

**BỘ LAO ĐỘNG THƯỜNG BINH VÀ XÃ HỘI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI**

**BÀI GIẢNG
MÔN BÓNG CHUYÊN**

CHỦ BIÊN: TH.S LÊ THỊ THU HƯƠNG

HÀ NỘI, NĂM 2019

MỤC LỤC

MỤC LỤC	
LỜI MỞ ĐẦU	
CHƯƠNG 1: NGUỒN GỐC, LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN	1
1.1. NGUỒN GỐC RA ĐỜI, LỊCH SỬ HÌNH THÀNH MÔN BÓNG CHUYỀN	1
1.1.1. Nguồn gốc ra đời, lịch sử hình thành môn bóng chuyền trên thế giới.	1
1.1.2. Nguồn gốc ra đời, lịch sử hình thành môn bóng chuyền ở Việt Nam.....	2
1.2. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN.....	4
1.2.1. Quá trình phát triển luật bóng chuyền	4
1.2.2. Quá trình phát triển kỹ, chiến thuật bóng chuyền	6
CHƯƠNG 2: KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN	9
2.1. PHÂN LOẠI KỸ THUẬT	9
2.2. KỸ THUẬT CƠ SỞ	10
2.2.1. Tư thế.....	10
2.2.2. Di động	12
2.3. KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY	13
2.3.1. Khái niệm	13
2.3.2. Đặc điểm và vận dụng	13
2.3.3. Nguyên lý kỹ thuật chuyền bóng cao tay	14
2.3.4. Phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản	14
2.3.5. Những sai lầm thường mắc khi chuyền bóng cao tay và phương pháp sửa chữa	16
2.3.6. Độ dài đường chuyền bóng	17
2.3.7. Độ cao đường chuyền bóng.....	17
2.4. KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY (ĐỆM BÓNG)	18
2.4.1. Khái niệm	18
2.4.2. Đặc điểm và vận dụng	18
2.4.3. Phân tích kỹ thuật đệm bóng bằng hai tay cơ bản.....	18
2.4.4. Những sai lầm và phương pháp sửa chữa trong quá trình học và tập luyện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay	20
2.5. KỸ THUẬT PHÁT BÓNG	20
2.5.1. Khái niệm	20
2.5.2. Đặc điểm vận dụng	20
2.5.3. Phân tích kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	21
2.5.4. Phân tích kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	22
2.5.5. Phân tích kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt	23
2.5.6. Phân tích kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình.....	24

2.5.7.Những sai lầm thường mắc khi phát bóng và phương pháp sửa chữa	26
CHƯƠNG 3: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN.....	29
3.1.KHÁI NIỆM VÀ PHÂN LOẠI CHIẾN THUẬT BÓNG CHUYỀN.....	29
3.1.1.Khái niệm chiến thuật bóng chuyền	29
3.1.2.Phân loại chiến thuật:	29
3.2. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG.....	30
3.2.1.Chiến thuật cá nhân	30
3.2.2. Chiến thuật tập thể:.....	33
3.3.CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ TRONG THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN	37
3.3.1.Chiến thuật phòng thủ cá nhân	39
3.3.2.Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi.....	39
3.3.3.Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến.....	42
CHƯƠNG 4: CÁC ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN	46
4.1. SÂN VÀ DỤNG CỤ THI ĐẤU	46
4.1.1. Sân thi đấu.	46
4.1.2.Lưới và cột lưới.	48
4.1.3. Quy định về bóng.	49
4.2. NHỮNG NGƯỜI THAM GIA	49
4.2.1.Đội bóng.	49
4.2.2.Lãnh đạo đội.	51
4.3. THỂ THỨC THI ĐẤU.....	52
4.3.1. Được 1 điểm, thắng 1 hiệp và thắng 1 trận	52
4.3.2.Tổ chức trận đấu	53
4.4. HOẠT ĐỘNG THI ĐẤU	56
4.4.1. Trạng thái thi đấu.....	56
4.4.2.Động tác chơi bóng.....	57
4.4.3.Bóng ở lưới.....	58
4.4.4.Phát bóng	59
4.4.5.Đánh bóng tấn công.....	60
4.4.6.Chắn bóng.....	61
4.5. NGỪNG VÀ KÉO DÀI TRẬN ĐẤU	62
4.5.1.Ngừng trận đấu hợp lệ.....	62
4.5.2.Thay người.....	63
4.6. CẦU THỦ LIBERO	64
4.6.1. Các chỉ định về Libero	64
4.6.2.Hoạt động thi đấu của Libero	64
4.7. HÀNH VI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN	65

