

HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

Nội dung: Bóng rổ 2

Mục tiêu của học phần:

a. Kiến thức:

- Lịch sử hình thành môn Bóng rổ;
- Quá trình phát triển Bóng rổ;
- Luật Bóng rổ cơ bản.

b. Kỹ năng:

- Kỹ thuật đột phá qua người;
- Kỹ thuật động tác nhảy ném rổ;
- Kỹ thuật động tác hai bước ném rổ một tay dưới thấp;
- Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn.

Nguồn tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Duy Hải (2014), Hướng dẫn kỹ thuật tập luyện môn Bóng rổ - Nxb TDTT
 2. Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam (2018), Luật FIBA
-

NỘI DUNG CHI TIẾT HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4 (BÓNG RỔ 2):

PHẦN KIẾN THỨC:

LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỔ

A. QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH MÔN BÓNG RỔ



Tháng 12/1891, James Naismith (sinh năm 1861), một giáo viên giáo dục thể chất của trường huấn luyện Springfield tại bang Massachusetts (Mỹ), khi tìm cách làm cho giờ học thể chất thêm sinh động, ông đã dựa theo những trò chơi với bóng được phát triển trước đây trong lịch sử: như trò chơi Pok-Tapok-ném bóng vào vòng tròn bằng đá được dính theo chiều thẳng đứng trên tường; trò chơi Ollamalitituli-ném bóng cao su vào 1 chiếc vòng làm bằng đá, để sáng tạo ra một trò chơi mới. Do những nét mới lạ, sinh động và hấp dẫn nên chỉ sau một thời gian ngắn trò chơi này đã lan rộng toàn nước Mỹ và ngày nay đã phát triển thành một môn thể thao hấp dẫn lôi cuốn hàng chục triệu người chơi trên hành tinh.

Ban đầu để phù hợp với điều kiện phòng tập của mình, James Naismith đã chọn quả bóng đá để có thể dễ dàng bắt, chuyền. Ông gắn 2 cái rổ mà người dân địa phương dùng

để hái đào vào ban công của phòng tập. Ban công của phòng tập thể dục lúc đó có chiều cao 3,05m vì thế ngày nay độ cao này tương ứng với khoảng cách từ mặt sân tới mép trên vành rổ.

Vì trong lớp có 18 học sinh cả nam cả nữ nên ông đã chia ra làm 2 đội, mỗi đội thi đấu với 9 người trên sân. Người chơi sẽ phải ném được bóng vào rổ càng nhiều càng tốt. Sau một thời gian số lượng người chơi giảm dần xuống còn 7 người, sau đó là 5 người, vì ông thấy số lượng 5 người trên sân là hợp lý.

Sau một thời gian tập luyện, ông thấy rằng cái rổ hái đào rất bất tiện, vì mỗi khi bóng vào rổ thì lại phải có một người đứng ở đó lấy bóng ra. Vì vậy ông đã cho thay bằng một vòng sắt và có treo túi lưới (túi lưới đó có một cái dây buộc vào, khi bóng vào rổ chỉ cần dật cái dây đó là quả bóng sẽ tung ra). Nhưng rồi cái túi lưới đó vẫn bị bất tiện, bởi khi bóng vào rổ, vẫn phải có người kéo dây thì mới lấy được quả bóng. Do vậy James Naismith cho cắt thủng cái túi lưới ra để khi bóng vào rổ, thì rơi ngay xuống. Như vậy là tác dụng chính của lưới chỉ là để xác định một cách chính xác xem quả bóng có vào rổ hay không mà thôi.

Tên gọi của môn Bóng rổ cũng được xuất phát từ đây: từ gốc tiếng Anh là Basketball trong đó Basket – rổ, Ball – bóng.

Cũng chính trong tháng 12/1891 James Naismith đã soạn thảo những điều luật đầu tiên cho môn Bóng rổ và dùng nó để tổ chức các trận đấu. Năm 1892 ông đã cho xuất bản “Sách luật chơi Bóng rổ” gồm 15 điều mà phần lớn những điều ấy dưới hình thức này hay hình thức khác vẫn được tiếp tục sử dụng cho đến ngày nay. Sau khi đưa vào thi đấu và hoàn thiện dần các điều luật thì môn Bóng rổ đã được tiếp nhận một cách tích cực, nhanh chóng được phổ biến trên toàn nước Mỹ và được công nhận là một môn thể thao. Môn Bóng rổ nhanh chóng được phổ biến tập luyện, thi đấu ở nhiều nước trên thế giới.

B. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN BÓNG RỔ

I. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN BÓNG RỔ TRÊN THẾ GIỚI

Quá trình phát triển của bóng rổ trên thế giới từ năm 1891 cho tới nay có thể chia ra làm 5 giai đoạn chính:

1. Giai đoạn 1: 1891 – 1918

- Từ một trò chơi vận động, bóng rổ dần trở thành môn thể thao có tất cả những đặc điểm tiêu biểu - của riêng mình.
- Năm 1894 tại Mỹ đã xuất bản những quy tắc thi đấu chính thức đầu tiên. Đồng thời hoàn thiện tất cả những chiến thuật và cách chơi bóng rổ

- Năm 1904, bóng rổ trở thành một môn thể thao thi đấu tại Đại hội thể thao toàn nước Mỹ và được thi đấu biểu diễn tại Thế vận hội Olympic lần thứ III (nước Mỹ).
- Năm 1913, giải vô địch bóng rổ Châu Á lần đầu tiên được tổ chức tại Manila (Philippin).

2. Giai đoạn 2: 1919 – 1931

- Nhiều nước đã thành lập hiệp hội bóng rổ và bắt đầu có những cuộc thi đấu Quốc tế.
- Năm 1919, giải bóng rổ quốc tế đầu tiên được tổ chức giữa các đội quân đội của Ý, Mỹ và Pháp.
- Nam Mỹ và các nước Đông Nam Á cũng tổ chức giải bóng rổ của riêng mình.
- Năm 1923: Tổ chức cuộc thi đấu hữu nghị dành cho nữ giữa 3 quốc gia là Pháp, Ý và Tiệp Khắc.

3. Giai đoạn 3: 1932 – 1947

- Đây là giai đoạn bóng rổ phát triển mạnh trên toàn thế giới. Ngày 18/6/1932, thành lập Liên đoàn bóng rổ quốc tế FIBA với 8 nước tham gia.
- Năm 1935: Giải bóng rổ vô địch Châu Âu được tổ chức tại Thụy Sĩ.
- Năm 1936: Bóng rổ Nam được thêm vào chương trình thi đấu của Olympic lần thứ XI tại Berlin với 21 nước tham dự.
- Năm 1938: Giải bóng rổ nữ Châu Âu được tổ chức tại Roma và đội bóng Ý đã đoạt được chức vô địch.

4. Giai đoạn 4: 1948 – 1965

- Bóng rổ trong giai đoạn này không những phát triển về bề rộng mà còn cả về bề sâu trên toàn thế giới. Một sự tiến bộ đặc biệt là kỹ thuật ném rổ bằng tay cùng với các hình thức chuyền bóng, dẫn bóng và các động tác giả đa dạng đã nâng tổng số điểm trung bình trong một trận từ 20 – 30 lên tới 50 – 60 điểm. Trong chiến thuật, người ta đã thay đổi lối chơi ngẫu hứng của từng VĐV sang lối chơi đồng đội.
- Năm 1948: Liên đoàn bóng rổ thế giới có 50 nước tham gia. Môn bóng rổ mini dành cho trẻ em lứa tuổi từ 8-12 do một người Mỹ là T. Artter lần đầu tiên được ra mắt công chúng.
- Năm 1950: Giải bóng rổ nam thế giới lần đầu tiên được tổ chức tại Argentina
- Năm 1953: Bóng rổ vô địch nữ thế giới được tổ chức lần đầu tại Chi-lê.
- Năm 1965: Liên đoàn bóng rổ thế giới đã có 122 hội viên.

5. Giai đoạn 5: 1966 đến nay

- Giai đoạn bóng rổ bắt đầu có một số hình thức tiêu cực (các đội có ưu thế về điểm về điểm thường không tấn công, chuyển qua chuyển lại nhằm kéo dài hàng phòng thủ của đối phương để câu giờ, sử dụng VĐV có chiều cao đứng sẵn ở khu vực gần rổ) nên FIBA đã bổ sung nhiều điều luật mới để hạn chế các tiêu cực.
- Giai đoạn này cũng là giai đoạn phát triển khoa học kỹ thuật và FIBA đã ứng dụng nhiều công nghệ trong việc huấn luyện vận động viên, hỗ trợ trong tài trong các trận đấu (thống kê, truyền hình, IRS).
- Năm 1972: Bóng rổ nữ được thêm vào thể vận hội.
- Năm 1983: FIBA hợp nhất 157 liên đoàn bóng rổ quốc gia của cả 5 châu lục.
- Năm 1987: FIBA tăng lên 168 nước thành viên
- Năm 1988: FIBA tăng lên 202 nước thành viên.
- Hiện tại: FIBA gồm có 215 nước thành viên.

II. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN BÓNG RỔ TẠI VIỆT NAM

Cùng với sự xâm lược của thực dân pháp, các môn thể thao hiện đại trong đó có bóng rổ cũng du nhập vào Việt Nam. Thời kì đầu bóng rổ chỉ phát triển ở phạm vi hẹp trong một số trường học, công sở và trong hàng ngũ binh lính Pháp và cũng chỉ ở một số thành phố lớn: Hà Nội, Hải Phòng, Sài Gòn, Huế...

