

## 1. Các động tác kỹ thuật

### 1.1. Tư thế cơ bản, các bước di chuyển

#### 1.1.1. Tư thế cơ bản

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 và tư thế đánh bóng

##### *a. 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 khuyu 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 khuyu gối) để có các tư thế chuẩn bị khác nhau: Tư thế chuẩn bị thấp, tư thế chuẩn bị trung bình, tư thế chuẩn bị cao.

##### *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  $90^{\circ}$  (tư thế ngồi xổm). Trọng lượng cơ thể dồn phần lớn lên chân sau (chân trụ), bụng hóp lại.

##### *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  $90^{\circ}$ –  $120^{\circ}$ .

##### *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  $120^{\circ} - 145^{\circ}$ .

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.

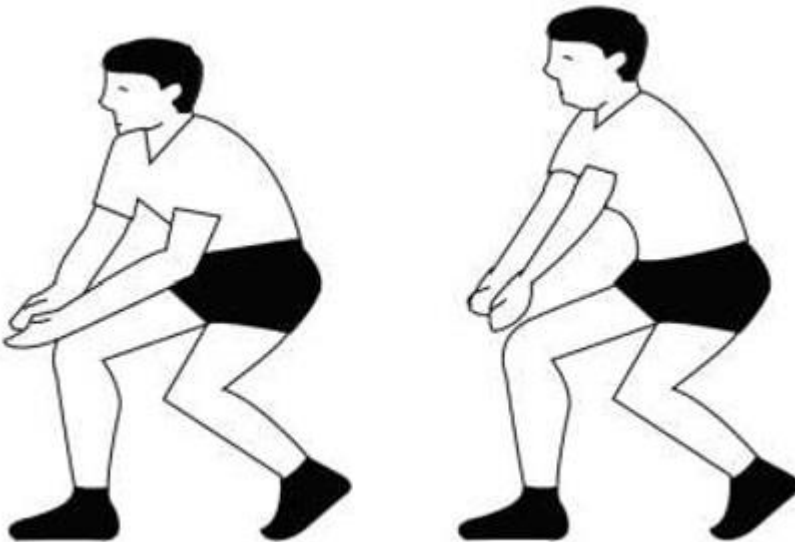
Người tập ở tư thế động thì thực hiện các động tác di chuyển nhanh hơn khi ở tư thế tĩnh. Không phụ thuộc vào các tư thế đứng, chuyển động sang các phía: Về trước – sang trái – sang phải – ra sau. Tư thế đứng hợp lý hơn cả là tư thế cơ bản (tư thế động và tư thế tĩnh).

### ***b. 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, chặn bóng.

Độ cao của tư thế đánh bóng biểu hiện ở mức độ khuyu 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.



Hình tư thế đánh bóng

### **1.1.2. Các bước 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.

*a. Đi (bước)* có các loại bước:

*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.

*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.

*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.

*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.

*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.

## ***b. 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.

## ***c. 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.

#### **d. Lăn 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 ngựa, ngã nghiêng.

Ngã được vận dụng nhiều trong phòng thủ như: Cá nhảy, lăn nghiêng cứu bóng, ngã ngựa chuyền bóng.

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

#### **2.2. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản (chuyền bước 2)**

Chuyền bóng là một kỹ thuật cơ bản trong thi đấu, chuyền bóng không đơn thuần là kỹ thuật phòng thủ mà nó còn mang tính tấn công, nhất là giữ vai trò chính trong phối hợp tấn công.

Trước khi chuyền bóng, người chuyền bóng đứng ở tư thế cơ bản chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Nếu đồng đội chuyền bóng đến từ phía trái thì bước chân phải lên trước và ngược lại. Người chuyền bóng khi di chuyển tới vị trí đón bóng bằng bước thường, bước chạy ở đây điều quan trọng là động tác xuất phát phải nhanh, tăng nhanh tốc độ ở một phần ba quãng đường đầu tiên, rồi sau đó từ từ dừng lại để chọn vị trí đón bóng để chuyền bóng tới địa chỉ cần thiết. Ở tư thế cơ bản, hai chân hơi khuỵu ở khớp gối (góc gập khớp gối không nhỏ hơn  $90^0$ ).

Khi bóng tới gần thì hai chân bắt đầu động tác phối hợp chuyền bóng bằng cách duỗi mạnh khớp gối, đẩy người lên hơi chéch ra phía trước. Sau đó là động tác của hai tay, vươn duỗi mạnh khớp khuỷu để tạo hướng tay cơ bản của bóng khi chuyền đi. Hoạt động vươn duỗi tay đẩy bóng được thực hiện nhờ chuyển động thẳng nhờ trục khớp cổ tay so với trục khớp vai. Khi thực hiện động tác đẩy bóng đi, hai chân đạp duỗi mạnh và nhanh chóng kết hợp với hai tay vươn duỗi khớp khuỷu nhưng chậm hơn.

