

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
**TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT
THÀNH**

**GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
MÔN BÓNG RỔ – KHỐI 10**

NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	MỘT SỐ CHIẾN THUẬT VÀ VỊ TRÍ TRÊN SÂN CƠ BẢN
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	1. Tài liệu tham khảo thêm (video) - Lịch sử hình thành, luật chơi và cách tính điểm - https://www.youtube.com/watch?v=16ra3ehlFyE - Một số thuật ngữ trong bóng rổ - https://www.youtube.com/watch?v=aNEt7-FvsDo&t=278s - Một số bài tập rèn luyện thể lực tại nhà - https://www.youtube.com/watch?v=HRGU3igMytM - Các kỹ thuật cơ bản trong bóng rổ - https://www.youtube.com/watch?v=-9XUei3D0fA&t=737s - Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục 1 – Đính kèm) 2. Yêu cầu: - Học sinh xem video và thực hiện bài tập tại nhà - Học sinh ghi chép cẩn thận và đầy đủ các kiến thức cần nhớ.

	- Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.
--	--

PHỤ LỤC 1

NGUỒN GỐC LỊCH SỬ VÀ HÌNH THÀNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỔ

I. Lịch sử môn bóng rổ

1.1 Nguồn gốc của môn Bóng rổ

Bóng rổ ra đời năm 1891 do tiến sĩ James Naismith (1861-1936) – một giáo viên môn giáo dục thể chất ở học viện Springfield thuộc bang Massachusetts (Hoa Kỳ) sáng tạo ra.

Vào thời gian đó các môn thể thao, trò chơi vận động chủ yếu được thực hiện ngoài trời. Do vậy, trong suốt mùa đông các sinh viên đã không thể tập luyện hay thi đấu được. Các giáo viên thể dục rất băn khoăn, lo lắng và không ngừng tìm tòi, suy nghĩ để tìm ra một môn chơi mới. Bóng rổ ban đầu chỉ là trò chơi vận động cho sinh viên trong thời tiết xấu.



Hình 1.1. Người sáng lập môn Bóng rổ tiến sĩ James Naismith (nguồn internet).
Ban đầu Naismith tính xây dựng dựa trên môn bóng bầu dục - American

Football và lacrosse nhưng ý tưởng đó đã sớm bị loại bỏ vì ông cho rằng bóng bầu dục quá thô bạo, còn môn kia chủ yếu dựa trên khả năng sức mạnh tốc độ, không có tính nghệ thuật.

Điều kiện để hình thành môn mới này là phải được chơi trong nhà thể dục, phải giới hạn bởi nhiều luật lệ nhưng đơn giản và dễ hiểu, không được dùng que gậy vì dễ gây nguy hiểm và không được thô bạo hay có những động tác truy cản theo kiểu môn bóng bầu dục. Do đó, ông đã chọn quả bóng đá và sử dụng tay để chuyền, bắt và ném.

