BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

## BÓNG RỔ






sach-giao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên)
NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN TRẦN PHÚC – ĐẶNG HÀ VIỆT

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

## BÓNG RỔ

*(Tái bản lần thứ tư)*

sách-giáo-khoa.com
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

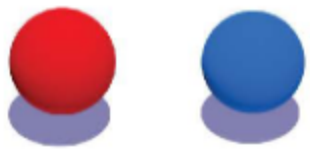
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ phân tích kĩ thuật của quyển sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).

| | |
|---|---|
| **MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT** | Cụ thể hoá mục tiêu bài học các yêu cầu về năng lực, phẩm chất mà các em cần đạt được. |
|  **MỞ ĐẦU** | Gồm các động tác khởi động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học. |
|  **KIẾN THỨC MỚI** | Cung cấp các kiến thức, kĩ năng thực hiện động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu. |
|  **LUYỆN TẬP** | Hình thành và củng cố các kiến thức, kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng. |
|  **VẬN DỤNG** | Ôn tập và vận dụng các kiến thức và kĩ năng vận động vào một số tình huống cụ thể trong đời sống. |

## QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

| | |
|---|---|
| → | Thứ tự thực hiện các động tác |
| ⟶ | Hướng chuyển động của cơ thể |
| ⇢ | Đường di chuyển của bóng |
| H | Hình |
|  | Quả bóng rổ |
|  | Người chơi |
|  | Người chỉ huy |
|  | Cọc hình nón |

***Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!***

sach-giao-khoa.com

# Lời nói đầu

*Các em thân mến!*

Trên tinh thần đổi mới Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất nhằm góp phần hình thành và phát triển toàn diện về phẩm chất và năng lực, chúng tôi hân hạnh được gửi đến các em học sinh quyển sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam. Đây là một trong những môn thể thao được nhiều học sinh ưa thích và lựa chọn để học tập trong chương trình tự chọn của môn Giáo dục thể chất dành cho cấp Trung học phổ thông.

Nội dung chủ yếu của sách nhằm trang bị cho người học những kiến thức, kĩ năng về chăm sóc sức khoẻ, vận động cơ bản, hoạt động thể thao và phát triển các tố chất thể lực.

Với quan điểm biên soạn theo hướng mở, phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, nội dung sách tạo điều kiện để các em được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường.

Cùng với những hình ảnh minh hoạ sinh động, các bài tập đa dạng, phù hợp và cách diễn đạt ngắn gọn, dễ hiểu, sách sẽ giúp các em tăng thêm sự hứng thú, nhanh chóng tiếp thu nội dung và các kĩ thuật động tác trong bài học.

Hi vọng quyển sách sẽ mang lại cho các em niềm yêu thích đối với môn Bóng rổ trong chương trình học tập môn thể thao tự chọn của nhà trường.

Trân trọng!

**NHÓM TÁC GIẢ**

*Phần một*

# KIẾN THỨC CHUNG

## Chủ đề

# SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Nhận biết được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và tầm quan trọng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Sử dụng được một số các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng hợp lí để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Hợp tác, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng và yếu tố tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.



### KIẾN THỨC MỚI

sach-giao-khoa.com

## I. Khái niệm về sức khoẻ

Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization – WHO), sức khoẻ được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội. Trong đó:

– Về sức khoẻ tinh thần: Có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết cách đương đầu với những khó khăn, mệt mỏi trong cuộc sống.

– Về sức khoẻ thể chất: Có sự dẻo dai, khoẻ mạnh của cơ bắp, khả năng chống chọi với bệnh tật cũng như chịu đựng các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.

– Về sức khoẻ xã hội: Có các mối quan hệ bạn bè, hoà nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.

Để có một sức khoẻ tốt, chúng ta cần:

– Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.

– Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.

– Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.

## II. Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao

Trong cuộc sống hằng ngày nói chung và hoạt động thể dục thể thao nói riêng, mỗi chúng ta đều cần đến các yếu tố của môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... để nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất. Bằng cách kết hợp chặt chẽ việc sử dụng các điều kiện tự nhiên sẵn có khi tập luyện thể dục thể thao như tắm nước, tắm nắng, tắm không khí,... sẽ giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khoẻ.

Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao trong môi trường có các yếu tố như ánh sáng mặt trời, không khí, nước,... sẽ giúp cho hệ thống thần kinh trung ương thích nghi với sự thay đổi đột ngột của thời tiết, tăng cường sức đề kháng để phòng chống các bệnh thường gặp như cảm, sốt,... Vì vậy, các yếu tố tự nhiên được xem như một phương tiện độc lập để tăng cường sức khoẻ, nâng cao năng lực hoạt động. Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng các yếu tố này, cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau, phù hợp với ngưỡng khả năng của cơ thể và mức độ cần được tăng lên dần để cơ thể kịp thích nghi.

### 1. Tắm nắng

Tắm nắng là một phương pháp có cách thức thực hiện đơn giản và không tốn kém. Tập luyện tắm nắng tốt nhất nên thực hiện vào buổi sáng, tránh tắm nắng vào lúc nắng gắt hoặc khi ánh nắng đã quá yếu (chỉ nên tắm nắng vào lúc 6 – 8 giờ sáng, tránh tắm nắng quá 30 phút). Phương pháp tắm nắng tốt nhất là tắm nắng kết hợp với vận động (tập luyện thể dục thể thao dưới nắng).

Việc tắm nắng hợp lí sẽ giúp cơ thể hấp thụ calcium và phosphorus, làm cho xương chắc khoẻ, giảm các triệu chứng viêm và đau cơ, tăng cường khả năng của hệ miễn dịch và có thể ngăn ngừa được nhiều loại ung thư khác nhau.

### 2. Tắm không khí

Tắm không khí chủ yếu là sử dụng sự kích thích của nhiệt độ môi trường, tác động vào cơ thể. Đây cũng là một phương pháp tập luyện đơn giản, có tác dụng tốt tới sự phát triển thể chất, đồng thời không bị hạn chế bởi thời tiết, điều kiện sân tập hay vị trí tập luyện.

Có nhiều cách thức tắm không khí như tăng thời gian vận động ngoài trời, ngủ ở ngoài trời, các hoạt động dã ngoại,... Luyện tập tắm không khí một cách thường xuyên sẽ làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tăng cường sức đề kháng để tránh được những bệnh thường gặp như cảm, sốt,...

Thời điểm tắm không khí tốt nhất là vào buổi sáng, ban đầu chỉ nên tắm không khí trong khoảng 15 phút, sau đó tăng dần lên thêm 5 phút mỗi tuần nhưng tối đa không quá 2 giờ. Bắt đầu tập luyện từ không khí ấm áp rồi đến không khí lạnh vừa và cuối cùng là không khí lạnh. Khi tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết quá lạnh thì nên tắm không khí ở trong nhà hoặc cần kết hợp với các hoạt động thể thao, song phải ở nơi không khí lưu thông và cần kết hợp với tập luyện thể dục buổi sáng.

### 3. Tắm nước

Với điều kiện thời tiết, khí hậu gió mùa của nước ta thì việc tắm nước khá phổ biến. Tắm nước còn được xem là một hình thức sinh hoạt định kì, thường nhật của con người. Tuy nhiên, việc tắm nước ở mỗi mùa, mỗi lứa tuổi cần có chế độ, cách thức thực hiện phù hợp để bảo đảm sức khoẻ.

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể do nước truyền nhiệt nhanh hơn so với không khí từ 25 – 28 lần, sự kích thích của nước lạnh vào da sẽ làm các mạch máu co giãn, kích thích sự điều tiết ở thần kinh trung ương. Từ đó, giúp cơ thể thích ứng được với sự thay đổi của môi trường tự nhiên, nâng cao sức đề kháng để phòng chống bệnh tật tốt hơn. Mỗi lần tắm nước chỉ nên thực hiện trong khoảng từ 10 – 15 phút với nhiệt độ vừa phải (24 – 30 °C), được cho là phù hợp với mọi lứa tuổi và bảo vệ sức khoẻ.

Để tập luyện các môn thể thao đạt được hiệu quả cao, ngoài việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên để hỗ trợ thì người tập cần kết hợp tốt với điều kiện vệ sinh môi trường trong tập luyện. Việc tiến hành tập luyện trong môi trường trong lành, thoáng mát; sân tập bằng phẳng, sạch sẽ, không trơn trượt; dụng cụ tập luyện (bóng, bảng, rổ,...) đầy đủ, vững chắc và mang tính an toàn cao sẽ giúp phòng tránh chấn thương và nâng cao hiệu quả cho buổi tập.

## III. Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết dưới dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Dưỡng chất (còn gọi là chất dinh dưỡng) là những chất hay hợp chất hoá học có vai trò duy trì, phát triển sự sống, nâng cao hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống. Đối với con người, chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn hằng ngày.

### 1. Vai trò của dinh dưỡng

Học sinh ở độ tuổi trung học phổ thông (16 – 18 tuổi) nằm trong nhóm tuổi vị thành niên. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn này là hết sức quan trọng, vì người ở lứa tuổi vị thành niên phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, cùng với nhiều biến đổi về tâm sinh lí, nội tiết, sinh dục,... Do đó, cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn như chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), vi chất dinh dưỡng, chất xơ,...

*a. Chất bột đường:* Nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60 – 70% tổng năng lượng trong các bữa ăn. Nguồn thực phẩm chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai, sắn,...

Nhu cầu chất bột đường cho độ tuổi vị thành niên là khoảng 300 – 400 g mỗi ngày.



*Hình 1. Chất bột đường có trong các hạt ngũ cốc*

*b. Chất béo:* Nguồn cung cấp năng lượng cao (1 g chất béo tạo ra 9 kcal), là thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển của con người. Chất béo được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật. Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu vừng,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,...



*Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp chất béo*

Chất béo giúp cho cơ thể hấp thụ các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên. Trung bình, cơ thể cần khoảng 15 – 25 g chất béo mỗi ngày. Tuy nhiên, với người ở độ tuổi vị thành niên thì nhu cầu này cao hơn, khoảng 40 – 50 g mỗi ngày.

*c. Chất đạm:* Thành phần cấu trúc cơ bản, là nguyên liệu cần thiết để xây dựng hệ cơ xương, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...

Trung bình mỗi ngày, người ở độ tuổi vị thành niên cần 60 – 70 g chất đạm. Chất đạm được hấp thụ vào cơ thể dưới dạng các amino acid, là thành phần chính của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.



*Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp chất đạm*

*d. Vi chất dinh dưỡng:* Bao gồm các loại vitamin (vitamin A, C, E, K,...) và các khoáng chất (calcium (Ca), sắt (Fe), kẽm (Zn), iodine (I),...). Vitamin và các khoáng chất trên là các chất cần thiết cho cơ thể. Các chất này có hàm lượng tuy thấp nhưng rất quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hằng ngày.

– Vitamin A giúp bảo vệ và phòng ngừa các bệnh về mắt. Ngoài ra, nếu thiếu vitamin A thì da sẽ khô, tăng sừng hoá nang lông, bề mặt da thường nổi gai,...




*Hình 4. Một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể*

– Vitamin C là chất chống oxi hoá, tham gia vào các phản ứng oxi hoá – khử trong cơ thể, là các yếu tố cần thiết cho việc tổng hợp collagen (một chất gian bào ở thành mạch, tạo mô liên kết, da, xương, răng,...).

– Vitamin E bảo vệ chất béo trong cơ thể không bị oxi hoá. Ngoài ra, loại vitamin này cũng là chất chống oxi hoá chủ yếu, chống lại các gốc tự do.

Nếu ăn uống thiếu các khoáng chất thì cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu iodine), còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người lớn (do thiếu calcium),...

*e. Chất xơ:* Là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều trong các loại rau, củ, quả,...

Mặc dù cơ thể con người không thể hấp thụ chất xơ nhưng nếu khẩu phần hằng ngày có nhiều chất xơ sẽ hạn chế được tình trạng béo phì, các bệnh về tim mạch; phòng tránh táo bón do giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hoá. Tuy nhiên, chúng ta không nên ăn quá nhiều chất xơ vì có thể sẽ bị cản trở việc hấp thụ các dưỡng chất cần thiết.



*Hình 5. Chất xơ chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả*

## 2. Chế độ dinh dưỡng hợp lí

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên. Do đó, chế độ ăn uống hợp lí sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.



*Hình 6. Tháp dinh dưỡng*
*(Nguồn tham khảo: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)*

Việc sử dụng quá nhiều hay quá ít hoặc thiếu cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng đều gây nguy hại đến sức khoẻ và hạn chế sự phát triển thể chất ở người trong độ tuổi vị thành niên, đồng thời còn là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh như còi xương, béo phì, cao huyết áp, tim mạch,...

Hoạt động thể thao có cường độ vận động lớn, sẽ tiêu tốn nhiều năng lượng của người tập. Khi tham gia tập luyện các môn thể thao, chúng ta cần lưu ý đến việc cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể với một chế độ ăn uống hợp lí, cân bằng tỉ lệ năng lượng được cung cấp từ các chất đạm, chất béo, chất bột đường, khoáng chất, chất xơ,...



## VẬN DỤNG

1. Sức khoẻ là gì?
2. Hãy tìm hiểu sự ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng đối với việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.
3. Có nên tắm ngay sau khi kết thúc tập luyện không? Tắm nước với nhiệt độ bao nhiêu được cho là phù hợp với mọi người?
4. Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong mỗi bữa ăn là những chất nào?

sach-giao-khoa.com

*Phần hai*

# THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ

## Chủ đề 1

# SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG RỔ

## Bài 1

# SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỔ TRÊN THẾ GIỚI VÀ VIỆT NAM

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hiểu được sơ giản lịch sử hình thành môn Bóng rổ trên thế giới cũng như ở Việt Nam.

– Tự giác tìm hiểu, trao đổi và giúp đỡ bạn cùng học có hiểu biết sơ giản về lịch sử phát triển môn Bóng rổ.

– Có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, tìm hiểu các vấn đề liên quan đến môn Bóng rổ.

sach-giao-khoa.com

### KIẾN THỨC MỚI

## I. Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng rổ trên thế giới

### 1. Lịch sử hình thành môn Bóng rổ

Bóng rổ là môn thể thao được ra đời vào năm 1891 do tiến sĩ James Naismith, một giáo viên môn Giáo dục thể chất ở Học viện Springfield thuộc bang Massachusetts (Mỹ) sáng tạo nên.



*Hình 1. James Naismith (1861 – 1939) (Nguồn: FIBA)*

Vào thời gian đó, các môn thể thao hoặc trò chơi vận động chủ yếu được thực hiện ngoài trời. Do vậy, trong suốt mùa đông, các sinh viên đã không thể tập luyện hay thi đấu được. Trước tình trạng đó, các giáo viên thể dục rất băn khoăn, lo lắng và không ngừng tìm tòi, suy nghĩ để tìm ra một môn thể thao mới. Như vậy, Bóng rổ được tạo ra ban đầu chỉ là trò chơi vận động cho sinh viên trong điều kiện thời tiết xấu.

Ban đầu, Naismith có ý định xây dựng môn Bóng rổ dựa trên cơ sở của môn Bóng bầu dục, Bóng đá và Bóng vợt. Thế nhưng ý tưởng đó đã sớm bị loại bỏ vì ông cho rằng bóng bầu dục là môn thể thao quá thô bạo, hai môn thể thao còn lại chủ yếu dựa trên khả năng về sức mạnh và tốc độ, không có tính nghệ thuật. Ngoài ra, ông còn mong muốn môn thể thao mới này là phải được chơi trong nhà thi đấu; phải được giới hạn bởi nhiều luật lệ nhưng đơn giản và dễ hiểu; không được sử dụng que, gậy vì dễ gây nguy hiểm và không được thô bạo hay có những động tác truy cản như môn Bóng bầu dục. Do đó, Naismith đã lựa chọn quả bóng đá và sử dụng tay để chuyền, bắt và ném.

