

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA

TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



TẬP BÀI GIẢNG

HỌC PHẦN II 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 II CHUYÊN SÂU BÓNG BÀN

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: Ôn kỹ thuật giạt bóng thuận tay

Bài 3: Kỹ thuật líp bóng trái tay

Bài 4: Kỹ thuật gò bóng tấn công

Bài 5: Kỹ thuật giao bóng tấn công

Bài 6: Kỹ thuật cắt bóng phản công

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: Ôn kỹ thuật giạt bóng thuận tay

Bài 2: Ôn kỹ thuật líp bóng trái tay

Bài 3: Ôn kỹ thuật gò bóng tấn công

Bài 4: Ôn kỹ thuật giao bóng tấn công

Bài 5: Ôn kỹ thuật cắt bóng phản công

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 chuyên sâu 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:

KỸ THUẬT CƠ BẢN MÔN BÓNG BÀN

- **Tầm quan trọng của kỹ thuật cơ bản:**

Kỹ thuật cơ bản là cơ sở của mỗi vận động viên, là tiền đề của việc áp dụng chiến thuật. Năng lực thi đấu của vận động viên mạnh hay yếu là căn cứ vào trình độ nắm vững kỹ thuật cơ bản. Kỹ thuật cơ bản càng chính xác, thành thạo thì chiến thuật càng hiệu quả, phong phú, linh hoạt. Kỹ thuật cơ bản tốt không những giúp ích cho chiến thuật mà còn ảnh hưởng tới trạng thái, tư tưởng thi đấu, thể lực của VĐV.

Do đó, người tập phải luyện tập kỹ thuật cơ bản thành thạo, có phong cách lối đánh rõ ràng thì việc tập luyện, vận dụng chiến thuật sẽ mau chóng đạt tới một trình độ điều luyện.

- **Phân loại kỹ thuật cơ bản:**

Dựa trên cơ sở phân loại của các nhóm kỹ thuật trong hoạt động thể thao. Trên cơ sở tính chất xoáy của bóng khi chuyển động, của lực khi tác động vào bóng trong bóng bàn. Kỹ thuật cơ bản của bóng bàn được chia thành 3 nhóm như sau: Kỹ thuật giao bóng và đỡ giao bóng, kỹ thuật tấn công, kỹ thuật phòng thủ.

- **Phân tích một số kỹ thuật cơ bản bóng bàn:**

- * **Kỹ thuật giao bóng:**

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

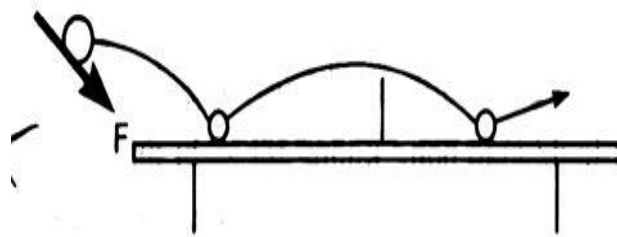
bóng, chủ yếu là lực đẩy bóng về trước còn lực tạo xoáy rất ít. (xoáy ít ở đây là do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

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.

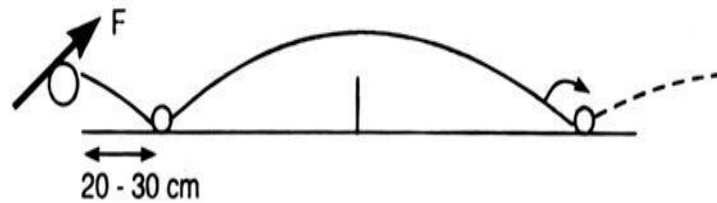


Hình: Kỹ thuật giao bóng xoáy xuống

+ 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

roi 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:

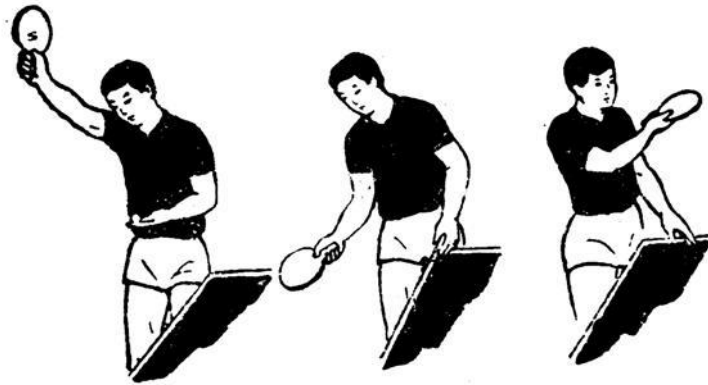
Đứng ở góc bàn bên trái, mặt vợt hơi nghiêng sang phải. Dùng lực đánh lăng tay từ trái sang phải. Vợt tiếp vào phần trên phía bên phải bóng. Khi vợt chạm bóng thì lắc mạnh cổ tay về bên phải theo hướng đi lên.

+ 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 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 thắng điểm ở quả thứ ba sau khi đôi 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 đôi phương.

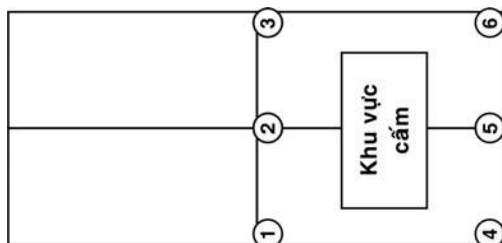
Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

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 đôi phương bằng cách giao 1, 2 quả có tính cách thăm dò để phát hiện yếu điểm của đôi phương, đồng thời cần sử dụng linh hoạt các kiểu giao bóng. Tuy nhiên không nên liên tục giao bóng một kiểu, như vậy đôi phương sẽ nắm được ý đồ chiến thuật và đối phó với kỹ thuật giao bóng của mình. Trong trường hợp giao bóng để đôi 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 thẳng điem).

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.



* Kỹ thuật đỡ giao bóng:

Đỡ giao bóng là kỹ thuật tương đối khó, đỡ giao bóng tốt có thể giành lại thế chủ động, trong khi mọi người hiện nay đều có xu hướng tranh thủ tích cực chủ động tấn công trước.

Phương pháp đỡ giao bóng tốt nhất là tranh thủ vọt ngay quả bóng đầu tiên. Nhưng việc này không phải dễ thực hiện vì trong các trận đấu đôi phương sử dụng nhiều kiểu giao bóng biến hóa liên tục vì thế nên khi đỡ giao bóng phải đáp ứng những yêu cầu sau đây.

Có 4 yêu cầu khi đỡ giao bóng:

- Đỡ bóng thấp.
- Đỡ bóng điem rơi và biến hóa.
- Đỡ bóng xoáy.
- Đỡ bóng nhanh.

Muốn thực hiện được 4 yêu cầu trên phải chú ý các điem sau:

- Chú ý vị trí đứng của đối phương để tạo vị trí đứng thích hợp đỡ giao bóng.

- Chú ý tới biên độ động tác, hướng của lực tác dụng khi vọt chạm bóng. -

Phán đoán chiều xoáy, tốc độ, điem rơi của bóng.

- Tập trung chú ý để kịp thời di chuyển đối phó với các loại giao bóng

khác nhau.

- Khi đỡ giao bóng phải thật tự tin quyết đoán, đồng thời chú ý nếu có thể tấn công được sẽ thực hiện ý đồ tấn công ngay.

+ Một số trường hợp đỡ giao bóng cơ bản:

- Khi đối phương giao bóng nhẹ hay gần lưới thì dùng động tác đẩy hoặc líp nhẹ sang chỗ trống của đối phương.

