

I. CHUYÊN 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 bóng cao tay
2. Chuyên bóng thấp tay

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 chuyền 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)



- 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 (ghìm 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 yếu 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 khoẻ 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 dính 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



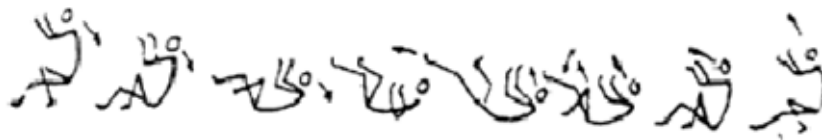
2.1. Ngã, chuyển bóng cao tay bằng hai tay:

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 ngựa, 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 nhuyển 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.

1.2. Đệm bóng:

· Động tác:

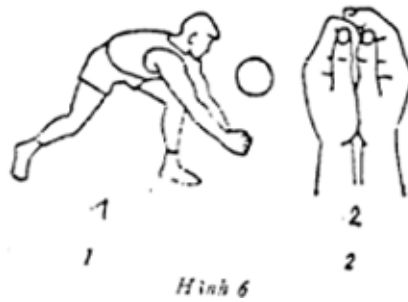
Đầu thủ di chuyển thật nhanh và sâu vào tầm bóng, chân bước dài, khuỷu thấp, vai hạ thấp, hai cánh tay thẳng tự nhiên, bàn tay chắp lại và khi chạm bóng thì gần như song song với mặt sân (như vậy khi đỡ bóng thì đường bóng sẽ bổng lên). Dùng cổ tay để đệm bóng và chủ yếu là dùng sức bả vai nâng cánh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

