

PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO QUẬN ĐÔNG ĐÀ



MÃ SKKN

# SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

*Một số phương pháp tập luyện Bóng rổ cho học sinh nhằm  
tăng khả năng cho học sinh lứa tuổi 14-15*

**Lĩnh vực : Giáo dục thể chất**

**Cấp học : TRUNG HỌC CƠ SỞ**

**NĂM HỌC 2017 - 2018**

## I. Đặt Vấn Đề

### 1. Lý do chọn đề tài.

- Thể thao trường học là nội dung không thể thiếu nhằm mục đích giúp cho học sinh phát triển các mặt Đức – Trí – Mỹ- Lao động . Giúp học sinh phát triển thể lực, thể chất và tính trung thực . Ngoài ra còn giúp các em có giao tiếp tốt, phát triển thêm những mối quan hệ xã hội.
- Thể thao giúp học sinh phát triển tính sáng tạo, tư duy và làm việc nhóm.
- Môn bóng rổ là môn thể thao đồng đội có hội tụ đầy đủ các kỹ năng kỹ xảo, phát triển sức nhanh sức mạnh và sức bền, giúp các em phát triển tính sáng tạo, tư duy trong từng tình huống và tư duy chiến thuật trong khi tham gia thi đấu.
- Qua 6 năm tham gia huấn luyện và giảng dạy môn bóng rổ trong các trường học và các CLB. Tôi nhận thấy rằng khi các em tham gia tập luyện môn bóng rổ đều có những thái độ hứng khởi, hăng hái nhiệt tình và thích thú. Tuy nhiên qua một thời gian những biểu hiện trên của các em học sinh giảm dần. vì môn bóng rổ là môn đòi hỏi thể lực, kỹ năng, kỹ xảo và cần có thời gian để luyện tập và hình thành những kỹ năng đó. Còn thời gian học thể thao tự chọn của các em quá ngắn không đủ để các em có thể hình thành kỹ năng và thể lực để đáp ứng khi chơi môn thể thao này. Và đôi khi nó cũng tạo thành áp lực dẫn đến chán nản cho các em. Từ thực trạng trên tôi mạnh dạn đưa ra một số phương pháp và bài tập nhằm duy trì và phát triển hơn nữa môn bóng rổ trong trường học, nhằm thu hút và lôi cuốn các em tham gia hăng say và nhiệt tình hơn khi tham gia chơi bóng rổ trong trường học qua đề tài : **“ Một số phương pháp tập luyện Bóng rổ cho học sinh nhằm tăng khả năng cho học sinh lứa tuổi 14-15 ”**.

### 2. Mục đích của đề tài

- Giúp học sinh nâng cao tính tích cực ham thích trong môn bóng rổ.
- Giải quyết tính yếu kém trong chuyên môn và thể lực trong môn bóng rổ.
- Mục đích của tôi cũng là đưa đề tài của mình ra để các đồng nghiệp cùng tham khảo đóng góp ý kiến nâng cao trình độ năng lực chuyên môn của tôi nói riêng và ý thức tập luyện và năng lực tập luyện của học sinh nói chung.

### **3. Phương pháp nghiên cứu**

- Phương pháp trò chuyện trao đổi
- Phương pháp trực quan
- Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu
- Phương pháp quan sát và thực nghiệm sư phạm
- Phương pháp kiểm tra và đánh giá các tố chất thể lực và kỹ thuật

## **II. Nội Dung**

### **1. Quá trình hình thành và phát triển của môn bóng rổ.**

Bóng rổ được hình thành từ năm 1891 ở thành phố Springfield bang Massachusetts ( Mỹ)

Khi đó Jame Naismith ( 6/11/1861 - 28/11/1939 ) là 1 giáo viên dạy thể dục của trường Christian Workers ( Hiện nay là trường cao đẳng Springfield ). Ông là huấn luyện viên bóng bầu dục của trường, ông được giao nhiệm vụ soạn ra một trò chơi thú vị ở trong nhà nhằm mục đích giữ các sinh viên trong những tháng mùa đông. Trong thời gian khoảng 2 tuần , ông đã đưa ra những điều luật cơ bản cho trò chơi mới. Jame Naismith đã đề ra 5 nguyên tắc cơ bản khi làm những điều luật.

1. Trò chơi được chơi với quả bóng tròn và chơi bằng tay.
2. Đấu thủ không được cầm bóng chạy.
3. Bất kỳ một đấu thủ nào cũng có thể chiếm một vị trí bất kỳ trên sân thi đấu ở mọi thời điểm.
4. Không có va chạm cơ thể giữa 2 đấu thủ.
5. Gôn là 2 cái rổ được đặt nằm ngang cao hơn mặt sân..

Ông đã chọn 2 cái thùng làm bằng gỗ hồng đào và treo bên cạnh ban công của gian đại sảnh để làm rổ . Chiều cao của rổ bằng chiều cao của ban công. Đây là chiều cao ( 10 feet ) lý tưởng được chọn vì vậy không bao giờ được thay đổi.

Trận thi đấu đầu tiên được thi đấu với quả bóng đá và một người lao công ngồi trên 1 cái thang để lấy lại quả bóng ở trong rổ khi một đấu thủ ném bóng vào rổ. Trò chơi mới đã thành công lớn. 13 điều luật đầu tiên của Naismith đã dựa trên nguyên tắc : Dùng sự khéo léo để ghi điểm thì tốt hơn là dùng sức mạnh. Những

điều luật này đã được xuất bản trong tạp chí Triangle ngày 15 tháng 01 năm 1892 dưới tiêu đề “ Một trò chơi mới “.

Hình ảnh Trận thi đấu đầu tiên được trình bày trong tạp chí Triangle bởi một sinh viên người Nhật tên là Genzabaro Sadaku Ishikawa.

