

2023

Tài liệu giảng dạy Bóng chuyền Volleyball

Bộ môn Giáo dục thể chất đồng đội

UEH University

Citation:

Bộ môn Giáo dục thể chất đồng đội.(2023), "*Tài liệu giảng dạy Bóng chuyền Volleyball*", eBook, UEH University

Available at <https://digital.lib.ueh.edu.vn/handle/UEH/76414>

This item is copyrighted and is made available here for research and educational purposes only. The author(s) retains copyright ownership of this item. Written permission to reuse, publish, or reproduce the item beyond the bounds of the Vietnam Law on Intellectual Property (i.e. Article 25, Section 1, Chapter 2) or applicable legal exemptions must be obtained from the author(s).

TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐỒNG ĐỘI

TÀI LIỆU GIẢNG DẠY

**BÓNG
CHUYỀN**
Volleyball

LƯU HÀNH NỘI BỘ
2023

LỜI NÓI ĐẦU

- Trong những năm gần đây, phong trào tập luyện môn bóng chuyền đã không ngừng phát triển nhanh chóng cả về chất lượng và số lượng ở mọi đối tượng trong cả nước, những trận thi đấu bóng chuyền ở trình độ cao đã thật sự hấp dẫn và lôi cuốn đông đảo khán giả, chính vì vậy bóng chuyền đã góp phần không nhỏ trong các hoạt động văn hóa thể thao lành mạnh của quần chúng nhân dân nói chung và cho sinh viên các trường đại học, cao đẳng trên cả nước nói riêng.

- Các bài tập bóng chuyền còn được coi là phương tiện để củng cố và phát triển thể lực, đặc biệt là ở nước ta, nơi có điều kiện tập luyện quanh năm ở ngoài trời; luyện tập các bài tập bóng chuyền sẽ có tác dụng củng cố hệ thống cơ xương, tăng cường sự trao đổi chất và hoàn thiện các chức năng khác của cơ thể; chính vì vậy mà ở nước ta và nhiều nước tiên tiến khác trên thế giới đã sử dụng bóng chuyền như là một phương tiện để tăng cường sức khỏe và chữa bệnh.

- Bóng chuyền có nội dung kỹ thuật phong phú với sự phối hợp biến hoá sinh động và đẹp mắt, là một môn thể thao hấp dẫn, với trang thiết bị đơn giản và dễ tổ chức luyện tập cho các đối tượng có trình độ kỹ thuật, có giới tính và lứa tuổi khác nhau, có tác dụng rèn luyện thân thể cao.

- Hiện nay, Bộ Giáo Dục và Đào Tạo đã đưa môn bóng chuyền vào giảng dạy ở chương trình chính khóa tại các trường đại học và cao đẳng; Nhằm cải tiến và nâng cao chất lượng giảng dạy môn bóng chuyền theo qui trình đào tạo mới của trường; Trung tâm giáo dục thể chất trường Đại Học Kinh Tế thành phố Hồ Chí Minh biên soạn tài liệu giảng dạy môn bóng chuyền để giảng dạy cho sinh viên trường.

- Trong tài liệu giảng dạy môn bóng chuyền có sử dụng hình ảnh và tư liệu của đồng nghiệp; do đó, tài liệu này chỉ được phép lưu hành nội bộ trong trường đại học Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh.

Xin chân thành cảm ơn!

Ban biên soạn

MỤC LỤC HỌC PHẦN 1

NỘI DUNG	Trang
Lời nói đầu	1
Mục lục	2
Chương 1: Lịch sử môn bóng chuyền	5
1. Mục tiêu	5
2. Thế giới	5
3. Việt Nam	10
3.1. Trước năm 1945	10
3.2. Từ năm 1945 đến năm 1954	10
3.3. Từ năm 1954 đến năm 1975	11
3.4. Từ sau năm 1975	12
Chương 2: Lợi ích và tác dụng tập luyện bóng chuyền	14
1. Mục tiêu	14
2. Giúp phát triển chiều cao vượt trội	14
3. Giúp đốt cháy chất béo và calorie	15
4. Giúp tăng cân	15
5. Giúp tăng cơ	17
6. Giúp giảm stress	17
7. Giúp trở nên nhanh nhẹn	18
8. Giúp tăng sự khéo léo	18
9. Rèn luyện tính kiên định quyết đoán	19
10. Tốt cho xương khớp	19
11. Tăng khả năng quan sát	20
12. Có lợi cho tim mạch	20
13. Giúp tăng khả năng trao đổi chất	21
Chương 3: Kỹ thuật cơ bản môn bóng chuyền	22
1. Mục tiêu	22
2. Định nghĩa	22
3. Tư thế chuẩn bị và di chuyển	23
3.1. Tư thế chuẩn bị	23
3.2. Di chuyển	25

4. Nguyên lý kỹ thuật chuyền bóng cao tay	25
4.1. Khái niệm	25
4.2. Ý nghĩa trong thi đấu	26
4.3. Phân tích kỹ thuật	27
4.4. Động tác nhảy chuyền	28
4.5. Chuyền bóng cao tay bằng một tay	29
4.6. Kỹ thuật chuyền bóng khi thực hiện chiến thuật	29
4.7. Chuyền bóng ra sau đầu	31
4.8. Chuyền bóng dài, bóng ngắn và bóng gần	31
4.9. Chuyền bóng cao, trung bình và thấp	32
4.10. Chuyền bóng kết hợp động tác giả	32
Chương 4: Luật cơ bản môn bóng chuyền	34
1. Mục tiêu	34
2. Sân thi đấu	34
3. Các đường trên sân	35
4. Các khu vực trên sân	36
5. Lưới	37
6. Cột lưới	37
7. Bóng thi đấu	38
8. Đội bóng	39
9. Vị trí của đội bóng	40
10. Trang phục	40
11. Đồ vật bị cấm	41
12. Đội trưởng	41
13. Huấn luyện viên	42
14. Huấn luyện viên phó	43
15. Thẻ thức thi đấu	43
16. Giới hạn thay người	44
17. Bóng trong cuộc	45
18. Bóng ngoài cuộc	46
19. Bóng trong sân	46
20. Bóng ngoài sân	46
21. Số lần chạm bóng của một đội	47
22. Phát bóng	48
23. Hội ý	50
24. Các trường hợp ngừng trận đấu ngoại lệ	53
25. Nghỉ giữa quãng và đổi sân	53

26. Đội hình thi đấu của đội	54
27. Tổ chức thi đấu	56
28. Bóng ở lưới	57
29. Vận động viên ở gần lưới	58
30. Đập bóng tấn công	59
31. Chắn bóng	60
32. Cầu thủ tự do (Libero)	61
<i>KẾT THÚC HỌC PHẦN 1</i>	

Chương 1

Lịch sử môn bóng chuyền

1. Mục tiêu:

1.1. Kiến thức: Trang bị cho người học những thông tin cần thiết về: Lịch sử phát triển môn bóng chuyền trên thế giới và ở Việt nam; Ý nghĩa và tác dụng của môn bóng chuyền trong hệ thống GDTC; Các hoạt động cơ bản trong thi đấu bóng chuyền.

1.2. Kỹ năng: Từ các thông tin được cung cấp giúp cho người học có được cái nhìn khái quát về môn bóng chuyền. Các kiến thức ở chương này là cơ sở để xây dựng tiền đề phát triển của môn bóng chuyền hiện đại; khởi nguồn cho sự yêu thích tập luyện bóng chuyền và khuyến khích người đọc tìm hiểu thêm những điều còn chưa biết về môn thể thao này.

2. Thế giới

- Bóng chuyền xuất hiện tại Mỹ vào ngày 9 tháng 2 năm 1895, do ông William Morgan một giáo viên giảng dạy môn TDTT tại thành phố Holyoke bang Massachusete sáng tạo ra môn chơi trong nhà tên “Mintonette” (tấm lưới nhỏ) là tiền thân của bóng chuyền ngày nay. Theo đó, nền tảng để tạo nên môn chơi này là sự kết hợp giữa các môn thể thao từng có trước đó: Quần vợt (bóng được đánh qua lại một chiếc lưới ngăn đôi sân thi đấu), bóng ném (sử dụng tay chơi bóng, cầu thủ chuyền bóng cho nhau trước khi dứt điểm) và bóng rổ (động tác đập bóng hoặc “bỏ nhỏ” ghi điểm hao hao như động tác đưa bóng vào rổ).

- Năm 1896, trận đấu biểu diễn đầu tiên được tiến hành của các học sinh trường quốc tế YMCA (Hội các thành viên tôn giáo) hiện nay là trường cao đẳng Springfield, sau đó “Mintonette” được đổi thành volleyball tức bóng bay (Việt Nam gọi là bóng chuyền).

- Năm 1900, trái bóng chuyền ra đời, hiệp đấu kết thúc là 21 điểm, chiều cao của lưới 7 foot (213 cm), vạch biên là phần của sân và Canada là nước đầu tiên du nhập bóng chuyền.

- Ban đầu số vận động viên qui định trên sân quá đông từ 8 – 9 người, nên đánh bóng vào chỗ trống sân đối phương rất khó khăn; nhưng sau đó dần dần xuất hiện kỹ thuật đập bóng qua lưới gây khó khăn cho đối phương.

- Năm 1905, bóng chuyền đã du nhập vào Trung Quốc.

- Năm 1912, kích thước sân 35 x 60 foot (10,6 x 18,2 m); chiều cao lưới 7,5 foot (228 cm).

- Năm 1913, Bóng chuyền được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội thể thao vùng Viễn Đông lần thứ nhất tổ chức tại thành phố Manila Philippines.



Hình 1: William Morgan 1870 – 1942

- Năm 1915, môn bóng chuyền đã lan truyền đến Châu Âu (Tiệp Khắc cũ, Pháp, Liên Xô cũ ...) khi lính mỹ đổ bộ lên vùng Normandy nước Pháp và bãi biển Polynesia trong Chiến tranh Thế giới.

- Năm 1916, vận động viên Philipines thực hiện kỹ thuật đập bóng được gọi là “Bomberino”, lúc này bóng chuyền có trên 2000 người Mỹ mê say tập luyện và Luật bóng chuyền được ban hành tại Mỹ.

- Năm 1917, Chiều cao lưới của nam là 8 foot (243 cm) và hiệp đấu là 15 điểm.

- Năm 1918, Đội hình thi đấu trên sân của 1 đội là 6 người.

- Năm 1922, mỗi đội được chạm bóng tối đa là 3 lần.
- Năm 1923, Kích thước sân là 30 x 60 foot (9,1m x 18,2 m); khi tỉ số hiệp đấu là 14 ; 14 , đội thắng là đội phải cách đội kia 2 điểm.
- Năm 1934, Ủy Ban Kỹ Thuật mới được thành lập ở Stockholm (Thụy Điển), vị chủ tịch đầu tiên là ông Ravich – Maslovski. Tham gia Ủy ban có 22 nước bao gồm: 13 nước Châu Âu, 5 nước Châu Mỹ và 4 nước Châu Á.
- Năm 1935, qui định vị trí cầu thủ trên sân.
- Năm 1936, chuyển hệ số đo từ foot sang metre (mét), cho phép dùng thân người phía trên thắt lưng đánh bóng; cầu thủ chắn bóng đã chạm bóng thì không được chạm bóng tiếp khi cầu thủ khác chưa chạm bóng; Chiều cao lưới nữ là 2m24; qui định khu phát bóng.
- Năm 1938, kỹ thuật chắn bóng được đội Tiệp Khắc cũ thực hiện.
- Tháng 4 năm 1947, Liên đoàn Bóng chuyền Quốc Tế được thành lập tại Paris nước Pháp, tên giao dịch Quốc Tế là Federation International Volley Ball, chữ viết tắt bằng tiếng Anh là FIVB, Chủ tịch đầu tiên là ông Paul Libaud (Pôn – li – bô) người Pháp.



Hình 2: Liên Đoàn Bóng Chuyền Quốc Tế

- Năm 1948, Liên đoàn bóng chuyên Quốc Tế đã tổ chức giải vô địch bóng chuyên nam Châu Âu lần thứ nhất tại Roma nước Ý, có 6 đội tham gia và đội Tiệp Khắc cũ đã đoạt chức vô địch.

- Tháng 10 năm 1949, Liên đoàn bóng chuyên Quốc tế đã tổ chức giải vô địch bóng chuyên nam Thế giới lần thứ nhất và vô địch bóng chuyên nữ Châu Âu lần thứ nhất tại Praha nước Tiệp Khắc cũ.

- Năm 1952, Giải vô địch bóng chuyên thế giới lần thứ hai cho nam và lần thứ nhất cho nữ đã được tổ chức tại Moscow nước Liên Xô cũ và có đại diện của Châu Á là Ấn Độ tham dự.

- Năm 1956, giải vô địch bóng chuyên thế giới được tổ chức tại Paris nước Pháp; với 17 đội nữ và 24 đội nam tham dự, các đội Châu Á và Châu Mỹ như: Trung Quốc, Triều Tiên, Ấn Độ, Mỹ, Brazil, Cuba tham dự.

- Giải vô địch bóng chuyên thế giới tổ chức năm 1960 ở Brazil và đội nữ liên Xô cũ đã đoạt chức vô địch lần thứ ba liên tiếp tại giải này, lần đầu tiên bóng chuyên nữ Nhật Bản tham gia giải này và đã đoạt huy chương bạc.

- Giải vô địch tiền Olympic thế giới năm 1962 tại Liên Xô cũ và đội nữ Nhật Bản đã giành chức vô địch.

- Năm 1964, lần đầu tiên bóng chuyên được đưa vào chương trình thể vận hội Olympic tại Tokyo nước Nhật Bản và cầu thủ chẵn bóng được phép chạm bóng liên tục.

- Năm 1965, Cúp Bóng Chuyên Thế Giới lần đầu tiên cho nam được tổ chức ở Ba Lan đặc trưng của giải là trẻ hóa đội hình.

- Bắt đầu từ năm 1965 đã xác định thứ tự tổ chức các giải Quốc Tế lớn về bóng chuyên: Cúp bóng chuyên Thế Giới vào năm sau giải vô địch, sau đó là giải vô địch Châu Âu và cuối cùng là Thế Vận Hội Olympic, như vậy mỗi năm đều có một giải chính thức.

- Tháng 7 năm 1966, giải trẻ Châu Âu lần đầu tiên được tổ chức tại Hungari có 12 đội nữ và 16 đội nam tham dự.

- Năm 1973, cúp bóng chuyền nữ thế giới lần đầu tiên được tổ chức tại Uruguay.

- Năm 1980, quy định bóng chuyền được dịch thành ba thứ tiếng: Pháp, Anh và Tây Ban Nha.

- Năm 1986, bóng chuyền bãi biển được Liên đoàn bóng chuyền Quốc tế được thừa nhận.

- Năm 1988, tổng hành dinh của Liên đoàn bóng chuyền Quốc tế dời đến Lausanne, Thụy Sĩ.

- Năm 1996, bóng chuyền bãi biển được đưa vào thi đấu tại Thế vận hội Atlanta, Mỹ.



Hình 3: Bóng chuyền bãi biển

- Năm 1995, kỷ niệm 100 năm bóng chuyền ra đời.

- Năm 1998, quy định của môn bóng chuyền được sửa đổi thêm bao gồm việc sử dụng cầu thủ Libero và bóng có màu sắc.

- Năm 2000, bóng chuyền bãi biển chính thức trở thành một trong những môn thi đấu của Thế vận hội.

3. Việt Nam.

3.1. Trước năm 1945:

- Bóng chuyền xuất hiện ở Việt nam khoảng năm 1920 - 1922 và phổ biến trong học sinh người Hoa ở Hà Nội, Hải Phòng và một số thành phố khác.

- Năm 1927, trận thi đấu bóng chuyền đầu tiên được tổ chức ở Hải Phòng và Hà Nội.

- Năm 1928, Giải bóng chuyền đầu tiên được tổ chức ở Bắc kỳ giữa 2 đội: Một đội người Việt Nam và một đội người Pháp.

- Giai đoạn trước 1945 luật chơi gần giống như bóng chuyền hiện đại:

+ Kích thước sân là 9 m x 18 m.

+ Khu phát bóng là 1,2 m.

+ Lưới nam cao 2,40 m; lưới nữ cao 2,20 m.

+ Số điểm thi đấu mỗi hiệp là 21.

+ Một đội được đánh 4 chuyền trong một pha bóng.

+ Nếu phát bóng rơi vào khu phát bóng của đối phương thì được 2 điểm

- Dưới ách thống trị của thực dân phong kiến, phong trào bóng chuyền nước ta không được phát triển

3.2. Từ năm 1945 đến năm 1954:

- Sau Cách mạng tháng 8 thành công, chính quyền nhân dân ra đời. Bác Hồ ra "Lời kêu gọi tập thể dục" và được toàn dân nhiệt liệt hưởng ứng. Một số môn thể thao được hình thành. Bóng chuyền đã phát triển ở các vùng nông thôn và được nhân dân tham gia tập luyện đông đảo. Trong cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp, bóng chuyền trở thành môn thể thao chủ yếu trong các cơ quan kháng chiến ở Việt Bắc, ở Khu 5 và trong các đơn vị bộ đội...

- Trong thời kỳ này đã tổ chức 2 giải bóng chuyền:

+ Giải vô địch Liên khu 3 cho 3 tỉnh: Thái Bình - Hải Dương - Hưng Yên.

+ Giải vô địch Liên khu 5 cho 2 tỉnh: Quảng Nam - Quảng Ngãi.

- Tuy phong trào phát triển rộng nhưng kỹ chiến thuật bóng chuyền còn rất đơn giản, vẫn áp dụng luật cũ. Mỗi liên hệ giữa phong trào trong nước và thể giới chưa có, do đó những kỹ thuật tiên tiến trên thế giới không có điều kiện du nhập vào nước ta.

3.3. Từ năm 1954 đến năm 1975:

- Sau khi hoà bình lập lại ở miền Bắc nước ta năm 1954, bóng chuyền có điều kiện thuận lợi để phát triển. Phong trào bóng chuyền phát triển mạnh mẽ trong các lực lượng vũ trang. Đoàn Thể Công - một tổ chức thể dục thể thao của quân đội được thành lập bao gồm nhiều môn trong đó có bóng chuyền. Đội bóng chuyền Thể Công đã trở thành một đội thể thao tiêu biểu cho nền thể dục thể thao mới, góp phần thúc đẩy phong trào phát triển và làm nòng cốt cho đội tuyển quốc gia sau này. Thời kỳ này có nhiều đội nữ xuất hiện như: Quân y viện 108; Trường cấp 3 Trưng Vương (Hà Nội) ... Tuy nhiên, phong trào chỉ ở giai đoạn tự phát và thiếu sự chỉ đạo chung.

- Tháng 3 năm 1957, Hội bóng chuyền Việt Nam ra đời và giải bóng chuyền toàn miền Bắc lần thứ nhất được tổ chức để động viên cổ vũ phong trào.

- Tháng 10 năm 1957 Đội tuyển bóng chuyền Việt Nam được thành lập và dự giải 4 nước: Việt Nam - Trung Quốc - Triều Tiên - Mông Cổ tại Bình Nhưỡng (Triều Tiên), kết quả: xếp thứ 4; tuy thành tích không cao nhưng qua thi đấu và tham quan phong trào các nước bạn, các cán bộ và vận động viên nước ta đã tiếp thu được một số kỹ thuật mới, phương pháp huấn luyện mới cũng như những kinh nghiệm về xây dựng lực lượng, xây dựng và phát triển phong trào bóng chuyền.

- Năm 1960 lần đầu tiên tổ chức Giải bóng chuyền hạng A toàn miền Bắc gồm 8 đội nam và 8 đội nữ.

- Ngày 10 tháng 6 năm 1961: Hội bóng chuyền Việt Nam đổi tên thành Hiệp hội bóng chuyền Việt Nam.

- Năm 1962, Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam gia nhập Liên đoàn Bóng chuyền Quốc Tế.

- Giai đoạn từ 1954 – 1964, phong trào quần chúng tham gia tập luyện bóng chuyền đã được phát triển khá nhanh chóng và rộng khắp từ thành thị đến nông thôn (trong giai đoạn này giải nông thôn toàn miền Bắc cũng đã được tổ chức). Phong trào còn được phát triển mạnh trong đội ngũ cán bộ công nhân viên chức và học sinh đại học. tính cho đến năm 1964, toàn miền Bắc có tới 20.000 đội bóng chuyền nam, nữ, có 13 đội hạng A nam và 13 đội hạng A nữ (trong đó có hai đội bóng chuyền nam, nữ trường Đại học Bách Khoa Hà Nội).

- Tháng 7 năm 1963 Hội nghị về phương hướng huấn luyện của bóng chuyền Việt Nam được tổ chức tại Thái Bình với phương châm huấn luyện là: " nhanh, chuẩn, biến hoá trên cơ sở không ngừng nâng cao sức mạnh".

- Năm 1963, đội tuyển bóng chuyền nam, nữ nước ta tham gia đại hội Ganefo lần I tại Indonesia.

- Năm 1964: Ủy ban Thể dục thể thao Trung ương phong cấp kiện tướng và cấp I đầu tiên cho vận động viên môn bóng chuyền.

- Năm 1968, giải vô địch toàn miền Bắc có 14 đội hạng A nam và 13 đội hạng A nữ tham gia; tham gia giải lần này còn có đội tuyển của các trường: Nam và nữ Trường Đại học Mỏ địa chất, nam trường Đại học Bách khoa Hà Nội, Trường Cán bộ thể dục thể thao Trung ương nay là Đại học TDTT...; đội nữ Đại học Mỏ địa chất được xếp thứ tư.

- Năm 1969, Giải bóng chuyền đại biểu các ngành lần thứ nhất được tổ chức tại Hà Nội, đồng thời các giải bóng chuyền hạng A và B vẫn được duy trì nhằm củng cố và khôi phục phong trào.

- Năm 1973, Giải bóng chuyền hạng A với sự tham gia của 24 đội nam, 24 đội nữ.

- Năm 1974, Giải bóng chuyền hạng B được tổ chức từ cơ sở đã thu hút đông đảo quần chúng tham gia. Giải hạng A được tổ chức theo định kỳ và chọn được 12 đội A₁ (nam, nữ) và 12 đội A₂ (nam, nữ).

3.4. Từ năm 1975 đến nay:

- Bóng chuyền đã đạt được một số kết quả cả hai phương diện: Bóng chuyền quần chúng và Bóng chuyền thành tích cao.

- Tháng 8 năm 1991: Tại Hà Nội, Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam đã quyết định đổi tên thành Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam có tên giao dịch bằng tiếng Anh là Volleyball Federation of Vietnam (VFFV).

- Trong ngành Đại học- Cao đẳng- Trung học chuyên nghiệp và Dạy nghề, bóng chuyền là môn thể thao phổ cập và nằm trong chương trình giảng dạy chính khóa ở các trường.

- Năm 1968, Đại hội bóng chuyền ngành Đại học và Trung học chuyên nghiệp lần thứ nhất được tổ chức, có trên 100 đội nam, nữ tham gia; kết quả: Hai đội nam, nữ trường Đại học Mỏ địa chất đoạt giải nhất.

- Năm 1969, thành lập các đội đại biểu của ngành tham gia giải vô địch hạng A toàn miền Bắc bao gồm: Nam, nữ Đại học mỏ Địa chất; nam, nữ Đại học Bách khoa. Các đội tuyển của trường Cán Bộ thể dục thể thao Trung ương và nam Đại học điện cũng đã đạt trình độ hạng A và cũng đã tham gia một số năm từ 1963 – 1976.

- Năm 1976 – 1977, Bộ Đại học và Trung học chuyên nghiệp (nay là Bộ Giáo Dục & đào Tạo) chủ trương tổ chức Đại hội bóng chuyền toàn ngành lần thứ hai; đại hội được chia thành 32 khu vực, 8 bảng từ Bắc tới Nam với 250 đội và gần 3000 vận động viên nam, nữ tham gia.

- Vòng chung kết của Đại hội được tổ chức tại thành phố Hồ Chí Minh từ ngày 06 đến 08 / 05 / 1977, kết quả đoạt giải nhất là đội nữ trường Trung học Lâm nghiệp Quảng Ninh và đội nam Trường Đại học Tổng Hợp thành phố Hồ Chí Minh.

Bộ Giáo dục và Đào tạo đã cùng Hội thể thao Đại học và Chuyên nghiệp Việt Nam phối hợp tổ chức định kỳ giải bóng chuyền toàn ngành; giải đã lôi cuốn hàng trăm trường và hàng ngàn vận động viên tham gia tập luyện thi đấu.

Chương 2

Lợi ích và tác dụng tập luyện bóng chuyền

1. Mục tiêu:

1.1. Kiến thức: Trang bị cho người học những kiến thức cần thiết về: Tác dụng và lợi ích của môn bóng rổ đối với sức khỏe và cuộc sống hằng ngày.

1.2. Kỹ năng: Từ các thông tin được cung cấp giúp cho người học hiểu rõ hơn về tác dụng và lợi ích của việc tập luyện bóng rổ thường xuyên. Qua đó kích thích người học tích cực hơn trong việc tập luyện bóng rổ và thể dục thể thao thường xuyên.

Hiện nay, tại Việt Nam nói riêng và trên Thế giới nói chung, bóng chuyền là bộ môn thể thao có số lượng người yêu thích và tham gia tập luyện chỉ đứng sau bóng đá. Đối tượng tham gia môn bóng chuyền rất đa dạng từ thanh thiếu niên, người trung tuổi hay cả người cao tuổi... Các cuộc thi, giải đấu, hội nhóm và các câu lạc bộ bóng chuyền trên cả nước được thành lập ngày càng nhiều. Địa điểm chơi bóng chuyền cũng khá linh động, có thể ở trong nhà thi đấu, bãi biển, công viên... thêm lưới và 1 quả bóng là có thể lập đội để thi đấu.

