

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**



TÀI LIỆU GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHUYỀN

GV Biên soạn: *NGUYỄN TOÀN NĂNG*

Trà vinh, ngày tháng năm 2013

Lưu hành nội bộ

CHƯƠNG 1

Lịch sử phát triển của môn Bóng Chuyền

BÀI 1: SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN:

Mục tiêu học tập: Sau khi học xong bài này người học có thể:

- Biết được nguồn gốc hình thành và phát triển môn bóng chuyền

1. Phong trào trên thế giới:

Đây là môn thể thao có xuất xứ từ nước Mỹ. Ngày nay, có hơn 50 triệu người Mỹ chơi bóng chuyền và khoảng hơn 800 triệu người trên thế giới chơi bóng chuyền ít nhất một lần trong tuần.

Năm 1892 giáo viên William G. Morgan (1870-1942) ở trường Cao đẳng Springfield bang Massachusetts (Mỹ) nghĩ ra cách chơi bóng chuyền. Ông căng một chiếc lưới giữa phòng, lấy phần kẻ một ô hình chữ nhật và tạm đưa ra qui tắc chơi bóng bằng tay, chủ yếu dựa vào các môn Bóng Rổ, Bóng Ném, Bóng Chày, Tennis ... với tên gọi ban đầu của môn chơi là “**Mintonette**”.

Năm 1895 môn chơi đã được qui định lại luật chơi và đặt cho nó một cái tên bằng tiếng Anh: **VOLLEY BALL** nghĩa là bóng chuyền. Vậy môn bóng chuyền chính thức ra đời năm 1895. Môn chơi này được hai trường chuyên TDTT là Cao đẳng Springfield – Massachusetts và Đại học George William – Chicago (Bây giờ là Downers Grove, Illinois) sử dụng trong việc giáo dục thể chất cho sinh viên. Với số tuổi ít ỏi trên 100 năm bóng chuyền được coi là môn thể thao trẻ.

Ngày 07/7/1896, tại trường Cao đẳng Springfield trận đấu bóng chuyền đầu tiên được tổ chức.

- Năm 1900, một loại bóng đặc biệt được thiết kế cho riêng môn bóng chuyền.

- Năm 1916, ở Philipines, hình thức phòng thủ bằng cách chắn bóng (đối với các cú phát bóng và đập bóng) được giới thiệu.

- Năm 1917, cách tính điểm được thay đổi từ 21 điểm sang 15 điểm.

- Năm 1918 số người chơi của mỗi đội được giới hạn là 6.

- Năm 1920, quy tắc mỗi bên chỉ được chạm bóng 3 lần và tấn công từ hàng sau trở thành điều lệ.

- Năm 1922 giải bóng chuyền YMCA (Young men's Christian Association) vô địch quốc gia đầu tiên được tổ chức ở Brooklyn, New York với 27 đội từ 11 tiểu bang tham gia.

- Năm 1928, nhận thấy lịch thi đấu cũng như các điều lệ cho môn bóng chuyền là cần thiết nên Hiệp hội Bóng chuyền Mỹ được thành lập viết tắt là USVBA (United States Volleyball Association), bây giờ là USA Volleyball.

- Năm 1934, công nhận các trọng tài bóng chuyền quốc gia.

- Năm 1937, tại một cuộc họp ở Boston công nhận Hiệp hội Bóng chuyền Mỹ là một tổ chức chính thức hợp pháp thuộc chính phủ.

- Năm 1947 Liên Đoàn Bóng Chuyền Quốc Tế FIVB (Federation Internationale) được thành lập ở Paris (Pháp). Chủ tịch liên đoàn đầu tiên là ông Paul Libaud (Pháp).

- Năm 1948 giải vô địch Châu Âu đầu tiên tại Ý gồm 6 đội tham gia đội Tiệp Khắc đạt vô địch.

- Năm 1949 giải vô địch bóng chuyền thế giới lần thứ nhất cho nam diễn ra tại Praha (Tiệp Khắc).

- Năm 1952 giải thế giới lần thứ 2 (Nam) lần thứ nhất (Nữ) tại Moscow hai đội nam - nữ Liên-Xô (cũ) đạt vô địch .

- Năm 1956 giải vô địch thế giới được tổ chức tại Paris (Pháp) có thêm các đội Châu Âu tham gia: Trung Quốc, CHDCND Triều Tiên, Ấn Độ ... các đội Châu Mỹ: Mỹ, Brazil, Cuba ... đội nam Tiệp Khắc và nữ Liên-Xô (cũ) đạt vô địch.

- Năm 1964 môn bóng chuyền được đưa vào thể vận hội Olympic tại Tokyo (Nhật Bản) đội đạt vô địch là nam Liên-Xô và nữ Nhật Bản.

- Năm 1972 đội nam Nhật Bản đạt vô địch TVH Olympic Munich, Germany.

- Năm 1974 đội nam Ba Lan đạt vô địch thế giới.

Từ năm 1964 đến nay, sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật đã giúp cho khoa học thể dục thể thao tiến bộ và phát triển nói chung và môn bóng chuyền nói riêng, đã làm thay đổi luật lệ nhằm làm cho bóng chuyền trở nên một môn thể thao thêm phần hấp dẫn. Cùng với sự phát triển và hoàn chỉnh về luật lệ, kỹ chiến thuật của bóng chuyền cũng không ngừng phát triển và chính điều này đã kích lệ sự xuất hiện của những vận động viên xuất sắc và những đội ưu tú trên thế giới. Với những gương mặt tiêu biểu cho các châu lục như: Nga, Italia, Mỹ, Brazil, Cuba, Nhật Bản, Trung Quốc, Triều Tiên ...

2. Phong trào trong nước:

@ Thời kỳ trước Cách Mạng Tháng Tám (8/1945):

Bóng chuyền chưa được phát triển, chủ yếu nhằm phục vụ sức khỏe. Từ sau hòa bình lập lại ở miền Bắc bóng chuyền nước ta thực sự đi sâu vào quần chúng và phát triển có kế hoạch.

@ Thời kỳ từ năm 1945 đến 1964:

- Năm 1956 UBTDTT. TW. ra đời, Hội bóng chuyền cũng được thành lập và ban hành điều lệ bóng chuyền Việt Nam.

- Tháng 3 năm 1957 lần đầu tiên dự giải quốc tế trong vùng gồm 4 nước: VIỆT_TRUNG_TRIỀU_MÔNG.

- Năm 1958 tham gia giải tại Bắc Kinh.

- Năm 1962 giải 4 nước trong vùng lần thứ 3 được tổ chức tại Hà Nội. Trong năm này Hội Bóng Chuyền Việt Nam gia nhập Liên Đoàn Bóng Chuyền Thế Giới.

@ Thời kỳ từ năm 1964 đến 1975:

Năm 1964 miền Bắc nước ta bước vào cuộc kháng chiến chống chiến tranh leo thang phá hoại của Đế quốc Mỹ. Phong trào thể dục thể thao nói chung và Bóng Chuyền nói riêng không có điều kiện phát triển. Tuy vậy, vẫn có một số hoạt động thể thao đáng chú ý như: Phong trào của ngành Đại học và THCN đã hình thành và phát triển như sau:

- 1968 Đại hội bóng chuyền ngành ĐH và THCN lần thứ nhất được tổ chức tại Hà Nội, đội nam-nữ trường ĐH Mỏ Địa Chất đạt vô địch.

- 1969 thành lập đội tuyển ngành tham gia giải A toàn miền Bắc với các đội đại biểu của 2 trường đại học Bách Khoa và Mỏ Địa Chất.

- Từ 1969 đến 1975 các đội đại biểu của trường cán bộ TDĐT.TW và nam ĐH Cơ Điện đã đạt trình độ hạng A.

@ Thời kỳ từ năm 1975 đến 1987:

Ngày 30 tháng 4 năm 1975 miền Nam được hoàn toàn giải phóng, đất nước thống nhất đã tạo một bước ngoặt cho phong trào thể dục thể thao nói chung và Bóng Chuyền nói riêng phát triển cùng với sự chuyển mình của đất nước.

- Từ năm 1975-1979 miền Bắc tiếp tục phát triển vững mạnh với các đội bóng chuyền nam-nữ nhưng miền Nam chưa có các đội đại biểu mạnh. Phong trào chủ yếu đi vào trường học, xí nghiệp và các thành phố, tỉnh lớn. Đến năm 1979 giải vô địch Bóng chuyền toàn quốc được tổ chức. Đội nam Bộ tư lệnh Biên phòng đạt vô địch.

- Năm 1987 giải Vô địch Bóng Chuyền được tổ chức tại TP.HCM và Tỉnh Cũ Long (nay là Vĩnh Long), miền Nam có 5 đội dự giải nhưng vẫn chưa có các đội nữ tham gia.

@ Thời kỳ từ năm 1988 đến 2000:

- Từ năm 1988 các đội nam-nữ nước ta đã tham gia các giải Bóng Chuyền của Châu Á và khu vực Đông Nam Á.

- Từ năm 1990 các đội nam-nữ miền Nam có những bước tiến bộ và phát triển đáng kể. Các đội A1, A2, B nam-nữ toàn quốc được tổ chức có hệ thống và có kế hoạch

- Liên đoàn Bóng Chuyền Việt Nam kết hợp với Liên đoàn Bóng Chuyền thế giới mở các lớp đào tạo huấn luyện viên bậc cao và trọng tài quốc gia, quốc tế trong nước để nâng cao trình độ chuyên môn cho các địa phương và các đội có phong trào bóng Chuyền mạnh.

@ Thời kỳ từ năm 2000 đến nay:

Thời kỳ này các địa phương, các ngành có phong trào Bóng Chuyền mạnh như CLB Quân đội, Bưu điện Hà Nội, Công an TP.HCM, Bưu điện TP.HCM, Bưu điện Trà Vinh, Vĩnh Long (đội nam) Giấy Bãi Bằng, Ngân Hàng Công Thương, BTL Thông Tin, Bình Điền Long An (đội nữ) ...các đội có sự đầu tư đáng kể về chuyên môn và con người nâng chất lượng chuyên môn ngày càng cao. Thậm chí có thể thuê cầu thủ nước ngoài để tham gia thi đấu làm cho chất lượng giải và tính hấp dẫn lôi cuốn khán giả ngày càng đông đến sân để cổ vũ. Tuy phong trào Bóng Chuyền mang tính xã hội hóa ngày càng cao, đối tượng và số lượng người tham gia tập luyện ngày càng đông nhưng vẫn còn nhiều hạn chế nhất định như các đội hạng B, A2 hầu như không còn, một số tỉnh, thành phố lớn phong trào bóng chuyền ở thành tích cao gặp khủng hoảng về lực lượng kế thừa và đào tạo vđv trẻ ...

Bên cạnh sự phát triển của phong trào Bóng chuyền của cả nước thì phong trào trong học sinh sinh viên có những bước phát triển cụ thể như sau:

- Năm 1976 Đại hội Bóng Chuyền toàn ngành lần thứ 2 chào mừng tổ quốc thống nhất và đại hội Đảng toàn quốc lần thứ 4. Sau giải lần thứ 2 nhằm duy trì và phát triển, Bộ đã phối hợp với Hội Thể thao Đại học Việt Nam (TTĐHVN) tổ chức định kỳ giải bóng chuyền toàn ngành thu hút đông đảo những người tập luyện và thi đấu từ cơ sở đến chung kết toàn ngành kết quả như sau:

Giải ngành	năm t.chức	Địa điểm C.kết	S đội t . gia	Tổng số VĐV	Thành tích vô địch
Lần thứ 1	1968	TP. Hà nội	10	96	Nam: ĐH Mỏ Địa chất Nữ: ĐH Mỏ Địa chất
Lần thứ 2	1976	TP.HCM	12	100	Nam: ĐH Tổng Hợp TP.HCM Nữ: TH Lâm nghiệp Q. Ninh
Lần thứ 3	1981	TP. Hà Nội	11	100	Nam: ĐH Bách Khoa TP.HCM Nữ: TH Nông nghiệp

					H.S.Bình
Lần thứ 4	1983	TP.HCM	12	124	Nam: ĐH Bách Khoa TP.HCM Nữ: ĐH Nông nghiệp 4
Lần thứ 5	1986	TP. Hà Nội	12	134	Nam: ĐH Bách Khoa TP.HCM Nữ: TH Lâm nghiệp Q.Ninh
Lần thứ 6	1988	TP.Vinh	11	154	Nam: ĐH Bách Khoa TP.HCM Nữ: CN Cơ Điện Việt Bắc
Lần thứ 7	1990	TP.Vinh	13	182	Nam: ĐH Bách Khoa TP.HCM Nữ: CN Cơ điện Việt Bắc
Lần thứ 8	1992	TP. Hà Nội	19	227	Nam: ĐH Kinh Tế TP.HCM Nữ: CN Dệt Nam Định
Lần thứ 9	1994	TP.Vinh	10	120	Nam: PTTH.TW Hà Sơn Bình Nữ: CN Dệt Nam Định
Lần thứ 10	1996	TP. Hà Nội	8	80	Nam: Nữ: Đại học Sư Phạm TP.HCM
Lần thứ 11	1998	TP. Hà Nội			Nam: ĐH Kỹ Thuật TP.HCM Nữ: Đại học Sư Phạm TP.HCM
Lần thứ 12	2000	TP.HCM	18	200	Nam: ĐH Kinh Tế TP.HCM Nữ: CĐ TDTT TW1 Hà Bắc
Lần thứ 13	2002				Nam: Nữ:
Lần thứ 14	2004				Nam: Nữ:
Lần thứ 15	2006	ĐHSP Hà Nội			Nam: Nữ:

Câu hỏi củng cố:

1. Bóng chuyền ra đời vào năm nào?
2. Ai là người sáng tạo ra môn Bóng chuyền?

BÀI 2: ĐẶC ĐIỂM TÍNH CHẤT, TÁC DỤNG TRONG TẬP LUYỆN BÓNG CHUYỀN:

Mục tiêu học tập: Sau khi học xong bài này người học có thể:

- Biết được tác dụng tập luyện môn Bóng chuyền

1. Đặc điểm:

Bóng chuyền là môn thể thao mang tính tập thể cao, bằng các hoạt động đối kháng không trực tiếp. Sự tranh đua thể hiện sự quyết liệt trên lưới, ai cao hơn, nhanh hơn, mạnh hơn và khôn ngoan hơn người đó dành thắng lợi. Điều khác biệt của môn thể thao này so với môn bóng đá, bóng rổ, bóng ném là bóng không dừng ở tay lâu và điểm tiếp xúc cũng khác. Các động tác tiếp xúc bóng trong bóng chuyền chủ yếu là dùng tay đánh bóng. Đây là bộ phận khéo léo, linh hoạt nhất của cơ thể, do đó đường bóng chính xác và đa dạng.

Bóng chuyền mang tính tập thể cao vì: số người thi đấu đông trên một khoảng sân chật hẹp (6 VĐV trên một diện tích $81m^2$) chính vì vậy sự phối hợp trong di chuyển giữa các cầu thủ phải được tiến hành một cách nhịp nhàng, khéo léo và hài hoà. Sự phối hợp trong khoảng không gian nhỏ với tốc độ cao, tính chất thi đấu liên hoàn luân phiên giữa các đấu thủ. Từ đó muốn dành thắng lợi đòi hỏi đội bóng phải có tính tập thể cao. Bất kể một sự mất đoàn kết, thiếu tin tưởng giữa các cầu thủ đều có thể dẫn đến thất bại.

Thi đấu bóng chuyền với tốc độ cao, đòi hỏi VĐV phải có trình độ thể lực tốt, kỹ chiến thuật điêu luyện, thể hình tốt. Đồng thời phải được rèn luyện về phẩm chất ý chí cũng như đạo đức phẩm chất của người VĐV. Trong thi đấu bóng chuyền do thời gian không hạn chế nhất định mà nó được thực hiện trong khoảng từ 3-5 hiệp đấu. Theo số liệu thống kê của FIVB một trận đấu có thể kéo dài 60 phút cho 3 hiệp. Nhưng cũng có thể kéo dài trên 120 phút cho một trận đấu căng thẳng cân sức, cân tài. Do vậy yếu tố thể lực đóng vai trò cực kỳ quan trọng cho một trận đấu, VĐV bóng chuyền thực hiện trung bình từ 180 lần – 200 lần đập bóng và số lần chắn bóng cũng tương tự. Số lần phát bóng đỡ chuyền một được thực hiện 190 - 200 lần. Đặc biệt VĐV chuyền hai phải thực hiện số lần chạm bóng từ 220 - 240 lần. Tóm lại một trận thi đấu VĐV bóng chuyền thực hiện 250-300 hành động. Trong đó bật

nhảy chiếm tỷ lệ 50-60%, di chuyển tốc độ cao chiếm 27-30% và các động tác lăn ngã cứu bóng chiếm từ 12-16%.

Trang thiết bị dụng cụ, sân bãi tập luyện đơn giản. Chỉ cần một khoảng sân nhỏ hẹp, cọc lưới đơn giản và một ít quả bóng là có thể tập luyện và thi đấu cho những đội bóng phong trào. Bên cạnh đó, đối tượng tập luyện cũng đa dạng tùy theo trình độ lứa tuổi, giới tính mà có thể tập luyện phù hợp. Vì vậy, bóng chuyền mang tính quần chúng cao. Ở Việt Nam có những giải bóng chuyền Nông dân, giải bóng chuyền của các Ngành nghề khác nhau, giải bóng chuyền Học sinh-Sinh viên ... Trên thế giới có bóng chuyền Mini cho nhi đồng, bóng chuyền mềm cho người già, bóng chuyền gia đình, bóng chuyền bãi biển.

2. Tính chất thi đấu:

Là một môn thể thao không chu kỳ. Các hoạt động trong thi đấu bóng chuyền là một chuỗi các mắc xích được thực hiện từ: phát bóng - đỡ chuyền một - chuyền hai - tấn công lần một - chắn bóng - phòng thủ - tiếp tục chuyền hai - tấn công lần hai. Các hoạt động được liên tục xảy ra. Nhưng pha bóng sau không nhất thiết phải lặp lại như pha bóng trước mà nó được thực hiện theo các tình huống khác nhau. (tình huống không theo quy luật nhất định).

Tính đối kháng cao, (đối kháng gián tiếp) bởi được ngăn cách giữa hai đội là lưới với độ cao 243cm (nam) và 224cm (nữ). Do đó một đội bóng tốt là đội bóng không chỉ có thể lực, kỹ thuật, chiến thuật hoàn hảo, tâm lý thi đấu vững vàng mà còn phải được rèn luyện, được trang bị đầy đủ tác phong thi đấu, tinh thần thượng võ đạo đức, ý chí.

Tính chất thi đấu liên hoàn nhịp nhàng, sự hoán chuyển các vị trí cầu thủ đa dạng cũng như các pha chiến thuật biến hóa nhưng vẫn đảm bảo theo một thứ tự nhất định. Trong đó người chuyền 2 là linh hồn của đội, là nhà tổ chức thiết kế chiến thuật đã thể hiện bằng những đường chuyền được sử dụng bằng các ngón tay - bàn tay và cổ tay do đó chiến thuật rất biến hoá và đa dạng.

3. Tác dụng của tập luyện và thi đấu bóng chuyền.

Luyện tập bóng chuyền làm cho con người nâng cao được khả năng phân tích, hình thành hàng loạt các mối liên hệ vận động phức tạp trong võ đại não, làm cho cơ thể có phản ứng linh hoạt và chính xác đối với những thay đổi bên ngoài và đối với việc nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống thần kinh, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn ...

Giáo dục cho người tập tính tập thể cao trong sinh hoạt và thi đấu. Có tinh thần tương thân tương ái giúp đỡ lẫn nhau, mình vì mọi người, mọi người vì mình. Rèn luyện tính kỷ luật và thái độ trách nhiệm với tập thể và với cộng đồng.

Góp phần giáo dục đạo đức, ý chí, tính kiên định, lòng dũng cảm, trí thông minh sáng tạo trong công việc. Góp phần phát triển con người hướng

đến toàn diện: đức – trí - thể - mỹ ... Tập luyện và thi đấu thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng là một phương tiện vui chơi giải trí lành mạnh. Góp phần nâng cao hiệu quả trong học tập, làm việc và bảo vệ tổ quốc.

Câu hỏi củng cố:

1. Tập luyện bóng chuyền có tác dụng gì?

BÀI 3: XU THẾ PHÁT TRIỂN CỦA BÓNG CHUYỀN HIỆN ĐẠI VÀ ĐẶC ĐIỂM BÓNG CHUYỀN ĐỈNH CAO VIỆT NAM.

Mục tiêu học tập: Sau khi học xong bài này người học có thể:

- Biết được xu hướng phát triển về chiến thuật thi đấu

1. Xu hướng phát triển bóng chuyền hiện đại:

Bóng chuyền trên thế giới ngày càng phát triển và nâng cao. Các giải thi đấu lớn được diễn ra thường xuyên với uy tín và số lượng tiền thưởng ngày càng lớn. Muốn đạt được thành tích cao người ta phải sử dụng các thành tựu khoa học để ứng dụng vào công tác tuyển chọn như về thể lực, kỹ chiến thuật được chú trọng và nâng cao. Qua tổng kết các phong cách thi đấu của một số đội tiêu biểu thuộc các quốc gia có nền thể thao có thành tích cao trên thế giới với các xu hướng như sau:

1.1 Xu hướng trong tấn công:

Mở rộng phạm vi tấn công trên lưới cả chiều dài và chiều sâu. Tấn công mạnh vẫn là xu thế cơ bản cho nên đội nào cũng cần có những VĐV tấn công tốt. Tận dụng hết chiều dài của lưới để tổ chức các phối hợp tấn công nhanh. Phối hợp các đường bóng tấn công đa dạng và biến hoá (nhanh trước – sau, lao trước – sau, trung bình trước – sau, biên trước - sau). Đồng thời thực hiện kỹ thuật đập bóng bằng bật nhảy một chân thay đổi điểm bật nhảy và điểm tấn công. Kỹ thuật nhảy phát cũng xuất hiện góp phần nâng cao hiệu quả trong tấn công. Các chuyên gia đã tìm cách tăng uy lực phát bóng nhằm giảm uy lực đệm bóng bằng cách phát triển biến hóa các hình thức phát bay như: bay cao dùng đột ngột, bay là ngang lượn sóng hay rắn bò ...hiện nay kỹ thuật nhảy phát bóng cao mạnh được dùng phổ biến.

1.2 Xu hướng trong phòng thủ:

Phòng thủ trên lưới được thể hiện bằng sự phối hợp chắn bóng tập thể với xu hướng một bắt một. Chú trọng VĐV chắn giữa là người chắn chính, phòng thủ đường bóng uy lực nhất, do đó người chắn giữa là người có chiều cao, có kỹ thuật chắn tốt nhất.

Phòng thủ không phải là hành động đơn chiếc mà phải liên quan đến toàn đội do đó giữa phòng thủ hàng sau và chắn bóng trên lưới có liên quan mật thiết với nhau. Tập trung huấn luyện phòng thủ (70% khối lượng huấn luyện dành cho phòng thủ). Phòng thủ phải tích cực và chủ động, ngay từ quả chuyền thứ nhất đã phán đoán ai trong đôi phương sẽ tấn công và tấn công vào đâu. Xây dựng tư tưởng phòng thủ là mọi đường bóng đều có thể phòng thủ được, cho dù đường bóng tấn công rất nhanh, nhanh hơn khả năng di chuyển của con người.

Chuyên môn hoá vị trí trong phòng thủ: mỗi VĐV có đặc điểm riêng biệt nên họ có khả năng ở một vị trí khác nhau. Trong phòng thủ khu vực yếu nhất là giữa 2 VĐV, do đó sự chuyên môn hoá giúp cho VĐV chủ động, tích cực nên có hiệu quả cao hơn. Để chuyên môn hóa vị trí phòng thủ đạt hiệu quả cao chúng ta cần chú trọng kỹ thuật đệm bóng đa dạng. Đệm bóng trong đỡ phát, đỡ đập. Kỹ thuật này là cơ sở của tổ chức tấn công phản công, là kỹ thuật quan trọng giảm thiểu bóng hỏng, tăng cơ hội được điểm. Trong quá trình thực hiện cần chú trọng trong sự tập trung chú ý cao, tự tin, tư thế và trọng tâm thấp linh hoạt, phản ứng nhanh kịp thời, chiếm vị trí thích hợp. Ngày nay kỹ thuật đệm bóng được thể hiện theo xu hướng chung là đỡ bóng lên độ vòng thấp, tốc độ nhanh, ít hỏng, bóng đến vị trí chiếm tỉ lệ cao bảo đảm tổ chức tấn công theo phương án đã định.

1.2.1 Xu hướng trong chuyền hai:

Chuyên môn hoá cao hầu như các đội đều sử dụng một chuyền hai (đội hình 5-1), từ đó chuyền hai phải chính xác trong mọi điều kiện, mọi tư thế. Khả năng chuyền hai được thể hiện năng lực linh hoạt biến hóa cao nhất, điều khiển bóng theo góc độ, tầm cao, độ vòng, điểm rơi ... Chuyên môn hoá chuyền hai phải tuân thủ các biện pháp di chuyển để thực hiện đường chuyền, chuyền hai phải thực hiện tốt kỹ thuật dừng, khả năng phán đoán, khả năng tiếp cận, các khả năng bật nhảy khác nhau.

Trong thực tế nhảy chuyền chiếm 70%- 80% do đó sử dụng nhảy chuyền nấc 1 (nhảy lao), nấc 2 trung bình, dẫn biên trên cao nấc 3 phía trước và sau.

Tăng cường khả năng phối hợp chiến thuật, liên kết giữa chuyền một và chuyền hai, chuyền điều chỉnh trong điều kiện khó, giả đập sang chuyền hoặc giả chuyền sang đập.

1.2.2 Xu hướng trong huấn luyện các tổ chức thể lực:

Xu hướng tấn công mạnh, cao biến hóa và tầm không chế cao của đập bóng là sức sống mãnh liệt của bóng chuyền hiện đại. Vì vậy, để đáp ứng yêu