

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM THỂ DỤC TRUNG ƯƠNG 2  
୨୫୦୧୧୦

***GIÁO TRÌNH***  
***BÓNG NÉM***

*Biên soạn :* TS Nguyễn Anh Tuấn  
Nguyễn Đức Thịnh

Nhà xuất bản Thể dục Thể thao  
HÀ NỘI - 2005

## LỜI NÓI ĐẦU

**T**rong khoảng 20 năm gần đây môn bóng ném đã được phát triển rộng rãi ở Việt Nam đặc biệt là những thành phố lớn như Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh. Tuy là một môn thể thao còn tương đối non trẻ nhưng môn bóng ném đã gây được nhiều hứng thú và lôi cuốn được nhiều người tham gia tập luyện và thi đấu, đặc biệt là lứa tuổi thanh thiếu niên trong các trường Phổ thông và đại học.

Được sự quan tâm đúng mức của ngành TDTT và Giáo dục – Đào tạo và nhờ việc biết áp dụng các thành tựu khoa học của các môn khoa học khác trong công tác giảng dạy và huấn luyện nên môn bóng ném càng được phát triển nhanh chóng và rộng rãi. Năm 2003 tại Seagames 22 tổ chức tại Việt Nam. Hai đội tuyển bóng ném Nam – Nữ Việt Nam đã đạt được 2 bộ huy chương vàng và danh hiệu vô địch Sea Games.

Để đáp ứng được sự phát triển mạnh mẽ của môn bóng ném trong giới trẻ và trong các cấp trường học phổ thông, trường Cao đẳng sư phạm thể dục TW2 đã đưa môn bóng ném vào chương trình giảng dạy cho các giáo sinh của nhà trường.

Cuốn giáo trình bóng ném này là tài liệu chính thức để phục vụ công tác giảng dạy phổ tu môn học của trường CĐSPTDTW2, được biên soạn phù hợp với chương trình và mục tiêu đào tạo của nhà trường. Cuốn giáo trình này cung cấp những kiến thức cơ bản về lịch sử hình thành và phát triển của môn bóng ném của thế giới cũng như ở Việt Nam; Kỹ – chiến thuật cơ bản của môn bóng ném; phương pháp giảng dạy; luật và phương pháp tổ chức và trọng tài môn bóng ném.

Trong quá trình biên soạn giáo trình này, chúng tôi rất muốn viết sâu hơn, rộng hơn, nhưng do thời lượng dành cho môn học có hạn nên cuốn giáo trình chỉ trình bày được những kiến thức cơ bản nhất của môn bóng ném. Và mặc dù đã rất cố gắng nhưng cuốn giáo trình không tránh khỏi thiếu sót, rất mong các chuyên gia, các bạn đồng nghiệp và bạn đọc góp ý để giáo trình này ngày càng hoàn thiện hơn.

Xin cảm ơn.

**CÁC TÁC GIẢ**

## *Chương Một*

# **LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG NÉM**

## **I. SỰ RA ĐỜI CỦA MÔN BÓNG NÉM**

Bóng ném là môn thể thao non trẻ, xuất hiện đầu tiên ở Châu Âu. Nguồn gốc phát sinh của môn thể thao này còn có nhiều ý kiến khác nhau. Nhưng người ta thừa nhận nó được phát sinh đầu tiên ở vùng Skandinavien (Thụy Điển – Na Uy – Đan Mạch). Có một số tài liệu cho rằng, vào năm 1890 một giáo sư người Đức tên là Kondad Koch đã sáng tạo ra một trò chơi thể thao có tên là Raffball Speile (môn bóng nhà nghèo), đó là tiền thân của môn bóng ném sau này.

Ở Tiệp Khắc môn bóng ném sân nhỏ xuất hiện vào năm 1892 như là một môn thể thao dân tộc với tên gọi là Ceskahazena. Năm 1898 tại Đan Mạch, một giáo sư đã truyền bá môn thể thao này và gọi là “Haanbold”. Đến 1910 Bóng ném được xuất hiện ở Ukraina.

Sau này, vào khoảng năm 1917, nhờ công của Carl Sehlen, Max Heiser và Erich Konig mà môn bóng ném được truyền bá vào các nước Mỹ, Island, Ý, Thụy Sĩ, Pháp,...

Cho đến năm 1934 Thụy Điển đã biên soạn một bộ luật thi đấu bóng ném sân nhỏ (đưa vào luật chơi bóng ném của một số nước lân cận) đệ trình lên Ủy ban quốc tế về bóng ném để công nhận là luật quốc tế.

Liên đoàn bóng ném quốc tế chính thức được thành lập vào năm 1928, với tên gọi Internatinal Amateur Handball Federation, viết tắt là IAHF.

## **II. SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN THỂ THAO BÓNG NÉM SÂN LỚN, NGOÀI TRỜI**

Nguồn gốc phát sinh của bóng ném sân lớn, ngoài trời được bắt đầu ở nước Đức. Trước đó ở Đức cũng như các nước Châu Âu đã hình thành và phát triển môn bóng ném sân nhỏ. Giáo sư của trường Cao đẳng TDTT Berlin tên là Carl Schelen đã có công truyền bá rộng rãi môn thể thao này không những ở riêng nước Đức, mà còn lan rộng ra cả Châu Âu. Thời điểm được tính cho sự phát sinh của môn thể thao này, như là một nhánh của môn bóng ném chính thống là vào năm 1917. Giáo sư Carl Schelen đã phụ trách lớp bồi dưỡng bóng ném Châu Âu trong khoảng 30 năm liền, những học sinh của ông đã quay trở lại nước của mình, và đẩy lên phong trào luyện tập bóng ném sân lớn, ngoài trời

rất mạnh mẽ.

Về luật chơi và cách chơi của môn bóng ném sân lớn gần giống như luật chơi của môn bóng ném sân nhỏ, nhưng có một vài điểm khác chủ yếu :

- \* Sân bằng kích thước của sân bóng đá 55-65m x 90-110m, cầu môn là cầu môn bóng đá và số lượng cầu thủ của một đội cũng là 11 người.
- \* Vạch cấm địa có bán kính 13m, vạch ném tự do có bán kính 19m (tính từ điểm giữa của khung thành), vạch phạt đền cách khung thành 14m.
- \* Không có luật chạy bước và giữ bóng quá 3 giây như hiện nay.

Một mốc quan trọng của sự phát triển môn bóng ném là vào tháng 8 năm 1926, trong cuộc họp thường kỳ lần thứ 8 của Liên đoàn điền kinh nghiệp dư quốc tế (IAAF) được tổ chức ở thành phố Hang (Áo), người ta đã đưa ra việc cần thống nhất luật chơi mang tính quốc tế cho một số môn thể thao sau đây chỉ được phép dùng tay để điều khiển bóng như : bóng ném, bóng rổ, bóng chuyền, bóng dấm,... và sự cần thiết phải thành lập Hiệp hội thể thao cho các môn bóng.

