

Tài liệu chỉ xem được một số trang đầu. Vui lòng download file gốc để xem toàn bộ các trang

TaiLieu.vn

Câu 1:

Phân tích kỹ thuật chuyền bóng

1. CHUYỀN BÓNG CAO TAY

Chuyền bóng là một kỹ thuật cơ bản trong thi đấu, chuyền bóng không đơn thuần là kỹ thuật phòng thủ mà nó còn mang tính tấn công, nhất là giữ vai trò chính trong phối hợp tấn công.

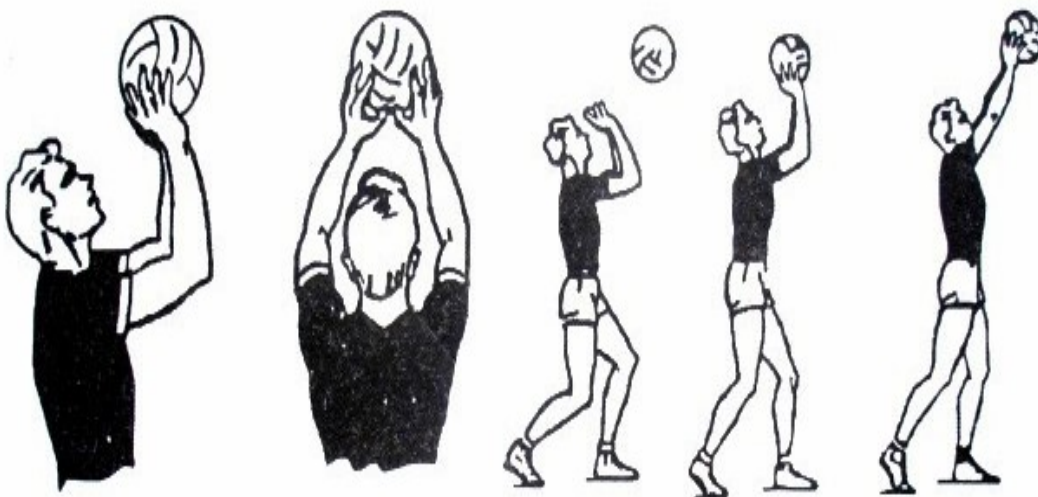
a. Chuyền bóng cao tay bằng hai tay

Trước khi chuyền bóng, người chuyền bóng đứng ở TTCB chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Nếu đồng đội chuyền bóng đến từ phía trái thì bước chân phải lên trước và ngược lại. Người chuyền bóng khi di chuyển tới vị trí đón bóng bằng bước thường, bước chạy... ở đây điều quan trọng là động tác xuất phát phải nhanh, tăng nhanh tốc độ ở một phần ba quãng đường đầu tiên, rồi sau đó từ từ dừng lại để chọn vị trí đón bóng để chuyền bóng tới địa chỉ cần thiết. Ở TTCB, hai chân hơi khụy ở khớp gối (góc gấp khớp gối không nhỏ hơn 90°).

Khi bóng tới gần thì hai chân bắt đầu động tác phối hợp chuyền bóng bằng cách duỗi mạnh khớp gối, đẩy người lên hơi chếch ra phía trước. Sau đó là động tác của hai tay, vươn duỗi mạnh khớp khuỷu để tạo hướng tay cơ bản của bóng khi chuyền đi. Hoạt động vươn duỗi tay đẩy bóng được thực hiện nhờ chuyển động thẳng nhờ trục khớp cổ tay so với trục khớp vai. Khi thực hiện động tác đẩy bóng đi, hai chân đạp duỗi mạnh và nhanh chóng kết hợp với hai tay vươn duỗi khớp khuỷu nhưng chậm hơn.