Để điều chỉnh hướng bóng, hai lòng bàn tay phải vuông góc với hướng bóng chuyền đi, khi tay chạm đẩy bóng thì bàn tay hơi uốn ra sau. Chức năng thực hiện đẩy bóng của các ngón tay cũng khác nhau. Các ngón cái uốn ra sau chịu lực hoãn xung chính và cùng với các ngón tay khác bật đẩy bóng theo hướng chuyền. Các ngón trỏ và ngón giữa là bộ phận bật đẩy chính của bàn tay còn các ngón đeo nhẫn và ngón út chỉ giữ phía bên của bóng và điều chỉnh hướng bóng đi.

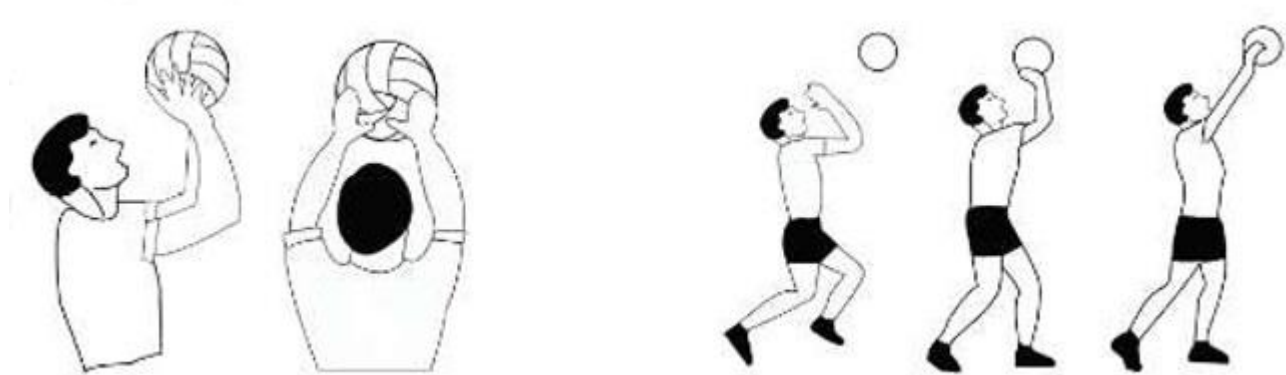
Khi bóng đến trên cao ở phía sau đầu, thì có thể dùng động tác nhảy chuyền bóng. Chạy đà và nhảy chuyền bóng gần giống với đập bóng. Ở thời điểm dừng trên không hai tay đưa lên trên đầu cao hơn chuyền bóng bình thường, hai tay tham gia đẩy bóng tích cực kết hợp với các hoạt động của lưng và chân. Động tác nhảy chuyền chỉ có thể áp dụng khi chuyền bóng nhanh. Hiệu quả tốt nhất của chuyền bóng là bật nhảy ở điểm cao nhất.

Kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản thường được vận dụng ở 3 tư thế chính là: Tư thế thấp, tư thế trung bình và tư thế cao.

Chuyền bóng ở tư thế thấp khác với kỹ thuật chuyền bóng ở tư thế trung bình và cao, vì ở tư thế này trọng tâm người chuyền bóng phải thấp hơn và thường áp dụng động tác khụy chân về trước hoặc về bên phải hay trái. Chuyền bóng ở tư thế thấp thường áp dụng với đường bóng đến thấp, do đó khi chuyền vai người chuyền phải hơi đưa về sau một chút và chú ý để các ngón tay chạm vào bóng ở phía dưới của quả bóng. Chuyền bóng ở tư thế thấp, nên sự phối hợp và sự hỗ trợ của hai chân khi chuyền rất ít, chỉ hơi duỗi và không có sự phối hợp toàn thân. Vì vậy khi chuyền bóng đi, động tác vươn thẳng của hai tay đẩy bóng đi phải tích cực hơn nhiều so với tư thế khác.

Khi chuyền bóng ở tư thế thấp, sau khi chuyền thường kết hợp với ngã trước, sau hoặc sang bên. Khi chuyền bóng bằng hai tay kết hợp với ngã ngửa, người chuyền hầu như ở tư thế ngồi vào chân sau, chuyền xong do mất thăng bằng nên phải ngã người ra sau, mông chạm đất trước, tiếp đến là lưng. Người lúc này co lại, đầu gập vào ngực, chân co lên.

Khi chuyền bóng bằng hai tay ở dưới thấp với tư thế ngã nghiêng là khi bóng ở xa phía bên cạnh. Người chuyền di chuyển sang ngang, bước cuối cùng bước dài hơn, trọng tâm dồn vào chân trước và hạ thấp để đảm bảo bóng ở trước mặt trong phạm vi tay không chế tiếp cận với bóng. Khi chuyền muốn điều chỉnh hướng bóng đi thì dùng bàn chân trụ xoay về hướng định chuyền bóng đi.



Chuyền bóng cao tay

### 2.3. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản (chuyền bước 1)

Chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) là kỹ thuật sử dụng cẳng tay, bàn tay để chuyền bóng đi, diện tiếp xúc giữa tay với bóng rộng nhưng điểm tiếp xúc lại ít hơn chuyền bóng cao tay, do đó hạn chế được phạm lỗi kỹ thuật như dính bóng, hai tiếng. Đệm bóng là kỹ thuật phòng thủ dùng chủ yếu để đỡ phát bóng, đỡ đập bóng và cứu bóng.