Vào ngày 27 tháng 7 năm 1926, Ủy ban thường trực của IAAF đã gửi tới Hội nghị thượng đỉnh của mình họp vào ngày 12 tháng 9 năm 1927 tại thành phố Amsterdam (Hà Lan) dự án luật chính thức cho môn bóng ném sân lớn, ngoài trời. Cũng ở Hội nghị này đã chính thức thông qua dự án luật, và vào tháng 12 năm 1928 nó đã được in và xuất bản bằng 3 thứ tiếng: Anh, Pháp, Đức.

Ngày 4 tháng 7 năm 1928, cũng tại Amsterdam (Hà Lan), Liên đoàn Bóng ném nghiệp dư quốc tế được thành lập gọi tắt là IAHF và ngày đó cũng được tính là hội nghị lần thứ nhất của Liên đoàn. IAHF sẽ tổ chức và điều hành sự phát triển chung cho cả bóng ném sân lớn và bóng ném sân nhỏ, số thành viên ban đầu của Liên đoàn là 11 thành viên. Chủ tịch đầu tiên của IAHF là ngài F.P.Lang (Đức), các thành viên khác trong đó có ông Avery Brundage (Mỹ), người chẳng bao lâu sau trở thành Chủ tịch Ủy ban Olympic quốc tế (IOC), và cũng nhờ sự hoạt động tích cực không biết mệt mỏi của ông, mà môn thể thao bóng ném nhanh chóng trở thành môn thể thao chính thống của thế giới. Hội nghị Olympic quốc tế họp tại Bỉ vào năm 1934 đã quyết định đưa môn bóng ném sân lớn là môn thi đấu chính thức của Thế vận hội Olympic quốc tế.

Do chiến tranh thế giới lần thứ 2, môn thể thao này tạm lắng một thời gian đến năm 1946 tại thủ đô Copenhagen (Đan Mạch), một số nước Bắc Âu đã tiến hành hội nghị để tiến hành thành lập Liên đoàn bóng ném thế giới - viết tắt là IHF (International Handball Federation). Từ đây, hai tổ chức IAHF và IHF chỉ còn là một. Nhiệm vụ chủ yếu của tổ chức mới này là đẩy mạnh sự hoạt động của môn thể thao non trẻ, sửa đổi luật thi đấu, tổ chức các giải thi đấu.

Trong quá trình phát triển của mình thì lối chơi sân lớn, ngoài trời dần dần giảm đi và thay vào đó là sự phát triển mạnh của môn bóng ném sân nhỏ, trong nhà. Một trong những nguyên nhân chính là khí hậu khắc nghiệt và thất thường ở Châu Âu, nhất là các nước Bắc Âu, không phù hợp cho sự phát triển của nó. Càng về sau này, môn bóng ném sân lớn, ngoài trời coi như không còn ai chơi nữa và thay vào đó chỉ còn môn bóng ném sân nhỏ, trong nhà.

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

Bóng ném sân nhỏ, trong nhà được phát triển rất nhanh và mạnh, nhất là từ khi giải thể của bóng ném sân lớn, ngoài trời. Ngoài ra còn vì sự hấp dẫn của nó và những công trình kiến trúc sân bãi hiện đại rất tiện lợi cho sự thưởng thức nghệ thuật thể thao của những người hâm mộ. Sau gần 100 năm phát triển, môn thể thao này đã lan truyền nhanh chóng khắp các châu lục.

Cho tới năm 1972, IHF đã tổ chức giải vô địch thế giới về bóng ném cho cả Nam và Nữ với chu kỳ 4 năm 1 lần. Sau nhiều năm vắng bóng tại Thế vận hội, vào năm 1972 tại Munich (Đức) môn bóng ném trong nhà lại được xuất hiện với 37 đội Nam tham gia vòng đấu loại để chọn 16 đội vào chung kết. Sau đó tại Thế vận hội 1976, ở thành phố Montreal (Canada) đã đưa thêm môn bóng ném sân nhỏ dành cho Nữ vào thi đấu. Đến nay, IHF đã có 150 Liên đoàn thành viên đại diện cho khoảng 800.000 đội và hơn 19 triệu Vận động viên.

Ngày nay, môn thể thao bóng ném được phát triển rất nhanh nhờ áp dụng được các thành tựu khoa học của các môn khoa học khác vào trong công tác huấn luyện của mình như: y sinh, sinh lý, sinh cơ, sinh hóa, tâm lý học, . . .

### **IV. MÔN BÓNG NÉM Ở VIỆT NAM VÀ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

Bóng ném được xuất hiện ở Việt Nam rất chậm, có lẽ vào sau ngày hòa bình lập lại ở miền Bắc (1954) trong khi công cuộc xây dựng xã hội chủ nghĩa mới được bắt đầu và để đáp ứng cho việc nhanh chóng nâng cao trình độ về mọi mặt của quân đội với mục đích vừa xây dựng XHCN, vừa tạo tiềm năng và lực lượng cho sự nghiệp thống nhất đất nước bằng hình thức vũ trang đã thúc đẩy việc áp dụng nhiều môn thể thao mới nhằm tăng nhanh thể lực, mà nguồn tiếp thu chủ yếu là thông qua các chuyên gia quân sự. Chính vì vậy mà môn bóng ném đã được áp dụng trong huấn luyện thể lực cho quân đội ta trong các trường quân chính hoặc lực lượng quân. Còn trên thực tế thì không có cuộc thi đấu mang tính quốc gia nào.

Ở miền Nam, vào năm 1978, một giáo viên của trường phổ thông trung học Lê Thị Hồng Gấm đã thu thập tài liệu về môn bóng ném và đã đưa môn này trở thành môn thể thao ngoại khóa cho các nữ sinh của trường. Sau đó môn bóng ném đã nhanh chóng thu hút được sự chú ý của những người hâm mộ và

lan tỏa nhanh sang các trường khác. Phong trào luyện tập bóng ném đã phát triển nhanh ở thành phố Hồ Chí Minh. Ở các quận và các trường phổ thông trong thành phố đã hình thành các đội tuyển trẻ, tham gia thi đấu giao hữu và đấu giải của Thành phố. Tuy nhiên trong thời gian đầu, phong trào tuy có phát triển mạnh nhưng trình độ thi đấu còn hạn chế, chiến thuật còn đơn giản và luật thi đấu áp dụng còn chưa tốt.

