

## Chương 1

### Ý NGHĨA TÁC DỤNG VÀ NGUỒN GỐC SỰ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN TRÊN THẾ GIỚI VÀ VIỆT NAM

#### 1.1. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN.

##### 1.1.1. Sự hình thành, phát triển môn bóng chuyền trên thế giới:

Các nhà sử học cho rằng: Bóng chuyền ra đời ở Mỹ khoảng năm 1895 do giáo viên thể thao tên là WILLIAM MORGAM nghĩ ra. Lúc đầu, luật chơi đơn giản và được xem như trò chơi vận động cho học sinh. Ông dùng lưới cao khoảng 1,95 m và ruột quả bóng rổ để người ta chuyền qua lưới. Lần đầu tiên tổ chức thi đấu bóng chuyền vào tháng 6 năm 1896 tại Springfield.

Năm 1897 ở Mỹ, Luật bóng chuyền ra đời gồm có 10 điều:

1. Đánh dấu sân.
2. Trang phục.
3. Kích thước sân : 7,5 m x 15,1 m.
4. Kích thước lưới : 0,61 m x 8,2 m ; chiều cao lưới : 198 cm.
5. Bóng : Ruột bóng bằng cao su, vỏ bóng bằng da hay chất tổng hợp tương tự. Chu vi bóng: 63,5 cm - 68,5 cm. Trọng lượng bóng : 340 gam.
6. Phát bóng : Cầu thủ phát bóng đứng một chân trên vạch biên ngang và đánh bóng bằng bàn tay mở. Nếu lần đầu phát bóng phạm lỗi thì được phát lại.
7. Tính điểm : Mỗi lần đối phương không đỡ được phát bóng thì bên phát bóng được một điểm (chỉ có bên phát bóng mới được điểm).
8. Trong thời gian thi đấu (trừ phát bóng) bóng chạm lưới coi như phạm luật.
9. Bóng rơi vào vạch giới hạn là phạm luật.
10. Không hạn chế số người chơi.

Từ năm 1895 đến năm 1920, bóng chuyền được du nhập vào các nước khác và phát triển rộng rãi ở các châu. Trong giai đoạn này luật bóng chuyền cũng thay đổi và hoàn thiện dần.

Năm 1912 các vận động viên nghiệp dư thành lập hiệp hội và năm 1913 tổ chức giải bóng chuyền tại Paradiát.

Bóng chuyền vào châu Âu đầu tiên ở Pháp. Vào Anh năm 1914. Vào Nga, Tiệp Khắc, Ba Lan khoảng năm 1920 - 1921 và phát triển nhanh ở các nước châu Âu. Năm 1928 tại Mátxcova trong chương trình đại hội thể dục thể thao đã có bóng chuyền.

Năm 1922 tại Brooklyn ( Mỹ) chính thức tổ chức giải bóng chuyền và quyết định đưa môn bóng chuyền vào chương trình Thế vận hội lần thứ VIII sẽ tổ chức vào năm 1924 tại Pari ( Pháp).

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

Cùng với sự phát triển của phong trào bóng chuyền, luật thi đấu cũng được thay đổi:

- Năm 1900 mỗi điểm kết thúc ở điểm 21. Chiều cao lưới là 2,13 m và các đường biên được tính là trong sân.

- Năm 1912 diện tích sân là 10,6 m x 18,2 m ; chiều cao lưới là 2,28 m ; chiều rộng lưới là 0,91m. Sau khi phát bóng hỏng thì thay cầu thủ.

- Năm 1917 : Chiều cao lưới là 2,43 m.

- Năm 1918 : Đội hình mỗi đội có 6 người, điểm mỗi hiệp là 15.

- Năm 1921: Có thêm đường kẻ giữa sân.

- Năm 1922: Mỗi đội chỉ được chạm bóng 3 lần.

- Năm 1923 : Diện tích sân bóng chuyền là 9,1 m x 18,2 m

- Năm 1925 : Khi ở tỉ số 14 - 14, đội nào hơn 2 điểm trước thì thắng hiệp ấy.

Luật lệ thay đổi có tác dụng thúc đẩy các mặt kỹ thuật và chiến thuật phát triển. Từ một trò chơi được hình thành từ các động tác tự nhiên với mục đích nghỉ ngơi tích cực, bóng chuyền trở thành một môn thể thao.

Năm 1928 tại Liên Xô, trong chương trình đại hội Thể dục thể thao (tổ chức tại Mátxcova) đã có môn bóng chuyền.

Từ năm 1929 đến năm 1939, kỹ thuật và chiến thuật bóng chuyền có những bước tiến nhảy vọt. Chấn bóng tập thể xuất hiện đã thúc đẩy sự phát triển các hình thức tấn công mới. Bóng chuyền trở thành môn thể thao mang tính tập thể nhiều hơn. Điều đó được thể hiện rất rõ trong cách sắp xếp các đấu thủ trên sân, trong việc tổ chức tấn công và phòng thủ, trong việc yểm hộ người đập bóng và người chấn bóng.

