

NGUYỄN HÙNG QUÂN

Giáo trình
BÓNG NÉM

(In lần thứ hai)

ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN
TRUNG TÂM HỌC LIỆU

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Chú dẫn về kí hiệu	6
Lời nói đầu	7

PHẦN I: GIỚI THIỆU MÔN BÓNG NÉM

Chương I: LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN THỂ THAO BÓNG NÉM	9
---	----------

1. Nguồn gốc ra đời của môn Bóng ném 9
2. Sự hình thành và phát triển của môn thể thao Bóng ném sân to, ngoài trời 12
3. Sự phát triển của môn Bóng ném sân nhỏ hiện đại 16
4. Bóng ném ở Việt Nam 20

Chương II: VỊ TRÍ TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN BÓNG NÉM VÀ ĐẶC ĐIỂM TÂM SINH LÝ LỨA TUỔI THCS	27
--	-----------

1. Vị trí tác dụng của tập luyện, thi đấu Bóng ném 27
2. Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh THCS 28

PHẦN II: KỸ CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN VÀ CÁC CHỈ DẪN VỀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Chương I: HỆ THỐNG PHÂN LOẠI CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG THI ĐẤU BÓNG NÉM	8
--	----------

Chương II: PHÂN TÍCH CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN VỚI BÓNG VÀ CHỈ DẪN VỀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY	34
--	-----------

1. Kỹ thuật nhận bóng và các hành động phòng thủ chống nhận bóng ... 34
2. Kỹ thuật chuyền bóng và các hành động phòng thủ 39
3. Kỹ thuật ném bóng vào cầu môn và các hành động phòng thủ chống nó ... 49
4. Dẫn bóng và phòng thủ chống dẫn bóng 64

5. Động tác giả và phòng thủ chống động tác giả	68
Chương III: KỸ, CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN CỦA CÁC VĐV TẤN CÔNG KHÔNG BÓNG VÀ CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG THỦ	69
1. Ý nghĩa, phân loại kỹ thuật tấn công không bóng	72
2. Phân tích một số kỹ thuật cơ bản của VĐV tấn công không bóng	72
3. Chỉ dẫn về chiến thuật	73
4. Chỉ dẫn về phương pháp	74
Chương IV: KỸ, CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN CỦA THỦ MÔN	75
1. Phân loại kỹ thuật của thủ môn	75
2. Phân tích một số kỹ thuật cơ bản của thủ môn	76
3. Các chỉ dẫn về chiến thuật	81
4. Các chỉ dẫn về phương pháp	82
 PHẦN III: CHIẾN THUẬT TẬP THỂ VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CHIẾN THUẬT TẬP THỂ 	
Chương I: MỘT SỐ NGUYÊN TẮC CHIẾN THUẬT TRONG TẤN CÔNG VÀ PHÒNG THỦ TẬP THỂ	84
Chương II: CHIẾN THUẬT NHÓM	86
1. Khái niệm chung	86
2. Chiến thuật nhóm trong tấn công	87
3. Chiến thuật nhóm trong phòng thủ	99
Chương III: CHIẾN THUẬT ĐỒNG ĐỘI	105
1. Khái niệm và phân loại	105
2. Chiến thuật tấn công đồng đội	105
3. Chiến thuật phòng thủ đồng đội	111
Chương IV: GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN CHIẾN THUẬT NHÓM VÀ ĐỒNG ĐỘI	123
1. Một số yêu cầu chung trong việc tổ chức giảng dạy, huấn luyện chiến thuật nhóm và đồng đội	123
2. Các bước giảng dạy, huấn luyện chính	123

PHẦN IV: HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG NÉM

Chương I: NHỮNG YẾU CẦU CHUYÊN MÔN ĐỐI VỚI NHỮNG TỔ CHẤT ĐẶC TRƯNG CỦA VĐV TRONG THI ĐẤU BÓNG NÉM	127
Chương II: HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VĐV BÓNG NÉM ...	129
Chương III: HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO VĐV BÓNG NÉM	136

PHẦN V: PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU, TRỌNG TÀI BÓNG NÉM, PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN CHƯƠNG TRÌNH, TIẾN TRÌNH VÀ GIÁO ÁN GIẢNG DẠY