Năm 1982, trường Đại học TDTT TW 2 tại thành phố Hồ Chí Minh đã tuyển sinh và mở lớp đại học chuyên sâu bóng ném đầu tiên với 09 sinh viên. Trong số những sinh viên đi chuyên sâu về môn bóng ném, ngoài những sinh viên thuộc thành phố Hồ Chí Minh còn có các sinh viên thuộc các tỉnh khác như : Hậu Giang, Tiền Giang, Cửu Long, Sông Bé, Bình Định, . . . Cũng vào năm 1982, nhà trường đã phối hợp với Sở TDTT Tp. Hồ Chí Minh tổ chức các lớp hướng dẫn viên về bóng ném. Nhà văn hóa thanh niên của thành phố cũng tổ chức thường xuyên các giải bóng ném để thúc đẩy nhanh sự phát triển của môn Bóng ném tại thành phố Hồ Chí Minh.

Nhằm hỗ trợ và thúc đẩy phong trào bóng ném của thành phố đi lên nhanh và đúng hướng, Sở Thể dục Thể thao Tp. Hồ Chí Minh đã ra quyết định thành lập bộ môn Bóng ném vào năm 1982 và đến cuối năm thì giải bóng ném toàn thành lần thứ nhất đã được tổ chức. Đến năm 1985 đã chính thức tổ chức thi đấu giải bóng ném cho các em học sinh cấp I, cấp II, cấp III tại thành phố. Trong năm này, trường Đại học TDTT TW 2 lại tiếp tục tuyển sinh chuyên sâu về bóng ném cho hai khóa Đại học và Trung học của nhà trường với tổng số 16 sinh viên đã thi đỗ vào trường; cùng lúc tại Hà Nội thì Sở TDTT Hà Nội cũng đã quyết định thành lập bộ môn bóng ném.

Năm 1992, môn bóng ném được đưa vào thi đấu biểu diễn tại Hội Khỏe Phù Đổng ở Đà Nẵng. Đầu năm 1993, trường Đại học TDTT1 đã đưa chương trình giảng dạy Bóng ném cho các lớp không chuyên của Đại học khóa 25 và cuối năm 1993 cũng tuyển sinh môn học Bóng ném cho lớp chuyên sâu Đại học 29 với 10 sinh viên thi đỗ. Mùa hè 1993, Tp. Hồ Chí Minh đã tổ chức một giải thi đấu mở rộng cho các tỉnh thành trong cả nước tham dự nhằm giới thiệu môn bóng ném để Tổng cục TDTT xem xét và công nhận môn bóng ném là môn thể thao phổ cập trong cả nước. Sau giải mở rộng này, Tổng cục TDTT đã kiện toàn lại tổ chức và ra quyết định thành lập bộ môn bóng ném của Tổng cục trực thuộc vào bộ môn bóng rổ. Năm 1994, lần đầu tiên giải “bóng ném trẻ toàn quốc” được tổ chức tại Tp. Hồ Chí Minh nhưng chỉ có hai đơn vị tham dự là Tp. Hồ Chí Minh và Hà Nội. Đến Đại hội TDTT toàn quốc năm 1995 giải vô địch bóng ném toàn quốc có 4 đội tham dự là Tp. Hồ Chí Minh, Hà Nội, Ninh Bình, Quân đội và cho đến nay hàng năm giải vô địch bóng ném toàn quốc đều được tổ chức liên tục.

Năm 2003, tại SEA Games 22 tổ chức ở Việt Nam, bóng ném là một trong những môn thi đấu chính thức và cả hai đội tuyển bóng ném Nam, Nữ

Việt Nam đều đoạt chức vô địch.

Tuy phong trào luyện tập bóng ném ở nước ta xuất hiện chậm nhưng giờ đây nó đã có thể vươn lên ngang bằng với nhiều môn thể thao khác. Với những nỗ lực của bộ môn, Liên đoàn bóng ném Việt Nam đã được thành lập và gia nhập IHF vào năm 2002, đặt trụ sở tại Ủy ban TDTT Việt Nam – Chủ tịch là Ông Mai Duy Diễn.





## *Chương Hai*

# **PHÂN LOẠI KỸ – CHIẾN THUẬT VÀ SỬ DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP CƠ BẢN TRONG GIẢNG DẠY MÔN BÓNG NÉM**

## **I. PHẦN KHÁI QUÁT**

Do mục đích tương chính trong quá trình thi đấu bóng ném là 2 đội sẽ cùng tranh giành một quả bóng để ném vào cầu môn đối phương, nên trong tấn công các Vận động viên thường xuyên di chuyển và hoán đổi vị trí cho nhau để tìm cách chiếm các vị trí thuận lợi có thể gây sức ép tấn công và ném bóng vào cầu môn đối phương. Bên cạnh đó, trong phòng thủ cũng không ngừng che chắn, ngăn cản các đường di chuyển, chuyền hoặc ném bóng của đối phương nhằm hạn chế khả năng ghi bàn của họ.

Mặt khác, do có sự tác động của một số điều luật qui định về thời gian khống chế bóng, nên ngoại trừ trường hợp phản công nhanh dẫn đến kết thúc cầu môn bất ngờ thì trong suốt quá trình triển khai thi đấu các đấu thủ trên sân thường có xu hướng tấn công qua nửa sân đối phương, hoặc lùi về phòng thủ tích cực ở nửa sân nhà, nên nhìn chung mọi hoạt động của 12 đấu thủ trên sân hầu như chỉ diễn ra trong cùng một lúc ở cùng một nửa sân mà quyết liệt nhất vẫn là từ khu vực cấm địa (vòng 6m) cho đến những khu vực ném phạt tự do (vòng 9m).

Các hoạt động vận động liên tục trong một không gian tương đối hạn chế như trên đòi hỏi người chơi phải có năng lực phối hợp vận động tốt, nắm vững kỹ thuật và đặc biệt là phải luôn nhạy bén khi nhận xét, đánh giá mọi tình huống xảy ra để lựa chọn hành động đáp trả một cách nhanh chóng và hợp lý nhất. Cần phải thấy rằng, những va chạm trực tiếp về thể chất đối với đối phương và sự căng thẳng về tâm lý do áp lực của nhiệm vụ thi đấu hoặc từ phía trọng tài, khán giả... luôn có sự tác động mạnh mẽ lên bản thân Vận động viên, nên họ cần nỗ lực ý chí rất lớn để vượt qua sự mệt mỏi về thần kinh và cơ bắp có chiều hướng càng tăng dần khi càng về cuối trận để hoàn thành tốt nhiệm vụ thi đấu được giao.