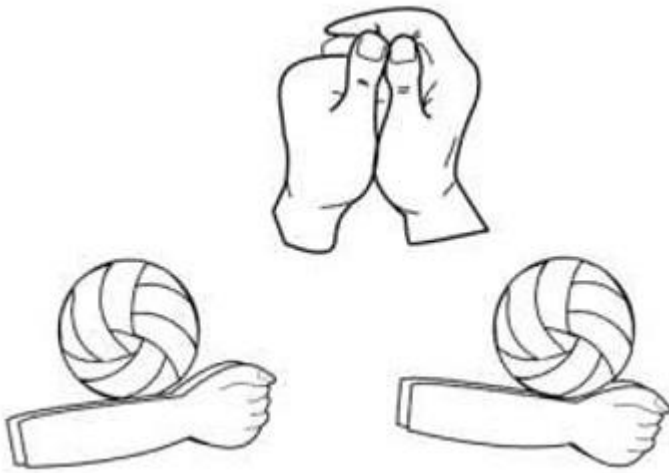
Đệm bóng trong bóng chuyền có tác dụng: Đỡ được những đường bóng nhanh, mạnh, thấp và khó khi đối phương tấn công sang. Phạm vi không chế rộng, đỡ được những đường bóng ở xa thân người. Cấu trúc kỹ thuật đơn giản, dễ tiếp thu và thực hiện thuận lợi hơn kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

Đệm bóng gồm các kỹ thuật chính: Đệm bằng hai tay; đệm bằng một tay và lăn ngã cứu bóng; dùng thân người, dùng chân đỡ bóng

Đệm bóng bằng hai tay là kỹ thuật dùng khi thực hiện bóng đi và hướng bóng đến ở phía trước mặt, gần như cùng quỹ đạo chuyển động nhưng ngược chiều.

*Tư thế chuẩn bị:* Người đứng ở tư thế trung bình thấp, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, mắt quan sát bóng, thân hơi gập. Khi người tập xác định chính xác được điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp thì hai tay đưa ra đỡ bóng. Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay đặt chéo lên nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, hai ngón cái song song kề nhau.

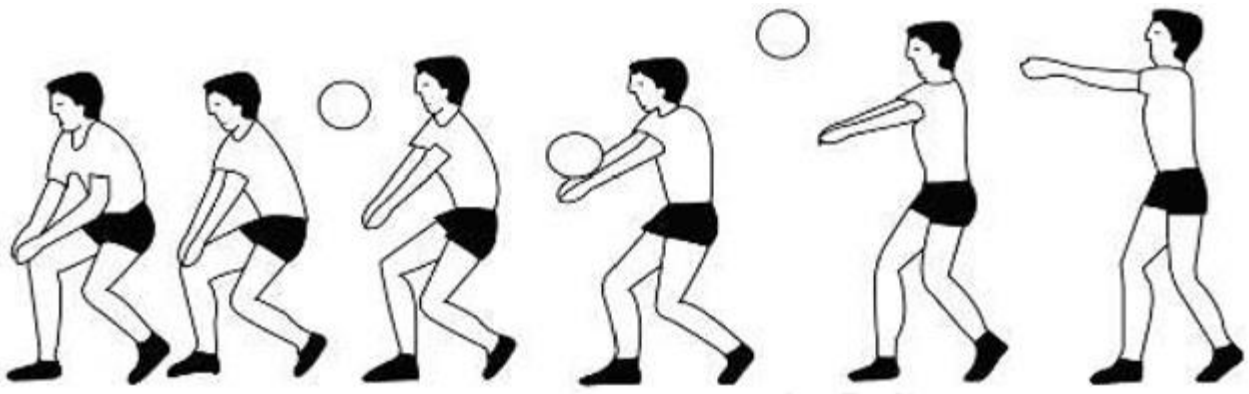
*Đánh bóng:* Khi bóng đến ở tầm ngang hông, cách thân người khoảng gần một cánh tay thì thực hiện đánh bóng. Lúc này chân đạp đất, duỗi khớp gối, nâng trọng tâm thân thể và nâng tay. Hai tay được chuyển động từ dưới lên và dùng phần giữa cẳng tay đệm phía dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi hai tay chạm bóng cũng là lúc gập cổ tay xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp với hóp bụng và giữ chắc bả vai với khớp khuỷu. Hai tay thẳng – chắc, hai bàn tay nắm và ép chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về trước.



Đệm bóng

Nếu bóng đến với lực nhẹ, vừa phải thì kết hợp với đạp chân, nâng nhanh tay để đẩy bóng đi. Nếu bóng đến với tốc độ nhanh, lực mạnh thì hạn chế nâng tay mà ghì tay để bóng bật đi theo ý muốn. Góc độ đường bóng đi phụ thuộc góc độ tay đệm bóng. Góc của tay đệm bóng là góc tạo bởi mặt phẳng đất và cánh tay đệm bóng. Góc độ của tay đệm bóng còn phụ thuộc góc độ của đường bóng đến. Góc độ bóng đến là góc tạo bởi mặt phẳng mặt đất và đường bóng đến. Nếu góc độ của đường bóng đến nhỏ thì góc độ của tay đệm bóng lớn.