Về quá trình hình thành "rổ" và "bảng" như hiện nay, đã có nhiều tài liệu đề cập

và giải thích. Ví dụ như trong sách Bóng rổ của Iu.M.Portnova thì cho rằng Naismith (ông) đã ứng dụng môn chơi Pok-Tapok – ném bóng vào một vòng tròn bằng đá được đính trên tường cao của bộ lạc InkavaMaia sống tại Mehico và môn chơi nổi tiếng Ollamalituli của người Astek cũng với mục đích ném bóng cao su vào một chiếc vòng làm bằng đá. Nhưng theo sách "Basketball" của Joe Hutton và Vern B. Hoffman đã giải thích theo luận lý của vấn đề là ông dự định làm cầu môn theo môn Lacrosse nhưng nếu các cầu thủ tập trung trước cầu môn để tranh cướp và ném bóng sẽ dẫn đến thô bạo, do vậy ông đặt hai cái hộp ở 2 đầu sân và bóng sẽ được ném vào đó. Nhưng điều này lại nảy sinh một vấn đề khác là hàng phòng thủ đứng tùm quánh quanh hộp để chặn bóng. Do vậy ông quyết định treo hai cái hộp trên đầu các vận động viên sao cho họ không thể với tới được. Điều này ép họ phải bung rộng ra khống chế các quả ném từ vòng ngoài. Vào thời đó ông cho treo hai cái giỏ đựng đào trên ban công của nhà thể dục Springfield ở độ cao 10feet (3,05m) tính từ mặt sân tới cạnh trên của vòng rổ (độ cao được giữ đến bây giờ). Bảng rổ được hình thành trong quá trình thi đấu sau này vì khi thi đấu, các cổ động viên cuồng nhiệt đứng trên bao lon đã cố gắng giúp đỡ đội mình bằng cách phụ hất bóng vào rổ đối phương. Do đó ông đã cho đặt thêm bảng (1895) ở phía sau nhằm mục đích bảo vệ. Điều tiếp theo là cách thức để bắt đầu một trận đấu, ông đã dựa trên môn bóng bầu dục Anh – khi có tranh chấp, trọng tài sẽ ném bóng vào giữa 2 hàng cầu thủ để họ lao vào tranh cướp. Luật này tuy thô bạo nhưng công bằng cho cả hai bên. Do đó các vòng tròn nhảy tranh bóng được lập ra. Tiếp theo ông viết 13 điều luật cơ bản.

Ngay sau đó toàn bộ giáo viên và sinh viên trong trường đã ngưng hoạt động để xem lớp của ông thi đấu trận Bóng rổ đầu tiên trên thế giới. Tên môn chơi là "Basketball" (Bóng rổ) được sinh viên lớp ông đề nghị đã được chấp nhận. Các loại "rổ" được sử dụng trong môn Bóng rổ hiện nay bao gồm rổ được đặt cố định với bảng và người chơi không thể điều chỉnh được độ cao thấp. Hệ thống bảng rổ này được sử dụng trong nhà thi đấu, khoảng trống rộng rãi ở ngoài trời. Ngoài ra, còn có thêm hệ thống rổ và bảng giúp người chơi có thể điều chỉnh được để đáp ứng tối đa nhu cầu của mọi lứa tuổi, giúp người chơi trải nghiệm tối đa chơi bóng, cải thiện kỹ năng chơi Bóng rổ.

Sau một thời gian tập luyện, ông thấy rằng cái rổ hái đào rất bất tiện, vì mỗi khi bóng vào rổ thì lại phải có một người đứng ở đó lấy bóng ra. Vì vậy ông đã cho thay bằng một vòng sắt và có treo túi lưới (túi lưới đó có một cái dây buộc vào, khi bóng vào rổ chỉ cần dật cái dây đó là quả bóng sẽ tung ra). Nhưng rồi cái túi lưới đó vẫn bị bất tiện, bởi khi bóng vào rổ, vẫn phải có người kéo dây thì mới lấy được quả bóng. Do vậy James Naismith cho cắt thủng cái túi lưới ra để khi bóng vào rổ, thì rơi ngay xuống. Như vậy là tác dụng chính của lưới chỉ là để xác định một cách chính xác xem quả bóng có vào rổ hay không mà thôi.

Tên gọi của môn Bóng rổ cũng được xuất phát từ đây, từ gốc tiếng Anh là Basketball trong đó Basket – rổ, Ball – bóng. Cũng chính trong tháng 12/1891 James Naismith đã soạn thảo những điều luật đầu tiên cho môn Bóng rổ và dùng nó để tổ chức các trận đấu. Năm 1892 ông đã cho xuất bản “sách luật chơi Bóng rổ” gồm 15

điều mà phần lớn những điều ấy dưới hình thức này hay hình thức khác vẫn được tiếp tục sử dụng cho đến ngày nay. Sau khi đưa vào thi đấu và hoàn thiện dần các điều luật thì môn Bóng rổ đã được tiếp nhận một cách tích cực, nhanh chóng được phổ biến trên toàn nước Mỹ và được công nhận là một môn thể thao. Môn Bóng rổ nhanh chóng được phổ biến tập luyện, thi đấu ở nhiều nước trên thế giới.

