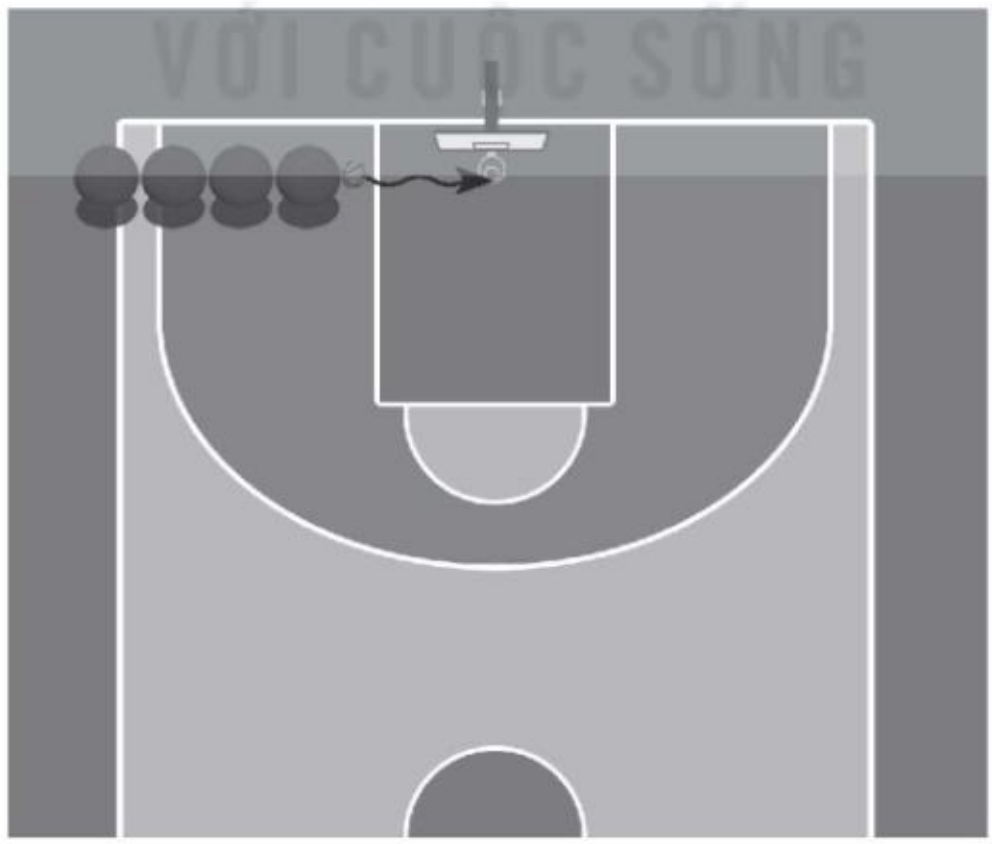
GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng dọc song song với đường biên ngang dưới rổ, lần lượt từng người tập thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.

- **Bài tập 4. Phối hợp dẫn bóng tại chỗ hoặc di chuyển rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang, lần lượt từng hàng dẫn bóng tại chỗ hoặc dẫn bóng di chuyển, theo hiệu lệnh bắt lại bóng, thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.

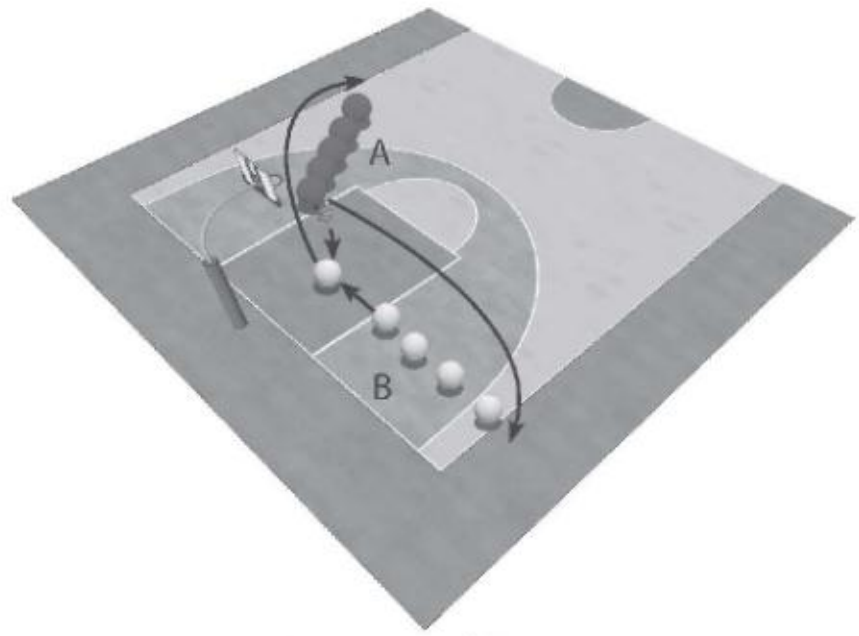
- **Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ, thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng dọc song song với biên ngang ngay trong khu vực 2 điểm, người đầu hàng cầm bóng rồi dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ để thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng, chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện và chạy về đứng ở cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.14).



Hình 14. Sơ đồ bài tập 5

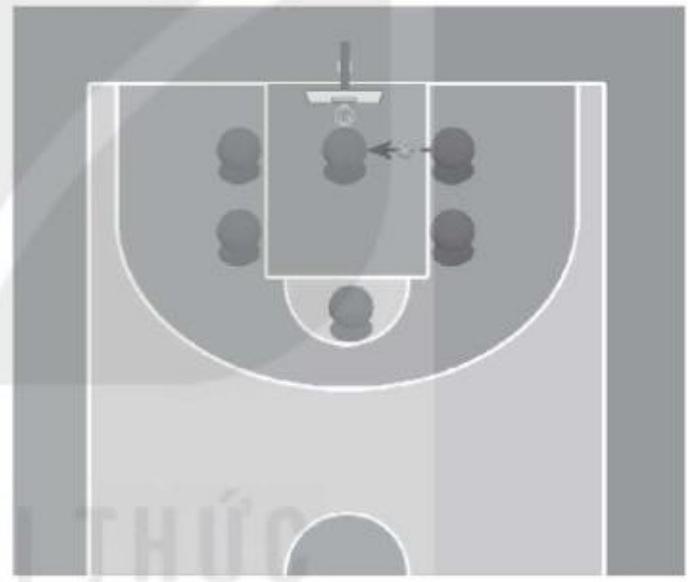
- **Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**



Hình 15. Sơ đồ bài tập 6

GV tổ chức cho HS đứng thành các hàng dọc ở góc 45° bên phải (nhóm A) và đứng song song với biên ngang bên trái (nhóm B), cách rổ 3 m, người đầu hàng nhóm A cầm bóng. Người đầu hàng nhóm B chạy vào khu vực dưới rổ và nhận bóng từ bạn chuyền vào rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. Sau khi ném xong thì bắt lại bóng chuyền về cho người tiếp theo của nhóm A và chạy về đứng cuối hàng A. Người nhóm A vừa chuyền bóng sẽ chạy về đứng cuối hàng B. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.15).

- **Bài tập 7. Phối hợp nhóm 6 người luân phiên ném bóng khi đứng dưới rổ**


Hình 16. Sơ đồ bài tập 7

GV tổ chức cho HS chia thành nhóm 6 người đứng xung quanh khu vực giới hạn theo sơ đồ (H.16), một người đứng ở vị trí dưới rổ. Người cầm bóng bên ngoài chuyền bóng cho bạn ở dưới rổ để thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng chuyền ra cho người tiếp theo rồi di chuyển ra vị trí bên ngoài. Cả nhóm sẽ di chuyển theo chiều kim đồng hồ để lần lượt vào vị trí ném bóng khi đứng dưới rổ.

- **Luyện tập cá nhân**

GV tổ chức cho HS tự rèn luyện để hoàn thiện các bài tập 1, 2, 3, 4, 5.

- **Luyện tập cặp đôi**

GV chia HS thành từng cặp, luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập bài tập 6.

- **Luyện tập nhóm**

GV tổ chức cho HS chia thành nhiều nhóm, hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4, 5, 6, 7.

- **Bài tập phát triển sức bật và khả năng phối hợp vận động**

GV tổ chức cho HS chia thành các nhóm 5 – 6 người. Một người đứng trên bục cao 50 cm, hai tay cầm bóng đưa ra trước sao cho bóng cao hơn mũi tay của người thực hiện

bật nhảy (đứng đưa hai tay thẳng trên đầu) từ 10 – 20 cm. Các HS còn lại luân phiên thực hiện các bài tập sau:

– Bật nhảy chạm bóng bằng hai tay: Lần lượt từng người đứng đối diện người cầm bóng rồi thực hiện bật nhảy chạm hai tay vào bóng. Nữ thực hiện 2 lượt, mỗi lượt bật nhảy 10 – 15 lần; nam thực hiện 3 lượt, mỗi lượt bật nhảy 15 – 20 lần. Thời gian nghỉ giữa các lượt 2 – 3 phút, tuỳ khả năng của HS (H.17a).

