

## CHƯƠNG 1

### Lịch Sử Bóng Rổ Hình Thành Và Phát Triển Trên Thế Giới và VN

*Lịch sử môn bóng rổ ra đời như thế nào? ai sáng lập ra môn bóng rổ này? và được phát triển trên thế giới cũng như du nhập vào Việt Nam khi nào?*



*Một đội bóng rổ Việt Nam ngày xưa*

Bóng rổ là môn thể thao do người Mỹ sáng lập năm 1891 bởi tiến sĩ James Naismith (1861-1936) – một giáo viên môn giáo dục thể chất ở học viện Springfield thuộc bang Massachusetts (Hoa Kỳ). Việt Nam cũng là một trong những nước biết đến bóng rổ sớm nhất trên thế giới.

#### 1. LỊCH SỬ BÓNG RỔ RA ĐỜI

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



*James Naismith người đã khai sinh ra môn bóng rổ*

Ban đầu để phù hợp với điều kiện phòng tập của mình, James Naismith đã chọn quả bóng đá để có thể dễ dàng bắt, chuyền. Ông gắn 2 cái rổ mà người dân địa phương dùng để hái đào vào ban công của phòng tập. Ban công của phòng tập thể dục lúc đó có chiều cao 3,05m vì thế ngày nay độ cao này tương ứng với khoảng cách từ mặt sân tới mép trên vành rổ.

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



*Một bức hình khác của James Naismith*

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

tác dụng chính của lưới chỉ là để xác định một cách chính xác xem quả bóng có vào rổ hay không mà thôi.

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

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

## 2. Quá trình phát triển bóng rổ trên thế giới

Sự phát triển môn bóng rổ đã kéo theo sự thay đổi điều luật thi đấu, trang thiết bị, dụng cụ và trang phục thi đấu của các vận động viên

- Năm 1893, lần đầu tiên xuất hiện bóng rổ bằng sắt và có lưới
- Năm 1894, chu vi của bóng đã được tăng lên từ 76,2-81,3cm.
- Năm 1895, đã áp dụng các quả ném phạt được thực hiện ở khoảng cách 4,572
- Năm 1896, quy định người chơi được quyền dẫn bóng trong mọi trường hợp.

*Giai đoạn thứ nhất:* của sự phát triển bóng rổ là từ năm 1891 đến 1918. Đây là giai đoạn hình thành một môn thể thao mới. Từ chỗ được tạo ra để làm sinh động hơn đối với các giờ học thể dục, bóng rổ đã trở thành môn thể thao với tất cả các đặc điểm tiêu biểu của mình

Từ năm 1894, sau khi luật bóng rổ được chính thức ban hành và có những cuộc thi đấu thì kỹ thuật và chiến thuật của bóng rổ được hình thành và phát triển rất nhanh. Đã xuất hiện chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ, định được chức năng vị trí của từng cầu thủ.

Tại thể vận hội lần thứ 3 năm 1904 bóng rổ được tổ chức thi đấu, biểu diễn.

*Giai đoạn thứ 2:* Từ 1919 -1931 có đặc điểm là tiêu biểu cá hiệp hội bóng rổ quốc gia của các nước được thành lập và bắt đầu có các cuộc thi đấu giao hữu quốc tế. Năm 1923 các cuộc thi đấu bóng rổ quốc tế đầu tiên được tổ chức ở Pháp giữa các đội Ý, Pháp và Tiệp Khắc.

*Giai đoạn thứ 3:* từ 1932-1947 đây là giai đoạn môn bóng rổ được phát triển rộng rãi trên thế giới. Sự kiện đáng ghi nhớ trong lịch sử bóng rổ là việc thành lập liên đoàn bóng rổ Quốc tế gọi tắt là FIBA (Federation International Basketball Amateur) vào ngày 18-6-1932

*Giai đoạn thứ 4:* Từ năm 1984-1965 là giai đoạn mà kỹ thuật, chiến thuật có bước nhảy vọt. Liên đoàn bóng rổ thế giới FIBA với 50 nước thành viên lúc đó đã có vị trí quan trọng và đã tổ chức nhiều giải đấu thế giới với quy mô lớn.

### 3. Quá phát triển bóng rổ tại Việt Nam

Cùng với sự xâm lược của thực dân pháp, các môn thể thao hiện đại trong đó có bóng rổ cũng du nhập vào Việt Nam. Thời kì đầu bóng rổ chỉ phát triển ở phạm vi hẹp trong một số trường học, công sở và trong hàng ngũ binh lính Pháp và cũng chỉ ở một số thành phố lớn: Hà Nội, Hải Phòng, Sài Gòn, Huế... Các môn thể thao nói chung và môn bóng rổ nói riêng trong thời kì này nhìn chung chỉ phục vụ riêng cho giai cấp thống trị - chiến thuật thì non kém, tư tưởng thi đấu thì cay cú ăn thua.