Chính xác bóng rổ do người Trung Quốc mang sang miền Nam – Việt Nam vào năm đầu thế kỷ XX. Lúc đó những trận đấu do người ngoại quốc (người Hoa, người Pháp là chủ yếu) tổ chức chơi với nhau. Những đội bóng rổ chính quy đầu tiên khi đó tất cả đều là của người Pháp thành lập. Cùng lúc này ở miền Bắc cũng có một đội bóng rổ tồn tại rất ngắn thuộc quản lý của quân đội. Mặc dù được cho tập huấn tại Liên Xô, nhưng không có thành tích và chỉ 2 năm tồn tại rồi bị giải thể.

Cách mạng tháng tám thành công, phong trào thể dục thể thao nói chung và môn Bóng rổ nói riêng dưới sự lãnh đạo của Đảng đã được quan tâm phát triển đúng mức ngay từ đầu. Song cuộc kháng chiến chống Pháp lại nổ ra nên phong trào này tạm phải lắng xuống để tập trung cho kháng chiến giành thắng lợi

Sau năm 1954 hòa bình lập lại ở miền Bắc phong trào bóng rổ được phát triển rộng khắp ở các trung tâm: Hà Nội, Quảng Ninh, Cao Bằng, Lạng Sơn, các ngành lực lượng vũ trang.

Hàng năm đều có tổ chức giải vô địch bóng rổ toàn miền Bắc: giải hạng A, giải hạng B nam nữ, giải vô địch các đội mạnh, giải thanh thiếu niên.

Năm 1975, từ sau ngày đất nước thống nhất, phong trào bóng rổ ngày càng phát triển mạnh mẽ và có sức hút đông đảo thanh niên tham gia tập luyện. Phong trào bóng rổ tại các trường đại học, cao đẳng, trung học chuyên nghiệp và dạy nghề được phát triển mạnh mẽ. Bộ Giáo dục và Đào tạo đều tổ chức bốn năm một lần giải bóng rổ học sinh, sinh viên toàn quốc. Ngoài ra còn có các giải học sinh, sinh viên của các khu vực do hội thể thao đại học các khu vực tổ chức.

Trên phạm vi toàn quốc, hàng năm chúng ta đều tổ chức các giải vô địch quốc gia, các giải trẻ thanh thiếu niên. Các trung tâm có phong trào bóng rổ phát triển mạnh nhất hiện nay là: Tp Hồ Chí Minh, Hà Nội, Quân chủng PKKQ, Yên Bái, Quảng Ninh, Đà Nẵng, Nha Trang, Sóc Trăng, Cần Thơ, Bình Thuận...

Tháng 11 năm 1992, Hội bóng rổ Việt Nam được đổi tên thành Liên đoàn bóng rổ Việt Nam – Viết tắt là VBF (Vietnam Basketball Federation) . Liên đoàn bóng rổ Việt Nam là thành viên chính thức của Liên đoàn bóng rổ Quốc tế.

Năm 2016, Sau khi Saigon Heat hoàn thành mùa giải bóng rổ ASEAN 2015–16, Giải bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam VBA (Vietnam Basketball Association) đã được công bố thành lập. Tại mùa khai mạc, VBA có 5 đội tham gia thi đấu gồm: Sài Gòn Heat, Hà Nội Buffaloes, Cần Thơ Catfish, Đà Nẵng Dragons, HCM city Wings. Sang mùa giải VBA 2017, đội bóng Thăng Long Warriors tham dự với tư cách là đội thứ 6.

LUẬT THI ĐẤU BÓNG RỎ CƠ BẢN

I. ĐỊNH NGHĨA TRẬN ĐẤU TRONG LUẬT CHƠI BÓNG RỎ

1. Trận đấu bóng rỏ:

Môn Bóng rỏ được thi đấu bởi hai đội, mỗi đội 5 cầu thủ (vận động viên). Mục đích của mỗi đội là ném bóng ghi điểm vào rỏ đối phương và ngăn cản không cho đối phương ném bóng ghi điểm vào rỏ của mình.

Trận đấu bóng rỏ được điều hành bởi các trọng tài, trọng tài bàn và một giám sát trận đấu.

2. Rỏ:

Rỏ của đội phòng thủ/rỏ của đối phương.

Rỏ mà bị một đội tấn công là rỏ của đối phương và rỏ được một đội bảo vệ là rỏ của chính đội nhà.

3. Đội thắng:

Trong một trận đấu đội nào ghi được số điểm nhiều hơn sau khi kết thúc thời gian thi đấu là đội thắng.

II. SÂN THI ĐẤU

1. Sân thi đấu:

Sân thi là một mặt phẳng cứng, hình chữ nhật, mặt sân không có chướng ngại vật (hình) có kích thước như sau: chiều dài 28m, chiều rộng là 15m (được tính từ mép trong của đường biên).

Các Liên đoàn quốc gia được quyền thay đổi kích thước sân thi đấu của liên đoàn, nhưng với kích thước tối thiểu phải là: chiều dài là 26m, chiều rộng là 14m.

2. Đường biên:

Tất cả những đường biên được kẻ cùng một màu (thường là màu trắng), rộng 5cm và dễ nhìn.

3. Đường giữa sân, vòng tròn giữa sân và các nửa vòng tròn:

Đường giữa sân được kẻ song song với đường cuối sân, cắt hai đường biên dọc ở điểm chính giữa và được kéo dài thêm ra ngoài mỗi đường biên dọc là 15cm.

Vòng tròn giữa sân được vẽ ở giữa sân thi đấu và có bán kính từ tâm điểm tới mép ngoài của vòng tròn là 1,80m. Nếu phần bên trong của vòng tròn được sơn màu thì phải cùng màu với các khu vực giới hạn.

Các nửa vòng tròn được vẽ trên sân với bán kính từ tâm điểm tại điểm giữa của đường ném phạt tới mép ngoài của vòng tròn là 1,80m.

4. Đường ném phạt và các khu vực giới hạn:

Đường ném phạt được kẻ song song với các đường cuối sân, mép ngoài của đường ném phạt cách mép trong của đường biên cuối sân là 5,80m. Chiều dài đường ném phạt là 3,60m. Điểm giữa của đường ném phạt nằm trên đường tưởng tượng nối điểm giữa của hai đường cuối sân.

Khu vực giới hạn là phần mặt sân được giới hạn bởi đường cuối sân, đường ném phạt và hai đường được kẻ từ đường cuối sân ở chỗ cách điểm giữa của đường cuối sân 3m tới hai đầu của đường ném phạt. Ngoại trừ đường cuối sân, những đường giới hạn này đều thuộc khu vực giới hạn. Phần trong khu vực giới hạn có thể được sơn màu nhưng phải sơn cùng màu với vòng tròn giữa sân.

5. Khu vực 3 điểm:

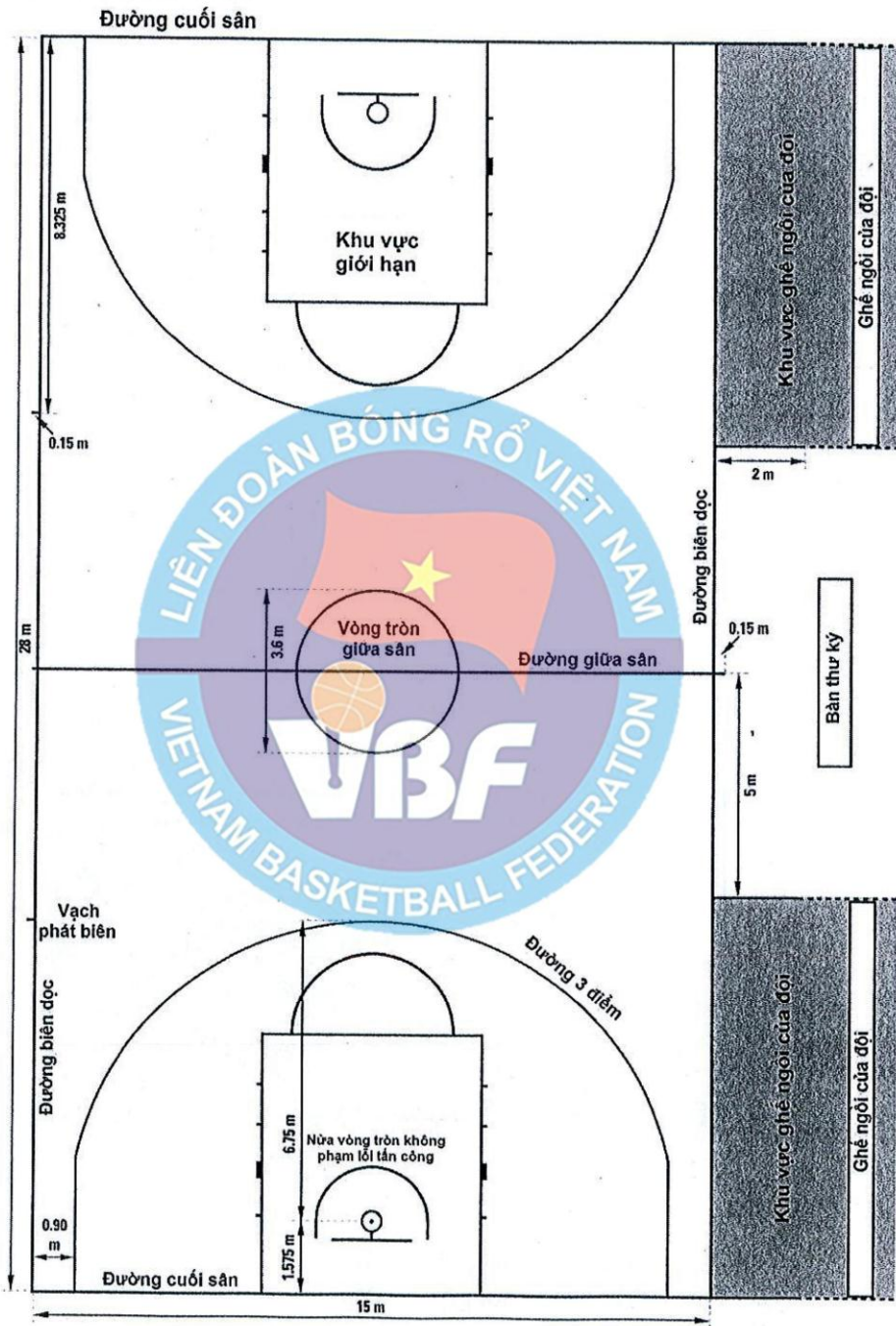
Khu vực 3 điểm của một đội là toàn bộ phần sân thi đấu, trừ khu vực gần rổ đối phương được giới hạn như sau :