Để hình thành "rổ" và "bảng", ông đặt hai chiếc hộp ở hai đầu sân thi đấu và bóng sẽ được ném vào đó. Tuy nhiên, điều này lại nảy sinh một vấn đề khác là các đấu thủ sẽ đứng tụm lại quanh hộp, tạo thành hàng phòng thủ để chặn bóng. Do vậy, Naismith quyết định treo hai chiếc hộp lên trên đầu các đấu thủ sao cho họ không thể với tới được. Điều này ép họ phải bung rộng đội hình để khống chế các cú ném bóng từ vòng ngoài vào rổ của đội mình. Vào thời đó, ông cho treo hai chiếc giỏ đựng đào trên ban công của nhà thể dục Springfield ở độ cao 10 feet (3,05 m) tính từ mặt sân tới cạnh trên của vòng rổ (độ cao này được giữ cho đến bây giờ). Trong quá trình thi đấu sau này, người ta nhận thấy sự xuất hiện một số cổ động viên cuồng nhiệt, đứng trên ban công của khán đài đã cố gắng giúp đỡ đội mình bằng cách tác động để bóng vào rổ của đội đối phương. Do đó, vào năm 1895, Naismith đã nghĩ ra việc đặt thêm một tấm bảng phía sau rổ của mỗi đội chơi nhằm mục đích bảo vệ rổ trước hành động của các cổ động viên này.



*Hình 2. Môn Bóng rổ thời kì ban đầu*

Sau khi phát minh ra "rổ" và "bảng", Naismith tiếp tục suy nghĩ cách thức để bắt đầu một trận đấu dựa trên cơ sở môn Bóng bầu dục của nước Anh. Cụ thể, khi có tranh chấp, trọng tài sẽ ném bóng vào giữa hai hàng đấu thủ để họ lao vào tranh cướp. Điều này tuy thô bạo nhưng đem lại sự công bằng cho cả hai đội chơi. Từ đó, các vòng tròn nhảy tranh bóng được lập ra.

Tiếp theo, Naismith bắt đầu viết nên 13 điều luật cơ bản được sử dụng trong thi đấu Bóng rổ. Ngay sau đó, ông tổ chức trận thi đấu Bóng rổ đầu tiên trên thế giới với sự tham gia của các sinh viên trong lớp mình. Trận đấu này đã nhận được sự quan tâm và hưởng ứng của toàn bộ giáo viên và sinh viên trong trường. Các sinh viên trong lớp của Naismith đề nghị đặt tên trò chơi là "Basketball" (Bóng rổ) và đã được mọi người chấp thuận.

## 2. Lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới

Từ năm 1891 cho đến nay, môn Bóng rổ đã trải qua một giai đoạn hình thành và từng bước phát triển. Từ vị trí là một trò chơi vận động, Bóng rổ dần dần trở thành môn thể thao có tất cả những nét đặc trưng riêng. Thể hiện qua các mốc thời gian như sau:

– Năm 1894, những điều luật thi đấu chính thức đầu tiên của môn thể thao này được xuất bản tại Mỹ. Song song với việc phổ biến môn thể thao này là sự hình thành các kĩ năng, chiến thuật của nó. Tuy nhiên, các kĩ thuật chuyền bóng, bắt bóng, dẫn bóng và ném rổ ở thời điểm này còn thiếu tính năng động và chỉ được thực hiện tại chỗ. Trong những thời kì tiếp theo, chiến thuật của môn thể thao này đã được phát triển đáng kể với sự xác định và phân công nhiệm vụ rõ ràng cho từng đấu thủ khi tham gia.

– Ban đầu Bóng rổ chỉ phát triển mạnh mẽ tại Nhật Bản, Trung Quốc, Philippines. Những năm sau đó, môn thể thao này nhanh chóng phát triển mạnh mẽ ở châu Âu và Nam Mỹ.

– Năm 1904, môn Bóng rổ lần đầu tiên được tổ chức thi đấu nhân dịp Đại hội thể thao toàn nước Mỹ và được thi đấu biểu diễn tại Thế vận hội (Olympic) lần thứ III tại Mỹ. Sau thời điểm này, hiệp hội Bóng rổ được thành lập ở nhiều nước và bắt đầu có những cuộc thi đấu quốc tế.

– Năm 1913, giải vô địch Bóng rổ châu Á lần đầu tiên được tổ chức tại Manila (Philippines).

– Năm 1919, giải vô địch Bóng rổ Quốc tế lần đầu tiên được tổ chức giữa quân đội của các nước Mỹ, Ý và Pháp. Sau đó, giải vô địch Bóng rổ ở Nam Mỹ và các nước Đông Nam Á cũng lần lượt được tổ chức.

– Năm 1923, giải thi đấu Bóng rổ hữu nghị dành cho nữ lần đầu tiên được tổ chức tại Pháp với sự tham gia của ba nước Pháp, Ý và Tiệp Khắc.

– Ngày 18 tháng 6 năm 1932, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế (Fédération Internationale de Basket-ball – FIBA) được thành lập với sự tham gia của tám nước thành viên và đã đưa ra các điều luật thi đấu chính thức cho môn thể thao này.

– Năm 1935, giải Bóng rổ vô địch châu Âu được tổ chức ở Thụy Sỹ.

– Năm 1936, môn Bóng rổ dành cho nam chính thức được đưa vào chương trình thi đấu của Thế vận hội lần thứ XI tại Berlin với 21 nước tham dự. Bên cạnh đó, giải đấu còn có sự góp mặt của Naismith với tư cách là khách mời danh dự. Trong giải đấu này, đội tuyển Mỹ đã giành giải vô địch ở môn Bóng rổ.

– Năm 1938, giải thi đấu Bóng rổ dành cho nữ được tổ chức tại châu Âu.

– Năm 1948, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế được mở rộng với sự tham gia của 50 nước thành viên. Cũng trong năm này, môn Bóng rổ mini dành cho trẻ em từ 8 – 12 tuổi cũng được sáng tạo lần đầu tiên. Ở thời điểm này, môn Bóng rổ không những có sự phát triển mạnh mẽ về bề rộng mà còn cả về bề sâu, trên toàn thế giới. Một trong những sự kiện đánh dấu cho sự phát triển vượt bậc của môn thể thao này là việc sáng tạo nên kĩ thuật

ném rổ bằng một tay cùng với các hình thức chuyền bóng, dẫn bóng và các động tác giả đa dạng. Điều này đã nâng tổng số điểm trung bình trong một trận thi đấu Bóng rổ từ 20 – 30 điểm lên 50 – 60 điểm. Trong chiến thuật này, người ta đã thay đổi lối chơi ngẫu hứng của từng vận động viên sang lối chơi đồng đội.

– Năm 1950, giải vô địch Bóng rổ thế giới dành cho nam lần đầu tiên được tổ chức tại Argentina. Trong giải đấu này, đội chủ nhà đã xuất sắc giành chức vô địch.

– Năm 1953, giải vô địch Bóng rổ thế giới dành cho nữ lần đầu tiên được tổ chức tại Chile. Trong giải đấu này, các vận động viên nữ của nước Mỹ đã giành chức vô địch. Kể từ đó, giải vô địch Bóng rổ thế giới dành cho nam và nữ được tổ chức bốn năm một lần.

– Năm 1965, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế được mở rộng với sự tham gia của 122 liên đoàn quốc gia.

– Năm 1972, môn Bóng rổ chính thức được đưa vào chương trình thi đấu tại Thế vận hội.

– Năm 1983, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế hợp nhất 157 liên đoàn Bóng rổ quốc gia của cả năm châu lục.

– Năm 1987, số lượng thành viên của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế được gia tăng với sự tham gia của 168 thành viên.

– Năm 2007, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế đề cử với Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) về việc bổ sung môn Bóng rổ (hình thức thi đấu 3 × 3) vào chương trình thi đấu tại Thế vận hội Olympic trẻ ở Singapore năm 2010.

– Ngày 9 tháng 6 năm 2017, Uỷ ban Olympic Quốc tế quyết định đưa nội dung thi đấu Bóng rổ với hình thức thi đấu 3 × 3 trở thành nội dung thi đấu của môn Bóng rổ tại Thế vận hội, bắt đầu từ Thế vận hội ở Tokyo (Nhật Bản) vào năm 2020.

– Năm 2019, ba đội tuyển Bóng rổ có thứ hạng cao nhất tại giải vô địch Bóng rổ thế giới (FIBA World Cup) lần lượt là: Tây Ban Nha, Argentina, Pháp.

– Năm 2021, số lượng thành viên của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế là 215 thành viên.

## II. Sơ lược lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam

Ở nước ta, tuy chưa xác định được chính xác thời điểm du nhập của môn Bóng rổ nhưng vào khoảng những năm 1930, tại các thành phố lớn như Hà Nội, Nam Định, Huế và Sài Gòn đã có một số ít người tham gia luyện tập. Quá trình phát triển của môn Bóng rổ ở Việt Nam có thể chia làm bốn giai đoạn như sau:

### *a. Giai đoạn 1: Trước năm 1945*

Do chính sách thống trị của thực dân Pháp và sự kìm hãm của chế độ phong kiến đã làm môn Bóng rổ ở nước ta không thể phát triển, chỉ có một số ít người trong quân đội và học sinh tập luyện theo sở thích riêng.

*b. Giai đoạn 2: Từ năm 1945 – 1954*

Sau khi Cách mạng tháng Tám thành công, Đảng, Chính phủ và Bác Hồ kêu gọi toàn thể người dân tham gia tập luyện thể dục thể thao để nâng cao sức khoẻ. Tuy nhiên, đất nước vẫn đang trong thời kì kháng chiến nên phong trào thể dục thể thao nói chung và Bóng rổ nói riêng ở nước ta vẫn chưa có điều kiện phát triển.

*c. Giai đoạn 3: Từ năm 1955 – 1978*

Cùng với phong trào tập luyện thể thao, môn Bóng rổ đã nhanh chóng được khôi phục và phát triển trong quân đội, sinh viên, học sinh và thanh niên ở các thành phố như Hà Nội, Hải Phòng, Nam Định, Quảng Ninh. Cùng với đó là sự ra đời của Hội Bóng rổ Việt Nam để tổ chức và điều hành các giải đấu Bóng rổ hạng A, hạng B hằng năm trong nước. Một số đội tuyển tiêu biểu lúc bấy giờ như Quân đội (Thể Công), Bưu điện, Quảng Ninh,... Trong đó, đội tuyển Việt Nam Dân chủ Cộng hoà (từ ngày 2 tháng 7 năm 1976 là Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam) thường được lựa chọn làm đại diện để tham gia các cuộc thi đấu hữu nghị, các giải đấu quốc tế trong khối Xã hội chủ nghĩa.

*d. Giai đoạn 4: Từ năm 1978 – 2021*

+ Khoảng từ năm 1990, đất nước bước vào thời kì đổi mới, nước ta mở rộng quan hệ ngoại giao với các nước trên toàn thế giới. Được sự quan tâm của Đảng và Nhà nước, Uỷ ban Thể dục Thể thao đã chỉ đạo phong trào phát triển môn Bóng rổ trong thời kì mới. Những năm sau đó, môn thể thao này đã trở thành một môn thi đấu trong hệ thống giải đấu quốc gia, các đội tuyển Bóng rổ thường xuyên được tham gia các giải đấu quốc tế. Chúng ta cũng thường xuyên mời các chuyên gia tham gia giảng dạy và huấn luyện cho huấn luyện viên, trọng tài và vận động viên các cấp.

+ Tháng 11 năm 1992, Hội Bóng rổ Việt Nam được đổi tên thành Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam (Vietnam Basketball Federation – VBF) và trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế.

+ Năm 2009, Đại hội Thể thao Trong nhà châu Á lần thứ ba được tổ chức tại Hà Nội. Tại đại hội, đội tuyển Bóng rổ nữ của nước ta giành huy chương đồng với nội dung thi đấu Bóng rổ 3 × 3.

+ Tháng 7 năm 2016, giải Bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam hay giải Bóng rổ nhà nghề Việt Nam được thành lập (Vietnam Basketball Association – VBA). Mùa đầu tiên khai mạc, giải đấu này có năm câu lạc bộ tham dự là: Saigon Heat, Hà Nội Buffaloes, Cantho Catfish, Đà Nẵng Dragons và Ho Chi Minh City Wings. Sau đó, giải đấu có thêm sự tham gia của các câu lạc bộ: Thăng Long Warriors (2017), Nha Trang Dolphins (2020).




*Hình 3. Giải vô địch Bóng rổ sinh viên thành phố Hồ Chí Minh (Nguồn: VBF)*




*Hình 4. Giải vô địch Bóng rổ Quốc gia năm 2020 (Nguồn: VBF)*



*Hình 5. Giải Bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam (Nguồn: VBF)*

+ Năm 2019, tại Đại hội Thể thao Đông Nam Á lần thứ 30, đội tuyển bóng rổ Việt Nam vinh dự đạt hai huy chương đồng ở hình thức thi đấu 5 × 5 và 3 × 3.

## VẬN DỤNG

1. Môn Bóng rổ ra đời khi nào?

2. Tên viết tắt của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế và Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam là gì?

3. Bóng rổ được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Olympic vào năm nào? Điều này có ý nghĩa như thế nào đối với sự phát triển của môn Bóng rổ?

# Bài 2

# MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG RỔ

## (Trích Luật Bóng rổ FIBA năm 2018)

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hiểu và vận dụng được một số điều luật cơ bản môn Bóng rổ vào tập luyện, đấu tập.

– Có tinh thần trách nhiệm, trung thực, thể hiện niềm ham mê trong quá trình học tập môn Bóng rổ.