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyên, trong điều kiện cần vận dụng cụ thể, tùy thuộc đặc điểm góc độ của đường bóng đến và độ cao của đường bóng muốn chuyên đi mà quyết định góc độ của tay đệm bóng cho phù hợp.



Dùng thân người, dùng chân đỡ bóng

Tư thế chuẩn bị: Đứng mặt hướng vào lưới. Chân phải đặt sau (cùng phía với tay thuận đánh bóng) cách chân trái đặt trước nửa bước, chân trước mũi chân thẳng góc với đường biên ngang, trọng tâm dồn vào chân sau. Tay trái (tay không thuận đánh bóng) cầm bóng đưa về trước bụng.

- Tung bóng: Tay trái tung quả bóng lên cao 25 – 30 cm và hơi chéch lên trước một chút.
- Vung tay đánh bóng: Cùng lúc tay trái tung bóng, trọng lượng cơ thể chuyển về chân sau, gối hơi khuyu, tay phải (tay thuận đánh bóng) vung ra sau. Khi đánh bóng tay duỗi thẳng tự nhiên vung từ sau – xuống dưới – ra trước – lên trên theo hướng vuông góc với lưới. Dùng bàn tay đánh vào phần sau, phía dưới và tâm bóng ở tầm ngay thắt lưng.

Khi đánh bóng trọng tâm cơ thể chuyển dần từ sau ra trước. Kết thúc động tác đánh bóng, thân người và tay vươn thẳng theo hướng bóng, nhanh chóng bước chân sau lên để giữ thăng bằng và vào sân.

Kiểu phát bóng này có đặc điểm là khi phát người tập đứng ở tư thế mặt đối diện lưới, điểm tay tiếp xúc đánh bóng thấp hơn khớp vai. Bóng được tung trước mặt. Tay vung tạo thành mặt phẳng vuông góc với lưới. Tiếp xúc bóng ở tầm ngang thắt lưng.

Phát bóng thấp tay nghiêng mình:

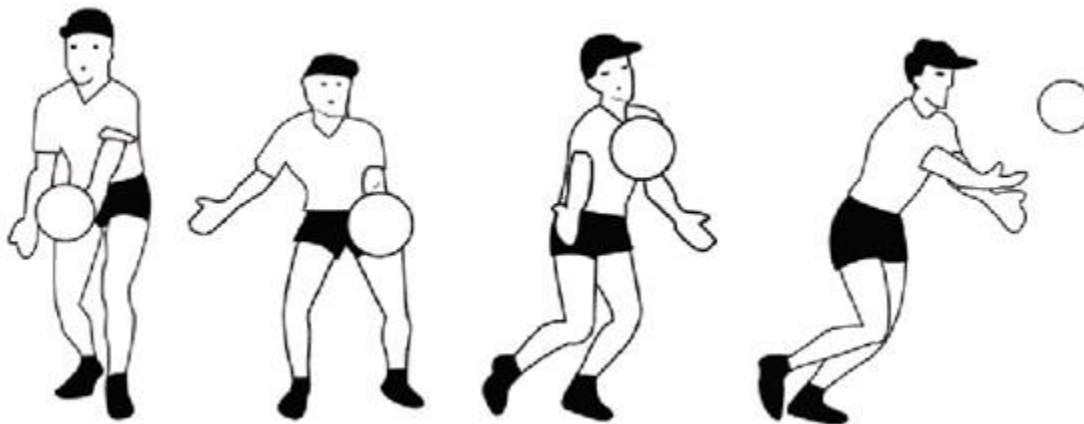
- Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng hông và vai trái hướng vào lưới (đánh tay phải), hai chân mở rộng bằng hoặc hơn vai, hai bàn chân gần như song song với nhau, trọng tâm dồn đều vào hai chân, tay trái cầm bóng ở tầm ngang thắt lưng.
- Tung bóng: Tay trái tung bóng lên cao 40 – 50cm hơi chéch về phía trước mặt.
- Vung tay đánh bóng: Lúc tung bóng thân người hơi xoay sang phải, hai chân hơi khuyu, trọng tâm dồn vào chân sau. Tay phải đưa xuống và vung ngang ra sau, tay duỗi tự nhiên vung từ sau ra trước và dùng cùi bàn tay đánh vào phần sau, dưới tâm bóng. Thời điểm tay chạm bóng ở tầm ngang ngực.

Khi đánh bóng, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, đồng thời xoay thân sang trái, mặt hướng lưới và nhanh chóng bước chân phải lên để giữ thăng bằng và vào sân chuẩn bị thi đấu.

Kỹ thuật phát bóng này có đặc điểm là khi phát người tập đứng tư thế chuẩn bị vai hướng lưới, điểm tay đánh vào bóng ở tầm thấp hơn vai.

Có hai cách phát bóng thấp tay nghiêng mình:

– Cách 1: Vung tay phải xuống dưới ra sau theo mặt phẳng nghiêng so với mặt đất một góc 45°, khi tay phải ra sau thì tay hơi hạ thấp xuống, sau đó chuyển động từ sau – sang phải – ra trước đánh vào phần sau phía dưới tâm bóng ở tầm ngang thắt lưng. Bàn tay căng khi tiếp xúc với bóng. Khi đánh bóng xong tay phải vươn theo hướng bóng phát và dừng lại.



thấp tay nghiêng mình

Phát bóng

– Cách 2: Phát bóng thấp tay cao bóng (cây nến)

+ Đứng tư thế chuẩn bị: Vai trái hướng lưới, hai chân hơi khụy để hạ thấp trọng tâm. Tay trái cầm bóng trước mặt.

