

Thạc sĩ NGUYỄN HÙNG QUÂN

KỸ - CHIẾN THUẬT

BÓNG NÉM



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

PHẦN I

GIỚI THIỆU MÔN BÓNG NÉM

CHƯƠNG I

LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG NÉM

I. SỰ RA ĐỜI CỦA MÔN BÓNG NÉM

Bóng ném là môn thể thao trẻ tuổi, xuất hiện đầu tiên ở châu Âu. Có nhiều ý kiến khác nhau về nguồn gốc phát sinh của môn thể thao này nhưng người ta thừa nhận nó được phát sinh đầu tiên ở vùng bán đảo Skandinavien (Thụy Điển - Na Uy - Đan Mạch). Có một số tài liệu cho rằng, vào năm 1890 một giáo sư người Đức tên là Kontad Koch đã sáng tạo ra một trò chơi thể thao mới có tên là Raffball Spiele (môn bóng nhà nghèo) là tiền thân của môn bóng ném chính thống sau này.

Liên đoàn bóng ném quốc tế chính thức được thành lập vào năm 1928 lúc đó có tên là IAHF.

Bóng ném sân nhỏ được chính thức đưa vào thi đấu ở đại hội Olympic cho nam từ năm 1972 và cho nữ từ năm 1976.

II. SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN BÓNG NÉM SÂN TO NGOÀI TRỜI.

Nguồn gốc phát sinh của bóng ném sân to ngoài trời được bắt đầu ở nước Đức. Trước đó ở Đức cũng như ở các nước châu Âu đã hình thành và phát triển môn bóng ném sân nhỏ. Giáo sư Carlschelen đã có công truyền bá rộng rãi môn thể thao này không chỉ ở riêng nước Đức mà còn lan rộng ra cả châu Âu. Thời điểm được tính cho sự phát sinh của môn thể thao này như là một nhánh của môn bóng ném chính thống vào năm 1917. Về luật chơi và cách chơi của môn bóng ném sân to gần giống như luật chơi của môn bóng ném sân nhỏ.

Môn bóng ném sân to ngày càng được phát triển rộng rãi và chiếm một vị trí quan trọng trong các mối giao lưu về thể thao giữa các nước.

Mốc quan trọng trong sự phát triển môn bóng ném là vào tháng 8 năm 1926, trong cuộc họp thường kỳ lần thứ 8 của Hội diễn kinh nghiệp dư

quốc tế tổ chức ở Áo, người ta đề nghị thống nhất luật chơi mang tính quốc tế cho một số môn thể thao chỉ được phép dùng tay để điều khiển bóng trong đó có bóng ném và phải thành lập hiệp hội thể thao cho các môn bóng.

Ngày 12/9 năm 1927 hội nghị thượng đỉnh của Hội bóng ném nghiệp dư thế giới (IAHF) đã chính thức thông qua dự án luật và tháng 12 năm 1928 luật đã được in và xuất bản bằng ba thứ tiếng Anh, Pháp, Đức.

Ngày 4-7-1928 tại thủ đô Amsterdam đã diễn ra hội nghị lần thứ nhất của Hội bóng ném nghiệp dư thế giới. Số hội viên lúc đầu mới thành lập chỉ có 11, tới năm 1938 đã tăng lên tới 23 hội viên.

Chủ tịch IAHF đầu tiên là ngài F. P. Lang (Đức). Trong số các thành viên khác có ông Avery Brundage (quốc tịch Mỹ) chẳng bao lâu sau đã trở thành Chủ tịch Ủy ban Olympic quốc tế (IOC) và cũng nhờ sự hoạt động tích cực không biết mệt mỏi của ông mà môn bóng ném nhanh chóng trở thành môn thể thao chính thống của thế giới. Cũng chính vì vậy mà hội nghị Olympic quốc tế họp tại Bỉ ngày 8-5-1934 đã quyết định đưa môn bóng ném sân to thành môn thi đấu chính thức của thể vận hội Olympic.

Chiến tranh thế giới lần thứ 2 bùng nổ đã làm ngừng tất cả các giải thi đấu quốc tế, trong đó có cả môn bóng ném sân to ngoài trời và sân nhỏ trong nhà. Nhưng ngay sau khi chiến tranh chấm dứt, môn thể thao này lại nhanh chóng được phục hồi và tăng thêm các thành viên mới trong IAHF.

Từ ngày 10 đến 18-6-1946 tại thủ đô Copenhagen (Đan Mạch) một số nước Bắc Âu đã họp hội nghị để tiến hành thành lập Hội bóng ném thế giới, viết tắt là IHF.

Từ đó hai tổ chức IAHF và IHF chỉ còn là một. Nhiệm vụ chủ yếu của tổ chức mới là đẩy mạnh hoạt động của môn thể thao non trẻ này, sửa đổi lại luật thi đấu, tổ chức các giải thi đấu.

Trong quá trình phát triển thì lối chơi sân to ngoài trời dần dần giảm đi và thay vào đó là sự phát triển mạnh của môn bóng ném sân nhỏ trong nhà. Một trong những nguyên nhân chính của điều này là khí hậu khắc nghiệt và thất thường ở châu Âu, nhất là ở các nước Bắc Âu và cũng vì vậy mà giải bóng ném sân to ngoài trời tổ chức vào năm 1969 đã phải huỷ bỏ vì 6 nước đã từ chối không tham dự. Giải bóng ném sân to ngoài trời được tổ chức lần cuối cùng vào năm 1971 và sau này thì môn bóng ném sân to ngoài trời không còn

ai chơi nữa, thay vào đó là môn bóng ném sân nhỏ trong nhà.

III. SỰ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN BÓNG NÉM SÂN NHỎ HIỆN ĐẠI

Bóng ném sân nhỏ trong nhà được phát triển rất nhanh và mạnh, nhất là từ khi môn bóng ném sân to ngoài trời giải thể. Ngoài ra, sự hấp dẫn của nó và những công trình kiến trúc sân bãi hiện đại đã thu hút nhiều người hâm mộ. Sau gần 100 năm phát triển môn thể thao này đã lan truyền nhanh sang khắp các châu. Đỉnh cao của tính quần chúng thể hiện qua giải bóng ném vô địch thế giới năm 1970 với 16 nước tham gia, ở 25 thành phố khác nhau của Pháp đã thu hút sự quan tâm của hàng triệu khán giả trong nước và ngoài nước qua màn ảnh truyền hình trực tiếp.

Thành viên của Hội bóng ném quốc tế ngày càng được tăng nhanh. Tổ chức IHF cũng không ngừng được củng cố và lớn mạnh.

Ngày nay môn bóng ném được phát triển rất nhanh nhờ áp dụng được các thành tựu khoa học của các môn khoa học khác vào trong công tác huấn luyện.

Các nước có trình độ phát triển cao môn này ở

châu Âu có Liên Xô, Cộng hoà liên bang Đức, Cộng hoà Pháp, Thụy Điển, Tây Ban Nha, Rumani, Nam Tư..., còn ở châu Á phải kể đến Hàn Quốc, Nhật Bản và Trung Quốc.

IV. BÓNG NÉM Ở VIỆT NAM

Bóng ném xuất hiện ở Việt Nam rất muộn, sau ngày hoà bình lập lại ở miền Bắc 1954, khi công cuộc xây dựng xã hội chủ nghĩa mới được bắt đầu.

Ở miền Nam vào năm 1978, một giáo viên của trường phổ thông trung học Lê Thị Hồng Gấm đã đưa môn bóng ném vào giờ ngoại khoá cho các nữ sinh của trường. Từ đó môn bóng ném nhanh chóng thu hút được sự chú ý của những người hâm mộ và lan toả nhanh sang các trường khác. Ở thành phố Hồ Chí Minh phong trào luyện tập bóng ném phát triển rất nhanh, các quận và các trường phổ thông trong thành phố đã hình thành các đội tuyển trẻ tham gia thi đấu giao hữu và đấu giải của thành phố.

Năm 1982 Trường đại học thể dục thể thao trung ương 2 tại thành phố Hồ Chí Minh đã tuyển sinh và mở lớp đại học chuyên sâu bóng ném đầu tiên với 9 sinh viên.

Nhằm hỗ trợ và thúc đẩy phong trào bóng ném của thành phố đi lên nhanh và đúng hướng, Sở thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh đã ra quyết định thành lập Bộ môn bóng ném. Cuối năm 1982 giải bóng ném toàn thành phố lần thứ nhất đã được tổ chức.

Phong trào luyện tập bóng ném cũng phát triển rất nhanh trong học sinh phổ thông, nhiều trường đã đưa môn bóng ném vào giảng dạy chính khoá và ngoại khoá. Đến năm 1985 đã chính thức tổ chức thi đấu giải hàng năm cho các em học sinh tiểu học, phổ thông cơ sở và phổ thông trung học. Cũng từ năm 1985 thành phố Hồ Chí Minh đã tổ chức thi đấu phân hạng cho các đội ở các trình độ A, B và đội mạnh của thành phố.

Năm 1985 Trường đại học thể dục thể thao trung ương 2 lại tiếp tục tuyển sinh chuyên sâu bóng ném cho hai khoá đại học và trung học với tổng số 16 sinh viên.

Phong trào luyện tập bóng ném bắt đầu từ thành phố Hồ Chí Minh đã nhanh chóng lan rộng ra nhiều thành phố khác ở trong nước.

Năm 1985 Sở thể dục thể thao thành phố Hà Nội đã quyết định thành lập Bộ môn bóng ném. Đội tuyển bóng ném của Hà Nội cũng được thành

lập vào năm đó. Phong trào luyện tập bóng ném của thành phố đã phát triển rất nhanh ở các quận nội thành.

Năm 1993 Ngành Thể dục thể thao đã kiện toàn lại tổ chức và ra quyết định thành lập Bộ môn bóng ném. Cũng năm 1993 Ngành Thể dục thể thao đã chính thức ra quyết định đưa môn bóng ném vào trong chương trình của Hội khỏe Phù Đổng tổ chức vào năm 1995 và trong năm 1994 sẽ tổ chức giải trẻ và giải vô địch quốc gia về bóng ném.

Tuy phong trào luyện tập bóng ném ở nước ta xuất hiện chậm nhưng giờ đây nó đã có thể vươn lên ngang bằng với nhiều môn thể thao khác.

CHƯƠNG II

ĐẶC ĐIỂM, VỊ TRÍ, Ý NGHĨA VÀ PHƯƠNG HƯỚNG PHÁT TRIỂN CỦA MÔN BÓNG NÉM

I. ĐẶC ĐIỂM CỦA MÔN BÓNG NÉM

Bóng ném là môn thể thao đồng đội được sử dụng tối đa là 7 đấu thủ trong thi đấu (trong đó có

1 thủ môn và 6 đấu thủ trên sân). Trong tổng số 12 vận động viên được đăng ký chính thức, 5 vận động viên còn lại là những đấu thủ dự bị và được phép thay đổi vận động viên chính thức nhiều lần trong cuộc đấu.

Mục đích của thi đấu bóng ném là tìm mọi cách ném trái bóng vào gôn của đối phương và bảo vệ không cho đối phương ném bóng vào gôn của mình. Chính vì vậy mà các tình huống thi đấu hầu hết được diễn biến mang tính chất luân phiên ở cả hai phía cầu môn của mỗi đội.

Việc sử dụng khéo léo đôi bàn tay để bắt, chuyền, dẫn bóng và ném bóng vào gôn đối phương tạo nên sự sinh động, đa dạng của các kỹ thuật và làm tăng được tính hấp dẫn của môn thi đấu này.

Đội thắng là đội trong một thời gian thi đấu nhất định (sau hai hiệp đấu chẳng hạn) có số lần ném bóng vào gôn của đối phương nhiều hơn.

II. VỊ TRÍ, Ý NGHĨA CỦA MÔN BÓNG NÉM

Bóng ném so với các môn thể thao hiện đại (như các môn bóng đá, bóng chuyền chẳng hạn) thì không phải là môn thể thao non trẻ vì nó đã sớm

được công nhận là môn thể thao chính thống từ năm 1938.

Sự phát triển nhanh của môn thể thao bóng ném được thể hiện qua:

- Tốc độ phát triển rất cao của thành tích thi đấu trên bình diện quốc tế của cả nam và nữ.

- Sự đa dạng của hệ thống thi đấu quốc tế cũng như các dạng tổ chức của các khu vực và châu lục.

- Là môn thể thao được đặc biệt yêu thích trong giới học sinh và sinh viên.

- Liên đoàn bóng ném quốc tế (IHF) với trên 100 nước hội viên là nhân tố quan trọng trong việc tổ chức và phát triển môn thể thao này ở các quốc gia hội viên và quốc tế. Đến năm 1996 đã có 138 nước thành viên.

Thi đấu bóng ném có tác dụng thúc đẩy sự phát triển toàn diện các khả năng vận động của con người, trong đó đặc biệt là sự khéo léo, khả năng phản ứng, khả năng xuất phát và chạy tăng tốc ở các đoạn ngắn, phát triển sức mạnh, nhanh và sức bền tốc độ. Do đặc điểm thi đấu của môn bóng ném là hoạt động tập thể và có đối kháng trực tiếp nên ngoài khả năng vận động nó còn phát triển tính

dũng cảm, ý thức hiệp đồng, tính đoàn kết, tính kỷ luật, quyết đoán trong các tình huống thi đấu và khả năng tư duy chiến thuật.

Chính vì những lý do trên mà môn bóng ném được sử dụng rất đa dạng trong các chương trình giáo dục sức khoẻ cho toàn cộng đồng, đặc biệt là trong giới học sinh và sinh viên. Đối với các môn thể thao khác bóng ném là hoạt động bổ trợ hữu hiệu để tăng nhanh thể lực, đặc biệt là khả năng phản ứng, sức nhanh và khéo léo.

III. PHƯƠNG HƯỚNG PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG NÉM HIỆN ĐẠI

Trong những năm gần đây, qua các giải bóng ném chúng ta nhận thấy trình độ thi đấu của các đội đứng đầu không có chênh lệch lớn. Trong số đó đa phần là các đội tuyển của những nước ở khu vực châu Âu. Trong danh sách 10 đội hàng đầu thế giới về bóng ném còn thiếu vắng những đội bóng của khu vực châu Phi và châu Mỹ (trong khi đó châu Phi là khu vực có số hội viên của IHF đông nhất: 31 hội viên, tiếp đến là châu Âu: 28; châu Á: 27; châu Mỹ: 12. Số liệu năm 1987)

Ngày nay tính đến năm 1996 thì IHF có 46

nước thành viên ở châu Âu; 44 châu Phi, 29 châu Á, 16 châu Mỹ.

Ở châu Á tuy bóng ném đỉnh cao phát triển chưa tốt nhưng đã có 2 nước đại diện là Hàn Quốc và Nhật Bản được đứng vào đội ngũ những đội tiên tiến về bóng ném trên thế giới. Do vậy, trước mắt phải thúc đẩy những khu vực khác ngoài châu Âu để các lục địa có bước tiến đồng đều về trình độ.

Mặt khác sự phát triển của khoa học huấn luyện đã áp dụng được thành tựu của nhiều môn khoa học khác như: sinh lý, sinh hoá, sinh cơ, y học, tâm lý, dinh dưỡng học v. v... Do vậy những yêu cầu để đạt đến đỉnh cao của thi đấu đều được đáp ứng một cách triệt để, không ngừng nâng cao khả năng thi đấu của toàn đội.

Những yêu cầu đó là:

- Đảm bảo thi đấu với tốc độ cao và vận dụng thành công có hiệu quả một số lượng lớn các hành vi trong tấn công và phòng thủ.

- Sự vững chắc của các hành động phối hợp tập thể trong khi tấn công và phòng thủ dựa trên cơ sở

khả năng kỹ-chiến thuật cá nhân điều luyện của từng vận động viên.

Tính tích cực của các hành động đối kháng luôn được liên hệ chặt chẽ với sự chính xác cao của các hành vi kỹ chiến thuật.

- Tỷ lệ huấn luyện toàn diện giữa các vận động viên đỉnh cao đã rút ngắn được khoảng cách giữa họ với nhau về trình độ thi đấu trong một đội.

- Đảm bảo tốt khả năng tấn công và phòng thủ khu vực, đồng thời luôn sẵn sàng phối hợp tấn công nhanh để đạt hiệu quả cao.

PHẦN II
KỸ, CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN VÀ
CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN

CHƯƠNG I
KỸ, CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN CỦA
VẬN ĐỘNG VIÊN TẤN CÔNG
KHI CÓ BÓNG VÀ CÁC HÀNH ĐỘNG
PHÒNG THỦ CHỐNG LẠI

I. KỸ THUẬT NHẬN BÓNG VÀ CÁC HÀNH ĐỘNG PHÒNG THỦ

1. Khái niệm

Kỹ thuật nhận bóng được vận dụng nhằm khống chế bóng. Vận động viên tấn công thực hiện hành động tấn công của mình một cách chắc chắn, còn vận động viên phòng thủ thì tìm cách hạn chế việc thực hiện kỹ thuật nhận bóng của đối phương

để sau đó lại tiếp tục thực hiện các hành động tấn công có thể. Tùy thuộc vào các tình huống chơi mà các kỹ thuật nhận bóng và kỹ thuật phòng thủ được tiến hành theo nhiều cách khác nhau.

Sơ đồ: Hệ thống các kỹ thuật nhận bóng và các biện pháp phòng thủ chống lại

Kỹ thuật nhận bóng	Phòng thủ chống nhận bóng
1- Bắt bóng: - Tại chỗ, trong chạy, trong nhảy - Bóng ở 2 bên sườn, phía trước và đằng sau - Bắt bóng bằng 2 tay và bằng một tay. - Bắt bóng ở nhiều độ cao khác nhau như: trên đỉnh đầu, ngang đầu, ngang ngực, ngang hông và ngang đầu gối 2- Dừng bóng và nhận bóng - Bằng 1 tay và 2 tay - Trên đỉnh đầu, ngang đầu, ngang đầu gối.	1- Cản phá các hành động nhận bóng - Phá bóng trên đường bay tới đầu thủ tấn công - Hạn chế, gây khó khăn cho việc nhận bóng. - Tiếp cận sát đầu thủ tấn công để gây khó khăn cho việc tiếp nhận bóng. 2- Cướp bóng - Cướp bóng khi đối phương chuyển bóng cho nhau. - Chiếm vị trí thuận lợi nhằm tranh, cướp bóng đang nằm, lăn hoặc bật từ khu cầu môn ra.

3- Tiếp nhận bóng từ đất - Bóng đang nằm 1 chỗ. - Bóng đang lăn đến và lăn đi 4- Giữ bóng trong tay - Bằng 2 tay và 1 tay - Ở bên cạnh sườn, ở phía trên và phía dưới	
---	--

Việc sử dụng các kỹ thuật nhận bóng phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau của các tình huống thi đấu

Sơ đồ: Các hành động tiếp diễn của động tác nhận bóng

Trước	Trong	Sau
- Tại chỗ ở vị trí tấn công - Di chuyển tự do trong vị trí tấn công - Di chuyển sang các vị trí tấn công khác - Chặn và thoát ra khỏi sự chặn của đối phương	- Tiếp nhận bóng - Bắt bóng - Dừng và nhận bóng - Lấy bóng từ đất	- Chuyển bóng hoặc ném bóng vào gôn - Dẫn bóng, chuyển bóng hoặc ném gôn - Dẫn bóng, động tác giả, chuyển bóng hoặc ném gôn - Động tác giả, chuyển bóng hoặc ném gôn.

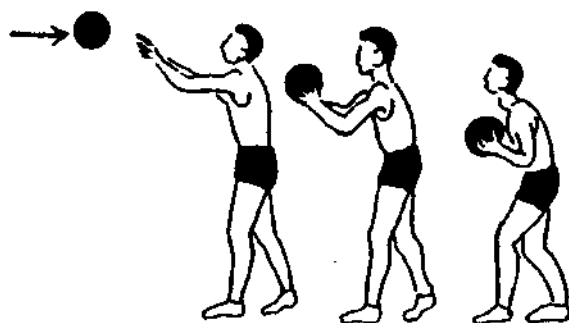
	- Giữ bóng	- Động tác giả, dẫn bóng, chuyển bóng hoặc ném gôn...
--	------------	---

2. Phân tích kỹ thuật nhận bóng

Kỹ thuật nhận bóng trong bóng ném chủ yếu là kỹ thuật bắt bóng bằng 2 tay, còn kỹ thuật bắt bóng bằng 1 tay thường sử dụng trong 1 số tình huống và cá nhân đặc biệt.

a- Yếu lĩnh kỹ thuật bắt bóng bằng 2 tay ở ngang ngực

Vận động viên ở tư thế chuẩn bị, 2 chân rộng bằng vai, chân trước, chân sau, 2 tay đưa ra phía trước (không duỗi thẳng hết tay) đối diện với đường bóng đang bay tới. Bàn tay thả lỏng tự nhiên, các ngón tay mở đều, hai bàn tay tạo thành hình túi, trong đó ngón cái và ngón trỏ của 2 tay tạo thành hình tam giác. Vào thời điểm tay chạm bóng thì các ngón tay nhẹ nhàng tiếp xúc bóng. Đồng thời với việc co khuỷu tay nhằm hoãn xung đường bóng bay tới, hai tay nắm chặt bóng một cách chắc chắn, chuẩn bị cho các động tác tiếp theo khác.



Hình 1

b- Một số sai lầm thường mắc khi tập kỹ thuật bắt bóng và biện pháp sửa chữa chúng

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Tay cứng nhắc trong khi tiếp xúc bóng - Vị trí của tay và các ngón tay sai lệch	- Yêu cầu tay tiếp xúc bóng mềm mại không có tiếng kêu to - Tại chỗ nắm chắc bóng bằng hai tay và sửa chữa hình tay. - Các ngón tay càng xoè đều thì càng tạo thiết diện lớn bắt bóng. - Vị trí chủ lực của các ngón cái phía sau sẽ ngăn chặn không cho bóng lọt qua khi bắt bóng. - Tránh tiếp xúc bóng bằng lòng bàn tay trước mà phải bằng các ngón tay trước.

- Đón bóng sai vị trí vì phán đoán sai địa điểm bóng bay tới	- Trước khi bắt bóng phải luôn tìm mọi cách để tạo điều kiện tốt nhất cho bắt bóng. Có nghĩa là phải di chuyển tới vị trí bắt bóng, tốt nhất là phần trước của cơ thể đối diện với phương bóng tới.
--	---

c- Chỉ dẫn về chiến thuật

Việc tiếp nhận bóng được thực hiện bởi các vận động viên tấn công, do vậy đòi hỏi người nhận bóng phải luôn ở trong tư thế chuẩn bị và tính toán tới những đường bóng tấn công tiếp theo. Chính vì vậy mà trong công tác huấn luyện phải tạo cho người tấn công biết rằng: mỗi hành động nhận bóng của mình đều bị các vận động viên phòng thủ ngăn chặn và gây khó khăn. Do đó đòi hỏi người tấn công phải luôn quan sát toàn cảnh tình huống thi đấu, quan sát sự di chuyển và diễn biến hành động của vận động viên đang giữ bóng, cũng như của vận động viên phòng thủ gần nhất. Vận động viên tấn công phải luôn di chuyển trong khi tấn công để có vị trí thuận lợi nhận bóng và tấn công tiếp có hiệu quả nhất.

Phòng thủ chống tiếp nhận bóng:

Việc phòng thủ chống tiếp nhận được thực hiện bởi vận động viên phòng thủ qua việc phân tích, phán đoán chính xác tình huống tấn công của đối phương. Lúc này đòi hỏi vận động viên phòng thủ phải chiếm được vị trí hợp lý về chiến thuật để tiếp cận đối phương, chờ đón đường chuyển bóng của đối phương và xuất phát nhanh để cản phá hoặc cắt đường bóng đó.

Việc chống sự tiếp nhận bóng của đối phương sẽ được lựa chọn trong những biện pháp chính sau đây:

- Cướp bóng của đối thủ chuyển bóng qua sự đột ngột tiếp cận bóng và chạy lao tới cắt đường bóng chuyển của đối phương.

- Phá bóng ngay từ khi bóng mới rời tay của vận động viên chuyển bóng (làm cho đường bóng bay đi không đúng với ý đồ của vận động viên tấn công nữa).

- Ngăn chặn không cho đối phương nhận bóng được dễ dàng như: cản phá không cho đối phương đưa tay tự do ra để nhận bóng.

Vận động viên phòng thủ phải cân nhắc để

quyết định xem liệu việc lao lên cướp phá bóng của mình có đạt được kết quả hay không? Bởi vì nếu lao lên phá bóng mà không có kết quả thì sẽ tạo điều kiện cho đối phương đạt được ưu thế về người trong tấn công và hậu quả thường dẫn tới quả ném bóng vào gôn.

Đặc biệt chú ý là tổ chức phòng thủ đón, cướp lại những đường bóng bật lên từ thủ môn hoặc cầu môn, qua đó đòi hỏi phải chiếm lĩnh được các vị trí thuận lợi trước các đấu thủ tấn công.

d- Các chỉ dẫn và phương pháp

Việc học tập và hoàn thiện các kỹ thuật nhận bóng bao giờ cũng liên quan chặt chẽ với kỹ thuật chuyên bóng.

Sau các bài tập làm quen với bóng phải là các bài tập bắt bóng ở tầm ngang ngực, tại chỗ. Các tiêu chuẩn kỹ thuật quan trọng nhất ở giai đoạn này là hình tay bắt bóng (vị trí hình tam giác của ngón trỏ và ngón cái) và động tác bắt bóng êm, gọn (luôn đòi hỏi sự gập hợp lý của cẳng tay, cổ tay khi tiếp xúc bóng).

Đội hình luyện tập tốt nhất ở giai đoạn này là

hàng ngang và hàng dọc liên tiếp lần lượt từng người một.

—Tăng dần độ khó ở các giai đoạn tiếp theo bằng cách:

- + Thay đổi độ cao, thấp của đường bóng bay tới.
- + Thay đổi khoảng cách chuyển bóng.
- + Thay đổi số lượng bóng khi chuyển.
- + Thay đổi vị trí ban đầu nhận bóng.
- + Tập các bài tập thể lực trước các bài tập bắt bóng hoặc bằng các động tác bắt bóng khác nhau (bắt bóng tại chỗ, trong nhảy, trong di chuyển v.v....)
- Tăng cường hoàn thiện kỹ thuật bắt bóng trong di chuyển
- Việc bắt bóng và thực hiện các động tác phải nhanh dần một cách hợp lý để phù hợp với yêu cầu của thi đấu sau này.
- Việc lựa chọn và biên soạn các bài tập thi đấu cho phù hợp với các yêu cầu học tập ở giai đoạn này cũng rất quan trọng đòi hỏi huấn luyện viên phải tính toán tới việc giảm nhẹ tác động của người phòng thủ, hoặc hướng người tập vào các ý

đồ chiến thuật cụ thể nào đó. Ở đây tốt nhất là sử dụng các trò chơi vận động như: "Bóng chuyền 6", "Săn thỏ" chơi "ma" với các đội hình 3 chống 1 hoặc 5 chống 2 v.v...

II- KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG VÀ CÁC HÀNH ĐỘNG PHÒNG THỦ

1. Khái niệm

Trong các kỹ thuật chuyển bóng và nhận bóng, kỹ thuật bắt bóng và ném bóng là những kỹ thuật trọng tâm quyết định khả năng thi đấu của một đội bóng.

Trước hết nó được phối hợp với các hoạt động ở gần khu vực cầu môn của đối phương và được kết thúc bằng các động tác ném bóng vào gôn.

Các loại hình và các biện pháp của kỹ thuật chuyển bóng cũng như các hành động phòng thủ chuyển bóng phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau như: khoảng cách, vị trí và tình huống thi đấu, mối quan hệ của vận động viên tấn công cùng chơi và đấu thủ đối phương.

Bảng phân loại kỹ thuật chuyển bóng và các hành động phòng thủ chống lại

Chuyển bóng	Phòng thủ chống lại chuyển bóng
- Ném bóng một tay trên vai + Tại chỗ + Có đà và trong di chuyển + Ở độ cao ngang đầu và trên đầu - Kỹ thuật đẩy bóng 1 tay ngang đầu và ngang ngực sang hai bên - Chuyển bóng sau lưng + 1 tay hoặc 2 tay chuyển bóng ra sau lưng hoặc sau đầu - Nhảy chuyển bóng bằng một tay trên vai - Nhảy cao và nhảy xa khi chuyển bóng - Chuyển bóng bằng 2 tay trước ngực	+ Gây khó khăn cho động tác chuyển bóng + Dùng 1 tay hoặc 2 tay để chắn hướng chuyển bóng ở gần hoặc ở xa người chuyển. + Tranh cướp bóng khi phòng thủ sát người chuyển bóng - Hạn chế việc chuyển bóng. - Chắn tay ném bóng. - Cướp bóng - Phá và cướp bóng vừa rời tay người chuyển bóng

Các hành động tiếp diễn của chuyển bóng

Trước	Trong	Sau
- Nhận bóng (tại chỗ, di chuyển, nhảy).	- Ném bóng một tay trên vai	- Dừng lại ở vị trí tấn công.
- Nhận bóng - dẫn bóng	- Ném bóng hai tay trước ngực.	- Di chuyển tới một vị trí tấn công.
- Nhận, dẫn, động tác giả.	- Đẩy bóng	- Di chuyển sang vị trí tấn công khác.
- Nhận, động tác giả.	- Ném bóng ra sau lưng	- Chặn đối phương.
	- Nhảy ném bóng bằng 1 tay	- Chạy về chiếm vị trí phòng thủ.

2. Phân tích kỹ thuật chuyển bóng

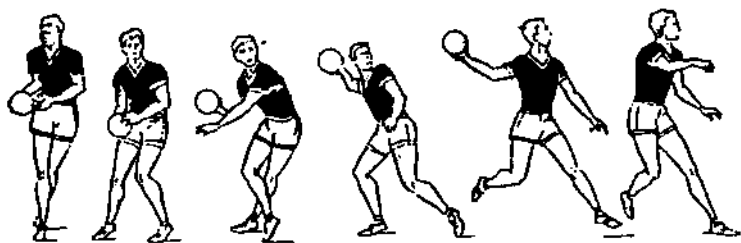
Trong các kỹ thuật chuyển bóng thì kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai có độ dừng và không có độ dừng được sử dụng rộng rãi nhất vì khả năng ném xa của nó và đặc biệt hiệu quả ở các cự ly trung bình (từ 5-10m).

Ở đây chúng tôi chỉ phân tích kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai không có độ dừng, còn kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai có độ dừng chúng tôi sẽ phân tích kỹ ở phần kỹ thuật ném bóng vào gôn.

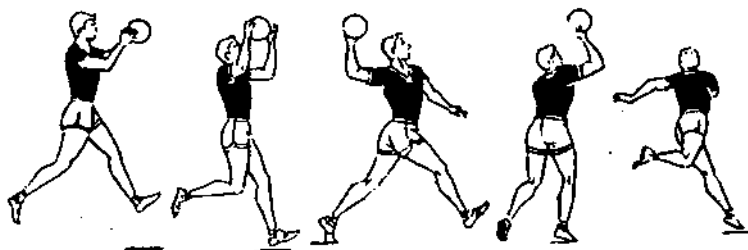
a- Kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai không có độ dừng

Kỹ thuật này thường được vận dụng nhiều ở khu vực giữa sân với sự di chuyển liên tục của người chuyền bóng. Kỹ thuật này có sự khác biệt lớn so với kỹ thuật ném bóng một tay trên vai có độ dừng.