– Bật nhảy chạm bóng bằng một tay thuận: Lần lượt từng người đứng xoay góc 90°, trục vai vuông góc với người cầm bóng rồi thực hiện bật nhảy chạm tay thuận vào bóng. Nữ thực hiện 2 lượt, mỗi lượt bật nhảy 10 – 15 lần; nam thực hiện 3 lượt, mỗi lượt bật nhảy 15 – 20 lần. Thời gian nghỉ giữa các lượt 2 – 3 phút, tuỳ khả năng của HS (H.17b).



(a) (b)

Hình 17. Bật nhảy chạm bóng bằng hai tay (a) và một tay (b)

- **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

TẤN CÔNG DƯỚI RỔ

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ và phát triển khả năng phối hợp vận động.

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

Cách thực hiện:

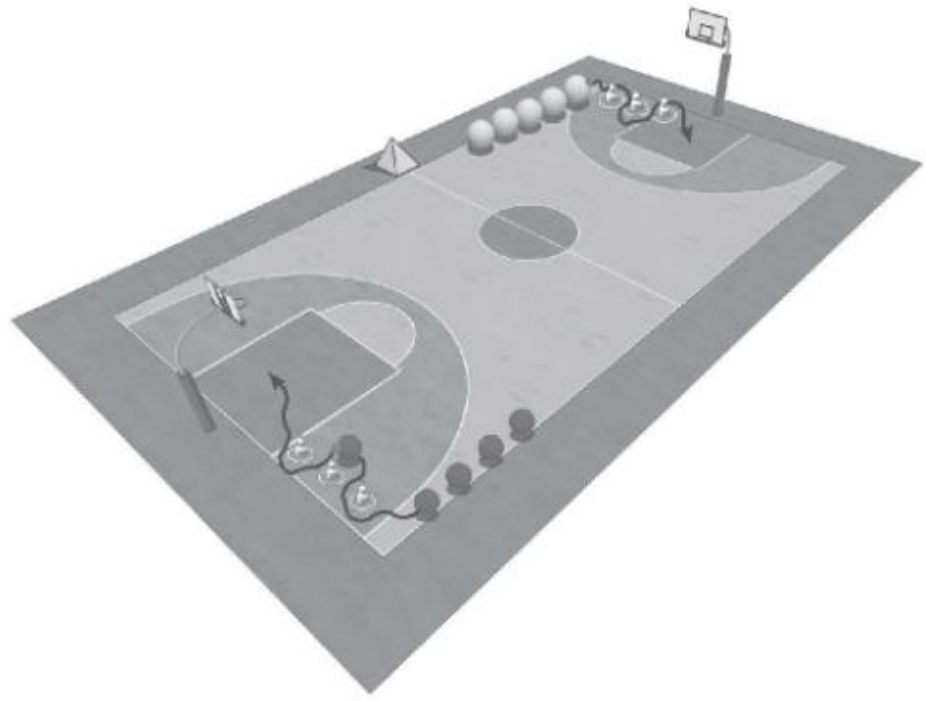
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Tấn công dưới rổ" (SGK trang 55) (H.18), chú ý yêu cầu người chơi sử dụng đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ đã học khi thực hiện trò chơi.

– Lưu ý người chơi khi thực hiện dẫn bóng di chuyển dích dắc qua cọc không vi phạm Luật 2 lần dẫn bóng, Luật chân trụ.

– GV cần tổ chức người hỗ trợ giám sát ở 2 cột rổ để yêu cầu người chơi thực hiện đúng kĩ thuật và ghi nhận số lượt ném thành công của mỗi đội.

– Lưu ý 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.



Hình 18. Sơ đồ trò chơi Tấn công dưới rổ

– Công bố kết quả, động viên và khích lệ người chơi.



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ thường được vận dụng trong những trường hợp nào?

Trả lời: Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ thường được sử dụng trong tình huống đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng ở dưới rổ mà không thể di chuyển tạo khoảng trống để ném rổ.

2. Trong quá trình thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, cần lưu ý những điểm gì?

Trả lời: Trong quá trình thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, cần lưu ý để tránh mắc những sai lầm sau:

– Khi ném bóng không có động tác xoay cổ tay.

– Khi ném, bóng thường bị trúng vành rổ mà không vào bảng rổ.

3. GV hướng dẫn HS thảo luận nhóm về các tình huống sử dụng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ để nâng cao hiệu quả phối hợp với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ 3

KĨ THUẬT NÉM RỔ

Nội dung	Chưa đạt	Đạt
Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. Bài 2. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.	– Chưa thực hiện được kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. – Chưa thực hiện được kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. – Chưa hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện mô phỏng được và đúng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. – Thực hiện mô phỏng được và đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới 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.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 4

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU

Bài 1 CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG NHANH

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền; thực hiện thuần thục, ổn định các chiến thuật tấn công đã học.

– Hướng dẫn HS vận dụng được chiến thuật tấn công nhanh vào tập luyện và đấu tập; thể hiện năng khiếu về môn Bóng rổ trong học tập và thi đấu.

– Giáo dục, động viên, khích lệ để HS thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

– 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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Khởi động

GV tổ chức cho HS luân phiên điều khiển lớp khởi động như ở các bài học trước. Trong phần khởi động chuyên môn, có thể sử dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V, các bài tập di chuyển (chạy tăng tốc, chạy đổi hướng, hai bước lên rổ), các bài tập chuyền bắt bóng 2 tay và 1 tay, tại chỗ ném rổ, nhảy ném, xoay người 180° ném rổ 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.

– Bóng rổ, giỏ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG NHANH VỀ ĐÍCH

Dụng cụ: Bóng rổ, giỏ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ.

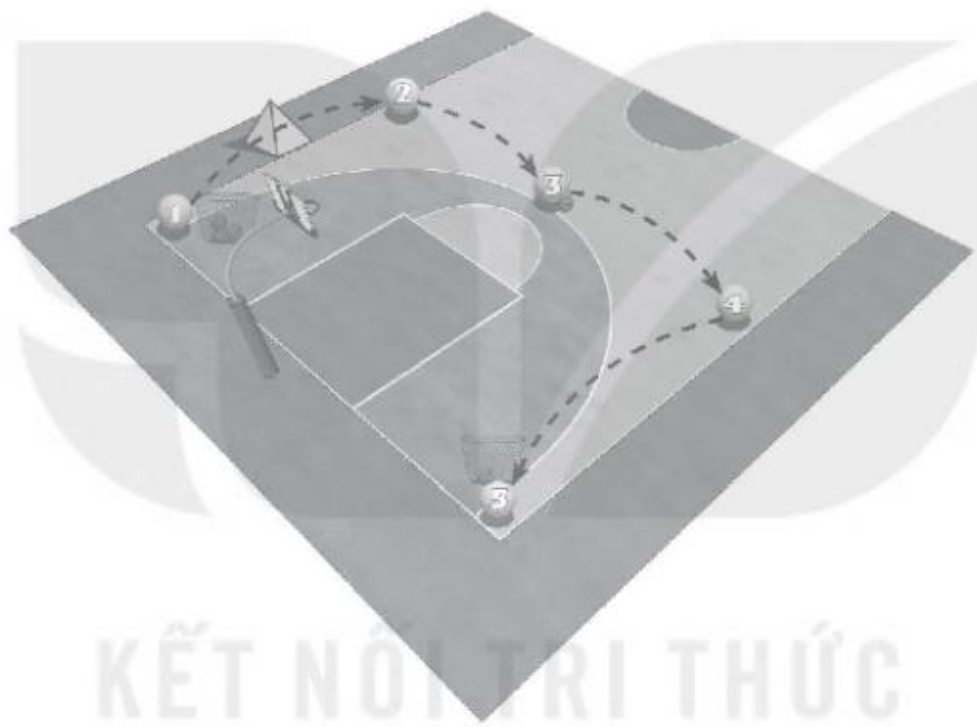
Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động "Chuyền bóng nhanh về đích" (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 56, 57) (H.1).

– GV hướng dẫn HS luật chơi và giải thích thêm về các kĩ thuật đã học được sử dụng khi thực hiện trò chơi.

– Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách, số bóng 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 Chuyền bóng nhanh về đích



KIẾN THỨC MỚI

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG NHANH

GV giới thiệu cho HS biết tấn công nhanh là chiến thuật thường được dùng khi đội phòng thủ giành được quyền kiểm soát bóng và phản công trong thời gian nhanh nhất nhằm làm cho đối phương không kịp tổ chức phòng ngự.

Để thực hiện chiến thuật tấn công nhanh, các hoạt động của cá nhân hoặc phối hợp đồng đội (tranh bóng, dẫn bóng, chuyền bóng, ném rổ) với mục đích đưa bóng về khu vực rổ đối phương phải được thực hiện trong thời gian ngắn nhất (2 – 5 giây) và ghi điểm trước khi đối phương kịp tổ chức phòng ngự.

