

3.4 Tín chỉ 4: Thực hành kỹ năng Bóng chuyền

3.4.1 Bài 1: Kỹ thuật đập bóng (07 tiết GV lên lớp, 07 tiết SV tự học)

3.4.1.1 Phần mở đầu tiếp cận bài

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 điều 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:

3.4.1.2 Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản

- Đập bóng trước mặt

- + Lấy đà
- + Giậm nhảy
- + Nhảy và đập
- + Rơi xuống
- Đập bóng nghiêng mình
- Đập bóng quay người.

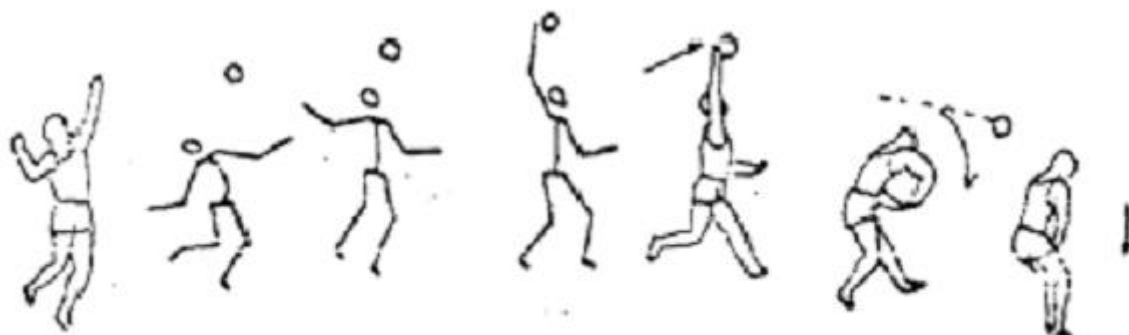
2. Các yếu lĩnh động tác, một số yêu cầu khi tập luyện kỹ thuật : Đập bóng khi không có bóng và khi có bóng.

a. Đập bóng

Mục tiêu: Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật đập bóng, nguyên lý các kỹ thuật đập bóng, phương pháp giảng dạy và các sai lầm thường

mắc phải và hệ thống các bài tập.

+ Đập bóng trước mặt: Đập bóng chính diện là phương pháp đập cơ bản nhất.



Hình 11

- Tư thế chuẩn bị: Đứng cách lưới khoảng 2 - 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.

- Yêu lĩnh cơ bản: Đập bóng có thể chia làm 4 giai đoạn:

Lấy đà: Để có sức bật cao hơn và điều chỉnh khoảng cách, vị trí đập bóng cho thích hợp

- Thời gian lấy đà: Khi đã xác định được đường bóng và hướng bóng nâng tới.

- Thông thường là khi bóng vừa rời tay người nâng. Nếu đập bóng càng thấp càng phải lấy đà sớm hơn, đập bóng cao lấy đà chậm hơn.

- 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°).

Nếu đập kém hoặc mới tập mà chạy góc độ lớn thì người sẽ chạm vào lưới, và đường bóng đập dễ bị chắn cho nên góc độ lấy đà (so với lưới) thông với người mới tập thì trung bình 45°.

- Số bước lấy đà: có thể 1 - 4 bước nhưng thông thường là 3 bước.

Giậm nhảy

Việc chuyển từ bước lấy đà cuối cùng sang giậm nhảy phải thật liên tục cũng có

người giậm nhảy một chân. Nhưng thường giậm nhảy bằng hai chân. Bước cuối cùng là bước ở vị trí giậm nhảy, bước này rất quan trọng, vì 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 của đầu gối, tới khớp xương hông (vươn bụng) và cuối cùng là sức cổ chân. 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.

Nhảy và đập:

Chuẩn bị đập bóng được bắt đầu khi thân người bật lên tới tầm cao nhất, người

ngửa ra phía sau và hơi nghiêng về phía tay đập bóng, hai chân hơi gập tự nhiên,

không khép sát quá cũng không dang rộng quá.