Tinh thần thể dục thể thao của sinh viên ngày càng được đẩy mạnh tại các trường THPT, Cao đẳng hay Đại học; trong đó, môn bóng chuyền là một trong những bộ môn được hưởng ứng nhiều nhất, việc tập luyện bóng chuyền giúp mọi người có thể giải tỏa được những căng thẳng, áp lực trong cuộc sống và tạo được hứng thú học tập hơn. Lợi ích và tác dụng của bóng chuyền được cụ thể như sau:

2. Giúp phát triển chiều cao vượt trội

Một lợi ích mà hầu hết các bạn đều nhắc đến khi hỏi về lợi ích của môn bóng chuyền là tập luyện và thi đấu bóng chuyền tác động tích cực đến sự phát triển chiều cao của giới trẻ. Tác dụng giúp phát triển chiều cao của bóng chuyền là không phải bàn cãi. Các vận động viên bóng chuyền đều có chiều cao khá tốt nếu như không muốn nói là vượt trội so với người bình thường. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền với những pha bật nhảy sẽ kéo giãn xương khớp ở vùng lưng, hông và

chân. Sự kéo giãn này giúp trẻ sớm có được một chiều cao tối đa. Vì thế mọi người nên tham gia môn thể thao này càng sớm càng tốt.

3. Giúp đốt cháy chất béo và calorie

Hiện nay trên thế giới, số lượng mắc bệnh béo phì ngày càng tăng. Ở độ tuổi trung niên, nhiều người thường tăng cân do không vận động nhiều. Do đó, tập luyện và thi đấu bóng chuyền là một phương pháp tối ưu để cải thiện vóc dáng cơ thể cho bạn. Bóng chuyền là một trong những môn thể thao lành mạnh có thể giúp bạn rèn luyện toàn thân. Dù là đàn ông hay phụ nữ, chắc chắn ai cũng muốn có một vóc dáng săn chắc và gọn gàng chuẩn mẫu. Việc lựa chọn môn bóng chuyền là hoàn toàn hợp lý. Bởi lẽ cường độ hoạt động liên tục của bộ môn này sẽ giúp người tập tiêu hao đáng kể lượng chất béo và calorie trong cơ thể. Đây là môn thể thao vận động khá nhiều. Điều này rất có lợi trong việc giảm lượng mỡ thừa trên cơ thể. Khoa học đã chứng minh rằng, tập luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ giúp con người giảm được một lượng mỡ thừa gấp 2 lần so với đi bộ. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên sẽ giúp giảm béo bụng, săn chắc cơ tay. Bóng chuyền có hiệu quả tích cực và rõ ràng đối với cơ cánh tay và cơ bụng. Ngoài ra, bóng chuyền còn giúp cải thiện độ nhạy cảm của cơ thể, cơ thể dẻo dai và trí não hoạt động liên tục, nhanh nhạy.

Bạn có thể đạt được tỷ lệ hoàn hảo giữa cơ bắp và chất béo trên cơ thể nhờ tập luyện và thi đấu bóng chuyền. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên, cơ thể bạn sẽ mạnh mai và trông quyến rũ hơn. Đây là một trong những cách hiệu quả để giảm cân và ngăn ngừa bệnh tim, kiểm soát huyết áp và đối phó với béo phì. Bạn sẽ cảm nhận được sức khỏe mình tốt lên từng ngày khi là fan cứng của bóng chuyền. Vì thế, nếu bạn đang ở trong tình trạng thừa cân, cách tốt nhất cho bạn để lấy lại được vóc dáng như ý là tập luyện bóng chuyền.

4. Giúp tăng cân

Người gầy không nên tập thể dục thể thao với cường độ cao. Bài tập phù hợp với các đối tượng này cần nhẹ nhàng, vừa sức. Tập luyện chỉ cần đủ để tạo ra sự kích thích đối với các cơ. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền không đốt cháy nhiều năng lượng như tập aerobic, đi bơi,

nhảy dây... Trái bóng chuyển nhẹ và nảy, giúp cơ thể không phải tạo ra một lực lớn để đỡ và phát bóng. Đối với môn bóng chuyền, vị trí thi đấu được phân công, vận động viên không phải di chuyển quá nhiều. Bạn chỉ cần quản lý khu vực mà bạn phụ trách. Bóng chuyền được phát và đỡ bằng tay nên không mất sức. Đây là môn thể thao rèn luyện thể lực và dễ làm tăng trọng lượng cho cơ thể người tập luyện.

Tập luyện và thi đấu bóng chuyền có tác dụng làm tinh thần thoải mái, nhu cầu ăn uống được nâng cao. Khi vận động cơ thể đã tiêu hao một phần năng lượng tích lũy. Vì vậy cơ thể đòi hỏi phải nạp năng lượng bổ sung. Sau khi tham gia bất cứ hoạt động thể dục thể thao nào bạn cũng có dấu hiệu khát nước. Đây là phản ứng bình thường của cơ thể. Lượng nước trong cơ thể được đưa ra ngoài qua tuyến mồ hôi nên bị thiếu hụt, cần được bổ sung. Nếu lúc này bạn bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng thì cơ thể sẽ dễ dàng hấp thụ và hấp thụ tốt. Ăn uống đầy đủ và khoa học là yếu tố quan trọng giúp bạn tăng cân nhanh.

Bạn không nên tập luyện với cường độ quá cao, không nên tập luyện và thi đấu bóng chuyền lâu, quá sức. Hãy dừng việc tập luyện nếu cơ thể bạn có dấu hiệu mệt mỏi. Việc cố tập luyện sẽ gây ra phản ứng ngược, bất lợi cho quá trình tăng cân nhanh.

Tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên vào mỗi buổi sáng luôn giúp cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai. Không nên tập luyện quá ít. Cần đảm bảo tập luyện khoảng 3 lần/ tuần. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền không thường xuyên thì cơ thể cũng không nhận được tác động tốt.

Cùng với việc tập luyện và thi đấu bóng chuyền, bạn cần có biện pháp ăn uống và nghỉ ngơi hợp lý. Đừng để cơ thể bạn rơi vào tình trạng stress. Tinh thần tốt thì cơ thể mới khỏe được.

Như vậy chỉ cần chút ít thời gian vào buổi sáng để tập luyện bóng chuyền là bạn có thể tạm biệt biệt danh “còm”. Bạn hãy tập luyện và ăn uống khoa học để nhanh chóng cải thiện chỉ số cân nặng của chính mình.

5. Giúp tăng cơ

Nhờ các chuyển động tích cực khi tập luyện và thi đấu bóng chuyền, bạn sẽ tăng cơ tốt hơn. Đánh bóng chuyền là một bài tập thể dục toàn thân, nó yêu cầu bạn di chuyển đôi chân và tay liên tục khi chơi. Các kỹ thuật đập bóng, bật nhảy sẽ giúp các nhóm cơ được phát triển tối đa. Việc tập luyện và thi đấu bóng chuyền cũng giúp tăng cường chức năng hô hấp của bạn, giúp kiểm soát được hơi thở và tăng sức bền.

Những pha đập bóng dứt điểm là hết sức quan trọng vì nó sẽ quyết định team bạn có dành được điểm số cho ván đó ko. Để khiến đối phương trở tay không kịp thì những cú đập bóng cần có lực rất mạnh và chính xác vào điểm chết. Vì vậy, bàn tay và bắp tay, cánh tay và nhóm cơ tay của các vận động viên bóng chuyền cần được tập luyện kỹ lưỡng để ngày một khỏe, chắc và lực. Những cú dứt điểm mạnh dần sẽ giúp tay rắn chắc hơn.

6. Giúp giảm stress

Không chỉ mang lại những lợi ích về thể chất mà môn thể thao này còn mang đến cho người tập niềm vui, giải trí, giúp giảm căng thẳng và stress sau những giờ làm việc mệt mỏi. Hiện nay, tập luyện và thi đấu bóng chuyền một hình thức giải trí và rèn luyện sức khỏe được rất nhiều người cao tuổi lựa chọn. Theo các khảo sát về tác dụng của bóng chuyền, 70% người được khảo sát đều nói rằng tập luyện và thi đấu bóng chuyền là cách giúp giảm căng thẳng hiệu quả. Cũng như nhiều môn thể thao khác, tập luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ giúp bạn thư giãn, quên đi căng thẳng và có suy nghĩ tích cực hơn. Nó cũng giúp xây dựng tinh thần đồng đội và tăng cường sự tự tin của bạn.

Chúng ta có thể dễ dàng bắt gặp được những trận giao lưu bóng chuyền hơi tại các ngõ xóm, công viên hay nhà văn hóa... Chính sự thú vị và hấp dẫn của môn thể thao này đã giúp cho người tập luyện và thi đấu bóng chuyền có được những phút giây thoải mái. tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên sẽ có tác dụng làm tinh thần thư thái, cải thiện chức năng nhận thức của não, ngăn ngừa chứng mất trí, giảm tốc độ sản xuất của hormone căng thẳng.

7. Giúp trở nên nhanh nhẹn

Nếu có khả năng giữ thăng bằng tốt, bạn sẽ ít bị ngã hơn. Phải thường xuyên bật nhảy, đập bóng và quan sát bóng nên tập luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ giúp bạn giữ thăng bằng rất tốt. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền không chỉ giúp bạn cải thiện khả năng giữ thăng bằng mà còn giúp bạn trở nên nhanh nhẹn hơn vì bạn phải thường xuyên di chuyển để thực hiện các kỹ thuật của môn này, nhất là vị trí libero.

8. Giúp tăng sự khéo léo

Đây còn là một môn nghệ thuật đòi hỏi sự nỗ lực học hỏi về trí tuệ và luyện tập về thể chất. Để tập luyện và thi đấu tốt môn bóng chuyền không chỉ cần có sức khỏe tốt, thể lực tốt mà người tập còn cần có sự thông minh và khéo léo.

Mỗi kỹ thuật bóng chuyền, dù đơn giản nhất như: giao bóng, chuyền bóng, phát bóng, chắn bóng... đòi hỏi người tập vận động tay, chân và toàn thân một cách hợp lý và kịp thời. Khi tập luyện và thực hiện các động tác yêu cầu người tập phải tập trung chú ý cao, lặp lại nhiều lần, mặt khác hoạt động bóng chuyền là hoạt động không chu kỳ, trong thi đấu thường xuyên có những tình huống khác nhau xảy ra và diễn biến liên tục. Vị trí thi đấu của vận động viên luôn thay đổi trên sân sau mỗi lần tranh giành quyền phát bóng và vị trí đấu thủ luân chuyển theo chiều kim đồng hồ... qua đó, giúp cho người tập tăng cường sức mạnh tay, chân và toàn thân, hình thành khả năng xử lý nhanh nhẹn, tháo vát, khéo léo, tạo điều kiện thích ứng với những hoạt động phức tạp trong lao động sản xuất, trong chiến đấu cũng như trong sinh hoạt hằng ngày.

Tập luyện và thi đấu bóng chuyền còn là một quá trình rèn luyện, bồi dưỡng con người một cách toàn diện về phẩm chất ý chí - tâm lý, ý thức và tinh thần tập thể, tính kiên trì và dũng cảm...

Sự đa dạng của các kỹ năng - kỹ xảo vận động và hành động thi đấu khác nhau không chỉ vì cường độ dùng sức mà cả về cấu trúc phối hợp sẽ tạo điều kiện phát triển các tố chất thể lực của con người như: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và tính khéo léo trong những

phối hợp hoài hòa.

Tập luyện và thi đấu bóng chuyền có tác động tích cực tới việc phát triển, hoàn thiện khả năng thích ứng và định hướng nhanh cho người tập, bởi vì: tập luyện và thi đấu bóng chuyền đòi hỏi xử lý nhanh những tình huống thường xuyên thay đổi, biết lựa chọn kỹ thuật hợp lý, biết nhanh chóng chuyển từ một hành động này đến hành động khác, giúp họ đạt được tính linh hoạt cao của các quá trình thần kinh.

9. Rèn luyện tính kiên định quyết đoán.

Tập luyện và thi đấu bóng chuyền ảnh hưởng tích cực tới sự phát triển cho người tập những phẩm chất quý giá như: lòng dũng cảm, tính kiên định, tính quyết đoán và tận tụy, tính sáng tạo và kỷ luật. Lòng khao khát đạt được mục tiêu chung, trong thi đấu sẽ dạy cho người tập biết hành động tập thể, thường xuyên hợp tác và giúp đỡ lẫn nhau, điều đó sẽ góp phần giáo dục ý thức trách nhiệm trước tập thể, tình cảm bạn bè, tính tập thể... cho người tập.

Tác dụng này không chỉ giới hạn trong quá trình tập luyện bóng chuyền, con người sẽ đạt được sự phát triển hài hòa về cơ thể, về đẹp và sức truyền cảm của động tác mà còn thông qua sự hiệp đồng hành động khi thực hiện phối hợp các chiến thuật. Bản thân cuộc đua tranh trong thi đấu và niềm vui chiến thắng sẽ mang tới sự sảng khoái sâu sắc. Mặt khác, chiến thuật trong bóng chuyền luôn thay đổi, biến hóa đa dạng nhưng vẫn mang tính liên hoàn, nhịp điệu, có tính sôi nổi, hấp dẫn, sinh động, điều kiện thiết bị đơn giản, dễ tập thi đấu lại hấp dẫn dễ phổ cập, có tính đối kháng cao nhất là ở khâu đập bóng và chắn bóng.

Những ảnh hưởng và tác dụng nêu trên của môn bóng chuyền đã giải thích tại sao môn thể thao này lại có sức hấp dẫn với quần chúng và phong trào luyện tập bóng chuyền lại ngày càng phát triển.

10. Tốt cho xương khớp

Vai trò của bóng chuyền hơi trong việc tăng cường sự linh hoạt của các khớp xương là không thể phủ nhận. Với bóng chuyền thì người tập phải di chuyển và hoạt động liên tục các bộ phận cơ thể như tay, chân, nên nó sẽ giúp bạn có được một cơ thể dẻo dai. Các tư thế được

thay đổi liên tục giúp các khớp xương của bạn được bôi trơn. Bóng chuyền cũng giúp bạn cải thiện tính di động của các khớp xương. Các khớp xương sẽ hoạt động tích cực, nhịp nhàng và linh động hơn, ít chấn thương. Bạn sẽ hạn chế được các bệnh về xương khớp.

Không những thế, môn thể thao này còn giúp cho người tập trở nên nhanh nhẹn và khỏe khoắn hơn đặc biệt là với người cao tuổi. Với những người mắc bệnh về xương khớp thì bóng chuyền hơi chính là liệu pháp tuyệt vời cho họ.

11. Tăng khả năng quan sát

Tập luyện bóng chuyền hàng ngày sẽ rèn luyện cho bạn nhanh tay nhanh mắt. Khi tập luyện và thi đấu bóng chuyền bạn phải nhanh mắt để xác định đường bóng, xác định vị trí bóng và nhanh tay để xử lý bóng, dứt điểm một cách chính xác về phần sân của đối phương. Điều này còn giúp cho bạn có một trí óc minh mẫn hơn để phối hợp nhịp nhàng giữa quan sát và hành động, phán đoán các tình huống linh hoạt.

12. Có lợi cho tim mạch

Theo như các nghiên cứu của nhiều năm trở lại đây, thể thao trong đó có môn bóng chuyền luôn đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong việc giảm thiểu các nguy cơ về bệnh tim mạch.

Bóng chuyền là một môn thể thao đòi hỏi người tập phải có sự vận động nhiều, điều này rất tốt cho quá trình lưu thông của máu, giảm nguy cơ tắc mạch máu và giảm lượng mỡ trong máu cao; Ngoài ra, sự vận động thường xuyên của cơ thể khi tập luyện và thi đấu bóng chuyền có hiệu quả trong việc gia tăng hiệu quả hoạt động của tim, làm giảm các bệnh như nhồi máu cơ tim, ... Việc tập luyện và thi đấu bóng chuyền còn có thể giúp ổn định nhịp tim và tăng cường lưu thông máu trong cơ thể. Điều này không chỉ giúp tim mạch khỏe mạnh mà còn giúp bạn ngăn ngừa các bệnh tim mạch nguy hiểm.

Tuy nhiên, đối với những người có bệnh tim bẩm sinh nên hạn chế hoạt động mạnh hoặc hoạt động liên tục khi tập luyện và thi đấu bóng chuyền hơi.

13. Giúp tăng khả năng trao đổi chất

Việc phải liên tục di chuyển, nhảy cao đập bóng, chắn bóng... trong 3-5 set liên khiến vận động viên trên sân toát một lượng mồ hôi đáng kể, qua đó sẽ giúp đào thải các độc tố trong cơ thể rất tốt. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ tiếp thêm sinh lực và có thể giúp tăng cường khả năng trao đổi chất, khi khả năng trao đổi chất được cải thiện, bạn sẽ hô hấp tốt hơn và có thể giúp ích cho quá trình giảm cân.

Tăng tính đồng đội, tinh thần đoàn kết, kết nối các thể hệ; giúp làm việc nhóm hiệu quả nên bóng chuyền là môn thể thao cộng đồng.

Một điều quan trọng nữa mà môn bóng chuyền mang lại cho người tập đó là sự gắn kết, tinh thần đồng đội là điều luôn được đề cao trong mọi môn thể thao thi đấu theo nhóm và bóng chuyền cũng vậy. Bóng chuyền là một môn thể thao phù hợp với mọi lứa tuổi, từ trẻ nhỏ đến người già đều có thể tập luyện và thi đấu được; vì vậy, bóng chuyền được xem là “sợi dây” kết nối các thế hệ lại với nhau. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ giúp bạn có nhiều mối quan hệ hơn bởi muốn đạt kết quả cao với bộ môn này thì phải có tinh thần đồng đội và tính kỷ luật cao từ các thành viên, giúp người tập phát triển được kỹ năng làm việc nhóm bởi bóng chuyền không phải là một môn cá nhân, muốn giành chiến thắng cần có sự phối hợp hết sức ăn ý và nhịp nhàng của cả đội từ tất cả các vị trí, khi người này cần sự giúp đỡ, người còn lại cần hiểu ý và hỗ trợ đồng đội mình kịp thời, các thành viên trong đội cần phải phối hợp ăn ý và làm tốt vị trí của mình để đem đến những trận bóng thành công.

Bóng chuyền xây dựng tinh thần đồng đội về cách làm việc theo nhóm, do đó bộ môn này cũng được khuyến khích cho trẻ em đi tập.

Không chỉ rèn luyện về sức khỏe, bóng chuyền còn giúp người tập luyện và thi đấu có thêm bạn bè, giúp cho các thế hệ trong gia đình hiểu nhau hơn, gắn kết với nhau hơn; bạn có thể cùng ông bà, bố mẹ hoặc con cái tập luyện và thi đấu bóng chuyền, vừa cải thiện sức khỏe, vừa mang lại nhiều nụ cười cho cả gia đình.

Chương 3

Kỹ thuật cơ bản môn bóng chuyền

1. Mục tiêu:

1.1. Kiến thức:

Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức chuyên môn về khái niệm và các đặc điểm chính của các hệ thống kỹ thuật bóng chuyền.

Hệ thống hóa các nhóm kỹ thuật di chuyển không bóng và các nhóm kỹ thuật chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng và đập bóng trong tấn công.

1.2. Kỹ năng:

Sau khi học xong chương 2 sinh viên có khả năng phân loại hệ thống kỹ thuật môn bóng chuyền.

Nắm vững yêu lĩnh và cách thực hiện của các kỹ thuật cơ bản.

Có khả năng phân tích kỹ thuật và phát hiện, sửa chữa các sai lầm thường mắc trong quá trình tập luyện.

2. Định nghĩa

- Kỹ thuật bóng chuyền là tổng hợp các động tác chuyên môn cần thiết để tiến hành thi đấu.

- Muốn đạt được thành tích cao trong thi đấu bóng chuyền trước hết phải hoàn chỉnh kỹ thuật.

- Trong thực tế, mức độ tiếp thu kỹ thuật càng hoàn chỉnh bao nhiêu thì vận động viên càng chủ động phát huy được tính sáng tạo trong vận dụng chiến thuật bấy nhiêu.

- Bóng chuyền là môn thể thao thi đấu tập thể, vì vậy để có thể tạo nên chiến thắng chung của đội phải có đầy đủ phẩm chất và kỹ thuật cơ bản tốt nhất.

- Mỗi một kỹ thuật cơ bản nói trên lại có thể thực hiện với nhiều biến dạng (thay đổi) khác nhau, nhằm đáp ứng tốt nhất cho thi đấu phù hợp với từng trình độ đẳng cấp khác nhau.

- Kỹ thuật cơ bản trong bóng chuyền gồm có 6 nội dung sau:
 - + Tư thế chuẩn bị – Di chuyển.
 - + Kỹ thuật phát bóng.
 - + Kỹ thuật chuyền bóng.
 - + Kỹ thuật đệm bóng.
 - + Kỹ thuật đập bóng.
 - + Kỹ thuật chắn bóng.

3. Tư thế chuẩn bị và di chuyển

- Ý nghĩa: Tư thế chuẩn bị đúng, hợp lý và di chuyển kịp thời là điều kiện cơ bản để thực hiện tốt động tác kỹ thuật nhằm đạt được ý đồ chiến thuật mà không phạm luật.

3.1. Tư thế chuẩn bị

- Trong bóng chuyền thường có 3 tư thế chuẩn bị chính, đó là: Tư thế thấp, tư thế trung bình và tư thế cao; các tư thế khác nhau chủ yếu ở mức độ khuỵu gối.

- Tư thế thấp: Được sử dụng trong phòng thủ ở hàng sau hoặc lúc yểm hộ cho các đồng đội và đỡ những đường bóng thấp, góc độ giữa đùi và cẳng chân nhỏ hơn 90^0 .



Hình 6: Tư thế thấp

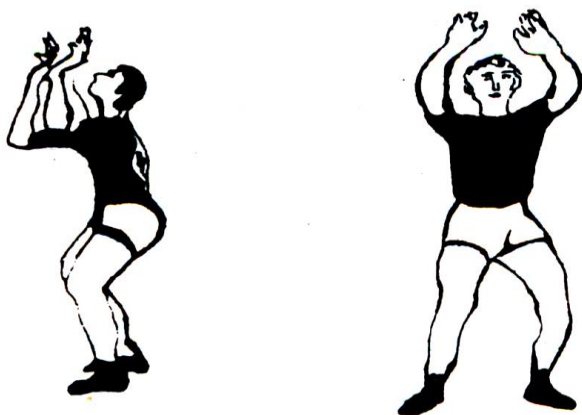
Yếu lĩnh động tác: Hai chân đứng mở rộng hơn vai, hai gối khuỷu thấp (tư thế ngồi xổm) trọng lượng cơ thể dồn về chân sau, bụng hóp lại.

- Tư thế trung bình: Được sử dụng khi đỡ phát bóng đây là tư thế được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu, tư thế này cầu thủ di chuyển nhanh nhất; góc độ giữa đùi và cẳng chân khoảng $90^0 - 135^0$.

Yếu lĩnh động tác: Hai chân đứng mở rộng hơn vai, chân trước chân sau cách nhau khoảng $\frac{1}{2}$ bước chân; chân nào trước tùy vào vị trí mà cầu thủ đứng ở trên sân. Ví dụ khi cầu thủ đứng ở vị trí số 1 hoặc số 2 trên sân thì chân phải đứng trước, chân trái đứng sau; còn khi cầu thủ đứng ở vị trí số 4 hoặc số 5 trên sân thì ngược lại chân trái đứng trước, chân phải đứng sau...; chân đứng trước đứng trên cả bàn chân còn chân đứng sau thì đứng hơi kiễng gót, hai chân hơi khuỷu gối, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, bụng hơi hóp lại thân trên hơi ngả về trước, mắt nhìn về phía trước hai tay co khuỷu tự nhiên, bàn tay ở trước ngực hơi khum lại tự nhiên.

- Tư thế cao: Được sử dụng khi cầu thủ đứng gần lưới để chuẩn bị chuyền hoặc chắn bóng, góc độ giữa đùi và cẳng chân lớn hơn 135^0 thân người gần như thẳng đứng.

Yếu lĩnh động tác: Giống như tư thế trung bình, nhưng có khác là ở tư thế này hai gối khuỷu ít hơn và thân người gần như thẳng đứng.



Hình 7: Tư thế cao

3.2. Di chuyển

- Yêu cầu của di chuyển là đảm bảo được tốc độ di chuyển nhanh đến vị trí cần thiết nhưng tư thế luôn ổn định, Di chuyển giúp cho cầu thủ chiếm được vị trí thuận lợi nhất để thực hiện bất kỳ một động tác kỹ thuật nào, di chuyển trong bóng chuyền có nhiều cách: Di chuyển bước thường, bước lướt, bước chéo, bước chạy, bước nhảy...; nhưng thường được sử dụng nhiều nhất là bước lướt, bước chạy và bước chéo.

- Bước lướt: Được áp dụng khi bóng ở gần từ 1 – 2 bước; chân trước lướt một bước theo hướng cần thiết sau đó chân sau theo đà lướt theo.

- Bước tiến: Được áp dụng khi bóng xa, cầu thủ phải chạy bằng bước ngắn nhanh; khi chạy tay vung tự nhiên, tư thế cần ổn định ở bước cuối cùng trước khi làm động tác kỹ thuật.

