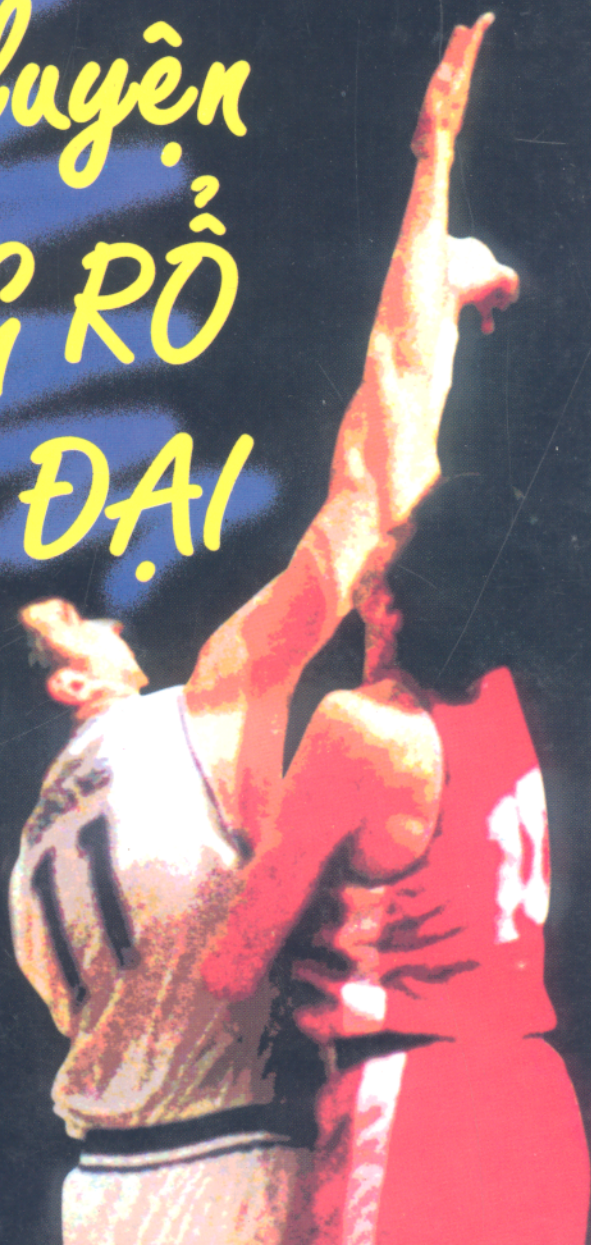


HIỆP HỘI HUẤN LUYỆN VIÊN BÓNG RỔ THẾ GIỚI - WABC

Huấn luyện BÓNG RỔ HIỆN ĐẠI

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO



HIỆP HỘI HUẤN LUYỆN VIÊN
BÓNG RỔ THẾ GIỚI - WABC

HUẤN LUYỆN BÓNG RỔ HIỆN ĐẠI

Biên dịch: HỮU HIỀN

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2004

Lời nói đầu

Hiện nay, phong trào luyện tập bóng rổ đang có xu hướng phát triển mạnh mẽ ở hầu hết các địa phương trong cả nước và đã lôi cuốn được đông đảo nam nữ thanh thiếu niên, đặc biệt là đối tượng học sinh, sinh viên tham gia tập luyện.

Để góp phần nâng cao trình độ bóng rổ Việt Nam theo kịp với khu vực và thế giới, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao xin trân trọng giới thiệu cuốn sách “Huấn luyện bóng rổ hiện đại” nhằm giúp các huấn luyện viên, các giáo viên thể dục thể thao và những người yêu thích môn thể thao bóng rổ có thêm những cách nhìn mới về phương pháp huấn luyện, giảng dạy cũng như việc xây dựng chương trình phát triển đối với môn thể thao hấp dẫn này. Những nội dung trình bày trong sách được tập hợp từ các chuyên đề về huấn luyện bóng rổ của các huấn luyện viên nổi tiếng và giàu kinh nghiệm của châu Âu và châu Mỹ trình bày tại Hội thảo Quốc tế của Hiệp hội huấn luyện viên bóng rổ Thế giới lần thứ IV tổ chức tại Bologna -

Italia. Đây cũng là những kinh nghiệm quý báu cả về lý thuyết lẫn thực hành mà các tác giả đã đúc kết từ thực tiễn quá trình dẫn dắt thành công đội bóng của mình.

Trong quá trình biên dịch và biên tập, chúng tôi đã lựa chọn và sắp xếp lại các nội dung theo một hệ thống các phần mục để bạn đọc tiện theo dõi và vận dụng trong các tình huống huấn luyện cụ thể.

Hy vọng rằng cuốn “Huấn luyện bóng rổ hiện đại” sẽ góp phần làm phong phú thêm vốn hiểu biết và kinh nghiệm của các huấn luyện viên, giáo viên thể dục thể thao và những người yêu thích tập luyện môn thể thao bóng rổ để có thể vận dụng một cách sáng tạo và hiệu quả trong hoạt động của riêng mình.

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

ĐẶC ĐIỂM CƠ BẢN CỦA PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY, HUẤN LUYỆN BÓNG RỔ

I. NHỮNG YÊU CẦU ĐỐI VỚI VIỆC TỔ CHỨC GIẢNG DẠY, HUẤN LUYỆN BÓNG RỔ

Bob Knight - huấn luyện viên bóng rổ giàu kinh nghiệm của Mỹ thường nhắc tới kết luận nổi tiếng của Newell: “Bóng rổ là một môn thể thao có nhiều khả năng huấn luyện nhất và cũng có sự biến hóa đa dạng nhất”. Theo ông, điều quan trọng có tính chất nền tảng là phương pháp giảng dạy, huấn luyện bóng rổ.

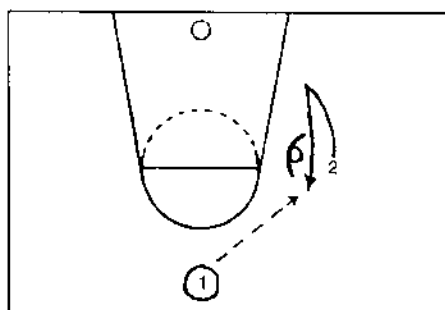
Rất nhiều huấn luyện viên thường chú trọng tới các hệ thống chiến thuật phòng thủ và tấn công hơn là tới vấn đề kỹ thuật cá nhân. Và kết quả là có rất ít huấn luyện viên nhận thấy được bản chất đích thực của sự thi đấu. Mục tiêu trước hết của các nhà kỹ thuật là làm cho các cầu thủ hiểu thi đấu là như thế nào. Chỉ có các hệ thống chiến thuật phòng thủ và tấn công tốt thì chưa đủ để thắng cuộc, mà ở đây cách chơi và hành động của các cầu thủ trên sân mới là quan trọng. Ngoài việc phải quan tâm đến các phẩm chất kỹ thuật của các cầu thủ, chúng ta không thể không coi trọng các yếu tố sau đây:

Nhìn và nhìn thấy.

Rất nhiều cầu thủ có thể nhìn nhưng lại không “nhìn thấy” trận đấu và không hiểu được nó. Ví dụ điển hình là các cầu thủ khi dẫn bóng thường không chú ý đến hành động, sự di chuyển của những người khác trên sân.

Nghe và lắng nghe.

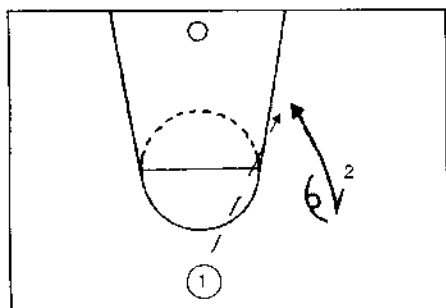
Người nghe thường ít chú ý; ngược lại người lắng nghe luôn tập trung vào những gì đang xảy ra trên sân. Những người biết nghe và lắng nghe chắc chắn sẽ trở thành những cầu thủ tốt, các tố chất thể lực của họ chưa phải là điều quan trọng. Có thể giải thích khái niệm “nhìn thấy trận đấu” theo cách sau:



Hình 1

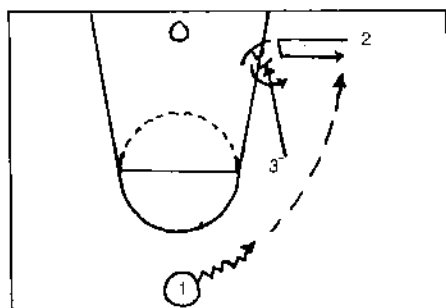
Cầu thủ tấn công 2 “nhìn thấy” phản ứng của cầu thủ đội phòng ngự ra kèm anh ta và chiếm ngay vị trí trước mặt đối thủ phòng ngự này.

Cầu thủ tấn công 2 “nhìn thấy” rằng đấu thủ phòng ngự này đang ra kèm sát mình; vì thế anh ta liền chạy



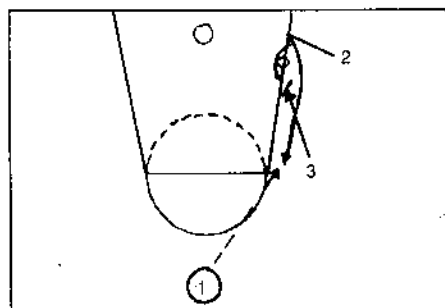
Hình 2

cắt ra sau để nhận bóng (H.2).



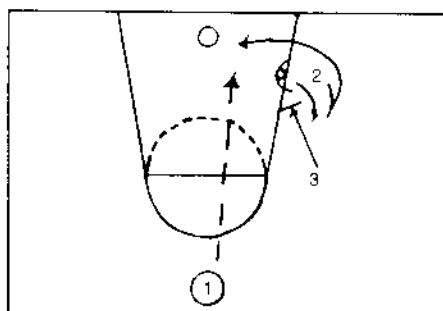
Hình 3

Cầu thủ tấn công 2 “nhìn thấy” đầu thủ phòng ngự kèm mình đang ở khu vực 3 giây- Anh ta phải lùi ra để nhận quả chuyền đẹp từ số 3.



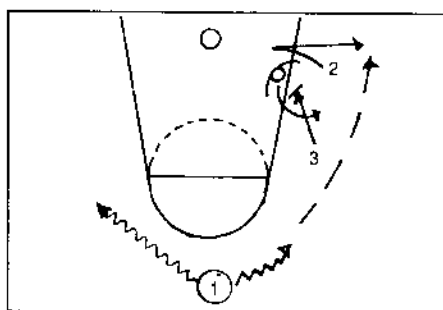
Hình 4

Cầu thủ tấn công 3 di chuyển vào làm tấm bình phong che cho số 2. Nếu đầu thủ phòng ngự kèm số 2 vẫn còn đang bị che chắn thì số 1 phải chuyền cho số 2 để số 2 ném rổ vượt qua tuyến chắn.



Hình 5

Khi đầu thủ phòng ngự kèm số 2 tăng cường vận động vượt lên trước theo hướng đã chọn thì số 2 lập tức thay đổi hướng và nhận bóng ở phía trong.



Hình 6

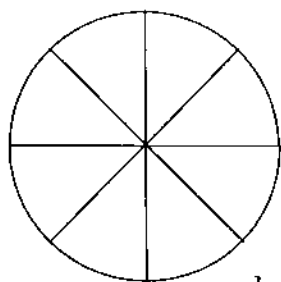
Tất cả những gì tốt đẹp mà cầu thủ tấn công số 2 đã tạo ra được để chiếm lợi thế hơn hẳn về hướng lựa chọn cho số 3 sẽ trở thành vô ích nếu số 1 không “nhìn thấy” và

dẫn bóng sang phía đối diện.

Việc liên lạc với nhau bằng lời trên sân khi thi đấu là rất quan trọng. Một huấn luyện viên kinh nghiệm sẽ không chủ định nói về các sơ đồ tấn công hay phòng thủ mà sẽ chủ định giải quyết các vấn đề cơ bản như: chuyển bóng, dẫn bóng, ném rổ và cách di chuyển của đôi chân. Theo quan điểm này, có thể so sánh môn bóng rổ như một chiếc bánh lớn được ghép lại bởi nhiều miếng nhỏ khác nhau (hình bên).

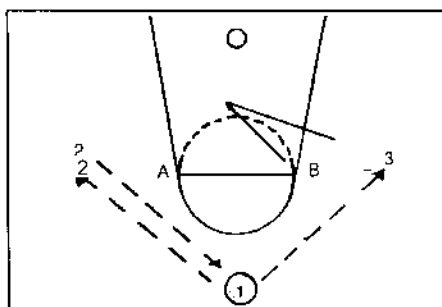
Trận đấu bóng rổ phải được giảng dạy theo cách

phân tích lần lượt từng miếng một (nói một cách hình tượng). Cả tấn công lẫn phòng thủ phải được mô tả theo những phần nhỏ của nó và sau đó các phần nhỏ này sẽ được ghép lại theo một trình tự hợp lý.



Ví dụ: Để thiết lập khu vực phòng thủ - đội hình 2-3 (khu vực 2-3) trước tiên phải dạy các phương thức di chuyển cá nhân, sau đó đưa các bài tập di chuyển cá nhân vào bài tập di chuyển tập thể. Nếu số 1 chuyển bóng cho số 2 thì đấu thủ phòng ngự B di chuyển vào giữa, khi bóng được chuyển từ số 2 qua số 1 đến số 3 thì B phải áp sát vào số 3 (H. 7).

1. Chọn người ném rổ.



Hình 7

Không phải mọi cầu thủ đều là những người ném rổ giỏi. Chỉ nên giao nhiệm vụ ném rổ cho những “cây làm bàn”. Các cầu thủ khác sẽ rất lợi hại trong các vai trò như che chắn, chia cắt đối phương, phòng ngự và cướp bóng dưới rổ.

Tương tự như vậy, đối với những người có tỷ lệ ném

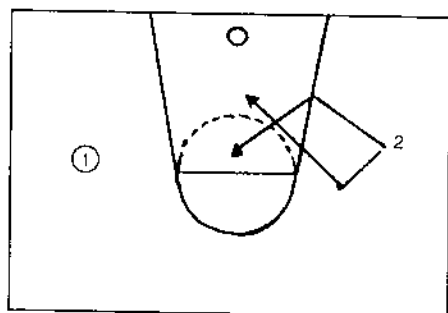
rổ ghi điểm cao từ cự ly 3 m thì không được ném rổ ở những cự ly xa hơn. Chỉ những người có tỷ lệ ném rổ ghi được điểm là 50% mới được phép chọn làm người ném rổ.

2. Không chế bóng.

Phải dạy cách đón bóng, chuyền bóng và dẫn bóng mà không phạm một sai lầm nào. Càng mắc nhiều lỗi thì càng khó thắng lợi.

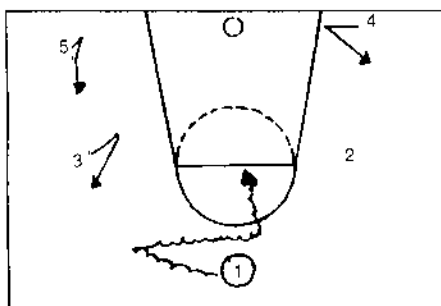
3. Các kỹ xảo thi đấu không bóng.

Tất cả mọi cầu thủ đều thích có bóng để ném rổ và đặc biệt là để dẫn bóng: các tiền vệ là ví dụ điển hình cho những cầu thủ hay biểu diễn kỹ xảo dẫn bóng của mình một cách không cần thiết. Trái lại, chỉ nên sử dụng dẫn bóng khi việc đó là cần thiết; cùng lúc đó cầu thủ không có bóng phải di chuyển, chiếm lĩnh khoảng trống để nhận bóng.



Số 2 di chuyển không bóng để chiếm lĩnh khoảng trống và ném rổ có hiệu quả trong khu vực này.

Hình 8

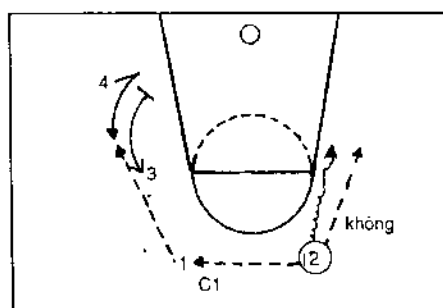


Hình 9

thủ đang kèm mình để có thể nhận bóng và trở thành mối nguy hiểm cho đối phương.

4. Học cách tạo ra lối thoát hướng về phía rổ.

Giải pháp thứ nhất là tạo ra “tình huống che chắn”; thứ hai là “vận động bóng bằng một đường chuyền hoặc một pha dẫn bóng”.



Hình 10

được bóng và ném rổ.

Một tình huống thường hay xảy ra là khi một cầu thủ đang dẫn bóng thì 4 cầu thủ còn lại thường lại đứng yên. Đúng ra là mỗi cầu thủ trong đội đều phải lùi kéo đôi

Số 3 di chuyển và che chắn cho số 4 là người theo ra nhận bóng và ném rổ, số 2 phải di chuyển trong lúc dẫn bóng, hoặc chuyền cho số 1, như vậy số 4 có thể nhận

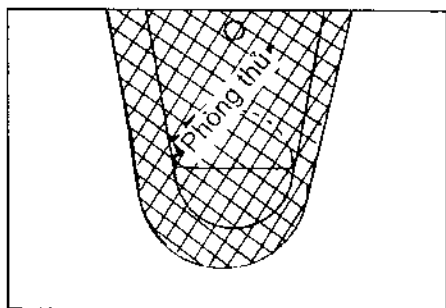
Nếu số 2 dẫn bóng hoặc chuyền sang phía đối diện thì điều này sẽ làm cho hành động của những cầu thủ kia trở thành vô ích.

Phòng ngự có hiệu quả

Có 3 yếu tố quan trọng để phòng thủ có hiệu quả:

1) Vây hãm bóng.

Cần phải sử dụng vây hãm bóng trong những tình huống khi đang ở cạnh người sẽ nhận bóng và khi ở bên cạnh người đang định ném rổ. Chú ý đến những tình huống cần thiết phải sử dụng vây hãm bóng khi phòng thủ trên 1/2, 3/4 hay cả sân. Thực tế là, có thể mắc một sai lầm nghiêm trọng nếu việc phòng thủ buộc phải vượt qua những giới hạn riêng của nó.



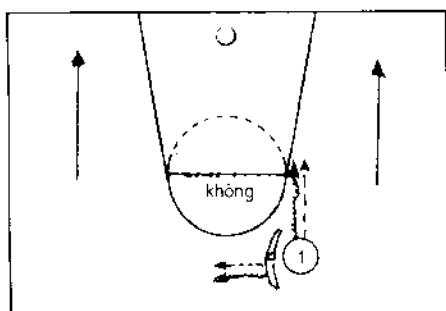
Hình 11

Hình 11 chỉ ra giới hạn khu vực quan trọng để thực hiện các hành động phòng thủ, và không được mở rộng ra phía ngoài khu cấm quá một bước chân. Trong khu vực này việc phòng thủ

chắc chắn sẽ ngăn cản được bóng cho dù là đối phương chuyển, dẫn bóng hoặc di động ném rổ.

2) Không cho phép đối tấn công hoạt động ở khu vực mà họ muốn.

Ví dụ, ta muốn bắt buộc đối phương phải đưa bóng ra góc sân, mà không thể vào được khu vực trung tâm



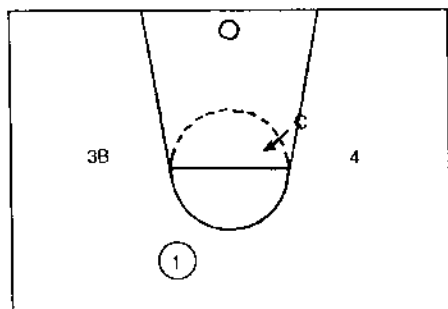
Hình 12

dưới rổ nhằm gây khó khăn cho việc đổi ngược hướng tấn công bằng cách dẫn bóng và cả bằng chuyển bóng khi hành động dẫn bóng của họ bị chặn lại.

Một quy tắc vàng, theo Bob Night đó là phải ngăn chặn được những cơ hội ném rổ và không cho phép đối phương thực hiện quả ném rổ một cách dễ dàng.

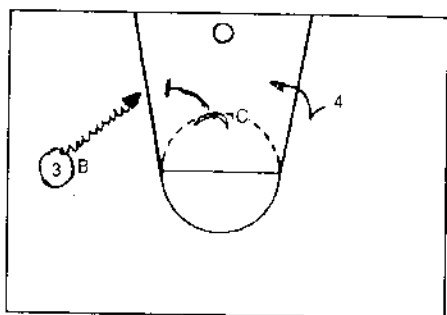
3) Phải luôn luôn biết được bóng đang ở đâu.

Điều đó là rất quan trọng đối với các đấu thủ phòng ngự. Trong trường hợp như ở hình 13, 14 các cầu thủ A, B, C phải luôn luôn quan sát bóng theo các vị trí di chuyển của nó và cả những đối thủ mà anh ta đang kèm.



Hình 13

Số 3 vượt qua người phòng thủ và tiến vào giữa rổ, C trong trường hợp này, phải quay đầu một cách linh hoạt để luôn luôn biết được bóng ở đâu. Nếu số 4 chạy cắt vào



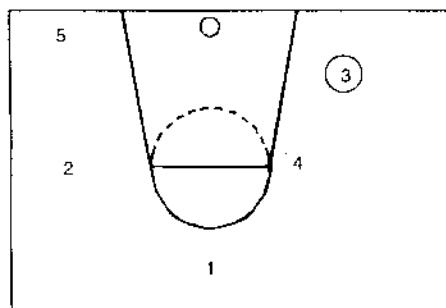
Hình 14

thì C cũng phải hành động tương tự như vậy để luôn thấy được hướng cầu thủ tấn công mà anh ta đang phải kèm sẽ đột nhập là hướng nào.

Bob Knight cũng đã nêu lên việc ông luôn huấn luyện cùng một dạng bài tập kỹ thuật cho tất cả các vận động viên bất kể họ thuộc lứa tuổi nào. Thực tế, mục tiêu của ông là huấn luyện bóng rổ cho tất cả các vận động viên từ 9 đến 22 tuổi. Để đề cao tầm quan trọng của việc phải gắn kết hai khái niệm “nhìn thấy và lắng nghe” với nhau, trong các buổi huấn luyện, Knight thường sử dụng một số thử nghiệm (test). Ông cho tập hợp đội ngay trong lúc dừng bài tập và đưa ra một vài lời khuyên. Sau đó ông phát cho mỗi người một phiếu phỏng vấn với 5 câu hỏi có liên quan đến những điều mà ông đã nói trong lúc nghỉ và các vận động viên sẽ phải trả lời. Những câu trả lời của họ sẽ cho biết họ có lĩnh hội được những điều mà huấn luyện viên đã giải thích hay không. Thêm vào đó ông còn sử dụng một số thử nghiệm (test) khác để kiểm định năng lực quan sát của các cầu thủ.

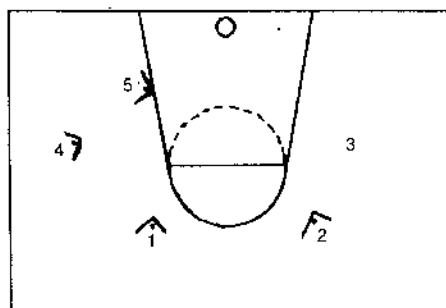
Test 1.

Cho các vận động viên quan sát bằng hình ảnh đèn



Hình 15

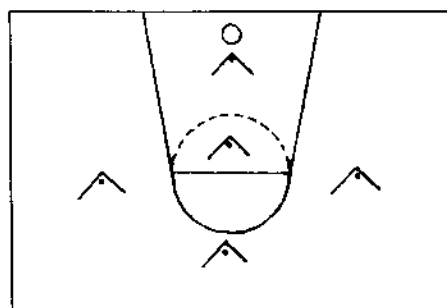
chiếu trong vòng một vài giây và họ phải tìm được (“nhìn thấy”) cầu thủ nào được xác định bằng một vòng tròn.



Hình 16

Test 2.

Tìm ra ai trong 5 cầu thủ này không bị các đối thủ phòng ngự kèm (trong trường hợp này là số 3).



Hình 17

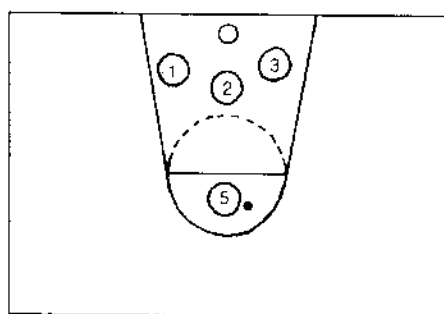
Test 3.

Xác định xem đội hình phòng thủ khu vực nào đã hình thành: 2-3; 1-3-1; 3-2, v.v... (trong trường hợp này là 1-3-1).

Nếu không có màn ảnh và máy đèn chiếu thì có thể dùng bảng để thể hiện.

Theo Knight, giai đoạn huấn luyện trước thi đấu

cần phải kéo dài 3 tuần đối với lứa tuổi trung học phổ thông và 6 tuần đối với các đội bóng ở lứa tuổi sinh viên. Trong giai đoạn này các cầu thủ sẽ phải luyện tập 6 ngày trong một tuần và chỉ có một ngày nghỉ (với Knight là thứ 7). Các bài tập có bóng cũng được đưa vào chương trình huấn luyện thể lực.



Hình 18

Huấn luyện viên cầm bóng đứng tại vòng ném phạt, ném bóng vào bảng rổ để 3 cầu thủ (1, 2, 3) thực hiện cướp bóng dưới rổ (bật bảng). Cầu thủ cướp được bóng thì thực hiện ngay quả

ném rổ còn hai người kia lập tức quay sang cản phá. Khi bóng vào rổ hoặc ra ngoài khu vực 3 giây thì phải đưa lại cho HLV để tiếp tục lại bài tập từ đầu.

Bài tập này thường thực hiện trong vòng 1 phút và nó có tác dụng phát triển tốc độ, sự nhanh nhạy, sự dũng cảm, năng lực cướp lại bóng và cảm nhận chính xác về thời gian. Khi lập kế hoạch cho một chương trình huấn luyện, HLV không chỉ phải chú trọng đến những nội dung sẽ phải thực hiện mà còn phải tìm ra được những phương thức hợp lý nhất để thực hiện những nội dung đó.

Mỗi đợt thực luyện không được kéo dài quá 5 phút. Trong thời gian nghỉ dần cách giữa hai đợt thực luyện cần phải tiến hành các bài tập phối hợp cả đội như ném rổ, chuyền bóng; các bài tập cho cả đội như vậy cần phải rất đa dạng với thời gian là 2 phút.

Một buổi tập phải được tổ chức sao cho có thể giảm đến mức tối thiểu tổng thời gian phải gián đoạn các bài tập. Những nội dung giảng giải hay nhận xét cần phải được tiến hành trước hoặc ngay sau buổi tập; không bao giờ để đến buổi tập sau mới nêu ra.

Bài tập thi đấu bóng rổ cần phải chú trọng tới 3 phần sau:

1. Phòng ngự.
2. Sự tiếp nối giữa phòng thủ và tấn công và ngược lại (tức là đảo ngược tình thế).
3. Tấn công.

5 yếu lĩnh trong tấn công cần phải luyện tập trong mỗi chương trình huấn luyện thi đấu là:

1. Không chế bóng (dẫn bóng, chuyền bóng, giữ bóng) để kiểm soát cuộc tấn công.
2. Các phương thức di chuyển không bóng: chạy bứt ra ngoài hoặc chạy cắt vào trong.
3. Ném rổ: trong những tình huống kỹ thuật và

Phương pháp hoàn thiện kỹ thuật ném rổ

Điều quan trọng khi ném rổ là bàn chân cùng bên với tay ném rổ phải hướng thẳng về phía rổ. Trục ngang qua 2 vai hướng phía rổ, vuông góc với đường bán kính kéo dài của vòng rổ.

Chuyển động của cổ tay, cẳng tay, bàn tay và các ngón tay phải thoải mái, tự nhiên không được căng thẳng, gật cục.

Bàn tay xòe rộng đỡ bóng và hơi ngả về phía sau.

Trục của khuỷu tay - cẳng tay và trục của bóng phải hợp thành một đường thẳng đứng.

Khi ném bóng đi, bóng phải rời tay ném bằng 2 ngón trỏ và giữa và phải có độ xoáy theo hướng ngược lại với quỹ đạo bay ra của bóng.

Khi tay đã duỗi thẳng hết về hướng ném, bóng mới rời tay.

Luyện tập kỹ thuật ném rổ phải được tiến hành trong tình huống chuyển từ “kiểm soát bóng bằng 2 tay sang tay ném rổ”, đồng thời các động tác phối hợp của hai tay phải nhịp nhàng theo đúng trình tự kỹ thuật. Cũng cần phải chú ý đến sự phối hợp ở giai đoạn bật nhảy - nếu sự phối hợp này không nhịp nhàng thì sẽ làm giảm độ chính xác và hiệu quả của cú ném.

Tập ném rổ sau khi nhận được bóng.

1. Tập đón bắt bóng và chuẩn bị ném rổ cùng một lúc.

2. Ném rổ ngay khi đón được bóng ở bất kỳ độ cao nào.

3. Tập lặp lại 2 bài tập trên ở bên phía đối diện và điều chỉnh tư thế của chân và thân trên đúng với hướng rổ vào thời điểm đón được bóng. Ở đây sự di chuyển chân phù hợp với tay ném rổ sẽ tạo điều kiện thực hiện bài tập một cách dễ hơn.

II. ĐẶC ĐIỂM VỀ PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN THỂ LỰC

1. Mối quan hệ giữa huấn luyện thể lực và huấn luyện kỹ thuật.

Khi nói đến huấn luyện thể lực, trước tiên cần phải phân biệt sự khác nhau giữa việc huấn luyện thể lực cho các cầu thủ trẻ - là đối tượng cần phải đạt được kết quả cao nhất thông qua một thời kỳ huấn luyện rất dài (từ 2 đến 5 năm), và việc huấn luyện thể lực các cầu thủ “đã trưởng thành” - là đối tượng cầu thủ thuộc các đội hạng nhất và họ sẽ phải đạt trình độ thể lực tốt nhất một cách nhanh chóng, tức thời hoặc sau một vài tháng bằng những phương pháp tốt nhất có thể.

Như vậy rõ ràng là thực tế xây dựng và tiến hành kế hoạch huấn luyện cũng phải khác nhau, bởi vì các mục tiêu ngắn hạn thường rất khác nhau. Song trong mọi trường hợp, việc huấn luyện thể lực các cầu thủ đều phải dựa trên một tiền đề quan trọng đó là việc chuẩn bị thể lực toàn diện cho các cầu thủ.

Trong những môn thể thao mà thành tích được xác định bằng những giá trị chính xác (ví dụ, thời gian trong chạy hoặc bơi, hay từng centimet nhảy hoặc ném đẩy trong điền kinh nhẹ) và cả các hoạt động thể thao có sự đối kháng trực tiếp của đối thủ, muốn đạt tới trình độ thi đấu, vận động viên phải có kỹ thuật, thể lực và có khả năng chịu đựng. Do vậy việc chuẩn bị thể lực toàn diện cho vận động viên là rất cần thiết.

Sẽ là sai lầm nếu cho rằng, huấn luyện kỹ thuật và huấn luyện thể lực là hai giai đoạn riêng rẽ với nhau, bởi vì chúng đều nhằm tới một mục tiêu chung đó là thành tích thi đấu trong môn thể thao đó. Mục tiêu này chỉ có thể đạt được khi sử dụng đúng các phương thức huấn luyện theo một kế hoạch hợp lý đó là:

- + Huấn luyện kỹ thuật.
- + Huấn luyện thể lực.
- + Huấn luyện sức chịu đựng.

Huấn luyện viên trưởng phụ trách mỗi đội cùng với

ê kíp của mình (ban huấn luyện: trợ lý HLV trưởng và đặc biệt là người huấn luyện thể lực và bác sĩ) cần phải phối hợp làm việc một cách đồng bộ, thống nhất thành một nhóm để giải quyết cả ba lĩnh vực trên bằng những kế hoạch huấn luyện cụ thể. Ở đây cũng cần phải nhấn mạnh rằng chỉ có một trong ba yếu tố trên là không đủ để đạt tới mục tiêu cuối cùng là thành tích cao nhất trong một môn thể thao.

Khi nói về huấn luyện thể lực cần phải làm rõ hai khái niệm có ý nghĩa xuất phát điểm sau đây:

- Huấn luyện kỹ thuật bao giờ cũng có một mục tiêu thể lực. Biện pháp này sẽ đem lại hiệu quả nếu được tiến hành một cách đúng đắn nhằm duy trì và cải thiện các tố chất thể lực chung và chuyên môn.

- Huấn luyện thể lực phải có mục tiêu kỹ thuật cho dù là gián tiếp. Đó là do: để đào tạo nên 1 VĐV hoặc một đội đến một trình độ kỹ thuật nhất định, chúng ta buộc phải dùng các bài tập như chạy có bóng hoặc không bóng, các bước dừng, đổi hướng v.v... Đây là một số năng lực quan trọng trong cấu trúc thể lực của các vận động viên, và thông thường bài tập huấn luyện thể lực được xác định phải có sự tương quan một cách chính xác với hành động vận động đòi hỏi trong hoạt động sức bền. Trên thực tế, bài tập huấn luyện phải có mục tiêu cuối cùng; đó là cải thiện các tố chất chuyên môn, hoặc nâng cao trình độ của các tố chất chung

hoặc tiềm năng thành tích của các tố chất chuyên môn. Rõ ràng điều phải chú ý ở đây là mỗi buổi tập không bao giờ chỉ đơn thuần là tập kỹ thuật hay thể lực, song vẫn có thể phân loại một buổi tập là: buổi tập với mục đích kỹ thuật là chính hoặc bài tập thể lực là chính; chúng luôn bao gồm cả hai phương diện.

Một đội bóng được thành lập bởi các cầu thủ đã được phát triển có thể gọi là một đội ở trình độ cao thì thông thường đã có ưu thế về các yêu cầu kỹ thuật đối với một giải thi đấu. Và như vậy công tác chuẩn bị (bài tập huấn luyện) phải đảm bảo những yêu cầu sau đây:

- 1) Bài tập kỹ thuật là chính và phải bổ sung được những mặt còn thiếu sót.
- 2) Phải nhấn mạnh các phẩm chất đã được huấn luyện sẵn bằng các bài tập kỹ thuật đặc trưng cho trọng tâm huấn luyện nhằm đạt tới thành tích cao.

Đối với các cầu thủ trẻ và các cầu thủ đã trưởng thành thì quá trình chuẩn bị trong các thời kỳ trước thi đấu là rất khác nhau.

Trong trường hợp này, mục tiêu cuối cùng của công tác chuẩn bị thể lực sẽ là:

- 1) Nâng cao trình độ các tố chất thể lực để tạo ra cơ sở cải thiện các tố chất chuyên môn và sau đó là:

- 2) Phát triển tố chất chuyên môn có ảnh hưởng trực tiếp tới hành động kỹ thuật.
- 3) Phát triển các tố chất thể lực để mở rộng các năng lực vận động.

2. Nâng cao trình độ phát triển tố chất thể lực chung để mở rộng các năng lực vận động.

Việc nâng cao trình độ phát triển các tố chất thể lực chung và các tố chất chuyên môn cùng với việc làm phong phú thêm các năng lực vận động là cơ sở để nâng cao hơn sự hoàn thiện của các chức năng cơ thể. Ngược lại hoàn thiện các chức năng cơ thể ở một mức cao là yếu tố cần thiết để có thể đạt tới và thực hiện được một cách năng động những hành động kỹ thuật phức tạp nhất.

Các kỹ thuật cá nhân và phối hợp đồng đội trong môn bóng rổ liên tục có sự tinh lọc, làm cho ngày càng tinh tế hơn so với tất cả các hoạt động thể thao khác. Hành động của cầu thủ có xu hướng ngày càng linh hoạt, đơn giản hơn và chuẩn xác hơn.

Trong khuôn khổ lối chơi này, khó khăn chính đối với các vận động viên là phải phác họa được cách thực hiện các hành động kỹ thuật hoàn hảo về mặt kỹ thuật với tốc độ rất cao dưới những điều kiện hết sức khó khăn do sự cản phá của các đối thủ trên sân.

Đối với phần lớn các cầu thủ, việc đạt được thành tích cao nhất có liên quan đến giải pháp đúng trong quá trình huấn luyện kéo dài một vài năm.

Quá trình huấn luyện bắt đầu được tính vào đúng ngày các cậu bé lần đầu tiên bước vào sân; như vậy cần phải có ngay một kế hoạch huấn luyện cho các lứa cầu thủ 12, 13, 14 tuổi với số lượng các bài tập và những mục tiêu chất lượng cụ thể. Kế hoạch huấn luyện phải hướng tới mục tiêu là làm phong phú thêm các năng lực vận động chuyên môn và các tố chất thể lực chung (một phần cũng là tố chất chuyên môn) trong đó sử dụng càng nhiều các bài tập kỹ thuật càng tốt.

Tuy vậy, chương trình tập luyện cho lứa tuổi 16-17 cần phải được phân chia và chi tiết hóa một cách triệt để, do đó nó phải được xây dựng trên cơ sở một trình tự huấn luyện hợp lý.

Về nguyên tắc, mọi quá trình huấn luyện đều có những điểm tương đồng; đó là đều hướng tới nhiều khía cạnh và một số dự định nào đó; và như vậy trình tự huấn luyện phải được sắp xếp theo đúng nguyên tắc của phương pháp dạy học.

Để thực hiện được các hành động chính xác về kỹ thuật ở một tốc độ cao, trước hết vận động viên phải nắm vững chính hành động đó và sau đó là họ phải có các năng lực vận động. Hơn nữa các tố chất thể lực

chung và chuyên môn ở họ phải được phát triển đến một trình độ có thể cho phép thực hiện các hành động kỹ thuật với tốc độ nhanh nhất và có hiệu quả, kể cả khi phải lặp lại trong một thời gian dài mà tốc độ không bị giảm.

Việc xây dựng kế hoạch huấn luyện theo một trình tự hợp lý và có thể có những thay đổi trong quá trình thực hiện nó là rất cần thiết để quá trình học động tác và phát triển các tố chất thể lực của vận động viên được tiến hành một cách đúng đắn và hiệu quả.

3. Huấn luyện trước thi đấu đối với một đội bóng trình độ cao.

Đây là một đề tài rất thú vị cả về mặt phương pháp và cả về mặt xây dựng kế hoạch huấn luyện.

Vấn đề này vẫn thường xuyên được nói tới, có lẽ là quá nhiều và người ta thường gán cho nó những giá trị không có thực, rất nhiều người cho rằng: người ta có thể đạt được kết quả mà lẽ ra phải làm việc nghiêm túc và thận trọng trong vài năm mới đạt được trong vòng có 15 ngày huấn luyện.

Đã đến lúc phải làm sáng tỏ ý nghĩa của giai đoạn huấn luyện này, và phải xác định chính xác những gì là không đúng trong ý nghĩ trên đây.

Trước tiên, đây không phải là một giai đoạn tách

biệt mà nó phải được phối hợp hài hòa trong khuôn khổ của mùa huấn luyện, thi đấu và phối hợp với quá trình huấn luyện nhiều năm trước đó nếu có thể. Vậy là cần phải có một chương trình tập luyện có kế hoạch, tăng dần, kéo dài theo các mùa huấn luyện thi đấu khác nhau và cũng cần kết hợp chặt chẽ việc tập luyện chuẩn bị trước thi đấu với việc tập luyện sẽ được thực hiện trong thời kỳ thi đấu (cả kỹ thuật và thể lực).

Thứ hai là với thời gian ngắn như vậy chắc chắn sẽ không có mục tiêu làm cho các cầu thủ quen với lượng vận động rất lớn từ lúc bắt đầu thời kỳ huấn luyện. Điều này là vô lý, bởi vì một trong những nền tảng của huấn luyện bao gồm cả việc tăng dần lượng vận động.

Trong thực tế, sự thay đổi đột ngột từ một thời kỳ nghỉ ngơi tích cực sang một thời kỳ tập luyện với lượng vận động rất cao có thể gây ra những ảnh hưởng xấu đến các thời kỳ huấn luyện tiếp theo (ví dụ, làm giảm tính tích cực của các cầu thủ do họ sợ “mệt mỏi”, từ chối tập luyện). Điều này thường hay xảy ra khi lượng vận động được tập trung vào cường độ hơn là khối lượng, như trong thời kỳ này.

Để tránh được nguy cơ trên cần phải chú ý một số quy tắc sau:

- 1) Tăng dần lượng vận động một cách hợp lý.
- 2) Trong quá trình tăng lượng vận động, lúc đầu cần

duy trì cường độ vận động ở mức gần như không đổi (tương đối thấp), sau đó nâng lên từ từ cùng với cả khối lượng.

3) Điều cực kỳ quan trọng là tránh tập trung các cầu thủ để huấn luyện trước thi đấu sau một kỳ nghỉ ngơi hoàn toàn trong một thời gian dài (trong khi nghỉ ngơi tích cực, các cầu thủ có thể tiến hành các hoạt động vận động khác nhau theo sở thích hoặc ý muốn của họ). Nghỉ ngơi tích cực tốt hơn cả là chơi tennis, chạy, bơi hoặc bất cứ dạng vận động nào khác, tránh cuộc sống quanh quẩn ở nhà, và nên duy trì thói quen hoạt động và cả sự mệt mỏi. Một thời gian nghỉ ngơi hoàn toàn ít vận động kéo dài 15-20 ngày vào mùa hè là dấu hiệu tiêu biểu cho sự rất yếu kém về chuyên môn và thể lực.

Dĩ nhiên, trong thời kỳ trước thi đấu, các vận động viên phải hoàn thành một khối lượng công việc rất lớn song cũng cần phải tuân thủ triệt để những nguyên tắc sau:

1) Phải theo đúng kế hoạch trong khuôn khổ huấn luyện kỹ thuật sẽ được tiến hành trong suốt cả năm (nghĩa là không thể có một kế hoạch chung cho tất cả mọi người, mỗi kế hoạch được xây dựng luôn luôn có chức năng làm lợi cho một con người cụ thể (huấn luyện cá biệt hóa).

2) Phải huy động được sự nỗ lực về thể chất (được

xác định bằng lượng vận động, bao gồm cường độ và khối lượng). Sự nỗ lực phải được nâng lên một cách từ từ, để nhanh chóng đạt được những điều kiện thể lực cần thiết (có thể chấp nhận được); không được nóng vội. Muốn có trạng thái thể lực cao cho những trận đấu đầu tiên của mùa giải thì công tác chuẩn bị phải bắt đầu từ trước đó, nhưng phải luôn theo dõi nhịp điệu sinh học của cơ thể. Hiển nhiên là cơ thể sẽ không thể duy trì được một trạng thái thể lực tối ưu ở cùng một mức như nhau trong suốt cả năm, do vậy cần phải xác định ngay từ đầu những giai đoạn nào cần phải có trạng thái thể lực tối ưu này.

3) Mục tiêu chính của giai đoạn chuẩn bị trước thi đấu là nâng cao sức bền chuyên môn (sức bền đối với các kích thích và nhịp điệu luôn luôn thay đổi; và sức bền trong việc phát huy sức mạnh đặc biệt là sức mạnh những nhóm cơ tham gia các hoạt động thi đấu, các hoạt động chạy, bật nhảy và các động tác tranh cướp bóng dưới rổ).

Vậy là, trong giai đoạn chuẩn bị trước thi đấu cần phải tránh sử dụng các bài tập đòi hỏi đến tối đa các động tác sức mạnh bột phát. Muốn vậy, cần phải giới hạn số lần lặp lại, và như vậy sẽ có một bài tập cường độ cao, khối lượng thấp hoặc tương đối thấp. Chú ý: không được chú trọng phát triển tính bột phát trong các hoạt động đơn giản, ngay cả khi tập để hoàn thiện

kỹ thuật cũng vẫn phải duy trì sức mạnh khi thực hiện mỗi bài tập, cách tập này cho phép lặp lại bài tập với số lượng lớn.

Hơn nữa, việc bắt đầu ngay với hai buổi tập mỗi ngày cũng không phải là tốt. Cơ thể con người cũng giống như “sự cân bằng nội môi” sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng khi có những thay đổi đột ngột, cũng như khi chuyển từ trạng thái nghỉ ngơi sang 2 buổi luyện tập hàng ngày. Trong trường hợp này, phản ứng của cơ thể đối với việc tập luyện sẽ là âm tính và không thể đem lại những kết quả mong muốn.

Tốt hơn cả là trong ít nhất 7-8 ngày đầu chỉ cho các vận động viên tập 1 buổi mỗi ngày; sau đó khi chuyển sang tập hai buổi mỗi ngày thì cần phải giảm thời gian luyện tập của từng buổi.

Ngoài ra, giai đoạn chuẩn bị càng dài thì trạng thái thể lực thích hợp của vận động viên sẽ càng được duy trì lâu hơn; ngược lại nếu giai đoạn chuẩn bị càng ít thì trạng thái thể lực cần thiết của vận động viên sẽ càng nhanh chóng bị giảm sút. Vì thế, không thể coi giai đoạn chuẩn bị chỉ là thêm vào một tuần trước khi bắt đầu thi đấu giải, khi mà bài tập kỹ thuật chuyên môn cần phải nhằm vào trận đấu sắp tới. Việc chuẩn bị là một quá trình liên tục và phải liên tục trong tất cả mùa trong khuôn khổ một quá trình chuẩn bị tổng thể

và phải chú trọng trước hết đến các tố chất sức mạnh, tốc độ và sự mềm dẻo, linh hoạt.

Cũng cần nói thêm rằng, trong thời gian thi đấu giải có thể gác lại các bài tập chuyên môn về (có đặc thù) sức bền (miễn là các bài tập với bóng được thực hiện chính xác và tuân thủ đúng tiêu chí: xét về đại thể, việc huấn luyện kỹ thuật đó có tác dụng tới việc phát triển sức bền chuyên môn). Căn cứ vào những điều nêu trên đây có thể thấy, rõ ràng hoạt động thi đấu và huấn luyện trước thi đấu chẳng phải là gì khác mà chính là việc xây dựng một chương trình huấn luyện riêng biệt. Như vậy, ở một trình độ huấn luyện nhất định thì việc chia nhỏ các thời kỳ huấn luyện sẽ có lợi nhiều hơn, song xét về bản chất thì thực ra cũng không có gì khác nhau cả.

III. CÔNG TÁC CHUẨN BỊ TRONG QUÁ TRÌNH THAM GIA THI ĐẤU

Xuất phát điểm để xây dựng thời gian biểu cho công tác huấn luyện trong giai đoạn này là căn cứ vào các dạng bài tập kỹ thuật có bóng và không bóng đã được cả đội thực hiện trong suốt cả năm hoặc các yêu cầu về chuyên môn của chính đội đó. Điều này muốn nhắc nhở chúng ta không được quên bất cứ một dạng bài tập nào đã được hoàn thiện trong quá trình tập luyện;

những bài tập này sẽ duy trì và nâng cao một số tố chất thể lực (chung hoặc chuyên môn).

Nếu việc sắp xếp lượng vận động các bài tập kỹ thuật trong năm hoặc trong các chu kỳ tháng, chu kỳ tuần là đúng về mặt phương pháp thì việc huấn luyện sẽ phát triển được một hoặc nhiều tố chất riêng biệt. (Nếu hoạt động kỹ thuật được đưa ra không tính đến các khả năng sinh lý mà vẫn thực hiện được một cách hoàn chỉnh ở một trình độ kỹ thuật không đúng với ý đồ đã định (đã sắp xếp trước) thì điều đó sẽ không bao giờ là “huấn luyện” theo đúng nghĩa của từ này. Trong trường hợp này, kế hoạch tập luyện sẽ không có ý nghĩa gì nữa mà chúng ta buộc phải trông đợi vào khả năng “thiên phú” càng nhiều càng tốt để đạt được trạng thái thể lực tối ưu vào đúng thời điểm cần thiết.

Như vậy, rõ ràng là một kế hoạch huấn luyện để chuẩn bị thể lực được soạn thảo ra chỉ có thể dựa trên những tiêu chí huấn luyện chủ đạo, đó là có tính chất kỹ thuật một cách triệt để.

