



TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ QUỐC DÂN  
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

# HỌP HỘI ĐỒNG BỘ MÔN

(góp ý bản thảo giáo trình)

## GIÁO TRÌNH BÓNG RỎ

**ĐỒNG CHỦ BIÊN:** ThS. GVC Giang Thị Khánh Vân  
ThS. GVC Nguyễn Văn Hùng

Hà Nội 2021



## NHÓM BIÊN SOẠN

TT	Họ và tên	Đơn vị	Chức vụ
1	ThS. GVC Giang Thị Khánh Vân	Bộ môn GDTC	Đồng chủ biên
2	ThS. GVC Nguyễn Văn Hùng	Bộ môn GDTC	Đồng chủ biên
3	ThS. GVC Phạm Đức Cường	Bộ môn GDTC	Thành viên
4	ThS. Phan Trung Kiên	Bộ môn GDTC	Thành viên
5	ThS. Vũ Sơn Tùng	Bộ môn GDTC	Thành viên
6	ThS. Lê Quốc Việt	Bộ môn GDTC	Thành viên
7	ThS. Nguyễn Văn Quang	Bộ môn GDTC	Thành viên
8	ThS. Lương Lê Ngọc Hải	Bộ môn GDTC	Thành viên
9	ThS. Chu Đức Hiền	Bộ môn GDTC	Thành viên
10	ThS. Nguyễn Kiên Sao	Bộ môn GDTC	Thành viên
11	ThS. Vũ Xuân Tình	Bộ môn GDTC	Thành viên
12	ThS. Trần Việt Sơn	Bộ môn GDTC	Thành viên



## Lời mở đầu

Bóng rổ là môn thể thao có tính đối kháng cao với nhiều kỹ - chiến thuật phong phú, đa dạng được đông đảo giới trẻ trên toàn thế giới lựa chọn là môn thể thao để tập luyện phát triển và hoàn thiện bản thân.

So với thế giới và các nước khu vực Đông Nam Á, trong những năm qua thể chất và thể trạng của giới trẻ nước ta đã được cải thiện hơn rất nhiều. Trước đòi hỏi ngày càng cao của toàn cầu hóa và hội nhập quốc tế, đáp ứng được nguồn lao động theo tiêu chuẩn quốc tế hướng tới trở thành công dân toàn cầu thì ngoài kiến thức và kỹ năng thì thách thức về phát triển thể chất và thể hình là một nhiệm vụ cấp thiết đặt trên vai những nhà quản lý giáo dục. Bóng rổ là một trong những môn thể thao được Bộ Giáo dục và Đào tạo phổ cập trong tất cả các cấp học từ phổ thông đến đại học giúp cho thế hệ trẻ tương lai của đất nước phát triển toàn diện, có thể sánh vai cùng với các quốc gia trên thế giới trong bối cảnh hội nhập sâu và rộng như hiện nay.



Được sự quan tâm lãnh đạo của Ban Giám hiệu trường Đại học Kinh tế Quốc dân, Bộ môn Giáo dục Thể chất được giao nhiệm vụ giảng dạy và phát triển phong trào tập luyện môn Bóng rổ trong nhà trường, Bóng rổ là một trong các nội dung GDTC tự chọn trong chương trình học GDTC.

Nội dung “giáo trình Bóng rổ” được trình bày trong 8 chương giúp cho người học nắm vững được tổng quan về kỹ - chiến thuật, Luật thi đấu, phương pháp tập luyện, phương pháp huấn luyện, phương pháp trọng tài và thư ký, phương pháp tổ chức và điều hành các giải Bóng rổ.

Giáo trình bóng rổ giúp cho các bạn sinh viên học được các kiến thức và kỹ năng thi đấu môn Bóng rổ, bên cạnh đó còn được trang bị những kiến thức và kỹ năng tổ chức và điều hành các hoạt động TDTT ngoại khóa, sẽ giúp ích các em rất nhiều trong công tác tổ chức TDTT ngoại khóa khi về các đơn vị công tác.

Hy vọng “giáo trình Bóng rổ” này sẽ góp phần nào đáp ứng được yêu cầu và gợi mở giúp người đọc có thêm nhiều thông tin bổ ích trong học tập và công tác của mình.

Trong quá trình biên soạn, mặc dù rất cố gắng, song chắc không tránh khỏi sai sót, rất mong nhận được sự góp ý để được hoàn chỉnh hơn.



## ĐỐI TƯỢNG HƯỚNG TỚI CỦA GIÁO TRÌNH BÓNG RỎ

Giáo trình Bóng rổ là tài liệu tham khảo có căn cứ khoa học trong giảng dạy, huấn luyện và học tập môn Bóng rổ trong Nhà trường.

1. Trong công tác giảng dạy và học tập các môn học GDTC tự chọn môn Bóng rổ 1, Bóng rổ 2 và Bóng rổ 3 cho sinh viên trong Nhà trường.
2. Trong công tác giảng dạy và huấn luyện các lớp chọn Bóng rổ của Nhà trường
3. Trong công tác huấn luyện và chỉ đạo thi đấu các đội tuyển Bóng rổ nam và nữ của Nhà trường tham gia các giải Bóng rổ khu vực Hà Nội và Toàn quốc.
4. Trong công tác xây dựng kế hoạch, tổ chức và điều hành giải Bóng rổ cho các Khoa/ Viện và Nhà trường.

