

5 KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG CHUYÊN CƠ BẢN

Bóng chuyên là môn thể thao đang rất phổ biến tại Việt Nam nếu bạn là người mới chơi bộ môn bóng chuyên mà không biết tập như thế nào thì trong bài viết này chúng tôi sẽ chia sẻ cho bạn các **kỹ thuật đánh bóng chuyên cơ bản** nhé.

KỸ THUẬT GIAO BÓNG

Ở mọi trận đấu trong bóng chuyên đều bắt đầu bằng một quả giao bóng, giao bóng là lần duy nhất trong trận đấu mà bạn bắt đầu với toàn quyền kiểm soát bóng. Đây là lý do tại sao bạn thường thấy rất nhiều chiến lược được sử dụng.

Kỹ thuật giao bóng chuyên cơ bản có hai kiểu là kỹ thuật giao bóng chuyên cao tay và kỹ thuật phát bóng chuyên thấp tay. Kỹ thuật giao bóng chuyên cao tay: đưa quả banh bóng chuyên đi mạnh và có độ cắm gậy khó khăn cho đối phương khi đỡ bước một, thường được sử dụng trong thi đấu. Kỹ thuật giao bóng chuyên thấp tay: đưa bóng đi cao và có điểm rơi dễ dàng cho đối phương bắt bước một nhưng là lựa chọn an toàn, thường được sử dụng trong giảng dạy và các giải tại trường

Các yếu tố liên quan đến một cú giao bóng tốt bao gồm nhắm mục tiêu, tốc độ và độ xoáy. Một người chơi tốt cần một hoặc hai giây để xác định bất kỳ khu vực điểm yếu nào trong thiết lập nhận giao bóng của bên đối phương, sau đó nhắm mục tiêu giao bóng của họ đến khu vực điểm yếu đó.

KỸ THUẬT PHÒNG THỦ CHUYÊN BÓNG THẤP TAY

Là kỹ thuật quan trọng nhất trong thi đấu. Vì đây cũng chính là kỹ thuật đỡ bước một. Nếu thực hiện không tốt thì bạn sẽ đưa đội bóng vào tình huống khó. Đây là một kỹ thuật phòng thủ trong bóng chuyên.

KỸ THUẬT TẤN CÔNG CHUYÊN BÓNG CAO TAY

Vị trí chuyên 2 là vị trí thường xuyên sử dụng kỹ thuật này, kỹ thuật này được xem là bước đệm để đội bạn có thể tấn công và ghi điểm. Nếu thực hiện tốt kỹ thuật chuyên bóng cao tay thì chủ công có thể tạo ra một tình huống tấn công gây khó cho đối phương. Ngược lại, nếu không thực hiện tốt bạn sẽ trao lại cơ hội tấn công cho đối thủ. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay là một kỹ thuật tấn công khá hiệu quả, khi có thể gây bất ngờ cho đối phương.

KỸ THUẬT TẤN CÔNG ĐẬP BÓNG CHUYÊN

Để chơi được ở vị trí này thì kỹ thuật đập bóng chuyên là kỹ thuật quan trọng nhất. Một cú đập bóng mạnh sẽ gây rất nhiều khó khăn cho đối phương khi phải phòng thủ pha bóng đó. Nhưng nếu đập bóng hỏng thì bạn sẽ trao lại cho đối thủ một cơ hội tấn công và

có thể sẽ bị mất điểm. Để có một cú đập bóng mạnh và hiệu quả thì thời điểm đập bóng quyết định tất cả .

KỸ THUẬT CHẤN BÓNG CHUYÊN ĐƠN GIẢN

Đây là kỹ thuật phòng thủ trong bóng chuyền, cách thực hiện kỹ thuật này thì bạn chỉ cần giơ thẳng tay qua đầu và nhảy lên. Kỹ thuật chấn bóng thành công hay không phụ thuộc vào việc phán đoán thời điểm đập bóng của đối phương.

Ở trên đây là một số các kỹ thuật đánh bóng chuyền cơ bản bạn hãy học hỏi thêm nhiều từ những người đồng đội giàu kinh nghiệm của bạn nữa nhé và mình chắc chắn bạn sẽ học được một số kỹ năng mới khi chơi nhiều hơn nhé.