- Khi đối phương giao bóng nhanh, mạnh sang góc trái, tốc độ bóng đến nhanh thì có thể dùng đẩy hoặc vọt trái vì bóng không xoáy nên dễ điều chỉnh. Có thể đánh trả lại sang phải vào chỗ trống của đối phương.

- Nếu đối phương giao bóng xoáy lên, bóng có lực xung về trước, sức xoáy lớn, nảy mạnh. Có thể dùng chặn đẩy hoặc bạt nhẹ, khi đánh chú ý góc độ vợt phải úp về trước. Nếu cắt bóng thì phải lùi ra xa đợi bóng rơi xuống thấp.

- Đối phương giao nhanh, xoáy xuống, sức xoáy mạnh, nảy dài về cuối bàn. Khi cắt, mặt vợt ngửa tiếp xúc phần dưới bóng đưa về trước. Nếu líp gạt phải dùng sức kéo bóng nhiều, cổ tay miết mạnh tăng ma sát của vợt vào bóng.

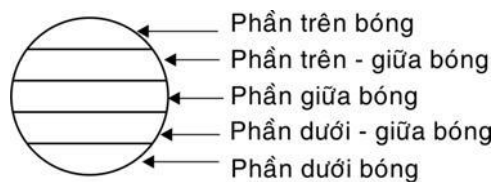
- Đối phương giao bóng xoáy ngang, phải chú ý xem xoáy ngang từ phải sang trái hay từ trái sang phải, để đưa bóng lại sao cho khỏi ra ngoài bàn.

- Đối phương giao bóng xoáy ngang lên hoặc ngang xuống. Trước hết khi đỡ phải trả lại chiều xoáy ngang, nếu xoáy ngang lên thì hơi úp vợt, xoáy ngang xuống thì hơi ngửa vợt.

Hiện nay hầu hết các vận động viên đều đỡ được giao bóng. Tuy nhiên VĐV trẻ chưa có kinh nghiệm thường hay bị thua hoặc đánh hỏng ngay từ những quả đỡ giao bóng. Vì vậy, kỹ thuật đỡ giao bóng tuy ít gây hứng thú, nhưng ý nghĩa của nó rất quan trọng đối với việc thực hiện chiến thuật. VĐV trẻ phải kiên trì tập luyện giao bóng và đỡ giao bóng ngay từ những buổi tập đầu tiên.

Để hình thành những khái niệm ban đầu khi tập luyện kỹ thuật, mỗi VĐV phải biết sự phân chia có tính chất qui ước giữa các phần của quả bóng và các đoạn trên đường vòng cung bóng bay như sau:

Quả bóng được chia thành 5 phần:



Khi bóng bay sang chạm bàn của đôi phương và nảy lên theo đường vòng cung. Đường vòng cung đó được chia thành 5 giai đoạn. Từng giai đoạn của đường vòng cung bóng rơi, có liên quan đến các kỹ thuật đánh bóng đi.

*** Kỹ thuật tấn công:**

+ Kỹ thuật tấn công gồm có :

- Kỹ thuật tấn công thuận tay.
- Kỹ thuật tấn công trái tay.

Thông thường bóng đánh sang rơi vào bên phải bàn thì sử dụng tấn công thuận tay, bóng rơi vào bên trái bàn thì tấn công trái tay. Nhưng cũng có thể né người sang trái để đánh bóng thuận tay khi bóng rơi về bên trái bàn. Ngoài ra còn căn cứ vào bóng nảy gần bàn hay xa bàn để quyết định tấn công gần bàn hay xa bàn. Đồng thời còn xử lý các loại bóng xoáy để tấn công.