4.7.1. Các yêu cầu về thái độ.....	65
4.7.2. Thái độ xấu và hình phạt	65
CHƯƠNG 5: TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI.....	68
5.1. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU	68
5.1.1. Điều lệ thi đấu, đăng ký thi đấu và rút thăm	68
5.1.2. Hình thức thi đấu	69
5.2. PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI.....	71
5.2.1. Nhiệm vụ	71
5.2.2. Yêu cầu.....	71
5.2.3. Thành phần trọng tài.....	72
5.2.4. Quyền hạn và trách nhiệm của các trọng tài	73
CHƯƠNG 6: CÁC NGUYÊN TẮC VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG QUÁ TRÌNH TẬP LUYỆN BÓNG CHUYỀN.....	77
6.1. NGUYÊN TẮC TỰ GIÁC, TÍCH CỰC	77
6.2. NGUYÊN TẮC TRỰC QUAN.....	79
6.3. NGUYÊN TẮC VỪA SỨC VÀ ĐỐI ĐÃI CÁ BIỆT	80
6.4. NGUYÊN TẮC HỆ THỐNG	82
6.5. NGUYÊN TẮC THĂNG TIẾN	82
6.6. MỐI QUAN HỆ CỦA CÁC NGUYÊN TẮC GIẢNG DẠY ĐỘNG TÁC.....	83
6.7. NỘI DUNG KIỂM TRA QUÁ TRÌNH, KẾT THÚC HỌC PHẦN VÀ THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ	84
6.7.1. Học phần bóng chuyền 1	84
6.7.2. Học phần bóng chuyền 2	85
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	86

LỜI MỞ ĐẦU

Bóng chuyền là một môn thể thao có tính tập thể và đối kháng cao với các hoạt động mang tính tình huống, có sức hấp dẫn đối với người tập luyện và thi đấu. Bóng chuyền là một trong những phương tiện tích cực giúp cho việc hiện thực hóa Thể dục thể thao vào đời sống, tăng cường sức khỏe, nâng cao năng lực làm việc và tạo sự sáng khoái. Để thống nhất trong giảng dạy và tập luyện các môn học Giáo dục thể chất, được sự phân công của Trường, tác giả tiến hành biên soạn tập bài giảng môn Bóng chuyền với thời lượng 02 tín chỉ dành cho sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội.

Tập bài giảng được biên soạn dựa trên qui định của Bộ Giáo dục-Đào tạo tại Thông tư số 25/2015/TT - BGDĐT về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ Đại học và Quyết định 1181/QĐ ĐHLĐXH ban hành chương trình môn học và đề cương các học phần Giáo dục thể chất trình độ Đại học hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ của Trường Đại học Lao động - Xã hội. Trong quá trình biên soạn tập bài giảng tác giả đã kết hợp giáo trình chuyên môn và các tài liệu tham khảo có liên quan theo hướng tập trung vào các vấn đề cơ bản nhất, phù hợp với trình độ khả năng tiếp thu của sinh viên và điều kiện thực tế của Trường.

Tập bài giảng được cấu trúc thành 5 chương gồm:

Chương 1: Khái quát chung về nguồn gốc, lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền;

Chương 2: Kỹ thuật cơ bản của bóng chuyền;

Chương 3: Chiến thuật thi đấu bóng chuyền;

Chương 4: Những điều luật cơ bản bóng chuyền;

Chương 5: Tổ chức thi đấu và trọng tài;

Chương 6: Các nguyên tắc về phương pháp Giáo dục thể chất trong quá trình tập luyện bóng chuyền.

Để thực hiện tốt nội dung bài giảng và yêu cầu môn học, sinh viên cần tự học, nghiên cứu và kết hợp các tài liệu tham khảo; tự giác tích cực ôn tập, ngoại khóa để nắm chắc các nội dung trọng tâm, đồng thời có thể vận dụng vào hoạt động rèn luyện thể lực của bản thân nhằm nâng cao sức khỏe toàn diện.

Trong quá trình biên soạn không tránh khỏi những thiếu sót, tác giả mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp chân tình các đồng nghiệp, độc giả để bài giảng ngày càng hoàn chỉnh.

Trân trọng cảm ơn!

