

Chương Ba

CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG NÉM VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

I. CÁC KỸ THUẬT CHUYÊN - BẮT BÓNG CƠ BẢN

I.1. Khái niệm

Chuyên bóng là đưa bóng trên không, lăn bóng hoặc làm bóng bật đất để bóng vượt qua người phòng thủ và đến tay đồng đội ở vị trí thuận lợi nhất. Bắt bóng là những động tác hợp lý để đón những đường chuyền đến một cách chắc chắn và sẵn sàng thực hiện các động tác tiếp theo. Phối hợp chuyên bắt bóng tốt sẽ tạo nên sự liên kết chiến thuật trong tấn công, làm cho hàng phòng thủ của đối phương bị rối loạn và tạo cơ hội thuận lợi để dứt điểm.

I.2. Phân loại

* Các kỹ thuật tại chỗ chuyên bóng cơ bản:

- Chuyên bóng 1 tay: Trên vai, bên mình, dưới thấp, sau lưng..
- Chuyên bóng 2 tay: Trên đầu, trước ngực (trực tiếp, gián tiếp)..
- Nhảy chuyên 2 tay Trên đầu.

* Các kỹ thuật tại chỗ bắt bóng cơ bản:

- Bắt bóng 1 tay: Trên cao, trước ngực..
- Bắt bóng 2 tay: Trước ngực, dưới thấp, bắt bóng bật đất..

* Phối hợp di chuyển chuyên - bắt bóng:

- Di chuyển chuyên bóng 1 tay: Bên mình, dưới thấp..
- Di chuyển chuyên bóng 2 tay: Trước ngực (trực tiếp, gián tiếp)..

I.3. Kỹ thuật chuyên bóng 2 tay trước ngực trực tiếp

* Cách vận dụng:

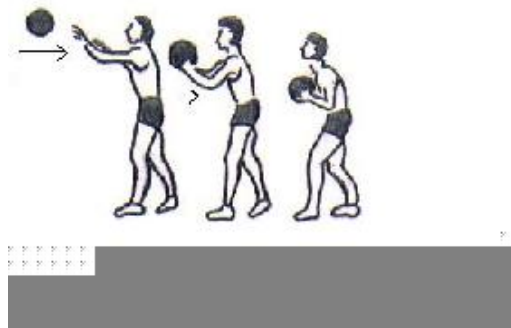
Kỹ thuật chuyên bóng 2 tay trước ngực trực tiếp là một kỹ thuật chuyên cơ bản. Nó đơn giản, có thể vận dụng chuyên nhanh và chính xác ở cự ly gần và trung bình.

* Phân tích kỹ thuật:

- Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước sau khoảng cách hai chân rộng bằng vai, hai gối khụy, trọng tâm dồn đều hai chân. Hai tay cầm bóng ở hai bên, hơi

lùi về nửa sau của bóng. Các ngón tay xòe đều tự nhiên, bóng tiếp xúc với các chai tay và lòng các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng. Cánh tay thả lỏng tự nhiên, giữ bóng ở phía trước bụng trên. Mắt nhìn về hướng chuyên.

- Khi chuyên bóng: Chân sau đạp đất đẩy thân người về trước, đồng thời kéo bóng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài thành một đường vòng cung nhỏ đến ngang tầm ngực thì cổ tay hơi bẻ ra ngoài và duỗi 2 cánh tay về hướng chuyên. Khi cánh tay gần duỗi thẳng thì phối hợp lực cổ tay với lực miết vào bóng của 3 ngón cái, trỏ, giữa để chuyên bóng đi. Bóng ra tay cuối cùng bởi 3 ngón cái, trỏ và giữa. Sau khi bóng rời khỏi tay, trọng tâm dồn về trước, 2 tay duỗi thẳng song song với mặt đất hướng về hướng chuyên (xem hình 2).



Hình 2:

I.4. Kỹ thuật bắt bóng 2 tay trước ngực trực tiếp

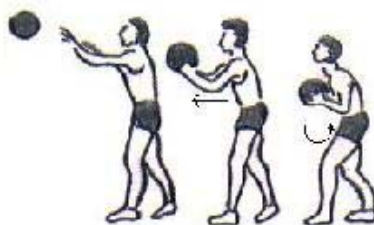
* *Cách vận dụng:*

Đây là kỹ thuật cơ bản để bắt bóng từ tất cả các hướng chuyên đến, dễ dàng bảo vệ bóng và rất tiện lợi cho việc thực hiện các động tác tiếp theo sau.

* *Phân tích kỹ thuật:*

- Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước chân sau rộng bằng vai, 2 gối hơi khụy, thân trên quay về hướng bóng tới. Hai tay thả lỏng, hai lòng bàn tay hướng vào nhau với khoảng cách nhỏ hơn đường kính của bóng. Các ngón tay xòe đều tự nhiên theo hình túi, hai ngón cái và trỏ mở theo hình bán nguyệt về hướng bóng tới.

- Khi bắt bóng: Xác định hướng bóng đến và chủ động đưa hình tay đã tạo sẵn về phía bóng. Đầu tiên cho bóng tiếp xúc vào phần chai tay và lòng các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng, sau đó nhanh chóng kéo bóng về trước ngực để hoãn xung đồng thời khép cổ tay, hai tay hơi gập ở khớp khuỷu để bảo vệ bóng và chuẩn bị thực hiện động tác tiếp theo (xem hình 3).



Hình 3:

I.5. Kỹ thuật chuyền bóng 1 tay trên vai

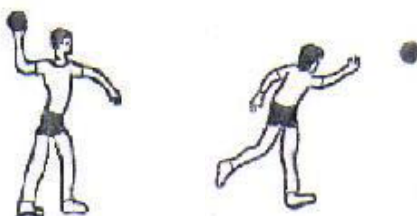
* Cách vận dụng:

Cũng giống như kỹ thuật chuyền bóng 2 tay trước ngực trực tiếp, đây là một kỹ thuật chuyền bóng cơ bản có thể vận dụng để chuyền bóng đi nhanh và chính xác ở cự ly xa.

* Phân tích kỹ thuật:

- Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước sau khoảng cách hai chân rộng bằng vai, chân không thuận đặt trước, gối chân trước hơi khụy, trọng tâm dồn đều hai chân. Hai tay cầm bóng ở hai bên, hơi lùi về nửa sau của bóng. Các ngón tay xòe đều tự nhiên, bóng tiếp xúc với các chai tay và lòng các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng. Cánh tay thả lỏng tự nhiên, giữ bóng ở phía trước bụng trên. Mắt nhìn về hướng chuyền.

- Khi chuyền bóng: từ tư thế chuẩn bị, xoay thân sao cho vai không thuận hướng về hướng chuyền bóng (chuyền bóng bằng tay phải thì vai trái hướng về hướng chuyền bóng), hai tay phối hợp nhịp nhàng đưa bóng ra sau – lên trên vai, lúc này chỉ khống chế bóng bằng tay thuận. Sau đó, hai chân đạp đất, thân hơi chuyển sang trái đồng thời đánh tay về phía trước chuyền bóng đi (xem hình 4).



Hình 4:

I.6. Kỹ thuật di động chuyền bắt bóng

** Cách vận dụng:*

Đây là kỹ thuật mở đầu cho sự tổ chức tấn công nên được sử dụng nhiều trong thi đấu. Việc sử dụng nhuần nhuyễn kỹ thuật này có ý nghĩa rất lớn đến kết quả thi đấu của đội. Do qui định của luật nên khi di động chuyên bắt bóng, người tập chỉ được di chuyển không quá ba bước khi có bóng trong tay.

** Phân tích kỹ thuật:*

Người tập di chuyển đến đường bóng đang hướng tới và bắt bóng sao cho chân không thuận (chân trái đối với người ném tay phải) chạm đất đầu tiên để vào bước thứ nhất. Tiếp tục khống chế bóng trong tay khi đang di chuyển ở bước hai – chân thuận (chân phải đối với người ném tay phải) – và ở bước thứ ba (chân trái) thì người tập bật nhẹ đồng thời đưa bóng lên trên vai thực hiện kỹ thuật chuyên bóng một tay trên vai. Ở bước thứ ba, người tập cũng có thể chuyên bóng bằng kỹ thuật hai tay trước ngực trực tiếp. Chú ý chuyên bóng ngang tầm ngực và khoảng cách một cánh tay về phía trước của người nhận để người nhận dễ dàng khống chế bóng, có thể thực hiện động tác tiếp theo.

I.7. Sai lầm thường mắc khi chuyên bắt bóng và biện pháp sửa chữa

* Chuyên bóng không chính xác do trong quá trình tập ban đầu người tập dùng lực không đều hoặc tiếp xúc bóng chưa hợp lý đặc biệt là ở giai đoạn trước khi bóng rời tay.

Biện pháp sửa chữa: Cầm bóng đúng vị trí, thả lỏng cổ tay. Khi chuyên nên khép hai khuỷu tay vào thân mình và miết tích cực các ngón tay vào bóng.

* Lúc chuyên vị trí của bóng chưa đúng, tay khống chế bóng hơi thấp hoặc quá sát đầu.

Biện pháp sửa chữa: khống chế bóng với tay gần thẳng trước khi chuyên bóng đi.

* Không thể chuyên bóng đi xa do động tác phối hợp lực giữa tay, chân và thân chưa nhịp nhàng (chưa phát huy lực toàn thân).

Biện pháp sửa chữa: Cầm bóng cố định, tập chuyển sức từ chân, thân đến tay liên tục. Khi đã nhuần nhuyễn động tác thì tiếp tục kết hợp lực duỗi của tay và lực miết của các ngón tay để chuyên bóng đi.

* Khi bắt, bóng bị bật khỏi tay hoặc lọt về sau.

Biện pháp sửa chữa: Tập chủ động tiếp xúc bóng khi đang thả lỏng 2 bàn tay với các ngón tay xò đều tự nhiên hình túi, thu hẹp cự ly 2 ngón cái và áp sát 2 khuỷu tay vào thân.

I.8. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật chuyên và bắt bóng

A. Giới thiệu kỹ thuật:

Giáo viên tiến hành phân tích, giảng giải và thị phạm cho học sinh nắm vững kỹ thuật chuyên và bắt bóng (2 tay trước ngực trực tiếp, 1 tay trên vai) theo một số bước căn bản như sau:

** Khái quát tên, đặc điểm và cách vận dụng:*

Kỹ thuật chuyên và bắt bóng là một trong những dạng kỹ thuật cơ bản dễ thực hiện và có độ chính xác tương đối cao nên các đấu thủ rất thường sử dụng khi phối hợp tấn công ở nhiều cự ly và nhiều hướng khác nhau, đặc biệt là khi người phòng thủ kèm không sát.

** Làm mẫu và phân tích kỹ thuật:*

- Làm mẫu kỹ thuật chuyên và bắt bóng hoàn chỉnh và kết hợp với sự mô tả bằng ngôn ngữ chính xác, giàu hình tượng để giúp học sinh cảm nhận đầy đủ cấu trúc bên trong của động tác và nhanh chóng hình thành biểu tượng vận động.

- Đây là giai đoạn ban đầu do đó trong quá trình phân tích kỹ thuật nên làm mẫu các giai đoạn chậm rãi để người học dễ tiếp thu cách thực hiện và nhịp điệu của động tác. Sau đó có thể thị phạm một số động tác sai thường gặp và nêu biện pháp sửa chữa cụ thể để học sinh có ý thức phòng và tránh sai sót ngay khi bắt đầu tập luyện động tác.

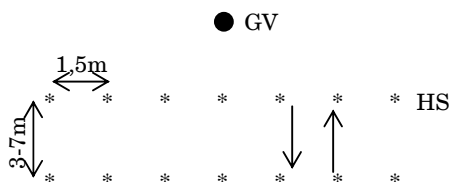
B. Tiến hành tập luyện:

* Cho học sinh đứng tại chỗ tập tư thế chuyên và bắt bóng. Nên cho học sinh tập từng giai đoạn của động tác cho đến khi nhuần nhuyễn rồi mới thực hiện kỹ thuật hoàn chỉnh. Trong giai đoạn tập không bóng này giáo viên cần chú ý đến trình tự, nhịp điệu và khả năng phối hợp lực khi thực hiện động tác của học sinh, nếu phát hiện sai sót phải sửa ngay để tránh sự hình thành động tác sai về sau.

