BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12

BÓNG RỔ



HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 12

(Theo Quyết định số 1882/QĐ-BGDĐT ngày 29 tháng 6 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Chủ tịch: ĐỖ HỮU TRƯỜNG
Phó Chủ tịch: NGUYỄN QUANG VINH
Uỷ viên, Thư kí: NGÔ VIỆT HOÀN

Các uỷ viên: PHẠM TUẤN HÙNG – LÊ TRUNG KIÊN
ĐINH MẠNH CƯỜNG – NGUYỄN VĂN TOẢN
BÙI BÌNH MẠNH – NGÔ TOÀN

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG RỔ

12

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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.



Gồm các hoạt động khởi động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học.



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.



Hình thành và củng cố các kiến thức, kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng.



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 VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TDTT	Thể dục thể thao
TTCB	Tư thế chuẩn bị
H	Hình
→	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
	Quả bóng rổ
 	Người chơi
 đến 	Người chơi được đánh số từ 1 đến 5
 đến 	
	Người điều khiển/người chỉ huy
	Cọc hình nón thấp
	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!

Nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho các em hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập môn thể thao tự chọn của Chương trình Giáo dục thể chất, chúng tôi hân hạnh được tiếp tục gửi đến các em quyển sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam. Với phương châm lấy người học làm trung tâm, sách được biên soạn nhằm góp phần phát huy năng lực và phẩm chất cho người học.

Nội dung của sách chú trọng đến việc phát triển năng lực thể chất, 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.

Sách được biên soạn theo hướng mở nhưng nội dung vẫn đảm bảo tính kế thừa từ các lớp 10, 11 của cấp học, tạo điều kiện thuận lợi 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 cách diễn đạt ngắn gọn, dễ hiểu, cùng những hình ảnh minh hoạ sinh động, cụ thể của các bài tập, kĩ thuật động tác, sách sẽ giúp các em tăng thêm sự hứng thú, nhanh chóng tiếp thu nội dung của bài học.

Hi vọng quyển sách sẽ giúp các em thực hiện tốt các kĩ chiến thuật trong luyện tập và thi đấu môn Bóng rổ, hoàn thành tốt yêu cầu của chương trình học tập, góp phần định hướng cho nghề nghiệp trong thời gian tới.

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

– Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Hợp tác cùng bạn tìm hiểu cách sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

KIẾN THỨC MỚI

1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

1.1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Trong quá trình tập luyện TDTT, người tập phải chịu tác động trực tiếp bởi các yếu tố từ môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... Do đó, việc hiểu được các tác động và biết sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện sẽ giúp nâng cao hiệu quả tập luyện cũng như có thể hướng dẫn người thân, bạn bè,... trong quá trình rèn luyện sức khoẻ.

Yếu tố môi trường tự nhiên

Tham gia vào các hoạt động ngoài trời (trong điều kiện môi trường tự nhiên) như cầu lông, bóng chuyền, bóng rổ, đi xe đạp hay đơn giản là đi bộ có thể giúp cải thiện sức khoẻ.

Sử dụng yếu tố môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ cần dành nhiều thời gian tập luyện ở ngoài trời, tại những nơi có môi trường không khí trong lành, nhiều cây xanh như trong công viên, nơi có sông, hồ nước trong sạch, thoáng khí hoặc khu dân cư yên tĩnh,... Việc hít thở không khí trong lành trong quá trình tập luyện sẽ giúp giảm căng thẳng, hạ huyết áp, cải thiện chức năng hô hấp, tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể,...

Với các hoạt động trong nhà, hãy đảm bảo có thể tiếp xúc với nhiều ánh sáng mặt trời nhất, giữ cho không gian sống được thông thoáng bằng cách mở cửa sổ để không khí lưu thông thuận lợi, giúp cải thiện chất lượng không khí trong nhà.

Yếu tố nước

Vận động trong môi trường nước giúp giảm căng thẳng cho hệ thống tim mạch và tiêu hao nhiều năng lượng hơn nhờ lực cản của nước, phù hợp với mọi người ở các lứa tuổi khác nhau. Khi vận động trong môi trường nước, hầu hết các nhóm cơ của cơ thể đều được tác động, các khớp được giảm bớt những áp lực gây tổn hại, vì vậy có tác động tích cực đối với sức mạnh cơ bắp, tính linh hoạt và sức khoẻ nói chung.

Khi tập luyện dưới nước, cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, khởi đầu chậm sau đó tăng dần cường độ. Tiến hành tập luyện với lượng vận động phù hợp, hạn chế việc cố gắng quá mức sẽ gây tổn hại đến sức khoẻ.

Cần đảm bảo tuân thủ kỉ luật khi tập luyện dưới nước và trang bị các kiến thức về kĩ năng phòng chống đuối nước, các thiết bị hỗ trợ cần thiết như phao bơi, thiết bị nổi, kính bảo hộ,...

Ngoài ra, có thể sử dụng một số liệu pháp nước nóng hoặc bể thuỷ trị liệu với nước giàu khoáng chất có thể giúp thư giãn cơ bắp, giảm đau và cải thiện sức khoẻ sau các buổi tập thể lực nặng.

Yếu tố ánh sáng

Các hoạt động dưới ánh sáng mặt trời giúp tăng cường khả năng tổng hợp vitamin D của cơ thể, tăng khả năng thúc đẩy quá trình sản sinh serotonin – một chất dẫn truyền hoá học có vai trò giúp ổn định tâm trạng, tăng cường hệ thống miễn dịch, tăng lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế các bệnh về tim mạch, hô hấp và giúp cho làn da khoẻ mạnh.

Khi tập luyện ngoài trời, cần sử dụng đa dạng các bài tập giúp cơ thể tiếp xúc đều với ánh sáng mặt trời để tối ưu hoá các lợi ích đạt được. Các loại hình tập luyện có thể bao gồm chạy bộ, đạp xe, đi bộ đường dài, các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông,...

Trong thời gian đầu, chỉ nên tập luyện dưới ánh sáng mặt trời trong khoảng từ 5 – 10 phút. Sau đó, thời gian tập luyện có thể kéo dài thêm từ 5 – 10 phút mỗi ngày nhưng không quá 30 – 40 phút vì việc tập luyện dưới ánh sáng mặt trời liên tục trong thời gian quá lâu sẽ có hại đối với sức khoẻ (mất nhiều nước, chóng mặt, say nắng, cháy da,...).

Nếu phải hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời ở cường độ cao trong thời gian dài, cần sử dụng mũ rộng vành, mặc áo dài tay, quần dài,... Cần thiết có thể sử dụng kem chống nắng, kính mát nhằm hạn chế ảnh hưởng xấu từ bức xạ của ánh sáng mặt trời.

Hoạt động dưới ánh sáng mặt trời có thể dẫn đến thoát mồ hôi nhiều hơn, vì vậy khuyến khích người tập cần bù đủ nước uống, uống nước bất cứ khi nào thấy khát, cả trước, trong và sau khi tập luyện.

1.2. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện là một cách hiệu quả để phát triển các tố chất thể lực, song cần phải có mục đích rõ ràng, nhu cầu và loại hình vận động phù hợp, có kế hoạch tập luyện cụ thể, đánh giá sự tác động từ yếu tố môi trường.

Tập luyện trong môi trường nước: Khi tiến hành luyện tập dưới nước, các hoạt động của cơ thể chịu sự cản trở do áp lực của nước tạo ra đòi hỏi cơ bắp phải hoạt động thường xuyên với cường độ lớn. Điều này sẽ giúp cho người tập tăng cường sức mạnh cơ bắp và tăng sức bền cho tim mạch.

Có thể sử dụng phương pháp tập luyện lặp lại các bài tập đi, chạy, nhảy, bơi, lặn, các trò chơi, các bài tập sử dụng lực cản của nước để phát triển thể lực cho người tập.

Tập luyện trong địa hình tự nhiên: Việc sử dụng hợp lí yếu tố địa hình tự nhiên khi tập luyện sẽ giúp tăng hiệu quả của việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

Chạy lên dốc giúp tăng cường sức mạnh và cải thiện sức bền tim mạch. Chạy xuống dốc phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động và tăng cường sức mạnh cho hệ thống xương khớp.

Đi bộ đường dài trên địa hình tự nhiên; các môn thể thao, hình thức vận động (các bài tập chạy, bật nhảy) trên cát giúp phát triển thể lực toàn diện.

Lưu ý: Khi tập luyện trên địa hình tự nhiên cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, tăng dần lượng vận động để tránh chấn thương.



Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

2.1. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ

Các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm bao gồm: chất đạm (protein), chất béo (lipid), chất bột đường (carbohydrate) và vi chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất). Một chế độ ăn uống cân bằng sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu hỗ trợ cho các chức năng cơ thể khác nhau.

Chất bột đường – Nguồn cung cấp năng lượng chính cho tất cả các hoạt động của cơ thể

Chất bột đường được chia thành hai nhóm: carbohydrate đơn giản và carbohydrate phức hợp. Carbohydrate đơn giản là loại đường được tìm thấy trong các loại trái cây (fructose), đường mía (saccharose), sữa (lactose), các sản phẩm từ sữa (galactose),... Carbohydrate phức hợp như tinh bột có nhiều trong gạo, ngô, khoai và các loại ngũ cốc,...

Mỗi gam chất bột đường cung cấp khoảng 4 kcal. Trong khẩu phần ăn, chất bột đường nên chiếm khoảng 45 – 65% tổng năng lượng được cung cấp, trong đó tối đa 10% từ carbohydrate đơn giản.

Bổ sung carbohydrate phức hợp vào chế độ ăn uống sẽ có lợi hơn nhiều cho sức khoẻ vì thực phẩm này không những được chuyển hoá chậm hơn trong cơ thể, giúp duy trì năng lượng lâu dài, mà còn chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng tốt khác. Ngược lại, carbohydrate đơn giản được cơ thể hấp thu nhanh chóng, việc sử dụng nhiều nhóm thực phẩm này sẽ làm tăng đột biến lượng đường trong máu, dễ gây ra các bệnh về tim mạch, tiểu đường,...

Chất xơ – Một loại carbohyrate mà cơ thể không thể tiêu hoá

Chất xơ có hai loại chính là chất xơ hoà tan, có nhiều trong yến mạch, cà rốt, quả cam, củ cải đường, atisô,... và chất xơ không hoà tan, có nhiều trong các loại rau lá xanh đậm, trong các loại hạt,...

Vì vậy, ngoài chất bột đường, chúng ta cần bổ sung đủ chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày. Đối với người trưởng thành, nên bổ sung từ 25 – 30 g chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày sẽ có ích cho quá trình tiêu hoá.

Chất béo – Nguồn năng lượng chính khi cơ thể hoạt động kéo dài và lượng đường trong máu suy giảm

Chất béo được chia thành 3 loại là chất béo bão hoà (có nhiều trong các thực phẩm như sữa, phô mai, thịt, cá,...), chất béo không bão hoà (có nhiều trong quả bơ, dầu ôliu, bơ đậu phộng, đậu hũ,...) và chất béo chuyển hoá (có trong các loại thức ăn nhanh pizza, thịt xông khói, thực phẩm chiên xào,...).

Chất béo rất cần thiết trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày, nhưng một chế độ ăn với quá nhiều chất béo sẽ không có lợi cho cơ thể. Mỗi gam chất béo cung cấp khoảng 9 kcal.

Nhu cầu chất béo hằng ngày chỉ nên khoảng từ 1 – 1,5 g/kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất béo nên chiếm khoảng 20 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

Chất đạm – Nguồn tăng trưởng và phục hồi cơ thể

Chất đạm được chia thành 2 nhóm: đạm động vật (thịt động vật, hải sản, trứng, sữa,...) và đạm thực vật (các loại đậu, yến mạch, các loại rau có màu xanh đậm như súp lơ, bó xôi,...).

Mỗi gam chất đạm cung cấp khoảng 4 kcal. Nhu cầu chất đạm hằng ngày khoảng từ 1,2 – 1,8 g/kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất đạm nên chiếm khoảng 10 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

Vitamin và khoáng chất – Có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khoẻ và tham gia vào chức năng hoạt động của cơ thể

Vitamin và khoáng chất cần thiết cho sự tăng trưởng, phát triển thể chất và hỗ trợ cho nhiều phản ứng hoá học của cơ thể, giúp điều hoà quá trình trao đổi chất cũng như những điều chỉnh quan trọng trong các quá trình sinh lí liên quan đến những thành tích về thể lực trong thi đấu.

Vitamin gồm hai loại là vitamin tan trong chất béo và vitamin tan trong nước. Vitamin A, D, E và K là các vitamin tan trong chất béo, các vitamin tan trong nước là vitamin C và B.

Khoáng chất được chia thành hai nhóm là khoáng chất đa lượng và khoáng chất vi lượng. Nhu cầu hằng ngày về vitamin và khoáng chất cho cơ thể tuy không cao và tuỳ thuộc vào từng lứa tuổi, nhưng nếu thiếu sẽ gây ra nhiều bệnh tật như còi xương, thị lực kém,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ và thể chất. Nên có một chế độ ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm để cung cấp đủ vitamin và khoáng chất cần thiết với lượng hợp lí. Tuy rất cần thiết, nhưng việc bổ sung dư thừa vitamin và khoáng chất không giúp tăng cường sức khoẻ mà còn có thể gây ngộ độc cho cơ thể.



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong rèn luyện sức khoẻ

Nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày

Tuỳ theo độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, di truyền, loại hình vận động,... mà mỗi cá nhân có nhu cầu về dinh dưỡng khác nhau.

Tổng nhu cầu năng lượng tiêu hao trong ngày (TEE – Total Energy Expenditure) sẽ bao gồm nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản (BMR – Basal Metabilic Rate) và nhu cầu cho các hoạt động vận động. Để tính năng lượng cho chuyển hoá cơ bản có thể sử dụng công thức sau:

TEE = BMR × hệ số hoạt động

Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản được tính theo công thức sau:

Nam: BMR = (13,397 × N) + (4,799 × C) – (5,677 × T) + 88,362

Nữ: BMR = (9,247 × N) + (3,098 × C) – (4,330 × T) + 447,593

Trong đó: N – *Cân nặng* (kg): C – *Chiều cao* (cm); T – *Tuổi* (năm)

Bảng hệ số nhu cầu năng lượng của một số loại hình hoạt động

Mức độ	Một số loại hình hoạt động	Hệ số
Thụ động	Những công việc chỉ ngồi hay đứng một chỗ trong thời gian dài như thợ may, nghề thêu, nhân viên đánh máy, nhân viên văn phòng, bảo vệ, thu ngân, hoạ sĩ, nhạc công, tài xế, nhân viên phòng thí nghiệm,...	1,2
Nhẹ	Những công việc đòi hỏi phải thường xuyên đi lại nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong một thời gian dài.	1,375
Trung bình	Giữ trẻ, nhân viên vệ sinh nhà cửa, phục vụ nhà hàng,...	1,55
Năng động	Những ngành nghề lao động chân tay như thợ hồ, nông dân, nghề mộc,...	1,725
Rất tích cực	Vận động viên trong thời gian tập luyện chuẩn bị thi đấu, bốc xếp hàng hoá,... nói chung, đây là mức rất khó đạt được, đòi hỏi vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài.	1,9

Lấy một ví dụ để tính nhu cầu năng lượng hằng ngày và cách phân bổ chất dinh dưỡng cho nam học sinh 17 tuổi, đi học hằng ngày với các hoạt động nhẹ nhàng, với cân nặng là 52 kg và chiều cao là 162 cm.

Chỉ số BMR là: (13,397 × 52) + (4,799 × 162) – (5,677 × 17) + 88,362 = 1 465,9 kcal/ngày.

Tổng năng lượng tiêu hao trong ngày TEE là: 1 465,9 × 1,375 = 2 015,7 kcal/ngày.

Cách thức phân bổ nhu cầu năng lượng các chất dinh dưỡng cho học sinh nam với sức khoẻ bình thường (tỉ lệ phần trăm chất bột đường – chất béo – chất đạm có thể ước lượng là 60 – 25 – 15). Kết quả đạt được như sau:

Chất bột đường: 2 015,7 × 60% = 1 209,4 kcal/ngày (khoảng 302,4 g/ngày).

Chất béo: 2 015,7 × 25% = 503,9 kcal/ngày (khoảng 56,0 g/ngày).

Chất đạm: 2 015,7 × 15% = 302,3 kcal/ngày (khoảng 75,6 g/ngày).

2.2. Sử dụng dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

Dinh dưỡng là một yếu tố quan trọng góp phần vào thành công trong hoạt động TDTT. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí bao gồm các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất sẽ giúp cung cấp cho cơ thể đủ năng lượng cần thiết để tập luyện và thi đấu hiệu quả.

Chất bột đường: Nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu trong hoạt động thể lực. Do vậy, cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng này trước và sau khi tập luyện, giúp cơ thể hoạt động hiệu quả và hồi phục nhanh chóng.

Chất đạm: Thành phần chủ yếu trong quá trình hình thành, tái tạo mô tế bào của cơ thể, đặc biệt đối với các môn thể thao liên quan đến sức mạnh, cần bổ sung đầy đủ chất đạm sau tập luyện để hỗ trợ phát triển cơ bắp.

Chất béo: Nguồn năng lượng dự trữ cho cơ thể trong các hoạt động thể lực, khi lượng bột đường cạn kiệt cơ thể sẽ sử dụng chất béo để cung cấp năng lượng cho hoạt động. Do vậy, cần đảm bảo đủ chất béo trong khẩu phần ăn để tích luỹ năng lượng.

Vitamin và khoáng chất: Có vai trò quan trọng trong việc chuyển hoá các chất dinh dưỡng thành năng lượng, tăng sức đề kháng cho cơ thể cũng như điều chỉnh các quá trình sinh lí có liên quan đến phát triển thể lực. Cần bổ sung đủ để hỗ trợ quá trình trao đổi chất, tăng cường miễn dịch.

Cần uống đủ nước trong quá trình tập luyện và thi đấu để hạn chế hiện tượng mất nước gây giảm sút thành tích. Tránh mất nước bằng cách uống nước trước, trong và sau khi tập luyện.



VẬN DỤNG

1. Vì sao trong khẩu phần ăn hằng ngày cần đa dạng hoá các loại thực phẩm?

2. Thực hành cách tính nhu cầu các chất dinh dưỡng hằng ngày của bản thân.

3. Trao đổi, hướng dẫn bạn bè, người thân sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, hoạt động thể lực.

PHẦN HAI
THỂ THAO TỰ CHỌN — BÓNG RỔ

Chủ đề 1

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Bài 1

VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ XÃ HỘI; KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội.

– Biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong học tập và cuộc sống hằng ngày.



MỞ ĐẦU

– Theo em, việc tập luyện bóng rổ có ảnh hưởng đối với sức khoẻ như thế nào?

– Em hãy kể tên một số giải thi đấu bóng rổ ở Việt Nam.

– Khi tham gia luyện tập TDTT, cần phải lập kế hoạch tập luyện cho bản thân không? Vì sao?



KIẾN THỨC MỚI

Để có thể đạt được hiệu quả cao trong rèn luyện sức khoẻ khi tham gia tập luyện bóng rổ, người tập cần hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội.

1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ

Bóng rổ là một môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất thể lực, mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm:

– *Tăng cường sức khoẻ tim mạch:* Các hoạt động thể chất thường xuyên đã được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm cải thiện tim mạch, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường và béo phì. Việc tham gia tập luyện môn Bóng rổ thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn, nhịp tim tăng cao giúp tăng lượng máu (cùng với oxygen và chất dinh dưỡng) vận chuyển trong cơ thể, sức khoẻ tim mạch được cải thiện nhờ sự thích ứng với các hoạt động cường độ cao trong tập luyện và thi đấu. Hệ thống tim mạch khoẻ mạnh sẽ hỗ trợ tốt cho sức khoẻ tổng thể, 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,...

– *Tăng cường sức mạnh cơ bắp:* Tập luyện và thi đấu bóng rổ đòi hỏi sự phối hợp vận động của toàn bộ cơ thể. Người tập phải thường xuyên sử dụng tất cả các nhóm cơ khác nhau của cơ thể để thực hiện các động tác đa dạng với cường độ cao để ném bóng, giúp phát triển tốt sức mạnh cơ bắp và độ bền vững của hệ thống vận động.

– *Cải thiện vóc dáng:* Bóng rổ là môn thể thao có cường độ vận động cao, tập luyện bóng rổ thường xuyên sẽ giúp người tập kiểm soát được cân nặng, duy trì vóc dáng cân đối, hài hoà do cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng trong quá trình luyện tập và thi đấu.

– *Cải thiện khả năng phối hợp:* Khi tham gia tập luyện và thi đấu bóng rổ, người tập phải thường xuyên sử dụng các kĩ thuật khác nhau, không chỉ về cường độ vận động mà cả về cấu trúc phối hợp động tác. Tính linh hoạt của cơ thể được cải thiện thông qua khả năng xử lí nhanh nhẹn, khéo léo và chính xác các tình huống đa dạng trong trận đấu.

– *Giảm căng thẳng, mệt mỏi:* Cũng như các môn thể thao khác, luyện tập và thi đấu bóng rổ sẽ kích thích cơ thể sản sinh các chất hoá học trong não như endorphin, dopamine, serotonin,... mang lại cảm giác hưng phấn, sảng khoái, giúp giảm đau và căng thẳng trong cuộc sống. Những cuộc đua tranh trong thi đấu và niềm vui khi thắng cuộc sẽ mang đến sự sảng khoái sâu sắc cho người chơi.

– *Phòng chống bệnh tật:* Thường xuyên tập luyện bóng rổ với lượng vận động thích hợp có thể giúp nâng cao trình độ thể lực, tăng cường hiệu quả hoạt động hệ miễn dịch và có sức đề kháng tốt với bệnh tật.

2. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với xã hội

Bóng rổ có vai trò và ảnh hưởng to lớn đối với xã hội như:

– *Thúc đẩy giao lưu, hợp tác:* Thông qua các hoạt động thi đấu bóng rổ, ngoài việc tạo động lực thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT, nâng cao sức khoẻ cho quần chúng còn tạo cơ hội để thúc đẩy giao lưu hợp tác, tăng cường đoàn kết giữa các cơ quan, tổ chức, đơn vị,... thúc đẩy tình hữu nghị, sự hiểu biết giữa các quốc gia trên thế giới.

– *Góp phần nâng cao thể chất, tinh thần:* Bóng rổ được sử dụng như một công cụ nhằm thúc đẩy giáo dục và nhận thức về sức khoẻ, góp phần làm phong phú đời sống văn hoá tinh thần, nâng cao thể chất cho mọi tầng lớp nhân dân.

– *Thúc đẩy phát triển kinh tế:* Các câu lạc bộ và cơ sở tập luyện môn Bóng rổ mang lại cơ hội phát triển tiềm năng cho các doanh nghiệp về thể thao như việc sản xuất các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện và dịch vụ huấn luyện, bản quyền truyền thông,... Các quốc gia tận dụng cơ hội đăng cai các giải thể thao quốc tế lớn để tạo dựng hình ảnh đất nước; phát triển các dịch vụ hàng hoá thể thao; củng cố, cải thiện kết cấu hạ tầng cho thể thao; bản quyền truyền thông; du lịch.

– *Thúc đẩy phát triển văn hoá, du lịch:* Việc tổ chức các giải đấu hấp dẫn có thể thu hút nhiều người tham gia ở các khu vực lân cận khác, từ đó giúp thúc đẩy nền kinh tế thông qua du lịch. Bóng rổ mang đến nhiều cơ hội để thúc đẩy du lịch và văn hoá trong nước, đồng thời kích thích các hoạt động tăng trưởng kinh tế và thương mại.

– *Vai trò giáo dục:* Việc tập luyện bóng rổ góp phần hình thành phẩm chất: ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần tập thể, tính nhẫn nại và kiên trì, ý thức kỉ luật,...



Hình. Tập luyện và thi đấu bóng rổ

3. Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ

Để tập luyện môn Bóng rổ một cách có hiệu quả, người tập cần lập kế hoạch theo quy trình sau:

– ***Xác định mục đích tập luyện một cách cụ thể:*** rèn luyện sức khoẻ, phát triển kĩ năng,...

– ***Xác định thời gian tập luyện theo:*** tháng, tuần, số buổi tập,... đảm bảo việc tập luyện được duy trì thường xuyên và phù hợp.

– ***Xây dựng các mục tiêu:*** cụ thể, phù hợp với khả năng bản thân và điều kiện thực tế.

– ***Dự kiến nội dung, biện pháp tập luyện:***

• Chọn nội dung tập luyện phải phù hợp với mục tiêu đề ra (kĩ thuật, chiến thuật, thể lực,...).

• Xác định biện pháp tập luyện để hoàn thành các mục tiêu (bài tập, hình thức, địa điểm, dụng cụ,...).

– ***Đánh giá kết quả tập luyện:*** Định kì đánh giá, kiểm tra các nội dung tập luyện theo kế hoạch thực hiện và điều chỉnh cho phù hợp với thực tế.

Có thể lập kế hoạch tập luyện bóng rổ trong ngày như sau:

KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP MÔN BÓNG RỔ

Ngày ….tháng…năm…

Mục đích:

Thời gian:

Mục tiêu:

Nội dung

STT	Nội dung tập	Thời gian	Tổ chức luyện tập	Đánh giá kết quả luyện tập
1	Nội dung 1			
2	Nội dung 2			
…	…			

Người lập kế hoạch



LUYỆN TẬP

Hình thức luyện tập

Luyện tập nhóm

1. Từng nhóm thảo luận để hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội.

2. Phân chia các nhóm lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ trong ngày và tuần.



VẬN DỤNG

1. Theo em, tập luyện và thi đấu bóng rổ có vai trò, ảnh hưởng đối với sức khoẻ và xã hội như thế nào?

2. Hãy lập kế hoạch tập luyện bóng rổ cho bản thân trong thời gian 01 tuần.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU BÓNG RỔ 3×3 VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI

(TRÍCH LUẬT BÓNG RỔ 3×3 CỦA FIBA NĂM 2021)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu, phân tích được một số điều luật thi đấu môn Bóng rổ và phương pháp trọng tài.

– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.



MỞ ĐẦU

– Em hãy cho biết trong một trận thi đấu bóng rổ có bao nhiêu trọng tài? Gồm những trọng tài nào?

– Các em hãy cho biết các vị trí đứng trên sân của các trọng tài khi điều hành trận đấu.

– Trước khi thi đấu bóng rổ, trọng tài thứ nhất cần phải thực hiện những thủ tục gì?



KIẾN THỨC MỚI

Bóng rổ 3×3 là một biến thể của bóng rổ truyền thống. Do đó, hầu hết các quy định cơ bản về cách chơi bóng, các điều luật và phương pháp trọng tài ở môn Bóng rổ 3×3 sẽ giống với hình thức thi đấu bóng rổ 5 người. Bên cạnh các điểm chung, luật thi đấu bóng rổ và phương pháp trọng tài 3×3 có một số quy định, điều luật có sự khác biệt trên cơ sở phù hợp với đặc điểm, tính chất và hình thức thi đấu của môn Bóng rổ 3×3. Ví dụ: các điều luật quy định về thời gian thi đấu, thời gian tấn công rổ, giá trị của điểm ghi được khi ném bóng vào rổ, số lỗi đồng đội,... Các điều luật này được quy định trong Luật bóng rổ FIBA 3×3 năm 2021 với nội dung cụ thể như sau:

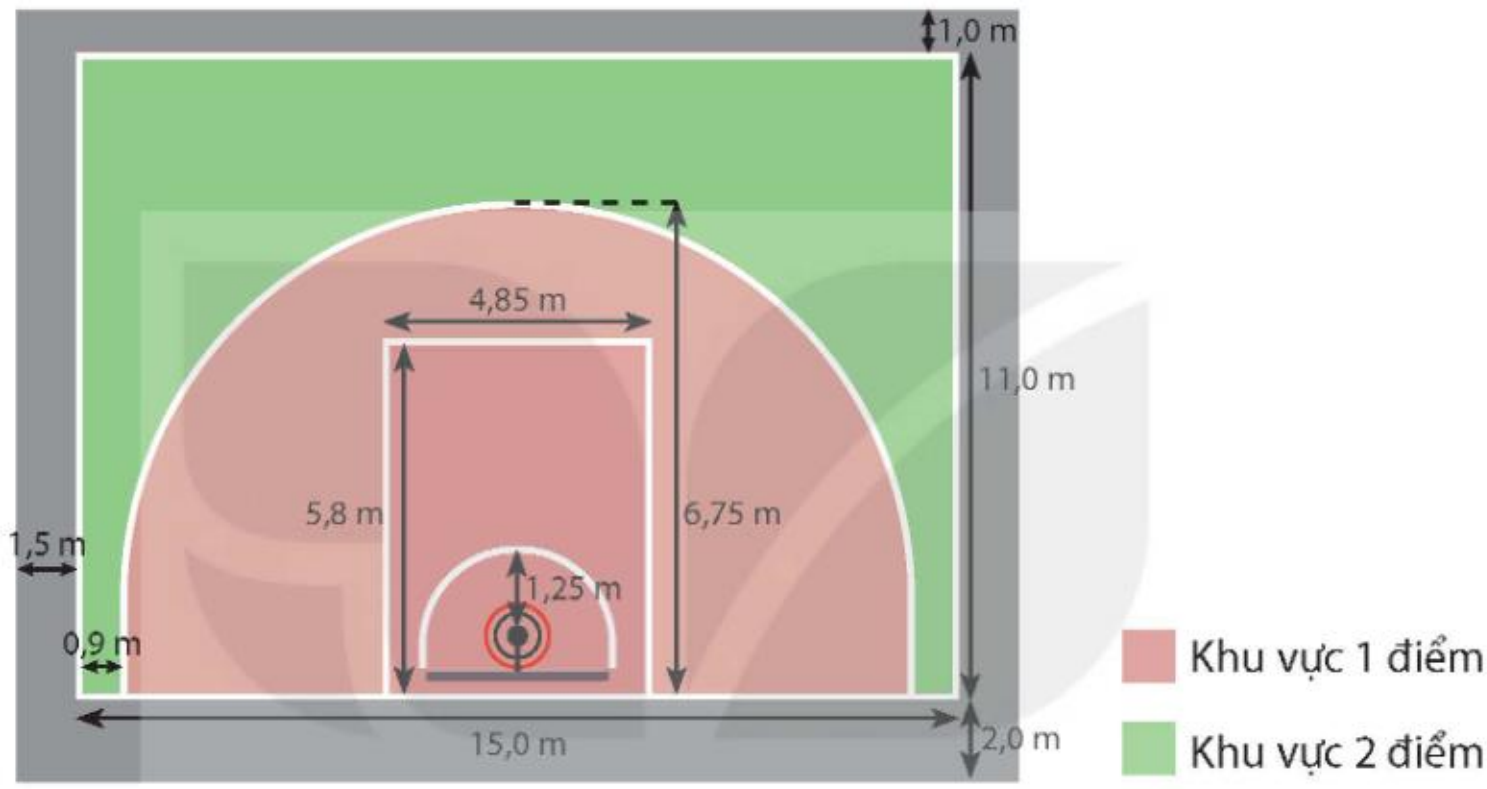
1. Sân bóng rổ – Trang thiết bị – Đội bóng – Trọng tài

1.1. Sân bóng rổ (Điều 2)

Sân thi đấu bóng rổ 3×3 tiêu chuẩn có kích thước 15 m (rộng) × 11 m (dài). Các đường kẻ trên sân phải được vẽ bằng màu trắng hoặc bằng màu sắc khác, đảm bảo được độ tương phản với nền sân, chiều rộng của các đường kẻ là 5 cm.

Phần sân thi đấu được giới hạn bởi các đường biên, bao gồm 2 đường biên dọc và 2 đường biên cuối sân. Ngoài ra, còn có khu vực phụ cận bên ngoài đường biên với khoảng cách 1,5 m đối với 2 đường biên dọc, 2 m đối với đường biên cuối sân (phía cột rổ) và 1 m đối với đường biên cuối sân (đối diện cột rổ).

Trên sân có các đường kẻ quy định các khu vực trên sân, bao gồm đường ném phạt (5,80 m), đường vòng cung quy định khu vực 2 điểm (6,75 m) và khu vực "nửa vòng tròn không phạt lỗi tấn công" phía dưới rổ (1,25 m). Có thể sử dụng nửa sân bóng rổ tiêu chuẩn để tổ chức thi đấu bóng rổ 3×3.



Hình 1. Sân thi đấu bóng rổ 3×3

1.2. Trang thiết bị (Điều 3)

Bóng thi đấu chính thức 3×3 với kích thước bằng với quả bóng rổ số 6 và trọng lượng bằng với quả bóng rổ số 7 cho phép chơi linh hoạt hơn và giảm tác động của gió với đường kính 720 – 740 mm, trọng lượng từ 580 – 620 g. Bóng có chất liệu bằng da với hai màu vàng, xanh dương và có các đường nối màu cam nhằm đảm bảo cho việc tăng khả năng hiển thị, đồng thời giúp cho người chơi có thể nhìn thấy quả bóng trong môi trường trong nhà cũng như khi ở ngoài trời. Bóng thi đấu 3×3 được sử dụng chung cho tất cả đối tượng người chơi, bất kể tuổi tác hay giới tính và trong tất cả các nội dung thi đấu.

Cột rổ, vòng rổ 3×3 có kích thước tương ứng với nội dung bóng rổ 5 người. Trên trụ rổ sẽ lắp đặt đồng hồ hiển thị thời gian ném rổ (đồng hồ 12 giây).

1.3. Đội bóng (Điều 4)

Một đội sẽ có 4 vận động viên, trong đó có 3 vận động viên trên sân và 1 vận động viên dự bị.

Lưu ý: Không cho phép huấn luyện viên có mặt trên sân thi đấu hay chỉ đạo từ xa, từ băng ghế khán giả.

1.4. Trọng tài trận đấu (Điều 45)

Tổ trọng tài điều khiển trận đấu gồm 2 trọng tài chính và 3 thư kí, bao gồm: người điều khiển thời gian, người điều khiển đồng hồ 12 giây và thư kí ghi biên bản thi đấu.

2. Thời gian thi đấu và cách tính điểm

2.1. Thời gian thi đấu và đội thắng cuộc (Điều 8)

Thời gian thi đấu chính thức của một trận đấu là 10 phút. Đồng hồ thi đấu sẽ dừng lại trong các tình huống bóng chết và ném phạt. Sau khi đội tấn công và phòng thủ hoàn thành 1 lần giao bóng, đồng hồ thi đấu sẽ tiếp tục chạy trở lại ngay khi đội tấn công nhận giao bóng.

Tuy nhiên, trước khi thời gian thi đấu kết thúc, nếu một đội ghi được 21 điểm hoặc hơn 21 điểm trước sẽ trở thành đội thắng cuộc. Điều này chỉ áp dụng trong thời gian thi đấu chính thức (không áp dụng trong hiệp phụ).

Nếu tỉ số là hoà sau khi kết thúc thời gian thi đấu chính thức, sẽ tiến hành thi đấu hiệp phụ. Thời gian nghỉ trước khi hiệp phụ bắt đầu là 1 phút. Đội ghi được thêm 2 điểm trước trong hiệp phụ sẽ là đội thắng cuộc.

2.2. Bắt đầu trận đấu (Điều 9)

Trước khi trận đấu bắt đầu, cả 2 đội cùng đồng thời tiến hành khởi động.

Việc lựa chọn đội kiểm soát bóng đầu tiên được thực hiện bằng cách tung đồng xu. Đội thắng từ việc tung đồng xu sẽ được lựa chọn quyền kiểm soát bóng khi bắt đầu trận đấu hoặc khi bắt đầu hiệp phụ nếu có.

Trận đấu chỉ được bắt đầu khi các đội có đủ 3 vận động viên trên sân.

Lưu ý:

– Việc có đủ 3 vận động viên trên sân không bắt buộc đối với các sự kiện giải đấu cấp cơ sở.

– Trong trường hợp không có đồng hồ thi đấu, ban tổ chức sẽ quyết định thời gian thi đấu và/hoặc điểm số quy định để thắng cuộc. FIBA kiến nghị thống nhất giới hạn thời gian thi đấu với số điểm ghi được như sau: 10 phút/10 điểm, 15 phút/15 điểm, 20 phút/21 điểm.

2.3. Cách tính điểm và ghi điểm (Điều 16)

– Mỗi quả ném rổ thành công trong khu vực đường vòng cung (khu vực 1 điểm) được tính 1 điểm.

– Mỗi quả ném rổ thành công ngoài khu vực đường vòng cung (khu vực 2 điểm) được tính 2 điểm.

– Mỗi quả ném phạt thành công được tính 1 điểm.

2.4. Đội bóng bị truất quyền thi đấu hoặc xử thua cuộc (Điều 20, 21)

Nếu đến thời điểm bắt đầu trận đấu theo lịch thi đấu, đội bóng không có đủ 3 vận động viên trên sân sẵn sàng thi đấu, đội đó sẽ bị xử thua do bị truất quyền thi đấu. Nếu bị xử thua do bị truất quyền thi đấu, điểm số của trận đấu sẽ được ghi W0 hoặc 0-W (W là đội thắng).

Lưu ý: Điều này không bắt buộc với các giải đấu cấp cơ sở.

Nếu đội nào rời khỏi sân đấu trước khi trận đấu kết thúc hoặc tất cả các vận động viên của đội đó bị chấn thương và/hoặc bị truất quyền thi đấu, đội đó sẽ bị xử thua cuộc do thiếu người.

Trong trường hợp có đội bị xử thua vì bỏ cuộc, đội thắng được quyền lựa chọn bảo lưu số điểm của đội ghi được hoặc giành điểm từ trận thắng do truất quyền thi đấu, trong bất kì trường hợp nào, đội bị xử thua cuộc sẽ có số điểm là 0.

Đội bị xử thua cuộc do thiếu người hoặc bị truất quyền thi đấu vì lí do không chính đáng sẽ bị loại khỏi giải đấu.

3. Lỗi, ném phạt và cách chơi bóng

3.1. Lỗi/ Ném phạt (Điều 41, 43)

Một đội sẽ bị xử phạt ném phạt sau khi phạm quá 6 lỗi. Vận động viên sẽ không bị đuổi ra khỏi sân vì số lỗi cá nhân (ngoại trừ trường hợp bị trục xuất do phạm 2 lỗi phản tinh thần thể thao hoặc có hành vi bạo lực, lời nói khiếm nhã, các vi phạm có liên quan đến đạo đức,...).

Nếu tình huống ném rổ không thành công; Lỗi với vận động viên có động tác ném rổ trong khu vực đường vòng cung sẽ bị ném phạt 1 quả; Lỗi với vận động viên có động tác ném rổ ở ngoài khu vực đường vòng cung sẽ bị ném phạt 2 quả.

Lỗi với vận động viên có động tác ném rổ thành công, tính điểm và đối phương được ném thêm 1 quả phạt.

Các lỗi phản tinh thần thể thao và lỗi truất quyền thi đấu sẽ bị tính 2 lỗi vào số lỗi đồng đội. Lỗi phản tinh thần thể thao đầu tiên của một vận động viên sẽ xử phạt 2 quả ném phạt, nhưng không mất quyền kiểm soát bóng. Tất cả các lỗi truất quyền thi đấu (bao gồm lỗi phản tinh thần thể thao thứ hai của một vận động viên) sẽ xử phạt 2 quả ném phạt và quyền kiểm soát bóng cho đối phương.

Một đội phạm lỗi đồng đội lần thứ 7, 8 và 9, đội đối phương sẽ được hưởng 2 quả ném phạt. Từ lỗi thứ 10 trở đi, đội đối phương sẽ được hưởng 2 quả ném phạt và được quyền kiểm soát bóng. Điều này được áp dụng cho cả lỗi phản tinh thần thể thao và lỗi với vận động viên có động tác ném rổ.

Tất cả các lỗi kĩ thuật đều bị xử phạt 1 quả ném phạt. Sau tình huống ném phạt, trận đấu sẽ tiếp tục như sau:

– Nếu lỗi kĩ thuật tính cho vận động viên phòng thủ, đồng hồ 12 giây sẽ được điều chỉnh về 12 giây cho đội đối phương.

– Nếu lỗi kĩ thuật của đội tấn công, đồng hồ 12 giây sẽ tiếp tục từ thời điểm dừng lại trước đó cho đội tấn công.

Lưu ý: Không cho ném phạt đối với lỗi tấn công.

3.2. Cách chơi bóng (Điều 17, 30)

Sau pha bóng vào rổ hoặc pha ném phạt cuối vào rổ (ngoại trừ các trường hợp tiếp tục được kiểm soát bóng):

– Vận động viên của đội không ghi điểm sẽ tiếp tục trận đấu bằng cách dẫn hoặc chuyền trực tiếp bóng từ trong sân, phía dưới rổ (không phải sau đường biên cuối sân) đến bất kì vị trí nào trong sân ngoài đường vòng cung 2 điểm.

– Khi đó, đội phòng thủ không được cản phá bóng trong khu vực nửa vòng tròn không va chạm ở dưới rổ.

Tiếp theo pha ném rổ hoặc quả phạt cuối bóng không vào rổ (ngoại trừ các trường hợp tiếp tục được kiểm soát bóng):

– Nếu đội tấn công giành được bóng, có thể tiếp tục tấn công mà không cần phải đưa bóng ra ngoài đường vòng cung.

– Nếu đội phòng thủ giành được bóng sẽ phải đưa bóng ra ngoài đường vòng cung (bằng cách chuyển hoặc dẫn bóng).

Nếu đội phòng thủ cướp hoặc cản được bóng, bóng phải được đưa ra ngoài đường vòng cung (bằng cách chuyển hoặc dẫn bóng).

Trong các trường hợp bóng chết mà sau đó quyền kiểm soát bóng được trao cho 1 đội, trận đấu sẽ được tiếp tục bằng cách giao bóng (giữa đội phòng thủ và đội tấn công) ở vị trí đỉnh và bên ngoài đường vòng cung.

Một vận động viên được xem là đứng ngoài khu vực đường vòng cung khi có cả 2 chân đều nằm phía ngoài và không chạm chân vào vạch.

Khi xảy ra tình huống nhảy tranh bóng, đội phòng thủ sẽ được quyền kiểm soát bóng.

3.3. Không tích cực tấn công rổ và Luật 12 giây (Điều 27, 29)

Việc trì hoãn hoặc chủ động chơi bóng không tích cực (cố tình không ghi điểm) sẽ được coi là phạm luật.

Nếu sân được lắp đồng hồ hiển thị thời gian ném rổ của đợt tấn công (shot clock), đội tấn công phải thực hiện ném rổ trong vòng 12 giây. Đồng hồ 12 giây sẽ bắt đầu chạy lại ngay sau khi vận động viên của đội tấn công có bóng (sau tình huống giao bóng giữa đội phòng thủ với đội tấn công hoặc ở dưới bảng rổ sau pha bóng vào rổ).

Nếu sau khi đưa bóng ra ngoài, vận động viên tấn công dẫn bóng vào trong khu vực vòng cung và quay hướng lưng về phía rổ từ 5 giây trở lên sẽ bị coi là phạm luật.

Lưu ý: Nếu sân thi đấu không được trang bị đồng hồ 12 giây mà có 1 đội thi đấu tiêu cực, không cố gắng ném rổ, trọng tài sẽ đưa ra cảnh cáo và ra kí hiệu đếm ngược thời gian 5 giây cuối của đợt tấn công.