Tay đập bóng từ trên cao đưa sát mang tai ra phía sau, cánh tay duỗi thẳng và cổ tay đập gập vào bóng, cổ tay còn có tác dụng điều khiển bóng. Tay kia cũng từ

phía trên hạ xuống phối hợp. Khi đập vào bóng, thân người vươn thẳng, hai chân cũng duỗi ra phía trước (đầu gối thẳng) tạo thành sức mạnh đập trúng vào bóng. Đập bóng thông thường ở tầm cao hơn đầu và chệch về phía trước mặt chừng 10 - 15cm. 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 khuỵu.

* 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 ngả 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.

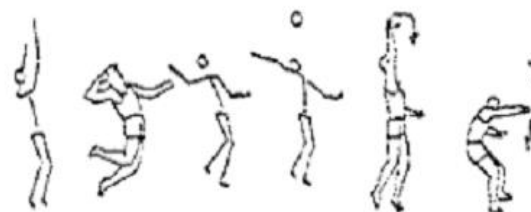
- Khi bóng nâng gần lưới: Góc độ đường lấy đà phải thu hẹp lại. Khi đập bóng chủ yếu phải dùng sức cánh tay trước và cổ tay, gập bụng rất ít. Như vậy mới tránh được lỗi chạm lưới.

+ Đập bóng nghiêng mình

Bóng nâng xa lưới mà nhảy quá sớm thì sử dụng kiểu đập móc câu (động tác giống như phát bóng cao tay nghiêng mình). Chạy đà giậm nhảy giống như đập bóng trước mặt theo hướng lấy đà. Sau khi nhảy lên vai trái hướng vào lưới (nếu đập tay phải) tay phải đưa xuống dưới ra phía sau (hoặc cánh tay đưa vòng cung từ phía trước ra sau) người hoàn toàn duỗi hết ra. Tay phải duỗi thẳng chuẩn bị làm động tác đập bóng. Khi đập bóng thân trên quay về bên trái - dùng động tác quay người đưa cánh tay nhanh chóng đập bóng, tay giờ thẳng đi theo hình vòng cung từ trước xuống dưới ra sau rồi lên cao, dùng cả bàn tay đập vào phía trên quả bóng. Khi đập bóng xong quay người về hướng lưới nhẹ nhàng thu tay về để tự nhiên theo người rơi xuống đất.

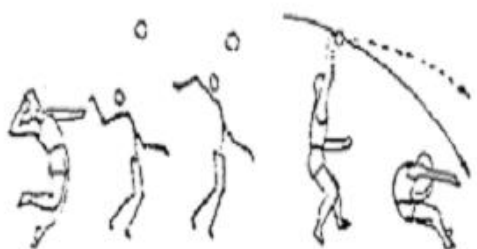


Hình 12



Hình 13

+ Đập bóng quay người



Hình 12



Hình 13

Trong khi thi đấu, nếu chỉ đập một chiều thì dễ bị đối phương chắn bóng, đập bóng quay người có thể thay đổi hướng đập và làm cho đối phương bất ngờ. Điều cần chú ý là khi đập bóng quay người không thay đổi hướng lấy đà mà chỉ thay đổi

hướng đập bóng.

*** Yếu lĩnh**

Từ bước lấy đà đến giậm nhảy hoàn toàn giống như tập đập bóng trước mặt theo đường lấy đà chỉ khác là khi thân người đã lên tới tầm cao nhất mới xoay tay

hoặc quay mình về phía đập bóng, quay người xoay tay đập bóng đổi chiều.

Tập bước lấy đà: Vẽ hai vạch xuống đất làm dấu, vạch thứ nhất cách chân trước khoảng 0,7m và vạch thứ hai cách vạch thứ nhất 1m để tập lấy đà thì tập với lưới cho quen.

