

NGUYỄN QUANG

Hướng dẫn
TẬP LUYỆN VÀ TỔ CHỨC THI ĐẤU
BÓNG CHUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

NGUYỄN QUANG

**HƯỚNG DẪN
TẬP LUYỆN VÀ TỔ CHỨC THI ĐẤU
BÓNG CHUYỀN**

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Lời nói đầu

Trong những năm gần đây, phong trào tập luyện môn bóng chuyền đã không ngừng phát triển nhanh chóng cả về số lượng và chất lượng ở mọi đối tượng trong cả nước. Những trận thi đấu bóng chuyền ở trình độ cao đã thực sự hấp dẫn và lôi cuốn đông đảo khán giả, chính vì vậy bóng chuyền đã góp phần không nhỏ trong các hoạt động văn hoá thể thao lành mạnh của quần chúng nhân dân.

Để góp một phần nhỏ vào sự phát triển chung của môn bóng chuyền, Nhà xuất bản xin giới thiệu cuốn "**Hướng dẫn tập luyện và tổ chức thi đấu bóng chuyền**" của tác giả Nguyễn Quang.

Với nội dung thiết thực được minh hoạ bằng những sơ đồ tập luyện dễ hiểu, dễ tập, chúng tôi tin rằng cuốn sách sẽ giúp bạn có được phương pháp tập luyện đúng

dẫn để nâng cao trình độ kỹ thuật, chiến thuật cũng như biết cách tổ chức một giải đấu và chỉ đạo một trận đấu phù hợp, hiệu quả với mọi đối tượng và trình độ.

Trong quá trình biên tập mặc dù đã cố gắng, song chắc không tránh khỏi thiếu sót mong được sự góp ý chân thành của bạn đọc để lần xuất bản sau được tốt hơn.

**NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO**

PHẦN I

KỸ THUẬT CƠ BẢN

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

Kỹ thuật cơ bản trong bóng chuyền gồm có:

1. Tư thế chuẩn bị và di chuyển.
2. Kỹ thuật phát bóng.
3. Kỹ thuật chuyền bóng.
4. Kỹ thuật đệm bóng.
5. Kỹ thuật đập bóng.
6. Kỹ thuật chắn bóng.

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

I. TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ DI CHUYỂN

1. Tư thế chuẩn bị

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

a- Tư thế chuẩn bị thấp: Tư thế này trong bóng chuyền thường được vận dụng trong khi phòng thủ ở hàng dưới hoặc lúc yểm hộ cho các đồng đội hoặc đỡ những đường bóng ở tầm thấp.

Yếu lĩnh động tác: Hai chân đứng mở rộng hơn vai, hai gối khuyu thấp (ở tư thế ngồi xổm).

Trọng lượng cơ thể dồn phần lớn lên chân sau (chân trụ), bụng hóp lại (xem Hình 1).

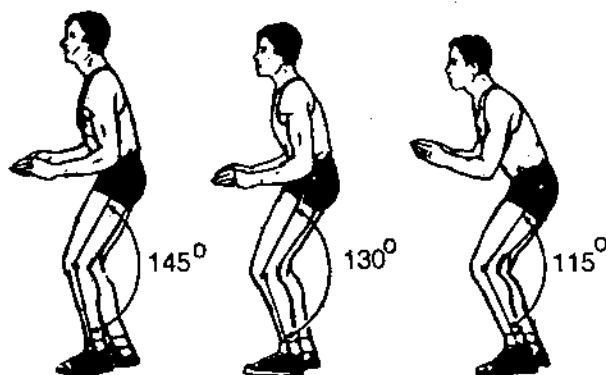
b- Tư thế trung bình: Tư thế này thường được vận dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được vận dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, vì ở tư thế này cầu thủ có thể di chuyển nhanh nhất.

Yếu lĩnh động tác: Hai chân mở rộng bằng vai, chân trước chân sau cách nhau khoảng nửa bước (chân nào trước là tùy vào vị trí mà cầu thủ đứng ở trong sân, ví dụ khi ở vị trí số 1 và 2 trên sân thì chân phải trước, chân trái sau hoặc khi ở vị trí số 4 và 5 thì chân trái trước chân phải sau...), chân ở trước đứng trên cả bàn

chân còn chân ở sau hơi kiễng gót, hai chân hơi khuyu gối, trọng lượng cơ thể dồn trên 2 chân, bụng hơi hóp lại, thân trên hơi ngả về trước, mắt nhìn ra trước, hai tay co khuỷu tự nhiên, bàn tay ở trước ngực hơi khum lại tự nhiên (xem Hình 2).

c- Tư thế cao: Tư thế này thường được áp dụng nhiều trong trường hợp cầu thủ đứng sát lưới để chuẩn bị cho chuyền bóng, chắn bóng.

Yếu lĩnh động tác: Giống như ở tư thế trung bình, nhưng có khác là ở tư thế này hai gối khuyu ít hơn và thân người gần như thẳng đứng (xem Hình 3).



Hình 3: Cao

Hình 2: Trung bình

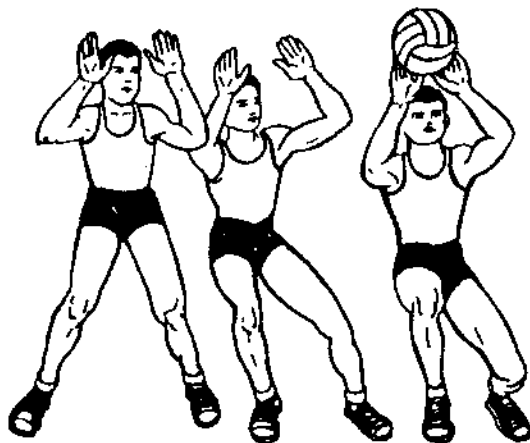
Hình 1: Thấp

2. Di chuyển

Yêu cầu của di chuyển là đảm bảo được tốc độ di chuyển nhanh đến vị trí cần thiết, đồng thời luôn duy trì được tư thế ổn định trong khi di chuyển.

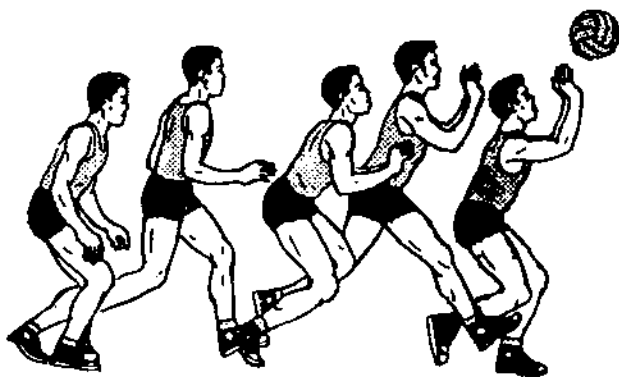
Di chuyển trong bóng chuyền có nhiều cách: Di chuyển bước thường, bước lướt, bước chéo, bước chạy, nhảy..., nhưng thường được sử dụng nhiều là bước lướt, bước chạy và bước chéo.

Bước lướt: Được áp dụng khi bóng ở gần, chỉ cần di chuyển từ 1 đến 2 bước. Chân trước lướt một bước theo hướng cần thiết sau đó chân sau theo đà lướt theo duy trì tư thế chuẩn bị cơ bản. Ví dụ di chuyển ngang chuyền bóng (xem Hình 4).



Hình 4: Di chuyển ngang chuyền bóng

Bước tiến: được áp dụng khi bóng ở xa, cầu thủ phải chạy bằng bước ngắn nhanh. Khi chạy tay vung tự nhiên, tư thế cân ổn định ở bước cuối cùng trước khi làm động tác kỹ thuật. Ví dụ di chuyển về trước để chuyền bóng (xem Hình 5).

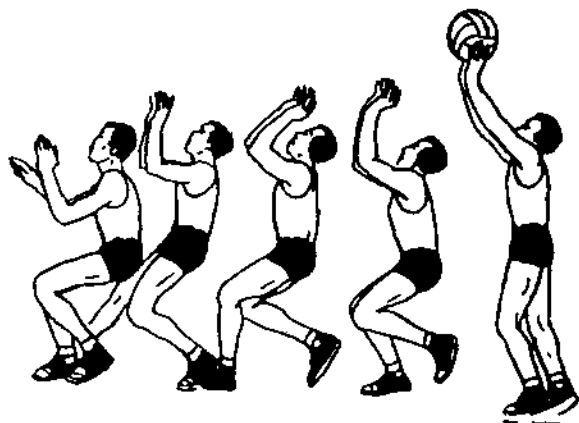


Hình 5

– *Bước lùi:* thường được vận dụng khi bóng đến ở phía sau, phải có từ 2 - 3 bước lùi sau mới có thể chuyền được bóng (xem Hình 6).

– *Bước chéo:* thường được áp dụng khi bóng ở xa từ 2 - 3 bước về bên trái hoặc bên phải. Nếu muốn di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo 1 bước lên trước sang trái, sau đó chân trái bước tiếp 1 bước dài đến vị trí đánh bóng. Sau khi di chuyển đến, cần ổn

định vị trí (tư thế chuẩn bị) trước khi thực hiện chuyển hoặc đệm bóng.



Hình 6

II. KỸ THUẬT PHÁT BÓNG

Phát bóng là động tác mở đầu cho cuộc đấu và cũng là mở đầu cho một đợt tấn công vào trận tuyến của đội đối phương. Ngày nay khi kỹ - chiến thuật bóng chuyền nói chung và kỹ thuật phát bóng nói riêng ngày càng không ngừng được hoàn thiện thì phát bóng còn là một biện pháp tấn công giành điểm trực tiếp. Để đạt được những kết quả như mong muốn, mỗi cầu thủ bóng chuyền phải biết phát bóng ở nhiều dạng khác nhau và phải chọn riêng cho mình một kiểu phát sở trường hiệu quả.

Căn cứ vào tư thế đứng của người phát, tính chất chuyển động cũng như điểm tay tiếp xúc bóng khi phát mà người ta phân kỹ thuật phát bóng ra làm 2 loại cơ bản là: Phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay. Trong phát bóng thấp tay lại được phân ra thành: thấp tay trước mặt và thấp tay nghiêng mình. Trong phát bóng cao tay, lại chia thành: cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình và một vài biến dạng khác như: phát bay, phát mạnh, phát chuẩn...

1. Kỹ thuật phát bóng thấp 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 tâm dồn vào chân sau, tay trái cầm bóng đưa về trước bụng.

- *Tung bóng:* Tay trái làm động tác tung bóng lên cao khoảng 25-30cm và hơi chếch về trước một chút.

- *Vung tay đánh bóng:*

Cùng với lúc tay trái tung bóng, trọng lượng cơ thể chuyển về chân sau và hơi khuyu gối, tay phải đưa về phía sau để chuẩn bị đưa về trước đánh bóng. Khi đánh

bóng tay duỗi thẳng tự nhiên, vung từ sau ra trước dùng cùi tay đánh vào phần dưới của bóng ở tầm ngang thắt lưng. Chú ý trong khi đánh bóng trọng tâm cơ thể chuyển dần từ sau ra trước, sau khi hoàn thành động tác đánh vào bóng, thân người và tay có xu hướng vươn thẳng theo hướng bóng đi và nhanh chóng bước chân sau lên để giữ thăng bằng trước khi bước vào chiếm lĩnh vị trí phòng thủ trên sân (xem Hình 7).

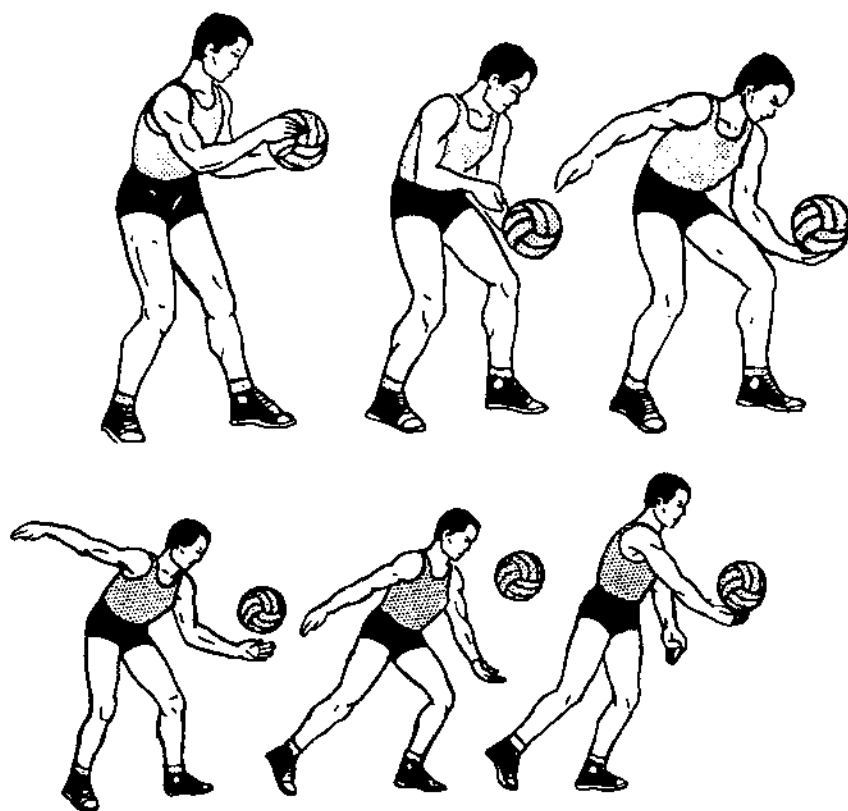
2. Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

- *Tư thế chuẩn bị:* Người tập đứng hông (đánh tay phải, hông trái) hướng vào lưới, hai chân mở rộng bằng vai 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 làm động tác tung bóng lên cao từ 40 - 50cm hơi chếch về phía trước mặt một chút.

- *Vung tay đánh bóng:* Trong lúc tung bóng, thân người hơi xoay sang phải, hai chân hơi khụy, trọng lượng cơ thể hơi dồn về chân sau, cánh tay phải lúc đầu đưa xuống và vung ngang ra sau, sau đó duỗi thẳng tự nhiên vung từ sau ra trước dùng cùi tay đánh vào phía

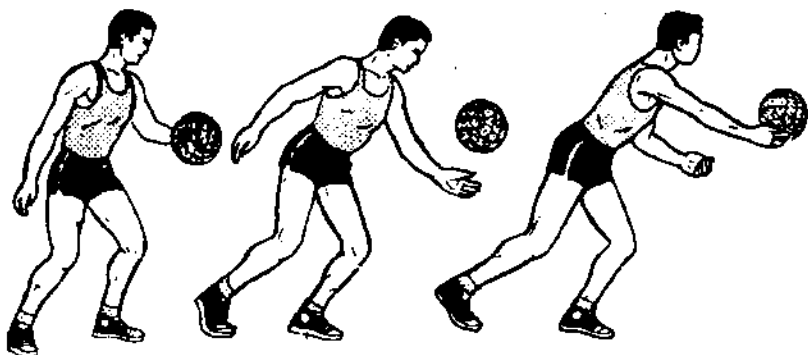
sau phần dưới quả bóng ở tâm ngang ngực.



Hình 7

Khi đánh vào bóng, trọng lượng cơ thể chuyển về 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 thi đấu (xem Hình 8).



Hình 8

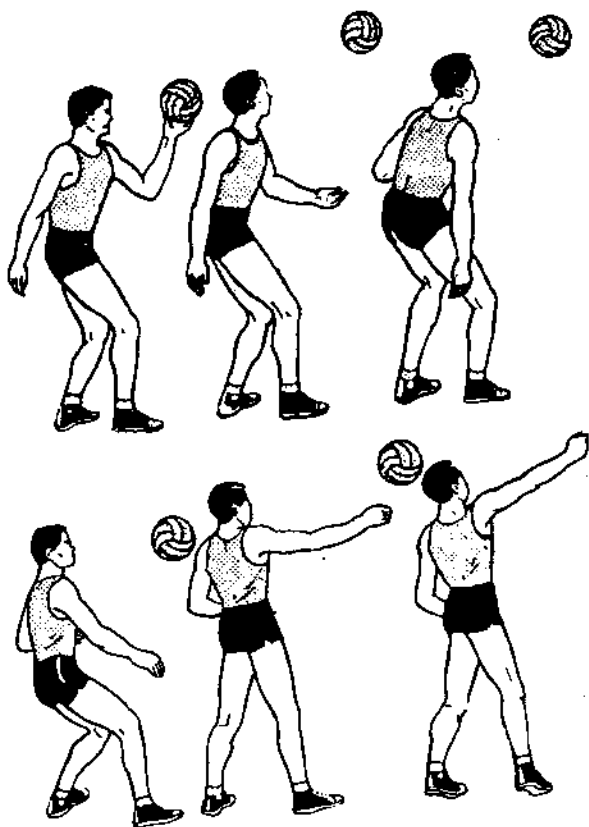
3. Kỹ thuật phát bóng thấp tay cao bóng (cây nến)

– *Tư thế chuẩn bị:* Đứng, vai của tay phát hướng lưới, 2 chân hơi khuỵu hạ thấp trọng tâm, tay trái cầm bóng ở trước mặt.

– *Tung bóng:* Tay trái hơi hạ xuống và tung bóng thẳng lên cao chừng 40cm.

– *Vung tay đánh bóng:* Tay phải từ dưới đánh lên, điểm tiếp xúc của tay là phần cạnh phía ngón cái và trở đánh vào phần dưới bóng hơi lệch tâm về phía sau làm

cho bóng đi thẳng lên cao chệch vào sân. Sau khi phát, quay mặt vào lưới bước vào trong sân để chuẩn bị đỡ bóng (xem hình 9). Kỹ thuật này hiện nay ít được sử dụng.



Hình 9: Phát thấp tay cao bóng

4. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

– *Tư thế chuẩn bị:* Người tập đứng như trong tư thế phát bóng thấp tay trước mặt, nhưng trọng 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 làm động tác tung bóng ở trước mặt lên cao hơn đầu từ 80 - 100cm theo hướng thẳng lên trên nhưng hơi chéch 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.

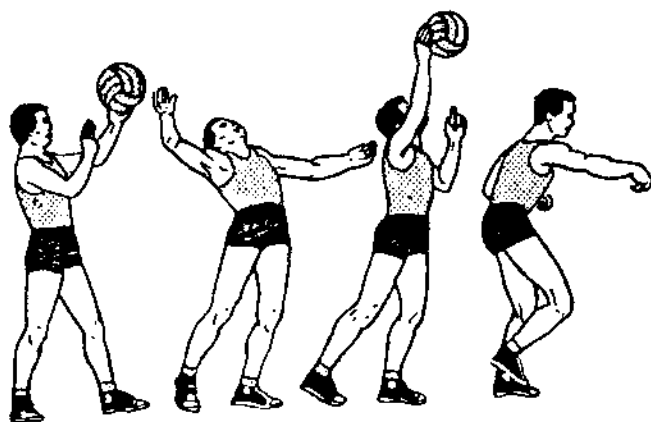
Chú ý: Trong khi tung bóng nếu bóng tung rời khỏi tay ở tầm thấp thì đường bóng sẽ không chính xác.

- *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 ngửa về sau. Bàn tay mở tự nhiên đưa sát mang tai về sau đầu, mắt nhìn theo bóng.

Khi bóng từ trên rơi xuống tới tầm (tay giơ thẳng hoàn toàn thì tay phải vung thẳng từ sau lên cao ra trước đánh mạnh vào phía sau, phần dưới tâm của bóng bằng bàn tay mở với các ngón tay chụm tự nhiên (xem

Hình 10), đồng thời lúc này cần phải có sự phối hợp lực của toàn thân, cũng như lực gập của cổ tay để điều khiển bóng đi vào hướng đã dự định trước.

Trong khi đánh bóng, chân phải do có sự đẩy lên theo đà của cánh tay phải đánh bóng nên lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào chân trái (chân trước), do đó khi đánh bóng xong chân phải cần nhanh chóng bước lên trước một bước nhỏ để giữ thăng bằng và có thể vào sân nhanh chóng (xem Hình 10).



Hình 10: Phát bóng cao tay trước mặt

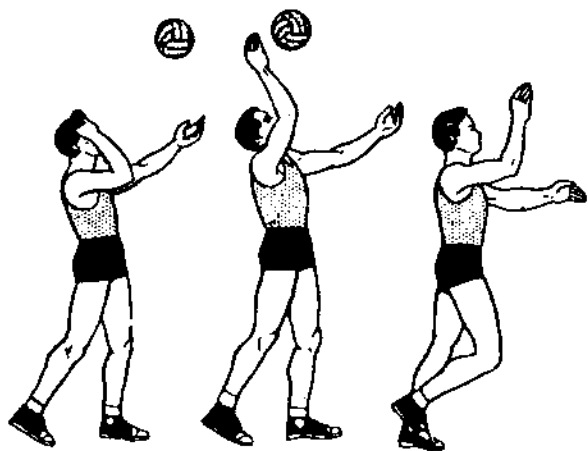
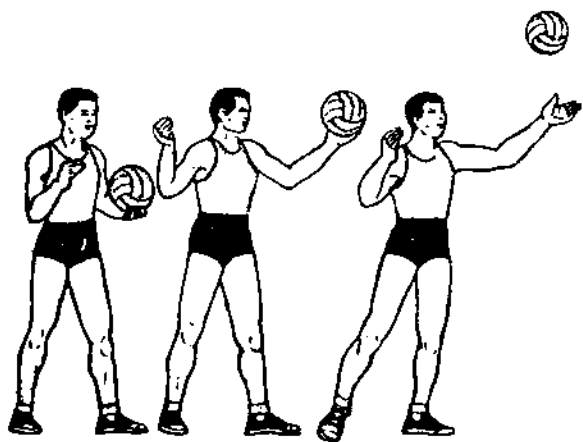
● Một dạng được phát triển từ kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt là phát bóng bay. Phát bóng bay, về tư thế chuẩn bị ban đầu giống phát bóng cao tay trước mặt, chỉ khác là ở kỹ thuật này tay trái tung bóng ở tầm thấp hơn và tay phải đánh bóng tiếp xúc bóng ở chính tâm bóng phía sau với lực đánh đột ngột và dùng nhanh (xem Hình 11).

5. Kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình

– *Tư thế chuẩn bị*: Người tập đứng hông trái hướng về phía lưới (đối với người thuận tay phải), hai chân mở bằng hoặc rộng hơn vai, vị trí hai bàn chân gần như song song với nhau, trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, tay trái cầm bóng ở tầm ngang ngực.

– *Tung bóng*: Tay trái cầm bóng đưa dần lên tới ngang mặt thì tung bóng lên cao trên đầu từ 80 - 100cm và hơi chếch về phía trước mặt khoảng 20cm. Trọng lượng cơ thể lúc này vẫn dồn lên hai chân.

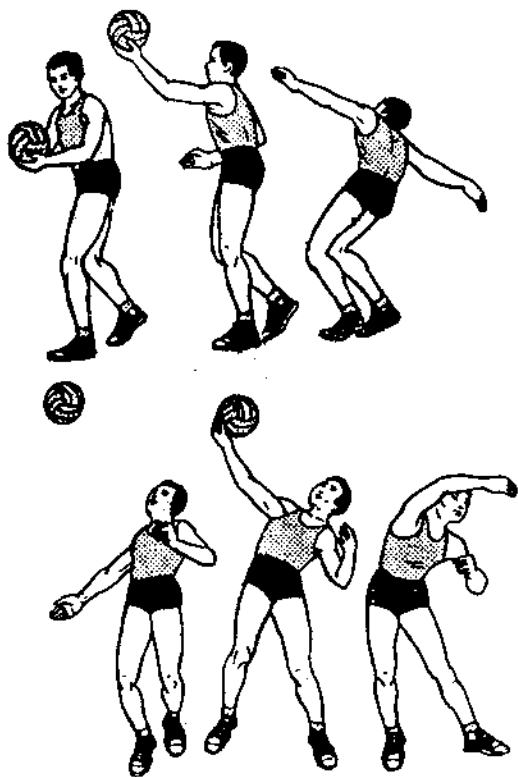
– *Vung tay đánh bóng*: Cùng với lúc tung bóng thân người bắt đầu vươn dần lên một cách nhịp nhàng, hơi sang phải. Lúc này tay phải đánh bóng cũng được đưa theo đường vòng cung từ trên về phải xuống dưới. Trọng lượng cơ thể cũng chuyển về chân sau, thân hơi xoay sang phải, mắt nhìn theo bóng.



Hình 11: Phát bóng cao tay trước mặt bay

Khi bóng rơi xuống khoảng tầm tay vươn thẳng thì tay phải lúc này vung theo đường vòng cung từ dưới lên, cánh tay đi sát mang tai phải và dùng bàn tay mở đánh mạnh vào phần sau bóng (xem Hình 12) có sự phối hợp với sức gập của cổ tay đánh bóng và sức đẩy của toàn thân. Trong khi thực hiện đánh bóng thì trọng lượng cơ thể chuyển dần về trước cùng với sức vươn của thân và tay đánh bóng, vì vậy khi kết thúc đánh bóng, chân phải nhanh chóng bước lên 1 bước để giữ thăng bằng và trở về vị trí của mình trên sân (xem Hình 12).

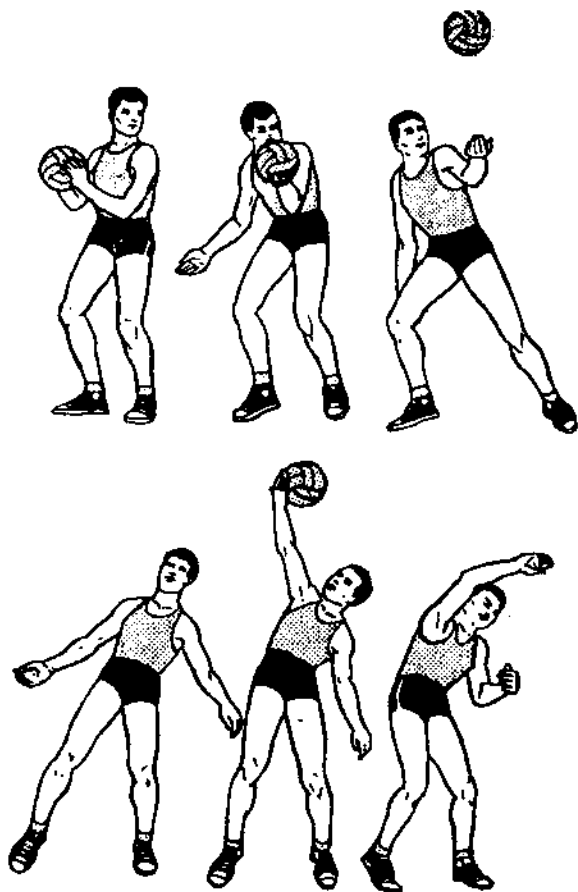
- Từ kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình, chúng ta cũng có thể biến dạng sang phát bóng bay. Về nguyên lý kỹ thuật của phát bóng bay cũng như kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình. Nhưng điểm khác cần chú ý ở đây là: Biên độ vung tay đánh bóng ngắn, không có động tác gập thân, cánh tay và cổ tay. Điểm tiếp xúc bóng là phần cùi tay chứ không phải bàn tay (xem Hình 13).



Hình 12: Phát bóng cao tay nghiêng mình

Trên đây là một số dạng kỹ thuật phát bóng cơ bản nhất trong bóng chuyền. Từ các dạng cơ bản này chúng ta cũng có thể phát triển nhiều dạng phát bóng khác nhau như: phát chuẩn, phát mạnh, phát đập... nhưng

vẫn không thể ra ngoài yếu lĩnh của hai dạng thấp tay và cao tay. Phần này chúng tôi không trình bày vì đó là những phần cần cho nâng cao sau này.



Hình 13

III. KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG

Chuyển bóng là một kỹ thuật rất cơ bản trong thi đấu, chuyển bóng không đơn thuần là kỹ thuật phòng thủ mà nó còn mang tính tấn công hoặc phối hợp tấn công có hiệu quả rất lớn.

Kỹ thuật cơ bản của chuyển bóng cũng có 2 dạng chính là: chuyển bóng cao tay và chuyển bóng thấp tay (đệm bóng), ngoài ra nó còn có một số dạng khác phụ thuộc vào tư thế của người chuyển.

1. Kỹ thuật chuyển bóng cao tay

Chuyển bóng cao tay bằng hai tay là một kỹ thuật chủ yếu trong bóng chuyền. Kỹ thuật chuyển bóng cao tay trong bóng chuyền cũng thường được vận dụng ở 3 tư thế chính là: Tư thế thấp, tư thế trung bình và tư thế cao.

Sau đây là yếu lĩnh kỹ thuật ở các tư thế

a- Kỹ thuật chuyển bóng ở tư thế thấp:

Kỹ thuật chuyển bóng ở tư thế thấp khác với kỹ thuật chuyển bóng ở tư thế trung bình và cao, bởi vì ở tư thế này người chuyển bóng phải ngồi thấp hơn và tư thế này thường được áp dụng bằng động tác khụy chân về trước hoặc về bên phải hay trái. Chuyển bóng

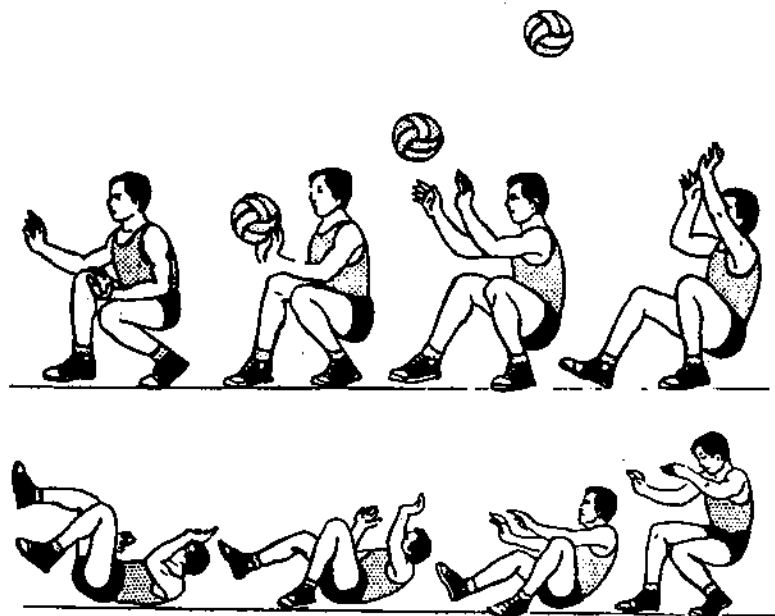
ở tư thế thấp thường được áp dụng với những đường bóng đến thấp, do đó khi chuyển hai vai người chuyển phải hơi đưa về sau một chút và chú ý để vị trí các ngón tay chạm vào bóng ở phía dưới của quả bóng.

Do chuyển bóng được thực hiện ở tư thế thấp, nên sự phối hợp cũng như sự hỗ trợ của hai chân trong khi chuyển rất ít, chỉ hơi duỗi và không có sự phối hợp của toàn thân. Vì vậy khi chuyển bóng đi, động tác vươn thẳng của hai tay đẩy bóng đi phải tích cực hơn nhiều so với ở các tư thế khác.

Khi thực hiện chuyển bóng ở tư thế thấp, sau khi chuyển thường có sự kết hợp với ngã về trước, ra sau hoặc sang bên.

- Khi chuyển bóng bằng 2 tay, kết hợp với ngã ngửa, người chuyển ở tư thế hầu như ngồi vào chân sau, chuyển bóng 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. Sau đó dùng sức lảo đảo ngược lại của chân để đứng lên (xem Hình 14).

- Khi chuyển bóng bằng hai tay ở dưới thấp kết hợp với ngã nghiêng là khi bóng ở xa phía bên cạnh. Người chuyển di chuyển sang ngang, bước cuối cùng bước

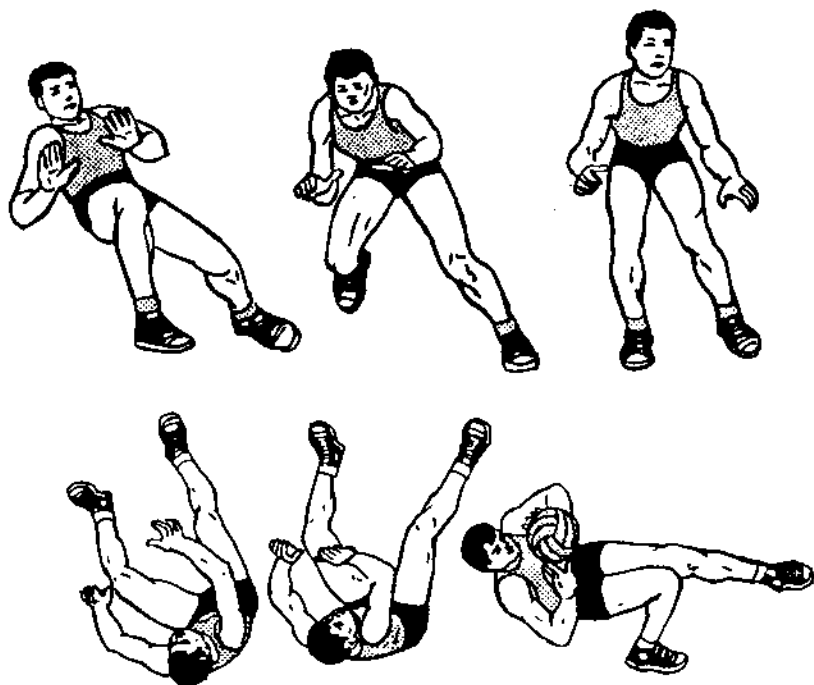


Hình 14

dài hơn, trọng tâm dồn vào chân trước và hạ thấp tiếp cận với bóng. Khi chuyền muốn điều chỉnh hướng bóng đi thì dùng bàn chân trụ xoay về hướng định chuyền bóng đi (xem Hình 15).

b- Chuyền bóng ở tư thế trung bình

Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng ở tư thế trung bình. Khi bóng đến gần, cầu thủ bắt đầu chuyển động đón bóng bằng việc nâng cánh tay lên cao, đồng thời hai



Hình 15

gối bắt đầu duỗi thẳng lên, người hơi ngửa về sau một chút (thân người ngửa tới khi tay chạm bóng thì dừng), khi tay tiếp xúc bóng là lúc bóng cao hơn mặt một chút. Chú ý mọi chuyển động phải được thực hiện liên tục, nhanh dần và không được gián đoạn.