● **Kỹ thuật tấn công thuận tay:**

a) Líp Bóng thuận tay:

Là kỹ thuật cơ bản của các VĐV, chiếm tỉ lệ tương đối cao trong thi đấu bóng bàn. Líp bóng thuận tay là quả đánh quá độ tạo cơ hội dứt điểm. Vợt tiếp xúc bóng ở giai đoạn 3 - 4 của đường vòng cung bóng rơi. Lúc này sức nảy của bóng đã giảm phải dùng sức kéo bóng lên. Động tác Líp bóng dễ điều khiển điểm rơi, cổ tay linh hoạt nên đánh bóng chính xác và thường dùng để đối phó với bóng xoáy xuống.

- Tư thế chuẩn bị :

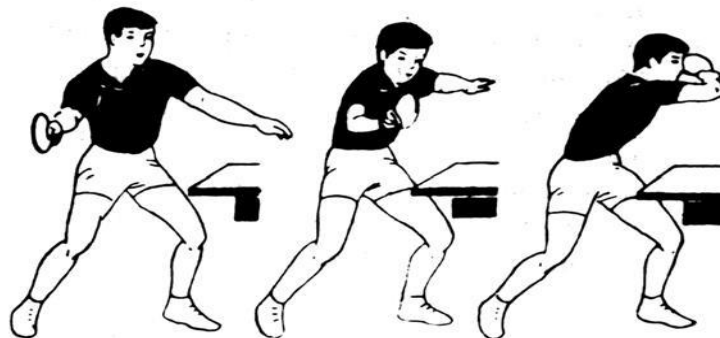
Chân trái đứng trước, chân phải sau, khoảng cách 2 chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuyu. Trọng tâm dồn vào chân phải. Tay duỗi tự nhiên, cánh tay hợp với người 1 góc 45o (góc này phụ thuộc vào chiều cao của thân người,

người cao góc độ hẹp hơn một ít). Cổ tay và cẳng tay thẳng, vợt đưa ngang hông, cách hông từ 30 - 40 cm. Nếu sử dụng vợt cao su thì hơi ngả về sau; sử dụng vợt mousse thì hơi úp về trước.

- Tư thế đánh bóng :

Khi đánh bóng thân nghiêng sang phải, vợt chạm bóng ở giai đoạn bóng bắt đầu rơi xuống. Tay vung từ sau ra trước, lên trên, sang trái. Điểm tiếp xúc giữa vợt và bóng ở phần giữa hoặc phần dưới bóng 1 chút, dùng sức chủ yếu của cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng ma sát tạo thành vòng cung qua lưới phối hợp sức của thân người và tay chuyển từ phải qua trái. Do quán tính vợt vung về phía trước mặt, sau đó nhanh chóng chuyển về tư thế chuẩn bị.

Khi lúp bóng cần phát lực nhịp nhàng giữa cẳng tay và cổ tay, đồng thời kết hợp với lực đạp chân và các cơ thân trên, trọng tâm thân thể di chuyển đều trên 2 chân.



Hình: Lúp bóng thuận tay

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

- Tiếp xúc sai giữa vợt và bóng (sớm hoặc chậm). Thời điểm tiếp xúc bóng không đúng trên đường vòng cung bóng bay.

- Khi tác động lực vào bóng, người tập thường dùng sức của tay đẩy bóng đi. Trong khi đó đáng lẽ phải kéo miết bóng từ dưới lên trên (lúp trái), hoặc kéo miết bóng từ sau ra trước (lúp phải). Cách cầm vợt không đúng hoặc cầm vợt quá chặt cũng ảnh hưởng tới lực đánh bóng.

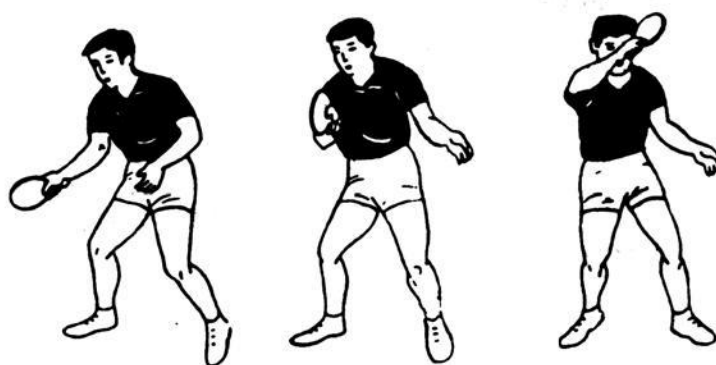
- Kết hợp lực không nhịp nhàng giữa tay và chân.