Kỹ thuật ném bóng 1 tay có độ dừng thì ở giai đoạn ra sức cuối cùng có sự vận nhiều của hông và bả vai (hông và bả vai xoay thẳng ra hướng ném, xem hình 2). Còn ném bóng 1 tay trên vai không có độ dừng, không những độ vận của hông và vai nhỏ mà động tác ra sức cuối cùng của nó được kết thúc khi tay ném đưa ra phía sau và chân cùng bên tay ném thì đưa ra phía trước. Đồng thời với tay ném bóng chuyển động về trước, chân phía bên kia của tay ném cũng được chuyển động đặt lên ở phía trước, ở đây cả hai chân không tạo nên chân đế dừng để ném bóng mà nó được chuyển động liên tục. Chính vì vậy mà người ta còn gọi nó là kỹ thuật ném bóng một tay trên vai trong chạy. Kỹ thuật này được sử dụng tốt, đa dạng trong chuyền bóng và cả trong ném bóng vào gôn vì yếu tố bất ngờ của nó (xem hình 3).



Hình 2



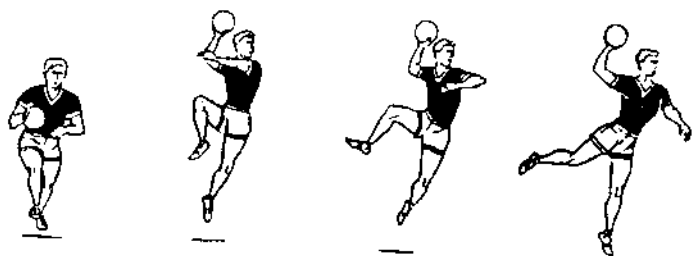
Hình 3

b- Kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai trong nhảy

Đây là một kỹ thuật được sử dụng tương đối đa dạng và đặc biệt có hiệu quả khi có đối thủ phòng thủ ở sát người chuyên bóng. Kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai trong nhảy được sử dụng nhiều ở hai dạng chính. Dạng thứ nhất là nhảy cao lên chuyên

bóng khi phía trước là vận động viên phòng thủ nhằm chiếm lĩnh đỉnh cao không gian để chuyển bóng đi các phía. Dạng thứ hai là nhảy xa chuyển bóng khi cần vượt qua đối thủ phòng thủ về phía trước hoặc nhảy sang hai bên để rời xa sự khống chế sát của đối phương.

Về yếu lĩnh kỹ thuật thì tương đối giống với kỹ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai, chỉ khác là bước cuối cùng được thực hiện khi cơ thể người ném đang ở trên không ở độ cao cao nhất.



Hình 4

c- Kỹ thuật ném bóng bằng cả tay

Trong kỹ thuật này có nhiều loại hình như:

- Ném bóng bằng cả tay ở độ cao ngang đầu rơi về phía trước và ra sau.
- Ném bóng ở độ cao ngang hông về trước và ra sau.

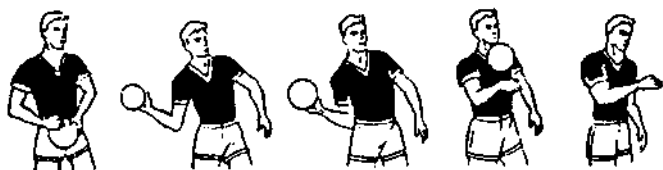
- Ném bóng ở độ cao ngang vai ra trước.

- Ném bóng ở độ cao trên vai ra sau.

- Ném bóng phía sau đầu sang bên

- Ném bóng ở phía sau lưng sang bên.

Ngoài ra còn ném bóng bằng cẳng tay của 2 tay từ độ cao ngang hông ra trước, sang bên và ra sau.



Hình 5

Trong các kỹ thuật ném bóng bằng cẳng tay thì kỹ thuật ném bóng bằng cẳng tay ở phía sau hay được sử dụng nhiều và đem lại hiệu quả cao bởi tính bất ngờ của nó. Kỹ thuật này thường được sử dụng ở khu vực ném bóng gần gôn đối phương. Lực sử dụng chủ yếu ở đây cũng thông qua cẳng tay và cánh tay vòng ra phía sau lưng. Vì kỹ thuật được thực hiện khi bóng rời tay ở phía sau lưng người chuyên nên không tạo cơ hội cho bên phòng thủ có điều kiện để cướp và phá bóng.

Yếu lĩnh của kỹ thuật này là khi ở bước cuối cùng phải tạo thành tư thế chân trước, sau (chân phải đặt sau, với người thuận tay phải) hai tay giữ bóng ở trước bụng. Khi thực hiện kỹ thuật thì vai trái đánh sang phải, trọng tâm cơ thể được dồn lên chân trước, lúc đó bóng được đưa từ bụng sang bên hông phía bên phải. Tay trái rời bóng và tay phải giữ bóng với độ gấp khá lớn của cổ tay, giữ chặt bóng và theo đà chuyển của vai, thân thì tiếp tục văng căng tay vòng ra phía sau lưng. Bóng rời tay khi vị trí của nó đã ở phía sau lưng.

d- Đẩy bóng (chủ yếu bằng duỗi căng tay)

Trong kỹ thuật này có các loại hình chính sau:

- Thực hiện bằng 2 tay ở độ cao ngang ngực ra trước và sang bên.

- Thực hiện bằng 1 tay ở độ cao ngang ngực ra trước, ở độ cao ngang đầu sang bên và ở độ cao ngang hông sang bên.

Trong kỹ thuật này thì kỹ thuật đẩy bóng bằng 1 tay ở độ cao ngang ngực và ngang đầu đi các phía là quan trọng nhất. Nó được sử dụng có hiệu quả với các đường chuyển bóng gần. Ở đây kỹ thuật ném bóng được tạo nên chủ yếu nhờ chuyển động "vẩy" của cổ tay và căng tay ở độ cao ngang

ngực hoặc ngang đầu đi các phía. Kỹ thuật này tạo nên sự bất ngờ do tốc độ chuyển động nhanh của bóng và độ kín của nó khi thực hiện kỹ thuật.

Yếu lĩnh kỹ thuật là ở bước cuối cùng, trước khi thực hiện, bóng được giữ bằng 2 tay ở trước ngực, chân trước, chân sau, trọng tâm dồn đều lên hai chân. Khi thực hiện động tác chuyển thì tay trái rơi bóng, bóng được chuyển hết sang tay phải, đồng thời bàn tay phải hơi xoay vào hông để chuyển bóng ra phía trước (bàn tay giữ bóng ở phía sau). Khuỷu tay hơi nhô ra trước. Lực sử dụng chủ yếu là độ "vẩy" nhanh của cẳng tay, cổ tay sang các phía mà mình định chuyển.

e- Kỹ thuật ném vung bóng (với tay thẳng không có gấp cẳng tay)

Trong kỹ thuật này cũng có những loại hình chủ yếu: bằng 1 tay hoặc 2 tay ở độ cao ngang hông hoặc ngang đầu gối ra phía trước, sang bên, hoặc ra sau.

Kỹ thuật này được sử dụng trong các tình huống bị đối phương kèm sát vì nó được thực hiện ở các độ cao từ hông trở xuống, do vậy cũng rất gây khó khăn cho sự phòng thủ của đối phương.

Yếu lĩnh kỹ thuật ném vung bóng bằng 1 tay ở

dưới thấp là khi thực hiện người chuyên đứng chân trước, chân sau với độ rộng hơn vai, trọng tâm hạ thấp, bóng được chuyển sang tay phải và đưa thẳng ra sau với độ gấp nhiều của cổ tay vào cẳng tay để giữ chặt bóng. Khi tay ném vùng bóng ra phía trước thì cánh tay luôn thẳng kết hợp với lực đập của chân, sau đó đưa trọng tâm ra trước, tay phải tiếp tục theo bóng. Khi đã đi qua hông thì tay phải rời bóng với độ "vẩy" thêm của cổ tay ra trước.

3. Phòng thủ các kỹ thuật chuyên bóng

Phòng thủ kỹ thuật chuyên bóng bị phụ thuộc rất nhiều vào khả năng của vận động viên phòng thủ cũng như sự chú ý và suy nghĩ đến tình huống thi đấu của họ. Nó có mối quan hệ rất chặt tới vị trí và ý đồ chiến thuật của bên phòng thủ.

Vận động viên phòng thủ có thể chờ đợi thời điểm bóng tới tay người chuyên thì tiến tới cướp, hoặc phá đường bóng đó.

Vận động viên phòng thủ chuyên bóng cần phải sử dụng triệt để các lỗi lầm của vận động viên chuyên bóng, khi họ không chế không chắc chắn quả bóng đó hoặc gây khó khăn cho sự chuyên bóng để quả bóng đó không bay tới địa chỉ chính xác hoặc thời điểm cần thiết của việc nhận bóng.

4. Một số sai lầm thường mắc và cách sửa chữa trong học tập kỹ thuật chuyển bóng

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai không có độ dừng: sai lầm thường mắc là đặt nhả chân trụ ở động tác ra sức cuối cùng.	- Thực hiện chậm các chuyển động của động tác. + Yêu cầu thực hiện động tác với sự chuyển động liên tục không có độ dừng. + Không đưa bóng ra sau quá xa thân ở động tác ra sức cuối cùng.
- Kỹ thuật đẩy bóng bằng 1 tay: động tác chuẩn bị và ra sức cuối cùng quá lớn.	- Khép cánh tay trên sát thân, khuỷu tay không quá cao để tạo điều kiện cho nắm được dễ và chắc bóng.
- Kỹ thuật thuật ném bóng bằng cả tay ở phía sau lưng: đường chuyển bóng không chuẩn xác.	- Yêu cầu thân trên phải vặn nhiều về phía phải để hướng ném thuận lợi sang bên trái.
- Kỹ thuật ném vung bóng: Tay không thẳng và thời gian bóng rời tay không đúng lúc	- Yêu cầu không gập cả tay khi ném bóng, bả vai lỏng khi ném bóng và không gập cổ tay hướng lên trên khi bóng rời tay.

5. Chỉ dẫn về chiến thuật

Chuyên bóng là nhằm nhanh chóng đưa bóng sang khu vực gôn của đối phương, đồng thời việc chuyên bóng qua lại tạo nên điều kiện và thời cơ thuận lợi cho việc ném bóng vào gôn dứt điểm. Chuyên bóng qua lại nhanh làm thay đổi tình huống thi đấu sẽ gây khó khăn cho các biện pháp phòng thủ. Chính vì vậy đòi hỏi chuyên bóng phải nhanh và chính xác (thường là các quả chuyên ở độ cao ngang ngực hoặc ngang đầu).

Tuy nhiên do yêu cầu của chiến thuật và do các tình huống thi đấu cụ thể đưa lại mà đòi hỏi phải sử dụng nhiều các quả chuyên kín, chuyên bật đất v.v... Các vận động viên đang đứng tự do ở các vị trí tấn công thì đòi hỏi chuyên bóng phải thẳng vào người, còn các vận động viên bị bên phòng thủ che chắn hoặc đang di chuyển tự do thì đường chuyên luôn phải tính toán tới tốc độ của người di chuyển. Những vận động viên đang giữ bóng phải chuyên bóng của mình đúng thời điểm, đúng hướng, tốc độ phù hợp với khoảng cách của người nhận bóng và đối thủ phòng thủ...

Người chuyên bóng cũng luôn phải chú ý tới tốc độ của bản thân khi thực hiện đường chuyên, tốc

độ di chuyển của người nhận bóng cũng như khoảng cách xa hay gần của người nhận bóng.

Trong huấn luyện phải làm cho người chuyển bóng hiểu được rằng: quá trình chuyển, bắt bóng luôn bị đối phương kiểm soát chặt chẽ. Chính vì vậy, đòi hỏi giữa vận động viên có bóng và những vận động viên nhận bóng khác phải có những mối liên hệ bằng các tín hiệu (hoặc bằng ánh mắt). Trong quá trình huấn luyện chiến thuật chuyển bóng vai trò nhận biết bằng mắt rất quan trọng. Tuy nhiên sự phát triển của nó ở thi đấu đỉnh cao phải đạt được ở mức ngoại suy mà không cần tới những quan sát trực tiếp bằng mắt. Còn các biện pháp chống các hành động chuyển bóng nhằm mục đích không tạo cơ hội cho đối phương có điều kiện thuận lợi để ném bóng vào gôn dứt điểm.

Bằng các biện pháp phòng thủ hợp lý người phòng thủ phải tìm được cách tiếp cận, chiếm vị trí phòng thủ phù hợp với từng tình huống thi đấu cụ thể để có thể tạo ảnh hưởng trực tiếp với các đường chuyển bóng đó như: tư thế phòng thủ đúng, đẩy đối phương ra khỏi phạm vi nguy hiểm hoặc đánh lừa người tấn công v.v.. Ở đây cũng phải tuân thủ các nguyên tắc cơ bản trong phòng thủ cá nhân, chớ để lộ liễu quá sớm các ý đồ hành động trong

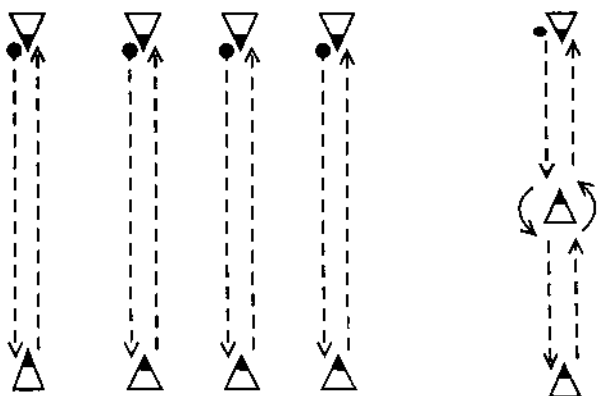
phòng thủ mà người tấn công có thể từ đó lợi dụng được.

6. Chỉ dẫn về phương pháp

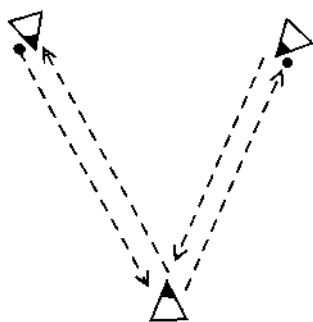
Việc học tập và hoàn thiện các kỹ thuật chuyên bóng bao giờ cũng gắn chặt với kỹ thuật nhận bóng, vì chúng là các điều kiện quan trọng để thực hiện các ý đồ chiến thuật trong thi đấu. Chính vì vậy, để hoàn thiện cả hai mảng kỹ thuật này phải đầu tư thời gian tương đối lớn trong các giờ huấn luyện. Nếu có điều kiện phải được luyện tập trong các điều kiện thi đấu có đối kháng trực tiếp.

Nhằm tiếp thu các kỹ thuật chuyên bóng một cách thuận lợi, người ta thường bắt đầu bằng các kỹ thuật chuyên bóng tại chỗ, kỹ thuật di chuyển ném bóng 1 tay trên vai phải được học kỹ và vận dụng tốt ở giai đoạn này vì nó cũng là kỹ thuật ném bóng vào gôn quan trọng... Các bài tập ở dạng này cũng phải được luyện tập ở nhiều đội hình cơ bản khác nhau. Khi lựa chọn các bài tập ở giai đoạn này cần chú ý tới các điểm sau:

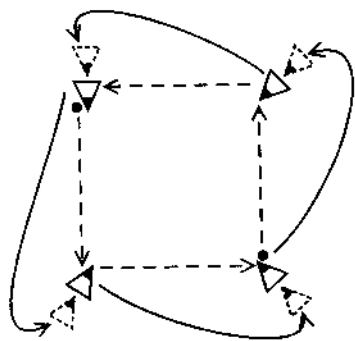
Nâng cao được số lần lặp lại bài tập, nhưng vẫn đảm bảo về các mặt như tư thế cơ bản khi thực hiện bài tập cũng như thời gian cần thiết để thực hiện nó (xem hình 1-4).



Hình 6-7: Chuyển bắt bóng nhóm 2 người



Hình 8: Chuyển tam giác bằng 2 bóng

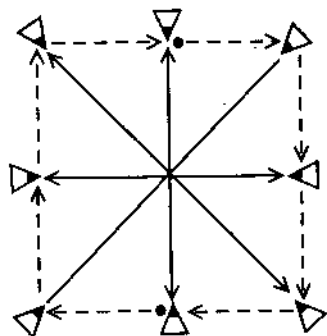


Hình 9: Chuyển bóng theo hình vuông (2 bóng)

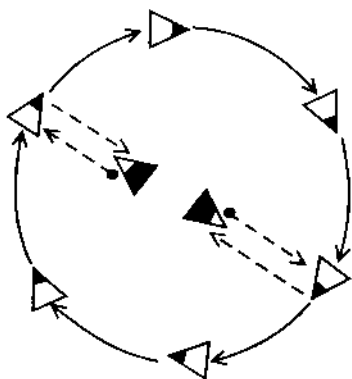
Sau đó nhanh chóng chuyển qua các bài tập chuyển, bắt bóng trong di chuyển. Ở đây cần phải tính toán cụ thể tới khoảng cách chuyển bóng, tốc

độ của người nhận bóng, tốc độ của đường chuyền bóng và cả sự di chuyển của vận động viên thực hiện động tác chuyền bóng v.v...

Ở đây có thể tham khảo các bài tập ở hình 10 và 11.



Hình 10: Chuyền bóng
8 người 2 bóng
theo hình vuông

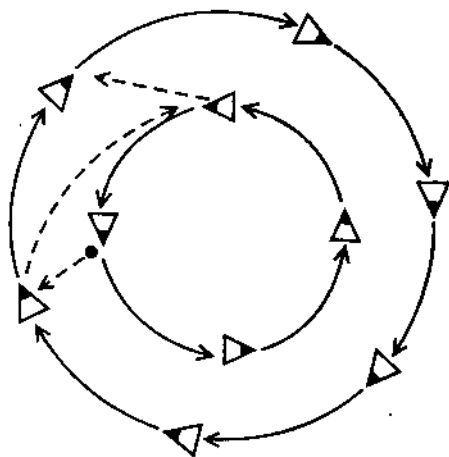


Hình 11: Chuyền bóng
theo đội hình vòng tròn
(2 bóng)

Hình 10 và 11 chuyền bóng theo đội hình vòng tròn đơn và kép.

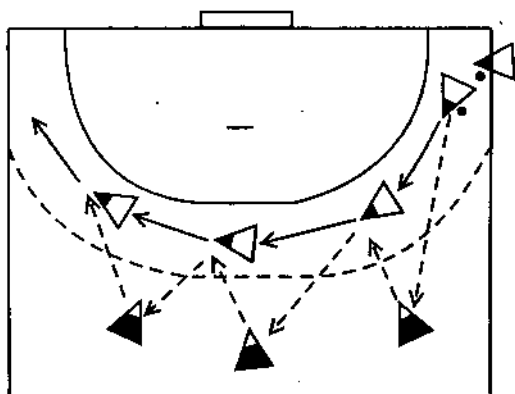
Nhiệm vụ ở giai đoạn này là người tập luôn phải quan sát lẫn nhau (vị trí và hướng di chuyển) để có thể vận dụng trong nhiều tình huống và hoàn cảnh khác nhau thông qua việc thay đổi kỹ thuật chuyền, thay đổi tay chuyền, thay đổi khoảng cách và tốc độ đường bóng tới, chuyền trực

tiếp hay gián tiếp, sau khi đã thực hiện một nhiệm vụ thêm nào đó, tăng số lượng người tham gia chuyên bóng hoặc hạn chế khu vực chuyên bóng.



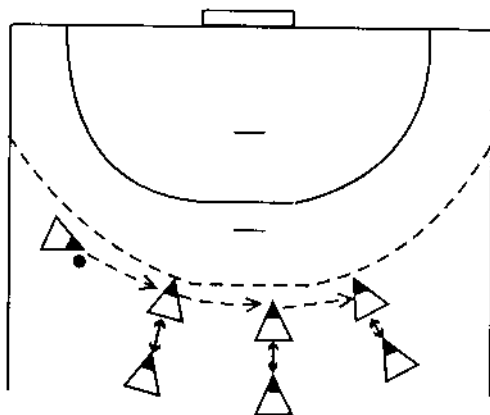
Hình 12

Cộng với sự tham gia thêm của người phòng thủ thì các bài tập chuyên bắt bóng sẽ được thực hiện thêm với một ý đồ chiến thuật tấn công nào đó như: trong tấn công nhanh với số lượng người



Hình 13: Chuyên bắt bóng bên cạnh đường bên khu cấm của gôn

phòng thủ thay đổi còn đối với những ý đồ của chiến thuật tấn công khu vực hoặc ở những vị trí chuyên môn nào đó thì các bài tập thi đấu hoặc trò chơi vận động có



Hình 14: Chuyển bắt bóng phía trước mặt các đấu thủ phòng thủ.

người phòng thủ phải là những dạng chính để hoàn thiện nhanh các kỹ thuật này.

III. KỸ THUẬT NÉM BÓNG VÀO GÔN VÀ CÁC HÀNH ĐỘNG PHÒNG THỦ CHỐNG NÓ

1. Khái niệm

Mục đích của mỗi hành động tấn công là tạo nên bàn thắng. Tất cả các hành động tấn công khác đều phục vụ cho việc ném bóng vào gôn. Trong pha cuối cùng này các hành động tấn công cũng phải được vận dụng những kỹ thuật ném bóng vào gôn hợp lý. Trong đó vận động viên

tấn công phải ở trong vị trí và tình huống thuận lợi về không gian và thời gian trước khi lựa chọn xong kỹ thuật thực hiện.

Các hành động của vận động viên phòng thủ cũng phải hướng vào đó nhằm phòng thủ chống lại động tác ra sức cuối cùng của đấu thủ tấn công hoặc ngăn cản đường bóng đang bay vào lưới.

Sơ đồ phân loại các kỹ thuật ném bóng vào gôn và những biện pháp phòng thủ chống nó

Kỹ thuật ném bóng vào gôn	Phòng thủ chống ném bóng vào gôn
- Ném bóng 1 tay trên vai: + Với bước dừng ở cao ngang đầu, trên đỉnh đầu và ngang vai + Không có bước dừng (trong chạy) - Kỹ thuật ném bóng 1 tay dưới thấp: + Với độ gập của thân về trước hoặc bên cạnh + Bóng rời tay ở độ cao ngang hông, hoặc thấp hơn	Phòng thủ chống ném bóng vào gôn có thể được thực hiện ở phía trước, bên cạnh và phía sau của người ném bóng, hoặc ở phía bên này của tay ném bóng, hoặc phía bên kia của tay ném bóng. Các biện pháp chính: Gây khó khăn cho người ném bóng như: + Dùng 1 tay, 2 tay chặn hướng bóng bay vào gôn khi phòng thủ xa hoặc gần + Ngăn cản không cho ném

- Kỹ thuật ném bóng nghiêng bằng 1 tay ở độ cao trên đỉnh đầu có nghiêng của thân trên sang phía bên kia của tay ném bóng - Kỹ thuật nhảy ném bóng (có chạy đà, bật nhảy trên không ném bóng và tiếp đất). + Với nhảy lên cao phía trước của người phòng thủ + Nhảy xa vượt qua người phòng thủ - Kỹ thuật ngã ném bóng: + Tại chỗ hoặc chạy đà, ngã ném bóng và tiếp đất - Kỹ thuật nhảy ngã ném bóng: + Tại chỗ hoặc với đà chạy bật nhảy, ngã và ném bóng tiếp đất + Ném bóng ngược ra sau (lưng hướng ném) + Ở độ cao ngang hông có và không có độ xoay của thân - Kỹ thuật đập, chuyển, hất bóng vào gôn sau khi: + Bóng chuyển <u>vào</u> khu vực cấm của thủ môn + Bóng bật quay trở lại từ thủ môn hoặc cầu môn.	+ Kèm thật sát người ném - Dùng tay chặn không cho tay ném bóng của đối phương hoạt động ra trước tự do. - Chặn hướng bóng ném vào gôn với mục đích không cho bóng ra tay theo ý đồ của người ném bóng - Đoạt lại bóng - Lấy bóng ra khi: - Đối phương kết thúc động tác ra sức cuối cùng và khi đối phương bắt đầu thực hiện chuyển động của tay ném bóng ra trước.
--	---

Các hành động tiếp diễn của ném bóng vào gôn

Trước	Trong	Sau
- Nhận bóng - Nhận bóng, dẫn bóng và động tác giả - Nhận bóng và động tác giả - Nhận, động tác giả và dẫn bóng - Nhận, động tác giả, dẫn, động tác giả	- Ném bóng 1 tay trên cao - Ném bóng 1 tay dưới thấp - Ném bóng nghiêng - Nhảy ném bóng - Ngã ném bóng - Nhảy ngã ném bóng - Ném bóng lưng hướng ném - Chuyển, đập, hất bóng vào gôn.	- Chạy chiếm vị trí phòng thủ - Phản công nhằm cướp lại bóng bật ra từ thủ môn và cầu môn - Cướp lại bóng bật ra từ tay chân của đối phương - Chiếm vị trí tấn công sau khi đội nhà lấy lại được bóng và tổ chức tấn công lại.

2. Phân tích các kỹ thuật ném bóng vào gôn

a- Kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai có bước đà

Trong nhiều loại kỹ thuật ném bóng vào gôn thì kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai có bước đà là cơ bản và quan trọng nhất. Với sự giúp đỡ khi thực hiện kỹ thuật này ta có thể đạt được độ chính xác cao nhất và với tốc độ đường bóng bay lớn nhất.

Việc phân chia cấu trúc của kỹ thuật này được thể hiện ở 3 giai đoạn chính là: giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn chính và giai đoạn kết thúc. Tất cả các biến dạng của kỹ thuật này như: nhảy ném bóng, ngã ném bóng, ném bóng dưới thấp v.v... đều được nhận biết rõ ở giai đoạn chính, còn các giai đoạn khác đều tương tự như ở trong kỹ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai.

Ở giai đoạn chuẩn bị thì bóng được đưa bằng hai tay từ phía trước ra phía sau tới ngang vai, sau đó bóng được chuyển từ 1 tay tiếp tục ra sau. Vai phía tay ném lúc này được đưa ra phía sau, còn vai bên kia thì thẳng ra hướng ném, khuỷu tay trái hơi co tự nhiên, còn tay cầm bóng co nhẹ ở khớp khuỷu, cẳng tay hơi chếch lên phía trên. Cũng trong thời điểm khi động tác tay đã ở trong tư thế ra sức cuối cùng thì chân đối diện với bên tay cầm bóng được chuyển lên phía trước tạo điểm chống ngược lại. Bàn chân đặt ở phía trước hơi xoay vào trong (có thể tạo thành thế vận vô địch) và kết thúc giai đoạn chuẩn bị.

Giai đoạn chính được bắt đầu bằng sự quay nhanh và mạnh của thân trên từ sau ra trước, cộng với sự hợp lực của chân trước chống đỡ và lực kéo của tay ném cũng như lực đạp của chân cùng

phía với tay ném chuyển lên hông. Chú ý ở giai đoạn này khuỷu tay được chuyển động trước, kéo theo tốc độ vung của cánh tay và cổ tay. Giai đoạn này được kết thúc khi bóng rời tay ném.

Sau đó là giai đoạn kết thúc với sự chuyển động tiếp tục của chân sau rời đất và đưa lên đặt ở phía trước.



Hình 15: Kỹ thuật ném bóng một tay trên vai có bước đà

Sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

Những sai lầm	Cách sửa chữa
- Chạy vượt qua chân trụ phía trước (thiếu độ dừng) và bàn chân đặt thẳng theo hướng ném - Không có độ xoay của vai bên tay ném bóng - Bàn tay không đặt ở phía sau của bóng, khuỷu tay chìa quá nhiều ra phía trước	- Đặt chân trụ ở phía trước một vật cản nào đó và chú ý tới động tác xoay bàn chân vào trong. - Vai bên kia tay ném yêu cầu phải thẳng vào hướng ném. - Nhấn mạnh ném xuống phía dưới.

b- Kỹ thuật nhảy ném bóng 1 tay trên vai

Kỹ thuật này được vận dụng nhiều ở hai dạng chính là nhảy cao và nhảy xa ném bóng.

Ưu điểm của kỹ thuật này được thể hiện ở chỗ:

- Ném cao hơn hàng phòng thủ từ khu vực xa vào gôn và nhảy vượt qua hàng phòng thủ của đối phương vào sát khu vực cầu môn để ném bóng.

- Mở rộng được góc ném khi nhảy ném từ các khu vực phía 2 bên vào gôn (ở vị trí số 5 và số 7)

Trong pha chuẩn bị người tập chạy 3 bước đà (trái, phải, trái đối với người ném tay phải) hơi chéo so với hướng ném. Người ném tay phải sẽ bật nhảy ở bước thứ 3 bằng chân trái (chú ý bước thứ 3 hơi dài hơn hai bước trước để tạo thế cho chân trụ đặt xuống đất được vững). Với sự bật phát của chân bật nhảy phối hợp với tay vung đưa trọng tâm lên cao thì giai đoạn chính của kỹ thuật bắt đầu được thực hiện. Cùng với sự bật nhảy thì động tác ra sức cuối cùng cũng được thực hiện ngay, tay cầm bóng đưa ra phía sau, vai của tay ném cũng hoàn toàn xoay và hướng về phía sau. Động tác ném bóng được thực hiện sau khi cơ thể đạt tới độ cao nhất của sự bật nhảy với sự chuyển động

nhANH, MẠNH CỦA TAY NÉM BÓNG. RIÊNG TRONG ĐỘNG TÁC NHẢY VÀO KHU VỰC CẮM CỦA THỦ MÔN THÌ THỜI ĐIỂM BÓNG RỜI TAY NÉM SẼ ĐƯỢC THỰC HIỆN Ở GIAI ĐOẠN CHÓT TRƯỚC KHI TIẾP ĐẤT NHẪM CHỜ ĐỢI PHẢN ỨNG CỦA THỦ MÔN.

Trong tất cả các trường hợp trên đều đòi hỏi bóng phải rời tay ném trước khi người tiếp đất.

Giai đoạn tiếp đất được thực hiện theo quy luật chân dậm nhảy chạm đất trước.



Hình 16: Kỹ thuật nhảy cao ném bóng có đà.



Hình 17: Kỹ thuật nhảy xa ném bóng có đà.

Một số sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Lỗi xảy ra trong sự phối hợp giữa chạy đà và đập nhảy - Không có sức mạnh trong bật và nhảy (cả trong nhảy cao và nhảy xa) - Không xoay được vai về phía hướng ném	- Lắng nghe nhịp biểu hiện (như nhịp vỗ tay chẳng hạn) trong thực hiện 3 bước đà. - Thực hiện 3 bước đà vượt qua vật cản nào đó. - Yêu cầu cho trước điểm bật nhảy và giới hạn phải tiếp đất để vận động viên phải chú ý tới sức mạnh bật nhảy - Cho chạy đà bật nhảy trước một cọc cao để vận động viên phải xoay vai hướng ra trước nhằm chống lại sự va chạm.

c- Kỹ thuật ném bóng dưới thấp

Khi ném bóng ở dưới thấp người ném sẽ gây được sự bất ngờ trước hàng phòng thủ của đối phương, vì trong trường hợp này vị trí tay cơ bản của người phòng thủ bao giờ cũng để cao ngang ngực.

Người tập nên sử dụng biến hoá các dạng ném bóng dưới thấp vào gôn như:

- Kỹ thuật ném bóng 1 tay dưới thấp không co gập thân

Khi thực hiện kỹ thuật này thân trên vẫn giữ nguyên thẳng về hướng ném. Chân trụ ở phía trước sẽ tạo được đường ra sức cuối cùng tương đối ngắn cho tay ném bóng ở độ cao ngang hông. Qua đó tất nhiên sẽ tạo được đường ném bóng không quá mạnh, nhưng lại đạt được hiệu quả cao qua yếu tố bất ngờ của đường ném.