3.4. Quy định về thay người (Điều 19)

Việc thay người được chấp nhận với bất kì đội nào trong các tình huống bóng chết và trước khi ném phạt hoặc trước khi đội phòng thủ giao bóng cho đội tấn công. Vận động viên dự bị có thể vào sân thay người sau khi đồng đội của anh ta đã ra khỏi sân và có sự tiếp xúc cơ thể với anh ta. Việc thay người chỉ được thực hiện ở phía sau đường biên ngang đối diện với bảng rổ và việc thay người không cần báo cho trọng tài hay thư kí.

4. Phương pháp trọng tài

Trong công tác điều hành một trận đấu bóng rổ 3×3, hai trọng tài có trách nhiệm xác định tình huống phạm luật, phạm lỗi và đưa ra quyết định bằng cách thổi còi đồng thời báo hiệu bằng các kí hiệu tay. Hai trọng tài sẽ phối hợp chặt chẽ với các nhân viên bàn thư kí nhằm đảm bảo tính chính xác của các thông tin trận đấu và đảm bảo trận đấu được diễn ra đúng luật và công bằng.

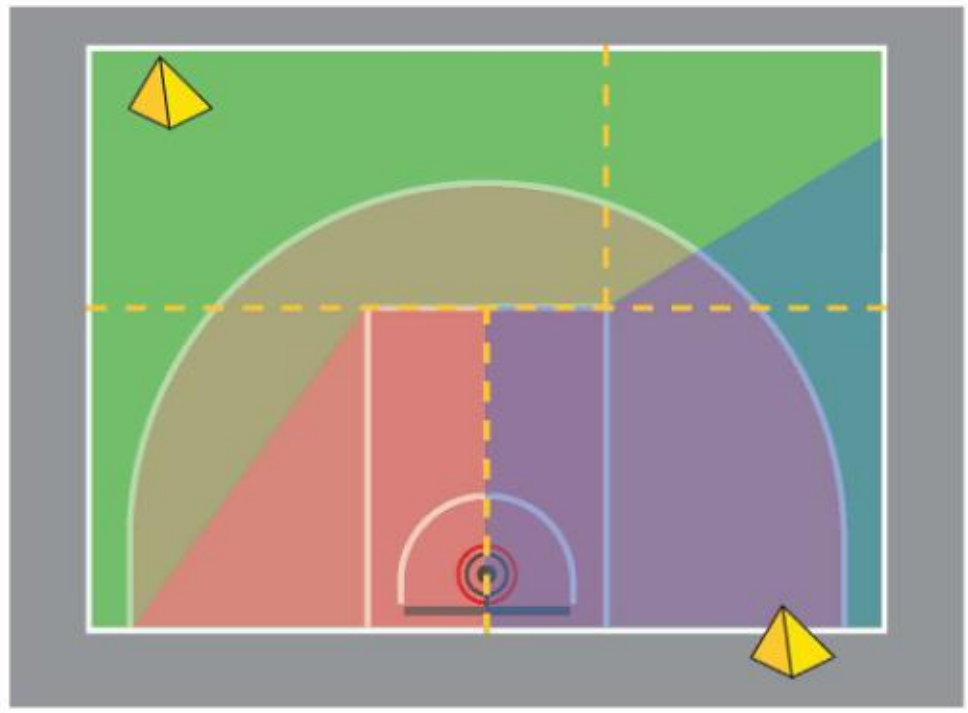
4.1. Trọng tài bóng rổ 3×3

Trọng tài trước: có vị trí làm nhiệm vụ ở sau đường biên cuối sân (phía cột rổ) và ở phía bên trái theo hướng chính diện của bảng rổ. Trọng tài trước sẽ chịu trách nhiệm ra phán quyết đối với các pha bóng ra biên ở đường biên cuối sân (phía cột rổ) và đường biên dọc gần nhất. Trọng tài sau là người chịu trách nhiệm điều hành các pha ném phạt.

Trọng tài sau: có vị trí làm nhiệm vụ ở gần đường biên cuối sân (phía đối diện cột rổ) và ở phía bên phải theo hướng chính diện của bảng rổ. Trọng tài sau sẽ chịu trách nhiệm ra phán quyết đối với các pha bóng ra biên ở đường biên cuối sân (phía đối diện cột rổ) và đường biên dọc gần nhất. Trọng tài sau là người chịu trách nhiệm theo dõi đồng hồ thi đấu, đồng hồ 12 giây, ra kí hiệu bóng vào rổ được tính điểm và theo dõi việc thực hiện thủ tục giao bóng.

Trong trận đấu, hai trọng tài có thể di chuyển về phía trục giữa của sân hoặc di chuyển về phía trục ngang của sân nhằm tạo cho bản thân có góc quan sát tốt để có thể đưa ra những phán quyết chính xác, kịp thời.

Hai trọng tài sẽ có trách nhiệm đưa ra phán quyết trong các tình huống phạm luật và phạm lỗi theo khu vực được quy định ở trên sân. Trọng tài trước ở khu vực màu xanh dương, trọng tài sau ở khu vực màu xanh lá. Khu vực màu đỏ là khu vực cả hai trọng tài có quyền phán quyết chung.



Hình 2. Vị trí của trọng tài trên sân thi đấu bóng rổ 3×3

4.2. Nhiệm vụ thư kí

Các thư kí sẽ ngồi ở khu vực phía ngoài và ở phía góc bên trái so với hướng chính diện của rổ.

Thư kí sẽ có trách nhiệm ghi các thông tin của hai đội và cập nhật thông tin trận đấu vào tờ biên bản thi đấu bao gồm: tên các đấu thủ, ghi điểm, lỗi đồng đội,...

Người điều khiển đồng hồ thi đấu sẽ có trách nhiệm điều khiển đồng hồ thi đấu chạy hoặc cho dừng lại theo diễn biến thi đấu hoặc theo phán quyết của hai trọng tài.

Người điều khiển đồng hồ 12 giây sẽ có trách nhiệm điều khiển đồng hồ 12 giây chạy, dừng khi một đội kiểm soát bóng. Làm mới một đợt 12 giây khi một đội có quyền kiểm soát bóng mới hoặc khi một người chơi kiểm soát bóng sau pha ném rổ bóng vào rổ hoặc bóng chạm rổ.

4.3. Một số kí hiệu trọng tài

Kí hiệu liên quan đến ghi điểm

1 điểm	*2 điểm*
	
Gập 1 ngón tay	Một tay đưa lên cao để xác định ném rổ vị trí ném 2 điểm. Cả hai tay đưa lên cao khi xác định ghi 2 điểm.

Một số kí hiệu phạm luật

3 giây	*5 giây*	*12 giây*
		
Đưa tay ra trước với 3 ngón tay	Đưa 5 ngón tay	Ngón tay chạm vai

Hai lần dẫn bóng	*Ngửa bóng*
	
Vung 2 bàn tay lên xuống	Xoay úp lòng bàn tay nửa vòng

Kí hiệu liên quan đến các loại lỗi

Nắm giữ người	*Cản người (phòng thủ)* *Yểm hộ trái luật (tấn công)*	*Đẩy người; không có bóng đẩy người*
		
Nắm cổ tay ấn xuống	Hai tay chống hông	Mô phỏng động tác đẩy

Dùng tay trái luật	*Giữ bóng tông người*	*Vung tay*
		
Đập vào cẳng tay	Nắm tay đấm vào lòng bàn tay	Vung tay ra sau

Vung khuỷu tay	*Đánh vào đầu*
	
Vung khuỷu tay ra sau	Mô phỏng động tác đánh vào đầu

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1. Luyện tập các kí hiệu trọng tài

Người tập thực hiện các kí hiệu của trọng tài bóng rổ 3×3. Ví dụ: bóng ném rổ ở vị trí 2 điểm; bóng vào rổ được tính 2 điểm; bóng ra biên đội tấn công được quyền kiểm soát bóng tiếp tục,...

Bài tập 2. Thực hành 2 trọng tài điều hành thi đấu

Các nhóm thi đấu theo hình thức 3×3, hai trọng tài thực hành điều khiển trận đấu bằng các hình thức thổi phạt, ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi, bóng ra biên khi bóng ở trong khu vực bản thân phụ trách. Đội thua ở mỗi trận đấu sẽ trở thành trọng tài ở trận đấu tiếp theo.

2. Hình thức luyện tập

Luyện tập cá nhân

Người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc ở nhà bằng bài tập 1.

Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành từng cặp, luân phiên thực hiện bài tập 1 với các vai trò khác nhau.

Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm đấu tập 3×3, thực hành luân phiên trọng tài luyện tập như bài tập 2.



VẬN DỤNG

1. Kích thước của sân thi đấu bóng rổ 3×3 là bao nhiêu? Có thể sử dụng sân có kích thước như thế nào để thay thế?

2. Thời gian thi đấu chính thức của một trận bóng rổ 3×3 là bao nhiêu? Khi tỉ số trận đấu đạt bao nhiêu thì sẽ kết thúc trận đấu sớm hơn thời gian quy định?

3. Vận dụng những điều luật đã học để tham gia trọng tài, thư kí trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

Chủ đề 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐỔI HƯỚNG HÌNH CHỮ V

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật di chuyển đã học trong tập luyện và thi đấu.

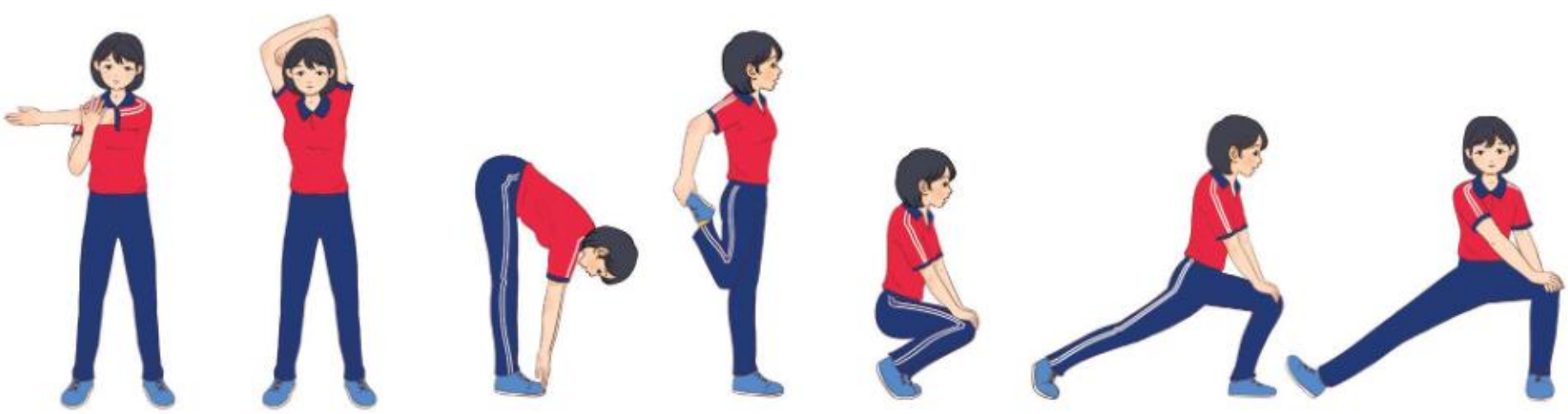
– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai các lỗi khi thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

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 (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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



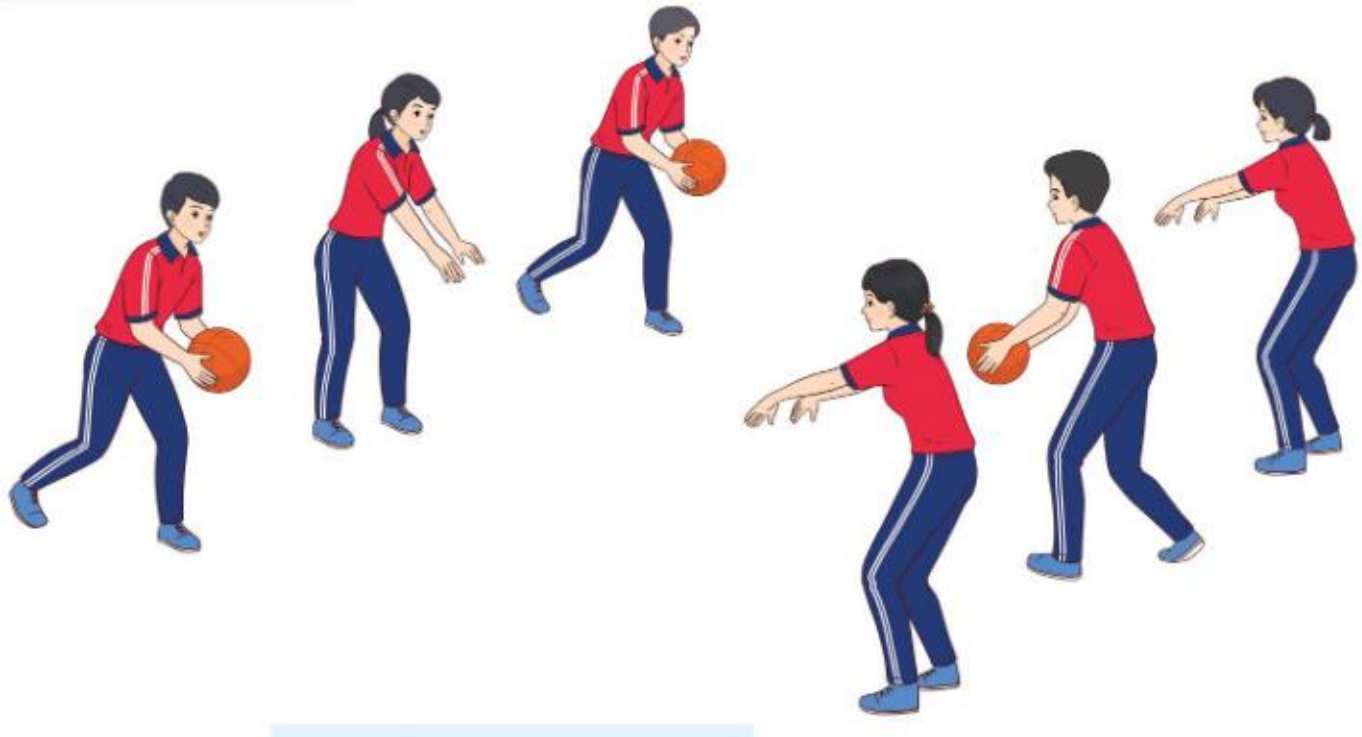
Chạy bước nhỏ | Chạy nâng cao đùi | Chạy hất gót | Chạy đạp sau | Chạy tăng tốc

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 lên cao rồi bắt lại; chuyền bóng bật mặt sân; chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực; dẫn bóng nhanh tại chỗ (tay phải, tay trái, luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay) (H.3).



Tung bóng bằng một tay qua lại



Chuyền bóng bật mặt sân

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Dẫn bóng tại chỗ

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

VƯỢT SÔNG

Dụng cụ: Còi.

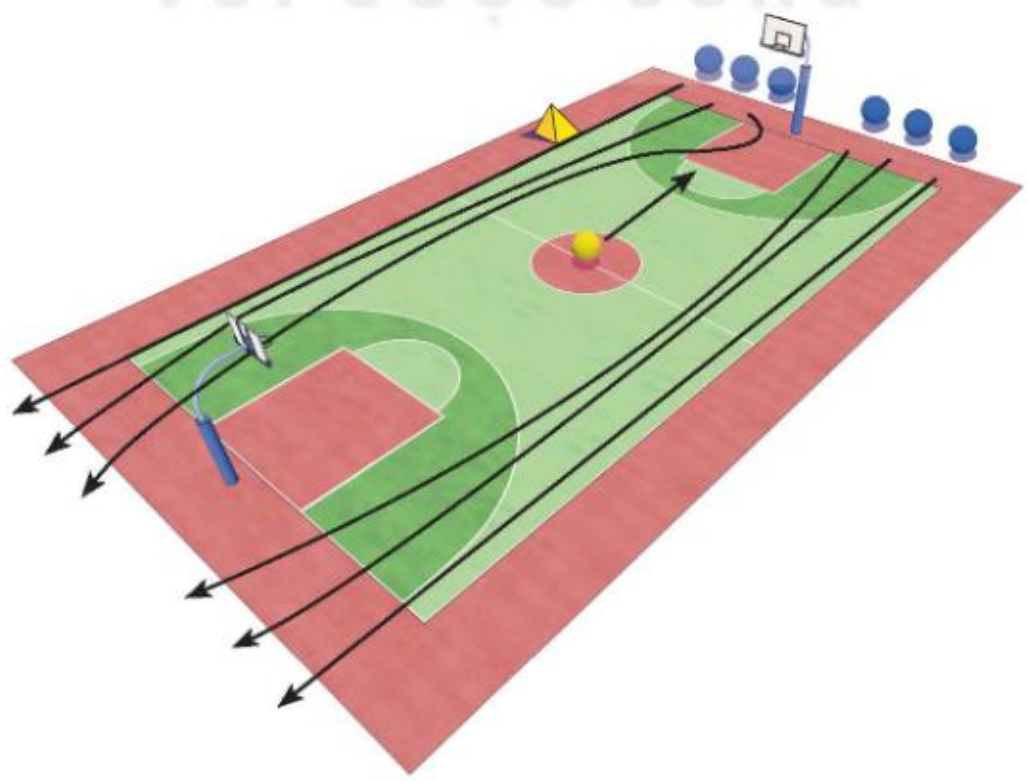
Cách thực hiện: Chọn 2 đường biên cuối sân bóng rổ làm 2 bờ sông. Một người chơi đóng vai người canh gác đứng ở giữa sân (giữa sông), những người chơi còn lại cùng đứng ở 1 bên bờ sông. Khi có tín hiệu còi, tất cả người chơi đồng loạt chạy qua vạch cuối sân đối diện (bờ sông đối diện) và không để cho người canh gác chạm vào người. Người chơi bị người canh gác chạm sẽ trở thành người canh gác ở lượt vượt sông tiếp theo. Trò chơi được tiếp tục cho đến khi còn 1 hoặc không còn người chơi vượt sông thành công (H.4).

Lưu ý:

– Trò chơi được tổ chức lần lượt cho nhóm nam và nữ.

– Khi vượt sông, người chơi không được chạy ra ngoài 2 đường biên dọc sân bóng rổ.

– Người canh gác chỉ cần dùng tay chạm người vượt sông, không thực hiện các động tác xô đẩy, kéo hoặc hành động có thể gây nguy hiểm đối với người vượt sông.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Vượt sông

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V (H.5)

Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V là kĩ thuật di chuyển không bóng nhằm thay đổi đột ngột phương hướng trong lúc chạy, thoát khỏi sự kèm chặt của đối phương, giành thế chủ động khi tấn công.

TTCB

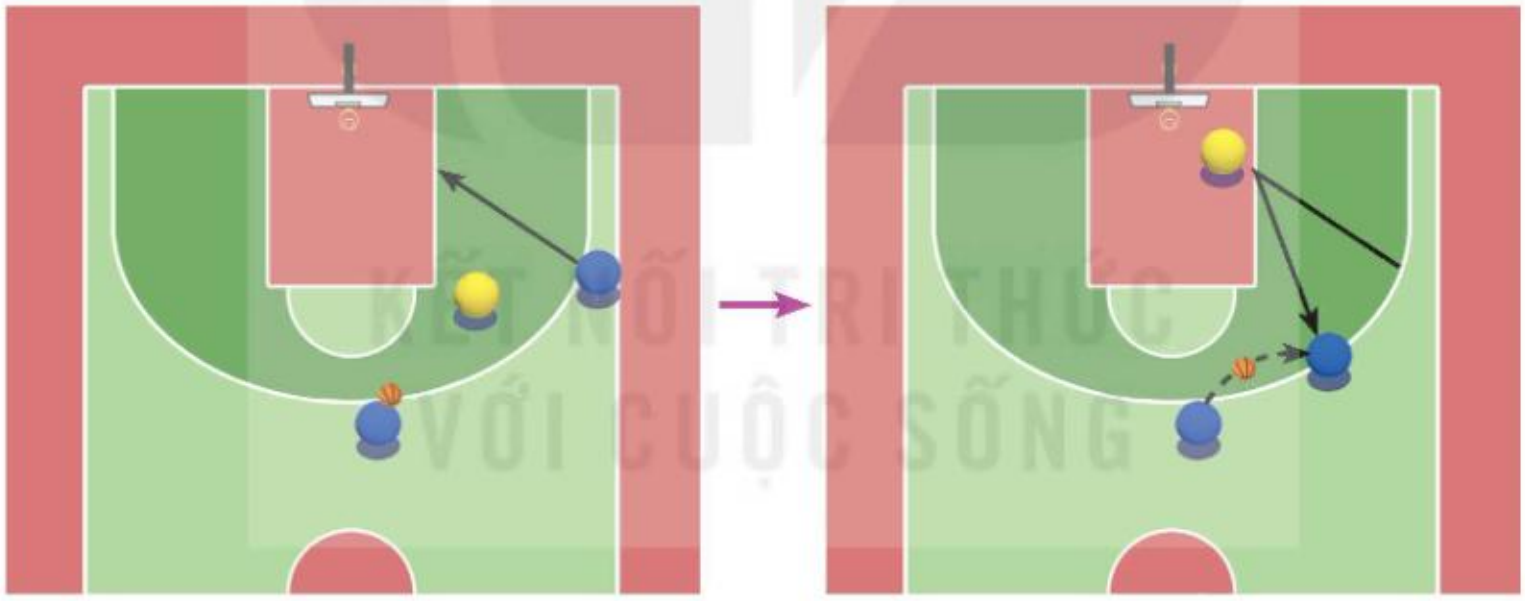
Người tập thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V sẽ đứng ở vị trí góc 45° phía bên phải của hướng tấn công rổ (tại vị trí đường ném phạt kéo dài giao với đường 3 điểm), mặt và thân người hướng về rổ.

Thực hiện động tác

Từ TTCB, di chuyển vào hướng rổ buộc người phòng thủ di chuyển theo. Khi đến khu vực giới hạn nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, đạp mạnh bàn chân phải và di chuyển ngược ra ngoài đến vạch 3 điểm nhận bóng từ đồng đội.

