

# **GIÁO TRÌNH BÓNG CHUYỀN**

## **PHẦN I: LỊCH SỬ VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN**

### **I. NGUỒN GỐC CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN**

### **II. BẢN CHẤT CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN**

### **III. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN**

### **IV. TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN**

- **Mục tiêu:**
  - Sinh viên nắm được nguồn gốc, lịch sử phát triển của môn Bóng chuyền.
  - Sinh viên nắm được những mốc thời gian quan trọng về sự phát triển môn Bóng chuyền của Thế giới và sự gia nhập môn Bóng chuyền vào Việt nam.
  - Tác dụng của môn Bóng chuyền đối với đời sống thể chất và tinh thần của người tập và ảnh hưởng đến đời sống xã hội.

#### **I. NGUỒN GỐC:**

Vào năm 1895 William Morgan, một giáo viên Thể dục ở Hội các thành viên tôn giáo ( YMCA) trình diễn một trò chơi mới mang tên Mintonette. Đó là trò chơi dùng ruột của quả Bóng rổ, được chuyền qua chuyền lại qua một tấm lưới căng ở độ cao 6,6 foot tại YMCA thành phố Holyoke bang Massachusete Mỹ.

Với William Morgan trò chơi chuyền bóng qua lưới tương tự như Quần vợt, cái khác là ở chỗ “ không dùng vợt mà phải dùng tay để chuyền bóng. Bóng không quá nhỏ mà phải có kích thước lớn”.

Vào năm 1947 tại Paris ( Pháp) Ông Paul Libaud là người đã hợp nhất các liên đoàn Bóng chuyền quốc gia thành liên đoàn Bóng chuyền quốc tế ( FIVB).

FIVB nhận trọng trách phát triển môn Bóng chuyền trên toàn thế giới.



Vào năm 1984 Tiến sĩ Ruben Acosta người Mexico được bầu làm chủ tịch FIVB. Ông mơ ước bước vào thế kỷ 21 môn Bóng chuyền sẽ trở thành môn thể thao phổ cập nhất trên hành tinh.

## **II. BẢN CHẤT MÔN BÓNG CHUYỀN:**

Bóng chuyền là một môn thể thao tập thể được ngăn cách giữa sân, cột và lưới. Chính vì có cột và lưới ngăn cách giữa hai đội cho nên nó là môn thể thao đối kháng không trực tiếp.

Bóng chuyền khác với các môn thể thao khác là bóng không dừng lâu trên cơ thể. Sự tiếp xúc với bóng khác với các môn bóng đá, bóng rổ, bóng ném là khi bóng chạm vào tay phải nhanh chóng bật bóng đi ( ngoại trừ khi phát bóng)



Phần lớn sự tiếp xúc với Bóng trong Bóng chuyền là sự tiếp xúc trong không gian.

Việc tiếp xúc bóng là điều cơ bản, sự phối hợp với đồng đội là điều sống còn, phối hợp tốt sẽ dẫn đến thắng lợi.

Bóng chuyền cần sự tập trung cao độ của người chơi, sự sắp xếp cầu thủ, khả năng di chuyển hợp lý trên sân là nền tảng cho sự thắng lợi. Thực hiện tốt các chức năng nhiệm vụ của từng cầu thủ là mấu chốt chiến thuật .

## **III. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN**

Ra đời vào năm 1895 và ngay sau đó vào năm 1896 trò chơi này được đưa ra thảo luận tại Hội nghị YMCA thành phố Springfield bang Massachuset và trình diễn trước các Giám đốc Giáo dục thể chất, sau đó được đổi tên là Volleyball ( trái bóng bay) mà ở Việt nam chúng ta gọi là Bóng chuyền.

Trong vòng 20 năm từ khi thành lập, Bóng chuyền phát triển rất nhanh. Số người chơi không quy định, không có chiến thuật, các kỹ thuật còn hạn chế chủ yếu là chuyền bóng, các điều luật còn đơn giản.

Năm 1913 Bóng chuyền được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội thể thao vùng Viễn Đông lần thứ nhất tổ chức tại thành phố Manila Philippine

Năm 1916 Hội thể thao Đại học toàn Mỹ thừa nhận Bóng chuyền là môn thể thao vì đã có trên 2000 người Mỹ mê say tập luyện môn thể thao này. Đồng thời lúc này Luật Bóng chuyền ra đời và ban hành tại Mỹ.

Năm 1922 Giải Bóng chuyền toàn Mỹ lần đầu tiên được tổ chức

Năm 1928 Liên đoàn Bóng chuyền Mỹ được thành lập



Năm 1929 Liên đoàn Bóng chuyền Nhật bản được thành lập và môn Bóng chuyền được đưa vào thi đấu trong Đại hội thể thao Trung Mỹ và vùng biển Caribe.

Vào ngày 20/04/1947 tại Paris ( Pháp) Đại biểu của 14 nước gồm: Bỉ, Brazil, Tiệp khắc, Ai cập, Hunggari, Italia, Ba lan, Ruman, Mỹ.... thành lập liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế FIVB ( Federation International Volleyball)

Chủ tịch liên đoàn Bóng chuyền Thế giới đầu tiên là Ông Paul Libaud người Pháp.

Năm 1949 Giải vô địch Bóng chuyền đầu tiên được tổ chức tại Praha ( Tiệp khắc)

Năm 1957 Bóng chuyền được thừa nhận là môn thi đấu trong Thế vận Hội

Năm 1964 tại Thế vận hội lần thứ 18 ở Tokyo ( Nhật Bản ) lần đầu tiên chương trình thi đấu có môn Bóng chuyền .

Ngày 26/07/1984 tại cuộc hội thảo ở bờ biển được tổ chức trong kỳ Thế vận hội ở Los Angeles. Tiến sĩ Ruben Acosta người Mêhico được bầu làm chủ tịch.

Năm 1987 FIVB tổ chức Giải Bóng chuyền bãi biển lần đầu tiên.



- **Những nhân vật chủ chốt của FIVB:**

- 1. William Morgan (Mỹ) là người sáng lập ra trò chơi chuyền bóng qua lưới.

- 2. Paul Libaud ( Pháp) là người đã hợp nhất các Liên đoàn Bóng chuyên Quốc gia thành Liên đoàn Bóng chuyên Quốc tế FIVB.
- 3. Ruben Acosta ( Mehico) Chủ tịch FIVB người mơ ước khi bước vào thế kỷ 21 môn Bóng chuyên sẽ trở thành môn thể thao phổ cập nhất trên hành tinh.

#### **IV. TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYÊN:**

- Bồi dưỡng con người về mặt ý chí, phẩm chất và đạo đức
- Tăng cường sức khỏe và nâng cao thể lực
- Nâng cao tính kỷ luật, tập thể và tăng cường tình đoàn kết giữa các đơn vị, Dân tộc và các Quốc gia.

Bóng chuyên còn là sự ngoại giao hợp tác giữa các Dân tộc và Quốc gia



-

## **PHẦN II: CÁC KỸ THUẬT TRONG BÓNG CHUYÊN.**

### **I. TƯ THẾ ĐỨNG VÀ DI CHUYỂN TRONG BÓNG CHUYÊN**

## **II. CHUYỀN BÓNG**

## **III. PHÁT BÓNG**

## **IV. ĐẬP BÓNG**

## **V. CHẴN BÓNG**

## **I. TƯ THẾ ĐÚNG VÀ DI CHUYỂN TRONG BÓNG CHUYỀN**

- **Mục tiêu:** Giúp cho người tập nắm bắt được các cách di chuyển, cách chạy chỗ khi chưa có bóng, để thực hiện tốt nhiệm vụ của mình

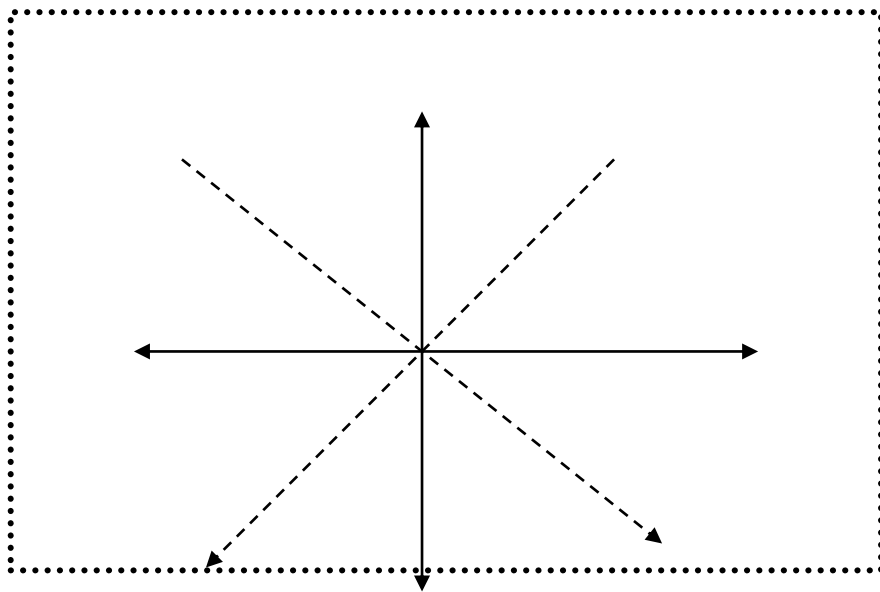
Để thực hiện tốt các nhiệm vụ trong quá trình thi đấu VĐV bóng chuyền phải thực hiện các tư thế đứng và các dạng di chuyển khác nhau. Do đó các tư thế đứng và di chuyển là biện pháp cơ bản và là nền tảng cho việc thực hiện có hiệu quả các nhiệm vụ vận động, các tư thế đứng được phân thành 02 loại:

### 1. Tư thế chuẩn bị:

Là tư thế đứng của VĐV trong quá trình tập luyện và thi đấu, là tư thế khởi đầu của các hoạt động kỹ thuật và các hoạt động di chuyển, tư thế này còn gọi là tư thế cơ bản.

Tư thế chuẩn bị được thực hiện như sau:

Hai chân mở rộng bằng vai hoặc hơn vai, chân trước chân sau, trọng tâm dồn về phía trước. Đầu gối hơi gấp lại khoảng từ  $90^{\circ}$  -  $125^{\circ}$  thân trên hơi gấp hai tay co tự nhiên ở khớp khuỷu sát thân mình. Cẳng tay, cổ tay và các ngón tay giữ ở tư thế tự nhiên mắt quan sát bóng ( chú ý toàn thân phải thoải mái tự nhiên, tránh lên gân)

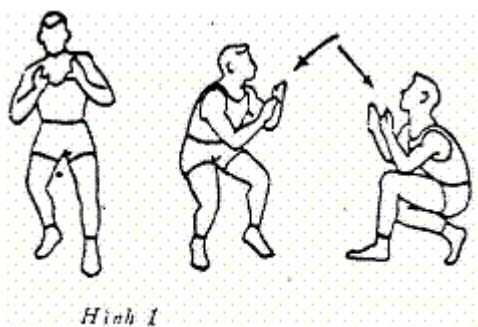


Tư thế chuẩn bị thông thường chia ra làm 3 loại:

#### a/ Tư thế trung bình (hình 1)

Tư thế trung bình thường dùng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản nhất trong khi chuyền bóng, vì ở tư thế này dễ phối hợp, di chuyển nhanh.

· Động tác:



Hình 1

Hai chân mở rộng bằng vai, chân trước cách chân sau nửa bàn chân (chân nào đặt ở phía trước là tùy theo vị trí đứng trong sân, ở vị trí số 1 và số 2 thường đứng chân lên phải trước, vị trí số 4 số 5 thường là chân trái, còn ở giữa sân là tùy theo thói quen). Gót sau hơi kiễng, hai đầu gối hơi khuyu trọng tâm người ở giữa hai chân, bụng hơi hóp lại, thân người hơi nhô về phía trước, đối diện với hướng bóng tới, mắt theo dõi bóng.

Hai khuỷu tay co lại, nách mở tự nhiên, hai bàn tay hơi khum lại theo hình quả bóng phía trước ngực.

### **b/ Tư thế cao**

Tư thế cao thường dùng trong trường hợp đứng sát lưới để chuẩn bị nâng bóng, chắn bóng, đập bóng...

· Động tác:

Toàn bộ động tác như tư thế trung bình chỉ khác hai đầu gối khuyu rất ít, thân người gần như thẳng.

### **c/ Tư thế thấp (hình 2)**

Tư thế thấp thường dùng khi phòng thủ ở hàng sau, khi yểm hộ đập và đỡ những đường bóng thấp.

· Động tác:



Hình 2

Hai chân mở rộng hơn vai (rộng hơn so với hai tư thế trên), chân trước cách chân sau xa hơn để lúc khuyu xuống thì đầu gối chân sau gần ngang với gót chân trước.

Hai đầu gối khuyu thật thấp (gần như ngồi xổm). Trọng lượng thân thể dồn nhiều trên chân trụ (chân sau hoặc chân phía đón bóng). Bụng hóp lại nhiều hơn và không được ngồi hẳn xuống gót chân. Thông thường sau khi chuyển bóng đi có kết hợp ngã ngửa và ngã nghiêng.

## **2. Các bước di chuyển:**

- **Bao gồm nhiều loại xong cơ bản nhất là có 4 bước như sau:**

- **Bước bên**
- **Bước chéo**
- **Bước phối hợp**
- **Bước xoạc**

- **Di chuyển trong Bóng chuyền chủ yếu theo các hướng:**

- **Về phía trước**
- **Về phía sau**
- **Sang hai bên**



### **a/ Bước bên:**

Khi thực hiện di chuyển sang phía 02 bên không khó, nhưng về phía sau thì khó hơn. Do đó trong khi tập luyện cần chú ý thực hiện động tác di chuyển về phía sau nhiều hơn.

Khi sử dụng bước di chuyển sang 02 bên thông thường được sử dụng ở cự ly ngắn. Được sử dụng nhiều nhất trong thi đấu Bóng chuyền được gọi là bước lướt có thể tính về trước, lùi về sau và sang 02 bên.

Kỹ thuật di động bằng bước lướt là di chuyển một chân về hướng cần di động sau đó chân sau theo đà lướt theo chân trước ngay sau khi chân trước chạm đất.

**b/ Bước chéo:**

Bước chéo thường được sử dụng khi di chuyển ở đoạn ngắn ( tuy nhiên có dài hơn bước lướt).

Kỹ thuật được thực hiện là : muốn di chuyển sang phải VĐV từ tư thế chuẩn bị bước chân trái chéo qua chân phải, khi chân trái vừa chạm đất, chân phải bước tiếp sang phải đồng thời tiếp tục thực hiện chu kỳ tiếp theo.

**c/ Bước phối hợp:**

Được sử dụng ở khoảng cách cự ly xa nhất có thể các đoạn từ 5 – 7 - 10m được thực hiện ở các tư thế xuất phát khác nhau. Tùy theo tình huống để sử dụng tốc độ nhanh chậm khác nhau. Những bước cuối bước dài hơn, bước cuối cùng thực hiện kỹ thuật dừng trong quá trình di chuyển có thể thực hiện động tác đánh bóng hay chuẩn bị đánh bóng.

**d/ Bước xoạc:**

Được thực hiện để đỡ các đường bóng ở cự ly gần nhất, những đường bóng nhanh, bất ngờ, đường bóng bay ở tầm thấp. Chủ yếu thực hiện đỡ các đường bóng phía trước và hai bên.

Kỹ thuật thực hiện chân bước theo hướng bóng khi chân chạm đất, đầu gối gấp, chuyển trọng tâm lên chân trước chân sau duỗi thẳng.



Ngoài ra trong khi di chuyển còn thực hiện các động tác nhảy, có thể nhảy bằng 01 chân, 02 chân để được thực hiện trong tấn công và phòng thủ. Các động tác lặn ngã không chỉ là phương pháp di động để đỡ bóng mà còn là biện pháp để bảo vệ thân thể tránh những chấn thương trong tập luyện và thi đấu.

## **II. CHUYỀN BÓNG:**

- **Mục tiêu: Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật chuyên bóng, phương pháp giảng dạy và các sai lầm thường mắc phải.**

### 1. Chuyên bóngcao tay

### 2. Chuyên bóng thấp tay

### 3. Phương pháp giảng dạy

Trong thi đấu, chuyên bóng không đơn thuần là kỹ thuật phòng thủ mà còn có tính chất tấn công. Yêu cầu của tổ chức tấn công không những chỉ là đỡ được bóng do đối phương đánh sang mà cần phải chuyên tới chỗ đã định. Hai nhiệm vụ đó gọi chung là chuyên bóng. Cho nên muốn chuyên bóng được tốt phải hết sức chú ý tới tư thế chuẩn bị.

***Tư thế chuẩn bị chúng tôi đã trình bày trong phần I. Tư thế đứng và di chuyển trong Bóng chuyền***

#### 1. Chuyên bóng cao tay

Chuyên bóng cao tay là phương pháp chủ yếu của kỹ thuật chuyên bóng trong thi đấu bóng chuyền.

##### 1.1. Chuyên bóng cao tay bằng hai tay (hình 3)



Hình 3

- Khi chuyên bóng, điều quan trọng là phải xác định hướng bóng bay tới để nhanh chóng di chuyển đến đón bóng.
- Sau khi ổn định vị trí, tư thế, hai tay đưa từ phía trước lên chuyên bóng, thân người hơi ngã về phía sau, các ngón tay tiếp xúc với bóng ở tầm trước, hai ngón tay cái cách mặt chừng 15cm, khi tay chạm bóng cần có sự phối hợp nhịp nhàng giữa tay và toàn thân dướn để chuyên bóng đi...
- Khi đỡ bóng (ghim bóng lại), phải dùng sức cả mười đầu ngón tay, chủ yếu và ngón tay cái là ngón tay đeo nhẫn, các ngón khác chỉ làm nhiệm vụ hỗ trợ. Khi chuyên bóng chủ là ngón tay trỏ, ngón giữa và một phần của ngón đeo nhẫn. Ngón tay cái lúc này chỉ có tác dụng điều khiển đường bóng. Cổ tay thả lỏng tự nhiên.

Chú ý: Khi bắt đầu chạm bóng thì các ngón tay hơi lên gân, nhưng khi chuyên bóng đi rồi tay phải thả lỏng tự nhiên. Khi chuyên bóng không được duỗi thẳng cánh tay hết sức mà phải giữ khuỷu tay hơi cong để có thể điều khiển bóng được dễ dàng, chỉ khi cần chuyên bóng đi thật xa mới duỗi thẳng hoàn toàn.

· Hình tay khi chạm bóng (hình 4)



Hình 4

Các ngón tay bao quanh 2 phần 3 quả bóng về phía sau.

- Hai ngón tay cái thành hình chữ “Bát” người có ngón tay khỏe thì hai ngón tay cái gần như thành đường thẳng ngang.
- Khoảng cách giữa hai đầu ngón tay cái tùy theo cỡ tay từng người, nhưng không được rộng quá một nửa quả bóng để khỏi bị trượt ra phía sau.
- Đỡ bóng từ phía trước mặt tới và chuyển về phía trước.
- Đỡ bóng từ trên cao xuống như đỡ phát bóng thấp tay, phát bóng cao tay hoặc chuyển bóng ra phía sau đầu. Hai tay gần như song song với mặt đất, mặt ngửa lên theo hướng bóng.

Sai lầm dễ mắc và cách sửa chữa

- Đón bóng đến không đúng hướng, không đứng ở vị trí thích hợp để chuyển bóng. Nguyên nhân chủ yếu là không phán đoán được đường bóng đến và di chuyển chậm. Để khắc phục sai lầm trên nên tập nhiều lần động tác di động theo hướng chuyển bóng từ các hướng khác nhau tới.
- Tay đưa ra quá sớm, tay duỗi thẳng ra rồi mới tiếp xúc vào bóng. Kết quả chỉ được sức cổ tay để đẩy bóng đi, như vậy dễ đánh bóng (bóng hai tiếng).
- Hình tay không đúng, bàn tay không xoè ra được, các ngón tay giờ xa phía trước, dễ bị hiện tượng sai khớp tay. Để sửa chữa hình tay, nên tập bắt bóng nhồi, tập tung bóng và chuyển bóng tại chỗ



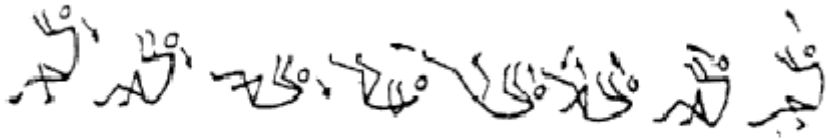
## 1.2. Ngã, chuyển bóng cao tay bằng hai tay

Với tầm bóng thấp, không thể chuyển bóng ở trên cao hoặc không kịp chuyển sang đệm bóng thì mới dùng động tác ngã, chuyển bóng.

Căn cứ vào đường bóng tới trước mặt hoặc bên phải, bên trái mà ngã ngửa hoặc ngã nghiêng chuyển bóng.

a) Ngã ngửa chuyển bóng: (hình 5)

· Động tác:



Hình 5

Với đường bóng thấp, cần phải di chuyển sâu vào tầm bóng, trọng tâm rơi vào mũi bàn chân trụ (chân sau). Tay bắt đầu chạm bóng thì trọng tâm mới rời khỏi chân trụ, người ngã ngửa ra phía sau theo thứ tự từ gót chân đến hông và lưng. Hai chân tung lên cao (chân co, chân duỗi), thân người cong như con tôm lấy đà đứng dậy.

b) Ngã nghiêng chuyển bóng:

· Động tác:

Bóng ở cách xa người về phía bên nào, thì phải lướt dài chân về phía bên đó.

Thân người xoay về hướng bóng tới và ngồi hẳn trên gót chân trụ, chân kia duỗi, mũi bàn chân chạm đất (không đặt cả gót chân), sau đó mới dùng hai tay chuyển bóng đi. Tay bắt đầu chạm bóng, thì trọng tâm thân người rời khỏi chân trụ, người hạ thấp dần dần và ngã nghiêng theo thứ tự đùi, hông, lườn rồi đến lưng. Hai chân và thân người cong như khi ngã ngửa, lấy đà đứng dậy ngay.

Chú ý: Động tác ngã chuyển bóng chủ yếu dùng sức của hai cánh tay nên hai cánh tay phải thu về phía trước ngực và hơi khép lại để khi chuyển xong khuỷu tay không đập xuống đất.

Cầm gập sát vào ngực để khi ngã đầu khỏi đập xuống đất.

Sai lầm dễ mắc và cách sửa chữa:

- Đưa tay ra chuyển bóng quá sớm, hầu như phải duỗi thẳng tay mới tới bóng, như vậy đường bóng đi yếu và thấp, dễ bị mắc lỗi giữ bóng lâu, bóng hai tiếng...
- Ngã lảo nhào không đúng, hông ngồi sát xuống đất, khiến cho cơ thể bị chấn động quá lớn.
- Khi ngã, không hóp bụng, cúi gập đầu, chống khuỷu tay xuống nên dễ làm cho đầu và khuỷu tay bị thương. Để tránh sai lầm trên, phải tập động tác ngã lăn ở trên đệm, cát, cỏ dày rồi mới luyện tập có bóng.

## 2. Chuyển bóng thấp tay: (đệm và đỡ bóng bằng một tay)

Kỹ thuật đệm bóng thường được áp dụng khi phòng thủ hàng dưới và cứu những quả bóng từ lưới bật ra. Hoặc đỡ bóng tầm thấp ở cách xa.

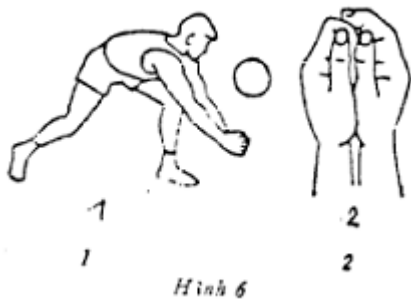
### 2.1. Đệm bóng:

· Động tác:

Đầu thủ di chuyển thật nhanh và sâu vào tầm bóng, chân bước dài, khuỷu thấp, vai hạ thấp, hai cánh tay thẳng tự nhiên, bàn tay chập lại và khi chạm bóng thì gần như song song với mặt sân (như vậy khi đỡ bóng thì đường bóng sẽ bổng lên). Dùng cổ tay để đệm bóng và chủ yếu là dùng sức bả vai nâng cánh tay lên chuyển bóng theo ý định (sức gập cổ tay và khuỷu tay phối hợp rất ít).

Bóng rơi càng mạnh thì dùng sức càng ít, có khi gần như để bóng chạm tay nảy lên.

Bóng rơi nhẹ thì dùng sức nhiều hơn, phối hợp sức cổ tay và khuỷu tay cũng nhiều hơn.



- Đệm và chuyển bóng về hướng trước mặt (hình 6 - 1)
- Điểm chạm bóng tốt nhất là khoảng giữa cổ tay và cánh tay, hai ngón tay cái cong lên có tác dụng hỗ trợ (hình 6 - 2)
- Khi đệm bóng chỉ dùng lực của cẳng tay, vì vậy khuỷu tay bị gập nên khi đệm bóng đi không chính xác, dễ phạm lỗi hai tiếng.
- Điểm chạm bóng không thấp quá hoặc cao quá.

## 2.2. Đỡ bóng bằng một tay

Áp dụng trong trường hợp bóng đi nhanh, bất ngờ, hoặc quá xa khi không kịp đệm bóng bằng hai tay.

· Động tác:

Đỡ bóng một tay chủ yếu là dùng sức cổ tay và cánh tay mở hoặc nắm tự nhiên (mở tay dễ bị dính khi bóng chạm lòng bàn tay).

## 3. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật chuyển bóng

Muốn nắm được kỹ thuật chuyền bóng cần phải biết rõ phương pháp chuyền bóng cao tay. Trước hết phải tập hình tay chạm bóng.

- Từng người hai tay cầm bóng tập đưa từ dưới đất lên trước mặt như khi chuyền bóng để kiểm tra hình tay.
- Sau đó một người tung bóng, một người đỡ nhưng không chuyền bóng, dần dần tập trung vào bắt bóng (không chuyền) tập giữ bóng trên đỉnh đầu



Yêu cầu:

- Không để bóng rơi xuống đất.
- Điểm tiếp xúc bóng chính xác (hình tay chính xác).
- Đội hình vòng tròn: Giáo viên đứng giữa chuyền bóng cho từng người, người đó chuyền trả lại đúng cho giáo viên.
- Đội hình hai hàng ngang: người tập xếp thành hàng ngang quay mặt vào nhau cách chừng 3m, đứng chéo nhau. Người đầu hàng chuyền bóng, khi bóng tới cuối hàng thì chuyền ngược lại.

Đội hình vòng tròn không có người đứng giữa: Toàn đội đứng vòng tròn, chuyền bóng cho nhau, vòng theo tay phải và ngược lại.

Chú ý: Khi tập trung theo đội hình này phải xoay người đón bóng trước khi chuyền bóng cho người khác.

Sau khi đã chuyền bóng đi tương đối tốt, chuyển sang di chuyển chuyền bóng, lúc đầu không tập di chuyển lung tung vì như vậy sẽ không chú ý tới yếu lĩnh chuyền bóng mà tiến hành bằng cách giáo viên ném bóng hoặc chuyền bóng sang hai bên, ra phía trước, phía sau để sinh viên chuyền trả lại đúng chỗ cho giáo viên (làm chậm).

Sau đó tập theo các đội hình như sau:

Đội hình một hàng dọc: cho Sinh viên đứng thành một hàng dọc lần lượt nhận bóng của giáo viên đứng trước hàng cách chừng 4 - 5m chuyền tới (khi đã chuyền khá thì tăng khoảng cách xa hơn) rồi chuyền trả lại cho giáo viên, sau đó chạy xuống cuối hàng.

Sau khi đã chuyền bóng chính xác thì lần lượt thay thế cho giáo viên và tập như trên.

Cùng với đội hình này, khi chuyển qua lưới cần phải di chuyển nhanh hơn.

Khi trình độ chuyển bóng đã khá, chuyển sang tập di động theo những đội hình phức tạp hơn như:

- Đứng thành vòng tròn, học sinh phải di chuyển đỡ bóng (với các tư thế chạy, di động ngang, khụy chân vừa và thấp) chuyển lại cho giáo viên đứng giữa vòng.
- Cũng theo phương pháp trên nhưng bố trí hai em đứng giữa vòng giáp lưng vào nhau, một em chuyển bóng thấp cho em khác tập di động tới để chuyển bóng ở tư thế trung bình, một em chuyển bóng cao để em khác tập nhảy lên chuyển bóng đi.

Cho Sinh viên tập di động theo vòng tròn nhưng bố trí hai em đứng ngoài vòng tròn chuyển bóng.

Cho Sinh viên tập xếp thành một hàng dọc, phía trước bố trí một vài em đứng cách xa nhau để chuyển bóng, em tập tiến lên đỡ bóng và xoay người chuyển bóng trả lại cho từng em một (có thể bố trí ít hoặc nhiều khoảng cách khác nhau để khi tập phải xoay người liên tục).

- Cho Sinh viên tập đứng theo đội hình vòng tròn chuyển bóng cho nhau, nhưng khi chuyển bóng tới em nào thì em đó phải di động ngay tới chỗ người vừa chuyển bóng cho mình.
- Di động theo vòng tròn tập dựng bóng trên đỉnh đầu (hình 7)

Chú ý: Khi di động chuyển bóng phải hết sức chú ý ổn định tư thế trước khi chuyển bóng đi và hướng bóng phải chuẩn xác theo yêu cầu của giáo viên.



Hình 7

- Trong khi tập chuyển bóng phải bố trí xen kẽ những trò chơi chuyển bóng hỗ trợ và tổ chức nhiều hình thức thi đua với nhau (dựa theo các trò chơi giới thiệu trong cuốn “Trò chơi hỗ trợ bóng chuyền”).

Đi đôi với phương pháp luyện tập di động, phải luôn luôn chú ý tới mức độ chuyển bóng chuẩn xác. Có thể tập chuyển bóng vào tường, chuyển bóng vào vòng bóng rổ (nếu không có sân bóng rổ thì làm một vòng tre đường kính 0,6m buộc vào cành cây cao chừng 3m mà tập).

Khi đã đạt được trình độ kỹ thuật nhất định có thể vào thi đấu, thì tập chuyển bóng vào lưới với các đội hình có tính cách chiến thuật (nghiên cứu các bài tập trong cuốn: những bài tập mẫu bóng chuyền”).

Trong khi chuyền bóng phải hết sức tranh thủ chuyền bóng cao nhưng khi gặp những đường bóng thấp không đỡ được, cần phải tập ngã chuyền bóng và tập đệm bóng.