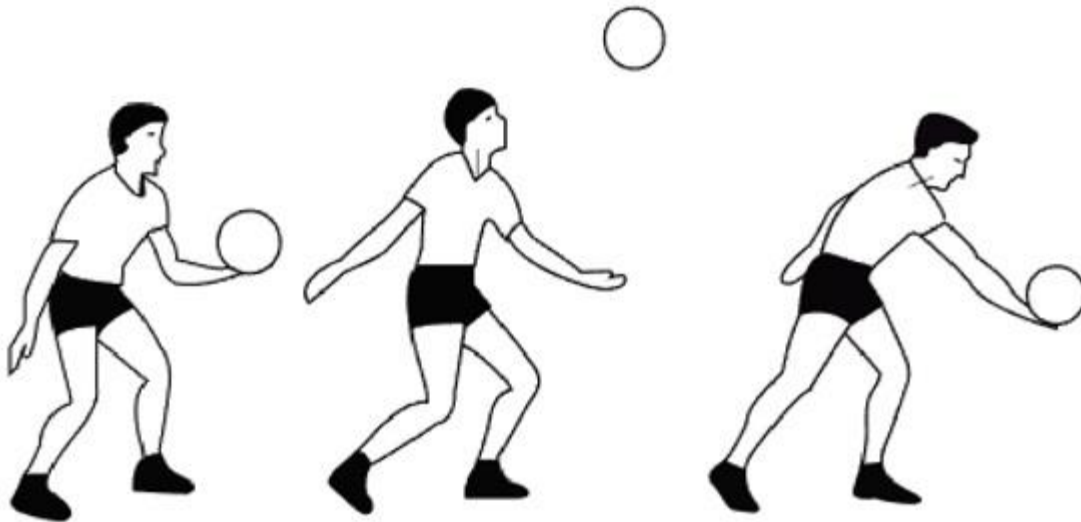
+ Tung bóng: Tay trái hơi hạ xuống và tung bóng thẳng lên cao 40 – 50 cm.

+ Vung tay đánh bóng: Tay đánh bóng từ dưới lên, tiếp xúc bóng là phần cạnh của ngón cái và ngón trỏ, đánh vào phần dưới bóng hơi lệch tâm về phía sau làm cho bóng đi thẳng lên cao chệch vào sân.

+ Sau khi phát, quay mặt vào lưới, bước nhanh vào sân chuẩn bị thi đấu. Kỹ thuật này ít khi sử dụng.

Trường hợp tay trái là tay thuận đánh bóng thì áp dụng ngược tay lại.





Phát bóng

thấp tay nghiêng mình

## 2.5. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

– Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng mặt quay vào lưới, chân trái trước mũi chân thẳng góc với đường biên ngang, chân phải sau (chân trước cách chân sau nửa bước) trọng lượng cơ thể dồn đều trên cả hai chân, tay trái cầm bóng ở phía trước.

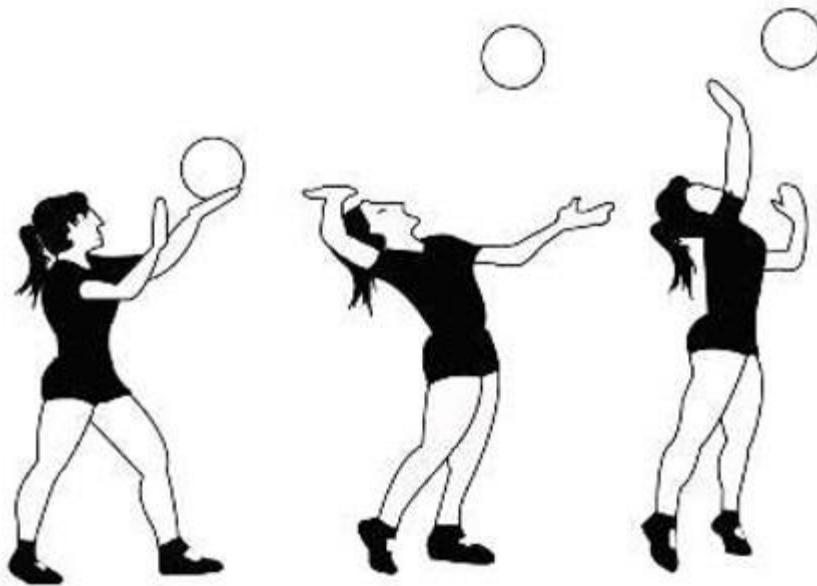
– Tung bóng: Tay trái cầm bóng đưa lên ngang tầm mắt thì tung bóng ở trước mặt lên cao hơn đầu từ 80 – 100cm thẳng lên trên nhưng hơi chệch sang phải (tay đánh bóng). Khi tung bóng người phát cũng có thể hơi khụy gối hạ thấp trọng tâm, sau đó vươn thẳng hai chân lên kết hợp với động tác tung bóng nhịp nhàng.