1.2. Sự phát triển môn Bóng rổ trên thế giới

Sự phát triển môn Bóng rổ đã kéo theo sự thay đổi điều luật thi đấu, trang thiết bị, dụng cụ và trang phục thi đấu của các vận động viên

- Năm 1893, lần đầu tiên xuất hiện Bóng rổ bằng sắt và có lưới
- Năm 1894, chu vi của bóng đã được tăng lên từ 76,2- 81,3cm.
- Năm 1895, đã áp dụng các quả ném phạt được thực hiện ở khoảng cách 4,572
- Năm 1896, quy định người chơi được quyền dẫn bóng trong mọi trường hợp.

Giai đoạn thứ nhất: Của sự phát triển Bóng rổ là từ năm 1891 đến 1918. Đây là giai đoạn hình thành một môn thể thao mới. Từ chỗ được tạo ra để làm sinh động hơn đối với các giờ học thể dục, Bóng rổ đã trở thành môn thể thao với tất cả các đặc điểm tiêu biểu của mình. Từ năm 1894, sau khi luật Bóng rổ được chính thức ban hành và có những cuộc thi đấu thì kỹ thuật và chiến thuật của Bóng rổ được hình thành và phát triển rất nhanh. Đã xuất hiện chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ, định được chức năng vị trí của từng cầu thủ. Tại thể vận hội lần thứ 3 năm 1904 Bóng rổ được tổ chức thi đấu, biểu diễn.

Giai đoạn thứ 2: Từ 1919 -1931 có đặc điểm là tiêu biểu cá hiệp hội Bóng rổ quốc gia của các nước được thành lập và bắt đầu có các cuộc thi đấu giao hữu quốc tế.

Năm 1923 các cuộc thi đấu Bóng rổ quốc tế đầu tiên được tổ chức ở Pháp giữa các đội Ý, Pháp và Tiệp Khắc.

Giai đoạn thứ 3: Từ 1932-1947 đây là giai đoạn môn Bóng rổ được phát triển rộng rãi trên thế giới. Sự kiện đáng ghi nhớ trong lịch sử Bóng rổ là việc thành lập liên đoàn Bóng rổ Quốc tế gọi tắt là FIBA (Federation International Basketball Amateur) vào ngày 18-6-1932.

Giai đoạn thứ 4: Từ năm 1948-1965 là giai đoạn mà kỹ thuật, chiến thuật có bước nhảy vọt. Liên đoàn Bóng rổ thế giới FIBA với 50 nước thành viên lúc đó đã có vị trí quan trọng và đã tổ chức nhiều giải đấu thế giới với quy mô lớn.

Giai đoạn 5: 1966 đến nay giai đoạn này đánh dấu sự khắc phục huy hoàng trong thi đấu Bóng rổ (các đội có ưu thế về điểm thường ngừng tấn công, giữ bóng trong thời gian dài, chuyển qua chuyển lại nhằm kéo dài hàng phòng thủ của đối phương để có thể đột phá hay là chuyển bóng cho vận động viên có chiều cao đang thường xuyên đứng sẵn ở dưới rổ) bằng cách đưa ra một số điều luật bổ sung. Năm 1972 Bóng rổ nữ được đưa vào chương trình thể vận hội. Năm 1983 FIBA hợp nhất 157 Liên đoàn Bóng rổ quốc gia của cả 5 châu lục. Năm 1987 FIBA gồm có 168 nước thành viên. Năm 1988 FIBA gồm có 202 nước thành viên. Hiện nay FIBA gồm có 215 thành viên.



Hình ảnh trận đấu bóng rổ (nguồn internet).

