Tuần 18

Lớp 12

Bài: bóng chuyền

1. Libero bóng chuyền là gì?

Libero bóng chuyền là vị trí có kỹ năng phòng thủ đặc biệt (chuyên gia phòng thủ) và có nhiệm vụ đỡ bước 1, cứu bóng cho toàn đội. Libero bóng chuyền thường là người có phản ứng nhanh nhẹn nhất trên sân và có thể thay thế cho bất kì ai trên sân trong trận đấu. Ở 1 đội bóng chuyền thì chỉ có 1 Libero bóng chuyền duy nhất và có trang phục khác hoàn toàn với các thành viên trong đội. Nếu thường xuyên xem bóng chuyền thì bạn có thể nhận thấy Libero bóng chuyền thường là người có thể hình nhỏ và cực kỳ nhanh nhẹn.

### 2. Những điều cần biết về Libero bóng chuyền.

Nếu bạn là người đang tìm hiểu về bóng chuyền và muốn hiểu rõ hơn về **vị trí Libero bóng chuyền** thì bạn cần nắm rõ những thông tin sau:

#### 2.1. Chỉ định về vị trí Libero bóng chuyền.

Mỗi đội bóng được phép đăng ký 1 vận động viên chuyên môn phòng thủ "Libero" trong số 12 cầu thủ của đội. Trước trận đấu, HLV của đội phải đăng ký vận động viên Libero vào dòng riêng trong biên bản thi đấu. Vận động viên Libero bóng chuyền không được làm đội trưởng của đội cũng như đội trưởng trên sân.

#### 2.2. Trang phục của Libero.

Libero bóng chuyền phải mặt áo phông (áo jacket, hoặc áo yếm... dành riêng cho Libero), nhưng áo phông phải có màu sắc khác hoàn toàn với màu áo của vận động viên trong đội. Trang phục của Libero bóng chuyền có thể khác kiểu, nhưng phải đánh số như các vận động viên khác của đội.

#### 2.3. Nhiệm vụ của Libero bóng chuyền.

Vận động viên Libero bóng chuyền khi thi đấu trên sân sẽ có những nhiệm vụ cơ bản như sau:

- Bắt, điều chỉnh bước 1 (chuyền 1) để [quả bóng chuyền](https://www.thethaothientruong.vn/mon-bong-chuyen/qua-bong-chuyen/) đến vị trí thuận lợi với chuyền 2.

- Libero có nhiệm vụ phán đoán nhanh, phòng thủ và cứu bóng khi đối phương tấn công.

- Yểm trợ cho đồng đội lúc tấn công (đỡ những trái bóng bị đối phương chắn dội về sân nhà).

- Thay người luân phiên, nghĩa là khi cầu thủ tấn công xoay vòng về hàng sau thì có thể thay bằng Libero, mục đích để phòng thủ, bước 1 tốt hơn và cũng giúp vận động viên tấn công được nghỉ ngơi 1 chút.

- Trong thực tế thi đấu, Libero bóng chuyền không cần chiều cao lý tưởng mà điều quan trọng nhất của vị trí này đó là khả năng bắt bước 1, khả năng phán đoán để phòng thủ và độ nhanh nhạy trong phản xạ.

#### 2.4. Các lỗi dẫn đến bị phạt điểm của Libero.

Khi chơi ở vị trí Libero trong bóng chuyền thì bạn cần phải tránh xa các lỗi cơ bản sau:

- Tham gia tấn công. Nếu điểm đứng của Libero ở trên vạch 3m thì vận động viên không được làm động tác nhảy để điều chỉnh bóng sang sân đối phương (nghĩa là khi đẩy bóng sang sân đối phương 2 chân Libero không đồng thời rời đất).

- Libero bóng chuyền không có quyền phát bóng. Khi thay người thì phải thay đúng vị trí, đúng chiều xoay và nếu sai sẽ bị mất điểm.

- Vận động viên Libero đảm nhiệm vai trò như một cầu thủ hàng sau, không được phép đập bóng tấn công ở bất kỳ vị trí nào trên sân (kể cả trong sân đấu và khu tự do).

#### 2.5. Cách thay VĐV Libero trong bóng chuyền.

Khi thay đổi VĐV Libero trong một trận đấu bóng chuyền thì bạn cần nhớ rõ những luật cơ bản sau:

- Thay vận động viên Libero không tính là thay người thông thường.

- Không giới hạn số lần thay vào-ra sân của Libero với vận động viên hàng sau của đội nhưng giữa hai lần thay của Libero phải qua 1 pha bóng.