Tập giậm nhảy và rơi người xuống:

Đầu tiên tập đứng tại chỗ giậm nhảy. Đứng hai chân cách nhau một bàn chân, đầu gối khụy, hai tay đưa ra sau. Tập nhảy bật thẳng lên cao, thân người và chân cong như động tác đập, chưa vung tay. Sau khi kết hợp vung tay đập nhưng không có bóng. Sau đó tập phối hợp cả lấy đà và giậm nhảy. Trong khi tập giậm nhảy phải chú ý tránh những sai lầm khi rơi người xuống. Thông thường người mới tập giậm nhảy hay lao người vào lưới vì vậy có thể vẽ thêm một vạch, cách vạch thứ hai chừng 0,2 - 0,3m để khi rơi người xuống không bước ra ngoài vạch đó. Trong giai đoạn này tập hỗ trợ bằng cách lấy đà giậm nhảy chạm tay vào bóng treo trên cao (không đập) rất tốt giúp cho người mới đập có thể phán đoán và xác định điểm giậm nhảy cũng như tầm bóng được chính xác.

Tập đập bóng:

Trước khi vào tập đập bóng qua lưới cần tập hỗ trợ theo những phương pháp sau đây:

- Lấy đà giậm nhảy ném bóng cao su nhỏ, hoặc bóng quần vợt, bóng nhồi nhỏ qua lưới. Lúc đầu chỉ quy định ném từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 sân bên kia để hỗ trợ cho kỹ thuật cơ bản của đập bóng trước mặt theo đường lấy đà và đặc biệt là hỗ trợ cổ tay. Tự tung, đập bóng xuống đất ở phía trước mặt;

sau đó đập vào lưới hay là đập từ vạch 3m qua lưới để rèn luyện cánh tay đập bóng ở tầm tay duỗi thẳng

hoàn toàn.

- Tập lấy đà, giậm nhảy đập bóng treo trên cao là phương pháp hỗ trợ đập bóng

rất tốt. Khi đã nắm vững được những bước trên, tập đập qua lưới thấp. Trước hết giáo viên tung bóng để tập theo đúng động tác (chưa cần phải chú ý tới sức mạnh quả đập), sau nâng dần lưới lên đúng kích thước.

** Những sai lầm thường mắc khi đập bóng và phương pháp sửa chữa Khi lấy đà và giậm nhảy:*

- Những bước chạy lấy đà không tăng dần tốc độ đều nhau hoặc ngược lại bước thứ nhất nhanh bước cuối chậm. Phương pháp sửa chữa: Giáo viên nhắc nhở tập làm cho đúng bằng lời nói: “khuyu ít, khuyu nhiều”. - Tập hỗ trợ nhảy cao và xa không có đà trên hố cát. Muốn bật lên cao, phải phối hợp chặt chẽ giữa khuyu chân và đánh tay. Phải đánh mạnh tay ra phía sau trước khi giậm nhảy, nhưng khi chân đã khuyu hết mức, tay đánh sẽ trở về phía trước thẳng góc với mặt sân.

- Hình bàn chân khi giậm nhảy không đúng (như hình chữ bát) sẽ hạn chế bật cao.

Phương pháp sửa chữa: Khi giậm chân nhảy xong mũi bàn chân và đầu gối hơi

hướng vào nhau. Hai gót chân không cách nhau quá một bàn chân, tập nhiều lần và

nhắc bằng lời nói.

- Lấy đà quá sớm, nhảy sát lưới quá, phải vờ tay ra sau đập bóng: Do không chú ý

theo dõi chuyển bóng bước một nhất là khi chuyển bước hai (nâng bóng).

Phương pháp sửa chữa: Giáo viên hướng dẫn cách phán đoán để chuẩn bị bước

xuất phát từ khi chuyển bước một: - Nếu bóng phát vào khu giữa sân (số 6) đường bóng đi nhanh (gần). Vì vậy, người đập bóng phải tiến lên một chút. Nếu đập những quả bóng nâng từ xa tới, phải lấy đà chậm, thông thường phải lấy đà khi bóng đã bay được 1/3 đường. Giáo viên dùng lời nói để xác định cho người tập bước xuất phát lấy đà. Khu vung tay, đập bóng và khi rơi người xuống.

- Vung tay sớm do thân người ngã ra phía sau nhiều quá.

