

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

BÓNG CHUYỀN 2

1. Tên học phần: Bóng chuyền 2

2. Mục tiêu của học phần:

a. Kiến thức: Hoàn thiện cho sinh viên nguyên lý kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền.

b. Kỹ năng: Thực hiện được những kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền.

3. Mô tả vắn tắt nội dung học phần:

a. Lý thuyết:

- Giới thiệu Luật thi đấu bóng chuyền.

b. Thực hành:

- Một số bài tập bổ trợ cho môn học.

- Tư thế chuẩn bị kết hợp di chuyển.

- Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay tại chỗ và di chuyển.

- Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt tại chỗ và di chuyển.

- Giới thiệu kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà.

4. Tài liệu học tập:

a. Sách, giáo trình chính:

- Luật bóng chuyền (Nhà xuất bản TDTT Hà Nội năm 2000)

- Bóng chuyền (Chủ biên: Iu.N.KLESEP - A.G.AIRIANX)

- Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền (Nguyễn Quang)

- Giáo trình bóng chuyền Đại học TDTT Bắc Ninh

b. Tài liệu tham khảo:

- Luật Bóng chuyền cập nhật 2013.

- Huấn luyện bóng chuyền (xuất bản 1997 – ĐH TDTT TPHCM)

PHẦN I: KỸ THUẬT BÓNG CHUYÊN

I. TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ DI CHUYỂN

Tư thế chuẩn bị và di chuyển là những biện pháp cơ bản, là cơ sở tiền đề để thực hiện tốt các kỹ thuật động tác trong tập luyện và thi đấu bóng chuyên.

Muốn thực hiện được các kỹ thuật động tác đánh bóng trước hết người tập phải thực hiện nhiều tư thế khác nhau và biết di chuyển trên sân.

1. Tư thế chuẩn bị:

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyên, các vận động viên luôn luôn phải thực hiện nhiều tư thế khác nhau, các tư thế ấy có thể phân chia thành 2 loại chính:

- + Tư thế chuẩn bị.
- + Tư thế đánh bóng.

1.1. Tư thế chuẩn bị:

Là tư thế đứng của đấu thủ trên sân thuận lợi, hợp lý nhất để quan sát, phán đoán tốt, di chuyển kịp thời theo mọi hướng tới vị trí cần thiết để đón đánh bóng.

Mục đích của tư thế này là tạo điều kiện tốt nhất để sẵn sàng di chuyển. Để có được tư thế tối ưu, diện tích chân chạm sân tương đối nhỏ, chân hơi khuyu khớp gối, tạo thuận lợi cho thực hiện việc dùng chân nhanh chóng bật khỏi điểm tì, chuyển trọng tâm cơ thể ra ngoài giới hạn điểm chống tì và nhanh chóng di chuyển theo hướng bất kỳ nào đó.

Căn cứ vào mức độ hạ thấp trọng tâm cơ thể (chủ yếu ở mức độ khuyu gối) để có các tư thế đánh bóng khác nhau. Ta có :

- + Tư thế chuẩn bị thấp
- + Tư thế chuẩn bị trung bình.
- + Tư thế chuẩn bị cao.

1.1.1. Tư thế chuẩn bị thấp:

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyên, tư thế chuẩn bị thấp thường được dùng khi phòng thủ ở hàng dưới hoặc lúc yểm hộ cho đồng đội hay đỡ những đường bóng ở tầm thấp.

Yếu lĩnh động tác: Hai chân đứng mở rộng hơn vai, hai gối khuyu thấp, đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90° (tư thế ngồi xổm). Trọng lượng cơ thể dồn phần lớn lên chân sau (chân trụ), bụng hóp lại.

1.1.2. Tư thế chuẩn bị trung bình:

Tư thế này thường được vận dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được vận dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu bóng chuyên vì ở tư thế này người tập có thể di chuyển nhanh nhất

Yếu lĩnh động tác: Hai chân mở rộng bằng vai. Chân trước chân sau cách nhau khoảng nửa bước (chân nào trước là tùy thuộc vào vị trí đứng trên sân). Đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng $90^\circ - 120^\circ$.

Ví dụ: Khi ở vị trí số 1 và 2 trên sân thì đứng chân phải trước, chân trái sau. Khi ở vị trí số 4 và 5 thì đứng chân trái trước, chân phải sau ..., chân ở trước tiếp xúc đất cả bàn chân, còn chân sau hơi kiễng gót, hai chân hơi khuyu gối, trọng lượng cơ thể dồn lên hai chân, bụng hơi hóp lại, thân trên hơi ngã về trước, mắt nhìn ra trước, hai tay co ở khuyu tự nhiên, bàn tay hơi khum và để ngang trước ngực.

1.1.3. Tư thế chuẩn bị cao:

Tư thế này thường được áp dụng nhiều trong trường hợp người tập đứng sát lưới để chuẩn bị chuyên hoặc chắn bóng.

Yếu lĩnh động tác: Giống như ở tư thế chuẩn bị trung bình nhưng có khác là ở tư thế này hai gối ít khuyu hơn và thân người gần như thẳng đứng, đùi và cẳng chân tạo thành góc trong khoảng 120° - 145° .

Lưu ý: Trong quá trình thi đấu để thực hiện các động tác kỹ thuật, người tập có thể sử dụng các tư thế đứng.

Khi ở tư thế chuẩn bị, người tập có thể đứng yên tại chỗ, chuyển động tại chỗ nhẹ nhàng hoặc di chuyển trọng tâm từ chân này sang chân kia, hoặc nhún nhảy tại chỗ bằng hai chân để sẵn sàng di chuyển theo các hướng khác nhau.

Người tập ở tư thế động thì thực hiện các động tác di chuyển nhanh hơn khi ở tư thế tĩnh. Không phụ thuộc vào các tư thế đứng, chuyển động sang các phía : về trước - sang trái - sang phải - ra sau. Tư thế đứng hợp lý hơn cả là tư thế cơ bản (tư thế động và tư thế tĩnh).

1.2. Tư thế đánh bóng:

Tư thế đánh bóng được hình thành sau khi di chuyển đến bóng hoặc ngay từ tư thế chuẩn bị sang tư thế đánh bóng. Tư thế đánh bóng tùy vào đặc điểm kỹ thuật động tác: Chuyển bóng cao tay, chuyển bóng thấp tay, đập bóng, chắn bóng ...

Độ cao của tư thế đánh bóng biểu hiện ở mức độ khuyu gối và được chia làm 3 loại:

- + Cao.
- + Trung bình.
- + Thấp.

Tùy theo đặc điểm, tính chất đường bóng cũng như mục đích, yêu cầu kỹ thuật, chiến thuật, tình huống để lựa chọn tư thế đánh bóng cho thích hợp.

2. Di chuyển:

Di chuyển trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền là phương pháp di chuyển của đấu thủ từ vị trí này đến vị trí khác, là khâu trung gian nối liền giữa tư thế chuẩn bị và tư thế đánh bóng. Di chuyển trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền có các cách sau:

- + Đi.
- + Chạy.
- + Nhảy.
- + Lăn ngã.
- + Bật nhảy.

2.1. Đi (bước):

Người tập đi bằng bước khuyu chân (trọng tâm thấp). Ngoài bước thường ra có thể dùng bước đệm và bước chéo, bước lướt, bước nhảy, bước chéo, bước xoạc.

2.1.1. Bước thường:

Được vận dụng nhiều khi bóng đến có tốc độ chậm, cự li không xa. Quá trình thực hiện thân người gần giống như tư thế đánh bóng, mắt theo dõi bóng, tay co tự nhiên ở thắt lưng. Kết thúc giai đoạn di chuyển cũng là lúc tư thế đánh bóng được thực hiện.

2.1.2. Bước lướt:

Là phương pháp di chuyển một hay nhiều bước liền nhau. Di chuyển bằng bước lướt thì chân ở phía di chuyển về hướng cần thiết phải di động ra trước, chân kia bước tiếp theo, duy trì tư thế cơ bản. Có thể thực hiện nhiều bước liên tục chân nọ kế tiếp chân kia cho đến khi dừng lại trở về tư thế đánh bóng.

Quá trình thực hiện động tác không thay đổi độ cao trọng tâm. Người ở tư thế tự nhiên, hai chân khuyu, hai tay co tự nhiên, mắt theo dõi bóng, không căng cơ.

2.1.3. Bước nhảy:

Là phương pháp di chuyển có giai đoạn hai chân rời mặt đất, tuy là bước nhảy, nhưng trọng tâm cơ thể chỉ nâng lên ở mức độ cần thiết đủ để tạo cho bước nhảy được dài thêm.

Khi thực hiện bước nhảy, chân bước trước co và nâng cao đùi, chân bước sau đạp đất bật nhanh, khớp gối đẩy cơ thể chuyển động theo hướng di chuyển hơi chéch lên cao. Lúc này chân bước trước duỗi vươn dài về hướng cần tới, hai chân rời mặt đất.

Đánh bóng xong, chân sau co tự nhiên, chân trước chạm đất bằng mũi bàn chân, chân trước chạm đất chủ yếu bằng gót chân. Khi hai chân chạm đất cũng là lúc tư thế đánh bóng được thực hiện.