Kết thúc

Khi nhận bóng, lập tức hạ thấp trọng tâm kéo bóng xuống trước bụng hình thành TTCB cho động tác tiếp theo.



Hình 5. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V

Lưu ý:

– Khi di chuyển ra ngoài cần chuyển hướng nhanh với tốc độ tối đa để thoát khỏi sự đeo bám của người phòng thủ, tạo được cơ hội nhận bóng.

– Khi nhận bóng, cần hạ thấp trọng tâm lập tức xoay người hướng về phía rổ thực hiện TTCB ném rổ để có thể sẵn sàng tấn công rổ và gây được áp lực lên người phòng thủ.

Những sai lầm thường mắc:

– Khi chuyển hướng còn chậm dẫn đến không đạt được hiệu quả khi thực hiện động tác.

– Thực hiện động tác không nhịp nhàng.

Cách sửa:

– Tập lặp lại nhiều lần kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V.

– Tăng dần mức độ luyện tập từ không đến có người phòng thủ di chuyển.



LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1. Di chuyển đổi hướng hình chữ V

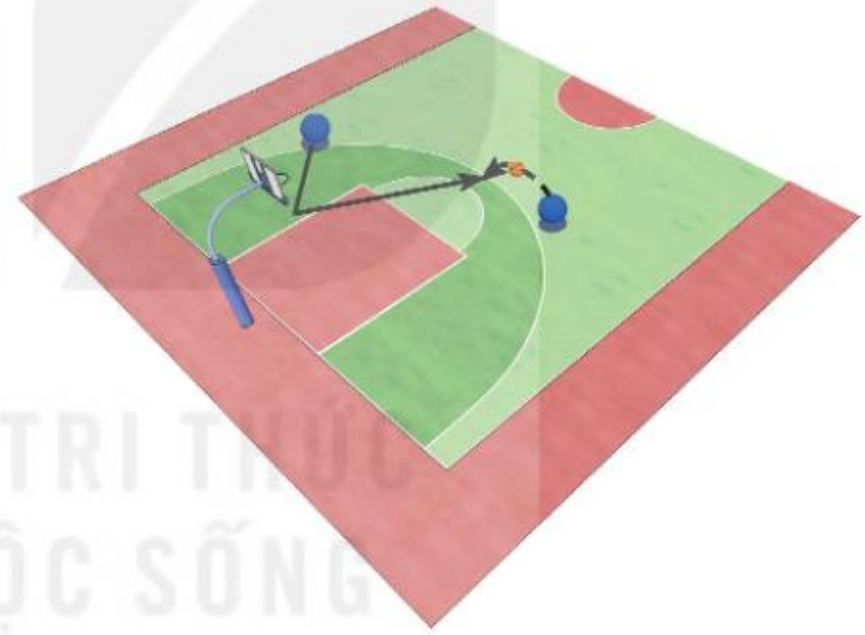
Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V nhận bóng chuyền đến (H.6).



Hình 6. Sơ đồ bài tập 1

Bài tập 2. Di chuyển đổi hướng hình chữ V tới vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm

Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. Khi di chuyển ra ngoài vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền đến (H.7).



Hình 7. Sơ đồ bài tập 2

Bài tập 3. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp dẫn bóng ném rổ

Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V, nhận bóng, thực hiện dẫn bóng ném rổ (H.8).



Hình 8. Sơ đồ bài tập 3

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài tập 4. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp động tác giả và dẫn bóng ném rổ

Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V, nhận bóng, thực hiện động tác giả ném rổ sau đó dẫn bóng di chuyển 1 đến 2 bước về hướng rổ rồi thực hiện ném rổ (H.9).



Hình 9. Sơ đồ bài tập 4

2. Hình thức luyện tập

Luyện tập cá nhân

Người tập chủ động tự thực hiện bài tập 1 trên lớp hoặc ở nhà để làm quen với kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V.

Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên hỗ trợ nhau thực hiện động tác và quan sát bạn cùng tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V khi tham gia bài tập 2.

Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4.

Lưu ý:

– Các bài tập được tổ chức tập luyện tuần tự ở cả 2 phía trái và phải của rổ.

– Thực hiện dẫn bóng lên rổ, dẫn bóng ném rổ ở cả 2 phía trái và phải.

– Số lần lặp lại và khoảng cách ném rổ tuỳ thuộc trình độ kĩ thuật và thể lực của người tập.

– Bố trí thêm người phòng thủ khi người tập đã thực hiện tốt kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V.

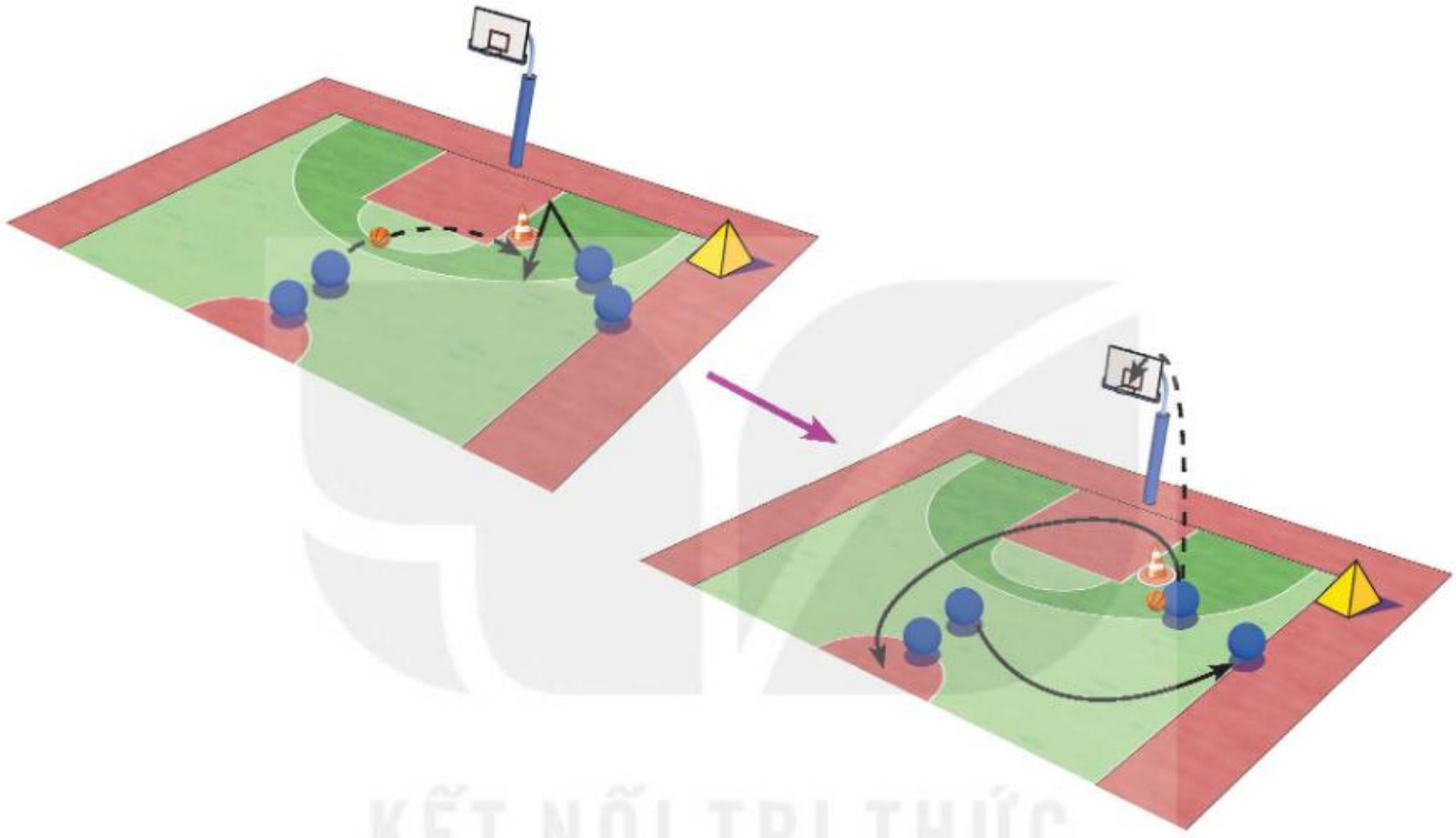
♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

DI CHUYỂN CHỮ V NÉM RỔ

Mục đích: Phát triển sức nhanh, khả năng quan sát, phán đoán và giải quyết tình huống.

Dụng cụ: Bóng, cọc hình nón, còi.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội, số người chơi nam nữ tương đương nhau. Mỗi đội sẽ chia làm 2 hàng dọc đứng ở vị trí góc 45° và thẳng hướng rổ bên ngoài vòng 3 điểm. Khi có tín hiệu, người chơi ở vị trí biên sẽ di chuyển đổi hướng hình chữ V và nhận đường chuyền bóng để ném rổ. Sau khi ném rổ, người ném rổ sẽ nhặt bóng và di chuyển đổi hàng. Sau khi thực hiện chuyền bóng, người chuyền bóng sẽ di chuyển về cuối hàng bên người thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V (H.10). Đội ghi đủ 10 điểm trước hoặc ghi được nhiều điểm hơn trong thời gian quy định (2 đến 3 phút) sẽ là đội thắng cuộc.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi Di chuyển chữ V ném rổ

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

VẬN DỤNG

1. Khi thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V cần lưu ý những điểm gì?

2. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V thường sử dụng trong tình huống nào?

3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V trong tập luyện, thi đấu để nâng cao thành tích và phát triển thể lực.

Bài 2 KĨ THUẬT CHẶN NGƯỜI TRANH BÓNG BẬT BẢNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật di chuyển phòng thủ đã học trong tập luyện và thi đấu.

– Biết quan sát, phán đoán, điều chỉnh, sửa sai các lỗi khi thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống 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.

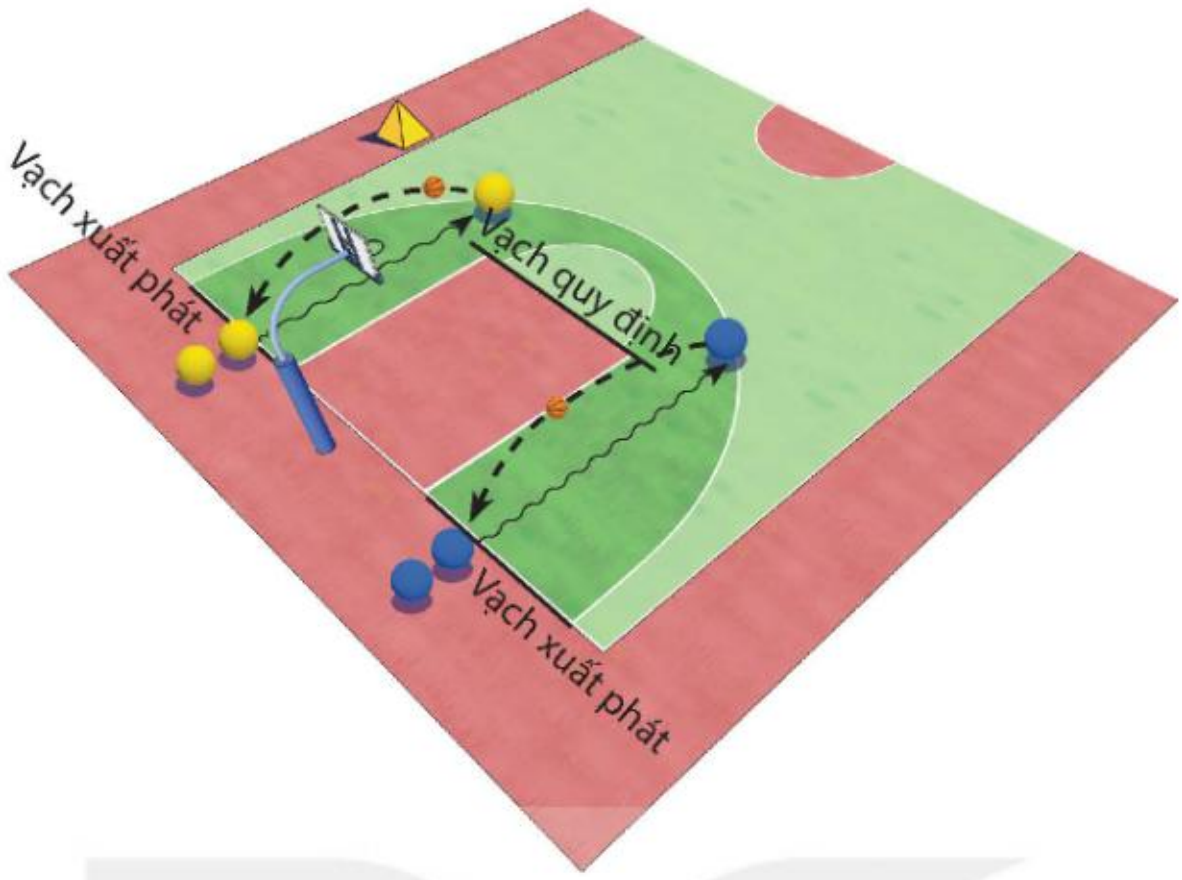
Khởi động chuyên môn: Di chuyển phòng thủ; thực hiện các động tác khởi động với bóng: Tung bóng bằng một tay lên cao rồi bắt lại; chuyền bóng bật mặt sân; chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực; dẫn bóng nhanh tại chỗ (tay phải, tay trái, luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC

Dụng cụ: 2 quả bóng rổ, phấn màu.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, từng người chơi của mỗi đội sẽ dẫn bóng vượt qua vạch quy định và thực hiện kĩ thuật bước dừng kết hợp bắt bóng bằng hai tay. Sau đó, quay người chuyền bóng cho người kế tiếp và di chuyển trở về đứng ở cuối hàng. Trong quá trình dẫn bóng, đội làm rơi bóng sẽ phải quay về vạch xuất phát để thực hiện lại. Đội thắng cuộc là đội thực hiện được nhiều số lần chuyền bóng nhất trong thời gian quy định (H.11).



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng tiếp sức

Lưu ý:

Có thể quy định đội thắng cuộc là đội thực hiện đủ số lần chuyền bóng theo mức được quy định trước (ví dụ 30 hoặc 50 lần chuyền) hoặc chia nhiều nhóm cùng chơi một lúc.



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng (H.12)

Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng là kĩ thuật quan trọng trong phòng thủ. Người phòng thủ cần phải thực hiện chặn người tranh bóng bật bảng bất cứ khi nào đội tấn công ném rổ. Việc chặn người sẽ giúp cho người phòng thủ có vị trí gần rổ hơn và ngăn chặn đối phương di chuyển tiếp cận rổ tiếp tục giành được quyền kiểm soát bóng. Nhờ đó, đội phòng thủ có thể dễ dàng lấy được bóng và tổ chức phản công.

TTCB

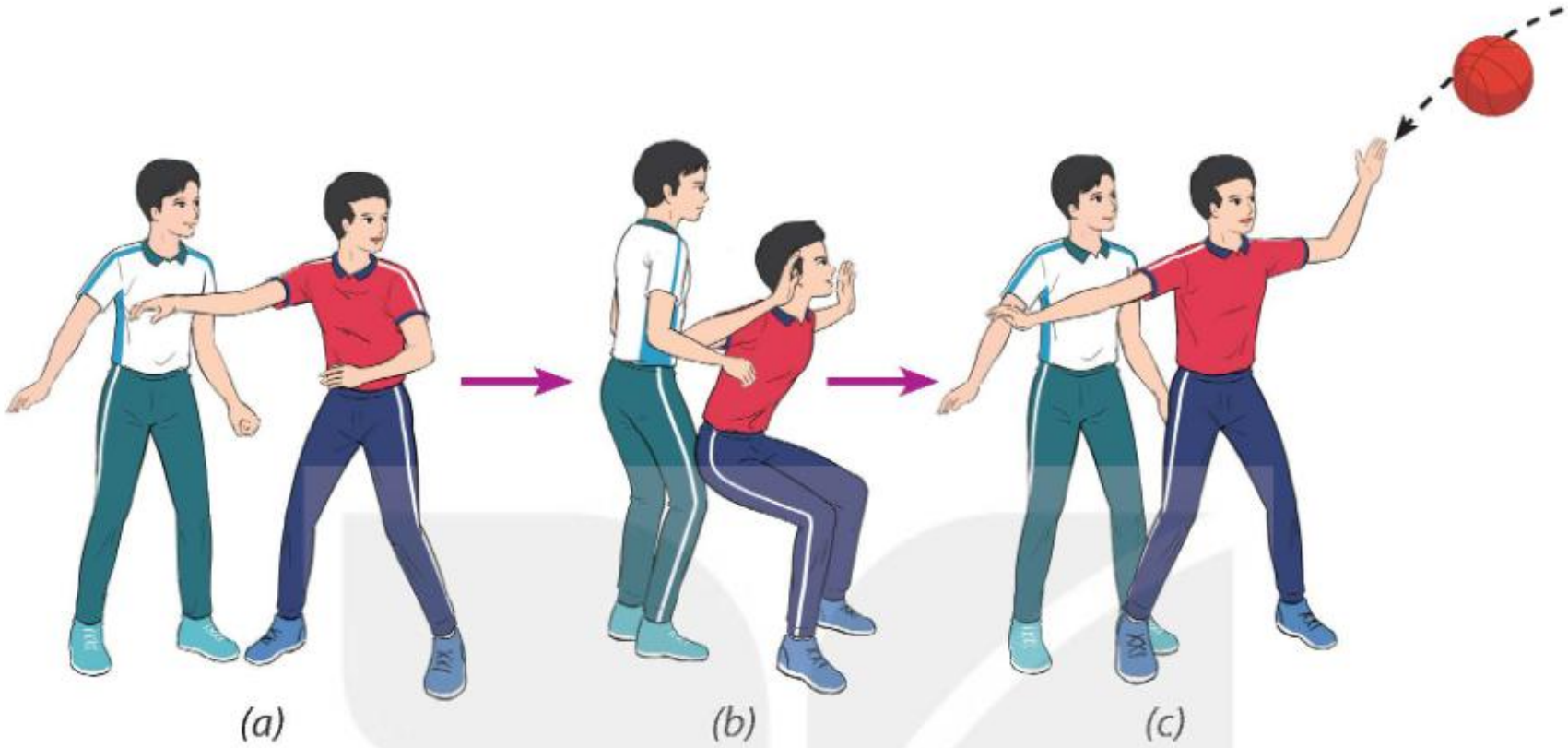
Khi bóng rời tay người ném rổ, người phòng thủ sẽ hạ thấp trọng tâm, bước chân phải về phía trước áp sát người tấn công, đồng thời nâng cánh tay phải về trước tiếp xúc ở phần thân trên của đối phương (H.12a).

Thực hiện động tác

Khi bàn chân phải tiếp sân, dùng chân phải làm trụ, thực hiện xoay người, đặt bàn chân còn lại ngang với bàn chân phải, đồng thời tì phần lưng và hông vào người tấn công. Lúc này, đầu và thân của người phòng thủ hướng thẳng về rổ (H.12b).

Kết thúc

Sau khi xoay người cản người tấn công, người phòng thủ co khuỷu tay và nâng hai bàn tay lên cao, mắt hướng về rổ quan sát đường bóng bật ra để sẵn sàng bắt bóng (H.12c).



Hình 12. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

Lưu ý:

– Việc hạ thấp trọng tâm sẽ giúp cho người phòng thủ có thể giữ thăng bằng và có đủ sức để ngăn cản đối phương tiếp cận vào rổ.

– Khi xoay lưng cần tì hông vào người tấn công để tranh bóng, người phòng thủ không đưa hai tay ra sau để tránh vi phạm lỗi kéo/ giữ người.

Những sai lầm thường mắc: Người phòng thủ tạo khoảng trống cho người tấn công di chuyển vào rổ do không áp sát người tấn công khi thực hiện chặn người.

Cách sửa: Theo tín hiệu của người chỉ huy, người tập từ TTCB sẽ bước chân phải lên áp sát và sau khi xoay người phải thực hiện động tác tì vào người tấn công.



LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1. Mô phỏng chặn người tranh bóng bật bảng

Người tập xếp thành các hàng ngang. Theo hiệu lệnh, người tập bước lên thực hiện đồng loạt mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng.

Bài tập 2. Mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng với người đứng đối diện

Người tập xếp thành các hàng ngang, đứng đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, một nhóm sẽ bước lên thực hiện động tác chặn người tranh bóng bật bảng đối với nhóm còn lại (H.13).



Hình 13. Sơ đồ bài tập 2

Bài tập 3. Di chuyển chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người tấn công không bóng

Người tập xếp thành 2 nhóm theo hàng dọc, đứng hướng về rổ. Khi người chỉ huy ném bóng vào bảng rổ, nhóm 1 sẽ thực hiện kĩ thuật di chuyển chặn người đối với nhóm 2 và thực hiện tranh bóng bật bảng (H.14).