Khi thực hiện, hai bàn tay lúc đầu chuyển động 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 thành hình giống như cái phễu với mục đích không cho quả bóng đi lọt qua. Hai bàn tay tiếp xúc với bóng phải gọn, dứt khoát và bóng không được tiếp xúc với lòng của bàn tay. Phạm vi của các ngón tay chạm vào bóng cũng ở mức độ khác nhau: ngón cái chỉ được chạm bằng một đốt phía trên; ngón trỏ, ngón giữa và một phần ngón đeo nhẫn chịu trọng lực chính trong khi chuyển bóng đi và chạm bóng bằng hai đốt trên cùng (xem Hình 16).

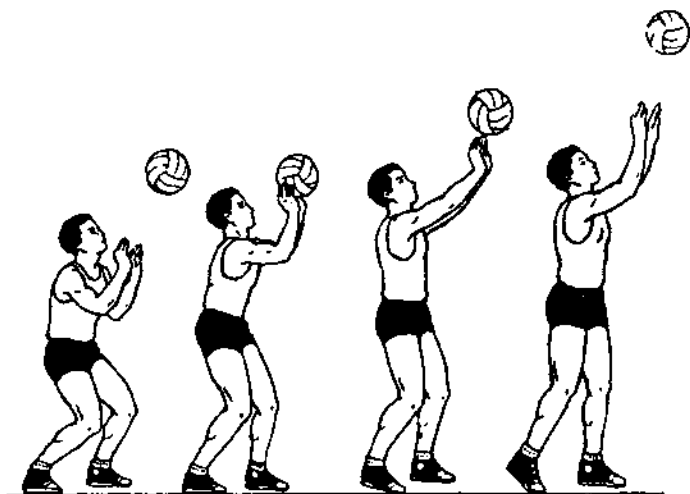


Hình 16: Hình tay khi chuyển bóng

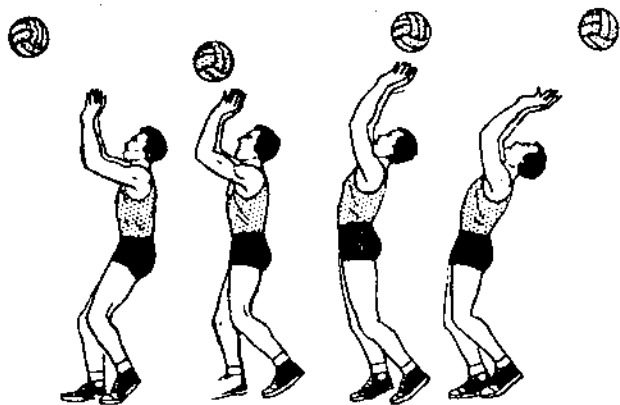
Sau khi chạm bóng, hai tay và thân người phải có sự phối hợp lực để chuyển bóng đi. Để tăng được tốc độ đưa bóng đến vị trí đã định thì hai tay phải thẳng còn hai bàn tay và các ngón tay phải có sự phối hợp chuyển động dứt khoát về hướng chuyển bóng. Mức độ thẳng của hai tay và biên độ chuyển động của các ngón tay phụ thuộc vào tính chất chuyển bóng. Ví dụ: Khi chuyển để đập thì hai tay phải được ổn định ở tư thế ban đầu sớm hơn, còn việc chuyển 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: Trong khi chuyển động chuyển bóng đi ngón tay cái hầu như không tham gia, ngón út và ngón nhẫn chủ yếu là làm nhiệm vụ hỗ trợ; còn ngón trỏ, ngón giữa và một phần ngón nhẫn phải thực hiện nhiệm vụ chính là tạo lực để chuyển bóng đi. Nhưng ngược lại khi ở giai đoạn bắt đầu tiếp xúc giữa bàn tay và bóng (lúc ghim bóng) thì chính ngón đeo nhẫn và ngón cái lại phải chịu một trọng lực lớn hơn cả so với các ngón khác (xem Hình 17).

● Ở tư thế này chúng ta cũng thường gặp trong khi vận dụng chuyển bóng bằng hai tay qua đầu (xem Hình 18).



Hình 17: Kỹ thuật chuyển bóng cao tay trước mặt



Hình 18: Kỹ thuật chuyển bóng cao tay ra sau đầu

c- Chuyển bóng ở tư thế cao

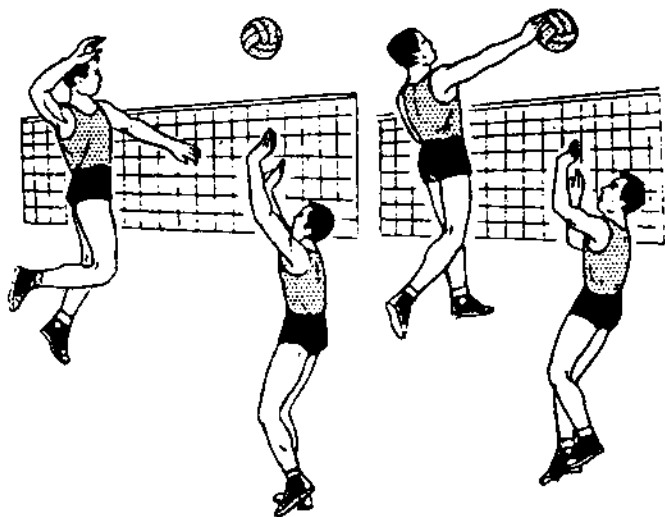
Kỹ thuật chuyển bóng ở tư thế cao có khác so với kỹ thuật chuyển bóng ở tư thế trung bình là:

- Ở tư thế chuẩn bị khi chuyển, người chuyển đứng trên 2 chân, đầu gối khuyu ít hơn, thân người hầu như thẳng và hai tay ở vị trí gần như ngang với mặt. Còn trong khi tiếp xúc bóng thì hai tay cao hơn đầu một chút và hai chân hầu như thẳng. Bóng được chuyển đi chủ yếu là nhờ vào sự hoạt động tích cực, dứt khoát của cánh tay và của hai bàn tay.

Động tác chuyển bóng này chỉ áp dụng khi tốc độ của bóng bay không nhanh lắm và thường được vận dụng để chuyển bước hai trong tổ chức tấn công (xem Hình 19).

IV. KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG

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



Hình 19: Chuyển hai để tấn công.

a- Kỹ thuật thực hiện đệm bóng bằng hai tay

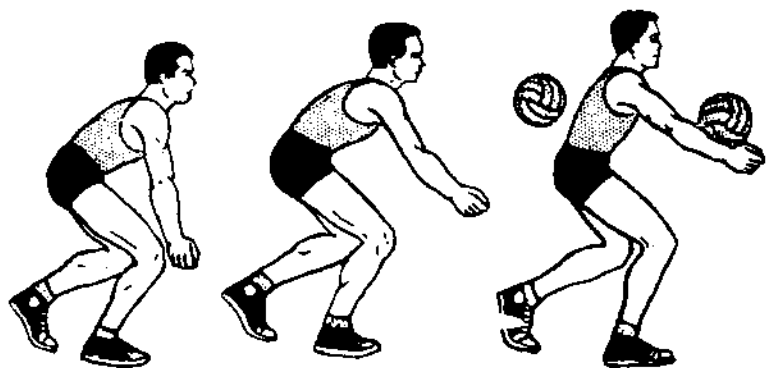
Tư thế chuẩn bị thấp, người tập hai chân mở rộng hơn vai, hai tay duỗi thẳng chéo với mặt đất, 2 khuỷu tay sát vào nhau, hai bàn tay nắm lại, 2 ngón tay cái song song sát vào nhau chia về trước, mũi bàn tay bẻ chúc xuống, mặt trong của hai cánh tay xoay lên trên tạo thành một mặt phẳng để tiếp xúc bóng (xem Hình 20).



Hình 20: Hình tay và điểm tiếp xúc bóng khi đệm bóng

Đệm bóng ở trước mặt, bên trái, bên phải cũng cần giữ cho hai cánh tay luôn thẳng không gập khuỷu, dùng sức phối hợp của toàn thân một cách nhịp nhàng. Khi bóng đến càng nhanh, mạnh thì việc dùng sức của 2 cánh tay chuyển từ dưới lên trên tiếp xúc vào bóng càng ít (xem Hình 21).

- Đệm bằng hai tay cũng có thể thực hiện ở tầm thấp bên cạnh kết hợp với ngã nghiêng sau khi đệm bóng đi (xem Hình 21b).



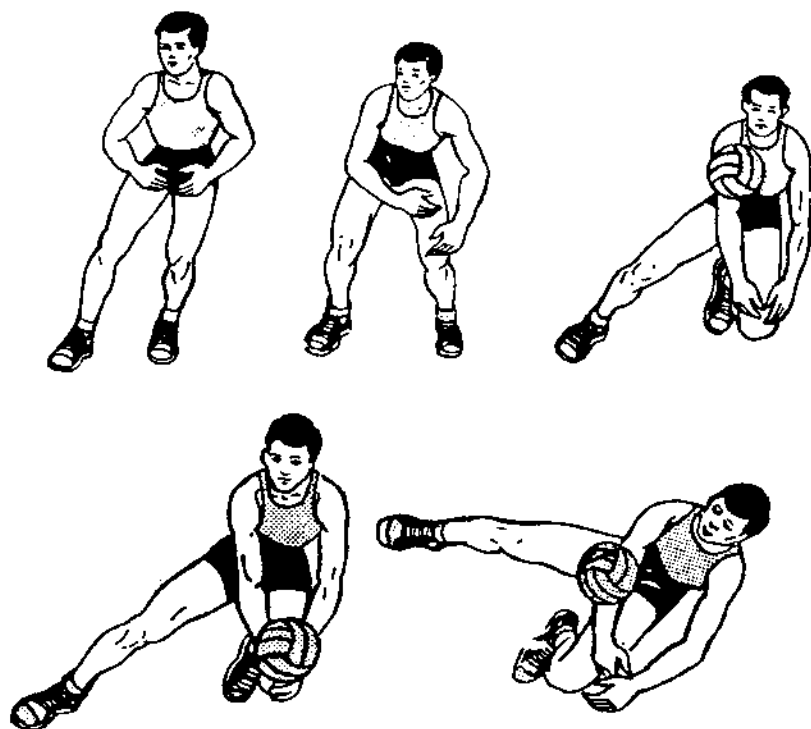
Hình 21: Kỹ thuật đệm bóng 2 tay

b- Kỹ thuật thực hiện đệm bóng bằng một tay

Đây là một kỹ thuật mà khi chúng ta không thể thực hiện được động tác đệm 2 tay khi bóng ở xa và đi nhanh. Kỹ thuật này thường được vận dụng trong điều kiện để cứu bóng ở cách xa người và có độ khó cao. Có nhiều cách tiếp xúc của tay khi đệm bóng bằng một tay, nhưng thường vận dụng một trong các cách ở Hình 22.

- Đệm bóng bằng một tay cũng được sử dụng ở các tư thế khác nhau:

- Nếu bóng ở tầm cao thì khi thực hiện ở bước cuối cùng là bước dài nhất, gót chân chạm đất trước sau đó

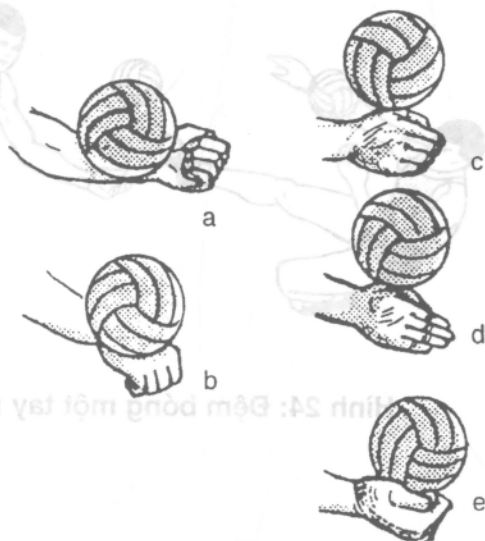


Hình 21b

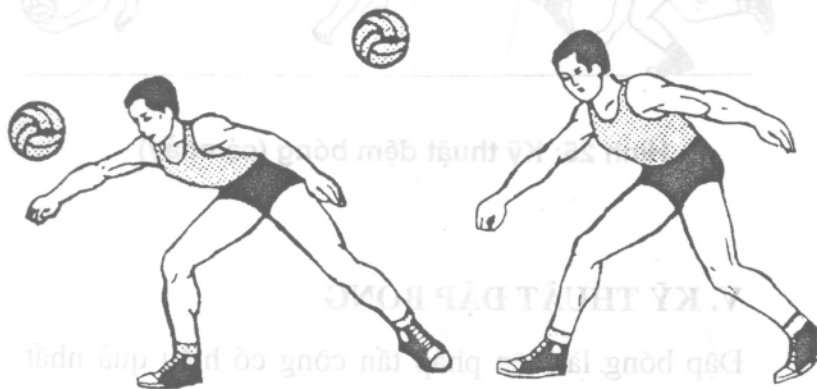
là bàn chân, gối khuỷu, trọng tâm dồn lên chân trước, tay đưa thẳng ra trước đánh vào bóng (xem Hình 23).

- Nếu bóng ở xa, bước cuối cùng dài trọng tâm cơ thể ra xa chân trụ thì khi vươn tay ra đánh bóng có thể kết hợp với ngã sang bên (xem Hình 24).

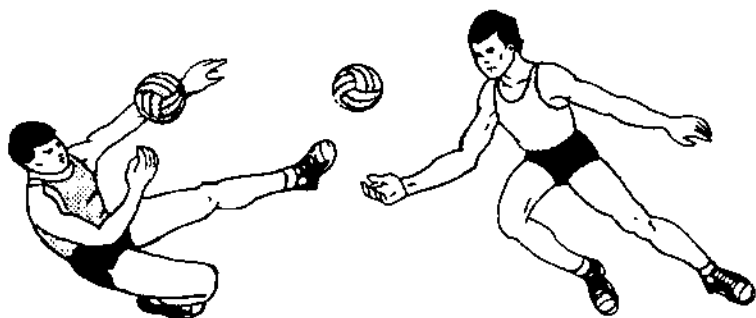
● Nếu bóng đến thấp xa ở phía trước, có thể thực hiện động tác bằng cách lao người về trước đánh bóng, kết hợp với ngã khuỷu tay gấp, ngực chạm đất sau đó là bụng, hai tay duỗi thẳng, người cong (động tác cá nhảy) xem Hình 25.



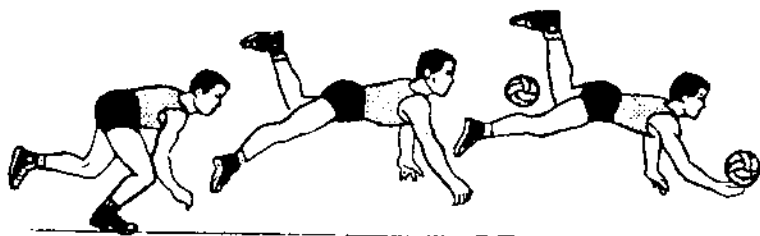
Hình 22: Điểm tiếp xúc bóng khi đệm 1 tay.



Hình 23: Kỹ thuật đệm bóng phía trước 1 tay



Hình 24: Đệm bóng một tay ngã nghiêng.



Hình 25: Kỹ thuật đệm bóng (cá nhảy)

V. KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG

Đập bóng là biện pháp tấn công có hiệu quả nhất trong thi đấu bóng chuyền. Căn cứ vào vị trí người đập,

bóng và lưới mà người ta có thể chia đập bóng thành: đập bóng chính diện, đập nghiêng người và đập xoay thân, đập xoay tay, đập nhanh. Mặc dù ở kiểu đập nào thì kỹ thuật đập bóng cũng được chia ra các giai đoạn sau: Chạy đà, dậm nhảy, đập bóng và rơi xuống.

1. Kỹ thuật đập bóng chính diện (đập thẳng)

– Chạy đà:

Tùy thuộc vào vị trí của người đập bóng đứng trên sân xa hay gần so với bóng chuyển tới mà có thể thực hiện chạy đà 2 hoặc 3 bước. Khi chạy đà cần sử dụng bước lướt theo các yếu lĩnh: bước 1 ngắn, đây là bước chủ yếu chỉnh hướng khi di chuyển; bước thứ 2 (hoặc 3) dài, nhanh nhằm tạo ra sự hỗ trợ cho việc bật nhảy tiếp theo. Khi chạy đà đầu gối hơi khuyu, thân người hơi ngả về trước, mắt luôn theo dõi người chuyển bóng để có thể ước lượng chính xác điểm rơi của bóng, kịp thời điều chỉnh vị trí dậm nhảy.

– Dậm nhảy:

Bước chạy đà cuối cùng (bước thứ 2 hoặc thứ 3), chân sau lướt theo chân trước, đầu gối hơi khuyu hai bàn chân chạm đất, lúc đầu là gót chân sau đó là mũi bàn chân, hai tay đánh lăng từ sau ra trước lên cao, đồng thời với động tác đập đuổi của chân, đẩy thân

người bật thẳng lên. Toàn bộ động tác từ bước chạy đà đến dậm nhảy và bật lên phải được thực hiện liên tục theo nhịp độ nhanh dần.

– *Đánh bóng:*

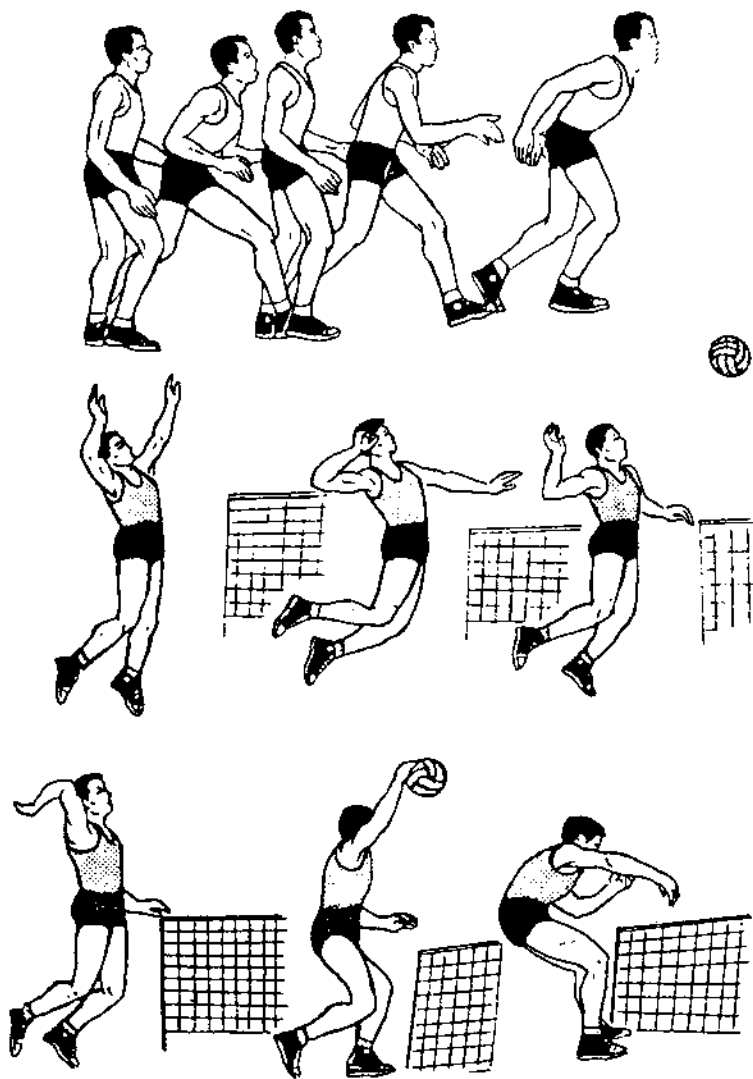
Khi cơ thể đã bật lên cao, người thả lỏng tự nhiên, lúc này thân trên được duỗi ngửa về sau kết hợp với đưa tay và chân về sau (giống như hình cánh cung). Khi cơ thể đã ở điểm cao nhất, tay đánh bóng duỗi mạnh từ sau ra trước, bàn tay khép đánh vào bóng ở tầm trước mặt. Tay kia cũng từ phía trên hạ xuống phối hợp. Khi đánh vào bóng cần gấp cổ tay, gấp bụng để phối hợp lực đồng thời nhanh chóng thu tay về để khỏi chạm lưới (xem Hình 26).

– *Rơi xuống:*

Khi rơi xuống trên hai chân, mũi chân chạm đất trước sau đó đến bàn chân và gót chân, đồng thời đầu gối từ từ khuyu thấp theo đà rơi để hoãn xung và giữ cân bằng rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu tiếp tục thi đấu.

2. Kỹ thuật đập bóng xoay người

Trong hoàn cảnh thi đấu, đòi hỏi người cầu thủ phải biết vận dụng và thay đổi các hướng đập khác nhau,



Hình 26: Đập bóng chính diện

nhưng lại không được thay đổi hướng chạy đà ban đầu để có thể đánh lừa được sự phán đoán của cầu thủ chắn bóng đối phương. Vì vậy trong khi đập bóng, người đập có thể thực hiện thay đổi hướng đập bóng bằng cách xoay thân người.

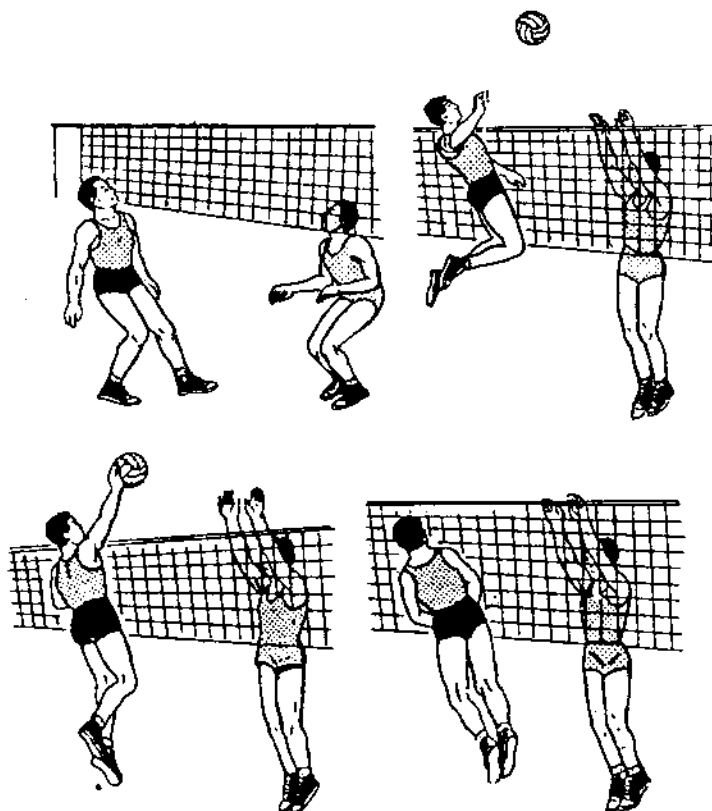
- Về nguyên lý kỹ thuật thì ở giai đoạn chạy đà bật nhảy bay người trên không và vùng tay đánh bóng vẫn giống như khi thực hiện ở đập chính diện. Kỹ thuật này chỉ khác ở lúc chuyển động đập bóng thân người xoay về hướng lưới, nếu đập tay phải thì đánh bóng sang trái (xem Hình 27).

3. Kỹ thuật đập bóng quay cổ tay

Về nguyên lý kỹ thuật giống như đập chính diện, nhưng khi ở trên không lúc tay đánh vào bóng thì có sự quay gập cổ tay về một bên phải hoặc trái (xem Hình 28).

4. Kỹ thuật đập bóng nhanh

Về yếu lĩnh cũng như các động tác đập bóng khác, song ở đây phải có sự phối hợp nhuần nhuyễn giữa người chuyền và người đập bóng. Khi bóng đến tay người chuyền hai thì người đập bắt đầu dậm nhảy, khi người đập bật lên cũng là lúc bóng lên theo và khi bóng

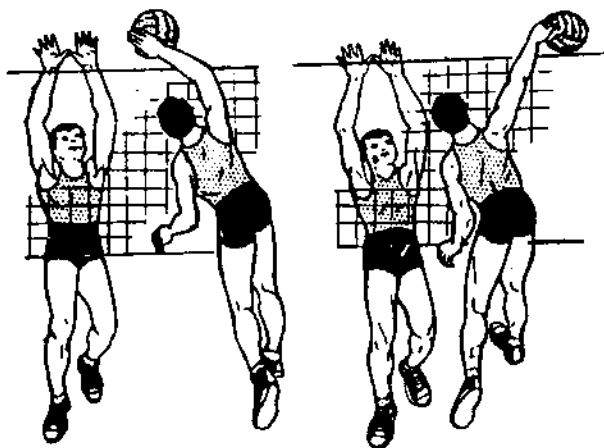


Hình 27: Đập bóng xoay người

lên trên lưới khoảng 20cm, thì người đập bóng lập tức đập ngay (xem Hình 29).

5. Kỹ thuật đập bóng nghiêng người

Đây là một kỹ thuật đã có một thời rất thịnh hành, nhưng hiện nay do trình độ bóng chuyền đã ở trình độ



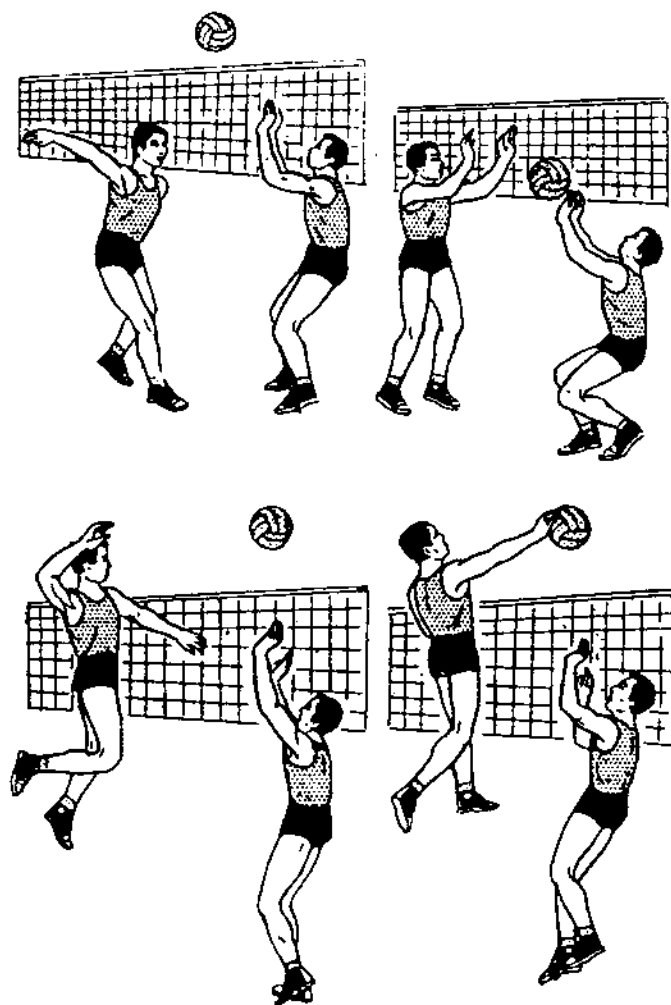
Hình 28: Đập quay tay sang phải

rất cao nên kỹ thuật này ít được sử dụng.

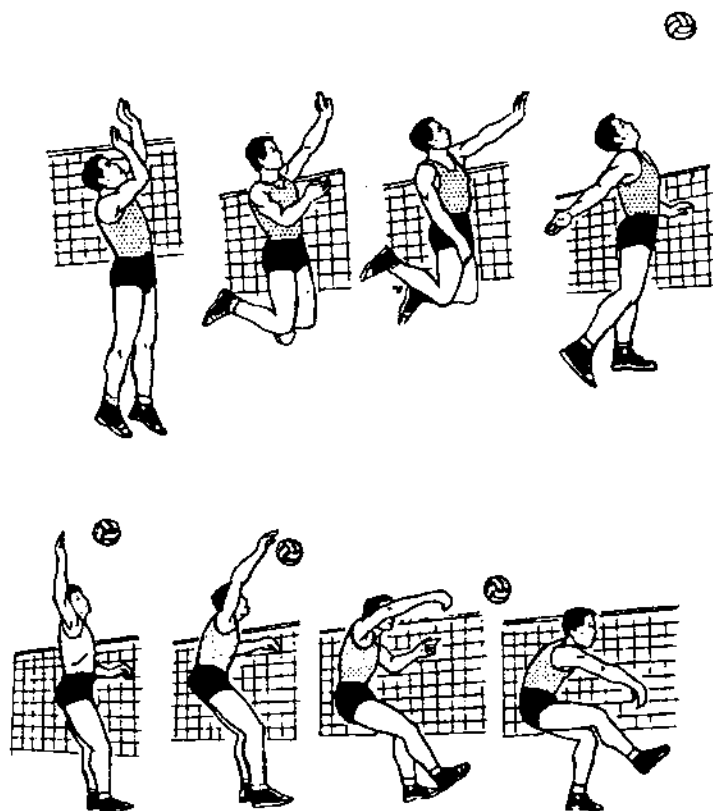
Về yếu lĩnh cũng như các dạng đập trên, chỉ khác là bóng đập ở xa lưới, góc chạy đà nhỏ nên khi đệm nhảy bàn chân gần như song song với lưới. Khi ở điểm cao nhất, tay đập bóng vung từ trước xuống dưới, ra sau, lên cao, tay duỗi thẳng đánh vào bóng hơi sang trái trên đầu, cần phối hợp lực của cổ tay, cánh tay và thân người (xem Hình 30).

VI. KỸ THUẬT CHẮN BÓNG

Chắn bóng là hành động ngăn cản các đường bóng tấn công của đội đối phương. Trong khi thi đấu, người



Hình 29: Đập bóng nhanh



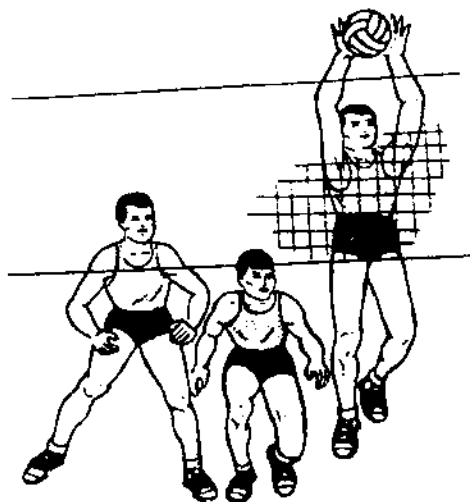
Hình 30: Đập bóng nghiêng người

ta có thể tùy vào sự tấn công của đối phương mà sử dụng chắn một người (chắn cá nhân), hai người và cũng có khi tới 3 người (chắn tập thể).

1. Kỹ thuật chắn bóng cá nhân, đây là điểm cần bản nhất để tạo nên các dạng chắn bóng khác (chắn tập thể).

– **Tư thế chuẩn bị**: Trước hết người chắn bóng phải chọn được một vị trí để nhảy chắn phù hợp, kịp thời và đúng chỗ mà đội đối phương sẽ đập bóng. Muốn vậy người chắn phải có sự quan sát, phán đoán và di chuyển nhanh dọc theo lưới bằng cách sử dụng bước di chuyển ngang hoặc bằng cách nhảy vọt, nhưng mặt phải luôn hướng lưới. Khi đến vị trí, người chắn đặt hai chân cách nhau khoảng 1 bàn chân và song song với nhau, hai tay co lại đưa về phía trước cao hơn thắt lưng, chuẩn bị tốt nhất cho động tác tiếp sau.

– **Bật nhảy và chắn bóng**: Trước khi bật nhảy lên cao, hai chân khuyu xuống, còn tay vung thành hình tròn nhỏ ở dưới để tạo đà. Trong lúc bật nhảy, hai chân duỗi thẳng ở khớp gối và cổ chân, hai tay hơi co lại sau đó hai bàn tay và cánh tay ở trên mặt phẳng gần như song song với lưới, khoảng cách hai bàn tay không rộng quá, nhưng cũng không được hẹp quá. Các ngón tay không nhất thiết phải lên gân cứng và xòe quá rộng, sau đó vươn thật cao lên trên lưới và hướng về phía bóng đến, cố gắng chặn đường bóng của đối phương lại.