● GV

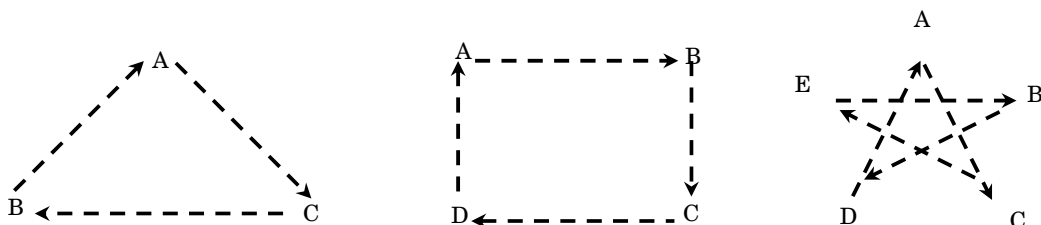
* * * * *
* * * * * HS
* * * * *

* Cho học sinh đứng hai hàng ngang đối diện nhau để tập tại chỗ chuyên bắt bóng theo trình tự từ dễ đến khó, ví dụ như: Cự ly (từ gần đến xa), tốc độ (từ chậm đến nhanh) và hiển nhiên những yêu cầu về độ khó (giảm động tác thừa, tăng độ chuẩn xác...) cũng sẽ tăng dần để phù hợp với khả năng thực hiện kỹ thuật của học sinh.



A và B đứng đối diện, cự ly từ 3 đến 6m thực hiện tại chỗ chuyên bắt bóng.

Ngoài ra, trong quá trình tập kỹ thuật tại chỗ chuyên và bắt bóng còn có thể áp dụng cho 3, 4 hoặc 5 người với hình thức tập luyện như sau:



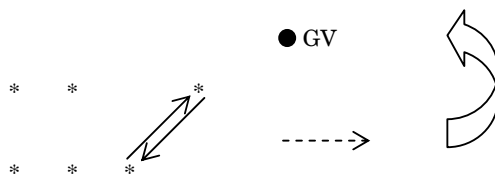
* Sau khi hoàn thành các đội hình đơn giản sẽ cho học sinh tập các đội hình và bài tập phức tạp hơn, chẳng hạn như tập chuyên bắt bóng khi có người phòng thủ, phối hợp với những kỹ thuật khác... hoặc cho học sinh làm quen với những bài tập có cấu trúc và yêu cầu gần giống với những tình huống trong thi đấu để họ có điều kiện áp dụng những tri thức đã học vào thực tế.

* Cho học sinh luyện tập di chuyển ba bước không bóng để mô phỏng kỹ thuật.

* Cho học sinh đứng đối diện nhau thực hiện di chuyển ba bước chuyên bắt bóng với khoảng cách 9m.



* Cho học sinh tập luyện kỹ thuật với toàn cự ly trên sân tập.



II. CÁC KỸ THUẬT DẪN BÓNG CƠ BẢN

II.1. Khái niệm

Dẫn bóng là một kỹ thuật cá nhân quan trọng thường dùng để đột phá và gây rối loạn cho hàng phòng thủ của đối phương trong tấn công. Trong những trường hợp bị truy cản liên tục khi đối phương sử dụng chiến thuật 1 kèm 1 thì các đấu thủ phải có khả năng dẫn bóng tốt để thoát khỏi sự đeo bám và nếu có thời cơ thuận lợi còn có thể chủ động phản công. Vì vậy, dẫn bóng là một dạng kỹ thuật trọng yếu mà các đấu thủ bóng ném cần rèn luyện thuần thục cho cả hai tay.

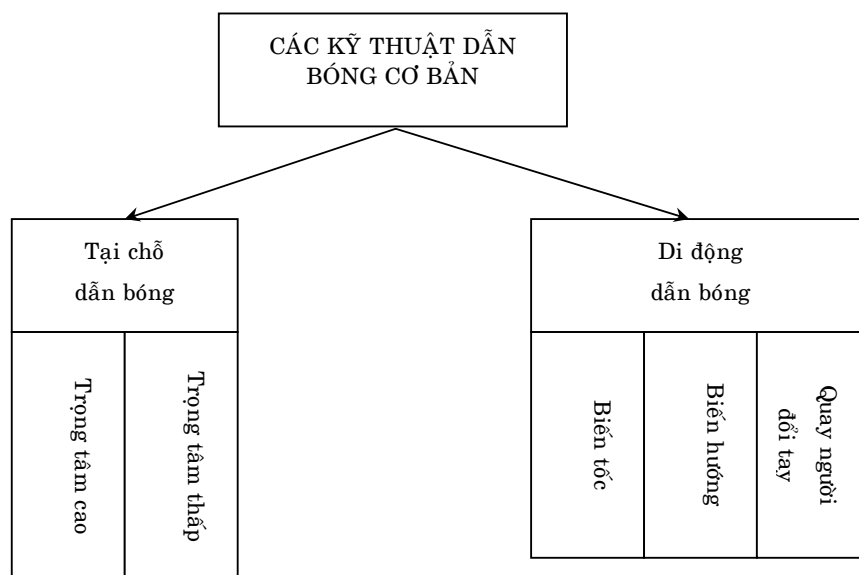
II.2. Vận dụng

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

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

Trong khi dẫn bóng cần luôn chú ý, thậm chí người dẫn bóng phải ở giữa bóng và người phòng thủ trong động tác tranh cướp dẫn bóng. Với những người mới tập đòi hỏi điều khiển động tác dẫn bóng với sự chú ý nhiều của mắt, dần dần về sau cần giải phóng mắt cho các nhiệm vụ chiến thuật khác (có nghĩa là tăng cường sự điều chỉnh và điều khiển động tác thông qua tự động hóa hành vi vận động).

II.3. Phân loại



II.4. Các kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng

A. Tại chỗ dẫn bóng trọng tâm cao:

* Cách vận dụng:

Là kỹ thuật thường được vận dụng khi người khống chế bóng đang đứng xa người phòng thủ, khi cần giữ bóng sống để quan sát tình hình trên sân và tạm thời giảm nhịp độ trận đấu hoặc phối hợp di chuyển để dẫn bóng qua người phòng thủ...

* Phân tích kỹ thuật:

- Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, 2 gối hơi khuỵu, trọng tâm dồn đều 2 chân. Hai tay thả lỏng tự nhiên và giữ bóng bên hông thuận, bàn tay thuận đặt trên đỉnh bóng, tay không thuận đặt phía dưới bóng. Các ngón tay xòe đều tự nhiên, bóng tiếp xúc với phần chai tay và lòng của các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng. Mắt quan sát tình hình trên sân.

- Khi dẫn bóng:

- + Từ tư thế chuẩn bị rút tay không thuận ra, lấy khuỷu tay thuận làm trụ để dụng lực cổ tay thông qua cẳng tay đến chai tay và lòng các ngón tay ấn bóng xuống. Sau khi bóng rời tay sẽ tiếp tục đi xuống và chạm đất tại 1 điểm cách mũi bàn thuận từ 10 đến 15cm ở ngoài thân người rồi theo quán tính bóng lại nảy thẳng lên.
- + Dùng bàn tay thuận chủ động đón đỉnh đầu bóng ngay từ dưới thắt lưng. Cổ tay hơi ngửa, bóng tiếp xúc đầu tiên với các ngón tay rồi đến các chai tay. Bàn tay thuận tiếp tục đưa lên theo bóng để hãm đà nảy của bóng cho đến ngang thắt lưng thì lại dùng sức của cổ tay và các ngón tay ấn bóng xuống lần kế tiếp.

Hình 5:

B. Tại chỗ dẫn bóng trọng tâm thấp:

* Cách vận dụng:

Được vận dụng khi người phòng thủ đến gần và có hành động truy cản hoặc cướp, phá bóng.

** Phân tích kỹ thuật:*

- Tư thế chuẩn bị: Tương tự như kỹ thuật dẫn bóng trọng tâm cao nhưng người thực hiện sẽ lùi chân thuận về sau một bước để chuyển trọng tâm xuống thấp hơn.

- Khi dẫn bóng: các giai đoạn được thực hiện tương tự như trên nhưng ở kỹ thuật này bóng sẽ được khống chế ngang tầm đầu gối và có tần số nhanh hơn. Tay không dẫn bóng sẽ đặt phía trước để che chắn bóng, mắt quan sát tình hình trên sân.

C. Sai lầm thường mắc khi dẫn bóng và biện pháp sửa chữa:

* Không thể điều khiển bóng theo ý muốn do tiếp xúc bóng chưa tốt, chưa đúng thời điểm hoặc do cổ tay quá cứng nên không để khống chế bóng nhịp nhàng.

Biện pháp sửa chữa: Cố gắng giữ khuỷu tay cố định ở bên mình và thả lỏng cổ tay để có thể chủ động di chuyển bàn tay tiếp xúc với bóng đúng vị trí, đúng thời điểm.

* Khi dẫn bóng thường bị mất bóng.

Biện pháp sửa chữa: Tập dẫn bóng thuần thục bằng cả hai tay; dùng thân trên để che chắn, cách ly người phòng thủ với bóng và phối hợp với các động tác xoay trở để tránh né hoặc đưa bóng ra xa tầm tay với của người phòng thủ.

II.5. Kỹ thuật di động dẫn bóng

** Cách vận dụng:*

trong bóng ném, yêu cầu cơ bản là không được dẫn bóng quá nhiều, giảm dẫn bóng nhưng cũng không được coi nhẹ kỹ thuật dẫn bóng, đặc biệt kỹ thuật di động dẫn bóng nhằm tạo điều kiện cho một đợt phản công nhanh đạt hiệu quả cao.

** Phân tích kỹ thuật:*

Từ tư thế chuẩn bị của kỹ thuật tại chỗ chuyển bắt bóng, chân trái bước tới trước tuân tự trái – phải - ... đồng thời tay phải ấn bóng xuống đất, khi chân phải chuẩn bị chạm đất thì lúc này bóng nảy từ mặt đất lên thất lưng. Tương tự kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng, nhanh chóng dùng bàn tay chủ động đón đỉnh đầu bóng để hãm đà nảy bóng nhưng lúc này bàn tay tiếp xúc bóng hơi chệch về phía sau bóng nhằm chuẩn bị ấn bóng tới trước khi di động. Khi di động dẫn bóng, thân người duy trì tư thế hơi ngã về trước, dùng lực của cẳng tay và cổ tay để dẫn bóng, lực tác động vào bóng mạnh hay yếu tùy thuộc vào tốc độ chạy nhanh hay chậm.

** Sai lầm thường mắc khi di động dẫn bóng:*

- Lúc ấn bóng để bóng rơi xuống trước hai chân, ảnh hưởng tốc độ, chân dễ chạm bóng.

Biện pháp sửa chữa: Tư thế chuẩn bị phải giữ bóng bên thất lưng của tay thuận với tay thuận đặt trên đỉnh bóng, tay không thuận đặt vào đáy bóng.

- Lực ấn bóng xuống đất quá mạnh; ấn bóng quá xa khỏi tầm khống chế; tốc độ chạy và tay dẫn bóng chưa phối hợp nhịp nhàng.

Biện pháp sửa chữa: Chỉ cho dẫn bóng trong đi bộ hoặc dẫn bóng một nhịp rồi bật nhẹ bắt bóng khi cơ thể còn ở trên không.

II.6. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật dẫn bóng

A. Giới thiệu kỹ thuật:

* Khái quát tên, đặc điểm và cách vận dụng của các kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng trong quá trình thi đấu.

* Giảng giải, phân tích và làm mẫu các kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng để học sinh cảm nhận đầy đủ cấu trúc bên trong của động tác và hình thành biểu tượng vận động. Sau đó có thể thị phạm một số động tác sai thường gặp và nêu biện pháp sửa chữa cụ thể để học sinh có ý thức phòng và tránh sai sót ngay khi bắt đầu tập luyện động tác.

* Ký hiệu dẫn bóng: A 

B. Tiến hành tập luyện:

* Cho học sinh đứng tại chỗ cầm bóng và tập các bộ xoay chuyển trước, sau... sẽ vận dụng trong quá trình tập dẫn bóng.

* Cho học sinh tập tại chỗ dẫn bóng trọng tâm cao bằng tay thuận, tay không thuận và phối hợp đổi tay liên tục.