TÁC GIẢ

CHƯƠNG 1

NGUỒN GỐC, LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN

Mục tiêu của chương: Học xong chương này người học có thể:

- Nắm được những kiến thức cơ bản về nguồn gốc hình thành môn Bóng chuyền trên thế giới.
- Hiểu và nắm được các giai đoạn phát triển của môn Bóng chuyền trên thế giới và ở Việt Nam.
- Hiểu và nắm được quá trình phát triển luật, kỹ thuật, chiến thuật Bóng chuyền.

1.1. NGUỒN GỐC RA ĐỜI, LỊCH SỬ HÌNH THÀNH MÔN BÓNG CHUYỀN

1.1.1. Nguồn gốc ra đời, lịch sử hình thành môn bóng chuyền trên thế giới.

Theo các nhà sử học ngày nay thì bóng chuyền xuất hiện đầu tiên ở nước Mỹ. Vào một ngày mùa thu năm 1895, do thời tiết quá xấu, một giáo viên thể dục thể thao ở thành phố Geliok - Massachusetts tên là Willliam Morgan đã nâng lưới Tennit lên thành 6 bộ (1 bộ = 0.32248m) và dùng quả bóng rổ chuyền qua chuyền lại. Lúc đầu, trò chơi này chưa có luật thi đấu, số người tham gia chơi và số lần chạm bóng không hạn chế.

Vào năm 1895, Morgan đã đưa ra luật chơi môn thể thao mới và gọi tên là “bóng chuyền” dịch ra tiếng Anh là “bóng bay”. Lần đầu tiên tổ chức thi đấu bóng chuyền vào tháng 6 năm 1896 tại Sprinphidx.

Từ năm 1896 đến năm 1920, bóng chuyền đã nhanh chóng được tổ chức YMCA (Hội thiên chúa giáo trẻ tuổi) ưa chuộng, sau đó phát triển mạnh ở châu Mỹ La Tinh. Năm 1900 bóng chuyền xuất hiện ở Canada, năm 1906 ở Puecto Rico, năm 1910 ở Pari, năm 1917 ở Braxin, Urugoay...

Bóng chuyền xuất hiện ở Châu Á khoảng từ năm 1905 đến 1908 lúc đầu ở Philippin, Nhật Bản, Trung Quốc...

Bóng chuyền du nhập vào châu Âu theo đường quân đội Mỹ, đầu tiên vào Pháp, năm 1924 vào Anh, năm 1920 -1921 vào Liên Xô (cũ), Tiệp Khắc, Ba Lan.

Hiện nay bóng chuyền phát triển mạnh mẽ ở hầu hết các châu lục trên thế giới. Số thành viên của Liên đoàn bóng chuyền Thế giới lên đến hơn 200. Đây là tổ chức xã hội mang tính độc lập cao, có số thành viên cao nhất, số người thường xuyên tập luyện tăng lên không ngừng.

1.1.2.Nguồn gốc ra đời, lịch sử hình thành môn bóng chuyền ở Việt Nam

Bóng chuyền xuất hiện ở Việt Nam vào năm 1922. Tuy gặp nhiều khó khăn và trải qua thăng trầm của lịch sử đất nước, nhưng môn bóng chuyền vẫn được duy trì, củng cố và phát triển.

1.1.2.1.Giai đoạn trước Cách mạng tháng tám năm 1945

Môn bóng chuyền du nhập vào Việt Nam có một nét đặc trưng riêng: kích thước sân thi đấu gần như bóng chuyền hiện đại, chiều dài sân 18m, chiều rộng 9m.

Khu phát bóng có kích thước là 1m², lưới nam cao 240cm, lưới nữ cao 220cm, mỗi hiệp đấu 21 điểm.

Năm 1927, trận đấu bóng chuyền đầu tiên được tổ chức trong cộng đồng người Hoa tại Hải Phòng và Hà Nội.

Năm 1928, giải bóng chuyền đầu tiên được tổ chức tại Bắc Kỳ gồm 2 đội Việt Nam và Pháp.

1.1.2.2. Giai đoạn từ năm 1945 đến năm 1964:

Trong giai đoạn kháng chiến chống Pháp, bóng chuyền được phổ biến và phát triển rộng rãi ở khu giải phóng, được nhân dân và lực lượng quân đội coi như một phương tiện rèn luyện để củng cố và nâng cao sức khỏe.