Phương pháp sửa chữa: Khi giậm nhảy phải vươn người lên thẳng tới đỉnh cao

nhất rồi mới ngửa ra sau đập bóng. Tập nhảy lên sờ vào một vật treo, cành cây. Cách điểm dọi thẳng từ đích xuống mặt đất 0,5m vẽ một vạch mức để khi nhảy lên tầm bóng luôn về phía trước mặt. Chân không rời đất thì người không ngã ra sau.

- Đập bóng tay còn cong, khuỷu tay chưa duỗi thẳng: do bắp tay yếu hoặc khi vung ra sau tay thả lỏng quá, khuỷu tay đưa quá ra phía sau.

Phương pháp sửa chữa: Tập hỗ trợ các động tác ném bằng các dụng cụ nhẹ như bóng cao su, bóng quần vợt, bóng nhồi nhẹ từ 1 - 1,5kg. Tốt nhất là nhảy lên ném qua lưới nhưng yêu cầu chuyển động nhanh.

- Tập đập bóng trên cao.

- Khi vung tay, cổ tay hơi lên gân và khuỷu tay đưa ra từ phía trước lên cao.

- Khi mới biết tập thường có thói quen xoay người đập đổi chiều (nhất là nữ).

Phương pháp sửa chữa: Sau khi đập vào bóng, không vung tay về phía trước quá rộng mà rút về theo thân người. Rơi xuống trên mũi bàn chân và bàn chân phải xoay dọc theo chiều lưới.

3.4.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

** Quy trình thực hiện đối với GV*

- GV trang bị cho sinh viên kiến thức về kỹ thuật đập bóng
- GV phân tích kỹ thuật từng động tác và thị phạm động tác cho SV xem
- GV nêu những sai lầm thường mắc đối với người học.

** Quy trình thực hiện đối với SV*

- Sinh viên tiếp thu kiến thức mà giảng viên dạy.
- Thực hiện chính xác các kỹ thuật mà giáo viên đã thị phạm.
- Học sinh nghiêm túc, tích cực trong tập luyện..

3.4.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo



3.4.1.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- Sinh viên có thể thực hiện được tốt kỹ thuật đập bóng.

3.4.1.6. Sản phẩm thực hành:

- Giúp sinh viên hiểu được về nguyên lý kỹ thuật đập bóng.

3.4.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

+ Điều kiện để GV:

Bóng, sân bãi, cột, lưới....

+ SV thực hiện bài học thực hành

Trang phục quần áo, giày dép....

+ Tài liệu tham khảo

1. Kỹ thuật Bóng Chuyên - Ủy ban TDTT .
2. Hướng dẫn tập luyện Bóng Chuyên - Ủy ban TDTT.
3. Luật Bóng Chuyên - Nhà xuất bản TDTT Hà nội - 2007 .
4. Huấn Luyện thể lực cho vận động viên Bóng Chuyên – Nhà xuất bản TDTT Hà nội - 1980 .
5. Giáo trình Bóng Chuyên – Nhà xuất bản TDTT 2006.

3.4.2 Bài 2: Kỹ thuật chắn bóng chắn bóng.

(08 tiết GV lên lớp, 08 tiết SV lên lớp)

3.4.2.1 Phần mở đầu tiếp cận bài

Chắn bóng là phương pháp phòng thủ tích cực nhất. Kỹ thuật chắn bóng càng được cải tiến, càng đòi hỏi kỹ thuật đập bóng phải biến hoá muôn hình muôn vẻ. 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).

3.4.2.2 Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản

- + Tư thế chuẩn bị
- + Nhảy và chắn bóng
- + Rơi xuống đất

- **Mục tiêu:** Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật chắn bóng, nguyên lý các kỹ thuật chắn bóng một và chắn bóng nhóm, phương pháp giảng

Chắn bóng là phương pháp phòng thủ tích cực nhất. Kỹ thuật chắn bóng càng được cải tiến, càng đòi hỏi kỹ thuật đập bóng phải biến hoá muôn hình muôn vẻ.

Chắn bóng nhằm hai 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).

- Nếu có thể trực tiếp dẫn điểm.

