

## KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY

### ĐẶC ĐIỂM CỦA KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY

Chuyền bóng cao tay là kỹ thuật Kỹ thuật có những đặc điểm chính

- Khi chuyền bóng cùng một các ngón tay.
- Vị trí tay tiếp xúc bóng khi hoặc trên đỉnh đầu.
- Cùng với hướng thực hiện muốn chuyền.
- Sử dụng được các bộ phận làn.

### Kỹ thuật chuyền bóng cao tay

- Là khâu nối tiếp giữa phòng bóng cao tay là kỹ thuật chính để tổ lượng tấn công.



chủ yếu dùng những ngón tay để chuyền bóng đi. sau:

lúc có nhiều điểm tiếp xúc vào bóng chủ yếu là ở

chuyền ở trước mặt với độ cao ngang trên trán

động tác mắt có thể quan sát được tay bóng, vị trí

linh hoạt, khéo léo nhá của cothể.Cụthể

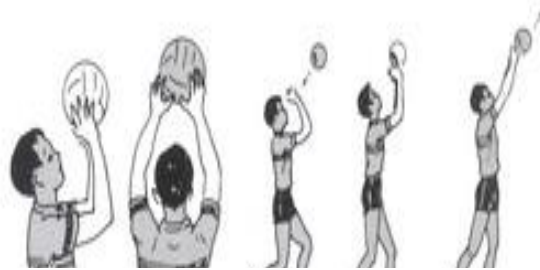
- ngón tay, cổ tay góp phần tạo ra độ cao linh hoạt biến hóa các đường bóng.

thủ và tấn công. Đặc biệt với đập bóng, chuyền chức tấn công, nó ảnh hưởng trực tiếp đến chất

Nếu có thể, chuyền còn mang tính chất tấn công có hiệu quả bỏ nhỏ, chuyền sâu vào chỗ trống trên sân đối phương. Với đặc điểm khi chuyền cùng một lúc có nhiều điểm tiếp xúc vào bóng nên dễ phạm lỗi: dính, 2 tiếng.( Hình 5.1)

## KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY Ở TƯ THẾ TRUNG BÌNH

Là kỹ thuật cơ sở để phát triển và nâng phức tạp hơn. Khi chuyền bóng hướng quỹ đạo chuyển động nhưng ngược chiều. độ khó không cao, tư thế chuyền thuận (Hình 5.2)



Kỹ thuật chuyền bóng cao tay ở tư thế trung bình

1 2 3

\*Các giai đoạn kỹ thuật:

### *Tư thế chuẩn bị:*

Sau khi xác định được vị trí, địa điểm rơi người chuyền nhanh chóng ổn định tư thế trung bình, hai chân rộng bằng vai, chân trước hóp, mặt hơi ngửa, mắt quan sát bóng, hai tay đầu trước mặt ở tầm thích hợp để chuyền, tư ảnh hưởng tới kỹ thuật chuyền. ( Hình 5.2.1 )



cao những kỹ thuật khác cùng loại ở mức độ bóng đến và đi ở phía trước mặt, trên cùng một Tính năng đường bóng đến tương đối ổn định, lợi, thoải mái, di chuyển với cự ly không xa.(

của bóng cũng như đặc điểm tính năng của nó, chuyền bóng. Lúc này người chuyền ở tư thế chân sau, gối hơi khuyu, thân trên thẳng, bụng gior cao, hai bàn tay ngửa, các ngón tay trên thể thoải mái tránh có những gò bó căng thẳng

### . Chuẩn bị chuyền bóng

## ***Giai đoạn chuyền bóng***

Khi chuyền chân đạp đất, duỗi các khớp để qua trọng tâm cơ thể hơi chệch về phía trước tâm cơ thể cũng nâng lên. Lúc đó duỗi các tay bật đẩy tích cực đẩy bóng. Trọng tâm cơ

Quá trình di chuyển của cơ thể để chuyền có tính chất kế tiếp và liên tục. Chỉ khi bóng toàn.

### **\* Hình tay khi chuyền bóng:**

Tay hình túi bao quanh ở phía sau dưới quả bóng, các ngón tay dàn tương đối đều trên bề mặt của bóng. Hai ngón cái hợp với nhau gần như thẳng, cùng với các ngón trỏ tạo hình tam giác. Trong một bàn tay điểm tiếp xúc giữa các ngón tay và bóng không giống nhau.

