

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9
TUẦN 28, 29

CHỦ ĐỀ: BÓNG RỔ

A. Tầm quan trọng của kỹ thuật dẫn bóng trong bóng rổ

Dẫn bóng trên sân là một kỹ thuật bóng rổ không thể thiếu trong thi đấu vì không phải có bóng trong tay là ta có thể chuyền bóng ngay được, lúc đó chúng ta phải dẫn bóng để di chuyển và tạo điều kiện thuận lợi cho việc tấn công đối thủ.



Cách dẫn bóng rổ tốt giúp cầu thủ thoát được sự kèm của đối phương, chạy thoát ra từ dưới vành rổ sau khi giành được bóng và tổ chức tấn công nhanh. Ngoài ra, kỹ thuật dẫn bóng tốt còn hỗ trợ đồng đội, đánh lừa đối phương kèm đồng đội của mình sau đó chuyền bóng hay là tự mình ghi điểm.

Tuy nhiên, chúng ta cũng không nên lạm dụng kỹ thuật dẫn bóng trong bóng rổ quá nhiều mà làm giảm đi nhịp độ phản công nhanh của đồng đội hay có thể làm rối loạn trận đấu.

A. Các kỹ thuật dẫn bóng trong bóng rổ

1 Kỹ thuật dẫn bóng cơ bản

a. Mục đích kỹ thuật dẫn bóng: Trong những trận thi đấu bóng rổ, các cầu thủ thường sử dụng các kỹ thuật dẫn bóng di chuyển trong bóng rổ như cao tay, thấp tay, di chuyển và tại chỗ để thoát khỏi sự kèm chặt của đối phương. Trong khi dẫn bóng, chúng ta cần phải dẫn tốt cả 2 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 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 thực hiện dẫn bóng tại chỗ.



b. Cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng rổ

- Tư thế dẫn bóng rổ: Trùng hai gối, trọng tâm thấp, thân lao về phía trước và hơi nghiêng về phía có bóng, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xòe rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên.
- Thực hiện dẫn bóng: Lấy khuỷu tay làm trụ và bóng nảy lên tới ngang thắt lưng dùng sức căng tay, thông qua cổ tay rồi tới các ngón tay ấn bóng xuống. Bóng tiếp xúc đầu tiên ở các ngón tay rồi vào các phần lồi của bàn tay, cổ tay, căng tay, đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước người và ở bên cạnh đường chạy, đồng thời phải dùng người yểm hộ cho bóng.

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

- Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ thì điểm tiếp xúc ở trên bóng
- Kỹ thuật dẫn bóng di chuyển về phía trước thì điểm tiếp xúc ở trên sau bóng
- Cách dẫn bóng quay người sang phải thì điểm tiếp xúc ở trên bóng bên trái và ngược lại
- Cách dẫn bóng luôn cọc thì điểm tiếp xúc sẽ ở bên tay trái rồi chuyển sang tay phải và ngược lại

Chú ý:

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

- Khi dẫn bóng, bạn không nên nhìn vào bóng mà mắt phải quan sát đồng đội và đối phương.
- Khi dẫn bóng, bạn phải bảo vệ bóng, tay không có bóng dùng để ngăn cản đối phương vào phá, cướp bóng.

d. Sai lầm khi dẫn bóng và cách thay đổi

– Sai lầm: Dẫn bóng không theo ý bản thân

+ Cách thay đổi: Khi dẫn bóng ít di chuyển khuỷu tay và tiếp xúc tay đúng vị trí của bóng

– Sai lầm: Khi dẫn bóng hay bị mất bóng

+ Cách thay đổi: Tập dẫn bóng bằng cả tay trái và tay phải, thân người hơi quay về phía có bóng, dẫn bóng bằng tay cách xa đối thủ.

– Sai lầm: Khi dẫn bóng cổ tay quá cứng

+ Cách thay đổi: Tập dẫn bóng nhiều để cổ tay thả lỏng tự nhiên bằng các bài tập đứng tại chỗ dẫn bóng vào tường.

2. Luật dẫn bóng

Luật bóng rổ quy định cầu thủ dẫn bóng, khi cầu thủ đã không chế được bóng và tiếp tục đập bóng, hất bóng đi sau đó bắt bóng lại, lúc này cầu thủ chỉ được chuyển bóng hoặc ném rổ. Nếu cầu thủ tiếp tục dẫn bóng sẽ phạm luật dẫn bóng hai lần.



Các trường hợp phạm luật dẫn bóng trong bóng rổ như sau:

- Đang dẫn bóng mà hất bóng liên tục lên không
- Dùng hai tay tiếp xúc với bóng khi dẫn bóng
- Khi dẫn bóng mà ngửa tay đón bóng rồi tiếp tục dẫn bóng– Xử lý lỗi dẫn bóng

- Cho đối phương phát bóng biên ở vị trí gần lỗ nhất