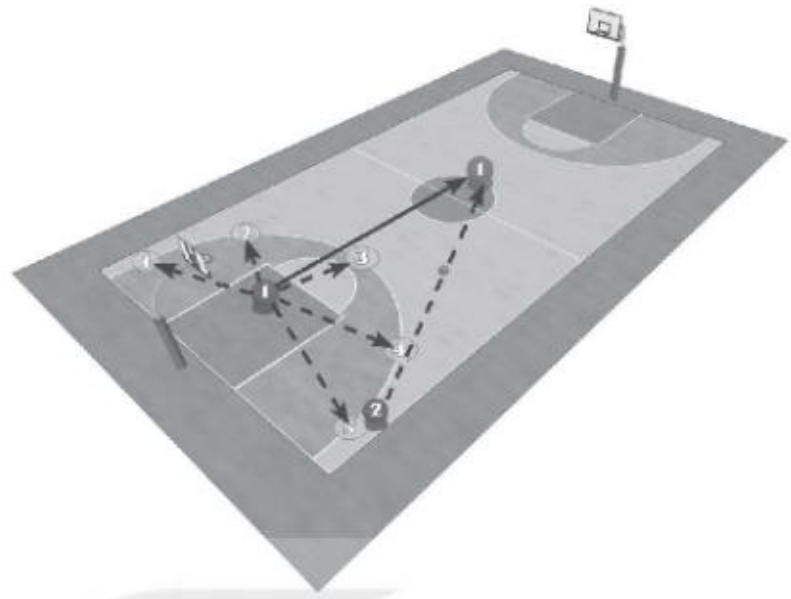
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền

Đấu thủ sau khi giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà, sử dụng kĩ thuật cá nhân thoát khỏi sự truy cản của đối phương, nhanh chóng chuyền bóng dài cho đồng đội đang ở khu vực rổ của đối phương để ghi điểm.

2. Chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền

Đấu thủ sau khi giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà, sử dụng kĩ thuật cá nhân nhanh chóng chuyền bóng ra cho đồng đội ở các vị trí tiếp ứng (H.2). Sau đó thoát khỏi sự kèm sát của đấu thủ phòng thủ, chạy nhanh về phía rổ đối phương để nhận bóng từ đồng đội chuyền lại hoặc đấu thủ tiếp ứng chuyền bóng cho 1 đồng đội khác đang đứng ở vị trí rổ đối phương và ghi điểm.



Hình 2. Các vị trí tiếp ứng

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 nhanh, vừa thực hiện chiến thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu các bài tập phối hợp mới từ 2 – 3 lần.

*** Giới thiệu và phân tích kiến thức mới:** GV giới thiệu về chiến thuật tấn công nhanh trong bóng rổ, nêu ưu điểm và hạn chế của các hình thức phối hợp trong tấn công, nêu những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa trong tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền.

– Lần 1: GV giới thiệu về kiến thức mới của chiến thuật tấn công nhanh và các yêu cầu để thực hiện chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng các bài tập phối hợp tấn công này trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– Lần 2: Tổ chức cho HS trao đổi và trình bày lại các kiến thức mới. GV điều chỉnh, bổ sung khi cần thiết.

*** Làm mẫu các bài tập:** GV chọn vị trí phù hợp và một số HS để làm mẫu các nội dung, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát và nắm được các yêu cầu của bài tập. Nếu số lượng HS đông, có thể cho HS đứng xung quanh sân. 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 chuyền 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 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.

*** Những sai lầm thường mắc và cách sửa:**

Những sai lầm thường mắc:

– Khi giành được quyền kiểm soát bóng thì giữ bóng quá lâu làm mất cơ hội phản công nhanh.

– Các đường chuyền bóng cho đồng đội không tốt làm mất cơ hội tấn công nhanh của đồng đội.

Cách sửa:

– Khi kiểm soát được bóng thì ưu tiên chuyền bóng ra cho đồng đội hoặc sử dụng kĩ thuật chân trụ đã học để thoát khỏi sự kèm sát của đối phương, dẫn bóng di chuyển ra ngoài.

– Thường xuyên luyện tập kĩ thuật chuyền bóng, đồng thời trao đổi ngay với đồng đội về các đường chuyền hỏng hoặc chưa hợp lí.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

– Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền: GV yêu cầu HS khi thực hiện phối hợp tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền thì đấu thủ sau khi nhận bóng phải nhanh chóng quan sát xem đồng đội nào đang ở vị trí thuận lợi cho ném rổ ghi điểm. Đấu thủ khi kiểm soát được bóng có thể sử dụng động tác giả, hoặc dẫn bóng di chuyển ngắn để thoát người phòng thủ và nhanh chóng chuyền bóng ra ngoài. Các đấu thủ khác phải luôn di chuyển để tạo khoảng trống tốt và chuẩn bị sẵn sàng để nhận bóng từ đồng đội chuyền đến và ném rổ ghi điểm, đấu thủ nhận được bóng có thể sử dụng các kĩ thuật ném rổ đã học (tại chỗ ném rổ, nhảy ném, xoay người 180° ném rổ hoặc dẫn bóng 2 bước ném rổ) để ghi điểm.

– Chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền: GV gợi nhớ để HS nắm được phối hợp tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền được xây dựng trên cơ sở phối hợp giữa 2 người bắt đầu bằng tình huống như tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền, sau khi chuyền bóng, người đầu tiên phải nhanh chóng thoát khỏi đấu thủ phòng thủ và di chuyển về hướng rổ của đối phương để nhận lại bóng và ném rổ ghi điểm. Lưu ý người tập luôn quan sát và di chuyển để tạo khoảng trống tốt, chuyền bóng chính xác, tuyệt đối không đứng trên đường thẳng có đối phương đứng giữa, 2 đấu thủ tấn công hạn chế không cho đấu thủ phòng thủ đứng giữa 2 người.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập các bài tập tấn công nhanh, GV cần 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.

– GV tổ chức các nhóm có HS giỏi để quản lí và hỗ trợ nhau tập luyện.

– 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.

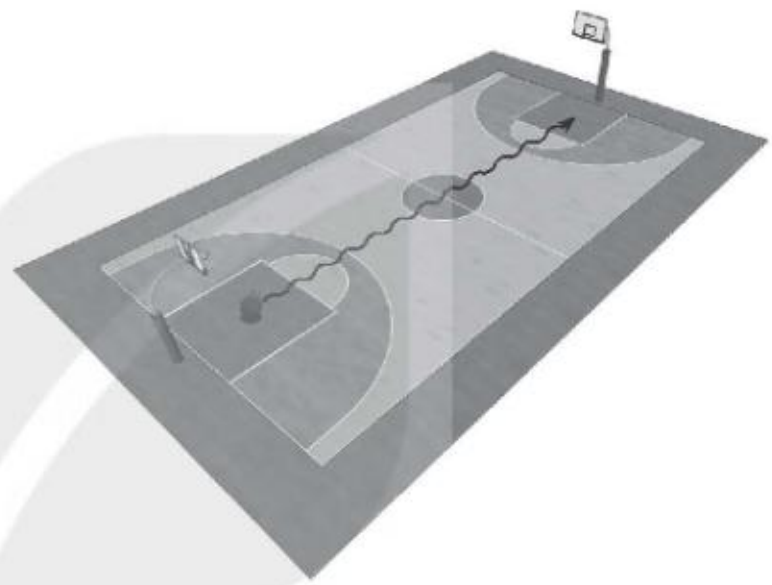
– Đánh giá bằng mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

- **Bài tập 1. Phối hợp tung, bắt bóng và di chuyển ném rổ**

GV tổ chức cho HS đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự tung bóng, bắt bóng, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).

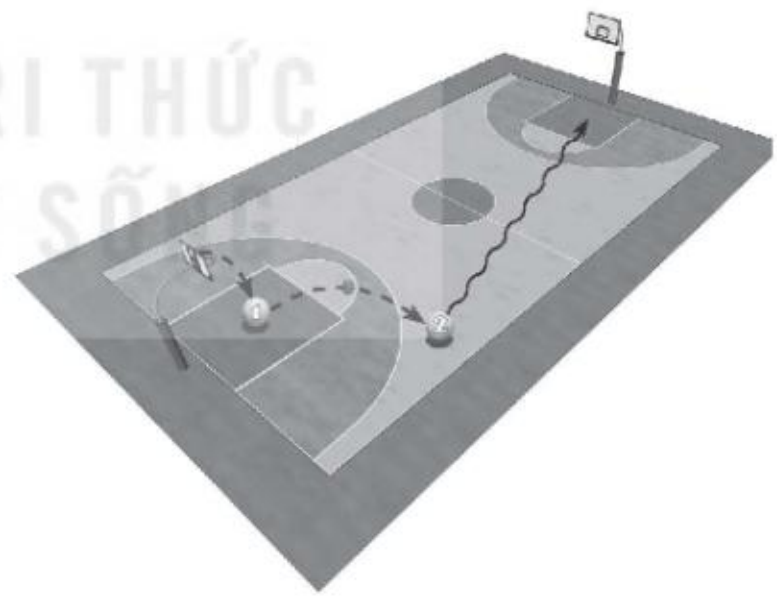
- **Bài tập 2. Bắt bóng bật bảng và dẫn bóng di chuyển – ném rổ**

GV tổ chức cho HS đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự ném bóng vào bảng, bắt bóng bật ra, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).



