



TÀI LIỆU HỌC TẬP TRỰC TUYẾN

MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN (BÓNG CHUYỀN)

1. Sự hình thành và phát triển của môn bóng chuyền

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

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

1. Đánh dấu sân.
 2. Trang phục.
 3. Kích thước sân : 7,6 m x 15,7 m (25 x 50 pút) - **1 foot = 0.3048 meters**
 4. Kích thước lưới : 0,61 m x 8,2 m (2 x 27 pút) ; chiều cao lưới : 198 cm.
 5. Bóng : Ruột bóng bằng cao su, vỏ bóng bằng da hay chất tổng hợp tương tự. Chu vi bóng: 63,5 cm - 68,5 cm. Trọng lượng bóng : 340 gam.
 6. Phát bóng : Cầu thủ phát bóng đứng một chân trên vạch biên ngang và đánh bóng bằng bàn tay mở. Nếu lần đầu phát bóng phạm lỗi thì được phát lại.
 7. Tính điểm : Mỗi lần đối phương không đỡ được phát bóng thì bên phát bóng được một điểm (chỉ có bên phát bóng mới được điểm).
 8. Trong thời gian thi đấu (trừ phát bóng) bóng chạm lưới coi như phạm luật.
 9. Bóng rơi vào vạch giới hạn là phạm luật.
 10. Không hạn chế số người chơi.
- Từ năm 1895 đến năm 1920, bóng chuyền được du nhập vào các nước khác và phát triển rộng rãi ở các châu. Trong giai đoạn này luật bóng chuyền cũng thay đổi và hoàn thiện dần.
- Năm 1912 các vận động viên nghiệp dư thành lập hiệp hội và năm 1913 tổ chức giải bóng chuyền tại Paradiát.
- Bóng chuyền vào châu Âu đầu tiên ở Pháp. Vào Anh năm 1914. Vào Nga, Tiệp Khắc, Ba Lan khoảng năm 1920 - 1921 và phát triển nhanh ở các nước châu Âu. Năm 1928 tại Mátxcova trong chương trình đại hội thể dục thể thao đã có bóng chuyền.
- Năm 1922 tại Brooklyn (Mỹ) chính thức tổ chức giải bóng chuyền và quyết định đưa môn bóng chuyền vào chương trình Thế vận hội lần thứ VIII sẽ tổ chức vào năm 1924 tại Pari (Pháp).
- Cùng với sự phát triển của phong trào bóng chuyền, luật thi đấu cũng được thay đổi:
- Năm 1900 mỗi điểm kết thúc ở điểm 21. Chiều cao lưới là 2,13 m và các đường biên được tính là trong sân.

