

## 6 kỹ thuật bóng chuyền cơ bản mà bạn cần nắm vững

### Đỡ bước 1



Đỡ bước 1 được coi là kỹ năng quan trọng nhất trong bóng chuyền. Nếu bạn không thể đỡ được quả giao bóng của đối phương, thì bạn sẽ không thể tạo cơ hội tốt nhất để phát động tấn công cho đội mình. Với 1 tình huống đỡ bước 1 gọn gàng thì vị trí chuyền 2 mới có thể có được đường chuyền tốt nhất cho đồng đội. (Đồ thể thao)

### Chuyền 2

Vị trí chuyền 2 được coi là vị trí quan trọng nhất trong đội bóng chuyền. Người chơi ở vị trí này sẽ có nhiệm vụ điều chỉnh hướng đi của trái bóng đến với vị trí của cầu thủ tấn công.

### Đập bóng



Để có được những điểm số quan trọng thì việc phát triển những kỹ năng tấn công như đập bóng là hoàn toàn cần thiết. Kỹ thuật này được sử dụng bởi những chủ công hoặc phụ công sau khi chuyền 2 thực hiện những pha treo bóng lên cao. Một cú đập bóng mạnh và chính xác là vô cùng quan trọng.

### **Giao bóng**

Tầm quan trọng của kỹ thuật này thường bị nhiều người mới bắt đầu chơi không chú trọng nhiều. Những tình huống giao bóng mạnh và chuẩn xác sẽ giúp tạo ra được những tình huống ghi điểm trực tiếp.

### **Chắn bóng**



Chắn bóng có lẽ là kỹ năng ít được quan tâm nhất trong bóng chuyền. Nhiều người chơi có thể bỏ qua các kỹ năng chắn bóng bởi vì việc không chặn được bóng sẽ không gây hại cho đội nhiều như việc kém khi thực hiện các kỹ năng khác trong bóng chuyền.

### **Cứu bóng**

Đây lại là 1 kỹ thuật nữa bị khá nhiều người chơi bỏ qua. Khi quả bóng gần chạm sàn thì bạn có thể thực hiện những động tác cứu bóng để ngăn cản đối phương ghi điểm. Kỹ thuật này đòi hỏi người chơi phải có 1 phản xạ cực tốt.

*Trên đây là những kỹ thuật bóng chuyền cơ bản nhất cần phải biết cho người mới bắt đầu*