

Bài đăng

KỸ THUẬT PHÁT BÓNG

* *khái niệm:*

Phát bóng là động tác mở đầu cho đợt giao đấu và cũng là mở đầu đợt tấn công của đối phương. Ngày nay kỹ thuật phát bóng ngày càng được hoàn thiện thì phát bóng còn là một biện pháp tấn công giành điểm trực tiếp. Để đạt được kết quả như mong muốn, mỗi vận động viên phải biết nhiều kiểu phát bóng khác nhau và chọn cho mình một kiểu phát sở trường có hiệu quả cao (hình 3.1).

Hình 3.1. kỹ thuật phát bóng.



ĐẶC ĐIỂM PHÁT BÓNG VÀ TƯ TƯỞNG CHỈ ĐẠO

. *Đặc điểm phát bóng*

Kỹ thuật phát bóng được tiến hành không cần sự phối hợp nhiều của đồng đội nên hiệu quả phát bóng chủ yếu do trình độ kỹ thuật, chiến thuật của cá nhân VĐV phát bóng như vị trí, góc độ, kiểu phát, tính năng, độ vòng điểm rơi . Kỹ chiến thuật phát bóng hoàn toàn do trình độ cá nhân VĐV quyết định. Trong bố trí chung, mỗi đội đều có các loại kiểu tính năng phát bóng khác nhau để hình thành chiến thuật phát bóng chung của đội.

Phát bóng dễ bị ảnh hưởng của trạng thái tâm lý, nên trạng thái tâm lý cần ổn định, tự tin khi cầm bóng vào khu chuẩn bị phát. Phát bóng vào thời điểm tỉ số quan trọng của hiệp đấu dễ sinh tâm lý biến đổi, xảy ra hỏng phát đáng lẽ không có.

Tư tưởng chỉ đạo phát bóng

Tư tưởng chỉ đạo của phát bóng hiện đại là không hỏng, gây áp lực ngay cho đối phương, "chuẩn kết hợp ác, biến".

Gây áp lực ngay từ đầu: cần phải phát bóng có tác dụng gây khó khăn cả về hiệu quả đỡ phát và làm đối phương lo sợ đỡ phát. Phải phát bóng có sức tấn công, mở đầu tấn công uy lực làm đối phương hoặc hỏng đỡ phát hoặc khó đỡ chuẩn lên tổ chức tấn công lại ta. Phát bóng làm đối phương mất lòng tin không kịp trở tay mất quyền chủ động. Phát bóng ngoài mục đích không hỏng để ta không mất quyền phát còn phải làm đối phương không lên điểm. Phát bóng phải được thực hiện nghiêm túc, thực sự trong bố trí chung toàn đội.

Chuẩn kết hợp ác, hiểm: bóng phát không hỏng, nghĩa là ít nhất phải qua lưới không phạm luật sang sân đối phương, đến đúng nơi cần phát tới, đạt yêu cầu chiến thuật bằng kiểu phát có tính năng uy lực về đường bay, tốc độ bóng, điểm rơi. Tùy yêu cầu chiến thuật phát bóng phải có điểm rơi chuẩn, uy lực nhất. Phải luôn chú ý tính chuẩn của phát để trên cơ sở đó nâng cao uy lực sức tấn công của phát bóng. Phải tập nhiều bài tập phát bóng để tăng ổn định, điều luyện về kỹ thuật cũng như ý đồ chiến thuật khi vận dụng cụ thể trong trạng thái tâm lý tốt, tự tin cao, không căng thẳng nhằm mục đích điều khiển động tác một cách tinh tế theo đúng dự định.

* *Khi thực hiện kỹ thuật phát cần chú ý các điểm sau:*

- Thủ pháp đúng.
- Cụ ly đứng phát cố định.
- Tung bóng ổn định.
- Đánh chuẩn bóng.
- Bóng tung cố định.
- Đường tay vung đánh bóng cố định.
- Hình tay cố định.
- Điểm đánh chạm vào bóng cố định.
- Sau khi phát bóng xong vào sân ngay để thi đấu.

Tùy theo tư thế đứng, tính chất chuyên động, điểm tay tiếp xúc bóng khi phát mà ta chia kỹ thuật phát bóng thành hai loại cơ bản :

- *Phát bóng thấp tay.*
 - + Thấp tay chính diện (trước mặt).
 - + Thấp tay nghiêng mình .
- *Phát bóng cao tay.*
 - + Cao tay trước mặt
 - + Cao tay nghiêng mình.

- Loại biến dạng nâng cao gồm :

- + Phát bay.
- + Phát mạnh.
- + Phát chuẩn.

KỸ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY.

