

NGUYỄN QUANG

# Hướng dẫn TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

NGUYỄN QUANG

**HƯỚNG DẪN  
TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU  
BÓNG CHUYỀN**

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO  
HÀ NỘI - 2003**

## Lời nói đầu

Trong những năm gần đây, phong trào tập luyện môn bóng chày đã không ngừng phát triển nhanh chóng cả về số lượng và chất lượng ở mọi đối tượng trong cả nước. Những trận thi đấu bóng chày ở trình độ cao đã thực sự hấp dẫn và lôi cuốn đông đảo khán giả, chính vì vậy bóng chày đã góp phần không nhỏ trong các hoạt động văn hoá thể thao lành mạnh của quần chúng nhân dân.

Để góp một phần nhỏ vào sự phát triển chung của môn bóng chày, Nhà xuất bản xin giới thiệu cuốn "**Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chày**" của tác giả Nguyễn Quang.

Với nội dung thiết thực được minh hoạ bằng những sơ đồ tập luyện dễ hiểu, dễ tập, chúng tôi tin rằng cuốn sách sẽ giúp bạn có được phương pháp tập luyện đúng đắn để nâng cao trình độ kỹ thuật,

*chiến thuật cũng như biết cách tổ chức một trận đấu phù hợp với mọi đối tượng và trình độ.*

*Trong quá trình biên tập mặc dù đã cố gắng, song chắc không tránh khỏi thiếu sót mong được sự góp ý chân thành của bạn đọc để lần xuất bản sau được tốt hơn.*

**NHÀ XUẤT BẢN  
THỂ DỤC THỂ THAO**

# PHẦN I

## KỸ THUẬT CƠ BẢN

Bóng chuyên là môn thể thao thi đấu tập thể, vì vậy để có thể tạo nên chiến thắng chung của đội mỗi thành viên trong đội phải có đầy đủ phẩm chất và kỹ thuật cơ bản tốt nhất.

*Kỹ thuật cơ bản trong bóng chuyên gồm có:*

1. Tư thế chuẩn bị và di chuyển.
2. Kỹ thuật phát bóng.
3. Kỹ thuật chuyên bóng.
4. Kỹ thuật đệm bóng.
5. Kỹ thuật đập bóng.
6. Kỹ thuật chắn bóng.

Mỗi một kỹ thuật cơ bản nói trên lại có thể thực hiện với nhiều biến dạng (thay đổi) khác nhau, nhằm đáp ứng tốt nhất cho thi đấu phù hợp với từng trình độ đẳng cấp khác nhau.

### I. TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ DI CHUYỂN

#### *1. Tư thế chuẩn bị*

Trong bóng chuyên thường có 3 tư thế chuẩn bị

chính, đó là: Tư thế thấp, tư thế trung bình và tư thế cao. Các tư thế này khác nhau chủ yếu ở mức độ khuyu gối.

*a- Tư thế chuẩn bị thấp* trong bóng chuyền thường được vận dụng trong khi phòng thủ ở hàng dưới hoặc lúc yểm hộ cho các đồng đội hoặc đỡ những đường bóng ở tầm thấp.

*Yếu linh động tác:* Hai chân đứng mở rộng hơn vai, hai gối khuyu thấp (ở tư thế ngồi xổm).

Trọng lượng cơ thể dồn phần lớn lên chân sau (chân trụ), bụng hóp lại (xem Hình 1).

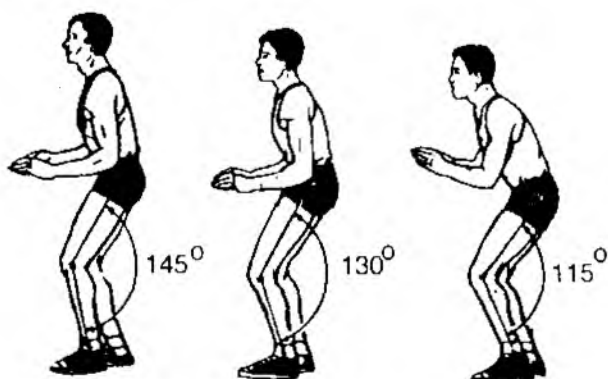
*b- Tư thế trung bình:* Tư thế này thường được vận dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được vận dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, vì ở tư thế này cầu thủ có thể di chuyển nhanh nhất.

*Yếu linh động tác:* Hai chân mở rộng bằng vai, chân trước chân sau cách nhau khoảng nửa bước (chân nào trước là tùy vào vị trí mà cầu thủ đứng ở trong sân, ví dụ khi ở vị trí số 1 và 2 trên sân thì chân phải trước, chân trái sau hoặc khi ở vị trí số 4 và 5 thì chân trái trước chân phải sau...), chân ở trước đứng trên cả bàn chân còn chân ở sau hơi

kiễng gót, hai chân hơi khuyu gối, trọng lượng cơ thể dồn trên 2 chân, bụng hơi hóp lại, thân trên hơi ngả về trước, mắt nhìn ra trước, hai tay co khuyu tự nhiên, bàn tay ở trước ngực hơi khum lại tự nhiên (xem Hình 2).

c- *Tư thế cao*: Tư thế này thường được áp dụng nhiều trong trường hợp cầu thủ đứng sát lưới để chuẩn bị cho chuyên bóng, chấn bóng.

*Yếu lĩnh động tác*: giống như ở tư thế trung bình, nhưng có khác là ở tư thế này hai gối khuyu ít hơn và thân người gần như thẳng đứng (xem Hình 3).



Hình 3: Cao

Hình 2: Trung bình

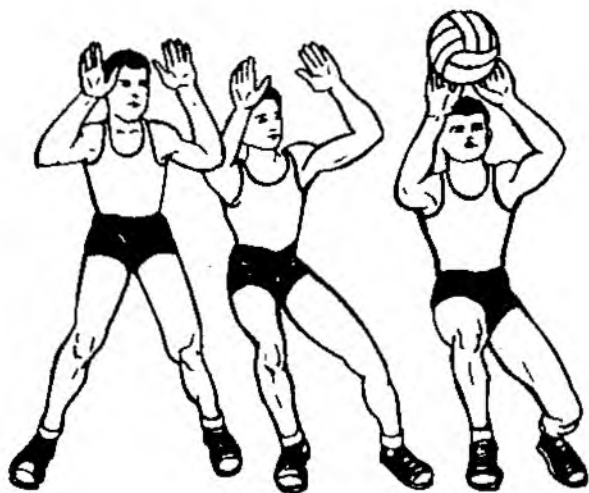
Hình 1: Thấp

## 2. Di chuyển

Yêu cầu của di chuyển là đảm bảo được tốc độ di chuyển nhanh đến vị trí cần thiết, đồng thời luôn duy trì được tư thế ổn định trong khi di chuyển.

Di chuyển trong bóng chuyền có nhiều cách: di chuyển bước thường, bước lướt, bước chéo, bước chạy, nhảy..., nhưng thường được sử dụng nhiều là bước lướt, bước chạy và bước chéo.

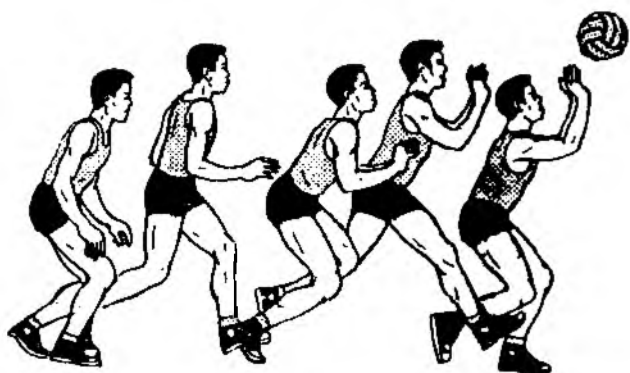
- *Bước lướt*: được áp dụng khi bóng ở gần, chỉ cần di chuyển từ 1 đến 2 bước. Chân trước lướt một bước theo hướng cần thiết sau đó chân sau theo đà lướt theo duy trì tư thế chuẩn bị cơ bản. Ví dụ di chuyển ngang chuyền bóng (xem Hình 4).



Hình 4. Di chuyển ngang chuyền bóng.



- *Bước tiến*: được áp dụng khi bóng ở xa, cầu thủ phải chạy bằng bước ngắn nhanh. Khi chạy tay vung tự nhiên, tư thế cần ổn định ở bước cuối cùng trước khi làm động tác kỹ thuật. Ví dụ di chuyển về trước để chuyền bóng (xem Hình 5).

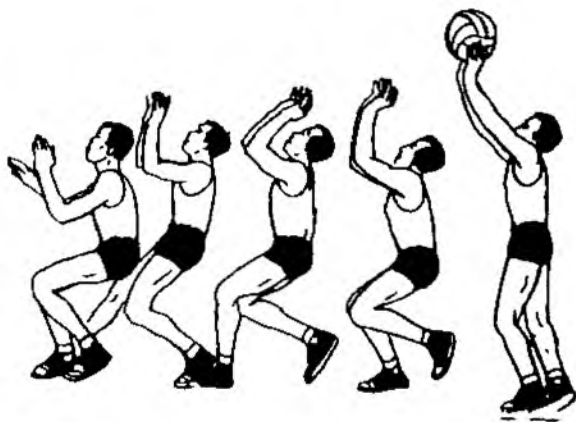


Hình 5

- *Bước lùi*: thường được vận dụng khi bóng đến ở phía sau, phải có từ 2 - 3 bước lùi sau mới có thể chuyền được bóng (xem Hình 6).

- *Bước chéo*: thường được áp dụng khi bóng ở xa từ 2 - 3 bước về bên trái hoặc bên phải. Nếu muốn di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo 1 bước lên trước sang trái, sau đó chân trái bước tiếp 1 bước dài đến vị trí đánh bóng. Sau khi di chuyển

đến, cần ổn định vị trí (tư thế chuẩn bị) trước khi thực hiện chuyển hoặc đệm bóng.



Hình 6

## II. KỸ THUẬT PHÁT BÓNG

Phát bóng là động tác mở đầu cho cuộc đấu và cũng là mở đầu cho một đợt tấn công vào trận tuyến của đội đối phương. Ngày nay khi kỹ - chiến thuật bóng chuyên nói chung và kỹ thuật phát bóng nói riêng ngày càng không ngừng được hoàn thiện thì phát bóng còn là một biện pháp tấn công giành điểm trực tiếp. Để đạt được những kết quả như mong muốn, mỗi cầu thủ bóng chuyên phải biết phát bóng ở nhiều dạng khác nhau và phải chọn riêng cho mình một kiểu phát sở trường hiệu quả.