

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 chuyên 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 giờ trên vai) cầm bóng đưa lên tới ngang mặt mới tung bóng lên cao từ 0,8m đến 1m và hơi chéch 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 giờ 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 chéch 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

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

3. 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 chéch 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.

4.4. 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.

I. 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.

5. Phát bóng thấp tay
6. Phát bóng cao tay
7. Nhảy phát bóng
8. 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 chuyên 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.

2. 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:

5. 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 giờ trên vai) cầm bóng đưa lên tới ngang mặt mới tung bóng lên cao từ 0,8m đến 1m và hơi chéch 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 giờ 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 cầu 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 cầu thủ càng cao thì có thể gập cổ tay về phía trước càng nhiều



6. 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 chéch 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.

7. 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.

8. 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 chéch 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.