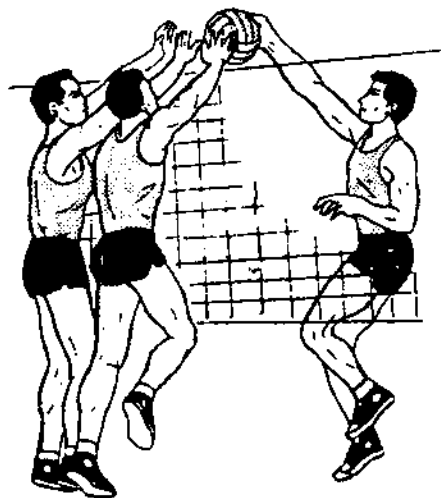


Hình 31: Chắn cá nhân

- Sau khi chắn bóng, người chắn rơi xuống đất cần có sự khuyu gối để giảm sung và mặt phải quay vào lưới (xem Hình 31).

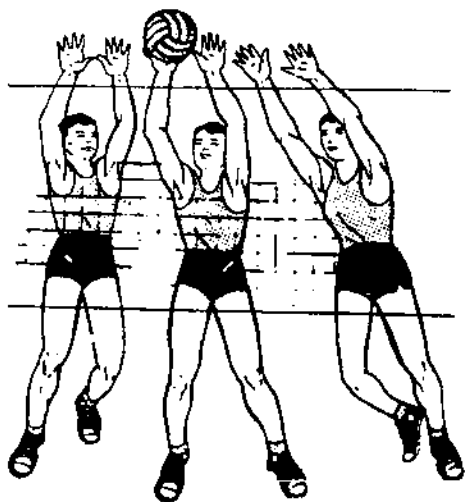
2. Kỹ thuật chắn bóng tập thể

Chắn bóng tập thể, là một hình thức phối hợp trong chắn bóng của 2 hoặc 3 người, nhằm chặn đứng những đường tấn công của đối phương có sức uy hiếp lớn. Về mặt yếu lĩnh kỹ thuật thì hoàn toàn dựa trên cơ sở của kỹ thuật chắn bóng cá nhân, nhưng ở đây có sự phân công cụ thể trong khi chắn bóng; Ví dụ: chắn 2 người



Hình 32: Chắn 2 người

thì có 1 người bịt hướng chính diện, còn 1 người hướng phụ. Trong chắn 3 người cũng có sự phân công tương tự. Một điểm cần lưu ý trong khi thực hiện chắn tập thể là: do có từ 2-3 người tham gia, nên ngoài sự phân công trách nhiệm còn phải làm cho các bàn tay sát nhau không để bóng có thể vượt qua, mỗi người khi nhảy lên phải theo hướng thẳng đứng, tránh xô vào nhau và va chạm lưới trong khi chắn và chân qua vạch giữa lúc rơi xuống (xem Hình 32 và 33).



Hình 33: Chắn 3 người

PHẦN II

CHIẾN THUẬT CƠ BẢN TRONG BÓNG CHUYỀN

Chiến thuật là sự vận dụng một cách tổng hợp các phương pháp để nhằm mục đích giành thắng lợi trong thi đấu. Chiến thuật phải dựa trên cơ sở phát triển toàn diện về thể lực và kỹ thuật của cầu thủ. Chiến thuật còn đòi hỏi mỗi thành viên trong đội phải phát huy cao độ tính tích cực, sáng tạo và sự phối hợp chặt chẽ của từng thành viên trong đội

Chiến thuật trong bóng chuyền được thể hiện không chỉ trong tấn công mà còn cả trong phòng thủ.

I. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

1. Chiến thuật tấn công trong phát bóng

Yêu cầu đối với phát bóng là đảm bảo sự chuẩn xác và gây khó khăn cho đối phương càng nhiều càng tốt, đặc biệt là nếu phát bóng ăn điểm trực tiếp thì càng tốt.

Tuỳ vào từng tình huống cụ thể trên sân đấu mà có thể áp dụng các chiến thuật trong phát bóng như sau:

- Phát vào những vị trí yếu trên sân đối phương.
- Phát trực tiếp vào vị trí của cầu thủ trên sân, nếu như phát hiện thấy người đó có nhược điểm như bước một kém, vừa thay vào hoặc vừa đỡ hỏng quả trước đó...
- Phát vào giữa các vị trí trên sân, khi thấy đối phương sử dụng đổi vị trí các cầu thủ trên sân. Ví dụ vào giữa số 4 và 3, hoặc giữa số 1 và số 6 khi số 1 làm nhiệm vụ đan chuyên.
- Phát xen kẽ các kiểu phát và thay đổi lực phát mạnh nhẹ khác nhau.
- Ngoài ra cũng còn có thể lợi dụng các điều kiện môi trường bên ngoài để thực hiện phát bóng chiến thuật. Ví dụ lợi dụng trời nắng phát bóng cao, làm chói mắt gây khó khăn cho đỡ phát, hoặc xuôi gió phát dài cuối sân, ngược gió phát mạnh xoáy... làm cho đối phương khó khăn trong phòng thủ.

2. Chiến thuật tấn công trong chuyên bóng

Trong bóng chuyên, chiến thuật tấn công trong chuyên bóng là tận dụng mọi kỹ thuật để chuyên

chuẩn, chuyển vào vị trí chiến yếu, chuyển ở nhiều dạng đường bóng cao, thấp, lao nhanh, chậm khác nhau. Ngoài ra còn có thể kết hợp với động tác giả để thực hiện những quả bóng nhỏ ẩn hiểm...

3. Chiến thuật tấn công (đập bóng)

Đập bóng là phương pháp tấn công có hiệu quả cao nhất, song để vận dụng tốt chiến thuật, cũng có thể vận dụng một cách linh hoạt, đa dạng các phương pháp đập bóng như: đập đổi hướng, đập xoay cổ tay, xoay thân, đập bạt bóng, bạt tay chắn, đổi tay đập với những tầm bóng cao thấp sát lưới, hoặc xa lưới khác nhau làm cho đối phương hoàn toàn bị động trong phòng thủ.

II. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

Phòng thủ trong bóng chuyền không có nghĩa là chỉ đỡ những đường bóng do đối phương đánh sang, mà còn có nhiệm vụ tạo điều kiện tốt nhất để đội mình có thể tổ chức tấn công lại đối phương thuận lợi và có hiệu quả nhất.

1. Chiến thuật đỡ phát bóng

Mỗi cầu thủ trên sân đều phải nắm vững được vị trí và nhiệm vụ chủ yếu của mình trên sân theo sơ đồ chiến thuật đã được huấn luyện viên đặt ra để có thể

góp phần vào quá trình thực hiện các miếng chiến thuật một cách tốt nhất. Ví dụ khi đối phương phát bóng nhẹ trên vạch 3m gần lưới, thì người đỡ phát không nên máy móc chuyển cho người chuyển hai ở gần đó với khoảng cách quá gần làm cho người này bị động dễ phạm lỗi, mà có thể trực tiếp chuyển cao ngay cho cầu thủ tấn công đập bóng (hai chuyển) như vậy hiệu quả sẽ tốt hơn.

2. Chiến thuật đỡ đập bóng

Trừ các cầu thủ tham gia chắn bóng trên lưới, còn mọi cầu thủ trên sân đều phải biết xác định vị trí phòng thủ những quả đập của đối phương một cách hợp lý. Hai cầu thủ số 2 và 4 ở hàng trên nếu không tham gia chắn bóng cũng phải biết lui về dưới vạch 3m để chuẩn bị đỡ bóng tấn công.

Đỡ đập bóng còn phải tùy thuộc vào tình huống cụ thể, người đập cụ thể mà có thể nhanh chóng chuyển từ phòng thủ sang phản công. Ví dụ, nếu gặp đường bóng tấn công nhẹ, dễ thì có thể trực tiếp chuyển bước một ngay cho cầu thủ hàng trên đập bóng, mà không cần có bước 2 để tạo thế bất ngờ cho đối phương trong khi phòng thủ.

3. Chiến thuật chắn bóng

Chấn bóng là biện pháp phòng thủ tích cực nhất và cũng có hiệu quả nhất. Nếu chấn bóng tốt thì hiệu lực cũng không kém gì một quả đập bóng. Nhưng sử dụng chấn bóng trong phòng thủ cũng cần chú ý:

- Phải biết phán đoán và chọn vị trí chấn bóng chính xác.
- Phải chọn thời gian nhảy lên chấn bóng hợp lý.
- Phải xác định được hướng chấn chính và hướng chấn phụ.
- Phải có hình của bàn tay phù hợp với các dạng đập khác nhau.
- Phải luôn nghĩ đến việc vận dụng chấn tập thể, khi đối phương có những sự vận dụng linh hoạt trong tấn công.

4. Chiến thuật yểm hộ

Trong thực tế phần nhiều cầu thủ thường bỏ qua nhiệm vụ yểm hộ cho đồng đội khi chấn bóng và nhất là khi đập bóng. Do đó rất dễ bị bất ngờ với những đường bóng gạt nhẹ, bỏ nhỏ hoặc đập nhẹ vào chỗ trống sau lưng người chấn... Để làm tốt nhiệm vụ yểm hộ và không bị bất ngờ với những tình huống xảy ra đòi hỏi các cầu thủ phải nắm được đầy đủ ý đồ chiến

thuật phòng thủ của đội để vận dụng một cách thành thạo trong quá trình thi đấu. Ví dụ, khi vận dụng đội hình thi đấu, phòng thủ số 6 tiến, thì số 6 phải sẵn sàng làm nhiệm vụ yểm hộ, còn khi áp dụng đội hình phòng thủ số 6 lùi thì số 1 và số 5 phải sẵn sàng làm nhiệm vụ yểm hộ những đường bóng khi đối phương tấn công hay bỏ nhỏ để tạo ra tiền đề có thể nhanh chóng, chủ động chuyển từ phòng thủ sang tấn công lại đối phương.

Tóm lại: Thực hiện chiến thuật trong bóng chuyền là sự phối hợp một cách tốt nhất những miếng chiến thuật đã được luyện tập từ trước có sự góp phần của tất cả các kỹ thuật như phát bóng, chuyền bóng, đập bóng, chắn bóng... nhằm đạt được một thắng lợi trước đội đối phương. Song đây cũng là những nhiệm vụ đòi hỏi sự cố gắng rất lớn của mỗi thành viên trong đội không chỉ có kỹ thuật điều luyện mà còn phải có trình độ thể lực tốt, tâm lý vững vàng, sự hiểu biết và phối hợp nhịp nhàng của các thành viên trong đội mới có thể đạt được đỉnh cao chiến thắng.

PHẦN III

PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN KỸ, CHIẾN THUẬT

I. CÁC BÀI TẬP Ở TƯ THẾ CHUẨN BỊ

Tuỳ vào số lượng người tập mà người hướng dẫn có thể chia lớp hoặc bố trí đội hình tập luyện theo đội hình hàng dọc, hàng ngang, hai hàng đối diện hoặc cũng có thể là hình tròn để tập luyện. Có thể vận dụng một số bài tập ở tư thế chuẩn bị sau:

1. Đứng tại chỗ, sau khi nghe tín hiệu của hướng dẫn viên, người tập thực hiện động tác ở các tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp khác nhau.

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

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

thấp (có quy định tín hiệu trước giữa hướng dẫn viên và người tập).

4. Đứng tại chỗ, sau khi bật nhảy lên cao rơi xuống, đứng ở tư thế chuẩn bị cao, trung bình và thấp.

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

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

7. Đứng tại chỗ, cầm bóng đặc tập chuyển bóng ở các tư thế chuẩn bị khác nhau.

8. Đứng tại chỗ, tung bóng đặc lên cao sau đó làm tư thế chuẩn bị chuyển bóng, nhưng không chuyển bóng đi mà từng người tự kiểm tra tư thế tiếp xúc của tay.

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

10. Đứng thành vòng tròn, người hướng dẫn ở giữa, theo tín hiệu có thể di chuyển sang phải, sang trái, tiến hoặc lùi không biết trước (ví dụ: 1 tiếng còi sang phải,

2 tiếng sang trái, 3 tiếng còi lên trên, 4 tiếng còi lùi phía sau). Chú ý, sau khi di chuyển kết thúc ở các tư thế chuẩn bị khác nhau.

Chú ý: Những sai lầm thường mắc khi tập tư thế chuẩn bị:

- Trọng tâm cơ thể dồn vào 1 chân làm cho người tập đứng không vững.

- Thân người cúi thấp nhiều về trước làm cho đầu cúi giảm tầm quan sát bóng.

- Hai chân mở quá rộng hoặc 2 bàn chân đặt ngang nhau, gây khó khăn khi di chuyển.

- Hai khuỷu tay mở quá rộng, bàn tay khép chặt, ngón tay cứng ảnh hưởng tới chuyển bóng.

II. CÁC BÀI TẬP DI CHUYỂN

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

2. Đứng thành hàng ngang quay mặt về hướng dẫn viên. Nghe lệnh hô 1, mọi người di chuyển sang phải,

hò 2 dừng lại ở tư thế chuẩn bị chuyển bóng (có thể ở tư thế đệm bóng...).

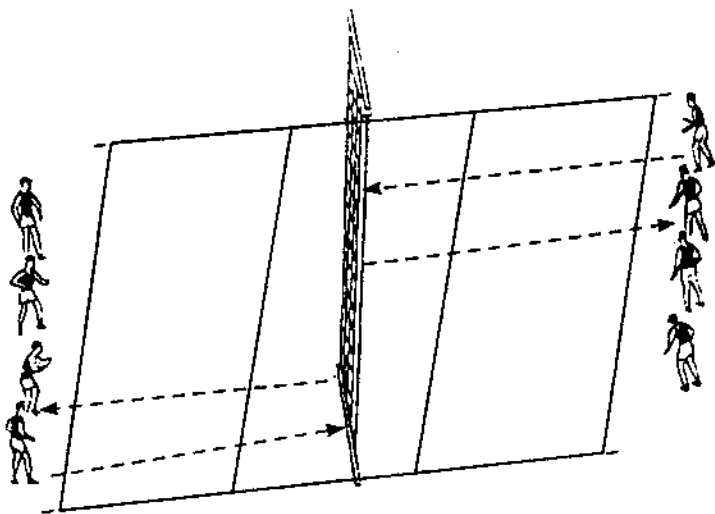
3. Cũng tập luyện như trên, nhưng quy định trước khẩu lệnh giữa người hướng dẫn và người tập thực hiện theo hướng và dừng lại ở các tư thế không biết trước.

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

5. Đội đứng thành hàng ngang cuối sân bóng, mặt hướng lưới nghe lệnh, di chuyển lên vạch 3m, sau đó lại di chuyển lùi về chỗ cũ. Chú ý tư thế ổn định khi tới vạch 3m và trở về vạch cuối sân.

6. Cũng như bài tập 5, nhưng ở hai bên sân thi nhau. Khi có lệnh, di chuyển lên chạm tay vào lưới, sau đó lùi về vạch cuối sân (hết người thứ nhất đến người thứ 2 (xem Hình 34). Cũng có thể thực hiện di chuyển ngang vai hướng lưới.

7. Chia đội thành hai tổ, mỗi tổ lại chia thành 2 nhóm đều nhau đứng ở vạch cuối 2 bên sân (hai nhóm quay mặt vào nhau) hướng dẫn viên đứng ở vạch giữa sân. Khi có lệnh 2 bên di chuyển ngang lên lưới, khi vai chạm lưới lại di chuyển trở về, chạm tay người tiếp theo và người này lại di chuyển như trên. Chú ý phải

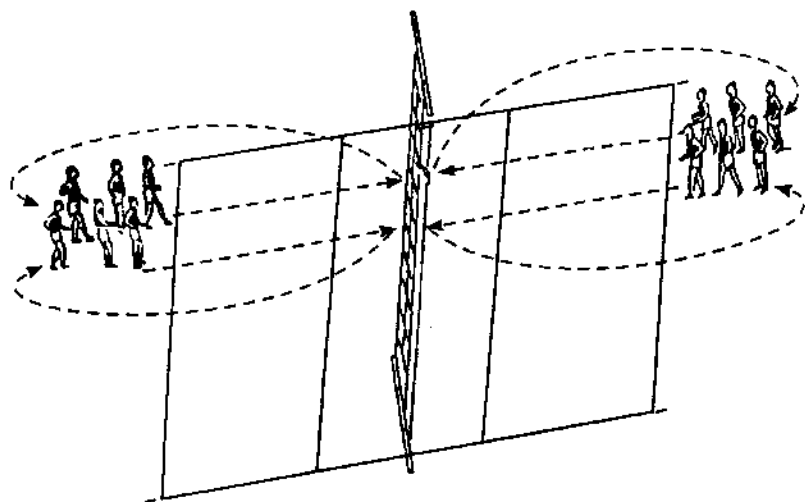


Hình 34

thi đua nhau thực hiện nhanh, nhưng phải ổn định tư thế (xem Hình 35).

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

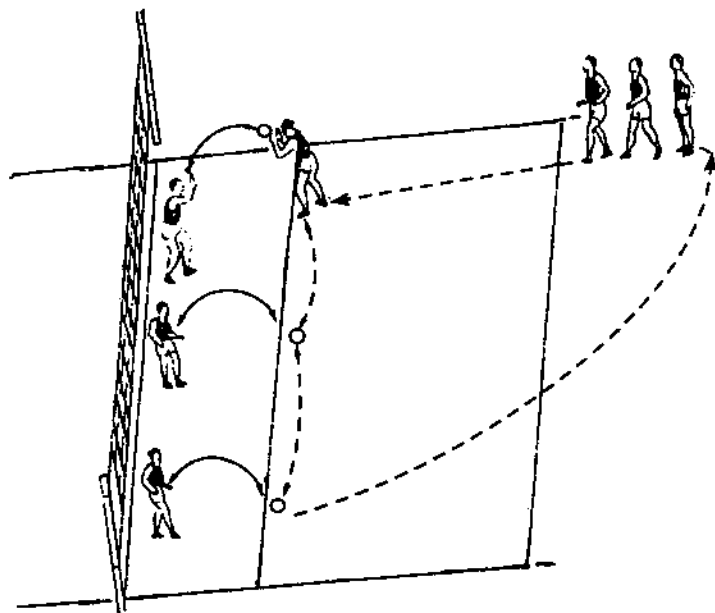
9. Ba người đứng hàng ngang mỗi người cách nhau 3m ở gần lưới, mỗi người cầm 1 quả bóng. Số người



Hình 35

còn lại xếp hàng dọc ở cuối sân khu số 1, lần lượt từng người di chuyển theo chiều ngược kim đồng hồ bắt bóng do 3 người tung bóng theo thứ tự. Khi bắt được quả thứ 1 lại ném bóng trả lại cho người tung để di chuyển bắt tiếp quả 2, 3 và cuối cùng là về đứng cuối hàng dọc (xem Hình 36).

10. Cũng bài tập như trên, nhưng không theo thứ tự tung bóng mà lúc đầu người di chuyển tiến chéo lên bắt bóng của người thứ 2, tiếp là người thứ 1 và cuối cùng là của người thứ 3.



Hình 36

Chú ý: Những sai lầm thường gặp khi di chuyển

- Khi di chuyển chân bước quá cao làm hạn chế tốc độ khi di chuyển.
- Sau khi di chuyển không ổn định tư thế chuẩn bị trước khi thực hiện động tác đánh bóng hoặc vừa di chuyển vừa thực hiện động tác kỹ thuật không đảm bảo được sự chính xác.

III. CÁC BÀI TẬP CHUYỀN BÓNG, ĐỆM BÓNG

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

A. CÁC BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG CÁC YẾU LĨNH

a – Tập hình tay tiếp xúc bóng

1. Hai người đứng đối diện cách nhau 1m, một người làm tư thế chuyền bóng, người kia tung nhẹ bóng vào tay người chuyền để bóng bật ra.

2. Mỗi người 1 bóng tự tung lên cao, rồi để cho bóng rơi vào tay ở tư thế chuyền trên đầu (bài tập có thể sử dụng bóng nhỏ).

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

b – Tập động tác tay

1. Hai người đứng đối diện cách nhau 4-5m, một người cầm bóng ở ngang ngực (ở tư thế tay chuyền

bóng) đẩy bóng về phía người cùng tập, người cùng tập bắt lấy bóng và lại làm động tác như người thứ 1 đẩy bóng trở lại.

2. Một người ngồi trên đất, một người cầm bóng đứng cách 3-4m. Người đứng tung nhẹ bóng cho người ngồi chuyền bóng trả lại (làm 1 số lần) sau đó đổi vị trí cho nhau.

3. Hai người ngồi trên đất cách nhau 3-4m, thực hiện chuyền bóng qua lại cho nhau.

c. Tập động tác chân

1. Người thứ 1 ngồi xổm, 2 tay cầm bóng trong tư thế chuyền bóng ở trước trán, người thứ 2 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 chuyền bóng (tập 6-8 lần) sau đó đổi vị trí cho nhau.

2. Đứng ở tư thế chuyền bóng, hai tay đẩy bóng nhồi 1kg lên trên đầu.

3. Mỗi người 1 quả bóng tự tung lên cao, khi bóng rơi xuống đúng tầm thì chuyền bóng đi.

4. Hai người đứng đối diện cách nhau 3-4m. Người thứ 1 ngồi xổm, người thứ 2 tung bóng cho người thứ 1. Khi bóng đến đúng tầm thì người ngồi xổm nhanh chóng đứng dậy chuyền bóng đi.

d- Tập động tác phối hợp

1. Mỗi người tự mô phỏng (không bóng) toàn bộ động tác kỹ thuật chuyển bóng có sự phối kết hợp lực nhịp nhàng giữa tay thân và chân.

2. Từng người tự mình tung bóng lên cao, sau đó kết hợp lực chuyển bóng liên tục lên cao.

3. Hai người đứng quay mặt vào nhau, một người tung bóng lên cao dựng trên đầu, khi bóng rơi xuống đứng tằm thì chuyển bóng cho người kia, người đối diện bắt lấy bóng và thực hiện như người trước.

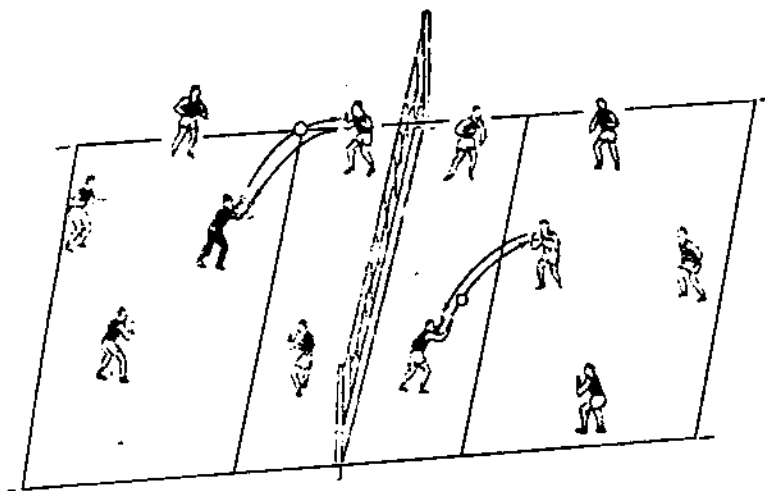
4. Hai người đứng cách nhau 3-4m, từng người tự chuyển bóng thẳng lên trên đầu, sau đó chuyển sang cho người cùng tập. Người cùng tập lại làm động tác như thế và chuyển trả lại cho đồng đội.

5. Hai người thực hiện chuyển bóng liên tục cho nhau, khi chuyển xong ngồi xuống, bóng đến lại nhanh chóng đứng lên chuyển tiếp. Sau khi đã nắm vững được các yếu lĩnh cần thiết và biết vận dụng được 4 mặt trên đây thì có thể bước sang tập luyện chuyển bóng với các dạng kết hợp di chuyển khác nhau.

B. CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH CHUYỂN BÓNG, ĐỆM BÓNG

1. Chuyển bóng cao tay bằng 2 tay ở tư thế trung

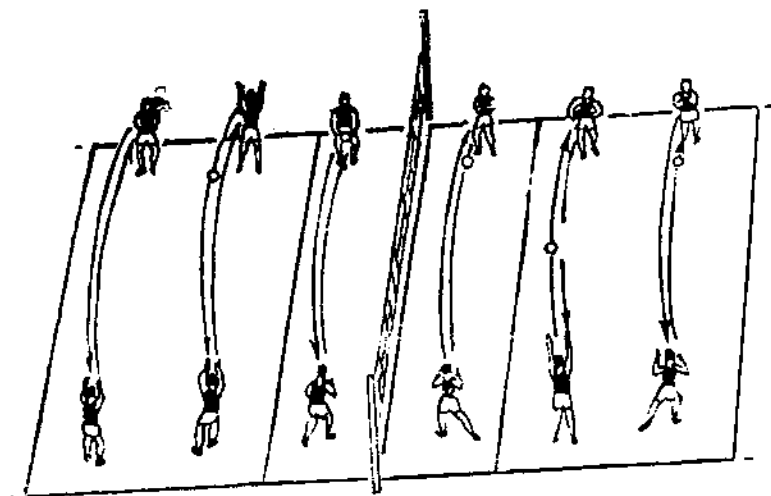
bình (xem Hình 37).



Hình 37

Người tập đứng thành 2 vòng tròn trên 2 bên sân bóng chuyền, cử 1 người đứng giữa vòng (có thể là hướng dẫn viên) lần lượt chuyền bóng cho từng người theo chiều thuận và ngược kim đồng hồ.

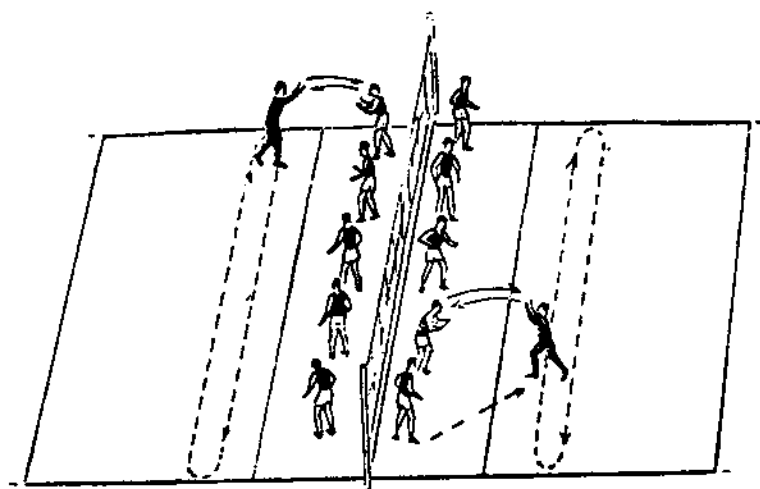
2. Người tập được chia đều nhau, đứng trên đường biên dọc sân quay mặt vào nhau, thực hiện chuyền bóng qua lại cho nhau (xem Hình 38).



Hình 38

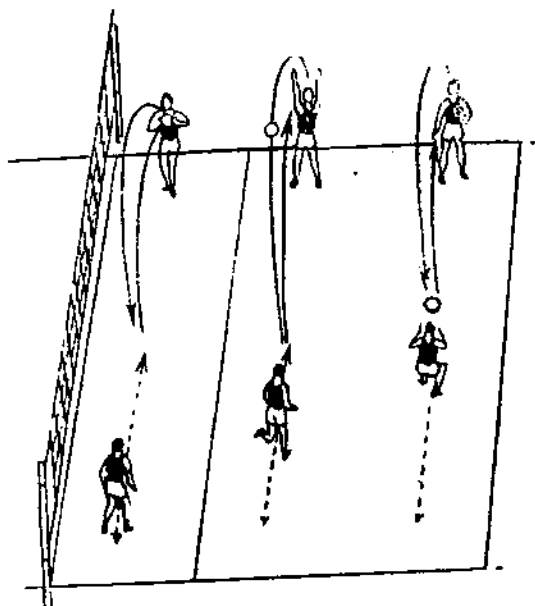
3. Người tập đứng thành hàng ngang lưng quay vào lưới ở mỗi bên sân, hai người đầu của mỗi hàng ra ngoài thực hiện chuyển bóng cao tay vừa chuyển vừa di chuyển đến hết hàng sau đó chuyển quay lại 1 lần nữa và về đứng vào vị trí ban đầu, người thứ 2 lại ra tiếp tục chuyển. Cứ như vậy cho đến hết số người trong hàng (xem Hình 39).

4. Chuyển hoặc đệm bóng ở các tư thế khác nhau. Người tập đứng thành hai hàng ngang (từng đôi một)



Hình 39

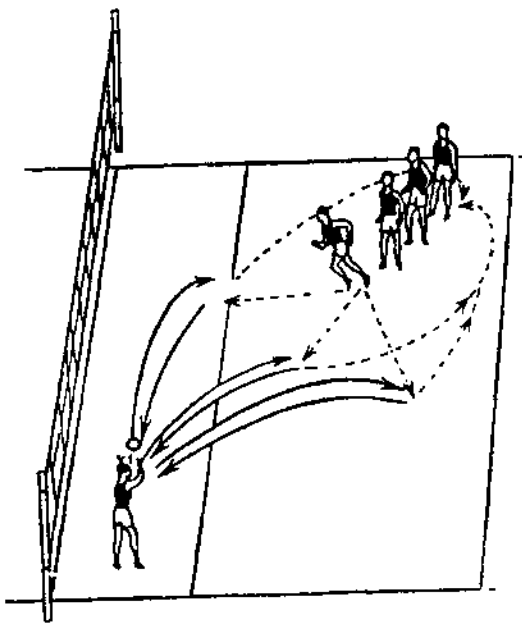
trên hai biên dọc của sân, một bên đứng tại chỗ chuyền bóng cao đến giữa sân, còn bên kia di chuyển đến thực hiện chuyền (hoặc đệm) bóng trả lại. Người này bắt lại bóng và lại tiếp tục chuyền. Còn người vừa chuyền (hoặc đệm bóng) nhanh chóng di chuyển lùi về vị trí ban đầu, và sau đó lại tiến lên đón bóng chuyền tiếp lần thứ 2, 3... sau một thời gian đổi nhiệm vụ cho nhau (xem Hình 40).



Hình 40

5. Chuyển hoặc đệm bóng trong khi di chuyển ở các tư thế khác nhau. Hướng dẫn viên đứng ở khu số 4, các cầu thủ đứng hàng dọc ở khu số 1. Hướng dẫn viên chuyển bóng cho từng người, sao cho từng người sau khi di chuyển có thể đỡ bóng ở các tư thế (thấp, trung bình, bên trái, bên phải) trả lại hướng dẫn viên (xem Hình 41). Mỗi người thực hiện 3 lần, sau đó về đứng cuối hàng.

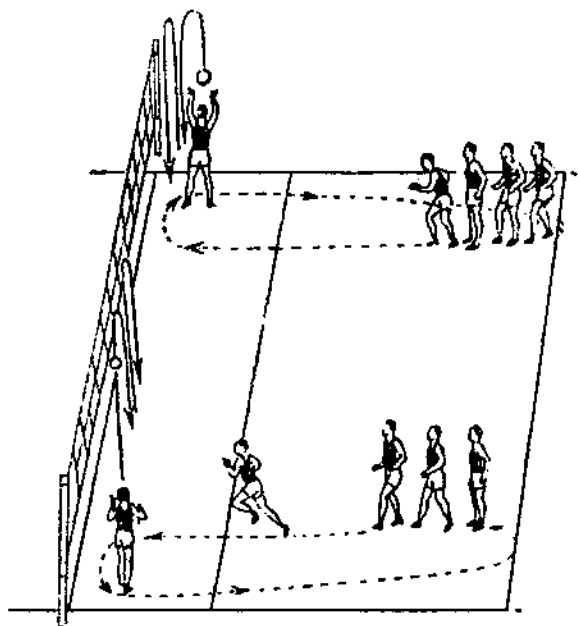
6. Hướng dẫn viên ở khu số 2 và 4. Người tập xếp thành 2 hàng ở khu số 5 và 1 mặt hướng vào lưới.



Hình 41

Hướng dẫn viên đứng ở số 4 và 2 tung bóng lên trên lưới cao từ 3-4m, người tập lần lượt di chuyển nhanh về hướng bóng tung chuyển bóng dựng lên cao, nhưng không để bóng chạm lưới (xem Hình 42).

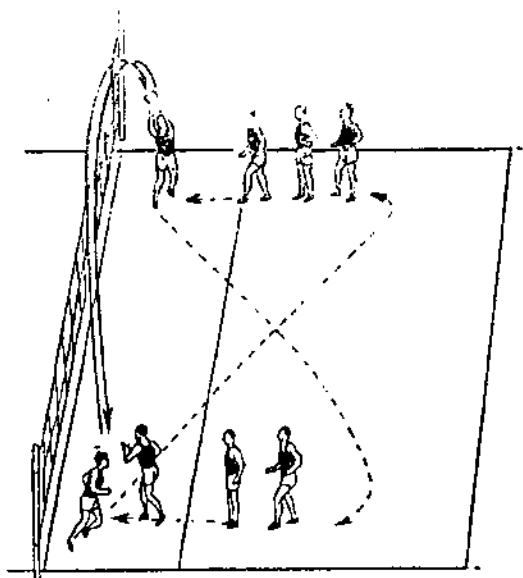
7. Chuyển cao tay dọc theo lưới. Người tập được chia đều xếp thành 2 hàng dọc ở số 4 và số 2. Lần lượt những người đứng đầu các hàng chuyển bóng dọc lưới cho nhau (số 4 chuyển cho số 2 và ngược lại) Sau khi chuyển người của hàng dọc bên này di chuyển về cuối



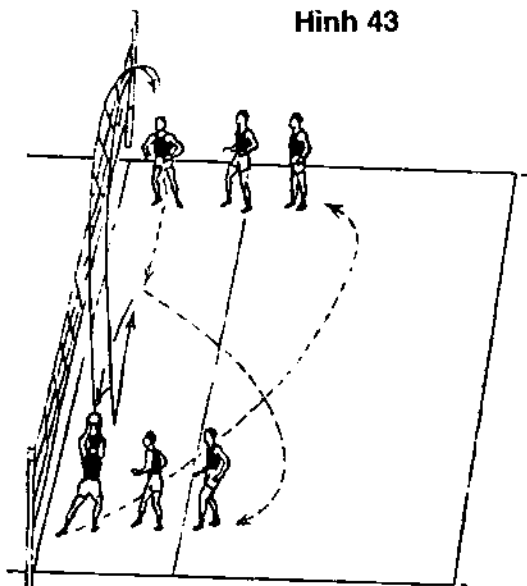
Hình 42

hàng bên kia. Yêu cầu: phải chuyển dọc theo lưới và cách xa lưới từ 1m - 1,5m (xem Hình 43).