* Cho học sinh tập tại chỗ dẫn bóng trọng tâm thấp bằng tay thuận, tay không thuận, đổi tay, xoay trước, xoay sau...

● GV

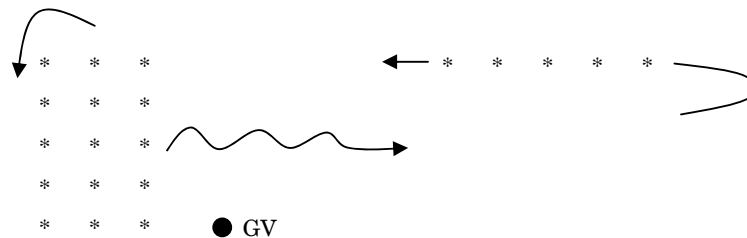
* * * * *
* * * * * HS
* * * * *

Đội hình tập luyện (1), (2), (3)

* Khi học sinh đã thực hiện các yêu cầu đơn giản tương đối thuần thục thì tăng dần độ khó như thay đổi tốc độ dẫn bóng (nhanh, chậm...), dẫn bóng khi không nhìn bóng hoặc thực hiện nhiều yêu cầu khác nhau theo đúng hiệu lệnh

của giáo viên mà vẫn đảm bảo độ chuẩn xác và đúng nhịp điệu..

* Dẫn bóng tiến lùi với tốc độ thay đổi (5)



Đội hình tập luyện (4), (5)

* Dẫn bóng tự do trong một khoảng cách không gian ngày càng bị thu hẹp với một lượng lớn vận động viên.

* Các trò chơi vận động có sử dụng nhiều kỹ thuật dẫn bóng..

III. CÁC KỸ THUẬT NÉM CẦU MÔN CƠ BẢN

* *Khái niệm:*

Mục đích của mỗi hành động tấn công là tạo nên bàn thắng. Tất cả các hành động tấn công khác đều phục vụ cho việc ném bóng vào cầu môn. Trong pha cuối cùng này, các hành động tấn công cũng phải được vận dụng những kỹ thuật ném bóng vào khung thành hợp lý. Trong đó Vận động viên tấn công phải ở trong vị trí và tình huống thuận lợi về không gian và thời gian trước khi lựa chọn kỹ thuật ném cầu môn.

III.1. Kỹ thuật tại chỗ ném cầu môn một tay trên vai

* *Cách vận dụng:*

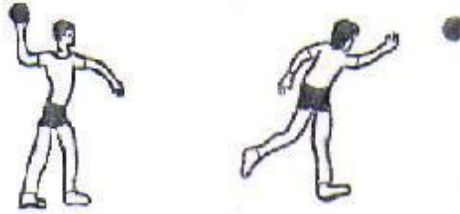
Kỹ thuật này thường được sử dụng trong lúc ném phạt đền, ném phạt trực tiếp hay ném bóng biên.

* *Phân tích kỹ thuật:*

- Tư thế chuẩn bị : Đứng chân trước sau khoảng cách hai chân rộng bằng vai, chân không thuận đặt trước, gối chân trước hơi khụy, trọng tâm dồn đều hai chân. Hai tay cầm bóng ở hai bên, hơi lùi về nửa sau của bóng. Các ngón tay xòe đều tự nhiên, bóng tiếp xúc với các chai tay và lòng các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng. Cánh tay thả lỏng tự nhiên, giữ bóng ở phía trước bụng trên. Mắt nhìn về hướng ném.

- Khi ném bóng: Từ tư thế chuẩn bị, xoay thân sao cho vai không thuận hướng về hướng ném (ném bóng bằng tay phải thì vai trái hướng về hướng ném), hai tay phối hợp nhịp nhàng đưa bóng ra sau – lên trên vai, lúc này chỉ

khống chế bóng bằng tay thuận. Sau đó, hai chân đạp đất, thân hơi chuyển sang trái đồng thời đánh tay về phía trước ném bóng đi.



Hình 6:

III.2. Kỹ thuật di động (nhảy) ném cầu môn một tay trên vai

* Cách vận dụng:

Đây là kỹ thuật được sử dụng chính yếu trong thi đấu Bóng ném. Nó là kết quả của những pha phối hợp bóng ném phạt hoặc phối hợp chiến thuật và kỹ thuật này có tác dụng rất lớn như :

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

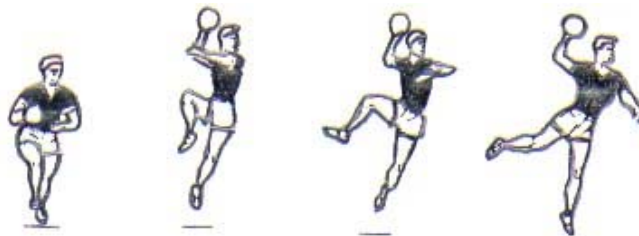
+ Mở rộng được góc ném khi nhảy ném từ các khu vực phía hai góc vào cầu môn.

* Phân tích kỹ thuật:

- Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước sau khoảng cách hai chân rộng bằng vai, chân thuận đặt trước, gối chân trước hơi khụy, trọng tâm dồn đều hai chân. Hai tay cầm bóng ở hai bên, hơi lùi về nửa sau của bóng. Các ngón tay xò đều tự nhiên, bóng tiếp xúc với các chai tay và lòng các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng. Cánh tay thả lỏng tự nhiên, giữ bóng ở phía trước bụng trên. Mắt nhìn về hướng ném.

- Khi ném bóng: Từ tư thế chuẩn bị, người tập chạy 3 bước đà (trái, phải, trái đối với người ném tay phải) hơi chéo so với hướng ném. Người ném tay phải sẽ bật nhảy ở bước thứ ba bằng chân trái. Với sự bật phát của chân bật nhảy phối hợp với tay vung đưa trọng tâm lên cao thì giai đoạn chính của kỹ thuật bắt đầu được thực hiện. Cùng với sự bật nhảy thì động tác ra sức cuối cùng cũng được thực hiện ngay, tay cầm bóng đưa ra phía sau – lên trên vai, vai của tay ném cũng hoàn toàn xoay và hướng về phía sau. Động tác ném bóng được thực hiện sau khi cơ thể đạt tới độ cao nhất của sự bật nhảy với sự chuyển động nhanh, mạnh của tay ném bóng. Riêng trong động tác nhảy vào khu vực cấm của thủ môn thì thời điểm bóng rời tay ném sẽ được thực hiện ở giai đoạn chót trước khi tiếp đất nhằm chờ đợi phản ứng của thủ môn. Trong tất cả các trường

hợp trên đều đòi hỏi bóng phải rời tay ném trước khi người tiếp đất và tiếp đất theo quy luật chân dậm nhảy chạm đất trước (xem hình 7).



III.3. Kỹ thuật chạy ném cầu môn

* *Cách vận dụng:*

Đây là một trong những kỹ thuật ném để kết thúc cầu môn, vận dụng tốt kỹ thuật này sẽ tạo bất ngờ cho các pha kết thúc một đường dẫn bóng.

* *Phân tích kỹ thuật:*

Từ tư thế di động bắt bóng nhanh chóng chuyển sang tư thế ra sức sau cùng của kỹ thuật chạy ném với tay ném đưa bóng ra phía sau, trên vai và chân cùng bên tay ném đặt ở phía trước. Đồng thời với tay ném bóng chuyển động về trước, ở đây cả hai chân không tạo nên chân đế dừng để ném bóng mà nó được chuyển động liên tục (xem hình 8).



III.4. Sai lầm thường mắc khi ném bóng và biện pháp sửa chữa

* *Chân trụ dịch chuyển (phạm luật) khi thực hiện tại chỗ ném cầu môn.*

Biện pháp sửa chữa: Đặt chân trụ ở phía sau một vật cản nào đó.

* *Không có độ xoay của vai bên tay ném bóng.*

Biện pháp sửa chữa: Vai bên kia tay ném yêu cầu phải thẳng vào hướng ném.

* *Lỗi xảy ra trong sự phối hợp giữa chạy đà và dậm nhảy.*

Biện pháp sửa chữa: Lắng nghe nhịp biểu hiện (như nhịp vỗ tay) trong thực hiện ba bước đà.

* Không có sức mạnh trong bật và nhảy.

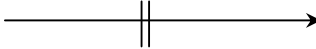
Biện pháp sửa chữa: thực hiện ba bước đà vượt qua vật cản nào đó.

III.5. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật tại chỗ và di động ném cầu môn

A. Giới thiệu kỹ thuật:

* Khái quát tên, đặc điểm và cách vận dụng của kỹ thuật tại chỗ ném cầu môn một tay trên vai trong quá trình thi đấu.

* Giảng giải, phân tích và làm mẫu kỹ thuật tại chỗ ném cầu môn một tay trên vai để học sinh cảm nhận đầy đủ cấu trúc bên trong của động tác và hình thành biểu tượng vận động. Sau đó có thể thị phạm một số động tác sai thường gặp và nêu biện pháp sửa chữa cụ thể để học sinh có ý thức phòng và tránh sai sót ngay khi bắt đầu tập luyện động tác.

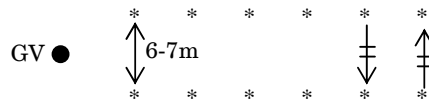
* Ký hiệu ném cầu môn: A 

B. Tiến hành tập luyện:

* Tập không bóng: cho học sinh đứng tại chỗ thực hiện mô phỏng từng phân đoạn của động tác ném cầu môn, sau khi đã thuần thục thì tiến hành tập luyện động tác ném hoàn chỉnh.

* Tập cảm giác bóng: cho học sinh đứng tại chỗ tự ném bóng lên cao rồi bắt lại nhiều lần để làm quen với cách tiếp xúc, cách ra lực phù hợp với trọng lượng và chu vi quả bóng.

* Cho học sinh đứng hai hàng ngang, hai người một bóng tập ném bóng qua lại cho nhau để hình thành cảm giác về tư thế và tập chủ động điều khiển đường bay của bóng.



* Cho học sinh đứng cách tường từ 3 đến 4 mét, tập ném bóng chạm vào 1 điểm cố định trên tường sau đó kéo cự ly ra xa dần.

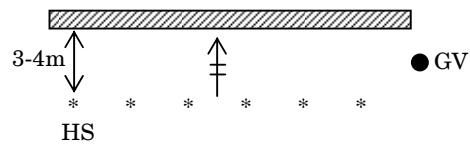
* Cho học sinh đứng cách cầu môn 7 mét, tập ném bóng vào cầu môn sau đó kéo cự ly ra xa dần.

* Khi học sinh đã thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném cầu môn ở cự ly 7 mét tương đối tốt thì có thể bổ sung thêm các vị trí có góc độ ném khác nhau và có cự ly xa hơn.

* Đứng tại chỗ với chân bên tay ném đặt phía sau, bước lên ném (cùng tay, cùng chân).

* Di động bắt bóng và thực hiện kỹ thuật chạy ném.

* Kết hợp với các kỹ thuật khác như: Di động dẫn bóng kết hợp chạy ném, di động chuyên bắt bóng kết hợp chạy ném...



Chương III

LUẬT BÓNG NÉM

Bất kì một môn thể thao nào cũng cần phải có những điều luật qui định cụ thể về cách chơi cũng như cách xác định việc thắng hoặc thua trong thi đấu. Các điều luật này được ban hành và áp dụng thống nhất cho các cuộc thi đấu được tổ chức ở từng vùng, từng quốc gia hoặc trên đấu trường quốc tế. Tuy nhiên, trong thực tế do trình độ chuyên môn hóa của các môn thể thao luôn có chiều hướng đi lên nên các điều luật này cũng thường có những biến chuyển mang tính tất yếu về nội dung để kịp thời tiếp cận và phù hợp với động thái phát triển ở từng môn thể thao hơn. Biểu hiện đặc trưng của những biến chuyển là tính khoa học và sự chặt chẽ trong khâu vận dụng nhằm giải quyết một cách có hiệu quả những mâu thuẫn mang tính khách quan đã phát sinh từ quá trình thi đấu trước đó và tạo điều kiện thuận lợi thúc đẩy trình độ thể thao phát triển ngày càng cao hơn trong các giai đoạn kế tiếp sau.