Năm 1934: Tại Hội nghị tại Stóckhôm (Thụy Điển), Hội nghị đã đề nghị thành Ủy ban kỹ thuật bóng chuyền. Chủ tịch đầu tiên của ủy ban này là ông Ravích Máclópsky (Chủ tịch hội đồng bóng chuyền Ba Lan), thành lập tiểu ban gồm 13 nước châu Âu, 5 nước châu Mỹ và 4 nước châu Á. Tiểu ban đã quyết định lấy luật bóng chuyền của Mỹ làm cơ sở cho luật thi đấu bóng chuyền có thay đổi vài điều, như:

+ Lấy đơn vị mét làm đơn vị đo lường thống nhất.

+ Phần thân thể chạm bóng chỉ được tính từ thắt lưng trở lên.

+ Đấu thủ chấn bóng không được chạm bóng lần thứ 2 khi chưa có người khác chạm bóng.

+ Chiều cao của lưới nữ là 2,24 m.

+ Vị trí phát bóng được thu hẹp lại.

Ngoài ra, tiểu ban còn quyết định đưa môn bóng chuyền vào chương trình thi đấu Thế vận hội năm 1940.

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

Tháng 4/1947 tại Pari (Pháp), Hội nghị bóng chuyền Quốc tế đầu tiên quyết định thành lập hiệp hội bóng chuyền quốc tế (FIVB). Sự kiện này chứng tỏ bóng chuyền là môn thể thao có tầm thế giới.

Năm 1948: Lần đầu tiên FIVB tổ chức giải vô địch bóng chuyền nam Châu Âu tại Ý với 6 đội tham gia. Đội Tiệp Khắc đoạt chức vô địch.

Tháng 9/1949 tại Praha (Tiệp Khắc) tổ chức giải bóng chuyền Thế giới lần thứ nhất cho các đội nam và vô địch châu Âu cho các đội nữ. Hai đội bóng chuyền nam, nữ của Liên Xô đều giành chức vô địch.

Từ 1948-1968: Bóng chuyền phát triển mạnh trên thế giới. Các giải vô địch Thế giới, vô địch châu Âu... được tiến hành thường xuyên và có nhiều nước tham gia. Giải vô địch thế giới năm 1956 tại Pháp có 17 đội bóng chuyền nữ và 24 đội bóng chuyền nam tham gia. Trong đó châu Á có 3 đội tham gia là Ấn Độ, Cộng hòa nhân dân Trung Hoa, Cộng hòa dân chủ nhân dân Triều Tiên. Châu Mỹ có 3 đội tham gia là Mỹ, Brazil và Cuba.

Năm 1964: Bóng chuyền chính thức được đưa vào chương trình thể vận hội Tokyo (Nhật Bản), đội bóng chuyền nam Liên Xô và đội nữ Nhật Bản giành chức vô địch. Luật bóng chuyền vẫn không ngừng được hoàn thiện:

- + Năm 1949 : Mỗi hiệp đấu được tạm ngừng 3 lần để hội ý và cho phép chắn bóng tập thể.
- + Năm 1951 : Có đường hạn chế tấn công (vạch 3m) và cho phép đổi vị trí trên sân sau khi phát bóng.
- + Năm 1952 : Mỗi hiệp chỉ được hội ý 2 lần.
- + Năm 1957 : Giảm số lần thay người từ 12 lần xuống 4 lần. Giảm thời gian thay người từ 1 phút xuống 30 giây. Cấm làm động tác che khuất đầu thủ phát bóng. Ngoài ra, FIVB còn qui định Luật bóng chuyền sẽ được thay đổi 4 năm 1 lần.
- + Năm 1961 : Tăng số lần thay người trong một hiệp lên 6 lần.
- + Năm 1965 : Cho phép tay qua lưới chắn bóng và người tham gia chắn bóng được đánh bóng lần thứ 2 ngay sau khi chắn chạm bóng nhằm nâng cao khả năng phòng thủ và sự liên tục của trận đấu.

Trong thời gian 1948 - 1968, kỹ chiến thuật bóng chuyền cũng được phát triển cao :

- + Kỹ thuật đập bóng giãn biên, đập nhanh, đập lao, đập trên tay chắn đã xuất hiện nhiều ở các giải đấu quốc tế.
- + Chiến thuật tấn công cũng phát triển như: Tấn công 2 chuyền phối hợp với động tác giả; tấn công 3 người do hàng sau đan lên tổ chức (chuyền 2); tấn công " đan chéo", "đập chồng", đập với động tác giả...
- + Chiến thuật phát bóng cũng xuất hiện, đặc biệt là kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình bay của đội bóng chuyền nữ Nhật Bản.
- + Đi đôi với sự cải tiến kỹ - chiến thuật phát bóng, kỹ thuật đệm bóng cũng xuất hiện và được sử dụng chủ yếu trong chuyền bước một. Các kỹ thuật lặn ngã cứu bóng trong phòng thủ cũng ra đời.

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

Tháng 7/ 1966 tại Hunggari lần đầu tiên tổ chức Giải bóng chuyền trẻ châu Âu (đến 20 tuổi) có 12 đội nữ và 16 đội nam tham gia. Đội bóng chuyền nam, nữ trẻ của Liên Xô đoạt chức vô địch.

Bắt đầu từ năm 1965 đã xác định thứ tự tổ chức các giải bóng chuyền quốc tế lớn: Cúp thế giới tổ chức 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 thi đấu chính thức. Từ năm 1975 giải vô địch Bóng chuyền châu Âu 2 năm tổ chức 1 lần.

