

## Bắt bóng Qua Đầu

Cú bắt bóng này được sử dụng để bắt bóng bay cao hết tầm với hoặc qua đầu cầu thủ.



### Kỹ thuật

Kỹ thuật này liên quan đến việc bắt bóng bằng các ngón tay xòe ra trước đầu và hạ nhanh bóng xuống.

### Đầu

Luôn nhìn vào bóng

### Tay

Cánh tay mở rộng và tay giữ ở tư thế hình chữ 'W'

### Chân

Giữ chắc chân nhảy và mở rộng  
Nâng đầu gối kia về phía trước

## Các Điểm Chính

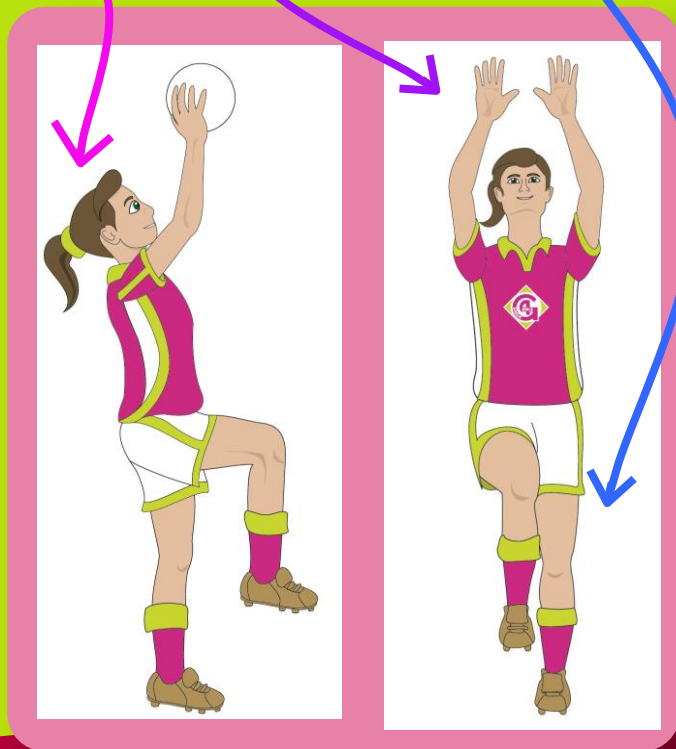
- Nhìn vào bóng và khi bóng đến điểm cao nhất mà bóng sẽ tiếp đất

Tiếp cận bóng và di chuyển về phía trước

Giữ chắc chân nhảy và mở rộng về phía trước, nâng đầu gối kia về phía trước
- Mở rộng hai cánh tay ở trên đầu, ngẩng đầu lên và mắt nhìn vào bóng

Vươn lên để bắt bóng ở điểm cao nhất bằng các ngón tay xòe rộng ra và ngón tay cái đặt ở sau bóng (tư thế hình chữ "W")

Bắt nhẹ bóng trước đầu và nhanh chóng hạ xuống, đệm bóng và giữ bóng vào ngực an toàn bằng cả hai tay



## Lỗi Thường Gặp

### Lỗi 1

☹ Không để tay ở vị trí đúng để bắt bóng

😊 Đảm bảo rằng tay ở tư thế 'W' để bóng không tuột qua tay

### Lỗi 2

☹ Một lỗi phổ biến khác là nhảy sai thời điểm. Nếu cầu thủ nhảy quá sớm hoặc quá muộn, bóng sẽ bay qua đầu cầu thủ và sẽ mất quyền sở hữu bóng

😊 Đảm bảo theo dõi đường bay của bóng và đánh giá vị trí bóng sẽ tiếp đất

### Lỗi 3

☹ Một lỗi khác là cầu thủ nhắm mắt và không thấy đường bay của bóng

😊 Ngẩng đầu lên và luôn nhìn vào bóng cho đến khi bóng nằm an toàn trong tay