Tuy nhiên, ở đây sẽ có một số yếu lĩnh có tính tổng hợp, biến hóa từ các dạng hoạt động có liên quan đến môn bóng rổ, như vậy chúng sẽ không có sự thay đổi về ý nghĩa ngay cả khi thay đổi phương pháp quản lý các đội bóng. Những phân tích dưới đây sẽ cho thấy rõ mức độ khác nhau về các tố chất thể lực liên quan đến mỗi

pha thi đấu riêng lẻ, các hành động di chuyển khác nhau và toàn bộ trận đấu. Ở đây có thể không phân tích được một cách cụ thể và toàn diện mọi vấn đề, song cũng đã tập hợp được tất cả các dạng thức vận động của chi dưới trong thi đấu:

- Các hành động chạy (tiến, lùi, chạy sang ngang và các bước chạy tổng hợp).

- Các cách thức xuất phát, các bước dừng, chạy đổi hướng).

- Bật nhảy và các hành động cướp bóng bật bằng.

Khi chạy (trước hết là trong các tình huống phòng ngự), các cơ hoạt động chủ yếu là cơ tứ đầu đùi và các cơ mông. Khu vực cẳng chân - bàn chân là phần quan trọng để phát huy nhanh chóng sức mạnh động lực của 2 chân. Trong đại đa số các hoạt động di chuyển của cầu thủ bóng rổ, vai trò của khu vực này không giống lắm so với khi chạy bình thường. Các hành động hãm - dừng, xuất phát và thay đổi phương hướng xảy ra thường xuyên trong hầu hết thời gian thi đấu; các hành động này phần lớn là nhờ sức mạnh của cơ tứ đầu đùi. Còn trong các bước nhảy và bật nhảy liên tục khi cướp bóng bật bằng thì khả năng hoạt động đến tối đa của các cơ ở khu vực cẳng chân - bàn chân lại rất quan trọng để có thể tăng thêm độ cao và tốc độ của hành động. Ở đây việc thay đổi phương thức hành động và

đạt được sự phối hợp vận động tốt là rất khó đối với các cầu thủ. Vì thế, nếu quan sát kỹ có thể nhận thấy nhiều cầu thủ không thể sử dụng được toàn bộ sức mạnh động lực của các cơ khi nhảy và bật nhảy liên tục, kể cả khi chạy là lúc chỉ đòi hỏi tốc độ.

Như vậy, có thể kết luận rằng, ở mức thông thường có sự mất cân đối giữa sức mạnh của cơ tứ đầu đùi - mông với sức mạnh của các cơ vận động căng chân - bàn chân.

Điều này làm cho các động tác được thực hiện thiên về sức mạnh hơn là tốc độ.

Hiển nhiên là cũng cần phải đề cập đến việc nâng cao và duy trì khả năng sức mạnh các cơ vận động bàn chân và việc rèn luyện tính linh hoạt cho cả hai khía cạnh: nâng cao hơn tốc độ chạy, nhảy và bật nhảy liên tục. Để đạt được mục tiêu này, tốt nhất là sử dụng các bài tập với trọng tải rất nặng, các bài tập kéo căng để tăng cường sức mạnh, các bài tập động lực như nhảy cóc, nhảy liên tục qua các chướng ngại để phát triển tính nhạy cảm, và các bài tập có sự chuyển đổi sử dụng sức mạnh của các bộ phận cơ chân... Một yếu tố quan trọng thứ hai là rèn luyện các tư thế cơ bản mà các cầu thủ phải duy trì thường xuyên trong một thời gian dài để sẵn sàng xuất phát, hoặc thực hiện các động tác bật nhảy cần đến sức bộc phát.

Đây không phải là một tư thế thoải mái, nhất là khi phải duy trì nó thường xuyên trong một thời gian dài, và sẽ kéo theo một sự chi phí năng lượng lớn, trước tiên là ở cơ tứ đầu đùi và các cơ mông.

Như vậy các nhóm cơ này phải đạt tới một trình độ cao về “khả năng sức mạnh đơn thuần” để duy trì tư thế này với mức chi phí năng lượng ít nhất và khi cần thiết có thể chuyển ngay sang bất cứ hành động nào, về bất cứ hướng nào trong một trạng thái tương đối tĩnh táo. Nhờ đó cầu thủ sẽ có nhiều cơ hội để thực hiện các hành động kỹ thuật nhanh hơn. Trường hợp này cũng có thể sử dụng các bài tập trọng tải rất lớn để rèn luyện.

Các bài tập chủ yếu có liên quan đến khả năng duy trì tư thế cơ bản là các bài tập ở tư thế ngồi xổm và nửa ngồi, đặc biệt là tập ở tư thế nửa ngồi.

Yêu cầu thứ ba xuất phát từ thực tế của môn bóng rổ là một môn thể thao thường xuyên có sự va chạm và đối kháng trực tiếp xảy ra trên một diện tích tương đối nhỏ hẹp (mức độ dày đặc các cầu thủ trên sân là rất cao), do vậy các cầu thủ sẽ khó chiếm được vị trí thuận lợi và còn khó khăn hơn nhiều khi cần phòng thủ và duy trì được những vị trí đó, nhất là đối với các cầu thủ ở gần rổ.

Để đảm bảo được việc này thì sức căng mạnh mẽ của

mỗi nhóm cơ có một tác dụng đặc biệt, ở đây các bài tập nhằm tăng cường sức mạnh các nhóm cơ thân mình có một ý nghĩa đặc biệt (các nhóm cơ bụng, lưng và ngực). Khả năng điều chỉnh trương lực lớn của các nhóm cơ này giúp các cầu thủ có thể giữ thăng bằng mọi động tác trong giai đoạn “trên không” và tất nhiên cũng có thể giữ ổn định tốt hơn tư thế cơ thể mỗi khi rơi xuống đất hoặc xuống ngay cạnh những người khác.

Để huấn luyện cải thiện khả năng này cần phải sử dụng đến những bài tập với trọng lượng rất nặng. Tuy nhiên cũng có nhiều bất lợi đối với việc sử dụng trọng lượng nặng trong thời gian tham gia một giải thi đấu; trước tiên là chúng có ảnh hưởng không tốt đến độ chính xác quả ném rổ.

Độ chính xác quả ném rổ phụ thuộc vào nhiều yếu tố: thành phần sức mạnh, ngay cả khi nâng cao khả năng phát huy sức căng mạnh trong những nhóm cơ chính, sẽ làm thay đổi sự thăng bằng song không phá vỡ nó. Như vậy, nếu thường xuyên thực hiện các bài tập với trọng lượng rất nặng trong suốt cả năm thì chắc chắn tác dụng của chúng sẽ tốt, bởi vì chúng sẽ tạo ra được khả năng ổn định và khả năng giữ thăng bằng cao hơn của cơ thể khi thực hiện các động tác ở giai đoạn trên không.

Những ưu thế khác mà cầu thủ bóng rổ phải có, đó là các phẩm chất: “khả năng định vị”, tốc độ và khả

năng duy trì vững chắc tư thế thăng bằng. Trước khi kết thúc phần trình bày về đề tài này, xin giới thiệu để bạn đọc tham khảo một cách sắp xếp trình tự các nội dung khi lập kế hoạch huấn luyện.

Căn cứ vào logic của lý luận dạy học, việc mô tả một kế hoạch huấn luyện phải sử dụng một số thuật ngữ chuyên môn.

Mục tiêu của việc sử dụng các thuật ngữ này là nhằm làm rõ hơn một số khái niệm, song trong một phạm vi kế hoạch nào đó lại phải loại bỏ bớt cách dùng này, bởi vì các giá trị về sức mạnh, tốc độ, sức bền của một vận động viên cụ thể cần phải chính xác. Khi xử lý các số liệu khách quan sẽ có thể đánh giá được mức tăng trưởng về các tố chất thể lực và đánh giá được một cách chính xác hiệu quả của quá trình huấn luyện. Ngoài ra cũng cần phải có một phiếu đánh giá dùng để ghi chép các số liệu về đặc trưng hình thái và hoạt động có liên quan đến sức mạnh, và các chỉ tiêu chức năng; phiếu này cùng với các phiếu đánh giá kỹ thuật và phiếu theo dõi sức khỏe sẽ luôn luôn hỗ trợ cho các cầu thủ trong sự nghiệp tập luyện và thi đấu của họ.

1. Nếu những số liệu có tính chất dự báo không đủ để xác định mức độ của những điều kiện cần thiết đã đặt ra thì cần phải mô tả kế hoạch một cách có chủ đích để bù đắp những điều kiện cần thiết này trước khi tiếp tục các bước lập kế hoạch khác.

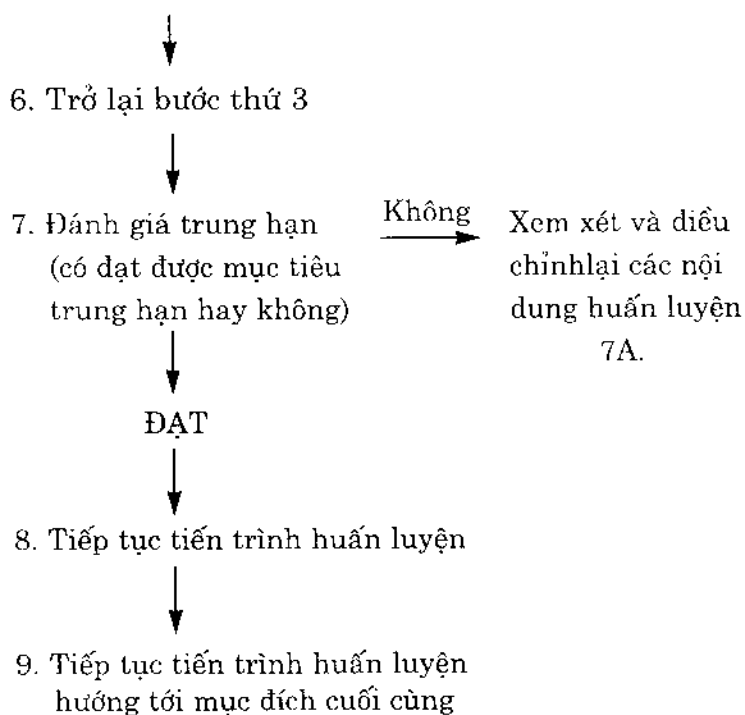
2. Để thay đổi kế hoạch kịp thời, cần phải tập trung nhấn mạnh vào những sai lầm xảy ra trong một giai đoạn tương đối ngắn về thời gian. Như vậy, trên cơ sở những số liệu có tính chất dự báo, bạn phải đề ra một mục tiêu chuyên môn ngắn hạn. Việc đạt được hay không đạt được mục tiêu này sẽ là tiêu chí đánh giá trước tiên đối với phần công việc được thực hiện theo kế hoạch.
3. Xác định các phương tiện huấn luyện được sắp xếp một cách cụ thể trong kế hoạch.
4. Trình bày quá trình tiến hành kiểm tra những công việc đã thực hiện. Nếu đã đạt được mục tiêu thì sẽ tiếp tục tiến hành theo trình tự, tức là bước thứ 5 và 6; ngược lại, nếu không đạt được mục tiêu đã đề ra thì phải thêm vào một hoặc nhiều nội dung huấn luyện (được ghi là 4A) để tiện cho việc thực hiện mục tiêu đã đặt ra trước đó. Chỉ khi đạt được toàn bộ mục tiêu này mới được phép tiếp tục tiến hành xây dựng một mục tiêu chuyên môn ngắn hạn khác.
5. Việc đánh giá trung hạn cần tiến hành vào thời kỳ giữa của một chu kỳ huấn luyện lớn tức là chu kỳ năm. Cần phải đánh giá tổng thể về các mức độ đã đạt được (về các tố chất thể lực và về các phẩm chất kỹ thuật). Sau đó phải làm lại gần như là toàn bộ các thử nghiệm đã được tiến hành.

Rõ ràng rằng chỉ sau khi có được những số liệu dự báo trên cơ sở những kết quả thu được thì mới có thể xây dựng tiếp được các mục tiêu trước mắt, đồng thời đó cũng là kết quả của các mục tiêu chuyên môn được đặt ra từ trước trong quá trình phân tích và xác định các phương tiện trong kế hoạch sẽ được kiểm tra và thực hiện.

Có thể tóm tắt về các bước như sau:

1. Đánh giá dự báo về những Không → Bù đắp thêm
điều kiện cần phải có ở những điều
VDV (tổ chất thể lực và kiện cần phải
năng lực vận động) có
- ↓
- DAT**
- ↓
2. Mục tiêu chuyên môn (ngắn hạn)
- ↓
3. Các phương tiện huấn luyện
chuyên môn (các buổi huấn luyện)
- ↓
4. Kiểm tra xem đã đạt Không → Sửa chữa điều chỉnh
được mục tiêu đặt ra nội dung các buổi
hay chưa huấn luyện cho hợp
lý.
- ↓
5. Xác định mục tiêu chuyên
môn mới:...

4A



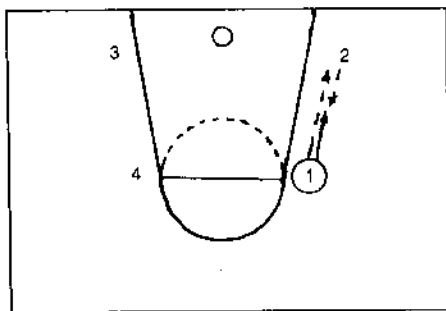
MỘT SỐ KỸ NĂNG CƠ BẢN TRONG THI ĐẤU BÓNG RỔ

I. HUẤN LUYỆN KỸ NĂNG KIỂM SOÁT BÓNG

Các kỹ thuật kiểm soát bóng phải thường xuyên được đưa vào chương trình tập luyện hàng ngày và phải được kết hợp với những phương thức di chuyển đã lựa chọn từ trước.

1. Bài tập chuyên - bắt bóng.

Các bài tập dưới đây là một trong những dạng bài tập nhằm cải thiện khả năng kiểm soát bóng của cầu thủ. Nó được xây dựng theo nguyên tắc nâng cao kỹ năng liên lạc, phối hợp giữa các cầu thủ.

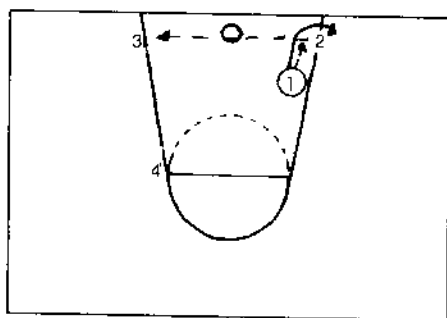


Hình 20

Bài tập số 1.

Các cầu thủ đứng ở 4 góc theo hình thang của khu vực dưới rổ. Số 1 chuyền bóng cho số 2 rồi di chuyển về phía cầu thủ đó, cho đến nửa quãng đường

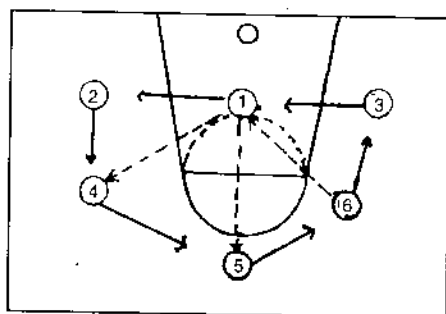
di chuyển lại tiếp tục bắt bóng do số 2 chuyển trả lại.



Hình 21

Số 1 đưa bóng trao tay cho số 2 bắt bóng rồi chuyển vào trong cho số 3 và cứ tiếp tục như vậy.

Để quen với cách liên hệ với nhau bằng lời nói, khi thực hiện bài tập, mỗi cầu thủ sau khi nhận được bóng sẽ phải gọi tên người tiếp theo sẽ nhận quả chuyển của anh ta. Trình tự chuyển bóng cụ thể sẽ do huấn luyện viên quy định và khi người sau hô to “đổi” thì hướng chuyển bóng sẽ phải đảo ngược lại.



Hình 22

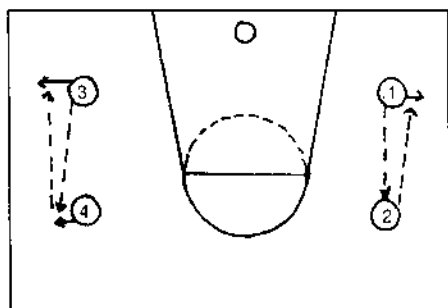
Bài tập số 2.

6 cầu thủ đứng theo các vị trí như trên hình 22. Số 1 và số 2 có bóng; số 1 chuyển bóng và bắt bóng liên tục gần như cùng một lúc, chuyển bóng cho

các vị trí theo thứ tự từ phải sang trái và ngược lại. Bài tập này có thể thực hiện theo cách các cầu thủ xoay

vòng chuyển đổi vị trí trước khi chuyển bóng hoặc bằng cách gọi tên một cầu thủ nào đó sẽ phải bắt bóng.

Hoặc: khi huấn luyện viên ra lệnh đổi chỗ, các cầu thủ mới bắt đầu thực hiện xoay vòng đổi chỗ theo chiều kim đồng hồ.

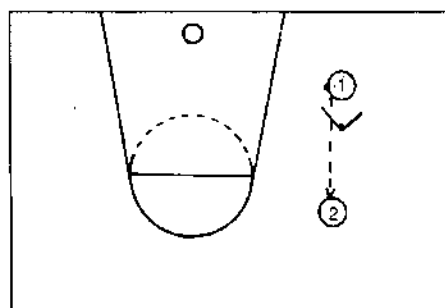


Hình 23

hai bên cánh; từng đôi một sẽ thực hiện chuyển - bắt bóng với nhau theo những đường chuyển lệch hướng với nhau.

Bài tập số 3.

Để các cầu thủ quen với việc di chuyển vào trong - ra ngoài để chuyển bắt bóng ở hai cánh cần phải cho các cầu thủ đứng từng đôi một đối diện nhau ở



Hình 24

Bài tập số 4.

Cầu thủ số 1 và số 2 vừa di chuyển vừa phối hợp chuyển - bắt bóng với nhau; phạm vi di chuyển ở khu vực gần đường biên. 1 cầu

thủ phòng ngự cản phá hành động của số 1 và số 2. Khi

cầu thủ phòng ngự này phá được bóng sẽ vào thay thế vị trí của cầu thủ bị phá bóng. Không sử dụng quả chuyển bóng bổng qua đầu.

Bài tập số 5.

Nếu có một vài cầu thủ nào đó bắt bóng chưa thật tốt thì huấn luyện viên phải cùng thực hiện bài tập với các cầu thủ đó. Bài tập như sau: huấn luyện viên đứng đối diện với các cầu thủ và chuyển bóng bằng một tay thật mạnh để từng cầu thủ tập kỹ thuật bắt bóng.

Bài tập số 6.

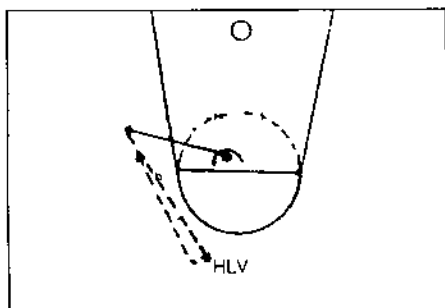
Cũng giống như bài tập số 5 nhưng cầu thủ đứng quay lưng về phía huấn luyện viên. Khi huấn luyện viên ra tín hiệu (chuyển bóng bật đất bằng 1 tay) thì cầu thủ quay lại để bắt bóng.

Bài tập số 7.

Như bài tập số 5 nhưng huấn luyện viên gọi đích danh cầu thủ sẽ phải bắt bóng.

Bài tập số 8.

Như bài số 5 nhưng huấn luyện viên dùng tín hiệu quy ước bằng tên gọi các màu. Nếu huấn luyện viên hô “đỏ” thì cầu thủ bắt bóng sẽ phải quay phải, còn nếu hô “trắng” thì cầu thủ bắt bóng phải quay trái ra sau để bắt bóng.

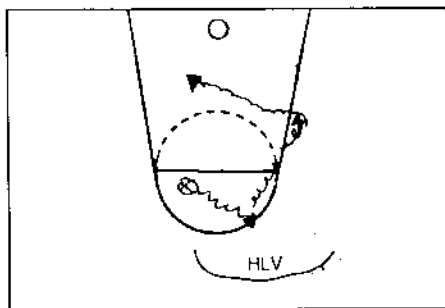


Hình 25

chuyển nhanh để chiếm vị trí bắt bóng rồi chuyển trở lại cho huấn luyện viên (quay trái sẽ chuyển sang trái và ngược lại).

Bài tập số 9.

Tập di chuyển theo phản ứng phòng ngự. Huấn luyện viên cầm bóng xoay người sang trái hoặc sang phải để chuyển bóng, cầu thủ sẽ đón bóng phải di



Hình 26

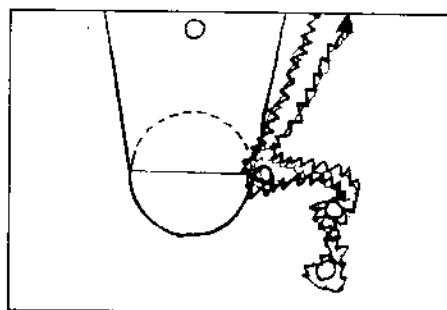
Bài tập số 10.

Tập phản ứng khi dẫn bóng. Huấn luyện viên ra hiệu lệnh cho cầu thủ dẫn bóng di chuyển sang trái và sang phải, tiến hoặc lùi. Sau đó tập dẫn 2

quả bóng và mỗi lần đổi hướng cầu thủ sẽ phải đổi bóng ở tay nọ sang tay kia.

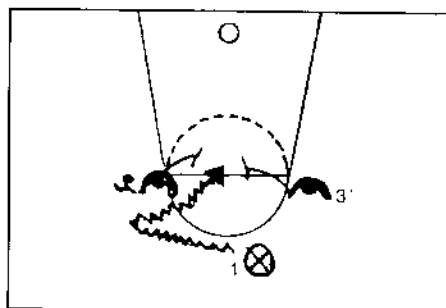
Bài tập số 11.

Trong bài tập này sử dụng 3 chiếc ghế đẩu (có thể nhiều hơn) đặt trên sân làm chướng ngại vật. Các cầu thủ dẫn 1 hoặc 2 quả bóng và phải thực hiện dẫn bóng



Hình 27

thay đổi các hướng khác nhau tại vị trí các chướng ngại vật. Mỗi lần đổi hướng dẫn bóng, cầu thủ phải đổi tay dẫn bóng. Chú ý phải đến sát chướng ngại vật rồi mới được đổi hướng.



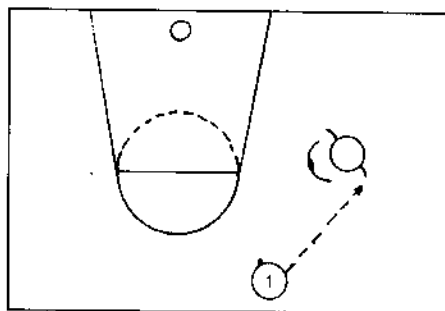
Hình 28

Bài tập số 12.

Bài tập tấn công 1 đánh 2. 2 cầu thủ đứng ở khoảng giữa cự li cản phá liên tục. Cầu thủ dẫn bóng (số 1) phải giữ không để

mất bóng và thực hiện ném rổ trong vòng 3 giây.

2. Hoàn thiện kỹ năng phối hợp chuyên bắt bóng.



Hình 29

Người chuyên bóng phải xác định trước một điểm đích để chuyển bóng tới và điểm đó phải cách xa người phòng thủ. Khi

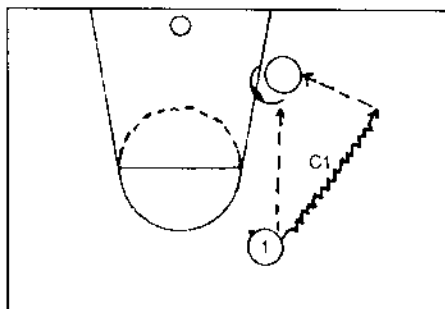
cần cầu thủ phải dẫn bóng để mở rộng góc chuyển bóng.

Biện pháp chuyển bóng đổi hướng nhanh thường làm cho các hành động phòng thủ bị hẫng vì thế trong những trường hợp này các đường chuyển bị chặn phá chỉ đôi khi mới xảy ra. Để thoát khỏi sự cản phá khi chuyển bóng, trước tiên cầu thủ phải làm động tác giả chuyển bóng để kéo người phòng thủ ra khỏi hướng chuyển bóng, và như vậy cần phải chú ý quan sát cả cầu thủ phòng ngự lẫn các đồng đội của mình.

- Sử dụng dẫn bóng khi chuyển bóng.

Cần phải hạn chế sử dụng dẫn bóng trong những trường hợp sau đây:

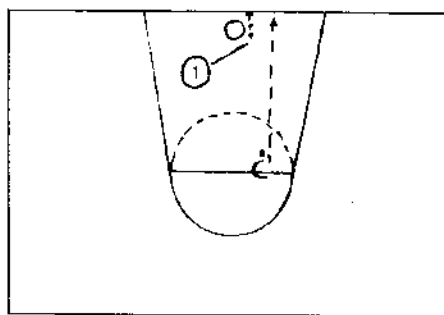
- a, Đưa bóng sang nửa sân bên kia.
- b, Mở rộng góc chuyển bóng.
- c, Nhận bóng để ném rổ.



Hình 30

Hạn chế trong những trường hợp này, nghĩa là không nên dẫn bóng quá 3 lần bóng bật đất, như vậy việc cản phá của người phòng thủ sẽ khó khăn hơn.

- Hệ thống bài tập không chế bóng.



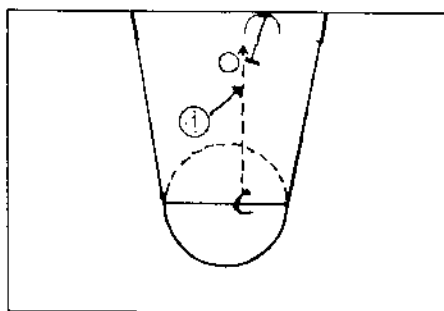
Hình 31

Huấn luyện viên ném bóng vào bảng rổ; số 1 vào bắt bóng bật bảng và ném rổ.

Bài tập này cũng có tác dụng rất tốt đối với việc luyện tập tốc độ phản ứng.

Việc huấn luyện nâng cao tốc độ phản ứng của các cầu thủ và tư duy chiến thuật của đội bóng là rất cần thiết đối với tất cả các huấn luyện viên.

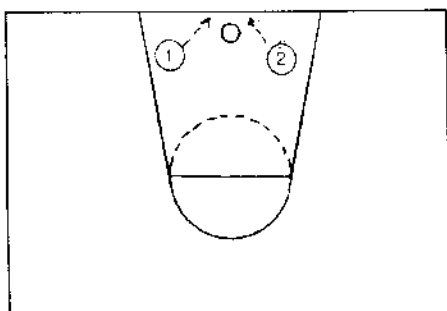
Dưới đây là một số bài tập có thể đáp ứng được yêu cầu trên.



Hình 32

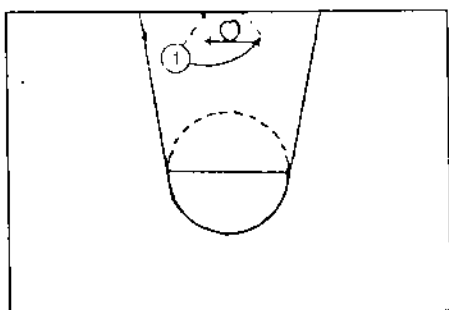
Bài tập được thực hiện tương tự như bài tập trên song có thêm một cầu thủ phòng ngự cố gắng cản phá quả ném rổ của cầu thủ số 1. Các cầu thủ đổi vai trò cho nhau sau 5 lần lặp lại.

Các cầu thủ đứng theo vị trí như hình vẽ, chuyển



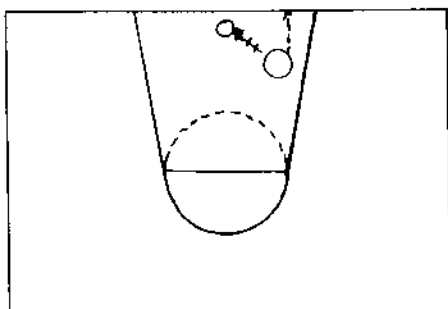
Hình 33

bóng vào bảng rổ để bắt bóng bật bảng; làm liên tục như vậy và khi huấn luyện viên đưa ra tín hiệu (quy định trước) thì cầu thủ phải ném bóng vào rổ.



Hình 34

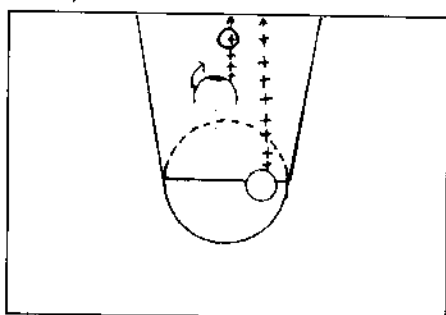
Bài tập với một cầu thủ liên tục chuyển bóng vào bảng rổ, theo đường chuyển chéo góc để bóng bật sang phía đối diện rồi di chuyển sang bắt bóng và tiếp tục làm theo hướng ngược lại.



Hình 35

Bài tập với 1 cầu thủ liên tục chuyển bóng cao vào bảng rổ và bắt bóng bật bảng; yêu cầu điểm chạm của bóng với bảng rổ luôn luôn phải cao hơn vòng rổ. Khi huấn

luyện viên phát tín hiệu (quy ước trước) thì cầu thủ sẽ thực hiện ném rổ.



Hình 36

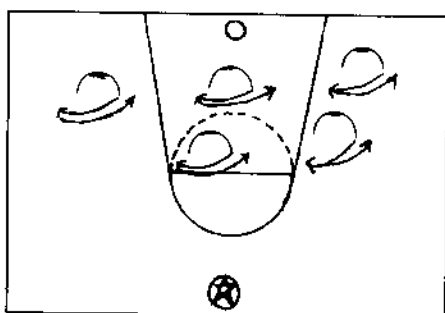
Huấn luyện viên đứng tại vạch ném phạt; một cầu thủ đứng bên phải trong khu vực hình thang dưới rổ, mặt hướng về phía huấn luyện viên.

Khi huấn luyện viên

ném rổ, cầu thủ này phải quay người vào bắt bóng dưới rổ và thực hiện ngay quả ném rổ.

Huấn luyện viên đứng càng gần bảng rổ để ném bóng thì phản ứng của cầu thủ để bắt bóng bật bảng và ném rổ càng phải nhanh hơn. Đây cũng chính là cách nâng cao yêu cầu của bài tập.

- Các bài tập có tình huống cầu thủ phòng ngự cản phá quả ném rổ.



Hình 37

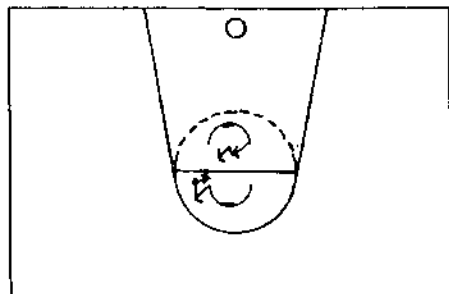
Các cầu thủ đứng ở tư thế cơ bản trên nửa sân và thực hiện các bước di chuyển: bước trượt tiến, lùi, sang phải theo tín hiệu quy ước của huấn luyện viên. Khi huấn luyện

viên chỉ tay sang bên phải, các cầu thủ phải lập tức nhảy lò cò theo đường chéo rồi trở về tư thế ban đầu.

- Sau đó có thể tiếp tục cho các cầu thủ tập như trên song yêu cầu phải làm động tác quay 180° sang phải, sang trái theo tín hiệu của huấn luyện viên.

- Các cầu thủ đứng đối diện với huấn luyện viên. Khi huấn luyện viên hô “Đỏ” thì các cầu thủ phải đứng nghiêm, ngay ngắn và khi có tiếng hô “Trắng” thì các cầu thủ phải chuyển sang tư thế ngồi xổm.

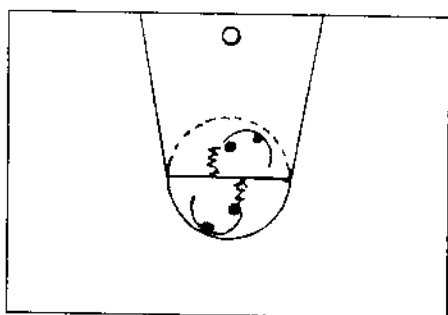
- Các cầu thủ đứng từng đôi một đối diện nhau trên sân, một người là “người hướng dẫn” sẽ làm các động tác di chuyển: bước trượt, quay vòng, bật nhảy...; người kia phải bắt trước làm theo tất cả các hành động của “người hướng dẫn” một cách kịp thời.



Hình 38

Hai cầu thủ đứng đối diện nhau trong vòng ném phạt hoặc vòng tròn giữa sân (như hình vẽ). Khi bắt đầu bài tập, mỗi cầu thủ phải hạ thấp trọng tâm về tư thế phòng

thủ cơ bản rồi dùng tay cố gắng chạm vào gối bên đối diện của đối phương. Mỗi lần cầu thủ đưa tay ra để chạm gối đối phương thì người này phải bước lùi lại để tránh và ngược lại. Mỗi lần chạm được vào gối của đối phương hoặc đối phương chưa bị tay chạm nhưng do di chuyển để tránh đã vượt ra khỏi vòng tròn sẽ được tính là một điểm.

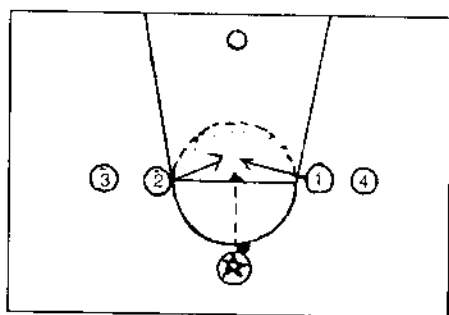


Hình 39

Hai cầu thủ đứng trong vòng tròn trên sân, mỗi người có một bóng. Khi huấn luyện viên phát tín hiệu, cả hai người bắt đầu dẫn bóng di chuyển trong phạm vi vòng tròn

đồng thời cố gắng dùng tay còn lại phá bóng của người kia bật ra khỏi vòng tròn.

Khi huấn luyện viên hô “Đổi”, các cầu thủ phải đổi tay dẫn bóng.

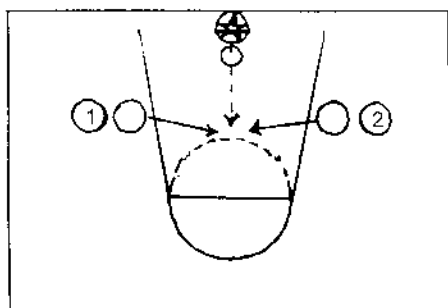


Hình 40

Các cầu thủ đứng thành hai hàng dọc đối diện nhau qua vòng ném phạt. Huấn luyện viên tung bóng lên cao, hai cầu thủ đứng đầu của hai hàng phải vào bật nhảy tranh

cướp bóng. Người bắt được bóng sau đó sẽ chuyển bóng lại cho huấn luyện viên rồi trở về đứng vào cuối hàng. Bài tập được tiếp tục với người đầu hàng tiếp theo.

Sau đó bài tập được thực hiện với các cầu thủ đứng làm 3 hàng; 3 cầu thủ đứng đầu hàng vào tranh bóng và cũng thực hiện như phần trên của bài tập.



Hình 41

Các cầu thủ đứng thành hai hàng dọc đối diện nhau ở khoảng giữa hai cạnh của khu vực hình thang dưới rổ (như hình vẽ). Khi huấn luyện viên lăn nhanh bóng qua thì số

1 và số 2 phải nhào người ra để tranh bóng.

II. NÉM RỔ

1. Các hoạt động bổ trợ kỹ thuật ném rổ.

Cũng theo Bob Knight, không nên sử dụng các bài tập ném rổ để khởi động bởi vì trong quá trình huấn luyện, hành động ném rổ cần phải được thực hiện trong điều kiện có sức ép nhất định (có người cản phá) để tạo ra những tình huống càng giống với thực tế thi đấu càng tốt. Vì vậy đôi khi trong một chương trình huấn luyện người ta phải loại bỏ một cách tối đa các hành động ném bóng tự do, tại chỗ không có người cản phá. Theo kinh nghiệm của mình, Bob Knight thường sử dụng những dạng bài tập khác để khởi động trước một buổi tập như sau.

Bài tập số 1. Các cầu thủ mỗi người giữ 1 quả bóng, chuyển với tốc độ rất nhanh và dùng sức rất mạnh từ

tay này sang tay kia 25 lần. Mục đích của bài tập này là nhằm tăng cường sức mạnh của cổ tay, bàn tay và các ngón tay.

Bài tập số 2. Các cầu thủ mỗi người có một đoạn dây để nhảy; đầu tiên quay dây thuận chiều từ trên xuống dưới - từ sau ra trước sau đó quay dây theo chiều ngược lại rồi cuối cùng là quay dây bắt chéo tay. Mục đích của bài tập này là nhằm phát triển sức nhanh và sự khéo léo của cầu thủ.

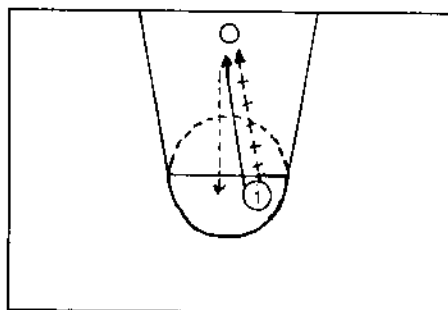
Bài tập số 3. Mỗi cầu thủ có bóng phải thực hiện các bài tập khống chế bóng khác nhau trong thời gian 3 phút. Mục đích của bài tập nhằm phát triển kỹ năng khống chế, xử lý bóng và phát triển sức nhanh của hai tay. Bài luyện này rất có lợi cho cả huấn luyện phòng thủ lẫn huấn luyện tấn công.

Những cầu thủ đã quen thực hiện các bài tập với sức mạnh lớn hơn có thể thực hiện chúng theo cách riêng của mình trước khi bước vào thực hiện 3 bài tập nói trên. Còn những cầu thủ cần nâng cao hơn sức mạnh cho đôi tay của mình thì sau buổi tập cần phải tự tập thêm bằng cách sử dụng bài tập sau: dùng một quả bóng cao xu nhỏ đặt giữa hai bàn tay, dùng sức ép hai bàn tay vào bóng kết hợp với xoay bóng liên tục (có thể dùng bóng tennis).

Sau khi đã thực hiện các bài tập nêu trên khoảng 6 phút bắt thì bắt đầu bước vào tập luyện.

2. Các bài tập ném rổ.

Nguyên tắc cơ bản cần phải tuân thủ trong tất cả các bài tập ném rổ là ném rổ dưới sức ép (có người khác cản phá). Ngoài ra sức ép còn có thể là do phải thay đổi tư thế ném theo những tình huống khác nhau; cũng có thể là tận dụng thời cơ ném một cách chớp nhoáng, đột nhiên.



Hình 42

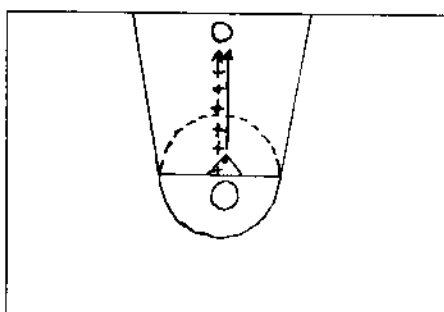
Cầu thủ đứng ở vạch ném phạt thực hiện 5 quả ném rổ trong 20 giây. Nếu thực hiện ném rổ từ góc sân thì cầu thủ này phải ném 4 quả.

Mỗi lần ném rổ, sau khi bóng rời tay, cầu thủ phải di động nhanh vào bắt bóng dưới rổ, ném về phía vòng ném phạt rồi di động lên đón - bắt chính quả ném của mình để thực hiện quả ném tiếp theo.

Huấn luyện viên sẽ đưa ra yêu cầu cụ thể đối với các cầu thủ về kỹ thuật ném rổ cũng như kỹ thuật chuyển bóng và bắt lại bóng.

Cầu thủ số 1 ném rổ

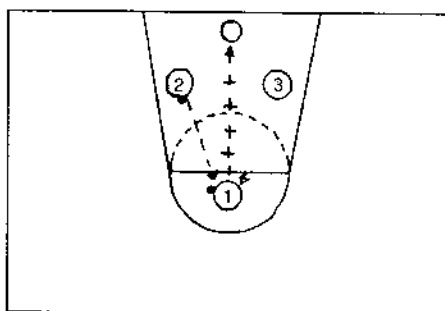
Cầu thủ số 2 chuyển bóng.



Hình 43

Số 1 ném bóng (bật đất hoặc bật bảng), số 2 bắt bóng rồi chuyển cho số 1 sau đó áp vào dùng tay cản phá quả ném rổ ngay sau đó của số 1. Sau khi thực hiện 5 quả như vậy, số

1 và số 2 sẽ đổi vai trò cho nhau. Sau đó bài tập được lặp lại tương tự nhưng trước khi ném rổ phải có một đoạn dẫn bóng. Người ném rổ khi bắt bóng phải ở tư thế hai chân chùng, trọng tâm cơ thể hạ thấp.

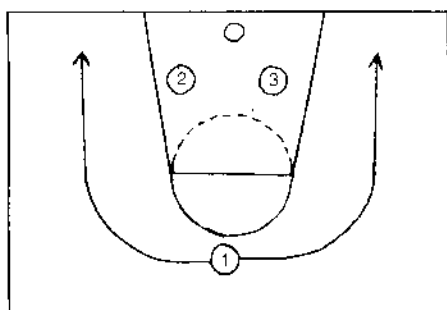


Hình 44

Bài tập thực hiện với 3 cầu thủ và 2 quả bóng. Số 1 là người ném rổ, đứng ở sau vạch ném phạt; số 2 và số 3 cướp bóng dưới rổ và chuyển bóng. Số 1 ném rổ sau đó rút

nhANH ra ngoài nhận quả bóng thứ 2 chuyển đến để ném rổ tiếp. Ngày thứ nhất tập 30 giây và kéo dài dần mỗi lần thêm 5 giây cho tới khi thời gian tập tối đa là 1 phút. Cuối bài tập 3 cầu thủ đổi vai trò cho nhau.

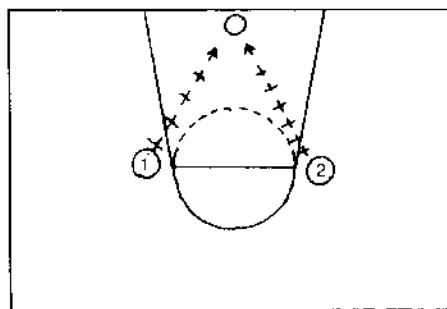
Cũng cần phải kiểm soát nghiêm ngặt độ chính xác của những quả chuyển khi thực hiện các bài tập.



Hình 45

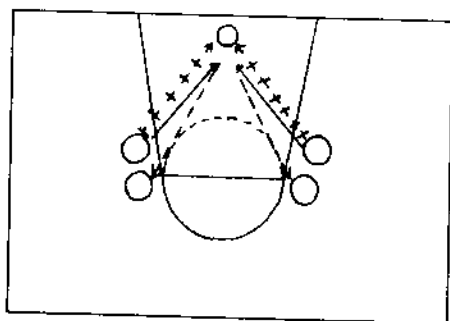
Bài tập được thực hiện lặp lại như trên song sau mỗi lần ném rổ, cầu thủ ném bóng phải chạy vòng phía ngoài khu vực 3 giây. Lần thứ nhất thực hiện ném rổ không có giai đoạn dẫn bóng, sau đó xuất phát nhanh sang phải rồi dẫn bóng sang trái và ngược lại.

Nên luyện tập ném bóng tựa bảng khi ném ở cự ly dưới 3-4m và đặc biệt là khi ném ở góc 45° so với bảng rổ. (Song cũng nên căn cứ vào thói quen và tính tự tin của từng cầu thủ).



Hình 46

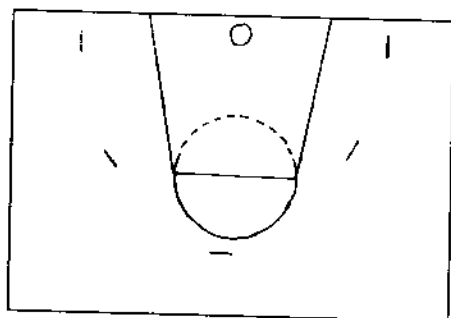
Hai cầu thủ đứng cạnh hai đầu của vạch ném phạt, mỗi người có một bóng và họ phải ném vào rổ. Sau mỗi lần ném, các cầu thủ phải di chuyển vào bắt bóng dưới rổ rồi tung bóng đến vị trí đứng lúc đầu, đồng thời di chuyển nhanh chóng về vị trí đó để đón bóng và thực hiện quả ném tiếp theo. Bài tập kết thúc khi có 1 trong 2 cầu thủ ghi được 2 quả trúng rổ. Huấn luyện viên có thể ra quyết định về số lần ném trúng rổ cho bài tập.



Hình 47

Bài tập được thực hiện tương tự như trên nhưng hai cầu thủ chỉ có một quả bóng. Cầu thủ ném rổ phải di chuyển vào bắt bóng dưới rổ rồi chuyển cho cầu thủ kia. Cần thực

hiện bài tập như một tình huống thi đấu.



Hình 48

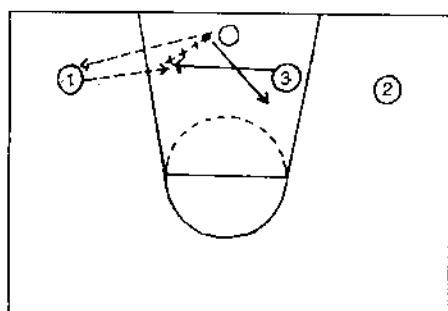
Xác định trước 5 vị trí sẽ thực hiện ném rổ (như trên hình 48). Các cầu thủ thực hiện ném 4 quả tại một điểm rồi chuyển sang điểm tiếp theo. Có thể tổ chức cho một người

tập ném rổ; cũng có thể tổ chức nhiều người cùng tập song phải tránh, không để cho bóng tới rổ cùng một lúc. Mục đích bài tập là tập ném rổ trong bối cảnh lộn xộn, chớp thời cơ như trong tình huống thi đấu.

Các bài tập ném rổ từ bên trong khu cấm

Ba người ném rổ.

Số 1 và số 2 mỗi người có một bóng và sẽ là người

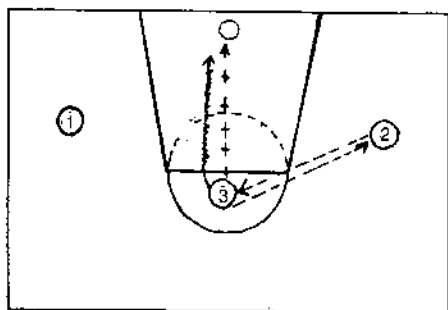


Hình 49

chuyển bóng, số 3 nhận bóng từ số 1, ném rổ rồi bắt bóng dưới rổ chuyển lại cho số 1. Sau đó số 3 tiếp tục hướng về phía số 2 để nhận bóng, ném rổ và thực hiện như đối với số 1.

Bài tập có thể được tăng cường với một cầu thủ phòng ngự thụ động phía sau người ném rổ để tập ném rổ sau khi đã “bắt vớ” được vị trí của người phòng thủ. Bài tập tiếp tục bằng cách đổi vai trò giữa 3 cầu thủ.

Bài tập phản xạ.



Hình 50

Cách tập tương tự như bài tập trên chỉ khác là: số 3, sau khi bắt được bóng tại vị trí sau vạch ném phạt (đầu chai) phải phản ứng và thực hiện theo đúng mệnh lệnh của

người chuyển bóng đó là: “ném rổ - đột phá vào hoặc chuyển bóng”.

Sau đó “mệnh lệnh” của người chuyển bóng được thay thế bằng cầu thủ phòng ngự. Cầu thủ số 3 phải

ném rổ hoặc trì hoãn bằng phản ứng thích hợp đối với vị trí của cầu thủ phòng ngự này.

3. Những nguyên tắc cơ bản trong huấn luyện kỹ năng ném rổ.

Như đã trình bày ngay từ đầu, tất cả các yếu tố nền tảng trong phòng ngự và tấn công đều được ví như những phần nhỏ của một chiếc bánh hoàn chỉnh mà mỗi phần đều có tầm quan trọng như nhau. Song mọi hành động tấn công đều phải kết thúc bằng quả ném rổ mà có thể dẫn đến bàn thắng.