### KIẾN THỨC MỚI

## I. Sân bóng rổ - Trang thiết bị - Đội bóng

### 1. Định nghĩa (Điều 1)

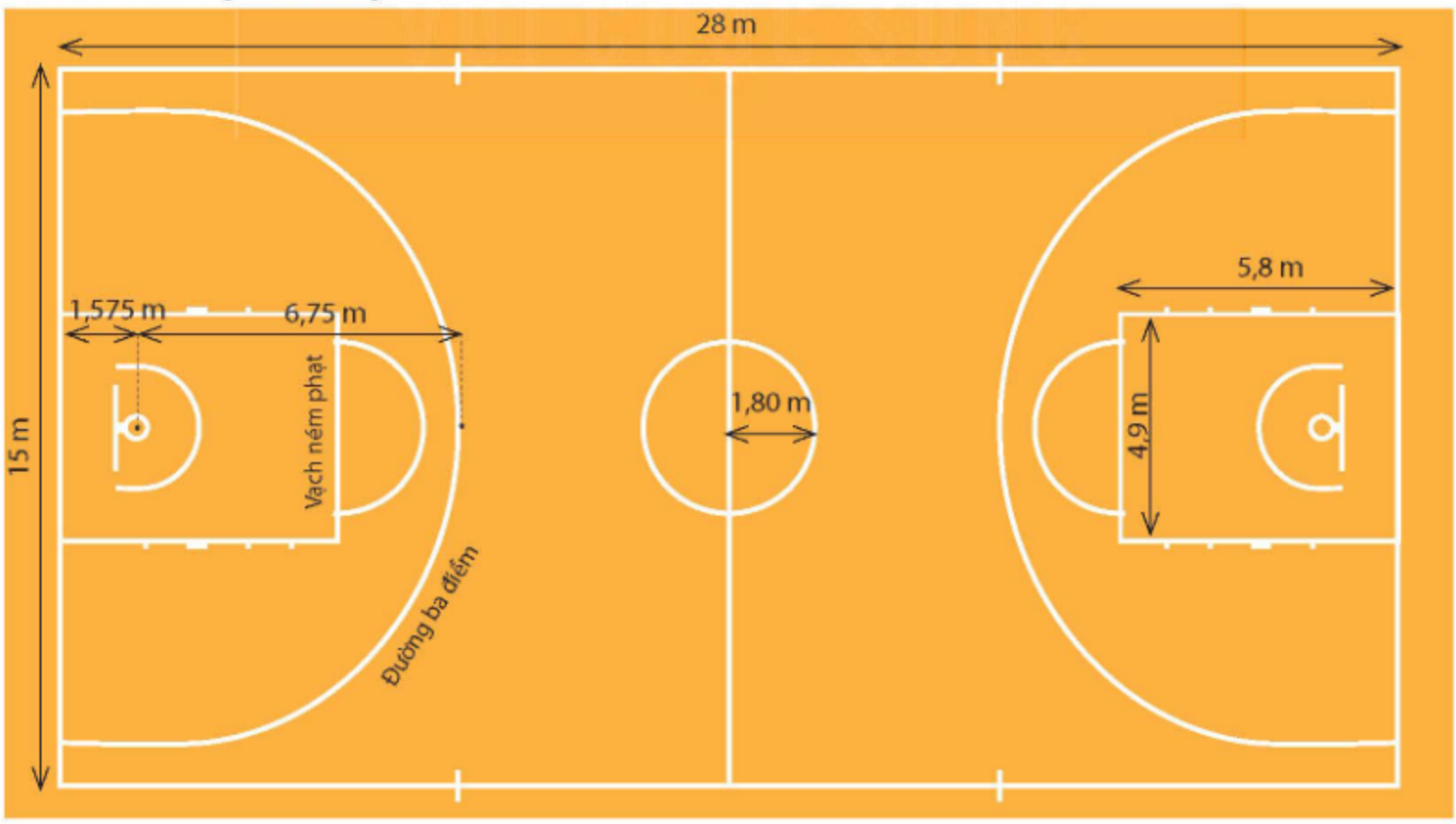
– Một trận đấu Bóng rổ được thi đấu bởi hai đội, mỗi đội có năm đấu thủ thi đấu trên sân. Mục đích của mỗi đội là ném bóng vào rổ đối phương và ngăn cản không cho đối phương ném bóng vào rổ của mình.

– Rổ bị một đội tấn công là rổ của đối phương và rổ được phòng thủ bởi một đội là rổ của đội đó.

– Khi kết thúc thời gian thi đấu, đội có số điểm lớn hơn sẽ là đội thắng.

sách-giáo-khoa.com

### 2. Sân thi đấu (Điều 2)



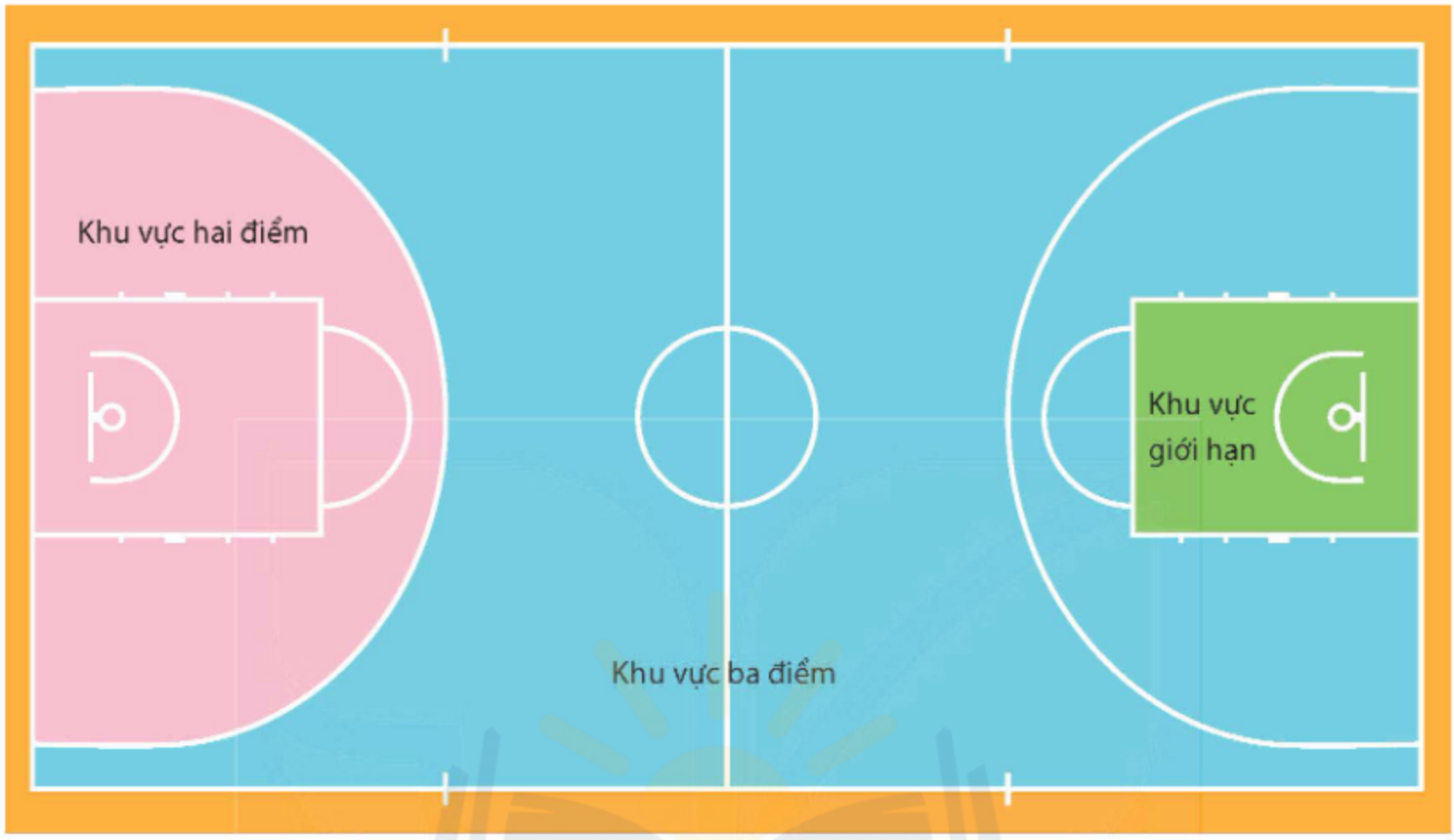

*Hình 6. Kích thước của sân thi đấu Bóng rổ*

*a. Sân thi đấu*

Sân thi đấu là một mặt phẳng, cứng và không có chướng ngại vật, có chiều dài 28 m và chiều rộng 15 m, được tính từ mép trong của đường biên (H.6).

*b. Khu vực ba điểm*

Khu vực ba điểm của một đội là toàn bộ phần sân thi đấu, trừ khu vực gần rổ của đối phương (H.7).




*Hình 7. Khu vực ba điểm trên sân Bóng rổ*

## 3. Thiết bị (Điều 3)

Thiết bị thi đấu tối thiểu được yêu cầu như sau:

– Bảng rổ: Có kích thước tiêu chuẩn với chiều rộng là 1,8 m và chiều cao là 1,05 m.

– Rổ: Được đặt trên cao, cách mặt sân 3,05 m; có đường kính trong là 45 cm.

– Bóng rổ: Bóng số 7 dành cho nam, có đường kính 24 – 24,5 cm; bóng số 6 dành cho nữ, có đường kính 23 – 24 cm.

– Đồng hồ thi đấu, đồng hồ 24 giây, bảng điểm, biên bản trận đấu, sân thi đấu,…

## 4. Đội bóng (Điều 4)

Trong thời gian thi đấu, một thành viên của đội bóng:

– Là một đấu thủ chính thức khi đấu thủ đó ở trên sân thi đấu và được phép tham dự thi đấu.

– Là đấu thủ dự bị khi đấu thủ đó không có mặt trên sân thi đấu nhưng được quyền thi đấu.

– Mỗi đội bóng không được vượt quá 12 thành viên được phép tham dự thi đấu, bao gồm cả đội trưởng.

– Thành viên của mỗi đội phải mặc áo có số ở phía trước ngực và sau lưng, số áo phải rõ ràng, có màu tương phản với màu áo. Các đội chỉ được sử dụng số áo 0, 00 và từ số 1 đến số 99.

### 5. Thời gian thi đấu, trận đấu hoà và hiệp phụ (Điều 8)

– Mỗi trận đấu bao gồm bốn hiệp, mỗi hiệp 10 phút.

– Thời gian nghỉ giữa hiệp thứ nhất và hiệp thứ hai, giữa hiệp thứ ba và hiệp thứ tư và giữa các hiệp phụ đều là 2 phút.

– Thời gian nghỉ giữa hiệp thứ hai và hiệp thứ ba là 15 phút.

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

## II. Cách chơi bóng và cách tính điểm

### 1. Tình trạng của bóng (Điều 10)

– Bóng trở thành bóng sống khi: Đồng hồ thi đấu bắt đầu chạy sau khi trọng tài tung bóng ở lúc nhảy tranh bóng đầu trận hoặc bóng được đấu thủ chuẩn bị ném phạt hay phát bóng biên.

– Bóng trở thành bóng chết khi: Trọng tài thổi còi khi bóng sống; có tín hiệu âm thanh kết thúc thời gian thi đấu của hiệp; có tín hiệu âm thanh của đồng hồ 24 giây.

### 2. Cách chơi bóng (Điều 13)

– Trong trận đấu, bóng chỉ được chơi bằng tay và có thể được chuyền, ném, vỗ, lăn hoặc dẫn theo bất kì hướng nào nhưng phải tuân theo những giới hạn quy định của luật.

– 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, nếu vô tình tiếp xúc với bóng bằng bất cứ bộ phận nào của chân thì đều không coi là phạm luật.

– Một đội được coi là đang kiểm soát bóng khi một đấu thủ của đội đó đang giữ bóng, dẫn bóng hay có bóng sống tại vị trí của đấu thủ đó.

### 3. Động tác ném rổ (Điều 15)

Động tác ném rổ hay ném phạt là khi bóng được cầm trong một hoặc hai bàn tay của đấu thủ rồi ném lên trên không, hướng về rổ của đối phương.

### 4. Bóng được tính điểm và số điểm (Điều 16)

– Bóng vào rổ được tính điểm là khi một quả bóng sống lọt vào trong rổ từ phía trên và ở trong hoặc đi qua rổ.

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

*Luật quy định*

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

– Một quả ném phạt được tính 1 điểm.

– Nếu bóng vào rổ từ khu vực hai điểm thì được tính 2 điểm.

– Nếu bóng vào rổ từ khu vực ba điểm thì được tính 3 điểm.

## 5. Hội ý (Điều 18)

– Thời gian của mỗi lần hội ý không quá 1 phút.

– Trong nửa đầu của trận đấu (hiệp thứ nhất và hiệp thứ hai), mỗi đội được hội ý hai lần. Với nửa sau của trận đấu (hiệp thứ ba và hiệp thứ tư), mỗi đội được xin hội ý ba lần. Ngoài ra, mỗi đội sẽ được hội ý một lần trong mỗi hiệp phụ.

## 6. Thay người (Điều 19)

– Một đội có thể thay đổi một hoặc nhiều đấu 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.

## 7. Luật dẫn bóng (Điều 24)

Một đấu 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, đấu thủ đó mất quyền kiểm soát bóng do:

– Một lần ném rổ.

– Bóng chạm một đấu thủ của đội đối phương.

– Chuyền bóng hoặc làm rơi bóng và bắt lại bóng sau khi một đấu thủ khác chạm bóng.

## 8. Luật chạy bước (Điều 25)

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

Luật quy định hình thành chân trụ đối với một đấu 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.

– Di chuyển hay dẫn bóng:

+ Nếu một chân chạm sân thi đấu thì chân đó trở thành chân trụ.

+ Nếu cả hai chân đều nhấc khỏi mặt sân và đồng thời chạm mặt sân bằng hai bàn chân, một bàn chân được nhấc lên thì bàn chân kia trở thành chân trụ.

+ Nếu một đấu thủ có thể nhảy lên bằng hai chân và tiếp sân thi đấu bằng một chân thì chân đó trở thành chân trụ. Nếu một đấu thủ nhảy lên và tiếp sân thi đấu bằng cả hai chân thì không có chân nào là chân trụ.

## 9. Luật 3 giây (Điều 26)

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

## 10. Đấu thủ bị kèm sát (Điều 27)

Một đấu thủ đang giữ bóng bị kèm sát trong 5 giây sẽ phải chuyền bóng, ném rổ hoặc dẫn bóng. Một đấu thủ khi nhận bóng từ trọng tài tại vị trí ném phạt hoặc phát bóng biên không được cầm bóng quá 5 giây.

### 11. Luật 8 giây (Điều 28)

Bất cứ một đấu thủ nào giành được quyền kiểm soát bóng sống ở phần sân sau của đội mình thì phải đưa bóng qua sân trước trong thời gian 8 giây.

### 12. Luật 24 giây (Điều 29)

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

### 13. Bóng trở về sân sau (Điều 30)

Một đấu thủ đang kiểm soát bóng sống ở phần sân trước không được đưa bóng trở về sân sau trái luật.

## III. Phạm lỗi và cách xử phạt

### 1. Va chạm – Nguyên tắc chung (Điều 33)

*a. Nguyên tắc hình trụ (H.8)*

Nguyên tắc hình trụ được xác định là khoảng không gian hình trụ tưởng tượng của đấu thủ ở trên mặt sân thi đấu, bao gồm khoảng không gian phía trên của đấu thủ và được giới hạn ở:

– Phía trước bàn tay.

– Phía sau mông.

– Mép ngoài cánh tay và chân.



*Hình 8. Nguyên tắc hình trụ*

*b. Nguyên tắc thẳng đứng*

– Trong trận đấu, mỗi đấu thủ đều có quyền chiếm một vị trí (hình trụ) trên sân thi đấu mà đối phương chưa chiếm giữ.

– Ngay khi đấu thủ rời vị trí thẳng đứng (hình trụ) và cơ thể va chạm với một đấu thủ của đội đối phương (người mà đã chiếm giữ được vị trí thẳng đứng) thì đấu thủ rời vị trí của mình phải chịu trách nhiệm cho sự va chạm.

## 2. Lỗi cá nhân (Điều 34)

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

– Đấu thủ sẽ không được dùng bàn tay, cánh tay, khuỷu tay, vai, mông, 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.

*Xử phạt*

– Trong mọi trường hợp, một lỗi cá nhân sẽ được tính cho người vi phạm lỗi.

– Nếu phạm lỗi đối với đấu thủ không có động tác ném rổ thì:

+ Trận thi đấu sẽ tiếp tục, bóng sẽ được trao cho đội không phạm lỗi phát bóng biên ở gần vị trí xảy ra phạm lỗi.

+ Nếu lỗi vi phạm là một lỗi đồng đội thì sẽ áp dụng hình thức xử phạt như quy định tại Điều 41.

– Nếu phạm lỗi đối với đấu thủ đang thực hiện động tác ném rổ thì đấu thủ ném rổ sẽ được thực hiện một hay nhiều quả ném phạt như sau:

+ Nếu ném rổ thành công, điểm sẽ được tính và được ném thêm một quả ném phạt.

