

## KỸ THUẬT CHẮN BÓNG

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



**Mục đích:**

**. Kỹ thuật chắn bóng**

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.

Đặc điểm vận dụng kỹ thuật chắn bóng gồm 3 hình thức cơ bản là: Chắn khu vực; Chắn đơn; Chắn phối hợp.

### KỸ THUẬT CHẮN BÓNG CƠ BẢN

**Tư thế chuẩn bị :**

Sau khi phát bóng xong thì phải sẵn sàng bám sát lưới để chuẩn bị chắn bóng, người tập 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.

**Bật 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 bổng lên. Hai bàn tay cách nhau chừng nửa quả bóng để bóng không thể lọt qua.

Hình tay khi chắn bóng

### ***Rơi xuống đất :***

Khi chắn bóng xong rơi 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.

TRẦN VIỄN ĐÔNG