## NHỮNG ĐIỀU LUẬT ĐẦU TIÊN CỦA BÓNG RỔ.

1. Có thể ném bóng bằng 1 hoặc 2 tay về bất kỳ hướng nào.
2. Có thể đánh bóng bằng 1 hoặc 2 bàn tay về bất kỳ hướng nào ( Không được dùng nắm tay )
3. Đấu thủ không được cầm bóng chạy. Đấu thủ phải ném bóng từ vị trí mà anh ta bắt bóng, cho phép đấu thủ bắt bóng khi đang chạy với tốc độ nhanh.
4. Bóng phải được cầm ở 1 bàn tay hoặc giữa 2 bàn tay, cánh tay hoặc cơ thể không được sử dụng để giữ bóng.
5. Không được dùng vai hát, nắm kéo, xô đẩy, ngáng chân, đấm. Va chạm nhẹ vào người đối phương thì được phép.  
Đấu thủ vi phạm lần đầu điều luật này sẽ tính là 1 lỗi, vi phạm lần thứ 2 sẽ bị trục xuất cho đến khi bóng vào rổ kế tiếp được thực hiện, hoặc nếu hành động có ý định gây thương tích cho đấu thủ trong suốt trận đấu, sẽ không được thay người.
6. Một lỗi đấm bóng bằng nắm tay, phạm luật 3 và 4 và bị xử phạt như mô tả trong điều luật số 5.
7. Nếu 1 trong 2 đội phạm 3 lỗi liên tiếp và sẽ tính là 1 lần bóng vào rổ cho đối phương ( Lỗi liên tiếp nghĩa là không có đối phương phạm lỗi trong lúc đó )
8. Bóng vào rổ được tính khi bóng được ném hoặc đánh từ những vị trí trên sân vào rổ và nằm trong rổ, miễn là đối phương ngăn cản ném rổ không chạm hoặc gây khó khăn cho bóng vào rổ . Nếu bóng nằm trên cạnh rổ và đối phương làm xô dịch rổ, bóng sẽ được tính điểm.
9. Khi bóng ra biên, bóng được ném vào sân và được chơi bởi đấu thủ đầu tiên chạm bóng, trong trường hợp có tranh cãi đội làm bóng ra biên, trọng tài 2 sẽ ném bóng thẳng vào trong sân. Người phát bóng biên có 5 giây để phát bóng. Nếu anh ta giữ bóng lâu hơn, bóng sẽ cho đối phương phát bóng. Nếu đội nào liên tục làm trì hoãn trận đấu, trọng tài 2 sẽ phạt đội đó 1 lỗi.

10. Trọng tài 2 là người phân xử các đấu thủ và ghi nhớ các lỗi và thông báo cho trọng tài 1 khi 1 đội phạm 3 lỗi liên tiếp. Trọng tài 1 có quyền trục xuất các đấu thủ theo điều luật số 5.

11. Trọng tài 1 là người phân xử bóng và có quyết định khi bóng ở trong cuộc, bóng ở trong sân, bóng của đội nào và theo dõi thời gian thi đấu. Trọng tài 1 sẽ có quyết định khi bóng vào rổ và theo dõi điểm, đối với những nhiệm vụ khác thông thường được thực hiện bởi trọng tài 1.

12. Thời gian thi đấu là 2 hiệp x 15 phút, nghỉ giữa 2 hiệp là 5 phút.

13. Đội có số điểm nhiều nhất trong trận đấu sẽ được tuyên bố thắng cuộc. Trong trường hợp trận đấu hòa, được sự đồng ý của 2 đội trưởng, trận đấu được tiếp tục cho đến khi có 1 bàn thắng được thực hiện.

Trận thi đấu công khai đầu tiên của bóng rổ đã được thi đấu ngày 02/03/1892 giữa sinh viên và giáo viên tại trường cao đẳng Springfield. Đội sinh viên đã thắng 5-1 trước hơn 200 khán giả

Bóng rổ bắt đầu được phát triển rộng rãi khắp nơi và bóng rổ được giới thiệu ở Mexico.

Cũng trong năm 1892, Ong Lew Allen của trường Hartford thuộc tiểu bang Connecticut đã làm cái rổ hình trụ được đan bằng dây chắc chắn để loại bỏ cái rổ bằng gỗ cứng của Naismith. Vòng rổ treo ở ban công và một số khán giả đã bật cười khi bóng nảy ra khỏi vòng sắt. Để bóng không trúng khán giả, hai tấm bảng ( 3,60m x 1,80m ) đã được sử dụng lần đầu tiên.

Ngày 22/03/1893, trận thi đấu đầu tiên của nữ đã được tổ chức tại Northampton. Không có người đàn ông nào được xem trận đấu này.

Quả bóng rổ đã phát triển nhanh hơn và quả bóng đá chính thức được thay thế bằng 1 quả bóng rổ vào năm 1894. 1 năm sau 1 tấm bảng có kích thước 1,80m x 1,20m đã được chấp thuận. Những quả ném phạt được giới thiệu.

1 cái vòng mới đã được sáng chế. Nó gồm 1 cái lưới được treo vào vòng sắt và có 1 sợi dây buộc đáy lưới. Khi kéo sợi dây bóng lọt khỏi lưới và thời kỳ của cái thang gấp đã kết thúc.

Năm 1893 Chicago và Iowa đã tranh đua trong trận thi đấu chuyên nghiệp đầu tiên. Mỗi đội có 5 đấu thủ. Chicago đã thắng 15-12. Không có đội nào được thay đổi đấu thủ.

Năm 1896, James Naismith đã điều chỉnh lại luật. Bàn thắng được thay đổi là 2 điểm, quả ném phạt 1 điểm . Kể từ năm 1896, liên đoàn thể thao nghiệp dư được giao nhiệm vụ xây dựng và thay đổi các điều luật . Năm 1897 liên đoàn có điều luật : Một đội gồm có 5 đấu thủ và luật này đã được mọi người đồng ý. Trước khi có điều luật này, trên sân đôi khi đã xảy ra là có hơn 50 đấu thủ ở mỗi bên cạnh sân.

Năm 1905, bóng rổ đã được truyền bá rộng rãi trong các trường trung học, trường đại học , các dòng tu và trong các trại lính. Nhiều học sinh ngoại quốc đã học ở trường thể thao Springfield trong thời gian khi bóng rổ được khai sinh. Những học sinh này đã truyền bá môn thể thao mới vượt qua đại dương. Bóng rổ đã được mang đến châu Âu, đặc biệt hơn là đến Pháp bởi Mel Rideout sinh viên của Springfield.

Năm 1909 - 1910, tám bảng trong suốt đã được chấp thuận trong điều luật. Một đấu thủ bị trục xuất khi phạm trên 4 lỗi cá nhân.

Chiến tranh Thế Giới lần thứ 1 xảy ra đã làm cho sự phát triển của bóng rổ đi xuống. Trong thời gian chiến tranh, các lính Mỹ và các HLV thể thao, trong đó có Naismith đã mang tới châu Âu những cái mới của môn bóng rổ

Năm 1919 tại Paris, giải thi đấu đầu tiên giữa các nước đồng minh đã được tổ chức. Trong giải này, Mỹ đã thắng Pháp và Ý. Lưu ý đây là giải bóng rổ quốc tế đầu tiên và là con đường dẫn đến giải Vô Địch Thế Giới và được Olympic công nhận. Năm 1923, tên lỗi người ném rổ được loại bỏ, lỗi cá nhân phải ném phạt. Ở thể vận hội Olympic Paris năm 1924, bóng rổ được thi đấu biểu diễn.