Bước nhảy thường vận dụng trong các trường hợp sau:

- + Khi khoảng cách giữa người và bóng không xa nhưng lớn hơn bước di chuyển.
- + Khi không kịp sử dụng các bước di động khác.

2.1.4. Bước chéo:

Là phương pháp di chuyển hai chân bước chéo nhau. Muốn di chuyển sang trái thì chân phải bước qua chân trái rồi chân trái bước tiếp, trọng tâm cơ thể chuyển nhanh sang chân vừa bước.

Bước chéo có bước chéo trước và bước chéo sau, sử dụng trong tấn công hay phòng thủ với cự ly di chuyển không xa.

2.1.5. Bước xoạc:

Dài hơn bước thường. Khi thực hiện, chân trước bước theo hướng cần di chuyển, khi chân chạm đất thì khuyu gối nhiều, chân còn lại duỗi tự nhiên hoặc hơi gập một chút ở khớp gối, người ở tư thế sẵn sàng đánh bóng. Bước xoạc được vận dụng khi bóng đến tầm thấp, chủ yếu là bước sang ngang hay bước về phía trước.

2.2. Chạy:

Đặc điểm của chạy là tăng tốc độ xuất phát, khoảng cách di chuyển ngắn, đột ngột thay đổi hướng và dừng lại. Bước chạy cuối cùng phải dài nhất và được kết thúc bằng động tác hãm lại của chân đưa ra trước. Nó giúp cho người tập có khả năng dừng lại nhanh sau di chuyển hay thay đổi hướng di chuyển.

2.3. Nhảy:

Trong bóng chuyền có bật nhảy để đập bóng, chắn bóng hoặc bước nhảy. Nhảy để bật xa đỡ bóng phòng thủ. Bật nhảy có nhiều cách :

- + Bật nhảy bằng hai chân và một chân.
- + Bật nhảy tại chỗ và có đà.

Bước nhảy là bước dài và có giai đoạn bay trên không. Nói cách khác, bước nhảy là sự phối hợp giữa đi và chạy. Di chuyển có thể kết thúc bằng bước nhảy vì như thế cho phép kết thúc việc di chuyển nhanh hơn.

2.4. Lăn và ngã:

Lăn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền là các động tác quay để xoay chuyển thân người.

Ngã là phương pháp di chuyển gồm có :

- + Ngã sấp.
- + Ngã ngựa.
- + Ngã nghiêng.

Ngã được vận dụng nhiều trong phòng thủ như :

- + Cá nhảy.
- + Lăn nghiêng cứu bóng.
- + Ngã ngựa chuyển bóng.

Ngã không chỉ là phương pháp đỡ bóng thuận lợi, nhanh mà còn là biện pháp bảo vệ thân thể khi đỡ bóng.

II. CHUYỀN BÓNG CAO TAY

Chuyền bóng là một kỹ thuật cơ bản trong thi đấu, chuyền bóng không đơn thuần là kỹ thuật phòng thủ mà nó còn mang tính tấn công, nhất là giữ vai trò chính trong phối hợp tấn công.

1. Chuyền bóng cao tay bằng hai tay ra trước mặt

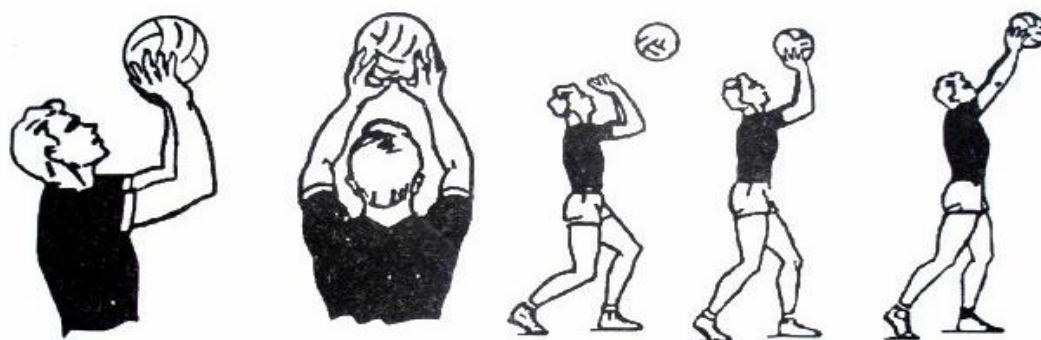
- **Tư thế chuẩn bị:** Trước khi chuyền bóng, người chuyền bóng đứng ở TTCB chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Nếu đồng đội chuyền bóng đến từ phía trái thì bước chân phải lên trước và ngược lại. Người chuyền bóng khi di chuyển tới vị trí đón bóng bằng bước thường, bước chạy...ở đây điều quan trọng là động tác xuất phát phải nhanh, tăng nhanh tốc độ ở một phần ba quãng đường đầu tiên, rồi sau đó từ từ dừng lại để chọn vị trí đón bóng để chuyền bóng tới địa chỉ cần thiết. Ở TTCB, hai chân hơi khụy ở khớp gối (góc gấp khớp gối không nhỏ hơn 90^0).

- **Đánh bóng:** Khi bóng tới gần thì hai chân bắt đầu động tác phối hợp chuyền bóng bằng cách duỗi mạnh khớp gối, đẩy người lên hơi chệch ra phía trước. Sau đó là động tác của hai tay, vươn duỗi mạnh khớp khuỷu để tạo hướng tay cơ bản của bóng khi chuyền

đi. Hoạt động vươn duỗi tay đẩy bóng được thực hiện nhờ chuyển động thẳng nhờ trục khớp cổ tay so với trục khớp vai. Khi thực hiện động tác đẩy bóng đi, hai chân đạp duỗi mạnh và nhanh chóng kết hợp với hai tay vươn duỗi khớp khuỷu nhưng chậm hơn.

Để điều chỉnh hướng bóng, hai lòng bàn tay phải vuông góc với hướng bóng chuyển đi, khi tay chạm đẩy bóng thì bàn tay hơi ưỡn ra sau. Chức năng thực hiện đẩy bóng của các ngón tay cũng khác nhau. Các ngón cái ưỡn ra sau chịu lực hoãn xung chính và cùng với các ngón tay khác bật đẩy bóng theo hướng chuyển. Các ngón trỏ và ngón 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.

Sau khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết rồi dừng lại, động tác này gọi là chuyển động tay vươn theo bóng (Hình 1.1 và 1.2).



Hình 1.1

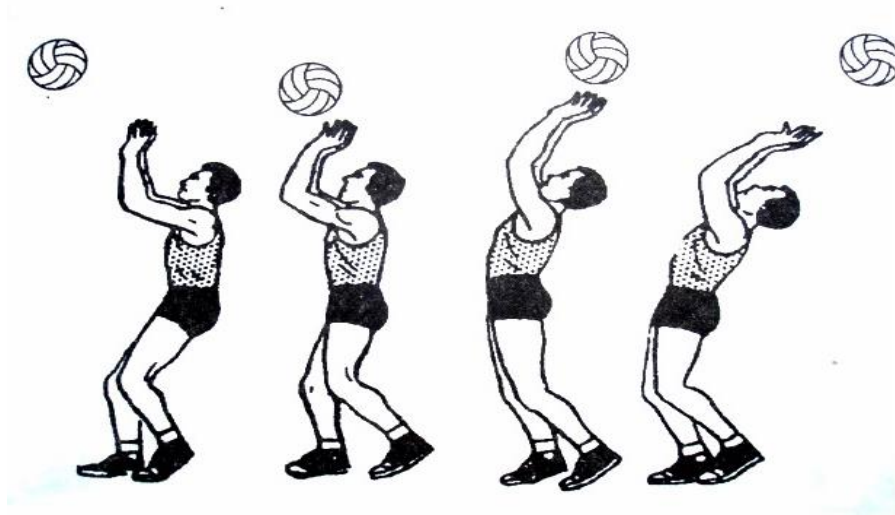


Hình 1.2

2. Chuyển bóng cao tay bằng hai tay ra sau đầu

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng chân trước, chân sau (thường là chân trái ở trước), hai tay đưa lên cao, hai bàn tay ở trên đầu (phía trên hình chiếu của trọng tâm cơ thể).

- **Đánh bóng:** Hai chân duỗi mạnh ở khớp gối nâng cơ thể lên, cùng lúc ưỡn ngực và thắt lưng, tiếp theo đến hoạt động của tay hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu (Hình 2).



Hình 2. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay ra sau đầu

Lưu ý: Điều chỉnh góc độ bay của bóng bằng độ uốn thân của người chứ không phải chỉ bằng động tác của tay.

3. Các bài tập mẫu và phương pháp tổ chức tập luyện để tiếp thu kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản:

Chuyền bóng cao tay bằng hai tay là kỹ thuật chủ yếu để tổ chức tấn công. Việc nắm vững các kỹ thuật có bóng cũng bắt đầu từ kỹ thuật chuyền bóng. Trong giảng dạy phải đặc biệt chú ý đến kỹ thuật này, riêng người chuyền hai thì việc hoàn thiện kĩ xảo chuyền bóng cao tay là điều cơ bản của tất cả các buổi tập luyện.

