Tuần 23

Lớp 10

Bài: bóng chuyền

**Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản:**

- Tư thế chuẩn bị:

+ Người tập quan sát hướng bóng đến tốc độ bay của bóng, người tập nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp chuẩn bị thực hiên động tác.

+ Người tập đứng ở tư thế trung bình cẳng chân và đùi tạo 1 góc 900 hai chân mở rộng bằng vai, đứng chân trước chân sau, hoặc 2 chân ngang nhau tư thế vững chắc nhất trọng lương cơ thể đồn đều lên 2 chân hai tay co tư nhiên ở bên sườn, thân người hơi gập nhô về phía trước, mắt tập trung quan sát

- Động tác (tiếp xúc bóng):

+ Khi bóng đến dùng tay đón bóng ở tầm ngang ngực hoặc ngang bụng khi đỡ bóng bàn tay không thuận nắm chặt (trừ ngón cái) đặt vào trong lòng bàn tay bàn tay thuận các ngón tay bàn tay thuận bao bọc phía ngoài bàn tay không thuận , 2 ngón cái song song ,sát và ngang bằng nhau ,cẳng tay gập về phía trước để tạo độ căng ở cánh tay .hai tay thẳng đặt song song về ngang bằng nhau sao cho mặt phẳng trên của 2 cẳng tay tạo thành 1 mặt phẳng, bóng tiếp xúc 1/3 cẳng tay phía gần cơ tay để đánh bóng .(hình 2)

+ Bóng tiếp xúc với tay khi tay hợp với mặt đất một góc khoảng 300.thực hiện tiếp xúc bóng, duỗi các khớp cổ chân, khớp gối, tạo lực đưa cơ thể lên cao, về phía trước .đồng thời với việc duỗi các khớp hai tay đưa từ dưới ra phía trước, lên cao .tạo lực đánh bóng đi theo hướng đã định lực đánh bóng tùy thuộc vào vào tốc độ bóng đến và vị trí cự ly cần đưa bóng tới.

+ Khi bóng rời tay, hai chân tiếp tục vươn lên cao ra trước. Tay vươn theo hướng bóng đi, và dừng lại ở tầm vai

- Kết thúc động tác:

+ Trong quá trình thực hiện động tác hai bàn tay luôn luôn nắm chặt cổ tay gập xuống phía dưới sau khi bóng rời tay thì hai tay cũng rời nhau và nhanh chóng về tư thế chuẩn bị



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.