Năm 1927, Abel Saperstein thành lập Harlem Globetrotters. Những đấu thủ này đến từ Chicago và họ đã thi đấu trận đầu tiên ở Hinckley, Illinois. Kể từ đó họ đã góp phần to lớn trong việc phổ biến rộng rãi môn bóng rổ ở khắp nơi trên toàn thế giới, bóng rổ được chơi ở khoảng 100 quốc gia khác nhau. Những kỹ

năng và trình độ cao của đội Harlem thường gây sự thích thù, bóng rổ tiếp tục lôi kéo sự chú ý của mọi giới.

Luật bóng rổ đã không được quốc tế hoá. Năm 1927, uỷ ban YMCA ( Young Men's Christian Association : Hội Thanh Niên Cơ Đốc ) thế giới hợp tác với trường cao đẳng Springfiel đã thành lập 1 trường quốc tế về giáo dục thể chất ở Geneva.

Cho đến năm 1932, chúng ta có thể chính thức nói về luật bóng rổ của Mỹ. Sự yên ổn của thế giới , sự nhiệt tình của những người bản xứ như là một thứ thời trang cộng thêm sự quan tâm của chính quyền đã ảnh hưởng nhiều đến sự phát triển của bóng rổ

Ngày 18/06/1932 ở Geneva có một cuộc họp giữa các đại diện của các hiệp hội bóng rổ, và Liên đoàn bóng rổ nghiệp dư thế giới ( FIBA ) được thành lập bởi 8 quốc gia. Chủ tịch đầu tiên của FIBA là Ong Leon Bouffard ( Switzeland), tổng thư ký là ông Renato William Jones ( Great Britain ).

FIBA đã triệu tập 1 hội nghị để soạn thảo kỹ lưỡng luật bóng rổ quốc tế đầu tiên. Mỗi đội gồm 5 đấu thủ và 2 người dự bị được thay 2 lần trong trận đấu. Sau mỗi lần bóng vào rổ khi đang thi đấu hoặc khi ném phạt, trận đấu được tiếp tục bằng nhảy tranh bóng ở vòng tròn giữa sân. Luật bóng rổ , căn bản thì giống như luật của Mỹ với 1 ít thay đổi. FIBA đã quyết định cứ 4 năm luật bóng rổ được sửa đổi , theo chu kỳ của đại hội Olympic. Việc sửa đổi này được uỷ ban kỹ thuật thực hiện

Giải Vô Địch Nam Châu Âu đầu tiên được tổ chức năm 1935 ở Geneva. Có 10 nước được chọn tham dự. Đội vô địch châu Âu đầu tiên là đội Latvia ( Trong trận chung kết, Latvia thắng Spain 24 - 18 ).

Năm 1935 ở Oslo, uỷ ban Olympic thế giới họp đã chính thức chấp thuận cho bóng rổ được thi đấu ở Berlin. Đây là 1 giải bóng rổ lớn đầu tiên được tổ chức mà tính thống nhất của trận đấu đã được chứng tỏ. Đội Mỹ đã thắng đội Canada 19 - 8 ( Trận đấu diễn ra dưới mưa ) đội Mỹ đoạt huy chương vàng. Ong James Naismith đã ở giữa khán giả và trao tặng huy chương cho những nhà vô địch

Một hội nghị của FIBA ở Berlin đã có những thay đổi cho luật bóng rổ với mục đích là giữ sự cân bằng giữa phòng thủ và tấn công và giới hạn lợi thế của đấu thủ có chiều cao hơn. Cho phép 3 lần tạm dừng. Nhảy tranh bóng ở vòng tròn giữa sân sau khi bóng vào rổ đã được bãi bỏ. Được phát bóng biên ở đường cuối sân. Đây là 1 điều luật cách mạng khi mà sân thi đấu được chia làm 2 phần và luật 10 giây được áp dụng. Đấu thủ có 4 lỗi cá nhân thì bị trục xuất. Đấu thủ dự bị được tăng lên là 5 người

Ngày 28/11/1939, James Naismith người sáng lập ra môn bóng rổ, đã qua đời ở Lawrence, Kansas.

Đã có 1 khoảng thời gian dài sau thế vận hội Olympic Berlin, và do chiến tranh thế giới lần thứ 2, hội nghị tiếp theo chỉ được họp vào năm 1948 ở London. Luật 3 giây đã được giới thiệu ( Ở Mỹ áp dụng năm 1944 ). Sự thay đổi này đã bắt buộc những đấu thủ cao lớn không được đứng ở dưới rổ và cũng bảo đảm cho trận đấu được nhanh hơn. Các đấu thủ dự bị được tăng từ 5 lên 7 người và được tạm dừng 4 lần. Trong 3 phút cuối của trận đấu, đội giữ bóng được quyền chọn lựa phát bóng biên thay cho ném phạt. Luật bàn chân trụ và được phép nhắc bàn chân trụ trước khi ném rổ, chuyền bóng hoặc bắt đầu dẫn bóng. Các đấu thủ châu Á đã giới thiệu kỹ thuật nhảy ném rổ. Tuy nhiên song song đó cũng có thành kiến cho rằng kỹ thuật nhảy ném rổ chỉ cần thiết cho các đấu thủ thấp bé.

Năm 1949. Liên đoàn chuyên nghiệp NBA được thành lập.

Năm 1950, giải Vô Địch Thế Giới lần thứ 1 của nam được tổ chức tại Argentina

Ngày 2 tháng 3 năm 1951 trận thi đấu của những Ngôi Sao NBA lần thứ 1 được tổ chức ở Boston. Đội Miền Đông thắng đội Miền Tây 111 - 94. Cũng trong năm đó tại sân vận động Olympic Berlin, đội Harlem Globetrotters đã thi đấu biểu diễn trước một đám đông 75.000 người, một kỷ lục về số khán giả của mọi thời đại bóng rổ

Năm 1952 sau thế vận hội Olympic Helsinki, có rất ít luật được thay đổi. Lỗi cá nhân của đấu thủ được tăng lên 5 lỗi thay vì 4 lỗi. Đôi khi trận đấu trở nên buồn chán vì đội dẫn điểm thường hay giữ bóng quá lâu trong khi đang thi đấu để bảo đảm tỷ số. Để chống lại lối chơi này, lối chơi kèm người toàn sân đã được áp



dụng, đội Xô Viết lần đầu tiên đã trình diễn 1 lối chơi gây ấn tượng ở Helsinki. Mọi người đều biết, cần thiết phải làm 1 điều gì đó nhưng không ai có 1 ý tưởng nào. Trận đấu đã trở nên nguy hiểm.

Năm 1953 giải Vô Địch Châu Âu lần thứ 1 của nữ được tổ chức tại Chile.

