



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

Giáo trình **BÓNG CHUYỀN**



NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

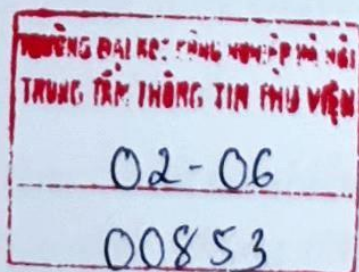


TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

Nguyễn Hoàng Dương (Chủ biên)

Trần Xuân Kiên - Vũ Mạnh Tiến - Nguyễn Anh Dũng

GIÁO TRÌNH **BÓNG CHUYỀN**



NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

LỜI NÓI ĐẦU

Những năm gần đây thể thao nước ta đang dần khẳng định được vị thế của mình trong tâm châu lục cũng như trên thế giới. Trong những môn thể thao nói chung thì bóng chuyền là môn thể thao có sự phát triển ngày càng mạnh mẽ và có những bước phát triển vượt bậc.

Nhằm đẩy mạnh công tác giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Công nghiệp Hà Nội cũng như các trường đại học, cao đẳng trong cả nước, Tập thể giảng viên Khoa Giáo dục Thể chất Quốc phòng biên soạn cuốn "**Giáo trình Bóng chuyền**".

Nội dung giáo trình gồm 4 phần:

Phần I: Lịch sử và quá trình phát triển môn bóng chuyền

Phần II: Các kỹ thuật trong bóng chuyền

Phần III: Chiến thuật thi đấu trong bóng chuyền

Phần IV: Luật thi đấu trong bóng chuyền

Trong quá trình biên soạn, mặc dù đã có nhiều cố gắng, nhưng không thể tránh khỏi những thiếu sót, hạn chế. Chúng tôi rất mong nhận được ý kiến góp ý của bạn đọc để lần xuất bản sau giáo trình được hoàn thiện hơn.

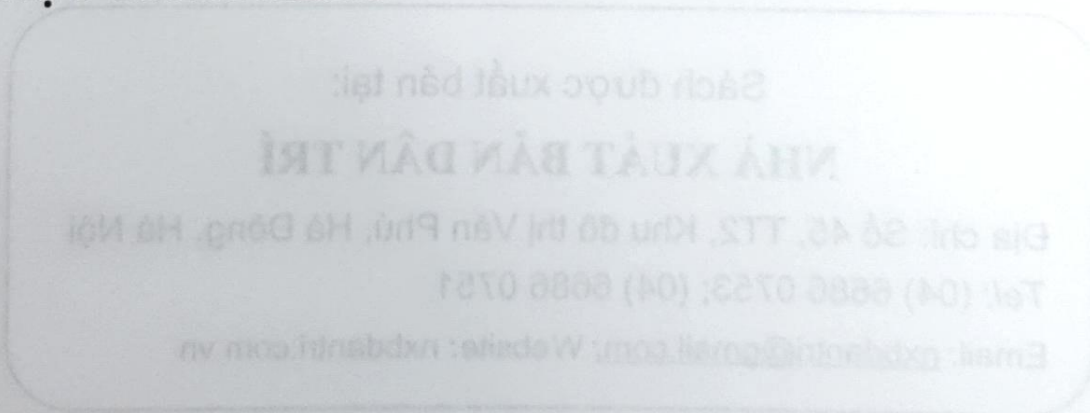
TẬP THỂ TÁC GIẢ

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
LỜI NÓI ĐẦU	3
PHẦN I. LỊCH SỬ VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN	5
I. NGUỒN GỐC	5
II. BẢN CHẤT MÔN BÓNG CHUYỀN	6
III. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN	7
IV. TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN	14
PHẦN II. CÁC KỸ THUẬT TRONG BÓNG CHUYỀN	15
I. TƯ THẾ ĐỨNG VÀ DI CHUYỂN TRONG BÓNG CHUYỀN	15
1. Tư thế chuẩn bị	15
2. Các bước di chuyển	18
II. KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG	20
1. Chuyền bóng cao tay	21
2. Chuyền bóng thấp tay (đệm, đỡ bóng một tay và hai tay)	26
3. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay	27
III. PHÁT BÓNG	33
1. Phát bóng thấp tay	33
2. Phát bóng cao tay	35
3. Nhảy phát bóng	36
4. Phương pháp tập luyện phát bóng và những sai lầm thường mắc trong khi tập luyện	37
IV. ĐẬP BÓNG	40
1. Đập bóng trước mặt	41
2. Phương pháp luyện tập và những sai lầm thường mắc	43
V. CHẮN BÓNG	46
1. Tư thế chuẩn bị	48
2. Nhảy và chắn bóng	48
3. Rơi xuống đất	48
PHẦN III. CHIẾN THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN	51
I. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG	52

A. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN	52
1. Chiến thuật cá nhân trong tấn công	52
2. Chiến thuật cá nhân trong chuyền 1	53
3. Chiến thuật cá nhân trong chuyền 2 khi đối phương phát bóng	54
4. Chiến thuật cá nhân trong tấn công khi đối phương phát bóng	56
B. CHIẾN THUẬT TẬP THỂ	57
1. Đội hình chuyền 1	57
2. Phối hợp hoạt động của các đấu thủ tấn công	59
3. Các miếng phối hợp trong chiến thuật tấn công (miếng cơ bản)	59
II. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ	64
A. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN	64
1. Chiến thuật chắn bóng cá nhân	64
2. Chiến thuật cá nhân trong phòng thủ hàng sau và yểm hộ	66
B. CHIẾN THUẬT TẬP THỂ	67
1. Các hoạt động chiến thuật trong chắn bóng tập thể	68
2. Hệ thống chiến thuật phòng thủ	70
PHẦN IV. LUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN	73
Chương I. SÂN BÃI VÀ DỤNG CỤ THI ĐẤU	73
Điều 1: SÂN THI ĐẤU	73
Điều 2: LƯỚI VÀ CỘT LƯỚI	78
Điều 3: BÓNG	80
Chương II. NHỮNG NGƯỜI THAM GIA	82
Điều 4: ĐỘI BÓNG	82
Điều 5: LÃNH ĐẠO ĐỘI	85
Chương III. THỂ THỨC THI ĐẤU	89
Điều 6: ĐƯỢC 01 ĐIỂM, THẮNG 01 HIỆP VÀ THẮNG 01 TRẬN	89
Điều 7: TỔ CHỨC TRẬN ĐẤU	91
Chương IV. HOẠT ĐỘNG THI ĐẤU	97
Điều 8: TRẠNG THÁI THI ĐẤU	97
Điều 9: ĐỘNG TÁC CHƠI BÓNG	98
Điều 10: BÓNG Ở LƯỚI	100
Điều 11: CẦU THỦ Ở GẦN LƯỚI	101
Điều 12: PHÁT BÓNG	103
Điều 13: ĐẬP BÓNG TẤN CÔNG	107

Điều 14: CHẶN BÓNG	108
Chương V. NGỪNG VÀ KÉO DÀI TRẬN ĐẤU	111
Điều 15: NGỪNG TRẬN ĐẤU HỢP LỆ	111
Điều 16: TRÌ HOÃN TRẬN ĐẤU	117
Điều 17: CÁC TRƯỜNG HỢP NGỪNG TRẬN ĐẤU NGOẠI LỆ	117
Điều 18: NGHỈ GIỮA QUÃNG VÀ ĐỔI SÂN	119
Chương VI. CẦU THỦ LIBERO	120
Điều 19: CẦU THỦ LIBERO	120
Chương VII. HÀNH VI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN	125
Điều 20: THÁI ĐỘ THỂ THAO	125
Điều 21: THÁI ĐỘ XẤU VÀ CÁC HÌNH PHẠT	125
Chương X. TRỌNG TÀI - QUYỀN HẠN, TRÁCH NHIỆM VÀ HIỆU TAY CHÍNH THỨC	130
Điều 22: TỔ TRỌNG TÀI VÀ THỦ TỤC	130
Điều 23: TRỌNG TÀI THỨ NHẤT	132
Điều 24: TRỌNG TÀI THỨ HAI	135
Điều 25: TRỌNG TÀI THƯ KÝ	138
Điều 26. TRỢ LÝ TRỌNG TÀI THƯ KÝ	141
Điều 27: GIÁM BIÊN	142
Điều 28: HIỆU TAY CHÍNH THỨC	144
TÀI LIỆU THAM KHẢO	148



in 12.000 cuốn, khổ 17x24cm tại Công ty TNHH in Khuynh học
 Giấy phép xuất bản số 200-2016XB/HWT-10-DT
 Quyết định xuất bản số 200-2106XB/HWT
 in xong và nộp lưu chiểu dự 1 năm 2015