FIVB tổ chức các giải chính thức sau :

- + Giải trong chương trình của Thế vận hội Olympic tổ chức 4 năm 1 lần (1980... 2000, 2004)
- + Giải Vô địch Thế giới 4 năm một lần (1978, 1982....1998, 2002).
- + Cúp Thế giới 4 năm một lần ( 1981, 1985....2001, 2005).
- + Vô địch châu Âu 2 năm một lần (1981, 1983....2003, 2005).
- + Vô địch trẻ châu Âu (đến 19 tuổi) 2 năm một lần (1982, 1984.....).
- + Cúp vô địch các đội đoạt cúp châu Âu hằng năm dành cho các đội câu lạc bộ.

Do yêu cầu phát triển toàn cầu đã có nhiều thay đổi về luật lệ, kỹ chiến thuật cũng không ngừng được nâng cao nhằm làm cho bóng chuyền trở thành một môn thể thao thêm hấp dẫn.

Năm 1983 Liên đoàn bóng chuyền Thế giới (FIVB) có 146 nước thành viên. Bóng chuyền trở thành một trong những môn thể thao hàng đầu của thế giới.

## **1.1.2. Lịch sử phát sinh và phát triển môn bóng chuyền ở Việt Nam qua các thời kỳ:**

Môn bóng chuyền xuất hiện ở Việt Nam khoảng năm 1920 - 1922 ở các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng ...

Sau tháng 8/1945, cùng với sự phát triển của phong trào thể dục thể thao nói chung, môn bóng chuyền cũng từng bước mở rộng tới các vùng và mọi miền trong cả nước với số lượng người tham gia đông đảo hơn. Vì vậy, môn bóng chuyền là môn thể thao có tính quần chúng rộng rãi.

Từ khi xuất hiện cho đến nay, bóng chuyền Việt Nam đã tồn tại và phát triển qua các thời kỳ:

### **1.1.2.1. Sự hình thành và phát triển của bóng chuyền Việt Nam trước Cách mạng tháng Tám năm 1945:**

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

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

- Các cầu thủ trong đội được đánh 4 chuyên.

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

Năm 1927 trận thi đấu bóng chuyền đầu tiên được tổ chức giữa người Hoa 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.

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

## ***1.1.2.2. Từ Cách mạng tháng 8 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. Mọi liên hệ giữa phong trào trong nước và thế giới chưa có, do đó những kỹ thuật tiên tiến trên thế giới không có điều kiện du nhập vào nước ta.

## ***1.1.2.3. Từ năm 1954 đến năm 1975:***

Sau khi hoà bình lập lại ở nước ta (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.

Năm 1955 Ủy ban Thể dục thể thao Trung ương được thành lập. Tháng 3 năm 1957 Hội bóng chuyền Việt Nam ra đời. Năm 1956 - 1957 tổ chức các giải Hoà bình - Thống nhất, giải Mùa Xuân 1957 để động viên cổ vũ phong trào.

Tháng 10 năm 1957 Đội tuyển bóng chuyền Việt Nam được thành lập dự giải 4 nước: Việt Nam - Trung Quốc - Triều Tiên - Mông Cổ tại Bình Nhưỡng (Triều Tiên). 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 1959 trình độ kỹ chiến thuật của các đội trong nước ta tiến bộ khá nhanh nhưng nhìn chung còn yếu.

# LÝ THUYẾT 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: Hiệp hội bóng chuyền Việt Nam được thành lập.

Năm 1962 - 1964 phong trào bóng chuyền phát triển mạnh và vững chắc về chiều sâu và chiều rộng. Hội bóng chuyền Việt Nam và bộ môn Bóng chuyền của Ủy ban Thể dục thể thao Trung ương đã liên tiếp tổ chức những hội nghị chuyên đề nhằm mở rộng phong trào và chỉ đạo nâng cao.

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".

Đội tuyển bóng chuyền nam, nữ nước ta tham gia đại hội Ganefo lần I (1963) tại Indônêxia.

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.

Từ tháng 8 năm 1964, miền Bắc bước vào cuộc kháng chiến chống chiến tranh phá hoại của Mỹ. Phong trào thể dục thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng tạm thời bị thu hẹp.

Tháng 3 năm 1965, tổ chức Hội nghị bóng chuyền tại Hải dương nhằm xác định phương hướng, nhiệm vụ phát triển môn bóng chuyền trong thời chiến : Tiếp tục duy trì ở các địa phương, cơ sở có phong trào mạnh.

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 1970, Chỉ thị 180 của Ban bí thư Trung ương Đảng về công tác thể dục thể thao bổ sung tăng cường lực lượng cán bộ, vận động viên bóng chuyền cho các cơ sở nhằm phục vụ sức khỏe quân chúng.

Năm 1973, Giải bóng chuyền hạng A với sự tham gia của 24 đội nam, 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 A<sub>1</sub> (nam, nữ) và 12 đội A<sub>2</sub> (nam, nữ).

## ***1.1.2.4. Từ năm 1975 đến nay:***

Từ năm 1975 đến nay, đất nước hòa bình, thống nhất, môn bóng chuyền được phát triển mạnh mẽ. Hằng năm từ cơ sở đến Trung ương đều tổ chức các giải bóng chuyền cho các đối tượng ở hầu hết các tỉnh, thành, ngành. Số đội tham gia thi đấu ngày càng tăng, trình độ chuyên môn của vận động viên và các đội cũng không ngừng được nâng cao.

