

## 1. CHẪN BÓNG

• Mục tiêu: Trang bị cho người học về mục đích sử dụng kỹ thuật chắn bóng, nguyên lý các kỹ thuật chắn bóng một 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. 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.

### Kỹ thuật động tác:

#### 1. Tư thế chuẩn bị

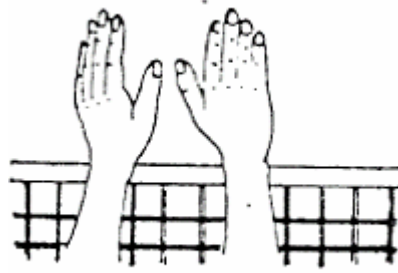
Sau khi phát bóng xong thì phải sẵn sàng bám sát lưới để chuẩn bị chắn bóng, đầu thủ thường phải đứng cách lưới chừng 0,25 - 0,35m. Trước hết phải quan sát và phát hiện mục tiêu (điểm tấn công), nắm vững đặc điểm đập bóng của đối phương và hướng đập bóng để quyết định vị trí chắn bóng. Phải luôn luôn 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.

#### 2. 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 khụy 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 chuyền bóng, hơi ngửa ra phía sau, các ngón tay hơi lên gân để khi bóng chạm tay sẽ bật bóng lên. Hai bàn tay cách nhau chừng nửa quả bóng để bóng không thể lọt qua (hình 14).

Hai cùi tay phải sát mép lưới; nếu xa quá, bóng dễ bị lọt xuống theo người.



Hình 14

Sau khi chạm bóng, không được gập cổ tay theo, như vậy dễ bị chạm lưới.

### 3. Roi xuống đất

Khi chắn bóng xong roi 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 luyện tập chắn bóng và những sai phạm thường mắc

#### 3.1. Phương pháp luyện tập

Muốn chắn bóng tốt, không những phải có sức bật cao mà còn phải có sức dưng trên không được lâu. Điều quan trọng là phán đoán đường bóng được chính xác; nhảy đúng lúc. Vì vậy, cần tập hỗ trợ nhiều bằng cách: nhảy chắn bóng treo, nhảy chắn bóng ở điểm chỉ định trên tường hoặc một vật trên cao...

Khi luyện tập cần phân đoạn như sau:

- Trước hết cần tập chắn lưới thấp không cần nhảy: Một người đập bóng, người khác tập phán đoán các đường bóng đập theo đường lấy đà. Khi đã có khả năng phán đoán nhất định thì nâng lưới lên, nhảy không có bóng, sau mới phối hợp chắn bóng tập theo đường lấy đà.

Khi trình độ chắn bóng đã khá thì thay đổi tập chắn các đường bóng khác nhau.

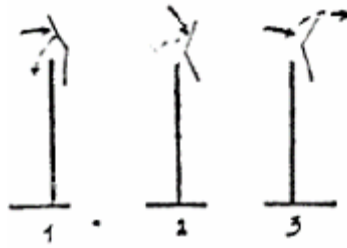
Có thể đứng trên ghế cao đập bóng cho người tập chắn bóng. Khi tập chắn bóng cá nhân tốt rồi mới tập phối hợp chắn bóng tập thể.

#### 3.2. 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 roi xuống rồi bóng mới đập qua.
- Hay đưa tay qua lưới.
- Do ham tranh bóng, muốn chắn bóng bật lại ngay hoặc hai tay không giơ thẳng từ dưới lên mà đưa cả cánh tay sang sân đối phương.

Tay chắn bóng như hình mái nhà dễ bị phạm lỗi (hình 15-1)

Hình tay chắn bóng tốt, bóng bị bật sang ngang, gây nhiều khó khăn cho đối phương (hình 15-2)



Hình 15

Trường hợp gặp đôi phương yểm trợ đập bóng tốt, thì phải chắn bóng cho bóng bổng lên trên sân mình để tổ chức phản công (hình 15-3).

Để giúp cho việc nghiên cứu và luyện tập được dễ dàng, khi giảng dạy cần dựa vào tài liệu này mà soạn thành từng bài, từng giáo án để giảng dạy cho phù hợp với tình hình thực tế từng trường.

Muốn giảng dạy được kết quả, trong quá trình học tập của học sinh, ta phải chia ra từng giai đoạn và mỗi giai đoạn nhằm giải quyết từng nhiệm vụ cụ thể. Thí dụ, giai đoạn đầu: tạo ra khái niệm chung và cho học sinh nắm được những vấn đề cơ bản nhất.

Nội dung các động tác, lúc đầu phải đơn giản, dễ hiểu và thích hợp với từng người một. Để tập trung sự chú ý của học sinh thì phải dùng phương pháp trực quan để giảng dạy.

- Lúc đầu phải làm mẫu động tác đơn giản, chính xác hoặc xem tranh ảnh, hoặc đi tham quan thi đấu...
- Khi đã thấy được sai lầm phải đem so sánh với cái đúng để củng cố nhận thức cho học sinh được chắc chắn và sâu sắc.
- Phải nhắc nhở và sửa chữa sai lầm kịp thời. Đừng để học sinh tập những động tác sai thành (tập quán) thói quen.
- Để củng cố nhận thức cho học sinh trong giảng dạy phải luôn luôn lồng chiến thuật và kỹ thuật, nhất là giai đoạn tập chuyên bước một và bước hai.

