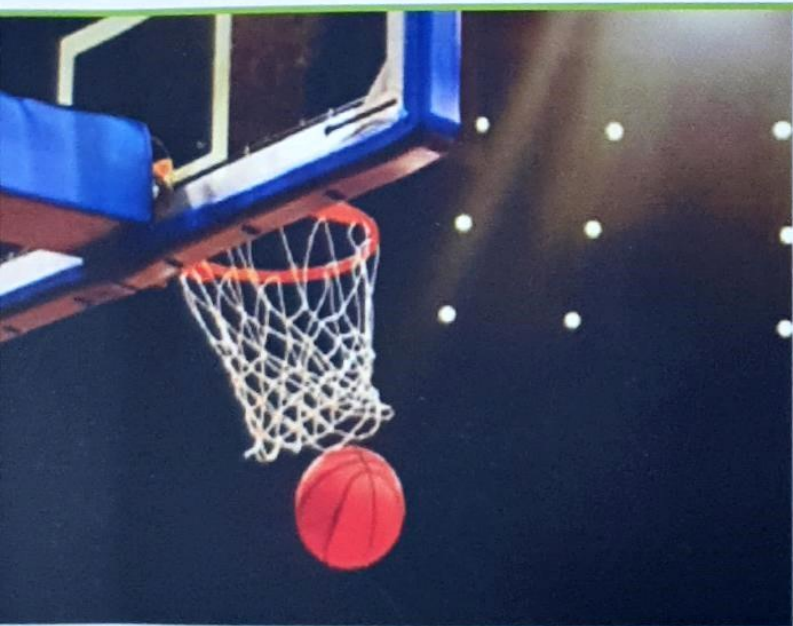




TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

BÓNG RỔ

(SÁCH THAM KHẢO)



NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

Trần Xuân Kiên (Chủ biên)

Đặng Xuân Quang - Nguyễn Anh Dũng

BÓNG RỔ

(SÁCH THAM KHẢO)



NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ - 2021

LỜI NÓI ĐẦU

Bóng rổ là một môn thể thao tập thể hấp dẫn và có sức lôi cuốn mạnh mẽ hàng đầu, nhất là đối với thanh thiếu niên ở lứa tuổi học sinh, sinh viên. Đây là môn thể thao được phát triển rộng rãi ở hầu hết các quốc gia trên thế giới và là một nội dung thi đấu chính thức trong các Đại hội thể thao Olympic, châu lục và khu vực.

Ở Việt Nam, bóng rổ đang ngày càng được phát triển mạnh tại các thành phố, thị trấn, các trung tâm công nghiệp, các trường đại học, phổ thông các cấp.

Trong trường Đại học Công nghiệp Hà Nội, bóng rổ là môn học chính trong chương trình đào tạo chính khóa của Trung tâm GDTC & TT. Được sự quan tâm chỉ đạo của Ban Giám hiệu cùng sự hợp tác của các nhà chuyên môn, Bộ môn GDTC của trường, qua nhiều năm giảng dạy, nghiên cứu, đúc rút kinh nghiệm, tập thể tác giả đã biên soạn cuốn sách tham khảo "**Bóng rổ**".

Nội dung cuốn sách gồm 5 chương, được bố trí hợp lý và khoa học nhằm cung cấp đầy đủ cho sinh viên những kiến thức cơ bản, hiện đại về lý luận cũng như thực hành môn học bóng rổ.

Trong quá trình biên soạn, tuy đã hết sức cố gắng song do điều kiện nghiên cứu còn hạn chế nên chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót, rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các nhà chuyên môn và các bạn đồng nghiệp để lần xuất bản sau cuốn sách được hoàn chỉnh hơn.