Chính xác bóng rổ do người Trung Quốc mang sang miền Nam – Việt Nam năm 192x. Lúc đó những trận đấu do người ngoại quốc (người Hoa, người Pháp là chủ yếu) tổ chức chơi với nhau. Những đội bóng rổ chính quy đầu tiên khi đó tất cả điều là của người Pháp thành lập. Cùng lúc này ở miền Bắc cũng có một đội bóng rổ tồn tại rất ngắn thuộc quản lý của quân đội. Mặc dù được cho tập huấn tại Liên Xô, nhưng không có thành tích gì hết và chỉ 2 năm tồn tại rồi bị giải thể.



*Một trận bóng rổ diễn ra ngày xưa*

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

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

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





*Một trận thi đấu bóng rổ khác diễn ra thời xưa*

Trong thời gian này ở miền Nam, tuy bóng rổ được phát triển ở một số trường học nhưng không được chú trọng như bóng đá, xe đạp, quần vợt..



## *Binh lính Mỹ ở Việt Nam chơi bóng rổ giải trí buổi chiều tối*

Năm 1975, từ sau ngày đất nước thống nhất, phong trào bóng rổ ngày càng phát triển mạnh mẽ và có sức hút đông đảo thanh niên tham gia tập luyện

Phong trào bóng rổ tại các trường đại học, cao đẳng, trung học chuyên nghiệp và dạy nghề được phát triển mạnh mẽ. Hàng năm bộ giáo dục và Đào tạo đều tổ chức giải bóng rổ học sinh, sinh viên toàn Quốc. Ngoài ra còn có các giải học sinh, sinh viên của các khu vực do hội thể thao đại học các khu vực tổ chức. Tuy hiện nay chúng ta còn có nhiều khó khăn về cơ sở vật chất nhưng việc giảng dạy bóng rổ đã bước đầu được đưa vào chương trình thể dục của các trường phổ thông. Hàng năm sở giáo dục và đào tạo của Hà Nội, TP Hồ Chí Minh đã tổ chức giải bóng rổ cho học sinh phổ thông toàn thành phố.

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

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

## **CHƯƠNG 2**

### **KỸ THUẬT CHƠI BÓNG RỔ CƠ BẢN**

Tập luyện một loạt các kỹ thuật chơi bóng rổ bên dưới đây nếu như bạn muốn phát triển năng lực và nâng cao trình độ chơi bóng của mình.

Như mọi người cũng biết, bóng rổ là môn thể thao yêu cầu sự kiên trì, rèn luyện trong một khoảng thời gian dài. Người chơi bóng rổ cần phải có đầy đủ những kiến thức về các kỹ thuật bóng rổ cơ bản. Vậy, những kỹ thuật đó là gì? Những hướng dẫn cách chơi bóng rổ dưới đây có thể sẽ giúp ích được nhiều cho bạn.

\* Chú ý rằng tất cả để thực hiện tất cả các kỹ thuật này, trước tiên bạn cần phải hiểu toàn bộ luật bóng rổ cơ bản trước.

#### **1. Đập bóng**

Đập bóng tại chỗ:

Đạp bóng tại chỗ được xem là một trong những kỹ thuật bóng rổ cơ bản nhưng vô cùng quan trọng mà người mới học cách chơi bóng rổ tốt cần tập luyện thành thạo. Trước tiên, bạn để một chân lên trước, một chân sau và mắt không nhìn bóng rồi gập người sao cho lưng thành một mặt phẳng.

Sau đó, bạn đạp bóng đều sao cho bóng đập càng sát mặt đất càng tốt. Để hiệu quả, mỗi ngày bạn nên thực hiện skill bóng rổ này bên tay thuận với cường độ gấp đôi tay chiểu.

Đạp bóng chữ V tại chỗ:

Bên cạnh việc đạp bóng tại chỗ, đạp bóng chữ V cũng là một skill bóng rổ bổ trợ khác giúp người chơi cải thiện kỹ năng nhanh chóng. Tư thế bắt đầu, bạn đang chân rộng hơn vai, sau đó cúi người thấp xuống rồi hai tay đập bóng qua lại sao cho đường bóng đi tạo thành hình chữ V.

Khi tập lâu ngày thì bạn có thể tăng tốc độ chuyển bóng lên càng nhanh càng tốt. Để thực hiện thành thạo, mỗi ngày bạn nên tập động tác này khoảng 1000 lần. Chú ý, cũng giống như bài tập trên, bạn nên để bóng thấp và mắt luôn nhìn về phía trước, không được nhìn vào bóng.