Hình 14. Sơ đồ bài tập 3

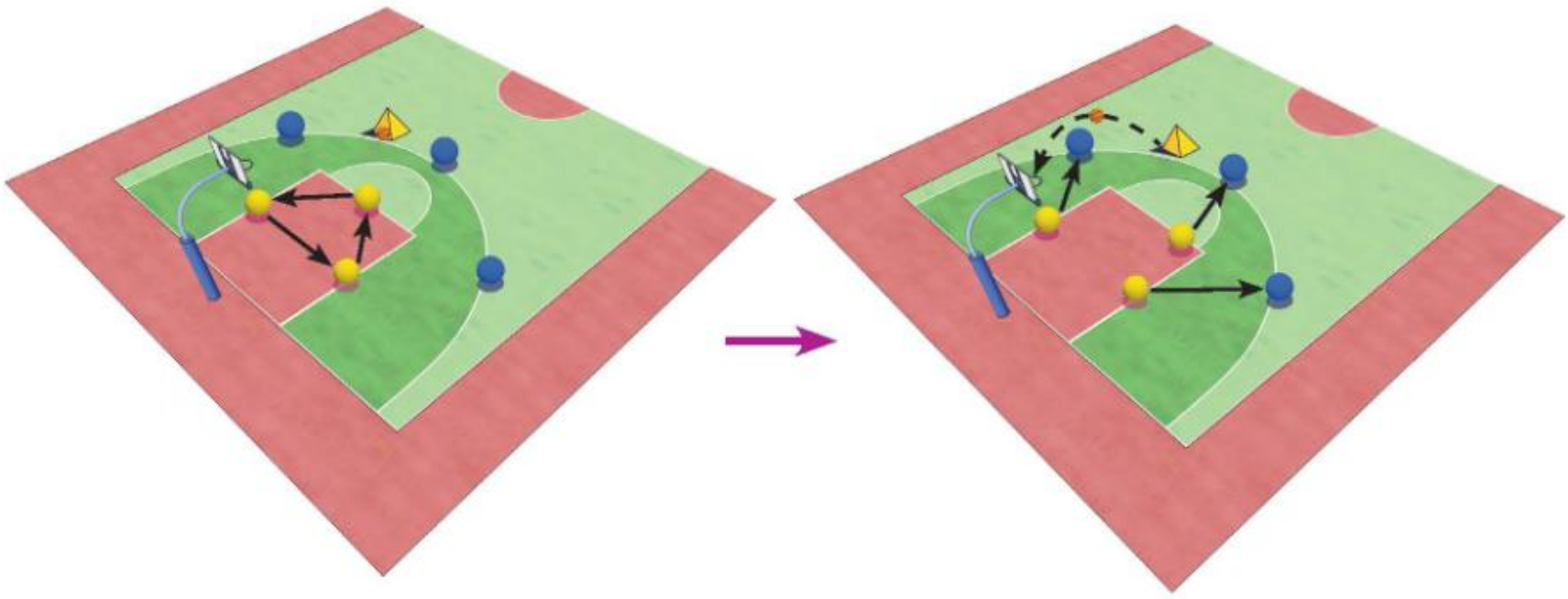
Bài tập 4. Chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người ném rổ

Người tập xếp thành 2 hàng dọc, đứng hướng về rổ. Người thứ nhất bước lên phía trước làm người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người thứ hai cầm bóng ném vào bảng, người thứ nhất sẽ thực hiện di chuyển tranh bóng ngăn chặn không cho người thứ hai lấy được bóng bật bảng.

Bài tập 5. Phối hợp ba người chặn người tranh bóng bật bảng

Người tập xếp thành 3 hàng dọc ở vị trí 2 góc và thẳng hướng rổ của vòng tròn 3 điểm. Ba người đầu mỗi hàng sẽ di chuyển đổi chỗ theo chiều ngược kim đồng hồ ở trong khu vực giới hạn. Khi người chỉ huy ném bóng vào bảng, ba người phòng thủ sẽ nhanh chóng di chuyển ra thực hiện chặn người tấn công gần với vị trí của mình nhất. Sau khi tranh bóng, bóng nẩy về gần phía người phòng thủ nào thì người đó sẽ bắt bóng (H.15).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 15. Sơ đồ bài tập 5

Lưu ý: Số lần lặp lại, khoảng cách ném rổ tuỳ thuộc trình độ kĩ thuật và thể lực của người tập.

2. Hình thức luyện tập

Luyện tập cá nhân

Người tập chủ động tự thực hiện bài tập 1 trên lớp hoặc ở nhà để làm quen với kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng.

Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên hỗ trợ nhau thực hiện động tác và quan sát bạn cùng tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng khi tham gia bài tập 2.

Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4, 5.

Trong khi thực hiện bài tập 4 và 5 với các tình huống đối kháng, người tập cần thực hiện thuần thục các kĩ thuật di chuyển đã học để có thể nhanh chóng di chuyển tiếp cận thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng đối với người tấn công.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

BẢO VỆ BÓNG

Mục đích: Bổ trợ kĩ năng ngăn chặn người. Phát triển khả năng giải quyết tình huống.

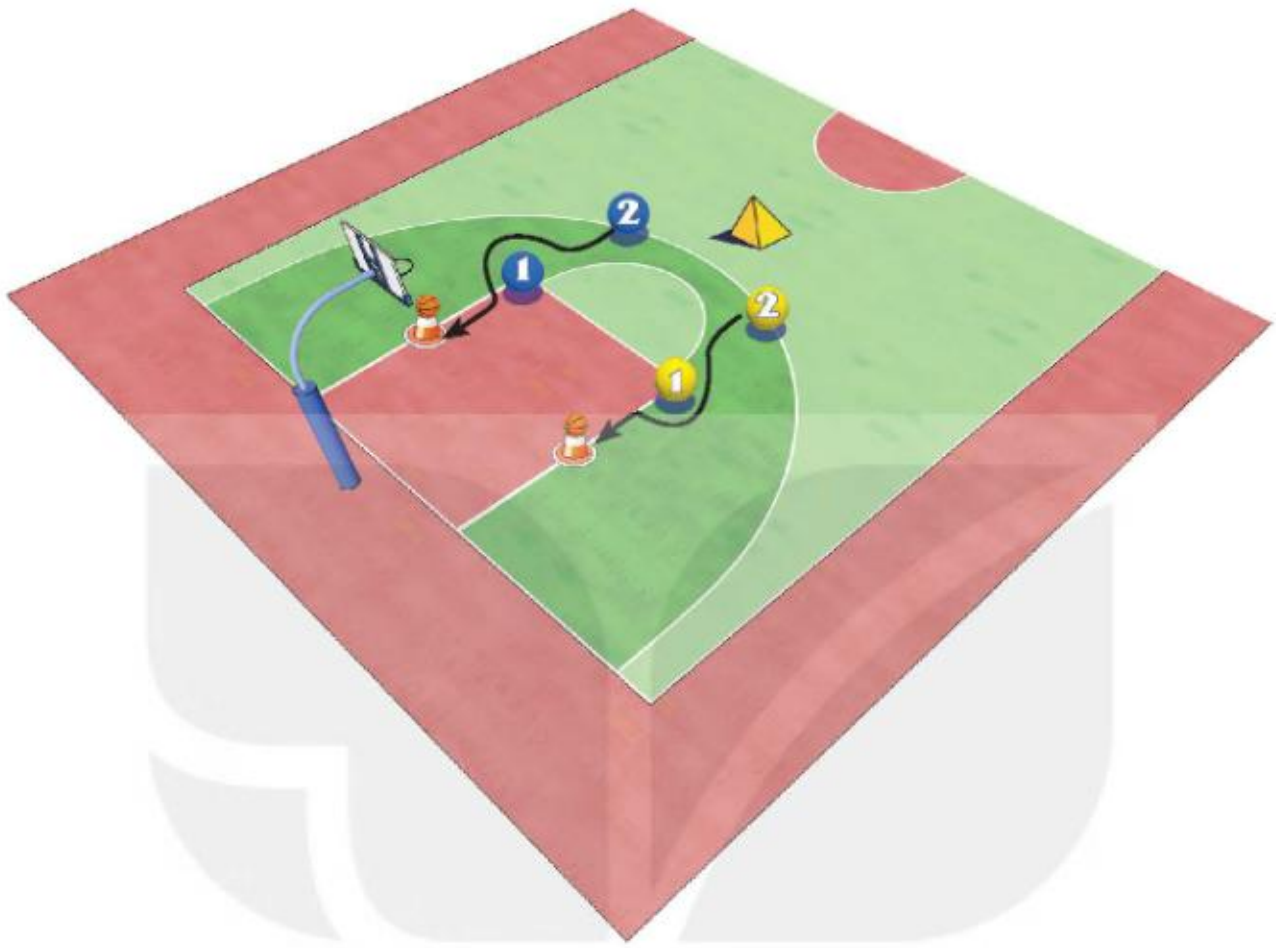
Dụng cụ: 10 quả bóng, cọc hình nón cụt.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các nhóm, mỗi nhóm gồm 2 người chơi. Quả bóng rổ được đặt trên đầu cọc hình nón cụt và được đặt cách 2 người chơi khoảng 3 m. Người chơi thứ nhất đóng vai người bảo vệ bóng. Người chơi thứ hai đóng vai người săn bóng. Khi có hiệu lệnh, người săn bóng sẽ cố gắng vượt qua người bảo vệ để lấy được bóng (H.16).

Lưu ý:

– Người chơi áp dụng quy định cách chơi bóng rổ khi tham gia trò chơi. Không xô đẩy, kéo và tránh hành động có thể gây nguy hiểm.

– Khi người chơi đã thuần thục với cách thực hiện, có thể nâng độ khó bằng cách giới hạn thời gian săn bóng trong khoảng 3 – 5 giây.



Hình 16. Sơ đồ trò chơi Bảo vệ bóng

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



VẬN DỤNG

1. Người phòng thủ sẽ thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng trong trường hợp nào?

2. Khi thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng, vì sao người phòng thủ cần phải áp sát người tấn công?

3. Trao đổi và cùng các bạn trong nhóm hỗ trợ nhau tập luyện để thực hiện thuần thục kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng.

Bài 3 KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG MỘT TAY TRÊN CAO

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao; thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật chuyền bóng đã học trong tập luyện và thi đấu.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai các lỗi trong kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

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 lên cao rồi bắt lại; chuyền bóng bật mặt sân; chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực; dẫn bóng nhanh tại chỗ (tay phải, tay trái, luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG NHANH

Dụng cụ: 4 giỏ hoặc xe đựng bóng đặt ở 4 góc sân, giỏ bóng ở vị trí người chơi số 1 có 8 – 10 quả bóng.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội 5 người, đứng theo sơ đồ H.17. Mỗi lần thi đấu 2 đội. Khi có hiệu lệnh, người ở vị trí số 1 của mỗi đội lấy bóng trong rổ rồi chuyền bóng hai tay trên đầu cho người số 2, các số tiếp tục chuyền cho nhau theo thứ tự, khi người số 5 nhận được bóng sẽ đặt bóng vào rổ của mình. Đội thắng cuộc là đội đặt được quả bóng cuối cùng của đội mình vào rổ trước.

Lưu ý: Trong quá trình chuyền và bắt bóng, người chơi hạn chế di chuyển khỏi vị trí quy định.



Hình 17. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng nhanh

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao (H.18)

Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao là kĩ thuật được sử dụng khi cần chuyền các đường bóng cho đồng đội ở khoảng cách xa, đặc biệt là trong các pha tấn công nhanh.

TTCB

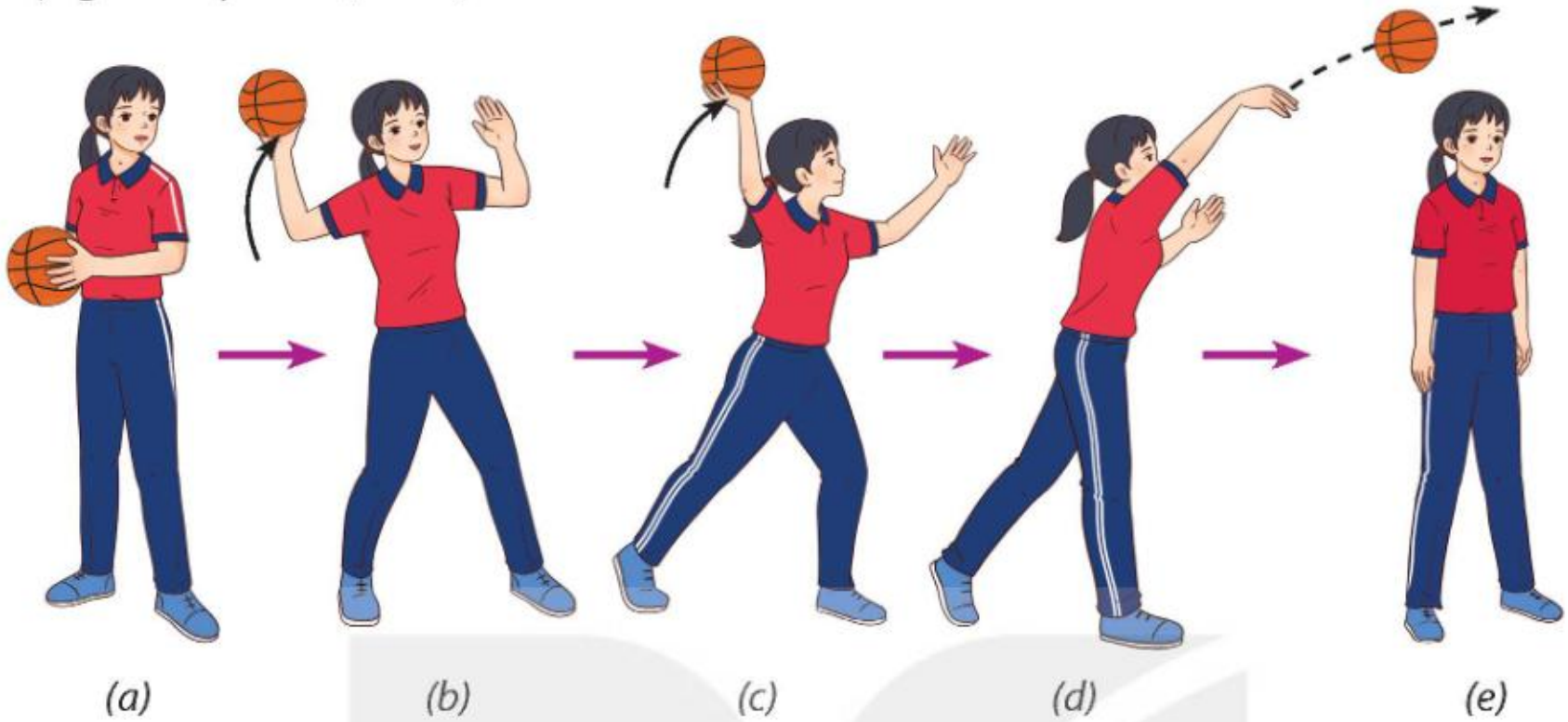
Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, chân phải đặt phía sau, bàn chân sau tạo thành góc 90° so với bàn chân trái, bàn chân trái hướng về phía chuyền bóng. Hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng (H.18a).

Thực hiện động tác

Hai tay đưa bóng từ trước ra sau, đồng thời chuyển trọng tâm về chân sau, tay hỗ trợ rời bóng, tay chuyền tiếp tục vung từ dưới lên trên, từ sau ra trước qua đầu theo hình vòng cung, chân sau đạp mạnh chuyển trọng tâm dần về chân trước để tạo đà (H.18b). Khi cánh tay gần đến đỉnh đầu thì dùng lực cánh tay, bàn tay miết vào bóng đẩy bóng đi, bóng rời tay khi cánh tay hơi chếch về phía trước mặt (H.18c). Chân sau theo đà bước lên trước (H.18d).

Kết thúc

Sau khi kết thúc động tác chuyền, thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.18e).



(a) (b) (c) (d) (e)

Hình 18. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao

Những sai lầm thường mắc:

– Vi phạm Luật chân trụ.

– Khuỷu tay cầm bóng không thẳng sẽ thực hiện thành tư thế đẩy bóng.

Cách sửa:

– Cần luyện tập thuần thục kĩ thuật xoay chân trụ.

– Khi thực hiện động tác, TTCB hơi khuỵu gối và dồn trọng tâm vào chân trước.

– Giữ khuỷu tay cầm bóng thẳng và vung theo hình vòng cung qua đầu.



LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao

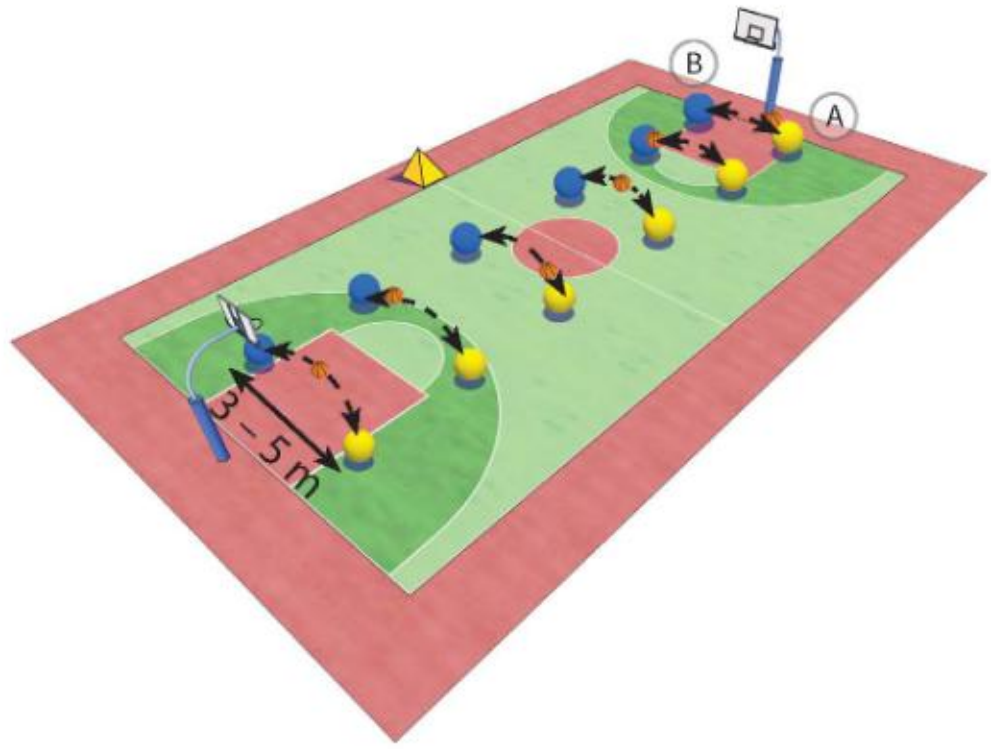
Người tập đứng thành các hàng ngang, mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh.

Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao

Người tập đứng thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m, hàng A cầm bóng, người tập tự tung bóng lên cao và bắt lại bóng, sau đó thực hiện chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19).

Bài tập 3. Thực hiện luân phiên các kĩ thuật chuyền bóng

Người tập đứng thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m, hàng A cầm bóng, thực hiện chuyền bóng hai tay trước ngực và chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19).



Hình 19. Sơ đồ bài tập 2, 3

Bài tập 4. Chuyền bóng một tay trên cao cự li 8 – 12 m

Người tập đứng thành hai hàng ngang cách nhau 8 – 12 m theo chiều dọc sân rồi thực hiện lại bài tập số 2 (H.20).

Lưu ý: Cho người tập thực hiện theo hiệu lệnh để kiểm soát bóng tốt, không gây chấn thương.



Hình 20. Sơ đồ bài tập 4

Bài tập 5. Chuyền, bắt bóng và ném rổ cự li 8 – 12 m

Người tập đứng thành hai hàng ngang cách nhau 8 – 12 m theo chiều ngang sân. Lần lượt chuyền bóng một tay trên cao cho bạn theo hiệu lệnh. Sau khi nhận được bóng thì xoay người thực hiện kĩ thuật ném rổ (H.21).



Hình 21. Sơ đồ bài tập 5

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài tập 6. Chuyền bóng một tay trên cao theo nhóm cự li 8 – 12 m

Người tập chia thành các nhóm 4 người đứng cách nhau 8 – 12 m theo sơ đồ và thực hiện chuyền bóng một tay trên cao cho nhau theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược lại (H.22).



Hình 22. Sơ đồ bài tập 6

2. Hình thức luyện tập

Luyện tập cá nhân

Người tập chủ động tự thực hiện bài tập 1 trên lớp hoặc ở nhà để làm quen với kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.

Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên hỗ trợ nhau thực hiện động tác và quan sát bạn cùng tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao khi tham gia bài tập 2, 3, 4, 5.

Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 5, 6.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

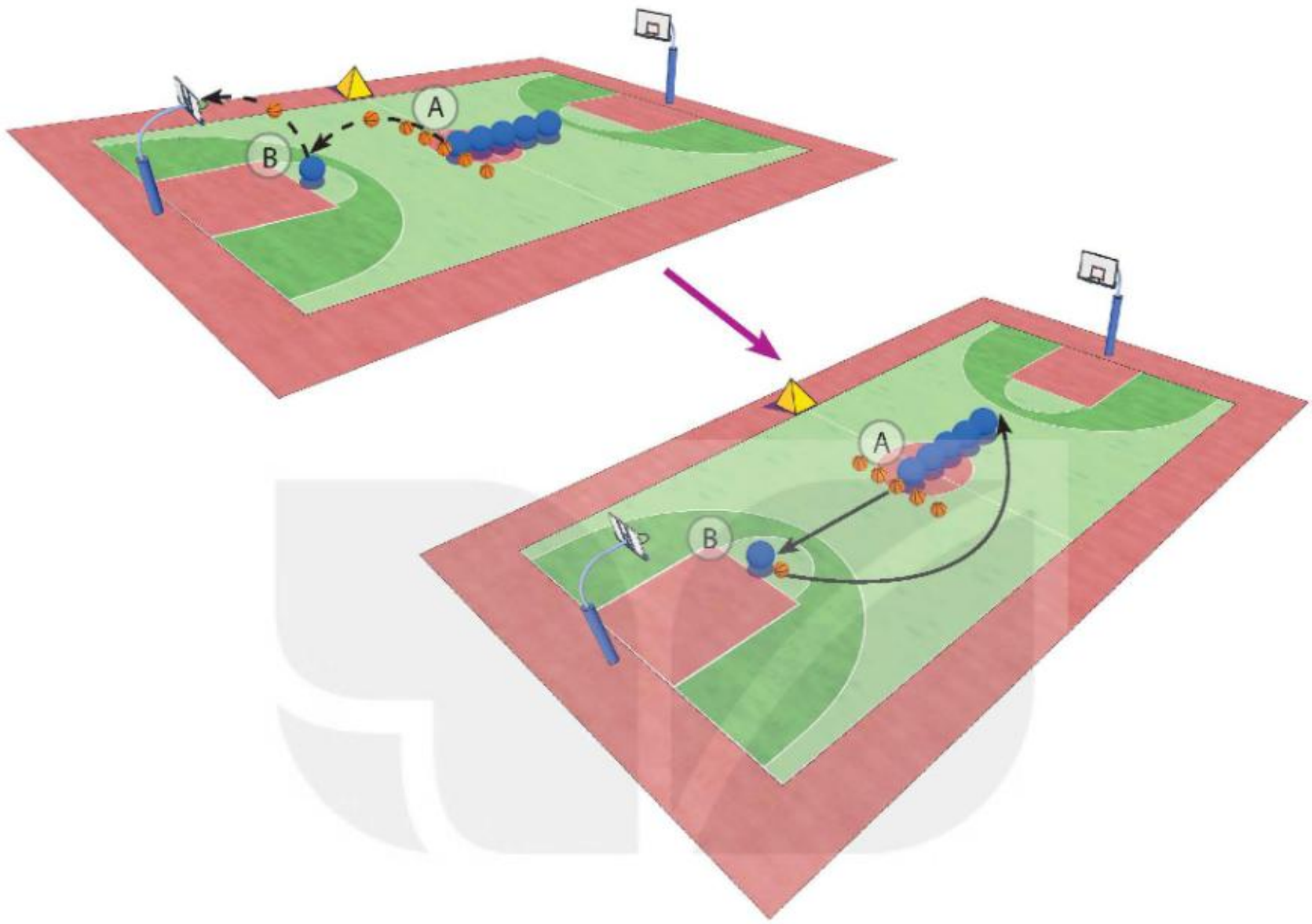
CHUYỀN BÓNG NÉM CHUẨN

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao, phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Chia người chơi thành các đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu một đội, một người sẽ đứng ở vạch ném phạt B, các thành viên còn lại của đội đứng ở vạch giữa sân A. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của đội nhặt 1 bóng và chuyền bằng một tay trên cao cho bạn mình ở vạch ném phạt sân trước, sau khi chuyền xong thì chạy sang vạch ném phạt B để chờ đến phiên mình nhận bóng ném rổ. Khi nhận được bóng thì người ở vạch B sẽ ném rổ, nếu bóng vào rổ thì nhặt bóng và đặt ở vị trí B, nếu bóng không vào rổ thì nhặt bóng và dẫn bóng di chuyển về đặt bóng trở lại ở A sau đó về đứng cuối hàng (H.23).