- Năm 1912 diện tích sân là 10,6 m x 18,2 m ; chiều cao lưới là 2,28 m ; chiều rộng lưới là 0,91m. Sau khi phát bóng hỏng thì thay cầu thủ.
 - Năm 1917 : Chiều cao lưới là 2,43 m. (8 phút)
 - Năm 1918 : Đội hình mỗi đội có 6 người, điểm mỗi hiệp là 15.
 - Năm 1921: Có thêm đường kẻ giữa sân.
 - Năm 1922: Mỗi đội chỉ được chạm bóng 3 lần.
 - Năm 1923 : Diện tích sân bóng chuyền là 9,1 m x 18,2 m
 - Năm 1925 : Khi ở tỉ số 14 - 14, đội nào hơn 2 điểm trước thì thắng hiệp ấy.
- Luật lệ thay đổi có tác dụng thúc đẩy các mặt kỹ thuật và chiến thuật phát triển. Từ một trò chơi được hình thành từ các động tác tự nhiên với mục đích nghỉ ngơi tích cực, bóng chuyền trở thành một môn thể thao.
- Năm 1928 tại Liên Xô, trong chương trình đại hội Thể dục thể thao (tổ chức tại Mátxcova) đã có môn bóng chuyền.
 - Từ năm 1929 đến năm 1939, kỹ thuật và chiến thuật bóng chuyền có những bước tiến nhảy vọt. Chắn bóng tập thể xuất hiện đã thúc đẩy sự phát triển các hình thức tấn công mới. Bóng chuyền trở thành môn thể thao mang tính tập thể nhiều hơn. Điều đó được thể hiện rất rõ trong cách sắp xếp các đấu thủ trên sân, trong việc tổ chức tấn công và phòng thủ, trong việc yểm hộ người đập bóng và người chắn bóng.
 - Năm 1934: Tại Hội nghị tại Stóckhôm (Thụy Điển), Hội nghị đã đề nghị thành Ủy ban kỹ thuật bóng chuyền. Chủ tịch đầu tiên của ủy ban này là ông Ravích Máclópsky (Chủ tịch hội đồng bóng chuyền Ba Lan), thành lập tiểu ban gồm 13 nước châu Âu, 5 nước châu Mỹ và 4 nước châu Á. Tiểu ban đã quyết định lấy luật bóng chuyền của Mỹ làm cơ sở cho luật thi đấu bóng chuyền có thay đổi vài điều, như:
 - + Lấy đơn vị mét làm đơn vị đo lường thống nhất.
 - + Phần thân thể chạm bóng chỉ được tính từ thắt lưng trở lên.
 - + Đấu thủ chắn bóng không được chạm bóng lần thứ 2 khi chưa có người khác chạm bóng.
 - + Chiều cao của lưới nữ là 2,24 m.
 - + Vị trí phát bóng được thu hẹp lại.
 - Ngoài ra, tiểu ban còn quyết định đưa môn bóng chuyền vào chương trình thi đấu Thể vận hội năm 1940.
 - Tháng 4/1947 tại Pari (Pháp), Hội nghị bóng chuyền Quốc tế đầu tiên quyết định thành lập hiệp hội bóng chuyền quốc tế (FIVB). Sự kiện này chứng tỏ bóng chuyền là môn thể thao có tầm thế giới.
 - Năm 1948: Lần đầu tiên FIVB tổ chức giải vô địch bóng chuyền nam Châu Âu tại Ý với 6 đội tham gia. Đội Tiệp Khắc đoạt chức vô địch.
 - Tháng 9/1949 tại Praha (Tiệp Khắc) tổ chức giải bóng chuyền Thế giới lần thứ nhất cho các đội nam và vô địch châu Âu cho các đội nữ. Hai đội bóng chuyền nam, nữ của Liên Xô đều giành chức vô địch.
 - Từ 1948-1968: Bóng chuyền phát triển mạnh trên thế giới. Các giải vô địch Thế giới, vô địch châu Âu... được tiến hành thường xuyên và có nhiều nước tham gia.

Giải vô địch thể giới năm 1956 tại Pháp có 17 đội bóng chuyền nữ và 24 đội bóng chuyền nam tham gia. Trong đó châu á có 3 đội tham gia là Ấn Độ, Cộng hoà nhân dân Trung Hoa, Cộng hoà dân chủ nhân dân Triều Tiên. Châu Mỹ có 3 đội tham gia là Mỹ, Brazil và Cu Ba.

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

Luật bóng chuyền vẫn không ngừng được hoàn thiện:

+ Năm 1949 : Mỗi hiệp đấu được tạm ngừng 3 lần để hội ý và cho phép chắn bóng tập thể.

+ Năm 1951 : Có đường hạn chế tấn công (vạch 3m) và cho phép đổi vị trí trên sân sau khi phát bóng.

+ Năm 1952 : Mỗi hiệp chỉ được hội ý 2 lần.

+ Năm 1957 : Giảm số lần thay người từ 12 lần xuống 4 lần. Giảm thời gian thay người từ 1 phút xuống 30 giây. Cấm làm động tác che khuất đầu thủ phát bóng. Ngoài ra, FIVB còn qui định Luật bóng chuyền sẽ được thay đổi 4 năm 1 lần.

+ Năm 1961 : Tăng số lần thay người trong một hiệp lên 6 lần.

+ Năm 1965 : Cho phép tay qua lưới chắn bóng và người tham gia chắn bóng được đánh bóng lần thứ 2 ngay sau khi chắn chạm bóng nhằm nâng cao khả năng phòng thủ và sự liên tục của trận đấu.

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

+ Kỹ thuật đập bóng giãn biên, đập nhanh, đập lao, đập trên tay chắn đã xuất hiện nhiều ở các giải đấu quốc tế.

