**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 28: 04/04/2022 đến 09/04/2022**

**Môn Thể dục Khối 9**

**TIẾT 1:** Ôn tập các động tác bổ trợ. Tập mô phỏng giai đoạn qua xà.

* Thực hiện chọn hướng nhảy
* Xác định điểm giậm nhảy.
* Đo đà
* Thử đà
* Nhảy cao nằm nghiêng qua xà thấp.

**TIẾT 2: Luật bóng rổ:**

**Luật chơi bóng rổ (trong quá trình trận đấu diễn ra)**

+ Trong luật chơi bóng rổ có quy định các VĐV chỉ được dùng tay để sử lý bóng, có thể sử dụng những cách như cầm bóng, chuyền bóng, lăn bóng.

+ Sẽ tính là phạm luật nếu người chơi sử dụng bất cứ bộ phận nào khác của cơ thể như, chân, vai, ngực…để khống chế bóng, tuy nhiên nếu vô tình để bóng tiếp xúc với cơ thể thì không bị tính là vi phạm luật.

+ VĐV dùng tay tác động vào trái bóng từ dưới lên(giống hành động phát bóng chuyền) sẽ bị tính là vi phạm luật bóng rổ.

Quy định về quyền kiểm soát bóng trong luật thi đấu bóng rổ

+ Đội dẫn bóng, cầm bóng, chuyển bóng được gọi là đội đang kiểm soát bóng.

+ Một đội bị mất quyền kiểm soát bóng trong những trường hợp sau:

– Đối thủ giành được bóng và kiểm soát bóng.

– Bóng không thuộc quyền kiểm soát của bên nào(bóng chết).

**Cách tính điểm trong môn bóng rổ**

+ Một tình huống ném bóng vào rổ chỉ được tính điểm khi, bóng lọt từ phía trên lọt vào rổ.

+ Cách tính điểm với những pha ném bóng vào rổ thành công

- Ném phạt thành công sẽ được tính một điểm.

- 2 điểm được ghi khi cầu thủ đứng ở khu vực 2 và ném bóng vào rổ đối phương.

- Tương tự 3 điểm cũng được ghi khi bóng được ném đúng rổ tại khu vực 3.

- Trong một tình huống ném phạt hay ném bóng vào rổ, bóng chạm vào thành rổ(chưa vào rổ) ngay sau đó có một cầu thủ tác động vào bóng và ghi điểm thì tính huống đó đội ghi điểm sẽ được cộng 2 điểm.

- Một tình huống ném bóng vào rổ của đội nhà (vô tình) thì 2 điểm sẽ được dành cho đội của đối phương.

- Cầu thủ cố tình ném bóng vào lưới của đội nhà sẽ không tính điểm.

- Ném bóng từ phía dưới lên vào trong rổ sẽ bị tính là phạm luật.

**Bắt lỗi trong luật chơi bóng rổ cơ bản**

Cầu thủ ở ngoài biên và bóng ở ngoài biên:
+ Bất cứ phần cơ thể nào của VĐV tiếp xúc với phần hành lang bên ngoài sân đều bị tính phạm luật.
+ Bóng chạm tay một cầu thủ và ra ngoài biên thì quyền kiểm soát bóng thuộc về đội đối phương.

**Luật 3 giây trong bóng rổ:**

+ Khi một bên kiểm soát bóng ở phần sân của đối thủ, thì một cầu thủ của đội tấn công sẽ không được di chuyển trong khu vực phần sân của đối phương liên tục quá 3 giây.

+ VĐV có mặt ở trong khu vực giới hạn của đối phương chưa đến 3 giây, được phép dẫn bóng để ném rổ.

+ Một cầu thủ được gọi là đứng ngoài khu vực giới hạn thì hai chân của cầu thủ đó phải nằm bên ngoài khu vực giới hạn.

+ Trong luật bóng rổ có quy định một cầu thủ bị đối thủ kèm sát quá 5 giây(khoảng cách giữa 2 người khoảng 1m) thì phải chuyền bóng hoặc ném rổ.

**Luật 8 giây trong bóng rổ:**

+  Trong luật thi đấu bóng rổ ghi rõ, khi một cầu thủ cướp được bóng và kiểm soát bóng ở phần sân sau của đội, cần phải nhanh chóng chuyền bóng tới phần sân phía trước của đội nhà trong khoảng thời gian là 8 giây.

+ Và thời gian cũng được tính tương tự khi đội kiểm soát bóng có quyền ném phát bóng thuộc khu vực sân sau với những lý do:- Bóng từ tay đối phương bay ra ngoài biên.

- Có một cầu thủ nào đó bị chấn thương và trọng tài ra hiệu tạm dừng.

- Tình huống nhảy lên tranh bóng của hai đội.

- Có lỗi kép xảy đến.

**Luật 24 giây trong luật chơi bóng rổ.**

+ Khi một cầu thủ của một bên giành quyền kiểm soát bóng, thì khoảng thời gian từ lúc đội đó kiểm soát bóng tới khi ném bóng vào rổ không được vượt quá 24 giây.Luật 24 giây trong bóng rổ được tính cụ thể như sau:- Bóng phải rời tay cầu thủ ném rổ trước khi đồng hồ 24 giây báo tín hiệu âm thanh.- Khi động tác ném bóng rổ hoàn thành, bóng phải chạm vào vòng rổ hay lọt vào bên trong rổ mới được tính là kết thúc khoảng thời gian 24 giây.+ Trong trường hợp hi hữu bóng rời khỏi tay người ném, trên không trung và âm báo kết thúc 24 giây vang lên :

- Nếu như bóng vào rổ sẽ không tính là phạm luật 24 giây trong thi đấu bóng rổ.

- Nếu bóng chạm và thành rổ cũng sẽ không bị tính là vi phạm luật bóng rổ.

- Sẽ tính là phạm luật, nếu bóng chạm vào bảng rổ và không vào rổ hay vào vành rổ, không bị phạm luật nếu đối phương giành quyền kiểm soát bóng, khi đó 24 giây sẽ bị hủy bỏ.

**BÀI TẬP**

* Thực hiện các bước tiến hành kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng qua xà thấp.
* Thực hiện thi đấu theo luật.

**RÈN LUYỆN:**

* Thực hiện kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.
* Đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.
* Thực hiện thi đấu theo luật.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 28 trên K12, thực hiện các yêu cầu trong bài học.