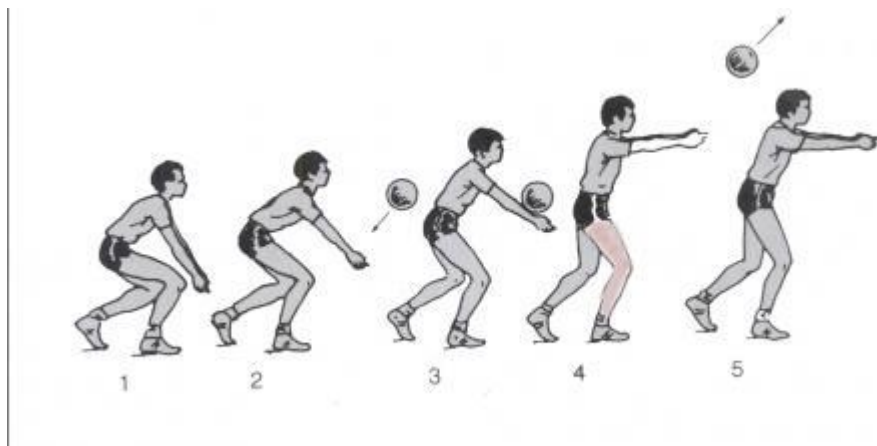


GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG BẰNG HAI TAY

Nhằm mục đích giúp cho Sinh Viên trường CĐKT Cao Thắng nắm bắt tốt chương trình, nội dung môn học khi tập luyện thực tế tại sân. Bộ Môn GDTC triển khai giới thiệu các nội dung cơ bản của môn Bóng chuyền để các em tham khảo.



Giới thiệu Đệm bóng bằng 2 tay:

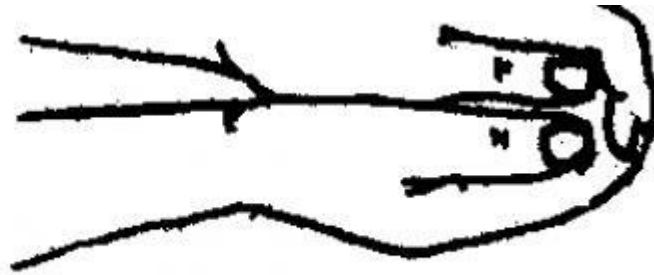
Khái niệm: Đệm bóng là 1 kỹ thuật phòng thủ. Khi thực hiện đệm chủ yếu sử dụng cẳng tay, bàn tay đón đẩy bóng đi ở tầm ngang thắt lưng hoặc thấp hơn trọng tâm cơ thể.

Tác dụng: Diện tích tiếp xúc giữa tay và bóng rộng nhưng ít hơn chuyền bóng cao tay nên hạn chế được phạm lỗi kỹ thuật như “2 tiếng” và “dính bóng”. Cấu trúc kỹ thuật đơn giản, dễ tiếp thu hơn chuyền bóng, phạm vi không chế bóng rộng, đỡ được những đường bóng ở xa thân người.

Đệm bóng gồm các kỹ thuật chính sau: Đệm bóng bằng 2 tay, Đệm bóng bằng 1 tay, Lăn ngã cứu bóng. Trong đó kỹ thuật cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong thi đấu và cho người mới tập là kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay.

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng ở tư thế trung bình thấp, cẳng chân và đùi tạo góc 90 độ. Đứng 2 chân rộng hơn vai, trọng lượng cơ thể dồn đều trên 2 chân hoặc hơi dồn chân trước. 2 tay co tự nhiên ở 2 bên sườn, thân người hơi đổ về phía trước, mắt quan sát bóng.

- **Động tác:** Khi bóng đến dùng 2 tay đón bóng ở tầm ngang bụng hoặc ngang ngực. Khi đỡ bóng: 2 tay duỗi thẳng, 2 bàn tay đặt chéo lên nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, 2 ngón cái song song và sát nhau. Bóng tiếp xúc ở 1/3 cẳng tay phía gần cổ tay để đánh bóng. Trước khi bóng chạm tay, phải bẻ ngửa 2 cổ tay tạo sức căng cho cẳng tay.



Bóng tiếp xúc với tay khi tay hợp với mặt đất 1 góc khoảng 30 độ. Lực đánh bóng là phối hợp của lực chân đạp đất, vươn người và nâng tay từ dưới lên trên - ra trước. Tay tiếp xúc bóng ở phía sau và dưới bóng. Lực để đánh bóng tùy thuộc vào tốc độ bóng đến và cự ly (khoảng cách) vị trí cần đưa bóng đi. Góc độ của đường bóng đến quyết định góc độ của tay (góc tạo thành giữa cẳng tay và mặt đất). Góc độ tay đệm bóng phụ thuộc vào góc độ đường bóng đến: Nếu góc độ đường bóng đến lớn thì góc độ của tay đệm bóng nhỏ và ngược lại.

Chúc các bạn nắm chắc kỹ thuật và có thể áp dụng vào thực tế tập luyện.