Luật bóng ném nói riêng và luật của các môn thể thao nói chung chính là một hệ thống gồm nhiều điều luật cụ thể đã được sắp xếp theo 1 trình tự nhất định. Việc bổ sung, hạn chế hoặc sửa đổi về nội dung của bất kỳ điều luật nào trong hệ thống này dù là nhỏ nhất cũng đều có sự ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình vận dụng và triển khai kỹ – chiến thuật thi đấu của từng môn thể thao trong từng thời điểm khác nhau.

Bóng ném là một môn thể thao tập thể mang tính đối kháng trực tiếp và có nhiều tình huống thường xuyên xảy ra trong thi đấu nên nó cần phải có một hệ thống tương đối phong phú và đa dạng gồm nhiều điều luật để vận dụng vào thực tế. Tuy nhiên, trong khuôn khổ còn nhiều hạn chế của giáo trình này chúng tôi không thể trình bày toàn bộ nội dung của Luật bóng ném hiện nay gồm 18 điều mà chỉ có thể đề cập đến một số điều luật qui định về sân bãi và trang thiết bị phục vụ cho thi đấu hoặc các kiến thức cơ bản có liên quan đến việc tiến hành thi đấu bóng ném và những điều luật phổ biến thường áp dụng được trong quá trình triển khai thi đấu.

ĐIỀU 1. SÂN BÃI

*** Sân thi đấu:**

Hình chữ nhật có chiều dài 40m, chiều rộng 20m tính từ mép ngoài các đường giới hạn. Tất cả các đường trên sân đều được tính vào khu vực thi đấu, rộng 5cm, đường khung thành có độ rộng 8 cm.

Hình...

*** Khung thành:**

Đặt ở chính giữa mỗi đường cuối sân, cao 2m, rộng 3m. Trụ thành có bề mặt dày 8cm, khung thành được sơn bởi hai màu tương phản nhau (đỏ-trắng, đen-trắng), các khoảng sơn xen kẽ nhau dài 20cm, hai khoảng giao nhau giữa cột dọc và xà ngang được sơn dài 28cm. Đường nối hai trụ thành rộng 8cm.

Hình 2a, 2b:

*** Vạch cấm địa:**

Được phân bởi hai vòng cung có tâm là cạnh trong, phía sau cột dọc của mỗi bên có bán kính là 6m, được nối với nhau bằng một đường thẳng dài 3m vẽ song song và cách đường cuối sân là 6m.

*** Vạch ném phạt trực tiếp:**

Được vẽ không liền nhau, song song với vùng cấm địa, cách khung thành 9m. Các vạch vẽ không liền nhau dài 15cm và cách nhau 15cm.

*** Vạch ném phạt 7m (phạt đền):**

Dài 1m, nằm song song và cách đường khung thành 7m.

*** Vạch giới hạn thủ môn:**

Dài 15cm, nằm song song và cách đường khung thành 4m.

*** Đường giữa sân:**

Nối hai điểm giữa của hai đường biên dọc.

*** Vạch thay người:**

Mở rộng về hai phía trong và ngoài đường biên mỗi bên 15cm và nằm song song với đường giữa sân.

Hình 3:

ĐIỀU 2. THỜI GIAN THI ĐẤU, TÍN HIỆU KẾT THÚC VÀ TẠM DỪNG TRẬN ĐẤU

* Đối với VĐV từ 16 tuổi trở lên : Thi đấu 2 hiệp, mỗi hiệp 30 phút, nghỉ giữa hai hiệp là 10 phút.

* Đối với VĐV từ 12 – 16 tuổi : Thi đấu 2 hiệp x 25 phút, nghỉ giữa hai hiệp là 10 phút.

* Đối với VĐV từ 8 – 12 tuổi : Thi đấu 2 hiệp x 20 phút, nghỉ giữa hai hiệp là 10 phút.

* Thi đấu hiệp phụ nếu hai đội hòa ở hai hiệp chính sau khi nghỉ 5 phút. Thời gian thi đấu hiệp phụ gồm 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút, nghỉ giữa hai hiệp là 1 phút. Nếu vẫn chưa phân thắng bại thì tiếp tục thi đấu thêm hai hiệp phụ nữa sau khi nghỉ 5 phút. Tiếp tục hòa thì căn cứ điều lệ giải để phân định đội thắng - thua.

* Trận đấu bắt đầu tính từ tiếng còi khai cuộc của trọng tài trên sân và kết thúc trận đấu bằng tín hiệu tự động của đồng hồ hay tín hiệu của trọng tài bấm giờ. Trọng tài trên sân được quyền quyết định thời gian ngừng trận đấu và thời gian tiếp tục thi đấu.

ĐIỀU 3. BÓNG

* Bóng làm bằng da hay giả da, hình cầu. Chu vi và trọng lượng của bóng:



- Đối với nam từ 16 tuổi trở lên : 58 – 60cm, 425 – 475 gram.

- Đối với nữ từ 14 tuổi và nam từ 12 – 16 : 54 – 56cm, 325 – 375 gram.

- Đối với nữ từ 8 – 14 và nam từ 8 – 12 : 50 – 52cm, 290 – 330 gram.

ĐIỀU 4. ĐỘI, THAY NGƯỜI, TRANG PHỤC

ĐỘI BÓNG

* Mỗi đội gồm 12 VĐV trong đó có 7 VĐV thi đấu trên sân và 5 VĐV dự bị. Khi bắt đầu trận đấu, mỗi đội bắt buộc phải có 5 VĐV trên sân trong đó 1 VĐV đăng ký là thủ môn.

* Các VĐV mang áo có số từ 1 đến 20 (số 1, 12, 16 dành cho thủ môn).

* Các đấu thủ không được mang tư trang, đồng hồ,... và các vật dụng có thể gây nguy hiểm khi thi đấu. Không tuân theo qui định không được phép tham gia cho đến khi chấp hành.

* Khi bắt đầu trận đấu, mỗi đội phải có ít nhất 05 đấu thủ trên sân trong

đó có 01 đấu thủ đăng kí trong biên bản thi đấu là thủ môn.

* Một đấu thủ được quyền tham gia trận đấu nếu đã có mặt lúc tiếng còi vào cuộc của trọng tài và có đăng kí tên trong biên bản thi đấu. Đấu thủ có mặt sau lúc bắt đầu trận đấu phải được phép của Thư kí và người bấm giờ mới được phép thi đấu. (Nếu đấu thủ không được quyền thi đấu vào sân thì đội đó bị phạt trực tiếp và đấu thủ bị truất quyền thi đấu)

* 12 VĐV đã đăng kí được phép thay thế nhau bất cứ lúc nào không cần báo Trọng tài, Thư kí hoặc người bấm giờ miễn đấu thủ được thay thế đã ra khỏi sân. Việc ra vào sân đấu chỉ được thực hiện trong khu vực thay người bên phần sân nhà. (Trong khu vực thay người chỉ có các đấu thủ dự bị, đấu thủ bị tạm đuổi và 04 thành viên chính thức của đội – 04 thành viên này được ghi trong biên bản thi đấu và 01 thành viên được chỉ định làm người phụ trách đội – người phụ trách đội được quyền trình bày với Thư kí, người bấm giờ và Trọng tài khi cần thiết)

* Trong những lúc trận đấu tạm dừng, việc vào sân ở khu vực thay người cũng có hiệu lực của Luật. (Trừ khi tạm dừng hội ý)

* Nếu có đấu thủ chảy máu thì đấu thủ này tự nguyện rời sân theo luật thay người, nếu không tuân theo chỉ định của Trọng tài thì bị xem như phạm luật hành vi phi thể thao.

NHỮNG TRƯỜNG HỢP RA VÀO SÂN SAI QUI ĐỊNH:

* Xử phạt như một lỗi thay người phạm luật.

* Thay đổi đấu thủ phạm luật, bị phạt trực tiếp tại vị trí mà người phạm lỗi bước qua đường biên và đấu thủ đó bị tạm đuổi hai phút. Nếu có hai đấu thủ phạm luật cùng một tình huống thì chỉ phạt người đầu tiên.

* Nếu trong hoặc sau một lần thay đổi, đấu thủ phạm luật còn có hành vi thiếu đạo đức hoặc lỗi thô bạo thì sẽ bị truất quyền thi đấu hoặc đuổi luôn.

* Khi một đấu thủ dự bị vào sân mà không được phép thì bị tạm đuổi hai phút và một đấu thủ khác của đội cũng buộc phải rời sân hai phút.

* Khi một đấu thủ bị tạm đuổi lại vào sân khi chưa hết thời gian bị đuổi thì đấu thủ đó bị phạt một lần phạt mới trong hai phút và một đấu thủ đồng đội khác buộc phải rời sân cho đến khi hết thời gian lần phạt còn lại của người trước. Người phụ trách sẽ chỉ định đấu thủ rời sân, nếu chậm trễ Trọng tài sẽ chỉ định.

ĐIỀU 5. THỦ MÔN

* TM được phép thay thế các đấu thủ trên sân bất kì lúc nào khi TM đã thay trang phục và một đấu thủ trên sân có thể thay thế TM.

* Một đấu thủ trên sân có thể thay thế TM nếu đã báo với thư kí và

người bấm giờ, đấu thủ được thay phải mặc áo TM trước khi vào khung thành từ khu vực thay người.

THỦ MÔN ĐƯỢC PHÉP:

* Sử dụng toàn thân chạm bóng và tự do hoạt động cùng với bóng trong vùng cấm địa với mục đích phòng thủ.

* Ra khỏi vùng cấm địa làm động tác phòng thủ với bóng và tiếp tục dẫn bóng trên mặt sân là hợp lệ.

* Ra khỏi vùng cấm địa, TM phải tuân theo những luật lệ dành cho đấu thủ trên sân. (Khi một phần thân thể của TM chạm phần sân ngoài vùng cấm địa coi như đã rời vùng cấm địa)

THỦ MÔN KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:

* Gây nguy hiểm cho đối phương khi phòng thủ.

* TM không được cầm bóng ra khỏi vùng cấm địa (nếu vi phạm sẽ bị phạt trực tiếp) nhưng nếu không cầm bóng TM có thể ra khỏi vùng cấm địa và có thể thi đấu như một đấu thủ thường theo luật định.

* Không tiếp tục chạm bóng ngoài vùng cấm địa sau quả phát bóng lên mà chưa chạm đấu thủ nào.

* TM có thể di chuyển nếu không vượt quá vạch 04m lúc bị ném phạt đền.

* Khi đang ở trong vùng cấm địa, TM không được chạm bóng nằm hoặc lăn ở ngoài. Trường hợp nếu mang bóng từ ngoài vùng 6m vào vùng cấm địa sẽ bị phạt trực tiếp.

* Chạm bóng bằng bàn chân hay cẳng chân khi bóng đang nằm trong vùng cấm địa hay bóng đang chuyển động về khu vực giữa sân.

ĐIỀU 6. VÙNG CẤM ĐỊA

* Các đấu thủ thường không được chạm vào vạch hoặc vùng cấm địa, không được chạm vào bóng khi đang nằm hoặc lăn trong vùng cấm địa, trừ khi bóng ở trên không.

* Nếu cố tình vào vùng cấm địa để phòng ngự thì bị phạt đền 7m, nếu vi phạm vùng cấm địa khi tấn công thì bị phạt trực tiếp.

* Cố tình đưa bóng về vùng cấm địa của đội nhà thì bị xử phạt như sau:

+ Bị phạt trực tiếp nếu bóng chạm TM.

+ Bàn thắng được tính nếu bóng vào lưới.

* Nếu bóng xuyên qua khu cấm địa mà không chạm TM nhưng vẫn chưa ra khỏi sân thì trận đấu tiếp tục.

* Nếu bóng nảy hoặc lăn từ vùng cấm địa ra thì vẫn coi là bóng trong cuộc, có thể bắt bóng và tiếp tục thi đấu.

ĐIỀU 7. THI ĐẤU, THI ĐẤU TIÊU CỰC

* Được giữ bóng trong vòng ba giây và di chuyển ba bước (mỗi lần di chuyển chân được tính một bước).

* Trong thi đấu, VĐV được quyền ném, đánh, đẩy, đập, chặn và bắt bằng mọi cách, chỉ bị phạt khi để bóng chạm từ cẳng chân trở xuống.

* Được đập bóng xuống đất một lần rồi bắt lại bóng bằng một hoặc hai tay.