- Hai đường thẳng song song xuất phát từ đường cuối sân, vuông góc với đường cuối sân và cách điểm chiếu thẳng đứng của tâm vòng rổ đối phương là 6,75m. Khoảng cách từ điểm chiếu này tới mép trong của điểm giữa của đường cuối sân 1,575m.
- Một nửa vòng tròn có bán kính 6,75m có tâm là điểm chiếu thẳng đứng của tâm vòng rổ sẽ tiếp xúc với hai đường song song nêu trên.

6. Khu vực ghế ngồi của đội.

Khu vực ghế ngồi của đội sẽ được bố trí ở bên ngoài sân, cùng bên với bàn thư ký và khu ghế ngồi của các đội:

- Mỗi khu vực sẽ được giới hạn bởi một đường kéo dài từ cuối sân ít nhất 2m và một đường nữa cũng dài ít nhất là 2m được vẽ vuông góc với đường biên và cách đường giữa sân 5m.
- Có 16 ghế ngồi được đặt trong khu vực ghế ngồi của đội dành cho các HLV, các cầu thủ dự bị và những người đi theo đội. Bất cứ người nào khác đều phải ngồi ở phía sau khu ghế ngồi của đội và cách khu ghế ngồi của đội là 2m.



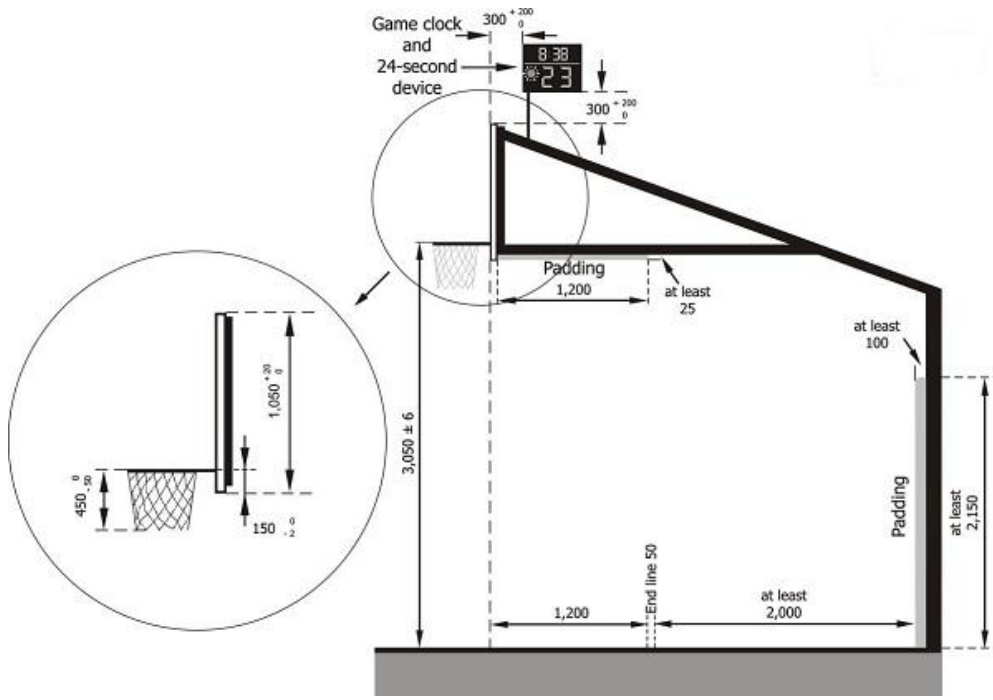
Luật thi đấu bóng rổ FIBA 2018 được áp dụng tại Việt Nam
theo Quyết định số: 156 /QĐ-VBF ngày 30 tháng 1 năm 2019 của Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam

5

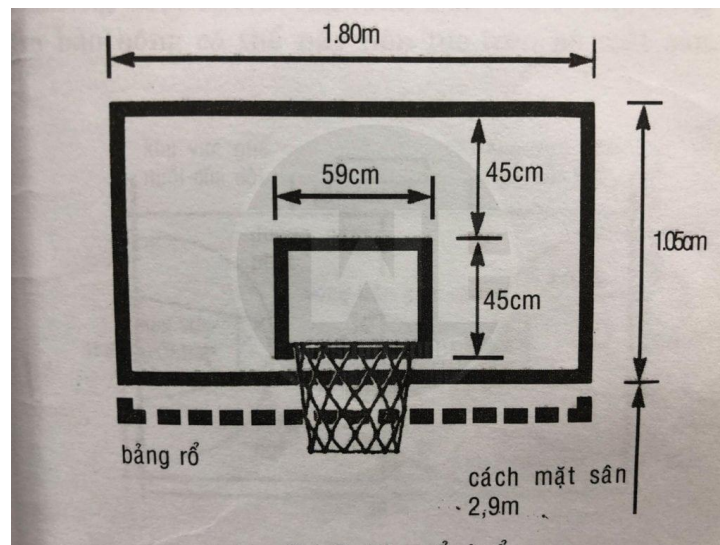
III. TRANG THIẾT BỊ

Trang thiết bị dành cho thi đấu môn Bóng rổ bao gồm:

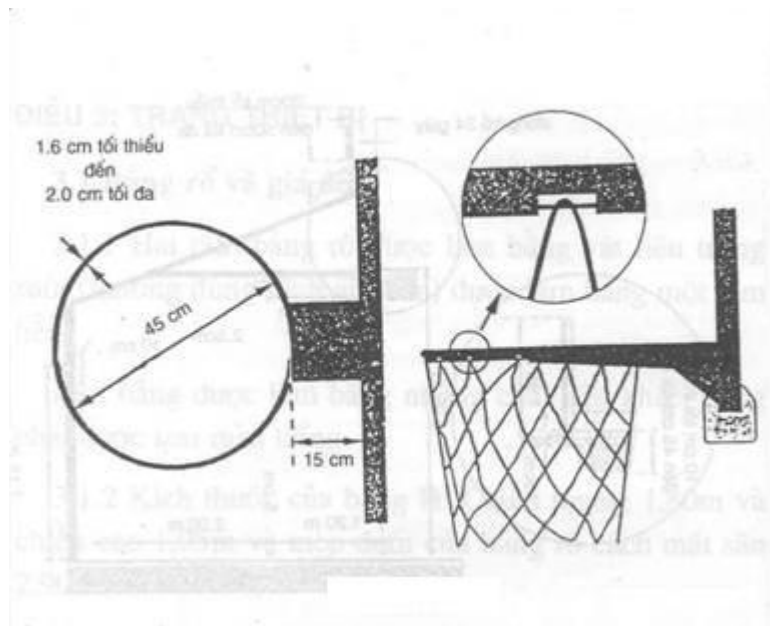
– Cột rổ



- Bảng rổ:



- Vòng rổ



- Bóng rổ.
- Đồng hồ thi đấu
- Bảng điểm.
- Đồng hồ 24 giây.
- Đồng hồ tính thời gian bóng chết hay thiết bị thích hợp (không phải là đồng hồ thi đấu) để tính thời gian hội ý,
- Hai thiết bị tín hiệu âm thanh riêng biệt khác nhau để thông báo.
- Biên bản ghi điểm.
- Bảng báo lỗi cá nhân.
- Bảng báo lỗi đồng đội.
- Bảng thông báo quyền luân phiên phát bóng,
- Sàn thi đấu.
- Sân thi đấu.
- Ánh sáng thích hợp.

IV. ĐỘI BÓNG

Không quá 12 vận động viên được phép tham dự thi đấu bao gồm cả đội trưởng.

Một HLV, nếu đội có yêu cầu thì được bổ sung thêm một trợ lý HLV.

Tối đa 5 thành viên đi theo đội được phép ngồi tại khu vực ghế ngồi của đội và có nhiệm vụ đặc biệt (ví dụ: Lãnh đội, bác sỹ, nhân viên y tế, nhân viên xoa bóp, nhân viên thống kê, phiên dịch..).

