

I. Hướng dẫn kỹ thuật phát bóng chuyên



Phát bóng chuyên là kỹ thuật cơ bản và đầu tiên mà người mới chơi phải tập làm quen. Kỹ thuật này rất quan trọng, quyết định đến khả năng ghi điểm. Kỹ thuật phát bóng chuyên được chia làm 2 loại chính, cụ thể:

1. Động tác phát bóng thấp tay

Động tác phát bóng thấp tay được chia làm 4 bước thực hiện:

- *Tư thế chuẩn bị*

Đứng thẳng, chân trái đặt lên phía trước, mũi chân vuông góc đường biên và hướng về lưới. Chân phải để phía sau và cách chân trái 1 bước chân. Đầu gối hơi khuyu so với người, dồn trọng tâm về phía sau, tay trái đỡ lấy bóng ở phía trước ngang thắt lưng. Tay phải duỗi thẳng về phía sau, mắt hướng về phía trước để quan sát đối thủ

- *Tung bóng*

Tay trái cầm bóng hạ thấp, tay phải cũng hạ thấp. Thực hiện động tác tung bóng từ dưới lên cao, kết hợp với duỗi khớp gối và tay phải tiếp tục chuyển động ra sau. Lòng tay hướng xuống đất, hoàn tất động tác tung bóng.

- *Động tác phát bóng*

Tay phải chuyển động theo hướng từ sau ra trước, đánh vào quả bóng. Tay trái ở tư thế kết thúc tung bóng chuyển động xuống dưới, vung thân người theo hướng sang chân trái, người hơi lao về phía trước nhằm đánh bóng mạnh hơn.

- **Kết thúc**

Sau khi bóng rời tay, giữ tay phải tiếp tục theo hướng bóng đi, lên cao theo đà bước lên nhằm giữ thăng bằng và nhanh chóng vào sân để chuẩn bị cho đòn phản công của đối thủ.

2. Động tác phát bóng cao tay

Động tác phát bóng cao tay là động tác rất dễ kiểm điểm số cho đội, được thực hiện theo các bước sau:

- **Tư thế chuẩn bị**

Đứng quay mặt về phía đối thủ, đặt chân trái lên trước, vuông góc với đường biên ngang, chân phải đặt sau chân trái cách nửa bước chân, trọng lượng cơ thể dồn cả 2 chân, tay trái cầm bóng.

- **Tung bóng**

Tay trái cầm bóng dần nâng lên ngang tầm mắt và tung lên phía trước nhưng chếch sang phải (tay đánh bóng), cao hơn đầu từ 80 đến 100cm. Giữ gối hơi khụy, hạ thấp trọng tâm khi tung bóng, sau đó vương thẳng 2 chân kết hợp nhịp nhàng với động tác tung bóng.

- **Vung tay đánh bóng**

Khi tay trái tung bóng lên cao, tay phải co lại và dần chuyển động theo hướng từ trước – lên cao – ra sau, phần thân trên hơi ngả ra sau, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng rơi xuống ngang tầm đánh tay, đánh mạnh vào phía sau bóng với tư thế bàn tay mở, các ngón tay chụm tự nhiên.

II. Hướng dẫn kỹ thuật chuyên bóng trong bóng chuyền



1. Động tác chuyền bóng thấp tay

1.1. Động tác chuyền bóng thấp tay là gì?

Động tác chuyền bóng thấp tay là kỹ thuật kết hợp cẳng tay với bàn tay để chuyền bóng đi hay sử dụng đỡ các đường bóng của đối phương. Với động tác này thì diện tiếp xúc rộng hơn nhưng điểm tiếp xúc lại ít hơn so với chuyền bóng cao tay, đây là động tác dùng cho cả chuyền bóng và phòng thủ, đỡ đập bóng hay cứu bóng.

Thực tế, động tác đệm bóng là kỹ thuật được ứng dụng rất nhiều trong các tình huống:

- Đỡ những đường bóng mạnh, nhanh, khó và thấp
- Đỡ những đường bóng xa thân người và có phạm vi không chế rộng
- Dễ thực hiện và tiện lợi hơn so với kỹ thuật cao tay

Khi tập luyện, động tác chuyền bóng thấp tay gồm các kỹ thuật chính như đệm bóng bằng hai tay, đệm bóng bằng một tay và lăn ngã cứu bóng, dùng thân người hay chân để đỡ bóng.