* Kỹ thuật động tác:

Tư thế chuẩn bị

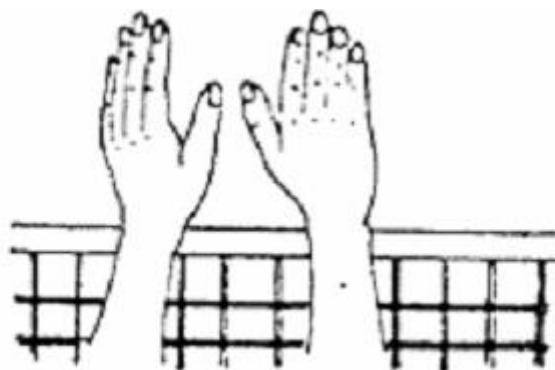
Sau khi phát bóng xong thì phải sẵn sàng bám sát lưới để chuẩn bị chắn bóng, đầu thủ thường phải đứng cách lưới chừng 0,25 - 0,35m. Trước hết phải quan sát và phát hiện mục tiêu (điểm tấn công), nắm vững đặc điểm đập bóng của đối phương và hướng đập bóng để quyết định vị trí chắn bóng. Phải luôn luôn 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 đuổi 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 (hình 14). Hai cùi tay phải sát mép lưới; nếu xa quá, bóng dễ bị lọt xuống theo người.



Hình 14

+ 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.

Phương pháp luyện tập chắn bóng và những sai phạm thường mắc

Phương pháp luyện tập

Muốn chắn bóng tốt, không những phải có sức bật cao mà còn phải có sức dừng

trên không được lâu. Điều quan trọng là phán đoán đường bóng được chính xác; nhảy đúng lúc. Vì vậy, cần tập hỗ trợ nhiều bằng cách: nhảy chắn bóng treo, nhảy chắn bóng ở điểm chỉ định trên tường hoặc một vật trên cao...

Khi luyện tập cần phân đoạn như sau:

- Trước hết cần tập chắn lưới thấp không cần nhảy: Một người đập bóng, người

khác tập phán đoán các đường bóng đập theo đường lấy đà. Khi đã có khả năng phán đoán nhất định thì nâng lưới lên, nhảy không có bóng, sau mới

phối hợp chắn bóng tập theo đường lấy đà. Khi trình độ chắn bóng đã khá thì thay đổi tập chắn các đường bóng khác nhau. Có thể đứng trên ghế cao đập bóng cho người tập chắn bóng. Khi tập chắn bóng cá nhân tốt rồi mới tập phối hợp chắn bóng tập thể.

Những sai lầm thường mắc

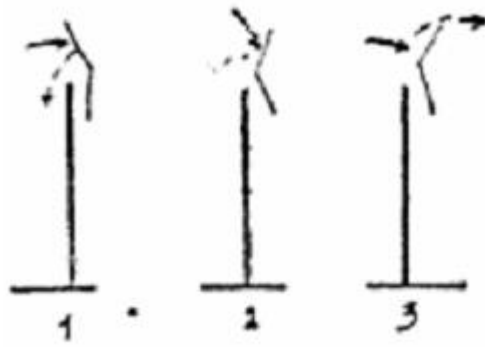
- Động tác cứng đờ hay lao người vào lưới, nhảy bật lao bật ra trước, không nhảy thẳng.
- Nhảy sớm quá nên khi người bắt đầu rơi xuống rồi bóng mới đập qua.
- Hay đưa tay qua lưới.



- Do ham tranh bóng, muốn chắn bóng bật lại ngay hoặc hai tay không giờ thẳng từ dưới lên mà đưa cả cánh tay sang bên đối phương.

Tay chắn bóng như hình mái nhà dễ bị phạm lỗi (hình 15-1)

Hình tay chắn bóng tốt, bóng bị bật sang ngang, gây nhiều khó khăn cho đối phương (hình 15-2)



Hình 15

Trường hợp gặp đối phương yểm trợ đập bóng tốt, thì phải chắn bóng cho bóng

bông lên trên sân mình để tổ chức phản công (hình 15-3).

