

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
**TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH**

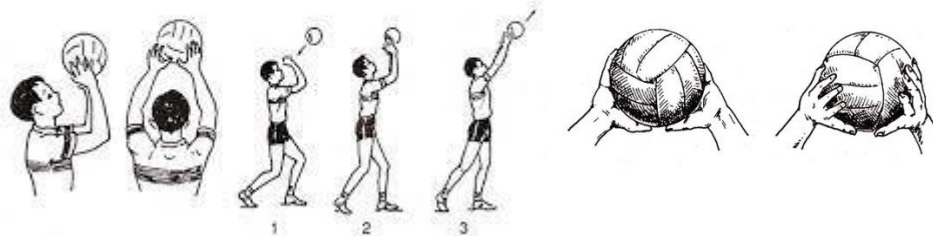
**GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 2**  
**MÔN THỂ DỤC – KHỐI 10**

| <b>NỘI DUNG</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp</b>                                             | <b>KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY CƠ BẢN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Hoạt động học sinh cần thực hiện:</b><br>Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà. | <ol style="list-style-type: none"><li>Xem tài liệu minh họa chi tiết bằng video<ul style="list-style-type: none"><li>Chuyền bóng cao tay cơ bản phần 1:<br/><a href="https://youtu.be/cX3-uTEtYX8">https://youtu.be/cX3-uTEtYX8</a></li><li>Chuyền bóng cao tay cơ bản phần 2:<br/><a href="https://youtu.be/BEEem_8jhfXE">https://youtu.be/BEEem_8jhfXE</a></li><li>Bài tập phối hợp chuyền bóng:<br/><a href="https://youtu.be/YOIlMzXKHv4">https://youtu.be/YOIlMzXKHv4</a></li><li>Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục 1 – Đính kèm)</li></ul></li><li>Yêu cầu:<ul style="list-style-type: none"><li>Học sinh xem video, ghi chép cẩn thận và đầy đủ các kiến thức cần nhớ.</li><li>Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.</li></ul></li></ol> |

## PHỤ LỤC 1

### KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY CƠ BẢN.

**1. Chuyền bóng cao tay** là kỹ thuật khi chuyền chủ yếu dùng các ngón tay ở tầm tiếp xúc bóng cao hơn đầu để đón và đẩy bóng đi từ vị trí này sang vị trí khác.



#### 1.1. Độ dài của chuyền bóng.

Trong thực tiễn tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền, căn cứ vào độ dài của đường chuyền mà chia thành các dạng sau:

**Đường chuyền dài:** là đường bóng được chuyền vượt qua một vị trí trên sân. Ví dụ, chuyền từ số 2 vượt số 3 sang số 4 trên sân. Khi chuyền bóng dài, vị trí bàn tay tiếp xúc bóng thấp hơn chuyền bình thường (góc độ ra tay nhỏ hơn), hai tay duỗi thẳng khi bóng rời khỏi tay, lực đạp của chân mạnh hơn để vươn nhanh thân người về hướng chuyền, Góc độ bay của bóng khoảng gần 70 độ

| LƯỚI |        |   |   | LƯỚI |
|------|--------|---|---|------|
|      | 4      | 3 | 2 |      |
|      | 5      | 6 | 1 |      |
|      | HÌNH 3 |   |   |      |

**Đường chuyền ngắn:** là đường bóng được chuyền từ vị trí người chuyền sang vị trí liền kề bên cạnh trên sân. Ví dụ, chuyền từ số 3 sang số 2 trên sân. Khi chuyền lực duỗi tay bình thường, tay hơi co ở khớp khuỷu. Góc độ bay của bóng khoảng 75 độ.

**Đường chuyền gần:** là bóng được chuyền ngay trong khu vực hoặc vị trí của người chuyền. Ví dụ, chuyền trong khu vực số 3. Kỹ thuật chuyền chủ yếu là lực duỗi của hai bàn tay. Góc độ bay của bóng khoảng trên 85 độ.

## 1.2 Độ cao đường chuyền

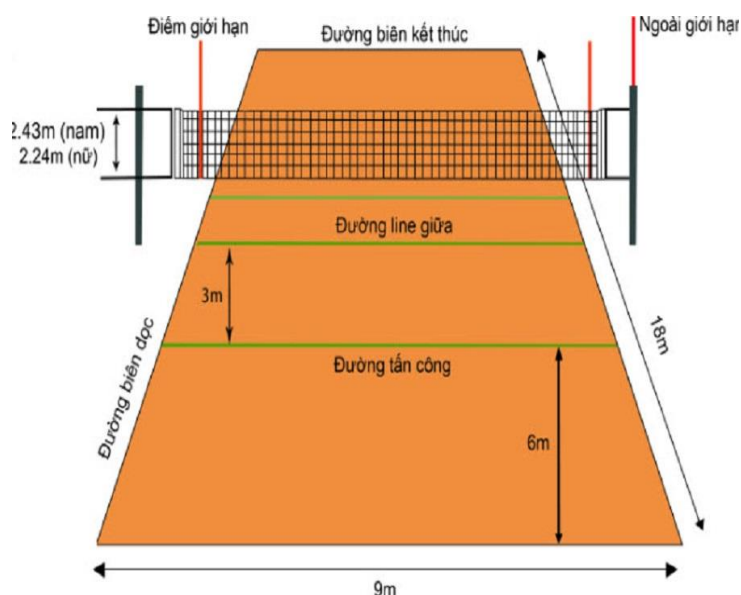
Độ cao đường chuyền có mối quan hệ chặt với từng dạng kỹ thuật đập bóng, vì thế việc rèn luyện góc độ đường chuyền và điều chỉnh độ cao đường chuyền của đầu thủ chuyền hai trong quá trình khổ luyện là khâu cực kỳ quan trọng. Độ cao đường chuyền được xác định với độ cao mép trên của lưới, có các dạng sau:

Đường bóng cao: là khi chuyền bóng có tầm cao hơn mép trên của lưới là hơn 2 mét.

Đường bóng trung bình: là khi khi chuyền bóng có tầm cao hơn mép trên của lưới dưới 2 mét

Đường bóng thấp: là khi chuyền bóng có tầm cao hơn mép trên của lưới dưới 1 mét.

Chuyền bóng cao tay có nhiều dạng như chuyền trước mặt, chuyền lật sau đầu, chuyền nghiêng, nhảy chuyền, ngã chuyền... đầu thủ có thể tiếp xúc bóng bằng hai tay hay một tay. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay thường được sử dụng để kiến tạo bóng cho đồng đội tấn công đối phương.



## 1.3 Đặc điểm chuyền bóng cao tay

Khi chuyền bóng, cùng lúc có nhiều điểm của các ngón tay tiếp xúc vào bề mặt của bóng.

Vị trí hai bàn tay thường trước mặt và cao hơn trán

Lúc chuyền mắt có thể quan sát hình tay, bóng và vị trí bóng sẽ chuyền đến.

Muốn thực hiện tốt kỹ thuật chuyền cao tay đòi hỏi đầu thủ phải sử dụng nhiều bộ phận linh hoạt nhất của cơ thể.

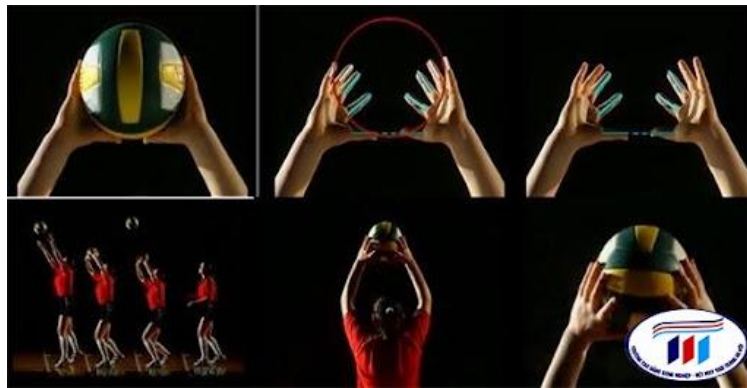
Kỹ thuật chuyền bóng cao tay thường sử dụng để tổ chức tấn công.

Kỹ thuật này còn có thể sử dụng để tấn công đối phương.

## 1.4 Phân tích kỹ thuật.

Tư thế chuẩn bị: chuyền bóng cao tay thường được thực hiện ở tư thế cao, lưng người chuyền hơi thẳng, mặt ngửa. Đầu thủ phán đoán và di chuyển chọn vị trí thích hợp nhất để

chuẩn bị chuyển bóng, nhanh chóng đưa hai tay cao hơn trán và cách trán một gang tay, các ngón tay xòe đều và mở theo hình quả bóng, 2 ngón tay cái xoay vào nhau và tạo thành đường thẳng, 2 ngón trỏ gần như vuông góc nhau, các ngón tay khác mở tự nhiên. Khoảng cách hai bàn tay xa hay gần tùy thuộc khổ bàn tay lớn hay nhỏ của mỗi đấu thủ. Lúc này bàn tay và cẳng tay gần như tạo thành một đường thẳng, hai khuỷu tay cao hơn vai và mở tự nhiên. Tiếp xúc bóng: ở tư thế trên, đấu thủ dùng 10 ngón tay để tiếp xúc bóng. Bóng được tiếp xúc bằng các đốt ngón tay thứ 2 trở ra, riêng ngón trỏ, ngón giữa được tiếp xúc bằng 3 đốt và một phần chài tay của ngón trỏ. Khi bóng vừa chạm tay thì đấu thủ thực hiện hoãn xung bằng động tác thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay.



Chuyển bóng đi: nhanh chóng duỗi các khớp từ dưới lên, trọng tâm được chuyển dần sang chân trước, sau cùng là duỗi cẳng tay và bật bàn tay theo biên độ ra trước hơi chếch lên trên. Bóng rời khỏi tay bằng các ngón: trỏ; giữa và cái.

Kết thúc động tác: là hai bàn tay hơi úp xuống đất, đấu thủ nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục đánh bóng.