- Bước chéo: Thường được sử dụng khi bóng ở xa từ 2 – 3 bước bên trái hoặc bên phải. Nếu muốn di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo một bước lên trước sang trái, sau đó chân trái bước tiếp một bước dài đến vị trí đánh bóng; sau khi di chuyển đến thì cần ổn định vị trí trước khi thực hiện chuyền hoặc đệm bóng (bên phải thì thực hiện ngược lại).

- Bước Lùi: Thường được sử dụng khi bóng ở phía sau, phải có từ 2 – 3 bước lùi sau mới chuyền được bóng.

- Bước nhảy: Thường được sử dụng trong đập bóng, chắn và chuyền bóng; Bước nhảy có thể phối hợp đà, tại chỗ, quay người hoặc không quay người...; giậm nhảy có thể trên một hoặc hai chân, trong bóng chuyền thông thường sử dụng giậm nhảy trên hai chân.

4. Nguyên lý kỹ thuật chuyền bóng cao tay

4.1. Khái niệm

- Hoạt động của cầu thủ chuyền bóng gồm:
 - + Đệm bóng (chuyền bóng thấp tay): Nhiệm vụ là trong trường hợp phải đỡ được bóng lên.
 - + Chuyền bóng (Chuyền bóng cao tay): Nhiệm vụ của là đưa

bóng tới vị trí đã định hoặc chuyền cho đồng đội.

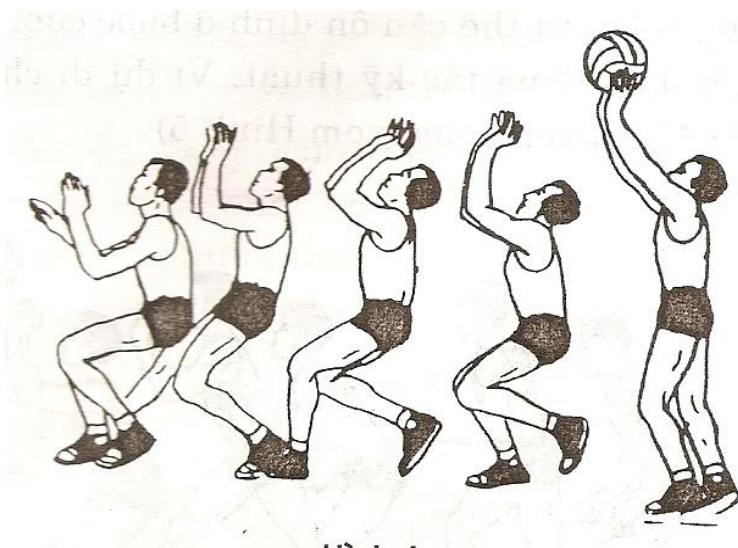
- Vì vậy có thể coi các hoạt động đó như là một động tác kỹ thuật hoàn chỉnh; trong tập luyện sẽ thuận lợi nếu coi động tác đệm bóng và chuyền bóng là kỹ thuật riêng lẻ, được xác định bằng nhiệm vụ cụ thể vào những thời điểm thi đấu nhất định (tấn công hoặc phòng thủ).

- Chuyền bóng khi thực hiện theo ý đồ chiến thuật được gọi là chuyền hai; nhờ có kỹ thuật này mà bóng được đưa cao lên trên lưới để thực hiện đập bóng.

- Chuyền bóng có 3 kỹ thuật là: Chuyền bóng cao tay bằng hai tay, một tay và một số biến dạng khác.

4.2. Ý nghĩa trong thi đấu

- Chuyền bóng cho người tấn công thường là chuyền bước hai, đây là động tác chuyền chủ yếu trong các phương pháp chuyền bóng cao tay.



Hình 8: Chuyền bóng cao tay

- Muốn tấn công đạt hiệu quả cao phải thực hiện tốt các động tác chuyền bóng, nhất là chuyền bóng cao tay; một người tấn công dù có xuất sắc tới đâu chăng nữa thì cũng không thể biểu hiện tài năng của

mình nếu chuyển bóng cho tấn công không đạt yêu cầu; vì vậy người chuyển hai chính là “bộ óc” và “linh hồn” của tấn công.

- Chuyển bóng cao tay phải được đặc biệt chú ý với tất cả các đối tượng trong công tác giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền. Chỉ có trên cơ sở nắm vững động tác kỹ thuật cơ bản này người tập mới có thể tiếp thu toàn bộ các kỹ thuật chuyển bóng khác.

- Vận động viên chuyển bước hai phải cố gắng để trong bất kỳ hoàn cảnh và vị trí nào cũng chuyển được bóng một cách chính xác về khoảng cách, độ cao và hướng chuyển cho vận động viên tấn công.

4.3. Phân tích kỹ thuật

- Kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay cơ bản về phía trước gồm có 3 giai đoạn: Động tác trước khi chạm bóng, Động tác trong khi chạm bóng, Động tác sau khi chạm bóng.

4.3.1. Động tác trước khi chạm bóng: Vận động viên đứng chân trước chân sau, trọng tâm cơ thể chủ yếu dồn vào chân trước, nếu đồng đội chuyển bóng đến từ phía trái thì bước chân phải lên trước và ngược lại; cầu thủ khi di chuyển tới vị trí đón bóng có thể bằng bước thường, bước chạy. Ở đây điều quan trọng là động tác xuất phát phải nhanh, tăng nhanh tốc độ ở một phần ba quãng đường đầu tiên, sau đó từ từ dừng lại để chọn đúng vị trí đón bóng; bước cuối cùng là bước ghìm: Hai bàn chân ngang nhau và song song với nhau, hai chân hơi khuỵu ở khớp gối (góc khớp gối không nhỏ hơn 90^0) hai tay co ở khớp khuỷu và đưa lên cao, hai bàn tay ở phía trước mặt lúc này hai ngón cái ngang tầm lông mày. Hai ngón cái và hai ngón trỏ tạo thành hình tam giác và qua đó vận động viên có thể quan sát bóng bay tới gần, hai bàn tay tạo thành hình túi để chuẩn bị chuyển bóng.

4.3.2. Động tác trong khi chạm bóng: Khi chạm bóng hai bàn tay và ngón tay mở đều, rộng, sao cho khoảng cách giữa ngón cái và ngón trỏ là lớn nhất. Hai bàn tay bao lấy phần dưới của bóng và tiếp xúc bóng bằng các đốt trên của các ngón tay với mức độ khác nhau.

Các ngón tay cái, trỏ và giữa là các ngón chịu lực chủ yếu; các ngón tay gòong cứng, nhưng bàn tay lại mềm mại và giữ bóng ở trên tay

trong một thời gian nhất định (không để dính bóng); sau đó hai chân bắt đầu chuyển bóng bằng cách duỗi mạnh khớp gối đẩy người lên hơi chếch ra phía trước, sau đó là động tác của tay, vươn duỗi mạnh khớp khuỷu để tạo đường bay cơ bản của bóng khi chuyển đi. Hoạt động vươn duỗi tay đẩy bóng được thực hiện nhờ chuyển động thẳng của trục khớp cổ tay so với trục khớp vai. Khi thực hiện động tác đẩy bóng đi, hai chân đạp duỗi mạnh và nhanh, kết hợp với hai tay vươn duỗi thẳng khớp khuỷu nhưng chậm hơn.

Để điều chỉnh hướng bóng khi chuyển bóng thì hai lòng bàn tay phải vuông góc với hướng bóng chuyển đi, khi tay chạm đẩy bóng thì bàn tay hơi uốn ra sau. Chức năng thực hiện đẩy bóng của các ngón tay cũng khác nhau, các ngón cái uốn ra sau chịu lực hoãn xung chính và cùng với các ngón tay khác bật đẩy bóng đi theo hướng chuyển, các ngón trỏ, giữa là bộ phận bật đẩy chính của bàn tay còn các ngón đeo nhẫn và ngón út chỉ giữ phía bên của bóng và điều chỉnh hướng bóng đi.



Hình 9: Chức năng thực hiện đẩy bóng của các ngón tay

4.3.3. Động tác sau khi chạm bóng: Sau khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi thẳng hết rồi dừng lại, động tác này gọi là chuyển động tay vươn theo bóng.

4.4. Động tác nhảy chuyên

Khi bóng đến trên cao phía sau đầu, thì có thể dùng động tác nhảy chuyên bóng, chạy đà và nhảy được thực hiện gần giống như đập bóng, ở thời điểm dừng trên không hai tay đưa lên trên đầu cao hơn

chuyền bóng bình thường, hai tay tham gia đẩy bóng tích cực kết hợp với các hoạt động của lưng và chân; động tác nhảy chuyền chỉ có thể áp dụng khi chuyền bóng nhanh, hiệu quả tốt nhất của chuyền bóng là thời điểm bật nhảy cao nhất.

4.5. Chuyền bóng cao tay bằng một tay

- Kỹ thuật này được thực hiện giống như nhảy chuyền bóng và chuyền ngắn. Chạy đà và bật nhảy, ở giai đoạn trên không thì tay phải hoặc tay trái đưa lên trên đầu theo trục dọc, khuỷu tay nâng lên hơi về phía trước bàn tay hơi khum và căng, ngón tay cái và các ngón khác tạo thành hình cái “cốc ” ngửa hướng lên trên để đón bóng. Khi chuyền đi khuỷu tay phải duỗi mạnh kết hợp với nâng vai lên đẩy bóng đi, Khi chạm bóng, động tác vẫy ngón tay chuyền bóng đi nhanh, không có chuyển động tay vượn theo bóng.



Hình 10: Chuyền bóng cao tay bằng một tay

4.6. Kỹ thuật chuyền bóng khi thực hiện chiến thuật:

- Trong bóng chuyền hiện đại, chuyền bóng là kỹ thuật rất quan trọng để tổ chức tấn công, là mối liên hệ trực tiếp giữa phòng thủ và tấn công. Nhiệm vụ chính của kỹ thuật này là tạo điều kiện tốt nhất cho các vận động viên tấn công hoàn thành đập bóng bằng cách thực hiện các

kỹ thuật chuyền như: Chuyền nhanh, chuyền chuẩn, luôn biến đổi hướng chuyền, độ dài đường chuyền, tầm bóng và kết hợp với thực hiện động tác giả.

- Căn cứ vào tốc độ bay của bóng, chuyền bóng được phân ra như sau: Chuyền chậm (tốc độ bóng bay dưới 10 m/s); chuyền biến tốc (tốc độ bóng bay đến 16 m/s); chuyền nhanh (tốc độ bóng bay trên 16 m/s). Để tăng tốc độ bay của bóng người ta sử dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay để chuyền biến tốc, chuyền tốc độ nhanh. Muốn tăng tốc độ bay của bóng thì kỹ thuật chuyền phải được thực hiện như sau:

+ Vận động viên đứng ở tư thế chuẩn bị cao, vị trí của bàn tay phụ thuộc vào độ dài của đường chuyền, nhưng thông thường chuyền bóng có tốc độ nhanh thì vị trí bàn tay đều thấp hơn so với chuyền bóng tốc độ chậm.

+ Khi chuyền bóng đi, động tác của tay phải nhanh, tích cực lúc này hai tay và hai chân được duỗi thẳng đồng thời.

+ Kỹ thuật chuyền bóng nhanh biến tốc thường thiếu chính xác, vì các ngón tay bật đẩy mạnh, bóng ra tay nhanh và không có chuyển động vươn theo tay.

- Để thực hiện chuyền bóng chuẩn xác người ta sử dụng kỹ thuật chuyền bóng chậm cao tay bằng hai tay, các điều kiện để hoàn thành đúng các kỹ thuật đó là:

+ Di chuyển đến dưới bóng kịp thời và chuẩn xác.

+ Động tác hai chân tích cực và nhanh, nhưng động tác của hai tay đẩy bóng chậm hơn.

+ Khi chuyền bóng có động tác vươn theo tích cực để điều chỉnh hướng bóng bay.

- Cần phải luôn thay đổi hướng chuyền và độ dài đường chuyền để tận dụng hết chiều dài của lưới trong tổ chức tấn công.

4.7. Chuyển bóng ra sau đầu:

- Được thực hiện ở tư thế chân trước chân sau (thường chân trái ở trước), hai tay đưa lên cao, hai bàn tay ở trên đầu. Lúc chuyển bóng, trước tiên là hai chân duỗi mạnh ở khớp gối nâng cơ thể lên, cùng lúc uốn ngực và thắt lưng; hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh khớp khuỷu. Điều chỉnh góc độ bay của bóng bằng độ uốn thân của cầu thủ chứ không phải bằng động tác của tay.



Hình 11: Chuyển bóng ra sau đầu

4.8. Chuyển bóng dài, bóng ngắn và bóng gần:

- Chuyển dài: Là bóng được chuyển vượt qua một vị trí nhất định (ví dụ chuyển từ vị trí số 2 sang vị trí số 4), lúc này vị trí bàn tay tiếp xúc bóng thấp hơn chuyển bóng bình thường, các ngón cái ở ngang tầm mũi cầu thủ, khi thực hiện đẩy bóng đi, tốc độ vươn duỗi của chân lớn, động tác tay nhanh và tích cực, góc bay của bóng khoảng $67^{\circ} + 2^{\circ}$.

- Chuyển ngắn: Là bóng được chuyển từ vị trí sang vị trí bên cạnh (ví dụ chuyển từ vị trí số 3 sang vị trí số 4), góc bay của bóng khoảng $75^{\circ} + 3^{\circ}$.

- Chuyển gần: Là bóng được chuyển ngay trong vị trí đó (ví dụ chuyển từ vị trí số 2 vào khu vực số 2), tư thế chuẩn bị cao, bàn tay khi tiếp xúc bóng cao hơn ở chuyển bóng bình thường, các ngón cái ở ngang tầm trán vận động viên góc duỗi chân nhỏ, góc bay của bóng khoảng $85^{\circ} + 2^{\circ}$.

- Để gây sự bất ngờ cho đối phương trong phòng thủ và phân công phải luôn thay đổi tầm chuyển bóng và sử dụng động tác giả.

4.9. Chuyển bóng cao, trung bình và thấp:

- Chuyển bóng thấp: Độ cao tối đa của đường bóng trên lưới dưới 1m.

- Chuyển bóng trung bình: Độ cao tối đa của đường bóng trên lưới dưới 2m.

- Chuyển bóng cao: Độ cao đường bóng trên lưới hơn 2 m.

- Người ta điều chỉnh tầm cao của bóng bằng tốc độ đẩy bóng và góc độ khuỵu chân ở khớp gối, muốn chuyển bóng càng cao thì càng phải hạ thấp trọng tâm cơ thể và động tác đẩy bóng càng phải nhanh.

4.10. Chuyển bóng kết hợp động tác giả:

- Một trong các biện pháp quang trọng để lừa đối phương trong phán đoán các hoạt động tấn công là người chuyển hai thực hiện động tác giả, ở giai đoạn chuẩn bị người chuyển hai thực hiện một kỹ thuật, nhưng ở giai đoạn chính thì lại thực hiện một kỹ thuật động tác khác.

- Trong thực tế thi đấu bóng chuyền, nhiều người đã biết đến kỹ thuật giả đập sang chuyền, ở giai đoạn chuẩn bị cầu thủ làm động tác di chuyển, chạy đà bật nhảy, vung tay như thực hiện đập bóng theo phương lầy đà, nhưng vung tay không phải để đánh bóng mà ở điểm bật nhảy cao nhất thì vận động viên thực hiện chuyển thân vuông góc với lưới, đồng thời tay phải hạ từ sau đầu xuống đưa tay trái lên thực hiện nhảy chuyền và bóng được chuyền cho đồng đội tấn công. Như vậy nguyên lý kỹ thuật chuyền kết hợp với động tác giả được thực như sau:

+ Động tác chuẩn bị làm như thực hiện một kỹ thuật khác. (ví dụ như đập bóng) hoặc là một biến dạng kỹ thuật nào đó (ví dụ thực hiện kỹ thuật chuyền bóng trước mặt) nhưng khi thực hiện thì lại là chuyền bóng ra sau đầu.

+ Tiếp nhận tư thế ban đầu đặc thù để thực hiện động tác cần chuyền (ví dụ nhảy chuyền bóng cao tay bằng hai tay hoặc chuyền bóng cao tay bằng hai tay ra sau đầu).

+ Thực hiện chuyền bóng có thực hiện động tác giả với người

cùng tập.

- Nghiên cứu kỹ thuật chuyển bóng của các vận động viên xuất sắc, ta thấy động tác của họ có một số đặc điểm như sau:

+ Chuyển động của cơ thể khi chuyển bóng mềm mại, dẻo và liên tục.

+ Phản ứng với bóng rất nhanh.

+ Tư thế đỡ bóng ổn định và phù hợp với đường bóng.

+ Diện tích tiếp xúc bóng của tay lớn.

+ Có thể huy động được mức độ hoạt động tích cực của tay, chân phù hợp với độ cao, xa của bóng khi cần thiết.

+ Có động tác tích cực của các ngón tay và bàn tay vào bóng.

+ Vươn thẳng toàn thân ở giai đoạn cuối.

Chương 4

Luật cơ bản môn bóng chuyền

1. Mục tiêu:

1.1. Kiến thức:

Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức cơ bản của luật bóng chuyền về kích thước sân và trang thiết bị.

Hệ thống hóa các qui định cần lưu ý trong thời gian tiến hành thi đấu.

Tóm lược các tình huống vi phạm luật và vi phạm lỗi thường gặp trong thi đấu và biện pháp xử lý đối với các tình huống trên.

1.2. Kỹ năng:

Người học nắm vững cách thiết kế sân bãi.

Hiểu rõ cách chơi bóng và vận dụng đúng các qui định trong khâu chuẩn bị trước thi đấu hoặc trong thời gian thi đấu bóng chuyền.

Nắm vững những điều luật cần thiết để vận dụng trong thực tập trọng tài và tránh gây lỗi trong thi đấu.

2. Sân thi đấu

- Diện tích sân thi đấu bao gồm sân đấu và khu tự do; sân thi đấu phải là hình chữ nhật và đối xứng.

- Sân đấu hình chữ nhật có kích thước 18 x 9 m, xung quanh là khu tự do rộng ít nhất 3m về tất cả mọi phía.

- Khoảng không tự do là khoảng không gian trên khu sân đấu không có vật cản nào ở chiều cao tối thiểu 7 m tính từ mặt sân.

- Khu tự do của các cuộc thi đấu thế giới của FIVB rộng tối thiểu 5m từ đường biên dọc và 8m từ đường biên ngang; khoảng không tự do phải cao tối thiểu 12,5m tính từ mặt sân.

- Mặt sân phải phẳng, ngang bằng và đồng nhất. Mặt sân phải đảm bảo không có bất kỳ nguy hiểm nào gây chấn thương cho vận động viên; cấm thi đấu trên mặt sân gồ ghề hoặc trơn.

- Mặt sân trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB chỉ được làm bằng gỗ hoặc chất liệu tổng hợp; các loại mặt sân đều phải được FIVB công nhận trước.

- Sân ngoài trời có độ dốc thoát nước mỗi mét là 5mm; cấm làm các đường biên bằng các vật liệu rắn cứng.

- Mặt sân thi đấu trong nhà phải là màu sáng, trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB các đường biên phải là màu trắng; sân đấu và khu tự do phải có màu sắc khác biệt nhau.

- Nhiệt độ thấp nhất không được dưới 10°C (50°F); trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB nhiệt độ tối đa không được cao hơn 25°C (77°F) và thấp dưới 16°C (61°F).

- Tại các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB độ sáng của sân đấu đo ở độ cao 1m cách mặt sân phải đạt từ 1000 đến 1500 lux.

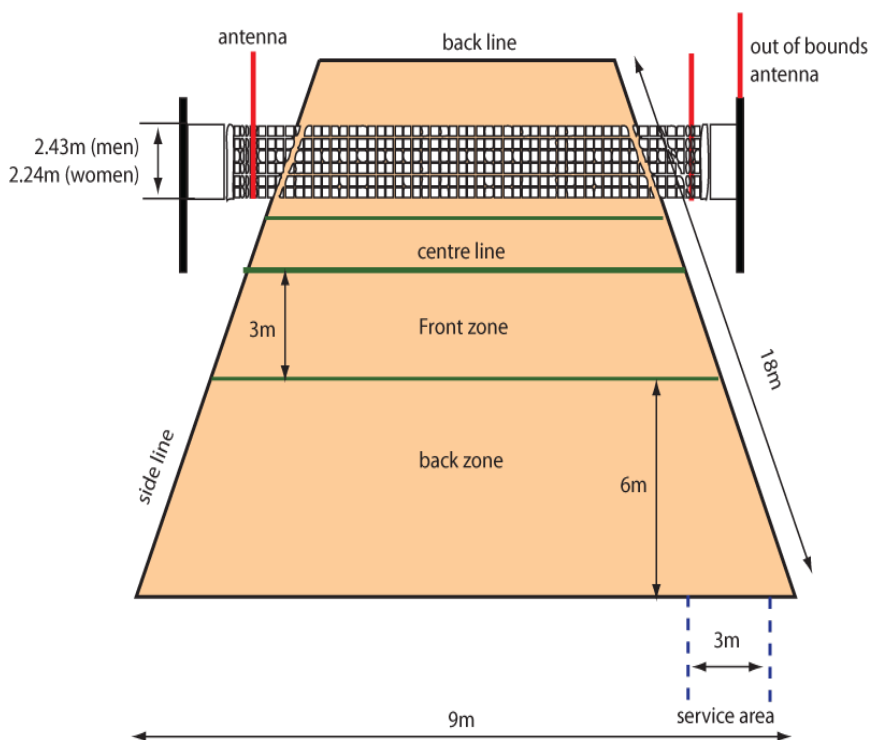
3. Các đường trên sân

- Bề rộng các đường trên sân là 5cm có màu sáng khác với màu sân và bất kỳ đường kẻ nào khác.

- Các đường biên: Hai đường biên dọc và hai đường biên ngang giới hạn sân đấu; các đường này nằm trong phạm vi sân đấu.

- Đường giữa sân : Trục đường giữa sân chia sân đấu ra làm hai phần bằng nhau mỗi phần $9 \times 9\text{m}$, đường này chạy dưới lưới đến hai đường biên dọc.

- Đường tấn công: Ở mỗi bên sân, đường tấn công được kẻ cách trục của đường giữa sân 3m; trong những cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB, đường tấn công được kéo dài thêm từ các đường biên dọc và vạch ngắn quãng, mỗi vạch dài 15cm, rộng 5cm, cách nhau 20cm và độ dài tổng cộng 1,75m.



Hình 12: Sân bóng chuyền

4. Các khu trên sân

- Khu vực trong sân đấu : Ở mỗi bên sân khu vực tấn công được giới hạn bởi đường giữa sân và đường tấn công, Khu vực phòng thủ được giới hạn bởi đường tấn công và đường biên ngang cuối sân.

- Khu phát bóng: Khu phát bóng là khu rộng 9m nằm sau đường biên ngang (không tính đường biên ngang); khu phát bóng được giới hạn bởi hai vạch dài 15cm thẳng góc với đường biên ngang, cách đường này 20cm và được coi là phần kéo dài của đường biên dọc, cả hai vạch này đều thuộc khu phát bóng; khu phát bóng kéo dài tới hết khu tự do.

- Khu thay người: Khu thay người được giới hạn bởi hai đường kéo dài của đường tấn công đến bàn thư ký.

- Khu khởi động: Trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB ở mỗi góc sân của khu tự do có một khu khởi động 3 x 3m (Hình 12).

- Khu phạt: Mỗi bên sân ở khu tự do, trên đường kéo dài của đường biên ngang, ở sau ghế ngồi của mỗi đội cách 1,5m có 1 khu phạt kích thước 1 x 1m giới hạn bằng các vạch đỏ rộng 5cm, trong đặt hai ghế.

5. Lưới

- Lưới màu đen, dài 9,5 - 10m, rộng 1m, đan thành các mắt lưới hình vuông mỗi cạnh 10cm; mỗi bên đầu lưới kể từ mép ngoài băng giới hạn lưới có 1 khoảng dài từ 0.25m đến 0.5m.

- Viên suốt mép trên lưới là một băng vải trắng gấp lại rộng 7cm. Hai đầu băng vải có một lỗ để luồn dây buộc vào cọc lưới.

- Luồn một sợi dây cáp mềm bên trong băng vải trắng tới hai cọc lưới để căng mép trên của lưới. Mỗi đầu băng viền mép trên của lưới có hai lỗ và dùng hai dây để buộc kéo giữ căng vải băng mép trên lưới.

- Viên suốt mép dưới lưới là một băng vải trắng gấp lại rộng 5cm, trong luồn qua 1 dây buộc giữ căng phần dưới của lưới vào hai cột.

- Ăng ten là thanh tròn dẻo đường kính 10mm dài 1,8m làm bằng sợi thủy tinh hoặc chất liệu tương tự.

- Ăng ten được buộc chặt sát với mép ngoài mỗi băng giới hạn; ăng ten được đặt đối nhau ở hai bên lưới.

- Phần ăng ten cao hơn lưới 80cm, được sơn xen kẽ các đoạn màu tương phản nhau, mỗi đoạn dài 10cm, tốt nhất là màu đỏ và trắng.

- Ăng ten thuộc phần của lưới và giới hạn 2 bên của khoảng không gian bóng qua trên lưới.

6. Cột lưới:

- Cột căng giữ lưới đặt ở ngoài sân cách đường biên dọc 0.5 - 1m, cao 2,55m. có thể điều chỉnh được.

- Trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB, cột căng giữ lưới phải đặt ngoài sân cách đường biên dọc 1m.

- Lưới được căng ngang trên đường giữa sân, chiều cao mép trên của lưới nam là 2,43m và của nữ là 2,24m.

- Chiều cao của lưới được đo ở giữa sân, hai đầu lưới ở trên đường biên dọc phải cao bằng nhau và không cao hơn chiều cao quy định 2cm (Hình 13).



Hình 13: Đo chiều cao lưới giữa sân

- Cột lưới tròn và nhẵn, được cố định chắc xuống đất không dùng dây cáp giữ. Cắm cột lưới có các dụng cụ phụ trợ nguy hiểm.

- Hai băng trắng dài 1m, rộng 5cm đặt ở hai bên đầu lưới thẳng góc với giao điểm của đường biên dọc và đường giữa sân.

- Băng giới hạn là một phần của lưới .

7. Bóng thi đấu

- Bóng phải là hình cầu tròn, làm bằng da mềm hoặc da tổng hợp, trong có ruột bằng cao su hoặc chất liệu tương tự.

- Màu sắc của bóng phải đồng màu , hoặc phối hợp các màu (hình 14).



Hình 14: Quả bóng chuyên

- Chất liệu da tổng hợp và phối hợp các màu của bóng dùng trong các cuộc thi đấu quốc tế phải theo đúng chuẩn mức của FIVB.

- Chu vi của bóng: 65 - 67cm, trọng lượng của bóng là 260 - 280g.

- Áp lực trong của bóng: từ 0,3 đến 0 325 kg/cm² (294,3 - 318,82mbar hoặc hPa).

- Mọi quả bóng dùng trong một trận đấu phải có cùng chu vi, trọng lượng, áp lực, chủng loại, màu sắc.

- Các cuộc thi đấu thể giới, thi đấu chính thức của FIVB, Vô địch quốc gia hay vô địch Liên đoàn phải dùng bóng được FIVB công nhận, trừ khi FIVB cho phép khác.

- Các cuộc thi đấu thể giới của FIVB và chính thức đều sử dụng 3 bóng thi đấu với 6 người nhặt bóng, mỗi góc sân ở khu tự do một người và sau mỗi trọng tài một người .

8. Đội bóng

- Một đội gồm tối đa 12 vận động viên, 1 huấn luyện viên trưởng, 1 huấn luyện viên phó, một săn sóc viên và một bác sĩ.

- Trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB, Bác sĩ phải được FIVB công nhận trước.

- Một vận động viên của đội (trừ Libero) là đội trưởng trên sân phải được ghi rõ trong biên bản thi đấu.

- Chỉ các vận động viên đã đăng ký trong biên bản thi đấu mới được phép vào sân thi đấu. Khi huấn luyện viên, đội trưởng đã ký vào biên bản thi đấu thì không được thay đổi thành phần đăng ký của đội nữa .

9. Vị trí của đội bóng

- Các vận động viên không thi đấu có thể ngồi trên ghế của đội mình hoặc đứng ở khu khởi động của đội mình.

- Huấn luyện viên và những người khác của đội phải ngồi trên ghế nhưng có thể tạm thời rời chỗ.

- Ghế của đội đặt ở 2 bên bàn thư ký, ngoài khu tự do.

- Chỉ các thành viên của đội mới được phép ngồi trên ghế và tham gia khởi động trong thời gian trận đấu.

- Vận động viên không thi đấu trên sân có thể khởi động không bóng như sau:

+ Trong thời gian trận đấu, các cầu thủ có thể khởi động không bóng ở khu khởi động.

+ Trong thời gian hội ý và hội ý kỹ thuật, có thể khởi động ở khu tự do sau sân của đội mình.

+ Khi nghỉ giữa hiệp các cầu thủ có thể khởi động bóng ở khu tự do.

10. Trang phục:

- Trang phục thi đấu của một cầu thủ gồm: áo thể thao, quần đùi, tất và giày thể thao.

- Áo, quần đùi và tất của toàn đội phải đồng bộ, sạch sẽ và đồng màu (trừ vận động viên Libero).

- Giày phải nhẹ, mềm, đế bằng cao su hay bằng da và không có đế gót.

- Trong các cuộc thi đấu thế giới của FIVB và chính thức của người lớn, màu giày phải thống nhất trong toàn đội. nhưng nhãn hiệu có thể khác nhau về màu sắc và kiểu dáng áo, quần đùi phải theo đúng chuẩn do FIVB thông qua.

- Áo cầu thủ phải đánh số từ 1 đến 18.

- Số áo phải ở giữa ngực và giữa lưng, màu sắc và độ sáng của số phải tương phản với màu sắc và độ sáng của áo; Số trước ngực phải cao ít nhất 15cm, số sau lưng ít nhất 20cm, nét số phải rộng tối thiểu 2cm.

- Trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB, phải in số áo của cầu thủ ở ống quần đùi bên phải; số phải cao từ 4 - 6cm, nét số rộng ít nhất 1cm.

- Riêng áo của đội trưởng dưới số trước ngực phải có một vạch khác màu sắc 8 x 2cm.

- Cắm cầu thủ cùng đội mặc trang phục khác màu nhau (trừ cầu thủ Libero) và/hoặc áo không có số chính thức .

- Trọng tài thứ nhất có thể cho phép một hay nhiều cầu thủ:

- + Thi đấu không có giày.

- + Thay trang phục thi đấu bị ướt giữa hai hiệp hay sau khi thay người nhưng trang phục mới phải cùng màu, cùng kiểu và cùng số áo.

- + Nếu trời rét, toàn đội được mặc quần áo trình diễn để thi đấu, miễn là đồng màu, đồng kiểu ghi số hợp lệ trừ cầu thủ tự do (Libero).

11. Những đồ vật bị cấm

- Cấm mang các đồ vật gây chấn thương hoặc tạo trợ giúp cho vận động viên.

- Vận động viên được phép mang kính cá nhân và tự chịu trách nhiệm về việc này.

12. Đội trưởng

- Trước trận đấu đội trưởng phải ký vào biên bản thi đấu và thay mặt đội bắt thăm.

- Trong trận đấu, đội trưởng vào đấu là đội trưởng trên sân.

- Khi đội trưởng của đội không vào sân thi đấu, huấn luyện hoặc bản thân đội trưởng phải chỉ định một cầu thủ khác trên sân trừ Libero làm đội trưởng trên sân. Cầu thủ này chịu trách nhiệm làm đội trưởng trên sân đến khi bị thay ra hoặc đội trưởng của đội lại vào sân thi đấu, hoặc khi hiệp đấu kết thúc.

- Đề nghị trọng tài giải thích hoặc làm rõ điều luật cũng như các thắc mắc về đội mình . Nếu đội trưởng trên sân không đồng ý với giải thích của trọng tài thứ nhất thì được khiếu nại, nhưng phải cho trọng tài thứ nhất biết việc ghi khiếu nại vào biên bản thi đấu vào lúc kết thúc trận đấu .

- Có quyền đề nghị:

+ Thay đổi trang phục thi đấu.

+ Đề nghị kiểm tra lại vị trí trên sân.

+ Kiểm tra lại mặt sân, lưới, bóng... .

+ Đề nghị hội ý và thay người.

- Kết thúc trận đấu, đội trưởng phải:

+ Cảm ơn trọng tài và ký vào biên bản công nhận kết quả trận đấu.

+ Đội trưởng (hoặc đội trưởng trên sân) có thể ghi vào biên bản thi đấu ý kiến khiếu nại đã báo cáo với trọng tài thứ nhất .

13. Huấn luyện viên:

- Trong suốt trận đấu, huấn luyện viên được chỉ đạo đội mình từ bên ngoài sân đấu , là người quyết định đội hình thi đấu, thay người và xin hội ý, khi xin cho đội mình thay người và xin hội ý thì huấn luyện viên trưởng phải liên hệ với trọng tài thứ hai.

- Trước trận đấu, huấn luyện viên ghi và soát lại tên và số áo các vận động viên của đội đã ghi trong biên bản rồi ký tên.

- Trong thời gian trận đấu, huấn luyện viên:

+ Trước mỗi hiệp, trao phiếu báo vị trí có ký tên cho thư ký hoặc trọng tài thứ hai .

+ Ngồi trên ghế gần bàn thư ký nhất, nhưng có thể đứng hoặc đi lại trong khu tự do trước ghế ngồi của đội mình tính từ đường tấn công tới khu khởi động để chỉ đạo vận động viên, nhưng không được làm ảnh hưởng hoặc trì hoãn cuộc đấu.

+ Xin tạm dừng hội ý và thay người.

14. Huấn luyện viên phó

- Huấn luyện viên phó ngồi trên ghế, không có quyền tham gia vào trận đấu.

- Trường hợp HLV trưởng phải rời khỏi đội, HLV phó có thể làm thay nhiệm vụ nhưng phải do đội trưởng trên sân yêu cầu và phải được sự đồng ý của trọng tài thứ nhất.

15. Thể thức thi đấu

- Đội được 1 điểm khi:

+ Bóng chạm sân đối phương.

+ Do đội đối phương phạm lỗi.

+ Đội đối phương bị phạt.

- Khi một đội có hành động đánh bóng sai luật hoặc phạm luật bằng hành động nào khác thì trọng tài thổi còi phạm lỗi xét mức phạm lỗi và quyết định phạt theo luật:

+ Nếu hai hay nhiều lỗi xảy ra liên tiếp thì chỉ tính lỗi đầu tiên.

+ Nếu hai đội cùng phạm hai hoặc nhiều lỗi thì xử hai đội cùng phạm lỗi. Đánh lại pha bóng đó.

- Một pha bóng là chuỗi các hành động đánh bóng tính từ thời điểm người phát bóng đánh chạm bóng đến khi trọng tài thổi còi “bóng chết”.

+ Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó thì đội phát bóng được một điểm và tiếp tục phát bóng.

+ Nếu đội đối phương đỡ phát bóng thắng pha bóng đó thì đội đó được một điểm và giành quyền phát bóng.

- Đội thắng một hiệp (trừ hiệp thứ 5 - hiệp quyết thắng) là đội được 25 điểm trước và hơn đội kia ít nhất 2 điểm. Trường hợp hoà 24 - 24, phải đấu tiếp cho đến khi hơn nhau 2 điểm (26 - 24; 27 - 25...) .

- Đội thắng một trận là đội thắng 3 hiệp.

- Trong trường hợp hoà 2 - 2, hiệp quyết thắng (hiệp 5) đấu đến 15 điểm và đội thắng phải hơn ít nhất 2 điểm.

- Nếu một đội sau khi đã được mời đến thuyết phục vẫn từ chối không đấu, đội đó bị tuyên bố bỏ cuộc và bị thua với kết quả toàn trận 0- 3, mỗi hiệp 0 – 25.

- Nếu một đội không có lý do chính đáng để có mặt đúng giờ thi đấu thì bị tuyên bố bỏ cuộc.

- Một đội bị tuyên bố không đủ đội hình thi đấu một hiệp hoặc một trận thì bị thua hiệp hoặc trận đó; đội đối phương được thêm đủ số điểm và số hiệp còn thiếu để thắng hiệp hoặc trận đấu đó, đội có đội hình không đủ người đấu bị giữ nguyên số điểm và kết quả các hiệp trước .

16. Giới hạn thay người

- Thay người là hành động mà một vận động viên sau khi đã được thư ký ghi lại, vào sân thay thế vị trí cho một cầu thủ khác phải rời sân (trừ Libero). Thay người phải được phép của trọng tài.

- Một hiệp mỗi đội được thay tối đa 6 lần người. Cùng một lần có thể thay một hay nhiều vận động viên.

- Một vận động viên của đội hình chính thức có thể được thay ra sân và lại thay vào sân nhưng trong một hiệp chỉ được một lần và phải đúng vị trí của mình trong đội hình đã đăng ký.

- Một vận động viên dự bị được vào sân thay cho một vận động viên chính thức một lần trong một hiệp nhưng chỉ được thay ra bằng chính vận động viên chính thức đã thay.

- Trong các cuộc thi đấu chính thức phải sử dụng bảng số khi thay người (Hình 15).



Hình 15: Thay người

- Phải thay người trong khu vực thay người thường từ vạch 3m đến đường giữa sân (khu vực tấn công).

- Nếu HLV trong một lần thay nhiều cầu thủ thì phải ra ký hiệu số người xin thay ở lần thay đó , trong trường hợp này phải thực hiện thay người lần lượt từng cặp cầu thủ một .

- Khi một cầu thủ bị chấn thương (trừ vận động viên Libero) không thể tiếp tục thi đấu được thì phải thay người hợp lệ. Trường hợp không thể thay hợp lệ thì đội đó được thay người ngoại lệ.

- Thay người ngoại lệ nghĩa là bất cứ cầu thủ nào không có trên sân lúc xảy ra chấn thương trừ cầu thủ Libero hay cầu thủ thay cho anh ta có thể vào thay cầu thủ bị thương. Cầu thủ bị chấn thương đã thay ra không được phép vào sân thi đấu nữa.

- Trong mọi trường hợp thay người ngoại lệ đều không được tính là thay người thông thường.

- Một cầu thủ bị phạt đuổi ra sân hoặc bị truất quyền thi đấu thì phải thay người hợp lệ. Nếu không thực hiện được đội đó bị tuyên bố đội hình không đủ người.

- Thay người không hợp lệ là vượt quá giới hạn thay người.

- Trong trường hợp một đội thay người không hợp lệ mà cuộc đấu đã tiếp tục thì xử lý như sau:

+ Đội bị phạt thua pha bóng đó.

+ Sửa lại việc thay người.

+ Huỷ bỏ những điểm đội đó giành được từ khi phạm lỗi, giữ nguyên điểm của đội đối phương.

17. Bóng trong cuộc

- Bóng trong cuộc tính từ lúc trọng tài thứ nhất thổi còi cho phép phát bóng, người phát đánh chạm bóng đi.

18. Bóng ngoài cuộc (bóng chết)

- Bóng ngoài cuộc tính từ thời điểm một trong hai trọng tài thổi còi bắt lỗi. Không tính phạm lỗi tiếp sau tiếng còi đã bắt lỗi của trọng tài.

19. Bóng trong sân

- Bóng trong sân là khi bóng chạm sân đấu kể cả các đường biên .

20. Bóng ngoài sân

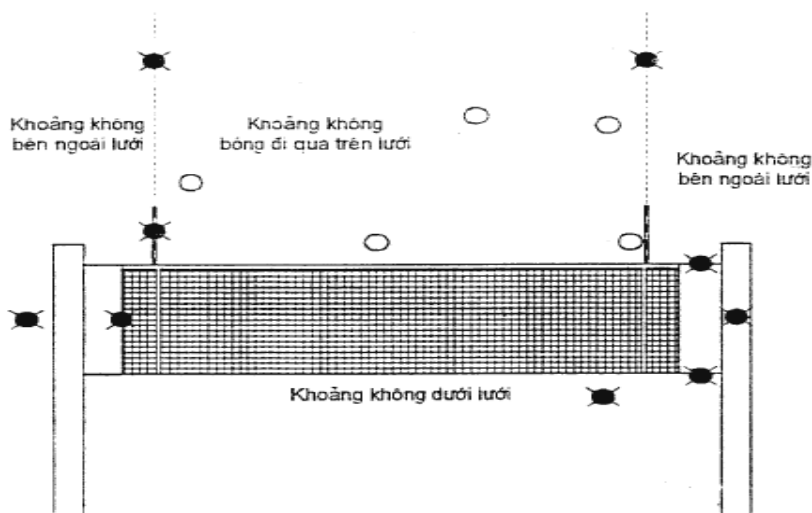
- Phần bóng chạm sân hoàn toàn ngoài các đường biên.

- Bóng chạm vật ngoài sân, chạm trần nhà, người ngoài đội hình thi đấu trên sân.

- Bóng chạm ăng ten, chạm dây buộc lưới, cột lưới hay phần lưới ngoài băng giới hạn.

- Khi bóng bay qua mặt thẳng đứng dọc lưới mà 1 phần hay toàn bộ quả bóng lại ngoài không gian bóng qua của lưới.

- Toàn bộ quả bóng bay qua khoảng không dưới lưới.



Hình 16: Quả bóng hợp lệ và quả bóng không hợp lệ

21. Số lần chạm bóng của một đội

- Một đội có quyền chạm bóng tối đa 3 lần (không kể chắn bóng) để đưa bóng sang sân đối phương. Nếu thực hiện quá 3 lần chạm bóng, đội đó phạm lỗi: đánh bóng 4 lần.

- Số lần chạm bóng của đội được tính cả khi vận động viên chạm bóng cố tình hay vô tình.

- Một vận động viên không được chạm bóng hai lần liên tiếp (trừ chắn bóng và đỡ bước một).

- Hai hoặc ba vận động viên có thể chạm bóng cùng một thời điểm:

+ Khi hai (hoặc ba) vận động viên cùng chạm bóng thì tính hai (hoặc ba) lần chạm bóng (trừ chắn bóng). Nếu hai (hoặc ba) vận động viên cùng đến gần bóng nhưng chỉ có một người chạm bóng thì tính một lần chạm. Các vận động viên va vào nhau không coi là phạm lỗi.

+ Nếu vận động viên của hai đội cùng chạm bóng trên lưới và bóng còn trong cuộc thì đội đỡ bóng được chạm tiếp 3 lần nữa. Nếu bóng ra ngoài sân bên nào thì đội bên kia phạm lỗi.

- Hỗ trợ đánh bóng: trong khu thi đấu, cầu thủ không được phép lợi dụng sự hỗ trợ của đồng đội hoặc bất cứ vật gì để chạm bóng.

- Tuy nhiên, khi một vận động viên sắp phạm lỗi (chạm lưới hoặc qua vạch giữa sân...) thì đồng đội có thể giữ lại hoặc kéo trở về sân mình. - Bóng có thể chạm mọi phần của thân thể.

- Bóng phải được đánh đi không dính, không ném vút, không được giữ lại. Bóng có thể nảy ra theo bất cứ hướng nào.

- Bóng có thể chạm nhiều phần thân thể nhưng phải liên cùng một lúc.

- Trường hợp ngoại lệ:

+ Khi chắn bóng, một hay nhiều cầu thủ chắn bóng có thể chạm bóng liên tục miễn là những lần chạm đó phải xảy ra trong cùng một hành động.

+ Ở lần chạm bóng đầu tiên của một đội, bóng có thể chạm liên tiếp nhiều phần khác nhau của thân thể miễn là những lần chạm đó phải xảy ra trong cùng một hành động.

- Một đội chạm bóng 4 lần trước khi đưa bóng qua lưới.

- Một cầu thủ trong khu sân đấu lợi dụng đồng đội hoặc bất kỳ vật gì để với chạm bóng.

- Cầu thủ đánh bóng không dứt khoát, bóng bị giữ lại (dính bóng) hoặc ném vút đi.

- Một cầu thủ đánh bóng hai lần liên hoặc bóng chạm lần lượt nhiều phần khác nhau của cơ thể.

22. Phát bóng

Phát bóng là hành động đưa bóng vào cuộc của cầu thủ bên phải hàng sau (vị trí số 1 trên sân) đứng trong khu phát bóng (Hình 17).



Hình 17: Phát bóng

- Quả phát bóng đầu tiên của hiệp 1 và 5 do bất thãm quyết định.
- Ở các hiệp khác, đội nào không được phát bóng đầu tiên ở hiệp trước thì được phát trước.
- Các cầu thủ phải phát bóng theo trật tự ghi trong phiếu báo vị trí.
- Sau quả phát bóng đầu tiên của một hiệp, phát bóng của cầu thủ được quyết định như sau:
 - + Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó, thì cầu thủ đang phát bóng (hoặc cầu thủ dự bị thay vào) tiếp tục phát bóng.
 - + Nếu đội đỡ bóng thắng pha bóng đó, đội đó giành quyền phát bóng và phải xoay vòng trước khi phát bóng; Cầu thủ bên phải hàng trên, chuyển xuống bên phải hàng sau để phát bóng.

- Trọng tài thứ nhất thổi còi ra lệnh phát bóng sau khi kiểm tra thấy hai đội đã sẵn sàng thi đấu và vận động viên phát bóng đã cầm bóng .

- Vận động viên thực hiện phát bóng bằng một tay hoặc bất cứ phần nào của cánh tay sau khi đã tung hoặc để rời bóng khỏi bàn tay.

- Chỉ được tung hay để bóng rời tay một lần. Được phép đập bóng, chuyển động bóng trong tay.

- Lúc phát bóng hoặc nhảy lên phát bóng, cầu thủ không được chạm sân đấu (kể cả đường biên ngang) hoặc vùng sân ngoài khu phát bóng.

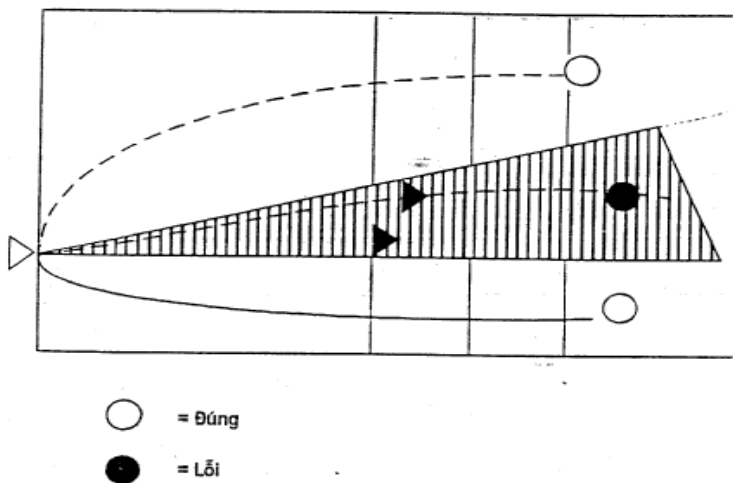
- Sau khi đánh bóng, cầu thủ có thể giảm vạch, bước vào trong sân hoặc ngoài khu phát bóng.

- Cầu thủ phải phát bóng đi trong vòng 8 giây sau tiếng còi của trọng tài thứ nhất.

- Huỷ bỏ phát bóng trước tiếng còi trọng tài thứ nhất và phải phát lại.

- Các cầu thủ của đội phát bóng không được làm hàng rào cá nhân hay tập thể để che đối phương quan sát cầu thủ phát bóng hoặc đường bay của bóng (Hình 18).

- Hàng rào che phát bóng là khi phát bóng một hay một nhóm cầu thủ của đội phát bóng làm hàng rào che bằng cách giơ vẫy tay, nhảy lên, di chuyển ngang, đứng thành nhóm che đường bay của bóng.



Hình 18 :Lỗi che phát bóng

- Các lỗi sau đây bị phạt đối phát bóng kể cả khi đối phương sai vị trí người phát bóng:

+ Sai trật tự xoay vòng.

+ Không thực hiện đúng các điều kiện phát bóng.

- Sau khi bóng được đánh đi đúng động tác, quả phát đó phạm lỗi (trừ trường hợp cầu thủ đứng sai vị trí khi phát bóng) nếu:

+ Bóng phát đi chạm cầu thủ của đội phát bóng hoặc không qua mặt phẳng thẳng đứng của không gian bóng qua trên lưới.

+ Bóng ra ngoài sân.

+ Bóng phát đi bay qua trên hàng rào che của cá nhân hay tập thể của đội phát bóng .

- Nếu cùng lúc cầu thủ phát bóng phạm lỗi phát bóng (không đúng động tác, sai trật tự xoay vòng...) và đội đối phương sai vị trí thì phạt lỗi phát bóng hỏng.

- Nếu phát bóng đúng nhưng sau đó quả phát bóng bị hỏng (không tính làm hàng rào che...) mà đối phương lại sai vị trí, thì phạt lỗi sai vị trí của đội đối phương vì lỗi này xảy ra trước .

23. Hội ý

- Mỗi hiệp mỗi đội được xin ngừng tối đa 2 lần hội ý.

- Chỉ có huấn luyện viên trưởng và đội trưởng trên sân được phép xin ngừng trận đấu.

- Xin ngừng trận đấu phải bằng ký hiệu tay khi bóng chết và trước tiếng còi phát bóng của trọng tài.

- Được phép xin thay người trước khi bắt đầu một hiệp nhưng phải ghi lần thay người hợp lệ này vào biên bản thi đấu của hiệp đó .

- Được xin tạm ngừng để hội ý một lần hay hai lần liền và mỗi đội được xin tiếp thay người một lần nữa mà không cần có thi đấu giữa các lần tạm ngừng đó.

- Một đội bóng không được xin thay người nhiều lần liền mà giữa đó không có thi đấu. Có thể thay hai hay ba cầu thủ trong cùng một lần xin thay người.

- Thời gian một lần hội ý thường là 30 giây.

- Trong các cuộc thi đấu thể giới của FIVB và thi đấu chính thức. hội ý được áp dụng như sau:

+ Trong các hiệp từ 1 đến 4, mỗi hiệp có hai lần "Hội ý kỹ thuật", mỗi lần dài 60 giây. Các lần hội ý kỹ thuật được áp dụng tự động khi đội dẫn điểm đạt điểm thứ 8 và 16. Mỗi hiệp mỗi đội còn được xin hai lần hội ý thường.

+ Ở hiệp thứ 5 (hiệp quyết thắng), không có hội ý kỹ thuật. Mỗi đội chỉ có hai lần hội ý thường, mỗi lần kéo dài 30 giây.

- Trong thời gian hội ý, các cầu thủ trên sân phải ra tự do ở gần ghế băng của đội mình.