* Được phép đưa bóng từ tay này sang tay kia, không chuyển rời tay.

* Không được chạm bóng nhiều lần trước khi bóng chạm sân, chạm đối thủ khác hoặc khung thành (trừ khi bắt bóng không chắc).

* Được chơi bóng khi đang ngồi, quỳ hoặc nằm trên sân.

* Bóng chạm trọng tài khi đang làm nhiệm vụ trên sân vẫn tiếp tục thi đấu.

* Không chạm bóng bằng chân hoặc cẳng chân trừ khi đối phương ném vào chân.

* Thi đấu tiêu cực : Đội không được phép giữ bóng mà không có nỗ lực rõ ràng về tấn công hoặc ném bóng vào khung thành. Trọng tài ra kí hiệu cảnh cáo nếu đội không thay đổi tấn công sẽ bị phạt trực tiếp.

ĐIỀU 8. LỖI VÀ THÁI ĐỘ PHI THỂ THAO

* Không được dùng tay, chân để cản đối phương. Không níu, ôm, kéo, xô, đẩy, chạy, nhảy lao vào đối phương.

* Không xô, đẩy đối phương vào vùng cấm địa.

* Không được giật bóng đối phương đang cầm trên tay.

* Không dùng nắm đấm để đẩy bóng khỏi tay đối phương.

* Không ném bóng gây nguy hiểm cho đối phương hoặc làm những động tác giả gây nguy hiểm cho họ.

* Nếu những trường hợp vi phạm thô bạo thì bị truất quyền thi đấu.

ĐIỀU 9. BÀN THẮNG

* Bàn thắng được tính khi bóng hoàn toàn vượt qua đường cuối sân ở trong khung thành mà không có lỗi vi phạm của đội tấn công.

* Nếu cầu thủ phòng ngự phạm lỗi mà bóng vẫn vào khung thành thì bàn

thắng được tính.

* Trọng tài, báo giờ viên đã báo ngừng trận đấu trước khi bóng vào khung thành thì bàn thắng không được tính.

* Trừ trường hợp TM phát bóng, tất cả các đấu thủ phòng ngự ném bóng vào khung thành đều được tính là bàn thắng.

* Bất kì ai không phải là đấu thủ thi đấu trên sân có hành vi ngăn chặn bóng không cho vào lưới thì bàn thắng vẫn công nhận mặc dù bóng vẫn chưa đi hết đường biên ngang trong khung thành.

* Đội nào ghi nhiều bàn thắng hơn sẽ dành phần thắng.

ĐIỀU 10. QUẢ GIAO BÓNG

* Ở đầu trận đấu, đội thắng trong bốc thăm sẽ được quyền ưu tiên chọn giao bóng trước hoặc chọn sân (đội còn lại sẽ chọn sau). Vào hiệp hai sẽ thực hiện đổi sân và đổi đội giao bóng.

* Sau mỗi bàn thắng, đội thua được giao bóng.

* Giao bóng ở giữa sân, trong vòng ba giây sau tiếng còi của trọng tài.

* Khi giao bóng, đấu thủ hai đội phải ở bên phần sân của mình và các đấu thủ không giao bóng phải ở vị trí cách người giao bóng tối thiểu là 3m.

ĐIỀU 11. NÉM BIÊN

* Khi bóng ra khỏi đường biên dọc hoặc biên ngang (bóng chạm đấu thủ phòng thủ) thì trọng tài cho đội không chạm bóng trước đó được hưởng quyền ném biên.

* Thực hiện ném biên ngay vị trí bóng ra biên. Nếu bóng ra khỏi biên ngang thì quả ném biên thực hiện ở góc sân.

* Người ném biên phải đặt một chân trên đường biên cho đến khi bóng rời tay. Trước khi ném biên không được đập hoặc đặt bóng xuống đất rồi cầm lên lại.

* Các đấu thủ phòng ngự phải đứng cách người ném biên tối thiểu 3m, trừ trường hợp quả ném biên được thực hiện ở sát khu vực 6m.

ĐIỀU 12. PHÁT BÓNG

* Khi đội tấn công ném bóng ra khỏi đường biên ngang hoặc bóng chạm TM ra ngoài khung thành.

* Phát bóng từ khu cấm địa không cần chờ tiếng còi trọng tài.

* Sau khi phát bóng, TM có thể chơi tiếp khi bóng đã chạm một đấu thủ khác.

ĐIỀU 13. NÉM PHẠT TRỰC TIẾP

Trọng tài cho ném phạt trực tiếp trong những trường hợp sau :

- * Thay đổi người phạm luật.
- * Chơi bóng phạm luật.
- * Các đấu thủ vi phạm vùng cấm địa.
- * Chơi tiêu cực.
- * Lỗi cá nhân, giao bóng phạm luật.
- * Tư thế ném bóng phạm luật.
- * Phạm luật khi ném phạt đền.

* Khi ném phạt trực tiếp không cần chờ tiếng còi trọng tài. Người ném phạt phải đứng tư thế và ném đúng vị trí được phạt (không được đập bóng hoặc đặt bóng xuống rồi nhặt bóng lên).

* Nếu vị trí phạm lỗi ở khoảng giữa vòng cấm địa và vòng 9m, đội tấn công sẽ ném phạt từ ngoài vòng 9m ở vị trí gần nơi phạm lỗi. Các đấu thủ tấn công không được chạm hoặc vượt quá vạch 9m trước khi bóng rời tay người ném.

* Trường hợp trọng tài thổi còi chỉnh đốn vị trí ném phạt thì chỉ được ném sau tiếng còi cho phép của trọng tài.

* Sử dụng luật lợi thế trong trường hợp khi thổi phạt sẽ làm ảnh hưởng đến hiệu quả của đợt tấn công.

* Nếu có quyết định một quả phạt trực tiếp, đội phạm lỗi lập tức đặt bóng xuống sàn tại điểm đang đứng cấm bóng.

ĐIỀU 14. NÉM PHẠT ĐỀN 7 MÉT

Phạt đền trong các trường hợp sau đây :

* Lỗi cá nhân (xảy ra ở bất kì vị trí nào trên sân) gây ảnh hưởng đến cơ hội làm bàn của đấu thủ tấn công.

* Vi phạm vùng cấm địa làm cản trở đấu thủ tấn công đang giữ bóng.

* Ném phạt đền trong vòng ba giây sau tiếng còi của trọng tài.

* Người ném phạt đứng trước vạch 7m (không được chạm hoặc vượt quá vạch 7m trước khi bóng rời tay), các đấu thủ còn lại phải đứng ngoài vòng 9m.

* Nếu đấu thủ đội tấn công vi phạm luật trước khi bóng được ném thì bên phòng thủ được ném phạt trực tiếp tại vị trí đó. Nếu đấu thủ phòng thủ vi phạm luật khi bóng chưa ném phạt thì trọng tài vẫn công nhận bàn thắng khi bóng vào lưới và sẽ cho ném lại nếu bóng không vào.

* Không được thay Thủ môn khi VĐV thực hiện ném phạt 7m đã sẵn sàng và đứng đúng vị trí.

ĐIỀU 15. CÁCH NÉM BÓNG

* Trước khi ném phạt, người ném phạt phải cầm bóng, các đấu thủ còn lại của hai đội phải đứng đúng vị trí qui định. Nếu vi phạm, trọng tài sẽ cho ném lại hoặc đội kia được hưởng quả phạt.

* Trừ trường hợp phạt đền, người ném phạt có thể ném bất kì lúc nào.

* Khi ném phạt, tối thiểu phải có một chân chạm đất.

* Người ném phạt không được chạm bóng tiếp nếu bóng chưa chạm vào một đấu thủ khác hoặc chưa chạm khung thành.

* Khi giao bóng, lúc ném phạt đền 7m phải chờ tiếng còi trọng tài và phải ném bóng đi trong vòng ba giây sau đó.

* Khi phát bóng, ném biên hay thực hiện quả phạt trực tiếp thì không cần chờ còi, nếu chân chừ cố ý kéo dài thời gian trọng tài sẽ thổi còi nhắc nhở và phải ném bóng trong vòng ba giây sau tiếng còi nhắc nhở.

* Bóng ném phạt vào thẳng khung thành được công nhận bàn thắng trừ trường hợp trọng tài tung bóng.

ĐIỀU 16. CÁC HÌNH THỨC XỬ PHẠT

Được áp dụng kèm theo phạt trực tiếp hoặc phạt đền.

+ *Cảnh cáo*: Trọng tài phạt thẻ vàng cảnh cáo trong các trường hợp sau :

- * Phạm lỗi cá nhân nhiều lần.
- * Vi phạm khi đối phương ném phạt.
- * Có thái độ và hành vi phản thể thao.

+ *Tạm đuổi* : Trọng tài sẽ tạm đuổi trong hai phút đối với những trường hợp sau :

- * Không đặt bóng xuống đất khi đội mình bị phạt.
- * Thay người vi phạm luật.
- * Tái phạm lỗi khi đã bị cảnh cáo.
- * Tái phạm hành vi phản thể thao.
- * Là kết quả của việc truất quyền thi đấu của đấu thủ và chỉ đạo viên trong suốt quá trình thi đấu.
 - Lần tạm đuổi thứ nhất và thứ hai trong vòng hai phút, không được thay thế đấu thủ khác cho đấu thủ bị tạm đuổi.

- Lần tạm đuổi thứ ba của đấu thủ vi phạm là hai phút và bị truất quyền thi đấu. Sau hai phút, đội được thay một đấu thủ khác.

+ *Truất quyền thi đấu* : Được áp dụng trong các trường hợp sau :

* Lỗi cá nhân thô bạo gây nguy hiểm cho sức khỏe, tính mạng của đối thủ.

* Thái độ, hành vi phản thể thao thô bạo.

* Bị tạm đuổi đến lần thứ ba.

* Đấu thủ không có quyền thi đấu vào sân.

- Trọng tài sẽ phạt thẻ đỏ cho các trường hợp bị truất quyền thi đấu. Sau hai phút, đội có đấu thủ bị truất quyền thi đấu được thay VĐV khác vào.

+ *Đuổi hẳn* :

* Nếu hành hung trọng tài.

* Có thái độ thô bạo trong sân, hành hung đấu thủ đối phương hay đồng đội.

- Đuổi hẳn cho tới hết trận đấu và không được thay thế đấu thủ khác. Nếu TM bị tạm đuổi hoặc bị đuổi hẳn thì được thay thế một TM khác với điều kiện là phải có một đấu thủ khác của đội phải ra sân.

+ *Vi phạm nhiều lần trong một tình huống* : đội thi đấu thiếu người trong vòng 4 phút

* Đấu thủ bị tạm đuổi hai phút mà tiếp tục có thái độ phi thể thao thì bị thêm hai phút tạm đuổi.

* Đấu thủ vừa bị truất quyền thi đấu có hành vi phi thể thao thì đội đó chơi thiếu người trong 4 phút.

* Đấu thủ bị tạm đuổi hai phút và do có hành vi phi thể thao tiếp tục bị truất quyền thi đấu thì đội đó chơi thiếu người trong 4 phút.

* Đấu thủ bị truất quyền thi đấu lại phạm lỗi có hành vi phi thể thao nghiêm trọng thì đội đó chơi thiếu người trong 4 phút.

+ *Phạm lỗi ngoài thời gian thi đấu* :

* Trước trận đấu :

- Cảnh cáo những trường hợp có thái độ phi thể thao.

- Truất quyền thi đấu đấu thủ có hành vi phi thể thao nghiêm trọng hoặc tấn công, ẩu đả, hành hung người khác nhưng đội đó

vẫn được phép bắt đầu trận đấu với 12 đấu thủ và 4 chỉ đạo viên.

* Trong lúc nghỉ giữa hiệp :

- Cảnh cáo những trường hợp có thái độ phi thể thao.
- Truất quyền thi đấu đấu thủ có hành vi phi thể thao nghiêm trọng hoặc tấn công, ẩu đả, hành hung người khác nhưng đội đó vẫn được phép tiếp tục trận đấu với lượng người như trước khi nghỉ giữa hiệp.

* Sau trận đấu :

- Lập biên bản báo cáo với Ban tổ chức.

ĐIỀU 17. TRỌNG TÀI

* Mỗi trận đấu được điều khiển bởi hai trọng tài có quyền hạn ngang nhau với sự hỗ trợ của một thư ký và một trọng tài bấm giờ.