Hình 3. Sơ đồ bài tập 1, 2

- **Bài tập 3. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng cho người tiếp ứng dẫn bóng di chuyển ném rổ**



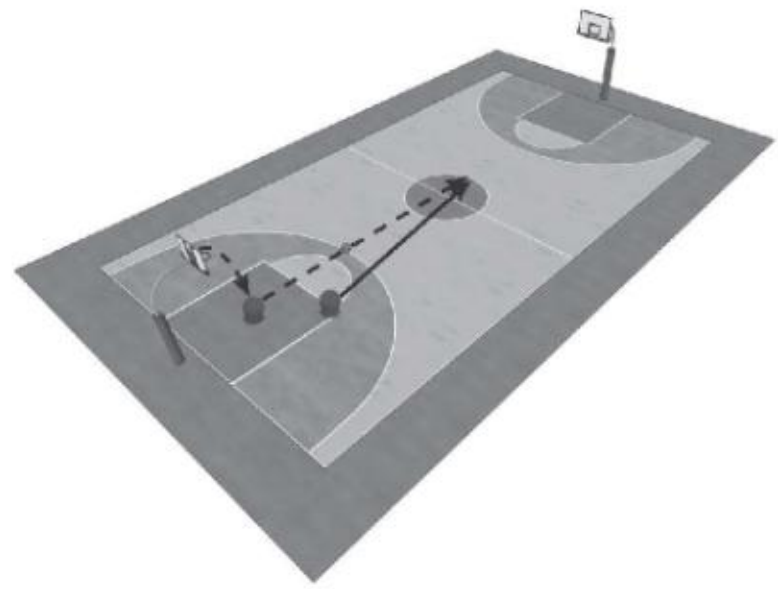
Hình 4. Sơ đồ bài tập 3

GV tổ chức cho HS thực hiện theo từng cặp. Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại di chuyển ra góc 45° bên ngoài vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền ra, dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.4).

Lưu ý: Bài tập cần thực hiện nhanh. Nâng độ khó bài tập bằng cách bố trí thêm 1 đấu thủ phòng thủ để cản phá đường chuyền bóng.

- **Bài tập 4. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền**

GV tổ chức cho HS chia thành nhóm 2 người. Theo hiệu lệnh, hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ bạn mình chuyền đến và thực hiện di chuyển ném rổ (H.5).

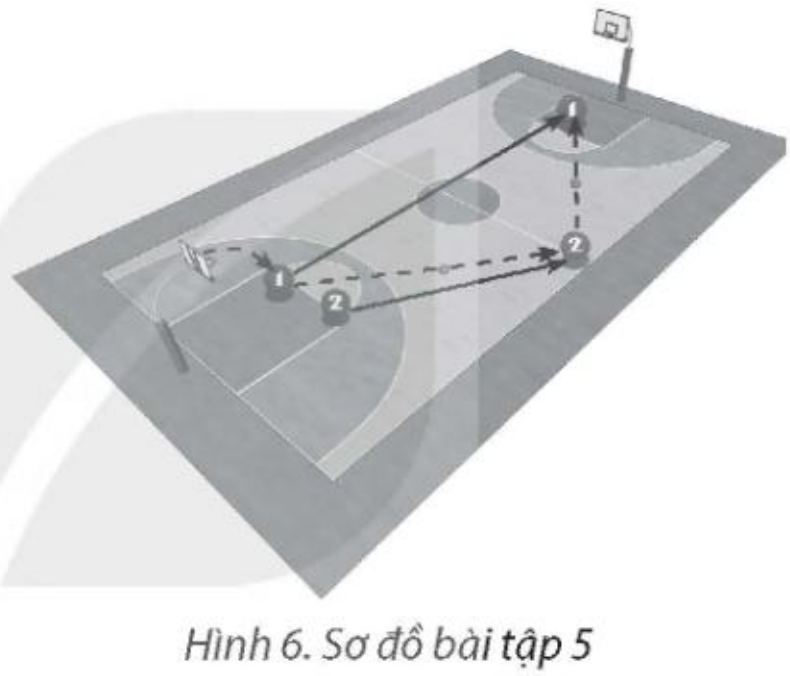


Hình 5. Sơ đồ bài tập 4

Lưu ý: Bài tập cần thực hiện nhanh. Nâng độ khó bài tập bằng cách bố trí thêm 1 đấu thủ phòng thủ để cản phá đường chuyền bóng.

- **Bài tập 5. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền**

Khi HS đã làm quen với bài tập phối hợp tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền, GV tổ chức cho HS chia thành nhóm 2 người. Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng (1). Người còn lại (2) chạy nhanh về góc giữa sân nhận bóng từ (1) chuyền đến. Sau khi chuyền bóng xong, (1) chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ (2) chuyền lại và thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.6).



Hình 6. Sơ đồ bài tập 5



Hình 7. Sơ đồ bài tập 6

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

- **Bài tập 6. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng theo vị trí tiếp ứng quy định và tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền**

GV tổ chức cho HS chia thành nhóm 2 người. Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt

bóng (1). Theo hiệu lệnh của người điều khiển, người còn lại (2) chạy nhanh ra một trong năm vị trí tiếp ứng được yêu cầu nhận bóng từ (1) chuyền đến. Sau khi chuyền bóng xong, (1) chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ (2) chuyền lại và thực hiện dẫn bóng ném rổ (H.7).

Lưu ý chung cho các bài tập:

– GV cho thực hiện từng đợt để kiểm soát và tránh va chạm gây chấn thương.

– HS có thể sử dụng các kĩ thuật ném rổ đã học hoặc thực hiện động tác 2 bước lên rổ để ghi điểm.

– Khi HS đã thực hiện đúng bài tập, có thể thay đổi khoảng cách và số lần khi thực hiện.

– GV có thể đặt thêm các cọc ở nhiều cự li, hướng rổ đối phương và yêu cầu HS dẫn bóng đến vị trí đó để ném rổ.

- **Luyện tập cá nhân**

GV tổ chức cho HS chủ động thực hiện các bài tập 1, 2.

- **Luyện tập cặp đôi**

GV chia HS thành từng cặp, luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập các bài tập 3, 4, 5.

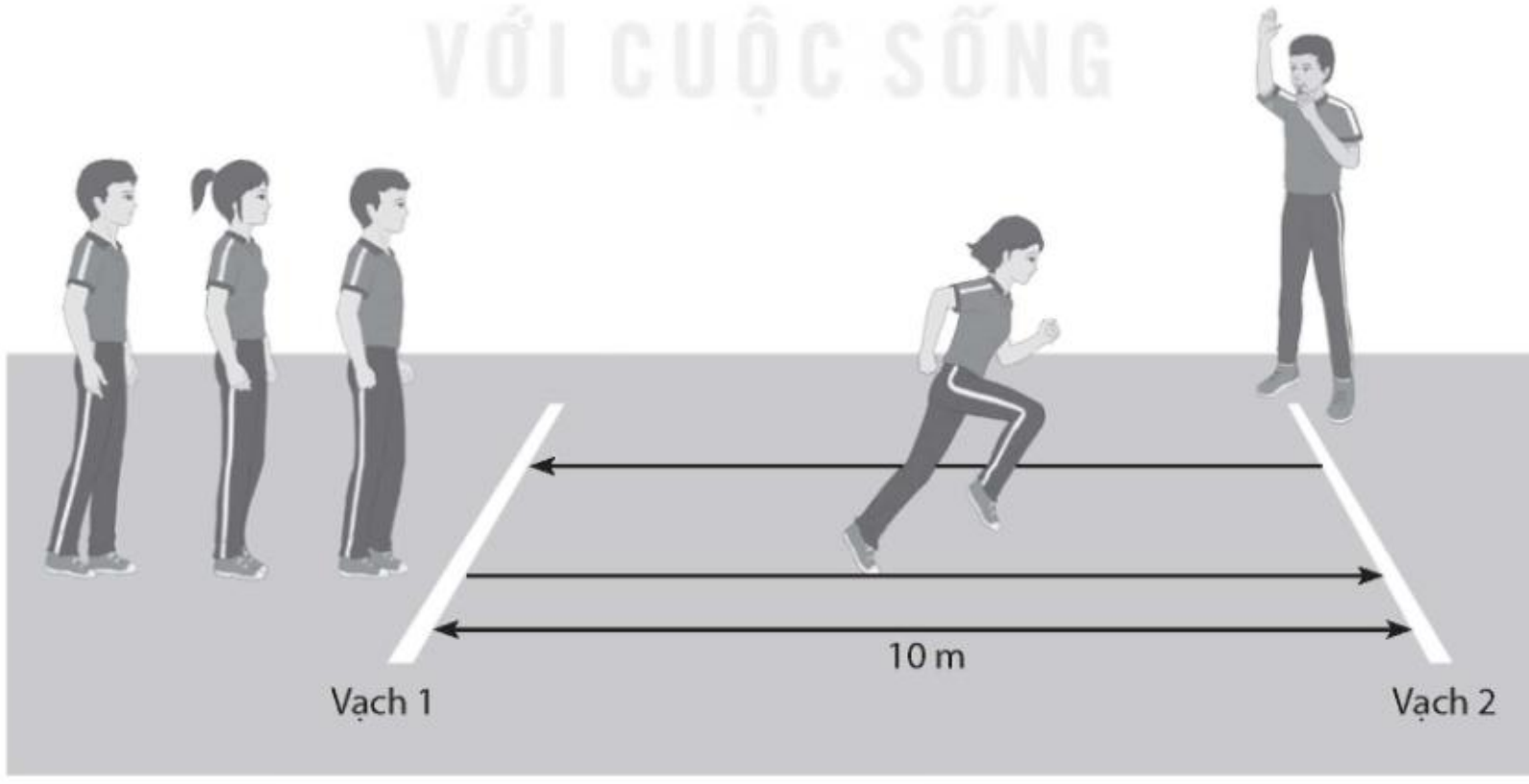
- **Luyện tập nhóm**

GV chia HS thành nhiều nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập 6.