- Vận động viên Libero chỉ được thay ra bằng chính vận động viên hàng sau mà Libero đã thay vào.

- Phải thực hiện thay người của Libero khi bóng chết và trước hiệu còi cho phát bóng. Lúc bắt đầu mỗi hiệp đấu, Libero chỉ được vào sân sau khi trọng tài thứ hai đã kiểm tra đội hình theo phiếu báo vị trí của HLV.

- Thay vận động viên Libero sau hiệu còi cho phát bóng và trước khi phát chạm bóng thì không phạt nhưng bị nhắc nhở khi pha bóng kết thúc.

- Thay Libero bóng chuyền vào chậm thì bị phạt lỗi trì hoãn.

#### 2.6. Quy định về lựa chọn VĐV Libero bóng chuyền.

Trong trường hợp vận động viên Libero đã đăng ký đầu trận đấu bị chấn thương lúc đấu thì khi trọng tài thứ nhất cho phép, huấn luyện viên được chọn một vận động viên của đội đang không thi đấu trên sân vào thời điểm đó làm vận động viên Libero mới. Những quy định khi lựa chọn VĐV Libero bóng chuyền mới này như sau:

- Vận động viên Libero chấn thương đã thay ra không được trở lại vào sân đấu tiếp phần còn lại của trận đấu đó.

- Vận động viên Libero mới vào thay cho vận động viên Libero bị chấn thương là vận động viên Libero trong phần còn lại của trận đấu.

- HLV phải đăng ký số áo của Libero mới vào dòng riêng cho Libero trong phần đăng ký của biên bản và cả phiếu báo vị trí của hiệp tiếp theo.

Bài: Chạy tiếp sức

## 1. Chạy tiếp sức là gì?

Chạy tiếp sức là môn điền kinh trong đó nhiều vận động viên chạy nối tiếp nhau trên một đường dài bằng cách sử dụng cây gậy để đánh dấu việc chuyển tiếp giữa những cá nhân trong đội chạy.

Thông thường, nếu chạy như một cách để rèn luyện sức khỏe cá nhân thì không có quy định. Trong khi, nếu việc chạy tiếp sức như một bộ môn thi đấu chuyên nghiệp thì mỗi đội sẽ gồm 4 thành viên, dụng cụ không thể thiếu đó chính là một chiếc gậy để các thành viên trong đội chuyền cho nhau. Người đến vạch đích trước thì dừng lại và giành chiến thắng.

Trong đó, người đứng đầu giữ vai trò khởi động cho đội, có vai trò quan trọng như một cách để khơi dậy tinh thần thi đấu cho toàn đội. Và 3 người còn lại tiếp tục trao gậy cho nhau. Khoảng cách cho mỗi lần trao gậy là 20m và phải cách khu vực đích đến đúng 10m.

Kết quả của các cuộc thi chạy tiếp sức sẽ được đánh giá dựa theo thời gian chạy kết thúc quãng đường quy định của mỗi đội. Đội nào có thời gian chạy hoàn thành ngắn hơn sẽ giành chiến thắng.

Hiện nay có nhiều cuộc thi trong môn chạy tiếp sức được tổ chức dành cho nam, nữ và cả nam và nữ với nhiều cự ly khác nhau như: chạy tiếp sức 4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m, ...

## 2. Cách sắp xếp vị trí các VĐV trong chạy tiếp sức

Trong thi đấu chạy tiếp sức, việc sắp xếp vị trí các VĐV hợp lý, khoa học góp phần không nhỏ giúp thành tích của đội đạt kết quả tốt nhất. Việc sắp xếp đội hình chạy sẽ dựa vào điểm mạnh của từng thành viên trong đội từ đó tìm ra vị trí thích hợp nhất.

Cách sắp xếp vị trí các thành viên trong đội như sau:

* **Người chạy ở vị trí đầu tiên**: Là VĐV có kỹ thuật xuất phát, phản xạ tốt nhất và có kỹ thuật trao gậy tốt nhất trong đội.
* **Người chạy thứ 2**: Phải là người có sức bền, sự phối hợp ăn ý.
* **Người chạy thứ 3**: Là VĐV có tốc độ vượt bậc và kỹ thuật nhận gậy chuẩn xác.
* **Người chạy ở vị trí cuối cùng**: Là VĐV có tâm lý bình tĩnh tự tin và có khả năng chạy nước rút tốt nhất trong đội.