V. THỜI GIAN THI ĐẤU, TRẬN ĐẤU HOÀ VÀ HIỆP PHỤ

Một trận đấu bao gồm bốn hiệp, mỗi hiệp 10 phút.

Thời gian nghỉ giữa hiệp 1 và hiệp 2, nghỉ giữa hiệp 3 và hiệp 4 và giữa các hiệp phụ đều là 2 phút.

Thời gian nghỉ giữa hiệp 2 và hiệp 3 là 15 phút.

Thời gian chuẩn bị trước khi trận đấu bắt đầu là 20 phút.

Nếu trận đấu có tỷ số hoà khi kết thúc thời gian thi đấu của hiệp thứ tư, thì trận đấu sẽ tiếp tục bằng các hiệp phụ, thời gian của mỗi hiệp là 5 phút để có tỷ số thắng thua cách biệt.

Nếu lỗi vi phạm xảy ra vừa đúng lúc đồng hồ thi đấu phát tín hiệu âm thanh thông báo kết thúc thời gian thi đấu thì các quả ném phạt sẽ được thực hiện ngay sau khi kết thúc thời gian thi đấu.

Nếu các quả ném phạt được thực hiện trong thời gian hiệp phụ thì tất cả các lỗi xảy ra sau khi kết thúc thời gian thi đấu sẽ được xem là các lỗi xảy ra trong thời gian nghỉ giữa hiệp đấu và các quả ném phạt sẽ được tiến hành khi bắt đầu hiệp đấu tiếp theo.

VI. BẮT ĐẦU, KẾT THÚC HIỆP ĐẤU VÀ TRẬN ĐẤU

Hiệp đấu thứ nhất bắt đầu khi một cầu thủ nhảy tranh bóng chạm bóng đúng luật.

Tất cả các hiệp khác bắt đầu khi một cầu thủ trên sân chạm bóng hay được chạm bóng đúng luật sau quả phát bóng biên.

Trận đấu không thể bắt đầu nếu một đội không có 5 cầu thủ sẵn sàng thi đấu trên sân.

Đối với tất cả các trận đấu đội được ghi tên nêu đầu tiên trong chương trình (đội chủ nhà) sẽ được ngồi ở khu vực ghế ngồi và bảo vệ rổ ở bên trái của bàn trọng tài.

Tuy nhiên, nếu hai đội liên quan đều thống nhất với nhau thì có thể thay đổi khu ghế ngồi và rổ của đội cho nhau.

Trước khi bắt đầu thi đấu hiệp thứ nhất và hiệp thứ ba, các đội đều được phép khởi động ở nửa sân đặt rổ của đội đối phương.

Các đội phải đổi sân ở nửa thời gian thi đấu sau của hiệp đấu (hiệp thứ 3).

Trong tất cả các hiệp phụ, các đội sẽ tiếp tục thi đấu theo hướng rổ như trong hiệp đấu thứ 4.

Thời gian thi đấu của một hiệp đấu, hiệp phụ hay trận đấu sẽ kết thúc khi đồng hồ thi đấu phát tín hiệu âm thanh thông báo kết thúc thời gian thi đấu.

VII. CÁCH CHƠI BÓNG

1. Định nghĩa:

Trong trận đấu, bóng chỉ được chơi bằng tay, có thể chuyền, ném, vỗ, lăn hay dẫn bóng theo bất cứ hướng nào nếu không vi phạm vào quy định trong những điều luật này.

2. Luật quy định:

Chạy dẫn bóng, đá bóng hay chặn bóng bằng bất cứ bộ phận nào của chân hay cố tình đấm bóng là vi phạm luật. Tuy nhiên, vô tình tiếp xúc với bóng bằng bất cứ bộ phận nào của chân thì đều không coi là phạm luật.

Đưa tay từ phía dưới qua vòng rổ và chạm vào bóng trong khi chuyền hay ném rổ bật bảng là vi phạm luật.

VIII. BÓNG ĐƯỢC TÍNH ĐIỂM VÀ SỐ ĐIỂM

1. Định nghĩa:

Bóng được tính điểm là khi một quả bóng sổng lọt vào trong rổ từ phía trên và ở bên trong rổ hay lọt qua rổ.

Bóng được công nhận là vào rổ khi bóng nằm trong vòng rổ và nằm dưới vòng rổ.

2. Luật quy định:

Trong thi đấu, bóng của đội tấn công ném vào rổ đối phương được tính điểm như sau:

- Một quả ném phạt được tính 1 điểm.
- Bóng vào rổ từ khu vực 2 điểm được tính 2 điểm.
- Bóng vào rổ từ khu vực 3 điểm được tính 3 điểm.

Khi thực hiện quả ném phạt cuối cùng hay chỉ một quả ném phạt, bóng chạm vào vòng rổ trong khoảnh khắc rồi được chạm đúng luật bởi một cầu thủ tấn công hay một cầu thủ phòng ngự trước khi vào rổ thì được tính 2 điểm.

Nếu một cầu thủ vô tình đẩy bóng vào rổ của mình thì sẽ bị tính hai điểm và điểm này được tính cho đội trưởng của đội đối phương.

Nếu cầu thủ cố tình ném bóng vào rổ của đội mình, là phạm luật và bóng không được tính điểm.

Nếu một cầu thủ vô tình ném bóng vào rổ từ phía dưới là phạm luật.

IX. HỘI Ý

1. Định nghĩa:

Hội ý là thời gian bị gián đoạn của trận đấu được yêu cầu bởi HLV hay trợ lý HLV của một đội.

2. Luật quy định:

Thời gian của mỗi lần hội ý không quá một phút.

Cơ hội cho một lần hội ý được bắt đầu khi:

- Bóng trở thành bóng chết, đồng hồ thi đấu dừng lại và trọng tài kết thúc việc thông báo với bàn trọng tài.
- Nếu một quả ném rỏ được tính điểm, thì cơ hội xin hội ý dành cho đội không ghi điểm.

Cơ hội cho một lần hội ý kết thúc khi :

- Bóng được trao cho cầu thủ thực hiện phát bóng phạt hoặc quả ném phạt thứ nhất.
- Bóng được đặt ở vị trí thuộc một cầu thủ phát bóng biên.

Trong nửa đầu trận đấu (hiệp 1 và hiệp 2) mỗi đội được hội ý hai lần và nửa sau của trận đấu (hiệp 3 và 4) mỗi đội được xin hội ý 3 lần và được xin hội ý 1 lần ở mỗi hiệp phụ.

Các lần hội ý không được sử dụng trong mỗi hiệp đấu sẽ không được chuyển sang các hiệp đấu tiếp theo và các hiệp phụ.

X. THAY NGƯỜI

1. Định nghĩa:

Là sự yêu cầu tạm dừng trận đấu để thay đổi cầu thủ dự bị.

2. Luật quy định:

Một đội có thể thay đổi cầu thủ hay nhiều cầu thủ trong một lần thay người.

Một cơ hội thay người được bắt đầu khi :

- Bóng trở thành bóng chết, đồng hồ thi đấu đã dừng và trọng tài đã kết thúc giao tiếp với bàn trọng tài.
- Đội không ghi điểm ở hai phút cuối cùng của hiệp thứ tư hay 2 phút cuối cùng của các hiệp thi đấu phụ.

XI. ĐỘI THUA VÌ BỊ TRUẬT QUYỀN THI ĐẤU

1. Luật quy định:

Một đội sẽ bị thua cuộc vì bị truất quyền thi đấu nếu :

- 15 phút sau khi trận đấu bắt đầu, đội nào không có mặt hoặc không đủ năm (5) cầu thủ sẵn sàng thi đấu trên sân.
- Có những hành động nhằm ngăn cản trận đấu.
- Từ chối thi đấu sau khi được trọng tài giải thích về sự việc xảy ra.

2. Xử phạt:

Đội đối phương sẽ thắng với tỉ số điểm là 20/0 điểm. Hơn nữa, đội bị tước quyền thi đấu sẽ nhận 0 (không) điểm trong bảng xếp hạng.

Đối với cuộc thi đấu có trận lượt đi và lượt về (sân nhà – sân khách) tính tổng số điểm hay đối với cuộc thi đấu thêm để chọn đội tốt nhất trong ba đội thì đội bị truất quyền thi đấu trong trận thi đấu thứ nhất, thứ hai hay thứ ba sẽ bị loại khỏi loạt đấu tranh giải hoặc đấu thêm do bị truất quyền thi đấu. Điều này không áp dụng trong đấu loại vòng bảng 5 đội.

XII. ĐỘI THUA VÌ BỎ CUỘC

1. Luật quy định:

Một đội sẽ bị xử thua vì bỏ cuộc nếu trong trận đấu đội đó chỉ còn ít hơn 2 vận động viên được quyền thi đấu.

2. Xử phạt:

Nếu đội đang dẫn điểm được xử thắng cuộc thì sẽ giữ nguyên số điểm ở thời điểm trận đấu bị dừng lại. Nếu đội đang thua điểm lại được xử thắng thì tỉ số điểm sẽ được ghi là 2/0. Đội bỏ cuộc sẽ được 1 điểm trong bảng xếp hạng.

Đối với cuộc thi đấu hai lượt (sân nhà – sân khách) thì tổng số điểm của đội bỏ cuộc trong trận đấu đầu tiên hoặc trận đấu thứ hai sẽ bị mất điểm vì “Bỏ cuộc”.

XIII. PHẠM LUẬT

1. Định nghĩa:

Phạm luật là sự vi phạm những điều luật.

