

KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY

ĐẶC ĐIỂM CỦA KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY

Chuyên bóng cao tay là kỹ thuật chủ yếu dùng những ngón tay để chuyên bóng đi. Kỹ thuật có những đặc điểm chính sau:

- Khi chuyên bóng cùng một lúc có nhiều điểm tiếp xúc vào bóng chủ yếu là ở các ngón tay.
 - Vị trí tay tiếp xúc bóng khi chuyên ở trước mặt với độ cao ngang trên trán hoặc trên đỉnh đầu.
 - Cùng với hướng thực hiện động tác mắt có thể quan sát được tay bóng, vị trí muốn chuyên.
 - Sử dụng được các bộ phận linh hoạt, khéo léo nhá của cơ thể. Cụ thể là:
 - ngón tay, cổ tay góp phần tạo ra độ Kỹ thuật chuyên bóng cao tay cao linh hoạt biến hóa các đường bóng.
 - Là khâu nối tiếp giữa phòng thủ và tấn công. Đặc biệt với đập bóng, chuyên bóng cao tay là kỹ thuật chính để tổ chức tấn công, nó ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng tấn công.
- Nếu có thể, chuyên còn mang tính chất tấn công có hiệu quả bỏ nhỏ, chuyên sâu vào chỗ trống trên sân đối phương. Với đặc điểm khi chuyên cùng một lúc có nhiều điểm tiếp xúc vào bóng nên dễ phạm lỗi: dính, 2 tiếng

KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY Ở TƯ THẾ TRUNG BÌNH

Là kỹ thuật cơ sở để phát triển và nâng cao những kỹ thuật khác cùng loại ở mức độ phức tạp hơn. Khi chuyền bóng hướng bóng đến và đi ở phía trước mặt, trên cùng một quỹ đạo chuyển động nhưng ngược chiều. Tính năng đường bóng đến tương đối ổn định, độ khó không cao, tư thế chuyền thuận lợi, thoải mái, di chuyển với cự ly không xa

*Các giai đoạn kỹ thuật:

Tư thế chuẩn bị:

Sau khi xác định được vị trí, địa điểm rơi của bóng cũng như đặc điểm tính năng của nó, người chuyền nhanh chóng ổn định tư thế chuyền bóng. Lúc này người chuyền ở tư thế trung bình, hai chân rộng bằng vai, chân trước chân sau, gối hơi khuỵu, thân trên thẳng, bụng

Kỹ thuật chuyền bóng cao tay ở tư thế trung bình, mắt hơi ngửa, mắt quan sát bóng, hai tay giơ cao, hai bàn tay ngửa, các ngón tay trên

đầu trước mặt ở tầm thích hợp để chuyền, tư thế thoải mái tránh có những gò bó căng thẳng ảnh hưởng tới kỹ thuật chuyền

Giai đoạn chuyền bóng

Khi chuyền chân đạp đất, duỗi các khớp để tạo lực, lực này chuyền từ dưới lên trên thông

qua trọng tâm cơ thể hơi chéch về phía trước theo hướng chuyên bóng đi, đồng thời trọng tâm cơ thể cũng nâng lên. Lúc đó duỗi các khớp khuỷu tay, gập cổ tay nhanh, các ngón tay bật đẩy tích cực đẩy bóng. Trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước.

Quá trình di chuyển của cơ thể để chuyên bóng là sự phối hợp nhịp nhàng của toàn thân, có tính chất kế tiếp và liên tục. Chỉ khi bóng rời tay thì cánh tay mới gằn như duỗi hoàn toàn.

Động tác chuyên bóng

* Hình tay khi chuyên bóng:

Tay hình túi bao quanh ở phía sau dưới quả bóng, các ngón tay dàn tương đối đều trên bề mặt của bóng. Hai ngón cái hợp với nhau gằn như thẳng, cùng với các ngón trỏ tạo hình tam giác.

Trong một bàn tay điểm tiếp xúc giữa các ngón tay và bóng không giống nhau.