# BỘ CỤC CỦA GIÁO TRÌNH BÓNG RỔ

Chương	Nội dung	Kết cấu trang
1	SƠ LƯỢC LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỔ	12
2	KỸ THUẬT BÓNG RỔ	91
3	CHIẾN THUẬT BÓNG RỔ	137
4	PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BÓNG RỔ	37
5	PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN BÓNG RỔ	73
6	LẬP KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN BÓNG RỔ	20
7	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU MÔN BÓNG RỔ	15
8	NHỮNG ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI BÓNG RỔ	89

# CHƯƠNG I

## SƠ LƯỢC LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỔ

NGUỒN  
GỐC  
MÔN  
BÓNG  
RỔ



SỰ  
PHÁT  
TRIỂN  
MÔN  
BÓNG  
RỔ  
TRÊN  
THẾ GIỚI



SỰ  
PHÁT  
TRIỂN  
MÔN  
BÓNG  
RỔ  
Ở  
VIỆT NAM



ĐẶC  
ĐIỂM  
VÀ  
TÁC  
DỤNG  
CỦA  
MÔN  
BÓNG RỔ

## CHƯƠNG II KỸ THUẬT BÓNG RỔ

**NHỮNG  
NGUYÊN  
TẮC  
CƠ  
BẢN**



**PHÂN  
LOẠI  
KỸ  
THUẬT  
THI  
ĐẤU**



**KỸ  
THUẬT  
TẤN  
CÔNG**



**KỸ  
THUẬT  
PHÒNG  
THỦ**



**NHỮNG  
PHỐI  
HỢP  
ĐỘNG  
TÁC  
TRONG  
THI ĐẤU**



# CHƯƠNG III

## CHIẾN THUẬT BÓNG RỔ

**KHÁI  
NIỆM**



**PHÂN  
LOẠI  
CHIẾN  
THUẬT**



**NHỮNG  
CHỨC  
NĂNG  
CỦA  
ĐÁU  
THỦ**



**CHIẾN  
THUẬT  
TẤN  
CÔNG**



**CHIẾN  
THUẬT  
PHÒNG  
THỦ**

# CHƯƠNG IV

## PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BÓNG RỖ

**ĐẶC  
ĐIỂM  
CHUNG  
CỦA  
PHƯƠNG  
PHÁP  
GIẢNG  
DẠY**



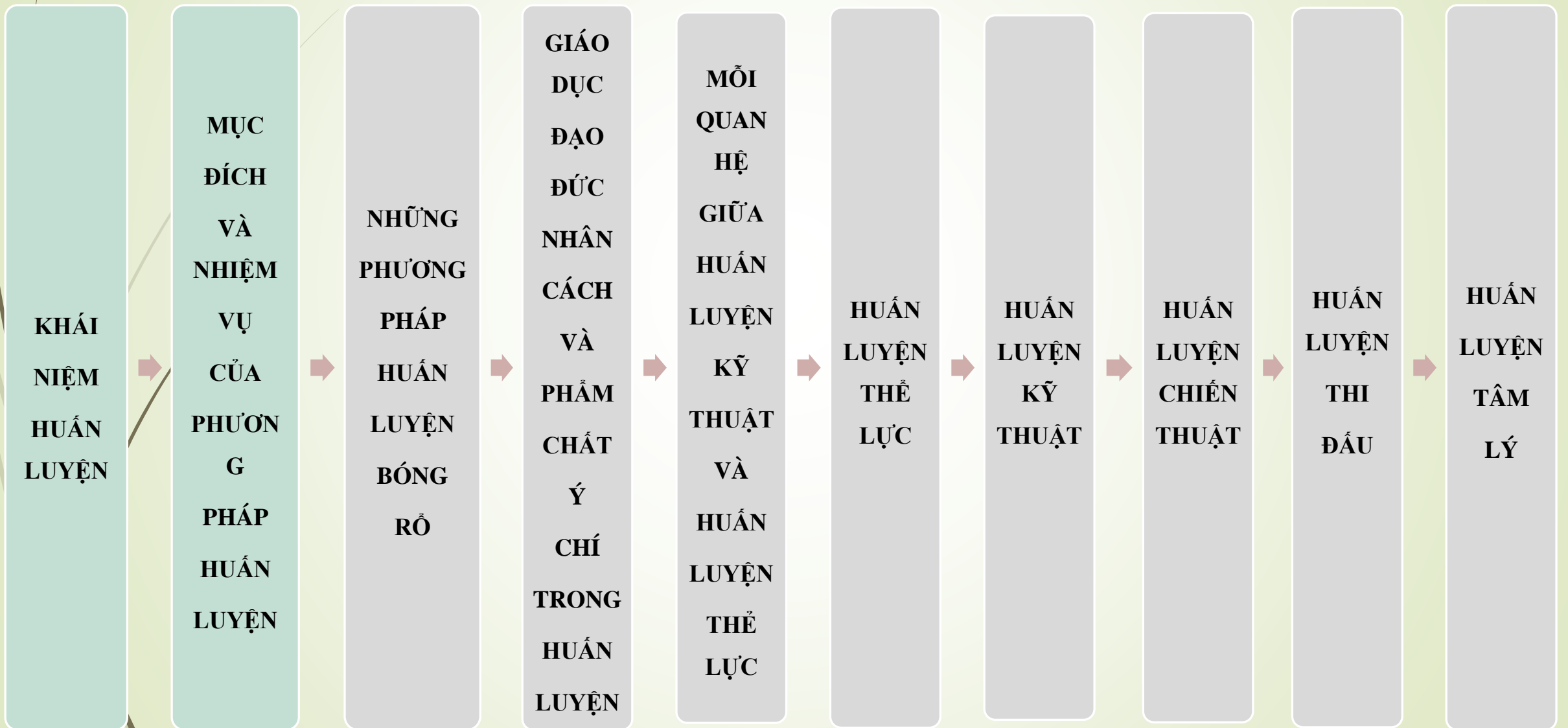
**CÁC  
NGUYÊN  
TẮC  
LÝ  
LUẬN  
TRONG  
GIẢNG  
DẠY**



