

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



**TẬP BÀI GIẢNG**  
**HỌC PHẦN I BÓNG BÀN CHUYÊN SÂU**

*(Dành cho sinh viên ngành Quản lý thể dục thể thao)*

Giảng viên soạn : Nguyễn Thanh Tâm

Bộ môn : Quản lý thể dục thể thao

Khoa : Quản lý thể thao

Mã học phần : QTT017

THANH HÓA, NĂM 2018

**TẬP BÀI GIẢNG HỌC PHẦN I BÓNG BÀN CHUYÊN SÂU**

## **1. Mục tiêu và yêu cầu của học phần:**

### ***1.1. Mục tiêu tổng quát:***

Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, lịch sử phát triển, luật thi đấu, tổ chức thi đấu, làm trọng tài môn Bóng bàn. Trên cơ sở đó sinh viên có thể quản lý và huấn luyện Bóng bàn ngoài ra còn có thể lấy môn học làm các bài tập bổ trợ cho các môn học khác, hoạt động khác.

### ***1.2. Mục tiêu cụ thể:***

#### ***1.2.1. Kiến thức:***

Trang bị cho người học sự phát triển toàn diện, nắm vững các kiến thức cơ bản về lý thuyết và thực hành; về lịch sử và quá trình phát triển môn bóng bàn, nguyên lý chung về đánh bóng, thực hiện được các kỹ thuật một cách thành thạo, về phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Bóng bàn. Hiểu được thực trạng, xu hướng phát triển môn Bóng bàn trong nước và quốc tế. Ngoài ra, môn học Bóng bàn còn góp phần giáo dục, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, ý chí, tác phong... tạo điều kiện thuận lợi cho việc tập luyện trong các môn thể thao.

#### ***1.2.2. Kỹ năng:***

Có năng lực vận dụng sự hiểu biết những kiến thức về Bóng bàn, ứng dụng vào giảng dạy trong các trường học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân, các cơ sở, trung tâm TDTT. Hình thành năng lực sư phạm, khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy, huấn luyện môn Bóng bàn. Năng lực tổ chức hướng dẫn luyện tập và tổ chức thi đấu, làm trọng tài tại cơ sở. Thực hiện đúng một số kỹ thuật cơ bản, có trình độ biết phân tích, đánh giá cách dạy và học và làm việc với người khác. Có tiềm lực để không ngừng nâng cao trình độ đáp ứng với các yêu cầu phát triển TDTT trong giai đoạn đổi mới hiện nay và những yêu cầu mới cao hơn về môn bóng bàn. Khả năng tư duy sáng tạo, tự nghiên cứu tài liệu để không ngừng nâng cao trình độ, vươn lên đáp ứng những yêu cầu mới cao hơn.

### *1.2.3. Thái độ, chuyên cần:*

Có thái độ kính trọng, yêu quý giảng viên giảng dạy môn học. Nhìn thấy giá trị của xã hội và có phẩm chất cơ bản của người giáo viên, hướng dẫn viên, người cán bộ TDTT cơ sở. Có đạo đức, tác phong mẫu mực, có trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp và sự tự tin trong quá trình công tác.

## **2. Cấu trúc tổng quát học phần:**

### ***2.1. Tín chỉ 1: Lý thuyết chung và thực hành chuyên sâu bóng bàn***

#### 2.1.1. Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Lý thuyết chung môn bóng bàn

Bài 2: Học kỹ thuật vụt nhanh thuận tay và trái tay

Bài 3: Học kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.

Bài 4: Học kỹ thuật giạt bóng thuận tay.

Bài 5: Học kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp.

Bài 6: Học kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

Bài 7: Học kỹ thuật bạt bóng thuận tay

#### 2.1.2. Số tiết lên lớp của GV: 15 tiết

#### 2.1.3. Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15

#### 2.1.4. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

### ***2.2. Tín chỉ 2: Thực hành chuyên sâu bóng bàn***

#### 2.2.1. Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Học chiến thuật giao bóng biến hóa

Bài 2: Ôn kỹ thuật vụt nhanh thuận tay và trái tay.

Bài 3: Ôn kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay

Bài 4: Ôn kỹ thuật giạt bóng thuận tay.

Bài 5: Ôn kỹ thuật cắt bóng thuận và trái tay.

Bài 6: Ôn kỹ thuật bạt bóng thuận tay

#### 2.2.2. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 15

#### 2.2.3. Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15

2.2.4. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

### **3. Nội dung chi tiết bài giảng:**

#### **3.1. Tín chỉ 1: Lý thuyết và thực hành bóng bàn**

##### **3.1.1. Bài 1: Lý thuyết môn bóng bàn**

###### **3.1.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài**

- GV giới thiệu bài học.

###### **3.1.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

## **LỊCH SỬ VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG BÀN**

### **\* Những ý kiến về sự ra đời môn bóng bàn:**

Bóng bàn là một môn thể thao có từ lâu đời và được mọi người yêu thích. Về nguồn gốc của nó hiện có nhiều quan điểm khác nhau. Có nhiều ý kiến khác nhau về sự xuất hiện của môn bóng bàn:

- Có người cho rằng bóng bàn từ quần vợt cải biên chơi trên bàn ăn, lưới mắc vào thành ghế. Vì vậy còn gọi là quần vợt trên bàn (Tennis de table).

- Khoảng 1895 cũng lối chơi như trên nhưng đánh bóng bằng nhựa, bóng nhựa dần dần phổ biến. Tiếng bóng nảy kêu “Ping - Pong, Ping - Pong”. Do đó bóng bàn có thêm tên mới là “Ping - Pong”.

- Có người cho rằng bóng bàn xuất hiện sớm hơn quần vợt. Theo ông Kê-Len (Hungari), cách đây gần 2000 năm trong cung đình của Nhật Bản đã có trò chơi đá cầu lông. Bóng bàn từ trò chơi này biến đổi thành.

- Cũng có người cho rằng bóng bàn đầu tiên lưu hành ở cung đình Anh và Đức. Nghe nói có lần Nữ hoàng Anh tặng quà cho vua Đức những dụng cụ chơi bóng bàn. Sau đó từ cung đình lưu truyền ra dân chúng. Dần dần thành trò chơi giải trí ở Châu Âu.

- Theo ông I-van-ốp (Liên xô) trong cuốn sách về huấn luyện bóng bàn của ông có viết: “Đầu thế kỷ 19 trong một số trí thức ở Mat-xơ-va và Lênin-grát chơi trò chơi có dụng cụ căng bằng dây và bóng bằng Li-e có cắm lông”. Từ

đó dần dần biến thành trò chơi trong nhà, dùng gỗ làm vợt đánh qua lại giữa 2 cái bàn, sau này ghép 2 bàn lại với nhau có lưới bằng sợi. Đó là tiền thân của bóng bàn.

- Theo ông Mông-Ta-Gu, chủ tịch hiệp hội bóng bàn thế giới. Năm 1880 có công ty bán dụng cụ TDTT ở Anh bán những thiết bị bóng bàn. Nên Bóng bàn ra đời khoảng 1880 ở Anh là tương đối chính xác.

Ngoài ra tài liệu lịch sử TDTT các nước cũng không có tư liệu nào nói về bóng bàn ra đời sớm hơn năm 1880.

### **\* Bóng bàn qua các giai đoạn phát triển:**

Sự phát triển môn bóng bàn phụ thuộc vào sự cải tiến của thiết bị dụng cụ và những qui định về cách thức chơi. Tuy nhiên đến năm 1959 mới có quy định chính thức về qui cách của vợt. Quá trình cải tiến của vợt cũng ảnh hưởng rất lớn đến việc hình thành và hoàn thiện kỹ thuật mới.

+ Lúc đầu sử dụng vợt gỗ, do bề mặt cứng, trơn nhẵn nên độ ma sát ít, năng lực không chế bóng kém, do đó sử dụng kỹ thuật chặn, đẩy là chính. Tiêu chuẩn đánh giá trình độ kỹ thuật là căn cứ vào mức độ chặn bóng, gò bóng, số lần đánh bóng qua lại nhiều hay ít, tính bền bỉ, kiên trì.

+ Qua một thời gian dài người thấy cần phải làm sao để vợt tiếp xúc bóng tăng ma sát, nên cần phải cải tiến vợt gỗ hiện tại. Người ta nghĩ cách *dán trên mặt vợt gỗ một lớp da lông thú, nhung, giấy hoặc Li-e*. Những chiếc vợt mới này đã cải tiến một phần trình độ kỹ thuật. Đã xuất hiện kỹ thuật cắt bóng và một vài quả vợt đơn thuần.

+ Năm 1902, *Vợt Gai Cao Su* ra đời đã đưa trình độ kỹ thuật, chiến thuật bóng bàn tiến lên những bước mới. Vợt gai sao su có tính đàn hồi, biến dạng bên ngoài, nên tác dụng làm tăng thêm ma sát khi vợt chạm bóng, nó còn nâng cao tác dụng đánh bóng. Do đó, không những phát triển thêm kỹ thuật cắt bóng, đồng thời phát triển thêm kỹ thuật tấn công, phạm vi đánh bóng được mở rộng. Trong thời kỳ đầu thịnh hành sử dụng vợt cao su và do kích thước của bàn và lưới lúc đó qui định làm cho phòng thủ lợi hơn tấn công. Vì vậy xuất hiện nhiều

trận đấu kéo dài kiểu Ma-ra-tông.

+ Vợt Mousse xuất hiện không chỉ tăng nhanh tốc độ đánh bóng mà còn phá vỡ đầu pháp của vợt gai cao su.

Nghiên cứu quá trình phát triển của môn bóng bàn có thể thấy rằng, cải cách đối với dụng cụ bóng bàn là động lực phát triển trình độ kỹ thuật bóng bàn và đến khi cây vợt Mousse ra đời thì xuất hiện kỹ thuật giạt bóng, kỹ thuật này đã nâng cao uy lực bóng xoáy và tốc độ phát bóng.

**\* Một số đặc điểm của lối đánh hiện nay:**

Căn cứ vào cách cầm vợt, bóng bàn có 2 lối đánh mang tính chất của 2 trường phái:

**- Vợt dọc:**

Đặc điểm là tích cực chủ động, nhanh và biến hoá khi tấn công, có xu hướng đứng gần bàn tấn công nhanh, đối phó với những quả bóng có sức xoáy mạnh. Bên cạnh lối đánh tốc độ, còn lấy đánh xoáy làm chính.

**- Vợt ngang:**

Hoàn thiện kỹ thuật tấn công thuận tay, đôi công và giạt bóng, còn bên trái thì sử dụng vợt nhanh, ngoài ra còn có một số đầu thủ còn có khả năng giạt bóng với sức xoáy lớn, tốc độ nhanh cả thuận lẫn trái tay. Nhiều phong cách tấn công toàn năng của vợt ngang đã xuất hiện.

**- Vợt phản xoáy:**

Đã xuất hiện một số lối đánh độc đáo mới. Vận động viên dùng vợt phản xoáy đã giành được những thành tích tốt, cũng như lúc mới xuất hiện vợt mousse. Hiện nhiều người quan tâm nghiên cứu đặc tính loại vợt này. (Anti-topspin, vợt chống giạt - phản xoáy)

**\* Quá trình phát triển bóng bàn ở Việt Nam:**

Hoạt động của môn bóng bàn Việt Nam không được liên tục, lúc suy, lúc thịnh. Tuy nhiên bóng bàn Việt Nam đã đạt được những kết quả tốt trong lĩnh vực quốc gia cũng như quốc tế. Để có khả năng xác định được mức độ tiến triển của môn bóng bàn ta cần phải hiểu trong từng thời kỳ suy, thịnh để tìm ra một

đường lối, một giải pháp đưa môn bóng bàn theo đà tiến bộ và phát triển trên thao trường quốc tế.

Dựa theo thời gian lịch sử ta có chia sự tiến triển của môn bóng bàn nước ta qua 5 thời kỳ:

- Thời kỳ sơ khai (1920 - 1945).
- Thời kỳ phát triển (1946 - 1952).
- Thời kỳ danh vọng (1953 - 1959).
- Thời kỳ suy sụp (1960 - 1975).
- Thời kỳ phục hưng (1975 đến nay).

**- Thời kỳ sơ khai:**

Sự xuất hiện môn bóng bàn ở Việt Nam không được ghi nhận chính xác vào ngày tháng năm nào. Nhưng theo tài liệu thể thao được sách báo ghi nhận thì môn bóng bàn vào thời kỳ này là một trong những phương tiện vui chơi giải trí.

Theo tài liệu của báo TĐTT TP Hồ Chí Minh năm 1985, thì vào khoảng 1924 nhân một chuyến xuất ngoại sang Singapore cụ Hồ Quang An đã được chứng kiến nhiều buổi đánh bóng bàn tại một phòng tập thể thao và đã mua 8 cây vợt và 2 cái lưới và một số bóng đem về Sài Gòn phổ biến cho học sinh trường Hồ Ngọc Cẩn.