1.3. Sự hình thành và phát triển Bóng rổ tại Việt Nam

Cùng với sự xâm lược của thực dân Pháp, các môn thể thao hiện đại trong đó có bóng rổ cũng du nhập vào Việt Nam. Thời kì đầu Bóng rổ chỉ phát triển ở phạm vi hẹp trong một số trường học, công sở và trong hàng ngũ binh lính Pháp và cũng chỉ ở một số thành phố lớn: Hà Nội, Hải Phòng, Sài Gòn, Huế... Các môn thể thao nói chung và môn Bóng rổ nói riêng trong thời kì này nhìn chung chỉ phục vụ riêng cho giai cấp thống trị – chiến thuật thì non kém, tư tưởng thi đấu thì cay cú ăn thua. Chính xác Bóng rổ do người Trung Quốc mang sang miền Nam – Việt Nam năm 1924, lúc đó những trận đấu do người ngoại quốc (người Hoa, người Pháp là chủ yếu) tổ chức chơi với nhau. Những đội Bóng rổ chính quy đầu tiên khi đó tất cả đều là của người Pháp thành lập. Cùng lúc này ở miền Bắc cũng có một đội Bóng rổ tồn tại rất ngắn thuộc quản lý của quân đội. Mặc dù được cho tập huấn tại Liên Xô, nhưng không có thành tích gì hết và chỉ 2 năm tồn tại rồi bị giải thể.

Cách mạng tháng tám thành công, phong trào thể dục thể thao nói chung và môn Bóng rổ nói riêng dưới sự lãnh đạo của Đảng đã được quan tâm phát triển đúng mức ngay từ đầu. Song cuộc kháng chiến chống pháp lại nổ ra nên phong trào này tạm phải lắng xuống để tập trung cho kháng chiến giành thắng lợi.

Sau năm 1954 hòa bình lập lại ở miền Bắc phong trào Bóng rổ được phát triển rộng khắp ở các trung tâm: Hà Nội, Quảng Ninh, Cao Bằng, Lạng Sơn các ngành lực lượng vũ trang. Hàng trăm đều có tổ chức giải vô địch Bóng rổ toàn miền Bắc: giải hạng A, giải hạng B nam nữ, giải vô địch các đội mạnh, giải thanh thiếu niên. Trong thời gian này ở miền Nam, tuy Bóng rổ được phát triển ở một số trường học nhưng không được chú trọng như bóng đá, xe đạp, quần vợt..

Năm 1975, từ sau ngày đất nước thống nhất, phong trào Bóng rổ ngày càng phát triển mạnh mẽ.

Trong những năm gần đây, môn thể thao Bóng rổ được nhiều người yêu thích, nhất là các học sinh, sinh viên ở nhiều trường phổ thông và đại học. Với sự phát triển

của phong trào tập luyện thi đấu, Bóng rổ đang được kỳ vọng sẽ trở thành môn thể thao xếp ở vị trí thứ hai sau bóng đá tại Việt Nam, cho dù để điều này thành hiện thực không phải dễ dàng.

