BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12

## BÓNG CHUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

## HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA

**Môn: Giáo dục thể chất – Lớp 12**

*(Theo Quyết định số 1882/QĐ-BGDĐT ngày 29 tháng 6 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)*

**Chủ tịch:** ĐỖ HỮU TRƯỜNG
**Phó Chủ tịch:** NGUYỄN QUANG VINH
**Uỷ viên, Thư kí:** NGÔ VIỆT HOÀN

**Các uỷ viên:** PHẠM TUẤN HÙNG – LÊ TRUNG KIÊN
ĐINH MẠNH CƯỜNG – NGUYỄN VĂN TOẢN
BÙI BÌNH MẠNH – NGÔ TOÀN

sách-giáo-khoa.com

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

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT

## BÓNG CHUYỀN 12

sách-giao-khoa.com

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 VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

| | |
|---|---|
| TDTT | Thể dục thể thao |
| TTCB | Tư thế chuẩn bị |
| H | Hình |
| XP | Xuất phát |
| Đ | Đích |
| ⟷ | Khoảng cách |
| → | Hướng chuyển động của cơ thể |
| - - - → | Đường di chuyển của người |
| -·-·-→ | Đường di chuyển của dụng cụ |
| ➡ | Thứ tự thực hiện các động tác |
| $C_2$ | Chuyền hai |
| | Quả bóng chuyền |
| | Người chơi |
| 1 đến 6 | Người tập ở vị trí trên sân từ 1 đến 6 |
| | Người điều khiển/ người chỉ huy |

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

sách-giáo-khoa.com

# Lời nói đầu

*Các em thân mến!*

Nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho các em hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập môn thể thao tự chọn của Chương trình Giáo dục thể chất Trung học phổ thông, chúng tôi hân hạnh được tiếp tục gửi đến các em quyển sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 12 – Bóng chuyền** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam. Với phương châm lấy người học làm trung tâm, sách được biên soạn nhằm góp phần phát huy năng lực và phẩm chất cho người học.

Nội dung của sách chú trọng đến việc phát triển năng lực thể chất, 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.

Sách được biên soạn theo hướng mở nhưng nội dung vẫn đảm bảo tính kế thừa từ các lớp 10, 11 của cấp học, tạo điều kiện thuận lợi 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.

sách-giáo-khoa.com

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

Hi vọng quyển sách sẽ giúp các em thực hiện tốt các kĩ chiến thuật trong luyện tập và thi đấu môn Bóng chuyền, hoàn thành tốt yêu cầu của chương trình học tập, góp phần định hướng cho nghề nghiệp trong thời gian tới.

Trân trọng!

**NHÓM TÁC GIẢ**

# PHẦN MỘT
# KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

## 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

– Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Hợp tác cùng bạn tìm hiểu cách sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

### KIẾN THỨC MỚI

sach-giao-khoa.com

**1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực**

**1.1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ**

Trong quá trình tập luyện TDTT, người tập phải chịu tác động trực tiếp bởi các yếu tố từ môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... Do đó, việc hiểu được các tác động và biết sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện sẽ giúp nâng cao hiệu quả tập luyện cũng như có thể hướng dẫn người thân, bạn bè,... trong quá trình rèn luyện sức khoẻ.

***Yếu tố môi trường tự nhiên***

Tham gia vào các hoạt động ngoài trời (trong điều kiện môi trường tự nhiên) như cầu lông, bóng chuyền, bóng rổ, đi xe đạp hay đơn giản là đi bộ có thể giúp cải thiện sức khoẻ.

Sử dụng yếu tố môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ cần dành nhiều thời gian tập luyện ở ngoài trời, tại những nơi có môi trường không khí trong lành, nhiều cây xanh như trong công viên, nơi có sông, hồ nước trong sạch, thoáng khí hoặc khu dân cư yên tĩnh,...

Việc hít thở không khí trong lành trong quá trình tập luyện sẽ giúp giảm căng thẳng, hạ huyết áp, cải thiện chức năng hô hấp, tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể,...

Với các hoạt động trong nhà, hãy đảm bảo có thể tiếp xúc với nhiều ánh sáng mặt trời nhất, giữ cho không gian sống được thông thoáng bằng cách mở cửa sổ để không khí lưu thông thuận lợi, giúp cải thiện chất lượng không khí trong nhà.

***Yếu tố nước***

Vận động trong môi trường nước giúp giảm căng thẳng cho hệ thống tim mạch và tiêu hao nhiều năng lượng hơn nhờ lực cản của nước, phù hợp với mọi người ở các lứa tuổi khác nhau. Khi vận động trong môi trường nước, hầu hết các nhóm cơ của cơ thể đều được tác động, các khớp được giảm bớt những áp lực gây tổn hại, vì vậy có tác động tích cực đối với sức mạnh cơ bắp, tính linh hoạt và sức khoẻ nói chung.

Khi tập luyện dưới nước, cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, khởi đầu chậm, sau đó tăng dần cường độ. Tiến hành tập luyện với lượng vận động phù hợp, hạn chế việc cố gắng quá mức sẽ gây tổn hại đến sức khoẻ.

Cần đảm bảo tuân thủ kỉ luật khi tập luyện dưới nước và trang bị các kiến thức về kĩ năng phòng chống đuối nước, các thiết bị hỗ trợ cần thiết như phao bơi, thiết bị nổi, kính bảo hộ,...

Ngoài ra, có thể sử dụng một số liệu pháp nước nóng hoặc bể thuỷ trị liệu với nước giàu khoáng chất có thể giúp thư giãn cơ bắp, giảm đau và cải thiện sức khoẻ sau các buổi tập thể lực nặng.

***Yếu tố ánh sáng***

Các hoạt động dưới ánh sáng mặt trời giúp tăng cường khả năng tổng hợp vitamin D của cơ thể, tăng khả năng thúc đẩy quá trình sản sinh serotonin – một chất dẫn truyền hoá học có vai trò giúp ổn định tâm trạng, tăng cường hệ thống miễn dịch, tăng lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế các bệnh về tim mạch, hô hấp và giúp cho làn da khoẻ mạnh.

Khi tập luyện ngoài trời, cần sử dụng đa dạng các bài tập giúp cơ thể tiếp xúc đều với ánh sáng mặt trời để tối ưu hoá các lợi ích đạt được. Các loại hình tập luyện có thể bao gồm chạy bộ, đạp xe, đi bộ đường dài, các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông,...

Trong thời gian đầu, chỉ nên tập luyện dưới ánh sáng mặt trời trong khoảng từ 5 – 10 phút. Sau đó, thời gian tập luyện có thể kéo dài thêm từ 5 – 10 phút mỗi ngày nhưng không quá 30 – 40 phút vì việc tập luyện dưới ánh sáng mặt trời liên tục trong thời gian quá lâu sẽ có hại đối với sức khoẻ (mất nhiều nước, chóng mặt, say nắng, cháy da,...).

Nếu phải hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời ở cường độ cao trong thời gian dài, cần sử dụng mũ rộng vành, mặc áo dài tay, quần dài,... Cần thiết có thể sử dụng kem chống nắng, kính mát nhằm hạn chế ảnh hưởng xấu từ bức xạ của ánh sáng mặt trời.

Hoạt động dưới ánh sáng mặt trời có thể dẫn đến thoát mồ hôi nhiều hơn, vì vậy khuyến khích người tập cần bù đủ nước uống, uống nước bất cứ khi nào thấy khát, cả trước, trong và sau khi tập luyện.

## 1.2. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện là một cách hiệu quả để phát triển các tố chất thể lực, song cần phải có mục đích rõ ràng, nhu cầu và loại hình vận động phù hợp, có kế hoạch tập luyện cụ thể, đánh giá sự tác động từ yếu tố môi trường.

***Tập luyện trong môi trường nước:*** Khi tiến hành luyện tập dưới nước, các hoạt động của cơ thể chịu sự cản trở do áp lực của nước tạo ra đòi hỏi cơ bắp phải hoạt động thường xuyên với cường độ lớn. Điều này sẽ giúp cho người tập tăng cường sức mạnh cơ bắp và tăng sức bền cho tim mạch.

Có thể sử dụng phương pháp tập luyện lặp lại các bài tập đi, chạy, nhảy, bơi, lặn, các trò chơi, các bài tập sử dụng lực cản của nước để phát triển thể lực cho người tập.

***Tập luyện trong địa hình tự nhiên:*** Việc sử dụng hợp lí yếu tố địa hình tự nhiên khi tập luyện sẽ giúp tăng hiệu quả của việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

Chạy lên dốc giúp tăng cường sức mạnh và cải thiện sức bền tim mạch. Chạy xuống dốc phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động và tăng cường sức mạnh cho hệ thống xương khớp.

Đi bộ đường dài trên địa hình tự nhiên; các môn thể thao, hình thức vận động (các bài tập chạy, bật nhảy) trên cát giúp phát triển thể lực toàn diện.

*Lưu ý:* Khi tập luyện trên địa hình tự nhiên cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, tăng dần lượng vận động để tránh chấn thương.



*Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực*

## 2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

### 2.1. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ

Các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm bao gồm: chất đạm (protein), chất béo (lipid), chất bột đường (carbohydrate) và vi chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất). Một chế độ ăn uống cân bằng sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu hỗ trợ cho các chức năng cơ thể khác nhau.

***Chất bột đường – Nguồn cung cấp năng lượng chính cho tất cả các hoạt động của cơ thể***

Chất bột đường được chia thành hai nhóm: carbohydrate đơn giản và carbohydrate phức hợp. Carbohydrate đơn giản là loại đường được tìm thấy trong các loại trái cây (fructose), đường mía (saccharose), sữa (lactose), các sản phẩm từ sữa (galactose),... Carbohydrate phức hợp như tinh bột có nhiều trong gạo, ngô, khoai và các loại ngũ cốc,...

Mỗi gam chất bột đường cung cấp khoảng 4 kcal. Trong khẩu phần ăn, chất bột đường nên chiếm khoảng 45 – 65% tổng năng lượng được cung cấp, trong đó tối đa 10% từ carbohydrate đơn giản.

Bổ sung carbohydrate phức hợp vào chế độ ăn uống sẽ có lợi hơn nhiều cho sức khoẻ vì thực phẩm này không những được chuyển hoá chậm hơn trong cơ thể, giúp duy trì năng lượng lâu dài, mà còn chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng tốt khác. Ngược lại, carbohydrate đơn giản được cơ thể hấp thu nhanh chóng, việc sử dụng nhiều nhóm thực phẩm này sẽ làm tăng đột biến lượng đường trong máu, dễ gây ra các bệnh về tim mạch, tiểu đường,...

***Chất xơ – Một loại carbohydrate mà cơ thể không thể tiêu hoá***

Chất xơ có hai loại chính là chất xơ hoà tan, có nhiều trong yến mạch, cà rốt, quả cam, củ cải đường, atisô,... và chất xơ không hoà tan, có nhiều trong các loại rau lá xanh đậm, trong các loại hạt,...

Vì vậy, ngoài chất bột đường, chúng ta cần bổ sung đủ chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày. Đối với người trưởng thành, nên bổ sung từ 25 – 30 g chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày sẽ có ích cho quá trình tiêu hoá.

***Chất béo – Nguồn năng lượng chính khi cơ thể hoạt động kéo dài và lượng đường trong máu suy giảm***

Chất béo được chia thành 3 loại là chất béo bão hoà (có nhiều trong các thực phẩm như sữa, phô mai, thịt, cá,...), chất béo không bão hoà (có nhiều trong quả bơ, dầu ôliu, bơ đậu phộng, đậu hũ,...) và chất béo chuyển hoá (có trong các loại thức ăn nhanh pizza, thịt xông khói, thực phẩm chiên xào,...).

Chất béo rất cần thiết trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày, nhưng một chế độ ăn với quá nhiều chất béo sẽ không có lợi cho cơ thể. Mỗi gam chất béo cung cấp khoảng 9 kcal. Nhu cầu chất béo hằng ngày chỉ nên khoảng từ 1 – 1,5 g/kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất béo nên chiếm khoảng 20 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

### *Chất đạm – Nguồn tăng trưởng và phục hồi cơ thể*

Chất đạm được chia thành 2 nhóm: đạm động vật (thịt động vật, hải sản, trứng, sữa,...) và đạm thực vật (các loại đậu, yến mạch, các loại rau có màu xanh đậm như súp lơ, bó xôi,...).

Mỗi gam chất đạm cung cấp khoảng 4 kcal. Nhu cầu chất đạm hằng ngày khoảng từ 1,2 – 1,8 g/kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất đạm nên chiếm khoảng 10 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

### *Vitamin và khoáng chất – Có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khoẻ và tham gia vào chức năng hoạt động của cơ thể*

Vitamin và khoáng chất cần thiết cho sự tăng trưởng, phát triển thể chất và hỗ trợ cho nhiều phản ứng hoá học của cơ thể, giúp điều hoà quá trình trao đổi chất cũng như những điều chỉnh quan trọng trong các quá trình sinh lí liên quan đến những thành tích về thể lực trong thi đấu.

Vitamin gồm hai loại là vitamin tan trong chất béo và vitamin tan trong nước. Vitamin A, D, E và K là các vitamin tan trong chất béo, các vitamin tan trong nước là vitamin C và B.

Khoáng chất được chia thành hai nhóm là khoáng chất đa lượng và khoáng chất vi lượng. Nhu cầu hằng ngày về vitamin và khoáng chất cho cơ thể tuy không cao và tuỳ thuộc vào từng lứa tuổi, nhưng nếu thiếu sẽ gây ra nhiều bệnh tật như còi xương, thị lực kém,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ và thể chất. Nên có một chế độ ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm để cung cấp đủ vitamin và khoáng chất cần thiết với lượng hợp lí. Tuy rất cần thiết nhưng việc bổ sung dư thừa vitamin và khoáng chất không giúp tăng cường sức khoẻ mà còn có thể gây ngộ độc cho cơ thể.

sach-giao-khoa.com



*Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong rèn luyện sức khoẻ*

## Nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày

Tuỳ theo độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, di truyền, loại hình vận động,... mà mỗi cá nhân có nhu cầu về dinh dưỡng khác nhau.

Tổng nhu cầu năng lượng tiêu hao trong ngày (TEE – Total Energy Expenditure) sẽ bao gồm nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản (BMR – Basal Metabilic Rate) và nhu cầu cho các hoạt động vận động. Để tính năng lượng cho chuyển hoá cơ bản có thể sử dụng công thức sau:

**TEE = BMR × hệ số hoạt động**

Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản được tính theo công thức sau:

**Nam:** **BMR = (13,397 × N) + (4,799 × C) – (5,677 × T) + 88,362**

**Nữ:** **BMR = (9,247 × N) + (3,098 × C) – (4,330 × T) + 447,593**

*Trong đó:* N – *Cân nặng* (kg): C – *Chiều cao* (cm); T – *Tuổi* (năm)

**Bảng hệ số nhu cầu năng lượng của một số loại hình hoạt động**

| Mức độ | Một số loại hình hoạt động | Hệ số |
|---|---|---|
| Thụ động | Những công việc chỉ ngồi hay đứng một chỗ trong thời gian dài như thợ may, nghề thêu, nhân viên đánh máy, nhân viên văn phòng, bảo vệ, thu ngân, hoạ sĩ, nhạc công, tài xế, nhân viên phòng thí nghiệm,... | 1,2 |
| Nhẹ | Những công việc đòi hỏi phải thường xuyên đi lại nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong một thời gian dài. | 1,375 |
| Trung bình | Giữ trẻ, nhân viên vệ sinh nhà cửa, phục vụ nhà hàng,... | 1,55 |
| Năng động | Những ngành nghề lao động chân tay như thợ hồ, nông dân, nghề mộc,... | 1,725 |
| Rất tích cực | Vận động viên trong thời gian tập luyện chuẩn bị thi đấu, bốc xếp hàng hoá,... nói chung, đây là mức rất khó đạt được, đòi hỏi vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài. | 1,9 |

Lấy một ví dụ để tính nhu cầu năng lượng hằng ngày và cách phân bổ chất dinh dưỡng cho nam học sinh 17 tuổi, đi học hằng ngày với các hoạt động nhẹ nhàng, với cân nặng là 52 kg và chiều cao là 162 cm.

Chỉ số BMR là: (13,397 × 52) + (4,799 × 162) – (5,677 × 17) + 88,362 = 1 465,9 kcal/ngày.

Tổng năng lượng tiêu hao trong ngày TEE là: 1 465,9 × 1,375 = 2 015,7 kcal/ngày.

Cách thức phân bổ nhu cầu năng lượng các chất dinh dưỡng cho học sinh nam với sức khoẻ bình thường (tỉ lệ phần trăm chất bột đường – chất béo – chất đạm có thể ước lượng là 60 – 25 – 15). Kết quả đạt được như sau:

Chất bột đường: 2 015,7 × 60% = 1 209,4 kcal/ngày (khoảng 302,4 g/ngày).

Chất béo: 2 015,7 × 25% = 503,9 kcal/ngày (khoảng 56,0 g/ngày).

Chất đạm: 2 015,7 × 15% = 302,3 kcal/ngày (khoảng 75,6 g/ngày).

## 2.2. Sử dụng dinh dưỡng trong hoạt động thể lực

Dinh dưỡng là một yếu tố quan trọng góp phần vào thành công trong hoạt động TDTT. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí bao gồm các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất sẽ giúp cung cấp cho cơ thể đủ năng lượng cần thiết để tập luyện và thi đấu hiệu quả.

*Chất bột đường:* Nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu trong hoạt động thể lực. Do vậy, cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng này trước và sau khi tập luyện, giúp cơ thể hoạt động hiệu quả và hồi phục nhanh chóng.

*Chất đạm:* Thành phần chủ yếu trong quá trình hình thành, tái tạo mô tế bào của cơ thể, đặc biệt đối với các môn thể thao liên quan đến sức mạnh, cần bổ sung đầy đủ chất đạm sau tập luyện để hỗ trợ phát triển cơ bắp.

*Chất béo:* Nguồn năng lượng dự trữ cho cơ thể trong các hoạt động thể lực, khi lượng bột đường cạn kiệt cơ thể sẽ sử dụng chất béo để cung cấp năng lượng cho hoạt động. Do vậy, cần đảm bảo đủ chất béo trong khẩu phần ăn để tích luỹ năng lượng.

*Vitamin và khoáng chất:* Có vai trò quan trọng trong việc chuyển hoá các chất dinh dưỡng thành năng lượng, tăng sức đề kháng cho cơ thể cũng như điều chỉnh các quá trình sinh lí có liên quan đến phát triển thể lực. Cần bổ sung đủ để hỗ trợ quá trình trao đổi chất, tăng cường miễn dịch.

Cần uống đủ nước trong quá trình tập luyện và thi đấu để hạn chế hiện tượng mất nước gây giảm sút thành tích. Tránh mất nước bằng cách uống nước trước, trong và sau khi tập luyện.

### VẬN DỤNG

**1.** Vì sao trong khẩu phần ăn hằng ngày cần đa dạng hoá các loại thực phẩm?

**2.** Thực hành cách tính nhu cầu các chất dinh dưỡng hằng ngày của bản thân.

**3.** Trao đổi, hướng dẫn bạn bè, người thân sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, hoạt động thể lực.

# PHẦN HAI
# THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN

Chủ đề 1

## NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Bài 1

## VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ XÃ HỘI; KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG CHUYỀN

### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội.

– Biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong học tập và cuộc sống hằng ngày.

### MỞ ĐẦU

– Theo em, việc tập luyện bóng chuyền có ảnh hưởng đối với sức khoẻ như thế nào?

– Em hãy kể tên một số giải thi đấu bóng chuyền ở Việt Nam.

– Khi tham gia luyện tập TDTT, cần phải lập kế hoạch tập luyện cho bản thân không? Vì sao?

sách-giáo-khoa.com



## KIẾN THỨC MỚI

Để có thể đạt được hiệu quả cao trong rèn luyện sức khoẻ khi tham gia tập luyện bóng chuyền, người tập cần hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội.

### 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ

Bóng chuyền là một môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất thể lực, mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm:

– *Tăng cường sức khoẻ tim mạch:* Các hoạt động thể chất thường xuyên đã được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm cải thiện tim mạch, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường và béo phì. Việc tham gia tập luyện môn Bóng chuyền thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn, nhịp tim tăng cao giúp tăng lượng máu (cùng với oxygen và chất dinh dưỡng) vận chuyển trong cơ thể, sức khoẻ tim mạch được cải thiện nhờ sự thích ứng với các hoạt động cường độ cao trong tập luyện và thi đấu.

– *Tăng cường sức mạnh cơ bắp:* Tập luyện và thi đấu bóng chuyền đòi hỏi sự phối hợp vận động của toàn bộ cơ thể. Người tập phải thường xuyên sử dụng tất cả các nhóm cơ khác nhau của cơ thể để thực hiện các động tác đa dạng với cường độ cao để đánh bóng, giúp phát triển tốt sức mạnh cơ bắp và độ bền vững của hệ thống vận động.

– *Cải thiện vóc dáng:* Bóng chuyền là môn thể thao có cường độ vận động cao, tập luyện bóng chuyền thường xuyên sẽ giúp người tập kiểm soát được cân nặng, duy trì vóc dáng cân đối, hài hoà do cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng trong quá trình luyện tập và thi đấu.

– *Cải thiện khả năng phối hợp:* Khi tham gia tập luyện và thi đấu bóng chuyền, người tập phải thường xuyên sử dụng các kĩ thuật khác nhau, không chỉ về cường độ vận động mà cả về cấu trúc phối hợp động tác. Tính linh hoạt của cơ thể được cải thiện thông qua khả năng xử lí nhanh nhẹn, khéo léo các tình huống đa dạng trong trận đấu.

– *Giảm căng thẳng, mệt mỏi:* Cũng như các môn thể thao khác, luyện tập và thi đấu bóng chuyền sẽ kích thích cơ thể sản sinh các chất hoá học trong não như endorphin, dopamine, serotonin,... mang lại cảm giác hưng phấn, sảng khoái, giúp giảm đau và căng thẳng trong cuộc sống. Những cuộc đua tranh trong thi đấu và niềm vui khi thắng cuộc sẽ mang đến sự sảng khoái sâu sắc cho người chơi.

– *Phòng chống bệnh tật:* Thường xuyên tập luyện bóng chuyền với lượng vận động thích hợp có thể giúp nâng cao trình độ thể lực, tăng cường hiệu quả hoạt động hệ miễn dịch và có sức đề kháng tốt với bệnh tật.