8. Tập chuyển bóng dài kết hợp với chuyển ngắn.
 Người tập được xếp thành hai hàng tại khu số 2 và số 4. Người ở khu số 4 chuyển quả thứ nhất dài dọc lưới sang khu số 2, số 2 chuyển trả lại số 4; quả thứ 2 số 4 chuyển ngắn đến khu số 3 để người ở khu số 2 di chuyển nhanh chóng vào khu số 3 chuyển bóng trả lại cho người ở khu số 4 (xem Hình 44).

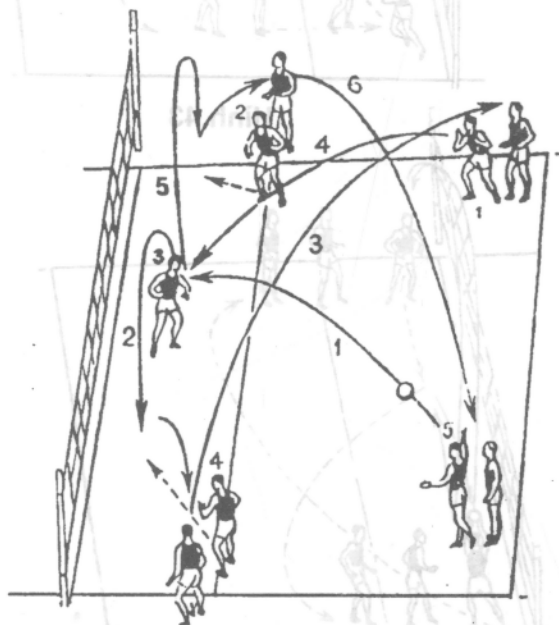


Hình 43



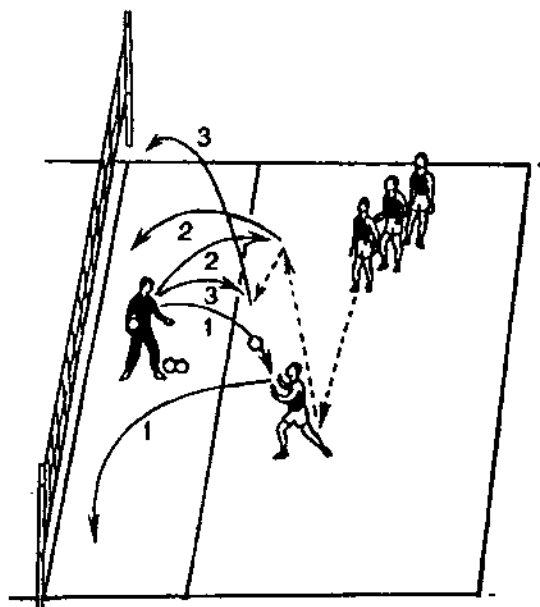
Hình 44

9. Tập chuyền bóng ở các vị trí khác nhau trên sân. Người tập được sắp xếp ở khu số 1, 2, 4 và 5; mỗi khu 2 người và khu số 3 là 1 người. Bắt đầu là cầu thủ số 5 chuyền một cho số 3; số 3 chuyền hai cho số 4; số 4 chạy lấy đà nhảy lên bắt bóng tung cho cầu thủ sau mình, cầu thủ này chuyền bóng chéo sân cho số 1; số 1 chuyền trả cho số 3; số 3 xoay người chuyền cho số 2, số 2 nhảy lên bắt bóng sau đó đưa cho cầu thủ sau mình và cầu thủ này lại chuyền chéo sân cho số 5 - và bài tập lại bắt đầu lần thứ 2 (xem Hình 45).



Hình 45

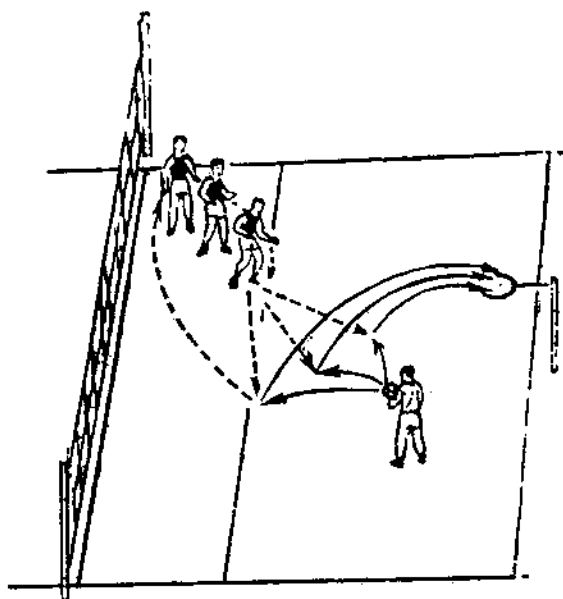
10. Tập chuyển bóng vào khu số 2, 3 và 4 từ các vị trí khác nhau. Hướng dẫn viên đứng ở số 3. Người tập xếp thành hàng dọc chéo ở khu số 1. Hướng dẫn viên tung liên tục 3 quả bóng ở ba vị trí khác nhau để cầu thủ di chuyển tới thực hiện chuyển bóng liên tục 3 quả vào 3 vị trí số 2, 3, 4 với tầm cao và đường vòng cung quy định trước (xem Hình 46).



Hình 46

11. Tập chuyển bóng chuẩn bằng 2 tay cao bóng. Đội hình tập luyện được xếp sắp như hình 47. Hướng

dẫn viên tung bóng vào giữa sân ở các phía khác nhau. Lần lượt từng người di chuyển vào đón đường bóng tung và thực hiện chuyển bóng chuẩn vào vòng tròn treo trên cao (xem Hình 47).

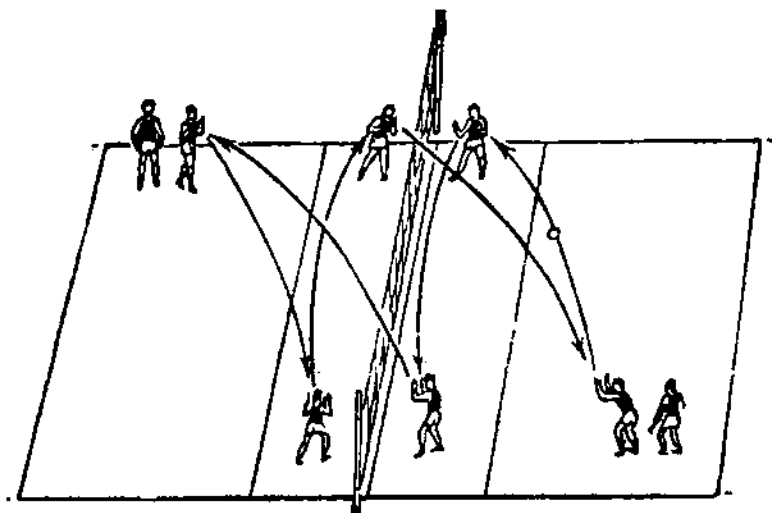


Hình 47

12. Chuyển bóng dài chuẩn chéo qua lưới. Đội hình tập luyện được bố trí như hình 48: 1 người ở số 2, 1 người ở số 4 và 2 người ở số 5.

Bóng từ số 5 chuyển chéo cho số 2; số 2 chuyển dọc lưới cho số 4; số 4 chuyển qua lưới chéo sang số 5 sân đối diện; số 5 chuyển chéo cho số 2 sân mình; số 2

chuyển dọc lưới cho số 4; và số 4 lại chuyển qua lưới chéo sang số 5 sân đối diện. Cứ như vậy tập 1 vài lần thì chuyển nội dung (xem Hình 48).

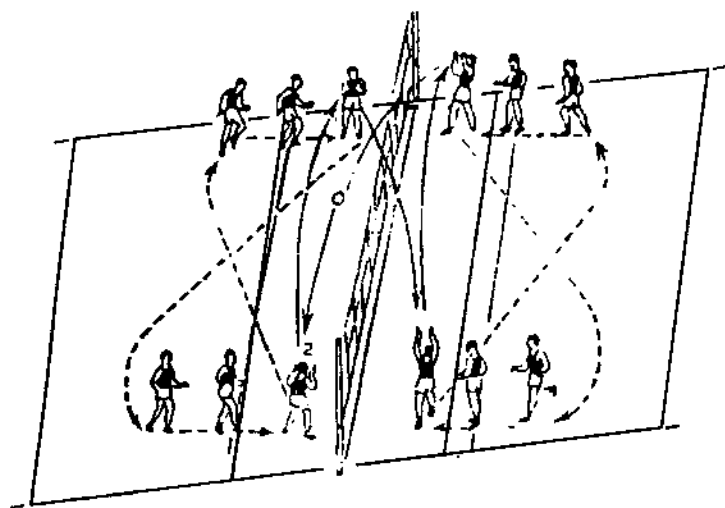


Hình 48

13. Cũng như bài 12 . Nhưng người tập được bố trí theo các hàng dọc ở số 2 và số 4 mỗi bên sân.

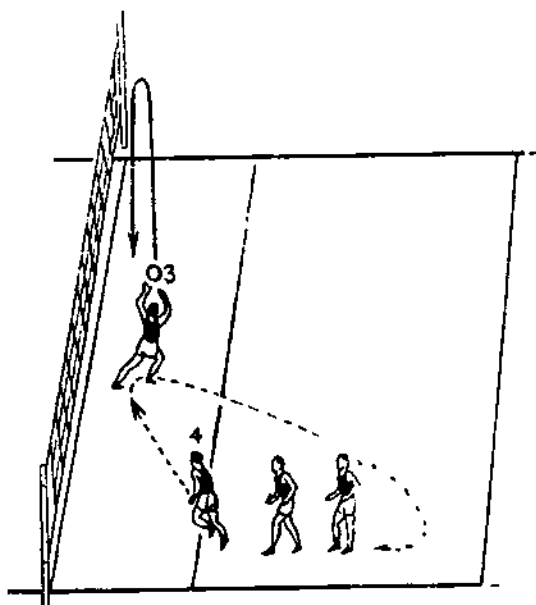
Bắt đầu số 2 bên sân này chuyển qua lưới chéo sang số 2 sân đối diện; số 2 sân đối diện chuyển cho số 4 bên mình và số 4 lại chuyển qua lưới chéo sang số 4 sân đối diện. Tất cả những người đã thực hiện chuyển xong đều di chuyển về đứng cuối hàng dọc đối diện và

người thứ 2 lại tiếp tục thực hiện như người thứ nhất đã làm (xem hình 49).



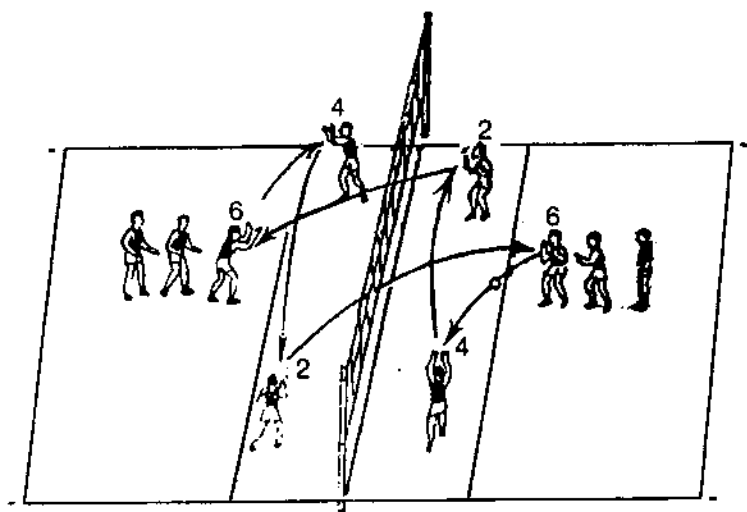
Hình 49

14. Chuyển dụng bóng ở số 3. Một người ở khu số 3 quay lưng về số 4. Ban đầu cầu thủ số 3 cầm bóng chuyển dụng bóng lên cao trên đầu, sau đó di chuyển nhanh về cuối hàng dọc, còn người ở đầu hàng dọc thì nhanh chóng di chuyển vào khu số 3 đón đường bóng của người vừa chuyển, tiếp tục chuyển dụng trên đầu và lại di chuyển về cuối hàng. Cứ như thế, tiếp tục cho đến hết hàng. Tránh để bóng rơi xuống đất (xem Hình 50).



Hình 50

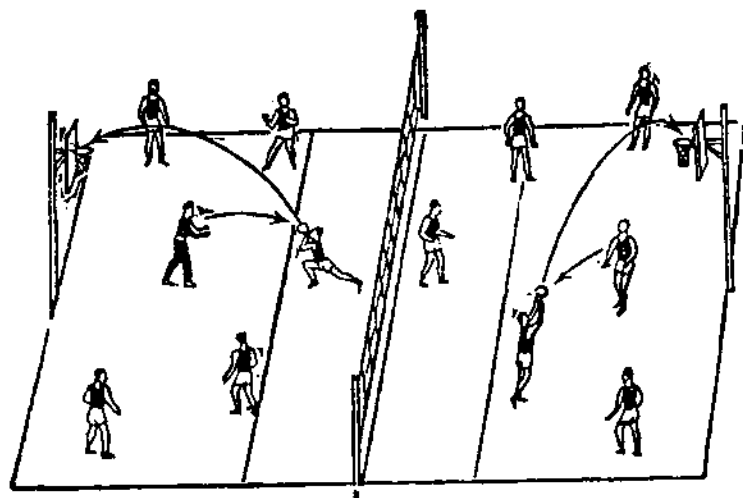
15. Chuyển bóng, đệm bóng chuẩn vào các vị trí trên sân. Hai bên sân, ở số 2 và 4 mỗi bên đứng 1 người, số còn lại đứng thành 1 hàng dọc tại khu số 6. Bắt đầu người số 6 đứng đầu hàng chuyển cho số 4; số 4 chuyển cho số 2; số 2 chuyển hoặc đệm bóng qua lưới sang số 6 sân đối diện, số 6 chuyển cho số 4 sân mình; số 4 lại chuyển cho số 2 và số 2 lại chuyển qua lưới sang số 6 sân bên kia. Cứ như vậy thực hiện từ 10-12 phút. Yêu cầu: Thay đổi giữa chuyển cao tay với đệm bóng thấp tay và tránh để bóng rơi (xem Hình 51).



Hình 51

16. Chuyển bóng cao tay chuẩn vào vòng tròn bóng rổ ở các vị trí khác nhau. Hai bên sân xếp thành 2 vòng tròn, ở giữa vòng tròn là 1 người chuyền tốt. Người ở giữa vòng tròn chuyền bóng lần lượt cho từng người quanh vòng tròn, mỗi người ở các vị trí khác nhau trên vòng tròn khi nhận được đường chuyền bóng phải bằng mọi cách chuyền cao tay vào vòng rổ đặt ở trên cao giữa đường biên ngang mỗi bên sân (xem Hình 52).

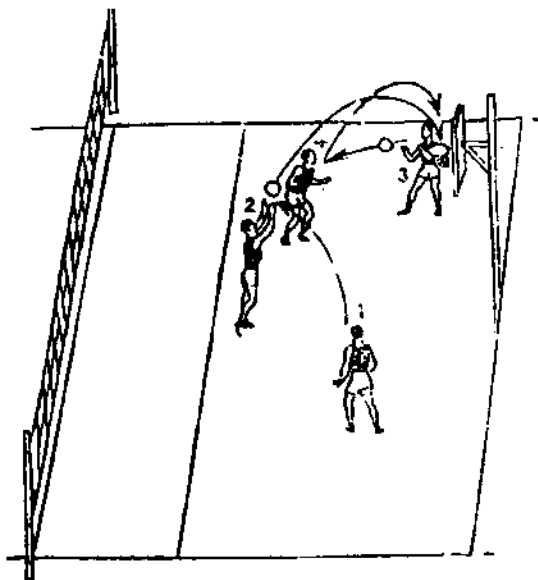
Chú ý bên cạnh người đứng giữa phải có đủ bóng hoặc phải bố trí người phục vụ bóng khi tập.



Hình 52

17. Cũng có thể thực hiện chuyển chuẩn như bài 16. Nhưng ở đây 1 người chuyển 2 quả liên tục vào rổ, quả thứ nhất do người đứng ở khu số 5 chuyển cho để chuyển cao tay vào rổ và quả thứ 2 do người đứng dưới vòng rổ đập nhẹ ở tầm thấp để người này chuyển ở tư thế thấp (đệm bóng) vào rổ (xem Hình 53).

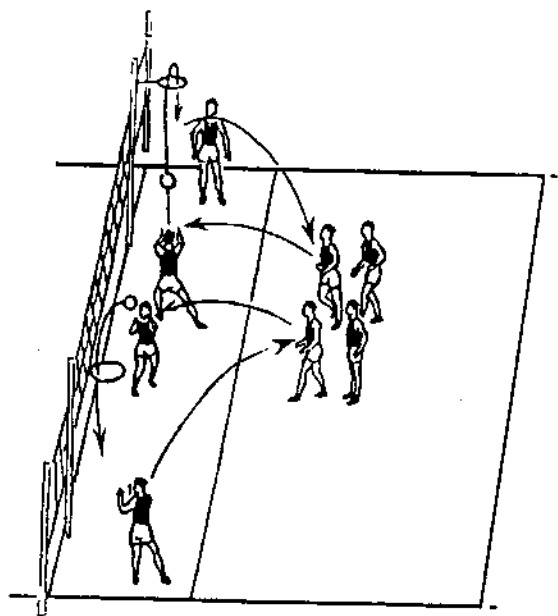
Chú ý: Khi quả 1 vừa chuyển đi, thì quả hai phải đánh ngay.



Hình 53

18. Chuyển hai ở số 3 vào vòng tròn treo trên lưới ở số 2 và 4. Đội hình được xếp theo hình 54. Người ở số 6 đệm hoặc chuyển cho người đứng ở khu số 3, người này lúc đầu chuyển bóng trước mặt sao cho bóng rơi vào vòng tròn ở số 2 và 4 sau đó có thể quay người lại và chuyển lật sau đầu cũng rơi vào vòng tròn như trên (xem Hình 54).

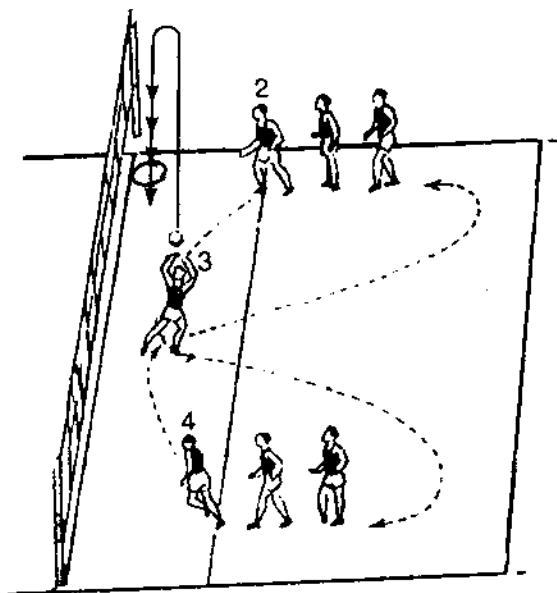
19. Từng người chuyển chuẩn sau đầu từ số 3 vào số 2. Đội hình được xếp thành hai hàng dọc ở số 2 và 4, một người đứng ở số 3. Mỗi người trong hàng đều cầm



Hình 54

1 bóng, lúc đầu người đứng đầu tiên ở khu số 4, trước mặt số 3 chuyền cho số 3; số 3 chuyền sau đầu vào vòng tròn trên lưới ở số 2, sau đó di chuyển về cuối hàng người vừa chuyền bóng cho mình; còn người vừa chuyền bóng cho số 3 thì vào số 3 làm người chuyền. Cứ như vậy lần lượt luân phiên một người ở hàng này, một người ở hàng kia (xem Hình 55).

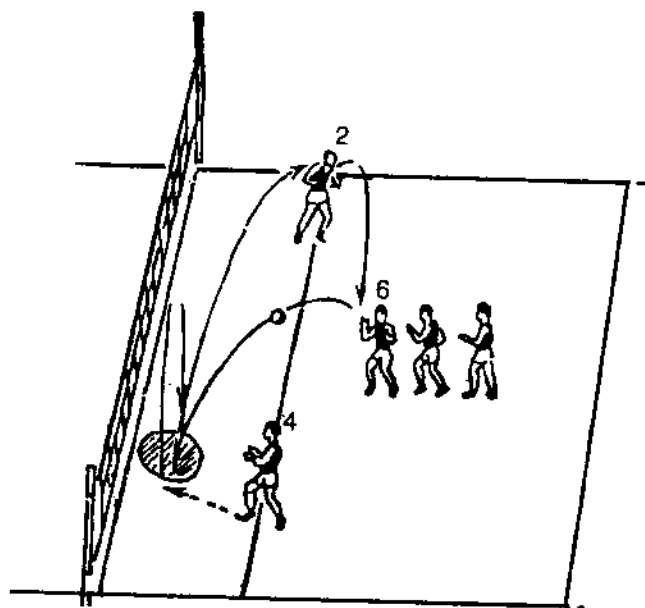
20. Chuyền chuẩn từ khu số 6 lên khu số 4. Xếp hàng dọc ở khu số 6; ở số 2 trên vạch 3m bố trí 1 người



Hình 55

phục vụ và ở khu số 4 phía có vòng tròn 1 người.

Người số 2 chuyển cho người đầu tiên ở khu số 6. người này có nhiệm vụ chuyển điều chỉnh chuẩn bóng từ dưới vạch 3m vào vòng tròn có đường kính từ 80 - 100cm ở khu số 4 (bóng có thể đập được); sau đó người phục vụ số 4 di chuyển lên bắt bóng chuyển cho số 2. Người đầu hàng sau khi chuyển sẽ về cuối hàng. Sau một vài đợt sẽ đổi vị trí cho người phục vụ (xem Hình 56).



Hình 56

*** Chú ý: Những sai lầm thường mắc khi tập luyện chuyền và đệm bóng**

- Khi chuyền bóng hai bàn tay tiếp xúc bóng quá thấp (ngang vai trở xuống) hoặc điểm tiếp xúc quá xa người làm ảnh hưởng đến lực chuyền bóng.

- Khi chuyền hai bàn tay thẳng, cứng, các ngón tay khép chặt, hai ngón tay cái chia ra trước làm ảnh hưởng đến sự chính xác và rất dễ gây nên chấn thương các khớp ngón tay.

- Hai chân và thân người thẳng (không đúng tư thế) trước khi tay tiếp xúc với bóng làm ảnh hưởng đến sự phối hợp lực một cách nhịp nhàng, không tận dụng triệt để được lực phối hợp của toàn thân khi chuyển bóng.

Khi đệm bóng, hai cánh tay dễ lệch (tay cao tay thấp) không tạo được mặt phẳng của cẳng tay, nhất là khi thực hiện đỡ bóng ở bên phải hoặc bên trái làm ảnh hưởng đến độ chuẩn xác khi đưa bóng đi.

- Khi đệm bóng người cúi quá thấp về trước, khuỷu tay gập khi tiếp xúc bóng làm cho bóng dễ bật ra phía sau hoặc bật theo hướng không xác định.

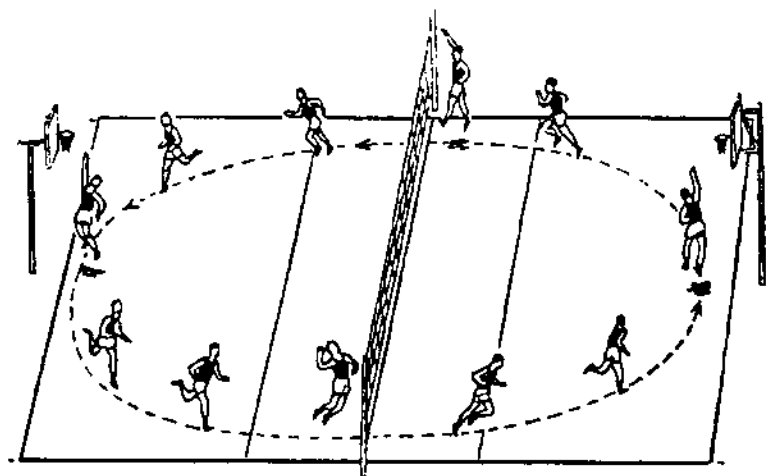
- Khi đệm bóng không phối hợp được lực của toàn thân; cánh tay chuyển động đánh bóng quá nhanh, mạnh, không chủ động được sự dùng lực ở từng tình huống cụ thể.

IV. CÁC BÀI TẬP ĐẠP BÓNG

1. Mô phỏng động tác đập bóng chính diện

Người tập đứng thành một hàng dọc, khi có tín hiệu từng người chạy di chuyển theo một vòng tròn quanh sân. Khi gần đến lưới và bóng rổ thì lần lượt từng người

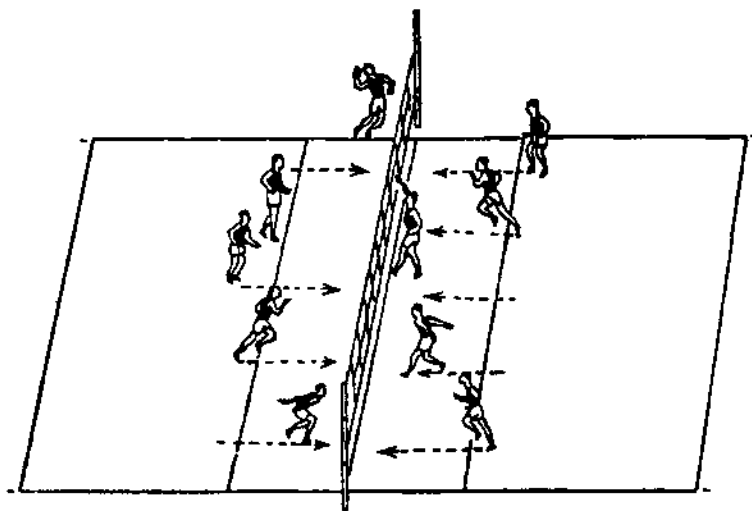
lấy đà 1 bước bật nhảy làm động tác mô phỏng đập bóng (xem Hình 57).



Hình 57

2. Mô phỏng đập bóng hoặc bật nhảy ném bóng qua lưới.

Người tập đứng thành 2 hàng ngang trên vạch 3m mỗi bên sân mặt hướng lưới. Sau khi nghe tín hiệu, từng người thực hiện 2 bước đà bật nhảy lên cao mô phỏng động tác đập bóng chính diện. Tập một vài lần, sau đó có thể là bật lên ném bóng ten nít sang sân bên kia (xem Hình 58).



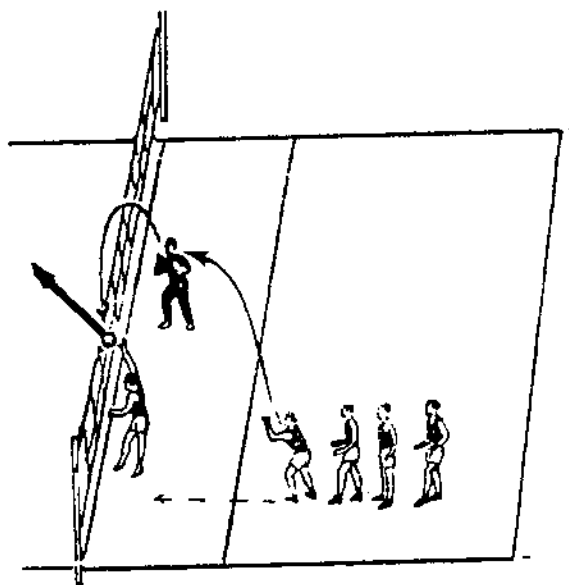
Hình 58

3. Đập chính diện ở số 4

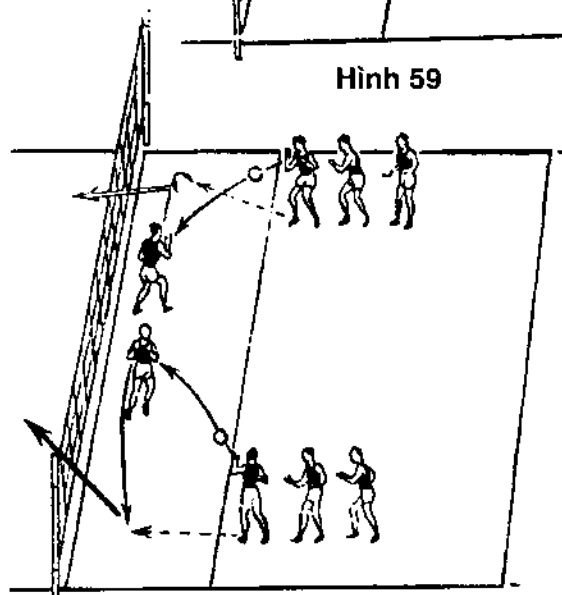
Toàn tổ xếp thành hàng dọc ở khu số 4 (dưới vạch 3m); 1 người đứng ở số 3 chuyền bóng. Từng người lần lượt chuyền bóng cho số 3; số 3 chuyền hai vào số 4 và cầu thủ vừa chuyền bóng cho số 3 thực hiện động tác đập bóng. Ban đầu chỉ yêu cầu đập theo hướng chính diện chỉ cần qua lưới, không yêu cầu mạnh (xem Hình 59).

4. Đập bóng ở số 2 và số 4

Cũng bố trí như bài tập 3, nhưng đồng thời tập luyện ở cả 2 vị trí, số 2 và 4 (xem Hình 60).

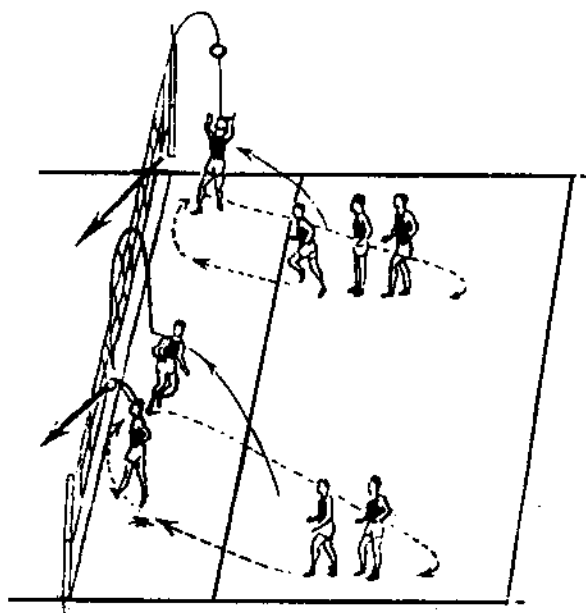


Hình 59



Hình 60

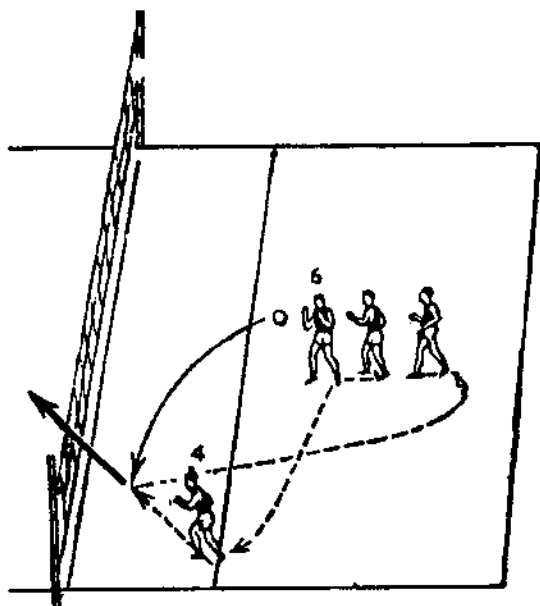
5. Cũng thực hiện bài tập như trên, nhưng ở đây yêu cầu người chuyền hai phải chuyền bóng gần người chuyền để cầu thủ đập bóng (xem Hình 61). Sau khi đập bóng xong, người đập chuyển sang chuyền, còn người chuyền di chuyển về cuối hàng.



Hình 61

6. Đập bóng từ quả chuyền bước một của cầu thủ số 6. Người tập đứng thành 1 hàng dọc ở số 6, mỗi người cầm 1 bóng, ở số 4 lúc đầu bố trí 1 người đứng sẵn sàng đập bóng.

