BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11

BÓNG RỔ



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG
sach-giao-khoa.com.vn

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 11

(Theo Quyết định số 2026/QĐ-BGDĐT ngày 21 tháng 7 năm 2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Chủ tịch: ĐỖ HỮU TRƯỜNG

Phó Chủ tịch: NGUYỄN QUANG VINH

Uỷ viên, Thư kí: CAO KHẢ THỌ

Các uỷ viên:

NGUYỄN THANH CHƯƠNG – ĐINH MẠNH CƯỜNG

DƯƠNG ĐẮC HÀ – ĐẶNG ĐÌNH HẬU

PHẠM TUẤN HÙNG – LÊ TRUNG KIÊN

sach-giao-khoa.com

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN TRẦN PHÚC

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG RỔ

11

sach-giao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ phân tích kĩ thuật của quyển sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt	Cụ thể hoá mục tiêu bài học các yêu cầu về năng lực, phẩm chất mà học sinh cần đạt được.
MỞ ĐẦU	Gồm các hoạt động khởi động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học.
KIẾN THỨC MỚI	Cung cấp các kiến thức, kĩ năng thực hiện động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.
LUYỆN TẬP	Hình thành và củng cố các kiến thức, kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng.
VẬN DỤNG	Ôn tập và vận dụng các kiến thức và kĩ năng vận động vào một số tình huống cụ thể trong đời sống.

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

- Thứ tự thực hiện các động tác
- Hướng chuyển động của cơ thể
- Đường di chuyển của bóng
- Đường dẫn bóng di chuyển
- Khoảng cách
- H — Hình
- Quả bóng rổ
- Người chơi
- 1 đến 5 — Người chơi được đánh số từ 1 đến 5
- A1 đến A5 — Người chơi được đánh số từ 1 đến 5 của đội A
- B1 đến B5 — Người chơi được đánh số từ 1 đến 5 của đội B
- Người điều khiển/người chỉ huy/giáo viên
- Cọc hình nón cụt
- Cọc hình nón

Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!

Lời nói đầu

Các em thân mến!

Được sự yêu thích và ủng hộ đông đảo của các em qua việc chọn lựa quyển sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ trong năm học vừa qua, chúng tôi hân hạnh được tiếp tục gửi đến các em quyển sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, nhằm đáp ứng nhu cầu lựa chọn môn Bóng rổ để học tập trong chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 11.

Ngoài việc trang bị cho các em những kiến thức, kĩ năng về chăm sóc sức khoẻ, vận động cơ bản, hoạt động thể thao và phát triển các tố chất thể lực, nội dung của sách còn chú trọng đến việc củng cố các kĩ năng đã được hình thành trong năm học vừa qua.

Vẫn với quan điểm biên soạn theo hướng mở, phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, nội dung sách tiếp tục tạo điều kiện để các em được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường.

Với những hình ảnh minh hoạ sinh động cùng các bài tập đa dạng, phù hợp và cách diễn đạt ngắn gọn, dễ hiểu, sách sẽ giúp các em tăng thêm sự hứng thú, nhanh chóng tiếp thu nội dung và các kĩ thuật động tác trong bài học.

Hi vọng quyển sách sẽ giúp các em có thể tự điều chỉnh, vận dụng và thực hiện đúng các kĩ, chiến thuật cơ bản của môn Bóng rổ, góp phần củng cố niềm yêu thích và hoàn thành tốt chương trình học tập môn thể thao tự chọn của nhà trường.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

PHẦN MỘT
KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Trao đổi, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng và yếu tố tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.



KIẾN THỨC MỚI

Các yếu tố môi trường tự nhiên và chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rất lớn đến việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất cho người tập. Việc hiểu được tác dụng của các yếu tố trên đối với sự phát triển của cơ thể sẽ giúp cho người tập có kế hoạch tập luyện và sử dụng dinh dưỡng hợp lí, góp phần đạt hiệu quả cao trong tập luyện.

1. Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Không khí có vai trò rất quan trọng cho sự sống và ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến sức khoẻ thể chất của con người. Chúng ta cần có không khí để thở, tồn tại và phát triển. Nhịp thở của người trưởng thành khoảng 16 – 18 lần/phút. Lượng không khí cần thiết trong tập luyện thể thao của mỗi người tuỳ thuộc vào độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện,... Lượng không khí khi hoạt động thể thao với cường độ cao có thể đạt đến 100 lít/phút (nhịp thở có thể tăng lên 40 – 60 lần/phút), cho các hoạt động, vận động, sinh hoạt hằng ngày thì vào khoảng 28 lít/phút, còn trong lúc nghỉ ngơi thì cần tối thiểu trên 7 lít/phút. Có thể nói, không khí gắn liền với sự tồn tại và phát triển thể chất của con người. Tuy nhiên hiện nay, vấn đề ô nhiễm không khí đang ở mức báo động cần được quan tâm đặc biệt. Việc tập luyện thể thao trong môi trường không khí bị ô nhiễm sẽ làm

tăng các bệnh lí về hô hấp, tim mạch, làm giảm chức năng phổi, gây các bệnh viêm phế quản, gây cơn hen cấp tính, tăng nguy cơ mắc các triệu chứng cao huyết áp và đột quỵ ở người tập. Vì vậy, giữ gìn và bảo vệ môi trường không khí trong lành là một vấn đề rất cấp bách và là trách nhiệm của mỗi người trong xã hội.

1.1. Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng

Khi nhiệt độ môi trường từ 34 °C trở lên được xem là môi trường nắng nóng, thân nhiệt của cơ thể sẽ tăng nhanh khi hoạt động trong môi trường này.

Thông thường, nhiệt độ cơ thể người thường dao động từ 36,5 °C đến 37,2 °C và sự dao động nhiệt trong cả ngày là không đáng kể. Tuy nhiên, khi nhiệt độ cơ thể lên đến 40 °C là cảnh báo nguy hiểm đến tính mạng. Do đó, chúng ta cần phải biết cách điều hoà thân nhiệt để sự sản sinh ra nhiệt lượng và sự mất đi của nhiệt lượng phải tương đồng nhau.

Sự sản sinh ra nhiệt lượng: thông qua quá trình đốt cháy năng lượng nhiều trong tập luyện sẽ sản sinh nhiệt lượng, ảnh hưởng của môi trường nắng nóng.

Sự mất đi của nhiệt lượng: thông qua quá trình đưa máu đến da để giảm nhiệt độ cơ thể, sự dẫn truyền, sự đối lưu nhiệt, sự bức xạ nhiệt (ra môi trường bên ngoài) và sự bốc hơi nước.

Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng có thể tốt cho các hoạt động ngắn hạn cần sự co cơ mạnh mẽ. Sự tăng nhiệt độ cơ có thể giúp nâng cao khả năng linh hoạt của cơ bắp và giảm nguy cơ chấn thương. Tuy nhiên, khi tập luyện trong môi trường nắng nóng, tỉ lệ mất nước là khá cao (từ 3 đến 4 lít mỗi giờ), điều này còn tuỳ thuộc vào giới tính, trình độ tập luyện, thời gian tập luyện, độ ẩm, sự bù nước,... Ngoài ra, để thích nghi với môi trường không khí nắng nóng, người tập có thể sử dụng các biện pháp: tăng dần nhiệt độ môi trường (có thể tập từ sáng sớm kéo dần đến thời điểm nắng nóng), giảm cường độ vận động, giảm số lần thực hiện bài tập để cơ thể thích nghi.

Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng:

Có kế hoạch tập luyện phù hợp, hạn chế để cơ thể mất nước trong thời gian dài, trang phục tập luyện thoải mái, thoáng mát, thấm hút tốt mồ hôi và dừng tập ngay nếu có biểu hiện bất thường như chóng mặt, buồn nôn, kiệt sức.

1.2. Tập luyện trong môi trường không khí lạnh

Khi trời lạnh, cơ thể người thường nóng hơn môi trường xung quanh (dao động từ 36,5 °C đến 37,2 °C) và sẽ lan toả nhiệt lượng sinh ra trong cơ bắp ra bên ngoài khi tập luyện. Điều này sẽ giúp cho cơ thể không bị nóng lên khi tập luyện kéo dài và hiệu suất tập luyện của tim mạch thường sẽ tốt hơn khi trời lạnh (hiệu quả tập luyện sức bền đạt tốt nhất ở khoảng 10 °C).

Khi cơ thể tiếp xúc với môi trường không khí lạnh trong thời gian dài thì mức tiêu hao năng lượng cũng tăng lên. Do đó, tập luyện trong môi trường không khí lạnh có thể giúp người tập giảm cân nhanh hơn, nhưng hiệu quả sẽ đạt thấp nếu chỉ tập luyện trong thời gian ngắn (dưới một giờ).

Ngoài ra, việc tập luyện trong môi trường không khí lạnh có nhiều nguy cơ xảy ra chấn thương hơn, người tập cần khởi động đúng cách và đầy đủ trước khi tập luyện nhằm giúp cơ thể đủ thời gian thích nghi, điều chỉnh với sự thay đổi nhiệt độ đột ngột. Ho, sổ mũi, thở khó, tiết nước nhầy trong họng,... là các dấu hiệu cho thấy phổi có vấn đề do cảm lạnh.

Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí lạnh:

Sử dụng trang phục tập luyện phù hợp để giữ ấm cho cơ thể và tăng thời gian khởi động trước khi tập luyện. Nếu có các dấu hiệu như cảm giác ớn lạnh, run rẩy và cảm thấy hồi hộp, lo lắng thì cần dừng tập và làm ấm cơ thể ngay lập tức.

2. Tác dụng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Tập luyện thể thao đòi hỏi phải sử dụng nhiều năng lượng – vốn được cung cấp từ khẩu phần ăn (chất dinh dưỡng) hằng ngày của chúng ta. Có thể nói, cơ thể phụ thuộc vào các chất dinh dưỡng này rất nhiều để duy trì các hoạt động vận động cũng như các bài tập thể lực khi tham gia các hoạt động thể dục thể thao. Quá trình này gọi là quá trình trao đổi chất, cơ thể phân giải các chất dinh dưỡng này và sử dụng sản phẩm của quá trình này để tạo ra năng lượng cho sự sống và phát triển.

Khi tập luyện thể thao, chúng ta cần phải cung cấp đúng và đủ chất dinh dưỡng mà cơ thể cần. Sợi cơ tạo ra năng lượng bằng cách kết hợp oxygen với chất dinh dưỡng từ thức ăn, chủ yếu là từ chất đường. Trong khi đó, chất béo thường được sử dụng như là nguồn năng lượng dự trữ và chất đạm được sử dụng cho quá trình phát triển.

2.1. Chất đường (Glucide): có vai trò quan trọng trong các cơ thể sống như tích trữ và vận chuyển năng lượng. Đây là nguồn cung cấp năng lượng chính, đặc biệt là cho các hoạt động vận động có cường độ cao nhưng trong thời gian ngắn như chạy 100 m, bơi 50 m,... Ngoài ra, chất đường còn giúp điều chỉnh quá trình chuyển hoá protein, chất béo. Hệ thống thần kinh phụ thuộc rất nhiều vào năng lượng này do chất đường cung cấp.

Cơ thể có thể dự trữ chất đường trong cơ và gan dưới dạng glycogen và sử dụng những nguồn dự trữ này như một nguồn nhiên liệu cho các hoạt động thể chất. Các nguồn dự trữ glycogen này có hạn, vì vậy nếu luyện tập với cường độ cao và trong thời gian dài, điều quan trọng là phải cung cấp đầy đủ glycogen – nguồn năng lượng chính khi bắt đầu hoạt động. Nếu lượng glycogen dự trữ không đủ, chúng ta có thể cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng và không thể hoạt động một cách tốt nhất.

Khẩu phần ăn đủ chất đường nhưng giàu chất xơ là thực phẩm có nguồn gốc thực vật (như rau, củ, quả,...) có vai trò rất quan trọng trong quá trình tiêu hoá, giúp nhu động ruột di chuyển thức ăn dễ dàng hơn, từ đó đẩy nhanh quá trình tiêu hoá thức ăn, giảm tỉ lệ đường trong máu, hạn chế các bệnh liên quan đến tim mạch.

2.2. Chất đạm (Protein): rất quan trọng trong hoạt động thể thao vì nó có thể tăng cường dự trữ glycogen, giảm đau nhức cơ và thúc đẩy quá trình sửa chữa, phục hồi cơ. Đối với những người hoạt động thường xuyên, cần đảm bảo bổ sung đủ chất đạm trong khẩu phần ăn hằng ngày.

Do một số thực phẩm giàu chất đạm cũng có thể chứa nhiều chất béo bão hoà, ví dụ: thịt, cá hoặc các sản phẩm từ sữa có chất béo cao,... Vì vậy, khi tập luyện thể thao chúng ta cần phải lựa chọn các loại thực phẩm ít chất béo hơn, như các loại thịt nạc, nhưng điều quan trọng là phải tiêu thụ nhiều loại protein để đảm bảo có đủ các amino acid thiết yếu cho cơ thể vận động.

Một quan niệm sai lầm phổ biến trong dinh dưỡng thể thao đó là tập trung nạp nhiều chất đạm để tăng khối lượng cơ bắp mà không nạp đủ chất đường. Nếu lượng chất đạm nạp vào quá cao sẽ dẫn đến thừa cân.

2.3. Chất béo (Lipid): cũng rất cần thiết cho cơ thể nhưng với hàm lượng không quá nhiều trong khẩu phần ăn hằng ngày. Tiêu thụ quá nhiều chất béo có thể dẫn đến tình trạng béo phì theo thời gian. Do đó, nếu đang cố gắng kiểm soát cân nặng của mình, chúng ta cần hạn chế chất béo.

Chất béo không bão hoà được đánh giá là lành mạnh và tốt cho sức khoẻ, chúng có nguồn gốc từ thực vật như dầu ô-liu, các loại hạt, các loại dầu cá,... Chất béo lành mạnh cung cấp năng lượng, giúp phát triển cơ thể, bảo vệ các cơ quan và duy trì màng tế bào. Trong đó, omega-3 và omega-6 là những acid béo thiết yếu đặc biệt quan trọng đối với chế độ dinh dưỡng thể thao.

Mặt khác, chất béo bão hoà lại được tìm thấy trong các sản phẩm động vật như thịt đỏ và sữa giàu chất béo, loại chất này khiến cơ thể tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, thừa cân,... Vì vậy, chế độ dinh dưỡng thể thao lí tưởng sẽ duy trì tiêu thụ chất béo bão hoà ở mức 5% – 10% và đối với chất béo không bão hoà sẽ là từ 20% – 30% trên toàn bộ lượng dinh dưỡng từ khẩu phần ăn đưa vào cơ thể.

2.4. Vitamin và khoáng chất: là nhóm dinh dưỡng vi lượng. Mặc dù cơ thể con người chỉ cần một lượng rất nhỏ về vitamin và khoáng chất, nhưng khi thiếu sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ của người tập. Cơ thể cần hơn 20 loại vitamin (A, D, E, C,...) và hơn 20 loại khoáng chất (calcium, iron, sodium, phosphorus,...) cho các hoạt động thể thao nói chung.

Nhóm chất này không thể thiếu trong dinh dưỡng tập luyện, bởi chúng sẽ tham gia vào cấu tạo tế bào, chuyển hoá, cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống của cơ thể. Nguồn cung cấp tự nhiên của nhóm chất này chính là trái cây, rau quả. Khi lên kế hoạch cung cấp dưỡng chất trong tập luyện, nên chọn các loại rau, củ, quả có nhiều màu sắc, như vậy sẽ giúp cho cơ thể được bổ sung dưỡng chất đầy đủ và toàn diện.

2.5. Nước: rất quan trọng, tuyệt đối không để cơ thể bị mất nước trong thời gian dài. Mặc dù nước không nằm trong nhóm chất dinh dưỡng, tuy nhiên nước lại rất cần thiết trong việc tái tạo tế bào, tạo dịch cơ thể, sự bài tiết mồ hôi nhằm giảm nhiệt lượng khi tập luyện thể thao,... Tập luyện với cường độ cao có thể nhanh chóng khiến người tập bị mất nước, ảnh hưởng đến hiệu suất và khả năng vận động. Do đó, cần phải bù nước thường xuyên và đừng đợi cho đến khi có cảm giác khát nước mới uống.

Có hai nguyên tắc chủ yếu về dinh dưỡng trong tập luyện và thi đấu thể thao là:

(1) Bổ sung đủ chất đường để đảm bảo lượng glycogen trong cơ thể suốt quá trình vận động.

(2) Uống đủ nước để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù lượng nước mất đi trong suốt thời gian hoạt động vận động.



VẬN DỤNG

1. Hãy trình bày ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

2. Chất dinh dưỡng nào được xem là nguồn cung cấp năng lượng chính cho hoạt động vận động của cơ thể?

3. Thảo luận nhóm về cách sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng, vận dụng vào việc rèn luyện sức khoẻ để phát triển thể chất.

sach-giao-khoa.com

PHẦN HAI
THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ

Chủ đề 1

VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT – CÁC TÌNH HUỐNG ĐƯỢC PHÁT BÓNG BIÊN VÀ NÉM PHẠT TRONG THI ĐẤU MÔN BÓNG RỔ

Bài 1

VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết được vai trò và tác dụng cơ bản của việc tập luyện môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất.

– Hợp tác, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được lợi ích của việc tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ để cùng nhau rèn luyện, nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất.

sách-giáo-khoa.com



KIẾN THỨC MỚI

1. Vai trò

Bóng rổ là môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp, hấp dẫn, phát triển rộng rãi trên toàn thế giới và sớm được đưa vào nội dung thi đấu chính thức tại Thế vận hội từ năm 1939. Ở Việt Nam, môn Bóng rổ được nhiều người ưa thích tham gia tập luyện và thi đấu. Ngoài các giải đấu của câu lạc bộ, cấp tỉnh, thành phố và cấp quốc gia được tổ chức thường xuyên, Bóng rổ là môn thể thao thi đấu chính thức trong chương trình Hội khoẻ Phù đổng các cấp được nhiều khán giả hâm mộ.

Với nội dung kĩ thuật đa dạng cùng với sự phối hợp chiến thuật, sinh động và đẹp mắt, môn Bóng rổ mang tính giải trí và giáo dục cao, góp phần làm phong phú thêm cho các hoạt động văn hoá xã hội.

Bóng rổ là môn thể thao tập thể, giúp tăng cường sự đoàn kết, nêu cao tinh thần tập thể và ý thức tổ chức kỉ luật, rèn luyện cho người tập những đức tính quý báu như sự gan dạ, tính kiên trì, tinh thần đồng đội, sự sáng tạo,...

Cùng với trang thiết bị đơn giản và dễ tổ chức tập luyện cho các đối tượng có trình độ kĩ thuật, giới tính và lứa tuổi khác nhau, bóng rổ được xem như là một trong những phương tiện có hiệu quả cao trong công tác giáo dục thể chất cho học sinh.

2. Tác dụng

Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, sự phối hợp giữa các đấu thủ rất chặt chẽ tạo thành một hệ thống liên hoàn đòi hỏi học sinh phải vận động với cường độ cao. Xu hướng của môn Bóng rổ hiện đại là: nhanh, cao, mạnh, khéo léo và tăng tính chính xác nên đòi hỏi ý chí kiên trì tập luyện rất cao của người tập. Việc thường xuyên thực hiện các kĩ năng kĩ xảo vận động đa dạng như chạy, nhảy, dừng, quay người, ném bóng và các hoạt động phối hợp cùng đồng đội với cường độ cao trong tập luyện và thi đấu bóng rổ sẽ tạo điều kiện phát triển toàn diện các tố chất thể lực của con người như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.

2.1. Phát triển sức mạnh, góp phần cải thiện chiều cao

Khi tham gia tập luyện và thi đấu bóng rổ, người chơi phải thường xuyên sử dụng các nhóm cơ khác nhau của cơ thể như nhóm cơ lưng, bụng, tay, vai, đùi, bắp chân,... để thực hiện các động tác di chuyển, ném và tranh cướp bóng. Điều này giúp người tập có cơ bắp săn chắc, phát triển tốt sức mạnh cũng như các tố chất thể lực khác.

Với những chuyển động đa dạng và cường độ vận động cao, việc tập luyện bóng rổ giúp củng cố hệ thống dây chằng, bao khớp vững chắc, hoạt động có hiệu quả và ít xảy ra chấn thương hơn. Sự vận động cơ bắp sẽ kích thích, đẩy mạnh quá trình chuyển hoá năng lượng, trao đổi chất, thúc đẩy tăng trưởng cơ thể, tăng vận chuyển calcium từ máu vào mô xương giúp xương vững chắc và phát triển tốt hơn.