Tháng 8 năm 1991: Tại Hà Nội, Đại hội Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam lần II đã quyết định đổi tên thành Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (Volleyball Federatron of Vietnam - VFV). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là thành viên chính thức của FIVB và AVC (Liên đoàn Bóng chuyền Châu á). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (VFV)

## 1.2. Ý NGHĨA TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

### 1.2.1. Ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện bóng chuyền với sức khỏe:

Từ những đặc điểm của bóng chuyền cho thấy: Giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền có ảnh hưởng và tác dụng tốt đến người tập.

Mỗi kỹ thuật bóng chuyền dù đơn giản nhất như : Chuyền bóng thấp tay, chuyền bóng cao tay, phát bóng ... đòi hỏi người tập vận động tay chân, toàn thân một cách hợp lý và kịp thời. Khi thực hiện động tác yêu cầu phải tập trung chú ý cao và lặp lại nhiều lần giúp người tập tăng cường sức mạnh tay, chân, toàn thân, hình thành khả năng xử lý nhanh nhẹn, khéo léo, tạo điều kiện thích ứng với những hoạt động phức tạp trong lao động sản xuất, trong chiến đấu cũng như trong cuộc sống hàng ngày.

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

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

Tập luyện, thi đấu bóng chuyền có tác động tích cực tới sự phát triển, hoàn thiện khả năng thích ứng và định hướng nhanh cho người tập, xử lý nhanh những tình huống thường xuyên thay đổi, biết lựa chọn kỹ thuật hợp lý nhất trong vốn dự trữ phong phú về kỹ thuật của mình, biết nhanh chóng chuyển từ hành động này sang hành động khác giúp họ đạt được tính linh hoạt cao của các quá trình thần kinh.

Sự đa dạng các kỹ năng- kỹ xảo vận động, hành động thi đấu khác nhau sẽ tạo điều kiện phát triển các tố chất thể lực: nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo và khéo léo

Tập luyện và thi đấu bóng chuyền ảnh hưởng tích cực tới sự phát triển cho người tập lòng dũng cảm, tính kiên định, tính quyết đoán, tính sáng tạo và kỷ luật. 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 tập thể, tình cảm bạn bè, tính tập thể ... cho người tập.

Tập luyện bóng chuyền giúp cơ thể phát triển hài hòa. Sự phối hợp hành động khi thực hiện các chiến thuật tạo vẻ đẹp và sức lôi cuốn người xem. Điều đó chứng tỏ bóng chuyền là môn thể thao có sức hấp dẫn với quần chúng ở các lứa tuổi, đối tượng, ngành nghề khác nhau và đội ngũ người tập bóng chuyền ngày càng phát triển và lớn mạnh.

## Chương 2

### KỸ THUẬT DI CHUYỀN

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 chuyền.

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.

#### 2.1. TƯ THẾ CHUẨN BỊ.

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, 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.

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.

##### 2.1.1. Tư thế chuẩn bị thấp:

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, 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  $90^\circ$  (tư thế ngồi xổm). Trọng lượng cơ thể dồn phần lớn lên chân sau (chân trụ), bụng hóp lại.

##### 2.1.2. 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 chuyền vì ở tư thế này người tập có thể di chuyển nhanh nhất



# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

*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 khuỷu tự nhiên, bàn tay hơi khum và để ngang trước ngực.

## 2.1.3. Tư thế chuẩn bị cao:

Tư thế này thường được áp dụng nhiều trong trường hợp người tập đứng sát lưới để chuẩn bị chuyền 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  $120^\circ - 145^\circ$ .

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).

## 2.2. 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.

### 2.2.1. 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.

#### 2.2.1.1. Bước thường:

---

## LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

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.

### 2.2.1.2. 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.

### 2.2.1.3. 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.

### 2.2.1.4. 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.

### 2.2.1.5. 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.

## 2.2.2. 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

## LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

chân đưa ra trước. Nó giúp cho người tập có khả năng dừng lại nhanh sau di chuyển hay thay đổi hướng di chuyển.

### 2.2.3. 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.

### 2.2.4. 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

### KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG

Chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) là kỹ thuật sử dụng cẳng tay, bàn tay để chuyền bóng đi, diện tiếp xúc giữa tay với bóng rộng nhưng điểm tiếp xúc lại ít hơn chuyền 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 KT chuyền bóng cao tay.

Đệm bóng gồm các kỹ thuật chính:

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

#### 3.1. 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 chuyển 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 tâm 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. ( Hình 1)

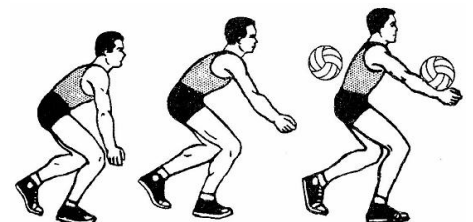


Hình 1

- **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 2).

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.



Hình 2

## LÝ THUYẾT BÓNG CHUYÊN

---

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.

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 chuyên, 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 chuyên đi mà quyết định góc độ của tay đệm bóng cho phù hợp.

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

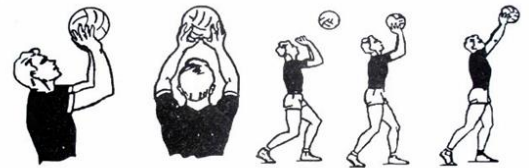
## Chương 4

### KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG

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.