- Kỹ thuật ném bóng 1 tay dưới thấp co gập thân

Khi thực hiện kỹ thuật này sau khi đặt chân phía trước thì cơ thể đồng thời cũng nghiêng nhiều về phía tay ném để bắt đầu cho giai đoạn chính. Trong thời điểm này thì trục vai cũng được xoay thẳng về phía hướng ném như ném bóng cơ bản. Việc ra sức cuối cùng của động tác ném bóng sẽ được cộng thêm lực bổ sung của việc xoay chân trên về phía trước. Người ném bóng lúc này ở tư thế nghiêng về một bên. Tay ném bóng được sử dụng chính nhờ sức lẳng của cẳng tay và cổ tay chứ không phải của cánh tay.



Hình 18: Kỹ thuật ném bóng 1 tay dưới thấp có nghiêng người.

Những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Thân trên nghiêng quá sớm khi đang chạy đà đặt chân trụ	- Chú ý không được hạ thấp thân trước khi ra sức cuối cùng.
- Không phối hợp được lực của động tác xoay vai ra trước khi ném	- Thực hiện tại chỗ trước, sau đó kết hợp với chạy đà để chú ý tới động tác xoay thân
- Đường ném bóng quá cao khi bóng rời tay ném	- Bắt buộc ném qua một giới hạn độ cao nào đó

d- Kỹ thuật ngã ném bóng

Kỹ thuật ngã ném bóng được sử dụng nhiều ở sát khu vực cấm của thủ môn, cả trong trường hợp ném phạt đền.

Với động tác kỹ thuật này người tấn công sẽ đạt được một số lợi thế sau:

Thoát ra khỏi sự khống chế của hàng phòng

thủ đối phương và tạo thuận lợi cho tay ném bóng được tự do.

Đồng thời nhờ sự kéo dài của thời điểm bóng rời tay mà vận động viên tấn công có thể nhận biết được các hành động phản ứng của thủ môn.

Tuỳ theo tình huống cụ thể trong thi đấu mà việc vận dụng kỹ thuật này sẽ được thay đổi: ngã thẳng, ngã nghiêng qua trái hoặc qua phải v.v...

Đặc điểm chính của kỹ thuật này là vị trí thấp của trọng tâm cơ thể. Tư thế chuẩn bị được tiến hành qua sự co của khớp đầu gối cùng bên với tay ném. Hạ thấp trọng tâm và chuyển dần trọng tâm sang chân trái, đồng thời với chuyển thân sang phải đưa bóng lên cao.

Khi cơ thể đã đạt được độ thấp nhất định thì kéo nhanh cẳng tay ném bóng về phía trước. Sau đó nhanh chóng tiếp đất bằng 2 bàn tay, tiến tới gập khuỷu tay, làm động tác hoãn xung và nhanh chóng đứng dậy chuẩn bị cho các động tác khác.

Những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Trọng tâm chỉ hạ được thấp chứ không đưa ra được xa cơ thể về hướng ném	- Cho tập ở trong đệm hoặc đất mềm trước nhằm hoàn thiện kỹ thuật.

- Động tác hoãn xung kém vì co khuỷu tay quá chậm khi tay tiếp đất	- Chú ý thân trên hơi xoay sớm xuống dưới khi bóng rời tay ném để tạo thuận lợi cho 2 tay cùng tiếp đất.
--	--



Hình 19: Kỹ thuật ngã ném bóng.

e- Kỹ thuật nhảy ngã ném bóng

Trong những năm gần đây kỹ thuật này được vận dụng nhiều bởi vì hiệu quả của nó trong thi đấu rất cao. Ưu điểm chính của nó là tạo điều kiện cho người tấn công thoát ra khỏi người phòng thủ và áp sát thủ môn của đối phương. Kỹ thuật này là sự phối hợp tương đối khó giữa hai kỹ thuật nhảy và ngã ném bóng.

Khi làm động tác chạy đà thì bước cuối cùng không nên đặt quá xa về phía trước vì sẽ gây khó khăn cho động tác bật ra xa.

Khi chân bật khỏi đất đưa cơ thể bay trên không thì đồng thời với động tác co gập của chân

cùng bên tay ném vào sát thân, bóng được chuyển từ giữa ngực sang một tay ra sau và lên cao, thân trên hơi xoay ra trước để tay cầm bóng được giữ ở phía sau trước lúc ném. Khi cơ thể đã đạt được độ bay xa và thấp của trọng tâm thì bắt đầu động tác tay ném bóng. Lực sử dụng chủ yếu là nhờ độ xoay chuyển thân, hông ra phía trước và độ lẳng nhanh của cẳng tay, cổ tay, sau đó tay trái đến tay phải, lườn và đùi bên trái lần lượt nhanh chóng chạm đất.



Hình 20: Kỹ thuật nhảy ngã ném bóng.

Sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Bước cuối cùng quá lớn nên thường bị nhảy lên cao chứ không ra xa	- Cho sẵn các giới hạn của các bước chạy đà.
- Thân trên quá cao khi ra sức cuối cùng.	- Yêu cầu phải dừng lâu trên không mới ra sức cuối cùng.

- Lúc rơi xuống đất không làm tốt động tác hoãn xung	- Yêu cầu 2 tay phải chạm đất trước, sau đó mới đến lườn và đùi.
--	--

g- Kỹ thuật nhảy ném hất bóng qua đầu thủ môn

Số lượng những quả ném bóng gần gôn ngày càng gia tăng trong thi đấu. Thủ môn với mục đích thu hẹp góc ném của đối phương đã tìm cách tiến sát người ném và dùng chính thân thể của mình để cản phá đường ném bóng vào gôn. Ở trong các tình huống này đòi hỏi người ném phải biết sử dụng thành thạo quả ném vòng cung qua đầu thủ môn với một động tác giả trước đó là kỹ thuật nhảy ném bóng bình thường. Qua sự phán đoán chính xác tình huống và độ bật cao của mình, người ném tạo được điều kiện sử dụng động tác hất bóng tương đối bất ngờ qua đầu thủ môn bằng cách thay đổi đột ngột động tác ném. Chính vì thế mà giai đoạn chính của kỹ thuật này cũng được chia làm hai phần và ở giữa có giai đoạn chuyển tiếp.

- Giai đoạn chạy đà và phán đoán tình huống (giai đoạn chuẩn bị) gồm:

+ Giai đoạn chính 1: bật nhảy, ra sức cuối cùng và làm động tác ném bóng bình thường.

+ Giai đoạn chuyển tiếp: hãm động tác ném và chuyển hướng sang chuyển động ném mới.

+ Giai đoạn chính 2: tay chuyển động lên cao và hất bóng qua đầu của thủ môn vào gôn.

- Giai đoạn kết thúc: hãm tay ném bóng và tiếp đất bằng chân dậm bật

Để đạt được hiệu quả của động tác ném này thì các phán đoán ở giai đoạn chính như: khoảng cách giữa người ném và thủ môn, các phản ứng của thủ môn cũng như lực sử dụng cần thiết cho quả ném bóng chính xác vào khung thành là rất quan trọng.



*Hình 21: Kỹ thuật nhảy ném hất bóng
qua đầu thủ môn*

***h- Kỹ thuật nhảy ném bóng một tay trên vai
nghiêng người***

Đây là một kỹ thuật biến dạng của kỹ thuật

nhảy ném bóng 1 tay trên vai. Nó được sử dụng chủ yếu nhằm chống các đường chắn bóng trực tiếp bên phía tay ném của người phòng thủ khi nhảy cao lên phía trước hàng phòng thủ ném bóng. Và trong trường hợp nhảy xa vào khu vực cấm của thủ môn thì nó lại có tác dụng mở rộng góc ném vào cầu môn. Nó đặc biệt quan trọng đối với những vận động viên thuận tay phải chơi ở các vị trí bên trái (ở số 5). Về kỹ thuật thì giai đoạn chuẩn bị và giai đoạn kết thúc đều giống như trong kỹ thuật nhảy ném bóng 1 tay trên vai.

Điểm khác chủ yếu là: ở giai đoạn chính trước khi sử dụng lực của tay ném bóng thì thân trên được nghiêng nhiều sang phía bên kia của tay ném bóng, hoặc nghiêng hết sang cùng bên với tay ném bóng (ở trường hợp hoạt động từ số 7 vào). Lực ném bóng chủ yếu do kết hợp gập thân về phía trước và kéo theo độ lẳng của cánh tay, cẳng tay và cổ tay.

Những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Không có sức mạnh trong bật và đỡ nghiêng người quá ít	- Yêu cầu ném bóng trước một cọc cao

Nghiêng người quá sớm trước khi ra sức cuối cùng	- Chỉ được phép nghiêng người ném bóng theo tín hiệu của huấn luyện viên.
--	--

i- Kỹ thuật ném bóng ra sau lưng bằng 1 tay

Đây là một kỹ thuật được sử dụng rất có hiệu quả ở khu vực giữa, sát vòng cấm của thủ môn với hàng phòng thủ của đối phương ở phía sau lưng người ném. Để tận dụng yếu tố bất ngờ và thuận lợi của góc ném lớn nên người ném phải thực hiện động tác ném ngay sau khi nhận bóng, do vậy chỉ có thể quay thân được $1/4$ hoặc $1/2$ của vòng tròn.

Sau khi nhận được đường chuyền bóng của đồng đội, thân người ở tư thế chân trước, chân sau (chân cùng bên với tay ném bóng đặt ở trước) lưng xoay thẳng về hướng ném.

Giai đoạn chính được bắt đầu bằng việc đột ngột ném bóng từ trước ra phía sau lưng. Nếu có xoay thân $1/4$ hoặc $1/2$ thì được cộng thêm lực đạp đất của bên cùng tay ném bóng và lăng theo độ vòng sang bên kia của tay ném bóng.

Giai đoạn kết thúc được chuyển tiếp bởi độ xoay của chân trụ để đưa người về phía bên hướng ném chuẩn bị tốt cho các động tác tiếp theo.

k- Kỹ thuật nhảy, chuyên, hất vít bóng vào cầu môn

Đây là 1 kỹ thuật biến dạng của kỹ thuật nhảy ném bóng 1tay trên vai và nhảy ngã ném bóng. Nó được sử dụng khi người ném bóng nhảy vào khu vực cấm của thủ môn để bắt những đường bóng của đồng đội, hoặc đón những đường bóng dội trở lại từ thủ môn và cầu môn nhưng không đủ thời gian để thực hiện các kỹ thuật ném bóng khác mà phải nhanh chóng dùng 2 tay hoặc 1 tay đẩy, vít, hất bóng vào cầu môn.

Khi sử dụng kỹ thuật này thì cũng tùy vào từng tình huống cụ thể và độ dừng tạm thời của thân ở trên không mà người ném tiếp tục quan sát thủ môn, phán đoán tình huống và đưa ra được những hành động hợp lý như vít, đẩy hay hất bóng vào góc trống của thủ môn.

Để phòng thủ các động tác ném bóng vào gôn của đối phương thì đòi hỏi người phòng thủ phải biết sử dụng thành thạo một số kỹ thuật phòng thủ đặc biệt như: chắn bóng, lấy bóng từ tay ném bóng và các khả năng tổng hợp khác (như phân tích, tập trung chú ý, phán đoán chính xác tốc độ nhanh của các hành động phản ứng) cũng như các

kinh nghiệm của chiến thuật cá nhân.

Điều quan trọng trước tiên của vận động viên phòng thủ là luôn chiếm được vị trí phòng thủ hợp lý để có thể sử dụng các kỹ thuật phòng thủ nhằm ngăn chặn trực tiếp các đường bóng ném thẳng vào gôn.

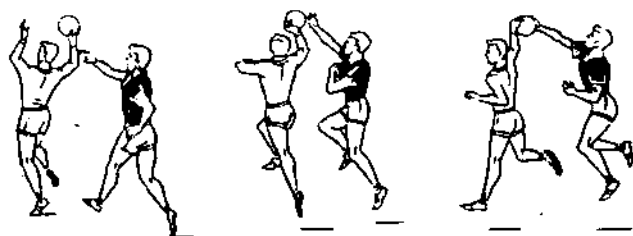
Trong kỹ thuật chắn bóng bằng hai tay cần chú ý là 2 cánh tay thẳng và đối diện với hướng ném, đồng thời sử dụng tốt 2 bàn tay trong thời điểm bóng rời tay đối phương. Trước đó cũng đòi hỏi người phòng thủ vừa đảm nhiệm tốt động tác chắn bóng trực tiếp, vừa chú ý tới sự phòng thủ tổng thể của cả đội.

4. Chỉ dẫn về chiến thuật ném bóng vào gôn

Về nguyên tắc thì khi thực hiện ném bóng vào gôn là kết thúc một nhịp tấn công, đồng thời bóng thuộc về bên đối phương. Chính vì vậy mà người ném bóng vào gôn phải có một trách nhiệm rất lớn với đội mình, vì liệu quả ném bóng đó có tạo nên bàn thắng hay không? Nhìn chung sự quá cứng nhắc trong thực hiện chiến thuật hoặc quá lạm dụng ý thích ghi bàn của cá nhân trong thi đấu

đều dẫn tới việc hạn chế tạo nên bàn thắng của đồng đội.

Việc ném bóng vào gôn sẽ được thực hiện dựa trên sự chuẩn bị đột phá của cá nhân hoặc của toàn đội. Việc quyết định hành động ném bóng vào gôn phải là sự phân tích tổng hợp tình huống thi đấu cụ thể lúc đó để có được một quyết định đúng đắn. Hành động ném bóng vào gôn cần phải được phân tích và tổng hợp các thông tin về tình huống thi đấu trong 1 thời gian ngắn nhất như: từ sự phong phú của những thông tin về đường di chuyển của đồng đội và đối phương, về đường bóng, vị trí trên sân của người ném bóng và các mối liên hệ với các chương trình đặt sẵn cũng như khả năng quyết đoán của người ném. Quá trình



*Hình 22: Lấy bóng từ tay ném bóng
bằng bàn tay mở*

điều chỉnh và điều khiển hành động vận động này đặt ra một yêu cầu rất cao về khả năng tư duy của vận động viên cho phù hợp với nhịp độ và tốc độ thi đấu cao của trận đấu.

Còn đối với vận động viên phòng thủ thì điều quan trọng nhất là anh ta không được phản ứng lại quá vội vã đối với các hành động của người ném bóng mà phải phán đoán được hành động cuối cùng của người ném (tức là thời điểm cuối của việc đưa ra động tác ném bóng vào gôn).

5. Chỉ dẫn về phương pháp

Mục đích của công tác giảng dạy và huấn luyện động tác ném bóng không chỉ dừng lại ở chỗ thực hiện có chất lượng động tác ném bóng mà còn phải biết vận dụng hợp lý các kỹ thuật ném bóng trong từng tình huống thi đấu cụ thể. Chính vì vậy đòi hỏi công tác huấn luyện ngay từ ban đầu đã phải đưa ý đồ chiến thuật và các trường hợp vận dụng nó đối với từng loại kỹ thuật ném bóng vào gôn. Huấn luyện các kỹ thuật ném bóng vào gôn phải sử dụng đa dạng các hình thức luyện tập như: trò chơi vận động có sử dụng động tác ném bóng, tăng cường sự chuẩn xác của điểm chạm cũng như việc hoàn thiện kỹ thuật trong tình huống có đối

kháng. Đây chính là cơ sở tăng hiệu quả của tư duy chiến thuật.

Các bài tập đơn lẻ hoặc tổng hợp khi có hoặc không có người phòng thủ cần được thực hiện tốt trong quá trình giảng dạy nhằm vận dụng tất cả các kỹ thuật ném bóng từ nhiều vị trí và hướng khác nhau vào gôn. Nhờ tăng cường các phương pháp luyện tập có đôi phương từ yếu tới khỏe chúng ta sẽ đạt được các yêu cầu chiến thuật gần giống như trong thực tế thi đấu, cũng như độ hoàn thiện các kỹ thuật ném bóng theo yêu cầu chiến thuật.

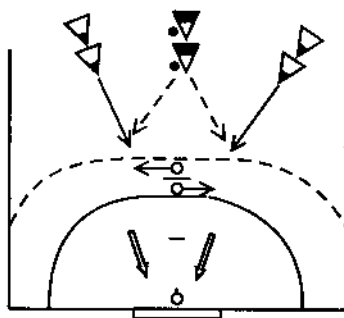
Trong tiến trình huấn luyện, theo thời gian phải giảm bớt các bài tập ném bóng cơ bản, tăng cường các bài tập ném bóng trong thi đấu.

Ví dụ cụ thể về việc học tập kỹ thuật nhảy ném bóng

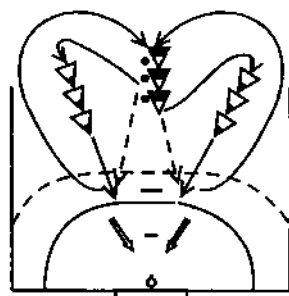
Hình thức luyện tập	Mục đích bài tập	Dụng cụ	Các đặc tính quan trọng
Chạy theo nhịp điệu	- Học 3 bước đà	- Ghế băng	- Nhảy vượt qua ghế băng
- Nhảy khỏi vòng tròn sau khi thực hiện 3 bước cuối cùng	- Nhấn mạnh bước nhảy cuối	- Vòng tròn	- Giữ nguyên chân vung ở trên không

- 3 bước đà, bật nhảy và chuyển động của tay ném bóng trên không	- Phối hợp giữa bật nhảy và tay ném bóng	- Dây thùng (bật qua dây thùng)	- Yêu cầu phải bật nhảy đúng vị trí đã đánh dấu
- 3 bước đà, bật nhảy và phối hợp động tác ném bóng thật	- Nhịp điệu và phối hợp toàn thân	- Bục gỗ	- Bật nhảy từ bục gỗ, chạy chéo, chạm đất bằng chân dặm bật
- Chạy đà, nhận bóng và thực hiện 3 bước bật nhảy ném bóng	- Nhịp điệu và phối hợp động tác chung		- Luôn rơi xuống bằng chân dặm bật

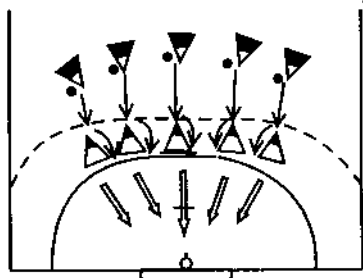
Sau đây là một số ví dụ về các bài tập nhảy ném bóng vào gôn:



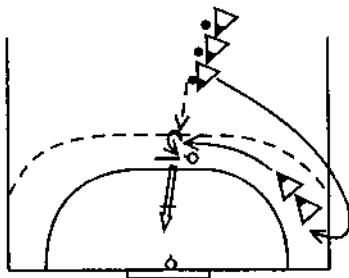
Hình 23: Ném bóng xa ở khu vực số 2 và 4 vào gôn



Hình 24: Ném bóng ở khu vực gần vào gôn



Hình 25: Xoay người ném bóng ở khu vực gần gôn



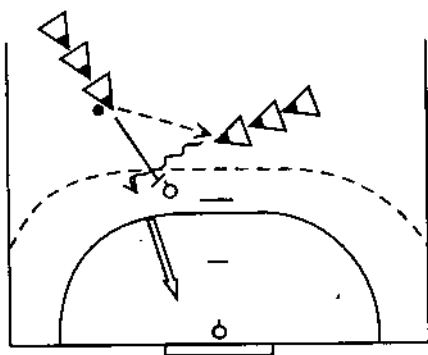
Hình 26: Chạy xoay người ném bóng từ biên vào gôn

Việc hoàn thiện các bài tập nhảy ném bóng được diễn ra qua:

- Các động tác ném bóng vào gôn lúc đầu không có thủ môn, sau có thủ môn.

- Thay đổi độ xa và các vị trí của người chuyên bóng.

- Nhảy ném bóng là động tác giả, sau đó chuyên bóng sang bên trái hoặc bên phải.



Hình 27- Phối hợp chặn ném bóng (2 chống 1)

- Đặt một số vật cản hoặc chướng ngại vật giả làm các dấu thủ phòng thủ.

- Nhảy ném bóng trước khi đấu thủ phòng thủ bị giới hạn các hành động phòng thủ.

- Rút ngắn bước chạy đà bật nhảy xuống còn 2 bước, sau đó là 1 bước.

- Các bài tập nhảy ném ở dạng thi đấu đối kháng 1:1; 2:2 hoặc 3:2; 2:1 (xem một số bài tập ở các hình).

6. Dẫn bóng và phòng thủ chống dẫn bóng

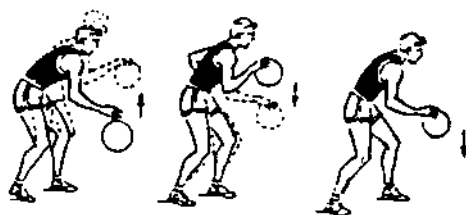
a- Sơ lược về kỹ thuật dẫn bóng

Dẫn bóng là điều kiện để vận động viên đang cầm bóng có thể thay đổi vị trí của mình trên sân, có lợi cho sự tiếp cận khu cầu môn của đối phương và tránh được luật giữ bóng trong tay quá 3 giây.

Phân loại các kỹ thuật dẫn bóng và cách phòng thủ chống dẫn bóng

Dẫn bóng	Phòng thủ chống dẫn bóng
- Đạp bóng 1 nhịp	- Cản phá động tác dẫn bóng
- Đạp bóng nhiều nhịp, chỉ sử dụng dẫn bóng bằng 1 tay	- Luôn tiếp cận sát người dẫn bóng.

- Với chuyển đổi sang cả 2 tay khi dẫn bóng. - Đập bóng ngang đầu gối và ngang lưng, ngang ngực. - Dẫn bóng tại chỗ và đi chuyển với có và không dùng mắt quan sát khi dẫn bóng	- Ép người dẫn bóng ra khu vực bên ngoài. - Ngăn chặn động tác dẫn bóng - Chấn hướng, đường đi của người dẫn bóng - Tranh cướp bóng khi đã áp sát người dẫn bóng. - Cướp bóng - Lấy bóng từ người dẫn ở phía trước và bên cạnh người dẫn.
---	--



Hình 28. Kỹ thuật dẫn bóng bằng 1 tay cơ bản

+ Các hành động nối tiếp của người dẫn bóng

Trước	Trong	Sau
- Nhận bóng - Nhận bóng - động tác giả	- Đập bóng 1 nhịp - Đập bóng nhiều nhịp	- Chuyển bóng - Động tác giả, chuyển bóng

		- Ném bóng vào gôn - Động tác giả, ném bóng vào gôn.
--	--	---

b- Phân tích kỹ thuật dẫn bóng

Khi dẫn bóng thì bóng được tay đẩy từ trên xuống dưới, trong đó sử dụng chủ yếu là các ngón tay

Bàn tay xoè đều và tiếp xúc kín phần trên của bóng. Trong khi thực hiện động tác thì phần cánh tay hầu như giữ nguyên chủ yếu sử dụng cẳng tay và cổ tay để đẩy bóng. Sau khi tạo ra lực đẩy vào bóng thì bàn tay còn tiếp tục chuyển động xuống dưới một chút, sau đó thì đón đường bóng nảy lên theo chiều ngược lại có sự hoãn xung của bàn tay (chú ý các ngón tay xoè rộng và mềm) và tiếp tục làm động tác đẩy bóng đi theo một hướng mới.

c- Một số sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

Sai lầm chính	Cách sửa chữa
- Đánh thẳng vào bóng (có tiếng kêu to, cứng khi chạm bóng)	- Thực hiện động tác chậm và mềm mại với sự chuyển động theo bóng của tay.

- Dẫn bóng với bàn tay quá thẳng	- Yêu cầu các ngón tay ôm gọn vào bóng, các ngón tay xoè đều, thay đổi hướng đẩy bóng để tạo cảm giác bóng.
- Sử dụng động tác quá mạnh của cánh tay	- Cố gắng giữ nguyên cánh tay, hoàn toàn sử dụng chuyển động của cẳng tay và cổ tay khi dẫn.

d- Chỉ dẫn chiến thuật dẫn bóng

Dẫn bóng sẽ làm chậm lại các hành động tấn công so với động tác chuyển bóng, do vậy chỉ sử dụng dẫn bóng ở các tình huống phù hợp như: chuyển bóng cho đồng đội ở thế tấn công không được chắc chắn cho lắm, hoặc người có bóng có cơ hội hợp lý để dẫn bóng đột phá cá nhân.

Ngoài ra dẫn bóng còn là phương tiện chiến thuật nhằm làm chậm lại nhịp độ thi đấu, để đồng đội có cơ hội chuẩn bị trong các đợt tấn công tập thể khi đối phương sử dụng chiến thuật phòng thủ kèm người.

Trong khi dẫn bóng cần luôn chú ý, thậm chí người dẫn bóng phải ở giữa bóng và người phòng thủ trong động tác tranh cướp dẫn bóng. Chính vì vậy đòi hỏi người dẫn bóng phải sử dụng thành thạo hai tay khi dẫn bóng. Với những người mới tập đòi hỏi điều khiển động tác dẫn bóng với sự

chú ý nhiều của mắt, dần dần về sau cần giải phóng mắt cho các nhiệm vụ chiến thuật khác (có nghĩa là tăng cường sự điều chỉnh và điều khiển động tác thông qua tự động hoá hành vi vận động).

Lúc này vận động viên đang dẫn bóng phải chú ý tới tình huống xảy ra trên sân.

Phòng thủ động tác dẫn bóng chủ yếu dựa vào nguyên tắc cướp, lấy bóng. Nếu như vận động viên tấn công không chế bóng rất chắc chắn thì việc lấy lại bóng chỉ có trong khi bóng rời đất nảy lên, hoặc dùng các kỹ thuật phòng thủ khác như ép và đẩy người dẫn bóng ra khỏi vùng nguy hiểm.

e- Chỉ dẫn về phương pháp

Vì dẫn bóng còn là biện pháp làm quen với bóng lúc ban đầu, do vậy nó thường được sử dụng ở phần đầu của các buổi huấn luyện. Động tác dẫn bóng trước hết được luyện tập tại chỗ.

Để tăng cường độ hoàn thiện cho việc xây dựng cảm giác bóng thì dẫn bóng tại chỗ sẽ được thực hiện theo nhiều kiểu khác nhau như:

- Từ các tư thế ban đầu khác nhau (quỳ, ngồi, nằm dẫn bóng)
- Phối hợp với các nhiệm vụ phối hợp vận động

khác như: nhắm mắt đập bóng, đập bóng với 2 tay 2 quả bóng có độ cao thấp khác nhau v.v...

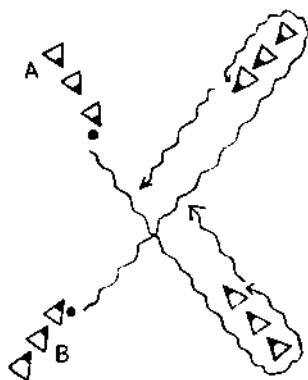
Dẫn bóng trong di chuyển luôn đòi hỏi sự phối hợp tốt với nhịp điệu chạy và tốc độ của thi đấu. Ở đây luôn chú ý dẫn bóng ở bên cạnh sườn với độ nảy cao của bóng ở ngang thắt lưng. Việc tăng tốc độ dẫn bóng cần được thực hiện thành thạo với mọi vận động viên ở trong tất cả các bài tập cho nên ngay từ ban đầu đã phải chú ý tới huấn luyện dẫn bóng cả bằng 2 tay và tùy theo khả năng cho phép mà giải phóng sự chú ý của mắt tới bóng.

Sau đây là một vài ví dụ về các bài tập dẫn bóng:

- Dẫn bóng tiến, lùi với tốc độ thay đổi.

- Dẫn bóng theo đội hình như ở hình 29 và 30.

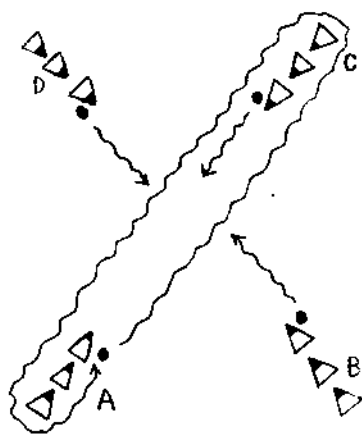
- Dẫn bóng tự do trong một khoảng không gian ngày càng bị



Hình 29: Dẫn bóng tiếp sức nhóm 3 hoặc 2 bóng

thu hẹp với một lượng lớn vận động viên.

- Các trò chơi vận động có sử dụng nhiều dẫn bóng, chuyển bóng và chạy v.v.



Hình 30: Dẫn bóng tiếp sức nhóm 4 - 2 bóng

7. Động tác giả và phòng thủ động tác giả

a- Khái niệm về động tác giả

Động tác giả là một hành động có chủ định của một người thông qua 1 hoặc 2 hành động 'giả' lộ liễu và tiếp tới là hành động thật (được thực hiện đột ngột) để thoát khỏi sự khống chế của đối phương.

Trong thi đấu bóng ném thì động tác giả là phương tiện hữu hiệu để thực hiện thành công nhiều chiến thuật khác nhau. Do vậy việc sử dụng thành thạo nhiều loại động tác giả khác nhau của vận động viên tấn công cũng như phòng thủ là cực

kỳ quan trọng và phải được chú ý tới trong công tác huấn luyện ban đầu.

Bảng hệ thống các kỹ thuật động tác giả và các hành động chống lại

Động tác giả	Phòng thủ		
	Hành động tiếp diễn	Chống hành động giả	Chống hành động thật
- Giả chuyển bóng (sử dụng tất cả kỹ thuật chuyển) - Giả ném bóng vào gôn - Giả đột phá (dẫn bóng đột phá) - Thay đổi tốc độ, thay đổi hướng - Giả xuất phát và xuất phát lao lên - Giả thân	- Tất cả các động tác riêng lẻ của: - Chuyển - Dẫn, đột phá - Ném bóng vào gôn	- Quấy rối động tác giả - Thu hẹp phạm vi hoạt động qua việc phòng thủ sát người tấn công - Quay trở về phòng thủ khu vực quan trọng của đội nhà. - Cho đối phương hoạt động ở những khu vực nhất định - Áp chế động tác giả. Tranh cướp quyết liệt để phá bóng - Chấn bóng bên tay ném hoặc chấn hướng di chuyển	- Quấy rối, ngăn chặn hoặc cướp lấy bóng ở các hành động tiếp theo sau cùng của các động tác giả - Chuyển giả, ném hoặc giả đột phá

- Giả quay người		- Cướp lại bóng, gây khó khăn quyết liệt để đối phương phạm các lỗi kỹ thuật như: chạy bước hoặc lỗi xô đẩy thô bạo	
------------------	--	---	--

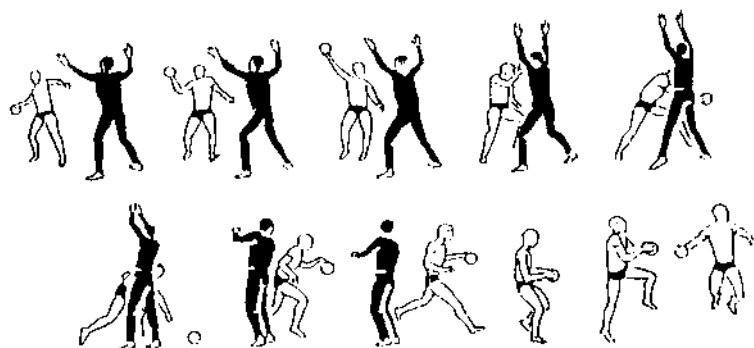
Các hành động tiếp diễn của hoạt động động tác giả

Trước	Động tác giả	Sau
- Nhận bóng	- Giả chuyển	- Chuyển bóng
	- Giả ném bóng vào gôn	- Ném bóng vào gôn
- Nhận bóng và dẫn bóng	- Giả đột phá bằng dẫn bóng vào gôn	- Đột phá sâu vào khu vực gôn

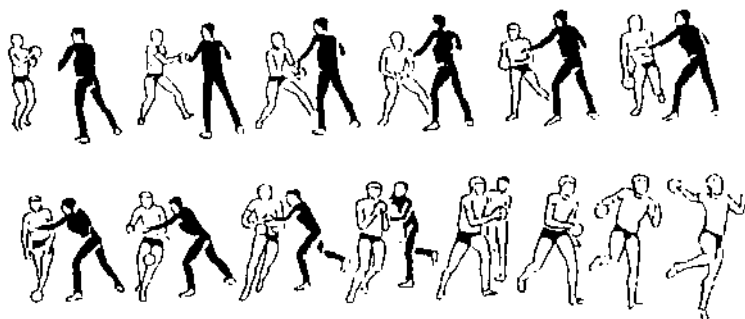
Một số ví dụ cụ thể về động tác giả

Động tác giả	Hành động sau động tác giả
- Chuyển bóng sang trái, lên cao	- Chuyển bóng bật đất sang phía bên
- Chuyển bóng sang phải	- Chuyển bóng sang trái bằng kỹ thuật chuyển sau lưng.
- Ném bóng vào gôn	- Chuyển bóng cho đồng đội
- Ném bóng 1 tay dưới thấp ở độ cao ngang hông hoặc ngang đầu gối	- Ném bóng cao ngang đầu hoặc ngã nghiêng ném bóng

- Đột phá sang trái	- Đột phá sang phải
- Giả ném hoặc giả chuyển	- Đột phá vào gôn



Hình 31: Giả ném sang dẫn bóng đột phá



Hình 32: Giả đột phá sang đột phá.

b- Chỉ dẫn về chiến thuật

Động tác giả là một thành phần quan trọng trong thi đấu, do vậy hành động giả phải tạo như thế nào để tạo nên phản ứng đối phó của người phòng thủ và sau đó yêu cầu vận dụng tốt, điều luyện các hành động thật.