* Hai trọng tài đứng ở hai phần sân khác nhau lúc đầu trận đấu. Trọng tài được chỉ định ở vị trí thứ nhất lúc triệu tập đứng về phần sân của đội sắp giao bóng, lúc ấy gọi là trọng tài giữa sân, cho thổi còi bắt đầu trận đấu.

* Trọng tài thứ hai sẽ là trọng tài cuối sân khi đội bên sân mình ở đợt phòng thủ. Khi đội đó chuyển sang tấn công, trọng tài tiến lên và trở thành trọng tài giữa sân, trong khi đó trọng tài còn lại trở thành trọng tài cuối sân.

* Trong suốt trận đấu, hai trọng tài liên tục đổi sân nhiều lần.

* Trọng tài giữa sân chú ý đến các lỗi vi phạm, cho giao bóng, cho ném phạt đền và các lỗi tiêu cực.

* Trọng tài cuối sân chú ý các lỗi vi phạm vùng cấm địa, kết quả bàn thắng.

* Nếu có hai quyết định khác nhau về các lỗi vi phạm thì chọn quyết định của trọng tài phạt nặng hơn. Nếu hai quyết định trái ngược nhau thì hai trọng tài phải hội ý, nếu không thống nhất thì chọn quyết định của trọng tài giữa sân.

* Những quyết định của trọng tài không được phản đối, chỉ có thể khiếu nại các quyết định trái với luật định.

* Trong thi đấu, chỉ có đội trưởng mới được quyền khiếu nại.

* Trọng tài có quyền cho tạm dừng hoặc dừng hẳn trận đấu.

* Trọng tài phải mặc trang phục màu đen.

ĐIỀU 18. TRỌNG TÀI BẮM GIỜ VÀ THƯ KÝ

* Trọng tài bấm giờ có trách nhiệm đối với thời gian thi đấu, thời gian

tạm dừng, thời gian tạm đuổi. Trọng tài bấm giờ có quyền tạm dừng trận đấu khi cần thiết.

* Thư kí có trách nhiệm đối với danh sách các đội, biên bản thi đấu, kiểm soát việc ra vào sân của các đấu thủ.

* Nếu không có bảng điểm điện tử thì :

- Trọng tài bấm giờ phải thông báo cho 2 đội thời gian thi đấu, thời gian còn lại và đặc biệt thời gian tạm dừng trận đấu.

- Trọng tài bấm giờ phải có trách nhiệm báo hiệu khi kết thúc mỗi hiệp và kết thúc trận đấu.

* Trọng tài bấm giờ phải giơ bảng lên bàn của mình báo kết thúc thời gian tạm đuổi cùng với số áo của đấu thủ đó.

NHỮNG KÍ HIỆU CỦA TRỌNG TÀI KHI ĐIỀU KHIỂN TRẬN ĐẤU

I. Lỗi kỹ thuật:

Khi các đấu thủ vi phạm lỗi kỹ thuật, trọng tài thổi còi nhẹ và ngắn :

1/ Giữ bóng quá ba giây, chạy quá ba bước: Trọng tài thổi còi, hai tay gập, khớp khuỷu đưa ra trước ngực, xoay tròn hai cẳng tay.

2/ Hai lần dẫn bóng: Trọng tài đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay úp xuống đất, các ngón tay khép lại. Luân phiên đưa hai cánh tay lên xuống.

3/ Bóng chạm chân: Trọng tài đưa chân phải lên, co đầu gối lại, dùng bàn tay phải đặt lên cẳng chân phải.

4/ Vi phạm vùng cấm địa: Trọng tài đưa thẳng một cánh tay về trước, lòng bàn tay úp và đưa cánh tay qua lại (động tác này sử dụng cho cả trường hợp vi phạm 9m khi phạt trực tiếp, phạt đền, ném biên).

5/ Bóng ra biên, phát bóng của Thủ môn: Trọng tài thổi còi thẳng hai cánh tay chỉ về hướng ném biên hoặc phát bóng.

6/ Giữ khoảng cách 3m: Trọng tài đẩy hai bàn tay ở ngực ra phía trước (các ngón tay khép, lòng bàn tay hướng về trước, mũi bàn tay hướng lên trên).

II/ Lỗi cá nhân:

Trọng tài thổi tiếng còi mạnh, kéo dài :

1/ Lỗi cản trở, đẩy người: Trọng tài đưa hai nắm đấm hướng vào nhau ở phía trước ngực, lòng bàn tay úp.

2/ Lỗi kéo tay hoặc đánh tay: Trọng tài đưa thẳng một cánh tay về trước, tay còn lại làm động tác đánh nhẹ vào.

3/ Lỗi tông vào hàng phòng ngự: Trọng tài dùng nắm đấm đâm vào lòng

bàn tay còn lại ở phía trên đầu.

4/ Ném phạt trực tiếp, ném biên: Trọng tài đưa thẳng một cánh tay về hướng ném phạt hoặc ném biên.

5/ Tạm đuổi: Trọng tài đưa cao tay phải, hai ngón trỏ và giữa tạo thành chữ V, các ngón khác co lại. Tay trái đưa thẳng về hướng đấu thủ bị tạm đuổi.

6/ Phạt cảnh cáo, truất quyền thi đấu: Trọng tài thổi còi sau đó hướng về người phạm lỗi rút thẻ vàng hoặc thẻ đỏ đưa lên cao và quay hướng về bàn thư kí.

7/ Đuổi hẳn: Trọng tài đưa hai tay bắt chéo lên đầu, hai bàn tay duỗi, các ngón tay khép lại.

III. Các hiệu tay khác:

1/ Công nhận bàn thắng: Trọng tài đưa thẳng cánh tay phải lên cao, bàn tay khép, lòng bàn tay hướng về phía trước.

2/ Tạm dừng trận đấu: Trọng tài thổi ba còi ngắn đồng thời đưa tay phải lên cao đầu, bàn tay úp và tiếp xúc với mũi bàn tay trái thành chữ T.

3/ Thi đấu tiêu cực: Trọng tài thổi còi ngắn, đưa cánh tay trái về trước vuông góc thân mình và tay phải nắm vào cổ tay trái.

Chương IV

PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU

I. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU BÓNG NÉM

I.1. Nhiệm vụ và các hình thức thi đấu:

I.1.1. Nhiệm vụ

** Thi đấu bóng ném nhằm giải quyết những nhiệm vụ sau:*

- Tuyên truyền, phát động phong trào tập luyện môn bóng ném.
- Trao đổi kinh nghiệm và nâng cao trình độ kỹ chiến – thuật cho VĐV
- Thúc đẩy sự hăng say tập luyện của học sinh và vận động viên.
- Phát hiện những đơn vị , đội, cá nhân có năng khiếu để bồi dưỡng và đưa vào các đội tuyển trên.
- Tổ chức giải trí lành mạnh nhằm phục vụ cho nhu cầu thưởng thức nghệ thuật thể thao của quần chúng.
- Đánh giá kết quả huấn luyện và trình độ thi đấu của vận động viên.

I.1.2. Các hình thức thi đấu

** Dựa vào mục đích, yêu cầu và nhiệm vụ thi đấu mà tiến hành tổ chức thi đấu theo từng hình thức khác nhau:*

- Thi đấu giải.
- Thi đấu xếp hạng.
- Thi đấu giao hữu.
- Thi đấu biểu diễn.
- Thi đấu tuyển chọn.
- Thi đấu kiểm tra.

II. CÁC GIAI ĐOẠN TIẾN HÀNH TỔ CHỨC MỘT GIẢI BÓNG NÉM

II.1. Giai đoạn chuẩn bị

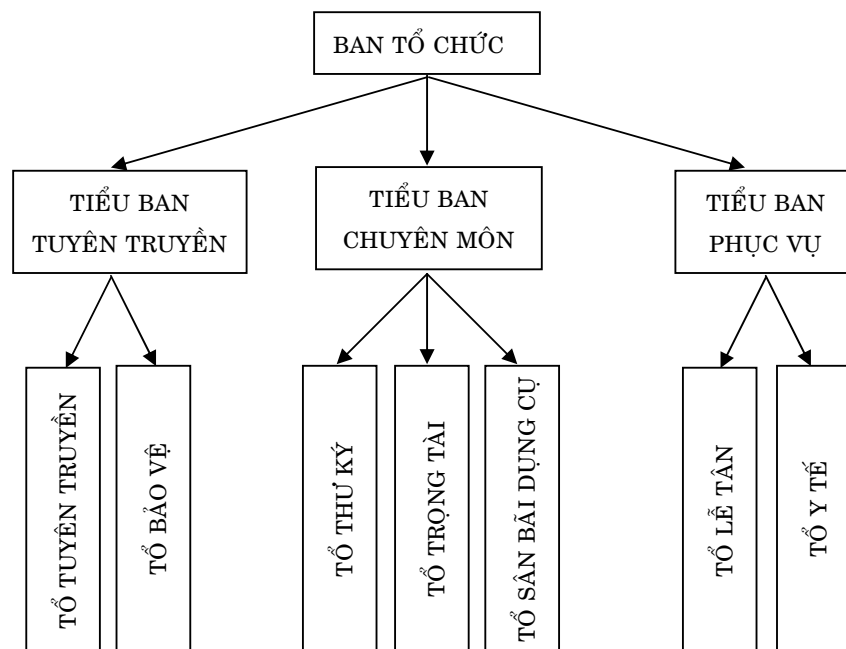
** Thông qua điều lệ giải:*

Điều lệ giải là một văn bản có tính chất pháp lý bao gồm các nguyên tắc

và quy ước trong thi đấu mà tất cả các đối tượng có liên quan đến giải đều phải tuyệt đối chấp hành. Nội dung của một điều lệ giải cần thể hiện rõ ràng được các mục cụ thể như sau:

- Tên gọi của giải.
 - Mục đích – ý nghĩa của giải.
 - Đối tượng và điều kiện tham dự giải: Quy định rõ đối tượng nào được tham gia thi đấu (khu vực, lứa tuổi, đẳng cấp, giới tính, tư cách đạo đức...).
 - Hình thức tổ chức thi đấu: Quy định về cách tính điểm, xếp hạng, thể thức thi đấu và luật thi đấu (luật năm nào) sẽ được áp dụng đối với từng giải.
 - Thời gian đăng ký tham gia giải, địa điểm đăng ký và họp bốc thăm để tiến hành xếp lịch thi đấu.
 - Lệ phí thi đấu giải của các đội. Các chế độ bồi dưỡng, ăn ở... cho vận động viên, cho trọng tài...
 - Hình thức khen thưởng và kỷ luật.
- * Ban hành và phổ biến điều lệ giải đến các đơn vị tham gia thi đấu ít nhất trước hai tháng để các đội có thời gian chuẩn bị.
- * Ấn định địa điểm và thời gian thi đấu.
- * Thành lập ban tổ chức giải, ban trọng tài và các ban phục vụ thi đấu.

Tùy vào quy mô của giải mà Ban tổ chức sẽ quyết định thành phần nhân sự cho phù hợp và tiến hành phân công nhiệm vụ cụ thể rõ ràng đến các tiểu ban:



Sơ đồ Ban tổ chức giải

II.2. Giai đoạn tiến hành thi đấu

** Nhiệm vụ của của Ban trọng tài:*

- Kiểm tra sân bãi dụng cụ.
- Chỉ định trọng tài điều khiển trận đấu, thư ký, trọng tài theo dõi giờ.
- Thống nhất tư tưởng và phương pháp làm việc của các trọng tài.
- Tổ chức bốc thăm thi đấu.
- Đặt lịch thi đấu và đảm bảo việc thi hành lịch cho tất cả các trận đấu từ đầu đến cuối giải.
- Thống nhất phương pháp và thời gian nộp đơn.

** Ban tổ chức phải tổng hợp diễn biến của các trận đấu, ngày đấu để:*

Tiến hành thống kê thành tích thi đấu của các đội. Bên cạnh đó sẽ có biện pháp giải quyết kịp thời, đúng luật mọi trường hợp sai phạm xảy ra trong quá trình thi đấu.

II.3. Giai đoạn sau thi đấu

* Sau khi kết thúc giải, tổng trọng tài và các thư ký sẽ họp và báo cáo tổng kết lên Ban tổ chức thi đấu. Bảng tổng kết cần nêu rõ ưu khuyết điểm của việc tổ chức thi đấu và phải được thông qua Ban trọng tài.