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 khuyu ở khớp gối (góc gập khớp gối không nhỏ hơn  $90^0$ ).

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 chềch 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 chuyên 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.

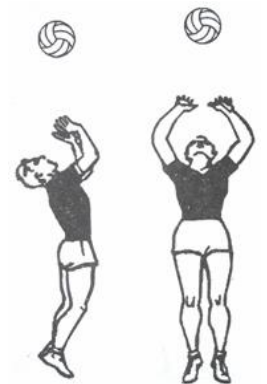


Hình 3

Để điều chỉnh hướng bóng, hai lòng bàn tay phải vuông góc với hướng bóng chuyền 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 chuyền. 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 chuyền động tay vươn theo bóng. (Hình 3)

Khi bóng đến trên cao ở phía sau đầu, thì có thể dùng động tác nhảy chuyền bóng. Chạy đà và nhảy chuyền bóng gần giống với 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 bật nhảy ở điểm cao nhất. (Hình 4)



Hình 4

Kỹ thuật chuyền bóng cao tay thường được vận dụng ở 3 tư thế chính là : tư thế thấp, tư thế trung bình và tư thế cao.

#### 4.1. CHUYỀN BÓNG Ở TƯ THẾ THẤP.

Chuyền bóng ở tư thế thấp khác với kỹ thuật chuyền bóng ở tư thế trung bình và cao, vì ở tư thế này trọng tâm người chuyền bóng phải thấp hơn và thường áp dụng động tác khuyu chân về trước hoặc về bên phải hay trái. Chuyền bóng ở tư thế thấp thường áp dụng với đường bóng đến thấp, do đó khi chuyền vai người chuyền phải hơi đưa về sau một chút và chú ý để các ngón tay chạm vào bóng ở phía dưới của quả bóng. Chuyền bóng ở tư thế thấp, nên sự phối hợp và sự hỗ trợ của hai chân khi



Hình 5

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

chuyên rất ít, chỉ hơi duỗi và không có sự phối hợp toàn thân. Vì vậy khi chuyên bóng đi, động tác vươn thẳng của hai tay đẩy bóng đi phải tích cực hơn nhiều so với tư thế khác.

Khi chuyên bóng ở tư thế thấp, sau khi chuyên thường kết hợp với ngã trước, sau hoặc sang bên. Khi chuyên bóng bằng hai tay kết hợp với ngã ngửa, người chuyên hầu như ở tư thế ngồi vào chân sau, chuyên xong do mất thăng bằng nên phải ngã người ra sau, mông chạm đất trước, tiếp đến là lưng. Người lúc này co lại, đầu gập vào ngực, chân co lên (Hình 5).

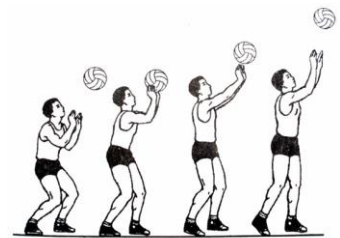
Khi chuyên bóng bằng hai tay ở dưới thấp với tư thế ngã nghiêng là khi bóng ở xa phía bên cạnh. Người chuyên di chuyển sang ngang, bước cuối cùng bước dài hơn, trọng tâm dồn vào chân trước và hạ thấp để đảm bảo bóng ở trước mặt trong phạm vi tay không chế tiếp cận với bóng. Khi chuyên muốn điều chỉnh hướng bóng đi thì dùng bàn chân trụ xoay về hướng định chuyên bóng đi (Hình 6).



Hình 6

## 4.2. CHUYÊN BÓNG Ở TƯ THẾ TRUNG BÌNH.

TTCB: Người tập đứng ở tư thế trung bình. Khi bóng đến gần, người chuyên bóng bắt đầu di chuyển đón bóng bằng việc nâng cánh tay lên cao, đồng thời hai gối bắt đầu duỗi thẳng lên, người hơi ngửa về sau, thân người ngửa đến khi tay chạm bóng thì dừng, khi tay tiếp xúc bóng ở cao hơn một chút. Chú ý mọi chuyển động phải được liên tục, nhanh dần.



Hình 7

Khi thực hiện hai bàn tay lúc đầu đón bóng hơi khum (ngửa về sau) đến lúc tiếp xúc với bóng thì bắt đầu vươn thẳng ra. Khi chạm bóng hai bàn tay thẳng còn các ngón tay thì lên gân và hơi cong, các ngón tay bao quanh quả bóng một cách vững chắc, tạo hình giống như cái phễu với mục đích không cho quả bóng lọt qua. Hai bàn tay tiếp xúc bóng phải gọn, dứt khoát và không chạm lòng bàn tay. Phạm vi của các ngón tay chạm vào bóng cũng ở mức độ khác nhau: ngón cái chỉ được chạm vào một đốt phía trên; ngón giữa, ngón trỏ và một phần ngón đeo nhẫn chịu lực chính chuyên bóng đi.

Sau khi chạm bóng, hai tay và thân người phối hợp lực để chuyên bóng đi. Để tăng được tốc độ đưa bóng đến vị trí đã định thì hai tay phải thẳng còn hai bàn tay và các ngón tay phải có sự phối hợp chuyển động dứt khoát về hướng chuyên bóng. Mức độ thẳng của hai tay và biên độ chuyển động của các ngón tay phụ thuộc vào tính chất chuyên bóng (Hình 07).

