



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG RỔ

12

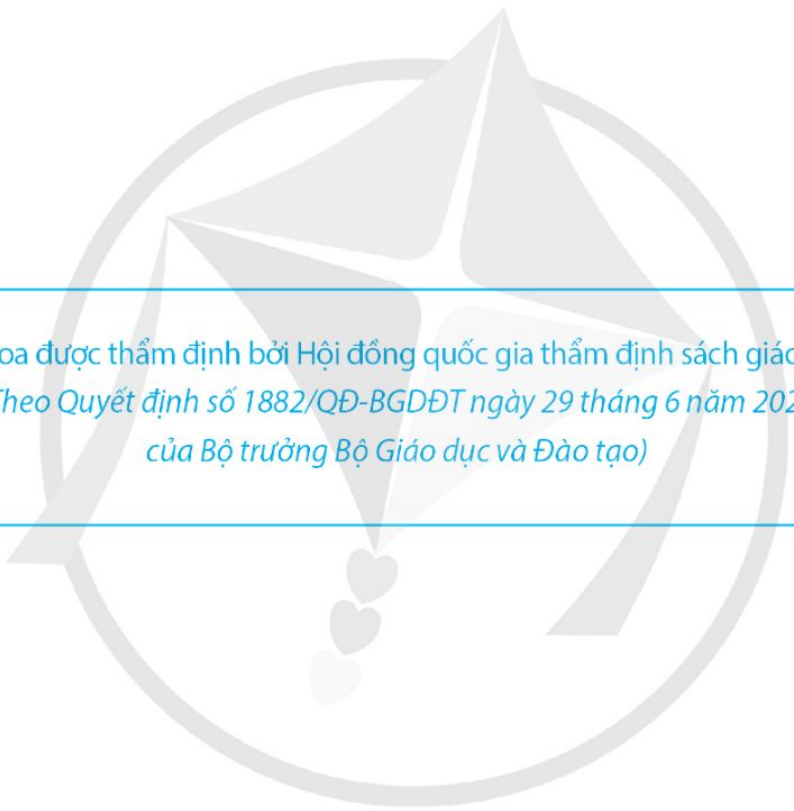
BẢN MẪU



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu góp ý



Sách giáo khoa được thẩm định bởi Hội đồng quốc gia thẩm định sách giáo khoa lớp 12
(Theo Quyết định số 1882/QĐ-BGDĐT ngày 29 tháng 6 năm 2023
của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)

ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

BÓNG RỔ

12

BẢN MẪU



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

GIỚI THIỆU CẤU TRÚC BÀI HỌC

MỞ ĐẦU

- Xác định mục tiêu, yêu cầu cần đạt của bài học.
- Nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

KIẾN THỨC MỚI

Giới thiệu, hướng dẫn các nội dung kiến thức của bài học.

LUYỆN TẬP

- Giới thiệu các nhóm bài tập theo nội dung ở phần Kiến thức mới.
- Giới thiệu các bài tập phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

Các bài tập mang tính gợi ý, được sắp xếp theo trình tự học tập, do vậy có thể sử dụng hoặc lựa chọn các bài tập tương tự.

Phần Luyện tập tùy thuộc vào nội dung bài tập có thể lựa chọn theo các hình thức sau:

- + Tập luyện cá nhân: Một người thực hiện bài tập.
- + Tập luyện theo cặp đôi: Hai người cùng tập; hoặc một người tập một người hỗ trợ, quan sát và giúp đỡ nhau chỉnh sửa động tác;...
- + Tập luyện theo nhóm: Cả nhóm cùng tập; tập nhóm với người hỗ trợ hoặc người chỉ huy; tập nhóm hỗ trợ nhau quan sát, chỉnh sửa động tác;...
- Trò chơi: Giới thiệu các trò chơi phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

VẬN DỤNG

Định hướng nội dung tập luyện để củng cố và vận dụng kiến thức, kỹ năng từ bài học vào thực tiễn.



LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Bóng rổ là môn thể thao hấp dẫn, mang lại nhiều lợi ích to lớn. Việc tập luyện Bóng rổ thường xuyên sẽ giúp tăng cường sức khỏe, góp phần phát triển toàn diện thể chất và các kỹ năng vận động cho những người tham gia tập luyện và thi đấu, đặc biệt là lứa tuổi học sinh.

Cuốn sách ***Giáo dục thể chất - Bóng rổ 12*** được biên soạn theo hướng gợi mở, với nội dung được lựa chọn phù hợp, dựa trên nền tảng kiến thức đã giới thiệu ở các lớp học trước nhằm tiếp tục phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong học tập và giúp các em phát triển được phẩm chất, năng lực theo yêu cầu đặt đối với học sinh lớp 12.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

Phần ***Kiến thức chung***: tiếp tục trang bị những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

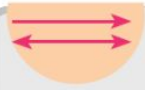
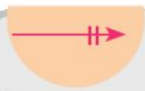
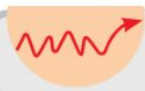
Phần ***Thể thao tự chọn - Bóng rổ***: trang bị một số hiểu biết về vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khỏe và xã hội; lập kế hoạch tập luyện; vị trí thi đấu và phương pháp trọng tài trong thi đấu môn Bóng rổ; những kỹ, chiến thuật thi đấu môn Bóng rổ được giới thiệu theo 4 chủ đề với 8 bài học. Các bài học được cấu trúc bao gồm 4 hoạt động: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung kiến thức trong từng bài học được lựa chọn và sắp xếp theo trình tự dạy học đảm bảo tính khoa học và sư phạm.

Chúng tôi hi vọng, cuốn sách ***Giáo dục thể chất - Bóng rổ 12*** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khỏe.

Chúc các em phát huy tốt năng lực của bản thân và đạt kết quả cao trong các giờ học Giáo dục thể chất và trong hoạt động rèn luyện sức khỏe hằng ngày!

CÁC TÁC GIẢ

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

 Đ	Đích		Ngăn cản
 GH	Vạch giới hạn		Năm thấp
 H.	Hình		Người tập tham gia tập luyện và thi đấu
 TTCB	Tư thế chuẩn bị		Vị trí người tập sẽ di chuyển tới khi tham gia tập luyện và thi đấu
 VDV	Vận động viên		Trọng tài, người điều khiển trò chơi
 XP	Vạch xuất phát		Người hỗ trợ tập luyện
	Đường di chuyển của bộ phận cơ thể		Cọc mốc
	Hai bước ném rổ		
	Đường di chuyển của bóng		
	Đường dẫn bóng		

Hình vẽ mô tả kỹ thuật trong cuốn sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải. Người thuận tay trái thực hiện ngược lại.



Chủ đề

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN
VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN
SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT** MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chất thể lực.
- Tự giác, tích cực tập luyện và chủ động hướng dẫn người khác tập luyện.

 KIẾN THỨC MỚI**1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất****a. Tầm quan trọng của việc sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

Các yếu tố của môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến cơ thể con người. Việc sử dụng thường xuyên các yếu tố của môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe có tác dụng như:

- Nâng cao khả năng thích nghi của cơ thể với những thay đổi đột ngột của môi trường tự nhiên.
- Giữ gìn sức khỏe, tăng cường sức đề kháng phòng ngừa bệnh tật.
- Giảm căng thẳng thần kinh, giúp tinh thần thoải mái.
- Góp phần phát triển thể chất.
- Đối với những người tập luyện thể dục thể thao chuyên nghiệp như VĐV hay người bình thường chơi thể thao thường xuyên (chơi bóng đá, chơi bóng rổ, đạp xe, chạy bộ,...), việc rèn luyện cơ thể trong môi trường tự nhiên còn góp phần duy trì và nâng cao thành tích trong tập luyện và thi đấu (H.1).



Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe

b. Nguyên tắc rèn luyện sức khỏe bằng các yếu tố tự nhiên

Muốn cơ thể phát triển tốt, có khả năng thích nghi nhanh với những biến đổi của môi trường bên ngoài, khi rèn luyện sức khỏe bằng các yếu tố tự nhiên, người tập cần tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản sau (H.2):



Hình 2. Các nguyên tắc cơ bản rèn luyện sức khỏe bằng các yếu tố tự nhiên

- *Rèn luyện tăng dần mức độ tác động*: Việc rèn luyện cần được tiến hành tuần tự từ dễ đến khó, từ ít đến nhiều, từ thời gian ngắn đến thời gian dài,... để các cơ quan bộ phận của cơ thể thích nghi dần với mức độ tác động của các yếu tố tự nhiên. Các biện pháp rèn luyện đầu tiên phải phù hợp và phát huy tác dụng, đến khi cơ thể quen dần sẽ tăng mức độ tác động của các biện pháp một cách phù hợp.
- *Rèn luyện thường xuyên liên tục và có hệ thống*: Việc rèn luyện cần được lên kế hoạch và tiến hành thường xuyên, liên tục mới tạo ra các biến đổi tốt cho cơ thể. Nếu quá trình tập luyện bị gián đoạn, những biến đổi tốt mà cơ thể đạt được sẽ suy giảm hoặc mất đi.
- *Rèn luyện tổng hợp*: Việc rèn luyện cần được tiến hành tổng hợp, đa dạng và phối hợp nhiều biện pháp khác nhau trong các điều kiện, các mùa và thời tiết khác nhau để phát huy tối đa tác dụng của chúng.
- *Rèn luyện phải tính tới đặc điểm cá nhân*: Việc rèn luyện phải phù hợp với tình trạng sức khỏe, lứa tuổi, giới tính, điều kiện tập luyện, khả năng thích nghi,... của từng cá nhân. Luôn chú ý quan sát những biểu hiện suy giảm hoặc không thích nghi của cơ thể để điều chỉnh phương pháp rèn luyện phù hợp.
- *Rèn luyện tích cực*: Tính tích cực của người tập được thể hiện qua hoạt động tự giác, cố gắng hoàn thành nhiệm vụ tập luyện. Vì vậy, cần xây dựng động cơ tập luyện đúng đắn và tạo hứng thú trong quá trình tập luyện, từ đó duy trì và nâng cao hiệu quả tập luyện.

c. Phương pháp rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên

Rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên cần được tiến hành theo trình tự sau:

- *Bước 1 – Kiểm tra sức khỏe trước tập luyện*:
Cần kiểm tra sức khỏe trước tập luyện để đánh giá mức độ phù hợp của bản thân với loại hình rèn luyện sức khỏe đã chọn.
- *Bước 2 – Thiết lập mục tiêu tập luyện rõ ràng*:
Nên bắt đầu tập luyện với những mục tiêu nhỏ, đơn giản, dễ đạt được, sau đó tăng dần độ khó khi mức độ thể chất đã được cải thiện.
- *Bước 3 – Xây dựng kế hoạch tập luyện*:
Trước tiên cần xác định thời gian, địa điểm, nội dung và hình thức tập luyện cụ thể, sau đó xây dựng lịch trình tập luyện rõ ràng theo từng ngày, từng tuần.
- *Bước 4 – Tiến hành tập luyện*:
Việc tập luyện cần được tiến hành theo lịch trình và tuân thủ 5 nguyên tắc rèn luyện cơ bản.
- *Bước 5 – Theo dõi kết quả tập luyện*:
Cần theo dõi kết quả tập luyện để nhận thấy sự tiến bộ của bản thân hoặc sớm phát hiện những hạn chế để điều chỉnh kế hoạch tập luyện phù hợp.

Một số lưu ý khi rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên:

- Lựa chọn trang phục phù hợp: Trang phục phù hợp với loại hình tập luyện không những góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện mà còn ngăn ngừa nguy cơ chấn thương trong tập luyện.
- Duy trì rèn luyện thành thói quen: Hãy tập trung rèn luyện cho 3 – 4 tuần đầu tiên để cơ thể thích nghi và hình thành một thói quen. Khi thói quen hằng ngày đã được thiết lập, việc duy trì tập luyện thường xuyên sẽ trở nên dễ dàng hơn.
- Chú ý chế độ ăn uống và nghỉ ngơi: Chế độ ăn uống cân bằng, nghỉ ngơi hợp lí, ngủ đủ và đúng giờ là điều kiện hỗ trợ tốt nhất cho quá trình tập luyện.
- Luôn lắng nghe cơ thể để biết giới hạn của bản thân: Trước, trong và sau tập luyện nếu xuất hiện cảm giác khó chịu, buồn nôn, đau tức,... hãy dừng lại và nghỉ ngơi trước khi tiếp tục. Ngoài ra, việc tập nặng, nhanh và nhiều cần phù hợp với mức độ thể chất của từng người.

Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

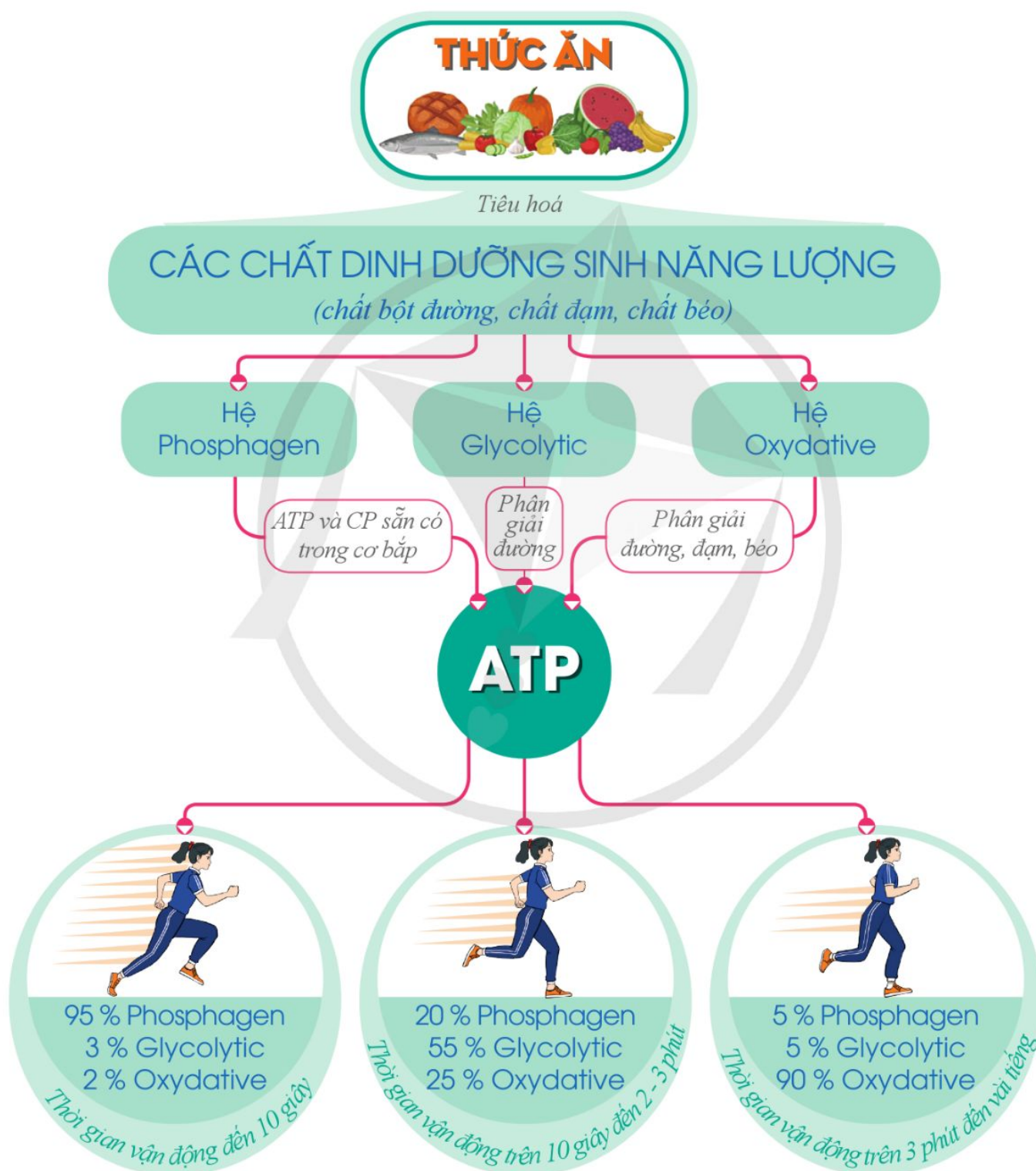
a. Năng lượng cho hoạt động thể lực

Hoạt động thể lực cần rất nhiều năng lượng. Năng lượng cho hoạt động thể lực được tạo ra bằng cách phân giải các chất dinh dưỡng khác nhau như: chất bột đường, chất đạm, chất béo thành đơn vị năng lượng mà cơ thể có thể sử dụng được trực tiếp là ATP (Adenosine triphosphate) nhờ vào các hệ thống tái tạo năng lượng của cơ thể. Trong cơ thể có ba hệ thống tái tạo năng lượng gồm:

- Hệ năng lượng phosphagen:
 - + Nguồn cung cấp năng lượng cho hệ phosphagen hoạt động là ATP và CP (Creatin phosphate) dự trữ sẵn có trong cơ bắp.
 - + Hệ phosphagen cung cấp năng lượng cho những hoạt động thể lực có cường độ vận động cực lớn và bột phát trong thời gian ngắn như: chạy 50 m hoặc 100 m, cử tạ,...
- Hệ năng lượng glycolytic:
 - + Nguồn cung cấp năng lượng cho hệ glycolytic hoạt động là chất bột đường.
 - + Hệ glycolytic cung cấp năng lượng cho những hoạt động thể lực có cường độ vận động lớn như: hoạt động trong các môn bóng (bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền,...), cầu lông, đá cầu, võ thuật, bơi,...
- Hệ năng lượng oxydative:
 - + Nguồn cung cấp năng lượng cho hệ oxydative hoạt động là chất bột đường, chất đạm, chất béo.

+ Hệ oxydative cung cấp năng lượng cho những hoạt động thể lực có cường độ vận động trung bình hoặc chậm và trong thời gian dài như: chạy việt dã, đua xe đạp đường dài,...

Trong hoạt động thể dục thể thao, khi cơ thể bắt đầu vận động thì cả ba hệ thống năng lượng sẽ được kích hoạt cùng nhau. Tuy nhiên, tùy vào cường độ và khối lượng vận động mà một trong ba hệ thống năng lượng sẽ đóng vai trò chủ đạo trong việc cung cấp năng lượng (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chuyển hoá năng lượng và diễn biến sử dụng các chất dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

b. Dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

Đặc điểm của tập luyện thể dục thể thao là tăng cường quá trình trao đổi chất trong cơ thể, do vậy người tập luyện cần có chế độ dinh dưỡng phù hợp. Dinh dưỡng đối với người tập luyện thể dục thể thao cần dựa vào đặc điểm của từng môn thể thao để lựa chọn và sử dụng thức ăn một cách khoa học nhằm phát triển các tổ chất thể lực đặc thù (bảng 1).

Bảng 1. Đặc điểm dinh dưỡng phát triển các tổ chất thể lực

STT	Loại hình tập luyện	Nguồn cung cấp năng lượng	Đặc điểm dinh dưỡng
1	Tập luyện sức nhanh	Hệ năng lượng phosphagen	• Tăng cường thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm, phosphorus, vitamin C. • Thức ăn cần dễ tiêu, dễ hấp thụ để giảm gánh nặng cho dạ dày, gan và thận. • Trong khẩu phần ăn cần bổ sung nhiều rau xanh và nước trái cây giúp tăng dự trữ kiềm cho cơ thể. Cơ thể thiếu kiềm sẽ giảm khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng, các tế bào giảm khả năng tự sửa chữa và thải độc, dẫn đến cơ thể mệt mỏi và nhiễm bệnh.
2	Tập luyện sức mạnh	Hệ năng lượng glycolytic	• Tăng cường thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm và các loại vitamin nhóm B để phát triển cơ bắp. • Chú trọng bổ sung potassium, sodium, magnesium, sắt tăng cường chức năng thần kinh điều khiển cơ bắp.
3	Tập luyện sức bền	Hệ năng lượng oxydative	• Tăng cường thức ăn giàu chất bột đường, chất đạm, chất béo do nhu cầu năng lượng trong hoạt động này rất cao. • Để xúc tiến quá trình trao đổi chất béo trong gan, cần uống nhiều sữa vì trong sữa có hàm lượng calcium cao. Nếu cơ thể thiếu hụt calcium thì quá trình trao đổi chất sẽ bị suy giảm. • Chú trọng bổ sung nước và các chất điện giải, bởi hoạt động thể lực kéo dài cơ thể sẽ thiếu nước.

STT	Loại hình tập luyện	Nguồn cung cấp năng lượng	Đặc điểm dinh dưỡng
4	Tập luyện toàn diện (phát triển cùng lúc nhiều tố chất thể lực)	Nguồn cung cấp năng lượng linh hoạt, phụ thuộc vào cường độ và khối lượng vận động ở các thời điểm khác nhau mà một trong ba hệ cung cấp năng lượng sẽ giữ vai trò chủ đạo.	• Tăng cường bổ sung dinh dưỡng toàn diện do năng lượng tiêu hao nhiều. • Thức ăn cần đa dạng và cân đối các thành phần dinh dưỡng. • Chú trọng bổ sung nước, các chất điện giải và vitamin.

Lưu ý: Không có môn thể thao nào chỉ phát triển một tố chất thể lực. Vì vậy, khi xây dựng chế độ dinh dưỡng, cần căn cứ vào đặc thù của từng loại hình vận động và mức độ tiêu hao năng lượng sao cho mỗi người tập có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, cân bằng nhằm phát huy tối đa năng lực vận động, duy trì và nâng cao sức khoẻ bền vững.

c. Cách tính nhu cầu năng lượng mỗi ngày

Cơ thể cần năng lượng để thực hiện các hoạt động cần thiết mỗi ngày. Vì vậy, việc tính được nhu cầu năng lượng phù hợp cho cơ thể là vô cùng quan trọng, giúp cân bằng chế độ, dinh dưỡng phù hợp để duy trì và nâng cao sức khoẻ. Tổng năng lượng tiêu hao hằng ngày bao gồm:

- Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản.
- Nhu cầu năng lượng cho các hoạt động thể lực.
- Nhu cầu năng lượng chuyển hoá các chất dinh dưỡng và điều hoà thân nhiệt.

Tuy nhiên, năng lượng dành cho tiêu hoá thức ăn và chuyển hoá các chất dinh dưỡng không nhiều (khoảng 5 – 10 %), nên thực tế thường không tính và nhu cầu năng lượng điều hoà thân nhiệt chỉ được tính khi nhiệt độ cơ thể ở mức bất thường. Như vậy, để tính tổng năng lượng tiêu hao hằng ngày có thể tham khảo công thức sau:

$$TEE = BMR \times R$$

Trong đó: **TEE** (Total Energy Expenditure) – Tổng năng lượng tiêu hao hằng ngày
BMR (Basal Metabolic Rate) – Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản
R – Hệ số hoạt động thể lực

- Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản được tính theo công thức sau:
 Nam: $BMR = (13,397 \times N) + (4,799 \times C) - (5,677 \times T) + 88,362$
 Nữ: $BMR = (9,247 \times N) + (3,098 \times C) - (4,330 \times T) + 447,593$
 Trong đó: N – Cân nặng (kg); C – Chiều cao (cm); T – Tuổi (năm)
- Hệ số hoạt động thể lực trong ngày (R) được quy định như sau:

Bảng 2. Hệ số hoạt động thể lực

STT	Mức độ hoạt động	Đặc điểm hoạt động	Hệ số R
1	Hoạt động ít	Chỉ ngồi hoặc đứng một chỗ trong thời gian dài, ngủ và ăn, không vận động thể chất.	1,2
2	Hoạt động nhẹ	Hoạt động nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong thời gian dài, vận động thể chất 1 – 3 lần/tuần.	1,375
3	Hoạt động vừa	Thường xuyên hoạt động mỗi ngày và vận động thể chất 3 – 5 lần/tuần.	1,55
4	Hoạt động nặng	Thường xuyên hoạt động chân, tay, chơi thể thao, vận động thể chất 6 – 7 lần/tuần.	1,725
5	Hoạt động rất nặng	Thường xuyên hoạt động nặng, mang vác nhiều, vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài, vận động thể chất 2 lần/ngày.	1,9

Nguồn: Viện nghiên cứu và tư vấn dinh dưỡng Việt Nam

VẬN DỤNG

1/ Thảo luận và làm rõ: vì sao khi rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất bằng các yếu tố tự nhiên cần phải tuân thủ nguyên tắc rèn luyện tăng dần mức độ tác động?

2/ Em hãy tính nhu cầu năng lượng của bản thân đối với tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.

3/ Vận dụng những kiến thức đã học để hướng dẫn bạn bè và người thân sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển các tổ chức thể lực.

THỂ THAO TỰ CHỌN
BÓNG RỔChủ đề I
NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

BÀI 1

VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN BÓNG RỔ
ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ XÃ HỘI;
LẬP KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ MỞ ĐẦU MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khỏe và xã hội.
- Biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện.

 Câu hỏi khởi động

- Tập luyện môn Bóng rổ có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe, thể chất của người tập?
- Khi tham gia tập luyện môn Bóng rổ, em đặt ra mục tiêu và dự kiến nội dung cho các buổi tập như thế nào? Hãy nêu ví dụ cụ thể.

 KIẾN THỨC MỚI**1/** Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khỏe và xã hội**a.** Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khỏe

Bóng rổ là môn thể thao đòi hỏi người tập phải vận động tích cực, toàn thân (tay, chân và thân người) với nhiều tình huống đa dạng và biến hoá. Do đó, tập luyện bóng rổ

giúp phát triển toàn diện thể chất, tăng cường sức khoẻ cho những người tham gia. Với đặc điểm là môn thể thao có kỹ thuật và chiến thuật rất phong phú, đa dạng và có tính thẩm mỹ, bóng rổ là một trong những môn thể thao hấp dẫn, mang tính giải trí cao. Từ đó, bóng rổ có ảnh hưởng tích cực, thu hút và thúc đẩy mọi người tham gia tập luyện và thi đấu. Mặt khác, môn Bóng rổ có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ tăng cường sức khoẻ cả về thể chất và tinh thần cho cộng đồng và xã hội. Nhiều địa phương, bóng rổ đã được sử dụng như một phương tiện để tạo ra sân chơi lành mạnh, giúp mọi người vui chơi, giải trí, đồng thời rèn luyện thể chất và tăng cường sức khoẻ.

