

PHẦN II:

CÁC KỸ THUẬT TRONG BÓNG CHUYỀN.

I. TƯ THẾ ĐỨNG VÀ DI CHUYỂN TRONG BÓNG CHUYỀN

II. CHUYỂN BÓNG

I. TƯ THẾ ĐỨNG VÀ DI CHUYỂN TRONG BÓNG CHUYỀN

- **Mục tiêu:** Giúp cho người tập nắm bắt được các cách di chuyển, cách chạy chỗ khi chưa có bóng, để thực hiện tốt nhiệm vụ của mình.

Để thực hiện tốt các nhiệm vụ trong quá trình thi đấu VĐV Bóng chuyền phải thực hiện các tư thế đứng và các dạng di chuyển khác nhau. Do đó các tư thế đứng và di chuyển là biện pháp cơ bản và là nền tảng cho việc thực hiện có hiệu quả các nhiệm vụ vận động, các tư thế đứng được phân thành 02 loại:

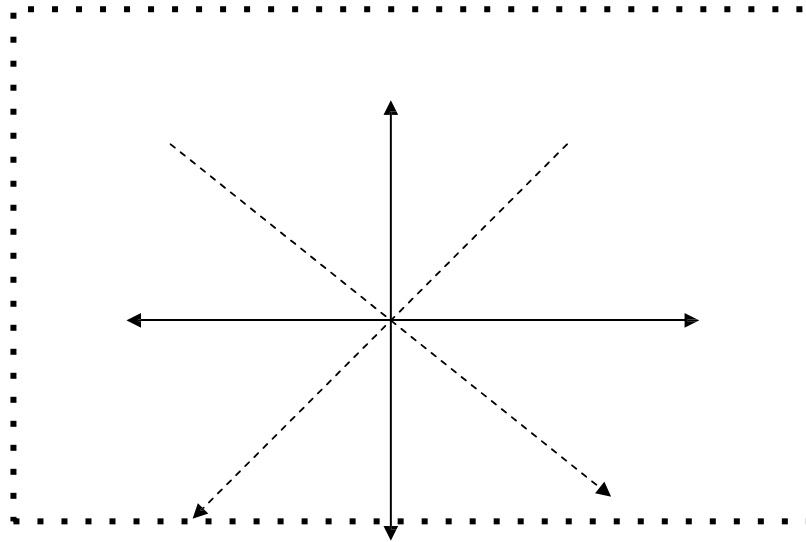
1. Tư thế chuẩn bị:

Là tư thế đứng của VĐV trong quá trình tập luyện và thi đấu, là tư thế khởi đầu của các hoạt động kỹ thuật và các hoạt động di chuyển, tư thế này còn gọi là tư thế cơ bản.

Tư thế chuẩn bị được thực hiện như sau:

Hai chân mở rộng bằng vai hoặc hơn vai, chân trước chân sau, trọng tâm dồn về phía trước. Đầu gối hơi gập lại khoảng từ 90° - 125° thân trên hơi gập hai tay co tự nhiên ở khớp khuỷu sát thân mình. Cẳng tay, cổ tay và các ngón tay giữ ở tư thế tự nhiên mắt quan sát bóng (chú ý toàn thân phải thoải mái tự nhiên, tránh lên gân).

Giáo trình bóng chuyền

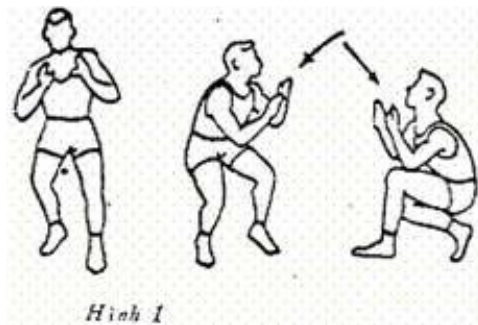


Tư thế chuẩn bị thông thường chia ra làm 3 loại:

a/ Tư thế trung bình (hình 1)

Tư thế trung bình thường dùng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản nhất trong khi chuyền bóng, vì ở tư thế này dễ phối hợp, di chuyển nhanh.

· Động tác:



Hai chân mở rộng bằng vai, chân trước cách chân sau nửa bàn chân (chân nào đặt ở phía trước là tùy theo vị trí đứng trong sân, ở vị trí số 1 và số 2 thường đứng chân lên phải trước, vị trí số 4 số 5 thường là chân trái, còn ở giữa sân là tùy theo thói quen). Gót sau hơi kiểng, hai đầu gối hơi khuyu trọng tâm người ở giữa hai chân, bụng hơi hóp lại, thân người hơi nhô về phía trước, đối diện với hướng bóng tới, mắt theo dõi bóng.