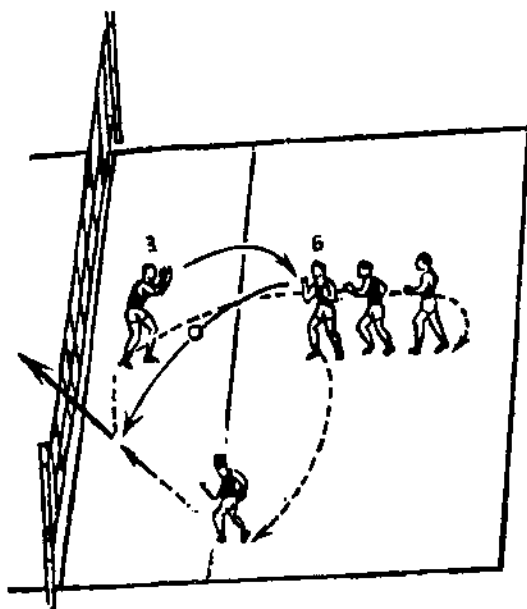
Cầu thủ đứng đầu hàng dọc số 6 tự mình tung bóng rồi chuyển điều chỉnh lên cho số 4 đập ngay sau khi chạy lấy đà 1 bước. Số 4 đập xong di chuyển về cuối hàng, còn người chuyển di chuyển ra vị trí số 4 chuẩn bị đập bóng của người thứ 2 hàng dọc chuyển tới (xem Hình 62).



Hình 62

7. Cũng tập luyện như bài tập 6, nhưng ở đây không phải cầu thủ tự chuyển bóng bước một mà do cầu thủ ở số 3 chuyển một cho số 6 và số 6 chuyển hai lên khu

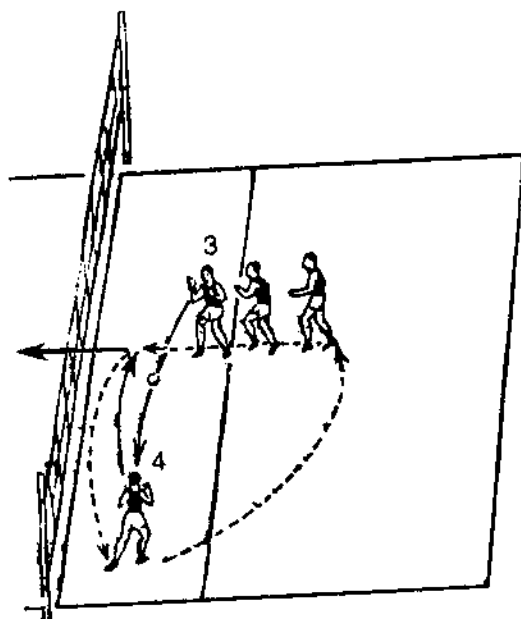
số 4 để đập (xem Hình 63). Sau khi đập, di chuyển vào thay cho số 3, số 3 về cuối hàng; người vừa chuyển hai lên đập bóng.



Hình 63

8. Đập bóng ở vị trí số 3. Người tập xếp thành một hàng dọc giữa sân, mặt quay vào lưới. Ở vị trí số 4 cử 1 người chuyển hai. Người đầu hàng dọc chuyển bóng cho số 4; số 4 chuyển ở tầm bóng trung bình vào khu số 3. Cầu thủ đầu hàng dọc thực hiện chạy đà bật nhảy đập bóng, sau đó về thay vị trí cho người chuyển hai,

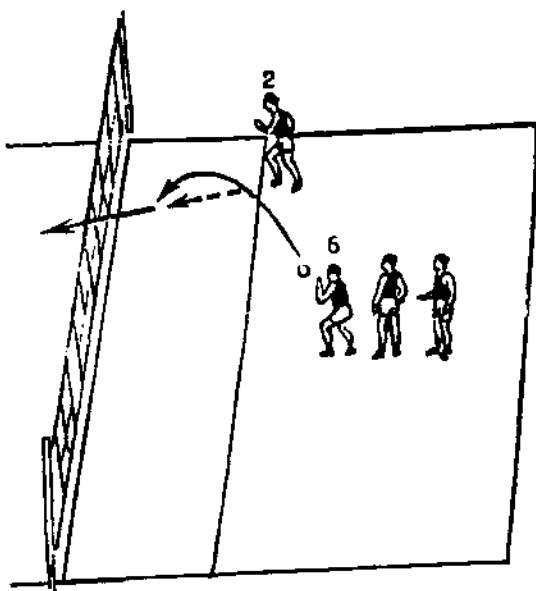
người chuyển hai di chuyển về cuối hàng dọc. Cứ như vậy tập khoảng 10 - 15 phút sẽ đổi sang kỹ thuật khác (xem Hình 64).



Hình 64

9. Đập ở vị trí số 2

Đội hình được bố trí như bài tập 6, nhưng đập bóng ở số 2. Người đầu hàng dọc tự tung bóng rồi chuyển một điều chỉnh từ số 6 lên số 2 để cầu thủ này đập bóng 1 chuyển (xem Hình 65).

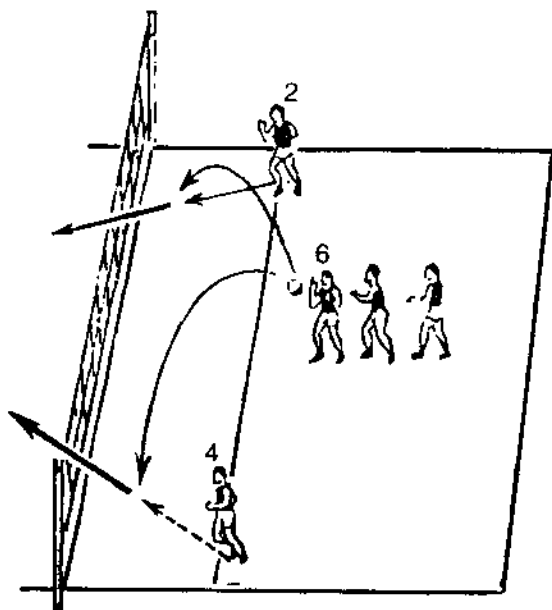


Hình 65

10. Đập bóng một chuyền ở số 2 hoặc 4 không biết trước.

Ở khu số 2 và 4, mỗi vị trí một người đập bóng, số còn lại xếp thành hàng dọc tại khu số 6. Người đầu hàng dọc chuyền bóng lên trên đầu, sau đó có thể chuyền bóng cao về khu số 4 hoặc 2 tùy ý. Cầu thủ ở hai vị trí này phải sẵn sàng đón đập được quả chuyền đến mà không bị bất ngờ. Người nào đập bóng xong thì

về cuối hàng dọc, còn người chuyển một vào thay vị trí đập bóng (xem Hình 66).

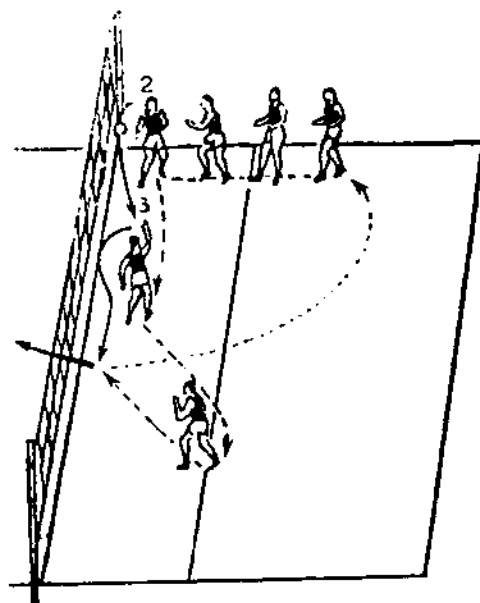


Hình 66

11. Đập bóng bằng quả chuyền sau đầu ở số 3.

Xếp thành hàng dọc ở số 2, một người chuyền hai đứng ở vị trí số 3 hơi lệch về vị trí số 2; một người đứng trên vạch 3m ở số 3 hơi chếch sang số 4 làm nhiệm vụ đập bóng. Bóng được người đầu hàng ở số 2 chuyền cho người chuyền hai, người này thực hiện chuyền hai lật sau đầu để cầu thủ số 3 di chuyển nhanh

vào đập ở tầm trung bình. Sau đó đổi vị trí: người chuyển 1 vào chuyển hai, người chuyển hai sang đập bóng và người đập bóng về cuối hàng (xem Hình 67).

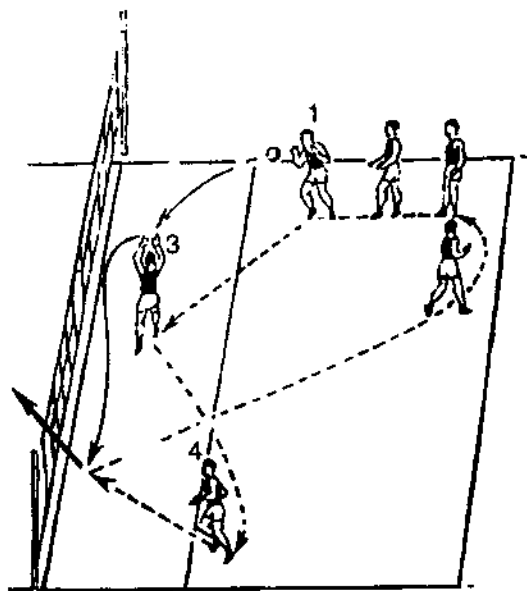


Hình 67

12. Đập bóng ở vị trí số 4 bằng quả chuyển lật sau đầu từ số 3.

Đội hình được bố trí như bài tập 11. Nhưng ở đây người chuyển một ở khu số 1 (dưới vạch 3m); người

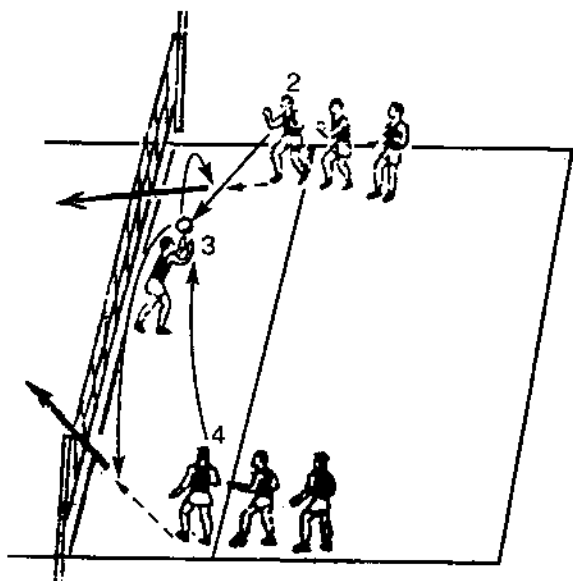
chuyền hai ở số 3 và người đập ở số 4 (xem Hình 68).



Hình 68

13. Đập bóng ở khu số 2 hoặc 4 do người chuyền hai số 3 chuyền.

Xếp thành hai hàng dọc ở khu số 2 và số 4; ở số 3 có 1 người chuyền hai. Lần lượt từng người đứng đầu của 2 hàng dọc chuyền bóng cho người ở số 3. Người số 3 có thể chuyền trước mặt hoặc chuyền lật sau đầu để một trong hai người này thực hiện đập bóng (xem Hình 69)

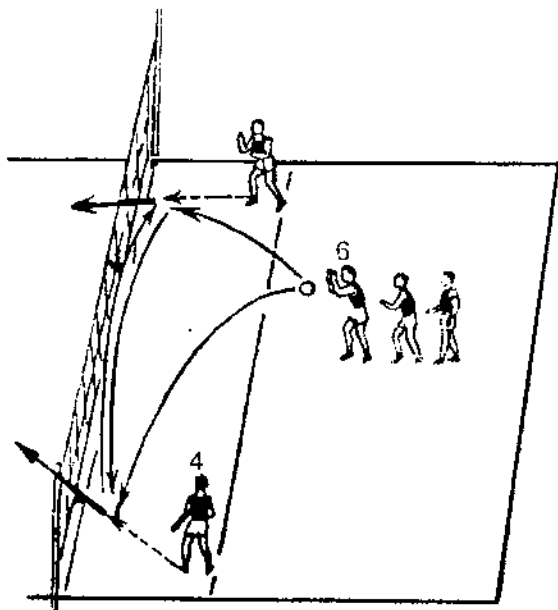


Hình 69

14. Đập bóng lao ở số 2 và số 4

Xếp đội hình thành hàng dọc ở số 6, hai người đập bóng ở số 2 và số 4. Số 6 chuyển bóng vào khu số 2; người ở vị trí số 2 di chuyển lên nhưng không đập mà chuyển dài sang số 4 để người ở số 4 đập (và ngược lại) (xem Hình 70).

15. Đập bóng ở số 2 từ quả chuyển hai lao ở tầm trung bình của cầu thủ số 4,

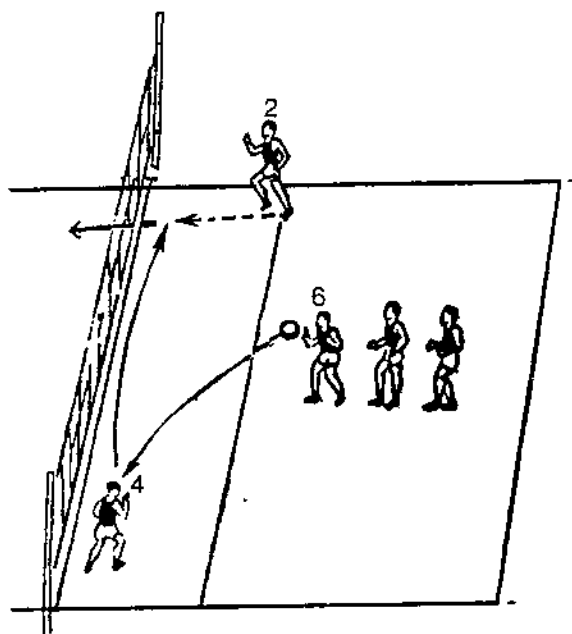


Hình 70

Đội hình được bố trí như hình 71. Số 6 chuyển cho số 4, số 4 chuyển lao sang số 2; số hai nhanh chóng đón bóng để đập ở tầm thấp (xem Hình 71).

16. Đập lao ngắn số 3, lao dài số 2.

Đội hình được bố trí như hình 72. Số 6 chuyển bóng cho người chuyền hai ở khu số 4; người chuyền hai có thể chuyền lao ngắn vào số 3 hoặc lao dài sang số 2. Hai người đập đều phải thực hiện bật lên để đập bóng; còn bóng vào vị trí nào thì người ở đó sẽ đập. Sau 1 lần



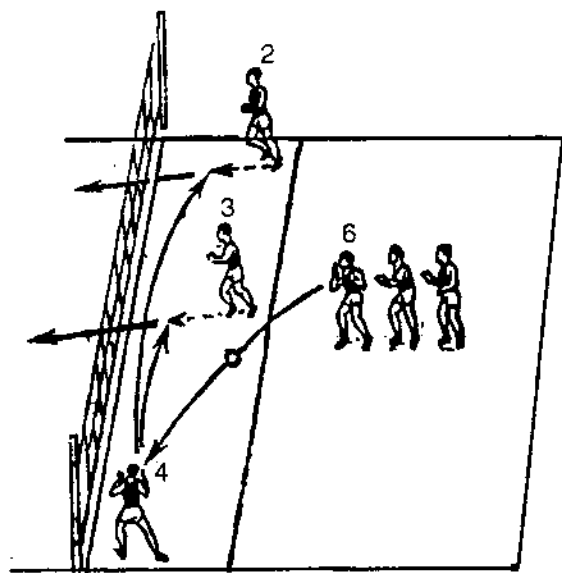
Hình 71

đập bóng thì đổi vị trí số 6 lên thay số 4; số 4 vào số 3; số 3 thay số 2 và số 2 về cuối hàng (xem Hình 72).

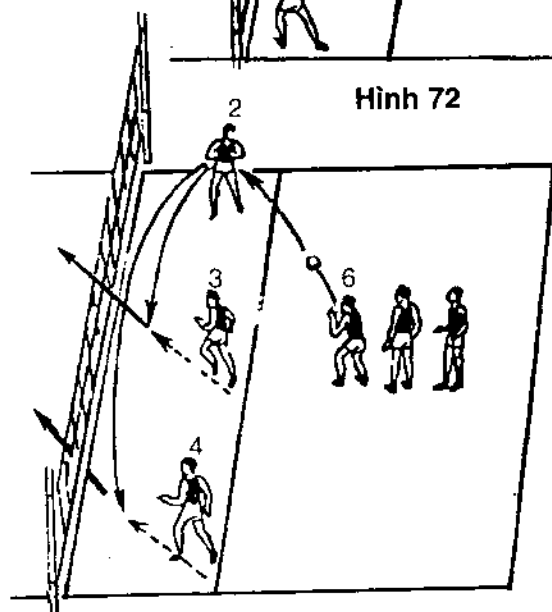
17. Đập lao ngắn số 3 hoặc lao dài số 4.

Thực hiện bài tập như bài 16. Nhưng theo chiều ngược lại (xem Hình 73).

18. Đập xoay thân dọc biên ở số 2 và chính diện ở số 4.

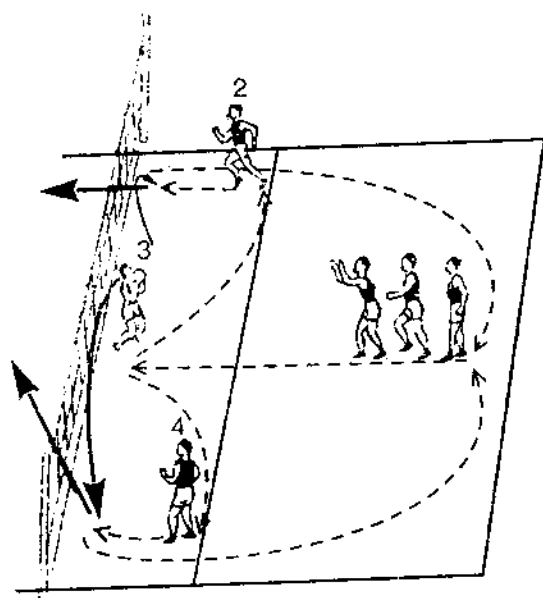


Hình 72



Hình 73

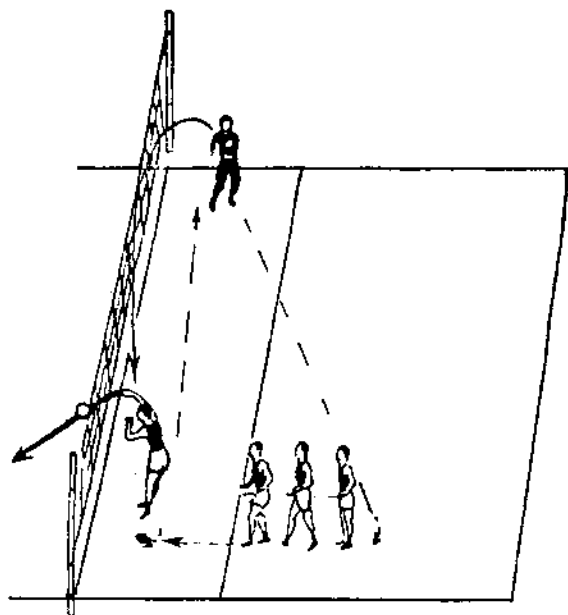
Đội hình tập luyện được bố trí như ở hình 74. Khi người đầu hàng ở khu số 6 chuyển bước một cho số 3; số 3 nếu chuyển sang số hai thì đường bóng cao hơi thu để cầu thủ này bật nhảy đập quay thân theo hướng dọc biên đối phương. Còn nếu chuyển về số 4 thì đường chuyển phải ở tầm trung bình để cầu thủ này đập bóng chính diện. Sau đó đổi vị trí như trong hình (xem Hình 74).



Hình 74

19. Đập bóng số 4 quay tay từ đường chuyển lao ở khu số 2.

Đội hình được sắp xếp như trong hình 75. Người đứng ở số 2 sau khi chuyền bóng dừng trên đầu thì chuyền lao trung bình về số 4 để cầu thủ đầu hàng chạy đà bật nhảy đập bóng quay tay sang trái. Sau đó di chuyển về thay vị trí người chuyền hai; người chuyền hai về cuối hàng dọc (xem Hình 75).

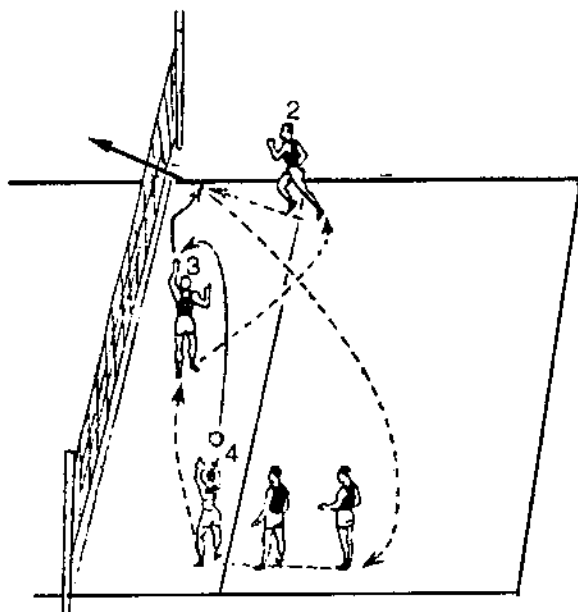


Hình 75

20. Đập bóng bật tay chấn ở số 2 từ quả chuyền lật sau đầu ở số 3.

Đội hình tập luyện được bố trí như ở hình 76. Cầu thủ số 4 chuyền bóng cho số 3, số 3 thực hiện chuyền

lật sau đầu vào khu số 2 để cầu thủ này bật nhảy đập bóng quay tay sang phải bật tay chấn của đối phương. Sau khi đập sẽ thực hiện đổi vị trí tập luyện như trong hình (xem Hình 76).

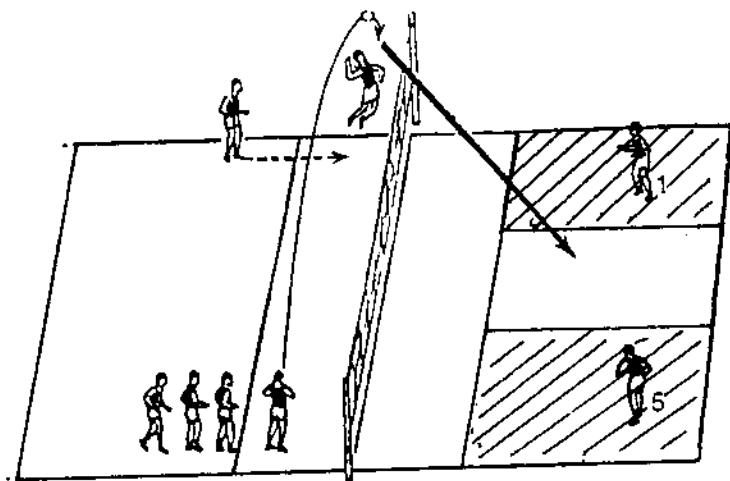


Hình 76

21. Đập bóng số 4 vào số 6 sân đối phương từ đường chuyền gần biên của số 2.

Đội hình tập luyện được bố trí như ở hình 77. Người đứng đầu hàng dọc bên khu số 2, chuyền bóng cao gần

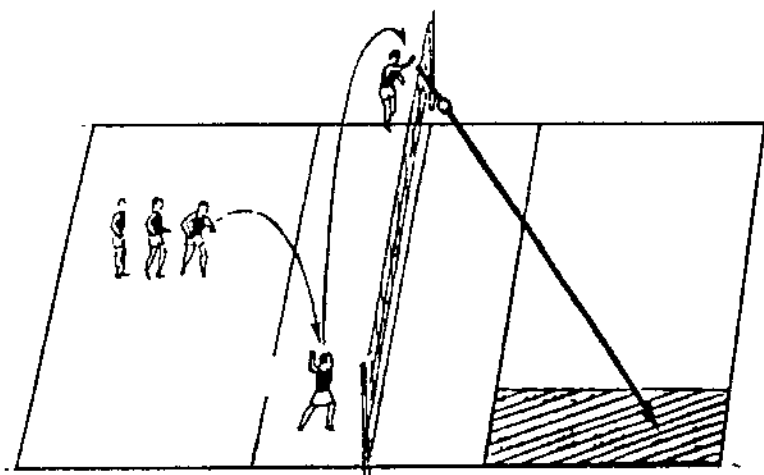
biên sang khu số 4 để cầu thủ này bật cao đập bóng vào khu vực trống số 6 bên sân đối diện (xem Hình 77).



Hình 77

22. Đập bóng gần biên từ số 4 vào khu số 5 sân đối diện.

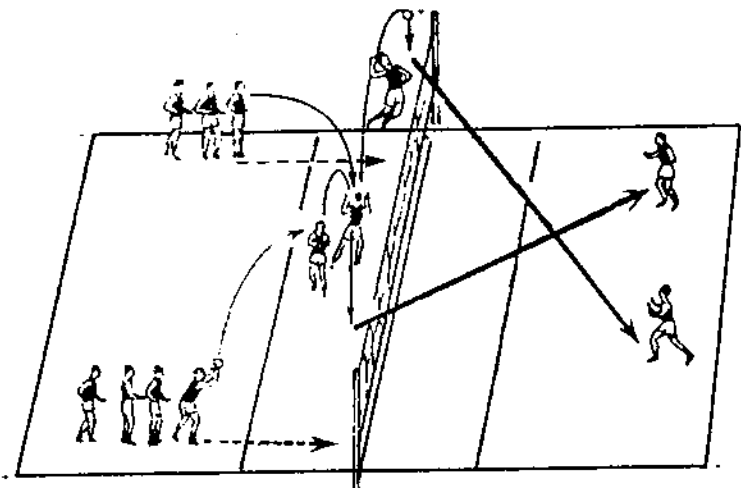
Đội hình được bố trí như hình 78. Cầu thủ ở số 6 chuyển bóng cho số 2, sau đó di chuyển sang số 4 để đập; số 2 chuyển gần biên sang số 4 để cầu thủ này đập vào khu số 5 sân đối phương (xem Hình 78).



Hình 78

23. Đạp giãn biên ở số 4, đập nhanh ở số 3 vào khu số 1 và số 6 sân đối phương.

Đội hình bố trí như hình 77. Khi ở hàng dọc khu số 5 chuyển cho người chuyển hai ở số 3, thì người này chuyển cao giãn biên để cầu thủ đầu hàng thực hiện bật cao đập chuẩn vào khu số 6 sân đối diện. Còn nếu người ở hàng số 1 chuyển cho số 3 thì người này có thể đập bình thường ở số 2 hoặc di chuyển nhanh vào đập nhanh ở số 3 sang số 1 sân đối phương (xem Hình 79).

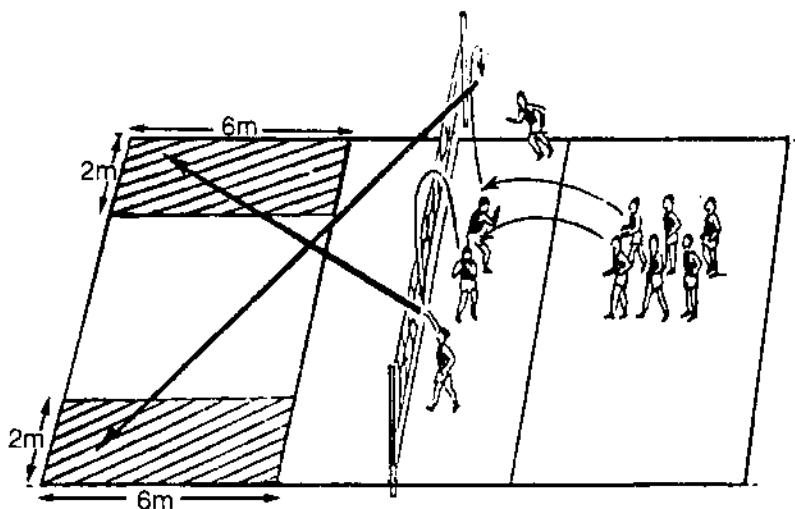


Hình 79

Hoặc cũng có thể đập chuẩn dọc biên vào khu vực 6x2m ở vị trí số 2 và số 4 (xem Hình 80).

*** *Chú ý những sai lầm thường mắc trong khi tập luyện đập bóng:***

- Chạy đà quá sớm thường phải dừng lại trước khi đập nhảy làm mất tác dụng của chạy đà.
- Người khi đập nhảy lao về trước, dễ bị xô vào lưới.
- Tầm đánh bóng không chính xác, thường tiếp xúc bóng quá ngửa về sau đầu làm hạn chế đến lực đập bóng.



Hình 80

- Khi rơi xuống bằng một chân hoặc hai chân, không có sự khuyê gối giảm xung làm ảnh hưởng đến việc chuẩn bị cho thực hiện động tác tiếp sau. Đặc biệt có thể gây chấn thương cho khớp gối.

V. CÁC BÀI TẬP PHỐI HỢP CHIẾN THUẬT

Sự thành công của một trận đấu bóng chuyền, không chỉ đòi hỏi từng cầu thủ trong đội có thể lực tốt kỹ thuật hoàn thiện mà còn phụ thuộc rất lớn vào sự

phối hợp nhịp nhàng và chính xác giữa các cầu thủ trên sân. Vì vậy để công tác huấn luyện đạt hiệu quả, nhất thiết phải có sự huấn luyện thông qua các bài tập phối hợp các kỹ thuật đã được tập luyện và những ý đồ chiến thuật của đội một cách thuần thục. Có như vậy trong thi đấu các cầu thủ mới tự tin và làm chủ bản thân trong những tình huống căng thẳng, quyết giành thắng lợi. Sau đây là một số dạng bài tập phối hợp thường được áp dụng trong quá trình thi đấu mà mỗi cầu thủ cần phải nắm vững.

Phương pháp tập luyện

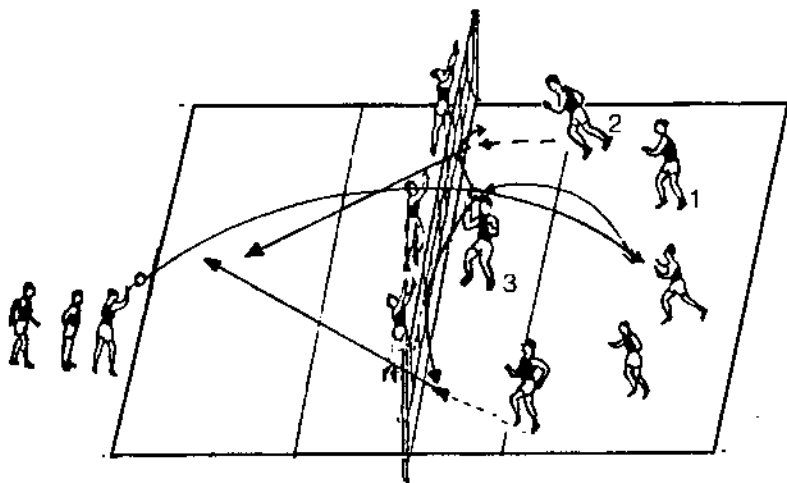
Mỗi một lần tập sử dụng 6 cầu thủ, đứng ở các vị trí trên sân. Số còn lại là người phục vụ tập luyện, những người này vừa làm nhiệm vụ vừa tập luyện phát bóng ở vị trí phát bóng sân đối diện. Người hướng dẫn theo dõi và đưa ra yêu cầu. 6 cầu thủ tập luyện, cứ sau một pha bóng lại thực hiện xoay vòng đổi vị trí, khoảng 10-15 phút sẽ thay dần các cầu thủ đang phục vụ vào tập, các cầu thủ đã tập ra phục vụ.

Bài tập 1

Yêu cầu: Tập phối hợp tấn công giữa số 5 hoặc 6 bước 1, số 3 chuyển 2, số 2 và 4 đập bóng.

Cách tiến hành:

Phát bóng vào số 5 hoặc 6 cuối sân bằng các kỹ thuật phát bóng khác nhau. Số 5 hoặc 6 bắt bước 1 lên vị trí số 3. Số 3 làm nhiệm vụ chuyển hai với tầm bóng cao trung bình để số 4 hoặc số 2 đập bóng chính diện (xem Hình 81).



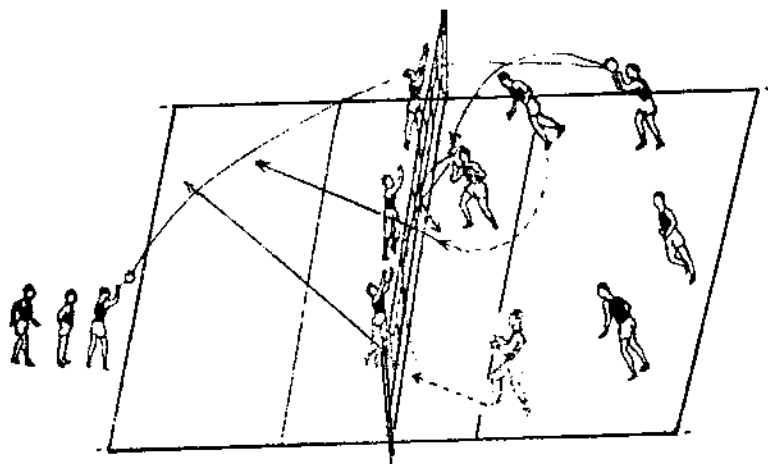
Hình 81

Bài tập 2

Yêu cầu: Người phát bóng, phát chuẩn vào khu vực giữa số 6 và số 1 trên sân. Số 1 hoặc 6 làm nhiệm vụ chuyển một lên khu vực giữa số 2 và 3. Số 4 và 2 thực hiện đập bóng.