2. Xử phạt:

Bóng được trao cho đối phương để phát bóng biên ở vị trí gần nơi diễn ra vi phạm luật nhất, ngoại trừ ở sau bảng rỏ và các quy định được ghi trong điều luật.

XIV. CẦU THỦ Ở NGOÀI BIÊN VÀ BÓNG Ở NGOÀI BIÊN

1. Định nghĩa:

Một cầu thủ ở ngoài biên khi có một phần thân thể tiếp xúc với mặt ngoài đường biên hoặc chạm vật gì khác ở trên không hoặc ở ngoài đường biên.

Bóng ở ngoài đường biên khi bóng chạm:

- Một cầu thủ hoặc một người khác ở ngoài đường biên.
- Ở ngoài sân hoặc vật gì ở ngoài sân, ở trên không hoặc ở ngoài đường biên
- Giá đỡ bảng rỏ hoặc mặt sau của bảng hoặc bất cứ vật gì ở phía trên cao sân thi đấu.

2. Luật quy định:

Bóng ra biên do cầu thủ sau cùng chạm bóng hay bị bóng chạm trước khi bóng ra biên, thậm chí bóng chạm bất cứ vật gì khác không phải là một cầu thủ.

Nếu bóng ra ngoài biên bởi một cầu thủ chạm vào ở trong sân hay ra ngoài đường biên thì cầu thủ đó là người làm bóng ra biên.

Nếu một hoặc nhiều cầu thủ di chuyển tới khu vực không được phép hoặc tới sân sau của đội mình khi có bóng trong tay thì thực hiện nhảy tranh bóng.

XV. LUẬT DẪN BÓNG

1. Định nghĩa:

Một lần dẫn bóng bắt đầu khi một cầu thủ giành được quyền kiểm soát bóng sống trên sân, ném, đập, lăn hoặc dẫn bóng trên mặt sân và chạm bóng một lần nữa trước khi bóng chạm một cầu thủ khác.

Lần dẫn bóng được kết thúc khi hai tay cầu thủ đồng thời chạm bóng hoặc bóng nằm trong 1 hoặc cả 2 tay.

Trong khi dẫn bóng có thể ném bóng vào không khí với điều kiện là bóng chạm mặt sân hay cầu thủ khác trước khi tay của cầu thủ dẫn bóng đó chạm bóng lần nữa.

Không có giới hạn số bước khi bóng không tiếp xúc với tay của cầu thủ.

Một cầu thủ bất ngờ tuột bóng và sau đó giành lại được quyền kiểm soát bóng sống trên sân được xem là vụng về với bóng.

2. Luật quy định:

Một cầu thủ không được dẫn bóng lần thứ hai sau khi đã kết thúc lần dẫn bóng thứ nhất, trừ khi giữa hai lần dẫn bóng cầu thủ đó mất quyền kiểm soát bóng do:

- Một lần ném rõ.
- Bóng chạm một cầu thủ đối phương.
- Chuyển bóng hoặc vụng về khi chạm hay bị chạm bởi một cầu thủ khác.

XVI. LUẬT CHẠY BƯỚC TRONG BÓNG RỎ

1. Định nghĩa:

Chạy bước là di chuyển trái luật theo bất kỳ hướng nào của một hoặc hai chân vượt quá những quy định của điều luật này khi đang cầm bóng sống trên sân.

Một chân trụ được xác định khi một cầu thủ cầm bóng sống trên sân bước một bước hoặc nhiều bước về bất kỳ hướng nào với cùng một chân trong khi chân kia được giữ ở điểm tiếp xúc với mặt sân thì gọi là chân trụ.

2. Luật quy định:

Hình thành chân trụ đối với một cầu thủ bắt bóng sống trên sân khi:

- Đứng bằng cả hai chân trên sân thi đấu, khi một bàn chân được nhấc lên thì bàn chân kia trở thành chân trụ.

- Khi di chuyển hay dẫn bóng, nếu một chân chạm sân thi đấu thì chân đó trở thành chân trụ.

Trong khi đứng bằng cả hai chân trên sân thi đấu:

- Bắt đầu dẫn bóng chân trụ không được nhấc lên trước khi bóng rời tay.

- Chuyển bóng hay ném bóng vào rổ, cầu thủ có thể nhảy lên bằng chân trụ nhưng không được để chạm lại sân thi đấu trước khi bóng rời tay.

Trong khi di chuyển hay dẫn bóng:

- Bắt đầu dẫn bóng, chân trụ không được phép nhấc lên trước khi bóng rời tay.

- Chuyển hay ném rổ, cầu thủ có thể bật nhảy bằng chân trụ hay cả hai chân đồng thời nhưng bóng phải rời khỏi tay trước khi chân được hạ xuống tiếp xúc với sân thi đấu.

Cầu thủ bị ngã, nằm hay ngồi trên sân thi đấu:

- Một cầu thủ được phép cầm bóng khi, đang nằm hoặc đang ngồi trên sân giành được quyền kiểm soát bóng.

- Vi phạm luật nếu cầu thủ này trượt, lăn hay cố gắng đứng dậy trong khi cầm bóng.

XVII. LUẬT 3 GIÂY

Một cầu thủ của đội đang kiểm soát bóng sống ở phần sân trước không được ở trong khu vực giới hạn của đối phương liên tục quá 3 giây khi đồng hồ thi đấu đang chạy.

Để xác định một cầu thủ ở ngoài khu vực giới hạn, anh ta phải đặt hai bàn chân ở ngoài khu vực giới hạn.

XVIII. CẦU THỦ BỊ KÈM SÁT

1. Định nghĩa:

Một cầu thủ đang cầm bóng sống trên sân thi đấu bị kèm chặt bởi một đối phương đang trong vị trí phòng thủ tích cực với cự ly không quá 1 mét.

2. Luật quy định:

Một cầu thủ đang giữ bóng bị kèm sát trong 5 giây phải chuyển bóng, ném rổ hoặc dẫn bóng.

XIX. LUẬT 8 GIÂY

1. Định nghĩa:

Phần sân sau của một đội bao gồm rổ của đội đó, phần bật nảy lại của bảng rổ và phần sân được giới hạn bởi đường cuối sân phía sau rổ của đội đó, các đường biên dọc và đường giữa sân.

Phần sân trước của một đội gồm: rổ của đối phương và phần trước bảng rổ và phần sân đó được giới hạn bởi đường cuối sân phía sau rổ của đối phương, hai đường biên dọc và mép trong của đường giữa sân gần rổ đối phương.

2. Luật quy định:

Bất cứ một cầu thủ nào giành được quyền kiểm soát bóng sống ở phần sân sau của đội mình phải nhanh chóng chuyển bóng sang phần sân trước trong thời gian 8 giây.

XX. LUẬT 24 GIÂY

Bất cứ một cầu thủ nào giành được quyền kiểm soát bóng sống trên sân thi đấu, đội của cầu thủ đó phải cố gắng ném rổ trong vòng 24 giây.

Khi cố gắng thực hiện quả ném rổ hoặc khi gần kết thúc khoảng thời gian 24 giây và có tín hiệu âm thanh báo mà bóng đang bay trên không thì:

- Không vi phạm luật nếu bóng vào rổ, tín hiệu âm thanh của đồng hồ 24 giây sẽ bị huỷ bỏ và quả ném rổ được tính điểm.
- Không vi phạm luật nếu bóng chạm vòng rổ nhưng không vào rổ, tín hiệu âm thanh của đồng hồ 24 giây sẽ bị huỷ bỏ và trận đấu sẽ tiếp tục.
- Vi phạm luật được tính nếu bóng chạm vào bảng rổ (không phải là vòng rổ) hay trượt vòng rổ trừ khi đối phương dành quyền kiểm soát bóng một cách chắc chắn, trong trường hợp này tín hiệu âm thanh của đồng hồ 24 giây sẽ bị huỷ bỏ và trận đấu sẽ được tiếp tục.

XXI. BÓNG TRỞ VỀ SÂN SAU

1. Định nghĩa:

Bóng trở về phần sân sau của đội khi:

- Bóng chạm vào phần sân sau.
- Bóng chạm vào một cầu thủ hay một trọng tài mà có một phần cơ thể tiếp xúc với phần sân sau.

Bóng trở về phần sân sau phạm luật khi một cầu thủ của đội đang kiểm soát bóng sống:

- Lần chạm bóng sau cùng ở phần sân trước, sau đó cầu thủ đó hay một đồng đội chạm bóng lần đầu tiên ở phần sân sau.
- Lần chạm bóng sau cùng ở phần sân sau của đội, sau đó bóng được chạm ở phần sân trước và một cầu thủ hay một cầu thủ đồng đội lại chạm lần đầu tiên ở phần sân sau.

2. Luật quy định:

Một cầu thủ đang kiểm soát bóng ở phần sân trước không được đưa bóng trở về sân sau.

XXII. LỖI CÁ NHÂN

1. Định nghĩa:

Lỗi cá nhân là lỗi của một cầu thủ va chạm trái luật với đối phương bất kể là khi bóng sống hay bóng chết.

Cầu thủ sẽ không được dùng tay, cánh tay, khuỷu tay, vai, hông, chân, đầu gối hay bàn chân để ôm, giữ, níu kéo, xô đẩy hay ngăn cản hoạt động của đối phương, cũng không được uốn cong thân người thành tư thế khác thường (khỏi không gian hình trụ), hoặc không được có hành động thô bạo.

