

- *Thao tác căn bản*: SV thực hiện các động tác theo từng bước từ đơn giản đến phức tạp.

- + Thực hiện mô phỏng động tác.
- + Thực hiện động tác tại chỗ cầm bóng đột phá qua người.
- + Thực hiện động tác tại chỗ cầm bóng đột phá qua người kết hợp hai bước ném rổ.

+ Hoàn thiện kỹ thuật tại chỗ cầm bóng đột phá qua người.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo*:

- + Thực hiện phối hợp các kỹ thuật tăng dần tốc độ.

3.1.8.6. Sản phẩm thực hành:

Sinh viên thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật tại chỗ cầm bóng đột phá qua người.

3.1.8.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Sân bóng rổ, bóng, còi, trang phục, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

3.2. Tín chỉ 2: Thực hành kỹ thuật bóng rổ

3.2.1. Bài 1: Ôn các kỹ thuật cơ bản của môn bóng rổ

3.2.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.

- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.2.1.2. *Phân kiến thức, kỹ thuật căn bản:*

*** Các bước di chuyển trong bóng rổ:**

Di chuyển của vận động viên bóng rổ trên sân là một phần của hệ thống những động tác nhằm nhằm giải quyết nhiệm vụ tấn công một cách cụ thể. Các động tác di chuyển là cơ sở của kỹ thuật bóng rổ.

Để di chuyển trên sân, vận động viên sử dụng các động tác: chạy, nhảy, dừng và quay người. Nhờ có những động tác này vận động viên có thể chọn vị trí đúng, thoát khỏi sự kèm bám của đối phương để bắt bóng, chuyền bóng, dẫn bóng đồng thời lôi kéo đối phương theo mình để tạo khoảng trống cho đồng đội thực hiện mục đích tấn công của đội.

• **Đi**

Trong thi đấu bóng rổ, động tác đi chỉ để sử dụng khi thay đổi vị trí trong thời gian ngắn hoặc giảm cường độ thi đấu.

Khác với đi bộ bình thường, trong bóng rổ đi gối hơi co và điều này giúp vận động viên luôn có khả năng tăng tốc bất ngờ.

• **Chạy.**

Chạy là phương pháp cơ bản để di chuyển trong bóng rổ khác nhiều so với chạy trong điền kinh, trong bóng rổ vận động viên phải biết cách tăng tốc độ từ những tư thế ban đầu khác nhau, theo bất kì hướng nào, biết nhanh chóng thay đổi hướng và tăng tốc đột ngột.

- **Chạy tự nhiên:**

Động tác chạy tự nhiên là động tác dùng rất nhiều trên sân khi tấn công cũng như phòng thủ và trong mọi hoàn cảnh mà không cần đến tốc độ nhanh.

Sai lầm thường mắc phải và phương pháp sửa chữa

Những sai lầm	Biện pháp sửa sai
1. Vai và tay bị gò bó, không thả lỏng nên chóng mệt mỏi. 2. Mắt không quan sát trên sân nên dễ xảy ra va chạm.	1. Không so vai chạy, hai tay nắm hờ và thả lỏng căng, cổ tay 2. Mắt không nhìn xuống đất và thả lỏng cổ tay.

- **Chạy biến tốc:**

Trong bóng rổ việc tăng tốc độ, chạy một cách đột ngột và bất ngờ, hoặc là tăng tốc độ xuất phát được gọi là chạy biến tốc, nó được dùng nhiều khi di chuyển trong tấn công và phòng thủ. Đây là phương pháp tốt nhất để thoát khỏi sự kèm chặt của đối phương và di chuyển tới chỗ không có người kèm.

Khi đang chạy bình thường muốn chạy nhanh thì dùng sức đạp của nửa trên hai bàn chân về hướng sau, 4-5 bước đầu tiên cần ngắn song thực hiện với tốc độ nhanh. Muốn chạy chậm lại thì chân bước dài, người hơi ngả về sau, hai tay khi chạy thả lỏng.

Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa

Những sai lầm	Biện pháp sửa sai
1. Trong lúc di chuyển thay đổi tốc độ không tự nhiên. 2. độ ngã của thân người không phù hợp với tốc độ chạy	1. Kẻ trên sân bóng rổ những vạch cách nhau 10m, chạy nhanh đến vạch này thì chạy chậm đến vạch kia hoặc tập luyện có hai người, một phòng thủ và một tấn công. 2. Tập chạy nhanh chậm với nhịp điệu chậm, sau đó nhanh dần.

- **Chạy lùi:**

Trong bóng rổ khi cần quan sát ngược với hướng di chuyển thì người ta dùng kỹ thuật chạy lùi. Chạy lùi là phương pháp tốt nhất để ghi nhận những quả bóng từ dưới lên, hoặc chạy lùi trong phòng thủ để quan sát tình hình tấn công của đối phương trên sân.

Khi chạy đầu gối hai chân luôn gấp, thân trên hơi ngã về trước, lưng quay về hướng di chuyển.

Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa

Những sai lầm	Biện pháp sửa sai
1. Sử dụng động tác này hay bị ngã 2. Khi chạy không theo dõi được ở phía sau lưng	1. Người hạ thấp, hai gối gấp nhiều, tập làm quen với tốc độ chậm sau đó nhanh. 2. Tập cảm giác của cơ thể như mắt, thân, tay, chân... khi có người ở phía sau.

- Chạy nghiêng:

Trong thi đấu bóng rổ để quan sát được tình hình trên sân, vận động viên thường sử dụng động tác chạy nghiêng. Khi chạy nghiêng động tác chạy như chạy tự nhiên, hai mũi chân luôn hướng về phía di chuyển, song thân trên và mặt vẫn quay về phía có bóng để quan sát.

Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa

Những sai lầm	Biện pháp sửa sai
Khi chạy thường xoay cả thân và chân về hướng chạy.	Khi tập chạy hai mũi chân phải luôn hướng về phía di chuyển.

- **Chạy biến hướng:**

Đang chạy vận động viên đột ngột thay đổi hướng di chuyển nhằm mục đích thay đổi người kèm. Khi chạy muốn đổi hướng cần sử dụng chân nghịch với hướng muốn di chuyển đạp xuống đất sau đó cả thân người xoay về hướng có kết quả khi người phòng thủ thì phải dấu được ý định trước khi làm động tác, tốc độ khi di chuyển chậm, sau đó chuyển hướng phải nhanh.

Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa

Những sai lầm	Biện pháp sửa sai
1. Không đạt hiệu quả khi chuyển hướng	1. Tập từ chậm tới nhanh, nhìn thẳng vào người phòng thủ để dấu ý định khi chuyển hướng
2. Thực hiện động tác không nhịp nhàng	2. Tập từ không tới có chướng ngại vật và có người phòng thủ di chuyển

• **Nhảy**

Trong bóng rổ nhảy được sử dụng như những động tác độc lập và là một phần quan trọng của nhiều động tác kỹ thuật khác. Trong thi đấu các động tác tranh bóng, chuyền bắt bóng, ném rổ và cướp bóng dưới rổ... đều yêu cầu vận động viên cần có kỹ thuật nhảy tốt. Có 2 cách thực hiện kỹ thuật nhảy:

- Nhảy bằng 2 chân.
- Nhảy bằng 1 chân.
- **Nhảy bằng 2 chân:**

Động tác này thường được thực hiện khi đứng tại chỗ và được dùng nhiều trong nhảy tranh bóng, ném rổ và cướp bóng dưới rổ.

Trước khi nhảy, 2 gối khuya, hạ thấp trọng tâm sau đó dùng sức đạp 2 chân từ gót chuyển lên mũi bàn chân vươn mạnh thân đồng thời 2 tay vung từ dưới đưa ra trước- lên trên để thực hiện tranh bóng.

- **Nhảy bằng 1 chân:**

Thường được thực hiện khi có chạy đà. Để sử dụng tốt quán tính chạy đà, bước cuối cùng trước khi giậm nhảy cần dài hơn bước trước đó và đặt gót chân chạm đất. Tiếp đó khuya gối để hạ thấp trọng tâm và khi bật lên thì đạp mạnh chân từ gót lên mũi, đồng thời 2 tay vung từ thấp lên cao, chân lăng đánh mạnh từ sau ra trước, lên trên để góp phần đẩy cơ thể lên cao. Sau khi bật nhảy lên cao để thực hiện các động tác kỹ thuật vận động viên cần chuẩn bị để có thể tiếp đất nhẹ nhàng việc gấp chân để giảm chấn động.

• **Dừng**

Là loại động tác được thực hiện đột ngột để thoát khỏi người phòng thủ. Người tấn công đang di chuyển đột ngột dừng lại để thoát khỏi đối phương khi có bóng trong tầm tay, hoặc để nhận bóng của đồng đội chuyển cho. Có 2 loại dừng.

- **Dừng bằng hai bước:**

Thường được áp dụng khi tốc độ di chuyển nhanh. Khi đang chạy nhanh muốn dừng bằng 2 bước thì bước thứ nhất đặt gót chân xoay ra phía ngoài so với hướng chạy, trọng tâm hạ thấp. Bước thứ hai miết bàn chân xuống đất để giảm tốc độ, người xoay chéo theo bàn chân của bước thứ nhất.

- **Nhảy dừng:**

Thường áp dụng khi tốc độ di chuyển vừa phải. Khi đang chạy muốn dừng lại thì dùng một chân đạp đất để nhảy lên không, thân trên hơi ngã sau. Khi ngã xuống hai chân cùng một lúc hoặc lần lượt chạm đất. Khi chạm đất người hơi ngã về phía sau, 2 chân khuya dùng mép bàn chân miết xuống đất.

Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa

Những Sai Lầm	Phương pháp Sửa sai
1. Khi Dừng hai chân thường di chuyển nên phạm luật chạy bước	1. Tại chỗ tập miết bàn chân xuống đất, khi làm tốt mới sử dụng tốc độ

2. Không đủ được thăng bằng khi dừng	nhanh 2. Trọng tâm cơ thể phải hạ thấp, luôn ngả người về phía sau, kết hợp hai tay đánh mạnh đỡ cho thân người thăng bằng.
--------------------------------------	---

• Quay người

Quay người thường dùng để thoát khỏi người phòng thủ, tránh được hành động phá cướp của đối phương. Có hai cách quay người: quay trước và quay sau.

