

5.4 PHÒNG THỦ VỚI HÀNG CHẶN 3 NGƯỜI

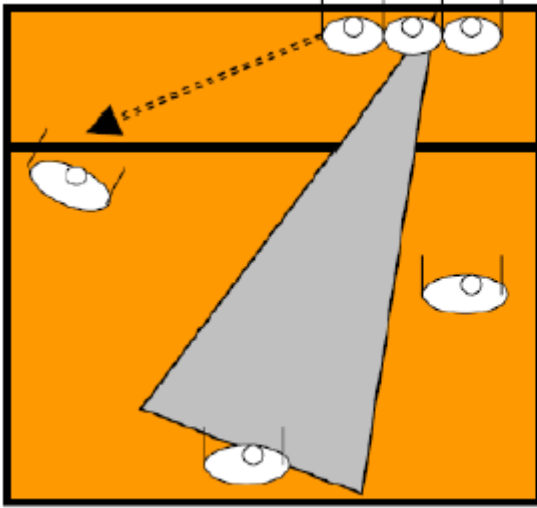


Diagram 17

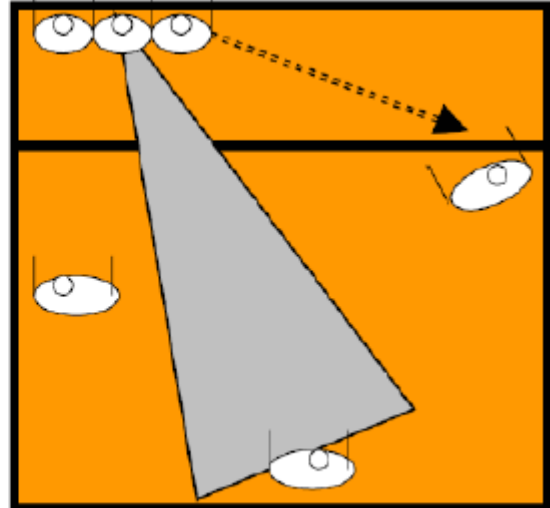


Diagram 18

Trong trường hợp phòng thủ này, hai cầu thủ hàng phòng ngự phía sau sẽ bước về phía trước để phòng thủ khu vực đằng sau dàn chắn, trong khi các cầu thủ số 6 sẽ lùi lại để nắm bắt hướng của bóng khi bóng bật hàng chắn.

5.5 PHÒNG THỦ KHI CẦU THỦ BẮT CHUYỀN 1 TẤN CÔNG SAU VẠCH 3 M (PIPE ATTACK)

Cách tổ chức phòng thủ này diễn ra khi cuộc tấn công được thực hiện bởi cầu thủ bắt chuyền 1 ở hàng sau tấn công ở vị trí số 5 hoặc 6. Cuộc tấn công này đặc biệt khó khăn để phòng thủ vì cầu thủ bắt chuyền 1 tấn công ở hàng sau lần đầu tiên và đánh bóng ở độ cao trung bình.

Phụ công thường bị bất ngờ với tình huống này, do đó thường không phản ứng kịp. Các cầu thủ ở hàng sau do đó thường đứng tại chỗ để phó và xác định hướng bóng.

HÀNG CHẶN

5.7 MỘT CUỘC CÁCH TẤN

Các trận đấu đã trở nên nhanh hơn, buộc các cầu thủ phải rất tập trung trong sự sắp xếp đội hình để phòng thủ các cuộc tấn công của đối phương và phải có phản ứng nhanh chóng.

a) Chúng ta nhận thấy rằng các cầu thủ đã trở nên có trách nhiệm hơn và vai trò của họ được xác định một cách hoàn chỉnh hơn. Mỗi cầu thủ có trách nhiệm đối phó với cầu thủ tấn công trực tiếp đối diện mình và phải giúp đồng đội mình khi ở bên cạnh. Trách nhiệm của phụ công thậm chí còn lớn hơn, khi phụ công phải đảm bảo tốt trong việc phối hợp với hàng thủ phía sau bằng cách đánh giá các mức độ các pha tấn công nhanh của đối phương. Do đó, phụ công sẽ phải xác định để chọn lựa các phương án đầu tiên của việc phòng thủ bằng cách theo đuổi cầu thủ tấn công của đối phương, hay bằng cách bắt bài chuyền 2 và phản ứng lại.