TẬP THỂ TÁC GIẢ

MỤC LỤC

| | |
|--|-----------|
| Lời nói đầu | 3 |
| Chương I. SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN VÀ ĐẶC ĐIỂM TÁC DỤNG MÔN BÓNG RỔ | 9 |
| 1. Nguồn gốc môn bóng rổ | 9 |
| 2. Sự phát triển của bóng rổ trên thế giới | 12 |
| 3. Sự phát triển bóng rổ ở Việt Nam | 15 |
| 4. Đặc điểm và tác dụng của môn thể thao bóng rổ | 18 |
| 4.1. Đặc điểm môn thể thao Bóng rổ | 18 |
| 4.2. Tác dụng của bóng rổ | 19 |
| Chương II. CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN | 23 |
| 1. Kỹ thuật di chuyển | 23 |
| 1.1. Chạy | 23 |
| 1.2. Kỹ thuật quay người | 27 |
| 1.3. Các bước trượt | 30 |
| 2. Kỹ thuật dẫn bóng | 32 |
| 2.1. Phân tích kỹ thuật dẫn bóng | 33 |
| 2.2. Tác dụng và những chú ý khi tập dẫn bóng | 35 |
| 3. Kỹ thuật chuyền bóng | 40 |
| 3.1. Kỹ thuật chuyền bóng hai tay trước ngực | 40 |
| 3.2. Kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu | 41 |
| 3.3. Kỹ thuật dẫn chuyền bóng | 43 |
| 3.4. Kỹ thuật chuyền bóng một tay trên vai | 43 |
| 4. Các kỹ thuật ném rổ | 45 |
| 4.1. Phân tích kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao | 47 |
| 4.2. Kỹ thuật ném rổ 2 tay | 49 |

| | |
|---|-----------|
| 4.3. Kỹ thuật nhảy ném rổ | 51 |
| 4.4. Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao | 53 |
| Chương III. MỘT SỐ CHIẾN THUẬT TRONG BÓNG RỔ | 61 |
| 1. Phối hợp chiến thuật tấn công cơ bản | 62 |
| 1.1. Phương pháp phối hợp | 62 |
| 1.2. Phương pháp tập luyện | 65 |
| 2. Phối hợp chiến thuật phòng thủ cơ bản | 67 |
| 2.1. Phương pháp phối hợp | 67 |
| 2.2. Giảng dạy và tập luyện phối hợp chiến thuật phòng thủ cơ bản | 74 |
| Chương IV. MỘT SỐ LUẬT CƠ BẢN TRONG BÓNG RỔ | 77 |
| 1. Sân bãi dụng cụ | 77 |
| 2. Phạm luật | 83 |
| 2.1. Luật ra biên | 84 |
| 2.2. Luật dẫn bóng | 85 |
| 2.3. Chạy bước | 87 |
| 2.4. Luật 3 giây | 89 |
| 2.5. Luật 8 giây | 91 |
| 2.6. Luật 24 giây | 92 |
| 2.7. Luật bóng về sân | 95 |
| 3. Phạm lỗi | 97 |
| 3.1. Lỗi cá nhân | 97 |
| 3.2. Lỗi hai bên | 100 |
| 3.3. Lỗi kỹ thuật | 102 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| 4. Những quy định chung | 105 |
| 4.1. Vận động viên phạm 5 lỗi | 105 |
| 4.2. Lỗi đồng đội | 105 |
| 4.3. Những tình huống đặc biệt | 106 |
| 4.4. Ném phạt | 107 |

Chương V. MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT BÓNG RỔ, NHỮNG CHẤN THƯƠNG THƯỜNG GẶP TRONG TẬP LUYỆN, PHƯƠNG PHÁP XỬ LÝ VÀ PHÒNG TRÁNH **111**

| | |
|---|-----|
| 1. Một số trò chơi vận động phát triển thể lực và kỹ thuật bóng rổ | 111 |
| 1.1. Thi chạy luân cọc | 111 |
| 1.2. Bật cóc tiếp sức | 112 |
| 1.3. Thi đuổi bắt bóng | 113 |
| 2. Những chấn thương thường gặp trong tập luyện thể thao nói chung và bóng rổ nói riêng, phương pháp xử lý và phòng tránh | 113 |
| 2.1. Những chấn thương thường gặp trong môn bóng rổ | 114 |
| 2.2. Một số nguyên nhân thường dẫn đến chấn thương và phương pháp xử lý | 115 |
| 2.3. Một số biện pháp đề phòng các chấn thương thường gặp trong giờ học bóng rổ | 120 |

TÀI LIỆU THAM KHẢO **123**