## 2. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với xã hội

Bóng chuyền có vai trò và ảnh hưởng to lớn đối với xã hội như:

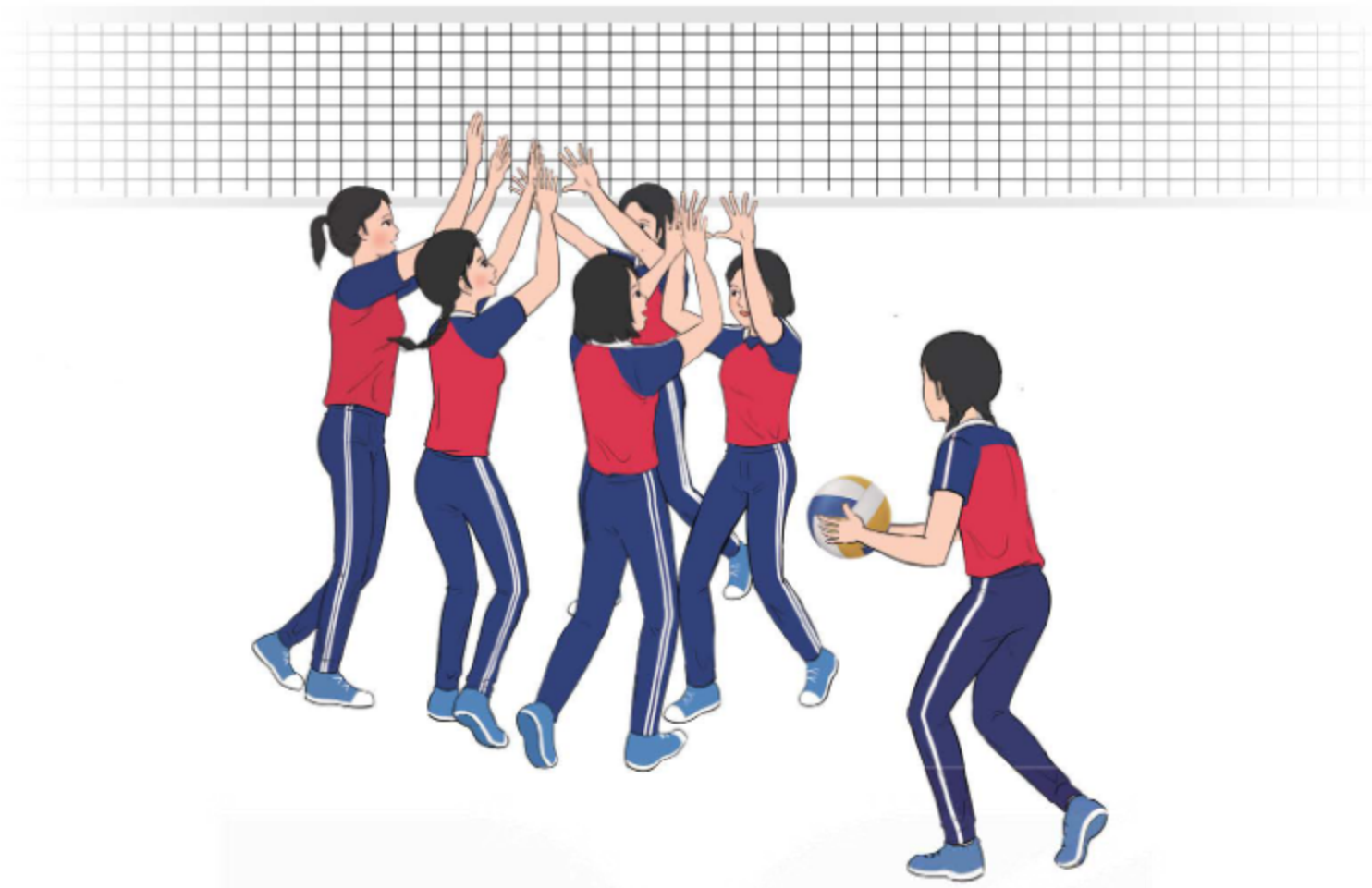
– *Thúc đẩy giao lưu, hợp tác:* Thông qua các hoạt động thi đấu bóng chuyền, ngoài việc tạo động lực thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT, nâng cao sức khoẻ cho quần chúng còn tạo cơ hội để thúc đẩy giao lưu hợp tác, tăng cường đoàn kết giữa các cơ quan, tổ chức, đơn vị,... thúc đẩy tình hữu nghị, sự hiểu biết giữa các quốc gia trên thế giới.

– *Góp phần nâng cao thể chất, tinh thần:* Bóng chuyền được sử dụng như một công cụ nhằm thúc đẩy giáo dục và nhận thức về sức khoẻ, góp phần làm phong phú đời sống văn hoá tinh thần, nâng cao thể chất cho mọi tầng lớp nhân dân.

– *Thúc đẩy phát triển kinh tế:* Các câu lạc bộ và cơ sở tập luyện môn Bóng chuyền mang lại cơ hội phát triển tiềm năng cho các doanh nghiệp về thể thao như việc sản xuất các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện và dịch vụ huấn luyện, bản quyền truyền thông,... Các quốc gia tận dụng cơ hội đăng cai các giải thể thao quốc tế lớn để tạo dựng hình ảnh đất nước; phát triển các dịch vụ hàng hoá thể thao; củng cố, cải thiện kết cấu hạ tầng cho thể thao; bản quyền truyền thông; du lịch.

– *Thúc đẩy phát triển văn hoá, du lịch:* Việc tổ chức các giải đấu hấp dẫn có thể thu hút nhiều người tham gia ở các khu vực lận cận khác, từ đó giúp thúc đẩy nền kinh tế thông qua du lịch. Bóng chuyền mang đến nhiều cơ hội để thúc đẩy du lịch và văn hoá trong nước, đồng thời kích thích các hoạt động tăng trưởng kinh tế và thương mại.

– *Vai trò giáo dục:* Việc tập luyện bóng chuyền góp phần hình thành phẩm chất: ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần tập thể, tính nhẫn nại và kiên trì, ý thức kỉ luật,...



*Hình. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền*

## 3. Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền

Để tập luyện môn Bóng chuyền một cách có hiệu quả, người tập cần lập kế hoạch theo quy trình sau:

– ***Xác định mục đích tập luyện:*** Cần xác định mục đích tập luyện một cách cụ thể: rèn luyện sức khoẻ, phát triển kĩ năng,...

– ***Xác định thời gian tập luyện:*** Cần xây dựng kế hoạch tập luyện theo tháng, tuần, số buổi tập,... đảm bảo việc tập luyện được duy trì thường xuyên và phù hợp.

– ***Xây dựng các mục tiêu:*** Cụ thể, phù hợp với khả năng bản thân và điều kiện thực tế.

– ***Dự kiến nội dung, biện pháp tập luyện:***

• Chọn nội dung tập luyện phải phù hợp với mục tiêu đề ra (kĩ thuật, chiến thuật, thể lực,...).

• Xác định biện pháp tập luyện để hoàn thành các mục tiêu (bài tập, hình thức, địa điểm, dụng cụ,...).

– ***Đánh giá kết quả tập luyện:*** Định kì đánh giá, kiểm tra các nội dung tập luyện theo kế hoạch thực hiện và điều chỉnh cho phù hợp với thực tế.

Có thể lập kế hoạch tập luyện bóng chuyền trong ngày như sau:

## KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP MÔN BÓNG CHUYỀN

Ngày … tháng … năm …

Mục đích:

Thời gian:

Mục tiêu:

Nội dung:

| STT | Nội dung tập | Thời gian | Tổ chức luyện tập | Đánh giá kết quả luyện tập |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Nội dung 1 | | | |
| 2 | Nội dung 2 | | | |
| … | … | | | |

Người lập kế hoạch



## LUYỆN TẬP

### Hình thức luyện tập

**Luyện tập nhóm**

**1.** Từng nhóm thảo luận để hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội.

**2.** Phân chia các nhóm lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền trong ngày và tuần.



## VẬN DỤNG

**1.** Theo em, tập luyện và thi đấu bóng chuyền có vai trò, ảnh hưởng đối với sức khoẻ và xã hội như thế nào?

**2.** Hãy lập kế hoạch tập luyện bóng chuyền cho bản thân trong thời gian 01 tuần.

Bài 2

# MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI MÔN BÓNG CHUYỀN

**(Trích Luật Bóng chuyền của Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế năm 2021)**

## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Hiểu và phân tích được những điều luật của môn Bóng chuyền để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.

– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

## MỞ ĐẦU

– Em hãy cho biết: Trong một trận thi đấu bóng chuyền có bao nhiêu trọng tài? Gồm những trọng tài nào?

– Các em hãy cho biết các vị trí đứng trên sân của các trọng tài khi điều hành trận đấu.

– Trước khi thi đấu bóng chuyền, trọng tài thứ nhất cần phải thực hiện những thủ tục gì?

## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Một số điều luật thi đấu

#### 1.1. Tổ chức trận đấu

*a) Bốc thăm*

– Trước trận đấu, trọng tài thứ nhất cho bốc thăm để chọn quyền ưu tiên đội phát hay đỡ phát bóng trước và chọn sân ở hiệp thứ nhất. Nếu thi đấu hiệp thứ 5, phải tiến hành bốc thăm lại.

– Tiến hành bốc thăm với sự có mặt đội trưởng của hai đội. Đội thắng khi bốc thăm được chọn:

+ Quyền phát bóng hoặc đỡ phát bóng.

+ Quyền chọn sân, đội thua lấy phần còn lại.

*b) Khởi động*

– Trước trận đấu, nếu hai đội đã có sân để khởi động riêng biệt, thì được cùng khởi động 6 phút với lưới. Nếu không, hai đội có 10 phút để cùng khởi động với lưới (Điều 7.2.1).

– Nếu một hoặc cả hai đội trưởng yêu cầu khởi động riêng với lưới thì thời gian cho mỗi đội khởi động là 3 hoặc 5 phút.

– Nếu hai đội khởi động riêng, đội nào phát bóng trước được khởi động với lưới trước.

**1.2. Bỏ cuộc và đội hình không đủ người thi đấu**

– Nếu một đội sau khi đã được trọng tài thứ nhất giải thích thắc mắc về việc áp dụng luật vẫn từ chối không đấu, đội đó bị tuyên bố bỏ cuộc và bị thua với kết quả toàn trận 0 – 3, mỗi hiệp 0 – 25.

– Nếu một đội không có lí do chính đáng để có mặt trên sân đúng giờ thi đấu thì bị tuyên bố bỏ cuộc và xử lí kết quả thi đấu như trên.

– Một đội bị tuyên bố không đủ đội hình thi đấu một hiệp hoặc một trận thì bị thua hiệp đó hoặc trận đó. Đội đối phương được thêm đủ số điểm và số hiệp còn thiếu để thắng hiệp hoặc trận đó. Đội có đội hình không đủ người thi đấu được giữ nguyên số điểm và kết quả các hiệp trước.

## 2. Phương pháp trọng tài

Tổ trọng tài điều khiển trận đấu gồm:

– Trọng tài thứ nhất.

– Trọng tài thứ hai.

– Thư kí.

– Bốn hoặc hai giám biên.

**2.1. Trách nhiệm trọng tài**

*Trọng tài thứ nhất*

– Khi làm nhiệm vụ, trọng tài thứ nhất ngồi hoặc đứng trên ghế trọng tài đặt ở một đầu lưới, đối diện với thư kí.

– Trong trận đấu, trọng tài thứ nhất có quyền nhắc nhở, cảnh cáo các đội, phạt lỗi thái độ, hành vi xấu, lỗi trì hoãn và thổi còi quyết định các lỗi sau:

+ Các lỗi của người phát bóng, lỗi sai vị trí của đội phát bóng kể cả hàng rào che phát bóng.

+ Các lỗi đánh bóng.

+ Các lỗi trên lưới và chạm lưới của vận động viên chủ yếu bên phía đội tấn công.

+ Các lỗi tấn công của các vận động viên hàng sau và Libero.

+ Các lỗi hoàn thành đánh bóng tấn công của vận động viên với bóng cao hơn lưới do Libero ở khu trước chuyền bóng với các ngón của bàn tay.

+ Bóng qua hoàn toàn không gian dưới lưới.

+ Hoàn thành chắn bóng của vận động viên hàng sau và định chắn bóng của Libero.

+ Bóng vượt qua lưới hoàn toàn hoặc một phần bên ngoài phần không gian mà bóng qua sân đối phương hoặc chạm cọc giới hạn bên phần sân của mình.

+ Bóng phát và sau lần chạm thứ ba đi vượt qua trên hoặc ngoài cọc giới hạn bên phần sân của của mình.

*Lưu ý:*

– Trọng tài thứ nhất cần phải luôn hợp tác với các đồng nghiệp của mình (trọng tài thứ hai, các giám biên,…) trước khi ra quyết định cuối cùng với những kí hiệu tay chính thức:

+ Khi quyết định bóng trong hay ngoài sân, trọng tài sẽ luôn nhìn giám biên phụ trách đường biên ở gần vị trí bóng rơi xuống.

+ Trong trận đấu, trọng tài thứ nhất phải thường xuyên nhìn trọng tài thứ hai (nếu có thể sau mỗi pha bóng và trước khi thổi còi phát bóng) để xem trọng tài thứ hai có ra kí hiệu phạm lỗi hay không hoặc yêu cầu dừng trận đấu thông thường ở thời điểm cuối.

Trọng tài thứ nhất có thể thay đổi bất kì quyết định nào của các trọng tài khác hoặc của chính mình. Nếu trọng tài thứ nhất đã ra quyết định (thổi còi) và sau đó thấy các đồng nghiệp (trọng tài thứ hai, giám biên, thư kí) có quyết định ngược lại, trọng tài thứ nhất sẽ:

+ Nếu chắc chắn mình đúng sẽ kiên định với quyết định của mình.

+ Nếu thấy mình sai, có thể thay đổi quyết định của mình.

+ Nếu trọng tài thứ nhất cho rằng lỗi đồng thời được gây nên bởi hai đội, trọng tài thứ nhất sẽ ra kí hiệu để đánh lại pha bóng đó.

+ Nếu trọng tài thứ nhất thấy rằng quyết định của trọng tài thứ hai là sai (ví dụ như lỗi vị trí, chạm lưới,...) thì có thể đổi ngược lại quyết định đó.

– Nếu trọng tài thứ nhất thấy một trong những trọng tài khác không hiểu biết công việc của mình hoặc không hành động khách quan, trọng tài thứ nhất phải thay thế họ.

Sau khi trọng tài thứ nhất thổi còi bắt lỗi phải có kí hiệu chỉ rõ:

+ Đội được phát bóng.

+ Tên lỗi.

+ Vận động viên phạm lỗi (nếu cần).

*Trọng tài thứ hai*

– Khi làm nhiệm vụ, trọng tài thứ hai đứng bên ngoài sân gần cột lưới, đối diện trọng tài thứ nhất.

– Trong trận đấu, trọng tài thứ hai quyết định, thổi còi và có kí hiệu các lỗi sau:

+ Xâm nhập sân đối phương và phần không gian dưới lưới.

+ Các lỗi vị trí của đội đỡ phát bóng.

+ Lỗi chạm lưới của vận động viên chủ yếu bên chắn bóng hoặc chạm cột ăng–ten bên phía sân của mình.

+ Lỗi hoàn thành chắn bóng của vận động viên hàng sau và nỗ lực chắn bóng của Libero.

+ Lỗi tấn công của vận động viên hàng sau hoặc của Libero.

+ Bóng chạm vật ngoài sân.

+ Bóng chạm sân khi trọng tài thứ nhất ở vị trí khó nhìn thấy.

+ Bóng bay qua toàn bộ hoặc một phần khoảng không gian bên ngoài lưới sang sân đối phương hoặc chạm cọc giới hạn phía trọng tài thứ hai.

+ Bóng phát và sau lần chạm thứ ba bay trên hoặc ngoài cọc giới hạn phía bên ngoài sân bên phía trọng tài thứ hai.

*Lưu ý:*

– Trong quá trình thay đổi của trận đấu ở gần lưới, trọng tài thứ hai phải đứng bên đội chắn bóng tập trung quan sát việc chạm lưới, sự xâm nhập không hợp lệ sang sân đối phương qua đường biên giữa và những hành động chơi bóng không hợp lệ ở cọc giới hạn phía bên mình.

– Trọng tài thứ hai cũng có thể kiểm soát các lỗi hoàn thành tấn công của các vận động viên ở hàng sau cũng như chắn hoặc nỗ lực chắn bóng của các cầu thủ Libero. Ngoài ra, trọng tài thứ hai có thể hỗ trợ trọng tài thứ nhất bằng cách thổi còi khi bóng chạm sân mà trọng tài thứ nhất không nhìn thấy.

– Trọng tài thứ hai phải kiểm tra cẩn thận trước và trong lúc quá trình trận đấu diễn ra xem các vận động viên có ở vị trí theo đúng "phiếu báo vị trí" của đội hay không để xử lí và điều chỉnh thích hợp.

– Sau khi trọng tài thứ hai thổi còi bắt lỗi phải có kí hiệu chỉ rõ:

+ Tên lỗi.

+ Vận động viên phạm lỗi (nếu cần).

+ Đội được quyền phát bóng theo trọng tài thứ nhất.

*Giám biên*

– Khi làm nhiệm vụ, nếu chỉ sử dụng hai giám biên thì mỗi giám biên đứng trên đường chéo sân ở hai góc gần nhất bên tay phải của mỗi trọng tài và cách góc sân 1 – 2 m. Mỗi giám biên kiểm soát một đường biên dọc và đường biên ngang cuối sân thuộc phía sân của mình.

– Nếu sử dụng bốn giám biên, các giám biên đứng ở khu tự do cách mỗi góc sân 1 – 3 m trên đường kéo dài tưởng tượng của đường biên mình phụ trách.

– Trong trận đấu, các giám biên thực hiện chức năng của mình bằng cách sử dụng lá cờ làm kí hiệu:

+ Kí hiệu bóng trong và ngoài sân khi bóng chạm sân gần đường biên của mình.

+ Kí hiệu bóng chạm vào đội đỡ bóng ra ngoài.

+ Kí hiệu bóng chạm cột ăng-ten, bóng phát và lần chạm bóng thứ ba bóng đi ngoài khoảng không bóng qua của lưới,...

+ Có kí hiệu bất kì cầu thủ nào trên sân (trừ vận động viên phát bóng) lúc phát bóng đứng ngoài sân.

+ Kí hiệu vận động viên phát bóng chân giẫm vạch/ ngoài khu phát bóng.

+ Kí hiệu khi có bất kì vận động viên chạm phần ăng-ten trên lưới trong lúc đánh bóng hoặc gây cản trở thi đấu bên phía sân giám biên kiểm soát.

+ Kí hiệu khi bóng qua lưới ngoài không gian bóng qua sang sân đối phương hoặc bóng chạm ăng-ten thuộc phía sân giám biên kiểm soát.

Khi trọng tài thứ nhất yêu cầu, giám biên phải làm lại kí hiệu của mình.

## 2.2. Một số kí hiệu tay chính thức của trọng tài

| *Cho phép phát bóng* | *Đội phát bóng* | *Hội ý* |
|---|---|---|
|  |  |  |

| *Thay người* | *Lỗi sai vị trí hoặc xoay vòng* | *Bóng trong* |
|---|---|---|
|  |  |  |

| *Bóng ngoài* | *Dính bóng* | *Chạm bóng 2 lần* |
|---|---|---|
|  |  |  |

| *Chạm bóng 4 lần* | *Vận động viên chạm lưới, phát bóng chạm không qua lưới* | *Đánh bóng bên sân đối phương* |
|---|---|---|
|  |  |  |

sách-giáokhoa.com

| Lỗi tấn công | Xâm nhập sân đối phương | Bóng chạm tay |
|---|---|---|
|  |  |  |

## LUYỆN TẬP

### Hình thức luyện tập

**Luyện tập cá nhân**

– Tự nghiên cứu các điều luật thi đấu bóng chuyền.

– Tự luyện tập các kí hiệu trọng tài.

**Luyện tập cặp đôi**

Thực hiện ra các kí hiệu trọng tài với sự hỗ trợ, nhận xét đánh giá của bạn.

**Luyện tập nhóm**

– Luyện tập ra các kí hiệu của trọng tài theo người chỉ huy.

– Thảo luận các điều luật thi đấu và phương pháp trọng tài bóng chuyền.

sách-giáo-khoa.com

## VẬN DỤNG

**1.** Trọng tài thứ hai có quyền thổi còi lỗi chạm lưới của vận động viên bên phía đội tấn công hay không?

**2.** Khi thổi còi bắt lỗi, vì sao trọng tài thứ nhất phải phối hợp với trọng tài thứ hai, các giám biên trước khi đưa ra quyết định cuối cùng?

**3.** Vận dụng những điều luật Bóng chuyền để điều khiển trong đấu tập.

Chủ đề 2

# KĨ THUẬT PHÁT BÓNG

Bài 1

## KĨ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY NGHIÊNG MÌNH

### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình; Thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật phát bóng đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai các lỗi trong động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình.

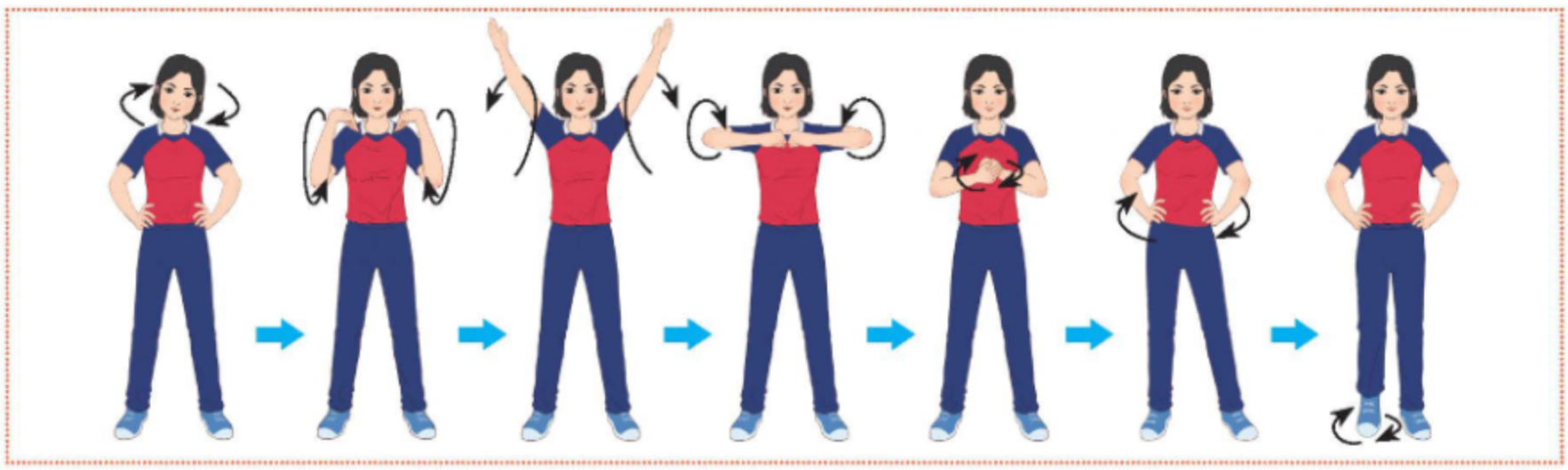
– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp (H.1).