- Phải thực hiện thay người trong khu thay.

- Thời gian của một lần thay người là khoản thời gian cần thiết để (ghi vào biên bản thi đấu và cho cầu thủ vào - ra.

- Vào lúc xin thay người, cầu thủ vào thay phải đứng ở khu thay người và sẵn sàng vào sân . Không làm đúng như vậy, thì không được phép thay người và đội đó bị phạt lỗi tri hoãn.

- Trong các cuộc thi đấu quốc tế của FIVB và thi đấu chính thức phải sử dụng bảng số thay người.

- Nếu huấn luyện viên muốn trong một lần thay nhiều cầu thủ thì phải ra ký hiệu số lần người xin thay ở lần thay đó.Trong trường hợp này phải thực hiện thay người lần lượt từng cặp cầu thủ một.

- Xin ngừng không hợp lệ trong những trường hợp sau:
 - + Khi bóng trong cuộc hoặc sau tiếng còi phát bóng của trọng tài.
 - + Xin ngừng do thành viên không có quyền xin ngừng của đội.
 - + Trước khi trận đấu tiếp tục, đội đó lại xin thay người nữa mà chưa qua một pha bóng.
 - + Xin ngừng hội ý hay thay người quá số lần quy định.
- Lần xin ngừng thứ nhất không hợp lệ, không gây ảnh hưởng hoặc kéo dài trận đấu: không bị xử phạt.
- Nếu lặp lại việc xin tạm ngừng không hợp lệ trong cùng 1 trận đấu bị phạt lỗi trì hoãn trận đấu.
- Hành động không đúng của một đội cố tình kéo dài trận đấu là lỗi trì hoãn trận đấu gồm các trường hợp sau:
 - + Kéo dài lần thay người.
 - + Kéo dài các lần tạm ngưng sau khi đã có lệnh tiếp tục trận đấu.
 - + Xin thay người không hợp lệ.
 - + Tái phạm xin ngừng không hợp lệ.
 - + Thành viên của đội trì hoãn trận đấu.
- "Cảnh cáo lỗi trì hoãn" hoặc "Phạt lỗi trì hoãn" là phạt toàn đội.
- + Phạt lỗi trì hoãn có giá trị trong toàn bộ trận đấu.
- + Ghi tất cả các lỗi phạt trì hoãn vào biên bản thi đấu.
- Thành viên của đội phạm lỗi trì hoãn đầu tiên bị phạt “Cảnh cáo” trì hoãn thi đấu.
- Bất cứ thành viên nào của đội trong cùng một trận phạm lỗi trì hoãn lần thứ hai và những lần tiếp theo với bất kỳ hình thức nào đều phạm lỗi và bị phạt lỗi “trì hoãn”: thua pha bóng đó.
- Lỗi trì hoãn xảy ra trước hay giữa 2 hiệp đấu bị phạt trong hiệp tiếp theo .

24. Các trường hợp ngừng trận đấu ngoại lệ

- Trong thời gian hội ý, các cầu thủ trên sân phải ra tự do ở gần ghế băng của đội mình.

- Nếu có tai nạn xảy ra khi bóng trong cuộc, trọng tài phải dừng ngay trận đấu cho phép bác sĩ vào sân trợ giúp y tế, sau đó đánh lại pha bóng đó.

- Nếu một cầu thủ bị chấn thương không thể thay hợp lệ hoặc ngoại lệ thì cho cầu thủ đó 3 phút hồi phục, nhưng một trận đấu không được quá một lần với cầu thủ đó.

- Nếu cầu thủ không hồi phục được thì đội đó bị tuyên bố đội hình đấu không đủ người.

- Nếu có bất kỳ trở ngại bên ngoài nào khi đang thi đấu thì phải ngừng ngay và đánh lại pha bóng đó.

- Nếu xảy ra tình huống bất ngờ làm gián đoạn trận đấu thì trọng tài thứ nhất ban tổ chức và giám sát dù chỉ có mặt một thành phần vẫn phải quyết định biện pháp cần thiết để trận đấu tiếp tục bình thường.

- Tổng thời gian của một hay nhiều lần ngừng trận đấu không vượt quá 4 giờ.

- Nếu trận đấu vẫn tiếp tục trên sân cũ thì vẫn tiếp tục hiệp đang đấu bình thường như trước khi ngừng, giữ nguyên tỷ số, cầu thủ và vị trí trên sân. Kết quả các hiệp trước vẫn giữ nguyên.

- Nếu trận đấu tiếp tục trên sân khác, thì huỷ bỏ tỷ số hiệp đang đấu dở và đấu lại với đúng đội hình đã báo và số áo của đội đó. Kết quả các hiệp trước vẫn giữ nguyên.

- Tổng thời gian của một hay nhiều lần ngừng trận đấu quá giờ thì đấu lại trận đấu đó từ đầu.

25. Nghỉ giữa quãng và đổi sân

- Mọi lần nghỉ giữa các hiệp kéo dài 3 phút.

- Trong thời gian đó tiến hành đổi sân và ghi đội hình vào biên bản thi đấu.

- Thời gian nghỉ giữa hiệp thứ hai và thứ ba có thể dài 10 phút, tùy theo yêu cầu của Ban tổ chức giải.

- Sau mỗi hiệp, các đội đổi sân, trừ hiệp quyết thắng.

- Ở hiệp quyết thắng, khi một đội được 8 điểm thì hai đội phải đổi sân ngay không được trì hoãn và giữ nguyên vị trí cầu thủ.

- Nếu không đổi sân đúng thời điểm quy định khi một đội được 8 điểm thì khi phát hiện phải đổi sân ngay, giữ nguyên tỷ số điểm đã đạt được khi đổi sân.

26. Đội hình thi đấu của đội

- Mỗi đội phải luôn có 6 cầu thủ khi đấu: Đội hình thi đấu ban đầu chỉ rõ trật tự xoay vòng của các cầu thủ trên sân. Trật tự này phải giữ đúng suốt hiệp đấu.

- Trước hiệp đấu, huấn luyện viên ghi đội hình của đội vào phiếu báo vị trí và ký vào phiếu, sau đó đưa cho trọng tài thứ hai hoặc thư ký.

- Các cầu thủ không có trong đội hình thi đấu đầu tiên của hiệp đó là cầu thủ dự bị (trừ Libero).

- Khi đã nộp phiếu báo vị trí cho trọng tài thứ hai hoặc thư ký thì không được phép thay đổi đội hình trừ việc thay người thông thường.

- Sự khác nhau giữa vị trí cầu thủ trên sân và phiếu báo vị trí:

+ Trước khi bắt đầu hiệp đấu nếu phát hiện có sự khác nhau giữa vị trí cầu thủ trên sân với phiếu báo vị trí thì các cầu thủ phải trở về đúng vị trí như phiếu báo vị trí ban đầu mà không bị phạt.

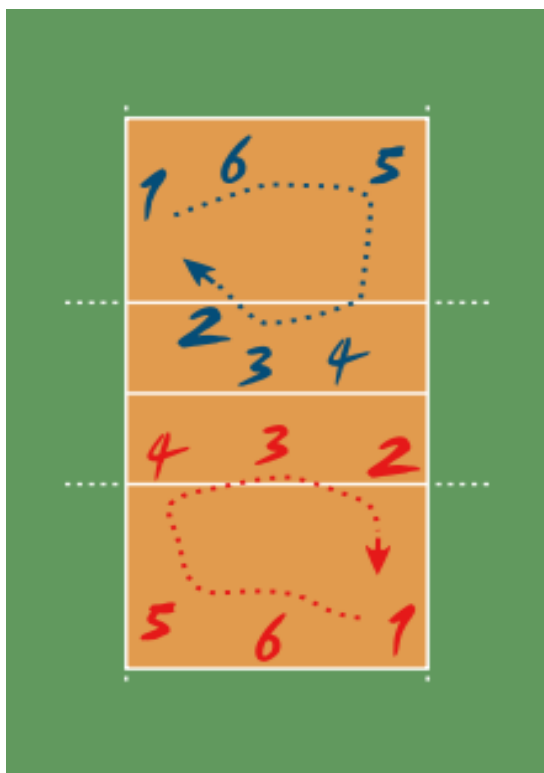
+ Nếu trước khi bắt đầu hiệp đấu phát hiện một cầu thủ trên sân không được ghi ở phiếu báo vị trí của hiệp đó thì cầu thủ này phải thay bằng cầu thủ đã ghi ở phiếu báo vị trí mà không bị phạt.

+ Tuy nhiên, nếu huấn luyện viên muốn giữ cầu thủ không ghi trong phiếu báo vị trí ở lại trên sân thì huấn luyện viên có thể xin thay thông thường một hay nhiều lần người theo luật và ghi vào biên bản thi đấu.

- Ở thời điểm cầu thủ phát bóng đánh bóng đi thì trừ cầu thủ này, các cầu thủ của mỗi đội phải đứng đúng vị trí trên sân mình theo đúng trật tự xoay vòng.

- Vị trí của các cầu thủ được xác định như sau:

+ Ba cầu thủ đứng dọc theo lưới là những cầu thủ hàng trước: Vị trí số 4 (trước bên trái), số 3 (trước giữa) và số 2 (trước bên phải).



Hình 19

+ Ba cầu thủ còn lại là các cầu thủ hàng sau: Vị trí số 5 (ở sau bên trái), số 6 (ở sau giữa) và số 1 (sau bên phải); (Hình 19).

- Quan hệ vị trí giữa các cầu thủ mỗi cầu thủ hàng sau phải đứng xa lưới hơn người hàng trước tương ứng của mình.

- Xác định và kiểm tra vị trí các cầu thủ bằng vị trí bàn chân chạm đất như sau:

+ Mỗi cầu thủ hàng trước phải có ít nhất một phần bàn chân gần đường giữa sân hơn chân của cầu thủ hàng sau tương ứng.

+ Mỗi cầu thủ ở bên phải (bên trái) phải có ít nhất một phần bàn chân gần đường biên dọc bên phải (trái) hơn chân của cầu thủ đứng giữa cùng hàng của mình.

- Khi bóng đã phát đi, các cầu thủ có thể di chuyển và đứng ở bất kỳ vị trí nào trên sân của mình và khu tự do.

- Một đội phạm lỗi sai vị trí: khi người phát bóng đánh chạm bóng, lại có bất kỳ cầu thủ nào đứng không đúng vị trí.

- Nếu lỗi sai vị trí xảy ra lúc cầu thủ phát bóng phạm lỗi phát bóng đúng lúc đánh phát bóng đi, thì phạt lỗi phát bóng trước lỗi sai vị trí.

- Nếu cầu thủ phát bóng phạm lỗi sau khi phát bóng và có lỗi sai vị trí thì bắt lỗi sai vị trí trước.

- Phạt lỗi sai vị trí như sau:

+ Đội phạm lỗi bị xử thua pha bóng đó.

+ Các cầu thủ phải đứng lại đúng vị trí của mình.

- Thứ tự xoay vòng theo đội hình đăng ký đầu mỗi hiệp, và theo đó kiểm tra trật tự phát bóng và vị trí các cầu thủ trong suốt hiệp đấu.

- Khi đội đỡ phát bóng giành được quyền phát bóng, các cầu thủ của đội phải xoay một vị trí theo chiều kim đồng hồ: cầu thủ ở vị trí số 2 chuyển xuống vị trí số 1 để phát bóng, cầu thủ ở vị trí số 1 chuyển sang vị trí số 6... .

- Phát bóng phạm lỗi xoay vòng không đúng trật tự thì bị phạt như sau:

+ Đội bị phạt thua pha bóng đó.

+ Các cầu thủ phải trở lại đúng vị trí của mình.

- Thư ký phải xác định được thời điểm phạm lỗi, huỷ bỏ tất cả các điểm thắng của đội phạm lỗi từ thời điểm phạm lỗi; điểm của đội kia vẫn giữ nguyên.

- Nếu không xác định được thời điểm phạm lỗi sai thứ tự phát bóng thì không xoá điểm của đội phạm lỗi mà chỉ phạt thua pha bóng.

27. Tổ chức thi đấu

- Trước trận đấu, trọng tài thứ nhất cho bắt thăm để chọn quyền ưu tiên đội nào phát bóng trước và đội nào chọn sân ở hiệp đấu thứ 1.

- Nếu thi đấu hiệp thứ 5, phải tiến hành bắt thăm lại.

- Tiến hành bắt thăm với sự có mặt của hai đội trưởng hai đội.

- Đội thắng khi bắt thăm được chọn:

+ Quyền phát bóng hoặc đỡ phát bóng.

+ Chọn sân: Đội thua lấy phần còn lại.

- Nếu hai đội khởi động riêng, đội nào phát bóng trước được khởi động trên lưới trước.

- Trước trận đấu, nếu các đội đã khởi động ở sân phụ thì mỗi đội được khởi động 3 phút với lưới; nếu không, mỗi đội được khởi động 5 phút.

- Nếu cả hai đội trưởng đề nghị khởi động chung với lưới thì cả hai đội được khởi động 6 hoặc 10 phút .

28. Bóng ở lưới

- Bóng đánh sang sân đối phương phải đi qua khoảng không bóng qua trên lưới.

- Khoảng không bóng qua trên lưới là phần của mặt phẳng thẳng đứng đi qua lưới được giới hạn bởi:

+ Mép trên của lưới.

+ Phía trong hai cột ăng ten và phần kéo dài tưởng tượng của chúng.

+ Thấp hơn trần nhà.

- Quả bóng đã bay qua mặt phẳng của lưới tới khu tự do của sân đối phương mà hoàn toàn hoặc một phần bóng bay qua ngoài không gian bên ngoài lưới thì có thể đánh trở lại với điều kiện:

+ Cầu thủ cứu bóng không chạm sân đối phương.

+ Quả bóng khi đánh trở lại phải cắt mặt phẳng của lưới lần nữa ở phần không gian bên ngoài ở cùng một bên sân. Đội đối phương không được ngăn cản hành động này.

- Khi qua lưới bóng có thể chạm lưới.

- Bóng đánh vào lưới bật ra có thể đỡ tiếp nếu đội đó chưa quá 3 lần chạm bóng.

- Nếu bóng làm rách mắt lưới hoặc giật lưới xuống thì xóa bỏ pha bóng đó và đánh lại.

29. Vận động viên ở gần lưới

- Khi chắn bóng, cầu thủ có thể chạm bóng bên sân đối phương, nhưng không được cản trở đối phương trước hoặc trong khi họ đập bóng.

- Sau khi cầu thủ đập bóng, bàn tay được phép qua trên lưới nhưng phải chạm bóng ở không gian bên sân mình.

- Được phép qua không gian dưới lưới sang sân đối phương, nhưng không được cản trở đối phương.

- Xâm nhập sân đối phương qua vạch giữa :

+ Cùng lúc một hay hai bàn chân (hoặc một hay hai bàn tay) chạm sân đối phương, nhưng ít nhất còn một phần của một hay hai bàn chân (hoặc một hay hai bàn tay) vẫn chạm hoặc vẫn ở trên đường giữa sân.

+ Cầm bắt kỳ bộ phận khác của thân thể chạm sân đối phương.

- Cầu thủ có thể sang sân đối phương sau khi bóng ngoài cuộc.

- Cầu thủ có thể xâm nhập vùng tự do bên sân đối phương nhưng không được cản trở đối phương chơi bóng.

- Chạm lưới, chạm cọc ăng ten không phạm lỗi, trừ khi cầu thủ chạm mép dưới của viền lưới trong khi đánh bóng hoặc làm cản trở thi đấu.

- Hành động đánh bóng gồm cả động tác đánh không chạm bóng.

- Sau khi đã đánh bóng cầu thủ có thể chạm cột lưới, dây cáp, mép trên của viền lưới hoặc các vật bên ngoài chiều dài của lưới, nhưng không được ảnh hưởng đến trận đấu.

- Bóng đánh vào lưới làm lưới chạm cầu thủ đối phương thì không phạt lỗi.

- Cầu thủ chạm bóng hoặc chạm đối phương ở không gian đối phương trước hoặc trong khi đối phương đánh bóng.

- Cầu thủ xâm nhập không gian dưới lưới của đối phương và cản trở đối phương thi đấu.

- Cầu thủ xâm nhập sang sân đối phương.

- Một cầu thủ chạm mép dưới của viền lưới hoặc cột ăng ten khi đánh bóng hay làm ảnh hưởng đến trận đấu .

30. Đập bóng tấn công

- Một cầu thủ chạm mép dưới của viền lưới hoặc cột ăng ten khi đánh bóng hay làm ảnh hưởng đến trận đấu.

- Trừ phát bóng và chắn bóng, mọi hành động trực tiếp đưa bóng sang sân đối phương đều là đập bóng tấn công.

- Được phép bỏ nhỏ, đánh nhẹ khi đập bóng tấn công nếu không dính bóng, không giữ hoặc ném vút bóng.

- Hoàn thành đập bóng tấn công khi bóng đã hoàn toàn qua mặt phẳng đứng của lưới hoặc bóng chạm đối phương.

- Cầu thủ hàng trước có thể đập bóng ở bất kỳ độ cao nào, nhưng phải chạm bóng trong phạm vi không gian sân của mình.

- Cầu thủ hàng sau được đập bóng tấn công ở bất kỳ độ cao nào trong khu tấn công , nhưng khi giậm nhảy một và hai bàn chân của cầu thủ đó không được chạm hoặc vượt qua đường tấn công.

- Đập bóng xong cầu thủ có thể rơi xuống khu tấn công.

- Cầu thủ hàng sau cũng có thể đập bóng ở khu tấn công. nếu lúc chạm bóng không hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

- Không cầu thủ nào được phép đập tấn công quả phát bóng của đối phương, khi bóng ở khu tấn công và hoàn toàn cao hơn mép trên lưới .

Lỗi đập bóng tấn công

- Đập bóng ở không gian sân đối phương.

- Đập bóng ra ngoài .

- Cầu thủ hàng sau đập bóng ở khu tấn công, nhưng lúc đánh bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới .

- Cầu thủ hoàn thành đập bóng tấn quả bóng phát của đối phương khi bóng trong tấn công và hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới .

- Cầu thủ Libero kết thúc đập bóng nếu vào thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao mép trên của lưới .

- Cầu thủ hoàn thành đập quả bóng cao hơn mép lưới do cầu thủ Libero đứng ở khu trước nên bằng chuyên hai cao tay .

31. Đập bóng tấn công

- Chấn bóng là hành động của các cầu thủ ở gần lưới chặn quả bóng từ sân đối phương sang bằng cách giơ với tay cao hơn mép trên của lưới. Chỉ các cầu thủ hàng trên được phép chấn bóng.

- Định chấn bóng là hành động chấn bóng nhưng không chạm bóng.

- Chấn bóng hoàn thành khi bóng chạm tay người chấn .

- Chấn bóng tập thể là hai hay ba cầu thủ đứng gần nhau thực hiện chấn và hoàn thành chấn khi một trong các cầu thủ đó chạm bóng.

- Một hay nhiều cầu thủ chấn có thể chạm bóng liên tiếp (nhanh và liên tục), nhưng những lần chạm đó phải trong cùng một hành động.

- Chấn bóng bên không gian sân đối phương: Khi chấn bóng, cầu thủ có thể đưa tay và cánh tay của mình qua trên lưới sang sân đối phương, nhưng hành động đó không được cản trở đối phương đánh bóng. Không được phép chạm bóng bên kia lưới trước khi đối phương thực hiện đập bóng tấn công.

- Chạm bóng trong chấn bóng không tính vào số lần chạm bóng của đội đó ; sau lần chấn chạm bóng này, đội được tiếp tục chạm bóng 3 lần nữa để đưa bóng sang sân đối phương.

- Sau khi chấn bóng, lần chạm bóng đầu tiên có thể do bất kỳ cầu thủ nào kể cả cầu thủ đã chạm bóng khi chấn bóng.

- Cấm chấn quả phát bóng của đối phương.

Lỗi chấn bóng:

- Cầu thủ chắn bóng chạm bóng ở không gian đối phương trước hoặc cùng khi đối phương đập bóng.

- Cầu thủ hàng sau hay Libero hoàn thành chắn bóng hoặc tham gia hoàn thành chắn tập thể.

- Chắn quả phát bóng của đối phương.

- Bóng chạm tay chắn ra ngoài.

- Chắn bóng bên không gian đối phương ngoài cọc giới hạn.

- Cầu thủ Libero định chắn bóng hoặc tham gia chắn tập thể.

32. Vận động viên tự do (Libéro)

- Vận động viên tự do (Libéro) trong môn bóng chuyền xuất hiện từ năm 1998 tại giải vô địch thế giới diễn ra ở Nhật Bản.

- Vận động viên tự do (Libéro) là vận động viên chuyên môn hoá phòng thủ: Vai trò của vận động viên tự do (Libéro) rất quan trọng trong bóng chuyền hiện đại.

- Vận động viên tự do (Libéro) phải sẵn sàng bọc lót ngay trong trường hợp đồng đội ở hàng sau đỡ bước một chuệch choạc, bóng không đến được vị trí thuận lợi cho vận động viên chuyên hai.

- Vận động viên tự do (Libéro) phải có kỹ thuật thật tốt để thực hiện những đường chuyền chính xác từ cuối sân cho đồng đội dứt điểm.

- Vận động viên tự do (Libéro) phải nhạy bén trong việc chọn vị trí yểm trợ cho đồng đội phòng khi tấn công bị đội chắn, trên hết là những pha xả thân cứu bóng thật dũng cảm và ngoạn mục của vận động viên tự do (Libéro) luôn làm mãn nhãn người xem.

- Mỗi đội bóng được phép đăng ký 1 vận động viên tự do (Libéro) số 12 Vận động viên của đội.

- Hiện nay , các giải chính thức của FIVB cho phép mỗi đội đăng ký 2 vận động viên tự do (Libéro).

- Trước trận đấu phải đăng ký cầu vận động viên do (Libéro) vào dòng riêng cho vận động viên này trong biên bản thi đấu; phải ghi số áo của vận động viên tự do (Libéro) vào phiếu báo vị trí của hiệp thứ nhất .

- Vận động viên tự do (Libéro) phải mặc áo phông (dành riêng cho Libero hoặc áo jacket, hoặc áo yếm), nhưng phải có màu sắc khác rõ với màu áo của các vận động viên khác. Trang phục của vận động viên tự do (Libéro) có thể khác kiểu, nhưng phải đánh số như các vận động viên khác của đội .

- Các hành động thi đấu:

+ Vận động viên tự do (Libéro) được thay vào thi đấu trên sân cho bất kỳ vận động viên hàng sau nào của đội .

+ Vận động viên tự do (Libéro) đảm nhiệm vai trò là vận động viên hàng sau, không được phép đập bóng tấn công ở bất kỳ vị trí nào trên sân (cả trong sân đấu và khu tự do) nếu lúc đánh chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

+ Vận động viên tự do (Libéro) không được chắn bóng, không được phát bóng và định chắn bóng.

+ Vận động viên tự do (Libéro) không được làm đội trưởng của đội hay đội trưởng trên sân.

+ Vận động viên tự do (Libéro) không được phép đứng ở vị trí hàng trên khi một pha bóng bắt đầu.

+ Vận động viên tự do (Libéro) tuyệt đối không được phát bóng.

+ Khi vận động viên tự do (Libéro) ở khu hàng trước hoặc phần kéo dài của khu này không được dùng chuyển cao tay nêu bóng lên thì cầu thủ khác đập tấn công quả bóng đó khi bóng cao hơn mép trên của lưới; Nếu vận động viên tự do (Libéro) cũng nêu bóng như thế khi ở khu hàng sau thì được tự do đập những quả bóng đó .

- Thay vận động viên tự do (Libéro):

+ Thay vận động viên tự do (Libéro) không tính là thay người thông thường , số lần thay vào - ra của vận động viên tự do (Libéro) với các vận động viên hàng sau của đội không bị giới hạn, nhưng giữa hai lần thay của Libero phải qua 1 pha bóng . Vận động viên Libero chỉ được thay ra bằng chính vận động viên hàng sau mà vận động viên tự do (Libéro) đã thay vào.

+ Phải thực hiện thay người của vận động viên tự do (Libéro) khi bóng chết và trước hiệu còi cho phát bóng.

+ Lúc bắt đầu hiệp đấu vận động viên tự do (Libéro) được vào sân sau khi trọng tài thứ hai đã kiểm tra đội hình theo phiếu báo vị trí.

+ Thay vận động viên tự do (Libéro) sau hiệu còi cho phát bóng và trước khi phát chạm bóng thì không phạt nhưng phải bị nhắc nhở khi pha bóng kết thúc , nếu thay vào chậm thì bị phạt lỗi trì hoãn.

+ Khu vực thay vận động viên tự do (Libéro) vào - ra sân trong thi đấu được giới hạn từ vạch tấn công đến hết đường biên ngang khu tự do trước ghế ngồi của đội đó .