b) Bạt bóng thuận tay :

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 lẳng tay về trước, người hơi quay sang trái. Vợt tiếp xúc bóng ở phần giữa phía trên bóng. Theo quán tính vợt lẳng về bên trái, sau khi đánh bóng cần nhanh chóng về tư thế chuẩn bị.



Hình: 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 bịt bóng mạnh.

c) Giật bóng thuận tay:

Giật 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 bịt 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:

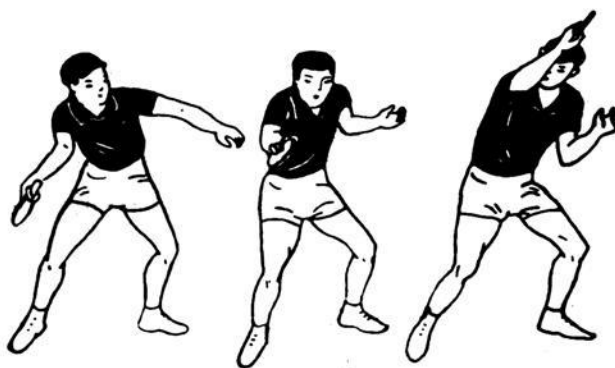
Đánh bóng giật xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giật xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giật xung có thể giật được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuyu, 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 900 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^o 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

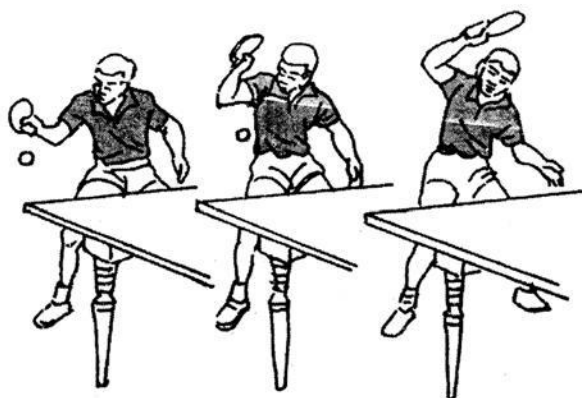
Giật Cầu Vòng:

Giật cầu 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 giạt 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.

- **Kỹ thuật tấn công trái tay:**

Rất quan trọng trong kỹ thuật tấn công. Tấn công trái tay nâng lối đánh tấn công lên toàn diện, tấn công được liên tục, luôn chủ động. Đa số VĐV vợt ngang đều sử dụng các kỹ thuật tấn công trái tay. Và ngay cả VĐV vợt dọc cũng không ngừng nâng cao năng lực đánh trái tay. Do biên độ lăng tay nhỏ nên phát lực yếu hơn tấn công thuận tay. Tấn công trái tay bằng vợt ngang có nhiều thuận lợi hơn vợt dọc. Tấn công vợt dọc, mặt vợt ngửa, nên cổ tay phải vặn nhiều ra trước. Tuy vậy tấn công trái tay vẫn chiếm vị trí quan trọng. Nó không những là quả đánh quá độ mà còn là quả đánh dứt điểm. Cho nên mỗi người tập đánh bóng đều phải tập kỹ thuật tấn công trái tay.

Kỹ thuật tấn công trái tay gồm có:

- Vợt nhanh trái tay.
- Giạt bóng trái tay.
- Líp bóng trái tay.
- Đột kích trái tay.