Tuy đã có mặt ở Việt Nam từ khá lâu, nhưng vài năm gần đây, môn Bóng rổ mới thật sự thu hút học sinh, sinh viên và các bạn trẻ tập luyện, thi đấu. Sức hấp dẫn của bộ môn này chính là tính kỹ luật, tinh thần đồng đội, giúp rèn luyện tốt về thể lực à khả năng quan sát, nắm bắt, thực hành kỹ thuật, chiến thuật, nhưng cũng vô cùng ngẫu hứng, sáng tạo trong thi đấu. Đặc biệt, môn thể thao này còn giúp người chơi, nhất là giới trẻ phát triển chiều cao và hình thể, phát huy được tố chất khéo léo, nhanh nhẹn và linh hoạt. Có thể thấy, sự phát triển của phong trào Bóng rổ được thể hiện qua số lượng câu lạc bộ, trung tâm tập luyện, thi đấu được mở ra ngày càng nhiều. Các giải đấu ở cấp cơ sở, địa phương và quốc gia liên tục được tổ chức với quy mô mở rộng cùng sự tham gia của nhiều vận động viên và sự cổ vũ của đông đảo người hâm mộ. Từ sự phát triển rộng khắp trên một nền tảng thể thao học đường và những chuyển biến tích cực hướng tới sự chuyên nghiệp, chinh phục thành tích cao của môn Bóng rổ tại những thành phố thường xuyên tổ chức giao lưu và có các giải thi đấu cấp trường học, từ đó chọn lựa được các em có khả năng, niềm đam mê với Bóng rổ để bồi dưỡng, đào tạo theo hướng thi đấu chuyên nghiệp. Trên phạm vi toàn quốc, hàng năm chúng ta đều tổ chức các giải vô địch hạng nhất, hạng nhì, các giải trẻ thanh thiếu niên, và gần đây nhất là giải Bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam VBA. Các trung tâm có phong trào Bóng rổ phát triển mạnh nhấthiện nay là: Thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, Quân đội, Yên Bái, Quảng Ninh, Đà Nẵng, Nha Trang, Sóc Trăng, Cần Thơ, Lâm Đồng... Tháng 11 năm 1992, Hội Bóng rổ Việt Nam được đổi tên thành Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam – Viết tắt là VBF (Vietnam Basketball Federation). Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam là thành viên chính thức của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế



Hình ảnh liên đoàn bóng rổ việt nam (nguồn internet)

II. Tác dụng và lợi ích khi chơi Bóng rổ

- *Tuyệt vời cho sức khỏe tim mạch*

Bóng rổ có thể giúp bạn tăng cường sức bền của hệ thống tim mạch, mỗi lần chơi bóng sẽ giúp cho nhịp tim của bạn tăng lên. Cải thiện sức bền tim mạch sẽ giúp trái tim của bạn ổn khỏe mạnh, giúp giảm các nguy cơ về bệnh tim và đột quỵ sau này.

Đồng thời, Bóng rổ cũng là một môn thể thao giúp đốt cháy calo tuyệt vời. Chạy, nhảy và di chuyển với vận tốc cao khi chơi Bóng rổ sẽ giúp cơ thể đốt cháy một lượng lớn calo, trung bình một người 75kg có thể tiêu thụ hết 600 calo trong một giờ chơi Bóng rổ.

- *Cải thiện hệ cơ xương:*

Nhảy cao và các động tác chơi Bóng rổ khác giúp hệ thống xương trong cơ thể bạn được cải thiện rõ nét, xương chắc hơn và khả năng chịu đựng cao hơn. Khi chơi Bóng rổ, những động tác nhảy sẽ chịu tác động của trọng lực từ đó các mô xương mới sẽ hình thành, đồng thời hệ cơ xương sẽ trở nên khỏe mạnh hơn

- *Tăng cường sự tập trung và tính kỷ luật:*

Giống như các môn thể thao khác, Bóng rổ có những luật chơi riêng và nếu vi phạm thì bạn và cả đội của bạn sẽ bị phạt. Tập luyện tính kỷ luật sẽ giúp mỗi người húng ta tăng sự tập trung trong các hoạt động khác và là một yếu tố giúp bạn thành công sau này.

- *Tăng cường sức bền:*

Môn Bóng rổ đòi hỏi người chơi phải vận động toàn bộ cơ thể. Các kỹ thuật chơi bóng kết hợp với sự tác động của cầu thủ đội bạn, người chơi Bóng rổ sẽ phát triển toàn diện như cơ chân, tay, cơ cổ hay lưng là những múi cơ rất quan trọng trong cơ thể

- *Phát triển khả năng nhận thức:*

Bóng rổ đòi hỏi người chơi rất nhiều kỹ năng vận động và cũng là môn thể thao đòi hỏi sự nhận thức rất nhanh. Các nghiên cứu trên khía cạnh về sự nhận thức của não với môn Bóng rổ đã chỉ rằng người chơi Bóng rổ phải có được sự nhận thức cực kỳ nhanh và chính xác những gì đang xảy ra trên sân đấu và đưa ra quyết định cực kỳ nhanh chóng với trái bóng hay vị trí phòng thủ. Trong những môn thể thao tốc độ cao như Bóng rổ thì bạn phải rèn luyện bản thân phải quan sát liên tục đồng đội và đối thủ đồng thời phải đưa ra những hành động tức thời trong sân đấu. Đây là kỹ năng quan trọng trong cuộc sống và công việc giúp bạn đưa những quyết định nhanh chóng.