Năm 1954, Ông Danny Biaston đã đưa ra một giải pháp hay và NBA giới thiệu 1 luật mới : Một đội phải ném rổ trong vòng 24 giây.

Năm 1956 ở Melbourne, một luật tương tự như thế cũng được chấp nhận. Thời gian cho 1 lần tấn công được giới hạn trong 30 giây và vấn đề của nghệ thuật giữ bóng đã được giải quyết. Khu vực ném phạt cũng được nói rộng thêm và một hình thang mới được áp dụng để giữ những đấu thủ cao lớn vẫn ở cách xa rổ. Ban kỹ thuật đã thiết lập lại sự cân bằng giữa tấn công và phòng thủ : Đòi hỏi người tấn công có bóng phải rời bóng trước khi nhắc bàn chân trụ để dẫn bóng.

Nhảy ném rổ đã trở thành là 1 kỹ thuật thường được sử dụng nhất để ném rổ. Kỹ thuật ném rổ, chuyền bóng và dẫn bóng được sử dụng đa dạng phong phú. Chiến thuật của người được phổ biến khắp nơi. Lối chơi liên quan đến 2 đấu thủ ( Bất người ) được thay thế bằng lối chơi phòng thủ khu vực liên quan đến 5 đấu thủ, lối chơi này khó được thể hiện.

Năm 1958 Cúp các CLB vô địch châu Âu cho Nam đã được tổ chức và năm 1959 tổ chức cho nữ.

Năm 1960, hội nghị ở Rome, bỏ đường giữa sân và được lập lại đúng năm 1968 ở Mexico. Trong 5 phút cuối , mỗi lỗi cá nhân bị phạt 2 quả ném phạt, với điều kiện là đấu thủ bị lỗi không ném bóng vào rổ. Nếu cả 2 đội cùng phạm lỗi mà có xử phạt giống nhau thì không cho ném phạt để giảm bớt những tình huống này khi có ném phạt ở cả 2 rổ. Khi những lần ném phạt không được hủy bỏ, tổng số lần ném phạt cho 1 hành động không được quá 2 quả phạt và được quyền phát bóng. Có nhiều sự khác nhau của các lần xử phạt đã gây khó khăn cho của trọng tài và đôi khi trọng tài ở trong tình huống khó khăn khi cân nhắc hủy bỏ lần ném phạt và số lần ném phạt còn lại. Luật dường như là quá rắc rối cho nên quyết định của trọng tài thường làm cho đấu thủ của cả 2 đội và khán giả không thể hiểu được. Năm 1964 ở Tokyo sự giới hạn của pha thi đấu được trình bày để xác định cái gì được cân nhắc là 1 hành động liên quan đến sự tính toán cho số lần

ném phạt. Những luật này không bao giờ thật sự chính xác để giải quyết mọi tình huống có thể xảy ra, nhưng đã cần thiết để chờ 20 năm để loại bỏ nó. Trong hội nghị ở Tokyo, ban kỹ thuật soạn lại quyển sách luật để dễ đọc và dễ hiểu hơn. Trong thời gian này, kỹ thuật nháy ném rổ đã được mọi đấu thủ sử dụng. Trận đấu trở nên cá nhân hơn. Phản công nhanh xuất hiện thường hơn và số điểm cũng được tăng lên. Thể lực của các đấu thủ cũng được cải thiện, bóng rổ đang được thay đổi lớn lao để phát triển.

4 năm sau ở Mexico xuất hiện hình trụ tương tự ở trên rổ, bỏ luật : người phòng thủ không được chạm vào bóng nhưng người tấn công thì được phép. Từ lúc này, khi bóng nảy lên từ vòng rổ về phía trước, cả 2 đấu thủ phòng thủ và đấu thủ tấn công có thể chạm bóng. Trong 3 phút cuối, mỗi lỗi bị phạt 2 quả ném phạt và đội bị làm lỗi được quyền chọn phát bóng biên dọc thay cho ném phạt.

Năm 1972 ở Munich, luật 3 phút cuối của trận đấu đã được bỏ. Không có sự khác biệt nào giữa 3 phút cuối và thời gian còn lại của trận đấu. Trong thời gian này, đấu thủ phạm lỗi vào đối phương không có ném rổ thì chỉ xử phạt là cho phát bóng biên dọc, không cho ném phạt. Mục đích của sự thay đổi luật này là đội phòng thủ có thể phạm nhiều lỗi để ngăn cản người tấn công có thể đến vị trí ghi điểm.

Năm 1973 giải Vô Địch châu Âu ở Barcelona, số lần phạm lỗi đặc biệt là vào cuối trận đấu đã tăng lên rõ rệt. Trung bình một trận đấu có hơn 61 lỗi. Điều này đã cho thấy sự nguy hiểm và đòi hỏi phải nhanh chóng thay đổi. Không có thời gian để chờ đến kỳ hội nghị tới. Cũng trong thời gian này ở Barcelona một đề nghị đã được đưa ra : Nếu trong 1 hiệp , 1 đội phạm 10 lỗi, mỗi lỗi của đấu thủ phạm thêm sẽ ném phạt 2 quả. Cũng như vậy, nếu 1 đấu thủ phạm lỗi khi đội của anh ta kiểm soát bóng thì bị phạt phát bóng biên. Năm 1974 áp dụng luật mới và là 1 bước tiến bộ lớn. Luật 10 lỗi đã làm giảm bớt số lần lỗi và ở hội nghị Montréal năm 1976 luật này được phê chuẩn. Cũng trong hội nghị này, sau 10 lỗi đồng đội, không có sự khác nhau trong việc xử phạt nếu 1 đấu thủ bị lỗi trong khi ghi điểm hoặc trong động tác ném rổ. Để bỏ vấn đề này, luật 3 cho 2 được giới thiệu : Khi 1 đấu thủ bị lỗi trong động tác ném rổ và bóng không vào

rổ, có cơ hội để ném quả phạt thứ 3 nếu 1 trong 2 quả ném phạt đầu không vào rổ. Trong trường hợp nếu lỗi vào người ném rổ và bóng vào rổ, được ném thêm 1 quả phạt.

