Tuần 21

Lớp 12

Bài: bóng rổ

**Kỹ thuật dẫn bóng rổ**

**1 Đặc điểm sử dụng**

Trong thi đấu bóng rổ, cầu thủ sử dụng các kỹ thuật dẫn bóng rổ (cao tay, thấp tay, tại chỗ và di chuyển) để thoát khỏi sự truy cản của đối phương. Trong dẫn bóng cần phải dẫn tốt cả 2 tay, khi dẫn bóng tốc độ dẫn bóng phụ thuộc trước hết vào độ cao bật lại của bóng từ mặt sân và vào góc nghiêng tạo thành đường bay của bóng khi chạm sân và hướng thẳng đứng từ mặt sân. Bóng bật lại càng cao và góc nghiêng càng nhỏ thì tốc độ di chuyển càng lớn. Khi bóng bật lại thấp và gần so với chiều thẳng đứng, vận động viên dẫn bóng chậm và có thể thực hiện dẫn bóng tại chỗ.

**2 Tư thế dẫn bóng rổ**

Hai gối khuỵu, trọng tâm thấp, thân lao về phía trước và hơi nghiêng về phía có bóng, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xòe rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên.

**3 Khi dẫn bóng rổ**

Lấy khuỷu tay làm trụ, bóng nảy lên tới ngang thắt lưng dùng sức cẳng tay, thông qua cổ tay rồi tới các ngón tay ấn bóng xuống. Bóng tiếp xúc đầu tiên ở các ngón tay rồi vào chai tay và các phần lồi của bàn tay, cổ tay, cẳng tay, đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước thân mình và ở bên cạnh đường chạy, đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bóng.

Khi dẫn bóng thì hướng dẫn bóng do điểm tay tiếp xúc bóng quyết định.

– Nếu dẫn bóng tại chỗ thì diện tiếp xúc ở trên bóng.

– Nếu dẫn bóng di chuyển về phía trước thì diện tiếp xúc ở trên sau bóng.

– Nếu dẫn bóng sang phải thì diện tiếp xúc ở trên bóng bên trái và ngược lại.

Chú ý:

– Khi tiếp xúc, bóng nên ở hai bên người không nên ở phía trước mặt khi di chuyển.

– Khi dẫn bóng không nên nhìn vào bóng mà mắt phải quan sát đồng đội và đối phương.

– Khi dẫn bóng phải có ý thức bảo vệ bóng, tay không có bóng cần phải có ý thức ngăn cản đối phương vào phá, cướp bóng.

**4 Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa**

– Sai lầm: Dẫn bóng không theo được ý định.

+ Phương pháp sửa chữa: Khuỷu tay ít di chuyển và để cố định bên mình. Chủ động tiếp xúc tay vào bóng đúng vị trí.

– Sai lầm: Khi dẫn bóng thường bị mất bóng.

+ Phương pháp sửa chữa: Tập dẫn bóng bằng cả 2 tay, thân trên hơi quay về phía có bóng, dẫn bóng bằng tay xa người phòng thủ.

– Sai lầm: Khi dẫn bóng cổ tay quá cứng.

+ Phương pháp sửa chữa: Tập dẫn bóng để cổ tay thả lỏng tự nhiên, tập đứng tại chỗ dẫn bóng vào tường.

Bài: Chạy tiếp sức

**1. Kỹ thuật xuất phát**

Trong quá trình chạy, người chạy đầu tiên trong 4 thành viên của đội chạy tiếp sức thực hiện tư thế xuất phát thấp:

* Bàn đạp ở tư thế ngón tay cái và ngón trỏ chống trên đường chạy, sau vạch xuất phát.
* Các ngón còn lại nắm cây gậy (tay phải là tay cầm gậy).
* Lần lượt đặt chân thuận vào bàn đạp trước, chân không thuận vào bàn đạp sau.
* Khi nghe thấy hiệu lệnh thì chuyển trạng thái người hướng về phía trước, đồng thời nâng mông lên cao hơn vai.
* Sau đó chạy lao về phía trước.

**2. Chạy tiếp sức cho người tiếp theo**

Người chạy thứ 2, 3, 4 là những người sẽ nhận gậy từ người liền kề sau đó, xuất phát ở tư thế 3 điểm chống (2 chân và 1 tay tiếp xúc với đường chạy) và quay mặt về phía sau quan sát động đội.

**3. Chạy tăng tốc**

Việc chạy càng nhanh trong quá trình chạy tiếp sức sẽ giúp rút ngắn thời gian, giúp đội có cơ hội chiến thắng nhiều hơn.

Người thứ nhất khi nghe thấy khẩu lệnh chạy hoặc tiếng súng nổ thì phải nhanh chóng đạp mạnh hai chân và lao người về phía trước, tay đánh so lo với chân, thực hiện bước chạy dài và lao về phía trước nhanh nhất có thể, sau đó chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.

Người chạy thứ 2, 3, 4 của đội thì sau khi nhận gậy từ người thứ nhất hay liền kề trước đó phải chạy thật nhanh, đạt tốc độ tối đa.

**4. Chạy giữa quãng**

Giai đoạn chạy giữa quãng tất cả thành viên cần phải duy trì tốc độ của bản thân ở mức ổn định và cần chú ý đến nhịp đánh tay đều, thoải mái.

**5. Chạy về đích**

Quãng chạy về đích thường có chiều dài từ 15 đến 20m chạy cuối cùng. Người chạy cần liên tục tăng tốc để cán đích sớm nhất.

Vận động viên cần chú ý tư thế thân người ngả về phía trước nhiều hơn so với chạy giữa quãng, các bước chân và tần suất bước nhiều và nhanh hơn, đồng thời kết hợp đánh tay mạnh, theo nhịp bước chân.

**6. Kỹ thuật chạy đường vòng**

Đối với chạy tiếp sức 4x100m thì ở những đoạn đường cong các VĐV cần phải áp dụng **kỹ thuật chạy đường vòng** như sau:

* Chạy sát mép ô trong đường chạy của mình, bàn chân hơi xoay và cần nghiêng người về bên trái.
* Tốc độ của VĐV sẽ ảnh hưởng đến độ ngả. Độ nghiêng người trong đường vòng từ từ tăng dần và từ từ giảm dần khi chạy ra đường thẳng.
* Khi chạy đường vòng tay phải nên hướng vào trong nhiều hơn, còn tay trái sẽ chếch ra phía ngoài. Và tay phải phải đánh thật nhanh, biên độ bắt buộc phải lớn hơn tay trái.