Kỹ thuật chuyền bóng bao gồm: Việc xác định đúng động tác của người chuyền sao cho phù hợp với hướng và tốc độ bay của bóng, nhằm chuyền kịp thời từ TTCB đến sự tác động của tay và bóng.

Chuyền bóng là một kỹ thuật khó, do đó trước khi tập chuyền bóng, cần nắm các yếu tố cơ bản và phải tập luyện theo một trình tự nhất định như : tay tiếp xúc bóng, động tác tay, động tác chân, phối hợp toàn thân khi chuyền bóng.

3.1. Tập hình tay tiếp xúc bóng:

Bài tập 1: Tự tung bóng lên cao, cho bóng rơi vào tay tư thế chuyền bóng trên đầu.

Bài tập 2: Hai người đứng đối diện cách nhau 1m, một người làm tư thế chuyền bóng, người kia tung nhẹ bóng vào tay người chuyền bóng để bắt giữ bóng.

Bài tập 3: Đứng ở tư thế chuyền bóng, chuyền nhẹ nhiều lần vào bóng treo trên dây cố định tạo cảm giác tiếp xúc bóng.

3.2. Tập động tác tay:

Bài tập 1: Hai người đứng đối diện cách nhau 4-5m, một người cầm bóng ở ngang ngực (ở tư thế tay chuyên bóng) đẩy bóng về phía người cùng tập, người cùng tập bắt bóng và làm động tác như người thứ nhất đẩy bóng trở lại.

Bài tập 2: Một người ngồi trên đất, một người cầm bóng đứng cách 3-4m. Người tung nhẹ bóng cho người ngồi chuyên bóng trả lại (làm một số lần) sau đó đổi vị trí cho nhau.

3.3. Tập động tác chân:

Bài tập 1: Người thứ nhất ngồi xổm, hai tay cầm bóng ở tư thế chuyên bóng cao tay, người thứ hai đứng gần để một tay lên trên quả bóng ghì lại, người thứ nhất từ từ đứng lên – ngồi xuống làm động tác đẩy chân khi chuyên bóng (tập 6-8 lần) sau đó đổi vị trí cho nhau.

Bài tập 2: Đứng ở tư thế chuyên bóng, hai tay đẩy bóng nhồi 1kg lên trên đầu.

Bài tập 3: Mỗi người một quả bóng tự tung lên cao, khi bóng rơi xuống đúng tầm thì chuyên bóng đi.

Bài tập 4: Hai người đứng đối diện cách nhau 3-4m. Người thứ nhất ngồi xổm, người thứ hai tung bóng cho người thứ nhất. Khi bóng đến đúng tầm thì người ngồi xổm nhanh đứng dậy chuyên bóng đi.

III. CHUYÊN BÓNG THẤP TAY (ĐỆM BÓNG)

Chuyên bóng thấp tay (đệm bóng) là kỹ thuật sử dụng cẳng tay, bàn tay để chuyên bóng đi, diện tiếp xúc giữa tay với bóng rộng nhưng điểm tiếp xúc lại ít hơn chuyên bóng cao tay, do đó hạn chế được phạm lỗi kỹ thuật như dính bóng, hai tiếng ... Đệm bóng là kỹ thuật phòng thủ dùng chủ yếu để đỡ phát bóng, đỡ đập bóng và cứu bóng.

Đệm bóng trong bóng chuyền có tác dụng :

- Đỡ được những đường bóng nhanh, mạnh, thấp và khó khi đối phương tấn công sang.
- Phạm vi không chế rộng, đỡ được những đường bóng ở xa thân người.
- Cấu trúc kỹ thuật đơn giản, dễ tiếp thu và thực hiện thuận lợi hơn kỹ thuật chuyên bóng cao tay.

Đệm bóng gồm các kỹ thuật chính:

- + Đệm bằng hai tay.
- + Đệm bằng một tay và lặn ngã cứu bóng.
- + Ngoài ra còn có thể dùng thân người, dùng chân đỡ bóng.

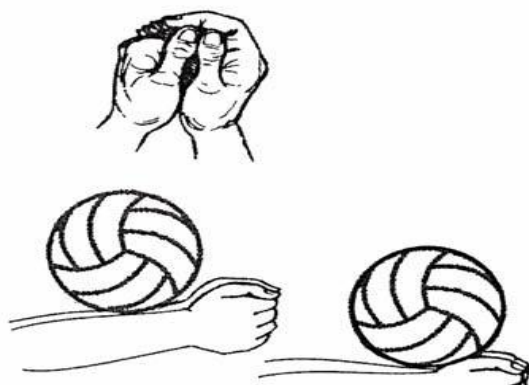
1. Đệm bóng bằng hai tay :

Đệm bóng bằng hai tay là kỹ thuật dùng khi thực hiện bóng đi và hướng bóng đến ở phía trước mặt, gần như cùng quỹ đạo chuyên động nhưng ngược chiều.

- **Tư thế chuẩn bị:** Người đứng ở tư thế trung bình thấp, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, mắt quan sát bóng, thân hơi gập.

Khi người tập xác định chính xác được điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp thì hai tay đưa ra đỡ bóng. Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay đặt chéo lên nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, hai ngón cái song song kề nhau.

- **Đánh bóng:** Khi bóng đến ở tầm ngang hông, cách thân người khoảng gần một cánh tay thì thực hiện đánh bóng. Lúc này chân đạp đất, duỗi khớp gối, nâng trọng tâm thân thể và nâng tay. Hai tay được chuyển động từ dưới lên và dùng phần giữa cẳng tay đệm phía dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi hai tay chạm bóng cũng là lúc gập cổ tay xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp với hóp bụng và giữ chắc bả vai với khớp khuỷu. Hai tay thẳng - chắc, hai bàn tay nắm và ép chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về trước (Hình 3).

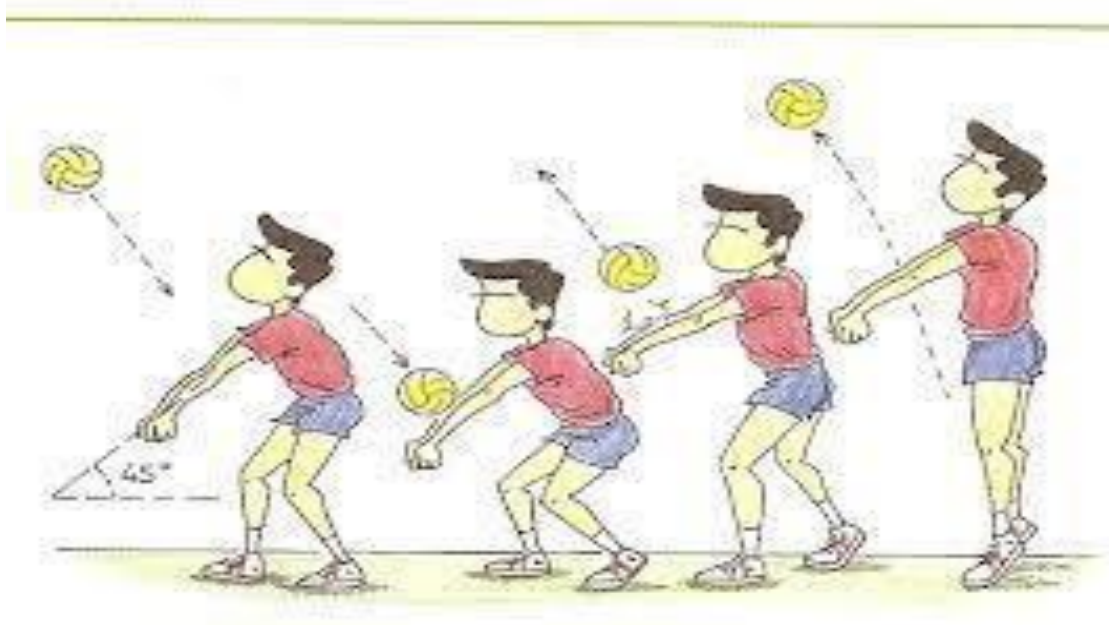


Hình 3

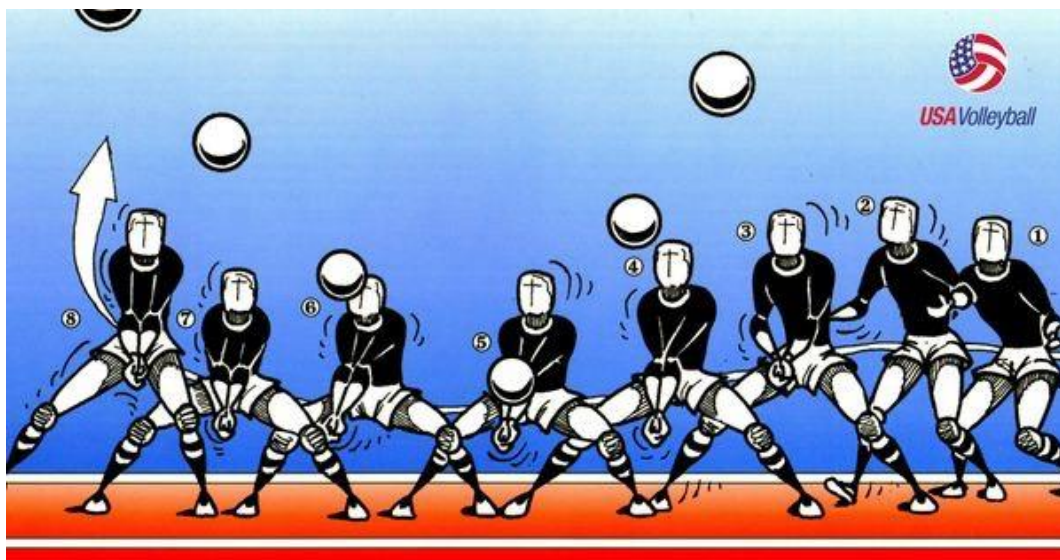
Nếu bóng đến với lực nhẹ, vừa phải thì kết hợp với đạp chân, nâng nhanh tay để đẩy bóng đi.