- Nếu chân di chuyển quay ra trước mũi chân trụ thì gọi là quay trước.
- Nếu chân di chuyển quay ra sau gót chân trụ thì gọi là quay sau.

Khi quay người, hai gối trùng, trọng tâm thấp, hai chân tách rộng bằng vai, trọng tâm dồn vào chân trụ. Chân trụ tiếp đất ở nửa trước của bàn chân và khi quay thì đạp mạnh kết hợp với động tác xoay thân trên về trước hoặc sau. Trọng tâm khi quay không nhấp nhô.

Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa

Những sai lầm	Biện pháp sửa sai
1. Khi quay phạm luật chạy bước	1. Chỉ được lấy nửa trên của một bàn chân làm trụ, không được chuyển từ chân làm trụ này sang chân làm trụ kia.
2. Quay người không hết và mất thăng bằng	2. Khi quay thân người không được di chuyển nhấp nhô, chân quay sau khi đạp đất phải chủ động bước về hướng quay.
3. Không biết thực hiện quay sau.	3. Phải chủ động kết hợp cả vai, hông và tay đánh chéo về hướng sau cùng với sức của chân quay đạp đất.

*** Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ và di chuyển:**

Đặc điểm sử dụng:

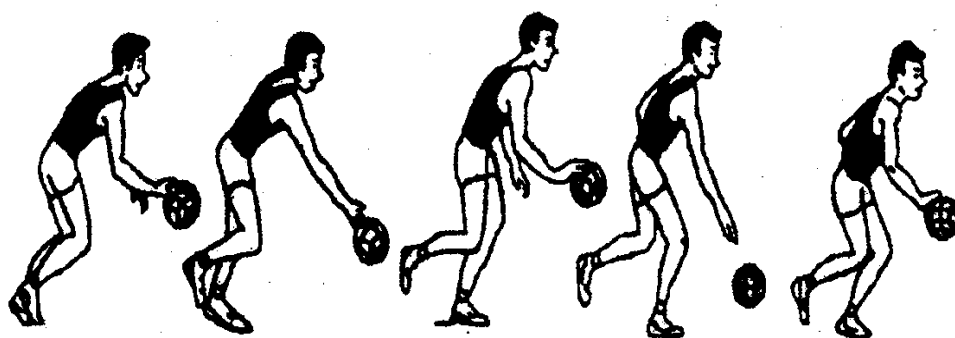
Trong thi đấu bóng rổ, người ta thường sử dụng các kỹ thuật dẫn bóng (cao tay, thấp tay, tại chỗ và di chuyển) để thoát khỏi sự truy cản của đối phương. Trong dẫn bóng cần phải biết dẫn bóng tốt cả hai tay, khi dẫn bóng tốc độ dẫn bóng phụ thuộc trước hết vào độ cao bật lại của bóng từ mặt sân và vào góc nghiêng tạo thành đường bay của bóng khi chạm sân và hướng thẳng đứng từ mặt sân. Bóng bật lại càng cao và góc nghiêng càng nhỏ thì tốc độ di chuyển càng lớn. Khi bóng bật lại thấp và gần so với chiều thẳng đứng, vận động viên dẫn bóng chậm và có thể dẫn bóng tại chỗ.

Tư thế chuẩn bị:

Hai gối khuỵu, trọng tâm thấp, thân lao về phía trước và hơi nghiêng về phía có bóng, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên.

Khi dẫn bóng:

Lấy khuỷu tay làm trụ, bóng nảy lên tới ngang thắt lưng dùng sức căng tay thông qua cổ tay rồi tới các ngón tay đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng phía trước thân mình và ở bên cạnh đường chạy đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bóng (Hình7).



Hình 7: Dẫn bóng

Khi dẫn bóng thường thì hướng dẫn bóng do điểm tiếp xúc giữa tay với tay quyết định.

- Nếu dẫn bóng tại chỗ thì điểm tiếp xúc giữa bóng và tay là phía trên bóng.

- Nếu dẫn bóng về phía trước thì điểm tiếp xúc giữa tay và bóng là phía trên sau của bóng.

- Nếu dẫn bóng sang phải thì điểm tiếp xúc giữa tay và bóng là phía trên bên trái bóng và ngược lại khi dẫn bóng sang trái.

*** Chú ý:**

- Khi tiếp xúc bóng nên để bóng ở hai bên người không nên để bóng ở phía trước mặt khi di chuyển.

- Khi dẫn bóng không nên nhìn bóng mà mắt phải quan sát đồng đội và đối phương.

- Khi dẫn bóng phải có ý thức bảo vệ bóng, tay không có bóng cần phải có ý thức ngăn cản đối phương vào phá, cướp bóng.

Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa

Những sai lầm	Phương pháp sửa chữa
1. Dẫn bóng không theo được ý định.	1. Khuỷu tay ít di chuyển và để cố định bên mình. -Chủ động tiếp xúc tay vào bóng đúng vị trí.
2. Khi dẫn bóng thường bị mất bóng.	2. Tập dẫn bóng bằng cả 2 tay, thân trên hơi quay về phía có bóng, dẫn bóng bằng tay xa người phòng thủ.
3. Khi dẫn bóng cổ tay quá cứng.	3. Tập dẫn bóng để cổ tay thả lỏng tự nhiên, tập đứng tại chỗ dẫn bóng vào tường.

*** Kỹ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực:**

Đặc điểm sử dụng:

Đây là phương pháp cơ bản cho phép chuyển bóng nhanh và chính xác cho đồng đội ở khoảng cách gần và trung bình. Kỹ thuật này dùng nhiều khi đối phương không kèm chặt.

Tư thế chuẩn bị:

Đứng chân trước chân sau khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, trọng tâm thấp dồn đều vào hai chân, hai gối hơi khuỵu, mắt quan sát hướng chuyển.

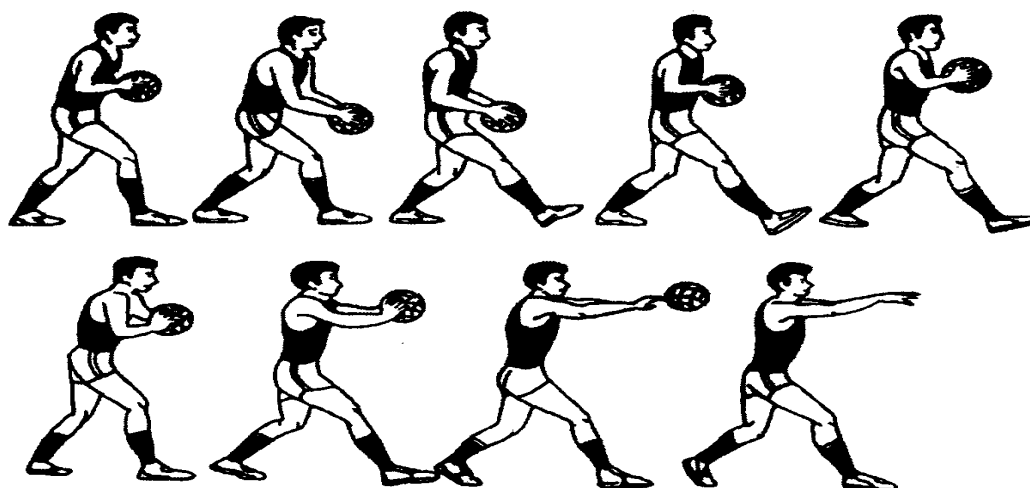
Hai tay cầm bóng ở hai bên theo trục ngang của bóng lùi về nửa sau của bóng, các ngón tay xoè tự nhiên, bóng tiếp xúc vào phần chai tay và các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng. Cánh tay thả lỏng tự nhiên, hai khuỷu tay hơi ép vào sườn, bóng để ở phía trước bụng trên (Hình 4).



Hình 4: Động tác cầm bóng 2 tay khi chuyển

Khi chuyển người ngã nhanh về trước, chân sau đạp đất, hai tay đưa từ

dưới lên lên trên ra trước xuống thấp tạo thành hình elíp, cổ tay hơi bẻ và duỗi cánh tay về hướng chuyển. Khi tay đã gần thẳng hết dùng lực cổ tay, các ngón tay (trỏ, giữa, cái) đẩy bóng. Bóng rời tay cuối cùng ở ngón trỏ và giữa. Để tạo được đường bóng đi nhanh và mạnh, các ngón tay phải miết vào bóng và khi bóng rời tay lòng bàn tay hơi xoay ra ngoài. Sau khi kết thúc động tác bóng rời khỏi tay, hai tay duỗi thẳng gần như song song với mặt sân, hai lưng bàn tay hướng vào nhau, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước. (Hình 5)



Hình 5: Chuyển bóng bằng 2 tay trước ngực

Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa sai

Những sai lầm	Biện pháp sửa sai
1. Chuyển bóng không theo ý định của người chuyển.	1. Khi chuyển hai khuỷu tay phải khép vào người, cầm bóng đúng vị trí, thả lỏng cổ tay và miết các đầu ngón tay vào bóng, xoay lòng bàn tay ra ngoài.
2. Không chuyển bóng được ở cự ly xa.	2. Dùng lực của các ngón tay (trỏ, giữ, cái) kết hợp tay duỗi và sức của chân, hông và thân khi chuyển bóng đi.
3. Động tác làm không nhịp nhàng giữa tay, chân và thân, đường bóng đi không chính xác.	3. Cầm bóng cố định, tập chuyển sức từ chân tới tay. - Tập miết đều hai tay vào bóng.

* Kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:

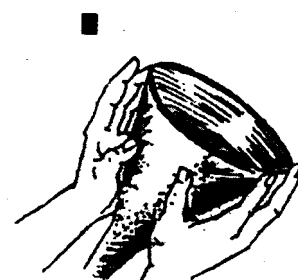
Đặc điểm sử dụng.