"Nhiệm vụ chính của phụ công là đảm bảo sự phối hợp hành động của mình trong việc phòng thủ, từ khi trận đấu bắt đầu cho đến khi kết thúc " Valeri Alferov (RUS Asst.TRAINER)

Hành động của phụ công là nhắm vào quỹ đạo và làm chậm bóng tấn công của đối phương để giúp cho việc phòng thủ được dễ dàng hơn, và để chuẩn bị cho cuộc phản công. Phụ công chỉ

cố gắng để thực hiện một hành động chắn bóng ăn điểm chỉ khi họ chắc chắn với hành động của mình.

" Trong bóng chuyền hiện đại , điều quan trọng là làm chậm bóng tấn công của đối phương hơn là xây dựng một hàng chắn nhằm ăn điểm của đối phương , và giúp đồng đội của mình hình thành một dàn chắn 2 người Andrei EGORTCHEV (RUS) .

b) Một sự thiết lập nhanh chóng được hình thành bằng cách bắt bài chuyên 2 của đối phương và quỹ đạo của bóng . " Trong bóng chuyền hiện đại , với tốc độ nhanh chóng của các cuộc tấn công , các cầu thủ chắn bóng cần phải linh hoạt nhiều hơn. Về mặt kỹ thuật, điều cần thiết bây giờ là thực hiện các cải tiến về sự linh hoạt ở khu vực trên lưới của phụ công và khả năng của phụ công trong việc đọc trận đấu . " Glenn Hoag (CAN) .

Sự phát triển của hàng chắn đã sửa đổi hành vi của các cầu thủ và đã tạo nên những phẩm chất mới như sự tập trung, việc dự đoán và phản ứng nhanh lẹ. Những điều này đã được quan trọng hóa hơn . Những phẩm chất này có thể giải thích sự thành công của các cầu thủ như Joao (POR) hoặc Jiri Novak (CZE) .



5.8 VAI TRÒ VÀ KỸ THUẬT

Các minh họa khác nhau hiển thị các hành động khác nhau của các cầu thủ ở giữa lưới và ở hai bên lưới. Các cầu thủ được định vị gần lưới khi quan sát chặt chẽ các hành động của chuyên 2 đối phương , quỹ đạo chuyên và hành động của các cầu thủ phụ công . Họ dự đoán hướng bóng, sẵn sàng với 2 tay cao hơn vai và sẵn sàng phản ứng rất nhanh.

Kỹ thuật của phụ công thường phức tạp hơn, phụ thuộc vào chiều cao và các đặc tính vật lý. Một số cầu thủ thích chờ đợi và hành động trước bằng cách nâng cao tay để chống lại một cuộc tấn công nhanh trước khi di chuyển sang một bên để giúp đồng đội của mình. Đối với những cầu thủ khác, họ lại không có khả năng đó. Việc đầu tiên mà họ phải thực hiện là lựa chọn chắn/không chắn và điều này làm đồng đội của họ gặp khó khăn nhiều hơn.

Joao (POR) giải thích "đó là một câu hỏi của bản năng, chẳng hạn như tôi khá nhỏ con, tôi không thể chờ cho bóng rời khỏi tay của chuyên 2, khi mà những cầu thủ tấn công của đối phương đã sẵn sàng đập bóng. Khi mà phụ công chắn bóng bị lỡ nhịp, họ buộc phải phản ứng nhanh hơn để giúp đồng đội ngay cả khi phải nhảy một chân để chống đỡ và bằng cách xoay cơ thể vào bên trong với tay cao trên lưới.

Các cầu thủ chắn bóng ở 2 biên như ELGUETA (ARG), Giba (BRA) hay ANTIGUA (GRA) nhấn mạnh về việc hiểu rõ đối thủ trực tiếp của họ một cách cặn kẽ, đặc biệt là góc độ đập bóng cũng như sức mạnh của họ, tránh làm sai lệch bóng ra phía bên ngoài, và về sự cần thiết trong việc giúp phụ công trong một cuộc tấn công nhanh của đối phương.