+ Chiến thuật tấn công cũng phát triển như: Tấn công 2 chuyền phối hợp với động tác giả; tấn công 3 người do hàng sau đan lên tổ chức (chuyền 2); tấn công " đan chéo", "đập chồng", đập với động tác giả...

+ Chiến thuật phát bóng cũng xuất hiện, đặc biệt là kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình bay của đội bóng chuyền nữ Nhật Bản.

+ Đi đôi với sự cải tiến kỹ - chiến thuật phát bóng, kỹ thuật đệm bóng cũng xuất hiện và được sử dụng chủ yếu trong chuyền bước một. Các kỹ thuật lăn ngã cứu bóng trong phòng thủ cũng ra đời.

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

- Bắt đầu từ năm 1965 đã xác định thứ tự tổ chức các giải bóng chuyền quốc tế lớn: Cúp thế giới tổ chức vào năm sau giải vô địch, sau đó là giải vô địch châu Âu và cuối cùng là Thế vận hội Olympic. Như vậy mỗi năm đều có một giải thi đấu chính thức. Từ năm 1975 giải vô địch Bóng chuyền châu Âu 2 năm tổ chức 1 lần.

FIVB tổ chức các giải chính thức sau :

+ Giải trong chương trình của Thế vận hội Olympic tổ chức 4 năm 1 lần (1980... 2000, 2004)

+ Giải Vô địch Thế giới 4 năm một lần (1978, 1982....1998, 2002).

- + Cúp Thế giới 4 năm một lần (1981, 1985....2001, 2005).
- + Vô địch châu Âu 2 năm một lần (1981, 1983....2003, 2005).
- + Vô địch trẻ châu Âu (đến 19 tuổi) 2 năm một lần (1982, 1984.....).
- + Cúp vô địch các đội đoạt cúp châu Âu hằng năm dành cho các đội câu lạc bộ.
- Do yêu cầu phát triển toàn cầu đã có nhiều thay đổi về luật lệ, kỹ chiến thuật cũng không ngừng được nâng cao nhằm làm cho bóng chuyền trở thành một môn thể thao thêm phần hấp dẫn.
- Năm 1983 Liên đoàn bóng chuyền Thế giới (FIVB) có 146 nước thành viên. Bóng chuyền trở thành một trong những môn thể thao hàng đầu của thế giới.

2. Lịch sử bóng chuyền tại Việt Nam

Giai đoạn trước cách mạng tháng 8

- Môn bóng chuyền xuất hiện ở Việt Nam khoảng năm 1920 - 1922 ở các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng ...
 - Sau tháng 8/1945, cùng với sự phát triển của phong trào thể dục thể thao nói chung, môn bóng chuyền cũng từng bước mở rộng tới các vùng và mọi miền trong cả nước với số lượng người tham gia đông đảo hơn. Vì vậy, môn bóng chuyền là môn thể thao có tính quần chúng rộng rãi.
 - Từ khi xuất hiện cho đến nay, bóng chuyền Việt Nam đã tồn tại và phát triển qua các thời kỳ
 - Vào khoảng năm 1920 - 1922 bóng chuyền xuất hiện và phổ biến trong học sinh người Hoa ở Hà Nội, Hải Phòng và một số thành phố khác với luật chơi gần giống như bóng chuyền hiện đại:
 - Kích thước sân là 9 m x 18 m.
 - Khu phát bóng là 1,2 m.
 - Lưới nam cao 2,40 m; lưới nữ cao 2,20 m.
 - Số điểm thi đấu mỗi hiệp là 21.
 - Các cầu thủ trong đội được đánh 4 chuyền.
 - Nếu phát bóng rơi vào khu phát bóng của đối phương thì được 2 điểm
 - Năm 1927 trận thi đấu bóng chuyền đầu tiên được tổ chức giữa người Hoa ở Hải Phòng và Hà Nội.
 - Năm 1928 Giải bóng chuyền đầu tiên được tổ chức ở Bắc kỳ giữa 2 đội: Một đội người Việt Nam và một đội người Pháp.
- Dưới ách thống trị của thực dân phong kiến, phong trào bóng chuyền nước ta không được phát triển

Từ Cách mạng tháng 8 năm 1945 đến năm 1954:

Bóng chuyền vẫn tiếp tục phát triển ở nước ta. Tuy nhiên do cuộc chiến bảo vệ đất nước nên các quy luật mới không có điều kiện du nhập vào nước ta.

Từ năm 1954 đến năm 1975

- Sau khi hoà bình lập lại ở nước ta (1954), bóng chuyền có điều kiện thuận lợi để phát triển. Phong trào bóng chuyền phát triển mạnh mẽ trong các lực lượng vũ

trang.

- Nhiều giải bóng chuyền được tổ chức giúp phần thúc đẩy bóng chuyền trong nước phát triển

Từ năm 1975 đến nay

- Bóng chuyền tiếp tục được phát triển. Cụ thể như việc thành Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (Volleyball Federatron of Vietnam - VFV). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là thành viên chính thức của FIVB và AVC (Liên đoàn Bóng chuyền Châu á). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (VFV) gồm có 6 tiểu ban

- Việt Nam tham gia các giải đấu thể thao bằng môn bóng chuyền. Giúp nền bóng chuyền tiếp tục phát triển

Tài liệu tham khảo:

1. Lịch sử phát triển bóng chuyền: <https://vfv.org.vn/> (Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam)
2. Giáo trình bóng chuyền- Trường ĐHSP TDTT TPHCM – NXB TDTT – 2009

3. Các kỹ thuật cơ bản trong môn bóng chuyền.

A. TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ DI CHUYỂN

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

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

1. Tư thế chuẩn bị:

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

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

1.1. Tư thế chuẩn bị:

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

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

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

- + Tư thế chuẩn bị thấp

+ Tư thế chuẩn bị trung bình.

+ Tư thế chuẩn bị cao.

1.1.1. Tư thế chuẩn bị thấp:

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

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

1.1.2. Tư thế chuẩn bị trung bình:

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

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

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

1.1.3. Tư thế chuẩn bị cao:

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

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

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

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

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

1.2. Tư thế đánh bóng:

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

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

- + Cao.
- + Trung bình.
- + Thấp.

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

2. Di chuyển:

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

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

2.1. Đi (bước):

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

2.1.1. Bước thường:

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

2.1.2. Bước lướt:

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

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

2.1.3. Bước nhảy:

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

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

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

Bước nhảy thường vận dụng trong các trường hợp sau:

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

2.1.4. Bước chéo:

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

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

2.1.5. Bước xoạc:

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

2.2. Chạy:

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

2.3. Nhảy:

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

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

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

2.4. Lăn và ngã:

Lăn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền là các động tác quay để xoay chuyển thân người. Ngã là phương pháp di chuyển gồm có :

- + Ngã sấp.
- + Ngã ngửa.
- + Ngã nghiêng.

Ngã được vận dụng nhiều trong phòng thủ như :

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

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

Tài liệu tham khảo:

1. Giáo trình bóng chuyền – Trường ĐH Đà Nẵng - Khoa giáo dục thể chất.
2. Giáo trình bóng chuyền- Trường ĐHSP TDTT TPHCM – NXB TDTT – 2009

B. PHÁT BÓNG

1. Phát bóng.

Phát bóng là đưa bóng vào cuộc do học viên đứng trong khu vực phát bóng tiến hành. Để bắt đầu một lần phát bóng học viên phải đánh bóng đi bằng một bàn tay hay bất cứ chỗ nào của cẳng tay.

Phát bóng ngoài ý nghĩa mở màn trận đấu, hiệp đấu hoặc đưa bóng vào cuộc nó còn mang tính tấn công đối phương khá rõ nét.

1.1 Đặc điểm.

Người phát bóng chủ động chọn lựa kiểu phát sao cho phù hợp với sở trường và tình hình trong từng thời điểm thi đấu để gây áp lực đối phương.

Động tác phát bóng được thực hiện tại chỗ hoặc bật nhảy nhưng phải xa lưới và đứng trong khu vực quy định.

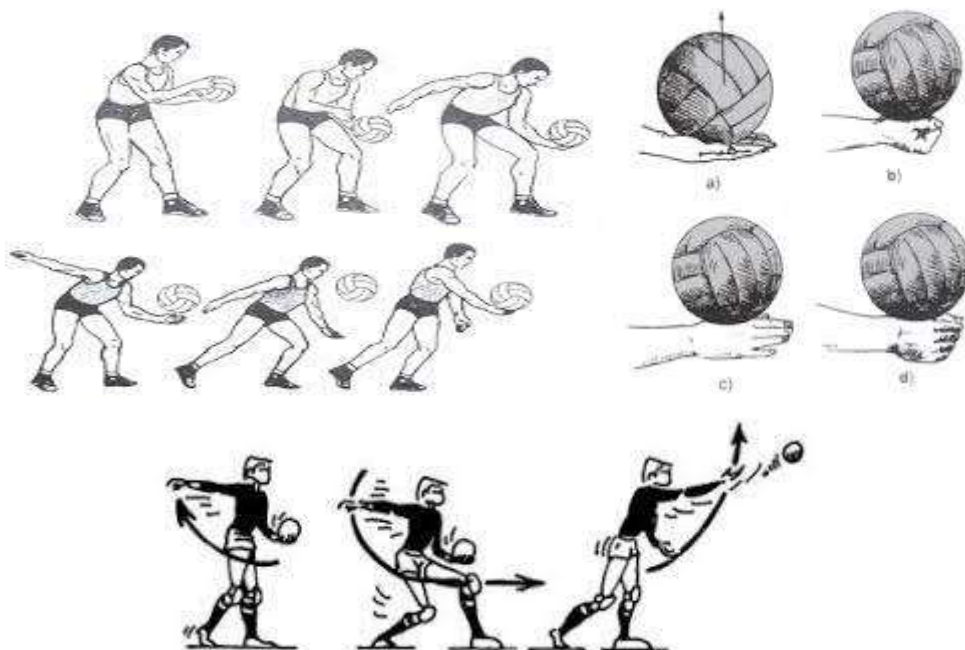
Quá trình tập luyện ít tiêu hao năng lượng, tuy nhiên trong thi đấu nếu phát huy được uy lực trong các lần phát sẽ gây ức chế và sẽ phá vỡ hệ thống chiến thuật tấn công của đối phương.

1.2 Phân tích kỹ thuật (cho học viên thuận tay phải)

• Phát bóng thấp tay chính diện

Kỹ thuật này chia thành bốn giai đoạn:

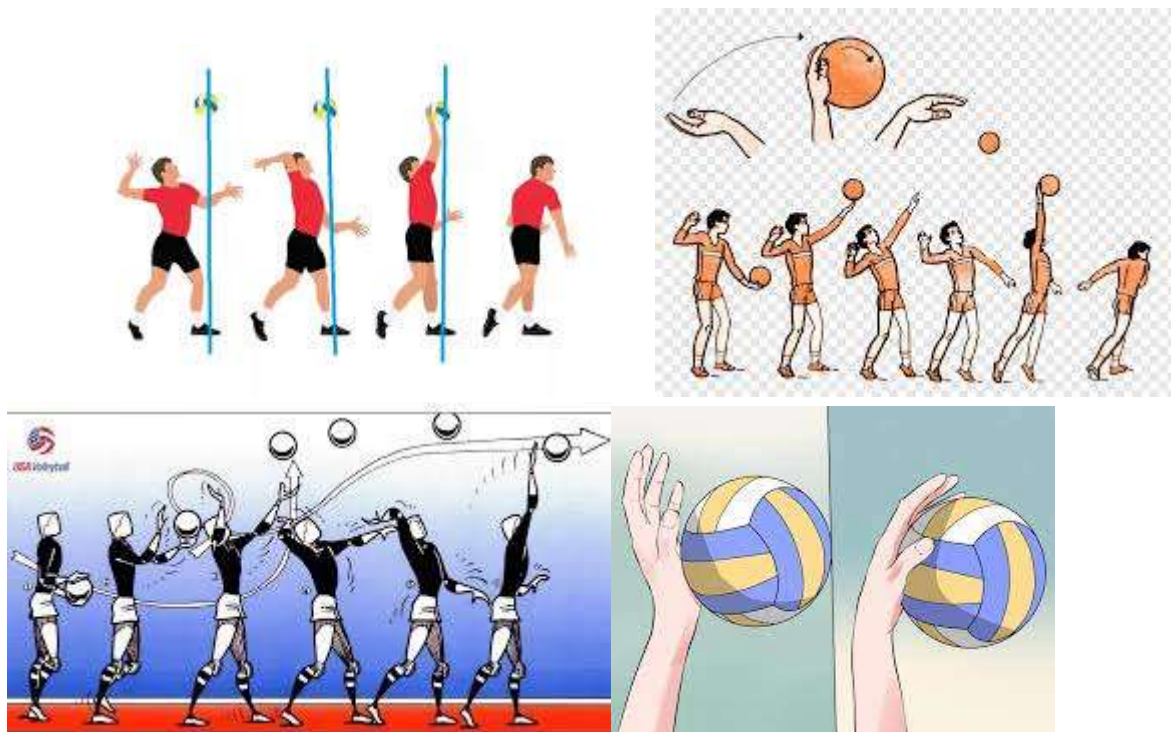
- Tư thế chuẩn bị: Người phát bóng đứng tư thế trung bình, chân trái đứng trước hướng về điểm phát, chân phải đứng sau hơi xoay ra ngoài tư nhiên, 2 tay cầm bóng trước ngực và mắt quan sát sân đối phương.
- Tung bóng: Sau khi có tiếng còi trọng tài, người phát nhanh chóng chuyển bóng về tay tung (tay trái) và hạ xuống dưới lệch về mũi bàn chân phải, đồng thời tay thuận chuyển động sang ngang ra sau. Tay cầm bóng (tay trái) lạng theo biên độ từ dưới lên với tốc độ nhanh dần, khi bóng ngang tầm thắt lưng thì dừng nhanh bàn tay để cho bóng được tung cao từ 20cm đến 30cm và lệch về phía trước bên mũi bàn chân phải.
- Vung tay đánh bóng: Lặng tay đánh bóng theo biên độ từ sau xuống dưới ra trước, hình tay đánh bóng phải nhanh và thẳng dần cho đến khi tiếp xúc bóng. Cùng lúc đạp đuổi các khớp từ dưới lên và chuyển trọng tâm dần sang chân trước. Bóng được tiếp xúc trong lòng bàn tay ở phía sau phần dưới tâm bóng. Tay trái chuyển động xuống dưới sang ngang.
- Kết thúc: tay đánh bóng tiếp tục vươn theo đường bóng vừa đi ra, chân phải bước lên trước theo quán tính và chạy vào sân tiếp tục thi đấu.



• Phát bóng cao tay chính diện (học viên thuận tay phải).

“tài liệu tham khảo, không bắt buộc thực hiện trong chương trình học trực tuyến”

- Tư thế chuẩn bị: người phát đứng tư thế cao, chân trái đứng trước hướng về điểm phát, chân phải đứng sau hơi xoay ra ngoài tự nhiên, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt quan sát sân đối phương.
- Tung bóng: sau khi có tiếng còi trọng tài, người phát chuyển bóng về tay tung và hạ thấp trọng tâm hơn một chút, đồng thời tay đánh bóng chuyển động lên cao ra sau, bàn tay gần sát mang tay (tay đánh bóng co ở khớp khuỷu). Ở tư thế trên người phát chuyển trọng tâm dần sang chân sau, đồng thời tay cầm bóng lăng với tốc độ nhanh dần theo biên độ từ dưới lên, khi bóng ngang tầm mặt thì dừng nhanh bàn tay để cho bóng được tung cao từ 80cm đến 100cm và hơi lệch về bên phải (bóng gần như trên đỉnh đầu). Thân người hơi xoay bên phải và căng hình cánh cung, mặt ngửa nhìn bóng.
- Vung tay đánh bóng: Khi bóng rơi gần vừa tầm phát thì đạp duỗi các khớp từ dưới lên, chuyển trọng tâm dần sang chân trước, đồng thời duỗi tay đánh bóng nhanh và thẳng dần theo biên độ từ sau lên trên ra trước cho đến khi tiếp xúc bóng. Bóng được tiếp xúc bằng lòng bàn tay, ở phía sau phần dưới tâm bóng. Sau cùng là gập thân và gập bàn tay. Tay tung (trái) được chuyển động sang ngang tự nhiên.
- Kết thúc: Sau khi bóng được đánh đi, tay đánh bóng tiếp tục vươn theo đường bóng vừa đi ra. Chân phải bước lên trước theo quán tính và chạy nhanh vào sân để tiếp tục thi đấu.



Tài liệu tham khảo:

- Giáo trình bóng chuyền- Trường ĐHSP TĐTT TPHCM – NXB TĐTT – 2009