- **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 × 10 m (di chuyển qua lại liên tục 10 m) (H.8). Nữ lặp lại 3 – 5 lần; nam lặp lại 5 – 7 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút, tuỳ khả năng của HS.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 8. Bài tập Chạy con thoi 4 × 10 m

- **Trò chơi bổ trợ chiến thuật**

ĐỘI NÀO GHI ĐIỂM NHIỀU HƠN?

Mục đích: Bổ trợ cho chiến thuật tấn công nhanh.

Dụng cụ: Bóng rổ.

Cách thực hiện:

– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Đội nào ghi điểm nhiều hơn?" (SGK trang 61) (H.9), lưu ý người chơi phải thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi. Khi thực hiện dẫn bóng di chuyển hoặc 2 bước lên rổ không vi phạm Luật 2 lần dẫn bóng hoặc Luật chân trụ.

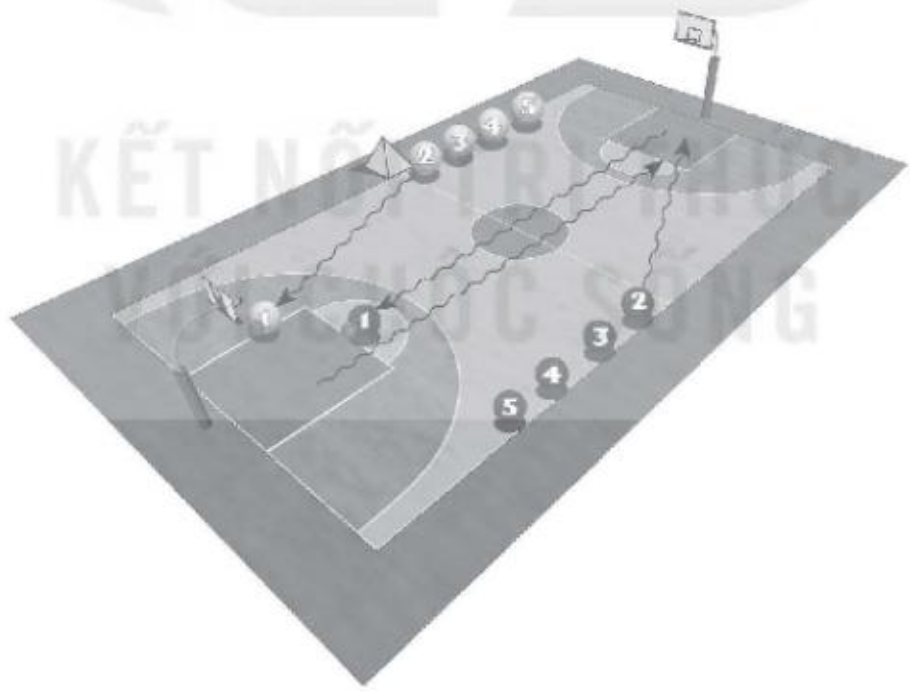
– Tuỳ theo thể lực của HS, có thể điều chỉnh khoảng cách phù hợp, tăng/giảm số điểm, tăng/giảm số lượng người chơi nhưng ở mỗi đội phải bằng nhau. GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng.

– GV tổ chức cho HS thực tập luật trọng tài bằng cách giám sát đội thi đấu ở các cột rổ để thống kê điểm từ số bóng ném vào hợp lệ và kiểm tra các trường hợp vi phạm luật.

– 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 khích lệ người chơi.

Lưu ý: 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 9. Sơ đồ trò chơi Đội nào ghi điểm nhiều hơn?



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Cho biết ưu điểm và hạn chế của chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền.

Trả lời: GV hướng dẫn HS thảo luận về các ưu điểm và hạn chế của chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền.

– 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.

+ Hiệu quả khi đội tấn công có đấu thủ di chuyển nhanh và linh hoạt.

– Hạn chế:

+ Chiến thuật này không hiệu quả khi đối phương đang lợi thế về người ở khu vực dưới rổ của đối phương.

+ Dễ bị đối phương cản phá, mất quyền kiểm soát bóng khi đối phương phòng thủ kèm sát.

2. Khi thực hiện chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền, cần lưu ý điểm gì?

Trả lời: Khi thực hiện chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền, cần lưu ý:

– Nhanh chóng chuyền bóng cho đồng đội ở các vị trí thuận lợi hơn.

– Sử dụng càng ít đường chuyền bóng càng tốt.

– Tranh thủ ghi điểm trước khi đối phương kịp lùi về tổ chức phòng ngự.

3. Thảo luận nhóm về chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền trong thi đấu bóng rổ để nâng cao hiệu quả khi tập luyện chiến thuật này.

Trả lời: GV tổ chức cho HS xem các video clip thi đấu và gợi ý HS thảo luận nhóm về chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền trong thi đấu bóng rổ để nâng cao hiệu quả khi tập luyện chiến thuật này.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ KÈM NGƯỜI 1 – 1 NỬA SÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng các bài tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật phòng thủ đã học.

– Hướng dẫn HS thường xuyên tập luyện nhằm phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

– Thường xuyên kiểm tra, đánh giá HS bằng tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Trao đổi, động viên để HS có ý thức, thể hiện sự ham thích, đam mê tập luyện thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV tổ chức cho HS luân phiên điều khiển lớp khởi động như ở các bài học trước. Trong phần khởi động chuyên môn, có thể sử dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V, các bài tập chặn người tranh bóng bật bảng, các bài tập di chuyển (chạy tăng tốc, chạy đổi hướng, hai bước lên rổ), các bài tập chuyền bắt bóng 2 tay và 1 tay, tại chỗ ném rổ, nhảy ném, xoay người 180° ném rổ 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.

– Cọc hình nón.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐỘI NÀO TRƯỢT NHANH

Dụng cụ: Cọc hình nón.

Cách thực hiện:

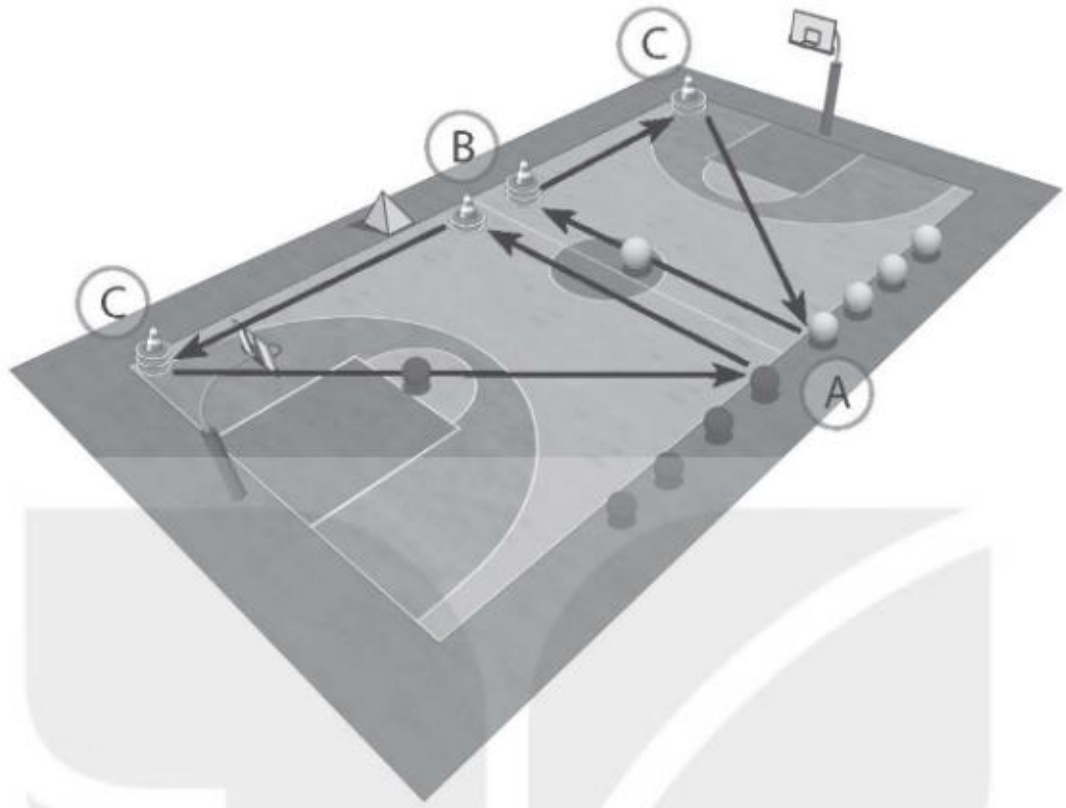
– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động "Đội nào trượt nhanh" (có thể tham khảo cách thực hiện trong SGK trang 62, 63) (H.10).