2. Xử phạt:

Trong mọi trường hợp một lỗi cá nhân được tính cho người phạm lỗi:

- Nếu lỗi vi phạm đối với cầu thủ không có động tác ném rổ thì trận đấu sẽ tiếp tục, bóng sẽ được trao cho đội không phạm lỗi ở gần vị trí vi phạm lỗi.
- Nếu lỗi vi phạm đối với cầu thủ đang thực hiện động tác ném rổ, cầu thủ ném rổ sẽ được thực hiện một hay nhiều quả ném phạt như sau:
 - + Nếu ném rổ thành công, điểm được tính và được ném thêm một quả phạt.
 - + Nếu ném rổ trong khu vực 2 điểm không thành công thì sẽ được thực hiện hai quả ném phạt.
 - + Nếu ném rổ trong khu vực 3 điểm không thành công thì sẽ được thực hiện ba quả ném phạt.
 - + Nếu cầu thủ bị phạm lỗi khi hoặc trước khi có tín hiệu âm thanh báo kết thúc hiệp đấu hay khi có tín hiệu âm thanh của đồng hồ 24 giây mà bóng vẫn đang trong tay cầu thủ có động tác ném rổ và động tác ném rổ thành công thì không được tính điểm, nhưng sẽ cho ném hai hay ba quả ném phạt.

XXIII. LỖI HAI BÊN

1. Định nghĩa:

Lỗi hai bên là trường hợp mà hai cầu thủ phạm lỗi va chạm nhau gần như cùng một thời điểm.

2. Xử phạt:

Lỗi cá nhân tính cho từng cầu thủ vi phạm. không thực hiện những quả ném phạt.

Trận đấu sẽ được tiếp tục như sau :

- Nếu một quả ném rổ trong cùng với thời điểm lỗi thì quả ném rổ được tính điểm, quyền phát bóng được trao cho đội không ghi điểm thực hiện từ đường cuối sân.

- Nếu đang kiểm soát hay giành được quyền kiểm soát bóng thì bóng sẽ được trao cho đội đó đét phát bóng tại nơi gần nhất với vi phạm lỗi.
- Nếu không đội nào kiểm soát bóng hay không giành được quyền kiểm soát bóng thì cho thực hiện nhảy tranh bóng.

XXIV. LỖI PHẢN TINH THẦN THỂ THAO

1. Định nghĩa:

Lỗi phản tinh thần thể thao là một cầu thủ phạm lỗi va chạm trong tình huống mà theo nhận định của trọng tài cho rằng đó không phải là nỗ lực hợp lý trong khuôn khổ và ý nghĩa của các điều luật.

Những lỗi phản tinh thần thể thao luôn phải được hiểu một cách nhất quán trong suốt toàn bộ trận đấu.

Trọng tài thổi phạt chỉ khi có hành động xảy ra.

Để đánh giá những lỗi phản tinh thần thể thao, trọng tài cần áp dụng những nguyên tắc sau:

- Nếu một cầu thủ gây va chạm mà không nhằm mục đích cản phá bóng thì đó là lỗi phản tinh thần thể thao.
- Nếu một cầu thủ cố gắng cản phá bóng, gây ra va chạm quá mức (lỗi nặng), va chạm sẽ bị coi là lỗi phản tinh thần thể thao.
- Nếu một cầu thủ phạm lỗi trong khi cố gắng chính đáng nhằm cản phá bóng (thi đấu bình thường), thì đó không phải là một lỗi vi phạm phản tinh thần thể thao.

2. Xử phạt:

Một lỗi phản tinh thần thể thao sẽ tính cho cầu thủ phạm lỗi.

Cầu thủ bị phạm lỗi sẽ được thực hiện các quả ném phạt như sau:

- Một quả ném bóng ở vạch giữa sân kéo dài đối diện với bàn thư ký.
- Một lần nhảy tranh bóng ở vòng tròn giữa sân để bắt đầu hiệp thứ nhất.

Số các quả ném phạt được tính như sau:

- Nếu lỗi phạm vào một cầu thủ không có động tác ném rỏ: Hai quả ném phạt sẽ cho cầu thủ bị phạm lỗi thực hiện.
- Nếu lỗi phạm vào cầu thủ đang có động tác ném rỏ: Bóng vào rỏ thì điểm sẽ được tính và được ném phạt thêm một quả.
- Nếu lỗi phạm vào cầu thủ đang có động tác ném rỏ: Bóng không vào rỏ thì sẽ được thực hiện hai hay ba quả ném phạt.

XXV. LỖI TRỰC XUẤT

1. Định nghĩa:

Lỗi trực xuất là hành vi phản tinh thần thể thao của HLV, trợ lý HLV, cầu thủ chính thức, cầu thủ dự bị và những người đi theo đội.

Một cầu thủ sẽ bị trực xuất khi cầu thủ đó vi phạm hai lỗi phản tinh thần thể thao.

HLV cũng sẽ bị truất quyền khi :

- Phạm hai lỗi kỹ thuật “C” do có hành động phản tinh thần thể thao.
- Phạm ba lỗi kỹ thuật “B” được tích lũy lại do có hành vi cư xử phản tinh thần thể thao từ khu vực ghế ngồi của đội (“B”) (trợ lý HLV, cầu thủ dự bị và những người đi theo đội) hay tổng cộng ba lỗi kỹ thuật, một lỗi “C” sẽ tính cho HLV.

Một HLV phạm lỗi bị trực xuất thì sẽ được thay thế bởi một trợ lý HLV mà đã đăng ký tên vào tờ ghi điểm. Nếu không có trợ lý thì sẽ thay thế bằng đội trưởng.

2. Xử phạt:

Lỗi trực xuất thi đấu được tính cho người phạm lỗi.

Khi bị trực xuất thi đấu sẽ phải rời khỏi vị trí của mình, và ở trong phòng thay trang phục trong suốt thời gian trận đấu hoặc anh ta có thể rời khỏi nhà thi đấu.

XXVI. LỖI KỸ THUẬT

1. Định nghĩa:

Lỗi kỹ thuật là một cầu thủ không mắc lỗi va chạm nhưng có những hành vi:

- Không quan tâm (coi thường) lời nhắc nhở của trọng tài.
- Hành động không tôn trọng trọng tài, giám sát, các trọng tài bàn hay đối phương.
- Sử dụng ngôn ngữ và hình ảnh xấu xúc phạm hay chỉ trích khán giả.
- Có những hành vi cản trở hoặc che khuất tầm nhìn của đối phương.
- Câu giờ, trì hoãn trận thi đấu sau khi bóng đã vào rổ.
- Trì hoãn trận đấu sau bằng cách ngăn cản ném phát bóng.
- Giả vờ ngã đòi lỗi.
- Hành động nhảy đu mình lên vòng rổ, trừ khi bóng ném rổ bị kẹt ở trên bảng rổ và giá đỡ bảng rổ mà theo nhận định của trọng tài là để phòng chống chấn thương cho cầu thủ đó và cả cho những cầu thủ khác.
- Phá bóng (bởi cầu thủ phòng ngự) ở quả ném phạt cuối cùng hay một quả phạt trước khi bóng chạm rổ hay hiển nhiên bóng sẽ chạm rổ. Một điểm sẽ được trao cho đội tấn công, sau đó sẽ tính thêm một lỗi kỹ thuật đối với cầu thủ đội phòng ngự.

Lỗi kỹ thuật đối với HLV, trợ lý HLV, cầu thủ dự bị và những người đi cùng đội là những lỗi do có cử chỉ, lời nói xúc phạm đến trọng tài, trọng tài bàn, giám sát trận đấu hay đối thủ hay vi phạm thủ tục hay trình tự điều hành thi đấu.

2. Xử phạt:

Nếu vi phạm lỗi kỹ thuật:

- Do một cầu thủ thì lỗi kỹ thuật sẽ áp dụng đối với cầu thủ đó và sẽ tính như một lỗi đồng đội.
- Do một HLV “C”, trợ lý HLV “B” hay những người đi theo đội “B” thì một lỗi kỹ thuật sẽ được áp dụng đối với HLV và sẽ không tính là một trong những lỗi đồng đội.

Hai quả ném phạt được trao cho đối phương, tiếp theo là:

- Một quả phát bóng ở vị trí đường giữa sân kéo dài đối diện với bàn trọng tài.
- Một lần nhảy tranh bóng ở vòng tròn giữa sân.

XXVII. MỘT CẦU THỦ PHẠM 5 LỖI

Trong một trận đấu, một cầu thủ đã phạm 5 lỗi gồm lỗi cá nhân hoặc lỗi kỹ thuật sẽ được thông báo và cầu thủ đó phải rời khỏi trận đấu ngay. Cầu thủ đó phải được thay thế trong vòng 30 giây.

Một lỗi vi phạm bởi một cầu thủ mà đã phạm 5 lỗi trước đó được xem như là một lỗi của cầu thủ bị truất quyền và lỗi này được ghi vào biên bản ghi điểm tính cho HLV “B”.

XXVIII. LỖI ĐỒNG ĐỘI – XỬ PHẠT

1. Định nghĩa:

Một đội bị xử phạt lỗi đồng đội khi đã phạm 4 lỗi ở một hiệp đấu.

Tất cả các lỗi đồng đội vi phạm trong thời gian nghỉ giữa hiệp sẽ được coi như là lỗi của hiệp thi đấu chính hay lỗi của hiệp phụ tiếp theo.