Cũng không hoàn toàn đúng khi nói rằng, người nào đó vốn được sinh ra để làm một người ném rổ giỏi; ngay cả khi có một vài cầu thủ nào đó có thể chứng minh ngay rằng họ là những tài năng ném rổ thực sự thì cũng là nhờ có tập luyện, ôn luyện và kinh nghiệm thực tế họ mới có thể trở thành những người như vậy.

Tính cách và khả năng của cầu thủ có liên quan chặt chẽ với các yếu tố nền tảng trong tấn công và phòng ngự. Những cầu thủ có tính cách mạnh bạo, khả năng đe dọa một cách dũng mãnh là những người có ưu thế về phòng ngự, còn ưu thế về tấn công là những người tương đối hoàn thiện, có thể gây náo loạn tình huống.

Điều quan trọng là tính cách con người thường khó

thay đổi, do vậy trong huấn luyện ném rổ cần phải quan tâm đến vấn đề này cho dù là các cầu thủ chỉ thể hiện được chút ít khả năng gây náo loạn thì cũng vẫn phải coi trọng.

Nguyên tắc cơ bản để tiến hành huấn luyện ném rổ nhằm đạt tới khả năng kiểm soát bóng tốt hơn và độ chính xác cao hơn là phải xuất phát từ kỹ thuật ném rổ bằng một tay, trong đó chứa đựng những quy tắc có giá trị đối với tất cả các dạng kỹ thuật ném rổ. Mục tiêu của toàn bộ quá trình huấn luyện này bao giờ cũng là để đạt tới trình độ cao nhất mà cần phải nhấn mạnh vào các khía cạnh sau đây:

- Thành thực nhiều kiểu ném rổ khác nhau.
- Tốc độ ném rổ nhanh.
- Ném rổ từ nhiều cự li khác nhau.
- Tăng tỷ lệ phần trăm quả ném trúng rổ.

Những yếu tố cần thiết, hỗ trợ một cách có hiệu quả trong quá trình hoàn thiện các khía cạnh trên là:

- Chiếm được khoảng trống hợp lý một cách nhanh chóng.
- Chọn kiểu ném hợp lý, hiệu quả.
- Tìm ra được những nguyên nhân dẫn đến sai lầm đã mắc phải.

Để trở thành một tay ném rổ cừ khôi, cầu thủ phải luyện tập thường xuyên liên tục với một cường độ lớn. Dưới đây xin nêu ra chương trình luyện tập có thể tham khảo.

1) Tập ném rổ đúng kỹ thuật và luôn tuân thủ đúng kỹ thuật trong các tình huống bài tập.

2) Sắp xếp chương trình tự tập hàng ngày với một số lượng cố định về số lần ném rổ (từ 100 - 200 đến 300 quả).

Theo nhận xét của Dalipagic và Cosic, lý do về sự khác nhau giữa thành tích ném rổ của các cầu thủ người Italia và các cầu thủ Nam Tư thực ra chỉ là do các cầu thủ Nam Tư thường tập ném rổ hàng trăm lần một ngày.

Nhưng cho dù là số lần ném rổ cố định thường xuyên trong mỗi ngày tập luyện là bao nhiêu thì cũng phải được chia ra thành những tổ 10 - 15 - 20 lần ném và cố gắng duy trì tỷ lệ ném trúng rổ.

- Lúc đầu tập ném ở những vị trí và kiểu ném sơ trường, sau đó tập thay đổi ở những vị trí, kiểu ném khác nhau.

- Tập ném rổ trong khi đang di động (lăn bóng ra trước, tung ra sau lưng một đồng đội), sau khi di chuyển ra chỗ trống và dừng lại.

- Luôn sẵn sàng bám theo quả ném của chính mình để thực hiện bồi tiếp bóng vào rổ (bù rổ) trong trường hợp không trúng rổ.

3) Luyện tập ném rổ có người phòng ngự (có sức ép) ví dụ:

- Chống lại sự cản phá thụ động.
- Tranh chấp một đấu một, hai đấu hai, ba đấu 3...
- Chiếm lĩnh chỗ trống sau đó đột ngột quay trở lại một cách mạnh mẽ, chớp nhoáng.

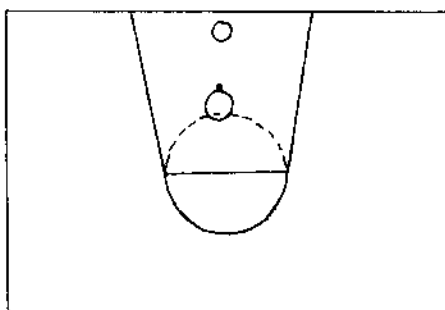
Việc nâng cao tỷ lệ ném trúng rổ nhờ quá trình tập luyện sẽ làm cho các cầu thủ phấn khởi. Khả năng của cầu thủ sẽ được cải thiện ngay trong các hành động kỹ thuật cả về mặt thể lực cũng như tinh thần và họ sẽ trở nên tự tin hơn.

Những yếu tố cơ bản để ném rổ có hiệu quả cao là:

- a, Điều chỉnh đúng tư thế cơ thể.
- b, Tư thế, động tác cầm bóng của bàn tay.
- c, Khuỷu tay - cánh tay - cẳng tay - cổ tay chuyển động trong một mặt phẳng thẳng đứng.
- d, Hướng đúng vào mục tiêu.
- e, Bóng bay theo đúng quỹ đạo hình Parabol.

f, Tay duỗi hết và hướng phía rổ sau khi bóng đã rời tay.

Những yếu tố trên đảm bảo sự phối hợp nhịp nhàng của các cử động thành phần để tạo ra một hành động ném rổ hoàn chỉnh trong một tư thế cân bằng, dùng sức hợp lý và có độ chính xác cao.



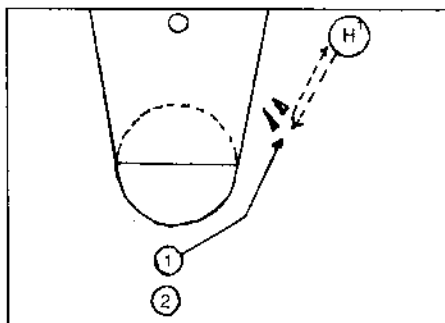
Hình 51

Bài tập chân.

a, Trước khi ném rổ, các cầu thủ cầm bóng thực hiện động tác bật nhảy, nâng cao đùi kết hợp đồng thời với tay đưa bóng lên cao theo

hướng ném rổ (không ném bóng đi).

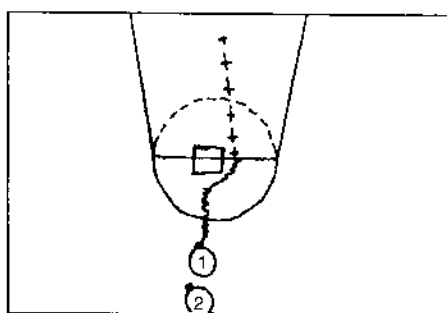
b, Thực hiện bài tập theo nhịp đếm: nhịp đếm “một” - bật lên và nhịp đếm “hai” - bóng ra tay.



Hình 52

Trước tiên các cầu thủ tập động tác bước nhảy dừng. Các cầu thủ đứng thành một hàng dọc ở tuyến giữa sân (h. 52). Huấn luyện viên đứng ở bên cánh lần lượt chuyển

bóng cho các cầu thủ. Cầu thủ chạy vào bắt bóng, chạy thẳng hướng tới huấn luyện viên. Khi bắt bóng, cầu thủ này phải thực hiện bước nhảy dừng theo hai giai đoạn sao cho khi bắt được bóng bàn chân đã hướng về phía rổ. Sau đó cầu thủ có bóng sẽ chuyền bóng lại cho huấn luyện viên rồi vòng về đứng vào cuối hàng. Bài tập tiếp tục với cầu thủ thứ hai vào bắt bóng và thực hiện bước nhảy dừng. Chú ý tập chuyển bắt bóng có bước dừng ở cả hai bên sân.

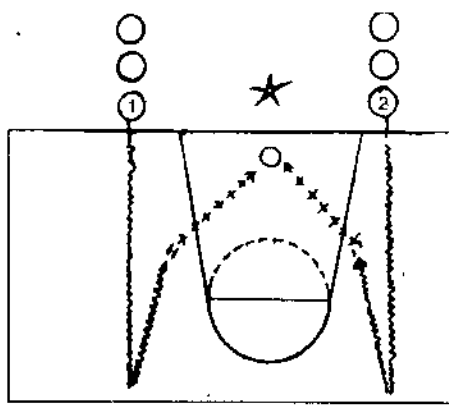


Hình 53

Các cầu thủ mỗi người có một bóng đứng thành hàng dọc ở tuyến giữa. Thứ tự từng người thực hiện di động dẫn bóng theo hướng chính diện; khi đến vạch ném phạt cầu thủ phải thực hiện

động tác đổi hướng, không đổi tay dẫn bóng. Sau đó thực hiện bước dừng và ném rổ. Khi đổi hướng phải thực hiện động tác “bước chéo” theo yêu cầu của huấn luyện viên.

Các cầu thủ đứng thành 2 hàng ở sau đường biên ngang. Số 1 và số 2 cùng xuất phát, dẫn bóng di chuyển về phía đường giữa sân. Khi đến điểm quy định (dùng một quả bóng làm mốc) các cầu thủ phải đổi

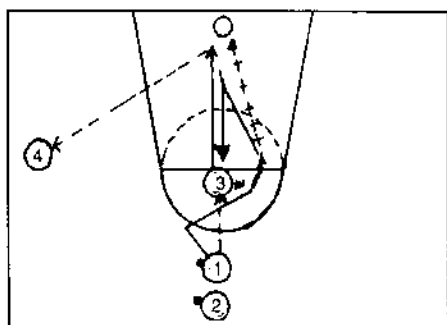


Hình 54

hướng và quay trở lại theo hướng rổ. Sau đó dừng lại rồi ném rổ. Ở đoạn dẫn bóng trở về động tác phải mạnh mẽ để có thể bắt bóng ném rổ với một tốc độ rất nhanh.

Có thể thực hiện các bài tập này theo tín hiệu ra lệnh bằng tay của huấn luyện viên, ví dụ:

- a, Hai tay thẳng ra trước = ném rổ.
- b, Hai tay dang ngang = dẫn bóng vào.
- c, Hai tay duỗi để thấp phía dưới = dừng lại rồi mới ném rổ.



Hình 55

Các cầu thủ đứng thành hàng dọc như trong hình vẽ (H. 55). Số 1 và số 2 cầm bóng. Số 1 chuyển bóng cho số 3 rồi làm động tác giả sang trái - đổi hướng chạy sang phải

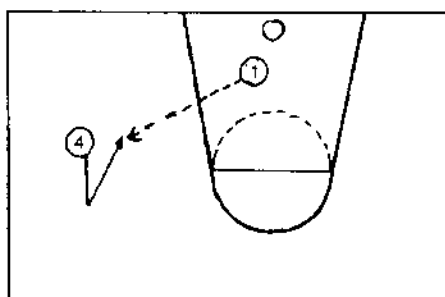
nhận bóng trao tay từ số 3 để thực hiện dẫn bóng và

ném rổ. Sau khi ném rổ, cầu thủ này theo vào bắt bóng dưới rổ rồi chuyển bóng cho số 4.

Quay vòng bài tập: 1 thay số 3.

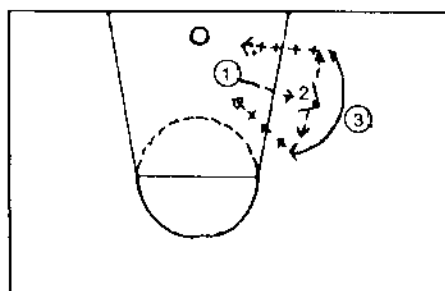
3 thay số 4.

4 về đứng sau hàng dọc.



Hình 56

Bài tập tương tự như trên, song số 4 trước khi nhận quả chuyển từ số 1 phải rời khỏi vị trí đứng, sau đó mới quay về hướng đón bóng.



Hình 57

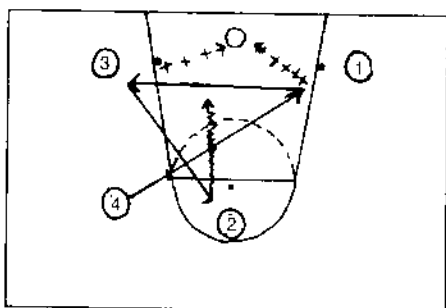
Bài tập có 3 cầu thủ.

Số 1, 2, 3 đứng như trong hình vẽ.

Số 1 bắt bóng dưới rổ và luôn luôn chuyển cho số 3.

Số 3 là người ném rổ

Số 2 nhận bóng của số 1 sau đó đập bóng sang 2 bên cho số 3 bắt bóng ném rổ. Mỗi vòng thực hiện trong 1 phút.



Hình 58

Ba cầu thủ ở các vị trí như trên hình vẽ. Bóng được đặt trên sân.

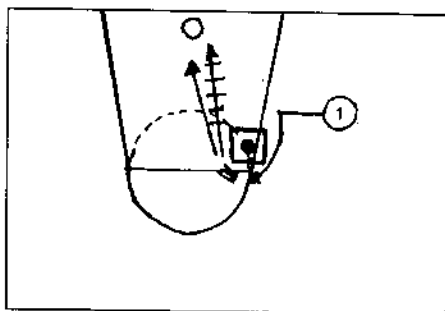
Số 4 là người ném rổ

Số 4 di chuyển đến lấy bóng ở vị trí của số 1 để ném rổ rồi tiếp tục thực hiện như vậy ở vị trí số 2 và số 3.

Với bóng ở vị trí số 2, cầu thủ ném rổ phải dùng tay không phải là tay đã dẫn bóng để ném rổ.

Bài tập ném rổ cá nhân.

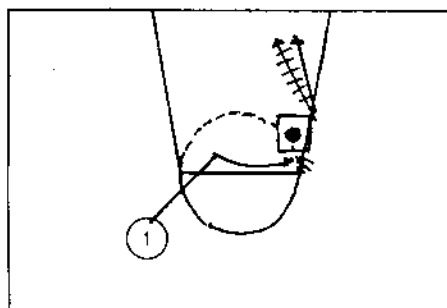
Khi thực hiện các bài tập này, cầu thủ phải định ra trong đầu mình một mục tiêu rất rõ ràng trước khi thay đổi vị trí ném rổ: phải có 7 lần trúng đích trong 10 lần ném.



Hình 59

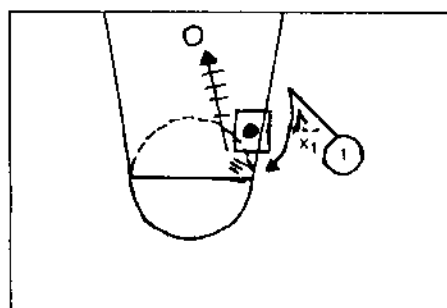
Cầu thủ số 1 có vị trí ở cánh và khi đang di chuyển vào rổ thì thay đổi hướng, lấy bóng đang đặt trên ghế đầu rồi thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ. Sau đó vào bắt lại

bóng đặt lên ghế rồi lại tiếp tục bài tập.



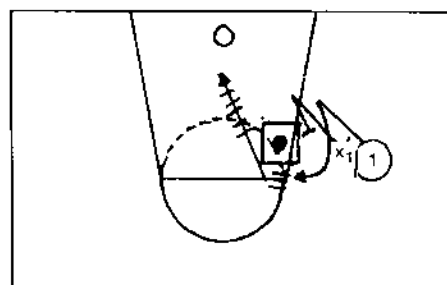
Hình 60

Như bài tập trên, chỉ thay đổi vị trí ban đầu của cầu thủ số 1.



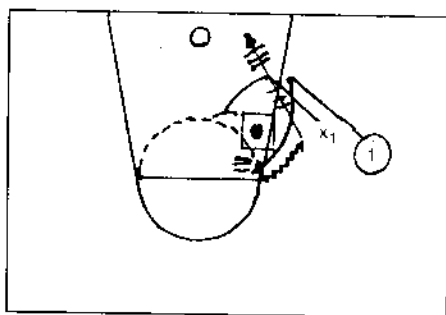
Hình 61

Như bài tập trên hình 60, song có sự can thiệp của cầu thủ phòng ngự X1 bằng cách bám theo một cách thụ động cho tới khi cầu thủ số 1 đổi hướng.



Hình 62

Cầu thủ (số 1) di chuyển về hướng rõ sau đó đổi hướng do bị cầu thủ phòng ngự X1 bám theo. X1 sau

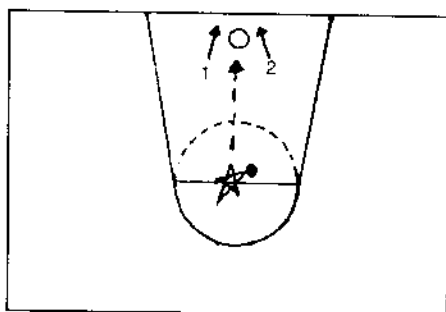


Hình 63

khi để số 1 thoát khỏi thì tự rẽ ra phía sau ghế.

Số 1 lấy bóng, X1 di chuyển sang phải hoặc sang trái; số 1 phải phản ứng theo sự di

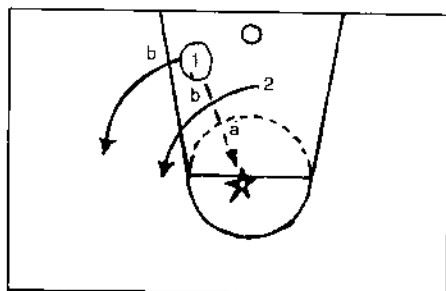
chuyển của X1 bằng cách ném rổ ở vị trí đối diện với bên có cầu thủ phòng ngự X1 chiếm giữ.



Hình 64

Huấn luyện viên ném bóng vào bảng rổ, số 1 và số 2 phải bắt bóng bật bảng. Cầu thủ nào bắt được bóng phải chuyển lại cho huấn luyện viên rồi di chuyển ra ngoài làm

cầu thủ tấn công, còn người kia trở thành cầu thủ phòng ngự và hình thành tình huống một đánh một.



Hình 65

Nếu số 1 gặp phải khó khăn không đạt được mục tiêu của mình thì phải tìm ra những giải pháp tổng hợp để thực hiện cho

bằng được, nếu không thì phải đưa bóng cho huấn luyện viên và rút ra chỗ trống một lần nữa. Bài tập chỉ dừng lại khi đã đạt được số quả ném vào rổ đã quy định.

Sau khi thực hiện khá tốt các bài tập trên, sẽ tiếp tục tập nâng cao thêm một bước bằng các bài tập tương tự nhưng theo các tình huống 2 đánh 2 và 3 đánh 3.

III. NÉM RỔ MÓC CẦU VÀ BÙ RỔ

Nguyên lý kỹ thuật của động tác ném rổ kiểu móc cầu và bù rổ về cơ bản cũng giống như trong các kiểu ném rổ khác. Song trong ném rổ móc cầu thì lúc bật nhảy, tay ném rổ phải đồng thời đưa bóng ra khỏi thân người bằng chuyển động hình vòng cung lên cao; tay kia gấp khuỷu để che bóng khỏi người phòng thủ. Bóng rời tay ở điểm cao nhất khi cánh tay tiến gần sát đầu. Sau khi bóng ra tay, phần cơ đen ta ở cánh tay phải gần như chạm vào tai cầu thủ. Kiểu ném rổ này thường được sử dụng để tấn công rổ từ những cự ly gần và trung bình, khi cầu thủ phòng ngự có chiều cao và thực hiện phòng thủ một cách tích cực. Trong trường hợp bị phòng thủ chặt, cầu thủ ném rổ không nên dùng một tay đưa bóng lên rổ theo đường vòng cung mà dùng cả 2 tay đưa bóng về phía trên người phòng thủ và chỉ ở phần kết thúc mới dùng một bên tay ném rổ

tạo ra một vòng cung để ném bóng về phía rổ, tức là ném rổ “nửa móc câu”.

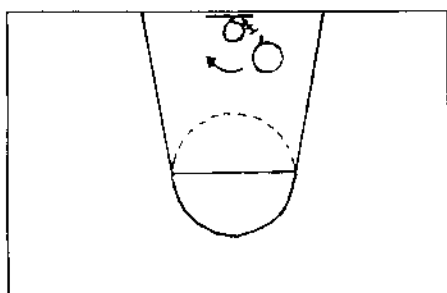
Trong động tác bù rổ cần chú ý chọn vị trí thích hợp để thực hiện đặt chân giậm nhảy. Bàn tay phải luôn luôn quay về phía rổ bất kể là có sự va chạm hay không và khi tiếp xúc bóng ở trên cao, các khớp vai, khuỷu và cổ tay phải phối hợp duỗi một cách nhịp nhàng để khống chế được lực đẩy bóng vào rổ. Cũng có thể sử dụng bảng rổ làm chỗ tựa để ném bóng tựa bảng vào rổ.

Để phát triển kỹ năng ném rổ, tốt nhất là sử dụng các bài tập liên hoàn, tức là các tổ bài tập liên hoàn kết hợp ném rổ móc câu và bù rổ luân phiên nhau từ bên phải sang bên trái. Dạng bài tập này có tác dụng rất tốt trong việc phát triển tố chất khéo léo và sức mạnh của các cầu thủ trong các hành động kế tiếp nhau.

Quá trình tập luyện các động tác ném rổ kiểu này cũng cần tiến hành theo 3 giai đoạn.

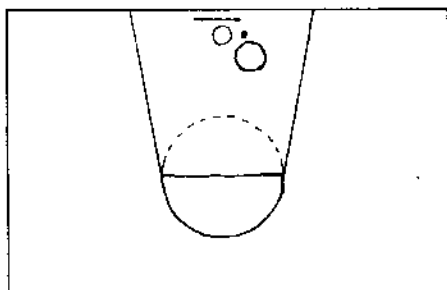
- 1, Học để nắm vững kỹ thuật đúng.
- 2, Tập ném rổ không có người phòng thủ.
- 3, Tập ném rổ có người phòng thủ (có sức ép).

Có thể sử dụng các bài tập sau đây:



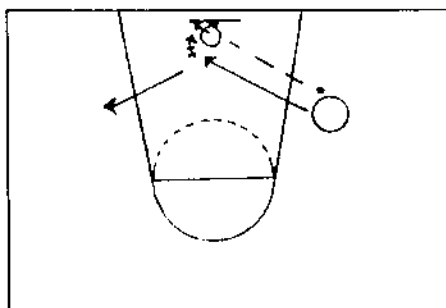
Hình 66

Cầu thủ có bóng đứng dưới rổ rồi thực hiện bật nhảy ném rổ; sau mỗi lần lại thay đổi hướng ném rổ.



Hình 67

Cầu thủ có bóng phải bật nhảy ném rổ tựa bảng sau đó thực hiện nhảy ném rổ không tựa bảng.

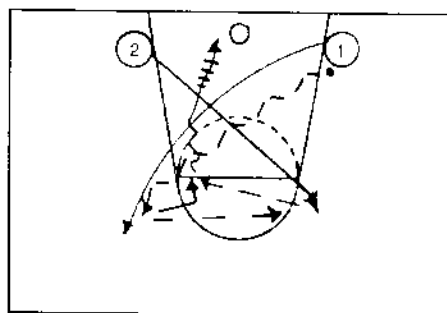


Hình 68

Cầu thủ có bóng trước tiên phải ném bóng vào bảng rổ từ một bên sau đó di chuyển vào bắt bóng bật bảng ở phía bên kia để thực hiện ném rổ; thực hiện liên tục từ bên này sang bên

kia. Trong khi thực hiện bài tập, cầu thủ phải sử dụng thay đổi các kiểu ném rổ: thực hiện nhảy ném rổ từ một bên sau đó tiếp tục thực hiện kiểu ném rổ móc cầu

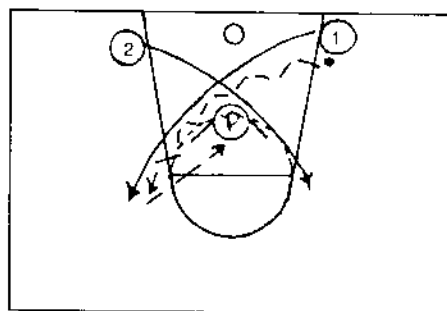
từ phía bên đối diện. Khi cầu thủ đã giữ được sự ổn định tư thế của cơ thể tốt và thành thục bài tập thì tiếp tục thực hiện bài tập ở cự ly xa hơn.



Hình 69

Các cầu thủ đứng ở vị trí ban đầu như trên hình vẽ. Số 1 cầm bóng, lăn bóng vượt chéo sang góc đối diện của vòng tròn ném phạt rồi chạy nhanh sang để cướp lại bóng. Trong lúc đó,

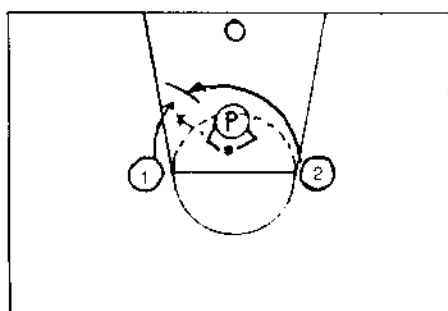
số 2 chạy sang góc đối diện để phối hợp với số 1 chuyển bóng - ném rổ.



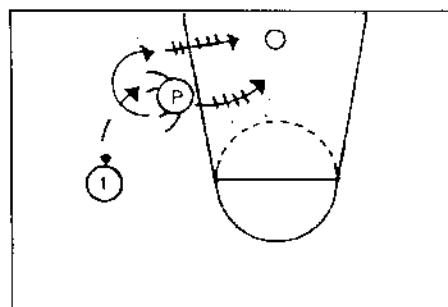
Hình 70

Bài tập này cũng tương tự như bài tập trên hình 69 song ở đây có một sự "hỗ trợ" tại trung tâm khu vực dưới rổ, trên đường nét đứt của vòng ném phạt: Số 1 chuyển bóng cho cầu thủ P, sau đó

nhận quả chuyển trả lại, còn số 2 di chuyển đến cản phá quả ném rổ của số 1 (ném rổ có người kèm).



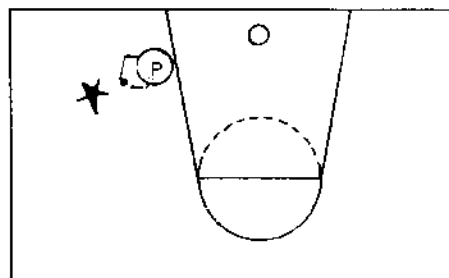
Hình 71



Hình 72

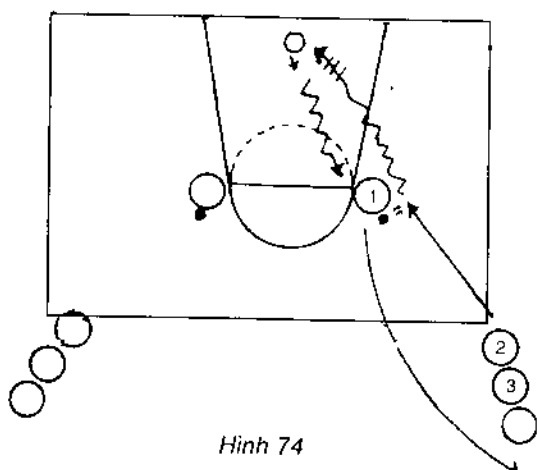
Trước tiên, cầu thủ P phải đứng ở tư thế sẵn sàng: hai chân rộng hơn vai, chùng gối, trọng tâm cơ thể hạ thấp; một tay phải hướng về phía bóng, tay kia bảo vệ khi nhận bóng.

Mỗi khi đã nhận được bóng, cầu thủ này sẽ có 2 giải pháp có thể lựa chọn: xoay người theo phía trước - ra ngoài để ném rổ hoặc đổi chân trụ xoay vào trong để thực hiện quả ném rổ móc cầu. Chú ý khi xoay trong không được sử dụng động tác dẫn bóng.



Hình 73

Huấn luyện viên (★) đứng trước mặt cầu thủ P để chặn các hành động sai của cầu thủ này.



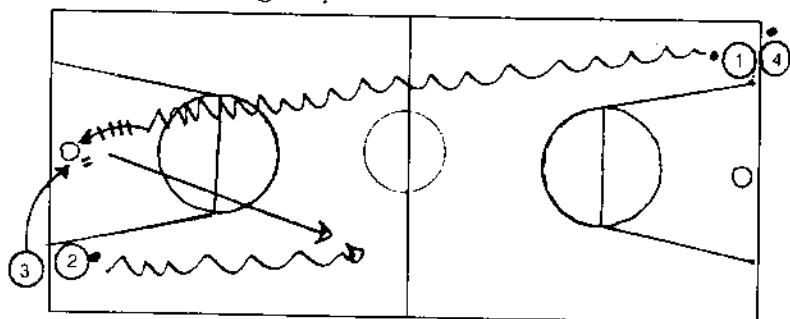
Hình 74

hình hai hàng như trên hình vẽ.

Bài tập thi đua ném rổ.

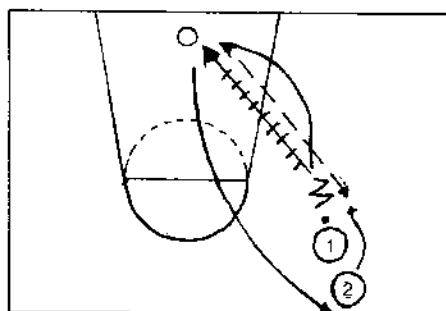
Cuộc thi được qui ước với số quả ném rổ ghi bàn là 21 lần. (Bài tập này rất bổ ích cho việc rèn luyện thể lực). Các cầu thủ đứng theo đội

Số 2 chạy về phía số 1 để nhận bóng và dẫn bóng - di động ném rổ, sau đó tiếp tục bắt bóng dưới rổ rồi dẫn bóng về phía bên cạnh vòng tròn ném phạt. Tại đây cầu thủ này sẽ phải chuyển bóng về cho số 3 đứng trong hàng để tiếp tục bài tập. Sau khi chuyển bóng, số 1 chạy về đứng vào cuối hàng. Hai đội ở hai bên luân phiên thực hiện bài tập, bên nào ném trúng rổ đủ 21 lần trước là thắng cuộc.



Hình 75

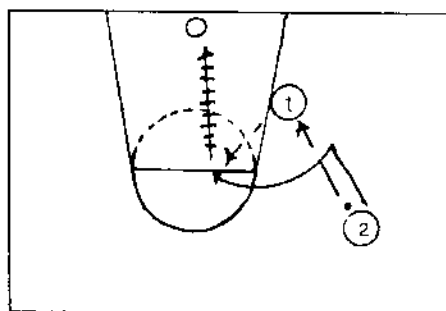
Bài tập được tiến hành trên cả sân với 3 quả bóng. Số 1 sau khi ném rổ thì theo vào bắt bóng dưới rổ rồi nhường bóng cho số 3, sau đó di chuyển đến chặn số 2, và bài tập tiếp tục với người tiếp theo.



Hình 76

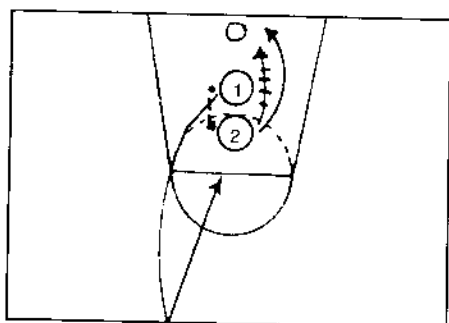
Bài tập với 2 cầu thủ (H.76). Số 1 dẫn bóng, dừng lại để ném rổ theo vào bắt bóng dưới rổ, sau đó chuyển bóng trở về cho số 2 là người sẽ tiếp tục thực hiện các bước của bài tập như trên

và số 1 trở về thay thế số 2. Tập liên tục như vậy nhiều lần. Có thể nâng cao yêu cầu bài tập bằng cách: ở lần tập đầu thì vẫn thực hiện như trên nhưng ở phần sau thì người vừa chuyển bóng về sẽ di chuyển đến trước mặt người ném rổ và giờ cao 2 tay cản phá.

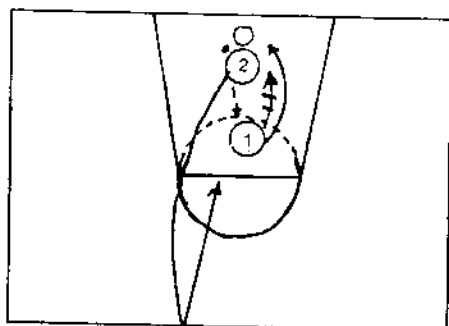


Hình 77

Cũng như bài tập trên, song ở đây trước khi cầu thủ nhận bóng phải thực hiện di chuyển đổi hướng nhanh.



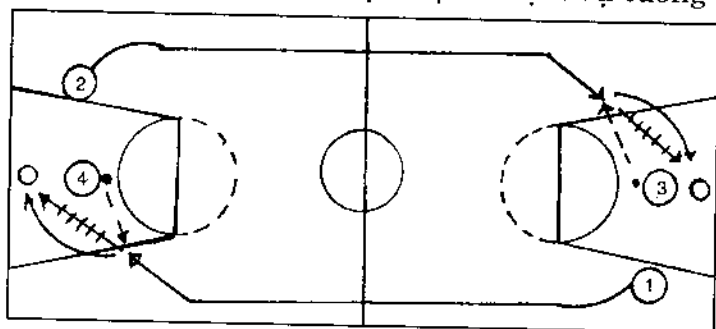
Hình 78



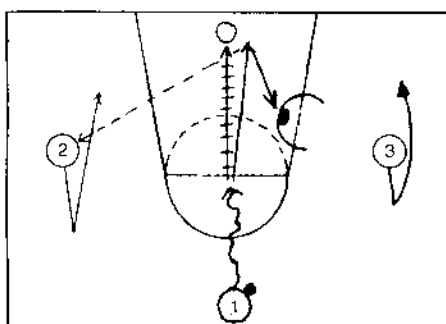
Hình 79

Bài tập ném rổ với 2 cầu thủ. Số 1 chuyền bóng cho số 2 là người ném rổ và theo vào bắt bóng dưới rổ. Trong lúc đó số 1 chạy ra đến đường giữa sân rồi quay trở lại nhận bóng để ném rổ tiếp. Bài tập cứ tiếp tục với số 2 chạy ra ngoài rồi quay trở lại...

Bài tập ném rổ, bắt bóng dưới rổ và chuyền bóng trên cả sân. Sau khi ném rổ, số 1 và số 2 vào bắt bóng dưới rổ rồi thay cho số 3 và số 4 là những người đến lượt phải chạy sang rổ bên kia để thực hiện nhiệm vụ tương tự.



Hình 80

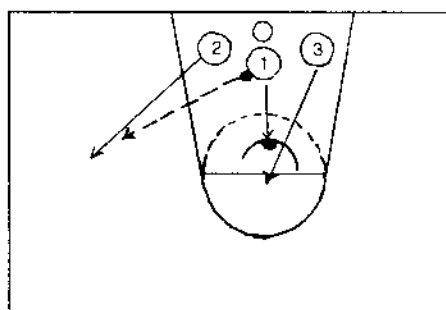


Hình 81

Bài tập với 3 cầu thủ.

Số 1 dẫn bóng, dừng lại trong vòng ném phạt rồi theo vào bắt bóng dưới rổ để chuyển ra cho số 2. Số 1 sau khi thực hiện

song quả chuyển của mình thì di chuyển ra vị trí phòng thủ để kèm số 3 là người vừa nhận được bóng từ số 2 chuyển tới. Số 3 có thể dẫn bóng vào hoặc ném rổ ngay.

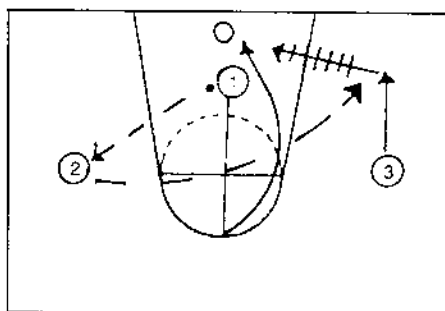


Hình 82

Cũng tương tự như bài tập trên. Số 1 ném rổ sau đó cả 3 cầu thủ đều vào tranh cướp bóng dưới rổ. Cầu thủ cướp được bóng sẽ về cuối sân ném bóng vào cho 1 trong 2 cầu thủ

trong sân. Cầu thủ không nhận được bóng sẽ trở thành người phòng thủ.

Các cầu thủ đứng ở những vị trí như trên hình vẽ (H.83). Số 1 có bóng và chuyển cho số 2 rồi chạy ra đến đường giới hạn phía ngoài của vòng ném phạt. Số 2 chuyển bóng cho số 3 là người thực hiện quả ném rổ.

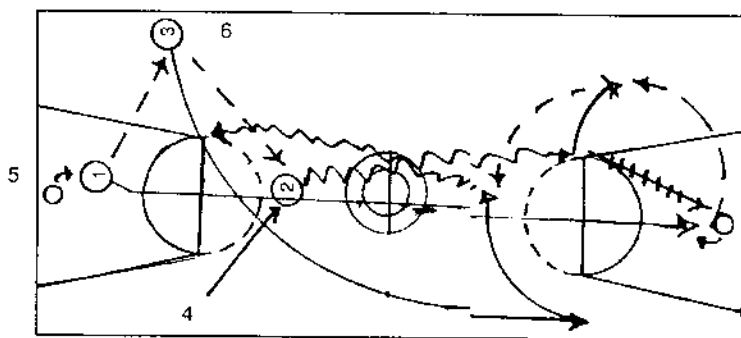


Hình 83

Số 1 quay trở vào cướp bóng dưới rổ và chuyển lại cho số 3.

Số 3 chuyển bóng cho số 2 là người sẽ phải dẫn bóng sang đến vòng ném phạt trên nửa sân bên kia

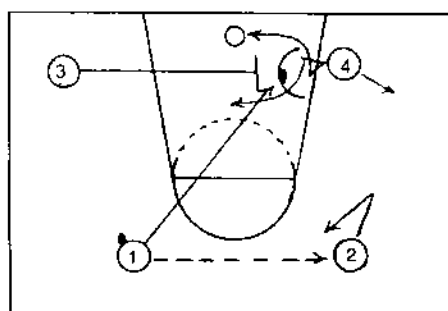
real thực hiện bước nhảy dừng và ném rổ tại đó.



Hình 84

Số 3 chạy vượt sang cánh đối diện trên nửa sân bên kia; số 1 chạy dọc theo tuyến giữa cạnh số 3. Sau khi ném rổ, nếu số 2 ném trượt thì số 1 vào đón bóng dưới rổ (bật bảng) để thực hiện bồi tiếp bóng vào rổ (bù rổ). Nếu đưa được bóng vào rổ thì số 1 sẽ bắt bóng rồi chuyển lại cho người vừa ném rổ (số 2), số 3 quay trở vào tuyến giữa để nhận bóng từ số 2 chuyển cho để dẫn bóng sang đến vòng ném phạt trên nửa sân đối diện, rồi thực hiện bước nhảy dừng và ném rổ tại đó.

Số 2 lần này là người phải chạy vượt sang cánh đối diện trên nửa sân bên kia, số 1 vẫn là người bắt bóng dưới rổ từ quả ném của số 3 và bài tập lại tiếp tục như đã mô tả. Lần này nếu có quả ném bóng trúng rổ thì bài tập sẽ tiếp tục với các cầu thủ số 4, số 6 và số 5 (đối người tập).



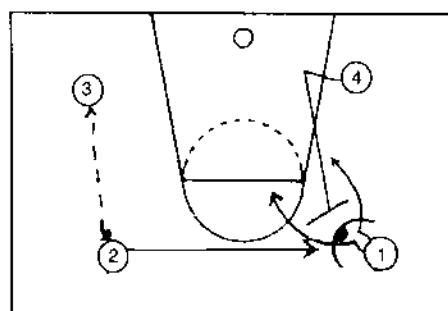
Hình 85

Bài tập với 4 cầu thủ.

Các cầu thủ đứng theo đội hình như trên hình vẽ:

Số 1 chuyền bóng cho số 2 rồi rút về phòng thủ để kèm số 4.

Số 3 di chuyển đến che chắn cho số 4. Số 4 lợi dụng ưu thế được che chắn, yểm hộ sẽ hành động tùy theo phản ứng phòng thủ.

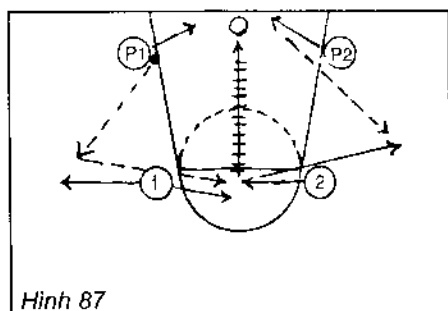


Hình 86

Các cầu thủ đứng ở những vị trí như trên hình vẽ (H.86).

Số 2 chuyền bóng cho số 3 rồi di chuyển sang để phòng thủ kèm số 1. Số 4 di

chuyển đến để che chắn, yểm hộ cho số 1, và số 1 phải tận dụng ưu thế được che chắn để hành động tùy theo phản ứng của người phòng thủ.



Hình 87

Bài tập dành cho các cầu thủ vòng ngoài.

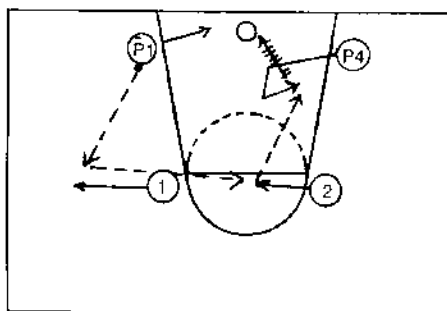
Các cầu thủ đứng trên những vị trí như hình vẽ:

P1 và P2 là người chuyên chuyền bóng và tranh cướp bóng dưới rổ. Số 1 và số 2 là người ném rổ.

P1 chuyền bóng cho số 1, lúc này số 1 phải chạy giãn ra xa để nhận bóng rồi chuyển ngay cho số 2. Khi đó đã di chuyển vào trong vòng ném phạt để nhận bóng và ném rổ tại đó. P1 và P2 cũng vào tranh cướp bóng dưới rổ. Nếu P2 cướp được bóng thì số 2 sẽ chạy giãn ra để nhận bóng mở đầu pha phối hợp với số 1 đã di chuyển vào giữa để ném rổ.

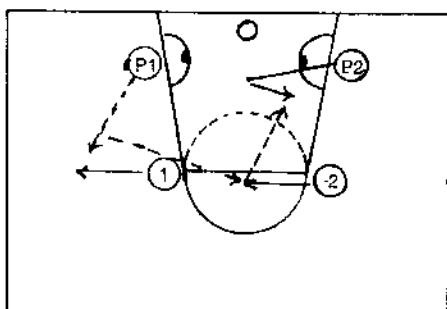
Bài tập dành cho các cầu thủ ở vòng trong.

Cũng tương tự như trên, song có khác ở chỗ: khi số 2 nhận bóng ở trong vòng ném phạt thì chuyển bóng ngay vào trong cho P2 là người sẽ thực hiện quả ném rổ.



Hình 88

P1 và P2 luôn luôn sẵn sàng vào tranh cướp bóng dưới rổ để mở đầu pha phối hợp bằng đưa bóng ra cho cầu thủ ở cùng bên.



Hình 89

Trong bài tập này các cầu thủ phòng ngự được bố trí kèm P1 và P2, và phải hoạt động như trong tình huống thi đấu. Sau đó có thể thêm 2 cầu thủ phòng ngự nữa ở vị trí tiền vệ để luyện tập tình

huống 4 chống 4 theo các quy tắc sau:

- Không được dùng động tác dẫn bóng.
- Khi có cầu thủ ghi được điểm thì cả 4 cầu thủ tấn công vẫn được thực hiện tình huống tấn công của mình. Khi cầu thủ tấn công ném bóng không trúng rổ - thì cầu thủ bên nào cướp được bóng dưới rổ sẽ tiếp tục bài tập với tình huống tấn công.

Cướp bóng dưới rổ khi tấn công

Để cướp được bóng dưới rổ khi tấn công, cầu thủ tham gia tấn công phải có ý thức bám sát quỹ đạo của bóng bay đến rổ và quỹ đạo của bóng sau khi chạm bảng rổ bật ra. Có 3 giải pháp cần thực hiện để tránh bị các cầu thủ phòng ngự đánh bật ra:

1) Tránh các cầu thủ phòng ngự bằng cách di chuyển nhanh sang 2 bên và thực hiện hành động trước đối thủ.

2) Áp sát ở sau lưng để buộc đối phương phải rời vị trí thuận lợi.

3) Xoay người thoát ra phía sau đối phương sau khi đã làm động tác giả về phía bị đối phương áp sát.

HUẤN LUYỆN PHÒNG THỦ

I. PHÒNG THỦ KHU VỰC

Theo tác giả Riccardo Sales, việc áp dụng hình thức phòng thủ khu vực ngày càng trở nên quan trọng bởi vì số lượng cầu thủ thi đấu có hiệu quả mà huấn luyện viên có thể sử dụng trong các giải vô địch sẽ bị giảm đi.

Những lý do khác nói lên sự cần thiết phải sử dụng hình thức phòng thủ này là: tỷ lệ các trận thi đấu chính thức là rất cao lại diễn ra trong một khoảng thời gian ngắn, và cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng đó là việc dễ giành được những kết quả tốt.

Cả các huấn luyện viên và các cầu thủ nói chung đều không thích lối chơi phòng thủ này nếu như trước kia họ đã thu được nhiều thành tích bằng lối chơi phòng thủ cá nhân - là lối chơi thích hợp với khuynh hướng tư tưởng tấn công và sau cùng là lối chơi này có vẻ không có những pha thi đấu ngoạn mục.

Phòng thủ khu vực chỉ có thể phát huy tác dụng khi các cầu thủ đã nắm vững một cách hoàn hảo các quy tắc cơ bản về phòng thủ cá nhân và khi cầu thủ chơi ở vị trí trung tâm không phải là người có tốc độ tốt và uy lực mạnh về mặt thể chất.

Các nguyên tắc cơ bản của phòng thủ khu vực cũng tương tự như những nguyên tắc phòng thủ cá nhân bao gồm:

- Áp sát bóng.
- Phòng thủ người kèm người ở bên cánh mạnh.
- Chiếm các khu vực sân bên cánh yếu.

Các khái niệm hiện đại về phòng thủ khu vực cũng luôn có liên quan đến các vị trí được chiếm giữ trong khi tấn công.

1. Lợi thế của việc áp dụng phòng thủ khu vực.

- 1, Tạo nên ý thức phòng ngự toàn đội.
- 2, Chiếm giữ được một số phần sân là những vị trí mà đối phương có thể gây nguy hiểm.
- 3, Hạn chế đối phương có bóng đột phá (tránh phạm lỗi).
- 4, Cho phép có thể thay đổi giữa tất cả các cầu thủ do không có bất lợi khi tổ chức phòng ngự chưa thích hợp.
- 5, Khuyến khích phát triển lối đánh tấn công nhanh mỗi khi cầu thủ chiếm giữ được vị trí tấn công thích hợp, thuận lợi với chính mình.

- 6, Hạn chế đội tấn công sử dụng các mũi lôi kéo.
- 7, Cũng có thể sử dụng để tạo ra lợi thế trước những cầu thủ tấn công xoay trở để thực hiện ném rổ chậm, hoặc dẫn bóng không chắc.
- 8, Tăng cường giới hạn cho cầu thủ khi xử lý bóng.
- 9, Ngăn chặn được đối phương thực hiện ném rổ trong khu vực 3 giây.
- 10, Chủ động làm giảm nhịp độ của trận đấu.
- 11, Tạo tâm lý nôn nóng một cho những đội đối phương có sở trường sử dụng lối đánh nhanh.

2. Những bất lợi của phòng thủ khu vực.

- 1, Đối với những đội quen dùng lối chơi nhanh sẽ cảm thấy “buồn tẻ”.
- 2, Không có phương án hay để phòng thủ chống lại những quả chuyên cắt bóng bất ngờ của đối phương.
- 3, Khó tổ chức khi gặp một đối phương có tốc độ sử dụng lối đánh nhanh.
- 4, Huy động cả thể lực lẫn sự căng thẳng tâm lý khi gặp phải một đối thủ rất kiên nhẫn.
- 5, Hạn chế sự hấp dẫn, đẹp mắt của trận đấu.