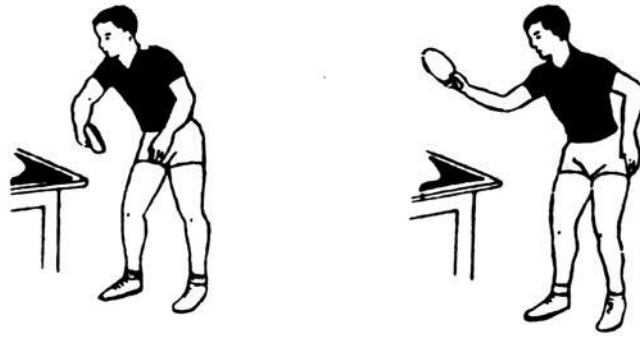
a) Líp bóng trái tay

- Tư thế chuẩn bị :

Chân phải trước, chân trái sau, người nghiêng sang trái. Cánh tay để sát ngực bên phải, vợt ở phía trước đùi bên trái. Tay thả lỏng tự nhiên, giữa cẳng tay và cánh tay làm thành một góc 120° - 150° . Vợt để thấp hơn bóng.

- Tư thế đánh bóng:

Đánh bóng ở giai đoạn bóng từ điểm cao rơi xuống. Lấy khuỷu tay làm trụ, cánh tay dùng lực từ sau ra trước, cẳng tay từ dưới bên trái đánh về trước kéo lên sang phải. Bóng xoáy xuống càng mạnh lực kéo lên càng nhiều. Hông chuyển từ dưới lên trên và xoay sang phải, trọng tâm từ chân trái chuyển sang chân phải.



Hình: Líp bóng trái tay

b) Giật bóng trái Tay

Giật bóng trái tay là kỹ thuật tấn công mới nhằm nâng cao hiệu quả của lối đánh tấn công 2 bên. Khi gặp đôi phương không chế bóng tốt bằng kỹ thuật gò bóng ngắn và đánh điểm rơi tốt không thể tấn công trái tay liên tục được. Trong thực tế hai bên đang gò cũng đánh ép về bên trái, rất ít VĐV đánh mạnh ngay trái tay được, vì thế kỹ thuật giật trái ra đời.

- Tư thế chuẩn bị: (Giật xung)

Chân phải đứng trước, chân trái sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm hạ thấp dồn vào chân trái. Người nghiêng sang trái, cánh tay để tự nhiên dọc thân, vợt để ngang hông bên trái.

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng đến thân người nghiêng nhiều sang trái. Khi giật, dùng sức cánh tay kéo bóng lên, lấy khuỷu tay làm trụ lẳng mạnh căng tay từ dưới lên trên hơi chéch sang phải. Dùng sức cổ tay miết mạnh vào phần trên bóng để tăng sức xoáy. Góc độ mặt vợt không thay đổi. Phối hợp động tác tay, dùng cả sức của lườn, thân chuyển từ dưới lên trên sang phải, trọng tâm chuyển sang chân phải. Theo quán tính vợt lẳng đến phía trước trên vai phải.

c) Đột kích trái tay

- Tư thế chuẩn bị:

Tư thế chuẩn bị giống như líp trái xong người nghiêng sang trái nhiều hơn.

- Tư thế đánh bóng:

Đánh bóng ở điểm cao nhất. Lấy khuỷu tay làm trụ cánh tay xoay từ trái sang phải. Cẳng tay dùng lực đánh mạnh, tiếp xúc vào phần giữa bóng, cổ tay dùng lực làm thành vòng cung qua lưới, trọng tâm chuyển từ chân trái qua chân phải.

