

Chuyền Bóng Bằng Tay

Chuyền bóng bằng tay là kỹ thuật kỹ năng cơ bản để chuyền bóng qua một khoảng cách ngắn.



Kỹ thuật

Kỹ thuật này bao gồm việc đỡ bóng bằng một tay đồng thời đánh bóng bằng tay mở còn lại.

Các Điểm Chính

1. Đỡ bóng trong lòng bàn tay ở phía trước người tại độ cao khoảng ngang ngực
Tay đỡ bóng phải vững
Quay mặt về phía đồng đội nhận bóng
2. Đánh bóng chủ yếu bằng đầu ngón tay
Hoàn thành động tác đánh theo hướng chuyền bóng
Trong khi đánh bóng, bước về phía trước

Đầu

Quay mặt về phía đồng đội

Chân

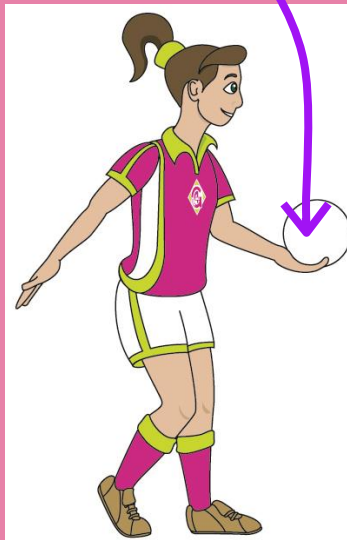
Đặt một chân lên trước
Bước lên một bước khi đánh bóng

Tay

Giữ bóng trên tay cao ngang hông

Sử dụng bàn tay mở và đánh bóng chủ yếu bằng đầu ngón tay

Hướng tay về phía hướng chuyền bóng



Lỗi Thường Gặp

Lỗi 1

☹️ Không dùng phần bàn tay chính xác để đánh bóng. Không đánh bóng bằng đầu ngón tay có thể khiến bóng không rơi tới vị trí đồng đội đang chờ nhận bóng

😊 Để khắc phục lỗi này, hãy đảm bảo sử dụng chủ yếu các đầu ngón tay khi đánh bóng

Lỗi 2

☹️ Một lỗi thường gặp khác là ném bóng. Điều này xảy ra khi không thực hiện hành động đánh bóng được xác định khi chuyền bóng bằng tay cho đồng đội.

😊 Để tránh điều này, hãy đảm bảo để mở bàn tay để đánh bóng chuẩn

Lỗi 3

☹️ Một lỗi khác xảy ra khi tay đỡ bóng không vững. Điều này có thể dẫn đến việc đối phương dễ dàng tước 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.