Nếu bóng đến với tốc độ nhanh, lực mạnh thì hạn chế nâng tay mà ghì tay để bóng bật đi theo ý muốn.

Góc độ đường bóng đi phụ thuộc góc độ tay đệm bóng. Góc của tay đệm bóng là góc tạo bởi mặt phẳng đất và cánh tay đệm bóng. Góc độ của tay đệm bóng còn phụ thuộc góc độ của đường bóng đến. Góc độ bóng đến là góc tạo bởi mặt phẳng mặt đất và đường bóng đến (Hình 4.1 và 4.2).



Hình 4.1



Hình 4.2

Nếu góc độ của đường bóng đến lớn thì góc độ của tay đệm bóng nhỏ.

Nếu góc độ của đường bóng đến nhỏ thì góc độ của tay đệm bóng lớn.

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, trong điều kiện cần vận dụng cụ thể, tùy thuộc đặc điểm góc độ của đường bóng đến và độ cao của đường bóng muốn chuyền đi mà quyết định góc độ của tay đệm bóng cho phù hợp.

2. Các bài tập và phương pháp tổ chức tập luyện để tiếp thu kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng):

Đầu tiên, muốn tập kỹ thuật chuyền bóng thấp tay phải nắm được tư thế chuẩn bị, động tác đưa tay lên, vị trí và hình tay khi chuyền bóng.

Để nắm vững kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) chúng ta có thể sử dụng các bài tập sau:

- **Bài tập 1:** Người tập thực hiện tư thế chuẩn bị để đệm bóng. Giáo viên đặc biệt chú ý sửa chữa cho đúng vị trí của chân và mức độ khụy gối, vị trí của thân, của tay và hình tay.

- **Bài tập 2:** Người tập thực hiện tư thế chuẩn bị sau khi di chuyển bằng bước thường, bước chạy... theo các hướng khác nhau.

- **Bài tập 3:** Cũng như bài tập trên song một người ở tư thế chuẩn bị đệm bóng, người kia để bóng vào tay và kiểm tra động tác tay cũng như vị trí tiếp xúc của tay với bóng.

- **Bài tập 4:** Người tập đứng thành hàng ngang, mô phỏng các động tác đệm bóng bằng hai tay.

- **Bài tập 5:** Người tập đứng thành từng đôi. Một người cầm bóng, người kia đứng ở tư thế chuẩn bị và đệm bóng. Sau đó đổi nhiệm vụ cho nhau.

- **Bài tập 6:** Người tập tự mình tung bóng lên cao ở phía trước hoặc sang bên và di chuyển đến bóng thực hiện đệm bóng.

- **Bài tập 7:** Từng nhóm đứng vòng tròn - người ở giữa lần lượt đệm bóng thứ tự cho từng người.

- **Bài tập 8:** Người tập đứng thành từng đôi đối diện với nhau cách khoảng 3- 4m. Một người tung bóng, người kia thực hiện đệm bóng thấp tay bằng hai tay đưa bóng trở lại. Có thể thay đổi tầm cao và hướng bóng tung để tăng dần độ khó cho người tập.

- **Bài tập 9:** Người tập tự mình tung bóng lên rồi trở về tư thế chuẩn bị và thực hiện đệm bóng cho người cùng tập.

- **Bài tập 10:** Người tập đứng thành từng đôi đối diện với nhau. Một người tung bóng cho người đang ở tư thế chuẩn bị và người này thực hiện đệm bóng bằng hai tay.

- **Bài tập 11:** Người tập đứng như bài tập trên, một người tung bóng cao về phía trước mặt người kia để người kia bước lên trước thực hiện tư thế chuẩn bị và đệm bóng đi. Tiếp theo bóng có thể được tung chéo sang phải hoặc sang trái, ra sau đầu.

- **Bài tập 12:** Người tập đứng như trên. Một người đập bóng xuống đất để bóng nảy lên, người kia di chuyển tới đệm bóng bằng hai tay trở lại cho người vừa đập bóng. Bài tập này có thể thực hiện đệm bóng bằng một tay.

IV. ĐẬP BÓNG THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ.

Tư thế chuẩn bị: Đứng cách lưới khoảng 2-3m (nếu đứng sát lưới thì không có chỗ lấy đà và nhảy lên sẽ bị chạm lưới). Không nên đứng nguyên một chỗ mà nên xê dịch nhẹ để có thể sẵn sàng điều chỉnh bước nhảy và góc độ chạy lấy đà. Đầu gối hơi chùng, thân người hơi ngả về phía trước trong sân, mắt theo dõi người chuyền bóng.

Yếu lĩnh cơ bản: Đập bóng có thể chia làm 4 giai đoạn:

1. Lấy đà: Để có sức bật cao hơn và điều chỉnh khoảng cách, vị trí đập bóng cho thích hợp.

- Thời gian lấy đà: Khi đã xác định được đường bóng và hướng bóng nâng tới. Thông thường là khi bóng vừa rời tay người nâng. Nếu đập bóng càng thấp càng phải lấy đà sớm hơn, đập bóng cao lấy đà chậm hơn.

- Góc độ của đường lấy đà (so với lưới) phụ thuộc vào khả năng người đập, người đập giỏi có thể lấy đà với góc độ lớn hơn, có khi thẳng góc với lưới (90°). Nếu đập kém hoặc mới tập mà chạy góc độ lớn thì người sẽ chạm vào lưới, và đường bóng đập dễ bị chắn cho nên góc độ lấy đà (so với lưới) thông thường từ 35 – 50 độ ; với người mới tập thì trung bình 45 độ .

- Số bước lấy đà: có thể 1 - 4 bước nhưng thông thường là 3 bước.

2. Giậm nhảy: Việc chuyển từ bước lấy đà cuối cùng sang giậm nhảy phải thật liên tục cũng có người giậm nhảy một chân. Nhưng thường giậm nhảy bằng hai chân. Bước cuối cùng là bước ở vị trí giậm nhảy, bước này rất quan trọng, vì phải làm thế nào để khi nhảy lên có thể đập bóng ở tầm trước mặt. Gót chân ở bước cuối cùng vừa đặt xuống đất và hai chân ngang nhau, thân người vẫn ngả về phía trước, thì khụy đầu gối thấp xuống và chuyển sức gót chân lên mũi chân để bật lên. Muốn bật được cao phải dùng sức bật của đầu gối, tới khớp xương hông (vươn bụng) và cuối cùng là sức cổ chân. Đồng thời phải phối hợp đánh tay, tức là trước khi giậm nhảy, đánh mạnh hai tay ra phía sau, khi chân đã khụy hết mức thì hai tay đánh xuống thẳng góc với mặt sân.

3. Nhảy và đập: Chuẩn bị đập bóng được bắt đầu khi thân người bật lên tới tầm cao nhất, người ngửa ra phía sau và hơi nghiêng về phía tay đập bóng, hai chân hơi gập tự nhiên, không khép sát quá cũng không dang rộng quá. Tay đập bóng từ trên cao đưa sát mang tai ra phía sau, cánh tay duỗi thẳng và cổ tay đập gập vào bóng, cổ tay còn có tác dụng điều khiển bóng. Tay kia cũng từ phía trên hạ xuống phối hợp. Khi đập vào bóng, thân người vươn thẳng, hai chân cũng duỗi ra phía trước (đầu gối thẳng) tạo thành sức mạnh đập trúng vào bóng. Đập bóng thông thường ở tầm cao hơn đầu và chéch về phía trước mặt chừng 10-15cm. Bóng nâng cao hay thấp tùy theo quả đập cao, trung bình hay thấp. Những điểm chạm bóng vẫn phải ở tầm cao nhất cho nên bất cứ đập kiểu nào cũng phải nhảy thật cao.

4. Rơi xuống: Sau khi đập xong, muốn cho người rơi xuống không bị mất thăng bằng, chạm lưới hay vượt qua vạch giữa thì phải thả lỏng các bắp thịt, rơi xuống bằng mũi bàn chân, hai bàn chân xoay theo chiều lưới, đầu gối hơi khuỵu.

*** Những điều cần chú ý khi đập bóng nâng xa hay gần lưới:**

- Khi bóng nâng xa lưới: Điểm giậm nhảy phải ở sâu trong tầm bóng, để người gần bóng hơn, thân người ngả ra sau nhiều hơn bật mạnh về phía trước để tăng thêm sức mạnh đập bóng. Phải gập bụng trước gập tay. Khi gập bụng không được cúi xuống, mà chỉ co mạnh các bắp thịt bụng, cánh tay khi hạ xuống theo đà bóng phải ngừng lại một chút, như vậy bóng ít va vào lưới.