*** Kỹ thuật phòng thủ:**

Kỹ thuật phòng thủ cũng chiếm một vị trí quan trọng trong thi đấu bóng bàn, không kém kỹ thuật tấn công, vì nó luôn hỗ trợ nhau. Ngày nay phòng thủ không còn là lối đánh tiêu cực, phòng thủ đơn thuần, mà “Tích cực phòng thủ, đột kích phản công”. Mặc dù một tuyển thủ chuyên về tấn công, cũng phải nắm vững kỹ thuật phòng thủ để đỡ những quả bóng mà mình không tấn công tiếp được. Do đó, hiện nay trên thế giới còn nhiều tuyển thủ có lối đánh kết hợp công thủ tốt nhất là (Châu Âu và Châu Á) nên giữ được thành tích cao trong các cuộc tranh giải quốc tế.

Kỹ thuật phòng thủ gồm có: (Thuận tay và Trái tay)

- Chặn, Đẩy bóng.
- Gò bóng.
- Cắt bóng.
- Thả bóng bổng ...

a) Chặn bóng

Chặn bóng là kỹ thuật cơ sở của đẩy bóng, động tác đơn giản, chủ yếu lợi dụng sức nảy lên của bóng đánh sang mà điều chỉnh góc độ mặt vợt làm bóng bật trả lại bàn đối phương. Chặn bóng chủ yếu đối phó với bóng xoáy lên của đối phương như: Vọt nhanh, giạt bóng... Chặn bóng sử dụng thuận tay lẫn trái tay.

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn khoảng 30 – 40 cm, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuỷu, thân nghiêng về hướng bóng đến, cẳng tay gần song song với mặt bàn, vợt vuông góc với bàn.

- Tư thế đánh bóng:

Bóng đang nảy lên thì chặn. Cẳng tay đưa từ sau ra trước, cổ tay điều chỉnh vợt về trước (góc độ vợt phụ thuộc vào sức xoáy và sức mạnh của bóng đánh sang). Nếu bóng xoáy mạnh thì vợt úp về trước nhiều. Mặt vợt tiếp xúc bóng ở phần giữa trên bóng. Khi chạm bóng vợt dừng lại và liền kéo về sau để trở về tư thế ban đầu, chuẩn bị đánh quả kế tiếp.

b) Đẩy bóng:

Đẩy bóng là hình thức phòng thủ tích cực, tốc độ bóng đi nhanh, dễ nắm quyền chủ động. Đối với lối đánh tấn công nhanh nó có ý nghĩa lớn. Thường sử dụng trái tay để đẩy bóng, giúp cho lối đánh toàn diện. Đẩy trái kết hợp vợt phải là lối đánh phổ biến của vợt dọc.

Bóng vừa chạm bàn nảy lên vợt tiếp xúc phần trên quả bóng, đẩy úp về trước, bóng rời khỏi vợt mang tính chất xoáy lên, loại này thường sử dụng để đối phó với bóng xoáy lên.

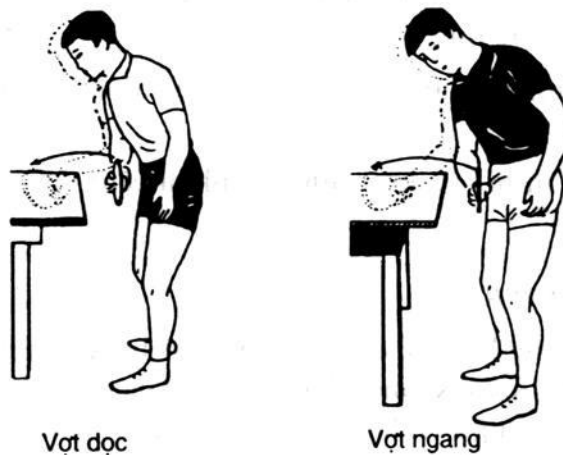
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng ở 1/3 bàn bên trái, cách bàn khoảng 30 – 40 cm. Chân phải hơi chéch lên trước, hai chân rộng bằng vai, Đầu gối hơi khuyu, cánh tay để cạnh lườn, cẳng tay đưa sang trái, góc độ giữa cánh tay và cẳng tay là 90° – 100°. Mặt vợt thẳng góc với bàn.