Chương I: PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU, TRỌNG TÀI BÓNG NÉM	145
1. Luật thi đấu Bóng ném	145
2. Các loại hình tổ chức thi đấu	146
3. Phương pháp tổ chức các loại hình thi đấu	147
4. Điều lệ thi đấu giải	151
5. Quyền hạn và nghĩa vụ của trọng tài trong điều hành trận đấu	152
Chương II: PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN CHƯƠNG TRÌNH, TIẾN TRÌNH VÀ GIÁO ÁN GIẢNG DẠY	154
1. Biên soạn chương trình	154
<i>Phần 1: Giới thiệu chương trình</i>	<i>156</i>
<i>Phần 2: Phân phối thời gian giảng dạy</i>	<i>157</i>
<i>Phần 3: Nội dung của chương trình</i>	<i>158</i>
<i>Phần 4: Tài liệu tham khảo</i>	<i>159</i>
2. Biên soạn tiến trình giảng dạy	159
3. Giáo án giảng dạy	161
Tài liệu tham khảo	165

Chú dẫn về kí hiệu



: VĐV tấn công



: VĐV tấn công có bóng



: VĐV phòng thủ



: Chặn



: VĐV phòng thủ với động tác chặn



: Đường chuyền bóng



: Hướng di chuyển của VĐV



: Dẫn bóng



: Đột phá



: Ném bóng cầu môn

Lời nói đầu

Bóng ném là môn thể thao đã có lịch sử phát triển hàng trăm năm, nó được công nhận là môn thi đấu chính thức của Olympic từ năm 1972. Hiện nay trên thế giới có khoảng 5 triệu người tập luyện Bóng ném thường xuyên, trên 200 đội tuyển Bóng ném đã được thành lập ở 120 nước. Liên đoàn Bóng ném thế giới đã có trên 144 nước thành viên.

Bóng ném không chỉ được yêu thích bởi tác dụng tập luyện, nâng cao sức khoẻ mà nó còn hấp dẫn người xem ở trình độ kĩ thuật cao, kĩ xảo thành thạo và những miếng phối hợp chiến thuật biến hoá linh hoạt trong các trận đấu hấp dẫn, quyết liệt. Đặc biệt ở châu Âu, Bóng ném cũng có sức hấp dẫn như Bóng đá, thu hút hàng trăm triệu người xem.

Bắt đầu từ thập kỉ 80 Bóng ném được phát triển mạnh ở Việt Nam - đặc biệt là khu vực thành phố Hồ Chí Minh. Từ năm 1984 đã có các giải Bóng ném chính thức do Tổng cục TDTT trước đây (nay là Ủy ban TDTT) tổ chức trên phạm vi toàn quốc.

Trong chương trình Seagames 22 vào năm 2003 tổ chức tại Việt Nam, lần đầu tiên môn Bóng ném đã được tổ chức thi đấu.

Do đặc điểm nổi trội của môn Bóng ném là phát triển nhanh các tố chất thân thể như sức phản ứng nhanh, tốc độ di chuyển và các khả năng phối hợp vận động cũng như tính linh hoạt của các hoạt động thần kinh - cơ nên nó được chú trọng phát triển ở các lứa tuổi trẻ, đặc biệt là cho học sinh THCS và sinh viên các trường Cao đẳng - Đại học.

Chương trình giảng dạy Bóng ném đã được duy trì từ nhiều năm nay ở các trường chuyên TDTT như Đại học TDTT I, II và Cao đẳng TDTT Đà Nẵng. Tuy nhiên nó vẫn chưa được đưa vào giảng dạy ở các trường Đại học và Cao đẳng Sư phạm và Sư phạm TDTT.

Chính vì vậy việc hình thành và biên soạn cuốn sách Bóng ném lần này dành cho đối tượng là các sinh viên của các trường Cao đẳng Sư phạm là rất bức thiết.

Với tổng quỹ thời gian là 45 tiết cuốn sách *Bóng ném* dành cho đối tượng giáo viên Cao đẳng Sư phạm có các mục tiêu cụ thể sau đây:

a. Về kiến thức:

Trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về kĩ, chiến thuật Bóng ném, luật và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài.

Trang bị cho người học các kiến thức về phương pháp giảng dạy cho các học sinh THCS và huấn luyện các đội tuyển Bóng ném thiếu niên.

b. Về kĩ năng thực hành

Thực hiện được ở mức chính xác các kĩ thuật cơ bản (qui định trong chương trình)

Thực hiện được ở mức tương đối đúng một số chiến thuật cơ bản và tự tham gia thi đấu ở mức tương đương với trình độ của cấp III VDV.