· Đệm bóng:

Sau khi phổ biến yếu lĩnh động tác, giáo viên hướng dẫn tập theo đội hình một hàng dọc. Khi đã nắm được kỹ thuật chính xác, phải tập di động đỡ bóng ở phía trước, phía sau, bên phải, bên trái.

Sau đó tập từng đôi, một người ném bóng bổng và ra xa, trước hoặc sau để người thứ hai phải lao nhanh tới đệm bóng hoặc đánh bóng qua lưới.

Tập đỡ hai tay tốt rồi mới tập đỡ một tay, thông thường tập đỡ một tay sau giai đoạn tập ngã chuyền bóng.

Chú ý: Đệm bóng không nên xếp thành một mục riêng, tập thường xuyên, mà chỉ nên phân phối thời gian, rất ít, tránh gây cho người tập thói quen ngại đỡ bóng cao tay.

· Ngã chuyền bóng:

Trước hết phải tập cho có phản ứng nhanh, tập hỗ trợ nhào lộn cho quen rồi mới tập ngã chuyền bóng.

Khi tập ngã chuyền bóng, thì tập ngã giữa chuyền bóng trước, sau đó mới tập ngã nghiêng. Còn động tác nhảy chỉ khi nào có trình độ chuyền bóng giỏi mới tập.

Khi đã biết ngã chuyền và đệm bóng thì tập kỹ thuật phòng thủ, như vậy sẽ tạo cho người tập những điều kiện thực tế giống như trong khi thi đấu.

- Cho các em đứng thành vòng tròn, giáo viên đứng giữa ném bóng bất ngờ, có thể đập mạnh, nhẹ hoặc giả đập mạnh rồi chuyền nhẹ, chuyền ra phía trước, phía sau, sang hai bên để cho các em tập phải đối phó với mọi tình huống và vận dụng các phương pháp chuyền bóng khác nhau (chuyền cao, ngã chuyền, đệm bóng...)
- Cũng theo phương pháp trên nhưng một em ném bóng cho một hoặc ba, bốn em tập.
- Cũng theo phương pháp trên nhưng hai em ném bóng cho một em để tập đối phó liên tục.
- Cho các em tập đứng vào các vị trí trên sân như khi thi đấu, giáo viên đứng trên ghế cao bên kia lưới, ném bóng hoặc đập bóng cho các em đỡ theo đúng yêu cầu.

· Tập cứu những quả bóng ở lưới bật ra:

Cứu những quả bóng ở lưới bật ra là những trường hợp thường gặp trong khi thi đấu. Trước hết cần phải nhớ xem quả bóng đó đã chuyền lần thứ mấy.

- Nếu là lần thứ nhất thì bắt buộc phải cứu bóng lên cao cho đồng đội tấn công.

- Nếu là lần thứ hai, phải đưa bóng sang đối phương ngay. Phải quan sát nhanh chóng và xác định một cách chính xác vị trí bóng rơi vào lưới:

- Bóng rơi vào mép trên lưới thì thường tụt xuống ngay sát vạch giữa.
- Bóng rơi vào khoảng giữa lưới thì nảy ra một chút.

- Bóng rơi vào mép dưới thì nảy ra xa hơn. Nhưng bất cứ trong tình huống nào, người tập cũng không được lao thẳng người, úp mặt vào lưới, như vậy sẽ không quan sát được tầm bóng và các bộ phận của cơ thể, dễ vượt qua vạch giữa.

Cho nên thông thường phải di động dọc theo lưới và nếu bóng bật ra xa phải quay hẳn lưng vào lưới nhưng tránh hấp tấp vội vàng. Tùy theo tốc độ bóng nảy ra nhanh hay chậm, lưới căng hay chùng mà phán đoán đường bóng rơi, chờ cho bóng rơi xuống thật thấp mới đỡ bóng. nếu bóng vừa nảy ra đã vội vàng đỡ thì rất dễ phạm sai lầm, đường bóng đi sẽ mất chính xác.

Tầm bóng từ lưới nảy ra hầu hết là thấp nên tốt nhất là dùng phương pháp đệm bóng hay đỡ bóng bằng một tay.

Trong trường hợp bóng nảy ra thật xa và cao thì vẫn cố gắng chuyền bóng cao tay.

### III. PHÁT BÓNG

- **Mục tiêu:** Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật phát bóng, phương pháp giảng dạy và các sai lầm thường mắc phải và hệ thống các bài tập.

#### 1. Phát bóng thấp tay

#### 2. Phát bóng cao tay

#### 3. Nhảy phát bóng

#### 4. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật phát bóng

Phát bóng mở đầu cho cuộc tấn công vào trận tuyến đối phương, có thể trực tiếp dành được điểm, làm tan vỡ ý đồ chiến thuật của đối phương, cho nên mỗi người khi tập chuyền bóng cần phải biết phát bóng nhanh và chính xác.

Muốn vậy mỗi đấu thủ phải tập luyện nhiều cách phát bóng thích hợp với sở trường của mình.

#### 1. Phát bóng thấp tay



##### 1. 1 Phát bóng thấp tay trước mặt (chính diện)

##### \* Tư thế chuẩn bị

Đứng quay mặt về phía lưới, hai chân mở rộng bằng vai (chân trước cách chân sau nửa bước), trọng tâm dồn vào chân sau, tay trái cầm bóng đưa ra phía trước một ít (nếu đánh bóng tay phải), vai và tay phải đưa về phía sau.

##### \* Tung bóng

Dùng một tay (tay trái) tung bóng lên cao phía trước mặt từ 0,2m đến 0,3m.

##### \* Vung tay đánh bóng

Cùng lúc với tung bóng, tay đánh bóng duỗi thẳng tự nhiên, vung từ sau ra trước, dùng cùi tay đánh vào phía dưới quả bóng (ở tầm dưới thắt lưng).

Khi đánh bóng trọng tâm chuyển về chân trước; bóng rời khỏi tay, cầu thủ phải bước vào sân ngay.



## 2. 1 Phát bóng thấp tay nghiêng mình

### \* Tư thế chuẩn bị:

Người tập đứng hông hướng về phía lưới, hai chân mở rộng bằng hai vai, hai bàn chân gần như song song. Trọng tâm dồn trên hai chân.

### \* Tung bóng:

Dùng một tay (tay trái hoặc tay phải) tung bóng lên cao phía trước mặt từ 0,4m đến 0,5m.

### \* Vung tay đánh bóng:

Khi tung bóng thân người hơi xoay về phía tay đánh bóng, hai chân hơi khụy và trọng tâm chuyển về chân sau (chân xa lưới). Cánh tay đánh bóng thẳng tự nhiên, vung ngang từ sau ra trước, dùng cùi tay đánh vào dưới quả bóng nhưng chệch về phía sau.

Khi đánh bóng, trọng lượng thân người chuyển về chân trước, đồng thời xoay thân người hướng về phía lưới. Bóng rời khỏi tay, bước vào sân ngay.



## 2. Phát bóng cao tay

Phát bóng cao tay là khi bóng phát ra ở tầm cao trên đầu. Có hai cách:

### 1. 2 Phát bóng cao tay trước mặt (chính diện) (hình 9)



Hình 9

**\* Tư thế chuẩn bị:**

Người tập đứng như khi phát bóng thấp tay trước mặt, nhưng trọng tâm dồn cả trên hai chân.

**\* Tung bóng:**

Tay phải hoặc tay trái (tay kia gập khuỷu gối trên vai) cầm bóng đưa lên tới ngang mặt mới tung bóng lên cao từ 0,8m đến 1m và hơi chếch về trước mặt, phía tay đánh bóng (nếu bóng rơi khỏi tay ở tầm thấp thì đường bóng tung lên sẽ khó chính xác).

**• Vung tay đánh bóng:**

Cùng với lúc tung bóng lên, cánh tay đánh bóng co lại và nhịp nhàng chuyển động từ phía trước lên cao, ra sau. Bàn tay mở tự nhiên đưa sát mang tai (khuỷu tay hướng ra phía trước rồi kéo ra sau), đồng thời chân sau hơi khuỵu, thân người ngã về sau và hơi xoay về phía tay đánh bóng, trọng tâm chuyển về chân sau.



Khi bóng rơi xuống tới tầm, tay gối thẳng hoàn toàn, cánh tay vung thẳng từ phía sau lên cao ra phía trước đánh mạnh vào nửa sau của quả bóng, có sự phối hợp toàn lực của thân, cổ tay gập kịp thời để điều khiển bóng vào hướng đã định trước. Lúc này chân sau dướn lên theo đà tay đánh bóng, trọng lượng thân người dồn vào chân trước. Sau khi đánh bóng đi phải bước vào sân ngay.

Chú ý: Sau khi đánh bóng đi, thân người và tay cần tiếp tục chuyển động theo hướng bóng đi, sau đó mới hạ tay xuống theo đường vòng cung.

- Nếu gập người, hoặc hạ tay quá sớm, bóng sẽ dễ chạm lưới; ngược lại không gập người, bóng dễ bay ra ngoài sân.
- Mức độ ngửa bàn tay về sau và gập về phía trước trong lúc đánh bóng đi phụ thuộc vào tầm vóc của đấu thủ và vị trí của bóng.
- Bóng ở cách xa người chừng nào thì gập cổ tay về phía trước ít chừng ấy.
- Tầm vóc đấu thủ càng cao thì có thể gập cổ tay về phía trước càng nhiều



## 2. 2 Phát bóng cao tay nghiêng mình (hình 10)



Hình 10

### \* Tư thế chuẩn bị:

Đứng hông hướng về phía lưới hai chân rộng bằng vai hoặc hơn một chút, hai bàn chân đặt gần như song song, trọng tâm thân người dồn trên hai chân.

### \* Tung bóng:

Tay cầm bóng đưa lên tới ngang mặt mới tung bóng lên với độ cao từ 0,8m đến 1m và hơi chếch về phía trước mặt khoảng 0,2m. Trọng tâm thân người lúc này vẫn dồn trên hai chân.

### \* Vung tay đánh bóng:

Cùng với lúc tung bóng, thân người và hai chân vươn lên nhịp nhàng đồng thời tay đánh bóng vung theo đường vòng cung từ dưới lên trên ra sau và hạ xuống theo nhịp chuyển động của thân người. Thân người hơi xoay về phía tay đánh bóng, mắt nhìn theo bóng. Hai chân hơi khụy xuống và trọng tâm thân người chuyển về chân sau.

Khi bóng rơi xuống tới tầm, tay giơ thẳng hoàn toàn cánh tay đánh bóng, vung theo đường vòng cung từ dưới lên và thẳng góc với mặt sân, cánh tay sát mang tai. Dùng bàn tay đánh mạnh vào bóng có phối hợp sức gập cổ tay và sức toàn thân. Trọng tâm thân người chuyển về chân trước, chân sau theo đà bước lên. Sau đó nhanh chóng trở về vị trí của mình trong sân.

Khi chạm bóng bàn tay mở, ngón tay chụm tự nhiên điểm chạm bóng đối diện với hướng bóng đi tới.

## 4. Nhảy phát bóng:

Cấu trúc động tác giống như phát bóng cao tay, nhưng khác biệt là tung bóng cao hơn và xa thân người hơn. Tùy theo bước đà của người nhảy phát bóng mà tung cho hợp lý.

- Sử dụng động tác tạo đà bật nhảy
- Giai đoạn tiếp xúc bóng ở trên không
- Điểm bật nhảy ở phía sau đường biên ngang, có thể chạy đà hoặc không chạy đà

### \* Ưu điểm:

Do đánh bóng ở trên không, có bước đà bật nhảy nên sử dụng toàn thân do đó tốc độ bay nhanh, uy lực lớn, khiến cho đối phương khó có thể thực hiện đỡ bước 1 thành công và có thể ăn điểm trực tiếp.

\* Nhược điểm:

Tiếp xúc bóng ở trên không nên độ chuẩn xác không cao, tiêu hao thể lực lớn.

## **4. Phương pháp tập luyện phát bóng và những sai lầm thường mắc trong khi tập luyện**

### **1. 4 Phương pháp tập luyện**

Đối với người mới tập, cần phải cho tập phát bóng thấp tay trước.

Bố trí thành hai hàng đối diện nhau, lúc đầu đứng cách nhau từ 5 - 6m sau tăng dần khoảng cách, mỗi người tập tung bóng vài lần rồi tập phát bóng cho nhau. Giáo viên sửa chữa cho từng người một. Khi mọi người đã nắm được yếu lĩnh và phát bóng đi được xa thì cho tập phát bóng chính xác: đúng chỗ, đúng vị trí, đúng người...

Khi mọi người đã nắm vững kỹ thuật phát bóng thấp tay có thể ứng dụng được trong khi thi đấu, mới cho luyện tập phát bóng cao tay.



### **2. 4 Phát bóng cao tay nghiêng mình:**

Nếu phát bóng thấp tay nghiêng mình tốt, sau tập phát bóng cao tay nghiêng mình sẽ không khó khăn lắm.

Có thể cho tập phát bóng vào tường (khoảng cách gần) để nắm yếu lĩnh, trường hợp không có tường thì tập phát bóng vào lưới.

Bước đầu nên cho tập phát bóng ở tầm ngang vai (cao hơn tầm phát bóng thấp tay nghiêng mình một ít), rồi nâng cao dần tầm bóng theo đúng yêu cầu của kỹ thuật.

Trong khi tập luyện kiểu phát bóng này phải chú trọng đến cách tung bóng cho thật chính xác. Muốn kiểm tra điều đó cần cho người tập tung bóng lên cao, và hơi chệch về phía trước mặt như vậy là tung bóng đúng.

### **3. 4 Phát bóng cao tay trước mặt:**

Tập phát bóng cao tay trước mặt có tác dụng hỗ trợ cho đập bóng vì hai động tác tương tự như nhau chỉ khác ở chỗ là khi phát bóng người không phải nhảy. Người tập đứng thành hai hàng ngang hai bên lưới, cách nhau chừng 9m, mỗi người tự tung bóng lên rồi phát bóng nhẹ qua hàng bên kia. Khi tập phát bóng vào lưới: người tập đứng cách lưới chừng 1,5m phát bóng vào lưới cho bóng nảy ra và cứ như thế tiếp tục tập. Chủ yếu là tập cách tung bóng, vung tay đánh vào bóng ở tầm tay vươn thẳng và gập cổ tay.

Sau khi mọi người đã nắm vững yếu lĩnh tung bóng, vung tay đánh bóng mới cho phát bóng qua lưới, đầu tiên ở khoảng cách gần, rồi sau với đứng ở khu phát bóng.

### **4. 5 Những điều cần chú ý:**

- Trước hết phải chú ý làm động tác thật đúng, sau đó đến mức chính xác của đường bóng (đúng chỗ quy định), rồi mới đến sức phát bóng mạnh hay nhẹ.
- Bước đầu không cho tập phát bóng xoáy mà bắt buộc phải phát bóng thẳng vào hướng đã định.
- Sau khi đã phát bóng được tốt thì tập phát ở khu phát bóng.
- Phải tập đi tập lại nhiều lần và ngày nào cũng tập (có khi tập tới vài trăm lần).

### **\* Những sai lầm thường mắc**

#### **+ Khi tung bóng:**

- Tung bóng gần người hoặc ra phía sau: Nếu là trường hợp phát bóng thấp tay sẽ không đi hoặc bóng bay bổng lên mà không qua lưới; vì tay đánh bóng co quá mức. Nếu là trường hợp phát bóng cao tay thì bóng sẽ đi bổng hoặc ra ngoài sân.

- Tung bóng ra xa người hoặc quá về phía trước: Nếu bóng phát thấp tay thì phải với theo tay bóng nên dễ bị hụt hoặc không điều khiển được đường bóng đi. Nếu phát bóng cao tay thì bóng dễ bị chạm vào lưới.

- Tung bóng quá cao: Bóng càng cao thì rơi xuống càng nhanh, khó tính toán được thời gian đánh vào bóng.

- Tung bóng quá thấp: Nếu bóng tung quá thấp thì tay đánh bóng sẽ bị vội vàng dễ hỏng.

#### **+ Khi phát bóng cao tay nghiêng mình:**

Đánh vào bóng khi cánh tay đang đưa lên theo đường vòng cung còn ở vị trí quá thấp, tay sẽ thúc vào phía dưới quả bóng đi bổng, nhẹ và dễ ra ngoài sân. Ngược lại nếu đánh vào bóng khi tay đã hạ từ trên cao xuống theo đường vòng cung thì bóng dễ chạm vào lưới.

#### **+ Khi phát bóng cao tay trước mặt:**

Tay cong, sau khi đánh bóng, tay và thân người không chuyển động theo hướng đi lên mép trên của lưới, tay hạ xuống quá sớm

#### IV. ĐẬP BÓNG

- **Mục tiêu:** Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật đập bóng, nguyên lý các kỹ thuật đập bóng, phương pháp giảng dạy và các sai lầm thường mắc phải và hệ thống các bài tập.

1. Đập bóng trước mặt
2. Đập bóng nghiêng mình
3. Đập bóng quay người
4. Phương pháp luyện tập và những sai lầm thường mắc



Đập bóng là một phương thức tấn công chủ yếu khi thi đấu bóng chuyền. Muốn làm cho chiến thuật biến hoá muôn hình muôn vẻ, một yêu cầu rất lớn đối với mỗi đấu thủ là phải có trình độ kỹ thuật điều luyện, biết nhiều kiểu đập và đập nhiều hướng khác nhau, trong những tình huống khác nhau. Nhưng muốn đập được nhiều kiểu, nhiều cách, đấu thủ phải có trình độ cơ bản vững vàng với phương pháp đập chủ yếu:

## 1. Đạp bóng trước mặt

Đạp bóng chính diện là phương pháp đạp cơ bản nhất.



Hình 11

- Tư thế chuẩn bị: Đứng cách lưới khoảng 2 - 3m (nếu đứng sát lưới thì không có chỗ lấy đà và nhảy lên sẽ bị chạm lưới). Không nên đứng nguyên một chỗ mà nên xê dịch nhẹ để có thể sẵn sàng điều chỉnh bước nhảy và góc độ chạy lấy đà. Đầu gối hơi chùng, thân người hơi ngã về phía trước trong sân, mắt theo dõi người chuyền bóng.

- Yếu lĩnh cơ bản:

Đạp bóng có thể chia làm 4 giai đoạn:

### 1. 1 Lấy đà

Để có sức bật cao hơn và điều chỉnh khoảng cách, vị trí đạp bóng cho thích hợp.

- Thời gian lấy đà: Khi đã xác định được đường bóng và hướng bóng nâng tới. Thông thường là khi bóng vừa rời tay người nâng. Nếu đạp bóng càng thấp càng phải lấy đà sớm hơn, đạp bóng cao lấy đà chậm hơn.

- Góc độ của đường lấy đà (so với lưới) phụ thuộc vào khả năng người đạp, người đạp giỏi có thể lấy đà với góc độ lớn hơn, có khi thẳng góc với lưới (90°). Nếu đạp kém hoặc mới tập mà chạy góc độ lớn thì người sẽ chạm vào lưới, và đường bóng đập dễ bị chắn cho nên góc độ lấy đà (so với lưới) thông thường từ 35 - 50°; với người mới tập thì trung bình 45°.

- Số bước lấy đà: có thể 1 - 4 bước nhưng thông thường là 3 bước.

### 2. 1 Giậm nhảy

Việc chuyển từ bước lấy đà cuối cùng sang giậm nhảy phải thật liên tục cũng có người giậm nhảy một chân. Nhưng thường giậm nhảy bằng hai chân. Bước cuối cùng là bước ở vị trí giậm nhảy, bước này rất quan trọng, vì phải làm thế nào để khi nhảy lên có thể đập bóng ở tầm trước mặt. Gót chân ở bước cuối cùng vừa đặt xuống đất và hai chân ngang nhau, thân người vẫn ngã về phía trước, thì khuỷu đầu gối thấp xuống và chuyển sức gót chân lên mũi chân để bật lên. Muốn bật được cao phải dùng sức bật của đầu gối, tới khớp xương hông (vươn bụng) và cuối cùng là sức cổ chân. Đồng thời phải phối hợp đánh tay, tức là trước khi giậm nhảy, đánh mạnh hai tay ra phía sau, khi chân đã khuỷu hết mức thì hai tay đánh xuống thẳng góc với mặt sân.

### 3. 1 Nhảy và đập

Chuẩn bị đập bóng được bắt đầu khi thân người bật lên tới tầm cao nhất, người ngửa ra phía sau và hơi nghiêng về phía tay đập bóng, hai chân hơi gập tự nhiên, không khép sát quá cũng không dang rộng quá.

Tay đập bóng từ trên cao đưa sát mang tai ra phía sau, cánh tay duỗi thẳng và cổ tay đập gập vào bóng, cổ tay còn có tác dụng điều khiển bóng. Tay kia cũng từ phía trên hạ xuống phối hợp.

Khi đập vào bóng, thân người vươn thẳng, hai chân cũng duỗi ra phía trước (đầu gối thẳng) tạo thành sức mạnh đập trúng vào bóng. Đập bóng thông thường ở tầm cao hơn đầu và chệch về phía trước mặt chừng 10 - 15cm.

Bóng nâng cao hay thấp tùy theo quả đập cao, trung bình hay thấp. Những điểm chạm bóng vẫn phải ở tầm cao nhất cho nên bất cứ đập kiểu nào cũng phải nhảy thật cao.

#### 4. 1 Rơi xuống

Sau khi đập xong, muốn cho người rơi xuống không bị mất thăng bằng, chạm lưới hay vượt qua vạch giữa thì phải thả lỏng các bắp thịt, rơi xuống bằng mũi bàn chân, hai bàn chân xoay theo chiều lưới, đầu gối hơi khuỵu.

- Những điều cần chú ý khi đập bóng nâng xa hay gần lưới:

- Khi bóng nâng xa lưới:

Điểm giậm nhảy phải ở sâu trong tầm bóng, để người gần bóng hơn, thân người ngã ra sau nhiều hơn bật mạnh về phía trước để tăng thêm sức mạnh đập bóng.

Phải gập bụng trước gập tay. Khi gập bụng không được cúi xuống, mà chỉ co mạnh các bắp thịt bụng, cánh tay khi hạ xuống theo đà bóng phải ngừng lại một chút, như vậy bóng ít va vào lưới.

- Khi bóng nâng gần lưới:

Góc độ đường lấy đà phải thu hẹp lại. Khi đập bóng chủ yếu phải dùng sức cánh tay trước và cổ tay, gập bụng rất ít. Như vậy mới tránh được lỗi chạm lưới.

## 2. Đập bóng nghiêng mình

Bóng nâng xa lưới mà nhảy quá sớm thì sử dụng kiểu đập móc câu (động tác giống như phát bóng cao tay nghiêng mình). Chạy đà giậm nhảy giống như đập bóng trước mặt theo hướng lấy đà. Sau khi nhảy lên vai trái hướng vào lưới (nếu đập tay phải) tay phải đưa xuống dưới ra phía sau (hoặc cánh tay đưa vòng cung từ phía trước ra sau) người hoàn toàn duỗi hết ra. Tay phải duỗi thẳng chuẩn bị làm động tác đập bóng. Khi đập bóng thân trên quay về bên trái - dùng động tác quay người đưa cánh tay nhanh chóng đập bóng, tay giờ thẳng đi theo hình vòng cung từ trước xuống dưới ra sau rồi lên cao, dùng cả bàn tay đập vào phía trên quả bóng. Khi đập bóng xong quay người về hướng lưới nhẹ nhàng thu tay về để tự nhiên theo người rơi xuống đất.



Hình 12



Hình 13

### 3. Đạp bóng quay người



Hình 12



Hình 13

Trong khi thi đấu, nếu chỉ đạp một chiều thì dễ bị đối phương chặn bóng, đạp bóng quay người có thể thay đổi hướng đập và làm cho đối phương bất ngờ. Điều cần chú ý là khi đạp bóng quay người không thay đổi hướng lấy đà mà chỉ thay đổi hướng đập bóng.

#### \* **Yếu lĩnh**

Từ bước lấy đà đến giậm nhảy hoàn toàn giống như tập đập bóng trước mặt theo đường lấy đà chỉ khác là khi thân người đã lên tới tầm cao nhất mới xoay tay hoặc quay mình về phía đập bóng, quay người xoay tay đập bóng đổi chiều.

### 4. Phương pháp luyện tập và những sai lầm thường mắc

#### 1. 4 Phương pháp luyện tập

Đạp bóng đòi hỏi phải rất công phu nhưng cũng đem lại nhiều hứng thú cho người tập, nhất là khi đã đập được qua lưới. Ngoài việc tập luyện thân thể toàn diện, phải đặc biệt chú ý tập hỗ trợ để có sức bật tốt, có sức dưng trên không được lâu.

Quá trình tập kỹ thuật phải tiến hành từng bước song song với luyện tập bổ trợ.



##### a) Tập bước lấy đà:

Về hai vạch xuống đất làm dấu, vạch thứ nhất cách chân trước khoảng 0,7m và vạch thứ hai cách vạch thứ nhất 1m để tập lấy đà thì tập với lưới cho quen.

##### b) Tập giậm nhảy và rơi người xuống:

Đầu tiên tập đứng tại chỗ giậm nhảy. Đứng hai chân cách nhau một bàn chân, đầu gối khụy, hai tay đưa ra sau. Tập nhảy bật thẳng lên cao, thân người và chân cong như động tác đập, chưa vung tay. Sau khi kết hợp vung tay đập nhưng không có bóng. Sau

đó tập phối hợp cả lấy đà và giậm nhảy. Trong khi tập giậm nhảy phải chú ý tránh những sai lầm khi rơi người xuống. Thông thường người mới tập giậm nhảy hay lao người vào lưới vì vậy có thể vẽ thêm một vạch, cách vạch thứ hai chừng 0,2 - 0,3m để khi rơi người xuống không bước ra ngoài vạch đó. Trong giai đoạn này tập hỗ trợ bằng cách lấy đà giậm nhảy chạm tay vào bóng treo trên cao (không đập) rất tốt giúp cho người mới đập có thể phán đoán và xác định điểm giậm nhảy cũng như tầm bóng được chính xác.

#### c) Tập đập bóng:

Trước khi vào tập đập bóng qua lưới cần tập hỗ trợ theo những phương pháp sau đây:

- Lấy đà giậm nhảy ném bóng cao su nhỏ, hoặc bóng quần vợt, bóng nhồi nhỏ qua lưới. Lúc đầu chỉ quy định ném từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 sân bên kia để hỗ trợ cho kỹ thuật cơ bản của đập bóng trước mặt theo đường lấy đà và đặc biệt là hỗ trợ cổ tay.

Tự tung, đập bóng xuống đất ở phía trước mặt; sau đó đập vào lưới hay là đập từ vạch 3m qua lưới để rèn luyện cánh tay đập bóng ở tầm tay duỗi thẳng hoàn toàn.

- Tập lấy đà, giậm nhảy đập bóng treo trên cao là phương pháp hỗ trợ đập bóng rất tốt.

Khi đã nắm vững được những bước trên, tập đập qua lưới thấp. Trước hết giáo viên tung bóng để tập theo đúng động tác (chưa cần phải chú ý tới sức mạnh quả đập), sau nâng dần lưới lên đúng kích thước.

## 2. 4 Những sai lầm thường mắc khi đập bóng và phương pháp sửa chữa

Khi lấy đà và giậm nhảy:

- Những bước chạy lấy đà không tăng dần tốc độ đều nhau hoặc ngược lại bước thứ nhất nhanh bước cuối chậm.

Phương pháp sửa chữa: Giáo viên nhắc nhở tập làm cho đúng bằng lời nói: “khuyu ít, khuyu nhiều”. - Tập hỗ trợ nhảy cao và xa không có đà trên hồ cát.

Muốn bật lên cao, phải phối hợp chặt chẽ giữa khuyu chân và đánh tay. Phải đánh mạnh tay ra phía sau trước khi giậm nhảy, nhưng khi chân đã khuyu hết mức, tay đánh sẽ trở về phía trước thẳng góc với mặt sân.

- Hình bàn chân khi giậm nhảy không đúng (như hình chữ bát) sẽ hạn chế bật cao.

Phương pháp sửa chữa: Khi giậm chân nhảy xong mũi bàn chân và đầu gối hơi hướng vào nhau. Hai gót chân không cách nhau quá một bàn chân, tập nhiều lần và nhắc bằng lời nói.

- Lấy đà quá sớm, nhảy sát lưới quá, phải vó tay ra sau đập bóng: Do không chú ý theo dõi chuyển bóng bước một nhất là khi chuyển bước hai (nâng bóng).

Phương pháp sửa chữa: Giáo viên hướng dẫn cách phán đoán để chuẩn bị bước xuất phát từ khi chuyển bước một: - Nếu bóng phát vào khu giữa sân (số 6) đường bóng đi nhanh (gần). Vì vậy, người đập bóng phải tiến lên một chút.

Nếu đập những quả bóng nâng từ xa tới, phải lấy đà chậm, thông thường phải lấy đà khi bóng đã bay được 1/3 đường.

Giáo viên dùng lời nói để xác định cho người tập bước xuất phát lấy đà.

Khu vực tay, đập bóng và khi rơi người xuống.

- Vung tay sớm do thân người ngã ra phía sau nhiều quá.

Phương pháp sửa chữa: Khi giậm nhảy phải vươn người lên thẳng tới đỉnh cao nhất rồi mới ngã ra sau đập bóng.

Tập nhảy lên sờ vào một vật treo, cành cây. Cách diểm dọi thẳng từ đích xuống mặt đất 0,5m về một vạch mức để khi nhảy lên tầm bóng luôn về phía trước mặt. Chân không rời đất thì người không ngã ra sau.

- Đập bóng tay còn cong, khuỷu tay chưa duỗi thẳng: do bắt tay yếu hoặc khi vung ra sau tay thả lỏng quá, khuỷu tay đưa quá ra phía sau.

Phương pháp sửa chữa: Tập hỗ trợ các động tác ném bằng các dụng cụ nhẹ như bóng cao su, bóng quần vợt, bóng nhồi nhẹ từ 1 - 1,5kg. Tốt nhất là nhảy lên ném qua lưới nhưng yêu cầu chuyển động nhanh.

- Tập đập bóng trên cao.
- Khi vung tay, cổ tay hơi lên gân và khuỷu tay đưa ra từ phía trước lên cao.
- Khi mới biết tập thường có thói quen xoay người đập đôi chiều (nhất là nữ).