Vào thời điểm này ta ghi nhận được một số tay vợt tên tuổi ở khắp nơi như Hà Nội: Lý Ngọc Sơn, Đàm Thế Công, Đinh Công Chất, Nguyễn Lan Hợp, Phó Đức Huy ... – Sài Gòn: Nguyễn Văn Khai, Trương Vĩnh Các, Ady (thân phụ của Trần Thanh Dương vô địch 70). Miền Tây: Trịnh Lực.

**- Thời kỳ phát triển:**

Thời kỳ này các VĐV hăng say tập luyện tham gia thi đấu, dần dần một số trở thành danh thủ xuất sắc cùng với danh thủ Mai Văn Hòa từ Kampuchia trở về hợp thành một lực lượng có khả năng so tài với nước ngoài.

Năm 1951, Việt Nam chính thức là hội viên của Liên Đoàn Bóng Bàn Thế

Giới. Trước khi dự giải Vô địch bóng bàn thế giới, Việt Nam đã thi đấu giao hữu tại Pháp và Hà Lan, kết quả khả quan, Trần Quang Nhụy đã thắng vô địch Hà Lan Cor-du-buy. Ngoài ra còn có Trần Văn Liễu.

**- Thời kỳ danh vọng:**

Năm 1954 đoàn bóng bàn Miền nam Việt Nam dự giải vô địch BB Châu Á. Mai Văn Hòa vô địch đơn nam. Đôi nam: Hòa - Được giành được huy chương bạc.

Năm 1958, Đội tuyển Miền Nam gồm Mai Văn Hòa, Trần Cảnh Được, Lê Văn Tiết, Trần Văn Liễu, đã đoạt huy chương vàng đồng đội nam và đôi nam.

Căn cứ vào thành tích các tuyển thủ thi đấu BTC đã sắp Lê Văn Tiết hạng thứ 6 và Mai Văn Hòa hạng thứ 12 trên thế giới.

Ngoài ra còn có cây vợt trẻ Huỳnh Văn Ngọc (18 tuổi), năm 1957 tại giải Vô địch Bóng Bàn thế giới (Stockholm) Thụy Điển đã thắng vô địch thế giới Ogimura. Trong thời kỳ này bóng bàn Việt Nam như sống trong những giây phút huy hoàng của đỉnh cao thu được trên trường quốc tế. Hình ảnh của ngôi sao sáng Lê Văn Tiết, Mai Văn Hòa đã tỏa sáng trên đấu trường Châu Á.

**- Thời kỳ suy sụp:**

Đầu năm 1960 một lớp trẻ nổi lên: Lê Văn Inh, Trần Thanh Dương, Phạm Gia Anh đã chiếm được vài chỗ trong đoàn Việt Nam khi xuất ngoại nhưng yếu kém về kinh nghiệm nên kế tiếp trong những giải sau đó đội tuyển Việt Nam mất hẳn trong 3 hạng đầu của Châu Á.

Để trẻ hoá lực lượng VDV Miền nam Việt Nam đã cho đội tuyển đi tập huấn ở Nam Triều Tiên như: Vương Chính Học, Mai Văn Minh, Châu Hậu Ý. Tuy nhiên không đem lại kết quả khả quan. Trong thời kỳ này ở Miền Bắc Việt nam đã gia nhập làng bóng bàn thế giới với những tay vợt như: Nguyễn Ngọc Phan, Dương Quốc Tuấn, Chu Văn Quế, Nguyễn Thế Ngọc, Nguyễn Thị Mai, Đỗ Thúy Nga và họ đã đạt được những thành tích đáng kể trong các giải đấu khu vực và thế giới.

**- Thời kỳ phục hưng:**



Những cây vợt xuất sắc tiêu biểu cho làng bóng bàn hiện đại của nước ta như: Trần Tuấn Anh, Lê Xuân Phong, Nguyễn Minh Hiền, Nguyễn Vinh Hiền. Tham dự giải BB quốc tế tại SEA Games 1989, Asian games (1990). Đoàn tuyển thủ VN đã tạo được niềm tin mới cho giới hâm mộ. Tại SEA Games 15 đoạt 3 huy chương bạc. Và mới đây tại SEA Games 18, Vũ Mạnh Cường đã xuất sắc đoạt huy chương vàng đơn nam.

**\* Hiệp hội bóng bàn thế giới: (Federation International Table Tennis – ITTF)**

Ngày 15 – 1 – 1926 tại thành phố Berlin nước Đức do đề xuất của bác sĩ Georg Lehman thành lập Hiệp hội bóng bàn thế giới. Hiệp hội bóng bàn thế giới chính thức được thành lập với đại diện của 7 nước: Áo, Anh, Đức, Hungari, Xứ Gan, Tiệp Khắc và Thụy Điển.

Đến năm 1939 có 28 nước tham gia hiệp hội.

Đến năm 1975 có 128 nước và khu vực là hội viên ITTF bao gồm: Châu Á: 37 nước, Châu Âu: 32 nước, Châu Phi: 20, Châu Mỹ La Tinh: 25, Bắc Mỹ: 2 và Châu Úc: 4 nước.

Đến nay đã có gần 140 nước thuộc các Châu Á, Âu, Phi, Mỹ, Úc là thành viên của ITTF. Đại diện cho các Hiệp hội bóng bàn quốc gia có quyền phát biểu trong các kỳ họp của ITTF bằng tiếng nói của nước mình với điều kiện phải dịch một trong những thứ tiếng chính thường dùng cho các cuộc họp như: Tiếng Ả rập, Anh, Đức, Nga, Tây Ban Nha. Trước năm 1939 giải Vô địch bóng bàn thế giới mỗi năm tổ chức một lần. Từ khi thành lập 1926 đến năm 1939 đã tổ chức được 13 lần.

Từ năm 1939 đến năm 1945 vì Đại chiến thế giới lần thứ 2 nên không tổ chức. Từ năm 1947 đến năm 1957 tiếp tục tổ chức mỗi năm một lần; tất cả là 11 lần. Từ năm 1957 tổ chức 2 năm một lần. Tính đến 1975 đã tổ chức được 33 lần tại 3 Châu lục (Châu Âu: 27, Châu Á: 5 và Châu Phi: 1).

Địa điểm tổ chức giải vô địch bóng bàn thế giới thường do Đại hội đại biểu của Hiệp hội bóng bàn thế giới quyết định.

## LÝ LUẬN CHUNG VỀ ĐÁNH BÓNG

### \* Các nhân tố kỹ thuật:

- Có 4 nhân tố kỹ thuật :

1 - Tốc độ.

2 - Sức xoáy.

3 - Sức mạnh.

4 - Điểm rơi.

Bốn nhân tố này liên quan mật thiết với nhau, bất kỳ một lối đánh nào cũng đều sử dụng 4 nhân tố này, nhưng còn tùy thuộc vào từng lối đánh mà sử dụng có khác nhau. Có những lối đánh thiên về tốc độ, sức mạnh: như đẩy trái vọt phải, vọt 2 bên gần bàn. Nhưng cũng có lối đánh như vọt 2 bên, bên trái dùng tốc độ, bên phải dùng xoáy, sức mạnh. Hoặc có lối đánh giạt bóng, cắt bóng lấy xoáy và điểm rơi là chính.

#### ***Tốc Độ:***

Tốc độ đánh bóng rất quan trọng trong bóng bàn. Nếu đánh bóng tốc độ nhanh dễ làm cho đối phương bị động, lúng túng khi xử lý bóng, ta có thể tạo được nhiều thời gian chuẩn bị để đánh bóng.

Trong thực tế đánh bóng, muốn thực hiện tốc độ nhanh, phải phản ứng tốt, xử lý kịp thời mọi tình huống xảy ra, bước chân di chuyển nhanh nhẹn.

Muốn tăng tốc độ đánh bóng cần chú ý mấy điểm:

- Khi đánh bóng phải đứng gần bàn để rút ngắn cự ly đánh bóng.

- Bóng đang nảy lên thì đánh ngay.

- Khi đánh bóng cần tăng nhanh tốc độ lẳng tay, phát huy sức của cẳng tay một cách đầy đủ để rút ngắn biên độ động tác. Đây là sở trường của lối đánh đẩy trái vọt phải, vọt 2 bên gần bàn.

#### ***Sức xoáy:***

Bóng chạm mặt vợt chỉ miết nhẹ cũng tạo thành bóng xoáy. Phương

hướng đánh bóng, lực tiếp xúc, độ ma sát, tốc độ đánh bóng khác nhau; làm cho bóng có độ xoáy, và chiều xoáy khác nhau.

Bóng xoáy gồm có:

- Xoáy lên.
- Xoáy xuống.
- Xoáy ngang (sang phải, sang trái).

+ Nguyên nhân phát sinh bóng xoáy:

- Nếu lực tác dụng đi qua tâm bóng, phương dùng lực trùng với phương chuyển động của bóng, thì hầu như bóng không xoáy.

- Nếu lực tác dụng không đi qua tâm bóng, phương dùng lực khác với phương chuyển động của bóng, lúc này hình thành moment lực làm bóng xoáy.

*a. Bóng xoáy lên:*

Vợt chạm bóng phần giữa bóng rồi đánh bóng kéo lên gọi là bóng xoáy lên. Khi đánh bóng xoáy lên phải úp vợt về trước.

*b. Bóng xoáy xuống:*

Vợt đưa từ phía trên xuống dưới, gọi là bóng xoáy xuống, ngược lại với bóng xoáy lên. Nếu gò, cắt, phải ngửa vợt đưa bóng về trước.

*c. Bóng xoáy ngang:*

Không đưa từ trên xuống hoặc từ dưới lên, mà đưa ngang quả bóng, từ phải qua trái hay từ trái qua phải gọi là bóng xoáy ngang.

+ Làm thế nào để tăng xoáy:

Muốn tăng lực xoáy cần chú ý 4 điểm sau:

- Tăng lực ma sát.
- Tăng nhanh tốc độ khi vợt chạm bóng.
- Thời điểm dùng lực thích hợp (không sớm hay quá muộn).
- Mặt vợt tiếp xúc bóng thành một đường tiếp tuyến, tránh đập vào bóng.

### ***Sức Mạnh***

Sức mạnh trở thành một yếu tố quan trọng trong bóng bàn. Đánh bóng có sức mạnh mới đạt hiệu quả cao, nhất là những quả đánh dứt điểm. Trong thực tế

vấn đề sử dụng sức mạnh hợp lý, lực đánh bóng hợp lý không đơn giản. Nhiều người rất khỏe nhưng đánh bóng không mạnh. Sức mạnh trong bóng bàn chủ yếu là sức mạnh tốc độ, nó phụ thuộc vào sự phối hợp của lườn, thân đúng lúc.

Muốn tăng được sức mạnh khi đánh bóng cần chú ý:

- Lực đánh bóng phải tập trung, phương phát lực gần tâm bóng.
- Ở những động tác dứt điểm: Giật, bạt ... thân người phải nghiêng về sau nhiều để tạo biên độ đánh bóng lớn.
- Sau khi phán đoán, phải di chuyển nhanh đến vị trí đánh bóng thích hợp.
- Ở những động tác đánh mạnh như: đột kích phản công, bóng ở gần người, biên độ động tác nhỏ, cần phải đánh lẳng tay nhanh, phát huy cao sức mạnh bộc phát của cẳng tay.
- Khi đánh bóng phối hợp nhanh, cần giữ cho góc độ mặt vợt ổn định.

#### ***Điểm rơi :***

Cần đánh bóng dài, ngắn làm cho đối phương di chuyển lên xuống đỡ bóng nhiều lần. Có thể trên cùng một đường hoặc khác đường. Khi đánh bóng điểm rơi cần chú ý vị trí đứng của đối phương để đánh vào chỗ trống bắt đối phương di chuyển.

#### **\* Các mẫu chốt cơ bản khi đánh bóng:**

Khi thực hiện một động tác đánh bóng, chúng ta cần chú ý đến các mẫu chốt cơ bản sau đây:

- + Phán đoán bóng đến.
- + Di chuyển bước chân.
- + Giơ tay đánh bóng.

Đây là 3 mẫu chốt cơ bản khi đánh bóng bàn.

Khi đối phương đánh bóng sang, việc đầu tiên là phán đoán hướng bóng đến để phán đoán điểm rơi, tính chất xoáy của bóng, sau đó nhanh chóng xác định vị trí thích hợp để đánh bóng được thuận lợi và giơ tay đánh bóng.

#### ***Phán Đoán:***

Để đánh bóng được chính xác, cần luôn nâng cao năng lực phán đoán. Khi

đối phương đánh bóng, không chỉ chú ý đến quả bóng mà điều quan trọng là động tác đánh bóng của họ.

Quan sát động tác của đối phương cần chú ý mấy điểm sau:

- Căn cứ vào góc độ mặt vợt của đối phương để phán đoán hướng bóng đến.
- Xem phương hướng chuyển động của vợt để phán đoán tính năng bóng xoáy.
- Căn cứ vào biên độ động tác của cẳng tay, cổ tay và tốc độ để phán đoán bóng đến mạnh, nhẹ, điềm rơi và mức độ xoáy.