Tất cả các lỗi đồng đội vi phạm trong hiệp phụ tính bù thời gian sẽ được coi như là lỗi của hiệp đấu thứ tư.

2. Luật quy định:

Khi một đội bị xử phạt lỗi đồng đội thì tất cả mọi cầu thủ chính thức phạm lỗi cá nhân với cầu thủ không có động tác ném rổ sẽ bị phạt 2 quả ném phạt thay vì cho ném phát bóng biên.

Nếu một cầu thủ của đội đang kiểm soát bóng hay đội được quyền phát bóng mà phạm lỗi cá nhân thì sẽ bị phạt bằng cách trao quyền phát bóng cho đối phương.

XXIX. NÉM PHẠT

1. Định nghĩa:

Ném phạt là cơ hội để một cầu thủ ghi được một điểm, từ phía vị trí sau đường ném phạt và bên trong nửa vòng tròn khu vực ném phạt.

Số quả ném phạt hay quyền sở hữu bóng được xác định từ tất cả các lỗi.

2. Luật quy định:

Khi vi phạm một lỗi cá nhân xử phạt là cho một quả ném phạt:

- Cầu thủ bị phạm lỗi sẽ trực tiếp ném phạt.
- Nếu có yêu cầu thay người, cầu thủ đó phải ném phạt xong mới được rời sân.
- Nếu phải sân vì chấn thương, vi phạm lỗi thứ 5 hoặc lỗi truất quyền thi đấu thì cầu thủ thay thế sẽ là người ném phạt. Trong trường hợp không còn quyền thay người thì cầu thủ đồng đội khác của đội sẽ ném phạt.

Khi phạt một lỗi kỹ thuật thì bất kỳ cầu thủ nào của đội đối phương đều có thể ném phạt.

3. Xử phạt:

Nếu cầu thủ ném phạt vi phạm luật:

- Các điểm ném rỏ sẽ không được tính.
- Cầu thủ khác phạm luật trước, đồng thời hay ngay sau vi phạm luật của cầu thủ ném phạt thì sẽ không phạm luật.
- Bóng sẽ được trao cho đối phương để ném phạt bóng tại đường ném phạt kéo dài trừ khi phạt thêm một quả ném phạt nữa.

Nếu ném phạt thành công và bất cứ cầu thủ nào không phải cầu thủ ném phạt phạm luật thì:

- Nếu bóng vào rỏ thì sẽ được tính điểm.
- Những lỗi vi phạm khác sẽ không tính.

Trong trường hợp quả ném phạt cuối cùng hoặc chỉ một quả ném phạt thì bóng sẽ được trao cho đội đối phương để phát bóng từ đường cuối sân.

Nếu ném phạt không thành công và vi phạm các tình huống sau:

- Vi phạm của cầu thủ đồng đội với cầu thủ thực hiện quả ném phạt cuối cùng hoặc một quả ném phạt, bóng sẽ được trao cho cầu thủ đối phương để phát bóng biên tại đường ném phạt kéo dài trừ khi đội đó được quyền kiểm soát bóng,
- Đối thủ của cầu thủ ném phạt vi phạm luật thì một quả ném phạt nữa sẽ trao cho cầu thủ ném phạt.
- Vi phạm lỗi hai bên ở quả ném phạt cuối cùng hoặc chỉ một quả ném phạt, trận đấu sẽ được tiếp tục bằng nhảy tranh bóng.

PHẦN KỸ NĂNG

I. KỸ THUẬT DẪN BÓNG ĐỘT PHÁ QUA NGƯỜI

Dẫn bóng qua người là kỹ thuật cá nhân dùng để phá vỡ kế hoạch phòng thủ của đối phương. Có rất nhiều động tác như: Bước chéo, bước thuận, bước nhảy...

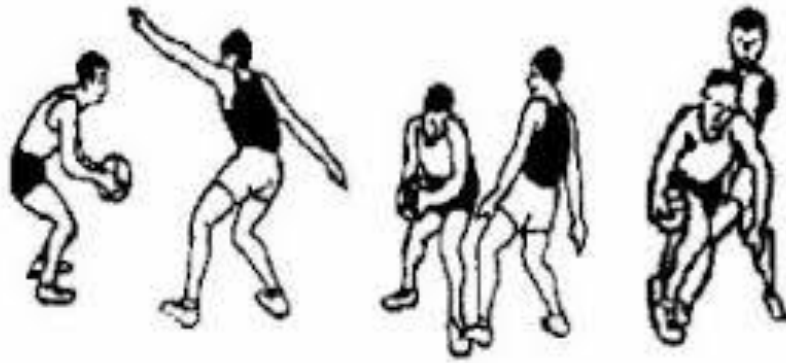
1. Phân tích kỹ thuật

Kỹ thuật qua người bằng bước thuận:

- Sau khi nhận được bóng, thân người ở tư thế chuẩn bị, hai chân đứng rộng bằng vai, trọng tâm hạ thấp, hai gối chùng, hai tay cầm bóng trước ngực.
- Nếu chân thuận làm trụ là chân phải (trái) thì dùng bàn chân trái (phải) bước chéo sang ngang một bước nhỏ, đồng thời bóng từ trước ngực đưa sang thắt lưng bên trái (phải) rồi nhanh chóng đưa bóng về trước bàn tay trái (phải) xoay ngang, chân phải (trái) đạp mạnh chéo sang trái (phải). Trước khi chân phải (trái) rời khỏi mặt đất, phải đạp bóng, bóng chạm đất ở trước hoặc ngang mũi chân trái (phải). Khi chân phải (trái) vừa rời khỏi mặt đất thì nhanh chóng bước chéo sang trái (phải), đồng thời xoay vai ngả thân tiếp tục dẫn bóng hoặc ném rỏ.

Kỹ thuật dẫn bóng qua người bằng bước chéo (bước nghịch):

- Khi qua người chân phải (trái) làm trụ dùng bàn chân trái (phải) đạp nhanh mạnh rồi nhanh chóng bước chéo lên trên chân trước, đồng thời ngả người về phía trước và xoay vai nghiêng về hướng có bóng, đưa bóng từ trước ngực sang thắt lưng phía chân trụ. Khi chân trái (phải) vừa chạm đất, bóng được đưa nhanh ra phía trước, bàn tay xoay ngang, cánh tay thẳng.
- Trước khi chân trụ rời khỏi mặt đất, nhanh chóng đạp bóng về phía trước bóng chạm đất ngang với mũi bàn chân trái (phải) và tiếp tục dẫn bóng hoặc ném rỏ.



2. Những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa:

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
Không tiếp tục thực hiện động tác khi đối phương biết được ý định qua người của bạn.	Khi chuẩn bị qua người phải thu hút đối phương lại gần, làm động tác giả để làm lệch hướng phòng thủ của đối phương. Trước khi qua người hãy làm động tác chậm. Ngược lại, làm động tác nhanh khi đã thực hiện động tác xong.
Khi thực hiện động tác hay phạm luật chạy bước	Tập tại chỗ đạp chân, bước chân quay người không bóng, tiến dần đến có bóng. Bóng phải rời tay trước khi chân trụ rời khỏi mặt đất. Ngoài ra, bạn phải tập cách dẫn bóng rõ tốt bằng cả hai tay

3. Các bài tập hỗ trợ:

- Bài tập 1: Ở tại chỗ thực hiện các động tác đột phá qua người
- Bài tập 2: Thực hiện dẫn bóng đột phá qua chương ngại vật
- Bài tập 3: Luyện tập đột phá 2 người. Hai người một nhóm, một người phòng thủ, một người luyện tập đột phá sau đó đổi vị trí cho nhau.

II. KỸ THUẬT NHẢY NÉM RỎ

Đây là phương pháp tấn công cơ bản trong bóng rổ hiện đại, trong thi đấu 70% số lần ném rỏ được thực hiện bằng phương pháp này. Nhảy ném rỏ là lợi dụng độ cao do bật

nhảy để người phòng thủ không kèm được. Kỹ thuật này thường được sử dụng ở cự ly trung bình và gần.

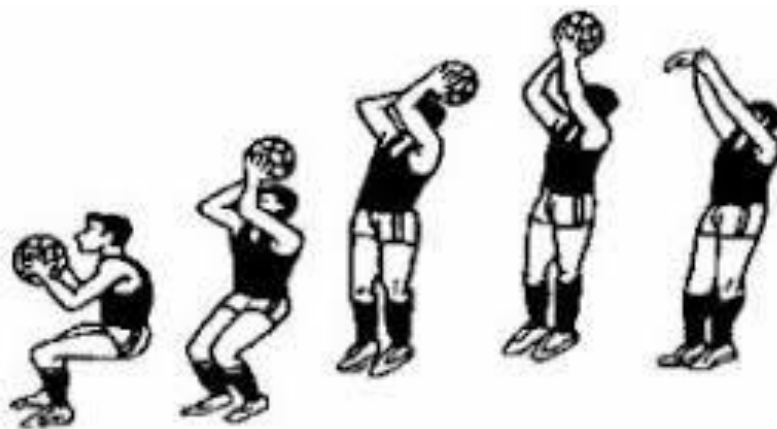
1. Phân tích kỹ thuật

Tư thế chuẩn bị ném rổ:

- 2 chân đứng song song rộng bằng vai, trọng tâm thấp, gối khuỵu.
- 2 tay cầm bóng để phía trước ngang thắt lưng.

