Tuần 7, khối 12

-Đánh ngực tấn công

- TTCB: Người chơi cầu đứng cách lưới khoảng 30 - 40cm hai chân rộng bằng vai, mặt hướng vào lưới để quan sát đối phương và quả cầu (đang lơ lửng trên lưới). Trọng tâm cơ thể dồn đều trên hai chân, hai tay để tự nhiên

- ***Thực hiện kĩ thuật động tác***: Khi quả cầu do chính bản thân người chơi đá dựng lên hay do đồng đội chuyền cho đang lơ lửng trên lưới cách mép trên của lưới khoảng 30cm, người chơi bật nhảy lên cao xoay thân trên sang phải hoặc sang trái, rồi dùng ngực phải hoặc trái đánh mạnh vào cầu cho cầu bay qua lưới

- ***Kết thúc động tác***: Sau khi thực hiện xong động tác đánh ngực tấn công, hai chân người chơi tiếp đất thì cần chú ý không được để bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể chạm vào lưới(vì sẽ bị mất điểm) rồi nhanh chóng di chuyển về sau (giữa sân) để chuẩn bị đón đỡ cầu của đối phương đá sang.