1.2. Cách thực hiện động tác chuyền thấp tay

Để thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay, bạn chỉ cần thực hiện theo các bước sau:

- Đầu tiên, giữ tư thế trung bình thấp, hai chân dang rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên vào hai bên sườn, mắt quan sát bóng và giữ thân người hơi gập
- Khi xác định chính xác điểm rơi của bóng ở tầm thích hợp, đưa hai tay ra đỡ bóng. Giữ 2 tay duỗi thẳng, đặt chéo lên nhau và nắm lại, một bàn tay bọc bàn tay còn lại với hai ngón cái song song kề nhau
- Khi bóng ở mức ngang hông, thực hiện đỡ bóng khi bóng cách người khoảng 1 cánh tay. Lúc này chân dậm đất, duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể, nâng tay lên cao. Hai tay di chuyển từ dưới lên và đỡ bóng bằng phần giữa cẳng tay, kết hợp với nâng tay cần thiết. Khi bóng tiếp xúc tay thì gập 2 bàn tay xuống, tạo độ căng cho cẳng tay, kết hợp hóp bụng và giữ chắc khớp khuỷu và bả vai. Giữ hai cẳng tay thẳng, chắc, hai bàn tay nắm và ép chặt, toàn thân lao về phía trước

1.3. Một số lưu ý khi thực hiện động tác chuyển thấp tay

Một vài lưu ý khi thực hiện động tác chuyển bóng thấp tay:

- Nếu bóng đến với lực nhẹ, bạn phải vừa kết hợp đạp chân với nâng nhanh tay để đẩy bóng đi
- Nếu bóng đến với lực mạnh, hạn chế nâng tay mà hãy ghì tay để bóng bật đi
- Góc độ hướng đi của bóng phụ thuộc vào góc độ đệm tay. Góc độ đệm tay được tạo bởi mặt phẳng đất với cánh tay đệm. Góc độ hướng đi của bóng đến nhỏ thì góc độ đệm tay phải lớn
- Tùy vào góc độ bóng đến và độ cao của đường bóng muốn chuyển mà quyết định góc độ đệm tay sao cho phù hợp

2. Động tác chuyển bóng cao tay

2.1. Động tác chuyển bóng cao tay là gì?

Động tác chuyển bóng cao tay hay được gọi là động tác búng bóng chuyển là bước chạm bóng thứ hai của đội nhận được sau nhịp chạm bóng thứ nhất. Ở động tác này, bạn phải điều chỉnh hướng bóng sao cho đồng đội dễ dàng đỡ được và tấn công.

2.2. Cách thực hiện động tác chuyển bóng cao tay

Khi thực hiện động tác chuyển bóng nhanh, phải xác định chính xác hướng bóng bay tới để nhanh chóng di chuyển đón bóng. Để thực hiện động tác, bạn cần tuân theo các bước sau đây:

- Sau khi vào vị trí sẵn sàng, đưa hai tay lên phía trước chuyển bóng, thân người hơi ngã ra phía sau, tiếp xúc bóng bằng các đầu ngón tay. Khi bóng chạm tay, bạn cần phối hợp nhịp nhàng giữa tay và toàn thân dưới để chuyển bóng đi
- Khi đỡ bóng (ghì bóng), phải dùng sức của toàn bộ 10 ngón tay, đặc biệt là ngón đeo nhẫn, các ngón còn lại đóng vai trò hỗ trợ lực. Lực chuyển bóng xuất

phát chủ yếu từ ngón trỏ, ngón giữa và một phần từ ngón áp út. Ngón cái đóng vai trò điều hướng

2.3. Một số lưu ý khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay

Sau khi chuyền bóng, bạn phải thả lỏng các đầu ngón tay, tránh duỗi thẳng cánh tay hết sức, phải giữ khuỷu tay hơi cong tiện cho việc điều hướng bóng, chỉ duỗi tay thẳng hoàn toàn khi bóng đã đi thật xa. Các ngón tay bao quanh phía sau 2/3 quả bóng:

- Hai ngón tay cái tạo thành hình chữ “Bát”
- Khoảng cách giữa 2 ngón tay cái không được rộng quá nửa kích thước bóng, tránh tụt phía sau
- Đỡ bóng từ phía trước và chuyền về phía trước
- Đỡ bóng từ trên cao xuống tương tự như động tác đỡ phát bóng thấp tay, phát bóng cao tay hay chuyền bóng ra phía sau đầu. Hai tay song song với mặt đất, mặt ngửa lên theo hướng bóng