KẾT THÚC HỌC PHẦN 1

MỤC LỤC HỌC PHẦN 2

NỘI DUNG	Trang
Chương 1: Kỹ thuật bóng chuyên nâng cao	66
1. Mục tiêu	66
2. Khái niệm	66
3. Đỡ bước một	66
3.1. Kỹ thuật đỡ bóng bằng hai tay	69
3.2. Kỹ thuật đỡ bóng thấp tay bằng một tay	70
4. Phát bóng	71
4.1. Ý nghĩa trong thi đấu	71
4.2. Phát bóng thấp tay trước mặt	72
4.3. Phát bóng thấp tay nghiêng mình	73
4.4. Phát bóng cao tay trước mặt	74
4.5. Những điều cần chú ý khi phát bóng	75
4.6. Những sai lầm thường mắc trong phát bóng	76
4.7. Những yêu cầu phát bóng	76
Chương 2: Phương pháp tập luyện bóng chuyên	78
1. Mục tiêu	78
2. Tư thế chuẩn bị	78
3. Di chuyển	79
4. Chuyên bóng	82
5. Đệm bóng	85
6. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng chuyên	86
6.1. Giai đoạn giảng dạy ban đầu	88
6.2. Giai đoạn giảng dạy đi sâu	90
6.3. Giai đoạn củng cố, hoàn thiện kỹ năng - kỹ xảo	91
Chương 4: Phương pháp tổ chức thi đấu bóng chuyên	94
1. Mục tiêu	94
2. Khái niệm	94
3. Hình thức tổ chức thi đấu	94
3.1. Thi đấu hữu nghị	94
3.2. Thi đấu chính thức	95
3.3. Thi đấu xếp hạng	95
3.4. Thi đấu rút ngắn	95
4. Thể thức thi đấu	95
4.1. Thi đấu vòng tròn	95

4.2. Thi đấu loại trực tiếp	99
4.3. Thi đấu hỗn hợp	102
5. Các bước tiến hành tổ chức một giải bóng chuyền	102
5.1. Giai đoạn trước khi thi đấu	102
5.2. Giai đoạn trong khi tiến hành thi đấu	103
5.3. Giai đoạn sau khi thi đấu	103
TÀI LIỆU THAM KHẢO	104

Chương 1

Kỹ thuật bóng chuyền nâng cao

1. Mục tiêu:

1.1. Kiến thức:

Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức chuyên môn về khái niệm và các đặc điểm chính của các hệ thống kỹ thuật bóng chuyền.

Hệ thống hóa các nhóm kỹ thuật di chuyển không bóng và các nhóm kỹ thuật chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng và đập bóng trong tấn công.

1.2. Kỹ năng:

Sau khi học xong chương 3 sinh viên có khả năng phân loại hệ thống kỹ thuật môn bóng chuyền.

Nắm vững yêu lĩnh và cách thực hiện của các kỹ thuật cơ bản.

Có khả năng phân tích kỹ thuật và phát hiện, sửa chữa các sai lầm thường mắc trong quá trình tập luyện.

2. Khái niệm

- Kỹ thuật bóng chuyền là tổng hợp các động tác chuyên môn cần thiết để tiến hành thi đấu.

- Muốn đạt được thành tích cao trong thi đấu bóng chuyền trước hết phải hoàn chỉnh kỹ thuật.

- Trong thực tế, mức độ tiếp thu kỹ thuật càng hoàn chỉnh bao nhiêu thì vận động viên càng chủ động phát huy được tính sáng tạo trong vận dụng chiến thuật bấy nhiêu.

- Bóng chuyền là môn thể thao thi đấu tập thể, vì vậy để có thể tạo nên chiến thắng chung của đội phải có đầy đủ phẩm chất và kỹ thuật cơ bản tốt nhất.

3. Đỡ bước một

- Mỗi vận động viên đều phải kịp thời phát hiện phương pháp phát bóng của đối phương , phán đoán chính xác quỹ đạo bay của bóng . Tiếp đó là phải di chuyển thật linh hoạt để có thể đỡ bóng ở một một tư thế chuẩn bị thuận lợi nhất .

- Vận động viên lao ra để đỡ bóng sớm nhất thì phải đỡ quả bóng đó , kể cả trong trường hợp đồng đội ở vị trí thuận lợi hơn . Kinh nghiệm cho thấy trong trường hợp này , đồng đội sẽ không ở trạng thái chuẩn bị kịp thời để đỡ phát bóng . Tương tự nếu hai vận động viên chuẩn bị đỡ phát bóng , mà đều kêu để báo hiệu cho đồng đội nhường mình , ai kêu đầu tiên thì người đó phải đỡ quả phát bóng trên.

- Về độ cao , xa và quỹ đạo bay của bóng chuyển , bước một chúng ta có thể theo một số qui định sau :

- + Đưa bóng cao tốt hơn đưa bóng ngang.

- + Chuyển bóng xa lưới tốt hơn sát lưới.

- + Phải luôn chuyển bóng vào vị trí mà mà vận động viên chuyển hai di chuyển tới.

- + Tránh chuyển gây bất ngờ cho vận động viên chuyển hai.

- + Chỉ chuyển quả chuyển một lên tấn công trong trường hợp chắc chắn không phạm lỗi và chuyển chính xác.

- Chuyển một luôn luôn phải cố gắng thực hiện bằng hai tay . Đỡ bóng bằng một tay sử dụng trong trường hợp bắt đắc dĩ khi bóng bay cao , xa và ra sau mà không thể di chuyển để chuyển bằng hai tay được.

- Cần nắm vững nắm vững các hình thức chiến thuật phòng thủ , chức năng của từng vận động viên trong từng vị trí trên sân và sự phối hợp toàn đội.

- Quan sát đường bóng chuyển bước hai của đối phương , vận động viên có thể xác định một cách tương đối vị trí sẽ bị đe dọa tấn công trên khu vực sân mình.

- Thí dụ :

- + Nếu bóng chuyển hai quá thấp và quá xa thì khả năng đập bóng có thể bị loại trừ.

+ Nếu quả chuyển hai gần lưới thì đối phương sẽ không thể đập mạnh xuống khu vực hàng dưới được , do đó vận động viên hàng dưới có thể tiến lên trước một chút.

+ Nếu bóng chuyển hai chéo cho vận động viên tấn công thì phương đập bóng có nhiều khả năng theo đường chéo sang sân đối phương.

- Tập trung theo dõi vận động viên tấn công: Vị trí của vận động viên tấn công so với bóng, đường chạy đà, chuyển động của bàn tay và tay đập bóng. Đứng trước vận động viên tấn công là một vận động viên chắn bóng cao thì khả năng tấn công mạnh rất hạn chế .

- Biết sử dụng đặc điểm của bản thân. Ví dụ trong phòng thủ, vận động viên có chiều cao ở hàng sau có thể tiến gần tới lưới hơn so với vận động viên có chiều cao thấp hơn không sợ bóng bay qua đầu mình.

- Kỹ thuật đỡ bóng chỉ được áp dụng trong khi đón những quả bóng ở tầm thấp không thể nào đỡ trên không được . Trong kỹ thuật này cũng được thực hiện ở hai dạng là : kỹ thuật đỡ bóng bằng hai tay và bằng một tay .

3.1. Kỹ thuật đỡ bóng bằng hai tay :

- Trong thi đấu bóng chuyền hiện đại , đỡ bóng thấp tay bằng hai tay là biện pháp chủ yếu để phòng thủ.

- Động tác di động tới đón bóng có thể dùng bước thường , chạy hoặc nhảy. Ở bước cuối cùng là bước ghìim, hai tay duỗi thẳng ra trước, hai bàn tay khép chặt với nhau. Hai chân ở tư thế chân trước chân sau , hơi gập ở khớp gối, trọng tâm cơ thể hạ thấp, lưng hơi ngả về phía trước, hai tay đưa ra trước vuông góc (một góc 90^0) với quỹ đạo đường bóng bay tới để đón bóng (Hình 20).



Hình 20: Kỹ thuật đỡ bóng bằng 2 tay

- Khi bóng bay gần tới, hai chân vươn duỗi mạnh khớp gối nâng cơ thể lên chếch về trước góc chếch khoảng 20^0 . Hai chân duỗi mạnh tích cực nhằm tạo tốc độ ban đầu cho tay, tay tham gia hoạt động đánh bóng muộn hơn, tốc độ chuyển động của tay không đáng kể; vận động viên dùng phần cẳng tay để đỡ bóng, thời gian chạm bóng rất ngắn cho nên chuyển động đệm theo của tay có ý nghĩa rất quan trọng để điều chỉnh hướng bay của bóng; khi thực hiện đỡ bóng thấp tay bằng hai tay, hai chân hầu như duỗi hết và hai tay vươn thẳng ra trước.

- Đệm bóng ở trước mặt, bên trái, bên phải cũng cần giữ cho hai cánh tay luôn phẳng không gập khuỷu, dùng sức phối hợp toàn thân một cách nhịp nhàng. Khi bóng đến càng nhanh, mạnh thì việc dùng sức của hai cánh tay chuyển từ dưới lên trên tiếp xúc vào bóng càng ít.

- Đệm bằng hai tay cũng có thể thực hiện ở tầm thấp bên cạnh kết hợp với ngã nghiêng sau khi đệm bóng đi.

3.2. Kỹ thuật đỡ bóng thấp tay bằng một tay:

- Kỹ thuật này áp dụng để đỡ những quả bóng bay đến xa người, sau khi di chuyển một bước sang ngang hoặc lên trước ở tư thế gối hơi khuỷu. Khi bóng đến gần, lòng bàn tay phải đưa về hướng bóng tới. Chỉ có tay thực hiện hoạt động đánh bóng, chân không tham gia, các ngón tay căng cứng, có thể đánh bóng bằng nắm đấm hoặc mu bàn tay (Hình 21).



Hình 21: Kỹ thuật đỡ bóng thấp tay bằng 1 tay

- Nếu bóng ở xa, bước cuối cùng dài trọng tâm cơ thể ra xa chân trụ thì vươn tay đánh có kết hợp ngã sang bên từ đùi – lưng chạm đất.

- Nếu như bóng bay tới thấp xa ở phía trước mặt, vận động viên có thể thực hiện động tác bằng cách lao người về phía trước, đưa hai tay ra trước, chân lăng lên cao và hơi gập ở khớp gối; việc đỡ bóng được thực hiện trong lúc bay bằng động tác của mu bàn tay đưa từ dưới lên trên. Sau khi đánh bóng hai tay vươn ra trước theo quán tính hơi sang ngang rộng hơn vai, cùng thời điểm đó chân trước lăng cao lên và gối hơi gập, lưng uốn căng ở phần ngực và thắt lưng, đầu ngửa ra sau. Tiếp đó là hai tay chống đất từ từ co gập khớp khuỷu để giảm xung lực chuyển động của thân người, vận động viên dùng ngực chạm đất sau đó “lăn bàn thâm” xuống bụng và đùi gọi là động tác cá nhảy. sau khi thực hiện xong, vận động viên bật dậy trở về tư thế chuẩn bị cho động tác tiếp theo (Hình 22).



Hình 22: Động tác cá nhảy

4. Phát bóng

4.1. Ý nghĩa trong thi đấu:

- Trong thời gian trước đây phát bóng chỉ nhằm mục đích duy nhất là bắt đầu cuộc đấu. Ngày nay với sự phát triển không ngừng của kỹ thuật bóng chuyền, phát bóng đã trở thành một kỹ thuật tấn công không kém phần quan trọng, nó còn là một biện pháp tấn công giành điểm trực tiếp. Để đạt được những kết quả như mong muốn, mỗi VĐV bóng chuyền phải biết phát bóng ở nhiều dạng khác nhau và phải chọn riêng cho mình một kiểu phát bóng sở trường hiệu quả.

- Trong trận đấu giữa hai đội tương đương, phát bóng có một ý nghĩa rất quan trọng, nó sẽ quyết định thắng lợi thuộc về đội nào.

- Khi phát bóng, quả bóng chạm lưới và qua trong sân đối phương thì quả phát bóng đó không bị phạm lỗi.

- Căn cứ vào tư thế đứng của người phát, tính chất chuyển động cũng như điểm tay tiếp xúc bóng khi phát mà người ta phân kỹ thuật phát bóng ra làm hai loại cơ bản là:

+ Phát bóng thấp tay: Thấp tay trước mặt và thấp tay nghiêng mình.

+ Phát bóng cao tay: Cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình, nhảy phát bóng

- Cầu thủ phát bóng là người đứng ở vị trí số 1 trên sân.

- Cầu thủ phát bóng đi trong vòng 8 giây sau tiếng còi phát lệnh cho phép phát bóng của trọng tài 1.

4.2. Phát bóng thấp tay trước mặt: Giai đoạn chuẩn bị, đánh bóng và kết thúc.

4.2.1. Giai đoạn chuẩn bị: Người phát bóng đứng mặt hướng lưới, chân trái bước lên trước khoảng nửa bước (nếu thuận tay phải) và ngược lại; thân người hơi lao về phía trước, tay cầm bóng gấp ở khớp khuỷu, để bóng ở độ cao ngang thắt lưng; tung bóng cách tay khoảng 25 – 30 cm và hơi chệch về trước một chút; sau khi tung bóng, tay đánh bóng đưa ra sau để lấy đà trọng tâm cơ thể chuyển sang chân sau.

4.2.2. Giai đoạn đánh bóng: Trong khi bóng rơi, tay đánh bóng duỗi thẳng tự nhiên và vun từ sau ra trước, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân sau sang chân trước và dùng cùi tay đánh vào một phần ba bên dưới và phía sau của bóng ở tầm cao ngang thắt lưng (Hình 23).

Chú ý trong khi đánh bóng trọng tâm cơ thể chuyển dần từ sau ra trước, sau khi hoàn thành động tác đánh vào bóng thì thân người và tay có xu hướng vươn thẳng theo hướng bóng đi.



Hình 23: Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện

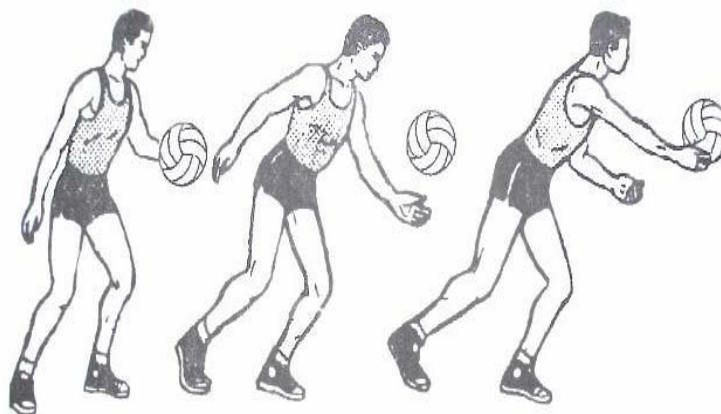
4.2.3. Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh bóng, chân bước nhẹ nhàng lên trước, mắt quan sát đường bay của bóng và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị thích hợp để phòng thủ.

4.3. Phát bóng thấp tay nghiêng mình: Giai đoạn chuẩn bị, đánh bóng và kết thúc

4.3.1. Giai đoạn chuẩn bị: Người phát bóng đứng vai hướng lưới (nếu thuận tay phải thì vai trái và chân trái đứng gần lưới hơn) điểm tay đánh vào bóng ở tầm thấp hơn khớp vai, chân hơi khụy khoảng cách 2 chân rộng bằng vai. Tay cầm bóng trước mặt ngang tầm thắt lưng. Tung bóng từ 40 – 50 cm, đồng thời khi tung bóng tay đánh bóng giữ thẳng đưa cách tay xuống dưới ra sau để lấy đà, thân người quay về bên phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải (nếu thuận tay trái thì ngược lại).

4.3.2. Giai đoạn đánh bóng: khi bóng bắt đầu rơi tay đánh bóng vùng thẳng từ sau ra trước theo mặt phẳng nghiêng so với mặt đất một góc 45^0 và đánh bóng bằng nửa trong bàn tay vào bên dưới và phía sau bóng, ở tầm cao ngang thắt lưng với khoảng cách bằng 1 tầm tay với.

4.3.3. Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh bóng tay nhẹ nhàng kết thúc động tác, thân người quay theo hướng bóng (Hình 24).



Hình 24: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

4.4. Phát bóng cao tay trước mặt: Phương pháp này được sử dụng với mục đích phát bóng chuẩn xác và hiệu quả. Tốc độ có thể đạt tới 16 – 18 m / giây và là một trong những phương pháp phát bóng chủ yếu

của bóng chuyền hiện đại. Kỹ thuật này được chia làm 3 giai đoạn: Giai đoạn chuẩn bị, đánh bóng và kết thúc.

4.4.1. Giai đoạn chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị người phát bóng đứng mặt hướng lưới, hai chân rộng bằng vai, một chân bước lên trước khoảng nửa bước (nếu thuận tay phải thì chân trái bước lên và ngược lại). khi tung bóng từ 80 đến 100 cm trên đầu, chệch trước trán thân người ngả về sau, tay đánh bóng đưa từ trước lên cao ra sau để lấy đà. Khuỷu tay khi vung lấy đà phải cao hơn vai và trùng với hướng phát bóng, góc gấp ở khớp khuỷu lớn hơn 90^0 . Tay đánh bóng, thân người và chân tạo hình “cánh cung”, chân không rời mặt đất.

4.4.2. Giai đoạn đánh bóng: Khi bóng ở độ cao nhất, tay đánh bóng vung về trước để đánh bóng (đồng thời chân chống đạp thẳng), tay duỗi thẳng để lợi dụng triệt để về tầm cao. Đánh bóng bằng phần dưới của bàn tay (bàn tay để tự nhiên, các ngón tay bao lấy bóng và gồng cứng). Tốc độ bóng bay sẽ tăng lên nếu động tác phát bóng có biên độ lớn và gấp cổ tay tích cực. Để đạt được mục đích này, nhiều vận động viên đã thực hiện động tác phát bóng trên với đà. Bàn tay trượt trên bóng từ dưới – phía sau lên cao – ra trước để tạo cho bóng có độ xoáy nhất định (Hình 25).

4.4.3. Giai đoạn kết thúc: Kết thúc bằng động tác gấp thân tích cực và sau đó theo đà chân sau bước lên trước vào vị trí thích hợp để ổn định tư thế phòng thủ.



Hình 25: Kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện

4.5. Những điều cần chú ý khi phát bóng:

- Thi đấu không phải là một cuộc thí nghiệm, vì vậy trong thi đấu VĐV chỉ nên sử dụng các phương pháp phát bóng mà mình nắm vững.

- Cần phải thuần thục ít nhất là hai phương pháp phát bóng, trong đó có phương pháp được thực hiện trong bất kỳ tình huống nào, còn phương pháp kia khi thực hiện thì thu được hiệu quả cao hơn, những VĐV có trình độ cao thường có phương pháp phát bóng theo sở trường của mình.

- Phát bóng kém hiệu quả hoặc phát bóng hỏng sẽ gây ra sự thiếu tin tưởng, làm tê liệt các hoạt động kỹ - chiến thuật và làm giảm tinh thần chiến đấu của đội mình.

- Phát trúng đích là phát vào những khu vực trống trên sân đôi phương, vào những người đỡ phát bóng yếu hay trạng thái thi đấu còn

non kém. Những khu vực trống thường là các khu vực ngay sau lưới, các khu vực gần đường biên ngang và dọc.

- Khi phát bóng phải biết lợi dụng các yếu tố khách quan như: Sức gió, ánh sáng mặt trời ... để nâng cao thêm hiệu quả phát bóng. Ví dụ: Khi đối phương chối nắng thì phát bóng ngang và mạnh, khi gió thổi nhẹ sau lưng thì phát bóng bay....

4.6. Những sai lầm thường mắc trong phát bóng

- Tung bóng không chuẩn (tung bóng quá xa người, quá thấp, quá cao hoặc lệch ra hai bên...).

- Tay co khi di chuyển đánh bóng.

- Sự tham gia phối hợp của các bộ phận cơ thể trong khi thực hiện động tác như: chân, thân, tay và cổ tay không nhịp nhàng.

- Tư thế chuẩn bị chưa ổn định đã phát bóng.

- Tiếp xúc bóng không đúng (tầm tiếp xúc bóng quá xa người, quá chéo sang hai bên, quá thấp, quá cao (với bóng),

4.7. Những yêu cầu phát bóng:

- Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên theo phương thẳng đứng, để làm được như vậy bàn tay khi tung bóng phải luôn song song với mặt đất, chuyển động nhịp nhàng từ từ tăng dần tốc độ để điều chỉnh tầm cao và đường bay của bóng.

- Tay phải vung mạnh ra sau trong cùng một mặt phẳng với động tác đánh vào bóng. Lúc này vai phải tiếp tục đưa ra sau đồng thời chuyển trọng tâm cơ thể sang chân chống sau, cả hai chân gập ở khớp gối, chân sau gập nhiều hơn, sau đó dừng lại một chút.

- Ở giai đoạn chính, VĐV thực hiện động tác đánh vào bóng bắt đầu từ động tác xoay người quanh trục thẳng đứng, đưa vai phải ra phía trước tiếp đó là hai chân duỗi mạnh ở khớp gối, nâng thân thể lên trên ra trước cùng với chuyển thân xoay người tạo tốc độ ban đầu của cánh tay, sau đó tay phải chuyển động ra trước để đánh bóng, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trước.

- Dùng cùi tay đánh bóng để khi rời tay bóng chuyển động ra trước chéo lên cao lúc đánh bóng cùi tay và cẳng tay cùng nằm trên một cánh tay đòn chung.

- Trong kỹ thuật phát bóng, động tác tung bóng, vung tay và đánh bóng cần phối hợp nhịp nhàng theo thứ tự thời gian.

+ Thứ nhất VĐV tung bóng sau đó vung tay và đánh bóng: Dạng này thường gặp ở người mới tập và chưa phải là cách tối ưu.

+ Thứ hai VĐV vung tay trước sau đó mới tung bóng và đánh bóng: Dạng này dùng để phát bóng chuẩn và phát bóng có chủ định.

+ Thứ ba VĐV cùng lúc làm động tác vừa tung vừa vung tay sau đó đánh bóng: Dạng này đòi hỏi sự phối hợp phức tạp hơn nhưng lại có khả năng hoàn thiện tốt hơn.

- Sau khi đánh bóng rời tay, cánh tay tiếp tục chuyển động vươn theo bóng, hai chân duỗi thẳng.

- Để kiểm tra hướng bay của bóng, có thể dùng cách sau: Người tập cần giữ để sao cho mắt, bàn tay của tay duỗi thẳng và mép trên của lưới tạo thành một đường thẳng tưởng tượng. Ở giai đoạn kết thúc, cùng tay hạ xuống và bước lên một bước vào sân chuẩn bị nhanh chóng làm động tác tiếp theo.

Chương 2

Phương pháp tập luyện bóng chuyền

1. Mục tiêu:

1.1. Kiến thức:

Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức, lý luận chung trong tập luyện các kỹ thuật môn bóng chuyền;

1.2. Kỹ năng:

Người học có kỹ năng vận dụng các kiến thức đã học tập luyện các bài tập đúng phương pháp, đúng kỹ thuật và khoa học;

2. Tư thế chuẩn bị

- Người tập đứng tại chỗ, sau khi nghe tín hiệu của giáo viên; người tập thực hiện động tác ở các tư thế cao, trung bình và thấp khác nhau.

- Đứng hai hàng ngang theo từng cặp đối diện quay mặt vào nhau, nghe tín hiệu một bên tập các tư thế còn bên kia sửa chữa (sau đó đổi vị trí).

- Người tập đứng bình thường sau khi nghe tín hiệu nhún hai chân và trở về tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp.

- Người tập đứng tại chỗ, sau khi bật nhảy lên cao rơi xuống đứng ở tư thế cao, trung bình và thấp.

- Đi bộ 1 – 2 bước, sau đó bật nhảy lên cao quay người 45^0 , 90^0 , 180^0 , 360^0 , rơi xuống nhanh chóng quay người về hướng ban đầu đứng vào vị trí tư thế chuẩn bị phòng thủ.

- Đi bộ bình thường (hoặc chạy) 4 – 6 m; khi nghe tín hiệu đứng lại ở tư thế chuẩn bị chuyền bóng.

- Người tập đứng tại chỗ cầm bóng đặc tập chuyền bóng ở các tư thế chuẩn bị khác nhau.

- Người tập đứng tại chỗ, tung bóng đặc lên cao sau đó làm tư thế chuẩn bị chuyền bóng, nhưng không chuyền bóng đi mà từng người tự

kiểm tra tư thế tiếp xúc của tay (Hình 26).



Hình 26: Tập luyện tư thế chuẩn bị

- Người tập đứng ở tư thế chuẩn bị khi nghe tín hiệu thì di chuyển 1 – 2 bước lên trước, sang hai bên và kết thúc trong tư thế chuẩn bị.

- Người tập đứng thành vòng tròn, giáo viên ở giữa; theo tín hiệu có thể di chuyển sang phải, sang trái, tiến, lùi không biết trước, sau khi di chuyển kết thúc ở các tư thế chuẩn bị khác nhau.

3. Di chuyển

- Đứng thành hàng ngang ở tư thế chuẩn bị thực hiện di chuyển một bước lên trước, lùi sau, sang phải, trái; yêu cầu phải ổn định tư thế cơ bản. Sau đó di chuyển như trên nhưng tăng cự ly lên 2 – 3 bước.

- Hai người đứng quay mặt vào nhau, một người di chuyển theo hướng nào thì người kia làm theo.

