

Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản nhất dành cho người Mới

Chuyền bóng thấp tay là kỹ thuật bóng chuyền căn bản nhất, cần phải thực hiện thành thạo khi tham gia chơi môn bóng chuyền và thường dùng để bắt bước 1. Chuyền bóng thấp tay được sử dụng cho những đường bóng có điểm rơi thấp (từ ngực trở xuống) và dùng nhiều trong đỡ chuyền 1, chuyền 2 hay phòng thủ sau lưới... Vậy bạn đã biết cách tập **kỹ thuật chuyền bóng thấp tay** đúng cách chưa? Nếu chưa, hãy tham khảo ngay hướng dẫn được Thiên Trường Sport chia sẻ ngay dưới đây nhé !

Hướng dẫn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.

Theo các huấn luyện viên bóng chuyền chuyên nghiệp, kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản có 3 bước gồm tư thế chuẩn bị, động tác tiếp xúc bóng và kết thúc động tác. Cụ thể như sau:

1. Tư thế chuẩn bị.

Để thực hiện đúng kỹ thuật thì trước hết bạn cần phải quan sát hướng bóng đến và chú ý tới tốc độ bay của quả bóng chuyền, sau đó nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp chuẩn bị thực hiện động tác.

Bạn đứng ở tư thế trung bình, căng chân và đùi tạo thành 1 góc 90 độ, hai chân mở rộng bằng vai. Tư thế đứng chân trước chân sau hoặc 2 chân ngang nhau nhưng phải đảm bảo tư thế vững chắc nhất. Trọng lượng cơ thể dồn đều lên 2 chân, hai tay co tự nhiên ở 2 bên sườn và thân người hơi gập nhẹ về phía trước, mắt tập trung quan sát đường bóng. Đây là tư thế chuẩn bị của kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.



Chuyền bóng thấp tay

2. Động tác tiếp xúc bóng.

Khi bóng đến dùng tay đón bóng ở tầm ngang ngực hoặc ngang bụng. Khi đỡ bóng bàn tay không thuận (trừ ngón cái) nắm chặt đặt vào trong lòng bàn tay bàn tay thuận, các ngón tay bàn tay thuận bao bọc phía ngoài bàn tay không thuận, 2 ngón cái để song song, sát và ngang bằng nhau. Cẳng tay gập về phía trước để tạo độ căng ở cánh tay, hai tay thẳng đặt song song về ngang bằng nhau sao cho mặt phẳng trên của 2 cẳng tay tạo thành 1 mặt phẳng. Bóng tiếp xúc 1/3 cẳng tay phía gần cơ tay để đánh bóng.

Bóng tiếp xúc với tay tốt nhất vào thời điểm tay hợp với mặt đất một góc khoảng 30 độ. Thực hiện tiếp xúc bóng, duỗi các khớp cổ chân, khớp gối để tạo lực đưa cơ thể lên cao và về phía trước. Đồng thời với việc duỗi các khớp hai tay đưa từ dưới ra phía trước, lên cao tạo lực đánh bóng đi theo hướng đã định. Lực đánh bóng tùy thuộc vào vào tốc độ bóng đến và vị trí cự ly cần đưa bóng tới.

Khi bóng rời tay, hai chân tiếp tục vươn lên cao ra trước, tay vươn theo hướng bóng đi và dừng lại ở tầm vai.



Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay

3. Kết thúc động tác.

Trong quá trình thực hiện động tác hai bàn tay luôn luôn nắm chặt, cổ tay gập xuống phía dưới và sau khi bóng rời tay thì hai tay cũng rời nhau, nhanh chóng về tư thế chuẩn bị để thực hiện tình huống bóng tiếp theo.