Ví dụ: Khi chuyên để đập thì hai tay phải được ổn định ở tư thế ban đầu sớm hơn, còn việc chuyên bóng thì lực chủ yếu dựa vào cánh tay còn các bàn tay không chuyển động nhiều, các ngón tay trong lúc này phải lên gân như khi đập bóng.

Chú ý: Khi chuyên bóng đi ngón tay cái hầu như không tham gia, ngón út và ngón đeo nhẫn chủ yếu là làm nhiệm vụ hỗ trợ, còn ngón trỏ, ngón giữa và một phần ngón đeo nhẫn phải thực hiện nhiệm vụ chính là tạo lực để chuyên bóng đi. Ngược lại, khi ở giai đoạn bắt đầu tiếp xúc giữa bàn tay và bóng (lúc ghì bóng) thì chính ngón đeo nhẫn và ngón cái lại phải chịu một trọng lực lớn hơn cả so với các ngón khác.

## 1.3. CHUYÊN BÓNG Ở TƯ THẾ CAO.

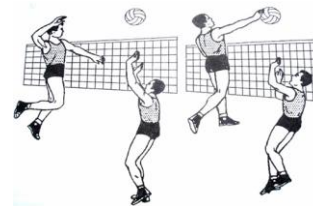
Kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế cao khác với kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế trung bình là :

## LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

TTCB : Đứng trên hai chân, đầu gối khuyu ít hơn, thân người hầu như thẳng và hai tay ở vị trí gần ngang mặt.

Khi tiếp xúc bóng thì hai tay cao hơn đầu một chút, hai chân hầu như thẳng. Bóng được chuyền đi chủ yếu là nhờ vào sự hoạt động tích cực, dứt khoát của cánh tay và của hai bàn tay.



Hình 8

Động tác chuyền bóng này chỉ áp dụng khi tốc độ của bóng bay không nhanh lắm và thường được vận dụng để chuyền bước 2 trong tổ chức tấn công.



### KỸ THUẬT PHÁT BÓNG

Tùy theo tư thế đứng, tính chất chuyển động, điểm tay tiếp xúc bóng khi phát mà ta chia kỹ thuật phát bóng thành hai loại cơ bản :

**- Phát bóng thấp tay :**

+Thấp tay chính diện (trước mặt).

+ Thấp tay nghiêng mình .

**- Phát bóng cao tay.**

+ Cao tay trước mặt

+ Cao tay nghiêng mình.

**Loại biến dạng nâng cao gồm:**

+ Phát bay.

+ Phát mạnh.

+ Phát chuẩn ...

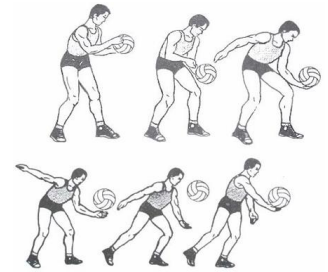
#### 5.1. KỸ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY

##### 5.1.1 Phát bóng thấp tay trước mặt: .

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng mặt hướng vào lưới. Chân phải đặt sau (cùng phía với tay thuận đánh bóng) cách chân trái đặt trước nửa bước, chân trước mũi chân thẳng góc với đường biên ngang, trọng tâm dồn vào chân sau. Tay trái (tay không thuận đánh bóng) cầm bóng đưa về trước bụng.

- **Tung bóng:** Tay trái tung quả bóng lên cao 25 - 30 cm và hơi chéch lên trước một chút.

- **Vung tay đánh bóng:** Cùng lúc tay trái tung bóng, trọng lượng cơ thể chuyển về chân sau, gối hơi khuỵu, tay phải (tay thuận đánh bóng) vung ra sau. Khi đánh bóng tay duỗi thẳng tự nhiên vung từ sau - xuống dưới - ra trước - lên trên theo hướng vuông góc với lưới. Dùng bàn tay đánh vào phần sau, phía dưới và tâm bóng ở tầm ngực thắt lưng.



Hình 9

Khi đánh bóng trọng tâm cơ thể chuyển dần từ sau ra trước. Kết thúc động tác đánh bóng, thân người và tay vươn thẳng theo hướng bóng, nhanh chóng bước chân sau lên để giữ thăng bằng và vào sân (Hình 9).

Kiểu phát bóng này có đặc điểm là khi phát người tập đứng ở tư thế mặt đối diện lưới, điểm tay tiếp xúc đánh bóng thấp hơn khớp vai. Bóng được tung trước mặt. Tay vung tạo thành mặt phẳng vuông góc với lưới. Tiếp xúc bóng ở tầm ngang thắt lưng.

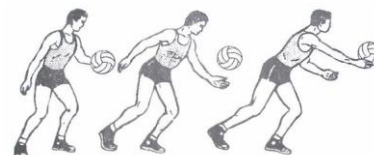
##### 5.1.2. Phát bóng thấp tay nghiêng mình:

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

- **Tư thế chuẩn bị:** Người tập đứng hông và vai trái hướng vào lưới (đánh tay phải), hai chân mở rộng bằng hoặc hơn vai, hai bàn chân gần như song song với nhau, trọng tâm dồn đều vào hai chân, tay trái cầm bóng ở tầm ngang thắt lưng.

