

NHÓM KỸ THUẬT DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG (TT)

Quá trình phối hợp tấn công hoặc phòng thủ trong thi đấu đòi hỏi các đấu thủ biết cách vận dụng linh hoạt và có chủ đích các kỹ thuật di chuyển không bóng. Trong đó, hai nhóm kỹ thuật chạy và nhảy rất đa dạng, biến hóa và giữ vai trò then chốt trong khâu phối hợp đồng đội và là cơ sở để phát huy tới đa ưu thế một số kỹ thuật vận dụng khi có bóng như ném rổ, chuyền bắt bóng, dẫn bóng.

3. Kỹ thuật dừng

+ *Dừng nhanh bằng 2 bước:*

Chạy nhanh phối hợp dừng nhanh là một trong những phương pháp thoát sự đeo bám của người phòng thủ rất hiệu quả. Khi người tấn công di chuyển nhanh rồi dừng đột ngột sẽ khiến người đeo bám bị bất ngờ và chạy lố thêm 1, 2 bước, tận dụng thời điểm này người tấn công có thể đổi hướng chạy hoặc nhận bóng từ đồng đội chuyền đến ngay sau đó.

Khi đang chạy nhanh thực hiện dừng nhanh theo 2 bước:

- Hình thành chân trụ: chủ động chạm đất bằng gót của chân sau vừa chuyển lên trước trong khi chạy, khi gót chân vừa chạm đất phối hợp hơi khuỵu gối trước để hoãn xung đồng thời ngã người về sau để giữ trọng tâm.
- Xoay người triệt tiêu đà chạy: dùng gót chân làm trụ để tiếp tục xoay bàn chân và thân người về hướng cạnh ngoài bàn chân đồng thời tận dụng đà xoay để chuyển chân sau ra trước chống thẳng về hướng đang chạy tới.

Sau khi thực hiện 2 bước trên người chạy sẽ trong tư thế chân trước thẳng, chân sau khuỵu, triệt tiêu đà chạy tới bằng cách tận dụng sức miết của má trong bàn chân trước xuống đất (chân chống) phối hợp với dồn trọng tâm về chân sau (chân trụ).

+ **Nhảy dừng**: thường áp dụng khi đang chạy với tốc độ vừa phải với mục đích chính là giúp các đấu thủ bắt bóng trên không sau đó tiếp đất nhưng chưa hình thành chân trụ.

Cách thực hiện:

- Bước 1: phối hợp lực đập đất của bàn chân trước với đà đá lăng của chân sau ra trước để bật lên không bắt bóng.
- Bước 2: rơi xuống tiếp đất bằng hai chân cùng lúc đồng thời hơi khuỵu đầu 2 gối để giảm xung và hạ thấp trọng tâm.