*Hình 1. Xoay các khớp*

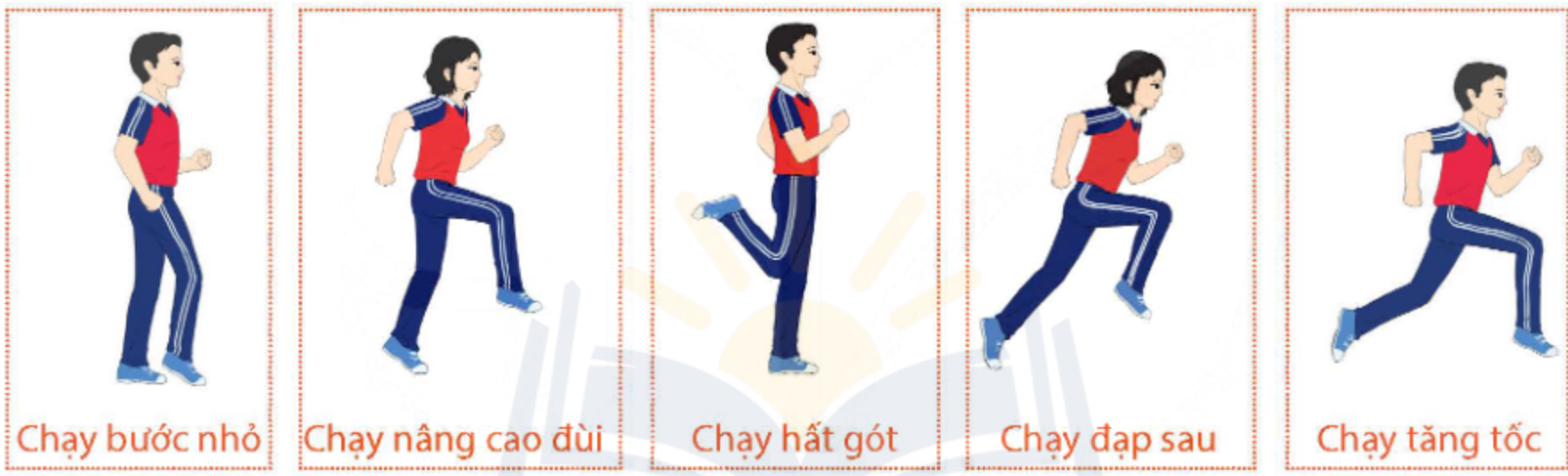
sách-giáo-khoa.com

– Các động tác căng cơ (H.2).




*Hình 2. Các động tác căng cơ*

– Các động tác di chuyển (H.3).



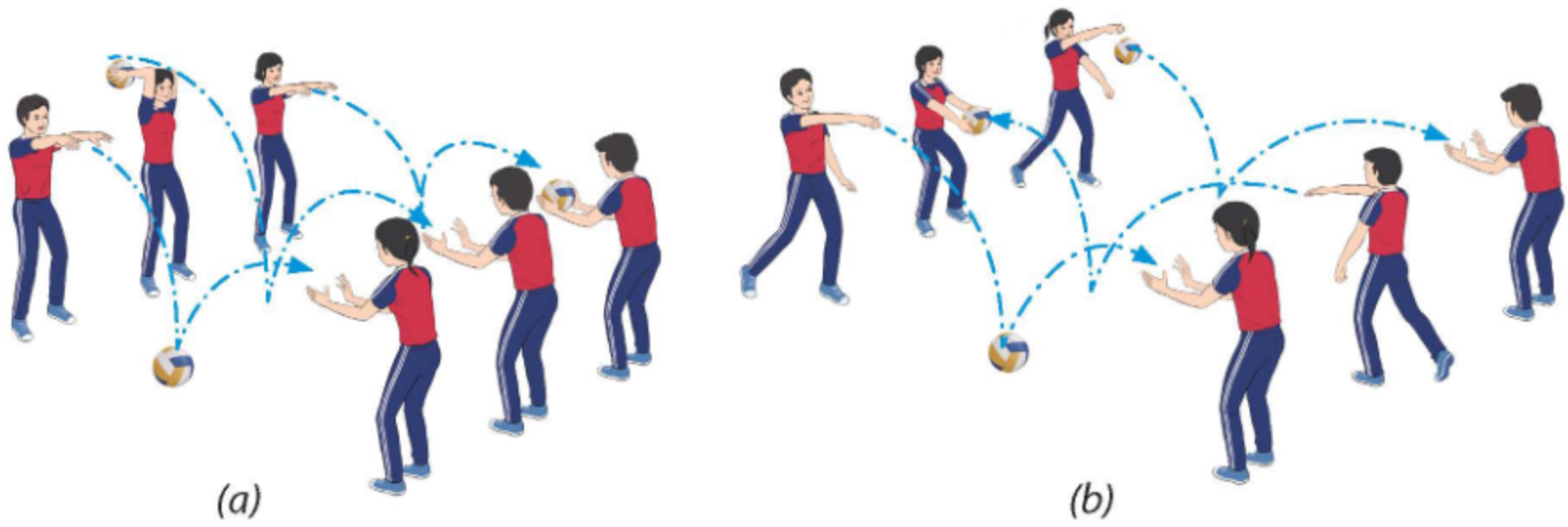

*Hình 3. Các động tác di chuyển*

**Khởi động chuyên môn**

– Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại (H.4a).

– Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại (H.4b).

– Phát bóng thấp tay, cao tay trước mặt qua lại.



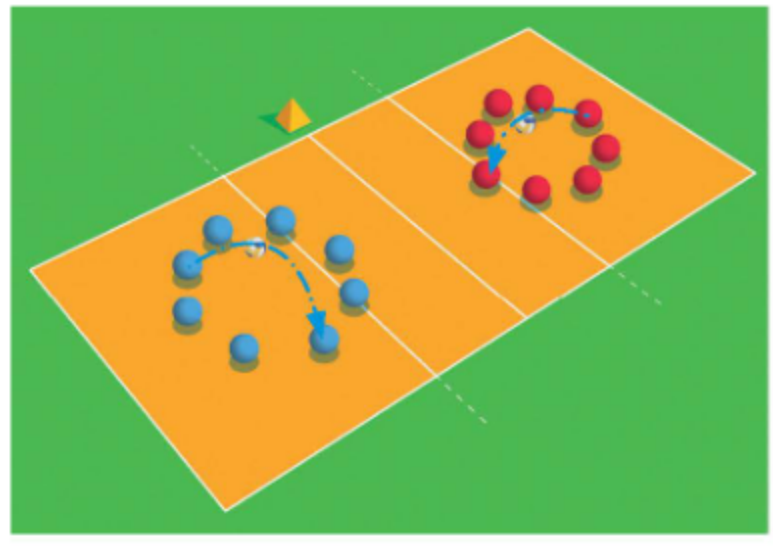

*Hình 4. Khởi động chuyên môn*

## 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### KHÔNG ĐỂ BÓNG RƠI

**Dụng cụ:** Bóng, còi.

**Cách thực hiện:** Chia người chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành vòng tròn, mặt hướng tâm. Khi có hiệu lệnh, người chơi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay qua lại cho người cùng đội trong vòng tròn quy định. Đội làm rơi bóng chạm sân trước là đội thua cuộc (H.5).



*Hình 5. Sơ đồ trò chơi Không để bóng rơi*

*Lưu ý:* Không chuyền bóng trả lại cho người vừa chuyền bóng cho mình.



## KIẾN THỨC MỚI

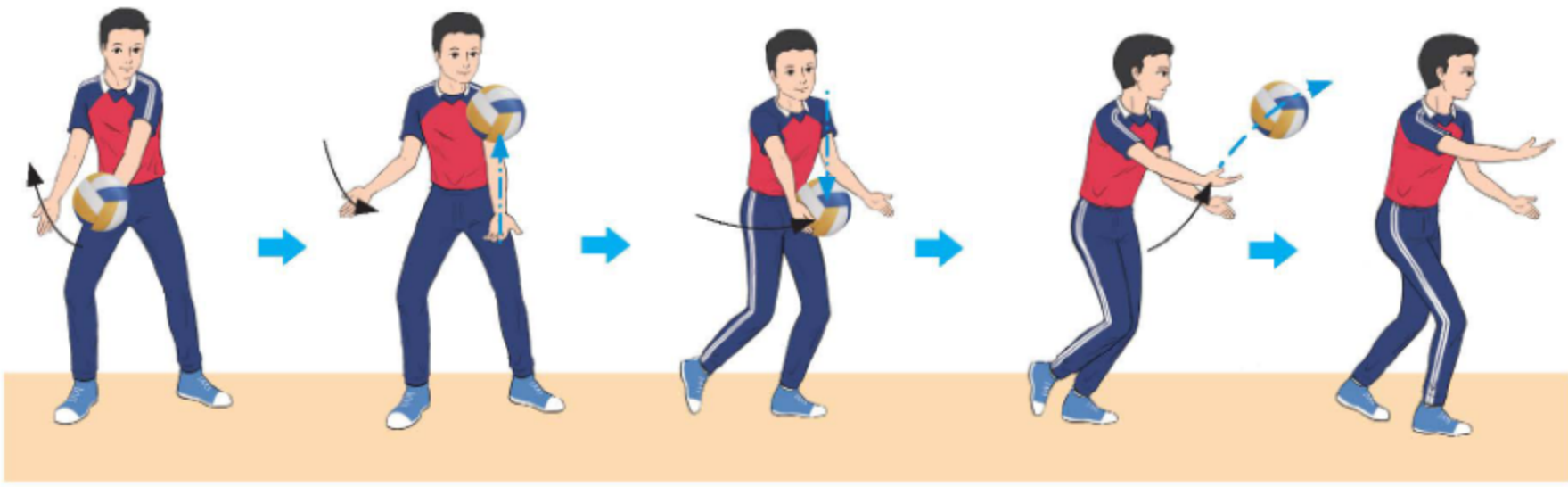
### Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình (H.6)

Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình có đặc điểm là vai người phát bóng hướng vào lưới ở TTCB và điểm tiếp xúc của tay đánh vào bóng thấp hơn vai. Ưu điểm của kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình là lực phát bóng mạnh do động tác vung tay đánh bóng có biên độ lớn, quỹ đạo bay của bóng sát lưới gây khó khăn cho đối phương khi đỡ bóng.

**TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, hông và vai trái hướng lưới, tay trái đỡ bóng ngang thắt lưng, tay phải co tự nhiên về phía sau (H.6a).

**Thực hiện động tác:** Từ TTCB, tay trái tung bóng lên cao khoảng 50 cm hơi chếch về phía trước mặt (H.6b), kết hợp chuyển trọng tâm sang chân trái, xoay người hướng lưới, đồng thời tay phải vung từ sau ra trước, đánh vào phần dưới sau bóng ở tầm ngang thắt lưng (H.6c). Lòng bàn tay căng cứng (hoặc nắm tay) khi tiếp xúc bóng để tăng thêm lực cho quả phát bóng.

**Kết thúc:** Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo hướng bóng về phía trước lên cao (H.6d), chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng di chuyển vào sân (H.6e).




*Hình 6. Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình*

*Lưu ý:* Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên, gần như phương thẳng đứng và không tung bóng quá cao.

*Những sai lầm thường mắc:*

– Vị trí tiếp xúc bóng không chính xác làm sai lệch hướng phát bóng.

– Tung bóng xa hoặc quá gần thân người gây khó khăn cho việc đánh bóng.

*Cách sửa:*

– Tập luyện nhiều lần mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình (bóng treo hoặc bạn cùng học cầm giữ bóng).

– Từ TTCB thực hiện lặp lại nhiều lần động tác tung bóng.

## LUYỆN TẬP

### 1. Nội dung luyện tập

**Bài tập 1: Mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình**

Người tập mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình không bóng.

**Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng**

Người tập thực hiện mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình với bóng treo (hoặc bạn cùng học cầm giữ bóng) ngang thắt lưng.

**Bài tập 3: Phát bóng vào tường**

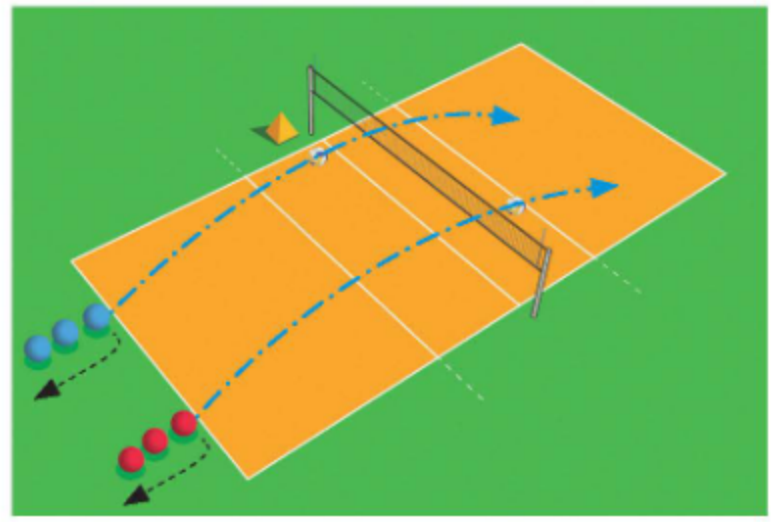
Người tập đứng cách tường 5 – 6 m, thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình vào tường.

**Bài tập 4: Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân**

Người tập lần lượt đứng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và khu vực phát bóng thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình qua lưới.

**Bài tập 5: Phát bóng vào nửa cuối sân**

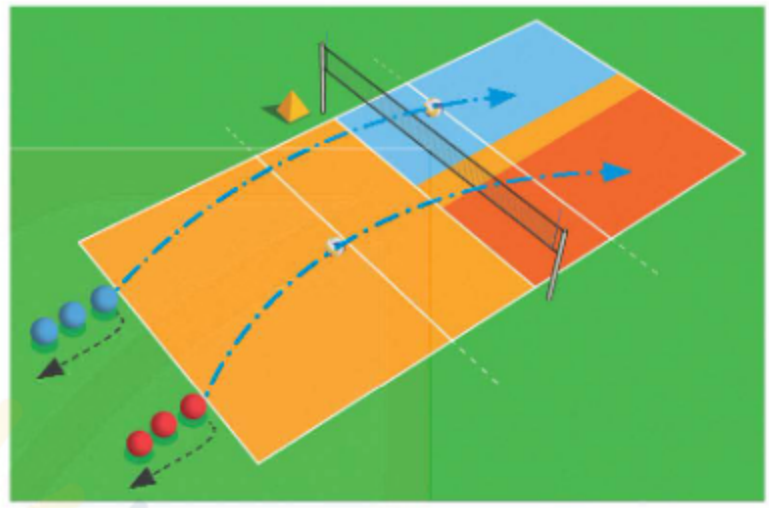
Người tập đứng tại khu vực phát bóng, lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt; thấp tay nghiêng mình qua lưới vào nửa cuối sân (H.7).



*Hình 7. Sơ đồ bài tập Phối hợp phát bóng vào nửa cuối sân*

**Bài tập 6: Phát bóng vào ô quy định**

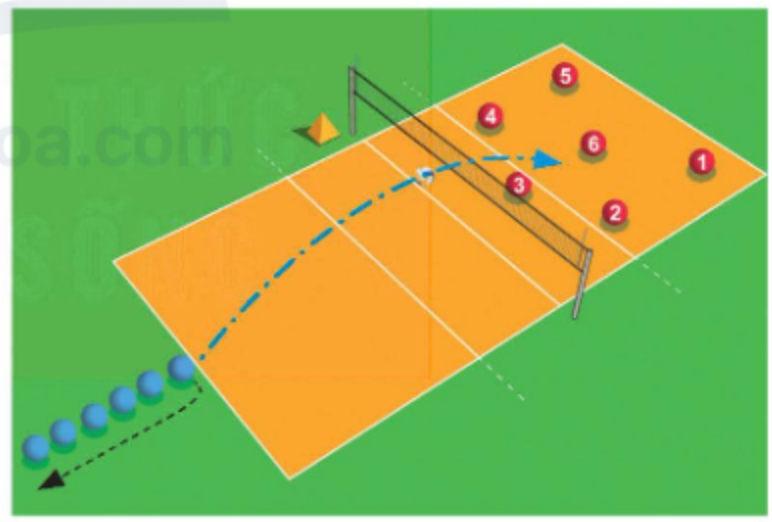
Người tập đứng tại khu vực phát bóng, lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt; thấp tay nghiêng mình qua lưới vào ô quy định (H.8).



*Hình 8. Sơ đồ bài tập Phối hợp phát bóng vào ô quy định*

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

Người tập đứng tại khu vực phát bóng, lần lượt thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt; thấp tay nghiêng mình qua lưới cho bạn cùng tập đỡ bóng ở sân đối diện (H.9).




*Hình 9. Sơ đồ bài tập Phối hợp phát và đỡ phát bóng*

## 2. Hình thức luyện tập

**Luyện tập cá nhân**

Người tập chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6 trên lớp hoặc ở nhà.

**Luyện tập cặp đôi**

Từng cặp luân phiên hỗ trợ nhau thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình khi tham gia các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6.

**Luyện tập nhóm**

Các nhóm cùng nhau luân phiên chỉ huy thực hiện tất cả các bài tập.

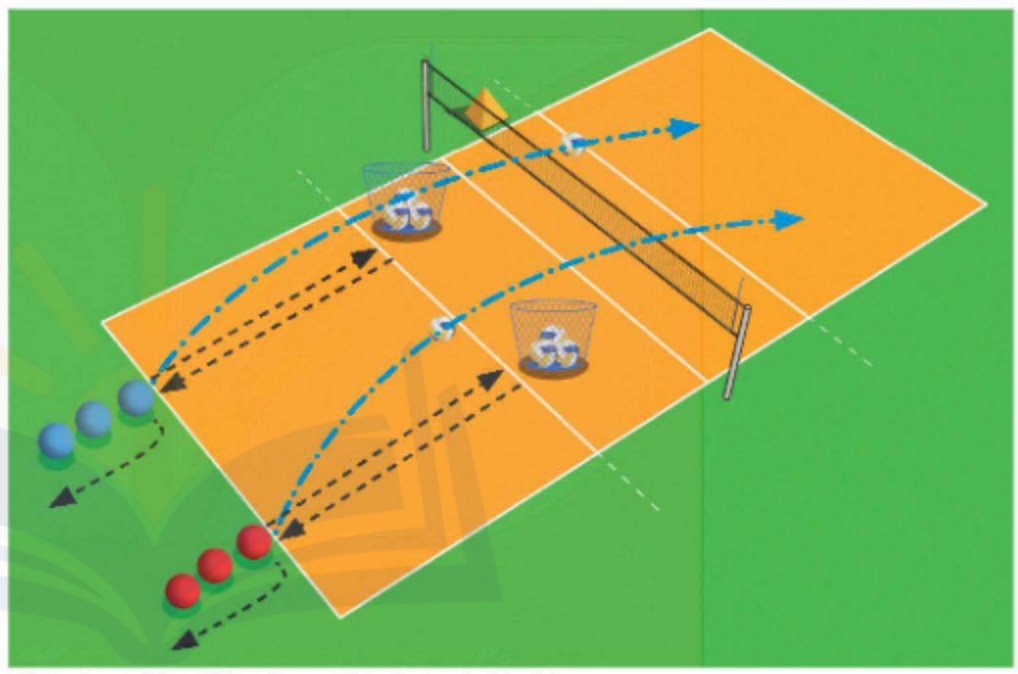
### ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

## PHÁT BÓNG TIẾP SỨC

**Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, phát triển sức mạnh.

**Dụng cụ:** Bóng, còi, rổ đựng bóng, sân bóng chuyền.

**Cách thực hiện:** Chia người chơi thành hai nhóm có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng của mỗi nhóm nhảy lò cò lên vạch 3 m lấy bóng trong rổ và lò cò quay lại vạch cuối sân thực hiện phát bóng thấp tay nghiêng mình qua lưới. Sau khi phát bóng, người phát chạm tay đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện trò chơi và di chuyển về cuối hàng chuẩn bị cho lượt tiếp theo (H.10). Kết thúc thời gian quy định, nhóm phát được nhiều bóng qua lưới vào sân hơn là nhóm thắng cuộc.



*Hình 10. Sơ đồ trò chơi Phát bóng tiếp sức*

*Lưu ý:* Phải sử dụng đúng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình khi phát bóng.



## VẬN DỤNG

**1.** Khi thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình cần lưu ý những điều gì?

**2.** Hãy cho biết sự khác biệt giữa kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt và phát bóng thấp tay nghiêng mình.

**3.** Sử dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

Bài 2

# KĨ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY NGHIÊNG MÌNH

## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình; Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật phát bóng đã học trong luyện tập và thi đấu bóng chuyền.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp, căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại.

– Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.

– Phát bóng thấp tay, cao tay trước mặt qua lại.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

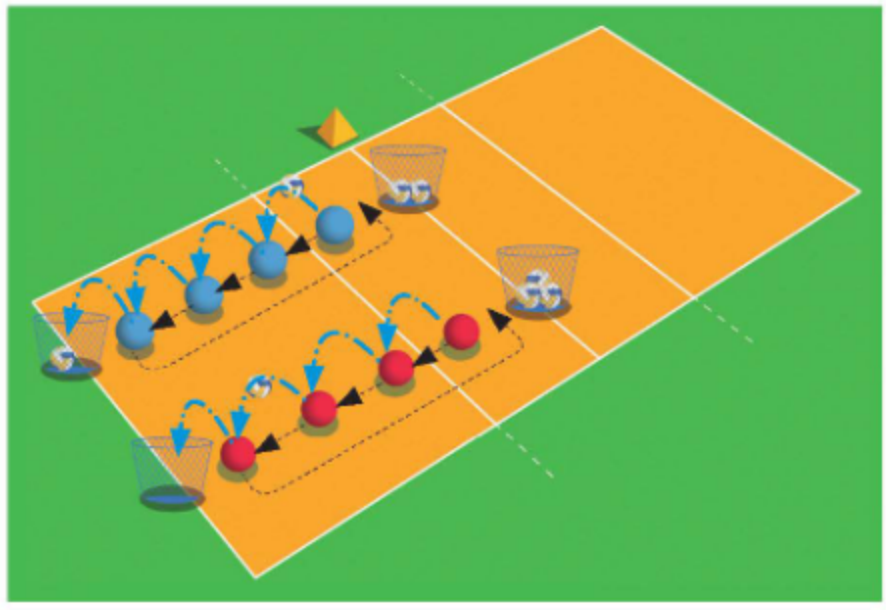
**CHUYỂN BÓNG TIẾP SỨC**

**Dụng cụ:** Bóng, còi, rổ đựng bóng.

**Cách thực hiện:** Chia người chơi thành 2 – 4 nhóm đều nhau, xếp hàng dọc trước vạch quy định. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng lấy bóng trong rổ, chuyển bóng qua đầu cho người phía sau để lần lượt chuyển bóng cho đến người cuối hàng. Người chơi cuối hàng khi nhận được bóng sẽ cho vào rổ cạnh bên, sau đó nhanh chóng chạy lên

đầu hàng lấy bóng trong rổ để tiếp tục chuyển bóng. Nhóm chuyển hết số bóng đặt trong rổ ở đầu hàng vào rổ đặt bóng ở cuối hàng trước là nhóm thắng cuộc (H.11).

*Lưu ý:* Trong quá trình chuyển bóng, nhóm nào làm rơi bóng xuống sân thì phải nhặt bóng và chuyển bóng lại từ đầu hàng.



*Hình 11. Sơ đồ trò chơi Chuyển bóng tiếp sức*

## KIẾN THỨC MỚI

### Kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình (H.12)

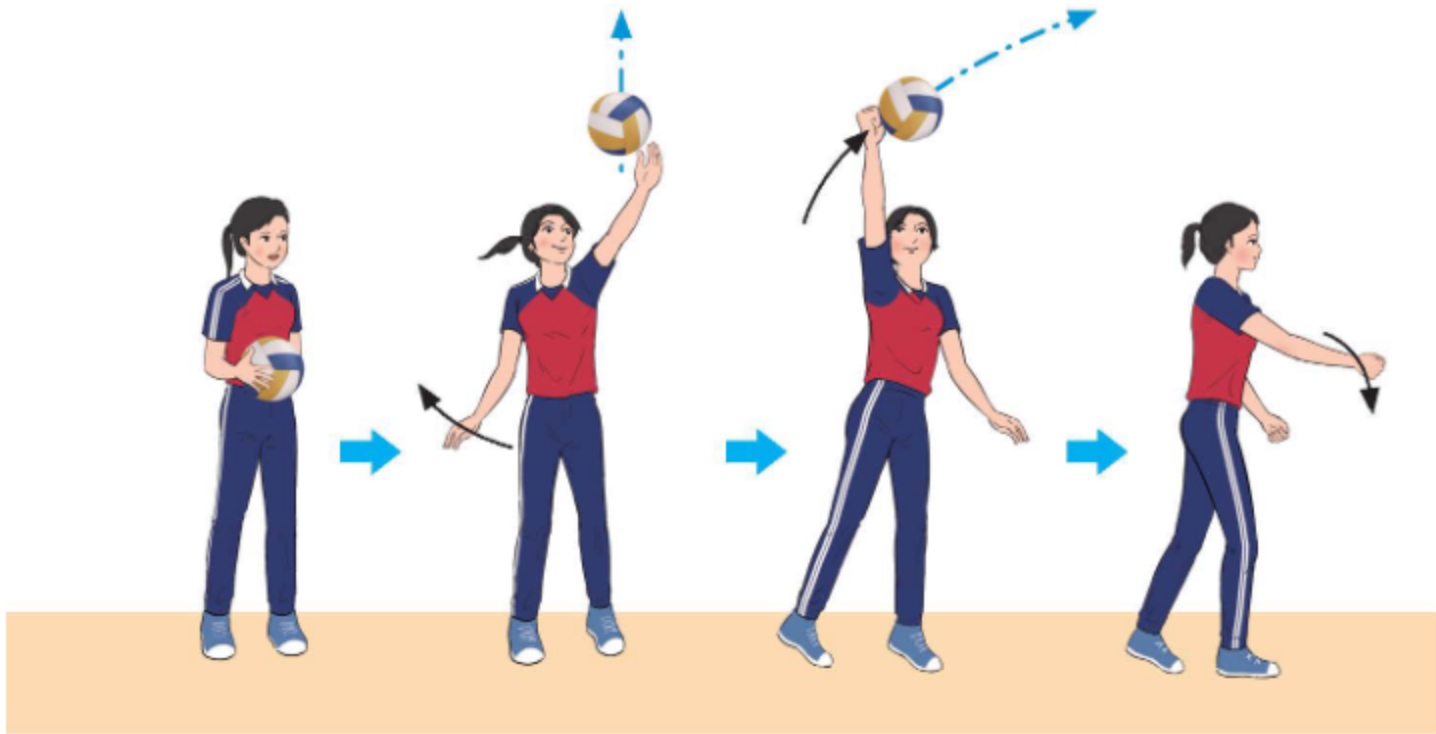
Phát bóng cao tay nghiêng mình là kĩ thuật có biên độ đánh bóng lớn, giúp tăng lực và tốc độ bay của bóng khi phát, tạo được lợi thế trong lượt phát bóng.

**TTCB:** Đứng ở tư thế cao, chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, vai trái hướng lưới, tay trái co tự nhiên đỡ bóng ngang thắt lưng, tay phải để co tự nhiên hoặc đặt nhẹ trên bóng (H.12a).

**Thực hiện động tác:** Từ TTCB, tay trái nâng bóng lên ngang tầm mắt rồi tung bóng lên cao hơn đầu khoảng 0,8 – 1 m hơi chếch về phía trước mặt. Tay phải vung từ trước xuống dưới – ra sau, vai phải hạ thấp, chân phải hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể chuyển về chân phải, mắt nhìn theo bóng (H.12b).

Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động theo đường vòng cung từ dưới lên trên, kết hợp với nâng vai hướng ra phía trước dùng bàn tay hoặc nắm tay đánh mạnh vào phần sau dưới bóng để bóng bay ra trước và chếch lên cao. Chân phải đạp duỗi tích cực để tăng thêm lực (H.12c).

**Kết thúc:** Sau khi đánh bóng, cánh tay vươn thẳng, thân người hơi ngả ra trước, chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và di chuyển vào sân (H.12d).




*Hình 12. Kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình*

*Lưu ý:* Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên, gần như phương thẳng đứng.

*Những sai lầm thường mắc:*

– Vị trí tiếp xúc bóng không chính xác làm sai lệch hướng phát bóng.

– Tung bóng không ổn định (quá cao, quá thấp hoặc cách xa người,...) gây khó khăn cho việc phát bóng chính xác.

*Cách sửa:*

– Mô phỏng lặp lại nhiều lần động tác phát bóng cao tay nghiêng mình với quả bóng treo.

– Từ TTCB thực hiện lặp lại nhiều lần động tác tung bóng.

## LUYỆN TẬP

### 1. Nội dung luyện tập

**Bài tập 1: Mô phỏng động tác phát bóng cao tay nghiêng mình**

Người tập mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình không bóng.

**Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng**

Người tập thực hiện mô phỏng động tác phát bóng cao tay nghiêng mình với bóng treo.

**Bài tập 3: Phát bóng vào tường**

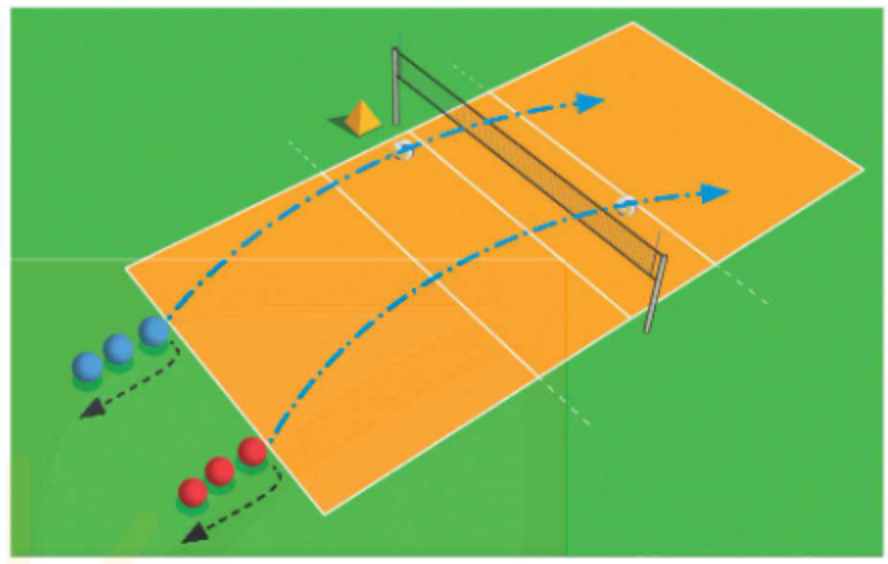
Người tập đứng cách tường 5 – 6 m, thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình vào tường.

**Bài tập 4: Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân**

Người tập lần lượt đứng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và khu vực phát bóng thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình qua lưới.

**Bài tập 5: Phối hợp phát bóng vào nửa cuối sân**

Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện lần lượt phát bóng thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình, cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình qua lưới vào nửa cuối sân (H.13).



*Hình 13. Sơ đồ bài tập*
*Phối hợp phát bóng vào nửa cuối sân*

**Bài tập 6: Phối hợp phát bóng vào ô quy định**

Người tập đứng tại khu vực phát bóng, lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình, cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình qua lưới vào ô quy định.

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

Người tập đứng tại khu vực phát bóng, lần lượt thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình, cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình qua lưới cho bạn cùng tập đỡ bóng ở sân đối diện.

## 2. Hình thức luyện tập

**Luyện tập cá nhân**

Người tập chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6 trên lớp hoặc ở nhà.

**Luyện tập cặp đôi**

Từng cặp luân phiên hỗ trợ nhau thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình khi tham gia các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6.

**Luyện tập nhóm**

Các nhóm cùng nhau luân phiên chỉ huy thực hiện các bài tập từ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

## ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

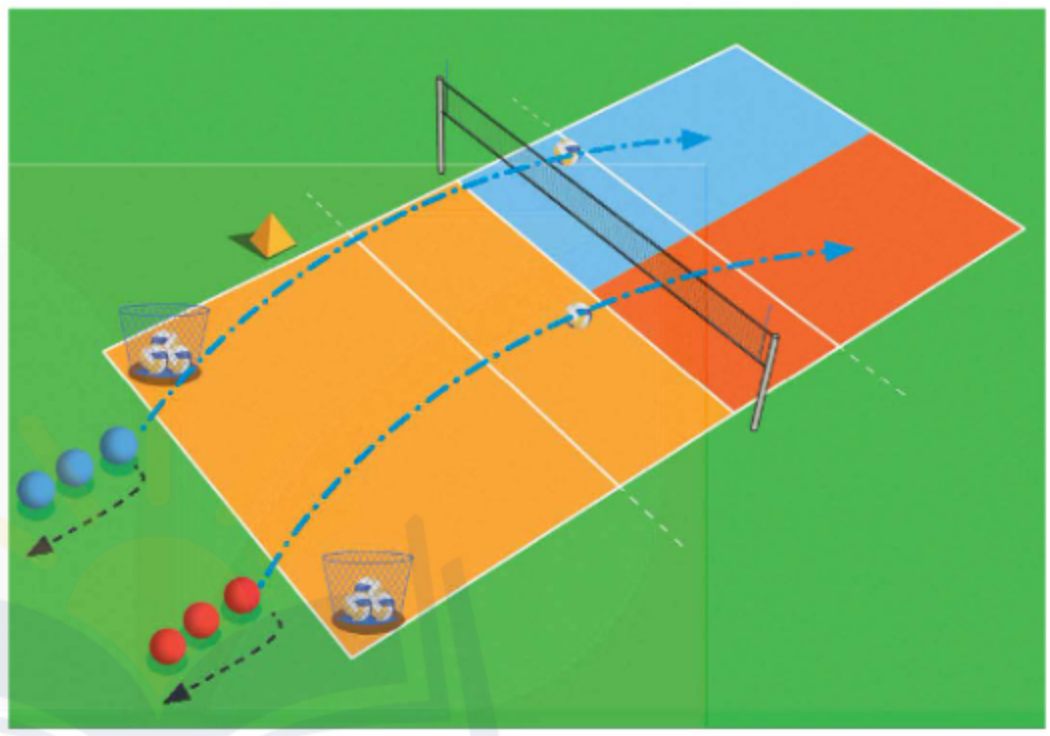
### THI PHÁT BÓNG VÀO Ô

**Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình.

**Dụng cụ:** Bóng, còi, rổ đựng bóng.

**Cách thực hiện:** Chia người chơi thành hai nhóm có số người bằng nhau, xếp thành hai hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng mỗi nhóm lấy bóng tại rổ, thực hiện phát bóng cao tay nghiêng mình qua lưới và vào ô quy định ở sân đối diện. Sau khi phát bóng, người phát di chuyển về cuối hàng, người kế tiếp sẽ thực hiện phát bóng (H.14). Kết thúc thời gian quy định, nhóm phát được quả bóng qua lưới và vào ô quy định nhiều hơn là nhóm thắng cuộc.

*Lưu ý:* Khi phát bóng, không được giẫm vạch hoặc bước vào sân.



*Hình 14. Sơ đồ trò chơi Thi phát bóng vào ô*

sach-giao-khoa.com

## VẬN DỤNG

**1.** Khi thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình cần lưu ý những điểm gì?

**2.** Hãy cho biết sự khác biệt giữa kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt và phát bóng cao tay nghiêng mình.

**3.** Vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình trong tập luyện, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

Chủ đề 3

# PHỐI HỢP KĨ THUẬT

Bài 1

## PHỐI HỢP DI CHUYỂN CHUYỀN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; Thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai các lỗi trong tập luyện và thi đấu.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.

### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp, căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

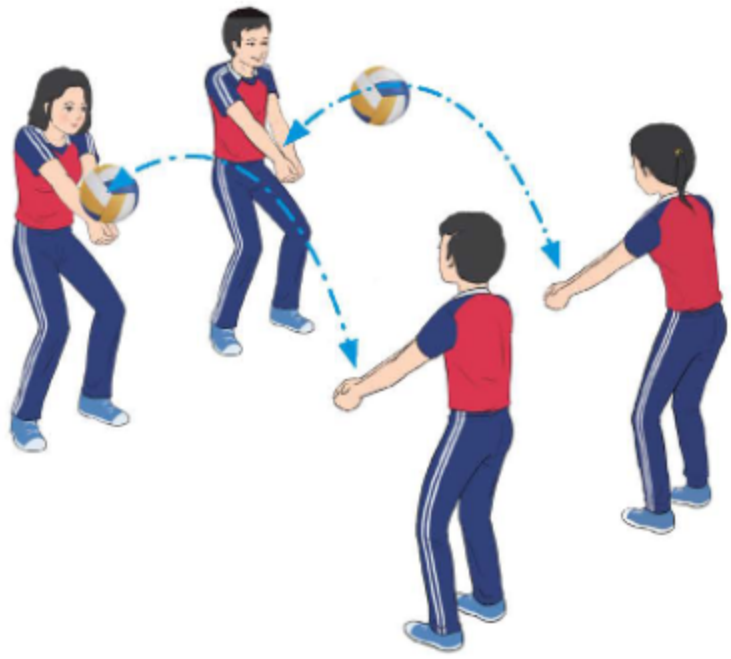
– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại.

– Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.

– Từng cặp đôi chuyền bóng thấp tay qua lại (H.1).



*Hình 1. Chuyền bóng thấp tay qua lại*

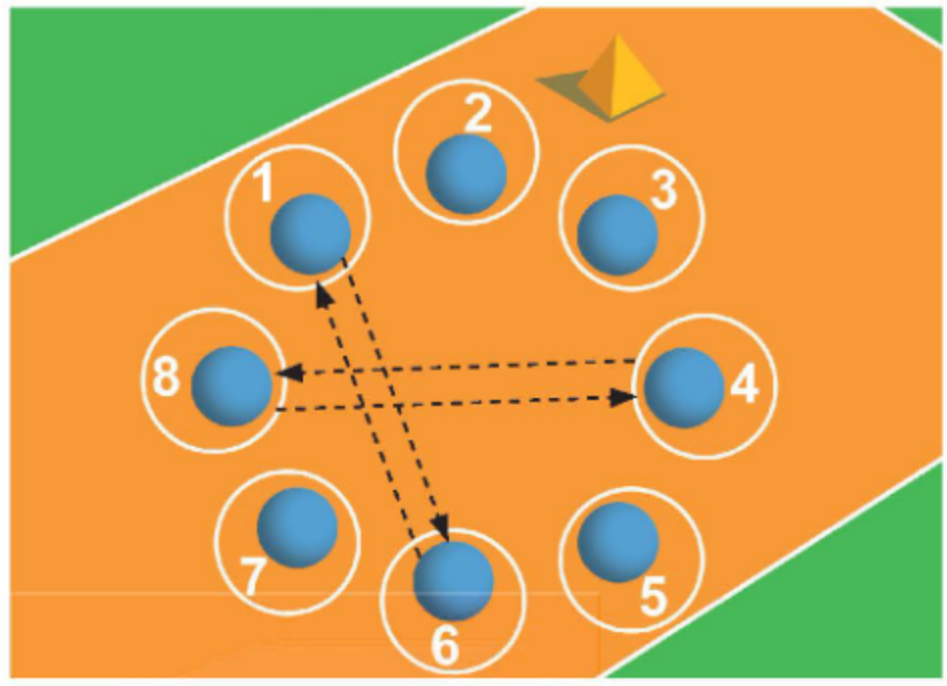
sách-giao-khoa.com

## 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### CHẠY ĐỔI VỊ TRÍ

**Dụng cụ:** Sân tập, vẽ các vòng tròn và đánh số.

**Cách thực hiện:** Người chơi đứng thành một vòng tròn, cách nhau khoảng một cánh tay, mặt hướng tâm. Người chỉ huy gọi từ hai cặp số trở lên (ví dụ: 1 – 6; 8 – 4;...), người chơi sẽ chạy đổi vị trí cho nhau theo từng cặp số mà người chỉ huy đã gọi. Người chơi chạy đổi không đúng vị trí theo cặp số sẽ bị loại khỏi trò chơi (H.2).




*Hình 2. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi vị trí*

*Lưu ý:* Có thể tiến hành nhiều lượt chơi, khi kết thúc những người còn lại trong vòng tròn là người thắng cuộc.

## KIẾN THỨC MỚI

### Phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (H.3)

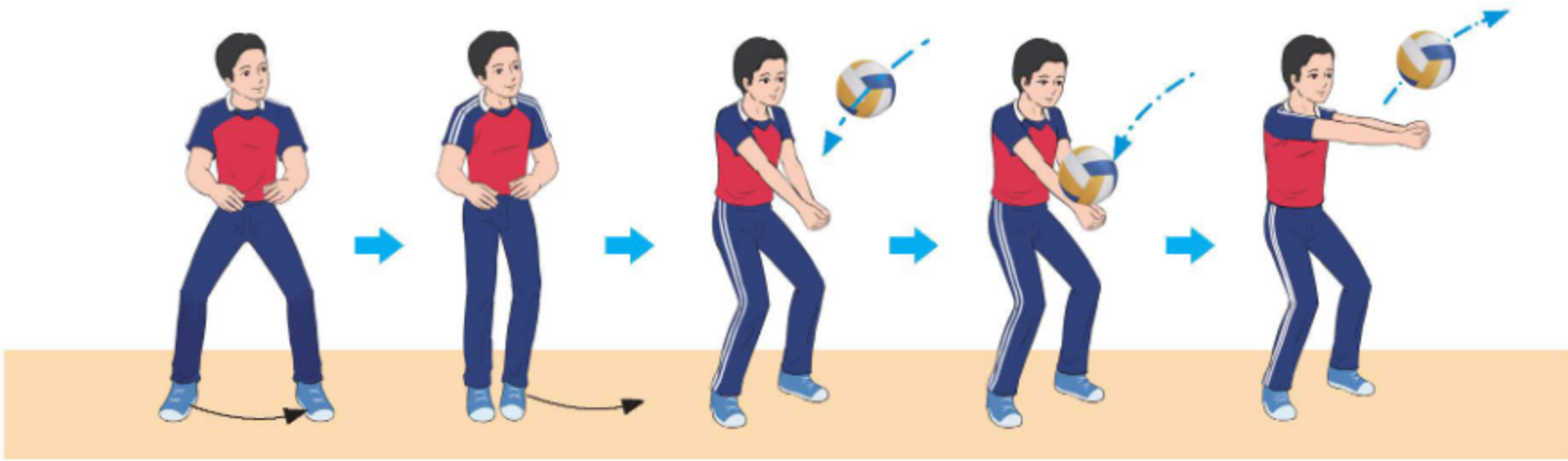
Phối hợp kĩ thuật di chuyển (bước thường, bước chéo, bước lướt,...) chuyền bóng thấp tay nhằm xử lí những đường bóng thấp ở vị trí xa thân người.

**TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát theo hướng bóng (H.3a).

**Thực hiện động tác:** Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp (H.3b). Bước cuối của di chuyển, thân người ở tư thế trung bình, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay duỗi thẳng để chuẩn bị đỡ bóng (H.3c). Khi bóng ở ngang tầm hông và cách thân người khoảng gần một cánh tay thì hai tay đưa ra thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (H.3d, e).

**Kết thúc:** Sau khi bóng rời tay, nhanh chóng trở về TTCB.

sách-giáo-khoa.com




*Hình 3. Phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt*

*Lưu ý khi thực hiện phối hợp động tác di chuyển chuyền bóng thấp tay:*

– Động tác di chuyển phải nhanh và chọn đúng vị trí đón bóng.

– Sau khi di chuyển cần ổn định tư thế trước khi thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay.

*Sai lầm thường mắc:* Phối hợp giữa bước di chuyển và động tác chuyền bóng không đồng bộ dẫn đến tiếp xúc bóng không chính xác.

*Cách sửa:* Tập di chuyển từng bước phối hợp chuyền bóng thấp tay không bóng hoặc với bóng.

## LUYỆN TẬP

### 1. Nội dung luyện tập

**Bài tập 1: Mô phỏng động tác di chuyển chuyền bóng thấp tay**

Người tập thực hiện mô phỏng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt, bước chéo,...) tới vị trí quy định và thực hiện chuyền bóng thấp tay không bóng.

**Bài tập 2: Phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tường**

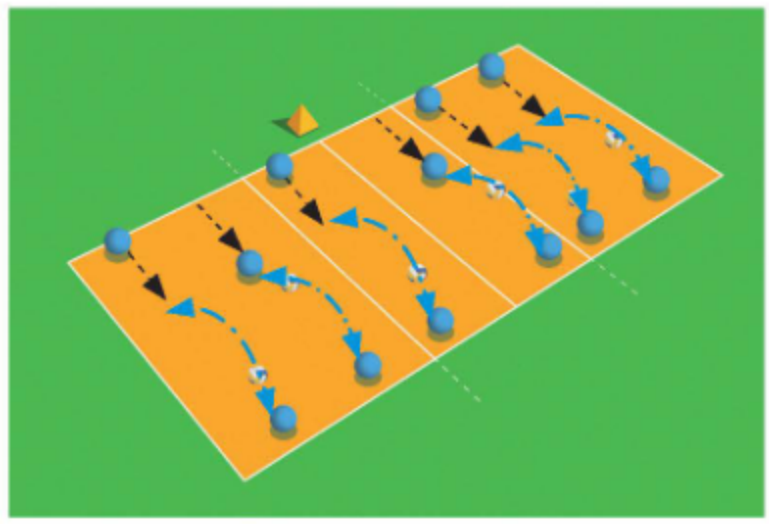
Người tập đứng cách tường 3 – 4 m, thực hiện di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt liên tục vào tường.

**Bài tập 3: Chuyền bóng thấp tay kết hợp di chuyển ngang**

Từng cặp đôi đứng đối diện, cách nhau 3 – 4 m, thực hiện di chuyển ngang chuyền bóng thấp tay liên tục qua lại.

**Bài tập 4: Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng thấp tay**

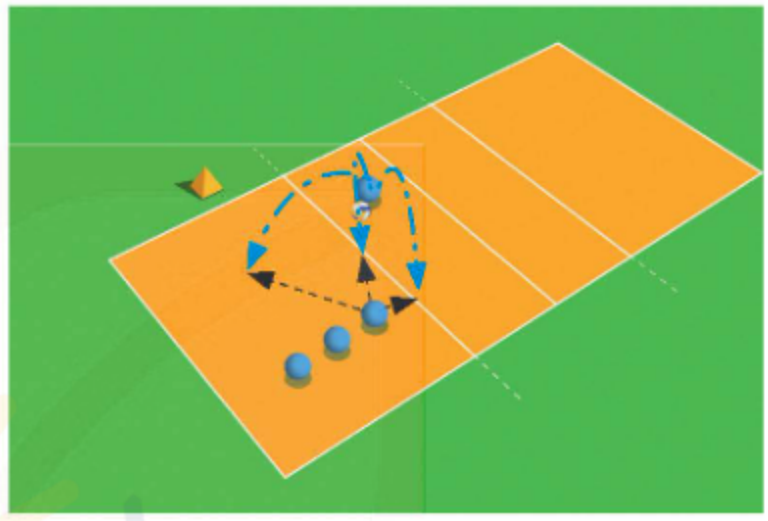
Người tập di chuyển tiến về phía trước để thực hiện chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt do bạn cùng tập tung rồi nhanh chóng lùi về vị trí ban đầu (H.4).



*Hình 4. Sơ đồ bài tập Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng thấp tay*

**Bài tập 5: Di chuyển các vị trí chuyền bóng thấp tay**

Người tập di chuyển các vị trí trên sân bóng chuyền để chuyền bóng thấp tay do bạn cùng tập tung đến (H.5).



*Hình 5. Sơ đồ bài tập Di chuyển các vị trí chuyền bóng thấp tay*

**Bài tập 6: Đỡ bóng đập sân**

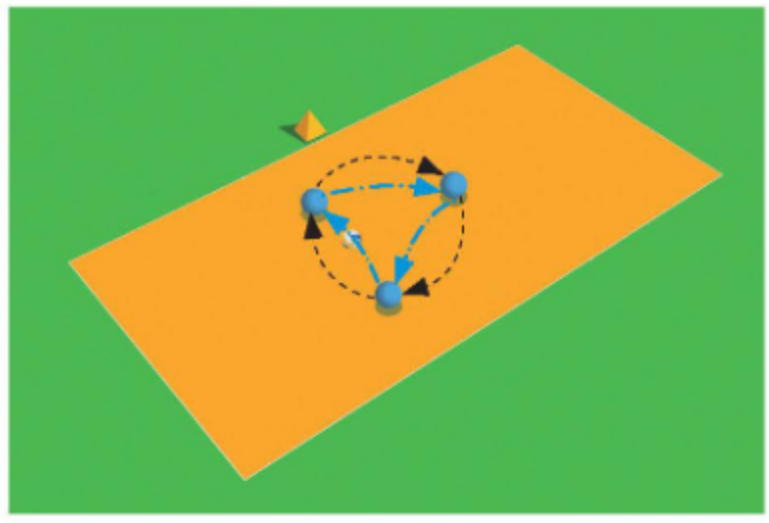
Người tập đứng từng đôi đối diện nhau, một người đập bóng xuống mặt sân để bóng nẩy lên, người còn lại di chuyển tới chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trở lại cho bạn cùng tập.

**Bài tập 7: Đỡ phát bóng**

Người tập đứng trên sân, di chuyển đến các vị trí để đỡ quả phát bóng do bạn cùng tập thực hiện từ sân đối diện.

**Bài tập 8: Chuyền bóng thấp tay 3 người**

Người tập đứng thành từng nhóm 3 người, thực hiện chuyền bóng thấp tay và di chuyển đổi vị trí theo chiều ngược kim đồng hồ (hoặc đổi chiều) (H.6).



*Hình 6. Sơ đồ bài tập Chuyền bóng thấp tay 3 người*

## 2. Hình thức luyện tập

**Luyện tập cá nhân**

Người tập chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 2 trên lớp hoặc ở nhà để bước đầu làm quen với kĩ thuật phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**Luyện tập cặp đôi**

Từng cặp luân phiên hỗ trợ nhau thực hiện đúng kĩ thuật phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt khi tham gia các bài tập 3, 4, 5, 6.

**Luyện tập nhóm**

Các nhóm cùng nhau luân phiên chỉ huy thực hiện các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

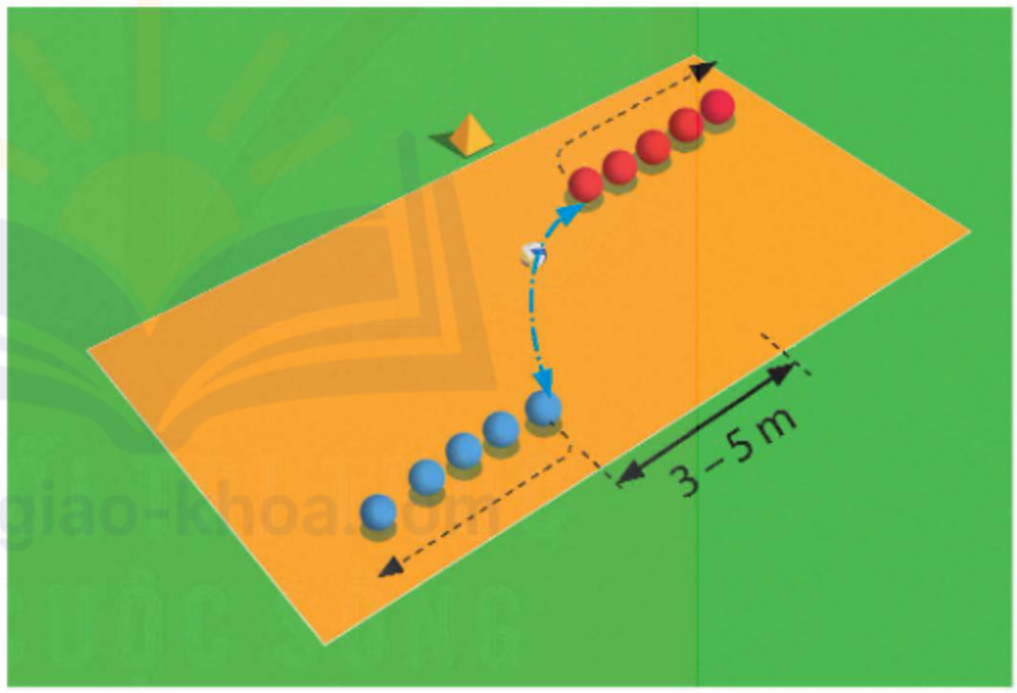
### ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

### DI CHUYỂN CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC

**Mục đích:** Bổ trợ phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay trước mặt, phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Bóng, còi.

**Cách thực hiện:** Người chỉ huy chia số người chơi thành hai đội với số người bằng nhau, mỗi đội xếp hàng ngang đứng quay mặt vào nhau với khoảng cách 3 – 5 m. Người đầu hàng lần lượt thực hiện chuyền bóng thấp tay cho bạn đầu hàng của đội đối phương rồi di chuyển về cuối hàng. Đội để rơi bóng hoặc chuyền bóng ra khỏi khu vực quy định là thua cuộc (H.7).




*Hình 7. Sơ đồ trò chơi Di chuyển chuyền bóng tiếp sức*

## VẬN DỤNG

**1.** Trao đổi và cùng các bạn trong nhóm hỗ trợ nhau tập luyện các tình huống phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**2.** Khi thực hiện phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay cần lưu ý những điểm gì?

**3.** Vận dụng phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay để tập luyện và thi đấu.

# Bài 2 PHỐI HỢP DI CHUYỂN CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; Thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.

– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.

– Thể hiện sự yêu thích, đam mê môn Bóng chuyền trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp, căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại.

– Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.

– Từng cặp đôi chuyền bóng cao tay trước mặt qua lại (H.8).



*Hình 8. Chuyền bóng cao tay qua lại*

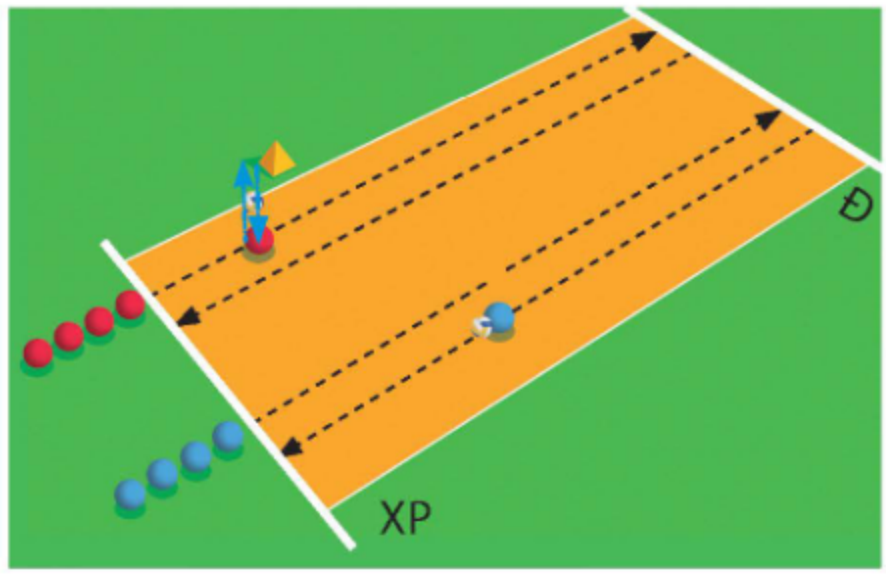
### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**DI CHUYỂN TUNG BÓNG TIẾP SỨC**

**Dụng cụ:** Bóng, còi, sân rộng không có chướng ngại vật.

**Cách thực hiện:** Chia người chơi thành 2 – 4 đội với số người bằng nhau, xếp thành các hàng dọc sau vạch xuất phát, người đứng đầu mỗi hàng cầm bóng. Khi có hiệu lệnh,

những người đầu hàng thực hiện động tác tung, bắt bóng và di chuyển về vạch đích phía trước. Khi vượt qua vạch đích, người chơi cầm bóng chạy về trao cho đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện. Đội có người cuối cùng hoàn thành lượt chơi trước là đội thắng cuộc (H.9).




*Hình 9. Sơ đồ trò chơi*
*Di chuyển tung bóng tiếp sức*

*Lưu ý:*

– Bóng được tung cao hơn đầu khoảng 0,5 m và khi di chuyển không quá 3 bước, người chơi phải có một lần tung bóng.

– Trong quá trình di chuyển, nếu bóng rơi xuống sân, người chơi phải nhặt bóng quay về vị trí bóng rơi để tiếp tục thực hiện.

## KIẾN THỨC MỚI

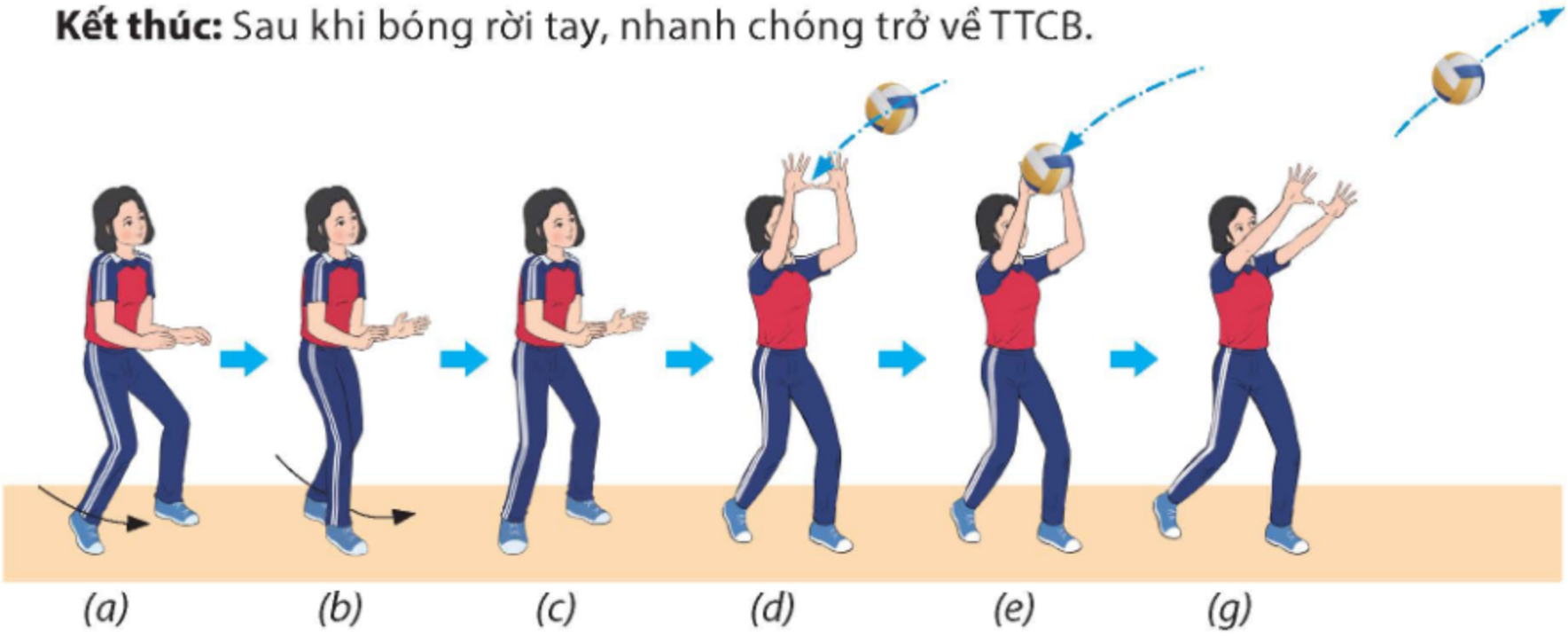
### Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt (H.10)

Phối hợp kĩ thuật di chuyển (bước thường, bước chéo, bước lướt,...) chuyền bóng cao tay nhằm xử lí những đường bóng cao ở vị trí xa thân người.

**TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát theo hướng bóng (H.10a).

**Thực hiện động tác:** Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập nhanh chóng di chuyển tới vị trí thích hợp (H.10b, c). Bước cuối của di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao và trước trán (H.10d). Khi bóng vừa chạm tay thì thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt (H.10e, g).

**Kết thúc:** Sau khi bóng rời tay, nhanh chóng trở về TTCB.




*Hình 10. Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt*

*Lưu ý khi thực hiện phối hợp động tác di chuyển chuyền bóng cao tay:*

– Cần phán đoán vị trí điểm rơi của bóng để có thể di chuyển nhanh đến vị trí thích hợp.

– Sau khi di chuyển cần ổn định tư thế trước khi thực hiện động tác chuyền bóng.

*Sai lầm thường mắc:* Phán đoán điểm rơi của bóng chưa chính xác, dẫn đến việc phối hợp di chuyển và chuyền bóng cao tay còn chậm, dễ mắc lỗi dính bóng.

*Cách sửa:* Tập di chuyển từng bước từ chậm tới nhanh, lặp lại nhiều lần với các đường bóng ở khoảng cách khác nhau.

## LUYỆN TẬP

### 1. Nội dung luyện tập

**Bài tập 1: Mô phỏng động tác di chuyển chuyền bóng cao tay**

Người tập thực hiện mô phỏng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt, bước chéo,...) tới vị trí quy định và thực hiện chuyền bóng cao tay không bóng.

**Bài tập 2: Phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tường**

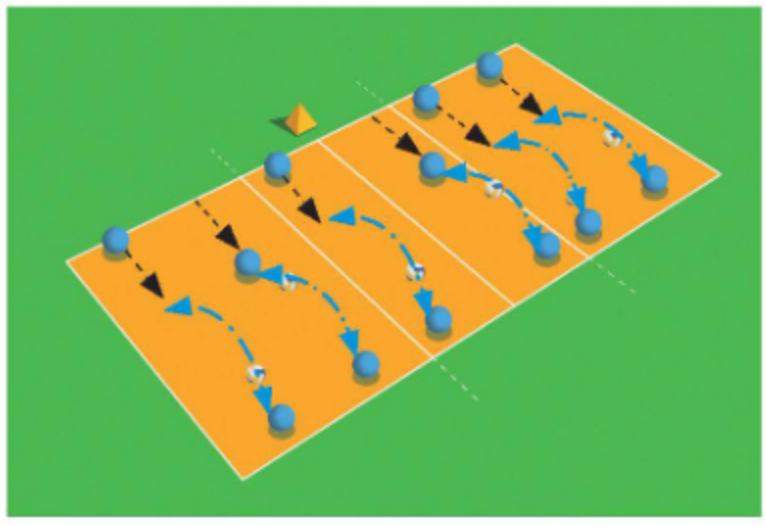
Người tập đứng cách tường 2 – 3 m, thực hiện di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt liên tục vào tường.

**Bài tập 3: Chuyền bóng cao tay kết hợp di chuyển ngang**

Từng cặp đôi đứng đối diện, cách nhau 2 – 3 m, thực hiện di chuyển ngang chuyền bóng cao tay liên tục qua lại.

**Bài tập 4: Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng cao tay**

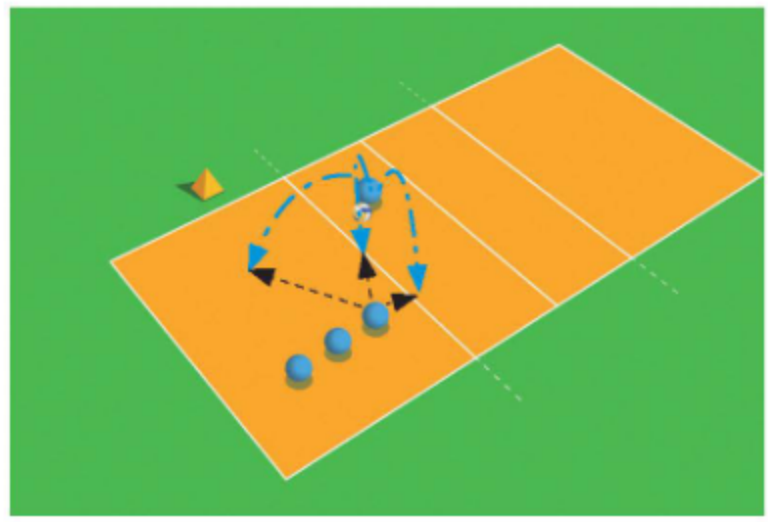
Người tập di chuyển tiến về phía trước để thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt do bạn cùng tập tung rồi nhanh chóng lùi về vị trí ban đầu (H.11).



*Hình 11. Sơ đồ bài tập Di chuyển tiến – lùi kết hợp chuyền bóng cao tay*

**Bài tập 5: Di chuyển các vị trí chuyền bóng cao tay**

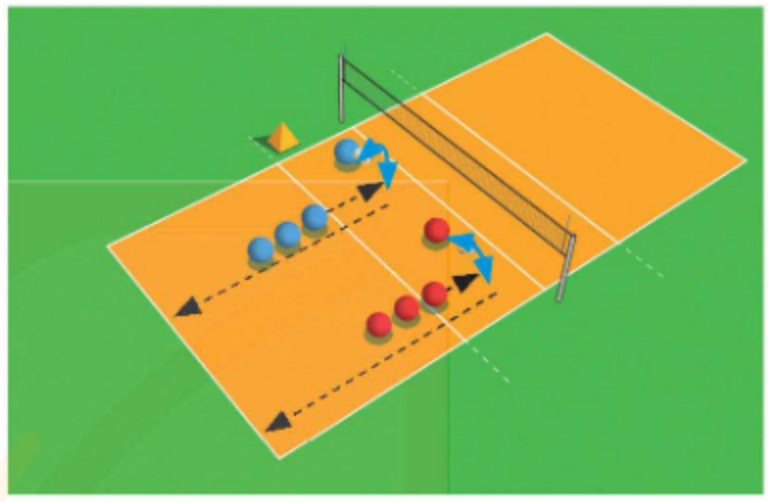
Người tập di chuyển các vị trí trên sân bóng chuyền để chuyền bóng cao tay do bạn cùng tập tung đến (H.12).



*Hình 12. Sơ đồ bài tập Di chuyển các vị trí chuyền bóng cao tay*

**Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng cao tay gần lưới**

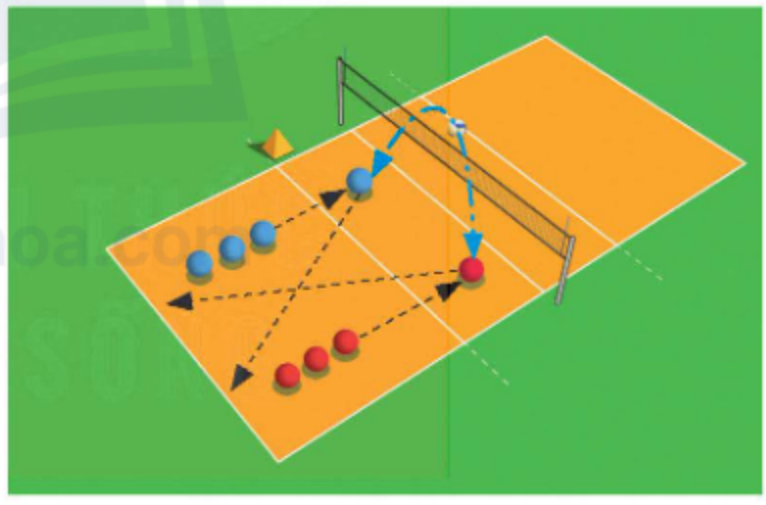
Người tập đứng sau vạch 3 m, thực hiện di chuyển nhanh về khu vực gần lưới để thực hiện chuyền bóng cao tay sao cho bóng lên cao và không để bóng chạm lưới hoặc qua sân đối phương (H.13).



*Hình 13. Sơ đồ bài tập Di chuyển chuyền bóng cao tay gần lưới*

**Bài tập 7: Di chuyển chuyền bóng cao tay dọc lưới**

Người tập chia thành hai hàng dọc ở vị trí số 2 và số 4, lần lượt người đầu hàng chuyền bóng cao tay dọc lưới và cách lưới 1 – 1,5 m cho người tập đầu hàng đối diện. Sau khi chuyền bóng xong, người tập di chuyển về cuối hàng đối diện (H.14).



*Hình 14. Sơ đồ bài tập Di chuyển chuyền bóng cao tay dọc lưới*

## 2. Hình thức luyện tập

**Luyện tập cá nhân**

Người tập chủ động tự thực hiện các bài tập 1, 2 trên lớp hoặc ở nhà để bước đầu làm quen với kĩ thuật phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

**Luyện tập cặp đôi**

Từng cặp luân phiên hỗ trợ nhau thực hiện đúng kĩ thuật phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt khi tham gia các bài tập 3, 4, 5, 6.

**Luyện tập nhóm**

Các nhóm cùng nhau luân phiên chỉ huy thực hiện các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

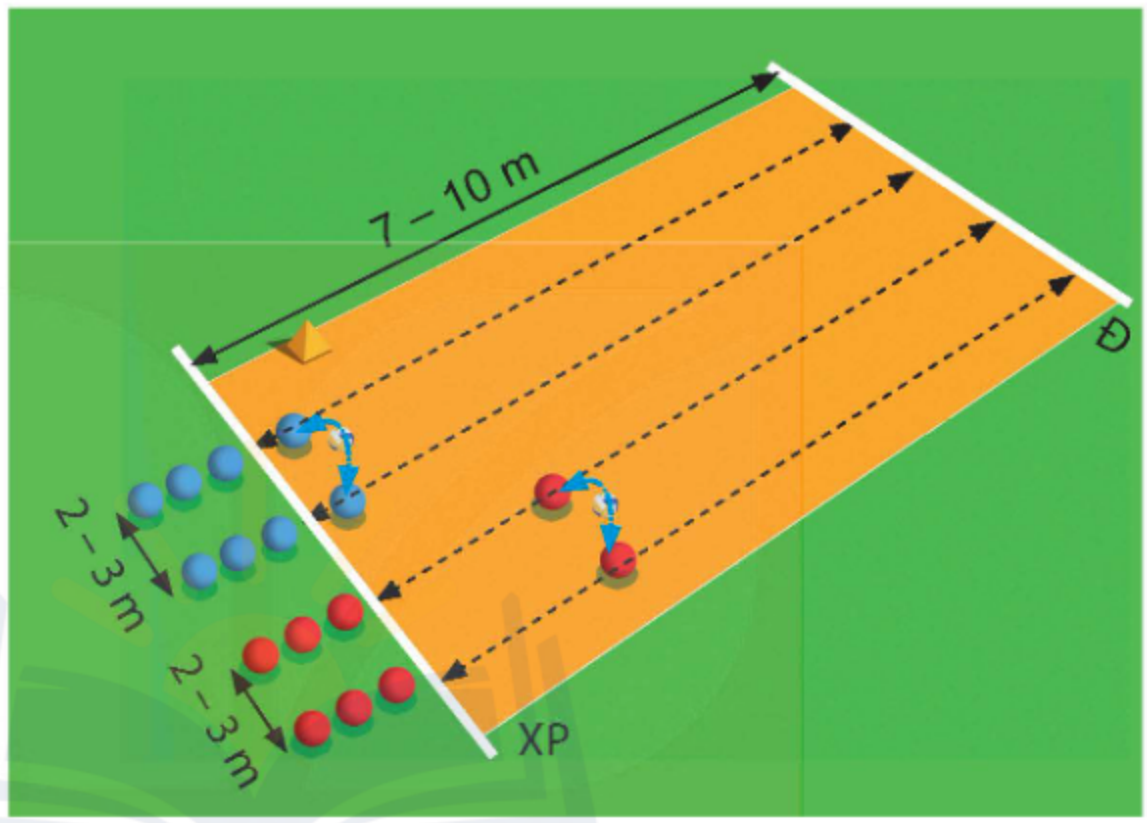
## ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

### CHUYỀN BÓNG CAO TAY TIẾP SỨC

**Mục đích:** Bổ trợ di chuyển phối hợp chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp đồng đội.

**Dụng cụ:** Bóng, còi, phấn.

**Cách thực hiện:** Người chỉ huy chia số người chơi thành hai đội với số người bằng nhau, mỗi đội xếp thành hai hàng dọc đứng quay mặt vào nhau (cách nhau 2 – 3 m) sau vạch xuất phát, một trong hai người đứng đầu hàng giữ bóng. Khi có hiệu lệnh, hai người đứng đầu hàng của đội thực hiện chuyền bóng cao tay qua lại phối hợp di chuyển ngang đến vạch đích (cách vạch xuất phát 7 – 10 m), sau đó chạy về vạch xuất phát trao bóng cho cặp tiếp theo thực hiện cho đến hết. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc (H.15).




*Hình 15. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng cao tay tiếp sức*

*Lưu ý:* Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân, thì phải nhặt bóng tại vị trí rơi bóng để tiếp tục thực hiện.

sach-giao-khoa.com



### VẬN DỤNG

**1.** Khi thực hiện phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cần chú ý những điểm gì?

**2.** Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay trước mặt được sử dụng trong những tình huống nào?

**3.** Thường xuyên vận dụng phối hợp di chuyển chuyền bóng vào tập luyện và thi đấu.

Chủ đề 4

# CHIẾN THUẬT THI ĐẤU

Bài 1

## CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG ĐỘI HÌNH 1 – 5

### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng chiến thuật tấn công đội hình 1-5; Thực hiện thuần thục, ổn định các chiến thuật tấn công đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Thể hiện năng khiếu về môn Bóng chuyền trong học tập và thi đấu.

– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Thể hiện ý thức tự giác, có tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp.

– Các động tác căng cơ.

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Ném bóng nẩy lên bằng hai tay qua lại.

– Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.

– Từng cặp đôi chuyền bóng cao tay qua lại.

– Từng cặp đôi chuyền bóng thấp tay qua lại.

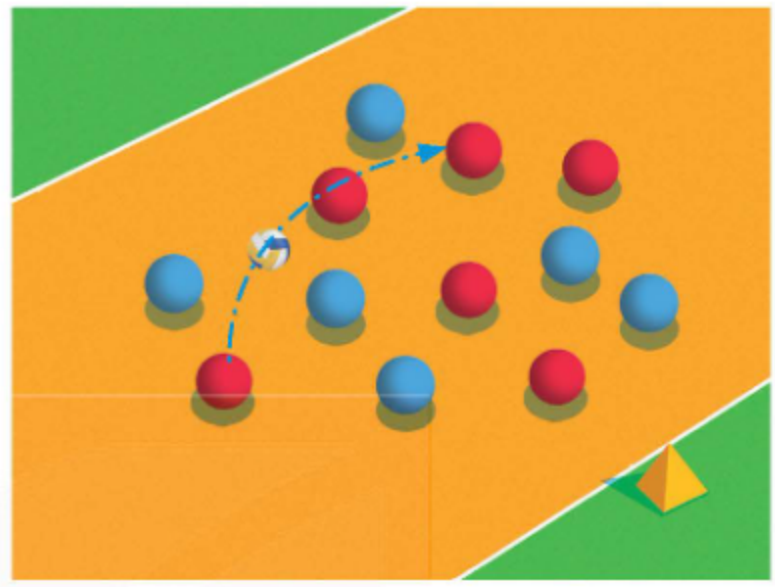
sach-giao-khoa.com

## 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### BÓNG CHUYỀN 6

**Dụng cụ:** Bóng, còi, phấn, sân rộng không có chướng ngại vật.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành hai đội với số người bằng nhau, cùng đứng trong khu vực quy định và thực hiện bốc thăm để chọn đội được quyền giao bóng trước. Khi có hiệu lệnh, đội giữ bóng di chuyển và chuyền bóng cho nhau, đội còn lại truy cản để giành quyền kiểm soát bóng. Đội chuyền bóng liên tục cho đồng đội 6 lần mà không bị đối phương chạm tay vào bóng hoặc làm rơi bóng chạm sân sẽ thắng lượt chơi đó, đội đối phương bắt đầu lượt giao bóng kế tiếp. Kết thúc thời gian theo quy định, đội có số lần thắng nhiều hơn là đội thắng cuộc (H.1).



*Hình 1. Sơ đồ trò chơi Bóng chuyền 6*

*Lưu ý:* Người chuyền bóng không được cầm bóng di chuyển quá 3 bước trước khi chuyền cho đồng đội, không được chuyền trả lại cho đồng đội vừa chuyền bóng cho mình, không nhận hoặc chuyền bóng ngoài khu vực quy định. Nếu vi phạm sẽ đổi quyền kiểm soát bóng cho đối phương.

sách giáo khoa.com

## KIẾN THỨC MỚI

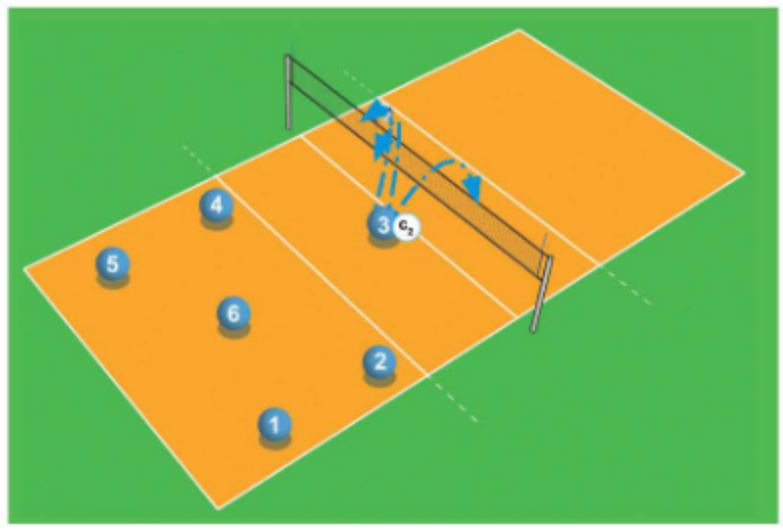
### Chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5

Chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 là chiến thuật tấn công 3 người, tận dụng hết các đấu thủ hàng trên tham gia đập bóng, người chuyền hai ở hàng sau di chuyển lên hàng trên làm nhiệm vụ chuyền bóng cho đồng đội đập bóng tấn công.

Trong sáu vận động viên thi đấu trên sân của một đội thì có một người chuyên làm nhiệm vụ chuyền bóng tổ chức tấn công (chuyền hai) và năm người còn lại làm nhiệm vụ tấn công. Do chỉ có một người làm nhiệm vụ chuyền hai, đối phương phát bóng người chuyền hai tránh không đỡ quả phát bóng (đứng dâng cao khuất sau lưng của đồng đội khi ở vị trí hàng sau, đứng gần sát lưới khi ở hàng trước) mà chủ động di chuyển về vị trí số 3 để nhận và chuyền bóng cho đồng đội tấn công.

**Di chuyển của người chuyền hai khi đối phương phát bóng**

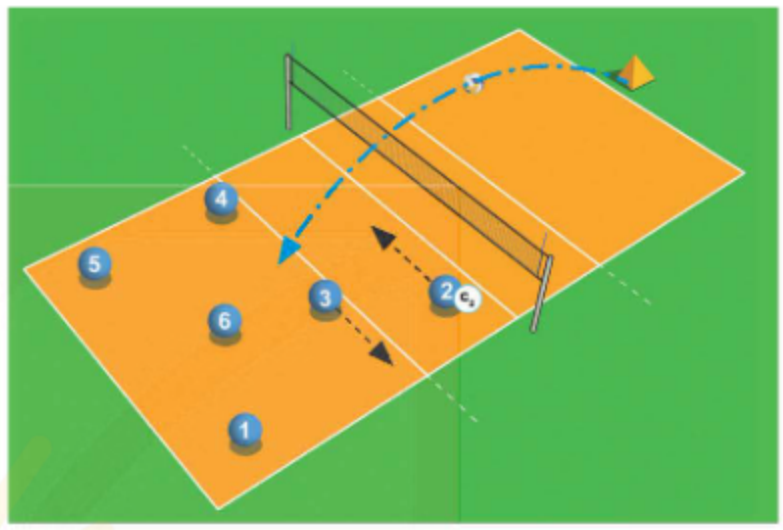
Người chuyền hai ở hàng trên sẽ di chuyển vào vị trí số 3 (giống như ở chiến thuật tấn công đội hình 2 – 4) để chuyển bóng cho hai người hàng trên hoặc người ở hàng sau (giậm nhảy dưới vạch 3 m) tấn công (H.2).




*Hình 2. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 với người chuyền hai ở hàng trên*

*Chuyền hai ở vị trí số 2*

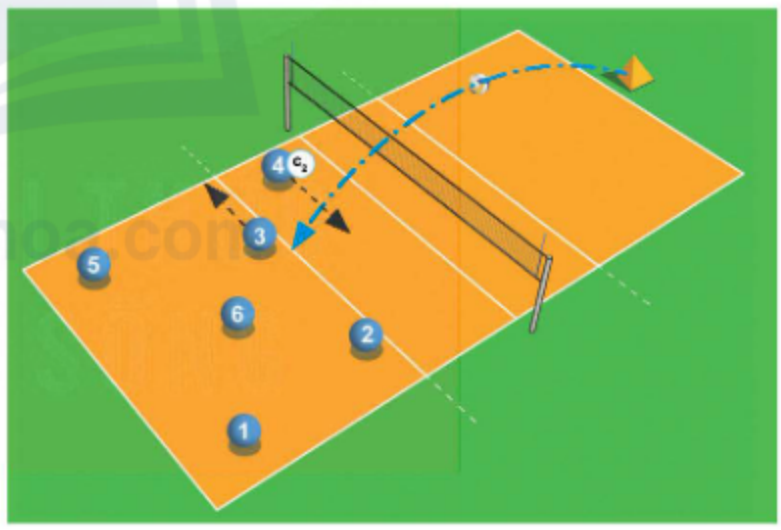
Người chuyền hai đứng gần sát lưới ở vị trí số 2 sẽ di chuyển về giữa số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công. Người đập ở vị trí số 3 đứng xa lưới hơi lệch về đường biên dọc bên phải sẽ di chuyển ra biên để phối hợp tấn công (H.3).




*Hình 3. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 2*

*Chuyền hai ở vị trí số 4*

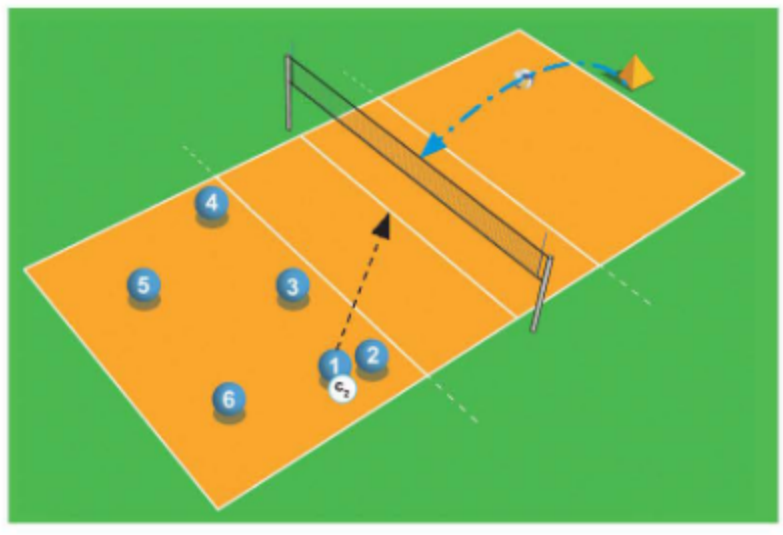
Người chuyền hai đứng gần sát lưới ở vị trí số 4 sẽ di chuyển về giữa số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công. Người đập ở vị trí số 3 đứng xa lưới hơi lệch về đường biên dọc bên trái sẽ di chuyển ra biên để phối hợp tấn công (H.4).




*Hình 4. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 4*

*Chuyền hai ở vị trí số 1*

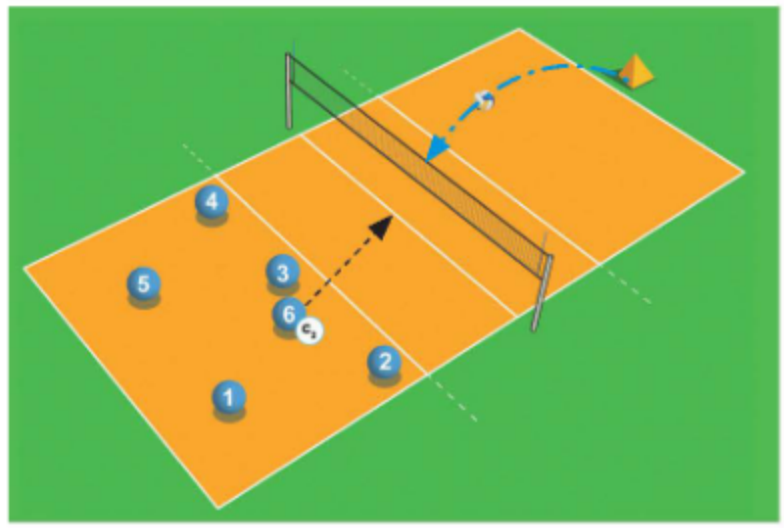
Người chuyền hai ở vị trí số 1 sẽ đứng dâng cao sau lưng người đập ở vị trí số 2. Sau khi bóng được phát, người chuyền hai sẽ di chuyển lên khu vực số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công (H.5).




*Hình 5. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 1*

*Chuyền hai ở vị trí số 6*

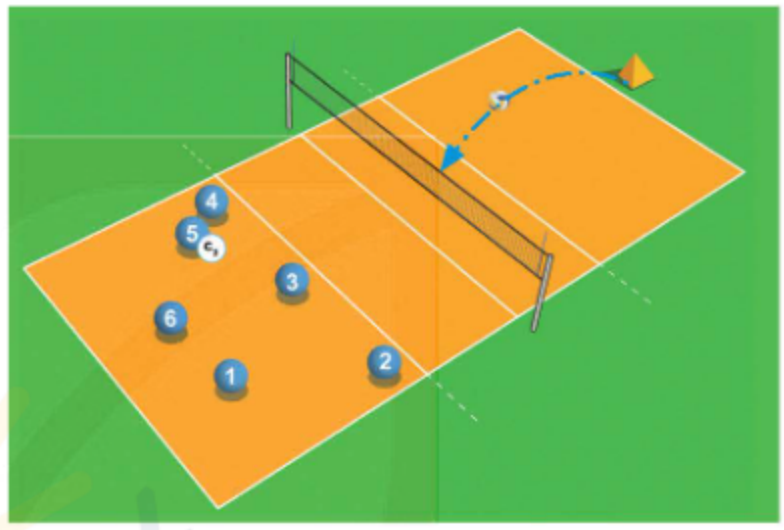
Người chuyền hai ở vị trí số 6 sẽ đứng dâng cao sau lưng người đập ở vị trí số 3. Sau khi bóng được phát sẽ di chuyển lên khu vực số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công (H.6).




*Hình 6. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 6*

*Chuyền hai ở vị trí số 5*

Người chuyền hai ở vị trí số 5 sẽ đứng dâng cao sau lưng người đập ở vị trí số 4. Sau khi bóng được phát sẽ di chuyển lên khu vực số 3 để chuyền bóng cho đồng đội tấn công (H.7).




*Hình 7. Sơ đồ chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 di chuyển của người chuyền hai ở vị trí số 5*

*Lưu ý khi thực hiện chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5:*

– Khi đối phương phát bóng, nếu người chuyền hai ở hàng trên cần đứng gần lưới và di chuyển nhanh đến vị trí thích hợp, nếu người chuyền hai ở hàng sau thì đứng dâng cao sau lưng đồng đội ở hàng trên để có thể nhanh chóng di chuyển đến khu vực số 3 chuyền bóng.

– Nên xếp một đồng đội có khả năng tấn công ở hàng sau tốt ở vị trí đối xứng với người chuyền hai (đối chuyền) để tham gia phối hợp tấn công đa dạng khi người chuyền hai ở hàng trên. Tương tự, xếp đối xứng vị trí của hai chủ công và phụ công để luôn có thể phối hợp đa dạng trong tấn công.

– Các hoạt động phòng thủ đỡ bước một của đồng đội (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.

*Sai lầm thường mắc:* Người chuyền hai di chuyển trước khi đối phương phát bóng (phạm lỗi sai vị trí).

*Cách sửa:* Giải thích cho người tập rõ về lỗi sai vị trí khi phát bóng (chỉ được thay đổi vị trí sau khi bóng đã được phát đi, không phải sau khi bóng đã được tung hoặc sau tiếng còi hiệu phát bóng của trọng tài).

## LUYỆN TẬP

### 1. Nội dung luyện tập

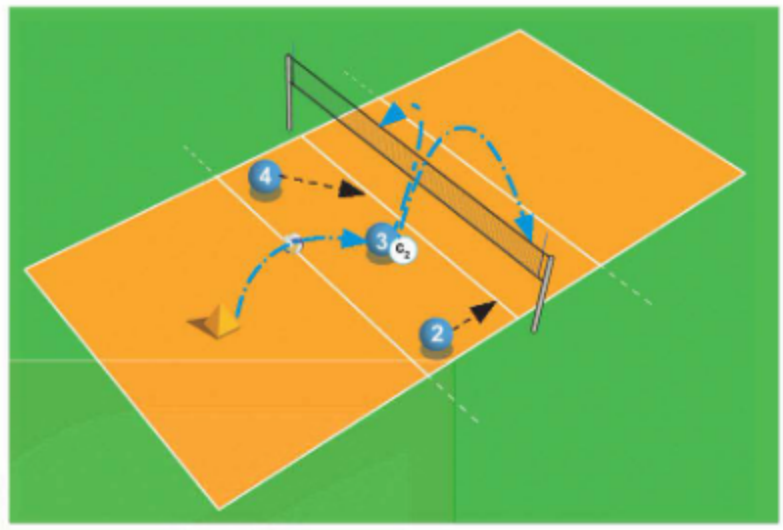
**Bài tập 1: Mô phỏng đội hình đỡ phát bóng và di chuyển**

Xoay vòng, mô phỏng đội hình đỡ phát bóng và di chuyển của người chuyền hai ở các vị trí khác nhau trên sân.

**Bài tập 2: Phối hợp tấn công đội hình 2 – 4**

*a) Đập bóng trung bình ở vị trí số 4 và cao biên ở vị trí số 2*

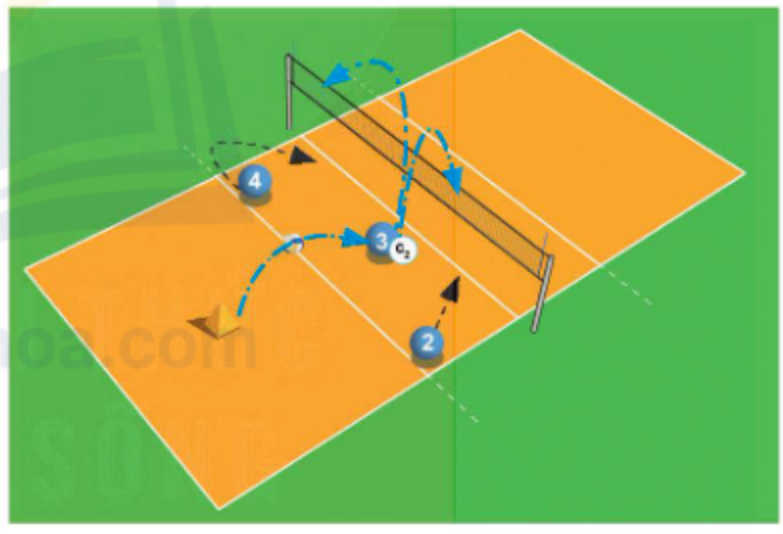
Người chỉ huy đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 3 lần lượt chuyền bóng trung bình ở vị trí số 3 cho số 4 vào đập bóng và chuyền cao biên cho số 2 đập bóng (H.8).




*Hình 8. Sơ đồ bài tập Phối hợp tấn công đội hình 2 – 4, đập bóng trung bình ở vị trí số 4 và cao biên ở vị trí số 2*

*b) Đập bóng trung bình ở vị trí số 2 và cao biên ở vị trí số 4*

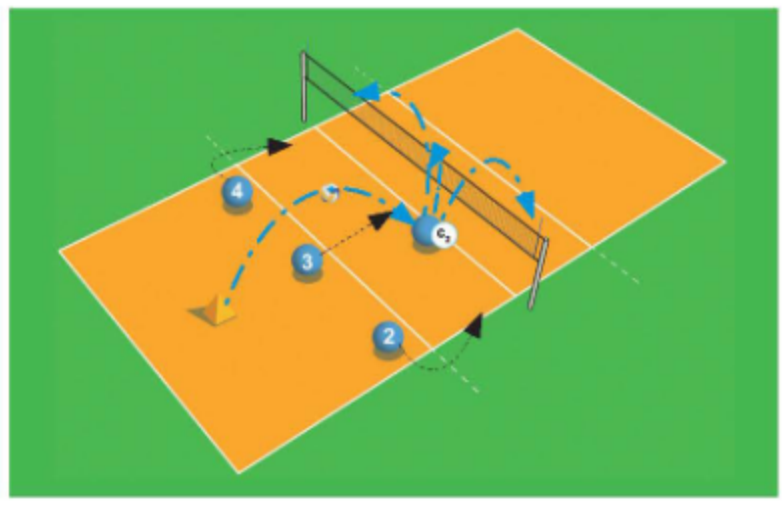
Người chỉ huy đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 3 lần lượt chuyền bóng trung bình ở vị trí số 3 cho số 2 vào đập bóng và chuyền cao biên cho số 4 đập bóng (H.9).




*Hình 9. Sơ đồ bài tập Phối hợp tấn công đội hình 2 – 4, đập bóng trung bình ở vị trí số 2 và cao biên ở vị trí số 4*

**Bài tập 3: Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4, số 2 và trung bình ở số 3**

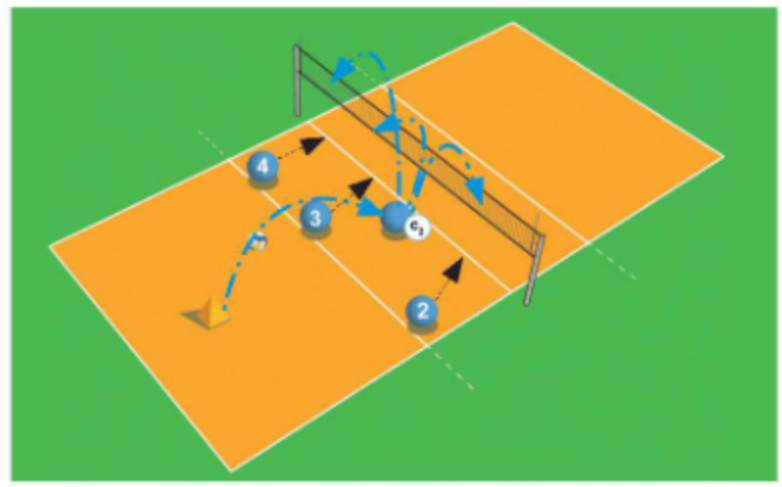
Người chỉ huy đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 3 lần lượt chuyền bóng cao ra biên cho số 4, số 2 đập bóng và chuyền bóng trung bình cho số 3 đập bóng (H.10).




*Hình 10. Sơ đồ bài tập Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4, số 2 và trung bình ở số 3*

**Bài tập 4: Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4, trung bình ở vị trí số 2 và số 3**

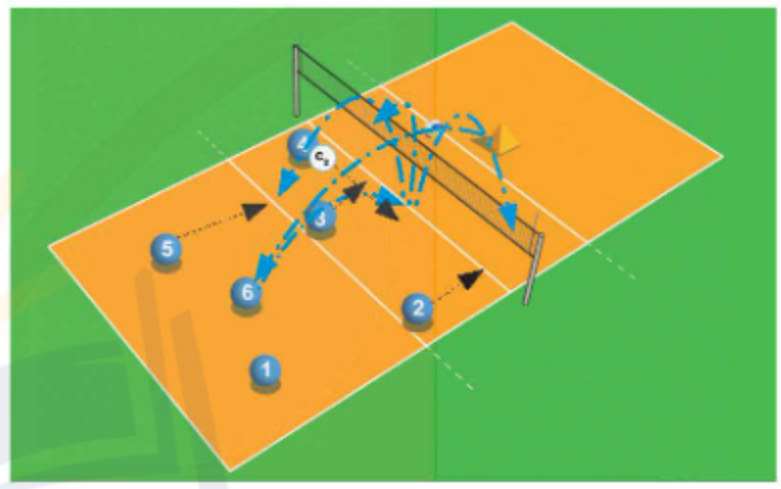
Người chỉ huy đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người chuyền hai ở vị trí số 3 lần lượt chuyền bóng cao ra biên cho số 4, đập bóng và chuyền bóng trung bình cho số 2 và số 3 đập bóng (H.11).



*Hình 11. Sơ đồ bài tập Đập bóng chuyền cao biên ở vị trí số 4, trung bình ở vị trí số 2 và số 3*

**Bài tập 5: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 4**

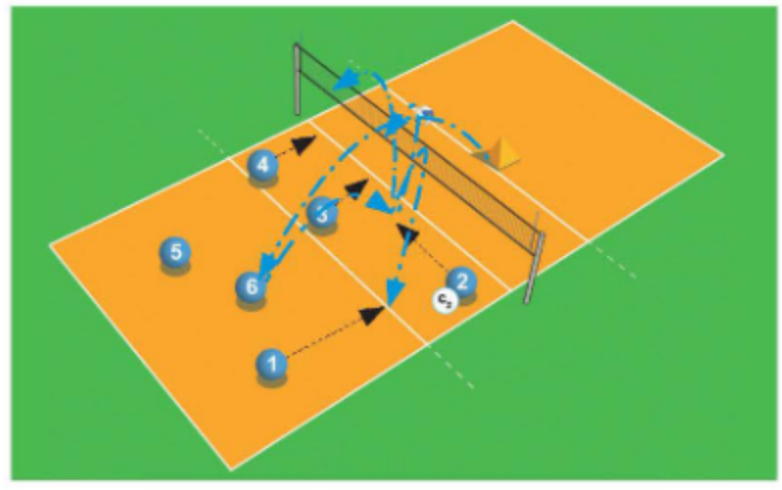
Người chỉ huy đứng ở sau vạch 3 m bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 4 vào vị trí số 3 để nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 2, trung bình cho số 3 và cao trước vạch 3 m cho số 5 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.12).



*Hình 12. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 4*

**Bài tập 6: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 2**

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 nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 4, trung bình cho số 3 và cao trước vạch 3 m cho số 1 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.13).

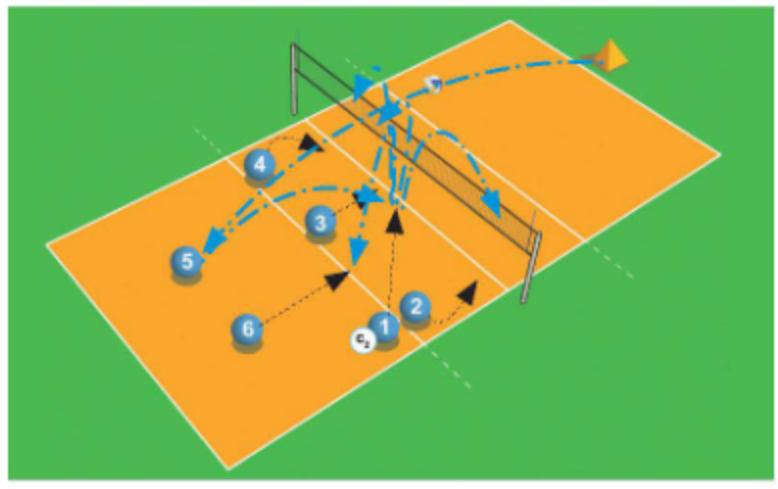


*Hình 13. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 2*

sach-giao-khoa.com

**Bài tập 7: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 1**

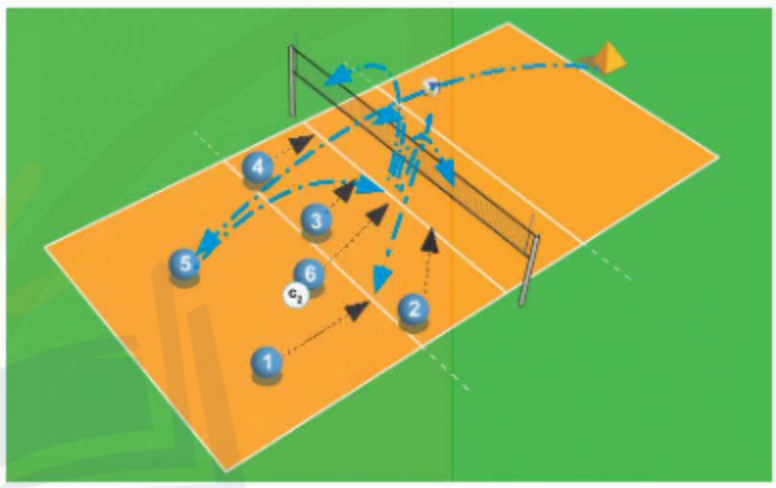
Người chỉ huy phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập bên này sân. Ngay sau khi bóng được phát, người chuyền hai nhanh chóng di chuyển từ vị trí số 1 lên vị trí số 3 để nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 2, số 4, trung bình cho số 3 và cao trước vạch 3 m cho số 6 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.14).




*Hình 14. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 1*

**Bài tập 8: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 6**

Người chỉ huy 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 6 lên vị trí số 3 để nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 4, trung bình cho số 2, số 3 và cao trước vạch 3 m cho số 1 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.15).

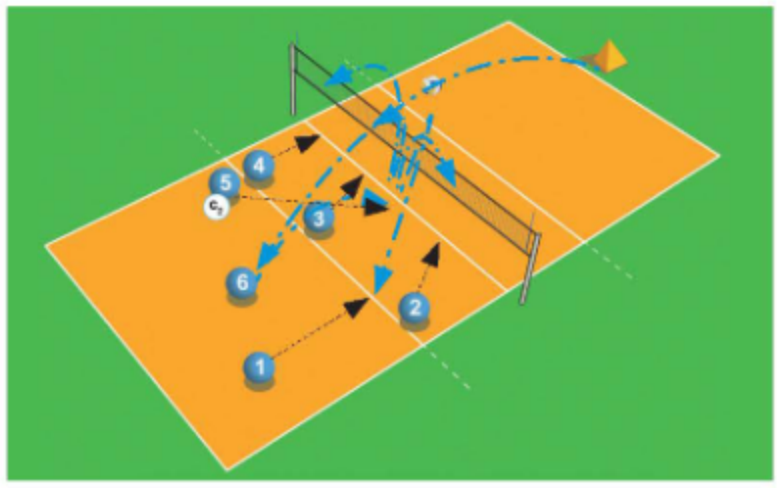



*Hình 15. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 6*

sách-giáo-khoa.com

**Bài tập 9: Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 5**

Người chỉ huy 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 5 lên vị trí số 3 để nhận bóng do đồng đội đỡ lên và lần lượt chuyền bóng cao biên cho số 2, trung bình cho số 4, số 3 và cao biên trước vạch 3 m cho số 1 tham gia đập bóng ở hàng sau (H.16).




*Hình 16. Sơ đồ bài tập Chuyền hai di chuyển phối hợp tấn công từ vị trí số 5*

**Bài tập 10: Đấu tập**

Từng nhóm lần lượt sử dụng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 và 2 – 4 đấu tập (mỗi hiệp đấu sử dụng chiến thuật tấn công khác nhau) và luyện tập phương pháp trọng tài.

## 2. Hình thức luyện tập

**Luyện tập nhóm**

Người tập chia thành các nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập trong nội dung luyện tập.

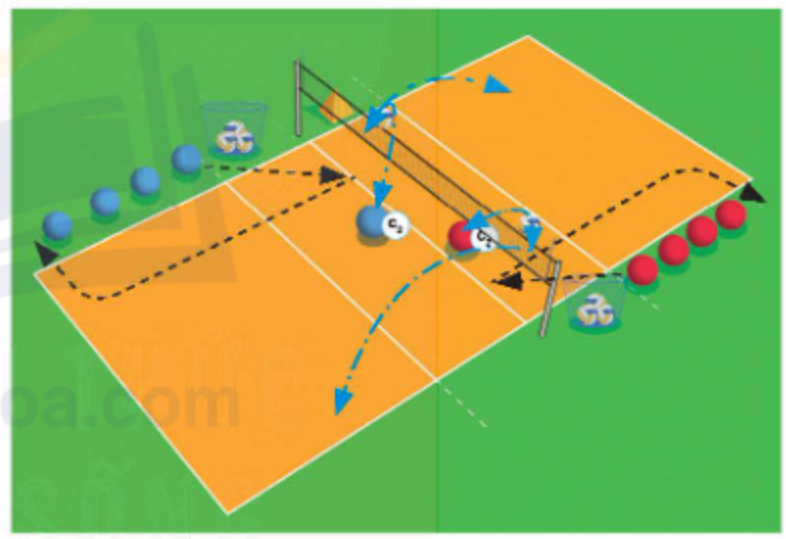
### ♦ Trò chơi phát triển thể lực

### ĐẬP BÓNG TIẾP SỨC

**Mục đích:** Phát triển sức mạnh (sức bật) và sức bền.

**Dụng cụ:** Bóng, còi, rổ đựng bóng.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành 2 đội có số lượng đều nhau, mỗi đội xếp thành một hàng dọc đứng sau vạch 3 m ở vị trí số 4 làm nhiệm vụ đập bóng và một người đứng ở vị trí số 3 để chuyền bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi lấy bóng trong rổ tung bóng cho người chuyền hai của đội mình để chuyền bóng cao ra biên rồi thực hiện đập bóng qua sân đối phương. Sau khi đập bóng, người đập nhặt bóng bỏ vào rổ và di chuyển về cuối hàng để tiếp tục đập bóng. Kết thúc thời gian quy định, đội có số lần đập bóng qua trên lưới và vào trong sân đối phương nhiều hơn là đội thắng cuộc (H.17).



*Hình 17. Sơ đồ trò chơi Đập bóng tiếp sức*

*Lưu ý:* Người chơi đập bóng theo hướng đường biên dọc để tránh va chạm với đội bạn.

## VẬN DỤNG

1. Khi sử dụng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5, vì sao người chuyền hai thường đứng dâng cao lên khi đang ở hàng sau lúc đồng đội chuẩn bị đỡ phát bóng?
2. Trong chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5, người có khả năng tấn công tốt ở hàng sau thường được xếp ở vị trí đối chuyền nhằm mục đích gì?
3. Vận dụng chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 trong tập luyện, thi đấu để phát triển thể lực và thành tích thi đấu.

Bài 2

# CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ ĐỘI HÌNH SỐ 6 LÙI

## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi; Thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật phòng thủ đã học trong luyện tập và thi đấu.

– Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp.

– Các động tác căng cơ.

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Tại chỗ đập bóng xuống sân qua lại.

– Từng cặp đôi chuyền bóng cao tay qua lại.

– Từng cặp đôi chuyền bóng thấp tay qua lại.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

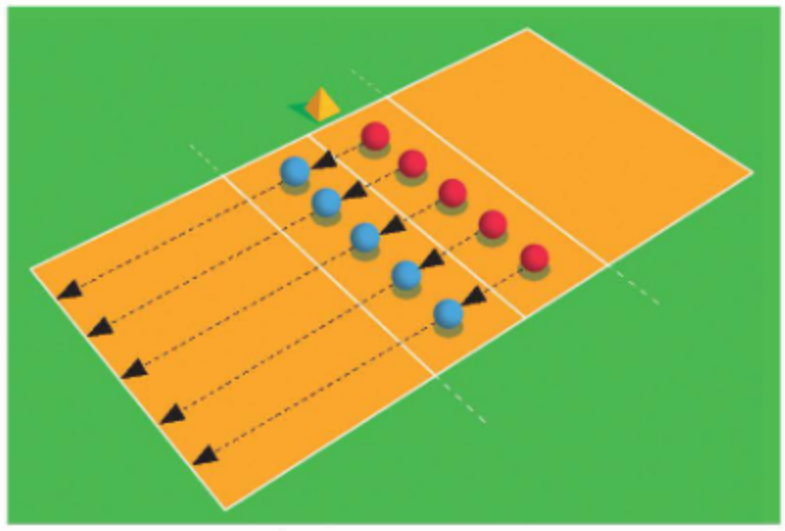
**PHẢN ỨNG NHANH**

**Dụng cụ:** Còi, sân tập.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành hai đội với số người bằng nhau, mỗi đội được đặt tên riêng và đứng xoay lưng lại với nhau ở hai bên sân bóng chuyền, cách vạch giữa sân 2 m. Khi người chỉ huy gọi tên một đội, đội được gọi tên phải nhanh chóng chạy

vượt qua vạch cuối sân trước mặt. Cùng lúc này, đội không được gọi tên sẽ xoay lại và từng cặp đuổi theo để chạm được đối phương trước khi họ chạy vượt qua vạch cuối sân (H.18). Kết thúc thời gian quy định, đội có số lần chạm vào đối phương nhiều hơn là thắng cuộc.

*Lưu ý:* Sắp xếp các cặp đôi cùng giới tính. Người đuổi chỉ cần chạm nhẹ vào người chạy, tránh xô đẩy gây nguy hiểm.



*Hình 18. Sơ đồ trò chơi Phản ứng nhanh*

## KIẾN THỨC MỚI

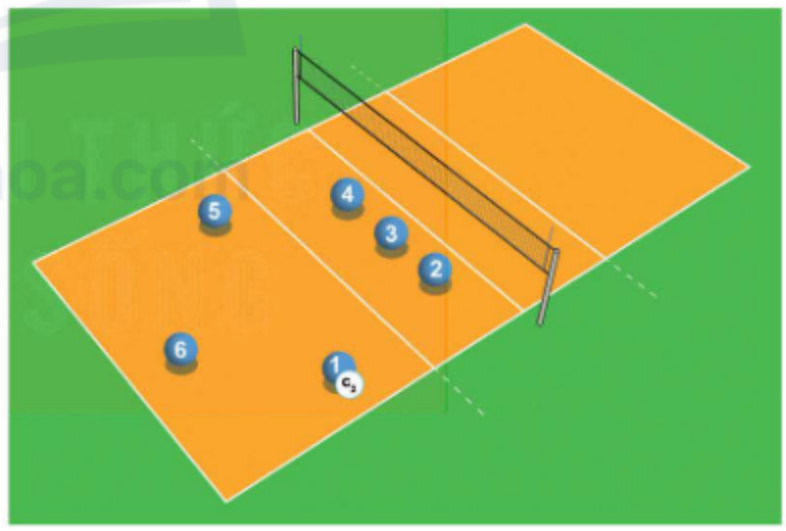
### Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi (H.19)

Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi là người ở vị trí số 6 sẽ đứng lùi về cuối sân để phòng thủ những đường bóng tấn công của đối phương. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi thường được vận dụng trong các trường hợp:

– Khi đối phương tấn công các đường bóng mạnh, dài, rơi nhiều ở cuối sân.

– Những người thi đấu ở hàng sau di chuyển nhanh nhẹn và linh hoạt đỡ bóng tốt.

– Những người thi đấu hàng trên ngoài nhiệm vụ chắn bóng còn có khả năng tự yểm hộ, đỡ những quả bóng rơi gần khu vực của mình cũng như linh hoạt kết hợp với đồng đội phòng thủ khi không tham gia chắn bóng.




*Hình 19. Sơ đồ chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi*

**Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi có những ưu và nhược điểm sau:**

*Ưu điểm:*

– Mở rộng tầm hoạt động phòng thủ của người thi đấu, khả năng quan sát và khống chế bóng rộng lớn.

– Vị trí số 6 lùi tạo điều kiện thuận lợi cho việc phòng thủ những quả bóng tấn công mạnh, dài của đối phương và bật tay chắn của đồng đội rơi về phía sau cuối sân.

*Nhược điểm:* Tạo ra khoảng trống khá rộng ở khu vực giữa sân.

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

+ Người chuyền hai ở hàng sau luôn di chuyển về phòng thủ ở khu vực số 1 để thuận lợi cho việc di chuyển chuyền bóng phản công.

+ Đội hình thi đấu phải luôn có hai người chuyên phòng thủ ở vị trí số 6 lùi xếp đối nhau.

+ Hoạt động chính của đấu thủ số 6 lùi là di chuyển hàng ngang cuối sân.

– *Sai lầm thường mắc:* Người phòng thủ vị trí số 6 di chuyển lên cao, ở vị trí không thuận lợi để phòng thủ những quả bóng rơi vào khu vực cuối sân.

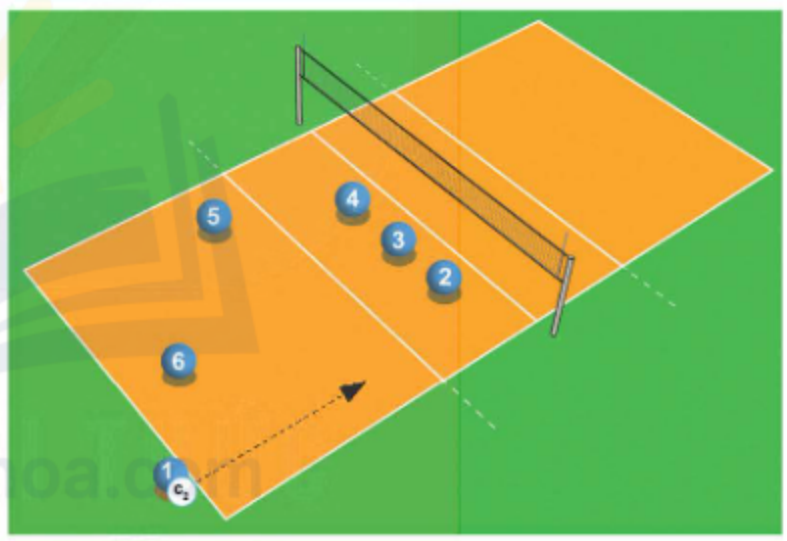
– *Cách sửa:* Lặp lại nhiều lần các bài tập mô phỏng phòng thủ với những quả bóng tấn công ở các vị trí khác nhau để có sự phán đoán, di chuyển chiếm vị trí phòng thủ hợp lí.

## LUYỆN TẬP

### 1. Nội dung luyện tập

**Bài tập 1: Di chuyển khi người chuyền hai phát bóng**

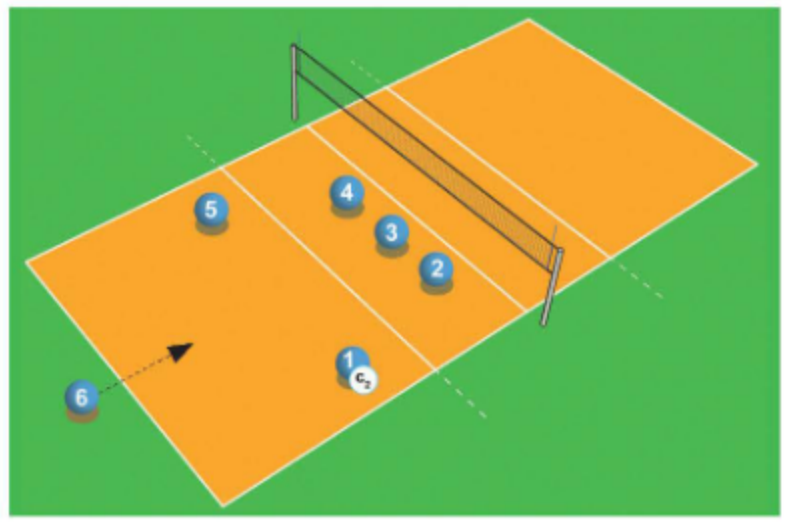
Khi người chuyền hai thực hiện phát bóng thì 3 người ở vị trí hàng trên đứng gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, người ở vị trí số 5 sẽ phòng thủ ở tuyến giữa bên trái, người ở vị trí số 6 bước lùi xuống gần biên ngang. Người chuyền hai sau khi phát bóng sẽ di chuyển về khu vực số 1 để sẵn sàng làm nhiệm vụ phòng thủ (H.20).




*Hình 20. Sơ đồ bài tập Di chuyển khi người chuyền hai phát bóng*

**Bài tập 2: Di chuyển khi người phòng thủ khu vực số 6 phát bóng**

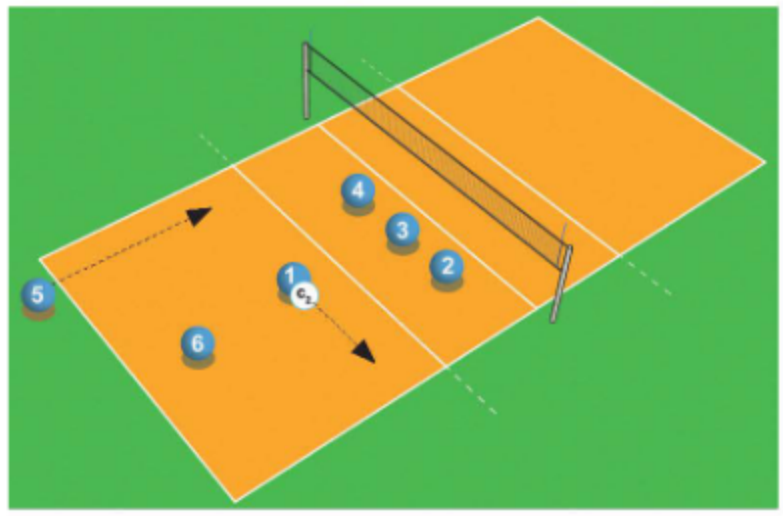
Khi người phòng thủ khu vực số 6 thực hiện phát bóng thì 3 người ở vị trí hàng trên đứng gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, người ở vị trí số 5 phòng thủ ở tuyến giữa bên trái, người chuyền hai đứng ở vị trí số 1. Người phòng thủ khu vực số 6 sau khi phát bóng sẽ di chuyển về khu vực số 6 để sẵn sàng làm nhiệm vụ phòng thủ (H.21).




*Hình 21. Sơ đồ bài tập Di chuyển khi người phòng thủ khu vực số 6 phát bóng*

**Bài tập 3: Di chuyển khi người phòng thủ khu vực số 5 phát bóng**

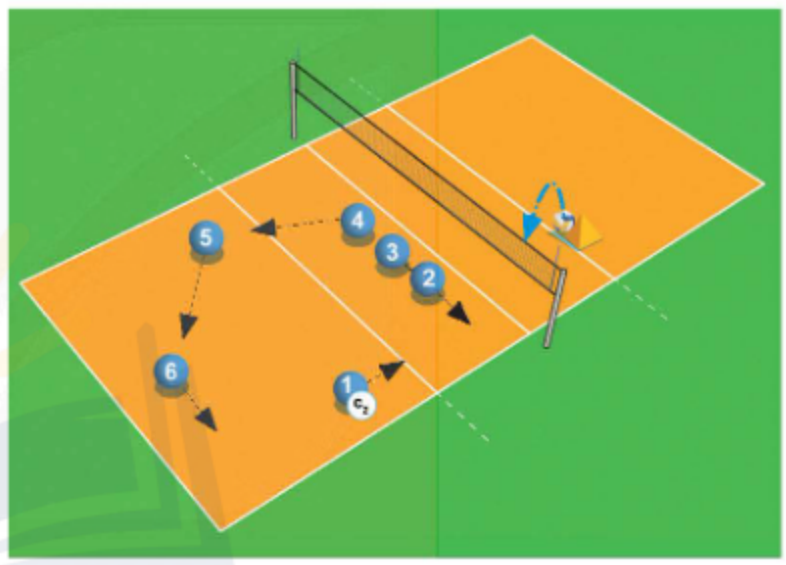
Khi người phòng thủ khu vực số 5 thực hiện phát bóng thì 3 đấu thủ hàng trên đứng gần lưới để chuẩn bị chắn bóng, người chuyền hai di chuyển về vị trí số 1 để phòng thủ, người phòng thủ khu vực số 6 đứng lùi vị trí của mình. Người phát bóng đứng cuối sân bên trái, sau khi phát bóng sẽ di chuyển về khu vực số 5 để sẵn sàng làm nhiệm vụ phòng thủ (H.22).




*Hình 22. Sơ đồ bài tập Di chuyển khi người phòng thủ khu vực số 5 phát bóng*

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

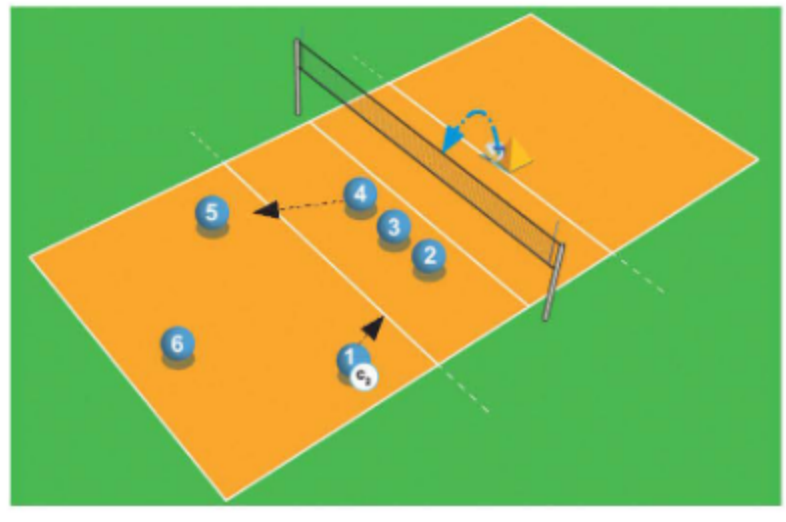
Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người chỉ huy đứng ở vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 4. Khi người chỉ huy thực hiện đánh bóng thì số 2 và số 3 nhanh chóng di chuyển sang phải để cùng thực hiện chắn bóng, số 4 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Số 1 di chuyển lên yểm hộ phía sau hai người chắn bóng, số 6 lùi di chuyển ngang sang bên phía chắn bóng để phòng thủ, số 5 hơi lùi sang phải phòng thủ đường bóng chéo sân (H.23).




*Hình 23. Sơ đồ bài tập Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn*

**Bài tập 5: Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn**

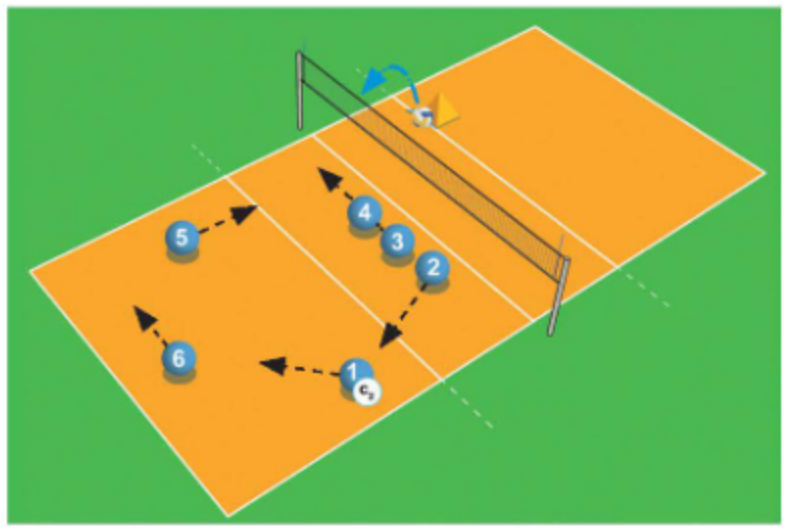
Người tập đứng vào các vị trí trên sân, người chỉ huy đứng ở vạch 3 m bên kia sân để đánh bóng qua sân ở vị trí số 3. Khi người chỉ huy thực hiện đánh bóng thì số 2 và số 3 cùng thực hiện chắn bóng, số 4 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Số 1 di chuyển lên yểm hộ phía sau hai người chắn bóng, số 6 lùi phía sau hai người chắn bóng để phòng thủ số 5 hơi lùi lại phòng thủ đường bóng chéo sân (H.24).




*Hình 24. Sơ đồ bài tập Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn*

**Bài tập 6: Di chuyển đội hình 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 ở 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 số 4 và số 3 cùng thực hiện chắn bóng, số 2 lùi về gần sau vạch 3 m phòng thủ. Số 5 di chuyển lên yểm hộ phía sau hai người chắn bóng, số 6 lùi di chuyển ngang sang bên phía chắn bóng để phòng thủ, số 1 (chuyền hai) hơi lùi sang trái phòng thủ đường bóng chéo sân (H.25).




*Hình 25. Sơ đồ bài tập Di chuyển đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn*

**Bài tập 7: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn**

Thực hiện bài tập số 4 kết hợp với quả đập bóng của người chỉ huy ở vị trí số 4 (người chỉ huy 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 bài tập trên với sự thay đổi quả đập bóng của người chỉ huy bằng quả đập bóng của các bạn được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới ở vị trí số 4.

**Bài tập 8: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn**

Thực hiện bài tập số 5 kết hợp với quả đập bóng của người chỉ huy ở vị trí số 3 (người chỉ huy 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 bài tập trên với sự thay đổi quả đập bóng của người chỉ huy bằng quả đập bóng của các bạn được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới ở vị trí số 3.

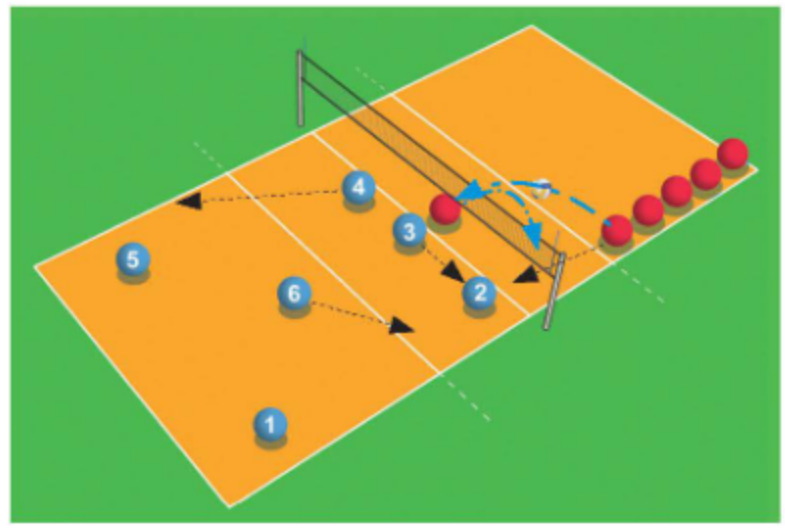
**Bài tập 9: Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn**

Thực hiện bài tập số 6 kết hợp với quả đập bóng của người chỉ huy ở vị trí số 2 (người chỉ huy 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 bài tập trên với sự thay đổi quả đập bóng của người chỉ huy bằng quả đập bóng của các bạn được tổ chức thực hiện từ bên kia lưới ở vị trí số 2.

**Bài tập 10: Phối hợp phòng thủ đội hình số 6 tiến**

*a) Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn*

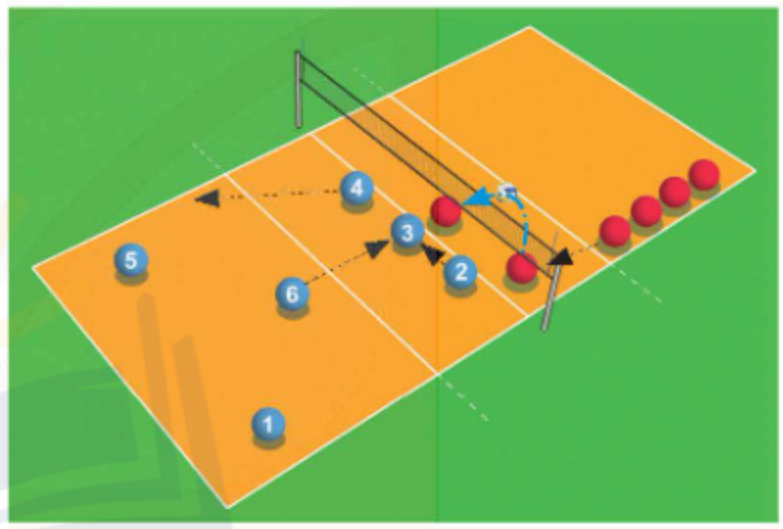
Khi đối phương thực hiện đập bóng thì người ở vị trí số 3 nhanh chóng di chuyển sang phải để phối hợp cùng thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 2. Người ở vị trí số 4 lùi về gần sau vạch 3 m để phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng hai người chắn bóng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều phần sân phía sau phòng thủ quả đập bóng của đối phương (H.26). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.




*Hình 26. Sơ đồ bài tập Phối hợp phòng thủ đội hình số 6 tiến, phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 4 với hai người chắn*

*b) Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn*

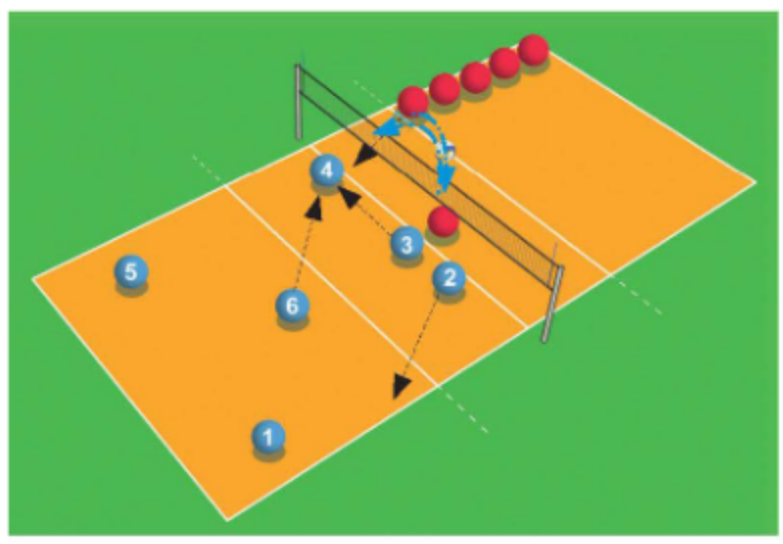
Khi đối phương thực hiện đập bóng thì người ở vị trí số 2 nhanh chóng di chuyển sang trái để phối hợp cùng thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 3. Người ở vị trí số 4 lùi về gần sau vạch 3 m để phòng thủ. Người ở vị trí số 6 di chuyển đến sau lưng hai người chắn bóng làm nhiệm vụ yểm hộ phòng thủ. Hai người ở vị trí số 5 và số 1 chia đều phần sân phía sau phòng thủ quả đập bóng của đối phương (H.27). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.




*Hình 27. Sơ đồ bài tập Phối hợp phòng thủ đội hình số 6 tiến, phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 3 với hai người chắn*

*c) Phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn*

Khi đối phương thực hiện đập bóng thì người ở vị trí số 3 nhanh chóng di chuyển sang trái để phối hợp cùng thực hiện chắn bóng với người ở vị trí số 4. Người ở vị trí số 2 lùi về gần sau vạch 3 m để 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 phần sân phía sau phòng thủ quả đập bóng của đối phương (H.28). Thực hiện lặp lại bài tập một số lần theo quy định.




*Hình 28. Sơ đồ bài tập Phối hợp phòng thủ đội hình số 6 tiến, phòng thủ quả đập bóng ở vị trí số 2 với hai người chắn*

**Bài tập 11: Đấu tập**

Từng nhóm lần lượt sử dụng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến và số 6 lùi đấu tập (mỗi hiệp đấu sử dụng chiến thuật tấn công khác nhau) và luyện tập phương pháp trọng tài.

## 2. Hình thức luyện tập

**Luyện tập theo nhóm**

Người tập chia thành các nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập nêu trên.

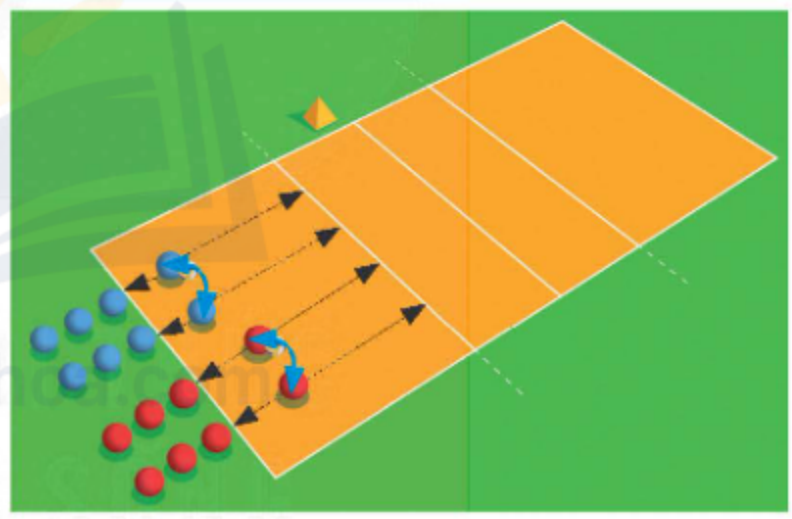
### ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật

**THI CHUYỀN BÓNG**

**Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng thấp tay, cao tay.

**Dụng cụ:** Bóng, còi.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành hai đội với số người bằng nhau, mỗi đội xếp thành hai hàng dọc đứng sau vạch cuối sân, một trong hai người đứng đầu hàng giữ bóng. Khi có hiệu lệnh, hai người đứng đầu hàng của đội chuyền bóng thấp tay qua lại với nhau và di chuyển ngang về trước. Khi di chuyển đến vạch 3 m, quay lại thực hiện chuyền bóng cao tay qua lại và di chuyển về đến vạch cuối sân, trao bóng cho đôi tiếp theo của đội tiếp tục xuất phát. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc (H.29).



*Hình 29. Sơ đồ trò chơi Thi chuyền bóng*

*Lưu ý:* Trong quá trình di chuyển chuyền bóng, nếu làm bóng rơi xuống sân, đôi chuyền bóng phải nhặt bóng và trở lại vị trí làm rơi bóng để tiếp tục thực hiện.

## VẬN DỤNG

**1.** Thảo luận nhóm đưa ra đội hình chiến thuật phòng thủ trong luyện tập.

**2.** Khi sử dụng chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi, vì sao người chuyền hai khi ở hàng sau luôn phòng thủ ở khu vực số 1?

**3.** Vận dụng chiến thuật phòng thủ số 6 lùi trong tập luyện, thi đấu để nâng cao thành tích và phát triển thể lực.

# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

| STT | Thuật ngữ | Giải thích | Trang |
|---|---|---|---|
| 1 | Bỏ nhỏ | Hành động đánh vào bóng với lực tác động nhẹ, bóng thường rơi vào sân ở khu vực sau lưng người chắn bóng. | 56 |
| 2 | Chủ công | Người tấn công chính của đội, thường đập những quả bóng chuyền cao biên. Trong đội hình thi đấu của đội, hai chủ công được xếp đối xứng nhau. | 47 |
| 3 | Đối chuyền | Người xếp đối xứng với chuyền hai trong đội hình thi đấu, có khả năng tấn công tốt, thường tham gia tấn công sau vạch 3 m khi người chuyền hai ở hàng trên. Có khả năng đảm nhiệm vai trò chuyền hai khi cần thiết. | 47 |
| 4 | Phụ công | Người đảm nhiệm chắn bóng ở giữa và thường tham gia phối hợp tấn công với những đường bóng nhanh, biến hoá đa dạng. Trong đội hình thi đấu của đội, hai phụ công được xếp đối xứng nhau. | 47 |
| 5 | Yểm hộ | Hoạt động hỗ trợ phòng thủ cho đồng đội khi thực hiện chắn bóng hoặc tấn công. | 53 |

sách-giáo-khoa.com

# 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 ..... 11**

**Chủ đề 1: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG ..... 11**

Bài 1: Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội;

Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền ..... 11

Bài 2: Một số điều luật thi đấu và phương pháp trọng tài môn Bóng chuyền ..... 16

**Chủ đề 2: KĨ THUẬT PHÁT BÓNG ..... 23**

Bài 1: Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình ..... 23

Bài 2: Kĩ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình ..... 29

**Chủ đề 3: PHỐI HỢP KĨ THUẬT ..... 34**

Bài 1: Phối hợp di chuyển chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt ..... 34

Bài 2: Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt ..... 39

**Chủ đề 4: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU ..... 44**

Bài 1: Chiến thuật tấn công đội hình 1 – 5 ..... 44

Bài 2: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi ..... 52

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ ..... 59


sách-giáo-khoa.com

*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: NGUYỄN MINH KHÁNH – NGÔ KIÊN TRUNG
Biên tập tái bản: PHẠM BẢO QUÝ – PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập mĩ thuật: PHẠM NGỌC KHANG
Thiết kế sách: PHẠM NGỌC KHANG
Trình bày bìa: TỐNG THANH THẢO
Minh hoạ: DUY THANH
Sửa bản in: PHẠM CÔNG TRÌNH
Chế bản: CÔNG TY CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

**Bản quyền © (2024) 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 12 – BÓNG CHUYỀN**
**Mã số: G2HHZE004m26**
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/217-09/GD
Số QĐXB: ...QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN: 978-604-0-39317-3



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

## BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 12 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

sách-giáo-khoa.com

**Website:** https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-39317-3

9 786040 393173

*Giá: 10.200đ*