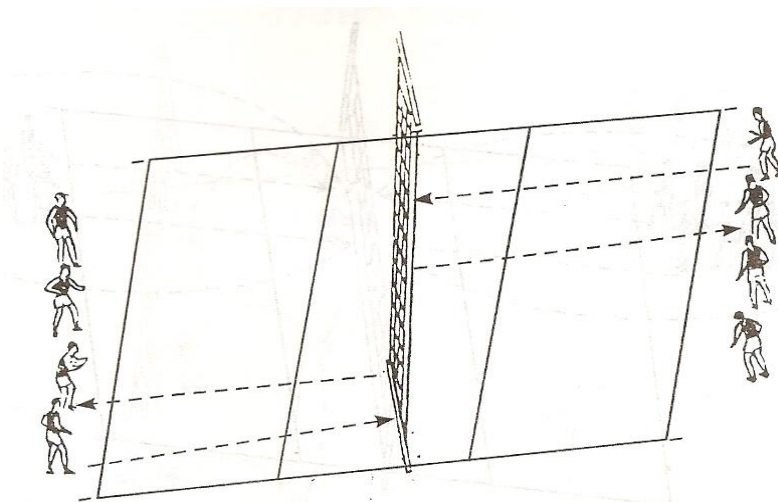
- Đứng thành hàng ngang quay mặt về giáo viên, nghe lệnh hô 1 thì mọi người di chuyển sang phải, hô 2 thì dừng lại ở tư thế chuẩn bị chuyển bóng (có thể ở tư thế đệm bóng ...).

- Cũng tập luyện như trên, nhưng qui định trước khẩu lệnh giữa giáo viên và người tập thực hiện theo hướng và dừng lại ở các tư thế không biết trước.

- Đội đứng thành hàng ngang cuối sân bóng, mặt hướng lưới nghe

lệnh di chuyển lên vạch 3 mét, sau đó lại di chuyển lùi về chỗ cũ; chú ý tư thế ổn định khi tới vạch 3 mét và trở về vạch cuối sân.

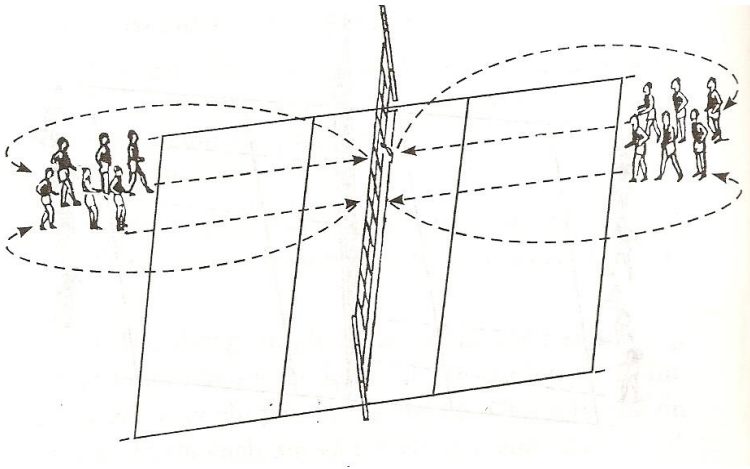
- Đội đứng thành hai hàng ngang ở hai bên sân thi nhau; khi có lệnh, di chuyển lên chạm tay vào lưới, sau đó lùi về vạch cuối sân (hết người thứ 1 đến người thứ 2), cũng có thể thực hiện di chuyển ngang vai hướng lưới.



Hình 27: Bài tập di chuyển tiến lùi

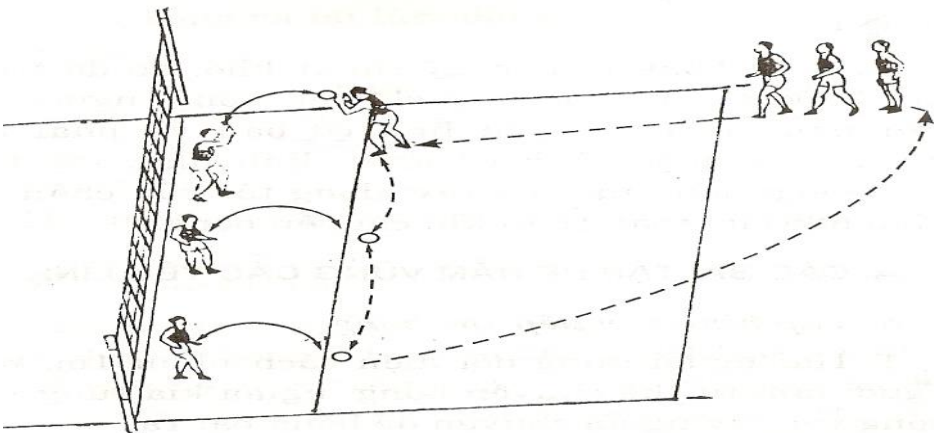
- Chia đội thành hai tổ, mỗi tổ chia thành hai nhóm đều đứng ở vạch cuối hai bên sân (hai nhóm quay vào nhau) giáo viên đứng ở đường giữa sân. Khi có lệnh 2 bên di chuyển ngang lên lưới, khi vai chạm lưới lại di chuyển trở về, chạm tay người tiếp theo và người này di chuyển như trên; chú ý phải thi đua nhau thực hiện nhanh và ổn định tư thế.

- Hai người đứng cách nhau 6 mét một người cầm bóng tung sang trái, phải, trước, sau tùy ý cho người kia di chuyển bắt bóng, sau đó ném trả lại (thực hiện khoảng 2 phút sau đó đổi nhiệm vụ cho nhau, cũng có thể kéo dài cự ly tung bóng).



Hình 28: Bài tập di chuyển ngang

- Ba người đứng hàng ngang mỗi người cách nhau 3 mét ở gần lưới, mỗi người cầm 1 quả bóng. Số còn lại xếp hàng dọc ở cuối sân khu số 1, từng người di chuyển theo chiều ngược kim đồng hồ bắt bóng do 3 người tung theo thứ tự. Khi bắt được bóng quả thứ nhất lại chuyển cho người tung để di chuyển bắt quả thứ 2, 3 và cuối cùng là về đứng cuối hàng dọc.



Hình 29: Bài tập di chuyển bắt bóng và chuyền bóng

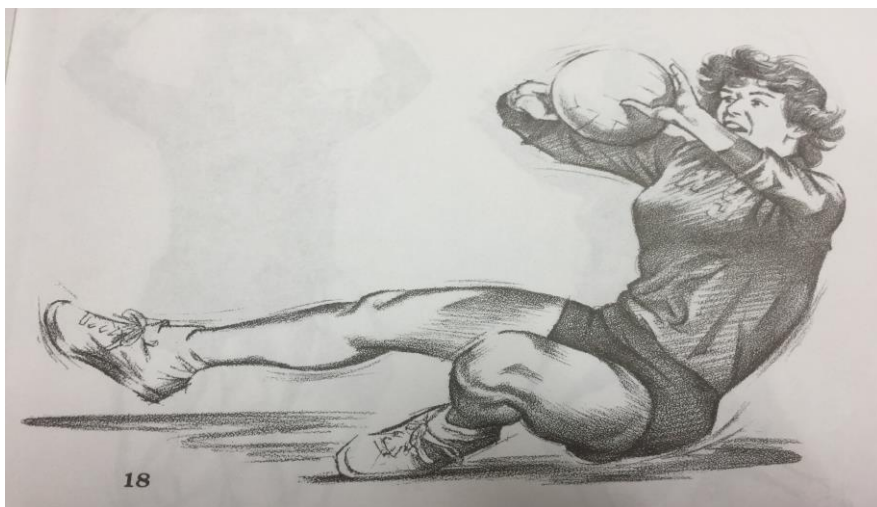
- Cũng như bài tập trên, nhưng không theo thứ tự tung bóng mà lúc đầu người di chuyển tiến chéo lên bắt bóng của người thứ hai, tiếp là người thứ nhất và cuối cùng là người thứ ba.

4. Chuyển bóng

- Muốn nắm được kỹ thuật chuyển bóng cần phải biết rõ phương pháp chuyển bóng cao tay; trước hết phải tập hình tay chạm bóng.

- Từng người hai tay cầm bóng tập đưa từ dưới đất lên trước mặt như khi chuyển bóng để kiểm tra hình tay.

- 1 người tung bóng, 1 người đỡ nhưng không chuyển bóng, dần dần tập trung vào bắt bóng (không chuyển) tập giữ bóng trên đỉnh đầu.



Hình 30: bài tập hình tay tiếp xúc bóng

- Đội hình vòng tròn: Giáo viên đứng giữa chuyển bóng cho từng người, người đó chuyển trả lại đứng cho giáo viên.

- Đội hình hai hàng ngang: người tập xếp thành hàng ngang quay mặt vào nhau cách chừng 3m, đứng chéo nhau; người đầu hàng chuyển bóng, khi bóng tới cuối hàng thì chuyển ngược lại.

- Đội hình vòng tròn không có người đứng giữa: Toàn đội đứng vòng tròn, chuyển bóng cho nhau, vòng theo tay phải và ngược lại.

Chú ý: Khi tập trung theo đội hình này phải xoay người đón bóng trước khi chuyển bóng cho người khác.

- Sau khi đã chuyển bóng đi tương đối tốt, chuyển sang di chuyển chuyển bóng, lúc đầu không tập di chuyển lung tung vì như vậy sẽ

không chú ý tới yếu lĩnh chuyển bóng mà tiến hành bằng cách giáo viên ném bóng hoặc chuyển bóng sang hai bên, ra phía trước, phía sau để sinh viên chuyển trả lại đúng chỗ cho giáo viên (làm chậm).

- Đội hình một hàng dọc: cho Sinh viên đứng thành một hàng dọc lần lượt nhận bóng của giáo viên đứng trước hàng cách chừng 4 - 5m chuyển tới (khi đã chuyển khá thì tăng khoảng cách xa hơn) rồi chuyển trả lại cho giáo viên, sau đó chạy xuống cuối hàng.

- Sau khi đã chuyển bóng chính xác thì lần lượt thay thế cho giáo viên và tập như trên.

- Cùng với đội hình này, khi chuyển qua lưới cần phải di chuyển nhanh hơn.

- Đứng thành vòng tròn, sinh viên phải di chuyển đỡ bóng (với các tư thế chạy, di động ngang, khuỵu chân vừa và thấp) chuyển lại cho giáo viên đứng giữa vòng.

- Cũng theo phương pháp trên nhưng bố trí hai em đứng giữa vòng giáp lưng vào nhau, một em chuyển bóng thấp cho em khác tập di động tới để chuyển bóng ở tư thế trung bình, một em chuyển bóng cao để em khác tập nhảy lên chuyển bóng đi.

- Cho sinh viên tập di động theo vòng tròn nhưng bố trí hai em đứng ngoài vòng tròn chuyển bóng.

- Cho sinh viên tập xếp thành một hàng dọc, phía trước bố trí một vài em đứng cách xa nhau để chuyển bóng, em tập tiến lên đỡ bóng và xoay người chuyển bóng trả lại cho từng em một (có thể bố trí ít hoặc nhiều khoảng cách khác nhau để khi tập phải xoay người liên tục).

- Cho sinh viên tập đứng theo đội hình vòng tròn chuyển bóng cho nhau, nhưng khi chuyển bóng tới em nào thì em đó phải di động ngay tới chỗ người vừa chuyển bóng cho mình.

Chú ý: Khi di động chuyển bóng phải hết sức chú ý ổn định tư thế trước khi chuyển bóng đi và hướng bóng phải chuẩn xác theo yêu cầu của giáo viên.

- Đi đôi với phương pháp luyện tập di động, phải luôn luôn chú ý

tới mức độ chuyền bóng chuẩn xác. Có thể tập chuyền bóng vào tường, chuyền bóng vào vòng bóng rổ; nếu không có sân bóng rổ thì làm một vòng tre đường kính 0,6m buộc vào cành cây cao chừng 3m mà tập.

- Khi đã đạt được trình độ kỹ thuật nhất định có thể vào thi đấu, thi tập chuyền bóng vào lưới với các đội hình có tính cách chiến thuật.

- Trong khi chuyền bóng phải hết sức tranh thủ chuyền bóng cao nhưng khi gặp những đường bóng thấp không đỡ được, cần phải tập ngã chuyền bóng và tập đệm bóng.

- Chuyền bóng tại chỗ trên đỉnh đầu với độ cao khác nhau, lần lượt ở các tư thế chuẩn bị khác nhau: Cao, trung bình và thấp.

- Chuyền bóng trên đỉnh đầu phối hợp di chuyển về trước và hai bên.

- Di chuyển ngang chuyền bóng qua lưới cho hướng dẫn viên: ba hướng dẫn viên ở ba vị trí 4,3,2 và mỗi người có một quả bóng. Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc bên kia lưới đối diện với hướng dẫn viên ở vị trí số 3 hay số 2; người tập di chuyển ngang nhận và chuyền bóng cho từng hướng dẫn viên sau đó về cuối hàng. Cần thay đổi vị trí của đội hình để người tập có thể di chuyển qua phải rồi qua trái.

- Chuyền bóng lên vị trí số 3: Hướng dẫn viên đứng ở vị trí số 3, hai nhóm tập đứng thành hai hàng dọc hướng dẫn viên lần lượt chuyền bóng về hai vị trí trên, sau khi chuyền bóng trả lại cho hướng dẫn viên, người tập di chuyển về cuối hàng bên kia.

- Chuyền bóng từ quả phát bóng nhẹ với khoảng cách ngắn: Hướng dẫn viên cầm bóng đứng ở vị trí gần lưới phát nhẹ cho người đầu hàng ở vị trí số 1, từ vị trí số 1 người tập chuyền bóng lên vị trí số 6 và người tập ở vị trí số 6 chuyền bóng lại cho hướng dẫn viên, có thể tăng độ khó bằng cách hướng dẫn viên đứng ở bên kia lưới, đội hình đỡ bóng đứng lần lượt ở 3 vị trí hàng dưới và chuyền bóng lên vị trí số 3.

- Những bài tập trên phần lớn đều phù hợp với đối tượng là sinh viên đại học. Tuy nhiên cũng có một số bài tập mà sinh viên sẽ gặp khó khăn khi thực hiện; vì vậy đòi hỏi giáo viên phải phân loại theo trình độ để áp dụng các bài tập trên cho thích hợp, có thể sử dụng các bài tập

trên đối với các đội đại biểu của trường, nhưng yêu cầu về mức độ chuẩn xác và độ khó cao hơn.

5. Đệm bóng

- Các bài tập không bóng: Tập hình tay, di chuyển và ổn định tư thế và bắt chước động tác đệm bóng.

- Đệm bóng treo: Bóng được treo ở các độ cao khác nhau như cao, trung bình và thấp. Người tập di chuyển theo yêu cầu của giáo viên và khi di chuyển tới bóng cần ổn định nhanh tư thế chuẩn bị phù hợp với tầm bóng và đệm bóng đi.

- Đệm bóng tại chỗ trên đỉnh đầu với độ cao từ 1m20 trở lên, đệm bóng vào bảng, đệm bóng vào tường.



Hình 31: Bài tập đệm bóng trên đỉnh đầu tại chỗ

- Sau khi phổ biến yếu lĩnh động tác, giáo viên hướng dẫn tập theo đội hình một hàng dọc. Khi đã nắm được kỹ thuật chính xác, phải tập di động đỡ bóng ở phía trước, phía sau, bên phải, bên trái.

- Tập đỡ hai tay tốt rồi mới tập đỡ một tay, thông thường tập đỡ một tay sau giai đoạn tập ngã chuyên bóng.

Chú ý: Đệm bóng không nên xếp thành một mục riêng, tập

thường xuyên, mà chỉ nên phân phối thời gian, rất ít, tránh gây cho người tập thói quen ngại đỡ bóng cao tay.

- Một người ném bóng bổng và ra xa, trước hoặc sau để người thứ hai phải lao nhanh tới đệm bóng hoặc đánh bóng qua lưới.

- Các em đứng thành vòng tròn, giáo viên đứng giữa ném bóng bất ngờ, có thể đập mạnh, nhẹ hoặc giả đập mạnh rồi chuyển nhẹ, chuyển ra phía trước, phía sau, sang hai bên để cho các em tập phải đối phó và vận dụng các phương pháp đệm bóng khác nhau .



Hình 32: Bài tập đệm bóng trong phòng thủ

- Cũng phương pháp trên nhưng một em ném bóng cho một hoặc ba, bốn em tập.

- Cũng phương pháp trên nhưng hai em ném bóng cho một em để tập đối phó liên tục.

3. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng chuyên:

- Giảng dạy kỹ thuật bóng chuyên nhằm hình thành kỹ năng - kỹ xảo vận động, các động tác trong bóng chuyên cho người học. Đó là mức độ nắm vững động tác đạt mức điều khiển động tác một cách tự động và toàn bộ trình tự thực hiện động tác được ổn định trước những yếu tố bất lợi khác nhau như : Thay đổi cảm xúc, mệt mỏi, thời tiết

- Nhiệm vụ của giảng dạy kỹ thuật là làm cho người học nắm vững kỹ thuật bóng chuyên và trong quá trình đó người học hiểu được

các qui luật sinh - cơ học của động tác, vận dụng kỹ thuật đó áp dụng vào thực tế với kết quả cao nhất.

- Việc đạt được thành tích thể thao cao phụ thuộc chủ yếu vào trình độ chuẩn bị kỹ thuật toàn diện của vận động viên. Trình độ huấn luyện kỹ thuật có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát huy chiến thuật của cả đội.

- Các yêu cầu cần phải thực hiện :

+ Nắm vững tất cả kỹ thuật động tác và biết thực hiện các kỹ thuật động tác đó. Một trong các chỉ tiêu đánh giá trình độ điều luyện kỹ thuật là trình độ huấn luyện kỹ thuật toàn diện của vận động viên.



Hình 33

+ Hoàn thiện việc nắm vững các phương pháp thực hiện các kỹ thuật động tác được sử dụng nhiều trong thi đấu và có liên quan đến việc thực hiện các chức năng xác định trong đội hình của đội và vận dụng chúng hợp lý trong các tình huống thi đấu cụ thể. Chỉ có trình độ điều luyện kỹ thuật được thực hiện như tính hiệu quả của việc nắm vững kỹ thuật thể thao.

+ Thực hiện ổn định kỹ thuật động tác trong điều kiện thi đấu với đối thủ và chịu sự tác động của các yếu tố khác nhau. Chỉ số ổn định của kỹ thuật được biểu hiện. Việc nắm vững mỗi động tác kỹ thuật và các phương pháp thực hiện động tác đó tùy thuộc vào các đặc điểm cá nhân người học, sự đa dạng trong vốn kỹ năng vận động của các vận động viên và trình độ tập luyện các thành phần kỹ thuật.

Quá trình hình thành kỹ năng - kỹ xảo vận động bao gồm một số giai đoạn tương ứng với 3 giai đoạn giảng dạy động tác :

+ Hình thành kỹ năng ban đầu phù hợp với việc nắm vững khâu cơ bản của các kỹ thuật động tác.

+ Làm chính xác trình tự thực hiện động tác.

+ Củng cố và hoàn thiện kỹ thuật động tác.

3.1. Giai đoạn giảng dạy ban đầu:

- Mục tiêu là làm cho người học nắm vững cơ bản kỹ thuật động tác ở những nét chung và thực hiện được động tác theo yêu cầu cơ bản.

- Giai đoạn này có ý nghĩa rất quan trọng vì nó tạo ra nền móng để đạt tới trình độ điều luyện kỹ thuật của vận động viên bóng chuyền. Đây là giai đoạn hình thành kỹ năng ban đầu để thực hiện những nét chính của động tác và đặt nền móng vững chắc để tiến đến trình độ kỹ thuật điều luyện về sau.

- Những nét đặc trưng của cơ chế sinh lý hình thành kỹ năng là sự lan tỏa của các phản xạ vận động, sự cân bằng cơ bắp không cần thiết do sự khuếch tán của quá trình hưng phấn của vỏ bán cầu đại não.

- Nhiệm vụ của giai đoạn này là:

+ Giảng dạy những phần chính của động tác.

+ Hoàn thành phần cơ bản của động tác.

+ Nhịp điệu phối hợp khi thực hiện động tác .

+ Chỉnh sửa những hoạt động thừa không cần thiết, sự căng thẳng, gắng gượng khi thực hiện động tác (Hình 29).

- Trong giai đoạn giảng dạy ban đầu phải học các kỹ thuật động tác cơ bản, hình thành kỹ năng thực hiện và vận dụng chúng trong thi đấu.

- Trước tiên phải học từng động tác đơn lẻ với kỹ thuật cơ bản, hình thành kỹ năng thực hiện. Sau đó biết kết hợp với các động tác khác theo nguyên tắc từ động tác chủ yếu đến động tác thứ yếu.

- Để giải quyết các nhiệm vụ trên, trước hết cần xây dựng cho người học khái niệm chung về động tác bằng cách phân tích, giảng giải và làm mẫu động tác hay sử dụng các hình thức trực quan khác và sau đó cho người tập thực hiện động tác nhiều lần từng phần hay toàn bộ động tác tùy theo độ khó dễ của động tác.



Hình 34

- Giảng dạy bắt đầu từ kỹ thuật tư thế chuẩn bị và di chuyển (chạy, nhảy...). Sau đó tiếp tục hướng dẫn kỹ thuật điều khiển bóng

trong điều kiện đơn giản (tại chỗ, di chuyển 1- 2 bước...). Chú ý tập trung vào các yêu cầu sau:

- + Thực hiện đúng tư thế chuẩn bị ban đầu.
- + Thực hiện đúng tư thế lúc vận động (các động tác chuyển tiếp giữa động tác chuẩn bị và động tác cơ bản).
- + Thực hiện đúng cấu trúc động tác sau đó phối hợp hoàn thành động tác một cách hoàn chỉnh.

- Để giúp người tập nắm vững được kỹ thuật động tác, các bài tập chuyên môn phải thực hiện với yêu cầu giảng dạy làm cho người tập hiểu khái niệm động tác một cách rõ ràng, chú ý tập trung tới việc nắm vững chi tiết động tác. Điều rất quan trọng là thực hiện được sự phối hợp các bộ phận cơ thể một cách nhịp nhàng.

- Trong giai đoạn giảng dạy tiếp theo, điều kiện thực hiện bài tập phải có sự phức tạp hoá dần để giúp cho người tập nắm vững những động tác đã học trong điều kiện sát với thực tế thi đấu trên sân.

- Biện pháp tăng độ khó là:

+ Thay đổi tư thế chuẩn bị ban đầu, điều kiện thực hiện bài tập phức tạp hơn .

+ Di chuyển và mở rộng phạm vi hoạt động rộng hơn khi thực hiện động tác.

3.2. Giai đoạn giảng dạy đi sâu:

- Mục tiêu là làm chuẩn xác trình tự thực hiện động tác đến từng chi tiết, phối hợp nhẹ nhàng và nhịp điệu.

- Nhiệm vụ của giai đoạn này là:

+ Làm cho người tập hiểu sâu về đặc điểm, yêu cầu thực hiện động tác chính xác tới từng chi tiết cũng như nhận thức đầy đủ các quy luật liên quan tới việc thực hiện động tác, hình thành khả năng thực hiện động tác chính xác trong không gian, theo thời gian và trong dùng sức.

+ Mở rộng và củng cố kỹ năng thực hiện các biện pháp và phương án kỹ thuật bóng chuyền, đi sâu nghiên cứu và hoàn thiện các kỹ thuật trên cơ sở nắm vững các chi tiết của động tác.

- Để thực hiện giai đoạn này cần phải :

+ Tăng tính chuẩn xác thực hiện kỹ thuật động tác.

+ Hợp lý hoá cấu trúc động tác khi thực hiện các động tác kỹ thuật (tăng độ chuẩn xác của biên bộ, nhịp điệu động tác, sự phối hợp các bộ phận cơ thể, loại bỏ những động tác thừa không cần thiết.

+ Việc thực hiện các kỹ thuật động tác ở giai đoạn này được tiến hành trong điều kiện phức tạp hơn.

+ Thực hiện kết hợp với kỹ thuật động tác khác.

+ Thay đổi độ khó hoàn thành động tác: Tư thế chuẩn bị khác nhau, thay đổi cách di chuyển, quy định thời gian thực hiện động tác ...

+ Mô phỏng tình huống thi đấu đơn giản để thực hiện động tác với khoảng thời gian xử lý hạn hẹp.

+ Nâng cao yêu cầu và hiệu quả hoàn thành động tác.

+ Chịu tác động bất lợi bởi yếu tố bên ngoài khi thực hiện động tác.

- Có thể đạt được những điều trên thông qua việc làm phức tạp chính động tác kỹ thuật đó và nhất là làm phức tạp các điều kiện thực hiện nó (ưu tiên phương pháp tập luyện biến đổi) hoặc bằng cách áp dụng các phương pháp phù hợp (phương pháp thi đấu) sẽ có hiệu quả giảng dạy cao trong giai đoạn này.

3.3. Giai đoạn củng cố, hoàn thiện kỹ năng - kỹ xảo vận động:

- Giai đoạn của việc hình thành kỹ năng - kỹ xảo vận động được đặc trưng bởi tính ổn định của trình tự thực hiện động tác được xây dựng trong quá trình tái hiện nhiều lần một động tác trong các điều kiện khác nhau. Động tác được thực hiện một cách tự động hóa và mang tính bền vững, tính linh hoạt cao.

- Nhiệm vụ của giai đoạn này là:

+ Củng cố kỹ năng hoàn thành kỹ thuật động tác đã học và thực hiện kỹ thuật động tác đó phù hợp đặc điểm cá nhân người tập.

+ Xác định kỹ thuật sở trường mang lại hiệu quả cao nhất.

+ Xử lý, biến đổi từ dạng kỹ thuật này sang dạng kỹ thuật khác một cách điêu luyện, linh hoạt trong mọi tình huống.

+ Thực hiện động tác một cách tin tưởng và ổn định, không bị chi phối bởi các yếu tố cản trở bên ngoài và can phá của đối phương.

+ Nắm vững các kỹ thuật động tác đặc thù để hoàn thành nhiệm vụ của mình trong đội hình chiến thuật của đội (Hình 35).



