BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

11

BÓNG CHUYỀN



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 11

(Theo Quyết định số 2026/QĐ-BGDĐT ngày 21 tháng 7 năm 2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Chủ tịch: ĐỖ HỮU TRƯỜNG
Phó Chủ tịch: NGUYỄN QUANG VINH
Uỷ viên, Thư kí: CAO KHẢ THỌ
Các uỷ viên: NGUYỄN THANH CHƯƠNG – ĐINH MẠNH CƯỜNG
DƯƠNG ĐẮC HÀ – ĐẶNG ĐÌNH HẬU
PHẠM TUẤN HÙNG – LÊ TRUNG KIÊN

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên)
NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÓNG CHUYỀN

11

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ phân tích kĩ thuật của quyển sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt	Cụ thể hoá mục tiêu bài học và các yêu cầu về năng lực, phẩm chất mà học sinh cần đạt được.
MỞ ĐẦU	Gồm các động tác khởi động, các hoạt động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học.
KIẾN THỨC MỚI	Cung cấp các kiến thức, kĩ năng thực hiện các kĩ thuật động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.
LUYỆN TẬP	Hình thành, củng cố các kiến thức và kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng.
VẬN DỤNG	Ôn tập và vận dụng các kiến thức, kĩ năng vận động vào một số tình huống cụ thể trong đời sống.

QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

	Thứ tự thực hiện các động tác	H	Hình
	Hướng chuyển động của cơ thể	TTCB	Tư thế chuẩn bị
	Đường di chuyển của người		Quả bóng chuyền
	Đường di chuyển của dụng cụ		Người chơi
	Khoảng cách	1 đến 6	Người tập ở vị trí trên sân từ 1 đến 6
C_2	Chuyền hai		Người điều khiển/ người chỉ huy/giáo viên

Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!

Lời nói đầu

Các em thân mến!

Được sự yêu thích và ủng hộ của đông đảo các em qua việc chọn lựa quyển sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền trong năm học vừa qua, chúng tôi hân hạnh được tiếp tục gửi đến các em quyển sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, nhằm đáp ứng nhu cầu lựa chọn môn Bóng chuyền để học tập trong chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 11.

Ngoài việc trang bị cho các em những kiến thức, kĩ năng về chăm sóc sức khoẻ, vận động cơ bản, hoạt động thể thao và phát triển các tố chất thể lực, nội dung của sách còn chú trọng đến việc củng cố các kĩ năng đã được hình thành trong năm học vừa qua.

Vẫn với quan điểm biên soạn theo hướng mở, phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, nội dung sách tiếp tục tạo điều kiện để các em được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường.

Với những hình ảnh minh hoạ sinh động cùng các bài tập đa dạng, phù hợp và cách diễn đạt ngắn gọn, dễ hiểu, sách sẽ giúp các em tăng thêm sự hứng thú, nhanh chóng tiếp thu nội dung và các kĩ thuật động tác trong bài học.

Hi vọng quyển sách sẽ giúp các em có thể tự điều chỉnh, vận dụng và thực hiện đúng các kĩ, chiến thuật cơ bản của môn Bóng chuyền, góp phần củng cố niềm yêu thích và hoàn thành tốt chương trình học tập môn thể thao tự chọn của nhà trường.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

PHẦN MỘT
KIẾN THỨC CHUNG



SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Trao đổi, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng và yếu tố tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.

KIẾN THỨC MỚI

Các yếu tố môi trường tự nhiên và chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rất lớn đến việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất cho người tập. Việc hiểu được tác dụng của các yếu tố trên đối với sự phát triển của cơ thể sẽ giúp cho người tập có kế hoạch tập luyện và sử dụng dinh dưỡng hợp lí, góp phần đạt hiệu quả cao trong tập luyện.

1. Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Không khí có vai trò rất quan trọng cho sự sống và ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến sức khoẻ thể chất của con người. Chúng ta cần có không khí để thở, tồn tại và phát triển. Nhịp thở của người trưởng thành khoảng 16 – 18 lần/phút. Lượng không khí cần thiết trong tập luyện thể thao của mỗi người tuỳ thuộc vào độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện,... Lượng không khí khi hoạt động thể thao với cường độ cao có thể đạt đến 100 lít/phút (nhịp thở có thể tăng lên 40 – 60 lần/phút), cho các hoạt động, vận động, sinh hoạt hằng ngày thì vào khoảng 28 lít/phút, còn trong lúc nghỉ ngơi thì cần tối thiểu trên 7 lít/phút. Có thể nói, không khí gắn liền với sự tồn tại và phát triển thể chất của con người. Tuy nhiên hiện nay, vấn đề ô nhiễm không khí

đang ở mức báo động cần được quan tâm đặc biệt. Việc tập luyện thể thao trong môi trường không khí bị ô nhiễm sẽ làm tăng các bệnh lí về hô hấp, tim mạch, làm giảm chức năng phổi, dẫn đến viêm phế quản, gây cơn hen cấp tính, tăng nguy cơ mắc các triệu chứng cao huyết áp và đột quỵ ở người tập. Vì vậy, giữ gìn và bảo vệ môi trường không khí trong lành là một vấn đề rất cấp bách và là trách nhiệm của mỗi người trong xã hội.

1.1. Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng

Khi nhiệt độ môi trường từ 34 °C trở lên được xem là môi trường nắng nóng, thân nhiệt của cơ thể sẽ tăng nhanh khi hoạt động trong môi trường này.

Thông thường, nhiệt độ cơ thể người thường dao động từ 36,5 đến 37 °C và sự dao động nhiệt trong cả ngày là không đáng kể. Tuy nhiên, khi nhiệt độ cơ thể lên đến 40 °C là cảnh báo nguy hiểm đến tính mạng. Do đó, chúng ta cần phải biết cách điều hoà thân nhiệt để sự sản sinh ra nhiệt lượng và sự mất đi của nhiệt lượng phải tương đồng nhau.

Sự sản sinh ra nhiệt lượng: thông qua quá trình đốt cháy năng lượng nhiều trong tập luyện sẽ sản sinh nhiệt lượng, ảnh hưởng của môi trường nắng nóng.

Sự mất đi của nhiệt lượng: thông qua quá trình đưa máu đến da để giảm nhiệt độ cơ thể, sự dẫn truyền, sự đối lưu nhiệt, sự bức xạ nhiệt (từ môi trường bên ngoài) và sự bốc hơi nước.

Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng có thể tốt cho các hoạt động ngắn hạn cần sự co cơ mạnh mẽ. Sự tăng nhiệt độ cơ có thể giúp nâng cao khả năng linh hoạt của cơ bắp và giảm nguy cơ chấn thương. Tuy nhiên, khi tập luyện trong môi trường nắng nóng tỉ lệ mất nước là khá cao (từ 3 đến 4 lít mỗi giờ), điều này còn tuỳ thuộc vào giới tính, trình độ tập luyện, thời gian tập luyện, độ ẩm, sự bù nước,... Ngoài ra, để thích nghi với môi trường không khí nắng nóng, người tập có thể sử dụng các biện pháp: tăng dần nhiệt độ môi trường (có thể tập từ sáng sớm kéo dần đến thời điểm nắng nóng), giảm cường độ vận động, giảm số lần thực hiện bài tập để cơ thể thích nghi.

Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng:

Có kế hoạch tập luyện phù hợp, hạn chế để cơ thể mất nước trong thời gian dài, trang phục tập luyện thoải mái, thoáng mát, thấm hút tốt mồ hôi và dừng tập ngay nếu có biểu hiện bất thường như chóng mặt, buồn nôn, kiệt sức.

1.2. Tập luyện trong môi trường không khí lạnh

Khi trời lạnh, cơ thể người thường nóng hơn môi trường xung quanh (dao động từ 36,5 đến 37,2°C) và sẽ lan toả nhiệt lượng sinh ra trong cơ bắp ra bên ngoài khi tập luyện. Điều này sẽ giúp cho cơ thể không bị nóng lên khi tập luyện kéo dài và hiệu suất tập luyện của tim mạch thường sẽ tốt hơn khi trời lạnh (hiệu quả tập luyện sức bền đạt tốt nhất ở khoảng 10°C).

Khi cơ thể tiếp xúc với môi trường không khí lạnh trong thời gian dài thì mức tiêu hao năng lượng cũng tăng lên. Do đó, tập luyện trong môi trường không khí lạnh có thể giúp người tập giảm cân nhanh hơn, nhưng hiệu quả sẽ thấp nếu chỉ tập luyện trong thời gian ngắn (dưới một giờ).

Ngoài ra, việc tập luyện trong môi trường không khí lạnh có nhiều nguy cơ xảy ra chấn thương hơn, người tập cần khởi động đúng cách và đầy đủ trước khi tập luyện nhằm giúp cơ thể đủ thời gian thích nghi, điều chỉnh với sự thay đổi nhiệt độ đột ngột. Ho, sổ mũi, thở khó, tiết nước nhầy trong họng,... là các dấu hiệu cho thấy phổi có vấn đề do cảm lạnh.

Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí lạnh:

Sử dụng trang phục tập luyện phù hợp để giữ ấm cho cơ thể và tăng thời gian khởi động trước khi tập luyện. Nếu có các dấu hiệu như cảm giác ớn lạnh, run rẩy và cảm thấy hồi hộp, lo lắng thì cần dừng tập và làm ấm cơ thể ngay lập tức.

2. Tác dụng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Tập luyện thể thao đòi hỏi phải sử dụng nhiều năng lượng – vốn được cung cấp từ khẩu phần ăn (chất dinh dưỡng) hằng ngày của chúng ta. Có thể nói, cơ thể phụ thuộc vào các chất dinh dưỡng này rất nhiều để duy trì các hoạt động vận động cũng như các bài tập thể lực khi tham gia các hoạt động thể dục thể thao. Quá trình này gọi là quá trình trao đổi chất, cơ thể phân giải các chất dinh dưỡng này và sử dụng sản phẩm của quá trình này để tạo ra năng lượng cho sự sống và phát triển.

Khi tập luyện thể thao, chúng ta cần phải cung cấp đúng và đủ chất dinh dưỡng mà cơ thể cần. Sợi cơ tạo ra năng lượng bằng cách kết hợp oxygen với chất dinh dưỡng từ thức ăn, chủ yếu là từ chất đường. Trong khi đó, chất béo thường được sử dụng như là nguồn năng lượng dự trữ và chất đạm được sử dụng cho quá trình phát triển.

Khẩu phần ăn đủ chất đường nhưng giàu chất xơ – thành phần thực phẩm có nguồn gốc thực vật (như rau, củ, quả,...) – rất quan trọng trong quá trình tiêu hoá, giúp nhu động ruột di chuyển thức ăn dễ dàng hơn, từ đó đẩy nhanh quá trình tiêu hoá thức ăn, giảm tỉ lệ đường trong máu, hạn chế các bệnh liên quan đến tim mạch.

2.1. Chất đường (Glucide): có vai trò quan trọng trong cơ thể sống như tích trữ và vận chuyển năng lượng. Đây là nguồn cung cấp năng lượng chính, đặc biệt là cho các hoạt động vận động có cường độ cao nhưng trong thời gian ngắn như chạy 100 m, bơi 50 m,... Ngoài ra, chất đường còn giúp điều chỉnh quá trình chuyển hoá protein, chất béo. Hệ thống thần kinh phụ thuộc rất nhiều vào năng lượng này do chất đường cung cấp.

Cơ thể có thể dự trữ chất đường trong cơ và gan dưới dạng glycogen và sử dụng chúng như một nguồn nhiên liệu cho các hoạt động thể chất. Việc dự trữ glycogen này có hạn, vì vậy nếu luyện tập với cường độ cao và trong thời gian dài, cần phải cung cấp

đầy đủ glycogen – năng lượng chính khi bắt đầu hoạt động. Nếu lượng glycogen dự trữ không đủ, chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng và không thể hoạt động một cách tốt nhất.

2.2. Chất đạm (Protein): rất quan trọng trong hoạt động thể thao vì nó có thể tăng cường dự trữ glycogen, giảm đau nhức cơ và thúc đẩy quá trình sửa chữa, phục hồi cơ. Đối với những người hoạt động thường xuyên, cần bổ sung đủ chất đạm trong khẩu phần ăn hằng ngày.

Do một số thực phẩm giàu chất đạm cũng có thể chứa nhiều chất béo bão hoà, ví dụ: thịt, cá hoặc các sản phẩm từ sữa có chất béo cao,... chúng ta cần phải lựa chọn các loại thực phẩm ít chất béo hơn, chẳng hạn như các loại thịt nạc, nhưng điều quan trọng là phải tiêu thụ nhiều loại protein để đảm bảo có đủ các amino acid thiết yếu cho cơ thể vận động.

Một quan niệm sai lầm phổ biến trong dinh dưỡng thể thao đó là tập trung nạp nhiều chất đạm để tăng khối lượng cơ bắp mà không nạp đủ chất đường. Nếu lượng chất đạm nạp vào quá cao sẽ dẫn đến thừa cân.

2.3. Chất béo (Lipid): cũng rất cần thiết cho cơ thể nhưng với hàm lượng không quá nhiều trong khẩu phần ăn hằng ngày. Tiêu thụ quá nhiều chất béo có thể dẫn đến tình trạng béo phì theo thời gian. Do đó, nếu đang cố gắng kiểm soát cân nặng của mình, chúng ta cần hạn chế chất béo.

Chất béo không bão hoà được đánh giá là lành mạnh và tốt cho sức khoẻ, chúng có nguồn gốc từ thực vật như dầu ô-liu, các loại hạt, các loại dầu cá,... Chất béo lành mạnh cung cấp năng lượng, giúp phát triển cơ thể, bảo vệ các cơ quan và duy trì màng tế bào. Trong đó, omega-3 và omega-6 là những acid béo thiết yếu đặc biệt quan trọng đối với chế độ dinh dưỡng thể thao.

Mặt khác, chất béo bão hoà lại được tìm thấy trong các sản phẩm động vật như thịt đỏ và sữa giàu chất béo, loại chất này khiến cơ thể tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, thừa cân,... Vì vậy, chế độ dinh dưỡng thể thao lí tưởng sẽ duy trì tiêu thụ chất béo bão hoà ở mức 5% – 10% và đối với chất béo không bão hoà sẽ là từ 20% đến 30% trên toàn bộ lượng dinh dưỡng từ khẩu phần ăn đưa vào cơ thể.

2.4. Vitamin và khoáng chất: là nhóm dinh dưỡng vi lượng. Mặc dù cơ thể con người chỉ cần một lượng rất nhỏ về vitamin và khoáng chất, nhưng khi thiếu sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ của người tập. Cơ thể cần hơn 20 loại vitamin (A, D, E, C,...) và hơn 20 loại khoáng chất (calcium, iron, sodium, phosphorus,...) cho các hoạt động thể thao nói chung.

Nhóm chất này không thể thiếu trong dinh dưỡng tập luyện, bởi chúng sẽ tham gia vào cấu tạo tế bào, chuyển hoá, cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống của cơ thể.

Nguồn cung cấp tự nhiên của nhóm chất này chính là trái cây, rau quả. Khi lên kế hoạch cung cấp dưỡng chất trong tập luyện, các em nên chọn các loại rau củ quả có nhiều màu sắc, như vậy sẽ giúp cho cơ thể được bổ sung dưỡng chất đầy đủ và toàn diện.

2.5. Nước: rất quan trọng, tuyệt đối không để cơ thể bị mất nước trong thời gian dài. Mặc dù nước không nằm trong nhóm chất dinh dưỡng, tuy nhiên nước lại rất cần thiết trong việc tái tạo tế bào, tạo dịch cơ thể, sự bài tiết mồ hôi nhằm giảm nhiệt lượng khi tập luyện thể thao,... Tập luyện với cường độ cao có thể nhanh chóng khiến người tập bị mất nước, ảnh hưởng đến hiệu suất và khả năng vận động. Do đó, cần phải bù nước thường xuyên và đừng đợi cho đến khi có cảm giác khát nước mới uống.

Có hai nguyên tắc chủ yếu về dinh dưỡng trong tập luyện và thi đấu thể thao là:

(1) Bổ sung đủ chất đường để đảm bảo lượng glycogen trong cơ thể suốt quá trình vận động.

(2) Uống đủ nước để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù lượng nước mất đi trong suốt thời gian hoạt động vận động.



VẬN DỤNG

1. Hãy trình bày ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong rèn luyện sức khoẻ để phát triển thể chất.

2. Chất dinh dưỡng nào được xem là nguồn cung cấp năng lượng chính cho hoạt động vận động của cơ thể?

3. Thảo luận nhóm về cách sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN HAI
THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN

Chủ đề 1

VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU MÔN BÓNG CHUYỀN

Bài 1

VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết được vai trò và tác dụng cơ bản của việc tập luyện môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất.
- Hợp tác, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được lợi ích của việc tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền để cùng nhau rèn luyện, nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất.

KIẾN THỨC MỚI

1. Vai trò

Bóng chuyền là một trong các môn thể thao hấp dẫn và phát triển rộng khắp trên toàn thế giới cũng như ở Việt Nam. Đây là môn thể thao thi đấu chính thức trong chương trình Hội khoẻ Phù đổng các cấp được nhiều khán giả hâm mộ.

Với nội dung kĩ thuật đa dạng cùng với sự phối hợp chiến thuật sinh động và đẹp mắt, môn Bóng chuyền mang tính giải trí và giáo dục cao, góp phần làm phong phú thêm cho các hoạt động văn hoá xã hội.

Bóng chuyền là môn thể thao tập thể, giúp tăng cường sự đoàn kết, nêu cao tinh thần tập thể và ý thức tổ chức kỉ luật, rèn luyện cho người tập những đức tính quý báu như sự gan dạ, tính kiên trì, ngoan cường, óc sáng tạo,...

Cùng với trang thiết bị đơn giản và dễ tổ chức tập luyện cho các đối tượng có trình độ kĩ thuật, giới tính và lứa tuổi khác nhau, bóng chuyền được xem như là một trong những phương tiện có hiệu quả cao trong công tác giáo dục thể chất cho học sinh.

2. Tác dụng

Thông qua việc tham gia tập luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ giúp cho học sinh cải thiện được các hệ thống chức năng của cơ thể, phát triển thể chất toàn diện.

2.1. Đối với hệ vận động

Để thực hiện tốt các kĩ thuật đỡ bóng, chuyền bóng, đập bóng, chắn bóng,... và các động tác cần thiết trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền, người tập phải thường xuyên sử dụng tất cả các nhóm cơ khác nhau của cơ thể như nhóm cơ lưng, bụng, tay, vai, chân,... với cường độ lớn để thực hiện các động tác đánh bóng. Điều này sẽ giúp cho người tập có thể hình cân đối, cơ bắp săn chắc, phát triển tốt sức mạnh của các nhóm cơ.

Cùng với những động tác di chuyển đa dạng và cường độ vận động cao, việc tập luyện bóng chuyền sẽ giúp củng cố hệ thống dây chằng, bao khớp vững chắc, các khớp hoạt động có hiệu quả và ít xảy ra chấn thương hơn. Sự vận động cơ bắp sẽ kích thích, đẩy mạnh quá trình chuyển hoá năng lượng, trao đổi chất, tăng vận chuyển calcium từ máu vào mô xương giúp xương vững chắc và phát triển tốt hơn.

2.2. Đối với hệ tuần hoàn

Trong quá trình tập luyện và thi đấu, cơ thể cần bổ sung thêm oxygen và chất dinh dưỡng để duy trì hoạt động, lúc này hệ tuần hoàn phải tăng cường hoạt động để đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Việc tham gia tập luyện môn Bóng chuyền thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn như tăng sức co bóp và ổn định nhịp tim, tăng tính đàn hồi của thành mạch máu, giúp gia tăng lượng máu vận chuyển trong cơ thể. Qua đó, việc cung cấp các chất dinh dưỡng, oxygen,... đến các cơ quan sẽ được thuận lợi hơn. Với những tác động tích cực trên, việc tập luyện bóng chuyền không chỉ giúp cho tim mạch khoẻ mạnh, gia tăng sức bền, mà còn giúp cơ thể giảm thiểu được các bệnh lí có liên quan đến tim mạch như cao huyết áp, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim,...

2.3. Đối với hệ thần kinh

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, bóng di chuyển với tốc độ nhanh, có nhiều tình huống đa dạng và diễn biến trận đấu thay đổi liên tục, đòi hỏi người chơi phải có khả năng xử lí nhanh nhẹn, linh hoạt, khéo léo để đáp ứng tốt với yêu cầu của các tình huống khác nhau trong trận đấu. Do đó, việc tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên sẽ giúp nâng cao năng lực làm việc của các tế bào thần kinh ở đại não, nâng cao tính linh hoạt và sự hưng phấn của hệ thống thần kinh, phản ứng nhanh nhẹn, tăng thêm tốc độ linh hoạt và sự chuẩn xác nhịp nhàng của động tác.

2.4. Đối với hệ hô hấp

Khi chúng ta tham gia vận động với cường độ cao, tần số hô hấp sẽ tăng lên để đáp ứng đủ lượng không khí cần thiết cho nhu cầu cơ thể. Khi tham gia tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền thường xuyên, các nhóm cơ tham gia hô hấp phát triển dần theo quá trình tập luyện, giúp tăng chu vi lồng ngực, tăng cường độ sâu hô hấp, tăng dung tích sống,... Những thay đổi tích cực này giúp cơ thể nâng cao khả năng hô hấp, hấp thụ oxygen và thải trừ khí carbon dioxide tốt hơn, sức bền gia tăng và khả năng hồi phục của cơ thể sau vận động được cải thiện.

2.5. Đối với hệ tiêu hoá, bài tiết

Thường xuyên luyện tập bóng chuyền cũng như các môn thể thao khác sẽ giúp cải thiện tốt chức năng tiêu hoá, bài tiết tác động tốt đến sức khoẻ của người tập. Các nghiên cứu cho thấy việc tập luyện với cường độ phù hợp có thể tăng tốc độ tiêu hoá lên gần 30%, cải thiện đáng kể các triệu chứng táo bón. Ngoài ra, việc tập luyện còn có tác dụng chống viêm nhờ khả năng làm giảm các hợp chất gây viêm trong cơ thể, từ đó giúp ngăn ngừa và giảm nhẹ các chứng viêm ruột.

Thông qua vận động tập luyện, chức năng bài tiết của cơ thể cũng được cải thiện. Các chất cặn bã dư thừa được loại bỏ tốt hơn qua đường ruột, phổi, đường tiểu và hệ thống các tuyến mồ hôi,... góp phần giúp cơ thể khoẻ mạnh hơn.

Có thể nói Bóng chuyền là môn thể thao hấp dẫn mang tính giải trí và giáo dục cao, góp phần hình thành cho người tập những đức tính quý báu trong cuộc sống như: tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỉ luật, sự gan dạ, tính kiên trì, óc sáng tạo, ... Việc tập luyện và thi đấu thường xuyên môn Bóng chuyền sẽ giúp cho người tập cải thiện được hoạt động các hệ thống chức năng của cơ thể (hệ vận động, tuần hoàn, thần kinh, hô hấp, tiêu hoá, bài tiết,...) và phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và tính khéo léo trong các tình huống phối hợp hài hoà.



1. Ngoài phát triển thể chất, việc tham gia tập luyện và thi đấu bóng chuyền thường xuyên sẽ giúp hình thành những phẩm chất tốt đẹp nào cho người tập?

2. Em hãy thảo luận cùng các bạn để làm rõ lợi ích của việc luyện tập bóng chuyền.

Bài 2

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU MÔN BÓNG CHUYỀN

(Trích Luật Bóng chuyền của FIVB năm 2021)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu được một số điều luật thi đấu của môn Bóng chuyền.

– Vận dụng được những điều luật đã học vào trong tập luyện và đấu tập.

– Hợp tác, trao đổi với bạn để hiểu về các điều luật.

KIẾN THỨC MỚI

1. Ngừng, trì hoãn và nghỉ giữa hiệp đấu

1.1. Số lần ngừng hợp lệ (Điều 15)

– Mỗi hiệp mỗi đội được xin ngừng tối đa 2 lần hội ý và 6 lần thay người.

– Chỉ có huấn luyện viên trưởng và đội trưởng trên sân (khi huấn luyện viên trưởng vắng mặt) mới được phép xin ngừng trận đấu.

– Thời gian một lần hội ý bình thường dài 30 giây.

1.2. Giới hạn của việc thay người

– 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 kí ở phiếu báo trước đó.

– Một vận động viên dự bị được vào sân thay cho một vận động viên chính thức 1 lần trong 1 hiệp và chỉ được thay ra bằng chính vận động viên chính thức đã thay.

1.3. Các hình thức trì hoãn trận đấu (Điều 16)

– Hành động không đúng của một đội cố tình kéo dài trận đấu là lỗi trì hoãn trận đấu, gồm các trường hợp sau:

+ Thường xuyên trì hoãn các lần ngừng giữa hai pha bóng.

+ Kéo dài các lần tạm ngừng sau khi đã có lệnh tiếp tục trận đấu.

+ Thay người không đúng luật.

+ Tái phạm đề nghị không hợp lệ.

+ Trì hoãn trận đấu bởi một thành viên của đội.

– Phạt trì hoãn trận đấu:

+ "Cảnh cáo lỗi trì hoãn" hoặc "Phạt lỗi trì hoãn" được tính cho toàn đội.

+ Thành viên của đội phạm lỗi trì hoãn đầu tiên bị phạt "Cảnh cáo" trì hoãn trận đấu.

+ Bất cứ thành viên nào của đội trong cùng một trận đấu phạm lỗi trì hoãn lần thứ hai và những lần tiếp theo với bất kì hình thức nào đều bị phạt lỗi trì hoãn (một điểm và quyền phát bóng cho đối phương).

1.4. Nghỉ giữa quãng và đổi sân

– Thời gian nghỉ giữa các hiệp kéo dài 3 phút. Trong thời gian đó tiến hành đổi sân và ghi nhận đội hình đăng kí của đội vào biên bản thi đấu.

– Sau mỗi hiệp, các đội đổi sân. Ở hiệp quyết thắng, khi một đội được 8 điểm, hai đội phải đổi sân tiếp tục thi đấu.

2. Vận động viên Libero (Điều 19)

– Mỗi đội bóng được quyền đăng kí 2 vận động viên chuyên môn phòng thủ (Libero) trong danh sách của đội.

– Vận động viên Libero phải mặc đồng phục có màu khác và tương phản với màu áo các vận động viên khác của đội.

– Vận động viên Libero được phép thay thế bất kì vận động viên nào ở hàng sau của đội.

– Vận động viên Libero đảm nhiệm vai trò như một vận động viên hàng sau, không được phép hoàn thành đánh bóng tấn công ở bất kì vị trí nào trên sân nếu lúc chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

– Vận động viên Libero không được chắn bóng và phát bóng.

– Không giới hạn số lần thay người của Libero nhưng giữa hai lần thay của Libero phải qua 1 pha bóng hoàn thành.

3. Bảng phạt lỗi thái độ, hành vi xấu

Loại lỗi	Thứ tự	Người phạm lỗi	Xử phạt	Thẻ phạt	Hậu quả
Vô lễ	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Phạt lỗi	Thẻ đỏ	1 điểm và quyền phát bóng cho đối phương.
	Lần thứ hai	Cùng một thành viên	Đuổi một hiệp	Thẻ vàng và đỏ kẹp lại	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của hiệp đấu.
	Lần thứ ba	Cùng một thành viên	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.
Xúc phạm	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Đuổi một hiệp	Thẻ vàng và đỏ kẹp lại	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của hiệp đấu.
	Lần thứ hai	Cùng một thành viên	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.
Gây gổ	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.



VẬN DỤNG

1. Trong một hiệp đấu, mỗi đội được quyền hội ý hoặc thay người bao nhiêu lần?

2. Khi vận động viên Libero vào hoặc ra sân để thay người thì có tính là một lần thay người của đội?

3. Vận động viên phạm lỗi vô lễ lần thứ ba trong trận đấu sẽ bị xử phạt như thế nào?

Chủ đề 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT NHOÀI NGƯỜI ĐỠ BÓNG BẰNG MỘT TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

– Tự điều chỉnh, sửa sai các lỗi trong động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

– Biết phán đoán và vận dụng linh hoạt động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong tập luyện và đấu tập.

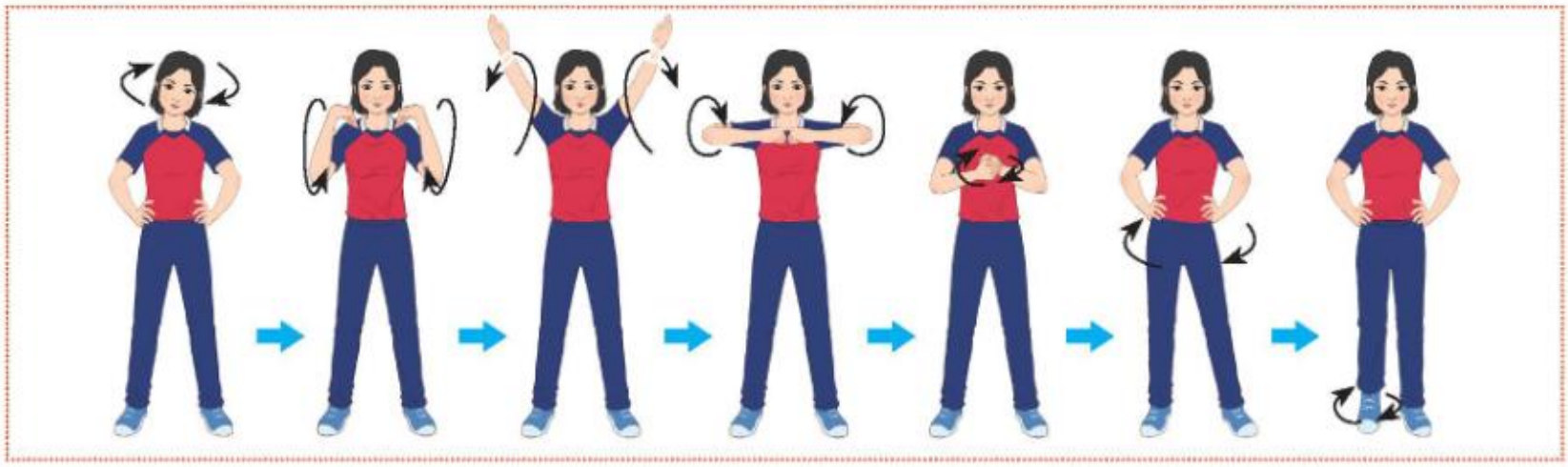
– Trung thực, nhân ái, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và thi đấu tập.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Các động tác căng cơ (H.2).



Hình 2. Các động tác căng cơ

Khởi động chuyên môn

– Các động tác di chuyển (H.3).



Hình 3. Các động tác di chuyển

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

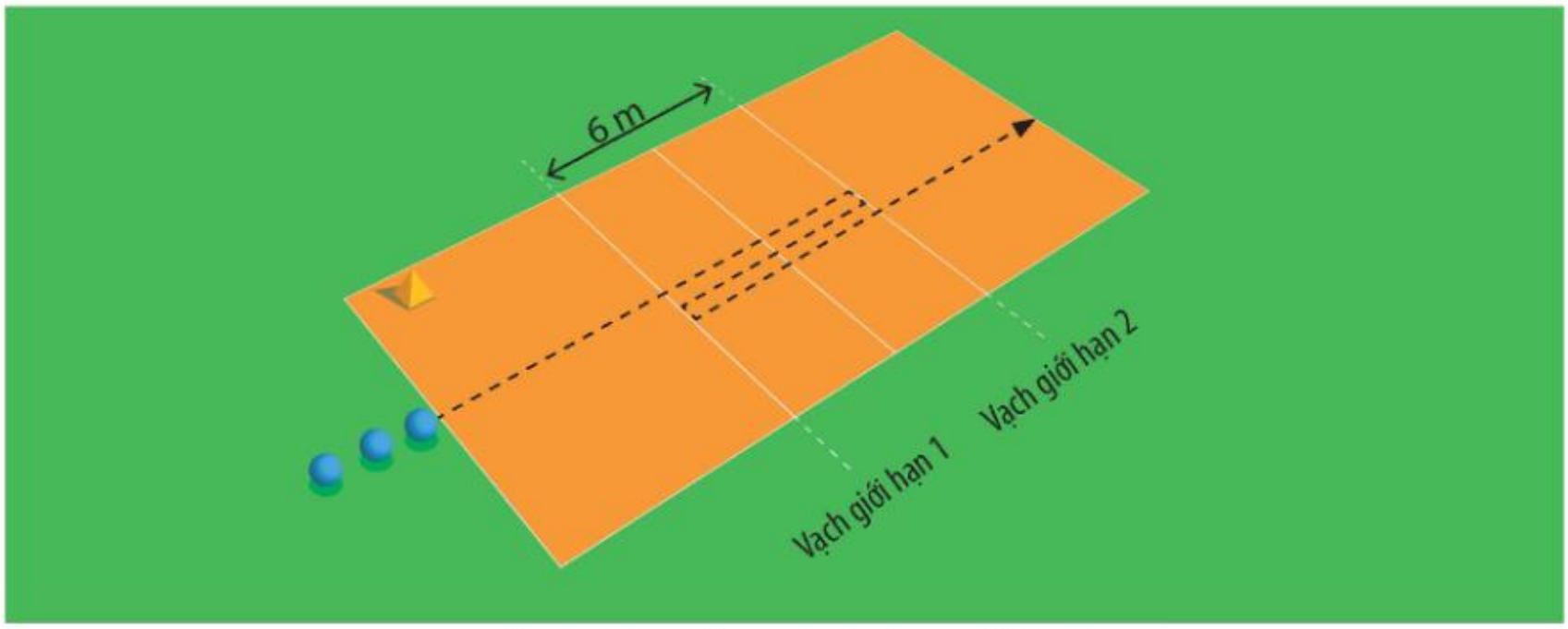
CHẠY ĐỔI HƯỚNG

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt.

Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi hướng

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay

Kĩ thuật này thường được vận dụng cứu bóng trong các tình huống bóng rơi nhanh phía trước và xa tầm với.



Hình 5. Tư thế chuẩn bị

Tư thế chuẩn bị: Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân trên hơi ngả về trước (H.5).

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bước một bước dài lên trước và khuỵu thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đổ về phía trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng (H.6).



Hình 6. Thực hiện động tác

Kết thúc: Đứng dậy, trở về tư thế chuẩn bị.

– Lưu ý khi tập luyện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

+ Đảm bảo mặt sân an toàn khi tiến hành thực hiện động tác nhoài người. Ban đầu nên tập với thảm để tránh chấn thương khi thực hiện động tác.

+ Khi thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng, không để hai gối chống xuống mặt sân nhằm tránh chấn thương.



1. Nội dung tập luyện

a) Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay

Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng

Người tập thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy.

Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng

Người tập di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhoài người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy.

Bài tập 3: Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng

Người tập đứng đối diện nhau từng đôi một cách nhau 4 – 5 m. Một người tung bóng trước mặt, người đối diện bước nhoài người về trước để đỡ bóng. Thực hiện khoảng 5 – 7 lần thì đổi nhiệm vụ cho nhau.

b) Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản

Bài tập 1: Di chuyển về phía trước

Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.

Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật

Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m.

Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn

Người tập xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tuỳ theo năng lực vận động của người tập.

Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng

Hai người đứng đối diện cách nhau 6 m, một người tung bóng lần lượt sang bên phải, trái, trước, sau người đối diện. Người này di chuyển bắt bóng rồi ném trả lại cho người tung bóng. Thực hiện khoảng 2 phút thì đổi nhiệm vụ cho nhau (có thể tăng cự li tung bóng).

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen động tác nhoài người đỡ bóng bằng bài tập 1, 2. Các bài tập củng cố kĩ thuật di chuyển 1, 2, 3.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác nhoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2. Bài tập 4 củng cố kĩ thuật di chuyển cơ bản.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2. Các bài tập 1, 2, 3 củng cố kĩ thuật di chuyển cơ bản.

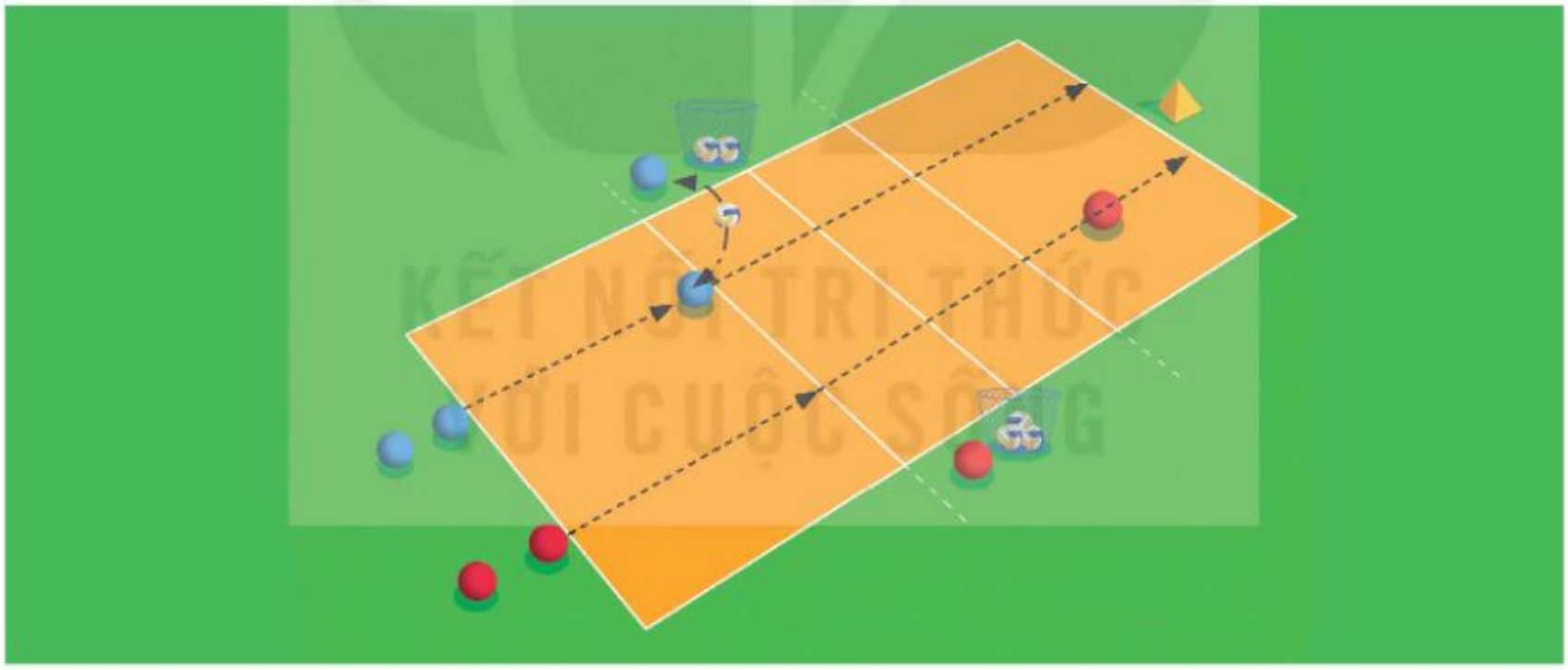
♦ Trò chơi bổ trợ động tác

AI NHANH HƠN

Mục đích: Tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của cơ thể, phát triển khả năng phối hợp vận động và khéo léo khi thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

Dụng cụ: Bóng, còi, rổ.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác nhoài người về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di chuyển tới vạch đích cuối sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7).



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn



VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay thường được vận dụng trong những tình huống nào?

2. Khi tập luyện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng nên tập như thế nào để tránh chấn thương?

3. Thảo luận nhóm về kĩ thuật nhoài người đỡ bóng để nâng cao hiệu quả tập luyện kĩ thuật này.

Bài 2
KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY SAU ĐẦU

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong bóng chuyền.

– Tự điều chỉnh và giúp bạn cùng tập sửa các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay sau đầu.

– Vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và đấu tập môn Bóng chuyền.

– Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết phối hợp với bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

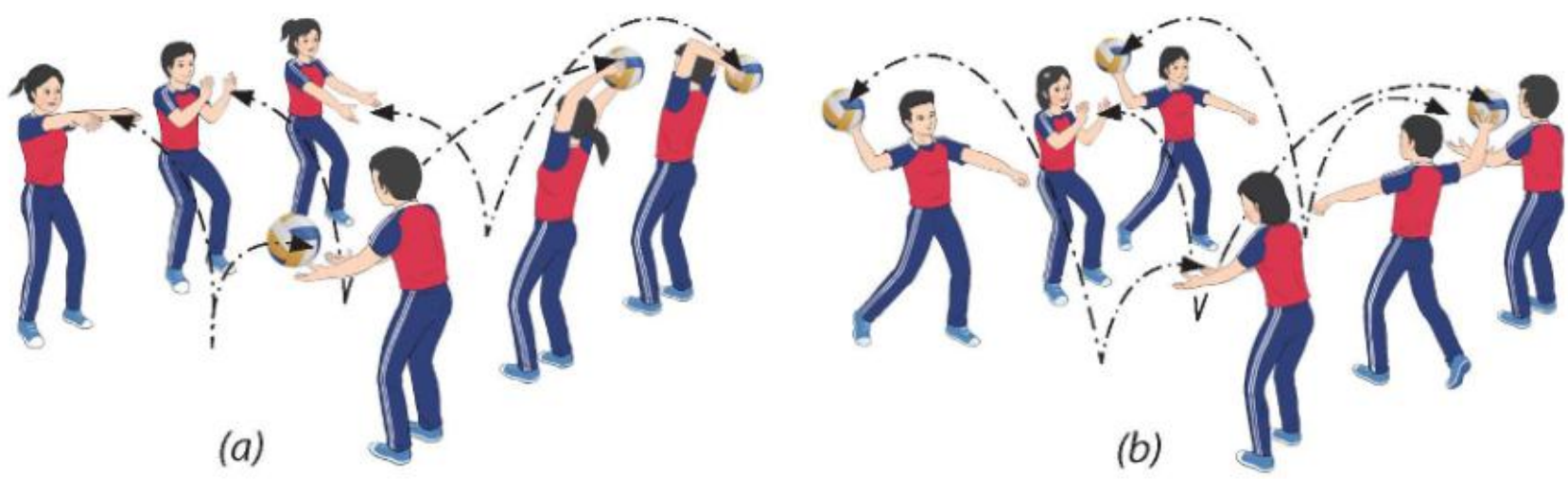
– Xoay các khớp.

– Các động tác căng cơ.

Khởi động chuyên môn

– Các động tác di chuyển.

– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8).



Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

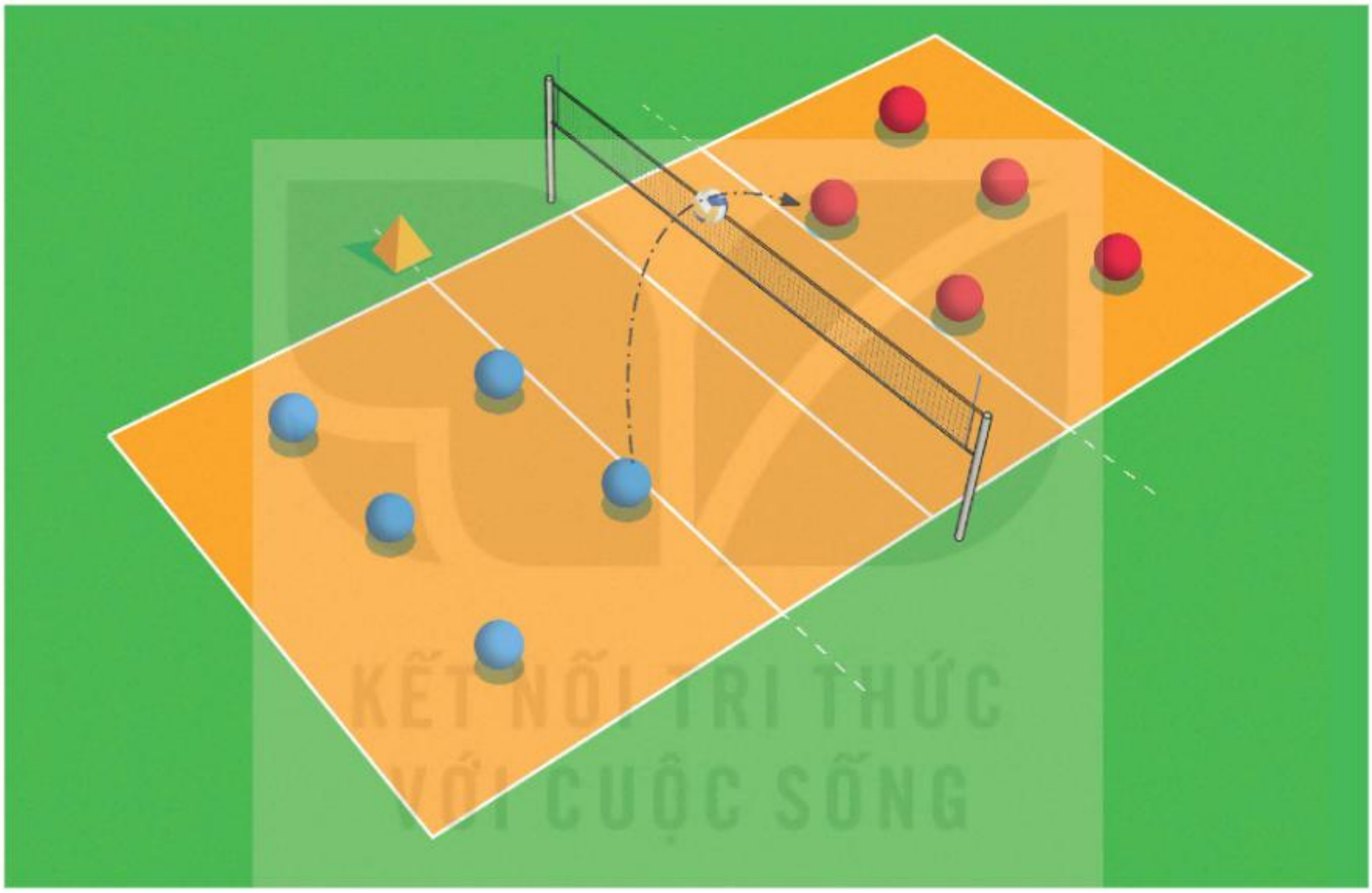
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

ĐỪNG LÀM RƠI BÓNG

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Bóng chuyền, còi.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9).



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Đừng làm rơi bóng



Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu

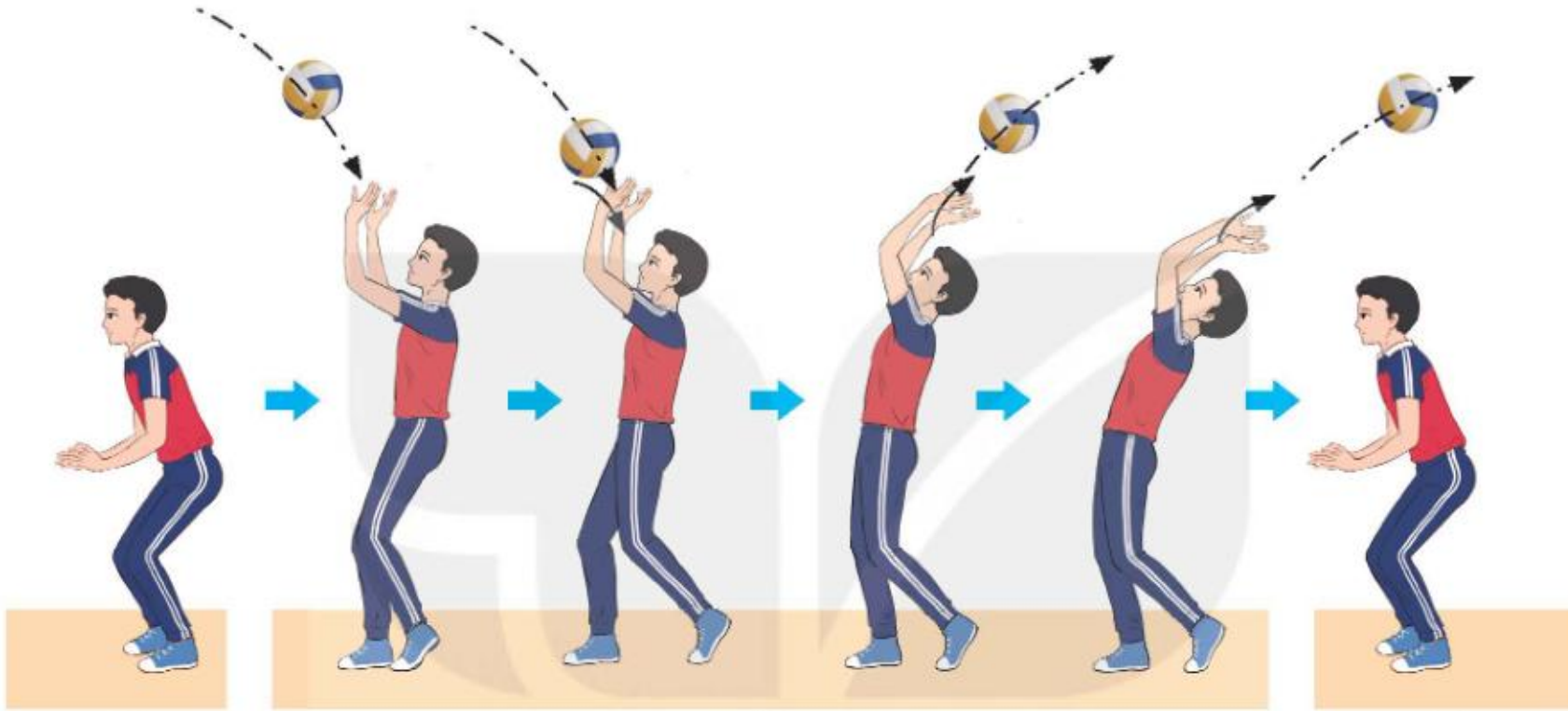
Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu thường được người chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng bóng tấn công của đội mình gây khó khăn cho đối phương trong việc tổ chức chắn bóng.

Tư thế chuẩn bị: Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân hơi gập về trước, mắt quan sát bóng (H.10a).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bước một chân ra sau để giữ thăng bằng, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa lên cao, sử dụng các ngón tay để tiếp xúc bóng. Sau đó hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngả người ra sau, ưỡn nhẹ ngực và thắt lưng, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu (H.10b).

Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng đi. Sau đó nhanh chóng về tư thế chuẩn bị và tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo (H.10c).