- **Tung bóng:** Tay trái tung bóng lên cao 40 - 50cm hơi chéch về phía trước mặt.

- **Vung tay đánh bóng:** Lúc tung bóng thân người hơi xoay sang phải, hai chân hơi khụy, trọng tâm dồn vào chân sau. Tay phải đưa xuống và vung ngang ra sau, tay duỗi tự nhiên vung từ sau ra trước và dùng cùi bàn tay đánh vào phần sau, dưới tâm bóng. Thời điểm tay chạm bóng ở tầm ngang ngực.



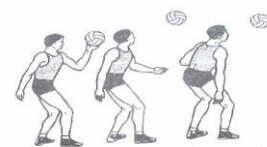
Hình 10

Khi đánh bóng, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, đồng thời xoay thân sang trái, mặt hướng lưới và nhanh chóng bước chân phải lên để giữ thăng bằng và vào sân chuẩn bị thi đấu (Hình 10).

Kỹ thuật phát bóng này có đặc điểm là khi phát người tập đứng tư thế chuẩn bị vai hướng lưới, điểm tay đánh vào bóng ở tầm thấp hơn vai.

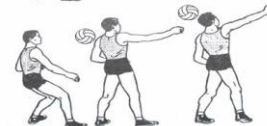
**Có hai cách phát bóng thấp tay nghiêng mình:**

- Cách 1: Vung tay phải xuống dưới ra sau theo mặt phẳng nghiêng so với mặt đất một góc  $45^{\circ}$ , khi tay phải ra sau thì tay hơi hạ thấp xuống, sau đó chuyển động từ sau - sang phải - ra trước đánh vào phần sau phía dưới tâm bóng ở tầm ngang thắt lưng. Bàn tay căng khi tiếp xúc với bóng. Khi đánh bóng xong tay phải vươn theo hướng bóng phát và dừng lại.



- Cách 2: Phát bóng thấp tay cao bóng (cây nến) (Hình 11)

+ **Đứng tư thế chuẩn bị:** Vai trái hướng lưới, hai chân hơi khụy để hạ thấp trọng tâm. Tay trái cầm bóng trước mặt.



Hình 11

+ **Tung bóng:** Tay trái hơi hạ xuống và tung bóng thẳng lên cao 40 - 50 cm.

+ **Vung tay đánh bóng:** Tay đánh bóng từ dưới lên, tiếp xúc bóng là phần cạnh của ngón cái và ngón trỏ, đánh vào phần dưới bóng hơi lệch tâm về phía sau làm cho bóng đi thẳng lên cao chéch vào sân.

+ Sau khi phát, quay mặt vào lưới, bước nhanh vào sân chuẩn bị thi đấu. Kỹ thuật này ít khi sử dụng.

Trường hợp tay trái là tay thuận đánh bóng thì áp dụng ngược tay lại.

## 5.2. KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY.

### 5.2.1. Phát bóng cao tay trước mặt:

- **Tư thế chuẩn bị:** Người tập đứng mặt quay vào lưới, chân trái trước mũi chân thẳng góc với đường biên ngang, chân phải sau (chân trước cách chân sau nửa bước) trọng



## LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

lượng cơ thể dồn đều trên cả hai chân, tay trái cầm bóng ở phía trước.

- *Tung bóng* : Tay trái cầm bóng đưa lên ngang tầm mặt thì tung bóng ở trước mặt lên cao hơn đầu từ 80 - 100cm thẳng lên trên nhưng hơi chệch sang phải (tay đánh bóng). Khi tung bóng người phát cũng có thể hơi khuyu gối hạ thấp trọng tâm, sau đó vươn thẳng hai chân lên kết hợp với động tác tung bóng nhịp nhàng. (Hình 12)

Chú ý: Khi tung bóng nếu bóng ở tầm thấp thì đường bóng sẽ không chính xác. Hình 12

- *Vung tay đánh bóng* :

Cùng lúc tay trái tung bóng lên cao, tay phải co lại và chuyển động từ trước – lên cao – ra sau, thân trên ngả về sau, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng từ trên rơi xuống tới tầm tay giơ thẳng thì đánh mạnh vào phía sau, phần dưới tâm của bóng bằng bàn tay mở với các ngón tay chụm tự nhiên.

Kỹ thuật phát bóng này có đặc điểm là khi phát bóng người ở TTCB mặt đối diện với lưới, tay tiếp xúc lúc đánh bóng ở tầm cao. Bóng tung cao hơn đầu khoảng 1-1,5m và hơi chệch về trước, tay phải vung lên trên, hơi gập ở khớp khuỷu và kéo căn ra sau. Góc gập ở khớp khuỷu lớn hơn  $90^0$  . Cùng lúc vung tay, vai phải và đầu chuyển động ra sau, vùng ngực và thắt lưng căng. Khi đánh bóng, tay phải duỗi mạnh ở khớp khuỷu, đưa tay vươn lên cao kết hợp với nâng vai và vung tay ra trước đánh bóng (góc nghiêng vươn tay khoảng  $80^0$ ) từ phía sau hơi xuống dưới để bóng chuyển động ra trước – lên cao.