Điều quan trọng cần lưu ý đối với các cầu thủ là khả năng di chuyển bàn tay của họ trên lưới để can thiệp vào quỹ đạo của bóng trong khi đánh lừa đối phương bằng cách đặt bàn tay của họ sang một bên hoặc di chuyển đi chỗ khác. Hàng chắn để ăn điểm chỉ được thực hiện khi có sự đồng nhất của các cầu thủ chắn bóng.

PHÒNG THỦ HÀNG SAU

5.9 NHỮNG NÉT MỚI

Các quy định mới đã giúp cho việc phòng thủ được trở nên dễ dàng hơn. Mặt khác, việc bóng được phép tác động vào các bộ phận khác của cơ thể trong lần phòng thủ đầu tiên đã làm giảm thiểu những sai sót và mặt khác, libero, ngoài những phẩm chất của một cầu thủ phòng ngự giờ đây trở thành một người chỉ huy trong việc phòng thủ của đội bóng.

Như một hệ quả, và tương tự như các cầu thủ chắn bóng, các cầu thủ đã trở nên có trách nhiệm nhiều hơn.

5.10 VAI TRÒ VÀ KỸ THUẬT

a) Các minh họa khác nhau cho thấy các cầu thủ hành động theo vị trí của họ và phụ thuộc vào các tình huống tấn công của đối phương. Trách nhiệm của hàng phòng thủ phía sau dựa vào các cầu thủ bắt bước 1 và libero, bởi vì họ nắm giữ các vị trí chủ chốt trong đội và vì phần lớn các cuộc tấn công được thực hiện ở giữa và ở vị trí số 4. 3 cầu thủ còn lại, bao gồm cầu thủ đánh biên ở vị trí số 4, cầu thủ hàng sau ở vị trí số 6 và libero ở vị trí số 5 phải gánh vác trách nhiệm phòng thủ nặng nề từ cuộc tấn công của đối phương hoặc trong trường hợp bóng bật ra từ dàn chắn. Ở vị trí hơi phía sau, libero phụ giúp đồng đội của mình bằng cách chỉnh sửa lại những quả bóng mà đồng đội không phòng thủ tốt. Hai cầu thủ khác, chuyên 2 và đối chuyên ở vị trí số 2 và số 1 có nhiệm vụ như cầu thủ bắt chuyên 1 nhưng họ thường có một vai trò nhất định như trợ giúp hàng chắn hoặc đề phòng sự phản công của chuyên 2 đối phương.

b) Tuy nhiên, ở bất cứ vai trò nào, tất cả các cầu thủ phải sẵn sàng trong việc phòng thủ và trợ giúp đồng đội mình thậm chí "hy sinh bản thân" để giành điểm số.

Việc phòng thủ có thể được phân tích như sau :

- Tiếp đất. Trong bóng chuyền ,các cầu thủ phải phòng thủ trong từng khu vực của mình và phải bằng mọi cách để cắt quỹ đạo của bóng. Việc nhào lộn là một phần không thể thiếu trong phòng thủ.

- Dự đoán các cuộc tấn công . Việc dự đoán này được thực hiện dễ dàng hơn với một kiến thức tốt về cầu thủ tấn công của đối phương và các vị trí tương ứng của các đồng đội của mình. Các cầu thủ cần phải cảm nhận được sự hiện diện của đồng đội hơn là cố gắng quan sát để nhìn thấy họ.

- Phản ứng một cách nhanh chóng. Phản ứng nhanh nhạy là điều kiện tất yếu và cơ bản của một chuyền 2 .

- Các cầu thủ phải xử lý nhuần nhuyễn các kỹ thuật. Chỉ có tập luyện chăm chỉ mới hy vọng mang đến hiệu quả ,độ chính xác , và tiếp xúc tốt với bóng .

c) Các kỹ thuật khác nhau bao gồm các kỹ năng cụ thể .