- Khi bóng nâng gần lưới: Góc độ đường lấy đà phải thu hẹp lại. Khi đập bóng chủ yếu phải dùng sức cánh tay trước và cổ tay, gập bụng rất ít. Như vậy mới tránh được lỗi chạm lưới. (Hình 5)



Hình 5

Phương pháp luyện tập: Đập bóng đòi hỏi phải rất công phu nhưng cũng đem lại nhiều hứng thú cho người tập, nhất là khi đã đập được qua lưới. Ngoài việc tập luyện thân thể toàn diện, phải đặc biệt chú ý tập hỗ trợ để có sức bật tốt, có sức dưng trên không được lâu.

Bài tập bước lấy đà: Vẽ hai vạch xuống đất làm dấu, vạch thứ nhất cách chân trước khoảng 0,7m và vạch thứ hai cách vạch thứ nhất 1m để tập lấy đà thì tập với lưới cho quen.

Bài tập giậm nhảy và rơi người xuống: Đầu tiên tập đứng tại chỗ giậm nhảy. Đứng hai chân cách nhau một bàn chân, đầu gối khuyu, hai tay đưa ra sau. Tập nhảy bật thẳng lên cao, thân người và chân cong như động tác đập, chưa vung tay. Sau khi kết hợp vung tay đập nhưng không có bóng. Sau đó tập phối hợp cả lấy đà và giậm nhảy. Trong khi tập giậm nhảy phải chú ý tránh những sai lầm khi rơi người xuống. Thông thường người mới tập giậm nhảy hay lao người vào lưới vì vậy có thể vẽ thêm một vạch, cách vạch thứ hai chừng 0,2 - 0,3m để khi rơi người xuống không bước ra ngoài vạch đó. Trong giai đoạn này tập hỗ trợ bằng cách lấy đà giậm nhảy chạm tay vào bóng treo trên cao (không đập) rất tốt giúp cho người mới đập có thể phán đoán và xác định điểm giậm nhảy cũng như tầm bóng được chính xác.

Bài tập đập bóng: Trước khi vào tập đập bóng qua lưới cần tập hỗ trợ theo những phương pháp sau đây:

- Lấy đà giậm nhảy ném bóng cao su nhỏ, hoặc bóng quần vợt, bóng nhồi nhỏ qua lưới. Lúc đầu chỉ quy định ném từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 sân bên kia để hỗ trợ cho kỹ thuật cơ bản của đập bóng trước mặt theo đường lấy đà và đặc biệt là hỗ trợ cổ tay. Tự tung, đập bóng xuống đất ở phía trước mặt; sau đó đập vào lưới hay là đập từ vạch 3m qua lưới để rèn luyện cánh tay đập bóng ở tầm tay dưới thẳng hoàn toàn.

- Tập lấy đà, giậm nhảy đập bóng treo trên cao là phương pháp hỗ trợ đập bóng rất tốt. Khi đã nắm vững được những bước trên, tập đập qua lưới thấp. Trước hết giáo viên tung bóng để tập theo đúng động tác (chưa cần phải chú ý tới sức mạnh quả đập), sau nâng dần lưới lên đúng kích thước.

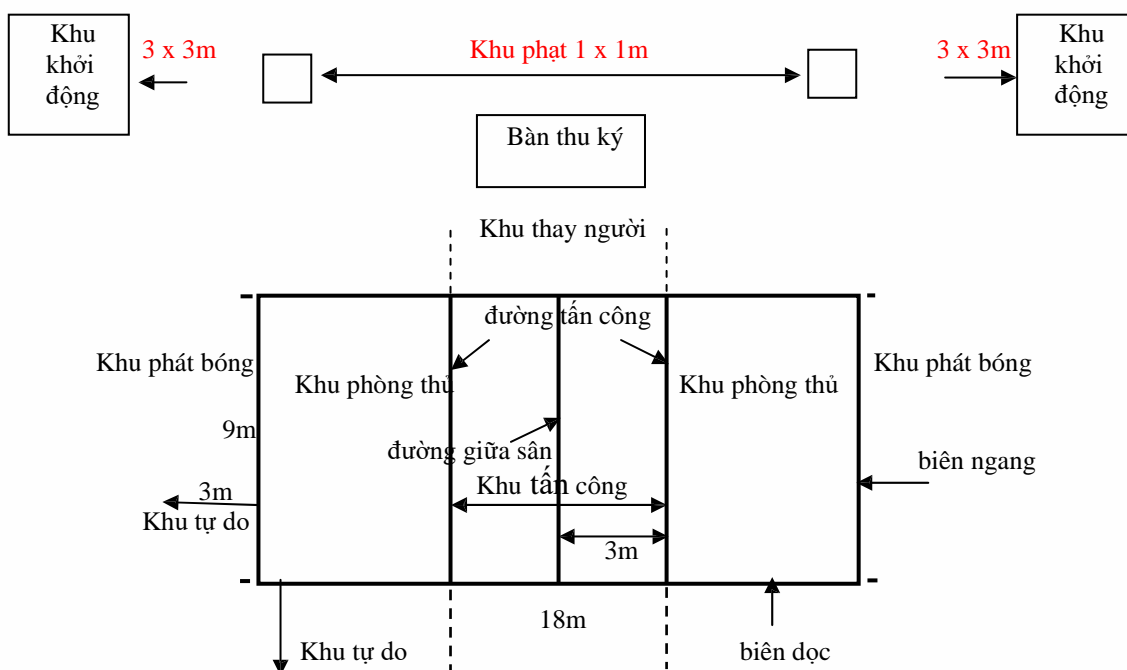
PHẦN II: LUẬT BÓNG CHUYỀN

Bóng chuyền là môn thể thao thi đấu giữa hai đội chơi trên một sân có lưới phân cách ở giữa. Cách chơi là đánh bóng qua lưới sao cho bóng chạm sân đối phương và ngăn không cho đối phương làm tương tự như vậy với mình. Mỗi đội được chạm bóng 3 lần để đưa bóng sang sân đối phương (không kể lần chắn bóng).

Bóng vào cuộc bằng phát bóng do cầu thủ phát bóng đánh bóng qua trên lưới sang sân của đối phương. Một pha bóng chỉ kết thúc khi bóng chạm sân đấu, ra ngoài hoặc một đội bị phạm lỗi.

Trong bóng chuyền, thắng trong mỗi pha bóng được tính một điểm (tính điểm trực tiếp). Khi đội đỡ phát bóng thắng một pha bóng, đội đó ghi được một điểm đồng thời giành được quyền phát bóng và các cầu thủ của đội đó thực hiện di chuyển xoay vòng theo chiều kim đồng hồ một vị trí.

1. Sân thi đấu :



Hình 6

- Diện tích sân thi đấu bao gồm sân đấu và khu tự do. Sân thi đấu phải là hình chữ nhật và đối xứng (Hình 6).

- Sân dài 18m, rộng 9m (tính từ mép ngoài của các đường biên).

- Các đường trên sân: Rộng 5cm có màu sáng khác với màu sân

+ Đường giữa sân

+ Đường tấn công: Cách đường giữa sân về mỗi bên 3m và kéo dài thêm mỗi bên 5 vạch ngắn quãng dài 15cm, cách nhau 20cm và độ dài tổng cộng 1,75m .

+ Đường biên ngang (đường cuối sân).

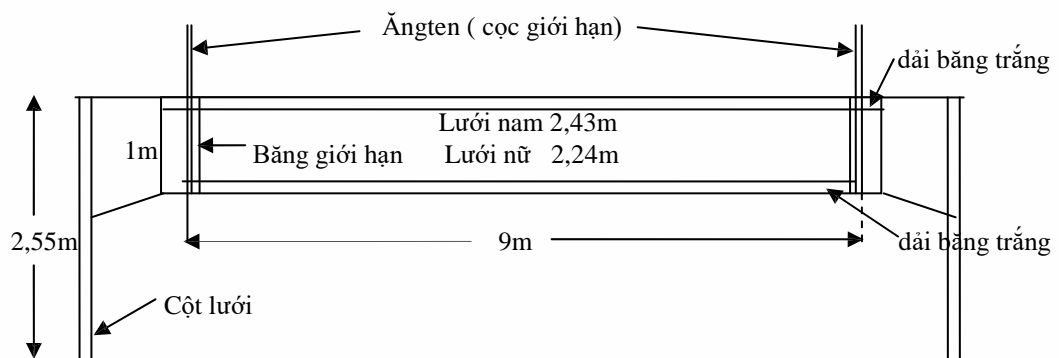
- + Đường biên dọc và phần kéo dài biên dọc dài 15cm, cách biên ngang 20cm.
- Các khu vực trên sân:
 - + Khu tấn công (khu trước) ở mỗi bên sân được giới hạn bởi đường tấn công và đường giữa sân.
 - + Khu phòng thủ (khu sau) ở mỗi bên sân được giới hạn bởi đường tấn công và biên ngang.
 - + Khu phát bóng: Giới hạn bởi biên ngang và hai vạch kéo dài của biên dọc.
 - + Khu thay người: Giới hạn bởi hai đường kéo dài của đường tấn công đến bàn thu ký.
 - + Khu tự do: Tính từ các đường biên trở ra ít nhất 3m. 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.
 - + Khu khởi động : Mỗi góc sân của khu tự do có một khu khởi động 3 x 3m.
 - + Khu phạt : Mỗi bên sân của khu tự do, trên đường kéo dài của đường biên ngang, ở sau ghế ngồi của mỗi đội có một khu phạt 1 x 1m
 - + Khoảng không tự do: Khoảng không gian trên khu sân đấu không có vật cản nào tính từ mặt sân trở lên ít nhất 7m.
- Mặt sân được làm bằng gỗ hoặc chất liệu tổng hợp.
- Mặt sân thi đấu trong nhà phải là màu sáng. Sân đấu và khu tự do phải có màu sắc khác biệt nhau.