+ Nếu ném rổ trong khu vực hai điểm không thành công thì sẽ được thực hiện hai quả ném phạt.

+ Nếu ném rổ trong khu vực ba điểm không thành công thì sẽ được thực hiện ba quả ném phạt.

## 3. Đấu thủ phạm năm lỗi (Điều 40)

Trong trận thi đấu, một đấu thủ đã phạm năm lỗi gồm lỗi cá nhân hoặc lỗi kĩ thuật sẽ được trọng tài thông báo và đấu thủ đó phải rời khỏi trận đấu ngay. Ngoài ra, đấu thủ đó phải được thay thế trong thời gian 30 giây.

## 4. Lỗi đồng đội – Xử phạt (Điều 41)

Một đội sẽ bị xử phạt lỗi đồng đội khi trong một hiệp đấu cả đội đã phạm 4 lỗi (lỗi cá nhân; lỗi kĩ thuật; lỗi phản tinh thần thể thao; lỗi trục xuất).

Khi một đội bị xử phạt lỗi đồng đội thì tất cả đấu thủ chính thức phạm lỗi cá nhân với đấu thủ không có động tác ném rổ sẽ bị phạt hai quả ném phạt thay cho phát bóng biên. Tuy nhiên, điều này không áp dụng khi phạm lỗi tấn công.



## VẬN DỤNG

1. Kích thước của sân và chiều cao của rổ là bao nhiêu?
2. Thời gian thi đấu chính thức của một trận đấu Bóng rổ là bao lâu? Chia làm mấy hiệp?
3. Em hiểu thế nào về Luật chạy bước trong Bóng rổ?

Chủ đề 2

# KĨ THUẬT DI CHUYỂN – DẪN VÀ CHUYỀN BÓNG

Bài 1

## KĨ THUẬT DI CHUYỂN

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hiểu và thực hiện được một số kĩ thuật di chuyển đổi hướng và trượt ngang phòng thủ.

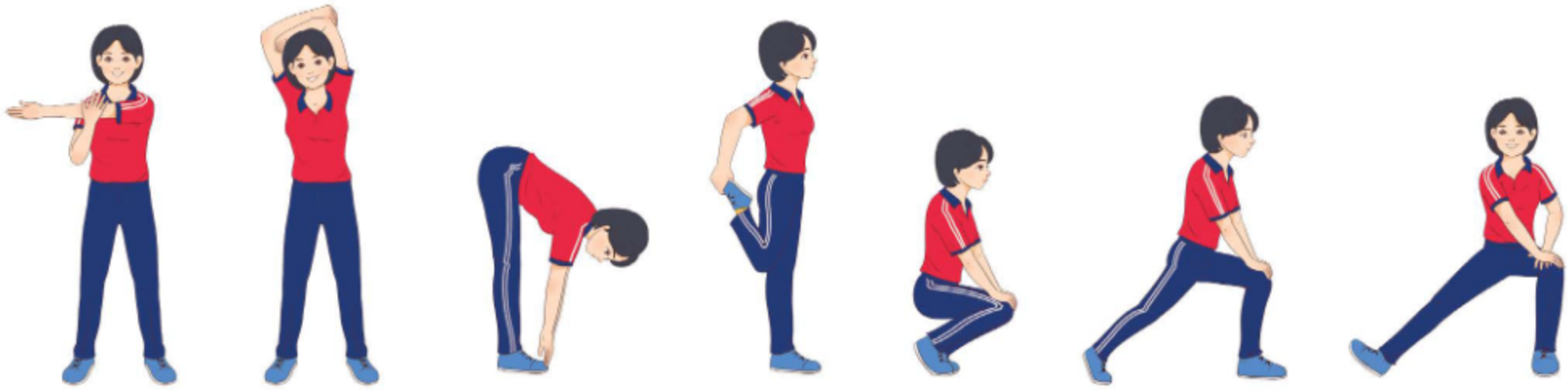
– Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.

– Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang (H.1). Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc (H.2).




*Hình 1. Các động tác căng cơ*

sach-giao-khoa.com



Chạy bước nhỏ | Chạy nâng cao đùi | Chạy hất gót | Chạy đạp sau | Chạy tăng tốc

*Hình 2. Các động tác di chuyển*

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại, vỗ bóng bằng một tay – hai tay (H.3).



Tung bóng bằng một tay qua lại | Tung bóng bằng hai tay qua lại



Tung bóng bằng hai tay lên cao | Vỗ bóng

*Hình 3. Các động tác khởi động với bóng*

## 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### CHIM VỀ TỔ

**Mục đích:** Giúp người chơi khởi động, nâng cao khả năng quan sát. Bổ trợ sức nhanh và khả năng linh hoạt.

**Dụng cụ:** Sử dụng vòng tròn giữa sân hoặc vẽ vòng tròn có bán kính 1,80 m, các vòng tròn nhỏ có đường kính khoảng 40 – 50 cm.

**Cách thực hiện:** Tuỳ theo số lượng, người chơi có thể chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm khoảng 5 – 6 người. Đầu tiên, người chỉ huy đặt các vòng tròn nhỏ rải rác khắp sân. Mỗi nhóm khi tham gia trò chơi sẽ đứng ở vòng tròn giữa sân. Khi có hiệu lệnh "Về tổ", người chơi trong nhóm sẽ chạy nhanh để đứng vào một vòng tròn bất kì trên sân. Người chơi nào không tìm được vòng tròn cho mình sẽ bị loại. Sau mỗi lượt chơi, người chỉ huy sẽ bớt đi một vòng tròn. Các nhóm tiếp tục tham gia trò chơi đến khi chỉ còn lại hai người chơi ở mỗi nhóm. Tiếp tục cho hai người chơi của mỗi nhóm thi đấu với nhau để tìm ra hai người chiến thắng cuối cùng (H.4).



*Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chim về tổ*

*Lưu ý:* Tuỳ vào thể lực của người chơi có thể điều chỉnh tăng hoặc giảm khoảng cách cho phù hợp.



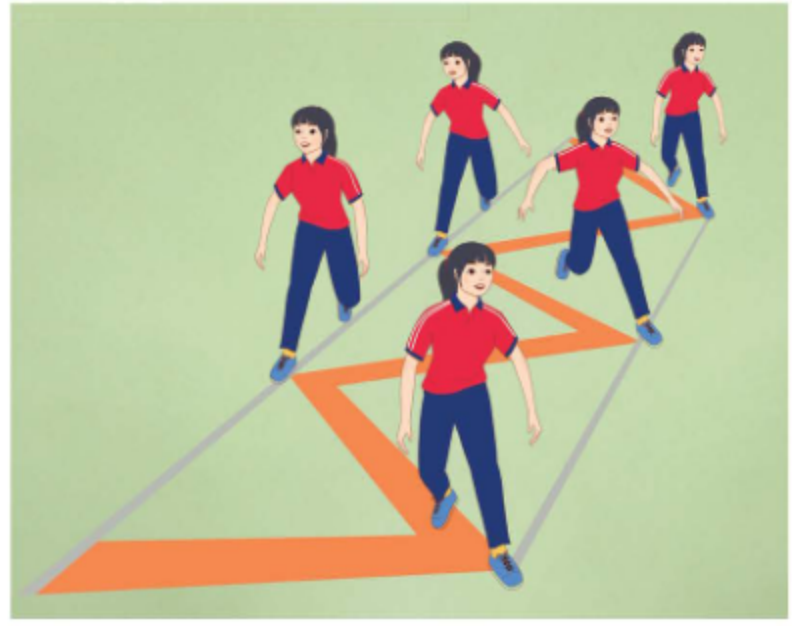
## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng (H.5)

**Tư thế chuẩn bị:** Hai chân đứng rộng bằng vai, thân người và hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến.

**Thực hiện động tác:** Chạy tự nhiên theo hướng di chuyển, khi muốn đổi hướng chạy thì dùng chân bên hướng đang chạy làm chân trụ rồi xoay người theo hướng mới cần di chuyển, sau đó tiếp tục chạy tự nhiên cho đến lần đổi hướng tiếp theo.

**Kết thúc động tác:** Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.



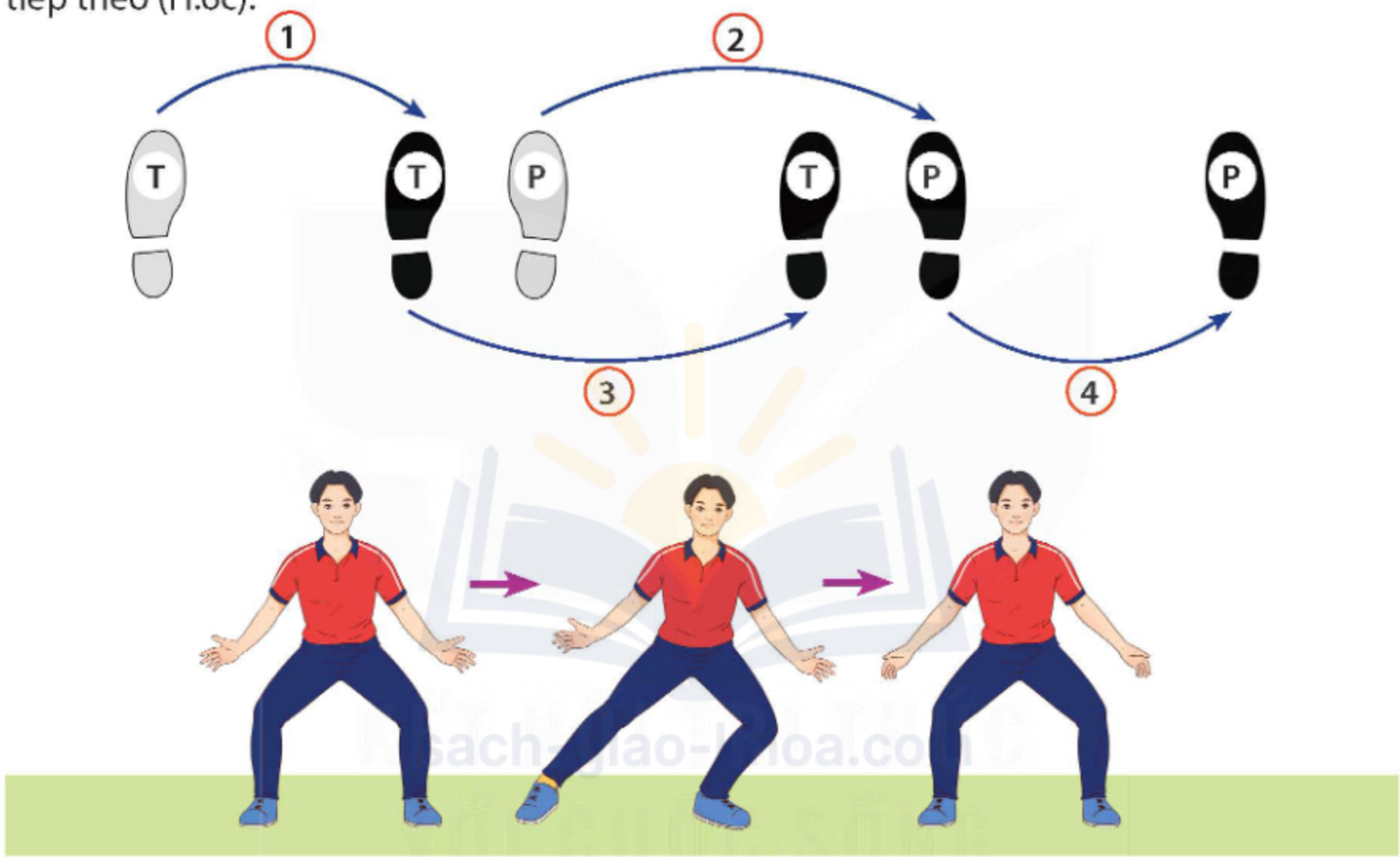
*Hình 5. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng*

## 2. Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ (H.6)

**Tư thế chuẩn bị:** Hai bàn chân đứng song song với hướng di chuyển, khoảng cách rộng bằng hai vai; đầu gối hơi khuỵu để có trọng tâm thấp; mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến (H.6a).

**Thực hiện động tác:** Khi di chuyển thì chân trái bước sát vào chân phải, sau đó chân phải bước tiếp về hướng di chuyển, hai chân sẽ tiếp nối nhau cho đến khi dừng lại. Trong quá trình di chuyển, hai đầu gối luôn khuỵu để giữ trọng tâm ổn định (H.6b).

**Kết thúc động tác:** Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo (H.6c).




*Hình 6. Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ*



## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành kĩ thuật di chuyển

Bài tập 1. Chạy đổi hướng

Người tập xếp thành các hàng ngang ở cuối sân, khi nghe hiệu lệnh "Chạy" thì thực hiện chạy đổi hướng về bên trái ba bước, sau đó lại chạy về bên phải. Thực hiện lặp lại động tác đến khi chạy hết sân.

### Bài tập 2. Trượt ngang phòng thủ

Người tập đứng sau đường biên ở cuối sân, khi nghe hiệu lệnh "Trượt ngang trái" thì xoay một góc khoảng 90° sang phải, sau đó hạ thấp trọng tâm và thực hiện kĩ thuật trượt ngang cho đến cuối sân. Tương tự, người tập thực hiện kĩ thuật theo chiều ngược lại với hiệu lệnh tiếp theo.

### Bài tập 3. Luân phiên chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ

Người tập xếp thành các hàng ngang, sau đó thực hiện hai kĩ thuật trên nhưng thay đổi theo hiệu lệnh của người chỉ huy.

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện kĩ thuật chạy đổi hướng và kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.

### Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành nhiều cặp, mỗi cặp chọn ra một người thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng, người còn lại sẽ thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ theo bạn mình.

### Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, cùng nhau ôn luyện hai kĩ thuật đã học. Trong quá trình tập luyện, người tập quan sát và giúp đỡ nhau để thực hiện các kĩ thuật chính xác.

### Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành nhiều hàng ngang và thực hiện lại các kĩ thuật đã học.

## ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật trượt ngang phòng thủ

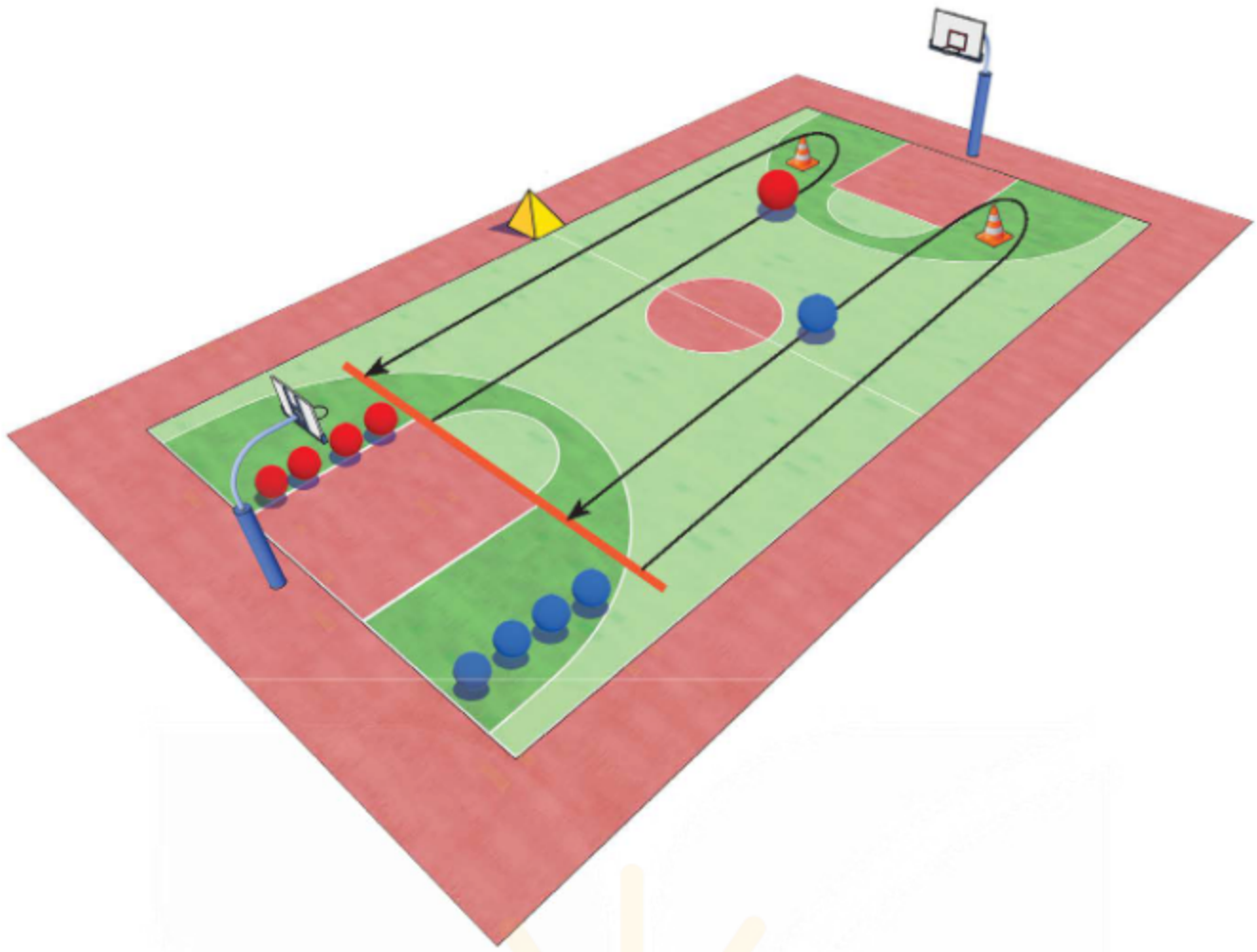
### CUA NÀO NHANH HƠN

**Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật trượt ngang phòng thủ và sức mạnh cơ đùi.

**Chuẩn bị:** Cọc hình nón.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các đội khoảng 5 – 6 người, tập hợp thành các hàng dọc và đứng sau vạch xuất phát. Tiếp theo, các đội chơi bố trí một cọc hình nón trước vạch xuất phát của đội mình bằng khoảng cách giữa hai vạch ném phạt trên sân (16 m). Khi có hiệu lệnh "Cua bò", người đầu tiên của mỗi đội sẽ thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ, di chuyển vòng qua cọc hình nón rồi quay về đập tay người tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Người chơi của mỗi đội lần lượt tham gia trò chơi cho đến hết. Đội nào có thời gian di chuyển nhanh nhất sẽ giành chiến thắng (H.7).

*Lưu ý:* Tuỳ vào điều kiện sân tập và thể lực của người chơi mà các cọc hình nón có thể được bố trí với khoảng cách thích hợp.



*Hình 7. Sơ đồ trò chơi Cua nào nhanh hơn*



## VẬN DỤNG

1. Trong thi đấu Bóng rổ, kĩ thuật chạy đổi hướng được sử dụng để làm gì?
2. Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ được sử dụng trong tình huống nào? Vì sao?
3. Vận dụng các bước di chuyển và trò chơi để rèn luyện nâng cao sức khoẻ.

sach-giao-khoa.com

# Bài 2

# KĨ THUẬT DẪN BÓNG

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng.

– Vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

– Có tinh thần trách nhiệm, tích cực và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy chậm hai vòng sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại.

sach-giao-khoa.com

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

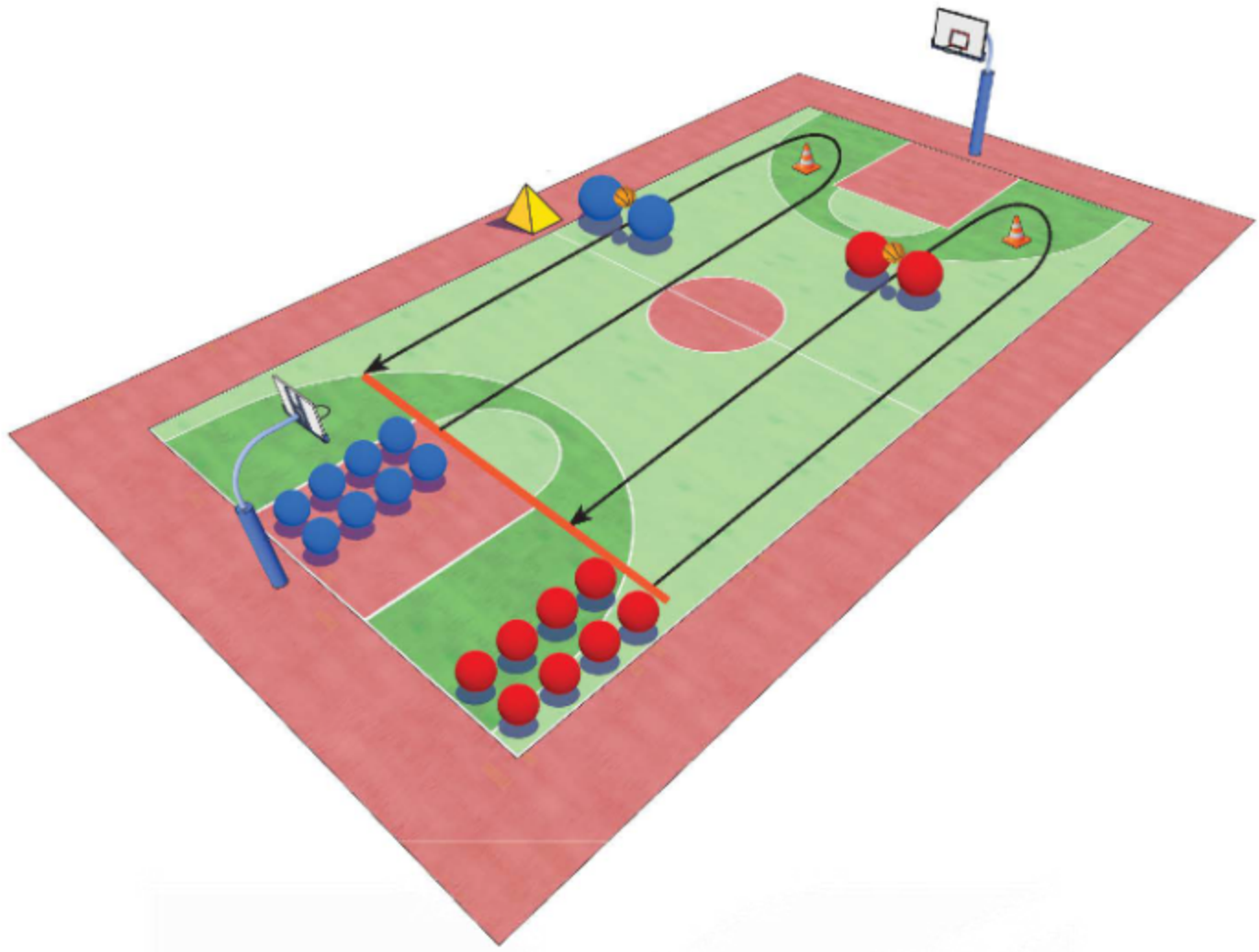
**AI NHANH HƠN**

**Mục đích:** Nâng cao khả năng tập trung, tinh thần đồng đội. Bổ trợ khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, cọc hình nón.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành hai đội với số lượng bằng nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát. Tiếp theo, các đội chơi bố trí một cọc hình nón trước vạch xuất phát của đội mình bằng khoảng cách giữa hai vạch ném phạt trên sân (16 m). Khi có hiệu lệnh "Xuất phát", mỗi bạn ở hai hàng của từng đội sẽ di chuyển theo cặp, dùng trán để giữ bóng và di chuyển vòng qua cọc hình nón, sau đó quay về đưa bóng cho cặp tiếp theo để tiếp tục trò chơi và đứng ở cuối hàng. Khi có hiệu lệnh "Kết thúc", đội nào quay về đích trước hoặc có số lượt di chuyển nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.8).

*Lưu ý:* Số người chơi ở mỗi đội phải là số chẵn. Ngoài ra, các đội không được sử dụng tay để giữ bóng trong quá trình di chuyển. Tuỳ vào thể lực của người chơi có thể điều chỉnh tăng hoặc giảm khoảng cách cho phù hợp.



*Hình 8. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn*



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận

**Tư thế chuẩn bị:** Thực hiện các động tác ở tư thế chuẩn bị khi dẫn bóng tại chỗ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng. Khi dẫn bóng, chỉ tiếp xúc bóng ở các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay; bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng (H. 9).



*Hình 9. Tư thế chuẩn bị dẫn bóng tại chỗ*

**Thực hiện động tác:** Khi dẫn bóng, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng, khuỷu tay gập duỗi nhịp nhàng. Khi bóng nảy lên thì dùng lực cẳng tay và cổ tay để vỗ bóng xuống, bàn tay dẫn bóng thấp nhất ngang gối và cao nhất ngang thắt lưng. Điểm tiếp xúc của bóng trên mặt sân là ngang bàn chân trước và ngoài bàn chân sau; cánh tay không dẫn bóng co tự nhiên, để cách gối trước khoảng 20 cm (H.10).



*Hình 10. Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ*

**Kết thúc động tác:** Sau khi dẫn bóng tại chỗ, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay, về lại tư thế chuẩn bị.

## 2. Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận (H.11)

**Tư thế chuẩn bị:** Đứng tại chỗ, chân trước chân sau (chân bên tay dẫn bóng sẽ đặt phía sau), hai đầu gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, thân trên hơi ngả về phía trước; mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng, bàn tay xoè rộng tự nhiên; cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên (H.11a).

**Thực hiện động tác:** Khi thực hiện dẫn bóng thì các ngón tay, chai tay và các phần lồi của bàn tay tiếp xúc vào bóng. Cổ tay, cẳng tay đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước thân mình và ở bên cạnh đường chạy, đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bóng (H.11b).

**Kết thúc động tác:** Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay và quay trở về tư thế chuẩn bị (H.11c).



(a) (b) (c)

*Hình 11. Kĩ thuật dẫn bóng*



## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng

Bài tập 1. Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay thuận

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và thực hiện dẫn bóng bằng tay thuận liên tục với tốc độ tăng dần.

Bài tập 2. Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay không thuận

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị và thực hiện dẫn bóng bằng tay không thuận liên tục với tốc độ tăng dần.

Bài tập 3. Luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ luân phiên bằng tay thuận và tay không thuận.

Bài tập 4. Dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị, hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng và thực hiện dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận liên tục về phía trước.

Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận

Theo hiệu lệnh, người tập vào tư thế chuẩn bị, hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng và thực hiện dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận liên tục về phía trước.

Bài tập 6. Dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận

Người tập thực hiện động tác dẫn bóng di chuyển và đổi tay liên tục theo hiệu lệnh với tốc độ tăng dần.

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác dẫn bóng từ tay thuận đến tay không thuận, từ tại chỗ đến di chuyển với tốc độ tăng dần.

### Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành từng cặp, mỗi người trong cặp đứng cách nhau khoảng 5 m. Khi có hiệu lệnh, mỗi người thực hiện động tác dẫn bóng bằng tay thuận – tay không thuận, di chuyển qua lại.

### Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành hai hoặc ba nhóm, xếp thành vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng người trong nhóm thực hiện động tác dẫn bóng xung quanh vòng tròn của nhóm mình rồi quay trở về vị trí.

### Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập chia thành hai hoặc ba nhóm, mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc ở đường biên cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt mỗi người trong hàng thực hiện động tác dẫn bóng bằng tay thuận – tay không thuận đến đường biên đối diện rồi quay về.

### ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận

**VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT**

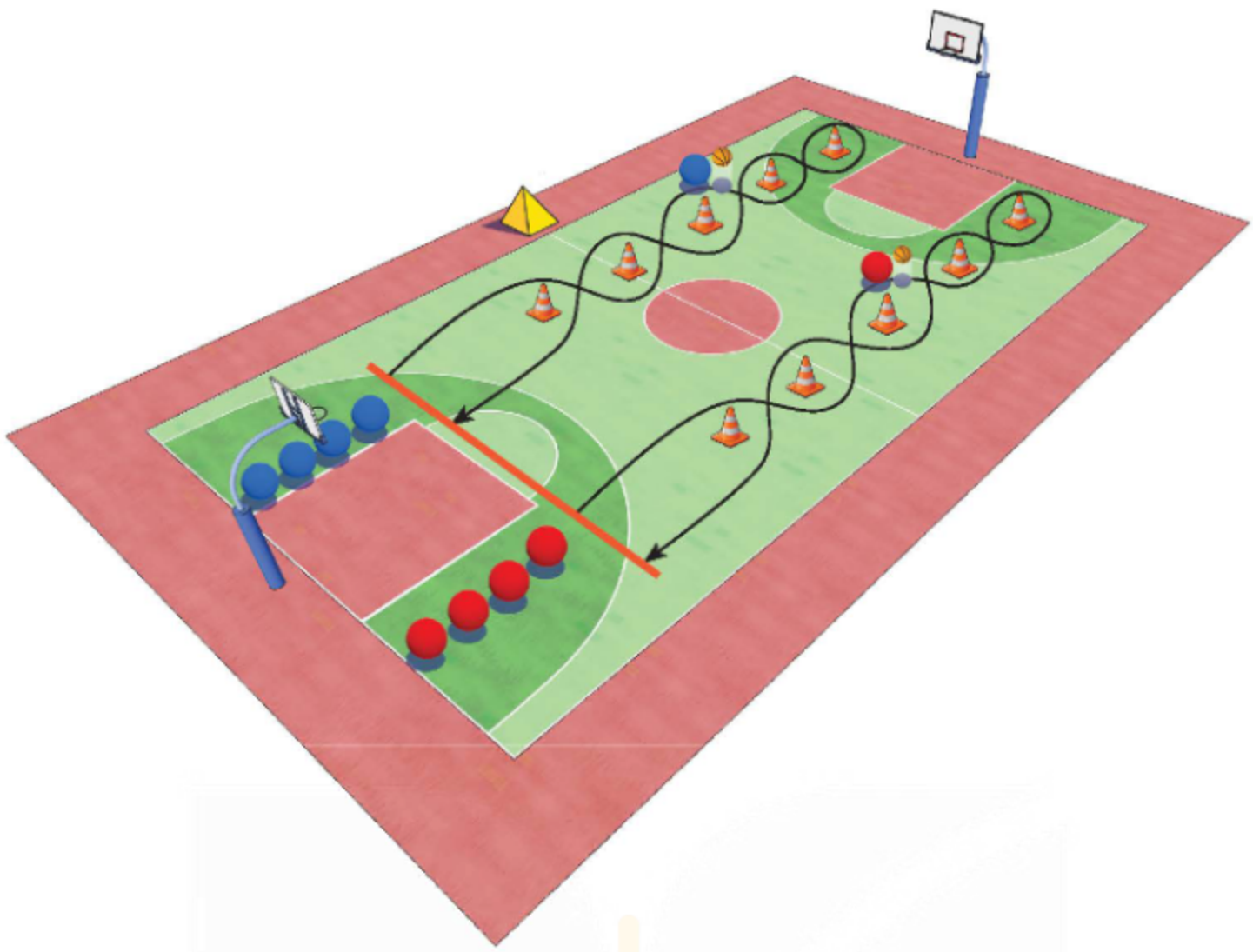
**Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng tay thuận – tay không thuận. Phát triển khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, cọc hình nón.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành hai hoặc ba đội, mỗi đội xếp thành một hàng dọc và đứng sau vạch xuất phát. Phía trước vạch xuất phát của mỗi đội bố trí năm cọc hình nón theo hàng dọc, mỗi cọc cách nhau 50 – 70 cm. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", từng người chơi ở mỗi đội sẽ dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận hoặc tay không thuận về phía trước theo đường dích dắc, luồn qua các cọc rồi quay về đưa bóng cho bạn tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Khi có hiệu lệnh "kết thúc", đội nào có số lượt di chuyển nhiều hơn sẽ giành chiến thắng (H.12).