Cách tiến hành:

Sau khi đối phương (người phục vụ) phát bóng, số 3 di chuyển vào giữa khu số 3 và 2 mặt hướng về số 4; số 6 chuyển một. Số 3 lúc này có thể chuyển dụng (trước mặt) ở số 3 để số 2 di chuyển vòng vào đập, hoặc chuyển cao sang số 4 để cầu thủ này đập bóng. Bên sân đối diện bố trí 3 cầu thủ làm nhiệm vụ chắn bóng (nhưng chỉ được chắn 1), người chắn bóng ở vị trí nào chắn ở vị trí đó (xem Hình 82).



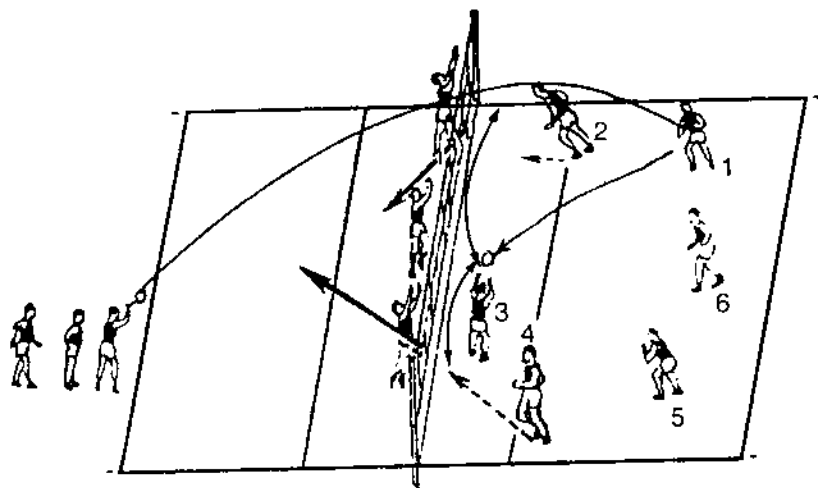
Hình 82

Bài tập 3

Yêu cầu: Số 3 chuyển hai ở khu vực giữa số 3 và 4 (mặt hướng về số 2); số 4 đập bóng vào khu số 5, số 2 đập bóng vào khu số 1, có 3 người chắn ở sân đối diện. Phát bóng tập trung vào khu số 1.

Cách tiến hành:

Bằng mọi cách số 1 phải đưa được bóng lên vị trí của số 3, số 3 có thể chuyển dụng sau đầu cho số 4 đập sang khu số 5, hoặc chuyển dài sang số 2 đập chéo vào khu số 1 (xem Hình 83).



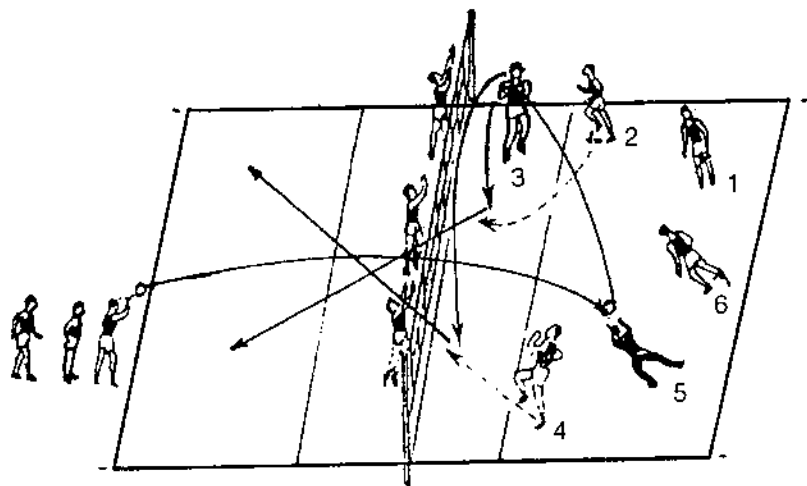
Hình 83

Bài tập 4

Yêu cầu: Phát bóng chuẩn vào số 5, số 3 chuyển hai ở vị trí số 2. Số 2 đập ở số 3 và số 4 đập giãn biên.

Cách tiến hành:

Số 5 bắt bước một lên khu số 2. Lúc này số 3 đã từ vị trí của mình di chuyển ra vị trí số 2 sẵn sàng làm nhiệm vụ. Số 3 có thể chuyển dọc lưới sang khu số 4 để số 4 đập vào khu số 5 hoặc chuyển ở tầm trung bình vào số 3 cho số 2 di chuyển vào đập (số 4 cố gắng đập vào số 6, 1, số 2 cố gắng đập vào khu số 1) sang sân đối diện (xem Hình 84).



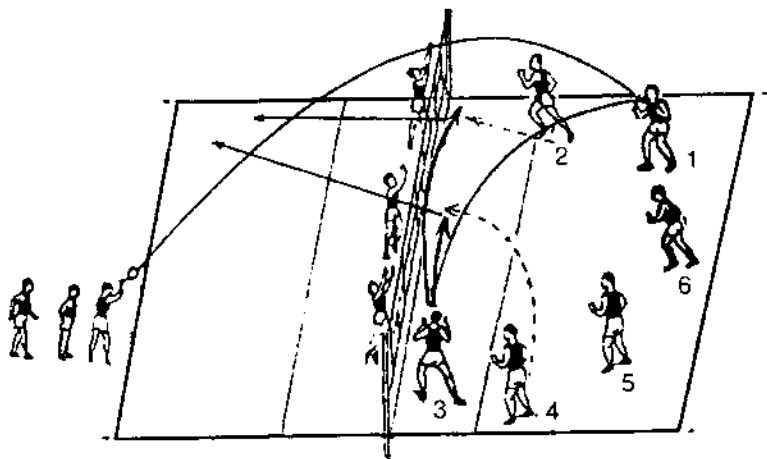
Hình 84

Bài tập 5

Yêu cầu: Phát bóng vào số 1 hoặc 6, số 3 chuyển hai ở khu số 4. Số 4 đập ở số 3 vào khu số 5 đối diện, hoặc số 2 đập quay tay dọc biên vào số 5.

Cách tiến hành:

Số 1 hoặc 6 bắt bước 1 vào khu số 4. Số 3 có thể chuyển hai vào khu số 3 cho số 4 di chuyển vào đập hoặc vào khu số 2 để cầu thủ số 2 đập, nhưng cả 2 cầu thủ này đều phải đập bóng chuẩn vào khu số 5 sân đối diện (xem Hình 85). Cố gắng không để bóng chặn lại.



Hình 85

Bài tập 6

Yêu cầu: Phối hợp giữa người chuyển 2 ở hàng sau (số 1) đan lên và 3 cầu thủ hàng trên làm nhiệm vụ tấn công. Có 3 cầu thủ chắn bóng ở 3 vị trí sân đối diện. Phát bóng vào giữa vị trí của số 5 và 6. Tất cả các đường tấn công đều phải tập trung vào khu số 1 sân đối diện.

Cách tiến hành:

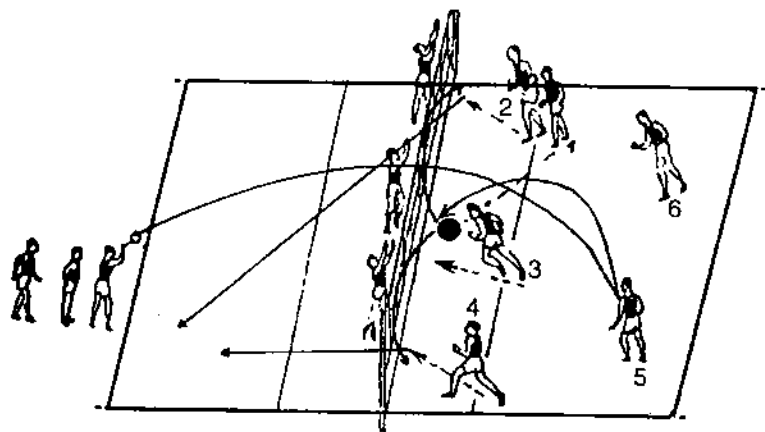
Bóng được phát vào khu số 5, số 5 chuyển một lên khu vực số 3 cho số 1 di chuyển lên chuyển hai. Số 1 lúc này có thể chuyển sau đầu cho số 2 đập và cũng có thể chuyển ở tầm trung bình cho số 4 đập. Số 3 làm nhiệm vụ bật nhảy nhưng không đập bóng. Cố gắng tấn công hiệu quả chuẩn xác và tránh được sự chắn của 3 cầu thủ đối phương (xem Hình 86).

Bài tập 7

Yêu cầu: Phát bóng vào vị trí của số 5 hoặc 6. Số 3 và 4 đập bóng, số 2 nghi binh. Bóng đập vào khu số 6 sân đối diện.

Cách tiến hành:

Bóng phát vào số 6, Số 6 bắt bước một lên khu số 3 cho số 1 di chuyển lên chuyển bóng. Số 1 có thể

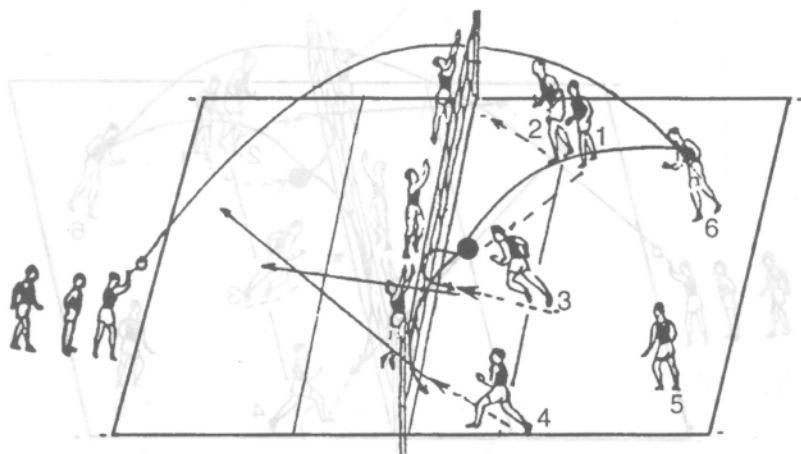


Hình 86

chuyển hai ở tầm cao hoặc trung bình cho số 4 đập vào số 6 sân đối diện, hoặc phối hợp với số 3 thực hiện chuyển thấp đập nhanh vào số 6 sân đối diện. Những cầu thủ chắn cần phán đoán để chắn được quả đập nhanh (xem Hình 87).

Bài tập 8

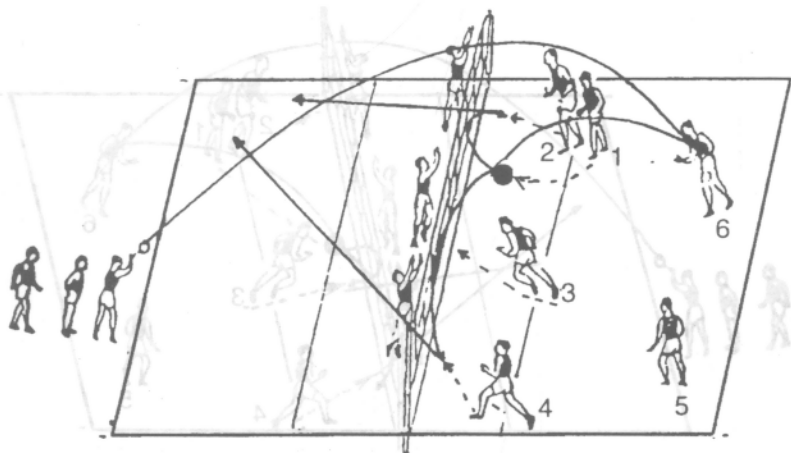
Yêu cầu: Phát bóng vào khu số 1 và 6. Số 1 di chuyển lên giữa khu 2 và 3 chuyển hai. Số 2 và 4 đập bóng, số 3 nghỉ bình.



Hình 87

Cách tiến hành:

Bóng phát vào khu số 1; số 6 di chuyển ra khu số 1 chuyển một lên giữa khu 2 và 3 cho người chuyển hai. Người chuyển hai (số 1) có thể chuyển dụng ngay sau đầu để số 2 đập quay tay vào khu số 5, hoặc chuyển lao sang số 4 để người này đập bóng cũng vào khu số 5, số 3 làm nhiệm vụ nghi binh (xem Hình 88).



Hình 88

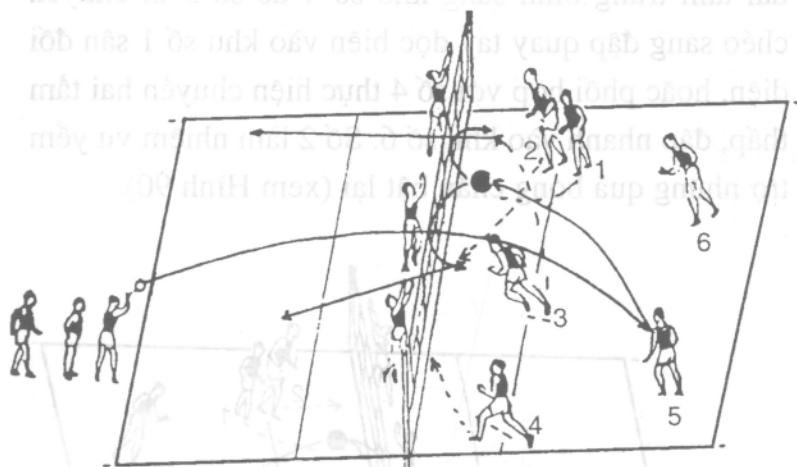
Bài tập 9

Yêu cầu: Phát bóng vào khu số 5. Số 1 di chuyển lên giữa khu 2 và 3 chuyển hai. Số 2 và số 3 thực hiện đổi vị trí cho nhau để đập bóng. Số 4 làm nhiệm vụ nghi binh các cầu thủ chắn bóng ở sân đối diện.

Cách tiến hành:

Bóng phát vào khu số 5, số 5 bằng mọi cách di chuyển để đưa bóng chính xác lên vị trí người chuyền

hai. Người chuyên hai có thể chuyền bóng tầm trung bình sau đầu cho số 3 di chuyển chéo sang đập quay tay vào khu số 5 hoặc chuyền vào số 3 cho số 2 di chuyển chéo vào đập sang khu số 6 sân đối diện. Số 4 có thể làm nghi binh, có thể làm nhiệm vụ yểm trợ (xem Hình 89).



Hình 89

Bài tập 10

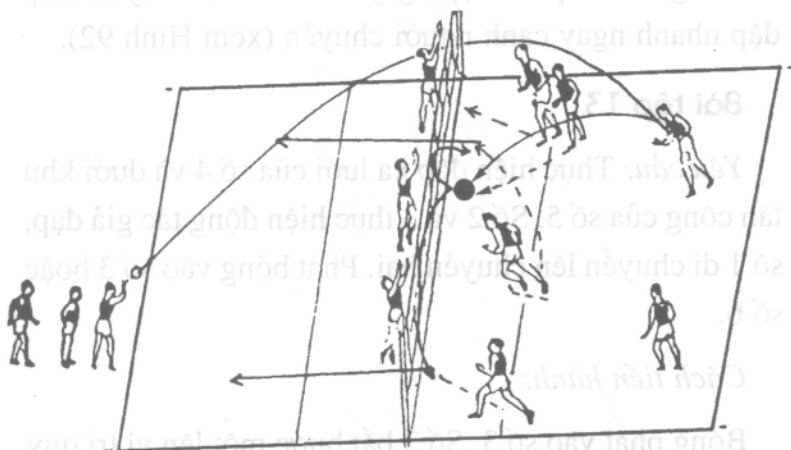
Yêu cầu: Phối hợp di chuyển chéo đập bóng giữa số 4 và số 3. Số 1 di chuyển lên vị trí giữa số 3 và 2

Bài tập 11

Yêu cầu: Phối hợp giữa người chuyền hai với số 3 và 4 đập bóng. Số 2 giả đập. Số 1 di chuyển lên chuyền hai. Phát bóng vào giữa khu số 6 và số 1.

Cách tiến hành:

Bóng phát vào khu số 6, số 6 bắt bước một lên khu vực chuyền hai đã quy định. Người chuyền hai có thể chuyền cao sau đầu sang khu số 4 cho số 4 đập chính diện hoặc quay tay và cũng có thể chuyền dưng bóng ở tầm trung bình trước mặt gần người để số 3 di chuyển vòng vào đập bóng sang khu số 5. Số 2 cũng đồng thời bật nhảy giả đập cùng lúc (xem Hình 91).



Hình 91

Bài tập 12

Yêu cầu: Phối hợp di chuyển đập bóng giữa 3 cầu thủ hàng trên (2, 3, 4). Số 1 di chuyển lên làm nhiệm vụ chuyển hai. Phát bóng vào khu vực giữa số 5 và 6.

Cách tiến hành:

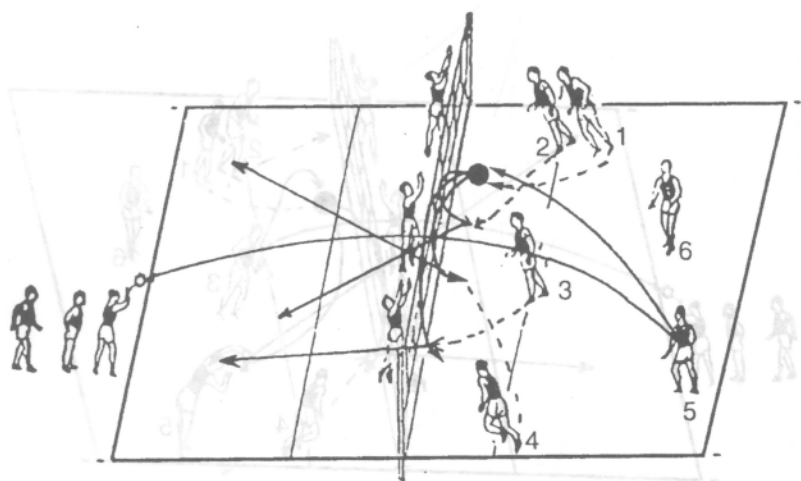
Bóng phát vào số 5; số 5 bắt bước 1 lên khu vực chuyển hai đã quy định, lúc này người chuyển hai có thể chuyển dài tầm cao sang khu số 4 cho số 3 di chuyển ra đập bóng quay tay dọc biên sang khu số 1, hoặc chuyển tầm trung bình vào khu số 3 hơi sang số 4 để số 4 di chuyển vào đập chính diện sang khu số 5, và cũng có thể phối hợp ngay với số 3 để chuyển thấp đập nhanh ngay cạnh người chuyển (xem Hình 92).

Bài tập 13

Yêu cầu: Thực hiện đập xa lưới của số 4 và dưới khu tấn công của số 5. Số 2 và 3 thực hiện động tác giả đập, số 1 di chuyển lên chuyển hai. Phát bóng vào số 3 hoặc số 6.

Cách tiến hành:

Bóng phát vào số 3, Số 3 bắt bước một lên vị trí quy định cho người chuyển hai. Người chuyển hai có thể

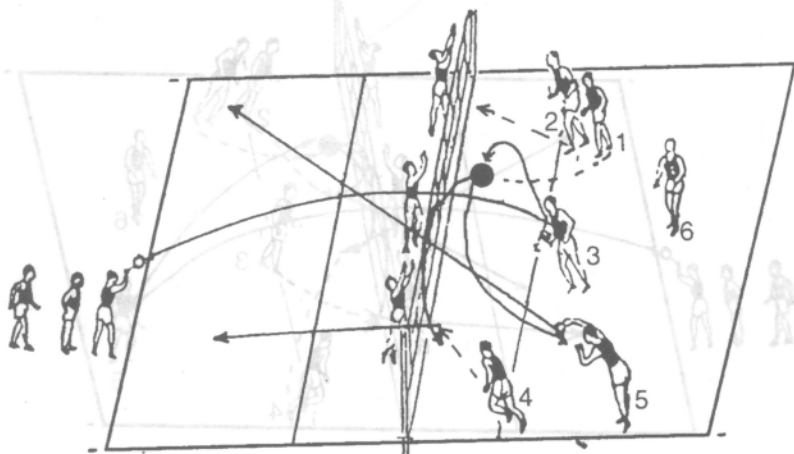


Hình 92

chuyền xa lưới cho số 4 đập dọc biên sang khu số 1, hoặc chuyền cao trên đường 3m để số 5 từ dưới bật nhảy đập bóng sang khu số 5 sân đối phương. Số 2 và 3 làm động tác giả đánh lừa chắn bóng (xem Hình 93).

Bài tập 14

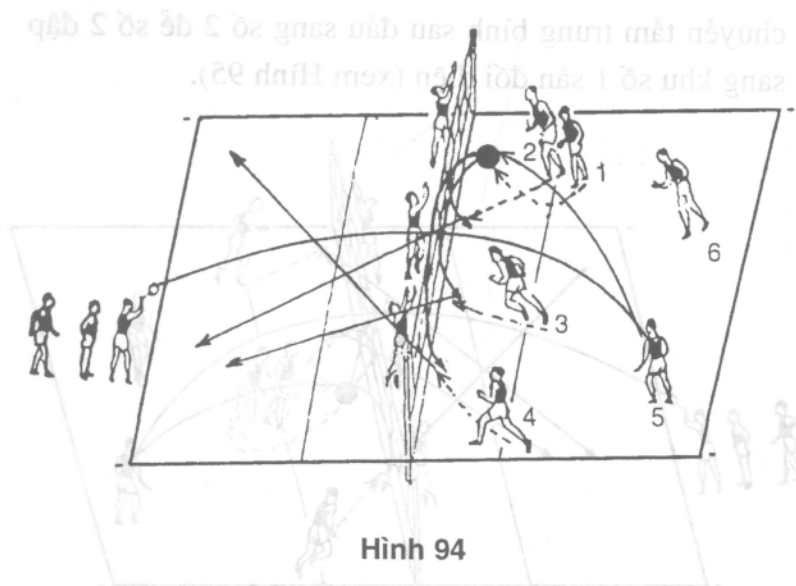
Yêu cầu: Số 1 di chuyển lên chuyền hai ở vị trí số 2. Số 2, 3 và 4 phối hợp di chuyển đập bóng. Phát bóng vào khu vực giữa số 4 và 5.



Hình 93

Cách tiến hành:

Bóng phát vào số 5; số 5 bắt bước một, chuyển lên khu số 2; số 1 làm nhiệm vụ chuyển hai lúc này có thể chuyển nhanh trước mặt cho số 2 đập nhanh, hoặc chuyển trung bình vào giữa cho số 3 đập sang khu số 4 và cũng có thể chuyển tầm trung bình giãn biên cho số 4 đập bóng sang khu số 5 (xem Hình 94).



Hình 94

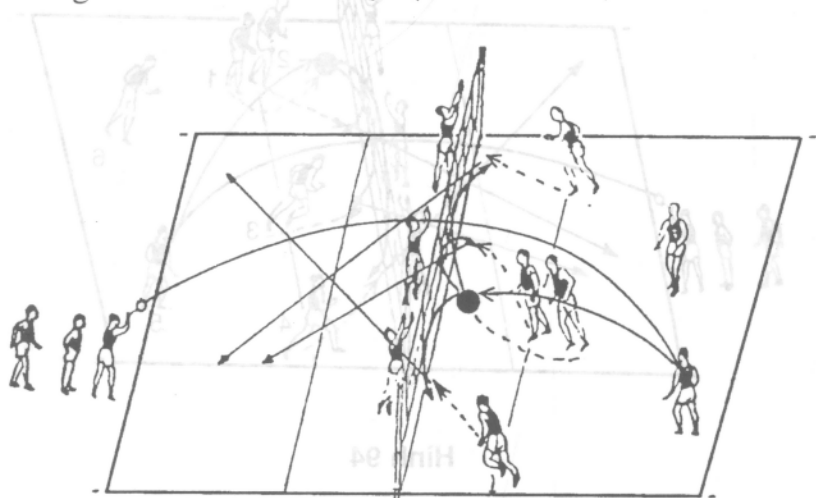
Bài tập 15

Yêu cầu: Phối hợp di chuyển đập bóng giữa 3 cầu thủ hàng trên. Số 6 di chuyển lên vị trí số 3 chuyền hai. Phát bóng vào cuối sân khu vực số 5.

Cách tiến hành:

Bóng phát vào số 5; Số 5 bắt bước một chuyền lên khu số 3 cho số 6 chuyền hai. Số 6 lúc này có thể chuyền trước mặt sang khu số 4 cho số 4 đập bóng chính diện sang khu số 5, hoặc chuyền dưng tầm thấp sau đầu cho số 3 đập sang khu số 1 và cũng có thể

chuyển tầm trung bình sau đầu sang số 2 để số 2 đập sang khu số 1 sân đối diện (xem Hình 95).



Hình 95

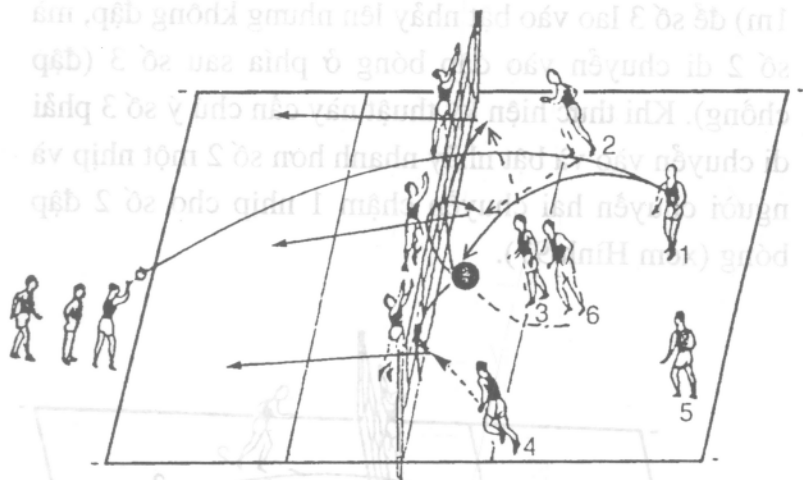
Bài tập 16

Yêu cầu: Phối hợp di chuyển đập bóng của 3 cầu thủ hàng trên (2, 3, 4). Số 6 di chuyển lên khu số 3 chuyên hai. Phát bóng vào khu số 1 hoặc số 6.

Cách tiến hành:

Bóng phát vào số 1; Số 1 bắt bước một chuyển lên khu số 3 cho số 6 chuyên hai. Người chuyển hai lúc này có thể chuyển sau đầu ở tầm cao vào khu số 4 cho

số 4 đập quay tay sang khu số 1, hoặc chuyển dừng bóng ngay trước mặt cách khoảng 1m để số 2 di chuyển chéo vào đập bóng sang số 1 hoặc 6, và cũng có thể chuyển giãn biên vào khu số 2 để số 3 di chuyển chéo với số 2 đập bóng (xem Hình 96).



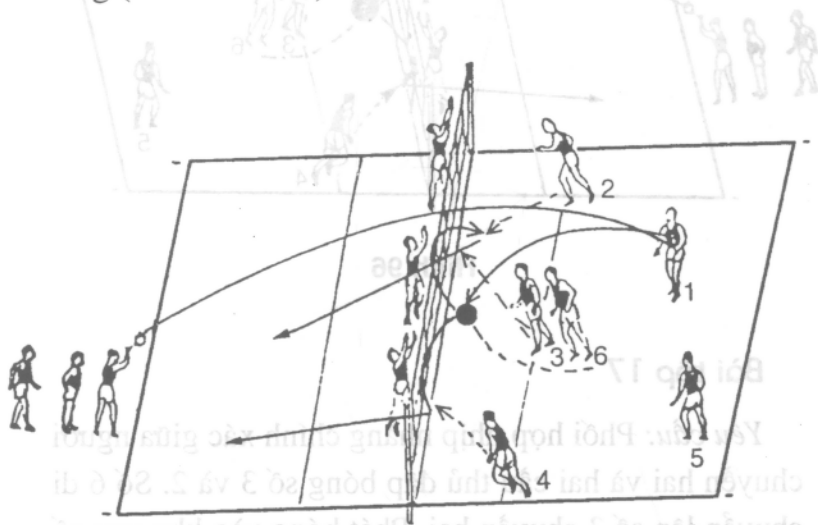
Hình 96

Bài tập 17

Yêu cầu: Phối hợp nhịp nhàng chính xác giữa người chuyền hai và hai cầu thủ đập bóng số 3 và 2. Số 6 di chuyển lên số 3 chuyền hai. Phát bóng vào khu vực số 1 hoặc số 6.

Cách tiến hành:

Bóng phát vào số 1; Số 1 bắt bước một chuyển lên vị trí số 3 cho số 6 chuyển hai. Người chuyển hai lúc này có thể chuyển sau đầu cho số 4 đập dọc biên sang số 1, hoặc chuyển dụng trước mặt hơi xa lưới (khoảng 1m) để số 3 lao vào bật nhảy lên nhưng không đập, mà số 2 di chuyển vào đập bóng ở phía sau số 3 (đập chồng). Khi thực hiện kỹ thuật này cần chú ý số 3 phải di chuyển vào và bật nhảy nhanh hơn số 2 một nhịp và người chuyển hai chuyển chậm 1 nhịp cho số 2 đập bóng (xem Hình 97).



Hình 97

Bài tập 18

Yêu cầu: Phối hợp di chuyển đập bóng giữa 3 cầu thủ hàng trên với số 6 di chuyển lên vị trí số 2 chuyển bóng. Phát bóng vào số 1 hoặc số 5.

Cách tiến hành:

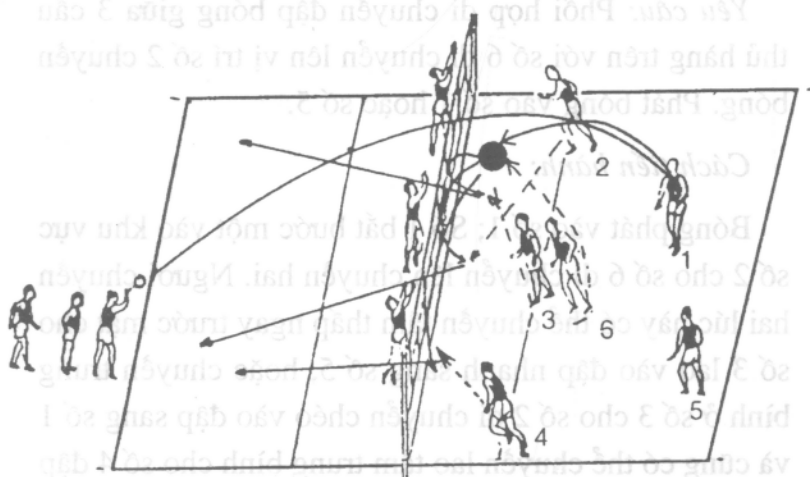
Bóng phát vào số 1; Số 1 bắt bước một vào khu vực số 2 cho số 6 di chuyển lên chuyển hai. Người chuyển hai lúc này có thể chuyển tầm thấp ngay trước mặt cho số 3 lao vào đập nhanh sang số 5, hoặc chuyển trung bình ở số 3 cho số 2 di chuyển chéo vào đập sang số 1 và cũng có thể chuyển lao tầm trung bình cho số 4 đập bóng quay tay dọc biên sang số 1 sân đối diện (xem Hình 98).

Bài tập 19

Yêu cầu: Phối hợp di chuyển chéo đập bóng giữa số 3 và số 4 tránh được chắn bóng. Số 6 di chuyển lên khu giữa số 3 và 2 chuyển hai. Phát bóng vào số 5.

Cách tiến hành:

Bóng phát vào số 5; Số 5 bắt bước một chuyển lên khu vực giữa số 3 và 2 cho số 6 chuyển hai. Người chuyển hai lúc này có thể chuyển dừng sau đầu cho số 2 đập dọc biên sang số 5 sân đối diện hoặc chuyển vào

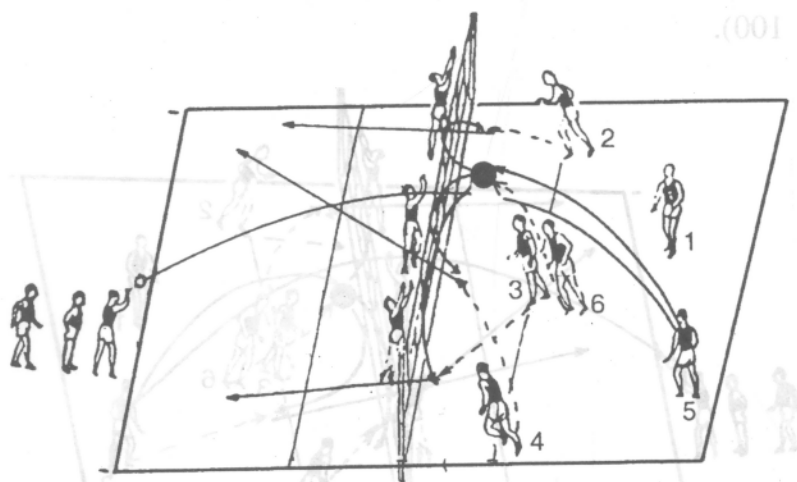


Hình 98

khu số 3 ở tầm trung bình cho số 4 di chuyển chéo vào đập chính diện sang khu số 5, và cũng có thể chuyển cao sang khu số 4 cho số 3 di chuyển ra đập vào khu số 1 (xem Hình 99).

Bài tập 20

Yêu cầu: Phối hợp di chuyển chính xác giữa số 2 và 3, khi đập bóng. Số 6 di chuyển lên khu số 3 chuyển hai. Phát bóng vào khu số 5, thực hiện chấn tập thể.