* Căn cứ vào các nội dung được báo cáo Ban tổ chức sẽ họp các bộ phận có liên quan để rút kinh nghiệm, đánh giá kết quả thi đấu và tiến hành công bố thành tích – trao giải thưởng. Kết thúc giải.

III. CÁC HÌNH THỨC TỔ CHỨC THI ĐẤU BÓNG NÉM

- Hình thức thi đấu loại trực tiếp
- Hình thức thi đấu vòng tròn
- Hình thức thi đấu hỗn hợp

Căn cứ vào các yếu tố có liên quan trực tiếp đến quá trình hình thành và triển khai tổ chức một giải bóng ném như: Tổng số đội tham dự giải, thời gian tiến hành một giải, điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ trọng tài... mà Ban tổ chức sẽ quyết định hình thức tổ chức thi đấu phù hợp với giải đó.

III.1. Hình thức thi đấu loại trực tiếp

** Hình thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua:*

- Nguyên tắc: Đội nào thua một lần sẽ bị loại và không được tiếp tục tham gia thi đấu ở vòng kế tiếp.

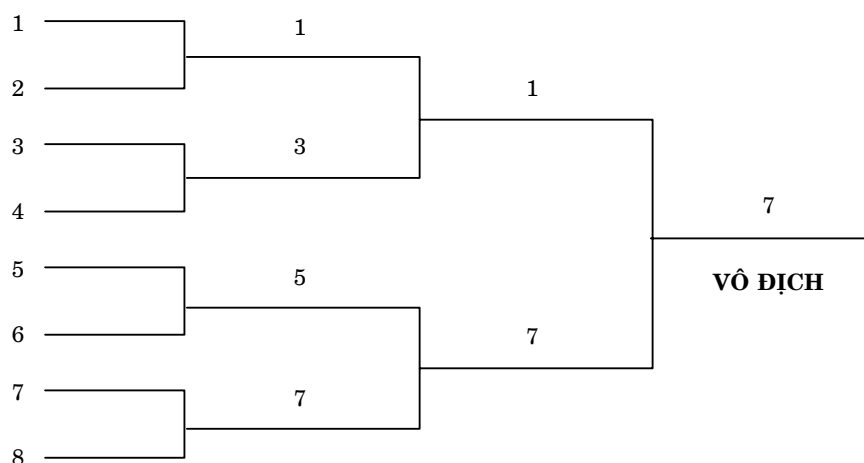
Hình thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua có thời gian tiến hành thi đấu ngắn nên ít tốn kém về kinh phí tổ chức giải và phù hợp với những giải có nhiều đội tham dự nhưng giữa các đội lại có sự chênh lệch đáng kể về trình độ thi đấu. Tuy nhiên, hình thức này khó có thể đánh giá và xác định chính xác được trình độ của từng đội hoặc từng cá nhân vận động viên.

- Cách vẽ sơ đồ thi đấu: Khi tiến hành vẽ sơ đồ thi đấu theo hình thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua cho một giải bóng ném bất kỳ chúng ta cần lưu ý đến 2 trường hợp sau:

+ *Trường hợp 1*: Nếu tổng số đội tham dự giải phù hợp với $2n$ như các số 4, 8, 16, 32... thì các đội sẽ tham gia thi đấu ngay ở vòng đầu tiên theo từng cặp (2 đội).

Vi dụ: Vẽ sơ đồ thi đấu của một giải gồm có 8 đội tham dự.

Vòng 1 Vòng 2 Vòng 3



+ *Trường hợp 2*: Nếu tổng số đội tham dự giải không phù hợp với $2n$ thì chúng ta phải tiến hành xác định một số đội để tham gia trận đấu phụ. Các đội tham gia trận đấu phụ bắt buộc phải gặp nhau ở vòng thứ 1, các đội còn lại sẽ được miễn thi đấu ở vòng 1 và chỉ bắt đầu thi đấu từ vòng thứ 2.

Cách tính số đội tham gia trận đấu phụ, cách tính tổng số trận đấu

$$X = (a - 2^n).2$$

$$Y = a - 1$$

X : Số đội tham gia trận đấu phụ

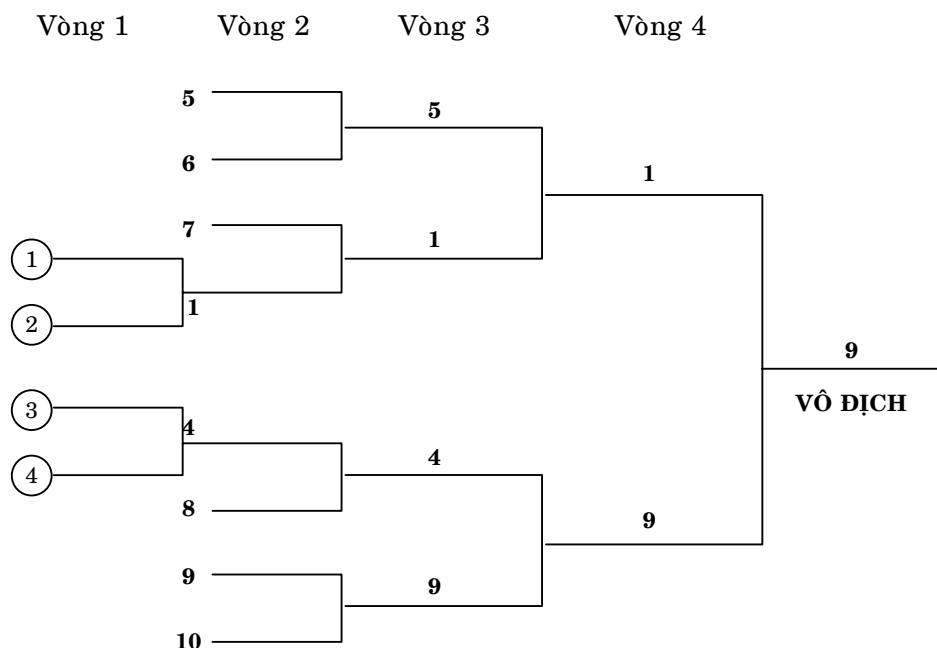
Y : Tổng số trận đấu

a : Tổng số đội tham dự giải

a : Tổng số đội tham dự giải

2^n : Là lũy thừa của 2 để được một số gần nhất và nhỏ hơn A.

Ví dụ: Sơ đồ thi đấu của một giải gồm có 10 đội tham dự.



Các đội bốc thăm trúng số 1, 2, 3, 4 sẽ phải tham gia các trận đấu phụ ở vòng 1

** Hình thức thi đấu loại trực tiếp hai lần thua:*

- *Nguyên tắc:* Đội nào thua hai lần sẽ bị loại.

Hình thức thi đấu loại trực tiếp hai lần thua phù hợp với những giải có số đội tham dự không nhiều và trình độ giữa các đội chênh lệch nhau. Hình thức này đòi hỏi việc tổ chức giải phải khá qui mô với thời gian thi đấu tương đối dài nên các đội sẽ có điều kiện chuẩn bị cho thi đấu tốt hơn.

- *Cách vẽ sơ đồ thi đấu:*

Việc vẽ sơ đồ thi đấu theo hình thức thi đấu loại trực tiếp hai lần thua nhìn chung vẫn được vận dụng tương tự như thi đấu loại trực tiếp một lần thua nhưng phải tiến hành chia làm 2 bảng và thực hiện một số bước có nội dung như sau:

- *Chia bảng:*

+ **Bảng A:** Là bảng thi đấu loại để xác định lần thua thứ nhất của các đội tham gia thi đấu giải.

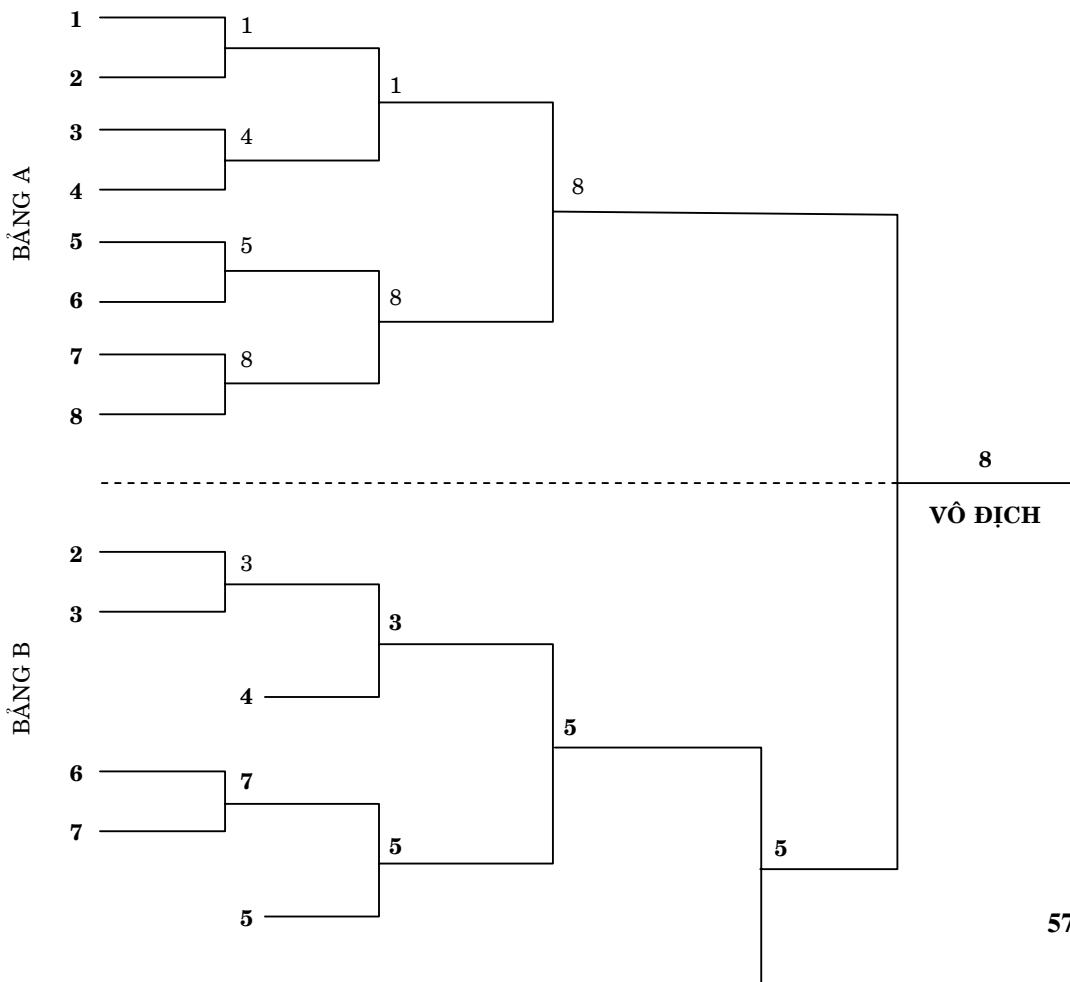
+ Bảng B: Là bảng thi đấu loại dành cho các đội đã có một lần thua sau khi tham gia thi đấu ở bảng A để các đội này sẽ đấu thêm 1 trận thứ 2.

Đội nhất của bảng A sẽ đấu với đội nhất của bảng B. Nếu đội bảng A thắng sẽ là đội vô địch của toàn giải, nếu đội bảng B thắng thì 2 đội phải đấu thêm 1 trận nữa để phân ngôi vô địch.

- Cách xác định số đội và vẽ sơ đồ thi đấu cho mỗi bảng:

- + Bảng A: Có số đội tham gia bằng tổng số đội tham dự giải (a). Bảng này có sơ đồ thi đấu giống như sơ đồ thi đấu loại trực tiếp một lần thua.
- + Bảng B: Có số đội tham gia bằng tổng số đội tham dự giải trừ đi một đội đã vô địch ở bảng A (a - 1). Sơ đồ thi đấu của bảng B là sơ đồ thi đấu loại trực tiếp một lần thua của những đội đã lần lượt bị thua theo thứ tự các trận đấu ở bảng A chuyển sang.