## 2. Dẫn bóng

Dẫn bóng chạy là một cách chơi bóng rổ hay và không thể thiếu khi bạn muốn học cách chơi bóng rổ, dẫn bóng chạy giúp bạn hướng quả bóng về gần rổ của đối phương để ghi điểm. Bài tập chỉ nên thực hiện sau khi người chơi đã thuần thục hai kỹ thuật bóng rổ cơ bản trên. Để luyện tập thành công, bạn cần dẫn bóng thật nhưng đồng thời vẫn kiểm soát được đường đi của quả bóng. Tương tự, khi dẫn bóng bạn cũng không được nhìn vào bóng mà chỉ được nhìn thẳng.

Ngoài các kỹ thuật chơi bóng rổ trên, các bạn cũng có thể học cách chơi bóng rổ thông qua các bài tập bổ trợ:

- Dùng tay tập đưa bóng qua lưng, qua chân sao cho bóng không rơi xuống đất.
- Chuyển bóng bằng 2 tay qua lại ở trước mặt cho đến khi kiểm soát được bóng không rơi chạm đất.

3. Ném bóng:

Có thể nói, đây là bài tập quan trọng nhất khi tìm hiểu cách chơi bóng rổ cơ bản vì số điểm bạn ghi được trên sân đấu góp phần rất lớn đánh giá năng lực của bạn và hơn hết nó



đóng góp vào thành tích chung của một tập thể. Vậy nên, việc có được một kỹ năng ném bóng đạt hiệu suất cao là bắt buộc đối với mỗi người chơi bóng rổ.

### Bước 1: Tư thế chuẩn bị

Hai chân rộng bằng vai, hai bàn chân song song, hai mũi chân hướng ném, chân ở tay ném cao hơn chân còn lại nửa bàn chân, hạ gối, trọng tâm hạ thấp và rơi vào nửa bàn chân trước. Tay ném rổ mở rộng tự nhiên, cầm bóng ở phía trên và tiếp xúc bóng ở các chai tay, tay còn lại đỡ ở phía bên bóng đồng thời mắt nhìn tập trung về phía rổ.

### Bước 2: Ném rổ

Bóng được đưa từ dưới lên vị trí ở trước trán, ở phía trước của mắt cùng với tay ném rổ, lúc này cùi chỏ hướng về phía rổ. Lực ném bóng được phối hợp từ dưới chân lên, duỗi gối, lực lên hông, đến vai, căng tay, duỗi cánh tay, gấp cổ tay và bàn tay miết vào bóng, bóng rời tay ở ngón tay trỏ và ngón giữa. Bóng đi với góc 45 độ (là tốt nhất) so với mặt đất, lúc rời tay bóng có xu hướng xoáy ngược lại do tác động của bàn tay miết vào bóng.

### Bước 3: Kết thúc

Khi bóng rời tay, giữ nguyên tư thế khoảng 2s để định hình (có thể điều chỉnh hướng, lực, góc độ cho những lần ném sau). Việc giữ nguyên tư thế giúp bạn tạo ra được một tư thế ném đẹp hơn kể cả khi kết thúc động tác, bạn phải lưu ý điều này nếu muốn học được cách chơi bóng rổ giỏi.

## 4. Chuyên bóng:

Chuyên bóng trước ngực:

Đây là một kỹ thuật chuyên bóng rổ cơ bản nhất cho người mới chơi ở khoảng cách trung bình khi đối phương không kèm chặt.

### *Bước 1: Tư thế chuẩn bị*

Đứng chân trước, chân sau, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, trọng tâm thấp và dồn đều vào hai chân, hai gối hơi khuyu, mắt quan sát hướng chuyền.

Hai tay cầm bóng ở hai bên lùi về nửa sau của bóng, các ngón tay xòe tự nhiên, lòng bàn tay không chạm bóng. Cánh tay thả lỏng tự nhiên, bóng để phía trước bụng.

### *Bước 2: Chuyền bóng*

Người ngả nhanh về phía trước, chân sau đạp đất, hai tay đưa từ dưới lên trên tạo thành một đường vòng cung nhỏ, cổ tay hơi bẻ và duỗi cánh tay về hướng chuyền. Khi tay đã gần thẳng hết dùng lực cổ tay, các ngón tay đẩy bóng rời tay ở ngón trỏ và giữa.

### *Bước 3: Kết thúc*

Sau khi bóng rời khỏi tay, hai tay duỗi thẳng, trọng tâm dồn về hướng chuyền, kết thúc động tác hai lòng bàn tay hướng vào nhau.

Chuyền bóng bằng hai tay bật đất

Kỹ thuật chơi bóng rổ này được thực hiện khi người mới tìm hiểu cách chơi bóng rổ cơ bản ở khoảng cách gần hoặc trung bình, đặc biệt có hiệu quả khi chuyền qua đối phương có tầm vóc cao hoặc đối phương đứng phòng thủ cao.