2.2. Phát triển sức bền, cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp

Lượng vận động trong tập luyện và thi đấu bóng rổ rất lớn. Trong quá trình tập luyện và thi đấu, cơ thể cần bổ sung thêm oxygen và chất dinh dưỡng để duy trì hoạt động, lúc này hệ tuần hoàn phải tăng cường hoạt động để đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Tập luyện môn Bóng rổ thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn như tăng sức co bóp và ổn định nhịp tim, tăng tính đàn hồi của thành mạch máu, giúp gia tăng lượng máu vận chuyển trong cơ thể. Qua đó, việc cung cấp các chất dinh dưỡng, oxygen,... đến các cơ quan sẽ được thuận lợi hơn. Những tác động tích cực trên không chỉ giúp cho tim mạch khoẻ mạnh, gia tăng sức bền mà còn giúp cơ thể giảm thiểu được các bệnh lí có liên quan đến tim mạch như cao huyết áp, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim,...

Ngoài ra, việc tập luyện bóng rổ thường xuyên sẽ giúp cơ thể nâng cao khả năng hấp thụ oxygen, cải thiện chức năng hô hấp. Khi chúng ta tham gia vận động, tần số hô hấp sẽ tăng lên để đáp ứng nhu cầu gia tăng oxygen của cơ thể. Các nhóm cơ tham gia hô hấp phát triển dần theo quá trình tập luyện, giúp tăng chu vi lồng ngực, tăng cường độ sâu hô hấp, tăng dung tích sống,... Những thay đổi tích cực này giúp cơ thể hấp thụ oxygen và thải trừ khí carbon dioxide tốt hơn, sức bền gia tăng và khả năng hồi phục của cơ thể sau vận động được cải thiện.

2.3. Phát triển sức nhanh, sự khéo léo và tính linh hoạt của hệ thần kinh

Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, người chơi phải di chuyển với tốc độ nhanh, có nhiều tình huống đa dạng và diễn biến trận đấu thay đổi liên tục đòi hỏi người chơi phải có khả năng xử lí nhanh nhẹn, linh hoạt, khéo léo để đáp ứng tốt với yêu cầu của các tình huống khác nhau trong trận đấu. Do đó, việc tập luyện và thi đấu bóng rổ thường xuyên sẽ giúp nâng cao năng lực làm việc của các tế bào thần kinh ở đại não, nâng cao tính linh hoạt và sự hưng phấn của hệ thống thần kinh, phản ứng nhanh nhẹn, tăng thêm tốc độ linh hoạt và sự chuẩn xác nhịp nhàng của động tác.

2.4. Tăng cường chức năng tiêu hoá, bài tiết

Thường xuyên luyện tập môn Bóng rổ sẽ giúp cải thiện tốt chức năng tiêu hoá và bài tiết, có ảnh hưởng tốt đến sức khoẻ người tập. Việc tập luyện làm gia tăng sự co thắt và lưu thông máu đến các cơ và đường tiêu hoá, điều này giúp cho việc vận chuyển thức ăn và hấp thu các chất dinh dưỡng được diễn ra nhanh chóng, thuận lợi và đầy đủ hơn.

Thông qua vận động tập luyện, chức năng bài tiết của cơ thể cũng được cải thiện. Các chất cặn bã dư thừa được loại bỏ tốt hơn qua đường ruột, phổi, đường tiểu và hệ thống các tuyến mồ hôi,... sẽ góp phần giúp cơ thể khoẻ mạnh hơn.

Ngoài việc giúp cho người tập cải thiện các hệ thống chức năng của cơ thể và phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động, thông qua việc tham gia tập luyện và thi đấu thường xuyên môn Bóng rổ sẽ giúp tăng cường sự đoàn kết và ý thức tổ chức kỉ luật, hình thành cho người tập những phẩm chất quý báu như sự gan dạ, tính kiên trì, tinh thần đồng đội, sự sáng tạo.



VẬN DỤNG

1. Ngoài tác dụng phát triển thể chất, việc tham gia tập luyện và thi đấu bóng rổ thường xuyên sẽ giúp hình thành những phẩm chất tốt đẹp nào cho người tập?

2. Thảo luận cùng các bạn để làm rõ lợi ích, tác dụng của việc luyện tập bóng rổ.

Bài 2 CÁC TÌNH HUỐNG ĐƯỢC PHÁT BÓNG BIÊN VÀ NÉM PHẠT TRONG THI ĐẤU MÔN BÓNG RỔ

(Trích Luật Bóng rổ của FIBA năm 2022)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu đúng các tình huống phạm lỗi dẫn đến phát bóng biên hoặc ném phạt trong thi đấu bóng rổ.

– Vận dụng được các tình huống phát bóng biên và ném phạt trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

– Tự giác, tích cực, đoàn kết, trung thực, thể hiện niềm đam mê trong quá trình học tập môn Bóng rổ.



KIẾN THỨC MỚI

Bóng rổ là môn thi đấu đối kháng cùng sân. Trong thi đấu bóng rổ, các đấu thủ cố gắng ghi điểm hoặc hạn chế đối phương ghi điểm trong phạm vi sân nhỏ hẹp (khu vực xung quanh rổ) với thời gian hạn chế (trong 24 giây đội kiểm soát bóng phải ném rổ) nên việc phạm luật hoặc phạm lỗi là thường xuyên xảy ra. Lúc này, các đấu thủ có cơ hội phát bóng biên (để giành quyền kiểm soát bóng) hay ném phạt để ghi điểm nhằm chiếm lợi thế trong thi đấu.

sach-giao-khoa.com

1. Phát bóng biên (Điều 17)

1.1. Định nghĩa

Một pha phát bóng biên diễn ra khi bóng được một đấu thủ đứng ở ngoài đường biên chuyền vào trong sân thi đấu.

1.2. Thủ tục

Một trọng tài sẽ trao bóng hoặc đặt bóng ở vị trí phát bóng biên. Trọng tài cũng có thể tung bóng chuyền bóng bật đất với điều kiện: trọng tài không được đứng cách cầu thủ phát bóng biên quá 4 m. Đấu thủ phát bóng biên đứng đúng vị trí được trọng tài chỉ định.

Đấu thủ sẽ thực hiện phát bóng biên tại nơi gần nhất với vị trí xảy ra vi phạm hoặc vị trí trận đấu bị tạm dừng, trừ vị trí ngay sau bảng rổ. Trường hợp ngoại lệ, sẽ thực hiện phát bóng biên ở đường ném phạt kéo dài hoặc ở vạch phát bóng biên ở sân trước, tuỳ theo tình huống phạm luật hoặc loại lỗi vi phạm.

1.3. Các tình huống sẽ thực hiện phát bóng biên trong thi đấu

– Bắt đầu các hiệp đấu (ngoại trừ hiệp đấu thứ nhất) và các hiệp phụ, tình huống phát bóng biên sẽ được thực hiện ở đường giữa sân nối dài, đối diện bàn thư kí.

– Sau tình huống bóng vào rổ hoặc quả ném phạt cuối bóng vào rổ.

– Sau tình huống phạm luật về cách chơi bóng của một đấu thủ: làm bóng ra biên; phạm các luật: Luật 3 giây, Luật 5 giây, Luật 8 giây, Luật 24 giây; đưa bóng về sân sau; dùng chân chơi bóng; phạm Luật chạy bước; phạm Luật hai lần dẫn bóng; người ném phạt phạm luật trong khi thực hiện trái ném phạt cuối;...

– Khi đồng hồ thi đấu hiển thị 2:00 phút hoặc ít hơn trong hiệp 4 hoặc hiệp phụ, sau một lần hội ý của đội được quyền kiểm soát bóng ở sân sau, huấn luyện viên của đội này được quyền chọn vị trí phát bóng biên tại vạch phát bóng biên ở sân trước hoặc tại nơi gần nhất với vị trí trận đấu được dừng lại trước đó ở phần sân sau để tiếp tục trận đấu.

– Sau một lỗi cá nhân của đội phòng thủ và tình huống phạm lỗi khi đối phương không có động tác ném rổ và tổng số lỗi cá nhân của đội phòng thủ chưa vượt quá 4 lỗi đồng đội.

– Sau một lỗi cá nhân của đội bóng đang kiểm soát bóng sống hoặc được quyền kiểm soát bóng.

– Sau một lỗi kĩ thuật, trận đấu sẽ được tiếp diễn với tình huống phát bóng biên gần vị trí của bóng khi có lỗi kĩ thuật xảy ra, trừ khi có quy định khác trong luật.

– Sau một lỗi phản tinh thần thể thao hoặc lỗi trục xuất, trận đấu sẽ được tiếp tục với tình huống phát bóng biên ở đường phát bóng biên ở sân trước, trừ khi có quy định khác trong luật.

– Tất cả các tình huống ném rổ hoặc ném phạt bóng vào rổ không được tính điểm, trận đấu sẽ được tiếp diễn với vị trí phát bóng biên ở đường ném phạt nối dài.

1.4. Kí hiệu của trọng tài

Trình tự của trọng tài khi có tình huống dẫn đến phát bóng biên: Trọng tài sẽ thổi còi để dừng trận đấu – Báo kí hiệu đã phạm luật – Báo hướng tấn công của đội sẽ được phát bóng biên.

Ví dụ: Đấu thủ đội A đang kiểm soát bóng phạm Luật chạy bước. Trọng tài sẽ thổi còi để dừng trận đấu và báo hiệu dừng đồng hồ (H.1) – Báo kí hiệu phạm Luật chạy bước (H.2) – Báo hướng tấn công của đội sẽ được phát bóng biên (H.3) và trao bóng cho đấu thủ đội B phát bóng biên ở khu vực được chỉ định.



Hình 1. Kí hiệu dừng đồng hồ

Lòng bàn tay mở
Đưa thẳng lên trên



Hình 2. Kí hiệu phạm Luật chạy bước

Xoay vòng 2 nắm đấm



Hình 3. Kí hiệu bóng ra biên và 24 giây hướng phát bóng

Chỉ tay theo hướng tấn công
Tay song song với đường biên

1.5. Quy định khi thực hiện phát bóng biên (Điều khoản 17.3)

Đấu thủ phát bóng biên không được phép:

– Giữ bóng quá 5 giây.

– Bước vào sân thi đấu khi đang giữ bóng.

– Làm cho bóng chạm phần sân ngoài biên sau khi bóng đã rời tay.

– Chạm lại bóng trên sân trước khi bóng chạm đấu thủ khác.

– Trực tiếp làm cho bóng vào rổ.

– Di chuyển dọc đường biên quá 1 m từ vị trí được trọng tài chỉ định trước khi bóng rời tay.

Tuy nhiên đấu thủ phát bóng biên được phép di chuyển về phía sau xa đường biên không giới hạn cự li, trong điều kiện cho phép.

Khi đấu thủ phát bóng biên vi phạm Điều khoản 17.3 là phạm luật, thì đội đối phương sẽ được hưởng một pha phát bóng biên tại vị trí phát bóng biên ban đầu.

2. Phạm lỗi và Ném phạt (Điều 43)

2.1. Định nghĩa

Phạm lỗi: Là vi phạm luật liên quan đến va chạm cá nhân trái luật với một đấu thủ đối phương hoặc hành vi phản tinh thần thể thao.

Ném phạt: 1 quả ném phạt là một cơ hội dành cho một đấu thủ để ghi 1 điểm mà không bị ngăn cản, từ một vị trí sau vạch ném phạt và trong nửa vòng tròn ném phạt.

2.2. Thủ tục

Trọng tài sẽ chuyền bóng bật đất cho đấu thủ được quyền ném phạt đang đứng ở vị trí quy định sau vạch ném phạt.

2.3. Các tình huống phạm lỗi và cách xử phạt

Khi đấu thủ đang có động tác ném rổ mà bị đấu thủ đối phương phạm lỗi thì sẽ được hưởng quả ném phạt như sau:

– Ném rổ thành công, điểm được tính và thêm 1 quả ném phạt.

– Ném rổ không thành công, thì tuỳ vào vị trí khi đấu thủ đứng ném ở khu vực 2 hay 3 điểm, thì sẽ được hưởng số quả ném phạt tương ứng là 2 hay 3 quả ném phạt.

a) Đấu thủ phạm lỗi về các hành vi ứng xử (Điều 36. Lỗi kĩ thuật)

Đội đối phương sẽ được hưởng 1 quả ném phạt và trận đấu sẽ được tiếp tục bằng pha phát bóng biên của đội đang kiểm soát bóng trước đó tại nơi gần nhất với vị trí bóng khi trận đấu bị tạm dừng.

b) Đấu thủ phạm lỗi phản tinh thần thể thao (Điều 37)

Đấu thủ bị phạm lỗi sẽ được hưởng ném phạt như sau:

– Nếu phạm lỗi với đấu thủ không có động tác ném rổ: ném 2 quả phạt.

– Nếu phạm lỗi với đấu thủ có động tác ném rổ và bóng vào rổ điểm được tính. Đấu thủ bị phạm lỗi sẽ được ném thêm 1 quả ném phạt.

– Đấu thủ bị phạm lỗi sẽ được ném 2 hoặc 3 quả ném phạt tương ứng với vị trí ném rổ của đấu thủ đó khi bị phạm lỗi.

Sau quả ném phạt là phát bóng biên ở vạch phát bóng biên ở sân trước của đội.

2.4. Kí hiệu của trọng tài

Trình tự của trọng tài khi có tình huống dẫn đến tình huống ném phạt: Trọng tài sẽ thổi còi và ra kí hiệu dừng trận đấu do có tình huống phạm lỗi – Báo số điểm được công nhận (nếu có) – Báo số áo của đấu thủ phạm lỗi và kí hiệu lỗi đã phạm – Báo hướng tấn công rổ hoặc số quả ném phạt sẽ được thực hiện.

Ví dụ: Đấu thủ số 24 đội A phạm lỗi đánh tay với đấu thủ đội B đang có động tác ném rổ ở vị trí 2 điểm và bóng vào rổ. Trọng tài sẽ thổi còi để dừng trận đấu (H.4) – Báo công nhận 2 điểm (H.5) – Báo số áo của đấu thủ phạm lỗi (H.6) và kí hiệu lỗi đã phạm (H.7) – Báo số quả ném phạt sẽ được thực hiện (H.8).

Hình 4. Kí hiệu dừng đồng hồ khi có lỗi

Đưa thẳng nắm đấm lên trên

Hình 5. Kí hiệu báo công nhận 2 điểm

Gập 2 ngón tay

Hình 6. Kí hiệu báo số áo đấu thủ phạm lỗi (áo số 24)

Lưng bàn tay hướng trước ra kí hiệu số 2 thể hiện hàng chục, sau đó lòng bàn tay hướng trước ra kí hiệu số 4 thể hiện hàng đơn vị



Hình 7. Kí hiệu báo lỗi đã phạm (đánh tay)

Bàn tay đập vào cẳng tay còn lại



Hình 8. Kí hiệu báo số quả ném phạt sẽ được thực hiện (1 trái phạt)

Đưa 1 ngón tay

2.5. Quy định khi đấu thủ ném phạt (Điều khoản 43.2.3)

Đấu thủ khi ném phạt phải:

– Đứng vào một vị trí phía sau đường ném phạt và bên trong nửa vòng tròn ném phạt.

– Được sử dụng bất kì cách nào để ném bóng sao cho bóng đi vào rổ hướng từ trên xuống hoặc làm cho bóng chạm vành rổ.

– Thực hiện mỗi pha ném rổ trong vòng 5 giây sau khi được trọng tài chuyền bóng.

– Không được dẫm vạch ném phạt hoặc bước vào khu vực giới hạn cho đến khi bóng vào rổ hoặc chạm vành rổ.

– Không được thực hiện động tác giả.

Khi một đấu thủ ném phạt và có tranh bóng, các đấu thủ còn lại sẽ chiếm giữ ở các vị trí như (H. 9) với A là đội tấn công (ném phạt), B là đội phòng thủ.

sách-giáo-khoa.com



Hình 9. Sơ đồ vị trí của các đấu thủ trong tình huống ném phạt



VẬN DỤNG

1. Nêu và phân tích các tình huống đội được hưởng quả phát bóng biên.

2. Để thực hiện quả ném phạt đúng luật, cần đảm bảo thực hiện đúng các quy định nào?

3. Hợp tác, trao đổi với bạn cùng học để hiểu đúng về các tình huống phát bóng biên hoặc ném phạt.

sach-giao-khoa.com

Chủ đề 2

KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG – NHẢY DỪNG BẮT BÓNG, XOAY CHÂN TRỤ – NHẢY NÉM RỔ

Bài 1 KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG MỘT TAY BÊN HÔNG VÀ HAI TAY TRÊN ĐẦU

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác của kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.

– Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

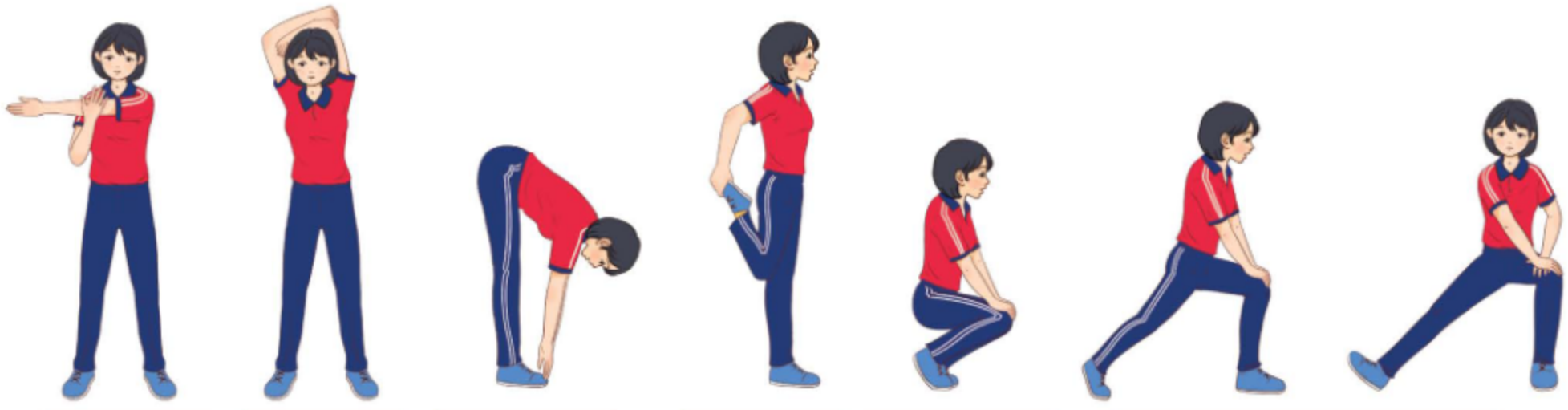
– Vận dụng được kiến thức kĩ năng chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu để luyện tập hằng ngày.

MỞ ĐẦU

sách-giáo-khoa.com

1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang (H.1). Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc (H.2).



Hình 1. Các động tác căng cơ



Hình 2. Các động tác di chuyển

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại, vỗ bóng bằng một tay – hai tay (H.3).



Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG NHANH

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

sach-giao-khoa.com

Cách thực hiện:

Chia người chơi thành 2 đội có số lượng đều nhau. Mỗi đội chia làm đôi, xếp thành hai hàng dọc đối diện nhau khoảng cách là 3 – 5 m, mỗi đội có 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh thì người cầm bóng sẽ chuyền bóng bằng hai tay trước ngực sang cho bạn mình ở hàng đối diện, sau khi chuyền xong thì chạy vòng về phía cuối hàng của mình. Lần lượt thực hiện cho đến khi người cuối cùng của đội nào bắt được bóng trước, đội đó thắng cuộc (H.4).

Lưu ý: Tuỳ vào thể lực và trình độ của người chơi, có thể tăng khoảng cách hoặc số lần thực hiện.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chuyền và bắt bóng nhanh



KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông (H.5)

Đây là kĩ thuật được sử dụng khi giữa người nhận bóng và người chuyền bóng có đấu thủ phòng thủ kèm sát (khoảng một cánh tay của đấu thủ phòng thủ đối với người đang kiểm soát bóng).