3. Các dạng thức phòng thủ khu vực.

Mỗi huấn luyện viên nên chọn một kiểu phòng thủ thích hợp nhất với đặc điểm các cầu thủ của mình, và với đặc điểm chiến thuật của trận đấu.

1, Khu vực ngăn chặn.

Kiểu phòng thủ này gây khó khăn cho sự tấn công của đối phương do họ bị “nhốt lại” trong phạm vi một phần sân đã dự định trước (khu vực 3 giây).

2, Khu vực can thiệp giữa các tuyến chuyển bóng.

Kiểu này sẽ đẩy đối phương ra khỏi khu vực 3 giây.

3, Khu vực vây ép với các điểm bẫy ($1/3$, $1/2$, $1/4$ sân).

Kiểu khu vực này làm chậm trễ hành động tấn công của đối phương, nó gây cho đối phương phải phạm lỗi, cho phép sập bẫy những tay ném rõ nguy hiểm.

4, Khu vực linh hoạt.

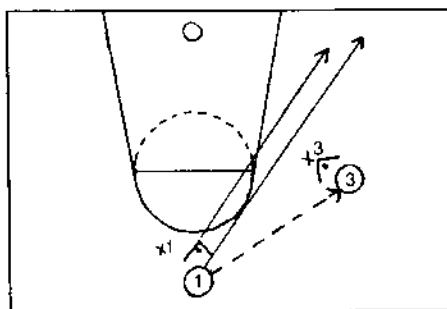
Kiểu phòng thủ khu vực này thường xuyên phải điều chỉnh theo phương thức tổ chức tấn công và sử dụng một số nguyên tắc của phòng thủ cá nhân.

4. Các khu vực tranh chấp.

Các khu vực tranh chấp trong các phương thức tổ

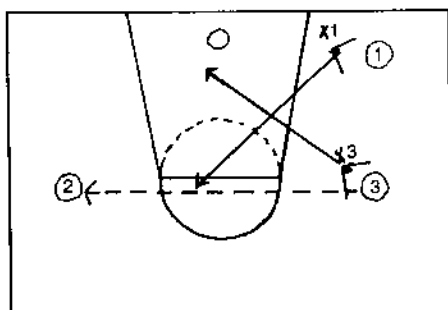
chức phòng ngự khác nhau không còn là tranh chấp tuyệt đối như trong những năm trước đây, do thực tế hiện nay các nhiệm vụ thường thay đổi, đó là tấn công vượt tuyến và đôi khi họ phải thay đổi biện pháp.

Trong cách tổ chức thứ nhất, tất cả các cầu thủ phải di chuyển mở rộng về phía bóng chừng nào không có một đối thủ gây nguy hiểm đặc biệt.



Hình 90

Số 1 chuyển bóng cho số 3, cầu thủ phòng ngự kèm số 1, theo vị trí chiến thuật sẽ bám theo số 1 về phía góc sân, X3 vẫn còn ở nguyên vị trí.



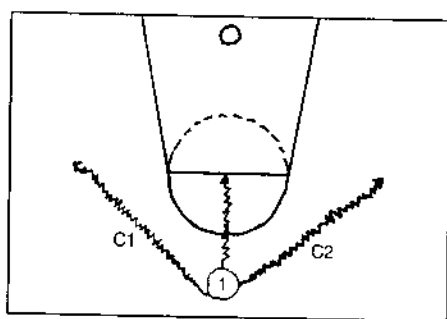
Hình 91

Bóng sau đó được chuyển sang cánh bên kia, và 2 cầu thủ phòng ngự X1 và X3 di chuyển trở lại các khu vực tranh chấp của mình để phòng thủ.

Trong phòng thủ khu vực 2-1-2 cần phải chú ý:

- 1, Phải luôn luôn áp sát bóng.
- 2, Phòng ngự với người chấn hướng về phía bóng, thay mặt cho các cầu thủ khác thì cho phép dùng một tay bảo vệ khu vực cần phòng ngự.

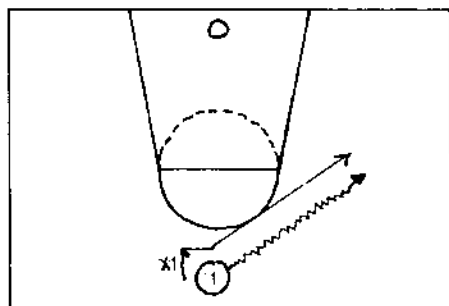
Việc áp sát bóng (vây ép bóng) là rất quan trọng vì hành động này sẽ ngăn ngừa được những pha tấn công từ các đường chuyền bóng một cách dễ dàng trong khu vực và cả những quả chuyền từ cánh mạnh sang bên cánh yếu, và cũng làm cho đối phương rất khó thực hiện quả ném rổ. Cũng cần lưu ý rằng sử dụng các hành động áp sát bóng thì cũng làm tăng nguy cơ bị đối phương vượt qua bằng dẫn bóng đột phá. Song nguy cơ này là rất ít vì thực tế còn có 4 cầu thủ phòng ngự khác có thể vào hỗ trợ, cản phá ở phía bóng đến.



Hình 92

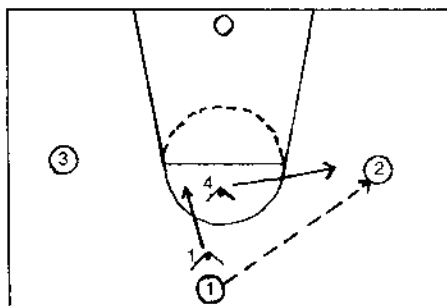
Cầu thủ phòng ngự kèm đối thủ số 1 phải chi phối cầu thủ tấn công này về phía bên phải hoặc bên trái của hướng tấn công, nhưng anh ta vẫn đột phá vào trung tâm.

Ngoài ra, cầu thủ phòng ngự kèm người dẫn bóng phải chỉ dẫn người thứ hai di chuyển sang phía đối diện có liên quan với vị trí mà ở đó có các cầu thủ phòng ngự tốt để tránh rơi vào thế bất lợi khi bóng được chuyển đảo ngược lại tạo nên một cơ hội để đột phá bằng một đường chuyền hoặc bằng thủ pháp dẫn bóng.



Hình 93

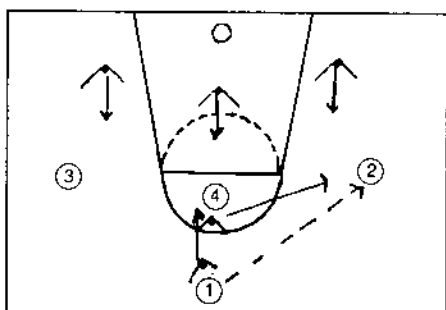
Các nhiệm vụ của người phòng ngự: Nếu đối thủ tấn công di động dẫn bóng thì X1 phải bám sát theo anh ta.



Hình 94

Nếu số 1 chuyển bóng đi, X2 sẽ phải hành động đúng như trường hợp tổ chức tuyến phòng thủ hình chữ "L" trong phòng thủ khu vực.

Khi đối phương tổ chức phối hợp tấn công dâng cao ở chính diện thì cầu thủ phòng ngự thứ hai phải kèm

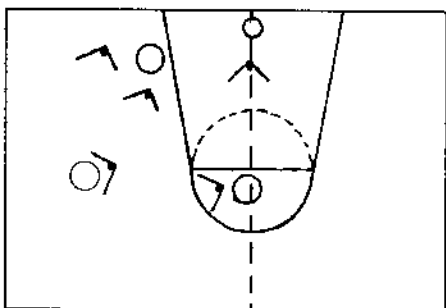


Hình 95

chặt cầu thủ tấn công phía sau cầu thủ dâng cao đó.

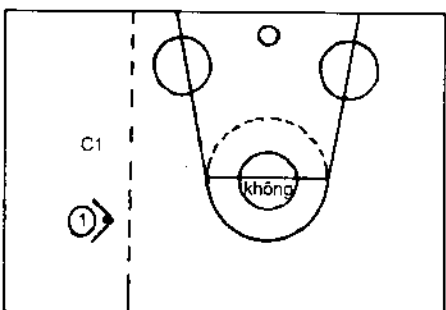
Nếu đối phương tổ chức phối hợp tấn công từ hai cánh thì các cầu thủ phòng ngự ở hàng

sau phải dâng lên. Khi bóng được chuyển ra cánh thì cầu thủ phòng ngự đang kèm cầu thủ tấn công dâng cao ở chính diện không được rời vị trí khi chưa có người khác thay thế.



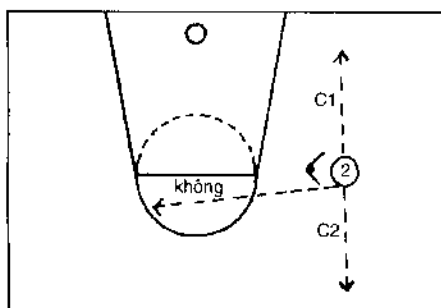
Hình 96

Một điều cần phải nhấn mạnh đó là người ở xa bóng hơn phải chiếm giữ vị trí ở gần tuyến giữa, trong khi đó những cầu thủ còn lại đều phải ở trong khu vực 1/4 sân.



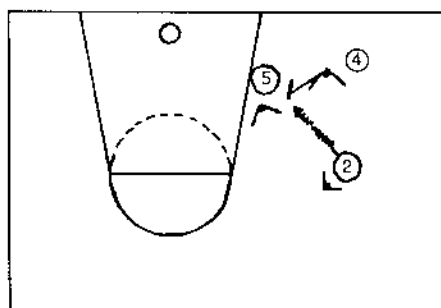
Hình 97

Mục đích thứ hai của phòng thủ khu vực là đẩy bóng ra sát hai biên và chú ý không bao giờ để bóng lọt vào trung tâm phòng ngự.



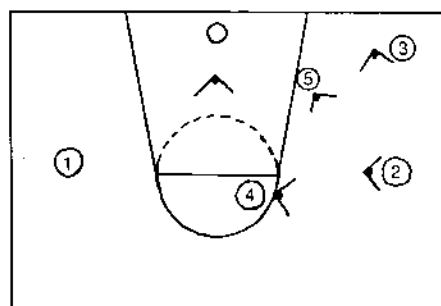
Hình 98

Cần phải nhấn mạnh rằng khi bóng hoạt động ở bên cánh thì vị trí của cầu thủ đang cản phá bóng phải chỉ phối được các đường chuyển không để cho đối phương đưa bóng vào giữa.



Hình 99

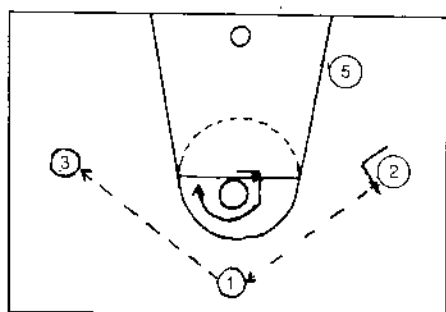
Nếu đối phương đột phá từ cánh thì một cầu thủ ở vòng ngoài phải vào hỗ trợ phòng thủ còn cầu thủ phòng ngự ở giữa không bao giờ được bỏ vị trí.



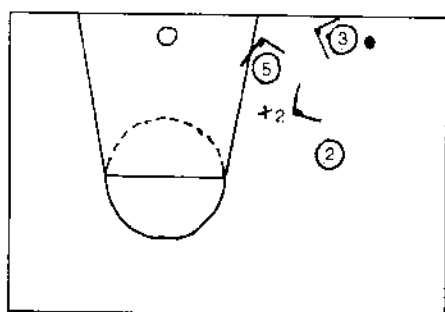
Hình 100

Khi đối phương tổ chức tấn công dâng cao với đội hình như trong hình bên (H.100) thì hướng phòng thủ phải mở về phía bóng.

Chỉ có một trường hợp ngoại lệ liên quan đến những điều đã đề cập ở trên là: khi đối phương triển khai các

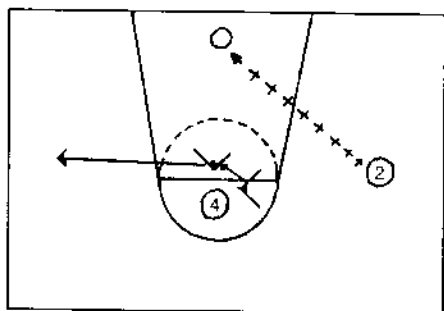


Hình 101



Hình 102

phong của đối phương (tức là phòng ngự hướng theo bóng, một tay hạ thấp hướng xuống sân để phòng đối phương chuyển bóng bật đất cho trung phong của họ).



Hình 103

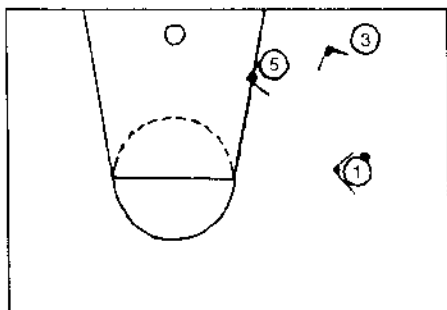
vị trí như trên hình 101 thì trong trường hợp này các cầu thủ phòng ngự sẽ gặp phải một số khó khăn trong việc di chuyển để cản phá khi đối phương chuyển đảo bóng (chuyển ngược lại).

Nhiệm vụ thứ hai của cầu thủ phòng ngự X2 ở bên cạnh người có bóng là chiếm lĩnh vị trí cho phép dễ hỗ trợ phòng ngự khi bóng chuyển đến trung

Nhiệm vụ của người phòng thủ bên cánh yếu khi đối phương thực hiện quả ném rổ từ bên cánh mạnh là: trước hết phải ngăn chặn đối phương sau

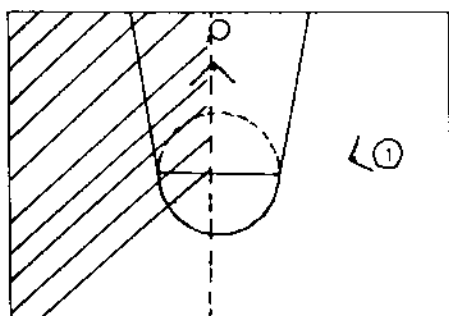
đó chiếm lĩnh khoảng trống thích hợp để có thể cướp bóng bật bảng và thoát ra nhanh chóng.

Nhiệm vụ của các cầu thủ ở cánh.



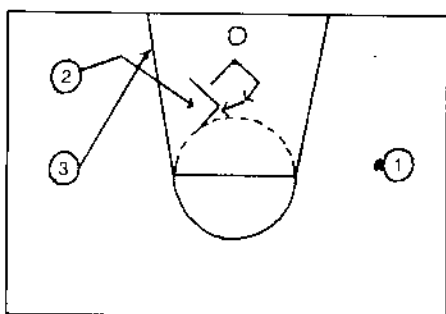
Hình 104

động tác phòng thủ phải hạ thấp chân trụ, một cánh tay duỗi thẳng hướng xuống sân để đề phòng đối phương chuyển bóng bật đất.



Hình 105

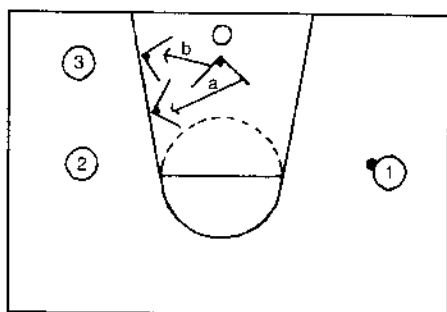
Cầu thủ phòng ngự này ở cánh phải hỗ trợ cho bên kia khi đối phương thực hiện những cú đột phá, bằng cách tự đảm nhận nhiệm vụ liên kết giữa các cầu thủ trên sân và quan sát khu vực phía sau mình (là người chỉ đạo việc phối hợp phòng thủ khu vực và anh ta phải là người biết ăn nói).



Hình 106

Trường hợp này sử dụng cách phòng ngự với 2 người cản phá khấp sát vào nhau và có một người di chuyển cắt về hướng bóng. Cầu thủ ở cánh phải giữ ở vị trí này để

có thể phản ứng tốt hơn trước sự di chuyển cắt vào của số (2) và để kiểm soát việc cầu thủ tấn công thứ hai áp sát vào khu vực tranh chấp; số 3 thay số 2.



Hình 107

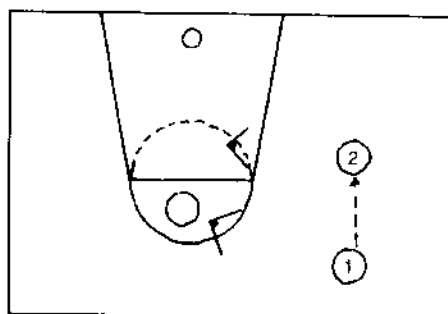
Sau quả ném rổ từ bên đối diện, nếu người phòng ngự bên cánh yếu này phải ngăn chặn 2 cầu thủ tấn công thì có thể chọn một trong 2 hành động sau:

a, Chiếm lấy khu vực tranh chấp vốn là nhiệm vụ của mình (cách di chuyển a) để xử lý bóng.

b, Ra chặn cầu thủ đang ở gần rổ hơn (cách di chuyển b).

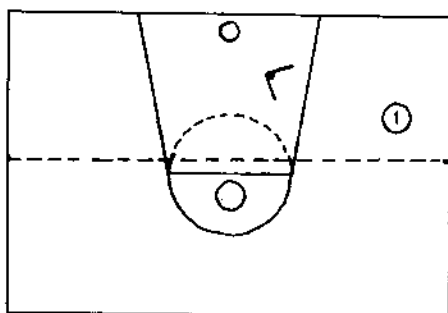
Nhiệm vụ của cầu thủ phòng ngự tuyến giữa.

Cầu thủ phòng ngự ở giữa phải cản phá quyết liệt



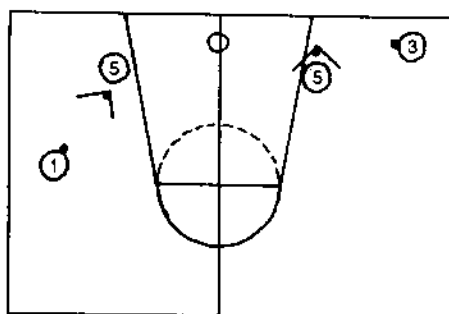
Hình 108

cầu thủ tấn công dâng lên cao mỗi khi bóng được đưa lên khu vực sân ở bên ngoài, cách vạch ném phạt 1m.



Hình 109

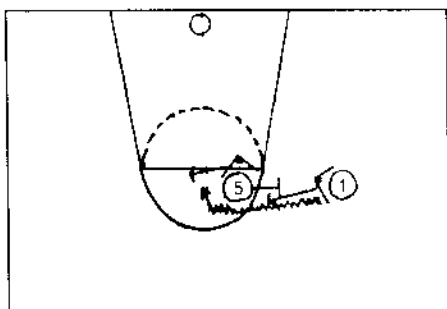
Phải luôn luôn giữ vị trí giữa bóng và rổ khi bóng hoạt động ở khu vực sân phía trong vạch ném phạt.



Hình 110

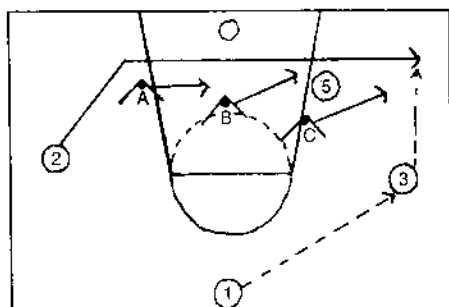
Hơn nữa cầu thủ này phải có thể cản phá được cầu thủ đối phương đang chơi ở vị trí chủ công (luôn luôn cản phá trước khi, và khi bóng ở trên tuyến 3/4 của góc sân).

Trong tình huống số 5 và số 1 phối hợp lôi kéo che chắn cho nhau nhằm tạo ra cơ hội tốt để ném rổ từ



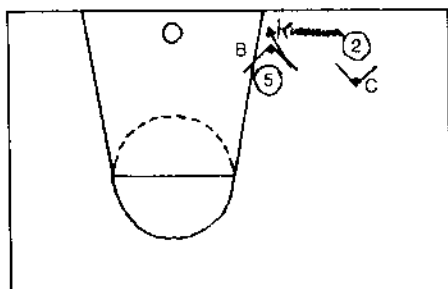
Hình 111

lúc đó cầu thủ kèm số 1 vẫn phải tiếp tục kèm cầu thủ đó.



Hình 112

rồi thoát ra góc để nhận bóng từ số 3 thì các hành động phòng ngự sẽ phải là:



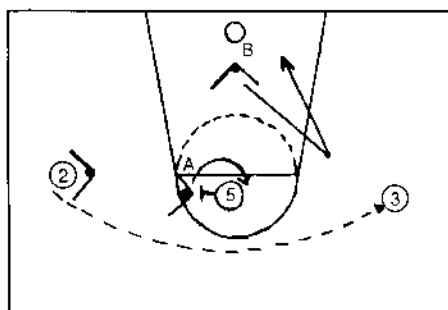
Hình 113

vòng ném phạt thì cầu thủ phòng ngự kèm số 1 phải luôn luôn vượt sang trước về phía cầu thủ kia; nếu không kịp thì cầu thủ phòng ngự bên yếu (ở xa bóng) phải vào hỗ trợ, trong

Nếu cầu thủ tấn công số 2 chạy cắt từ cánh yếu (không có bóng hoạt động) sang cánh mạnh (có bóng hoạt động) để đáp ứng sự lôi kéo của số 5 là chủ công đã vào sâu

Cầu thủ phòng ngự B chặn số 5 lại ở tuyến 3/4 cạnh đường cuối sân để làm giảm bớt khả năng đột phá của cầu thủ tấn công số 2

là người mà cầu thủ phòng ngự C phải kèm.



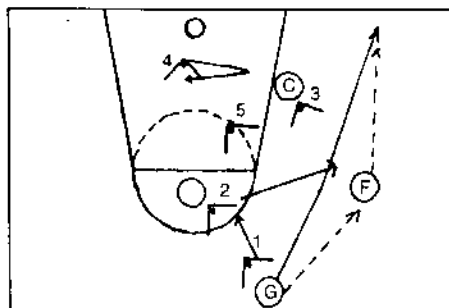
Hình 114

Khi cầu thủ tấn công số 5 thực hiện hành động lôi kéo cầu thủ phòng ngự A và bóng được chuyển đảo ngược từ số 2 sang số 3 thì cầu thủ phòng ngự B ra hỗ trợ và trở lại

kèm số 3 để làm giảm bớt cơ hội cho đối phương ném rổ; A sẽ phải bám sát xung quanh số 5 để tránh quả chuyển phía trong thông qua một đường cắt của cầu thủ tấn công thứ hai.

5. Phòng thủ khu vực chống đối phương bất ngờ chạy cắt vào gần rổ.

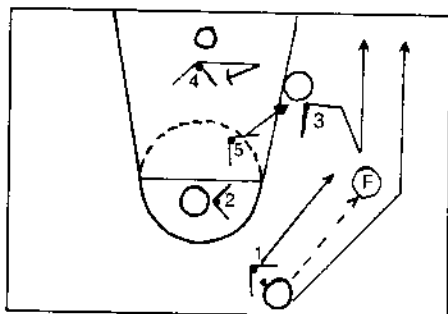
A. Các đường cắt từ cánh mạnh và trong phạm vi của cánh mạnh.



Hình 115

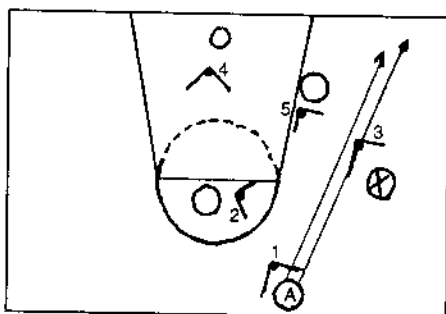
Giải pháp thứ nhất:
Số 3 chỉ di chuyển ra góc khi bóng được chuyển từ F tới G, số 4 chặn đứng cầu thủ C, số 5 dời cho số 1 áp sát trung phong dâng cao của đối phương thì

tiếp tục hoạt động ở trước mặt cầu thủ C, số 4 trở về vị trí ban đầu của mình.



Hình 116

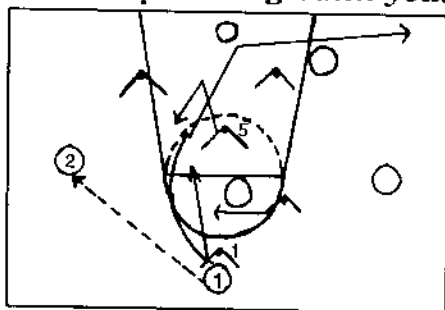
Giải pháp thứ hai:
Cũng giống như giải pháp thứ nhất nhưng trong trường hợp này, số 1 tiếp cận F đang theo bóng để hỗ trợ phòng ngự và bao quát vị trí giữa số 2 và số 3.



Hình 117

Giải pháp thứ ba:
Thực hiện người kèm người trên cánh yếu (số 1 bám sát theo A là người sẽ di chuyển cắt xuống góc sân theo nhiệm vụ chiến thuật).

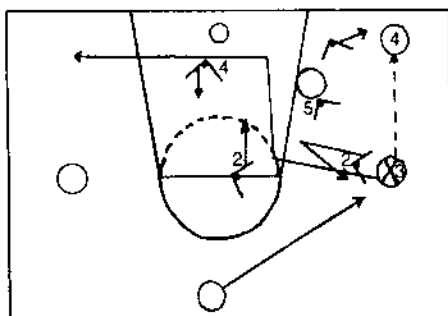
B. Khi đối phương tổ chức các đường cắt từ cánh mạnh sang cánh yếu.



Hình 118

Giải pháp thứ nhất:
Số 1 chuyển bóng cho số 2 rồi chạy cắt vào rổ. Cầu thủ phòng ngự

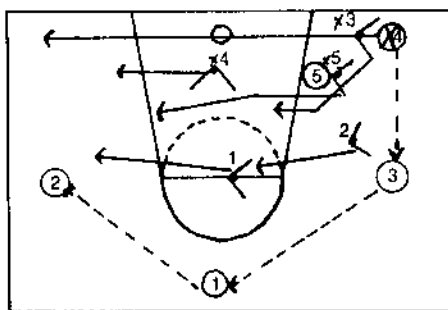
số 1 theo kèm số 1 và sau đó được thay thế bằng cầu thủ phòng ngự số 5.



Hình 119

Giải pháp thứ hai:
Để thực hiện di chuyển tấn công cắt ra cánh này, cầu thủ tấn công số 3 chuyển bóng cho số 4 rồi chạy cắt vào rổ, cầu thủ phòng ngự số 2 theo kèm không cho người này

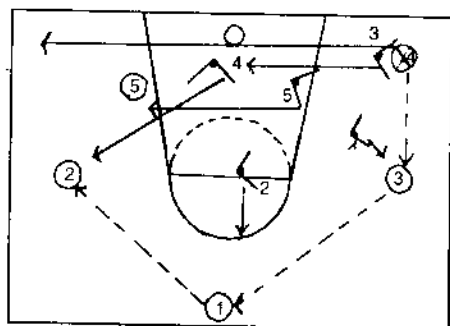
thực hiện phối hợp với đồng đội cho đến khi vào khu vực cản phá của cầu thủ phòng ngự số 2 và số 4.



Hình 120

Giải pháp thứ 3: Để thực hiện pha tấn công di chuyển cắt dọc theo đường biên ngang thì số 4 sẽ chạy cắt sát theo đường biên ngang, bóng sẽ được chuyển đảo ngược sang góc đối diện, cầu

thủ phòng ngự X4 ra kèm anh ta ở góc, X5 di chuyển sang cánh mạnh, X3 chạy vào tuyến giữa trước mặt cầu thủ tấn công số 5.



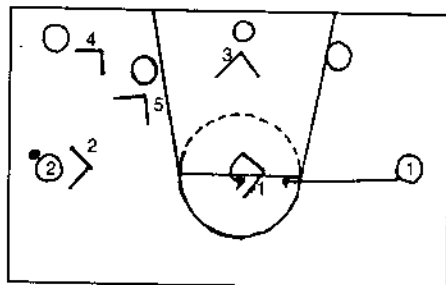
Hình 121

Giải pháp thứ tư:
Để thực hiện di chuyển tấn công cắt dọc theo đường biên ngang. Cầu thủ tấn công số 4 sẽ chạy cắt sang góc đối diện để nhận bóng trong khi bóng được chuyển đảo

ngược sang. Cầu thủ phòng ngự số 4 sẽ ra hỗ trợ phòng thủ kèm số 2 và bao quát ở góc để kèm số 4. Cầu thủ phòng ngự số 5 áp sát kèm trước mặt cầu thủ chủ công số 5.

Cầu thủ phòng ngự số 3 bám theo đường cắt của số 4 dọc theo đường biên ngang đến tận góc sân. Cầu thủ phòng ngự số 1 có nhiệm vụ phòng thủ ở vị trí của số 3 đã chiếm giữ chừng nào cầu thủ này chưa quay trở lại.

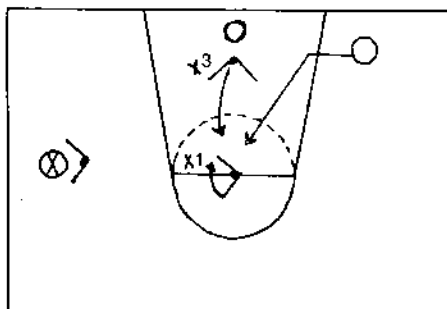
C. Khi đối phương tổ chức các đường cắt từ cánh yếu.



Hình 122

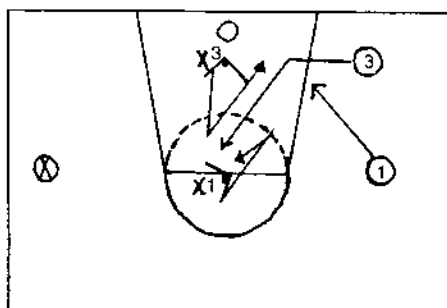
a) Thay đổi hướng cản phá của cầu thủ phòng ngự số 1. Nếu cầu thủ tấn công số 1 cắt từ hướng đối diện

với bóng thì cầu thủ phòng ngự số 3 sẽ phải báo cho cầu thủ phòng ngự số 1 biết và số 1 lúc đó phải đổi hướng để ngăn chặn đường cắt của cầu thủ tấn công.



Hình 123

b) Hình bên (H.123) mô tả cách khép chặt khu vực phòng thủ của cầu thủ phòng ngự X3 và X1.



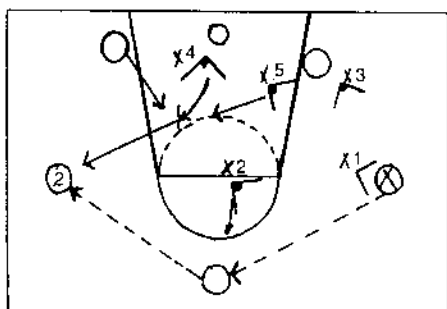
Hình 124

c) Đối phương di chuyển chéo trên cánh yếu và chuyển hướng đột ngột vào khu vực giữa cầu thủ phòng ngự X1 và X3 thì cả hai người này có nhiệm vụ bám sát các

cầu thủ tấn công 1 và 3 đến một điểm đã định rồi sau đó phải quay trở về khu vực phòng thủ riêng của mỗi người.

D. Khi đối phương di chuyển tấn công cắt từ khu vực gần rổ ra ngoài, bóng hoạt động ở phần sân đội phòng thủ.

X4 cản phá thường xuyên ở khu vực dưới rổ phía

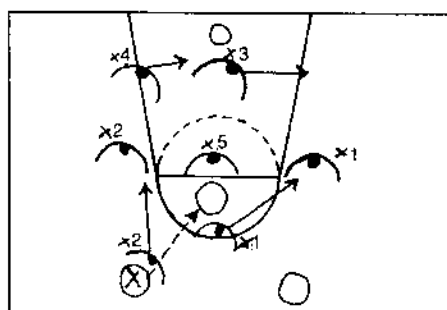


Hình 125

chuyển đảo sang của đội tấn công.

chính diện bằng cách di chuyển chớp nhoáng và khi X5 đến thì anh ta sẽ tiếp cận cầu thủ tấn công bên cánh (số 2) khi cầu thủ này đã nhận được bóng từ các đường

E. Khi đối phương chuyển bóng cho người tổ chức tấn công đứng ở bên cạnh, phía ngoài vạch ném phạt (tiền phong).

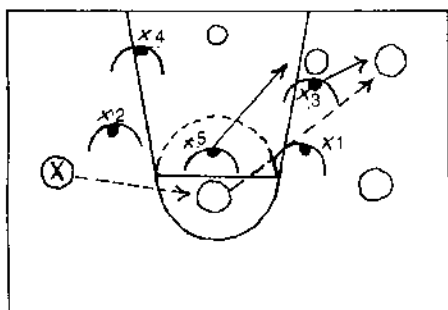


Hình 126

phòng. X3 và X4 khép chặt ở tuyến sau như thể một đội hình phòng thủ khu vực “3-2”.

X5 vào áp sát tiền phong của đối phương. X1 và X2 ở nguyên vị trí và luôn hướng theo bóng sẵn sàng hỗ trợ phòng ngự từng người một để ngăn chặn trung phong của đối

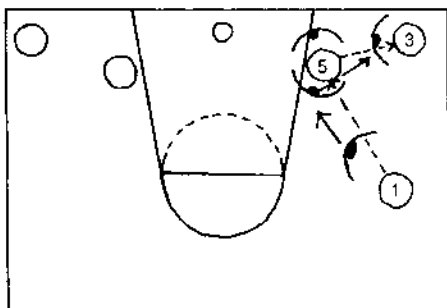
Tình huống này (H.127) có thể xảy ra khi có quả chuyển từ trung phong của đối phương cho tiền phong lúc bắt đầu tổ chức tấn công hoặc khi bóng được



Hình 127

chuyển đảo từ người này qua tiền phong xuống cho cầu thủ tấn công ở cánh.

F. Khi bóng đến trung phong đã vào sâu ở cuối sân.



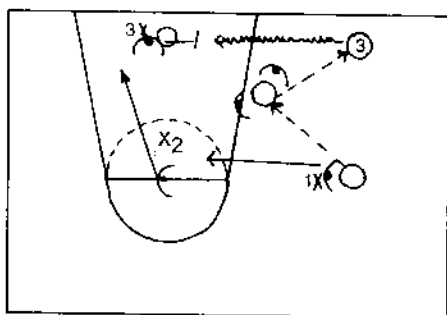
Hình 128

Khi bóng từ số 1 đối phương chuyển vào cho số 5, X4 phải ngăn chặn tại vị trí của mình và cùng với X5 kèm chặt số 5, nếu dễ đối phương (số 5) chuyển được bóng ra

góc (cho số 3 đối phương) thì sẽ có nguy cơ số 3 thực hiện quả ném rổ từ góc vào.

Ngăn chặn đôi thủ đột phá từ phía sau hàng phòng ngự.

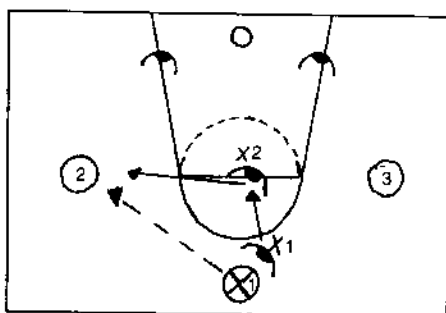
Nếu có một vài cầu thủ nào đó không kiểm soát được một cách nghiêm ngặt khu vực tranh chấp riêng của mình thì phải tổ chức ngăn chặn ở những điểm quyết định. Cầu thủ phòng ngự X3 phải chặn đường đột phá



Hình 129

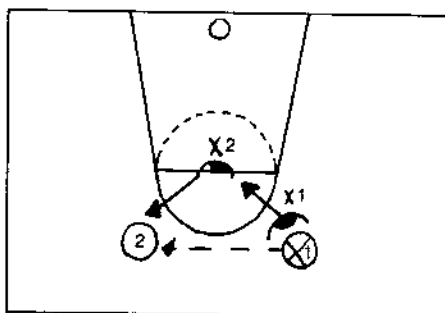
của cầu thủ tấn công số 3 và X2 phải rút về che chắn ở vị trí của X3.

6. Các bài tập huấn luyện phối hợp phòng thủ khu vực.



Hình 130

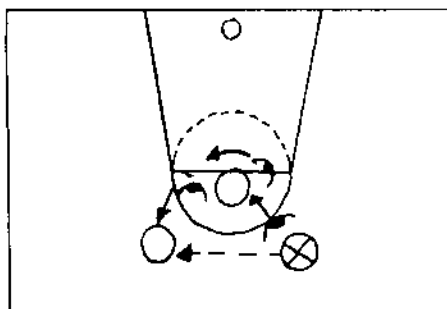
a) Phối hợp từng đôi với 4 cầu thủ phòng ngự. Khi bóng hoạt động giữa số 2 và 3, hành động của các cầu thủ phòng ngự X1 và X2 giống như các nguyên tắc phòng thủ theo đội hình chữ "Z".



Hình 131

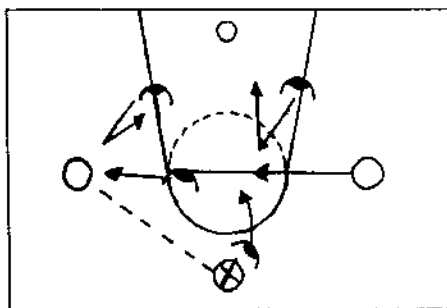
b) Các cầu thủ phòng ngự tiếp tục phối hợp từng đôi một. Hành động của các cầu thủ phòng ngự X1 và X2 giống như trong trường hợp phối hợp đội hình phòng thủ

hình chữ “L” ngay cả khi các cầu thủ tấn công 1 và 2 phối hợp theo các vị trí như trong sơ đồ.



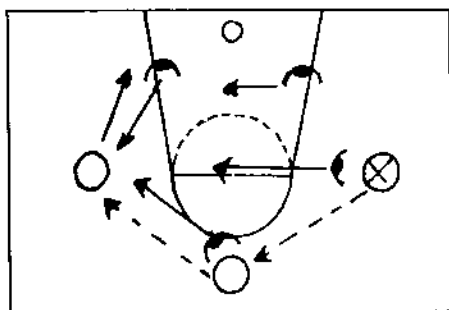
Hình 132

c) Bài tập vẫn tương tự như trên nhưng có thêm cầu thủ phòng ngự ở trung tâm của khu vực phòng ngự, người này có nhiệm vụ chỉ đạo, phân công các vị trí phòng ngự khi bóng đã đổi bên.



Hình 133

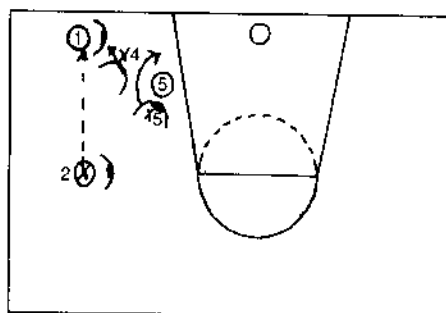
d) Giống như bài tập thứ nhất (a), thêm tình huống có một cầu thủ tấn công di chuyển cắt từ cánh yếu vào khu vực phòng thủ.



Hình 134

e, Bốn cầu thủ phòng ngự chống 3 cầu thủ tấn công. Tập hỗ trợ phòng thủ rồi trở về vị trí phòng thủ được phân công.

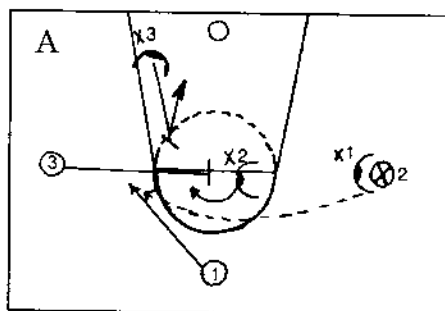
Bài tập cho các cầu



Hình 135

thủ quen với việc di chuyển cùng với bóng. X4 và X5 thực hiện di chuyển như trong hình vẽ chỉ khi bóng đã rời khỏi tay của cầu thủ tấn công số 2.

Đối phương kết hợp che chắn và chuyển bóng.

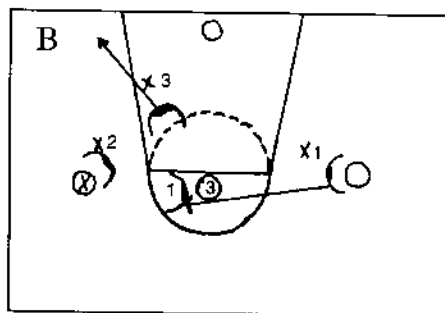


Hình 136

Sơ đồ A và B.

Cầu thủ tấn công số 2 có bóng.

Cầu thủ tấn công số 3 tới che chắn trước cầu thủ phòng ngự X2.



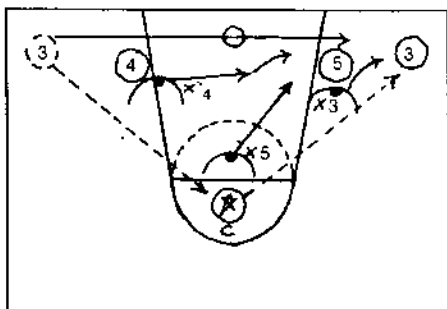
Hình 137

Cầu thủ tấn công số 1 di chuyển sang phía bên cạnh khu cấm để nhận bóng từ quả chuyển của số 2.

- Cầu thủ phòng ngự X2 phải xoay người để thoát khỏi cầu thủ tấn công số 3.

Cầu thủ phòng ngự X3 hỗ trợ kèm số 1 trong khi X2 chưa quay trở lại chiếm khu vực phòng ngự.

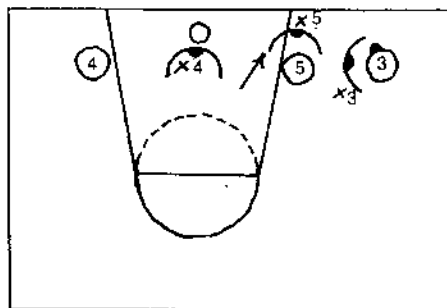
- Cầu thủ phòng ngự X1 chiếm vị trí của X2 ở trước mắt cầu thủ tấn công số 3.



Hinh 138

Người di chuyển tới góc sẽ chuyển bóng cho huấn luyện viên rồi di chuyển cắt dọc theo đường biên ngang sang góc sân bên kia - X2 và X4 di chuyển vượt sang đến trước

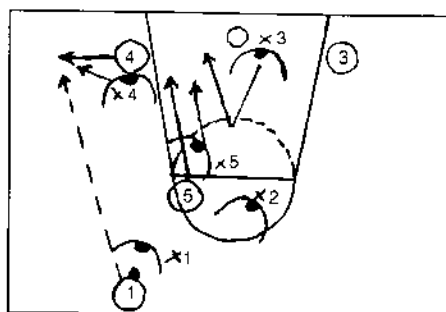
mặt của 2 câu thủ vừa thực hiện che chắn là số 4 và số 5.



Hình 139

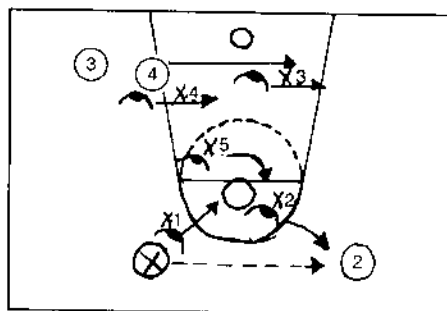
X3 tiếp tục kèm cầu thủ tấn công 3, X5 phòng ngự quyết liệt để đẩy lùi cầu thủ tấn công số 5, X4 chịu trách nhiệm phòng ngự phía trước ở tuyến giữa.

Phòng thủ chống đối phương thực hiện các đường cắt trong khu cấm với 3 cầu thủ phòng ngự chống lại phương thức tấn công theo đội hình chữ "T": số 1 chuyên bóng cho số 4, X4 di chuyển ra góc, số 5 chạy



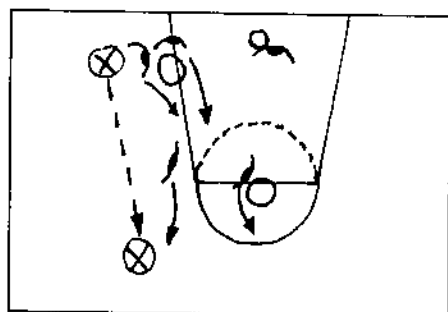
Hinh 140

cắt vào gần rổ theo hướng bóng mà X5 đã bám theo. Số 3 di chuyển cắt vào vòng ném phạt, X3 bám theo đường cắt của số 3 rồi quay trở lại vị trí phòng ngự chính của mình.



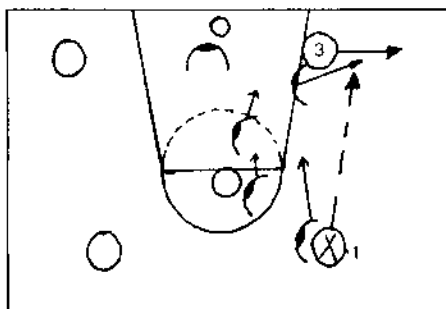
Hinh 141

Trong tình huống đối phương phối hợp chuyển bóng từ số 1 sang số 2 và số 4 cắt song song với đường biên ngang thì các cầu thủ phòng ngự sẽ thực hiện di chuyển như trong hình bên (H.141).



Hinh 142

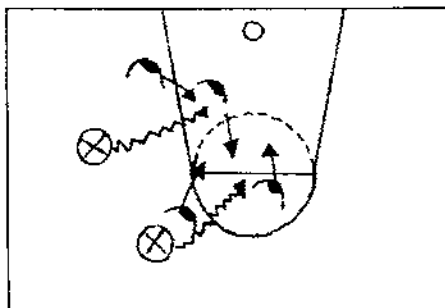
Khi cầu thủ tấn công ở góc chuyển bóng cho đồng đội của họ đang ở cùng một cánh thì các cầu thủ phòng ngự sẽ phải thực hiện di chuyển như đã mô tả trong hình bên (H.142).



Hình 143

Khi đội tấn công phối hợp chuyển bóng từ số 1 đến số 3 ở góc sân thì các cầu thủ phòng ngự sẽ phải di chuyển như trong hình bên (H.143).

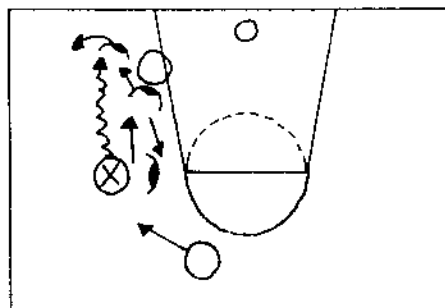
Không được để đối phương thực hiện thành công trong các trường hợp đột phá sau:



Hình 144

A)

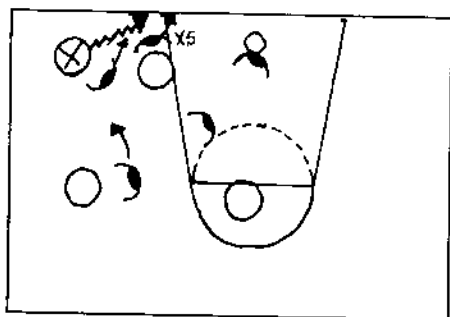
Di chuyển phòng ngự như trong hình



Hình 145

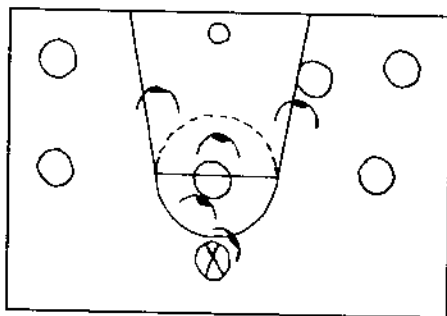
B)

Bám theo người dẫn bóng, “để” anh ta cho đồng đội rồi quay trở lại. Cả hai trường hợp đều phải di chuyển theo cách bước lùi và khi chạy lên khu vực vòng ném phạt là chạy theo bước tiến (chính diện).