Để giúp cho việc nghiên cứu và luyện tập được dễ dàng, khi giảng dạy cần dựa

vào tài liệu này mà soạn thành từng bài, từng giáo án để giảng dạy cho phù hợp với

tình hình thực tế từng trường. Muốn giảng dạy được kết quả, trong quá trình học tập của học sinh, ta phải chia ra từng giai đoạn và mỗi giai đoạn nhằm giải quyết từng nhiệm vụ cụ thể. Thí dụ, giai đoạn đầu: tạo ra khái niệm chung và cho học sinh nắm được những vấn đề cơ bản nhất. Nội dung các động tác, lúc đầu phải đơn giản, dễ hiểu và thích hợp với từng người một. Để tập trung sự chú ý của học sinh thì phải dùng phương pháp trực quan để giảng dạy.

3. Giảng dạy kỹ thuật Kỹ thuật đập bóng

Trong thi đấu, đập bóng không đơn thuần là kỹ thuật tấn công mà còn có tính chất phòng thủ. Yêu cầu của tổ chức tấn công không những chỉ là đỡ được bóng do đối phương đánh sang mà cần phải chuyển tới chỗ đã định. Hai nhiệm vụ đó gọi chung là chuyển bóng. Cho nên muốn chuyển bóng được tốt phải hết sức chú ý tới kỹ thuật. • Lúc đầu phải làm mẫu động tác đơn giản, chính xác hoặc xem tranh ảnh

hoặc đi tham quan thi đấu...

- Khi đã thấy được sai lầm phải đem so sánh với cái đúng để củng cố nhận thức cho học sinh được chắc chắn và sâu sắc.

- Phải nhắc nhở và sửa chữa sai lầm kịp thời. Đừng để học sinh tập những động tác sai thành (tập quán) thói quen.

- Để củng cố nhận thức cho học sinh trong giảng dạy phải luôn luôn lồng chiến thuật và kỹ thuật, nhất là giai đoạn tập chuyển bước một và bước haạt đập bóng.

3.4.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

** Quy trình thực hiện đối với GV*

- GV trang bị cho sinh viên kiến thức về kỹ thuật chắn bóng
- GV phân tích kỹ thuật từng động tác và thị phạm động tác cho SV xem
- GV nêu những sai lầm thường mắc đối với người học.

** Quy trình thực hiện đối với SV*

- Sinh viên tiếp thu kiến thức mà giảng viên dạy.
- Thực hiện chính xác các kỹ thuật mà giáo viên đã thi phạm.
- Học sinh nghiêm túc, tích cực trong tập luyện..

3.4.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo



3.4.2.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- Sinh viên có thể thực hiện được tốt kỹ thuật chắn bóng

3.4.2.6. Sản phẩm thực hành:

- Giúp sinh viên hiểu được về nguyên lý kỹ thuật chắn bóng

3.4.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

+ Điều kiện để GV:

Bóng, sân bãi, cột, lưới....

+ SV thực hiện bài học thực hành

Trang phục quần áo, giày dép....

+ Tài liệu tham khảo

1. Kỹ thuật Bóng Chuyền - Ủy ban TDTT .
2. Hướng dẫn tập luyện Bóng Chuyền - Ủy ban TDTT.
3. Luật Bóng Chuyền - Nhà xuất bản TDTT Hà nội - 2007 .
4. Huấn Luyện thể lực cho vận động viên Bóng Chuyền – Nhà xuất bản TDTT Hà nội - 1980 .
5. Giáo trình Bóng Chuyền – Nhà xuất bản TDTT 2006

3.5 Tín chỉ 5: Thực hành kỹ năng Bóng chuyền

3.5.1 Bài 1: Chiến thuật tấn công (08 tiết GV lên lớp, 08 tiết SV tự học)

3.5.1.1 Phần mở đầu tiếp cận bài

Trang bị cho người học về mục đích sử dụng các miếng chiến thuật để áp dụng hợp lý trong quá trình thi đấu. Trong đó có chiến thuật tấn công và phòng thủ, cá nhân và nhóm.