Về cơ bản, bất cứ hành động nào được thực hiện để cứu bóng, với mục đích là để ngăn chặn bóng chạm sàn đấu bằng cách tạo một bề mặt tiếp xúc để làm chậm bóng . Điều này được thực hiện bằng cách sử dụng cả hai tay cao hay thấp (tiếp xúc bóng bằng các đầu ngón tay hay ki bóng (underhand)) , bằng một tay , khuỷu tay hoặc cánh tay , trong một số trường hợp thậm chí các cầu thủ còn cứu bóng bằng chân .

Cầu thủ phòng thủ tốt nhất là một trong những người có sự đa dạng lớn trong việc di chuyển theo ý của mình :

- Cân bằng với cả hai tay, hoặc ngay khi chỉ với một tay
- Sau khi di chuyển , bắt bóng bằng cả hai tay hoặc một tay
- Đổ người về phía hông, nhào về phía trước, lặn hoặc trườn
- Bắt bóng cao bằng các đầu ngón tay hoặc trên cánh tay (gọi là tomahawk)
- Với một pha nhào lộn để phòng thủ : nhanh chóng trở lại sân với 2 tay sẵn sàng cho đợt phòng thủ kế tiếp.

5.11 TRỢ GIÚP CÁC CẦU THỦ TẤN CÔNG

Đây là cách phòng thủ trong 1 tình huống cụ thể là kết quả của sự đối đầu giữa những cầu thủ tấn công đội mình và cầu thủ chắn bóng của đối phương . Việc trợ giúp khi tấn công là một tình huống phòng thủ đặc biệt nơi mà việc thu hồi bóng là một phản ứng tự nhiên hơn là một kỹ năng.

5.12 PHẢN CÔNG

Nó thường được gọi là quá trình chuyển đổi của bóng , vì nó là giai đoạn sau khi chống đỡ hoặc trước một cuộc tấn công khác .

Sự thành công của các cuộc phản công phụ thuộc vào chất lượng của việc phòng thủ quả bóng trước đó. Có 4 tình huống khác nhau có thể được nhìn thấy, từ sự tổ chức hoàn hảo một cuộc tấn công hay chỉ đơn giản là buộc phải trả lại bóng cho đối phương .

a) Đầu tiên là một tình huống phòng thủ dễ dàng sau khi đối thủ không thể tấn công (bóng miễn phí) , hoặc của một tình huống bắt bóng thành công , cho phép chuyền 2 tham gia tổ chức

tấn công ở khu vực số 2 hoặc số 3 hay tổ chức một cuộc tấn công tương tự như khi đội nhà bắt bước 1 .

b) Thứ hai , kém thuận lợi hơn , được minh họa bằng việc phòng thủ buộc chuyền 2 phải chuyền ở sau vạch 3 m, hoặc để di chuyển bóng vào khu vực phía trước trong những hoàn cảnh khó khăn.Khả năng duy nhất của chuyền 2 là để thiết lập một đường bóng cao cho cầu thủ tấn công ở vị trí thuận lợi nhất , hoặc cho cầu thủ tấn công tốt nhất của đội mình.

c) Thứ ba là khi một cầu thủ khác chứ không phải chuyền 2 chuyền để tấn công . Trong trường hợp này cách tốt nhất là chuyền cho cầu thủ đứng chéo với mình ở phía trước.

d) Cách cuối cùng là khi không thể thực hiện một cuộc tấn công (bóng miễn phí) . Các cầu thủ phải đưa bóng cho đối phương với mục đích ngăn ngừa đối phương thực hiện một cuộc tấn công nhanh hiệu quả, bằng cách thực hiện một đường bóng cao nhằm giúp cho các đồng đội của mình đủ thời gian để trở lại vị trí phòng thủ.

Lưu ý: điều quan trọng cần lưu ý là trong trường hợp của libero , ở phía sau vạch 3 m libero có thể sử dụng bàn tay như chuyền 2, nhưng khi libero đã di chuyển vào khu vực phía trước , libero buộc phải ki bóng (underhand) .