Có thể thực hiện được các công việc của trọng tài trong điều hành trận đấu ở cấp thiếu niên cũng như tổ chức giảng dạy, huấn luyện Bóng ném cho học sinh THCS.

Vì quỹ thời gian có hạn nên trong cuốn sách *Bóng ném* này không đề cập đến phần luật thi đấu Bóng ném cũng như các phần mở rộng thêm về mặt kiến thức chuyên môn mà nó sẽ được hướng dẫn cụ thể trong phần giới thiệu ở các tài liệu tham khảo ở cuối cuốn sách hoặc ở trong các phần tổng kết ở cuối các phần trong cuốn sách.

Trong quá trình biên soạn, chúng tôi đã nhận được sự hợp tác giúp đỡ nhiệt tình của lãnh đạo Dự án Đào tạo giáo viên THCS và các bạn đồng nghiệp. Chúng tôi xin bày tỏ lòng cảm ơn sâu sắc.

Do trình độ và thời gian có hạn, quyển sách này không tránh khỏi những hạn chế và thiếu sót. Rất mong nhận được những ý kiến đóng góp quý báu từ các bạn đồng nghiệp và độc giả. Xin chân thành cảm ơn !

LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN THỂ THAO BÓNG NÉM

1. Nguồn gốc ra đời của môn Bóng ném

Trong lịch sử phát triển của loài người thì các bài tập giáo dục thể chất cũng như các trò chơi vận động với mục đích rèn luyện thân thể, truyền thụ kỹ năng săn, bắt, hái, lượm đã luôn gắn chặt với đời sống của con người ở thời kỳ cổ đại. Lịch sử cũng đã ghi nhận vào năm 776 trước công nguyên đã diễn ra đại hội thể thao Olympic cổ đại đầu tiên ở Hy Lạp với các môn thể thao chủ yếu là chạy, nhảy và ném dĩa. Nhưng cũng từ thế kỷ thứ sáu trước công nguyên người ta còn ghi nhận được những bức họa trên các bình cổ ở Hy Lạp có vẽ những người đàn ông chơi các trò chơi “cưỡi ngựa ném bóng” là tiền thân của các môn thể thao hiện đại với bóng sau này.

Tuy nhiên phải chờ tới thế kỷ XVIII khi cuộc cách mạng công nghiệp nổ ra mạnh mẽ ở châu Âu, Bắc Mỹ v.v... và kéo theo nó là hệ tư duy mới của những người tham gia lao động, một sản phẩm của nền công nghiệp hoá với những công đoạn sản xuất theo dây chuyền và là khởi nguồn ra đời của nhiều môn thể thao tập thể với luật chơi phức tạp và chặt chẽ

như Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng ném, Bóng rổ v.v... Nở rộ nhất của thời điểm ra đời của các môn bóng hiện đại phải được tính từ nửa cuối thế kỉ XIX - đó là vào các năm (tính theo thời điểm xuất bản luật chơi đầu tiên).

- 1852 ra đời môn Hockey.
- 1862 ra đời môn Bóng đá.
- 1892 ra đời môn Bóng ném.
- 1894 ra đời môn Bóng rổ.
- 1896 ra đời môn Bóng chuyền.



Trò chơi “cuối ngựa ném bóng” của người dân ông cổ đại Hy Lạp (TK VI-TCN)

Thời điểm ra đời luật chơi của các môn bóng hiện đại đã rõ, trong đó có môn Bóng ném. Tuy nhiên nguồn gốc phát sinh môn thể thao Bóng ném ở nước nào là điều còn bỏ ngỏ. Điều này không chỉ ở môn Bóng ném mà ở nhiều môn bóng hiện đại khác cũng tương tự vì có rất ít môn thể thao hiện đại lại có nguồn gốc ra đời từ một nước cụ thể. Những nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng, Bóng ném là môn thể thao hiện đại, xuất hiện đầu tiên ở châu Âu và khu vực ra đời là trên bán đảo Scăng-đi-na-vơ (vùng Thụy Điển, Na Uy, Đan Mạch).

Bóng ném: Tên tiếng Anh là Handball, xuất phát từ 2 từ “Hand” là tay và “Ball” là bóng.

Có một số tài liệu cho rằng vào năm 1890 một giáo sư người Đức tên là Konzad Koch đã sáng tạo ra một trò chơi thể thao mới có tên là