III. Hướng dẫn kỹ thuật đập bóng chuyên



Động tác đập bóng là kỹ thuật tấn công quan trọng trong bóng chuyền. Để dành được nhiều điểm số, yêu cầu đối với người chơi phải nắm rõ kỹ thuật đập bóng, biết ứng dụng đa dạng kiểu đập và đập nhiều hướng khác nhau. Để thực hiện động tác đập bóng chuyên, bạn cần tuân thủ các bước sau đây:

1. Tư thế chuẩn bị

Vị trí đứng cách lưới từ 2 đến 3m, không nên đứng yên tại chỗ, nên dịch chuyển nhẹ tại chỗ để sẵn sàng điều chỉnh bước nhảy và góc độ chạy lấy đà. Đầu gối hơi khuyu xuống, thân người hơi ngả về trước, mắt hướng về người chuyên bóng.

2. Lấy đà

Để có được cú đập chất lượng, bạn cần chuẩn bị tốt ở bước chạy đà bao gồm khoảng cách và vị trí đập bóng. Canh chuẩn xác thời gian bóng chuyển đến. Nếu đập bóng càng thấp, bạn càng phải lấy đà sớm hơn và ngược lại.

Bạn điều chỉnh góc độ của đường lấy đà sao cho phù hợp với khả năng người đập. Nếu là người đã quen đập thì có thể lựa chọn góc độ lớn hơn và có khi thẳng góc với lưới. Nếu là người mới chơi hay đập chưa quen thì cần lựa chọn góc độ dao động từ 35 – 50 độ, trung bình là 45 độ. Lựa chọn số bước giậm nhảy phù hợp, từ 1 đến 4 bước, thường là 3 bước.

3. Giậm nhảy

Quá trình chuyển đổi từ bước lấy đà cuối cùng sang giậm nhảy phải diễn ra liên tục và thông thường giậm nhảy bằng 2 chân. Đây là bước quan trọng nhất trong động tác đập bóng, đảm bảo bóng rơi ngang tầm mắt.

Sau khi gót chân của bước cuối cùng chạm đất, bạn cần giữ hai chân ngang nhau, thân người ngả về trước, khuyu đầu gối xuống thấp, chuyển lực từ gót chân sang mũi chân để bật nhảy. Để có sức bật cao, bạn cần kết hợp giữa sức bật của đầu gối với khớp xương hông và sức cổ chân.

Ngoài ra, bạn cần kết hợp với đánh mạnh hai tay ra phía sau (trước khi giậm nhảy), khi chân khuyu hết mức thì hai cánh tay đánh xuống thẳng góc với mặt sân.

4. Nhảy lên và đập bóng

- Khi thân người bật lên tới tầm cao nhất, thân người bắt đầu hơi ngửa ra phía sau và hơi nghiêng về hướng tay đập bóng, hai chân gập tự nhiên, không dang rộng hay sát quá
- Tay đập bóng từ trên cao đưa vào sát mang tai và ra phía sau, giữ căng tay thẳng và cổ tay hơi gập để đập bóng, tay còn lại hạ xuống dần để phối hợp
- Khi đập bóng, bạn cần giữ thân người vươn thẳng, hai chân duỗi ra phía trước. Độ cao đập bóng thường rơi vào mức 10 – 15cm chéch về phía trước mặt
- Bóng nâng thấp hay cao tùy thuộc vào quả đập thấp, trung bình hay cao. Bất cứ kiểu đập nào cũng cần bật thật cao vì những điểm chạm bóng phải ở tầm cao nhất

5. Rơi xuống

Sau khi đập bóng, bạn phải thả lỏng các bắp thịt, tiếp xúc đất bằng mũi chân, đầu gối hơi khuyu, hai bàn chân xoay theo chiều lưới

IV. Hướng dẫn kỹ thuật chắn bóng chuyên



1. Kỹ thuật chắn bóng chuyên là gì?

Động tác chắn bóng là kỹ thuật được sử dụng nhiều nhất khi phòng thủ trong bóng chuyền. Động tác này thường được dùng cho 2 mục đích: Giảm sức uy hiếp của đối phương và tạo điều kiện thuận lợi cho đồng đội phản công, có thể ứng dụng để ghi điểm.