## **II. PHÂN LOẠI KỸ – CHIẾN THUẬT MÔN BÓNG NÉM**

### **II.1. Các đặc điểm đặc trưng của kỹ – chiến thuật bóng ném**

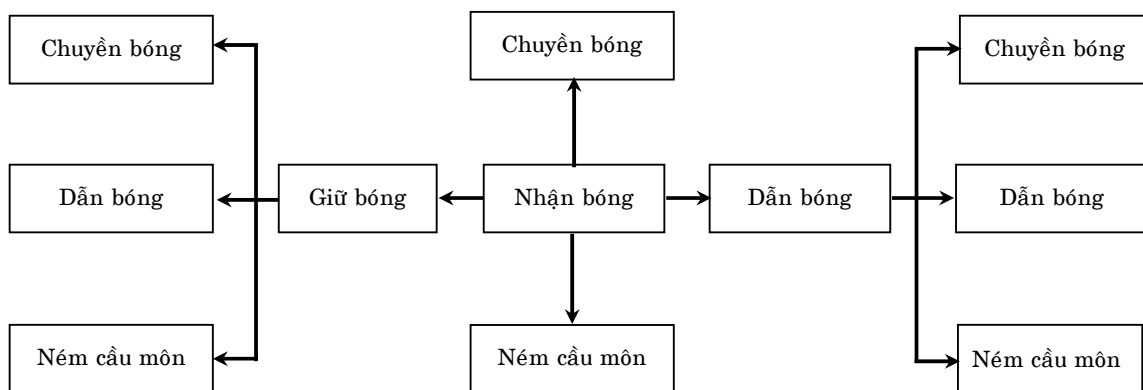
\* Bóng ném là môn thể thao đồng đội và mang tính đối kháng trực tiếp. Trong thi đấu, vận động viên phải chịu chi phối bởi nhiều mối quan hệ khách

quan từ bên ngoài như từ đồng đội, đối phương, đấu pháp, điều kiện sân bãi, bóng, luật chơi,...

\* Thành tích thi đấu được xác định thông qua chất lượng phối hợp giữa cá nhân với đồng đội mà then chốt là năng lực tự điều khiển hành vi của mỗi cá nhân khi hoạt động độc lập, hoặc liên kết đồng đội nhằm mục đích tấn công hay trong phòng thủ.

\* Ngoài những bộ di chuyển thường áp dụng trong thi đấu thì số lượng kỹ – chiến thuật cơ bản của môn bóng ném cũng rất đa dạng và sự đa dạng, phong phú này sẽ tăng gấp bội dưới dạng biến thể của chính nó khi đối phó với nhiều điều kiện và tình huống khác nhau luôn thay đổi liên tục, bất ngờ trong quá trình thi đấu.

\* Kỹ thuật - chiến thuật trong môn bóng ném luôn có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Các kỹ thuật được thực hiện không chỉ dưới yêu cầu của các nguyên tắc hiệu quả vận động mà còn dưới góc độ giải quyết tối ưu các yêu cầu chiến thuật trong từng tình huống cụ thể, chính vì vậy biểu hiện của các hành động trong môn bóng ném rất linh hoạt và mang tính lựa chọn cao.



*Các hoạt động lựa chọn cơ bản trong thi đấu bóng ném*

## **II.2. Kỹ thuật bóng ném**

### **II.2.1. Khái niệm**

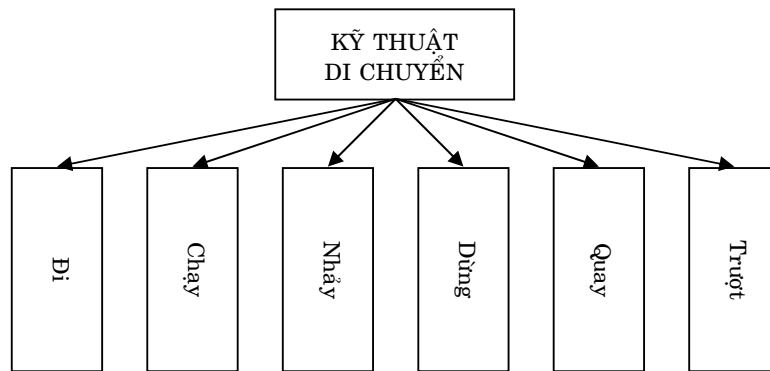
Kỹ thuật bóng ném là tổng hợp các động tác giúp vận động viên giải quyết có hiệu quả các nhiệm vụ khi tập luyện và thi đấu. Thuật ngữ “động tác kỹ thuật” dùng để chỉ những thao tác tương tự nhau và nhằm để giải quyết cùng một nhiệm vụ thi đấu như nhau. Phương pháp thực hiện động tác được xác định bởi ba yếu tố chủ yếu đó là cấu trúc động hình học, cấu trúc động học và cấu

trúc nhịp điệu.

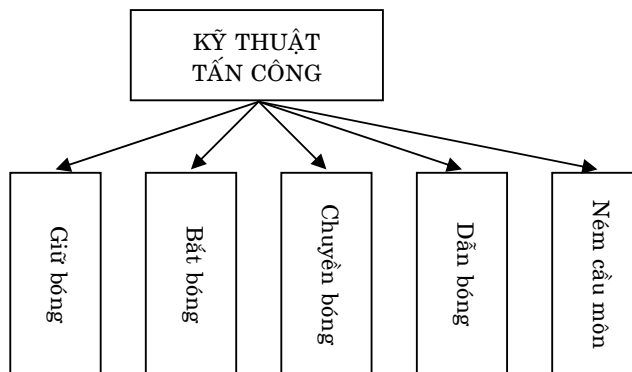
### **II.2.2. Phân loại kỹ thuật**

Thường thì người ta chia kỹ thuật bóng ném thành hai phần chính đó là kỹ thuật tấn công và kỹ thuật phòng thủ; tuy nhiên do mỗi phần trên đều có những kỹ thuật di chuyển có những nét tương đối trùng lặp nhau nên trong giáo trình này chúng tôi sẽ trình bày theo 3 nhóm riêng biệt để tiện cho việc theo dõi đó là nhóm kỹ thuật di chuyển, nhóm kỹ thuật khống chế bóng trong tấn công và nhóm tranh cướp, cắt, phá bóng, kèm người trong phòng thủ.

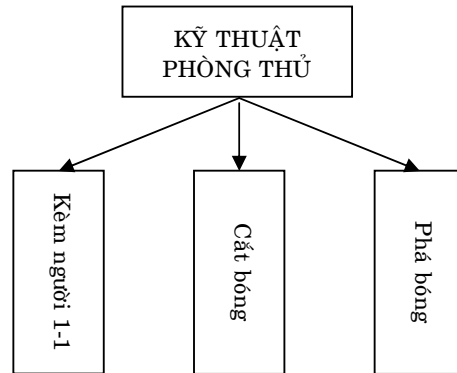
\* Nhóm kỹ thuật di chuyển:



\* Nhóm kỹ thuật khống chế bóng trong tấn công:



*\*Nhóm kỹ thuật tranh cướp, cắt, phá bóng, kèm người trong phòng thủ:*



### **II.3. Chiến thuật bóng ném**

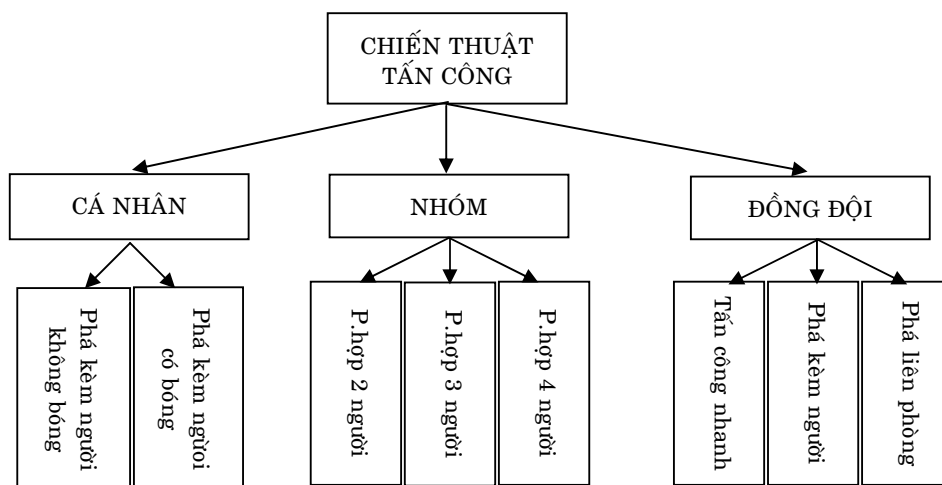
#### **II.3.1. Khái niệm**

Chiến thuật là hình thức tổ chức vận dụng hợp lý khả năng cá nhân và phối hợp đồng đội để giành thắng lợi trong thi đấu.

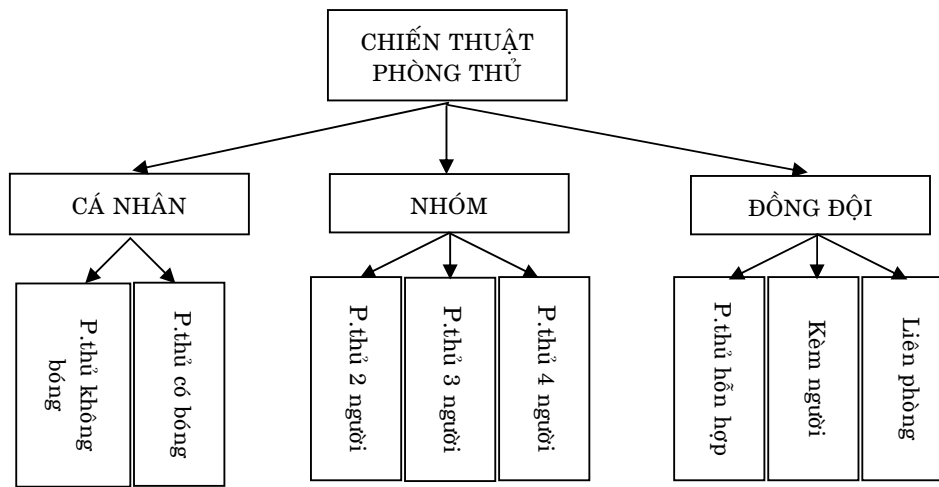
Tổ chức chiến thuật sẽ đạt hiệu quả cao nếu đưa ra được đối sách phù hợp với cục diện phát triển tấn công hoặc phòng thủ trên sân trong từng thời điểm, từng giai đoạn hay từng trận mà mục đích cuối cùng là phải phát huy tối đa được năng lực thi đấu và tính tích cực của từng vận động viên theo đúng ý đồ đã đặt ra.

#### **II.3.2. Phân loại chiến thuật**

*\* Chiến thuật tấn công:*



\* Chiến thuật phòng thủ:



### II.3.3. Chiến thuật tấn công

Một đội khi đã kiểm soát được bóng sẽ bắt đầu tấn công.

Tấn công là chức năng cơ bản của một đội trong thi đấu. Nhờ những hành động tấn công nên đội sẽ giành thế chủ động và buộc đối phương phải chơi theo kế hoạch chiến thuật có lợi cho mình.

Mục đích chính của đội tấn công là ném bóng vào cầu môn đối phương. Để đạt được điều đó trong 30 giây cần phải sử dụng những miếng chiến thuật đã được lựa chọn, đã được chuẩn bị tốt trước đó nhằm đưa bóng vào gần tới cầu môn của đối phương, để tạo điều kiện thuận lợi kết thúc đợt tấn công, để trực tiếp tấn công và bảo đảm khả năng tranh cướp bóng bật lại. Khi tấn công cần căn cứ vào đối phương cụ thể và vào những thời điểm thi đấu khác nhau có thể lựa chọn và sử dụng các phương tiện, phương pháp và hình thức tiến hành kế hoạch tấn công một cách hợp lý.

### CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG NHANH

Tấn công nhanh là chiến thuật được vận dụng từ phòng thủ sang tấn công sau khi cướp được bóng với thời gian ngắn, để vượt khỏi đối phương giành thế chủ động tấn công tạo cơ hội dứt điểm cầu môn. Muốn tấn công nhanh có hiệu quả, mỗi đấu thủ phải có ý thức phối hợp, có kỹ thuật cá nhân tốt, sự phối hợp toàn đội phải thuần thục và có thể lực dồi dào. Đó là nhân tố chủ đạo của chiến thuật tấn công nhanh.

Một đội bóng trong thi đấu, mỗi lần giành được bóng phải nhanh chóng chuyển sang tấn công làm đối phương không lùi về kịp để tổ chức phòng thủ.

Dùng tấn công nhanh tạo nên cục diện lấy số đông đánh số ít, hoặc ít nhất số người bằng nhau trong thời gian nhanh nhất phối hợp chiến thuật hoàn thành một lần tấn công.

\* Thời cơ : có mấy tình huống sau đây có thể phát động tấn công nhanh

- + Lúc VĐV phòng thủ cướp được bóng sau một lần đối phương ném cầu môn không thành công.
- + VĐV phòng thủ cắt được một quả bóng chuyền phối hợp tấn công của đối phương.

\* Phát động và tiếp ứng:

Khi Thủ môn bắt được bóng tổ chức tấn công nhanh bằng cách chuyền cho đồng đội đứng ở vị trí có lợi cho tấn công nhất. Muốn vậy trước khi chuyền bóng cần phải quan sát tốt trên sân mới có thể chuyền được chính xác và có lực; tốt nhất là chuyền cho tiền đạo đã thoát được sự kèm cặp của đối phương. Chuyền bóng nhanh, rút ngắn cự ly chạy – đây là sự bảo đảm cho tấn công nhanh. Nếu thủ môn không chuyền cho tiền đạo được thì có thể chuyền cho hậu vệ.

Phát động nhanh chưa đủ mà còn phải nghiên cứu việc tiếp ứng, tiếp ứng phải chọn vị trí tốt, thoát khỏi người kèm, di chuyển vị trí.