Hình 146

thoát khỏi người phòng thủ. X5 phải hỗ trợ ở phía dưới cùng với X3 vào ngăn chặn.



Hình 147

dẫn bóng nhưng cho phép ném rổ từ vòng ngoài và chuyển bóng kín.

C)

Phòng ngự chống đột phá luôn qua phía sau hàng phòng ngự. Cố gắng ngăn chặn bóng ngay từ lúc đối phương dẫn bóng

Bài tập phòng thủ 5 người chống 7 người. Đòi hỏi sự nỗ lực lớn về thể lực và kỹ thuật của toàn đội.

Bài tập không có tấn công đột phá khi

7. Một số điểm cần chú ý.

a, Cần phải có ý tưởng chiến thuật rõ ràng và thực hiện bằng những biện pháp hợp lý, liên tục.

b, Khi cần thiết có thể thay đổi chút ít song chỉ thay đổi ở những chi tiết nhỏ tùy theo sở trường của các đối thủ mà đội đã từng thi đấu với họ.

c, Không cần phải sử dụng nhiều biện pháp phòng thủ trong một trận đấu, chỉ cần một thủ pháp chiến thuật phòng thủ tốt là đủ.

d, Phương pháp huấn luyện trước hết phải tiến hành từ tổng thể, sau đó chuyển sang các chi tiết phối hợp ở giai đoạn 2 kết hợp với tập luyện các hình thức biến hóa.

e, Phải tạo cho đội một phong cách phòng thủ độc đáo. Những đội nổi tiếng nhất thường là những đội có các phương thức phòng ngự tốt nhất chứ không phải là đội có lối chơi tấn công tốt nhất.

f, Các cầu thủ mạnh về phòng ngự thường được tôn trọng và rất có tác dụng, đối với những cầu thủ mạnh về tấn công cũng vậy. Song mọi người đều thích tấn công hơn. Khi tự rèn luyện một mình người ta thường thấy không có cầu thủ nào tập các yếu lĩnh di chuyển bước trượt trong phòng thủ mà hầu hết họ đều tập dẫn bóng và ném rổ, vì thế cần phải hạn chế hiện tượng này.

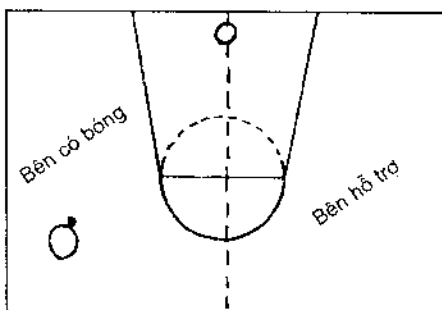
g, Mỗi cầu thủ cần phải phát huy toàn bộ các phẩm chất cá nhân của mình vì lợi ích của đội.

h, Nên nhớ rằng không ai có thể phòng thủ tốt khi chỉ ngang sức với đối thủ và cách tấn công tốt bao giờ cũng có được ưu thế hơn cách phòng ngự tốt. Vì thế cần

phải có cách phòng ngự rất tốt mới có thể tạo được thế hơn hẳn cách tấn công tốt.

i, Điều này có thể đạt được thông qua việc luyện tập chăm chỉ, có sự kiên nhẫn và luôn ghi nhớ một điều là không phải tất cả mọi người đều có sự nhạy cảm của đôi tay giống nhau để có thể khống chế bóng, chuyển bóng hoặc ném rổ một cách hiệu quả, trong khi đó ai cũng có thể có được một trạng thái thể lực và tâm lý thích hợp để thực hiện phòng ngự có hiệu quả.

II. PHỐI HỢP PHÒNG THỦ



Hình 148

Trong phối hợp phòng thủ, người ta thường chia sân ra làm hai phần gọi là bên có bóng (bên có bóng hoạt động) còn bên kia là bên hỗ trợ.

Khi bóng được chuyển sang phía sân bên kia thì bên vừa có bóng lại trở thành bên hỗ trợ.

Các cầu thủ bên có bóng phải sử dụng biện pháp vây ép khi đối phương dẫn bóng, chuyển bóng hoặc ném rổ, trong lúc đó các cầu thủ bên hỗ trợ phải luôn luôn sẵn sàng can thiệp (hỗ trợ) ngăn chặn những cú đột phá của các cầu thủ có bóng cũng như cầu thủ không bóng.

Những nguyên tắc cơ bản trong phòng thủ.

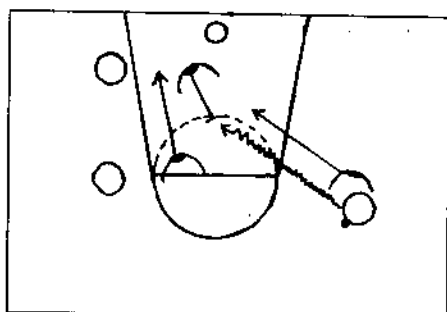
Một vài năm trước đây, nhiều người cho rằng cần phải ép các cầu thủ có bóng dẫn bóng vào tuyến giữa để các cầu thủ phòng ngự ở tuyến 2 khép vào và ngăn chặn. Song phương thức phòng ngự này sẽ làm xuất hiện nguy cơ đối phương tổ chức chuyển bóng thâm nhập ở gần rổ, do vậy luận điểm này đã không còn phù hợp.

Ngày nay, người ta thấy rằng, cách phòng thủ tốt nhất là hướng các cầu thủ dẫn bóng ra hai biên và 2 góc sân, bởi vì ở những khu vực này, các cầu thủ phòng ngự có thể lợi dụng hai đường biên cũng như đường cuối sân làm chỗ dựa lợi hại cho việc phòng thủ; đồng thời cũng tại những vị trí này, các cầu thủ tấn công sẽ gặp khó khăn nhiều hơn khi chuyển bóng.

Khi đối phương có sự hỗ trợ đột phá sát theo đường cuối sân thì cầu thủ phòng ngự - người sẽ ngăn cản cầu thủ đột phá này phải đứng đặt một chân chạm đường cuối sân để ngăn chặn tất cả các đường chuyển của đối phương.

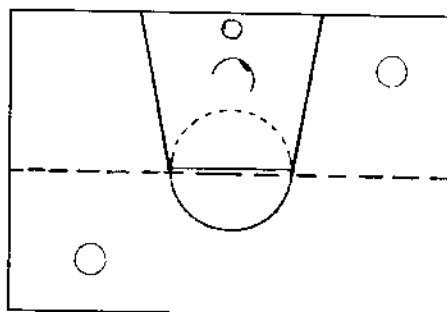
Cầu thủ phòng ngự bên cánh yếu sẽ xoay người để hỗ trợ theo hướng rổ nhằm cản phá đối phương chuyển bóng ở phía trong.

Hãy vạch một đường thẳng tưởng tượng theo vạch

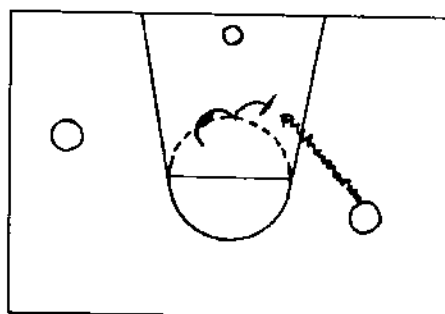


Hình 149

ném phạt kéo dài chia phần sân ra làm hai. Khi bóng ở trên vạch ném phạt, cầu thủ phòng ngự bên cánh yếu sẽ phải ở vị trí sâu trên 1/4 sân.



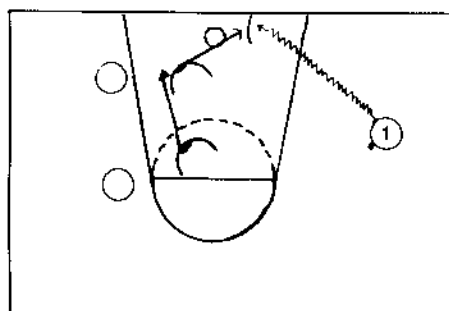
Hình 150



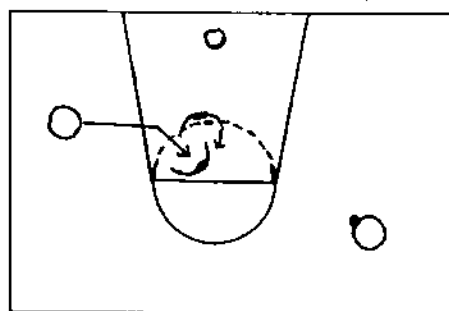
Hình 151

Vị trí phòng thủ này có 3 loại thể:

a, Đang ở một vị trí tốt cho việc hỗ trợ trong trường hợp đối phương đột nhập từ cánh (H.151 - 152).

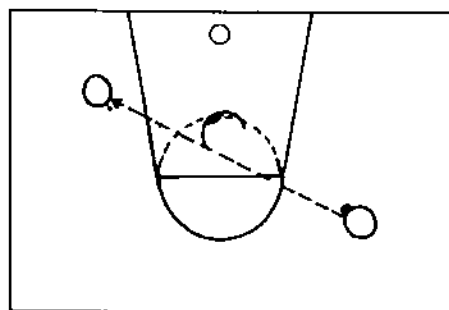


Hình 152



Hình 153

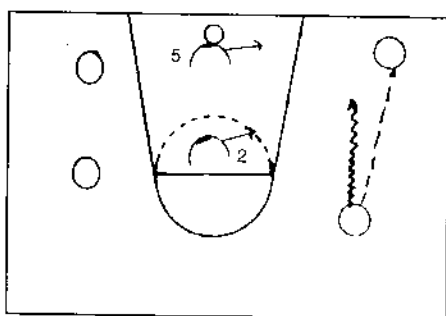
b, Đang ở một vị trí tốt để chặn đứng hành động chạy cắt vào của đối phương (kèm người không bóng).



Hình 154

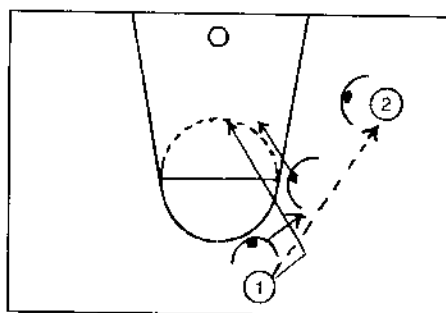
c, Đang ở vị trí tốt để cắt được đường chuyền của đối phương bằng tay phải.

Nếu bóng đến từ bên cánh, do đối phương dẫn bóng hoặc phối hợp chuyền bóng xuống góc sân thì cầu thủ phòng ngự số 2 và số 5 sẽ phải di chuyển về phía có



Hình 155

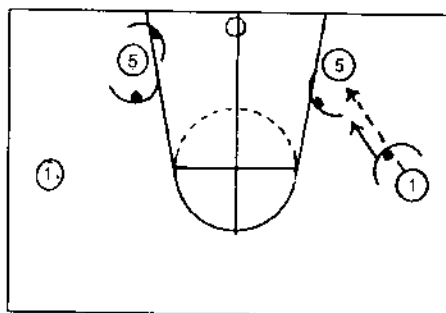
bóng để giữ được cự li hợp lý, cho phép thực hiện các hành động phòng thủ như đã nói ở trên (hình 149 đến 155).



Hình 156

Nếu đối phương chuyển bóng hoặc dẫn bóng xuống biên thì toàn bộ các cầu thủ phòng ngự phải di chuyển nhanh về phía có bóng. Trong trường hợp các cầu thủ tấn

công đột phá kết hợp chuyển đảo bóng thì cầu thủ phòng ngự luôn luôn phải ở đúng vị trí cản phá và sẽ bám theo kèm cầu thủ tấn công mà họ được phân công.



Hình 157

Nếu trung phong vào sân của đối phương nhận được bóng thì cầu thủ phòng ngự ở cánh kèm cầu thủ tấn công vừa chuyển bóng xuống

phải rút về hỗ trợ để cùng với đồng đội vây chặt đối thủ có bóng.

III. KỸ THUẬT PHÒNG THỦ CÁ NHÂN.

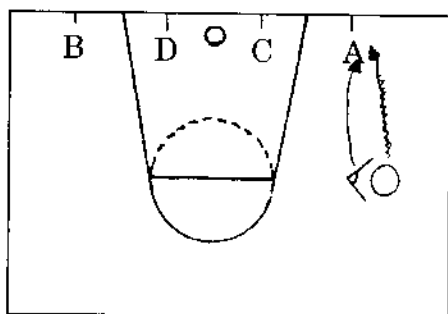
1. Tư thế và các biện pháp phòng thủ cá nhân.

Để áp sát vào bóng, người phòng thủ phải rèn luyện tốc độ di chuyển của đôi chân. Khi di chuyển, lực được phát động từ cạnh trong của bàn chân, tay cùng bên luôn ở phía trên gối và chủ yếu gơ sang phía bên.

Sang tuần thứ hai, cho các cầu thủ luyện tập di động ở tư thế 2 tay đưa ra trước. Chỉ có một cơ hội duy nhất để cướp bóng đó là khi cầu thủ tấn công đổi hướng.

Phá bóng khi dẫn bóng: vào thời điểm cầu thủ tấn công bắt đầu đột phá bằng dẫn bóng thì người phòng thủ phải hơi nhảy lùi về phía sau không cho đối phương lao thẳng tới rổ mà buộc anh ta phải di chuyển về phía đường biên dọc. Sau đó người phòng thủ quay người tăng tốc độ, vừa xác định nhịp độ dẫn bóng vừa phá bóng bằng 1 tay gần với đối phương vào thời điểm bóng vừa bật lên từ mặt đất.

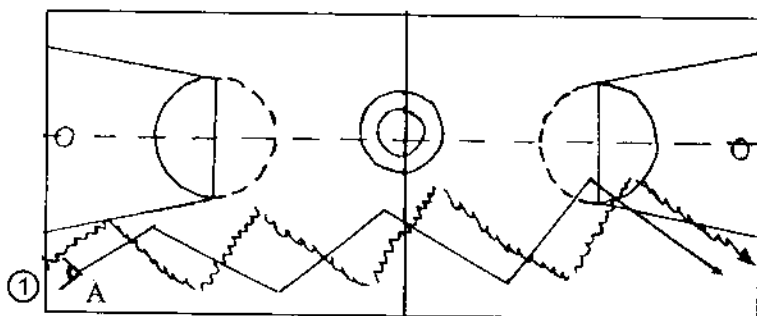
Đánh dấu trên đường cuối sân một số điểm để xác định giới hạn phải chặn không cho đối phương dẫn



Hình 158

bóng vào (hai điểm A và B cách rổ khoảng 5m). Lý tưởng nhất là buộc được đối thủ dẫn bóng ra ngoài khu vực giới hạn bởi 2 điểm C và D mỗi điểm cách rổ khoảng 2,5m.

Quy tắc tập luyện: Nếu cầu thủ tấn công dẫn bóng vào phía bên phải thì cầu thủ phòng ngự phải dùng tay trái để ép-phá bóng kết hợp với di chuyển vượt lên trước.



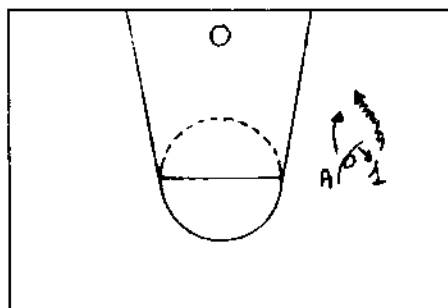
Hình 159. Bài tập chạy "Zig-Zag" một kèm một trên toàn sân.

Hai cầu thủ xuất phát từ đường cuối sân: số 1 là cầu thủ tấn công, A là cầu thủ phòng ngự.

Cầu thủ tấn công (1) dẫn bóng theo đường Zig Zag dọc theo suốt chiều dài sân như trên hình vẽ. Cầu thủ phòng ngự phải di chuyển và giữ cự ly thích hợp với

chiều dài cánh tay của mình sao cho khi duỗi thẳng bàn tay phải chạm được vào cầu thủ tấn công. Khi 2 cầu thủ thứ nhất chạy tới đường cuối sân đối diện thì 2 cầu thủ khác tiếp tục xuất phát để thực hiện bài tập.

Bài tập này cần tiến hành trong tuần đầu chuẩn bị; trong thời gian này, cầu thủ phòng ngự khi di chuyển phải đặt ngửa 2 cổ tay ra sau lưng.



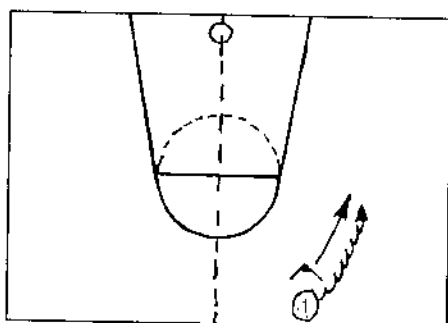
Hình 160

Số (1) là cầu thủ tấn công, A là cầu thủ phòng ngự; cầu thủ phòng ngự làm bóng rơi xuống sân. Khi cầu thủ tấn công lấy bóng thì cầu thủ phòng ngự phải sẵn sàng vào tư thế một kèm một.

Quy tắc tập luyện: số lần bóng nảy khi dẫn bóng của cầu thủ tấn công phải được giới hạn; lần đầu là 4 nảy, sau đó 3 lần nảy và cuối cùng là 2 lần nảy.

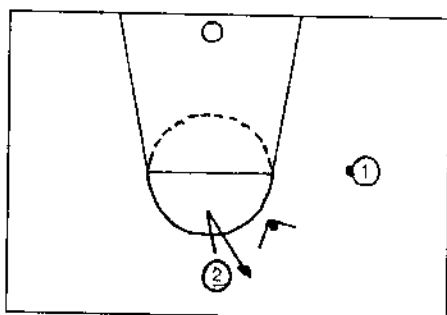
Nếu trong tuần phải thi đấu với các đội có thói quen dẫn bóng nhiều thì sẽ cho các cầu thủ phòng ngự luyện tập không cần phải giới hạn số lần bóng nảy khi dẫn bóng của các cầu thủ tấn công.

Một kèm một, xuất phát từ giữa sân. Sau đó là một kèm một xuất phát từ 3/4 sân.



Hình 161

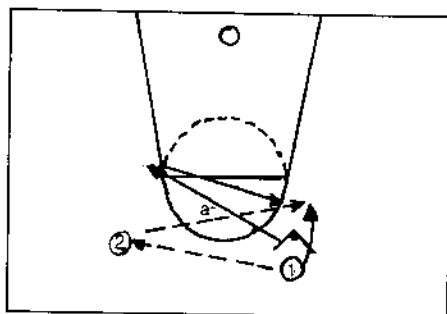
Nội dung tập di chuyển kèm người như 3 bài tập trên, nhưng cầu thủ phòng ngự phải đặt 2 cổ tay phía sau lưng của mình.



Hình 162

Khi cầu thủ tấn công số 1 chạm tay vào bóng thì cầu thủ tấn công số 2 di chuyển ra chỗ trống để nhận bóng. Cầu thủ phòng ngự phải tranh cướp, không cho đối phương nhận được bóng. Nếu

số 2 vẫn nhận được bóng thì chuyển sang tình huống một kèm một.

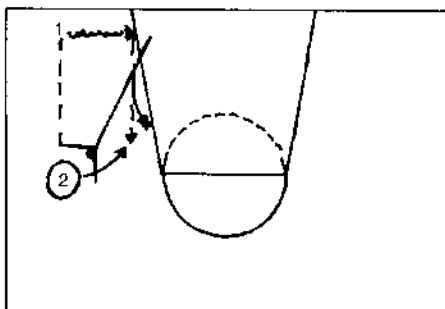


Hình 163

Trong bài tập này cầu thủ phòng ngự phải chống lại 2 cầu thủ tấn công.

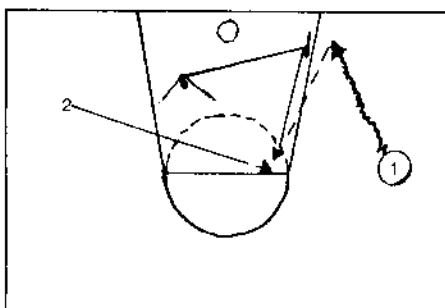
Số 1 chuyển bóng cho số 2 là người sẽ đột nhập vào phía rổ: cầu

thủ phòng ngự A phải khép chặt lối vào của số 2, và khi số 2 chuyển bóng lại cho số 1 thì A phải quay sang kèm số 1.



Hình 164

Nguyên tắc tập luyện giống như bài tập trên nhưng các cầu thủ được bố trí tại các vị trí khác nhau trên sân.



Hình 165

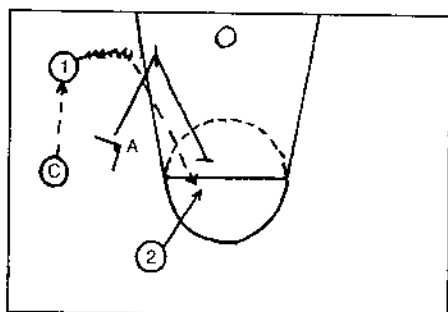
Bài tập cũng vẫn sử dụng các nguyên tắc tập luyện như các bài trên song trong trường hợp này cầu thủ phòng ngự sẽ ra cản phá và rút về bên cánh yếu.

Các bài tập với một cầu thủ phòng ngự chống 2 cầu thủ tấn công có thể thực hiện với một số cách biến hóa để tăng độ khó (H.166).

C = HLV có bóng

1 và 2 = cầu thủ tấn công

A = cầu thủ phòng ngự



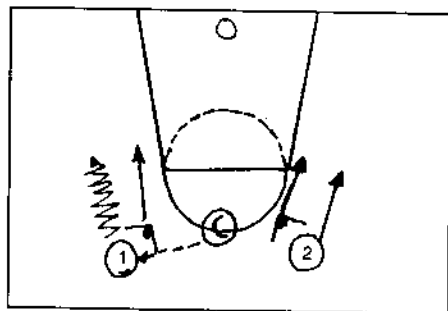
Hình 166

Huấn luyện viên chuyển bóng cho số 1 hoặc số 2.

Cầu thủ nhận được bóng sẽ di chuyển vào rổ.

Cầu thủ phòng ngự có nhiệm vụ khép lối vào và sau khi bóng được chuyển trở lại cho cầu thủ tấn công kia thì phải lập tức quay sang cản phá cầu thủ tấn công đó.

Các bài tập phòng thủ hai chống hai.



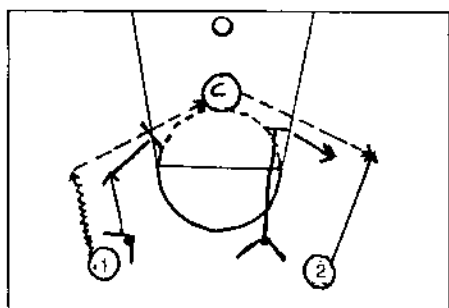
Hình 167

Huấn luyện viên chuyển bóng cho một trong 2 cầu thủ tấn công để bắt đầu cuộc đấu 2 đánh 2.

Trong quá trình tập luyện 2 chống 2, các cầu thủ tấn công được phép sử dụng huấn luyện viên làm người hỗ trợ.

Quy tắc luyện tập: các cầu thủ phòng ngự không được đổi vị trí phòng thủ cho nhau; số lần bóng nảy khi dẫn bóng phải hạn chế.

Huấn luyện viên đứng trong khu vực hình thang



Hình 168

dưới rõ và có thể hỗ trợ cho các cầu thủ tấn công. Nếu số 1 chuyển bóng cho huấn luyện viên thì các cầu thủ phòng ngự phải lùi về để kèm người hỗ trợ này.

Khi huấn luyện viên chuyển bóng cho một trong hai cầu thủ tấn công thì các cầu thủ phòng ngự phải quay ra kèm các cầu thủ tấn công theo vị trí phòng thủ đã được phân công của mỗi người.

Kinh nghiệm huấn luyện cho thấy rằng, để đạt được kết quả huấn luyện phòng thủ tốt hơn, khi xây dựng các bài tập cần phải tạo cho bên tấn công có phần lợi thế hơn (trong trường hợp này lợi thế tạo ra bằng cách bố trí số lượng cầu thủ tấn công nhiều hơn cầu thủ phòng ngự 1 người).

Khi tiến hành các bài tập 3 chống 3 và 4 chống 4, người giữ vai trò hỗ trợ có thể tấn công rõ; các cầu thủ phòng ngự phải hoạt động tích cực để ngăn chặn không cho người hỗ trợ lên rõ.

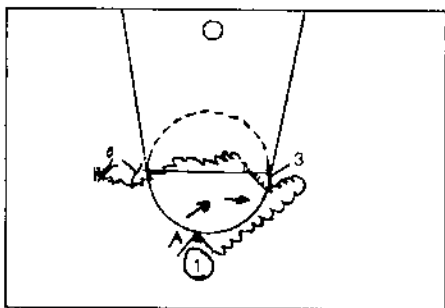
Các huấn luyện viên giàu kinh nghiệm thường sử dụng những bài tập 1 chống 1 và 2 chống 2 để dạy các nguyên tắc phòng thủ cơ bản. Khi các cầu thủ đã thuộc

được tất cả các nguyên tắc này thì có thể chuyển sang các bài tập 3 chống 3 và 4 chống 4.

Trong mùa huấn luyện thi đấu, mỗi khi nảy sinh những vấn đề về phòng thủ tại các khu vực riêng biệt nào đó thì cần phải tập luyện các bài tập 1 chống 1 tại chính những khu vực đó.

Có thể huấn luyện kỹ năng “nhận thức” về lối chơi bằng cách chỉ tập trung luyện các bài tập 3 chống 3 và 4 chống 4 mô phỏng, tái hiện lại những tình huống thi đấu thực tế (các thủ pháp che chắn, các phương thức chạy cắt qua tuyến phòng ngự...).

Các bài tập phòng thủ chống lại đối phương tấn công có người yểm hộ, che chắn.



Hình 169

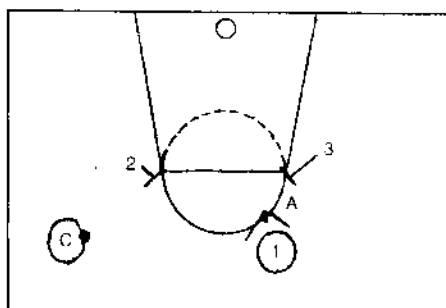
Cầu thủ tấn công 1 dẫn bóng tới 2 người che chắn cố định (không di động) là số 2 và số 3 với cầu thủ phòng ngự A.

Quy tắc luyện tập:
Cầu thủ phòng ngự (A)

phải luôn luôn vượt lên trước người che chắn.

Khi cầu thủ phòng ngự tới vật cản, anh ta phải hạ thấp trọng tâm đồng thời xoay hông ra trước để dễ

dàng lách qua vật cản. Khi vật cản được đặt ở ngoài khu ném phạt thì cầu thủ phòng ngự cũng phải lách qua phía sau vật chắn nếu gặp phải một số khó khăn nào đó. Về nguyên tắc, mấu chốt để loại bỏ được người chắn là phải áp sát tích cực vào bóng ngay khi cầu thủ tấn công vừa giành lại được bóng.



Hình 170

C = Huấn luyện viên có bóng.

Cầu thủ phòng ngự A phải cản phá và cướp được bóng khi bóng được chuyển đến số 1. Nếu số 1 nhận

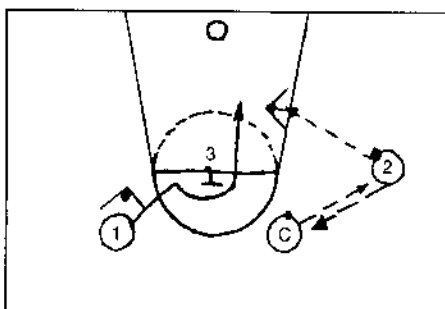
được bóng thì cầu thủ này sẽ thực hiện phương án 1 đánh 1 bằng cách tận dụng lợi thế có 2 người che chắn cố định là 2 và 3.

Huấn luyện viên có thể chuyển bóng thẳng tới cho 1 trong 2 cầu thủ đang lập thành tuyến che chắn. Nếu tình huống này xảy ra thì số 1 phải di chuyển ra để lấy lại bóng.

Tình huống luyện tập trên hình 171 và 172:

C = Huấn luyện viên có bóng.

2 = Cầu thủ tấn công có bóng đặt ở giữa hai bàn chân mình.

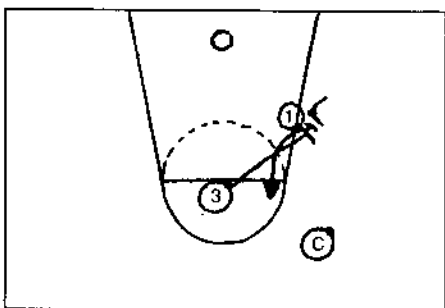


Hình 171

1 = Cầu thủ tấn công.

A = Cầu thủ phòng ngự.

3 = Cầu thủ tấn công ở trong vòng ném phạt.



Hình 172

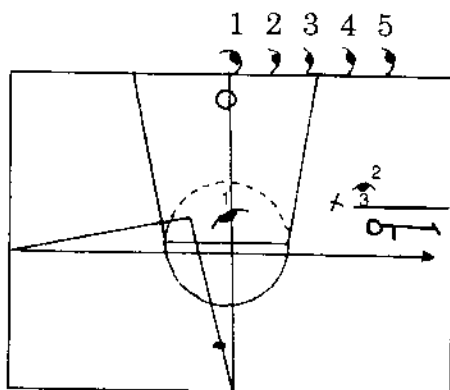
Huấn luyện viên chuyển bóng cho cầu thủ tấn công số 2, cầu thủ phòng ngự A rượt tới ép sát bóng. Khi số 2 nhận bóng, cầu thủ tấn công số 1 chạy cắt vào gần rổ chiếm lợi thế do đang được số 3 che chắn.

Cầu thủ phòng ngự A tích cực di chuyển trong cự ly giữa cầu thủ chạy cắt vào và phía có bóng, đồng thời mở hướng cản phá sang phía bóng để chặn (cướp) quả chuyển của cầu thủ tấn công số 2 và đưa về phía cuối sân.

Số 2 lập tức lấy quả bóng đặt giữa 2 bàn chân chuyển đến cho huấn luyện viên. Số 3 di chuyển vào sâu hơn hỗ trợ, che cho số 1. Cầu thủ phòng ngự A phải vượt qua sự che chắn của số 3 và cố gắng ngăn cản không cho cầu thủ tấn công số 1 nhận được bóng. Đến

đây những khó khăn mà cầu thủ phòng ngự A phải đối mặt đã gia tăng thêm bởi vì số 2 sau khi đã chuyển bóng lần thứ 2 cho huấn luyện viên, đến lượt mình sẽ di chuyển vào sâu hơn để yểm trợ, che chắn cho cầu thủ tấn công số 1. Cầu thủ tấn công số 1 sẽ tận dụng lợi thế được 2 người yểm trợ, che chắn này mà thoát ra ngoài khu vực vòng ném phạt hoặc thoát về phía góc sân.

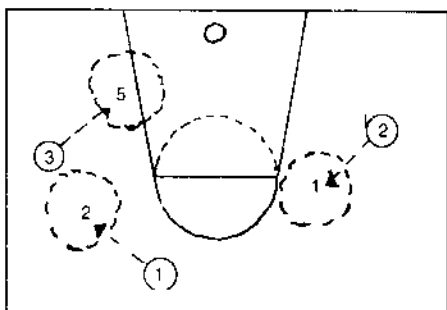
2. Các bài tập phát triển kỹ năng di chuyển của đôi chân và kỹ năng phối hợp hành động giữa các cầu thủ phòng ngự.



Hình 173

Các cầu thủ số 1, 2, 3, 4, 5 thực hiện di chuyển bước trượt theo sơ đồ trên hình vẽ. Thứ tự xuất phát như sau: khi cầu thủ đứng trước di chuyển đến vạch ném phạt thì người tiếp theo bắt đầu xuất phát. Như

vậy sẽ luôn luôn có 4 cầu thủ cùng di chuyển đồng thời họ phải liên lạc với nhau trên các hướng di chuyển sao cho không làm cản trở lẫn nhau; trong quá trình di chuyển, tất cả các cầu thủ phải quay mặt về phía huấn luyện viên.



Hình 174

Nguyên tắc gây sức ép của các cầu thủ phòng ngự là luôn luôn phải kịp thời áp sát trong các tình huống căn phá sau:

1, Khi cầu thủ chạy cánh của đối phương chuyển bóng trả lại cho người tiếp ứng tấn công của họ.

2, Đối phương chuyển bóng từ người tiếp ứng ra cánh để thực hiện đột phá.

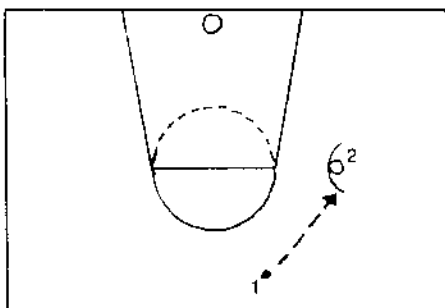
3, Đối phương chuyển bóng từ cánh vào cho trung phong đang di chuyển thâm nhập sâu vào khu vực gần rổ.

3. Nhiệm vụ của các cầu thủ phòng ngự ở hai cánh.

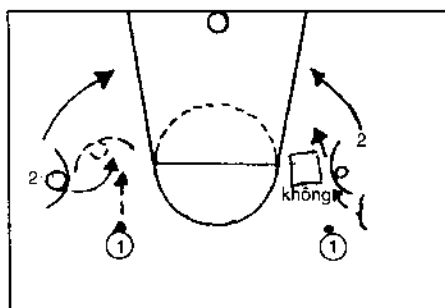
Tất cả các biện pháp gây sức ép trong phòng thủ đều liên quan đến tốc độ tấn công. Tư thế và cách di chuyển của cầu thủ phòng ngự cũng rất quan trọng. Đầu của cầu thủ phòng ngự phải hướng vào vai của đối thủ và bám sát hướng chuyển bóng. Hai chân đứng chùng gối, tay ở gần nhất với bóng phải xòe rộng, ngón cái hướng xuống dưới.

Phương thức di chuyển chủ yếu là di chuyển bước

trượt 2 chân song song với nhau, cánh tay bên phía gần đối thủ phải linh hoạt để có thể sẵn sàng, cắt, phá bóng hoặc cướp bóng.



Hình 175

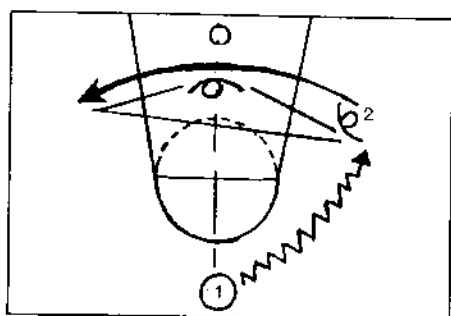


Hình 176

Một tình huống rất quan trọng, mà cũng rất khó rèn luyện đối với các cầu thủ chịu trách nhiệm phòng thủ bao quát ở 2 cánh đó là tình huống không cần phải có phản ứng di chuyển theo đối phương (không bị lôi kéo theo đối phương) khi pha di chuyển vào hướng rổ đầu tiên do 1 cầu thủ tấn công thực hiện bằng cách chạy cắt ra

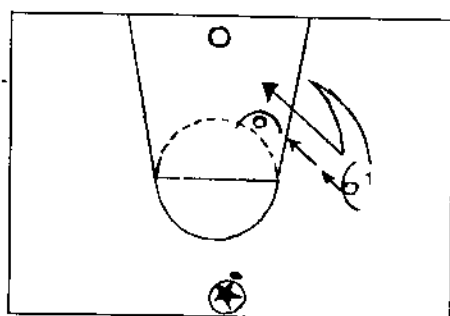
sau. Trong tình huống này cầu thủ phòng ngự sẽ phải dùng chân sau làm trụ xoay người về hướng bóng để cướp bóng từ đường chuyển của đối thủ có bóng xuống cho người đang chạy cắt vào phía rổ.

Khi kết thúc tình huống trên, cầu thủ phòng ngự bên cánh sẽ phải chiếm khoảng trống theo hướng bóng, trên vạch giới hạn khu vực 3 giây và ở lại trong khu



Hình 177

vực 1/4 cuối sân nếu như cầu thủ tấn công biên cánh đó đã chạy cắt ra xa bóng.

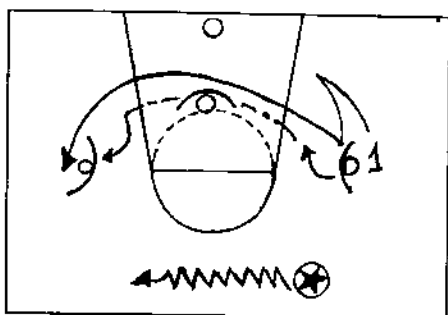


Hình 178

Bài tập số 1. Một chống 1 với vị trí phòng thủ bên cánh không có bóng và thực hiện theo các nguyên tắc đã được nêu ở trên.

Số 1 nhận bóng rồi chuyển trở lại cho huấn luyện viên.

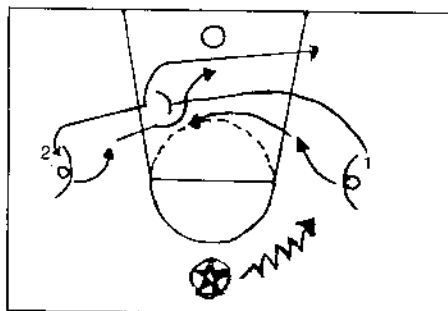
Bài tập số 2. Giống như bài tập số 1, nhưng cầu thủ phải cố gắng ném rổ ghi bàn.



Hình 179

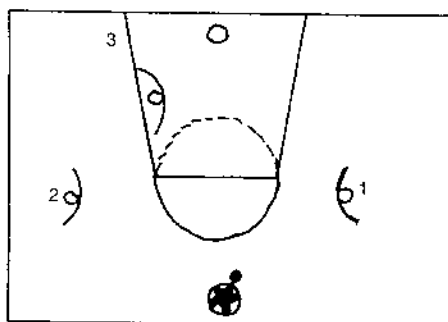
Bài tập số 3. Huấn luyện viên dẫn bóng sang phải rồi sang trái trong lúc đó cầu thủ số 1 đang bị cầu thủ phòng ngự của mình kèm chặt cố gắng

thoát ra chỗ trống từ một bên cánh sang cánh bên kia. Cầu thủ phòng ngự phải phản ứng bằng các tư thế, động tác phòng thủ khác nhau.



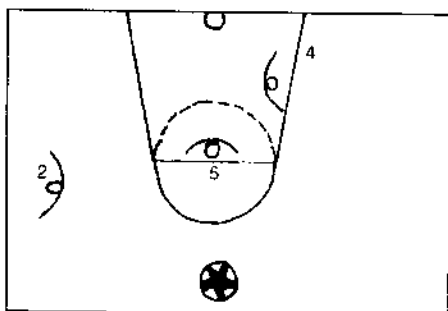
Hình 180

Bài tập số 4. Cũng giống như bài tập số 3, nhưng với tình huống 2 chống 2 để tập phòng thủ gần rổ theo đội hình ngăn chặn đứng ngang bằng nhau (chuyển bóng bên trong rồi đổi hướng).

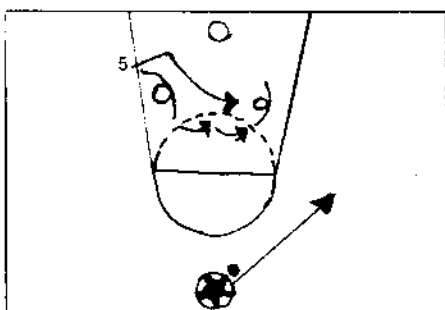


Hình 181

Bài tập số 5. Giống như bài tập số 4, nhưng trong tình huống 3 chống 3 với các phương thức phối hợp đội hình khác nhau. Bài tập nhằm tập cho các cầu thủ phối hợp đổi vị trí phòng thủ trong chiến thuật phòng ngự có hỗ trợ, che chắn.



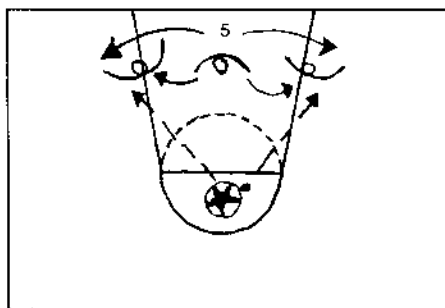
Hình 182



Hình 183

Bài tập 6. Phòng thủ chống đối phương chạy cắt vào.

Huấn luyện viên đứng ở tuyến giữa sau đó cầm bóng di chuyển ra cánh; khi huấn luyện viên vỗ mạnh tay vào bóng thì số 5 chạy cắt từ cánh yếu sang cánh mạnh. Cầu thủ phòng ngự hướng về phía bóng rồi vào tư thế sẵn sàng phòng thủ.



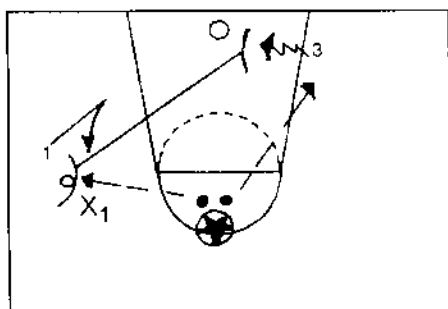
Hình 184

Bài tập số 7. Huấn luyện viên có bóng và đứng ở vị trí như trên hình vẽ. Cầu thủ phòng ngự đứng trước bóng và HLV. Số 5 di chuyển sang phải và sang trái trong khi đó

cầu thủ phòng ngự di chuyển theo hướng vận động của cầu thủ tấn công (số 5) để ngăn cản cầu thủ này nhận bóng từ huấn luyện viên chuyển tới.

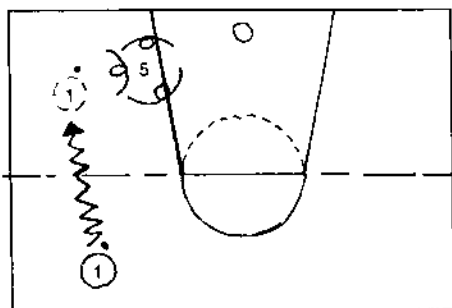
Bài tập số 8. HLV có 2 quả bóng và đứng ở vị trí như trên hình (H.185). 2 cầu thủ tấn công là số 1 và số 3. X1 là cầu thủ phòng ngự.

Huấn luyện viên chuyền quả thứ nhất tới số 2; X1



Hình 185

phải di chuyển tới ngăn chặn quả chuyền này, và lúc đó HLV chuyển tiếp quả thứ 2 cho số 3 là người sẽ dẫn bóng vào rổ. X1 phải quay sang cản mũi đột phá của số 3.

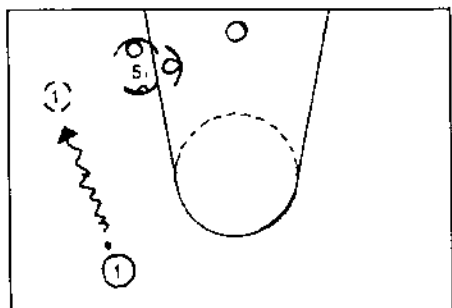


Hình 186

Kèm trung phong vào sâu.

Nhiều năm trước đây người ta cho rằng: khi bóng còn vận động ở bên ngoài giới hạn vạch ném phạt thì cầu

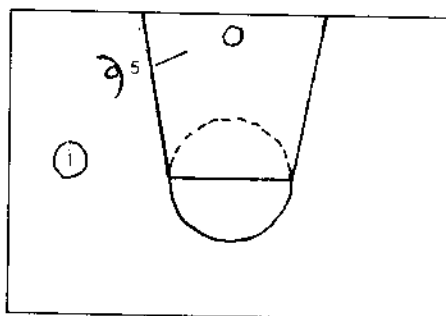
thủ phòng ngự phải chặn trung phong vào sâu của đối phương ở phía trong. Còn khi bóng được chuyển sâu vào từ phía trước mặt trung phong thì cầu thủ phòng ngự phải di chuyển để chặn ở phía ngoài.



Hình 187

Ngày nay, việc di chuyển vượt lên trước trung phong vào sâu này là không cần thiết, bởi vì nếu như cầu thủ tấn công này dùng động tác của một

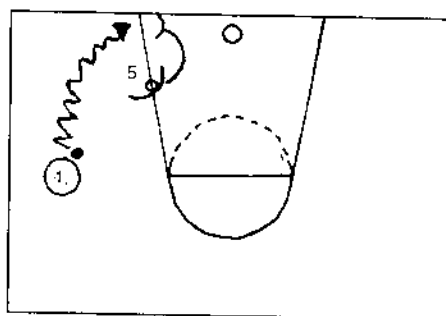
chân để cản thì có thể ngăn chặn được người phòng thủ vượt ra phía trước và anh ta sẽ nhanh chóng lọt vào ở phía sau.



Hình 188

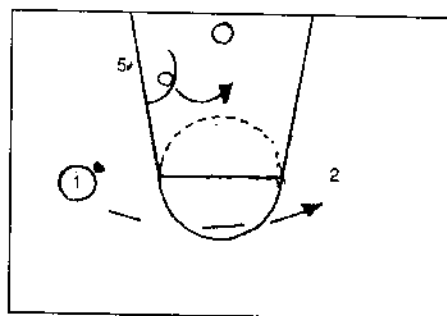
Những lý do để người ta đưa ra quan điểm này là:

1, Nếu vượt lên phía trước sẽ có nguy cơ bị loại ra khỏi cơ hội cướp bóng dưới rổ.



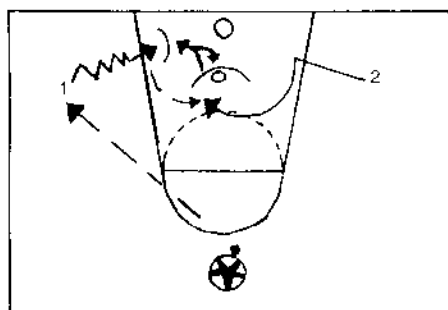
Hình 189

2, Nếu chặn phía sau sẽ tạo cho đối phương có thể đột phá tại khu vực cuối sân.



Hình 190

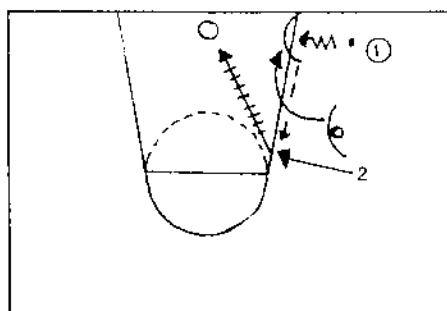
3, Nếu bóng được chuyển đảo từ cánh mạnh sang cánh yếu thì cầu thủ phòng ngự kèm trung phong này có vị trí hợp lý để ngăn chặn anh ta chạy cắt vào nhận bóng nếu có.



Hình 191

Bài tập số 9. Huấn luyện viên có bóng và đứng tại vạch giới hạn khu vực 3 điểm, 2 cầu thủ tấn công ở 2 góc sân, 1 cầu thủ phòng ngự ở giữa khu vực 3 giây.

HLV chuyển bóng cho số 1 là người sẽ di chuyển vào rổ. Cầu thủ phòng ngự ra chặn số 1 rồi trở lại kèm cầu thủ tấn công số 2 khi người này đã nhận được bóng từ số 1 để ném rổ.



Hình 192

Bài tập số 10. Cầu thủ phòng ngự chịu trách nhiệm kèm cầu thủ tấn công số 2 vào hỗ trợ để chặn pha đột phá của số 1 sau đó trở về kèm người được phân công.

Số 2 ném rổ; khi luyện tập cần sắp xếp các vị trí ra hỗ trợ và lui về trên các phần sân khác nhau.

4. Cướp bóng dưới rổ khi phòng thủ.

Khi đối phương ném rổ từ cánh mạnh, cầu thủ phòng ngự có thể thực hiện các giải pháp sau để làm mất cơ hội cướp bóng dưới rổ của cầu thủ tấn công:

1, Xoay người theo phía chính diện: cách này có thể thực hiện được nhanh hơn song sẽ gặp khó khăn khi cầu thủ tấn công đổi hướng.