*Chú ý: Khi tung bóng nếu bóng ở tầm thấp thì đường bóng sẽ không chính xác.*

– Vùng tay đánh bóng:

Cùng lúc tay trái tung bóng lên cao, tay phải co lại và chuyển động từ trước – lên cao – ra sau, thân trên ngả về sau, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng từ trên rơi xuống tới tầm tay giơ thẳng thì đánh mạnh vào phía sau, phần dưới tâm của bóng bằng bàn tay mở với các ngón tay chụm tự nhiên .

Kỹ thuật phát bóng này có đặc điểm là khi phát bóng người ở tư thế cơ bản mặt đối diện với lưới, tay tiếp xúc lúc đánh bóng ở tầm cao. Bóng tung cao hơn đầu khoảng 1-1,5m và hơi chệch về trước, tay phải vung lên trên, hơi gập ở khớp khuỷu và kéo căn ra sau. Góc gập ở khớp khuỷu lớn hơn  $90^0$  . Cùng lúc vung tay, vai phải và đầu chuyển động ra sau, vùng ngực và thắt lưng căng. Khi đánh bóng, tay phải duỗi mạnh ở khớp khuỷu, đưa tay vươn lên cao kết hợp với nâng vai và vùng tay ra trước đánh bóng (góc nghiêng vươn tay khoảng  $80^0$ ) từ phía sau hơi xuống dưới để bóng chuyển động ra trước – lên cao.



Phát bóng cao tay trước

mặt

## 2.6. Kỹ thuật chắn bóng

Chắn bóng nhằm mục đích: Tạo mọi điều kiện thuận lợi cho đồng đội tấn công, giảm sức uy hiếp của đối phương (không phải mục đích chắn bóng để ăn điểm). Kỹ thuật chắn bóng có 3 giai đoạn:

Tư thế chuẩn bị: Sau khi phát bóng xong thì phải sẵn sàng bám sát lưới để chuẩn bị chắn bóng, người tập thường phải đứng cách lưới chừng 0,25m – 0,35m. Trước hết phải quan sát và phát hiện mục tiêu (điểm tấn công), nắm vững đặc điểm đập bóng của đối phương và hướng đập bóng để quyết định vị trí chắn bóng. Phải luôn luôn đứng đối diện với hướng bóng tới, cho nên phải di chuyển dọc theo lưới. Sau khi xác định vị trí giậm nhảy rồi, hai chân đứng song song cách nhau khoảng một bàn chân, hai tay co lên phía trước cao hơn thắt lưng để chuẩn bị nhảy.

Nhảy và chắn bóng: Thời gian nhảy phụ thuộc vào tính chất và tầm bóng cao thấp. Bóng cao thì nhảy chậm, bóng thấp thì nhảy sớm. Nhưng nói chung phải nhảy sau người đập một chút, phải quan sát hoạt động tay của đối thủ đập bóng để quyết định nhảy chắn.

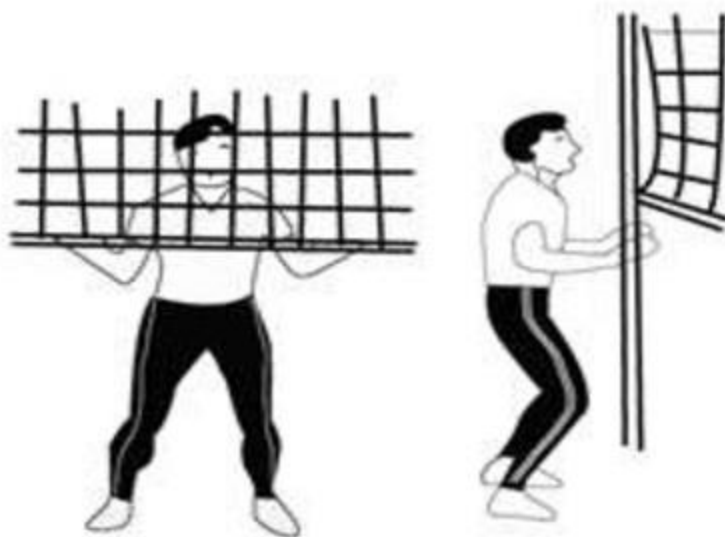
Thông thường là đứng tại chỗ nhảy lên hoặc nhích lên một bước, hai đầu gối khụy xuống, hai cánh tay đưa sát thân người theo bên sườn từ dưới lên lấy đà bật lên cao. Nhảy tới tầm cao nhất, tiếp tục quan sát lần cuối cùng, nhanh chóng đưa hai tay cản đường bóng đập. Tay đưa lên không duỗi hết mức để khi cần thiết có thể chuyển hướng chắn bóng được dễ dàng.

Khi chắn bóng bàn tay mở như khi chuyền bóng, hơi ngửa ra phía sau, các ngón tay hơi lên gân để khi bóng chạm tay sẽ bật bổng lên. Hai bàn tay cách nhau chừng nửa quả bóng để bóng không thể lọt qua. Hai cùi tay phải sát mép lưới nếu xa quá, bóng dễ bị lọt xuống theo người. Sau khi chạm bóng, không được gập cổ tay theo, như vậy dễ bị chạm lưới.