– Tuỳ theo thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng số lần thực hiện hoặc tăng số cọc 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 đúng kĩ thuật trượt ngang 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 10. Sơ đồ trò chơi Đội nào trượt nhanh



KIẾN THỨC MỚI

CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ KÈM NGƯỜI 1 – 1 NỬA SÂN

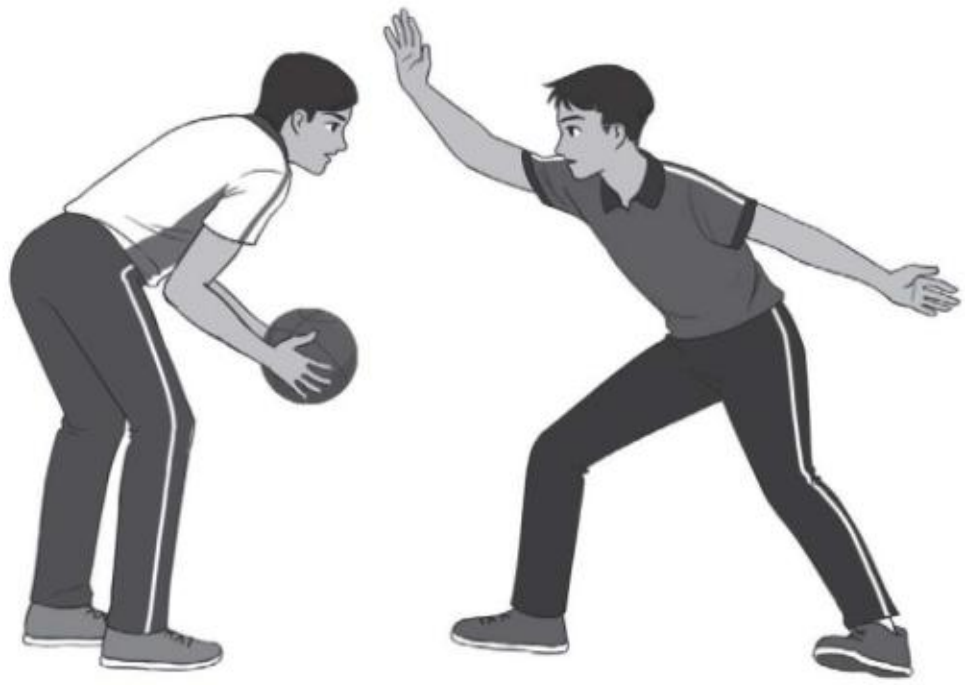
GV giới thiệu cho HS biết chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân là chiến thuật mà mỗi đấu thủ đội phòng thủ được phân công kèm sát một đấu thủ đội tấn công ở khu vực sân nhà.

Khi thực hiện tốt chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 sẽ làm cho đối phương không thực hiện được các chiến thuật tấn công đã dự định và kéo dài thời gian tấn công (đối phương dễ vi phạm Luật 14 giây hoặc 24 giây).

1. Những hoạt động phòng thủ với đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng

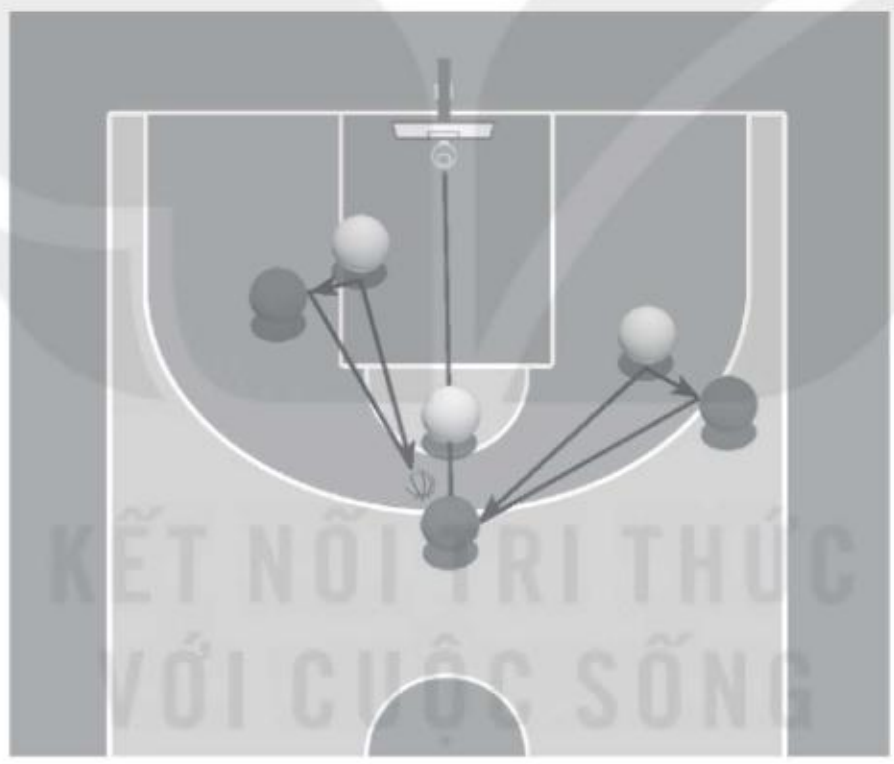
– Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu để hạ thấp trọng tâm, mắt luôn nhìn để quan sát đấu thủ mình đang phòng thủ.

– Khi phòng thủ đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng thì mắt luôn quan sát người cầm bóng, một tay giơ cao, lòng bàn tay hướng về trước (hạn chế đấu thủ ném rổ hoặc chuyền bóng qua đầu), một tay dang rộng chếch trước gối, lòng bàn tay hơi ngửa lên trên (hạn chế đấu thủ dẫn bóng di chuyển qua người) (H.11).



Hình 11. Tư thế phòng thủ với đấu thủ đang kiểm soát bóng

– Phải chiếm vị trí giữa đấu thủ có bóng và rổ, đấu thủ tấn công có bóng – đấu thủ phòng thủ – rổ phải trên một đường thẳng (H.12).



Hình 12. Vị trí đứng của các đấu thủ phòng thủ đối với đấu thủ đội tấn công có bóng và không bóng

– Hạn chế đối phương chuyền 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 chuyền bóng hoặc ném rổ mà không có thời gian chuẩn bị hoặc làm đối phương phạm Luật 5 giây.

2. Những hoạt động phòng thủ với đấu thủ tấn công không kiểm soát bóng

– Khi phòng thủ đấu thủ tấn công không bóng thì mặt hơi nghiêng về đấu thủ đang cầm bóng để quan sát, hai tay dang rộng chếch trước gối, lòng bàn tay hơi ngửa lên trên (H.13).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 13. Tư thế phòng thủ với đấu thủ không có bóng

– Cần xác định vị trí đấu thủ có bóng đang ở đâu và đấu thủ tấn công không bóng mình chịu trách nhiệm phòng thủ để đảm bảo vị trí đứng của mình với đấu thủ có bóng và đấu thủ không bóng là ba đỉnh của tam giác (H.12), giúp cho việc quan sát được cả hai đấu thủ đội tấn công tốt nhất.

– Hạn chế các đường bóng chuyền đến cho đấu thủ mình đang phòng thủ và các đường bóng chuyền 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 hoặc tranh bóng bật bảng sau quả ném bóng hỏng.

Lưu ý:

– Mỗi đấu thủ chịu trách nhiệm phòng thủ phải xác định được đấu thủ tấn công mình được phân công kèm và luôn di chuyển theo đấu thủ đó ở bất kì vị trí nào khi đang ở sân nhà. Không để cho đối phương có khoảng không gian trống hoặc vị trí thuận lợi để nhận bóng.

– Không để cho đối phương có thời gian ngắm ném bóng vào rổ. Không để cho đối phương đột phá vào khu vực dưới rổ và hạn chế đối phương tranh bóng bật bảng sau quả ném bóng hỏng.

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 phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân, vừa thực hiện chiến thuật vừa phân tích, giảng giải.

– Thực hiện mẫu các tư thế của người phòng thủ 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 kèm người 1 – 1 nửa sân trong thi đấu bóng rổ, nêu những sai lầm thường mắc và cách sửa của chiến thuật kèm người 1 – 1 nửa sân.

*** Làm mẫu động tác:** GV chọn vị trí phù hợp và một số HS để làm mẫu các nội dung, 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 tư thế và vị trí đứng của người tập, các đường chuyền bóng và vị trí ném rổ của đội tấn công (nếu có) trong các bài tập. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng giữ khoảng cách, áp sát đối với đấu thủ tấn công hoặc chặn người tranh bóng bật bảng trong chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân.

– Lần 2: Thực hiện lại các bài tập từ cá nhân đến phối hợp đồng đội, từ tình huống đơn giản đến phức tạp kết hợp mô tả, giải thích, phân tích. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện kĩ thuật cá nhân hoặc 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.

*** Những sai lầm thường mắc và cách sửa:**

Những sai lầm thường mắc:

– Đứng quá gần và dễ bị đối phương di chuyển thoát khỏi sự kèm sát.

– Kèm sát đối thủ có thể hình to lớn hoặc kĩ thuật tốt hơn mình.

Cách sửa:

– Lùi ra giữ khoảng cách 1 bước chân hoặc 1 cánh tay.

– Trao đổi với huấn luyện viên hoặc đồng đội để hoán đổi vị trí phù hợp.

*** Một số lưu ý khi thực hiện:**

GV yêu cầu HS khi thực hiện phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân phải đảm bảo các nguyên tắc phòng thủ, luôn quan sát và di chuyển để tạo áp lực lên các đấu thủ tấn công, theo sát đối thủ mình được phân 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. Nếu đối phương ném rổ thì phải chặn người mà mình đang kèm bằng kĩ thuật đã học để tranh bóng bật bảng.



LUYỆN TẬP

Trong quá trình tổ chức luyện tập các bài tập phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân, GV cần 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.