\* Những điểm cần chú ý trong chiến thuật khi tấn công :

- + Cần phát hiện nhanh sơ hở trong đội hình phòng thủ của đối phương, đồng thời cũng phát hiện được khu yếu nhất của đối phương.
- + Tấn công phải có sự phối hợp ăn ý, hiểu nhau và phát huy tối đa sở trường của toàn đội.
- + Chọn và xác định khu tấn công tốt, tạo nên thế nhiều người tấn công ít người.
- + Mạnh dạn ném cầu môn ở cự ly trung bình và xa, đột phá và tạo điều kiện cho trung phong hoạt động ở vùng cấm địa.

#### ***II.3.4. Chiến thuật phòng thủ***

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

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

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

*\* Các pha diễn biến của hoạt động phòng thủ:*

+ Ở trong pha đầu tiên của hoạt động phòng thủ là pha hình thành nên thế trận hay đội hình phòng thủ. Pha này là sự chiếm lĩnh các vị trí phòng thủ theo các hệ thống phòng thủ được phân công. Sự diễn biến hoạt động của pha này sau khi vừa bị mất bóng xảy ra rất nhanh do yêu cầu của việc chống tấn công nhanh đặt ra. Đó là chạy rất nhanh, quay ngược trở lại sân nhà để chiếm các vị trí phòng thủ xung yếu của các đấu thủ đứng ở gần khung thành nhà nhất, xa vị trí của VĐV tấn công đang có bóng và các hoạt động gây khó khăn cho sự phát động tấn công nhanh của những đấu thủ ở ngay sát với đấu thủ đang có bóng, hoặc ngăn chặn các hoạt động lao lên nhanh của các đấu thủ thường xuất phát lên nhanh như VĐV tấn công biên.

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

+ Pha thứ ba là pha phòng thủ của đội hình chiến thuật đề ra. Việc phối hợp phòng thủ trong pha này cũng nhằm mục đích gây khó khăn cho việc tổ chức tấn công của đối phương bằng sức mạnh liên hoàn của cả đội trong phòng thủ không tạo cơ hội thuận lợi cho đối phương có thể rảnh tay ném bóng vào khung thành, và cướp lại bóng từ tay đối phương, hoặc sau tình huống ném bóng vào khung thành của đối phương.

## **CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ KÈM NGƯỜI**

*\* Khái niệm:*

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

*\* Ưu điểm:*

- + Có thể chống được tất cả các đội hình chiến thuật tấn công của đối phương và phá vỡ khả năng tổ chức phối hợp trong tấn công.
- + Mỗi VĐV phòng thủ có thể nhanh chóng nhận biết được khả năng thi đấu của đấu thủ đối phương là mạnh hay yếu, và từ đó có các biện pháp hữu hiệu để phòng và chống.
- + Mỗi VĐV phòng thủ có thể lựa chọn cho mình (hoặc được phân công) những người tấn công phù hợp với mình về hình thể và khả năng thi đấu.
- + Mỗi VĐV phòng thủ phải có trách nhiệm rất cao để đảm bảo hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao trong hoàn cảnh một kèm một, do vậy nó cũng đòi hỏi rất cao về yêu cầu thể lực, tâm lý thi đấu cũng như

kỹ – chiến thuật cá nhân trong phòng thủ.

*\* Nhược điểm:*

- + Chóng mất sức do phải kèm người quyết liệt, kéo dài.
- + Rất dễ bị động theo chiến thuật cá nhân của đối phương, nhất là khi bị đối phương chủ động phối hợp chặn yếm hộ để giải thoát cho VĐV đang có bóng.
- + Ít được sự hỗ trợ của đồng đội trong phòng thủ.
- + Việc chuyển tiếp từ phòng thủ sang tấn công diễn ra rất yếu do đồng đội luôn bị chặn phía trước bởi các đấu thủ đối phương.

## **CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ KHU VỰC**

*\* Khái niệm:*

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

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

*\* Ưu điểm:*

- + Vị trí phòng thủ của mỗi VĐV phòng thủ đều rõ ràng và trong quá trình diễn biến ít bị thay đổi.
- + Tạo điều kiện tốt cho công tác huấn luyện chuyên môn hóa vị trí trong phòng thủ.
- + Việc phòng thủ khu vực sẽ tiết kiệm được sức, do vậy có khả năng đột phá nhanh cho các hoạt động thi đấu khác.

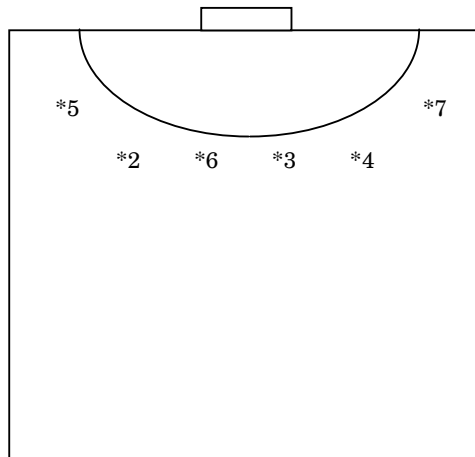
*\* Nhược điểm:*

Không chủ động tranh cướp được bóng khi đối phương không muốn chủ động đột phá.

*\* Vị trí cơ bản:*

Tất cả vận động viên phòng thủ đều chiếm vị trí phòng thủ trên sát vạch cấm địa (vạch 6m) (xem hình 1).





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

*\* Phương thức hoạt động:*

- + Sự tổ chức tấn công ở khu vực ném bóng xa của đối phương hầu như không bị quấy rầy. Các VĐV phòng thủ sẽ chiếm vị trí trải rộng theo bề ngang và có thể “co, kéo” sang phải, hoặc trái để sao cho mỗi VĐV có thể tiếp nhận một người tấn công nhất định phía trước của mình.
- + Trong trường hợp VĐV tấn công có bóng có ý định ném bóng xa, thì VĐV phòng thủ đối diện sẽ phải phán đoán và tiến lên sát người tấn công để chặn hoặc cản phá đường ném bóng vào khung thành. Các VĐV ở ngoài biên vừa phải canh chừng VĐV tấn công đối diện, vừa có ý thức quan sát và hỗ trợ khu vực phía trong cho các VĐV phòng thủ bên cạnh để chống các VĐV tấn công khác có thể đột phá sâu vào trong.

### **III. SỬ DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP CƠ BẢN TRONG GIẢNG DẠY MÔN BÓNG NÉM**

#### **III.1. Phương pháp dùng ngôn ngữ**

*\* Phương pháp giảng giải:*

Trong phương pháp này, giáo viên chủ yếu dùng ngôn ngữ để nói rõ nhiệm vụ, tên gọi, tác dụng, yếu lĩnh, cách thức, yêu cầu học tập của động tác và chỉ đạo học sinh học tập nắm vững động tác.

Giảng giải phải có mục đích rõ ràng, dễ hiểu, làm nổi bật chủ đề, nội dung cần giảng dạy. Khi nói về ý nghĩa, mục đích, yêu cầu... của kỹ thuật động

tác nên liên hệ với thực tế bằng cách so sánh, hỏi đáp để gợi ý, phát huy động cơ, hứng thú, tính tự giác và tích cực của người học.