Rơi xuống đất: Khi chắn bóng xong rơi xuống đất bằng mũi bàn chân và tiếp tục quan sát để đề phòng đối phương tấn công nhưng nếu bóng bật trở lại trong sân mình thì phải nhanh chóng lùi xuống chuẩn bị đập bóng.



Nhảy và chắn bóng



Roi xuống đất

## 2.7. Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà

Đập bóng là một phương thức tấn công chủ yếu khi thi đấu bóng chuyền. Muốn làm cho chiến thuật biến hoá muôn hình muôn vẻ, một yêu cầu rất lớn đối với mỗi đấu thủ là phải có trình độ kỹ thuật điêu luyện, biết nhiều kiểu đập và đập nhiều hướng khác nhau, trong những tình huống khác nhau. Nhưng muốn đập được nhiều kiểu, nhiều cách, đấu thủ phải có trình độ cơ bản vững vàng với phương pháp đập chủ yếu. Kỹ thuật chắn bóng có 3 giai đoạn:

### a. Chuẩn bị

Tư thế chuẩn bị của kỹ thuật đập bóng: Đứng cách lưới khoảng 2m – 3m (nếu đứng sát lưới thì không có chỗ lấy đà và nhảy lên sẽ bị chạm lưới). Không nên đứng nguyên một chỗ mà nên xê dịch nhẹ để có thể sẵn sàng điều chỉnh bước nhảy và góc độ chạy lấy đà. Đầu gối hơi chùng, thân người hơi ngã về phía trước trong sân, mắt theo dõi người chuyền bóng.

### b. Chạy đà

Để tạo được cú bật nhảy cao thì lấy đà phải thật chuẩn, thường thì vận động viên sẽ thực hiện 3 bước đà rồi giậm nhảy.

*Thời gian chạy đà:* Đây là bước quan trọng nhất, vì nếu vận động viên chỉ cần lấy đà sớm hoặc chậm hơn một chút thôi thì vận động viên sẽ không thực hiện tốt được pha đập bóng. Chạy đà được thực hiện khi bóng vừa rời khỏi tay người chuyên 2. Lúc này vận động viên phải xác định điểm rơi của bóng thật chuẩn và thực hiện 3 bước chạy đà tới vị trí đó.

Góc độ của đường lấy đà (so với lưới) phụ thuộc vào khả năng người đập, người đập giỏi có thể lấy đà với góc độ lớn hơn, có khi thẳng góc với lưới ( $90^0$ ). Nếu đập kém hoặc mới tập mà chạy góc độ lớn thì người sẽ chạm vào lưới, và đường bóng đập dễ bị chặn cho nên góc độ lấy đà (so với lưới) thông thường từ  $35^0 - 50^0$ ; với người mới tập thì trung bình  $45^0$ .

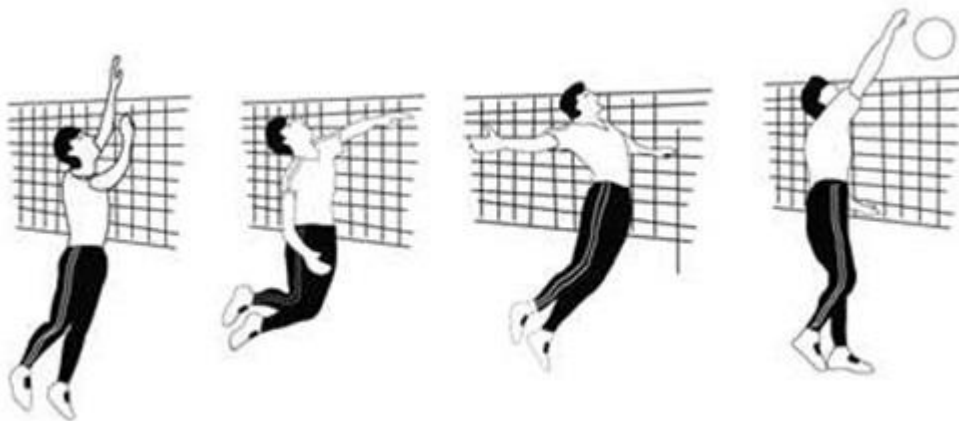
Ở bước đà cuối cùng, chân sau của vận động viên thu chụm về bằng chân trước và thực hiện giậm nhảy bằng cả 2 chân.

Giậm nhảy: Sau khi kết thúc bước chạy đà, phải làm thế nào để khi nhảy lên có thể đập bóng ở tầm trước mặt. Gót chân ở bước cuối cùng vừa đặt xuống đất và hai chân ngang nhau, thân người vẫn ngả về phía trước, thì khuỷu đầu gối thấp xuống và chuyển sức gót chân lên mũi chân để bật lên. Muốn bật được cao phải dùng sức bật từ mũi bàn chân lên đầu gối, tới khớp hông và. Đồng thời phải phối hợp đánh tay, tức là trước khi giậm nhảy, đánh mạnh hai tay ra phía sau, khi chân đã khuỷu hết mức thì hai tay đánh xuống thẳng góc với mặt sân. Khi bật lên đến điểm cao nhất thì tay đã ở tư thế sẵn sàng đập bóng.