Phương pháp sửa chữa: Sau khi đập vào bóng, không vung tay về phía trước quá rộng mà rút về theo thân người. Rơi xuống trên mũi bàn chân và bàn chân phải xoay dọc theo chiều lưới.

## V. CHẤN BÓNG

- **Mục tiêu:** Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật chấn bóng, nguyên lý các kỹ thuật chấn bóng một và chấn bóng nhóm, phương pháp giảng dạy và các sai lầm thường mắc phải và hệ thống các bài tập.



Chấn bóng là phương pháp phòng thủ tích cực nhất. Kỹ thuật chấn bóng càng được cải tiến, càng đòi hỏi kỹ thuật đập bóng phải biến hoá muôn hình muôn vẻ.

Chấn bóng nhằm hai mục đích:

- Tạo mọi điều kiện thuận lợi cho đồng đội tấn công, giảm sức uy hiếp của đối phương (không phải mục đích chấn bóng để ăn điểm).
- Nếu có thể trực tiếp dẫn điểm.

### Kỹ thuật động tác

#### 1. Tư thế chuẩn bị

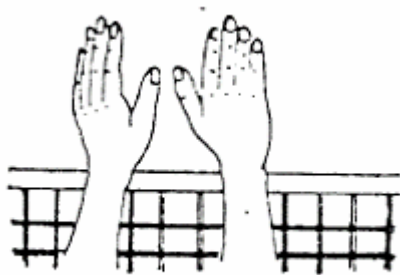
Sau khi phát bóng xong thì phải sẵn sàng bám sát lưới để chuẩn bị chấn bóng, đấu thủ thường phải đứng cách lưới chừng 0,25 - 0,35m. Trước hết phải quan sát và phát hiện mục tiêu (điểm tấn công), nắm vững đặc điểm đập bóng của đối phương và hướng đập bóng để quyết định vị trí chấn bóng. Phải luôn luôn đứng đối diện với hướng bóng tới, cho nên phải di chuyển dọc theo lưới. Sau khi xác định vị trí giậm nhảy rồi, hai chân đứng song song cách nhau khoảng một bàn chân, hai tay co lên phía trước cao hơn thắt lưng để chuẩn bị nhảy.

#### 2. Nhảy và chấn bóng

Thời gian nhảy phụ thuộc vào tính chất và tầm bóng cao thấp. Bóng cao thì nhảy chậm, bóng thấp thì nhảy sớm. Nhưng nói chung phải nhảy sau người đập một chút, phải quan sát hoạt động tay của đối thủ đập bóng để quyết định nhảy chắn. Thông thường là đứng tại chỗ nhảy lên hoặc nhích lên một bước, hai đầu gối khuỵu xuống, hai cánh tay đưa sát thân người theo bên sườn từ dưới lên lấy đà bật lên cao. Nhảy tới tầm cao nhất, tiếp tục quan sát lần cuối cùng, nhanh chóng đưa hai tay cản đường bóng đập. Tay đưa lên không duỗi hết mức để khi cần thiết có thể chuyển hướng chắn bóng được dễ dàng.

Khi chắn bóng bàn tay mở như khi chuyền bóng, hơi ngửa ra phía sau, các ngón tay hơi lên gân để khi bóng chạm tay sẽ bật bổng lên. Hai bàn tay cách nhau chừng nửa quả bóng để bóng không thể lọt qua (hình 14).

Hai cùi tay phải sát mép lưới; nếu xa quá, bóng dễ bị lọt xuống theo người.



Hình 14

Sau khi chạm bóng, không được gấp cổ tay theo, như vậy dễ bị chạm lưới.

### 3. Rơi xuống đất

Khi chắn bóng xong rơi xuống đất bằng mũi bàn chân và tiếp tục quan sát để đề phòng đối phương tấn công nhưng nếu bóng bật trở lại trong sân mình thì phải nhanh chóng lùi xuống chuẩn bị đập bóng.

## Phương pháp luyện tập chắn bóng và những sai phạm thường mắc

### 1. Phương pháp luyện tập

Muốn chắn bóng tốt, không những phải có sức bật cao mà còn phải có sức dừng trên không được lâu. Điều quan trọng là phán đoán đường bóng được chính xác; nhảy đúng lúc. Vì vậy, cần tập hỗ trợ nhiều bằng cách: nhảy chắn bóng treo, nhảy chắn bóng ở điểm chỉ định trên tường hoặc một vật trên cao...

Khi luyện tập cần phân đoạn như sau:

- Trước hết cần tập chắn lưới thấp không cần nhảy: Một người đập bóng, người khác tập phán đoán các đường bóng đập theo đường lấy đà. Khi đã có khả năng phán đoán nhất định thì nâng lưới lên, nhảy không có bóng, sau mới phối hợp chắn bóng tập theo đường lấy đà.

Khi trình độ chắn bóng đã khá thì thay đổi tập chắn các đường bóng khác nhau.

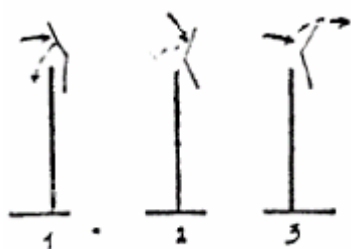
Có thể đứng trên ghế cao đập bóng cho người tập chắn bóng. Khi tập chắn bóng cá nhân tốt rồi mới tập phối hợp chắn bóng tập thể.

### 2. Những sai lầm thường mắc

- Động tác cứng đờ hay lao người vào lưới, nhảy bật lao bật ra trước, không nhảy thẳng.
- Nhảy sớm quá nên khi người bắt đầu rơi xuống rồi bóng mới đập qua.
- Hay đưa tay qua lưới.
- Do ham tranh bóng, muốn chắn bóng bật lại ngay hoặc hai tay không giơ thẳng từ dưới lên mà đưa cả cánh tay sang bên đối phương.

Tay chắn bóng như hình mái nhà dễ bị phạm lỗi (hình 15-1)

Hình tay chắn bóng tốt, bóng bị bật sang ngang, gây nhiều khó khăn cho đối phương (hình 15-2)



Hình 15

Trường hợp gặp đối phương yểm trợ đập bóng tốt, thì phải chắn bóng cho bóng bật lên trên sân mình để tổ chức phản công (hình 15-3).

Để giúp cho việc nghiên cứu và luyện tập được dễ dàng, khi giảng dạy cần dựa vào tài liệu này mà soạn thành từng bài, từng giáo án để giảng dạy cho phù hợp với tình hình thực tế từng trường.

Muốn giảng dạy được kết quả, trong quá trình học tập của học sinh, ta phải chia ra từng giai đoạn và mỗi giai đoạn nhằm giải quyết từng nhiệm vụ cụ thể. Thí dụ, giai đoạn đầu: tạo ra khái niệm chung và cho học sinh nắm được những vấn đề cơ bản nhất.

Nội dung các động tác, lúc đầu phải đơn giản, dễ hiểu và thích hợp với từng người một. Để tập trung sự chú ý của học sinh thì phải dùng phương pháp trực quan để giảng dạy.

- Lúc đầu phải làm mẫu động tác đơn giản, chính xác hoặc xem tranh ảnh, hoặc đi tham quan thi đấu...
- Khi đã thấy được sai lầm phải đem so sánh với cái đúng để củng cố nhận thức cho học sinh được chắc chắn và sâu sắc.
- Phải nhắc nhở và sửa chữa sai lầm kịp thời. Đừng để học sinh tập những động tác sai thành (tập quán) thói quen.
- Để củng cố nhận thức cho học sinh trong giảng dạy phải luôn luôn lồng chiến thuật và kỹ thuật, nhất là giai đoạn tập chuyên bước một và bước hai.

### PHẦN III: CHIẾN THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN

- **Mục tiêu:** Trang bị cho người học về mục đích sử dụng các miếng chiến thuật để áp dụng hợp lý trong quá trình thi đấu. Trong đó có chiến thuật tấn công và phòng thủ, cá nhân và nhóm.

#### I. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

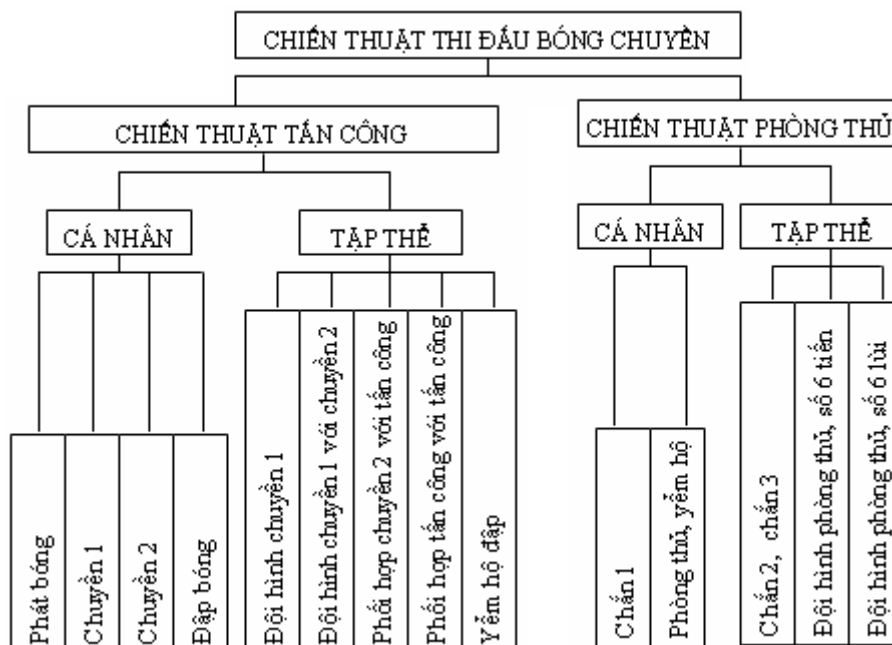
#### II. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

Chiến thuật bóng chuyền là sự tổ chức các hoạt động thi đấu của mỗi cá nhân, nhóm và toàn đội. Nó là sự lựa chọn một cách sáng tạo, cách thức thi đấu của một đội để thi đấu với một đội nào đó nhằm giành thắng lợi cho đội mình.

Hoạt động chiến thuật của một đội bóng và sự thể hiện quá trình chuẩn bị thể lực, kỹ thuật, tâm lý và trình độ lý luận chuyên môn của từng đấu thủ và toàn đội. Mặt khác, việc thực hiện chiến thuật còn phụ thuộc và trình độ của đối phương.



Chiến thuật bóng chuyền có thể tóm tắt bằng sơ đồ sau đây:



# I. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

## Chiến thuật cá nhân trong tấn công

### 1. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN TRONG PHÁT BÓNG

Phát bóng là quả tấn công đầu tiên, mở màn cho một trận đấu, một hiệp đấu và một lần chơi. Nếu phát bóng tốt có thể ăn điểm trực tiếp hoặc gây khó khăn trong chuyên 1 làm ảnh hưởng xấu cho việc tổ chức phối hợp chiến thuật tấn công của đối phương. Ngược lại nếu phát bóng không có uy lực thì sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho đối phương tổ chức chiến thuật tấn công lại đội mình.

Chiến thuật cá nhân trong phát bóng bao gồm: khi chưa có bóng và khi có bóng.

#### 1.1. Khi chưa có bóng

- Quan sát, đánh giá đội hình và khả năng chuyên 1 của đối phương.
- Lựa chọn vị trí đứng phát cho phù hợp với thói quen của mình.
- Di chuyển đến khu vực phát và chuẩn bị phát nhanh hay chậm (tuỳ theo tình hình diễn biến trên sân, phù hợp với chiến thuật của đội).



#### 1.2. Khi có bóng

- Phát vào khu vực xung yếu, chỗ trống trên sân đối phương, chỗ các đối thủ đổi chỗ cho nhau để chuẩn bị tấn công.
- Phát vào một đấu thủ: Chuyên 1 kém, tâm lý không vững, mới thay vào, người có biểu hiện mệt mỏi, người chuyên 2...
- Luân phiên sử dụng các kiểu phát khác nhau (nếu có khả năng).
- Phát phù hợp với tình huống trận đấu (ánh sáng mặt trời, ánh sáng của đèn, gió, khán giả...)

### 2. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN TRONG CHUYÊN 1

Đỡ phát bóng (chuyên 1) là hoạt động phòng thủ, ví như ta đã biết phát bóng là quả tấn công đầu tiên của đối phương sang sân của đội mình. Đồng thời chuyên 1 lại mang một ý nghĩa quan trọng khác: nó là khâu đầu tiên, là cơ sở đảm bảo cho việc tổ chức phối hợp chiến thuật tấn công của đội mình, cho nên có thể nói chuyên 1 nằm trong hệ thống tấn công.

Chiến thuật cá nhân trong chuyên 1 bao gồm: Khi đối phương chưa phát bóng và khi đối phương phát bóng.

#### 2.1. Khi đối phương chưa phát bóng

- Lựa chọn vị trí chuyên 1:

- Không tạo thành chỗ trống trên sân mình, dễ quan sát đối phương.
- Có thể di chuyển thuận lợi.
- Không làm khó khăn cho đồng đội trong: quan sát đối phương, di chuyển trong chuyền 1 và trong các hoạt động phối hợp chiến thuật.

- Quan sát người phát và nhận định:

- Tâm lý của người phát.
- Khả năng thực hiện kỹ thuật của người phát: phát kiểu gì ? Lực phát ? Đường bay của bóng ? Điểm rơi ?...

- Nhìn ký hiệu của đấu thủ chuyền 2 để biết đội hình mình tấn công theo miếng chiến thuật nào ? Do đó sẽ phải chuyền 1 tới vị trí nào ? Cho ai ? Đường bóng chuyền 1?... cho phù hợp.

## **2.2. Khi đối phương phát bóng**

- Đánh giá chất lượng của quả bóng: Lực, đường bay và điểm rơi để di chuyển đến vị trí và quyết định động tác đỡ bóng (đệm bóng bằng 2 tay trước mặt hay hai bên...)
- Chuyền 1: Chuyền bóng cho người chuyền 2 theo dự kiến ban đầu.
- Nếu bóng không phát vào khu vực chuyền 1 của mình thì phải sẵn sàng chuyền 2 điều chỉnh hoặc cứu đỡ bóng khi đồng đội chuyền 1 không chuẩn.

## **2.3. Tiếp tục chơi**

Yêu cầu cho người đập.

## **3. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN TRONG CHUYỀN 2 KHI ĐỐI PHƯƠNG PHÁT BÓNG**

Người chuyền 2 là người chịu trách nhiệm chính trong việc tổ chức các hoạt động tấn công. Chuyền 2 thường được thực hiện bằng kỹ thuật chuyền cao tay đứng tại chỗ hoặc nhảy chuyền.

Chiến thuật cá nhân trong chuyền 2 bao gồm: khi đối phương chưa phát bóng và khi đối phương phát bóng.

### **3.1. Khi đối phương chưa phát bóng**

- Chọn vị trí đứng trong đội hình chuyền 1 sao cho thuận lợi trong việc quan sát và di chuyển tới vị trí chuyền 2, không làm cản trở đồng đội chuyền 1.
- Đánh giá khả năng tấn công của đồng đội trong thời điểm đó (trạng thái tâm lý, tình trạng sức khỏe, ai đang đập ăn điểm...)
- Sẽ tấn công bằng miếng chiến thuật nào? Và ra ký hiệu cho đồng đội. Đồng thời suy nghĩ ngay đến phương án hai nếu bóng chuyền 1 khó. Điều kiện ngoại cảnh (nắng, gió, điện...)
- Sẵn sàng đánh 2 chuyền khi đứng ở hàng trên.

### **3.2. Khi đối phương phát bóng**

- Đánh giá chất lượng quả phát bóng.
- Theo dõi sự di chuyển đổi chỗ trong hàng chắn bóng của đối phương.

- Quan sát đường bay, hướng đi, tốc độ, điểm rơi của quả chuyền 1 để di chuyển đến bóng, chọn kỹ thuật chuyền, quyết định chuyền theo phương án nào và chuyền cho ai, ở đâu.
- Trong khi chuyền 2 nếu có khả năng “chuyền kín đáo”, chuyền động tác giả thì sẽ góp phần đáng kể vào kết quả tấn công chung của toàn đội.
- Tiếp tục chơi: Ngay sau khi chuyền 2 xong, đấu thủ chuyền 2 phải yểm hộ cho đấu thủ tấn công.

### **Chú ý:**

Khi chuyền 2 trong phản công thì đấu thủ chuyền 2 có rất ít thời gian để quyết định chiến thuật do đó đòi hỏi đấu thủ chuyền 2 phải thật nhạy cảm, đồng thời phải có những quy định trước với các đấu thủ tấn công theo chất lượng của bóng phòng thủ đưa lên tốt hay xấu mà phối hợp tấn công theo miếng nào.

## **4. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN TRONG ĐẬP BÓNG KHI ĐỐI PHƯƠNG PHÁT BÓNG**

Đập bóng là giai đoạn cuối cùng mang tính chất quyết định của mọi phối hợp chiến thuật tấn công. Trong trường hợp đối phương phát bóng, nếu đập tốt thì được điểm và giành được quyền phát bóng, nhưng nếu đập hỏng thì đối phương được điểm.

Chiến thuật cá nhân trong đập bóng bao gồm: Khi đối phương chưa phát bóng và khi đối phương phát bóng.

### **4.1. Khi đối phương chưa phát bóng**

- Mình đang ở vị trí nào và sẽ đánh theo chiến thuật nào (căn cứ theo ký hiệu của người chuyền 2)
- Tỷ số điểm, hiệp.
- Quan sát hàng chắn của đối phương, hàng phòng thủ của đối phương (số 6 tiến hay lùi)
- Điều kiện ngoại cảnh.

### **4.2. Khi đối phương phát bóng**

- Theo dõi quả phát bóng, đánh giá chất lượng quả chuyền 1.
- Phán đoán khả năng của người chuyền 2 và chất lượng của bóng chuyền 2
- Quan sát sự di chuyển của hàng chắn và phòng thủ của đối phương.
- Quyết định đập:
  - Trên tay chắn
  - Bạt tay chắn
  - Lọt tay chắn
  - Lực mạnh hay nhẹ
  - Giả đập - bỏ nhỏ.

- Sau khi đập thì sẵn sàng tự yểm hộ và tiếp tục chơi.

Nếu không có bóng để đập thì nhanh chóng chuyển sang yểm hộ cho đồng đội.

**Chú ý:** Trong phản công, đấu thủ đập bóng quyết định chiến thuật trong thời gian rất ngắn và phải có những quy định chiến thuật trước với đấu thủ chuyên 2 tùy theo chất lượng của bóng phòng thủ đưa lên.

### Chiến thuật tập thể trong tấn công

Chiến thuật tập thể là sự phối hợp hoạt động của hai hay nhiều đấu thủ để giải quyết một nhiệm vụ chiến thuật cụ thể nào đó. Nó đòi hỏi quan hệ chặt chẽ giữa các khâu chuyên 1 với chuyên 2, giữa chuyên 2 với tấn công. Chiến thuật tập thể bao gồm: Nhóm và toàn đội.

#### 1. ĐỘI HÌNH CHUYÊN 1

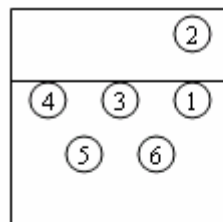
Sắp xếp vị trí các đấu thủ chuyên 1 hợp lý và phân công nhiệm vụ cụ thể trong đội hình chuyên 1 là điểm quan trọng để đưa bóng chuyên 1 lên đúng khu vực của người chuyên 2 và phù hợp với yêu cầu chiến thuật tấn công của đội mình. Sắp xếp vị trí chuyên 1 phải căn cứ vào khả năng phát bóng của từng đấu thủ bên đối phương. Đồng thời phải bảo đảm mối quan hệ giúp đỡ lẫn nhau giữa các đấu thủ chuyên 1 tốt và đấu thủ chuyên 1 kém.

Thông thường các đội hình chuyên 1 cơ bản được sắp xếp vị trí đúng như sau:

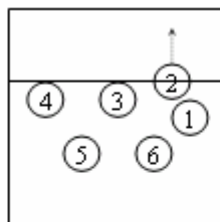
##### 1.1. Khi đấu thủ chuyên 2 ở hàng trên

Đấu thủ chuyên 2 có thể đập hay chuyên hoặc tổ chức tấn công:

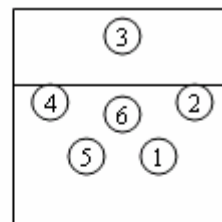
- Khi đấu thủ chuyên 2 ở vị trí số 2 (hình 1) hoặc giả đan (hình 2)
- Khi đấu thủ chuyên 2 ở vị trí số 3 (hình 3) hoặc giả đan (hình 4)
- Khi đấu thủ chuyên 2 ở vị trí số 4 (hình 5) hoặc giả đan (hình 6)



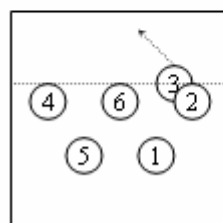
Hình 1



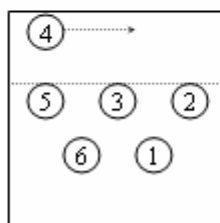
Hình 2



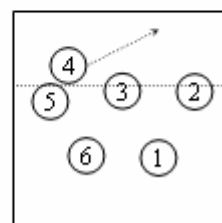
Hình 3



Hình 4



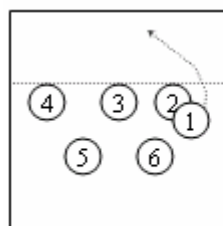
Hình 5



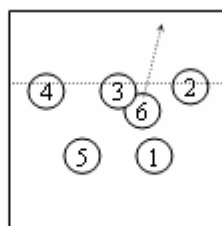
Hình 6

##### 1.2. Khi đấu thủ chuyên 2 ở hàng sau đan lên

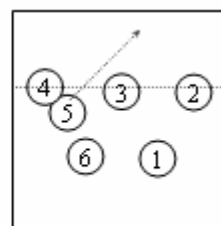
- Khi đấu thủ chuyên 2 ở vị trí số 1 (hình 7)
- Khi đấu thủ chuyên 2 ở vị trí số 6 (hình 8)
- Khi đấu thủ chuyên 2 ở vị trí số 5 (hình 9)



Hình 7



Hình 8



Hình 9

## 2. PHỐI HỢP HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC ĐẦU THỦ TẤN CÔNG

Phối hợp một cách nhịp nhàng các hoạt động của từng đầu thủ tấn công sẽ hình thành các miếng chiến thuật mà người chỉ huy sự phối hợp đó chính là người chuyên 2.

Các hoạt động phối hợp của các đầu thủ tấn công bao gồm: không có bóng và có bóng.

- Không có bóng: Di chuyển, chạy đà, bật nhảy... nhằm thu hút sự chú ý và đánh lạc hướng, phân tán hàng phòng thủ của đối phương.
- Có bóng: Chính là chiến thuật cá nhân trong đập bóng.

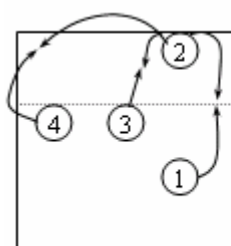
## 3. CÁC MIÉNG PHỐI HỢP TRONG CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG (MIÉNG CƠ BẢN)

### 3.1. Khi đầu thủ chuyên 2 ở hàng trên

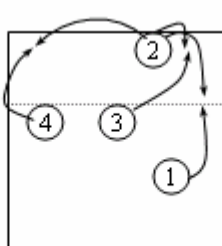
- Đánh 2 chuyên động tác giả: Nếu bóng chuyên 1 lên có thể đập được thì đầu thủ chuyên 2 có thể nhảy: đập, giả đập rồi chuyên 2, giả chuyên 2 rồi đập hoặc bỏ nhỏ.
- Tổ chức tấn công 3 chuyên: Với các đội ở trình độ thấp thì chỉ phối hợp với 2 đầu thủ ở hàng trên, nhưng đối với những đội trình độ cao thì ngoài 2 đầu thủ ở hàng trên còn phối hợp với chủ công tấn công ở hàng sau.

#### 3.1.1. Khi đầu thủ chuyên 2 ở số 2

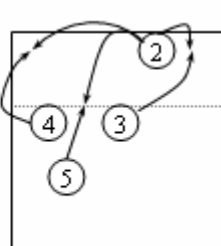
- Phối hợp 1: Số 4 đập biên, bóng lao hoặc cao. Số 3 đập nhanh hoặc lao ngắn ở vị trí số 3 (hình 10). Thêm số 1 đập hàng sau ở số 2.
- Phối hợp 2: Số 4 đập biên, bóng lao hoặc cao. Số 3 đập nhanh, lao ngắn hoặc trung bình ở số 2 (hình 11). Thêm số 1 đập hàng sau ở số 2.
- Phối hợp 3: Số 3 và số 4 phối hợp như phối hợp 2. thêm số 5 đập hàng sau ở giữa vị trí số 3 và số 4 (hình 12).
- Phối hợp 4: Số 4 đập nhanh hoặc lao ngắn ở vị trí số 3. Số 3 như phối hợp 2. Thêm số 5 đập ở hàng sau ở vị trí số 4 (hình 13)



Hình 10



Hình 11



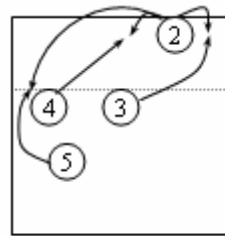
Hình 12

- Phối hợp 5: Số 4 đập nhanh ở vị trí số 3, số 3 đập làn sóng sau lưng số 4. Thêm số 5 đập ở hàng sau ở vị trí số 4 (hình 14).

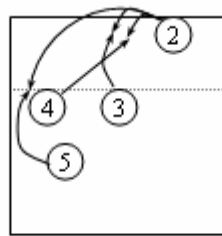
3.1.2. Khi đầu thủ chuyển 2 ở vị trí số 4 có thể phối hợp ngược lại một số miếng (phù hợp với khả năng của đội) khi chuyển 2 ở số 2

3.1.3. Khi đầu thủ chuyển 2 ở vị trí số 3

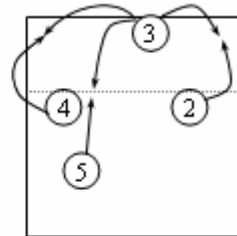
Phối hợp 1: Số 4 và số 2 đập biên, bóng lao hoặc cao. Thêm số 5 đập hàng sau ở giữa vị trí số 3 và số 4 (hình 15)



Hình 13



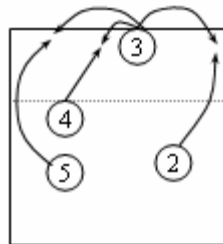
Hình 14



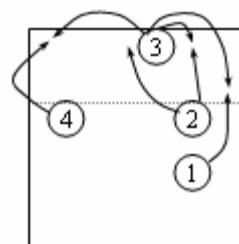
Hình 15

· Phối hợp 2: Số 4 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 2 như phối hợp 1. Thêm số 5 đập hàng sau ở vị trí số 4 (hình 16).

· Phối hợp 3: Số 4 đập như phối hợp 1. Số 2 đập nhanh ở vị trí số 2 hoặc số 3. Thêm số 1 đập hàng sau ở vị trí số 2 (hình 17)



Hình 16



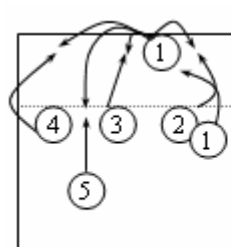
Hình 17

### 3.2. Khi đối thủ chuyển 2 ở hàng sau đan lên

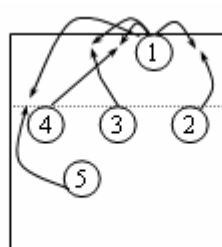
Có ba đối thủ tấn ở hàng trên và có thể thêm 1 đầu thủ tấn công ở hàng sau:

a. Khi đầu thủ chuyển 2 ở số 1 hoặc số 6:

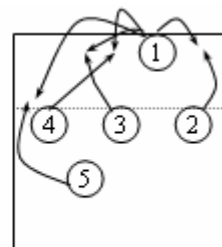
- Phối hợp 1: Số 4 đập biên, bóng cao hoặc lao. Số 3 đập nhanh, giả nhanh hoặc lao ngắn ở vị trí số 3. Số 2 đập nhanh, lao ngắn hoặc trung bình ở vị trí số 2 (hình 18). Thêm số 5 đập hàng sau ở giữa vị trí số 3 và số 4.
- Phối hợp 2: Số 4 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 3 đập lần sóng hoặc đập chông sau lưng số 4. Số 2 đập lao hoặc biên ở vị trí số 2 (hình 19). Thêm số 5 đập hàng sau ở vị trí số 4.
- Phối hợp 3: Số 3 đập lao ngắn ở vị trí số 3. Số 4 đập len. Số 2 đập như phối hợp 2 (hình 20). Thêm số 5 đập hàng sau ở vị trí số 4.



Hình 18

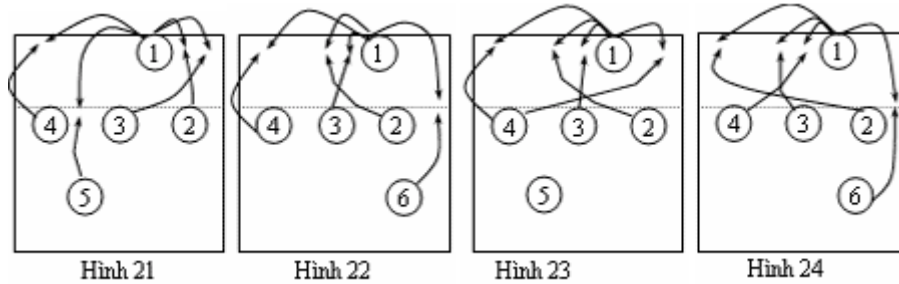


Hình 19



Hình 20

- Phối hợp 4: Số 4 đập như phối hợp 1. Số 2 đập nhanh sau đầu đối thủ chuyển 2. Số 3 đập bóng lao hoặc trung bình ở vị trí số 2 (hình 21). Thêm số 5 đập hàng sau ở vị trí giữa số 3 và số 4.
- Phối hợp 5: Số 4 đập như phối hợp 1. Số 3 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 2 đập làn sóng sau số 3 (hình 22). Thêm số 6 đập hàng sau ở vị trí số 2.
- Phối hợp 6: Trường hợp đầu thủ số 4 thuận tay phải và khả năng di chuyển nhanh (trình độ cao). Số 3 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 2 đập làn sóng sau số 3. Số 4 đập lao ngắn hoặc trung bình ở số 2 (hình 23). Thêm số 5 đập sau vị trí số 4.



· Phối hợp 7: Trường hợp đầu thủ số 2 thuận tay trái và có khả năng di chuyển nhanh. Số 4 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 3 đập làn sóng hoặc chồng sau lưng số 4. Số 2 di chuyển đập lao hoặc biên ở số 4 (hình 24). Thêm số 6 đập hàng sau ở vị trí số 2.

b. Khi đầu thủ chuyển 2 ở số 5 thì thực hiện các miếng chiến thuật trên có khó khăn hơn, do đó nên lựa chọn những miếng chiến thuật phù hợp với khả năng của đội mình.

## Yểm hộ tấn công

Yểm hộ tấn công bao gồm các hoạt động tự yểm hộ của đầu thủ tấn công và các hoạt động yểm hộ của đồng đội.

Đặc điểm của chiến thuật bóng chuyền hiện đại là tăng cường số lượng đầu thủ tham gia tấn công, do đó ở hàng sau thường chỉ còn 2 đầu thủ. Một trong hai đầu thủ này phải làm nhiệm vụ yểm hộ tấn công và đầu thủ còn lại sẽ phải bảo vệ nửa sân phía sau.

Nếu chuyên môn hoá yểm hộ tấn công thì trong đội hình thi đấu sẽ phân công 2 đầu thủ (thường là phụ công) làm nhiệm vụ yểm hộ tấn công và xếp chéo nhau để đảm bảo ở hàng sau luôn có 1 đầu thủ yểm hộ.

Nếu không chuyên môn hoá thì đầu thủ hàng sau đỡ chuyển 1 phía số 1 sẽ lên yểm hộ cho tấn công ở khu vực số 2 và 3, đầu thủ đỡ chuyển 1 phía sau số 5 sẽ lên yểm hộ cho tấn công ở khu vực số 4.

Các hoạt động của đầu thủ yểm hộ tấn công:

- Quan sát các hoạt động chiến thuật tấn công của đội mình.
- Quan sát các hoạt động của hàng chắn bóng bên đối phương.

- Xác định bóng chuyền 2: Tầm bóng cao hay thấp; xa hay gần lưới; tốc độ bóng nhanh hay chậm; đến vị trí nào.
- Biết đặc điểm của đấu thủ đập bóng và phán đoán khả năng bóng bị chắn trở lại theo hướng nào, rơi vào đâu để nhanh chóng di chuyển chọn vị trí yểm hộ.
- Nhiệm vụ đỡ các đường bóng tấn công bị chắn trở về nửa sân trên (có thể phối hợp với đấu thủ chuyền 2 và đấu thủ không đập bóng).
- Nếu bóng không rơi vào khu vực mình bảo vệ thì sẵn sàng tiếp ứng cho đồng đội.
- Sau khi yểm hộ thì nhanh chóng lùi về vị trí phòng thủ

## II. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

### Chiến thuật cá nhân trong phòng thủ

#### 1. CHIẾN THUẬT CHẮN BÓNG CÁ NHÂN

Chắn là phương tiện phòng thủ cơ bản và tích cực nhất nhằm mục đích ngăn chặn hoặc hạn chế uy lực tấn công của đối phương, tạo điều kiện thuận lợi cho đồng đội phòng thủ hàng sau. Không những thế, chắn bóng còn có thể giành được điểm trực tiếp.

Chiến thuật chắn bóng cá nhân bao gồm: khi chưa có bóng và khi có bóng.

##### 1.1. Khi chưa có bóng

- Đang ở vị trí nào? Có đổi vị trí không?
- Tỷ số điểm, hiệp?
- Đánh giá các đấu thủ hàng trên (và cả chủ công đứng ở hàng sau có thể tham gia tấn công) và khả năng chiến thuật của đối phương.
- Bóng chuyền 1 lên (hoặc phòng thủ) như thế nào? Khả năng và đặc điểm của người chuyền 2?
- Quan sát các hoạt động di chuyển của các đấu thủ tấn công bên sân đối phương.
- Phán đoán: Khu vực đập? Ai đập? Hướng đập? Lực đập?
- Di chuyển: Sau khi quan sát và phán đoán thì nhanh chóng di chuyển đến vị trí cần thiết để chắn.

##### 1.2. Khi có bóng

###### a. Vị trí nhảy chắn phụ thuộc vào

- Vị trí ở hàng trên (đứng ở số nào: 2, 3, 4)
- Đường bóng chuyền 2.
- Đặc điểm người tấn công: tay trái hay tay phải, vào đà? hay đập hướng chéo hay dọc biên?

###### b. Thời điểm dậm nhảy

Tùy theo bóng chuyền 2 và đặc điểm người tấn công mà quyết định thời gian dậm nhảy. Thông thường thì:

- Đập nhanh và lao ngắn: đậm nhảy gần như cùng lúc với người đập.
- Đập trung bình: đậm nhảy chậm hơn người đập một chút.
- Đập cao biên: đậm nhảy khi người đập căng thân chuẩn bị đập vào bóng. Mặt khác còn phải căn cứ vào bóng chuyển 2 gần hay xa lưới.
- Đập hàng sau: tùy theo bóng chuyển 2 mà có thể đậm nhảy như chắn bóng biên hoặc chậm hơn một chút.

*c. Vị trí của tay và lưới:*

- Bóng gần lưới thì qua hết tay, hai bàn tay xoè rộng áp sát vào bóng.
- Bóng xa lưới thì hai tay thẳng trên lưới để tận dụng hết chiều cao của tay chắn. Động tác khi chạm bóng là gập cổ tay.

*d. Vị trí của tay và bóng:*

Phụ thuộc vào hướng chạy đà, thân, bả vai và cổ tay của người đập mà quyết định chắn tay đối diện với bóng, chéo ít hay chéo nhiều... Ở giai đoạn cuối có thể di động tay chắn sao cho đúng hướng đi của bóng.

e. Khi chắn bóng phải mở mắt và ngửa mặt lên để theo dõi bóng (trong thực tế tập luyện và thi đấu có nhiều đầu thủ khi chắn bóng thì mắt nhắm lại và đầu cúi xuống).

*f. Sau khi chắn:*

Trong khi rơi xuống đất, đồng thời xoay thân theo hướng bóng để tự yểm hộ hoặc tiếp ứng cho đồng đội.

## **2. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN TRONG PHÒNG THỦ HÀNG SAU VÀ YỂM HỘ**

Cùng với chắn bóng, phòng thủ hàng sau đã góp phần không nhỏ vào kết quả của hệ thống phòng thủ. Phòng thủ hàng sau là hoạt động đón đỡ các đường bóng chạm tay chắn bật về phía sau, các quả đập lọt tay chắn, các đường bóng xử lý trong tấn công của đối phương. Phòng thủ hàng sau là có cơ sở để tổ chức phản công.

Chiến thuật cá nhân trong phòng thủ hàng sau bao gồm: khi chưa có bóng và khi có bóng.

### **2.1. Khi chưa có bóng**

- Quan sát giống như đầu thủ chuẩn bị chắn bóng. Đặc biệt quan sát vị trí tay chắn và bóng để xác định khu vực an toàn trên sân.
- Từ những quan sát trên để phán đoán hướng đập, điểm rơi của bóng.
- Di chuyển: sau khi phán đoán thì di chuyển ngay đến vị trí cần thiết của mình để đón đỡ bóng.

### **2.2. Khi có bóng**

*a. Nếu là đầu thủ phòng thủ hàng sau:*

- Khi có bóng đập vào khu vực phòng thủ của mình thì phải nhanh chóng quyết định sử dụng kỹ thuật nào: đệm hai tay, đỡ một tay, lặn ngã cứu bóng... Bóng phòng thủ tốt nhất là tới chỗ người chuyển 2 để tổ chức phản công.

- Nếu bóng không vào khu vực phòng thủ của mình thì phải sẵn sàng tiếp ứng cho đồng đội nếu đồng đội giữ bóng không tốt: cứu đỡ bóng hoặc chuyển 2 điều chỉnh.

*b. Nếu là đấu thủ yểm hộ cho đấu thủ chắn bóng:*

- Bảo đảm đỡ các đường bóng rơi vào phía sau đấu thủ chắn và khu vực giữa sân (có thể phối hợp với đấu thủ hàng trên không tham gia chắn bóng hoặc đấu thủ chắn bóng tự yểm hộ)
- Đỡ bóng chạm tay chắn ra ngoài ở gần khu vực của mình bảo vệ.
- Sẵn sàng tiếp ứng cho đồng đội (cứu đỡ bóng hoặc tham gia chuyển 2 khi cần thiết).

## **Chiến thuật tập thể trong phòng thủ**

Chiến thuật tập thể trong phòng thủ bao gồm chiến thuật nhóm và toàn đội: nhóm của các đấu thủ hàng trên, nhóm của các đấu thủ hàng sau và sự Phối hợp của các đấu thủ giữa hàng trên và hàng sau.

### **1. CÁC HOẠT ĐỘNG CHIẾN THUẬT TRONG CHẮN BÓNG TẬP THỂ**

Chiến thuật chắn bóng tập thể dựa trên cơ sở chiến thuật cá nhân trong chắn bóng.

#### **1.1. Phối hợp chắn bóng hai người**

- Di chuyển:

- Sau khi quan sát và xác định khu vực và đấu thủ đập bỏ bóng thì đấu thủ chắn bóng phối hợp di chuyển đến vị trí chắn bóng.
- Các hình thức di chuyển trong chắn bóng tập thể gồm: chạy, bước chéo và bước lướt ngang.

- Thời điểm dậm nhảy: giống như xác định thời điểm dậm nhảy trong chắn bóng cá nhân.

- Chắn bóng: Hai đấu thủ phải phối hợp đặt tay chắn để tạo thành vòng cung bao lấy bóng, bốn bàn tay chắn phải đặt gần nhau (không để có khoảng trống để đối phương đập bóng lọt qua).

- Đối phương thường đập bỏ theo ba hướng:

- Theo phương lấy đà.
- Theo hướng chéo.
- Theo hướng dọc biên (chữ I)

Khi đối phương đập bỏ theo phương lấy đà thì bốn bàn tay sẽ tạo thành vòng cung bao lấy bóng.

Khi đối phương đập bỏ theo hướng chéo thì một đấu thủ chắn hướng chéo và đấu thủ thứ hai phối hợp chắn theo phương lấy đà.

Khi đối phương đập theo hướng dọc biên đấu thủ sát biên sẽ đặt tay chắn đối diện với bóng và bàn tay phía biên hướng vào phía trong; đấu thủ thứ hai phối hợp chắn hướng theo phương lấy đà.

**Chú ý:** Ở giai đoạn cuối của chắn bóng, có thể di động tay chắn sao cho đúng hướng đi của bóng.

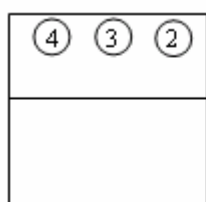
## 1.2. Phối hợp chắn bóng ba người

Trong thi đấu, ít khi chắn ba người. Chắn ba người thường chỉ được sử dụng để chắn các chủ công có lối đánh quyết liệt với bóng chuyển 2 cao đơn giản hoặc chuyển 2 điều chỉnh.

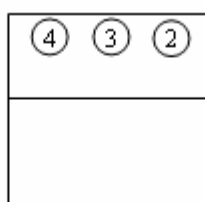
Khi chắn bóng: đầu thủ ở giữa chắn hướng đập theo phương lấy đà, hai đầu thủ hai bên chắn hướng chéo và hướng chữ I (bàn tay phía ngoài của đầu thủ chắn hướng chữ I hướng vào trong).

## 1.3. Vị trí đứng của hàng chắn bóng

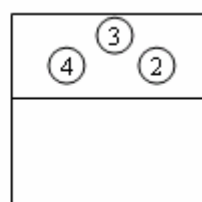
Cách sắp xếp vị trí và phân công nhiệm vụ cho các đầu thủ chắn bóng là phụ thuộc vào đặc điểm chiến thuật tấn công của đối phương. Có thể đứng như sau:



Hình 25



Hình 26



Hình 27

Hình 25: Chắn đối phương tấn công đơn giản nhanh, biên

Hình 26: Chắn đối phương tấn công phức tạp

Hình 27: Chắn đối phương tấn công phức tạp, có chắn bù.

Nói chung, các đầu thủ chắn bóng, trước tiên phải bố trí theo dạng 1 kèm 1. Sau khi xác định là đối phương không tấn công nấc 1 thì đầu thủ chắn nấc 1 nhanh chóng di chuyển phối hợp chắn 2.

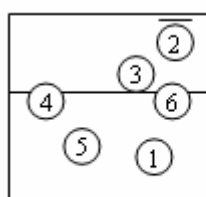
## 2. HỆ THỐNG CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

Hệ thống chiến thuật phòng thủ là hoạt động phối hợp của chiến thuật chắn bóng và chiến thuật phòng thủ hàng sau. Trong chiến thuật phòng thủ hàng sau bao gồm: chiến thuật phòng thủ số 6 tiến và chiến thuật phòng thủ số 6 lùi.

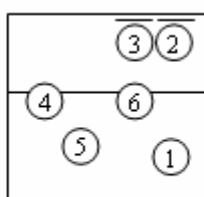
### 2.1. Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến

Đầu thủ ở vị trí số 6 luôn luôn tiến lên phía trước làm nhiệm vụ yểm hộ chắn bóng khi đối phương tấn công. Số 5 và số 1 đỡ bóng nửa sân sau. Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến được sử dụng khi đối phương thường hay bỏ nhỏ ở phía sau đầu thủ chắn hoặc khu vực giữa sân, tấn công không quyết liệt lắm và thường theo hướng chéo hoặc chữ I. Đội hình phòng thủ với số 6 tiến được sắp xếp như sau:

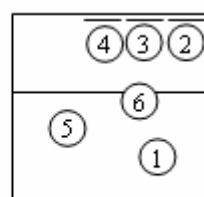
a. Khi đối phương tấn công ở số 4



Chắn 1 - hình 28

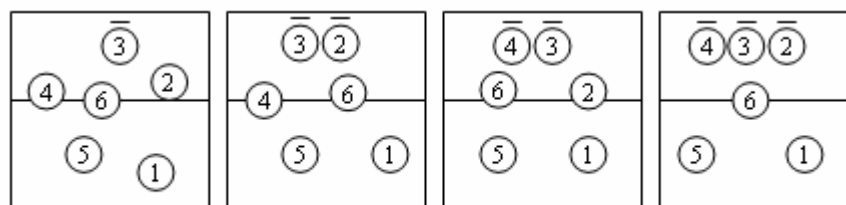


Chắn 2 - hình 29



Chắn 3 - Hình 30

b. Khi đối phương tấn công ở số 3



Chấn 1 - hình 31

Chấn 2 - hình 32

Chấn 2 - Hình 33

Chấn 3 - Hình 34

### c. Khi đối phương tấn công ở số 2

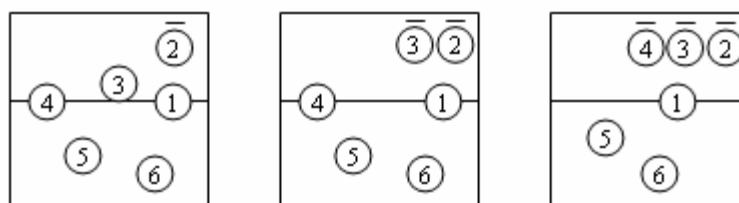
Cách sắp xếp đội hình phòng thủ ngược lại với đội hình phòng thủ khi đối phương tấn công ở số 4.

## 2.2. Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi

Đầu thủ ở vị trí số 6, lùi về phía cuối sân để đỡ các đường bóng đập mạnh hoặc bật tay chấn rơi xuống phía sân sau. Số 5 hoặc số 1 lên yểm hộ cho chấn bóng. Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi được sử dụng khi đối phương tấn công mạnh, dài xuống cuối sân, ít bỏ nhỏ và khả năng tự yểm hộ của hàng chấn tốt.

Đội hình phòng thủ với số 6 lùi được sắp xếp như sau:

### a. Khi đối phương tấn công ở số 4

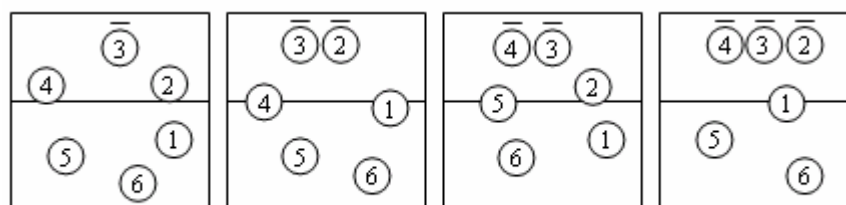


Chấn 1 - hình 35

Chấn 2 - hình 36

Chấn 3 - Hình 37

### b. Khi đối phương tấn công ở số 3



Chấn 1 - hình 38

Chấn 2 - hình 39

Chấn 2 - Hình 40

Chấn 3 - Hình 41

Khi đối phương tấn công ở số 2:

Cách sắp xếp đội hình phòng thủ ngược lại với đội hình phòng thủ khi đối phương tấn công ở số 4.

## **PHẦN IV: LUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN**

### **CHƯƠNG I: SÂN BÃI VÀ DỤNG CỤ THI ĐẤU**

### **CHƯƠNG II: NHỮNG NGƯỜI THAM GIA**

### **CHƯƠNG III: THỂ THỨC THI ĐẤU**

### **CHƯƠNG IV: HOẠT ĐỘNG THI ĐẤU**

### **CHƯƠNG V : NGỪNG VÀ KÉO DÀI TRẬN ĐẤU**

### **CHƯƠNG VI: CẦU THỦ LIBERO**

### **CHƯƠNG VII: HÀNH VI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN**

### **CHƯƠNG VIII: TRỌNG TÀI - QUYỀN HẠN, TRÁCH NHIỆM VÀ HIỆU TAY CHÍNH THỨC**

#### **I. Sân thi đấu**

Diện tích sân thi đấu bao gồm sân đấu và khu tự do. Sân thi đấu phải là hình chữ nhật và đối xứng. (Điều 1.1).

### 1. Kích thước:

Sân đấu hình chữ nhật, kích thước 18 x 9m, xung quanh là khu tự do rộng ít nhất 3m về tất cả mọi phía.

Khoảng không tự do là khoảng không gian trên khu sân đấu không có vật cản nào - ở chiều cao tối thiểu 7 m tính từ mặt sân.

Khu tự do của các cuộc thi đấu thế giới của FIVB rộng tối thiểu 5m từ đường biên dọc và 8m từ đường biên ngang. Khoảng không tự do phải cao tối thiểu 12,5m tính từ mặt sân.



## 2. Mặt sân

2.1. Mặt sân phải phẳng, ngang bằng và đồng nhất. Mặt sân phải đảm bảo không có bất kỳ nguy hiểm nào gây chấn thương cho vận động viên. Cấm thi đấu trên mặt sân gồ ghề hoặc trơn.

Mặt sân trong các cuộc thi đấu thế giới và chính thức của FIVB chỉ được làm bằng gỗ hoặc chất liệu tổng hợp. Các loại mặt sân đều phải được FIVB công nhận trước.

2.2. Mặt sân thi đấu trong nhà phải là màu sáng:

Trong các cuộc thi đấu thế giới và chính thức của FIVB các đường biên phải là màu trắng. Sân đấu và khu tự do phải có màu sắc khác biệt nhau. (Điều 1.1; 1.3)

2.3. Sân ngoài trời có độ dốc thoát nước mỗi mét là 5mm. Cấm làm các đường biên bằng các vật liệu rắn cứng. (Điều 1.3).

## 3. Các đường trên sân: (Hình 2)

3.1. Bề rộng các đường trên sân là 5cm có màu sáng khác với màu sân và bất kỳ đường kẻ nào khác. (Điều 1.2.2)

3.2 Các đường biên:

Hai đường biên dọc và hai đường biên ngang giới hạn sân đấu. Các đường này nằm trong phạm vi sân đấu. (Điều 1.1)

3.3. Đường giữa sân (Hình 2)

Trục đường giữa sân chia sân đấu ra làm hai phần bằng nhau. mỗi phần 9 x 9m. Đường này chạy dưới lưới đến hai đường biên dọc.

### 3.4. Đường tấn công:

Ở mỗi bên sân, đường tấn công được kẻ cách trục của đường giữa sân 3m.

Trong những cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB, đường tấn công được kéo dài thêm từ các đường biên dọc và vạch ngắn quãng, mỗi vạch dài 15cm, rộng 5cm, cách nhau 20cm và độ dài tổng cộng 1,75m. (Hình 2). (Điều 1.3.3; 1.4.1).

## 4. Các khu trên sân: (Hình 1; 2)

### 4.1. Khu trước:

Ở mỗi bên sân khu trước được giới hạn bởi đường giữa sân và đường tấn công.

Khu trước được mở rộng từ mép ngoài đường biên dọc tới hết khu tự do. (Điều 1.1; 1.3.2; 1.3.3; 1.3.4)

### 4.2. Khu phát bóng:

Khu phát bóng là khu rộng 9m nằm sau đường biên ngang (không tính đường biên ngang), (Hình 2).

Khu phát bóng được giới hạn bởi hai vạch dài 15cm thẳng góc với đường biên ngang, cách đường này 20cm và được coi là phần kéo dài của đường biên dọc. Cả hai vạch này đều thuộc khu phát bóng.

Khu phát bóng kéo dài tới hết khu tự do. (Điều 1.1; 1.3.2), (Hình 1)

### 4.3. Khu thay người: (Hình 1)

Khu thay người được giới hạn bởi hai đường kéo dài của đường tấn công đến bàn thư ký (Điều 1.3.4).

### 4.4. Khu khởi động: (Hình 1)

Trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB ở mỗi góc sân của khu tự do có 1 khu khởi động 3 x 3m.

### 4.5 Khu phạt: (Hình 1)

Mỗi bên sân ở khu tự do, trên đường kéo dài của đường biên ngang, ở sau ghế ngồi của mỗi đội cách 1,5m có 1 khu phạt kích thước 1 x 1m giới hạn bằng các vạch đỏ rộng 5cm, trong đặt hai ghế.

## 5. Nhiệt độ:

Nhiệt độ thấp nhất không được dưới 10°C (50°F).

Trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB nhiệt độ tối đa không được cao hơn 25°C (77°F) và thấp dưới 16°C (61°F).

## 6. Ánh sáng:

Tại các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB độ sáng của sân đấu đo ở độ cao 1m cách mặt sân phải đạt từ 1000 đến 1500 lux.

## II. Lưới và cột

### 1. Chiều cao của lưới

1.1. Lưới được căng ngang trên đường giữa sân. Chiều cao mép trên của lưới nam là 2,43m và của nữ là 2,24m. (Điều 1.3.3)

1.2. Chiều cao của lưới phải được đo ở giữa sân. Hai đầu lưới ở trên đường biên dọc phải cao bằng nhau và không cao hơn chiều cao quy định 2cm. (Điều 1.1; 1.3.2; 2.1.1)

.

## **2. Cấu tạo**

Lưới màu đen, dài 9,5 - 10m, rộng 1m, đan thành các mắt lưới hình vuông mỗi cạnh 10cm (mỗi bên đầu lưới kể từ mép ngoài băng giới hạn lưới có 1 khoảng dài từ 0.25m đến 0.5m) (Hình 3).

Viên suốt mép trên lưới là một băng vải trắng gấp lại rộng 7cm. Hai đầu băng vải có một lỗ để luồn dây buộc vào cọc lưới.

Luồn một sợi dây cáp mềm bên trong băng vải trắng tới hai cọc lưới để căng mép trên của lưới. Mỗi đầu băng viền mép trên của lưới có hai lỗ và dùng hai dây để buộc kéo vào cột giữ căng vải băng mép trên lưới.

Viên suốt mép dưới lưới là một băng vải trắng gấp lại rộng 5cm, trong luồn qua 1 dây buộc giữ căng phần dưới của lưới vào hai cột.

## **3. Băng giới hạn**

Là hai băng trắng dài 1m, rộng 5cm đặt ở hai bên đầu lưới thẳng góc với giao điểm của đường biên dọc và đường giữa sân.

Băng giới hạn là một phần của lưới (Hình 3; Điều 1.3.2)

## **4. Ăng ten**

Ăng ten là thanh tròn dẹt đường kính 10mm dài 1,8m làm bằng sợi thủy tinh hoặc chất liệu tương tự.

Ăng ten được buộc chặt sát với mép ngoài mỗi băng giới hạn. Ăng ten được đặt đối nhau ở hai bên lưới (Hình ; Điều 2.3)

Phần ăng ten cao hơn lưới 80cm, được sơn xen kẽ các đoạn màu tương phản nhau, mỗi đoạn dài 10cm, tốt nhất là màu đỏ và trắng.

Ăng ten thuộc phần của lưới và giới hạn 2 bên của khoảng không gian bóng qua trên lưới (Hình 3 và 5; Điều 11.1.1)

## **5. Cột lưới: (Hình 3)**

5.1. Cột căng giữ lưới đặt ở ngoài sân cách đường biên dọc 0.5 - 1m, cao 2,55m. có thể điều chỉnh được.

Trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB, cột căng giữ lưới phải đặt ngoài sân cách đường biên dọc 1m.

5.2. Cột lưới tròn và nhẵn, được cố định chắc xuống đất không dùng dây cáp giữ. Cầm cột lưới có các dụng cụ phụ trợ nguy hiểm.

## **6. Thiết bị phụ**

Tất cả các thiết bị phụ phải theo đúng quy định

## **III. Bóng**

Bóng phải là hình cầu tròn, làm bằng da mềm hoặc da tổng hợp, trong có ruột bằng cao su hoặc chất liệu tương tự.

Màu sắc của bóng phải đồng màu, hoặc phối hợp các màu.



Chất liệu da tổng hợp và phối hợp các màu của bóng dùng trong các cuộc thi đấu quốc tế phải theo đúng chuẩn mức của FIVB.

Chu vi của bóng: 65 - 67cm, trọng lượng của bóng là 260 - 280g.

Áp lực trong của bóng: từ 0,3 đến 0 325 kg/cm<sup>2</sup> (294,3 - 318,82mbar hoặc hPa).



### **1. Bóng chuẩn**

### **2. Tính đồng nhất của bóng**

Mọi quả bóng dùng trong một trận đấu phải có cùng chu vi, trọng lượng, áp lực, chủng loại, màu sắc... (Điều 3.1)

Các cuộc thi đấu thể giới. thi đấu chính thức của FIVB. Vô địch quốc gia hay vô địch Liên đoàn phải dùng bóng được FIVB công nhận, trừ khi FIVB cho phép khác.

### **3. Hệ thống sử dụng 3 bóng**

Các cuộc thi đấu thể giới của FIVB và chính thức đều sử dụng 3 bóng thi đấu với 6 người nhặt bóng, mỗi góc sân ở khu tự do một người và sau mỗi trọng tài một người (Hình 10).

## **CHƯƠNG II: NHỮNG NGƯỜI THAM GIA**

### **I. Đội bóng**

#### **1. Thành phần của đội:**

1.1. Một đội gồm tối đa 12 vận động viên, 1 huấn luyện viên trưởng, 1 huấn luyện viên phó, một sân sóc viên và một bác sĩ. (Điều 5.2; 5.3)

Trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB, Bác sĩ phải được FIVB công nhận trước.

1.2 Một cầu thủ của đội (trừ Libero) là đội trưởng trên sân phải được ghi rõ trong biên bản thi đấu. (Điều 5.1; 20.1.3).

1.3. Chỉ các cầu thủ đã đăng ký trong biên bản thi đấu mới được phép vào sân thi đấu. Khi huấn luyện viên và đội trưởng đã ký vào biên bản thi đấu thì không được thay đổi thành phần đã đăng ký của đội nữa (Điều 1; 5.1.1; 5.2.2) .

## **2. Vị trí của đội bóng**

2.1. Các cầu thủ không thi đấu có thể ngồi trên ghế của đội mình hoặc đứng ở khu khởi động của đội mình (Điều 1.4.4; 5.2.3; 7.3.3).

Huấn luyện viên và những người khác của đội phải ngồi trên ghế nhưng có thể tạm thời rời chỗ (Điều 5.2.3).

Ghế của đội đặt ở 2 bên bàn thư ký, ngoài khu tự do (Hình 1).

2.2. Chỉ các thành viên của đội mới được phép ngồi trên ghế và tham gia khởi động trong thời gian trận đấu (Điều 4.1.1; 7.2) .

2.3. Các cầu thủ không thi đấu trên sân có thể khởi động không bóng như sau:

- Trong thời gian trận đấu, các cầu thủ có thể khởi động không bóng ở khu khởi động (Điều 1.4.4; 9.1; Hình 1).
- Trong thời gian hội ý và hội ý kỹ thuật, có thể khởi động ở khu tự do sau sân của đội mình (Điều 1.3.3; 16.4; Hình 1).
- Khi nghỉ giữa hiệp các cầu thủ có thể khởi động bóng ở khu tự do (Điều 19.1).

## **3. Trang phục:**

Trang phục thi đấu của một vận động viên gồm: áo thể thao, quần đùi, tất và giày thể thao.

3.1. Áo, quần đùi và tất của toàn đội phải đồng bộ, sạch sẽ và đồng màu (trừ vận động viên Libero, Điều 4.1; 20.2).

3.2 . Giày phải nhẹ, mềm, đế bằng cao su hay bằng da và không có đế gót.

Trong các cuộc thi đấu thế giới của FIVB và chính thức của người lớn, màu giày phải thống nhất trong toàn đội. nhưng nhãn hiệu có thể khác nhau về màu sắc và kiểu dáng áo, quần đùi phải theo đúng chuẩn do FIVB thông qua.

3.3. Áo cầu thủ phải đánh số từ 1 đến 18.

- Số áo phải ở giữa ngực và giữa lưng.
- Màu sắc và độ sáng của số phải tương phản với màu sắc và độ sáng của áo.
- Số trước ngực phải cao ít nhất là 15cm, số sau lưng ít nhất là 20cm, nét số phải rộng tối thiểu 2cm.

Trong các cuộc thi đấu thế giới và chính thức của FIVB, phải in số áo của cầu thủ ở ống quần đùi bên phải. Số phải cao từ 4 - 6cm, nét số rộng ít nhất 1cm.

4.3.4. Trên áo đội trưởng dưới số trước ngực phải có một vạch khác màu sắc 8 x 2cm. (Điều 5.1) .

3.5. Cắm vận động viên cùng đội mặc trang phục khác màu nhau (trừ vận động viên Libero) và/hoặc áo không có số chính thức (Điều 20.2).

## **4. Thay đổi trang phục**

Trọng tài thứ nhất có thể cho phép một hay nhiều cầu thủ (Điều 24):

4.1. Thi đấu không có giấy:

4.2. Thay trang phục thi đấu bị ướm giữa hai hiệp hay sau khi thay người nhưng trang phục mới phải cùng màu, cùng kiểu và cùng số áo. (Điều 4.3.8) 4.4.3. Nếu trời rét, toàn đội được mặc quần áo trình diễn để thi đấu, miễn là đồng màu, đồng kiểu (trừ vận động viên Libero), có ghi số hợp lệ theo Điều 4.3.3. (Điều 4.1.1; 20.2)

## **5. Những đồ vật bị cấm**

5.1. Cấm mang các đồ vật gây chấn thương hoặc tạo trợ giúp cho cầu thủ. 4.5.2. Vận động viên có thể mang kính cá nhân và tự chịu trách nhiệm về việc này.

## **II. Đội trưởng và huấn luyện viên**

Đội trưởng và huấn luyện viên là những người chịu trách nhiệm về hành vi và kỷ luật của các thành viên trong đội. Cầu thủ Libero (L) không được làm đội trưởng. (Điều 20.1.3; 21).

### **1. Đội trưởng**

1.1. Trước trận đấu, đội trưởng phải ký vào biên bản thi đấu và thay mặt đội bắt thăm. (Điều 7.1; 26.2.1.1)

1.2. Trong trận đấu, đội trưởng vào đấu là đội trưởng trên sân. (Điều 6.2; 20.1.3)

Khi đội trưởng của đội không vào sân thi đấu, huấn luyện hoặc bản thân đội trưởng phải chỉ định một cầu thủ khác trên sân trừ Libero làm đội trưởng trên sân. Cầu thủ này chịu trách nhiệm làm đội trưởng trên sân đến khi bị thay ra hoặc đội trưởng của đội lại vào sân thi đấu, hoặc khi hiệp đấu kết thúc. Khi bóng ngoài cuộc, chỉ đội trưởng trên sân được quyền nói với trọng tài Điều 9.2):

- Đề nghị trọng tài giải thích hoặc làm rõ điều luật cũng như các thắc mắc về đội mình. Nếu đội trưởng trên sân không đồng ý với giải thích của trọng tài thứ nhất thì được khiếu nại, nhưng phải cho trọng tài thứ nhất biết việc ghi khiếu nại vào biên bản thi đấu vào lúc kết thúc trận đấu (Điều 24.24)
- Có quyền đề nghị:

Thay đổi trang phục thi đấu (Điều 4.3; 4.4.2)

Đề nghị kiểm tra lại vị trí trên sân. (Điều 7.4).

Kiểm tra lại mặt sân, lưới, bóng... (Điều 1.2; 1.3)

- Đề nghị hội ý và thay người. (Điều 8; 16.2.1; 16.4)

1.3. Kết thúc trận đấu, đội trưởng phải (Điều 6.3):

5.1.3.1. Cảm ơn trọng tài và ký vào biên bản công nhận kết quả trận đấu (Điều 26.2.3.3).

5.1.3.2. Đội trưởng (hoặc đội trưởng trên sân) có thể ghi vào biên bản thi đấu ý kiến khiếu nại đã báo cáo với trọng tài thứ nhất (Điều 5.1.2.1; 26.2.3.2).

### **2. Huấn luyện viên:**

2.1. Trong suốt trận đấu, huấn luyện viên được chỉ đạo đội mình từ bên ngoài sân đấu. Huấn luyện viên là người quyết định đội hình thi đấu, thay người và xin hội ý. Khi thực hiện các việc này huấn luyện viên phải liên hệ với trọng tài thứ hai. (Điều 1.1; 7.3.2; 8; 16.4)

2.2. Trước trận đấu, huấn luyện viên ghi và soát lại tên và số áo các cầu thủ của đội đã ghi trong biên bản rồi ký tên. (Điều 4.1; 26.2.1.1).

2.3. Trong thời gian trận đấu, huấn luyện viên:

- Trước mỗi hiệp, trao phiếu báo vị trí có ký tên cho thư ký hoặc trọng tài thứ hai. (Điều 7.3.2).
- Ngồi trên ghế gần bàn thư ký nhất, nhưng có thể rời chỗ ngồi chốc lát. (Điều 4.2).
- Xin tạm dừng hội ý và thay người. (Điều 8; 16.4).
- Cũng như các thành viên khác của đội huấn luyện viên có thể chỉ đạo vận động viên trên sân. Huấn luyện viên có thể đứng hoặc đi lại trong khu tự do trước ghế ngồi của đội mình tính từ đường tấn công tới khu khởi động để chỉ đạo vận động viên, nhưng không được làm ảnh hưởng hoặc trì hoãn cuộc đấu (Điều 1.3.4; 1.4.4)

### **3. Huấn luyện viên phó**

3.1. Huấn luyện viên phó ngồi trên ghế, nhưng không có quyền tham gia vào trận đấu.

3.2. Trường hợp HLV trưởng phải rời khỏi đội, HLV phó có thể làm thay nhiệm vụ nhưng phải do đội trưởng trên sân yêu cầu và phải được sự đồng ý của trọng tài thứ nhất. (Điều 5.1.2; 5.2)

## **CHƯƠNG III: THẺ THỨC THI ĐẤU**

### **Điều VI: Được một điểm, thắng một hiệp và thắng một trận**

#### **1. Được 1 điểm**

1.1. Được 1 điểm khi:

1.1.1. Bóng chạm sân đối phương (Điều 9.3; 11.1.1)

1.1.2. Do đội đối phương phạm lỗi (Điều 6.1.2; Hình 11)

1.1.3. Đội đối phương bị phạt (Điều 12.3; 22.3.1)

1.2. Phạm lỗi:

Khi một đội có hành động đánh bóng sai luật hoặc phạm luật bằng hành động nào khác thì trọng tài thổi còi phạm lỗi xét mức phạm lỗi và quyết định phạt theo luật.

1.2.1. Nếu hai hay nhiều lỗi xảy ra liên tiếp thì chỉ tính lỗi đầu tiên.

1.2.2. Nếu hai đội cùng phạm hai hoặc nhiều lỗi thì xử hai đội cùng phạm lỗi. Đánh lại pha bóng đó.

1.3. Hậu quả của thắng một pha bóng:

Một pha bóng là chuỗi các hành động đánh bóng tính từ thời điểm người phát bóng đánh chạm bóng đến khi trọng tài thổi còi “bóng chết” (Điều 9.1; 9.2)

1.3.1. Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó thì đội phát bóng được một điểm và tiếp tục phát bóng..

1.3.2. Nếu đội đối phương đỡ phát bóng thắng pha bóng đó thì đội đó được một điểm và giành quyền phát bóng.

## **2. Thắng một hiệp**

Đội thắng một hiệp (trừ hiệp thứ 5 - hiệp quyết thắng) là đội được 25 điểm trước và hơn đội kia ít nhất 2 điểm. Trường hợp hoà 24 - 24, phải đấu tiếp cho đến khi hơn nhau 2 điểm (26 - 24; 27 - 25...) (Điều. 6.3.2) (Hiệu tay 11.9)

## **3. Thắng một trận**

3.1. Đội thắng một trận là đội thắng 3 hiệp (Điều 6.2) (Hiệu tay 11.9).

3.2. Trong trường hợp hoà 2 - 2, hiệp quyết thắng (hiệp 5) đấu đến 15 điểm và đội thắng phải hơn ít nhất 2 điểm Điều 1; 16.4.1).

## **4. Bỏ cuộc và đội hình không đủ người đấu**

4.1. Nếu một đội sau khi đã được mời đến thuyết phục 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 (Điều 6.2; 6.3).

4.2. Nếu một đội không có lý do chính đáng để có mặt đúng giờ thi đấu thì bị tuyên bố bỏ cuộc và xử lý kết quả thi đấu như Điều 6.4.1.

4.3. Một đội bị tuyên bố không đủ đội hình thi đấu một hiệp hoặc một trận Điều 3.1) 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 đấu đó. Đội có đội hình không đủ người đấu bị giữ nguyên số điểm và kết quả các hiệp trước

## **Điều VII: Tổ chức thi đấu**

### **1. Bắt thăm**

Trước trận đấu, trọng tài thứ nhất cho bắt thăm để chọn quyền ưu tiên đội nào phát bóng trước và đội nào chọn sân ở hiệp đấu thứ 1 (Điều 13.1.1).

Nếu thi đấu hiệp thứ 5, phải tiến hành bắt thăm lại (Điều 6.3.2).

1.1. Tiến hành bắt thăm với sự có mặt của hai đội trưởng hai đội (Điều 5.1).

1.2. Đội thắng khi bắt thăm được chọn:

1.2.1. Quyền phát bóng hoặc đỡ phát bóng (Điều 13.1.1.)

1.2.2. Chọn sân: Đội thua lấy phần còn lại.

1.3. Nếu hai đội khởi động riêng, đội nào phát bóng trước được khởi động trên lưới trước (Điều 2).

### **2. Khởi động**

2.1 . Trước trận đấu, nếu các đội đã khởi động ở sân phụ thì mỗi đội được khởi động 3 phút với lưới; nếu không, mỗi đội được khởi động 5 phút,..

2.2. Nếu cả hai đội trưởng đề nghị khởi động chung với lưới thì cả hai đội được khởi động 6 hoặc 10 phút, theo Điều 2.1.

### **3. Đội hình thi đấu của đội**

3.1. Mỗi đội phải luôn có 6 cầu thủ khi đấu:

Đội hình thi đấu ban đầu chỉ rõ trật tự xoay vòng của các cầu thủ trên sân. Trật tự này phải giữ đúng suốt hiệp đấu (Điều 6.4.3; 6).

3.2. Trước hiệp đấu, huấn luyện viên phải ghi đội hình của đội vào phiếu báo vị trí (xem Điều 20.1.2) và ký vào phiếu, sau đó đưa cho trọng tài thứ hai hoặc thư ký (Điều 5.2.3.1; 20.1.2; 25.3.1; 26.2.1.2)

3.3. Các cầu thủ không có trong đội hình thi đấu đầu tiên của hiệp đó là cầu thủ dự bị (trừ Libero) (Điều 3.2.8; 20.1.2).

3.4. Khi đã nộp phiếu báo vị trí cho trọng tài thứ hai hoặc thư ký thì không được phép thay đổi đội hình trừ việc thay người thông thường (Điều 8; 16.2.2)

3.5. Sự khác nhau giữa vị trí cầu thủ trên sân và phiếu báo vị trí (Điều 25.3.1)

3.5.1. Trước khi bắt đầu hiệp đấu nếu phát hiện có sự khác nhau giữa vị trí cầu thủ trên sân với phiếu báo vị trí thì các cầu thủ phải trở về đúng vị trí như phiếu báo vị trí ban đầu mà không bị phạt (Điều 3.2).

3.5.2. Nếu trước khi bắt đầu hiệp đấu phát hiện một cầu thủ trên sân không được ghi ở phiếu báo vị trí của hiệp đó thì cầu thủ này phải thay bằng cầu thủ đã ghi ở phiếu báo vị trí mà không bị phạt (Điều 3.2).

3.5.3. Tuy nhiên, nếu huấn luyện viên muốn giữ cầu thủ không ghi trong phiếu báo vị trí ở lại trên sân thì huấn luyện viên có thể xin thay thông thường một hay nhiều lần người theo luật và ghi vào biên bản thi đấu (Điều 16.2.2).

### **4. Vị trí: (Hình 4)**

Ở thời điểm cầu thủ phát bóng đánh bóng đi thì trừ cầu thủ này, các cầu thủ của mỗi đội phải đứng đúng vị trí trên sân mình theo đúng trật tự xoay vòng (Điều 6.1; 9.1; 13.4)

4.1. Vị trí của các cầu thủ được xác định như sau:

4.1.1. Ba cầu thủ đứng dọc theo lưới là những cầu thủ hàng trước: Vị trí số 4 (trước bên trái), số 3 (trước giữa) và số 2 (trước bên phải).

4.1.2. Ba cầu thủ còn lại là các cầu thủ hàng sau : Vị trí số 5 (sau trái), số 6 (ở sau giữa) và 1 (sau bên phải).

4.2 . Quan hệ vị trí giữa các cầu thủ:

4.2.1. Mỗi cầu thủ hàng sau phải đứng xa lưới hơn người hàng trước tương ứng của mình.

4.2.2. Các cầu thủ hàng trước và hàng sau phải đứng theo trật tự như Điều 4.1.

4.3. Xác định và kiểm tra vị trí các cầu thủ bằng vị trí bàn chân chạm đất như sau (Hình 4):

4.3.1. Mỗi cầu thủ hàng trước phải có ít nhất một phần bàn chân gần đường giữa sân hơn chân của cầu thủ hàng sau tương ứng (Điều 1.3.3).

4.3.2. Mỗi cầu thủ ở bên phải (bên trái) phải có ít nhất một phần bàn chân gần đường biên dọc bên phải (trái) hơn chân của cầu thủ đứng giữa cùng hàng của mình (Điều 1.3.2).

4.4. Khi bóng đã phát đi, các cầu thủ có thể di chuyển và đứng ở bất kỳ vị trí nào trên sân của mình và khu tự do (Điều 12.2.2).

#### **5. Lỗi sai vị trí: ((Hình 4), Hiệu tay 11 (13))**

5.1. Một đội phạm lỗi sai vị trí: khi người phát bóng đánh chạm bóng, lại có bất kỳ cầu thủ nào đứng không đúng vị trí (Điều 3 và 4).

5.2. Nếu lỗi sai vị trí xảy ra lúc cầu thủ phát bóng phạm lỗi phát bóng đúng lúc đánh phát bóng đi (Điều 13.4 và 13.1), thì phạt lỗi phát bóng trước lỗi sai vị trí.

5.3. Nếu cầu thủ phát bóng phạm lỗi sau khi phát bóng (Điều 13.2) và có lỗi sai vị trí thì bắt lỗi sai vị trí trước.

5.4. Phạt lỗi sai vị trí như sau:

5.4.1. Đội phạm lỗi bị xử thua pha bóng đó (Điều 6.1.3).

5.4.2. Các cầu thủ phải đứng lại đúng vị trí của mình (Điều 3; 4).

#### **6. Xoay vòng**

6.1. Thứ tự xoay vòng theo đội hình đăng ký đầu mỗi hiệp, và theo đó kiểm tra trật tự phát bóng và vị trí các cầu thủ trong suốt hiệp đấu (Điều 3.1; 4.1; 13.2).

6.2. Khi đội đỡ phát bóng giành được quyền phát bóng, các cầu thủ của đội phải xoay một vị trí theo chiều kim đồng hồ: cầu thủ ở vị trí số 2 chuyển xuống vị trí số 1 để phát bóng, cầu thủ ở vị trí số 1 chuyển sang vị trí số 6... (Điều 13.2.2).

#### **7. Lỗi thứ tự xoay vòng: (Hiệu tay 11(13))**

1. Khi phát bóng phạm lỗi xoay vòng không đúng trật tự xoay vòng (Điều 6.1; 13). Phạt như sau:

1.1. Đội bị phạt thua pha bóng đó (Điều 6.1.3).

1.2. Các cầu thủ phải trở lại đúng vị trí của mình (Điều 6.1).

2. Thư ký phải xác định được thời điểm phạm lỗi, huỷ bỏ tất cả các điểm thắng của đội phạm lỗi từ thời điểm phạm lỗi. Điểm của đội kia vẫn giữ nguyên (Điều 26.2.2.2).

Nếu không xác định được thời điểm phạm lỗi sai thứ tự phát bóng thì không xoá điểm của đội phạm lỗi mà chỉ phạt thua pha bóng (Điều 6.1.3).

### **Điều VIII: Thay người**

Thay người là hành động mà một cầu thủ sau khi đã được thư ký ghi lại, vào sân thay thế vị trí cho một cầu thủ khác phải rời sân (trừ Libero).

Thay người phải được phép của trọng tài (Điều 16.5; 20.3.2)

### **1. Giới hạn thay người**

1.1. Một hiệp mỗi đội được thay tối đa 6 lần người. Cùng một lần có thể thay một hay nhiều cầu thủ.

1.2. Một cầu thủ của đội hình chính thức có thể được thay ra sân và lại thay vào sân nhưng trong một hiệp chỉ được một lần và phải đúng vị trí của mình trong đội hình đã đăng ký (Điều 3.1).

1.3. Một cầu thủ dự bị được vào sân thay cho một cầu thủ chính thức 1 lần trong 1 hiệp nhưng chỉ được thay ra bằng chính cầu thủ chính thức đã thay (Điều 3.1)

### **2. Thay người ngoại lệ**

Khi một cầu thủ bị chấn thương (trừ vận động viên Libero) không thể tiếp tục thi đấu được thì phải thay người hợp lệ. Trường hợp không thể thay hợp lệ thì đội đó được thay người ngoại lệ ngoài giới hạn thay người của Điều 1 (Điều 20.3.3).

Thay người ngoại lệ nghĩa là bất cứ cầu thủ nào không có trên sân lúc xảy ra chấn thương trừ cầu thủ Libero hay cầu thủ thay cho anh ta có thể vào thay cầu thủ bị thương. Cầu thủ bị chấn thương đã thay ra không được phép vào sân thi đấu nữa.

Trong mọi trường hợp thay người ngoại lệ đều không được tính là thay người thông thường.

### **3. Thay người bắt buộc**

Một cầu thủ bị phạt đuổi ra sân hoặc bị truất quyền thi đấu (Điều 22.3.2 và 22.3.3) thì phải thay người hợp lệ. Nếu không thực hiện được, thì đội đó bị tuyên bố đội hình không đủ người (Điều 6.4.3; 1 và 3.1).

### **4. Thay người không hợp lệ**

4.1. Thay người không hợp lệ là vượt quá giới hạn thay người theo Điều 1 (trừ trường hợp Điều 2).

4.2. Trong trường hợp một đội thay người không hợp lệ mà cuộc đấu đã tiếp tục (Điều 9.1) thì xử lý như sau:

4.2.1. Đội bị phạt thua pha bóng đó, (Điều 6.1.3).

4.2.2. Sửa lại việc thay người.

4.2.3. Huỷ bỏ những điểm đội đó giành được từ khi phạm lỗi, giữ nguyên điểm của đội đối phương.

## **CHƯƠNG IV: HOẠT ĐỘNG THI ĐẤU**

### **Điều IX: Trạng thái thi đấu**

#### **1. Bóng trong cuộc**

Bóng trong cuộc tính từ lúc trọng tài thứ nhất thổi còi cho phép phát bóng, người phát đánh chạm bóng đi (Điều 13.3).

#### **2. Bóng ngoài cuộc (bóng chết)**

Bóng ngoài cuộc tính từ thời điểm một trong hai trọng tài thổi còi bắt lỗi. Không tính phạm lỗi tiếp sau tiếng còi đã bắt lỗi của trọng tài.

### **3. Bóng trong sân**

Bóng trong sân là khi bóng chạm sân đấu kể cả các đường biên (Điều 1.2.3; 1.1). (Hiệu tay 14; 1)

### **4. Bóng ngoài sân**

Bóng ngoài sân khi:

4.1. Phần bóng chạm sân hoàn toàn ngoài các đường biên. (Điều 1.3.2; Hiệu tay 2)

4.2. Bóng chạm vật ngoài sân, chạm trần nhà hay người ngoài đội hình thi đấu trên sân (Hiệu tay 4).

4.3. Bóng chạm ăng ten, chạm dây buộc lưới, cột lưới hay phần lưới ngoài băng giới hạn (Điều 2.3; Hình 5; Hiệu tay 4).

4.4. Khi bóng bay qua mặt thẳng đứng dọc lưới mà 1 phần hay toàn bộ quả bóng lại ngoài không gian bóng qua của lưới. trừ trường hợp Điều 11.1.2. (Hình 5; Hiệu tay 4)

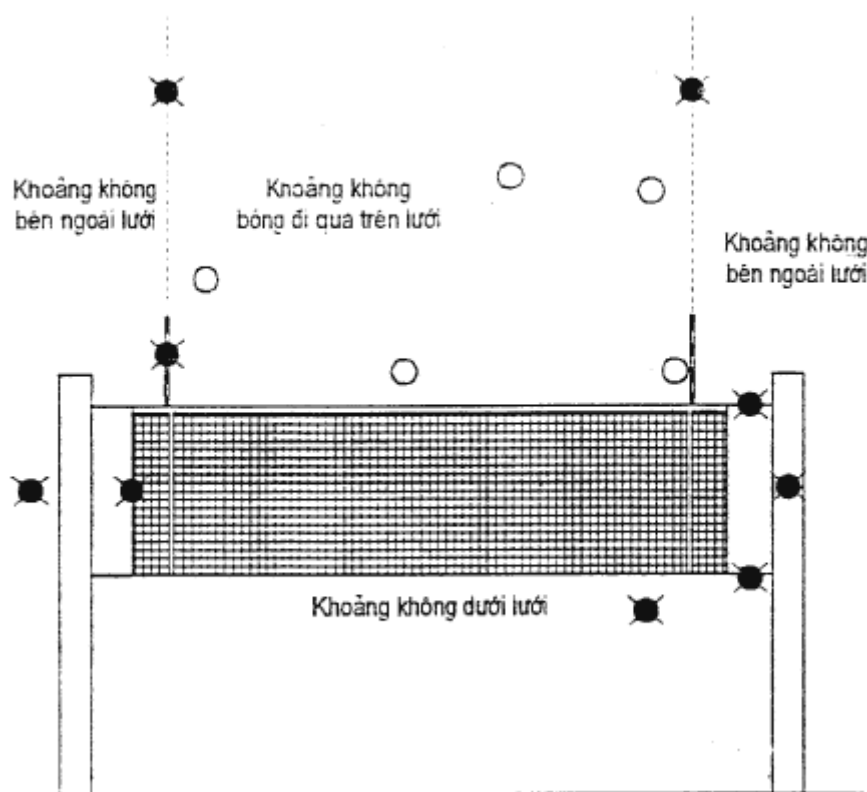
4.5 Toàn bộ quả bóng bay qua khoảng không dưới lưới (Hình 5; Điều 24.3.2.3; Hiệu tay 22).

## **Điều X: Động tác chơi bóng**

Mỗi đội phải thi đấu trong khu sân đấu và phần không gian của mình (trừ Điều 11.1.2). Tuy nhiên, có thể cứu bóng từ ngoài khu tự do.

### **1. Số lần chạm bóng của một đội**

Một đội có quyền chạm bóng tối đa 3 lần (không kể chấn bóng. Điều 4.1) để đưa bóng sang sân đối phương. Nếu thực hiện quá 3 lần chạm bóng, đội đó phạm lỗi: đánh bóng 4 lần.



Số lần chạm bóng của đội được tính cả khi cầu thủ chạm bóng cố tình hay vô tình.

#### 1.1. Chạm bóng liên tiếp:

Một cầu thủ không được chạm bóng hai lần liên tiếp (trừ Điều 2.3; 2 và 4.2).

1.2. Cùng chạm bóng: Hai hoặc ba cầu thủ có thể chạm bóng trong cùng một thời điểm.

1.2.1. Khi hai (hoặc ba) cầu thủ cùng chạm bóng thì tính hai (hoặc ba) lần chạm bóng (trừ chắn bóng). Nếu hai (hoặc ba) cầu thủ cùng đến gần bóng nhưng chỉ có một người chạm bóng thì tính một lần chạm. Các cầu thủ va vào nhau không coi là phạm lỗi.

1.2.2. Nếu cầu thủ của hai đội cùng chạm bóng trên lưới và bóng còn trong cuộc thì đội đỡ bóng được chạm tiếp 3 lần nữa. Nếu bóng ra ngoài sân bên nào thì đội bên kia phạm lỗi.

1.2.3. Nếu hai đội cùng chạm giữ bóng (Điều 2.2) thì tính 2 bên cùng phạm lỗi (Điều 6.1.2.2; 2.2; Hiệu tay 23) và đánh lại pha bóng đó.

1.3. Hỗ trợ đánh bóng: trong khu thi đấu, cầu thủ không được phép lợi dụng sự hỗ trợ của đồng đội hoặc bất cứ vật gì để chạm bóng.

Tuy nhiên, khi một cầu thủ sắp phạm lỗi (chạm lưới hoặc qua vạch giữa sân...) thì đồng đội có thể giữ lại hoặc kéo trở về sân mình.

## 2. Tính chất chạm bóng

2.1. Bóng có thể chạm mọi phần của thân thể.

2.2. Bóng phải được đánh đi không dính, không ném vút, không được giữ lại. Bóng có thể nảy ra theo bất cứ hướng nào.

2.3. Bóng có thể chạm nhiều phần thân thể nhưng phải liên cùng một lúc. Trường hợp ngoại lệ:

2.3.1. Khi chắn bóng, một hay nhiều cầu thủ chắn bóng có thể chạm bóng liên tục miễn là những lần chạm đó phải xảy ra trong cùng một hành động (Điều 1.1; 2).

2.3.2. Ở lần chạm bóng đầu tiên của một đội, bóng có thể chạm liên tiếp nhiều phần khác nhau của thân thể miễn là những lần chạm đó phải xảy ra trong cùng một hành động. (Điều 1; 4.1).

### **3. Lỗi đánh bóng**

3.1. Bốn lần chạm bóng: Một đội chạm bóng 4 lần trước khi đưa bóng qua lưới (Điều 1) (Hiệu tay 11.18).

3.2. Hỗ trợ đánh bóng: Một cầu thủ trong khu sân đấu lợi dụng đồng đội hoặc bất kỳ vật gì để với chạm bóng (Điều 10.1.3).

3.3. Giữ bóng (dính bóng): Cầu thủ đánh bóng không dứt khoát, bóng bị giữ lại hoặc ném vút đi (Điều 10.2.2) (Hiệu tay 11.16).

3.4. Chạm bóng hai lần: Một cầu thủ đánh bóng hai lần liên hoặc bóng chạm lần lượt nhiều phần khác nhau của cơ thể (Điều 2.3; Hiệu tay 11.17).

## **Điều XI: Bóng ở lưới**

### **1. Bóng qua lưới**

1.1. Bóng đánh sang sân đối phương phải đi qua khoảng không bóng qua trên lưới (Hình 5; Điều 2).

Khoảng không bóng qua trên lưới là phần của mặt phẳng thẳng đứng đi qua lưới được giới hạn bởi:

1.1.1. Mép trên của lưới (Điều 2.2).

1.1.2. Phía trong hai cột ăng ten và phần kéo dài tương đương của chúng (Điều 2.4).

1.1.3. Thấp hơn trần nhà.

1.2. Quả bóng đã bay qua mặt phẳng của lưới tới khu tự do của sân đối phương (Điều 1) mà hoàn toàn hoặc một phần bóng bay qua ngoài không gian bên ngoài lưới thì có thể đánh trở lại với điều kiện:

1.2.1. Cầu thủ cứu bóng không chạm sân đối phương. (Điều 12.2).

1.2.2. Quả bóng khi đánh trở lại phải cắt mặt phẳng của lưới lần nữa ở phần không gian bên ngoài ở cùng một bên sân. Đội đối phương không được ngăn cản hành động này.

### **2. Bóng chạm lưới**

Khi qua lưới (Điều 1.1) bóng có thể chạm lưới.

### **3. Bóng ở lưới**

3.1. Bóng đánh vào lưới bật ra có thể đỡ tiếp nếu đội đó chưa quá 3 lần chạm bóng (Điều 1).

3.2. Nếu bóng làm rách mắt lưới hoặc giật lưới xuống thì xoá bỏ pha bóng đó và đánh lại.

## **Điều XII: Cầu thủ ở gần lưới**

### **1. Qua trên lưới**

1.1. Khi chắn bóng, cầu thủ có thể chạm bóng bên sân đối phương, nhưng không được cản trở đối phương trước hoặc trong khi họ đập bóng (Điều 1; 3)

1.2. Sau khi cầu thủ đập bóng, bàn tay được phép qua trên lưới nhưng phải chạm bóng ở không gian bên sân mình.

### **2. Qua dưới lưới**

2.1. Được phép qua không gian dưới lưới sang sân đối phương, nhưng không được cản trở đối phương.

2.2. Xâm nhập sân đối phương qua vạch giữa (Điều 1.3.3; Hiệu tay 22).

2.2.1. Cùng lúc một hay hai bàn chân (hoặc một hay hai bàn tay) chạm sân đối phương, nhưng ít nhất còn một phần của một hay hai bàn chân (hoặc một hay hai bàn tay) vẫn chạm hoặc vẫn ở trên đường giữa sân (Điều 1.3.3).

2.2.2. Cấm bất kỳ bộ phận khác của thân thể chạm sân đối phương.

2.3. Cầu thủ có thể sang sân đối phương sau khi bóng ngoài cuộc (Điều 2).

2.4. Cầu thủ có thể xâm nhập vùng tự do bên sân đối phương nhưng không được cản trở đối phương chơi bóng.

### **3. Chạm lưới**

3.1. Chạm lưới, chạm cọc ăng ten (Điều 4.4) không phạm lỗi, trừ khi cầu thủ chạm chúng trong khi đánh bóng hoặc làm cản trở thi đấu.

Các hành động đánh bóng gồm cả các động tác đánh không chạm bóng (Điều 25.3.2.3).

3.2. Sau khi đã đánh bóng, cầu thủ có thể chạm cột lưới, dây cáp, hoặc các vật bên ngoài chiều dài của lưới, nhưng không được ảnh hưởng đến trận đấu.

12.3.3. Bóng đánh vào lưới làm lưới chạm cầu thủ đối phương thì không phạt lỗi.

### **4. Lỗi của cầu thủ ở lưới**

12.4.1. Cầu thủ chạm bóng hoặc chạm đối phương ở không gian đối phương trước hoặc trong khi đối phương đánh bóng (Điều 12.1.1) (Hiệu tay 20). 4.2. Cầu thủ xâm nhập không gian dưới lưới của đối phương và cản trở đối phương thi đấu (Điều 2.1)

4.3. Cầu thủ xâm nhập sang sân đối phương (Điều 2.2.2).

4.4. Một cầu thủ chạm lưới hoặc cọc ăng ten khi đánh bóng hay làm ảnh hưởng đến trận đấu (Điều 3.1; Hiệu tay 19).

## **Điều XIII: Phát bóng**

Phát bóng là hành động đưa bóng vào cuộc của cầu thủ bên phải hàng sau đứng trong khu phát bóng (Điều 1.4.1).

### **1. Quả phát bóng đầu tiên của hiệp**

1.1. Quả phát bóng đầu tiên của hiệp 1 và 5 do bắt thăm quyết định (Điều 6.3.2; 7.1).

13.1.2. Ở các hiệp khác, đội nào không được phát bóng đầu tiên ở hiệp trước thì được phát trước.

### **2. Trật tự phát bóng**

2.1. Các cầu thủ phải phát bóng theo trật tự ghi trong phiếu báo vị trí (Điều 7.3. 1; 7.3.2).

2.2. Sau quả phát bóng đầu tiên của một hiệp, phát bóng của cầu thủ được quyết định như sau (Điều 1):

2.2.1. Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó, thì cầu thủ đang phát bóng (hoặc cầu thủ dự bị thay vào) tiếp tục phát bóng (Điều 6.1.3; 8).

2.2.2 . Nếu đội đỡ bóng thắng pha bóng đó, thì đội đó giành quyền phát bóng và phải xoay vòng trước khi phát bóng (Điều 6.1.3; 7.6.2); Cầu thủ bên phải hàng trên, chuyển xuống bên phải hàng sau để phát bóng.

### **3. Ba lệnh phát bóng**

Trọng tài thứ nhất thổi còi ra lệnh phát bóng sau khi kiểm tra thấy hai đội đã sẵn sàng thi đấu và cầu thủ phát bóng đã cầm bóng (Điều 13, Hiệu tay 1 và 2).

### **4. Thực hiện phát bóng: (Hiệu tay 10)**

4.1. Cầu thủ thực hiện phát bóng bằng một tay hoặc bất cứ phần nào của cánh tay sau khi đã tung hoặc để rời ồng khỏi bàn tay.

13.4.2 . Chỉ được tung hay để bóng rời tay một lần. Được phép đập bóng, chuyển động bóng trong tay.

13.4.3. Lúc phát bóng hoặc nhảy lên phát bóng, cầu thủ không được chạm sân đấu (kể cả đường biên ngang) hoặc chạm vùng sân ngoài khu phát bóng (Điều 1.4.2; Hiệu tay 12.4).

Sau khi đánh bóng, cầu thủ có thể giảm vạch, bước vào trong sân hoặc ngoài khu phát bóng.

4.4. Cầu thủ phải phát bóng đi trong vòng 8 giây sau tiếng còi của trọng tài thứ nhất (Điều 3; Hiệu tay 11)

13.4.5. Huỷ bỏ phát bóng trước tiếng còi của trọng tài thứ nhất và phải phát lại: (Điều 3).

### **5. Hàng rào che phát bóng: (Hiệu tay 12)**

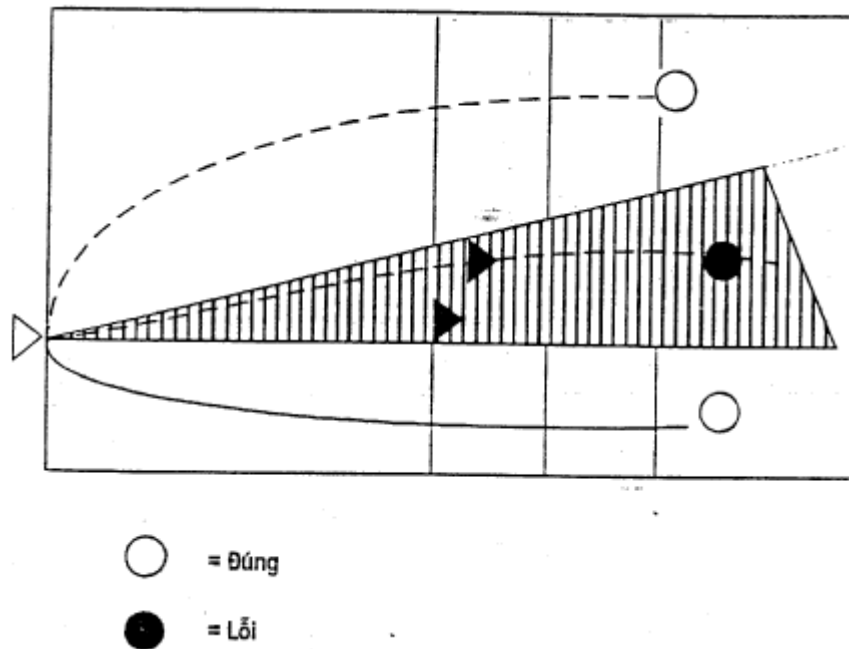
5.1. Các cầu thủ của đội phát bóng không được làm hàng rào cá nhân hay tập thể để che đối phương quan sát cầu thủ phát bóng hoặc đường bay của bóng. (Điều 5.2).

13.5.2. Hàng rào che phát bóng là khi phát bóng một cầu thủ hay một nhóm cầu thủ của đội phát bóng làm hàng rào che bằng cách giơ vẫy tay, nhảy lên hoặc di chuyển ngang, đứng thành nhóm che đường bay của bóng (Hình 6; Điều 4).

## 6. Lỗi phát bóng

### 6.1. Lỗi phát bóng.

Các lỗi sau đây bị phạt đôi phát bóng kể cả khi đối phương sai vị trí (Điều 2.2.2; 7.1) .  
Người phát bóng:



6.1.1. Sai trật tự xoay vòng (Điều 2).

6.1.2. Không thực hiện đúng các điều kiện phát bóng (Điều 4).

6.2. Lỗi sau khi đánh phát bóng:

Sau khi bóng được đánh đi đúng động tác, quả phát đó phạm lỗi (trừ trường hợp cầu thủ đứng sai vị trí khi phát bóng) (Điều 4; 13.7.2) nếu:

6.2.1. Bóng phát đi chạm cầu thủ của đội phát bóng hoặc không qua mặt phẳng thẳng đứng của không gian bóng qua trên lưới (Điều 4.4; 4.5; Hiệu tay 19).

6.2.2 . Bóng ra ngoài sân (Điều 4).

13.6.2.3. Bóng phát đi bay qua trên hàng rào che của cá nhân hay tập thể của đội phát bóng (Điều 5)

## 7. Lỗi phát bóng và lỗi sai vị trí

7.1. Nếu cùng lúc cầu thủ phát bóng phạm lỗi phát bóng (không đúng động tác, sai trật tự xoay vòng v.v. . .) và đội đối phương sai vị trí thì phạt lỗi phát bóng hỏng (Điều 7.5.1; 7.5.2; 13.6.1).

7.2 . Nếu phát bóng đúng nhưng sau đó quả phát bóng bị hỏng (không tính làm hàng rào che...) mà đối phương lại sai vị trí, thì phạt lỗi sai vị trí của đội đối phương vì lỗi này xảy ra trước (Điều 7.5.3; 6.2).

## Điều XIII: Phát bóng

Phát bóng là hành động đưa bóng vào cuộc của cầu thủ bên phải hàng sau đứng trong khu phát bóng (Điều 1.4.1).

### **1. Quả phát bóng đầu tiên của hiệp**

1.1. Quả phát bóng đầu tiên của hiệp 1 và 5 do bắt thăm quyết định (Điều 6.3.2; 7.1).

13.1.2. Ở các hiệp khác, đội nào không được phát bóng đầu tiên ở hiệp trước thì được phát trước.

### **2. Trật tự phát bóng**

2.1. Các cầu thủ phải phát bóng theo trật tự ghi trong phiếu báo vị trí (Điều 7.3. 1; 7.3.2).

2.2. Sau quả phát bóng đầu tiên của một hiệp, phát bóng của cầu thủ được quyết định như sau (Điều 1):

2.2.1. Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó, thì cầu thủ đang phát bóng (hoặc cầu thủ dự bị thay vào) tiếp tục phát bóng (Điều 6.1.3; 8).

2.2.2 . Nếu đội đỡ bóng thắng pha bóng đó, thì đội đó giành quyền phát bóng và phải xoay vòng trước khi phát bóng (Điều 6.1.3; 7.6.2); Cầu thủ bên phải hàng trên, chuyển xuống bên phải hàng sau để phát bóng.

### **3. Ba lệnh phát bóng**

Trọng tài thứ nhất thổi còi ra lệnh phát bóng sau khi kiểm tra thấy hai đội đã sẵn sàng thi đấu và cầu thủ phát bóng đã cầm bóng (Điều 13, Hiệu tay 1 và 2).

### **4. Thực hiện phát bóng: (Hiệu tay 10)**

4.1. Cầu thủ thực hiện phát bóng bằng một tay hoặc bất cứ phần nào của cánh tay sau khi đã tung hoặc để rơi óng khỏi bàn tay.

13.4.2 . Chỉ được tung hay để bóng rơi tay một lần. Được phép đập bóng, chuyển động bóng trong tay.

13.4.3. Lúc phát bóng hoặc nhảy lên phát bóng, cầu thủ không được chạm sân đấu (kể cả đường biên ngang) hoặc chạm vùng sân ngoài khu phát bóng (Điều 1.4.2; Hiệu tay 12.4).

Sau khi đánh bóng, cầu thủ có thể giẫm vạch, bước vào trong sân hoặc ngoài khu phát bóng.

4.4. Cầu thủ phải phát bóng đi trong vòng 8 giây sau tiếng còi của trọng tài thứ nhất (Điều 3; Hiệu tay 11)

13.4.5. Huỷ bỏ phát bóng trước tiếng còi của trọng tài thứ nhất và phải phát lại: (Điều 3).

### **5. Hàng rào che phát bóng: (Hiệu tay 12)**

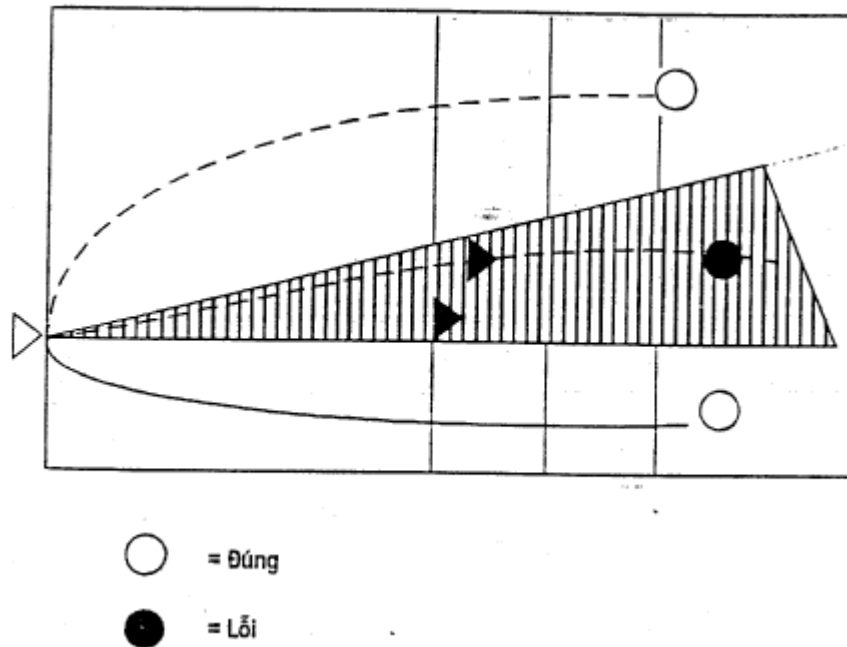
5.1. Các cầu thủ của đội phát bóng không được làm hàng rào cá nhân hay tập thể để che đối phương quan sát cầu thủ phát bóng hoặc đường bay của bóng. (Điều 5.2).

13.5.2. Hàng rào che phát bóng là khi phát bóng một cầu thủ hay một nhóm cầu thủ của đội phát bóng làm hàng rào che bằng cách giơ vẫy tay, nhảy lên hoặc di chuyển ngang, đứng thành nhóm che đường bay của bóng (Hình 6; Điều 4).

### **6. Lỗi phát bóng**

### 6.1. Lỗi phát bóng.

Các lỗi sau đây bị phạt đôi phát bóng kể cả khi đôi phương sai vị trí (Điều 2.2.2; 7.1) .  
Người phát bóng:



#### 6.1.1. Sai trật tự xoay vòng (Điều 2).

#### 6.1.2. Không thực hiện đúng các điều kiện phát bóng (Điều 4).

### 6.2. Lỗi sau khi đánh phát bóng:

Sau khi bóng được đánh đi đúng động tác, quả phát đó phạm lỗi (trừ trường hợp cầu thủ đứng sai vị trí khi phát bóng) (Điều 4; 13.7.2) nếu:

#### 6.2.1. Bóng phát đi chạm cầu thủ của đội phát bóng hoặc không qua mặt phẳng thẳng đứng của không gian bóng qua trên lưới (Điều 4.4; 4.5; Hiệu tay 19).

#### 6.2.2 . Bóng ra ngoài sân (Điều 4).

#### 13.6.2.3. Bóng phát đi bay qua trên hàng rào che của cá nhân hay tập thể của đội phát bóng (Điều 5)

## 7. Lỗi phát bóng và lỗi sai vị trí

7.1. Nếu cùng lúc cầu thủ phát bóng phạm lỗi phát bóng (không đúng động tác, sai trật tự xoay vòng v.v. . .) và đôi đối phương sai vị trí thì phạt lỗi phát bóng hỏng (Điều 7.5.1; 7.5.2; 13.6.1).

7.2 . Nếu phát bóng đúng nhưng sau đó quả phát bóng bị hỏng (không tính làm hàng rào che...) mà đôi phương lại sai vị trí, thì phạt lỗi sai vị trí của đôi đối phương vì lỗi này xảy ra trước (Điều 7.5.3; 6.2).

## Điều XIV: Đập bóng tấn công

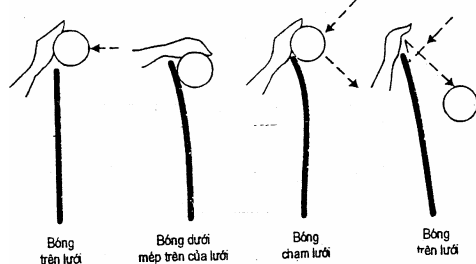
## 1. Đập bóng tấn công

1.1. Trừ phát bóng và chắn bóng, mọi hành động trực tiếp đưa bóng sang sân đối phương đều là đập bóng tấn công (Điều 13; 1.1).

1.2. Được phép bỏ nhỏ, đánh nhẹ khi đập bóng tấn công nếu không dính bóng, không giữ hoặc ném vút bóng (Điều 2.2).

1.3. Hoàn thành đập bóng tấn công khi bóng đã hoàn toàn qua mặt phẳng đứng của lưới hoặc bóng chạm đối phương.

## 2. Giới hạn của đập bóng tấn công



14.2.1. Cầu thủ hàng trước có thể đập bóng ở bất kỳ độ cao nào, nhưng phải chạm bóng trong phạm vi không gian sân của mình (trừ Điều 2.4) (Điều 7.4.1.1)

2.2. Cầu thủ hàng sau (ở sau vạch tấn công) được đập bóng tấn công ở bất kỳ độ cao nào trong khu tấn công (Điều 1.4.1; 7.4.1.2; 20.3.1.2; Hình 8).

2.2.1. Khi giậm nhảy, một và hai bàn chân của cầu thủ đó không được chạm hoặc vượt qua đường tấn công (Điều 1.3.4).

2.2.2. Đập bóng xong cầu thủ có thể rơi xuống khu tấn công (Điều 1.4.1)

2.3. Cầu thủ hàng sau cũng có thể đập bóng ở khu tấn công, nếu lúc chạm bóng không hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới (Hình 7; Điều 1.4.1; 7.4.1.2)

2.4. Không cầu thủ nào được phép đập tấn công quả phát bóng của đối phương, khi bóng ở khu tấn công và hoàn toàn cao hơn mép trên lưới (Điều 1.4.1).

## 3. Lỗi đập bóng tấn công

3.1. Đập bóng ở không gian sân đối phương (Điều 2.1).

3.2. Đập bóng ra ngoài (Điều 4).

3.3. Cầu thủ hàng sau đập bóng ở khu tấn công, nhưng lúc đánh bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới (Điều 1.4.1; 7.4.1.2; 2.3; Hiệu tay 21)

3.4. Cầu thủ hoàn thành đập bóng tấn quả bóng phát của đối phương khi bóng trong tấn công và hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới (Điều 2.4; Hiệu tay 11.21) .

3.5. Cầu thủ Libero kết thúc đập bóng nếu vào thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao mép trên của lưới (Điều 20.3.1.2 ; Hiệu tay 11.21).

3.6. Cầu thủ hoàn thành đập quả bóng cao hơn mép lưới do cầu thủ Libero đứng ở khu trước nên bằng chuyển hai tay (Điều 20.3.1.4)

## Điều XV: Chắn bóng

## **1. Định nghĩa**

1.1. Chắn bóng là hành động của các cầu thủ ở gần lưới chặn quả bóng từ sân đối phương sang bằng cách giơ với tay cao hơn mép trên của lưới. Chỉ các cầu thủ hàng trên được phép chắn bóng (Điều 7.4.1).

1.2. Định chắn bóng là hành động chắn bóng nhưng không chạm bóng.

1.3. Hoàn thành chắn bóng: Chắn bóng hoàn thành khi bóng chạm tay người chắn (Hình 8).

1.4 Chấn tập thể:

Chấn bóng tập thể là hai hay ba cầu thủ đứng gần nhau thực hiện chắn và hoàn thành chắn khi một trong các cầu thủ đó chạm bóng.

## **2. Chấn chạm bóng**

Một hay nhiều cầu thủ chắn có thể chạm bóng liên tiếp (nhANH và liên tục), nhưng những lần chạm đó phải trong cùng một hành động.

## **3. Chấn bóng bên không gian sân đối phương**

Khi chắn bóng, cầu thủ có thể đưa tay và cánh tay của mình qua trên lưới sang sân đối phương, nhưng hành động đó không được cản trở đối phương đánh bóng. Không được phép chạm bóng bên kia lưới trước khi đối phương thực hiện đập bóng tấn công. (Điều 1.1).

## **4. Chấn bóng và số lần chạm bóng**

4.1. Chạm bóng trong chắn bóng không tính vào số lần chạm bóng của đội (Điều 1). Sau lần chắn chạm bóng này, đội được tiếp tục chạm bóng 3 lần nữa để đưa bóng sang sân đối phương.

4.2. Sau khi chắn bóng, lần chạm bóng đầu tiên có thể do bất kỳ cầu thủ nào kể cả cầu thủ đã chạm bóng khi chắn bóng.

## **5. Chấn phát bóng**

Cấm chắn quả phát bóng của đối phương:

## **6. Lỗi chắn bóng: (Hiệu tay 12)**

6.1. Cầu thủ chắn bóng chạm bóng ở không gian đối phương trước hoặc cùng khi đối phương đập bóng (Điều 3).

6.2. Cầu thủ hàng sau hay Libero hoàn thành chắn bóng hoặc tham gia hoàn thành chấn tập thể (Điều 1; 5; 20.3.1.3).

6.3. Chấn quả phát bóng của đối phương (Điều 5).

6.4. Bóng chạm tay chắn ra ngoài (Điều 4).

6.5. Chấn bóng bên không gian đối phương ngoài cọc giới hạn.

6.6. Cầu thủ Libero định chắn bóng hoặc tham gia chấn tập thể (Điều 1; 20.3.1.3).

## **CHƯƠNG V : NGỪNG VÀ KÉO DÀI TRẬN ĐẤU**

## **Điều XV: Ngừng trận đấu hợp lệ**

Ngừng trận đấu hợp lệ gồm: Hội ý và thay người. (Điều 4; 16.5).

### **1. Số lần ngừng hợp lệ**

Mỗi hiệp mỗi đội được xin ngừng tối đa 2 lần hội ý và thay 6 lần người. (Điều 6.2; 4; 5).

### **2. Xin ngừng hợp lệ**

2.1. Chỉ có huấn luyện viên trưởng và đội trưởng trên sân được phép xin ngừng trận đấu. (Điều 5.1.2; 5.2; 16).

Xin ngừng trận đấu phải bằng ký hiệu tay (Hiệu tay 11.4 và 11.5) khi bóng chết và trước tiếng còi phát bóng của trọng tài (Hiệu tay 11.4.5; Điều 9.2; 13.3).

16.2.2. Được phép xin thay người trước khi bắt đầu một hiệp nhưng phải ghi lần thay người hợp lệ này vào biên bản thi đấu của hiệp đó (Điều 7.3.4).

### **3. Ngừng liên tiếp**

16.3.1. Được xin tạm ngừng để hội ý một lần hay hai lần liên và mỗi đội được xin tiếp thay người một lần nữa mà không cần có thi đấu giữa các lần tạm ngừng đó (Điều 4; 5).

16.3.2. Một đội bóng không được xin thay người nhiều lần liên mà giữa đó không có thi đấu. Có thể thay hai hay ba cầu thủ trong cùng một lần xin thay người (Điều 8.1.1; 5).

### **4. Hội ý và hội ý kỹ thuật: (Hiệu tay 11.4)**

16.4.1. Thời gian một lần hội ý thường là 30 giây.

Trong các cuộc thi đấu thể giới của FIVB và thi đấu chính thức, hội ý được áp dụng như sau:

a) Trong các hiệp từ 1 đến 4, mỗi hiệp có thêm hai lần "Hội ý kỹ thuật", mỗi lần dài 60 giây. Các lần hội ý kỹ thuật được áp dụng tự động khi đội dẫn điểm đạt điểm thứ 8 và 16. Mỗi hiệp mỗi đội còn được xin hai lần hội ý thường. (Điều 6.3.1).

b) Ở hiệp thứ 5 (hiệp quyết thắng), không có hội ý kỹ thuật. Mỗi đội chỉ có hai lần hội ý thường, mỗi lần kéo dài 30 giây. (Điều 6.3.2).

16.4.2. Trong thời gian hội ý, các cầu thủ trên sân phải ra tự do ở gần ghế băng của đội mình.

### **5. Thay người**

(Về giới hạn thay người xem Điều 8.1; về thay người liên quan đến cầu thủ Libero xem Điều 20.3.2).

5.1. Phải thực hiện thay người trong khu thay (Điều 1.4.3; Hình 1)

5.2. Thời gian của một lần thay người là khoản thời gian cần thiết để (ghi vào biên bản thi đấu và cho cầu thủ vào - ra (Điều 5.3; 26.2 .2.3).

5.3. Vào lúc xin thay người, cầu thủ vào thay phải đứng ở khu thay người và sẵn sàng vào sân (Điều 1.4.3; 7.7.3; 8.1.3).

Không làm đúng như vậy, thì không được phép thay người và đội đó bị phạt lỗi trì hoãn (Điều 17.2)

Trong các cuộc thi đấu quốc tế của FIVB và thi đấu chính thức phải sử dụng bảng số thay người.

16.5.4. Nếu huấn luyện viên muốn trong một lần thay nhiều cầu thủ thì phải ra ký hiệu số lần người xin thay ở lần thay đó. Trong trường hợp này phải thực hiện thay người lần lượt từng cặp cầu thủ một. (Điều 5.2; 2.1; 3.2) .

## **6. Xin ngừng không hợp lệ**

16.6.1. Xin ngừng không hợp lệ trong những trường hợp sau (Điều 16) .

6.1.1. Khi bóng trong cuộc hoặc sau tiếng còi phát bóng của trọng tài (Điều 6.1.3; 2. 1) .

6.1.2. Xin ngừng do thành viên không có quyền xin ngừng của đội (Điều 2.1) .

16.6.1.3. Trước khi trận đấu tiếp tục, đội đó lại xin thay người nữa mà chưa qua một pha bóng (Điều 3.2) .

6.1.4. Xin ngừng hội ý hay thay người quá số lần quy định (Điều 1)

6.2. Lần xin ngừng thứ nhất không hợp lệ, không gây ảnh hưởng hoặc kéo dài trận đấu: không bị xử phạt. (Điều 1)

6.3. Nếu lặp lại việc xin tạm ngừng không hợp lệ trong cùng 1 trận đấu bị phạt lỗi trì hoãn trận đấu (Điều 17) .

## **Điều XVI: Trì hoãn trận đấu**

### **1. Các hình thức trì hoãn**

Hành động không đúng của một đội cố tình kéo dài trận đấu là lỗi trì hoãn trận đấu gồm các trường hợp sau:

1.1. Kéo dài lần thay người. (Điều 5.2).

1.2. Kéo dài các lần tạm ngưng sau khi đã có lệnh tiếp tục trận đấu. (Điều 16).

1.3. Xin thay người không hợp lệ (Điều 8.4).

1.4. Tái phạm xin ngừng không hợp lệ. (Điều 6.2).

1.5. Thành viên của đội trì hoãn trận đấu.

### **2. Phạt trì hoãn trận đấu**

2.1. "Cảnh cáo lỗi trì hoãn" hoặc "Phạt lỗi trì hoãn" là phạt toàn đội.

2.1.1. Phạt lỗi trì hoãn có giá trị trong toàn bộ trận đấu. (Điều 6.3).

2.1.2. Ghi tất cả các lỗi phạt trì hoãn vào biên bản thi đấu (Điều 26.2.2.6).

2.2. Thành viên của đội phạm lỗi trì hoãn đầu tiên bị phạt “Cảnh cáo” trì hoãn thi đấu (Điều 4.1.1; 6.3). (Hiệu tay 11.25).

2.3. Bất cứ thành viên nào của đội trong cùng một trận phạm lỗi tri hoãn lần thứ hai và những lần tiếp theo với bất kỳ hình thức nào đều phạm lỗi và bị phạt lỗi “tri hoãn”: thua pha bóng đó (Điều 6.1.3); Hiệu tay 11.25).

2.4. Lỗi tri hoãn xảy ra trước hay giữa 2 hiệp đấu bị phạt trong hiệp tiếp theo (Điều 6.3.1).

## **Điều XVII: Các trường hợp ngừng trận đấu ngoại lệ**

### **1. Chấn thương**

1.1. Nếu có tai nạn nghiêm trọng xảy ra khi bóng trong cuộc, trọng tài phải dừng ngay trận đấu cho phép bác sĩ vào sân trợ giúp y tế (Điều 9.1).

Đánh lại pha bóng đó (Điều 6.1.3).

1.2. Nếu một cầu thủ bị chấn thương không thể thay hợp lệ hoặc ngoại lệ (Điều 6.3; 8.1 và 8.2) thì cho cầu thủ đó 3 phút hồi phục, nhưng một trận đấu không được quá một lần với cầu thủ đó.

Nếu cầu thủ không hồi phục được thì đội đó bị tuyên bố đội hình đấu không đủ người (Điều 6.4.3 và 7.3. 1).

### **2. Trở ngại bên ngoài**

Nếu có bất kỳ trở ngại bên ngoài nào khi đang thi đấu thì phải ngừng ngay và đánh lại pha bóng đó (Điều 6.1.3).

### **3. Các gián đoạn kéo dài**

3.1. Nếu xảy ra tình huống bất ngờ làm gián đoạn trận đấu thì trọng tài thứ nhất ban tổ chức và giám sát dù chỉ có mặt một thành phần vẫn phải quyết định biện pháp cần thiết để trận đấu tiếp tục bình thường (Điều 6.3).

18.3.2. Tổng thời gian của một hay nhiều lần ngừng trận đấu không vượt quá 4 giờ (Điều 18.3.1).

3.2.1. Nếu trận đấu vẫn tiếp tục trên sân cũ thì vẫn tiếp tục hiệp đang đấu bình thường như trước khi ngừng, giữ nguyên tỷ số, cầu thủ và vị trí trên sân. Kết quả các hiệp trước vẫn giữ nguyên (Điều 1; 7.3)

3.2.2. Nếu trận đấu tiếp tục trên sân khác, thì huỷ bỏ tỷ số hiệp đang đấu dở và đấu lại với đúng đội hình đã báo và số áo của đội đó. Kết quả các hiệp trước vẫn giữ nguyên (Điều 7.3).

3.3. Tổng thời gian của một hay nhiều lần ngừng trận đấu quá giờ thì đấu lại trận đấu đó từ đầu (Điều 6.3).

## **Điều XVIII: Nghỉ giữa quãng và đổi sân**

## **1. Nghỉ giữa quãng**

Mọi lần nghỉ giữa các hiệp kéo dài 3 phút (Điều 6.2).

Trong thời gian đó tiến hành đổi sân và ghi đội hình vào biên bản thi đấu (Điều 2; 26.2.1.2).

Thời gian nghỉ giữa hiệp thứ hai và thứ ba có thể dài 10 phút, tùy theo yêu cầu của Ban tổ chức giải.

## **2. Đổi sân: (Hiệu tay 11.3)**

2.1. Sau mỗi hiệp, các đội đổi sân, trừ hiệp quyết thắng (Điều 7.1).

2.2. Ở hiệp quyết thắng, khi một đội được 8 điểm thì hai đội phải đổi sân ngay không được trì hoãn và giữ nguyên vị trí cầu thủ (Điều 6.3.2; 7.4.1).

Nếu không đổi sân đúng thời điểm quy định khi một đội được 8 điểm thì khi phát hiện phải đổi sân ngay, giữ nguyên tỷ số điểm đã đạt được khi đổi sân.

# **CHƯƠNG VI: CẦU THỦ LIBERO**

## **Điều XIX: Cầu thủ LIBERO**

### **1. Các chỉ định về Libero**

1.1. Mỗi đội bóng được phép đăng ký 1 cầu thủ chuyên môn phòng thủ "Libero" trong số 12 cầu thủ của đội (Điều 4.1.1) .

1.2. Trước trận đấu phải đăng ký cầu thủ Libero vào dòng riêng cho cầu thủ này trong biên bản thi đấu. Phải ghi số áo của Libero vào phiếu báo vị trí của hiệp thứ nhất (Điều 7.3.2) .

1.3. Cầu thủ Libero không được làm đội trưởng của đội cũng như đội trưởng trên sân (Điều 5).

### **2. Trang phục**

Libero phải mặc áo phong (dành riêng cho Libero hoặc áo jacket, hoặc áo yếm), nhưng phải có màu sắc khác rõ với màu áo của các cầu thủ khác. Trang phục của Libero có thể khác kiểu, nhưng phải đánh số như các cầu thủ khác của đội (Điều 4.3)

### **3. Hoạt động thi đấu của Libero**

#### **3.1. Các hành động thi đấu.**

3.1.1. Cầu thủ Libero được thay vào thi đấu trên sân cho bất kỳ cầu thủ hàng sau nào của đội (Điều 7.4.1.2) .

3.1.2 . Cầu thủ Libero đảm nhiệm vai trò như một cầu thủ hàng sau, không được phép đập bóng tấn công ở bất kỳ vị trí nào trên sân (kể cả trong sân đấu và khu tự do) nếu lúc đánh chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới (Điều 14.2.2; 14.2.3; 14.3.5)

3.1.3. Cầu thủ Libero không được chắn bóng, không được phát bóng và định chắn bóng (Điều 13; 15.1; 15.6.2; 15.6.6)

3.1.4. Khi cầu thủ Libero ở khu hàng trước hoặc phần kéo dài của khu này dùng chuyển cao tay nêu bóng lên thì cầu thủ khác không được đập tấn công quả bóng đó khi bóng cao hơn mép trên của lưới; Nếu Libero cũng nêu bóng như thế khi ở khu hàng sau thì được tự do đập những quả bóng đó (Điều 14.3.6).

### **3.2. Thay cầu thủ Libero.**

3.2.1. Thay cầu thủ Libero không tính là thay người thông thường (Điều 8).

Số lần thay vào - ra của Libero với cầu thủ hàng sau của đội không bị giới hạn, nhưng giữa hai lần thay của Libero phải qua 1 pha bóng.

Cầu thủ Libero chỉ được thay ra bằng chính cầu thủ hàng sau mà Libero đã thay vào.

3.2.2. Phải thực hiện thay người của Libero khi bóng chết và trước hiệu còi cho phát bóng. (Điều 13.3)

Lúc bắt đầu hiệp đấu Libero chỉ được vào sân sau khi trọng tài thứ hai đã kiểm tra đội hình theo phiếu báo vị trí (Điều 7.3.2; 13.1).

3.2.3. Thay cầu thủ Libero sau hiệu còi cho phát bóng và trước khi phát chạm bóng thì không phạt nhưng phải bị nhắc nhở khi pha bóng kết thúc (Điều 13.3; 13.4; 22.1).

Thay vào chậm bị phạt lỗi trì hoãn (Điều 17.2) .

3.2.4. Khu thay cầu thủ Libero vào - ra sân trong thi đấu được giới hạn từ vạch tấn công đến hết đường biên ngang khu tự do trước ghế ngồi của đội đó (Hình 1).

### **3.3. Về cầu thủ Libero mới.**

3.3.1. Trường hợp cầu thủ Libero đã đăng ký đấu trận đấu bị chấn thương lúc đấu, thì khi trọng tài thứ nhất cho phép, huấn luyện viên được chọn một cầu thủ của đội đang không thi đấu trên sân vào thời điểm đó làm cầu thủ Libero mới.

Cầu thủ Libero chấn thương đã thay ra không được trở lại vào sân đấu tiếp phần còn lại của trận đấu đó.

Cầu thủ Libero mới vào thay cho cầu thủ Libero bị chấn thương là cầu thủ Libero trong phần còn lại của trận đấu. .

3.3.2. Phải đăng ký số áo của Libero mới vào dòng riêng cho Libero trong phần đăng ký của biên bản và cả phiếu báo vị trí của hiệp tiếp theo (Điều 7.3.2; 1.2; 26.2.2.7)

## **CHƯƠNG VII: HÀNH VI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN**

### **Điều XX: Thái độ thể thao**

#### **1. Thái độ thể thao**

1.1. Các thành viên của đội phải nắm vững và tuân theo "Luật bóng chuyền chính thức" .

1.2. Các thành viên phải tuân theo quyết định của trọng tài với thái độ thể thao, không được cãi lại trọng tài.

Nếu có thắc mắc, chỉ được yêu cầu giải thích thông qua đội trưởng trên sân (Điều 5.1.2.1).

21.1.3. Các thành viên phải kiềm chế những hành động hoặc thái độ gây ảnh hưởng tới quyết định của trọng tài hoặc che giấu lỗi của đội mình.

## **2. Tinh thần Fair - play**

2.1. Các thành viên phải có thái độ tôn trọng, lịch sự theo tinh thần Fair - play không chỉ với các trọng tài mà cả với các quan chức khác, với đội bạn, với đồng đội và khán giả.

2.2. Trong trận đấu các thành viên của đội được phép liên hệ với nhau (Điều 5.2.3.4)

## **Điều XXI: Thái độ xấu và các hình phạt**

### **1 Lỗi nhẹ**

Mục đích xử phạt không nhằm vào các lỗi nhẹ. Trách nhiệm của trọng tài thứ nhất là ngăn chặn các đội bóng mắc lỗi để bị phạt bằng cách dùng lời nói hoặc hiệu tay nhắc nhở đội đó thông qua đội trưởng của đội. Nhắc nhở thì không phạt lỗi và không ghi vào biên bản thi đấu (Điều 5.1.2; 3) .

### **2. Thái độ hành vi xấu và xử phạt**

Tuỳ theo mức độ nặng nhẹ, thái độ hành vi xấu của thành viên đội bóng đối với các quan chức, đối phương, đồng đội hoặc khán giả được chia làm 3 mức (Điều 4.1.1):

2.1. Vô lễ: Hành động ngang ngược trái với các nguyên tắc đạo đức và thói quen văn hoá hoặc tỏ thái độ coi thường.

2.2. Xúc phạm: Phỉ báng hoặc có lời nói hay cử chỉ lăng mạ.

2.3. Gây gỗ: Xâm phạm thân thể hoặc cố ý gây sự.

### **3. Các mức phạt: (Hình 9)**

Theo phán quyết của trọng tài thứ nhất và mức độ nghiêm trọng của thái độ hành vi xấu để phạt lỗi và ghi vào biên bản thi đấu (Điều 2; 26.2.2.6) như sau:

3.1. Phạt lỗi: (Hiệu tay 11.6)

Bất kỳ thành viên nào của đội trong một trận phạm lỗi vô lễ lần đầu đều bị xử phạt thua pha bóng đó (Điều 4.1.1; 12.1).

3.2. Đuổi ra sân: (Hiệu tay 11.7)

3.2.1. Thành viên của đội bị phạt đuổi ra sân không được thi đấu tiếp phần còn lại của hiệp đó và phải ngồi tại ghế của khu phạt ở sau ghế của đội mình và không bị phạt thêm nào khác (Hình 1; Điều 1.4.5; 4.1.1; 5.2.1; 5.3.2).

Huấn luyện viên bị phạt đuổi ra sân thì không được quyền tham gia gì vào hiệp đấu đó và phải ngồi vào khu phạt ở sau ghế ngồi của đội.

3.2.2. Thành viên của đội phạm lỗi xúc phạm lần đầu bị xử phạt đuổi ra sân và không bị phạt thêm gì khác (Điều 4.1.1; 2.2).

3.2.3. Thành viên nào của cùng một đội phạm lỗi vô lễ lần thứ hai trong cùng một trận đấu thì bị phạt đuổi ra sân và không bị phạt thêm gì khác (Điều 4.1.1; 2.1).

3.3. Truất quyền thi đấu: (Hiệu tay 11.8)

3.3.1. Thành viên nào của đội bị phạt truất quyền thi đấu phải rời khỏi khu thi đấu trong toàn bộ phần còn lại của trận đấu mà không bị phạt thêm gì khác (Điều 4.1.1; Hình 1).

3.3.2. Phạm lỗi gây gỗ lần thứ nhất bị phạt truất quyền thi đấu và không bị phạt thêm gì khác (Điều 2.3).

3.3.3. Trong cùng một trận đấu cùng một thành viên của đội phạm lỗi xúc phạm lần thứ hai thì bị phạt truất quyền thi đấu và không phạt thêm gì khác (Điều 4.1.1; 2.2).

3.3.4. Cùng một thành viên của đội trong cùng một trận đấu phạm lỗi vô lễ lần thứ ba thì bị phạt truất quyền thi đấu và không bị phạt thêm gì khác (Điều 4.1.1; 2.1).

#### **4. Xử phạt lỗi thái độ hành vi xấu: (Hình 9)**

4.1. Các lỗi phạt thái độ hành vi xấu là phạt cá nhân nhưng có hiệu lực trong toàn trận và phải ghi vào biên bản thi đấu 3; 26.2.2.6)

4.2. Cùng một thành viên của đội trong cùng một trận đấu tái phạm lỗi vô lễ thì bị phạt lỗi nặng hơn. Thành viên của đội mỗi lần phạm lỗi vô lễ tiếp theo thì bị phạt nặng hơn (Điều 4.1.1; 2; 3)

4.3. Đuổi ra sân và truất quyền thi đấu do phạm hai lỗi xúc phạm hoặc gây gỗ thì không cần đã bị phạt trước (Điều 2; 3).

#### **5. Phạm lỗi thái độ hành vi xấu trước và giữa các hiệp đấu:**

Phạm bất kỳ lỗi thái độ hành vi xấu nào trước hoặc giữa các hiệp đấu đều bị phạt theo Điều 3 và xử phạt trong hiệp tiếp theo (Điều 19.1; 2; 3).

#### **6. Thẻ phạt lỗi: (Hiệu tay 11.6; 7.8).**

Nhắc nhở: Bằng miệng hoặc hiệu tay, không dùng thẻ (Điều 23.1).

Phạt lỗi: Thẻ vàng (Điều 3.1)

Đuổi ra sân: Thẻ đỏ (Điều 3.2)

Truất quyền thi đấu: Thẻ vàng + Thẻ đỏ cùng nhau ( Điều 3.3).

Hình 9: Mức phạt lỗi thái độ, hành vi xấu

| Loại lỗi | Thứ tự mắc lỗi | Người phạm lỗi        | Xử phạt             | Thẻ phạt          | Hậu quả                                            |
|----------|----------------|-----------------------|---------------------|-------------------|----------------------------------------------------|
| VÔ LỄ    | Lần thứ nhất   | Bất kỳ thành viên nào | Phạt lỗi            | Thẻ vàng          | Thua pha bóng đó                                   |
|          | Lần thứ hai    | Cùng một thành viên   | Đuổi ra sân         | Thẻ đỏ            | Phải rời khỏi sân, ngồi trên ghế phạt đến hết hiệp |
|          | Lần thứ ba     | Cùng một thành viên   | Truất quyền thi đấu | Thẻ đỏ + thẻ vàng | Phải rời khỏi khu thi đấu cho đến hết trận         |
| XÚC PHẠM | Lần thứ nhất   | Bất kỳ thành viên nào | Đuổi ra sân         | Thẻ đỏ            | Phải rời khỏi sân, ngồi trên ghế phạt đến hết hiệp |
|          | Lần thứ hai    | Cùng một thành viên   | Truất quyền thi đấu | Thẻ đỏ + thẻ vàng | Phải rời khỏi khu thi đấu cho đến hết trận         |
| GÂY GỖ   | Lần thứ nhất   | Bất kỳ thành viên nào | Truất quyền thi đấu | Thẻ đỏ + thẻ vàng | Phải rời khỏi khu thi đấu cho đến hết trận         |

| MỨC PHẠT LỖI TRÌ HOẢN |              |                       |                   |                             |                       |
|-----------------------|--------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------|
| TRÌ HOẢN              | Lần thứ nhất | Bất kỳ thành viên nào | Căng cáo trì hoãn | Hiệu tay 25, Không dùng thẻ | Ngăn chặn, không phạt |
|                       | Lần thứ hai  | Bất kỳ thành viên nào | Phạt trì hoãn     | Hiệu tay 25 và thẻ vàng     | Thua pha bóng đó      |

## CHƯƠNG VIII: TRỌNG TÀI - QUYỀN HẠN, TRÁCH NHIỆM VÀ HIỆU TAY CHÍNH THỨC

### Điều XXII: Tổ trọng tài và thủ tục

#### ĐIỀU 23: TỔ TRỌNG TÀI VÀ THỦ TỤC

##### 1. Thành phần Tổ trọng tài điều khiển trận đấu gồm

- Trọng tài thứ nhất (Điều 24).
- Trọng tài thứ hai (Điều 25).
- Thư ký (Điều 26).
- Bốn (hai) giám biên (Điều 27).

Vị trí các trọng tài theo Hình 10

Trong các trận thi đấu thế giới của FIVB và thi đấu chính thức phải có 1 trợ lý thư ký.

#### 2. Thủ tục

2.1. Chỉ trọng tài thứ nhất và trọng tài thứ hai được thổi còi trong trận đấu:

2.1.1. Trọng tài thứ nhất ra hiệu lệnh cho phát bóng bắt đầu pha bóng (Điều 6.1.3; 13.3).

2.1.2. Trọng tài thứ nhất và thứ hai ra hiệu kết thúc một pha bóng với điều kiện họ biết rõ phạm lỗi và lỗi gì.

2.2. Khi bóng ngoài cuộc, hai trọng tài có thể thổi còi chỉ rõ cho phép hoặc bác bỏ yêu cầu của một cầu thủ (Điều 5.1.2; 9.2).

2.3. Ngay sau khi thổi còi ra hiệu kết thúc pha bóng, trọng tài phải ra hiệu tay chính thức (Điều 2.1.2; 1).

2.3.1. Nếu trọng tài thứ nhất thổi còi bắt lỗi phải chỉ rõ: (Điều 13.2.2)

a) Đội được phát bóng (Điều 13.2.2)

b) Tên lỗi.

c) Cầu thủ phạm lỗi (nếu cần)

Trọng tài thứ hai ra hiệu tay như của trọng tài thứ nhất.

2.3.2. Nếu trọng tài hai thổi còi bắt lỗi phải chỉ rõ:

a) Tên lỗi;

b) Cầu thủ phạm lỗi (nếu cần);

c) Đội được phát bóng, ra hiệu tay như trọng tài thứ nhất.

Trong trường hợp này, trọng tài thứ nhất không chỉ rõ tên lỗi và cầu thủ phạm lỗi mà chỉ đội phát bóng.

2.3.3. Trường hợp cùng phạm lỗi, cả hai trọng tài chỉ:

a) Tên lỗi;

b) Cầu thủ phạm lỗi (nếu cần);

c) Trọng tài thứ nhất chỉ đội được phát bóng.

## **Điều XXIII: Trọng tài thứ nhất**

### **1. Vị trí**

Khi làm nhiệm vụ, trọng tài thứ nhất ngồi hoặc đứng trên ghế trọng tài đặt ở một đầu lưới, tầm nhìn phải cao hơn mép trên của lưới 50cm (Hình 1 và 10).

### **2. Quyền hạn**

2.1. Trọng tài thứ nhất điều khiển trận đấu từ đầu đến cuối, có quyền hạn với tất cả các trọng tài và mọi thành viên của hai đội (Điều 4.1.1; 6.3).

Trong trận đấu, quyết định của trọng tài thứ nhất là tuyệt đối. Trọng tài thứ nhất có quyền xóa bỏ các quyết định của các trọng tài khác nếu thấy sai lầm.

Trọng tài thứ nhất có thể thay trọng tài nếu họ không hoàn thành nhiệm vụ.

2.2. Trọng tài thứ nhất kiểm tra công việc của người nhật bóng, trải thảm thi đấu và lau sân (Điều 3.3).

2.3. Trọng tài thứ nhất có quyền quyết định bất cứ việc gì liên quan đến thi đấu, kể cả những vấn đề luật không định.

2.4. Trọng tài thứ nhất không cho phép bất cứ tranh luận nào về quyết định của mình (Điều 21.1.2)

Tuy vậy, với đề nghị của đội trưởng trên sân, trọng tài thứ nhất cần giải thích về đề nghị đó hoặc làm sáng tỏ luật về những quyết định của mình (Điều 5.1.2.1).

Nếu đội trưởng trên sân không nhất trí với giải thích của trọng tài thứ nhất và muốn khiếu nại về quyết định đó thì anh ta phải ngay lập tức xin phép ghi

khiếu nại đó vào lúc kết thúc thi đấu.

Trọng tài thứ nhất phải cho phép đội trưởng làm điều này (Điều 5.1.2.1 và 5.1.3.2; 2.3.2)

2.5. Trọng tài thứ nhất chịu trách nhiệm quyết định trước, trong và sau thi đấu về sân bãi trang bị và các điều kiện phục vụ cho thi đấu. (Chương 1).

### **3. Trách nhiệm**

3.1. Trước thi đấu trọng tài thứ nhất phải:

3.1.1. Kiểm tra sân bãi, bóng và các thiết bị thi đấu (chương 1).

3.1.2. Thực hiện bắt thăm với hai đội trưởng (Điều 1.1).

3.1.3. Kiểm tra khởi động của các đội (Điều 7.2)

3.2. Trong trận đấu chỉ trọng tài thứ nhất có quyền:

3.2.1. Nhắc nhở cảnh cáo các đội (Điều 22. ).

3.2.2. Phạt lỗi thái độ, hành vi xấu và lỗi trì hoãn (Điều 17.2; 22.2).

3.2.3. Quyết định:

a) Các lỗi của người phát bóng, lỗi sai vị trí của đội phát bóng kể cả hàng rào che (Điều 7.4; 13.4; 13.5; 13.7.1).

b) Các lỗi chạm bóng (Điều 10.3).

c) Các lỗi ở lưới và khoảng không gian trên lưới (Điều 12.4.1; 12.4.4).

d) Các lỗi tấn công hàng sau hay Libero tấn công (Điều 14.3.3; 14.3.5).

e) Các lỗi tấn công do Libero ở hàng trước dùng chuyên cao tay nêu bóng (Điều 14.3.6).

f) Bóng qua không gian dưới lưới (Điều 9.4.5).

3.3. Hết trận đấu, trọng tài thứ nhất phải ký vào biên bản thi đấu (Điều 2.3.3).

## **Điều XXIV: Trọng tài thứ hai**

### **1. Vị trí**

Khi làm nhiệm vụ trọng tài thứ hai đứng bên đối diện trước mặt trọng tài thứ nhất, bên ngoài sân gần cột lưới (Hình 1 và 10).

## **2. Quyền hạn**

2.1. Trọng tài thứ hai là người trợ giúp trọng tài thứ nhất, nhưng có phạm vi quyền hạn riêng của mình (Điều 3).

Khi trọng tài thứ nhất không thể tiếp tục công việc, trọng tài thứ hai có thể thay thế.

2.2. Trọng tài thứ hai có thể không thổi còi, được ra hiệu về những lỗi ngoài phạm vi quyền hạn của mình, nhưng không được cố tình khẳng định những kết luận đó với trọng tài thứ nhất (Điều 3).

2.3. Trọng tài thứ hai kiểm tra công việc của thư ký (Điều 2).

2.4. Trọng tài thứ hai giám sát tư cách của các thành viên mỗi đội ngồi ở ghế của đội và báo cáo lỗi của họ cho trọng tài thứ nhất (Điều 4.2.1).

2.5. Trọng tài thứ hai kiểm tra các cầu thủ trong khu khởi động (Điều 4.2.3).

2.6. Trọng tài thứ hai có quyền cho tạm ngừng, kiểm tra thời gian và từ chối những yêu cầu không hợp lệ (Điều 16; 16.6; 2.3).

2.7. Kiểm tra số lần hội ý và thay người của mỗi đội và báo cho trọng tài thứ nhất và các huấn luyện viên biết đã hội ý 2 lần và thay 5 và 6 lần người (Điều 16.1; 2.2.3).

2.8. Trong trường hợp có cầu thủ bị thương, trọng tài thứ hai có quyền cho phép thay người ngoại lệ (Điều 8.2) hoặc cho 3 phút hồi phục (Điều 18.1.2).

2.9. Trọng tài thứ hai kiểm tra các điều kiện của mặt sân, chủ yếu là khu tấn công. Trong thời gian thi đấu kiểm tra xem bóng có đủ điều kiện thi đấu không (Điều 1.2.1; 3).

2.10. Trọng tài thứ hai kiểm tra các thành viên của hai đội trong khu phạt và báo cáo các lỗi của họ cho trọng tài thứ nhất biết (Điều 1.4.5; 22.3.2)

## **3. Trách nhiệm**

3.1. Khi bắt đầu mỗi hiệp, đối sân ở hiệp quyết thắng mà bất cứ lúc nào cần thiết, trọng tài thứ hai phải kiểm tra vị trí cầu thủ trên sân xem có đúng phiếu báo vị trí hay không (Điều 5.2.3.1; 7.3.2; 7.3.5; 19.2.2).

3.2 . Trong thi đấu, trọng tài thứ hai phải quyết định thổi còi và ra hiệu:

3.2.1. Xâm nhập sân đối phương và phần không gian dưới lưới (Điều 12.2).

3.2.2. Các lỗi vị trí của đội đỡ phát bóng (Điều 7.5)

3.2.3. Các lỗi chạm phần dưới của lưới hoặc chạm cột ăng ten bên phía sân mình (Điều 12.3.1).

3.2.4 . Các lỗi đập bóng của cầu thủ hàng sau và định chắn của cầu thủ tự do (Libero) (Điều 14.3.3; 15.6.2; 15.6.6).

3.2.5. Bóng chạm vật ngoài sân hay chạm sân nhưng trọng tài thứ nhất ở vị trí khó nhìn thấy (Điều 9.4.1; 9.4.2; 9.4.3; 9.4.4).

3.3. Kết thúc trận đấu, trọng tài thứ hai ký vào biên bản thi đấu (Điều 2.3.3).

## **Điều XXV: Thư ký**

### **1. Vị trí**

Thư ký ngồi bàn phía đối diện mặt quay về trọng tài thứ nhất (Hình 1 và 10) để làm nhiệm vụ của mình.

### **2. Trách nhiệm**

Thư ký ghi biên bản thi đấu theo luật, phối hợp với trọng tài thứ hai.

Theo quyền hạn của mình, thư ký sử dụng còi hoặc dụng cụ phát âm thanh nào đó để ra hiệu cho các trọng tài.

2.1. Trước mỗi trận đấu và mỗi hiệp, thư ký phải:

2.1.1. Ghi chép các số liệu về trận đấu và các đội theo thủ tục và lấy chữ ký của đội trưởng và huấn luyện viên (Điều 4.1; 5.1.1; 5.2.2).

2.1.2. Ghi đội hình thi đấu của mỗi đội theo phiếu báo vị trí (Điều 5.2.3.1; 7.3.2).

Nếu không nhận được phiếu báo vị trí đúng thời gian quy định thư ký phải báo ngay với trọng tài thứ hai.

2.1.3. Ghi số áo và tên của cầu thủ Tự do (Libero). (Điều 7.3.2; 20.1.2; 20.3.3.2).

2.2. Trong trận đấu thư ký phải:

2.2.1. Ghi điểm đã đạt được của mỗi đội và đối chiếu với bảng báo điểm xem có đúng hay không (Điều 6.1).

2.2.2. Kiểm tra thứ tự phát bóng của mỗi đội và báo lỗi cho trọng tài ngay sau khi phát bóng (Điều 13.2).

2.2.3. Ghi chép số lần tạm ngừng hội ý và thay người, kiểm tra số áo cầu thủ và báo cáo cho trọng tài thứ hai (Điều 16.1; 16.4.1; 2.6; 2.7)

2.2.4. Thông báo với trọng tài về yêu cầu ngừng trận đấu không hợp lệ (Điều 16.6).

2.2.5. Báo cho trọng tài kết thúc hiệp đấu, bắt đầu và kết thúc của mỗi lần hội ý kỹ thuật và khi đến điểm 8 của hiệp quyết thắng (Điều 6.2; 16.4.1; 19.2.2)

2.2.6. Ghi lại các lỗi phạt (Điều 17.2; 22.3).

2.2.7. Ghi lại tất cả các sự việc khác theo hướng dẫn của trọng tài thứ hai như thay người không hợp lệ (Điều 8.2); thời gian hồi phục chấn thương (Điều 18.1.2); Các gián đoạn kéo dài thi đấu (Điều 18.3), sự can thiệp từ bên ngoài (Điều 18.2).

2.3. Kết thúc thi đấu, thư ký phải:

2.3.1. Ghi kết quả cuối cùng của thi đấu (Điều 6.3).

2.3.2. Trường hợp có khiếu nại, khi được phép của trọng tài thứ nhất thì tự mình viết hoặc cho đội trưởng viết nội dung khiếu nại vào biên bản (Điều 5.1.3.1; 3.3; 3.3)

2.3.3. Ký vào biên bản, lấy chữ ký của hai đội trưởng và của các trọng tài (Điều 5.1.3.1; 3.3; 3.3)

## Điều XXVI: Giám biên

### 1. Vị trí: (Hình 1 và 10)

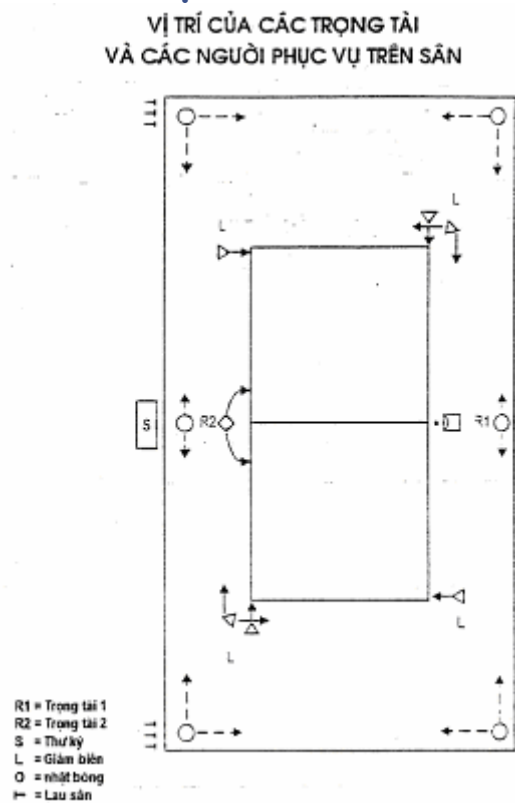
Khi trận đấu chỉ có hai giám biên thì mỗi giám biên đứng trên đường chéo sân ở hai góc sân gần nhất bên tay phải của mỗi trọng tài và cách góc sân 1 - 2m.

Mỗi giám biên kiểm soát một đường biên dọc và một đường biên ngang thuộc phía sân của mình.

Trong các cuộc thi đấu thể giới và chính thức của FIVB phải dùng 4 giám biên.

Mỗi giám biên đứng ở khu tự do cách mỗi góc sân 1 - 3m trên đường kéo dài tương tượng của đường biên mình phụ trách (Hình 10)

### 2. Trách nhiệm



Hình 10: (Điều 3.3; 24.1; 25.1; 26.1; 27.1)

2.1. Các giám biên thực hiện chức năng của mình bằng sử dụng lá cờ (40 x 40cm) làm ký hiệu như Hình 12:

2.1.1. Làm ký hiệu bóng trong và ngoài sân (Điều 9.3 và 9.4) khi bóng chạm sân gần đường biên của mình.

2.1.2. Làm ký hiệu bóng chạm vào đội đỡ bóng ra ngoài (Điều 9.4; Hiệu tay 12.3)

2.1.3. Làm ký hiệu đỡ bóng chạm cột ăng ten, bóng phát đi ngoài khoảng không bóng qua của lưới... (Điều 9.4.3 và 9.4.4)

2.1.4. Làm ký hiệu lúc phát bóng bất kỳ cầu thủ nào trên sân (trừ cầu thủ phát bóng) ra ngoài sân của mình (Điều 7.4)

2.1.5. Làm ký hiệu cầu thủ phát bóng dẫm vạch (Điều 13.4.3)

2.1.6. Làm ký hiệu khi có cầu thủ chạm ăng ten trong lúc đánh bóng hoặc làm cản trở thi đấu ở phía bên sân mình phụ trách (Điều 12.3.1)

2.1.7. Làm ký hiệu khi bóng qua lưới ngoài không gian bóng qua trên lưới sang sân đối phương hoặc bóng chạm ăng ten thuộc phía sân giám biên giám sát (Điều 11.1.1)

Khi trọng tài thứ nhất yêu cầu, giám biên phải

## Điều XXVII: Hiệu tay chính thức

### 1. Hiệu tay của trọng tài: (Hình 11)

Trọng tài phải dùng hiệu tay chính thức chỉ rõ lý do thổi còi bắt lỗi (tên lỗi bị bắt hoặc mục đích cho phép ngừng thi đấu). Phải giữ hiệu tay trong một thời gian và nêu ra hiệu bằng một tay, thì tay đó chỉ về phía đội phạm lỗi hoặc yêu cầu.

### 2. Hiệu cờ của giám biên: (Hình 12)

Giám biên phải dùng hiệu cờ chính thức biểu thị tên của lỗi và phải giữ ký hiệu trong một khoảng thời gian.

| Nội dung ký hiệu                               | Hình vẽ và giải thích ký hiệu                                                       | F. Trọng tài 1<br>S. Trọng tài 2                                                         | Người thực hiện            |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Ra lệnh phát bóng Điều 13.3                    |  | Đưa tay chỉ hướng phát bóng                                                              | Trọng tài 1                |
| Đội phát bóng Điều 22.2.3.1 Điều 13.3          |  | Đưa tay thẳng về phía đội phát bóng                                                      | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Đổi sân Điều 19.2                              |  | Nâng cánh tay trái ra phía trước và cánh tay phải ra phía sau xoay chúng vòng quanh thân | Trọng tài 1                |
| Tạm dừng hội ý Điều 16.4 Điều 16.2.1           |  | Một bàn tay đặt ngang, bàn tay kia đặt vuông góc phía dưới thành hình chữ T              | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Thay người Điều 16.5 Điều 16.2.1               |  | Hai cánh tay để ngang trước ngực xoay vòng tròn quanh nhau                               | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Phạm lỗi thái độ hành vi xấu Điều 22.3.2; 22.6 |  | Giơ thẻ vàng để cảnh báo                                                                 | Trọng tài 1                |

|                                                                       |                                                                                   |                                                          |                            |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|
| Đuôi sấm.<br>Điều 22.3.2;<br>22.6                                     |  | Giơ thẳng đôi tay ra sấm.                                | Trọng tài 1                |
| Trượt quyền thi đấu.<br>Điều 22.3.3;<br>22.6                          |  | Giơ 2 thẻ vàng đỏ để trượt quyền thi đấu.                | Trọng tài 1                |
| Kết thúc hiệp hoặc trận đấu.<br>Điều 6.2; 6.3                         |  | Đặt chéo hai tay trước ngực, bàn tay mở hướng vào trong. | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Khống tụng bóng hoặc bóng không rời tay khi phát bóng.<br>Điều 13.4.1 |  | Nâng cánh tay duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng trên cao.   | Trọng tài 1                |
| Kéo dài thời gian phát bóng.<br>Điều 13.4.4                           |  | Giơ hai tay lên cao, xoè rộng 8 ngón.                    | Trọng tài 1                |
| Lỗi chạm bóng.<br>Điều 15.6 hoặc hàng rào che.<br>Điều 13.5           |  | Giơ hai cánh tay thẳng lên cao, bàn tay hướng về trước.  | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Lỗi sai vị trí hoặc quay vòng.<br>Điều 7.5 hoặc Điều 7.7              |  | Dùng ngón trỏ về một vòng tròn ngang trước thắt lưng.    | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |

|                                                                                   |                                                                                     |                                                                     |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Bóng (trong).<br>Điều 9.3                                                         |  | Chỉ thẳng tay xuống phía sân bóng rổ.                               | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Bóng ngoài.<br>Điều 9.4                                                           |  | Đun 2 ống tay thẳng đứng hất ra phía sau lưng bàn tay hướng ra sau. | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Dính bóng.<br>Điều 10.3.3                                                         |  | Nâng cánh tay lên cao, xuống thấp bàn tay ngửa.                     | Trọng tài 1                |
| Chạm bóng hai lần.<br>Điều 10.3.4                                                 |  | Giơ bàn tay lên, xoè rộng hai ngón tay.                             | Trọng tài 1                |
| Chạm bóng 4 lần (4 chuyên).<br>Điều 10.3.1                                        |  | Giơ bàn tay lên, xoè rộng 4 ngón tay.                               | Trọng tài 1                |
| Cầu thủ chạm lưới.<br>Điều 12.4.4 Phát bóng chạm không qua lưới.<br>Điều 13.6.2.1 |  | Đe tay vào mép trên lưới hoặc bên cạnh lưới tùy theo lỗi.           | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Quạt tay trên lưới.<br>Điều 12.4.1                                                |  | Đe bàn tay úp phía trên lưới.                                       | Trọng tài 1                |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                             |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Lỗi tấn công của hông sau do Libero hoặc đập quả phát bóng của đối phương. Điều 14.3.3; 14.3.4; 14.3.5. Lỗi tấn công do Libero ở hàng trước nếu bóng bằng chuyên cao tay. Điều 14.3.6 |  | Gập cánh tay từ trên xuống, bàn tay mở và úp xuống                          | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Xâm nhập sân đối phương hoặc bóng qua không gian dưới lưới. Điều 12.2.2.2 Điều 9.4.5                                                                                                  |  | Chống gót tay trở vào đường giữa sân                                        | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Hai đối công bị lỗi, đánh lại. Điều 6.1.1.2 Điều 10.1.2.3                                                                                                                             |  | Đưa hai gót tay cái lên ngang nhau.                                         | Trọng tài 1                |
| Bóng chạm tay                                                                                                                                                                         |  | Giơ tay lên cao, đặt lòng 1 bàn tay lên các ngón bàn tay kia                | Trọng tài 1<br>Trọng tài 2 |
| Nhắc nhở khi tri hoãn tấn đầu. Điều 17.2.2. Phạt tri hoãn tấn đầu. Điều 17.2.3                                                                                                        |  | Đặt đầu các ngón tay vào cổ tay kia (nhắc nhở hoặc đặt thể vâng (phạt lỗi)) | Trọng tài 1                |

## HIỆU CỜ CHÍNH THỨC CỦA GIÁM BIÊN (Hình 12.1 đến 5)

| Nội dung ký hiệu                                                                                                       | Hình vẽ và giải thích ký hiệu                                                       | L: Giám biên                                                | Người thực hiện |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|
| Bóng "trong"<br>Điều 9.3                                                                                               |  | Hạ cơ xuống                                                 | Giám biên       |
| Bóng "ngoài"<br>Điều 9.4.1                                                                                             |  | Giơ cơ lên thẳng đứng                                       | Giám biên       |
| Bóng chạm<br>Điều 27.2.1.2                                                                                             |  | Nâng cơ lên và đặt lòng bàn tay kia lên trên                | Giám biên       |
| Bóng ngoài phần không gian bóng qua hoặc lỗi phát bóng giảm vạch. Điều 9.4.2; 9.4.3; 9.4.4; 13.4.3; 27.2.1.4; 27.2.1.6 |  | Phát cơ trên đầu và chỉ vào cột ăng ten hoặc đường cuối sân | Giám biên       |
| Hạn đoán không chắc chắn (không xác định)                                                                              |  | Đặt cơ vào cánh tay chéo trước ngực                         | Giám biên       |

## **PHẦN V: PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN**

### **CHƯƠNG I: MỤC ĐÍCH VÀ Ý NGHĨA CỦA THI ĐẤU**

Trong lĩnh vực TDTT, thi đấu là một nội dung không thể thiếu được, phong trào TDTT phát triển càng sâu rộng thì thi đấu lại càng tổ chức nhiều.

Dưới chế độ ta thi đấu các môn thể thao có một ý nghĩa vô cùng quan trọng.

#### **Thi đấu nhằm mục đích cao nhất là phục vụ công tác chính trị**

Về đối nội: Qua thi đấu có tác dụng động viên trực tiếp phần nào rèn luyện và nâng cao sức khoẻ cho quần chúng để phục vụ cho lao động công tác, học tập, quốc phòng và đời sống.

Về đối ngoại: Qua thi đấu có tác dụng tăng cường tình đoàn kết hữu nghị giữa các nước, phục vụ cho đường lối ngoại giao của Đảng và Chính phủ.

#### **Mục đích ý nghĩa của thi đấu**

- Vận động viên củng cố và nâng cao được trình độ kỹ thuật, chiến thuật và thể lực của mình.
- Huấn luyện viên đánh giá được thành tích của đội và kiểm tra được công tác huấn luyện của mình. Qua thi đấu sẽ tổng kết đúc rút kinh nghiệm để có biện pháp tích cực. Nhằm cải thiện công tác huấn luyện nâng cao trình độ vận động viên lên một bước.
- Thi đấu còn là một mặt của sinh hoạt văn hoá xã hội cùng với các hoạt động văn hoá nghệ thuật khác. Thi đấu truyền thống có tác dụng làm phong phú thêm đời sống tinh thần cho quần đại quần chúng nhân dân dưới chế độ XHCN.

## **CHƯƠNG II: CÔNG TÁC TỔ CHỨC THI ĐẤU**

### **Các loại hình thi đấu**

- Thi đấu tranh giải vô địch với qui mô thể giới, từng châu, hoặc toàn quốc. Hình thức này có thể tổ chức hằng năm hoặc 3 - 4 năm một lần.
- Thi đấu tranh giải vô địch các hạng A, B nhằm chọn ra đội mạnh nhất của các hạng theo từng miền, từng ngành, từng khu vực.
- Thi đấu tranh giải truyền thống đây là hình thức thi đấu định kỳ hàng năm, nhằm để kỷ niệm một sự kiện lịch sử nào đó.
- Thi đấu hữu nghị: Nhằm tăng cường tình đoàn kết và trao đổi, học tập kinh nghiệm lẫn nhau giữa các đội hoặc các nước với nhau.
- Thi đấu tuyển chọn: Nhằm tuyển chọn vận động viên xuất sắc hoặc đội mạnh để xây dựng đội đại biểu, đội tuyển của ngành, miền hoặc toàn quốc.
- Thi đấu kiểm tra: Nhằm kiểm tra đánh giá kết quả huấn luyện cũng như thành tích tập luyện của vận động viên hoặc toàn đội trước khi tham gia thi đấu chính thức. Hình thức này thường được tiến hành trong giảng dạy, huấn luyện và tổ chức thi đấu công khai, tùy theo mức độ cần thiết.
- Thi đấu biểu diễn: Nhằm động viên khuyến khích phong trào phục vụ một nhiệm vụ chính trị nào đó.

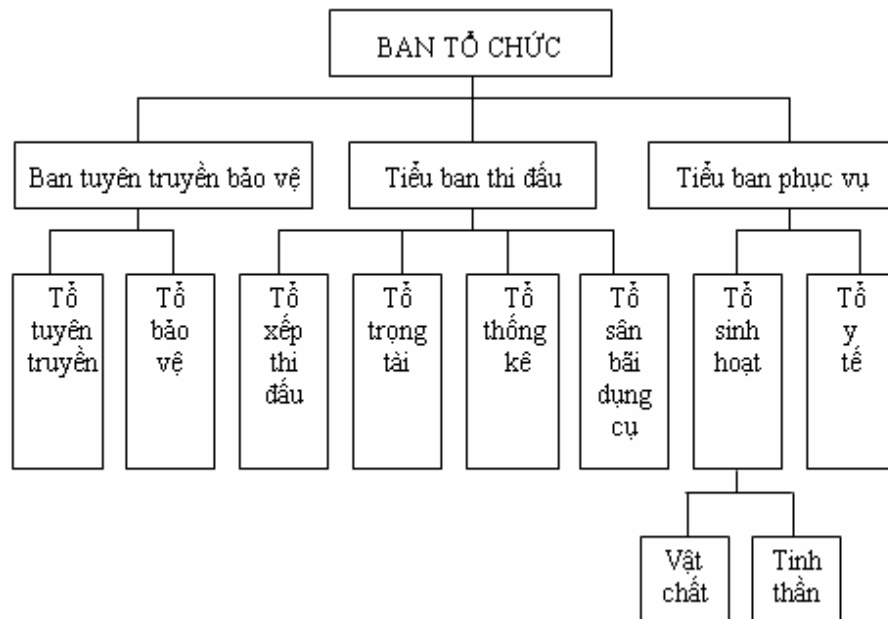
### **Phương pháp điều hành tổ chức thi đấu một giải**

Muốn tổ chức thi đấu tốt một giải, cần phải tiến hành qua các bước sau:

#### **2.1. Thành lập ban tổ chức:**

Nếu ở Trung ương sẽ do Tổng cục TDTT hoặc liên đoàn từng môn thể thao chịu trách nhiệm, nếu ở địa phương sẽ do các cấp, ngành, sở, phòng hoặc Ban TDTT địa phương đứng ra tổ chức.

Tùy theo quy mô của giải mà định ra thành phần và lực lượng của Ban tổ chức nhiều hay ít khác nhau. Trên cơ sở đó, Ban tổ chức sẽ chịu trách nhiệm phân công nhiệm vụ chức năng của các tiểu ban và từng tổ một.



## 2.2. Điều lệ giải:

Ban tổ chức có nhiệm vụ thảo ra điều lệ giải. Nó là một thể thức chung được quy định trước những vấn đề có tính chất bắt buộc, các đội tham gia thi đấu phải chấp hành nghiêm chỉnh. Điều lệ này phải gửi xuống địa phương, các ngành hoặc cơ sở có đội tham gia giải ít nhất là ba tháng trước khi thi đấu để các đội biết và có sự chuẩn bị tốt cho việc tham gia dự giải. Điều lệ của giải bao gồm các nội dung sau:

- Cấp tổ chức lãnh đạo giải là Trung ương, địa phương - ban ngành.
- Tên của giải là gì ?
- Mục đích ý nghĩa của giải nhằm vấn đề gì ?
- Thời gian và địa điểm thi đấu.
- Điều kiện tham dự giải gồm: tư cách đạo đức cấp bậc vận động viên và lứa tuổi.
- Thời gian đăng ký tham gia giải và địa điểm rút thăm.
- Phương pháp hình thức tổ chức thi đấu.
- Vấn đề khen thưởng, kỷ luật.
- Luật áp dụng... bóng thi đấu...
- Chế độ đãi ngộ, đón tiếp...

## CHƯƠNG III: HÌNH THỨC THI ĐẤU

### Hình thức thi đấu

Thi đấu đồng đội: Hình thức này rất phổ biến không chỉ có ở những môn bóng tập thể như ở bóng đá, chuyền bóng... mà ngay cả những môn như bóng bàn, cầu lông, quần vợt... Kết quả thi đấu đồng đội này tùy thuộc vào số điểm, số bàn thắng thua của đội

(trong các môn bóng thi đấu cá nhân, hoặc đội) cộng lại để xác định vị trí của đội trong giải.

## CHƯƠNG IV: HỆ THỐNG TỔ CHỨC THI ĐẤU MỘT GIẢI

Tùy theo tính chất của giải cũng như số đội tham gia, thời gian tiến hành, cơ sở vật chất và nhân viên phục vụ... mà có kế hoạch thi đấu với các hình thức sau:

- Thi đấu loại trực tiếp một lần thua và hai lần thua.

### Thi đấu loại trực tiếp

#### 1. Đấu loại một lần thua

- Nguyên tắc: Đội nào thua một lần rồi thì không được tiếp tục thi đấu nữa. Đội nào thắng đến cuối cùng là vô địch.

Chỉ xác định được đội thứ nhất và thứ nhì.

- Trường hợp áp dụng:

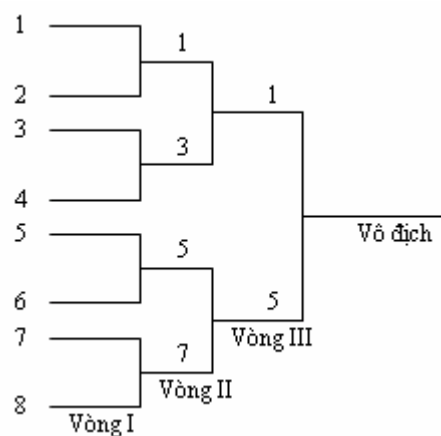
- Số đội tham gia thi đấu rất đông.
- Trình độ các đội chênh lệch nhau nhiều.
- Thời gian tổ chức ngắn, không cho phép kéo dài.

- Các vạch biểu đồ:

Số đội tham gia là số lũy thừa bậc  $n$  của 2 (tức là  $a$  (số đội) =  $2^n$ , ví dụ:  $a = 4 = 2^2$  hoặc  $a = 2^3 = 8$  hoặc  $a = 16$  thì ta chỉ việc sắp xếp từng đội một và cho thi đấu với nhau, tới khi nào còn một đội cuối cùng là vô địch).

Ví dụ:

- Vòng 1 (đấu loại 2, 4, 6, 8 thua.
- Vòng 2 (bán kết) 3, 7 thua
- Vòng 3 (chung kết) 1 thua
- Vô địch: 5x số 5



Số đội tham gia thi đấu không phải là lũy thừa bậc  $n$  của 2.

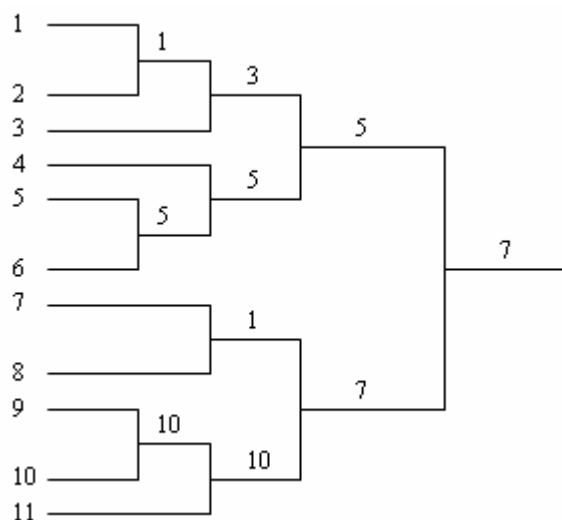
Tức là  $a$  khác  $2n$  (ví dụ:  $a = 7, 9, 11, 12, \dots$ ) thì phải cho một số đội tham gia thi đấu trước theo công thức:

$$X = 2(a - 2n)$$

Trong đó ta phải tìm cho  $n$  một số thích hợp để  $2n$  nhỏ hơn  $a$  và gần  $a$ .

Ví dụ:  $a = 11$  thì  $n = 3$  và số đội tham gia thi đấu trước là:

$$X = 2(11 - 2 \cdot 3) = 2(11 - 6) = 10$$



- Cách tính tổng số trận đấu:

$$Y = a - 1 \text{ (tổng số đội tham gia thi đấu trừ đi 1)}$$

$$\text{Ví dụ: } a = 8 \text{ thì } Y = 8 - 1 = 7$$

$$a = 12 \text{ thì } Y = 12 - 1 = 11$$

$a$ : Số đội tham gia thi đấu.

$X$ : Số đội tham gia thi đấu trước.

$Y$ : Tổng số trận đấu.

## 2. Đấu loại hai lần thua

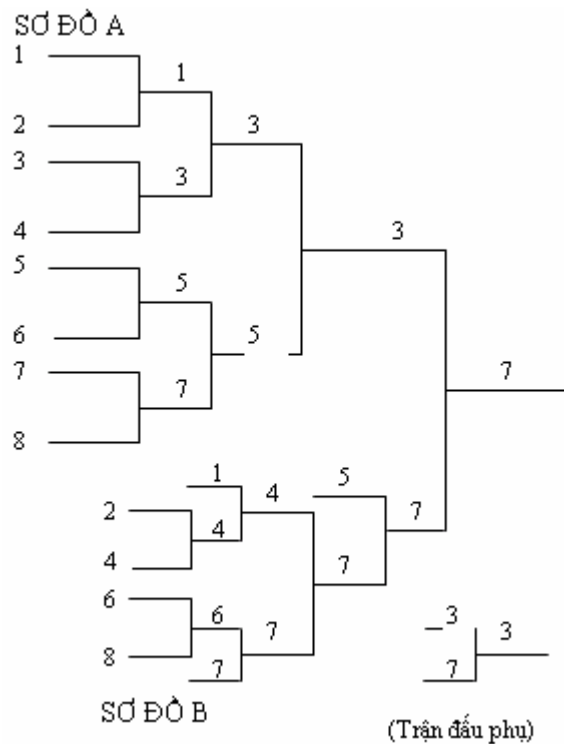
- Nguyên tắc thi đấu: Đội nào thi đấu mới thua một lần còn được thi đấu một lần nữa, đội nào đã thua hai lần thì thôi.

- Trường hợp vận dụng:

- Số đội tham gia thi đấu không nhiều lắm.
- Trình độ các đội sà sà nhau.
- Thời gian tổ chức có hạn.

- Cách vạch biểu đồ: có hai trường hợp.

+ Số đội tham gia thi đấu là  $a = 23$  (ví dụ:  $a = 8$ )



Lưu ý: Sau khi đấu trận cuối cùng nếu như đội 3 (đội chưa thua lần nào) mà thắng đội 7 ở dưới (đã thua một lần) thì coi như đội 3 xếp nhất, đội 7 xếp nhì. Nếu như đội 7 thắng đội 3 (như biểu đồ trên) thì phải đấu thêm một trận nữa để phân nhất nhì (vì cả hai đội mới chỉ thua một lần).

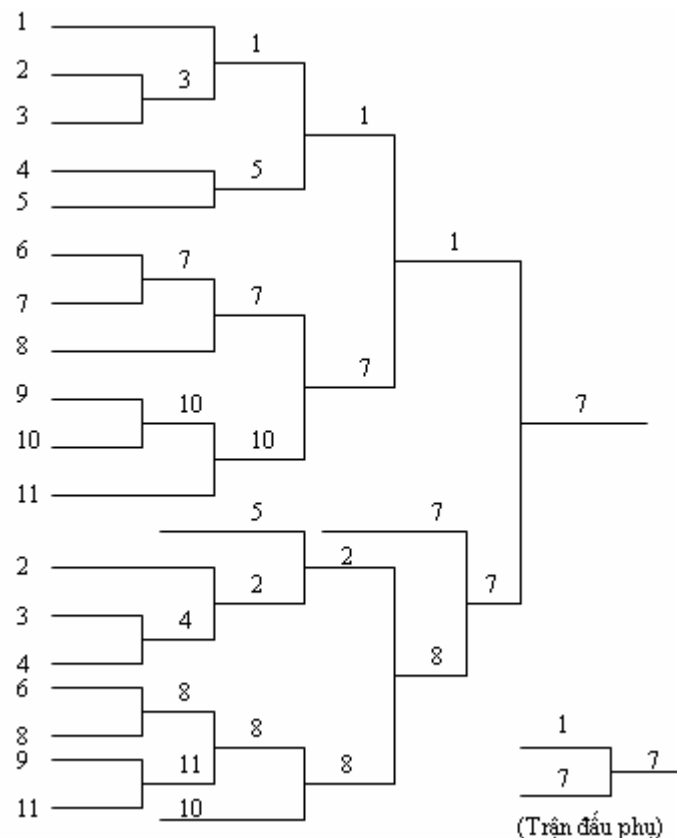
- Số đội tham gia thi đấu là  $a \neq 2n$

Ví dụ:  $a = 11$

Như vậy số đội tham gia thi đấu trước là:

$$X = 2(11 - 23) = 6$$

Cách vạch biểu đồ:



Sau khi thi đấu hết vòng một ở trên, sẽ loại ra một số đội thua một lần, cụ thể là 7 đội (2, 3, 4, 6, 8, 9, 11). Trong những đội này, lại tiếp tục cho thi đấu với nhau, nhưng vẫn phải tìm cho một số đội tham gia thi đấu trước.

Cách tính tương tự như trên:  $X = 2(7 - 22) = 6$

Như vậy, trong 7 đội sẽ có đội tham gia thi đấu trước với nhau ở dưới (trong số các đội thua lần một).

Còn sau đó cứ đấu hết một vòng ở trên. Đội nào thua lại tiếp tục thi đấu với các đội thua lần 1 ở dưới. Cuối cùng nếu đội 1 (đội chưa thua lần nào) mà thắng đội 7 (đã thua một lần) thì coi như đội 1 xếp thứ nhất, đội 7 xếp thứ nhì.

Còn nếu như đội 7 thắng đội 1 như biểu đồ đã vạch thì 2 đội lại phải tiếp tục thi đấu thêm một trận phụ nữa để phân biệt nhất nhì.

· Lưu ý: Số đội tham gia thi đấu trước (phải tìm) trong các đội thua một lần đều bằng số đội tham gia thi đấu trước (ở trên) trong tổng số các đội tham gia thi đấu.

- Tính tổng số trận đấu:

$Y = 2(a - 1)$  không kể thêm trận đấu phụ.

Cụ thể: nếu  $a = 8$  thì  $Y = 2(8 - 1) = 14$

$a = 11$  thì  $Y = 2(11 - 1) = 10$

1.3. Thủ tục tiến hành thi đấu loại trực tiếp:

Sau khi vạch biểu đồ đánh số thứ tự xong, sẽ cho các đội tiến hành bốc thăm và cứ sau một trận đấu lại tiếp tục cho các đội thắng (hoặc thua một lần) bốc thăm lại để đấu

những trận của vòng sau. Tên cụ thể các đội và kết quả của thi đấu của từng trận đấu đều phải ghi rõ vào ngay biểu đồ để tiện theo dõi và xếp loại.

#### 1.4. Phân tích ưu nhược điểm:

Ưu điểm: Có thể tiến hành tổ chức cho những giải bao gồm rất nhiều đội tham gia mà thời gian thi đấu lại ngắn vì tổng số trận đấu thường là ít. Do đó không ảnh hưởng đến sản xuất, công tác. Các đội mạnh thể hiện được mau chóng khả năng của mình.

Nhược điểm: Do thi đấu ít các đội không lần lượt gặp nhau hết, do đó đánh giá kết quả và thành tích của các đội không chính xác, khó xác định vị trí thứ 3, có thể xảy ra sự ngẫu nhiên đối với đội thắng cuộc và thiệt thòi cho một số đội mạnh có thể bị loại ngay kể từ vòng đầu (nếu đấu 1 lần thua) thì bất thãm rất có thể hai đội mạnh gặp nhau.

### **Thi đấu vòng tròn**

#### 1. Ưu nhược điểm:

Ưu điểm: Đây là hệ thống thi đấu hợp lý nhất, vì các đội đều lần lượt gặp nhau, nên đánh giá được đúng thực chất của các đội và xếp loại được chính xác.

Nhược điểm: Tốn thời gian và đòi hỏi phải có nhiều sân bãi, dụng cụ. Mặt khác cũng phải rút thăm và phân loại được chính xác.

#### 2.2. Nguyên tắc thi đấu:

Mỗi đội đều lần lượt tham gia thi đấu với tất cả các đội khác cuối cùng đội nào nhiều điểm nhất đội đó vô địch.

#### 2.3. Trường hợp vận dụng:

- Số đội tham gia thi đấu ít.
- Thời gian tổ chức thi đấu rộng rãi có thể kéo dài.
- Đánh giá đúng thực chất và khả năng của các đội.

#### 2.4. Quy cách tính điểm:

- Đối với các môn thi đấu tính điểm thắng trước (bóng chuyền, bóng bàn...)

- Thắng 2 điểm
- Thua 1 điểm
- Bỏ cuộc 0 điểm

- Kết thúc giải, nếu cộng số điểm trên mà hai hay nhiều đội bằng điểm nhau tức số trận thắng, thua ngang nhau thì phải tính tổng số hiệp thắng, nhưng trường hợp tổng số hiệp thắng bằng nhau thì lại phải tính đến tỷ số giữa tổng số hiệp thắng/thua đội nào có tỷ số thắng/thua cao hơn thì đội đó xếp trên.

$$Z = \frac{A}{B} \begin{cases} A: \text{Tổng số hiệp thắng} \\ B: \text{Tổng số hiệp thua} \\ Z: \text{Tỷ số} \end{cases}$$

Nếu như tỷ số hiệp thắng/thua bằng nhau thì phải tính tỷ số giữa tổng số pha bóng thắng/pha bóng thua.

$$Z = \frac{A}{B} \begin{cases} A: \text{Tổng số điểm thắng} \\ B: \text{Tổng số điểm thua} \\ Z: \text{Tỷ số} \end{cases}$$

#### 2.4.1. Thi đấu vòng tròn đơn:

Cách tính số trận và vòng đấu:

$$X = \frac{A(A-1)}{2}$$

- Tính số trận theo công thức:

*X: là tổng số trận đấu.*

*A: là số đội (hoặc đấu thủ) tham gia thi đấu.*

- Tính vòng đấu theo công thức:

D: là tổng số vòng đấu  $D = A - 1$  (nếu số đội là một số chẵn)

$D = A$  (nếu số đội là một số lẻ)

Ví dụ: có 6 đội tham gia thi đấu thì:

$$\text{Tổng số trận: } X = \frac{6(6-1)}{2} = 15 \text{ trận}$$

Số vòng thi đấu:  $D = 6 - 1 = 5$  vòng

Ví dụ: có 9 đội tham gia thi đấu:

$$\text{Tổng số trận: } X = \frac{9(9-1)}{2} = 36 \text{ trận}$$

Số vòng thi đấu:  $D = 9$  vòng

- Cách vạch biểu đồ xác định thứ tự trận đấu:

- Trường hợp số đội tham gia thi đấu là số chẵn:

Ví dụ: 6 đội tham gia

Biểu đồ thi đấu như sau:

| CÁC VÒNG ĐẤU                    |                                 |                                 |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1                               | 2                               | 3                               | 4                               | 5                               |
| (1) gặp 6<br>2 gặp 5<br>3 gặp 4 | (1) gặp 5<br>6 gặp 4<br>2 gặp 3 | (1) gặp 4<br>5 gặp 3<br>6 gặp 2 | (1) gặp 3<br>4 gặp 2<br>5 gặp 6 | (1) gặp 2<br>3 gặp 6<br>4 gặp 5 |

Cách làm:

- Xác định số vòng tròn treo công thức  $D = A - 1$
- Cho các đội bắt thăm chọn số, lấy 1 số cố định và lần lượt đặt các số khác ngược chiều với chiều kim đồng hồ cho hết lượt.

+ Trường hợp số đội là một số lẻ.

Ví dụ: có đội tham gia thi đấu.

Biểu đồ thi đấu như sau:

| CÁC VÒNG ĐẤU                  |                               |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1                             | 2                             | 3                             | 4                             | 5                             |
| X gặp 5<br>1 gặp 4<br>2 gặp 3 | X gặp 4<br>5 gặp 3<br>1 gặp 2 | X gặp 3<br>4 gặp 2<br>5 gặp 1 | X gặp 2<br>3 gặp 1<br>4 gặp 5 | X gặp 1<br>2 gặp 5<br>3 gặp 4 |

Cách làm:

- Xác định số vòng theo công thức  $D = A$
- Cho số đội bắt thăm chọn số của đội mình và vạch 5 vòng đấu lấy (X) làm số cố định và lần lượt đặt các số theo thứ tự ngược chiều kim đồng hồ từ phía dưới số cố định (X) như cách lập biểu đồ với số đội tham gia là một số chẵn đội nào gặp (X) thì nghỉ vòng đó.

#### 2.4.2. Thi đấu vòng tròn chia bảng:

Trường hợp số đội tham gia thi đấu đông nhưng ít thời gian thì dùng hình thức là đấu vòng tròn chia bảng.

Thứ tự tổ chức như sau:

- Chia đều số đội tham gia vào nhiều bảng.
- Các đội cùng bắt thăm chọn số của đội mình, rồi lập biểu đồ thi đấu trong từng bảng: các đội cùng bảng thi đấu vòng tròn xếp thứ tự trong bảng.

Các đội đầu các bảng thi đấu vòng tròn với nhau chọn một đội vô địch.

Chú ý: Khi chia Ban tổ chức cuộc đấu nên dựa vào thành tích của các đội hoặc đấu thủ đã đạt được, chọn lấy một số đội khá để chia đều vào các bảng (hạt nhân) tránh dồn các đội khá vào cùng một bảng.

| Đội gặp đội | A               | B               | C               | D               | TS trận thắng | TS trận bại | Điểm | TS hiệp thắng | TS hiệp thua | TS pha bóng thắng | TS pha bóng thua | Xếp hạng |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|------|---------------|--------------|-------------------|------------------|----------|
| A           |                 | $\frac{2-3}{2}$ | $\frac{2-3}{2}$ | $\frac{2-3}{2}$ | 1             | 2           | 4    | 4             | 8            | -                 | -                | 4        |
| B           | $\frac{2-3}{2}$ |                 | $\frac{2-3}{2}$ | $\frac{2-3}{2}$ | 2             | 1           | 5    | 8             | 4            | -                 | -                | 1        |
| C           | $\frac{2-3}{2}$ | $\frac{2-3}{2}$ |                 | $\frac{2-3}{2}$ | 1             | 1           | 5    | 7             | 6            | -                 | -                | 2        |
| D           | $\frac{2-3}{2}$ | $\frac{2-3}{2}$ | $\frac{2-3}{2}$ |                 | 1             | 2           | 4    | 5             | 6            | -                 | -                | 3        |

Ghi chú:

- Hàng trên ghi kết quả trận đấu, hàng dưới ghi điểm (thắng 2 điểm, thua 1 điểm).
- Nếu tổng số điểm bằng nhau, ta phải tính đến tỷ số giữa tổng số hiệp thắng/ hiệp thua của từng đội, nếu vẫn bằng nhau thì tính đến tỷ số giữa tổng số pha bóng thắng/ pha bóng thua của từng đội để xếp hạng (trong trường hợp trên không cần tính tỷ số giữa tổng số pha bóng thắng/ pha bóng thua).