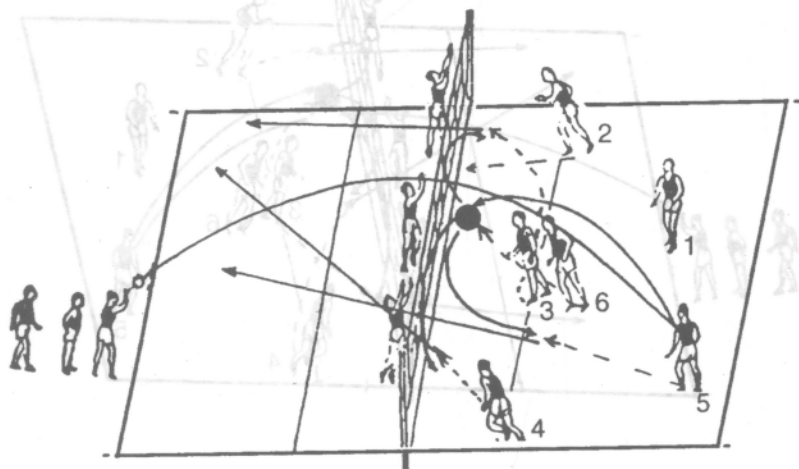


Hình 99

Cách tiến hành:

Bóng phát vào số 5; Số 5 bắt bước một lên khu số 3 cho số 6 di chuyển lên chuyển hai. Người chuyển hai lúc này có thể chuyển giãn biên tầm cao hoặc trung bình hơi xa lưới để số 3 di chuyển vòng sang đập bóng ngay sau bên phải cầu thủ số 2 sang khu số 5 (chú ý cầu thủ số 2 di chuyển và bật nhảy nhanh hơn 1 nhịp vào gần sát sau người chuyển hai), hoặc có thể chuyển lao cho số 4 đập và cũng có thể chuyển cao trên vạch

3m để số 5 bật nhảy đập bóng về cuối sân (xem Hình 100).



Hình 100

• Sau khi tập luyện các miếng phối hợp như trên, khi thấy đã đạt được sự phối hợp tương đối, thì có thể chuyển sang giai đoạn tiếp là bố trí đủ đội hình hai đội trên sân (6x6) để thực hiện đấu tập. Hướng dẫn viên (HLV) là người trọng tài.

Trong thi đấu cần khuyến khích các cầu thủ vận dụng tất cả những kỹ thuật, chiến thuật và các miếng

phối hợp đã được học.

Khi phân chia đội hình thi đấu tập, cần chú ý phân đều các cầu thủ có trình độ khá giỏi ở cả hai bên để trận đấu hấp dẫn.

Trên đây là những bài tập kỹ thuật phối hợp thường được vận dụng trong thi đấu bóng chuyền ở các trình độ, nếu các bạn nắm vững và biết vận dụng hài hoà thì nhất định sẽ giành thắng lợi trong thi đấu.

PHẦN IV

PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI BÓNG CHUYỀN

Thi đấu là một biện pháp rất quan trọng trong công tác huấn luyện bóng chuyền, thông qua thi đấu ta có thể nâng cao thêm về trình độ kỹ - chiến thuật cũng như thể lực cho cầu thủ, giúp họ có thêm lòng dũng cảm, ý chí ngoan cường và tinh thần tập thể trong quá trình thi đấu. Thi đấu còn là hình thức giải trí lành mạnh góp phần nâng cao thêm đời sống văn hoá tinh thần cho mọi tầng lớp quần chúng. Ngoài ra thi đấu còn mang một ý nghĩa chính trị, quan hệ hữu nghị giữa các đơn vị, địa phương thậm chí là giữa các quốc gia với nhau.

A. CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH TỔ CHỨC MỘT GIẢI BÓNG CHUYỀN

Để tổ chức thành công một giải bóng chuyền đúng

với mục đích, tính chất và quy mô của nó, nhất thiết phải làm tốt 3 giai đoạn sau:

- Giai đoạn trước khi thi đấu
- Giai đoạn trong khi thi đấu
- Giai đoạn sau khi thi đấu

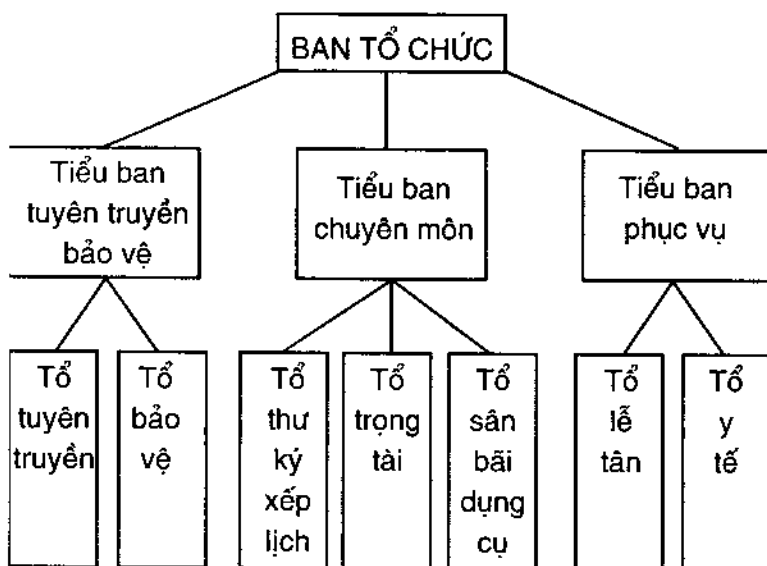
1. Giai đoạn trước khi thi đấu

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

- Thành lập Ban tổ chức của giải và các tiểu ban của giải.
- Thông qua Điều lệ của giải đã được chuẩn bị với cấp trên.
- Phổ biến và ban hành Điều lệ giải cho các đơn vị có thành viên tham gia thi đấu.
- Ấn định thời gian và địa điểm thi đấu.

Ban tổ chức có trách nhiệm quán xuyến toàn bộ công tác tổ chức giải. Tùy thuộc vào quy mô của giải mà định ra thành phần Ban tổ chức cho phù hợp. Ban tổ chức sẽ phân công nhiệm vụ thật cụ thể rõ ràng cho Các tiểu ban (xem sơ đồ).

* Điều lệ giải là một văn bản có tính pháp lý bao gồm những nguyên tắc, quy ước trong thi đấu, bắt buộc tất cả mọi người phải chấp hành nghiêm chỉnh. Điều lệ giải phải được gửi xuống cơ sở có đội tham gia thi đấu ít nhất là 3 tháng trước khi thi đấu để các cơ sở có thời gian chuẩn bị.



2. Giai đoạn trong khi tiến hành thi đấu

- Ban tổ chức phải tổng hợp nhanh chóng chính xác kịp thời diễn biến của các trận đấu, ngày đấu, thống kê thành tích các đội.

- Giải quyết kịp thời, đúng luật mọi sự kiện xảy ra trong quá trình thi đấu.

3. Giai đoạn sau thi đấu

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

B. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU

I. ĐIỀU LỆ THI ĐẤU

Trong tất cả các giải thi đấu bóng chuyên đều phải có điều lệ thi đấu. Điều lệ là văn bản có tính chất pháp lý bao gồm những nguyên tắc quy ước của quá trình thi đấu mà mọi người tham gia phải chấp hành nghiêm chỉnh.

Nội dung điều lệ thi đấu:

- Tên gọi của giải thi đấu.
- Mục đích thi đấu.
- Đối tượng tham gia thi đấu: Những đối tượng nào được tham gia thi đấu, tiêu chuẩn và điều kiện của đội bóng và vận động viên được tham gia thi đấu .
- Địa điểm và thời gian thi đấu.

- Ban tổ chức thi đấu: Cần thông báo rõ tên, địa chỉ, điện thoại của Ban tổ chức để tiện cho việc liên hệ của các thành viên tham gia.

- Thể thức thi đấu, xếp hạng: Thi đấu theo hình thức nào? (đấu vòng hay đấu loại) cách tính điểm, xếp hạng.

- Khen thưởng: Xác định cụ thể khen thưởng như cúp, cờ, huy chương, bằng khen, giấy khen, tiền thưởng, hiện vật, giải thưởng cá nhân xuất sắc, giải phong cách...

- Chi phí chế độ bồi dưỡng: Bồi dưỡng về tổ chức, bồi dưỡng đấu thủ, trọng tài, giải thưởng, đi lại, ăn ở, ai trả chi phí chế độ bồi dưỡng.

- Đăng ký và rút thăm: Cần nói rõ nội dung đăng ký gồm những vấn đề gì? (Danh sách vận động viên, lãnh đạo đội, huấn luyện viên, giấy chứng nhận sức khỏe của y tế...).

Các hồ sơ đăng ký gửi đến đâu và thời gian cuối cùng là ngày nào, tháng nào, năm nào.

Rút thăm thi đấu: Ngày, giờ, địa điểm rút thăm.

- Những qui định khác:

Thông báo những thay đổi có liên quan đến Luật thi

đấu.

Quyết định trọng tài điều khiển các trận đấu.

Quy định bóng thi đấu, Luật thi đấu.

Quy định thời gian và nơi gửi đơn khiếu nại. Điều lệ phải được phổ biến sớm để các đội, các thành viên tham gia tổ chức và phục vụ nắm vững mục đích ý nghĩa của cuộc thi đấu, những quy định của điều luật, từ đó giúp cho công tác chuẩn bị và thực hiện tốt quá trình thi đấu.

II. ĐĂNG KÝ THI ĐẤU

Một đội muốn đăng ký tham gia thi đấu phải xem đội mình có đủ điều kiện và tiêu chuẩn trong điều lệ đã hướng dẫn không?

Đăng ký thi đấu được gửi tới Ban tổ chức đúng thời gian quy định và theo mẫu hướng dẫn thống nhất. Thông qua các bản đăng ký, Ban tổ chức nắm được số lượng đội tham gia, trình độ các mặt của vận động viên. Căn cứ vào đó Ban tổ chức xem xét tư cách của các đấu thủ và của toàn đội, sau đó chia bảng xếp lịch, phân bố thời gian, địa điểm thi đấu, phân công trọng tài...

Đăng ký thi đấu có tác dụng giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật và tính tự giác cho các đội và vận động viên, căn cứ vào tính chất và quy mô của giải thi đấu mà đề ra nội dung trong đăng ký cho phù hợp.

Thông thường trong các cuộc thi đấu lớn, thể lệ đăng ký gồm các văn bản sau:

- Đơn xin dự giải.
- Danh sách lãnh đội, huấn luyện viên và vận động viên (ngày, tháng, năm sinh, cấp bậc vận động viên, chiều cao, cân nặng...).
- Phiếu khám sức khỏe do y tế cấp.

III. RÚT THĂM

Sau khi đã nhận được các bản đăng ký thi đấu, Ban tổ chức mời đại diện các đội đến rút thăm xếp lịch thi đấu.

Ban tổ chức có trách nhiệm giải thích cách rút thăm, vẽ biểu đồ thi đấu lên bảng để cho các đội nắm vững.

Sau khi rút thăm xếp lịch thi đấu xong, phải thông báo bằng văn bản cho các đội có liên quan biết.

IV. TÍNH CHẤT THI ĐẤU

Trong bóng chuyền tùy theo nhiệm vụ và mục đích, có những cuộc thi đấu sau đây:

- Thi đấu nội bộ: Là thi đấu giữa các đội trong cùng một cơ quan, một trường học...

- Thi đấu hữu nghị: Là những cuộc thi đấu tập mà hai đội cùng thỏa thuận với nhau, thực hiện đấu để học tập, trau dồi kinh nghiệm.

- Thi đấu mời: Nhân dịp ngày lễ, ngày hội của đơn vị, hoặc tập thể nào đó, mời một đội hoặc nhiều đội đến tham gia thi đấu nhằm cổ vũ phong trào.

- Thi đấu tranh giải vô địch: Là hình thức thi đấu nằm trong kế hoạch hàng năm như: Vô địch tỉnh, thành, ngành và vô địch các hạng toàn quốc.

- Thi đấu giành “cúp”: Không hạn chế số đội tham gia, không phụ thuộc vào thành tích các đội đã đạt được.

- Thi đấu quốc tế: Là cuộc gặp gỡ giữa các đội của các nước khác nhau.

Ví dụ: Giải sinh viên quốc tế, giải quân đội các nước, giải các đội giành cúp các nước...

- Thi đấu giữa đội tuyển các nước: Là hình thức thi đấu bao gồm những vận động viên xuất sắc nhất của các nước thành lập đội tuyển tham dự.

- Ví dụ:*
- + Giải vô địch thế giới.
 - + Giải vô địch thế vận hội.
 - + Giải vô địch các châu.

V. HÌNH THỨC THI ĐẤU

Bóng chuyền có hai hình thức thi đấu cơ bản:

- Thi đấu vòng.
- Thi đấu loại.

Ngoài ra còn có hình thức thi đấu hỗn hợp, tức là vận dụng cả hai hình thức đấu vòng và đấu loại.

1. Hình thức thi đấu vòng

Thi đấu vòng là hình thức thi đấu xác định được chính xác trình độ chuyên môn của các đội, xếp hạng công bằng, tránh được may rủi, song thời gian thi đấu quá dài. Trong thi đấu vòng có 3 loại:

- Đấu vòng gặp nhau một lần (đấu vòng thi đấu một lượt tính điểm).

- Đấu vòng gặp nhau hai lần trở lên (đấu vòng hai lần trở lên tính điểm).

- Đấu vòng chia bảng.

a. *Đấu vòng gặp nhau một lần* (đấu vòng thi đấu một lượt tính điểm)

Các đội lần lượt gặp nhau một lần. Để tính thời gian, sắp xếp lịch thi đấu, phân phối sân bãi. Trước hết phải tính số trận và số vòng đấu.

• Cách tính số trận đấu:

Nếu gọi x là số trận đấu, a là số đội tham gia. Công thức tính số trận đấu như sau:

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

Ví dụ: Có 8 đội tham gia thi đấu, số trận đấu là:

• Cách tính vòng đấu:

Nếu số đội tham gia thi đấu là số chẵn, thì số vòng

$$x = \frac{8(8-1)}{2} = 28 \text{ trận}$$

đấu bằng số đội trừ đi 1 ($a - 1$).

Ví dụ: Có 8 đội tham gia thi đấu, số vòng đấu là:

$$8 - 1 = 7 \text{ vòng.}$$

Nếu số đội tham gia thi đấu là số lẻ, thì số vòng đấu bằng số đội (số vòng = a).

Ví dụ: 7 đội = 7 vòng.

● Cách xếp lịch thi đấu:

Muốn xếp lịch thi đấu phải tính số vòng đấu, kẻ số cột tương ứng với số vòng. Trong cột thứ nhất ghi từ số đầu tiên đến số cuối theo chiều ngược kim đồng hồ. Tại các cột khác, số 1 đứng tại chỗ, còn các số khác chuyển dịch ngược chiều kim đồng hồ.

Ví dụ: Có 6 đội tham gia (xem bảng 1).

**Bảng 1. BẢNG ĐẤU VÒNG CÓ SỐ ĐỘI THAM GIA
THI ĐẤU LÀ SỐ CHẴN (6 ĐỘI)**

VÒNG 1	VÒNG 2	VÒNG 3	VÒNG 4	VÒNG 5
1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 6
3 - 4	2 - 3	6 - 2	5 - 6	4 - 5

Trường hợp số đội tham gia thi đấu là số lẻ thì thêm số 0. Đội đứng đối diện với số 0 được nghỉ (xem bảng 2).

**Bảng 2. BẢNG ĐẤU VÒNG CÓ SỐ ĐỘI THAM GIA
THI ĐẤU LÀ SỐ LẺ (5 ĐỘI)**

VÒNG 1	VÒNG 2	VÒNG 3	VÒNG 4	VÒNG 5
1 - 0	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	0 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 0
3 - 4	2 - 3	0 - 2	5 - 0	4 - 5

b. Đấu vòng gặp nhau hai lần trở lên

Cách xếp lịch cũng tương tự như trên, chỉ khác là các đội gặp nhau 2 hoặc nhiều lần. Mục đích của hình thức này nhằm đánh giá thật chính xác trình độ các đội.

Thông thường 2 lần gặp nhau, một lần ở sân nhà, một lần ở sân đội bạn, hoặc có thể lần thứ 3 gặp nhau ở sân trung gian. Như vậy nhằm hạn chế những yếu tố ảnh hưởng của sân bãi, khán giả. Thành tích của các đội sẽ được tính điểm bằng phương pháp tổng hợp kết quả của các trận đấu.

c. Đấu vòng chia bảng

Trong trường hợp số đội tham gia thi đấu nhiều, thời gian không cho phép kéo dài, nên dùng hình thức thi đấu vòng chia bảng.

Khi chia bảng có thể dựa vào kết quả thành tích thi đấu của giải lần trước để chọn các đội hạt giống phân chia vào từng bảng, số đội còn lại thì rút thăm vào các bảng.

Ví dụ: Có 16 đội chia làm 4 bảng, mỗi bảng 4 đội, các bảng đấu vòng tính điểm xác định xếp thứ hạng của bảng. Sau đó các đội nhất, nhì của 4 bảng được xếp vào 1 bảng thi đấu vòng để xác định thứ tự từ 1 đến 8. Các đội 3 - 4 của 4 bảng thành bảng thứ 2 thi đấu vòng để xác định thứ hạng từ 9 đến 16.

2. Hình thức thi đấu loại

Theo hình thức thi đấu này, đội nào thua 1 lần hoặc

hai lần sẽ bị loại. Hình thức thi đấu này nhanh gọn, với nhiều đội tham gia vẫn có thể kết thúc trong khoảng thời gian ngắn.

Song hình thức thi đấu này khó chính xác, dễ may rủi, có đội mới thi đấu một trận đã bị loại ra khỏi cuộc thi đấu.

Có hai cách đấu loại:

- Đấu loại trực tiếp 1 lần thua.

- Đấu loại trực tiếp 2 lần thua.

a. Đấu loại trực tiếp 1 lần thua

Đội thua 1 trận đấu bị loại ngay. Muốn kẻ biểu đồ đấu loại cần phải nắm được tổng số đội tham gia thi đấu.

- Nếu số đội tham gia bằng 2 lũy thừa n . (Ví dụ: $4 = 2^2$, $8 = 2^3$, $16 = 2^4$) thì xếp tất cả các đội gặp nhau trong đợt đầu:

Ví dụ: Có 8 đội tham gia thi đấu thì xếp như sau:

(xem bảng 3).

- Nếu số đội tham gia không bằng 2 lũy thừa n (Ví dụ: 11, 15, 17) thì vận dụng cách thức tính số đội thi đấu đợt đầu như sau:

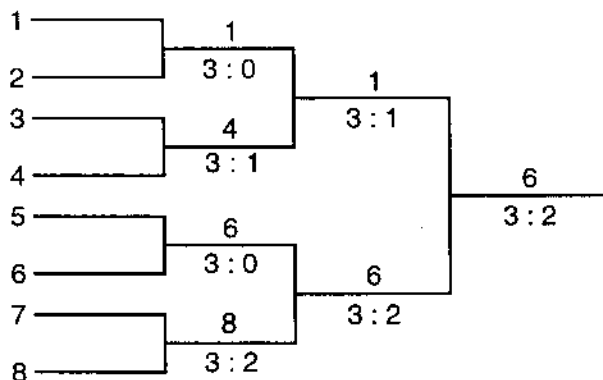
$$x = (a - 2^n) 2$$

x = số đội tham gia thi đấu đợt đầu.

a = tổng số đội tham gia thi đấu.

2^n = là lũy thừa của 2 thành một số lớn nhất gần bằng tổng số đội.

Bảng 3. SƠ ĐỒ THI ĐẤU TRỰC TIẾP MỘT LẦN THUA CỦA 8 ĐỘI



Ví dụ: $a = 11$ như vậy lũy thừa bậc n của 2 để có số gần bằng 11 là lũy thừa bậc 2^3 .

Áp dụng công thức $x = (a - 2^n) 2$ khi có 11 đội tham gia thi đấu sẽ là:

$$x = (11 - 2^3) 2 = (11 - 8) 2 = 6 \text{ đội.}$$

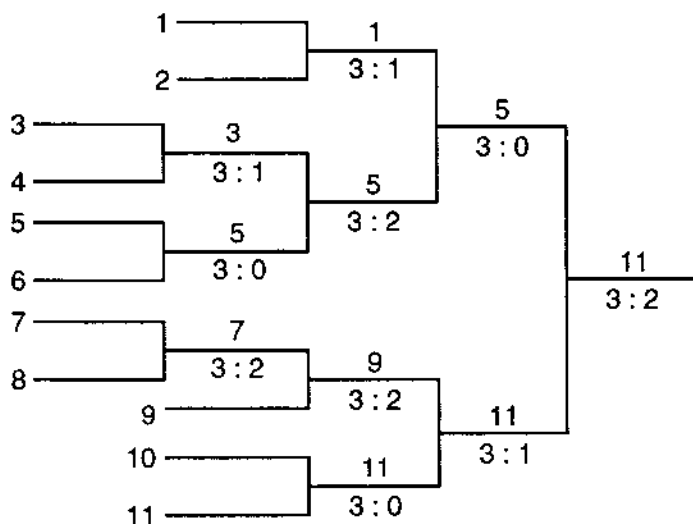
Như vậy sẽ có 6 đội thi đấu đợt đầu. Còn lại 5 đội

sẽ cùng với những đội thắng đợt đầu tiếp tục đấu đợt thứ hai.

Nên xếp các đội thi đấu đợt đầu vào giữa. Những đội đợt sau vào 2 đầu (trên, dưới). Nếu số đội còn lại lẻ thì xếp số đội đầu trên (phía trên) ít hơn số đội đầu dưới (phía dưới) 1 đội.

Ví dụ: 11 đội tham gia thi đấu thì xếp như sau: (xem bảng 4)

Bảng 4. SƠ ĐỒ THI ĐẤU TRỰC TIẾP MỘT LẦN THUA CỦA 11 ĐỘI



- Số trận của cả cuộc thi đấu loại trực tiếp bằng số đội tham gia trừ đi 1.

Theo công thức: $x = a - 1$.

Số trận đấu của 11 đội tham gia là $x = 11 - 1 = 10$ trận.

b. Đấu loại hai lần thua

Đội nào thua 2 trận sẽ bị loại ra khỏi cuộc thi. Cách này đảm bảo tương đối chính xác, giảm được may rủi.

Đầu tiên các đội gặp nhau cùng một bảng để đấu loại. Các đội thắng tiếp tục thi đấu trong một bảng gọi là bảng chính, các đội thua chuyển xuống đấu tiếp ở một bảng gọi là bảng phụ.

Trong quá trình thi đấu đội nào thắng ở bảng chính sẽ được ở lại, còn đội thua sẽ xuống bảng phụ, các đội thua ở bảng phụ bị loại khỏi cuộc thi.

Các bảng tiếp tục đấu cho đến cuối cùng, hai đội nhất của hai bảng (chính - phụ) gặp nhau chung kết.

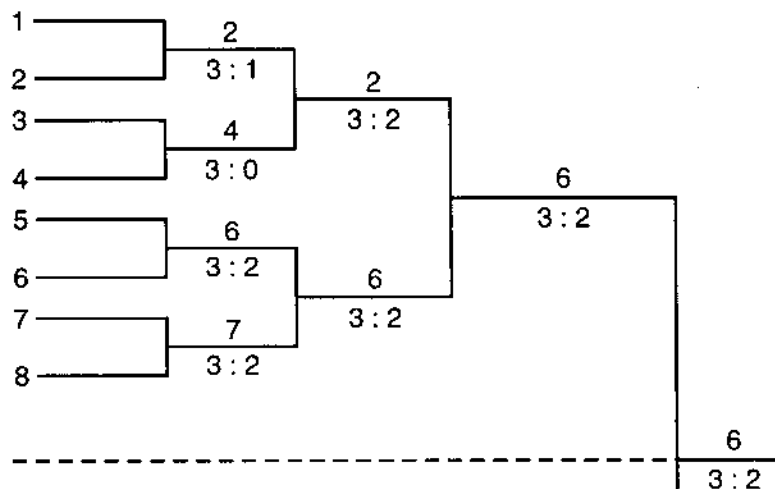
Ở trận đấu chung kết, nếu đội ở bảng phụ thắng thì phải đấu lại một trận nữa vì đội ở bảng chính mới thua một lần, trong trận đấu lại đội thắng sẽ là đội nhất.

Ví dụ: Có 8 đội tham gia thi đấu 2 lần thua thì xếp như sau: (xem bảng 5).

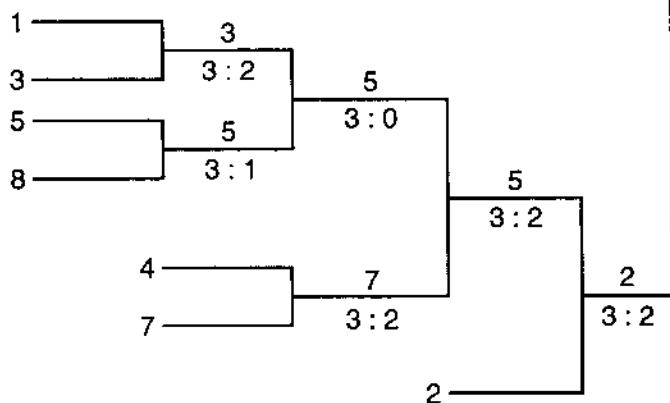
Số trận của cả cuộc đấu loại 2 lần thua bằng tổng số đội tham gia nhân 2 trừ đi 2.

**Bảng 5. SƠ ĐỒ THI ĐẤU TRỰC TIẾP HAI LẦN THUA
CỦA 8 ĐỘI**

BẢNG CHÍNH



BẢNG PHỤ



Theo công thức:

$$x = (a \times 2) - 2$$

Có 8 đội tham gia thi đấu thì tổng số trận là:

$$(8 \times 2) - 2 = 14 \text{ trận.}$$

C. PHƯƠNG PHÁP CHỈ ĐẠO THI ĐẤU

Thi đấu bóng chuyền có tầm quan trọng đặc biệt trong quá trình tập luyện và huấn luyện bóng chuyền.

Thi đấu không chỉ mang ý nghĩa xã hội rộng lớn mà còn mang tính giáo dục, nâng cao sức khỏe. Chỉ có thông qua thi đấu mới biểu thị được thành tích cũng như hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo và phẩm chất tâm lý.

Thi đấu không chỉ là một quá trình huấn luyện tổng hợp mà còn là một hình thức để đánh giá chính xác lượng vận động. Ngoài ra thi đấu bóng chuyền cũng tạo nên mối quan hệ đua tranh lành mạnh thông qua những quy định của luật lệ, do vậy người huấn luyện viên nhất thiết phải chuẩn bị cho cầu thủ và toàn đội một cách toàn diện mới có thể đảm bảo thi đấu thắng lợi. Vì vậy đòi hỏi người huấn luyện viên phải chuẩn bị tốt nhất cho công tác chuẩn bị thi đấu.

Công tác chuẩn bị và chỉ đạo thi đấu có ý nghĩa vô

cùng quan trọng, nếu công tác chuẩn bị và chỉ đạo thi đấu tốt, đúng hướng sẽ góp phần làm nên những trận đấu hay và hiệu quả cao. Muốn hoàn thành tốt công việc này, giáo viên hoặc huấn luyện viên cần chú ý làm tốt các mặt sau:

- Công tác chuẩn bị cho trận đấu.
- Công tác chỉ đạo thi đấu.

1. Công tác chuẩn bị cho trận đấu

Căn cứ vào kế hoạch, lịch thi đấu mà đội bóng cần tham gia, huấn luyện viên cần có kế hoạch chuẩn bị cho trận đấu, thời gian chuẩn bị thường trước vài tuần, bao gồm:

- Chuẩn bị cho đội nhà.
- Tìm hiểu đội đối phương.
- Các yếu tố khách quan.

a. Chuẩn bị cho đội nhà

+ Chuẩn bị kỹ - chiến thuật: Trang bị vốn kỹ thuật rộng rãi, đồng thời nâng cao tối đa việc thực hiện kỹ thuật cá nhân nhằm phục vụ cho hoạt động chiến thuật.

+ củng cố và phát huy hiệu quả các hệ thống chiến thuật sở trường của đội mình, ngoài ra còn có phương

án để phòng các tình huống không tốt có thể xảy ra.

- Người tổ chức dẫn nhịp trận đấu (chuyên hai) có ý nghĩa quan trọng trong việc phối hợp nhuần nhuyễn thuần thực, đa dạng chiến thuật của nhóm và toàn đội.

- Lựa chọn đội hình thi đấu chính và hướng chuẩn bị đấu thủ dự bị thay vào.

- Khắc phục chỗ yếu, hạn chế đến mức thấp nhất những sai sót kỹ - chiến thuật của toàn đội, tạo cho mỗi đấu thủ hiểu rõ mình, hiểu rõ nhiệm vụ của mình.

+ Chuẩn bị thể lực:

- Huấn luyện viên cần nắm được thực trạng thể lực của các đấu thủ, trạng thái sung sức của từng người qua từng trận đấu và cả quá trình thi đấu (đặc biệt là đối với các cầu thủ nữ).

- Luôn luôn tìm cách tạo cho cầu thủ có tinh thần lạc quan, không gây căng thẳng dẫn đến mệt mỏi.

- Chú ý đến các yếu tố như chấn thương, sinh lý giới tính và các biện pháp đề phòng.

- Thường sử dụng những giáo án tạo được không khí hào hứng phấn khởi, thời gian tập luyện có thể giảm bớt.

+ Chuẩn bị tâm lý:

- Chuẩn bị cho cá nhân và toàn đội có động cơ đúng đắn, hứng thú bền vững, thái độ nghiêm túc, biết tự hào về mình, về tập thể đội mình.

- Toàn đội tin tưởng vào lối chơi của đội đã chuẩn bị và luôn biết cách tự động viên nhau.

- Chuẩn bị cho đấu thủ luôn có bản lĩnh, sáng tạo, thông minh trong khi giải quyết các tình huống xảy ra.

- Quan tâm và có biện pháp kịp thời đối với các đấu thủ có xuất hiện trạng thái tâm lý quá hưng phấn hoặc quá ức chế.

- Chuẩn bị cho đấu thủ có trạng thái cân bằng trong quá trình thi đấu, chú ý vận động và nghỉ ngơi thoải mái.

+ Chuẩn bị về luật:

- Chuẩn bị cho từng cầu thủ và toàn đội bóng của mình hiểu rõ về luật thi đấu (những điều bổ sung của luật).

- Trong quá trình tập luyện và thi đấu luôn hướng cho đấu thủ thực hiện đúng theo luật.

b. Tìm hiểu đội đối phương

Đánh giá đúng điểm mạnh, yếu của đối phương là

công việc có ý nghĩa quan trọng, từ đó có thể giúp cho đội mình tìm ra đối sách và hướng giải quyết phù hợp và hiệu quả cho từng hiệp đấu và toàn trận đấu.

Đánh giá tìm hiểu đối phương là việc làm nghiêm túc, trung thực. Không nên đánh giá quá cao đối phương, đồng thời cũng không được chủ quan xem thường. Nên căn cứ vào thực tế của đối phương mà đánh giá và phán đoán khả năng tới của họ.

● *Khi phân tích, đánh giá đối phương cần chú ý vào các mặt sau:*

+ Khả năng tấn công:

- Hệ thống chiến thuật tấn công mà đối phương hay sử dụng.

- Trong tình huống khó khăn đối phương thường sử dụng chiến thuật nào.

- Ai là chủ công, ai là phụ công (thể lực, kỹ - chiến thuật, tâm lý ra sao)?

- Khả năng phối hợp chiến thuật tấn công có nhuần nhuyễn hay không?

- Toàn đội thường sử dụng kỹ thuật phát bóng nào? Những ai có khả năng phát bóng bay, thay đổi tính năng, nhảy phát bóng...

- Có sử dụng chuyên môn hóa tấn công và phòng thủ không?

- Các đấu thủ thường tham gia chiến và phối hợp chiến ra sao?

- Ai là người tổ chức tấn công? Cao hay thấp? Khả năng của đấu thủ đó ra sao? Tâm lý của đấu thủ đó diễn biến thế nào?

- Đối phương sử dụng đội hình chiến thuật 4 - 2 hay 5 - 1... khả năng kết hợp các loại chiến thuật.

- Khả năng tấn công hàng sau có tốt không? Ai là người hay tham gia tấn công từ hàng sau? Thường xuất phát tấn công từ vị trí nào?

+ Khả năng phòng thủ:

- Đối phương thường sử dụng đội hình phòng thủ nào? Khả năng từng loại đội hình phòng thủ mà họ vận dụng?

- Khả năng phòng thủ của toàn đội ra sao? Ai là người phòng thủ giỏi nhất và vị trí của họ.

- Người phòng thủ yếu nhất của họ là ai? Có khả năng khoét sâu vào chỗ đấu thủ đó được không? bằng cách nào?

- Đội hình đỡ phát có chuyên môn hóa không? Ai đỡ tốt nhất? Ai kém nhất?

- Khả năng tổ chức đón đỡ phản công của họ ra sao?

- Libero của họ phòng thủ như thế nào? Tâm lý ra làm sao khi đấu thủ này liên tục thay vào thay ra?

+ Trình độ thể lực:

- Trình độ thể lực chung của toàn đội đối phương ra sao?