### *Bước 1: Tư thế chuẩn bị*

Đứng chân trước, chân sau khoảng cách hai chân rộng bằng vai, gối khuyu, trọng tâm thấp, hai tay cầm bóng để ở trước bụng trên, cánh tay thả lỏng tự nhiên.

### *Bước 2: Chuyền bóng*

Hai tay đưa từ dưới lên trên ra trước tạo thành một đường vòng cung nhỏ, khi đưa tay đến ngang ngực thì xoay hai cổ tay và lòng bàn tay hướng xuống mặt sân nơi chuyền, khi tay gần thẳng hết dùng lực cổ tay, các ngón tay đẩy bóng đi, các ngón tay phải miết đều vào bóng. Điềm chạm bóng bật đất bằng 1/3 khoảng cách đến người bắt bóng.

### *Bước 3: Kết thúc*

Hai tay thẳng, lòng bàn tay hơi xoay ra ngoài, trọng tâm dồn về hướng chuyền.

Chuyền bóng hai tay trên đầu:

Kỹ thuật chơi bóng rổ này được sử dụng để chuyền bóng ở khoảng cách trung bình khi đối phương phòng thủ chặt hoặc khi bắt bóng ở trên cao muốn chuyền bóng ngay.

### *Bước 1: Tư thế chuẩn bị*

Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân song song. Hai tay cầm bóng ở phía nửa sau của quả bóng, bóng để cách trán hoặc 5cm, 2 cánh tay co tự nhiên khép sát nách, thân trên thẳng.

### *Bước 2: Chuyển bóng*

Người ngả nhanh về phía trước kết hợp với hai cẳng tay duỗi thẳng. Khi tay gần thẳng dùng sức của cổ tay và các ngón tay chuyển bóng đi

### *Bước 3: Kết thúc*

Bóng rời tay người vươn về phía trước.

## 5. Lên rổ

Đây là một kỹ năng chơi bóng rổ giúp người chơi đạt được hiệu suất ghi điểm cao mà những ai mới học bóng rổ cần lưu ý.

Lên rổ tay cao:

Cách chơi bóng rổ hay này thường được sử dụng ở khu vực gần rổ, một mình dẫn bóng lên rổ, lợi dụng nhảy lên bằng một chân và một tay để với gần rổ, kết thúc tấn công gần rổ hơn, vì vậy độ chuẩn xác rất cao.

*Kỹ thuật động tác:*

Khi nhận bóng hoặc dẫn bóng, trước khi chân phải chạm đất, hai tay bắt bóng và giữ ở ngang thắt lưng bên phải. Bước chân khi bắt bóng dài và thấp. Chân phải chạm đất do quán tính, trọng tâm di chuyển từ sau ra trước, chân trái bước tiếp một bước ngắn hơn, rơi xuống đất bằng gót rồi chuyển sang cả bàn chân. Khi còn đặt cả bàn chân và ki trọng tâm còn ở sau, chân trái đã đạp mạnh giậm nhảy (đạp chéo về phía trước). Cùng lúc chân trái giậm nhảy lên, khi đùi song song với mặt đất thì đột nhiên dừng lại, đồng thời bóng được đưa từ thắt lưng lên vai.

Khi người nhảy lên gần tới điểm cao nhất và thân đã giữ được thẳng bằng, nâng khuỷu tay phải lên cao, dùng sức cổ tay và các ngón đẩy bóng đi, đồng thời tay trái rời khỏi bóng, hạ đùi phải.

Bóng ra tay cuối cùng ở hai ngón trỏ và giữa trước khi người ở điểm cao nhất rơi xuống, kết thúc động tác hai chân rơi xuống đất cùng một lúc.

Lên rổ tay thấp:

Kỹ thuật bóng rổ cơ bản này thường được dùng khi đang di động với tốc độ cao và thực hiện hai bước bắt bóng ở xa rổ mà trước mặt không có người phòng thủ, vì vậy hiệu quả và độ chuẩn xác cao.

*Kỹ thuật động tác:*

Trong kỹ thuật chơi bóng rổ này bước chân hoàn toàn giống như di động ném rổ một tay trên vai. Chỉ khác ở động tác tay ném rổ: khi thực hiện bước thứ hai, là tay đưa bóng từ ngang thắt lưng bên phải theo đường vòng cung nhỏ lên chếch phía trước mặt, bàn tay phải ngửa. Khi tay và thân đã vươn lên đến điểm cao nhất, dùng lực cổ tay và các ngón tay đẩy bóng đi. Bóng ra tay cuối cùng ở ngón trỏ và ngón giữa. Khi ném rổ lòng bàn tay hướng rổ, bóng xoáy theo chiều lặn đi.

Trên đây là những kỹ thuật chơi bóng rổ cơ bản dành cho những người mới tìm hiểu về cách chơi bóng rổ. Nếu luyện tập thành chắc chắn các bạn sẽ tiếp cận các kỹ thuật nâng cao dễ dàng hơn.