

Kỹ thuật chuyền bóng cao tay và thấp tay trong bóng chuyền

Chuyền bóng là kỹ thuật quan trọng đối với môn thể thao bóng chuyền. Trong các kỹ thuật chuyền bóng, vận động viên bóng chuyền cần nắm rõ kỹ thuật chuyền bóng cao tay và thấp tay để tập luyện và thi đấu hiệu quả.

Kỹ thuật chuyền bóng cao tay trong bóng chuyền



Kỹ thuật chuyền bóng cao tay:

- **Bước 1:** Vận động viên bóng chuyền cần quan sát, dự đoán đường đi của bóng để nhanh chóng di chuyển đến vị trí đón bóng kịp thời và chuyền bóng nhanh chóng.
- **Bước 2:** Sau khi ổn định vị trí, vận động viên đứng ở tư thế đưa hai tay sẵn sàng chuyền bóng, ngả thân người về phía sau, để bóng tiếp xúc với các ngón tay, phối hợp nhịp nhàng toàn bộ cơ thể và dướn người chuyền bóng đi.
- **Bước 3:** Để đỡ bóng, vận động viên bóng chuyền dùng sức ở hai bàn tay, chủ yếu là ngón cái với sự hỗ trợ của các ngón còn lại. Chuyền bóng là động tác sử dụng ngón trỏ, ngón giữa kết hợp sự điều khiển của ngón cái, thả lỏng cổ tay, đỡ bóng nhịp nhàng.

Kỹ thuật chạm bóng

Chạm bóng là kỹ thuật sử dụng hai ngón cái tương tự hình chữ "bát", có khoảng cách giữa hai đầu ngón tay phù hợp với cỡ tay từng người, không được rộng hơn nửa quả bóng để bóng dễ dàng trượt ra ngoài.

Tư thế đỡ bóng thực hiện phía trước mặt và chuyền về phía trước, đỡ từ cao xuống với hai tay song song, mặt ngửa nhìn theo hướng bóng.

Sai lầm khi chuyền bóng cao tay

Sai lầm các vận động viên bóng chuyền thường mắc phải là đưa tay ra quá sớm, duỗi thẳng rồi mới tiếp xúc bóng, dẫn đến khả năng dính bóng cao. Sai lầm khác cũng cần tránh chính là hình bàn tay không xòe ra đúng, các ngón tay giờ xa ra phía trước dẫn đến hiện tượng sai khớp tay. Với kinh nghiệm chơi bóng chuyền của tôi, bạn cần tập sửa chữa hình tay và tập bắt bóng nhồi, tập trung bóng và chuyền bóng tại chỗ.

Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay trong bóng chuyền



Kỹ thuật chuyền bóng tay thấp là kỹ thuật sử dụng cẳng, bàn tay để chuyền bóng với diện tích tiếp xúc với bóng và tay rộng.

Đệm bóng có tác dụng gì?

Đệm bóng trong bóng chuyền tạo nên hướng bóng di chuyển mạnh, nhanh và gây khó khăn cho đối phương khi tấn công. Đệm bóng khổng chế phạm vi rộng và giúp bạn đỡ các đường bóng xa với những kỹ thuật đơn giản, dễ thực hiện hơn so với kỹ thuật chuyền bóng tay cao.

Đệm bóng có các kỹ thuật chính nào?

Đệm bóng chủ yếu được áp dụng kỹ thuật đệm bằng hai tay hoặc bằng một tay kết hợp lăn đỡ bóng. Bên cạnh đó, đệm bóng còn có kỹ thuật dùng cơ thể hoặc đỡ bóng bằng chân nhưng không phổ biến như các kỹ thuật trên.

Kỹ thuật chuyền bóng tay thấp

Kỹ thuật chuyền bóng tay thấp thực hiện với tư thế thấp và gập vừa phải, hai chân rộng bằng vai, co hai tay tự nhiên bên sườn và quan sát bóng.

Tương tự như với kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, người chơi cần xác định vị trí điểm rơi của bóng chính xác và đưa tay ra đỡ bóng. Ở tư thế đỡ bóng, bạn cần gơ thẳng hai tay, bàn tay đặt chéo lên nhau và nắm lại, bọc hai bàn tay và đặt song song hai ngón cái.

Tiếp đến kỹ thuật đánh bóng được thực hiện khi bóng ở vị trí cách thân người một khoảng gần một cánh tay và đến tầm ngang hông. Lúc này, bạn đạp chân với khớp gối duỗi, nâng thân người và nâng tay chuyển động từ dưới lên trên, sử dụng giữa cẳng tay đệm phía dưới bóng và nâng tay với mức độ cần thiết. Gập cổ tay xuống và làm căng các nhóm cơ cẳng tay khi tay chạm bóng, kết hợp gồng bụng và giữ chắc khớp khuỷu và bả vai. Hai tay cần giữ thẳng chắc cố định, ép chặt và nắm hai bàn tay hơi ngả thân mình về phía trước.

Nguồn: <https://thethaodonga.vn/ky-thuat-chuyen-bong-cao-tay-va-thap-tay-trong-bong-chuyen>

Sưu tầm: Trương Thái Sơn