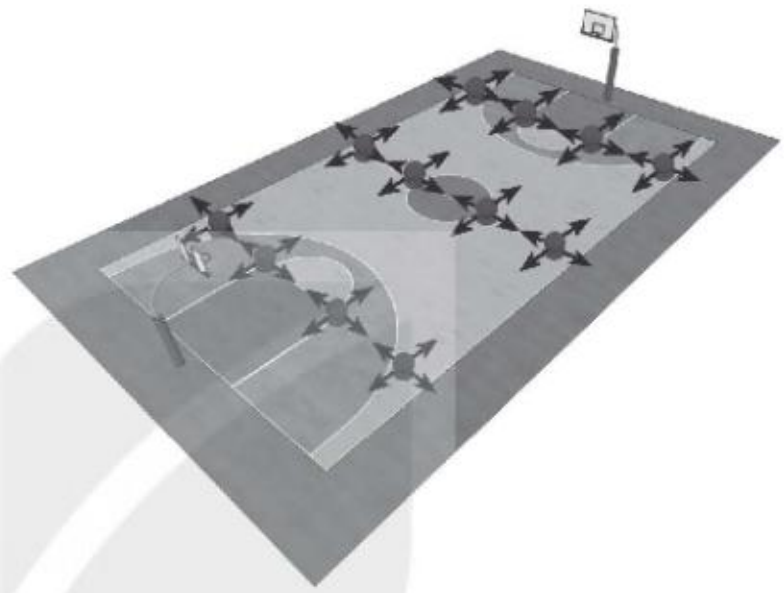
– GV tổ chức các nhóm có HS giỏi để quản lí và hỗ trợ nhau tập luyện.

– 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. Di chuyển phòng thủ**

GV tổ chức cho HS xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh sẽ tiến – lùi – sang phải – sang trái. Khi di chuyển, yêu cầu một tay giơ cao, một tay thấp nhằm hạn chế đối phương dẫn bóng, chuyền bóng hoặc ném rổ (H.14).



Hình 14. Sơ đồ bài tập 1

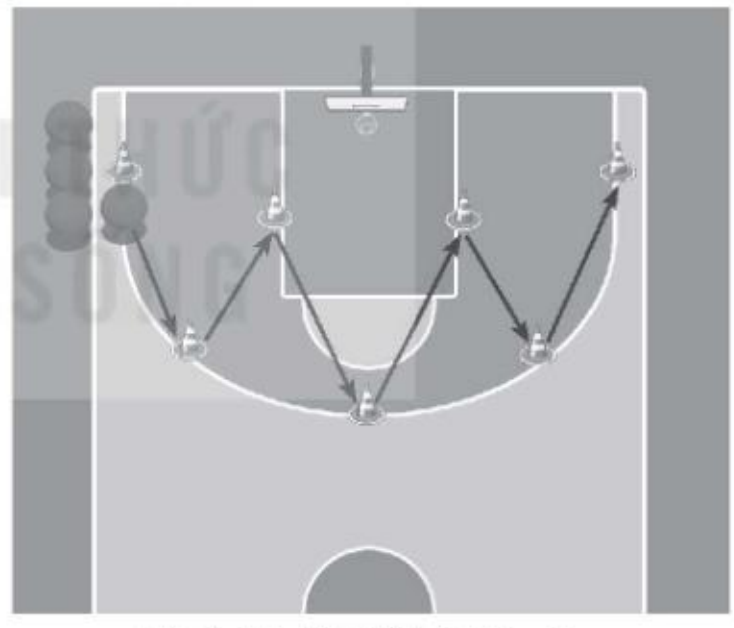
Lưu ý:

– GV có thể đánh dấu trên sân hoặc đặt cọc hình nón ở 4 vị trí 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 tuỳ ý và thực hiện trình tự như trên.

- **Bài tập 2. Di chuyển phòng thủ theo vị trí quy định**

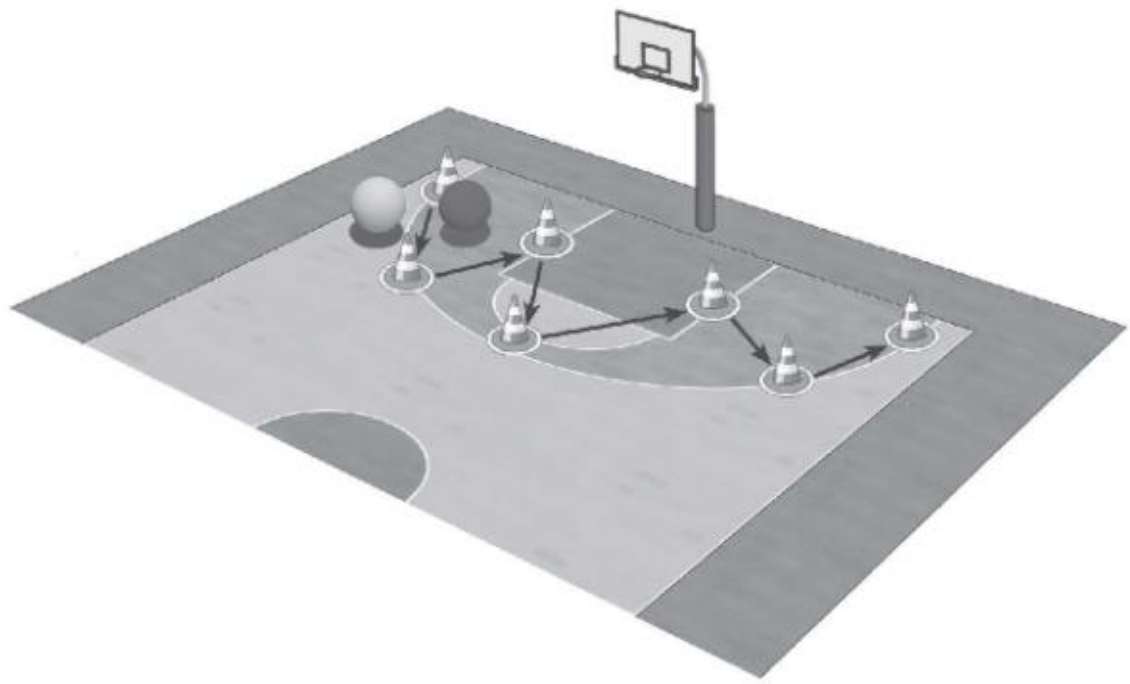
GV tổ chức cho HS đứng thành hàng dọc ở góc sân và bố trí các cọc hình nón theo sơ đồ (H.15). Theo hiệu lệnh, từng người sẽ di chuyển bằng kĩ thuật trượt ngang đến chạm các cọc như hình trong sơ đồ. Khi di chuyển, người phòng thủ có thể giơ một tay cao, một tay thấp hoặc hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rổ.



Hình 15. Sơ đồ bài tập 2

- **Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo đấu thủ không bóng**

GV tổ chức cho HS chia thành nhóm hai người, một người là đấu thủ tấn công, một người là đấu thủ phòng thủ. Đấu thủ tấn công sẽ chủ động di chuyển theo sơ đồ (H.16), đấu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo. Khi di chuyển phòng thủ, người phòng thủ để hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rổ và mắt hướng về đấu thủ tấn công mình đang phòng thủ.

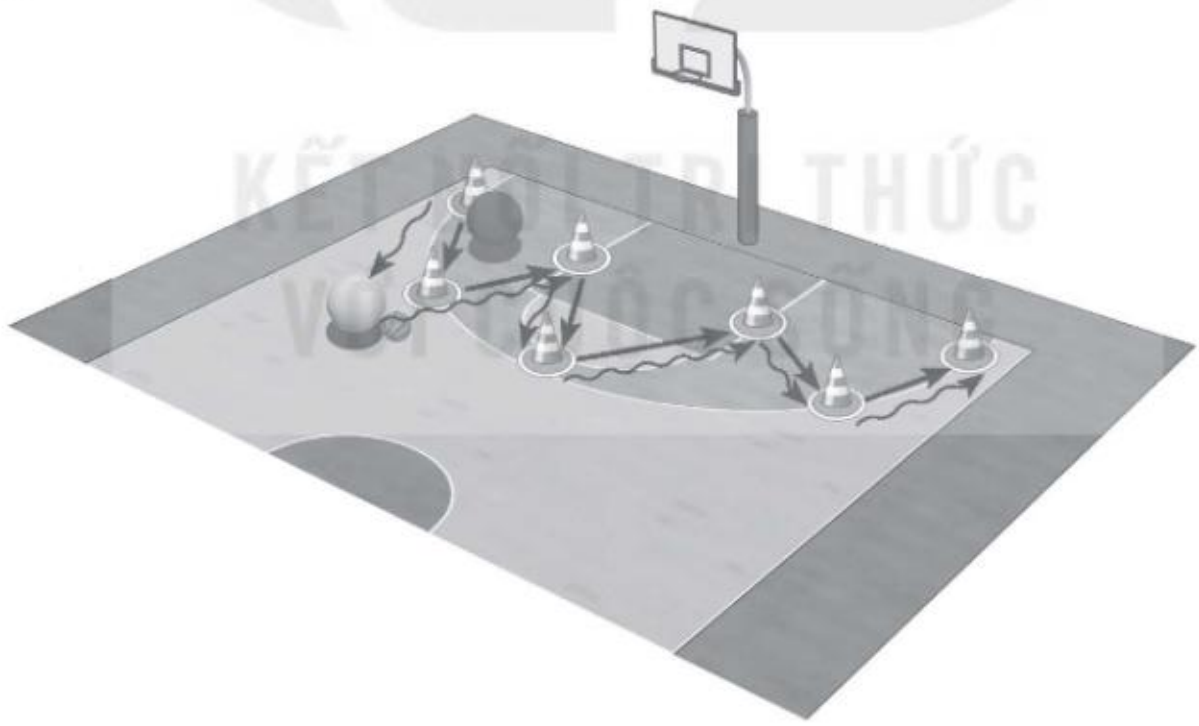


Hình 16. Sơ đồ bài tập 3

Lưu ý: Trong các lần thực hiện đầu tiên, GV cho đấu thủ tấn công di chuyển chậm, đơn giản theo thứ tự các cọc, sau khi đấu thủ phòng thủ đã thực hiện tốt kĩ thuật di chuyển phòng thủ thì có thể yêu cầu đấu thủ tấn công di chuyển nhanh hơn và linh động tiến hoặc lùi.