Năm 1980, hội nghị ở Moscow cho phép 8 lỗi thay vì 10 lỗi đồng đội để giảm bớt hơn nữa số lỗi trong trận đấu. Lỗi kỹ thuật của những người đi theo đội đã tăng lên. Luật đã quyết định : Huấn luyện viên sẽ bị trục xuất khi bị ghi 3 lỗi kỹ thuật. Lần đầu tiên sách luật giải thích thế nào là va chạm cá nhân bị thổi phạt và làm sao để xác định đấu thủ chịu trách nhiệm cho sự va chạm : ( Nguyên tắc chiều cao thẳng đứng nói rằng : Khoảng không gian ở trên hình trụ của đấu thủ được bảo vệ; Đấu thủ ở trên không được quyền rơi xuống 1 vị trí khác mà vị trí này không bị chiếm trước khi anh ta nhảy lên; Thế nào là vị trí phòng thủ đúng luật và trái luật ; Xử phạt đẩy người và cản người )

Năm 1979 NBA giới thiệu quả ném rổ 3 điểm. Cùng một ý tưởng đó FIBA đã chấp thuận vào năm 1984, nhưng khoảng cách từ đường 3 điểm tới rổ là 6m25 thay vì 7m24 như của NBA. Luật này đã mở ra một sự phân chia mới trong bóng rổ. Những đấu thủ có chiều cao thấp hơn có cơ hội tốt hơn để ghi điểm. Trận đấu không còn chỉ là dành riêng cho những người trung phong. Cũng trong thời gian này, sân thi đấu được mở rộng thêm : Chiều ngang thêm 1m và chiều dài thêm 2m. Số lỗi đồng đội được giảm bớt từ 8 lỗi còn 7 lỗi. Xử phạt sau 7 lỗi đồng đội là ném phạt 1 thêm 1, đó là nếu 1 đấu thủ ném phạt quả thứ 1 không vào rổ thì không được ném tiếp quả thứ 2. Luật ném phạt “ 3 cho 2 “ được hủy bỏ. Nếu lỗi vào đấu thủ ném rổ ở vị trí 2 điểm thì ném 2 quả phạt, nếu lỗi vào đấu thủ ném rổ ở vị trí 3 điểm thì ném 3 quả phạt. Lỗi kỹ thuật của huấn luyện viên thì xử phạt nặng hơn : 2 quả ném phạt và cộng thêm lần phát bóng biên

Năm 1986, Hội nghị thế giới quyết định mỗi đấu thủ phạm lỗi cố ý và lỗi trục xuất bị phạt 2 hoặc 3 quả ném phạt và đội kia được thêm quyền phát bóng biên. Điều luật này đã làm giảm bớt số lỗi kiểu này thường xảy ra vào thời gian đó.

Năm 1990, quyền lựa chọn được hủy bỏ. Không có giới hạn số quả ném phạt được thực hiện trong 1 tình huống xảy ra . Trong trường hợp có nhiều lỗi xảy ra, trọng tài xác định thứ tự của các lỗi và xử phạt theo thứ tự lỗi xảy ra. Không còn

phức tạp, dẫn đến suy nghĩ khi xử phạt, điều này giúp cho mọi người dễ hiểu hơn. Đấu thủ bị phạm lỗi không có quyền chọn phát bóng biên thay cho ném phạt.

Cũng trong thời gian này, HLV và những người đi theo đội ở trong khu vực tiếp giáp với sân thi đấu được đưa ra bàn cãi và quyết định. Khu vực băng ghế của đội được đưa ra để giữ HLV và ghế cá nhân được đặt trong khu vực của đội. Trong trường hợp có ai rời khỏi khu vực băng ghế mà không có lý do chính đáng, HLV sẽ bị phạt lỗi kỹ thuật. Ngoài ra, nếu ai rời khỏi khu vực băng ghế của đội khi bắt ngờ xảy ra đánh nhau ở trong sân thi đấu, ngay lập tức người đó bị trục xuất.

Cũng trong kỳ họp này, các trọng tài bắt đầu cầm bóng trong mọi tình huống phát bóng biên trên sân. Phát bóng biên không được di chuyển dọc theo biên dọc hơn 1 bước bình thường. Trong quả ném phạt cuối các đấu thủ đứng xếp hàng ở 2 bên có thể bước vào khu vực giới hạn ngay khi bóng rời khỏi tay của đấu thủ ném phạt.

1 luật mới được giới thiệu : Trọng tài chính có thể sửa chữa một vài sai lầm liên quan đến xử phạt của ném phạt và điểm

Năm 1992. một quyết định lịch sử khi FIBA chấp thuận cho các VĐV bóng rổ nhà nghề Mỹ tham dự Thế Vận Hội Olympic Barcelona 1992. Những trận thi đấu của đội “ Dream Team “ là sự kiện được nhiều người quan tâm nhất trong suốt thời gian của đại hội Olympic.

Năm 1994 toàn bộ quyền sách luật bóng rổ đã được soạn lại.

Một trận đấu bóng rổ có thể thi đấu 2 hiệp x 20 phút hoặc 4 hiệp x 12 phút. Phát bóng biên luôn luôn ở điểm gần nhất nơi xảy ra vi phạm kể cả đường cuối sân. Động tác ném rổ : Trong trường hợp nhảy ném rổ, động tác ném rổ được tiếp tục cho đến khi 2 bàn chân của người ném chạm lại mặt sân. Luật chạy bước được viết lại đầy đủ hơn. Bàn chân đầu tiên chạm mặt sân là bàn chân trụ thay cho bàn chân sau. Được phép úp rổ, có nghĩa là trong 1 đường chuyền bóng, bóng bay xuống rổ và ở trên vòng rổ, đấu thủ tấn công cũng có thể chạm vào bóng. Thuật ngữ lỗi “ Cố ý “ được thay đổi là lỗi phản tinh thần thể thao. Trọng tài không thể thổi lỗi phản tinh thần thể thao vì lỗi đã phạm trong những phút cuối của trận đấu, có thể dừng đồng hồ thi đấu. Lỗi phản tinh thần thể thao được xử phạt theo cùng 1 cách từ đầu cho đến cuối trận đấu. Luật 1 thêm 1 được hủy bỏ,

thay cho luật 1 thêm 1 là luật ném phạt 2 quả. Nếu 1 đấu thủ, HLV, hoặc bất kỳ 1 thành viên của đội mà bị trục xuất, họ phải rời sân thi đấu và ở trong phòng thay đồ của đội trong suốt trận đấu, hoặc nếu họ muốn, họ sẽ rời khỏi nhà thi đấu. Trong khi ném phạt chỉ có 6 đấu thủ được nhảy tranh cướp bóng bật trở lại : 3 đấu thủ phòng thủ và 2 đấu thủ tấn công ở dọc khu vực giới hạn và đấu thủ ném phạt. Các đấu thủ còn lại phải ở.. sau đường ném phạt kéo dài và sau đường 3 điểm.

Năm 1998 : Luật xác định rõ thêm về trường hợp bóng trở về sân sau . Thay đổi cách xử phạt lỗi hai bên : Khi xảy ra lỗi hai bên , nếu đội nào đang kiểm soát bóng , thì đội đó được phát bóng biên . Có thêm lỗi kỹ thuật phản tinh thần thể thao và có thay đổi trong cách cho ném phạt : Trong lần ném phạt quả thứ hai hoặc chỉ có một quả ném phạt sẽ do trọng tài trước trao bóng cho người ném phạt . Ở hai phút cuối của trận đấu , bóng vào rổ thì đồng hồ dừng lại .