Năm 1954 hòa bình lập lại, miền Bắc được giải phóng, phong trào thể dục thể thao nói chung và môn thể thao bóng chuyền nói riêng có điều kiện phát triển mạnh mẽ.

Thời kỳ này do được sự giúp đỡ của Liên Xô (cũ) và Trung Quốc nên đã xuất hiện nhiều đội bóng chuyền nữ như: Quân Y viện 108, Bộ tư lệnh Quân đội nhân dân Việt Nam.

Tháng 3 năm 1957, Hội bóng chuyền Việt Nam ra đời; tháng 10 năm 1957 đội tuyển bóng chuyền nước ta được thành lập để tham dự giải 4 nước: Trung Quốc, Triều Tiên, Mông Cổ, Việt Nam ở Bình Nhưỡng (Triều Tiên).

Năm 1961, Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam ra nhập Liên đoàn Bóng chuyền thế giới.

1.1.2.3. Giai đoạn từ năm 1964 đến năm 1975

Sau sự kiện ngày 5 - 8- 1964, miền Bắc nước ta bước vào cuộc kháng chiến chống chiến tranh phá hoại của đế quốc Mỹ, phong trào thể dục thể thao nói chung và môn bóng chuyền nói riêng tạm thời thu hẹp và chuyển sang thời chiến. Tuy vậy một số hoạt động thi đấu đỉnh cao vẫn được tiến hành. Năm 1966 đội tuyển bóng chuyền Việt Nam thi đấu tại Đại hội Ga - Nê - Pho châu Á lần thứ 2 tổ chức tại Campuchia và hai đội nam, nữ đạt vị trí thứ ba.

Năm 1973 giải hạng A được tổ chức với sự tham gia của 24 đội nam, nữ.

1.1.2.4. Giai đoạn từ năm 1975 đến năm 1987

Ngày 30 tháng 4 năm 1975, miền Nam hoàn toàn được giải phóng, đất nước thống nhất và đi lên chủ nghĩa xã hội đã tạo ra cơ hội thuận lợi để phong trào bóng chuyền được phát triển rộng khắp đất nước.

Từ năm 1975 đến 1979 các đội bóng chuyền nam, nữ phát triển mạnh mẽ (miền Nam chưa có đội nữ).

Năm 1979, lần đầu tiên tổ chức giải vô địch bóng chuyền toàn quốc. Bộ Tư lệnh Biên phòng giành chức vô địch.

Năm 1987, giải vô địch bóng chuyền được tổ chức tại Cửu Long và Thành phố Hồ Chí Minh.

1.1.2.5. Giai đoạn từ năm 1988 đến nay

Năm 1988, các đội nữ và nam của nước ta đã tham gia thi đấu ở châu Á và khu vực Đông Nam Á.

Từ năm 1990 đến nay, phong trào bóng chuyền nước ta phát triển mạnh mẽ cả về chất và lượng trên phạm vi toàn quốc, miền Nam đã có các đội nữ tham gia giải các đội mạnh nam, nữ. Các đội A1 nam - nữ được tổ chức có hệ thống, có kế hoạch dưới sự hướng dẫn, chỉ đạo của Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam.

Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam đã kết hợp với Liên đoàn bóng chuyền thế giới mở các lớp đào tạo huấn luyện viên bậc cao, trọng tài quốc gia và quốc tế. Đây là lực lượng quan trọng góp phần thúc đẩy và nâng cao môn bóng chuyền ở nước ta.

Ở Việt Nam bóng chuyền mang tính xã hội hóa cao, đông đảo quần chúng lao động, quân đội, sinh viên, học sinh, các cơ quan ban ngành đã tích cực tham gia tập luyện... Hàng năm các giải do Ủy ban thể dục thể thao, các bộ, ban, ngành, tỉnh,

thành, huyện, xã tổ chức đã được nhân dân hưởng ứng và tham gia tích cực.

