

## CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ TRONG BÓNG CHUYỀN

### Chiến thuật cá nhân trong phòng thủ:

#### 8.3.1.1. chiến thuật chắn bóng cá nhân

Chắn là phương tiện phòng thủ cơ bản và tích cực nhất nhằm mục đích ngăn chặn hoặc hạn chế uy lực tấn công của đối phương, tạo điều kiện thuận lợi cho đồng đội phòng thủ hàng sau. Không những thế, chắn bóng còn có thể giành được điểm trực tiếp.

Chiến thuật chắn bóng cá nhân bao gồm: khi chưa có bóng và khi có bóng.

Đang ở vị trí nào? Có đổi vị trí không? Tỷ số điểm, hiệp?

Đánh giá các đấu thủ hàng trên (và cả chủ công đứng ở hàng sau có thể tham gia tấn công) và khả năng chiến thuật của đối phương. Bóng chuyền 1 lên (hoặc phòng thủ) như thế nào? Khả năng và đặc điểm của người chuyền 2? Quan sát các hoạt động di chuyển của các đấu thủ tấn công bên sân đối phương.

Phán đoán: Khu vực đập? Ai đập? Hướng đập? Lực đập?

Di chuyển: Sau khi quan sát và phán đoán thì nhanh chóng di chuyển đến vị trí cần thiết để chắn.

#### a. Khi có bóng

- Vị trí nhảy chắn phụ thuộc vào Vị trí ở hàng trên (đứng ở số nào: 2, 3, 4)

Đường bóng chuyền 2.

Đặc điểm người tấn công: tay trái hay tay phải, vào đà? hay đập hướng chéo hay dọc biên?

Tuỳ theo bóng chuyền 2 và đặc điểm người tấn công mà quyết định thời gian dậm nhảy. Thông thường thì: Đập nhanh và lao ngắn: dậm nhảy gần như cùng lúc với người đập.

Đập trung bình: dậm nhảy chậm hơn người đập một chút. Đập cao biên: dậm nhảy khi người đập căng thân chuẩn bị đập vào bóng.

Mặt khác còn phải căn cứ vào bóng chuyền 2 gần hay xa lưới. Đập hàng sau: tuỳ theo bóng chuyền 2 mà có thể dậm nhảy như chắn bóng biên hoặc chậm hơn một chút.

Bóng gần lưới thì qua hết tay, hai bàn tay xoè rộng áp sát vào bóng.

Bóng xa lưới thì hai tay thẳng trên lưới để tận dụng hết chiều cao của tay chắn. Động tác khi chạm bóng là gập cổ tay. Phụ thuộc vào hướng chạy đà, thân, bả vai và cổ tay của người đập mà quyết định chắn tay đối diện với bóng, chéo ít hay chéo nhiều... Ở giai đoạn cuối có thể di động tay chắn sao cho đúng hướng đi của bóng.

Khi chắn bóng phải mở mắt và ngửa mặt lên để theo dõi bóng (trong thực tế tập luyện và thi đấu có nhiều đấu thủ khi chắn bóng thì mắt nhắm lại và đầu cúi xuống).

Trong khi rơi xuống đất, đồng thời xoay thân theo hướng bóng để tự yểm hộ hoặc tiếp ứng cho đồng đội.

#### 8.4. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN TRONG PHÒNG THỦ HÀNG SAU VÀ YỂM HỘ

Cùng với chắn bóng, phòng thủ hàng sau đã góp phần không nhỏ vào kết quả của hệ thống phòng thủ. Phòng thủ hàng sau là hoạt động đón đỡ các đường bóng chạm tay chắn bật về phía sau, các quả đập lọt tay chắn, các đường bóng xử lý trong tấn công của đối phương. Phòng thủ hàng sau là có cơ sở để tổ chức phản công.

Chiến thuật cá nhân trong phòng thủ hàng sau bao gồm: khi chưa có bóng và khi có bóng.

Quan sát giống như đấu thủ chuẩn bị chắn bóng. Đặc biệt quan sát vị trí tay chắn và bóng để xác định khu vực an toàn trên sân.

Từ những quan sát trên để phán đoán hướng đập, điểm rơi của bóng.

Di chuyển: sau khi phán đoán thì di chuyển ngay đến vị trí cần thiết của mình để đón đỡ bóng.

##### 8.4.1. Khi có bóng

a. Nếu là đấu thủ phòng thủ hàng sau:

- Khi có bóng đập vào khu vực phòng thủ của mình thì phải nhanh chóng quyết định sử dụng kỹ thuật nào: đệm hai tay, đỡ một tay, lăn ngã cứu bóng... Bóng phòng thủ tốt nhất là tới chỗ người chuyên 2 để tổ chức phản công.

- Nếu bóng không vào khu vực phòng thủ của mình thì phải sẵn sàng tiếp ứng cho đồng đội nếu đồng đội giữ bóng không tốt: cứu đỡ bóng hoặc chuyền 2 điều chỉnh.

b. Nếu là đấu thủ yểm hộ cho đấu thủ chắn bóng:

- Bảo đảm đỡ các đường bóng rơi vào phía sau đấu thủ chắn và khu vực giữa sân (có thể phối hợp với đấu thủ hàng trên không tham gia chắn bóng hoặc đấu thủ chắn bóng tự ýêm hộ)

- Đỡ bóng chạm tay chắn ra ngoài ở gần khu vực của mình bảo vệ.

- Sẵn sàng tiếp ứng cho đồng đội (cứu đỡ bóng hoặc tham gia chuyền 2 khi cần thiết).

Chiến thuật tập thể trong phòng thủ

Chiến thuật tập thể trong phòng thủ bao gồm chiến thuật nhóm và toàn đội:

nhóm của các đấu thủ hàng trên, nhóm của các đấu thủ hàng sau và sự Phối hợp của các đấu thủ giữa hàng trên và hàng sau.