*Lưu ý:* Trong quá trình tham gia, người chơi không được sử dụng hai tay để dẫn bóng, làm đổ cọc hoặc bỏ qua cọc. Tuỳ vào thể lực và trình độ của người chơi, có thể tăng thêm số cọc.

sach-giao-khoa.com



*Hình 12. Sơ đồ trò chơi Vượt chướng ngại vật*

## VẬN DỤNG

1. Khi dẫn bóng di chuyển, mắt nên nhìn bóng hay nhìn về phía trước? Vì sao?
2. Khi dẫn bóng có được ngửa tay đón bóng rồi tiếp tục dẫn bóng không? Vì sao?
3. Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và trò chơi để rèn luyện nâng cao sức khoẻ.

sách-giáo-khoa.com

Bài 3

# KĨ THUẬT BẮT VÀ CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.

– Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.



## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**NHẶT BÓNG TIẾP SỨC**

**Mục đích:** Giúp người chơi khởi động và làm quen với bóng. Bổ trợ khả năng linh hoạt và phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Tuỳ theo số lượng, người chơi chia thành nhiều đội, mỗi đội khoảng 5 – 6 người. Người chỉ huy dùng 10 quả bóng rổ, để rải rác trên sân. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", một người chơi của đội sẽ chạy vào vòng tròn giữa sân, các thành viên còn lại sẽ chạy đi nhặt bóng trên sân và lăn về cho bạn mình giữ bóng ở trong vòng tròn cho đến khi hết bóng trên sân. Các đội lần lượt tham gia trò chơi, đội nào có thời gian nhặt bóng nhanh nhất sẽ giành chiến thắng (H.13).

*Lưu ý:* Trong quá trình tham gia, người chơi có thể sử dụng một hoặc hai tay để lăn bóng cho bạn mình. Tuỳ vào thể lực và trình độ của người chơi, có thể tăng thêm số bóng.



*Hình 13. Trò chơi Nhặt bóng tiếp sức*

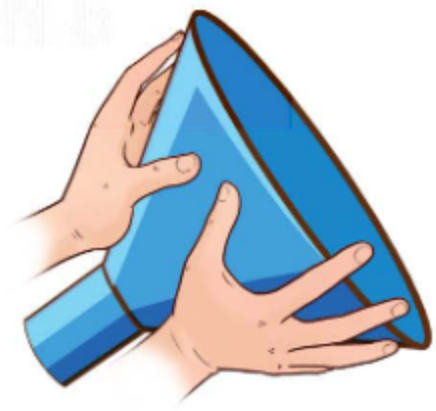
## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

**Tư thế chuẩn bị:** Hai chân đứng rộng bằng vai; hai bàn tay xoè rộng, tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng đến; khuỷu tay duỗi tự nhiên (H.14). Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay (H.15).



*Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng*



*Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng*

**Thực hiện động tác:** Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng, đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước bụng ở tư thế chuẩn bị (H.16).

**Kết thúc động tác:** Kéo bóng xuống bụng ở tư thế chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.



(c) (b) (a)

*Hình 16. Động tác bắt bóng*

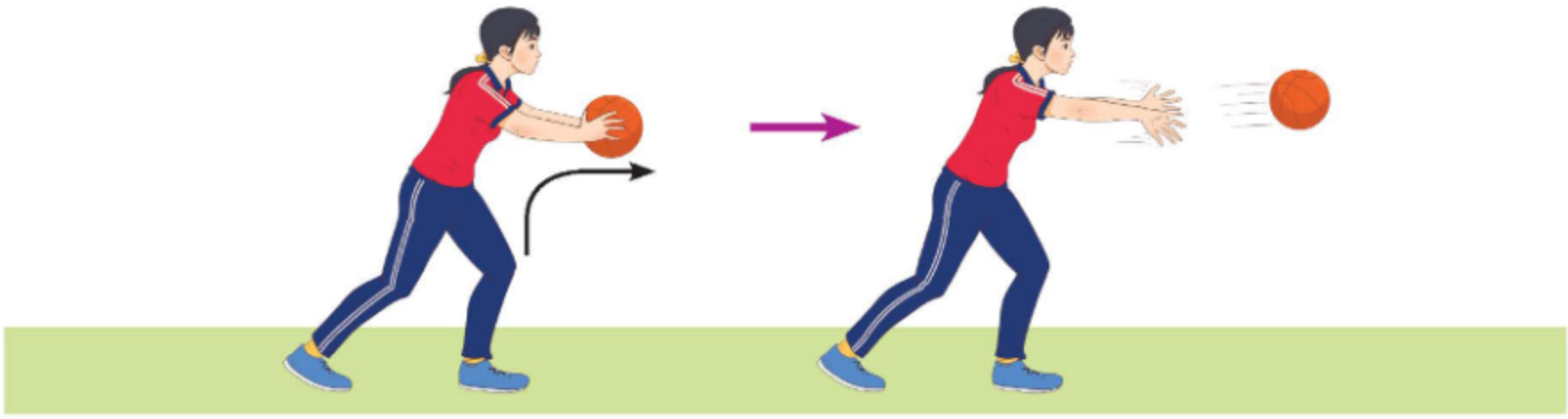
## 2. Kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

**Tư thế chuẩn bị:** Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở tư thế chuẩn bị, mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách thoải mái ngang thắt lưng (H.17).



*Hình 17. Tư thế chuẩn bị chuyền bóng*

**Thực hiện động tác:** Giữ nguyên tư thế ở phần thân dưới, hai tay kéo bóng từ dưới lên trước ngực theo đường vòng cung và đẩy bóng thẳng về phía trước. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi (H.18).



*Hình 18. Động tác chuyền bóng*

**Kết thúc động tác:** Sau khi bóng rời khỏi tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.



# LUYỆN TẬP

## 1. Bài tập hình thành kĩ thuật động tác

Bài tập 1. Mô phỏng động tác dẫn bóng, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

Người tập xếp thành hàng ngang. Khi có hiệu lệnh thì mô phỏng động tác dẫn bóng, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

Bài tập 2. Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

Người tập xếp thành hàng ngang. Khi có hiệu lệnh thì mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

Bài tập 3. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong tư thế chuẩn bị chuyền bóng.

Bài tập 4. Chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

Người tập xếp thành hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện chuyền bóng từ tư thế chuẩn bị về phía trước cho bạn mình.

Bài tập 5. Chuyền bóng sau khi dẫn bóng tại chỗ

Người tập xếp thành hàng ngang đối diện nhau. Phối hợp động tác dẫn bóng tại chỗ và bắt bóng rồi chuyền bóng về phía trước.

Bài tập 6. Chuyền bóng sau khi dẫn bóng di chuyển

Phối hợp động tác dẫn bóng di chuyển và bắt bóng rồi chuyền bóng về phía trước.

## 2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác ở tư thế chuẩn bị và động tác chuyền bóng.

Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành từng cặp, mỗi người trong cặp đứng cách nhau khoảng 2 – 3 m và thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay.

Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng thành vòng tròn. Các thành viên trong mỗi nhóm thực hiện chuyền bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên.

Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành các hàng ngang theo chiều dài sân, mặt đối diện nhau và thực hiện chuyền bóng cho bạn mình theo hiệu lệnh.

### ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

#### AI CHUYỀN NHANH HƠN

**Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực và sức mạnh bền.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ.

**Cách thực hiện:** Mỗi người chơi cầm một quả bóng rổ ở tư thế chuẩn bị, đứng cách tường 2 m. Khi nghe hiệu lệnh "Bắt đầu", người chơi sẽ chuyền bóng thật nhanh vào tường và bắt lại bóng. Trong vòng 30 giây, người chơi nào có số lần chuyền bóng nhiều nhất sẽ là người chiến thắng. Các người chơi còn lại sẽ chia ra để đếm số lần chuyền bóng cho bạn mình (H.19).

*Lưu ý:* Đối với sân tập không có vách tường, có thể cho 2 người chơi đứng cách nhau 2 m và chuyền bóng qua lại cho nhau.



*Hình 19. Sơ đồ trò chơi Ai chuyền nhanh hơn*



## VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực thường được sử dụng trong các trường hợp nào trong thi đấu bóng rổ?
2. Trước khi chuyền bóng cho đồng đội, cần chú ý quan sát những yếu tố nào trên sân?
3. Vận dụng kĩ thuật chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực để rèn luyện sức khoẻ và nâng cao cảm giác chuyền, bắt bóng.

Chủ đề 3

# KĨ THUẬT NÉM RỔ

Bài 1

## KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.

– Vận dụng được kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai vào tập luyện và đấu tập. Thông qua quan sát, biết tự sửa sai hoặc hỗ trợ bạn trong quá trình thực hiện.

– Có ý thức tự giác, sẵn sàng giúp đỡ bạn trong quá trình tập luyện. Tích cực, chủ động giải quyết các nhiệm vụ học tập.

### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại. Thực hiện các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**MÈO BẮT CHUỘT**

**Mục đích:** Rèn luyện khả năng quan sát và phản xạ. Bổ trợ sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, vòng tròn bán kính 1,80 m.

sach-giao-khoa.com

**Cách thực hiện:** Tất cả người chơi đứng xung quanh vòng tròn giữa sân (có bán kính 1,80 m), mặt hướng vào trong vòng tròn và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ. Tiếp theo, người chơi chọn ra một người để đóng vai "Chuột", người này sẽ dẫn bóng di chuyển vòng sau lưng tất cả người chơi. Nếu người đóng vai "Chuột" đến vỗ vai một người bất kì nào đó thì ngay lập tức, người bị vỗ vai sẽ hoá thành "Mèo" và phải dẫn bóng di chuyển để đuổi bắt "Chuột". Nếu người đóng vai "Chuột" không bị "Mèo" bắt cho đến khi quay lại đúng vị trí đứng của "Mèo" thì sẽ giành chiến thắng và người đóng vai "Mèo" sẽ thành vai "Chuột" để tiếp tục trò chơi. Ngược lại, nếu bị "Mèo" bắt được thì người đóng vai "Chuột" phải tiếp tục đóng vai này (H.1).

*Lưu ý:* Trong quá trình tham gia, người chơi không được cầm bóng hoặc dẫn bóng bằng hai tay. Tuỳ vào thể lực và trình độ của người chơi, có thể đứng tạo vòng tròn có bán kính lớn hơn.



*Hình 1. Sơ đồ trò chơi Mèo bắt chuột*

## KIẾN THỨC MỚI

### Kĩ thuật tại chỗ ném rổ

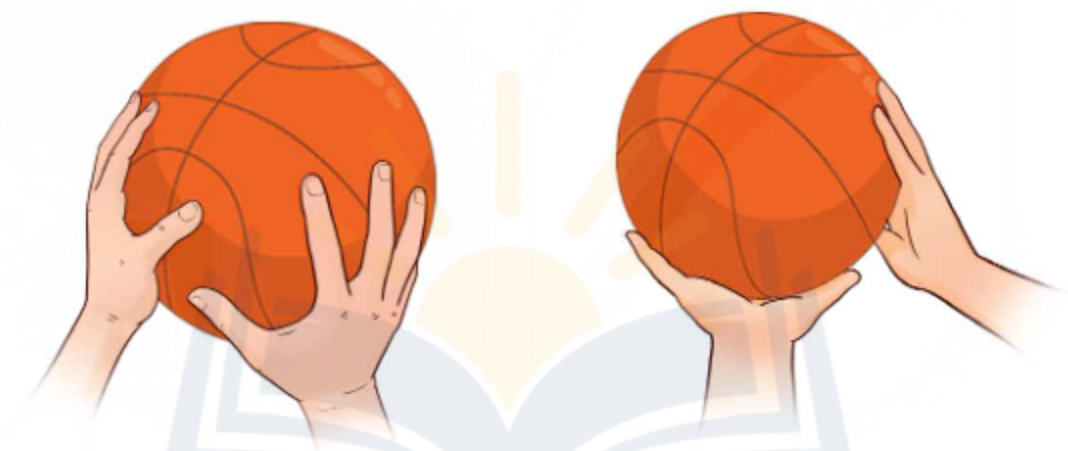
**Tư thế chuẩn bị:** Hai chân đứng song song, rộng bằng vai. Chân bên tay ném bóng (chân phải) đứng trước, chân còn lại đặt ở vị trí ngang với nửa bàn chân trước, sao cho ngón cái chân phải, khuỷu tay phải, vai phải và ngón trỏ phải nằm trên cùng mặt phẳng với tâm rổ. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách thoải mái ở vị trí ngang thắt lưng (H.2).