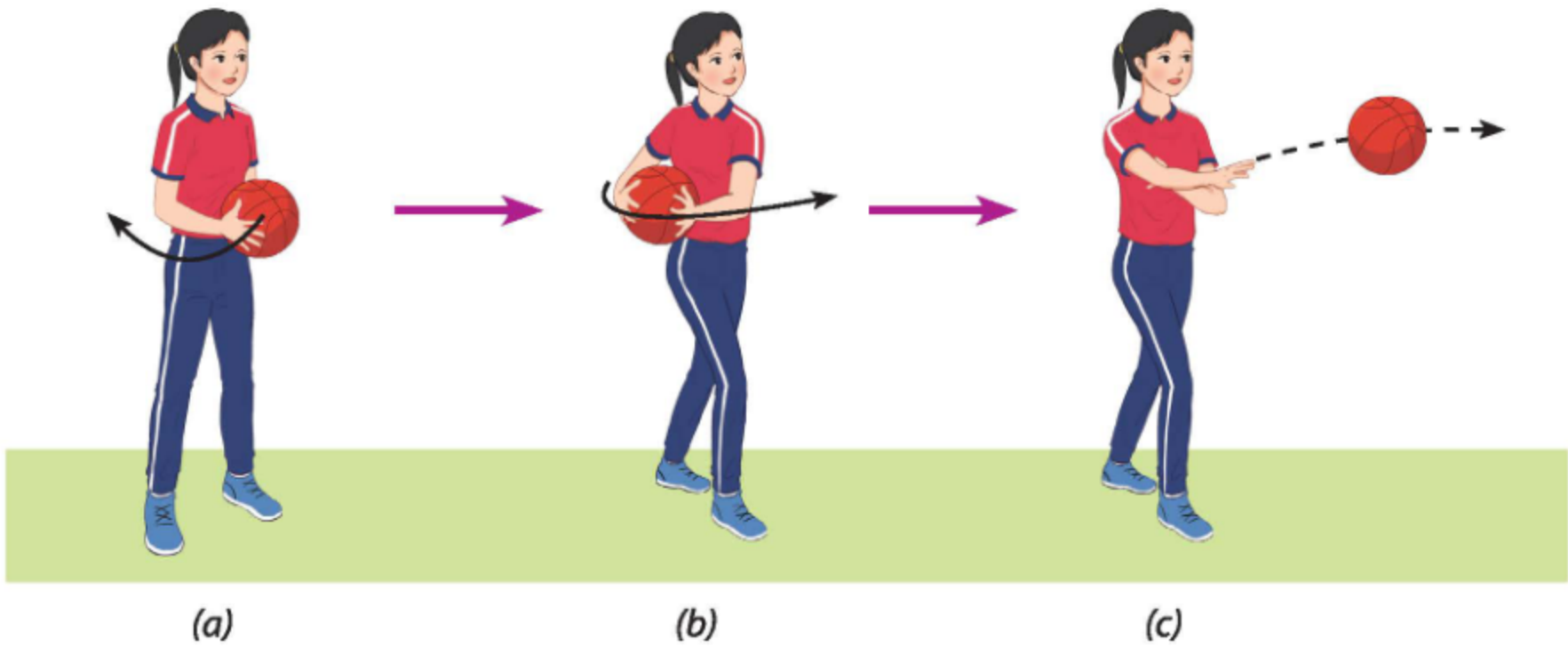
Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở tư thế chuẩn bị, mắt quan sát tình hình trên sân (H.5a).

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, khi chuyền bóng, chân bên tay chuyền bóng bước chéo lên 1 góc 45° đồng thời mở vai đưa bóng từ trước bụng ra ngoài về phía tay chuyền để tạo đà rồi dùng lực từ vai, qua cánh tay chuyền bóng về phía trước. Khi cánh tay gần duỗi thẳng, thả tay giữ bóng, gập cổ tay miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi (H.5b, c).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, chân bên tay chuyền bóng bước lùi về tư thế chuẩn bị, cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.

Lưu ý: Khi chuyền bóng có thể chuyền trực tiếp hoặc chuyền bật sân sao cho khi bóng đến người nhận ở tầm ngang ngực.

sách-giáo-khoa.com



Hình 5. Kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông

2. Kĩ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu (H.6)

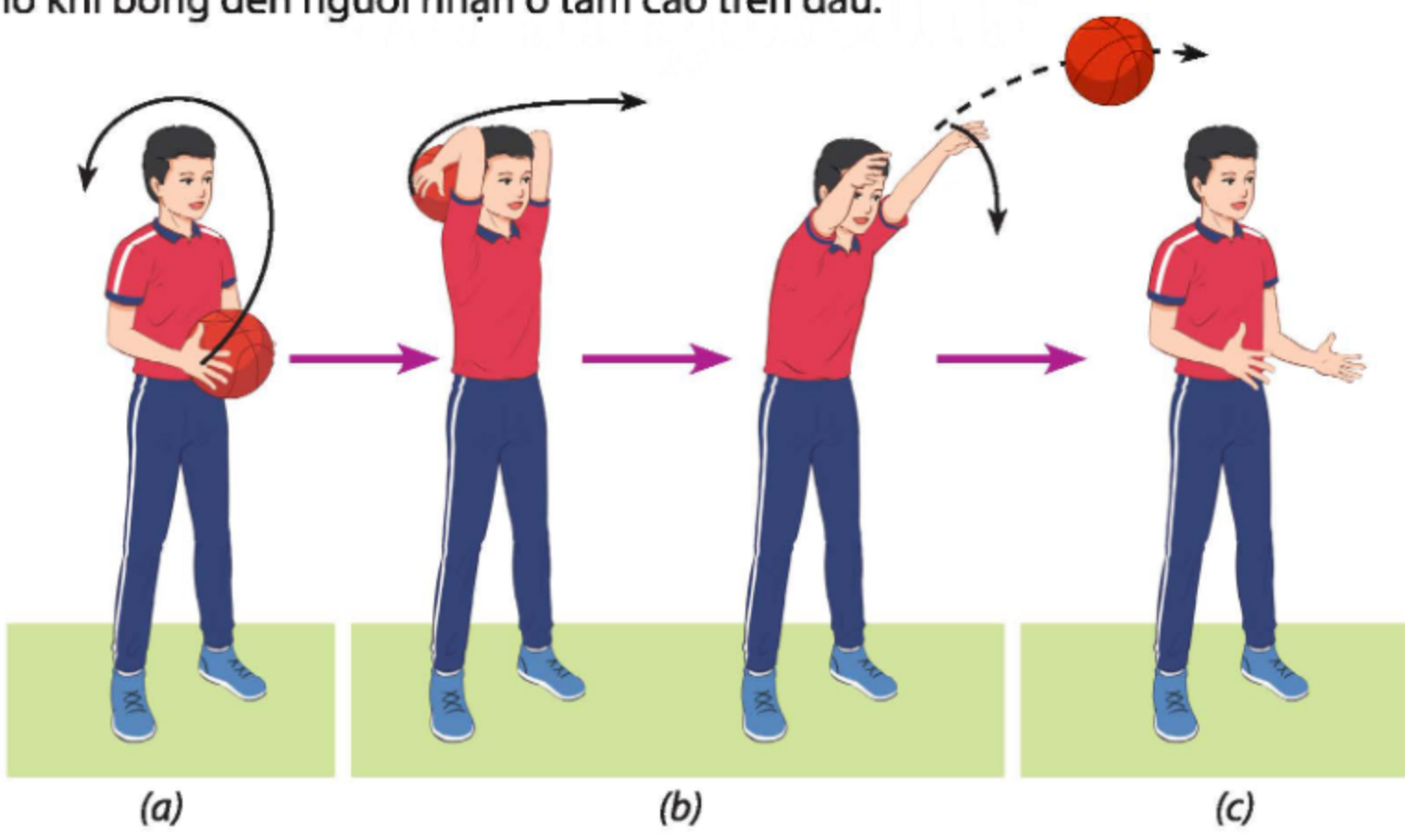
Đây là kĩ thuật được sử dụng khi giữa người nhận bóng và người chuyền bóng có đấu thủ phòng thủ kèm sát (khoảng một cánh tay của đấu thủ phòng thủ đối với người đang kiểm soát bóng).

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở tư thế chuẩn bị, mắt quan sát tình hình trên sân (H.6a).

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, hai tay kéo bóng từ dưới bụng lên trên ra sau đầu để tạo đà, sau đó gập tay về phía trước để thực hiện động tác chuyền bóng. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi (H.6b).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời khỏi tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo (H.6c).

Lưu ý: Khi chuyền bóng hai tay trên đầu thì quỹ đạo bay của bóng là hình vòng cung sao cho khi bóng đến người nhận ở tầm cao trên đầu.



Hình 6. Kĩ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu

LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1. Mô phỏng động tác chuyền bóng một tay bên hông

Người tập xếp thành hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện chuyền bóng từ tư thế chuẩn bị về phía trước cho bạn mình (H.7).

Bài tập 2. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyền bóng một tay bên hông

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng tiếp đó bước chéo lên để thực hiện động tác chuyền bóng một tay bên hông về phía trước cho bạn mình (H.7).

Bài tập 3. Mô phỏng động tác chuyền bóng hai tay trên đầu

Người tập xếp thành hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện chuyền bóng từ tư thế chuẩn bị về phía trước cho bạn mình (H.7).

Bài tập 4. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyền bóng hai tay trên đầu

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng, tiếp đó thực hiện động tác chuyền bóng hai tay trên đầu về phía trước cho bạn mình (H.7).



Hình 7. Sơ đồ Bài tập 1, 2, 3, 4

Bài tập 5. Chuyền bóng sau khi di chuyển

Phối hợp động tác dẫn bóng di chuyển và bắt bóng rồi thực hiện chuyền bóng về cho bạn mình bằng một trong hai kĩ thuật đã học.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự chuyền bóng vào tường để tập luyện, hoàn thiện động tác bắt bóng và chuyền bóng.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành từng cặp, mỗi người trong cặp đứng cách nhau khoảng 2 – 3 m và thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng theo 2 kĩ thuật vừa học.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng thành vòng tròn. Các thành viên trong mỗi nhóm thực hiện chuyền bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành các hàng ngang theo chiều dài sân, đứng đối diện nhau và thực hiện chuyền bóng bằng kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông và kĩ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu cho bạn mình theo hiệu lệnh.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

VÒNG TRÒN THỬ THÁCH

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các nhóm, mỗi nhóm từ 10 đến 12 người và đứng thành vòng tròn, sau đó chọn ngẫu nhiên 2 người chơi sẽ đứng ở giữa vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, người chơi có thể sử dụng các kĩ thuật chuyền bóng bằng một tay bên hông hoặc hai tay trên đầu để chuyền bóng cho nhau trong vòng tròn, 2 người chơi được chọn sẽ cố chạm hoặc bắt được bóng. Khi 1 trong 2 người chơi ở trong chạm hoặc bắt được bóng, thì người chuyền quả bóng đó sẽ vào thay bạn mới chạm được vào bóng và trò chơi tiếp tục (H.8).

Lưu ý: Không được di chuyển hoặc dẫn bóng, chỉ chuyền bóng bằng kĩ thuật chuyền bóng bằng một tay bên hông hoặc hai tay trên đầu. Có thể quy định lượt chơi bằng số lần chuyền bóng (10 – 15 lần chuyền) hoặc quy định thời gian để thực hiện (30 – 60 giây).



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Vòng tròn thử thách



VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu thường được sử dụng trong các trường hợp nào trong thi đấu bóng rổ?

2. Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, nếu không có đấu thủ phòng thủ trước mặt thì có nên sử dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông không? Tại sao?

3. Vận dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu trong tập luyện, thi đấu để vui chơi, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Bài 2 KĨ THUẬT NHẢY DỪNG BẮT BÓNG VÀ XOAY CHÂN TRỤ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và kĩ thuật xoay chân trụ.

– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác; linh hoạt vận dụng kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ trong các tình huống cụ thể trong tập luyện và đấu tập.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.

– Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

– Vận dụng được kiến thức kĩ năng nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ để luyện tập hằng ngày.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: căng cơ vai, tay, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác khởi động với bóng, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại, vỗ bóng bằng một tay – hai tay, thực hiện dẫn bóng tại chỗ tay thuận – tay không thuận 3 – 5 lần rồi bắt lại bóng. Các bước chạy trượt ngang, hai bước lên rổ.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG VÀ GHI ĐIỂM

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng ở 2 góc sân chéo nhau, một người đại diện của đội sẽ cầm bóng đứng ở vòng tròn giữa sân. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của đội sẽ chạy nhanh về khu vực dưới rổ đội mình để nhận bóng từ bạn giữa sân chuyền qua và thực hiện ném rổ. Sau khi ném vào rổ thì bắt lại bóng, dẫn bóng di chuyển về vòng tròn giữa sân để tiếp tục chuyền cho người tiếp theo vừa chạy vào dưới rổ, người chuyền bóng xong sẽ chạy về đứng cuối hàng của đội mình. Người chơi lần lượt thực hiện đến khi hết thời gian quy định, đội ném được nhiều điểm hơn hoặc vào rổ 10 quả trước là đội giành chiến thắng (H.9).

Lưu ý: Trong lúc dẫn bóng di chuyển không được phạm Luật dẫn bóng. Tuỳ vào sức khoẻ và trình độ của người chơi, có thể kéo dài thời gian hoặc tăng số điểm cần đạt.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng và ghi điểm



KIẾN THỨC MỚI

sach-giao-khoa.com

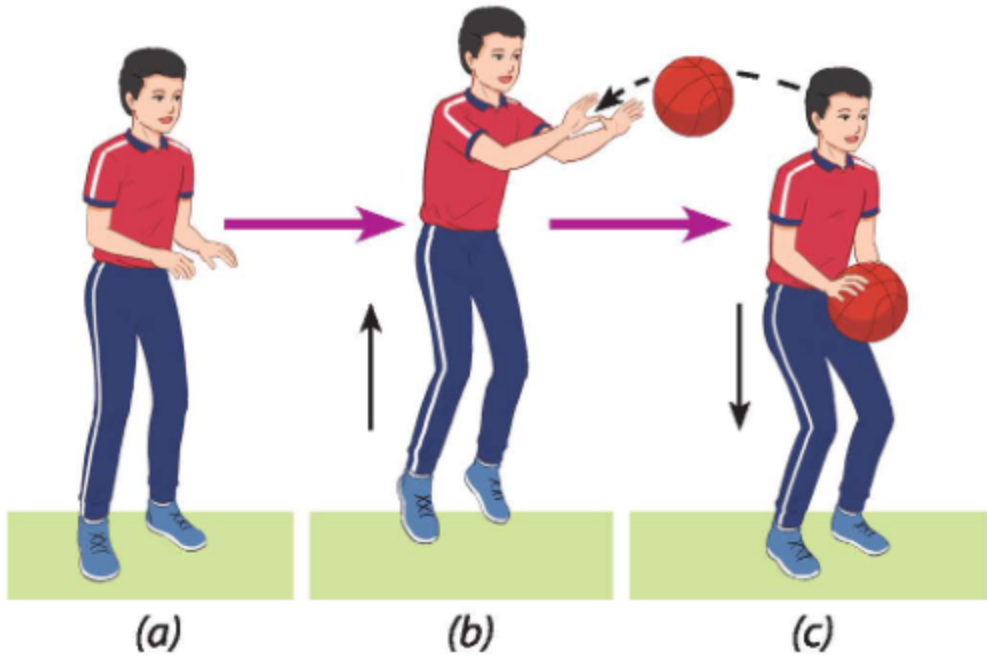
1. Kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng (H.10)

Kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng là kĩ thuật được sử dụng khi đấu thủ đang di chuyển (đi, chạy,...) và nhận được bóng từ đồng đội chuyền đến. Khi thực hiện đúng kĩ thuật này sẽ hạn chế đấu thủ đang kiểm soát bóng vi phạm Luật chạy bước (Điều 25.1.1) và xoay chân trụ (Điều 25.1.2). Đồng thời khi kết thúc kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng sẽ tạo thuận lợi để đấu thủ chọn chân nào làm chân trụ cho các động tác kĩ thuật tiếp theo.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, lưng thẳng, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn về hướng bóng đến (H.10a).

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, khi bóng được chuyền đến, thì chủ động nhảy lên, hai tay đưa từ dưới lên về hướng bóng đến, tay duỗi tự nhiên, bàn tay xoè rộng, tạo thành hình phễu có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng (H.10b). Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay. Sau khi bắt bóng thì rơi xuống và chạm mặt sân bằng 2 bàn chân cùng lúc, rồi kéo bóng xuống trước bụng ở tư thế chuẩn bị (H.10c).

Kết thúc động tác: Giữ bóng trước bụng để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.



Hình 10. Kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng

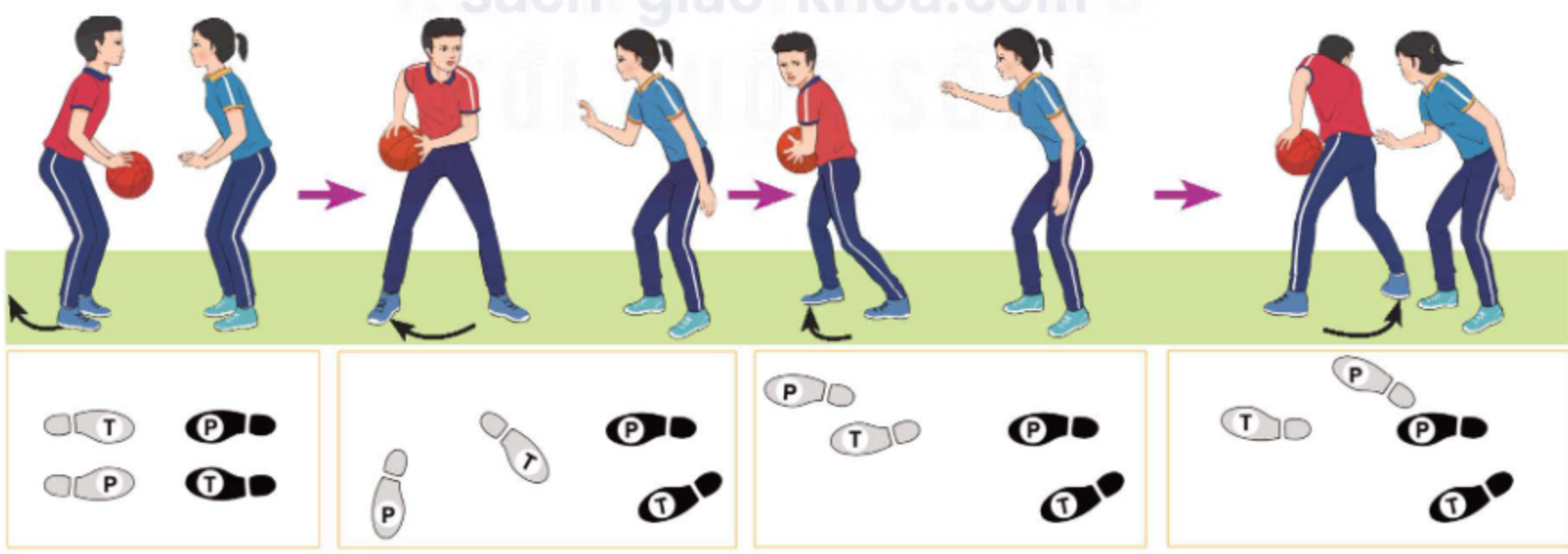
2. Kĩ thuật xoay chân trụ (H.11)

Kĩ thuật xoay chân trụ là kĩ thuật quan trọng thường xuyên sử dụng trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. Kĩ thuật này giúp người đang kiểm soát bóng bảo vệ bóng tốt hơn, tạo thuận lợi khi chuyền bóng hay ném rổ mà không vi phạm Luật chạy bước.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tự nhiên ở trước bụng. Xác định một chân là chân trụ (phải hoặc trái) và chân còn lại là chân xoay.

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, khi thực hiện động tác chân trụ không được nhấc bàn chân khỏi mặt sân và sẽ làm trục để chân xoay có thể bước di chuyển 360° quanh chân trụ, chân xoay có thể bước trước – sau, qua trái – qua phải (hình ảnh gợi ý cho kĩ thuật này là cây com-pa, với đầu kim là chân trụ và đầu chì là chân xoay).

Kết thúc động tác: Sau khi thực hiện động tác xoay chân trụ, quay về tư thế chuẩn bị.



Hình 11. Kĩ thuật xoay chân trụ

Lưu ý:

– Không được kéo lê hay nhấc chân trụ khi xoay vì sẽ vi phạm Luật chạy bước.

– Khi kéo bóng để bảo vệ không được vung khuỷu tay rộng quá mức vì sẽ vi phạm lỗi tấn công.

– Khi kết thúc động tác xoay chân trụ có thể ném rổ, chuyền bóng hoặc dẫn bóng nếu vẫn còn quyền dẫn bóng nhưng phải thực hiện dẫn bóng trước khi nhấc chân trụ.



LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ

Theo hiệu lệnh, người tập đứng tự nhiên rồi mô phỏng kĩ thuật bật nhảy để bắt bóng và tiếp sân bằng cả hai chân. Sau đó xác định 1 chân trụ và bước chân còn lại tới trước, ra sau, qua trái, qua phải theo hiệu lệnh của giáo viên. Thực hiện liên tục và tốc độ tăng dần, hai tay mô phỏng động tác cầm bóng.

Bài tập 2. Tự tung bóng sau đó thực hiện kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ

Người tập cầm bóng đứng tự nhiên. Theo hiệu lệnh, người tập tự tung bóng tại chỗ rồi bật nhảy để bắt bóng và tiếp sân bằng cả hai chân. Sau đó xác định 1 chân trụ và bước chân còn lại tới trước, ra sau, qua trái, qua phải theo hiệu lệnh của giáo viên. Thực hiện liên tục và tốc độ tăng dần.

Bài tập 3. Tập kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng

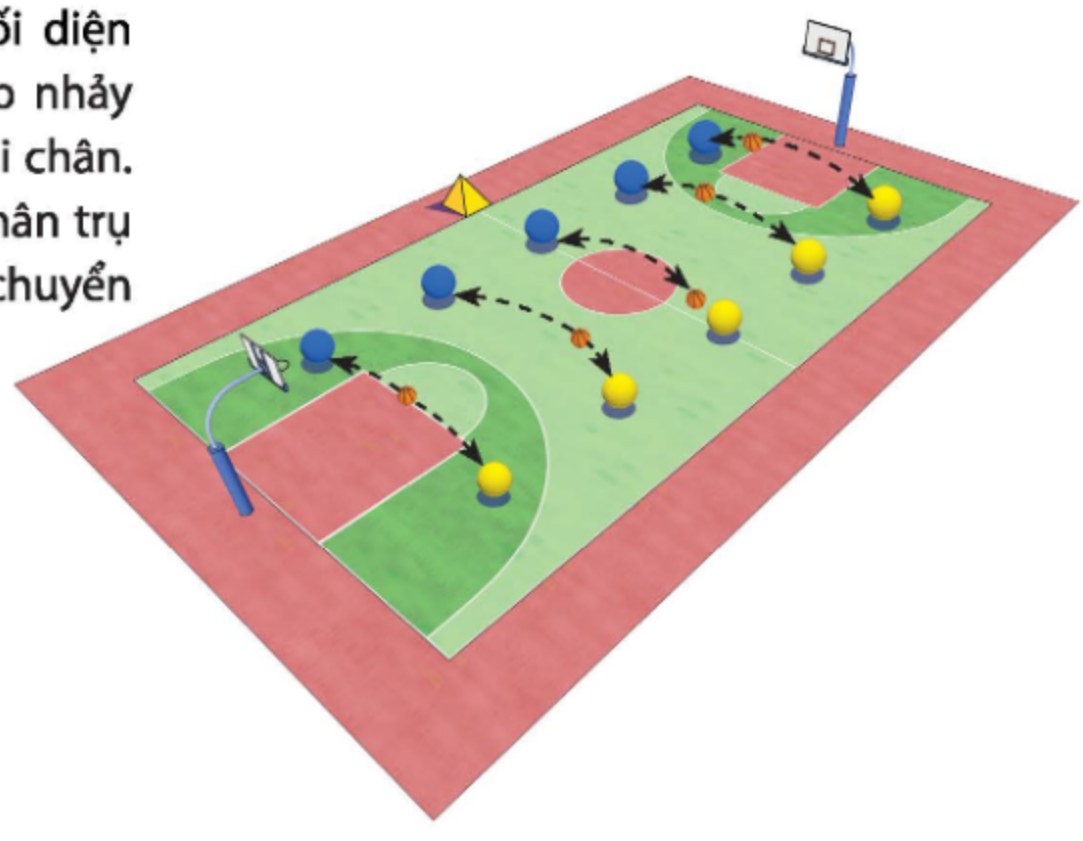
Người tập đứng theo cặp, theo hiệu lệnh, người đối diện sẽ chuyền bóng, người nhận đang đứng tự nhiên sẽ nhảy lên và bắt bóng sau đó tiếp sân bằng hai chân (H.12).

Bài tập 4. Tập kết hợp giữa 2 kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ

Theo hiệu lệnh thì người đối diện chuyền cho bạn mình, người tập nhảy lên bắt bóng và tiếp sân bằng hai chân. Sau đó thực hiện kĩ thuật xoay chân trụ 2 – 3 lần rồi chuyền ngược lại cho bạn đối diện mình. Luân phiên chuyền bóng liên tục và tốc độ nhanh dần (H.12).

Bài tập 5. Nhảy dừng bắt bóng, xoay chân trụ và dẫn bóng

Theo hiệu lệnh thì người đối diện chuyền cho bạn mình, người tập nhảy lên bắt bóng và tiếp sân bằng hai chân. Sau đó thực hiện kĩ thuật xoay chân trụ 2 lần rồi thực hiện dẫn bóng di chuyển (H.12).



Hình 12. Sơ đồ Bài tập 3, 4, 5

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ với tốc độ tăng dần.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành từng cặp, mỗi người trong cặp đứng cách nhau khoảng 1,5 m. Khi có hiệu lệnh, thì một người chuyền bóng, người còn lại nhảy bắt bóng và thực hiện xoay chân trụ. Thực hiện xong thì chuyền lại cho bạn mình.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành hai hoặc ba nhóm, xếp thành vòng tròn, có người đứng giữa để thực hiện kĩ thuật nhảy bắt bóng – kĩ thuật xoay chân trụ và chuyền bóng cho các bạn đứng ở vòng tròn, luân phiên thay đổi người đứng giữa.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập cầm bóng xếp thành 1 hàng ngang ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh thì tự tung bóng tại chỗ rồi nhảy lên dừng bắt bóng và thực hiện kĩ thuật xoay chân trụ. Sau đó dẫn bóng về đường biên cuối sân.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

AI XOAY NHANH HƠN

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ. Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Chia người chơi thành hai đội với số lượng đều nhau, đứng thành hai hàng dọc ở giữa sân, người đầu tiên mỗi đội cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu sẽ dẫn bóng di chuyển về phía bảng rổ. Sau khi dẫn bóng đến gần bảng rổ thì bắt lại bóng và chuyền bóng vào bảng. Khi bóng bật ra sẽ thực hiện nhảy lên bắt bóng và tiếp sân bằng hai chân rồi thực hiện kĩ thuật chân trụ xoay ra sau, chuyền bóng về cho người tiếp theo trong đội thực hiện trò chơi. Đội hoàn thành trò chơi trước sẽ giành chiến thắng (H.13).

Lưu ý: Khi thực hiện xoay chân trụ không được vi phạm Luật chạy bước. Tuỳ vào trình độ và thể lực người chơi mà có thể tăng thêm hoặc giảm bớt khoảng cách giữa vạch xuất phát đến bảng rổ hoặc sử dụng tường thay cho bảng rổ.



Hình 13. Sơ đồ trò chơi Ai xoay nhanh hơn



VẬN DỤNG

1. Khi tập luyện các kĩ nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ, cần lưu ý những điểm gì?

2. Kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ được vận dụng trong những tình huống nào?

3. Vận dụng kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng, xoay chân trụ vào tập luyện và trò chơi để rèn luyện nâng cao sức khoẻ.

Bài 3 KĨ THUẬT NHẢY NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai.

– Tự điều chỉnh, sửa sai động tác; linh hoạt vận dụng kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và đấu tập.

– Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

– Vận dụng được kiến thức, kĩ năng nhảy ném rổ một tay trên vai để luyện tập hằng ngày.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: căng cơ vai, tay, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác khởi động với bóng, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại, vỗ bóng bằng một tay – hai tay, thực hiện ném rổ tại chỗ thẳng trên đầu và bắt lại bóng. Các bước chạy trượt ngang, hai bước lên rổ, kĩ thuật nhảy dừng.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

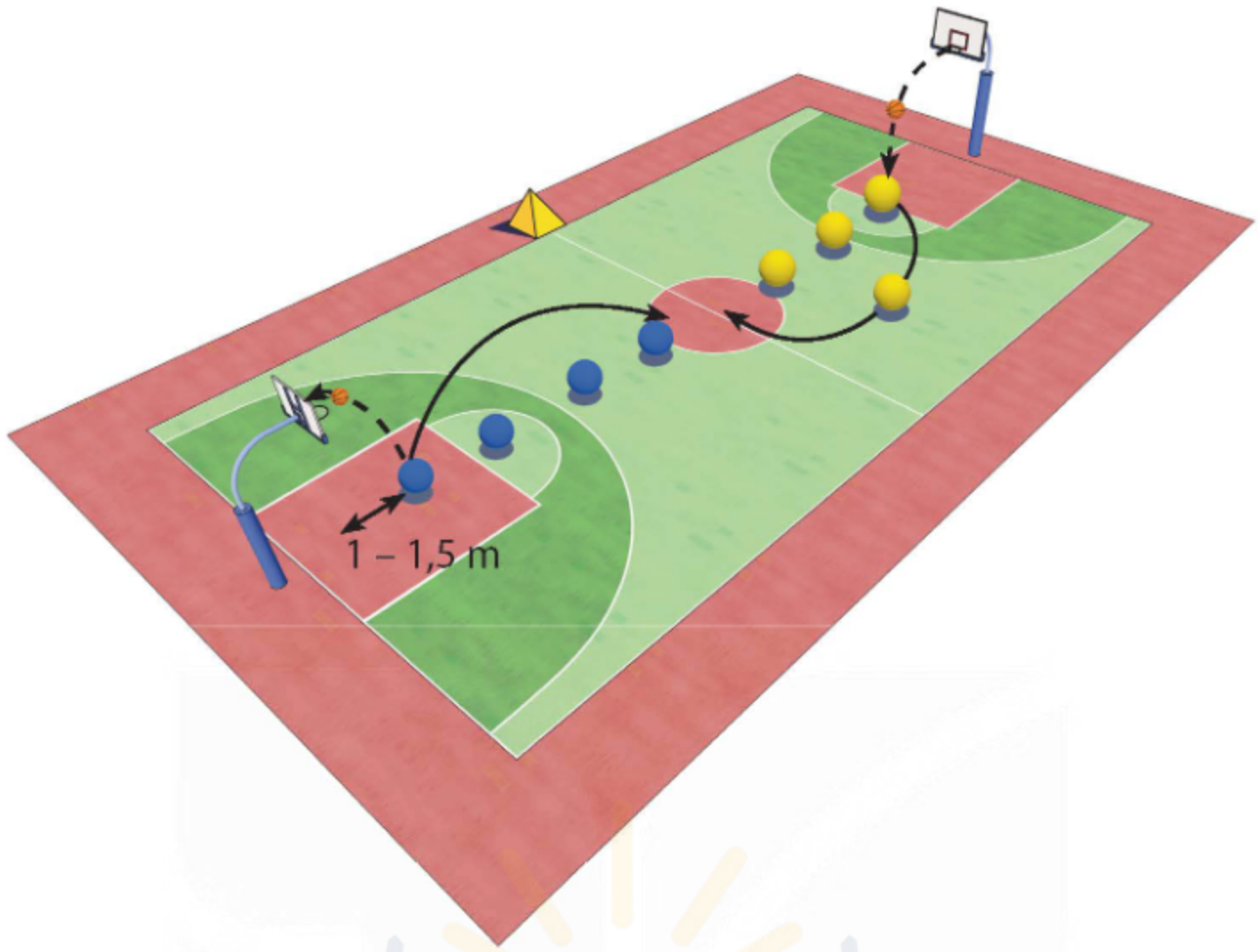
XE LỬA

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội với số lượng đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc đối diện cách bảng rổ 1 – 1,5 m, người đầu tiên mỗi đội cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu tiên sẽ bật nhảy và chuyền bóng vào bảng rổ, sau khi chuyền bóng vào bảng thì chạy vòng về cuối hàng. Người chơi tiếp theo sẽ bắt bóng từ bảng rổ bật ra và thực hiện tiếp động tác bật nhảy chuyền vào bảng rổ, cứ như vậy cho đến người cuối cùng. Kết thúc thi đấu, đội có số lần thực hiện chuyền bóng vào bảng nhiều hơn trong khoảng thời gian quy định hoặc hoàn thành số lần chuyền bóng vào bảng trước sẽ là đội giành chiến thắng (H.14).

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ và thể lực người chơi mà có thể thêm hoặc giảm bớt khoảng cách giữa vạch xuất phát đến bảng rổ, tăng hoặc giảm số lần hay thời gian thi đấu cho phù hợp.



Hình 14. Sơ đồ trò chơi Xe lửa

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai

Kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai là kĩ thuật thường sử dụng khi đấu thủ tấn công ném rổ bị đấu thủ phòng thủ cản phá hoặc che chắn.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai, bàn chân hướng về phía rổ. Chân phải đứng trước, chân trái ngang với nửa sau chân phải, sao cho ngón cái chân phải, khuỷu tay phải, vai phải và ngón trỏ phải nằm trên cùng mặt phẳng với tâm rổ. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách thoải mái ở vị trí ngang thắt lưng (H.15).



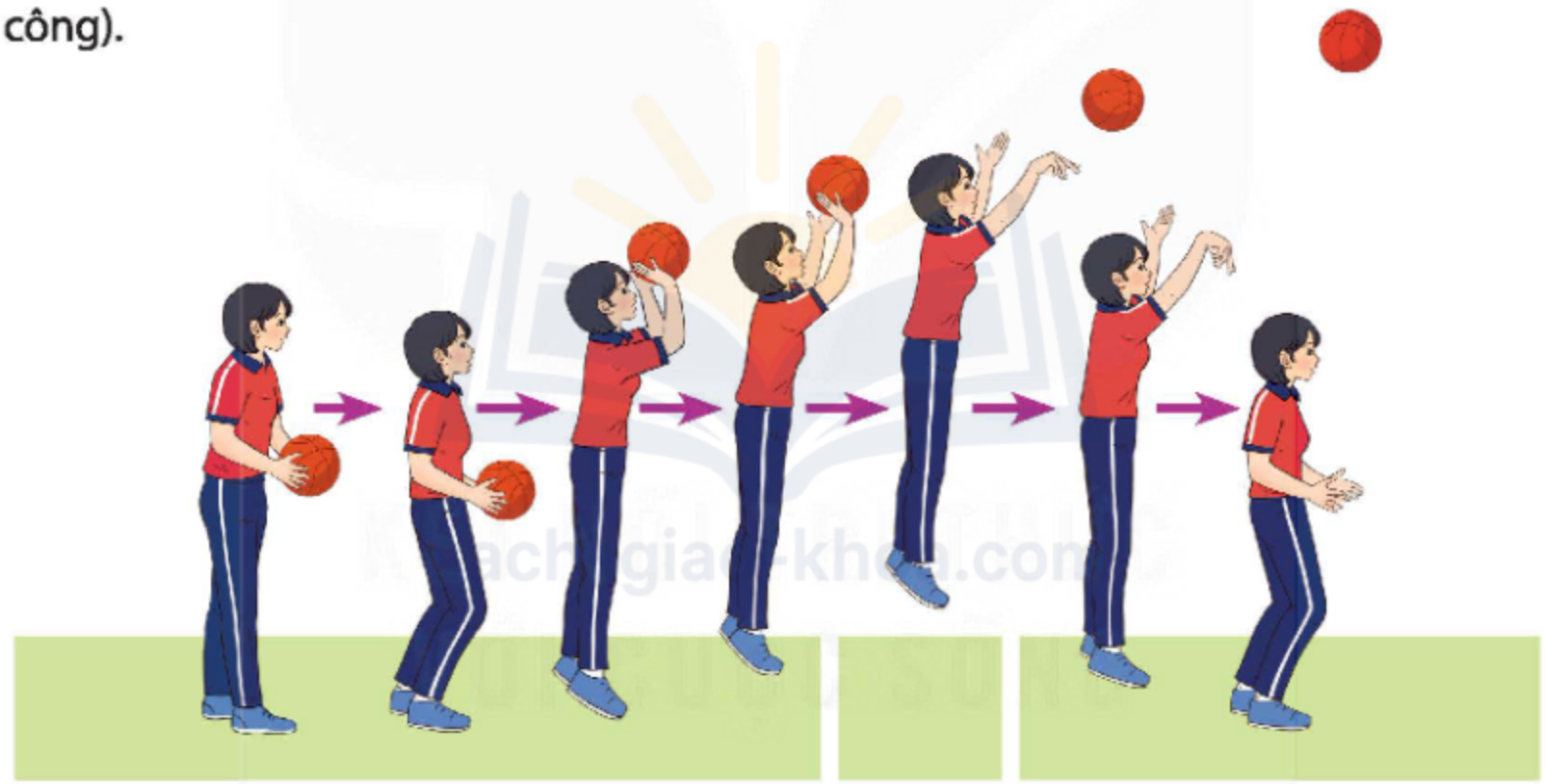
Hình 15. Tư thế chuẩn bị nhảy ném rổ một tay trên vai

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bàn tay ném bóng mở rộng tự nhiên, đỡ dưới bóng, điểm tiếp xúc bóng là các ngón tay và chai bàn tay, tay còn lại đặt bên cạnh bóng sao cho hai ngón tay cái tạo thành hình chữ "T", đầu gối hơi khuỵu. Tiếp theo, hai tay đưa bóng từ dưới lên trên vai, ngang tầm mắt; khuỷu tay cao hay thấp là tuỳ thuộc vào khoảng cách ném bóng tới rổ gần hay xa. Bóng nằm trên phần chai tay và các ngón của tay ném rổ,

lòng bàn tay không chạm bóng; tay còn lại đặt ở bên cạnh bóng. Vị trí bóng ở trên vai sao cho hình chiếu của bóng lên mặt sân phải ở ngay sát bàn chân trước. Tay ném rổ không được che mắt, mắt ngắm rổ qua mép trong của tay. Khi ném bóng, khuỵu gối hạ thấp trọng tâm rồi bật nhảy truyền lực qua thân đến tay, đồng thời đẩy tay lên cao. Khi người nhảy lên gần tới điểm cao nhất và thân đã được giữ thăng bằng thì nâng khuỷu tay phải lên cao, thả tay trái, dùng sức gập cổ tay, miết các ngón tay phải vào bóng và đẩy bóng đi. Bóng rời tay ở ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay ném bóng, cánh tay duỗi thẳng và tạo một góc khoảng 45° – 60° so với thân người (H.16a). Bóng rời tay khi thân người ở điểm cao nhất (H.16b).

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, hai chân tiếp sân gần vị trí vừa bật nhảy, thân người không lao về trước, hai gối khuỵu nhanh xuống để hoãn xung, trọng lượng dồn đều lên hai chân. Sau đó trở về tư thế chuẩn bị để thực hiện các động tác tiếp theo (H.16c).

Lưu ý: Khi thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ cần nhảy thẳng và rơi xuống tại chỗ để động tác ổn định, cũng như tránh va chạm với đấu thủ phòng thủ trước mặt (phạm lỗi tấn công).



(a) (b) (c)

Hình 16. Kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai



LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai

Người tập mô phỏng động tác cầm bóng ở tư thế chuẩn bị, theo hiệu lệnh thực hiện kĩ thuật bật nhảy ném rổ một tay trên vai, sau khi rơi xuống cánh tay ném rổ vẫn duỗi thẳng và giữ khoảng 2 – 3 giây để hình thành kĩ thuật ổn định.

Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai vào điểm cố định

Người tập cầm bóng ở tư thế chuẩn bị, cách bảng rổ hoặc tường nhà tập 1 m, mắt nhìn tập trung vào 1 điểm cố định có chiều cao ngang miệng rổ (3,05 m). Theo hiệu lệnh thì thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai vào điểm cố định, sau khi rơi xuống cánh tay vẫn duỗi thẳng và giữ khoảng 2 – 3 giây để hình thành kĩ thuật ổn định.

Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai

Người tập cầm bóng ở tư thế chuẩn bị, cách rổ 2 – 3 m, mắt nhìn hướng rổ. Khi có hiệu lệnh thì thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai, sau khi rơi xuống cánh tay vẫn duỗi thẳng và giữ khoảng 2 – 3 giây để hình thành kĩ thuật ổn định. Sau khi ném ổn định động tác, có thể di chuyển ra xa rổ hơn.

Lưu ý: Nên tập ở góc ném chính diện rổ trước, sau khi ổn định kĩ thuật mới thay đổi các góc ném khác nhau.