2, Chuyển trọng tâm: cách này chậm hơn song vẫn có hiệu quả do có khoảng trống lớn hơn để xoay chuyển và loại bỏ được cầu thủ tấn công khỏi vị trí cướp bóng. Nếu cầu thủ này đổi hướng thì phải dùng bước trượt sang bên để chặn lại.

5. Cướp bóng dưới rổ khi phòng thủ bên cánh yếu.

Có 3 cách có thể thực hiện tùy theo tình huống:

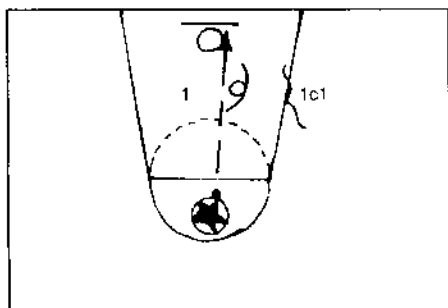
1, Quay về hướng bảng rổ và thực hiện bắt bóng bật bảng bằng bật nhảy ngay hoặc lấy đà bật nhảy.

2, Đợi cầu thủ tấn công vào gần rồi dùng cách va chạm hợp lý.

3, Chủ động di chuyển tới cầu thủ tấn công, áp sát vào vai phía ngoài, dùng va chạm hợp lý để loại bỏ đối thủ.

Chú ý, khi phòng thủ trong tình huống tranh cướp bóng bật bảng, hai khuỷu tay phải luôn nâng cao để tránh phạm lỗi và ngăn cầu thủ tấn công vượt lên trước.

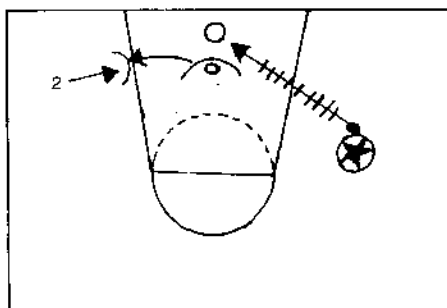
Bài tập số 11. Huấn luyện viên ném bóng vào bảng rổ, 1 cầu thủ tấn công thực hiện tranh cướp bóng bật



Hình 193

bảng khi tấn công còn cầu thủ kia tranh cướp bóng với tư cách cầu thủ phòng ngự.

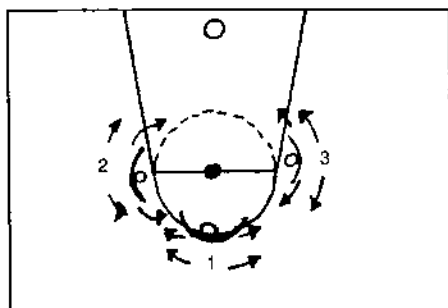
Sau đó tiếp tục tập theo các tình huống 2 đánh 2 cho đến 5 đánh 5.



Hình 194

Bài tập số 12. Huấn luyện viên cầm bóng và ném rổ, cầu thủ tấn công số 2 di chuyển từ cánh yếu vào cướp bóng dưới rổ tấn công trong khi đó nhiệm vụ của người phòng thủ

là phải ra cản phá và tranh bóng.

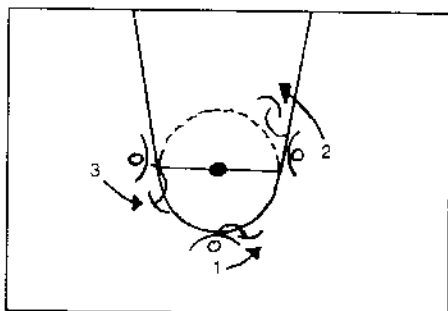


Hình 195

Bài tập số 13. 3 cầu thủ tấn công đứng theo đội hình vòng tròn cách đều nhau xung quanh vòng ném phạt, 3 cầu thủ phòng ngự đứng ở trong quay lưng về phía họ. Bóng

đặt giữa vạch ném phạt.

Khi HLV phát tín hiệu quy ước, các cầu thủ tấn công cố gắng vào lấy bóng trong thời gian quy định là 5 giây. Các cầu thủ phòng ngự ngăn cản bằng cách di chuyển sang 2 bên.



Hình 196

Bài tập số 14. Cũng giống như bài tập số 13 song vị trí ban đầu của các cầu thủ phòng ngự là đứng quay mặt vào các cầu thủ tấn công. Khi HLV ra tín hiệu, các cầu thủ

phòng ngự phải ngăn chặn các cầu thủ tấn công bằng cách di chuyển hoặc xoay người từ phía chính diện.

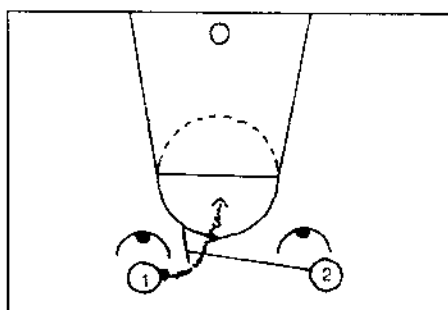
IV. ĐỔI VỊ TRÍ PHÒNG THỦ

Trong một số tình huống đặc biệt, việc các cầu thủ phòng ngự đổi vị trí kèm người với nhau là không thể tránh khỏi, miễn là điều đó không gây bất lợi cho việc phòng thủ.

Trường hợp thường xảy ra nhất là thay đổi vị trí phòng thủ giữa hai tiền vệ với nhau hoặc giữa 1 hậu vệ cánh với 1 tiền vệ. Không bao giờ có trường hợp đổi vị trí phòng thủ giữa 1 tiền vệ với hậu vệ giữa còn một hậu vệ cánh và một hậu vệ giữa thì có thể xảy ra với

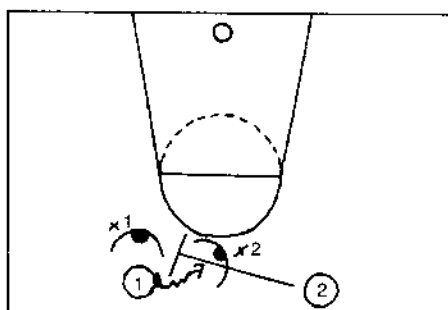
điều kiện cả 2 đều có chiều cao tốt, khéo léo và nhanh nhẹn.

1. Thay đổi vị trí phòng thủ giữa hai tiền vệ.



Hình 197

Tình huống này thường xảy ra khi cầu thủ phối hợp tấn công số 2 áp sát tiền vệ đang kèm cầu thủ tấn công số 1 để che chắn cho đồng đội dẫn bóng lọt vào khu vực gần rổ.

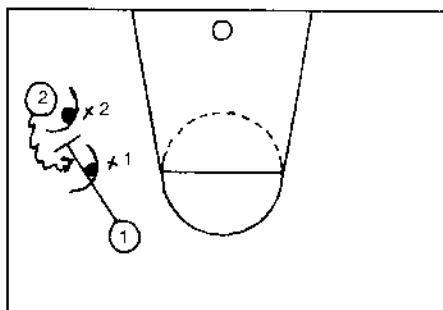


Hình 198

Hành động của các cầu thủ phòng ngự: X1 giữ vững vị trí phía sau cầu thủ yểm hộ tấn công đang che chắn (số 2); ngay khi cầu thủ tấn công dẫn bóng vào ngang hàng với cầu thủ che chắn thì X2 trượt đến đối mặt trên đường dẫn bóng và cản phá đối thủ này.

Điều quan trọng nhất đối với X2 là ngăn chặn đường dẫn bóng của cầu thủ số 1.

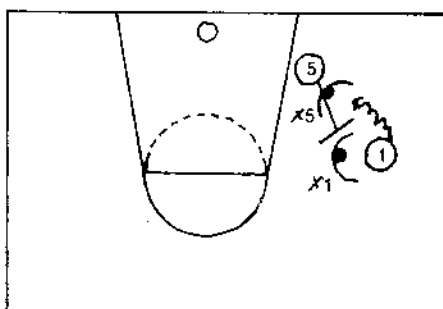
2. Thay đổi vị trí phòng thủ giữa tiền vệ và hậu vệ cánh.



Hình 199

Trong trường hợp này, hành động của 2 cầu thủ phòng ngự cũng tương tự như trong trường hợp đổi vị trí phòng thủ giữa 2 tiền vệ.

3. Thay đổi vị trí phòng thủ giữa hậu vệ giữa và hậu vệ cánh.



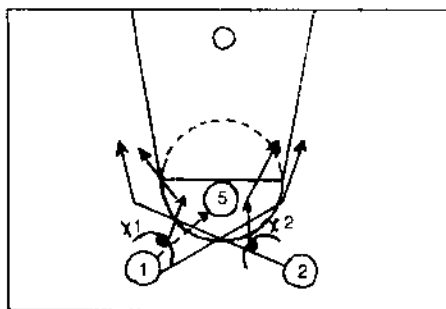
Hình 200

Tại thời điểm cầu thủ số 5 thực hiện hành động che chắn cho cầu thủ tấn công từ cánh (số 1) thì cầu thủ phòng ngự X5 chuyển sang chặn phá đường dẫn bóng.

HLV cần chỉ dẫn cụ thể những hành động của các cầu thủ phòng ngự trong các tình huống phối hợp cản phá. Một khi các cầu thủ này đã đưa ra quyết định có sử dụng giải pháp đổi vị trí phòng thủ hay không thì không được thay đổi lại nữa để tránh rơi vào tình thế bị lúng túng. Có thể áp dụng đổi vị trí phòng ngự trong

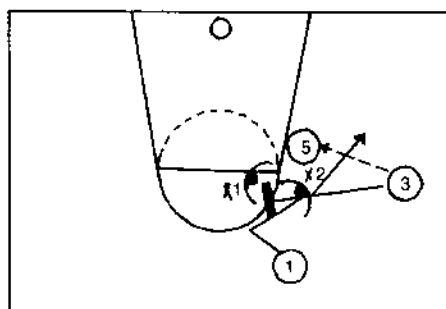
các tình huống cản phá, che chắn miễn là vẫn liên tục gây sức ép với bóng.

4. Đổi vị trí phòng thủ chống đối thủ tấn công không có bóng.



Hình 201

Số 1 chuyển bóng cho số 5 rồi đổi vị trí với số 2 nhằm tận dụng lợi thế được số 5 che chắn. Ngay khi số 1 chuyển bóng đi, X1 và X2 di chuyển lùi vào trong rồi đổi người kèm.



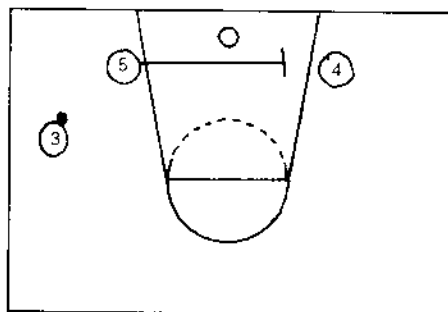
Hình 202

Số 3 chuyển bóng cho số 5 rồi vào che chắn cho số 1; X2 và X1 đổi vị trí phòng thủ cho nhau.

Trong trường hợp này có thể rơi vào tình

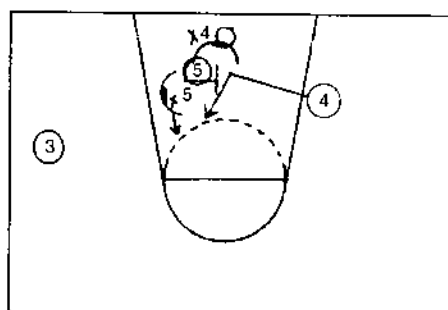
huống không cân xứng, bởi vì có nguy cơ là các cầu thủ phòng ngự chậm chạp sẽ gặp các cầu thủ tấn công nhanh nhẹn; song nếu phải phòng thủ chống lại một đối thủ làm nhiệm vụ yểm trợ là một tay ném rổ nguy hiểm thì việc đổi vị trí là cần thiết.

5. Đổi vị trí phòng thủ khi đối phương thực hiện che chắn cho người ở xa bóng.



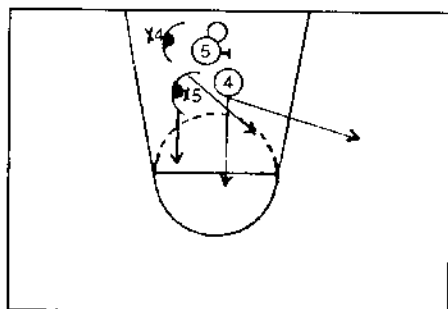
Hình 203

Tình huống thứ nhất xảy ra khi cầu thủ tấn công số 5 di chuyển che chắn cho số 4, bóng tới số 3.



Hình 204

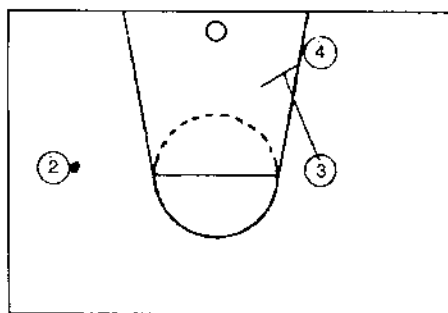
Hành động của các cầu thủ phòng ngự: nếu số 4 chạy cắt vào giữa - ra xa thì X5 phải đổi chỗ với X4 để truy cản cầu thủ này còn X4 là người đã lùi sâu sẽ chịu trách nhiệm kèm số 5.



Hình 205

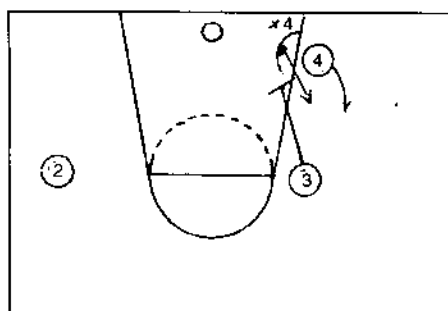
Nếu số 4, sau khi thấy các cầu thủ phòng ngự đổi người kèm, di chuyển ra phía sau vạch ném phạt thì X5 phải chặn không cho cầu thủ này nhận được bóng.

Nếu số 4 quay trở lại bên cánh yếu thì X4 sẽ phải dừng lại ở tuyến giữa để sẵn sàng hỗ trợ phòng ngự.



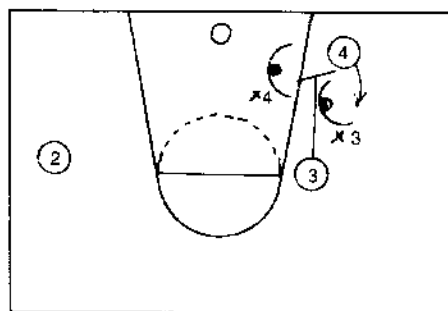
Hình 206

Tình huống thứ hai xảy ra khi cầu thủ tấn công số 2 có bóng số 3 di chuyển vào sâu che chắn cho số 4.



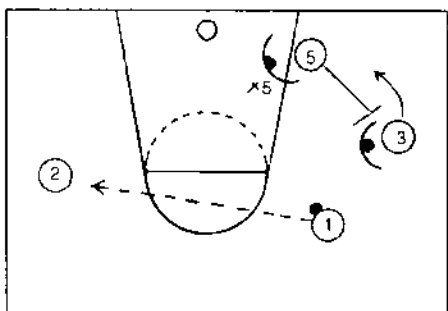
Hình 207

Nếu số 4 không tận dụng cơ hội thoát ngay khỏi số 3 (tức là anh ta vượt qua một quãng rất rộng) thì X4 sẽ vượt theo qua khoảng giữa số 3 - vừa tới để che chắn và số 4.



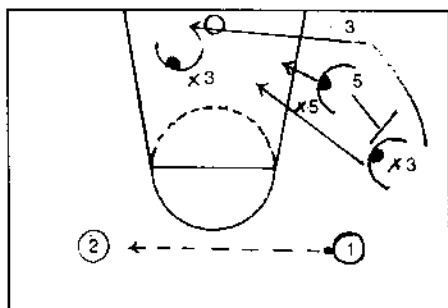
Hình 208

Ngược lại, nếu số 4 tận dụng đúng cơ hội thoát ra bằng cách vượt sang bên cạnh số 3 thì X3 sẽ nhận nhiệm vụ kèm số 4 còn X4 chuyển sang kèm số 3.



Hình 209

Tình huống đưa ra để kiểm tra khả năng chọn phương án phối hợp đổi vị trí phòng ngự của các cầu thủ: số 5 lùi ra để che chắn, ở đây là cầu thủ tấn công số 1 có bóng, số 5 thực hiện che chắn cho số 3.

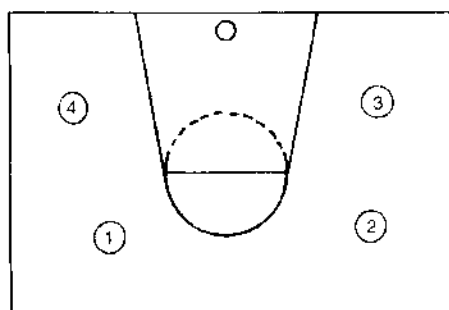


Hình 210

X5 bám theo hỗ trợ kèm số 3 một đoạn khi cầu thủ này chạy cắt vào để tạo điều kiện cho X3 vượt qua người chắn sau đó quay trở lại chỗ cầu thủ tấn công mình phải kèm.

Sau khi đã hỗ trợ đồng đội, X5 trở lại phòng thủ chống số 5. Ngay cả khi bóng đã được chuyển đến số 2 thì X3 vẫn luôn luôn kèm số 3.

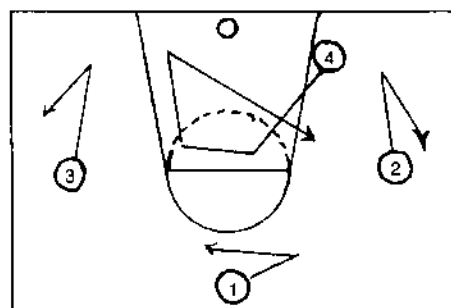
Các dạng phối hợp cơ bản như trên cần được sử dụng trong khi tiến hành các bài tập với tình huống 4 chống 4. Cần luyện tập tình huống 4 chống 4 nhiều hơn là với tình huống 5 chống 5. Thực tế cho thấy, biện



Hình 211

pháp này rất bổ ích trong việc tập cho các cầu thủ quen hoạt động trong những điều kiện khó khăn hơn do họ phải tổ chức phòng ngự bao quát trên một khoảng rộng hơn. Các

cầu thủ tấn công có thể di chuyển ở bất kỳ khu vực nào trên sân, do vậy các cầu thủ tiền vệ và hậu vệ cánh buộc phải phối hợp phòng thủ tại những khu vực mà thông thường họ không phải thực hiện.

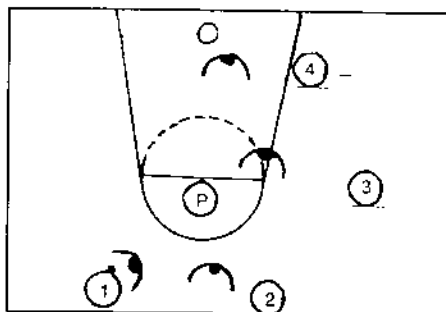


Hình 212

4 chống 4 với 3 cầu thủ vòng ngoài và 1 tiền phong (trước vòng ném phạt). Tiến hành huấn luyện 3 chống 3 ở vòng ngoài (vòng ngoài của khu vực) và 1 chống 1 ở bên trong khu vực phòng thủ.

Các cầu thủ tấn công khu vực vòng ngoài 1, 2 và 3 phải tích cực di động song không được chiếm vị trí của tiền phong - là người có thể tổ chức 1 đánh 1 trong những điều kiện thuận lợi hơn bằng cách sử dụng lợi thế ở một khoảng không gian rộng rãi. Theo cách này, khi

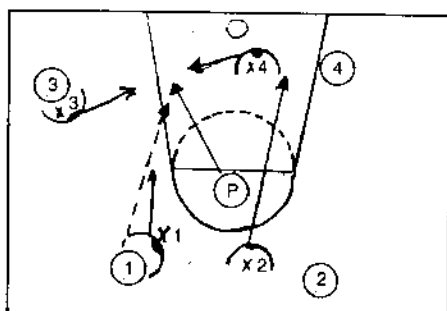
tiên phong đối phương có bóng thì các cầu thủ phòng ngự phải phối hợp hỗ trợ cho nhau và trở về vị trí phòng thủ của mình một cách ăn ý, nhịp nhàng.



Hình 213

4 đánh 4 có sự chỉ dẫn của 1 cầu thủ tấn công thứ 5 đứng ở trong mà không bị cầu thủ phòng ngự nào kèm.

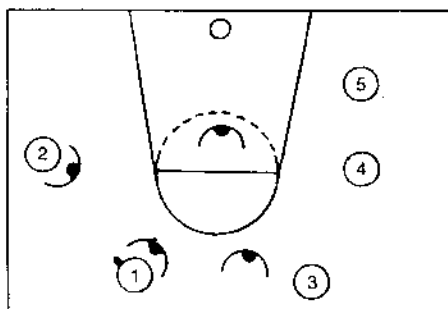
Lúc đầu cầu thủ thứ 5 này giữ vai trò tiếp ứng, sau đó anh ta được phép tấn công rõ; như vậy các cầu thủ phòng ngự sẽ có nhiều khó khăn hơn khi phải rút về kèm người này.



Hình 214

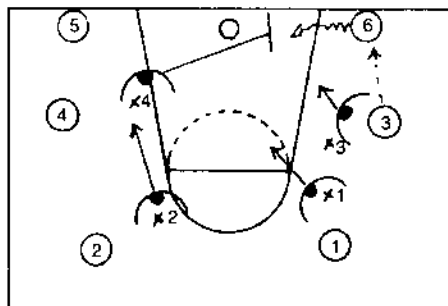
P chạy cắt vào nhận bóng, X4 phải áp sát để chặn không cho P ném rõ một cách thuận lợi. X2 phải rút về cản cầu thủ tấn công số 4.

4 cầu thủ phòng ngự chống 5 cầu thủ tấn công. Quy



Hình 215

ước: không có cầu thủ tấn công nào được phép chiếm vị trí của tiền phong. Bài tập nhằm tập cho các cầu thủ phòng ngự quen với việc thường xuyên quay đầu để quan sát.



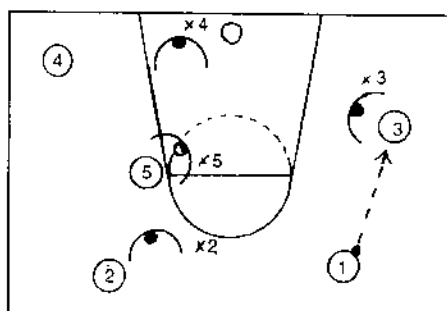
Hình 216

4 chống 4 có thêm 2 cầu thủ tấn công giữ vai trò tiếp ứng. Cứ sau mỗi 3 đường chuyển thì các cầu thủ tấn công phải chuyển tới số 5 hoặc số 6 là người sẽ dẫn bóng đột phá và có trách nhiệm chuyển bóng lại ra

phía ngoài. Bài tập nhằm luyện cho các cầu thủ phòng ngự kỹ năng phòng thủ bao quát khu vực gần đường cuối sân, kỹ năng di chuyển và rút về kèm cầu thủ tấn công đã được phân công cụ thể.

Bài tập 5 chống 5 nhằm nâng cao kỹ năng chuyển đổi từ tấn công sang phòng thủ.

Trong quá trình phát triển tấn công, khi HLV hô



Hình 217

“chuyển”, cầu thủ tấn công có bóng lập tức đặt bóng xuống sân. Cầu thủ phòng ngự đang ở gần bóng nhất lấy bóng để ném rổ, lúc đó các cầu thủ tấn công trở thành các cầu thủ phòng ngự. Thực

hiện ném rổ tại bảng rổ cùng bên và yêu cầu các cầu thủ tấn công phải chuyển nhanh sang phòng thủ.

Các loại bài tập: 4 chống 4, thêm người tiếp ứng cho tiền phong; 3 chống 3, thêm người tiếp ứng cho tiền phong; 5 chống 4, và 6 chống 4 đã được minh họa ở trên đều có mục đích buộc các cầu thủ phải “tư duy” và phải “phản ứng”. Hai khía cạnh này có ý nghĩa quan trọng cơ bản trong bóng rổ. Do các cầu thủ phải đối mặt với những khó khăn ngày càng tăng lên trong các buổi huấn luyện như: phải chơi với số người ít hơn đối phương, cho nên khi thi đấu trong điều kiện thực tế, họ sẽ dễ thực hiện các nhiệm vụ của mình hơn.

PHỐI HỢP TẤN CÔNG

Tấn công tốt là kết quả chuẩn bị tốt về các yếu tố kỹ, chiến thuật cơ bản của từng cá nhân.

Lối chơi tấn công không có những kiểu mẫu hoặc tư tưởng chiến thuật đặc biệt nào mà nó dựa trên cơ sở một số phương thức vận động và khả năng “cân bằng” tốt, được thực hiện gắn liền với các hành động sau:

- Chạy tốc độ (chạy cắt).
- Chuyển bóng (phối hợp chuyển - bắt bóng).
- Che chắn (yểm hộ).

Ở đây, dẫn bóng có tầm quan trọng thứ hai và chỉ khi phải tấn công chống phòng thủ khu vực thì nó mới trở thành yếu tố cơ bản quan trọng nhất.

Yếu tố quan trọng trong tấn công chống phòng thủ cá nhân là che chắn, chạy cắt và chuyển bóng; dẫn bóng được sử dụng ở mức độ rất hạn chế.

Mỗi bài tập huấn luyện tấn công đều có ý nghĩa quan trọng đối với việc phòng thủ và ngược lại, do vậy khi huấn luyện tấn công cũng cần phải huấn luyện cả phòng thủ.

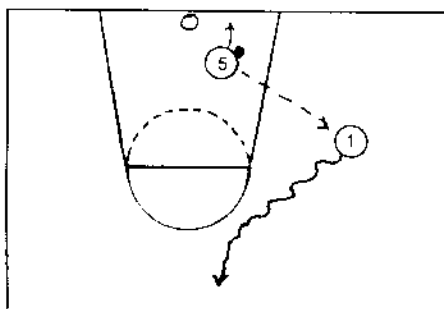
Tấn công liên quan trực tiếp tới sự điều chỉnh, tranh chấp của các cầu thủ đối với việc phòng thủ, cả chống lại phòng thủ khu vực lẫn chống phòng thủ cá nhân. Nói cách khác là, cầu thủ tấn công phải có khả năng nhận biết ngay được cách phòng thủ của đối phương. Ngoài ra các cầu thủ còn phải có khả năng chuyển đổi từ trạng thái đang là cầu thủ phòng ngự trở thành các cầu thủ tấn công (“khả năng chuyển hóa”).

I. PHÁT ĐỘNG TẤN CÔNG NHANH

Cầu thủ bắt được bóng bật bảng phải có khả năng xoay chuyển tốt trên không để quan sát thấy được người mà anh ta phải chuyển bóng tới trước khi hai chân rơi chạm đất.

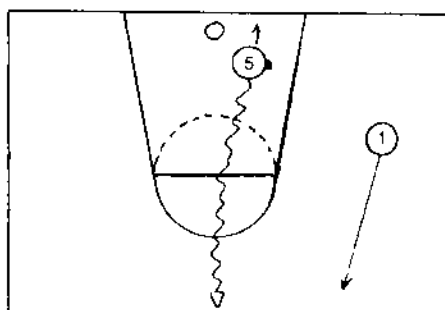
Trong trường hợp này, cự ly các quả chuyển tốt hơn cả là không nên xa quá 5m, ngoại trừ trong những trường hợp hiếm hoi khi có các cầu thủ hoàn toàn được tự do. Song yếu tố quan trọng hàng đầu không phải là cự ly và tốc độ chuyển bóng mà là độ chính xác của quả chuyển. Sự phát động tấn công của đội phòng thủ sau khi bắt được bóng bật bảng thường được thực hiện theo những phương pháp sau:

Chuyển ra ngoài cho tiền vệ, người này sau khi



Hình 218

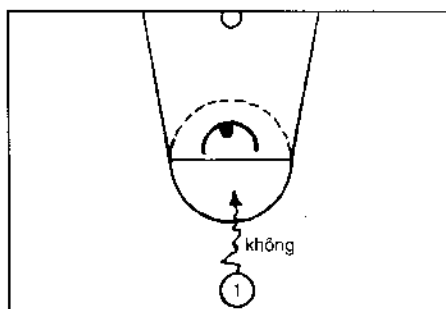
nhận được bóng phải chiếm lĩnh ngay khu vực đường giữa sân (H.218).



Hình 219

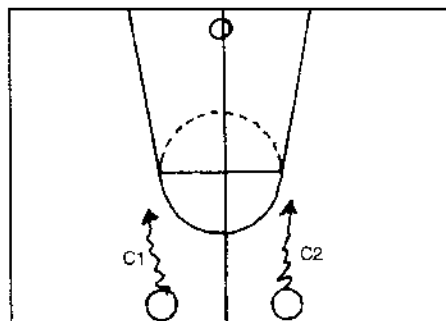
Chính người cướp được bóng bật bằng dẫn bóng lên nếu như người này có điều kiện dẫn bóng thoát ra và di chuyển nhanh sang đến nửa sân bên kia.

Khi đã qua đường giữa sân, bóng phải luôn luôn được một cầu thủ có kỹ xảo dẫn bóng tốt nhất khống chế. Người này không được di chuyển theo tuyến trung tâm vào khu cấm mà phải di chuyển sang 1 trong 2 cạnh khu cấm tùy theo diễn biến tình huống trên sân. Thực tế cho thấy từ những vị trí này, cầu thủ sẽ rất dễ quan sát được các đồng đội khác đang tiến vào khu vực tấn công.



Hình 220

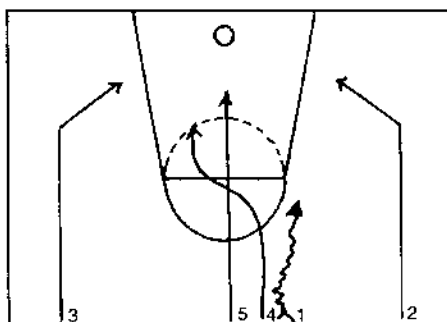
Cầu thủ này (số 1 trên H.220) không được di chuyển vào tuyến giữa bởi vì đang có cầu thủ phòng ngự đứng thẳng hàng ở phía chính diện với rổ.



Hình 221

Cầu thủ tấn công phải di chuyển vào ở bên cạnh khu cấm nhằm lôi kéo cầu thủ phòng ngự kèm anh ta phải di chuyển và tạo ra khoảng trống ở một bên sân.

Hơn nữa điều này cũng ám chỉ cho người tiếp ứng (che chắn) tấn công di chuyển sang phía đối diện với bên đang có người ném rổ tốt nhất chiếm giữ.



Hình 222

Từ vị trí này, người tiếp ứng, che chắn sẽ có thể thấy rõ được cầu thủ thứ tư là người sẽ chạy tới rồi chuyển hướng vào trong đồng thời với cầu thủ thứ 5

sẽ đột phá vào khu vực phòng ngự theo tuyến giữa.

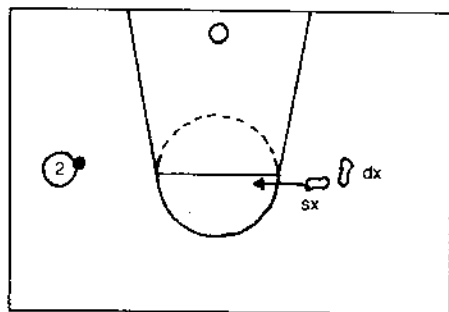
Các cầu thủ ở hai bên (2 và 3) không bao giờ được di chuyển cắt qua nhau (vượt sang bên kia).

Các giải pháp tấn công nhanh có thể như sau:

- Chuyển bóng và ném rổ ngay trên đường vào.
- Nhảy ném rổ từ vị trí thuận lợi.

Bài tập 5 đánh 0: HLV ném bóng vào bảng rổ; sau khi bắt được bóng bật bảng, các cầu thủ thực hiện phối hợp phát động tấn công nhanh.

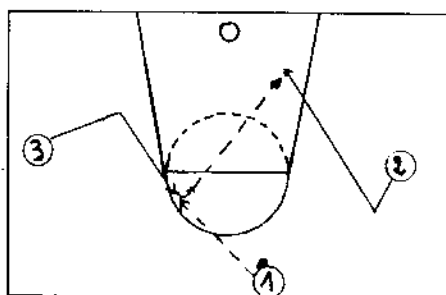
Bài tập 5 đánh 5: HLV cầm bóng rồi chỉ định một đội mang tên là “Đỏ” và đội kia là “Trắng”. Khi huấn luyện viên ném vào bảng rổ rồi hô “Đỏ” thì đội đỏ sẽ thực hiện phát động tấn công nhanh còn đội trắng sẽ thực hiện rút về phòng thủ, và ngược lại.



Hình 223

Động tác di chuyển tấn công cơ bản theo hình chữ “V”.

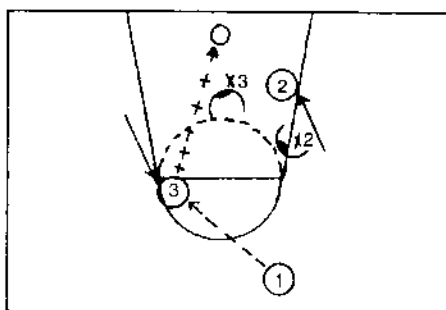
Phát lực từ chân bên đối diện với hướng di chuyển: đạp chân phải nếu di chuyển sang trái.



Hình 224

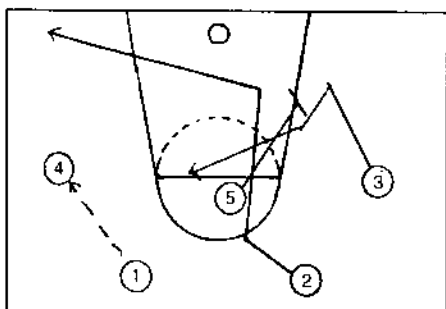
Di chuyển - chạy cắt theo hình chữ “V” với 3 cầu thủ. Số 1 chuyền bóng cho số 3 khi số 3 đã chạy cắt theo hình chữ “V” tới phía sau vạch ném phạt (vị trí

tiên phong). Số 3 chuyền bóng tới số 2 sau khi cầu thủ này đã thực hiện chạy cắt vào theo hình chữ “V”.



Hình 225

Nếu cầu thủ phòng ngự kèm số 3 không bám theo mà chuyển sang chặn đường cắt của số 2 thì số 3 sẽ ném rổ.



Hình 226

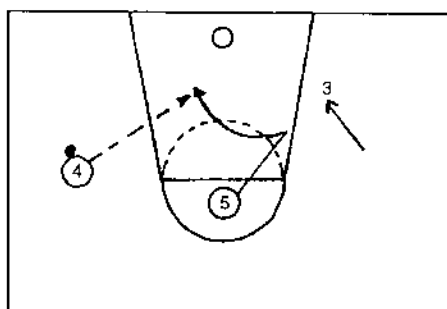
Di chuyển tấn công kiểu bước trượt.

Số 1 chuyền bóng cho số 4.

Số 2 di chuyển cắt vào bằng bước trượt nhờ có số 5 che chắn

sau khi đã che chắn cho số 3.

Kiểu di chuyển tấn công này không phải lúc nào cũng có hiệu lực bởi vì, nếu thường xuyên lặp lại cùng 1 kiểu này thì các cầu thủ phòng ngự sẽ dễ dàng bắt bài và đối phó một cách hiệu quả. Hiệu lực của biện pháp này phụ thuộc vào khả năng các cầu thủ nắm bắt được các tình thế phòng thủ đến mức nào.



Hình 227

Khi số 5 đã di chuyển tới trước số 3 để thực hiện che chắn thì nhanh chóng quay trở vào để nhận bóng từ số 1 chuyển tới cho.

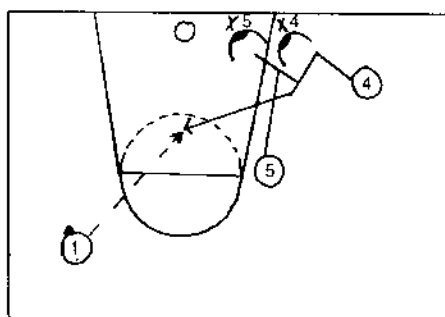
II. PHỐI HỢP CHE CHẮN

1. Những điểm cần chú ý khi phối hợp che chắn và di chuyển.

a, Khi thực hiện che chắn, tư thế của cầu thủ phải bao bọc được đối phương, luôn giữ hai tay thấp, tránh mọi động tác có thể bị coi là phạm lỗi.

b, Lưng của người che chắn phải hướng về phía bóng và không bao giờ được quay lưng về phía rổ.

c, Cầu thủ phối hợp khi tận dụng lợi thế được che chắn phải vượt qua người che chắn cho mình ở một khoảng cách rất gần. Khi di chuyển để che chắn gần cần phải phản ứng nhanh theo vị trí của cầu thủ phòng ngự.

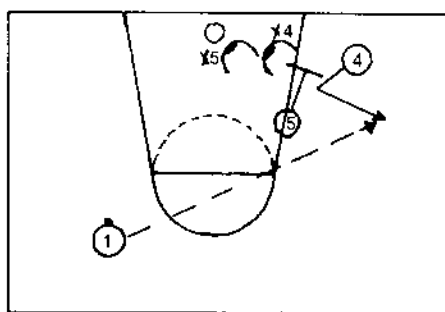


Hình 228

Số 1 có bóng; số 5 phối hợp vào che chắn cho số 4.

X4 dừng lại khi bị che chắn.

Số 4 tiếp tục di chuyển vào khu cấm để nhận bóng.

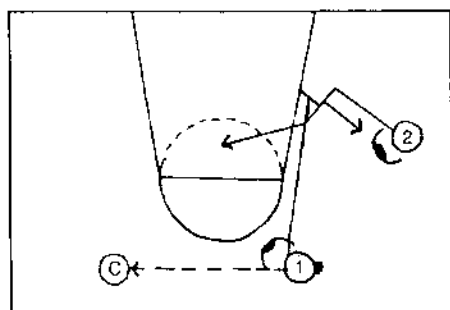


Hình 229

Các cầu thủ tấn công phối hợp theo các vị trí như trên hình. X4 vượt qua ở phía trong cầu thủ che chắn. Số 4 thoát ra để nhận bóng ném rổ từ phía sau người che chắn cho mình.

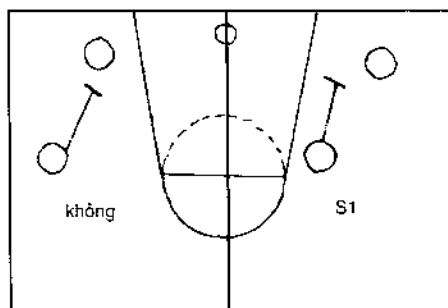
Bài tập 2 đánh 2, thêm một người tiếp ứng (H.230).

Số 1 chuyền bóng cho C rồi di chuyển vào che chắn



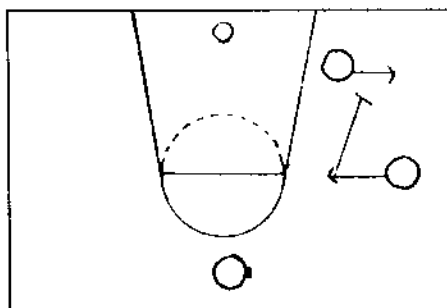
Hình 230

cho số 2. Trận đấu tiếp tục với các giải pháp đã nêu ở trên.



Hình 231

Khi che chắn cho đồng đội, người che chắn luôn luôn phải duy trì vị trí thực sự đối mặt với cầu thủ đồng đội được mình che chắn.

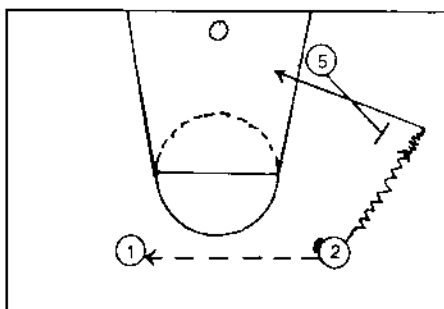


Hình 232

Góc di chuyển che chắn phải tạo được thuận lợi cho mọi hành động di chuyển.

2. Che chắn phía sau.

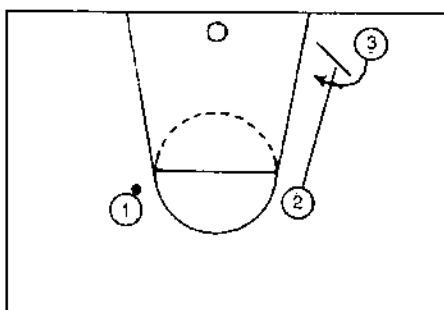
Sự khác nhau giữa che chắn phía sau và che chắn gần là: trong che chắn gần, người che quay lưng về phía rổ còn khi che chắn phía sau thì lại quay lưng về phía bóng.



Số 2 không thể chuyển bóng cho số 5 vì vậy anh ta sẽ chuyển cho số 1. Số 5 che chắn phía sau cho số 2.

Hình 233

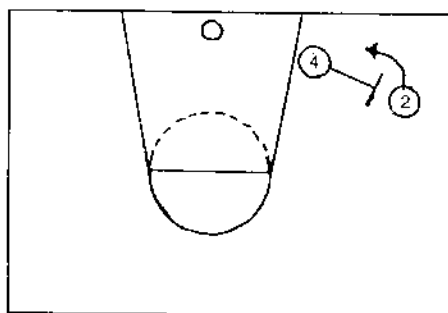
Khi sử dụng các hành động che chắn, cần phải tuân thủ 3 quy tắc cơ bản sau:



a, Nếu có điều kiện, nên phân công các cầu thủ cao to giữ nhiệm vụ che chắn gần.

Hình 234

b, Nếu góc độ để che chắn gần bộc lộ những khó



Hình 235

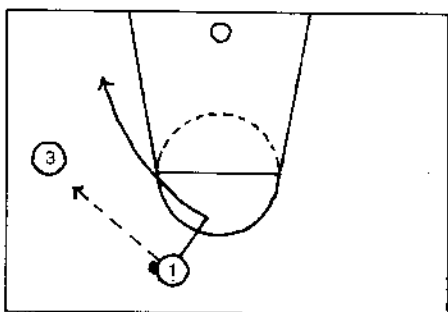
khẩn nhất định thì phải dùng đến cách che chắn phía sau (di chuyển che chắn ở sau lưng đồng đội).

c, Khi nhận được bóng từ bất cứ vị trí nào trên sân, cầu thủ cũng phải quan sát rõ trong vòng ít nhất là 2 giây.

Chỉ có như vậy, cầu thủ đó mới không bị nguy hiểm và có thể nhận ra tình thế của trận đấu.

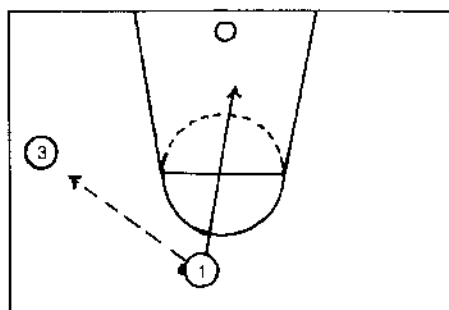
Các phương thức chạy cắt.

Có 4 phương thức chạy cắt trong tấn công.



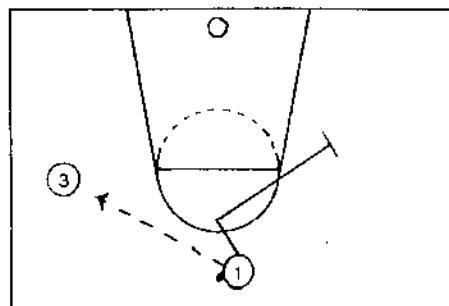
Hình 236

1, Chạy cắt vào bên cạnh khu vực dưới rổ.



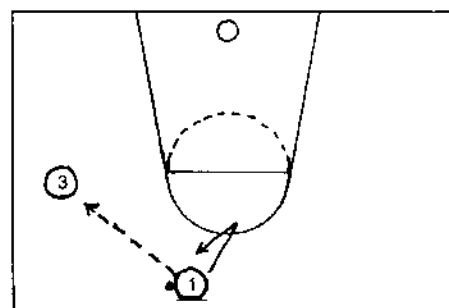
Hình 237

2, Chạy cắt thẳng vào rổ.



Hình 238

3, Chạy cắt đến vị trí phối hợp che chắn.

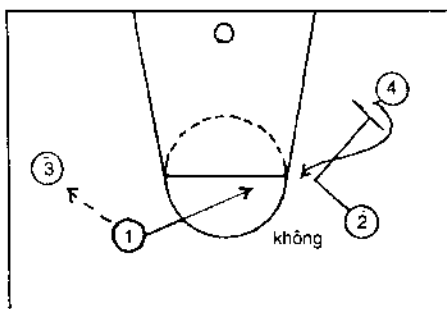


Hình 239

4, Rời khỏi vị trí rồi cắt về đúng vị trí cũ của mình

III. CÁC QUY TẮC CHUNG TRONG TẤN CÔNG

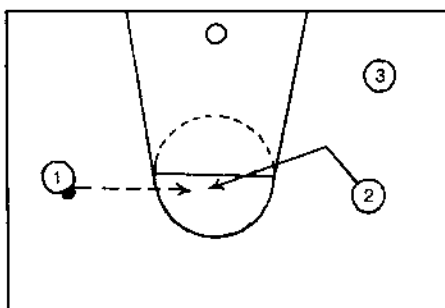
a, Không thực hiện 2 người chạy cắt nối tiếp nhau trên cùng 1 hướng.



Hình 240

Số 4 và số 1 không được di chuyển đồng thời trên cùng một hướng.

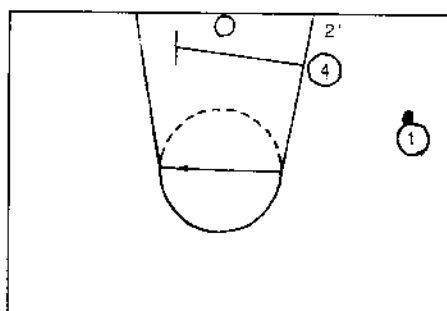
b, Cự ly giữa mỗi cầu thủ không được đồng đều từ 4,5m - 5,5m vì như vậy thế tấn công trên sân luôn luôn bị cân bằng.



Hình 241

c, Một cầu thủ phải thường xuyên di chuyển vào trong vòng ném phạt và nhận bóng.

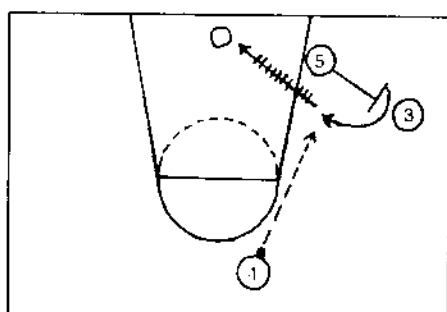
IV. CÁC QUY TẮC PHỐI HỢP TẤN CÔNG TRONG KHU VỰC DƯỚI RỔ



Hình 242

a, Cầu thủ đang chiếm lĩnh vị trí tiền phong phải luôn luôn giữ vị trí như vậy trong vòng 2 giây và sau đó phải di chuyển đến vị trí che chắn.

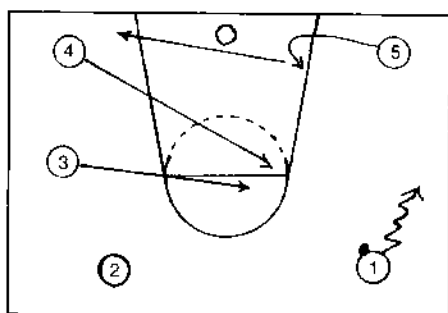
b, Trong những lần di chuyển của mình, cầu thủ chơi ở giữa không bao giờ được ra quá cự ly từ rổ ra ngoài mà ở đó anh ta có thể không còn là một mũi ném rổ nguy hiểm đối với đối phương.



