Tuần 17

Lớp 12

Bài: bóng chuyền

**Tư thế chuẩn bị phát bóng**

Tư thế chuẩn bị khi thực hiện kỹ thuật phát bóng chuyền cao tay chính là người chơi phải đứng thẳng vai hướng về phía lưới. Sau đó thực hiện chân trái bước lên trước và đặt mũi chân vuông góc với  đường biên ngang. Chân phải ở phía sau và cách chân trái nửa bước chân. Lúc này trọng tâm của cơ thể đều đặt lên hai chân và tay trái cầm lấy bóng ở phía trước bụng.

**Thực hiện động tác tung bóng**

Khi thực hiện động tác này thì tay trái cầm [quả bóng](https://vi.abadgar-q.com/wiki/Ball) chuyền và đưa lên ngang mặt thì tung bóng lên cao. Đến khi bóng đạt độ cao quá đầu từ 80 – 100 cm thì đạt chuẩn. Khi tung bóng thì bạn cần phải chú ý để bóng thẳng và hơi chếch sang bên trái một chút. Khi thực hiện động tác thì người tập phải khuỵu gối để hạ thấp trọng tâm sau đó vươn thẳng hai chân lên kết hợp với động tác tung nhịp nhàng. Lưu ý phải tung bóng đạt được độ cao chuẩn và bóng phải ở trước mặt của người đánh bóng.

**Động tác vung tay**

Trong kỹ thuật phát bóng cao tay thì đây là một động tác quan trọng. Cùng thời điểm thực hiện động tác tung bóng lên thì cánh tay thực hiện đánh bóng co lại; và nhịp nhàng chuyển động từ phía dưới lên cao ra sau. Bàn tay mở tự nhiên đưa sát mang tai. Đồng thời chân sau khuỵu chân sau thấp xuống và thân ngả về phía sau.

Khi bóng rơi đúng tầm đánh bóng, tay giơ thẳng hoàn toàn; cánh tay vung thẳng từ phía sau lên cao ra phía trước đánh mạnh vào nửa sau của quả bóng vào hướng đã định trước. Lúc này chân sau rướn lên theo đà cánh tay đánh bóng, trọng lượng thân dồn vào chân trước. Sau khi phát bóng xong phải di chuyển vào trong lòng sân ngay.

**Kết thúc phát bóng**

Khi thực hiện phát bóng đi xong thì người và tay tiếp tục chuyển động theo hướng bóng đi theo quán tính. Sau đó thực hiện hạ tay xuống theo đường vòng cung. Nếu ngập người hoặc hạ tay quá sớm thì quả bóng sẽ chạm lưới. Và nếu bạn không gập người thì bóng sẽ rất dễ bay ra ngoài sân.