- Vị trí từng đấu thủ như: chủ công, phụ công, chuyên hai... thể lực của họ như thế nào?

- Sức bật và sức bền bật của toàn đội và từng đấu thủ, nhất là các đấu thủ tấn công?

- Nhịp độ thi đấu nhanh, chậm ra sao? Thời điểm nào thì họ sử dụng?

+ Khả năng diễn biến tâm lý:

- Khi thi đấu thắng hoặc thua thì đối phương xuất hiện trạng thái tâm lý như thế nào?

- Khả năng tâm lý của toàn đội ra sao? đấu thủ nào thường xuất hiện trạng thái tâm lý không ổn định?

- Khi đội liên tiếp thua điểm thì họ có khả năng khắc phục được không? Họ khắc phục như thế nào?

- Tâm lý của đấu thủ dự bị ra sao? Đặc biệt diễn biến tâm lý lúc thay ra, thay vào?...

c. Yếu tố khách quan

Yếu tố khách quan bên ngoài cũng có ảnh hưởng rất lớn đến khả năng thi đấu của từng đấu thủ và toàn đội. Do vậy công tác chuẩn bị và chỉ đạo thi đấu cần xem xét một cách đúng mức và nhạy bén, linh hoạt:

- Tính chất của giải đấu.

- Thứ hạng của đội trong bảng và trong giải.

- Điều kiện về thời tiết, khí hậu, sân bãi, dụng cụ, ánh sáng, ăn ở, đi lại, sinh hoạt, phong tục tập quán nơi diễn ra thi đấu.

- Điều kiện khán giả, trọng tài.

- Uy tín của đội, đấu thủ, thành tích qua những lần thi đấu tham gia giải?

- Trang phục quần áo...

Những yếu tố trên cần phải chuẩn bị cẩn thận, chu đáo, sao cho những tác động khách quan đó không ảnh hưởng đến tâm lý của đấu thủ, giúp cho họ luôn luôn ở trạng thái sẵn sàng thi đấu.

2. Công tác chỉ đạo thi đấu

Chỉ đạo thi đấu là nhiệm vụ quan trọng của huấn luyện viên. Trên cơ sở chuẩn bị của đội mình đồng thời nắm bắt tình hình của đội đối phương, huấn luyện viên phải tập trung tư tưởng giải quyết nhạy bén, linh hoạt và triệt để những tình huống nảy sinh trong thi đấu, nhằm đạt tới mục đích cuối cùng là chiến thắng. Bóng chuyên là môn thể thao giành chiến thắng thông qua hiệp đấu, trận đấu. Những trận thắng là yếu tố quyết định để đạt thành tích cao nhất.

a. Một số thời điểm khó khăn cần lưu ý trong công tác chỉ đạo thi đấu

Bước vào trận đấu, người huấn luyện viên cần phải lường trước được các tình huống và diễn biến trận đấu, thuận lợi và khó khăn có thể xảy ra để tập trung chỉ đạo cho sát với từng thời điểm thi đấu cụ thể.

Ở hiệp 1 đến hiệp 4 là các thời điểm: Từ bắt đầu trận đấu đến 8 điểm; Từ 9 đến 16 điểm; Từ 17 đến 22 điểm; Từ 23 điểm đến lúc quyết định được chiến thắng.

Ở hiệp quyết thắng (bắt đầu trận đấu đến 5 điểm, 6 điểm đến 10 điểm, 11 điểm đến lúc chiến thắng).

Huấn luyện viên cần tập trung để chỉ đạo giải quyết có hiệu quả ở những thời điểm khó khăn này thì trận

đấu, hiệp đấu sẽ hay hơn và giành được chiến thắng.

b. Hội ý

Trong một hiệp đấu có 2 lần hội ý kỹ thuật ở tỷ số 8 và 16 điểm, thời gian mỗi lần hội ý là 60 giây, đồng thời có 2 lần hội ý chiến thuật mỗi lần hội ý 30 giây. Riêng hiệp quyết thắng không có hội ý kỹ thuật mà chỉ có 2 lần hội ý chiến thuật, mỗi lần hội ý 30 giây.

Căn cứ vào thực tế thi đấu mà người huấn luyện viên nên xin hội ý khi:

- Đội mình liên tiếp bị thua điểm (do phát bóng, đập bóng, chuyển hai...).

- Tinh thần thi đấu của những cá nhân trong đội không ổn định.

- Phối hợp chiến thuật bị rối loạn.

- Đối phương sử dụng chiến thuật mới.

- Hội ý củng cố tinh thần đội mình, giảm bớt tinh thần thi đấu của đội đối phương.

- Hội ý khi đầu thủ đội mình không tập trung chú ý, chủ quan hoặc bị quan trước đội đối phương.

c. Thay người

Trong một hiệp đấu mỗi đội được phép thay 6 lần người (không kể trường hợp thay người đặc biệt, Libero).

Luật bóng chuyền quy định, đấu thủ chính thức ra sân không quá một lần và đấu thủ dự bị vào sân không quá một lần. Do vậy việc thay người cần phải thận trọng, quyết đoán (kể cả thay người lúc đội mình đang giành được ưu thế thắng điểm).

Trường hợp thay người:

- Tăng cường khả năng tấn công hoặc phòng thủ.
- Chuyên môn hóa đấu thủ dự bị phát bóng.
- Cần thay đấu thủ chính thức ra vì tinh thần thi đấu giảm sút.
- Đấu thủ trong sân đánh bóng hỏng liên tiếp 3 lần thì dứt khoát phải thay người.
- Thay người do đấu thủ bị chấn thương.
- Thay người còn có ý nghĩa trong việc hội ý nhanh khi đội đã hết quyền hội ý.
- Thay người còn có ý nghĩa cho các đấu thủ chính thức nghỉ ngơi giữ sức chuẩn bị cho trận thi đấu sau.

d. Nghỉ giữa các hiệp

Thời gian nghỉ giữa các hiệp là thời gian thuận lợi nhất để giáo viên hoặc huấn luyện viên trao đổi với các đấu thủ; nhận xét diễn biến thi đấu của hiệp trước, nguyên nhân thắng - thua, từ đó chỉ đạo - động viên toàn đội thi đấu và luôn hướng họ nhìn về phía trước.

e. Rút kinh nghiệm sau trận đấu

Sau trận đấu, việc thắng thua có ảnh hưởng trực tiếp đến diễn biến tâm lý của các đấu thủ. Do vậy rút kinh nghiệm sau trận đấu cần tính toán chính xác, nên họp vào lúc nào? Nhận xét ra sao? Tuyệt đối không được chỉ trích các đấu thủ.

Thực tế nếu trận trước thắng thì nhận xét khái quát - chủ yếu là động viên - khen thưởng để phát huy ưu thế của đội mình.

Nếu trận trước thua thì về cơ bản hãy quên nó đi mà tập trung tư tưởng chuẩn bị đấu pháp cho trận sắp tới. Thời gian họp không nên quá gần hay quá xa thời gian trận đấu vừa diễn ra.

Tóm lại: Công tác chuẩn bị và chỉ đạo thi đấu bóng chuyền là một phần của hệ thống giảng dạy và huấn luyện, đòi hỏi người giáo viên hoặc huấn luyện viên

phải có trình độ chuyên môn vững vàng, kiến thức sâu rộng, mẫu mực về đạo đức, trong sáng về tinh thần, có bản lĩnh, trung thực, quyết đoán và xử lý tình huống chính xác, tự trọng mình và tôn trọng người khác...

D. PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI

I. NHIỆM VỤ

Những nhiệm vụ cơ bản của người trọng tài bóng chuyền là thông qua những quá trình hoạt động điều khiển các trận đấu của mình, góp phần giáo dục, bồi dưỡng cho đấu thủ những phẩm chất như tính trung thực, tính kỷ luật, biết tự trọng mình và tôn trọng người khác. Người trọng tài phải thường xuyên rèn luyện bản thân mình, có lối sống mẫu mực và đạo đức trong sáng. Luôn trau dồi năng lực để không ngừng nâng cao chất lượng chuyên môn. Trong khi điều khiển trận đấu, trọng tài phải luôn giúp cho các đấu thủ phát huy được khả năng như kỹ - chiến thuật, tâm lý... ở mức cao nhất và thi đấu có kết quả.

II. YÊU CẦU

Trọng tài không chỉ là người cầm còi mà còn là người giáo dục, do vậy phải vô tư, bất cứ một sự thiên

vị nào đều làm cho đấu thủ và khán giả bất bình, gây ra không khí căng thẳng và mất đoàn kết.

Người trọng tài phải chân thực, hiểu luật lệ và biết dựa vào luật lệ mà xử lý cho công bằng. Thực tế cho thấy: Trước trận đấu nếu trọng tài đã có định kiến là đội này thắng, đội kia thua, thì lúc điều khiển trận đấu sẽ không đảm bảo được tính khách quan, dễ định kiến, dễ sai sót. Do vậy đòi hỏi người trọng tài cần có thái độ sau:

- Thái độ người trọng tài phải nhã nhặn khiêm tốn, khi có người thắc mắc hoặc có ý kiến phản đối thì dùng lời lẽ nhẹ nhàng giải thích, không gắt gỏng, khó chịu. Thân mật với đấu thủ, gần gũi với mọi người xung quanh để tham khảo ý kiến với tinh thần thực sự cầu thị.

- Phải bình tĩnh, dứt khoát, xử lý kịp thời và đảm bảo tính nguyên tắc cao: Thận trọng, sáng suốt khi phán đoán và dứt khoát khi đưa ra những quyết định. Tránh do dự, vội vàng dẫn đến quyết định không chính xác. Phải luôn luôn tự chủ được mình khi gặp phản ứng của đấu thủ, chỉ đạo viên.

Trường hợp biết mình bắt lỗi sai thì cho đánh bóng

lại, khi phát hiện sai lầm cần kịp thời sửa chữa ngay. Người trọng tài là người có kỹ luật cao, luôn luôn giữ vững lập trường và bảo vệ ý kiến của mình, giao tiếp có văn hóa với mọi người.

Khi có đấu thủ hoặc chỉ đạo viên tranh cãi với trọng tài thì không chỉ thuyết phục bằng cách giải thích luật lệ mà cần thiết phải xử phạt nghiêm khắc. Các hình thức xử phạt phải nằm trong phạm vi luật đã quy định. Phải thận trọng trong khi quyết định một vấn đề gì đối với huấn luyện viên và lãnh đạo đội.

Trọng tài cần biết uy tín của huấn luyện viên, vận động viên để duy trì kỷ luật của đội bóng. Khi cần phải duy trì kỷ luật trật tự trên sân thì thông qua Ban tổ chức để giải quyết.

Trọng tài phải thường xuyên nghiên cứu luật, không những thuộc các điều luật mà còn phải hiểu rõ nội dung chi tiết và tác dụng trong từng điều luật đó. Đồng thời biết phân tích, so sánh những điểm khác nhau giữa luật cũ và luật mới, lý do thay đổi luật.

Trọng tài phải biết được phương hướng phát triển của kỹ thuật, chiến thuật bóng chuyên, xu hướng của bóng chuyên hiện đại.

Trọng tài phải có thể lực tốt, sẵn sàng đáp ứng những trận đấu, giải đấu kéo dài và căng thẳng. Do đó cần chú ý:

- Tập trung tư tưởng cao.
- Tránh làm cuộc đấu phải ngừng lại nhiều lần.
- Tiếng còi phải dứt khoát, rõ ràng.
- Ký hiệu tay chính xác.

III. THÀNH PHẦN TRỌNG TÀI CỦA GIẢI

Tùy theo quy mô và tính chất của giải mà thành phần trọng tài có sự khác biệt về số lượng (nhiều hoặc ít), về trình độ (trọng tài cấp nào). Song bất cứ một giải bóng chuyền nào đều phải có đủ các thành phần trọng tài như sau:

- 1 Tổng trọng tài.
- 1 Tổng thư ký.
- Các tổ trọng tài của mỗi sân đấu.
- Một số nhân viên thư ký (nếu thấy cần thiết).

Các trận đấu diễn ra trên sân nào thì tổ trọng tài trên sân đó phải chịu trách nhiệm.

Trọng tài điều khiển cho một trận đấu gồm có:

- Trọng tài thứ nhất.
- Trọng tài thứ hai.
- Một hoặc hai thư ký.
- Hai hoặc bốn trọng tài biên.

Ngoài ra còn có 6 người phục vụ bóng.

1. Quyền hạn và trách nhiệm của trọng tài thứ nhất

a. Vị trí

Khi làm nhiệm vụ, trọng tài thứ nhất có thể ngồi hoặc đứng trên ghế trọng tài ở một trong hai đầu lưới, tầm nhìn phải cao hơn mép trên của lưới 50cm.

b. Quyền hạn

+ Trọng tài thứ nhất điều khiển trận đấu suốt từ đầu đến cuối, có quyền hạn với các thành viên Ban trọng tài và hai đội.

+ Trong trận đấu, những quyết định của trọng tài thứ nhất là tuyệt đối. Trọng tài thứ nhất có quyền xóa bỏ những quyết định của các trọng tài khác nếu như thấy chắc chắn là sai lầm.

+ Trọng tài thứ nhất có thể thay đổi các trọng tài

khác nếu như họ không hoàn thành nhiệm vụ.

- + Kiểm tra công việc của những người nhật bóng.

- + Có quyền quyết định bất cứ sự việc gì liên quan đến trận đấu kể cả những vấn đề luật không quy định.

- + Không cho phép bất kỳ tranh luận nào về các quyết định của mình. Tuy vậy với sự đề nghị của đội trưởng, trọng tài thứ nhất cần đưa ra lời giải thích với đề nghị đó hoặc làm sáng tỏ luật trên cơ sở những quyết định của mình.

Nếu đội trưởng không nhất trí với sự giải thích về điều luật nào đó. Trọng tài thứ nhất cho phép đề nghị đó được ghi lại sau khi kết thúc trận đấu.

- + Trọng tài thứ nhất chịu trách nhiệm đối với quyết định trước và trong trận đấu, về sân bãi và những điều kiện phục vụ cho trận đấu.

c. Tinh thần trách nhiệm của trọng tài thứ nhất

- + Trước trận đấu trọng tài thứ nhất phải:

- Kiểm tra sân bãi, các thiết bị thi đấu.

- Thực hiện rút thăm với hai đội trưởng.

- Kiểm tra khởi động của các đội.

- + Trong trận đấu, trọng tài thứ nhất có quyền:
- Phạt thái độ xấu và những sự kéo dài.
- Quyết định:
 - Các lỗi vị trí của đội phát bóng bao gồm cả hàng rào che.
 - Những lỗi tiếp xúc bóng.
 - Những lỗi ở lưới và phần khoảng không.

2. Quyền hạn và trách nhiệm của trọng tài thứ hai

a. Vị trí

Trọng tài thứ hai đứng bên sân đối diện trước mặt trọng tài thứ nhất bên ngoài sân để làm nhiệm vụ.

b. Quyền hạn

+ Trọng tài thứ hai là người phụ giúp trọng tài thứ nhất, nhưng cũng có phạm vi quyền hạn của riêng mình. Có thể thay thế trọng tài thứ nhất trong trường hợp cần thiết.

+ Có thể không thổi còi, nhưng làm hiệu trong những lỗi ngoài phạm vi quyền hạn của mình, nhưng không cố tình khẳng định những lỗi đó đối với trọng tài thứ nhất.

+ Kiểm tra công việc của thư ký.

+ Kiểm tra tư cách các thành viên mỗi đội ngồi ở ghế đấu thủ và báo cáo những lỗi của họ cho trọng tài thứ nhất.

+ Kiểm tra các đấu thủ khởi động trên sân.

+ Có quyền cho tạm dừng kiểm tra thời gian và từ chối những yêu cầu không đúng lúc.

+ Kiểm tra số lần xin tạm ngừng hội ý và thay người của mỗi đội và báo cho trọng tài thứ nhất và các huấn luyện viên biết đã tạm ngừng 2 lần hoặc thay người 5 hoặc 6 lần.

+ Trong trường hợp có đấu thủ bị thương. Trọng tài thứ hai có quyền ngừng trận đấu hoặc thời gian hồi phục.

+ Kiểm tra những điều kiện sân đấu, chủ yếu là khu vực tấn công, đồng thời có quyền kiểm tra trước khi trận đấu xem bóng có đủ điều kiện để thi đấu không.

c. Trách nhiệm

- Khi bắt đầu mỗi hiệp, đổi sân ở hiệp quyết thắng và bất cứ lúc nào cần thiết, phải kiểm tra vị trí đấu thủ trên sân có đúng với vị trí đã ghi trong phiếu báo không.

+ Trong trận đấu, Trọng tài thứ hai phải thổi còi và ra ký hiệu:

- Các lỗi vị trí của đội đỡ phát bóng.

- Giám sát đấu thủ phần lưới dưới và cọc giới hạn ở phía sân bên mình đứng, xâm nhập sân đối phương và không gian dưới lưới.

- Những lỗi đập bóng và chắn bóng của đấu thủ hàng sau.

- Bóng đi ngoài khoảng không của lưới hoặc chạm cọc giới hạn ở phía vị trí của mình.

3. Quyền hạn và trách nhiệm của thư ký

a. Vị trí

Thư ký ngồi ở bàn phía đối diện với trọng tài thứ nhất.

b. Quyền hạn

+ Thư ký giữ bản trận đấu theo luật, phối hợp với trọng tài thứ hai.

+ Trước trận đấu và mỗi hiệp, thư ký ghi chép ngày diễn ra trận đấu và tên các đội theo những thủ tục thông thường được áp dụng và lấy chữ ký của đội

trưởng và huấn luyện viên.

+ Thông báo đội hình trận đấu của mỗi đội theo biểu báo vị trí.

Nếu như quên không tiếp nhận những phiếu báo trong thời điểm đó, cần phải thông báo ngay sự thật cho trọng tài thứ hai.

- Đội hình trong phiếu báo vị trí của các đội, thư ký không được nói với bất cứ ai ngoài Ban trọng tài.

+ Trong thi đấu:

- Ghi điểm đã đạt được của mỗi đội và đối chiếu với bảng báo điểm.

+ Kiểm tra thứ tự phát bóng của mỗi đội và báo ngay những lỗi cho trọng tài sau khi đấu thủ chạm tay, phát bóng.

- Thông báo số lần tạm ngừng và thay người, số áo đấu thủ và báo cho trọng tài thứ hai.

+ Thông báo yêu cầu của Ban trọng tài về ngừng trận đấu lập lại trật tự bên ngoài.

+ Thông báo cho trọng tài kết thúc các hiệp và khi đến 8 điểm ở hiệp quyết thắng.

+ Kết thúc trận đấu:

- Ghi kết quả cuối cùng của trận đấu.
- Sau khi ký vào biên bản, yêu cầu trọng tài và các đội trưởng cùng ký.
- Trường hợp khiếu nại tự mình viết hoặc cho phép đội trưởng viết vào biên bản nội dung khiếu nại.

4. Quyền hạn và trách nhiệm của trọng tài biên (giám biên)

a. Vị trí

Các cuộc thi đấu quốc tế chính thức bắt buộc sử dụng 4 giám biên. Vị trí đứng ở các góc sân vùng tự do cách góc sân từ 1-3m đối diện đường kéo dài tưởng tượng phù hợp với nhiệm vụ quan sát của từng người, các đường cuối sân được kiểm tra từ góc phát bóng, các đường biên dọc từ góc đối diện. Nếu có hai giám biên thì đứng chéo nhau ở các góc đối diện với khu phát bóng, mỗi người kiểm soát 2 đường, một đường cuối sân và một đường biên dọc.

b. Trách nhiệm

- Các giám biên sử dụng lá cờ (30 x 30cm) thực hiện chức năng của mình.

- Làm ký hiệu bóng trong và ngoài sân mỗi khi bóng chạm đất gần phía mình.

- Làm ký hiệu bóng đi ngoài khoảng không của lưới, chạm cọc, giới hạn.

- Người giám biên trước hết phải quan sát đường bóng, chịu trách nhiệm về ký hiệu của mình.

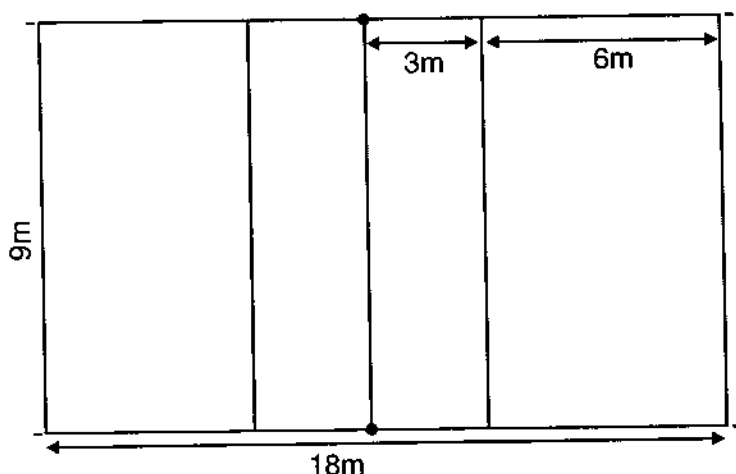
+ Giám biên đứng quan sát ở vạch cuối sân ra hiệu đấu thủ phát bóng chân dẫm vạch.

PHỤ LỤC

MỘT SỐ ĐIỂM CẦN CHÚ Ý TRONG LUẬT BÓNG CHUYỀN

1. Sân thi đấu

Theo Điều 1 Luật bóng chuyền thì sân bóng chuyền có hình chữ nhật (chiều dài 18m, chiều rộng 9m), được chia làm 2 phần bằng nhau, mỗi phần 9x9m. Xung quanh là khu tự do rộng ít nhất là 3m về tất cả mọi phía.



Mặt sân phải bằng phẳng, chiều cao tính từ mặt sân lên tối thiểu là 7m không có vật cản. Nếu thi đấu trong nhà thì ánh sáng phải đạt từ 1000 - 1500 lux

2. Lưới

Theo Điều 2 Luật bóng chuyền thì lưới được căng trên đường giữa sân, chiều cao của lưới đối với nam là 2,43m và của nữ là 2,24m. Độ chênh lệch giữa hai đầu lưới không quá 2cm.

3. Đội bóng

Theo Điều 4 Luật bóng chuyền thì mỗi đội được phép đăng ký thi đấu giải tối đa là 12 cầu thủ (trong đó có 1 cầu thủ tự do Liberô). Chỉ có các cầu thủ đã đăng ký thi đấu mới được vào sân thi đấu.

Ngoài 12 cầu thủ, mỗi đội còn có 1 HLV, 1 HLV phó và 1 bác sĩ, những người này cũng phải được đăng ký trong biên bản thi đấu.

4. Được 1 điểm, thắng 1 hiệp và thắng toàn trận

Theo Điều 6 Luật bóng chuyền thì:

• Được 1 điểm

- Đội đang phát bóng, nếu đội đối phương phạm lỗi thì được tính 1 điểm và tiếp tục phát bóng.

- Đội đang phát bóng, nếu phạm lỗi thì đội mất quyền phát bóng và đội đối phương được quyền phát bóng (đổi phát) đồng thời được 1 điểm.

● **Thắng một hiệp**

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

● **Thắng một trận**

Đội thắng một trận là đội thắng 3 hiệp trước. Trường hợp hoà 2 - 2, thì hiệp thứ 5 (hiệp quyết thắng) chỉ đánh đến 15 điểm và đội thắng phải hơn ít nhất 2 điểm.

5. Cầu thủ phát bóng

Theo Điều 13 của Luật bóng chuyền: Trong vòng 8 giây sau tiếng còi của trọng tài cầu thủ phải phát bóng đi, được phép đẩy nhẹ bóng và di chuyển trong khu vực tự do, nhưng mỗi lần phát bóng chỉ được tung bóng hay để bóng rời khỏi bàn tay một lần.

Bóng đã được phát, khi bay qua lưới được phép chạm lưới sang sân đối phương và trận đấu vẫn được tiếp tục.

6. Cầu thủ chạm lưới

Theo Điều 12 Luật bóng chuyền thì: Cầu thủ chạm lưới hoặc cột ăng ten (Điều 12.4.4) không phạm lỗi, trừ khi cầu thủ chạm chúng trong khi đánh bóng hoặc làm cản trở tới thi đấu.

7. Thời gian hội ý và hội ý kỹ thuật

Theo Điều 16.4 Luật bóng chuyền:

- Trong các hiệp từ 1 - 4, mỗi hiệp thi đấu có 2 lần hội ý kỹ thuật, mỗi lần dài 60 giây. Các lần hội ý này được áp dụng tự động khi đội dẫn điểm đạt điểm thứ 8 và 16. Mỗi đội còn được xin hai lần hội ý thường 30 giây.

- Ở hiệp thứ 5 (hiệp quyết thắng), không có hội ý kỹ thuật. Mỗi đội chỉ có 2 lần hội ý thường, mỗi lần kéo dài 30 giây. Trong thời gian hội ý các cầu thủ phải ra khu tự do (ngoài sân đấu) ở trước ghế băng của đội mình.

8. Thời gian nghỉ giữa các hiệp đấu

Theo Điều 19 Luật bóng chuyền : Trong các cuộc thi đấu chính thức của FIVB, mỗi lần nghỉ giữa các hiệp kéo dài 3 phút. Thời gian này dùng cho việc tiến hành đổi sân và ghi đội hình vào biên bản thi đấu.

Tuy nhiên, Ban tổ chức có thể yêu cầu nghỉ từ 5 - 10 phút, nhưng chỉ áp dụng cho lần nghỉ giữa hiệp 2 và hiệp 3.

9. Cầu thủ Libero

Theo Điều 20 Luật bóng chuyền thì mỗi đội bóng được đăng ký 1 cầu thủ chuyên môn phòng thủ (gọi là Libero) trong số 12 cầu thủ của đội.

- Cầu thủ Libero, không được làm đội trưởng của đội, cũng như đội trưởng trên sân.

- Cầu thủ Libero, phải mặc áo thi đấu khác màu với 5 cầu thủ kia.

- Cầu thủ Libero, được thay vào thi đấu trên sân cho bất kỳ cầu thủ hàng sau nào của đội và đảm nhiệm vai trò như một cầu thủ hàng sau, không được đập bóng tấn công ở bất kỳ vị trí nào trên sân (kể cả ở khu tự do) nếu lúc đánh bóng cao hơn mép trên của lưới.

- Cầu thủ Libero khi ở khu vực hàng trước, chuyền 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 nêu bóng như thế khi ở khu hàng sau thì được tự do đập những quả bóng đó.

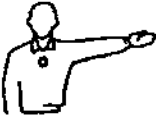
- Số lần thay vào - ra sân của cầu thủ Libero với cầu

thủ hàng sau của đội không bị giới hạn, nhưng giữa hai lần thay phải qua 1 pha bóng.

- Khu thay cầu thủ Libero vào - ra sân trong thi đấu được giới hạn từ vạch tấn công đến hết đường biên ngang khu tự do trước ghế ngồi của đội đó.

- Cầu thủ Libero bị chấn thương đã thay ra không được trở lại vào sân đấu tiếp phần còn lại của trận đấu đó.

10. Hiệu tay chính thức của các trọng tài

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
Ra lệnh phát bóng Điều 16.4		Đưa tay chỉ hướng phát bóng	Trọng tài 1
Đội phát bóng Điều 7.3 Điều 24.2.3c		Đưa thẳng tay về phía đội phát bóng	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Đối sân Điều 22.1		Nâng cánh tay trái ra phía trước và cánh tay phải ra phía sau rồi quay xung quanh thân	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Tạm dừng Điều 19.3		Một bàn tay đặt ngang, bàn tay kia đặt vuông góc phía dưới thành hình chữ T	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Phạt tri hoãn Điều 20.2.2		- Đặt ngón tay vào cổ tay kia nhắc nhở - Đặt thẻ vàng vào cổ tay kia (phạt lỗi)	Trọng tài 1

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
Phạt lỗi hành vi thái độ xấu Điều 23.2.1 Đuổi ra sân Điều 23.2.2		- Giơ thẻ vàng để nhắc nhở - Giơ thẻ đỏ để phạt Giơ 2 thẻ vàng đỏ cùng nhau để đuổi ra sân 1 hiệp	Trọng tài 1
Truất quyền thi đấu Điều 23.2.3		Giơ hai thẻ vàng, đỏ riêng biệt ở 2 tay để đuổi khỏi trận đấu	Trọng tài 1
Kết thúc hiệp hoặc trận đấu Điều 7.1 Điều 7.2		Đặt chéo 2 tay trước ngực, bàn tay mở quay vào trong	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Không tung bóng hoặc bóng không rời tay khi phát bóng Điều 13.4.1		Nâng cánh tay duỗi thẳng, bàn tay hướng lên cao	Trọng tài 1

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
Kéo dài thời gian phát bóng Điều 15.5.3		Giơ bàn tay lên cao, xòe rộng 5 ngón tay (hay 3 ngón)	Trọng tài 1
Hàng rào che Điều 16.6		Giơ 2 cánh tay thẳng lên cao, bàn tay hướng về phía trước	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Bóng chạm tay		Giơ tay lên cao, đặt lòng 1 bàn tay lên các ngón tay kia	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Bóng trong Điều 11.3		Chỉ thẳng một hoặc nhiều ngón tay xuống sân	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Bóng ngoài Điều 9.4		Đưa hai cánh tay hất ra phía sau theo chiều thẳng đứng, lòng bàn tay hướng vào người	Trọng tài 1

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
Đỉnh bóng Điều 15.5.3	15 	Nâng cánh tay lên cao, bàn tay ngửa	Trọng tài 1
Chạm bóng 2 lần Điều 13.5.4	16 	Giơ bàn tay lên xòe rộng 2 ngón tay	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Chạm bóng 4 lần (4 chuyển) Điều 10.3.1	17 	Giơ bàn tay lên xòe rộng 4 ngón tay	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Chạm lưới. Điều 15.4.3	18 	Đế tay vào mép trên lưới hoặc bên cạnh lưới, tùy theo lỗi	Trọng tài 1 Trọng tài 2

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
Vượt qua không gian trên lưới Điều 15.4.1		Đỡ bàn tay úp phía trên lưới	Trọng tài 1
Lỗi tấn công hoặc đập quả phát bóng của đối phương Điều 17.2.3 Điều 17.2.5 Điều 17.2.4		Gập cánh tay từ trên cao xuống, bàn tay xòe và úp xuống	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Xâm nhập sân đối phương hoặc bóng qua không gian dưới lưới Điều 15.2 Điều 14.1.3		Chỉ ngón tay trỏ vào đường giữa sân	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Hai đội cùng bị lỗi, đánh lại Điều 12.2.3		Đưa 2 ngón tay cái lên ngang nhau	Trọng tài 1

11. Hiệu cờ chính thức của giám biên

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	L. Giám biên	Người thực hiện
Bóng "trong" Điều 11.3		Hạ cờ xuống	Giám biên
Bóng "ngoài" Điều 11.4		Đưa cao cờ theo hướng thẳng đứng	Giám biên
Bóng chạm Điều 27.2.1b		Nâng cờ lên và đặt lòng bàn tay kia lên trên	Giám biên
Bóng ra ngoài phần không gian trên lưới hoặc lỗi phát bóng giậm vạch Điều 11.4 Điều 16.5.1		Phất cờ trên đầu và chỉ vào cột ăng-ten hoặc đường cuối sân	Giám biên
Phán đoán không chắc chắn (không xác định)		Đặt cờ và cánh tay chéo trước ngực	Giám biên

Mục lục

	Trang
● Lời nói đầu	3
PHẦN I KỸ THUẬT CƠ BẢN	5
I. Tư thế chuẩn bị và di chuyển	5
II. Kỹ thuật phát bóng	10
III. Kỹ thuật chuyển bóng	23
IV. Kỹ thuật đệm bóng	30
V. Kỹ thuật đập bóng	36
VI. Kỹ thuật chắn bóng	42
PHẦN II CHIẾN THUẬT CƠ BẢN TRONG BÓNG CHUYỂN	49
I. Chiến thuật tấn công	49
II. Chiến thuật phòng thủ	51

PHẦN III PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN	
KỸ, CHIẾN THUẬT	55
I. Các bài tập ở tư thế chuẩn bị	55
II. Các bài tập di chuyển	57
III. Các bài tập chuyển bóng, đệm bóng	62
IV. Các bài tập đập bóng	84
V. Các bài tập phối hợp chiến thuật	106
PHẦN IV PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU	
VÀ TRỌNG TÀI BÓNG CHUYỀN	132
A. Các bước tiến hành tổ chức một giải bóng chuyền	132
B. Phương pháp tổ chức thi đấu	135
C. Phương pháp chỉ đạo thi đấu	150
D. Phương pháp trọng tài	162
● Phụ lục: Một số điểm cần chú ý trong Luật bóng chuyền	174

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN VÀ TỔ CHỨC THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7, Trại Hoà Đức-Hà Nội – ĐT: 8456155-8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu – Quận 1.

TP. Hồ Chí Minh – ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : TRỊNH XUÂN ĐỘ

Trình bày bìa : XUÂN QUANG

Trình bày : THU HÀ

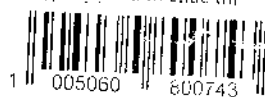
Số đăng ký KHXB: 78 KH/TDĐT - 1772/CXB-QLXB - 8.12.2004

In 2.500 cuốn, khổ 13x19cm

In tại Nhà in Khoa học và Công nghệ

In xong và nộp lưu chiểu tháng 4 năm 2005

Trình bày luận văn và tài liệu



1 005060 800743

16.500 VNĐ

Giá: 16.500đ