1.2.QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN

1.2.1.Quá trình phát triển luật bóng chuyền

Luật chơi bóng chuyền đầu tiên được ban hành vào năm 1897 ở Mỹ bao gồm 10 mục sau:

- Đánh đầu sân.
- Kích thước sân bãi(7.5m x 15.1m).
- Trang phục.
- Kích thước lưới: (1.5m x 7.5m). Chiều cao của lưới 198cm.
- Bóng: ruột bóng bằng cao su, vỏ bóng bằng da hay chất liệu tương tự.Chu vi bóng 63.5cm đến 68.5cm, trọng lượng 340gam.
- Phát bóng: đầu thủ phát bóng phải đứng một chân trên vạch biên ngang và đánh bóng bằng tay mở, nếu lần đầu tiên phát bóng phạm lỗi thì phát bóng lại.
- Tính điểm: Mỗi lần đối phương không đỡ được phát bóng thì bên phát bóng được một điểm; chỉ bên phát bóng mới có thể có được điểm. Nếu sau khi phát bóng mà bên phát bóng phạm sai lầm thì phải đổi quyền phát bóng.
- Trong thời gian đấu (trừ phát bóng) bóng chạm lưới coi như phạm luật.
- Nếu bóng rơi vào vạch giới hạn là phạm luật.
- Không hạn chế số lượng đầu thủ.

Cùng với thời gian, tính phổ biến của môn bóng chuyền được mở rộng và luật thi đấu cũng được thay đổi và hoàn thiện hơn.

Năm 1900, hiệp đấu kết thúc khi một trong hai đội đạt 21 điểm, chiều cao của lưới là 213cm, vạch biên là phần của sân.

Năm 1912, kích thước sân có sự thay đổi:10.6m x 18.2m, chiều cao của lưới 228cm, chiều rộng của lưới 91cm, sau khi mất quyền phát bóng các đầu thủ đổi chỗ.

Năm 1917, chiều cao của lưới là 243cm, hiệp thi đấu 15 điểm.

Năm 1918, đội hình trên sân thi đấu giới hạn 6 người.

Năm 1921, có sự thay đổi về sân thi đấu: có vạch giữa sân.

Năm 1922, quy định mỗi đội chạm bóng tối đa 3 lần.

Năm 1923, kích thước sân thay đổi: 9.1mx18.2m. Khi tỷ số hiệp đấu là 14 - 14 thì đội thắng là đội đạt được thêm 2 điểm trước.

Giai đoạn 1934 - 1936, trên cơ sở luật bóng chuyền của Mỹ, luật thi đấu có

bổ sung một số vấn đề sau:

- Chuyển sang hệ đo bằng mét.
- Cho phép dùng thân người từ phía trên thắt lưng đánh bóng.
- Đầu thủ chắn bóng đã chạm bóng thì không được chạm bóng tiếp khi đầu thủ khác chưa chạm bóng.
- Chiều cao lưới bóng chuyền nữ cao 224cm.
- Quy định khu phát bóng.

Sau chiến tranh thế giới lần thứ hai (1939 -1945) là giai đoạn phát triển và hoàn thiện luật bóng chuyền ở mức tương đối hiện đại:

- Năm 1949, mỗi hiệp cho phép mỗi đội được 3 lần tạm dừng, cho phép chắn bóng tập thể.
- Năm 1951, xác định vạch hạn chế tấn công, cho phép đổi vị trí đầu thủ khi phát bóng.
- Năm 1952, bỏ tạm dừng lần thứ ba.
- Năm 1957, do có nhiều lần tạm dừng trong trận đấu, bóng chuyền mất đi sự hấp dẫn nên đã quyết định hạn chế số lần thay người trong 1 hiệp từ 12 lần xuống còn 4 lần, rút ngắn thời gian thay người và tạm dừng từ 60 giây còn 30 giây, cấm hàng rào khi đồng đội phát bóng.
- Năm 1961, tăng số lần thay người trong 1 hiệp từ 4 lên 6 lần, đồng thời bỏ thời gian dành cho thay người.
- Năm 1965, cho phép qua tay trên lưới khi chắn bóng và cầu thủ chắn bóng được phép chạm bóng thêm 1 lần.
- Từ năm 1965 trở lại đây, luật bóng chuyền ngày càng được hoàn thiện hơn đáp ứng với xu hướng của bóng chuyền hiện đại:
 - + Mở rộng khu phát bóng (cầu thủ đứng phát bóng bất kỳ chỗ nào sau biên ngang trong khu quy định).
 - + Kéo dài thời gian phát bóng từ 5 giây đến 8 giây.
 - + Mỗi hiệp đấu là 25 điểm và đội thắng ở hiệp đó phải hơn đội kia ít nhất 2 điểm (không có điểm giới hạn).
 - + Hiệp quyết thắng thi đấu 15 điểm, đội thắng ở hiệp đó là đội phải hơn đội kia ít nhất là 2 điểm (không có điểm giới hạn).