Kết thúc thời gian quy định, đội có số bóng đặt ở B nhiều hơn là đội thắng cuộc hoặc nếu quả bóng cuối cùng được đặt ở B trước khi hết thời gian quy định, đội có thời gian thực hiện trò chơi ít hơn là đội thắng cuộc.



Hình 23. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng ném chuẩn

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

VẬN DỤNG

1. Hãy nêu ưu và nhược điểm của kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.

2. Khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao cần lưu ý những điểm gì?

3. Vận dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao vào luyện tập và thi đấu để phát triển thể lực.

Chủ đề 3

KĨ THUẬT NÉM RỔ

Bài 1 KĨ THUẬT XOAY NGƯỜI 180° NÉM RỔ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật ném rổ, dẫn bóng di chuyển và chuyền bóng đã học trong tập luyện và thi đấu.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác khi tập luyện và thi đấu.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

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 tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập di chuyển không bóng (di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, trượt lùi, xoay chân trụ nhảy ném rổ không bóng) và các bài tập làm quen với bóng (vỗ bóng, tung bóng bằng hai tay lên cao và bắt lại bóng, chuyền bóng bằng một tay qua lại, động tác tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ,...).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

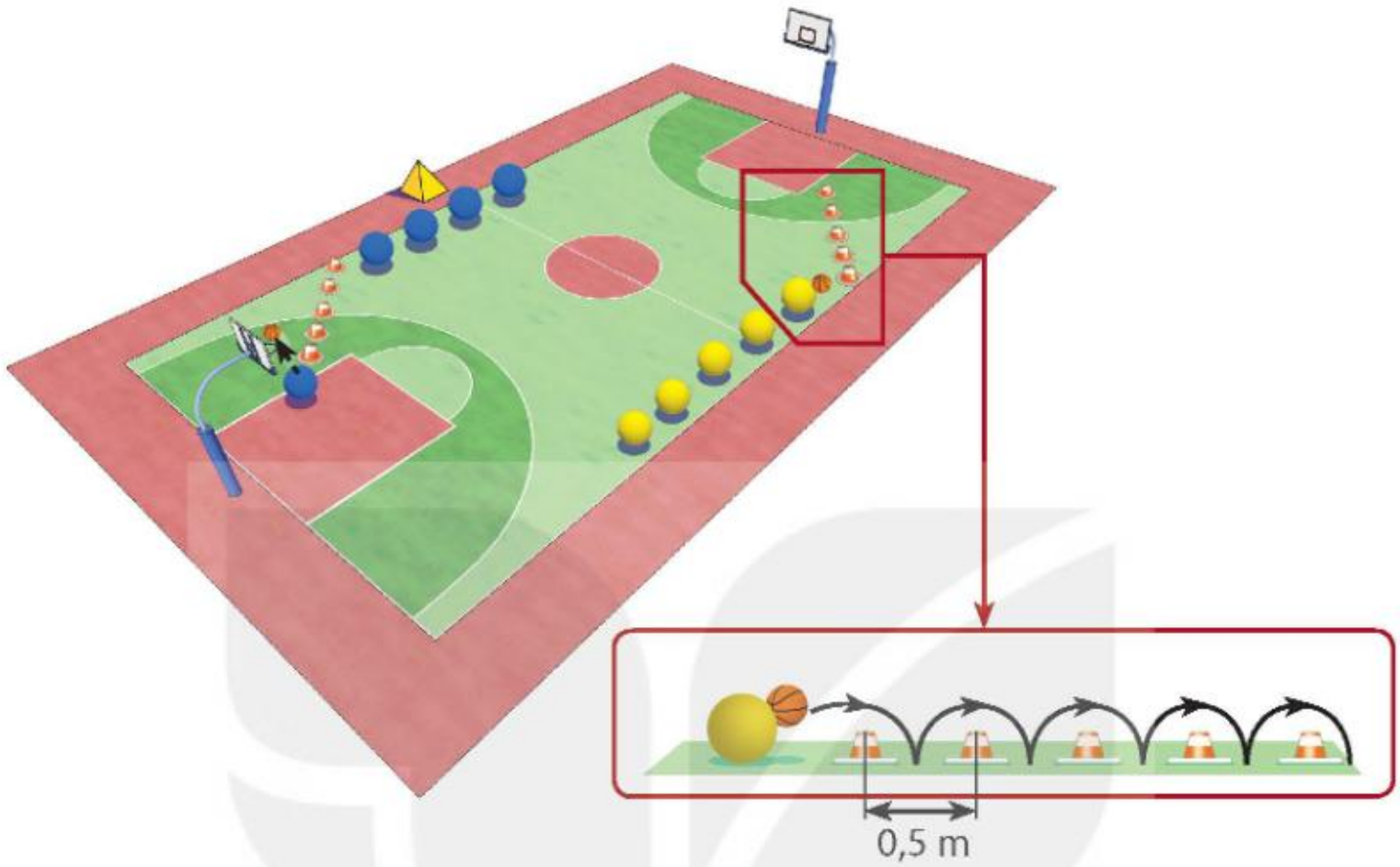
BẬT NHẢY NHANH, NÉM RỔ CHUẨN

Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón thấp.

Cách thực hiện: Bố trí 5 cọc hình nón thấp đặt trên đường thẳng chéo góc 45° bên phải so với bảng rổ, tính từ cạnh của khu vực giới hạn, mỗi cọc cách nhau 0,5 m. Mỗi đội ném 1 bảng rổ (H.1). Chia số người thành các đội đều nhau; mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu gồm hai đội. Khi thi đấu, các đội xếp thành hàng dọc trước hàng cọc của đội mình. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người đầu tiên của mỗi đội cầm bóng và bật nhảy qua cọc đến hết cọc cuối thì dừng lại thực hiện kĩ thuật ném rổ. Sau khi ném xong thì nhặt bóng chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện trò chơi và chạy về

đứng cuối hàng của đội mình. Hết thời gian quy định, đội ném được bóng vào rổ nhiều hơn là đội thắng cuộc.

Lưu ý: Tuỳ theo trình độ và thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh khoảng cách giữa các cọc, khoảng cách cọc cuối với rổ, tăng/giảm số người chơi hoặc thời gian chơi cho phù hợp.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ

Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ là kĩ thuật thường sử dụng khi đấu thủ tấn công đang xoay lưng về hướng rổ nhận được bóng từ đồng đội chuyền đến (hoặc đang dẫn bóng) và có đấu thủ phòng thủ sau lưng. Sau khi bắt bóng ổn định thì thực hiện xoay người 180° để thoát khỏi đấu thủ phòng thủ và ném rổ.

TTCB

Đứng xoay lưng về hướng rổ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB như khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ (H.2).

Thực hiện động tác

Từ TTCB, quay đầu quan sát để xác định hướng ném, sau đó dùng chân trái làm trụ và xoay người 180° về bên trái. Khi thân người đối diện rổ thì hạ thấp trọng tâm và thực hiện động tác ném rổ.

Kết thúc

Sau khi ném rổ, đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 2. TTCB kĩ thuật xoay người 180° ném rổ



Hình 3. Tư thế sau khi xoay người 180° và chuẩn bị ném rổ

Lưu ý: Sử dụng nửa trước bàn chân để làm trụ xoay, chú ý không vi phạm Luật chân trụ.

Những sai lầm thường mắc:

– Vừa xoay vừa đưa bóng từ bụng lên.

– Sau khi xoay người 180°, thân người không đối diện rổ.

Cách sửa:

– Thực hiện động tác xoay người 180° xong và ổn định tư thế mới đưa bóng từ trước bụng lên cao để thực hiện kĩ thuật ném rổ đã học.

– Có thể xoay góc lớn hoặc nhỏ hơn 180° sao cho thân người đối diện rổ, thực hiện nhiều lần cho thuần thục.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

LUYỆN TẬP

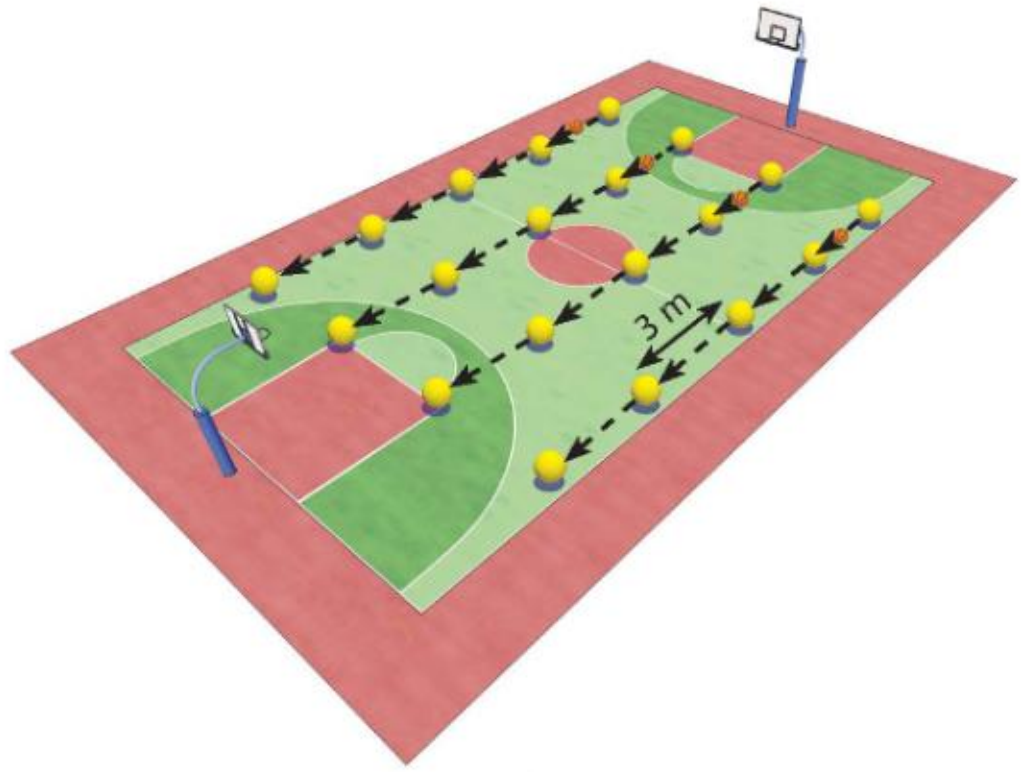
1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ

Người tập đứng thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh thực hiện mô phỏng động tác xoay người 180° ném rổ không bóng tại chỗ.

Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ

Người tập đứng thành các hàng ngang cách nhau 3 m, hàng đầu tiên cầm bóng, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° và ném rổ tại chỗ theo hiệu lệnh. Các hàng sau, khi bắt được bóng thì thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ tương tự như hàng đầu tiên (H.4).



Hình 4. Sơ đồ bài tập 2

Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ chính diện và 45° cự li gần

Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện rổ hoặc góc 45° và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập cầm bóng xoay lưng về hướng rổ và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.5).



Hình 5. Sơ đồ bài tập 3

Bài tập 4. Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ

Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập cầm bóng xoay lưng về hướng rổ, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ hoặc nhảy ném rổ.

Bài tập 5. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ

Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không cầm bóng, đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyền đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.6).

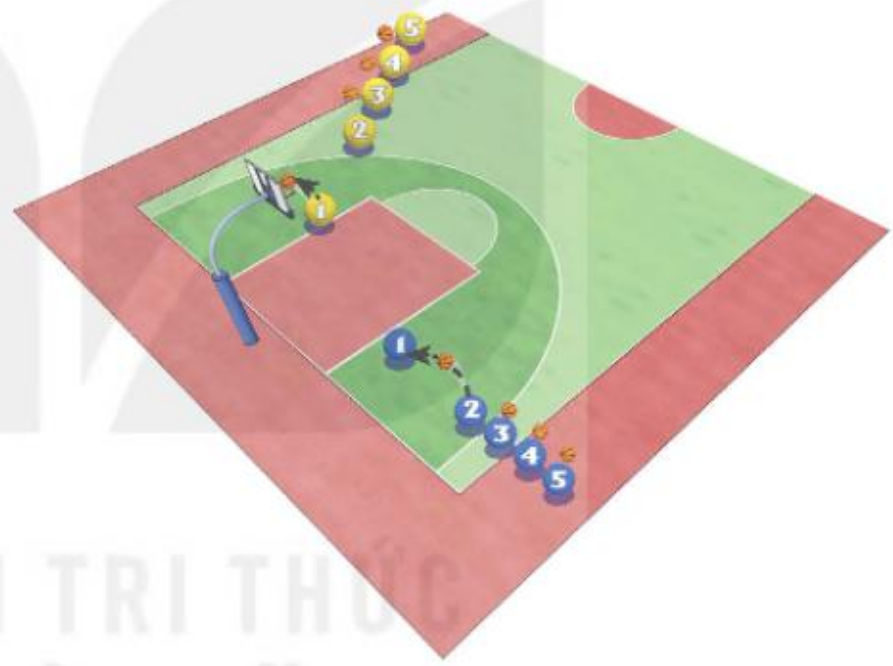
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 6. Sơ đồ bài tập 5

Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ cự li trung bình

Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang bên phải/trái, chếch 45° bên phải/trái và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không cầm bóng đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyền đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.7). Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên.



Hình 7. Sơ đồ bài tập 6

Bài tập 7. Chuyền và bắt bóng từ giữa sân, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ

Người tập chia thành nhóm 4 – 5 người đứng theo sơ đồ (H.8), người đứng ở vạch ném phạt xoay mặt về giữa sân. Người cầm bóng ở giữa sân chuyền bóng cho bạn ở vạch ném phạt. Người đứng ở vạch ném phạt sau khi nhận bóng thì thực hiện xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên.



Hình 8. Sơ đồ bài tập 7

2. Hình thức luyện tập

Luyện tập cá nhân

Người tập chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 3, 4.

Luyện tập cặp đôi

Luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập bài tập 2, 5.

Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4, 6, 7.

♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

XOAY VÀ NÉM

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật xoay người 180° ném rổ cự li gần và phát triển khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, xe đựng bóng.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu hai đội và đứng ném ở 2 rổ khác nhau. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội chạy đến xe đựng bóng nhặt bóng và xoay người ném rổ, sau khi ném thì nhặt lại bóng bỏ vào xe đựng bóng rồi chạy về chạm tay người tiếp theo để thực hiện trò chơi, sau đó chạy về đứng ở cuối hàng (H.9). Kết thúc thời gian quy định, đội có số lượt ném thành công nhiều hơn là đội thắng cuộc.

Lưu ý: Tuỳ theo trình độ và thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách xe đựng bóng với rổ, số người chơi, số lần bóng vào rổ hoặc thời gian thực hiện cho phù hợp.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Xoay và ném



VẬN DỤNG

1. Khi thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ, cần lưu ý những điểm gì?

2. Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ thường được vận dụng trong những tình huống nào?

3. Vận dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao và kĩ thuật xoay người 180° ném rổ vào luyện tập và thi đấu để phát triển thể lực.

Bài 2 KĨ THUẬT NÉM BÓNG KHI ĐỨNG DƯỚI RỔ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật dẫn bóng di chuyển và chuyền bắt bóng đã học trong tập luyện và thi đấu.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê tập luyện thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống 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 tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập di chuyển không bóng (di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, trượt lùi, xoay chân trụ nhảy ném rổ không bóng) và các bài tập làm quen với bóng (vỗ bóng, tung bóng bằng hai tay lên cao và bắt lại bóng, chuyền bóng bằng một tay qua lại, động tác tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ,...).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

DẪN BÓNG DI CHUYỂN NÉM RỔ

Dụng cụ: Bóng rổ, giỏ đựng bóng.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng ngang sau hai đường biên cuối sân, sau mỗi rổ đặt một giỏ đựng bóng. Trên sân bố trí rải rác ngẫu nhiên các quả bóng rổ (số bóng phải nhiều hơn tổng số người của hai đội và phải là số lẻ) (H.10). Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội chạy vào sân nhặt một quả bóng bất kì rồi dẫn bóng di chuyển về phía rổ của đội mình để ném rổ (chỉ được ném rổ trong khu vực giới hạn và phải ném đến khi bóng vào rổ). Sau khi bóng vào rổ thì nhặt bóng bỏ vào giỏ của đội mình rồi chạy về đứng ở cuối hàng, người tiếp theo chỉ được thực hiện trò chơi khi người chơi trước đã bỏ xong bóng vào giỏ. Kết thúc trò chơi, đội có số bóng trong giỏ nhiều hơn là đội thắng cuộc.

Lưu ý: Tuỳ vào trình độ và thể lực của người chơi, có thể tăng hoặc giảm số người chơi của mỗi đội, số bóng bố trí trên sân,... cho phù hợp.



Hình 10. Sơ đồ trò chơi Dẫn bóng di chuyển ném rổ



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ thường được sử dụng trong tình huống đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng ở dưới rổ mà không thể di chuyển tạo khoảng trống để ném rổ.

TTCB

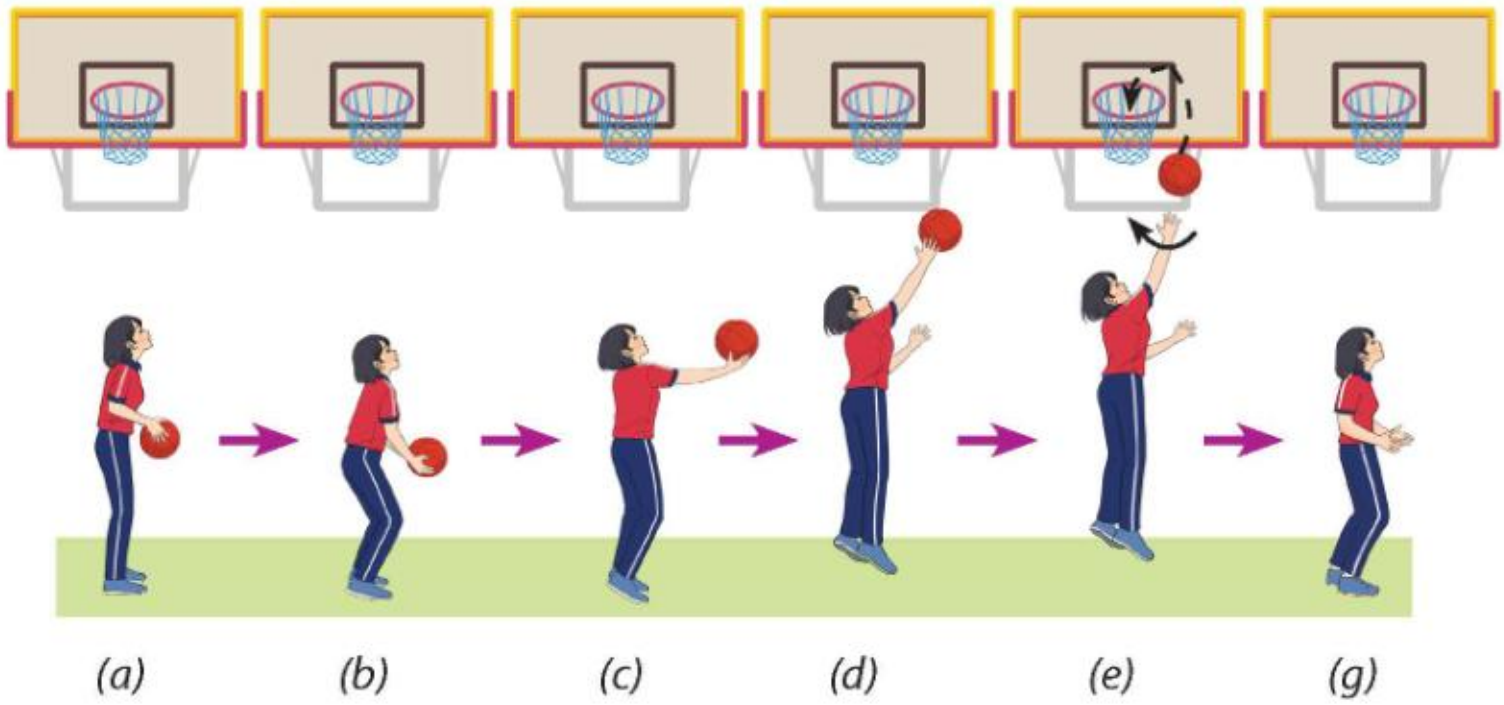
Đứng ở vị trí dưới rổ và trục vai vuông góc với bảng rổ (tay ném rổ nằm phía ngoài xa đường biên cuối sân), hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB như khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ, mắt nhìn hướng rổ (H.11a và H.12a).