(Hình 5.2.2b).

- Ngón cái tiếp xúc bằng bề mặt phần trong đốt 2 và một phần đốt thứ nhất.

### **Hình tay chuyền bóng**

- Ngón trỏ tiếp xúc nhiều nhất: gần như hết bề mặt phần trong của 3 đốt và khu vực chai tay của ngón.

- Ngón giữa tiếp xúc bằng bề mặt phần trong của hai đốt và một phần của đốt I.

- Ngón đeo nhẫn: bề mặt phần trong của đốt 3 và một phần của đốt 2.

- Ngón út: một phần nhỏ bề mặt phía trong của đốt 3.

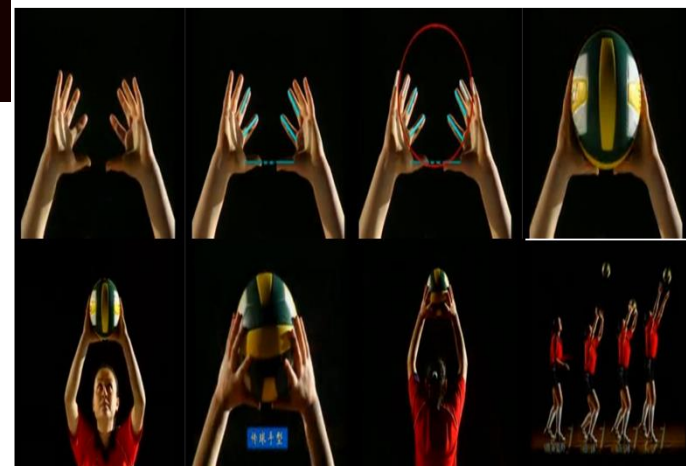
- Vị trí chuyền bóng : trước mặt cách trán bằng bán kính quả bóng. Tâm chuyền thẳng, thường ở độ cao ngang hoặc trên trán và cách trán một quả bóng. Song tùy theo trình độ đặc điểm cá nhân, tình huống cụ thể, yêu cầu chuyền mà tâm chuyền có thể thay đổi.



tạo lực, lực này chuyền từ dưới lên trên thông theo hướng chuyền bóng đi, đồng thời trọng khớp khuỷu tay, gập cổ tay nhanh, các ngón thể dồn vào chân trước.

bóng là sự phối hợp nhịp nhàng của toàn thân, rời tay thì cánh tay mới gần như duỗi hoàn

### **. Động tác chuyền bóng**



### ***Giai đoạn kết thúc:***

Bóng rời tay, hai tay tiếp tục vươn theo tiếp tục thực hiện động tác tiếp theo.



bóng sau đó nhanh chóng về tư thế chuẩn bị

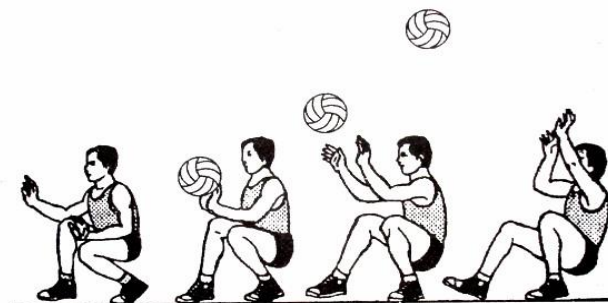
**Kết thúc chuyên bóng**

## **CÁC DẠNG BIẾN HÓA CỦA KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY**

### **Chuyền bóng cao tay ở tư thế thấp.**

Chuyền bóng ở tư thế thấp khác với kỹ thuật chuyền bóng ở tư thế trung bình và cao, vì ở tư thế này trọng tâm người chuyền bóng phải thấp hơn và thường áp dụng động tác khuỵu chân về trước hoặc về bên phải hay trái. Chuyền bóng ở tư thế thấp thường áp dụng với đường bóng đến thấp, do đó khi chuyền vai chú ý để các ngón tay chạm vào bóng ở thấp, nên sự phối hợp và sự hỗ trợ của không có sự phối hợp toàn thân. Vì vậy hai tay đẩy bóng đi phải tích cực hơn

Khi chuyền bóng bằng hai tay kết thể ngồi vào chân sau, chuyền xong do hông chạm đất trước, tiếp đến là lưng.