Hình 243

Số 1 có bóng và cầu thủ chơi ở giữa là số 5, sau khi đã di chuyển ra che chắn cho số 3 và đã quay trở lại hướng vào rổ sẽ là một mũi ném rổ nguy hiểm.

c, Cách phối hợp chống các cầu thủ phòng ngự sử

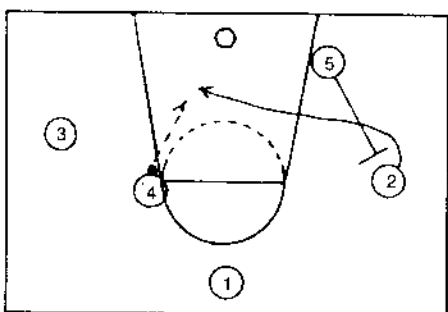


Hình 246

b, Bố trí đội hình tấn công - giải pháp 2.

Nếu không có một người chơi ở trung tâm thực sự, nhưng lại có các cầu thủ chơi tốt ở cánh là những người có thể chơi tốt cả ở bên

trong khu vực hình thang dưới rổ thì sẽ tổ chức tấn công theo cách cho tất cả các cầu thủ lần lượt thay nhau chiếm lĩnh các vị trí bên trong.



Hình 247

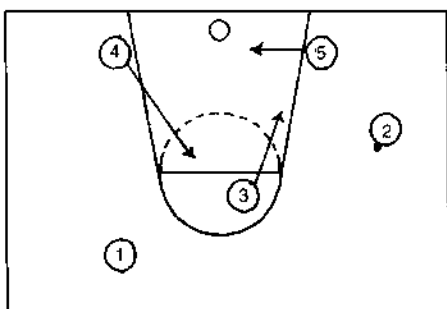
c, Giải pháp 3.

3 cầu thủ vận động ở vòng ngoài của khu vực và 2 cầu thủ ở bên trong. Những người ở ngoài không bao giờ được chiếm lĩnh vị trí bên trong khu vực.

Nếu cầu thủ chơi ở vòng ngoài nhận được sự che chắn của người chơi ở giữa thì hoạt động của anh ta phải kết thúc ở ngoài, cách xa khu vực bên trong.

d, Giải pháp 4.

Hai cầu thủ được bố trí ở vòng ngoài phối hợp với

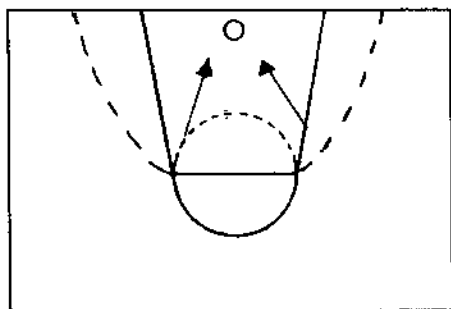


Hình 248

nhau và với 3 cầu thủ ở bên trong khu vực.

Cuối cùng, cần phải nhớ rằng, các cầu thủ phải được luyện tập phối hợp di chuyển không bóng theo các bài tập tình huống 2 đánh 2, 3 đánh 3, 4 đánh 4 và 5 đánh 5.

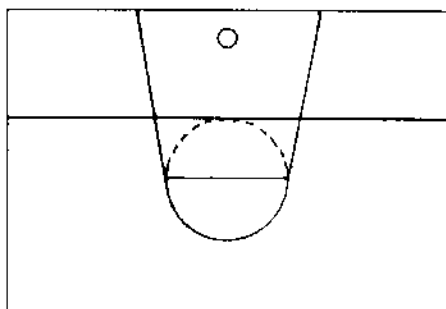
V. KHU VỰC TẤN CÔNG



Hình 249

Có thể vạch ra một phòng tuyến tương tự cách rổ khoảng 5m, từ đây các hành động phối hợp tấn công sẽ bắt đầu và sau đó tiến vào gần rổ.

Sau đó vạch ra một phòng tuyến thứ hai song song với đường cuối sân, ở xa hoặc gần rổ hơn so với giới hạn ngoài của tuyến thứ nhất nhằm làm cho các cầu thủ quen với việc duy trì một cự ly nhất định so với đường

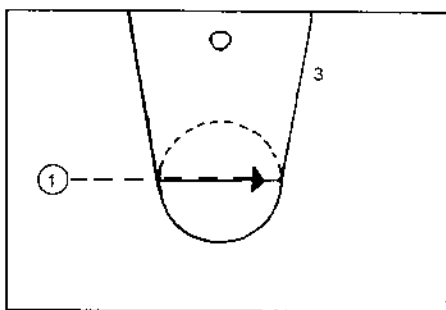


Hình 250

cuối sân khi dẫn bóng đột phá (chỉ áp dụng khi chuẩn bị ném rổ). Lý do là trong khu vực này chỉ có một khả năng để đột phá qua khoảng cách hẹp giữa 2 người phòng ngự.

Các cầu thủ phải bắt đầu hoạt động xoay quanh tuyến này; phải ghi nhớ thực hiện chạy cắt để nhận bóng và chạy hướng về phía bóng.

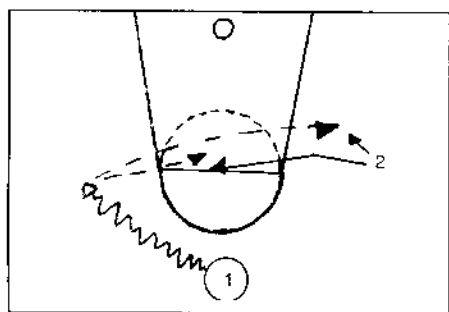
1. Các nguyên tắc tấn công chống phòng thủ khu vực.



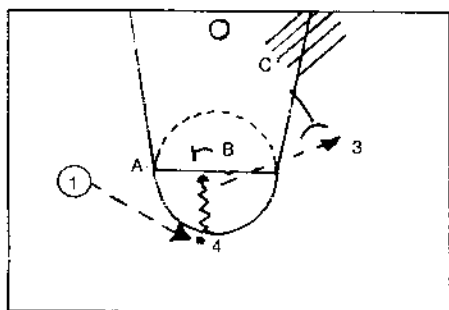
Hình 251

Tình huống 1. Có thể chuyển đảo bóng từ cánh mạnh sang cánh yếu trong lúc đang tìm cách thu hút 3 cầu thủ sang cánh này.

Tình huống 2. Bóng phải được chuyển sang 1 bên cánh khi đang dẫn nhằm tạo ra sự chỉ chuyển của khu vực phòng ngự (cách này sẽ có hiệu lực tốt hơn nhiều so với cách chuyển bóng). Số 1 dẫn bóng sang một bên

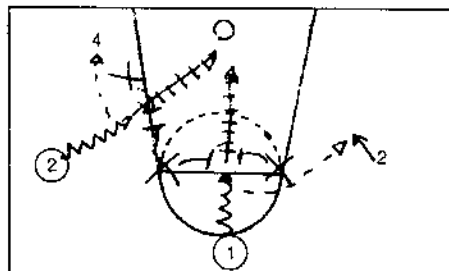


Hình 252



Hình 253

đang di chuyển ra để chặn rồi chuyển bóng cho số 3. Nếu cầu thủ phòng ngự ở tuyến sau (C) ra kèm số 3 thì sẽ tạo ra một khu vực phòng thủ bị hở lưng; như vậy buộc 2 cầu thủ phòng ngự A và B phải ở trên cùng một bên cánh.



Hình 254

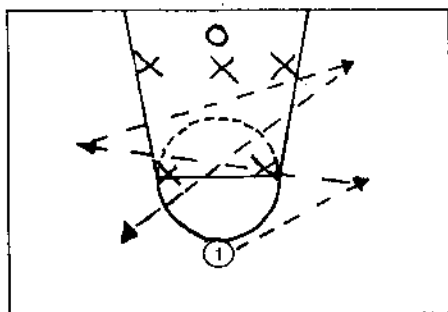
cánh và sau đó chuyển đảo bóng sang cánh yếu.

Một tình huống khác cần chú ý và nó có thể xảy ra khi một cầu thủ dẫn bóng sang một bên cánh, đó là: chuyển đảo bóng ở vòng ngoài thông qua số 2. Khi số 2 nhận được bóng thì đột phá ngay qua khe giữa 2 cầu thủ phòng ngự

Tình huống 3. Dẫn bóng để đột phá qua khoảng giữa 2 đối thủ.

Tùy theo phản ứng phòng thủ, các cầu thủ

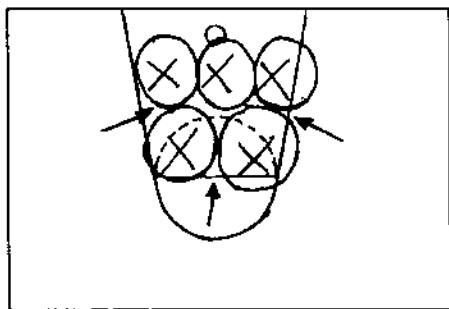
tấn công đang dẫn bóng có thể ném rổ hoặc chuyền cho đồng đội vừa lọt vào khoảng trống.



Hình 255

Khi các cầu thủ tấn công nhận thấy mình đang ở trước phía chính diện của một đội hình phòng thủ khu vực rất chặt chẽ thì phải thực hiện phương án phối hợp di chuyển

chuyển bóng đan chéo theo nhiều hướng khác nhau trước khi ném rổ; làm cho các cầu thủ phòng ngự phải di chuyển từ cánh này sang cánh kia.

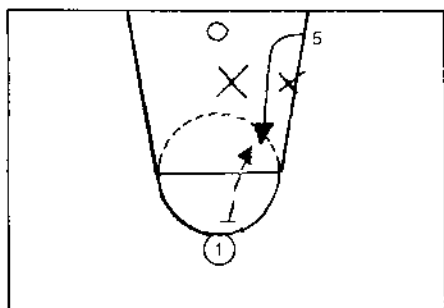


Hình 256

Trong tất cả các dạng đội hình phòng thủ khu vực đều có một số vị trí mà ở đó cả 2 cầu thủ phòng ngự phải có trách nhiệm kiểm soát. Đó là những vị trí rất dễ bị

chọc thủng bằng cách sử dụng chạy cắt hoặc dẫn bóng đột phá vào.

Vị trí tấn công tốt nhất mà trung phong có thể lọt vào là phía sau tuyến phòng thủ thứ 2. Bởi vì theo cách này, các cầu thủ phòng ngự không thể nhận biết được



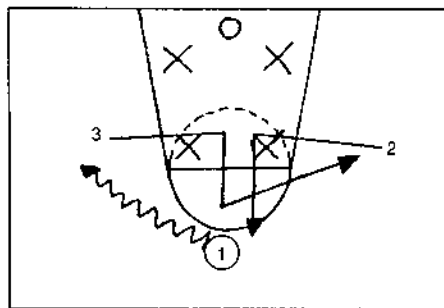
Hình 257

hướng đột nhập khi chạy cắt vào, mà nếu có nhận ra và di chuyển phòng thủ thì sẽ để hở một khu vực khác.

Có hai phương tiện quan trọng để vượt qua phòng thủ khu vực đó là: động tác giả ném rổ và động tác giả chuyển bóng.

1, Trường hợp thứ nhất là sự thay đổi phương thức hành động để tạo ra khả năng vượt qua người phòng thủ, lọt vào khu vực dưới rổ và ném rổ.

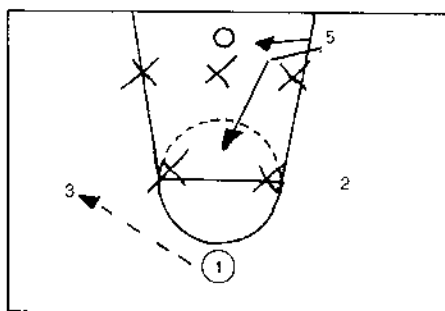
2, Trường hợp thứ hai là nhằm làm cho khu vực phòng thủ phải di chuyển trong 1 đến 2 bước.



Hình 258

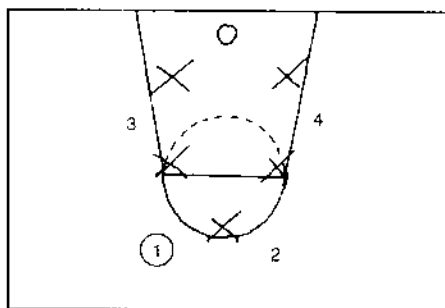
Ba cầu thủ tấn công phối hợp chống 4 cầu thủ phòng ngự đang phối hợp theo đội hình hình vuông. Như trong hình vẽ: số 1 đang dẫn bóng sang cánh, số 2 và số 3 thực

hiện di chuyển chạy cắt từ vị trí của mình ở bên cánh.



Hình 259

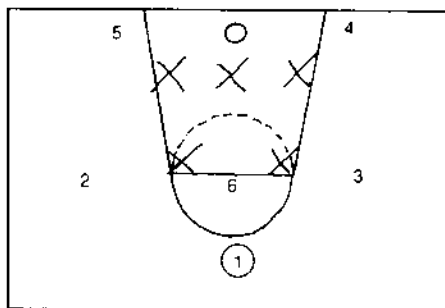
(A). 4 cầu thủ tấn công chống 5 cầu thủ phòng ngự với đội hình phòng ngự 2-3. Trong trường hợp này cần có thêm một người chơi ở giữa, là người di chuyển và cắt vào bên trong.



Hình 260

(B). 4 cầu thủ tấn công chống 5 cầu thủ phòng ngự với đội hình phòng thủ 1-2-2. Biện pháp tấn công được thực hiện với 2 người che chắn và 2 người

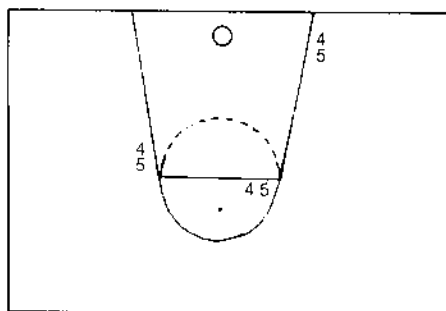
tấn công biên, là người sẽ lọt vào các khoảng trống bên trong khu vực phòng ngự.



Hình 261

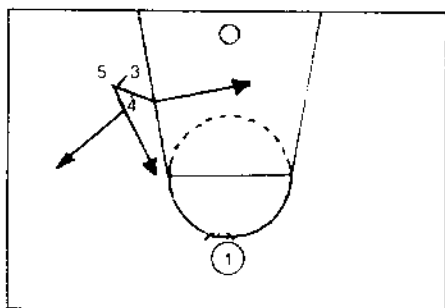
(C). Để lôi kéo được các cầu thủ phòng ngự, cũng có thể tổ chức bài tập phối hợp 5 cầu thủ tấn công chống 6 cầu thủ phòng ngự.

2. Sử dụng các mũi tấn công co cụm chống phòng thủ người kèm người.



Hình 262

Khi gặp phải một số khó khăn trong việc khởi sự các hành động tấn công, có thể lựa chọn một số kiểu co cụm để mở lối vào và chia cắt tuyến phòng thủ. Số 4 và số 5 có thể chiếm vị trí: co cụm sâu ở phía trong, co cụm ở phía trước khu vực hình thang dưới rổ và co cụm ở bên cạnh đỉnh của khu vực hình thang dưới rổ.



Hình 263

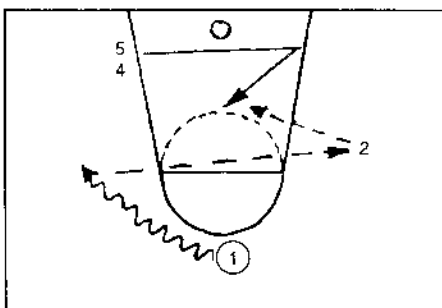
Để đạt được mục tiêu trên, cần thực hiện cách co cụm mở lối thoát. Số 3 - 4 - 5 sẽ thực hiện thoát ra theo các hướng sau đây:

Số 3 di chuyển tới chiếm vị trí phía ngoài vòng ném phạt.

Số 5 chạy cắt vào giữa khu vực dưới rổ.

Số 4 di chuyển ra cánh.

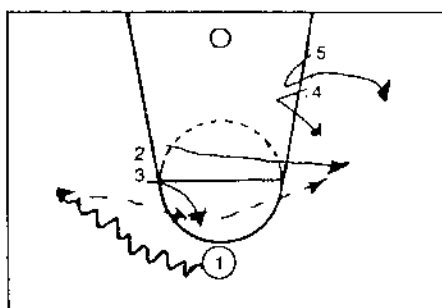
3. Các biện pháp khác để giành lợi thế bằng các mũi phối hợp cơ cùm.



Hinh 264

Số 4 và số 5 ở vị trí co cụm vào sâu, số 5 sẽ chạy cắt để lọt vào trong khu vực dưới rổ, số 1 chiếm vị trí của cánh từ phía bên có mũi co cụm và chuyển bóng cho đồng đội.

người này có nhiệm vụ chuyền tiếp bóng cho số 5 trong khu vực hình thang dưới rổ.



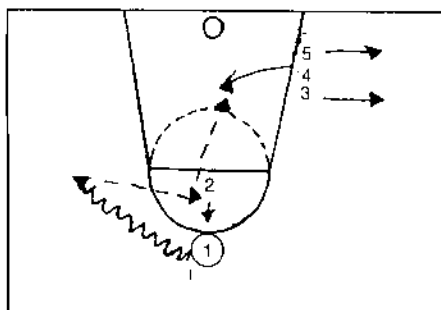
Hinh 265

Bóng lúc này đang ở bên phần sân có 3 cầu thủ hoạt động là: số 1 di động dẫn bóng sang bên trái của sân, số 3 và số 2 đã vừa hình thành mũi co cụm ở vị trí phía bên canh, trên

khu vực hình thang dưới rễ: số 3 di chuyển ra vị trí tổ chức tấn công và số 2 di chuyển theo hướng đối diện với hướng bóng di chuyển.

Bóng được chuyền từ số 1 tới số 3 sang số 2. Số 5 và số 4 phối hợp co cụm ở vị trí sâu, sau đó di chuyển về

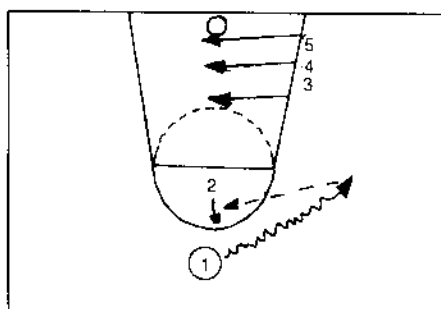
phía cuối sân, rồi số 4 tiếp cận vào khu vực của trung phong.



Hình 266

A) Số 3, 4, 5 phối hợp co cụm sâu ở bên cạnh khu vực dưới rổ. Số 2 lúc này ở sau vạch ném phạt, số 1 ở phía chính diện bên ngoài vòng ném phạt.

Số 1 dẫn bóng sang trái rồi chuyển bóng cho số 2, số 4 chạy cắt vào khu vực dưới rổ, số 3 và số 5 chạy ra biên. Số 2 chuyển bóng cho số 4.



Hình 267

B) Số 3, 4, 5 phối hợp co cụm sâu ở bên cạnh khu vực dưới rổ. Số 2 di chuyển ở sau vạch ném phạt. Số 1 ở chính diện bên ngoài vòng tròn ném phạt, dẫn bóng sang phía có các đồng đội phối hợp

co cụm. Số 3, số 4 và số 5 chạy cắt sang cánh đối diện, số 2 sẽ nhận bóng từ số 1 chuyển tới.

VI. PHÁT TRIỂN TƯ DUY CHIẾN THUẬT TRONG TẤN CÔNG

Cần phải có sự đánh giá về kỹ thuật tấn công chống phòng thủ khu vực và đưa vào nội dung kiểm tra thường xuyên trong các chương trình huấn luyện đã được tiến hành nhằm vươn tới những kết quả tốt hơn. Khi đánh giá cần phải dẹp bỏ những khái niệm có tính chung chung, lỗi thời như:

- Muốn phá được phòng thủ khu vực cần phải có những cầu thủ ném rổ tốt.

- Phải kiên nhẫn.

- Không dứt điểm được là biểu hiện của sự yếu kém v.v...

- Phải cân bằng.

- Thay đổi phương thức tấn công bằng cách điều chỉnh ngay trong từng khu vực (không chấp nhận “sự chuyển tiếp”, hoặc tệ hơn nữa là không chấp nhận các kỹ năng phối hợp ném rổ thường dùng).

- Bị đối phương lôi cuốn về mặt tâm lý vào lối chơi khu vực của họ.

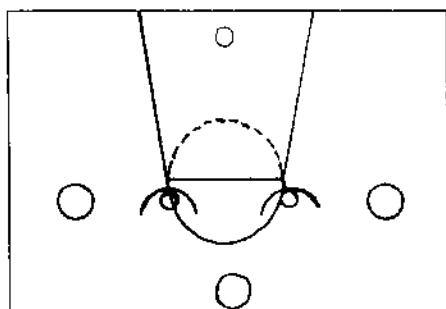
Các cầu thủ bóng rổ nhà nghề của Mỹ là những người luôn tìm ra và phát triển những ý tưởng chiến

thuật mới. Mặc dù họ không hề quen với lối chơi tấn công khu vực (điều này là không được phép trong giải vô địch quốc gia của Mỹ) nhưng nhờ có kinh nghiệm và sự chuẩn bị tốt về mặt kỹ thuật, họ luôn tìm ra được cách giải quyết vấn đề này một cách nhanh chóng theo bản năng xử lý các tình huống kỹ thuật đa dạng mà họ phải đối mặt.

Để xem xét kỹ các tình huống mới này, cần luyện tập cho các cầu thủ theo một số bước khác nhau dựa trên quan điểm tâm lý học và xuất phát từ các nguyên tắc cơ bản đối với lối chơi khu vực. Phòng thủ khu vực không phải là một dạng phòng thủ chuẩn mực mà là dạng phòng thủ mang tính chiến thuật. Nó có một số mặt rất mạnh, song các mặt khác lại là rất yếu; bên cánh yếu luôn luôn xung yếu; yếu khi phải chống lại đối phương sử dụng đột phá, dừng lại và ném rổ hoặc khi đối phương từ bên cánh yếu chạy cắt vào. Hơn nữa có nhiều nguy cơ phạm lỗi do đối phương có nhiều cơ hội tấn công từ bất bóng bật bảng.

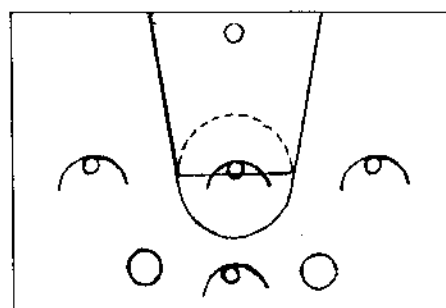
Sau khi đã giảng giải để các cầu thủ hình dung được trong đầu các phương án giải quyết sẽ cho họ thực hiện trong các tình huống cụ thể trên sân. Chú ý nhắc nhở các cầu thủ phải tuân theo giải pháp một cách tự nhiên, không được gò ép, dựa vào bản năng của mình trong các tình huống sau:

1) Nhận ra đội hình bố trí ở vòng ngoài và chiếm vị trí bên đối diện:



Hình 268

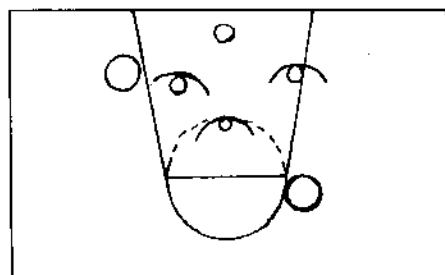
Các vị trí tấn công với đội hình phòng ngự vòng ngoài đứng ngang bằng nhau.



Hình 269

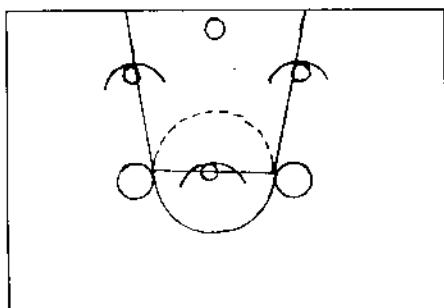
Các vị trí tấn công với đội hình phòng ngự vòng ngoài không ngang bằng nhau.

2) Các tình huống tương tự đối với đội hình phòng thủ vòng trong.



Hình 270

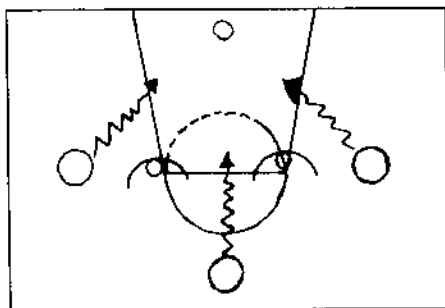
Các vị trí tấn công với các cầu thủ phòng ngự trung tâm lùi xuống sau vạch ném phạt (trong đội hình phòng thủ 2-1-2 hoặc 2-3).



Hình 271

Các vị tấn công với cầu thủ phòng ngự trung tâm dừng lại ở phía trước, tại vạch ném phạt (trong đội hình 2-1-2 hoặc 2-3).

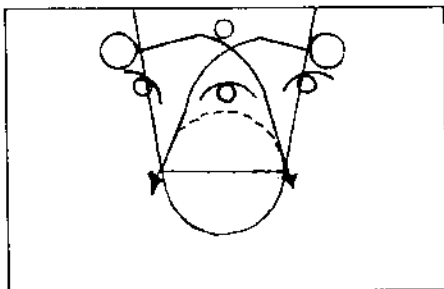
3) Phát động tấn công lần thứ nhất bằng đột phá ném rổ.



Hình 272

Các hướng đột phá khi dẫn bóng.

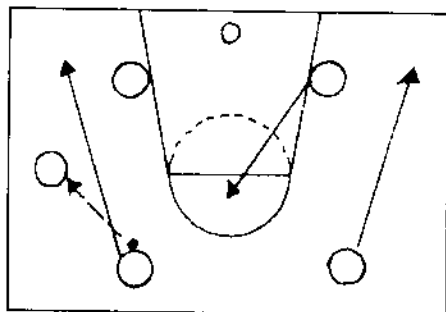
4) Di chuyển ở bên trong, tốt hơn là di chuyển kín đáo (bất ngờ).



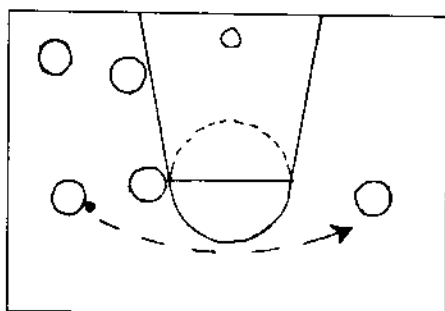
Hình 273

Hai trung phong đã vào sâu đồng loạt di chuyển quay lưng về phía hàng phòng ngự cuối cùng.

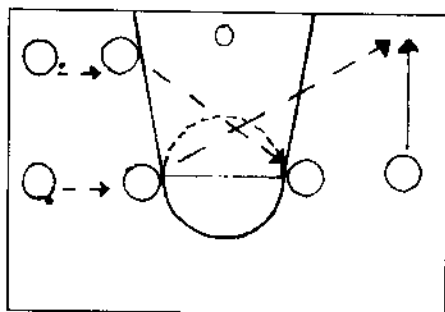
5) Di chuyển dễ che chắn, yểm hộ - không cần quá lo lắng về thế cân bằng.



Hình 274a



Hình 274b



Hình 274c

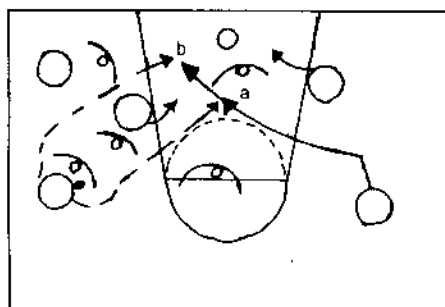
6) Sử dụng cánh yếu.

a) Chỉ với một đường chuyển.

Chuyển lật cánh trực tiếp sang cánh bên kia.

b) Thông qua tiền phong. Bóng được chuyển sang cánh bên kia nhưng trước tiên phải chuyển cho tiền phong đứng ở đỉnh của hình thang bên này.

c) Chạy cắt vào từ cánh yếu. Người yểm hộ di

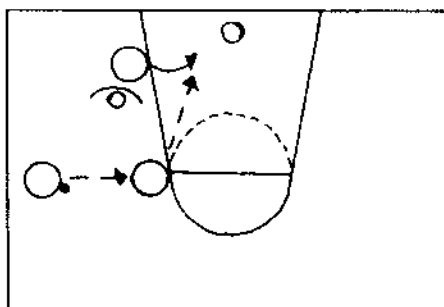


Hình 275

chuyển từ cánh yếu vào; có hai hướng có thể nhận bóng.

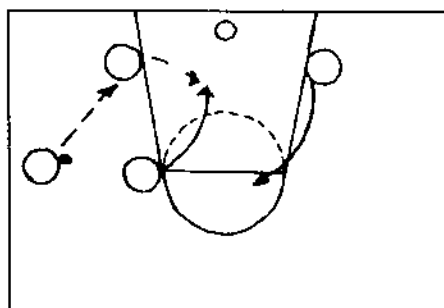
- ở giữa khu cấm.
- Ngay dưới rổ.

7) Chuyển bóng từ tiền phong tới tiền phong.



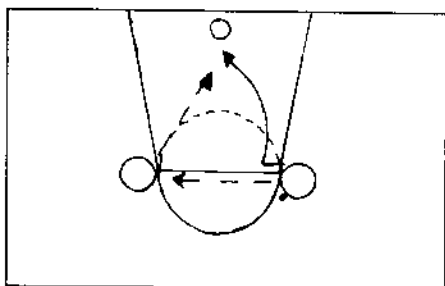
Hình 276

Khi bóng đến tiền phong đang đứng trên khu vực vạch ném phạt thì trung phong đã vào sâu chạy cắt vào khu vực dưới rổ.



Hình 277

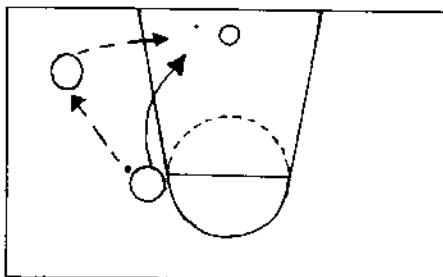
Khi bóng đến trung phong đã vào sâu thì ngược lại, tiền phong ở khu vực vạch ném phạt chạy cắt vào rổ.



Hình 278

Phối hợp di chuyển
chuyển bắt bóng giữa
2 tiền phong.

8) Tiền phong chạy ra ngoài rồi cắt vào.

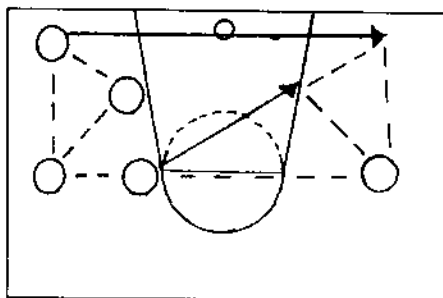


Hình 279

Ngay khi bóng rời
tay tiền phong đến
một cầu thủ cánh thì
cầu thủ tiền phong
này phải di chuyển
ngay để thực hiện phối
hợp di chuyển

chuyển bắt bóng với cầu thủ chạy cánh đó.

9) Phối hợp di chuyển và chuyển bóng đan chéo
trong tình huống hơn hẳn về số người.



Hình 280

Các kiểu đan chéo
được tổ chức trên một
phần sân định trước
nhằm tạo ra lợi thế
đồng người hơn.

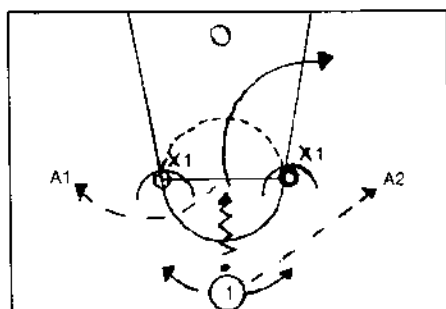
10) Cướp bóng bật bảng bên cánh yếu có thể lôi kéo nhiều hoặc ít cầu thủ tham gia tấn công tùy theo tình huống cho phép.

11) Tổ chức, phân công người yểm hộ tấn công (do các đội thường sử dụng người kèm người, nên cách này cho phép tấn công nhanh, các pha ném rổ được bảo vệ).

VII. CÁC PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN TỔ CHẤT KHÉO LÉO.

1. Tấn công trong các tình huống “ít đánh nhiều”.

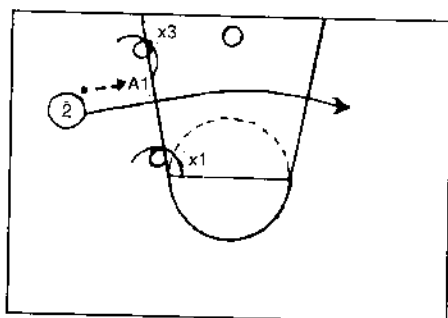
Huấn luyện tấn công lấy ít đánh nhiều rất có lợi trong việc nâng cao các kỹ năng cơ bản như: dẫn bóng tốc độ, động tác giả, ném rổ và chuyền bóng.



Hình 281

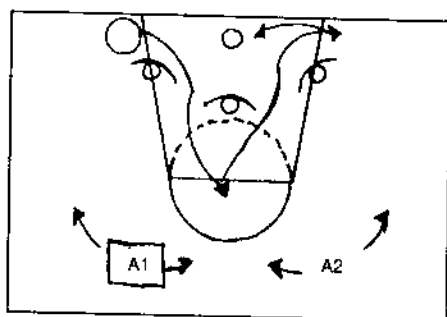
Một đánh hai. Tập cho 1 cầu thủ ở ngoài (số 1) chuyền bóng để tiếp ứng cho A1 và A2 đang cố gắng thoát khỏi sự kèm cặp của các cầu thủ phòng ngự X1 và X2.

Số 2 có bóng chuyền cho A1 và yểm hộ cho A1 trong



Hình 282

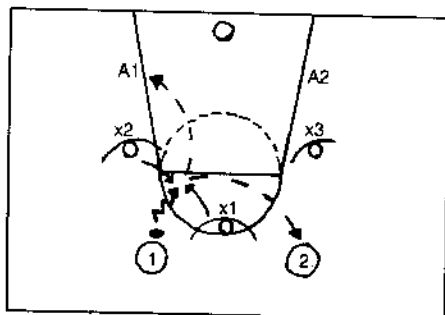
vị trí trung tâm, và di chuyển nhằm ngăn cản cầu thủ phòng ngự ở góc cũng như X1 và X3.



Hình 283

Một đánh 3. Tập cho cầu thủ ở khu trung tâm: cầu thủ ở trung tâm chiếm giữ vị trí ban đầu như một trung phong vào sâu rồi di chuyển, chuyển bóng cho A1 và A2 ở

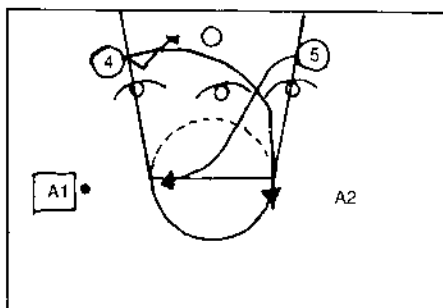
giữa các cầu thủ hàng phòng ngự cuối cùng bằng cách chuyển bắt bóng tại chỗ hoặc di động.



Hình 284

Hai đánh 3. Bài tập phối hợp che chắn từ vòng ngoài. Các cầu thủ tấn công 1 và 2 phối hợp tấn công các cầu thủ phòng ngự X1, X2 và X3 đang chiếm

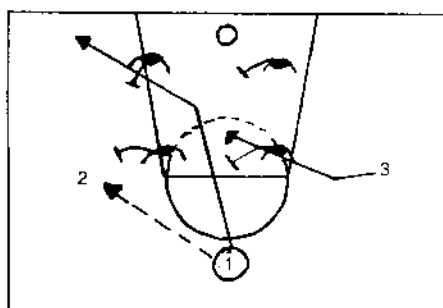
giữ xung quanh vòng ném phạt (khoảng trống) bằng cách đột phá và chuyển bóng tiếp ứng cho A1 và A2 nhằm tạo ra những vị trí thuận lợi để ném rổ.



Hình 285

xoay chuyển vào phía trong.

2. Các bài tập phát triển khả năng phản ứng theo các hành động phòng thủ (do HLV Valerio Bianchini đề xuất).



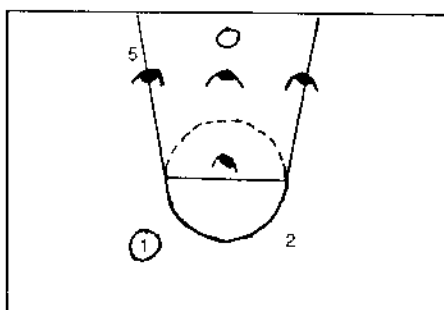
Hình 286

vòng ném phạt và 2 người ở hai cánh.

Hai đánh ba dành cho khu vực trung tâm. Cũng tương tự như trường hợp 1 đánh 3 ở khu vực trung tâm, song trong trường hợp này 2 cầu thủ phải đồng loạt

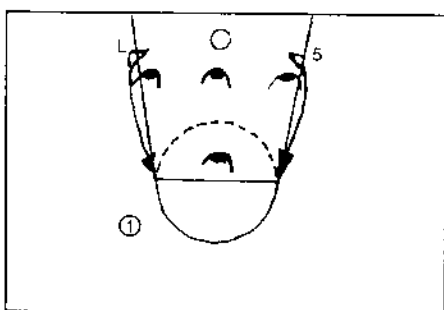
3 đánh 4. Các cầu thủ phòng ngự đứng theo đội hình hình vuông (4 góc của 1 hình vuông), các cầu thủ tấn công phối hợp đội hình 1 người tiếp ứng ở tuyến giữa ngoài

Số 1 chuyển bóng cho số 2 rồi chạy cắt vào giữa đội hình phòng thủ - ra góc sân; khi các cầu thủ phòng ngự di chuyển thì cầu thủ tấn công số 3 chạy cắt vào giữa khu vực phòng ngự, nơi mà cầu thủ phòng ngự vừa rời vị trí, bỏ lại khoảng trống.



Hình 287

3 đánh 4. Phối hợp tấn công giống như trong bài tập 1 đánh 3 ở trên (h.183). Đội hình tấn công gồm 2 người yểm trợ và 1 người chơi ở trung tâm.

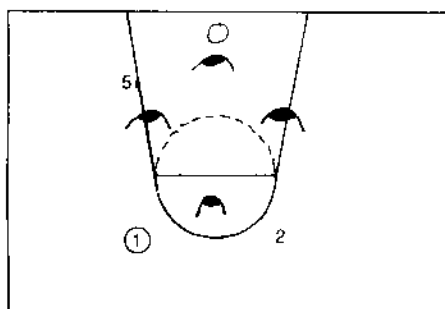


Hình 288

3 đánh 4. Giống như trong bài tập 1 đánh 3 ở trên. Đội hình tấn công có 2 cầu thủ chơi ở trung tâm và một người yểm trợ; số 4 và số 5 xuất phát từ sau hàng phòng

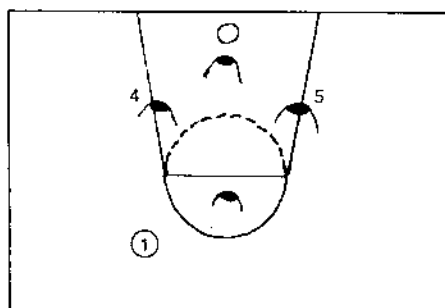
ngự cuối cùng, cắt theo hướng bóng để chiếm lĩnh những chỗ trống.

3 đánh 4. Các cầu thủ phòng ngự phối hợp theo đội hình viên kim cương. Đội hình tấn công gồm 2 cầu thủ



Hình 289

tiếp ứng che chắn và 1 trung phong thọc sâu.



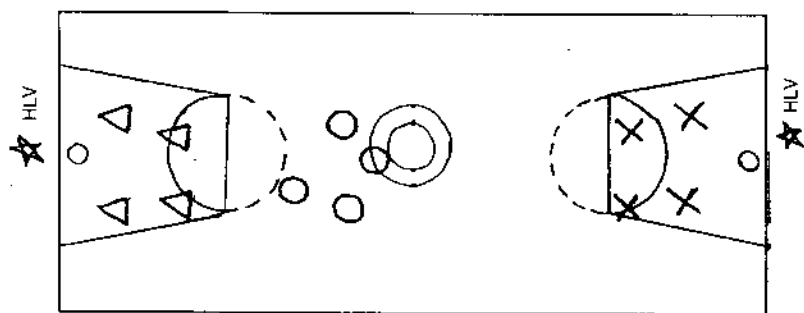
Hình 290

Cũng giống như bài tập trên; đội hình tấn công gồm 2 trung phong vào sâu và 1 người tiếp ứng - che chắn.

3. Các bài tập 4 đánh 4 theo các tình huống ít đánh nhiều, số người bằng nhau và áp đảo về số người.

Hệ thống bài tập này nhằm rèn luyện cho các cầu thủ quen với những phương thức thay đổi đội hình phối hợp tấn công và biết cách phản ứng với các phương thức phối hợp đổi chỗ phòng thủ của các cầu thủ phòng ngự.

Căn cứ vào mục đích tập luyện mà tạo ra các tình huống 4 đánh 4 khác nhau bao gồm: phòng thủ cá nhân, tấn công 4 đánh 4, phối hợp phòng thủ khu vực theo đội hình hình vuông hoặc hình viên kim cương hay đội hình 1- 3; phản ứng tấn công trong tình huống 3 người phối hợp phòng thủ khu vực và 1 phòng thủ kèm người.



Hình 291

Huấn luyện viên phải gợi ý, đưa ra các hành động phòng thủ cho mỗi tình huống.

4. Sử dụng các mũi lòi kéo chống phòng thủ khu vực.

Biện pháp tấn công này có 2 lợi thế là đơn giản và vẫn giữ được lối chơi tấn công chống phòng thủ cá nhân.

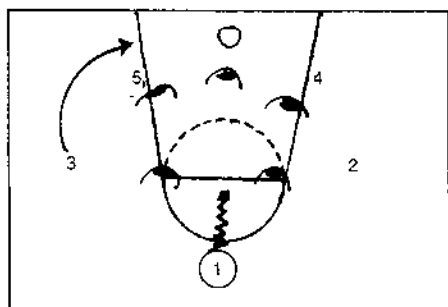
Khi thực hiện các giải pháp tấn công khác nhau, các

cầu thủ phải ra tín hiệu; mỗi cầu thủ phải nhớ rõ những tín hiệu đã được quy định trước và cũng phải nhớ rằng không được thay đổi cách phối hợp trong các phương thức đã được chọn.

Co cụm chống phòng thủ khu vực 2-1-2 và 2-3.

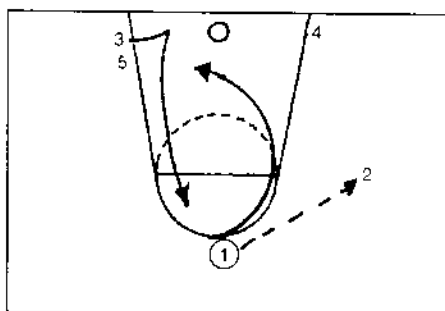
Ưu thế:

- 1) Thực hiện ném rổ trong điều kiện có sự bảo vệ và sử dụng được kỹ xảo ném rổ thường dùng bên cánh yếu.
- 2) Mở rộng khu vực cho phép để các cầu thủ từ phía ngoài đột phá vào.
- 3) Cho phép giữ nhịp độ thi đấu nhanh.



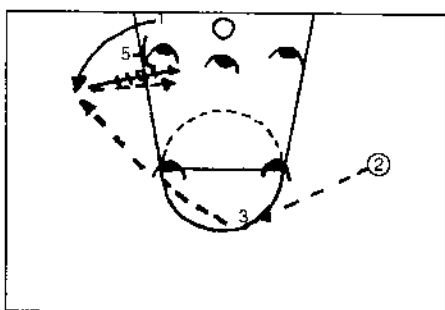
Hình 292

Số 1 dẫn bóng ở tuyến giữa và có thể ném rổ ngay theo hướng chính diện; nếu tình huống này không xảy ra thì số 3 sẽ cùng với số 5 hình thành một mũi tấn công co cụm.



Hình 293

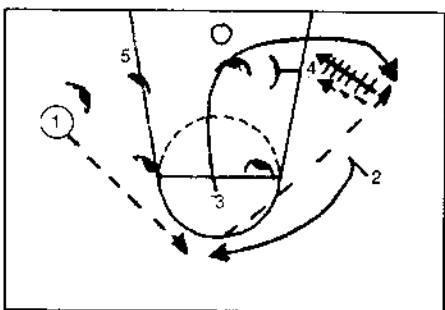
Số 1 chuyển cho số 2; số 3 chạy ra ngoài rồi cắt sang theo hướng bóng.



Hình 294

Số 1 chạy cắt vào phía rổ và được số 5 che chắn, yểm hộ trong lúc đó số 2 chuyển bóng cho số 3. Số 3 sau đó phải chuyển bóng tới số 1 là người có thể ném rổ

hoặc phối hợp chuyển bóng - đột phá với số 5.



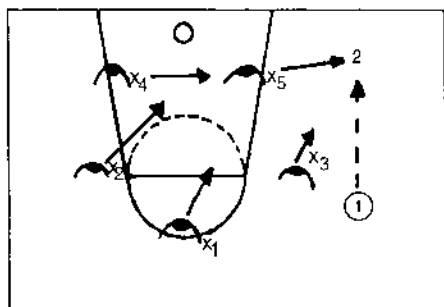
Hình 295

Trong tình huống nếu số 1 không thể thực hiện quả ném rổ, cũng không chuyển được bóng tới số 5 thì số 3 chạy cắt sang bên cánh yếu và được sự che chắn của số 4; số 2

ra chiếm vị trí của số 3 vừa rời đi.

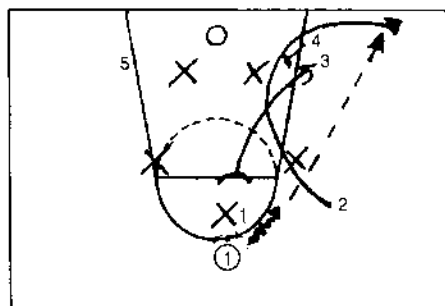
Số 1 chuyển bóng cho số 2, số 2 chuyển tiếp ngay cho số 3 là người có thể ném rổ hoặc phối hợp chuyển bóng đột phá với số 4.

Co cụm chống phòng thủ khu vực 2-3.



Hình 296

Theo phương thức phối hợp phòng thủ khu vực truyền thống, khi bóng từ cánh được chuyển đến góc sân thì X5 ra kèm sát bóng, X4 bao quát khu vực trung tâm, X2 lùi về bảo vệ cánh yếu.

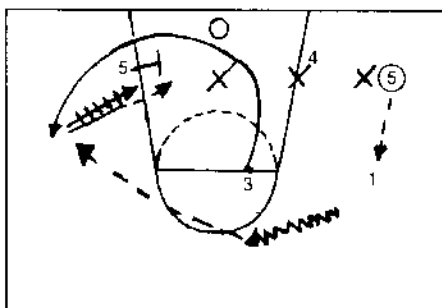


Hình 297

Khi số 1 đang dẫn bóng thì số 3 di chuyển kín đáo đến chặn trước cầu thủ phòng ngự X1, trong lúc đó số 2 chạy cắt về phía rổ và được sự che chắn yểm hộ của số 4. Sau khi các bước phối hợp này đã

được thực hiện, số 1 chuyển bóng bóng xuống cho số 2 là người có thể ném rổ hoặc chuyển vào trong cho số 4.

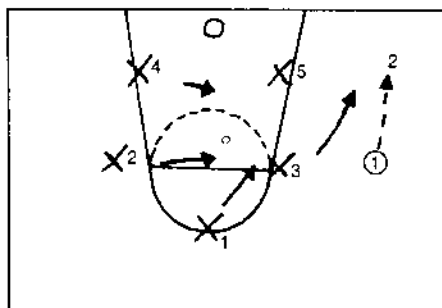
Số 5, 4 và số 3 phối hợp cướp bóng bật bảng theo đội hình 3 góc; số 1 và số 2 giữ cân bằng thể trận.