Sự vận dụng động tác giả luôn phải dựa vào yêu cầu chiến thuật mà tình huống thi đấu cụ thể đòi hỏi. Việc lựa chọn động tác giả luôn phải phù hợp với vị trí của người thực hiện, cũng như hoàn cảnh phòng thủ của đối phương hoặc sự tham gia của đồng đội lúc đó. Ý nghĩa to lớn và kết quả của động tác giả là sự thực hiện có nhịp điệu cả một chuỗi động tác (trước, trong và sau đó). Do vậy hành động giả phải được nhấn mạnh thật rõ nhằm gây nên phản ứng của đối phương, còn động tác thật tiếp theo phải được thực hiện nhanh, đột ngột nhằm tận dụng thời gian ngắn, có lợi cho người thực hiện.

Tư tưởng phòng thủ đối với các hành động của động tác giả phải là những phản ứng thật sự có tác dụng như: cản phá, ngăn chặn hoặc gây khó khăn cho các hành động của vận động viên tấn công,

đồng thời cũng phải có khả năng cản phá tiếp ngay sau đó các hành động khác của người tấn công.

Qua quá trình thường xuyên sửa chữa các sai lầm trong phòng thủ cũng như rèn luyện sự tập trung chú ý cao độ trong phòng thủ dần dần sẽ giúp cho người phòng thủ nhận biết một cách chính xác các hành động giả và thật của người tấn công.

Còn trong các tình huống ở xa khu vực cầu môn thì tốt nhất là người phòng thủ quay về chiếm lĩnh các vị trí xung yếu trong phòng thủ để chống sự đột phá của người dẫn bóng vào khu vực sát vạch cấm của thủ môn.

c- Các chỉ dẫn về phương pháp

Để thực hiện có hiệu quả động tác giả thì điều quan trọng là người tập phải thực hiện tốt và thành thạo một loạt các hành động kỹ thuật khác như: dẫn, chuyển, ném và đột phá v.v...

Về luyện tập trước tiên là bằng các bài tập 보조 không tính tới các vị trí chuyên môn. Ở đây chủ yếu là luyện tập nhằm nắm vững các động tác giả

đơn lẻ trong điều kiện đơn giản không có đối kháng trực tiếp. Sau đó lắp ghép chúng trong các tình huống chiến thuật cụ thể hoặc ở các vị trí chuyên môn khác nhau.

Đối với động tác đột phá là động tác giả thì trước tiên luyện tập đột phá từ khu vực xa tới sát gôn, sau đó thực hiện từ ngoài 2 biên vào trong. Đặc biệt nên sử dụng đối kháng trực tiếp 1:1 trong việc hoàn thiện động tác giả.

CHƯƠNG II

KỸ, CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN TẤN CÔNG KHÔNG BÓNG VÀ CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG THỦ

1. Ý nghĩa và phân loại kỹ thuật tấn công không bóng

Tất cả vận động viên đều có vị trí cụ thể của mình khi đội nhà đang khống chế bóng. Sự thành công trong thi đấu của 1 đội bóng phụ thuộc ở 1

mức độ nào đẩy vào các hoạt động không có bóng của các vận động viên.

Kỹ thuật cá nhân của vận động viên tấn công không bóng gồm:

a- Tư thế chuẩn bị

b- Các dạng di chuyển như: đi, chạy thả lỏng, chạy biến hướng, biến tốc

c- Dừng

d- Quay người và chạy vòng

e- Chặn (chặn bằng thân trước và chặn bằng lưng)

g- Động tác giả

2. Phân tích một số kỹ thuật cơ bản của vận động viên tấn công không bóng

a- Tư thế chuẩn bị

Tư thế chuẩn bị cơ bản trong thi đấu bóng ném là thế đứng hơi nghiêng người và gập nhẹ ở khớp đầu gối, mắt luôn hướng vào vị trí của vận động viên tấn công đang có bóng, đồng thời cũng hướng vào đối thủ phòng thủ ở vị trí gần nhất để có thể nhận bóng hoặc xuất phát đi bất cứ hướng nào một cách dễ dàng.

Trong tư thế chuẩn bị cơ bản của vận động viên phòng thủ thì cần chú ý hơn tới độ cao của 2 tay ở phía trước cơ thể và thân trước hơi gập về phía trước. Tư thế cơ bản này sẽ giúp người phòng thủ có thể dễ dàng xuất phát nhanh tới mọi hướng hoặc nhanh chóng duỗi thẳng tay lên phía trên trong chấn bóng cũng như lấy đà nhanh trong nhảy.

b- Các dạng di chuyển

Chạy là kỹ thuật quan trọng nhất trong các biện pháp di chuyển. Tùy theo yêu cầu của chiến thuật thi đấu mà người tấn công sử dụng các loại hình chạy khác nhau như: chạy thả lỏng, chạy nhanh, chạy biến tốc hoặc biến hướng.

Điều đặc biệt chú ý trong chạy là luôn phải quan tâm tới hướng hoạt động của vận động viên có bóng và các hoạt động của vận động viên phòng thủ gần nhất.

c- Quay người và chạy vòng

- Khi quay người bao giờ cũng phải lấy 1 chân làm trụ: với mũi chân làm trụ khi chỉ cần quay 90° và với gót chân làm trụ khi cần quay với góc lớn hơn 90° .

- Trong chạy vòng thì chú ý lúc vòng trọng tâm hơi đổ về bên trong, cánh tay bên ngoài vùng tương đối rộng để giữ thăng bằng.

d- Dừng và động tác giả

Dừng đột ngột cũng như chạy biến tốc, biến hướng là những biện pháp căn bản của các hoạt động động tác giả không có bóng. Trước khi dừng (trước bước cuối cùng) phải có sự chuẩn bị như hạ thấp trọng tâm, chân sau bước lên hơi dài hơn bình thường và mũi bàn chân hơi xoay vào trong để tạo nên phản lực cho động tác hoãn xung trong dừng.

e- Chặn

Chặn là hoạt động có chủ ý của vận động viên tấn công không bóng, nhằm yểm hộ và ngăn chặn sự phòng thủ trực tiếp đối với vận động viên tấn công có bóng. Có thể dùng thân trước hoặc thân sau để chặn hướng di chuyển trực tiếp của người bị chặn nhằm hỗ trợ cho vận động viên tấn công có bóng.

3. Chỉ dẫn về chiến thuật

Các hành động của vận động viên tấn công không bóng đều hướng tới hai mục đích:

- Mục đích thứ nhất là bằng các hoạt động di chuyển của mình như luôn chuyển đổi giữa đứng và xuất phát cùng với sự tập trung chú ý vào vận động viên tấn công đang có bóng sẽ tạo nên áp lực hoạt động rộng của toàn đội.

- Mục đích thứ hai là bằng các hoạt động không bóng của mình sẽ tạo nên thời cơ thuận lợi nhất về cả không gian và thời gian để có thể nhận bóng của đồng đội.

Thời cơ có lợi sẽ xảy ra khi đối phương trong 1 thời điểm nào đó phải hướng sự chú ý vào những tình huống xảy ra trong thi đấu như vận động viên đang có bóng v.v...

Các hoạt động không bóng phải tạo điều kiện hoạt động mạnh phía bên kia của tay người cầm bóng nhằm phát huy được thế mạnh của người tấn công đang có bóng.

Sự di chuyển thường xuyên liên tục của người tấn công sẽ nâng cao hiệu quả hoạt động của cá nhân và của cả đồng đội vì nó làm phân tán sự tập trung chú ý của hàng phòng thủ và như vậy sẽ gây khó khăn cho việc tổ chức của bên phòng thủ.

4. Chỉ dẫn về phương pháp

Các động tác của vận động viên tấn công và phòng thủ không bóng như: chạy tự do, xuất phát, dừng, chạy biến tốc v. v.. cần được luyện tập thường xuyên ở các buổi tập hoặc trong thi đấu.

Điều cần thiết trước tiên là phải chỉ dẫn các hướng cần chuyển động trong các hoạt động không bóng. Ở đây nên lựa chọn các bài tập có người chắn bóng hoặc các bài tập phối hợp nhóm 2 người. Sau khi đã hoàn thiện được các hoạt động của cá nhân thì nhanh chóng đưa các tình huống chiến thuật cụ thể vào bài tập và đòi hỏi ở vận động viên tấn công không bóng phải biết tận dụng tốt thời cơ và thời điểm để có thể nhận được chính xác đường chuyền bóng của đồng đội và tiếp tục mở rộng các hoạt động có bóng. Qua đây thấy rằng việc kết hợp chiến thuật của cá nhân và đồng đội là rất quan trọng.

Ở đây nên sử dụng các bài tập thi đấu có độ đối kháng phù hợp như: 2 chống 1, 3 chống 2 v. v... hoặc sử dụng các môn bóng khác như: bóng đá, bóng rổ, là những phương tiện huấn luyện có hiệu quả cao nhằm phát triển các hoạt động không bóng của vận động viên.

CHƯƠNG III

KỸ, CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN CỦA THỦ MÔN

Trong đội bóng thì thủ môn giữ 1 vị trí vô cùng quan trọng và đặc biệt, do vậy người thủ môn phải nắm bắt được và thành thực những kỹ , chiến thuật riêng biệt.

I. PHÂN LOẠI KỸ THUẬT CỦA THỦ MÔN

1. Kỹ thuật của thủ môn trong phòng thủ

Tất cả các động tác phòng thủ bằng bàn tay, cánh tay, thân người và chân đều là những nhiệm vụ quan trọng của thủ môn.

Hoạt động phòng thủ của thủ môn được phân thành các kỹ thuật chính sau

1- Tư thế chuẩn bị

2- Các biện pháp di chuyển chiếm vị trí phòng thủ

3- Phòng thủ bằng tay

a) Bắt bóng

b) Chấn bóng

- 4 - Phòng thủ bằng chân
- 5- Phối hợp phòng thủ tay và chân
- 6- Phòng thủ bằng thân
- 7- Phòng thủ trong nhảy
- 8 - Phòng thủ trong xoay
- 9- Động tác giả

2. Kỹ thuật của thủ môn trong tấn công

- 1- Phát bóng với mục đích chuyền bóng
- 2- Phát bóng với mục đích ném bóng vào gôn

II. PHÂN TÍCH MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA THỦ MÔN

1. Tư thế chuẩn bị

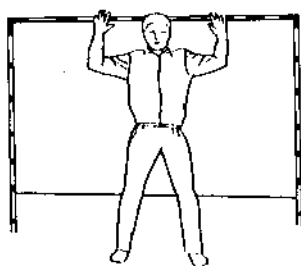
Hiệu quả hoạt động của thủ môn trước tiên phụ thuộc vào tư thế chuẩn bị ban đầu và việc thường xuyên kiểm tra tư thế, vị trí của mình trong phòng thủ.

Tùy theo tình thế bóng đang xảy ra ở trên sân mà thủ môn luôn phải thay đổi vị trí cho phù hợp với nó.

Nếu như bóng đang hoạt động ở khu vực phía trước thì thủ môn thường là ở trọng khoảng 0,5 tới

1m trước vạch ngang của gôn. Ở tư thế này 2 chân rộng bằng vai, khớp gối hơi khuyu, trọng tâm dồn đều lên hai chân và rơi vào phần trước bàn chân, 2 tay co và giữ cao ngang vai. Mắt luôn theo dõi đường di chuyển của bóng cũng như các hoạt động của cả hàng tấn công và phòng thủ (xem hình 32).

Còn nếu như bóng được ném tới từ vị trí biên (từ số 5 và 7 vào) thì vị trí của thủ môn ban đầu sẽ sát ở phía trước của cột gôn. Tay phía trong sẽ giữ cao hơn tay phía ngoài (hình 33).



Hình 33



Hình 34

Một số sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Thân người quá ngả về trước và trọng tâm đổ dồn về một chân	- Tay chủ động giữ cao hơn vai và hai chân luôn động dẩy, đứng trên nửa trước bàn chân

- Vị trí ban đầu sai lệch nhiều so với gôn	- Thủ môn tự đánh dấu các vị trí phía trên của khung thành để làm dấu so sánh trong các giai đoạn huấn luyện ban đầu. - Thay đổi đột ngột các hướng ném vào gôn để thủ môn có điều kiện kiểm tra vị trí chuẩn
--	--

2. Các biện pháp di chuyển

Trong phòng thủ thường dùng những biện pháp chính sau:

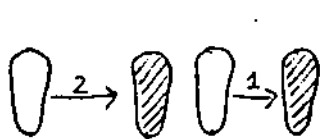
a- Bước trượt ngang, trượt tiến và lùi

Yếu lĩnh chủ yếu ở đây là khi cần di chuyển sang hướng nào thì trọng tâm dồn sang bên đó trước, đồng thời dịch chuyển chân bên hướng di chuyển trước sang 1 bước, chân kia nhịp nhàng kéo theo (hai chân không vượt qua nhau), còn thân trên vẫn giữ nguyên, mắt luôn theo dõi bóng, (hình 35).

b- Bước chéo

Thường sử dụng khi thủ môn cần di chuyển ngay sang trái, hoặc phải một bước dài. Thí dụ khi muốn di chuyển sang phải thì trọng tâm nghiêng về bên phải, chân trái bước một bước dài vượt qua chân phải và nhanh chóng kéo chân phải qua phải

trở lại tư thế ban đầu (hình 36).



Hình 35: Bước trượt
ngang



Hình 36: Bước chéo
đơn

c- Bước chạy

Được sử dụng chủ yếu trong các trường hợp ra lấy bóng xa thân người trong khu vực cấm của thủ môn hoặc nhặt bóng ở sau khung thành để chuẩn bị cho các hoạt động phản công nhanh. Yếu lĩnh kỹ thuật giống như trong chạy của các vận động viên tấn công và phòng thủ trên sân.

3. Bắt bóng

Là kỹ thuật thủ môn phải biết và sử dụng thành thạo khi bóng bay tới ở độ cao, thấp khác nhau. Bắt bóng tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho đội nhà có thể phát động tấn công nhanh để dứt điểm. Tuy nhiên trong thực tế thủ môn rất khó có

thể sử dụng bắt bóng thường xuyên mà chủ yếu là các hoạt động chặn, phá bóng.

a- Bắt bóng ở độ cao ngang ngực

Yếu lĩnh kỹ thuật này giống như động tác bắt bóng bằng 2 tay cơ bản trước ngực.

b- Bắt bóng bổng

Tuỳ theo độ cao của đường bóng bay tới mà thủ môn có thể đứng tại chỗ hoặc nhảy cao lên bắt bóng.

Lúc bắt bóng 2 tay giơ lên cao, lòng bàn tay hướng ra trước và tạo thành hình túi đón bóng. Hai ngón cái để sát nhau. Khi bóng chạm tay thì bàn tay nhanh chóng ôm lấy bóng, cẳng tay co nhanh lại để làm động tác hoãn xung và giữ bóng ở phía trước ngực.

c- Bắt bóng dưới thấp

Bắt bóng dưới thấp khi bóng bay tới sát người và ở độ cao ngang hông trở xuống. Nếu bóng bay sát mặt đất hoặc nửa nảy thì dùng động tác quỳ để bắt bóng.

Từ tư thế chuẩn bị ban đầu chân trước, chân sau, trọng tâm rơi đều lên hai mũi bàn chân, hai đầu gối khuyu nhiều, đầu gối của chân sau gần sát

với gót chân trước, hai tay hướng thẳng tự nhiên, lòng bàn tay hướng ra trước và xuống dưới, hai ngón trở để sát nhau. Khi hai tay chạm bóng thì làm động tác bắt bóng, các ngón tay ôm chặt bóng và co nhanh cẳng tay lên ngực.

4. Chặn bóng

Chặn bóng là một hoạt động chủ yếu và quan trọng của thủ môn.

Chặn bóng về nguyên tắc sử dụng dễ dàng hơn bắt bóng do vậy trong thi đấu nó cũng được vận dụng thường xuyên để ngăn chặn những đường bóng bay tới nhanh và mạnh vào các góc của khung thành.

Tuy nhiên sau hoạt động chặn bóng, thủ môn còn phải tiếp tục các hoạt động quan trọng khác như lấy lại bóng, hoặc vỗ lại bóng.

Tuỳ theo những tình huống cụ thể trên sân mà thủ môn có thể dùng tay, chân, thân hoặc phối hợp giữa tay và chân để chặn bóng.

- Nếu như đối phương ném bóng vào góc cao của cầu môn thì thủ môn chủ yếu duỗi thẳng bàn tay và cánh tay ra để đón bóng, lòng bàn tay hướng về đường bóng bay tới, các ngón tay xòe đều

và cổ tay tương đối cứng để chống bóng bật quá mạnh hất vào trong khi chạm tay. Lúc tay chạm bóng thì dùng lực của cổ tay gấp xuống để bóng có thể được hoãn xung và rơi xuống phía trước cơ thể. Sau đó thủ môn nhanh chóng bắt lại bóng để tiếp tục các hoạt động khác như: chuyền bóng, phát động tấn công nhanh hoặc ném bóng trực tiếp vào gôn bên đối phương khi thấy thủ môn lên quá cao phía trên khu vực của thủ môn.

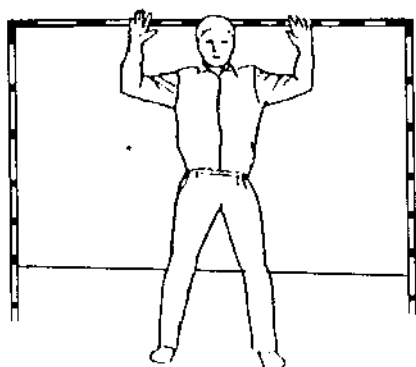
- Nếu như đối phương ném vào góc thấp của khung thành thì thủ môn dùng chân nhảy là sát mặt đất về phía bóng, đồng thời nghiêng người, vươn thẳng tay hỗ trợ chân để chặn bóng. Điểm chạm bóng chủ yếu là lòng trong của bàn chân nhằm mở rộng độ không chế bóng.

- Nếu bóng được ném ở độ cao $1/2$ cầu môn thì thủ môn phối hợp cả tay và chân để chặn bóng. Điểm chạm bóng có thể là đùi, cẳng chân hoặc tay.

- Còn nếu bóng được ném tới từ hai góc (từ biên vào) thì thủ môn trước đó phải biết chiếm vị trí ban đầu cho phù hợp

Tuỳ theo góc độ mở của người ném bóng vào khung thành mà vị trí ban đầu của thủ môn có thể là ở ngay sát với cọc cầu môn hoặc ở phía trên của cọc cầu môn một chút.

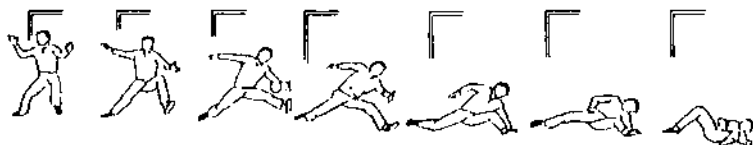




Hình 37. Tư thế chuẩn bị của thủ môn khi đối phương tấn công từ khu vực giữa vào



Hình 38. Tư thế chuẩn bị của thủ môn khi đối phương ném bóng từ 2 bên vào.



Hình 39. Thủ môn phòng thủ bằng chân và tay chống ném sát mặt đất vào góc của đối phương.



Hình 40: Thủ môn phối hợp chân và tay trong phòng thủ những đường bóng ném vào gôn ở độ cao ngang hông.

III. CÁC CHỈ DẪN VỀ KỸ THUẬT

Nhiệm vụ quan trọng của thủ môn là bắt và ngăn chặn không cho bóng của đối phương ném vào khung thành của mình, do vậy trong huấn luyện cần phải giúp cho thủ môn sử dụng thành thạo các kỹ thuật đặc biệt của thủ môn như: bắt và cản phá bóng vào khung thành.

Thủ môn phải nhận thức được rằng, hiệu quả của các đợt phát động tấn công nhanh phụ thuộc trước tiên vào khả năng nhanh chóng lấy lại bóng của thủ môn sau khi phòng thủ (cả chạy ra ngoài lấy bóng ở sau khung thành) và sự chuyển nhanh, chính xác của thủ môn, cộng với sự phối hợp phát động nhanh của các cầu thủ trên sân trong phát động tấn công nhanh.

Để đảm bảo bắt và ngăn chặn tốt không cho bóng vào khung thành thì việc di chuyển đón bóng và chiếm vị trí phòng thủ của thủ môn là cực kỳ quan trọng. Về nguyên tắc thì thủ môn chỉ di chuyển ở phía trong (giữa hai cọc của cầu môn) và hơi lệch sang phía bên tay ném bóng của vận động viên, do vậy luôn đòi hỏi thủ môn trong khi di chuyển phải luôn kiểm tra vị trí của mình so với

hai cọc của cầu môn và người đang có bóng.

Vị trí của thủ môn có những thay đổi, tùy thuộc vào sự phối hợp giữa thủ môn và các vận động viên phòng thủ chắn bóng.

Về phương diện chiến thuật thì phòng thủ chắn bóng phải chắn đối diện với tay ném và chắn bóng vào góc cầu môn gần nhất, còn vị trí của thủ môn hơi ép về phía góc xa của khung thành để có thể đón các đường bóng ném đổi hướng của vận động viên tấn công, đồng thời vẫn có thể đón được các đường bóng chạm tay chắn đi thẳng vào góc gần của cầu môn. Khi đội nhà đang có bóng tấn công thì vị trí của thủ môn thường ở khoảng cách 7m để có thể nhanh chóng nhận những đường bóng bật ngược trở lại sân nhà, hoặc có thể cắt được đường chuyền bóng dài phản công nhanh của đối phương.

Ngoài ra, thủ môn còn phải biết sử dụng động tác giả để đánh lừa người tấn công, nhất là trong phòng thủ ném phạt đến 7m. Việc sử dụng động tác giả trước hết đòi hỏi thủ môn phải nắm được tương đối kỹ các đặc điểm ném bóng của đối phương cũng như khả năng tâm lý bền vững của họ trong các hoàn cảnh thi đấu cụ thể.

IV. CÁC CHỈ DẪN VỀ PHƯƠNG PHÁP

Điều nhất thiết là trong giai đoạn huấn luyện cơ bản ban đầu phải huấn luyện toàn diện để phát triển các mặt như những vận động viên thi đấu khác. Những vận động viên có tài năng đặc biệt, phù hợp với sự phát triển tốt của thủ môn sau này sẽ được lấy sang huấn luyện thủ môn riêng biệt của các giai đoạn tiếp theo. Việc huấn luyện thủ môn cũng được diễn ra theo nguyên tắc từ huấn luyện cá nhân tới huấn luyện theo nhóm (tức là phối hợp với hàng phòng thủ).

Sau đây giới thiệu một số bài tập sử dụng trong huấn luyện thủ môn:

- Các bài tập chạy, nhảy có cộng thêm các yêu cầu phối hợp vận động (khéo léo)
 - + Chạy và chuyển đổi hướng theo hiệu lệnh
 - + Các bài tập xuất phát từ các tư thế chuẩn bị ban đầu khác nhau như: ngồi, quỳ, nằm, lưng hướng xuất phát.
 - + Di chuyển tiến, lùi, ngang bằng các bước trượt.
 - + Các bài tập nhảy cao, nhảy xa, nhảy có kết hợp như: nhảy lên cao và đưa chân sang ngang.

- Các bài tập phản xạ (phản ứng)
- Các bài tập huấn luyện khả năng thăng bằng.
- Các bài tập kéo dài tay, vai, hông, chân.
- Các bài tập võ, bắt bóng từ nhiều tư thế ban đầu khác nhau của thủ môn.
- Các bài tập phản xạ bắt bóng từ tường bật ra ở khoảng cách 2 - 4m, thủ môn tự ném bóng vào tường và vận động viên tấn công khác ném bóng vào tường.
- Các bài tập phòng thủ chống ném bóng từ các vị trí vào khi không có người phòng thủ và có người phòng thủ ở hàng trên.
- Sắp xếp 6 vận động viên có bóng đứng hàng ngang ở vạch 9m và ném bóng vào gôn theo hiệu lệnh của huấn luyện viên (có thể thay đổi các kiểu ném bóng để tăng cường khả năng phòng thủ của thủ môn).
- Phòng thủ của thủ môn ở từng vị trí đặc biệt như: số 4, số 3, số 2, số 6, số 5 và 7 v.v... ném bóng vào gôn.
- Luyện tập các dạng phản công nhanh từ bóng chuyên lên của thủ môn.

+ Tập chuyền bóng lên cho các vận động viên xuất phát trước lên các vị trí tự do có lợi cho việc tấn công nhanh.

+ Ném bóng cho thủ môn, sau đó thủ môn bắt được bóng và chuyền bóng lên cho vận động viên đội nhà có điều kiện xuất phát lên sớm nhất và có lợi nhất v.v..

PHẦN III

CHIẾN THUẬT TẬP THỂ VÀ HUẤN LUYỆN CHIẾN THUẬT TẬP THỂ

I. MỘT SỐ NGUYÊN TẮC CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG VÀ PHÒNG THỦ TẬP THỂ

Thi đấu bóng ném là sự thi đấu tập thể, trong đó mỗi đội đều tìm cách ném được bóng vào khung thành của đối phương và ngăn cản không cho đối phương ném bóng vào khung thành của mình. Cuộc chơi được thực hiện nhờ những hành động riêng biệt của từng vận động viên và sự phối hợp hành động của tất cả các vận động viên trong tất cả các tình huống thi đấu.

Sự phối hợp hành động của các vận động viên trong thi đấu thể hiện những ý tưởng chiến thuật quan trọng sau đây:

- Luôn nắm bắt được diễn biến toàn cục của trận đấu, trong đó đặc biệt chú ý tới hoạt động xảy

ra gần xung quanh vận động viên đang trực tiếp giữ bóng và tiếp tục phân tích, phán đoán những hành động tiếp diễn của nó.

Luôn giữ được mối liên hệ thường xuyên với đồng đội, nhận biết được ý đồ của đồng đội để tận dụng được những lợi thế trong thi đấu và gây nên áp lực của toàn đội lên đối phương.

- Luôn hỗ trợ cho đồng đội

Các hoạt động của cá nhân trong tổ chức tấn công sẽ luôn tạo được cơ hội để đồng đội dứt điểm hoặc làm phân tán sự tập trung chú ý của hàng phòng thủ, hoặc giúp đỡ đồng đội trong phòng thủ, khép chặt hàng phòng thủ để ngăn cản những quả đột phá của các vận động viên tấn công xuất sắc.

- Luôn hướng tới mục đích chung lớn nhất và hiệu quả của các hoạt động, tránh lặp lại những sai lầm đáng tiếc! Tận dụng tốt các cơ hội xảy ra gần giống như trong luyện tập đã dự kiến.

- Tận dụng tốt các cơ hội có lợi về vị trí hay thời điểm tấn công thuận lợi; tấn công mạnh ở những nơi có đấu thủ phòng thủ yếu, hoặc vận dụng tấn công nhanh, mạnh khi đối phương phải chơi trong tình trạng thiếu người.

- Luôn gây được sự bất ngờ cho đối phương

bằng cách thường xuyên biến hoá cách chơi. Ở đây đòi hỏi phải có sự chuẩn bị tốt cho các hành động phối hợp như: động tác giả, phối hợp các hoạt động nhóm có tốc độ nhanh, thành thạo và biến hoá.

- Luôn phát huy sáng kiến qua các hoạt động tích cực, chủ động của từng cá nhân. Những sáng kiến này đều được nảy sinh từ một khung chiến thuật chung của toàn đội (vẫn giữ được kỷ luật chiến thuật, đồng thời vẫn phát huy được khả năng tư duy sáng tạo của từng cá nhân).

II. CHIẾN THUẬT NHÓM

1. Khái niệm

Ta biết rằng, không thể cùng một lúc chú ý tới được tất cả những hành động vận động chung của toàn đội ở trên sân, mà chỉ chú trọng tới được những phân trọng tâm hoặc các hoạt động riêng lẻ trong thi đấu.

Những hành động vận động được xác định trong 1 khoảng thời gian và không gian nào đó của một vài vận động viên được sắp xếp ở một hướng nhất định nào đó là cơ sở cơ bản của các hành động phối hợp chiến thuật nhóm.

Để giúp cho việc quan sát, phân tích và đánh

giá chiến thuật được tốt, người ta đã phân ra những nhóm vận động viên có mối quan hệ mật thiết với nhau trong tấn công và trong phòng thủ (có tính tới cả đấu thủ đối phương) như sau:

- Hoạt động của 1 nhóm vận động viên từ lúc nhận bóng cho tới lúc bị mất bóng do ném bóng cầu môn.

- Các vận động viên ở vị trí bên cạnh vận động viên đang có bóng.

- Các vận động viên ở cùng phía của sân thi đấu với nhau.

- Các vận động viên ở cùng hàng (chỉ theo hàng ngang).

- Các vận động viên cùng đồng thời thực hiện một nhiệm vụ nào đó.

- Các vận động viên liên tiếp thực hiện các nhiệm vụ có liên quan với nhau.

Hoạt động chiến thuật nhóm là sự phối hợp hành động có chủ định của 1 nhóm vận động viên (từ 2 trở lên) nhằm cùng nhau giải quyết một tình huống thi đấu nào đó. Các hành động phối hợp này được tập trung trong hai hành động phối hợp cuối cùng là hành động dẫn dắt và hành động kết thúc.

2. Chiến thuật nhóm trong tấn công

a- Các miếng phối hợp chiến thuật nhóm cơ bản trong tấn công

Từ sự phối hợp hoạt động chung của 2 vận động viên trong tấn công, người ta chia ra làm 4 loại hình phối hợp cơ bản sau đây:

- Di chuyển tự do ở trong cùng vị trí tấn công (viết tắt theo ký hiệu là FEP).

- Di chuyển qua vị trí tấn công khác: (FAP)

- Chuyển đổi vị trí (PW)

- Chặn yểm hộ (S)

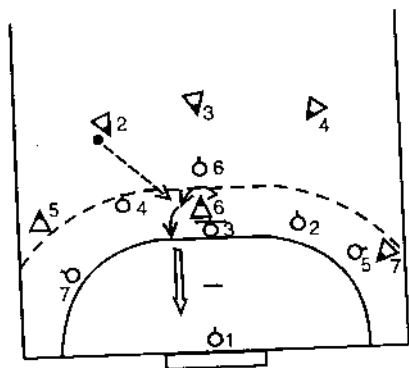
Để tiện cho việc quan sát các hành động phối hợp cơ bản này trong tấn công, chúng ta chỉ quan sát các hành động cuối cùng của vận động viên dẫn dắt viết tắt là E và vận động viên kết thúc viết tắt là A.

Di chuyển tự do ở cùng 1 vị trí tấn công (FEP)

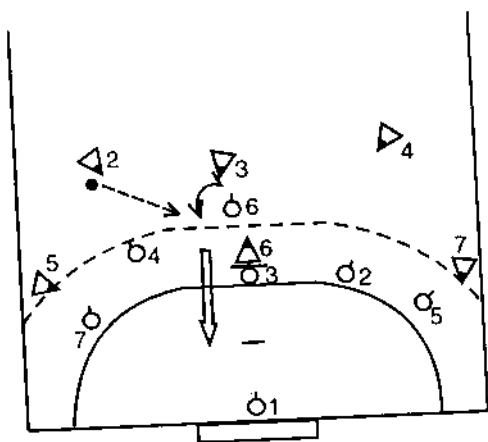
Điểm mấu chốt của dạng phối hợp cơ bản này là vận động viên tấn công không bóng (A) phải di chuyển trong vị trí tấn công của mình và trong một khoảng khắc nào đó tạo được thế thuận lợi để

nhận bóng chuyền tới của đồng đội (E) và ném bóng vào gôn dứt điểm.

Sự di chuyển của vận động viên tấn công không bóng này có thể là sự đột phá vào phía gôn, hoặc chéo về hai góc của vị trí tấn công của mình, thậm chí là di chuyển ngang (song song với gôn) với mục đích tạo thế tấn công thuận lợi, thoát ra khỏi sự kèm chặt của đối phương (đặc biệt là thoát khỏi hành động chắn chính diện phía tay ném của đấu thủ phòng thủ) để



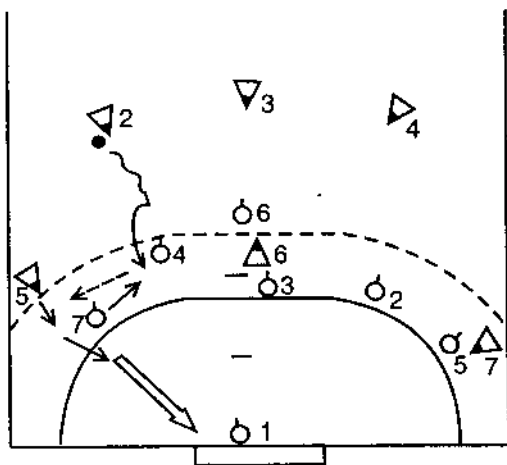
Hình 41



Hình 42

nhận bóng của đồng đội và ném bóng vào gôn.

Trong trường hợp này sự phối hợp thành công là ở đường chuyền chính xác và đúng thời điểm của vận động viên dẫn dắt (E), bởi vì về nguyên tắc thì



Hình 43

vận động viên tấn công đang ở sát khu vực cấm và bị sự kèm cặp rất sát sao của các vận động viên phòng thủ. Cũng chính vì điều đó mà khi đội nhà đang có bóng thì mỗi vận động viên không bóng phải biết tự di chuyển trong vị trí tấn công của mình, hoặc di chuyển sang vị trí tấn công khác để tạo nhiều "khoảng khắc tự do" có lợi cho việc nhận bóng dứt điểm.

Hình 41, 42, 43 là một số miếng phối hợp chiến thuật cụ thể của FEP.

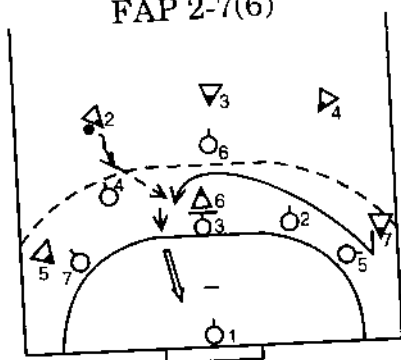
Di chuyển tự do sang vị trí tấn công khác FAP.

Sự phối hợp cơ bản này là vận động viên tấn

công không bóng nhanh chóng rời khỏi vị trí tấn công của mình sang vị trí tấn công khác và trong 1 khoảng khắc ở vào thế có lợi sẽ nhận được đường chuyển bóng của đồng đội để ném bóng vào gôn

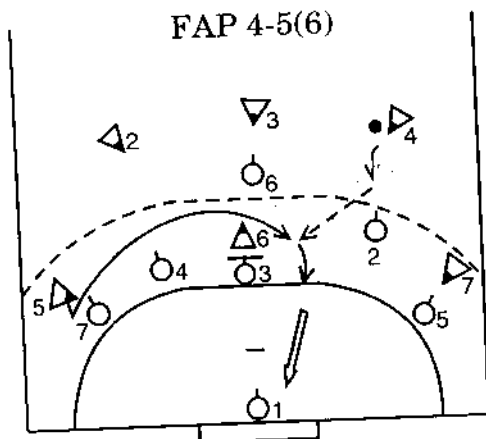
Di chuyển của vận động viên không bóng có thể là tấn công vào khu vực gần gôn, vượt qua vận động viên phòng thủ tiến hoặc có thể di chuyển ngang qua trước mặt các vận động viên phòng thủ lùi. Để tạo thời cơ thuận lợi phối hợp thành công miếng phối hợp cơ bản này thì

FAP 2-7(6)



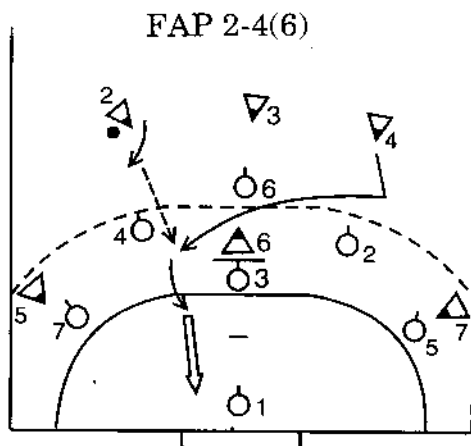
Hình 44

FAP 4-5(6)



Hình 45

trước đó cần có những hoạt động đánh lừa (động tác giả) để hướng sự chú ý của các vận động viên phòng thủ sang một hướng khác, tạo điều kiện thuận lợi cho vận động viên cần phối hợp nhận bóng.



Hình 46

Sự phối hợp cơ bản ở đây sẽ là: ai chuyển cho ai, ở vị trí nào? Thí dụ: FAP: 2-7 (6). Số 2 chuyển bóng cho số 7 ở vị trí tấn công số 6.

Thí dụ: FAP: 4-5 (6)

Số 4 chuyển cho số 5 ở vị trí số 6.

(Yêu cầu số 5 phải biết sử dụng tay trái là tay thuận)

Thí dụ: FAP: 2 - 4 (6)

(Số 2 chuyển bóng cho số 4 ở vị trí tấn công số 6).

Chuyển đổi vị trí trong tấn công (PW)

Sự phối hợp tấn công này là do một vận động

viên tấn công có bóng trong một khoảng khắc nào đó rời khỏi vị trí tấn công của mình sang một vị trí tấn công khác, đồng thời kéo theo sự di chuyển của vận động viên phòng thủ đối diện. Trong khoảng khắc sai lầm của hàng phòng thủ giữa việc "chuyển giao" và "tiếp nhận" người tấn công sẽ nhận bóng và tấn công dứt điểm.

Dựa trên tính chất của vận động viên tấn công phối hợp thứ 2, có thể chia thành hai dạng phối hợp PW là:

- Dứt điểm phía trước các vận động viên phòng thủ, tức là việc chuyển bóng và dứt điểm ở phía trước của hàng phòng thủ.

- Dứt điểm ở phía sau hàng phòng thủ tức là dứt điểm của vận động viên phối hợp thứ 2 sau khi đã vượt qua được hàng phòng thủ của đối phương. Cần chú ý là vận động viên phối hợp thứ 2 luôn xuất phát muộn hơn vận động viên dẫn dắt thứ nhất.

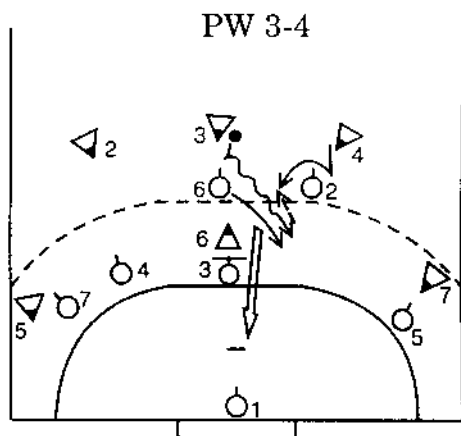
Hiệu quả của dạng phối hợp này còn phụ thuộc vào khả năng tấn công của vận động viên thứ nhất. Ở đây vận động viên tấn công thứ nhất (có vai trò là người dẫn bóng ban đầu) phải có những

hành động như thật, gây được phản ứng kèm cặp quyết liệt của vận động viên phòng thủ như là: đột phá lao thẳng vào trong, giả làm động tác nhảy lên ném bóng qua đầu hàng phòng thủ v.v... để tạo điều kiện cho vận động viên tấn công thứ 2 có được nhiều khe hở ở trong hàng phòng thủ đối phương và nhận bóng, dứt điểm. Điểm nhấn mạnh ở dạng phối hợp này là: ai chuyển đổi cho ai dứt điểm?

Sau đây là một số ví dụ cụ thể:

Ví dụ: PW 3 - 4

Số 3 cầm bóng tiến sâu sang vị trí số 4 (giả đột phá). Vận động viên phòng thủ số 6 đối diện sẽ phải di chuyển theo. Số 4 làm động tác giả vượt qua bên trái rồi đột ngột quay người chạy qua số 4 để nhận bóng của số 3 chuyển cho và làm động tác dứt điểm.

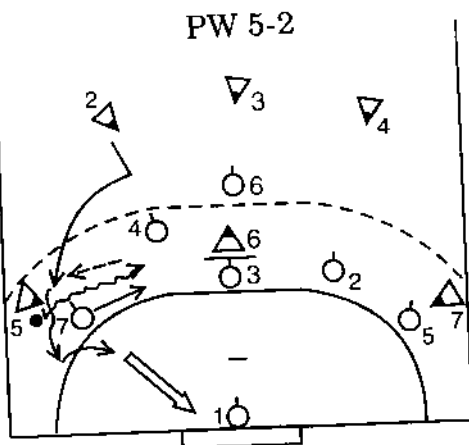


Hình 47

Ví dụ: PW 5 - 2

Số 5 có bóng đột phá vào vị trí của số 7 và 4.

Số 7 phòng thủ đối diện phải theo vào trong số 2 xuất phát sau chuyển chỗ cho số 5 và nhận bóng của số 5 lao vào dứt điểm.



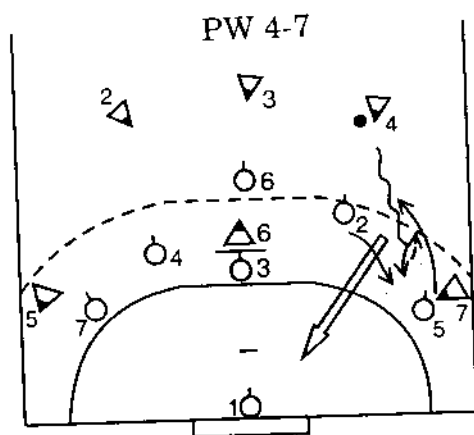
Hình 48

Ví dụ: PW 4 - 7

Số 4 có bóng đột phá vào giữa số 2 và 5.

Số 2 là vận động viên phòng thủ đối diện sẽ phải lùi vào theo sát số 4.

Số 7 xuất phát sau sẽ nhận bóng của số 4 để lao vào dứt điểm.



Hình 49

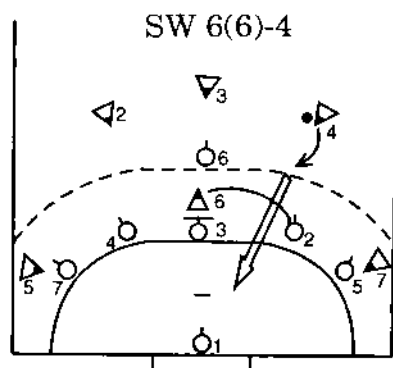
Chặn yểm hộ (S)

Miếng tấn công này do 2 vận động viên phối hợp, trong đó vận động viên thứ nhất có vai trò của người dẫn dắt, dùng thân thể của mình chặn hướng di chuyển của vận động viên phòng thủ đối diện với vận động viên tấn công thứ 2 đang có bóng, để tạo điều kiện cho vận động viên tấn công đó có thể ném bóng không có tay chắn trực tiếp (gọi là chặn cho ném SW) hoặc vận động viên thứ 2 có thể đột phá sâu vào trong để dứt điểm (gọi là hành động chặn cho đột phá dứt điểm - Viết tắt là SD).

Thời điểm hiệu quả nhất của hành động phối hợp này là khi vận động viên dẫn dắt hoàn thành chặn thì vận động viên tấn công dứt điểm mới xuất phát.

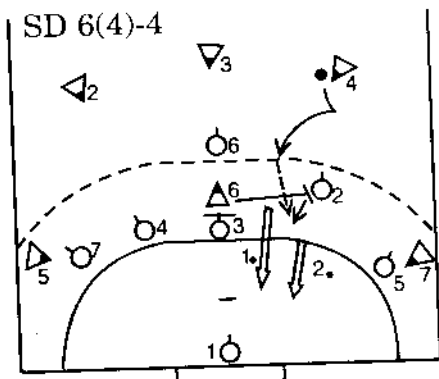
Miếng phối hợp tấn công cơ bản này được nhấn mạnh: ai chặn ở vị trí nào, cho ai dứt điểm?

Sau đây là một số ví dụ cụ thể SW 6(6) - 4.



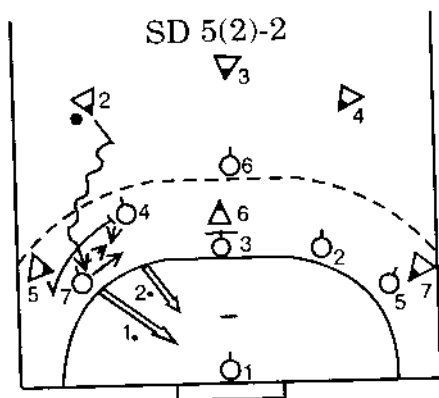
Hình 50

Số 6 đột nhiên lao vào chặn phía trước số 2 (có thể sử dụng kỹ thuật chặn bằng thân trước, lưng hoặc lườn, không được phép dùng tay để ngang, hoặc chặn).



Hình 51

Số 4 nhân cơ hội đó sẽ dùng kỹ thuật nhảy ném bóng vào cầu môn. Ở đây được gọi là chặn cho ném bóng vào cầu môn.



Hình 52

Thí dụ: SD 6(4) - 4

Số 6 lao vào chặn số 2 ở vị trí số 4 cho số 4 có bóng đột phá vào trong dứt điểm. Nếu số 3 lao ra kịp phòng thủ, số 4 có thể chuyển trở lại cho số 6 để số 6 dứt điểm.

Thí dụ: SD 5(2) - 2

Số 5 di chuyển vào số 2 và chặn số 4, số 2 đột phá vào trong để ném bóng. Số 7 phòng thủ phải chạy vào trong theo số 5. Nếu số 7 gây khó khăn cho việc dứt điểm của số 2 thì số 2 có thể chuyển lại cho số 5 để ném quả thứ 2.

b- Phối hợp nhóm trong tấn công khu vực

Phối hợp nhóm trong tấn công khu vực xảy ra sau khi đội nhà đang khống chế bóng, đối phương đã kịp quay trở về sân nhà để lập nên đội hình phòng thủ và cơ hội cho tổ chức tấn công nhanh không còn nữa. Chính vì vậy đòi hỏi khả năng phối hợp nhỏ trong tấn công nhóm, cũng như khả năng đột phá của từng cá nhân rất cao nhằm chống lại các hệ thống phòng thủ của đối phương.

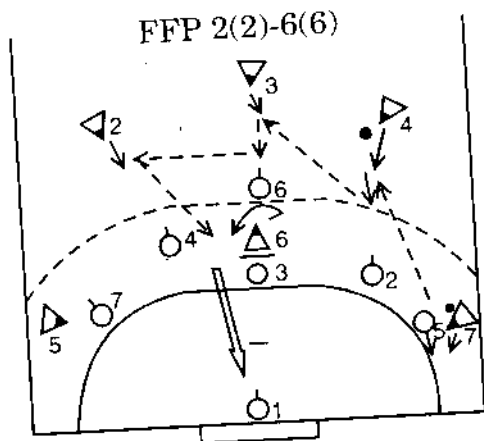
Để tạo nên các tình huống dứt điểm qua việc phối hợp các miếng tấn công cơ bản FEP, FAP, PW hay SD, SW v.v... thì đòi hỏi đội tấn công trước đó phải có hàng loạt những hành động chuẩn bị như di chuyển tự do của các vận động viên tấn công không bóng, chuyển bóng qua lại nhanh ở ngay sát khu vực phòng thủ v. v...

Việc chuẩn bị các hành động để đưa đến hành động kết thúc thường được bắt đầu bằng các hoạt

động với bóng từ trái qua phải. Sau đó là lựa chọn những miếng kết thúc phù hợp với tình huống như: di chuyển tự do trong cùng 1 vị trí, di chuyển qua các vị trí tấn công khác, chuyển đổi cho tấn công hoặc chặn yểm hộ v. v...

Sau đây là một số ví dụ cụ thể về các hành động phối hợp nhóm trong tấn công khu vực.

Ví dụ 1:
miếng phối hợp
FEP 2(2) - 6(6).
Thứ tự hoạt
động: 7(7) - 4(4)
- 3(3) - 2(2) -
6(6).



Hình 53

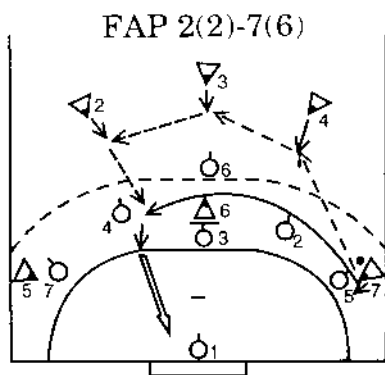
Giải thích chiến thuật: số 7 có bóng đột phá ra biên để ném bóng, số 5 phòng thủ sẽ kéo ra theo.

Số 7 ném bóng trở lại cho số 4. Số 4 làm động tác giả nhảy ném bóng vào gôn và chuyển bóng trở lại cho số 3. Số 3 nhận bóng và dẫn bóng đột phá vào thẳng mặt của vận động viên phòng thủ số 6 rồi bất ngờ chuyển bóng trở lại cho số 2. Trong khi

số 3 dẫn thẳng vào số 6, số 6 tấn công sẽ làm động tác giả chạy qua phía bên trái của sân vờ như là sẽ phối hợp với số 3 để tấn công và kéo được số 3 phòng thủ đi theo, phía bên phải của số 6 lúc này có 1 khoảng trống nhỏ. Bất ngờ số 6 chạy quay trở lại bằng kỹ thuật quay người để nhận đường chuyền của số 2 ném cho và dùng động tác nhảy ném bóng vào gôn có kết hợp với xoay thân.

Chú ý: những hành động chuẩn bị trước đó của các số 7, 4, 3 sẽ thành ném thật khi vào thời điểm đó ở các vị trí của họ có cơ hội tốt và thuận lợi cho việc đột phá dứt điểm.

Hiệu quả hoạt động của số 6 chỉ có thể đạt được khi các hoạt động cuối cùng của số 3, số 2 và số 6 rất đúng về thời điểm di chuyển và chuyền bóng.



Hình 54

Ví dụ 2: FAP: 2(2) - 7(6)

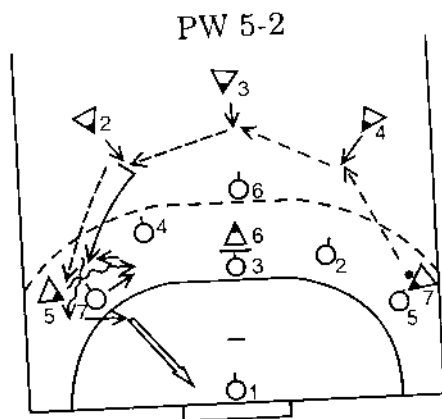
Thứ tự hoạt động: 7(7) - 4(4) - 3(3) - 2(2) và 7(6)

Giải thích chiến thuật:

Số 7 tấn công có bóng vào đột phá ở số 7 và chuyển bóng trở lại cho số 4, số 4 cũng giả đột phá ở số 4 và chuyển bóng lại cho số 3, số 3 giả đột phá ở số 3 và ném bóng trở lại cho số 2. Trong khi bóng đang trên đường bay từ số 3 sang số 2 thì số 7 đột ngột xuất phát ngang qua trước mặt các đấu thủ phòng thủ và nhận đường chuyển bóng của số 2 chuyển cho ở vị trí số 6 và làm động tác dứt điểm.

Chú ý: sự thành công của số 7 không những đòi hỏi phải xuất phát đúng thời điểm mà vận động viên tấn công số 2 phải làm động tác đột phá hoặc ném bóng cao có uy lực để buộc số 4 phòng thủ phải lao lên chặn, chắn. Vận động viên tấn công số 6 có thể sử dụng chặn bằng lưng đầu thủ phòng thủ số 3 để hỗ trợ cho số 7 ném bóng dứt điểm.

Ví dụ 3:
miếng phối hợp
PW 5 - 2



Hình 55

Giải thích chiến thuật: số 7 có bóng chuyển cho số 4. Số 4 chuyển lại cho số 3 và chạy lùi trở lại khu vực ném xa. Số 3 có bóng dẫn bóng đột phá sang phía số 2. Số 2 đổi chỗ chuyển sang số 3 và nhận đường chuyển bóng trở lại từ số 3. Số 2 dẫn bóng đột phá vào số 6, đồng thời số 4 làm động tác xuất phát sâu vào khu số 4, bằng động tác giả qua bên trái và chuyển thân sang phải nhận đường chuyển bóng của số 2. Khi số 4 nhận được chính xác đường chuyển bóng của số 2 thì cũng là lúc số 6 đã hoàn thành động tác chặn vận động viên phòng thủ số 2 và kéo theo sự chạy đuổi của vận động viên phòng thủ số 3. Số 4 tận dụng cơ hội đó để đột phá vào khu vực số 6 dứt điểm.

c- Phối hợp tấn công khu vực sau các trường hợp dừng trận đấu (hình 57)

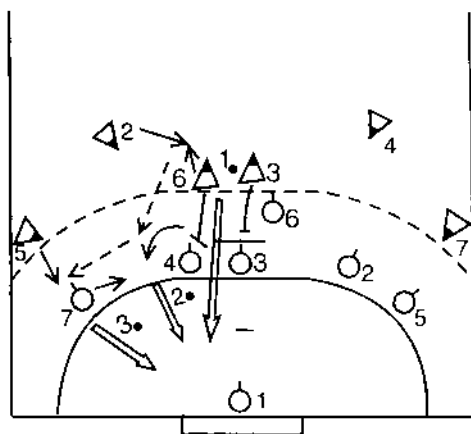
Trong thi đấu bóng ném trận đấu nhiều lúc phải tạm dừng như khi bóng ra ngoài biên, đấu thủ phạm luật, tạo nên bàn thắng v.v... và sau đó là các hành động như: giao bóng, ném biên, ném phạt ở vạch tự do hoặc vạch phạt đền 7m v.v... Việc phối hợp tấn công nhóm hoặc toàn đội trong các trường hợp ném phạt ở vạch tự do có ý nghĩa và quan trọng nhất, còn ném phạt đền là cơ hội lớn để tạo bàn thắng và dứt điểm.

Việc tận dụng cơ hội trong những quả ném phạt trên vạch tự do (9m) đòi hỏi đội tấn công phải có sự chuẩn bị trước các hành động phối hợp cho ăn ý.

Trong tình huống này thì đội tấn công cử 1 hoặc 2 vận động viên đứng sát ở vạch 9m tạo thành 1 bức tường.

Chú ý: trong lúc đối phương hãy còn lộn xộn, chưa tạo thành bức tường che để chống ném xa thì tận dụng ngay cơ hội đó mà ném bóng dứt điểm.

Đứng phía sau là 1 vận động viên ném bóng xa tốt. Sau khi chuyền bóng xong thì những người chuyền bóng chạy lao vào sát hàng chắn bóng của đối phương để làm động tác chặn yểm trợ



Hình 57

cho vận động viên ném bóng xa, hoặc tiếp tục các hành động phối hợp chiến thuật khác như: phối hợp chặn cho ném bóng hoặc như ở hình vẽ trên.

Thứ tự hoạt động: số 3 và số 6 vào làm bức tường và chuyển bóng lại cho số 2. Sau khi chuyển bóng xong thì lao vào trong làm động tác chặn, yểm trợ cho số 2 làm động tác nhảy cao ném bóng. Nếu thấy thuận lợi thì số 2 ném dứt điểm luôn (quả ném thứ nhất), hoặc chuyển phối hợp cho số 6 lúc đó đang làm động tác chặn.

Số 6 quay người ném bóng vào gôn nếu như số 7 không lao kịp ra làm động tác cản phá (quả ném bóng vào gôn thứ 2). Còn nếu số 7 kịp ra làm động tác cản phá thì chuyển lại cho số 5 lúc đó đang ở vị trí tự do và số 5 thực hiện quả ném bóng thứ 3 vào gôn.

d. Phối hợp tấn công nhóm trong tấn công nhanh

Trong thi đấu bóng ném, khi một đội giành được quyền khống chế bóng thì điều trước tiên là tìm mọi cách để thực hiện tổ chức tấn công nhanh. (Nghĩa là tìm mọi cách đưa bóng nhanh sang phía bên cầu môn của đối phương khi đối phương chưa kịp tổ chức phòng thủ, hoặc đã có hình thành nhưng chưa tổ chức được hàng phòng thủ). Chính vì vậy mà hoạt động tấn công nhanh xảy ra rất nhanh, thường vào khoảng 5 giây nếu như chỉ sau 1 nhịp chuyển bóng và chậm nhất là trong khoảng

10 giây với sau 2 hoặc 3 nhịp chuyển bóng.

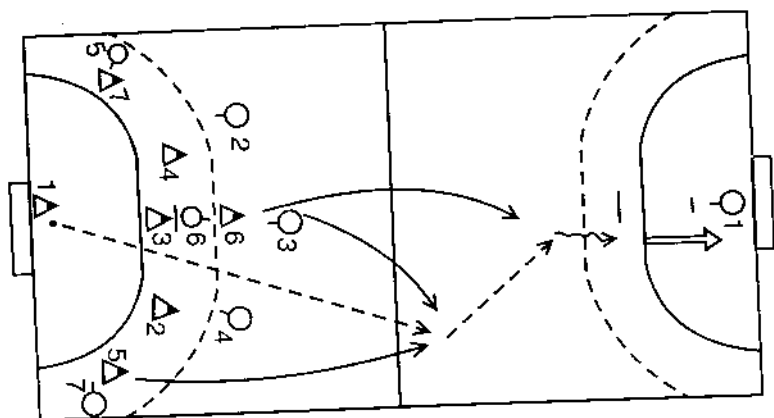
Cơ hội đưa lại khả năng tấn công nhanh thường xảy ra sau khi:

- Đội đang phòng thủ mà cướp lại bóng của đối phương do tích cực tranh cướp bóng của các đấu thủ phòng thủ, do đối phương chuyển bóng hoặc do cướp lại được bóng đập ra từ tay chắn, từ thủ môn và cầu môn.

- Thủ môn bắt được quả ném bóng vào gôn hoặc do thủ môn tích cực lượm nhanh được các đường bóng đã đi ra cuối đường biên ngang... Nguyên tắc của hoạt động tấn công nhanh là bất kỳ ai khi cướp lại được bóng phải tìm cách nhanh chóng đưa bóng lên phía giữa sân, nơi có cầu thủ đội nhà phối hợp tấn công nhanh để tạo thế tấn công khi chưa có đối phương phòng thủ 1:0, hoặc chỉ có 1 hoặc 2 đấu thủ đối phương nhưng chưa hình thành được thế trận phòng thủ: 2: 1 hoặc 3: 2.

Ở đây chúng tôi xin giới thiệu một số ví dụ mà thủ môn là người đầu tiên phát động tấn công nhanh.

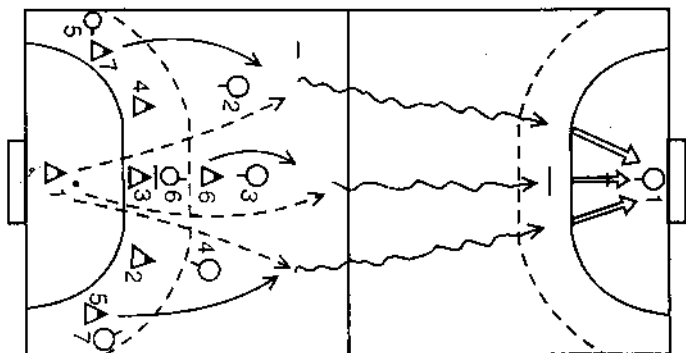
Ví dụ: nhóm phối hợp tấn công nhanh gồm thủ môn, vận động viên tấn công số 5, hoặc 6, hoặc 7 (dạng tấn công 1 nhịp: 1:0).



*Hình 58: Minh họa cho tổ chức tấn công nhanh
2 nhịp 2:1*

Giải thích: khi số 1 bắt được bóng của đối phương thì các số 7, 6, và 5 xuất phát nhanh lên phía trên chiếm khoảng trống ở phía trước mặt để tạo điều kiện cho thủ môn ném bóng lên; còn các số khác như số 4, 3, 2 xuất phát sau nhằm bảo vệ chắc chắn khu vực phòng thủ của gôn nhà, hỗ trợ cho đồng đội khi có vận động viên phòng thủ của đối phương về kịp và tổ chức tấn công nhanh theo dạng 2:1 hoặc 3: 2.

Ví dụ 2 và ví dụ 3 là tấn công nhanh 2 nhịp 2:1 và 3:2.



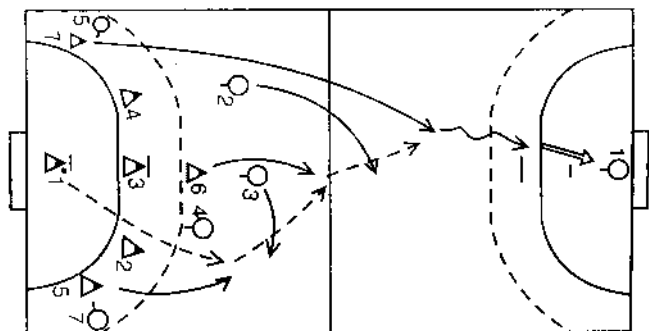
Hình 59: Minh họa cho tổ chức tấn công nhanh 1:0

Ví dụ: tổ chức tấn công nhanh 2:1 (2 nhịp)

Thủ môn, vận động viên tấn công số 5 và 6 hoặc 5 và 7, hoặc 6 và 7

Ví dụ: tấn công nhanh 3:2

Thủ môn, vận động viên tấn công số 5, 6 và 7



Hình 60: Minh họa cho tổ chức tấn công nhanh 3 nhịp 3:2

Chú ý: tổ chức tấn công nhanh phải thật sự khẩn trương, mọi sự trì hoãn chậm trễ đưa bóng lên phía trước đều gây khó khăn cho việc tổ chức tấn công nhanh, do vậy trong công tác huấn luyện phải có sự chuẩn bị tốt về tư tưởng, cũng như thực hành thuần thục đến mức gần như tự động hoá mới có thể tận dụng được thời gian cho tổ chức tấn công nhanh.