2. Lưới :

- Được căng ngang phía trên đường giữa sân. Lưới màu đen dài 9,5 - 10m, rộng 1m. Mắt lưới hình vuông cạnh 10cm. Mép trên của lưới có dải băng trắng rộng 7cm. Mép dưới lưới có dải băng trắng rộng 5cm
- Chiều cao mép trên lưới nam là 2,43m, lưới nữ là 2,24m. Chiều cao 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 2 cm (Hình 36).

3. Ăngten (cọc giới hạn)

Dài 1,8m, đường kính 1cm được sơn màu đỏ và trắng xen kẽ mỗi đoạn 10cm. Cọc được buộc thẳng đứng trên lưới (cao hơn lưới 0,8m) sao cho hình chiếu của cọc lên mặt sân là giao điểm của biên dọc và đường giữa sân (Hình 7).



Hình 7

4. Băng giới hạn :

Là 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 (Hình 7).

Băng giới hạn là một phần của lưới

5. Cột lưới :

- Cột căng giữ lưới được đặt ở ngoài sân cách đường biên dọc 1m (Hình 7).
- Cột lưới tròn và nhẵn, được cố định chắc xuống đất, không dùng dây cáp giữ.

6. Bóng :

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

- Màu sắc phải đồng màu hoặc phối hợp các màu .

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

- Áp lực trong của bóng : 0,30 - 0,325 kg/cm²

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

7. Đội bóng :

- Mỗi đội được phép đăng ký thi đấu tối đa 12 cầu thủ (trong đó có 1 cầu thủ tự do Libero). Chỉ có cầu thủ đã đăng ký mới được vào sân thi đấu.

- Mỗi đội còn có 1 huấn luyện viên trưởng, 1 huấn luyện viên phó và 1 bác sĩ.

- Vận động viên Libero không được làm đội trưởng hoặc đội trưởng trên sân.

- Khi bóng ngoài cuộc, chỉ có đội trưởng trên sân được quyền nói với trọng tài.

- Trong suốt trận đấu, huấn luyện viên được chỉ đạo đội mình từ bên ngoài sân đấu. Huấn luyện viên là người quyết định đội hình thi đấu, thay người và xin hội ý. Khi thực hiện các việc này, huấn luyện viên liên hệ trọng tài thứ hai.

8. Đội thắng trận :

Mỗi trận thi đấu 5 hiệp, đội nào thắng 3 hiệp (3-0; 3-1; 3-2) là thắng trận.

9. Đội thắng 1 hiệp :

- Trong 1 pha đánh bóng, điểm được tính trực tiếp:

+ Đội phát bóng thắng được tiếp tục phát và cộng 1 điểm.

+ Đội đỡ phát bóng thắng thì giành quyền phát bóng và cộng 1 điểm.

- Từ hiệp 1 đến hiệp 4

+ Đội nào đến 25 điểm trước và hơn đội kia ít nhất 2 điểm (25 - 23; 25 - 17;)

+ Trường hợp hòa 24 - 24, phải đấu tiếp cho đến khi hơn nhau 2 điểm (26 - 24; 29 - 27;) không có điểm giới hạn cuối cùng.

- Hiệp 5 (hiệp quyết thắng)

+ Đội nào đến 15 điểm trước và hơn đội kia ít nhất 2 điểm (15 - 13; 15 - 7;)

+ Trường hợp hòa 14 - 14, phải đấu tiếp cho đến khi hơn nhau 2 điểm (16 - 14; 20 - 18;) không có điểm giới hạn cuối cùng.

10. Vị trí cầu thủ trên sân :

- Mỗi đội phải luôn có 6 cầu thủ thi đấu trên sân. Trường hợp trên sân thiếu cầu thủ thì đội bị tuyên bố không đủ đội hình và xử thua hiệp (trận) đó.

- ? thời điểm cầu thủ phát bóng đánh quả 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 (Hình 8).

- Vị trí cầu thủ trên sân không nhất thiết phải thẳng hàng.

- + Cầu thủ hàng trước: Số 4 (bên trái); số 3 (giữa); số 2 (bên phải).
- + Cầu thủ hàng sau: Số 5 (bên trái); số 6 (giữa); số 1 (bên phải).
- Các cầu thủ hàng trước và hàng sau phải đứng theo vị trí trên sân.
- Xác định và kiểm tra vị trí các cầu thủ bằng vị trí bàn chân chạm đất.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 2 | 1 |
| 6 | 3 | 3 | 6 |
| 1 | 2 | 4 | 5 |

Hình 8

11. Lỗi sai vị trí :

- Một đội phạm lỗi sai vị trí khi ở thời điểm người phát bóng đánh chạm bóng có bất kỳ cầu thủ nào đứng không đúng vị trí. Đội phạm lỗi bị xử thua pha bóng đó.

+ Sai vị trí hàng dọc : Một phần bàn chân của cầu thủ hàng sau đứng gần đường giữa sân hơn bàn chân của cầu thủ hàng sau tương ứng.

+ Sai vị trí hàng ngang : Một phần bàn chân của cầu thủ đứng giữa đứng gần đường biên dọc hơn bàn chân của cầu thủ bên phải (bên trái) 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.

12. Xoay vòng :

Chỉ thực hiện khi đội đỡ phát bóng giành được quyền phát bóng. Lúc này, các cầu thủ của đội vừa giành được quyền phát bóng phải xoay 1 vị trí theo chiều kim đồng hồ: Cầu thủ số 2 chuyển xuống vị trí số 1 để phát bóng.

13. Thay người :

- Mỗi đội mỗi hiệp được thay tối đa 6 lần người. Trong một lần có thể thay một hay nhiều cầu thủ.

- Trong một hiệp :

+ Cầu thủ của đội hình chính thức thay ra được phép thay vào sân lại đứng cầu thủ đã thay mình.

+ Cầu thủ dự bị được vào sân thay cho cầu thủ chính thức một lần và chỉ được thay ra bằng chính cầu thủ chính thức đã thay.

- Thay người phải được phép của trọng tài khi bóng ngoài cuộc.

- Phải thực hiện thay người trong khu thay người.

- Thay người của cầu thủ tự do (Libero) không tính vào thay người thông thường.

14. Hội ý :

- Từ hiệp 1 đến 4 :

+ Mỗi đội mỗi hiệp được hội ý thường 2 lần (không quá 30 giây/ lần). Hội ý phải được phép của trọng tài khi bóng ngoài cuộc.

+ Ngoài ra, mỗi hiệp có thêm 2 lần "hội ý kỹ thuật", mỗi lần dài 60 giây khi có một đội dẫn điểm trước đạt điểm thứ 8 và 16.

- Hiệp 5 không có "hội ý kỹ thuật". Mỗi đội chỉ có 2 lần hội ý thường (không quá 30 giây/ lần).

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

15. Bóng trong cuộc :

Được tính từ lúc người phát bóng đánh quả bóng đi sau tiếng còi cho phép phát bóng của trọng tài 1.

16. Bóng ngoài cuộc (bóng chết) :

Được tính từ thời điểm trọng tài 1 hoặc 2 thổi còi bắt lỗi. Không tính phạm lỗi tiếp sau tiếng còi đã bắt lỗi của trọng tài.

17. Bóng trong sân :

Là bóng chạm sân đấu kể cả các đường biên.

18. Bóng ngoài sân :

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

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

- Bóng chạm cọc và bay ngoài cọc Ängten.

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

- Bay qua hoàn toàn khoảng không dưới lưới.

19. Số lần chạm bóng :

- Mỗi đội chạm bóng tối đa 3 lần (trừ chấn bóng) để đưa bóng sang sân đối phương. Số lần chạm bóng của đội được tính cả khi cầu thủ chạm bóng cố tình hay vô tình.

- Mỗi cầu thủ không được chạm bóng 2 lần liên tiếp (trừ chấn bóng).

- Hai hoặc ba cầu thủ có thể chạm bóng trong cùng một thời điểm thì tính hai hoặc ba lần chạm bóng (trừ chấn bóng).

- Trong khu thi đấu không được phép hỗ trợ đánh bóng từ cầu thủ hoặc bất cứ vật gì. Tuy nhiên, khi một cầu thủ sắp phạm lỗi (chạm lưới, qua vạch giữa sân ...) thì đồng đội có thể giữ lại hoặc kéo trở về sân mình.