Hai khuỷu tay co lại, nách mở tự nhiên, hai bàn tay hơi khum lại theo hình quả bóng phía trước ngực.

b/ Tư thế cao

Tư thế cao thường dùng trong trường hợp đứng sát lưới để chuẩn bị nâng bóng, chắn bóng, đập bóng...

· Động tác:

Giáo trình bóng chuyền

Toàn bộ động tác như tư thế trung bình chỉ khác hai đầu gối khuyu rất ít, thân người gần như thẳng.

c/ Tư thế thấp (hình 2)

Tư thế thấp thường dùng khi phòng thủ ở hàng sau, khi yểm hộ đập và đỡ những đường bóng thấp.

· Động tác:



Hình 2

Hai chân mở rộng hơn vai (rộng hơn so với hai tư thế trên), chân trước cách chân sau xa hơn để lúc khuyu xuống thì đầu gối chân sau gần ngang với gót chân trước.

Hai đầu gối khuyu thật thấp (gần như ngồi xổm). Trọng lượng thân thể dồn nhiều trên chân trụ (chân sau hoặc chân phía đón bóng). Bụng hóp lại nhiều hơn và không được ngồi hẳn xuống gót chân. Thông thường sau khi chuyền bóng đi có kết hợp ngã ngửa và ngã nghiêng.

2. Các bước di chuyển:

* Bao gồm nhiều loại xong cơ bản nhất là có 4 bước như sau:

- Bước bên
- Bước chéo
- Bước phối hợp
- Bước xoạc

Giáo trình bóng chuyền

* Di chuyển trong Bóng chuyền chủ yếu theo các hướng:

- Về phía trước
- Về phía sau
- Sang hai bên



a/ Bước bên:

Khi thực hiện di chuyển sang phía 02 bên không khó, nhưng về phía sau thì khó hơn. Do đó trong khi tập luyện cần chú ý thực hiện động tác di chuyển về phía sau nhiều hơn.

Khi sử dụng bước di chuyển sang 02 bên thông thường được sử dụng ở cự ly ngắn. Được sử dụng nhiều nhất trong thi đấu Bóng chuyền được gọi là bước lướt có thể tính về trước, lùi về sau và sang 02 bên.

Kỹ thuật di động bằng bước lướt là di chuyển một chân về hướng cần di động sau đó chân sau theo đà lướt theo chân trước ngay sau khi chân trước chạm đất.

b/ Bước chéo:

Bước chéo thường được sử dụng khi di chuyển ở đoạn ngắn (tuy nhiên có dài hơn bước lướt).

Kỹ thuật được thực hiện là : muốn di chuyển sang phải VĐV từ tư thế chuẩn bị bước chân trái chéo qua chân phải, khi chân trái vừa chạm đất, chân phải bước tiếp sang phải đồng thời tiếp tục thực hiện chu kỳ tiếp theo.

c/ Bước phối hợp:

Được sử dụng ở khoảng cách cự ly xa nhất có thể các đoạn từ 5 – 7 - 10m được thực hiện ở các tư thế xuất phát khác nhau. Tùy theo tình huống để sử dụng tốc độ nhanh chậm khác nhau. Những bước cuối bước dài hơn, bước cuối cùng thực hiện kỹ thuật dừng trong quá trình di chuyển có thể thực hiện động tác đánh bóng hay chuẩn bị đánh bóng.

d/ Bước xoạc:

Giáo trình bóng chuyền

Được thực hiện để đỡ các đường bóng ở cự ly gần nhất, những đường bóng nhanh, bất ngờ, đường bóng bay ở tầm thấp. Chủ yếu thực hiện đỡ các đường bóng phía trước và hai bên.

Kỹ thuật thực hiện chân bước theo hướng bóng khi chân chạm đất, đầu gối gập, chuyển trọng tâm lên chân trước chân sau duỗi thẳng.



Ngoài ra trong khi di chuyển còn thực hiện các động tác nhảy, có thể nhảy bằng 01 chân, 02 chân để được thực hiện trong tấn công và phòng thủ. Các động tác lăn ngã không chỉ là phương pháp di động để đỡ bóng mà còn là biện pháp để bảo vệ thân thể tránh những chấn thương trong tập luyện và thi đấu.