

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

**GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 10**  
**MÔN THỂ DỤC – KHỐI 11 & KHỐI 12**

<b>NỘI DUNG</b>	
<b>Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp</b>	<b>MỘT SỐ CHIẾN THUẬT VÀ VỊ TRÍ TRÊN SÂN CƠ BẢN</b>
<b>Hoạt động học sinh cần thực hiện:</b> Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tài liệu tham khảo thêm (video)<ul style="list-style-type: none"><li>- Những lỗi cơ bản trong bóng chuyền. <a href="https://youtu.be/TUF6cVh5hoU">https://youtu.be/TUF6cVh5hoU</a></li><li>- Một số bài tập rèn luyện thể lực tại nhà (1) <a href="https://youtu.be/7o39NrSwfb8">https://youtu.be/7o39NrSwfb8</a></li><li>- Một số bài tập rèn luyện thể lực tại nhà (2) <a href="https://youtu.be/ln_YV7WZILY">https://youtu.be/ln_YV7WZILY</a></li><li>- Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục 1 – Đính kèm)</li></ul></li><li>2. Yêu cầu:<ul style="list-style-type: none"><li>- Học sinh xem video, ghi chép cẩn thận và đầy đủ các kiến thức cần nhớ.</li><li>- Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.</li></ul></li></ol>

## PHỤ LỤC 1

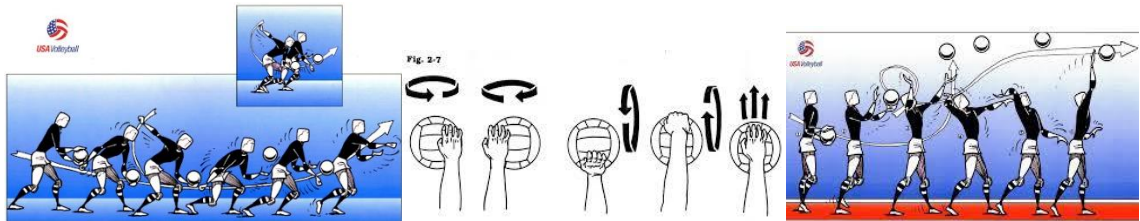
### MỘT SỐ CHIẾN THUẬT VÀ VỊ TRÍ TRÊN SÂN CƠ BẢN

- Chiến thuật là những biện pháp, những hoạt động có chủ đích, có tổ chức của toàn đội, của nhóm hoặc từng đối thủ với mục đích chiến thắng đối phương.

- Nhiệm vụ chủ yếu của chiến thuật là tổ chức phối hợp và phát huy năng lực toàn diện của toàn đội; đồng thời vận dụng hợp lí những kĩ thuật và biện pháp phù hợp với những tình huống, đối tượng cụ thể trong thi đấu. Chiến thuật thi đấu được hình thành và sử dụng có hiệu quả dựa trên trình độ điều luyện về kĩ thuật của VĐV.

#### 1) Chiến thuật phát bóng

- Phát bóng thay đổi tính năng đường bóng: Thay đổi độ cao thấp; luân phiên mạnh, nhẹ; thay đổi điểm rơi xa, gần; thay đổi giữa bóng xoáy và bóng bay.



- Phát bóng thay đổi tốc độ thực hiện động tác. Phát bóng tốc độ nhanh khi đối phương chưa ổn định đội hình; đối phương trong tình thế căng thẳng, ...

- Phát bóng tốc độ chậm khi đội bạn đang trong trạng thái hưng phấn cao; đội nhà đang có những khó khăn.

- Chú ý: Phát bóng nhanh hay chậm chỉ tiến hành sau hiệu lệnh của trọng tài và trong thời gian cho phép của luật.

- Phát chuẩn vào chỗ các đối thủ đỡ phát bóng kém hoặc mới được vào sân.

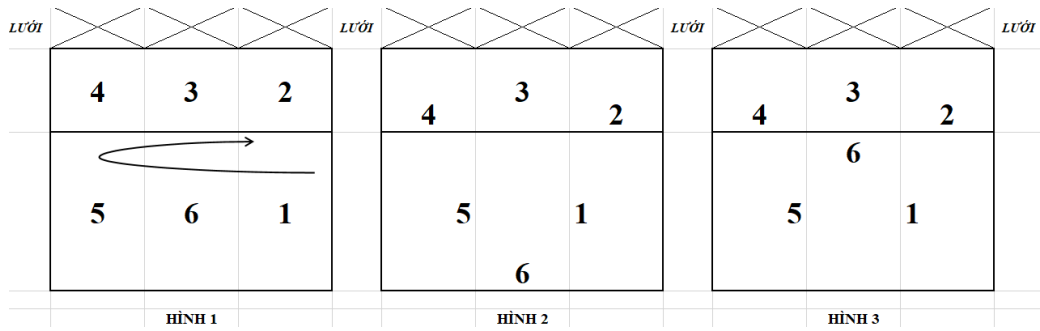
- Phát bóng vào vị trí giữa các đối thủ trên sân đối phương hoặc giữa các vị trí có sự đổi chỗ của hai VĐV hoặc giữa hai VĐV có sự hồi hợp thiếu ăn ý.

- Phát bóng dựa vào đội hình chiến thuật của đối phương: Tận dụng điểm yếu của vị trí cầu thủ trên sân khi bố trí đội hình chiến thuật.

#### 2) Đội hình chiến thuật

- Vị trí cầu thủ bóng chuyền được bố trí trên sân **gồm 6 người và ở 6 vị trí** tương ứng.

- VĐV ở **vị trí số 2, số 3, số 4** làm nhiệm vụ **tấn công**, VĐV ở **vị trí số 1, số 5, số 6** làm nhiệm vụ **phòng thủ** (Hình 1)



- **Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi:** Cầu thủ số 6 lùi về vị trí cuối sân để đỡ bóng tấn công của đối phương (Hình 2)

- Ưu điểm của đội hình chiến thuật số 6 lùi: mở rộng phạm vi không chế bóng, qua sát và phán đoán đường bóng dễ dàng; phù hợp với khả năng di chuyển của con người (tiến lên dễ hơn lùi xuống). Chiến thuật này được vận dụng trong các trường hợp đối phương tấn công với đường bóng dài, có điểm rơi cuối sân, các cầu thủ phòng thủ nhanh nhẹn, đặc biệt là cầu thủ số 6.

- Điểm yếu của đội hình này là tạo khoảng trống tương đối lớn giữa sân (giữa số 6 và số 3, giữa số 4 và số 2)

- **Chiến thuật phòng thủ 6 tiến:** là đấu thủ ở vị trí số 6 tiến lên phía trước, sát các đấu thủ hàng tấn công để làm nhiệm vụ yểm hộ (Hình 3)

- Ưu điểm của chiến thuật phòng thủ số 6 tiến: đảm bảo được nhiệm vụ yểm hộ và cứu bóng ở ngay phía sau các cầu thủ tấn công; phù hợp với đối tượng mới học vì đơn giản và dễ vận dụng.

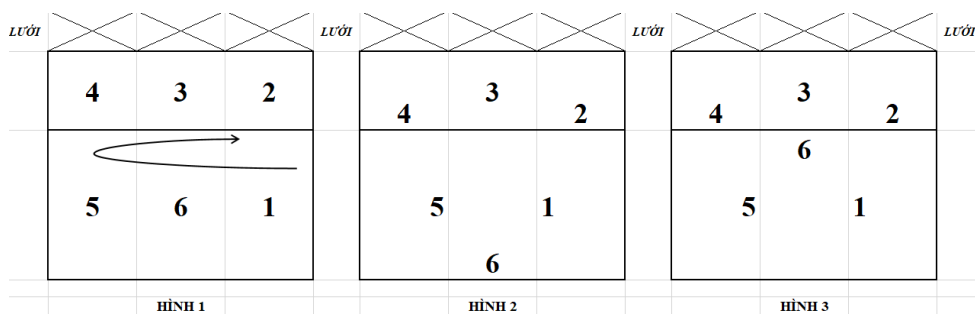
- Đội hình chiến thuật này thường sử dụng trong điều kiện: đối phương hay bỏ nhỏ; khả năng tự yểm hộ của hàng tấn công yếu; số 1 và số 5 có khả năng bao quát sân phía sau.

- Điểm yếu của đội hình: đối thủ số 6 khó phán đoán đường bóng của đối phương; vị trí sau số 6 quá trống mà chỉ có hai cầu thủ làm nhiệm vụ phòng thủ.

### 3) Vị trí và luân chuyển vị trí của các cầu thủ trên sân.

- **Vị trí đấu thủ trên sân**

- Trên sân thi đấu bóng chuyền gồm 6 cầu thủ, sau khi được quyền phát bóng mỗi cầu thủ có một vị trí nhất định trên sân theo các số vị trí từ số 1 đến số 6, các vị trí trên sân tạo thành **hai hàng ngang** và **ba hàng dọc**, các cầu thủ ở vị trí hàng ngang thứ nhất sát lưới (**số 2, 3, 4**) được gọi là **hàng tấn công**; các cầu thủ ở hàng ngang thứ hai (**số 1, 5, 6**) được gọi là **hàng phòng thủ**.



- Trước khi thực hiện quyền phát bóng, cầu thủ hai đội phải đứng đúng vị trí của mình trên sân (trong thi đấu trình độ cao, các vị trí đứng của cầu thủ không nhất thiết phải theo như **hình 1, 2, 3** nhưng vẫn phải đảm bảo mối tương quan giữa các vị trí do **luật quy định**) và phải đảm bảo các yêu cầu sau:

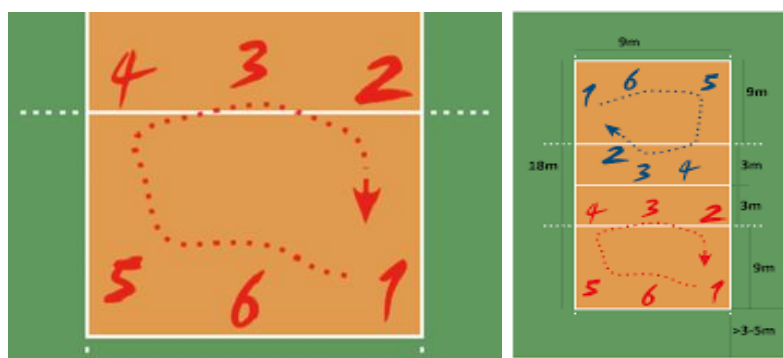
- **Vị trí hàng ngang:** Bàn chân phía trước của cầu thủ đứng ở vị trí số 1 không được đặt trước bàn chân trước của cầu thủ đứng vị trí số 2; cũng như vậy đối với vị trí của các cặp số 6 – số 3; số 5 – số 4

- **Vị trí hàng dọc:** Bàn chân trái của cặp VĐV đứng ở vị trí số 1 và 2 không được vượt sang bên trái so với bàn chân trái của cặp VĐV số 3 và số 6 (và ngược lại); cũng như vậy đối với hàng dọc của cặp VĐV số 4 – số 5; số 3 – số 6 (và ngược lại).

- **Luân chuyển vị trí trên sân**

- Khi thực hiện đổi phát bóng, đội được quyền phát bóng phải thực hiện đổi vị trí các cầu thủ trên sân theo chiều kim đồng hồ, nghĩa là: vị trí số 1 sang vị trí số 6, số 6 sang vị trí số 5, số 5 lên vị trí số 4, số 4 sang vị trí số 3, số 3 sang vị trí 2, số 2 sang vị trí số 1 và thực hiện phát bóng. Chỉ khi đổi vị trí xong, cầu thủ đứng ở **vị trí số 1 mới được quyền phát bóng**.

- **Mỗi lần đổi phát bóng, đội được quyền phát bóng thực hiện đổi vị trí các cầu thủ.**



**4) Nhiệm vụ và quyền hạn của VĐV**

- Hàng ngang thứ nhất (vị trí số 2, 3, 4) được gọi là cầu thủ **hàng tấn công**. Ở vị trí hàng tấn công các cầu thủ được phép đánh bóng sang sân đối phương có tay **cao hơn lưới**.

- Hàng ngang thứ hai (vị trí số 1, 5, 6) được gọi là **hàng phòng thủ**. Cầu thủ ở hàng phòng thủ **không được đánh bóng** sang sân đối phương có tay **cao hơn lưới** kể từ vạch giới hạn tấn công (**Vạch 3m**)

