

Chuyên Bóng Bằng Nắm Tay

Chuyên bóng bằng nắm tay là một kỹ thuật cơ bản được sử dụng để chuyên bóng ở khoảng cách trung bình.



Đầu

Quay mặt về phía đồng đội

Chân

Đặt một chân lên trước
Bước lên một bước khi đánh bóng

Tay

Giữ bóng trên tay cao ngang hông

Tạo nắm tay trên tay còn lại, giữ cánh tay thẳng, đưa ra sau và vung về phía trước để đánh bóng

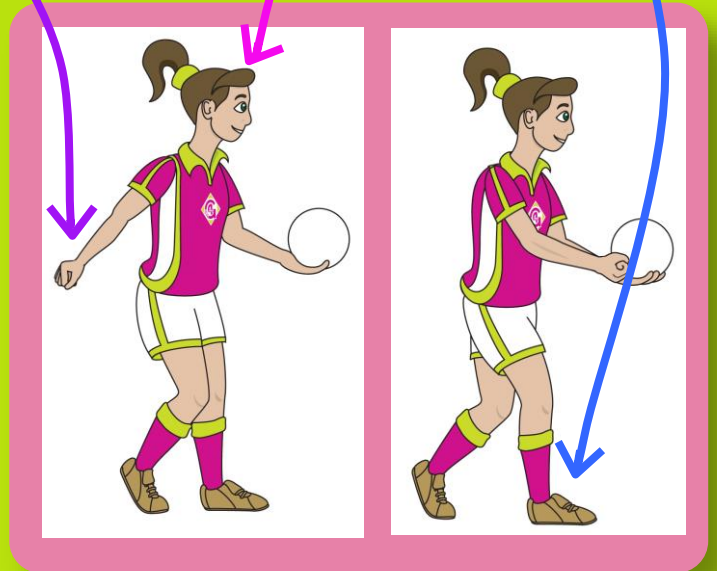
Hướng tay về phía hướng chuyên bóng

Kỹ thuật

Kỹ thuật bao gồm đỡ bóng bằng một tay trong khi đánh bóng bằng nắm tay còn lại

Các Điểm Chính

- Đặt bóng trong lòng bàn tay đang ngửa của tay đỡ bóng ở độ cao ngang hông và phía trước cơ thể
Đưa tay đánh bóng về phía sau và vung về phía trước trong khi nắm tay
Quay mặt về phía đồng đội nhận bóng
- Đánh vào giữa quả bóng bằng nắm tay, sử dụng bề mặt được tạo bởi xương giữa của các ngón tay, phần bên cạnh ngón cái và phần giữa bàn tay và cổ tay
Tay đánh bóng di chuyển theo hướng chuyên bóng
Trong khi đánh bóng, bước về phía trước, đặt ngón cái phía trên ngón trỏ cũng có thể tạo thành nắm tay.
Bóng được đánh bởi bề mặt được tạo bởi ngón cái và ngón trỏ



Lỗi Thường Gặp

Lỗi 1

- Đánh bóng không đúng phần nắm tay.
- Không đánh bóng bằng vùng được tạo bởi ngón cái và ngón trỏ có thể giảm độ chính xác của chuyên bóng cho đồng đội đang chờ bóng.
- Để khắc phục lỗi này, đảm bảo sử dụng vùng tạo bởi ngón cái và ngón trỏ khi đánh bóng.

Lỗi 2

- Một lỗi thường gặp khác là ném bóng. Điều này xảy ra khi không có hành động đánh bóng xác định nào khi chuyên bóng bằng nắm tay cho đồng đội.
- Để tránh điều này, hãy đảm bảo đánh bóng bằng nắm tay đúng cách.

Lỗi 3

- Một lỗi khác xảy ra khi tay đỡ bóng không vững. Điều này có thể dẫn đến việc đối phương dễ dàng đoạt bóng do bóng không được kiểm soát hoàn toàn.
- Điều này cũng có thể dẫn đến bóng đi sai hướng.
- Điều này có thể dẫn đến khó thực hiện kỹ thuật trong khi di chuyển
- Để tránh lỗi này, hãy đảm bảo rằng tay đỡ bóng vững và cầm chắc bóng.