*Hình 2. Tư thế chuẩn bị ném rổ tại chỗ*

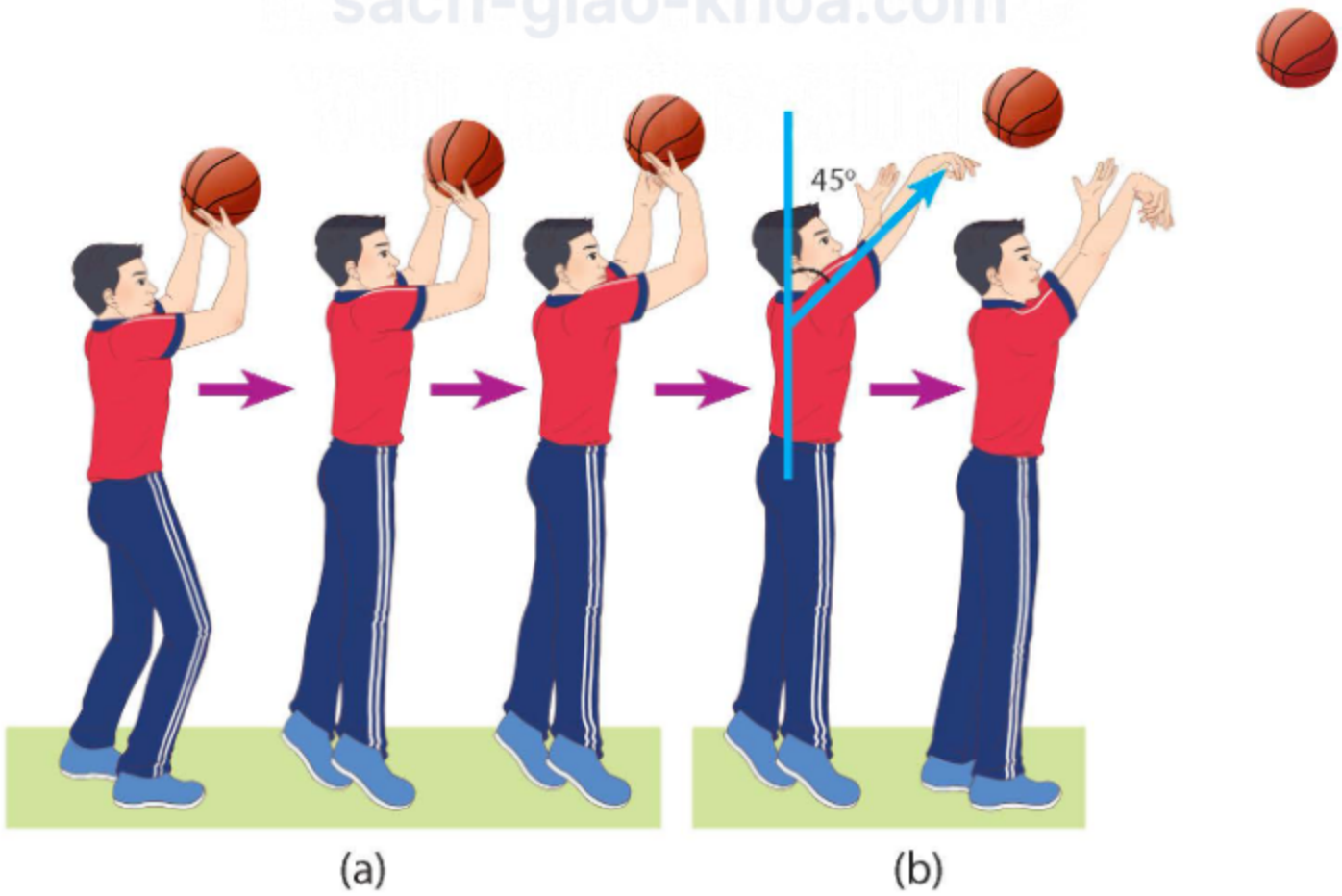
**Thực hiện động tác:** Tay ném bóng mở rộng tự nhiên, đỡ dưới bóng, điểm tiếp xúc bóng là các ngón tay và chai bàn tay, tay còn lại đặt bên cạnh bóng sao cho hai ngón tay cái tạo thành hình chữ "T" (H.3), đầu gối hơi khuỵu. Tiếp theo, hai tay đưa bóng từ dưới lên trên vai, ngang tầm mắt; khuỷu tay cao hay thấp là tuỳ thuộc vào khoảng cách ném bóng tới rổ gần hay xa. Bóng nằm trên phần chai tay và các ngón của tay ném rổ, lòng bàn tay không chạm bóng; tay còn lại đặt ở bên cạnh bóng. Vị trí bóng ở trên vai sao cho hình chiếu của bóng lên mặt sân phải ở ngay sát bàn chân trước. Tay ném rổ không được che mắt, mắt ngắm rổ qua mép trong của tay. Khi ném bóng, hai chân đạp xuống mặt sân để truyền lực qua thân đến tay, đồng thời đẩy tay lên cao, khi khuỷu tay gần duỗi thẳng (khoảng 2/3 quãng đường) thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng và đẩy bóng đi. Bóng rời tay cuối cùng ở ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay ném bóng (H.4a).

**Kết thúc động tác:** Sau khi bóng rời tay, thân người vươn cao, cánh tay duỗi thẳng và tạo một góc khoảng $45^{o} - 60^{o}$ so với thân người. Do sức miết của các ngón tay, bóng xoáy ngược trở lại theo trục ngang (H.4b).



*Hình 3. Cách cầm bóng*

sach-giao-khoa.com




*Hình 4. Kĩ thuật ném rổ tại chỗ*



# LUYỆN TẬP

## 1. Bài tập hình thành kĩ thuật động tác

### Bài tập 1. Mô phỏng động tác cầm bóng trong tư thế chuẩn bị

Người tập xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về phía người chỉ huy, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh thì mô phỏng động tác cầm bóng ngang thắt lưng.

### Bài tập 2. Mô phỏng động tác ném rổ tại chỗ

Người tập xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác ném rổ tại chỗ.

### Bài tập 3. Mô phỏng động tác ném rổ tại chỗ hoàn chỉnh

Người tập xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác cầm bóng và ném rổ tại chỗ.

### Bài tập 4. Dẫn bóng và bắt bóng

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng hai tay và bắt bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong tư thế chuẩn bị ném bóng.

### Bài tập 5. Tại chỗ ném rổ không bóng

Theo hiệu lệnh, người tập chuyển từ tư thế chuẩn bị sang tư thế ném rổ và mô phỏng kĩ thuật ném rổ.

### Bài tập 6. Tại chỗ ném rổ có bóng

Theo hiệu lệnh, người tập chuyển bóng từ tư thế chuẩn bị sang tư thế ném rổ và thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ.

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện động tác ném rổ tại chỗ không bóng.

### Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành nhiều cặp, mỗi cặp chọn ra một người để thực hiện động tác ném rổ, người còn lại sẽ nhặt bóng để chuyền đến cho bạn mình tập luyện. Sau một số lượt ném rổ nhất định, hai người đổi vị trí cho nhau và tiếp tục tập luyện.

### Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng xung quanh khu vực hình chữ nhật ở vị trí ném phạt. Lần lượt từng người trong nhóm sẽ thực hiện động tác ném rổ. Nếu bóng vào rổ thì người tập sẽ vỗ tay hai lần, còn ngoài rổ thì vỗ tay một lần.

### Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành hai hàng ngang theo chiều dài của sân, mặt đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện ném bóng lên không theo phương thẳng đứng để hoàn thiện hình tay khi ném rổ.

sach-giao-khoa.com

♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật ném rổ tại chỗ**

## AI NÉM CHÍNH XÁC HƠN

**Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật ném rổ tại chỗ và khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành nhiều cặp, mỗi cặp chọn ra một người đứng ở vạch ném phạt để thực hiện ném rổ. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người chơi đứng ở vạch ném phạt sẽ nhận bóng từ đồng đội và thực hiện ném bóng thật nhanh vào rổ. Trong vòng 30 giây, cặp nào có số lần ném bóng vào rổ nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.5).



*Hình 5. Sơ đồ trò chơi Ai ném chính xác hơn*



## VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật ném rổ có tầm quan trọng như thế nào trong khi thi đấu?
2. Có nên nhảy khi thực hiện kĩ thuật ném rổ tại chỗ hay không ? Vì sao?
3. Cùng bạn luyện tập kĩ thuật tại chỗ ném rổ để rèn luyện kĩ năng ném rổ và nâng cao sức khoẻ.

# Bài 2

# PHỐI HỢP KĨ THUẬT DẪN BÓNG TẠI CHỖ VÀ NÉM RỔ

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Phối hợp được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.

– Vận dụng phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ vào tập luyện và đấu tập. Biết trao đổi với bạn để cùng hoàn thiện động tác ném rổ.

– Có ý thức kỉ luật, trung thực, trách nhiệm trong quá trình học tập và rèn luyện.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại. Thực hiện các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**LĂN BÓNG TIẾP SỨC**

**Mục đích:** Bổ trợ khả năng phối hợp vận động và phát triển sức nhanh.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, cọc hình nón.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành hai đội với số lượng bằng nhau, đứng thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát. Tiếp theo, các đội bố trí một cọc hình nón trước vạch xuất phát của đội mình với khoảng cách bằng nhau. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người chơi đứng ở đầu hàng của mỗi đội sẽ thực hiện dẫn bóng, tiến nhanh đến vật chuẩn đã được đặt sẵn. Sau khi dẫn bóng tới cọc hình nón, người chơi sẽ đứng tại chỗ và lăn bóng về lại vạch xuất phát để người tiếp theo trong đội thực hiện trò chơi. Khi có hiệu lệnh "Kết thúc", đội nào có số lượt thực hiện dẫn bóng nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.6).

*Lưu ý:* Tuỳ vào điều kiện sân tập và thể lực của người chơi mà các vật chuẩn có thể được bố trí với khoảng cách thích hợp.



*Hình 6. Trò chơi Lăn bóng tiếp sức*



## KIẾN THỨC MỚI

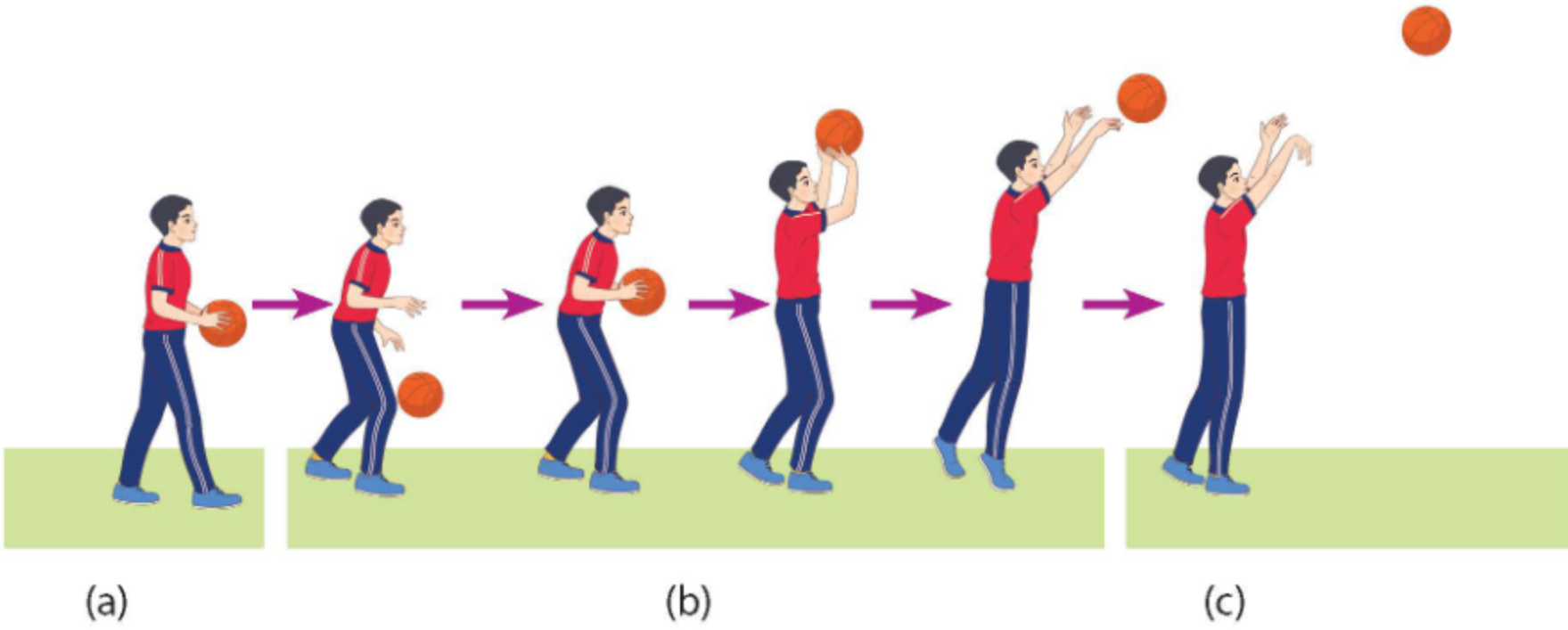
### Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

**Tư thế chuẩn bị:** Đứng như tư thế tại chỗ ném rổ. Hai tay cùng với các ngón tay giữ bóng một cách tự nhiên ngang thắt lưng, mắt nhìn về hướng rổ (H.7a).

**Thực hiện động tác:** Trước khi ném rổ, người tập thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ khoảng 1 – 2 lần, sau đó bắt bóng ở tư thế chuẩn bị và thực hiện động tác ném rổ tại chỗ (H.7b).

**Kết thúc động tác:** Sau khi bóng rời tay, mắt nhìn theo bóng, hai tay thả lỏng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.7c).

*Lưu ý:* Trong kĩ thuật này, khi dẫn bóng tại chỗ thì chân bên tay ném sẽ đứng trước. Nếu sử dụng kĩ thuật này trong ném phạt thì không được vi phạm luật 5 giây từ khi cầm bóng – dẫn bóng đến khi bóng rời tay.




*Hình 7. Kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng và ném rổ*

## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành kĩ thuật động tác

Bài tập 1. Mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về hướng rổ, hai tay mô phỏng tư thế cầm bóng trước bụng. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt bóng và thực hiện ném rổ.

Bài tập 2. Dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về hướng rổ, hai tay cầm bóng trước bụng. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt bóng và thực hiện ném rổ.

Bài tập 3. Bắt bóng, dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang theo cặp, một người chuyền bóng để người kia bắt bóng. Sau đó thực hiện dẫn bóng tại chỗ và thực hiện động tác ném rổ.

Bài tập 4. Di chuyển đến bắt bóng, dẫn bóng tại chỗ và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang theo cặp cách nhau từ 8 – 10 m. Người không có bóng sẽ di chuyển tiến về phía bạn mình đang cầm bóng, người kia sẽ chuyền để bạn bắt bóng. Sau đó thực hiện dẫn bóng tại chỗ và thực hiện động tác ném rổ.

Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển, bắt bóng và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang thực hiện dẫn bóng di chuyển, sau đó dừng lại, bắt bóng và ném rổ.

Bài tập 6. Bắt bóng, dẫn bóng di chuyển và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang theo cặp cách nhau từ 8 – 10 m. Người không có bóng bắt bóng từ bạn mình, rồi dẫn bóng di chuyển tiến về phía trước, khi khoảng cách còn khoảng 4 – 5 m thì dừng lại, bắt bóng và ném rổ.

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện động tác dẫn bóng tại chỗ và động tác ném rổ sau khi dẫn bóng.

### Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành nhiều cặp, mỗi cặp chọn ra một người để thực hiện kĩ thuật ném rổ sau khi dẫn bóng tại chỗ, người còn lại sẽ nhặt bóng để chuyền đến cho bạn mình tập luyện. Sau một số lượt ném rổ nhất định, hai người đổi vị trí cho nhau và tiếp tục tập luyện.

### Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, đứng xung quanh khu vực hình chữ nhật ở vị trí ném phạt. Lần lượt từng người trong nhóm sẽ thực hiện dẫn bóng tại chỗ rồi ném rổ. Nếu bóng vào rổ thì người tập sẽ vỗ tay hai cái, còn ngoài rổ thì vỗ tay một cái. Tiếp tục thực hiện cho tới khi tất cả người tập đều được ném rổ hoặc hoàn thành số bóng vào rổ theo quy định.

### Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập xếp thành các hàng ngang, đối diện nhau theo chiều dài của sân. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng rồi ném bóng lên theo phương thẳng đứng.

### ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật ném rổ sau khi dẫn bóng

**ĐỘI NÀO GHI ĐIỂM NHIỀU HƠN**

**Mục đích:** Bổ trợ kĩ năng ném rổ sau dẫn bóng và phát triển khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành hai đội, đứng thành hai hàng, dọc theo đường biên của sân với hướng ngược nhau (mỗi đội ném một rổ). Người chỉ huy sẽ chuẩn bị số bóng bằng với số người tham gia ở mỗi đội và đặt bóng ở vạch ba điểm. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người chơi ở mỗi đội sẽ chạy thật nhanh tới vạch ba điểm để lấy bóng rồi dẫn bóng đến vạch ném phạt và thực hiện ném rổ một lần. Khi bóng của người chơi này chạm đất thì người tiếp theo trong đội mới được tiếp tục tham gia trò chơi. Sau khi trò chơi kết thúc, đội nào ném được bóng vào rổ nhiều hơn sẽ giành chiến thắng (H.8).



*Hình 8. Sơ đồ trò chơi Đội nào ghi điểm nhiều hơn*



## VẬN DỤNG

1. Vận dụng kĩ thuật dẫn bóng, ném rổ vào trò chơi để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.
2. Nếu giữ bóng hoặc dẫn bóng nhiều hơn 5 giây thì sẽ phạm luật gì và hình thức xử phạt ra sao?
3. Cùng bạn thảo luận và sửa những lỗi sai thường mắc khi học kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai.

sách-giáo-khoa.com

# Bài 3 PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai.

– Vận dụng được kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai vào tập luyện và đấu tập. Thảo luận với bạn để cùng khắc phục lỗi sai trong quá trình tập luyện.

– Thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ trong học tập và rèn luyện cũng như có sự tăng tiến về thể lực trong tập luyện.

– Tích cực, có ý thức tham gia và kiên trì trong học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

– Khởi động chung: Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ vai, tay, cổ, cơ lưng, cơ đùi, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy hất gót, chạy tăng tốc.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ. Thực hiện các động tác khởi động với bóng: Vỗ bóng bằng một tay – hai tay, tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại. Thực hiện các bài tập tại chỗ ném rổ lên cao.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**CẶP ĐÔI HOÀN HẢO**

**Mục đích:** Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức bền.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, cọc hình nón.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành hai đội với số lượng bằng nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc, hai người ở mỗi hàng đứng cạnh nhau là một cặp. Tiếp theo, các đội bố trí một cọc hình nón đối diện vạch xuất phát của đội mình với khoảng cách là 16 m. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, cặp người chơi ở mỗi đội sẽ dùng lưng để giữ bóng rồi di chuyển thẳng tới vật chuẩn. Sau khi tới vật chuẩn, người chơi sẽ lăn bóng về vạch xuất phát cho cặp tiếp theo để thực hiện. Trong quá trình di chuyển, đội nào làm rơi

bóng sẽ phải quay về vạch xuất phát. Khi trò chơi kết thúc, đội nào có số cặp người chơi di chuyển được nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.9).

*Lưu ý:* Người chơi không được dùng tay để giữ bóng trong khi di chuyển tới vật chuẩn.



*Hình 9. Sơ đồ trò chơi Cặp đôi hoàn hảo*



## KIẾN THỨC MỚI

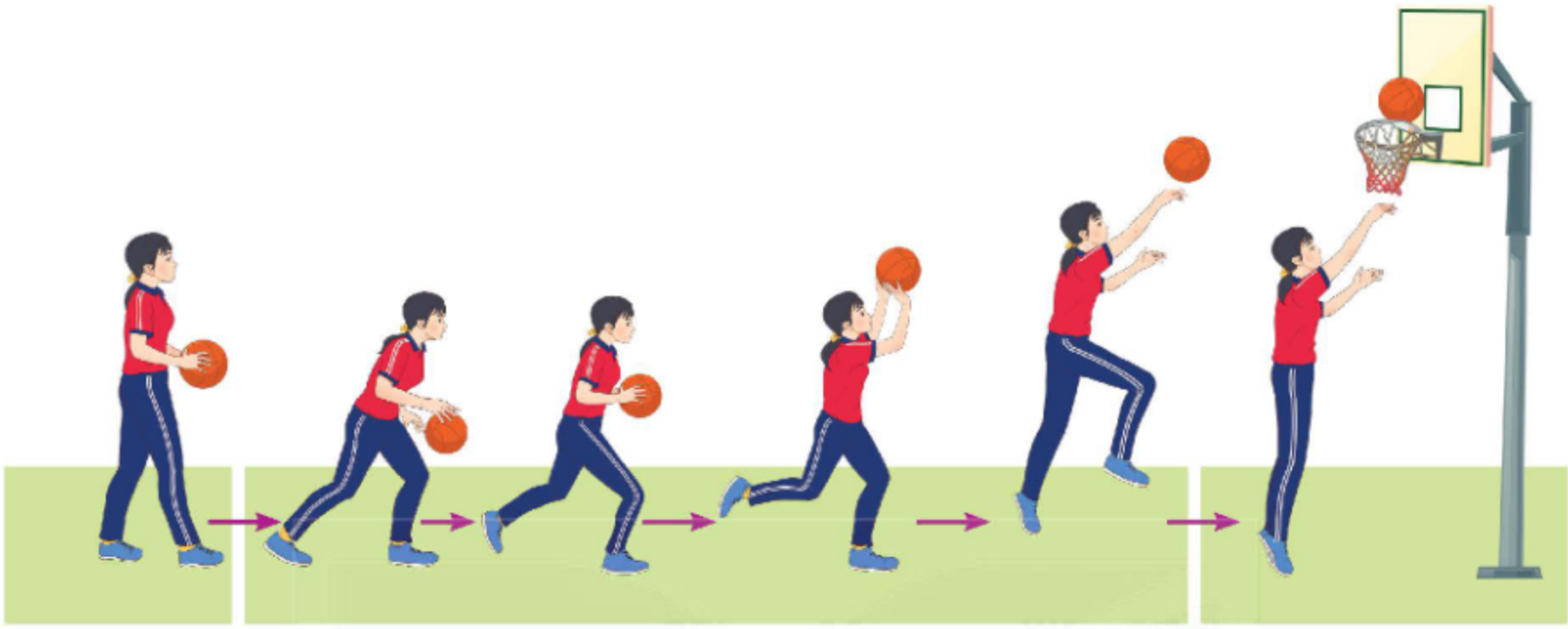
### Phối hợp kĩ thuật di chuyển hai bước ném rổ bằng một tay trên vai

**Tư thế chuẩn bị:** Hai chân đứng song song, rộng bằng vai. Hai bàn tay giữ bóng ngang thắt lưng (H.10a).

**Thực hiện động tác:** Khi đang di chuyển, nhận được bóng hoặc đang dẫn bóng muốn thực hiện hai bước ném rổ, nếu người tập muốn thực hiện ném rổ bằng tay phải thì chân trái đạp xuống mặt sân để nhảy lên trên không rồi bắt bóng và tiếp mặt sân bằng chân phải. Bước chân phải khi bắt bóng dài và thấp, hai tay bắt bóng để ngang thắt lưng bên phải. Khi chân phải vừa chạm xuống mặt sân thì chân trái bước tiếp ngắn hơn bước bắt bóng. Khi chân trái chạm xuống mặt sân thì nhanh chóng hạ thấp trọng tâm và giậm nhảy, dùng sức nâng đùi của chân phải lên gần như song song với mặt sân rồi đột nhiên dừng lại, đồng thời đưa bóng từ thắt lưng lên trên vai. Khi người nhảy lên gần tới điểm cao nhất và thân đã được giữ thăng bằng thì nhanh chóng nâng khuỷu tay phải lên cao, thả tay trái, dùng sức gập cổ tay, miết các ngón tay phải vào bóng, ném bóng trực tiếp vào rổ hoặc tựa bảng vào rổ. Bóng rời tay khi thân người ở điểm cao nhất (H.10b).

sach-giao-khoa.com

**Kết thúc động tác:** Sau khi bóng rời tay, hai chân rơi xuống gần vị trí vừa bật nhảy, thân người không lao về trước, hai gối khuỵu nhanh xuống để hoãn xung, trọng lượng dồn đều lên hai chân. Sau đó trở về tư thế chuẩn bị để thực hiện các động tác tiếp theo (H.10c).



(a) (b) (c)

*Hình 10. Phối hợp kĩ thuật di chuyển hai bước ném rổ bằng một tay trên vai*



## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành kĩ thuật động tác

Bài tập 1. Mô phỏng động tác bắt bước từ tư thế chuẩn bị

Người tập xếp thành các hàng ngang, mắt nhìn về phía rổ, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, người tập mô phỏng động tác hai bước ném rổ.

Bài tập 2. Mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ và bắt bước bật nhảy đúng chân

Người tập xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ và bắt hai bước rồi bật nhảy.

Bài tập 3. Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, bắt bước và ném rổ

Người tập xếp thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, bắt hai bước và ném rổ.

Bài tập 4. Dẫn bóng tại chỗ và bắt hai bước ném rổ

Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng tại chỗ và bắt hai bước ném rổ đúng chân.

Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển và bắt hai bước ném rổ

Người tập xếp thành hàng dọc từ góc giữa sân mặt hướng về rổ. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng di chuyển và bắt hai bước ném rổ.

### Bài tập 6. Di chuyển nhận bóng và bắt hai bước ném rổ

Người tập xếp thành hàng dọc từ góc giữa sân, mặt hướng về rổ. Theo hiệu lệnh, người tập di chuyển về phía rổ và nhận bóng được chuyền từ giáo viên hoặc người hỗ trợ để thực hiện hai bước ném rổ.

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1. Luyện tập cá nhân

Người tập tự rèn luyện để hoàn thiện các động tác ở tư thế chuẩn bị và động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

### Hình thức 2. Luyện tập cặp đôi

Người tập chia thành từng cặp, mỗi cặp chọn ra một người thực hiện động tác hai bước ném rổ, người còn lại sẽ nhặt bóng để chuyền đến cho bạn mình. Sau một số lượt thực hiện động tác nhất định, hai người đổi vị trí cho nhau và tập luyện tương tự.

### Hình thức 3. Luyện tập nhóm

Người tập chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 – 6 người, lần lượt từng thành viên trong nhóm sẽ dẫn bóng và thực hiện động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai hoàn chỉnh.

### Hình thức 4. Luyện tập đồng loạt

Người tập đứng thành hai hàng ngang, đối diện nhau theo chiều dài của sân tập, sau đó thực hiện động tác bắt bước đúng chân theo hiệu lệnh của người chỉ huy và hoàn thiện hình tay khi ném rổ.

### ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật hai bước ném rổ bằng một tay trên vai

**AI NÉM RỔ NHANH HƠN**

**Mục đích:** Bổ trợ kĩ năng di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai và sức mạnh bộc phát.

**Dụng cụ:** Hai quả bóng rổ.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành hai đội với số lượng bằng nhau và đứng ở giữa sân tập, dọc theo đường biên với hướng ngược nhau. Mỗi đội chơi sẽ nhận được một quả bóng rổ và phải thực hiện ném bóng vào rổ ở trước đội mình trong một khoảng thời gian nhất định. Khi nghe hiệu lệnh "Bắt đầu", người chơi đứng đầu hàng ở mỗi đội sẽ dẫn bóng di chuyển về hướng rổ của đội mình và thực hiện động tác hai bước ném rổ để ném bóng. Nếu bóng không vào rổ thì người chơi phải tiếp tục thực hiện cho đến khi bóng vào rổ, sau đó bắt lại bóng và chuyền về cho người tiếp theo trong đội mình để tiếp tục trò chơi. Khi thời gian kết thúc, đội nào có số lượt ném rổ nhiều nhất sẽ giành chiến thắng (H.11).



*Hình 11. Sơ đồ trò chơi Ai ném rổ nhanh hơn*

## VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai thường được sử dụng ở khu vực nào trên sân? Vì sao?
2. Nêu và thực hiện một số tình huống phạm luật chạy bước.
3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai vào tập luyện và vui chơi để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

sach-giao-khoa.com

# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

| STT | Thuật ngữ | Giải thích | Trang |
|---|---|---|---|
| 1 | **Bắt bước** | Giai đoạn cầm lại bóng sau khi thực hiện dẫn bóng hoặc nhận đường chuyền để thực hiện bước thứ nhất trong kĩ thuật hai bước ném rổ | 51 |
| 2 | **Chai tay** | Là điểm giữa ngón tay và lòng bàn tay | 29 |
| 3 | **Chạy bước** | Chỉ hành vi di chuyển quá số bước, quy định theo Điều 25 của Luật Bóng rổ | 19 |
| 4 | **Dẫn bóng di chuyển** | Động tác vỗ bóng liên tục xuống mặt sân khi đang di chuyển | 30 |
| 5 | **Dẫn bóng tại chỗ** | Động tác vỗ bóng liên tục xuống mặt sân tại chỗ | 29 |
| 6 | **Hoãn xung** | Chỉ hành động làm giảm lực của một động tác hay kĩ thuật nào đó | 35 |
| 7 | **Mô phỏng động tác** | Thực hiện giống động tác thực | 37 |
| 8 | **Ném phạt** | Hành động ném rổ tại vạch ném phạt sau khi đối phương bị xử phạt theo các điều luật quy định | 18 |
| 9 | **Tay không thuận** | Là tay không được sử dụng để làm những công việc chính như ném, vứt, hái lượm, cầm viết,... | 29 |
| 10 | **Vỗ bóng** | Là dùng 1 hay 2 tay đập vào bóng | 23 |
| 11 | **Yểm hộ** | Động tác hỗ trợ bóng hoặc hỗ trợ các vận động viên khác | 30 |

# MỤC LỤC


Hướng dẫn sử dụng sách ..... 2

Lời nói đầu ..... 3

**Phần một. KIẾN THỨC CHUNG ..... 4**

Chủ đề: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT ..... 4

**Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ ..... 10**

Chủ đề 1: SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG RỔ ..... 10

Bài 1: Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam ..... 10

Bài 2: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ ..... 16

Chủ đề 2: KĨ THUẬT DI CHUYỂN – DẪN VÀ CHUYỀN BÓNG ..... 22

Bài 1: Kĩ thuật di chuyển ..... 22

Bài 2: Kĩ thuật dẫn bóng ..... 28

Bài 3: Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực ..... 34

Chủ đề 3: KĨ THUẬT NÉM RỔ ..... 39

Bài 1: Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai ..... 39

Bài 2: Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ ..... 44

Bài 3: Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai ..... 49

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ ..... 54


sách-giáo-khoa.com

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.*

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

**Chịu trách nhiệm nội dung:**
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: NGUYỄN ĐỨC HIẾU – PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập tái bản: PHẠM TRƯỜNG THỊNH
Biên tập mĩ thuật: LÊ TRỌNG SƠN
Thiết kế sách: NGUYỄN THỊ HỒNG THOA
Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG
Minh hoạ: LÊ TRỌNG SƠN – TRẦN DUY THANH
Sửa bản in: PHẠM TRƯỜNG THỊNH
Chế bản: PHẠM HOÀI THƯƠNG

**Bản quyền © (2022) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.**

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG RỔ**

**Mã số: G2HHXE001m26**
In ..... bản, (QĐ ....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Cơ sở in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/212-09/GD
Số QĐXB: .../QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN: 978-604-0-31174-0



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

## BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một
2. Ngữ văn 10, tập hai
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10
4. Toán 10, tập một
5. Toán 10, tập hai
6. Chuyên đề học tập Toán 10
7. Lịch sử 10
8. Chuyên đề học tập Lịch sử 10
9. Địa lí 10
10. Chuyên đề học tập Địa lí 10
11. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
12. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
13. Vật lí 10
14. Chuyên đề học tập Vật lí 10
15. Hoá học 10
16. Chuyên đề học tập Hoá học 10
17. Sinh học 10
18. Chuyên đề học tập Sinh học 10
19. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
20. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
21. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
22. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
23. Tin học 10
24. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Tin học ứng dụng
25. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Khoa học máy tính
26. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật đa phương tiện
27. Mĩ thuật 10 – Thiết kế đồ hoạ
28. Mĩ thuật 10 – Thiết kế thời trang
29. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật sân khấu, điện ảnh
30. Mĩ thuật 10 – Lí luận và lịch sử mĩ thuật
31. Mĩ thuật 10 – Điêu khắc
32. Mĩ thuật 10 – Kiến trúc
33. Mĩ thuật 10 – Hội hoạ
34. Mĩ thuật 10 – Đồ hoạ (tranh in)
35. Mĩ thuật 10 – Thiết kế công nghiệp
36. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10
37. Âm nhạc 10
38. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10
39. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10
40. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền
41. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá
42. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông
43. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ
44. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10
45. Tiếng Anh 10 – Global Success – Sách học sinh

sach-giao-khoa.com.vn

**Website:** https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-31174-0

9 786040 311740

*Giá: 10.000đ*