Hình 298

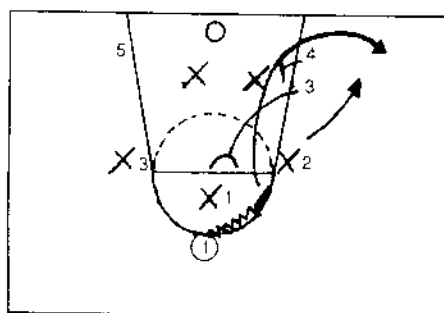
Nếu số 2 không thể ném rổ được do hàng phòng ngự đã điều chỉnh lại thì phải chuyển lại cho số 1. Số 3 chạy cắt qua giữa đội hình khu vực phòng thủ nhận bóng có sự che chắn của số 5; số 1 dẫn bóng sang bên có số 3 và 5 đang phối hợp và chuyển bóng cho số 3. Ba người phối hợp cướp bóng dưới rổ là số 5, số 4 và số 2. Số 3 và số 1 có nhiệm vụ giữ cân bằng thể trận.

Chống phòng thủ khu vực 3-2 có sự thay đổi với một cầu thủ có nhiệm vụ cơ động ở vòng ngoài.



Hình 299

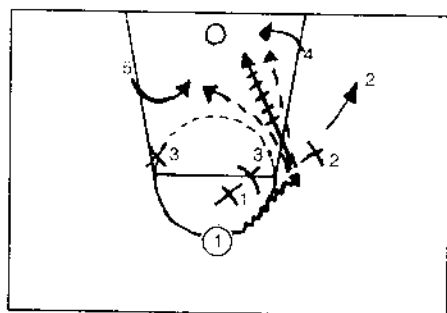
Khi bóng được đưa tới góc sân, X3 di chuyển đến kèm số 2; X1 và X2 di chuyển theo hướng có bóng; X4 và X5 vẫn di chuyển phòng ngự trong phạm vi khu vực 3 giây.



Hình 300

Trong khi số 1 đang dẫn bóng thì số 3 di chuyển kín đáo đến trước cầu thủ phòng ngự X1; trong lúc đó số 2 chạy cắt theo hướng rỏ ra ngoài nhận bóng có sự che chắn yểm hộ

của số 4, đúng lúc này số 1 chuyền bóng xuống cho số 2 là người có thể ném rỏ hoặc chuyền vào trong cho số 4.



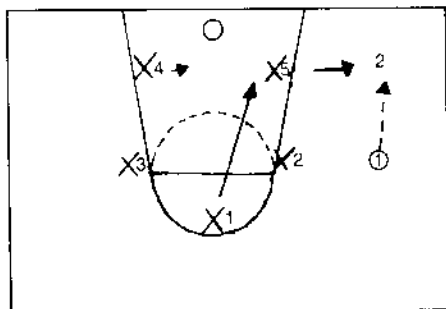
Hình 301

Nếu X2 di chuyển cản phá số 2 thì số 5 chạy cắt vào trung tâm khu vực dưới rỏ, số 4 di chuyển vào phía rỏ gần đường cuối sân, đúng lúc này số 3 có 3 cách có thể lựa chọn:

- Ném rỏ.
- Chuyền bóng cho số 5.
- Hoặc chuyền bóng cho số 4.

Số 5, số 4 và số 3 phối hợp cướp bóng dưới rỏ. Số 1 và số 2 có nhiệm vụ giữ cân bằng thế trận.

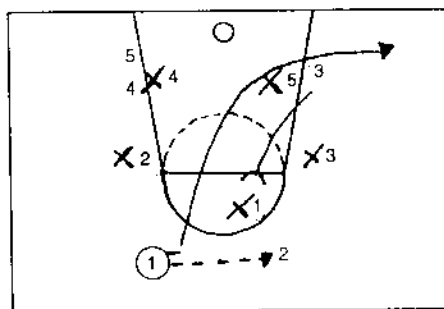
Chống phòng thủ khu vực 3-2 với một mũi phòng thủ lùi vào giữa khu vực dưới rổ.



Hình 302

Khi bóng đến tay cầu thủ tấn công số 2 ở góc sân thì X5 di chuyển tới số 2 để cản phá; trong lúc đó X1 vào sâu phía trong để kèm trung phong của đối phương nếu như

người này chạy thọc sâu vào gần rổ.

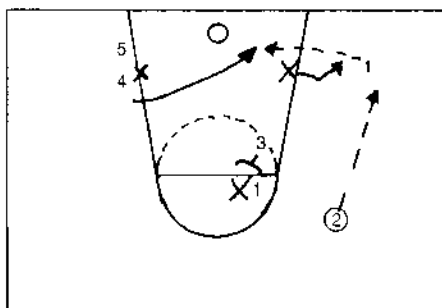


Hình 303

Số 1 chuyển bóng cho số 2 rồi chạy cắt ra góc sân. Trong lúc đó, số 3 kín đáo di chuyển đến trước X1, số 4 và số 5 hình thành 1 cụm phối hợp ở bên đối diện với bên có bóng để lôi

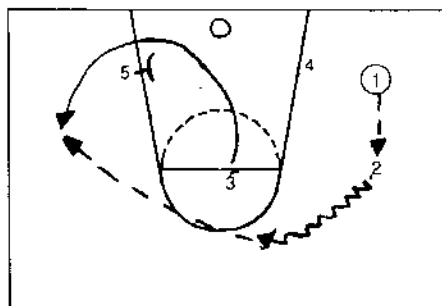
kéo các cầu thủ phòng ngự sang bên cánh không có bóng.

Số 2 chuyển bóng cho số 1, số 4 chạy cắt vào giữa khu vực phòng thủ nhận bóng từ số 1, lúc này cầu thủ



Hình 304

phòng ngự X1 đã bị số 3 ngăn chặn không thể lùi về hỗ trợ phòng ngự.



Hình 305

Nếu số 1 không thể chuyển được bóng tới số 4 thì phải chuyển cho số 2, trong lúc đó số 3 chạy cắt sang cánh đối diện với bên có bóng có sự phối hợp che chắn của số 5, đồng thời số 2 dẫn

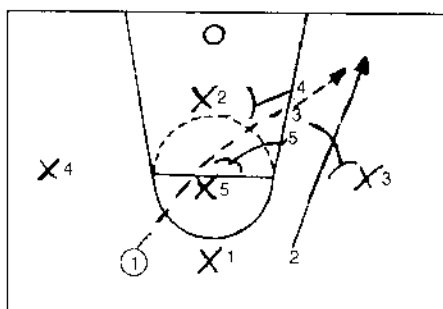
bóng sang cánh này rồi chuyển bóng cho số 3 là người có thể ném rổ hoặc phối hợp đột phá, chuyển bóng với số 5.

Số 5, số 4 và số 2 phối hợp cướp bóng dưới rổ.

Số 3 và số 1 có nhiệm vụ giữ cân bằng thế trận.

Tấn công nhanh chống phòng thủ khu vực 1 - 3 - 1.

Khi số 1 có bóng, số 5 lập tức áp sát, chặn cầu thủ



phòng ngự X5, số 4 áp sát, ngăn chặn X2, số 3 chặn X3. Số 2 di chuyển nhanh ra góc nhận bóng chuyền từ số 1, chiếm khoảng trống để ném rổ.

Hình 306

Các cầu thủ phải được rèn luyện hàng ngày theo các phương thức phối hợp ném rổ chính xác. Thông qua việc được huấn luyện kỹ càng đối với các hành động ném rổ, cầu thủ sẽ tin tưởng vào khả năng ném rổ của mình. Hơn nữa mỗi khi ghi được bàn thắng trong trận đấu sẽ là nguồn khích lệ rất lớn đối với cầu thủ cũng như cả đội.

Nếu tình huống kết thúc không thành công thì cũng không phải là vấn đề lớn mà quan trọng là cầu thủ đó phải tự biết cách sửa chữa những sai lầm đã mắc phải.

ĐẶC ĐIỂM VỀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY - HUẤN LUYỆN BÓNG RỔ CHO ĐỐI TƯỢNG THIẾU NIÊN

Theo số liệu khoa học, có thể bắt đầu cho trẻ làm quen với môn bóng rổ từ độ tuổi 6-7. Việc dạy các em chơi bóng rổ trước tiên cần phải căn cứ vào những đặc điểm tâm - sinh lý của cơ thể đang phát triển và vào sự tương ứng của những nhiệm vụ tập luyện với những đặc điểm ấy.

Những cơ sở về chuẩn bị chức năng và thể lực được tiến hành một cách hợp lý và đúng lúc, kết hợp với sự hình thành các kỹ năng kỹ xảo cơ bản sẽ cho phép tiến hành quá trình giảng dạy - huấn luyện tiếp theo đạt được thành tích cao hơn.

I. NHỮNG YẾU TỐ SINH HỌC ẢNH HƯỞNG TỚI KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ.

1. Cơ thể của trẻ em thay đổi theo lứa tuổi.
Những thay đổi đó không chỉ mang tính chất khối lượng (chiều cao, cân nặng...) mà còn mang tính chất lượng. Bởi vậy không nên đặt ra những yêu cầu lớn đối

với các em giống như những yêu cầu đối với người lớn sau khi đã giảm một cách máy móc yêu cầu đó theo tỷ lệ với lứa tuổi của trẻ.

2. Sự phát triển cơ thể của trẻ diễn ra liên tục nhưng không đồng đều. Những thay đổi cơ bản xảy ra trong những thời kỳ nhất định (tăng chiều cao, khối lượng cơ bắp, phát triển các cơ quan và hệ thống của cơ thể; tuy nhiên ở các độ tuổi khác nhau, sự phát triển đó không giống nhau về nhịp độ cũng như về đặc điểm của quá trình trao đổi chất). Thí dụ, giai đoạn dậy thì ở các em gái sớm hơn ở các em trai: ở 11-13 tuổi, các em bé gái trội hơn các em trai về chiều cao và cân nặng; ở các em trai sức mạnh cơ bắp tăng mạnh lúc 13-14 tuổi, còn ở các em gái là lúc 11-13 tuổi.

3. Nhịp độ phát triển các tố chất thể lực và các năng lực khác của trẻ em tương ứng với từng giai đoạn nhất định. Kết quả là tạo nên những tiền đề thuận lợi hơn để phát triển các tố chất thể lực nhất định và các năng lực khác. Thí dụ, sức nhanh phản xạ được phát triển tích cực đến năm 15 tuổi, tốc độ tối đa tăng mạnh nhất ở lứa tuổi từ 13-14 tuổi, sau đó giữ mức ổn định; còn ở các em gái sau 15 tuổi, khả năng bật cao có khi không ổn định mà còn giảm sút.

4. Ở các môn vận động khác nhau, các chỉ số thể lực của các em gái và trai cũng không giống

nhau tùy thuộc vào nhóm tuổi. Bởi vậy cần chú ý đến những tiền đề do sự phát triển theo lứa tuổi tạo nên.

5. Cần nhớ rằng, mỗi cơ thể phát triển một cách cá biệt. Ngoài lứa tuổi theo khai sinh, cần phải quan tâm đến lứa tuổi sinh học là cái thể hiện tiêu biểu ở mức độ phát triển thể lực, các khả năng vận động, mức độ dạy thì v.v... tuổi khai sinh có thể không trùng với tuổi sinh học.

II. TỪ TRÒ CHƠI THỂ THAO BÓNG RỔ MI NI ĐẾN MÔN THỂ THAO BÓNG RỔ

Trò chơi này trước tiên là một hoạt động cá nhân tập trung vào cái “bản thân” và nhằm vào mục đích khám phá, làm bộc lộ sự hiểu biết về khả năng cơ thể của trẻ, làm cho chúng biết điều khiển, sử dụng được các dụng cụ (ở đây là quả bóng).

Thông qua trò chơi, đứa trẻ sẽ có được những kinh nghiệm đầu tiên, hiểu về các dụng cụ (bóng), không gian hoạt động (sân bóng rổ) hiểu biết và chấp nhận những đứa trẻ khác (đồng đội).

Trò chơi này với những hoạt động ban đầu của trẻ diễn ra theo nhiều hình thức khác nhau tùy theo lứa tuổi; khi trẻ sử dụng, điều khiển các dụng cụ (từ những

trò chơi tự phát đến những trò chơi theo luật; thường bắt đầu từ 6 tuổi) thì đó là lúc chúng tiếp nhận được ý thức xã hội của mình. Khi trẻ chấp nhận hoàn toàn sự có mặt của những người khác trong cái thế giới chỉ có riêng mình của trò chơi này thì trẻ sẽ thực hiện các quy tắc và các quyết định được đưa ra, có hạn chế bớt những hành vi theo kiểu thích chơi riêng một mình của trẻ.

Trò chơi được luật hóa đưa ra những tình huống mà trong đó sự thỏa mãn một cách thuần túy được hạn chế bởi thực tế bên ngoài, và như vậy buộc trẻ phải chấp nhận sự thỏa hiệp giữa những nhu cầu bên trong và bên ngoài. Đây cũng là giai đoạn kết thúc của trò chơi theo dạng này để chuyển thành một môn thể thao, song nó vẫn chứa đựng đầy đủ những tác dụng như trước. Ở giai đoạn kết thúc này, các luật chơi của bóng rổ mini phải luôn luôn thể hiện được sự tách biệt rõ ràng, trước tiên là ở dạng đơn giản, sau đó ở dạng phức tạp hơn và cuối cùng là có sự kết hợp. Bằng cách này trẻ sẽ hiểu được trò chơi theo các khía cạnh nguyên vẹn, tổng thể và logic của nó.

Trong bóng rổ mini, do thực tế là các quy tắc chơi đầu tiên được giới thiệu cho trẻ làm quen là dẫn bóng và ném rổ nên mỗi đứa trẻ sẽ có bóng “riêng” của mình; tình huống tự cho mình là trung tâm sẽ được nhấn

mạnh khi đưa trẻ được giao nhiều bài tập - chơi dân bóng, ném rổ và các bài tập dẫn bóng ném rổ liên hoàn.

Từ một trò chơi được luật hóa đến khi trở thành một môn thể thao là 1 khoảng cách rất ngắn; sự chuyển dịch từ một tình huống có tính cá nhân (tự coi mình là trung tâm) sang một tình huống có tính tập thể cần phải diễn ra một cách từ từ, tuân theo những nguyên tắc nhất định liên quan đến những nhu cầu và điều kiện của trẻ.

Trong trò chơi thể thao tập thể, cần phải có thêm yếu tố phối hợp, đặc biệt là phải có một đồng đội để phối hợp, và vậy là cần phải giới thiệu cho trẻ quy tắc chơi thứ ba, đó là chuyển bóng.

Lúc đầu chưa cho các em tập ngay các bài tập chuyển bóng từng đôi một mà bao giờ cũng phải cho mỗi người một bóng để tập trao đổi bóng với nhau trong một khuôn khổ hành động hoàn toàn chắc chắn. Bằng cách này dần dần sẽ cho các em tập các bài tập theo từng đôi một, mỗi đôi có 1 bóng - sau đó 3 người một bóng rồi 5 người một bóng để phối hợp chuyển - bắt bóng. Mỗi khi giới thiệu về kỹ thuật động tác, người hướng dẫn trước tiên phải làm mẫu động tác tại chỗ sau đó thực hiện kỹ thuật di chuyển và cho các em tập theo các phương thức cụ thể, sau đó tăng dần độ mạnh để chúng có thể nắm vững được từng chi tiết và

phân biệt được các tình huống khác nhau. Việc giới thiệu quy tắc chơi thứ tư của bóng rổ mi ni là phòng thủ cũng áp dụng tương tự theo các bước trên. Trước tiên trao cho mỗi em một bóng để bảo vệ. Chúng có thể sẽ để mất bóng, sau đó phải cố gắng giành lại bóng - nếu không giành lại được thì phải về bảo vệ rổ của mình.

Đối với trẻ nhỏ, thiếu niên và vị thành niên, việc thi đấu vẫn phải mang tính chất một trò chơi, một hoạt động thi đua thực sự phù hợp với những nhu cầu xác định nhằm so sánh, đánh giá các khả năng của trẻ.

Trong trường hợp này, bóng rổ mi ni không phải là một cuộc thi đấu hoặc sự đối kháng tập thể mà là một trò chơi thi đua có tính chất hợp tác, liên kết các thành viên của đội với nhau và phát triển ý thức gắn bó với đội của chính mình.

Những tình huống được tạo ra trước tiên bằng trò chơi được luật hóa và sau đó là những tình huống thi đấu thể thao là thống nhất, phù hợp với các hành vi mang tính xã hội, làm tăng cường tính tổ chức và tinh thần hợp tác.

Điều quan trọng ở thời kỳ này là không được bắt buộc các em chỉ luyện tập một trò chơi thể thao. Việc cho các em thử sức ở các môn thể thao khác là rất có

lợi, qua đó chúng có thể lựa chọn được môn thể thao ưa thích nhất, có sức lôi cuốn nhất và đáp ứng được các động cơ hoạt động của chúng. Như vậy, càng có nhiều huấn luyện viên bóng rổ mini giỏi thì sẽ càng có nhiều em tiếp tục chơi bóng rổ.

Trẻ em thường bị lôi cuốn bởi các môn thể thao của người lớn và có xu hướng bắt chước để được giống như thế, song đó không phải là sự tập luyện đúng mục đích (ở đây là với môn bóng rổ). Do đó điều quan trọng là cần phải tránh việc đổ đồng giữa các trò chơi được luật hóa cho trẻ em và các môn thể thao tập thể cho người lớn khi chuyển đổi hình thức ở giai đoạn sớm, lúc ban đầu sang giai đoạn thứ hai.

Việc chơi theo luật phải giữ được tính chất tự phát và có sáng tạo.

Bóng rổ mini vẫn phải là bóng rổ mini chứ không phải là bóng rổ ở dạng thu nhỏ, mà chỉ ở thời kỳ thứ hai mới có thể trở thành bóng rổ.

Thực tế cho thấy đến một lứa tuổi nhất định, các trò chơi vận động sẽ không còn đáp ứng đầy đủ cho các em nữa, và chúng sẽ tìm đến những tình huống - những vấn đề còn khó khăn phức tạp hơn nhiều; lúc đó chúng ta cần phải đưa những quy tắc kỹ thuật vào việc soạn thảo ra luật chơi. Đó là bước chuyển đổi từ trò chơi thể

thao thành một môn thể thao (ở đây ám chỉ từ bóng rổ mini chuyển sang môn bóng rổ). Đó không còn là một trò chơi đơn thuần nữa mà là hồi kết thúc của một trò chơi. Để trở thành người lớn, trẻ vị thành niên cần phải tập luyện thể thao, coi đó như một thứ ngôn ngữ chọn lựa để giao tiếp với những người khác.

Quá trình học vận động

Cả các buổi học bóng rổ mini lẫn việc huấn luyện bóng rổ đều liên quan đến vấn đề học tập mà các huấn luyện viên - giáo viên không thể bỏ qua. Nói cách khác, quá trình này sẽ có thể có những sai lầm nghiêm trọng, tình huống đưa ra có thể sẽ không mấy hấp dẫn và cũng có thể gây nên những cảm xúc không thỏa mãn hoặc thất vọng. Những điều kiện đảm bảo cho việc tiến hành quá trình giảng dạy là:

- Các cơ quan cảm thụ nguyên vẹn và có khả năng tiếp nhận thông tin một cách đầy đủ.
- Các chức năng hoạt động của não bộ hoàn chỉnh.
- Các chức năng vận động và thực hiện động tác đảm bảo ở mức thích hợp.

Quá trình nhận thức trong khi tập bóng rổ mini và sau này là trong môn thể thao bóng rổ đều trải qua những trạng thái biến đổi liên tục.

a) Nhận biết về các tín hiệu: phản ứng nhanh trước một tín hiệu về thị giác, thính giác và xúc giác (ví dụ những tín hiệu để bắt đầu dẫn bóng; để bắt đầu trận đấu, trong khi đang thi đấu, bóng vào rổ thì để tiếp tục bóng phải được một đấu thủ đưa vào sân từ một vị trí trên đường cuối sân...).

b) Nhận biết về quan hệ giữa hành động phản ứng với các kích thích và sự liên kết theo trình tự của chúng. Phản ứng vận động bao giờ cũng xảy ra sau một kích thích (ví dụ: sử dụng động tác bắt bóng nào để đạt hiệu quả tốt nhất sau khi đồng đội đã bắt đầu thực hiện quả chuyền tới mình, hoặc sau một quả ném rổ sẽ chọn cách nào để vào cướp bóng bật bảng...).

c) Nhận biết về những tình huống khác nhau. Đối với mỗi kích thích có thể có những hành động phản ứng khác nhau (ví dụ: sau khi dừng lại có thể chuyền bóng hoặc ném rổ...).

d) Nhận biết về các khái niệm. Để thực hiện ngay giải pháp mà mình đã lựa chọn (phản ứng đối với một phản ứng khác).

e) Nhận biết về những quy tắc. Đó là những quy tắc mới kế thừa của những điều đã nhận biết được trước đây (ví dụ: từ những quy tắc chơi bóng rổ mini đơn giản đến những quy tắc chơi của môn bóng rổ).

Quá trình nhận thức, học tập đối với bất kỳ ai cũng đều trải qua các bước sau:

- Hiểu về ý nghĩa của thông tin thông qua các bộ phận nhận cảm (trong bóng rổ mini và trong môn thể thao bóng rổ là thông qua nhìn, nghe và tiếp xúc).

- Phân biệt thông tin (bài tập về cách chơi do huấn luyện viên đưa ra theo từng mức độ khác nhau).

- Ghi nhớ những tình huống đã trải qua (tích lũy kinh nghiệm).

- Sử dụng những kinh nghiệm đã được ghi nhớ lại để giao tiếp, ứng xử với người khác (hành động thi đấu cả trong tấn công lẫn phòng ngự).

Nhịp độ nhận thức ở mỗi chủ thể nhận thức là khác nhau, nhận thức chính là “mỗi bước thay đổi trong hành vi của 1 chủ thể xảy ra theo sự trải nghiệm”.

Vậy, muốn tăng khả năng thể hiện và khả năng sáng tạo cần phải tránh đặt ra những mẫu hình dập khuôn có thể hạn chế sự phát triển của quá trình này - trong những chương trình đã đặt ra từ trước của giáo viên, huấn luyện viên; không huấn luyện vượt quá khả năng kỹ thuật, không học tập theo một chương trình cứng nhắc. Cần phải cố gắng tạo thuận lợi cho sự phát triển khả năng nhận thức, kích thích sự tham gia tích

cực và sáng tạo của người học) bằng những khả năng đã học được, tiến hành một quá trình học tập nâng cao hơn trong những điều kiện luôn luôn đổi mới. Tất cả các phương thức (nguyên lý) học tập (thông qua bất chúoc, làm thử và làm sai, thấu hiểu và xây dựng được một trình tự logic) đều phải coi trọng khía cạnh động cơ, hứng thú học tập. Động cơ là sức mạnh khiến chủ thể hành động trong một tình huống cho trước, phù hợp với những nhu cầu của chính chủ thể học tập.

III. ÁP DỤNG NGUYÊN TẮC TĂNG TIẾN TRONG GIẢNG DẠY BÓNG RỔ CHO TRẺ EM TỪ 6 ĐẾN 11 TUỔI

a) Lúc đầu tiến hành ở mức dạy động tác, mẫu động tác và tư thế cơ thể; dùng các bài tập trò chơi với bóng, đặc biệt là các bài tập này phải hướng vào việc rèn luyện cảm giác không gian và thời gian, rèn luyện chung và rèn luyện từng bộ phận, tập luyện các nguyên lý cơ bản và tập thở. Các bài tập trò chơi này trước tiên phải thật đơn giản (cho trẻ em 6-8 tuổi) và sau đó càng ngày càng phức tạp hơn (cho trẻ từ 9-10-11 tuổi) cùng với sự tăng dần về độ khó.

b, Dần dần dạy cho các em quy tắc chơi (kỹ thuật) bóng rổ mini, rồi liên hợp 4 quy tắc này thành những bài tập - trò chơi phức tạp hơn tương ứng với trình độ

nắm vững của trẻ. Các kỹ thuật cơ bản này đều được lồng vào các dạng trò chơi đã dạy cho các em.

1 - Dạy quy tắc chơi thứ nhất: “Các em không được cầm bóng rồi đi hoặc chạy, như vậy là các em phải đập bóng nảy liên tục trên sân”. Tức là dẫn bóng.

Phải dạy các em nhiều cách dẫn bóng khác nhau trong những tư thế luôn thay đổi khác nhau. Đầu tiên dùng lời nói mà các em có thể hiểu được, sau đó phải cho các em tập chơi với độ khó tăng dần để gây hứng thú và kích thích sự tích cực của chúng. Điều quan trọng là phải tập ở nhiều tư thế khác nhau, lúc đầu là tại chỗ và sau đó là trong di động.

2 - Dạy quy tắc chơi thứ hai: “Để chiến thắng các em cần phải đưa bóng lọt vào rổ của đối phương nhiều lần hơn đối phương đưa bóng lọt vào rổ của mình, và như vậy các em phải ném bóng vào rổ”.

Dạy ném rổ: đầu tiên là giảng giải cho các em cách đưa hai tay cầm bóng lên cao nhằm vào giữa rổ. Sau đó giới thiệu các kiểu ném rổ khác nhau và từ những vị trí khác nhau (ném bằng 2 tay, bằng 1 tay...) dưới dạng thi ném rổ xem ai được nhiều điểm hơn. Sau khi các em đã biết cách ném rổ bằng 2 tay và 1 tay sẽ hướng dẫn các em ném rổ khi bật nhảy lên cao, ném rổ tại điểm dừng và chạy vào tiếp rổ cũng như các kiểu ném đặc biệt khác.

Các giai đoạn tiếp sau sẽ là phần giải thích về yêu cầu kỹ thuật và sửa chữa những sai sót. Điều quan trọng trong tổ chức tập luyện ban đầu là dùng các hình thức nêu ra yêu cầu và khuyến khích các em tập luyện.

3 - Phối hợp quy tắc chơi thứ nhất với quy tắc chơi thứ hai. “Để đến gần rổ - các em phải dẫn bóng”. Hãy chỉ cho trẻ biết rằng ném rổ ở ngay cạnh rổ bằng cách phối hợp dẫn bóng - ném rổ ở các vị trí khác nhau thì sẽ dễ trúng hơn và như vậy để đến gần rổ hơn thì phải dẫn bóng vào. Sau đó cho trẻ tập các kiểu ném khác nhau, dần dần độ khéo léo sẽ tăng lên cùng với sự tinh tế của các chức năng vận động.

4 - Dạy quy tắc chơi thứ tư: “Các em không thể chơi một mình để đấu với mọi người, và thế là phải chuyền bóng”.

Lúc đầu cho các em có bóng thực hiện trao đổi bóng với nhau. Sau đó chuyển sang tình huống 2 em một bóng rồi 3 em và 4 em một bóng.

Bài tập trao đổi bóng với bạn tập, thay đổi ở các tư thế khác nhau là rất bổ ích cho các em; lúc đầu là đứng tại chỗ sau đó là trong di động.

Cần nhắc nhở các em duỗi tay cho đúng và chỉ rõ đón bóng ở vị trí nào là tốt nhất.

Cần chỉ dẫn cho các em các kiểu chuyển bóng khác nhau: bằng 2 tay trước ngực, hai tay trên cao, 2 tay dưới thấp, 2 tay hất bóng... và luôn luôn trong các hình thức thi đua để kích thích các em thực hiện với ý thức sáng tạo. Trong lần tập thứ hai là lúc có thể hướng dẫn dần cho trẻ từng kiểu chuyển bóng bằng 1 tay (bên mình, lăn bóng, bật đất).

5 - Kết hợp quy tắc chơi thứ nhất, hai và ba. “Các em có thể tới rổ bằng dẫn bóng hoặc chuyển bóng”. Và như thế thì phải liên hợp các quy tắc chơi này với nhau.

Dẫn bóng, chuyển bóng và ném rổ: cần phải thường xuyên thay đổi các chủ đề hoạt động (các bài tập - trò chơi khác nhau) và bắt đầu hướng dẫn các em thi đấu.

6 - Dạy quy tắc chơi thứ tư: “Để chiến thắng thì phải không cho đối phương ghi được nhiều điểm. Như vậy thì phải phòng thủ”.

Làm cho các em hiểu được phòng thủ là rất quan trọng. Lúc đầu cho các em bài tập có bóng (giữ - bảo vệ bóng). Mỗi em có 1 bóng. Cần dạy các em cách bảo vệ bóng: quan sát và dùng cơ thể để che bóng, cố gắng giành lại bóng khi bị mất và cuối cùng nếu không giành lại được bóng thì phải về bảo vệ ở rổ của riêng mình. Sau đó cho tập tình huống 1 chống 1 - lúc đầu tại chỗ; sau đó là trong di động bằng cách chuyển bóng từ một khoảng rộng (cả sân) đến một khu hẹp hơn.

Đầu tiên cần cho thực hiện các bài tập đơn giản sau đó tăng dần độ khó và mức độ quan trọng.

7 - Kết hợp cả 4 quy tắc chơi.

Bằng các bài tập - trò chơi dẫn bóng - chuyển bóng - ném rổ và phòng thủ bắt đầu từ những tình huống đơn giản, lần sau với mức độ khó hơn để cho trẻ hiểu được toàn thể về trò chơi, nguyên tắc và trình tự của nó. Điều quan trọng là phải đưa ra những tình huống chơi có sự chuyển đổi tấn công - phòng thủ.

Sau khi các em đã nắm vững 4 kỹ năng trên và phối hợp được ở dạng đơn giản, giáo viên, huấn luyện viên cần cho các em thi đấu càng sớm càng tốt (đối với trẻ 6 - 8 tuổi); còn đối với trẻ 9 - 10 tuổi thì ở dạng phức tạp hơn.

a) Đối với trẻ 6-8 tuổi: Biên soạn các hình thức thi đấu mini 1 đánh 1 với 1 bảng rổ, 1 đánh 1 cả sân để tiến tới 3 đánh 3 với hình thức thi đấu tự do (phân ra 1 đánh 1 + sự hỗ trợ) đầu tiên bằng đưa bóng trao tay, sau đó bằng 2 người bật nhảy ném trên nửa sân.

Dạy các quy tắc chơi (kỹ thuật) trích ra từ các tình huống khác nhau (quả ném bóng từ cuối sân, tập cách va chạm...) từ chính trò chơi này, để các em có thể trải nghiệm các tình huống thực, chứ không phải là những tình huống thực nhưng đã được hạn chế. Và cuối cùng

là các tình huống 3 đánh 3 dưới hình thức tự do. Đây là dạng tình huống tập luyện tối đa cho trẻ từ 6-8 tuổi.

b) Với trẻ từ 9-11 tuổi: Bắt đầu tập từ trò chơi 3 đánh 3 dưới hình thức tự do cho tới một vài trận đấu mini 3 đánh 3 theo các tuyến (giữa, cánh phải, cánh trái). Cố gắng đưa ra một thứ tự nhất định đối với trò chơi. Cần phân ra từng tình huống lấy nhiều đánh ít và lấy ít đánh nhiều (1 đánh 2; 2 đánh 1...); phòng thủ kèm người có bóng và phòng thủ kèm người không bóng. Sau đó dạy các em cách chơi 3 đánh 3 trên một nửa sân, chia nhỏ khu vực dưới rổ thành 3 phần; phân định rõ các vai trò và các nhiệm vụ sẽ phải phối hợp thay đổi lẫn nhau. Từ 3 đánh 3 sẽ tiến tới 5 đánh 5 trên nửa sân theo các hướng (giữa, cánh phải, cánh trái, góc phải và trái). Trước tiên với 1 người phòng thủ thụ động và sau đó là phòng thủ tích cực. Song cũng không nên chuyên môn hóa các vai trò này mà mỗi em phải cố gắng chơi với những vai trò khác nhau. Từ tình huống chơi 5 đánh 5 trên nửa sân sẽ chuyển sang 5 đánh 5 trên cả sân khi bên đối phương đã ghi được điểm hoặc khi bên phòng thủ cướp được bóng dưới rổ. Hướng dẫn và thực hành 5 đánh 5 với phương thức người kèm người. Đây là tình huống tập luyện cuối cùng cho trẻ ở lứa tuổi 9-11 tuổi. Luật chơi được áp dụng theo các mức ngày càng chặt chẽ. Bắt đầu là quy định các tình huống theo từng vị trí trên sân: va chạm,

đột phá, ném phạt, đứng tại vòng ném phạt, phát bóng biên, phát bóng từ cuối sân, nhảy tranh bóng, làm trọng tài.

Tất cả các tình huống trên cần được đưa ra thực hiện một cách từ từ cho phép trẻ phát triển được những kinh nghiệm riêng trong khuôn khổ trò chơi; hứng thú sẽ tăng lên tương ứng với mức tăng độ khó của các bài tập - trò chơi và các phương thức phối hợp khác nhau.

Tiếp sau đó nên lồng vào một số bài tập có tính chất phương pháp sư phạm nhằm củng cố tốt hơn các tình huống đã học ban đầu, các động tác và các tình huống vừa mới được học. Thi đấu 5 đánh 5 thực sự trên cả sân là giai đoạn luyện tập kỹ thuật cuối cùng và là phần cơ bản của trò chơi này.

Trình tự tiến hành áp dụng các phương pháp tập luyện này cho trẻ từ 12-14 tuổi có sự khác biệt giữa trẻ chưa từng chơi bóng rổ và trẻ đã trải qua tập luyện ở môn này là:

a) Đối với trẻ chưa hề được chơi bóng rổ mini.

Nếu là lần đầu tiên đến với bóng rổ thì trước hết là phải tập trung vào các “bài tập - trò chơi” có hoặc không có bóng để rèn luyện cảm giác cơ thể, tăng sức mạnh và luyện thở theo các phần mục giống như trình

tự giảng dạy cho trẻ 6-11 tuổi. Nhưng tất cả các mục phải được thực hiện với tốc độ nhanh hơn. Trong giai đoạn thứ hai phải chú ý đến các khái niệm thi đấu: minh họa về thi đấu bóng rổ và cung cấp cho trẻ những biểu tượng chung của môn thể thao này, đó là các tình huống:

- Quả bóng với hai đội.
- Phát bóng biên.
- Phát bóng từ cuối sân.

Nhờ có các tình huống này, các em bắt đầu biết các luật lệ thi đấu, rổ của bên mình, rổ bị tấn công và các tuyến, các khu vực của sân thi đấu. Sau đó bắt đầu tiến hành phân tích sâu hơn về kỹ thuật dẫn bóng, ném rổ, chuyển bóng và kỹ thuật phòng thủ.

Đây là 4 quy tắc chơi (kỹ thuật) cơ bản của bóng rổ mini cần phải được dạy với trình tự giảng dạy chung giống như với các em 6-11 tuổi để các em có thể hiểu đầy đủ về môn thể thao này. Dạy các khái niệm thi đấu này cùng với các bài tập - trò chơi - lúc đầu là những bài rất đơn giản, sau đó thường xuyên tăng dần độ khó.

Quá trình tiến tới chơi 5 đánh 5 đối với các em cũng phải tương đối nhanh hơn, qua đó chúng sẽ tiếp thu được ngay tất cả những điều đã được học trong tình huống thi đấu thực tế. Bài tập cũng phải khó hơn. Phải

tổ chức nhiều hơn các tình huống 5 đánh 5 có chuyển đổi tấn công - phòng thủ theo cách hợp lý (không chỉ bắt đầu từ các tình huống tĩnh mà phải từ tình huống động).

Về tấn công, trong năm cuối cùng cần cho các em làm quen với các khái niệm: di động chuyển bắt bóng, chuyển bóng và bám theo, chuyển bóng và đổi vị trí gắn với học khái niệm phòng thủ kèm người có bóng và không bóng.

b) Đối với những em đã có một số kinh nghiệm chơi bóng rổ mini.

Tiếp theo trình tự giảng dạy đã tiến hành trong bóng rổ mini (5 đánh 5 trên cả sân, phòng thủ kèm người, khái niệm chuyển bóng - di chuyển) cần biên soạn nhiều dạng bài tập khác nhau để phát triển thể lực (bài tập cá nhân và từng đôi một), các bài tập phối hợp, di chuyển, bài tập sức mạnh và luyện thở... với độ khó tăng dần. Sau đó là tập các tình huống khác nhau liên quan tới những khái niệm thi đấu như:

- Các khái niệm về tấn công: dẫn bóng, chuyển bóng, ném rổ.

- Các khái niệm về phòng thủ: phòng thủ bảo vệ bóng, bảo vệ rổ.

Các tình huống này sẽ tạo cho các em tăng thêm nhận thức và kinh nghiệm vận dụng các tư thế cơ thể trong phòng thủ tương ứng với mức độ ngày càng khó hơn của các bài tập - trò chơi và các phương thức phối hợp đa dạng của chúng.

Một số bài tập chuyên môn sẽ được tiến hành nhằm cải thiện tư thế xuất phát, các kiểu di chuyển và các tư thế kết thúc. Thi đấu thực sự sẽ là giai đoạn kỹ thuật cuối cùng của trò chơi này.

Bên cạnh tình huống với 5 người chơi ở vòng ngoài sẽ đưa ra các giải pháp tấn công như chuyển bóng đi chuyển, chuyển bóng và bám theo, chuyển bóng - đổi vị trí, tấn công nhanh; cũng như các giải pháp phòng thủ như tư thế phòng thủ, cản người dẫn bóng, kèm đối thủ không bóng, phòng thủ khi tranh cướp bóng dưới rổ...

IV. VÍ DỤ VỀ CHƯƠNG TRÌNH DẠY CHO TRẺ TỪ 6-11 TUỔI

Ghi chú: Các kỹ thuật cơ bản được giới thiệu dưới hình thức “các quy tắc chơi” và được hình dung như là các trò chơi.

3 năm đầu (từ 6 đến 8 tuổi).

Quy tắc chơi thứ nhất: dẫn bóng.

- Động tác bắt đầu dẫn bóng, quá trình dẫn bóng và kết thúc dẫn bóng; từ tư thế đứng tại chỗ và di động.

- Các kiểu dẫn bóng khác nhau, dừng lại khi đang dẫn bóng.

- Các hình thức phối hợp của các bài tập - trò chơi dẫn bóng.

Quy tắc chơi thứ hai: Ném rổ.

- Cách ném rổ: bằng 2 tay, bằng 1 tay, ném rổ chính diện và ném rổ 1 tay bên mình.

- Ném rổ trên cao, nhảy ném, bù rổ, các kiểu ném đặc biệt bằng 2 tay và một tay.

- Các hình thức phối hợp khác nhau của các bài tập - trò chơi ném rổ.

- Các bài tập - trò chơi theo nhiều cách tổ chức khác nhau để tập ném rổ và dẫn bóng.

Quy tắc chơi thứ ba: Chuyển bóng.

- Cách chuyển bóng - đón bóng.

- Chuyển bóng bằng 2 tay: từ trước ngực, từ sau đầu, bật đất, chuyển ngược ra phía sau.

- Chuyển bóng 1 tay bên mình, bật đất bên mình, trao tay, lăn bóng.

- Phối hợp cả 3 quy tắc chơi: dẫn bóng - chuyển bóng - ném rổ.

- Các bài tập - trò chơi chuyển bóng, dẫn bóng và ném rổ.

Quy tắc chơi thứ tư: Phòng thủ và phối hợp 4 quy tắc.

- Tư thế thân người khi phòng thủ, bảo vệ bóng, bảo vệ rổ.

- Phòng thủ 1 chống 1 dưới rổ đến phòng thủ 1 chống 1 trên cả sân.

- Phối hợp phòng thủ 1 chống 1 trên cả sân tới phòng thủ 3 chống 3 (1 chống 1 + tiếp ứng, 1 chống 1, 1 chống 2, 2 chống 1 và các tình huống lấy ít địch nhiều và nhiều chống ít).

- Từ phối hợp phòng thủ 3 chống 3 tùy ý đến phối hợp phòng thủ trên các tuyến.

- Dạy phối hợp phòng thủ 3 chống 3 trên nửa sân.

- Dạy phòng thủ 5 chống 5 trên nửa sân.

- 5 chống 5 trên cả sân, phòng thủ kèm người, khái niệm chuyển bóng và di chuyển.

Năm thứ tư (từ 9 đến 10 tuổi).

- Các bài tập - trò chơi với bóng ở dạng phức tạp hơn.
- Từ 3 đánh 3 theo các tuyến đến các tình huống nhiều đánh ít và ít đánh nhiều.
- Dạy 3 đánh 3 và 5 đánh 5 trên cả sân.
- Dạy 5 đánh 5 trên cả sân (phân định rõ các vị trí chiến thuật và nhiệm vụ cụ thể của từng vị trí).

Năm thứ 5 (từ 10 - 11 tuổi).

- Dạy các bài tập, bắt đầu từ 1 đánh 1 cho tới 3 đánh 3.
- Các tình huống nhiều đánh ít và ít đánh nhiều.
- 5 đánh 5: phòng thủ thụ động và tích cực.
- Chuyển đổi tấn công - phòng thủ.

V. VÍ DỤ VỀ CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY CHO TRẺ 12 ĐẾN 14 TUỔI

Dẫn bóng.

- Các bài tập thể lực, cảm giác khống chế bóng.
- Di động dẫn bóng: bắt đầu - dẫn bóng; kết thúc dẫn bóng bằng 1 hoặc 2 giai đoạn.

- Di động dẫn bóng tiến, lùi, đổi tay dẫn bóng, đổi hướng, biến tốc, dẫn bóng kín, quay người khi dẫn bóng, bước nhảy dừng khi dẫn bóng.

- Các bài tập dẫn bóng kết hợp.

Ném rổ.

- Các bài tập thể lực, cảm giác khống chế bóng, cảm giác không gian và thời gian, phối hợp, sức mạnh và giữ thăng bằng.

- Giữ, đón bóng và ném rổ tại chỗ.

- Ném rổ bằng 1 tay (chính diện, từ bên phải và bên trái).

Ném rổ trên không.

- Ném phạt.

- Nhảy ném rổ.

- Ném rổ khi đang chạy (chạy - nhận bóng - ném rổ).

- Các kiểu ném rổ đặc biệt.

- Chuyên và ném.

- Các bài tập phối hợp ném rổ.

Chuyền bóng.

- Các bài tập thể lực, phối hợp, thăng bằng và tập cảm giác về không gian, thời gian.

- Tập thăng bằng cơ thể, đón bóng và giữ bóng bằng tay.

- Chuyển bóng tại chỗ và trong di động.

- Chuyển bóng bằng hai tay trước ngực.

- Chuyển bóng bằng 1 tay bật đất.

- Chuyển bóng 1 tay bên mình cao và thấp.

- Chuyển bóng trao tay.

- Chuyển bóng dưới thấp.

- Chuyển lăn bóng.

- Chuyển bóng - đổi vị trí đón bóng.

- Chuyển bóng ngược hướng di động.

- Chuyển đan chéo với 3, 4 và 5 người.

- Chuyển bóng nhanh với 2, 3 và 5 người

- Các dạng bài tập phối hợp chuyển bóng.

Phòng thủ.

Các bài tập thể lực, cảm giác không gian, tăng tốc, sức mạnh, phối hợp và giữ thăng bằng.

- Kiểm soát tư thế cơ thể trong phòng thủ.
- 1 chống 1 không bóng tại chỗ và di động.
- 1 chống 1 + người hỗ trợ.
- Cản cầu thủ có bóng và không bóng trên các phần sân khác nhau.
- 2 chống 2.
- 3 chống 3.
- 5 chống 5.
- Tất cả các giải pháp và các tình huống ít chống nhiều và nhiều chống ít.
- Cản phá quả ném rổ và phòng thủ cướp bóng dưới rổ.

Tấn công.

- Các bài tập thể lực, phối hợp, tốc độ và sức mạnh.
- Các tình huống 1 đánh 1 từ gần rổ và từ xa rổ.
- 1 đánh 1 + người yểm hộ.

- 2 đánh 2
- 3 đánh 3.
- 5 đánh 5.
- Tất cả các tình huống và các giải pháp lấy ít đánh nhiều và lấy nhiều đánh ít.
- Chuyển đổi tấn công - phòng thủ.
- Tấn công khi cướp bóng dưới rổ.
- Tấn công nhanh.
- 5 đánh 5: 5 người ở ngoài, chuyển bóng và di chuyển, chuyển bóng và bám theo, chuyển bóng - đổi chỗ.

VI. VÍ DỤ VỀ CHƯƠNG TRÌNH TẬP KỸ THUẬT CHO TRẺ TỪ 12 ĐẾN 14 TUỔI

Năm thứ nhất; từ 11 đến 12 tuổi.

- Các bài tập - trò chơi phát triển thể lực có bóng.
- Các khái niệm thi đấu, bắt đầu từ 4 quy tắc chơi bóng rổ mini.
- Phát triển kỹ năng dẫn bóng, ném rổ, chuyển bóng và phòng thủ.

- Các tình huống khác nhau với đội hình 3 đánh 3.
- 5 đánh 5 ở dạng chơi tự do.

Năm thứ hai; từ 12 đến 13 tuổi.

- Các bài tập - trò chơi phát triển thể lực có bóng ở dạng phức tạp hơn.

- Các bài tập tấn công và phòng thủ theo trình tự tăng tiến.

- 5 đánh 5: có nâng cao về tổ chức thi đấu; phòng thủ người kèm người; chuyển hóa tấn công - phòng thủ; tổ chức tấn công khi cướp bóng dưới rổ và phòng thủ khi cướp bóng dưới rổ.

- Tấn công nhanh.

Năm thứ ba; từ 13 đến 14 tuổi.

- Các bài tập trò chơi với bóng để phát triển thể lực và tính nhạy cảm.

- 5 đánh 5: phối hợp chuyển bắt bóng, chuyển bóng và bám theo, chuyển bóng - đổi vị trí, tấn công nhanh.

- Lấy nhiều đánh ít và lấy ít đánh nhiều.

- Cản phá quả ném rổ.

- 5 đánh 5: phòng thủ phía chính diện và phòng thủ toàn diện.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------	---

ĐẶC ĐIỂM CƠ BẢN CỦA PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY, HUẤN LUYỆN BÓNG RỔ.

I. Những yêu cầu đối với việc tổ chức giảng dạy, huấn luyện bóng rổ	5
II. Đặc điểm về phương pháp huấn luyện thể lực	20
III. Công tác chuẩn bị trong quá trình tham gia thi đấu	31

MỘT SỐ KỸ NĂNG CƠ BẢN TRONG THI ĐẤU BÓNG RỔ

I. Huấn luyện kỹ năng kiểm soát bóng	41
II. Ném rổ	53
III. Ném rổ móc cầu và bù rổ	71

HUẤN LUYỆN PHÒNG THỦ

I. Phòng thủ khu vực	85
II. Phối hợp phòng thủ	114
III. Kỹ thuật phòng thủ cá nhân	119
IV. Đổi vị trí phòng thủ	140

PHỐI HỢP TẤN CÔNG

I. Phát động tấn công nhanh	152
II. Phối hợp che chắn	157
III. Các quy tắc chung trong tấn công	163
IV. Các quy tắc phối hợp tấn công trong khu vực dưới rổ	164
V. Khu vực tấn công	167
VI. Phát triển tư duy chiến thuật trong tấn công	176
VII. Các phương pháp huấn luyện tố chất khéo léo	183

ĐẶC ĐIỂM VỀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY, HUẤN LUYỆN BÓNG RỔ CHO ĐỐI TƯỢNG THIẾU NIÊN

I. Những yếu tố sinh học ảnh hưởng tới khả năng vận động của trẻ	197
II. Từ trò chơi thể thao bóng rổ mini đến môn thể thao bóng rổ	199
III. Áp dụng nguyên tắc tăng tiến trong giảng dạy bóng rổ cho trẻ em từ 6 đến 11 tuổi	207
IV. Ví dụ về chương trình giảng dạy cho trẻ từ 6-11 tuổi	216
V. Ví dụ về chương trình giảng dạy cho trẻ từ 12-14 tuổi	219
VI. Ví dụ về chương trình tập kỹ thuật cho trẻ từ 12-14 tuổi	223

HUẤN LUYỆN BÓNG RỔ HIỆN ĐẠI

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 1, Tp Hồ Chí Minh

ĐT: 8.298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập : TRỊNH NGUYỄN

Trình bày bìa : THÁI VIỆT

Số đăng ký KH xuất bản: 97 KH/TDTT-1821/CXB-QLXB - 25.12.2003

In 1000 cuốn, khổ 14,5cm x 20,5cm.

In tại: Nhà in Khoa học và Công nghệ 70B Hoàng Hoa Thám - HN

In xong và nộp lưu chiểu 4 - 2004.

huấn luyện bóng rổ hiện đại



1 004042 100024

20.000 VNĐ

GIÁ: 20.000 đ