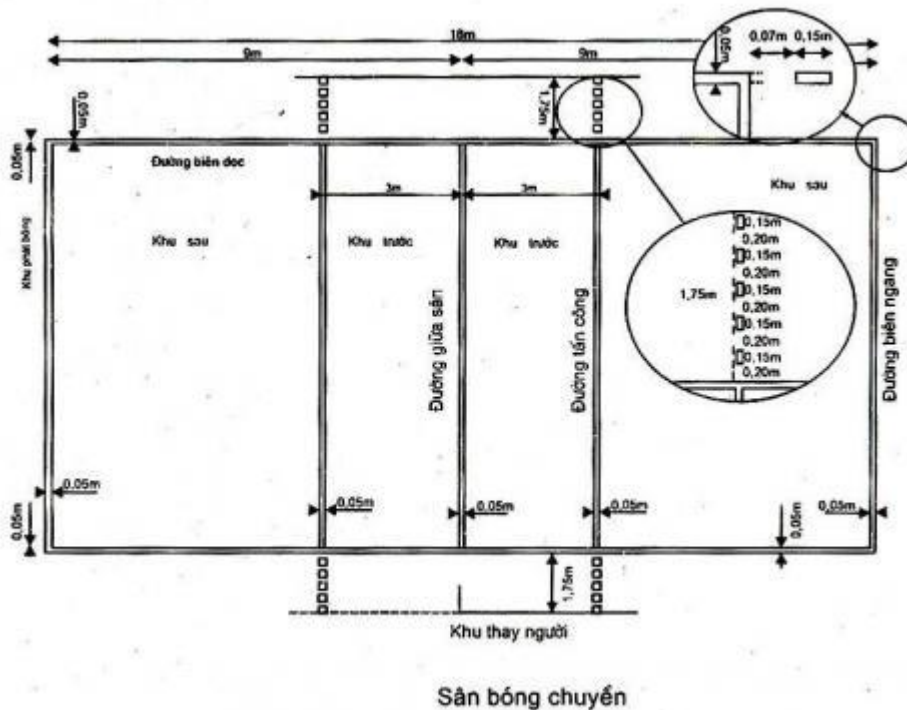


Nhằm mục đích giúp cho Sinh Viên nắm bắt tốt chương trình, nội dung môn học khi tập luyện thực tế tại sân. Chúng ta cùng tìm hiểu nội dung cơ bản của môn Bóng chuyền để các em tham khảo.

LUẬT BÓNG CHUYỀN

1. SÂN BÃI VÀ DỤNG CỤ THI ĐẤU

- Kích thước sân: Sân thi đấu hình chữ nhật, kích thước 18 x 9m.
- Khu phát bóng: Khu phát bóng là khu 9m nằm sau mỗi đường biên ngang.
- Chiều cao của lưới: Chiều cao mép trên của lưới nam là 2,43m và của nữ là 2,24m.
- Chu vi của bóng: 65-67cm, trọng lượng của bóng 260-280g.
- Áp lực trong của bóng: từ 0,30 đến 0,32kg/cm².



2. NHỮNG NGƯỜI THAM GIA

- Thành phần của đội: Một đội gồm tối đa 12 VĐV, 1 HLV trưởng, 1 HLV phó, một sân sóc viên và một bác sĩ.

- Đội trưởng: Trước trận đấu, đội trưởng phải ký vào biên bản thi đấu và thay mặt đội bắt thăm.

- Huấn luyện viên: trong suốt trận đấu, huấn luyện viên được chỉ đạo đội mình từ bên ngoài sân đấu. Huấn luyện viên là người quyết định đội hình thi đấu, thay người và xin hội ý.

3. THỂ THỨC THI ĐẤU

- Thắng một hiệp: Đội thắng một hiệp (trừ hiệp thứ 5) là đội được 25 điểm trước và hơn đội kia ít nhất 2 điểm. Trường hợp hòa 24-24, phải thi đấu hết cho tới khi hơn nhau 2 điểm.

- Thắng một trận: Đội thắng một trận là đội thắng 3 hiệp. Trong trường hợp hòa 2-2, hiệp quyết thắng(hiệp 5) đấu đến 15 điểm và đội thắng phải hơn ít nhất 2 điểm.

- Lỗi sai vị trí: Một đội phạm lỗi sai vị trí khi vào thời điểm người phát bóng đánh chạm bóng, có bất kỳ vận động viên nào đứng không đúng vị trí.

Vận động viên của đội phải xoay một vị trí theo chiều của kim đồng hồ: vận động viên ở vị trí số 2 chuyển xuống vị trí số 1 để phát bóng, vận động viên số 1 chuyển sang vị trí số 6 ..v..v...

4. HOẠT ĐỘNG THI ĐẤU

- Bóng trong cuộc: Bóng trong cuộc tính từ lúc trọng tài thứ nhất thổi còi cho phép phát bóng, người phát đánh chạm bóng đi.

- Bóng ngoài cuộc: Bóng ngoài cuộc tính từ thời điểm một trong hai trọng tài thổi còi bắt lỗi. Không tính phạm lỗi tiếp sau tiếng còi đã bắt lỗi của trọng tài.

- Số lần chạm bóng của một đội: Một đội có quyền chạm bóng tối đa 3 lần (không kể chắn bóng) để đưa bóng sang sân đối phương. Nếu thực hiện quá 3 lần chạm bóng, đội đó phạm lỗi: đánh bóng 4 lần.

- Tính chất chạm bóng:

Bóng có thể chạm mọi phần của cơ thể.

Bóng phải được đánh đi không dính, không ném vút, không được giữ lại.

Bóng có thể nảy ra theo bất cứ hướng nào.

Bóng có thể chạm nhiều phần thân thể nhưng phải liền cùng một lúc.

- Phát bóng: Phát bóng là hành động đưa bóng vào cuộc của vận động viên bên phải hàng sau trong khu phát bóng.

Vận động viên thực hiện phát bóng bằng một tay hoặc bất cứ phần nào của cánh tay sau khi đã tung hoặc để rơi bóng khỏi bàn tay.

5. NGỪNG VÀ KÉO DÀI TRẬN ĐẤU

- Số lần ngừng hợp lệ: Mỗi hiệp mỗi đội xin ngừng tối đa 2 lần hội ý và thay 6 lần người.

- Hội ý và hội ý kỹ thuật: Thời gian hội ý dài 30 phút.

Trong các hiệp từ 1 đến 4, mỗi hiệp có thêm hai lần hội ý kỹ thuật, mỗi lần 60 giây được áp dụng tự động khi đội dẫn điểm đạt điểm thứ 8 và 16. Mỗi hiệp mỗi đội còn được xin hai lần hội ý thường. ở hiệp thứ 5 không có hội ý kỹ thuật.

- Thay người của vận động viên:

Mỗi hiệp mỗi đội được thay tối đa 6 lần người. cùng một lần có thể thay 1 hay nhiều vận động viên.

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 ký.

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

6. VẬN ĐỘNG VIÊN LIBERO

- Vận động viên Libero không được làm đội trưởng của đội cũng như trên sân.

- Vận động viên Libero được thay vào thi đấu trên sân cho bất kỳ cầu thủ hàng sau nào của đội.

- 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 nếu lúc đánh chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới

- Vận động viên Libero không được chắn bóng, không được phát bóng.

Sưu tầm: Trương Thái Sơn