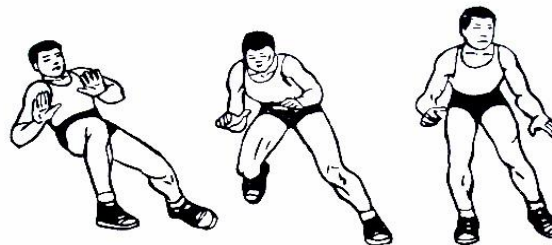
người chuyền phải hơi đưa về sau một chút và phía dưới của quả bóng. Chuyền bóng ở tư thế hai chân khi chuyền rất ít, chỉ hơi duỗi và khi chuyền bóng đi, động tác vươn thẳng của nhiều so với tư thế khác.

hợp với ngã ngựa, người chuyền hầu như ở tư mất thẳng bằng nên phải ngã người ra sau, Người lúc này co lại, đầu gập vào ngực, chân

co lên . ( Hình 5.3.1a)

### Chuyền bóng cao tay ở tư thế thấp

Khi chuyền bóng bằng hai tay ở xa phía bên cạnh. Người chuyền di hơn, trọng tâm dồn vào chân trước và hạ vi tay không chế tiếp cận với bóng. Khi dùng bàn chân trụ xoay về hướng định

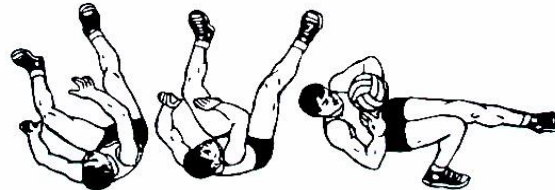


Hình

ngiêng

### Chuyền bóng ở tư thế cao.

Kỹ thuật chuyền bóng ở tư thế cao bình là :



**Chuẩn bị :** Người tập đứng ở tư thế cao, thân người hầu như thẳng và hai tay ở vị trí gần ngang mặt.

**Khi tiếp xúc bóng:** hai tay cao hơn đầu một chút, hai chân hầu như thẳng. Bóng được chuyền đi chủ yếu là nhờ vào sự hoạt động tích cực, dứt khoát của cánh tay và của hai bàn tay. ( Hình 5.3.2).

### Chuyền bóng ở tư thế cao.

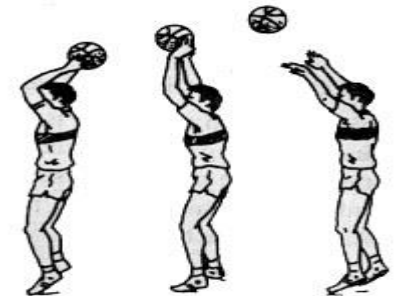
Động tác chuyền bóng này chỉ áp dụng khi tốc độ của bóng bay không nhanh lắm và thường được vận dụng để chuyền bước 2 trong tổ chức tấn công.

### CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY RA SAU ĐẦU

dưới thấp với tư thế ngã nghiêng là khi bóng ở chuyền sang ngang, bước cuối cùng bước dài thấp để đảm bảo bóng ở trước mặt trong phạm vi chuyền muốn điều chỉnh hướng bóng đi thì chuyền bóng đi. ( Hình 5.3.1b)

### 5.3.1b. Chuyền bóng cao tay ở tư thế thấp ngã

khác với kỹ thuật chuyền bóng ở tư thế trung





**Chuẩn bị :** Người chuyền ở tư thế trung bình, hai chân rộng bằng vai, chân trước chân sau, gối hơi khuyu, thân trên thẳng, bụng hóp, mặt hơi ngửa, mắt quan sát bóng, hai tay giơ cao, hai bàn tay ngửa, các ngón tay trên đầu trước mặt ở tầm thích hợp để chuyền

**Chuyền bóng:** Người tập thực hiện tiếp xúc bóng cao trên đầu, bàn tay hơi ngửa hướng lên trên đón bóng.

### **Kỹ thuật chuyền bóng cao tay ra sau đầu**

Khi thực hiện chuyền bóng, hai chân duỗi mạnh ở khớp gối nâng cơ thể lên, cùng lúc uốn ngực và thắt lưng, tiếp theo đến hoạt động của tay hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu .

Lưu ý: Điều chỉnh góc độ bay của bóng bằng độ uốn thân của người chứ không phải chỉ bằng động tác của tay.

