Tuần 24

Lớp 12

Bài: bóng rổ

## Hướng dẫn kỹ thuật 2 bước lên rổ

Để thực hiện được kỹ thuật 2 bước lên rổ 1 tay trên cao, bạn cần phải thực hiện chính xác các bước sau đây:

**1: Lựa chọn khoảng cách lên rổ**

– Lựa chọn khoảng cách để tiếp cận rổ sao cho chính xác. Bởi đặc điểm của kỹ thuật tấn công này là bạn chỉ có 2 bước lên rổ để ghi điểm. Vì vậy, bạn cần phải chọn vị trí tốt để có thể thực hiện được kỹ thuật này một cách hiệu quả. Thông thường, khoảng cách tốt nhất để thực hiện kỹ thuật tấn công 2 bước lên rổ là phạm vi 5 mét tính từ bảng rổ.

Bạn nên sử dụng tay thuận để thực hiện kỹ thuật 2 bước lên rổ. Việc sử dụng tay thuận sẽ giúp bạn ném bóng với lực mạnh hơn. Tính chính xác của pha ném bóng tay thuận cũng sẽ cao hơn.

**2: Chuẩn bị tư thế**

– Để có thể thực hiện cách 2 bước ném bóng lên rổ chính xác. Việc chuẩn bị tư thế là rất quan trọng và cần thiết. Khi kết thúc hai bước chạy đà, bạn nên thực hiện việc đứng chân trái lên trước và chân phải ở phía sau. Tiếp đó, bạn cần nhún mình lấy sức bật nhanh nhất có thể. Cần lưu ý rằng, các động tác phải được thực hiện liền mạch theo nhịp và tuyệt đối bạn không được để mất đà khi đang tiếp cận rổ. Nếu không thì cú ném sẽ không chính xác.

**3: Tư thế giữ bóng khi chạy đà**

– Khi thực hiện kỹ thuật 2 bước lên rổ trong bóng rổ, bạn cần lưu ý về tư thế giữ bóng khi chạy đà. Bạn hãy dùng 2 tay giữ lấy bóng ở trước ngực thật chắc chắn. Sau đó dần dần đưa cao lên đầu, sau khi thực hiện chạy đà bước 2, lập tức chếch đầu gối của chân phải (nếu bạn thực hiện ném bằng tay phải) co lên phía trước để thực hiện bước nhảy cao và lên rổ ( ngược lại nếu bạn lên rổ tay trái).

Khi lên rổ, bạn hãy giữ thăng bằng cho phần thân trên thật tốt. Khi bạn dùng hết lực chân trái để bật người lên, hãy giữ chân phải co lên song song với mặt đất để tạo tư thế thăng bằng.

**4: Khi ném bóng**

– Đây là bước cuối cùng trong kỹ thuật 2 bước lên rổ. Khi bạn đã bật nhảy lên tầm bảng rổ. Hãy dùng lực cổ tay phải để vẫy bóng lên cao và đưa vào rổ.

Bài: Nhảy xa

**Giậm nhảy**

**Kỹ thuật nhảy xa**cần lưu ý giậm nhảy đúng. Bước chân gần cuối sẽ có chiều dài dài hơn bước chân cuối cùng. Người tập luyện sẽ bắt đầu hạ thấp trọng tâm của mình để chuẩn bị cho cơ thể đón nhận xung lực theo phương thẳng đứng. Bước chân cuối cùng cần ngắn hơn vì cơ thể đang bắt đầu nâng cao trọng tâm để chuẩn bị cho bước giậm nhảy và treo người trên không. Hai bước chân cuối cùng cực kỳ quan trọng vì chúng quyết định vận tốc mà người thực hiện sẽ giậm vào vị trí giậm nhảy.

Khi giậm nhảy, người nhảy nên thực hiện kết hợp với động tác đánh tay ra sau đẻ tăng thêm lực đẩy người ưỡn ngực về phía trước. Góc giậm nhảy được khuyên là nên rơi vào khoảng 70 độ.  

**Bay người trên không**

Mục tiêu của việc bay người trên không là tạo ra một xung lực thẳng đứng qua trọng tâm của người thực hiện trong khi duy trì sự cân bằng cũng như kiểm soát. Phần này là 1 trong những phần **kỹ thuật nhảy xa**quan trọng nhất. Người nhảy phải có ý thức đặt bàn chân bằng phẳng trên mặt đất, bởi vì việc nhảy nhón gót hoặc mũi chân đều ảnh hưởng xấu đến bước nhảy. Giậm nhảy từ gót chân trước có tác dụng hãm, làm giảm vận tốc và làm căng các khớp.

Trong khi tập trung vào vị trí đặt chân, người thực hiện cũng phải cố gắng duy trì vị trí cơ thể thích hợp, giữ thân thẳng đứng và di chuyển hông về phía trước để đạt được khoảng cách tối đa từ khi tiếp xúc với ván giậm nhảy đến khi bay người lên.

Khi bay người trên không, bạn sẽ đánh tay ra phía sau thật mạnh, đồng thời ưỡn ngực ra sau để tạo cho cơ thể 1 hình vòng cung. Chân lăng cũng được đưa về phía trước, tạo áp lực cho chân giậm nhảy ở phía sau. Làm như vậy sẽ khiến bước nhảy của bạn được xa hơn.