Ngày 8 tháng 5 năm 2000 , FIBA đã thông qua luật bóng rổ năm 2000 với 58 điều luật và có nhiều thay đổi . FIBA chính thức giới thiệu và áp dụng phương pháp 3 trọng tài . thi đấu 4 hiệp . Luật 10 giây còn 8 giây . Luật 30 giây còn 24 giây và bóng phải chạm vòng rổ mới kết thúc một đợt 24 giây . Ở hai phút cuối của trận đấu khi bóng vào rổ thì được hội ý hoặc thay người . Lỗi kỹ thuật của đấu thủ chính thức ném một quả phạt và được phát bóng biên ở giữa sân . Lỗi đồng đội còn 4 lỗi .

Ngày 1/9/2004 FIBA áp dụng cho 2 đội được thay người khi bóng chết. Lỗi Kỹ Thuật được ném 2 quả phạt

Hiện nay , Bóng rổ là môn thể thao được chơi và hâm mộ của hơn 250 triệu VĐV có đăng ký trên toàn thế giới. Bóng rổ là 1 gia đình đông nhất với 198 quốc gia là thành viên của FIBA.

Bóng rổ là môn thể thao tốc độ , năng động, hấp dẫn và là môn thể thao thu hút nhiều người. Số điểm thay đổi mỗi phút làm cho trận đấu hấp dẫn từ đầu cho đến cuối trận đấu. Cám ơn những nét đặc trưng này của bóng rổ. Bóng rổ là 1 trong nhiều môn thể thao được mọi người ưa thích nhất trên thế giới và bóng rổ ngày càng phát triển và trở thành môn thể thao hiện đại .

## **2. Phát huy tính tích cực và tự giác của học sinh.**

### **a. Tác động đến nhận thức của học sinh về môn bóng rổ.**

Để học sinh cảm thấy có sự hứng thú và ham thích về bóng rổ, tôi cần giúp các em nhận thức được lợi ích của môn bóng này.

Tham gia tập luyện bóng rổ giúp các em phát triển sức nhanh sức mạnh, tính làm việc tập thể, đoàn kết, phát triển thể lực và thể hình từ đó giúp các em có sức khỏe tốt để hoàn thành xuất sắc các môn học khác. Học sinh nhận thức được sẽ tham gia hăng say tập luyện giúp đạt được kết quả cao trong tập luyện.

### **b. Trang phục trong tập luyện**

Tôi yêu cầu các em khi tham gia tập luyện phải thực hiện đầy đủ nội quy như trang phục thể thao, giày cao cổ.....giúp các em giảm thiểu tối đa chấn thương khi tham gia tập luyện.

### **c. Giáo viên cần nắm rõ kiến thức cơ bản, đảm bảo tính chính xác khi truyền đạt cho học sinh.**

Nắm vững cơ bản kiến thức và kỹ thuật về môn bóng rổ là điều kiện mà giáo viên thể dục cần có. Nếu giáo viên không làm đúng và truyền tải đúng cho học sinh sẽ dẫn đến lơ là của các em trong giờ tập. vì thế trước mỗi giờ học, giáo viên cần nghiên cứu kỹ bài học để vạch ra kế hoạch cụ thể cho mỗi tiết học, truyền đạt kiến thức cho học sinh từ dễ đến khó, phương pháp tập luyện từ nhẹ đến nặng phù hợp với khả năng của từng học sinh nhưng vẫn đảm bảo tính chính xác và khối lượng bài tập đã đề ra.

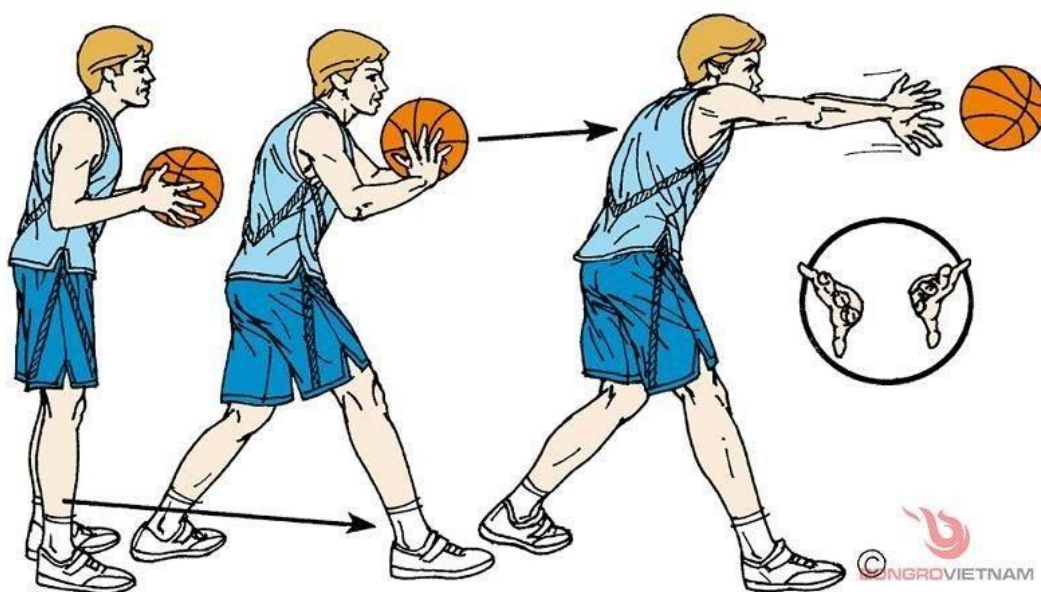
### **d. Giáo viên luôn đổi mới phương pháp giảng dạy tránh sự nhàm chán của các em.**

Sử dụng phương pháp trực quan trong giảng dạy để các em có thể quan sát được như tranh ảnh minh họa động tác.VD:

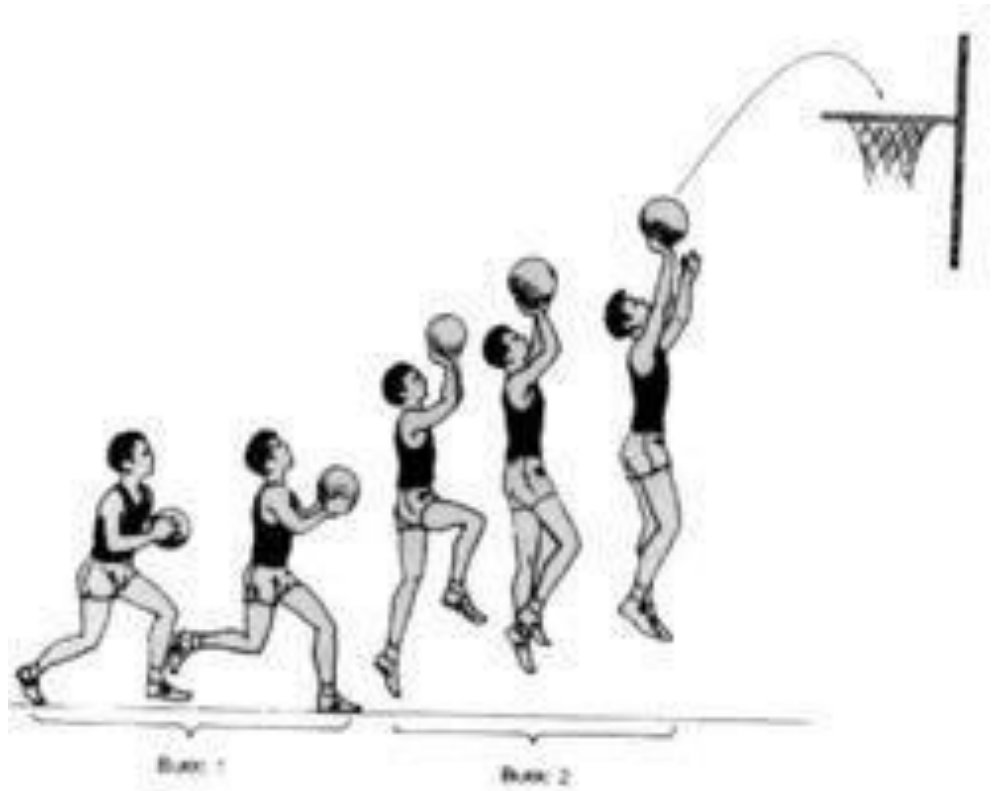
Tôi dạy kỹ thuật ném bóng tại chỗ thì tôi sẽ cho học sinh xem tranh mô phỏng từng bước từ khi bắt đầu ném đến khi bóng rời tay.

- Khi thực hiện kỹ thuật ném bóng, yêu cầu học sinh đứng chân bằng vai trụ vững, hạ thấp trọng tâm, tay đưa lên trước trán, sau khi trụ vững bật thẳng đứng lên đồng thời kết hợp ném bóng thẳng về hướng rổ.

- Khi thực hiện kỹ thuật truyền bóng, hạ thấp trọng tâm, chân đứng ở tư thế chân trước chân sau, hai tay ôm bóng thu vào trước ngực, sau khi trụ vững hai tay đưa ra cùng lúc và hướng về phía muốn chuyền bóng.



- Khi thực hiện kỹ thuật 2 bước lên rổ, học sinh phải ước chừng được khoảng cách đủ để thực hiện đúng động tác. Và khi ném bóng, yêu cầu học sinh thực hiện động tác đúng như ném rổ tại chỗ.



- Đối với kỹ thuật phòng thủ, yêu cầu học sinh chân đứng rộng bằng vai, hạ thấp đầu gối, lưng đứng thẳng, hai tay dang rộng nhằm cản hướng tấn công của đối phương, mắt nhìn thẳng để quan sát được hướng di chuyển của đối phương



- Kỹ thuật qua người khi dẫn bóng, khi thực hiện động tác, yêu cầu học sinh dẫn bóng bằng 2 tay đảo liên tục nhằm đánh lạc hướng sự tập trung của đối phương



sau đó đột ngột đổi hướng ngược lại so với hướng di chuyển của đối phương làm đối phương bất ngờ bị lỡ đà.



- Trên đây là một số hình minh họa các kỹ thuật các động tác cơ bản của môn bóng rổ giúp học sinh thực hiện tốt hơn.
- Tổ chức trò chơi vận động là 1 hình thức kích thích tập luyện phù hợp với tâm sinh lý và lứa tuổi của học sinh. Theo tôi giáo viên nên tổ chức các trò chơi vận động xen kẽ các giờ học giúp học sinh có hứng thú không gây nhàm chán cho buổi học. có thể tổ chức theo nhóm theo đội và giáo viên cũng có thể tham gia để hòa đồng cùng với học sinh của mình. Đây cũng là biện pháp giúp các em ôn lại những động tác đã học đồng thời nâng cao tính thi đua và hoạt động tập thể.
- Tổ chức hoạt động ngoại khóa như xem các trận thi đấu có trình độ cao, tham gia giao lưu với các trường hoặc các CLB sẽ giúp học sinh tích cực luyện tập, thi đấu nhiệt tình và tự tin, sau đó rút ra được những bài học khi tham gia hoạt động ngoại khóa.

e. Đánh giá khách quan và công bằng trong quá trình luyện tập của các em.

- Sau tiết học, khi học sinh thực hiện đầy đủ và nghiêm túc các bài tập mà giáo viên đưa ra, giáo viên có thể để học sinh tự đánh giá lẫn nhau sau đó giáo viên đưa ra nhận xét của mình. Cần lưu ý khi đưa ra nhận xét đánh giá nên đưa ra những lời khích lệ động viên hơn là phê bình, khiển trách.

Trên đây là một số biện pháp mà tôi áp dụng để nâng cao tính tích cực và tự giác của học sinh 6 lớp 9 lứa tuổi 14-15 trong năm học 2014-2015. Qua 1 năm luyện tập tôi gửi phiếu điều tra về mức độ luyện tập của học sinh.

- Qua phiếu điều tra thống kê mức độ luyện tập của học sinh của 6 lớp như sau.

Lớp	Số	Học sinh chọn cường độ tập luyện							
		Rất cao		Cao		Trung bình		Thấp	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
9A1	45	25	55%	15	40%	5	5%	0	0
9A2	47	27	55%	16	40%	4	5%	0	0
9A3	41	20	49%	13	40%	8	11%	0	0
9A4	42	20	48%	18	44%	4	8%	0	0
9A5	44	21	46%	18	41%	5	13%	0	0
9A6	41	21	51%	18	45%	2	4%	0	0
Cộng	260	134	52%	98	42%	28	6%	0	0

Qua tổng hợp phiếu điều tra, nhờ áp dụng phương pháp trên học sinh đã hăng hái tập luyện bóng rổ hơn so với khi chưa áp dụng các phương pháp trên so với khi chưa áp dụng. chất lượng đại trà 100% học sinh 6 lớp thực hiện tốt các kĩ

thuật cơ bản trong môn bóng rổ. các em tập luyện tích cực hơn và có thành tích cao hơn.

### 3. Một số bài tập phát triển sức nhanh sức mạnh.

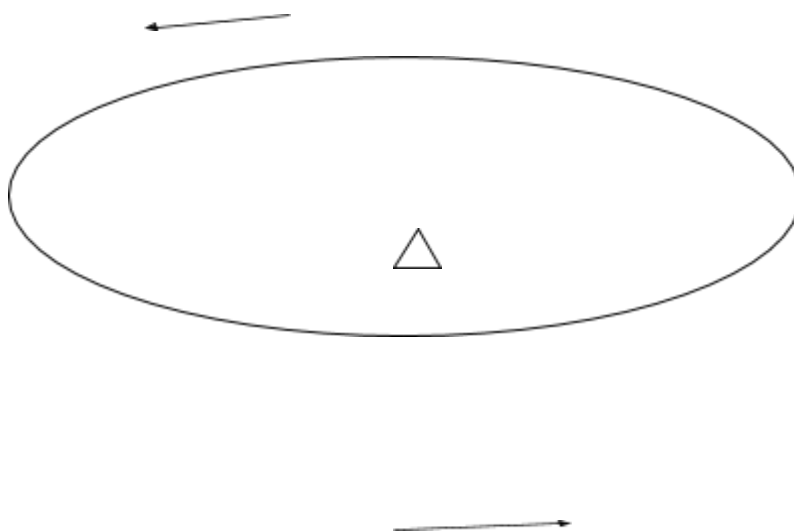
a. Bài tập phát triển thể lực.

- Trong bóng rổ yêu cầu thể lực rất lớn vì vậy nếu học sinh không đủ thể lực thì sẽ dẫn đến nhàm chán và không muốn học. vì vậy tôi đưa ra một số bài tập thể lực như sau;

+ Bài tập chạy biến tốc nam 200m nữ 100m, 20m nhanh 20m chậm.mỗi nhóm làm 3 lần.

+ chạy bền nam 800m nữ 400m.

- Đội hình



b. Bài tập phát triển sức nhanh

- Nhảy dây, nhằm phát triển sức nhanh cổ tay và cổ chân. Nam nhảy dây 1p nữ 30s.

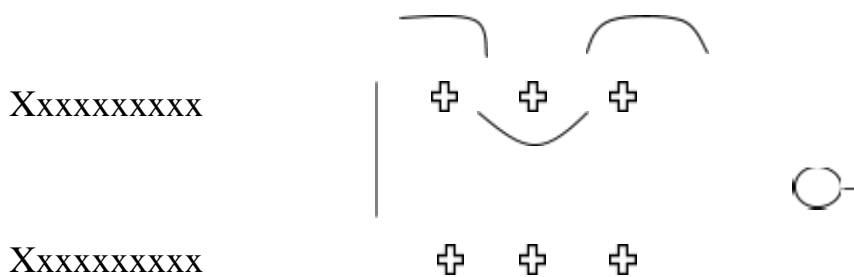
- Đội hình

X X X X X X X X

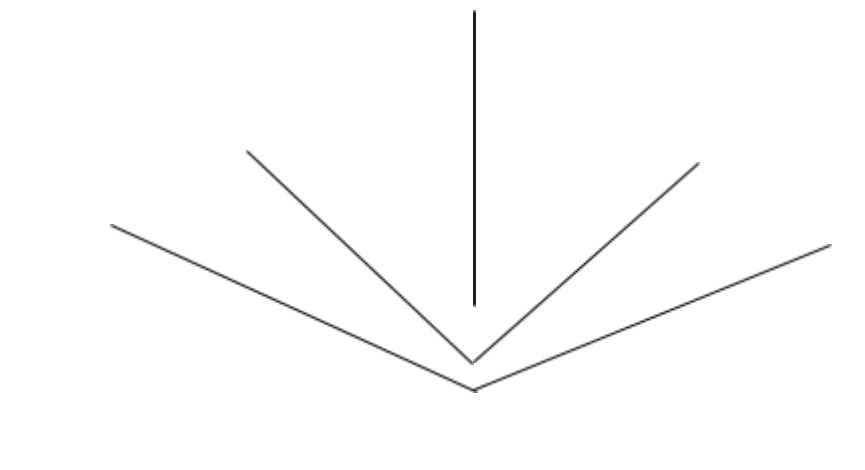
X X X X X X X X



- Di chuyển dẫn bóng luôn cọc và kết hợp lên rổ



- Di chuyển hình rẽ quạt giúp phát triển di chuyển tiến lùi trong bóng rổ.



**4. Kiểm tra đánh giá**

Nội dung kiểm tra tôi đưa ra cho học sinh 3 nội dung như sau.

a. Nội dung

- Dẫn bóng luôn cọc rồi thực hiện 2 bước lên rỗ
- Đứng tại chỗ ném phạt.
- Dẫn bóng nhanh 20m.

b. Cách tiến hành kiểm tra

+ Dẫn bóng luôn cọc và lên rỗ:

- Địa điểm sân trường
- Dụng cụ: sân, cột rỗ, bóng.
- Khi có hiệu lệnh, học sinh dẫn bóng luôn cọc và lên rỗ.

+ Đứng tại chỗ ném phạt :

- Học sinh đứng tại chỗ ném phạt 10 quả, chấm điểm theo thang điểm 10.

+ Dẫn bóng nhanh 20m.

- Khi có hiệu lệnh học sinh dẫn bóng nhanh nhất có thể về cuối sân. Thang điểm chấm do giáo viên đưa ra dựa theo thời gian mà học sinh thực hiện được.

c. Kết quả thu được.

- Tôi dựa theo bảng thống kê trên cho thấy học sinh được rèn luyện với các bài tập hỗ trợ có thành tích và kỹ năng tốt hơn nhiều so với lúc không được tập các bài tập hỗ trợ

### **III. Kết luận.**

Với thời gian nghiên cứu đối với học sinh THCS lứa tuổi 14-15 tôi thấy đầu tiên là tinh thần tập luyện của các em được nâng cao, các em tự giác và tích cực hơn trong khi tham gia tập luyện. thể lực của các em được nâng cao một cách rõ rệt. tinh thần tham gia học tập các môn chính khóa thoải mái và hăng hái hơn.

Vì vậy tôi mạnh dạn đề nghị đem 1 phần sang kiến của mình trong 6 năm tham gia công tác huấn luyện và giảng dạy môn bóng rổ áp dụng trong trường THCS để nâng cao ý thức rèn luyện môn bóng rổ nói riêng và các môn học chính khóa nói chung. Đây là ý kiến chủ quan của tôi, nếu có sai sót tôi mong được có thêm những ý kiến đóng góp của các thầy cô để hoàn thiện hơn SKKN của tôi để có thể nhanh chóng được áp dụng vào thực tế.