Bài tập 4. Tập kết hợp dẫn bóng tại chỗ hoặc dẫn bóng di chuyển rồi ném rổ

Khi có hiệu lệnh thì người tập thực hiện dẫn bóng tại chỗ hoặc dẫn bóng di chuyển về hướng rổ, khi đến vị trí quy định (có thể áp dụng vị trí ném ở bài tập 3) thì dừng lại bắt bóng và thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự thực hiện động tác kĩ thuật nhảy ném rổ vào vị trí cố định trên bảng hoặc trên tường nhà tập.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Chia số người tập thành từng cặp, mỗi người trong cặp đứng cách nhau khoảng 3 – 4 m. Khi có hiệu lệnh, thì thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ qua lại cho nhau.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Chia số người tập thành hai hoặc ba nhóm, đứng xung quanh khu vực giới hạn (khu vực hình chữ nhật dưới rổ). Lần lượt từng người sẽ thực hiện kĩ thuật nhảy ném ở vị trí ném phạt (2 – 3 quả) sau đó xoay vòng đến người tập tiếp theo, các bạn còn lại sẽ hỗ trợ nhặt bóng cho bạn ném.

Lưu ý: Trong giai đoạn mới tập, tuỳ vào khả năng và thể lực người chơi mà có thể đứng gần về phía rổ hơn.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập cầm bóng xếp thành 1 hàng ngang ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh thì thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ không bóng, sau khi đã ổn định kĩ thuật có thể tập với bóng.

♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

NHẢY CAO NÉM CHUẨN

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai. Phát triển khả năng bật nhảy và khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội với số lượng đều nhau đứng xung quanh khu vực giới hạn, người đầu tiên mỗi đội cầm 1 quả bóng đứng ở vị trí ném phạt. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người cầm bóng sẽ thực hiện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai. Sau khi ném rổ thì cả đội cùng di chuyển theo chiều kim đồng hồ để người tiếp theo đứng vào vị trí ném. Khi bóng bật ra hoặc rơi xuống cả đội sẽ hỗ trợ nhặt bóng và chuyền đến vị trí người đứng ném. Kết thúc thời gian quy định (2 – 3 phút), đội có số lần ném vào rổ nhiều nhất hoặc đội hoàn thành số điểm quy định trước sẽ là đội giành chiến thắng (H.17).

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ và thể lực người chơi mà có thể thêm hoặc giảm bớt khoảng cách giữa vạch ném đến rổ.



Hình 17. Sơ đồ trò chơi Nhảy cao ném chuẩn



VẬN DỤNG

1. Phân tích kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai.

2. Trong tập luyện kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai cần lưu ý những vấn đề nào?

3. Vận dụng kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai và các trò chơi vận động để vui chơi, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Chủ đề 3

PHỐI HỢP ĐỘNG TÁC GIẢ DẪN BÓNG VÀ NÉM RỔ

Bài 1

PHỐI HỢP ĐỘNG TÁC GIẢ VÀ KĨ THUẬT DẪN BÓNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật động tác giả trước khi dẫn bóng – Dẫn bóng di chuyển đổi hướng trong tập luyện và thi đấu.
– Vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập, tự điều chỉnh, sửa sai động tác.
– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt trong tập luyện và thi đấu tập.
– Có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm hai vòng sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Vỗ bóng bằng một tay, hai tay, tung bóng bằng một tay, hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay, hai tay qua lại, dẫn bóng tại chỗ bằng 1 hoặc 2 tay.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

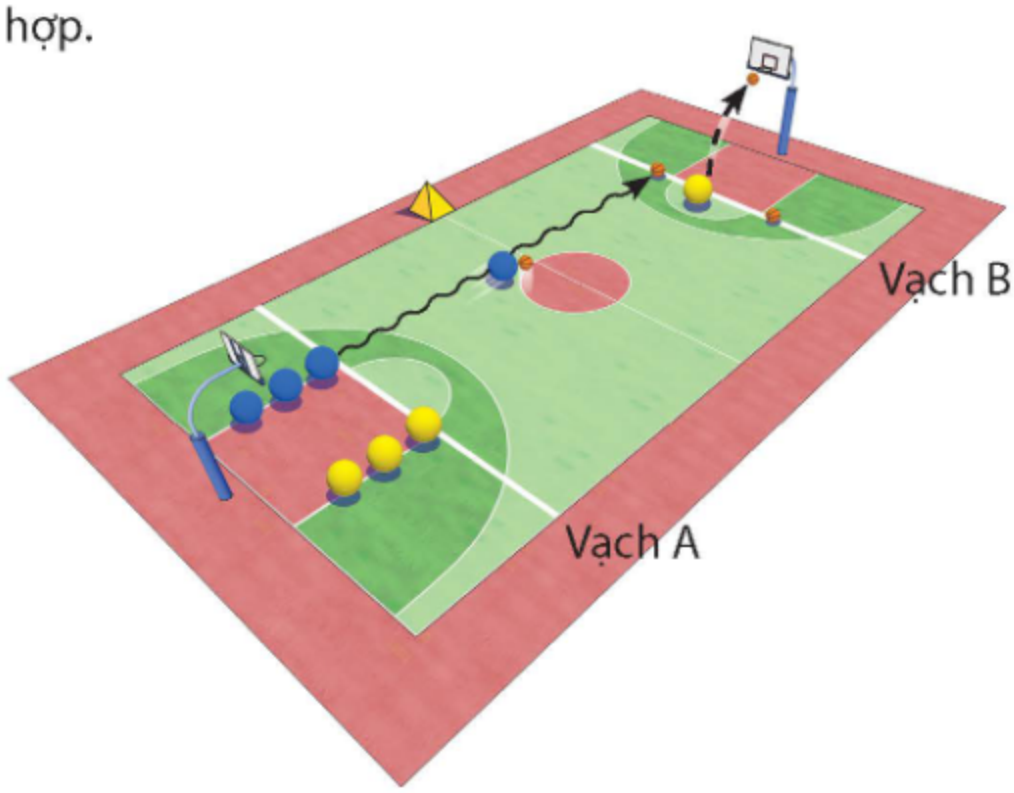
DẪN BÓNG NHANH NÉM RỔ CHUẨN

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 đội với số lượng đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch ném phạt ở sân sau (vạch A), người đứng đầu hàng của mỗi đội giữ một quả bóng. Ở vạch ném phạt sân trước (vạch B) đặt 2 quả bóng đối diện với vị trí đứng của mỗi đội. Khi có hiệu lệnh "Xuất phát", người chơi đứng ở đầu hàng của mỗi đội sẽ dẫn bóng di chuyển tới điểm đặt bóng ở vạch B, tiếp đó đặt bóng của mình vào vị trí trên vạch B rồi nhặt quả bóng được đặt trên vạch B trước đó để ném rổ, khi ném bóng vào rổ xong thì nhặt bóng và dẫn bóng quay về vạch A chuyền cho người tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Khi có hiệu lệnh "Kết thúc", đội có số lần ném vào rổ thành công nhiều hơn là đội giành chiến thắng (H.1).

Lưu ý: Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách hoặc thời gian cho phù hợp.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Dẫn bóng nhanh ném rổ chuẩn



KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật phối hợp động tác giả và dẫn bóng

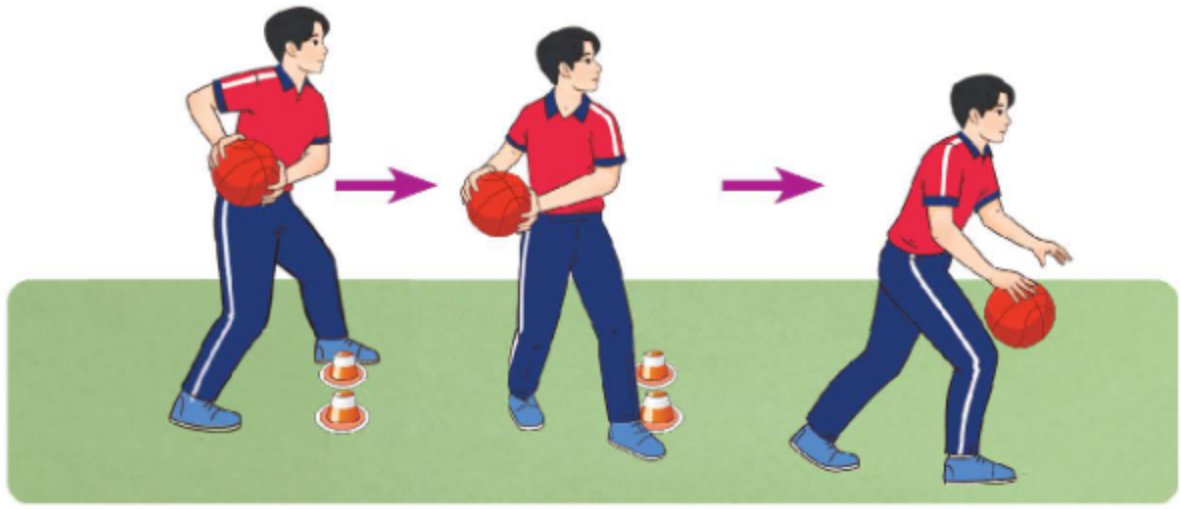
Đây là động tác nhằm đánh lạc hướng đấu thủ phòng thủ đang kèm sát trước khi thực hiện dẫn bóng di chuyển.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng, mắt quan sát về phía trước (H.2).



Hình 2. Tư thế chuẩn bị thực hiện động tác giả trước khi dẫn bóng

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, khi dẫn bóng bằng tay phải thì chân phải sẽ là chân trụ, chân trái bước chéo lên phía trước bên trái một góc khoảng 45°, trọng tâm dồn vào chân trái, đồng thời hai tay kéo bóng qua bên hông phải để bảo vệ bóng. Tiếp theo, chuyển trọng tâm về chân phải và chân trái bước tiếp về bên phải một góc khoảng 45°, lấy thân người che bóng và thực hiện dẫn bóng rồi nhấc chân phải (chân trụ) lên di chuyển (H.3 và H.4).



(a) (b) (c)

Hình 3. Động tác giả trước khi dẫn bóng

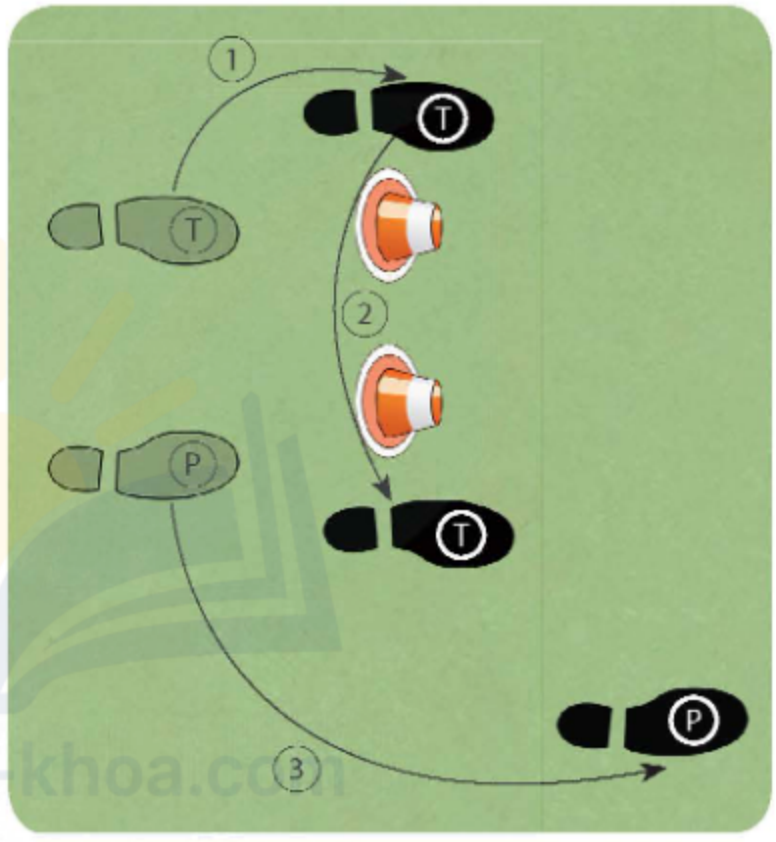
Kết thúc động tác: Sau khi thực hiện động tác giả, có thể dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng di chuyển hoặc bắt lại bóng quay về tư thế chuẩn bị (chỉ thực hiện dẫn bóng di chuyển khi còn quyền dẫn bóng).

Lưu ý:

– Chỉ thực hiện kĩ thuật phối hợp động tác giả và dẫn bóng khi bị đấu thủ phòng thủ kèm sát.

– Đảm bảo bóng phải rời tay trước khi chân trụ nhấc lên khỏi mặt sân (Điều 25 Luật chạy bước).

– Có thể thực hiện nhiều lần cho đến khi đánh lạc hướng đối phương thì thực hiện dẫn bóng di chuyển. Tuy nhiên, cần chú ý đến quy định về Luật kèm sát (Điều 27 – trong vòng 5 giây, bóng phải rời tay).



Hình 4. Bước chân thực hiện động tác giả trước khi dẫn bóng

2. Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển đổi hướng

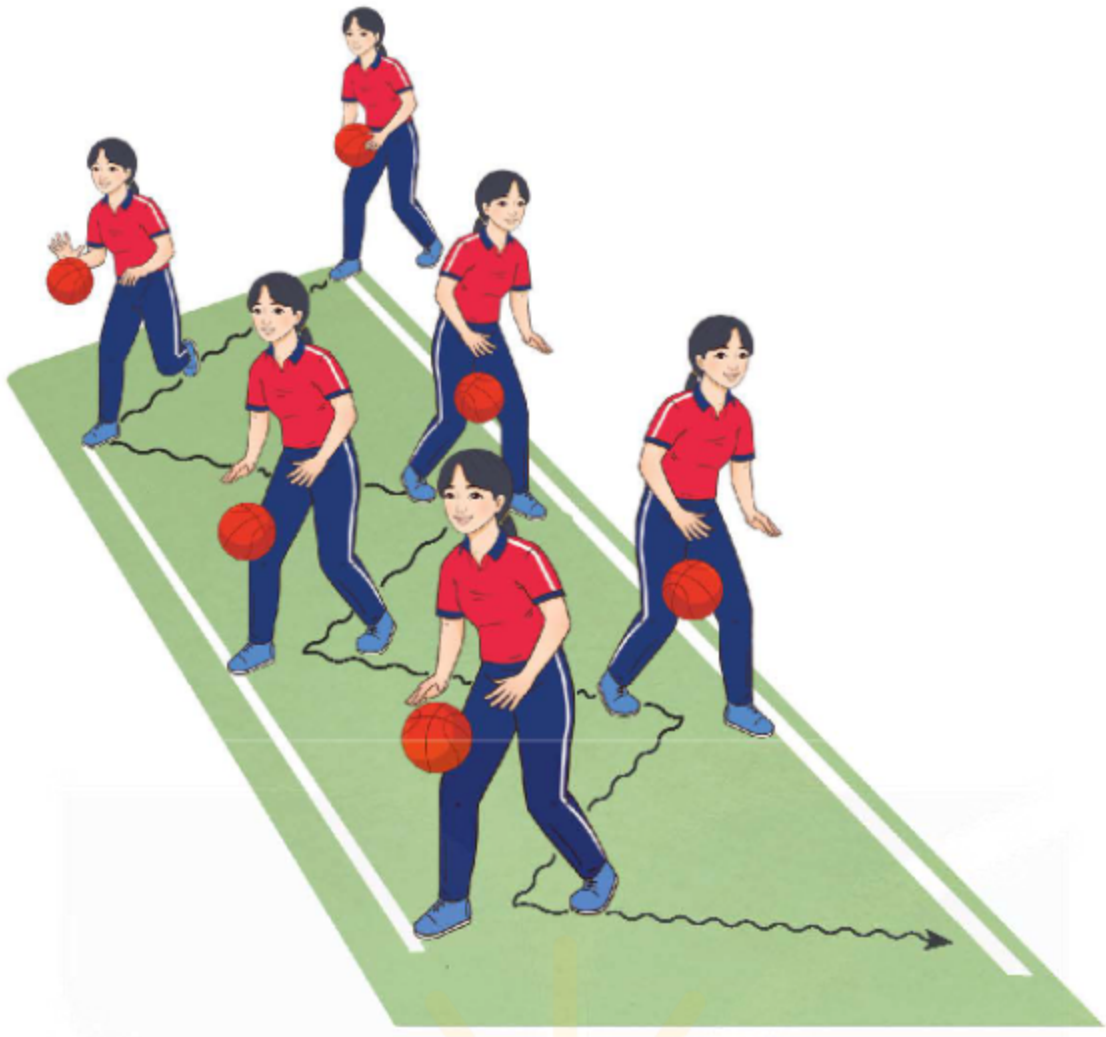
Là kĩ thuật của đấu thủ đang kiểm soát bóng nhằm đánh lạc hướng và thoát khỏi sự truy cản của đấu thủ phòng thủ.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng, mắt quan sát về phía trước.

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, dẫn bóng di chuyển bằng tay phải về bên phải một góc khoảng 45° so với trục dọc sân. Khi muốn đổi hướng thì dừng lại dẫn bóng tại chỗ, chân phải đặt phía sau làm chân trụ, xoay người và chân trái bước về bên trái một góc khoảng 90° đồng thời đổi tay dẫn bóng, sau đó chân phải bước lên và tiếp tục dẫn bóng di chuyển. Đến khi đổi hướng sang phải thì làm ngược lại (H.5).

Kết thúc động tác: Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng thì bắt lại bóng bằng hai tay ở tư thế chuẩn bị.

Lưu ý: Không được ngửa bàn tay khi đổi tay dẫn bóng vì sẽ vi phạm Luật 2 lần dẫn bóng.



Hình 5. Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển đổi hướng

LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1. Động tác giả tại chỗ theo hiệu lệnh

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và mô phỏng động tác giả trước khi dẫn bóng (thực hiện các bước chân và không dẫn bóng).

Bài tập 2. Động tác giả rồi dẫn bóng tại chỗ

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và thực hiện động tác giả, sau đó dẫn bóng tại chỗ 1 nhịp rồi bắt lại bóng.

Bài tập 3. Động tác giả rồi dẫn bóng di chuyển

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và thực hiện động tác giả, sau đó dẫn bóng di chuyển tới trước.

Bài tập 4. Động tác dẫn bóng đổi tay tại chỗ

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ 3 – 5 lần rồi đổi tay dẫn bóng.

Bài tập 5. Động tác giả rồi dẫn bóng di chuyển đổi hướng

Người tập thực hiện động tác giả sau đó dẫn bóng di chuyển kết hợp đổi hướng theo hiệu lệnh còi.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác giả và dẫn bóng di chuyển đổi hướng với tốc độ tăng dần.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Chia số người tập thành từng cặp, hai người đứng cách nhau khoảng 1 m, người có bóng là đấu thủ tấn công, người còn lại là đấu thủ phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người cầm bóng thực hiện động tác giả rồi dẫn bóng di chuyển vượt qua người phòng thủ, sau đó kết hợp đổi hướng khi dẫn bóng.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Chia số người tập thành hai hoặc ba nhóm, mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc, có một người đứng đối diện làm người phòng thủ. Người cầm bóng đứng đầu hàng đối diện người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người cầm bóng thực hiện động tác giả vượt qua người phòng thủ rồi dẫn bóng đến cuối sân, sau đó quay về chuyền bóng cho người tiếp theo và mình sẽ thành người phòng thủ. Còn người phòng thủ trước đó sẽ di chuyển về cuối hàng.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Chia số người tập thành hai hoặc ba nhóm, mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt mỗi người trong hàng thực hiện động tác giả rồi dẫn bóng di chuyển kết hợp đổi hướng trong khi di chuyển.