\* *Khẩu lệnh và chỉ thị:*

Khi điều động đội hình học sinh đang tập, giáo viên nên dùng khẩu lệnh, chỉ thị một cách ngắn gọn, rõ ràng và thống nhất sao cho học sinh thấy nghiêm túc mà bắt buộc phải làm theo.

\* *Đánh giá thành tích bằng lời nói:*

Giáo viên nên căn cứ trên thành tích học tập và hành vi của học sinh mà dùng lời nói để đánh giá khả năng thực hiện của họ như “tốt”, “khá”, “chưa nhịp nhàng”... để học sinh phân biệt được, đúng hoặc sai mà củng cố cái đúng hoặc sửa chữa cái sai.

\* *Báo cáo bằng lời:*

Học sinh dùng ngôn ngữ của mình báo cáo với giáo viên về những điều tâm đắc, hoặc lý giải về những vấn đề khó trong nội dung tập luyện để giáo viên có điều kiện tổng hợp, đánh giá hiệu quả dạy học và có hướng chỉ đạo tiếp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy.

\* *Tự kỷ ám thị:*

Là hình thức ngôn ngữ không thành tiếng dưới dạng câu tâm niệm, nhủ thầm mà học sinh dùng trong quá trình luyện tập để tự chỉ đạo và động viên mình thực hiện một bài tập nào đó.

### **III.2. Phương pháp trực quan**

\* *Làm mẫu động tác:*

Là phương thức trực quan chủ yếu tác động vào cơ quan thị giác, giúp học sinh tri giác được hình tượng động tác. Căn cứ vào đặc điểm quá trình nhận thức và đặc điểm giai đoạn của quá trình hình thành kỹ năng động tác ta có thể phân thành 3 loại làm mẫu trong dạy học như sau:

*Làm mẫu động tác cho học sinh hiểu rõ cần học động tác làm mẫu nào?*  
Trong trường hợp này phải thực hiện động tác mẫu tự nhiên như bình thường, sao cho chính xác, điều luyện, rõ ràng, đẹp và thật để học sinh chú trọng vào những điểm then chốt mà từ đó xây dựng hình tượng, khái niệm đúng về động tác và tạo hứng thú muốn học, muốn thử nghiệm cho họ.

- *Làm mẫu cho học sinh hiểu rõ cách học động tác mẫu.* Khi làm mẫu kiểu này, ngoài yêu cầu chính xác cần phải thực hiện chậm một chút để học sinh nhìn thấy rõ cấu trúc, thứ tự hoàn thành, yếu lĩnh, điểm mấu chốt và điểm khó của kỹ thuật động tác. Nếu động tác không thể làm chậm được thì có thể dùng các phương thức trực quan khác như sơ đồ, mô hình...

- *Làm mẫu động tác để sửa động tác sai.* Yêu cầu làm mẫu động tác này khác với làm mẫu lần đầu, cần phải chú trọng vào những khâu, phần của động tác mà học sinh còn làm sai để họ có biện pháp sửa chữa kịp thời.

\* *Trình diễn giáo cụ, mô hình:*

Đây cũng là phương pháp trực quan bằng biểu đồ, phim ảnh, mô hình và giáo cụ khác trong dạy học TDTT để giúp học sinh hiểu một cách sinh động cụ thể về hình tượng, cấu trúc và chi tiết kỹ thuật của quá trình hình thành động tác.

\* *Hình ảnh và tivi:*

Sử dụng những phương tiện dạy và học hiện đại này sẽ kết hợp nghe và nhìn hình tượng sinh động có sức hấp dẫn cao. Do có thể điều chỉnh hình ảnh chậm hoặc dừng lại nên có thể phân tích tỉ mỉ, rõ ràng cấu trúc, điểm mấu chốt và tất cả các chi tiết của động tác. Ngoài ra, có thể tạo điều kiện dẫn dắt hoặc dùng phương tiện nào đó như đệm nhạc, máy đánh nhịp... để tạo cảm giác về tiết tấu của động tác, giúp học sinh hình thành nhanh cảm giác không gian và thời gian của động tác.

### **III.3. Phương pháp hoàn chỉnh và phân giải**

\* *Phương pháp dạy học hoàn chỉnh:*

Là phương pháp học ngay toàn bộ động tác từ đầu đến cuối mà không phân đoạn. Ưu điểm của nó là tiện cho học sinh nắm được động tác hoàn chỉnh mà không phá vỡ cấu trúc hoặc mối liên hệ nội tại giữa các phần của động tác.

Phương pháp này chỉ dùng khi dạy học những động tác tương đối đơn giản hoặc là tương đối phức tạp nhưng nếu phân chia ra thì sẽ phá vỡ cấu trúc động tác. Trong quá trình vận dụng cần chú ý một số yêu cầu sau:

- Nếu dạy động tác đơn giản, dễ thì chỉ cần sau giảng giải, làm mẫu là đã có thể cho học sinh tập động tác hoàn chỉnh.
- Nếu dạy động tác tương đối khó, phức tạp có thể nêu bật trọng điểm, trước hết là phần cơ sở của kỹ thuật sau đó mới đến các chi tiết hoặc trước tiên yêu cầu về phương hướng, đường chuyển động rồi mới tới biên độ, nhịp điệu.
- Đơn giản hóa yêu cầu động tác. Ví dụ có thể thu ngắn cự ly, hạ độ cao, giảm tốc độ hoặc giảm trọng lượng vật ném... Sử dụng rộng rãi các bài tập bổ trợ, dẫn dắt, phát triển các nhóm cơ tương ứng và năng lực phối hợp động tác cũng như thể nghiệm được khâu mấu chốt của động tác.

\* *Phương pháp dạy học phân chia (phân đoạn):*

Là phương pháp phân chia hợp lý một động tác hoàn chỉnh thành những

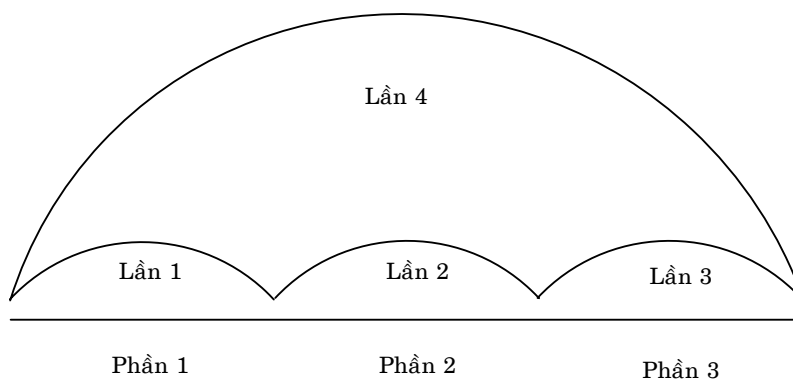
phân đoạn, rồi lần lượt dạy cho đến khi học sinh nắm được toàn bộ động tác. Ưu điểm của nó là đơn giản hóa, giảm độ cần thiết và thuận lợi cho luyện tập củng cố từng phần của động tác.