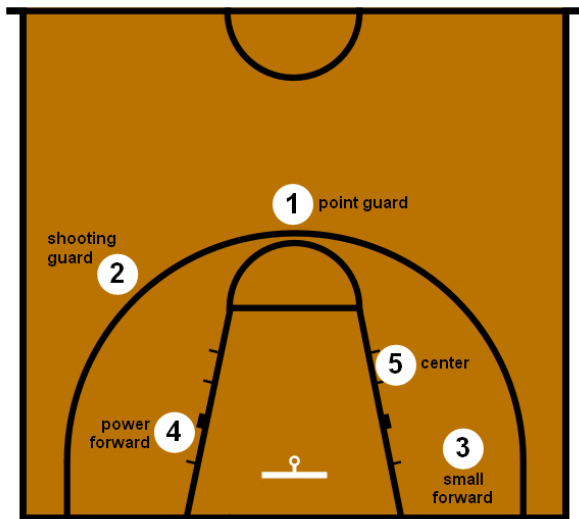
- *Giảm căng thẳng và tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể:*

Khi cơ thể bạn kiểm soát được stress sẽ giúp bạn tập trung hơn và có nhiều năng lượng hơn để hoàn thành các công việc khác. Không những vậy, tham gia chơi Bóng rổ còn giúp bạn phát triển kỹ năng giao tiếp và những người giao tiếp nhiều hơn sẽ ít gặp căng thẳng hơn và cũng sẽ có hệ thống miễn dịch tốt hơn.

- *Giúp bạn cảm thấy tự tin hơn:*

Bóng rổ thực sự là môn thể thao giúp mỗi người chơi có thể tự tin hơn. Với những môn thể thao đồng đội việc giao tiếp, thể hiện kỹ năng trên sân bóng hay thắng một trận đấu thực sự là những trải nghiệm bổ ích đối với mỗi người để tự tin hơn bước vào đời.

III. Các vị trí trên sân bóng rổ



Có 5 vị trí cơ bản trong môn bóng rổ bao gồm Hậu vệ dẫn bóng (Point Guard - PG), Hậu vệ ghi điểm (Shooting Guard - SG), Tiền phong hàng ngoài (Small Forward - SF), Tiền phong hàng trong (Power Forward - PF) và Trung phong (Center - C).

Hậu vệ dẫn bóng (PG - Point Guard) Vị trí này còn được biết đến là vị trí số 1. Đây là vị trí dẫn dắt các đợt tấn công của toàn đội. Nhiệm vụ của họ là sắp xếp đội hình tấn công, quan sát đối thủ và đồng đội, từ đó đưa ra những đường chuyền có thể đặt đồng đội vào thế ghi điểm hoặc tự mình ghi điểm. Đây thường là những người có kỹ thuật, tốc độ tốt.

Hậu vệ ghi điểm (SG - Shooting Guard) Vị trí này còn được biết đến là vị trí số 2, có nhiệm vụ chính là thực hiện những pha ném rổ, đặc biệt là từ khoảng cách 3 điểm. Ngoài ra, hậu vệ ghi điểm cũng cần có kỹ năng cầm bóng, đi bóng và chuyền bóng tốt, sẵn sàng để xâm nhập vành rổ đối phương hoặc kiến tạo.