#### ***Di chuyển bước chân:***

Sau khi phán đoán được hướng bóng đến, lực bóng đánh sang mạnh hay nhẹ, tính chất xoáy của bóng và điềm rơi thì cần di chuyển nhanh đến vị trí thích hợp để đánh bóng.

#### ***Giơ tay đánh bóng:***

Đồng thời với phán đoán, di chuyển bước chân và các vấn đề khác. Để quyết định động tác đánh trả lại.

Cần chú ý 3 điểm sau :

- Nếu dùng chặn đẩy, vợt nhanh thì động tác phải nhanh, vợt tiếp xúc khi bóng vừa nảy lên.
- Nếu vợt thì đánh khi bóng nảy lên ở điểm cao nhất .
- Nếu giạt vòng hay cắt thì đợi bóng rơi xuống.

Ba mâu chốt trên nó liên quan chặt chẽ với nhau, nó là 3 giai đoạn cơ bản để thực hiện động tác đánh bóng. Nếu yếu 1 trong 3 giai đoạn này, đánh bóng sẽ khó chính xác. Ba giai đoạn này hoàn thành trong một thời gian rất ngắn.

#### **\* Tính năng của vợt và cách cầm vợt:**

##### ***Tính năng của vợt:***

Có 4 loại vợt chính:

- *Vợt Gai Cao Su:*

Gai hình trụ, dàn đều trên toàn bộ mặt vợt. Tùy theo chất lượng cao su của

mặt gai, mà nó có độ nảy khác nhau. Vợt cao su có độ nảy điều hoà, dễ không chế và đánh bóng chuẩn xác. Đối phó với bóng xoáy thuận lợi. Những người thiên về cắt bóng thường sử dụng loại vợt này.

- *Vợt mousse ngựa:*

Mặt gai ngựa, dưới có dán lớp mousse, khi đánh bóng sức nảy mạnh, lực tập trung, hơi khó không chế bóng. Nên đánh bóng động tác phải gọn, dứt khoát, đánh tay nhanh. Loại vợt này thích hợp với lối đánh líp công và đẩy trái vợt phải.

- *Vợt mousse úp:*

Khi tiếp xúc với bóng bề mặt bị lõm xuống, có sự biến dạng của gai và mousse ở dưới, nên ma sát với bóng nhiều. Vợt mousse úp thích hợp với lối đánh bóng xoáy.

- *Vợt phản xoáy:*

Vợt phản xoáy thường có 3 loại: phản xoáy gai, phản xoáy úp, phản xoáy ngựa. Cấu tạo phía trên mặt vợt ít ma sát, mặt cao su có độ lì lớn. Vợt thường dán một mặt mousse úp, một mặt phản xoáy.

***Cách cầm vợt:***

Cách cầm vợt là động tác đầu tiên của người tập bóng bàn, cách cầm vợt có liên quan mật thiết đến việc phát triển và nâng cao kỹ thuật bóng bàn. Có 2 cách cầm vợt chính:

- *Cách cầm vợt dọc (Kiểu cầm hình kìm):*

Tương tự như cầm thìa, cầm bút viết, vợt dọc thường sử dụng phổ biến ở một số nước như: Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên và một số nước ở Đông Nam Á.

Vợt dọc sử dụng một mặt vợt đánh cho cả 2 bên, nên chuyên tay nhanh, cổ tay linh hoạt, đều chỉnh mặt vợt dễ. Đánh bóng thuận tay mạnh, chính xác, giao bóng đa dạng, tấn công nhanh tốt. Vợt dọc cắt bóng khó hơn vợt ngang, phạm vi chiếu cố hẹp, phối hợp giữa tấn công và phòng thủ khó.

Cầm vợt dọc phải biết tác dụng các ngón tay trên mặt vợt. Dưới đây xin

giới thiệu 1 kiểu cầm cơ bản:

+ Mặt phải vợt: Ngón cái và ngón trỏ dùng lực điều chỉnh giữ lấy cán vợt. Cán vợt nằm ở hố khẩu (giữa ngón cái và ngón trỏ). Đốt thứ nhất của ngón tay cái tì vào cạnh trái vợt. Đốt thứ 3 của ngón tay trỏ tì vào cạnh.

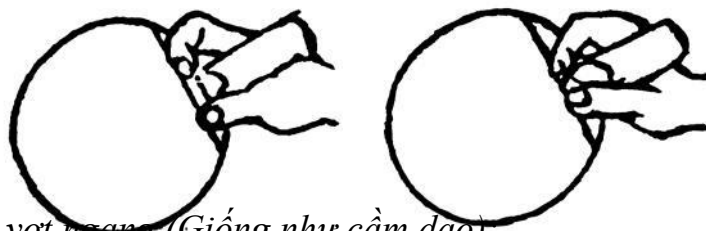
+ Mặt trái vợt: Vợt dọc thường sử dụng mặt phải vợt, nhưng các ngón tay đặt ở mặt sau vợt có tác dụng rất lớn. Khi dùng sức và điều chỉnh mặt vợt các ngón tay đặt ở mặt sau có thể như sau:

Ngón tay giữa co tự nhiên tì đỡ phần giữa vợt, ngón đeo nhẫn và ngón út đặt chồng lên ngón giữa. Khi đánh bóng đốt thứ 1 và 2 của ngón giữa dùng sức ấn vào mặt sau vợt, các ngón kia hỗ trợ thêm cho tập trung lực đánh bóng.

Trong kiểu cầm hình kìm có 3 loại: Hình kìm phổ biến, hình kìm nhỏ và lớn.



Ngoài ra kiểu cầm vợt dọc còn có kiểu cầm: Các ngón tay đè lên mặt vợt và kiểu cầm vòng khuyên.



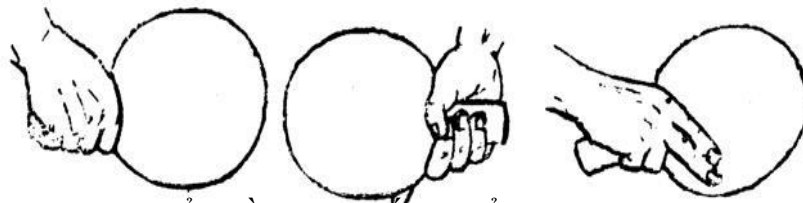
- Cách cầm vợt ngang (Giống như cầm dao).

Thường sử dụng cả 2 mặt vợt để đánh bóng, nên phạm vi đánh bóng rộng hơn vợt dọc. Việc kết hợp giữa tấn công và phòng thủ tốt, đánh trái tay thuận

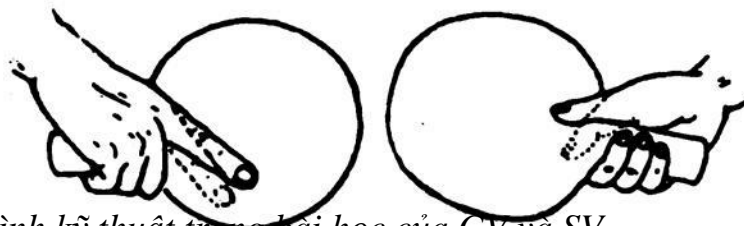
lợi, cổ tay linh hoạt, có sức mạnh. Dưới đây xin giới thiệu một kiểu cầm cơ bản:

+ Ngón tay cái đặt ở mặt phải vợt, ngón tay trỏ đặt ở mặt trái vợt, ngón tay giữa, ngón đeo nhẫn và ngón út nắm lấy cán vợt. Kiểu cầm này tương đối linh hoạt, có thể sử dụng được sức mạnh của cánh tay, phạm vi chiếu cố rộng. Đây là kiểu cầm thuận lợi cho vợt ngang, phát huy kỹ thuật tương đối toàn diện, dễ công, dễ thủ.

Để dùng lực thuận lợi khi vọt bóng có thể thay đổi vị trí ngón tay. Nếu vọt nhanh, ngón cái giữ nguyên, ngón trỏ dịch lên một ít để giữ thẳng bằng và điều chỉnh góc độ vợt.



Ngoài ra còn có kiểu cầm quả đấm, kiểu 2 ngón tay trỏ và giữa đặt mặt trái vợt. (Hình 4)



### 3.1.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- Quy trình thi phạm của GV
- Giảng viên thuyết trình bài học có sử dụng máy chiếu và tài liệu tham khảo cho sinh viên.
- Giảng viên đặt ra một số câu hỏi cho sinh viên thảo luận.
- Kiểm tra đánh giá đúng quy định.



- Quy trình thực hiện bài của SV
- Sinh viên quan sát, lắng nghe giảng viên thuyết trình.
- Sinh viên thảo luận, trả lời câu hỏi.
- Sinh viên làm bài kiểm tra

#### 3.1.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; Tranh; nghiên cứu tài liệu...

#### 3.1.1.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- Sinh viên thảo luận, thực hiện các bài tập, các bài chuyên đề mà giảng viên đề ra.

#### 3.1.1.6. Sản phẩm thực hành:

- Sinh viên hiểu rõ lịch sử phát triển môn cờ vua, biết được các quân cờ vua và luật thi đấu cơ vua.

#### 3.1.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- \* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

- \* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

- \* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Nhà tập, bàn, vợt, bóng, còi, trang phục, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### 3.1.2. Bài 2: Kỹ thuật vọt nhanh thuận tay và trái tay

#### 3.1.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.

- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

### 3.1.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

\* Vợt nhanh thuận tay:

Trong bóng bàn hiện đại vợt nhanh là một kỹ thuật tấn công phổ biến, sử dụng bóng xoáy lên và tốc độ nhanh đưa đối phương vào thế bị động để tạo cơ hội dứt điểm.

*Giai đoạn chuẩn bị:*

Chân trái đứng trước, đứng phải đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại). Khoảng cách hai chân rộng gần bằng vai, trọng tâm hạ thấp và hơi nghiêng sang chân phải, vợt để hơi cao gần ngang với ngực, góc độ của người và cạnh cuối bàn khoảng 30 độ, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay là 90 độ, góc độ giữa cánh tay và thân người khoảng 30 độ, người đứng gần bàn, vai phải thả lỏng và hơi thấp so với với trái một chút.

*Giai đoạn đánh bóng:*

Khi bóng của đối phương đánh sang bắt đầu nảy lên, tương ứng với giai đoạn 1,2 của đường vòng cung, vợt nhanh chóng lăng từ sau ra trước, lên trên, sang trái. Vợt tiếp xúc với bóng ở giữa, trên của bóng. Lực phối hợp do đạp chân, xoay hông, lăng tay đánh bóng. Lực tác động vào bóng cần phải nhanh, gọn (biên độ nhỏ).

*Giai đoạn kết thúc :*

Sau khi chạm bóng vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ở đuôi mắt trái. Đánh bóng xong nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

Những điểm cần chú ý khi vợt bóng:

- Cần phán đoán tốt mức độ của bóng, hướng của bóng đối phương đánh sang.
- Biên độ đánh bóng không quá lớn.
- Cần tiếp xúc với bóng đúng thời điểm để mượn lực phản của bóng đối phương.

- Đảm bảo tốt luân phiên giữa căng cơ (khi đánh bóng) và thả lỏng cơ (khi chuẩn bị) do động tác đánh bóng nhanh.

\* Vợt nhanh trái tay:

Đây là kỹ thuật tấn công gần bàn phù hợp với lối đánh tốc độ. Khi có điều kiện thuận lợi đưa đôi phương vào lối đánh bị động, nếu kết hợp kỹ thuật với sức mạnh sẽ có hiệu quả cao trong thi đấu. Vợt nhanh trái tay (hay còn gọi là chặn đẩy trái tay) dùng để đối phó với bóng xoáy lên của đôi phương.

Dưới đây là kỹ thuật vợt bóng trái tay, kỹ thuật vợt bóng trái tay rất quan trọng trong hệ thống kỹ thuật nói chung và kỹ thuật tấn công nói riêng. Tấn công trái tay đưa lối tấn công lên toàn diện; tích cực; chủ động. Đa số các VĐV dùng vợt ngang sử dụng kỹ thuật tấn công trái tay đều đạt hiệu quả cao trong thi đấu. Do biên độ động tác của kỹ thuật tấn công trái tay nhỏ nên ngoài việc sử dụng nó như một quả đánh quá độ, nó còn có thể tấn công dứt điểm nếu có điều kiện thuận lợi.

Về cơ bản các kỹ thuật tấn công trái tay tương ứng với các kỹ thuật tấn công thuận tay nhưng có chiều ngược lại.

*Giai đoạn chuẩn bị:*

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại), người nghiêng với bàn một góc khoảng 30-40 độ, trọng tâm dồn sang trái, đầu gối hơi khuỵu, vợt để ngang lườn trái, góc độ giữa căng tay và cánh tay khoảng 100-120 độ, cổ tay và căng tay để thẳng.