Bắt bóng bằng hai tay là động tác được sử dụng nhiều trong thi đấu, có thể bắt bóng từ mọi hướng đến vì đây là kỹ thuật rất cơ bản, bảo vệ bóng tốt, tạo

điều kiện thuận lợi để thực hiện các động tác tiếp theo, song phạm vi bắt bóng hẹp.

Tư thế chuẩn bị.

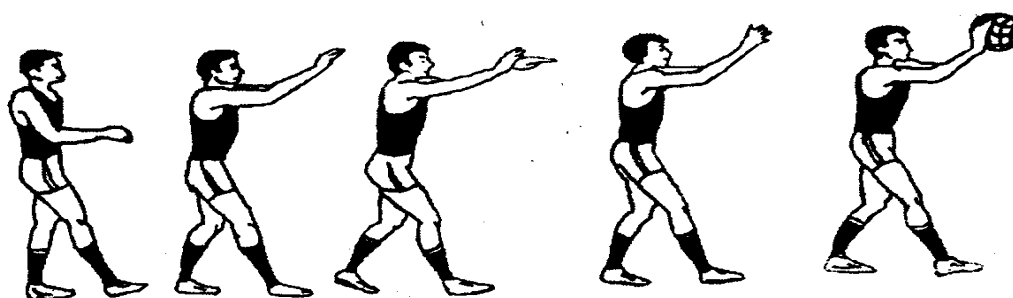
Hai chân đứng song song hoặc chân trước chân sau, rộng bằng vai, gối hơi khuya thân trên quay về hướng bóng đến. Khi bắt bóng chủ động đưa hai tay về hướng bóng đến, các ngón tay mở đều thả lỏng tự nhiên, hai bàn tay tạo thành hình cái phễu, hai ngón tay cái tạo thành hình chữ V ngược và hướng vào đuôi mắt.



Hình 1: Hình tay bắt bóng.

(Hình 1)

Khi bắt bóng chủ động vươn tay về hướng bóng, bộ phận tiếp xúc bóng đầu tiên là các đầu ngón tay, sau đó nhanh chóng hoãn xung đưa bóng nằm gọn vào hai tay, đồng thời khép cổ tay vào nhau đồng thời hai tay hơi gập ở khớp khuỷu kéo về ngực để bảo vệ bóng và chuẩn bị động tác tiếp theo (Hình 2).



Hình 2: Bắt bóng bằng 2 tay.

Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa sai

Những sai lầm	Biện pháp sửa sai
1. Bắt bóng bị bật khỏi tay	1. Hai bàn tay thả lỏng, các ngón tay xoè đều tự nhiên thành hình cái phễu. Khi bóng tới phải chủ động bắt bóng và hoãn xung

2. Bắt bóng bị lọt về phía sau	2. Cự li hai ngón tay cái thu hẹp, hai bàn tay hướng về phía bóng tới, hai khuỷu tay khép sát và thân.
--------------------------------	--

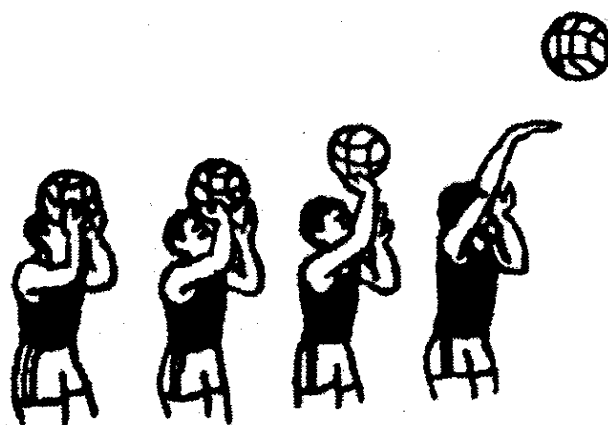
*** Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao:**

Đây là kỹ thuật tương đối phổ biến, được sử dụng để ném rổ ở các cự ly xa, trung bình, gần và khi ném phạt.

* **TTCB:** 2 chân đứng trước sau, rộng bằng vai, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước (tay nào ném rổ thì chân đó đặt trước), mũi chân trước hướng thẳng vào hướng rổ, vai song song với vạch phạt, 2 tay cầm bóng trước ngực, bàn tay ném rổ đặt hơi chệch sau bóng, các ngón tay xoè rộng tự nhiên (lòng bàn tay không chạm bóng) tay kia đỡ ở cạnh bên của bóng.

* **Khi ném:** Từ vị trí chuẩn bị, 2 tay đưa bóng theo đường xiên lên trên trán – trước mắt bên tay ném, cách trán từ 5 – 8 cm (hoặc một nắm đấm), khi đưa bóng lên, các ngón tay bên tay ném bám chặt vào bóng, lòng bàn tay hướng rổ, khuỷu tay gần vuông góc với mặt phẳng đất. Đồng thời trùng gối hạ thấp trọng tâm, khi khuỷu gối, góc tạo bởi đùi và cẳng chân trước khoảng 120° – 135° . Lúc này duỗi đùi, duỗi cẳng chân, lực thông qua thân người nâng cánh tay, duỗi cẳng tay. Khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng, bóng ra tay cuối cùng là 2 ngón tay trỏ và giữa. Góc độ ra tay của cánh tay so với mặt phẳng đất $\approx 75^{\circ}$.