Tiền phong phụ (SF - Small Forward) Vị trí này còn được biết đến là vị trí số 3, là những cầu thủ đa năng, nhanh nhẹn hơn và có thể hình nhỏ hơn các Tiền phong hàng trong và Trung phong. Phạm vi hoạt động của tiền phong hàng ngoài là tương đối tự do. Không chỉ có phạm vi hoạt động rộng mà cả chức năng của các Tiền phong hàng ngoài cũng rất "bao la". Họ có thể thi đấu như 1 hậu vệ ghi điểm trong tình huống bóng này, nhưng ngay tình huống sau họ lại có thể là 1 tiền phong hàng trong. Các tiền phong hàng ngoài luôn là những người nhanh nhẹn và mạnh mẽ ở khu vực trong vòng 3 điểm.

Tiền phong chính (PF - Power Forward) Vị trí này còn được biết đến là vị trí số 4. Vị trí này vừa có nhiệm vụ phòng thủ, hỗ trợ trung phong trong kèm người và bắt bóng bật bảng, vừa có nhiệm vụ ghi điểm, với những cú ném thường trong khu vực ném 2 điểm.

Trung phong (C - Center) Vị trí này còn được biết đến là vị trí số 5. Đây là người chơi ở khu vực ngay dưới bảng rổ. Thường là người có thể hình tốt nhất trên sân, trong mặt trận tấn công, nhiệm vụ chính của Trung phong là ghi điểm ở khu vực

hình thang, còn trong mặt trận phòng ngự, nhiệm vụ của họ là kèm người dưới rổ và bắt bóng bật bảng.

IV. Các kĩ thuật ném rổ

4.1. Kĩ thuật ném rổ một tay trên cao

Bước 1: Tư thế chuẩn bị ném bóng

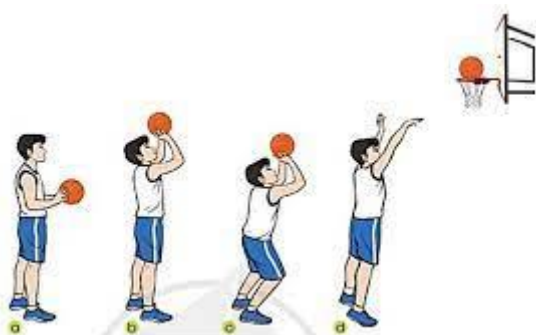
- Hai chân mở rộng bằng vai, mũi chân hướng về phía ném và song song 2 bàn chân với nhau
- Chân ở tay ném cao hơn chân còn lại nửa bàn chân
- Hạ gối, trọng tâm hạ thấp và rơi vào nửa bàn chân trước
- Tay ném rổ mở rộng một cách tự nhiên và cầm bóng về phía trên và tiếp xúc bóng ở chỗ chai tay, tay còn lại đỡ ở phía bên bóng.
- Mắt nhìn tập trung về phía rổ và chuẩn bị ném bóng.

Bước 2: Thực hiện ném rổ

- Đưa bóng lên phía trên trước chân, ở phía trước mặt cùng với tay ném rổ, cùi chỏ hướng về phía rổ.
- Lực ném bóng được phối hợp từ dưới chân lên, duỗi gối, lực lên hông, đến vai, căng tay, duỗi cánh tay, gấp cổ tay và bàn tay miết vào bóng, bóng rời tay ở ngón tay trỏ và ngón giữa.
- Cách cầm bóng khi ném với góc 45 độ so với mặt đất, lúc bóng bay đi có hướng xoáy ngược lại do tác động của bàn tay miết vào bóng.

Bước 3: Kết thúc ném rổ tại chỗ

- Khi bóng bay ra khỏi tay, giữ nguyên tư thế người 2s để định hình và có thể điều chỉnh lực ném, hướng ném, góc độ cho lần ném sau.