Hình 35

+ Thực hiện kỹ thuật động tác ở trạng thái căng thẳng tâm lý, mệt mỏi .

- Hoàn thiện kỹ thuật động tác phải được tiến hành trong điều kiện sát thực với điều kiện thi đấu, yêu cầu người tập thực hiện kỹ thuật động tác với tốc độ nhanh nhất, chuẩn xác nhất trong điều kiện thi đấu có đối kháng, trạng thái mệt mỏi, tâm lý căng thẳng .

- Để hoàn thiện kỹ thuật động tác, cần sử dụng rộng rãi các bài tập khác nhau, phối hợp các động tác và luân phiên chúng trong một trình tự nhất định ở các điều kiện thi đấu thay đổi. Sử dụng rộng rãi các bài tập thi đấu (trong đó có trò chơi vận động), thi đấu tập luyện, thi đấu giao hữu. Sử dụng đa dạng, hợp lý và sáng tạo các phương pháp và biện pháp để tạo khả năng tối đa cho việc hoàn thiện kỹ thuật động tác .

- Các kỹ thuật động tác trong bóng chuyền đều được thực hiện bằng tay với thời gian tiếp xúc bóng nhanh. Trình độ phát triển thể lực và các khả năng cần thiết tạo nên những điều kiện thuận lợi để nắm vững các kỹ thuật động tác. Vì vậy, trong quá trình giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền cần đảm bảo các điều kiện sau:

+ Phát triển ở người tập khả năng dự định tinh tế những hành động của mình khi tính toán hướng và tốc độ bay của bóng để di chuyển đến đúng vị trí hành động.

+ Phát triển tố chất thể lực chuyên môn, chủ yếu là tốc độ cơ cơ .

+ Phát triển sức nhanh các phản ứng phức tạp, định hướng, quan sát, phán đoán, tư duy chiến thuật, các phẩm chất, tâm lý - ý chí có ảnh hưởng đến kết quả thực hiện động tác.

Chương 4

Phương pháp tổ chức thi đấu bóng chuyền

1. Mục tiêu:

1.1. Kiến thức:

Hệ thống hóa các qui định cần lưu ý trong thời gian tiến hành thi đấu.

1.2. Kỹ năng:

Hiểu rõ cách chơi bóng và vận dụng đúng các qui định trong khâu chuẩn bị trước thi đấu hoặc trong thời gian thi đấu bóng chuyền.

2. Khái niệm

- Ở nước ta bóng chuyền là môn thể thao được phát triển sâu rộng trong mọi tầng lớp nhân dân và đặc biệt là trong hàng ngũ cán bộ giảng dạy, cán bộ công nhân viên, sinh viên các trường đại học. tổ chức và điều khiển thi đấu tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi nâng cao và hoàn thiện kỹ, chiến thuật của vận động viên, mặt khác còn có tính giáo dục cao đối với những người tham gia.

- Trong các trường đại học và trung học chuyên nghiệp công tác tổ chức thi đấu (đặc biệt là thi đấu nội bộ), không những có tác dụng củng cố kiến thức và kỹ năng thực hành cho sinh viên mà còn bồi dưỡng họ trở thành những người cán bộ thể dục thể thao nghiệp dư sau này.

- Tổ chức thi đấu tốt còn là nguồn cổ vũ phong trào rất lớn, nó khuyến khích và lôi cuốn đội ngũ cán bộ công nhân viên, sinh viên trong các trường vào những hoạt động vui chơi lành mạnh.

3. Hình thức tổ chức thi đấu

Có 4 hình thức tổ chức thi bóng chuyền gồm: Thi đấu hữu nghị, thi đấu chính thức, thi đấu xếp hạng và thi đấu rút ngắn.

3.1. Thi đấu hữu nghị: Đây là những trận thi đấu không chính thức được tổ chức giữa các đội, giữa các đơn vị theo sự thỏa thuận ở các thời kỳ khác nhau của chu kỳ huấn luyện hoặc phục vụ yêu cầu chính trị đột xuất (ngày lễ...). Đối với các đội đại biểu thi đấu hữu nghị rất quan trọng trong thời kỳ chuẩn bị, vì nó nhằm mục đích xác định mức độ chuẩn bị của từng vận động viên và toàn đội.

3.2. Thi đấu chính thức: Các giải quốc tế mở rộng , giải vô địch toàn quốc , hạng A1 , ngành ... , đội thắng trong giải này được tặng danh hiệu vô địch . Hình thức thi đấu chính thức thường được tổ chức theo thể thức hỗn hợp , nhưng cũng có nhiều giải tổ chức theo thể thức loại trực tiếp (Bóng chuyền bãi biển).

3.3. Thi đấu xếp hạng: Nhằm xác định mức độ chuẩn bị của cá nhân và của các đội để phong cấp và chuyển hạng (Cấp kiện tướng, cấp A1...).

3.4. Thi đấu rút ngắn: Trận thi đấu được rút ngắn lại so với bình thường. Thí dụ: Một trận bóng rổ chỉ kéo dài 20 phút , bóng đá 60 phút , còn bóng chuyền thì trận đấu tiến 5 hiệp thắng 3 là thắng cuộc nên thời gian không cố định . Thi đấu rút ngắn thường được tổ chức vào các ngày lễ, Tết mà chỉ kéo dài từ 3 – 4 giờ .

4. Thể thức thi đấu:

Trong thi đấu bóng chuyền sẽ được tiến hành theo 3 thể thức thi đấu như sau : Vòng tròn, loại trực tiếp và hỗn hợp. Việc lựa chọn thể thức thi đấu phụ thuộc vào nhiệm vụ thi đấu , điều kiện sân bãi , thiết bị , trình độ kỹ , chiến thuật của các đội, cơ sở vật chất , địa điểm, thời gian Mỗi một thể thức thi đấu có một phương pháp xếp lịch thi đấu tương ứng , trước khi vạch lịch thi đấu thì phải tiến hành bốc thăm.

4.1. Thi đấu vòng tròn

- Thi đấu vòng tròn là thể thức mà trong đó các đội tham dự giải thành một bảng (hoặc chia thành nhiều bảng) đều gặp nhau một lần hoặc hai lần.

- Ưu điểm: Đánh giá chính xác kỹ thuật của từng đội một, xếp hạng được tất cả các đội tham dự giải , đội thắng là đội đạt được số điểm cao nhất .

- Nhược điểm: Hạn chế số đội tham dự giải, thời gian thi đấu giải dài và tốn kém nhiều kinh phí.

- Thi đấu theo thể thức vòng tròn có 03 thể loại:

+ Thi đấu vòng tròn một lượt: Mỗi đội gặp nhau 01 lần.

+ Thi đấu vòng tròn hai lượt: Mỗi đội gặp nhau 02 lần.

+ Thi đấu vòng tròn chia bảng: Thi đấu trong một giải có thể chia các đội ra thành nhiều bảng. Các đội trong mỗi bảng sẽ thi đấu với nhau để xếp hạng từ cao xuống thấp. Sau đó chọn nhất hoặc nhất – nhì

mỗi bảng (tuỳ theo điều lệ) mà Ban tổ chức quy định để vào thi đấu tiếp ở vòng sau.

- Khi chia bảng các đội thi đấu vòng tròn nên chọn các đội hạt giống và được thông báo công khai thành tích của đội đó để tránh trường hợp may rủi và chênh lệch ở mỗi bảng.

4.1.1. Thi đấu vòng tròn một lượt

- Đây là thể thức thi đấu mà tất cả các đội tham dự giải đều gặp nhau thi đấu một lần. Để có thời gian và xếp lịch thi đấu cho chính xác theo thể thức thi đấu này, trước tiên ta cần tính trước tổng số trận đấu và số vòng đấu theo công thức sau:

$$X = \frac{a \times (a - 1)}{2}$$

+ X là tổng số trận đấu

+ a là số đội tham gia thi đấu

- Ví dụ: Có 06 đội tham gia thi đấu theo thể thức vòng tròn một lượt.

Ta tính tổng số trận đấu là:

$$X = \frac{6(6 - 1)}{2} = 15 \text{ trận}$$

a. Cách tính vòng thi đấu:

- Tổng số đội tham gia dự giải là số chẵn như: 2, 4, 6, 8... thì số vòng thi đấu sẽ bằng số đội tham gia trừ đi 01.

- Tổng số đội tham gia dự giải là số lẻ như: 3, 5, 7, 9..... thì số vòng thi đấu sẽ bằng số đội tham dự.

b. Cách xếp lịch thi đấu: Kẻ các cột bằng với số vòng thi đấu của giải.

- Trên cột thứ nhất ghi số thứ tự tương ứng với số đội tham gia thi đấu theo chiều ngược kim đồng hồ. Cứ 02 số là một cặp thi đấu với nhau. Số lượng đội tham gia thi đấu là số chẵn thì ghi từ số 01 đến hết. Nếu số lượng đội tham gia thi đấu là số lẻ thì phải ghi số 0 trước, sau đó ghi từ số 01 cho đến hết.

- Khi xác định được các trận đấu ở vòng đầu tiên bằng cách

nổi số thứ tự đối diện nhau trong vòng đó. Sau đó xếp các trận đấu ở vòng tiếp theo bằng cách số đầu giữ nguyên, còn các số khác di chuyển theo chiều ngược kim đồng hồ.

- Khi sắp xếp các vòng thi đấu chỉ được quyền di chuyển theo một chiều nhất định.

Ví dụ 1: Xếp lịch thi đấu vòng tròn một lượt cho 06 đội.

Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5
1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 6
3 - 4	2 - 3	6 - 2	5 - 6	4 - 5

Ví dụ 2:

Xếp lịch thi đấu vòng tròn một lượt cho 05 đội.

Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5
0 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 2	0 - 1
1 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 1	2 - 5
2 - 3	1 - 2	5 - 1	4 - 5	3 - 4

c. Lập bảng tổng hợp: Khi đã xếp lịch thứ tự các trận đấu vòng tròn, ta phải lập một bảng tổng hợp để theo dõi kết quả các trận đấu. Thông qua bảng tổng hợp này ta tính được kết quả thi đấu của các đội. Từ kết quả đó ta xếp thứ hạng từ cao xuống thấp cho các đội.

- Trong trường hợp các đội có số trận thắng và số trận thua bằng nhau, thì xếp hạng phải căn cứ vào tổng số ván thắng và tổng số ván thua của các đội trong các trận đấu.

- Còn nếu tổng số ván thắng và tổng số ván thua bằng nhau thì

xếp hạng phải căn cứ vào tỉ số điểm thắng và điểm thua, hoặc xét trận đối kháng mà hai đội gặp nhau ai thắng thì xếp trên. (Tùy thuộc vào điều lệ).

Ví dụ: Lập bảng tổng hợp kết quả thi đấu vòng tròn cho 03 đội.

	A	B	C	Thắng	Bại	Tỷ số	Điểm	Hạng	Ghi chú
A		----	----						
B	----		----						
C	----	----							

4.1.2. Thi đấu vòng tròn hai lượt (lượt đi và lượt về): Hình thức thi đấu này, mỗi đội phải thi đấu với nhau 02 lần.

- Ưu điểm: Thể thức thi đấu vòng tròn hai lượt là đánh giá đúng một cách chính xác kết quả thi đấu của các đội.

- Khuyết điểm: Thể thức thi đấu vòng tròn 02 lượt là mất rất nhiều thời gian. Thành thử trong môn Bóng chuyền ít khi tổ chức thi đấu theo thể thức vòng tròn 02 lượt.

- Tính tổng số trận đấu theo công thức: $X = a(a - 1)$

+ X là tổng số trận đấu

+ a là số đội tham gia thi đấu.

- Ví dụ: Có 05 đội tham gia thi đấu, theo thể thức thi đấu vòng tròn 02 lượt.

$$X = a(a - 1) = 5(5 - 1) = 20 \text{ trận.}$$

- Cách xếp lịch thi đấu vòng tròn hai lượt giống như xếp lịch thi đấu vòng tròn một lượt, nhưng thể thức thi đấu này phải gặp nhau 02 lần. Kết quả thi đấu của đội được tính cả 02 vòng.

4.1.3. Thi đấu vòng tròn chia bảng

- Áp dụng thể thức thi đấu này trong những trường hợp có số đội tham gia thi đấu rất đông. Nhưng thời gian lại quá ít.

- Ở thể thức thi đấu này, ta phải chọn hạt giống và phân đều về mỗi bảng để tránh trường hợp 02 đội mạnh gặp nhau cùng 01 bảng.

- Sau khi kết thúc vòng đấu bảng, người ta chọn nhất mỗi bảng hay nhất – nhì mỗi bảng để vào vòng trong thi đấu tiếp. Để sao cho cuối cùng còn một bảng thi đấu vòng tròn một lượt xếp hạng (tùy thuộc vào Điều lệ giải).

4.2. Thi đấu loại trực tiếp:

- Ưu điểm: Có thể tiến hành thi đấu với số đội tham dự nhiều nhưng chỉ cần một thời gian ngắn.

- Nhược điểm: Không xác định được thứ tự chính xác của các đội tham dự giải, mặt khác có thể xảy ra trường hợp may rủi như đội kém được vào chung kết.

- Thể thức loại trực tiếp có 2 cách: Trực tiếp 1 lần thua và 2 lần thua.

4.2.1. Thi đấu loại trực tiếp một lần thua:

- Đội thua bị loại ngay khỏi giải, bằng cách này chúng ta có thể dễ dàng lập biểu đồ lịch thi đấu cho tổng số đội là 2^n , trong đó n là 1 số nguyên dương bất kỳ như 4, 8, 16, 32....

- Ví dụ: $2^3 = 8$, $2^4 = 16$, $2^5 = 32$

- Tất cả các đội phải tham gia thi đấu ngay từ đầu, thắng thì đi tiếp vào vòng trong còn thua bị loại.

- Trong thể thức thi đấu loại trực tiếp, tổng số trận đấu được tính bằng số đội đăng ký tham gia thi đấu, nếu giải thi đấu có tính một giải hạng ba.

$$X = a$$

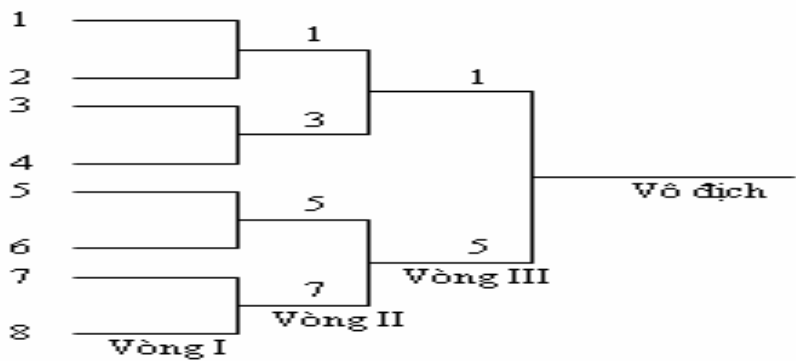
- Nếu giải thi đấu có đồng hạng ba thì phải tính theo công thức:

$$X = a - 1$$

- X là tổng số trận thi đấu, a là tổng số đội dự giải.

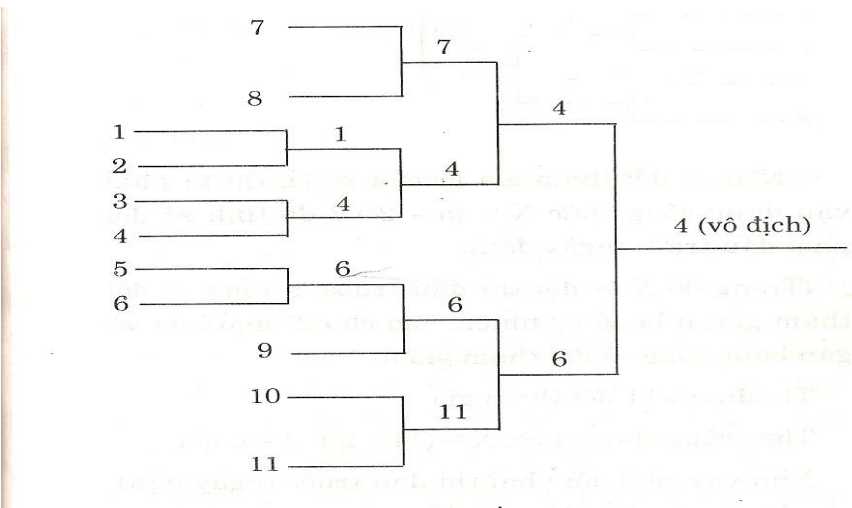
- Ví dụ: Một giải thi đấu mà có 08 vận động viên tham dự thì tổng số trận đấu của giải là 08 trận (có tranh hạng 3); nếu đồng hạng 3

thì số trận đấu là $08 - 1 = 07$ trận



Hình 36: Bảng xếp trận đấu loại trực tiếp 1 lần thua

- Trong trường hợp số đội tham dự là lẻ thì phải áp dụng công thức tính đặc biệt giúp chúng ta xác định tổng số phải tham gia thi đấu ngày đầu, sao cho số đội còn lại ngày thứ hai bằng 2^n . Ta có công thức tính tổng số đội tham gia thi đấu ngày đầu như sau: $X = (a - 2^n) \cdot 2$



Hình 29: Bảng xếp trận đấu phụ

+ Trong đó a là tổng số đội tham gia thi đấu; n là số nguyên dương bất kỳ sao cho 2^n là một số nhỏ hơn a và gần với số a nhất; X là tổng số đội tham gia thi đấu ngày đầu.

+ Ví dụ: Xếp lịch cho 11 đội tham gia thi đấu là

$$X = (11 - 2^n) \times 2 = (11 - 2^3) \times 2 = 6$$

+ Vậy tổng đội thi đấu ngày đầu là 6 đội, còn lại 5 đội được nghỉ, ngày thứ hai gồm 3 đội thắng với 5 đội còn lại là $8 = 2^3$ và ta tiếp tục thi đấu loại cho tới khi còn lại đội vô địch.

4.2.2. Thi đấu loại trực tiếp hai lần thua:

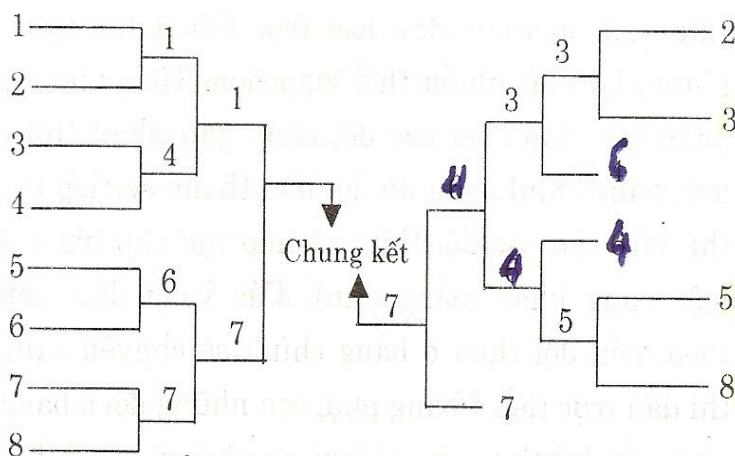
- Ở phương pháp này đội thua 2 lần mới bị loại ra khỏi giải, phương pháp này đảm bảo độ chính xác cao hơn loại trực tiếp một lần thua, nhưng lại mất nhiều thời gian hơn. Theo phương pháp này đầu tiên các đội cùng gặp nhau trong bảng chính, sau đó các đội thắng sẽ tiếp tục thi đấu ở bảng chính, còn các đội thua sẽ tiếp tục gặp nhau ở bảng khác gọi là bảng phụ.

- Các vòng đấu tiếp theo, nếu đội thua ở bảng chính sẽ chuyển sang bảng phụ thi đấu tiếp, còn những đội thua ở bảng phụ nếu lại thua thì bị loại ra khỏi giải, cả 2 bảng cứ thế thi đấu để chọn ra đội nhất của mỗi bảng. 2 đội nhất của mỗi bảng tiếp tục thi đấu với nhau trận chung kết, nếu đội ở bảng chính thắng thì là đội vô địch, nếu đội ở bảng chính thua thì trận đấu phải đánh lại một lần nữa (vì đội này mới thua 1 lần). Trận đánh lại nếu đội nào thắng thì đội đó là đội vô địch.

- Số đội tham dự phải đúng theo biểu đồ thi đấu 2^n như 4, 8, 16... Tổng số trận đấu được tính theo công thức: $X = (a \times 2) - 2$.

Trong đó: X là tổng số trận đấu của giải, a là tổng số vận động viên tham gia.

Ví dụ: Có 8 đội tham dự: $X = (8 \times 2) - 2 = 14$ trận.



Hình 37: Bảng xếp trận đấu loại trực tiếp 2 lần thua

4.3. Thi đấu hỗn hợp

- Thể thức thi đấu hỗn hợp là vừa thi đấu vòng tròn, lại vừa thi đấu loại trực tiếp. Được chia thành 02 giai đoạn riêng biệt. Thể thức thi đấu này có 02 cách xếp lịch.

4.3.1. Cách thứ nhất:

Vòng một tổ chức thi đấu vòng tròn theo cách chia bảng, chọn nhất – nhì mỗi bảng. Sau đó vào vòng hai tổ chức thi đấu loại trực tiếp. Như nhất bảng này thi đấu với nhì bảng kia. (tùy thuộc vào Điều lệ).

Tổ chức thi đấu hỗn hợp theo cách thứ nhất sẽ tận dụng được ưu điểm của cả 02 thể thức: Thi đấu vòng tròn và thi đấu loại trực tiếp, vẫn đảm bảo đánh giá chính xác thành tích thi đấu của từng đội. Đồng thời rút ngắn được thời gian tổ chức thi đấu.

4.3.2. Cách thứ hai:

Vòng một tổ chức thi đấu vòng tròn theo các bảng. Sau đó chọn nhất – nhì mỗi bảng vào vòng hai, vào vòng hai lại bốc thăm thi đấu vòng tròn tiếp tục. Sau đó mới xếp hạng từ cao xuống thấp. Cách thi đấu này kéo dài rất nhiều thời gian.

5. Các bước tiến hành tổ chức một giải bóng chuyên

- Để tổ chức thành công một giải bóng chuyên với mục đích , tính chất và qui mô của nó , nhất thiết phải làm tốt 3 giai đoạn sau: Giai đoạn trước khi thi đấu , trong khi thi đấu và sau khi thi đấu .

5.1. Giai đoạn trước khi thi đấu :

Đây là giai đoạn quan trọng và mang tính quyết định để giải thành công. Công việc của giai đoạn này là :

- Thông qua điều lệ giải đã được chuẩn bị với cấp trên .
- Phổ biến và ban hành điều lệ giải cho các đơn vị có thành viên tham gia thi đấu .
- Ấn định thời gian và địa điểm thi đấu .
- Thành lập ban tổ chức giải , ban trọng tài và các ban khác phục vụ cho thi đấu Ban tổ chức có trách nhiệm quán xuyến toàn bộ công tác tổ chức giải , tùy thuộc vào quy mô của giải mà định ra thành phần ban tổ chức cho phù hợp và sẽ phân công thật cụ thể rõ ràng cho các tiểu ban (sơ đồ 1).
- Điều lệ giải là một văn bản có tính pháp lý bao gồm những nguyên tắc , qui ước trong thi đấu , bắt buộc tất cả mọi người phải chấp hành nghiêm chỉnh . Điều lệ phải gửi xuống cơ sở có đội tham dự thi đấu ít

nhất là 3 tháng trước khi thi đấu , để cơ sở có thời gian chuẩn bị . Nội dung điều lệ giải gồm :

- + Tên gọi của giải.
- + Mục đích và ý nghĩa thi đấu.
- + Đối tượng tham gia thi đấu.
- + Ban tổ chức và điều hành thi đấu.
- + Thời gian và địa điểm thi đấu.
- + Quy tắc thi đấu , xếp hạng , thi đấu theo thể thức nào (trực tiếp , vòng tròn hoặc hỗn hợp) , cách tính điểm và xếp hạng . Trong các trường hợp bằng điểm nhau của hai hoặc một số đội , phương pháp thông thường là trước hết so sánh số điểm đạt được , nếu số điểm bằng nhau thì so sánh tổng số hiệp thua , đội nào ít hiệp thua nhất là đội ấy thắng.
- + Khen thưởng : Không chỉ khen thưởng riêng các đội tham dự , mà còn cả huấn luyện viên các đội và trọng tài .
- + Chi phí cho giải (qui định rõ phần nào ban tổ chức chịu , phần nào do cơ sở đội bóng chịu ...) .
- + Đăng ký , rút thăm (ngày đăng ký – ngày kết thúc) .
- + Ngày giờ địa điểm rút thăm xếp lịch thi đấu .
- + Cuối cùng là những qui định khác .

5.2. Giai đoạn trong khi tiến hành thi đấu :

- Ban tổ chức phải tổng hợp nhanh chóng chính xác , kịp thời diễn biến các trận đấu , ngày đấu và thống kê thành tích các đội.
- Giải quyết kịp thời, đúng luật mọi sự kiện xảy ra trong quá trình thi đấu .

5.3. Giai đoạn sau khi thi đấu :

- Ban tổ chức cần họp các bộ phận có liên quan để rút kinh nghiệm , đánh giá kết quả , công bố thành tích và trao giải thưởng. Kết thúc giải .

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Kỹ thuật bóng chuyền - Ủy ban TDTT
2. Hướng dẫn tập luyện bóng chuyền
3. Luật bóng chuyền
4. Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền
5. Internet