Nếu việc tổ chức tấn công nhanh không thành thì sẽ quay trở lại tấn công khu vực. Ở đây lại phải chú ý tới việc giữ chặt bóng (không được để mất bóng) và chờ cho đồng đội tiến lên tiếp nhận các vị trí tấn công theo phương án thi đấu đã xác định.

3. Chiến thuật nhóm trong phòng thủ

Phòng thủ nhóm là hoạt động phòng thủ chung của một vài đấu thủ để chuẩn bị hoặc chống lại trực tiếp các hành động tấn công của đối phương.

a- Các miếng phối hợp phòng thủ cơ bản

Các miếng phối hợp phòng thủ cơ bản được chia thành 2 loại là:

- Hỗ trợ chắc chắn cho đồng đội bên cạnh trong việc canh giữ vận động viên tấn công của riêng

mình (người kèm người và hỗ trợ).

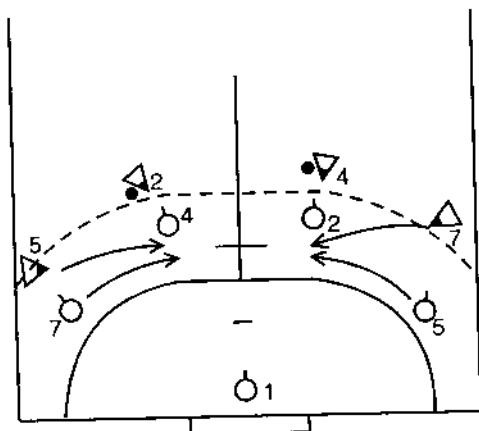
- Chuyển giao vận động viên tấn công của mình cho đồng đội và nhận vận động viên tấn công của đồng đội về mình (kèm khu vực và hỗ trợ).

Miếng hỗ trợ chắc chắn cho đồng đội và kèm đấu thủ tấn công

Yêu cầu người phòng thủ phải nghĩ đến mục đích chung cao nhất là cùng đồng đội ngăn chặn, cản phá mọi hành động phối hợp của các vận động viên tấn công, không cho họ có điều kiện thuận lợi xâm nhập vào những khu vực nguy hiểm để ném bóng vào gôn. Tập trung chú ý thường xuyên tới các tình huống chung xảy ra trên sân cả khi vận động viên có bóng đang ở xa hay gần gôn. Ngoài ra mỗi vận động viên phòng thủ phải thường xuyên rút ra được các kết luận về những hoạt động của vận động viên tấn công mà mình trực tiếp được phân công kèm cặp, từ đó có thể vừa đảm bảo nhiệm vụ canh giữ vận động viên tấn công trực diện, vừa có điều kiện để giúp đỡ hỗ trợ cho đồng đội chống lại trực tiếp các hành động tấn công nguy hiểm cho đội nhà.

Sau đây là sơ đồ phối hợp phòng thủ của miếng "kèm người và hỗ trợ".

Theo hình 61, khi đấu thủ tấn công số 2 (hoặc số 4) có bóng thì nhiệm vụ của số 4 phòng thủ phải chống không cho số 2 có điều kiện đột phá vào trong và ném bóng. Do vậy số 4 phòng thủ (hoặc số 2) phải hơi nhô lên cao.



Hình 61

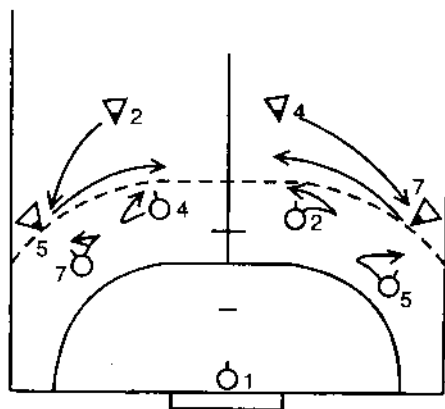
Vận động viên tấn công số 5 (hoặc số 7) thừa cơ sẽ đột phá sâu vào trong (phía sau vận động viên phòng thủ số 4 hoặc số 2) và vượt qua giới hạn phòng thủ của số 7 (hoặc số 5). Lập tức vận động viên phòng thủ số 7 (hoặc số 5) phải truy đuổi theo. Việc phối hợp phòng thủ của 2 vận động viên số 7 và số 4 có thể hỗ trợ cho nhau khi vận động viên số 7 truy đuổi theo vận động viên tấn công số 5 đến sau lưng của số 4 phòng thủ có thể được liên hệ bằng tiếng hô gần của số 7 phòng thủ "ở lại", để số 4 an tâm trong việc đối đầu trực diện với số 2 là vận động viên tấn công đang có bóng.

Nói tóm lại: khi 2 vận động viên tấn công chuyển đổi chỗ cho nhau vượt qua phía sau của người phòng thủ bên cạnh thì việc phòng thủ sẽ diễn ra theo nguyên tắc "người kèm người"

Miếng phối hợp trong phòng thủ: chuyển giao và tiếp nhận người phòng thủ

Miếng phối hợp phòng thủ cơ bản này là: khi hai vận động viên tấn công phối hợp chuyển đổi vị trí cho nhau ở trước mặt của 2 người phòng thủ, thì sẽ diễn ra sự chuyển giao và tiếp nhận người tấn công trong phòng thủ. ở đây việc phối hợp phòng thủ diễn ra theo nguyên tắc: phòng thủ khu vực

Để cho việc chuyển giao và tiếp nhận người phòng thủ mới được thuận lợi thì ngoài việc luyện tập ăn ý giữa 2 vận động viên phòng thủ có vị trí cạnh nhau, còn phải liên hệ với nhau bằng các tín



Hình 62

hiệu như tiếng hô "chuyển". Như ví dụ của hình 62 thì khi 2 đấu thủ tấn công số 2 và 5 chuyển đổi vị trí cho nhau thì số 2 và số 7 phòng thủ cũng phải lập tức truy đuổi theo. Khi di chuyển đến vị trí tiếp giáp khu vực phòng thủ của 2 người thì diễn ra sự "chuyển giao" và "tiếp nhận" người tấn công. Trong quá trình chuyển giao người tấn công đó nếu không phối hợp chặt chẽ, cũng dễ bị đối phương tận dụng để tạo cơ hội gây nguy hiểm cho thủ môn đội nhà (hình 62)

b- Phòng thủ nhóm chống tấn công khu vực của đối phương

(Phòng thủ khu vực chống tấn công khu vực)

Trong thi đấu bóng ném thì các hành động tấn công thường là các hành động đột phá cá nhân, hoặc là sự phối hợp hoạt động của một vài đấu thủ như là qua các miếng phối hợp tấn công cơ bản để tạo cơ hội dứt điểm. Do vậy các hoạt động phòng thủ cũng phải dựa trên cơ sở đó để chống lại các hoạt động đột phá của cá nhân hay sự phối hợp tấn công nhằm gây khó khăn cho đối phương trong việc tổ chức, hạn chế khả năng ném bóng dứt điểm và cướp lại bóng để tổ chức phản công lại.

Khi đối phương sử dụng miếng phối hợp FEP (di chuyển tự do trong từng vị trí tấn công) thì việc phòng thủ chủ yếu bằng các biện pháp phòng thủ kèm người có hỗ trợ cho đồng đội ở từng khu vực phòng thủ được phân công. Ở đây cần chú ý nhất tới vận động viên tấn công đang có bóng và các hành động của các đấu thủ tấn công ở ngay sát khu vực vận động viên đang có bóng.

Còn về kỹ thuật phòng thủ phải chú ý tới khoảng cách với người tấn công có bóng phải đủ gần để chống đột phá hoặc kịp thời ngăn chặn khi ném bóng xa. Luôn đứng phía bên trong của vận động viên tấn công để chặn đường đột phá vào trong nhằm phối hợp với vận động viên đang có bóng v.v...

Còn trong trường hợp đối phương sử dụng các miếng phối hợp khác như: di chuyển qua các vị trí tấn công khác, chuyển đổi chỗ cho nhau, hoặc chặn hỗ trợ thì đội nhà phải biết hỗ trợ và phối hợp với nhau tốt có tính liên hoàn cả hàng phòng thủ. Ở đây phải biết sử dụng tốt miếng phối hợp phòng thủ "chuyển giao" và "tiếp nhận" vận động viên tấn công với mục đích đảm bảo tốt cho từng khu vực phòng thủ được phân công, vừa có khả năng hỗ trợ cho đồng đội trong phòng thủ.

c. Phối hợp phòng thủ nhóm trong tình huống sau khi tạm dừng trận đấu

Ví dụ: phòng thủ chống ném phạt ở khu vực tự do. Khi đội nhà bị phạt ở khu vực gần gôn thường được đem về phạt ở khu vực vạch ném phạt tự do 9m. Điều đầu tiên là phải nhanh chóng tạo nên "bức tường" phòng thủ chống ném trực tiếp vào gôn. "Bức tường" đó có thể là 2 hoặc 3 vận động viên tùy thuộc vào khả năng "uy lực" của vận động viên ném bóng xa của đối phương. (Chú ý, việc lập hàng rào chỉ nhằm mục đích chống ném xa chứ không chống các hành động phối hợp tấn công sau đó như giả ném sang đột phá chẳng hạn và phải biết phối hợp với thủ môn trong khi tạo lập "bức tường"). Người lập "bức tường" phải đứng sát nhau, 2 tay giơ lên cao phía trên đầu để sẵn sàng chống nhảy cao ném bóng của đối phương. Còn 1 vận động viên phòng thủ khác phải đứng tự do bên cạnh, phía trên của bức tường (vẫn không vi phạm luật cách 3 m khi ném phạt) để sẵn sàng lao lên quấy phá trực tiếp người ném phạt sau một đường chuyền, hoặc cản phá các hành động phối hợp sau đó.

Nếu quả ném phạt của đối phương thẳng vào gôn không thành thì mới phá bỏ bức tường chắn để chuyển về giữ các vị trí phòng thủ của mình. Sự

giải toả này cũng phải được diễn ra mau lẹ, hợp lý, tránh tạo nên các khe hở mà đối phương có thể từ đó tận dụng để ném bóng vào gôn hoặc phối hợp tấn công dứt điểm.

d- Phòng thủ nhóm chống tấn công nhanh

Khi đội nhà đang tổ chức tấn công mà bị mất bóng thì điều đầu tiên là phải tìm mọi cách để chống tấn công nhanh.

Việc tổ chức tấn công nhanh của đối phương có thể diễn ra trong các bối cảnh người tấn công hơn hẳn về số lượng người như trong trường hợp: 1:0, 2:0 v.v..., tức là chỉ có thủ môn đối mặt với các vận động viên tấn công của đối phương. Sau đây là các phương án khi phòng thủ.

- Phòng thủ 0:1

Khi đang tấn công mà bị mất bóng thì thông thường người cướp được bóng không thể dùng dẫn bóng trực tiếp lao lên vượt qua hàng phòng thủ, mà tìm mọi cách chuyển bóng lên giữa sân cho một người đồng đội khác. Do vậy sẽ diễn ra tình huống 1 người tấn công sẽ lao lên trước tiên để nhận và dẫn bóng vào khung thành đội kia. Nhiệm vụ của người phòng thủ lúc đó là gây khó khăn ngay cho đối thủ đang có bóng nhằm không cho đối phương ném bóng chuẩn xác lên phía trước cho đồng đội,

các đấu thủ khác thì gây khó khăn cho việc chạy thẳng lên phía trên của các đối thủ phối hợp, đặc biệt là các đấu thủ số 6 và 2 biên. Còn thủ môn phải thật dũng cảm quyết đoán trong các quyết định lao lên nhanh để cắt đường chuyền của đối phương ở giữa sân.

- Phòng thủ chống 2 người tấn công: 1:2

(1 người phòng thủ chống 2 người tấn công).

Về nguyên tắc thì người phòng thủ phải phòng thủ ngay vận động viên tấn công đang có bóng. Trước tiên là chống người có bóng dẫn bóng lao thẳng vào gôn, đồng thời tìm mọi cách để cắt được đường chuyền phối hợp cho vận động viên phối hợp thứ 2. Nếu như người phòng thủ phán đoán tốt và tiếp cận được sát người có bóng thì rất gây khó khăn cho người có bóng trong việc dẫn và chuyền bóng và như vậy có thể làm chậm bớt thời gian của đối phương trong việc tổ chức phối hợp để đồng đội có cơ hội kịp về hỗ trợ.

- Phòng thủ 2 chống 3 vận động viên tấn công

Ở đây thì trước khi có sự phát động tấn công nhanh, đòi hỏi 2 vận động viên phòng thủ phải chạy nhanh về chiếm khu vực phòng thủ ở giữa sân. Sau đó thì vận động viên phòng thủ thứ nhất sẽ "bắt" đấu thủ tấn công có bóng chống đột phá và cản phá đường chuyền phối hợp. Vận động viên

phòng thủ thứ 2 sẽ canh giữ và cản phá đường chuyên phối hợp cho người tấn công ở khu vực giữa về phía sân của mình, thả lỏng cho vận động viên tấn công thứ 3 chạy lên từ biên. Mục đích chính ở đây là không cho người có bóng đột phá nhanh về phía chính giữa của gôn làm chậm lại quá trình tấn công nhanh để đồng đội có thể về kịp hỗ trợ. Còn nếu như vận động viên thứ 3 ở ngoài biên nhận được bóng thì góc ném của vận động viên đó cũng khá nhỏ, tạo điều kiện cho thủ môn bằng kỹ thuật và kinh nghiệm của mình có thể cản phá thành công quả ném bóng từ biên vào.

III. CHIẾN THUẬT ĐỒNG ĐỘI

Chiến thuật đồng đội là sự phối hợp chung của tất cả các vận động viên cho một mục đích chiến thuật.

Chiến thuật đồng đội cũng chia ra làm hai loại:

- Chiến thuật tấn công đồng đội
- Chiến thuật phòng thủ đồng đội.

1. Chiến thuật tấn công đồng đội

Chiến thuật đồng đội trong tổ chức tấn công nhanh

Một đội bóng mạnh là đội bóng khi có cơ hội lấy

lại được bóng đều phải tổ chức tốt cho việc tấn công nhanh. Việc tổ chức cho phối hợp hành động tấn công nhanh này phải được bắt đầu từ thời điểm kết thúc lần tấn công cuối cùng của đối phương. Số lần chuyển bóng qua lại của tấn công nhanh cũng phải rất ít vì trong khoảng vài giây đã phải tạo được thế cho ném bóng vào gôn.

Trong nhiều trường hợp thì sự phát động tấn công nhanh đều từ thủ môn. Do vậy đòi hỏi thủ môn, ngoài việc cản phá ngăn chặn tốt không cho đối phương thực hiện thành công quả ném bóng vào gôn, còn phải bằng mọi cách trong một thời gian ngắn nhất lấy lại được bóng và đưa bóng lên chính xác cho các vận động viên lên phối hợp tấn công nhanh. Nếu như thủ môn đối phương có ý đồ dừng cầm xông lên với ý định cắt đường chuyển bóng thì thủ môn đội nhà có thể ném trực tiếp vào gôn đối phương để ghi điểm.

Điều quan trọng thứ 2 ở đây là các vận động viên phối hợp tấn công phải tạo nên được thế lấy đông đánh ít như: 1: 0, 2: 0 v.v...

Trong đó những vận động viên tấn công như số 7, 5 và 6 phải là những vận động viên thường xuất phát vượt lên trước tất cả để có thể đạt được tấn công nhanh 1 nhịp (tạo thế mặt đối mặt với thủ môn sau 1 đường chuyển bóng lên của đồng đội).

Còn các vận động viên tấn công khác như số 4, 2, 3 thì xuất phát lên sau để đảm bảo canh giữ khu trung lộ (nếu như đường chuyên bóng lên bị đối phương cắt được và tổ chức phản công lại) và hỗ trợ cho đồng đội trong các đợt tấn công ở nhịp thứ 2 (hình 58, 59, 60).

a- Tấn công nhanh

Tấn công nhanh là chiến thuật tạo nên tình huống ném bóng vào gôn bằng sự nhanh chóng đưa bóng lên vượt qua được sang phần sân của đối phương trước khi đối phương hình thành được hàng phòng thủ (tấn công nhanh bằng 1 nhịp) hoặc đã có người phòng thủ nhưng không kịp tổ chức được hàng phòng thủ (tấn công nhanh sau 2 nhịp).

b- Tấn công khu vực

Tấn công khu vực là phối hợp chiến thuật của cả đội để tạo nên tình huống ném bóng vào gôn đối phương trước một hàng phòng thủ đã được hình thành và tổ chức chặt chẽ. Chính vì vậy mà tấn công khu vực thường diễn ra sát phần bên sân của đối phương.

Trong việc phối hợp tấn công này thì các hành động như di chuyển, đổi chỗ hoặc đột phá là những hoạt động chính nhằm chuẩn bị cho việc dứt điểm bằng quả ném bóng vào gôn.

Để hiểu rõ các diễn biến của chiến thuật tấn công khu vực ta xét các pha diễn biến của nó.

Các pha diễn biến của chiến thuật tấn công khu vực

Khi mà yếu tố thời gian dành cho việc tổ chức tấn công nhanh không còn nữa, đối phương đã kịp thời rút về sân nhà để hình thành nên đội hình phòng thủ thì nhịp điệu thi đấu của bên tấn công sẽ chậm lại nhằm đảm bảo không chế chắc chắn và chờ cho đồng đội lên chiếm lĩnh các vị trí tấn công theo chiến thuật đã đề ra. Đây cũng là bắt đầu của pha thứ nhất trong tổ chức tấn công khu vực. Điều quan trọng là nếu đầu thủ tấn công số 6 (là vận động viên tấn công ở giữa, ngay sát vòng cấm của thủ môn, chiếm được vị trí nhanh và tạo được cơ hội để ném bóng vào gôn thì phải tận dụng tổ chức tấn công ngay để không cho đối phương có thời gian ổn định đội hình phòng thủ hoặc nghỉ ngơi sau khi phải chạy nhanh về nhà chống tấn công nhanh. Thông thường pha chuẩn bị (pha thứ nhất) sẽ được kết thúc khi tất cả các vận động viên tấn công đã chiếm lĩnh xong vị trí của mình và bắt đầu chuyển sang pha thứ 2 - Đó là pha chuẩn bị đưa đến các hành động dứt điểm.

Trong pha này bóng được luân chuyển qua lại

liên tục (bằng chuyển bóng) qua các vận động viên tấn công và các hoạt động di chuyển liên tục, tích cực của các vận động viên tấn công sẽ kéo theo các hoạt động chống lại của đội hình phòng thủ của đối phương, qua đó cũng sẽ tạo nên các khe hở, các lỗi lầm của hàng phòng thủ đối phương để tạo cơ hội phối hợp thành công cho việc tạo thế ném bóng vào gôn.

Pha thứ 3 (pha kết thúc) là hành động ném bóng vào gôn của vận động viên tấn công. Hành động ném bóng này có thể tạo nên do sự đột phá của cá nhân hoặc do sự phối hợp ăn ý của một nhóm vận động viên tấn công với nhau.

Sự kết thúc của pha thứ 3 cũng là sự bắt đầu của một hành động chiến thuật mới như:

- Dứt điểm và trở lại tình huống giao bóng ở giữa sân của bên thua.

- Bóng bật trở lại từ tay chắn, từ thủ môn hoặc từ gôn và dẫn tới các hành động tranh cướp bóng quyết liệt của cả hai bên.

- Bóng chạm tay chắn của bên đối phương ra hết đường biên và dẫn tới việc tổ chức ném phạt góc hoặc ném biên.

- Thủ môn đối phương bắt được bóng, hoặc lấy lại được bóng ở sau gôn và dẫn tới các hoạt động phòng thủ để chống tấn công nhanh v.v...

Các hệ thống tấn công trong tấn công khu vực

Khái niệm: một hệ thống chiến thuật là sự biểu hiện của các vị trí cơ bản của các đấu thủ trên sân cũng như là sự liên quan đến chức năng thi đấu của họ.

Việc phân chia các đấu thủ trong hệ thống tấn công đồng đội thường được phân theo 2 tuyến chính:

- Tuyến thứ nhất là những vận động viên được phân công thi đấu ở các vị trí gần với sân của đội nhà nhất (khu vực ném bóng xa)

- Tuyến thứ hai là những vận động viên thi đấu ở sát vùng cấm địa của thủ môn đối phương (khu vực ném bóng gần)

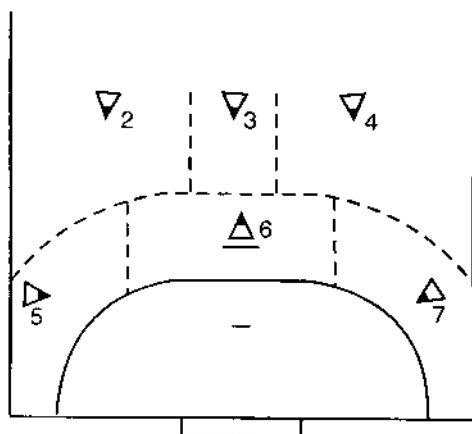
Có rất nhiều hệ thống thi đấu tấn công như: 6:0; 5:1, 4:2, 3:3, 2:4, nhưng có ý nghĩa nhất và thường được sử dụng trong thi đấu là hai hệ thống tấn công 3:3 và 2:4.

+ Hệ thống tấn công 3:3

Trong hệ thống tấn công này thì vị trí ban đầu

được phân chia như sau (hình 63):

Số 4 - số 2 và số 3 chiếm vị trí ở khu vực ném bóng xa với chức năng chủ yếu là những người tổ chức tấn công và ném bóng dứt điểm từ xa.



Hình 63

Các vận động viên số 7, 6, 5 chiếm vị trí ban đầu ở ngay sát vạch cấm của thủ môn trong khu vực ném bóng gần.

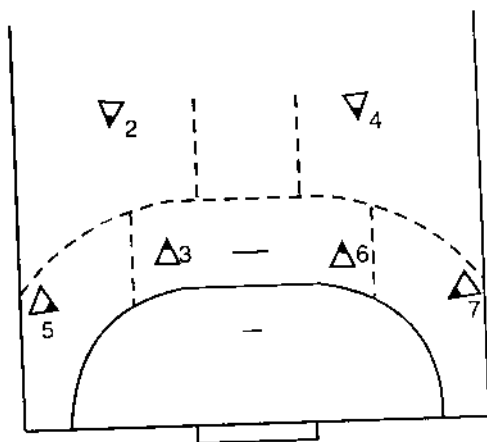
Điều quan trọng ở đây là những vận động viên có tay ném thuận là tay phải, phải được xếp ở phía bên trái của sân đối phương như các vị trí của số 7, 4, 3 và 6. Còn các vị trí số 2 và 5 thường dành cho các vận động viên thuận tay trái (nếu có).

Những người có khả năng ném xa đặc biệt phải được xếp ở các vị trí ném bóng xa thuận lợi như vị trí số 4 và số 2.

Các vị trí bên ngoài của các số 2, 3, 4 phải luôn luôn được chiếm giữ trong suốt quá trình diễn biến phối hợp chiến thuật để tạo điều kiện thuận lợi cho việc tổ chức tấn công, cũng như phòng thủ khi chẳng may bị mất bóng trong tấn công.

+ Hệ thống chiến thuật tấn công 2:4.

Ở hệ thống chiến thuật tấn công này thì 2 vận động viên số 4 và 2 được sắp xếp ở bên trái và phải của khu vực ném bóng xa. Các vận động viên tấn công khác như số 7, 6, 3 và 5 chiếm giữ khu vực ném bóng gần ở sát khu vực cấm của thủ môn (hình 64).



Hình 64

Từ hệ thống thi đấu này đòi hỏi số 4 và 2 vừa có khả năng dứt điểm từ xa, vừa có kỹ thuật chuyển bóng tốt nữa. Còn ở khu vực ném gần đã được tăng

cường thêm vận động viên. Do vậy để đạt hiệu quả cao thì các vận động viên này phải tích cực di chuyển, đổi các vị trí cho nhau trong tấn công nhưng không nên co cụm vào giữa mà vẫn phải giữ nguyên bề rộng để kéo dài hàng phòng thủ của đối phương ra. Ở đội hình chiến thuật này rất thuận lợi cho việc phối hợp tấn công nhóm 3 người ở 3 góc như: số 4, 7, 6, số 2, 3, 5 hoặc 4, 2 và 6.

Nhược điểm của đội hình chiến thuật này chỉ có 2 vận động viên ở phía sau vừa tổ chức tấn công, vừa canh chừng khu vực phía sân nhà, do vậy trong những trường hợp bất ngờ bị mất bóng thì khó có khả năng đảm bảo ngăn chặn được sự tổ chức phản công nhanh của đối phương.

Các dạng tổ chức chiến thuật trong các đội hình tấn công.

Các hệ thống chiến thuật tấn công trong thi đấu bóng ném bắt đầu được thực hiện sau khi các đấu thủ tấn công đã chiếm lĩnh xong vị trí thi đấu của mình. Sự hoạt động của chiến thuật có thể thông qua các hoạt động riêng lẻ của từng cá nhân, hoặc bằng sự phối hợp hành động của nhiều vận động viên.

Sau đây là 3 dạng thể hiện chính của các hệ thống chiến thuật tấn công đồng đội

Chiến thuật giữ nguyên các vị trí trong các hoạt động tấn công

Ở dạng chiến thuật này các đấu thủ chỉ hoạt động ở các vị trí tấn công của mình được giao, do vậy đòi hỏi mỗi đấu thủ tấn công phải biết nắm vững và sử dụng thành thạo những kỹ thuật riêng biệt, phù hợp với từng vị trí thi đấu của mình. Nó đòi hỏi rất cao khả năng thành thạo của kỹ, chiến thuật cá nhân. Sự phối hợp chiến thuật ở đây chủ yếu là dựa trên khả năng đột phá của từng cá nhân và sự phối hợp hành động của các miếng chiến thuật cơ bản FEP (di chuyển tự do ở từng vị trí tấn công) hoặc SW (chặn hỗ trợ cho ném bóng) v.v...

Việc sử dụng nhiều dạng chiến thuật tấn công này sẽ nhanh chóng nâng cao được kinh nghiệm thi đấu riêng biệt của từng cá nhân, cũng như khả năng điều luyện của kỹ, chiến thuật cá nhân và dễ cho việc chuyên môn hoá vị trí trong tấn công.

Nhược điểm lớn nhất của dạng chiến thuật này là đối phương nhanh chóng thích nghi được với từng lối chơi của vận động viên tấn công và thiếu sự đa dạng hoá trong phối hợp chiến thuật tấn công.

Chiến thuật chuyển đổi vị trí trong tấn công

Ở dạng chiến thuật này các đấu thủ tấn công

thường xuyên đổi chỗ cho nhau trong các hoạt động phối hợp tấn công. Chính nhờ sự đổi chỗ thường xuyên này mà luôn tạo được thế bất ngờ trong tấn công, tăng cường độ biến hoá của việc phối hợp chiến thuật, gây xáo trộn trong hàng phòng thủ của đối phương và dễ tạo nên các tình huống dẫn tới ném bóng cầu môn dứt điểm.

Nhược điểm: việc thực hiện dạng chiến thuật này sẽ đòi hỏi nhiều tới khả năng thể lực của các đấu thủ và đặc biệt là mỗi đấu thủ phải có khả năng thi đấu tốt ít nhất ở hai vị trí chuyên môn khác nhau, cũng như khả năng thực hiện các kỹ thuật tấn công trong trạng thái di chuyển.

Việc phối hợp chuyển đổi vị trí thường được diễn ra như sau:

- Chuyển đổi vị trí giữa các vận động viên ở hàng tổ chức cho nhau như số 4, 3 và 2.

- Chuyển đổi giữa các vận động viên ở vòng cấm của thủ môn cho nhau như giữa các số 5, 6 và 7.

Đôi khi cũng có sự chuyển đổi vị trí giữa hai tuyến ném xa và ném gần cho nhau v.v...

Điều chú ý ở đây là: nếu chỉ có sự chuyển đổi vị trí đơn giản lặp đi lặp lại giữa các đấu thủ với nhau không thôi, mà không có những sự đột phá

sắc bén, hoặc phối hợp ăn ý đúng thời cơ của các nhóm vận động viên thì sẽ không gây sự khó khăn cho hàng phòng thủ đối phương, do vậy không nên cứng nhắc, lúc nào cũng sử dụng dạng chiến thuật đổi vị trí tấn công cho nhau trong tấn công.

Chiến thuật chuyển đổi đội hình chiến thuật tấn công.

Dạng thể hiện của chiến thuật này là sự thay đổi vị trí tấn công của các đấu thủ ở khu vực ném gần, hoặc ném xa mà không có chuyển đổi vị trí cho nhau (Ví dụ như số 4 đang ở vị trí tấn công ở khu vực ngoài, chuyển đổi vào khu vực ném bóng gần và ở lại thi đấu trong một khoảng thời gian nào đó).

Việc ở lại vị trí vừa chuyển đổi lâu hay nhanh phụ thuộc vào ý đồ chiến thuật thi đấu của đội. Cũng từ sự chuyển đổi này mà hình thành nên hệ thống chiến thuật mới, do vậy người ta còn gọi sự chuyển đổi này là chuyển đổi hệ thống chiến thuật tấn công trong thi đấu (tức là đang từ chiến thuật 3:3 chuyển sang 2:4 hoặc ngược lại)

Sự chuyển đổi này chỉ nên thực hiện khi đấu thủ chuyển đổi có đầy đủ khả năng thực hiện các yêu cầu chiến thuật đề ra ở những vị trí tấn công mới và thực sự gây được nguy hiểm cho hàng

phòng thủ của đối phương.

Trong thời điểm chuyển đổi vị trí khu vực xa vào gần hoặc ngược lại thường kéo theo sự "lúng túng" nhất thời của hàng phòng thủ đối phương, do vậy bên tấn công cũng phải nắm bắt được điều đó để tận dụng triệt để những sơ hở của đối phương.

2. Chiến thuật phòng thủ đồng đội

Trong thời điểm vừa bị mất bóng thì các đấu thủ của đội bị mất bóng phải chuyển nhanh nhiệm vụ từ tấn công sang phòng thủ.

Tuỳ theo ý đồ chiến thuật thi đấu của cả đội mà người ta phân ra các dạng chiến thuật phòng thủ khác nhau như: chiến thuật phòng thủ kèm người và chiến thuật phòng thủ khu vực.

Trước khi đi vào xem xét từng dạng chiến thuật phòng thủ khác nhau, chúng ta hãy xem xét các pha của hoạt động phòng thủ.

a- Các pha diễn biến của hoạt động phòng thủ

- Ở trong pha đầu tiên của hoạt động phòng thủ là pha hình thành nên thế trận hay đội hình phòng thủ. Pha này là sự chiếm lĩnh các vị trí

phòng thủ theo các hệ thống phòng thủ được phân công. Sự diễn biến hoạt động của pha này sau khi vừa bị mất bóng xảy ra rất nhanh do yêu cầu của việc chống tấn công nhanh đặt ra. Đó là chạy rất nhanh quay ngược trở lại sân nhà để chiếm các vị trí phòng thủ xung yếu của các đấu thủ đứng ở gần gôn nhà nhất, xa vị trí của vận động viên tấn công đang có bóng và các hoạt động gây khó khăn cho sự phát động tấn công nhanh của những đấu thủ ở ngay sát với đấu thủ đang có bóng, hoặc ngăn chặn các hoạt động lao lên nhanh của các đấu thủ thường xuất phát lên nhanh như vận động viên tấn công biên hoặc số 6.