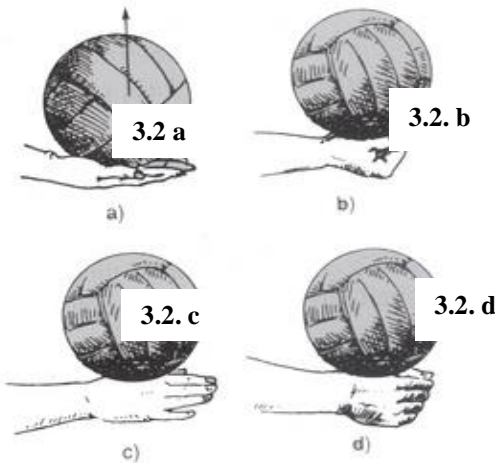
* *Các điểm tiếp xúc cơ bản giữa tay và*

+ Đánh bóng bằng toàn bộ bàn tay: Bàn tay hơi khum, các ngón tay khép và duỗi tương đối thẳng. Khi phát bóng gần như toàn bộ lòng bàn tay và các ngón tay tiếp xúc với bóng. (Hình 3.2.a).

+ Đánh bóng bằng nắm đấm phía lòng bàn

+ Đánh bóng bằng cạnh bàn tay: Bàn tay xúc bằng mặt sau của ngón cái và mặt bên

+ Đánh bóng bằng cạnh bàn tay: Bàn tay



bóng.

tay. (Hình 3.2.b).

duỗi thẳng, các ngón tay khép chặt, tay tiếp

Hình 3.2. Các điểm tiếp xúc giữa tay và bóng.

các ngón tay khép chặt, tay tiếp

xúc bằng mặt sau của ngón cái và mặt bên cùng phía ngón cái của ngón tay trỏ. (Hình 3.2.c).
nghiêng. (Hình 3.2.d).

+ Đánh bóng bằng nắm đấm

Tùy vào đặc điểm cá nhân người tập có thể lựa chọn hình tay tiếp xúc với bóng cho phù hợp.

Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.

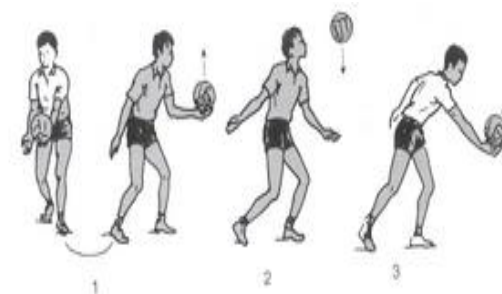
Giai đoạn chuẩn bị.

Người tập đứng ở tư thế trung bình, chân trước chân sau .(tay nào cầm bóng chân đó đứng trước), mặt hướng trước, tay cầm bóng co tự nhiên lòng bàn tay ngửa đỡ bóng ở ngang tầm thắt lưng.

Giai đoạn đánh bóng .

người tập thực hiện tung bóng. Lúc này trọng tâm hạ thấp tay không thuận đưa nhẹ từ dưới lên trên, bàn tay miết nhẹ vào bóng, bóng rời tay khoảng 10- 20 cm, lúc này tay thuận vung ra sau thực hiện động tác đánh lăng từ dưới lên trên, chệch ra trước thực hiện động tác đánh vào sau dưới bóng ở tầm ngang thắt lưng (Hình 3.3).

Hình 3.3. Kỹ thuật phát bóng thấp tay



Giai đoạn kết thúc.

Tay tiếp tục theo bóng, cánh tay thẳng đồng thời duỗi khớp gối, tăng lực.

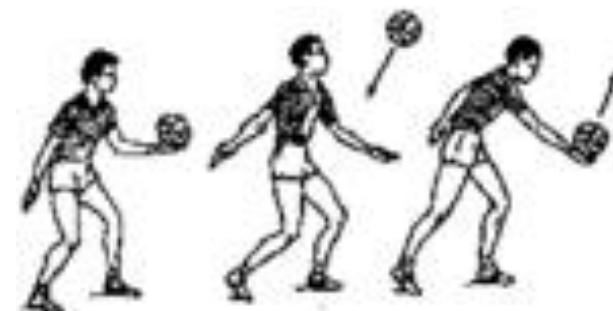
Phát bóng thấp tay nghiêng mình.

Tư thế chuẩn bị:

Người tập đứng ở tư thế trung bình, vai hướng vào lưới, nghiêng mình .(tay nào cầm bóng chân đó đứng trước), mặt hướng trước, tay cầm bóng co tự nhiên lòng bàn tay ngửa đỡ bóng ở ngang tầm thắt lưng.

kỹ thuật đánh bóng:

thực hiện đánh bóng , người tập thực hiện tung bóng. Bóng được tung theo phương thẳng đứng khoảng 10- 20 cm, lúc này tay thuận vung ra sa thực hiện động tác đánh lăng, phương hướng



dùng lực từ dưới lên trên ra trước thực hiện đánh vào sau dưới bóng trên một mặt phẳng nghiêng với mặt đất một góc 45^0 . Bàn tay khi tiếp xúc bóng chắc lại, cánh

tay duỗi thẳng. (Hình 3.4

Kết thúc động tác :

Tay vươn theo bóng đến tầm ngang trước mặt thì dừng lại. Người tập nhanh chóng bước vào sân ở tư thế trung bình để chuẩn bị cho các hoạt động tiếp theo.

Người sưu tầm: Trần Viễn Đông