Vi dụ: Vẽ sơ đồ thi đấu theo hình thức thi đấu loại trực tiếp 2 lần thua cho một giải bóng ném gồm có 8 đội tham dự.



III.2. Các hình thức thi đấu vòng tròn

Thi đấu vòng tròn chia làm 3 loại đó là vòng tròn đơn, vòng tròn kép và vòng tròn chia bảng. Ưu điểm chung của các hình thức thi đấu vòng tròn là sẽ đánh giá và xác định chính xác được trình độ của từng đội, từng vận động viên tham gia thi đấu nhưng thời gian tiến hành thi đấu giải thường bị kéo dài và tốn kém về kinh phí tổ chức.

* *Hình thức thi đấu vòng tròn đơn:*

- Nguyên tắc: Mỗi đội phải thi đấu với nhau một lần.

- Cách vẽ sơ đồ thi đấu: Khi tiến hành vẽ sơ đồ thi đấu theo hình thức thi đấu vòng tròn đơn cho một giải bóng ném bất kỳ chúng ta cần lưu ý đến 2 trường hợp sau:

Trường hợp số đội tham dự là số chẵn: Trường hợp số đội tham dự là số lẻ:

Số vòng đấu: $D = a - 1$

Số vòng đấu: $D = a$

Tổng số trận đấu:

$$Y = \frac{a.(a - 1)}{2}$$

Với:

D: Số vòng đấu

a : Tổng số đội tham dự giải

Y : Tổng số trận đấu

Chúng ta cần chú ý xác định số vòng đấu và vị trí của số cố định (làm trụ) để lần lượt đặt các số còn lại theo ngược chiều kim đồng hồ từ phía dưới của số cố định rồi xoay vòng cho đến khi hết lượt đấu.

Vi dụ 1: Vẽ sơ đồ thi đấu theo hình thức thi đấu vòng tròn đơn cho một giải bóng ném gồm có 6 đội tham dự.

Áp dụng công thức trên ta có:

- Số vòng đấu là: $D = 6 - 1 = 5$ (vòng)

- Tổng số trận đấu:

$$Y = \frac{6.(6 - 1)}{2} = 15(\text{trận})$$

VÒNG 1	VÒNG 2	VÒNG 3	VÒNG 4	VÒNG 5
(1) - 6	(1) - 5	(1) - 4	(1) - 3	(1) - 2
2 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 6
3 - 4	2 - 3	6 - 2	5 - 6	4 - 5

Lấy số (1) làm trụ để các đội xoay vòng

Vi dụ 2: Vẽ sơ đồ thi đấu theo hình thức thi đấu vòng tròn đơn cho một giải bóng ném gồm có 5 đội tham dự.

Áp dụng công thức trên ta có:

- Số vòng đấu là: $D = 5$ (vòng)

- Tổng số trận đấu:

$$\frac{5.(5 - 1)}{2} = 10(\text{trận})$$

VÒNG 1	VÒNG 2	VÒNG 3	VÒNG 4	VÒNG 5
(0) - 5	(0) - 4	(0) - 3	(0) - 2	(0) - 1
1 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 1	2 - 5
2 - 3	1 - 2	5 - 1	4 - 5	3 - 4

Lấy số (0) làm trụ để các đội xoay vòng

* *Hình thức thi đấu vòng tròn kép:*

Cách sắp xếp và vạch sơ đồ thi đấu của hình thức này giống như thi đấu vòng tròn đơn nhưng mỗi đội phải gặp nhau 2 lần (lượt đi và lượt về). Số vòng đấu và tổng số trận đấu sẽ tăng gấp đôi.

* *Hình thức thi đấu vòng tròn chia bảng:*

Trong trường hợp có nhiều đội tham dự giải nhưng lại có thời gian hạn chế thì dùng hình thức vòng tròn chia bảng.

* *Thứ tự tổ chức như sau:*

- Chia số đội tham dự giải thành nhiều bảng.
- Các đội cùng bảng sẽ đấu vòng tròn để xác định đội đầu bảng.
- Sau đó các đội đầu bảng tiếp tục đấu vòng tròn để chọn đội vô địch.

Lưu ý: Khi tiến hành chia bảng nên chia các đội hạt giống ra đều các bảng rồi sau đó mới cho các đội còn lại bốc thăm để phân vào các bảng. Thường các đội hạt giống là các đội đã đạt thành tích cao trong những giải thi đấu trước đó.

III.3. Hình thức thi đấu hỗn hợp

Đây là hình thức tổ chức thi đấu tiên tiến nhất hiện nay vì nó dung hòa được những ưu và nhược điểm của hai hình thức thi đấu loại trực tiếp và thi đấu vòng tròn. Hình thức thi đấu hỗn hợp được tiến hành theo 2 giai đoạn:

** Giai đoạn đấu loại:*

Chia các đội tham dự giải thành nhiều bảng, mỗi bảng có số đội đồng đều nhau hoặc hơn kém nhau không quá một đội, sau đó tiến hành thi đấu để xác định thứ tự của từng bảng.

** Giai đoạn chung kết:*

Chọn 1 hoặc 2 đội đứng đầu ở các bảng vào thi đấu vòng chung kết để xác định đội vô địch.

Hình thức thi đấu hỗn hợp có thể tiến hành bằng cách cho các đội thi đấu loại trực tiếp trước rồi mới đấu vòng tròn sau hoặc ngược lại, hoặc cũng có thể cả 2 giai đoạn đều cho thi đấu vòng tròn...

IV. CÁCH XẾP HẠNG CÁC ĐỘI

IV.1. Qui định

Các đội sẽ được xếp hạng theo trận thắng hoặc thua của từng đội bóng. Mỗi trận thắng được 2 điểm, mỗi trận thua được 1 điểm (kể cả thua vì bỏ cuộc) và 0 điểm cho trận thua vì bị truất quyền thi đấu.

* Nếu trong bảng xếp hạng có 2 đội bằng điểm thì lấy kết quả của trận đấu trực tiếp giữa 2 đội đó để xác định thứ hạng. (cách 1)

* Nếu trận đấu giữa 2 đội lại hòa nhau thì thứ hạng sẽ được xác định bằng điểm thắng trung bình của tất cả các trận đấu trong bảng mà mỗi đội đã đạt được. (cách 2)

* Nếu có hơn 2 đội bằng điểm trong bảng xếp hạng thì cách xếp hạng thứ 2 sẽ được áp dụng nhưng chỉ lấy kết quả của các trận đấu giữa các đội bằng điểm. (cách 3)

* Sau khi áp dụng cách xếp hạng thứ 2 mà vẫn có một số đội bằng điểm nhau thì sẽ lấy điểm thắng trung bình của các trận đấu giữa các đội vẫn bằng điểm đó để xác định thứ hạng.

* Nếu vẫn có đội bằng điểm thì thứ hạng sẽ được xác định bằng điểm thắng trung bình của tất cả các trận đấu của mỗi đội đó ở trong bảng.

* Nếu trong bất kỳ trường hợp nào đó mà sau khi áp dụng các phương pháp trên để giảm bớt số đội bằng điểm chỉ còn lại 2 đội thì cách xếp hạng thứ 1 và 2 sẽ được áp dụng.

* Nếu sau khi đã giảm bớt số đội bằng điểm mà vẫn còn hơn 2 đội bằng

điểm thì sẽ áp dụng cách tính điểm của cách xếp hạng thứ 3.

IV.2. Lưu ý

* Nếu sau khi đã áp dụng tất cả các bước trên mà vẫn còn đội bằng điểm nhau thì sẽ tiến hành rút thăm để xác định thứ hạng. Phương pháp rút thăm sẽ được Cố vấn kỹ thuật hoặc Ban tổ chức quyết định.

* Điểm thắng trung bình luôn được tính bằng cách chia.

* Không chấp nhận tỷ số hòa trong các trận đấu, kể cả khi áp dụng hình thức thi đấu vòng tròn.

* Trường hợp đối với 1 giải chỉ có 3 đội tham gia thi đấu mà lại hòa nhau thì không thể giải quyết theo các bước nêu trên (3 đội đều có tỷ số trung bình bằng nhau). Như vậy sẽ sử dụng tổng số điểm thắng của mỗi đội để xác định thứ hạng.

Vi dụ: Kết quả giữa các trận thi đấu của 3 đội A, B, C là:

A – B	32 – 25
A – C	14 – 21
B – C	41 – 34

- Kết quả cuối cùng:

Đội	Số trận đấu	Thắng	Thua	Điểm	Điểm thắng thua	Tỷ số t.bình
A	2	1	1	3	46 : 46	1,000
B	2	1	1	3	66 : 66	1,000
C	2	1	1	3	55 : 55	1,000

- Xếp hạng chung cuộc:

Hạng 1: Đội B (166 điểm thắng)

Hạng 2: Đội C (155 điểm thắng)

Hạng 3: Đội A (146 điểm thắng)

Nếu các đội lại có số điểm thắng bằng nhau thì sẽ tiến hành rút thăm để xác định thứ hạng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bóng ném – A.A Xurkan & N.P Kluxốp – NXB TĐTT Hà Nội 1983.
2. Bóng ném – PGS.TS Nguyễn Thiệt Tình – NXB TĐTT Hà Nội 1993.
3. Huấn luyện Bóng ném – ThS. Nguyễn Hùng Quân – NXB TĐTT Hà Nội 2000.
4. Kỹ – Chiến thuật Bóng ném - ThS. Nguyễn Hùng Quân - NXB TĐTT Hà Nội 2000.
5. Luật Bóng ném – NXB TĐTT Hà Nội 2004.

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

Chương Một: LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG NÉM

- I. Sự ra đời của môn bóng ném
- II. Sự hình thành và phát triển của môn thể thao bóng ném sân lớn, ngoài trời
- III. Sự phát triển của môn bóng ném sân nhỏ hiện đại
- IV. Môn bóng ném ở Việt Nam và TP. HCM

Chương Hai: PHÂN LOẠI KỸ – CHIẾN THUẬT VÀ SỬ DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY MÔN BÓNG NÉM

- I. Phân khái quát
- II. Phân loại Kỹ – Chiến thuật môn bóng ném
- III. Sử dụng các phương pháp cơ bản trong giảng dạy môn bóng ném

Chương Ba: CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG NÉM VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

- I. Các kỹ thuật chuyên – bắt bóng cơ bản
- II. Các kỹ thuật dẫn bóng cơ bản
- III. Các kỹ thuật ném cầu môn cơ bản

Chương Bốn: LUẬT BÓNG NÉM

Chương Năm: PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU TÀI LIỆU THAM KHẢO

GIÁO TRÌNH BÓNG NÉM

MỤC LỤC

Trang

Chương I: LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG NÉM	
I. Sự ra đời của môn Bóng ném	
I. Sự hình thành và phát triển của môn thể thao Bóng ném sân lớn, ngoài trời	
I. Sự phát triển của môn Bóng ném sân nhỏ, hiện đại	
I. Bóng ném ở Việt Nam và tại thành phố Hồ Chí Minh.....	
Chương II: KỸ - CHIẾN THUẬT BÓNG NÉM VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CÁC KT CƠ BẢN	
I. Kỹ - Chiến thuật Bóng ném.....	
I.1. Các đặc điểm đặc trưng của kỹ - chiến thuật bóng ném	
I.2. Kỹ thuật bóng ném.....	
I.3. Chiến thuật bóng ném.....	
I.4. Sử dụng các phương pháp trong quá trình giảng dạy kỹ thuật môn bóng ném	
II. Phương pháp giảng dạy các kỹ thuật cơ bản	
II.1. Các kỹ thuật chuyên bắt bóng cơ bản.....	
II.2. Các kỹ thuật dẫn bóng cơ bản.....	
II.3. Các kỹ thuật ném cầu môn cơ bản.....	
Chương III: LUẬT BÓNG NÉM	
Chương IV: PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU	

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức – Hà Nội – ĐT: 8456155-8437013
Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1, TP. Hồ Chí Minh
ĐT: 8298378

GIÁO TRÌNH BÓNG NÉM

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập : **Xuân Toàn**

Sửa bản in : **Xuân Toàn**

Trình bày : **Thúy Nga**

Số đăng kí XB 15 KH/TDTT-1821/CXB-QLXB 25/12/2003.

In ... cuốn, khổ 19 × 27 cm, tại: Nhà in Thành Công.

In xong và nộp lưu chiểu Quý I/2005.