- Pha thứ hai là pha ổn định tổ chức của hàng phòng thủ như: chiếm lĩnh xong vị trí phòng thủ (trong phòng thủ khu vực) và nhận người phòng thủ đối diện, đồng thời luôn quan sát tới tổng thể trận đấu để có những "tiếp xúc" cần thiết với người phòng thủ bên cạnh.

- Pha thứ ba của hoạt động phòng thủ là pha phòng thủ trong đội hình chiến thuật đề ra. Việc phối hợp phòng thủ trong pha này cũng nhằm mục đích gây khó khăn cho việc tổ chức tấn công của đối phương bằng sức mạnh liên hoàn của cả đội trong phòng thủ không tạo cơ hội thuận lợi cho đối

phương có thể rảnh tay ném bóng vào gôn và cướp lại bóng từ tay đối phương hoặc sau tình huống ném bóng vào gôn của đối phương.

b- Chiến thuật phòng thủ kèm người

Khái niệm: phòng thủ kèm người là mỗi đấu thủ phòng thủ chịu trách nhiệm canh giữ 1 đấu thủ tấn công trong suốt thời gian diễn ra của pha tấn công đó.

Việc phòng thủ này diễn ra quyết liệt và liên tục cả khi vận động viên tấn công đó có bóng hay không có bóng với mục đích không cho vận động viên đó di chuyển tự do về các hướng có lợi cho việc tấn công, không tạo cơ hội cho các vận động viên tấn công phối hợp tổ chức tấn công và cướp lại bóng nếu có thể được. Việc sử dụng dạng chiến thuật người kèm người có những ưu điểm chính sau đây:

- Có thể chống được tất cả các đội hình chiến thuật tấn công của đối phương và phá vỡ khả năng tổ chức phối hợp trong tấn công.

- Mỗi vận động viên phòng thủ có thể nhanh chóng nhận biết được khả năng thi đấu của đấu thủ đối phương là mạnh hay yếu và từ đó có các biện pháp hữu hiệu để phòng và chống.

- Mỗi vận động viên phòng thủ có thể lựa chọn cho mình (hoặc được phân công) những người tấn công phù hợp với mình về hình thể và khả năng thi đấu.

- Mỗi vận động viên phòng thủ phải có trách nhiệm rất cao để đảm bảo hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao trong hoàn cảnh 1:1 do vậy nó cũng đòi hỏi rất cao về yêu cầu thể lực, tâm lý thi đấu cũng như kỹ, chiến thuật cá nhân trong phòng thủ.

Từ những ưu điểm trên mà chiến thuật phòng thủ người kèm người có một ý nghĩa cực kỳ quan trọng đối với công tác huấn luyện trẻ ở các giai đoạn huấn luyện ban đầu nhằm nhanh chóng nâng cao thể lực, cũng như hoàn thiện kỹ, chiến thuật cá nhân trong phòng thủ.

Nhược điểm:

- Chóng mất sức do phải kèm người quyết liệt, kéo dài.

- Rất dễ bị động theo chiến thuật cá nhân của đối phương, nhất là khi bị đối phương chủ động phối hợp chặn yểm hộ để giải thoát cho vận động viên tấn công có bóng.

- Ít được sự hỗ trợ của đồng đội trong phòng thủ.

- Việc chuyển tiếp từ phòng thủ sang tấn công

diễn ra rất yếu do đồng đội luôn bị chặn phía trước bởi các đấu thủ đối phương.

- Hệ thống chiến thuật áp dụng cho chiến thuật người kèm người:

+ Chiến thuật kèm người trên toàn sân

Đây là chiến thuật kèm người được áp dụng ngay sau khi bị mất bóng, mỗi vận động viên phòng thủ phải kèm ngay đấu thủ của mình ở cả trên phần sân của đối phương.

Chiến thuật này được áp dụng với mục đích nhanh chóng cướp lại bóng bị mất do vậy nó đòi hỏi rất cao sự nỗ lực của các đấu thủ phòng thủ. Cũng chính vì vậy mà chiến thuật này thường chỉ được áp dụng khi thời gian thi đấu đã sắp hết mà đối phương đang dẫn điểm trước. Nếu cứ để cho đối phương chủ động dẫn dắt cuộc chơi thì sẽ không thay đổi được kết quả thi đấu vì thời gian thi đấu sắp hết, do vậy đòi hỏi bên phòng thủ phải mạo hiểm sử dụng chiến thuật phòng thủ kèm người trên toàn sân, nhằm làm thay đổi cục diện của trận đấu.

Khó khăn chính của dạng kèm người trên toàn sân không những ở yếu tố thể lực mà còn cả ở chỗ đôi khi người phòng thủ không kèm đúng đối tượng phòng thủ của mình.

+ Phòng thủ kèm người bắt đầu từ 1/2 sân.

Chiến thuật này được bắt đầu khi đối phương lên tới vạch giữa sân thì người phòng thủ mới lao vào kèm, do vậy khi mới bị mất bóng thì các đấu thủ phòng thủ nhanh chóng chạy ngược trở lại sân nhà, từ đó mới tiếp nhận đấu thủ kèm cặp riêng của mình.

Nếu như đang phòng thủ mà đối phương chạy lùi hẳn về sân của họ thì đấu thủ phòng thủ không cần truy đuổi theo.

+ Phòng thủ kèm người lùi ở khu vực sát gôn.

Trong chiến thuật này thì việc phòng thủ kèm người chỉ diễn ra ở khu vực sát với khu cầu môn đội nhà (khoảng từ 9m đổ ra).

+ Phòng thủ kèm người hỗn hợp.

Đó là việc phòng thủ kèm người lẫn lộn cả 3 loại hình phòng thủ trên, tức là ngay lập tức khi vừa bị mất bóng thì đã có một vài đấu thủ phải lao vào kèm người ở ngay sát khu vực gôn của đối phương. Còn 1 vài đấu thủ khác chạy ngược trở lại giữa sân và tiếp nhận người phòng thủ của mình ở đó. Số còn lại thì quay trở lại phần sân bên mình để tiếp nhận người phòng thủ cho mình.

Kiểu phòng thủ kèm người hỗn hợp này được sử

dụng tương đối có hiệu quả trong nhiều trường hợp thi đấu vì nó biết phát huy những mặt mạnh và hạn chế những mặt yếu của 3 dạng phòng thủ kèm người trên.

Sau đây là một số dạng cơ bản của hệ thống phòng thủ kèm người hỗn hợp.

Sơ đồ tổng quát của 3 dạng đội hình phòng thủ kèm người hỗn hợp

Gôn đối phương	Gôn đối phương	Gôn đối phương
7 6 5	- - -	7 - 5
4 3 2	7 6 5	6(3) - 3(6)
- - -	4 4 2	4 - 2
Gôn đội nhà	Gôn đội nhà	Gôn đội nhà
0 : 3 : 3	3 : 3 : 0	2 : 2 : 2

Phương thức sắp xếp các đấu thủ trong chiến thuật người kèm người:

- Cùng trình độ
- Cùng tương đương về thể chất (chiều cao)
- Tương đương về sức nhanh

Dẫn giải hệ thống phòng thủ kèm người hỗn hợp 3:3:0 như sơ đồ trên.

- Chuyển tiếp từ tấn công sang phòng thủ

Sau khi vừa bị mất bóng thì 3 vận động viên tổ chức số 4 - 3 và 2 lập tức chạy quay trở lại sân nhà để chặn không cho đối phương có cơ hội tổ chức phản công nhanh, còn các vận động viên ở khu vực sát vòng cấm của đối phương chạy quay trở lại khu vực giữa sân. Vừa quay về vừa làm các hoạt động phòng thủ như gây khó khăn cho việc tổ chức phản công nhanh.

Vị trí cơ bản và các hoạt động phòng thủ trong hệ thống.

+ Các vận động viên phòng thủ số 4 - 3 và 2 chờ đợi các vận động viên tấn công số 7, 6 và 5 ở khu vực bên sân nhà sát vạch ném phạt 9m và phòng thủ người kèm người ở khu vực đó.

+ Các vận động viên phòng thủ số 7, 6 và 5 thì chờ các vận động viên tấn công số 4, 3 và 2 ở khu vực giữa sân và kèm người tại đó không cho họ có điều kiện áp sát khu vực 9m nhằm tách hẳn hai hàng tấn công ra rời nhau. Để tách khỏi sự chặn yểm hộ của đối phương trong tấn công thì đôi khi các vận động viên phòng thủ phải sử dụng miếng phòng thủ đôi người kèm cặp nếu như hai người tấn công có ý đồ chặn, hoặc chuyển đổi chỗ cho nhau ở phía trước mặt của người phòng thủ và vào

những thời điểm thích hợp lại phải chủ động chuyển đổi lại để phù hợp với đối tượng trong phòng thủ kèm người.

- Tổ chức phản công nhanh

Việc tổ chức phản công nhanh trong khi đang thực hiện tổ chức phòng thủ người kèm người tuy có gặp khó khăn nhưng vẫn có thể thực hiện được. Thông thường thì sau khi đội nhà lấy lại được bóng thì vận động viên đang phòng thủ kèm người vào thời điểm đó đứng gần gôn của đối phương nhất sẽ phải xuất phát lên trước, vượt qua hàng phòng thủ của đối phương để tạo điều kiện nhận được chính xác đường chuyền bóng của đồng đội. Những vận động viên tấn công phải xuất phát lên trước tiên thường là 3 vận động viên số 7, 6 và 5 lúc đó đang kèm người ở khu vực giữa sân.

- Tổ chức tấn công khu vực

Việc chống lại chiến thuật phòng thủ người kèm người chỉ có thể thành công khi đấu thủ tấn công phải thật sự di chuyển nhanh và phối hợp tốt các kỹ thuật động tác giả sang đột phá. Trong các miếng phối hợp tấn công thì các miếng chuyển đổi vị trí cho nhau, hoặc chặn yểm hộ cho đột phá là đặc biệt có hiệu quả. Thông thường vận động viên đang khống chế bóng là người chịu sức ép phòng

thủ nặng nề nhất, do vậy đòi hỏi đồng đội có vị trí thi đấu gần kề phải tăng cường hoạt động như di chuyển, tạo thế nhận đường chuyển thuận lợi của người đang có bóng. Cũng có thể đôi khi một vài đấu thủ tấn công phải lùi lại hẳn bên sân nhà (khi đối phương sử dụng chiến thuật kèm người 3:3:0) để nhận bóng và tạo thời cơ mới cho việc tổ chức tấn công.

c- Chiến thuật phòng thủ khu vực

Ở chiến thuật phòng thủ kèm người thì mỗi 1 vận động viên phòng thủ nhận trách nhiệm canh giữ và truy đuổi 1 vận động viên tấn công nhất định, còn trong chiến thuật phòng thủ khu vực mỗi vận động viên phòng thủ chỉ phòng thủ người tấn công ở khu vực phòng thủ của mình được giao. Việc di chuyển và chuyển đổi các vận động viên tấn công cho nhau sẽ được hai vận động viên phòng thủ phối hợp "chuyển giao" và tiếp nhận đấu thủ phòng thủ mới.

- Khái niệm:

Hệ thống phòng thủ khu vực là sự hoạt động phòng thủ của các đấu thủ theo các vị trí ban đầu được phân công ở trên các khu vực phòng thủ gần (tuyến thứ nhất) và ở trên khu vực phòng thủ xa (tuyến phòng thủ thứ 2).

Vị trí ban đầu này của các đấu thủ không phải lúc nào cũng giữ nguyên một cách cứng nhắc, mà nó có thể được "co kéo" (theo cả chiều ngang và chiều dọc) trong những thời gian ngắn để phù hợp với từng tình huống cụ thể trên sân.

- Ưu điểm của hệ thống phòng thủ khu vực:

+ Vị trí phòng thủ của mỗi vận động viên phòng thủ đều rõ ràng và trong quá trình diễn biến ít bị thay đổi.

+ Tạo điều kiện tốt cho công tác huấn luyện chuyên môn hoá vị trí trong phòng thủ.

+ Việc phòng thủ khu vực sẽ tiết kiệm được sức, do vậy có khả năng đột phá nhanh cho các hoạt động thi đấu khác.

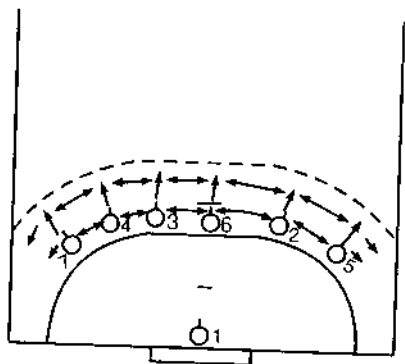
- Nhược điểm: không chủ động tranh cướp được bóng khi đối phương không muốn chủ động đột phá.

Sau đây là một số dạng cơ bản của chiến thuật phòng thủ khu vực.

Đội hình phòng thủ khu vực 6:0

- Vị trí cơ bản: tất cả vận động viên phòng thủ đều chiếm vị trí phòng thủ trên sát vạch của thủ môn (hình 65)

Vận động viên phòng thủ có thân hình cao và kỹ thuật phòng thủ giỏi sẽ chiếm các vị trí phòng thủ ở giữa như của số 3, 6 và 2.



Đội hình phòng thủ có thể là: 7-4-3-6-2-5 (hình 65) hoặc là 7-4-6-3-2-5

Hình 65

Các vị trí cơ bản và hướng hoạt động trong đội hình phòng thủ khu vực 6:0

Nếu vị trí số 6 không đảm bảo tốt cho việc phòng thủ (vì số 6 thường đậm và thấp người) chúng ta có thể chuyển đổi vị trí số 6 ra sát biên hoặc ra hần biên. Như vậy đội hình cơ bản sẽ là: 7-6-1-3-2-5 hoặc 6-7-4-1-2-5.

1

1

- Phương thức hoạt động:

Sự tổ chức tấn công ở khu vực ném bóng xa của đối phương hầu như không bị quấy rầy. Các vận động viên phòng thủ sẽ chiếm vị trí trải rộng theo bề ngang và có thể "co, kéo" sang phải hoặc trái để sao cho mỗi vận động viên có thể tiếp nhận một

người tấn công nhất định phía trước của mình.

Trong trường hợp vận động viên tấn công có bóng có ý định ném bóng xa thì vận động viên phòng thủ đối diện sẽ phải phán đoán và tiến lên sát người tấn công để chặn hoặc cản phá đường ném bóng vào gôn. Các vận động viên ở ngoài biên vừa phải canh chừng vận động viên tấn công đối diện, vừa có ý thức quan sát và hỗ trợ khu vực phía trong cho các vận động viên phòng thủ bên cạnh để chống các vận động viên tấn công khác có thể đột phá sâu vào trong.

- Tổ chức tấn công nhanh

Thường thì các vận động viên phòng thủ ở giữa là người có điều kiện nhất trong việc cướp lại bóng của đối phương và là người thuận lợi nhất cho việc tổ chức phát động tấn công nhanh. Còn những người phòng thủ ở ngoài biên phải là người xuất phát lên đầu tiên để hỗ trợ tiếp nhận đường chuyển phản công. Việc quyết định xuất phát lên có thể xảy ra trong thời điểm đội nhà cướp lại được bóng, đôi khi cả trước khi đội nhà cướp lại được bóng, điều đó còn tùy thuộc vào kinh nghiệm và khả năng phán đoán của đấu thủ phòng thủ. Hai vận động viên ở biên này còn có thể nhận được sự

hỗ trợ của vận động viên tấn công thứ 3, thậm chí thứ 4 vừa ở khu vực giữa khi có điều kiện xuất phát lên được sớm. Những vận động viên còn lại sẽ xuất phát lên chậm hơn.

- Tổ chức tấn công khu vực

Các vị trí ở ngoài biên luôn phải được chiếm giữ để không cho các vận động viên phòng thủ có điều kiện khép kín khu vực giữa, 1 hoặc 2 vận động viên ở sát vạch cấm phía trước cầu môn phải tăng cường các hoạt động quấy phá để gây sự chú ý cho hàng phòng thủ đối phương, đồng thời phải phối hợp ăn ý với các vận động viên tổ chức bên ngoài tạo thời cơ nhận bóng, dứt điểm.

- Giai đoạn chuyển tiếp từ tấn công sang phòng thủ

Tất cả các đấu thủ đang tấn công phải lập tức chạy nhanh quay trở lại sân nhà để chiếm các vị trí phòng thủ xung yếu vừa có điều kiện cản phá, gây rối cho các hoạt động tấn công nhanh.

Hệ thống phòng thủ khu vực 5:1

- Vị trí cơ bản: 5 vận động viên chiếm giữ ở khu vực ném bóng gần, 1 vận động viên phòng thủ ở khu vực ném bóng xa ở giữa.

Đội hình cơ
bản có thể là:

6

7 - 4 - 3 - 2 - 5

1

(hình 66)

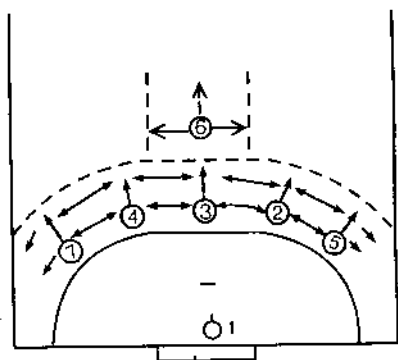
Số 4 và 7; 2
và 5 có thể thay
đổi vị trí cho
nhau.

- Phương
thức hoạt động:

5 vận động
viên ở sát
đường vòng sẽ
hoạt động như

là 6 vận động viên ở đội hình phòng thủ 6: 0

Vận động viên phòng thủ phía trước: số 6 sẽ
đảm nhiệm việc quấy phá các hoạt động tổ chức
tấn công và trực tiếp gây khó khăn cho đấu thủ tổ
chức số 3 ở giữa (nhằm gây khó khăn trực tiếp cho
số 3, bắt số 3 phải lùi sâu trở lại sân nhà và có
điều kiện chống được số 4 và 2 trong những pha
ném bóng xa ở sát khu vực giữa sân).



Hình 66

Vị trí và hướng hoạt động
của đội hình phòng thủ khu
vực 5:1

- Tổ chức tấn công nhanh

Vận động viên số 7, 5 và 6 sẽ là người xuất phát lên trước tiên để có thể nhận bóng tấn công nhanh ở nhịp thứ nhất.

Còn các vận động viên khác thì xuất phát lên sau, hỗ trợ và tiếp ứng cho nhịp thứ 2 của tấn công nhanh.

- Tổ chức tấn công khu vực

Các vận động viên tấn công biên sẽ chiếm giữ 2 vị trí sát biên để kéo dài hàng phòng thủ chỉ có 5 người ở sát đường vòng. Còn các vận động viên tổ chức cũng kéo các hoạt động của mình theo chiều ngang để gây khó khăn cho 1 vận động viên phòng thủ tiến. Đôi khi vận động viên tấn công ở số 3 hơi lùi về sân nhà để kéo vận động viên phòng thủ tiến ra xa hoặc tiến thẳng vào sát khu vực tấn công gần gôn, gây khó khăn trực tiếp cho hàng phòng thủ gần. (Chú ý nếu như số 3 thay vào trong sát khu vực ném bóng gần thì số 2 hoặc 4 phải hơi lùi về phía sân nhà để đảm bảo an toàn cho khu vực hậu phương đang tổ chức tấn công).

- Chuyển tiếp từ tấn công sang phòng thủ

Ngay lập tức quay trở lại sân nhà nếu bị mất bóng, đặc biệt là ngăn cản ngay vận động viên

phòng thủ số 6 nếu muốn xuất phát lên sớm để tiếp ứng tấn công nhanh.

Hệ thống phòng thủ hỗn hợp

Đây là hệ thống mà khi hoạt động, cùng một lúc sử dụng hai hệ thống: phòng thủ kèm người và phòng thủ khu vực. Hệ thống này có thể là: 5: 0 + 1

(5 người phòng thủ khu vực và 1 người phòng thủ, kèm người) hoặc là 4: 0 + 2

(4 người phòng thủ khu vực và 2 người phòng thủ kèm người)

Hệ thống phòng thủ hỗn hợp 5: 0 + 1

- Ý nghĩa: vận dụng nhằm chống lại 1 vận động viên tấn công của đối phương có khả năng đột xuất và ném bóng xa hoặc tổ chức rất giỏi. Ngoài ra nó còn được vận dụng nhằm gây khó khăn và phá vỡ thói quen tổ chức tấn công theo các chiến thuật tấn công nhuần nhuyễn của đối phương.

- Vị trí cơ bản: 5 vận động viên chiếm giữ khu vực ném bóng gần giống như trong vị trí của đội hình phòng thủ khu vực 5: 1, còn vận động viên số 6 là người phòng thủ tự do (không có vị trí qui định) sẽ kèm người tấn công được phân công từ trước. Việc kèm người này có thể chỉ kèm người từ 1/2 sân (chứ không cần kèm người cả sân).

- Phương thức hoạt động:

5 vận động viên phòng thủ khu vực sẽ hoạt động như ở đội hình phòng thủ 6: 0 nhưng chỉ còn là 5: 0. Vì chỉ còn 5 chống 5 do đã có 1 đấu thủ phòng thủ chịu trách nhiệm vô hiệu hoá 1 vận động viên tấn công.

Vận động viên phòng thủ tự do số 6 sẽ kèm chặt 1 vận động viên được phân công ngăn không cho vận động viên đó có cơ hội tiến sâu vào để tham gia các hoạt động tổ chức tấn công, đồng thời cũng phải ngăn chặn 1 vận động viên tấn công khác có ý đồ chặn để giải thoát cho vận động viên tấn công giỏi.

- Tổ chức tấn công khu vực chống phòng thủ hỗn hợp 5: 0 + 1

Để giải quyết tốt cho việc tổ chức tấn công chống đội hình phòng thủ hỗn hợp 5: 0 + 1 chúng ta sẽ xét tới 5 khả năng của vận động viên tấn công bị kèm chặt.

+ Khả năng thứ nhất: vận động viên bị kèm 1: 1 sẽ lùi trở lại sân nhà và như vậy đội nhà sẽ phải thi đấu trong hoàn cảnh 5 chống 5.

Đội hình tấn công lúc này có thể là 2: 3 (2 tổ chức tấn công và 3 vận động viên ở sát khu vực ném bóng gần)

+ Khả năng thứ hai: vận động viên bị kèm 1: 1 sẽ chủ động di chuyển để có thể tiến sát khu vực phòng thủ gần gôn nhằm gây rối loạn cho hàng phòng thủ và nếu có cơ hội thì tiếp ứng tấn công.

+ Khả năng thứ ba: vận động viên bị kèm 1: 1 sẽ lao sát vào khu vực cấm và ở lại đó để hoạt động như là 1 vận động viên tấn công ở trong đường vòng.

+ Khả năng thứ tư: vận động viên bị kèm 1: 1 sẽ làm nhiệm vụ chặn, yểm hộ cho các vận động viên khác trong các hoạt động ném bóng hoặc đột phá vào sâu khu vực gôn của đối phương.

+ Khả năng thứ năm: vận động viên bị kèm 1: 1 sẽ được giải thoát nhờ 1 vận động viên tấn công khác lao vào chặn vận động viên phòng thủ tự do số 6 (sự giải thoát này thường chỉ được giải thoát trong 1 khoảng thời gian nào đó, sau đó sẽ bị vận động viên phòng thủ kèm lại)

IV. GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN CHIẾN THUẬT NHÓM VÀ ĐỒNG ĐỘI

Các hành động phối hợp chiến thuật tập thể đòi hỏi trong công tác giảng dạy và huấn luyện phải

biết vận dụng các hình thức tổ chức huấn luyện theo nhóm và đội.

Các bài tập chiến thuật nhóm và đồng đội được biên soạn ra phải phù hợp với các tình huống diễn ra trong thi đấu là lô gích với hệ thống chiến thuật thi đấu, đồng thời phải tạo lập được nên các nhóm vận động viên khác nhau để giải quyết các mục đích bài tập chiến thuật đề ra.

Việc luyện tập và hoàn thiện các miếng chiến thuật nhóm và đồng đội sẽ được tiến hành thông qua các bước huấn luyện chính sau đây:

1. Bước một nhằm đạt được các điều kiện cơ sở cho việc thực hiện mục đích chính của bài tập chiến thuật

Các điều kiện cơ sở ở đây trước khi bước vào học 1 bài tập chiến thuật là các yêu cầu về thể lực chuyên môn, các kỹ thuật cần sử dụng để giải quyết các nhiệm vụ của bài tập cũng như các kiến thức về chiến thuật như việc sử dụng không gian và thời gian của chiến thuật cụ thể đó.

Phương tiện huấn luyện chủ yếu ở đây là các bài tập không bóng, trò chơi vận động với bóng, các giải thích có tính chất lý thuyết về chiến thuật bằng hình vẽ trên sơ đồ, trên đất v. v..., cao hơn

nữa có thể sử dụng phim, ảnh, video.

2. Bước luyện tập trong điều kiện không có đối kháng

Mục đích của bước này là giúp cho người tập hình dung rõ nhiệm vụ cũng như cách thức thực hiện bài tập qua các bước thị phạm của các đấu thủ với tốc độ di chuyển chậm hơn bình thường, chỉ dẫn di chuyển sau mỗi lần thực hiện nhiệm vụ ở mỗi trạm, chỉ dẫn về sử dụng và lựa chọn kỹ thuật thực hiện v. v... Phương tiện huấn luyện chủ yếu là các bài tập được thực hiện theo dòng nước chảy nhằm bắt buộc các vận động viên phải thực hiện các nhiệm vụ ở các nhóm tập như nhau.

3. Bước luyện tập chiến thuật có các vật cản giả làm đấu thủ đối phương

Ở bước này có thêm các vật cản như cọc, các điểm đánh dấu trên sân giả làm các đấu thủ đối phương để người tập khi thực hiện bài tập phải phân tán chú ý tới các vật cản và như vậy sẽ nâng cao được hiệu quả của bài tập như tính hợp lý và chính xác của các hành động phối hợp, nhưng không bị quá phân tán, dẫn đến thực hiện rối loạn bài tập.

Ở bước này có thể tăng thêm các yêu cầu ở trước và sau khi thực hiện bài tập như các động tác thể lực hoặc di chuyển v.v... nhằm tăng cường độ luyện tập.

Phương tiện huấn luyện chủ yếu là mở rộng các yêu cầu của các bài tập huấn luyện với việc thực hiện các nhiệm vụ phụ

4. Bước luyện tập có các đấu thủ đối phương bị hạn chế về nhiệm vụ phòng thủ

Ở bước này các bài tập đều được thực hiện với những đấu thủ đối phương cụ thể. Tuy nhiên chỉ cho phép các đấu thủ đối kháng này được hoạt động giới hạn ở mức gây khó khăn cho nhóm thực hiện bài tập, nhưng vẫn có khả năng hoàn thành được nhiệm vụ của bài tập. Đây là bước chuyển tiếp đến giai đoạn áp dụng bài tập trong các yêu cầu giống như thi đấu đề ra. Ở bước này người tập được phép tự lựa chọn các kỹ thuật hợp lý, phù hợp với tình huống thực tế, thậm chí cả phương án mới khi thực hiện.

Phương tiện huấn luyện: sử dụng các bài tập theo nhóm với các yêu cầu bắt buộc và tự lựa chọn các kỹ thuật thực hiện, phương án giải quyết chiến thuật, các bài tập thi đấu có giảm nhẹ yêu cầu như

thi đấu nhóm 3 chống 2; 2 chống 1 v.v...

5. Bước luyện tập có đấu thủ đối kháng hoạt động tích cực

Đây chính là bước phù hợp với thực tế của thi đấu đặt ra. Đó là sự thực hiện các ý đồ chiến thuật trong hoàn cảnh có đối kháng trực tiếp và tích cực.

Ở bước này đòi hỏi người tập phải thật tập trung ý chí, biết vận dụng linh hoạt các kỹ, chiến thuật cá nhân mới có thể hoàn thành tốt nhiệm vụ của bài tập.

Phương tiện huấn luyện ở giai đoạn này chủ yếu là sử dụng các bài tập thi đấu với cùng lượng người tấn công và phòng thủ như: 2 chống 2; 3 chống 3 v. v...

6. Bước 6 là bước luyện tập miếnng chiến thuật trong đội hình thi đấu

Đây chính là khâu cuối cùng của việc kiểm tra độ hoàn thiện cũng như sự hợp lý của các phương án chiến thuật trong các cuộc thi đấu cụ thể.

Riêng trong bước cuối cùng này cũng phải tính tới sự nâng cao dần của độ khó như: trước tiên áp dụng trong thi đấu nội bộ, sau đó áp dụng trong

thi đấu với các đối tượng có trình độ yếu hơn, tiếp tới là lựa chọn đối tượng thi đấu có khả năng ngang bằng về trình độ và cuối cùng là lựa chọn thi đấu với đội có trình độ huấn luyện cao hơn.

Phương tiện huấn luyện chủ yếu ở bước này cũng là bài tập thi đấu với các đội hình 6:5; 5:5 ở trên 1/2 sân hoặc trên toàn sân, sử dụng các cuộc thi đấu chính thức có tính chất thử nghiệm hoặc kiểm tra đội hình v.v...

PHẦN IV

HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG NÉM

1. Những yêu cầu chuyên môn đối với những tố chất đặc trưng trong thi đấu bóng ném của vận động viên

Những yêu cầu đặc biệt đối với những tố chất thể lực đặc trưng trong thi đấu bóng ném được thể hiện qua các đặc tính sau đây:

Bóng ném là một môn thể thao thi đấu với sự di chuyển liên tục của người chơi. Cường độ di chuyển tối đa ngày càng tăng lên trong những năm gần đây, chính vì vậy mà sức nhanh (khả năng tốc độ) và sức mạnh tốc độ trong thi đấu bóng ném luôn trở thành những yếu tố quyết định. Nó luôn có mối liên hệ rất chặt với khả năng phối hợp vận động và các yêu cầu của kỹ chiến thuật. Nó được biểu hiện qua khả năng thích ứng nhanh và giải quyết nhanh các tình huống thi đấu trong

các môi trường hoạt động bị hạn hẹp về không gian. Nhờ sự phán đoán chính xác các hoạt động tiếp theo của đối thủ, của đồng đội, của đường bóng có thể có những chuyển đổi cần thiết các hoạt động của mình cho phù hợp với yêu cầu thi đấu như sử dụng các kỹ thuật động tác giả. Việc thường xuyên phải thay đổi các nhịp điệu thi đấu như: các hoạt động dừng và xuất phát chuyển hướng thường xuyên đã làm đa dạng hoá các đặc tính chuyên môn của các hành động chuyển động, mà các hành động vận động đa dạng đó luôn dựa trên khả năng sức mạnh tốc độ của vận động viên.

Sức nhanh trước hết tạo điều kiện thuận lợi giúp vận động viên có thể xuất phát nhanh, rút ngắn được thời gian và các pha chuẩn bị cho tấn công cũng như trong phòng thủ chống phản công nhanh v.v...

Những yêu cầu chuyên môn về sức mạnh được đưa ra từ việc tăng không ngừng tốc độ thi đấu và tính chất đối kháng trong thi đấu ngày càng tăng cao. Khả năng sức mạnh ở đây được thể hiện thông qua độ căng của cơ đùi khi cần phải thực hiện một nhiệm vụ có liên quan tới tính chất chống đối lại các hành động của đối phương (thí dụ như phòng thủ và tấn công ở khu vực ném bóng gần), đó cũng

là một dạng thể hiện của khả năng sức mạnh trong thi đấu.

Việc thường xuyên phải tham gia vào các hoạt động tấn công và phòng thủ diễn ra liên tục trong cả một hiệp đấu đòi hỏi rất cao khả năng sức bền chuyên môn của vận động viên. Trong thi đấu ở trình độ cao vận động viên vẫn phải có khả năng thi đấu như ở đầu hiệp (tức là đòi hỏi khả năng thực hiện nhanh và chính xác các hành động kỹ thuật, chiến thuật trong suốt cả trận đấu phải như nhau).