Hình kĩ thuật ném rổ một tay trên cao

4.2. Kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao

- Kĩ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao là sự kết hợp giữa kĩ thuật di chuyển dẫn bóng với kĩ thuật ném rổ một tay trên cao. Kĩ thuật này thường được sử dụng để dẫn bóng áp sát rổ đối phương, ném rổ ở cự li trung bình và gần nhất:

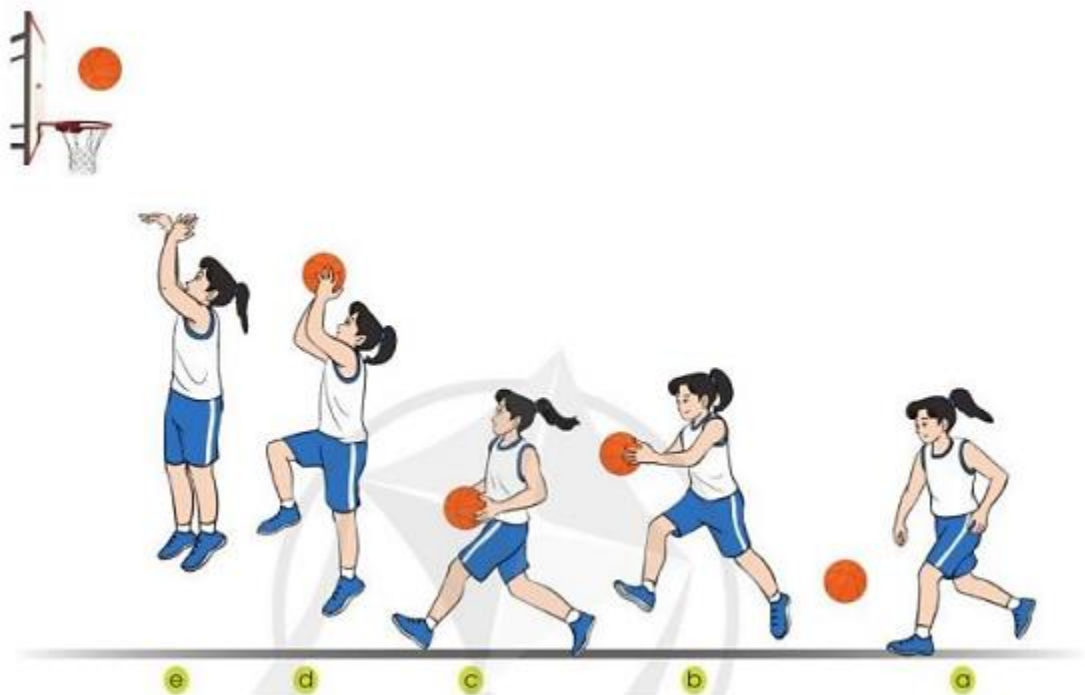
+ **Chuẩn bị:** Di chuyển dẫn bóng, mắt quan sát rõ.

+ **Thực hiện:**

- Ở lần dẫn cuối cùng thực hiện đập bóng mạnh hơn bình thường, chân nghịch với tay ném rổ đập mạnh đất và bật lên không, chân kia đưa lên cao ra trước, đồng thời hai tay đưa ra bắt bóng (bắt bóng khi người đang ở trên không. Khi chân lạng chạm đất, hai tay đưa bóng về trước ngực, chân nghịch với tay ném rổ bước lên một bước (bước điều chỉnh), thân người hơi ngả ra sau.

- Lúc này, cùng lúc thực hiện 3 cử động: Bật nhảy; Chân cùng bên tay ném rổ nâng cao ra trước (góc giữa đùi và thân người khoảng 90°); Hai tay đưa bóng lên cao, cách trán khoảng 15 – 20 cm. Khi người bật lên đến vị trí cao nhất thì hạ đùi, tay ném rổ duỗi thẳng lên cao, ra trước. Khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng, bóng rời tay cuối cùng ở hai ngón tay: ngón trỏ và ngón giữa.

+ **Kết thúc:** Tiếp đất bằng hai chân cùng một lúc. Khi tiếp đất, gối hơi khuỵu để làm giảm xung lực, tránh chấn thương.



Hình kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao