

KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG

ĐẶC ĐIỂM VÀ MỤC TIÊU CỦA ĐẬP BÓNG.

Đặc điểm :

Đập bóng là một kỹ thuật tấn công chủ yếu thực hiện bằng động tác đánh bóng bằng một tay sân đối phương.

Đập bóng là phương thức tấn công chủ yếu thuật biến hoá muôn hình muôn vẻ, một yêu cầu kỹ thuật điều Luyện, biết biết nhiều kiểu những tình huống khác nhau. Nhưng muốn có

Kỹ thuật đập bóng

Mục tiêu:

Trang bị cho người học về mục đích sử dụng bóng, phương pháp giảng dạy, các sai lầm

Có hai dạng kỹ thuật đập bóng cơ bản :

- Đập bóng theo phương lấy đà.
- Đập bóng nghiêng mình

Ngoài ra còn một số biến dạng đập bóng được vận dụng trong chiến thuật thi đấu như :

- Đập bóng xoay thân.
- Đập bóng xoay tay.
- Đập bóng nhanh.
- Đập bóng kết hợp với động tác giả.....

Người sưu tầm: Trần Viễn Đông



trong thi đấu bóng chuyền. Đập bóng được ở trên không do người chuyền hai đưa tới sang

khi thi đấu bóng chuyền. Muốn làm cho chiến cầu rất lớn đối với mỗi đấu thủ là phải có trình đập và đập nhiều hướng khác nhau, trong đập được nhiều kiểu nhiều cách, đấu thủ phải trình độ cơ bản và phương pháp

kỹ thuật đập bóng, nguyên lý các kỹ thuật đập thường mắc và hệ thống các bài tập.