

Bắt bóng bằng Ngực (Cơ Thể)

Kỹ thuật bắt bóng này được sử dụng khi bóng đến giữa độ cao ngang chân và đầu cho đến vùng ngực. Đây là kỹ thuật bắt phổ biến nhất.



Kỹ thuật

Kỹ thuật bao gồm đưa tay ra để bắt bóng rồi kéo bóng về ngực.

Đầu

Luôn nhìn vào quả bóng

Tay

Mở rộng cánh tay và ngón tay
Dùng tay bắt bóng và kéo bóng về phía ngực

Chân

Đặt một chân lên trước
Rướn về phía bóng

Những Điểm Chính

1. Luôn ngẩng cao đầu và nhìn vào quả bóng
Khi bóng đến gần, rướn phần thân trên về phía trước để đón bóng ở độ cao ngang ngực
Mở rộng cánh tay, khuỷu tay để sát nhau, hướng lòng bàn tay lên
2. Bắt bóng và giữ bóng vào vị trí an toàn bằng cả hai tay.
Nếu bóng bay thấp hơn vùng thắt lưng, hãy cúi người để đón bóng

Lỗi Thường Gặp

Lỗi 1

☹ Hai tay để bắt bóng không để đủ gần nhau dẫn đến bóng bị rơi

😊 Điều quan trọng là khi bắt được bóng, phần phía trên cánh tay phải gần với cơ thể, căng tay gần như nằm ngang và có khoảng cách nhỏ hơn chiều rộng của bóng

Lỗi 2

☹ Một lỗi thường gặp khác là để cho bóng đập vào ngực thay vì giữ bóng vào ngực bằng cánh tay của bạn.

😊 Luôn nhìn vào bóng, đồng thời mở rộng bàn tay và giữ các ngón tay cách xa nhau để có thể đón bóng vào ngực

