Tuần 19

Lớp 12

Bài: bóng chuyền

#### 1. Tư thế chuẩn bị.

Tư thế chuẩn bị của kỹ thuật đập bóng đúng cách đó là bạn đứng cách lưới khoảng từ 2-3m (nếu đứng gần lưới quá thì không có chỗ lấy đà và khi nhảy lên người rất dễ bị chạm lưới). Bạn cũng không nên đứng nguyên một chỗ mà nên xê dịch nhẹ để có thể sẵn sàng điều chỉnh bước nhảy và góc độ chạy lấy đà. Ở tư thế chuẩn bị này, đầu gối hơi chùng, thân người hơi ngã về phía trước trong sân và mắt theo dõi người chuyền bóng.

#### 2. Kỹ thuật lấy đà.

Với 1 VĐV bóng chuyền có kinh nghiệm, để tạo được cú bật nhảy cao thì yêu cầu giai đoạn lấy đà phải thật chuẩn và thường thì VĐV sẽ thực hiện 3 bước đà rồi giậm nhảy. Lưu ý quan trọng trong bước chạy đà như sau:

- Thời gian chạy đà.

Đây là bước quan trọng nhất, vì nếu bạn chỉ cần lấy đà sớm hoặc chậm hơn một chút thôi thì bạn sẽ không thực hiện tốt được pha đập bóng. Chạy đà được thực hiện khi bóng vừa rời khỏi tay người chuyền 2, lúc này bạn phải xác định điểm rơi của bóng thật chuẩn và thực hiện 3 bước chạy đà tới vị trí đó.

- Góc độ của đường lấy đà (so với lưới).

Góc độ của đường lấy đà sẽ phụ thuộc vào khả năng người đập bóng. Với người đập giỏi thì họ có thể lấy đà với một góc độ lớn hơn và có khi thẳng góc với lưới (90 độ). Nếu đập kém hoặc mới tập mà chạy góc độ lớn thì người sẽ chạm vào lưới và đường bóng đập dễ bị chắn cho nên góc độ lấy đà (so với lưới) thông thường từ 35-50 độ và với người mới tập thì trung bình là 45 độ.

- Lưu ý quan trọng nữa đó là ở bước đà cuối cùng, chân sau của bạn thu chụm về bằng chân trước và thực hiện giậm nhảy bằng cả 2 chân.

#### 3. Kỹ thuật giậm nhảy.

Việc chuyển từ bước lấy đà cuối cùng sang bước giậm nhảy phải thực hiện liên tục và cũng có người giậm nhảy bằng một chân, nhưng thường thì VĐV sẽ giậm nhảy bằng cả hai chân. Bước cuối cùng là bước ở vị trí giậm nhảy, bước này rất quan trọng vì phải làm thế nào để khi nhảy lên có thể đập [quả bóng chuyền](https://www.thethaothientruong.vn/mon-bong-chuyen/qua-bong-chuyen/) ở tầm trước mặt. Gót chân ở bước cuối cùng vừa đặt xuống đất và hai chân ngang nhau, thân người vẫn ngả về phía trước, thì khuỵu đầu gối thấp xuống và chuyển sức gót chân lên mũi chân để bật lên. Lưu ý, muốn bật được cao thì bạn phải dùng sức bật của đầu gối, tới khớp xương hông (vươn bụng) và cuối cùng là sức cổ chân. Đồng thời phải phối hợp đánh tay, tức là trước khi giậm nhảy, đánh mạnh hai tay ra phía sau, khi chân đã khuỵu hết mức thì hai tay đánh xuống thẳng góc với mặt sân.

#### 4. Kỹ thuật nhảy và đập bóng.

- Tư thế chuẩn bị **đập bóng đúng cách** được bắt đầu khi thân người bật lên tới tầm cao nhất, người ngửa ra phía sau và hơi nghiêng về phía tay đập bóng. Lúc này, hai chân hơi gập tự nhiên, không khép sát quá cũng không dang rộng quá.

- Tay đập bóng từ trên cao đưa sát mang tai ra phía sau, cánh tay duỗi thẳng và cổ tay đập gập vào bóng, cổ tay còn có tác dụng điều khiển bóng. Tay kia cũng từ phía trên hạ xuống phối hợp.

- Khi đập vào bóng, thân người vươn thẳng, hai chân cũng duỗi ra phía trước (đầu gối thẳng) tạo thành sức mạnh đập trúng vào bóng. Đập bóng thông thường ở tầm cao hơn đầu và chếch về phía trước mặt chừng 10-15cm.

- Có một lưu ý cho bạn đó là bóng nâng cao hay thấp thì đó là tuỳ thuộc vào quả đập cao, trung bình hay thấp của bạn.

#### 5. Kỹ thuật tiếp đất khi đập bóng xong.

- Sau khi thực hiện xong kỹ thuật đập bóng chuyền, muốn cho người rơi xuống không bị mất thăng bằng, chạm lưới hay vượt qua vạch giữa thì bạn phải thả lỏng các bắp thịt, rơi xuống bằng mũi bàn chân, hai bàn chân xoay theo chiều lưới, đầu gối hơi khuỵu.

- Ngoài ra, bạn cần đặc biệt chú ý khi rơi xuống là không được lao người về phía trước theo hướng đập bóng vì bạn sẽ bị chạm chân sang sân đối phương và lập tức mất điểm. Cố gắng giữ hông lại và rơi xuống theo phương thẳng đứng.

Bài: Chạy tiếp sức

## 4. Kỹ thuật trao - nhận gậy trong chạy tiếp sức 4x100m

Trong nội dung thi đấu chạy tiếp sức 4x100m các VĐV có thể áp dụng 2 cách trao và nhận gậy là trao từ dưới lên trên hoặc trao từ trên xuống dưới.

* **Trao từ dưới lên trên**: Người nhận gậy giang tay ra sau, lòng bàn tay úp, các đầu ngón tay chĩa xuống dưới. Người trao gậy sẽ có nhiệm vụ trao gậy từ dưới lên trên vào giữa ngón trỏ và ngón cái.
* **Trao từ trên xuống dưới**: Đây là cách trao gậy thường được áp dụng nhiều hơn. Người nhận gậy phải ngửa tay lên trời, người trao gậy sẽ để chiếc gậy theo hướng trượt từ cổ tay xuống dưới bàn tay.

Quá trình trao gậy thường sẽ diễn ra khi người trao phát ra tín hiệu bằng miệng và người nhận khi nghe thấy tín hiệu này sẽ đưa tay ra sau để nhận gậy. Sau đó người trao sẽ xác định vị trí thuận lợi nhất thường là lúc khoảng cách giữa 2 người từ 1m - 1,3m, cánh tay người nhận đưa ra sau và tay người trao đưa ra trước hết cỡ. Nơi trao - nhận gậy ở đoạn 2 - 3m cuối trong khu vực quy định.