Để điều chỉnh hướng bóng, hai lòng bàn tay phải vuông góc với hướng bóng chuyền đi, khi tay chạm đẩy bóng thì bàn tay hơi ưỡn ra sau. Chúc năng thực hiện đẩy bóng của các ngón tay cũng khác nhau. Các ngón cái ưỡn ra sau chịu lực hoãn xung chính và cùng với các ngón tay khác bật đẩy bóng theo hướng chuyền. Các ngón trỏ và ngón giữa là bộ phận bật đẩy chính của bàn tay còn các ngón đeo nhẫn và ngón út chỉ giữ phía bên của bóng và điều chỉnh hướng bóng đi.

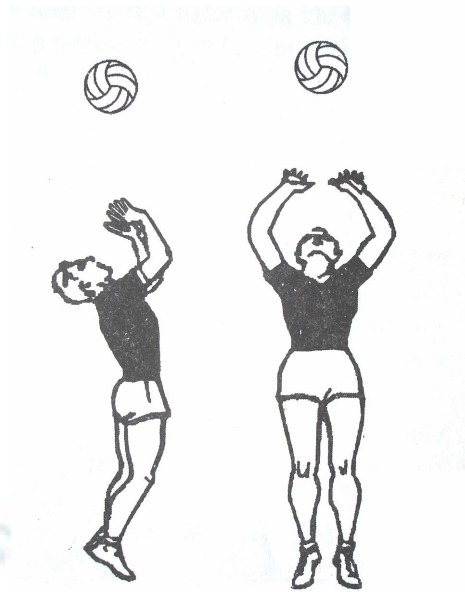
Sau khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết rồi dừng lại, động tác này gọi là chuyển động tay vươn theo bóng (Hình 1)



Hình 1

Khi bóng đến trên cao ở phía sau đầu, thì có thể dùng động tác nhảy chuyển bóng. Chạy đà và nhảy chuyển bóng gần giống với đập bóng. Ở thời điểm dùng trên không hai tay đưa lên trên đầu cao hơn chuyển bóng bình thường, hai tay tham gia đẩy bóng tích cực kết hợp với các hoạt động của lưng và chân. Động tác nhảy chuyển chỉ có thể áp dụng khi chuyển bóng nhanh. Hiệu quả tốt nhất của chuyển bóng là bật nhảy ở điểm cao nhất.

Kỹ thuật chuyển bóng cao tay thường được vận dụng ở 3 tư thế chính là : tư thế thấp, tư thế trung bình và tư thế cao.



hình 2

a.1. Chuyển bóng ở tư thế thấp:

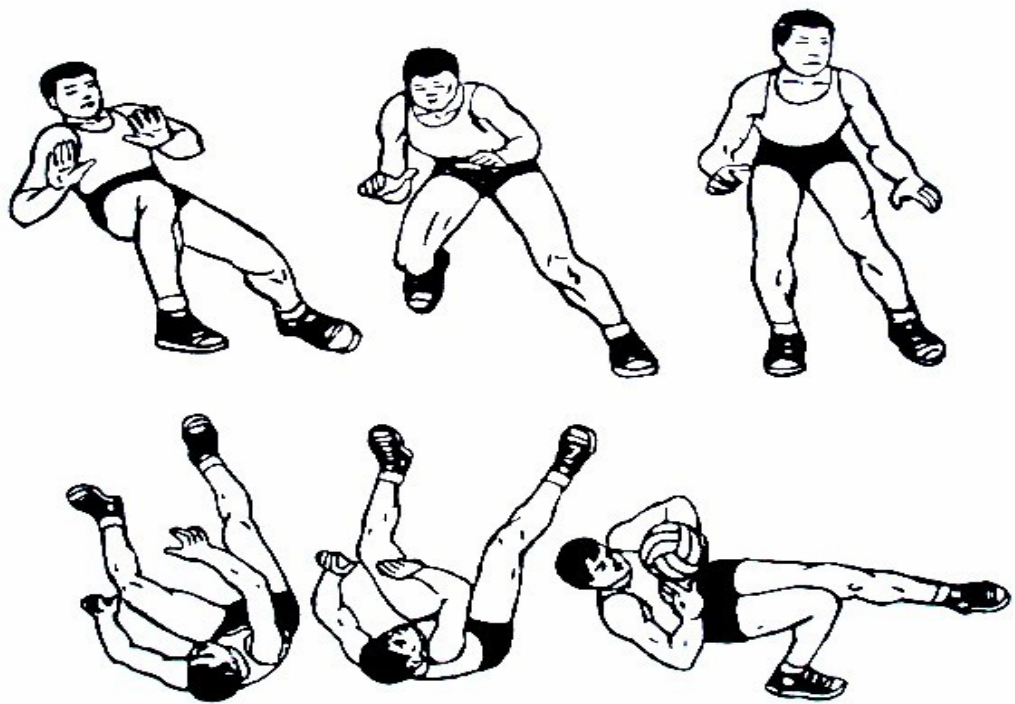
Chuyển bóng ở tư thế thấp khác với kỹ thuật chuyển bóng ở tư thế trung bình và cao, vì ở tư thế này trọng tâm người chuyển bóng phải thấp hơn và thường áp dụng động tác khụy chân về trước hoặc về bên phải hay trái. Chuyển bóng ở tư thế thấp thường áp dụng với đường bóng đến thấp, do đó khi chuyển vai người chuyển phải hơi đưa về sau một chút và chú ý để các ngón tay chạm vào bóng ở phía dưới của quả bóng. Chuyển bóng ở tư thế thấp, nên sự phối hợp và sự hỗ trợ của hai chân khi chuyển rất ít, chỉ hơi duỗi và không có sự phối hợp toàn thân. Vì vậy khi chuyển bóng đi, động tác vươn thẳng của hai tay đẩy bóng đi phải tích cực hơn nhiều so với tư thế khác.

Khi chuyển bóng ở tư thế thấp, sau khi chuyển thường kết hợp với ngã trước, sau hoặc sang bên. Khi chuyển bóng bằng hai tay kết hợp với ngã ngửa, người chuyển hầu như ở tư thế ngồi vào chân sau, chuyển 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 (Hình3).

Khi chuyển bóng bằng hai tay ở dưới thấp với tư thế ngã nghiêng là khi bóng ở xa phía bên cạnh. Người chuyển 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 khống chế tiếp cận với bóng. Khi chuyển muốn điều chỉnh hướng bóng đi thì dùng bàn chân trụ xoay về hướng định chuyển bóng đi (Hình4).