* **Kết thúc động tác:** Tay duỗi thẳng, 2 ngón tay trỏ và giữa của tay ném rổ hướng thẳng vào rổ, trọng tâm hơi đổ về trước.



Hình 10: Ném rổ bằng một tay trên cao

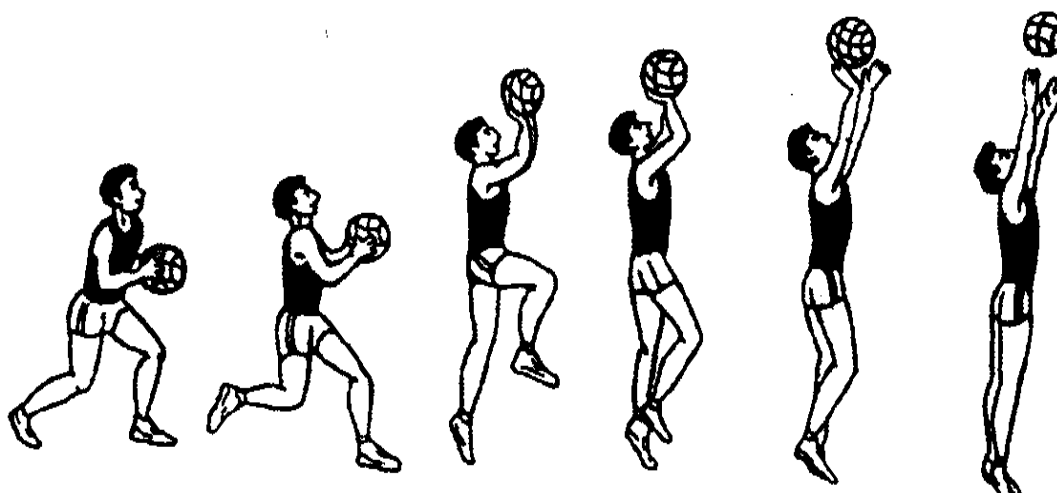
Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa sai

Những sai lầm thường mắc	Biện pháp sửa sai
1. Ném rổ ít chuẩn xác 2. Đường bóng đi thấp 3. Không lợi dụng được sức của toàn thân để đẩy bóng đi xa.	1. Tập cảm giác tay: Đứng tại chỗ đẩy bóng ra tay. Chú ý dùng lực cổ tay. - Tập sử dụng ra tay cuối cùng bằng hai ngón trỏ và giữa. - Tập ném rổ ở các cự ly khác nhau. 2. Khuỷu tay khi ném rổ phải nâng lên hướng về phía trước và lên cao. Cổ tay thả lỏng và dùng sức đẩy bóng đi. 3. Tập tại chỗ đưa bóng từ ngực lên vai và duỗi tay ném rổ phải liên tục. - Khi bóng đưa lên vai cần phải phối hợp nhịp nhàng, hạ thấp trọng tâm, nhanh chóng đạp chân vươn thân dồn lực vào tay. - Tại chỗ tập phối hợp ném bóng vào rổ từ chậm đến nhanh, kết hợp từ không có bóng đến có bóng.

*** Di chuyển hai bước ném rổ một tay trên cao:**

Khi đang dẫn bóng muốn thực hiện 2 bước ném rổ thì ở lần dẫn cuối cùng thực hiện mạnh hơn bình thường, đồng thời chân nghịch tay ném rổ đạp mạnh đất, chân kia đưa lên cao ra trước, đồng thời 2 tay đưa ra bắt bóng. Khi chân đó chạm đất thì 2 tay kéo bóng về khu trước ngực. Sau đó chân nghịch tay ném rổ bước lên 1 bước, người hơi ngả ra sau đồng thời cùng 1 lúc thực hiện 3 cử động: Duỗi đùi, duỗi cẳng chân, chân bên tay ném rổ nâng cao ra trước (góc giữa đùi và thân người gần vuông) và 2 tay cầm đưa bóng lên cao. Khi người bật lên đến điểm cao nhất thì hạ đùi. Lúc này tay ném rổ duỗi thẳng lên cao ra trước. Khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay theo bóng.

Hoàn thành động tác, 2 chân dơi xuống cùng 1 lúc, gối hơi trùng xuống để hoãn xung lực, tránh chấn thương.



Hình12: Di động ném rổ bằng một tay trên cao

Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa sai

Những sai lầm thường mắc	Biện pháp sửa sai
1. Bước chân sai hoặc phạm luật chạy bước.	1. Tại chỗ tập từng bước chân. - Bước 1: Nhảy lên bắt bóng trên không và rơi xuống đất bằng chân cùng bên tay ném rổ.

2. Khi di động ném rổ thường vội vã không chuẩn xác. 3. Bắt bóng ném rổ không chắc	- Bước 2: Giậm nhảy, co gối và đưa bóng lên cao. Sau đó tập bắt bóng cố định rồi nhận bóng trong di chuyển và dẫn bóng ném rổ. 2. Tập bước thứ nhất dài, bước thứ hai ngắn kết hợp với nâng đùi của chân lăng và đưa bóng lên. - Tập tại chỗ nhảy lên điểm cao nhất mới đẩy bóng đi. 3. Cầm bóng cả hai tay, khi đưa bóng lên vai, tay không ném rổ phải đỡ bên cạnh bóng cho tới khi bóng ra để đường bóng đi được ổn định.
--	--

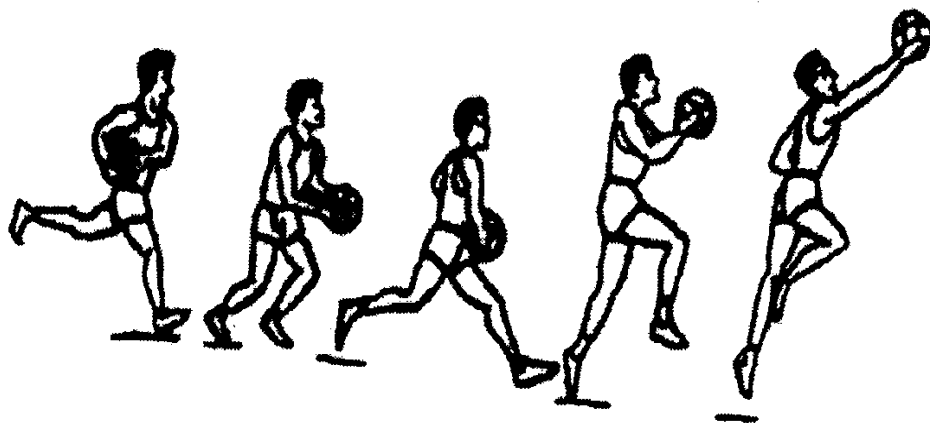
*** Di chuyển hai bước ném rổ một tay dưới thấp:**

Đặc điểm sử dụng:

Kỹ thuật này thường được sử dụng với tốc độ cao và thực hiện 2 bước bắt bóng ở xa rổ mà ở trước mặt không có người phòng thủ, vì vậy hiệu quả và độ chuẩn xác cao.

Phân tích kỹ thuật động tác:

Trong kỹ thuật này bước chân hoàn toàn giống như di động ném rổ 1 tay trên cao. Chỉ khác ở động tác tay ném rổ: Khi thực hiện bước thứ 2, là tay đưa bóng từ ngang thắt lưng bên phải theo đường vòng cung nhỏ lên chếch phía trước mặt, bàn tay phải ngửa. Khi tay và thân đã vươn lên đến điểm cao nhất, dùng lực cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi. Bóng ra tay cuối cùng ở 2 ngón trỏ và giữa. Khi ném rổ lòng bàn tay hướng rổ, bóng xoáy theo chiều lăn đi (hình 13).



Hình 13: Di động hai bước ném rổ một tay dưới thấp

*** Kỹ thuật tại chỗ cầm bóng qua người:**

Đột phá cá nhân là một kỹ thuật qua người nhằm thu hút, phá vỡ sự phòng thủ của đối phương, tạo điều kiện ném rổ dứt điểm.

Kỹ thuật đột phá cá nhân có tầm quan trọng rất lớn trong việc tạo cơ hội ném rổ. Muốn đột phá được, đòi hỏi cầu thủ phải có kỹ thuật toàn diện. Ngoài kỹ thuật dẫn bóng tốt còn phải biết kết hợp với các kỹ thuật di chuyển, động tác giả, kỹ thuật ném rổ tốt . . .

Kỹ thuật đột phá cá nhân gồm nhiều hình thức:

- Tại chỗ cầm bóng đột phá qua người.
- Nhảy lên bắt bóng đột phá qua người.
- Dẫn bóng đột phá qua người.

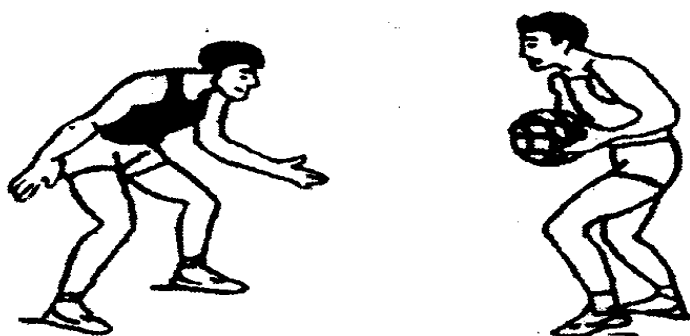
Tuỳ theo từng trường hợp cụ thể trong thi đấu mà vận dụng cho hợp lý.

• Tư thế chuẩn bị qua người:

Hai chân mở rộng bằng vai hoặc hơn vai một chút, bàn chân đứng song song hoặc hơi chéch trước sau, thân người hạ thấp, 2 gối gấp: mặt hướng lên rổ hoặc tập trung vào hướng động tác giả để chuẩn bị qua người sang hướng khác. Thường tay nào thuận thì chân đó để ở phía trước gần người phòng thủ, 2 tay cầm bóng trước ngực.