(a) (b) (c)

Hình 10. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu

– Lưu ý khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay sau đầu:

+ Khi tiếp xúc bóng, cần xoè rộng bàn tay để phần thân các đốt ngón tay tiếp xúc bóng (tránh tiếp xúc bóng chỉ bằng các đầu ngón tay), vị trí tiếp xúc bóng ở trước và trên trán khoảng 10 – 20 cm.

+ Khi chuyền bóng cần chú ý góc độ hướng chuyển động của tay để bóng đi đúng hướng, điều chỉnh góc độ bay của bóng bằng động tác tay kết hợp với độ ưỡn của thân người.

+ Khi chuyền bóng cần phối hợp lực đạp chân với tay đẩy bóng đi để bóng đi được xa.

LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

Người tập thực hiện mô phỏng chuyền bóng cao tay sau đầu.

Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng

Người tập đứng tư thế chuẩn bị, tự tung bóng lên cao, đồng thời ngả người ra sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu.

Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu

Từng nhóm 3 người tập đứng thẳng hàng, bạn đầu hàng cầm bóng đứng đối diện và tung bóng cho bạn ở giữa để thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng sau bắt bóng, đồng thời bạn đứng sau chuyển bóng về cho người đầu hàng tiếp tục thực hiện tung bóng. Sau khoảng 10 lượt thì thay người chuyền bóng.

Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng

Người tập di chuyển tiến – lùi liên tục và thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung.

Bài tập 5: Chuyền bóng 3 người

Nhóm 3 người đứng theo hàng dọc, người đầu hàng đứng đối diện thực hiện động tác chuyền bóng cao tay trước mặt đến bạn đứng giữa, bạn này thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng phía sau, bạn đứng phía sau sẽ chuyền bóng cao tay trước mặt đến người đứng đầu hàng để tiếp tục chuyền bóng. Sau 10 lượt chuyền thì hoán đổi vị trí cho nhau.

Bài tập 6: Chuyền bóng tới vị trí quy định

Bạn cùng tập đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người tập đứng ở vị trí số 3 thực hiện động tác chuyền cao tay sau đầu đến vị trí số 2 và 4 (bóng chuyền cao trên lưới có thể đập tấn công). Sau 10 lượt chuyền thì hoán đổi vị trí cho nhau.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, học sinh chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia các bài tập 1, 2.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 4 và các bài tập củng cố kĩ thuật chuyền bóng 1, 3.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6.

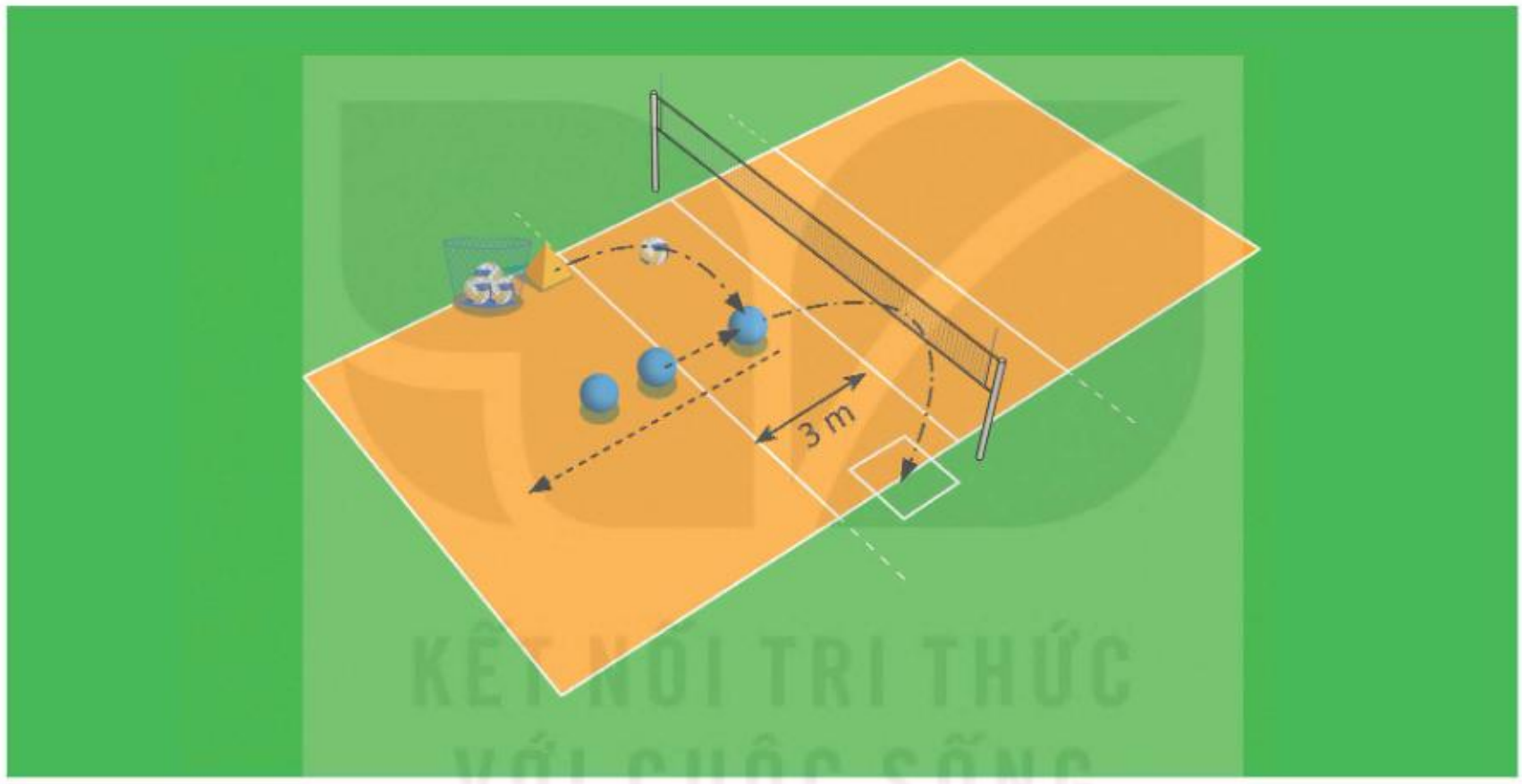
♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

CHUYỀN BÓNG SAU ĐẦU

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu, phát triển thể lực.

Dụng cụ: Bóng, rổ đựng bóng.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Lần lượt từng đội xếp hàng dọc đứng cách lưới 3 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt di chuyển lên trước cách lưới 1,5 m, xoay mặt về hướng người chỉ huy và thực hiện kĩ thuật chuyền bóng sau đầu được tung bởi người chỉ huy tới khu vực được quy định. Đội có số lượng bóng rơi vào khu vực được quy định nhiều hơn là đội chiến thắng (H.11).



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng sau đầu

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu được vận dụng như thế nào trong tập luyện và đấu tập?
2. Hãy trình bày các giai đoạn thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.
3. Hãy trình bày sự khác biệt giữa kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt và chuyền bóng cao tay sau đầu.
4. Khi tập luyện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu cần lưu ý những điểm gì?

Chủ đề 3

KĨ THUẬT PHÁT VÀ ĐẬP BÓNG

Bài 1

KĨ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY TRƯỚC MẶT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

– Tự điều chỉnh, sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

– Vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong tập luyện và đấu tập.

– Trung thực, trách nhiệm trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

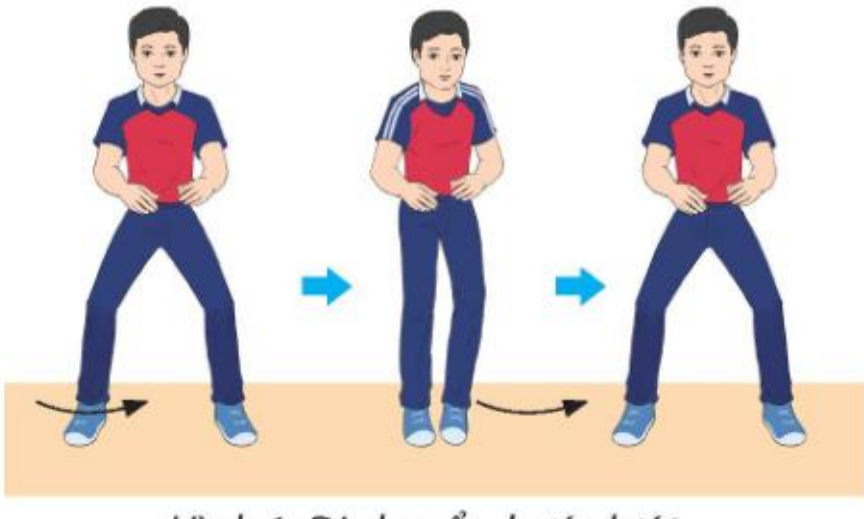
– Xoay các khớp.

– Các động tác căng cơ.

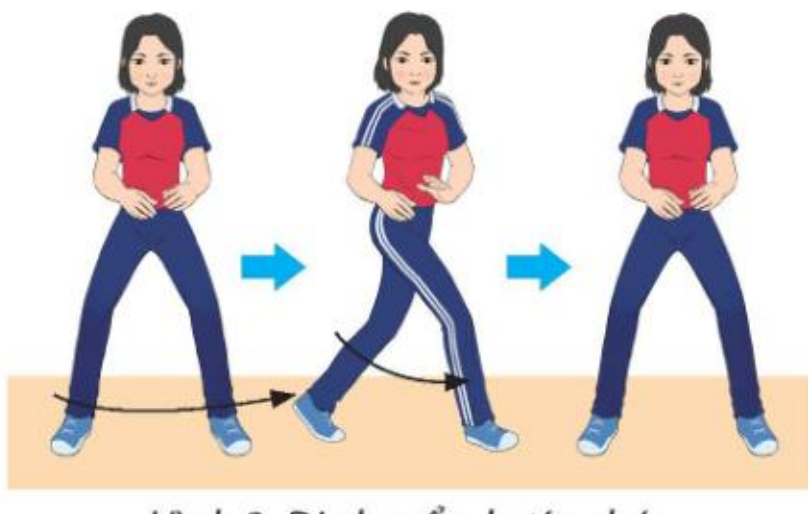
Khởi động chuyên môn

– Các động tác di chuyển.

– Di chuyển bước lướt (H.1), di chuyển bước chéo (H.2), chạy 9-3-6-3-9 (H.3).

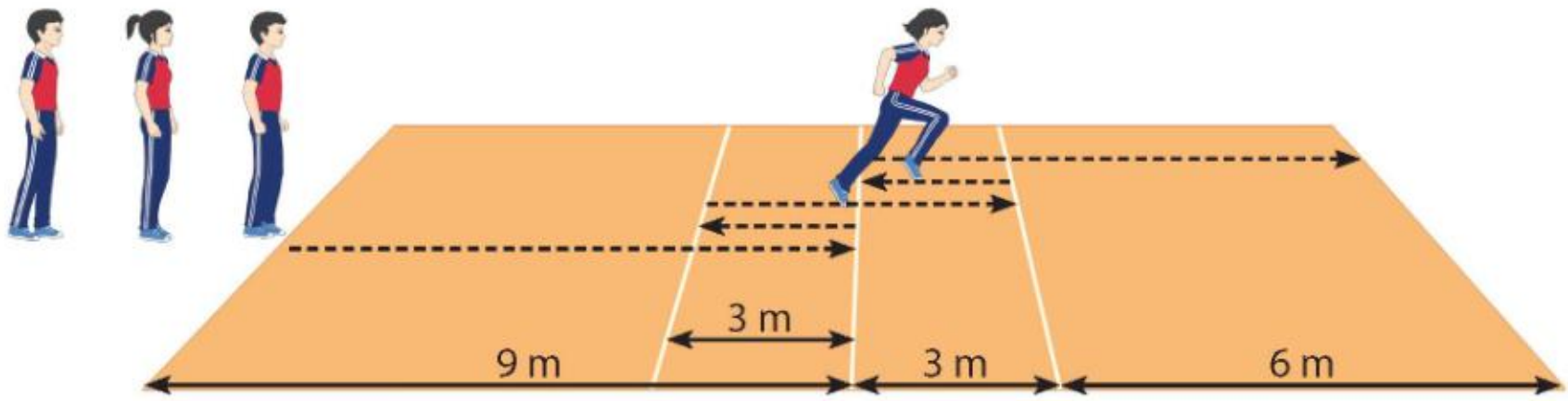


Hình 1. Di chuyển bước lướt



Hình 2. Di chuyển bước chéo

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9

– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.

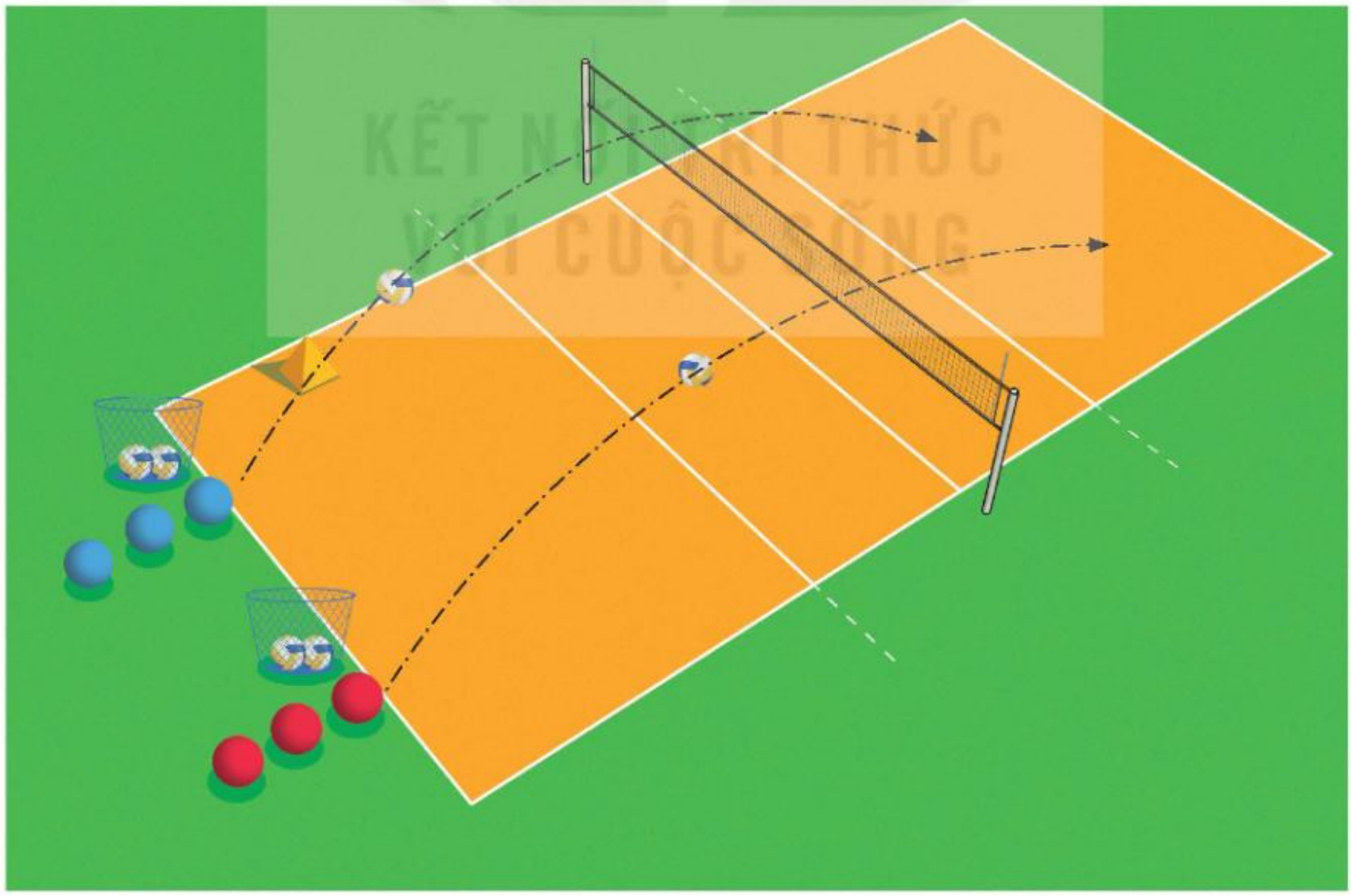
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

THI NÉM BÓNG

Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Bóng chuyền, còi, lưới.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối diện. Đội hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4).



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Thi ném bóng

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Phát bóng cao tay trước mặt là một trong các kĩ thuật tấn công có hiệu quả và thường được sử dụng trong thi đấu bóng chuyền.

Tư thế chuẩn bị

Đứng chân trái đặt trước, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể phân bố đều cả hai chân, mặt hướng về phía lưới, tay trái cầm bóng ở phía trước (H.5a).

Thực hiện động tác

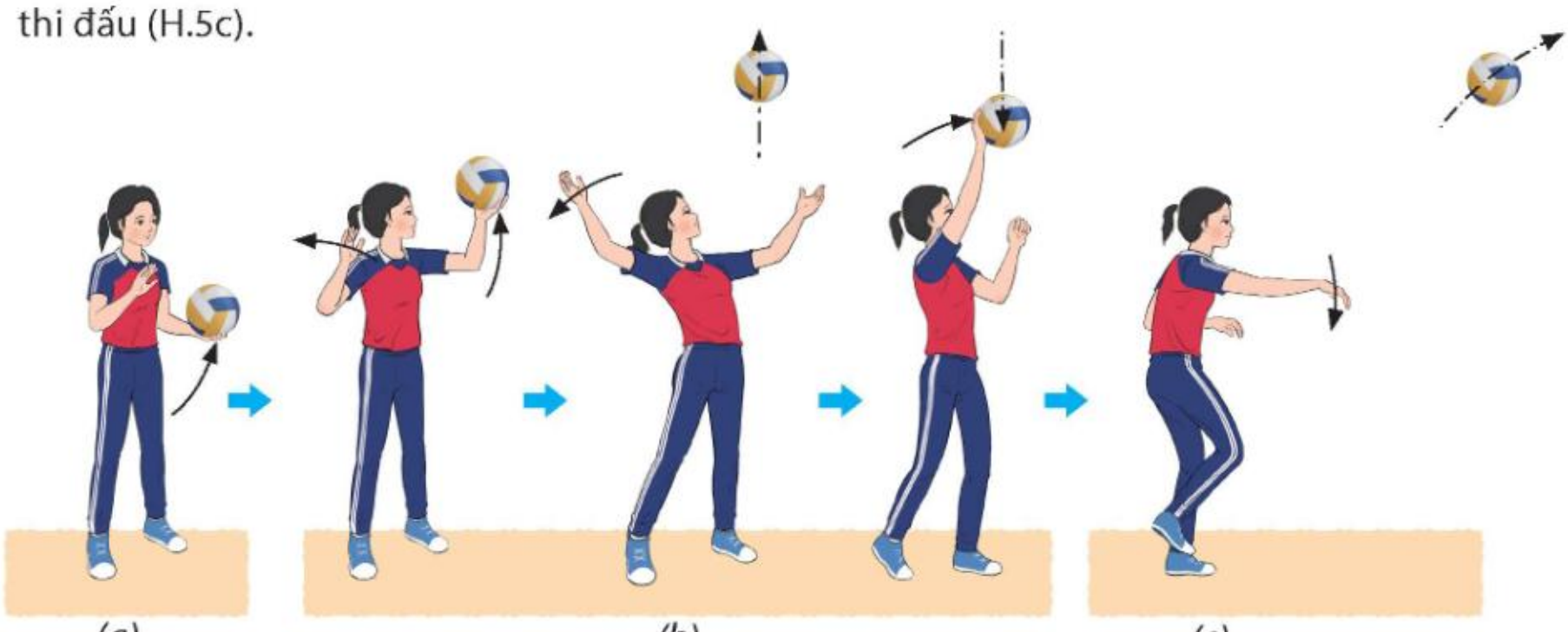
Từ tư thế chuẩn bị, tay trái cầm bóng đưa lên ngang tầm mắt rồi tung bóng thẳng hướng lên cao hơn đầu 0,8 – 1 m và hơi chếch sang tay phải. Đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – lên cao – ra sau, bàn tay mở tự nhiên, thân người hơi ngả về sau, mắt nhìn theo bóng.

Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh vào phía sau hơi chếch dưới bóng.

Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở, cổ tay cứng, ngón tay chụm tự nhiên và tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay (để thêm lực đánh bóng) đồng thời chuyển trọng tâm cơ thể từ chân sau ra trước, vai phải đưa lên cao cùng với thân và xoay thân người ra trước chếch sang bên trái (H.5b).

Kết thúc

Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau bước ra trước theo quán tính để giữ thăng bằng và nhanh chóng vào sân để tiếp tục thi đấu (H.5c).



Hình 5. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt

– Lưu ý khi thực hiện động tác phát bóng cao tay trước mặt:

+ Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên, gần như phương thẳng đứng và không tung bóng quá cao hoặc quá thấp.

+ Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở tự nhiên, cổ tay cứng, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay để tiếp thêm lực khi đánh bóng.

+ Tuỳ vào chiều cao của người phát bóng và khoảng cách bóng với thân người để điều chỉnh mức độ ngửa bàn tay về sau hay gập về trước khi đánh bóng.

+ Trước khi bóng rời tay (đánh bóng đi) không giẫm chân vào sân để tránh phạm quy.

+ Mũi chân trước, thân và mặt hướng về lưới. Khi phát bóng, đánh vào giữa và dưới tâm bóng để bóng không đi lệch hướng và có thể đi cao và xa.



1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

Người tập tại chỗ mô phỏng các giai đoạn kĩ thuật phát bóng cao tay chính diện không bóng.

Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

Người tập tại chỗ cầm bóng đưa cao hơn đầu, thực hiện động tác đánh bóng và tiếp xúc vào giữa dưới tâm bóng (không đánh bóng đi).

Bài tập 3: Phát bóng qua lại

Hai người tập đứng đối diện cách nhau 6 – 8 m, lần lượt phát bóng qua lại với nhau.

Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m

Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.

Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m

Người tập đứng tại vị trí cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.

Bài tập 6: Phát bóng cuối sân

Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.

Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng

Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới cho bạn cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện.

Bài tập 8: Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay

Người tập 1 phát bóng cho người tập 2 đỡ bước 1 sao cho bóng được đưa tới người tập 3 để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho người tập 1. Sau 4 – 5 lần thì đổi vị trí cho nhau.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để bước đầu làm quen với kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt bằng các bài tập 1, 2, 4, 5, 6.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2, 3, 7.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau thực hiện luân phiên các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

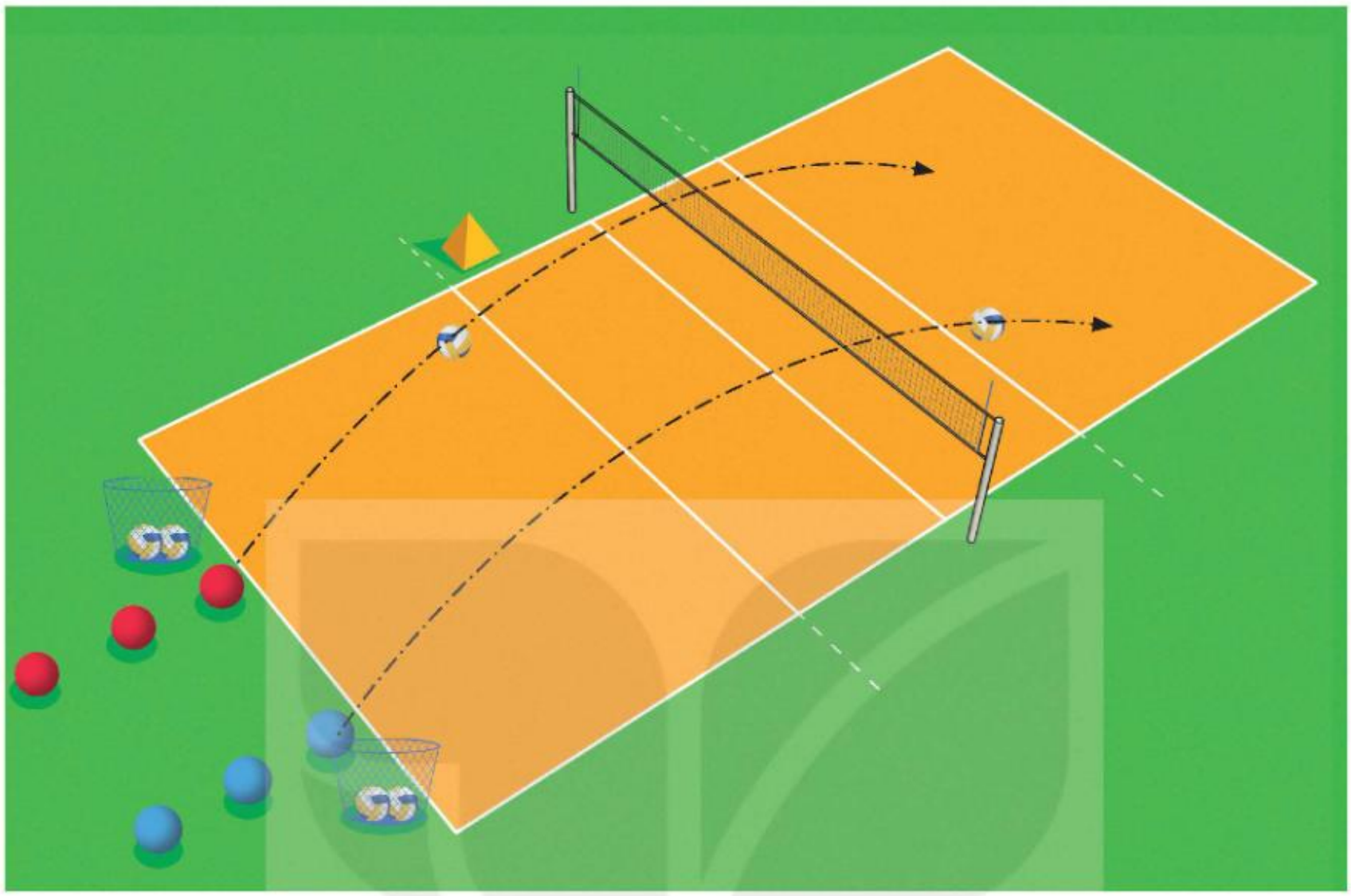
♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

THI PHÁT BÓNG

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt, phát triển thể lực.

Dụng cụ: Bóng, rổ, còi, lưới.

Cách thực hiện: Chia số người thành 2 – 4 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, lần lượt mỗi đội thực hiện lượt chơi. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt lấy bóng tại rổ và thực hiện phát bóng cao tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và vào trong sân. Nếu bóng chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân thì phải phát lại. Trong thời gian quy định (từ 3 đến 4 phút) đội phát được nhiều quả bóng qua lưới hơn là đội chiến thắng (H.6).



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi phát bóng

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt được vận dụng như thế nào trong tập luyện và thi đấu tập?

2. Khi tập luyện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt cần lưu ý những điểm gì?

3. Em hãy vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào trò chơi và tập luyện để nâng cao sức khoẻ hằng ngày.

Bài 2

KĨ THUẬT ĐẬP BÓNG XOAY NGƯỜI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật đập bóng xoay người.

– Tự điều chỉnh, sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện kĩ thuật đập bóng xoay người.

– Vận dụng được kĩ thuật đập bóng xoay người trong tập luyện và đấu tập.

– Trung thực, trách nhiệm và thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

– Xoay các khớp.

– Các động tác căng cơ.

Khởi động chuyên môn

– Các động tác di chuyển.

– Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.

– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

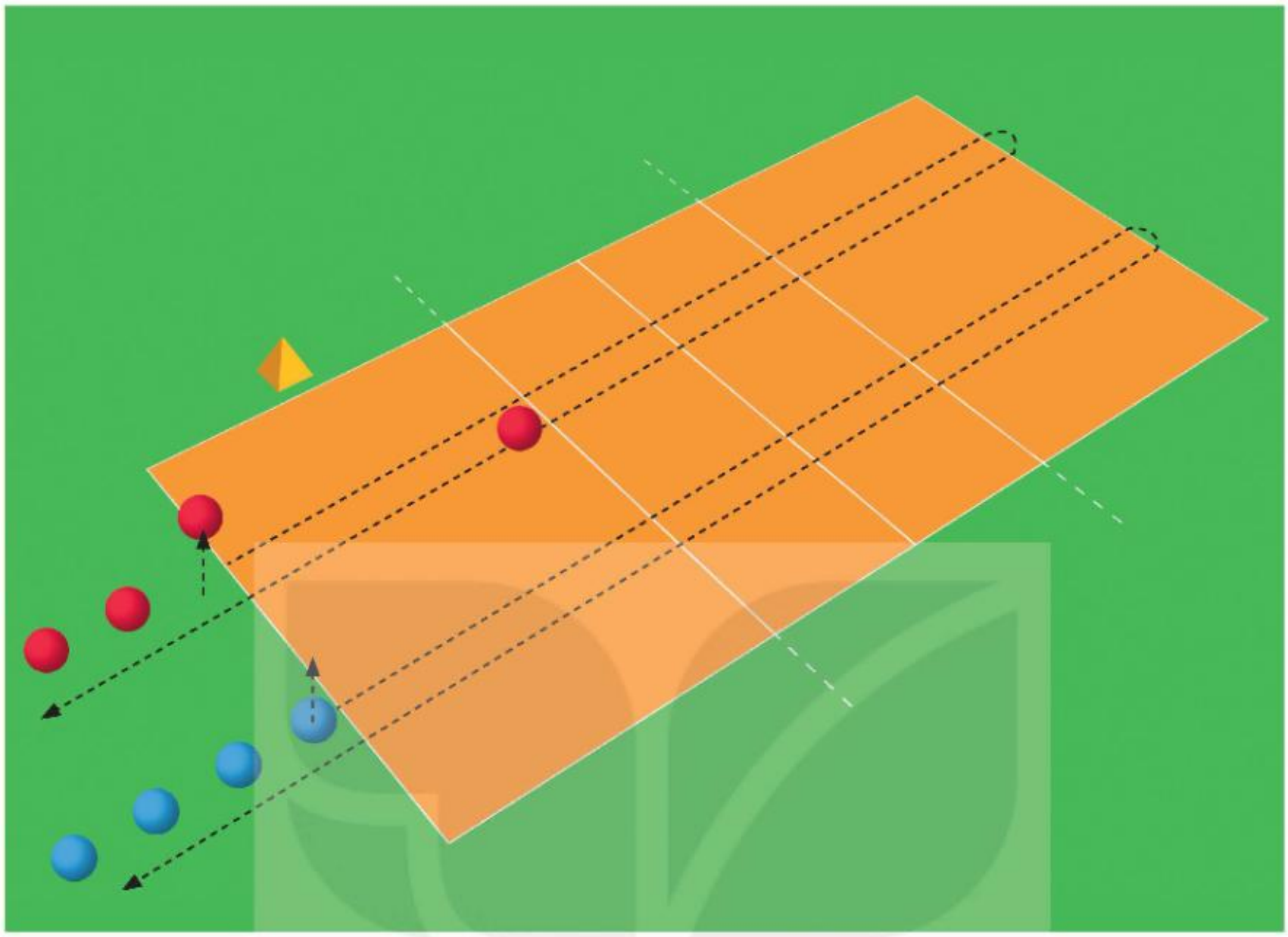
CHẠY TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau và xếp thành các hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng bật cao tại chỗ 3 – 5 lần (theo quy định) rồi chạy nhanh tới vạch cuối bên kia sân, chạy vòng về chạm tay bạn kế tiếp để tiếp tục thực hiện trò chơi. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Chạy tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật đập bóng xoay người

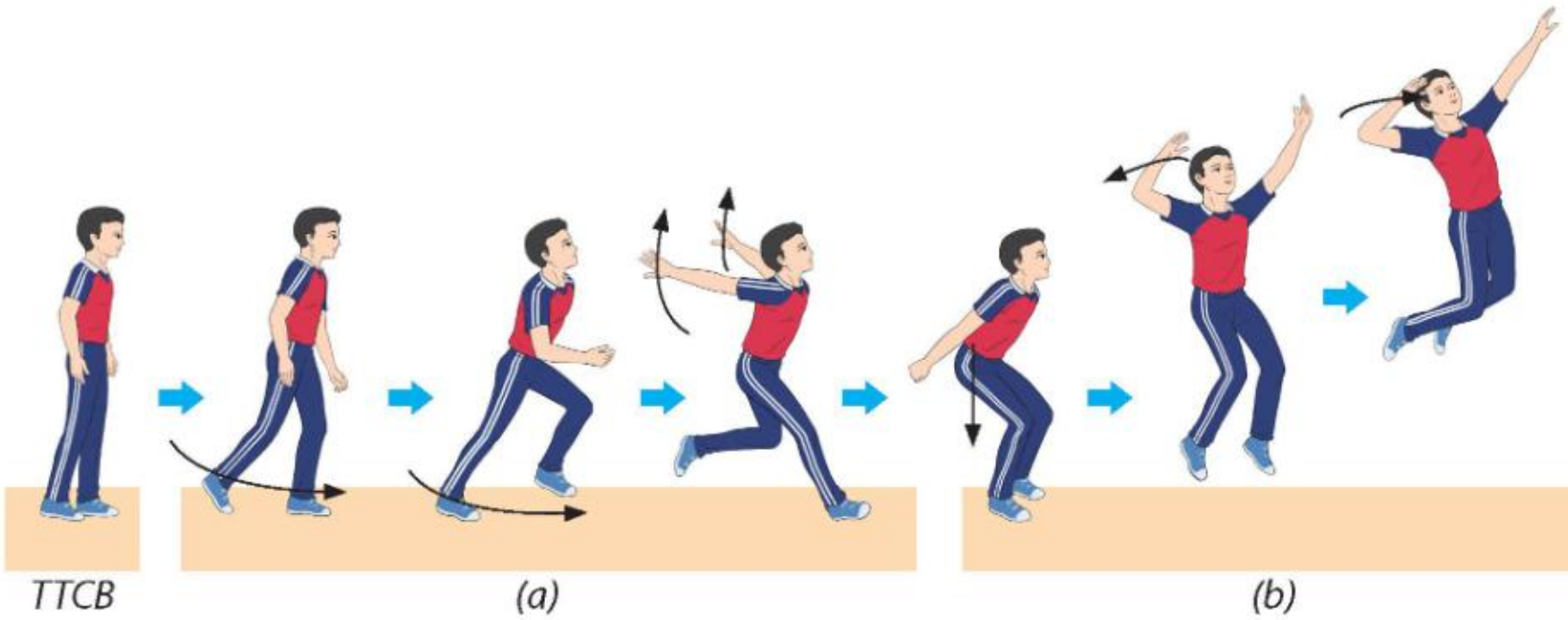
Kĩ thuật đập bóng xoay người thường được sử dụng trong các tình huống người đập bóng muốn thay đổi hướng đập để gây khó khăn cho đối phương.

Tư thế chuẩn bị

Người tập đứng chân trước chân sau ở tư thế cao, mặt hướng lưới và cách lưới khoảng 3 m, thân hơi ngả về trước, hai tay tự nhiên. Mắt quan sát bóng (H.8).

Thực hiện động tác

Giai đoạn chạy đà (H.8a) và giậm nhảy (H.8b) thực hiện tương tự kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.



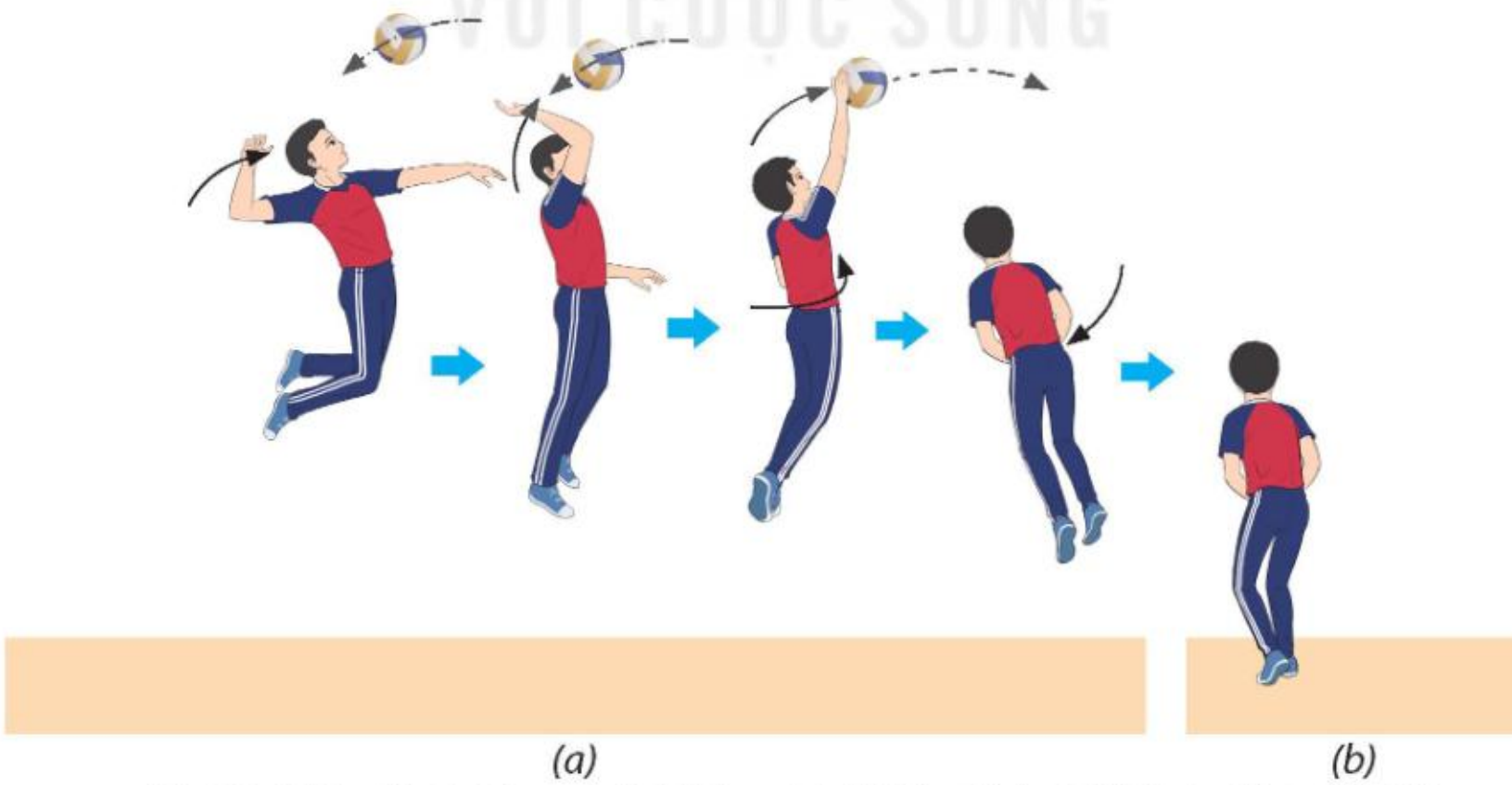
Hình 8. Kĩ thuật giai đoạn chạy đà (a) và giậm nhảy (b)

Ở giai đoạn trên không đánh bóng, sau khi gần độ cao phù hợp thì tay phải chuyển động lên cao – ra sau, khuỷu tay cao hơn vai, lòng bàn tay hướng về trước, tay trái co lại tự nhiên, hai chân hơi co ở khớp gối, ngực hơi ưỡn, thân người căng như hình cánh cung.

Khi bóng rơi vừa tầm đánh thì tay phải duỗi nhanh từ sau – lên trên – ra trước đồng thời gập cổ tay để bóng cắm xuống. Khi tiếp xúc bóng, thân người xoay về hướng lưới để điều chỉnh đường đi của bóng sang trái (H.9a).

Kết thúc

Sau khi bóng rời tay, thu nhanh tay để tránh chạm vào lưới. Tiếp xúc mặt sân bằng hai nửa trước của bàn chân đồng thời khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm để giảm xung lực. Sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị (H.9b).



Hình 9. Kĩ thuật giai đoạn trên không đánh bóng (a) và Kết thúc động tác (b)

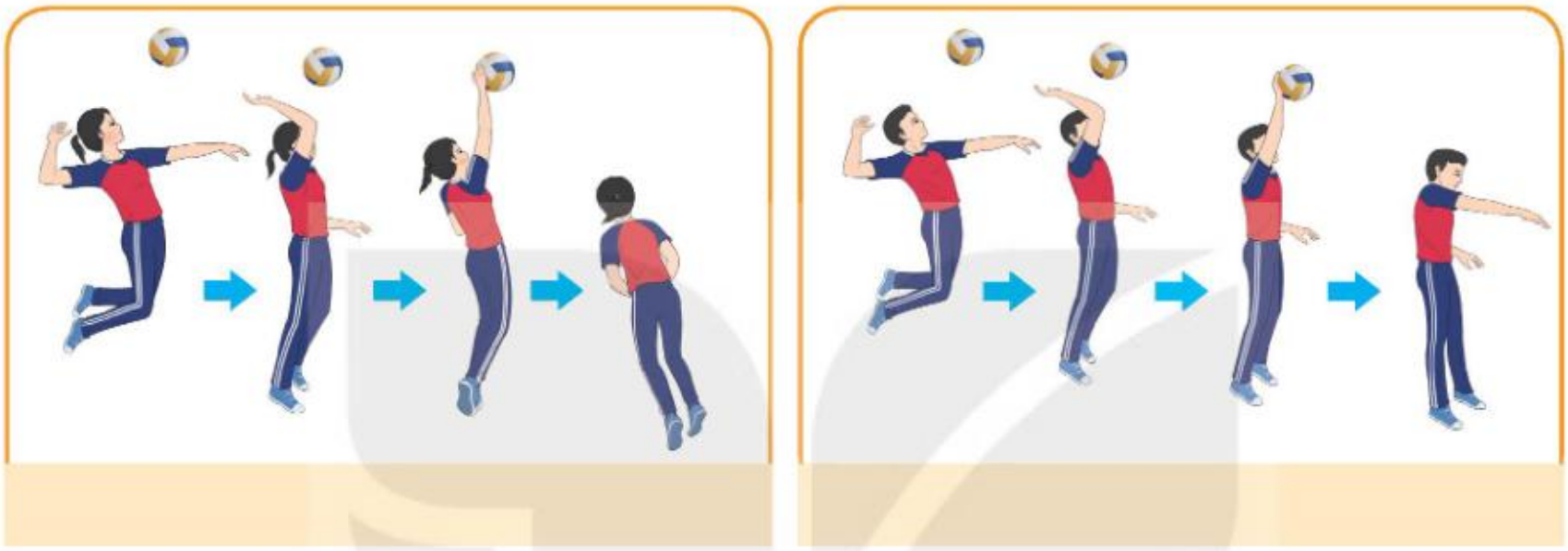
– Lưu ý khi thực hiện động tác đập bóng xoay người:

+ Vị trí tiếp xúc bóng thường ở tầm cao hơn đầu và chếch về phía trước.

+ Nếu bóng nâng gần lưới, sử dụng lực của cánh tay và cổ tay để đập bóng và hạn chế gập bụng để tránh chạm lưới.

+ Nếu bóng nâng xa lưới, thân người cần ngả ra sau nhiều hơn và kết hợp gập bụng về trước khi đập bóng để tăng sức mạnh đập bóng.

Phân biệt kĩ thuật đập bóng xoay người và kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà



(a) (b)

Hình 10. So sánh kĩ thuật đập bóng xoay người (a) và kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà (b)

LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập 1: Mô phỏng động tác đập bóng xoay người

Người tập thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật đập bóng xoay người không bóng.

Bài tập 2: Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới

Người tập đứng cách lưới 3 – 4 m, thực hiện các giai đoạn chạy đà, bật nhảy và trên không đánh bóng của kĩ thuật đập bóng xoay người trên lưới (thực hiện không bóng).

Bài tập 3: Đập bóng treo

Người tập thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật đập bóng xoay người với bóng được treo cố định (độ cao của bóng phù hợp với khả năng của người tập).

Bài tập 4: Đập bóng 1 bước đà

Người tập chạy 1 bước đà, giậm nhảy và đập bóng trên lưới. Bóng được tung cao hơn lưới khoảng 1 m bởi bạn cùng tập đứng gần giữa lưới cùng bên sân với người tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài tập 5: Đập bóng 3 bước đà

Người tập chạy 3 bước đà, giậm nhảy và đập bóng trên lưới. Bóng được tung cao hơn lưới khoảng 1 m bởi bạn cùng tập đứng gần giữa lưới cùng bên sân với người tập.

Bài tập 6: Đập bóng ở vị trí số 4

Người đập bóng đứng thành một hàng dọc ở vị trí số 4 sau vạch 3 m. Lần lượt từng người tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 3, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng xoay người do người chuyền hai chuyền bóng (thực hiện khoảng 8 – 10 lượt).

Bài tập 7: Đập bóng ở vị trí số 2

Người đập bóng đứng thành một hàng dọc ở vị trí số 2 sau vạch 3 m. Lần lượt từng người tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 3, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng xoay người do người chuyền hai chuyền bóng (thực hiện khoảng 8 – 10 lượt).

Bài tập 8: Đập bóng ở vị trí số 3

Người đập bóng đứng thành một hàng dọc ở vị trí số 3 sau vạch 3 m. Lần lượt từng người tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 2 hoặc số 4, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng xoay người do người chuyền hai chuyền bóng (thực hiện khoảng 8 – 10 lượt).

2. Hình thức luyện tập

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để bước đầu làm quen với kĩ thuật đập bóng xoay người bằng các bài tập 1, 2.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng xoay người khi tham gia 8 bài tập trên.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên bài tập 1 đến bài tập 8.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

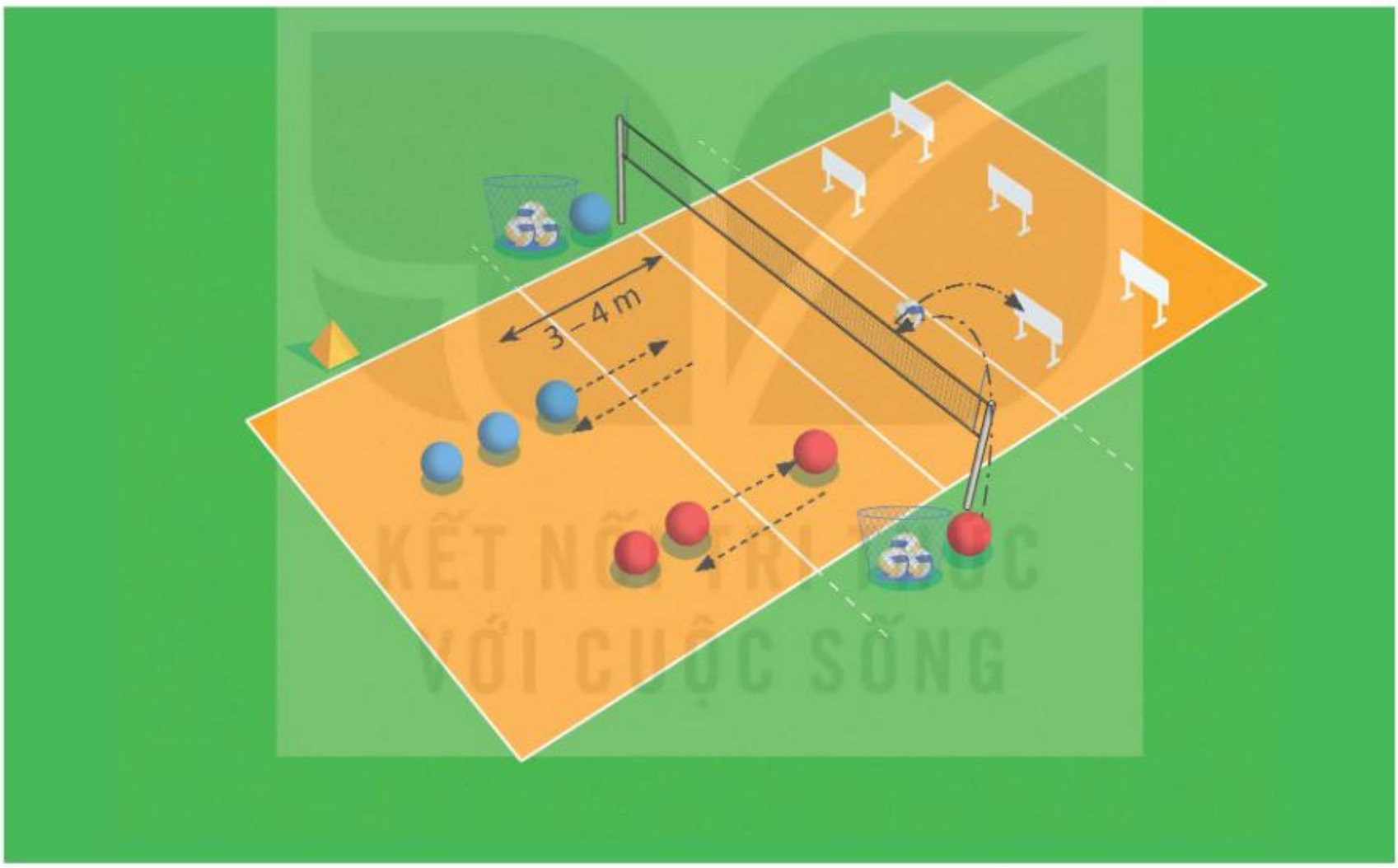
♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM

Mục đích: Củng cố kĩ thuật đập bóng xoay người, phát triển sức mạnh nhóm cơ tay.

Dụng cụ: Bóng, còi, lưới, bảng.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng đối diện và cách lưới 3 – 4 m, một thành viên trong đội đứng tại rổ bóng được đặt cùng bên sân tập và gần lưới. Khi có hiệu lệnh, các thành viên lần lượt thực hiện kĩ thuật đập bóng xoay người quả bóng được tung bởi bạn đứng gần lưới sao cho bóng qua lưới và làm đổ các bảng đặt tại sân đối diện. Sau 5 phút, đội làm đổ nhiều bảng hơn là đội chiến thắng (H.11).



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Đập bóng tính điểm



VẬN DỤNG

1. Khi đấu tập, kĩ thuật đập bóng xoay người được vận dụng trong tình huống nào?

2. Khi luyện tập kĩ thuật đập bóng xoay người cần lưu ý những điểm gì?

3. Em hãy vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ.

Chủ đề 4

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN

Bài 1

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG ĐỘI HÌNH 2 – 4

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4.
- Vận dụng được chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 vào tập luyện và đấu tập.
- Thể hiện sự phát triển thể lực, khả năng và sự đam mê thể thao; đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

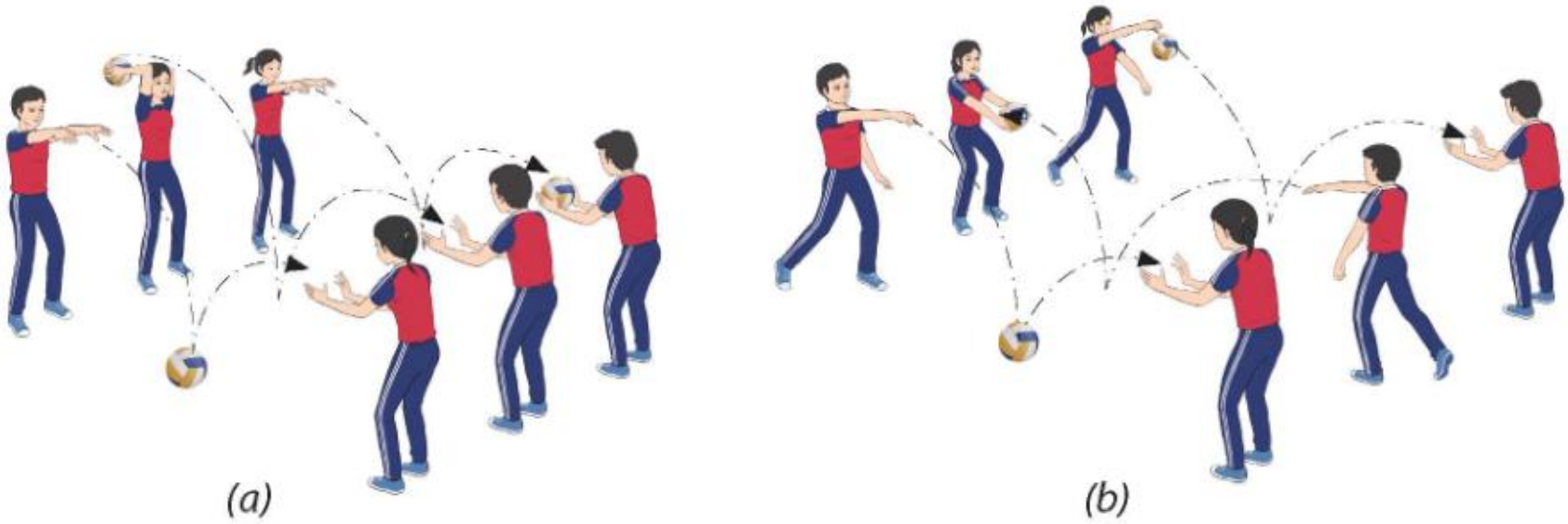
– Xoay các khớp.

– Các động tác căng cơ.

Khởi động chuyên môn

– Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại (H.1a).

– Đập bóng xuống sân qua lại (H.1b).



(a) (b)

Hình 1. Ném bóng nẩy lên qua lại (a) và Đập bóng xuống sân qua lại (b)

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

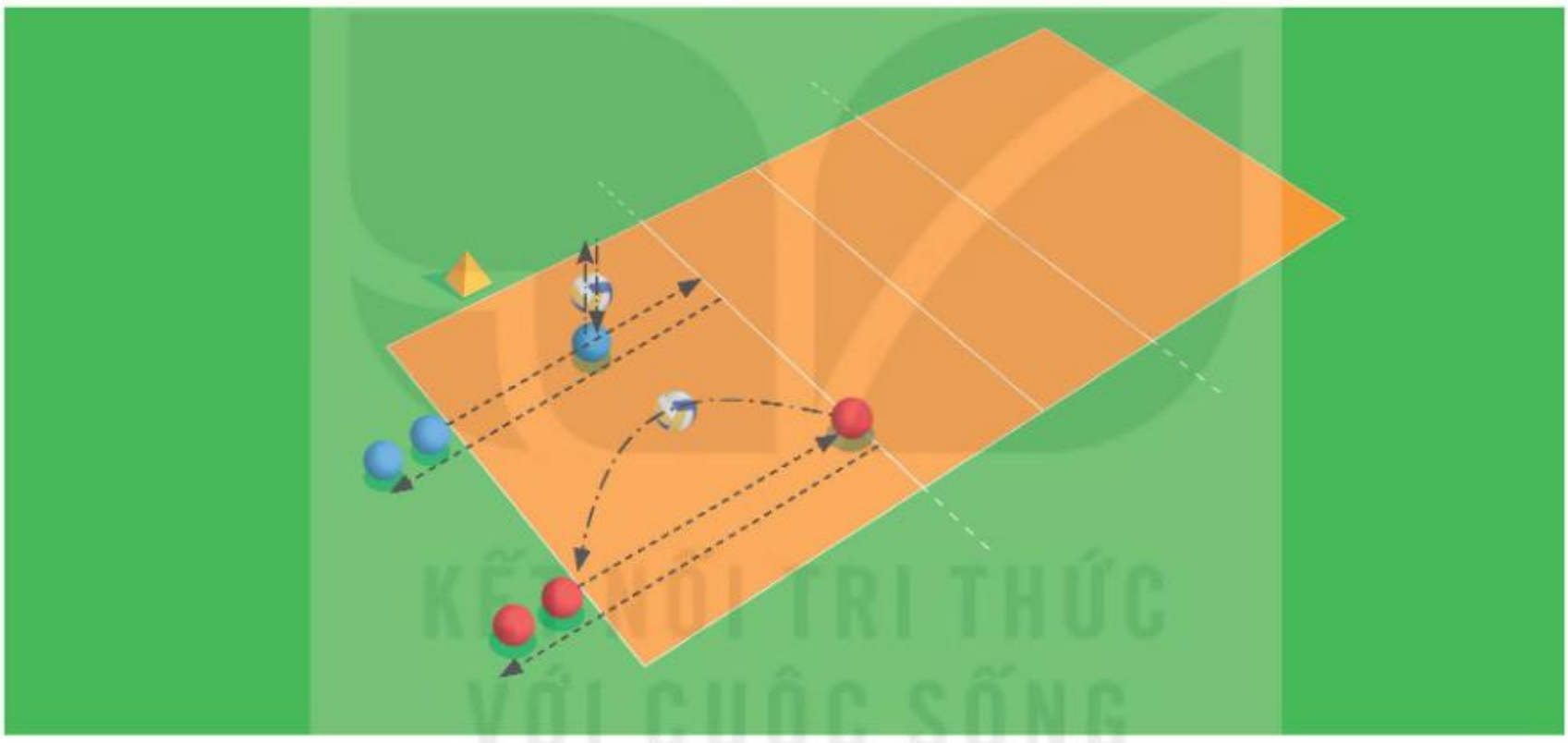
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Còi, bóng chuyền.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng sau vạch cuối sân, mỗi người đứng đầu hàng giữ một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi ở vị trí đầu hàng tự chuyền bóng cao tay liên tục và di chuyển đến vạch 3 m, sau đó chuyền bóng cho người người kế tiếp của đội mình để tiếp tục thực hiện di chuyển chuyền bóng. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng (H.2). Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân thì người chuyền bóng phải nhặt bóng và trở lại vị trí xuất phát để tiếp tục.



Hình 2. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng tiếp sức



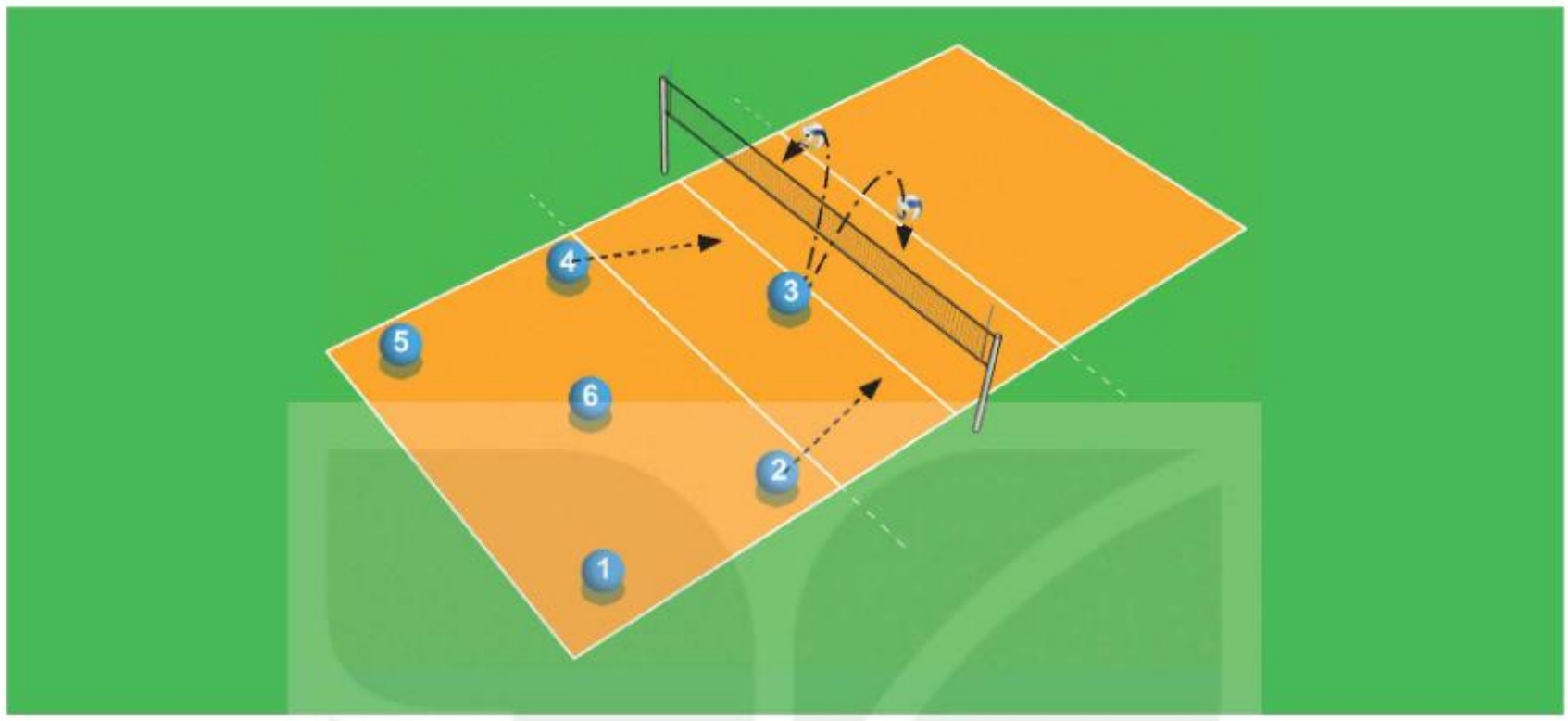
Chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4

Chiến thuật bóng chuyền là những biện pháp được tổ chức có mục đích của toàn đội, nhóm hoặc từng cá nhân nhằm ghi điểm trong các pha bóng.

Chiến thuật tấn công người chuyền hai ở hàng trên còn được gọi là đội hình tấn công 2 – 4. Điều này có nghĩa là trong 6 người ở trên sân có 2 người làm nhiệm vụ chuyền hai và 4 người làm nhiệm vụ đập bóng tấn công. Đây là đội hình tấn công đơn giản, thường được vận dụng trong thi đấu cho người mới tham gia tập luyện môn Bóng chuyền.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

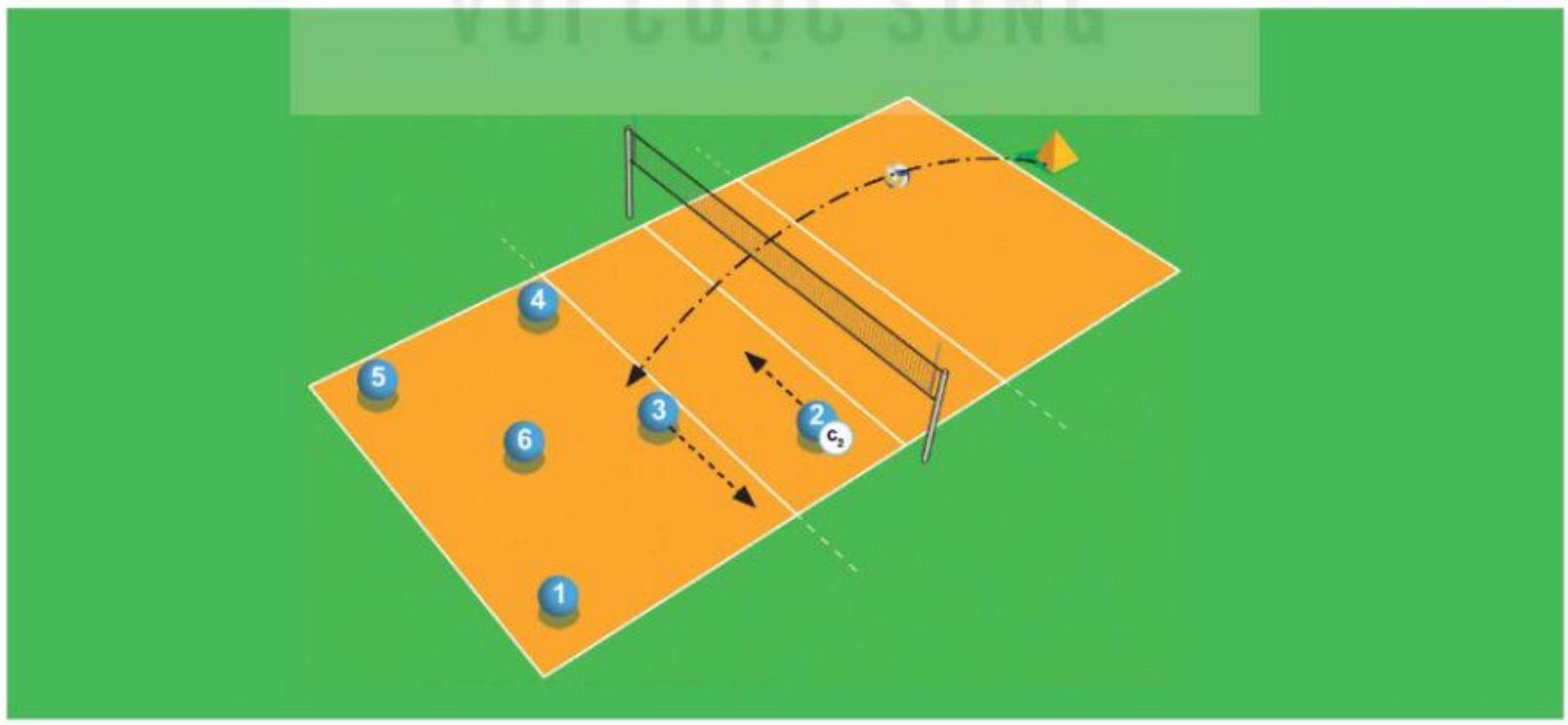
Ở đội hình tấn công này, hai vận động viên làm nhiệm vụ chuyền hai được xếp ở hai vị trí đối nhau để đảm bảo cho tuyến hàng trên sẽ luôn có một người tập làm nhiệm vụ chuyền bóng cho 2 người còn lại đập bóng tấn công. Khi người chuyền hai ở hàng trên sẽ di chuyển về vị trí số 3 để làm nhiệm vụ chuyền bóng tấn công cho đồng đội ở hàng trên đập bóng (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật tấn công

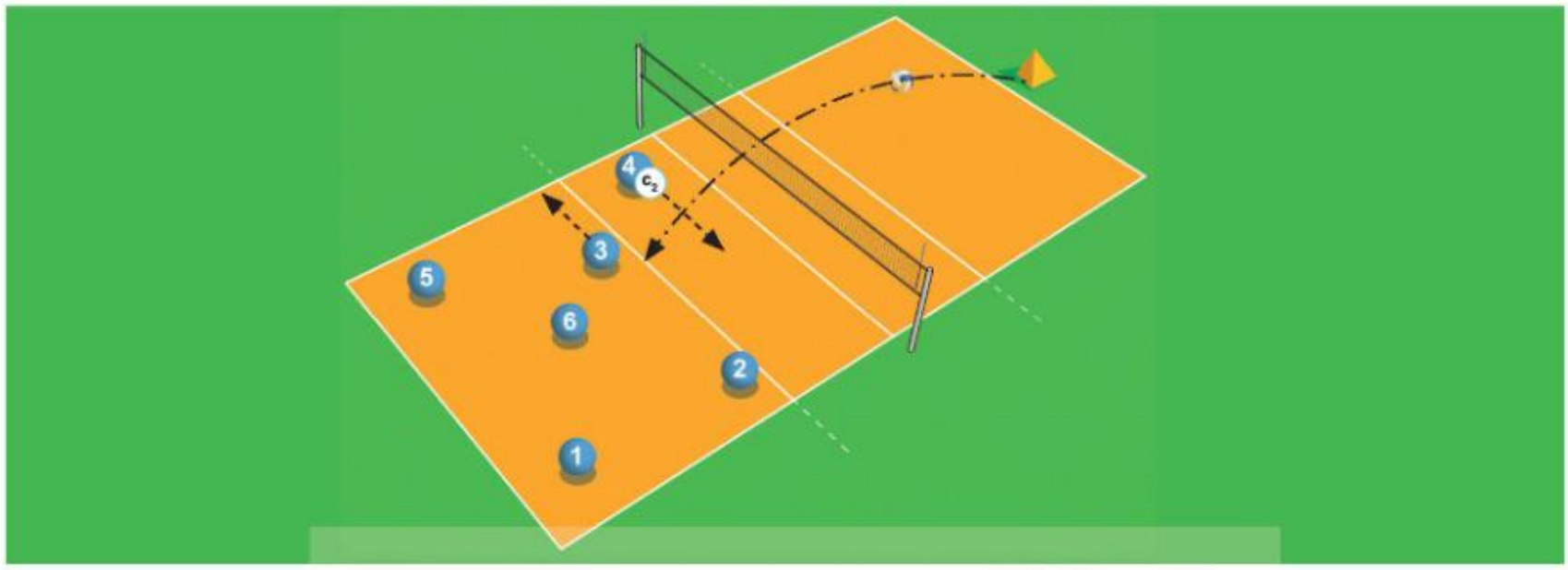
Vận dụng chiến thuật khi đối phương đang giữ quyền phát bóng

Nếu người chuyền hai đang ở vị trí số 2 sẽ có sự thay đổi vị trí giữa người chuyền hai và người đập đứng vị trí số 3. Người chuyền hai đứng gần lưới sát đường biên dọc bên phải sẽ di chuyển về giữa số 3. Người đập ở vị trí số 3 đứng xa lưới hơi lệch về đường biên dọc bên phải sẽ di chuyển ra biên để tấn công tại vị trí số 2 (H.4).



Hình 4. Sơ đồ chiến thuật khi đối phương đang giữ quyền phát bóng, người chuyền hai ở vị trí số 2

Nếu người chuyền hai đang ở vị trí số 4 sẽ có sự thay đổi vị trí giữa người chuyền hai và người đập đứng ở vị trí số 3. Người chuyền hai đứng gần lưới sát đường biên dọc bên trái sẽ di chuyển vào vị trí số 3. Người đập ở vị trí số 3 đứng xa lưới, hơi lệch về đường biên dọc bên trái sẽ di chuyển ra biên để tấn công tại vị trí số 4 (H.5).



Hình 5. Sơ đồ chiến thuật khi đối phương đang giữ quyền phát bóng, người chuyền hai ở vị trí số 4

Vận dụng chiến thuật khi đội của mình đang giữ quyền phát bóng

Khi đồng đội của mình thực hiện phát bóng, việc thay đổi vị trí chắn bóng của 3 người tập hàng trên phụ thuộc vào đội hình tấn công của đối phương và hệ thống chiến thuật phản công của đội mình. Thông thường, người chuyền hai sẽ di chuyển về vị trí số 3 làm nhiệm vụ phòng thủ chắn bóng và chuẩn bị chuyền bóng phản công.

– Lưu ý khi thực hiện chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4:

+ Khi đối phương phát bóng, người chuyền hai sẽ đứng gần lưới và di chuyển nhanh đến vị trí thích hợp, còn 2 người tập đập bóng hàng trên sẽ đứng xa lưới sau vạch 3 m đỡ quả phát bóng, đồng thời nếu có sự chuyển đổi vị trí thì cũng sẽ di chuyển ngang đến vị trí thích hợp nhất.

+ Các hoạt động phòng thủ đỡ bước một của các người tập khác (đỡ phát bóng, đỡ đập bóng, cứu bóng,...) đều phải cố gắng đưa bóng về vị trí số 3 để thuận lợi cho người chuyền hai làm nhiệm vụ chuyền bóng cho đồng đội tấn công.

LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

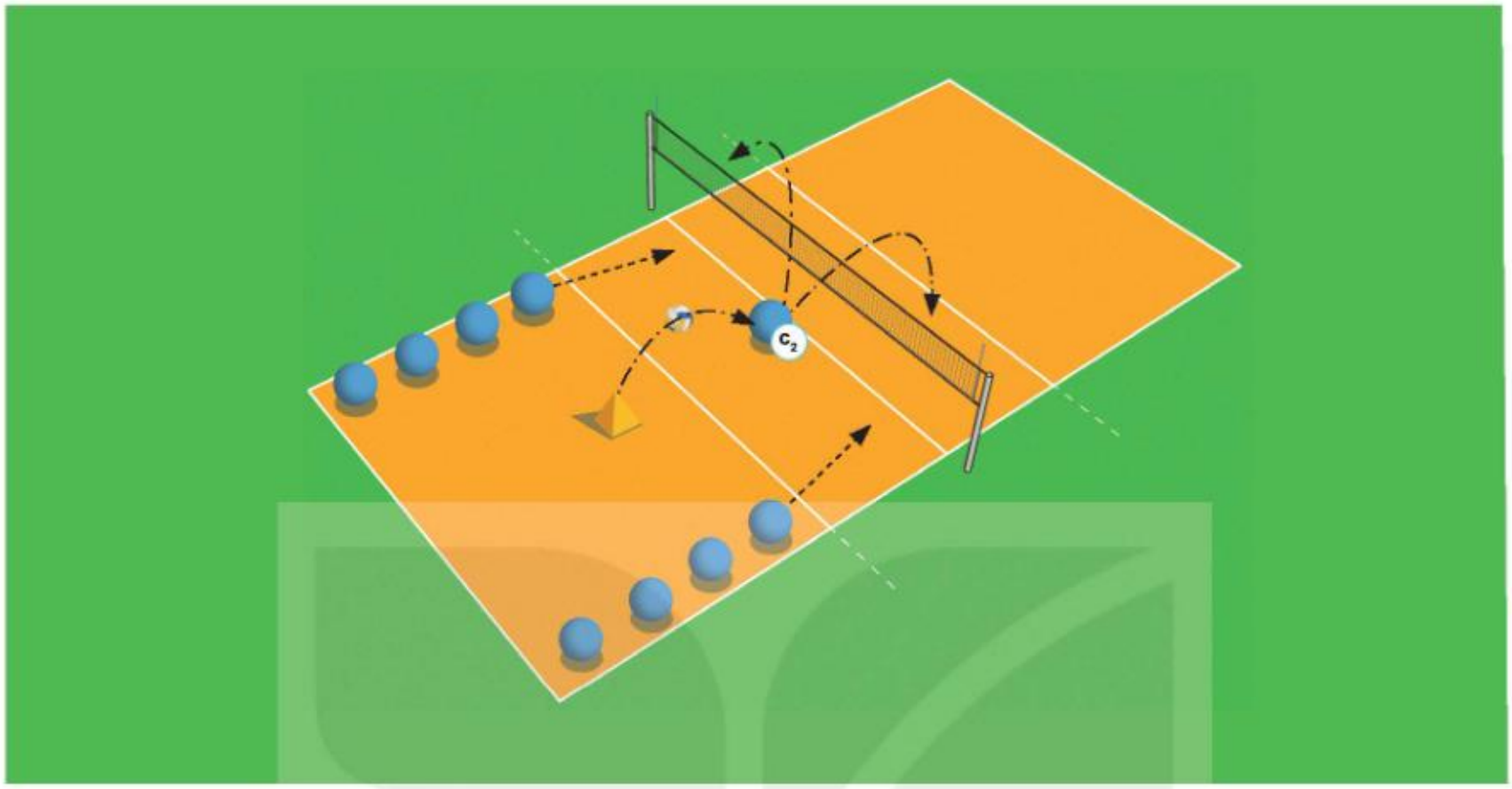
Bài tập vận dụng chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4

Bài tập 1:

Di chuyển, xoay vòng, mô phỏng đội hình đỡ phát bóng khi người chuyền hai ở vị trí số 2, 3, 4.

Bài tập 2: Đập bóng ở vị trí số 4 và số 2

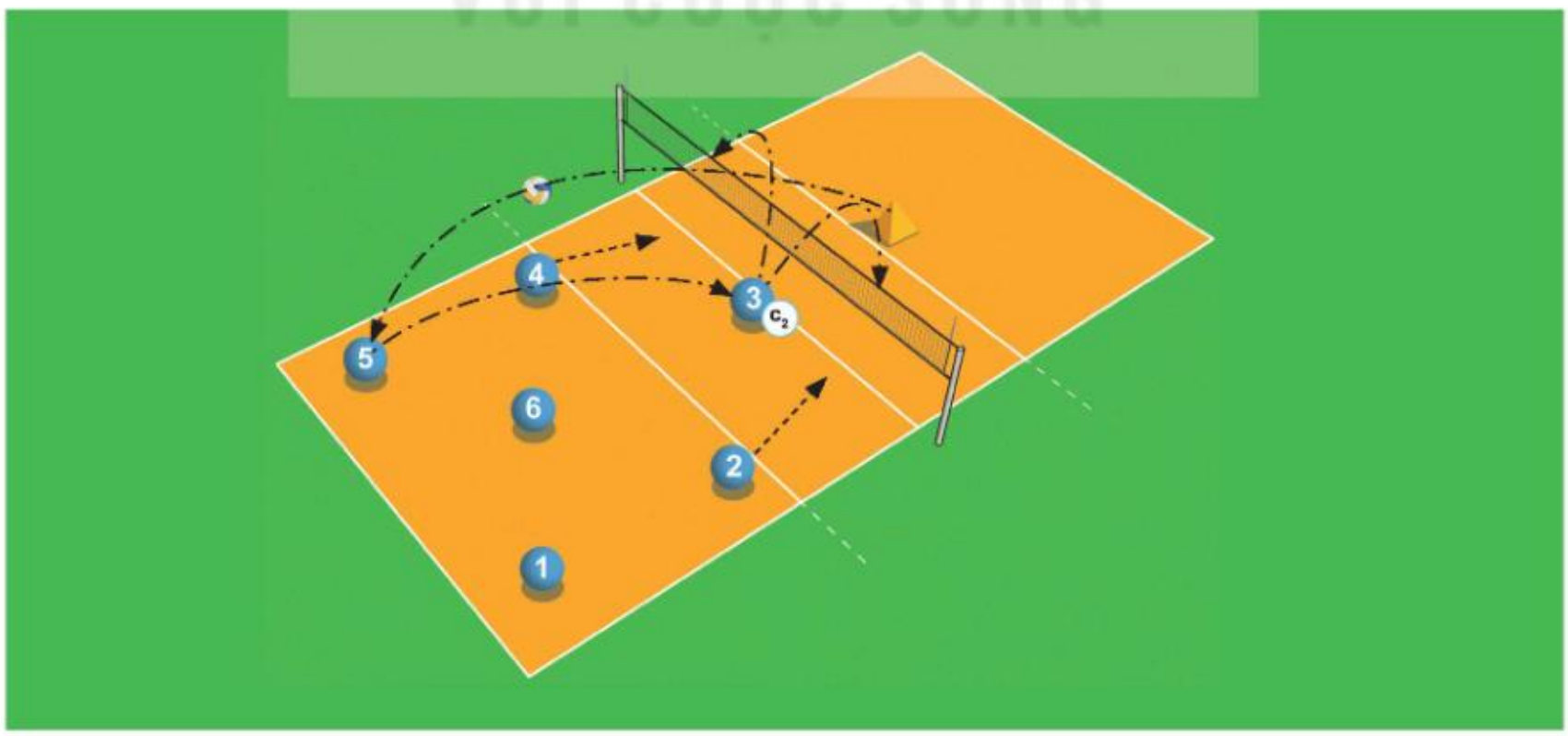
Người chỉ huy đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 3 lần lượt chuyền bóng cao tay ra vị trí số 4 và số 2 cho đồng đội đập bóng (H.6).



Hình 6. Sơ đồ bài tập Đập bóng ở vị trí số 4 và số 2

Bài tập 3: Chuyền hai chuyền bóng tấn công ở vị trí số 3

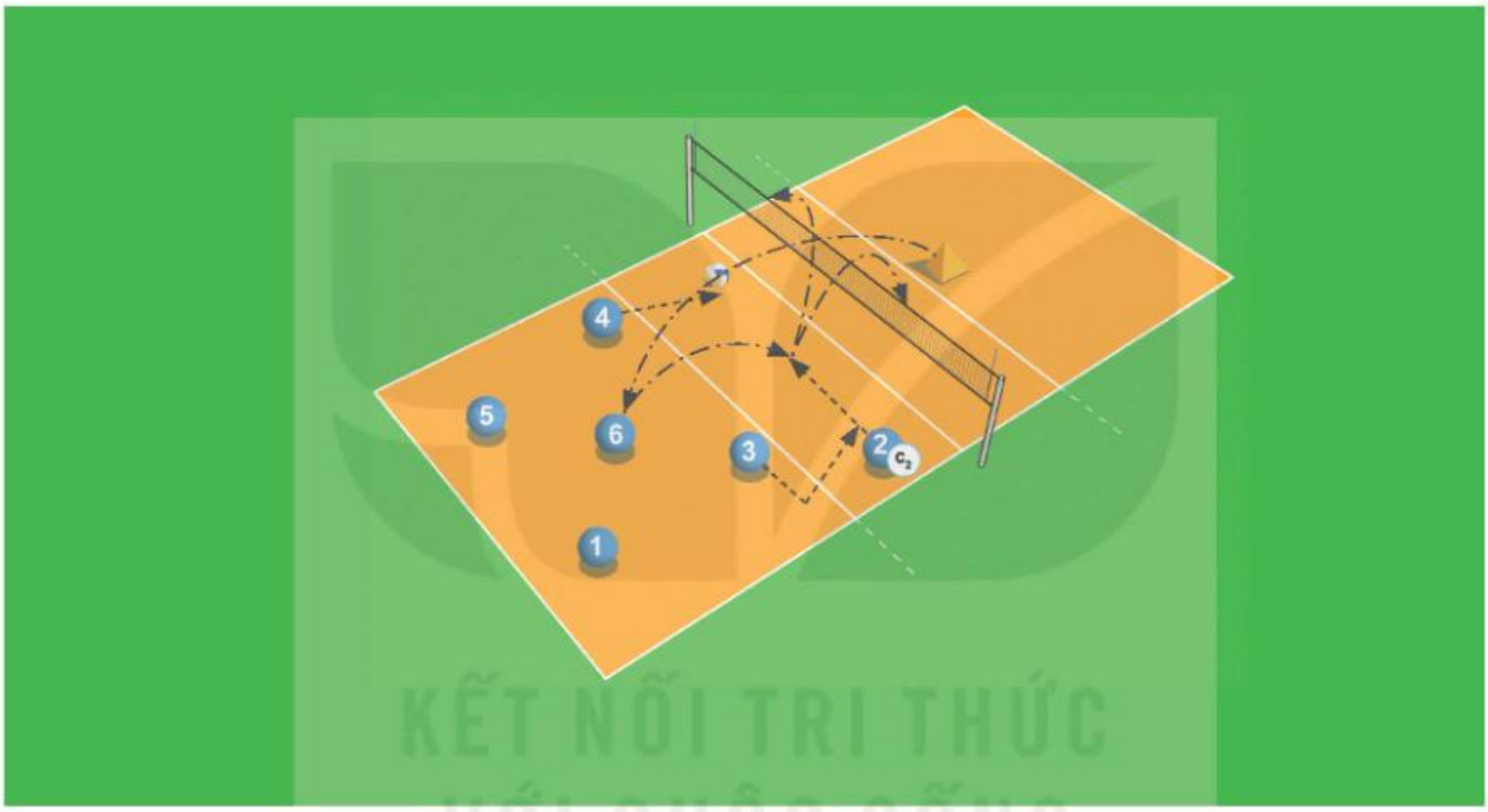
Người chỉ huy đứng ở sau vạch 3 m bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân, người tập đỡ bóng hướng về vị trí số 3 của người chuyền hai, người này lần lượt chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 và số 2 đập bóng (H.7). Từ vị trí số 2 hoặc số 4, người chuyền hai di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công.



Hình 7. Sơ đồ bài tập Chuyền hai chuyền bóng tấn công ở vị trí số 3

Bài tập 4: Từ vị trí số 2, chuyền hai di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công

Người chỉ huy đứng ở sau vạch 3 m bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 2 vào vị trí số 3 để chuẩn bị chuyền bóng. Những người còn lại đỡ quả phát bóng hướng về vị trí số 3 của người chuyền hai di chuyển đến, người chuyền hai lần lượt chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 và số 2 (người ở vị trí số 3 chuyển sang) đập bóng (H.8).

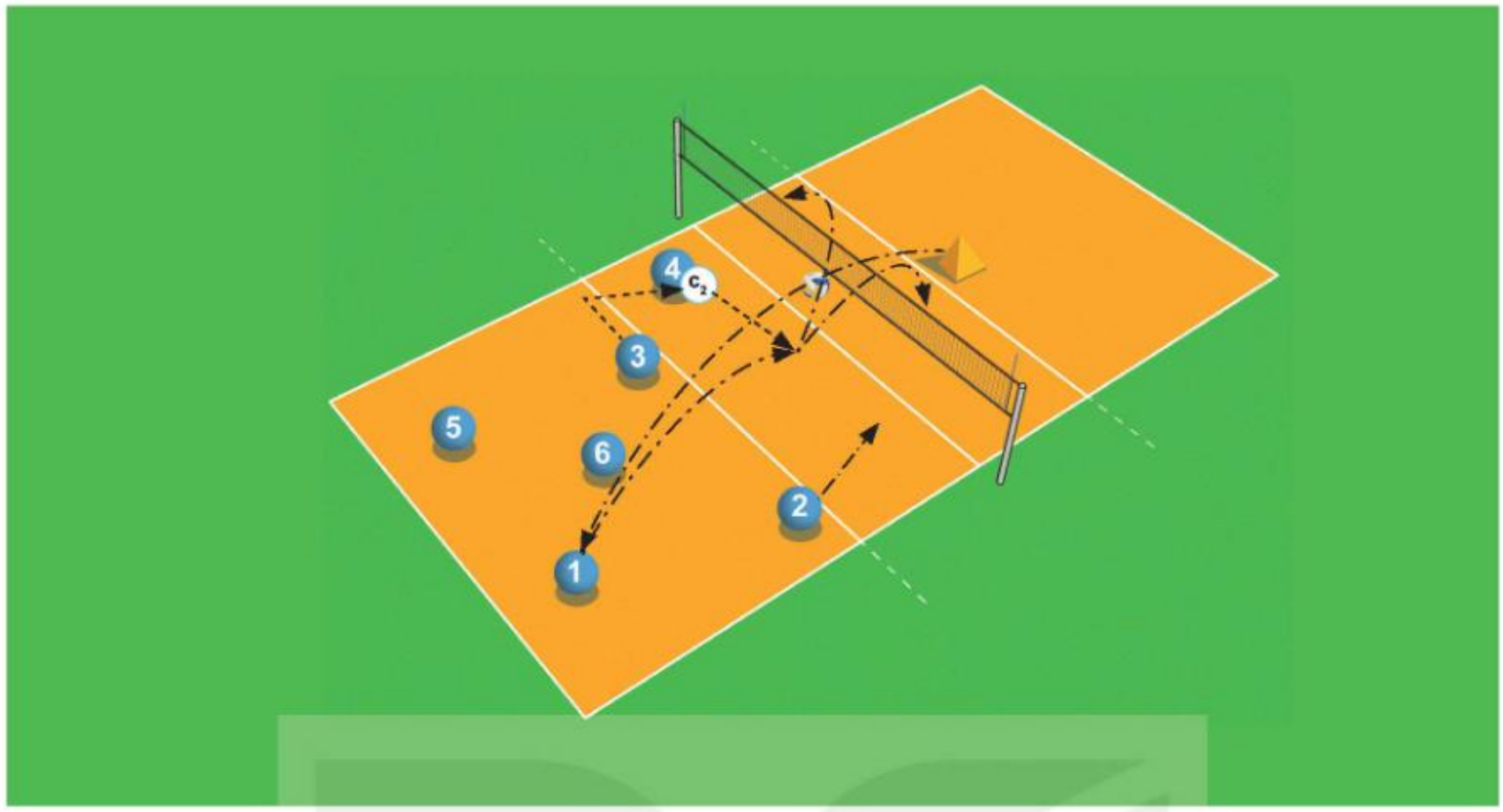


Hình 8. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển chuyền bóng tấn công từ vị trí số 2

Bài tập 5: Từ vị trí số 4, chuyền hai di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công

Người chỉ huy đứng ở sau vạch 3 m bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 4 vào vị trí số 3 để chuẩn bị chuyền bóng. Những người còn lại đỡ quả phát bóng hướng về vị trí số 3 của người chuyền hai di chuyển đến, người chuyền hai lần lượt chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 (người ở vị trí số 3 chuyển sang) và số 2 đập bóng (H.9).

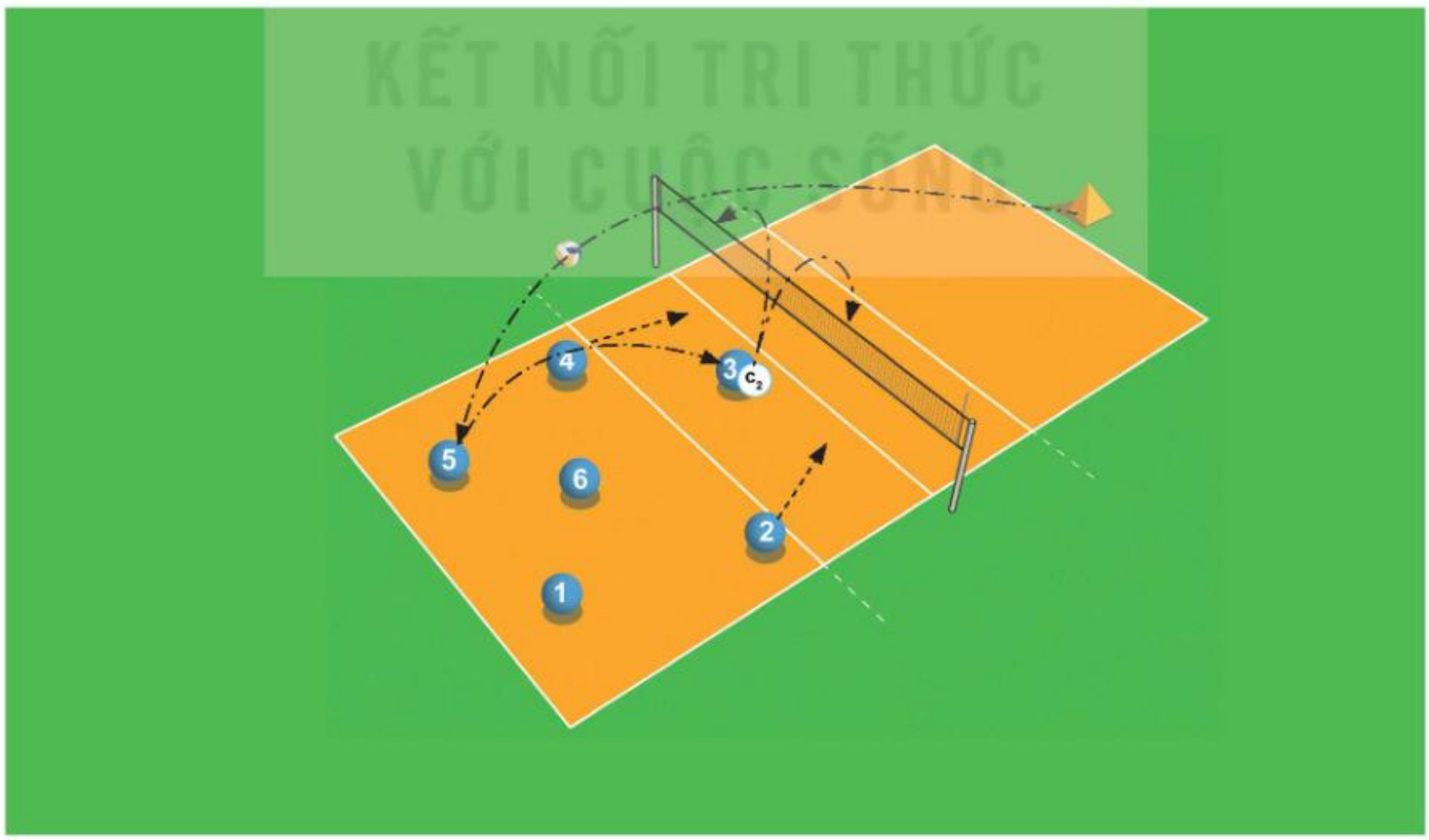
KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



Hình 9. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển chuyền bóng tấn công từ vị trí số 4

Bài tập 6: Xoay vòng đổi vị trí, phối hợp tấn công

Người chỉ huy đứng ở sau vạch cuối sân bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân, người tập đỡ bóng hướng về người chuyền hai ở vị trí số 3, người chuyền hai lần lượt chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 và số 2 đập bóng. Thực hiện một số lần theo quy định, sau đó xoay vòng đổi vị trí trên sân (H.10).



Hình 10. Sơ đồ bài tập Xoay vòng đổi vị trí, phối hợp tấn công

2. Hình thức luyện tập

Hình thức luyện tập theo nhóm

Giáo viên phân công và hướng dẫn các nhóm thực hiện luân phiên các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6.

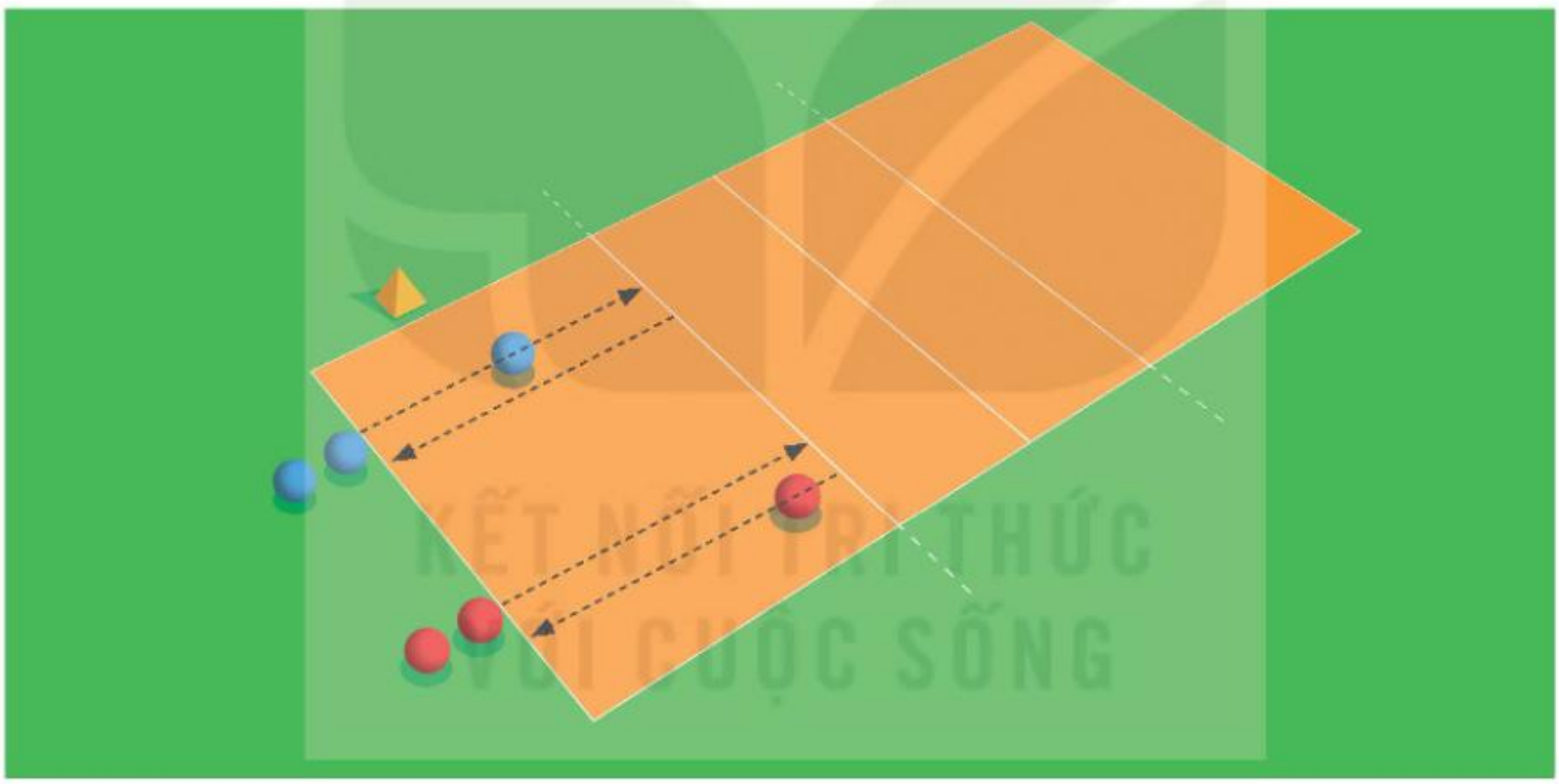
♦ Trò chơi phát triển thể lực

LÒ CÒ TIẾP SỨC

Mục đích: Phát triển thể lực.

Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện: Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, những người đứng đầu hàng nhảy lò cò đến vạch 3 m rồi quay lại đổi chân, nhảy lò cò về chạm tay đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện động tác. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng (H.11).



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Lò cò tiếp sức



1. Khi thực hiện chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4, vì sao người chuyền hai thường di chuyển vào vị trí số 3 để chuyền bóng?

2. Vì sao trong chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4, hai người làm nhiệm vụ chuyền hai được xếp đối xứng nhau?

3. Em hãy vận dụng chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ ĐỘI HÌNH SỐ 6 TIẾN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến.
- Vận dụng được chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến vào tập luyện và đấu tập.
- Tích cực, phối hợp tốt với bạn khi tham gia tập luyện để nâng cao sức khoẻ và phát triển thể lực.
- Thể hiện sự phát triển thể lực, khả năng và sự đam mê thể thao; đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung

– Xoay các khớp.

– Các động tác căng cơ.

Khởi động chuyên môn

– Ném và bắt bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại.

– Từng đôi một chuyền bóng cao tay qua lại.

– Từng đôi một chuyền bóng thấp tay qua lại.

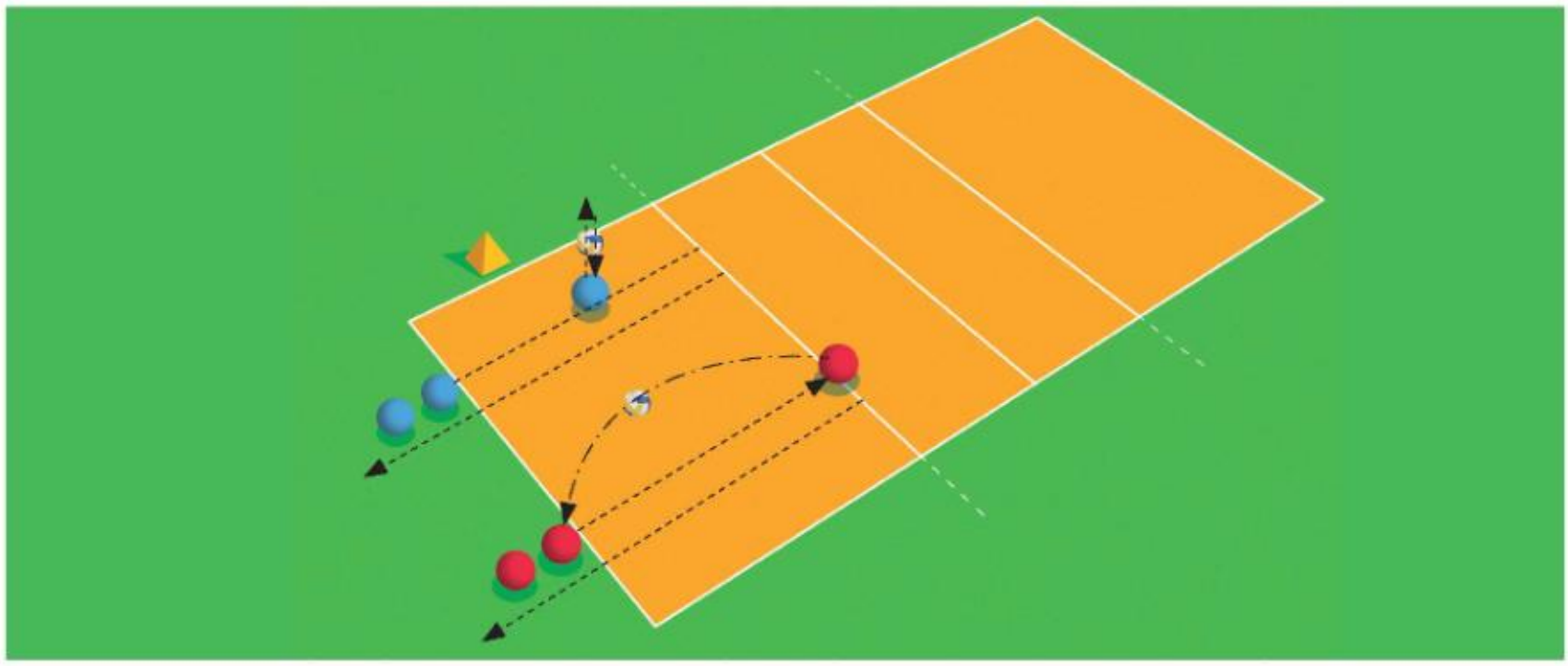
2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN BÓNG THẤP TAY TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Còi, bóng chuyền.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 – 4 hàng đều nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch cuối sân, mỗi người đứng đầu hàng giữ một quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng tự chuyền bóng thấp tay trước mặt và di chuyển đến vạch 3 m, sau đó chuyền bóng cho người kế tiếp của đội mình để tiếp tục thực hiện. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng (H.12). Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân, người chuyền bóng phải nhặt bóng và trở lại vị trí làm rơi bóng để tiếp tục.



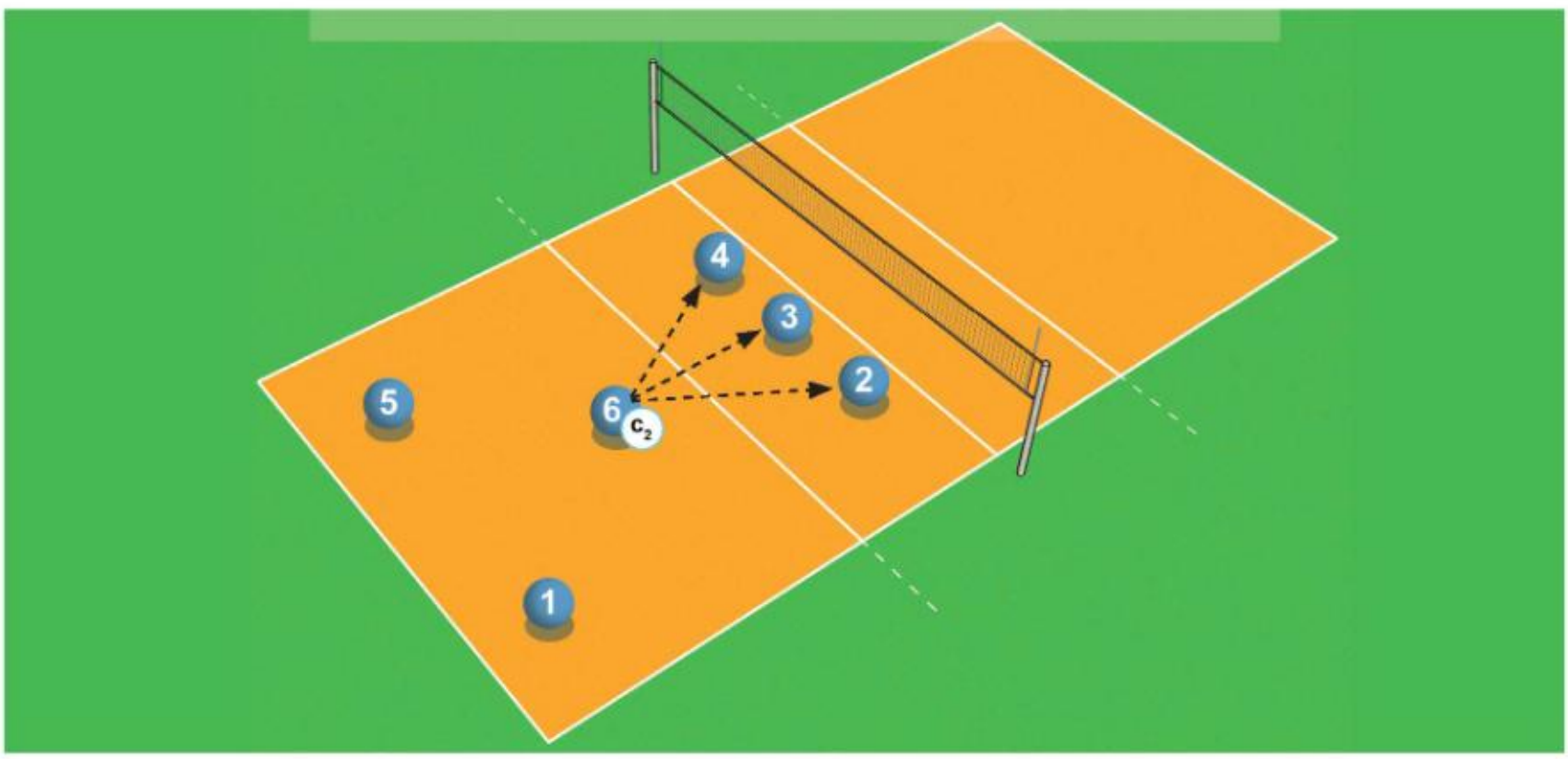
Hình 12. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng thấp tay tiếp sức

KIẾN THỨC MỚI

Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến

Trong thi đấu bóng chuyền, chiến thuật phòng thủ giữ vai trò rất quan trọng. Việc phòng thủ tốt sẽ là cơ sở để thực hiện phản công tốt giành thắng lợi. Chiến thuật toàn đội trong phòng thủ được sắp xếp thành ba tuyến: chắn bóng, yểm hộ chắn bóng và phòng thủ hàng sau.

Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến là chiến thuật mà vận động viên ở vị trí số 6 di chuyển lên khu vực 3 m phòng thủ bọc lót, yểm hộ sau lưng đồng đội chắn bóng. Khi áp dụng chiến thuật này, thường thì người chuyền hai khi ở hàng sau sẽ thực hiện nhiệm vụ số 6 tiến. Ở hàng trên, thường sử dụng một hoặc hai người chắn (H.13). Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến vận dụng đơn giản, phù hợp cho những người mới tham gia tập luyện, thi đấu bóng chuyền.



Hình 13. Sơ đồ chiến thuật phòng thủ số 6 tiến

– Lưu ý khi thực hiện chiến thuật phòng thủ số 6 tiến:

+ Hoạt động của người ở vị trí số 6 là thường di chuyển lên ngang gần vạch 3 m sau lưng người chắn bóng để yểm hộ phòng thủ đỡ bóng.

+ Khi người chuyền hai ở hàng sau di chuyển về vị trí số 6 để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ sau lưng người chắn bóng, từ vị trí đó có thể nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công.



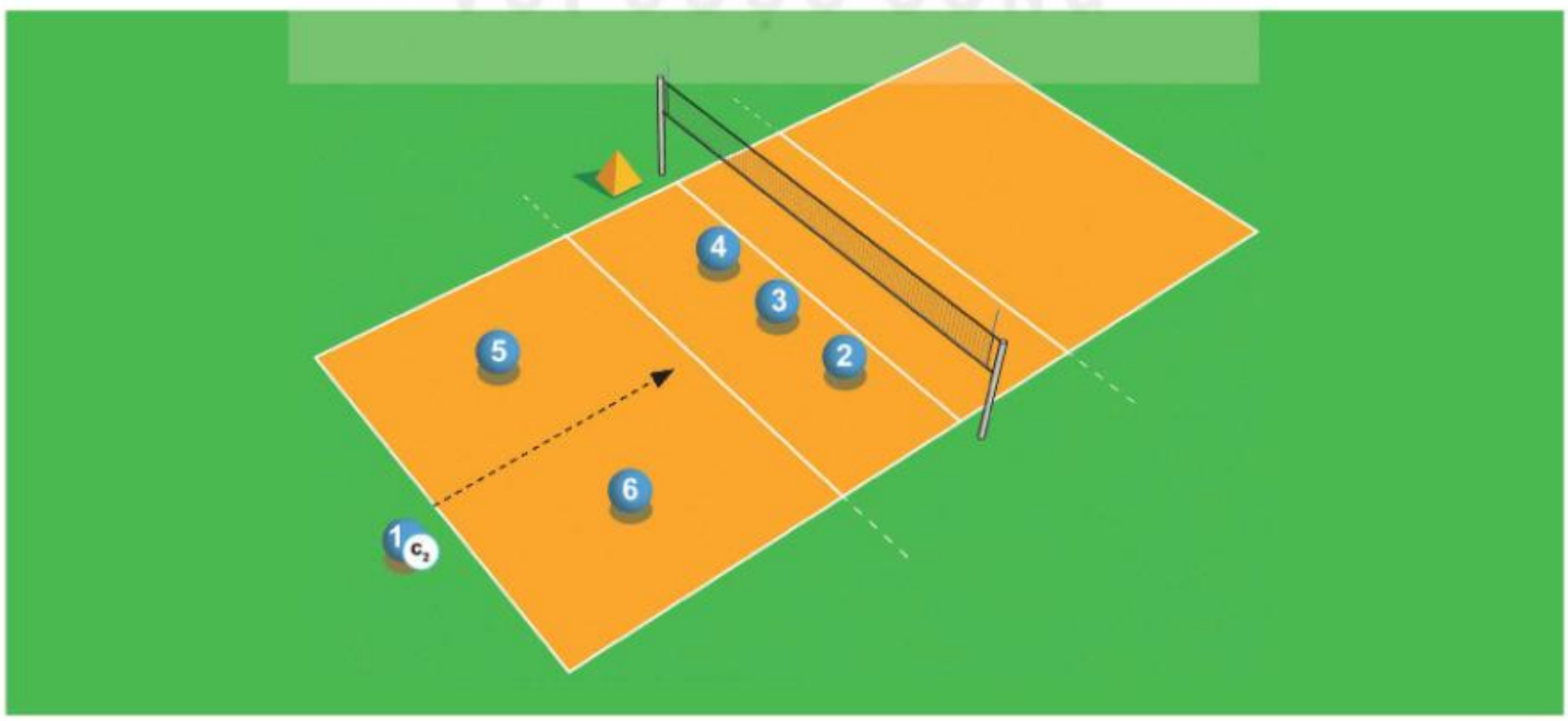
LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

Bài tập vận dụng chiến thuật phòng thủ số 6 tiến

Bài tập 1: Di chuyển mô phỏng khi chuyền hai ở vị trí số 1 làm nhiệm vụ phát bóng

Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người chuyền hai ở vị trí số 1 đứng sau vạch cuối sân chuẩn bị phát bóng. Sau khi có hiệu lệnh (tiếng còi) của người chỉ huy, người chuyền hai thực hiện phát bóng, lúc này ba người ở vị trí hàng trước di chuyển đứng gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, hai người ở vị trí số 5 và số 6 sẽ di chuyển chia đều phần sân làm nhiệm vụ phòng thủ ở hàng sau. Người chuyền hai sau khi phát bóng sẽ di chuyển về khu vực số 6 gần vạch 3 m để sẵn sàng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ phía sau người chắn bóng (H.14). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.

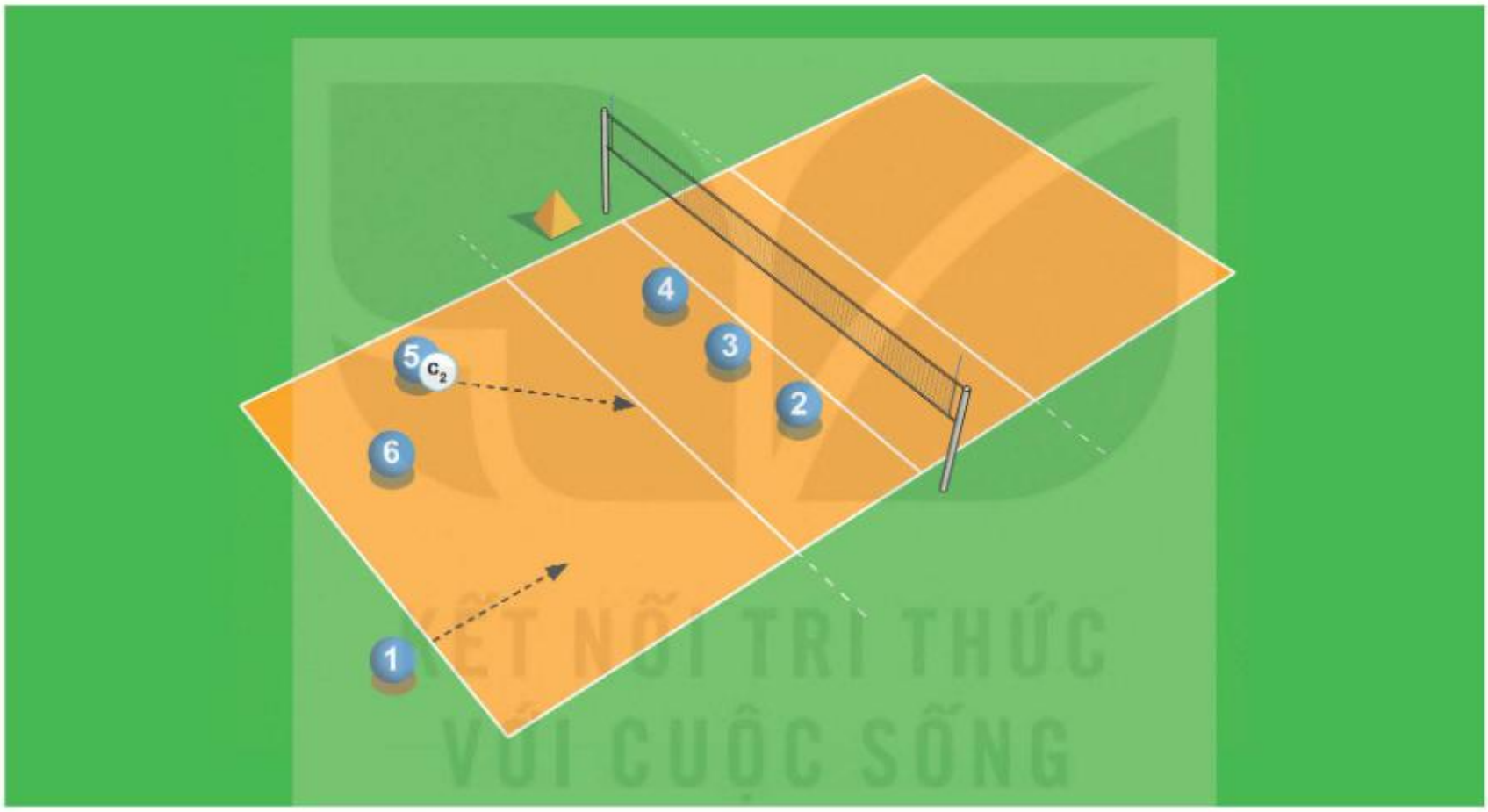


Hình 14. Sơ đồ bài tập Di chuyển mô phỏng khi chuyền hai ở vị trí số 1 làm nhiệm vụ phát bóng

Bài tập 2: Di chuyển mô phỏng của chuyền hai ở vị trí số 5 khi đồng đội phát bóng

Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người tập ở vị trí số 1 đứng sau vạch cuối sân chuẩn bị phát bóng. Sau khi có hiệu lệnh (tiếng còi) của người chỉ huy, người ở vị trí số 1 thực hiện phát bóng, lúc này ba người ở vị trí số 2, số 3, số 4 di chuyển đứng gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, người chuyền hai ở vị trí số 5 sẽ di chuyển vào khu vực số 6 gần vạch 3 m để sẵn sàng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ phía sau người chắn bóng. Người ở vị trí số 6 di chuyển ngang vào vị trí số 5, người ở vị trí số 1 sau khi phát bóng sẽ di chuyển vào sân cùng người di chuyển vào vị trí số 5 làm nhiệm vụ phòng thủ hàng sau (H.15). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.

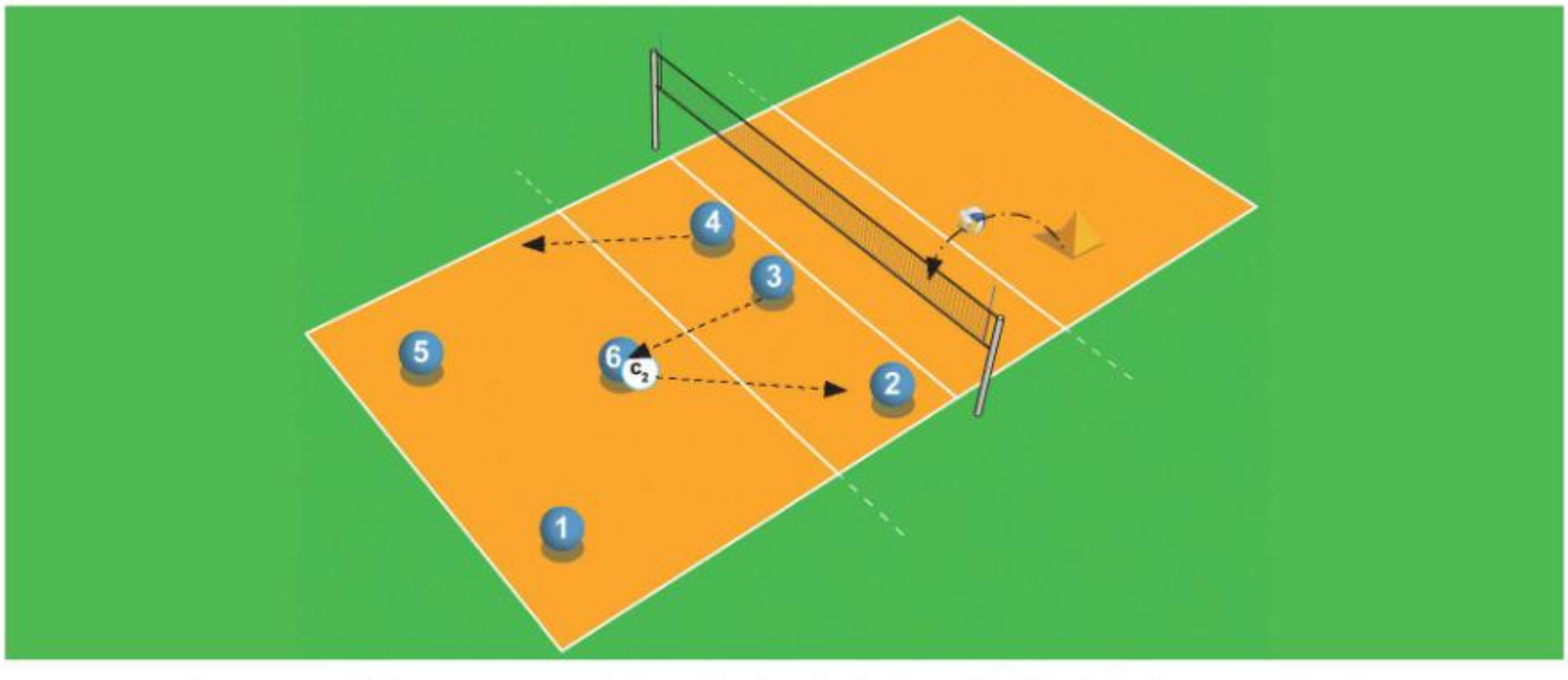
Khi người chuyền hai ở hàng sau đứng ở vị trí số 6 thì không có sự thay đổi vị trí.



Hình 15. Sơ đồ bài tập Di chuyển mô phỏng khi chuyền hai ở vị trí số 5 làm nhiệm vụ phát bóng

Bài tập 3: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với một người chắn

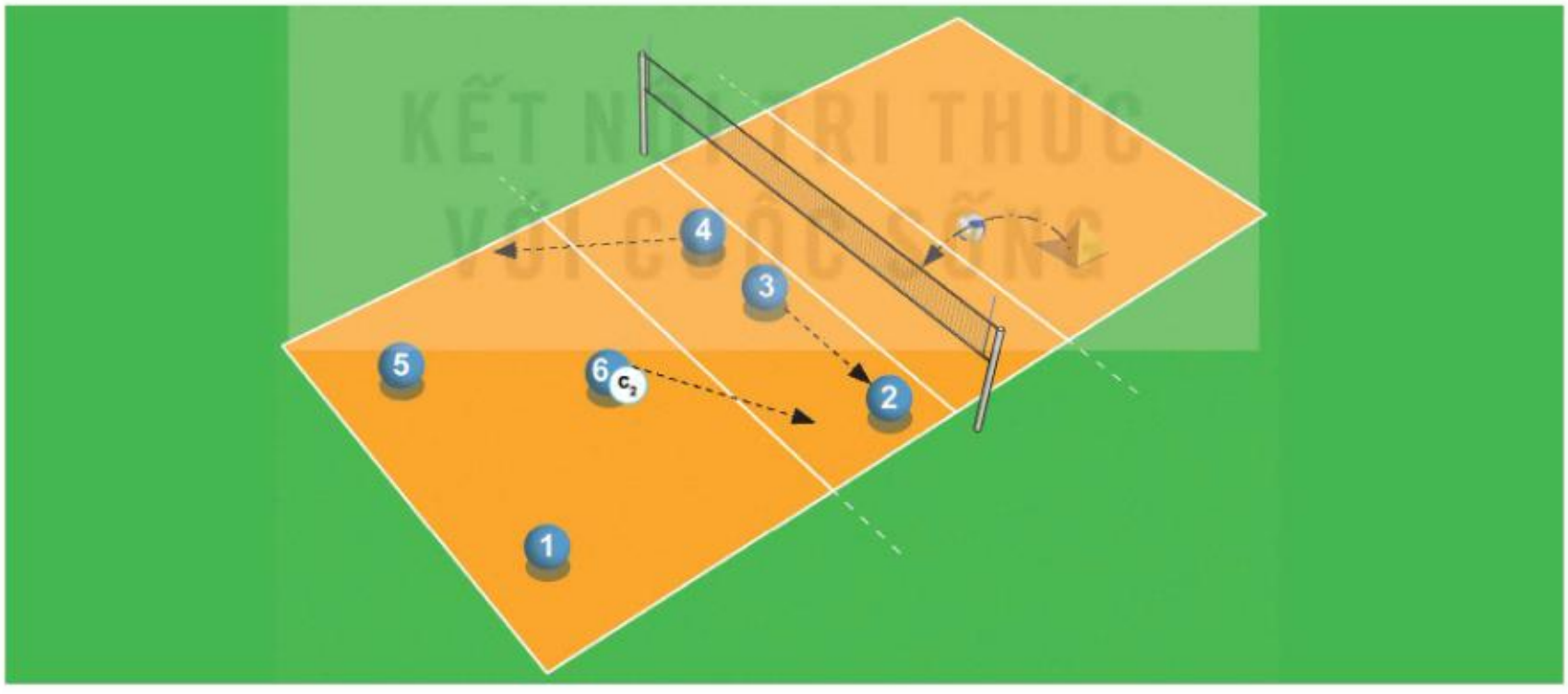
Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người chỉ huy đứng sau vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 4. Khi người chỉ huy thực hiện đánh bóng, người tập ở vị trí số 2 thực hiện chắn bóng. Hai người ở vị trí số 3 và số 4 lùi về gần sau vạch 3 m để phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng người chắn bóng để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của người chỉ huy (H.16). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.



Hình 16. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với một người chắn

Bài tập 4: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn

Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người chỉ huy đứng sau vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 4. Khi người chỉ huy thực hiện đánh bóng thì người ở vị trí số 3 nhanh chóng di chuyển sang phải để cùng lúc thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 2. Người ở vị trí số 4 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng hai người chắn bóng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của người chỉ huy (H.17). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.

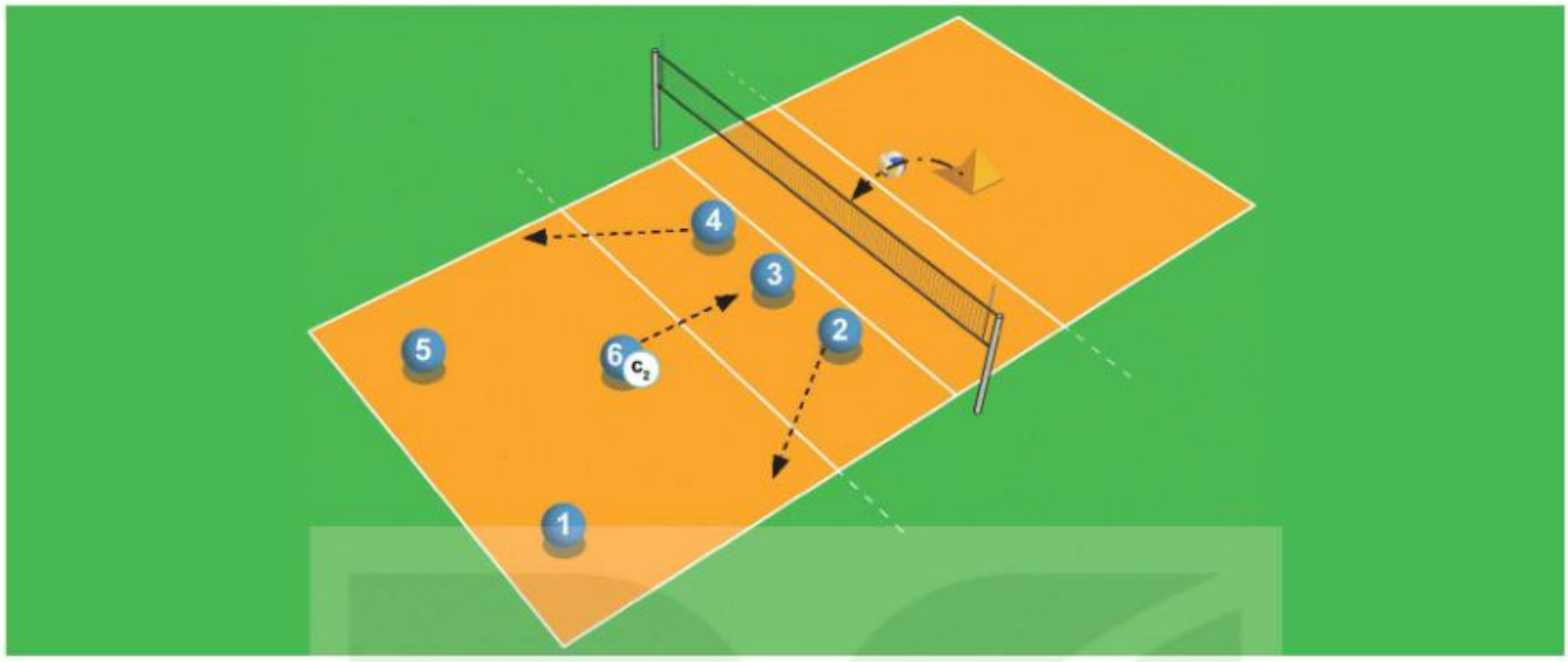


Hình 17. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn

Bài tập 5: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với một người chắn

Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người chỉ huy đứng sau vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 3. Khi người chỉ huy thực hiện đánh bóng, người tập ở vị trí số 3 thực hiện chắn bóng. Hai người ở vị trí số 4 và số 2 lùi về gần hai đường biên dọc

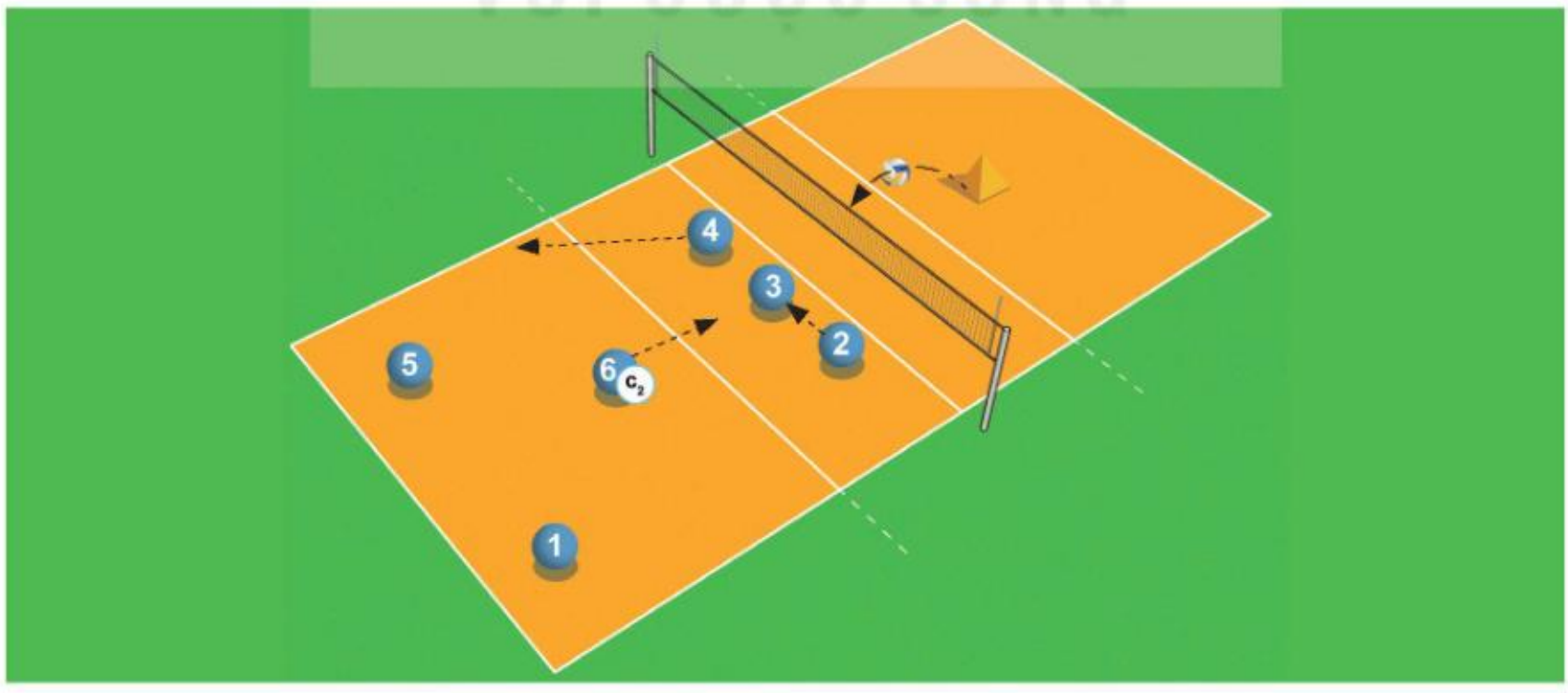
để phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng người chắn bóng để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của người chỉ huy (H.18). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.



Hình 18. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với một người chắn

Bài tập 6: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn

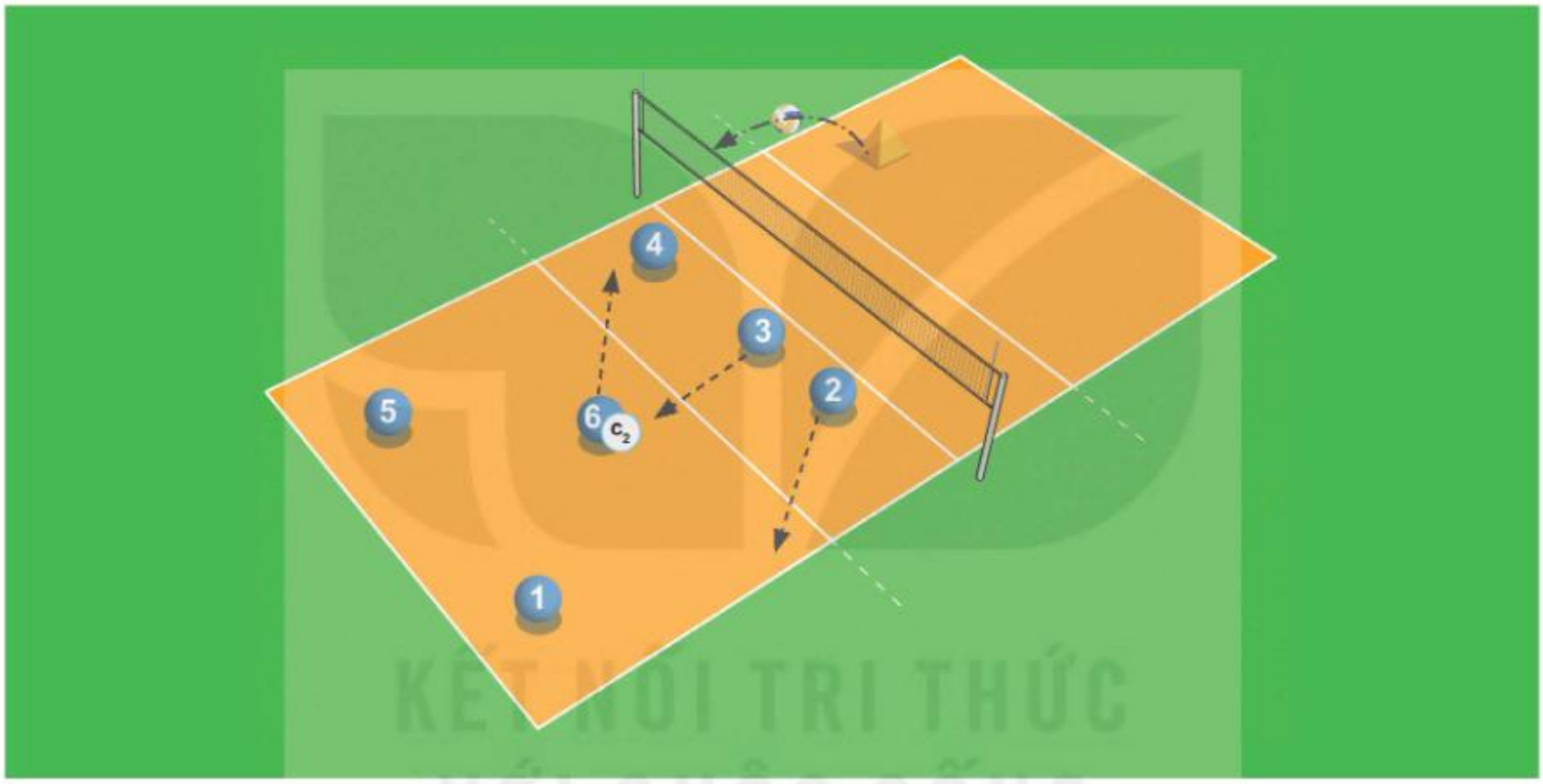
Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người chỉ huy đứng sau vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 3. Khi người chỉ huy thực hiện đánh bóng thì người ở vị trí số 2 nhanh chóng di chuyển sang trái để cùng lúc thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 3. Người ở vị trí số 4 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng hai người chắn bóng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của người chỉ huy (H.19). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.



Hình 19. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn

Bài tập 7: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với một người chắn

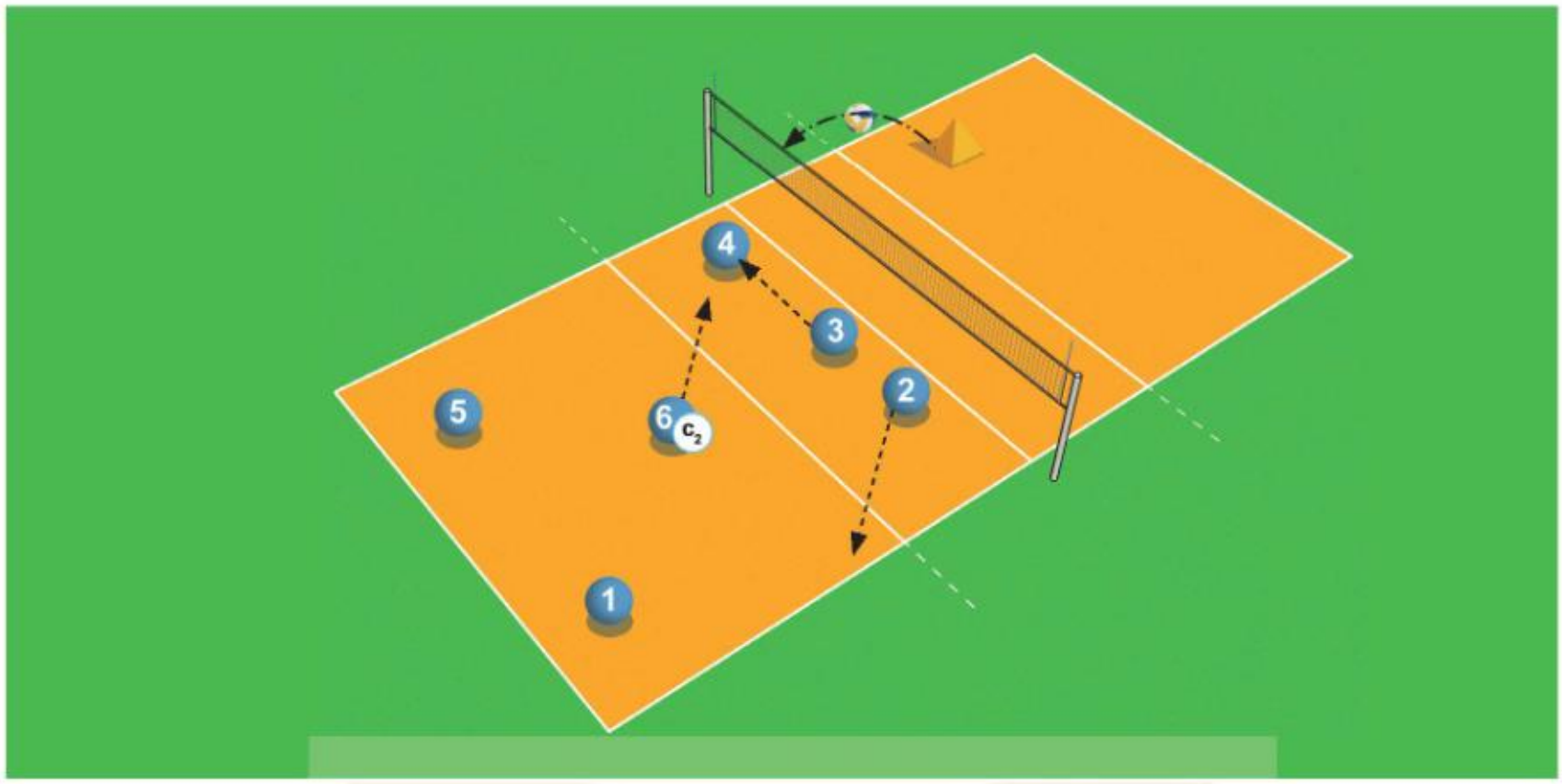
Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người chỉ huy đứng sau vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 2. Khi người chỉ huy thực hiện đánh bóng, người tập ở vị trí số 4 thực hiện chắn bóng. Hai người ở vị trí số 3 và số 2 lùi về gần sau vạch 3 m để phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng người chắn bóng để làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của người chỉ huy (H.20). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.



Hình 20. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với một người chắn

Bài tập 8: Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn

Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người chỉ huy đứng sau vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 2. Khi người chỉ huy thực hiện đánh bóng thì người ở vị trí số 3 nhanh chóng di chuyển sang trái để cùng lúc thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 4. Người ở vị trí số 2 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng hai người chắn bóng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều hai phần sân phía sau, di chuyển, phán đoán phòng thủ quả đập bóng của người chỉ huy (H.20). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.



Hình 21. Sơ đồ bài tập Mô phỏng đội hình di chuyển khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn

Bài tập 9: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với một và hai người chắn

Lần lượt thực hiện bài tập số 3, 4 kết hợp với quả đập bóng của giáo viên ở vị trí số 4 (giáo viên đứng trên bục ở vị trí số 4 bên kia lưới, đập bóng kết hợp với "bỏ nhỏ" vào các vị trí bên này sân). Tiếp tục thực hiện các bài tập như trên với sự thay đổi quả đập bóng của giáo viên bằng quả đập bóng của các bạn được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới.

Bài tập 10: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với một và hai người chắn

Lần lượt thực hiện bài tập số 5, 6 kết hợp với quả đập bóng của giáo viên ở vị trí số 3 (giáo viên đứng trên bục ở vị trí số 3 bên kia lưới, đập bóng kết hợp với "bỏ nhỏ" vào các vị trí bên này sân). Tiếp tục thực hiện các bài tập như trên với sự thay đổi quả đập bóng của giáo viên bằng quả đập bóng của các bạn được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới.

Bài tập 11: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với một và hai người chắn

Lần lượt thực hiện bài tập số 7, 8 kết hợp với quả đập bóng của giáo viên ở vị trí số 2 (giáo viên đứng trên bục ở vị trí số 2 bên kia lưới, đập bóng kết hợp với "bỏ nhỏ" vào các vị trí bên này sân). Tiếp tục thực hiện các bài tập như trên với sự thay đổi quả đập bóng của giáo viên bằng quả đập bóng của các bạn được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới.

2. Hình thức luyện tập

Hình thức luyện tập theo nhóm

Giáo viên phân công và hướng dẫn các nhóm thực hiện luân phiên các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

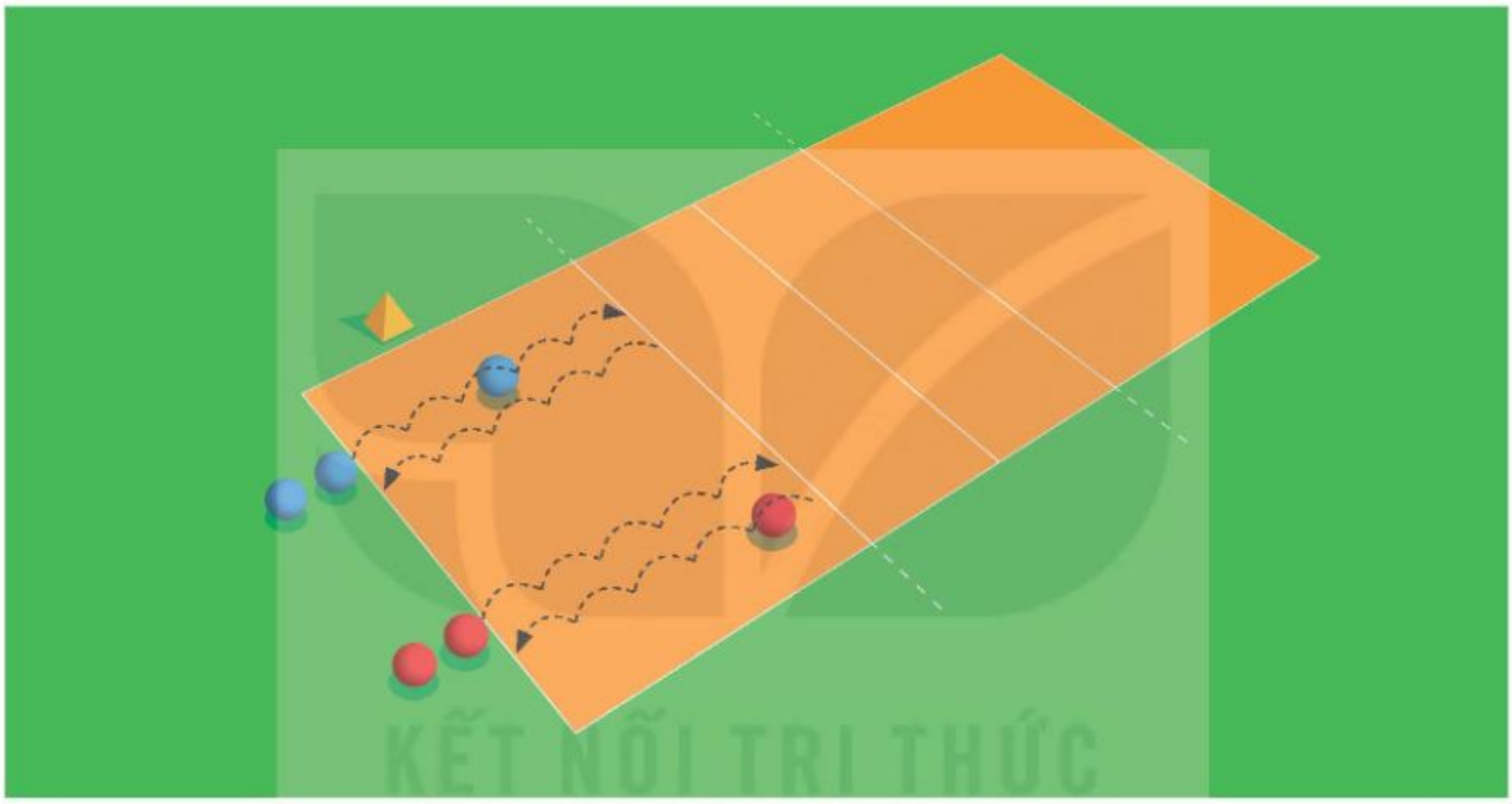
♦ **Trò chơi phát triển thể lực**

BẬT CÓC TIẾP SỨC

Mục đích: Phát triển thể lực.

Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 – 4 đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, những người đứng đầu hàng nhảy bật cóc đến vạch 3 m rồi quay lại bật nhảy về chạm tay đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện động tác. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng (H.22).



Hình 22. Sơ đồ trò chơi Bật cóc tiếp sức

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



1. Khi sử dụng chiến thuật phòng thủ số 6 tiến, vì sao người chuyền hai thường phòng thủ ở vị trí số 6 ?

2. Khi tập luyện chiến thuật phòng thủ số 6 tiến cần lưu ý những điểm gì?

3. Em hãy vận dụng chiến thuật phòng thủ số 6 tiến để đấu tập, vui chơi và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích	Trang
1	Bật nhảy	Hành động vận động viên dùng sức bật của các nhóm cơ để nhảy lên cao. Có hai dạng là bật nhảy tại chỗ và chạy đà bật nhảy.	34
2	Chạy đà	Sự chạy nhanh dần của vận động viên để giúp vận động viên có tốc độ đủ lớn để bật lên cao.	32
3	Chất béo bão hoà	Chất béo bão hoà (chất béo no) là một loại chất béo trong đó các chuỗi acid béo có tất cả hoặc chủ yếu là các liên kết đơn.	7
4	Chất béo không bão hoà	Chất béo không bão hoà (chất béo không no) là một loại chất béo trong đó các chuỗi acid béo ngoài các liên kết đơn còn có một hoặc nhiều liên kết bội.	7
5	Cánh cung	Đường cong như một phần của vòng tròn.	33
6	Chắn bóng	Hành động dùng tay chặn bóng trên lưới do đối phương đánh sang.	10
7	Chuyền hai (C_2)	Người chạm bóng lần thứ hai của đội, sử dụng kĩ thuật chuyền bóng để tổ chức tấn công cho đồng đội.	21
8	Đập bóng	Kĩ thuật vận động viên bật lên cao, dùng lực của tay đập bóng sang phần sân đối phương để ghi điểm.	10
9	Giậm nhảy	Vận động viên hạ thấp trọng tâm cơ thể, dùng sức bật của chân để nhảy lên cao.	32
10	Libero	Cầu thủ chuyên về phòng thủ, chỉ ở hàng sau.	13
11	Môi trường tự nhiên	Bao gồm các yếu tố tự nhiên bao quanh con người, có ảnh hưởng tới sức khoẻ, đời sống, sản xuất, sự tồn tại và phát triển của con người.	4
12	Phát bóng	Hành động đưa bóng vào cuộc của người tập bên phải hàng sau đứng trong khu phát bóng.	13
13	Phòng thủ bọc lót	Người di chuyển đỡ những quả bóng tấn công với lực đánh nhẹ của đối phương hoặc bóng chạm tay tay chắn của đồng đội, hay đối phương rơi vào khu vực phía sau, gần người chắn bóng.	46
14	Trọng tâm	Điểm cân bằng của cơ thể mà vị trí có thể thay đổi do sự thay đổi vị trí các bộ phận của cơ thể khi vận động.	22
15	Xung lực	Sự tác động của một lực lên cơ thể trong một khoảng thời gian nhất định.	33
16	Yểm hộ	Hoạt động hỗ trợ phòng thủ cho đồng đội khi thực hiện chắn bóng hoặc tấn công.	46

MỤC LỤC

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH 2

LỜI NÓI ĐẦU 3

Phần một: KIẾN THỨC CHUNG 4

Chủ đề: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT 4

Phần hai: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN 9

Chủ đề 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU MÔN BÓNG CHUYỀN 9

Bài 1: Vai trò, tác dụng của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất 9

Bài 2: Một số điều luật thi đấu môn Bóng chuyền 12

Chủ đề 2: KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG 15

Bài 1: Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 15

Bài 2: Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 20

Chủ đề 3: KĨ THUẬT PHÁT VÀ ĐẬP BÓNG 25

Bài 1: Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt 25

Bài 2: Kĩ thuật đập bóng xoay người 31

Chủ đề 4: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CƠ BẢN 37

Bài 1: Chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4 37

Bài 2: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến 45

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ 54

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: PHẠM BẢO QUÝ – PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập tái bản: PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập mĩ thuật: BÙI XUÂN DƯƠNG
Thiết kế sách: BÙI XUÂN DƯƠNG
Trình bày bìa: TRẦN DUY THANH – TỐNG THANH THẢO
Minh hoạ: TRẦN DUY THANH – LÊ TRỌNG SƠN
Sửa bản in: PHẠM CÔNG TRÌNH
Chế bản: CÔNG TY CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền © (2023) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11 – BÓNG CHUYỀN

Mã số: G2HHYE001m26
In ..... bản, (QĐ in số....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Cơ sở in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/214-09/GD
Số QĐXB: ...QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN: 978-604-0-35179-1



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 11 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 11, tập một
2. Ngữ văn 11, tập hai
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 11
4. Toán 11, tập một
5. Toán 11, tập hai
6. Chuyên đề học tập Toán 11
7. Lịch sử 11
8. Chuyên đề học tập Lịch sử 11
9. Địa lí 11
10. Chuyên đề học tập Địa lí 11
11. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 11
12. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 11
13. Vật lí 11
14. Chuyên đề học tập Vật lí 11
15. Hoá học 11
16. Chuyên đề học tập Hoá học 11
17. Sinh học 11
18. Chuyên đề học tập Sinh học 11
19. Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí
20. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ cơ khí
21. Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi
22. Chuyên đề học tập Công nghệ 11 – Công nghệ chăn nuôi
23. Tin học 11 – Định hướng Khoa học máy tính
24. Tin học 11 – Định hướng Tin học ứng dụng
25. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Tin học ứng dụng
26. Chuyên đề học tập Tin học 11 – Định hướng Khoa học máy tính
27. Mĩ thuật 11 – Thiết kế mĩ thuật đa phương tiện
28. Mĩ thuật 11 – Thiết kế đồ hoạ
29. Mĩ thuật 11 – Thiết kế thời trang
30. Mĩ thuật 11 – Thiết kế mĩ thuật sân khấu, điện ảnh
31. Mĩ thuật 11 – Lí luận và lịch sử mĩ thuật
32. Mĩ thuật 11 – Điêu khắc
33. Mĩ thuật 11 – Kiến trúc
34. Mĩ thuật 11 – Hội hoạ
35. Mĩ thuật 11 – Đồ hoạ (tranh in)
36. Mĩ thuật 11 – Thiết kế công nghiệp
37. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 11
38. Âm nhạc 11
39. Chuyên đề học tập Âm nhạc 11
40. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 11
41. Giáo dục thể chất 11 – Bóng chuyền
42. Giáo dục thể chất 11 – Bóng đá
43. Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông
44. Giáo dục thể chất 11 – Bóng rổ
45. Giáo dục quốc phòng và an ninh 11
46. Tiếng Anh 11 – Global Success – Sách học sinh

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-35179-1

9 786040 351791

Giá: 8.500đ