20. Tính chất chạm bóng :

- Bóng có thể chạm mọi phần của thân thể.

- Bóng được đánh đi không dính (nâng, cầm, đẩy, ném) và bật ra bất cứ hướng nào.

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

- Trường hợp ngoại lệ :

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

+ Trong lần chạm bóng đầu tiên của 1 đội, bóng có thể chạm liên tiếp nhiều bộ phận của thân thể trong cùng 1 hành động.

21. Phát bóng :

- Cầu thủ phát bóng bằng một tay hoặc bất cứ phần nào của cánh tay sau khi đã tung hoặc để bóng rời khỏi bàn tay.

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

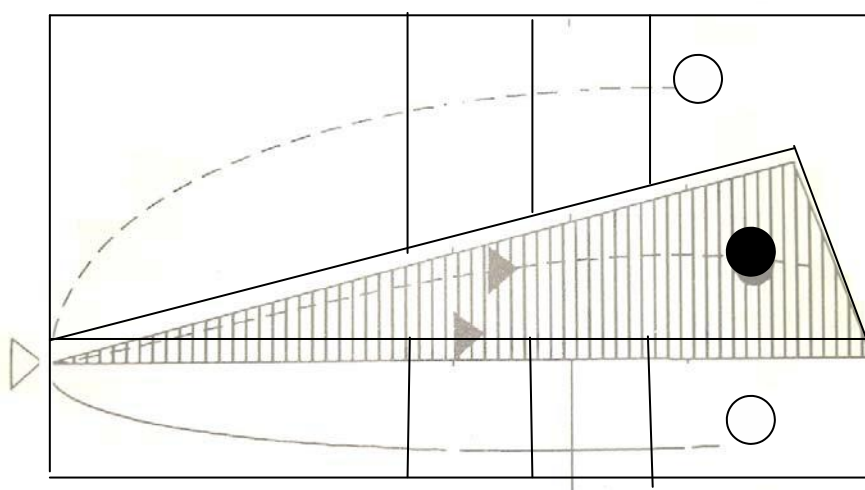
- Lỗi trước khi phát :

+ Đứng ngoài khu phát bóng.

- + Chân chạm đường biên ngang hoặc chạm sân đấu.
- + Đánh bóng bằng 2 tay.
- + Quá 8 giây sau tiếng còi của trọng tài 1.
- + Sai trật tự xoay vòng.
- Lỗi sau khi phát :
 - + Không qua lưới, qua dưới lưới.
 - + Chạm cọc và đi ngoài cọc Ăngten.
- Bóng chạm lưới rồi vượt qua trên lưới sang sân đối phương vẫn được xem là bóng trong cuộc.

22. Hàng rào che phát bóng :

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



○ = Đúng

● = Lỗi

Hình 9 : Hàng rào tập thể che phát bóng

23. Vận động viên tự do (Liberò) :

- Mỗi đội được phép đăng ký trong số 12 cầu thủ 1 vận động viên chuyên phòng thủ gọi là vận động viên tự do (Liberò).
- Liberò mặc áo khác màu với các vận động viên trong đội.

- Libero được phép thay bất kỳ vận động viên hàng sau nào mà không tính là thay người thông thường. Số lần thay vào - ra của Libero không giới hạn nhưng giữa hai lần thay người phải có một pha giao bóng.

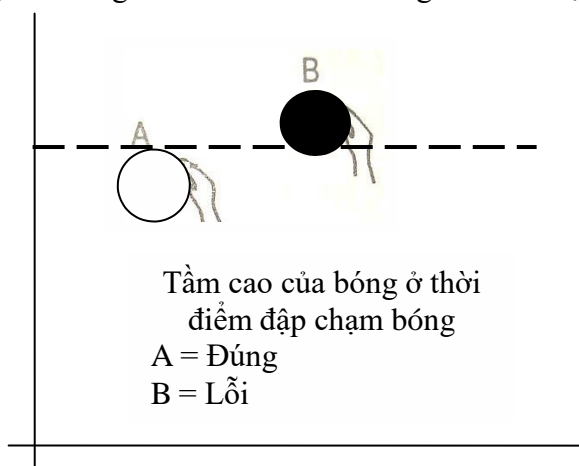
- Libero được thay ra bằng chính cầu thủ hàng sau mà Libero đã vào thay.

- Libero bị chấn thương phải thay ra không được vào lại sân thi đấu tiếp phần còn lại của trận đấu đó.

- Libero không được: Phát bóng, chắn bóng hoặc định chắn bóng, đập bóng tấn công ở bất cứ vị trí nào trên sân (kể cả trong sân đấu và khu vực tự do) nếu vào thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới (Hình 10).

- Thay người của Libero được thực hiện khi bóng chết và trước hiệu còi cho phát bóng mà không cần xin phép trọng tài.

- Khi Libero ở khu trước hoặc phần kéo dài của khu này dùng chuyên cao tay nêu bóng lên thì cầu thủ khác không được đập tấn công quả bóng đó khi bóng cao hơn mép trên của lưới. Nếu Libero cũng nêu bóng như thế khi ở khu hàng sau thì được đập quả bóng đó.



Hình 10

24. Hoạt động dưới lưới :

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

- 1 hay 2 bàn chân (bàn tay) qua hoàn toàn đường giữa sân hoặc bất kỳ bộ phận khác của thân thể chạm sân đối phương đều bị xem là phạm lỗi.

- Có thể sang sân đối phương sau khi bóng ngoài cuộc. Có thể xâm nhập vùng tự do sân đối phương nhưng không được cản trở đối phương chơi bóng.

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

- Cầu thủ chạm lưới, chạm cọc ăngten đều phạm lỗi.

25. Hoạt động trên lưới :

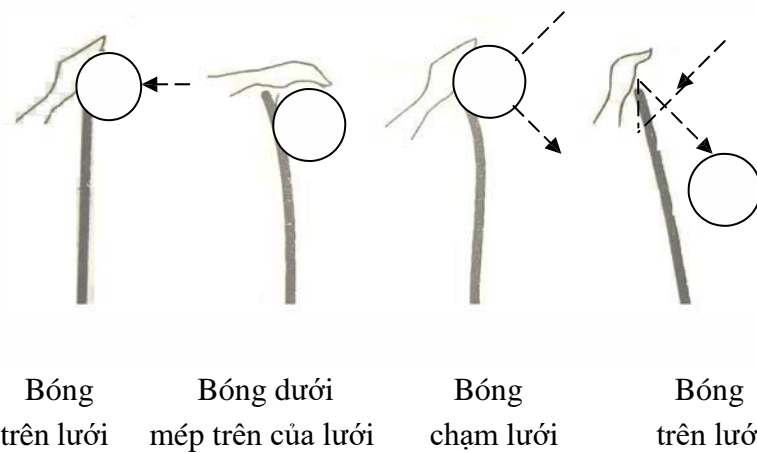
- Khi chắn bóng, cầu thủ có thể chạm bóng bên không gian sân đối phương nhưng không được cản trở đối phương trước hoặc trong khi họ đập bóng.

- Chắn bóng hoàn thành khi bóng chạm tay người chắn (Hình 11).