Nhảy và đập: Bóng nâng cao hay thấp tùy theo quả đập cao, trung bình hay thấp. Những điểm chạm bóng vẫn phải ở tầm cao nhất cho nên bất cứ đập kiểu nào cũng phải nhảy thật cao.

Rơi xuống: Sau khi đập xong, muốn cho người rơi xuống không bị mất thăng bằng, chạm lưới hay vượt qua vạch giữa thì phải thả lỏng các bắp thịt, rơi xuống bằng mũi bàn chân, hai bàn chân xoay theo chiều lưới, đầu gối hơi khuỷu.

– Đặc biệt chú ý khi rơi xuống không được lao người về phía trước theo hướng đập bóng, nếu không vận động viên sẽ bị chạm chân sang sân đối phương và lập tức mất điểm. Cố gắng giữ hông lại và rơi xuống theo phương thẳng đứng.



Nhảy và đập

c. Những điều cần chú ý khi đập bóng nâng xa hay gần lưới

Khi bóng nâng xa lưới: Điểm giậm nhảy phải ở sâu trong tầm bóng, để người gần bóng hơn, thân người ngã ra sau nhiều hơn bật mạnh về phía trước để tăng thêm sức mạnh đập bóng. Phải gập bụng trước gập tay. Khi gập bụng không được cúi xuống, mà chỉ co mạnh các bắp thịt bụng, cánh tay khi hạ xuống theo đà bóng phải ngừng lại một chút, như vậy bóng ít va vào lưới.

Khi bóng nâng gần lưới: Góc độ đường lấy đà phải thu hẹp lại. Khi đập bóng chủ yếu phải dùng sức cánh tay trước và cổ tay, gập bụng rất ít. Như vậy mới tránh được lỗi chạm lưới.<sup>26</sup>

### 3. Một số quy định của Luật Bóng chuyền

*(Quyết định số 488/QĐ-UBTDTT ngày 12 tháng 3 năm 2007 của Bộ trưởng – Chủ nhiệm ủy ban thể dục thể thao ban hành Luật bóng chuyền)*

#### 3.1. Đội bóng

- Một đội gồm tối đa 12 vận động viên (6 vận động viên thi đấu và 6 vận động viên dự bị), 1 huấn luyện viên trưởng, 1 huấn luyện viên phó, một săn sóc viên và một bác sĩ.
- Chỉ các vận động viên đã đăng ký trong biên bản thi đấu mới được phép vào sân và thi đấu. Khi huấn luyện viên và đội trưởng đã ký vào biên bản thi đấu thì không được thay đổi thành phần đăng ký của đội nữa

#### 3.2. Thể thức thi đấu

– Được một điểm khi:

- + Bóng chạm sân đối phương;
- + Do đội đối phương phạm lỗi;
- + Đội đối phương bị phạt.

– Phạm lỗi: Khi một đội có hành động đánh bóng sai luật hoặc phạm luật bằng hành động nào khác thì trọng tài thổi còi phạm lỗi, xét mức phạm lỗi và quyết định phạt theo luật.

+ Nếu hai hay nhiều lỗi xảy ra liên tiếp thì chỉ tính lỗi đầu tiên.

+ Nếu hai đội cùng phạm hai hoặc nhiều lỗi thì xử hai đội cùng phạm lỗi.

#### Đánh lại pha bóng đó

– Hậu quả của thắng một pha bóng: Một pha bóng là chuỗi các hành động đánh bóng tính từ thời điểm người phát bóng đánh chạm bóng đến khi trọng tài thổi còi “bóng chết” .

+ Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó thì đội phát bóng được một điểm và tiếp tục phát bóng.

+ Nếu đội đối phương đỡ phát bóng thắng pha bóng đó thì đội đó được một điểm và giành quyền phát bóng.

– Thắng một hiệp:

Đội thắng một hiệp (trừ hiệp thứ 5 – hiệp quyết thắng) là đội được 25 điểm trước và hơn đội kia ít nhất 2 điểm. Trường hợp hòa 24 – 24, phải đấu tiếp cho đến khi hơn nhau 2 điểm (26 – 24, 27 – 25...)

– 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.

– Bỏ cuộc và đội hình không đủ người đấu:

+ Nếu một đội sau khi đã được mời đến thuyết phục vẫn từ chối không đấu, đội đó bị tuyên bố bỏ cuộc và bị thua với kết quả toàn trận 0 – 3; mỗi hiệp 0 – 25 .

+ Nếu một đội không có lý do chính đáng để có mặt đúng giờ thi đấu thì bị tuyên bố bỏ cuộc và xử lý kết quả thi đấu bị thua với kết quả toàn trận 0 – 3; mỗi hiệp 0 – 25.

+ Một đội bị tuyên bố không đủ đội hình thi đấu một hiệp hoặc một trận thì bị thua hiệp đó hoặc trận đó. Đội đối phương được thêm đủ số điểm và số hiệp còn thiếu để thắng hiệp trận đó. Đội có đội hình không đủ người đấu bị giữ nguyên số điểm và kết quả các hiệp trước.