- Ngón cái tiếp xúc bằng bề mặt phần trong đốt 2 và một phần đốt thứ nhất.

Hình 5.2.2b. Hình tay chuyên bóng

- Ngón trỏ tiếp xúc nhiều nhất: gằn như hết bề mặt phần trong của 3 đốt và khu vực chai

tay của ngón.

- Ngón giữa tiếp xúc bằng bề mặt phần trong của hai đốt và một phần của đốt I.

- Ngón đeo nhẫn: bề mặt phần trong của đốt 3 và một phần của đốt 2.

- Ngón út: một phần nhỏ bề mặt phía trong của đôt 3.

- Vị trí chuyên bóng : trước mặt cách trán bằng bán kính quả bóng. Tâm chuyên thẳng, thường ở độ cao ngang hoặc trên trán và cách trán một quả bóng. Song tùy theo trình độ

đặc điểm cá nhân, tình huống cụ thể, yêu cầu chuyên mà tâm chuyên có thể thay đổi.

Giai đoạn kết thúc:

Bóng rời tay, hai tay tiếp tục vươn theo

bóng sau đó nhanh chóng về tư thế chuẩn bị

tiếp tục thực hiện động tác tiếp theo.

CÁC DẠNG BIẾN HÓA CỦA KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY

Chuyên bóng cao tay ở tư thế thấp.

Chuyên bóng ở tư thế thấp khác với kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế trung bình và cao, vì ở tư thế này trọng tâm người chuyên bóng phải thấp hơn và thường áp dụng động tác

khuyu chân về trước hoặc về bên phải hay trái. Chuyên bóng ở tư thế thấp thường áp dụng

với đường bóng đến thấp, do đó khi chuyên vai người chuyên phải hơi đưa về sau một chút và chú ý để các ngón tay chạm vào bóng ở phía dưới của quả bóng. Chuyên bóng ở tư

thế thấp, nên sự phối hợp và sự hỗ trợ của hai chân khi chuyên rất ít, chỉ hơi duỗi và không

có sự phối hợp toàn thân. Vì vậy khi chuyên bóng đi, động tác vươn thẳng của hai tay đẩy

bóng đi phải tích cực hơn nhiều so với tư thế khác.

Khi chuyên bóng bằng hai tay kết

hợp với ngã ngựa, người chuyên hầu như

ở tư thế ngồi vào chân sau, chuyên xong

do mất thăng bằng nên phải ngã người ra sau, mông chạm đất trước, tiếp đến là lưng. Người lúc này co lại, đầu gập vào ngực, chân co lên

Chuyên bóng cao tay ở tư thế

thấp

Khi chuyên bóng bằng hai tay ở dưới thấp với tư thế ngã nghiêng là khi bóng ở xa phía bên cạnh. Người chuyên di chuyển sang ngang, bước cuối cùng bước dài hơn, trọng tâm dồn vào chân trước và hạ thấp để đảm bảo bóng ở trước mặt trong phạm vi tay không chế tiếp cận với bóng. Khi chuyên muốn điều chỉnh hướng bóng đi thì dùng bàn chân trụ xoay về hướng định chuyên bóng đi. (Chuyên bóng cao tay ở tư thế thấp ngã nghiêng

Chuyên bóng ở tư thế cao.

Kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế cao khác với kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế trung bình là :

Chuẩn bị : Người tập đứng ở tư thế cao, thân người hầu như thẳng và hai tay ở vị trí gần ngang mặt.

Khi tiếp xúc bóng: hai tay cao hơn đầu một chút, hai chân hầu như thẳng. Bóng được chuyên đi chủ yếu là nhờ vào sự hoạt động tích cực, dứt khoát

của cánh tay và của hai bàn tay.

Chuyền bóng ở tư thế cao.

Động tác chuyền bóng này chỉ áp dụng khi tốc độ của bóng bay không nhanh lắm và thường được vận dụng để chuyền bước 2 trong tổ chức tấn công

.TRẦN VIỄN ĐÔNG