• Động tác qua người:

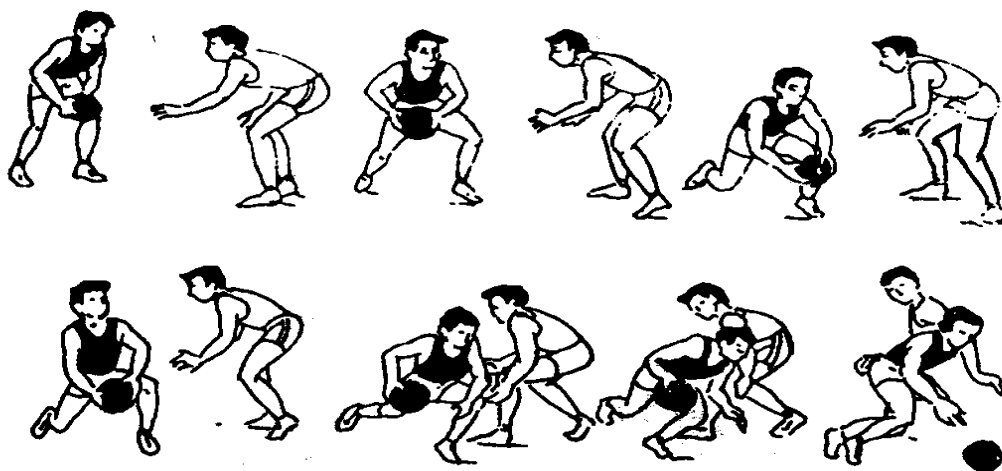
Khi qua người có thể sử dụng bước chéo (chân sau bước chéo lên qua mũi chân trước) hoặc bước thuận (chân sau bước sang ngang rồi chân trước bước theo hướng đó)



Hình 14: Tư thế chuẩn bị qua người

- **Thực hiện bằng bước chéo:**

Khi qua người chân phải làm trụ (nếu tay phải thuận) dùng bàn chân trái đập nhanh mạnh rồi nhanh chóng bước chéo lên trên chân trước, đồng thời ngả người về phía trước và xoay vai nghiêng về hướng có bóng, đưa bóng từ trước ngực sang thắt lưng phía chân trụ. Khi chân trái vừa chạm đất bóng được đưa nhanh ra phía trước, bàn tay xoay ngang, cánh tay thẳng. Trước khi chân trụ rời khỏi mặt đất, nhanh chóng đập bóng về phía trước bóng chạm đất ngang với mũi bàn chân trái và tiếp tục dẫn bóng hoặc ném rổ.



Hình 15: Đột phá bằng bước chéo

- **Đột phá bằng bước thuận:**

Sử dụng bước thuận khó vì tay và chân đều ngược chiều với hướng di chuyển, dễ phạm luật chạy bước, nhưng biết áp dụng thì sẽ làm cho động tác đột phá phong phú và đạt hiệu quả cao.

Nếu chân thuận làm trụ là chân phải thì dùng bàn chân trái bước chéo sang ngang một bước nhỏ, đồng thời bóng từ trước ngực đưa sang thắt lưng bên trái rồi nhanh chóng đưa bóng về trước bàn tay trái xoay ngang, chân phải đạp mạnh chéo sang trái.

Trước khi chân phải rời khỏi mặt đất, phải đạp bóng, bóng chạm đất ở trước hoặc ngang mũi chân trái. Khi chân phải vừa rời khỏi mặt đất thì nhanh chóng bước chéo sang trái, đồng thời xoay vai ngả thân tiếp tục dẫn bóng hoặc ném rổ.

3.2.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

- + Hướng dẫn Sinh viên tập luyện.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

- + Nâng cao các kỹ thuật của môn bóng rổ.

3.2.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

3.2.1.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- Thao tác căn bản:

- + Sinh viên thực hiện nâng cao lượng vận động.

- + Nâng cao kỹ thuật của môn bóng rổ.

- SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện phối hợp các kỹ thuật tăng dần tốc độ.

3.2.1.6. Sản phẩm thực hành:

Sinh viên thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo các kỹ thuật trong bóng rổ.

3.2.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

** Yêu cầu đối với Giảng viên:*

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

** Yêu cầu đối với Sinh viên:*

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

** Yêu cầu thiết bị:*

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Sân bóng rổ, bóng, còi, trang phục, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

3.2.2. Bài 2: Chiến thuật tấn công nhanh

3.2.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.2.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Tấn công nhanh là chiến thuật được vận dụng từ phòng thủ sang tấn công sau khi cướp được bóng với thời gian ngắn, để vượt khỏi đối phương giành thế chủ động tấn công tạo cơ hội ném rổ dứt điểm. Muốn tấn công nhanh có hiệu quả mỗi đấu thủ phải có ý thức phối hợp, có kỹ thuật cá nhân tốt, sự phối hợp toàn đội phải thuần thục và có thể lực dồi dào. Đó là nhân tố chủ đạo của chiến thuật tấn công nhanh.

3.2.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV
- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn Sinh viên tập luyện