

KỸ THUẬT CHẮN BÓNG

Mục tiêu : Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật chắn bóng, nguyên lý các kỹ thuật chắn bóng cá nhân và chắn bóng nhóm, phương pháp giảng dạy và các sai lầm thường mắc phải và hệ thống các bài tập.

Chắn bóng là phương pháp phòng thủ tích cực nhất. Kỹ thuật chắn bóng càng được cải tiến, càng đòi hỏi kỹ thuật đập bóng phải biến hoá muôn hình muôn vẻ.



Mục đích:

Kỹ thuật chắn bóng

Chắn bóng nhằm hai mục đích:

- Tạo mọi điều kiện thuận lợi cho đồng đội tấn công, giảm sức uy hiếp của đối phương (không phải mục đích chắn bóng để ăn điểm).
- Nếu có thể trực tiếp dẫn điểm.

Đặc điểm vận dụng kỹ thuật chắn bóng gồm 3 hình thức cơ bản là: Chắn khu vực; Chắn đơn; Chắn phối hợp.

KỸ THUẬT CHẮN BÓNG CƠ BẢN

Tư thế chuẩn bị :

Sau khi phát bóng xong thì phải sẵn sàng bám sát lưới để chuẩn bị chắn bóng, người tập thường phải đứng cách lưới chừng 0,25 - 0,35m. Trước hết phải quan sát và phát hiện mục tiêu (điểm tấn công), nắm vững đặc điểm đập bóng của đối phương và hướng đập bóng để quyết định vị trí chắn bóng. Phải luôn luôn đứng đối diện với hướng bóng tới, cho nên phải di chuyển dọc theo lưới. Sau khi xác định vị trí giậm nhảy rồi, hai chân đứng song song cách nhau khoảng một bàn chân, hai tay co lên phía trước cao hơn thắt lưng để chuẩn bị nhảy.

Bật nhảy và chắn bóng :

Thời gian nhảy phụ thuộc vào tính chất và tầm bóng cao thấp. Bóng cao thì nhảy chậm, bóng thấp thì nhảy sớm. Nhưng nói chung phải nhảy sau người đập một chút, phải quan sát hoạt động tay của đối thủ đập bóng để quyết định nhảy chắn.

Thông thường là đứng tại chỗ nhảy lên hoặc nhích lên một bước, hai đầu gối khuyu xuống, hai cánh tay đưa sát thân người theo bên sườn từ dưới lên lấy đà bật lên cao. Nhảy tới tầm cao nhất, tiếp tục quan sát lần cuối cùng, nhanh chóng đưa hai tay cản đường bóng đập. Tay đưa lên không duỗi hết mức để khi cần thiết có thể chuyển hướng chắn bóng được dễ dàng.



Khi chắn bóng bàn tay mở như khi chuyển bóng, hơi ngửa ra phía sau, các ngón tay hơi lên gân để khi bóng chạm tay sẽ bật bổng lên. Hai bàn tay cách nhau chừng nửa quả bóng để bóng không thể lọt qua.

Hình tay khi chắn bóng

Rơi xuống đất :

Khi chắn bóng xong rơi xuống đất bằng mũi bàn chân và tiếp tục quan sát để đề phòng đối phương tấn công nhưng nếu bóng bật trở lại trong sân mình thì phải nhanh chóng lùi xuống chuẩn bị đập bóng.

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BAN ĐẦU KỸ THUẬT CHẮN BÓNG

Mục đích : Làm cho người tập nắm được nguyên lý kỹ thuật động tác và kỹ năng thực hiện ở mức cơ bản.

Nhiệm vụ :

- Giảng dạy những phần chính của động tác.
- Hoàn thành phần cơ bản của động tác.
- Nhịp điệu phối hợp khi thực hiện động tác .

- Chỉnh sửa những hoạt động thừa không cần thiết, sự căng thẳng, gắng gượng khi thực hiện động tác.

Đặc điểm các phương pháp sử dụng :

- Phương pháp giảng giải, thị phạm và tập luyện.
- Phương pháp phân chia rồi kết hợp.
- Sử dụng các điều kiện, các phương pháp dùng thiết bị hỗ trợ.

Các bước tập luyện ban đầu kỹ thuật chắn bóng .

*** Bước 1 :**

- Giảng viên giới thiệu về kỹ thuật chắn bóng chính.
- Giảng viên tạo khái niệm về kỹ thuật chắn bóng, nêu đặc điểm về kỹ thuật và tác dụng của các kỹ thuật này trong tập luyện và thi đấu.

*** Bước 2 :**

Giảng viên thị phạm kỹ thuật chắn bóng (thực hiện không bóng toàn bộ kỹ thuật) ở nhiều góc độ khác nhau cho người tập dễ quan sát. Số lần thị phạm từ 2+3 lần tùy thuộc vào đối tượng tập luyện.

Yêu cầu : giảng viên là mẫu kỹ, động tác chính xác, đẹp để tăng tính thuyết phục vì đây là giai đoạn xây dựng biểu tượng đúng về kỹ thuật động tác tạo hình ảnh.

*** Bước 3 :**

Giảng viên phân tích kỹ từng động tác trong từng giai đoạn, từng động tác đơn lẻ, sau đó kết hợp chúng lại thành một cơ cấu hoàn chỉnh. Chú ý chi tiết kỹ thuật cần phải làm đúng và đặc biệt chú ý đến yếu lĩnh của kỹ thuật.

*** Bước 4 :**

Giảng viên nêu những sai lầm thường mắc và các sửa sai trong khi thực hiện kỹ thuật.

Những sai lầm thường mắc:

- Động tác cứng đờ hay lao người vào lưới, nhảy bật lao bật ra trước, không nhảy thẳng.
- Nhảy sớm quá nên khi người bắt đầu rơi xuống rồi bóng mới đập qua.

- Chấn bóng quá xa lưới hay bị lọt bóng.
- Hai tay khi chấn cách nhau quá xa, khi chấn chỉ nhìn bóng à không quan sát động tác tay khi đánh bóng.

*** Bước 5 :**

Giảng viên tổ chức cho sinh viên tập luyện, căn cứ vào tình hình cụ thể, đối tượng để có phương pháp tập luyện phù hợp.

Đầu tiên là tập bật nhảy gần lưới, sau đó là động tác vươn tay trên lưới, tiếp theo là phối hợp di động và tập quan sát các hành động đập bóng của đối phương và lựa chọn thời điểm bật nhảy thích hợp.

*** Bước 6 :**

Giảng viên củng cố kỹ thuật sau khi tập luyện. Tùy thuộc vào trình độ tiếp thu mà GV có thể làm mẫu lại kỹ thuật hoặc đánh giá kết quả sơ bộ tập luyện và cho một số bài tập về nhà để tập luyện ngoại khóa.

TRẦN VIỄN ĐÔNG