Thực hiện ném rổ:

- Bật mạnh 2 chân nhảy thẳng lên, thân người hướng về hướng ném bóng. Đồng thời 2 tay chuyển bóng vòng từ thắt lưng sang tay phải (trái) lên đầu bên tay phải (trái). Giữ bóng bằng tay trái (phải) ở phía trên và bên cạnh.
- Khi nhảy lên đến điểm cao nhất, hướng bóng vào rổ. Duỗi tay phải (trái) về phía trước lên cao và gập cổ tay, bàn tay, các ngón tay sao cho bóng xoáy ngược. Tay trái (phải) rời bóng vào thời điểm khi bắt đầu động tác duỗi thẳng tay phải (trái).



2. Những sai lầm thường mắc và cách sửa:

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
Không bật nhảy được cao	Tập dậm nhảy tại chỗ. Khi lấy đà chú ý 2 đầu gối gập, thân người thu gọn sau đó mới bật nhảy lên.
Bóng ra tay không chính xác thường muộn	Tập nhảy ném rổ phải chú ý chân dậm nhảy đồng thời đưa bóng lên vị trí ra tay. Khi thân người ở điểm cao nhất thì đẩy

	bóng ra tay.
Không phối hợp nhịp nhàng toàn thân nên lực tác dụng vào bóng yếu	Tập tại chỗ dậm nhảy, khi thân người vươn lên thì đồng thời bóng cũng đưa lên vị trí chuẩn bị ném rổ.

3. Các bài tập hỗ trợ

- Bài tập 1: Đứng tại vạch ném phạt hoặc gần hơn để tập nhảy ném rổ.
- Bài tập 2: Nhận bóng từ người chuyền sau đó nhảy ném rổ.
- Bài tập 3: Dẫn bóng di chuyển sau đó dừng lại và thực hiện nhảy ném.

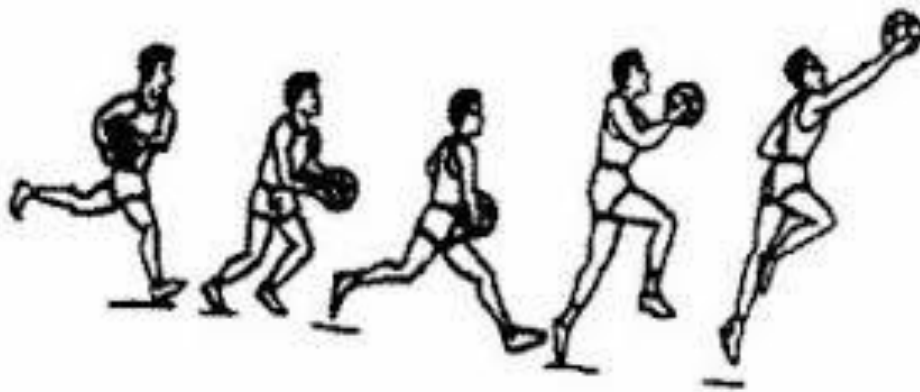
III. KỸ THUẬT HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY DƯỚI THẤP

Kỹ thuật này thường được sử dụng với tốc độ cao và thực hiện hai bước bắt bóng ở xa rổ mà ở trước mặt không có người phòng thủ, vì vậy hiệu quả và độ chuẩn xác cao.

1. Phân tích kỹ thuật:

Khi nhận bóng hoặc dẫn bóng, trước khi dừng ta đặt chân trái (phải) làm chân trụ (bước 0), hai tay bắt bóng và giữ ở ngay thắt lưng. Sau khi đã ổn định chân trụ ta thực hiện bước thứ nhất của chân phải (trái) nhằm tạo đà (bước 1), khi chân phải (trái) vừa chạm đất theo quán tính chân trái (trái) lướt tiếp một bước ngắn hơn chủ động giậm nhảy (bước 2) bước chéch về phía trước đồng thời nâng đùi chân phải (trái) lên cho tới khi song song với mặt đất thì dừng lại đồng thời tay đưa bóng từ ngang thắt lưng bên phải (trái) theo đường vòng cung nhỏ lên chéch phía trước mặt, bàn tay phải (trái) ngửa.

Khi tay và thân đã vươn lên đến điểm cao nhất dùng lực cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi. Bóng ra tay cuối cùng ở hai ngón trỏ và giữa. Khi ném rổ, lòng bàn tay hướng rổ, bóng xoáy theo chiều lăn đi.



2. Những sai lầm thường mắc và cách sửa:

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
Bước chân sai hoặc phạm luật chạy bước	Tập tại chỗ từng bước chân
Khi cầm bóng ném rỏ không chắc chắn	Tay phải (trái) đỡ bóng, bóng tiếp xúc vào các đầu ngón tay và chai tay
Động tác cứng, ném rỏ không chuẩn xác	Khi ném rỏ tay thẳng và gập miết các ngón tay, bàn tay hướng rỏ. Bóng ra tay cuối cùng là các ngón trỏ và giữa

3. Các bài tập hỗ trợ:

- Bài tập 1: Mỗi người 1 bóng dẫn bóng hai bước ném rỏ từ vị trí 45 độ bên phải sau đó đổi sang bên trái.
- Bài tập 2: Mỗi người 1 bóng, chuyền bóng cho người đứng tại vị trí cố định sau đó di chuyển nhận bóng từ người chuyền và thực hiện hai bước ném rỏ.
- Bài tập 3: Hai người chuyền bóng di chuyển từ đầu sân đến rỏ đối diện sau đó một người dừng lại chuyền bóng để người kia thực hiện hai bước ném rỏ.

IV. CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC CHUYÊN MÔN

1. NẪM SẤP CHỐNG ĐÁY TRONG 30S (LẦN)

- Nội dung: Người thực hiện nằm sấp, hai tay đặt sát thân, ngang vai, dùng tay nâng cơ thể lên và lại hạ xuống liên tục trong 30s
- Yêu cầu: Thực hiện nhanh, hết sức, thân người và chân thẳng.
- Số lần lặp lại: 3 lần
- Quãng nghỉ: 60s.

2. BẬT CAO TẠI CHỖ GỐI CHẠM NGỰC TRONG 30S (LẦN)

- Nội dung: Người thực hiện đứng hai chân rộng bằng vai, tay xuôi theo thân người. 2 tay đưa ra sau đồng thời kiễng trên nửa bàn chân trên sau đó trùng đầu gối. Thực hiện bật, phối hợp tay chân bật lên đưa cơ thể lên trên cao hết mức có thể đồng thời đưa 2 gối lên cao chạm ngực sau đó thực hiện lại động tác trong 30s
- Yêu cầu: Người thực hiện phối hợp thân người và tay trong lúc bật nhảy và 2 gối phải chạm ngực, tiếp đất bằng mũi chân.
- Số lần lặp lại: 3 lần
- Quãng nghỉ: 60s.

3. GẬP BỤNG TRONG 30S (LẦN)

- Nội dung: Bắt đầu với tư thế nằm ngửa thoải mái trên sàn nhà hoặc thảm tập hai chân co tạo thành 1 góc 90 độ và bàn chân đặt trên sàn. Lưu ý, đặt nhẹ các ngón tay đằng sau gáy và không dùng lực tay để kéo căng vùng cổ khi gập bụng. Trong khi đẩy lưng dưới xuống sàn để làm căng cứng cơ bụng thì bắt đầu nhấc vai khỏi sàn. Tiếp tục đẩy lưng dưới xuống sàn càng mạnh càng tốt khi siết cứng cơ bụng và thở ra. Ở đỉnh động tác, siết cứng cơ bụng trong 1 giây. Sau đó từ từ hạ người xuống vị trí ban đầu trong khi hít vào. Lặp lại toàn bộ động tác trong 30s.

- Yêu cầu: Tay chỉ nên đặt hờ sau đầu chứ không kéo đầu về phía trước, tập trung vào chuyển động từ từ có kiểm soát và không được dùng lực quán tính để nâng lên hoặc hạ xuống.

- Số lần lặp lại: 3 lần

- Quãng nghỉ: 60s.

4. CHẠY CON THOI 5 X 10M (GIẤY)

- Nội dung: Thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180 độ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường.

- Yêu cầu: Duy trì tốc độ nhanh và chạy đủ số vòng.

- Số lần lặp lại: 2 lần

- Quãng nghỉ: 90s.

5. BẬT NHẢY 4 ĐIỂM BẰNG HAI CHÂN TRONG 30S (LẦN)

- Nội dung: Người thực hiện đứng hai chân khép lại, tay xuôi theo thân người. 2 tay đưa ra sau đồng thời kiễng trên nửa bàn chân trên sau đó trùng đầu gối. Thực hiện bật về phía trước sau đó bật ngược lại về phía sau, tiếp tục bật sang phải sau đó bật sang trái. Lặp lại toàn bộ động tác trong 30s.

- Yêu cầu: Người bật nhảy duy trì 4 điểm tiếp đất cố định, tiếp đất bằng mũi chân.

- Số lần lặp lại: 4 lần

- Quãng nghỉ: 60s.

YÊU CẦU VỀ THỂ LỰC

Sinh viên tập luyện, tự kiểm tra và gửi về địa chỉ theo yêu cầu của Giảng viên với 2 nội dung sau:

- **Bật xa tại chỗ.**
- **Nằm ngửa gập bụng.**

YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI TỪNG NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC

Nằm ngửa gập bụng

1. Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiều còi, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.
2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.
3. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngã người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

Bật xa tại chỗ

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.
2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.
3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.