Hình 3

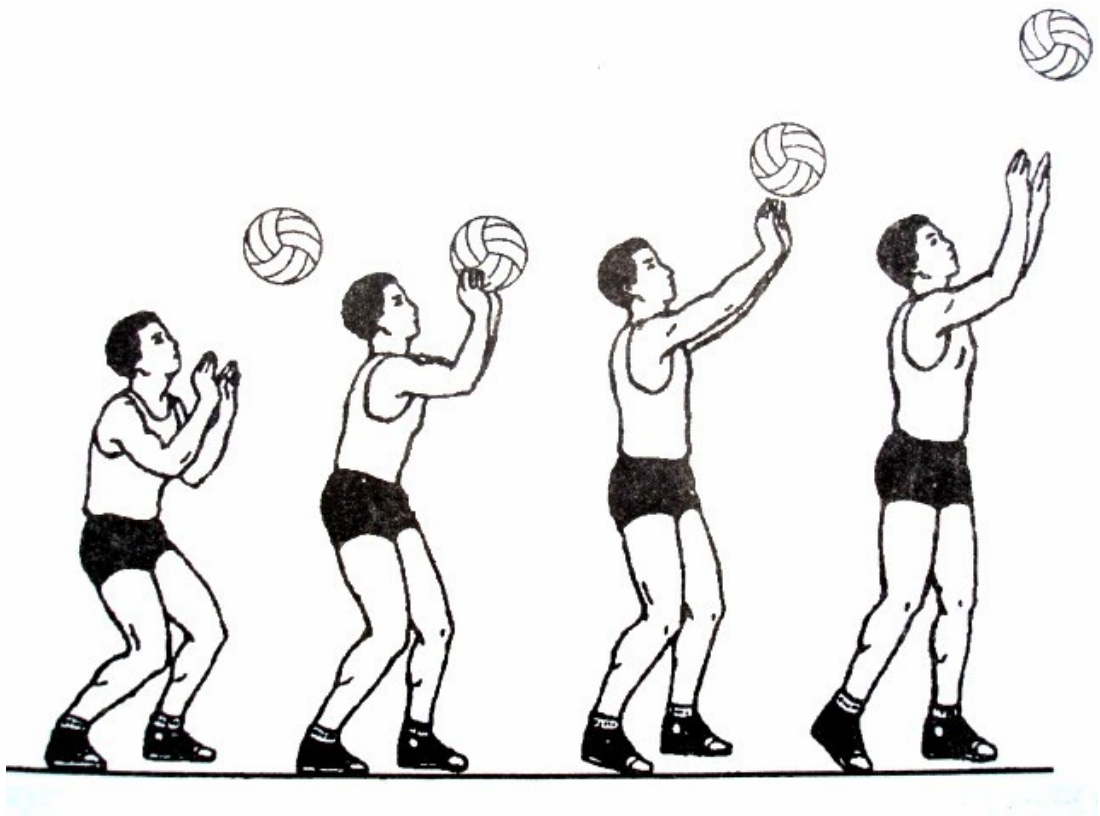


Hình 4

a.2. Chuyển bóng ở tư thế trung bình:

TTCB: Người tập đứng ở tư thế trung bình. Khi bóng đến gần, người chuyển bóng bắt đầu di chuyển đón bóng bằng việc nâng cánh tay lên cao, đồng thời hai gối bắt đầu duỗi thẳng lên, người hơi ngửa về sau, thân người ngửa đến khi tay chạm bóng thì dừng, khi tay tiếp xúc bóng ở cao hơn một chút. Chú ý mọi chuyển động phải được liên tục, nhanh dần.

Khi thực hiện hai bàn tay lúc đầu đón bóng hơi khum (ngửa về sau) đến lúc tiếp xúc với bóng thì bắt đầu vươn thẳng ra. Khi chạm bóng hai bàn tay thẳng còn các ngón tay thì lên gân và hơi cong, các ngón tay bao quanh quả bóng một cách vững chắc, tạo hình giống như cái phễu với mục đích không cho quả bóng lọt qua. Hai bàn tay tiếp xúc bóng phải gọn, dứt khoát và không chạm lòng bàn tay. Phạm vi của các ngón tay chạm vào bóng cũng ở mức độ khác nhau: ngón cái chỉ được chạm vào một đốt phía trên; ngón giữa, ngón trỏ và một phần ngón đeo nhẫn chịu lực chính chuyển bóng đi.



Hình 5 Kỹ thuật chuyển bóng cao tay trước mặt

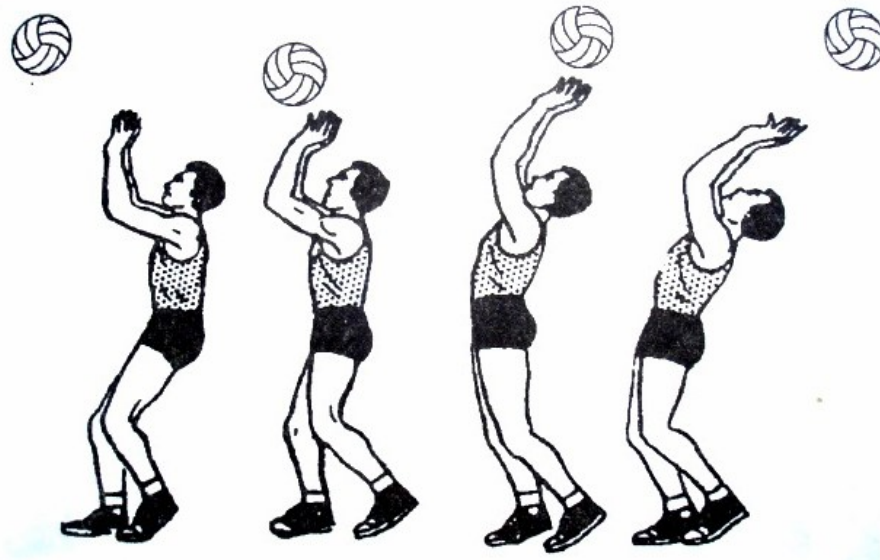
Sau khi chạm bóng, hai tay và thân người phối hợp lực để chuyển bóng đi. Để tăng được tốc độ đưa bóng đến vị trí đã định thì hai tay phải thẳng còn hai bàn tay và các ngón tay phải có sự phối hợp chuyển động dứt khoát về hướng chuyển bóng. Mức độ thẳng của hai tay và biên độ chuyển động của các ngón tay phụ thuộc vào tính chất chuyển bóng (Hình 10).

Ví dụ: Khi chuyển để đập thì hai tay phải được ổn định ở tư thế ban đầu sớm hơn, còn việc chuyển bóng thì lực chủ yếu dựa vào cánh tay còn các bàn tay không chuyển động nhiều, các ngón tay trong lúc này phải lên gân như khi đập bóng.

- Chuyển bóng bằng hai tay ra sau đầu

+ TTCB: Đứng chân trước, chân sau (thường là chân trái ở trước), hai tay đưa lên cao, hai bàn tay ở trên đầu (phía trên hình chiếu của trọng tâm cơ thể).

+ Lúc chuyển bóng: Hai chân duỗi mạnh ở khớp gối nâng cơ thể lên, cùng lúc uốn ngược và thắt lưng, tiếp theo đến hoạt động của tay hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu (Hình 6).



Hình 6 Kỹ thuật chuyền bóng cao tay ra sau đầu.

1.3. Chuyền bóng ở tư thế cao:

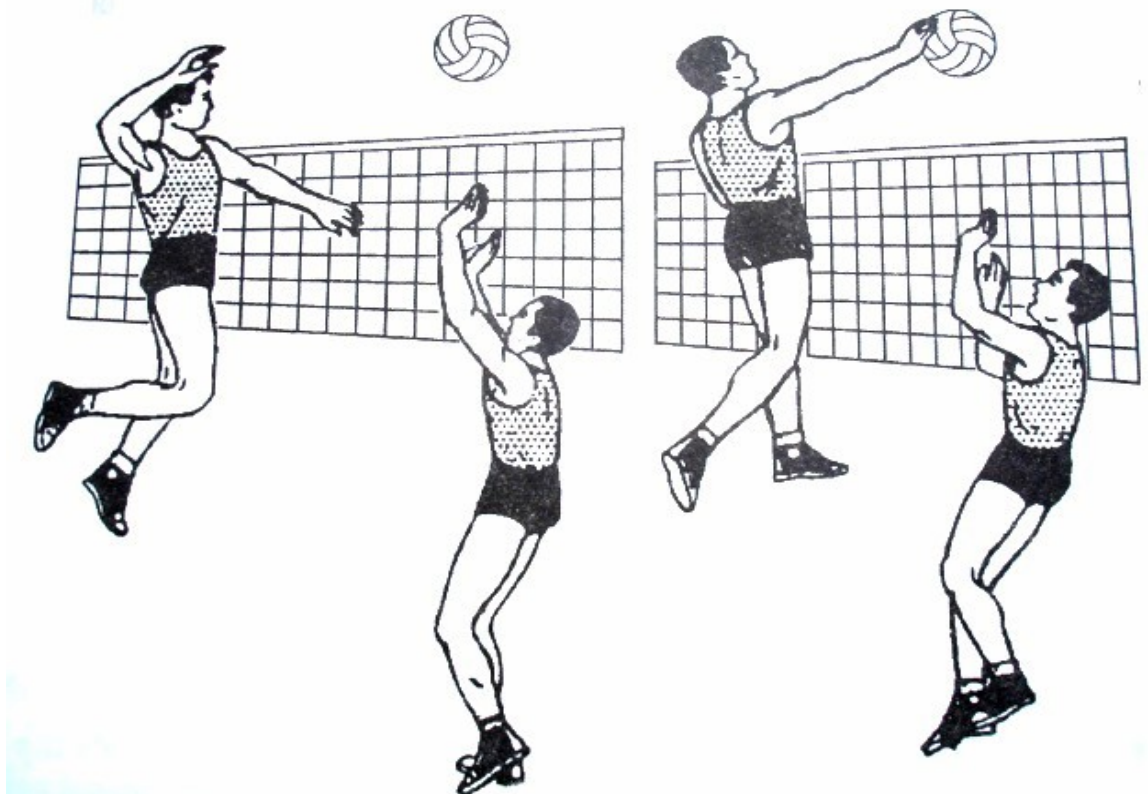
Kỹ thuật chuyền bóng ở tư thế cao khác với kỹ thuật chuyền bóng ở tư thế trung bình là :

TTCB : Đứng trên hai chân, đầu gối khụy ít hơn, thân người hầu như thẳng và hai tay ở vị trí gần ngang mặt.

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

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 (Hình 7).

Hình 7 chuyền để tấn công



2. CHUYÊN BÓNG THẤP TAY (ĐỆM BÓNG)

Chuyên bóng thấp tay (đệm bóng) là kỹ thuật sử dụng cẳng tay, bàn tay để chuyển bóng đi, diện tiếp xúc giữa tay với bóng rộng nhưng điểm tiếp xúc lại ít hơn chuyên bóng cao tay, do đó hạn chế được phạm lỗi kỹ thuật như dính bóng, hai tiếng ... Đệm bóng là kỹ thuật phòng thủ dùng chủ yếu để đỡ phát bóng, đỡ đập bóng và cứu bóng.

Đệm bóng trong bóng chuyền có tác dụng :

- Đỡ được những đường bóng nhanh, mạnh, thấp và khó khi đối phương tấn công sang.
- Phạm vi khống chế rộng, đỡ được những đường bóng ở xa thân người.
- Cấu trúc kỹ thuật đơn giản, dễ tiếp thu và thực hiện thuận lợi hơn kỹ thuật chuyên bóng cao tay.

Đệm bóng gồm các kỹ thuật chính:

- + Đệm bằng hai tay.
- + Đệm bằng một tay và lăn ngã cứu bóng.
- + Ngoài ra còn có thể dùng thân người, dùng chân đỡ bóng.

a. Đệm bóng bằng hai tay :

Đệm bóng bằng hai tay là kỹ thuật dùng khi thực hiện bóng đi và hướng bóng đến ở phía trước mặt, gần như cùng quỹ đạo chuyển động nhưng ngược chiều.

- **Tư thế chuẩn bị:** Người đứng ở tư thế trung bình thấp, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, mắt quan sát bóng, thân hơi gập.

Khi người tập xác định chính xác được điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp thì hai tay đưa ra đỡ bóng. Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay đặt chéo lên nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, hai ngón cái song song kề nhau.

- **Đánh bóng:** Khi bóng đến ở tầm ngang hông, cách thân người khoảng gần một cánh tay thì thực hiện đánh bóng. Lúc này chân đạp đất, duỗi khớp gối, nâng trọng tâm thân thể và nâng tay. Hai tay được chuyển động từ dưới lên và dùng phần giữa cẳng tay đệm phía dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi hai tay chạm bóng cũng là lúc gập cổ tay xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp với hóp bụng và giữ chắc bả vai với khớp khuỷu. Hai tay thẳng - chắc, hai bàn tay nắm và ép chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về trước (Hình8).