2. Cách thực hiện kỹ thuật chắn bóng chuyên

Để thực hiện được động tác chắn bóng, bạn cần tuân thủ các bước sau đây:

Tư thế chuẩn bị

Sau khi phát bóng, bạn cần nhanh chóng di chuyển đến sát lưới nhằm chuẩn bị cho động tác chắn bóng. Khoảng cách chắn bóng thường cách lưới từ 25 đến 35cm. Đầu tiên, bạn cần quan sát mục tiêu (điểm tấn công), đặc điểm đập bóng của đối phương, hướng đập bóng để chọn vị trí chắn bóng phù hợp. Phải di chuyển dọc theo lưới và đứng đối diện với hướng đối phương đập bóng.

Sau khi chọn được vị trí chắn bóng, hai chân dang rộng ngang song song cách nhau một bàn chân, hai tay co lên phía trước, cao hơn thắt lưng để bắt đầu giậm nhảy chắn bóng.

Nhảy lên và chắn bóng

- Xác định thời gian giậm nhảy tùy theo tính chất và tầm cao thấp của bóng. Nếu đường bóng cao, bạn nên nhảy chậm và ngược lại.
- Đứng tại chỗ nhảy hay nhích lên một bước, giữ hai đầu gối khuyu xuống, hai cánh tay đưa sát vào hai bên sườn từ dưới lên để lấy đà bật cao. Nhảy tới tầm cao nhất, quan sát lần cuối và duỗi thẳng 2 tay lên cao để cản bóng. Không duỗi hết sức hai tay khi cản bóng vì trong tình huống cần thiết có thể điều chuyển hướng chắn bóng.
- Giữ bàn tay mở khi chắn bóng như động tác chuyền bóng, hơi ngửa ra sau, dồn lực vào ngón tay để khi bóng chạm vào sẽ bật ngược ra. Khoảng cách giữa 2 tay nên vừa đủ, tránh quá rộng để bóng vọt qua.
- Giữ 2 cùi tay sát mép lưới vì nếu quá xa thì bóng rất dễ lọt qua thân người.
- Không được gập cổ tay sau khi chạm bóng

Rơi xuống đất

Sau khi chắn bóng, tiếp xúc đất bằng mũi chân, tiếp tục quan sát đối thủ, đề phòng tấn công. Nếu bóng bật sang phần sân của mình, thì phải nhanh chóng lùi xuống để chuẩn bị đập bóng.

Để thuần phục động tác chắn bóng, bạn cần tập bổ trợ thêm các bài tập liên quan đến chắn bóng treo, nhảy ngăn bóng ở một điểm chỉ định trên cao...

Xem thêm: Các mẫu [trụ bóng chuyên](#) hiện có tại Nam Việt Sport

3. Một số lưu ý khi thực hiện động tác chắn bóng chuyên

- Trước hết, bạn nên tập chắn lưới thấp, phán đoán các đường bóng đập theo đường lấy đà. Khi khả năng phán đoán của bạn gia tăng, từ từ nâng dần độ cao của lưới, chuyển từ tập không bóng sang tập có bóng
- Khi thuần phục động tác chắn bóng cơ bản, bạn có thể chuyển sang các động tác chắn bóng nâng cao
- Nên tập chắn bóng cá nhân tốt trước khi tập chắn bóng với tập thể

4. Các sai lầm khi tập luyện động tác chắn bóng cần tránh

- Tư thế động tác cứng đờ hay lao người vào lưới, không nhảy thẳng, nhảy bật lao lên phía trước
- Nhảy quá sớm
- Đưa tay qua lưới thường xuyên

- Không giơ thẳng hai tay từ dưới lên mà đưa cả cánh tay sang phần sân đối thủ

V. Bí quyết đánh bóng chuyên giỏi



- Dành nhiều thời gian tập luyện thuần phục các động tác kỹ thuật – mỗi ngày bạn nên dành thời gian để luyện tập và duy trì cường độ đều đặn, giúp phát triển các kỹ năng vốn có
- Rèn luyện khả năng quan sát – người chơi bóng chuyên giỏi thường sở hữu khả năng quan sát tốt, giúp phán đoán chính xác tình huống đang diễn ra và đưa ra lối đánh phù hợp
- Dành thời gian tập luyện với đồng đội thường xuyên – bóng chuyền là bộ môn thể thao tập thể. Do đó, để phát huy sức mạnh đồng đội, bạn cần duy trì tập luyện với đồng đội mỗi ngày, giúp gia tăng khả năng phối hợp nhịp nhàng
- **Rèn luyện thể lực** – duy trì sức khỏe, nâng cao thể lực là yếu tố quan trọng không thể bỏ qua trong bất kỳ bộ môn thể thao nào.