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

- Chạm bóng trong chắn bóng không tính vào số lần chạm bóng của đội

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



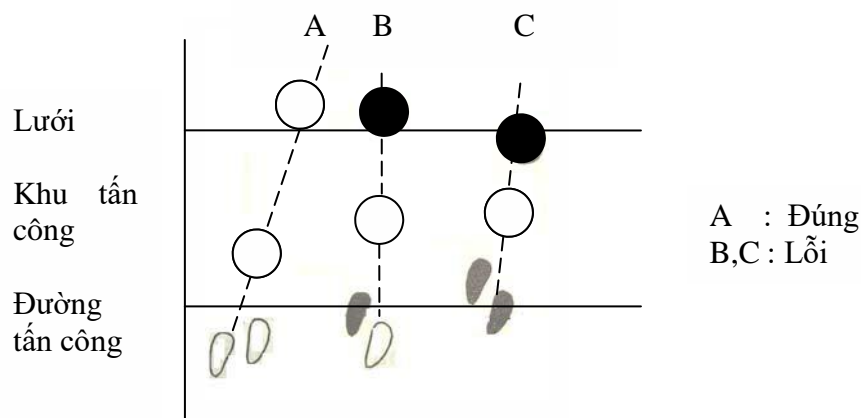
Hình 11 : Thực hiện chắn bóng

26. Lỗi chắn bóng :

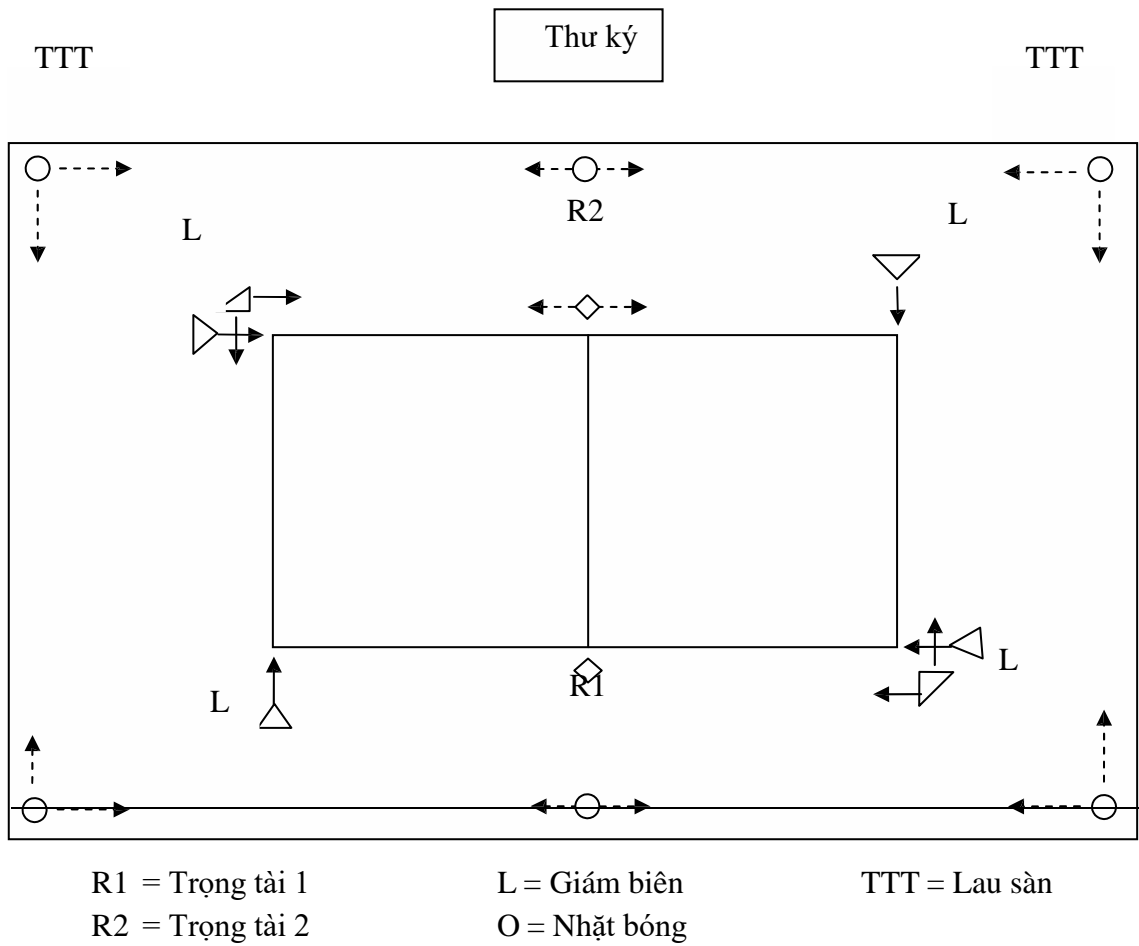
- Cầu thủ chắn bóng chạm bóng ở không gian sân đối phương trước hoặc cùng khi đối phương đập bóng.
- Cầu thủ hàng sau hay Libero hoàn thành chắn bóng hoặc tham gia hoàn thành chắn bóng.
- Chắn quả phát bóng của đối phương.
- Bóng chạm tay chắn ra ngoài.
- Chắn bóng bên không gian đối phương ngoài cọc giới hạn.
- Cầu thủ Libero định chắn bóng hoặc tham gia chắn tập thể.

27. Lỗi đập bóng tấn công : (Hình 12)

- Cầu thủ hàng sau đập bóng ở khu tấn công tại thời điểm đánh bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.
- Cầu thủ hàng sau đập bóng tấn công khi giậm nhảy, một hay hai bàn chân chạm hoặc vượt qua đường tấn công.
- Đập quả phát bóng đối phương khi bóng trong khu tấn công và hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.
- Cầu thủ Libero đập bóng nếu vào thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.
- Đập quả bóng cao hơn mép trên của lưới do cầu thủ Libero đứng ở khu trước nêu bằng chuyển hai cao tay.



Hình 12 : Tấn công của cầu thủ hàng sau



Hình 13 : Vị trí của các trọng tài và các người phục vụ trên sân

PHẦN III: TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THẺ LỰC HỌC SINH, SINH VIÊN

Theo QĐ 53/2008/QĐ-BGDĐT

Trong thời gian không thể tập trung để học tập theo kế hoạch, sinh viên có thể tự tập luyện theo tiêu chuẩn thể lực của sinh viên quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT, nhằm nâng cao thể lực hoàn thành nhiệm vụ học tập trong điều kiện hiện nay.

Lưu ý:

- Văn bản này không áp dụng đối với học sinh, sinh viên khuyết tật, tàn tật; học sinh, sinh viên mắc các loại bệnh không thể vận động với cường độ và khối lượng cao được cơ sở y tế có thẩm quyền từ cấp huyện trở lên xác nhận.

- Học sinh, sinh viên từ 21 tuổi trở lên sử dụng các chỉ số đánh giá của lứa tuổi 20.

- Việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên dựa trên sáu nội dung, cụ thể là: Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy tùy sức 5 phút.

(Sinh viên chọn 4 trong 6 nội dung nói trên)

Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam

| Tuổi | Phân loại | Lực bóp tay thuận (kg) | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) | Bật xa tại chỗ (cm) | Chạy 30m XPC (giây) | Chạy con thoi 4 x 10m (giây) | Chạy tùy sức 5 phút (m) |
|------|-----------|------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------|
| 17 | Tốt | > 46,2 | > 20 | > 218 | < 4,90 | < 11,85 | > 1040 |
| | Đạt | ≥ 39,6 | ≥ 15 | ≥ 198 | ≤ 5,90 | ≤ 12,60 | ≥ 930 |
| 18 | Tốt | > 47,2 | > 21 | > 222 | < 4,80 | < 11,80 | > 1050 |
| | Đạt | ≥ 40,7 | ≥ 16 | ≥ 205 | ≤ 5,80 | ≤ 12,50 | ≥ 940 |
| 19 | Tốt | > 47,5 | > 22 | > 225 | < 4,70 | < 11,75 | > 1060 |
| | Đạt | ≥ 41,4 | ≥ 17 | ≥ 207 | ≤ 5,70 | ≤ 12,40 | ≥ 950 |
| 20 | Tốt | > 48,7 | > 23 | > 227 | < 4,60 | < 11,70 | > 1070 |
| | Đạt | ≥ 42,0 | ≥ 18 | ≥ 209 | ≤ 5,60 | ≤ 12,30 | ≥ 960 |

Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ

| Tuổi | Phân loại | Lực bóp tay thuận (kg) | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) | Bật xa tại chỗ (cm) | Chạy 30m XPC (giây) | Chạy con thoi 4 x 10m (giây) | Chạy tùy sức 5 phút (m) |
|------|-----------|------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------|
|------|-----------|------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------|

| | | | | | | | |
|----|-----|--------|------|-------|--------|---------|-------|
| 17 | Tốt | > 30,3 | > 17 | > 166 | < 5,90 | < 12,20 | > 920 |
| | Đạt | ≥ 26,3 | ≥ 14 | ≥ 149 | ≤ 6,90 | ≤ 13,20 | ≥ 830 |
| 18 | Tốt | > 31,5 | > 18 | > 168 | < 5,80 | < 12,10 | > 930 |
| | Đạt | ≥ 26,5 | ≥ 15 | ≥ 151 | ≤ 6,80 | ≤ 13,10 | ≥ 850 |
| 19 | Tốt | > 31,6 | > 19 | > 169 | < 5,70 | < 12,00 | > 940 |
| | Đạt | ≥ 26,7 | ≥ 16 | ≥ 153 | ≤ 6,70 | ≤ 13,00 | ≥ 870 |
| 20 | Tốt | > 31,8 | > 20 | > 170 | < 5,60 | < 11,90 | > 950 |
| | Đạt | ≥ 26,9 | ≥ 17 | ≥ 155 | ≤ 6,60 | ≤ 12,90 | ≥ 890 |

YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI TỪNG NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ

Lực bóp tay thuận

1. Yêu cầu dụng cụ: Lực kế

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay. Không được bóp giật cục và có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.

3. Cách tính thành tích: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg

Nằm ngửa gập bụng

1. Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90⁰ ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

3. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngã người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

Bật xa tại chỗ

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

Chạy 30m xuất phát cao:

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100giây.

Chạy con thoi 4 x 10m

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180⁰ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

Chạy tùy sức 5 phút

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ($\pm 5m$) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích – kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

CÂU HỎI:

I/ Kiến thức luật thi đấu:

1. Vẽ và phân tích sơ đồ sân bãi tổ chức thi đấu bóng chuyên?
2. Trình bày các điều luật cơ bản của bóng chuyên?

II/ Về kỹ năng:

1. Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt và sau đầu?
2. Chuyên bóng thấp tay?
3. Đập bóng theo phương lầy đà?

III/ Yêu cầu về thể lực:

Sinh viên có thể chọn các nội dung trong Quyết định 53/2008/BGDĐT đã nêu trên để tập luyện và tự kiểm tra và gửi về địa chỉ theo yêu cầu của Giảng viên.

Cụ thể đối với sinh viên chọn môn Bóng chuyên trong học phần GDTC4 (Bóng chuyên 2) thì chọn 2 nội dung sau:

- Bật xa tại chỗ.
- Nằm ngửa gập bụng 30 giây.