- **Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đấu thủ đang kiểm soát bóng**

GV tổ chức cho HS chia thành nhóm hai người, một người là đấu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đấu thủ phòng thủ. Đấu thủ tấn công sẽ chủ động dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.17), đấu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo.



Hình 17. Sơ đồ bài tập 4

Lưu ý: Yêu cầu người tập trong các lần thực hiện đầu tiên, đấu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển chậm, đơn giản theo thứ tự các cọc, sau khi đấu thủ phòng thủ đã thực hiện tốt kĩ thuật di chuyển phòng thủ thì có thể yêu cầu đấu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển nhanh hơn và linh động tiến hoặc lùi. Nâng cao, có thể ném rổ khi có hiệu lệnh hoặc khi có điều kiện thích hợp. Sau khi ném rổ thì yêu cầu đấu thủ phòng thủ phải chặn đối phương để tranh bóng bật bảng nếu bóng không vào rổ.

- **Bài tập 5. Đấu tập**

GV tổ chức cho HS chia thành các đội 5 người đấu tập trên nửa sân (H.18). Các đội phân công người để phụ trách phòng thủ và thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. Sau mỗi lần ném rổ, hai đội sẽ đổi vai trò cho nhau. Đội ghi được số điểm theo quy định trước là đội thắng cuộc.



Hình 18. Sơ đồ bài tập 5

Lưu ý: Khi tập luyện, yêu cầu đội tấn công phải yểm hộ nhau để di chuyển đổi vị trí cho nhau liên tục trong và ngoài khu vực 3 điểm. Khi thi đấu, cần tuân theo Luật Bóng rổ.

- **Luyện tập cá nhân**

GV tổ chức cho HS chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 2.

- **Luyện tập cặp đôi**

GV chia HS thành từng cặp, luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập các bài tập 3, 4.

- **Luyện tập nhóm**

GV chia HS thành nhiều nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập 5.

- **Bài tập phát triển thể lực**

GV sử dụng các kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS dựa trên 6 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 × 10 m, chạy tuỳ sức 5 phút để sử dụng như các bài tập thể lực. Đồng thời thường xuyên kiểm tra, đánh giá HS bằng tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Link tham khảo:

https://thuvienphapluat.vn/bulletin/document.aspx?key1=0=pJM01UYzTn

- **Trò chơi bổ trợ chiến thuật**

CÙNG NHAU VƯỢT KHÓ

Mục đích: Bổ trợ di chuyển trong phòng thủ 1 – 1.

Dụng cụ: Cọc hình nón.

– GV tổ chức cho HS chơi trò chơi "Cùng nhau vượt khó" (SGK trang 68) (H.19), lưu ý người chơi trong khi thực hiện trò chơi phải đặt tất cả cọc nằm xuống hoặc dựng tất cả cọc lên tại đúng vị trí quy định rồi mới được chạy về chạm tay người tiếp theo.

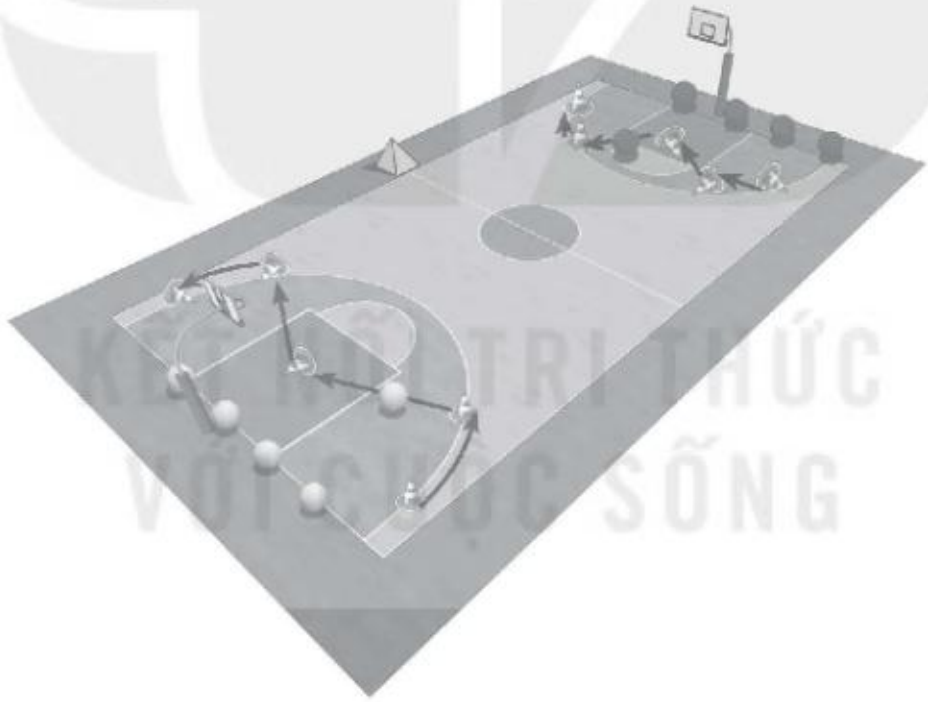
– Tuỳ theo thể lực của HS, có thể tăng hoặc giảm số cọc, có thể đặt khoảng cách giữa các cọc xa hoặc gần hơn hay ở vị trí bất kì, tuy nhiên phải đảm bảo sơ đồ cọc của 2 đội phải giống nhau, tăng giảm số số lượng người chơi nhưng ở mỗi đội phải bằng nhau.

– 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 chơi, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch.

– Công bố kết quả, động viên và khích lệ người chơi.



Hình 19. Sơ đồ trò chơi Cùng nhau vượt khó



VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi sau:

1. Thảo luận nhóm để làm rõ mục đích của đấu thủ thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân 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 63 – 65.

2. Hãy nêu những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân trong thi đấu bóng rổ.

Trả lời: GV hướng dẫn HS thảo luận những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân trong thi đấu bóng rổ.

– Ưu điểm:

+ Hạn chế đội tấn công triển khai các chiến thuật đã định.

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

+ Hiệu quả khi đội tấn công không có đấu thủ dẫn bóng tốt.

+ Tạo được áp lực lớn với các đấu thủ đang kiểm soát bóng ở ngoài vòng 3 điểm.

+ Hiệu quả trong việc chặn đấu thủ tấn công ở bên ngoài và tranh chấp bóng bật bảng.

+ Linh hoạt trong việc tổ chức tấn công nhanh.

– Hạn chế:

+ Chiến thuật phòng thủ này tiêu hao nhiều thể lực.

+ Chiến thuật phòng thủ này không hiệu quả khi đối phương có những đấu thủ có kĩ năng dẫn bóng linh hoạt hoặc đột phá ghi điểm dưới rổ tốt.

+ Hạn chế trong việc phòng thủ khi đối phương chuyền bóng và di chuyển liên tục hoặc khi đối phương yểm hộ nhau để đổi người đang phòng thủ.

+ Không tạo được áp lực lớn trên các đấu thủ trung phong đang kiểm soát bóng ở khu vực dưới rổ.

3. GV khuyến khích HS vận dụng chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân thường xuyên trong tập luyện và thi đấu để nâng cao thành tích và phát triển thể lực.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ 4

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU

Nội dung	Chưa đạt	Đạt
Bài 1. Chiến thuật tấn công nhanh. Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân.	– Chưa thực hiện được chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền. – Chưa thực hiện được chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. – Chưa hoàn thành bài tập trên lớp và yêu cầu của GV.	– Thực hiện được và đúng các vị trí đứng và di chuyển trong chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền. – Thực hiện được và đúng các vị trí đứng và di chuyển trong chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. – 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.

Lưu ý: GV có thể tổ chức cho HS thi đấu để đánh giá.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

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:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu và tái bản: PHẠM TRƯỜNG THỊNH
Biên tập mĩ thuật: PHẠM THỊ HẠ LIÊN
Thiết kế sách: HUỲNH THỊ TRÚC LINH
Trình bày bìa: ĐẶNG NGỌC HÀ – TỐNG THANH THẢO
Sửa bản in: 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 kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – BÓNG RỔ – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số:

In ..... bản, (QĐ in số....) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: ..... địa chỉ .....

Cơ sở in: ..... địa chỉ .....

Số ĐKXB:

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

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

Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 12 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG