

ĐỀ CƯƠNG KHỐI 11 – HKII – BÓNG CHUYỀN - KNTT vs CS

TT	Phần	Chủ đề		
		Tên chủ đề	Số tiết	
1	Kiến thức chung	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	2	
2	Thể thao tự chọn: Bóng chuyền	Vai trò, tác dụng – Luật bóng chuyền	3	
		Kỹ thuật đỡ bóng và chuyền bóng cao tay sau đầu	14	
		Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt	14	
		Kỹ thuật đập bóng xoay người	10	
		Chiến thuật tấn công ĐH 2-4	10	
		Chiến thuật phòng thủ ĐH 6 số tiến	10	
Kiểm tra, đánh giá			7	
Tổng cộng			70	

NĂM HỌC 2024-2025

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

1. Dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

- Vai trò của dinh dưỡng

Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Dưỡng chất (còn gọi là chất dinh dưỡng) là những chất hay hợp chất hoá học có vai trò duy trì, phát triển sự sống, nâng cao hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống.

Đối với con người, chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn mỗi ngày. Học sinh độ tuổi trung học phổ thông (16 - 18 tuổi) nằm trong nhóm tuổi trẻ vị thành niên. Chế độ dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, vì lứa tuổi này phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, cùng với nhiều biến đổi về tâm, sinh lý, nội tiết, sinh dục,... do đó cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn như chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), vi chất dinh dưỡng,...

a. Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60 - 70% tổng năng lượng trong các bữa ăn. Nguồn thức ăn chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn,...

Nhu cầu chất bột đường cho độ tuổi vị thành niên là khoảng 300 - 400 g mỗi ngày.



Hình 1. Chất bột đường có trong các hạt ngũ cốc

b. *Chất béo* là nguồn cung cấp năng lượng cao (1 g chất béo tạo ra 9 kcal), là thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển của con người. Chất béo được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật. Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,...

Chất béo giúp cho cơ thể hấp thu các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên. Trung bình, cơ thể cần khoảng 15-25g chất béo mỗi ngày. Tuy nhiên, với người ở độ tuổi vị thành niên thì nhu cầu này cao hơn, khoảng 40 - 50 g mỗi ngày.



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp chất béo

c. *Chất đạm* là thành phần cấu trúc cơ bản, nguyên liệu cần thiết để xây dựng hệ cơ xương, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...

Trung bình mỗi ngày, người ở độ tuổi vị thành niên cần 60 - 70 g chất đạm. Chất đạm được hấp thụ vào cơ thể dưới dạng các amino acid, là thành phần chính của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.



Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp chất đạm

d. *Vì chất dinh dưỡng* bao gồm các loại vitamin (vitamin A, c, E, K,...) và các chất khoáng (calcium (Ca), sắt (Fe), kẽm (Zn), iodine (I),...). Vitamin và các khoáng chất trên là các chất cần thiết cho cơ thể. Các chất này có hàm lượng tuy thấp nhưng rất quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hằng ngày.

- Vitamin A giúp bảo vệ và phòng ngừa các bệnh về mắt. Ngoài ra, nếu thiếu vitamin A thì da sẽ khô, tăng sừng hoá nang lông, bề mặt da thường nổi gai,...

- Vitamin c là chất chống oxi hoá, tham gia vào các phản ứng oxi hoá - khử trong cơ thể, là các yếu tố cần thiết cho việc tổng hợp collagen (một chất gian bào ở thành mạch, tạo mô liên kết, da, xương, răng,...).

- Vitamin E bảo vệ chất béo trong cơ thể không bị oxi hoá. Ngoài ra, loại vitamin này cũng là chất chống oxi hoá chủ yếu, chống lại các gốc tự do.

Nếu ăn uống thiếu các khoáng chất thì cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu iodine), còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người lớn (do thiếu calcium),...



Hình 4. Một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

e. *Chất xơ* là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều trong các loại rau, củ, quả,...

Mặc dù cơ thể con người không thể hấp thụ chất xơ nhưng nếu khẩu phần hằng ngày có nhiều chất xơ sẽ hạn chế được tình trạng béo phì, các bệnh về tim mạch; phòng tránh táo bón do giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hoá. Tuy nhiên, chúng ta không nên ăn quá nhiều chất xơ vì có thể sẽ bị cản trở việc hấp thụ các dưỡng chất cần thiết.



Hình 5. Chất xơ chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả

- Chế độ dinh dưỡng hợp lí

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên. Do đó, chế độ ăn uống hợp lí sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.

Vấn đề sử dụng quá nhiều hay quá ít hay thiếu cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng đều gây nguy hại đến sức khoẻ và hạn chế sự phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên, đồng thời còn là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh tật, chẳng hạn còi xương, béo phì, cao huyết áp, bệnh tim,...

Trong hoạt động thể dục thể thao, để có kết quả tập luyện và thi đấu tốt, ngoài việc thường xuyên luyện tập, các em cần có chế độ dinh dưỡng hợp lí nhằm tăng khả năng hồi phục, giúp cơ thể luôn được khoẻ mạnh. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí cần có sự cân bằng tỉ lệ năng lượng được cung cấp từ các chất đạm, chất béo, chất bột đường, khoáng chất, chất xơ,...



Hình 6. Tháp dinh dưỡng (Nguồn: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

GV chủ động lồng ghép nội dung về dưỡng chất dinh dưỡng trong tập luyện cho HS trong các tiết dạy khác.

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN

Chủ đề 1: Vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền – Một số điều luật thi đấu bóng chuyền

Bài 1: Vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất

1. Vai trò

Bóng chuyền là một trong các môn thể thao hấp dẫn và phát triển rộng khắp trên toàn thế giới cũng như ở Việt Nam. Đây là môn thể thao thi đấu chính thức trong chương trình Hội khỏe Phù đồng các cấp được nhiều khán giả hâm mộ.

Với nội dung kỹ thuật đa dạng cùng với sự phối hợp chiến thuật sinh động và đẹp mắt, môn Bóng chuyền mang tính giải trí và giáo dục cao góp phần làm phong phú thêm cho các hoạt động văn hoá xã hội.

Bóng chuyền là môn thể thao tập thể, giúp tăng cường sự đoàn kết, nêu cao tinh thần tập thể và ý thức tổ chức kỷ luật, rèn luyện cho người tập những đức tính quý báu như sự gan dạ, tính kiên trì, ngoan cường, óc sáng tạo,...

Cùng với trang thiết bị đơn giản và dễ tổ chức tập luyện cho các đối tượng có trình độ kỹ thuật, giới tính và lứa tuổi khác nhau, bóng chuyền được xem như là một trong những phương tiện có hiệu quả cao trong công tác giáo dục thể chất cho học sinh.

2. Tác dụng

Thông qua việc tham gia tập luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ giúp cho học sinh cải thiện được các hệ thống chức năng của cơ thể, phát triển thể chất toàn diện.

2.1. Đối với hệ vận động

Để thực hiện tốt các kỹ thuật đỡ bóng, chuyền bóng, đập bóng, chắn bóng... và các động tác cần thiết trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền, người tập phải thường xuyên sử dụng tất cả các nhóm cơ khác nhau của cơ thể như nhóm cơ lưng, bụng, tay, vai, chân,... với cường độ lớn để thực hiện các động tác đánh bóng. Điều này sẽ giúp cho người tập có thể hình cân đối, cơ bắp săn chắc, phát triển tốt sức mạnh của các nhóm cơ.

Cùng với những động tác di chuyển đa dạng và cường độ vận động cao, việc tập luyện bóng chuyền sẽ giúp củng cố hệ thống dây chằng, bao khớp vững

chắc, các khớp hoạt động có hiệu quả và ít xảy ra chấn thương hơn. Sự vận động cơ bắp sẽ kích thích, đẩy mạnh quá trình chuyển hoá năng lượng, trao đổi chất, tăng vận chuyển calcium từ máu vào mô xương giúp xương vững chắc và phát triển tốt hơn.

2.2. Đối với hệ tuần hoàn

Trong quá trình tập luyện và thi đấu, cơ thể cần bổ sung thêm oxygen và chất dinh dưỡng để duy trì hoạt động, lúc này hệ tuần hoàn phải tăng cường hoạt động để đáp ứng

nhu cầu của cơ thể. Việc tham gia tập luyện môn Bóng chuyền thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn như tăng sức co bóp và ổn định nhịp tim, tăng tính đàn hồi của thành mạch máu, giúp gia tăng lượng máu vận chuyển trong cơ thể. Qua đó, việc cung cấp các chất dinh dưỡng, oxygen,... đến các cơ quan sẽ được thuận lợi hơn.

Với những tác động tích cực trên, việc tập luyện bóng chuyền không chỉ giúp cho tim mạch khỏe mạnh, gia tăng sức bền, mà còn giúp cơ thể giảm thiểu được các bệnh lí có liên quan đến tim mạch như cao huyết áp, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim... 2.3. Đối với hệ thần kinh

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, bóng di chuyển với tốc độ nhanh, có nhiều

tình huống đa dạng và diễn biến trận đấu thay đổi liên tục, đòi hỏi người chơi phải có khả năng xử lí nhanh nhẹn, linh hoạt, khéo léo để đáp ứng tốt với yêu cầu của các tình huống khác nhau trong trận đấu. Do đó, việc tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên sẽ giúp nâng cao năng lực làm việc của các tế bào thần kinh ở đại não, nâng cao tính linh hoạt và sự hưng phấn của hệ thống thần kinh, phản ứng nhanh nhẹn, tăng thêm tốc độ linh hoạt và sự chuẩn xác nhịp nhàng của động tác.

2.4. Đối với hệ hô hấp

Khi chúng ta tham gia vận động với cường độ cao, tần số hô hấp sẽ tăng lên để đáp

ứng đủ lượng không khí cần thiết cho nhu cầu cơ thể. Khi tham gia tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền thường xuyên, các nhóm cơ tham gia hô hấp phát triển dần theo quá trình tập luyện, giúp tăng chu vi lồng ngực, tăng cường độ sâu hô hấp, tăng dung tích sống... Những thay đổi tích cực này giúp cơ thể nâng cao khả năng hô hấp, hấp thụ oxygen và thải trừ khí carbon dioxide tốt

hơn, sức bền gia tăng và khả năng hồi phục của cơ thể sau vận động được cải thiện.

2.5. Đối với hệ tiêu hoá, bài tiết

Thường xuyên luyện tập bóng chuyền cũng như các môn thể thao khác sẽ giúp cải thiện

tốt chức năng tiêu hoá, bài tiết tác động tốt đến sức khoẻ của người tập. Các nghiên cứu cho thấy việc tập luyện với cường độ phù hợp có thể tăng tốc độ tiêu hoá lên gần 30%, cải thiện đáng kể các triệu chứng táo bón. Ngoài ra, việc tập luyện còn có tác dụng chống viêm nhờ khả năng làm giảm các hợp chất gây viêm trong cơ thể, từ đó giúp ngăn ngừa và giảm nhẹ các chứng viêm ruột.

Thông qua vận động tập luyện, chức năng bài tiết của cơ thể cũng được cải thiện. Các chất cặn bã dư thừa được loại bỏ tốt hơn qua đường ruột, phổi, đường tiểu và hệ thống các tuyến mồ hôi.. góp phần giúp cơ thể khoẻ mạnh hơn.

Có thể nói Bóng chuyền là môn thể thao hấp dẫn mang tính giải trí và giáo dục cao, góp phần hình thành cho người tập những đức tính quý báu trong cuộc sống như: tinh thần tập

thể, ý thức tổ chức kỉ luật, sự gan dạ, tinh kiên trì, óc sáng tạo, .. Việc tập luyện và thi đấu thường xuyên môn Bóng chuyền sẽ giúp cho người tập cải thiện được hoạt động các hệ

thống chức năng của cơ thể (hệ vận động, tuần hoàn, thần kinh, hô hấp, tiêu hoá, bài tiết,..) và phát triển toàn diện các tổ chức thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và tính khéo léo trong các tình huống phối hợp hài hoà.

Bài 2: Một số điều luật thi đấu trong môn bóng chuyền

1. Ngừng, trì hoãn và nghỉ giữa hiệp đấu

1.1. Số lần ngừng hợp lệ (Điều 15)

– Mỗi hiệp mỗi đội được xin ngừng tối đa 2 lần hội ý và 6 lần thay người. vắng mặt) mới được phép xin ngừng trận đấu.

– Chỉ có huấn luyện viên trưởng và đội trưởng trên sân (khi huấn luyện viên trưởng vắng mặt) mới được phép xin ngừng trận đấu.

– Thời gian một lần hội ý bình thường dài 30 giây.

1.2. Giới hạn của việc thay người

– Một vận động viên của đội hình chính thức có thể được thay ra sân và lại thay vào sân, nhưng trong một hiệp chỉ được một lần và phải đúng vị trí của mình trong đội hình đã đăng kí ở phiếu báo trước đó.

– Một vận động viên dự bị được vào sân thay cho một vận động viên chính thức 1 lần trong 1 hiệp và chỉ được thay ra bằng chính vận động viên chính thức đã thay.

1.3. Các hình thức trì hoãn trận đấu (Điều 16)

– Hành động không đúng của một đội cố tình kéo dài trận đấu là lỗi trì hoãn trận đấu, gồm các trường hợp sau:

+ Thường xuyên trì hoãn các lần ngừng giữa hai pha bóng.

+ Kéo dài các lần tạm ngừng sau khi đã có lệnh tiếp tục trận đấu.

+ Thay người không đúng luật.

+ Tái phạm đề nghị không hợp lệ.

+ Trì hoãn trận đấu bởi một thành viên của đội.

– Phạt trì hoãn trận đấu:

+ Cảnh cáo lỗi trì hoãn” hoặc “Phạt lỗi trì hoãn được tính cho toàn đội.

+ Thành viên của đội phạm lỗi trì hoãn đầu tiên bị phạt “Cảnh cáo” trì hoãn trận đấu.

+ Bất cứ thành viên nào của đội trong cùng một trận đấu phạm lỗi trì hoãn lần thứ hai và những lần tiếp theo với bất kì hình thức nào đều bị phạt lỗi trì hoãn (một điểm và quyền phát bóng cho đối phương).

1.4. Nghỉ giữa quãng và đổi sân

– Thời gian nghỉ giữa các hiệp kéo dài 3 phút. Trong thời gian đó tiến hành đổi sân và ghi nhận đội hình đăng kí của đội vào biên bản thi đấu.

- Sau mỗi hiệp, các đội đổi sân. Ở hiệp quyết thắng, khi một đội được 8 điểm, hai đội phải đổi sân tiếp tục thi đấu.

2. Vận động viên Libero (Điều 19)

- Mỗi đội bóng được quyền đăng kí 2 vận động viên chuyên môn phòng thủ (Liberi) trong danh sách của đội.
- Vận động viên Libero phải mặc đồng phục có màu khác và tương phản với màu áo các vận động viên khác của đội.
- Vận động viên Libero được phép thay thế bất kì vận động viên nào ở hàng sau của đội.
- Vận động viên Libero đảm nhiệm vai trò như một vận động viên hàng sau, không được phép hoàn thành đánh bóng tấn công ở bất kì vị trí nào trên sân nếu lúc chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.
- Vận động viên Libero không được chắn bóng và phát bóng.
- Không giới hạn số lần thay người của Libero nhưng giữa hai lần thay của Libero phải qua 1 pha bóng hoàn thành.

3. Bảng phạt lỗi thái độ, hành vi xấu

Loại lỗi	Thứ tự	Người phạm lỗi	Xử phạt	Thẻ phạt	Hậu quả
Vô lễ	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Phạt lỗi	Thẻ đỏ	1 điểm và quyền phát bóng cho đối phương.
	Lần thứ hai	Cùng một thành viên	Đuổi một hiệp	Thẻ vàng và đỏ kẹp lại	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của hiệp đấu.
	Lần thứ ba	Cùng một thành viên	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.
Xúc phạm	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Đuổi một hiệp	Thẻ vàng và đỏ kẹp lại	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của hiệp đấu.
	Lần thứ hai	Cùng một thành viên	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.
Gây gổ	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyển bóng

Bài 1: Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

Kỹ thuật này thường được vận dụng cứu bóng trong các tình huống bóng rơi nhanh phía trước và xa tầm với.

Tư thế chuẩn bị: Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai cẳng tay tự nhiên, thân trên hơi ngả về trước.

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bước một bước dài lên trước và khuỵu thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đổ về phía trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng.

Kết thúc: Đứng dậy, trở về tư thế chuẩn bị.

– Lưu ý khi tập luyện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:

+ Đảm bảo mặt sân an toàn khi tiến hành thực hiện động tác nhào người. Ban đầu nên tập với thảm để tránh chấn thương khi thực hiện động tác.

+ Khi thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng, không để hai gối chổng xuống mặt sân nhằm tránh chấn thương.

Bài 2: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu

Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu là một kỹ năng đặc biệt trong bóng chuyền, thường được sử dụng khi người chơi ở vị trí bất lợi hoặc muốn tạo ra một đường chuyền bất ngờ. Dưới đây là phân tích chi tiết về kỹ thuật này:

Ưu điểm

- **Tính bất ngờ:** Đường chuyền từ phía sau đầu thường khiến đối phương khó đoán trước, tạo ra cơ hội tấn công bất ngờ.
- **Độ khó cao:** Việc làm chủ kỹ năng này giúp người chơi có sự đa dạng trong các tình huống chuyền bóng, gây khó khăn cho đối phương.
- **Khả năng ứng biến:** Trong những tình huống bóng bất ngờ, chuyền bóng sau đầu có thể là giải pháp hiệu quả.

Nhược điểm

- **Độ chính xác thấp hơn:** So với chuyền bóng cao tay trước mặt, chuyền bóng sau đầu thường khó kiểm soát hơn, đòi hỏi người chơi phải có kỹ thuật cao.
- **Tiêu tốn nhiều sức lực:** Động tác chuyền bóng sau đầu phức tạp hơn, đòi hỏi người chơi phải có thể lực tốt.
- **Khó phối hợp:** Để thực hiện kỹ thuật này hiệu quả, người chơi cần phối hợp nhịp nhàng với đồng đội, đặc biệt trong các tình huống tấn công nhanh.

Các yếu tố quan trọng để thực hiện kỹ thuật

- **Tư thế:**
 - Đứng vững, chân rộng bằng vai, gối hơi khụy.
 - Thân người xoay nhẹ về phía sau, tạo đà cho động tác chuyền bóng.
 - Tay đưa lên cao, tạo thành hình chữ V để đón bóng.
- **Động tác:**
 - Xoay người và đưa tay ra sau để tiếp xúc với bóng.
 - Sử dụng lực của cánh tay và cổ tay để đẩy bóng đi theo hướng mong muốn.
- **Thời điểm:**

- Chuyển bóng khi bóng ở vị trí cao nhất để tạo ra đường chuyền có độ dài và độ cao tốt.
- **Lực:**
 - Điều chỉnh lực chuyển bóng phù hợp với từng tình huống.

Bài tập luyện

- **Chuyển bóng vào tường:** Tập trung vào việc kiểm soát lực và hướng chuyển bóng.
- **Chuyển bóng với đối tác:** Tập luyện chuyển bóng với tốc độ khác nhau để tăng cường sự linh hoạt.
- **Tập luyện trong các tình huống thực tế:** Thực hiện kỹ thuật chuyển bóng sau đầu trong các bài tập mô phỏng trận đấu.

Lưu ý

- **An toàn:** Khi tập luyện, cần chú ý đến động tác của cổ tay và vai để tránh chấn thương.
- **Kiên trì:** Để thành thạo kỹ thuật này, người chơi cần luyện tập thường xuyên và kiên trì.

Kỹ thuật chuyển bóng cao tay sau đầu là một kỹ năng nâng cao, đòi hỏi người chơi phải có sự kết hợp giữa kỹ thuật, thể lực và sự nhanh nhạy. Việc nắm vững kỹ năng này sẽ giúp người chơi trở nên đa năng hơn trên sân bóng chuyền.

Chủ đề 3: Chủ đề phát và đập bóng

Bài 1: Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt là một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng nhất trong bóng chuyền. Đây là động tác khởi đầu của mỗi điểm số, do đó, việc thực hiện kỹ thuật này một cách chuẩn xác sẽ tạo ra lợi thế lớn cho đội.

Ưu điểm của kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

- **Khởi đầu trận đấu:** Tạo ra thế trận thuận lợi cho đội ngay từ đầu.
- **Đa dạng hóa đường bóng:** Có thể phát bóng ngắn, dài, hoặc xoáy để gây bất ngờ cho đối phương.
- **Kiểm soát bóng tốt:** Người chơi có thể điều khiển được hướng và tốc độ của quả bóng.

Các yếu tố quan trọng để thực hiện kỹ thuật

- **Tư thế chuẩn bị:**
 - Đứng đối diện với lưới, chân rộng bằng vai, gối hơi khuỵu.
 - Tay cầm bóng nhẹ nhàng, mắt tập trung vào điểm rơi mong muốn.
- **Động tác thực hiện:**
 - Đưa tay cầm bóng lên cao, ngang tầm mắt hoặc cao hơn một chút.
 - Xoay hông và vai, đưa tay ra phía trước để tạo đà.
 - Tiếp xúc bóng bằng các đầu ngón tay, đẩy bóng đi theo hướng mong muốn.
- **Lực:**
 - Điều chỉnh lực phát bóng phù hợp với từng tình huống.
- **Xoáy:**
 - Tạo xoáy cho bóng bằng cách xoay cổ tay khi tiếp xúc với bóng.

Các loại phát bóng cao tay trước mặt phổ biến

- **Phát bóng ngắn:** Bóng rơi xuống gần lưới, gây khó khăn cho đối phương trong việc phòng thủ.
- **Phát bóng dài:** Bóng rơi sâu vào sân đối phương, tạo điều kiện cho đồng đội tấn công.
- **Phát bóng xoáy:** Bóng có đường đi bất ngờ, gây khó khăn cho đối phương trong việc đoán hướng bóng.

Bài tập luyện

- **Phát bóng vào một điểm cố định:** Tập trung vào việc kiểm soát lực và hướng bóng.

- **Phát bóng đổi hướng:** Tập luyện phát bóng ngắn, dài, xoáy để đa dạng hóa kỹ thuật.
- **Phát bóng dưới áp lực:** Tập luyện phát bóng trong các tình huống thi đấu giả định.

Lưu ý

- **An toàn:** Khi tập luyện, cần chú ý đến động tác của cổ tay và vai để tránh chấn thương.
- **Kiên trì:** Để thành thạo kỹ thuật này, người chơi cần luyện tập thường xuyên và kiên trì.

Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt là nền tảng cho các kỹ thuật phát bóng khác. Việc nắm vững kỹ thuật này không chỉ giúp người chơi có một khởi đầu tốt trong trận đấu mà còn góp phần vào chiến thắng chung của đội.

Bài 2: Kỹ thuật đập bóng xoay người

Kỹ thuật đập bóng xoay người là một kỹ thuật tấn công nâng cao trong bóng chuyền, giúp người chơi có thể thay đổi hướng tấn công một cách bất ngờ, gây khó khăn cho đối phương phòng thủ.

Đặc điểm và mục đích

- **Thay đổi hướng:** Người chơi xoay người để thay đổi hướng đập bóng, tạo ra sự bất ngờ cho đối phương.
- **Tăng lực đập:** Động tác xoay người giúp tập trung lực vào điểm tiếp xúc bóng, tạo ra cú đập mạnh và chính xác.
- **Vượt qua hàng chắn:** Khi đối phương tập trung vào một vị trí nhất định, đập bóng xoay người có thể giúp bóng vượt qua hàng chắn dễ dàng hơn.

Các yếu tố quan trọng để thực hiện kỹ thuật

- **Tư thế chuẩn bị:**
 - Đứng đối diện với lưới, chân rộng bằng vai, gối hơi khuỵu.
 - Tay đưa lên cao, sẵn sàng đón bóng.

- Động tác xoay người:
 - Khi bóng đến, người chơi xoay hông và vai về phía muốn đập bóng.
 - Chân trụ giữ vững, chân đập mạnh để tạo đà.
- Tiếp xúc bóng:
 - Tay đập bóng tiếp xúc với bóng ở phía trên và hơi chếch về phía trước.
 - Sử dụng lực của cánh tay, cổ tay và toàn thân để đập bóng.

Các lưu ý khi thực hiện:

- Thời điểm xoay người: Nên xoay người khi bóng đã ở vị trí thuận lợi để đập.
- Góc xoay: Góc xoay người phụ thuộc vào vị trí của bóng và ý định của người chơi.
- Lực đập: Cần điều chỉnh lực đập phù hợp với từng tình huống.

Bài tập luyện:

- Tập xoay người không bóng: Tập trung vào động tác xoay hông và vai một cách linh hoạt.
- Tập đập bóng vào tường: Tập trung vào việc kiểm soát lực và hướng bóng.
- Tập đập bóng với đối tác: Tập luyện đập bóng với các tình huống khác nhau để tăng cường sự linh hoạt.

Ưu điểm và nhược điểm:

- Ưu điểm:
 - Tăng tính bất ngờ và hiệu quả trong tấn công.
 - Giúp người chơi vượt qua hàng chắn đối phương.
- Nhược điểm:
 - Đòi hỏi kỹ thuật cao và sự phối hợp nhịp nhàng của các bộ phận cơ thể.
 - Dễ mắc sai lầm nếu không thực hiện đúng kỹ thuật.

Kỹ thuật đập bóng xoay người là một kỹ năng nâng cao, đòi hỏi người chơi phải luyện tập thường xuyên và kiên trì. Khi đã thành thạo kỹ năng này, người chơi sẽ có thêm một vũ khí lợi hại trong kho vũ khí tấn công của mình.

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu cơ bản

Bài 1: Chiến thuật tấn công đội hình 2-4

Chiến thuật tấn công 2-4 là một trong những chiến thuật cơ bản và phổ biến trong bóng chuyền. Trong đội hình này, đội sẽ có 2 tay chuyền và 4 tay đập. Mỗi vị trí trên sân sẽ có những vai trò và nhiệm vụ khác nhau để tạo nên một hệ thống tấn công hiệu quả.

Đặc điểm của đội hình 2-4

- **Hai tay chuyền:** Thường là chuyền 1 và chuyền 2. Chuyền 1 thường đứng ở hàng sau, có nhiệm vụ phát bóng và chuyền bóng cho các tay đập. Chuyền 2 thường di chuyển linh hoạt trên sân, có thể chuyền bóng từ nhiều vị trí khác nhau.
- **Bốn tay đập:** Bao gồm chủ công, phụ công và đôi chuyền. Mỗi vị trí có những điểm mạnh và điểm yếu khác nhau, tạo ra sự đa dạng trong tấn công.

Các yếu tố quan trọng trong chiến thuật 2-4

- **Sự phối hợp nhịp nhàng:** Các cầu thủ cần phối hợp nhịp nhàng với nhau để tạo ra những pha tấn công bất ngờ và hiệu quả.
- **Khả năng di chuyển:** Cầu thủ cần có khả năng di chuyển linh hoạt để đón bóng và tấn công.
- **Kỹ thuật cá nhân:** Mỗi cầu thủ cần có những kỹ năng cá nhân tốt như đập bóng, chuyền bóng, chắn bóng.
- **Chiến thuật đa dạng:** Đội bóng cần có nhiều chiến thuật tấn công khác nhau để đối phó với các tình huống khác nhau trên sân.

Ưu điểm của đội hình 2-4

- **Linh hoạt:** Đội hình 2-4 cho phép đội bóng có nhiều lựa chọn tấn công khác nhau.
- **Đa dạng:** Sự đa dạng về vị trí và kỹ năng của các cầu thủ giúp đội bóng khó bị bắt bài hơn.
- **Phòng thủ chắc chắn:** Với 4 tay đập, đội bóng có thể bố trí hàng chắn chắc chắn hơn.

Nhược điểm của đội hình 2-4

- **Yêu cầu kỹ thuật cao:** Các cầu thủ cần có kỹ thuật cá nhân tốt để thực hiện các pha tấn công phức tạp.
- **Phụ thuộc vào chuyên 2:** Chuyên 2 đóng vai trò rất quan trọng trong việc điều phối tấn công, nếu chuyên 2 mắc sai lầm thì toàn bộ hệ thống tấn công có thể bị ảnh hưởng.

Các biến thể của đội hình 2-4

- **Tấn công nhanh:** Tập dụng tốc độ của phụ công để tấn công nhanh.
- **Tấn công biên:** Tập dụng sức mạnh của chủ công để tấn công biên.
- **Tấn công đôi chuyên:** Tập dụng chiều cao của đôi chuyên để tấn công những quả bóng khó.

Bài 2: Chiến thuật phòng thủ đội hình 6 số tiến

Chiến thuật phòng thủ 6 số tiến là một trong những chiến thuật phòng thủ phổ biến trong bóng chuyền. Nó được sử dụng khi đội cần tăng cường khả năng phòng thủ, đặc biệt là trước những đội bóng có lối chơi tấn công mạnh mẽ.

Đặc điểm của đội hình 6 số tiến

- **Tất cả 6 cầu thủ đều tham gia phòng thủ:** Khác với các đội hình phòng thủ khác, trong đội hình 6 số tiến, cả 6 cầu thủ đều di chuyển và tham gia vào quá trình phòng thủ.
- **Linh hoạt:** Đội hình này rất linh hoạt, có thể thay đổi vị trí và cách thức phòng thủ tùy thuộc vào tình huống trên sân.

- **Tập trung vào hàng chắn:** Hàng chắn thường được bố trí dày đặc để ngăn chặn các cú đập bóng của đối phương.
- **Yêu cầu thể lực cao:** Các cầu thủ cần có thể lực tốt để di chuyển liên tục và thực hiện các động tác phòng thủ nhanh.

Mục tiêu của đội hình 6 số tiến

- **Ngăn chặn các cú đập bóng:** Đây là mục tiêu chính của đội hình này. Bằng cách bố trí hàng chắn dày đặc và di chuyển linh hoạt, đội có thể giảm thiểu số lượng điểm mà đối phương ghi được.
- **Tạo ra các cơ hội phản công:** Khi đối phương tấn công hỏng, đội có thể nhanh chóng chuyển sang tấn công để ghi điểm.
- **Làm giảm nhịp độ tấn công của đối phương:** Bằng cách gây áp lực lên hàng tấn công của đối phương, đội có thể làm giảm nhịp độ và sự tự tin của họ.

Các yếu tố quan trọng trong chiến thuật 6 số tiến

- **Phối hợp nhóm:** Các cầu thủ cần phối hợp nhịp nhàng với nhau để thực hiện các động tác phòng thủ.
- **Khả năng đọc bóng:** Cầu thủ cần có khả năng đọc bóng tốt để dự đoán hướng đi của bóng và di chuyển đến vị trí phòng thủ hợp lý.
- **Thể lực:** Thể lực tốt là yếu tố quyết định thành công của chiến thuật này.
- **Kỹ thuật cá nhân:** Các kỹ năng phòng thủ cá nhân như nhảy chắn, đỡ bóng cũng rất quan trọng.

Ưu điểm và nhược điểm

- **Ưu điểm:**
 - Phòng thủ chắc chắn, khó bị đột phá.
 - Tạo ra nhiều cơ hội phản công.
- **Nhược điểm:**
 - Yêu cầu thể lực cao.
 - Dễ bị đối phương khai thác khoảng trống nếu không phối hợp tốt.

Các biến thể của đội hình 6 số tiến

- **6 số tiến tập trung:** Tất cả các cầu thủ đều tập trung vào một khu vực nhất định để phòng thủ.
- **6 số tiến phân tán:** Các cầu thủ phân tán ra nhiều vị trí để bao phủ toàn bộ sân.

Chiến thuật 6 số tiến là một công cụ hữu hiệu trong phòng thủ bóng chuyền. Tuy nhiên, để sử dụng hiệu quả chiến thuật này, đội bóng cần có sự phối hợp nhịp nhàng, thể lực tốt và sự hiểu biết sâu sắc về đối phương.