Qua nghiên cứu thành tích trong thi đấu bóng ném người ta cũng chỉ ra rằng: hoạt động thi đấu bóng ném là hoạt động mang đặc tính ngắt quãng, không theo qui luật giữa hướng vận động và sự chuyển đổi của quãng nghỉ, giữa cơ chế tiêu hao năng lượng trong điều kiện "ưa khí" và "yếm khí" mà trong đó tỷ lệ của quá trình tiêu hao năng lượng trong điều kiện "ưa khí" là chủ yếu.

Trên đây là một số điều bao quát những yêu cầu về khả năng thể lực của vận động viên trong thi đấu bóng ném.

Trong đó ta thấy có sự đòi hỏi rất cao về khả năng sức nhanh và sức mạnh tốc độ, từ đó cần phải biết lựa chọn các phương tiện, phương pháp huấn luyện thể lực phù hợp đối với vận động viên bóng ném.

2. Huấn luyện thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng ném

Trong các yếu tố cơ sở để lập nên thành tích thi đấu thì tố chất thể lực luôn là yếu tố quan trọng và nó cần phải được chú trọng huấn luyện ở tất cả các giai đoạn phát triển của vận động viên.

Trong công tác huấn luyện thể lực thì việc biên soạn nội dung huấn luyện, lựa chọn phương tiện và phương pháp cũng như lượng vận động luôn phải dựa trên hai điểm sau đây:

- Tình trạng phát triển của vận động viên trong quá trình phát triển của lứa tuổi sinh học (đó là việc đặt kế hoạch huấn luyện thể lực dài hạn theo lứa tuổi học sinh).

- Thời điểm cần đạt được một trình độ huấn luyện nào đó (ví dụ như thời kỳ và chu kỳ) trong năm huấn luyện cụ thể.

a- Huấn luyện sức nhanh chuyên môn

Điều quan trọng trong môn bóng ném là phải tiến hành huấn luyện sức nhanh của vận động viên trong suốt năm huấn luyện, trong đó chú trọng tới công tác huấn luyện sức nhanh cho các vận động viên trẻ vì lúc đó họ có điều kiện thuận lợi nhất để phát triển tố chất này. Trong mỗi quan

hệ giữa các tổ chất thể lực thì sức nhanh cũng cần phải được chú trọng huấn luyện nhiều nhất. (Có nghĩa là trong kế hoạch huấn luyện năm thì tổng thời gian dành cho huấn luyện sức nhanh luôn chiếm nhiều hơn là thời gian dành cho huấn luyện các tổ chất khác).

Huấn luyện sức nhanh ở đây luôn được gắn liền với các yêu cầu chuyên môn trong thi đấu bóng ném, có nghĩa là huấn luyện sức nhanh trong bóng ném có sự khác biệt lớn với huấn luyện sức nhanh của môn điền kinh.

Trong công tác huấn luyện sức nhanh của vận động viên bóng ném, chúng ta cần phân biệt rõ huấn luyện sức nhanh của các hoạt động không và có chu kỳ vì đây là hai yếu tố tạo nên sức nhanh trong thi đấu bóng ném.

Lượng vận động trong huấn luyện của cả hai dạng sức nhanh trên là:

- Tổng khối lượng của mỗi giáo án huấn luyện sức nhanh là: 200-400m.

- Cường độ hoạt động luôn đạt mức tối đa

- Thời gian mỗi lần thực hiện bài tập không quá 8 giây.

- Số lần lặp lại của bài tập ít (có thể là từng lần riêng biệt hoặc 1 nhóm với số lần lặp lại từ 4-6 lần).

- Thời gian nghỉ: tương đối kéo dài (cho tới khi phục hồi hoàn toàn).

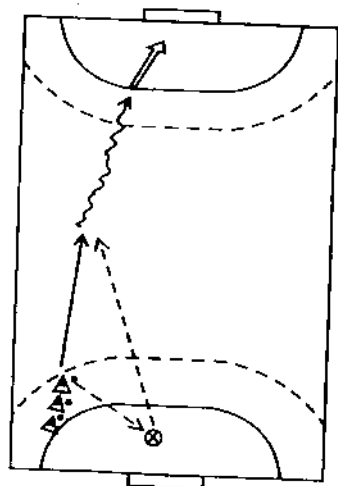
- Phương pháp chính: phương pháp lặp lại.

Huấn luyện sức nhanh có chu kỳ

Phương tiện huấn luyện chính ở dạng này là các bài tập lấy ra từ môn điền kinh. Những dạng chính là các hoạt động xuất phát từ nhiều tư thế chuẩn bị khác nhau, với nhiều kiểu giữ thân khác nhau trong khi chạy v. v... Do vậy không phải lúc nào cũng chạy thẳng mà phải luôn thay đổi hướng, kết hợp với

quay thân trong khi chạy để luôn đảm bảo mặt hướng về khu vực có bóng.

Về biện pháp: trước tiên là học kỹ thuật chạy đúng, sau đó tiến tới cải thiện sức nhanh của các nhóm cơ có tham gia vào các hoạt động chạy. Lúc đầu



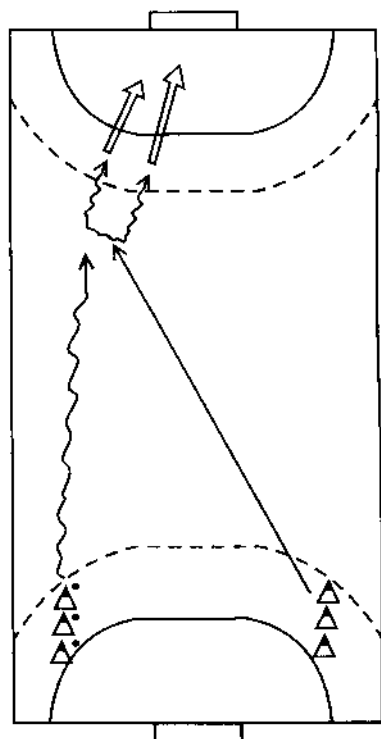
Hình 67: Phát triển sức nhanh có kết hợp với yêu cầu chuyên, bắt và dẫn bóng tốc độ

luyện tập không có bóng, sau đó là kết hợp với có bóng. Quảng đường cho xuất phát thường là từ 5-15m và tối đa là 30m trong chạy tốc độ cao.

Tuy nhiên trong các bài tập phát triển sức nhanh có chu kỳ cần phát triển sức nhanh tối đa với các quãng chạy từ 60 - 100m, nhưng tổng thời gian dành cho nó trong huấn luyện sức nhanh phải ít.

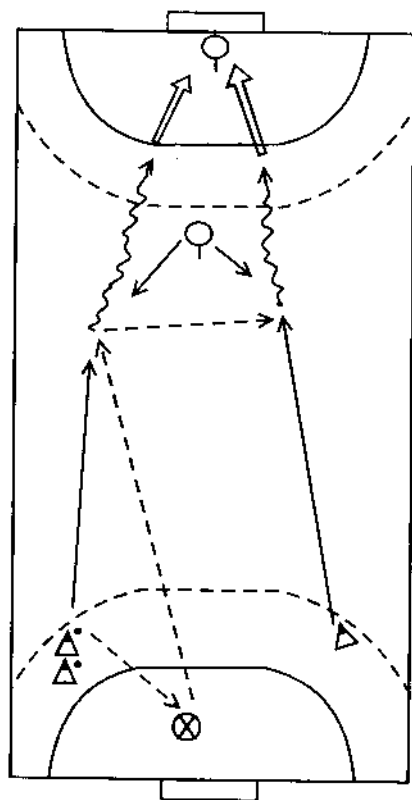
Huấn luyện sức nhanh của các hoạt động không có chu kỳ

Phương tiện huấn luyện chính ở dạng này là các



Hình 68: Sức nhanh với yêu cầu mang tính chiến thuật chống người phòng thủ trực

bài tập lấy ra từ các trò chơi vận động và các môn bóng khác. Ở đây nhiệm vụ chủ yếu là các hành vi vận động luôn phải được điều chỉnh cho phù hợp với tình huống thay đổi và luôn có liên quan chặt chẽ tới kỹ thuật sử dụng và nhiệm vụ chiến thuật cần phải giải quyết.

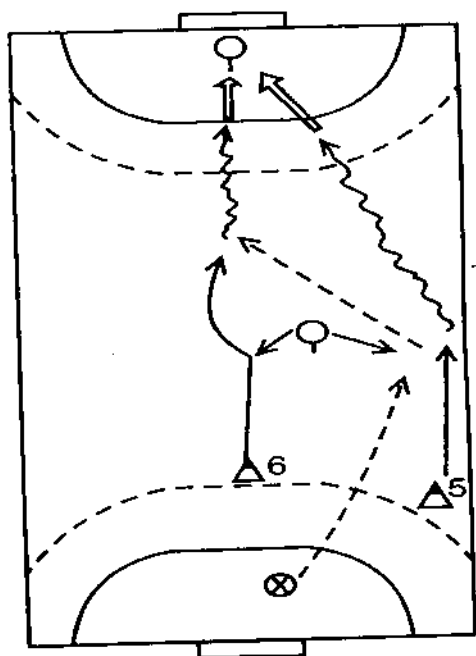


Hình 69: Sức nhanh có giải quyết tình huống 2:1

Biện pháp tốt nhất là sử dụng tốc độ ở

mức gần tối đa và tối đa (quãng 90-95% sức), bởi vì chỉ có như vậy mới có thể vừa kết hợp tăng tốc độ tối đa, vừa giải quyết được các nhiệm vụ chiến thuật khác.

Giới thiệu một số bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn với bóng (hình 67, 68, 69, 70)



Hình 70: Phối hợp tấn công nhanh giữa số 5 và số 6

b- Huấn luyện sức mạnh chuyên môn

Huấn luyện sức mạnh chuyên môn cho vận động viên bóng ném trước hết là nhằm cải thiện các khả năng sức mạnh tốc độ làm nền tảng để

phát triển tốt các hoạt động xuất phát, dừng đột ngột, nhảy và ném trong thi đấu. Đó cũng là thành phần chính của công tác huấn luyện sức mạnh cho vận động viên bóng ném.

Việc huấn luyện sức mạnh cho vận động viên cũng phải phù hợp với mục đích của từng thời kỳ huấn luyện cụ thể.

Ví dụ như ở lứa tuổi trẻ (ban đầu) các phương tiện huấn luyện chủ yếu là tập trung vào phát triển sức mạnh tốc độ là chủ yếu, còn ở các giai đoạn sau thì tăng cường các bài tập phát triển sức mạnh tối đa, tuy nhiên vẫn ở mức đảm bảo phát triển sức mạnh.

Việc huấn luyện tay ném bóng và bật nhảy có thể được kết hợp đồng thời. Ở đây đòi hỏi lượng vận động luôn phải được chuyển đổi từ các hoạt động tay ném sang chân dậm bật. Quãng nghỉ giữa 2 lần chuyển đổi nhiệm vụ của huấn luyện sức mạnh tay ném và chân dậm bật cũng phải đủ dài để phát huy được hết sức mạnh cho những lần thực hiện ở các bài tập sau.

Sau đây là một số chỉ dẫn lượng vận động trong huấn luyện sức mạnh.

- Khối lượng trong 1 giáo án: 40 - 70 lần ném bóng, 50 - 80 lần bật nhảy.

- Cường độ vận động: gần tối đa và tối đa (95% - 100% sức)

- Số lần lặp lại trong 1 nhóm bài tập: 4-8 lần

- Nghỉ ngơi: tương đối dài (tối gần đạt được ở mức ban đầu)

- Phương tiện huấn luyện chuyên môn nhằm phát triển sức mạnh tay ném bóng.

Sử dụng bóng ném hoặc bóng nhồi có độ nặng = 800g

- Các bài tập chuyên môn nhằm phát triển sức mạnh tay ném bóng:

+ Ném bóng liên tục vào tường với nhiều loại bóng ném có độ to, nhỏ, nặng khác nhau.

+ Ném bóng 2 người ở các khoảng cách khác nhau.

+ Ném bóng vào gôn có sử dụng nhiều kỹ thuật ném bóng khác nhau.

+ Ném bóng có đo tốc độ bóng bay.

- Các phương tiện huấn luyện sức mạnh bật nhảy:

; Nhảy qua rào, qua ghế băng, qua bụi v.v...

- Các bài tập chuyên môn nhằm phát triển sức

mạnh bật nhảy:

+ Dậm bật bằng 1 chân liên tục

+ Dậm nhảy bằng hai chân có kết hợp với tay chân

+ Nhảy cao bằng 1 chân có chạy đà (đo độ cao bật nhảy)

+ Nhảy cao, nhảy xa ném bóng khi không có người phòng thủ và khi có người phòng thủ...

c- Huấn luyện khả năng sức bền chuyên môn

Sức bền chuyên môn trong bóng ném vừa giúp tăng cường sự ổn định của việc sử dụng các động tác kỹ thuật, chiến thuật, vừa là những yếu tố chuyên môn để duy trì sức nhanh và sức mạnh (sức bền tốc độ và sức bền mạnh). Cơ sở cơ bản để đạt được điều đó là phát triển vững chắc sức bền chung ở các thời kỳ chuẩn bị của từng giai đoạn huấn luyện. Lượng vận động để phát triển sức bền chung ở các thời kỳ chuẩn bị đó là: số lần lặp lại rất cao trong các nhóm tập: 15 - 20 lần với quãng chạy có thể kéo dài từ 1000m - 6000m. Cường độ thực hiện trung bình khoảng 60% sức, tốt nhất là sử dụng các bài tập chạy với phương pháp kéo dài

và các động tác nhảy, ném với phương pháp ngắt quãng.

Qua quá trình phát triển của các giai đoạn huấn luyện mà việc phát triển sức bền chuyên môn cũng được tăng cường theo (có nghĩa là số lần lặp lại và cường độ vận động của bài tập phải gắn liền với các nhiệm vụ chuyên môn phù hợp với các yêu cầu của thi đấu đặt ra).

Ở giai đoạn này thì việc phát triển sức bền chuyên môn được sử dụng chủ yếu là phương pháp gián cách với cường độ lớn và phương pháp chuyển đổi. Trong đó độ dài cự ly các hoạt động có chu kỳ được giảm bớt (khoảng 100 - 800m) nhưng lại phải tăng cường độ hoạt động lên (khoảng 80 - 95% sức). Còn đối với các hoạt động chạy không có chu kỳ thì sử dụng các phương tiện huấn luyện mà trong đó có các yêu cầu thực hiện các nhiệm vụ kỹ, chiến thuật thi đấu.

Sau đây là ví dụ của việc sử dụng "phương pháp bắt buộc" (Ausdauer - Nonstop - Methode).

- Tấn công nhanh với bóng bắt đầu từ đường giữa sân.

- Ném bóng vào gôn bằng kỹ thuật nhảy xa ném bóng.

- Chạy nhanh quay trở lại đường giữa sân.
- Di chuyển ngang 4 lần 5m (tay, hoặc chân chạm vạch giới hạn)
- Chuyên bóng cho huấn luyện viên

- Nhận bóng trong di chuyển do huấn luyện viên ném cho.

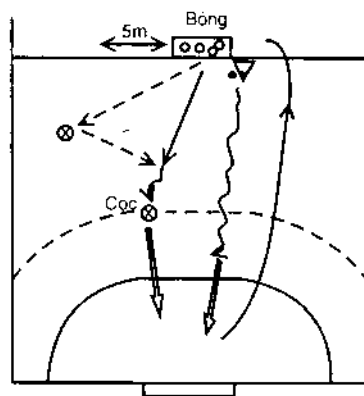
- Nhảy cao ném bóng trước 1 cọc giới hạn giả làm đầu thủ phòng thủ.

- Chạy nhanh quay trở lại đường giữa sân.

- Nhảy 5 lần qua 1 bụi cao 0,5m - 0,7m

- Ném bóng cho huấn luyện viên

- Nhận bóng của huấn luyện viên ném cho và làm động tác giả dẫn bóng đột phá qua cọc và ném bóng vào gôn.



*Hình 71: Sơ đồ thực hiện bài tập phát triển sức bền chuyên môn bằng bài tập tổng hợp.
(Theo phương pháp bắt buộc)*

- Chạy quay trở lại đường giữa sân.

- Chuyển bóng 10 lần cho 2 đấu thủ cách người tập 5m và 8m

- Nhận bóng của huấn luyện viên trong di chuyển

- Ném bóng vào gôn bằng kỹ thuật ném bóng 1 tay trên vai trong chạy.

- Sau đó chạy nhanh quay trở lại đường giữa sân (bài tập được thực hiện có bấm giây để đo thành tích)

Ngoài ra để phát triển tốt khả năng sức bền chuyên môn còn có thể áp dụng các biện pháp như: thay đổi điều kiện thi đấu, thay đổi số lượng vận động viên tham gia thi đấu (như đấu 3:3, 4:4, 5:5...) hoặc thi đấu với sân có kích cỡ không bình thường, thi đấu liên tục không có giao bóng ở giữa sân sau mỗi bàn thắng chẳng hạn.

- Các hoạt động nhảy, ném trong các bài tập chuyên môn, thi đấu cũng nâng cao khả năng sức bền.

Ví dụ như: cho hoạt động lặp lại 1 bài tập khoảng 15 - 25 lần thực hiện nhảy ném liên tục, sau đó là quãng nghỉ ngắn khi chưa tới hồi phục

hoàn toàn lại cho thực hiện tiếp bài tập để tăng sức bền chuyên môn về khả năng nhảy và ném.

Việc chuyển đổi thường xuyên liên tục giữa hai khả năng hoạt động của cơ thể trong điều kiện nơ dưỡng và đủ dưỡng sẽ nâng cao được khả năng chịu đựng lượng vận động của cơ thể, tăng nhanh khả năng cung cấp năng lượng trong lúc đang hoạt động, tăng nhanh được khả năng hồi phục và như vậy sẽ nâng cao được hiệu quả trong thi đấu.

HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG NÉM

1. Những yêu cầu đặc thù về khả năng phối hợp vận động đối với vận động viên bóng ném

Ngày nay, để đạt được thành tích cao trong thi đấu bóng ném việc huấn luyện nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động (viết tắt là KNPHVD) được đánh giá ngang bằng với các mặt huấn luyện khác như: độ hoàn thiện của kỹ, chiến thuật và khả năng thể lực của vận động viên.

Chúng ta biết rằng KNPHVD là tổng hòa của các khả năng riêng biệt sau đây:

- Khả năng định hướng
- Khả năng chuyển đổi hành động
- Khả năng phản ứng
- Khả năng phân biệt
- Khả năng lắp ghép
- Khả năng thăng bằng
- Khả năng nhịp điệu.

Việc phân tích các hoạt động trong thi đấu bóng ném và việc đúc kết những kinh nghiệm của quá trình huấn luyện thực tế đã chỉ ra rằng: 5 khả năng dưới đây là những mặt quan trọng nhất đối với các hoạt động thi đấu trong môn bóng ném.

- Khả năng định hướng
- Khả năng chuyển đổi hành vi hoạt động
- Khả năng phản ứng
- Khả năng phân biệt
- Khả năng lắp ghép.

Từ những kiến thức về khoa học huấn luyện hiện nay và các công trình nghiên cứu về vấn đề này cho thấy: việc huấn luyện một cách có hệ thống các KNPHVD luôn là cơ sở tốt để thực hiện

thành công và hiệu quả cao công tác huấn luyện kỹ, chiến thuật. Sự phát triển KNPHVD ở trình độ cao luôn là cơ sở để:

- Làm tăng chất lượng lĩnh hội các kỹ thuật chuyên môn của bóng ném, nhất là trong công tác huấn luyện.

- Học tập và thực hiện hợp lý các kỹ thuật có độ khó cao của môn bóng ném (như: kỹ thuật nhảy, ngã ném bóng, kỹ thuật nhảy giả ném bóng chuyển sang hất bóng qua người thủ môn hoặc kỹ thuật đột phá dẫn bóng qua người phòng thủ v.v...).

- Nhanh chóng hoàn thiện các kỹ thuật thể thao

- Vận dụng hợp lý các kỹ, chiến thuật cá nhân cho phù hợp với từng hoàn cảnh thi đấu và ngược lại, một người có trình độ phối hợp vận động cao sẽ được thể hiện qua:

- Việc lĩnh hội và hoàn thiện một kỹ thuật nhanh hơn những người khác.

- Nâng cao được độ chính xác của các đường chuyển và ném bóng cầu môn.

- Không chế và làm chủ tốt hơn trong các hoạt động với bóng trước người phòng thủ.

- Nâng cao được hiệu quả thực hiện kỹ, chiến thuật, giảm bớt sự căng thẳng trong dùng lực và qua đó nâng cao được khả năng thi đấu chuyên môn.

2. Công tác huấn luyện khả năng phối hợp vận động

Việc huấn luyện các KNPHVD được tiến hành trong tất cả các giai đoạn phát triển của vận động viên. Tuy nhiên, trọng tâm phát triển là vào giai đoạn đầu (giai đoạn huấn luyện trẻ) vì ở giai đoạn này các khả năng sinh lý, sinh hoá của cơ thể người tập phù hợp cho việc phát triển nhanh các KNPHVD.

Trong công tác huấn luyện các KNPHVD cần chú ý những điểm sau:

- Ở giai đoạn đầu tiên của công tác huấn luyện trẻ cần chú ý phát triển toàn diện các KNPHVD riêng lẻ (bao gồm 7 khả năng riêng lẻ).

- Phương tiện huấn luyện chính ở giai đoạn này là sử dụng các bài tập của các môn thể thao khác như: thể dục dụng cụ, thể dục tự do, nhảy cầu, các trò chơi vận động với bóng và các môn bóng khác.

- Chỉ được phép sử dụng các bài tập để phát

triển các KNPHVD khi bài tập đó người tập đã được nắm sơ qua từ trước.

- Việc sử dụng các trò chơi vận động, hoặc các môn bóng khác cần chú ý tới yếu tố "thời gian" vì nếu kéo quá dài thời gian chơi sẽ ảnh hưởng xấu tới việc tiếp thu và phát triển của các KNPHVD.

- Hiệu quả của công tác huấn luyện các KNPHVD sẽ không ngừng được tăng cao nếu ta luôn thay đổi các yêu cầu trong khi thực hiện các bài tập như: thay đổi điều kiện thực hiện, thay đổi hướng thực hiện, thay đổi người cùng tập, thay đổi kỹ thuật thực hiện v.v...

- Trong giai đoạn thứ 2 của công tác huấn luyện trẻ cần chú ý nâng dần thành phần các bài tập phát triển các KNPHVD chuyên môn của bóng ném vào.

- Ở giai đoạn này các bài tập chuyên môn phần lớn là sử dụng các bài tập kỹ thuật của môn bóng ném nhằm mục đích phát triển riêng biệt từng khả năng phối hợp vận động riêng lẻ (1 bài tập không nên cùng 1 lúc phát triển nhiều KNPHVD, mà nhiều nhất là 2 KNPHVD riêng biệt.

- Ở giai đoạn cuối cùng của công tác huấn luyện trẻ thì việc huấn luyện các KNPHVD luôn được

gắn liền với các yêu cầu của thực tế thi đấu (nghĩa là sử dụng các bài tập giống và gần giống như trong thi đấu bóng ném để phát triển các KNPHVD chuyên môn) và củng cố vững chắc các kỹ năng thực hiện kỹ, chiến thuật trên cơ sở ở từng vị trí chuyên môn. Ví dụ như sử dụng các bài tập chuyên môn nhằm phát triển các KNPHVD trong điều kiện luôn bị người phòng thủ quấy rối, trong sự "căng thẳng" về thời gian và không gian khi thực hiện bài tập, dưới sự tăng cường thêm của các bài tập thể lực v.v...

Nhằm đảm bảo cho công tác huấn luyện các KNPHVD ở tất cả các giai đoạn phát triển của vận động viên một cách chắc chắn thì cần phải xây dựng một kế hoạch huấn luyện cụ thể và dành một thời gian nhất định trong các giáo án huấn luyện để thực hiện nó.

- Trong huấn luyện các KNPHVD có thể sử dụng hợp lý phương pháp gián cách.

Lượng vận động cụ thể là:

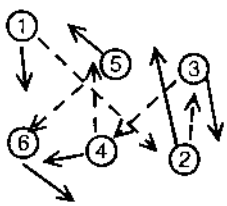
+ Số lần lặp lại bài tập là khoảng: 10 - 20 lần hoặc thời gian để thực hiện bài tập: 20 - 60 giây.

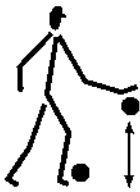
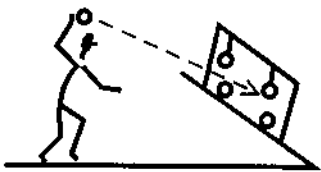
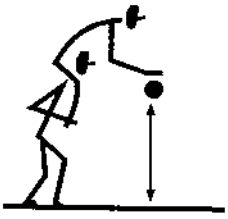
+ Số lượng các nhóm bài tập của một lần thực hiện là: 3 - 5 bài tập nhỏ

+ Thời gian nghỉ giữa quãng là: 20 - 45 giây.

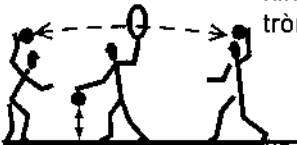
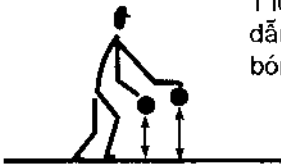
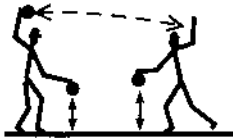
3. Giới thiệu một số bài tập chuyên môn nhằm phát triển KNPHVD

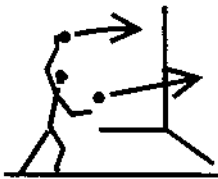
Lựa chọn các bài tập kỹ thuật trong bóng ném để phát triển khả năng phối hợp vận động chuyên môn.

Phương tiện huấn luyện	Phương pháp tiến hành	Phát triển
 - Dẫn bóng theo một đồng đội nhất định (không mở mắt khi dẫn)	- Thay đổi người đồng đội - Dẫn bóng ở độ cao ngang hông - Có thể sử dụng hai bóng 1 lúc	- Khả năng định hướng và khả năng phân biệt
 - Chuyển bóng theo số thứ tự từ 1 tới 6 chẳng hạn	- Có thể sử dụng cùng một lúc nhiều bóng - Chuyển xong thì quay người và di chuyển nhanh - Hoặc chuyển ngược lại từ 6 - 5 - 4- 1	- Khả năng định hướng
 - Vừa dẫn bóng vừa tìm mọi cách phá bóng của đối phương	- Thường xuyên thay đổi đấu thủ đối kháng - Có thể bắt buộc dẫn bóng bằng tay trái hoặc tay phải	- Khả năng chuyển đổi động tác

Phương tiện huấn luyện	Phương pháp tiến hành	Phát triển
 - Vừa dẫn bóng bằng chân, vừa dẫn bóng bằng tay	- Tiến, lùi dẫn bóng - Dẫn bóng đường zig zắc - Có thể sử dụng các loại bóng khác nhau để dẫn	Khả năng lắp ghép
 - Ném bóng trúng đích	- Thay đổi liên tục vị trí ném - Thay đổi độ to, nhỏ của bóng - Thay đổi độ xa khi ném - Thay đổi kỹ thuật ném Có thể kết hợp với 1 người phòng thủ bị động	Khả năng phân biệt
 - Công dẫn bóng	- Sử dụng bóng khác loại - Người được công dẫn bóng - Người ngồi trên chuyển bóng cho người khác	Khả năng phân biệt

Phương tiện huấn luyện	Phương pháp tiến hành	Phát triển
 - Dẫn bóng trên mặt ghế băng hoặc bên cạnh ghế băng	- Dẫn bóng tiến, lùi - Sử dụng bóng khác chủng loại liên tục - Dẫn bóng ở độ cao ngang hông	- Khả năng phân biệt
 - A ném quả bóng thứ nhất vào tường, sau đó quay lại bắt quả bóng thứ 2 do B ném tới và quay lại bắt quả bóng ở tường này ra	- Sử dụng bóng khác loại - Quay người sang trái hoặc phải - Thay đổi khoảng cách giữa 2 VĐV với nhau, với tường và A.	- Khả năng phân biệt và định hướng
 - A ném bóng lên cao trên đỉnh đầu, bắt quả bóng thứ 2 trở lại cho B và sau đó bắt quả bóng rơi từ trên đỉnh đầu mình xuống	- Thay đổi khoảng cách giữa A và B - Quả ném thứ nhất bị hạn chế dần độ cao - Thực hiện khi cả 2 cùng ngồi	- Khả năng phản ứng và khả năng phân biệt

Phương tiện huấn luyện	Phương pháp tiến hành	Phát triển
 - Chuyển bóng qua 1 vòng hình tròn	- Thực hiện trong di chuyển - Sử dụng bóng chuyển khác chủng loại - Người cầm vòng phải một tay dẫn bóng liên tục	- Khả năng phân biệt và khả năng định hướng
 - Cùng 1 lúc dẫn 2 bóng	- Phải dẫn 2 bóng khác chủng loại - Phải vượt qua 1 ghế băng - Tiến, lùi, di chuyển ngang...	- Khả năng lắp ghép, khả năng phân biệt
 - 1 tay dẫn bóng, 1 tay chuyển bóng cho đồng đội	- Trong tư thế ngồi - Sử dụng bóng khác loại - Trong di chuyển	- Khả năng lắp ghép - Khả năng phân biệt - Khả năng định hướng
 - 1 tay dẫn bóng, còn 1 chân giữ bóng không cho bóng rơi	- Sử dụng bóng khác loại - Có thể tăng bóng bằng chân	- Khả năng lắp ghép - Khả năng phân biệt - Khả năng định hướng

Phương tiện huấn luyện	Phương pháp tiến hành	Phát triển
 - Ném bóng vào 2 mặt tường theo thứ tự tay phải và trái	- Thay đổi khoảng cách người tập với tường - Có thể bằng ném bóng bật đất	- Khả năng phân biệt - Khả năng phản ứng - khả năng định hướng
- Đấu 1: 1 	- Giả đột phá sang đột phá - Chuyển đổi người đối kháng - Chuyển đổi nhiệm vụ (tấn công ← → phòng thủ)	- Khả năng phản ứng - Khả năng định hướng - Khả năng phân biệt

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
Phần I. Giới thiệu môn bóng ném	3
<i>Chương I.</i> Lịch sử hình thành và phát triển môn bóng ném	3
<i>Chương II.</i> Đặc điểm, vị trí, ý nghĩa và phương hướng phát triển của môn bóng ném	10
Phần II. Kỹ, chiến thuật cá nhân và công tác huấn luyện	16
<i>Chương I.</i> Kỹ, chiến thuật cá nhân của vận động viên tấn công khi có bóng và các hành động phòng thủ chống lại	16
<i>Chương II.</i> Kỹ, chiến thuật cá nhân của các vận động viên tấn công không bóng và các biện pháp phòng thủ	79
<i>Chương III.</i> Kỹ, chiến thuật cá nhân của thủ môn	85
Phần III. Chiến thuật tập thể và huấn luyện chiến thuật tập thể	99
Phần IV. Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng ném	169

KỸ - CHIẾN THUẬT BÓNG NÉM

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 8.456155 - 8.437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu

Quận I TP. Hồ Chí Minh ĐT: 8.298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập và sửa bản in : **PHẠM TUYẾT NGA**

Trình bày bìa : **TRUNG HIẾU**

Số đăng ký KHXB: 6KHBS/TDTT - 447/CXB - QLXB - 25.4.2003

In tại: Nhà in KH và CN - 70B Hoàng Hoa Thám

In 1500 cuốn, khổ 13 x 19cm.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 2003