Chiến thuật bóng chuyền là sự tổ chức các hoạt động thi đấu của mỗi cá nhân, nhóm và toàn đội. Nó là sự lựa chọn một cách sáng tạo, cách thức thi đấu của một đội để thi đấu một đội nào đó nhằm giành thắng lợi cho đội mình.

Hoạt động chiến thuật của một đội bóng và sự thể hiện quá trình chuẩn bị thể lực, kỹ thuật, tâm lý và trình độ lý luận chuyên môn của từng đấu thủ và toàn đội. Mặt khác, việc thực hiện chiến thuật còn phụ và trình độ của đối phương.

3.5.1.2 Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản

* Chiến thuật đỡ phát bóng tấn công trung.

Đây là đội hình chiến thuật mà người chuyên hai ở hàng trên thực hiện chuyền bóng cho hai cầu thủ tấn công ở vị trí số 2 và số 4 đập bóng.

Các hoạt động của cá nhân bao gồm:

Lựa chọn vị trí để đỡ phát bóng của đối phương

Di động chiếm vị trí để tổ chức chuyền hai

Di động để chuẩn bị đập bóng tấn công do người chuyên hai đưa tới.

Tùy thuộc vào tình huống cụ thể mà các hoạt động này diễn ra và lặp lại trong suốt thời gian của trận đấu.

* Một số phương án phối hợp chiến thuật trong đỡ tấn công trung.

- Số 3 chuyền hai trước mặt số 4 đập gần biên, chuyền hai lạt sau đầu cho số 2 vào đập bóng trung bình.

- Số 3 chuyền lao dài cho số 4, chuyền nhanh sau đầu cho số 2.

- Số 3 chuyền nhanh cho số 4, chuyền trung bình cho số 2 chạy cắt chéo đập chồng bên cạnh số 4.

- Số 3 chuyền nhanh trước mặt và sau đầu cho số 2, chuyền cao cho số 1 hoặc số 5 chạy vòng tấn công từ hàng sau.

* Đội hình chiến thuật đỡ phát bóng và chức năng của các cầu thủ.

Đây là đội hình chiến thuật mà người chuyên hai đứng sát một dọc, hai cầu thủ tấn công (số 3 và số 4) ở cùng một phía. Các cầu thủ số 5 và số 6 làm nhiệm vụ đỡ phát bóng là chính, các cầu thủ khác hỗ trợ đỡ phát bóng và chuẩn bị Phương án tấn công.

* Một số phương án phối hợp chiến thuật trong đập bóng tấn công biên.

- Số 2 chuyền bóng trung bình cho số 3, chuyền gần biên cho số 4

- Số 2 chuyền nhanh cho số 3, chuyền lao dài cho số 4.

- Số 2 chuyền nhanh cho số 4, chuyền trung bình cho số 3 vào đập chồng.

* Chiến thuật với người chuyên hai ở hàng sau lên

- Đội hình đỡ phát bóng

Đây là đội hình đỡ phát bóng hàng trên luôn có 3 cầu thủ tham gia tấn công. Hàng sau hỗ trợ tấn công vạch 3m khi cần thiết. Do có nhiều cầu thủ tham gia đập bóng nên tùy thuộc vào chất lượng của mà các vị trí này linh hoạt lựa chọn hướng chạy đà và kiểu đập bóng sở trường phù hợp với chuyên hai để tổ chức các ý đồ chiến thuật trong tấn công.

3.5.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

*** Quy trình thực hiện đối với GV**

- GV trang bị cho sinh viên kiến thức về kỹ thuật tấn công.
- GV phân tích kỹ thuật từng động tác và thị phạm động tác cho SV xem
- GV nêu những sai lầm thường mắc đối với người học.

*** Quy trình thực hiện đối với SV**

- Sinh viên tiếp thu kiến thức mà giảng viên dạy.
- Thực hiện chính xác các kỹ thuật mà giáo viên đã thi phạm.
- Học sinh nghiêm túc, tích cực trong tập luyện..

3.5.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