**CÁC  
PHƯƠNG  
PHÁP  
GIẢNG  
DẠY  
BÓNG  
RỖ**

# CHƯƠNG V

## PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN



**KHÁI  
NIỆM  
HUẤN  
LUYỆN**

**MỤC  
ĐÍCH  
VÀ  
NHIỆM  
VỤ  
CỦA  
PHƯƠNG  
PHÁP  
HUẤN  
LUYỆN**

**NHỮNG  
PHƯƠNG  
PHÁP  
HUẤN  
LUYỆN  
BÓNG  
RỜ**

**GIÁO  
DỤC  
ĐẠO  
ĐỨC  
NHÂN  
CÁCH  
VÀ  
PHẨM  
CHẤT  
Ý  
CHÍ  
TRONG  
HUẤN  
LUYỆN**

**MỐI  
QUAN  
HỆ  
GIỮA  
HUẤN  
LUYỆN  
KỸ  
THUẬT  
VÀ  
HUẤN  
LUYỆN  
THỂ  
LỰC**

**HUẤN  
LUYỆN  
THỂ  
LỰC**

**HUẤN  
LUYỆN  
KỸ  
THUẬT**

**HUẤN  
LUYỆN  
CHIẾN  
THUẬT**

**HUẤN  
LUYỆN  
THI  
ĐẤU**

**HUẤN  
LUYỆN  
TÂM  
LÝ**

# CHƯƠNG VI

## LẬP KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN

KHÁI  
NIỆM  
Ý  
NGHĨA  
VÀ  
NHIỆM  
VỤ  
CỦA  
KẾ  
HOẠCH  
HUẤN LUYỆN



XÂY  
DỰNG  
KẾ  
HOẠCH  
HUẤN  
LUYỆN



CÁC  
CHỈ  
TIÊU  
LƯỢNG  
VẬN  
ĐỘNG  
TẬP  
LUYỆN  
VÀ  
THI  
ĐẤU



KIỂM  
TRA  
SỰ  
PHẠM  
THỐNG  
KÊ  
VÀ  
THÔNG  
TIN

# CHƯƠNG VII

## PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU MÔN BÓNG RỔ

ĐẶC  
ĐIỂM  
CỦA  
PHƯƠNG  
PHÁP  
THI  
ĐẤU



LẬP  
KẾ  
HOẠCH  
THI  
ĐẤU



TỔ  
CHỨC  
GIẢI  
THI  
ĐẤU  
BÓNG  
RỔ

# CHƯƠNG VIII

## NHỮNG ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI BÓNG RỔ

NHỮNG  
ĐIỀU  
LUẬT  
BÓNG  
RỔ  
5 x 5

NHỮNG  
ĐIỀU  
LUẬT  
BÓNG  
RỔ  
3 x 3

PHƯƠNG  
PHÁP  
TRỌNG  
TÀI  
NHÂN  
VIÊN  
THƯ'  
KÝ  
VÀ  
GIÁM  
SÁT

NHỮNG  
ĐIỀU  
CẦN  
THIỆT  
CỦA  
TRỌNG  
TÀI  
ĐIỀU  
KIẾN  
TRẬN  
ĐẤU

PHÂN  
CÔNG  
VÀ  
PHỐI  
HỢP  
CỦA  
3  
TRỌNG  
TÀI  
ĐIỀU  
KIẾN  
TRẬN  
ĐẤU

CÁC  
KÝ  
HIỆU  
VÀ  
THỦ  
TỤC  
CỦA  
TRỌNG  
TÀI

BIÊN  
BẢN  
GHI  
ĐIỂM



**Trân trọng cảm ơn!**