

# **Tổng hợp những kỹ thuật đánh bóng chuyên cơ bản dành cho người mới chơi**

**Để chơi tốt môn bóng chuyên, trước hết người chơi phải nắm được những kỹ thuật cơ bản để điều khiển trái bóng đi đúng vị trí mình mong muốn, cái đó gọi là những kỹ thuật đánh bóng chuyên cơ bản.**

Việc chơi tốt môn bóng chuyên yêu cầu VĐV phải có sức khỏe tốt, chiều cao là một yếu tố cần và hơn hết là một nền tảng kỹ thuật cơ bản. Để chơi giỏi môn này VĐV cần có thời gian luyện tập và trau dồi kỹ năng thông qua những buổi tập.

Những kỹ năng bao gồm rất nhiều động tác mà để kết hợp chúng với nhau mới tạo nên một VĐV toàn diện. Tương như những kỹ năng đó rất khó song nếu có thời gian rèn luyện hoặc chăm chỉ chắc chắn bạn sẽ trở thành một cầu thủ giỏi trong tương lai.

**Vậy những kỹ năng đó là gì?**

**Giao bóng:**



Động tác đưa trái bóng từ vạch cuối sân bay qua lưới và sang phần sân của đối thủ. Trong trường hợp này nếu thực hiện được cú giao bóng càng có đường bay khó càng dễ dàng ghi điểm. Trường hợp trái bóng bay ra khỏi sân đối phương hoặc không qua lưới là quả giao bóng hỏng.

**Đỡ bóng bước 1:**



Khi đối phương phát bóng sang, VĐV thực hiện động tác nhận bóng. Đây được gọi là đỡ bước 1, bạn phải khống chế sao cho không để bóng chạm xuống mặt sân của bên mình. Yêu cầu đỡ bước 1 gọn gàng đến với vị trí chuyền 2 để chuyền 2 thực hiện đường chuyền tấn công cho đồng đội.

**Chuyên 2:**



Chuyền 2 là lần chạm bóng thứ 2 của đội nhận bóng. Bước này chính là để cho vị trí chuyền 2 điều chỉnh hướng đi của trái bóng thuận lợi nhất để đội tấn công.

**Đập bóng:**



Tấn công chính là bước quan trọng để đội bóng có thể ghi điểm. Sau khi bóng rời tay chuyên 2 và treo phía trên lưới thì những vị trí tấn công như chủ công, phụ công bật nhảy và đập bóng xuống phần sân đối phương để kết thúc đợt tấn công.

### **Chắn bóng:**



Động tác chắn bóng là động tác bật nhảy của VĐV chơi ngay trước lưới để ngăn chặn những đợt tấn công của đối phương. Với động tác này tay của VĐV có thể được đưa qua lưới, không được chạm vào lưới.

### **Cứu bóng:**



Trong quá trình đối thủ tấn công, nếu đường bóng sắp chạm đất bạn có thể đỡ người hoặc thực hiện thao tác cứu bóng bằng mọi cách để ngăn cản việc ghi điểm từ đối thủ. Kỹ thuật chắn bóng này đòi hỏi người chơi phải vô cùng linh hoạt cũng như chủ động trong các tình huống. Kỹ thuật này được sử dụng khi mà bóng có nguy cơ chạm sàn đấu.

### **Để chơi tốt ở vị trí tấn công bạn nên tập bật nhảy cao:**

Nhảy cao để tham gia đỡ bóng cũng như thực hiện tấn công là vô cùng quan trọng. Trước tiên là thực hiện những bài tập để tăng cường cơ bắp ở chân của bạn. Việc này đồng nghĩa với bạn đang luyện tập để cho đôi chân của mình vững chắc hơn. Để có thể tăng cường được tối đa khả năng của đôi chân bạn cần thực hiện các bài tập với dụng cụ và thiết bị. Lặp đi lặp lại trong tăng dần theo thời gian.