Phương pháp này sử dụng khi dạy những động tác tương đối phức tạp, khó học hoàn chỉnh ngay. Khi thực hiện phương pháp phân đoạn cần chú ý một số vấn đề sau:

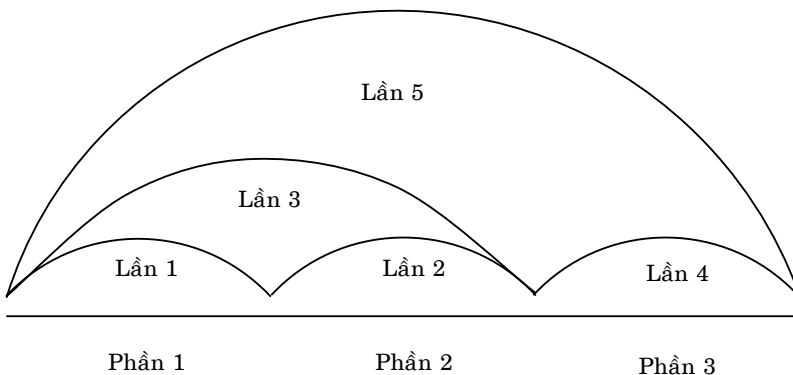
- Khi phân đoạn cần chú ý tới mối liên hệ nội tại, hữu cơ giữa chúng sao cho không phá vỡ cấu trúc, thay đổi động tác.
- Làm cho học sinh thấy rõ vị trí từng phần trong động tác hoàn chỉnh.
- Dùng phương pháp phân đoạn cũng là để nắm được động tác hoàn chỉnh, do đó thời gian dạy học phân đoạn không nên quá dài và nên sử dụng kết hợp với phương pháp hoàn chỉnh.

*Phương pháp phân đoạn gồm có 4 hình thức cơ bản sau:*

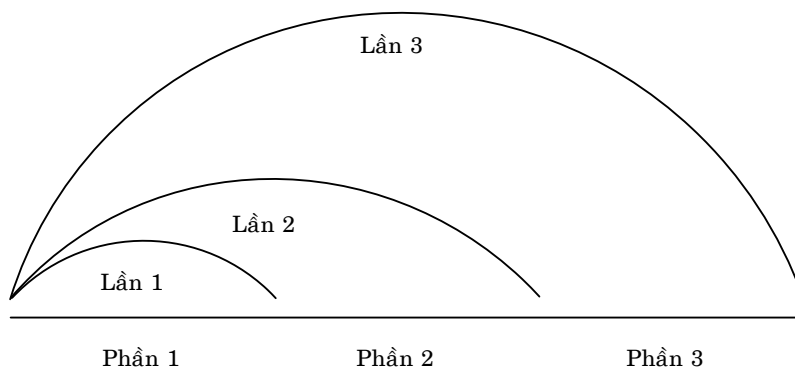
- Phương pháp phân đoạn đơn thuần: Chia động tác kỹ thuật thành từng phần, rồi lần lượt học từng phần theo thứ tự cho đến hết sau đó mới học lại hoàn chỉnh.



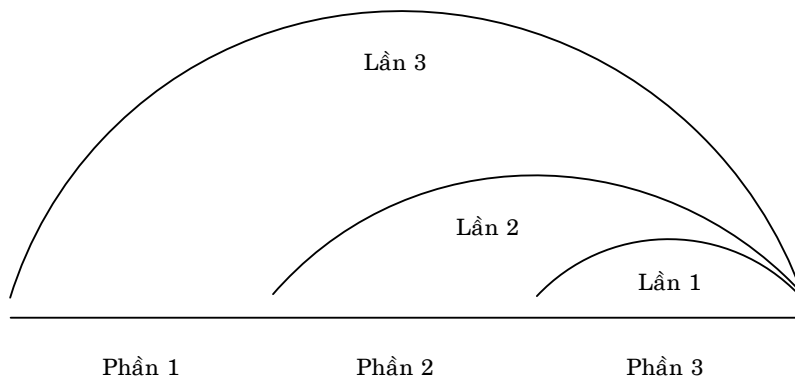
- Phương pháp phân đoạn tiến hợp từng phần: Chia động tác kỹ thuật thành từng phần, đoạn rồi lần lượt học theo thứ tự trình bày như sau:



- Phương pháp phân đoạn thuận tiến: Sau khi học xong phần 1 sẽ dạy tiếp phần 2. Học xong 2 phần đó lại thêm phần 3... cho đến khi nắm được động tác hoàn chỉnh.



- Phương pháp phân đoạn ngược chiều: Ngược với phương pháp thuận tiến được trình bày như trên, ở phương pháp này sẽ học phần cuối cùng trước rồi mới học ngược lại cho đến phần 1.



#### **III.4. Phương pháp phát hiện sai lầm và sửa chữa động tác sai**

Trong quá trình học tập kỹ thuật động tác việc mắc phải sai sót là hiện tượng bình thường. Tuy nhiên, nếu để động tác sai hình thành động lực rồi mới sửa thì còn mất thời gian và công sức nhiều lần hơn so với học động tác mới tương đương, do đó phải kịp thời phòng và sửa chữa sai sót.

Trong quá trình phát hiện và sửa động tác sai cần có sự phân tích rõ ràng, xác định rõ các nguyên nhân tạo nên sai sót rồi căn cứ vào nguyên nhân chủ yếu hoặc sai lầm chính của động tác mà chọn biện pháp thích hợp và kiên trì gợi ý, dẫn dắt đối tượng học từng bước sửa sai. Có khi sửa được cái sai chính thì các cái sai khác có liên quan sẽ mất theo.

\* Ngoài việc vận dụng các phương pháp đã được nêu cụ thể như trên, khi tiến hành giảng dạy kỹ thuật thực hành giáo viên còn phải nắm vững và vận dụng thuần thục phương pháp luyện tập trong dạy học TĐTT. Đây là phương pháp vận động thân thể kết hợp với hoạt động tư duy lặp lại nhiều lần để hoàn thành các nhiệm vụ dạy học cụ thể. Nó tạo điều kiện tối ưu để học sinh nắm vững động tác, rèn luyện thân thể, nâng cao thể lực, bồi dưỡng và điều hòa phẩm chất, tâm lý. Các phương pháp luyện tập thường dùng trong dạy học TĐTT là lặp lại, biến đổi, tuần hoàn (vòng tròn), tổng hợp, trò chơi, thi đấu, tập trung sức chú ý, động niệm và thả lỏng . . .