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

## Chương 6

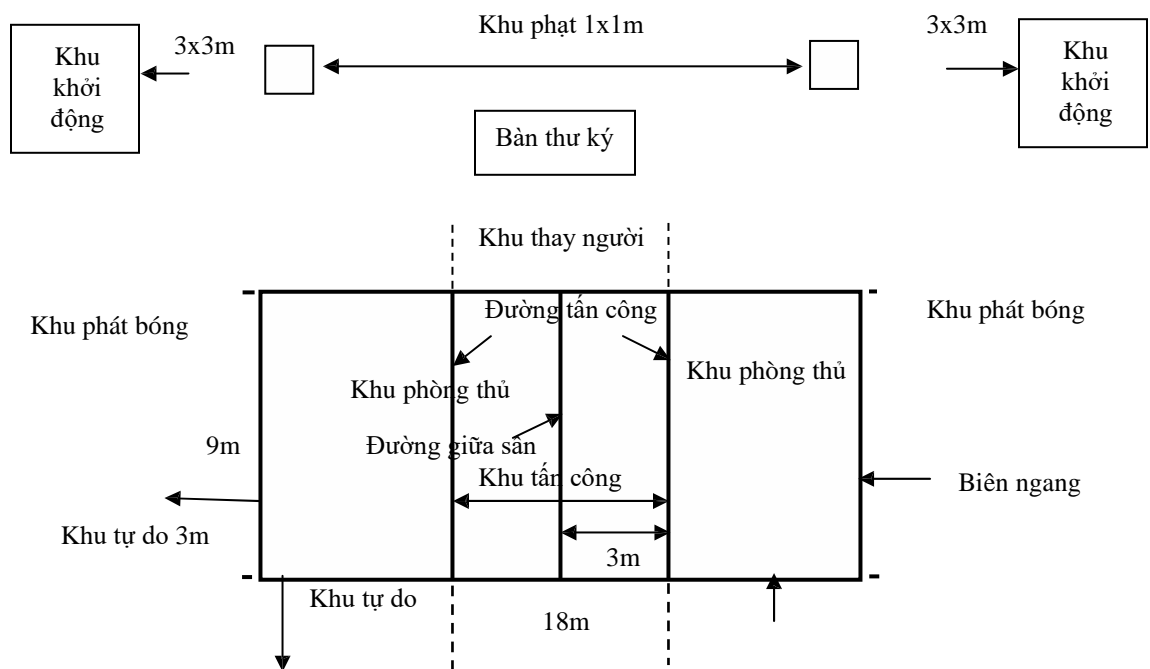
### LUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN

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 :



- 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 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

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

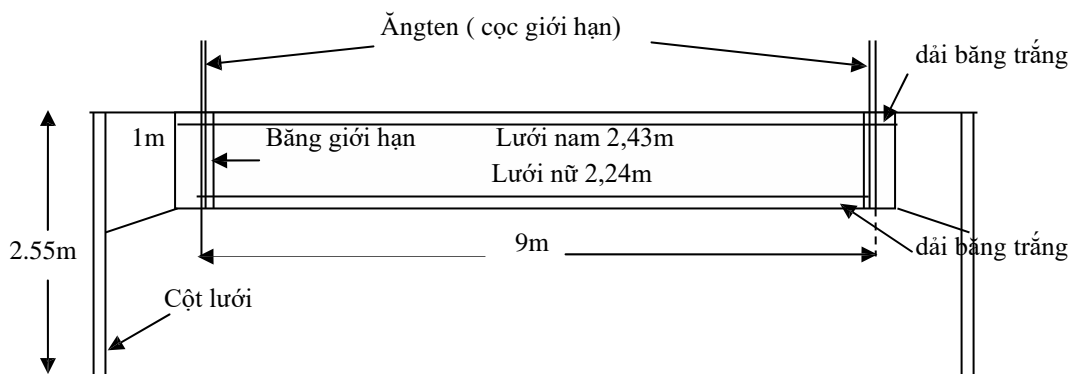
- + Đường tấn công: Cách đường giữa sân về mỗi bên 3m và kéo dài thêm mỗi bên 5 vạch ngắn quãng dài 15cm, cách nhau 20cm và độ dài tổng cộng 1,75m .
- + Đường biên ngang (đường cuối sân).
- + Đường biên dọc và phần kéo dài biên dọc dài 15cm, cách biên ngang 20cm.
- Các khu vực trên sân:
  - + Khu tấn 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 thư 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



#### 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

Băng giới hạn là một phần của lưới

#### 5. Cột lưới :

- Cột lưới cao 2.55m để căng giữ lưới được đặt ở ngoài sân cách đường biên dọc 1m
- 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/cm<sup>2</sup>

- 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

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

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.

## 11. 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 đúng 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.

## 12. 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

# LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

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.

## **13. 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.

## **14. 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.

## **15. Bóng trong sân :**

Là bóng chạm sân đầu kể cả các đường biên.

## **16. Bóng ngoài sân :**

- Phân 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 Ăngten.
- Bóng chạm dây buộc lưới, cột lưới hay phần lưới ngoài băng giới hạn.
- Bay qua hoàn toàn khoảng không dưới lưới.

## **17. Số lần chạm bóng :**

- Mỗi đội chạm bóng tối đa 3 lần (trừ chắn 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 chắn bóng).

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

## **18. Tính chất chạm bóng :**

- Bóng có thể chạm mọi phần của thân thể.



## LÝ THUYẾT BÓNG CHUYỀN

---

- 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 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.

+ 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.

### **19. 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.