Thực hiện động tác

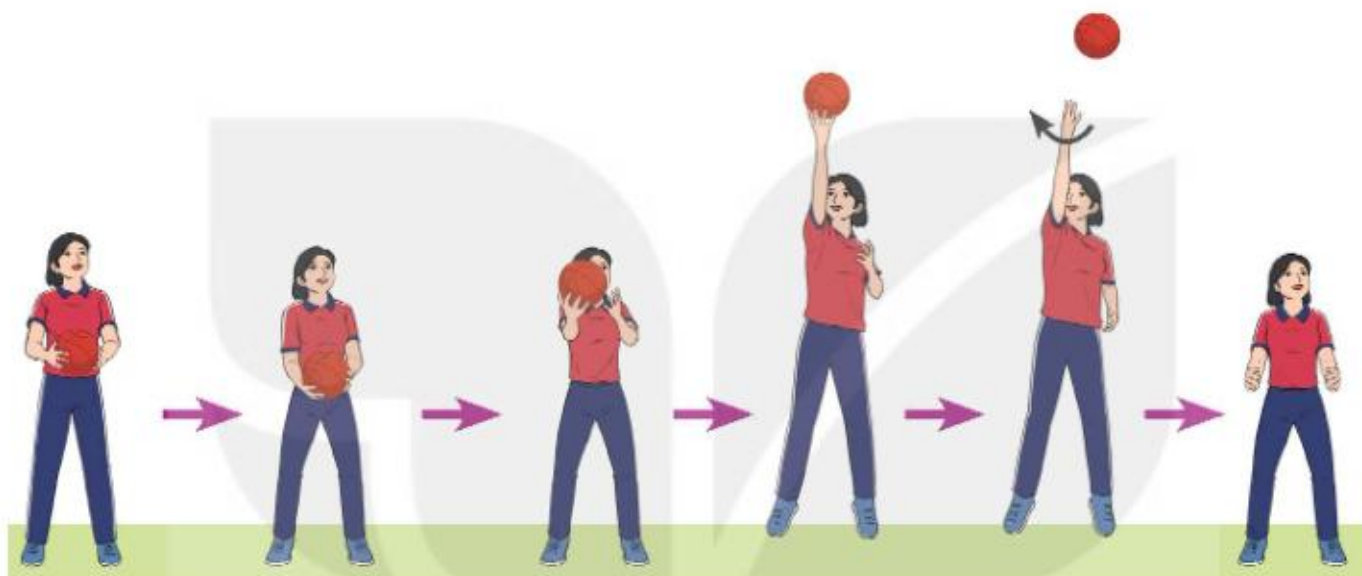
Từ TTCB, bật nhảy bằng hai chân (H.11b và H.12b), đồng thời hai tay đưa bóng từ dưới lên cao (H.11c và H.12c). Khi cơ thể gần lên tới điểm cao nhất thì nâng khuỷu tay phải, thả tay trái, dùng sức xoay cổ tay, theo hướng vào bảng rổ miết các ngón tay vào bóng (H.11d và H.12d), ném bóng xoáy vào bảng để bóng bật xuống rổ (H.11e và H.12e).

Kết thúc

Sau khi ném bóng, mắt nhìn theo bóng, thân người rơi xuống thì chủ động khuỵu gối để giảm lực, sau đó đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.11g và H.12g).



Hình 11. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ (nhìn bên hông)



Hình 12. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ (nhìn chính diện)

Những sai lầm thường mắc:

– Khi ném bóng không có động tác xoay cổ tay.

– Khi ném, bóng thường bị trúng vành rổ mà không vào bảng rổ.

Cách sửa:

– Thực hiện động tác bổ trợ xoay cổ tay không bóng, sau đó kết hợp với bóng cho thuần thục trước khi ném bóng vào rổ.

– Di chuyển về trước nửa hoặc 1 bước chân khi bật nhảy ném rổ.



LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

Người tập đứng thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh thực hiện mô phỏng động tác cầm bóng và bật lên thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.

Bài tập 2. Tung và bắt lại bóng rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

Người tập đứng thành các hàng ngang, hàng đầu tiên cầm bóng, theo hiệu lệnh người tập tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.

Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

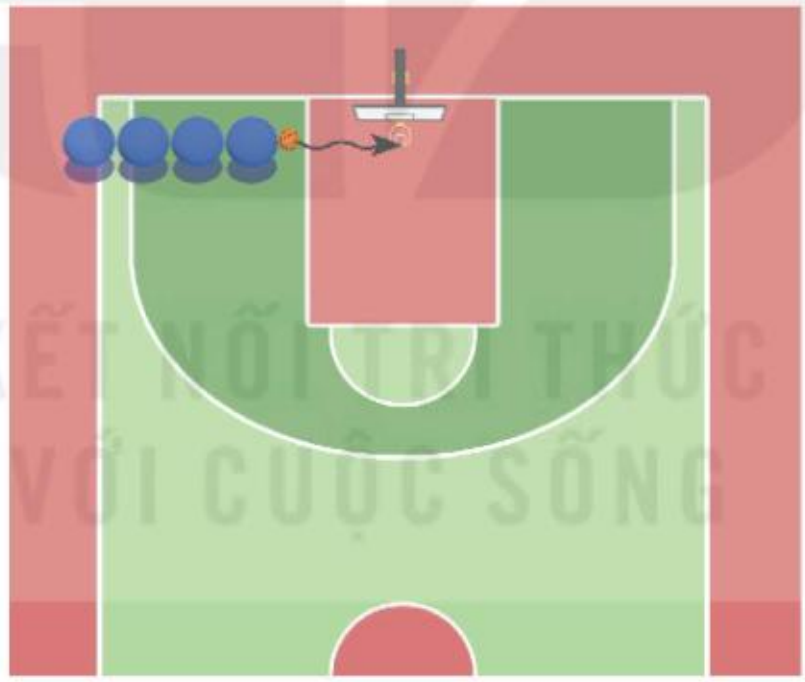
Người tập đứng thành các hàng dọc song song với đường biên ngang dưới rổ, lần lượt từng người tập thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.

Bài tập 4. Phối hợp dẫn bóng tại chỗ hoặc di chuyển rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

Người tập đứng thành các hàng ngang, lần lượt từng hàng dẫn bóng tại chỗ hoặc dẫn bóng di chuyển, theo hiệu lệnh bắt lại bóng, thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.

Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ, thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

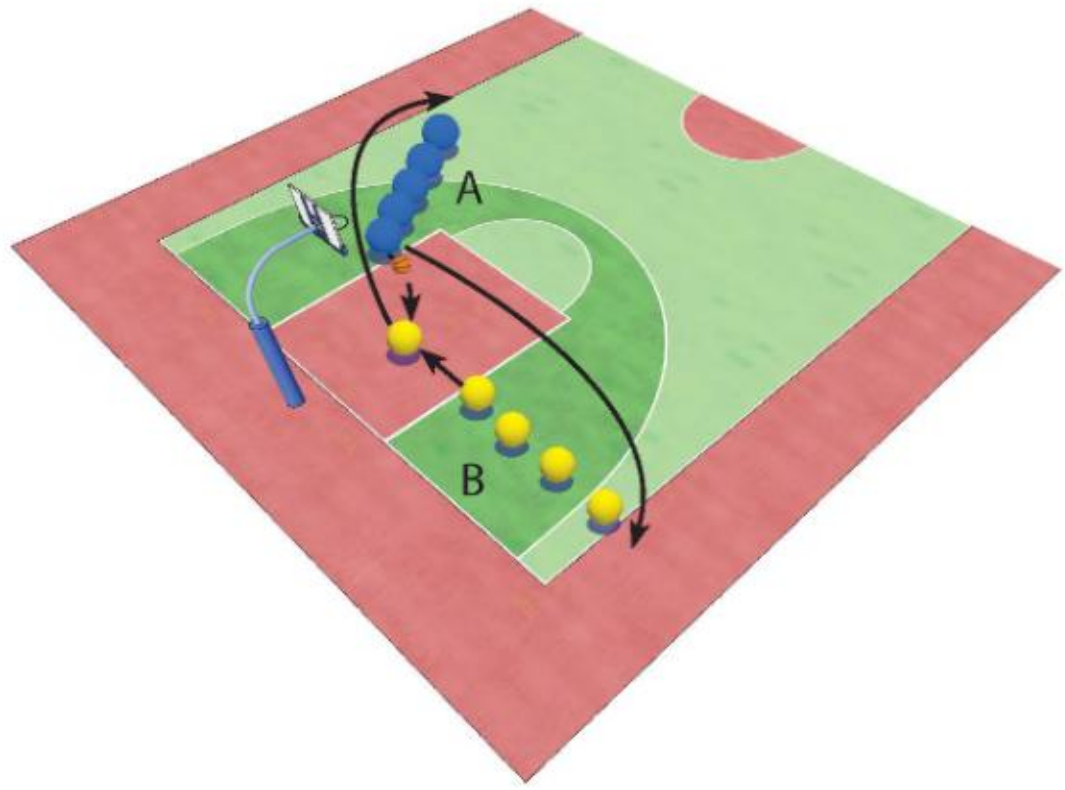
Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang ngay trong khu vực 2 điểm, người đầu hàng cầm bóng rồi dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ để thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng, chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện và chạy về đứng ở cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.13).



Hình 13. Sơ đồ bài tập 5

Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

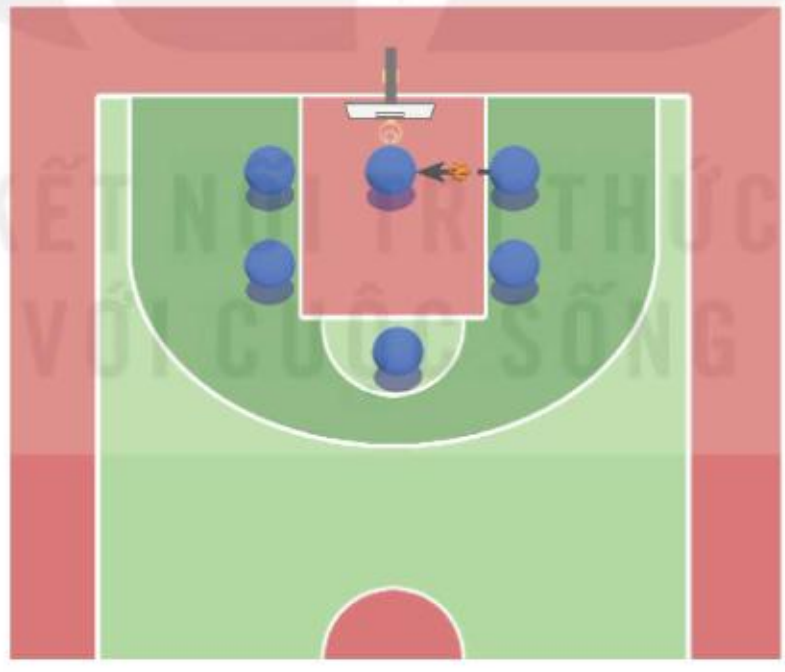
Người tập đứng thành các hàng dọc ở góc 45° bên phải (nhóm A) và đứng song song với biên ngang bên trái (nhóm B), cách rổ 3 m, người đầu hàng nhóm A cầm bóng. Người đầu hàng nhóm B chạy vào khu vực dưới rổ và nhận bóng từ bạn chuyền vào rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. Sau khi ném xong thì bắt lại bóng chuyền về cho người tiếp theo của nhóm A và chạy về đứng cuối hàng A. Người nhóm A vừa chuyền bóng sẽ chạy về đứng cuối hàng B. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.14).



Hình 14. Sơ đồ bài tập 6

Bài tập 7. Phối hợp nhóm 6 người luân phiên ném bóng khi đứng dưới rổ

Người tập chia thành nhóm 6 người đứng xung quanh khu vực giới hạn theo sơ đồ (H.15), một người đứng ở vị trí dưới rổ. Người cầm bóng bên ngoài chuyền bóng cho bạn ở dưới rổ để thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng chuyền ra cho người tiếp theo rồi di chuyển ra vị trí bên ngoài. Cả nhóm sẽ di chuyển theo chiều kim đồng hồ để lần lượt vào vị trí ném bóng khi đứng dưới rổ.



Hình 15. Sơ đồ bài tập 7

2. Hình thức luyện tập

Luyện tập cá nhân

Người tập chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 2, 3, 4, 5.

Luyện tập cặp đôi

Luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập bài tập 6.

Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4, 5, 6, 7.

♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

TẤN CÔNG DƯỚI RỔ

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ và phát triển khả năng phối hợp vận động.

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

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu hai đội và đứng ở hai rổ khác nhau, cọc ở các vị trí (H.16), khoảng cách giữa các cọc từ 30 – 50 cm. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội dẫn bóng di chuyển dích dắc luồn qua các cọc đến vị trí dưới bảng rổ và thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó nhặt lại bóng, chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện trò chơi và chạy về đứng ở cuối hàng. Kết thúc thời gian quy định, đội có số lượt ném thành công nhiều hơn hoặc đội ném vào đủ số quả quy định trước là đội thắng cuộc (H.16).

Lưu ý: Tuỳ theo trình độ và thể lực của người chơi, có thể tăng/giảm số cọc, số người chơi, số lần bóng vào rổ hoặc thời gian thực hiện cho phù hợp.



Hình 16. Sơ đồ trò chơi Tấn công dưới rổ



VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ thường được vận dụng trong những trường hợp nào?

2. Trong quá trình thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, cần lưu ý những điểm gì?

3. Thảo luận nhóm về các tình huống sử dụng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ để nâng cao hiệu quả phối hợp với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.

Chủ đề 4

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU

Bài 1

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG NHANH

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền; thực hiện thuần thục, ổn định các chiến thuật tấn công đã học.

– Thể hiện năng khiếu về môn Bóng rổ trong học tập và thi đấu.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

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 tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập di chuyển (chạy tăng tốc, chạy đổi hướng, hai bước lên rổ), các bài tập chuyền bóng, bắt bóng 2 tay và 1 tay, tại chỗ ném rổ hoặc nhảy ném.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỂN BÓNG NHANH VỀ ĐÍCH

Dụng cụ: Bóng rổ, giỏ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: 1 giỏ đựng bóng bố trí ở vị trí người chơi số 1; 1 giỏ không có bóng bố trí ở vị trí người chơi số 5. Chia người chơi thành các đội năm người, mỗi đội đứng theo vị trí như sơ đồ (H.1). Khi có hiệu lệnh, bóng được chuyền lần lượt cho đồng đội, người số 5 nhận bóng đặt vào giỏ. Thực hiện liên tục đến khi quả bóng rổ cuối cùng của đội được đặt vào giỏ thì kết thúc lượt chơi. Đội có thời gian thi đấu ngắn nhất là đội thắng cuộc.

Lưu ý:

– Người chơi đứng tại chỗ chuyền bóng (có thể sử dụng các kĩ thuật chuyền bóng đã học) và không được vi phạm Luật chân trụ.

– Tuỳ theo thể lực của người chơi, có thể tăng số bóng hoặc tổ chức chuyền ngược lại.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng nhanh về đích



KIẾN THỨC MỚI

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG NHANH

Tấn công nhanh là chiến thuật thường được dùng khi đội phòng thủ giành được quyền kiểm soát bóng và phản công trong thời gian nhanh nhất nhằm làm cho đối phương không kịp tổ chức phòng ngự.

Để thực hiện chiến thuật tấn công nhanh, các hoạt động của cá nhân hoặc phối hợp đồng đội (tranh bóng, dẫn bóng, chuyền bóng, ném rổ) với mục đích đưa bóng về khu vực rổ đối phương phải được thực hiện trong thời gian ngắn nhất (2 – 5 giây) và ghi điểm trước khi đối phương kịp tổ chức phòng ngự.

1. Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền

Đấu thủ sau khi giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà, thì sử dụng kĩ thuật cá nhân thoát khỏi sự truy cản của đối phương, nhanh chóng chuyền bóng dài cho đồng đội đang ở khu vực rổ của đối phương để ghi điểm.

2. Chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền

Đấu thủ sau khi giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà, sử dụng kĩ thuật cá nhân nhanh chóng chuyền bóng ra cho đồng đội ở các vị trí tiếp ứng (H.2). Sau đó thoát khỏi sự kèm sát của đấu thủ phòng thủ, chạy nhanh về phía rổ đối phương để nhận bóng từ đồng đội chuyền lại hoặc đấu thủ tiếp ứng chuyền bóng cho 1 đồng đội khác đang đứng ở vị trí rổ đối phương và ghi điểm.



Hình 2. Các vị trí tiếp ứng

Những sai lầm thường mắc:

– Khi giành được quyền kiểm soát bóng thì giữ bóng quá lâu làm mất cơ hội phản công nhanh.

– Các đường chuyền bóng cho đồng đội không tốt làm mất cơ hội tấn công nhanh của đồng đội.

Cách sửa:

– Khi kiểm soát được bóng thì ưu tiên chuyền bóng ra cho đồng đội hoặc sử dụng kĩ thuật chân trụ đã học để thoát khỏi sự kèm sát của đối phương, dẫn bóng di chuyển ra ngoài.

– Thường xuyên luyện tập kĩ thuật chuyền bóng, đồng thời trao đổi ngay với đồng đội về các đường chuyền hỏng hoặc chưa hợp lí.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



LUYỆN TẬP

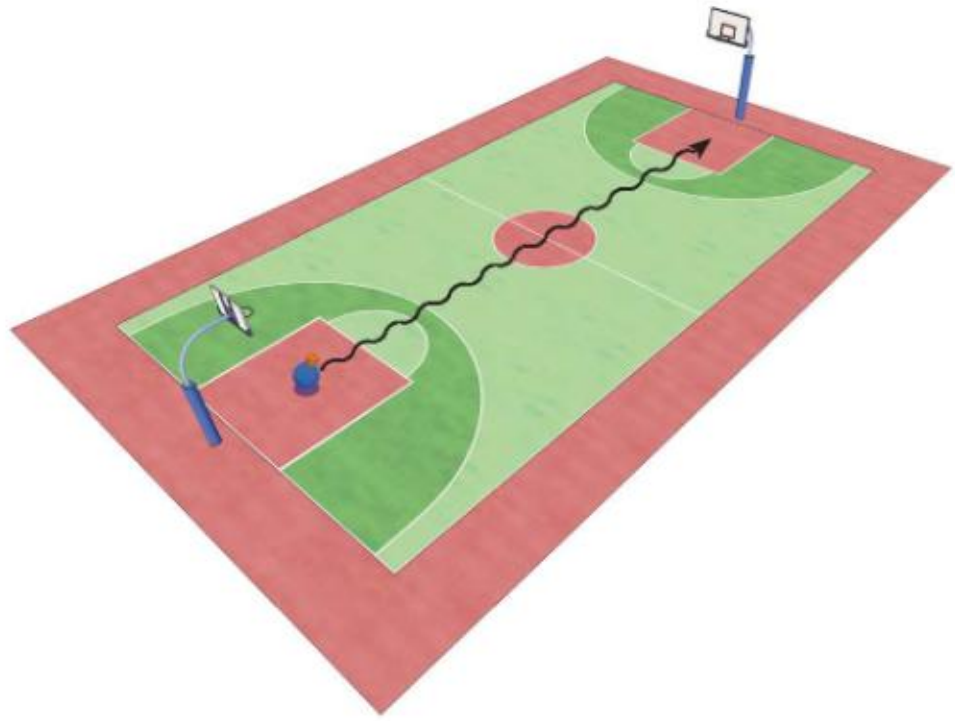
1. Nội dung luyện tập

Bài tập 1. Phối hợp tung, bắt bóng và di chuyển ném rổ

Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự tung bóng, bắt bóng, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).

Bài tập 2. Bắt bóng bật bảng và dẫn bóng di chuyển – ném rổ

Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự ném bóng vào bảng, bắt bóng bật ra, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).



Hình 3. Sơ đồ bài tập 1, 2

Bài tập 3. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng cho người tiếp ứng dẫn bóng di chuyển ném rổ

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại di chuyển ra góc 45° bên ngoài vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền ra, dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.4).



Hình 4. Sơ đồ bài tập 3

Nâng cao: Bố trí 1 đấu thủ phòng thủ để cản phá đường chuyền bóng.

Bài tập 4. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ bạn mình chuyền đến và thực hiện di chuyển ném rổ (H.5).



Hình 5. Sơ đồ bài tập 4

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài tập 5. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng (1). Người còn lại (2) chạy nhanh về góc giữa sân nhận bóng từ (1) chuyền đến. Sau khi chuyền bóng xong, (1) chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ (2) chuyền lại và thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.6).



Hình 6. Sơ đồ bài tập 5

Bài tập 6. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng theo vị trí tiếp ứng quy định và tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng (1). Theo hiệu lệnh của người điều khiển, người còn lại (2) chạy nhanh ra một trong năm vị trí tiếp ứng được yêu cầu nhận bóng từ (1) chuyền đến. Sau khi chuyền bóng xong, (1) chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ (2) chuyền lại và thực hiện dẫn bóng ném rổ (H.7).



Hình 7. Sơ đồ bài tập 6

2. Hình thức luyện tập

Luyện tập cá nhân

Người tập chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 2.

Luyện tập cặp đôi

Luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập các bài tập 3, 4, 5.

Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập 6.

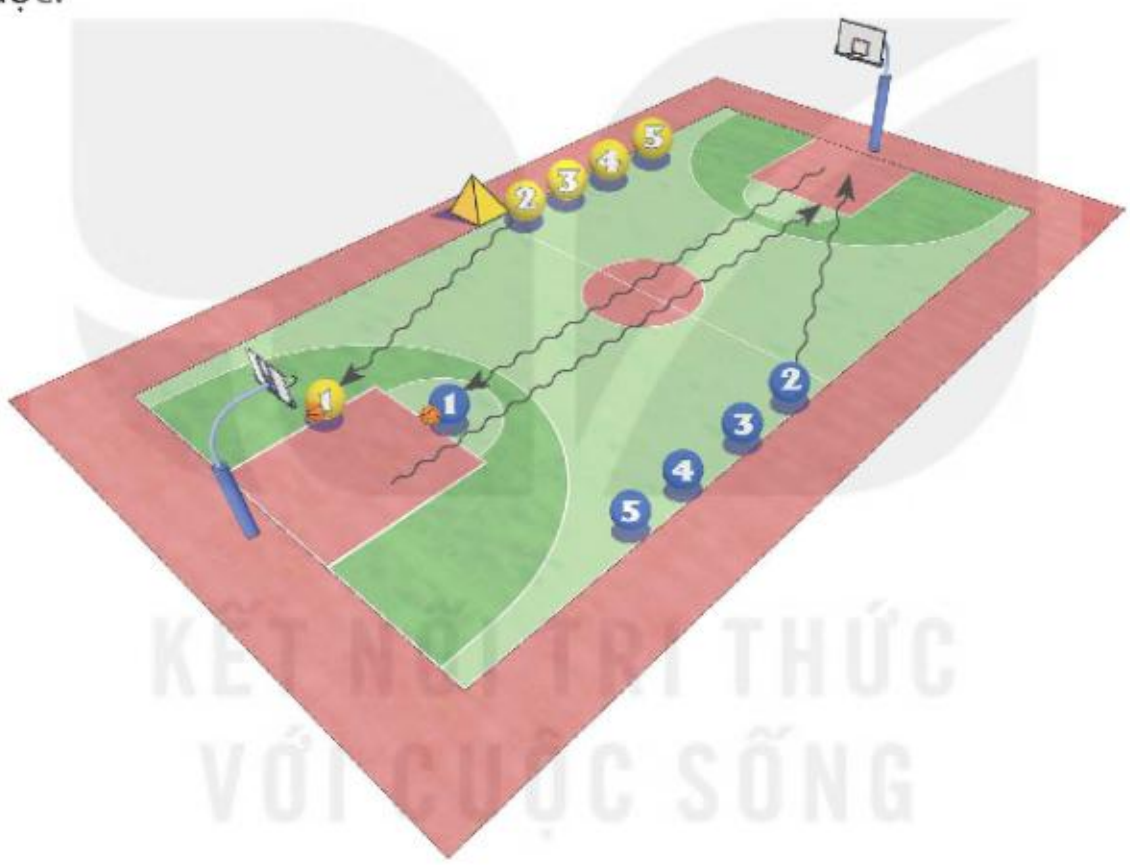
♦ Trò chơi bổ trợ chiến thuật

ĐỘI NÀO GHI ĐIỂM NHIỀU HƠN?

Mục đích: Bổ trợ cho chiến thuật tấn công nhanh.

Dụng cụ: Bóng rổ.

Cách thực hiện: Chia người chơi thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu hai đội (H.8). Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người đầu tiên của mỗi đội dẫn bóng di chuyển đến rổ phía trước thực hiện 2 bước lên rổ, sau đó bắt lại bóng và dẫn bóng di chuyển đến vạch ném phạt ở rổ kia và ném rổ (chỉ thực hiện 1 lần lên rổ hoặc ném). Sau khi ném thì bắt lại bóng và chuyền cho người tiếp theo trong đội để thực hiện trò chơi (mỗi người thực hiện 1 lần). Khi dẫn bóng hai bước lên rổ thành công tính 1 điểm, ném phạt thành công tính 2 điểm. Kết thúc trò chơi, đội có tổng điểm nhiều hơn là đội thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Đội nào ghi điểm nhiều hơn?

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



VẬN DỤNG

1. Cho biết ưu và nhược điểm của chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền.

2. Khi thực hiện chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền, cần lưu ý điểm gì?

3. Thảo luận nhóm về chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền trong thi đấu bóng rổ để nâng cao hiệu quả khi tập luyện chiến thuật này.

Bài 2 CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ KÈM NGƯỜI 1 – 1 NỬA SÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân; thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật phòng thủ đã học.

– Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

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

– Thể hiện sự ham thích, đam mê tập luyện thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống 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 tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập di chuyển (chạy tăng tốc, chạy đổi hướng, chạy lùi, trượt ngang phòng thủ); các bài tập chuyền bóng, bắt bóng 2 tay và 1 tay.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐỘI NÀO TRƯỢT NHANH

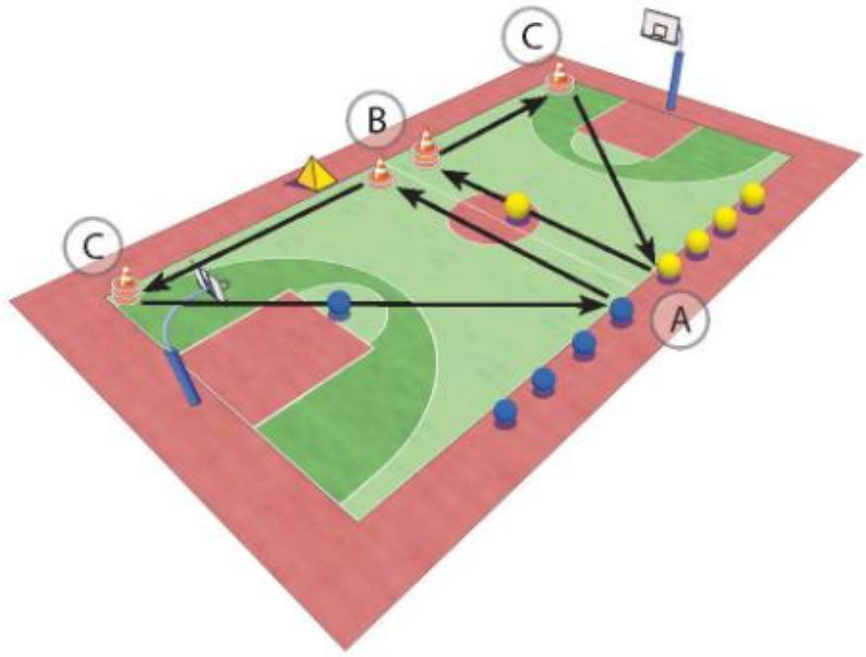
Dụng cụ: Cọc hình nón.

Cách thực hiện: Chia người chơi thành các đội đều nhau đứng ở vị trí (A), ở vị trí (B) đặt một số cọc hình nón có số lượng bằng số người chơi của mỗi đội như sơ đồ (H.9). Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người đầu tiên của mỗi đội trượt ngang theo đường giữa sân (mỗi đội chỉ di chuyển ở phần sân của đội mình) đến B nhặt một cọc rồi chạy lùi về góc cuối sân (C) đặt cọc xuống, sau đó chạy nhanh về chạm tay người tiếp theo. Kết thúc trò chơi khi cọc cuối cùng của cả hai đội được đặt vào đúng vị trí. Đội đặt cọc cuối cùng vào vị trí C trước là đội thắng cuộc.

Lưu ý:

– Tuỳ theo thể lực của người chơi, có thể tăng số lần thực hiện hoặc tăng số cọc.

– Cần động viên, khuyến khích để đội về sau hoàn thành trò chơi của đội mình.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Đội nào trượt nhanh



KIẾN THỨC MỚI

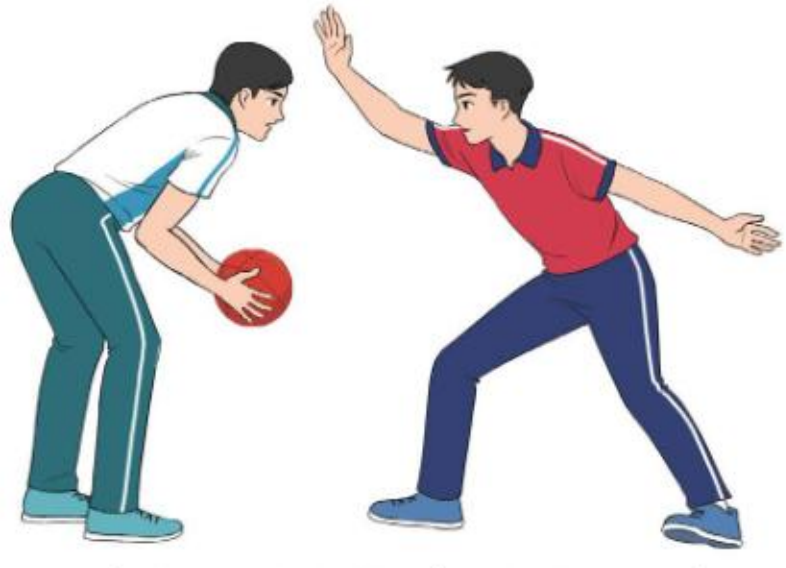
CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ KÈM NGƯỜI 1 – 1 NỬA SÂN

Chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân là chiến thuật mà mỗi đấu thủ đội phòng thủ được phân công kèm sát một đấu thủ đội tấn công ở khu vực sân nhà. Khi thực hiện tốt chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 sẽ làm cho đối phương không thực hiện được các chiến thuật tấn công đã dự định và kéo dài thời gian tấn công (đối phương dễ vi phạm Luật 14 giây hoặc 24 giây).

1. Những hoạt động phòng thủ với đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng

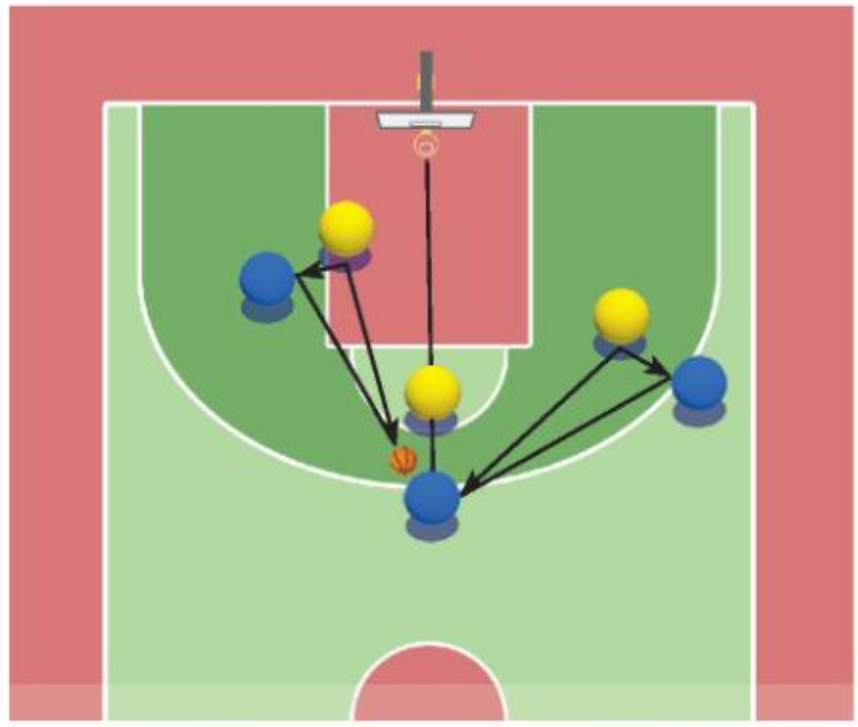
– Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu để hạ thấp trọng tâm, mắt luôn nhìn để quan sát đấu thủ mình đang phòng thủ.

– Khi phòng thủ đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng thì mắt luôn quan sát người cầm bóng, một tay giơ cao, lòng bàn tay hướng về trước (hạn chế đấu thủ ném rổ hoặc chuyền bóng qua đầu), một tay dang rộng chếch trước gối, lòng bàn tay hơi ngửa lên trên (hạn chế đấu thủ dẫn bóng di chuyển qua người) (H.10).



Hình 10. Tư thế phòng thủ với đấu thủ đang kiểm soát bóng

– Phải chiếm vị trí giữa đấu thủ có bóng và rổ, đấu thủ tấn công có bóng – đấu thủ phòng thủ – rổ phải trên một đường thẳng (H.11).



Hình 11. Vị trí đứng của các đấu thủ phòng thủ đối với đấu thủ đội tấn công có bóng và không bóng

– 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.

2. Những hoạt động phòng thủ với đấu thủ tấn công không kiểm soát bóng

– Khi phòng thủ đấu thủ tấn công không bóng thì mặt hơi nghiêng về đấu thủ đang cầm bóng để quan sát, hai tay dang rộng chếch trước gối, lòng bàn tay hơi ngửa lên trên (H.12).



Hình 12. Tư thế phòng thủ với đấu thủ không có bóng

– Cần xác định vị trí đấu thủ có bóng đang ở đâu và đấu thủ tấn công không bóng mình chịu trách nhiệm phòng thủ để đảm bảo vị trí đứng của mình với đấu thủ có bóng

và đấu thủ không bóng là ba đỉnh của tam giác (H.11), giúp cho việc quan sát được cả hai đấu thủ đội tấn công tốt nhất.

– Hạn chế các đường bóng chuyền đến cho đấu thủ mình đang phòng thủ và 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 hoặc tranh bóng bật bảng sau quả ném bóng hỏng.

Lưu ý:

– Mỗi đấu thủ chịu trách nhiệm phòng thủ phải xác định được đấu thủ tấn công mình được phân công kèm và luôn di chuyển theo đấu thủ đó ở bất kì vị trí nào khi đang ở sân nhà. Không để cho đối phương có khoảng không gian trống hoặc vị trí thuận lợi để nhận bóng.

– Không để cho đối phương có thời gian ngắm ném bóng vào rổ. Không để cho đối phương đột phá vào khu vực dưới rổ và hạn chế đối phương tranh bóng bật bảng sau quả ném bóng hỏng.

Những sai lầm thường mắc:

– Đứng quá gần và dễ bị đối phương di chuyển thoát khỏi sự kèm sát.

– Kèm sát đối thủ có thể hình to lớn hoặc kĩ thuật tốt hơn mình.

Cách sửa:

– Lùi ra giữ khoảng cách 1 bước chân hoặc 1 cánh tay.

– Trao đổi với huấn luyện viên hoặc đồng đội để hoán đổi vị trí phù hợp.

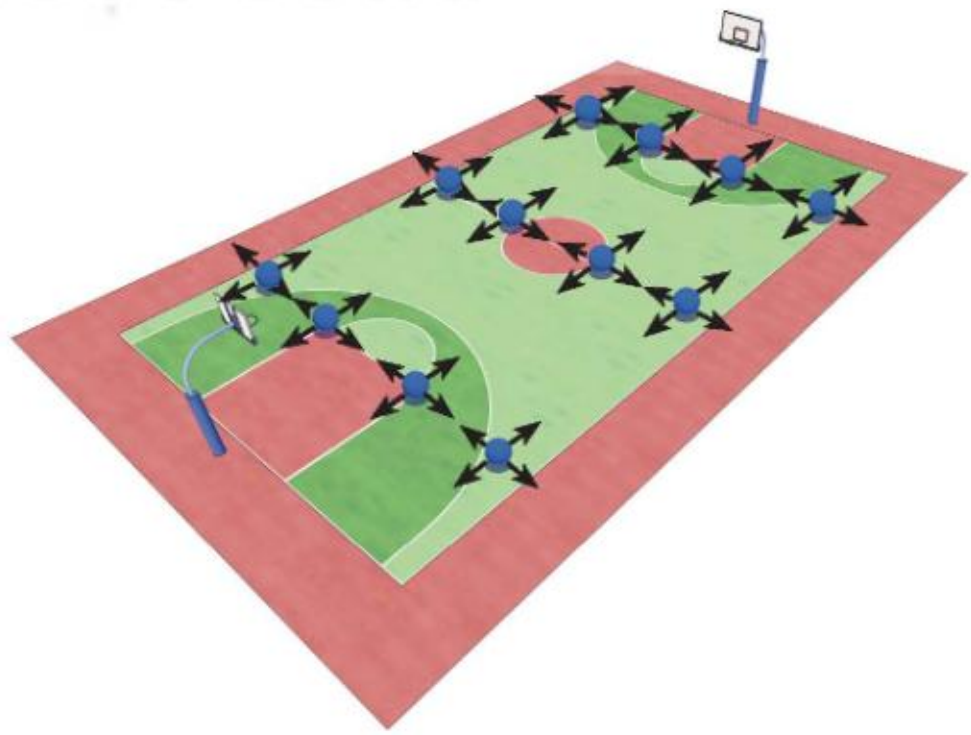


LUYỆN TẬP

1. Nội dung luyện tập

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 giơ một tay cao, một tay thấp nhằm hạn chế đối phương dẫn bóng, chuyền bóng hoặc ném rổ (H.13).



Hình 13. Sơ đồ bài tập 1

Bài tập 2. Di chuyển phòng thủ theo vị trí quy định

Người tập đứng thành hàng dọc ở góc sân và bố trí các cọc hình nón theo sơ đồ (H.14). Theo hiệu lệnh, từng người sẽ di chuyển bằng kĩ thuật trượt ngang đến chạm các cọc như hình trong sơ đồ. Khi di chuyển, người phòng thủ có thể giơ một tay cao, một tay thấp hoặc hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rổ.



Hình 14. Sơ đồ bài tập 2

Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo đấu thủ không bóng

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đấu thủ tấn công, một người là đấu thủ phòng thủ. Đấu thủ tấn công sẽ chủ động di chuyển theo sơ đồ (H.15), đấu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo. Khi di chuyển phòng thủ, người phòng thủ để hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rổ và mắt hướng về đấu thủ tấn công mình đang phòng thủ.



Hình 15. Sơ đồ bài tập 3

Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đấu thủ đang kiểm soát bóng

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đấu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đấu thủ phòng thủ. Đấu thủ tấn công sẽ chủ động dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.16), đấu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo.



Hình 16. Sơ đồ bài tập 4

Bài tập 5. Đấu tập

Chia số người tập thành các đội 5 người đấu tập trên nửa sân (H.17). Các đội phân công người để phụ trách phòng thủ và thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. Sau mỗi lần ném rổ, hai đội sẽ đổi vai trò cho nhau. Đội ghi được số điểm theo quy định trước là đội thắng cuộc.

Lưu ý: Khi tập luyện, yêu cầu đội tấn công phải yểm hộ nhau để di chuyển đổi vị trí cho nhau liên tục trong và ngoài khu vực 3 điểm. Khi thi đấu, cần tuân theo Luật Bóng rổ.



Hình 17. Sơ đồ bài tập 5

2. Hình thức luyện tập

Luyện tập cá nhân

Người tập chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 2.

Luyện tập cặp đôi

Luân phiên hỗ trợ nhau luyện tập các bài tập 3, 4.

Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bài tập 5.

♦ Trò chơi bổ trợ chiến thuật

CÙNG NHAU VƯỢT KHÓ

Mục đích: Bổ trợ di chuyển trong phòng thủ 1 – 1.

Dụng cụ: Cọc hình nón.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội từ 5 – 7 người, mỗi lần thi đấu hai đội, đứng ở sau đường biên cuối sân, trên sân bố trí năm cọc (H.18). Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người đầu tiên của đội sẽ chạy vào và đặt các cọc nằm xuống, thực hiện tự do cọc nào trước cũng được. Sau khi đã đặt nằm hết các cọc thì chạy về chạm tay người tiếp theo trong đội và di chuyển về đứng ở cuối hàng. Người tiếp theo sẽ chạy vào và dựng các cọc lên. Người chơi luân phiên làm đặt cọc nằm xuống và dựng cọc lên cho đến khi người cuối cùng thực hiện xong trò chơi. Kết thúc trò chơi, đội thực hiện xong trước là đội thắng cuộc.



Hình 18. Sơ đồ trò chơi Cùng nhau vượt khó



VẬN DỤNG

1. Thảo luận nhóm để làm rõ mục đích của đấu thủ thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân khi đối phương tấn công có bóng hoặc không có bóng.

2. Hãy nêu những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân trong thi đấu bóng rổ.

3. Vận dụng chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân thường xuyên trong tập luyện và thi đấu để nâng cao thành tích và phát triển thể lực.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích	Trang
1	**Bật bảng**	Bóng bật ra khỏi bảng ở khu vực dưới rổ.	32
2	**Tiếp ứng**	Hoạt động hỗ trợ nhận bóng khi đồng đội đang kiểm soát bóng mà bị đối phương áp sát.	58
3	**Trục vai**	Đường thẳng tưởng tượng ngang qua hai vai.	51

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

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 11

Chủ đề 1: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG 11

Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ 11

Bài 2. Một số điều luật thi đấu bóng rổ 3×3 và phương pháp trọng tài 15

Chủ đề 2: KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG 25

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V 25

Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng 32

Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao 38

Chủ đề 3: KĨ THUẬT NÉM RỔ 44

Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ 44

Bài 2. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ 50

Chủ đề 4: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU 56

Bài 1. Chiến thuật tấn công nhanh 56

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân 62

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ 69

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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: NGUYỄN MINH KHÁNH – NGÔ KIÊN TRUNG
Biên tập tái bản: PHẠM TRƯỜNG THỊNH
Biên tập mĩ thuật: PHẠM NGỌC KHANG
Thiết kế sách: NGUYỄN NGỌC ĐAN THANH
Trình bày bìa: 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 © (2024) 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.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – BÓNG RỔ

Mã số: G2HHZE005m26

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/218-09/GD

Số QĐXB: ...QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...

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

Mã số ISBN: 978-604-0-39318-0



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 12 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-39318-0

9 786040 393180

Giá: 13.000đ