*Giai đoạn đánh bóng:*

Khi bóng của đối phương đánh sang, đang nảy lên (ứng với giai đoạn 1-2 của đường vòng cung) thì vợt nhanh chóng lẩng từ sau ra trước, lên trên, sang phải. Khuỷu tay làm trụ, chủ yếu là duỗi căng tay, vợt tiếp xúc bóng ở phía dưới người, bên trái. Vợt tiếp xúc bóng ở giữa, trên của bóng. Cổ tay điều chỉnh mặt vợt, trọng tâm của cơ thể được chuyển dịch tương ứng với hướng lẩng của vợt.

*Giai đoạn kết thúc:*

Sau khi tiếp xúc bóng, vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ngang đuôi mắt phải, trọng tâm cơ thể cũng kết thúc ở chân phải. Đánh bóng xong, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

\* Những điểm cần chú ý khi vọt nhanh trái tay (chặn đẩy trái tay):

- Đứng gần bàn để thực hiện kỹ thuật vọt nhanh trái tay (mượn lực của đôi phương).

- Biên độ động tác không quá lớn.

- Góc độ mặt vợt cần ổn định, không thay đổi nhiều khi đánh bóng.

Cần phải phối hợp tốt giữa vọt nhanh trái tay với các kỹ thuật tấn công mạnh, không nên lạm dụng quá nhiều vào vọt nhanh trái tay ( chặn đẩy trái tay )

### 3.1.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- Quy trình thị phạm của GV

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Mô phỏng kỹ thuật vọt nhanh thuận, trái tay

+ Hướng dẫn tập cảm giác với bóng

+ Hướng dẫn các bước tập kỹ thuật vọt nhanh thuận, trái tay

- Quy trình thực hiện bài của SV:

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+ Tập mô phỏng kỹ thuật vọt nhanh thuận tay và trái tay.

+ Tập cảm giác với bóng

+ Tập luyện vọt nhanh thuận, trái tay trong điều kiện chủ động

+ Tập luyện vọt nhanh thuận, trái tay trong điều kiện bị động

+ Tập đánh bóng qua lại trên bàn theo đường chéo cơ bản

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

+Thực hiện phối hợp vọt bóng 2 bên qua lại trên bàn có người phục vụ, sau đó đổi vị trí cho nhau.

+ Hoàn thiện kỹ thuật vọt nhanh thuận tay và trái tay.

### 3.1.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### 3.1.2.5. *Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:* SV thực hiện các động tác theo từng bước từ đơn giản đến phức tạp.

- + Thực hiện mô phỏng động tác.
- + Thực hiện đánh bóng trong điều kiện chủ động.
- + Thực hiện đánh bóng trong điều kiện bị động.
- + Phối hợp thực hiện các kỹ thuật.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

- + Thực hiện phối hợp các kỹ thuật tăng dần tốc độ và lực đánh bóng.
- + Thực hiện kỹ thuật đánh bóng một cách biến hóa.

### 3.1.2.6. *Sản phẩm thực hành:*

Thực hiện thành thục được kỹ thuật vọt nhanh thuận tay và trái tay

### 3.1.2.7. *Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\*Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\*Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

## 3.1.3. *Bài 3: Kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay*

### 3.1.3.1. *Phần mở đầu tiếp cận bài:*

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.

- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

### 3.1.3.2. Phân kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Gò bóng là kỹ thuật cơ sở của cắt bóng, bóng đánh đi xoáy xuống. Đồng thời để đối phó với bóng xoáy xuống của đối phương. Gò bóng đứng gần bàn, biên độ động tác nhỏ, chủ yếu dùng sức của cẳng tay, cổ tay để gò bóng. Bóng đi tốc độ chậm, dễ điều chỉnh điểm rơi. Động tác đánh bóng đơn giản nhưng yêu cầu phải không chế được điểm rơi, kết hợp xoáy, không xoáy đột kích tấn công.

Gò bóng gồm có: gò nhanh, gò chậm, gò không xoáy, gò xoáy.

+ Gò Nhanh: phù hợp với lối đánh nhanh, nên các VĐV thiên về tấn công hay sử dụng. Đánh bóng lúc đang nảy lên, mặt vợt lúc đầu vuông góc với bàn, sau đó ngửa dần về sau.

+ Gò chậm: kỹ thuật gò chậm thích hợp với lối đánh phòng thủ. Đứng cách bàn 50cm, thân trên hơi cúi về trước, vợt đưa chếch lên trên. Bóng nảy qua điểm cao nhất rơi xuống thì gò, vợt ngửa tiếp xúc vào phần giữa dưới bóng, cẳng tay và cổ tay đưa từ sau ra trước, chếch xuống, khi tăng xoáy thì lắc mạnh cổ tay.

Dù gò nhanh hay chậm cũng đều có thể gò xoáy và không xoáy.



**Hình: Gò bóng thuận tay và trái tay**

### 3.1.3.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- *Quy trình thị phạm của GV:*

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Mô phỏng kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.
- + Hướng dẫn tập cảm giác với bóng.
- + Hướng dẫn các bước tập kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập mô phỏng kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.
- + Tập cảm giác bóng
- + Tập từng bước kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay từ đơn giản đến phức tạp.
- + Hoàn thiện kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

*3.1.3.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

*3.1.3.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

- + SV thực hiện mô phỏng động tác
- + Tập cảm giác với bóng
- + Thực hiện từng bước kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.
- + Hoàn thiện kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

- + Thực hiện động tác gò bóng thuận tay và trái tay tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện động tác gò bóng thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

*3.1.3.6. Sản phẩm thực hành:*

SV thực hiện thuần thục gò bóng thuận tay và trái tay.

*3.1.3.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

### **3.1.4. Bài 4: Kỹ thuật giạt bóng thuận tay**

#### **3.1.4.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.1.4.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

Giạt bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giạt bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giạt bóng là sự kết hợp hài hoà giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giạt bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giạt bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giạt bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn



thực hiện tốt kỹ thuật giạt bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

+ Ưu điểm của giạt bóng :

- Giạt bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gặp đối phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giạt bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giạt bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

+ Nhược điểm của giạt bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giạt bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giạt bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt kết quả cao.

Giạt Bóng được chia ra 2 loại: Giạt xung và giạt cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giạt xung*

Đánh bóng giạt xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giạt xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giạt xung có thể giạt được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

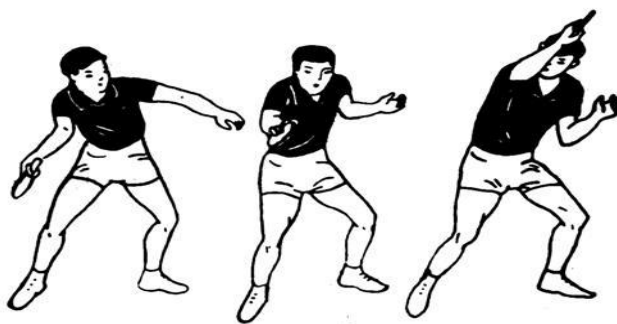
- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90 độ so với mặt

bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt khoảng  $60^\circ$  so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



**Hình: Giật xung**

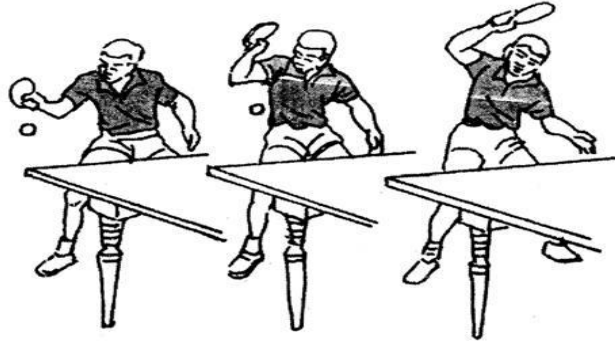
• *Giật Cầu Vòng* :

Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh, đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gập nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



**Hình: Giật cầu vòng**

♣ *Những sai lầm thường mắc khi giật bóng:*

+ **Đôi với giật xung:**

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giật bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gập nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

+ **Đôi với giật vòng:**

- Cũng giống như giật xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Ngoài ra cả 2 loại giật bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

**3.1.4.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:**

- *Quy trình thị phạm của GV:*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Mô phỏng kỹ thuật giật bóng thuận tay.

+ Hướng dẫn tập cảm giác với bóng.

+ Hướng dẫn các bước tập kỹ thuật giật bóng thuận tay.

+ Hướng dẫn SV phối hợp hoàn thiện kỹ thuật giật bóng thuận tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+ Tập mô phỏng kỹ thuật giạt bóng thuận tay.

+ Tập cảm giác bóng

+ Tập từng bước kỹ thuật giạt bóng thuận tay từ đơn giản đến phức tạp.

+ Hoàn thiện kỹ giạt bóng thuận tay.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

*3.1.4.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

*3.1.4.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

+ SV thực hiện mô phỏng động tác

+ Tập cảm giác với bóng

+ Thực hiện từng bước kỹ thuật giạt bóng thuận tay.

+ Hoàn thiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay một cách biến hóa.

*3.1.4.6. Sản phẩm thực hành:*

SV thực hiện thuần thục kỹ thuật giạt bóng thuận tay.

*3.1.4.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

### **3.1.5. Bài 5: Kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp**

#### **3.1.5.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.1.5.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

##### **a) Tầm quan trọng của kỹ thuật giao bóng:**

Giao bóng là một kỹ thuật cơ bản của bóng bàn, là một kỹ thuật quan trọng bắt đầu đưa bóng vào cuộc. Người nào nắm quyền giao bóng sẽ được hoàn toàn chủ động theo ý muốn.

Một ván đấu thường giao từ 15 - 20 quả (Ván 21 điểm). Nếu giao bóng tốt sẽ tạo điều kiện cho các kỹ thuật khác phát triển.

##### **b) Mục đích :**

- Mục đích cao nhất của giao bóng là thắng điểm trực tiếp.
- Uy hiếp đối phương, buộc đối phương đưa bóng cao trở lại để ta bật bóng dứt điểm.
- Không chế đối phương buộc họ đỡ bóng theo ý của ta, tạo điều kiện cho ta giành thế chủ động.

Ngày nay mọi người đều công nhận vai trò quan trọng của giao bóng như một phương tiện tấn công ngay từ đầu. Trong bóng bàn hiện đại giao bóng là một thủ thuật đặc biệt, khác cơ bản với những thủ thuật khác. Tất nhiên tất cả các thủ thuật đó đều có mục đích cuối cùng là đưa bóng vào cuộc, song ngày nay giao bóng là phương tiện tấn công tích cực cho phép thắng điểm ngay bằng

quả giao bóng đầu tiên.

*c) Phân loại giao bóng :*

Kỹ thuật giao bóng rất đa dạng và biến hoá, có rất nhiều kiểu giao bóng. Dựa vào đặc điểm và tính chất của đường bóng đánh đi, mà chia kỹ thuật giao bóng thành các loại sau:

- Giao bóng thường (giao bóng mạnh, nhẹ).
- Giao bóng xoáy lên.
- Giao bóng xoáy xuống.
- Giao bóng xoáy ngang (sang phải, sang trái).

Trong khi thực hiện động tác giao bóng ta có thể giao bóng thuận tay, giao bóng trái tay, hoặc né người giao bóng thuận tay.

+ Giao bóng thường:

Thường dùng các động tác giao bóng nhanh, mạnh hoặc giao bóng nhẹ. Giao bóng thường là động tác đánh bóng sao cho lực đánh bóng đi qua tâm bóng, chủ yếu là lực đẩy bóng về trước còn lực tạo xoáy rất ít. (xoáy ít ở đây là do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

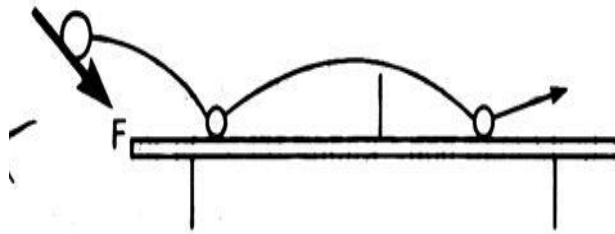
Giao bóng nhanh, mạnh kết hợp giao bóng nhẹ thay đổi tốc độ và điểm rơi tạo cơ hội tấn công, gọi là giao bóng tốc độ.

+ Giao bóng xoáy xuống:

Người giao bóng được quyền đứng bất kỳ điểm nào bên bàn của mình (nhưng không được phạm luật), dùng tay không cầm vợt tung bóng lên cao chờ bóng rơi xuống thấp rồi dùng lực cổ tay và cẳng tay (chủ yếu cổ tay) tác động ngay phần giữa - dưới quả bóng hoặc phần dưới quả bóng. Hướng lực chéch từ trên xuống dưới và ra trước. Khi tiếp xúc với bóng xong, vợt có chiều hướng nằm ngang so với mặt bàn.

Khi giao bóng xoáy xuống cần chú ý giao bóng rơi càng gần lưới càng tốt. Độ xoáy xuống nhiều hay ít được điều chỉnh theo cổ tay. Nên giao bóng xoáy xuống theo điểm rơi phù hợp với ý đồ chiến thuật của mình và điều chỉnh hợp lý sao cho đối phương bị động, không tấn công ngay được. Người giao bóng không

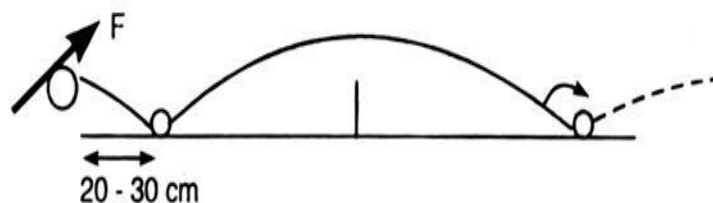
biết kết hợp giữa độ xoáy xuống và điểm rơi sẽ dễ bị đối phương phát hiện và bị tấn công dứt điểm.



**Hình: Giao bóng xoáy xuống**

+ Giao bóng xoáy lên:

Giao bóng xoáy lên nói chung giống như giao bóng xoáy xuống. Nhưng khác ở chỗ vợt tiếp xúc với bóng phải tiếp xúc vào phần trên của quả bóng hướng lực thì từ dưới lên trên và ra trước. Giao bóng xoáy lên cần phải tác động mạnh, nhanh vào bóng và cũng giống như bóng xoáy xuống, cần kết hợp điểm rơi để bắt đối phương vào thế bị động. Giao bóng xoáy lên có một nhược điểm rất rõ là dễ dàng bị đối phương phát hiện và bị tấn công lại (bóng xoáy lên dễ bị tấn công hơn bóng xoáy xuống).



**Hình: Giao bóng xoáy lên**

+ Giao bóng xoáy ngang :

Có 2 hướng: xoáy ngang trái và xoáy ngang phải, nhưng thường thì không hoàn toàn theo chiều xoáy ngang, do điểm tiếp xúc giữa vợt và bóng khác nhau

nên giao bóng xoáy ngang sẽ có kết hợp ngang lên hoặc ngang xuống.

- Xoáy ngang - lên:

Dùng lực của cẳng tay và cổ tay miết mạnh vợt vào ngang quả bóng, hướng lực từ trái sang phải – lên trên hoặc từ phải sang trái - lên trên.

- Xoáy ngang - xuống: Cũng giống xoáy ngang lên nhưng khi tiếp xúc bóng hướng lực đưa ngang xuống dưới.

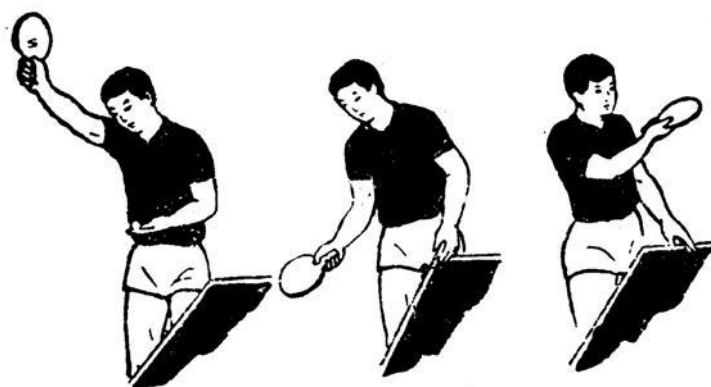
+ Giao bóng xoáy ngang - lên sang phải:

Đứng ở góc bàn bên trái, mặt vợt hơi nghiêng sang phải. Dùng lực đánh lăng tay từ trái sang phải. Vợt tiếp vào phần trên phía bên phải bóng. Khi vợt chạm bóng thì lắc mạnh cổ tay về bên phải theo hướng đi lên.

+ Giao bóng xoáy ngang - xuống sang trái:

Bóng có sức xoáy ngang sang trái lớn hơn, nên đổi phương để đỡ ra ngoài bàn, hay trả lại bóng cao về bên trái. Giao bóng kiểu này nên đứng ở góc bàn bên trái để dễ dàng né người vọt bóng, phát huy uy lực tấn công thuận tay.

Người xoay nghiêng sang phải, tay cầm vợt từ phía trên bên phải dùng lực chém xuống dưới, sang trái, mặt vợt hơi nghiêng sang trái, tiếp xúc vào phần dưới bên trái bóng. Khi chạm bóng cổ tay lắc mạnh làm tăng độ xoáy.



**Hình: Giao bóng xoáy ngang**

*d) Thế nào là giao bóng tốt:*

Để thắng điểm ngay từ quả giao bóng đầu tiên, đồng thời tạo cơ hội thuận



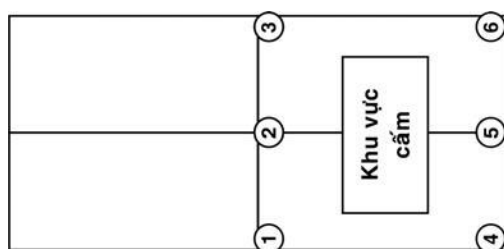
lợi để đánh thẳng điểm ở quả thứ ba sau khi đối phương đỡ giao bóng sang. Cần phải nắm vững và hoàn thiện các kiểu giao bóng với các chiều xoáy khác nhau. Tuy nhiên phải cần có một hoặc hai kiểu giao bóng thật tốt coi như sở trường của mình nhằm không chế đối phương.

Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

Cự ly bóng đánh sang gần lưới hay xa lưới, bên phải hay bên trái. Đồng thời kết hợp tất cả các điểm trên, giao bóng mới đạt hiệu quả cao nhất, là thắng điểm ngay từ quả giao bóng.

Muôn đạt hiệu quả cao trong giao bóng, cần phải biết được yếu điểm của đối phương bằng cách giao 1, 2 quả có tính cách thăm dò để phát hiện yếu điểm của đối phương, đồng thời cần sử dụng linh hoạt các kiểu giao bóng. Tuy nhiên không nên liên tục giao bóng một kiểu, như vậy đối phương sẽ nắm được ý đồ chiến thuật và đối phó với kỹ thuật giao bóng của mình. Trong trường hợp giao bóng để đối phương đánh sang rồi đánh trả quả thứ ba thì cần phán đoán được tính chất quả bóng đánh sang (chiều và hướng xoáy, sức và tốc độ bóng đánh sang, để vọt quả thứ 3 thắng điểm).

Một điều quan trọng là không nên giao bóng vào khu vực giữa bàn của đối phương, mà cần giao vào khu vực 1, 2, 3, 4, 5, 6 trên bàn đối phương.



### 3.1.5.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

- + Mô phỏng kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp
- + Hướng dẫn tập cảm giác với bóng.
- + Hướng dẫn các bước tập kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp
- *Quy trình thực hiện bài của SV:*
- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập mô phỏng kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp.
- + Tập cảm giác bóng
- + Tập giao bóng xoáy hỗn hợp theo đường chéo cơ bản
- + Hoàn thiện kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

#### *3.1.5.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

#### *3.1.5.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

- + SV thực hiện mô phỏng động tác
- + Tập cảm giác với bóng
- + Thực hiện kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp theo đường chéo cơ bản
- + Hoàn thiện kỹ thuật giao bóng thuận tay xoáy lên.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

- + Thực hiện kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp một cách biến hóa.

#### *3.1.5.6. Sản phẩm thực hành:*

SV thực hiện thuần thục kỹ thuật giao bóng xoáy hỗn hợp.

#### *3.1.5.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng

dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

### **3.1.6. Bài 6: Kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay**

#### **3.1.6.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.1.6.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

Là kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống dùng để đối phó với bóng xoáy lên. Cắt bóng xoáy, không xoáy, kết hợp điểm rơi sẽ không chế được sức tấn công của đối phương, tạo cơ hội phản công. Khi cắt bóng phải nắm được đường bóng đến và điều chỉnh góc độ mặt vợt.

\* Phân loại cắt bóng: (Có 2 cách phân loại)

- Phân loại theo cách cầm vợt:

- + Cắt bóng bằng vợt dọc
- + Cắt bóng bằng vợt ngang

- Phân loại theo vị trí đứng:

- Gồm :
- Cắt bóng gần bàn
  - Cắt bóng xa bàn

+ *Cắt bóng gần bàn:*

Khi đối phương tấn công nhanh, hoặc vợt nhẹ phải sử dụng cắt bóng gần bàn để hạn chế thời gian chuẩn bị đánh bóng của đối phương.

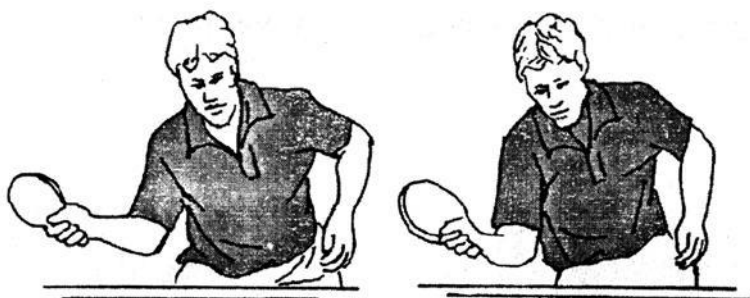
+ *Cắt bóng thuận tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn khoảng 70 cm, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuyu. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^0$ , cánh tay co tự nhiên đưa về sau. Cẳng tay chéch lên trên, đầu vợt chéch lên trên, mặt vợt hơi ngửa hướng sang bàn đối phương.

\* Tư thế cắt bóng:

Bóng nảy ở điểm cao nhất thì bắt đầu cắt bóng. Tay đưa từ trên xuống dưới sang trái. Chủ yếu dùng sức của cẳng tay để cắt bóng; Cổ tay không chéch góc độ mặt vợt, đồng thời dùng lực đưa xuống dưới và sang trái. Trọng tâm chuyển từ phải qua trái.



**Hình: Cắt bóng thuận tay gần bàn**

+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

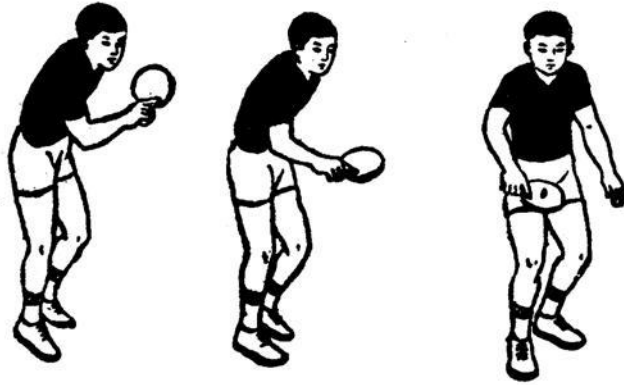
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng chéch về phía bên trái bàn, chân phải đứng trước, chân trái sau, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm dồn vào chân trái, thân nghiêng sang trái hợp với bàn một góc  $45^0$ , cánh tay đưa sang trái, cẳng tay chéch lên trên, vợt hơi ngửa về sau.

- Tư thế cắt bóng:

Khi cắt bóng cẳng tay dùng sức chém từ trên xuống dưới - sang phải, cổ

tay điều chỉnh vợt và vợt chạm vào dưới phần giữa bóng. Thân người phối hợp với động tác tay xoay về hướng bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt ở phía dưới bên phải, cần nhanh chóng chuẩn bị đánh quả sau.



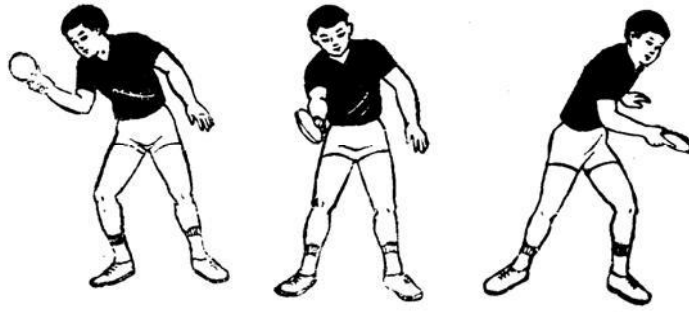
**Hình: Cắt bóng trái tay gần bàn**

- + Cắt bóng xa bàn:
- *Cắt bóng thuận tay xa bàn:*
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn trên 1m, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuỵu. Trọng tâm hạ thấp dồn vào chân phải, người nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^0$ . Cánh tay cong tự nhiên đưa về sau, cẳng tay đưa chéo lên phía trên. Đầu vợt dựng xấp xỉ ngang vai, mặt vợt ngửa.

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng rơi xuống thấp ở giai đoạn 4 – 5 thì cắt bóng. Tay đưa từ phải ra trước – xuống dưới – sang trái. Dùng sức chủ yếu của cánh tay và cẳng tay, cổ tay điều chỉnh góc độ vợt, vợt chạm vào giữa phần dưới bóng; vừa dùng sức chém xuống vừa đẩy bóng ra trước.



**Hình: Cắt bóng thuận tay xa bàn**

- *Cắt bóng trái tay xa bàn :*

- Tư thế chuẩn bị:

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai một ít, đầu gối khuyu, trọng tâm hạ thấp dồn vào chân trái. Người nghiêng sang trái hợp với bàn một góc  $75^0$ . Cánh tay cong tự nhiên, cẳng tay đưa chếch lên phía ngực bên trái.

- Tư thế cắt bóng:

Khi bóng đến thân người nghiêng về trái. Khi cắt bóng, cánh tay đưa từ sau ra trước. Cẳng tay chém từ trên xuống dưới sang phải. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt và chạm vào giữa phần dưới bóng. Dùng sức của cánh tay, cẳng tay kết hợp với sức của lườn để tăng lực cắt bóng, thân phối hợp xoay ra phía trước hướng về phía bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt chuyển về phía dưới bên phải.



**Hình: Cắt bóng trái tay xa bàn**

### 3.1.6.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

#### - Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Mô phỏng kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Hướng dẫn tập cảm giác với bóng.
- + Hướng dẫn các bước tập kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Hướng dẫn hoàn thiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

#### - Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập mô phỏng kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Tập cảm giác bóng
- + Tập từng bước kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay từ đơn giản đến phức tạp.

+ Hoàn thiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

### 3.1.6.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### 3.1.6.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

#### - Thao tác căn bản:

- + SV thực hiện mô phỏng động tác
- + Tập cảm giác với bóng
- + Thực hiện từng bước kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Hoàn thiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

#### - SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

### 3.1.6.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện thuần thục kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

### 3.1.6.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### 3.1.7. Bài 7: Kỹ thuật bạt bóng thuận tay

#### 3.1.7.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### 3.1.7.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

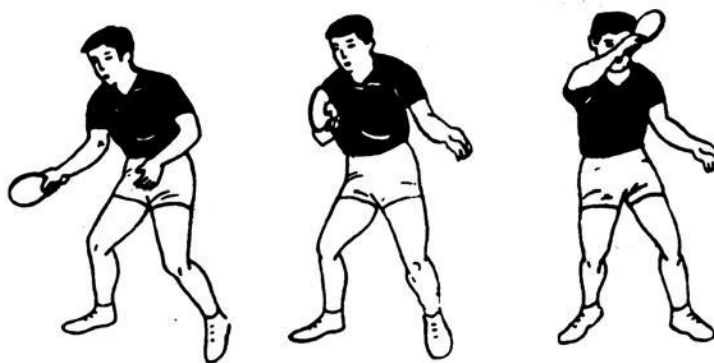
Bạt bóng là kỹ thuật tấn công có hiệu quả dứt điểm cao trong thi đấu. Bạt bóng yêu cầu phải nhanh, gọn, sử dụng yếu tố sức mạnh nhiều. Bạt bóng gây cho đối phương khó đỡ và bị động. Bạt bóng không gây ra sức xoáy lớn như các kỹ thuật tấn công khác.

- Tư Thế Chuẩn Bị: Đứng gần bàn, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm dồn vào chân phải. Thân người quay sang phải, chân trái trước, chân phải sau. Hai chân cách nhau bằng vai.

- Tư Thế Đánh Bóng: Khi bóng nảy lên đến điểm cao nhất, thì bắt đầu đánh bóng. Tay đánh bóng đưa từ sau đánh mạnh ra trước chạm bóng và bạt sang trái. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt để điều khiển bóng đồng thời tăng



lực đánh bóng. Khi đánh bóng vợt chạm bóng ở phía trước người bên phải. Chuyển trọng tâm từ chân phải sang chân trái. Cần tăng nhanh tốc độ lăng tay về trước, người hơi quay sang trái. Vợt tiếp xúc bóng ở phần giữa phía trên bóng. Theo quán tính vợt lăng về bên trái, sau khi đánh bóng cần nhanh chóng về tư thế chuẩn bị.



**Hình: Kỹ thuật bạt bóng thuận tay**

♣ *Những sai lầm thường mắc của bạt bóng*

- Bạt bóng vào các giai đoạn sớm hoặc muộn của đường vòng cung bóng bay.

- Tiếp xúc giữa vợt và bóng còn sai.

- Không dùng sức của cẳng tay để bạt bóng mạnh.

3.1.7.3. *Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:*

- *Quy trình thị phạm của GV:*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Mô phỏng kỹ thuật bạt bóng thuận tay.

+ Hướng dẫn tập cảm giác với bóng.

+ Hướng dẫn các bước tập kỹ thuật bạt bóng thuận tay.

+ Hướng dẫn hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+ Tập mô phỏng kỹ thuật bạt bóng thuận tay.

- + Tập cảm giác bóng
- + Tập từng bước kỹ thuật bật bóng thuận tay từ đơn giản đến phức tạp.
- + Hoàn thiện kỹ thuật bật bóng thuận tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

#### 3.1.7.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

#### 3.1.7.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

##### - Thao tác căn bản:

- + SV thực hiện mô phỏng động tác
- + Tập cảm giác với bóng
- + Thực hiện từng bước kỹ thuật bật bóng thuận tay.
- + Hoàn thiện kỹ thuật bật bóng thuận tay.

##### - SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện kỹ thuật bật bóng thuận tay tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật bật bóng thuận tay một cách biến hóa.

#### 3.1.7.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện thuần thục kỹ thuật bật bóng thuận tay.

#### 3.1.7.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

##### \* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

##### \* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

##### \* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

### **3.2. Tín chỉ 2: Thực hành kỹ thuật bóng bàn**

#### **3.2.1. Bài 1: Chiến thuật giao bóng biến hóa**

##### *3.2.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:*

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

##### *3.2.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:*

###### *a) Tầm quan trọng của kỹ thuật giao bóng:*

Giao bóng là một kỹ thuật cơ bản của bóng bàn, là một kỹ thuật quan trọng bắt đầu đưa bóng vào cuộc. Người nào nắm quyền giao bóng sẽ được hoàn toàn chủ động theo ý muốn.

Một ván đấu thường giao từ 15 - 20 quả (Ván 21 điểm). Nếu giao bóng tốt sẽ tạo điều kiện cho các kỹ thuật khác phát triển.

###### *b) Mục đích :*

- Mục đích cao nhất của giao bóng là thắng điểm trực tiếp.
- Uy hiếp đối phương, buộc đối phương đưa bóng cao trở lại để ta bật bóng dứt điểm.
- Không chế đối phương buộc họ đỡ bóng theo ý của ta, tạo điều kiện cho ta giành thế chủ động.

Ngày nay mọi người đều công nhận vai trò quan trọng của giao bóng như một phương tiện tấn công ngay từ đầu. Trong bóng bàn hiện đại giao bóng là một thủ thuật đặc biệt, khác cơ bản với những thủ thuật khác. Tất nhiên tất cả các thủ thuật đó đều có mục đích cuối cùng là đưa bóng vào cuộc, song ngày nay giao bóng là phương tiện tấn công tích cực cho phép thắng điểm ngay bằng quả giao bóng đầu tiên.

###### *c) Phân loại giao bóng :*

Kỹ thuật giao bóng rất đa dạng và biến hoá, có rất nhiều kiểu giao bóng.

Dựa vào đặc điểm và tính chất của đường bóng đánh đi, mà chia kỹ thuật giao bóng thành các loại sau:

- Giao bóng thường (giao bóng mạnh, nhẹ).
- Giao bóng xoáy lên.
- Giao bóng xoáy xuống.
- Giao bóng xoáy ngang (sang phải, sang trái).

Trong khi thực hiện động tác giao bóng ta có thể giao bóng thuận tay, giao bóng trái tay, hoặc né người giao bóng thuận tay.

+ Giao bóng thường:

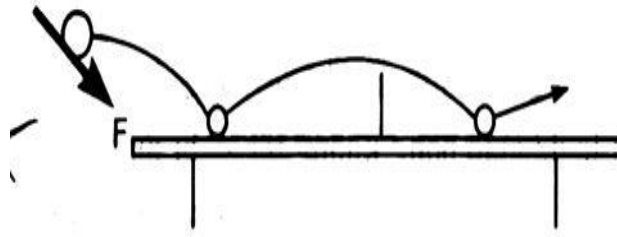
Thường dùng các động tác giao bóng nhanh, mạnh hoặc giao bóng nhẹ. Giao bóng thường là động tác đánh bóng sao cho lực đánh bóng đi qua tâm bóng, chủ yếu là lực đẩy bóng về trước còn lực tạo xoáy rất ít. (xoáy ít ở đây là do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

Giao bóng nhanh, mạnh kết hợp giao bóng nhẹ thay đổi tốc độ và điểm rơi tạo cơ hội tấn công, gọi là giao bóng tốc độ.

+ Giao bóng xoáy xuống:

Người giao bóng được quyền đứng bất kỳ điểm nào bên bàn của mình (nhưng không được phạm luật), dùng tay không cầm vợt tung bóng lên cao chờ bóng rơi xuống thấp rồi dùng lực cổ tay và cẳng tay (chủ yếu cổ tay) tác động ngay phần giữa - dưới quả bóng hoặc phần dưới quả bóng. Hướng lực chéch từ trên xuống dưới và ra trước. Khi tiếp xúc với bóng xong, vợt có chiều hướng nằm ngang so với mặt bàn.

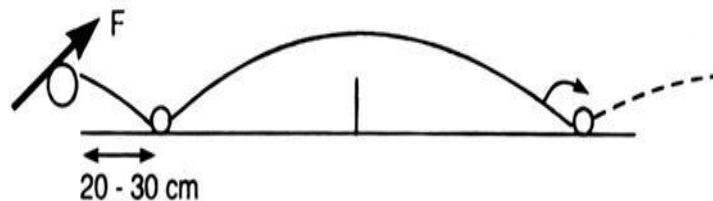
Khi giao bóng xoáy xuống cần chú ý giao bóng rơi càng gần lưới càng tốt. Độ xoáy xuống nhiều hay ít được điều chỉnh theo cổ tay. Nên giao bóng xoáy xuống theo điểm rơi phù hợp với ý đồ chiến thuật của mình và điều chỉnh hợp lý sao cho đối phương bị động, không tấn công ngay được. Người giao bóng không biết kết hợp giữa độ xoáy xuống và điểm rơi sẽ dễ bị đối phương phát hiện và bị tấn công dứt điểm.



**Hình: Giao bóng xoáy xuống**

+ Giao bóng xoáy lên:

Giao bóng xoáy lên nói chung giống như giao bóng xoáy xuống. Nhưng khác ở chỗ vợt tiếp xúc với bóng phải tiếp xúc vào phần trên của quả bóng hướng lực thì từ dưới lên trên và ra trước. Giao bóng xoáy lên cần phải tác động mạnh, nhanh vào bóng và cũng giống như bóng xoáy xuống, cần kết hợp điểm rơi để bắt đối phương vào thế bị động. Giao bóng xoáy lên có một nhược điểm rất rõ là dễ dàng bị đối phương phát hiện và bị tấn công lại (bóng xoáy lên dễ bị tấn công hơn bóng xoáy xuống).



**Hình: Giao bóng xoáy lên**

+ Giao bóng xoáy ngang :

Có 2 hướng: xoáy ngang trái và xoáy ngang phải, nhưng thường thì không hoàn toàn theo chiều xoáy ngang, do điểm tiếp xúc giữa vợt và bóng khác nhau nên giao bóng xoáy ngang sẽ có kết hợp ngang lên hoặc ngang xuống.

- Xoáy ngang - lên:

Dùng lực của cẳng tay và cổ tay miết mạnh vợt vào ngang quả bóng,

hướng lực từ trái sang phải – lên trên hoặc từ phải sang trái - lên trên.

- Xoáy ngang - xuống: Cũng giống xoáy ngang lên nhưng khi tiếp xúc bóng hướng lực đưa ngang xuống dưới.

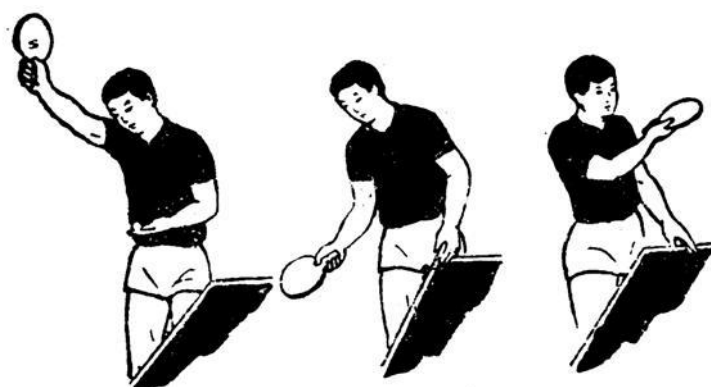
+ Giao bóng xoáy ngang - lên sang phải:

Đứng ở góc bàn bên trái, mặt vợt hơi nghiêng sang phải. Dùng lực đánh lăng tay từ trái sang phải. Vợt tiếp vào phần trên phía bên phải bóng. Khi vợt chạm bóng thì lắc mạnh cổ tay về bên phải theo hướng đi lên.

+ Giao bóng xoáy ngang - xuống sang trái:

Bóng có sức xoáy ngang sang trái lớn hơn, nên đối phương dễ đỡ ra ngoài bàn, hay trả lại bóng cao về bên trái. Giao bóng kiểu này nên đứng ở góc bàn bên trái để dễ dàng né người vợt bóng, phát huy uy lực tấn công thuận tay.

Người xoay nghiêng sang phải, tay cầm vợt từ phía trên bên phải dùng lực chém xuống dưới, sang trái, mặt vợt hơi nghiêng sang trái, tiếp xúc vào phần dưới bên trái bóng. Khi chạm bóng cổ tay lắc mạnh làm tăng độ xoáy.



**Hình: Giao bóng xoáy ngang**

*d) Thế nào là giao bóng tốt:*

Để thắng điểm ngay từ quả giao bóng đầu tiên, đồng thời tạo cơ hội thuận lợi để đánh thắng điểm ở quả thứ ba sau khi đối phương đỡ giao bóng sang. Cần phải nắm vững và hoàn thiện các kiểu giao bóng với các chiều xoáy khác nhau. Tuy nhiên phải cần có một hoặc hai kiểu giao bóng thật tốt coi như sở trường

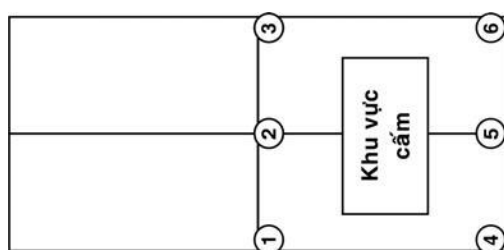
của mình nhằm không chế đối phương.

Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

Cự ly bóng đánh sang gần lưới hay xa lưới, bên phải hay bên trái. Đồng thời kết hợp tất cả các điểm trên, giao bóng mới đạt hiệu quả cao nhất, là thắng điểm ngay từ quả giao bóng.

Muốn đạt hiệu quả cao trong giao bóng, cần phải biết được yếu điểm của đối phương bằng cách giao 1, 2 quả có tính cách thăm dò để phát hiện yếu điểm của đối phương, đồng thời cần sử dụng linh hoạt các kiểu giao bóng. Tuy nhiên không nên liên tục giao bóng một kiểu, như vậy đối phương sẽ nắm được ý đồ chiến thuật và đối phó với kỹ thuật giao bóng của mình. Trong trường hợp giao bóng để đối phương đánh sang rồi đánh trả quả thứ ba thì cần phán đoán được tính chất quả bóng đánh sang (chiều và hướng xoáy, sức và tốc độ bóng đánh sang, để vụt quả thứ 3 thắng điểm).

Một điều quan trọng là không nên giao bóng vào khu vực giữa bàn của đối phương, mà cần giao vào khu vực 1, 2, 3, 4, 5, 6 trên bàn đối phương.



### 3.2.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn các bước tập chiến thuật giao bóng biến hóa.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+ Hai SV đứng hai góc bàn tung cao giao bóng luân phiên xoáy lên và xoáy xuống. Sau đó đổi vị trí cho nhau.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

#### *3.2.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

#### *3.2.1.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

+ SV thực hiện từng bước giao bóng xoáy biến hóa.

+ Hoàn thiện chiến thuật giao bóng xoáy biến hóa.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện giao bóng xoáy biến hóa tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện kỹ thuật giao bóng xoáy một cách biến hóa.

#### *3.2.1.6. Sản phẩm thực hành:*

SV thực hiện thuần thục chiến thuật giao bóng xoáy hỗn hợp.

#### *3.2.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

#### *3.2.2. Bài 2: Ôn kỹ thuật vợt nhanh thuận tay và trái tay*



### 3.2.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

### 3.2.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

\* Vợt nhanh thuận tay:

Trong bóng bàn hiện đại vợt nhanh là một kỹ thuật tấn công phổ biến, sử dụng bóng xoáy lên và tốc độ nhanh đưa đối phương vào thế bị động để tạo cơ hội dứt điểm.

*Giai đoạn chuẩn bị:*

Chân trái đứng trước, đứng phải đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại). Khoảng cách hai chân rộng gần bằng vai, trọng tâm hạ thấp và hơi nghiêng sang chân phải, vợt để hơi cao gần ngang với ngực, góc độ của người và cạnh cuối bàn khoảng 30 độ, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay là 90 độ, góc độ giữa cánh tay và thân người khoảng 30 độ, người đứng gần bàn, vai phải thả lỏng và hơi thấp so với với trái một chút.

*Giai đoạn đánh bóng:*

Khi bóng của đối phương đánh sang bắt đầu nảy lên, tương ứng với giai đoạn 1,2 của đường vòng cung, vợt nhanh chóng lăng từ sau ra trước, lên trên, sang trái. Vợt tiếp xúc với bóng ở giữa, trên của bóng. Lực phối hợp do đạp chân, xoay hông, lăng tay đánh bóng. Lực tác động vào bóng cần phải nhanh, gọn (biên độ nhỏ).

*Giai đoạn kết thúc :*

Sau khi chạm bóng vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ở đuôi mắt trái. Đánh bóng xong nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

Những điểm cần chú ý khi vợt bóng:

- Cần phán đoán tốt mức độ của bóng, hướng của bóng đối phương đánh sang.
- Biên độ đánh bóng không quá lớn.

- Cần tiếp xúc với bóng đúng thời điểm để mượn lực phản của bóng đối phương.

- Đảm bảo tốt luân phiên giữa căng cơ (khi đánh bóng) và thả lỏng cơ (khi chuẩn bị) do động tác đánh bóng nhanh.

\* Vợt nhanh trái tay:

Đây là kỹ thuật tấn công gần bàn phù hợp với lối đánh tốc độ. Khi có điều kiện thuận lợi đưa đối phương vào lối đánh bị động, nếu kết hợp kỹ thuật với sức mạnh sẽ có hiệu quả cao trong thi đấu. Vợt nhanh trái tay (hay còn gọi là chặn đẩy trái tay) dùng để đối phó với bóng xoáy lên của đối phương.

Dưới đây là kỹ thuật vợt bóng trái tay, kỹ thuật vợt bóng trái tay rất quan trọng trong hệ thống kỹ thuật nói chung và kỹ thuật tấn công nói riêng. Tấn công trái tay đưa lối tấn công lên toàn diện; tích cực; chủ động. Đa số các VĐV dùng vợt ngang sử dụng kỹ thuật tấn công trái tay đều đạt hiệu quả cao trong thi đấu. Do biên độ động tác của kỹ thuật tấn công trái tay nhỏ nên ngoài việc sử dụng nó như một quả đánh quá độ, nó còn có thể tấn công dứt điểm nếu có điều kiện thuận lợi.

Về cơ bản các kỹ thuật tấn công trái tay tương ứng với các kỹ thuật tấn công thuận tay nhưng có chiều ngược lại.

*Giai đoạn chuẩn bị:*

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại), người nghiêng với bàn một góc khoảng 30-40 độ, trọng tâm dồn sang trái, đầu gối hơi khụy, vợt để ngang lườn trái, góc độ giữa căng tay và cánh tay khoảng 100-120 độ, cổ tay và căng tay để thẳng.

*Giai đoạn đánh bóng:*

Khi bóng của đối phương đánh sang, đang nảy lên (ứng với giai đoạn 1-2 của đường vòng cung) thì vợt nhanh chóng lẳng từ sau ra trước, lên trên, sang phải. Khụy tay làm trụ, chủ yếu là duỗi căng tay, vợt tiếp xúc bóng ở phía dưới người, bên trái. Vợt tiếp xúc bóng ở giữa, trên của bóng. Cổ tay điều chỉnh mặt vợt, trọng tâm của cơ thể được chuyển dịch tương ứng với hướng lăn của vợt.

*Giai đoạn kết thúc:*

Sau khi tiếp xúc bóng, vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ngang đuôi mắt phải, trọng tâm cơ thể cũng kết thúc ở chân phải. Đánh bóng xong, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

\* Những điểm cần chú ý khi vọt nhanh trái tay (chặn đẩy trái tay):

- Đứng gần bàn để thực hiện kỹ thuật vọt nhanh trái tay (mượn lực của đôi phương).

- Biên độ động tác không quá lớn.

- Góc độ mặt vợt cần ổn định, không thay đổi nhiều khi đánh bóng.

Cần phải phối hợp tốt giữa vọt nhanh trái tay với các kỹ thuật tấn công mạnh, không nên lạm dụng quá nhiều vào vọt nhanh trái tay ( chặn đẩy trái tay )

### *3.2.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV*

- *Quy trình thị phạm của GV*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn tập nâng cao kỹ thuật vọt nhanh thuận tay và trái tay

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+Thực hiện phối hợp vọt bóng 2 bên qua lại trên bàn có người phục vụ, sau đó đổi vị trí cho nhau.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

### *3.2.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### *3.2.2.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

+ SV tập phối hợp vọt nhanh thuận tay và trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện kỹ thuật vọt nhanh thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

### *3.2.2.6. Sản phẩm thực hành:*

Thực hiện được ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật vọt nhanh thuận tay và trái tay.

### *3.2.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\*Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\*Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### **3.2.3. Bài 3: Ôn kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay**

#### *3.2.3.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:*

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### *3.2.3.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:*

Gò bóng là kỹ thuật cơ sở của cắt bóng, bóng đánh đi xoáy xuống. Đồng thời để đối phó với bóng xoáy xuống của đối phương. Gò bóng đứng gần bàn, biên độ động tác nhỏ, chủ yếu dùng sức của cẳng tay, cổ tay để gò bóng. Bóng đi tốc độ chậm, dễ điều chỉnh điểm rơi. Động tác đánh bóng đơn giản nhưng yêu cầu phải không chế được điểm rơi, kết hợp xoáy, không xoáy đột kích tấn công.

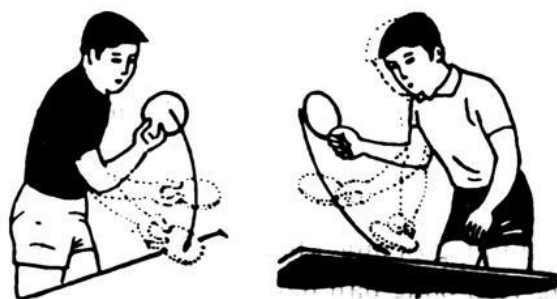
Gò bóng gồm có: gò nhanh, gò chậm, gò không xoáy, gò xoáy.

+ Gò Nhanh: phù hợp với lối đánh nhanh, nên các VĐV thiên về tấn công

hay sử dụng. Đánh bóng lúc đang nảy lên, mặt vợt lúc đầu vuông góc với bàn, sau đó ngửa dần về sau.

+ Gò chậm: kỹ thuật gò chậm thích hợp với lối đánh phòng thủ. Đứng cách bàn 50cm, thân trên hơi cúi về trước, vợt đưa chéo lên trên. Bóng nảy qua điểm cao nhất rơi xuống thì gò, vợt ngửa tiếp xúc vào phần giữa dưới bóng, căng tay và cổ tay đưa từ sau ra trước, chéo xuống, khi tăng xoáy thì lắc mạnh cổ tay.

Dù gò nhanh hay chậm cũng đều có thể gò xoáy và không xoáy.



**Hình: Gò bóng thuận tay và trái tay**

### 3.2.3.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV phối hợp kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay
- + Quan sát sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập phối hợp kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

### 3.2.3.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### 3.2.3.5. *Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

+ Thực hiện gò bóng thuận tay và trái tay ở hai góc bàn.

+ Phối hợp nâng cao kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện động tác gò bóng thuận tay và trái tay tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện động tác gò bóng thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

### 3.2.3.6. *Sản phẩm thực hành:*

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo gò bóng thuận tay và trái tay.

### 3.2.3.7. *Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

## 3.2.4. **Bài 4: Ôn kỹ thuật giạt bóng thuận tay**

### 3.2.4.1. *Phần mở đầu tiếp cận bài:*

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.

- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.

- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

### 3.2.4.2. *Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:*

Giạt bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ

bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giật bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giật bóng là sự kết hợp hài hoà giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giật bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giật bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giật bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn thực hiện tốt kỹ thuật giật bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

+ Ưu điểm của giật bóng :

- Giật bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gặp đối phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giật bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giật bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

+ Nhược điểm của giật bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giật bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giật bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt kết quả cao.

Giật Bóng được chia ra 2 loại: Giật xung và giật cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giật xung*

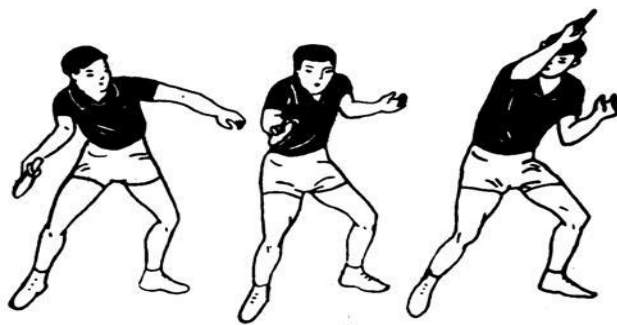
Đánh bóng giật xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giật xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giật xung có thể giật được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90° so với mặt bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt khoảng 60° so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



**Hình: Giật xung**

- *Giật Cầu Vòng :*

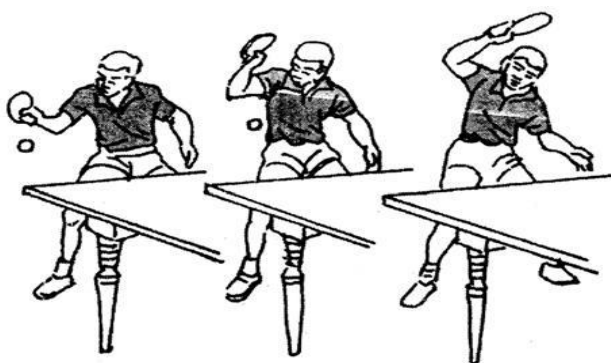


Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh, đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gập nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



**Hình: Giật cầu vòng**

♣ *Những sai lầm thường mắc khi giật bóng:*

+ Đối với giật xung:

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giật bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gập nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

+ Đối với giật vòng:

- Cũng giống như giật xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Ngoài ra cả 2 loại giật bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người

mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

#### 3.2.4.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

#### 3.2.4.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

#### 3.2.4.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- Thao tác căn bản:

- + Thực hiện giạt bóng thuận tay ở hai góc bàn.
- + Nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay.

- SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay một cách biến hóa.

#### 3.2.4.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật giạt bóng thuận tay.

#### 3.2.4.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

### **3.2.5. Bài 5: Kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay**

#### **3.2.5.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.2.5.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

Là kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống dùng để đối phó với bóng xoáy lên. Cắt bóng xoáy, không xoáy, kết hợp điểm rơi sẽ không chế được sức tấn công của đối phương, tạo cơ hội phản công. Khi cắt bóng phải nắm được đường bóng đến và điều chỉnh góc độ mặt vợt.

\* Phân loại cắt bóng: (Có 2 cách phân loại)

- Phân loại theo cách cầm vợt:

- + Cắt bóng bằng vợt dọc
- + Cắt bóng bằng vợt ngang

- Phân loại theo vị trí đứng:

- Gồm :
- Cắt bóng gần bàn
  - Cắt bóng xa bàn

+ *Cắt bóng gần bàn:*

Khi đối phương tấn công nhanh, hoặc vợt nhẹ phải sử dụng cắt bóng gần bàn để hạn chế thời gian chuẩn bị đánh bóng của đối phương.

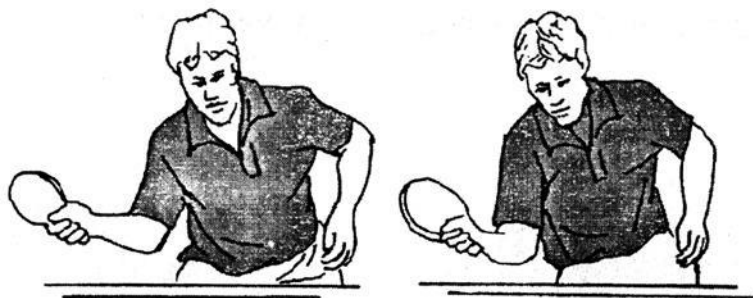
+ *Cắt bóng thuận tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn khoảng 70 cm, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuyu. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^0$ , cánh tay co tự nhiên đưa về sau. Cẳng tay chéch lên trên, đầu vợt chéch lên trên, mặt vợt hơi ngửa hướng sang bàn đối phương.

\* Tư thế cắt bóng:

Bóng nảy ở điểm cao nhất thì bắt đầu cắt bóng. Tay đưa từ trên xuống dưới sang trái. Chủ yếu dùng sức của cẳng tay để cắt bóng; Cổ tay không chéch góc độ mặt vợt, đồng thời dùng lực đưa xuống dưới và sang trái. Trọng tâm chuyển từ phải qua trái.



**Hình: Cắt bóng thuận tay gần bàn**

+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

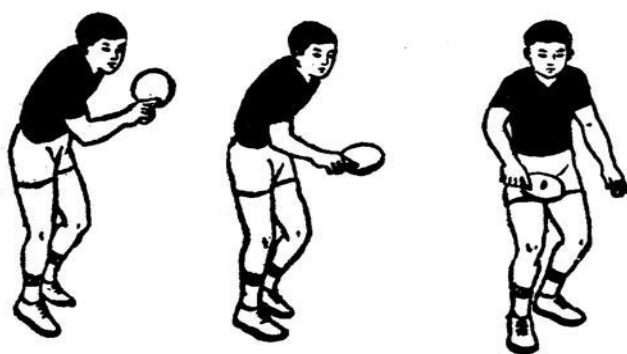
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng chéch về phía bên trái bàn, chân phải đứng trước, chân trái sau, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm dồn vào chân trái, thân nghiêng sang trái hợp với bàn một góc  $45^0$ , cánh tay đưa sang trái, cẳng tay chéch lên trên, vợt hơi ngửa về sau.

- Tư thế cắt bóng:

Khi cắt bóng cẳng tay dùng sức chém từ trên xuống dưới - sang phải, cổ tay điều chỉnh vợt và vợt chạm vào dưới phần giữa bóng. Thân người phối hợp với động tác tay xoay về hướng bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo

quán tính vợt ở phía dưới bên phải, cần nhanh chóng chuẩn bị đánh quả sau.



**Hình: Cắt bóng trái tay gần bàn**

+ Cắt bóng xa bàn:

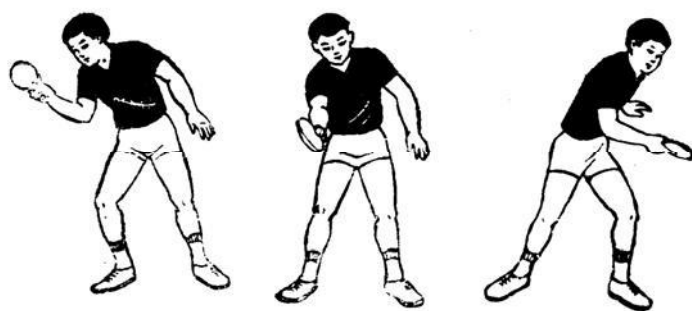
- *Cắt bóng thuận tay xa bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn trên 1m, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khụy. Trọng tâm hạ thấp dồn vào chân phải, người nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^{\circ}$ . Cánh tay cong tự nhiên đưa về sau, cẳng tay đưa chéo lên phía trên. Đầu vợt dựng xấp xỉ ngang vai, mặt vợt ngửa.

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng rơi xuống thấp ở giai đoạn 4 – 5 thì cắt bóng. Tay đưa từ phải ra trước – xuống dưới – sang trái. Dùng sức chủ yếu của cánh tay và cẳng tay, cổ tay điều chỉnh góc độ vợt, vợt chạm vào giữa phần dưới bóng; vừa dùng sức chém xuống vừa đẩy bóng ra trước.



**Hình: Cắt bóng thuận tay xa bàn**

- *Cắt bóng trái tay xa bàn :*

- Tư thế chuẩn bị:

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai một ít, đầu gối khuyu, trọng tâm hạ thấp dồn vào chân trái. Người nghiêng sang trái hợp với bàn một góc  $75^0$ . Cánh tay cong tự nhiên, cẳng tay đưa chếch lên phía ngực bên trái.

- Tư thế cắt bóng:

Khi bóng đến thân người nghiêng về trái. Khi cắt bóng, cánh tay đưa từ sau ra trước. Cẳng tay chém từ trên xuống dưới sang phải. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt và chạm vào giữa phần dưới bóng. Dùng sức của cánh tay, cẳng tay kết hợp với sức của lườn để tăng lực cắt bóng, thân phối hợp xoay ra phía trước hướng về phía bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt chuyển về phía dưới bên phải.



**Hình: Cắt bóng trái tay xa bàn**

### *3.2.5.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:*

- *Quy trình thị phạm của GV:*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+ Phối hợp nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

#### 3.2.5.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

#### 3.2.5.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- *Thao tác căn bản:*

+ SV thực hiện phối hợp kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay ở hai góc bàn.

+ Nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

#### 3.2.5.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

#### 3.2.5.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

### 3.2.6. Bài 6: Kỹ thuật bạt bóng thuận tay

#### 3.2.6.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

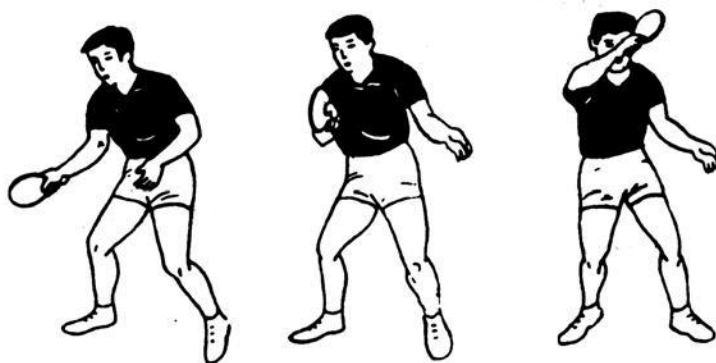
- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### 3.2.6.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Bạt bóng là kỹ thuật tấn công có hiệu quả dứt điểm cao trong thi đấu. Bạt bóng yêu cầu phải nhanh, gọn, sử dụng yếu tố sức mạnh nhiều. Bạt bóng gây cho đối phương khó đỡ và bị động. Bạt bóng không gây ra sức xoáy lớn như các kỹ thuật tấn công khác.

- Tư Thế Chuẩn Bị: Đứng gần bàn, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm dồn vào chân phải. Thân người quay sang phải, chân trái trước, chân phải sau. Hai chân cách nhau bằng vai.

- Tư Thế Đánh Bóng: Khi bóng nảy lên đến điểm cao nhất, thì bắt đầu đánh bóng. Tay đánh bóng đưa từ sau đánh mạnh ra trước chạm bóng và bạt sang trái. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt để điều khiển bóng đồng thời tăng lực đánh bóng. Khi đánh bóng vợt chạm bóng ở phía trước người bên phải. Chuyển trọng tâm từ chân phải sang chân trái. Cần tăng nhanh tốc độ lảo tay về trước, người hơi quay sang trái. Vợt tiếp xúc bóng ở phần giữa phía trên bóng. Theo quán tính vợt lảo về bên trái, sau khi đánh bóng cần nhanh chóng về tư thế chuẩn bị.



**Hình: Kỹ thuật bạt bóng thuận tay**



♣ *Những sai lầm thường mắc của vợt bóng*

- Bạt bóng vào các giai đoạn sớm hoặc muộn của đường vòng cung bóng bay.

- Tiếp xúc giữa vợt và bóng còn sai.
- Không dùng sức của cẳng tay để bạt bóng mạnh.

3.2.6.3. *Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:*

- *Quy trình thị phạm của GV:*

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật bạt bóng thuận tay.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập nâng cao kỹ thuật bạt bóng thuận tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

3.2.6.4. *Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.2.6.5. *Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

- + SV thực hiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay ở hai góc bàn.
- + Nâng cao kỹ thuật bạt bóng thuận tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

- + Thực hiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay một cách biến hóa.

3.2.6.6. *Sản phẩm thực hành:*

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật bạt bóng thuận tay.

3.2.6.7. *Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1 – Bóng bàn (dùng cho học sinh ĐH TDTT) Bộ Môn Bóng Bàn Trường ĐHTDTT - NXB TDTT Hà Nội 1980
- 2 –Bóng bàn hiện đại Trung Quốc – Người dịch: PGS Nguyễn Văn Trạch – NXB TDTT – HN – 1997
- 3 –Bóng bàn hiện đại Trương Huệ Khâm – Tô Khảm - NXB TDTT –HN – 2001
- 4 – Kỹ thuật đánh bóng bàn Thanh Long - NXB Mũi Cà Mau - 2001
- 5 – Bóng bàn Việt Nam – Thế giới Lê Văn Inh - NXB Trẻ - 1991
- 6 – Bóng bàn PGS .Nguyễn Danh Thái – Th sĩ.Vũ Thanh Sơn - NXB TDTT – HN – 1999
- 7 – Bóng bàn căn bản và nâng cao Đường Kiên Quân - NXB TDTT – HN – 2003
- 8 – Bài tập chiến thuật bóng bàn phổ thông Trần Văn Mỹ – Mai Đình Trường - NXB TPHCM – 1984
- 9 – Bóng bàn Việt Nam hội nhập Quốc tế Bùi Quốc Dân - NXB Trẻ – 2002
- 10 – Kỹ thuật bóng bàn Nguyễn Xuân Hiền - NXB TDTT – HN – 1976
- 11 – Luật bóng bàn UB TDTT - NXB TDTT – HN – 2002.

**KHOA TDTT&SU PHẠM**

**BỘ MÔN THTT**

**GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN**

**Ths. Lã Thị Tuyên**

**Ths. Trịnh Ngọc Trung**

**Ths. Nguyễn Thanh Tâm**