Đối với công tác giáo dục thể chất học đường, bóng rổ là một trong những môn thể thao được lựa chọn để giảng dạy và học tập trong trường phổ thông, có vai trò như một phương tiện hữu hiệu để giúp học sinh rèn luyện phát triển toàn diện về thể chất (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, linh hoạt, khéo léo,...) và tinh thần. Mặt khác, sự hấp dẫn và lôi cuốn của môn Bóng rổ cũng có ảnh hưởng tích cực, thúc đẩy học sinh chủ động tham gia, hình thành thói quen rèn luyện thân thể nói chung và tập luyện bóng rổ nói riêng để nâng cao sức khoẻ hằng ngày.

b. Vai trò và ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với xã hội

Bóng rổ là môn tập thể, những người tham gia phải cùng nhau phối hợp, hợp tác vì mục tiêu chung, do vậy có tác dụng giáo dục, bồi dưỡng tinh thần đoàn kết, tập thể. Trong đó, tính chất đối kháng trong thi đấu bóng rổ giúp bồi dưỡng phẩm chất ý chí, tâm lý cho người chơi. Vì vậy, môn Bóng rổ có vai trò như một phương tiện giúp người tập rèn luyện nhân cách, qua đó phát triển toàn diện con người.

Kỹ thuật động tác trong môn Bóng rổ có tính thẩm mỹ cao, các chiến thuật tấn công và phòng thủ đa dạng, phong phú. Người xem có thể cảm nhận được vẻ đẹp, sự lôi cuốn của bóng rổ thông qua những động tác kỹ thuật điêu luyện, hấp dẫn của các VĐV. Những người trực tiếp tham gia tập luyện và thi đấu sẽ có được sự vui vẻ, thoải mái cả về thể chất và tinh thần. Chính vì thế, đối với xã hội, tập luyện môn Bóng rổ có thể được coi là một trong những hình thức vui chơi, giải trí lành mạnh, có ích và là cầu nối gắn kết cộng đồng.

Sự hấp dẫn và ảnh hưởng của bóng rổ đã làm cho các trận đấu, giải đấu và sự kiện bóng rổ ngày càng thu hút được đông đảo quần chúng tham gia, kéo theo sự phát triển của nhiều loại hình kinh doanh, dịch vụ liên quan, làm tăng giá trị hình ảnh, văn hoá và kinh tế. Ngoài ra, thông qua các sự kiện bóng rổ lớn, nhỏ ở các cấp độ khác nhau, các đội bóng, đơn vị, các tỉnh thành, quốc gia, khu vực,... có thể quảng bá, giới thiệu hình ảnh, văn hoá của mình trên thế giới. Ở chiều ngược lại, những hiệu ứng tích cực về giáo dục, văn hoá, giải trí và kinh tế,... sẽ tác động trở lại, thúc đẩy bóng rổ ngày càng phát triển và phổ biến rộng rãi.

Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ

a. Trình tự lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ

Để rèn luyện sức khỏe và nâng cao được kỹ năng, hiệu quả thi đấu trong môn Bóng rổ, người tập cần có kế hoạch tập luyện phù hợp và khoa học. Quá trình lập kế hoạch có thể tiến hành từng bước như sơ đồ (H.1):



Hình 1. Sơ đồ trình tự lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ

b. Kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ

Ví dụ 1: Kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ theo ngày

KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ

Ngày: .../.../...

Mục đích tập luyện:

Thời gian tập: ...h ... đến ...h ...

Mục tiêu:

Nội dung:

TT	Nội dung tập ⁽¹⁾	Thời gian (phút) ⁽²⁾	Biện pháp ⁽³⁾	Đánh giá kết quả tập luyện ⁽⁴⁾
1	Nội dung 1:			
2	Nội dung 2:			
...	...			

Ghi chú:

1. Xác định tên nội dung tập (kỹ thuật, chiến thuật, thể lực,...).
2. Ghi rõ thời gian thực hiện cho từng nội dung tập.
3. Ghi nội dung các bài tập, số lần lặp lại và quãng nghỉ.
4. Xác định kết quả tập luyện đạt được so với mục tiêu đề ra.

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

Ví dụ 2: Kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ theo tuần

KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ

Tuần: ...

Mục đích tập luyện:

Từ ngày .../.../... đến ngày .../.../...

Mục tiêu:

Nội dung:

TT	Thời gian ⁽¹⁾		Nội dung tập ⁽²⁾	Biện pháp ⁽³⁾	Đánh giá kết quả tập luyện ⁽⁴⁾
1	Thứ 2	Từ ... đến ...	Nội dung 1:		
			Nội dung 2:		
			...		
2	Thứ 3	Từ ... đến ...	Nội dung 1:		
			Nội dung 2:		
			...		
...	...				

Ghi chú:

1. Xác định thời gian tập trong ngày.
2. Xác định tên nội dung tập (kỹ thuật, chiến thuật, thể lực,...).
3. Ghi nội dung các bài tập, số lần lặp lại và quãng nghỉ.
4. Xác định kết quả tập luyện đạt được so với mục tiêu đề ra.

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

1/ Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khỏe và xã hội

a. Tự nghiên cứu

Học sinh tự đọc sách giáo khoa, tìm hiểu các tài liệu liên quan và xác định các nội dung thể hiện vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khỏe và xã hội.

b. Thảo luận nhóm

Tổ chức thảo luận theo nhóm 5 – 7 người. Các nhóm xác định nội dung, thảo luận và phân tích làm rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khỏe, xã hội và cử đại diện trình bày kết quả thảo luận.

2/ Luyện tập lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ

a. Xây dựng kế hoạch tập luyện theo ngày

Tập xác định mục đích, nội dung, thời gian và mục tiêu tập luyện cho một buổi tập 45 phút, 60 phút và 90 phút.

b. Xây dựng kế hoạch tập luyện theo tuần

Tập xác định mục đích, nội dung, thời gian và mục tiêu tập luyện cho một tuần. Trong đó xác định rõ số buổi tập/tuần, thời gian và nội dung cho từng buổi tập.

Các nội dung trên có thể tổ chức tập luyện theo hình thức cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

1/ Theo em vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ trong trường học như thế nào.

2/ Thực hành lập kế hoạch tập luyện kỹ thuật hoặc chiến thuật, thể lực môn Bóng rổ trong một tuần.

3/ Vận dụng kiến thức đã học, tự xây dựng kế hoạch và tập luyện môn Bóng rổ để rèn luyện và nâng cao sức khỏe hằng ngày.

 MỞ ĐẦU **MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Biết được chức năng, nhiệm vụ và yêu cầu của các vị trí trong thi đấu bóng rổ (5 người); biết cách di chuyển theo phương pháp hai trọng tài trong thi đấu bóng rổ (5 người).
- Thực hiện đúng và vận dụng được các kí hiệu cơ bản của trọng tài trong điều khiển các trận thi đấu bóng rổ.
- 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 trong tập luyện.

 Câu hỏi khởi động

- Khi tham gia tập luyện và thi đấu bóng rổ, em chơi ở vị trí nào?
- Em đã bao giờ làm trọng tài điều khiển một trận thi đấu bóng rổ chưa? Theo em, trọng tài môn Bóng rổ cần trang bị những gì?

 Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ

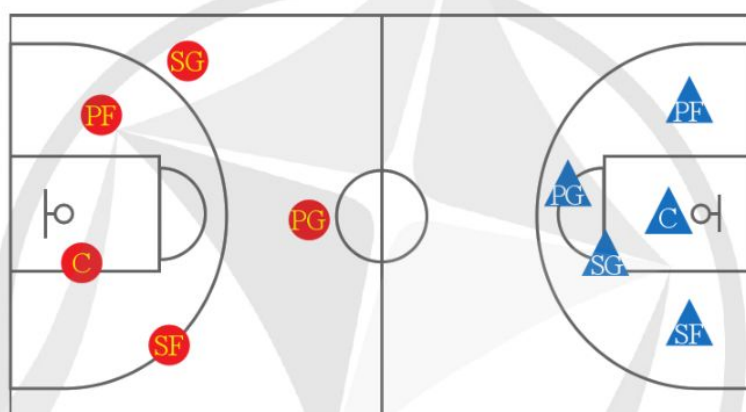
 Khởi động chuyên môn

- Chạy nghiêng, chạy dừng nhanh; chạy biến hướng; di chuyển trượt ngang; di chuyển trượt tiến, lùi
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay
- Tại chỗ chuyển bóng qua lại

1/ Chức năng, nhiệm vụ và yêu cầu của các vị trí trong thi đấu bóng rổ (5 người)

Trong thi đấu bóng rổ 5 người, mỗi người sẽ đảm nhiệm các vị trí thi đấu khác nhau tùy thuộc vào kỹ thuật cá nhân của từng cầu thủ, kỹ thuật của đồng đội và chiến thuật toàn đội. Tên gọi vị trí thi đấu của mỗi cầu thủ sẽ quyết định vị trí cụ thể mà cầu thủ đó phải có mặt trong đội hình phòng thủ hay tấn công của đội.

Thông thường có 5 vị trí thi đấu cơ bản trên sân, bao gồm: hậu vệ giữ bóng (Point Guard, gọi tắt là PG); hậu vệ ghi điểm (Shooting Guard, gọi tắt là SG); tiền phong phụ (Small Forward, gọi tắt là SF); tiền phong chính (Power Forward, gọi tắt là PF) và trung phong (Center, gọi tắt là C) (H.1).



Hình 1. Sơ đồ các vị trí trong thi đấu bóng rổ (5 người)

Người tập dựa vào chức năng, nhiệm vụ và yêu cầu của từng vị trí, khả năng và sở thích của bản thân để lựa chọn vị trí thi đấu phù hợp nhất cho bản thân và có kế hoạch, định hướng tập trung luyện tập, rèn luyện để nâng cao kỹ năng và hiệu quả thi đấu.

a. Hậu vệ giữ bóng (Point Guard, gọi tắt là PG)

Hậu vệ giữ bóng còn được gọi là hậu vệ tổ chức, là một vị trí cố định của mỗi đội bóng. Hậu vệ giữ bóng chính là cầu thủ tổ chức tấn công của toàn đội, với chức năng kiểm soát và phân phối bóng, hậu vệ giữ bóng sẽ quyết định chuyển cho đồng đội ở vị trí thuận lợi và vào thời điểm thích hợp nhất.

Hậu vệ giữ bóng đảm bảo tiêu chuẩn là cầu thủ có khả năng dẫn bóng tốt, chuyền bóng chính xác và đúng thời điểm. Ngoài ra, Hậu vệ giữ bóng là cầu thủ có khả năng ghi điểm cao, tuy nhiên luôn tuân thủ một nguyên tắc: khi trên sân có bất kì cầu thủ nào có cơ hội tốt hơn, hậu vệ giữ bóng sẽ phải chuyền bóng cho cầu thủ đó để tấn công và ghi điểm.

b. Hậu vệ ghi điểm (Shooting Guard, gọi tắt là SG)

Hậu vệ ghi điểm có nhiệm vụ chủ yếu là ném rổ ghi điểm. Đây là vị trí được quyền ưu tiên ném rổ thứ 2, sau tiền phong phụ. Vị trí này không đòi hỏi cao đối với các kỹ thuật cá nhân để cầu thủ có thể thi đấu độc lập, bởi đây là vị trí thường xuyên được đồng đội yểm hộ tạo điều kiện thuận lợi, nhận bóng ở chỗ trống ném rổ.

Hậu vệ ghi điểm tốt là cầu thủ có khả năng tìm khoảng trống, tạo khoảng trống thuận lợi và ném rổ chính xác.

c. Tiền phong phụ (Small Forward, gọi tắt là SF)

Tiền phong phụ còn được gọi là tiền phong tốc độ, là cầu thủ ghi điểm quan trọng nhất của một đội bóng. Thông thường, tiền phong phụ có thể hình thấp bé hơn so với trung phong và tiền phong chính nhưng lại cao to hơn hậu vệ giữ bóng và hậu vệ ghi điểm. Nhiệm vụ chủ yếu của tiền phong phụ là ném rổ ghi điểm, hơn nữa phải ở cự li tương đối xa.

Tiền phong phụ là cầu thủ có năng lực toàn diện nhất, phải trang bị tất cả các kỹ năng như dẫn bóng, đột phá, ném rổ hay di chuyển không bóng.

d. Tiền phong chính (Power Forward, gọi tắt là PF)

Tiền phong chính thường là các cầu thủ có thể hình cao to, chủ yếu hoạt động ở khu vực giới hạn (khu vực 3 giây), chịu trách nhiệm tranh bóng bật bảng, phòng thủ, che chắn. Khi tấn công, tiền phong chính thường xuyên yểm hộ cho đồng đội ném rổ, sau đó tìm cách chạy thoát người vào gần rổ tham gia tranh bóng và chuẩn bị đột tấn công tiếp theo.

e. Trung phong (Center, gọi tắt là C)

Trung phong là cầu thủ đứng ở vị trí trung tâm của đội bóng, có chiều cao và sức mạnh, hoạt động chủ yếu ở khu vực giới hạn trong cả tấn công và phòng thủ, đồng thời luôn là đầu mối quan trọng của đội bóng. Trung phong cần được trang bị ba kỹ năng cơ bản: tranh bóng bật bảng; phòng thủ; kiểm soát và phối hợp chuyền bóng tốt.

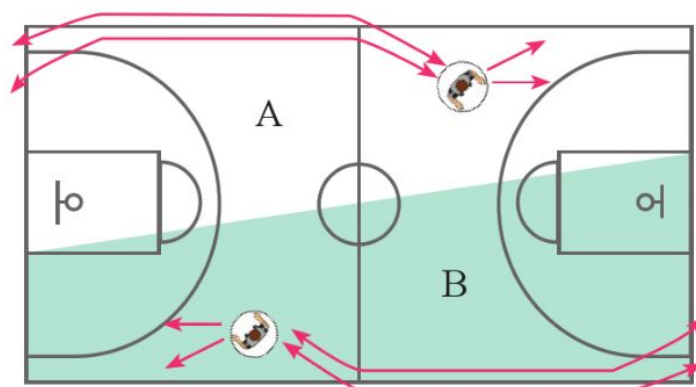
II/ Phương pháp hai trọng tài trong bóng rổ (5 người)

a. Phân chia khu vực của hai trọng tài

Khu vực quản lý của hai trọng tài được phân chia theo đường chéo (H.2), mỗi trọng tài phụ trách chính một khu vực A hoặc B.

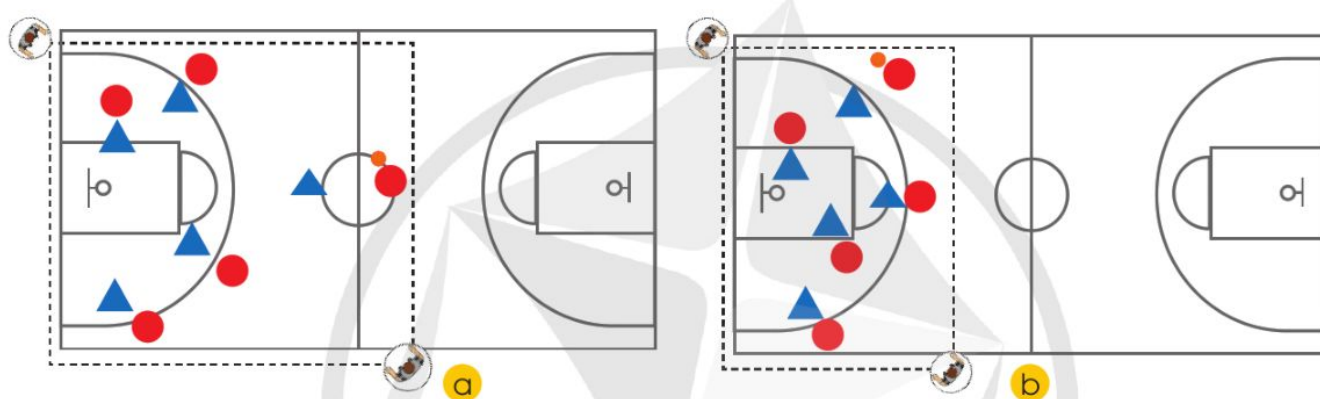
b. Đường di chuyển của hai trọng tài

- Đường di chuyển của trọng tài phụ thuộc vào sự di chuyển của bóng và khu vực được phân công, đồng thời đảm bảo không gây trở ngại cho các cầu thủ trên sân.
- Trọng tài có thể di chuyển trong sân hoặc ngoài sân (H.2) để có vị trí, góc độ quan sát tốt nhất ở khu vực của mình và toàn sân.



Hình 2. Sơ đồ đường di chuyển của hai trọng tài

- Hai trọng tài phối hợp di chuyển sao cho luôn đảm bảo quan sát được toàn bộ các cầu thủ ở trên sân (H.3a, b).



Hình 3. Sơ đồ hai trọng tài phối hợp quan sát toàn bộ các cầu thủ trên sân

c. Trách nhiệm và quyền hạn của trọng tài

- Trọng tài chính:
 - + Điều hành nhảy tranh bóng khi bắt đầu hiệp đấu thứ nhất và cho phát biên để bắt đầu các hiệp đấu khác và hiệp phụ.
 - + Có quyền dừng trận đấu khi thấy cần thiết.
 - + Có quyền quyết định một đội bị truất quyền thi đấu.
 - + Kiểm tra cẩn thận biên bản thi đấu ở thời điểm kết thúc trận đấu hoặc bất cứ khi nào thấy cần thiết.
 - + Chấp thuận và kí tên vào biên bản trận đấu sau khi kết thúc thời gian thi đấu và chấm dứt công tác điều hành cũng như mối liên hệ của các trọng tài với trận đấu. Quyền hạn của các trọng tài sẽ được bắt đầu khi trọng tài có mặt ở sân thi đấu 20 phút trước khi trận đấu bắt đầu và kết thúc khi có tín hiệu âm thanh báo kết thúc thời gian thi đấu và được sự chấp thuận của các trọng tài.
 - + Có quyết định cuối cùng khi cần thiết hoặc khi có sự bất đồng ý kiến giữa các trọng tài. Để đưa ra quyết định, trọng tài chính có thể tham khảo ý kiến của các trọng tài khác, giám sát hoặc nhân viên bàn thư kí.

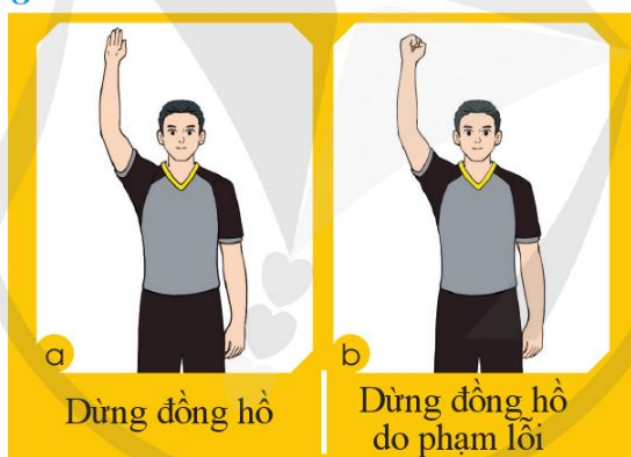
- + Thổi còi báo hiệu còn 3 phút, 1 phút 30 giây trước khi bắt đầu hiệp thứ nhất và hiệp thứ 3; thổi còi khi còn 30 giây trước khi bắt đầu hiệp đấu thứ 2, thứ 4 và các hiệp phụ.
- + Có quyền quyết định mọi vấn đề chưa được quy định cụ thể trong luật bóng rổ.

– Trọng tài:

- + Trọng tài có quyền quyết định cho những vi phạm luật ở trong hoặc ngoài đường biên, kể cả khu vực của bàn thư kí, khu vực ghế ngồi của hai đội và những khu vực ngay sau đường biên.
- + Trọng tài sẽ thổi còi khi có vi phạm luật, khi kết thúc một hiệp đấu hoặc khi thấy cần thiết phải dừng trận đấu.
- + Trong trường hợp trọng tài bị chấn thương hoặc vì bất kì lí do khác không thể tiếp tục làm nhiệm vụ trong vòng 5 phút, trận đấu sẽ tiếp tục. Trọng tài chính sẽ điều hành trận đấu cho đến khi kết thúc, ngoại trừ có thể thay thế trọng tài bị chấn thương bằng một trọng tài khác đủ tiêu chuẩn.
- + Mỗi trọng tài có quyền quyết định xử phạt trong phạm vi thuộc trách nhiệm của mình nhưng sẽ không có quyền thiếu tôn trọng hoặc thách thức quyết định của trọng tài khác.

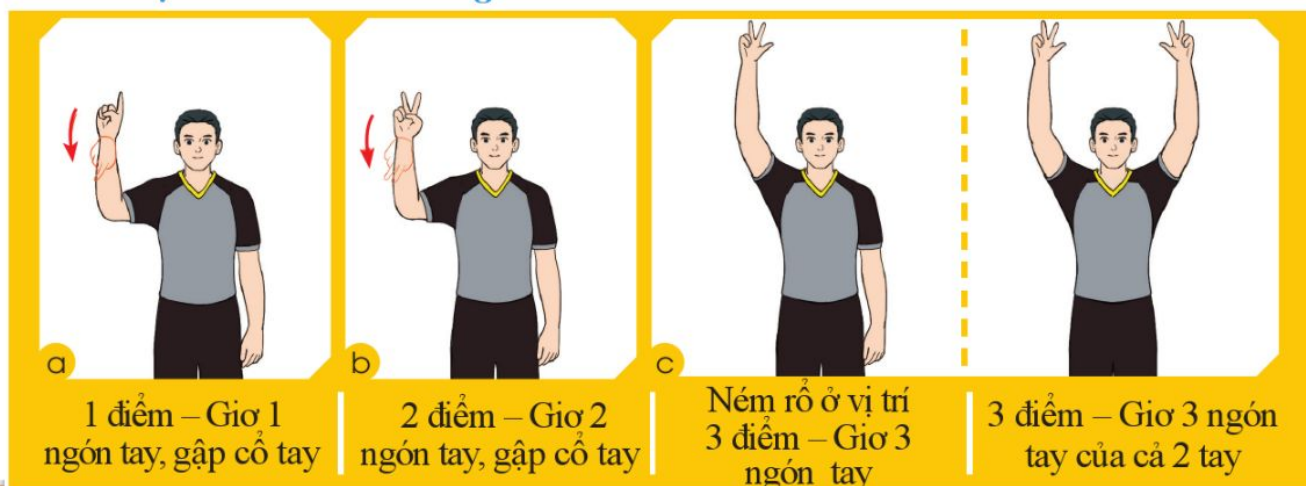
E/ Một số kí hiệu cơ bản của trọng tài

a. Kí hiệu dừng đồng hồ



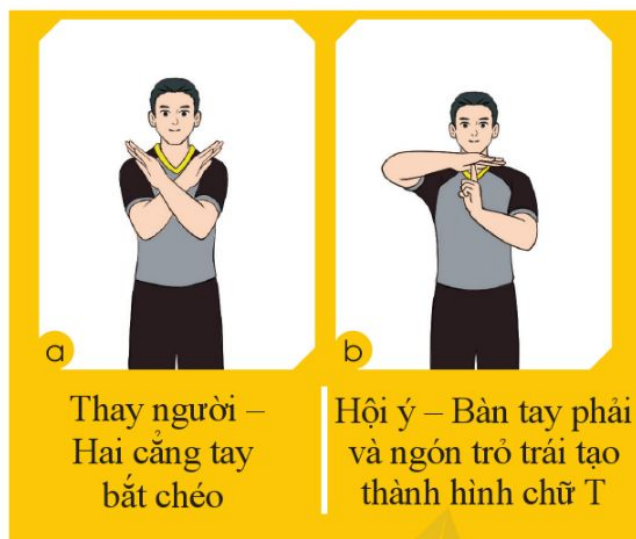
Hình 4. Kí hiệu dừng đồng hồ

b. Kí hiệu tính điểm khi bóng vào rổ



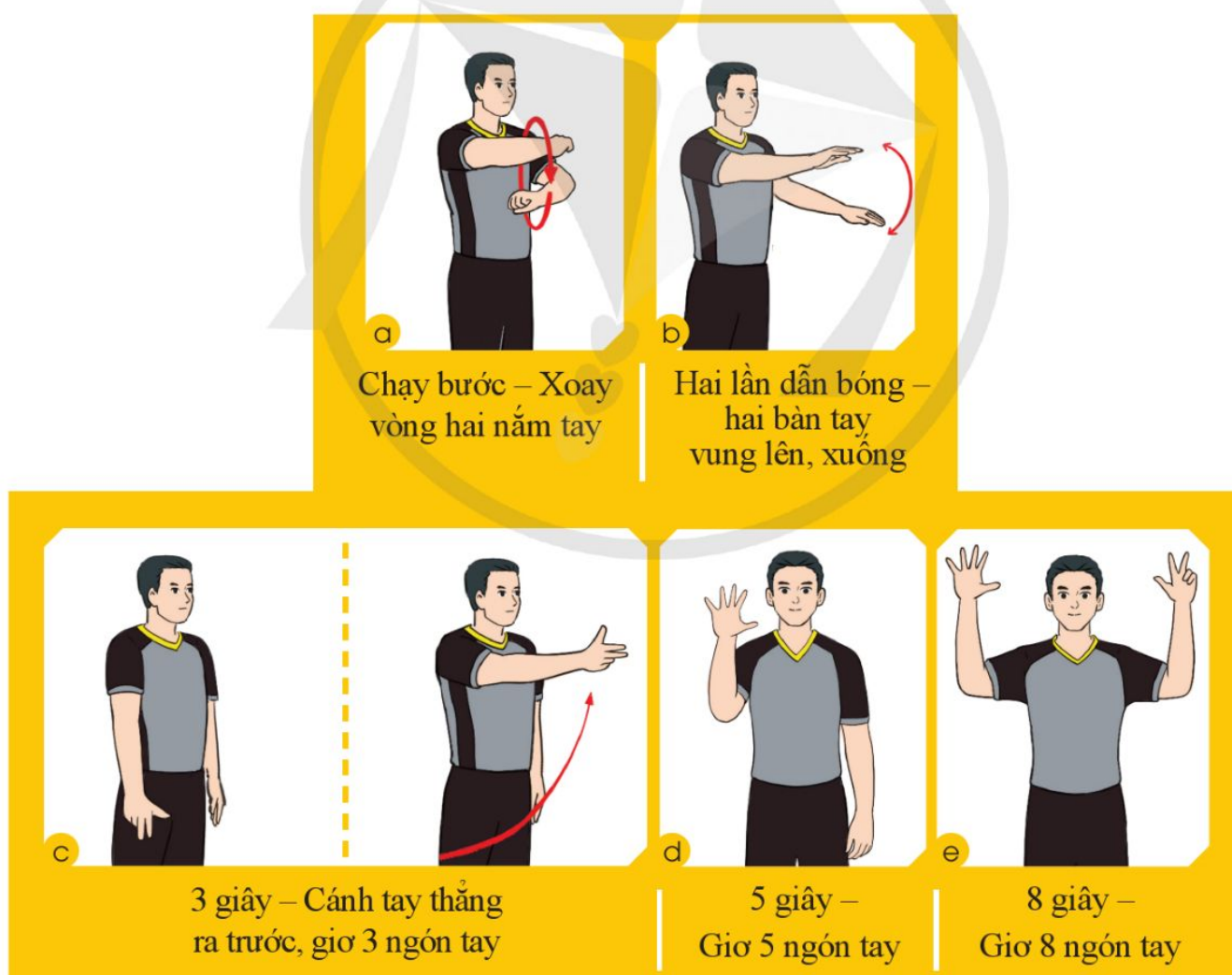
Hình 5. Kí hiệu tính điểm khi bóng vào rổ

c. Kí hiệu hội ý, thay người



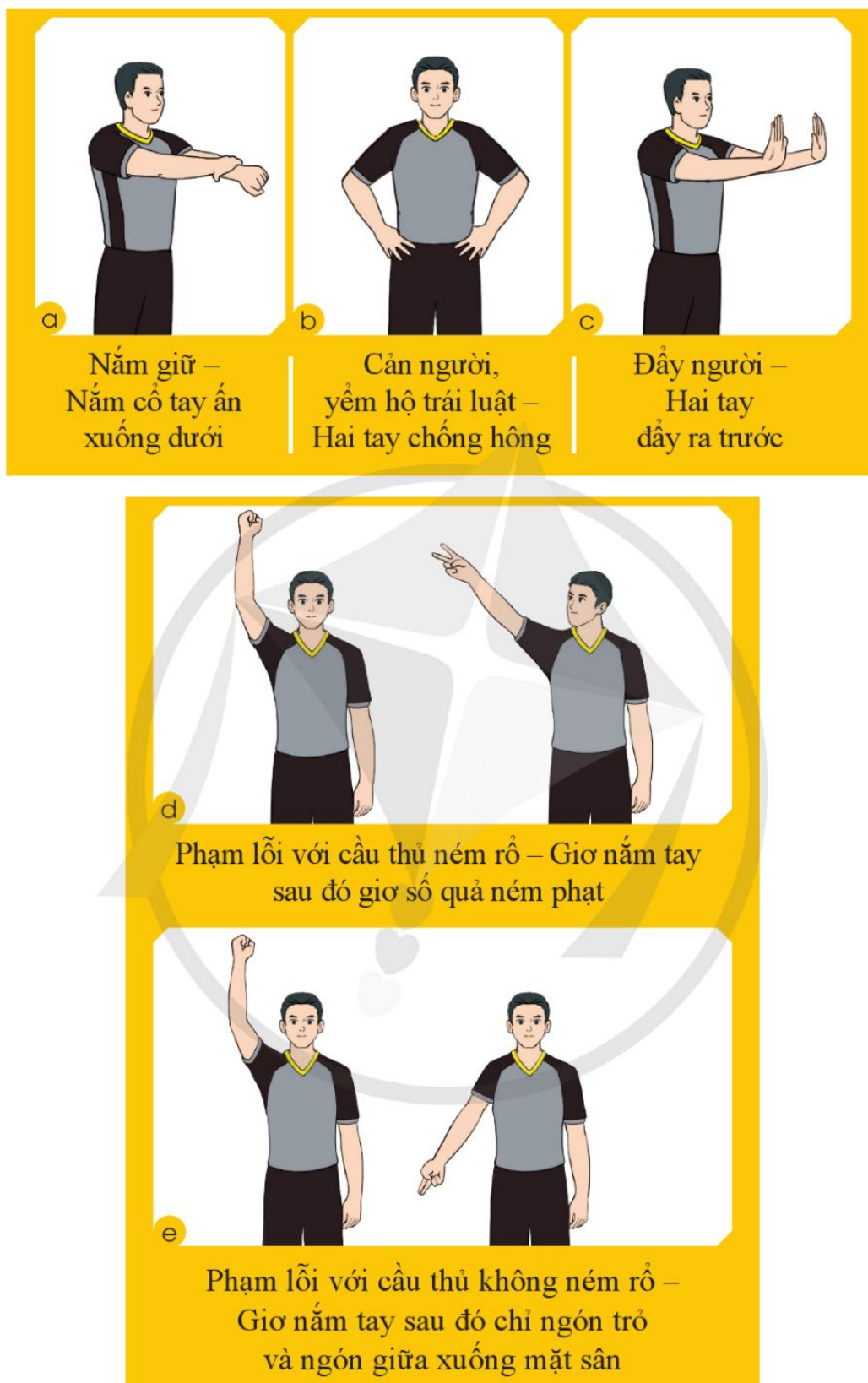
Hình 6. Kí hiệu hội ý, thay người

d. Một số kí hiệu phạm luật



Hình 7. Một số kí hiệu phạm luật

e. Một số kí hiệu phạm lỗi



Hình 8. Một số kí hiệu phạm lỗi

4/ Trình tự ra kí hiệu khi có vi phạm

a. Trình tự ra kí hiệu khi có phạm luật

- Thổi còi, ra kí hiệu dừng đồng hồ.
- Ra kí hiệu phạm luật (chạy bước, hai lần dẫn bóng, 3 giây,...).
- Chỉ hướng tấn công tiếp theo.
- Trao bóng cho đội không phạm luật phát bóng biên.

b. Trình tự ra kí hiệu khi có phạm lỗi

- Thổi còi, ra kí hiệu dừng đồng hồ.
- Báo số áo của cầu thủ phạm lỗi (xác định người phạm lỗi).
- Báo tính chất lỗi (kí hiệu phạm lỗi nào) và hình thức xử phạt.
- Chỉ hướng tấn công tiếp theo.

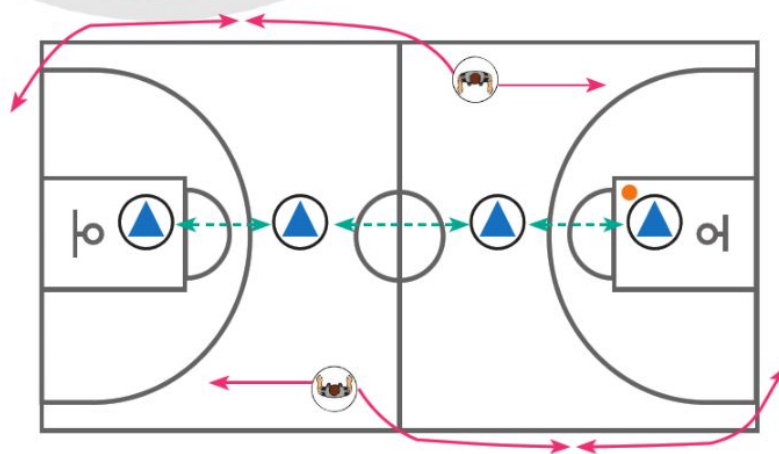
LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập ra kí hiệu trọng tài

- Đứng tại chỗ thực hiện các kí hiệu trọng tài theo tín hiệu của người điều khiển. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- Đứng tại chỗ thổi còi và thực hiện toàn bộ quy trình ra kí hiệu phạm luật, phạm lỗi. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2/ Luyện tập cách di chuyển theo phương thức hai trọng tài trong bóng rổ (5 người)

- Tập di chuyển vị trí của từng trọng tài theo sơ đồ (H.2). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Người hỗ trợ luân phiên chuyển bóng tới các vị trí quy định trên sân (H.9), người tập thực hiện phối hợp di chuyển theo vị trí bóng. Tập luyện theo nhóm.
- Tập phối hợp di chuyển hai trọng tài theo sự di chuyển của 10 cầu thủ trên sân. Tập luyện theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện di chuyển hai trọng tài theo vị trí bóng

Tập điều khiển thi đấu

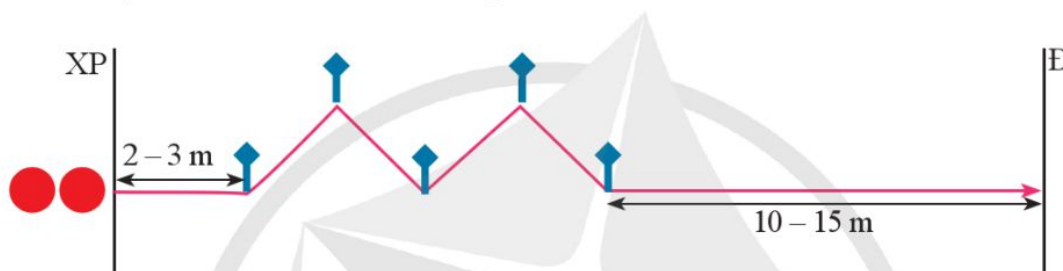
Tổ chức thi đấu 5×5 trên phạm vi cả sân. Từng cặp thực hành phối hợp di chuyển và điều khiển thi đấu. Tập luyện theo nhóm.

Yêu cầu: Các trọng tài quan sát, phát hiện phạm luật, phạm lỗi thực hiện thổi còi ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi và xử phạt theo trình tự quy định.

Bài tập phát triển thể lực

a. Chạy tốc độ kết hợp với đổi hướng

Từ vạch xuất phát, chạy nhanh tới các cọc mốc cách nhau 2 – 3 m, thực hiện đổi hướng chạy, sau đó chạy tốc độ 10 – 15 m vượt qua vạch đích (H.10).



Hình 10. Sơ đồ tập luyện chạy tốc độ kết hợp với đổi hướng

b. Chạy tùy sức 5 phút

Liên tục chạy theo đường thẳng hoặc đường vòng trong thời gian 5 phút tùy theo khả năng của bản thân.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI RÈN LUYỆN KĨ NĂNG TRỌNG TÀI TRONG MÔN BÓNG RỔ

1. Ra kí hiệu nhanh

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng ngang, đứng đối diện và cách nhau 4 – 5 m. Người điều khiển trò chơi đứng ở khoảng giữa hai đội.

Cách chơi: Người điều khiển thông báo tình huống phạm luật (phạm Luật Chạy bước, hai lần dẫn bóng, 3 giây, 5 giây, 8 giây,...) hoặc phạm lỗi (đẩy người, cản người, nắm giữ,...), sau đó lập tức thổi còi. Đồng loạt người chơi của hai đội thực hiện ra kí hiệu theo đúng trình tự quy định. Những người thực hiện sai động tác, sai

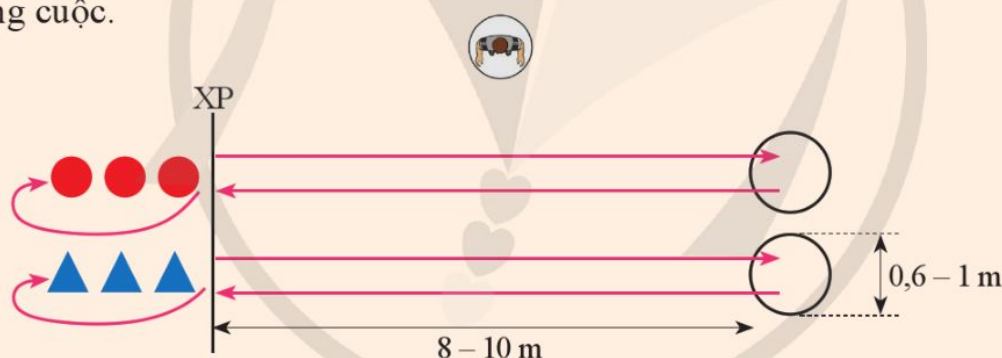
trình tự hoặc người thực hiện chậm nhất của mỗi đội sẽ bị loại khỏi trò chơi. Liên tục thực hiện cho tới khi hết số lần quy định. Kết thúc trò chơi, đội nào còn nhiều người trong hàng hơn sẽ thắng cuộc.

2. Di chuyển nhanh ra kí hiệu tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp thành hàng dọc, đứng ở sau vạch xuất phát. Mỗi người mang một cái còi.
- Phía trước mỗi đội, vẽ một vòng tròn có đường kính 0,6 – 1 m, cách vạch xuất phát 8 – 10 m (H.11).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy nhanh tới đứng vào trong vòng tròn, thực hiện thổi còi và ra kí hiệu phạm luật hoặc phạm lỗi theo quy định của người điều khiển, sau đó chạy nhanh về chạm tay với người tiếp theo ở vạch xuất phát và di chuyển về cuối hàng. Mỗi người hoàn thành lượt chơi đúng quy định sẽ ghi được 2 điểm. Người chơi thực hiện sai kí hiệu hoặc sai trình tự kí hiệu, đội sẽ bị trừ 1 điểm. Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển nhanh ra kí hiệu tiếp sức”

VẬN DỤNG

- 1/ Em hãy phân biệt vị trí của các cầu thủ trên sân trong thi đấu bóng rổ (5 người).
- 2/ Hãy nêu và thực hiện trình tự xử lí, ra kí hiệu của trọng tài khi có phạm luật, phạm lỗi trong thi đấu bóng rổ (5 người).
- 3/ Vận dụng kiến thức về phương pháp trọng tài vào điều khiển các trận đấu tập và thi đấu bóng rổ.



Chủ đề 2

KĨ THUẬT QUAY NGƯỜI VÀ KĨ THUẬT DẪN BÓNG QUAY NGƯỜI

BÀI 1

KĨ THUẬT QUAY NGƯỜI VÀ KĨ THUẬT TẠI CHỖ DẪN BÓNG QUAY NGƯỜI

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật quay người và kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay trong tập luyện và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể trong tập luyện.

Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ

Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay và đổi tay
- Di chuyển dẫn bóng: theo đường thẳng, dừng nhanh, biến hướng

KIẾN THỨC MỚI

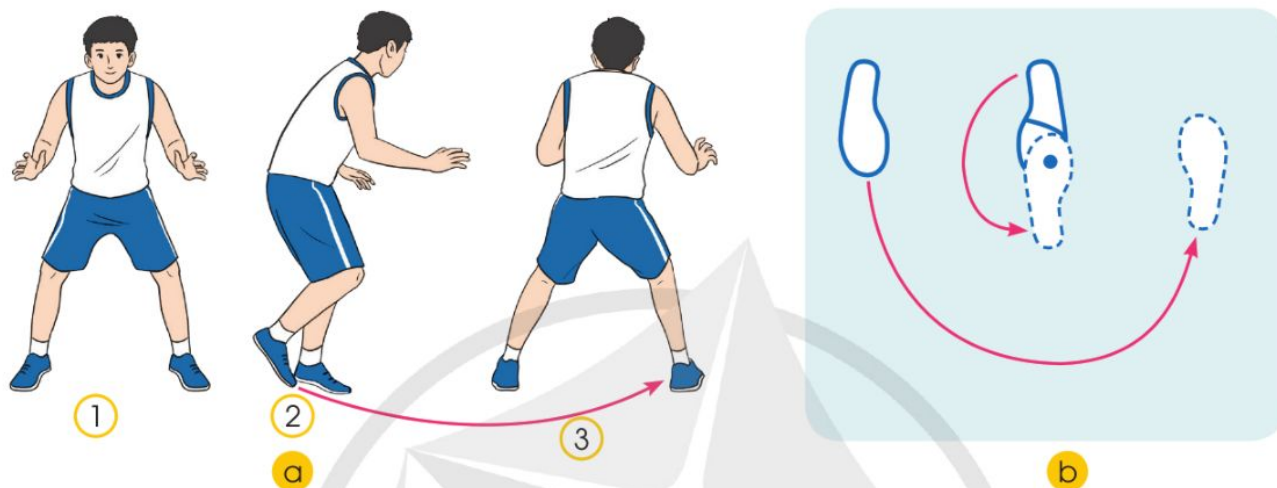
1/ Kĩ thuật quay người

Kĩ thuật quay người là kĩ thuật sử dụng động tác bước chân, xoay thân để thay đổi vị trí và hướng. Kĩ thuật này được sử dụng để thoát khỏi sự kèm sát của đối phương trong tấn công và nhằm chiếm vị trí thuận lợi, ngăn cản đối phương trong phòng thủ.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng hơn vai, gối khụy, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, thân người hơi ngả về trước, hai tay co tự nhiên ở phía trước ngực (H.1a1, H.2a1).

a. Kỹ thuật quay trước

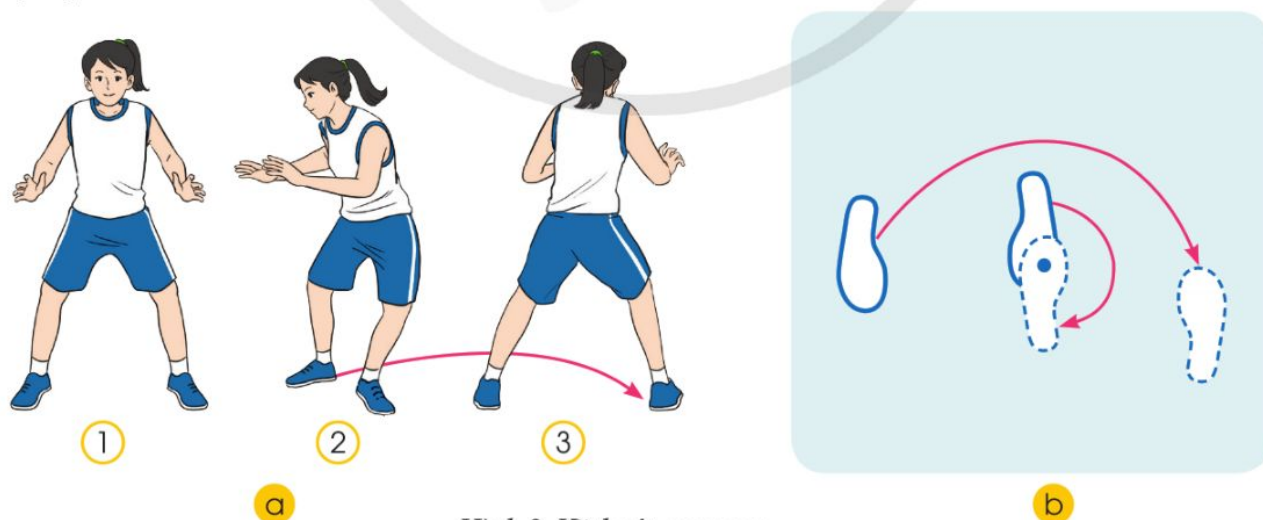
Thực hiện: Nếu quay sang trái, dùng chân trái làm trụ, nửa trước bàn chân trụ tiếp xúc mặt sân, dùng cạnh trong của nửa trước bàn chân phải đạp xuống mặt sân, cùng với thân người xoay nhanh ra trước sang bên trái, sau đó bước vòng qua mũi bàn chân trái sang phía đối diện (H.1a2) và tiếp xúc với mặt sân bằng nửa trước bàn chân (H.1a3). Sơ đồ bước chân: H.1b. Nếu quay sang phải, thực hiện ngược lại.



Hình 1. Kỹ thuật quay trước

b. Kỹ thuật quay sau

Thực hiện: Nếu quay sang trái, dùng chân trái làm trụ, nửa trước bàn chân trụ tiếp xúc với mặt sân, dùng cạnh trong của nửa trước bàn chân phải đạp mạnh xuống mặt sân, cùng với thân người xoay nhanh về sau, sang bên trái, sau đó nhanh chóng bước ra sau, vòng qua gót chân trái sang phía đối diện (H.2a2) và tiếp xúc với mặt sân bằng nửa trước bàn chân, hai tay co tự nhiên trước ngực (H.2a3). Sơ đồ bước chân: H.2b. Nếu quay sang phải, thực hiện ngược lại.



Hình 2. Kỹ thuật quay sau

Kết thúc: Về TTCB (H.1a3, H.2a3).

Chú ý: Khi quay người không để trọng tâm cơ thể bị nhấp nhô và mất thăng bằng. Nên bắt đầu tập với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ quay; kết thúc động tác bước chân, chú ý miết chặt nửa trước bàn chân xuống mặt sân để giữ thăng bằng.

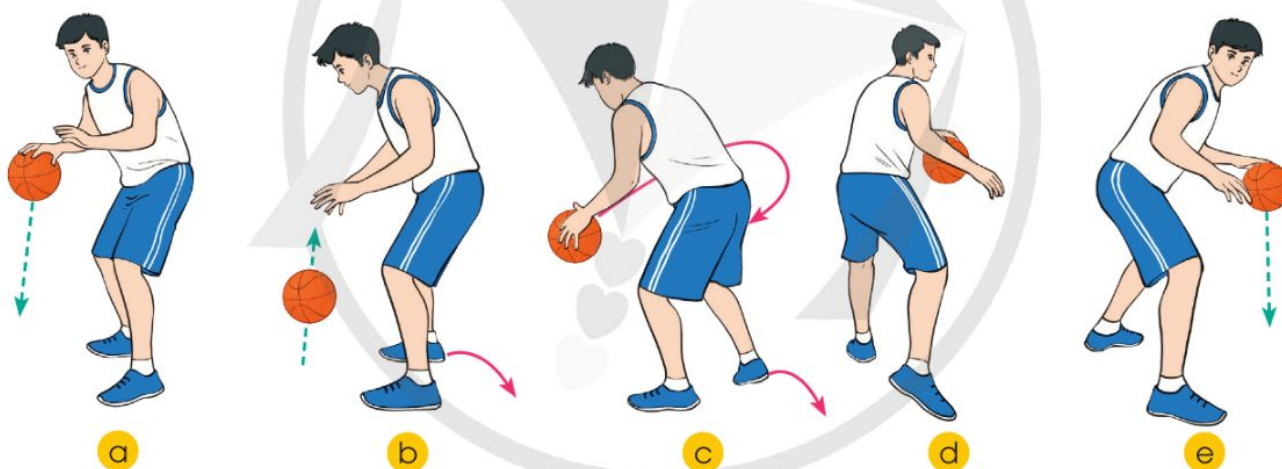
Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người

Tại chỗ dẫn bóng quay người là kĩ thuật sử dụng phối hợp động tác tại chỗ quay người với dẫn bóng nhằm thay đổi vị trí dẫn bóng, đưa bóng ra xa tầm với của đối phương, để duy trì quyền kiểm soát bóng và tạo cơ hội tổ chức tấn công rõ đối phương.

TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, tay phải dẫn bóng, tay trái co tự nhiên, đưa ra trước (H.3a, H.4a, H.5a).

a. Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người đổi tay

Thực hiện: Tay phải rời bóng, sao cho bóng nảy lên hơi hướng về phía tay trái (H.3b). Lúc này, chân trái làm trụ, thực hiện động tác quay sau (H.3c), tay trái nhanh chóng tiếp xúc bóng và kéo bóng theo (H.3d). Khi chân phải tiếp xúc mặt sân, tay phải rời bóng và tiếp tục thực hiện tại chỗ dẫn bóng bằng tay trái (H.3e).

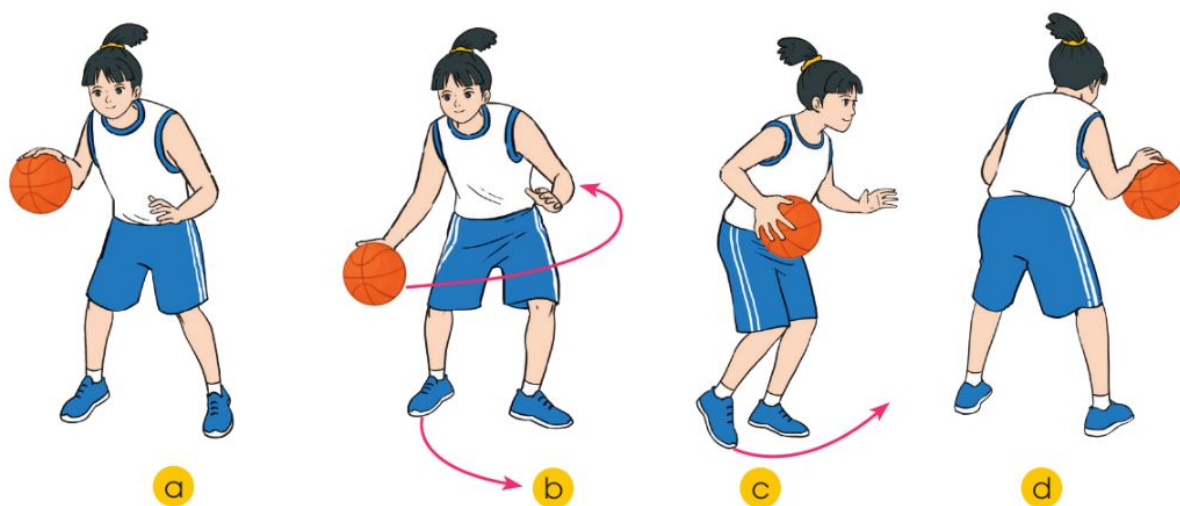


Hình 3. Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người đổi tay

b. Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người không đổi tay

– Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng quay trước:

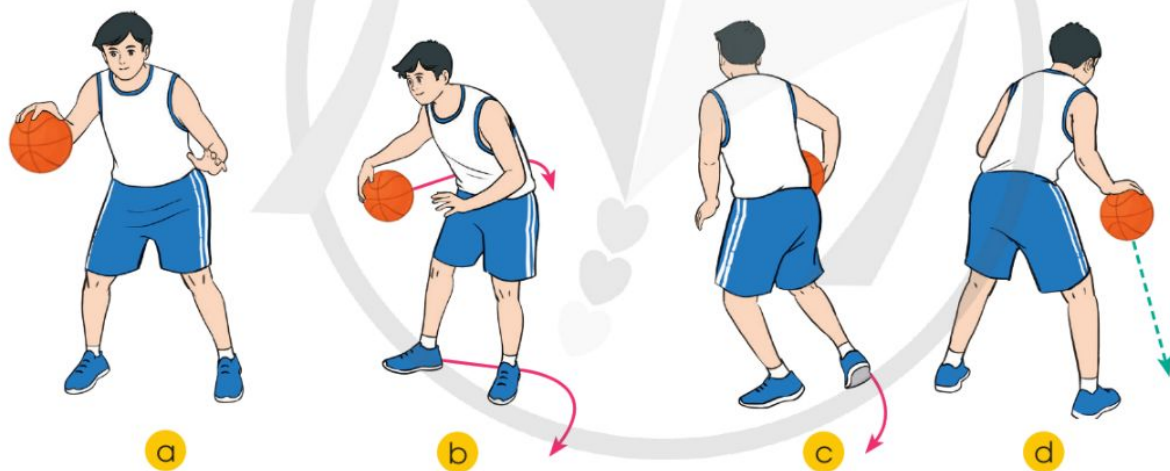
Thực hiện: Đang dẫn bóng bằng tay phải, bắt đầu thực hiện quay người, tay dẫn bóng chủ động hạ xuống, tiếp xúc bóng sớm hơn ở phần trên và bên phải bóng (H.4b). Lúc này, chân trái làm trụ, thực hiện động tác quay trước, tay phải nhanh chóng đưa bóng xoay theo (H.4c) và tiếp tục thực hiện dẫn bóng (H.4d).



Hình 4. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng quay trước

– Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng quay sau:

Thực hiện: Đang dẫn bóng bằng tay phải, bắt đầu thực hiện quay người, tay dẫn bóng chủ động hạ xuống, cổ tay và cẳng tay hơi xoay vào trong, bàn tay tiếp xúc bóng sớm hơn ở phần trên và bên trái bóng (H.5b). Lúc này, chân trái làm trụ thực hiện động tác quay sau, tay phải nhanh chóng đưa bóng xoay theo (H.5c) và tiếp tục thực hiện dẫn bóng (H.5d).



Hình 5. Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng quay sau

Kết thúc: Đứng hai chân song song rộng hơn vai, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, thân người hơi ngả về trước, tay dẫn thực hiện dẫn bóng, tay còn lại co tự nhiên để che chắn bóng và giữ thăng bằng (H.3e, H.4d, H.5d).

Chú ý: Khi quay người không để trọng tâm bị nhấp nhô, gây mất thăng bằng; nếu tay tiếp xúc bóng muộn sẽ làm ảnh hưởng tới khả năng kiểm soát bóng khi quay. Nên tập luyện nhiều lần kỹ thuật tại chỗ quay người; tập tiếp xúc bóng sớm ngay từ khi bóng vừa nảy lên khỏi mặt sân khi dẫn bóng đổi tay.

1/ Luyện tập kĩ thuật quay người

a. Tại chỗ quay người theo tín hiệu

- Tay không cầm bóng thực hiện kĩ thuật quay trước, quay sau theo tín hiệu của người điều khiển.
- Hai tay cầm bóng trước ngực thực hiện kĩ thuật quay trước, quay sau theo tín hiệu của người điều khiển.

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Tập quay người với người hỗ trợ

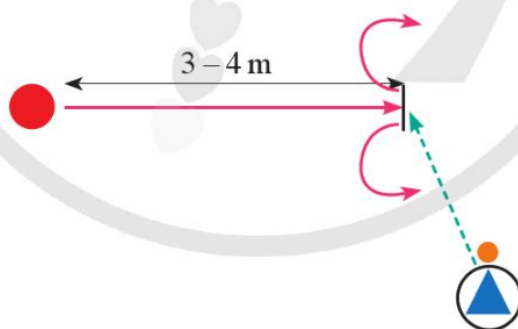
- Tập quay sau với người hỗ trợ phòng thủ đứng ở phía trước mặt, cách 0,5 – 1 m.
- Tập quay trước với người hỗ trợ phòng thủ đứng ở sau lưng, cách 0,5 – 1 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

c. Tập bắt bóng phối hợp quay người

Người hỗ trợ chuyền bóng, người tập thực hiện:

- Đứng tại chỗ bắt bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật quay trước hoặc quay sau.
- Kết hợp di chuyển về phía trước 3 – 4 m, dừng lại bắt bóng, sau đó thực hiện quay trước, quay sau (H.6). Tập luyện lặp lại 3 – 5 lần.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện kết hợp di chuyển với dừng lại bắt bóng, thực hiện quay người

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

2/ Luyện tập kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người

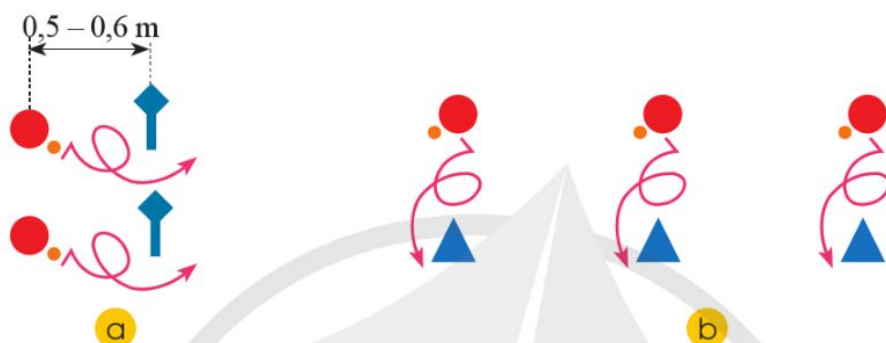
a. Liên tục thực hiện kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người

- Tại chỗ thực hiện dẫn bóng quay người đổi tay và không đổi tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- Tại chỗ liên tục thực hiện dẫn bóng quay người đổi tay và không đổi tay theo tín hiệu của người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Tại chỗ dẫn bóng quay người với chuông ngại vật và người phòng thủ

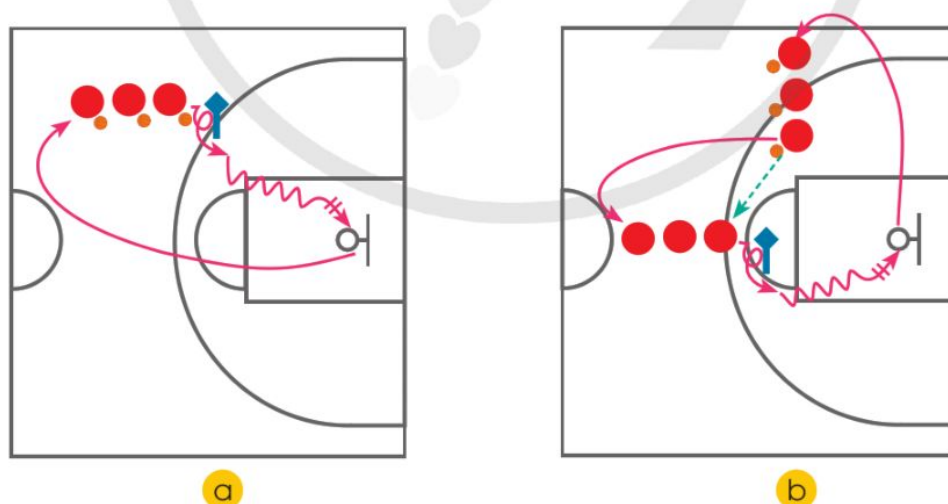
- Tại chỗ dẫn bóng quay người với chuông ngại vật đặt ở khoảng cách 0,5 – 0,6 m (H.7a). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Tại chỗ dẫn bóng quay người với người phòng thủ (H.7b). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện tại chỗ dẫn bóng quay người với chuông ngại vật và người phòng thủ

c. Phối hợp tại chỗ dẫn bóng quay người với dẫn bóng hai bước ném rổ

- Tại chỗ dẫn bóng quay người, sau đó thực hiện dẫn bóng hai bước ném rổ (H.8a). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Phối hợp chuyên, bắt bóng thực hiện tại chỗ dẫn bóng quay người kết hợp với dẫn bóng hai bước ném rổ (H.8b). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp tại chỗ dẫn bóng quay người với dẫn bóng hai bước ném rổ

Chú ý: Khi tập luyện các bài tập ở mục a, b, c, cần tập kết hợp với kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay trước khi thực hiện các động tác dẫn bóng quay người.

Bài tập phát triển thể lực

a. Chạy luân cộc

Chạy luân qua các cọc mốc cách nhau 1,5 – 2 m, trên cự li 15 – 20 m.

b. Dẫn bóng tốc độ 20 m

Di chuyển dẫn bóng tốc độ theo đường thẳng trên cự li 20 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



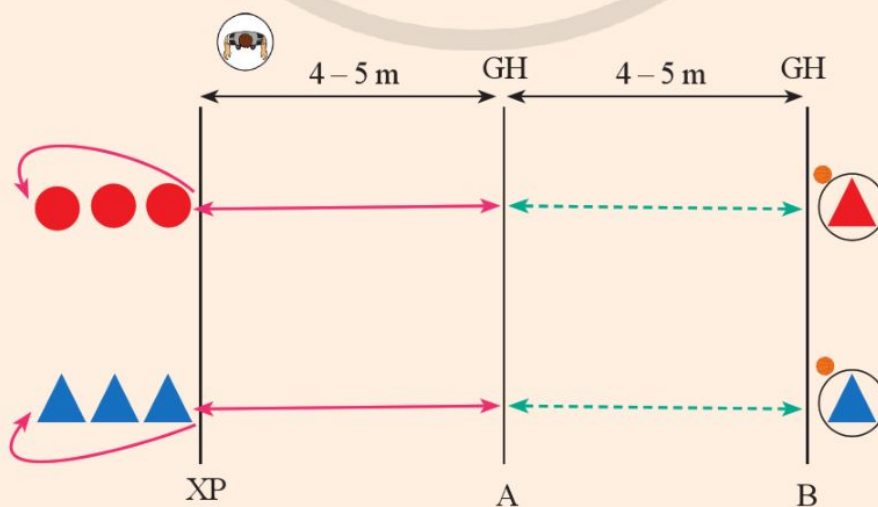
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Đội nào nhanh hơn, khéo hơn?

Chuẩn bị:

- Kẻ vạch giới hạn A và B cách nhau và cách vạch xuất phát 4 – 5 m (H.9).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, cử 1 người hỗ trợ cầm bóng, đứng ở vạch giới hạn B.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội chạy nhanh về phía trước tới vạch giới hạn A, dừng lại và bắt bóng chuyền đến từ người hỗ trợ (lưu ý: hai chân phải chạm vào vạch giới hạn A), sau đó chuyền bóng lại cho người hỗ trợ rồi chạy quay về chạm tay với người tiếp theo ở vạch xuất phát và chạy về cuối hàng (H.9). Những người chơi tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

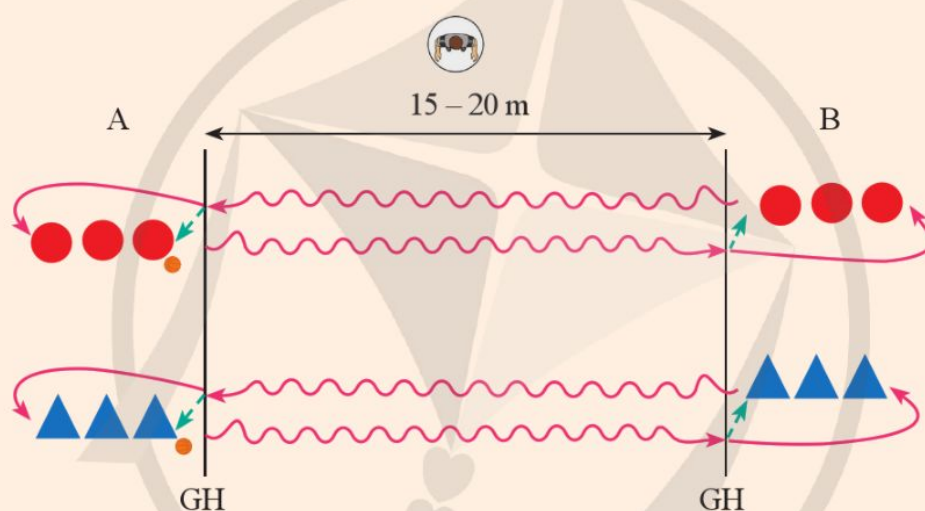


Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Đội nào nhanh hơn, khéo hơn?”

2. Dẫn bóng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm A và B, xếp thành hàng dọc, đứng đối diện và cách nhau 15 – 20 m, người đầu hàng nhóm A cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng nhóm A dẫn bóng nhanh tới và chuyền bóng cho người đầu hàng nhóm B tại vạch giới hạn B và di chuyển về cuối hàng B. Người đầu hàng nhóm B thực hiện tương tự và chuyền bóng cho người đầu hàng tiếp theo của nhóm A và di chuyển về cuối hàng A (H.10). Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành số lượt chơi quy định. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật quay người và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người.

2/ Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người thường được sử dụng vào những tình huống nào trong tập luyện và thi đấu?

3/ Vận dụng kỹ thuật quay người và tại chỗ dẫn bóng quay người vào các trò chơi, tập luyện hằng ngày.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển dẫn bóng quay người; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích được những điều luật về lỗi cá nhân và xử phạt trong thi đấu bóng rổ.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu.

Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ

Khởi động chuyên môn

- Chạy biến hướng, chạy dừng nhanh, quay người
- Tại chỗ dẫn bóng quay người
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng, dẫn bóng biến hướng

KIẾN THỨC MỚI

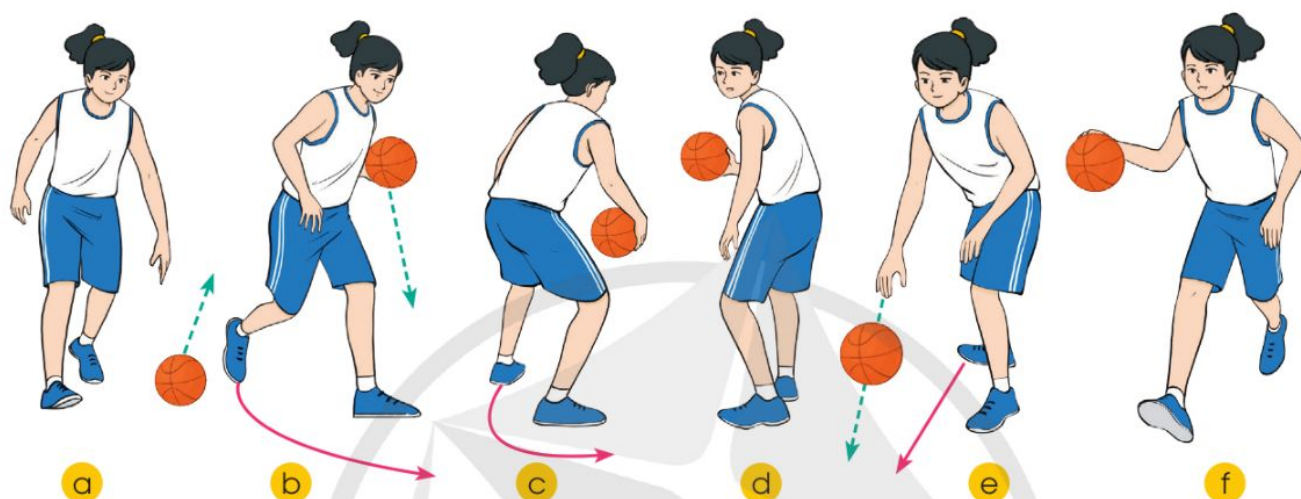
1/ Kĩ thuật di chuyển dẫn bóng quay người đổi tay

Di chuyển dẫn bóng quay người đổi tay là kĩ thuật sử dụng động tác quay trước kết hợp với bước chân và đổi tay dẫn bóng nhằm thay đổi hướng di chuyển dẫn bóng, vượt qua sự phòng thủ của đối phương, chiếm vị trí thuận lợi để tổ chức tấn công.

Chuẩn bị: Đang di chuyển dẫn bóng thẳng (H.1a).

Thực hiện: Khi đang di chuyển dẫn bóng bằng tay trái, thực hiện giảm tốc độ, chân trái bước lên trước, đặt gót chân và xoay ngang bàn chân sang bên trái, gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái (H.1b), tay trái đẩy bóng nảy xuống

mặt sân, đồng thời chân phải bước lên trước, đặt bàn chân song song với bàn chân trái, thân người xoay sang trái, tay phải nhanh chóng đưa ra đón và tiếp xúc vào cạnh bên của bóng (H.1c). Lúc này, chân phải làm trụ, chân trái bước vòng sang trái, ra sau, thân người nhanh chóng xoay theo, tay phải kéo bóng vòng sang trái ra sau (H.1d). Khi chân trái chạm mặt sân, tay phải đẩy bóng chệch xuống dưới ra trước (H.1e), chân phải nhanh chóng bước dài ra trước theo hướng bóng, tay phải tiếp xúc bóng và tiếp tục dẫn bóng theo hướng di chuyển mới (H.1f).



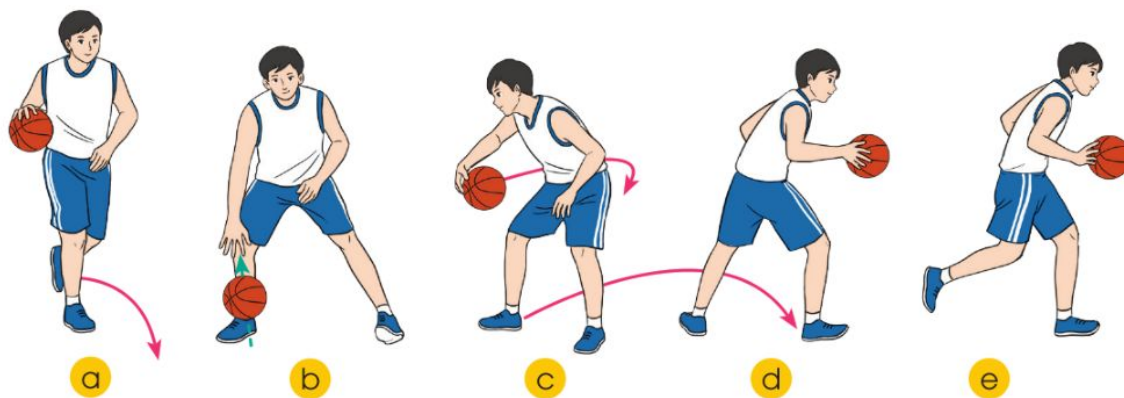
Hình 1. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng quay người đổi tay

Chú ý: Khi thực hiện quay người không để trọng tâm cơ thể quá cao gây mất thăng bằng; khi đổi tay dẫn bóng, nếu tay tiếp xúc bóng muộn sẽ làm giảm khả năng kiểm soát bóng khi quay. Nên tập nhiều lần kỹ thuật di chuyển tại chỗ dẫn bóng quay người đổi tay; di chuyển dẫn bóng quay người với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ động tác.

Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng quay người không đổi tay

Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng quay người không đổi tay là kỹ thuật sử dụng động tác quay sau kết hợp với bước chân nhằm thay đổi hướng di chuyển dẫn bóng, vượt qua sự phòng thủ của đối phương, chiếm vị trí thuận lợi để tổ chức tấn công.

Chuẩn bị: Đang di chuyển dẫn bóng thẳng.



Hình 2. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng quay người không đổi tay

Thực hiện: Khi đang di chuyển dẫn bóng bằng tay phải, thực hiện giảm tốc độ, chân phải bước lên trước làm trụ, bàn chân hơi xoay sang phải, khuỷu gối, thân người hơi ngả ra sau (H.2a). Chân trái bước lên trước, bàn chân xoay theo hướng bàn chân phải, thân người xoay sang phải, hai gối khuỷu, hạ thấp trọng tâm, tay phải rời bóng đồng thời chuẩn bị đón bóng (H.2b). Khi bóng nảy lên, tay phải nhanh chóng tiếp xúc ở bên trái bóng, chân trái làm trụ, chân phải bước vòng qua gót chân trái sang phải, thân người xoay nhanh sang phải, tay phải kéo bóng theo (H.2c, d). Khi chân phải chạm mặt sân, tay phải duỗi đẩy bóng đi và tiếp tục dẫn bóng thẳng về phía trước (H.2e).

Chú ý: Khi thực hiện quay người không để trọng tâm cơ thể quá cao gây mất thăng bằng; không để bàn tay và cổ tay đồng thời tiếp xúc bóng. Nên tập nhiều lần động tác quay người không đổi tay; tập di chuyển dẫn bóng quay người với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ động tác.

Một số điều luật về lỗi cá nhân và xử phạt trong thi đấu bóng rổ

- Định nghĩa:
 - + Lỗi cá nhân là lỗi va chạm trái luật của cầu thủ với đối phương khi bóng sống hoặc bóng chết.
 - + Cầu thủ bị coi là phạm lỗi cá nhân khi nắm giữ, cản, đẩy, ngáng hoặc dang cánh tay, khuỷu tay, hông, chân, đầu gối, bàn chân hoặc gập người khác thường (ngoài hình trụ), đồng thời không được thực hiện các hành động thô bạo hoặc quá khích.
- Xử phạt:
 - + Mỗi lỗi cá nhân sẽ ghi cho cầu thủ phạm lỗi.
 - + Nếu phạm lỗi với VĐV không có động tác ném rổ: Đội bị phạm lỗi sẽ được phát bóng biên ở vị trí gần nhất với lỗi xảy ra hoặc bị xử phạt theo tình huống lỗi đồng đội.
- Nếu phạm lỗi với VĐV có động tác ném rổ:
 - + Nếu bóng vào rổ, sẽ tính điểm (2 điểm hoặc 3 điểm tùy vào khu vực ném rổ) và được ném thêm 1 quả phạt.
 - + Nếu bóng không vào rổ, đối phương được ném thêm 2 hoặc 3 quả (tùy vào khu vực ném rổ).

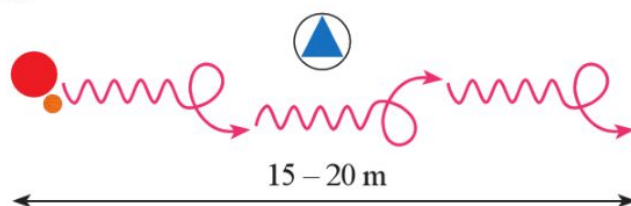
LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kỹ thuật di chuyển dẫn bóng quay người

a. Liên tục di chuyển dẫn bóng quay người

- Di chuyển từ chậm đến nhanh thực hiện dẫn bóng quay người. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- Di chuyển dẫn bóng quay người theo tín hiệu trên đoạn đường 15 – 20 m (H.3). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

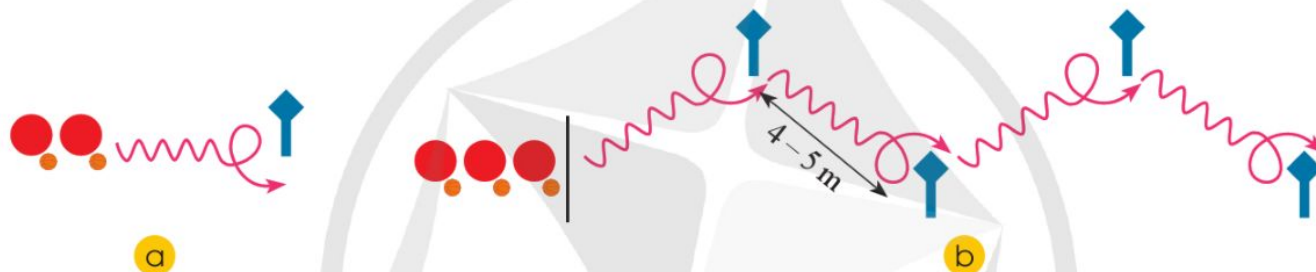


Hình 3. Sơ đồ tập luyện liên tục di chuyển dẫn bóng quay người

b. Di chuyển dẫn bóng quay người vượt qua chướng ngại vật cố định

- Di chuyển thực hiện một lần dẫn bóng quay người vượt qua chướng ngại vật (H.4a).
- Di chuyển thực hiện nhiều lần dẫn bóng quay người vượt qua chướng ngại vật cách nhau 4 – 5 m (H.4b).

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng quay người vượt qua chướng ngại vật

c. Di chuyển dẫn bóng quay người vượt qua người phòng thủ

- Di chuyển dẫn bóng quay người vượt qua người phòng thủ đứng cố định.
- Luân phiên di chuyển dẫn bóng quay người vượt qua người phòng thủ (H.5).

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện luân phiên di chuyển dẫn bóng quay người vượt qua người phòng thủ

Chú ý: Khi tập các bài tập di chuyển dẫn bóng quay người, cần tăng cường tập kết hợp với kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng với tốc độ di chuyển nhanh, chậm khác nhau để nâng cao hiệu quả dẫn bóng.

Bài tập phát triển thể lực

a. Di chuyển hai tay dẫn hai bóng

Hai tay dẫn hai bóng, thực hiện di chuyển dẫn bóng trên đoạn đường 15 – 20 m.

b. Di chuyển quay người vượt qua chướng ngại vật

Chạy nhanh, thực hiện quay người vượt qua các chướng ngại vật xếp theo hàng dọc cách nhau 4 – 5 m, trên đoạn đường 20 – 25 m.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



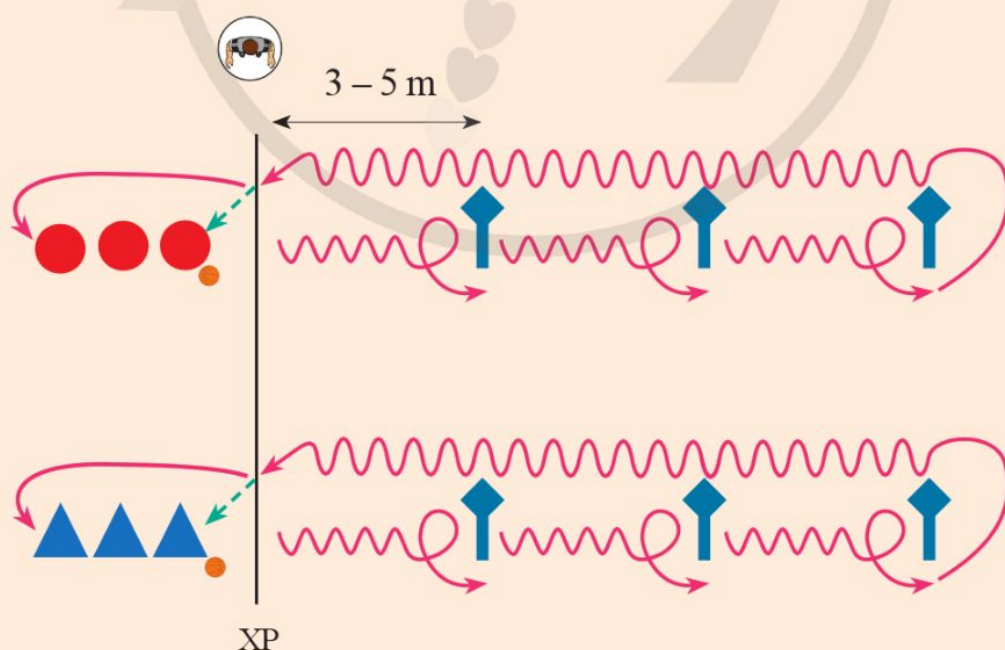
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Dẫn bóng quay người đổi tay vượt chướng ngại vật tiếp sức

Chuẩn bị:

- Đặt các cọc mốc theo đường thẳng cách nhau và cách vạch xuất phát 3 – 5 m (H.6).
- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát. Người đầu hàng của mỗi đội cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện dẫn bóng quay người đổi tay vượt qua các cọc mốc, sau đó quay về chuyền bóng cho người tiếp theo ở vạch xuất phát rồi di chuyển về cuối hàng (H.6). Trường hợp không thực hiện quay người khi qua cọc mốc, người chơi phải thực hiện lại lượt chơi của mình. Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.



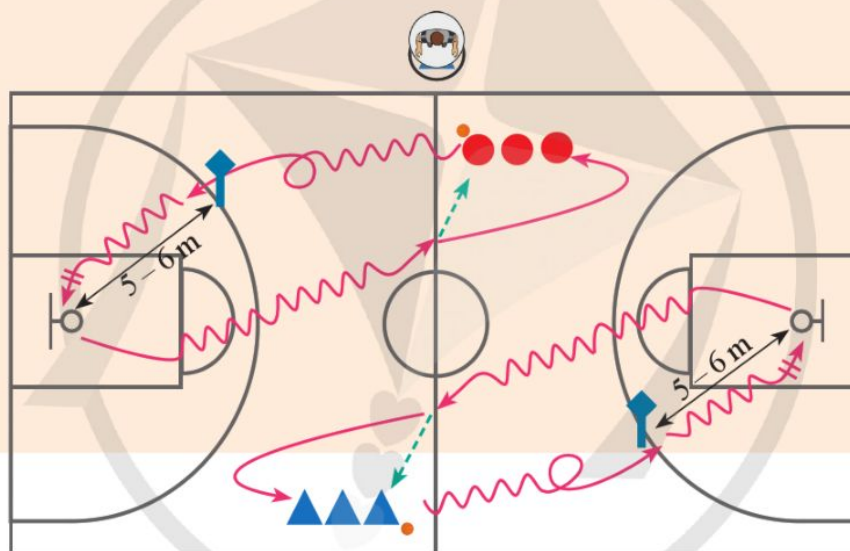
Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng quay người đổi tay vượt chướng ngại vật tiếp sức”

2. Dẫn bóng quay người đổi tay kết hợp hai bước ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường giữa sân. Người đầu hàng mỗi đội cầm bóng.
- Đặt một cọc mốc ở phía trước mỗi đội và cách rổ 5 – 6 m (H.7).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện dẫn bóng quay người đổi tay vượt qua cọc mốc và dẫn bóng hai bước ném rổ (nếu bóng không vào rổ, thực hiện tại chỗ ném bóng cho tới khi bóng vào rổ), sau đó dẫn bóng quay về chuyền bóng cho người tiếp theo ở vạch giữa sân rồi di chuyển về cuối hàng (H.7). Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng quay người đổi tay kết hợp hai bước ném rổ tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Thảo luận và chỉ ra những điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng quay người đổi tay và không đổi tay.

2/ Hãy nêu những tình huống vận dụng kỹ thuật dẫn bóng quay người trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

3/ Vận dụng kỹ thuật di chuyển dẫn bóng quay người vào tập luyện, vui chơi và thi đấu.

Chủ đề 3

KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG VÀ TẤN CÔNG RỔ

BÀI 1

KỸ THUẬT TẠI CHỖ CHUYỀN BÓNG MỘT TAY

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng các kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay; thực hiện thuần thục, ổn định kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu.

► Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ

► Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay, đổi tay
- Tại chỗ chuyền bóng qua lại bằng hai tay trước ngực; một tay trên vai

KIẾN THỨC MỚI

Tại chỗ chuyền bóng một tay là nhóm kỹ thuật sử dụng một tay để chuyền bóng nhằm làm tăng tốc độ, tính bất ngờ, biến hoá và nâng cao hiệu quả chuyền bóng.

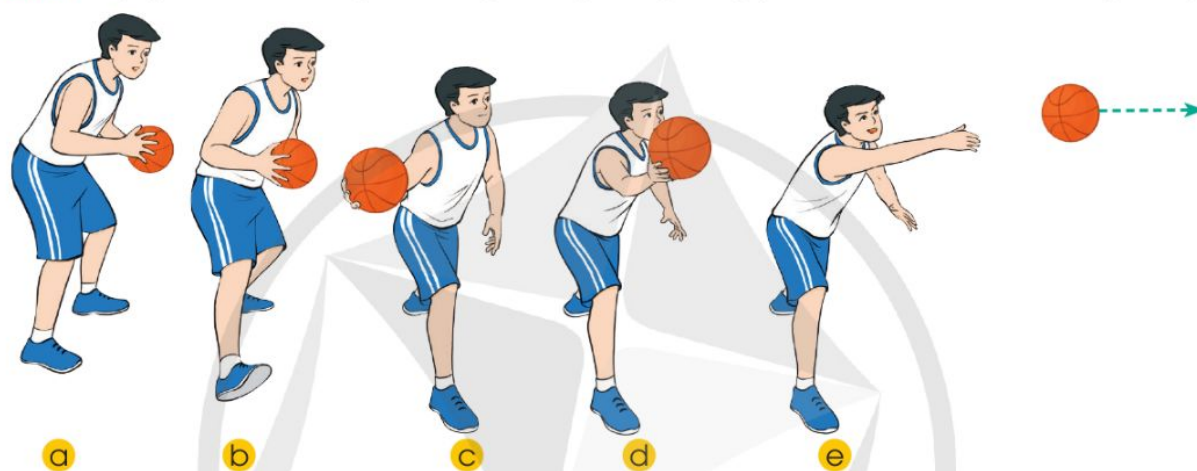
1/ Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay bên mình

Tại chỗ chuyền bóng một tay bên mình là kỹ thuật phối hợp bước chân và vươn tay sang bên, ngang vai nhằm đưa bóng ra xa người phòng thủ, thực hiện chuyền bóng bằng một tay vượt qua người phòng thủ tới cho đồng đội ở cự li gần.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai hoặc hơn vai, khuỷu gối, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay cầm bóng trước ngực (H.1a).

Thực hiện: Chân trái làm trụ, chân phải bước dài sang phải, hơi chệch ra trước, đồng thời hai tay đưa bóng sang bên phải (H.1b), tay trái dùng lực đẩy bóng sang tay phải; cẳng tay và cánh tay phải duỗi thẳng đưa bóng sang bên phải và ra sau, bàn tay phải tiếp xúc ở phía sau bóng, thân người xoay và nghiêng sang bên phải, chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải (H.1c). Sau đó nhanh chóng xoay thân người sang trái, tay phải dùng lực vai và cánh tay đưa bóng từ sau ra trước, khi đến ngang vai thực hiện gập cổ tay, miết ngón trỏ và ngón giữa vào bóng đẩy bóng đi (H.1d).

Kết thúc: Tay phải duỗi thẳng, thân người nghiêng sang phải và vươn theo hướng bóng (H.1e).



Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay bên mình

Chú ý: Khi thực hiện động tác, nếu chân bước chệch quá nhiều về trước sẽ làm giảm không gian và biên độ động tác chuyển bóng; không phối hợp được lực toàn thân. Nên tập động tác bước chân với cọc mốc hoặc người hỗ trợ phòng thủ; tập chuyển bóng tới mục tiêu cố định để rèn luyện tính ổn định của động tác và thời điểm bóng rời tay.

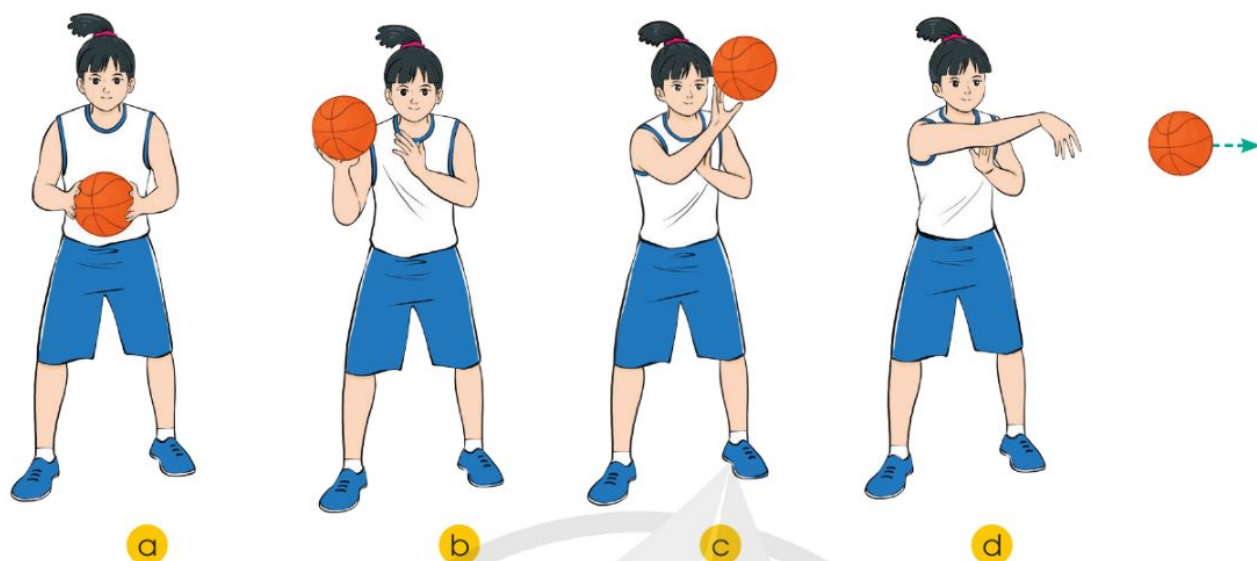
Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trước ngực sang bên

Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trước ngực sang bên là kỹ thuật sử dụng tốc độ chuyển bóng nhanh, bất ngờ bằng một tay nhằm đánh lạc hướng đối phương, chuyển bóng cho đồng đội ở cự li gần.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai hoặc hơn vai, khuỷu gối, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay cầm bóng trước ngực, mặt hướng thẳng về phía trước (H.2a).

Thực hiện: Hai tay đưa bóng sang phải, tay trái rời bóng, tay phải lấy khớp khuỷu làm trụ, cẳng tay xoay lên trên và sang bên phải, bàn tay tiếp xúc ở bên phải và hơi dưới bóng (H.2b). Lúc này, nhanh chóng duỗi cánh tay, cẳng tay từ phải sang trái, khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết ngón trỏ và ngón giữa vào bóng đẩy bóng đi (H.2c).

Kết thúc: Tay chuyền bóng duỗi thẳng sang bên theo hướng chuyền, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, mặt hướng thẳng về phía trước (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trước ngực sang bên

Chú ý: Khi chuyền bóng mặt không được quay về hướng chuyền; nếu động tác tay chuyền bóng quá chậm sẽ làm giảm lực chuyền và tính bất ngờ của đường chuyền. Nên tập chuyền bóng nhiều lần liên tiếp với người hỗ trợ chuyền bóng; có thể tập với bóng có trọng lượng nặng hơn để tăng lực chuyền và tốc độ chuyền bóng.

LUYỆN TẬP

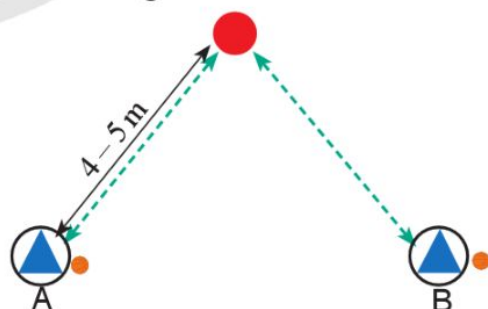
1/ Luyện tập kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay

a. Chuyền bóng qua lại

Đứng ở khoảng cách 4 – 5 m, sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay thực hiện chuyền bóng qua lại. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm 3 – 5 người.

b. Chuyền bóng với người hỗ trợ

Sử dụng các kỹ thuật bắt bóng đã học và kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay thực hiện bắt và chuyền bóng với người hỗ trợ A và B ở cự li 4 – 5 m (người hỗ trợ sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng hai tay). Sau đó đổi vai trò tập luyện (H.3). Tập luyện theo nhóm.



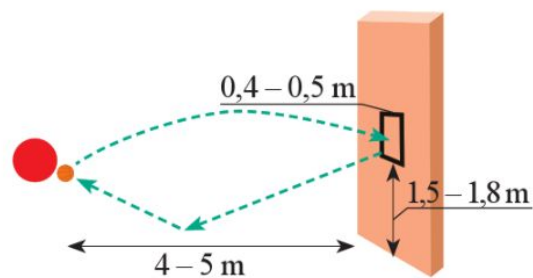
Hình 3. Sơ đồ tập luyện chuyền bóng với người hỗ trợ

c. Chuyền bóng một tay vào tường

– Đứng cách tường 4 – 5 m, sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay thực hiện chuyền bóng vào tường và bắt bóng nảy ra bằng hai tay.

– Đứng cách tường 4 – 5 m, sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay thực hiện chuyển bóng vào mục tiêu cố định (hình vuông hoặc tròn có cạnh/đường kính 0,4 – 0,5 m) ở trên tường (H.4).

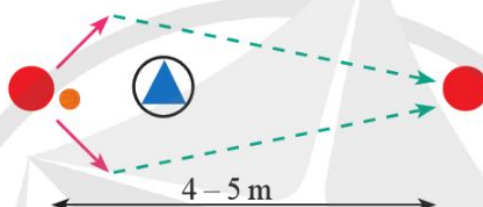
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện chuyển bóng vào mục tiêu cố định trên tường

d. Chuyển bóng với người hỗ trợ phòng thủ

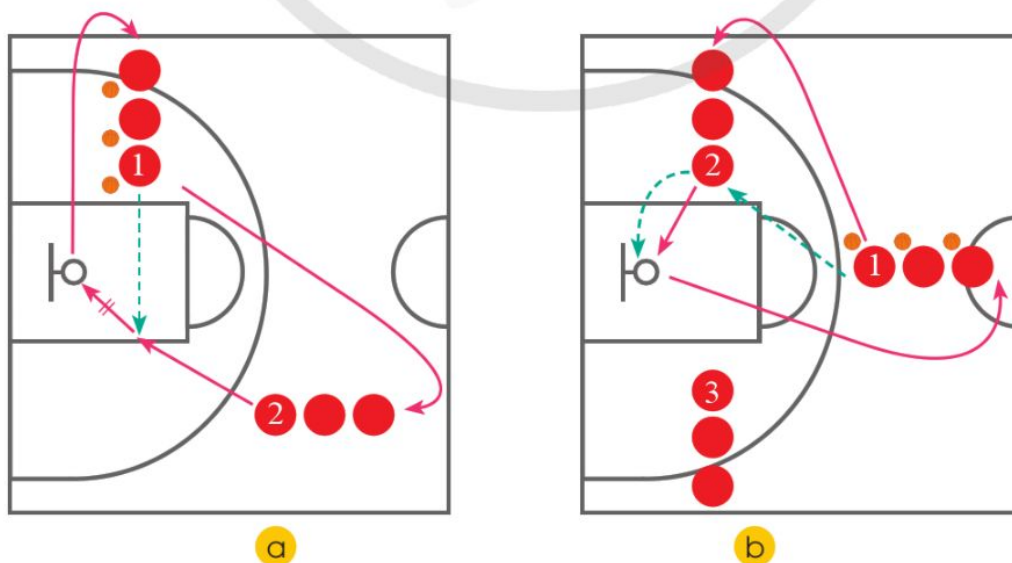
Người hỗ trợ đứng ở khoảng cách 1,2 – 1,5 m thực hiện động tác phòng thủ giơ tay phải hoặc tay trái lên cao, người tập đứng quan sát và thực hiện: bước chân sang phải hoặc sang trái thực hiện chuyển bóng một tay bên mình cho đồng đội ở khoảng cách 4 – 5 m (H.5). Tập luyện theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện chuyển bóng với người hỗ trợ phòng thủ

e. Phối hợp chuyển, bắt bóng ném rổ

– Số ① quan sát, phán đoán tốc độ di chuyển của số ② và sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay thực hiện chuyển bóng cho số ②, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② bắt bóng, thực hiện hai bước ném rổ, sau đó di chuyển vào lấy bóng và xếp về cuối hàng 1 (H.6a).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển, bắt bóng ném rổ

– Số ① sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay thực hiện chuyền bóng cho số ② hoặc số ③, sau đó di chuyển về cuối hàng 2 (nếu chuyền bóng cho số ②) hoặc hàng 3 (nếu chuyền bóng cho số ③). Số ② hoặc số ③ bắt bóng, sử dụng các kỹ thuật tại chỗ ném rổ đã học thực hiện ném bóng vào rổ, sau đó di chuyển vào lấy bóng và xếp về cuối hàng 1 (H.6b).

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

Bài tập phát triển thể lực

a. Nằm sấp chống đẩy

Từ tư thế chống sấp, thực hiện động tác chống đẩy liên tục trong 30 giây. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Chuyền bóng nhanh

Ba người đứng theo hình tam giác, cách nhau 4 – 5 m, liên tục thực hiện bắt bóng hai tay và chuyền bóng một tay nhanh, mạnh cho nhau theo chiều thuận hoặc ngược chiều kim đồng hồ. Tập luyện theo nhóm.

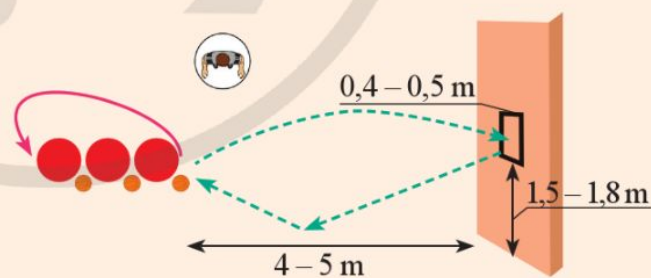


TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ CẢM GIÁC CỦA TAY

1. Chuyền bóng trúng đích

Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng đối diện và cách tường 4 – 5 m. Người đầu hàng của mỗi đội cầm bóng.
- Vẽ ô vuông có cạnh 0,4 – 0,5 m trên tường, cạnh dưới cách mặt sân 1,5 – 1,8 m (H.7).



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Chuyền bóng trúng đích”

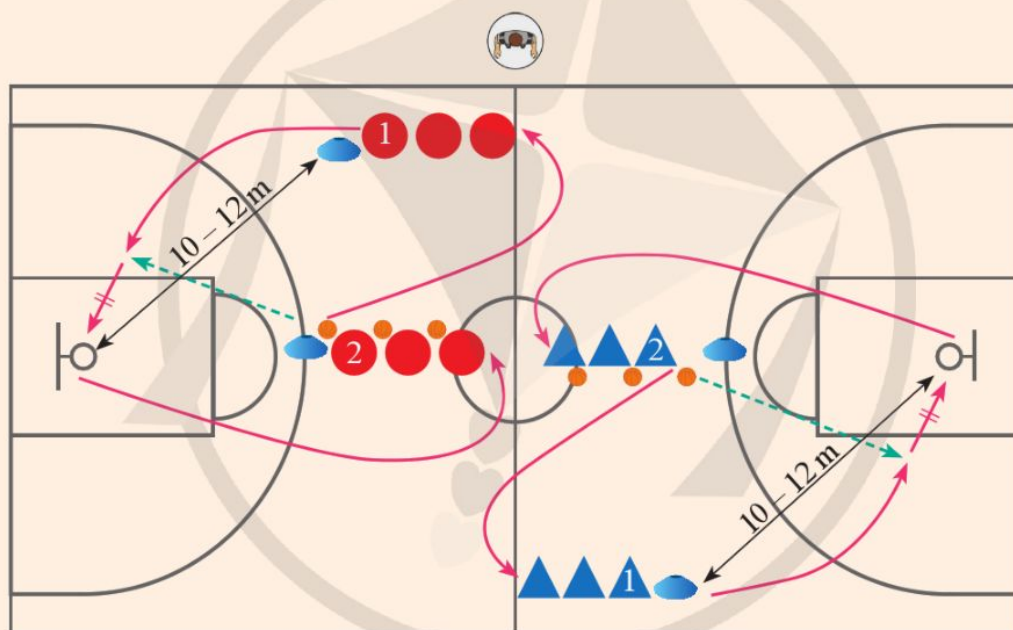
Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng thực hiện tại chỗ chuyền bóng một tay vào ô vuông trên tường, sau đó di chuyển về cuối hàng, người tiếp theo bắt bóng nảy ra và thực hiện tương tự. Liên tục thực hiện cho đến khi toàn đội hoàn thành được số lần chuyền bóng trúng đích theo quy định. Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

2. Chuyển bóng ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị:

- Xếp một nắm thấp ở vị trí cách bảng rổ 10 – 12 m và một nắm thấp ở chính giữa đường ném rổ 3 điểm (H.8).
- Chia số người chơi thành hai đội đều nhau (số lượng chẵn), mỗi đội xếp thành hai hàng dọc đứng ở sau nắm thấp. Hàng số 2 của mỗi đội cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng số 1 chạy vào hướng rổ, người đầu hàng số 2 quan sát và sử dụng kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay chuyển bóng cho người đầu hàng số 1, sau đó di chuyển về cuối hàng 1. Người đầu hàng 1 bắt bóng, thực hiện hai bước ném rổ, sau đó cầm bóng di chuyển về cuối hàng 2 (H.8). Thực hiện liên tục cho đến khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào có số lần ném bóng vào rổ nhiều hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Chuyển bóng ném rổ tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Thảo luận để làm rõ những điểm giống và khác nhau giữa các kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay.

2/ Các kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay thường được vận dụng vào những tình huống nào trong tập luyện và thi đấu?

3/ Vận dụng các kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay vào tập luyện và vui chơi hằng ngày.

KĨ THUẬT DẪN BÓNG HAI BƯỚC NÉM RỎ MỘT TAY DƯỚI THẤP VÀ KĨ THUẬT ĐỘT PHÁ QUA NGƯỜI BƯỚC CHÉO

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rỏ một tay dưới thấp và kĩ thuật đột phá qua người bước chéo; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật đột phá qua người bước thuận trong tập luyện và thi đấu.
- Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê môn Bóng rỏ trong sinh hoạt, học tập.

Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ

Khởi động chuyên môn

- Chạy dừng nhanh bằng hai bước, chạy biến hướng
- Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp, dẫn bóng quay người
- Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng, dẫn bóng biến hướng
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng

KIẾN THỨC MỚI

1/ Kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rỏ một tay dưới thấp

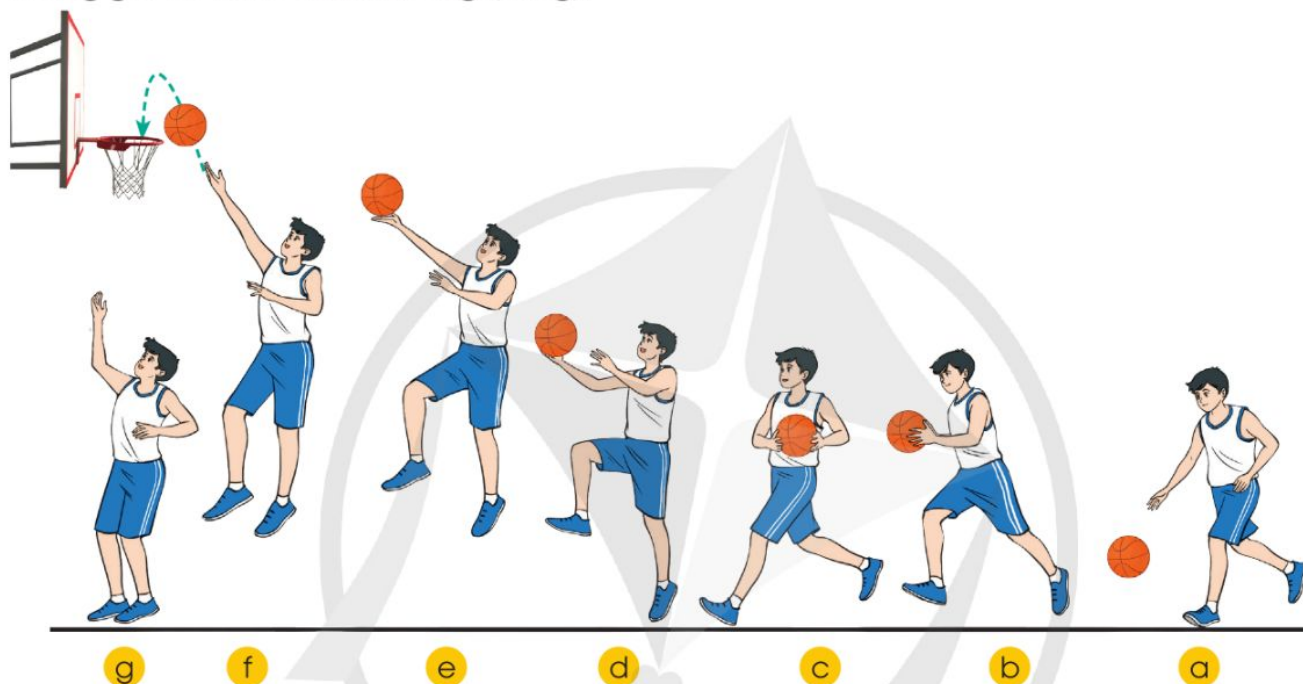
Dẫn bóng hai bước ném rỏ một tay dưới thấp là kĩ thuật kết hợp động tác di chuyển dẫn bóng với động tác ném rỏ với bàn tay ngửa và nâng từ dưới lên trên.

Chuẩn bị: Đang di chuyển dẫn bóng thẳng về phía rỏ.

Thực hiện: Ở lần dẫn bóng cuối cùng, thực hiện đập bóng mạnh và dài hơn về phía trước (H.1a), chân trái đập mạnh xuống mặt sân bật nhảy lên cao, chân phải đưa lên trên ra trước,

hai tay đưa ra bắt bóng khi người đang ở trên không (bước thứ nhất) (H.1b). Khi chân phải tiếp xúc mặt sân, chân trái bước lên trước một bước, hai tay thu bóng về trước ngực (H.1c). Lúc này thực hiện bật nhảy, chân phải nâng đùi lên trên, ra trước (đùi và cẳng chân gần vuông góc); hai tay đưa bóng sang phải, lên trên, tay trái rời bóng, tay phải thực hiện duỗi cẳng tay, xoay cổ tay, ngửa lòng bàn tay, đỡ và nâng bóng lên (H.1d). Khi cơ thể ở điểm cao nhất thì hạ đùi phải, tay phải duỗi thẳng (H.1e), kết hợp gấp cổ tay, miết các ngón tay vào bóng, đưa bóng lên cao vào rổ (H.1f). Bóng rời tay cuối cùng bằng ngón trỏ và ngón giữa.

Kết thúc: Hai chân rơi xuống tiếp xúc mặt sân cùng một lúc bằng nửa trước bàn chân, chùng gối để tránh chấn thương (H.1g).



Hình 1. Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp

Chú ý: Không bắt bóng sớm khi chân trái chưa rời mặt sân hoặc quá muộn khi chân phải đã chạm mặt sân; không nâng đùi quá cao gây mất thăng bằng; nếu bóng rời tay muộn khi cơ thể đang rơi xuống thì sẽ không tận dụng được lực bật nhảy. Nên tập nhiều lần bài tập di chuyển bật nhảy bắt bóng trên tay của người hỗ trợ và thực hiện hai bước ném rổ.

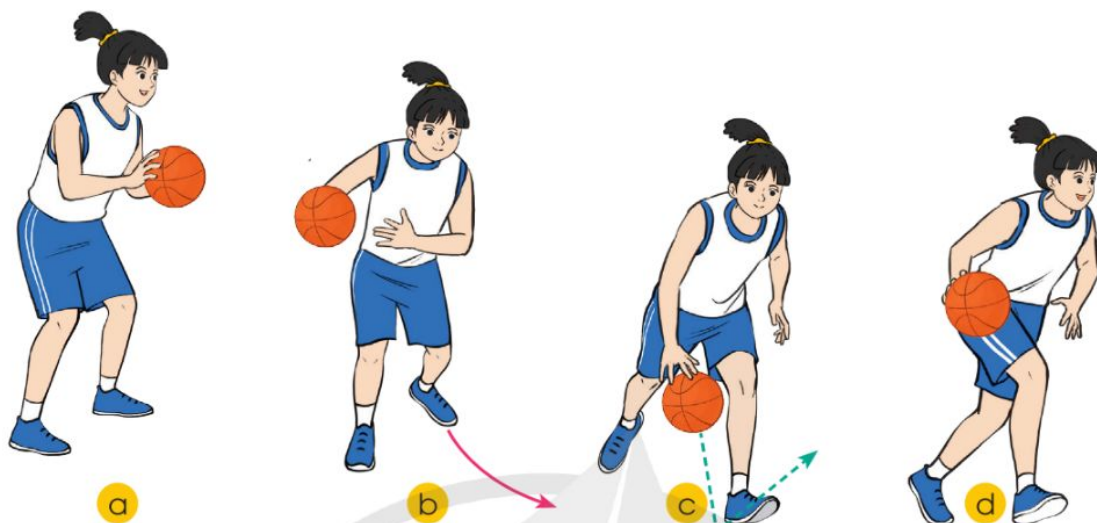
Kỹ thuật đột phá qua người bước chéo

Đột phá qua người bước chéo là kỹ thuật sử dụng bước di chuyển chéo, nhanh, bất ngờ bằng chân khác bên với hướng di chuyển để vượt qua sự phòng thủ của đối phương.

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai hoặc hơn vai, gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt nhìn thẳng về phía trước (H.2a).

Thực hiện: Chân phải làm trụ, dùng cẳng chân phải đạp mạnh xuống mặt sân; thân người xoay sang phải, vai trái xoay ép ra trước, xuống dưới, trọng lượng cơ thể dồn sang chân phải; hai tay đưa bóng nhanh sang phía hông bên phải (H.2b).

Chân trái nhanh chóng bước dài, chệch chéo sang phải ra trước, tay phải đẩy bóng theo (H.2c). Chân trái chạm và đập mạnh xuống mặt sân, chân phải nhanh chóng bước theo (H.2d), tiếp tục dẫn bóng.



Hình 2. Kỹ thuật đột phá qua người bước chéo

Chú ý: Khi di chuyển bước chân không để trọng tâm quá cao gây mất thăng bằng và giảm tốc độ di chuyển; nếu bước chân quá dài về phía trước sẽ làm hạn chế khả năng di chuyển thoát khỏi sự phòng thủ của đối phương. Nên tập với tốc độ chậm từng giai đoạn động tác để xác định phương hướng bước chân cho chính xác; tập với cọc mốc hoặc người phòng thủ để xác định thời điểm và vị trí đặt các bước chân cho phù hợp và hiệu quả.

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp

a. Tập mô phỏng kỹ thuật

- Tập mô phỏng kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp.
- Liên tục di chuyển theo đường thẳng, thực hiện mô phỏng toàn bộ kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Tập các giai đoạn kỹ thuật với bóng

- Tại chỗ dẫn bóng một nhịp thực hiện kỹ thuật ném rổ một tay dưới thấp.
- Di chuyển dẫn bóng theo hướng thẳng, thực hiện kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

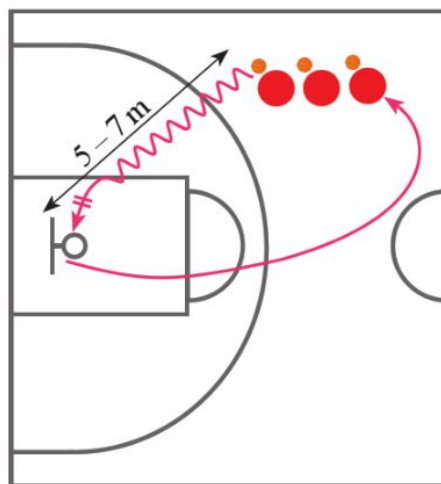
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

c. Tập dẫn bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp

- Tại chỗ dẫn bóng một nhịp thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp.

- Tập di chuyển dẫn bóng 5 – 7 m thực hiện hai bước ném rỏ một tay dưới thấp (H.3).
- Tập kết hợp dẫn bóng quay người hoặc biến hướng vượt qua chướng ngại vật hoặc người phòng thủ với dẫn bóng hai bước ném rỏ một tay dưới thấp.

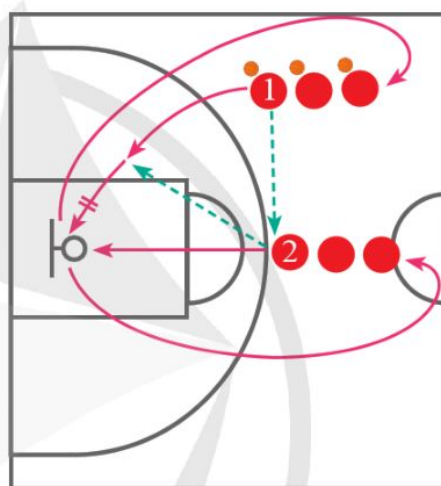
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng thực hiện hai bước ném rỏ một tay dưới thấp

d. Tập phối hợp chuyển, bắt bóng thực hiện hai bước ném rỏ một tay dưới thấp

Số ① chuyển bóng cho số ②, sau đó di chuyển vào bắt bóng chuyển lại từ số ②, thực hiện hai bước ném rỏ một tay dưới thấp. Kết thúc, số ① di chuyển về cuối hàng 2, số ② di chuyển vào lấy bóng và xếp về cuối hàng 1 (H.4). Tập luyện theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyển, bắt bóng thực hiện hai bước ném rỏ một tay dưới thấp

Luyện tập kỹ thuật đột phá qua người bước chéo

a. Tập các giai đoạn kỹ thuật

- Tập mô phỏng kỹ thuật đột phá qua người bước chéo.
- Tập các giai đoạn kỹ thuật với bóng.
- Tập hoàn chỉnh kỹ thuật với bóng.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

b. Đột phá bước chéo vượt qua chướng ngại vật cố định

Đứng ở TTCB cách chướng ngại vật (cọc mốc, nấm thấp,...) 1 – 1,2 m, thực hiện đột phá bước chéo vượt qua chướng ngại vật, sau đó quay về vị trí ban đầu chuẩn bị cho lần tập tiếp theo. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

c. Đột phá bước chéo qua người hỗ trợ

- Tập với người hỗ trợ đứng tại chỗ cách 1 – 1,2 m, người tập thực hiện đột phá qua người bước chéo qua người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

– Luân phiên đột phá bước chéo qua người hỗ trợ: Hai người luân phiên, thực hiện đột phá qua người bước chéo qua người hỗ trợ, sau đó quay lại làm người phòng thủ.

Các bài tập trên tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

d. Đột phá bước chéo kết hợp với hai bước ném rổ

Đứng cách bảng rổ 5 – 7 m, thực hiện kỹ thuật đột phá qua người bước chéo, sau đó dẫn bóng hai bước ném rổ. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

Chú ý: Các bài tập ở mục c, d kết hợp tập luân phiên với kỹ thuật đột phá qua người bước thuận để rèn luyện kỹ thuật và nâng cao hiệu quả vận dụng trong thực tiễn.

E/ Bài tập phát triển thể lực

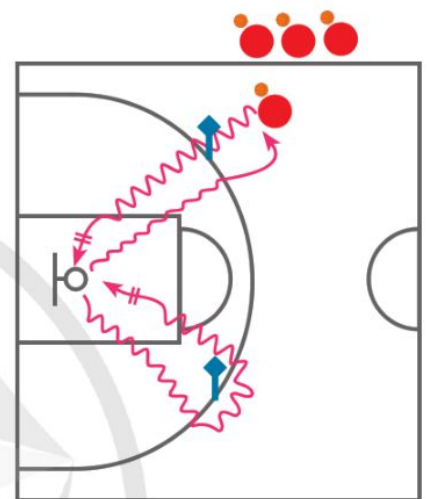
a. Bật nhảy một chân với cao có đà

Chạy 3 – 5 bước đà, thực hiện bật nhảy thẳng lên cao bằng một chân, tay không cùng bên với chân giậm nhảy với thẳng lên cao.

b. Dẫn bóng hai bước ném rổ liên tiếp

Di chuyển dẫn bóng vòng qua cọc mốc, thực hiện dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp (H.5).

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



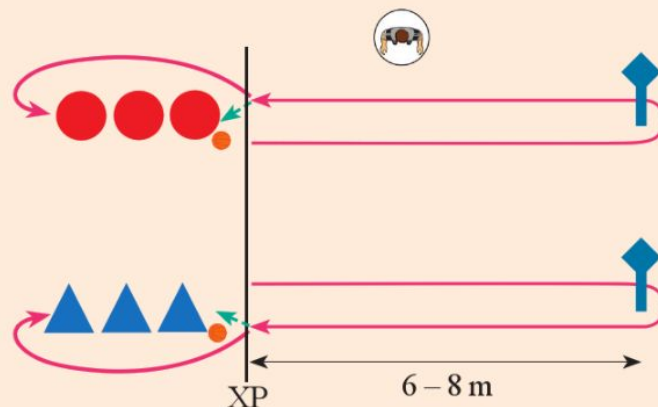
Hình 5. Sơ đồ tập luyện dẫn bóng hai bước ném rổ liên tiếp



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

1. Nhảy lò cò chuyển bóng tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, người đầu hàng cầm bóng. Ở phía trước vị trí mỗi đội đặt một cọc mốc cách vạch xuất phát 6 – 8 m (H.6).



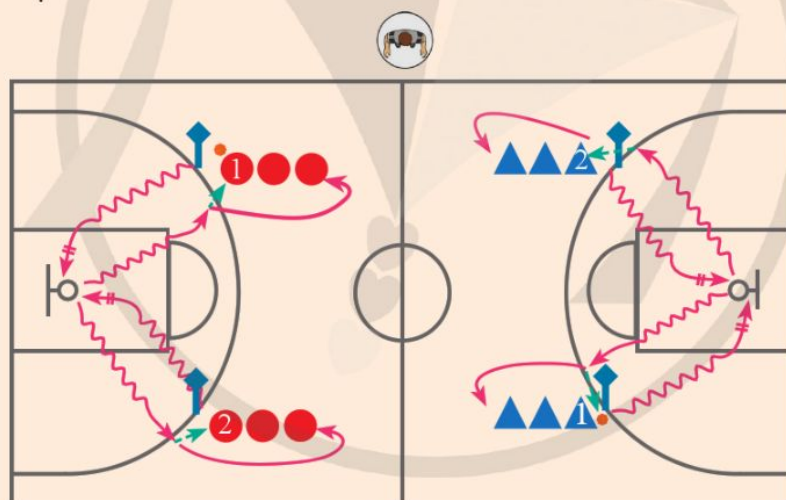
Hình 6. Sơ đồ trò chơi “Nhảy lò cò chuyển bóng tiếp sức”

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội cầm bóng, nhảy lò cò vòng qua cọc mốc, quay về chuyển bóng cho người tiếp theo ở vạch xuất phát và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi người cuối cùng của đội hoàn thành lượt chơi. Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

2. Dẫn bóng hai bước ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm, xếp thành hàng dọc đứng sau cọc mốc, ở ngoài đường ném rổ tính 3 điểm (H.7). Người đầu hàng 1 cầm bóng.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng ① thực hiện 1 lần dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp, sau đó dẫn bóng chuyển cho số ② ở ngoài đường ném rổ tính 3 điểm và xếp về cuối hàng 2. Số ② sau khi nhận bóng từ số ①, thực hiện một lần dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp và dẫn bóng về chuyển bóng cho người tiếp theo ở hàng 1 và xếp về cuối hàng 1 (H.7). Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Mỗi lần ném bóng vào rổ ghi được 1 điểm. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm hơn và hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Dẫn bóng hai bước ném rổ tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp cần chú ý những điểm gì?

2/ Hãy nêu những điểm giống và khác nhau của kỹ thuật đột phá qua người bước chéo với kỹ thuật đột phá qua người bước thuận.

3/ Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp và kỹ thuật đột phá qua người bước chéo vào tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

Chủ đề 4

CHIẾN THUẬT BÓNG RỔ

BÀI 1

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật phối hợp chuyển bóng thoát người và phối hợp chuyển bóng tấn công rổ; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật phối hợp yểm hộ ngang đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.
- Thể hiện năng khiếu về môn Bóng rổ trong học tập và thi đấu.
- Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ

Khởi động chuyên môn

- Chạy dừng nhanh, chạy biến hướng
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay
- Tại chỗ chuyển bóng qua lại bằng hai tay và một tay

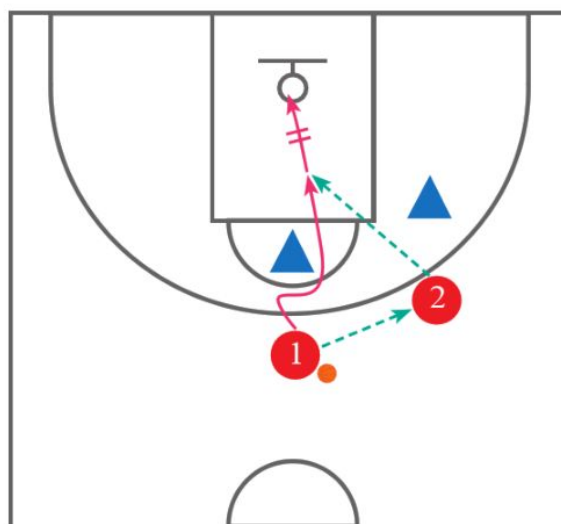
KIẾN THỨC MỚI

1/ Phối hợp chuyển bóng thoát người

Phối hợp chuyển bóng thoát người là hình thức phối hợp đơn giản giữa các cầu thủ tấn công, sử dụng chuyển bóng và chạy nhanh thoát khỏi người phòng thủ vào khoảng trống nhận bóng tấn công rổ đối phương.

– *Phối hợp chuyền bóng thoát người theo nhóm 2 người:*

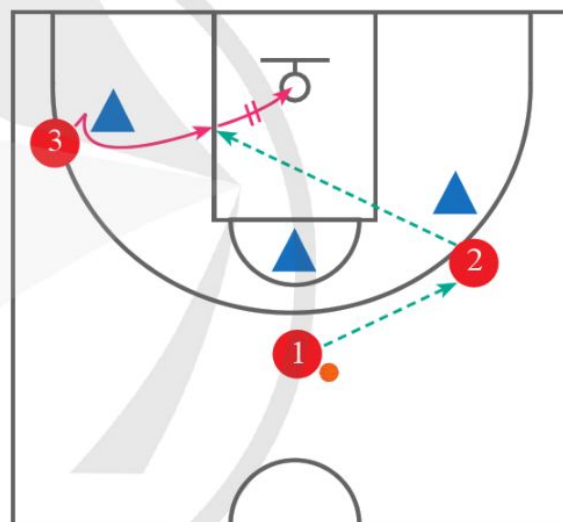
Là sự phối hợp giữa 2 cầu thủ tấn công, trong đó cầu thủ tấn công số ① thực hiện chuyền bóng cho cầu thủ tấn công số ②, sau đó làm động tác giả chạy biến hướng thoát khỏi cầu thủ phòng thủ và chạy thẳng vào khu vực giới hạn, nhận bóng chuyền lại từ số ② thực hiện hai bước ném rỏ (H.1).



Hình 1. Sơ đồ phối hợp chuyền bóng thoát người theo nhóm 2 người

– *Phối hợp chuyền bóng thoát người theo nhóm 3 người:*

Là sự phối hợp giữa 3 cầu thủ tấn công, trong đó cầu thủ tấn công số ① thực hiện chuyền bóng cho cầu thủ tấn công số ②, lúc này cầu thủ tấn công số ③ bất ngờ thực hiện động tác giả, chạy biến hướng thoát người, chạy ngang vào khu vực giới hạn, nhận bóng chuyền tới từ số ② thực hiện hai bước ném rỏ (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp chuyền bóng thoát người theo nhóm 3 người

Chú ý:

– Cầu thủ di chuyển thoát người nếu không quan sát, không thoát người đúng thời điểm sẽ lỡ mất cơ hội nhận bóng tấn công rỏ; cầu thủ chuyền bóng nếu chuyền bóng không đúng thời điểm, sai vị trí sẽ gây khó khăn cho đồng đội nhận bóng ném rỏ.

– Nên tập di chuyển và phối hợp với tốc độ chậm, không có người phòng thủ trước để biết xác định thời điểm và vị trí chuyền bóng cho chính xác. Sau đó tăng dần tốc độ và tập với người phòng thủ.

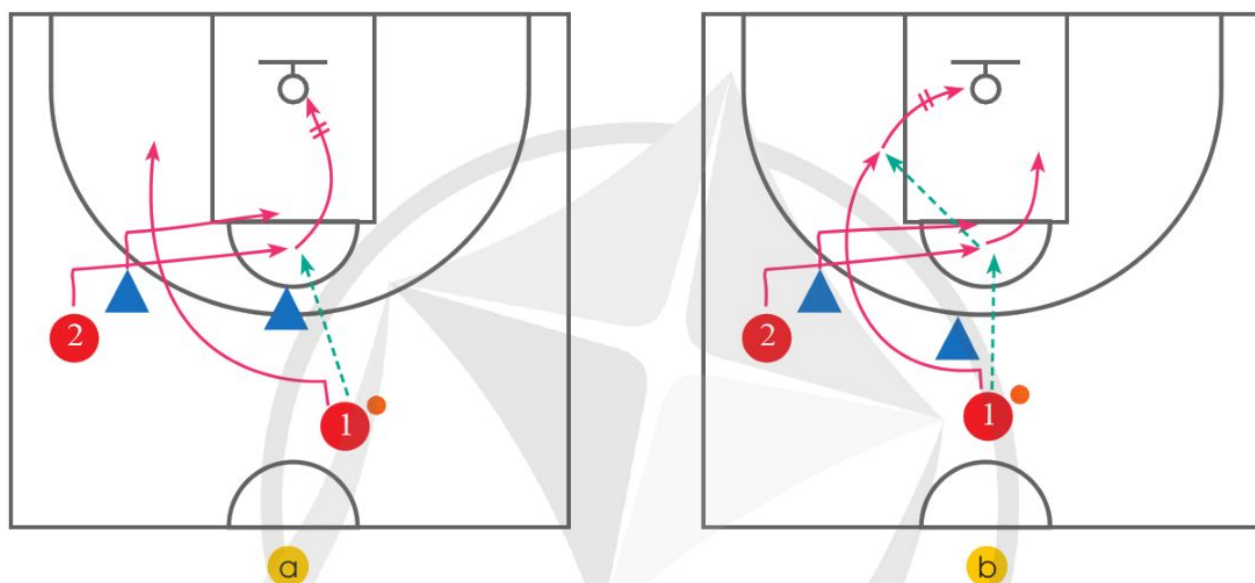
2/ Phối hợp chuyền bóng tấn công rỏ (sách ứng)

Phối hợp chuyền bóng tấn công rỏ (sách ứng) là hình thức phối hợp tấn công mà trong đó 1 cầu thủ tấn công ở phía trong (gần rỏ) đứng ở tư thế lưng hoặc vai hướng rỏ, làm đầu mối phối hợp chuyền, bắt bóng cùng đồng đội ở phía ngoài (xa rỏ) để tấn công rỏ đối phương.

– Phối hợp chuyên bóng tấn công rõ theo nhóm 2 người:

Là sự phối hợp giữa 2 cầu thủ tấn công, trong đó cầu thủ tấn công số ② làm động tác giả di chuyển xuống biên, sau đó đột ngột di chuyển nhanh vào giữa khu vực ném phạt bắt bóng chuyển tới từ cầu thủ tấn công số ①. Sau khi chuyển bóng, cầu thủ tấn công số ① thực hiện động tác giả chạy biến hướng và bất ngờ di chuyển nhanh vào khu vực giới hạn. Lúc này, số ② thực hiện:

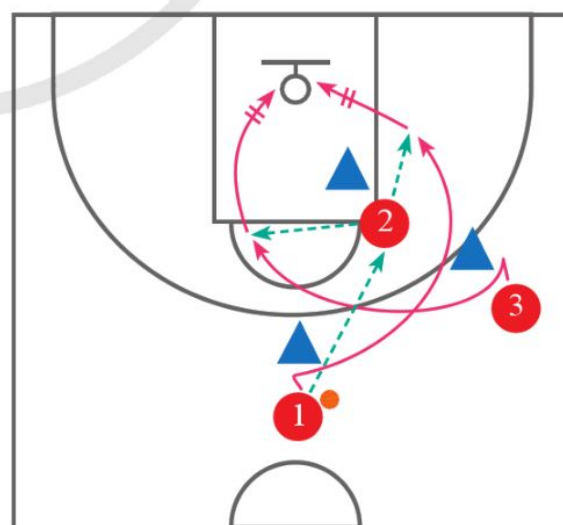
- + Quay người tấn công rõ đôi phương (H.3a).
- + Chuyển bóng cho số ① tấn công rõ và di chuyển vào tranh bóng: Số ① bắt bóng chuyển tới từ số ② thực hiện ném rõ ngay hoặc dẫn bóng hai bước ném rõ (H.3b).



Hình 3. Sơ đồ phối hợp chuyển bóng tấn công rõ theo nhóm 2 người

– Phối hợp chuyên bóng tấn công rõ theo nhóm 3 người:

Là sự phối hợp giữa 3 cầu thủ tấn công, trong đó cầu thủ tấn công số ② chịu trách nhiệm nhận và chuyển bóng, đứng gần khu vực giới hạn, lưng hướng rõ. Cầu thủ tấn công số ① chuyển bóng cho số ②, sau đó thực hiện động tác chạy biến hướng, di chuyển sang bên phải và chạy nhanh vào gần khu vực giới hạn. Đồng thời, cầu thủ tấn công số ③ thực hiện động tác giả chạy biến hướng ngược với hướng di chuyển của cầu thủ số ① và di chuyển nhanh vào khu vực ném phạt. Lúc này số ② quan sát, phán đoán sự di chuyển của số ①, số ③ và thực hiện chuyển bóng cho số ① hoặc số ③ tấn công rõ (ném rõ ngay hoặc dẫn bóng hai bước ném rõ) (H.4).



Hình 4. Sơ đồ phối hợp chuyển bóng tấn công rõ theo nhóm 3 người

Chú ý:

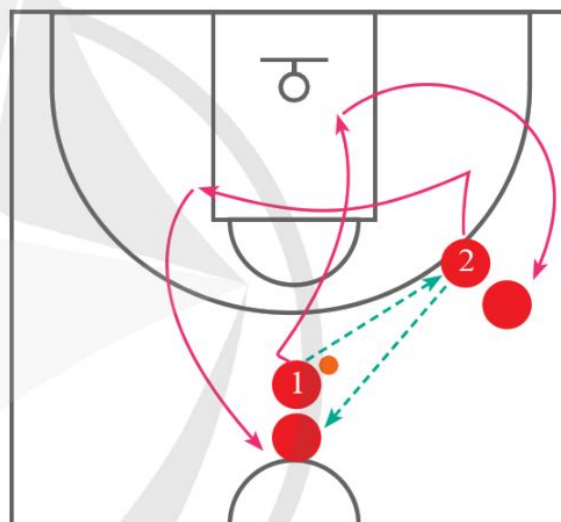
- Cầu thủ chịu trách nhiệm nhận và chuyền bóng không quan sát, chuyền bóng không chính xác, sai thời điểm sẽ làm giảm hiệu quả phối hợp; các cầu thủ di chuyển thoát người chậm, không chú ý quan sát sẽ lỡ cơ hội nhận bóng tấn công rõ.
- Nên tập phối hợp với tốc độ chậm, không có người phòng thủ trước. Sau đó tăng dần tốc độ và tập với người phòng thủ.

LUYỆN TẬP

1/ Luyện tập phối hợp chuyền bóng thoát người

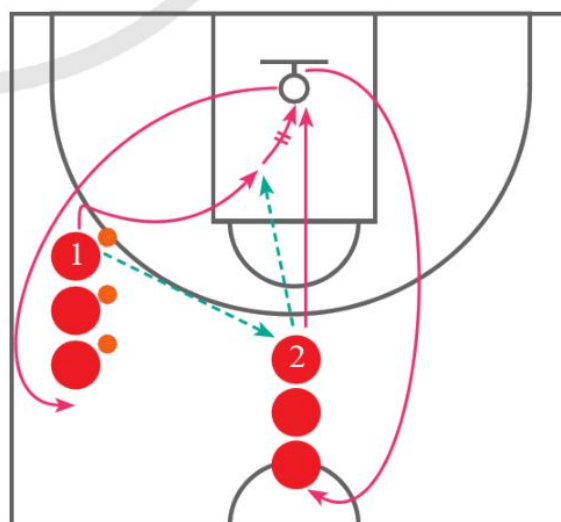
a. Tập phối hợp chuyền bóng thoát người theo nhóm 2 người

– Tập phối hợp chuyền bóng và chạy thoát người liên tục: Số ① chuyền bóng cho số ②, sau đó làm động tác giả chạy biến hướng thẳng vào khu vực dưới rổ, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② bắt bóng, sau đó chuyền bóng lại cho người tiếp theo ở hàng 1 và thực hiện động tác giả, chạy nhanh, cắt ngang khu vực giới hạn, sau đó di chuyển về cuối hàng 1 (H.5).



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng và chạy thoát người liên tục

– Tập phối hợp chuyền bóng thoát người nhận bóng ném rổ: Số ① chuyền bóng cho số ②, sau đó làm động tác giả chạy biến hướng vào khu vực giới hạn, nhận bóng chuyền lại từ số ②, thực hiện hai bước ném rổ, sau đó di chuyển về cuối hàng 2. Số ② sau khi chuyền bóng, di chuyển vào lấy bóng và xếp về cuối hàng 1 (H.6).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng thoát người nhận bóng ném rổ

Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

**Nhiệm kỳ 10 năm lần thứ nhất
2006-2016**



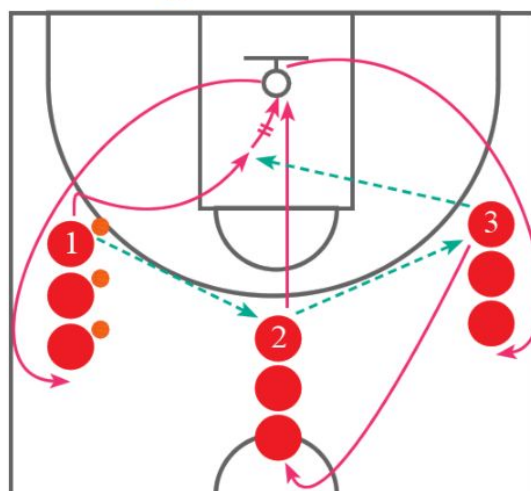
b. Tập phối hợp chuyền bóng thoát người theo nhóm 3 người

– Tập phối hợp chuyền, một người chạy thoát người nhận bóng ném rỏ: Số ② nhận bóng từ số ① chuyền bóng cho số ③ và di chuyển vào rỏ chuẩn bị lấy bóng, sau đó xếp về cuối hàng 1. Số ① làm động tác giả, chạy thoát người vào khu vực giới hạn nhận bóng chuyền tới từ số ③ thực hiện hai bước ném rỏ, sau đó di chuyển về cuối hàng 3. Số ③ nhận bóng từ số ② và chuyền bóng cho số ①, sau đó di chuyển về cuối hàng 2 (H.7).

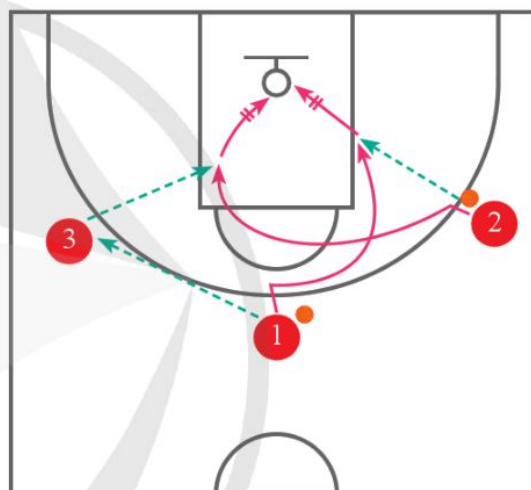
– Phối hợp chuyền, hai người chạy thoát người nhận bóng ném rỏ: Số ① chuyền bóng cho số ③, sau đó làm động tác giả, chạy thoát người dọc vào gần khu vực giới hạn, nhận bóng chuyền tới từ số ② thực hiện hai bước ném rỏ. Số ② sau khi chuyền bóng cho số ① thì lập tức làm động tác giả, chạy thoát người ngang vào khu vực gần rỏ, nhận bóng chuyền tới từ số ③ thực hiện hai bước ném rỏ (H.8).

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

Chú ý: Các bài tập ở mục a, b kết hợp tập với bài tập phối hợp yểm hộ ngang trước khi di chuyển thoát người để nâng cao khả năng phối hợp và hiệu quả thực hiện chiến thuật.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền, một người chạy thoát người nhận bóng ném rỏ

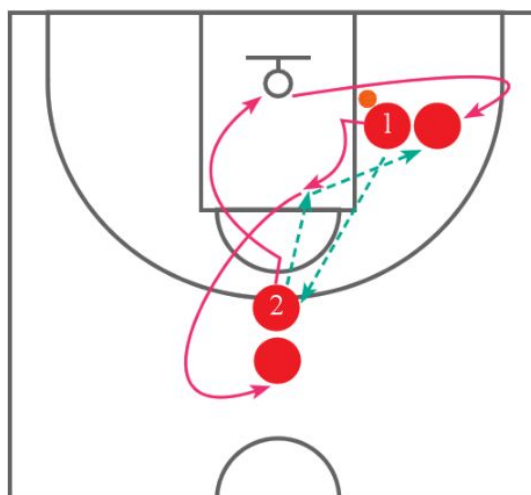


Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền, hai người chạy thoát người nhận bóng ném rỏ

Luyện tập phối hợp chuyền bóng tấn công rỏ

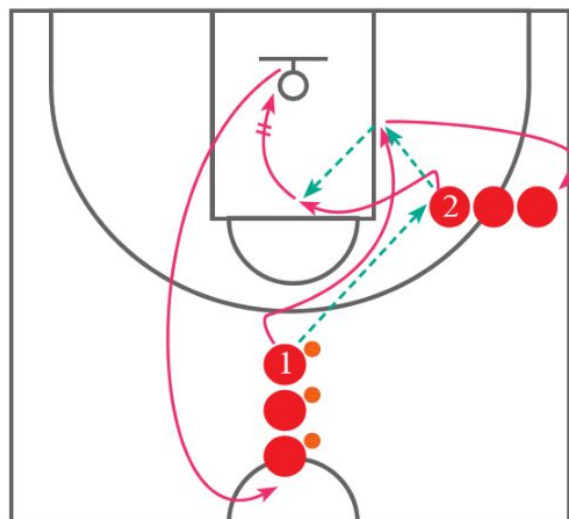
a. Tập phối hợp chuyền bóng tấn công rỏ theo nhóm 2 người

– Tập phối hợp chuyền bóng tấn công rỏ liên tục: Số ① chuyền bóng cho số ②, sau đó chạy biến hướng tới ngang vạch ném phạt, nhận bóng chuyền lại từ số ② thực hiện các động tác giả chuyền bóng, đồng thời quan sát số ②. Số ② chuyền bóng cho số ①, sau đó nhanh chóng làm động tác giả, chạy thoát người vào khu vực dưới rỏ và di chuyển về cuối hàng 1. Số ① chuyền bóng lại cho người đầu hàng tiếp theo ở hàng 1, rồi di chuyển về cuối hàng 2 (H.9).



Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng tấn công rỏ liên tục

– Tập phối hợp chuyền bóng tấn công rổ có ném rổ: Số ① chuyền bóng cho số ②, sau đó làm động tác giả chạy thoát người vào gần khu vực giới hạn, nhận bóng chuyền tới từ số ②. Số ② chuyền bóng cho số ①, sau đó làm động tác giả chạy thoát người vào khu vực giới hạn và hướng về phía rổ, nhận bóng chuyền lại từ số ①, thực hiện hai bước ném rổ, sau đó vào lấy bóng và di chuyển về cuối hàng 1. Số ① sau khi chuyền bóng cho số ②, di chuyển về cuối hàng 2 (H.10).

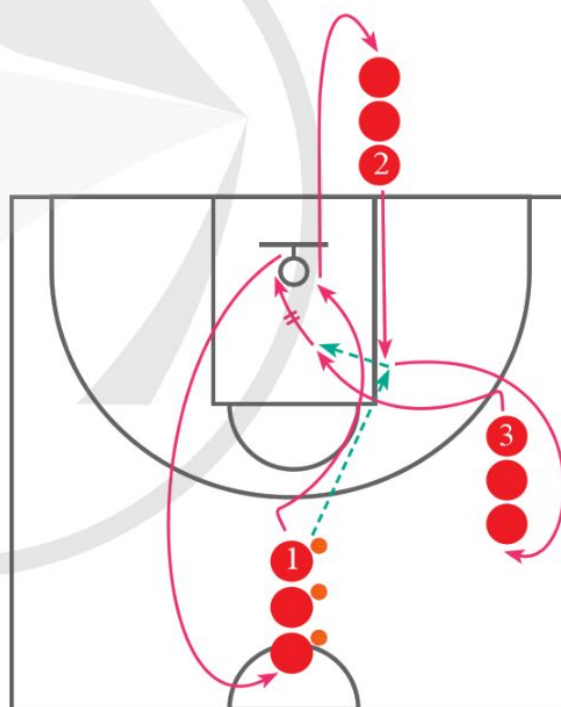


Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng tấn công rổ có ném rổ

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

b. Tập phối hợp chuyền bóng tấn công rổ theo nhóm 3 người

Số ② di chuyển tới gần vạch ném phạt, ở ngoài khu vực giới hạn, nhận bóng chuyền tới từ số ①. Số ① sau khi chuyền bóng, làm động tác giả, chạy biến hướng thoát người vào khu vực gần rổ và di chuyển về cuối hàng 2. Số ③ đồng thời làm động tác giả và chạy thoát người qua khu vực ném phạt vào khu vực giới hạn, nhận bóng chuyền tới từ số ②, thực hiện hai bước ném rổ, sau đó vào lấy bóng di chuyển về cuối hàng 1. Số ② sau khi chuyền bóng cho số ③, di chuyển về cuối hàng 3 (H.11). Tập luyện theo nhóm.

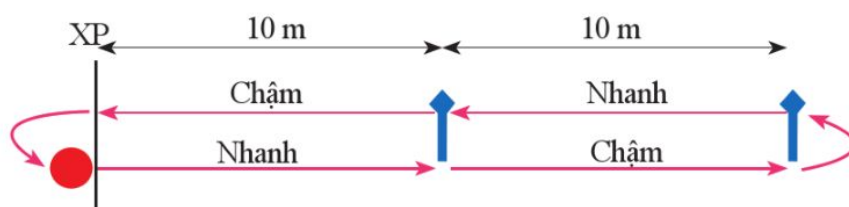


Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyền bóng tấn công rổ theo nhóm 3 người

Bài tập phát triển thể lực

a. Chạy thay đổi tốc độ 10 m nhanh, 10 m chậm

Thực hiện chạy tốc độ cao trên cự li 10 m, sau đó chạy chậm hoặc đi bộ thêm 10 m, rồi quay lại chạy tốc độ cao 10 m và chạy chậm hoặc đi bộ 10 m (H.12).

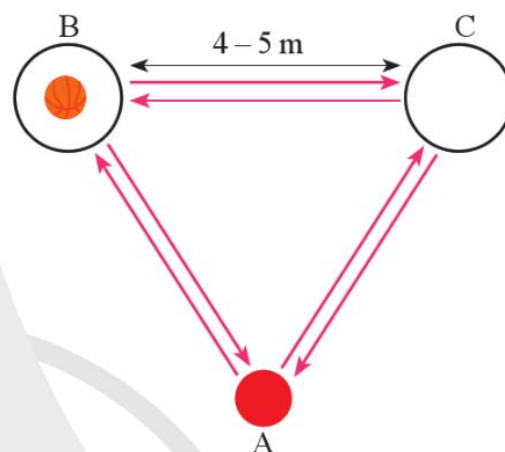


Hình 12. Sơ đồ tập luyện chạy thay đổi tốc độ 10 m nhanh, 10 m chậm

b. Chạy đổi bóng theo hình tam giác

Từ điểm A chạy nhanh tới vị trí vòng tròn ở điểm B lấy bóng, chuyển sang đặt vào vòng tròn ở điểm C và chạy về điểm A. Sau đó nhanh chóng chạy lại vòng tròn ở điểm C, lấy bóng chuyển về vòng tròn ở điểm B và chạy về điểm A (H.13).

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



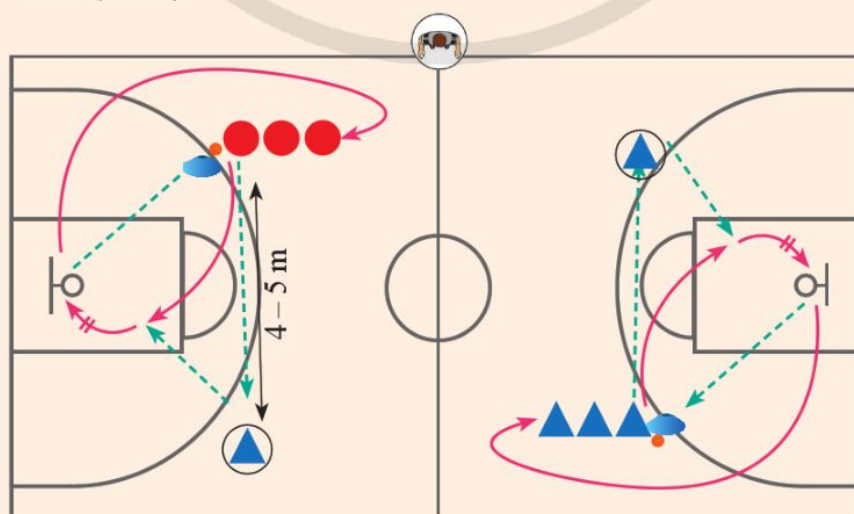
Hình 13. Sơ đồ tập luyện chạy đổi bóng theo hình tam giác



TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG PHỐI HỢP

1. Thoát người ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, mỗi đội xếp thành một hàng dọc đứng sau năm thấp, đặt trên đường ném rổ tính 3 điểm, người đầu hàng cầm bóng. Mỗi đội cử ra một thành viên làm người hỗ trợ chuyển bóng, đứng cách người đầu hàng 4 – 5 m (H.14).



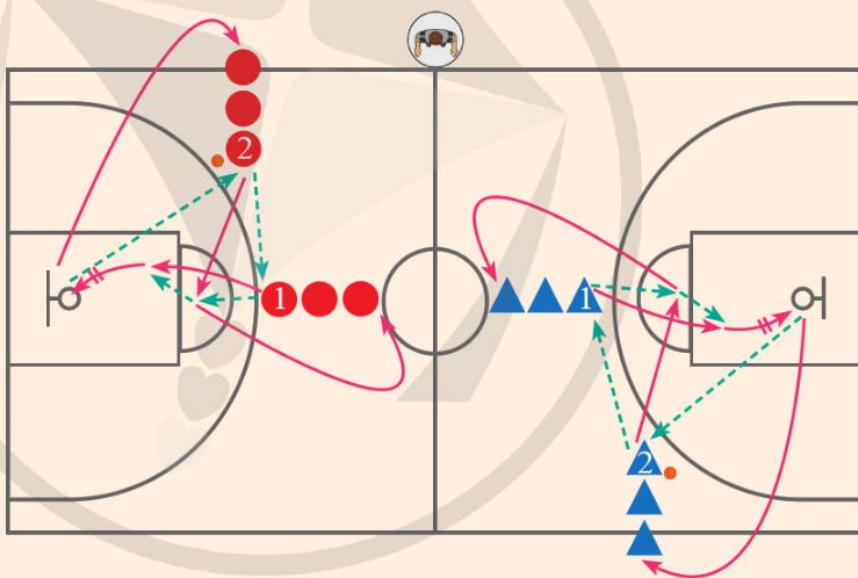
Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Thoát người ném rổ tiếp sức”

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chuyền bóng cho người hỗ trợ, chạy thoát người vào nhận bóng thực hiện hai bước ném rổ, sau đó lấy bóng, chuyền lại cho người tiếp theo đứng sau nắm thấp và di chuyển về cuối hàng chuẩn bị lượt chơi tiếp theo (H.14). Bóng vào rổ được tính 1 điểm. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi toàn đội đạt được tổng số điểm quy định. Đội nào hoàn thành nhanh hơn sẽ thắng cuộc.

2. Tấn công ném rổ tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, mỗi đội tách thành hai nhóm (nhóm 1 và 2), xếp thành hàng dọc ở ngoài đường ném rổ tính 3 điểm, người đầu hàng 2 có bóng (H.15).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, số ② thực hiện chuyền bóng cho số ①, sau đó di chuyển vào khu vực giới hạn, nhận bóng chuyền lại từ số ①. Số ① nhận bóng và chuyền bóng cho số ②, rồi chạy thẳng vào khu vực giới hạn, nhận bóng chuyền lại từ số ② và thực hiện hai bước ném rổ, sau đó lấy bóng, chuyền lại cho người tiếp theo ở hàng 2 và di chuyển về cuối hàng 2. Số ② sau khi chuyền bóng thì di chuyển về cuối hàng 1. Mỗi lần ném bóng vào rổ được tính 1 điểm. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi toàn đội đạt được số điểm quy định. Đội nào hoàn thành nhanh hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Tấn công ném rổ tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những chú ý khi thực hiện chiến thuật tấn công phối hợp chuyền bóng thoát người và chuyền bóng tấn công rổ.

2/ Hãy nêu một số tình huống vận dụng chiến thuật phối hợp chuyền bóng thoát người và phối hợp chuyền bóng tấn công rổ trong thi đấu bóng rổ.

3/ Vận dụng các bài tập phối hợp chiến thuật tấn công phối hợp chuyền bóng thoát người và chuyền bóng tấn công rổ vào tập luyện, thi đấu bóng rổ.

MỞ ĐẦU

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng chiến thuật phối hợp phòng thủ áp sát chống đột phá, phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân và phối hợp phòng thủ bù vị trí; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật phòng thủ đối người kèm chống yểm hộ đã học trong tập luyện và thi đấu.
- Hiểu và phân tích một số điều luật về lỗi đồng đội và điều luật xử phạt trong bóng rổ.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu tập luyện hằng ngày.

Khởi động chung

- Bài tập tay không
- Khởi động các khớp
- Bài tập căng cơ
- Chạy chậm, chạy tăng tốc độ

Khởi động chuyên môn

- Chạy dừng nhanh; chạy biến hướng; di chuyển trượt ngang; trượt tiến, lùi
- Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay
- Tại chỗ chuyển bóng qua lại

KIẾN THỨC MỚI

1/ Chiến thuật phòng thủ

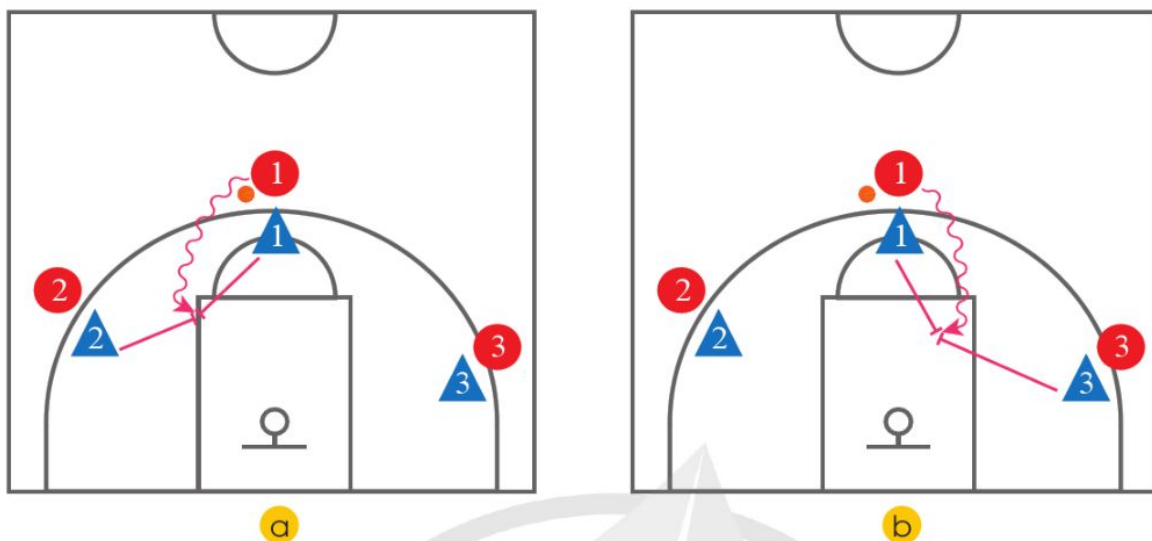
a. Phối hợp phòng thủ áp sát chống đột phá

Phối hợp phòng thủ áp sát chống đột phá là hình thức phối hợp giữa hai cầu thủ phòng thủ áp sát nhau để ngăn chặn sự phối hợp tấn công đột phá của đối phương.

Cầu thủ số ① của đội tấn công có bóng thực hiện:

+ Đột phá qua người sang bên phải: Cầu thủ số ① của đội phòng thủ phối hợp với cầu thủ số ② di chuyển áp sát vào nhau, ngăn chặn không cho cầu thủ tấn công số ① vượt qua (H.1a).

+ Đột phá qua người sang bên trái: Cầu thủ số $\triangle 1$ của đội phòng thủ phối hợp với số $\triangle 3$ đi chuyển áp sát vào nhau, ngăn chặn không cho số $\textcircled{1}$ vượt qua (H.1b).



Hình 1. Sơ đồ phối hợp phòng thủ áp sát chống đột phá

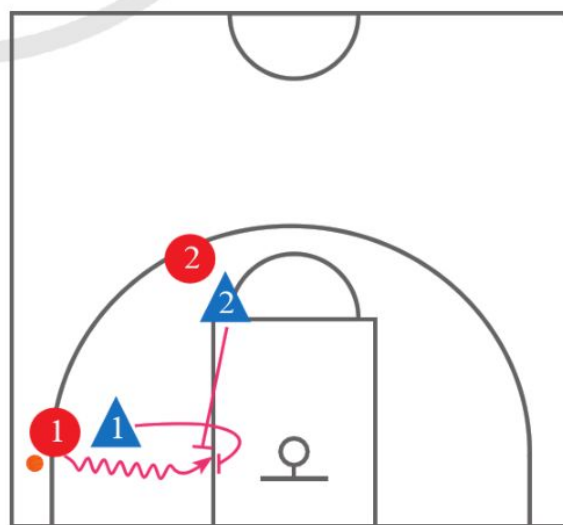
Chú ý:

- Nếu cầu thủ kèm người trực tiếp không tích cực ngăn cản đối phương; cầu thủ phối hợp áp sát chọn sai thời điểm áp sát sẽ lỡ mất cơ hội phối hợp phòng thủ.
- Nên tập phối hợp với tốc độ chậm để rèn luyện khả năng quan sát và phối hợp, sau đó tập lặp lại nhiều lần bài tập phối hợp tùy theo tín hiệu của người điều khiển để nâng cao khả năng phán đoán tình huống và phối hợp phòng thủ.

b. Phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân

Phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân là hình thức phối hợp có chủ đích của hai cầu thủ phòng thủ, để đối phương đột phá hoặc dẫn bóng tới các vị trí sát đường biên hoặc các góc sân, sau đó bao vây ngăn chặn và tranh bóng. Đây là hình thức phối hợp có hiệu quả tích cực trong việc kiểm soát hoạt động và gây áp lực tâm lý cho cầu thủ tấn công dẫn bóng, tạo cơ hội giành quyền kiểm soát bóng.

Cầu thủ số $\textcircled{1}$ của đội tấn công có bóng đột phá ở cuối sân, cầu thủ số $\triangle 1$ của đội phòng thủ nhanh chóng di chuyển về chặn trước mặt, cản đường di chuyển của số $\textcircled{1}$. Cùng lúc đó, số $\triangle 2$ nhanh chóng di chuyển về phối hợp với số $\triangle 1$ tạo lên thế vây ép, chặn hết các đường chuyền bóng, dẫn bóng của đối phương, làm cho số $\textcircled{1}$ dễ mắc lỗi, phạm luật hoặc phạm lỗi (H.2).



Hình 2. Sơ đồ phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân

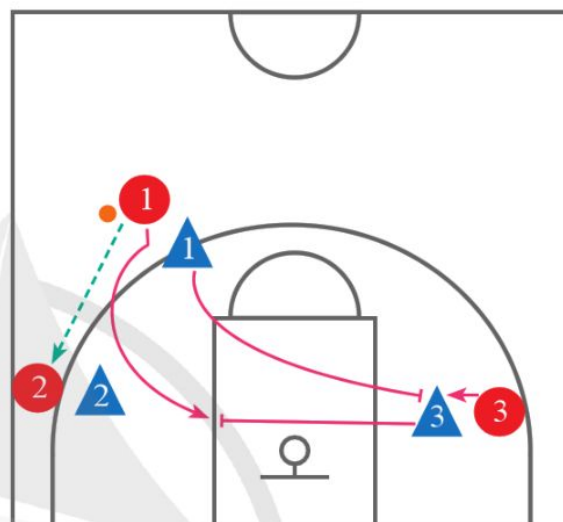
Chú ý:

- Khi thực hiện phối hợp chọn sai vị trí, thời điểm phối hợp; sử dụng các bộ phận cơ thể đẩy người đối phương hoặc vội vàng lao vào tranh bóng sẽ lỗ mất cơ hội hoặc giảm hiệu quả phòng thủ.
- Nên tập di chuyển phòng thủ đưa người dẫn bóng vào các vị trí góc sân trước, sau đó tập phối hợp vây ép theo cặp ở từng góc trên sân.

c. Phối hợp phòng thủ bù vị trí

Phối hợp phòng thủ bù vị trí là hình thức các cầu thủ phòng thủ phối hợp đối người kèm, bù vị trí cho nhau để kèm cầu thủ có khả năng tấn công rõ lớn hơn.

Số ① sau khi chuyển bóng cho số ②, bắt ngờ thực hiện động tác giả và vượt qua cầu thủ số ①, tiến thẳng vào khoảng trống gần rổ. Lúc này, số ③ bỏ kèm số ③ và di chuyển ra bù vị trí kèm số ①, còn số ① cũng nhanh chóng di chuyển ra bù vị trí và kèm số ③ (H.3).



Hình 3. Sơ đồ phối hợp phòng thủ bù vị trí

Chú ý:

- Khi thực hiện phối hợp nếu không quan sát đồng đội, chọn sai thời điểm phối hợp (quá nhanh hoặc quá chậm) thì sẽ làm giảm hiệu quả phối hợp phòng thủ.
- Nên tập vừa di chuyển phòng thủ, vừa quan sát sự phòng thủ của đồng đội; tập phối hợp phòng thủ theo tín hiệu của người điều khiển.

Một số điều luật về lỗi đồng đội và quy định xử phạt trong bóng rổ

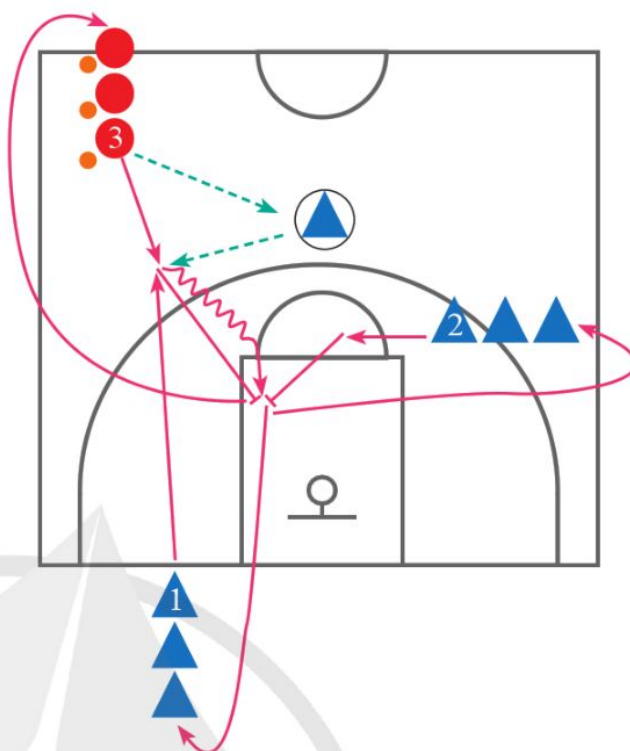
- Lỗi đồng đội là tổng số lỗi của các cầu thủ của một đội. Mỗi đội sẽ bắt đầu ở tình trạng bị xử phạt lỗi đồng đội khi cả đội đã phạm 4 lỗi trong một hiệp đấu.
- Khi một đội ở tình trạng bị xử phạt lỗi đồng đội, những lỗi cá nhân tiếp theo với một cầu thủ đối phương không có động tác ném rổ sẽ bị xử phạt 2 quả ném phạt thay vì phát bóng biên. Cầu thủ bị phạm lỗi sẽ là người ném phạt.
- Khi cầu thủ của đội kiểm soát bóng phạm lỗi, trọng tài sẽ xử phạt bằng cách cho đội đối phương phát bóng biên.

7/ Luyện tập chiến thuật phòng thủ

a. Tập phối hợp phòng thủ áp sát chống đột phá

– Tập phối hợp phòng thủ áp sát theo sơ đồ di chuyển cố định:

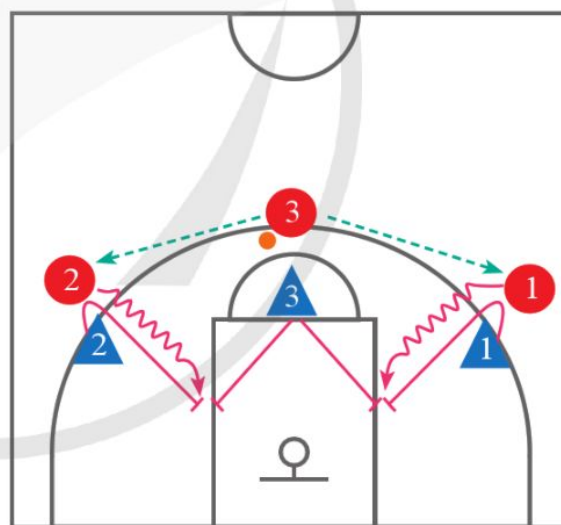
Số 1 và số 2 di chuyển tới vị trí phòng thủ như sơ đồ (H.4). Số 3 chuyền bóng cho người hỗ trợ, sau đó di chuyển tới nhận lại bóng và thực hiện đột phá sang trái nhằm vượt qua người phòng thủ số 1. Lúc này, số 1 và số 2 phối hợp áp sát, ngăn chặn không cho số 3 vượt qua. Kết thúc lượt tập, số 1 lấy bóng di chuyển về cuối hàng 3, số 2 di chuyển về cuối hàng 1 và số 3 di chuyển về cuối hàng 2.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ áp sát theo sơ đồ di chuyển cố định

– Tập phối hợp phòng thủ áp sát linh hoạt theo tình huống:

Số 3 quan sát sự di chuyển của đồng đội và các cầu thủ phòng thủ, lựa chọn chuyền bóng cho số 1 hoặc số 2. Cầu thủ số 3 quan sát vị trí bóng chuyền đến, phối hợp với cầu thủ số 1 hoặc số 2 thực hiện áp sát để ngăn chặn số 1 hoặc số 2 dẫn bóng đột phá vào khu vực gần rổ (H.5).



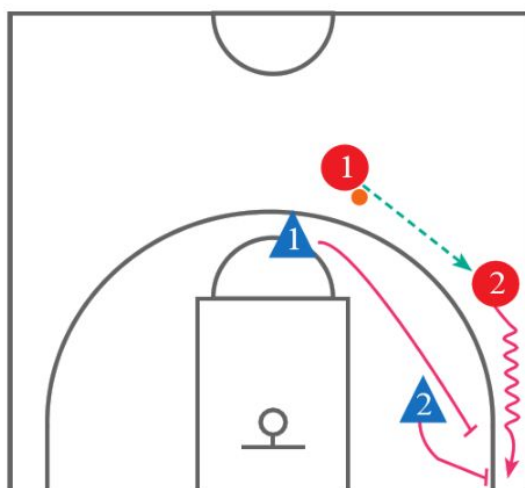
Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ áp sát linh hoạt theo tình huống

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

b. Tập phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân

– Tập phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân ở góc cuối sân:

Số 1 chuyền bóng cho số 2, số 2 áp sát kèm và ép số 2 dẫn bóng về góc cuối sân chặn đường di chuyển vào trong. Lúc này, số 1 nhanh chóng chạy xuống phối hợp với số 2 vây ép và bịt kín đường chuyền bóng ra của số 2, buộc số 2 phạm luật hoặc phạm lỗi (H.6).

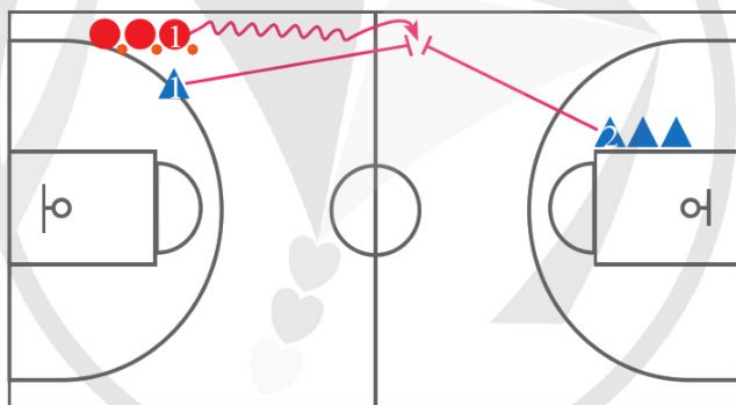


Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân ở góc cuối sân



– Tập phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân ở góc giữa sân:

Số ① di chuyển dẫn bóng dọc đường biên, số ① di chuyển phòng thủ ngay bên cạnh, trước khoảng nửa bước chân, kiểm soát tốc độ và phương hướng dẫn bóng của đối phương. Khi số ① vừa vượt qua đường giữa sân, số ② nhanh chóng di chuyển tới ngăn chặn ở phía trước cùng với số ① vây ép, buộc số ① phải dừng lại (H.7). Kết thúc một lần phối hợp, đổi vị trí tập luyện theo chiều kim đồng hồ.



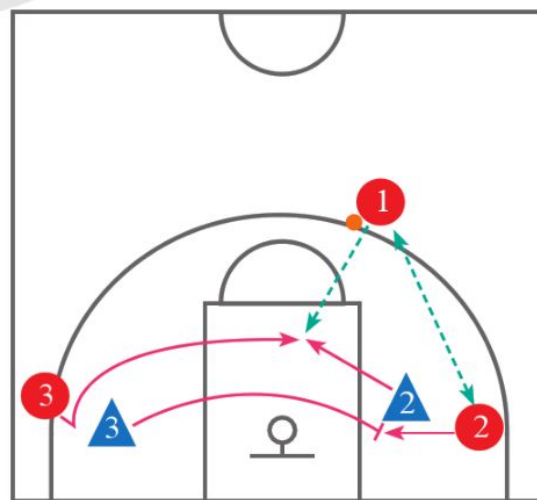
Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân ở góc giữa sân

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.

c. Tập phối hợp phòng thủ bù vị trí

– Tập phối hợp phòng thủ 2 chống 3:

Số ① phối hợp chuyển bóng qua lại với số ②, số ③ đột ngột làm động tác giả vượt qua số ③. Số ② nhanh chóng phối hợp bù vị trí với số ③ để duy trì sự phòng thủ và ngăn cản đối phương phối hợp chuyển bóng tấn công rõ (H.8).

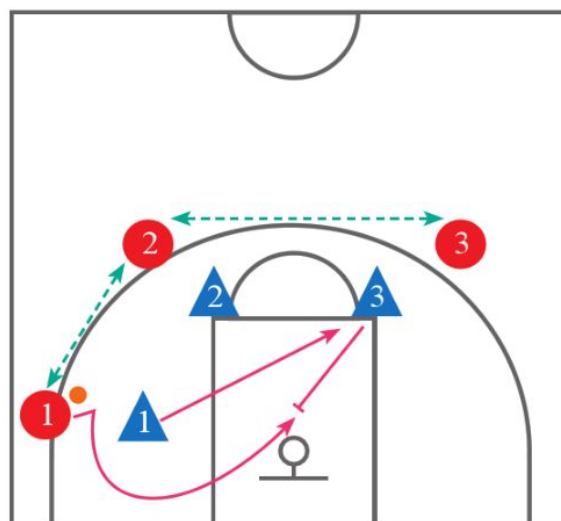


Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ 2 chống 3

– Tập phối hợp phòng thủ 3 chống 3:

Số ② phối hợp chuyển bóng qua lại với số ① và số ③. Số ① bắt ngờ làm động tác giả vượt qua số ①. Số ③ nhanh chóng phối hợp bù vị trí với số ① để duy trì sự phòng thủ và ngăn cản đối phương phối hợp chuyển bóng tấn công rổ (H.9).

Các bài tập trên tập luyện theo nhóm.



Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp phòng thủ 3 chống 3

d. Thi đấu 2×2, 3×3, 5×5

– Thi đấu 2×2, 3×3 hoặc 5×5:

Tổ chức thi đấu 2×2, 3×3 trên phạm vi nửa sân hoặc 5×5 trên phạm vi cả sân. Tổ chức từng cặp tham gia trọng tài điều khiển thi đấu.

Yêu cầu:

- Thi đấu tích cực, đội tấn công phải thực hiện phối hợp chuyển bóng và dẫn bóng đột phá; đội phòng thủ căn cứ tình huống cụ thể tổ chức phối hợp phòng thủ kèm người chống yểm hộ và phòng thủ vây ép cá nhân để ngăn cản đối phương.
- Áp dụng phương pháp hai trọng tài đã học để điều khiển thi đấu.

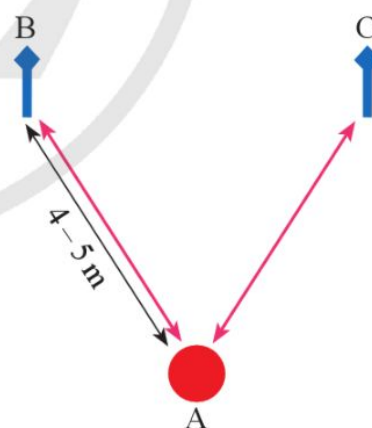
Bài tập phát triển thể lực

a. Di chuyển trượt ngang theo hình con thoi

Sử dụng kỹ thuật trượt ngang, di chuyển sang trái và sang phải từ điểm A tới điểm B cách nhau 4 m và ngược lại.

b. Di chuyển trượt tiến, lùi theo hình chữ V

Thực hiện di chuyển trượt tiến, lùi từ A tới B và ngược lại, sau đó di chuyển tiến, lùi từ điểm A tới điểm C và ngược lại (H.10).



Hình 10. Sơ đồ tập luyện di chuyển trượt tiến, lùi theo hình chữ V

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



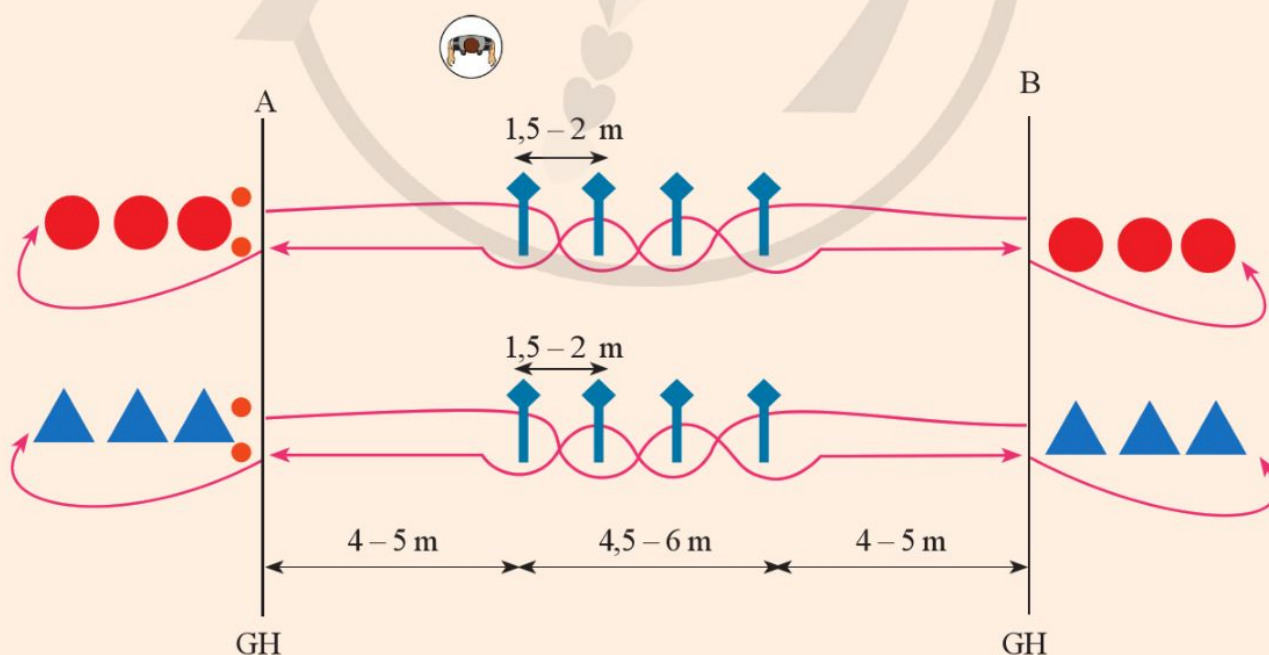
TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG LINH HOẠT

1. Chuyển bóng tiếp sức

Chuẩn bị:

- Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội chia thành hai nhóm, xếp thành hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn A và B, đối diện và cách nhau khoảng 15 m, người đầu hàng A cầm 2 quả bóng (H.11).
- Trước mặt các đội chơi, xếp các cọc mốc theo đường thẳng cách nhau 1,5 – 2 m, cách vạch giới hạn A và B từ 4 – 5 m (H.11).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng A của các đội cầm bóng chạy luôn qua các cọc mốc chuyển cho người đầu hàng B tại vạch giới hạn và di chuyển về cuối hàng B. Người đầu hàng B thực hiện tương tự và di chuyển về cuối hàng A. Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.11). Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ thắng cuộc.

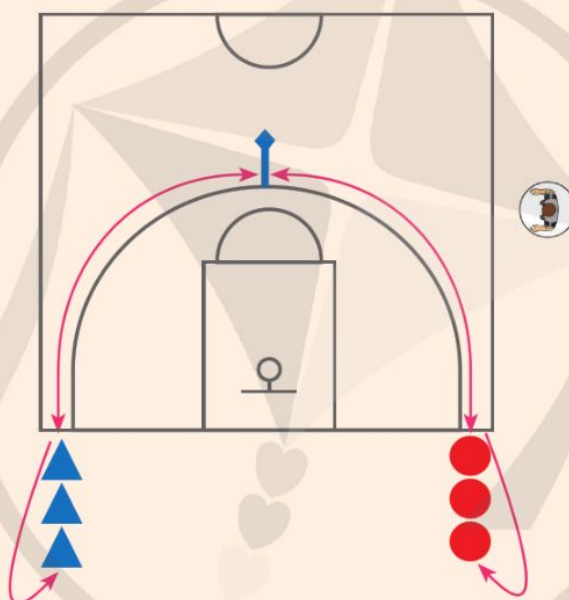


Hình 11. Sơ đồ trò chơi “Chuyển bóng tiếp sức”

2. Chạy vòng cung tiếp sức

Chuẩn bị: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng ở sau đường cuối sân và ở đầu đường ném rổ tính 3 điểm. Tại điểm giữa của đường ném rổ tính 3 điểm đặt một cọc mốc (H.12).

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng của mỗi đội thực hiện chạy tốc độ theo đường tính 3 điểm tới chạm tay vào cọc mốc, sau đó chạy tốc độ theo đường tính 3 điểm về chạm tay người tiếp theo ở đường cuối sân, rồi di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự cho tới khi tất cả thành viên của đội hoàn thành lượt chơi (H.12). Kết thúc trò chơi, đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 12. Sơ đồ trò chơi “Chạy vòng cung tiếp sức”

VẬN DỤNG

1/ Hãy cho biết những chú ý khi thực hiện chiến thuật phòng thủ phối hợp áp sát chống đột phá, phối hợp vây ép cá nhân và phối hợp bù vị trí.

2/ Thảo luận để lựa chọn chiến thuật phòng thủ thích hợp trong các tình huống tấn công thực tế.

3/ Vận dụng các chiến thuật phòng thủ đã học vào tập luyện, thi đấu bóng rổ.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Đoàn văn Doanh - THPT Nam Trực - Nam Định

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
B		
Bóng chết	Bóng trở thành bóng chết khi: Bóng vào rổ; trọng tài thổi còi trong khi bóng sống; bóng không vào rổ trong một tình huống ném phạt mà sau đó một hoặc nhiều quả ném phạt khác hoặc có một xử phạt khác; khi có tín hiệu âm thanh kết thúc của một hiệp đấu; có tín hiệu âm thanh của đồng hồ 24 giây trong khi một đội đang kiểm soát bóng.	38
Bóng sống	Bóng trở thành bóng sống khi: Bóng rời khỏi tay trọng tài chính trong lần tung bóng bắt đầu trận đấu; bóng ở vị trí của cầu thủ ném phạt trong một tình huống ném phạt; bóng ở vị trí của cầu thủ phát biên trong một tình huống phát biên.	38
H		
Hệ Glycolytic	Hệ năng lượng sử dụng cơ chất (chất tham gia phản ứng) là glucose và glycogen vì vậy có tên là Glycolytic.	8, 9
Hệ Oxydative	Hệ năng lượng cần có oxy để phân giải các chất dinh dưỡng, vì vậy có tên là Oxydative.	8, 9
Hệ Phosphagen	Hệ năng lượng sử dụng cơ chất (chất tham gia phản ứng) là CP (Creatine Phosphate) vì vậy có tên là Phosphagen.	8, 9
N		
Ném rổ một tay dưới thấp	Động tác ném rổ bằng một tay, bóng được đưa từ dưới lên trên với lòng bàn tay ngửa khi bóng rời tay.	48 – 53

MỤC LỤC

	Trang
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH	2
LỜI NÓI ĐẦU	3
DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU	4
PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG	
CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	5
PHẦN 2: 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 khỏe và xã hội; lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ	13
Bài 2. Các vị trí thi đấu và phương pháp trọng tài trong thi đấu Bóng rổ (5 người)	18
CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT QUAY NGƯỜI VÀ KỸ THUẬT DẪN BÓNG QUAY NGƯỜI	
Bài 1. Kỹ thuật quay người và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng quay người	28
Bài 2. Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng quay người	36
CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG VÀ TẤN CÔNG RỔ	
Bài 1. Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay	42
Bài 2. Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay dưới thấp và kỹ thuật đột phá qua người bước chéo	48
CHỦ ĐỀ 4: CHIẾN THUẬT BÓNG RỔ	
Bài 1. Chiến thuật tấn công	54
Bài 2. Chiến thuật phòng thủ	62
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	70

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:
CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI
Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:
NGUYỄN VĂN HƯNG

Thiết kế sách và minh họa:
ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

Trình bày bìa:
TRẦN TIỂU LÂM – NGUYỄN MẠNH HÙNG

Sửa bản in:
NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – BÓNG RỔ

Mã số:

ISBN

In cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

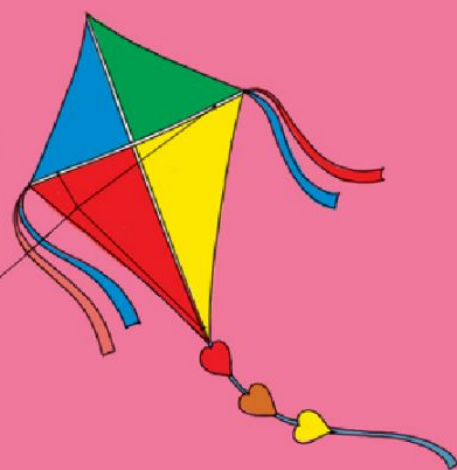
Địa chỉ:

Số xác nhận đăng ký xuất bản:

Quyết định xuất bản số:

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

Mang cuộc sống vào bài học Đưa bài học vào cuộc sống



ách giáo khoa *Giáo dục thể chất 12* được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học nhằm điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; từ đó có những định hướng 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. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu, cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, ý thức tự tập luyện và vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao và sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.



SỬ DỤNG
TEM CHỐNG GIẢ

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com
2. Vào mục Hướng dẫn (www.hoc10.com/huong-dan) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.