Tuần 24

Khối 11

Bài: bóng rổ

### Kỹ thuật ném rổ bằng hai tay trước ngực

Đây là một trong những cách ném bóng rổ ở cự ly xa khi không có sự cản phá tích cực của đội phòng thủ. Kỹ thuật ném này gần giống với bộ môn bóng chuyền:

**Tư thế chuẩn bị ném rổ**

2 chân rộng bằng vai, đứng chân trước – chân sau hoặc song song đều được. Trọng tâm thấp và 2 gối hơi khụy. Các ngón tay của bàn tay cầm bóng xòe tự nhiên. Giữ bóng ở hai bên chếch nửa sau quả bóng, hai đầu ngón tay cái hơi chếch hình chữ “bát”.

Đặt bóng tiếp xúc vào ngón tay và phần chai tay, lòng bàn tay không tiếp xúc bóng, cổ tay thả lỏng, hai cẳng tay đưa bóng lên phía trước.

**Thực hiện ném rổ**

2 chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước, đồng thời đưa bóng theo đường vòng cung nhỏ từ dưới lên trên. Khi bóng lên tới trước ngực, hơi xoay cổ tay vào trong, rồi nhanh chóng duỗi cẳng tay đưa bóng về trước và chếch lên cao. Khi bóng sắp rời khỏi tay thì dùng sức chủ yếu là các ngón cái, trỏ và giữa đẩy bóng đi.

Để tạo độ xoáy của bóng khi bay cần dùng đầu ngón tay miết vào bóng. Khi kết thúc động tác, thân người vươn thẳng, trọng tâm dồn vào chân trước.

**Kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao**

Đây là một trong những kỹ thuật ném rổ được thực hiện nhiều nhất hiện nay. Ước tính trong 1 trận đấu có tới 70% số lần ném theo cách này. Nhảy ném rổ khá dễ dàng thực hiện mà mang lại độ hiệu quả tuyệt đối. Lợi dụng chiều cao và độ bật nhảy để ghi điểm là một lợi thế. Thường dùng trong các trường hợp cự ly trung bình – gần và tốc độ nhanh.

**Tư thế chuẩn bị ném rổ**

* 2 chân đứng song song rộng bằng vai, trọng tâm thấp, gối khuỵu.
* 2 tay cầm bóng để phía trước ngang thắt lưng.

**Thực hiện ném rổ**

Bật mạnh 2 chân nhảy thẳng lên, thân người hướng về hướng ném bóng. Đồng thời 2 tay chuyền bóng vòng từ thắt lưng sang tay phải lên đầu bên tay phải. Giữ bóng bằng tay trai ở phía trên và bên cạnh.

Khi nhảy lên đến điểm cao nhất, đấu thủ hướng bóng vào rổ. Duỗi tay phải về phía trước lên cao và gập cổ tay, bàn tay, các ngón tay sao cho bóng xoáy ngược. Tay trái dời bóng vào thời điểm khi bắt đầu động tác duỗi thẳng tay phải.

**Lưu ý khi bật nhảy ném rổ**

* Khi thực hiện bật nhảy ném rổ từ khoảng cách tương đối gần thì không cần duỗi tay có bóng với biên độ lớn,
* Khi nhảy ném rổ phải nhảy thẳng, không lao về trước.
* Phải thực hiện rút ngắn thời gian chuẩn bị tư thế để không bị đối phương chắn. Kết hợp với động tác giả để mang lại cú bật nhảy tốt nhất.
* Bóng ra tay phải kịp thời, khi người nhảy lên đến điểm cao nhất và dừng lại, phải lập tức ném rổ. Muốn ném rổ chính xác phải giữ thăng bằng trên không tốt.

**Kỹ thuật di động ném rổ 1 tay trên cao**

Thường dùng trong các trường hợp ở gần rổ và 1 mình dẫn bóng lên rổ. Kỹ thuật này lợi dụng bật nhảy lên bằng 1 chân và 1 tay để với gần rổ. Thông thường khi cách ném bóng rổ này mang lại độ chuẩn xác cao và hiệu quả.

Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa

**Kỹ thuật Di động ném rổ một tay dưới thấp**

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

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 điển cao nhất, dùng lực cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi. Bóng ra tay cuối cùng ỏ hai ngón trỏ và giữa. Khi ném rổ, lòng bàn tay hướng rổ, bóng xoáy theo chiều lăn đi.

**Kỹ thuật di động ném rổ hai tay dưới thấp**

Động tác này dễ giữ thăng bằng, ném được mọi hướng và nhiều góc độ khác nhau. Các đấu thủ nữ thường sử dụng nhiều động tác này.

Khi thân và tay ở điểm cao nhất thì dùng sức của cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi. Khi bóng rời tay, hai lòng bàn tay xoay lên hướng rổ, bóng ra tay cuối cùng bằng sáu ngón giữa, áp út, út của hai tay.

## Chạy tiếp sức

## Kỹ thuật trao - nhận gậy trong chạy tiếp sức 4x100m

Trong nội dung thi đấu chạy tiếp sức 4x100m các VĐV có thể áp dụng 2 cách trao và nhận gậy là trao từ dưới lên trên hoặc trao từ trên xuống dưới.

* **Trao từ dưới lên trên**: Người nhận gậy giang tay ra sau, lòng bàn tay úp, các đầu ngón tay chĩa xuống dưới. Người trao gậy sẽ có nhiệm vụ trao gậy từ dưới lên trên vào giữa ngón trỏ và ngón cái.
* **Trao từ trên xuống dưới**: Đây là cách trao gậy thường được áp dụng nhiều hơn. Người nhận gậy phải ngửa tay lên trời, người trao gậy sẽ để chiếc gậy theo hướng trượt từ cổ tay xuống dưới bàn tay.

Quá trình trao gậy thường sẽ diễn ra khi người trao phát ra tín hiệu bằng miệng và người nhận khi nghe thấy tín hiệu này sẽ đưa tay ra sau để nhận gậy. Sau đó người trao sẽ xác định vị trí thuận lợi nhất thường là lúc khoảng cách giữa 2 người từ 1m - 1,3m, cánh tay người nhận đưa ra sau và tay người trao đưa ra trước hết cỡ. Nơi trao - nhận gậy ở đoạn 2 - 3m cuối trong khu vực quy định.