Lưu ý: Có thể bố trí các cọc hình nón hoặc người tập đứng theo đường dích dắc để người tập đổi hướng dẫn bóng khi đến cọc.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

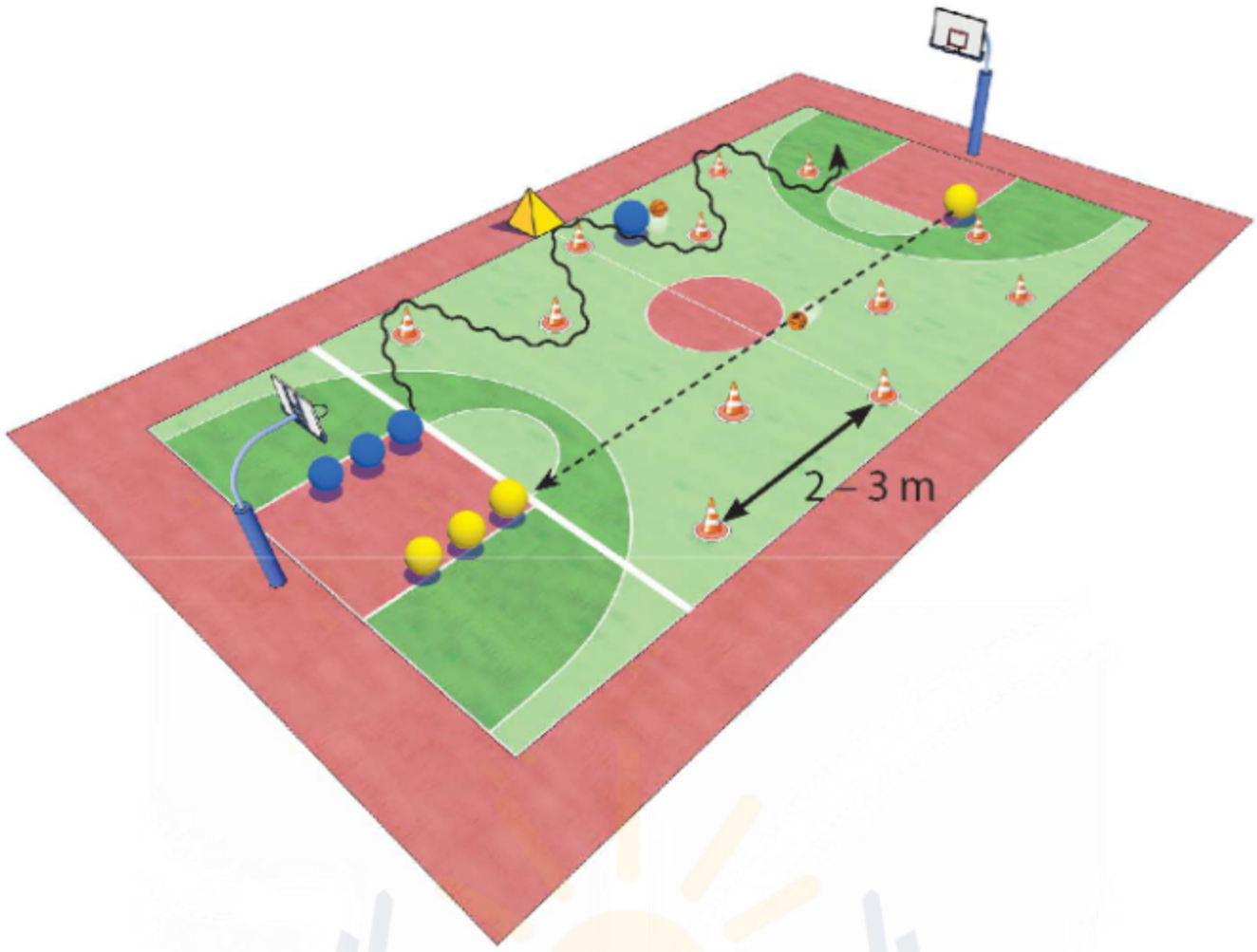
Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật động tác giả trước khi dẫn bóng và dẫn bóng di chuyển đổi hướng. Phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp thành một hàng dọc và đứng sau vạch xuất phát. Phía trước vạch xuất phát của mỗi đội bố trí 6 cọc hình nón theo vị trí dích dắc trên hai đường thẳng song song cách nhau 2 – 3 m, mỗi cọc cùng bên cách nhau 2 – 3 m. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người chơi đứng ở đầu hàng của mỗi đội sẽ thực hiện động tác giả rồi sau đó dẫn bóng di chuyển vòng qua cọc, cứ tới mỗi cọc thì thực hiện đổi tay, khi hết cọc cuối thì dừng lại và chuyền bóng về cho người tiếp theo để thực hiện. Đội thắng là đội có người cuối cùng hoàn thành dẫn bóng vượt chướng ngại vật trước hoặc sau khi có hiệu lệnh "Kết thúc", đội có số người hoàn thành dẫn bóng và tập trung ở cọc cuối nhiều hơn thì sẽ giành chiến thắng (H.6).

sach-giao-khoa.com

Lưu ý: Trong quá trình tham gia, người chơi không được vi phạm Luật 2 lần dẫn bóng, không làm đổ hoặc bỏ cọc; đi về hướng bên nào thì sử dụng tay bên đó để dẫn bóng. Tuỳ vào thể lực và trình độ của người chơi, có thể tăng hoặc giảm số người chơi, số cọc hoặc khoảng cách giữa các cọc.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Vượt chướng ngại vật



VẬN DỤNG

1. Phân tích kĩ thuật phối hợp động tác giả và kĩ thuật dẫn bóng.

2. Trong tập luyện kĩ thuật động tác giả trước khi dẫn bóng, cần lưu ý những vấn đề gì?

3. Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng đổi hướng khi có đấu thủ phòng thủ và các trò chơi vận động để vui chơi, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

sách-giáo-khoa.com

Bài 2 KĨ THUẬT BƯỚC LÊN NÉM RỔ VÀ ĐỘNG TÁC GIẢ TRƯỚC KHI NÉM RỔ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật động tác bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ.

– Vận dụng được kĩ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ vào tập luyện cũng như thi đấu; tự điều chỉnh, sửa sai động tác.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt trong tập luyện và thi đấu tập.

– Có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình tập luyện.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm hai vòng sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Vỗ bóng bằng một tay, hai tay, tung bóng bằng một tay, hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay, hai tay qua lại, thực hiện động tác ném rổ thẳng trên đầu rồi bắt lại bóng.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TÌM KHO BÁU

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 đội đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch cuối sân của đội mình. Trong vòng tròn giữa sân đặt một số cọc hình nón (số cọc là số lẻ và phải nhiều hơn số người chơi của 2 đội). Người đầu tiên của mỗi đội cầm bóng đứng ở vạch ném phạt của đội mình. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người cầm bóng sẽ thực hiện ném rổ (phải ném đến khi bóng vào rổ, từ lần thứ hai có thể đứng ở bất kì vị trí nào), sau đó bắt lại bóng, dẫn bóng di chuyển nhanh đến vòng tròn giữa sân nhặt 1 cọc rồi dẫn bóng về chuyền cho người tiếp theo và đặt cọc ở vị trí đội mình. Trò chơi kết thúc khi cọc cuối cùng được đặt ở vị trí của đội. Đội có nhiều cọc hơn là đội giành chiến thắng (H.7).

Lưu ý: Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách ném rổ, số cọc hoặc thời gian cho phù hợp.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Tìm kho báu

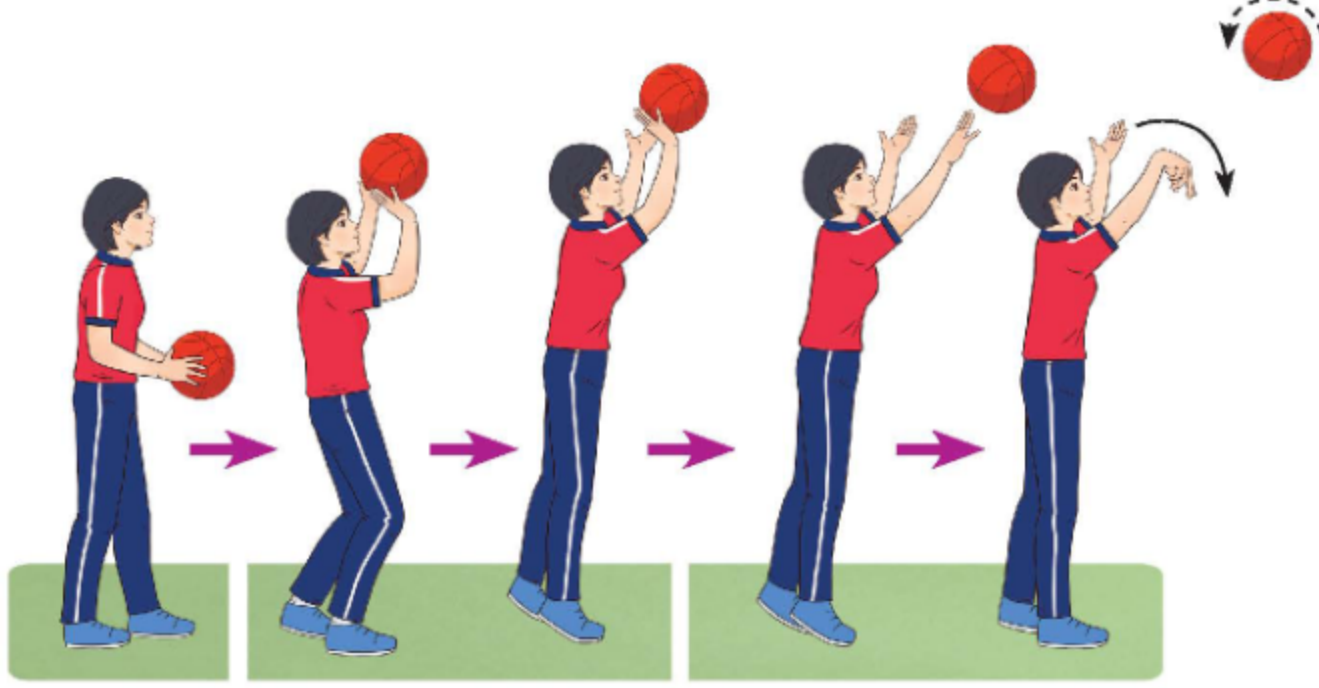
KIẾN THỨC MỚI

1. Kĩ thuật bước lên ném rổ

Là kĩ thuật được sử dụng nhằm tạo đà, tăng lực ném khi ném rổ ở cự li trung bình và xa.

Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước chân sau, khoảng cách rộng bằng vai, chân bên tay ném đặt phía sau, hai tay cầm bóng đặt trước bụng (H.8a).

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, chân sau bước lên 1 bước, đồng thời hai tay đưa bóng từ dưới lên trên vai, thực hiện kĩ thuật ném rổ bằng một tay trên vai (H.8b).



(a) (b) (c)

Hình 8. Kĩ thuật bước lên ném rổ

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, thân người vươn cao, cánh tay duỗi thẳng và tạo một góc khoảng 45° – 60° so với thân người. Do sức miết của các ngón tay, bóng xoáy ngược trở lại theo trục ngang (H.8c).

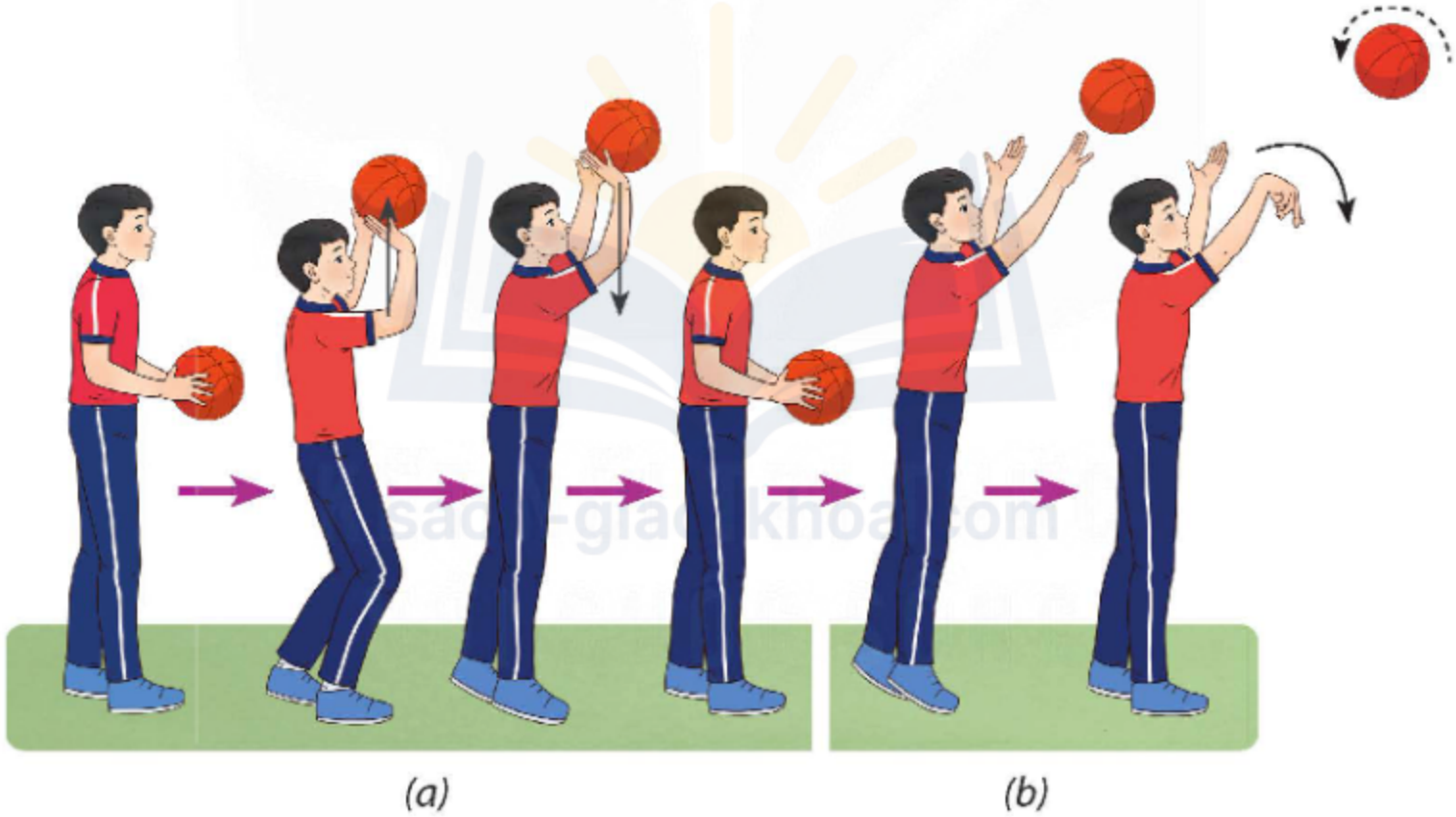
Lưu ý: Khi thực hiện kĩ thuật này cần phối hợp nhịp nhàng và liên tục, tránh bị giật cục động tác.

2. Kĩ thuật động tác giả trước khi ném rổ

Là kĩ thuật thường được sử dụng trước khi ném rổ nhằm đánh lạc hướng đấu thủ phòng thủ và tạo lợi thế ném rổ tốt.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, rộng bằng vai, bàn chân hướng về phía rổ, chân bên tay ném bóng (chân phải) đặt trước so với chân còn lại nửa bàn chân sao cho ngón cái chân phải, khuỷu tay phải, vai phải và ngón trỏ phải nằm trên cùng mặt phẳng với tâm rổ. Hai tay giữ bóng ở vị trí ngang thắt lưng.

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, hai tay đưa bóng từ dưới lên giống như động tác chuẩn bị ném rổ nhưng không ném bóng rời tay, sau đó kéo bóng xuống ngang thắt lưng rồi đưa bóng lên trên và thực hiện kĩ thuật ném rổ một tay trên vai (H.9a).



(a) *(b)*

Hình 9. Động tác giả trước khi ném rổ

Kết thúc động tác: Sau khi bóng rời tay, thân người vươn cao, cánh tay duỗi thẳng và tạo một góc khoảng 45° – 60° so với thân người. Do sức miết của các ngón tay, bóng xoáy ngược trở lại theo trục ngang (H.9b).

Lưu ý:

– Chỉ thực hiện động tác giả khi có đấu thủ kèm sát.

– Có thể thực hiện nhiều lần cho đến khi đánh lừa được đấu thủ phòng thủ thì mới tiến hành ném rổ để kết thúc động tác. Tuy nhiên, cần chú ý đến quy định về Luật kèm sát (Điều 27 – trong vòng 5 giây, bóng phải rời tay).

– Có thể sử dụng kĩ thuật bước lên ném rổ hoặc nhảy ném rổ một tay trên vai đã học.



LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1. Mô phỏng động tác bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và mô phỏng động tác bước lên ném rổ. Sau đó kết hợp thực hiện mô phỏng động tác giả trước khi ném rổ và ném rổ.

Bài tập 2. Bước lên ném rổ

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và thực hiện động tác bước lên ném rổ.

Bài tập 3. Phối hợp động tác giả ném rổ

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và thực hiện động tác giả, sau đó ném rổ hoặc kết hợp kĩ thuật bước lên ném rổ.

Bài tập 4. Động tác dẫn bóng di chuyển rồi bước lên ném rổ

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện động tác dẫn bóng di chuyển 2 – 3 bước, bắt lại bóng rồi thực hiện bước lên ném rổ, có thể phối hợp làm động tác giả trước khi ném rổ.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Chia số người tập thành từng cặp, hai người đứng cách nhau khoảng 1 m, một người chuyền bóng và làm động tác phòng thủ để bạn thực hiện động tác giả rồi ném rổ hoặc bước lên ném rổ.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Chia số người tập thành hai hoặc ba nhóm, xếp thành hàng dọc, một người đứng đối diện khoảng 1 m làm người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người cầm bóng thực hiện động tác giả rồi ném rổ hoặc bước lên ném rổ, sau khi ném xong nhặt bóng chuyền về cho người tiếp theo và mình thành người phòng thủ, còn người phòng thủ chạy về đứng cuối hàng.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành nhiều hàng dọc ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt mỗi người trong hàng thực hiện động tác giả rồi ném rổ hoặc bước lên ném rổ. Sau khi bóng rời tay thì nhặt bóng chuyền về cho người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng.

♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

CHẠY VÀ NÉM

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật bước lên ném rổ.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, đồng hồ bấm giờ.

sách-giáo-khoa.com

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 đội đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch ném phạt. Ở vạch ném phạt phía trước đặt 2 quả bóng đối diện vị trí đứng của mỗi đội. Khi có hiệu lệnh "Xuất phát", người chơi đứng ở đầu hàng của mỗi đội sẽ chạy nhanh tới nhặt bóng ở vạch ném phạt và thực hiện động tác bước lên ném rổ, khi ném bóng xong thì chạy về chạm tay người tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Người tiếp theo sẽ tìm nhặt bóng bạn mình vừa ném rồi dẫn bóng về vạch ném phạt và thực hiện như người trước. Khi hết thời gian quy định, đội có nhiều điểm ném rổ hơn là đội giành chiến thắng (H.10).

Lưu ý: Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách, số người chơi hoặc thời gian cho phù hợp.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi Chạy và ném



VẬN DỤNG

1. Phân tích kĩ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ.

2. Trong tập luyện kĩ thuật động tác giả trước khi ném rổ, cần lưu ý những vấn đề gì?

3. Vận dụng kĩ thuật động tác giả và bước lên ném rổ; các trò chơi vận động để vui chơi, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Chủ đề 4

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN

Bài 1

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG PHỐI HỢP NHÓM 2 – 3 NGƯỜI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người.

– Vận dụng được chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người vào tập luyện và đấu tập; tự điều chỉnh, sửa sai động tác.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt trong tập luyện và thi đấu tập.

– Tự giác, tích cực, thể hiện sự đam mê, hợp tác cùng bạn hoàn thành tốt yêu cầu học tập.

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



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng, trượt ngang phòng thủ và kĩ thuật chạy 2 bước lên rổ không bóng. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Vỗ bóng bằng một tay, hai tay, tung bóng bằng một tay, hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay, hai tay qua lại, ném rổ thẳng lên cao rồi bắt lại.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

GIÀNH CỜ

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, cọc hình nón.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 đội đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau đường biên cuối sân và điểm số từ 1 tới hết ở mỗi đội. Đặt 2 quả bóng ở 2 điểm giao nhau của đường giữa sân và vòng tròn giữa sân, quy định rõ bóng của đội A,

sach-giao-khoa.com

đội B. Khi người điều khiển gọi số nào thì người chơi có số thứ tự đó ở mỗi đội sẽ chạy thật nhanh lên giữa sân lấy bóng được quy định và dẫn bóng di chuyển về ném rổ bên phần sân của đội mình (có thể ném rổ ở bất cứ vị trí nào trên sân và ném đến khi bóng vào rổ). Người nào dẫn bóng về và ném rổ thành công trước thì được 1 điểm. Sau khi một đội ghi được điểm, thì người điều khiển sẽ đặt bóng lại ở vị trí giữa sân để gọi một số mới. Kết thúc thời gian thi đấu, đội ghi được nhiều điểm hơn sẽ giành chiến thắng (H.1).

Lưu ý: Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng hoặc giảm khoảng cách cho phù hợp. Mỗi đội chỉ được lấy đúng bóng quy định của đội mình để tránh va chạm gây chấn thương.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Giành cờ

sách giáo khoa.com



KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật tấn công trong bóng rổ là những hoạt động phối hợp phù hợp, có mục đích của một đội bóng trong thi đấu để ném rổ thành công. Một đội khi bắt đầu kiểm soát bóng là đội tấn công. Tấn công là chức năng cơ bản của một đội trong thi đấu (nhằm kiểm soát trận đấu và ghi điểm). Nhờ những hành động tấn công nên đội sẽ giành thế chủ động và buộc đối phương phải áp dụng chiến thuật để đối phó (hạn chế sự ghi điểm của đối phương và giành lại quyền kiểm soát bóng).

Chiến thuật tấn công bao gồm: chiến thuật cá nhân và chiến thuật tập thể (nhóm và đồng đội).

Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người nhằm giúp đấu thủ tấn công thoát khỏi đấu thủ phòng thủ đang kèm sát, nhanh chóng đưa bóng sang sân đối phương và tạo vị trí thuận lợi để ném rổ ghi điểm.

1. Chiến thuật phối hợp tấn công 2 người

Là chiến thuật tấn công cơ bản trong thi đấu bóng rổ. Khi giành được quyền kiểm soát bóng, hai đấu thủ sẽ thực hiện chuyền bóng và thoát người. Khi chuyền bóng thoát người, các đấu thủ sẽ sử dụng các kĩ thuật đã học như chạy đổi hướng, chạy biến tốc, kĩ thuật chuyền bóng, kĩ thuật dẫn bóng di chuyển,... để đưa bóng về phía rổ đối phương và cuối cùng là sử dụng kĩ thuật ném rổ khi có vị trí thuận lợi để ghi điểm, kết thúc pha tấn công.

Các yêu cầu khi thực hiện phối hợp tấn công 2 người: tạo khoảng trống tốt, di chuyển cùng nhau và chuyền bóng chính xác, tuyệt đối không đứng trên đường thẳng có đối phương đứng giữa.

*** Những ưu điểm và hạn chế của chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 người**

– Ưu điểm:

+ Dễ thực hiện, phù hợp với người mới tập bóng rổ.

+ Thực hiện nhanh và linh hoạt, tạo sự bất ngờ cho đội phòng thủ.

– Hạn chế:

+ Chiến thuật này không hiệu quả khi đối phương có lợi thế về người.

+ Dễ bị đối phương cản phá, mất quyền kiểm soát bóng do phải chuyền bóng cho 1 người.

+ Tốn nhiều thể lực do 2 đấu thủ phải thực hiện nhiều kĩ thuật.

+ Đấu thủ kiểm soát bóng có góc quan sát hẹp nếu chỉ tập trung vào 1 người đồng đội.

2. Chiến thuật phối hợp tấn công 3 người

Phần lớn các chiến thuật phối hợp 3 người được xây dựng trên cơ sở của những phối hợp khác nhau giữa 2 người. Khi giành được quyền kiểm soát bóng, ba đấu thủ sẽ tạo thành hình tam giác rồi thực hiện chuyền bóng và thoát người. Khi chuyền bóng thoát người, các đấu thủ sẽ sử dụng các kĩ thuật đã học như chạy đổi hướng, chạy biến tốc, kĩ thuật chuyền bóng, kĩ thuật dẫn bóng di chuyển,... để đưa bóng về phía rổ đối phương và cuối cùng là sử dụng kĩ thuật ném rổ khi có vị trí thuận lợi để ghi điểm, kết thúc pha tấn công.

Các yêu cầu khi thực hiện phối hợp tấn công 3 người: tạo khoảng trống tốt, di chuyển cùng nhau và chuyền bóng chính xác, 3 đấu thủ luôn tạo thành hình tam giác và hạn chế không cho đấu thủ phòng thủ đứng trong tam giác đó.

*** Những ưu điểm và hạn chế của chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 3 người**

– Ưu điểm:

+ Đội tấn công có nhiều cơ hội để chuyền bóng, tạo khoảng cách an toàn cũng như có vị trí phù hợp để ném rổ.

+ Thực hiện nhanh và linh hoạt, tạo sự bất ngờ cho đội phòng thủ.

– Hạn chế:

+ Chiến thuật này không hiệu quả khi đối phương có lợi thế về người.

+ Dễ bị đối phương cản phá khi các đấu thủ không bóng không hiểu ý trong di chuyển hoặc yểm hộ cho nhau.

+ Các đấu thủ phối hợp tấn công 3 người có góc quan sát rộng hơn nên phải đưa nhiều quyết định hơn khi chuyền bóng hoặc di chuyển phối hợp với đồng đội.

Những hoạt động của đấu thủ không có bóng bên tấn công

Cố gắng thoát khỏi hay hỗ trợ đồng đội thoát khỏi sự kèm chặt của đối phương, nhanh chóng di chuyển đến vị trí thuận lợi để nhận bóng của đồng đội và tiếp tục hành động tấn công, người tập cần thực hiện các kĩ thuật như: chạy đổi hướng, chạy biến tốc, động tác giả, cản người,…

Khi chọn vị trí trên sân, đấu thủ không bóng cần tuân thủ những quy tắc sau:

– Cố gắng thoát người phòng thủ và tạo áp lực để đấu thủ này không thể phòng thủ trong trường hợp đồng đội mình ném rổ.

– Chọn vị trí có thể quan sát tốt các đồng đội, cũng như có thể ghi điểm được.

– Tạo không gian trống cho đồng đội dẫn bóng di chuyển, tránh tập trung nhiều gần đấu thủ đang kiểm soát bóng.

– Sẵn sàng tranh bóng khi bóng bật bảng trở lại cũng như phòng thủ khi đối phương phản công.

– Khi nhận đường chuyền bóng từ đồng đội hay khi tranh chấp bóng bật bảng, cần kiên quyết thực hiện các hoạt động cho đến khi kiểm soát được bóng.

Những hoạt động của đấu thủ có bóng bên tấn công

Khi tranh cướp được bóng, trước hết, đấu thủ cần tăng cường phản công trong thời gian ngắn nhất bằng các đường chuyền bóng mạnh hoặc dẫn bóng tốc độ tối đa. Tổ chức tấn công nhanh khi đối thủ còn thiếu người hoặc chưa kịp phòng thủ, đấu thủ cần quan sát nhanh các tình huống tấn công, tạo điều kiện thực hiện chuyền bóng nhanh và chính xác tới vị trí thích hợp mà đồng đội đang di chuyển đến.

Khi đối phương đã kịp tổ chức phòng thủ thì không nên tăng cường tấn công khi chưa có sự chuẩn bị theo phương án sơ bộ. Trong quá trình thực hiện kế hoạch của đội, đấu thủ có bóng thường giành vị trí thuận lợi để quyết định tấn công thẳng vào rổ bằng cách ném hay đột phá. Tình huống này xảy ra khi:

– Tạm thời không có sự phản công lại của đội phòng thủ.

– Có những điều kiện thuận lợi để thi đấu tay đôi (người tấn công lợi thế hơn người phòng thủ về chiều cao, kĩ thuật cá nhân, tốc độ, vị trí tốt,…).

– Người tấn công nhận được bóng khi đang đứng ở vị trí ném rổ quen thuộc (có xác suất thành công cao trong khi tập luyện).

– Có cơ hội thuận lợi khi tranh bóng bật bảng.

Việc tận dụng các động tác giả trong ném bóng, đột phá, chuyền bóng sẽ cho phép đấu thủ ngụy trang ý đồ chiến thuật của mình, thoát khỏi người phòng thủ, tạo sự hỗn loạn trong đội hình phòng thủ. Sau đó, hoặc từ từ tiến sâu về phía rổ, hoặc thực hiện ném rổ từ khoảng cách thích hợp.

LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1. Phối hợp chuyền bóng 2 người và ném rổ

Người số 1 cầm bóng đứng ở góc 45° ngoài đường 3 điểm, người số 2 đứng góc chính diện rổ ngoài đường 3 điểm. Số 1 chuyền bóng cho số 2, sau đó số 1 làm động tác giả chạy vào khu vực dưới rổ, số 2 chuyền bóng cho số 1 ném rổ. Sau khi chuyền bóng, số 2 di chuyển qua vị trí góc 45° mà số 1 đã đứng trước đó. Số 1 sau khi ném rổ thì bắt lại bóng và dẫn bóng di chuyển ra vị trí chính diện. Tiếp tục thực hiện bài tập đến khi đạt số quả ném quy định (H.2).

Lưu ý:

– Có thể nhảy ném rổ hoặc thực hiện động tác 2 bước lên rổ.

– Khi đã thực hiện đúng bài tập, có thể thay đổi các vị trí khác tuỳ ý và thực hiện trình tự như trên.



Hình 2. Bài tập phối hợp chuyền bóng 2 người và ném rổ

Bài tập 2. Phối hợp chuyền bóng di chuyển 2 người và ném rổ

Hai người tập đứng ở đường biên cuối sân, cách nhau 2 – 3 m, một người cầm bóng. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu" thì di chuyển và chuyền bóng liên tục tiến về phía rổ đối diện, đến khu vực dưới rổ, người nào nhận được bóng sẽ thực hiện kĩ thuật ném rổ hoặc kĩ thuật 2 bước lên rổ tuỳ theo quy định.

Lưu ý: Có thể sử dụng kĩ thuật di chuyển 2 bước để chuyền bóng nhưng chú ý không vi phạm Luật chạy bước.

Bài tập 3. Phối hợp chuyền bóng 2 người tấn công nhanh

Người số 1 cầm bóng đứng ở vị trí ném phạt, người số 2 đứng ở đường 3 điểm ngang rổ (góc 0°). Số 1 ném rổ rồi bắt lại bóng và chuyền cho số 2 đang chạy nhanh lên vị trí giữa sân, sau đó số 1 chạy thẳng về phía rổ đối diện nhận bóng từ số 2 chuyền lại và ném rổ (H.3).

Lưu ý: Bài tập cần thực hiện nhanh.



Hình 3. Bài tập phối hợp chuyền bóng 2 người tấn công nhanh

Bài tập 4. Tập luyện chạy số 8 không có bóng

Theo hiệu lệnh, 3 người tập đứng thành 1 hàng ngang và thực hiện chạy không bóng theo hình số 8 cho nhuần nhuyễn (H.4).



Hình 4. Bài tập chạy số 8 không có bóng

Bài tập 5. Phối hợp chạy chuyền bóng số 8 cho nhóm 3 người và ném rổ

Theo hiệu lệnh, nhóm 3 người tập bắt đầu chạy số 8 và chuyền bóng cho nhau. Khi đến vị trí ném rổ quy định trước, người tập đang kiểm soát bóng sẽ ném rổ để kết thúc bài tập (H.5).

Lưu ý: Chú ý không vi phạm Luật chạy bước.



Hình 5. Bài tập phối hợp chạy chuyền bóng số 8 cho nhóm 3 người và ném rổ

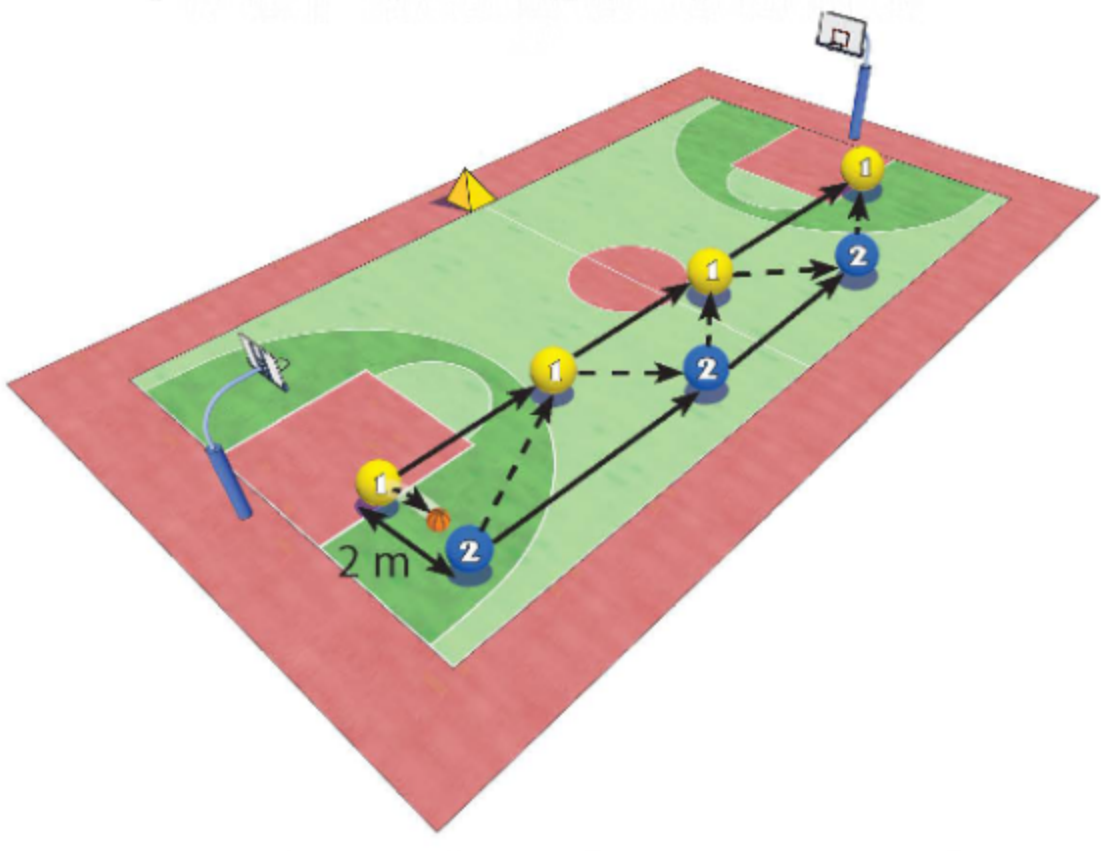
2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự chuyền bóng về trước 2 – 3 m rồi chạy đến bắt bóng và lặp lại bài tập liên tục đến hết sân.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Chia số người tập thành từng cặp, hai người tập đứng cách nhau khoảng 2 m. Khi có hiệu lệnh thì vừa di chuyển vừa chuyền bóng qua lại cho nhau đến cuối sân (H.6).



Hình 6. Sơ đồ hình thức luyện tập cặp đôi

sách-giáo-khoa.com

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Chia số người tập thành nhiều nhóm 3 người và bắt đầu phối hợp di chuyển chuyền bóng số 8 đến vị trí ném rổ.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Chia số người tập thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 3 người đứng ở cuối sân. Khi có hiệu lệnh, từng nhóm bắt đầu phối hợp chuyển bóng cho các bạn trong nhóm và ném rổ. Khi nhóm trước di chuyển đến giữa sân, nhóm tiếp theo có thể thực hiện bài tập của nhóm mình.

• Trò chơi bổ trợ chiến thuật

CÙNG NHAU GHI ĐIỂM

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng di chuyển, kĩ thuật chuyền bóng ném rổ và hình thành tư duy phối hợp nhóm 2 – 3 người trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. Phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

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

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi lần thi đấu hai đội. Các đội sẽ đứng ở đường biên dọc ngay vị trí giữa sân và có hướng tấn công rổ đối diện nhau. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người đầu tiên của mỗi đội sẽ dẫn bóng di chuyển về rổ phía trước (đội A ném rổ A trước, đội B ném rổ B trước). Khi ném rổ thành công mới được bắt lại bóng rồi dẫn bóng di chuyển đến ném rổ còn lại (có thể dùng kĩ thuật tại chỗ ném rổ, nhảy ném hoặc hai bước lên rổ đã học). Khi ném rổ thành công thì bắt bóng và chuyền về cho người tiếp theo của đội mình để tiếp tục thực hiện trò chơi cho đến người cuối cùng. Kết thúc trò chơi, đội có thời gian hoàn thành ít hơn sẽ giành chiến thắng (H.7).

Lưu ý: Trong quá trình tham gia trò chơi, người chơi không được ôm bóng chạy mà phải dẫn bóng để không vi phạm Luật dẫn bóng. Tuỳ vào trình độ và thể lực của người chơi, có thể tăng hoặc giảm số người chơi hoặc số lần thực hiện ném rổ.

Có thể tổ chức cho mỗi đội chơi 1 lần lấy thành tích tốt nhất để xác định đội thắng hoặc tổ chức đấu loại trực tiếp theo cặp để xác định đội chiến thắng cuối cùng (không cần xác định thời gian).



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Cùng nhau ghi điểm



VẬN DỤNG

1. Thảo luận nhóm để làm rõ mục đích, vị trí và hoạt động của từng đấu thủ tham gia thực hiện chiến thuật phối hợp tấn công 2 người hoặc 3 người.

2. Hãy nêu những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người trong thi đấu bóng rổ.

3. Vận dụng chiến thuật phối hợp tấn công 2 người hoặc 3 người vào các trò chơi vận động để rèn luyện, vui chơi hằng ngày.

sách-giáo-khoa.com

Bài 2 CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ KHU VỰC (THỦ LIÊN PHÒNG)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng các bài tập chiến thuật phối hợp phòng thủ theo từng khu vực cụ thể.

– Vận dụng được chiến thuật phối hợp phòng thủ khu vực vào tập luyện và đấu tập; tự điều chỉnh, sửa sai động tác.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt trong tập luyện và thi đấu tập.

– Trung thực, tích cực, chăm chỉ; thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ; có tinh thần trách nhiệm và hợp tác với bạn trong quá trình tập luyện.

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



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng, chạy biến tốc, trượt ngang phòng thủ và kĩ thuật chạy 2 bước lên rổ không bóng. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Vỗ bóng bằng một tay, hai tay, tung bóng bằng một tay, hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay, hai tay qua lại.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI SẼ VƯỢT QUA?

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Cọc hình nón.

Cách thực hiện: Người chơi đứng thành hàng ngang sau vạch ném phạt, một người được chỉ định sẽ đứng ở sau đường giữa sân làm người "Giữ nhà". Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", lần lượt từng người trong hàng sẽ tìm cách di chuyển để vượt qua đường giữa sân và chạy về khu vực dưới rổ. Trong khi đó, người "Giữ nhà" sẽ tìm cách chạm vào người vượt qua đường giữa sân (H.8).

Nếu người chơi bị chạm trúng sẽ thay thế làm người "Giữ nhà" và người "Giữ nhà" sẽ di chuyển về khu vực dưới rổ.

Lưu ý:

– Người "Giữ nhà" không được bước qua đường giữa sân.

– Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng hoặc giảm khoảng cách giới hạn chiều ngang cho phù hợp. Mỗi lượt chỉ có 1 người thực hiện trò chơi.

– Nếu người "Giữ nhà" để 4 – 5 người vượt qua thì nên thay người "Giữ nhà" mới.

– Có thể tổ chức cho nhiều nhóm thực hiện cùng lúc ở các khu vực khác nhau.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Ai sẽ vượt qua?

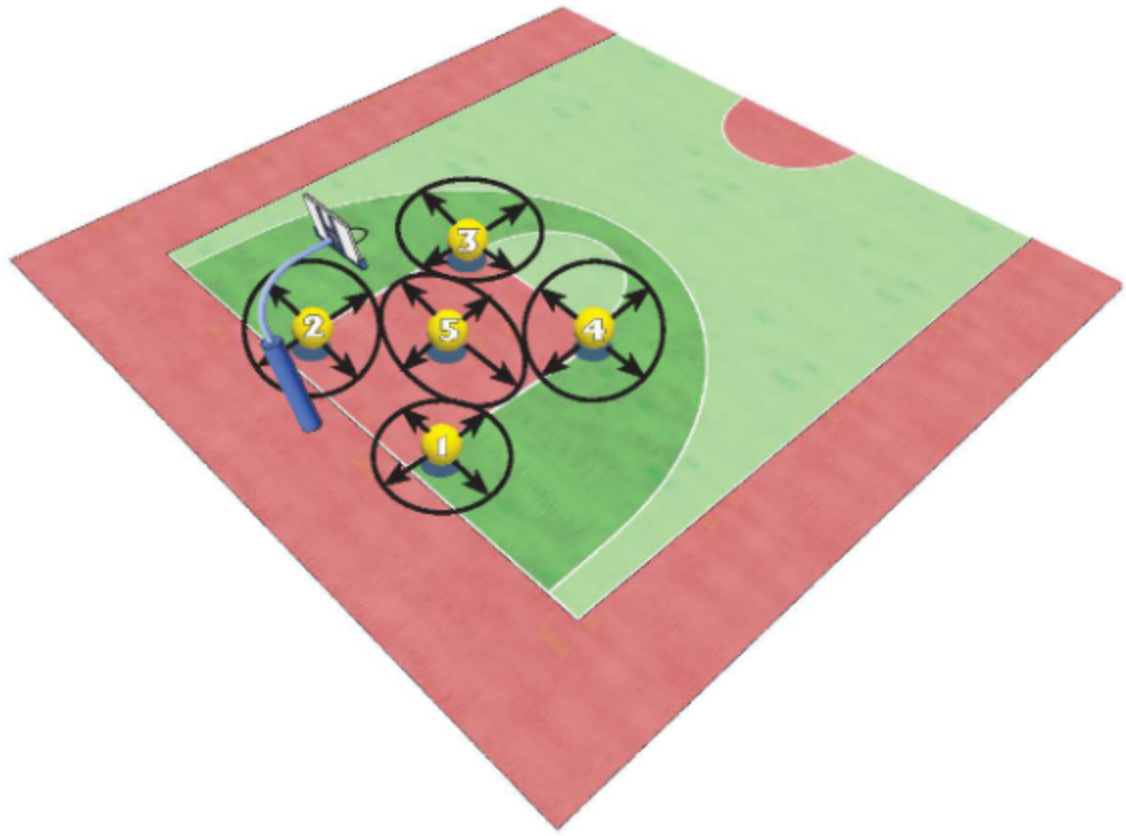


KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật phòng thủ khu vực là chiến thuật phòng thủ cơ bản. Các đấu thủ của đội phòng thủ sẽ phụ trách khu vực được phân công của mình ở xung quanh rổ nhằm hạn chế đối phương ném rổ hoặc đột phá ném rổ ghi điểm. Việc phòng thủ khu vực được tổ chức tốt không chỉ củng cố thành tích đạt được do tấn công mà còn ảnh hưởng đến hoạt động tổ chức tấn công tiếp theo của đội sau khi giành được quyền kiểm soát bóng.

1. Nguyên tắc phòng thủ

– Mỗi đấu thủ chịu trách nhiệm phòng thủ trong khu vực mình được phân công và di chuyển lệch về hướng đấu thủ có bóng khi bóng của đội tấn công chuyền qua lại (H.9).



Hình 9. Khu vực phòng thủ và hướng di chuyển của đấu thủ phòng thủ

– Không để cho đối phương có thời gian ngắm ném bóng vào rổ.

– Bố trí các đấu thủ có thể hình tốt ở vị trí hậu vệ và trung phong nhằm tạo thuận lợi cho việc tranh chấp bóng bật bảng sau khi đối phương ném rổ hỏng.

– Không để cho đối phương đột phá vào khu vực dưới rổ.

– Ngăn cản sự di chuyển vào khu vực giới hạn để tranh cướp bóng bật bảng sau quả ném bóng hỏng.

2. Những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng

– Đấu thủ phòng thủ ở hướng đấu thủ đang có bóng thì nhanh chóng bước đến gần, đồng thời 1 tay đưa cao để hạn chế đối phương ném rổ. Tuy nhiên, cũng giữ khoảng cách không quá gần để tránh đối phương thực hiện dẫn bóng đột phá qua người vào khu vực dưới rổ.

– Phòng thủ đối phương có bóng cần hạn chế đối phương chuyền bóng đến các khu vực có các đấu thủ tấn công giỏi hoặc ném rổ tốt.

– Nhanh chóng áp sát khi phát hiện đấu thủ có bóng đã hết quyền dẫn bóng để buộc đối phương phải chuyền bóng hoặc ném rổ mà không có thời gian chuẩn bị hoặc làm đối phương phạm Luật 5 giây.

– Hạn chế đấu thủ tấn công di chuyển vào khu vực dưới rổ sau khi ném rổ để tranh cướp bóng.

3. Những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng

– Cần xác định vị trí đấu thủ có bóng đang ở đâu và đấu thủ tấn công không bóng gần khu vực mình chịu trách nhiệm để đảm bảo vị trí đứng của mình với đấu thủ có bóng và đấu thủ không bóng là 3 đỉnh của tam giác, giúp cho việc quan sát được cả 2 đấu thủ đội tấn công tốt nhất.

– Xác định bóng ở khu vực nào và di chuyển lệch về hướng bóng nhưng đảm bảo trong khu vực mình được phân công.

– Hạn chế các đường bóng chuyền ngang khu vực mình kiểm soát.

– Hạn chế đấu thủ mình đang phòng thủ di chuyển vào khu vực dưới rổ để nhận bóng ném rổ.

– Hạn chế đấu thủ mình đang phòng thủ di chuyển vào khu vực dưới rổ sau khi đối phương ném rổ để tranh cướp bóng.

*** Những ưu điểm và hạn chế của chiến thuật phòng thủ khu vực**

– Ưu điểm:

+ Các đấu thủ ít phải di chuyển hơn.

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

+ Hiệu quả khi đội tấn công có thể hình thấp và nhỏ.

+ Hiệu quả trong việc yểm hộ đồng đội và tranh chấp bóng bật bảng.

– Hạn chế:

+ Chiến thuật phòng thủ này không hiệu quả khi đối phương có những đấu thủ ném rổ ở cự li trung bình và xa tốt.

+ Hạn chế trong việc tổ chức tấn công nhanh.

+ Không tạo được áp lực lớn trên các đấu thủ đang kiểm soát bóng ở ngoài vòng 3 điểm.



LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1. Di chuyển phòng thủ

Người tập đứng thành hàng ngang, theo hiệu lệnh sẽ tiến – lùi – sang phải – sang trái. Khi di chuyển, yêu cầu hai tay giơ cao nhằm hạn chế đối phương dẫn bóng, chuyền bóng hoặc ném rổ.

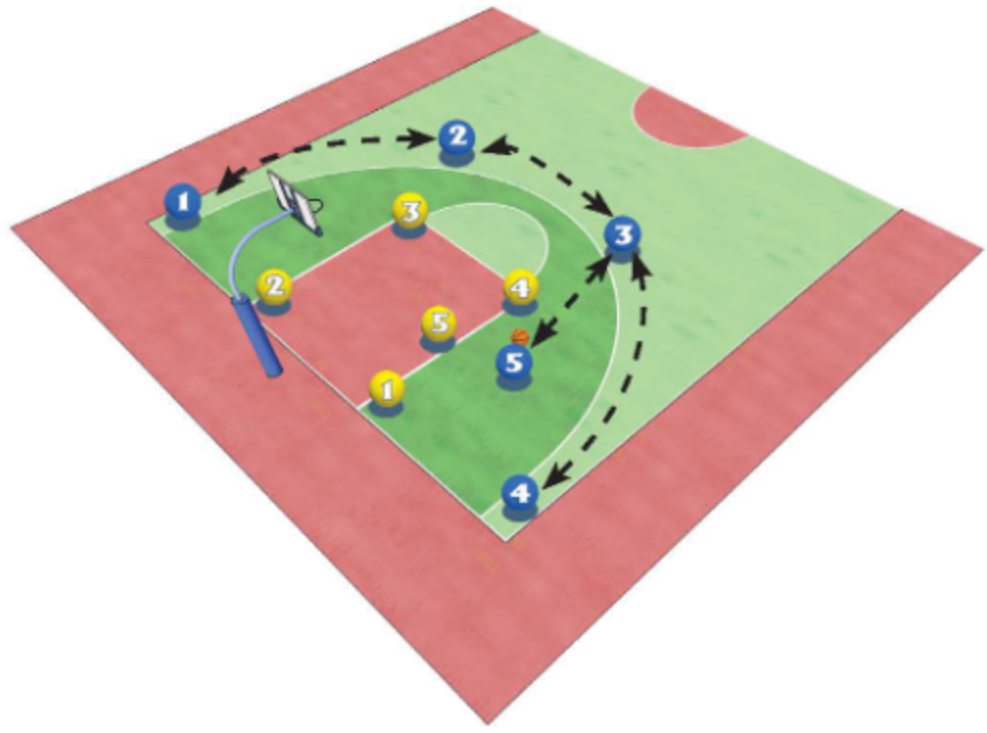
Bài tập 2. Di chuyển phòng thủ theo khu vực

Chia số người tập thành nhóm 5 người, lần lượt mỗi nhóm đứng ở khu vực quy định. Theo hiệu lệnh sẽ tiến – lùi – sang phải – sang trái. Khi di chuyển phòng thủ theo khu vực, người phòng thủ cần giơ cao hai tay nhằm hạn chế đấu thủ tấn công di chuyển, dẫn bóng, chuyền bóng hoặc ném rổ.

sach-giao-khoa.com

Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo khu vực có đấu thủ tấn công

Từng nhóm 5 người đứng phòng thủ như bài tập 2. Một nhóm khác sẽ là đội tấn công và đứng theo vị trí như Hình 10. Nhóm tấn công sẽ chuyền bóng qua lại giữa các vị trí, nhóm phòng thủ sẽ di chuyển tiến – lùi – sang trái – sang phải theo vị trí bóng.



Hình 10. Di chuyển phòng thủ theo khu vực có đấu thủ tấn công

Lưu ý: Các đấu thủ phòng thủ ở vị trí đối phương đang kiểm soát bóng sẽ áp sát hơn, đồng thời giơ tay cao để hạn chế đối phương ném rổ hoặc chuyền bóng. Các đấu thủ còn lại sẽ di chuyển lệch về bên có bóng sao cho có thể vừa quan sát được đấu thủ cầm bóng, vừa quan sát được đấu thủ không bóng ở khu vực của mình.

Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo khu vực có đấu thủ tấn công ném rổ

Tổ chức đội hình như ở bài tập 3, sau 5 – 7 đường chuyền thì thực hiện ném rổ hoặc ném rổ theo tiếng còi của người điều khiển. Sau khi ném rổ, đội tấn công sẽ chạy về sân nhà và tổ chức phòng thủ khu vực, đội vừa phòng thủ sẽ bắt bóng và tổ chức tấn công như bài tập 3.

Lưu ý: Yêu cầu người tập chuyền bóng liên tục từ chậm đến nhanh, sau khi ném rổ thì không cần tranh cướp bóng mà chạy nhanh về để tổ chức phòng thủ.

Bài tập 5. Đấu tập

Chia số người tạo thành nhóm 5 người đấu tập với nhau. Các nhóm phải thực hiện chiến thuật phòng thủ theo khu vực. Đội nào ghi được số điểm theo quy định trước thì sẽ giành chiến thắng.

Lưu ý: Khi thi đấu, cần tuân theo Luật Bóng rổ đã học. Có thể quy định người tập chỉ được chuyền và ném hoặc thi đấu tự do.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác di chuyển tiến – lùi – sang phải – sang trái.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Chia số người tập thành từng cặp, mỗi người trong cặp sẽ dẫn bóng di chuyển, sau đó ném rổ để bạn mình tập phòng thủ.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Lớp chia thành từng nhóm theo yêu cầu của giáo viên, thực hiện các bài tập 1, 2, 3, 4, 5.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập đứng thành các hàng ngang cuối sân. Theo hiệu lệnh thực hiện như bài tập 1.

- **Trò chơi bổ trợ chiến thuật**

BÓNG CHUYỀN 6

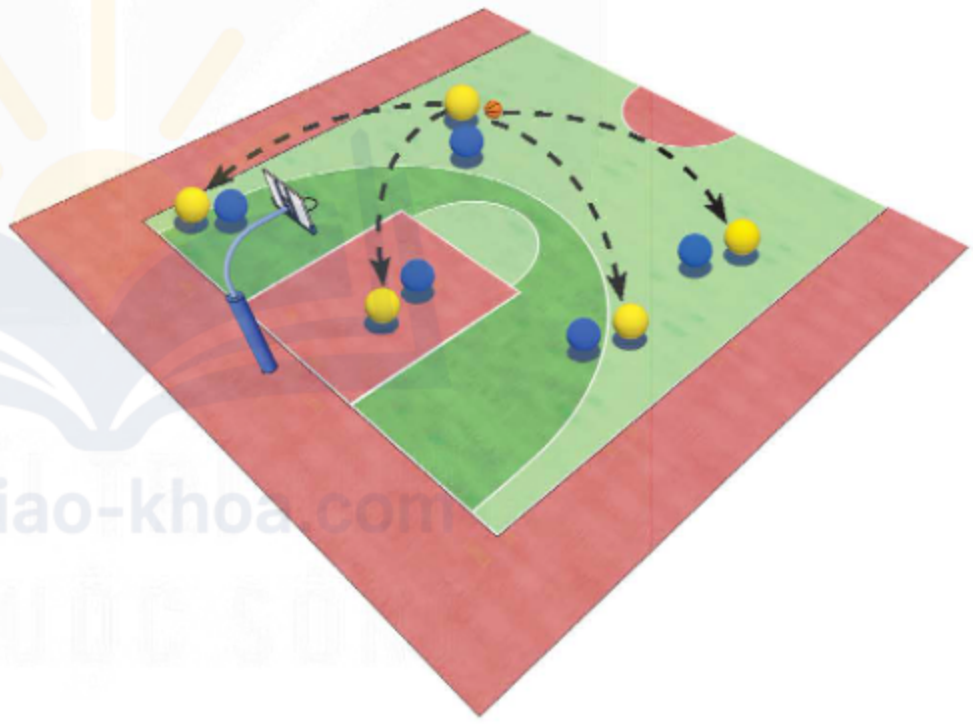
Mục đích: Bổ trợ chiến thuật phòng thủ khu vực.

Dụng cụ: Quả bóng rổ, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 7 người, mỗi lần thi đấu hai đội. Các đội thi đấu sẽ đứng bất kì vị trí nào trong khu vực nửa sân, một đội tấn công và một đội phòng thủ. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", đội tấn công sẽ liên tục chuyền bóng cho nhau, đội phòng thủ sẽ tìm cách ngăn cản hoặc lấy bóng từ đối phương. Nếu đội phòng thủ lấy hoặc chạm được bóng trước khi đội tấn công chuyền được 6 lần thì sẽ hết lượt thi đấu, sau đó hai đội đổi vai trò cho nhau. Kết thúc trò chơi, đội có số lần chuyền bóng 6 lần thành công nhiều hơn trong thời gian quy định sẽ giành chiến thắng (H.11).

Lưu ý: Trong quá trình tham gia trò chơi, người chơi không được ôm bóng chạy, không được dẫn bóng. Tuỳ vào trình độ và thể lực người chơi, có thể tăng/giảm số người chơi hoặc thời gian cho phù hợp.

Có thể tổ chức đấu loại trực tiếp theo cặp để xác định đội chiến thắng cuối cùng.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Bóng chuyền 6



VẬN DỤNG

1. Thảo luận nhóm để làm rõ mục đích, hoạt động của đấu thủ tham gia thực hiện chiến thuật phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng hoặc không có bóng.

2. Hãy nêu những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật phòng thủ khu vực trong thi đấu bóng rổ.

3. Vận dụng chiến thuật phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng hoặc không có bóng để rèn luyện và vui chơi hằng ngày.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích	Trang
1	**Bóng sống**	Là tình trạng của bóng khi đồng hồ thi đấu bắt đầu chạy sau khi trọng tài tung bóng ở lúc nhảy tranh bóng đầu trận hoặc bóng được đấu thủ chuẩn bị ném phạt hay phát bóng biên (Điều 10 Luật Bóng rổ).	13
2	**Chai tay**	Là điểm giữa ngón tay và lòng bàn tay.	26
3	**Chạy biến tốc**	Chạy lúc nhanh lúc chậm.	49
4	**Chạy bước**	Là di chuyển quá số bước theo luật định.	13
5	**Chuyền bóng bật đất**	Là đường chuyền bóng xuống mặt sân và bóng nẩy đến người nhận.	12
6	**Động tác giả**	Là động tác thật nhưng không thực hiện cho tới khi kết thúc động tác mà dùng để đánh lừa đối thủ thực hiện động tác phòng thủ xong (cản người di chuyển, dẫn bóng hoặc chắn bóng khi ném rổ) rồi mới thực hiện động tác thật.	16
7	**Góc 0° (45°)**	Là góc 0° (hoặc 45°) so với bảng rổ.	52
8	**Ngắm rổ**	Là khi đấu thủ kiểm soát bóng chuẩn bị ném rổ có thời gian nhìn rổ để điều chỉnh kĩ thuật ném cho ổn định và chính xác.	33
9	**Vỗ bóng**	Là dùng 1 hay 2 tay đập vào bóng.	19

MỤC LỤC

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH 2

LỜI NÓI ĐẦU 3

Phần một. KIẾN THỨC CHUNG 4

Chủ đề: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT 4

Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ 9

Chủ đề 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT – CÁC TÌNH HUỐNG ĐƯỢC PHÁT BÓNG BIÊN VÀ NÉM PHẠT TRONG THI ĐẤU MÔN BÓNG RỔ 9

Bài 1. Vai trò, tác dụng của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất 9

Bài 2. Các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ 12

Chủ đề 2: KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG – NHẢY DỪNG BẮT BÓNG, XOAY CHÂN TRỤ – NHẢY NÉM RỔ 18

Bài 1. Kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu 18

Bài 2. Kĩ thuật nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ. 25

Bài 3. Kĩ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai 31

Chủ đề 3: PHỐI HỢP ĐỘNG TÁC GIẢ DẪN BÓNG VÀ NÉM RỔ 36

Bài 1. Phối hợp động tác giả và kĩ thuật dẫn bóng 36

Bài 2. Kĩ thuật bước lên ném rổ và động tác giả trước khi ném rổ 42

Chủ đề 4: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN 47

Bài 1. Chiến thuật tấn công phối hợp nhóm 2 – 3 người 47

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ khu vực (thủ liên phòng) 56

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ 62

sách-giáo-khoa.com

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

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

Biên tập lần đầu: PHẠM TRƯỜNG THỊNH – PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập tái bản: PHẠM TRƯỜNG THỊNH
Biên tập mĩ thuật: PHẠM HOÀI THƯƠNG
Thiết kế sách: PHẠM HOÀI THƯƠNG – NGUYỄN NGỌC ĐAN THANH
Trình bày bìa: TRẦN DUY THANH – TỐNG THANH THẢO
Minh hoạ: TRẦN DUY THANH – LÊ TRỌNG SƠN
Sửa bản in: PHẠM TRƯỜNG THỊNH
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền © (2023) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 – BÓNG RỔ
Mã số: G2HHYE002m26
In ..... bản, (QĐ in số....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Cơ sở in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/215-09/GD
Số QĐXB: ...QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN: 978-604-0-35180-7



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 11 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 11, tập một
2. Ngữ văn 11, tập hai
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 11
4. Toán 11, tập một
5. Toán 11, tập hai
6. Chuyên đề học tập Toán 11
7. Lịch sử 11
8. Chuyên đề học tập Lịch sử 11
9. Địa lí 11
10. Chuyên đề học tập Địa lí 11
11. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 11
12. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 11
13. Vật lí 11
14. Chuyên đề học tập Vật lí 11
15. Hoá học 11
16. Chuyên đề học tập Hoá học 11
17. Sinh học 11
18. Chuyên đề học tập Sinh học 11
19. Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí
20. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí
21. Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi
22. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi
23. Tin học 11 – Định hướng Khoa học máy tính
24. Tin học 11 – Định hướng Tin học ứng dụng
25. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Tin học ứng dụng
26. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Khoa học máy tính
27. Mĩ thuật 11 – Thiết kế mĩ thuật đa phương tiện
28. Mĩ thuật 11 – Thiết kế đồ hoạ
29. Mĩ thuật 11 – Thiết kế thời trang
30. Mĩ thuật 11 – Thiết kế mĩ thuật sân khấu, điện ảnh
31. Mĩ thuật 11 – Lí luận và lịch sử mĩ thuật
32. Mĩ thuật 11 – Điêu khắc
33. Mĩ thuật 11 – Kiến trúc
34. Mĩ thuật 11 – Hội hoạ
35. Mĩ thuật 11 – Đồ hoạ (tranh in)
36. Mĩ thuật 11 – Thiết kế công nghiệp
37. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 11
38. Âm nhạc 11
39. Chuyên đề học tập Âm nhạc 11
40. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 11
41. Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền
42. Giáo dục thể chất 11 – Bóng đá
43. Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông
44. Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ
45. Giáo dục quốc phòng và an ninh 11
46. Tiếng Anh 11 – Global Success – Sách học sinh

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-35180-7

9 786040 351807

Giá: 11.000đ