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng mới nảy lên, cánh tay đưa từ sau ra trước, khuỷu tay hơi nâng lên, dùng sức cẳng tay, cổ tay nhanh chóng đẩy dúi về trước, cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt, tiếp xúc phần trên bóng, úp ra trước, trọng tâm dồn vào chân phải.

Muốn tăng lực đẩy bóng, cánh tay có thể thu về phía sau rồi dùng lực đẩy ra phía trước.



Hình: Đẩy bóng

♣ *Những sai lầm thường mắc khi chặn, đẩy bóng:*

- Đứng xa bàn sử dụng chặn, đẩy bóng sẽ không đạt hiệu quả cao.
- Chặn đẩy bóng chậm.
- Không sử dụng cổ tay để điều chỉnh góc độ vợt khi chặn đẩy bóng.

c) Gò bóng:

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, cẳng 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

d) Cắt bóng

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:*

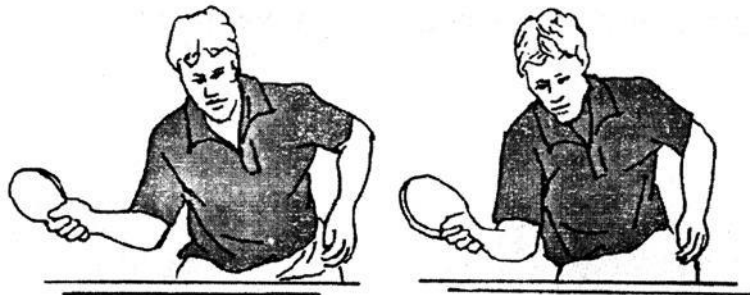
- Tư thế chuẩn bị:

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

ngiêng 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

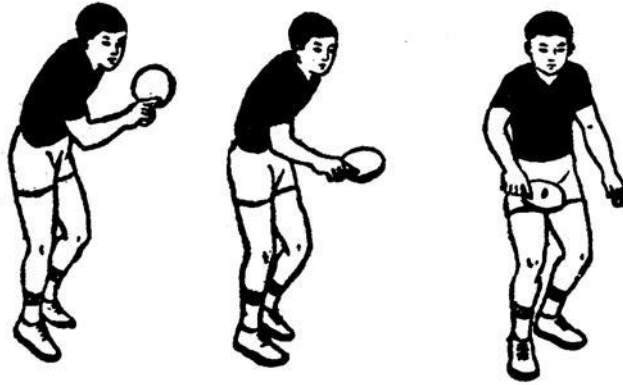
+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

- 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

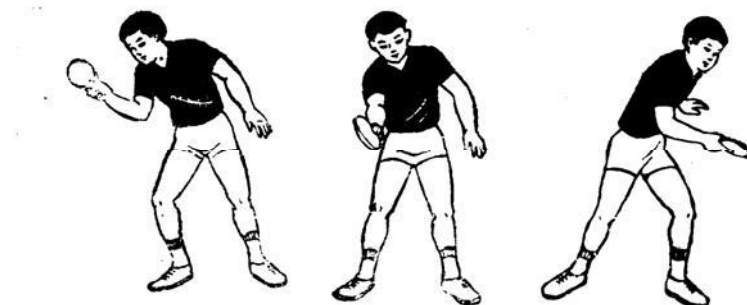
+ Cắt bóng xa bàn:

- *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 chếch 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

*** Kỹ thuật đánh đôi:**

Đánh đôi trong bóng bàn rất quan trọng, vì trong một giải thi đấu bóng bàn nó chiếm hết 3 bộ huy chương trong 7 bộ. Đánh đôi đòi hỏi phải nhanh nhẹn, phản ứng nhanh và phối hợp giữa 2 người tốt. Trong đôi nam – nữ phối hợp có tác dụng thúc đẩy nâng cao trình độ kỹ, chiến thuật của VĐV nữ. Ngoài ra đánh đôi còn là một thủ pháp huấn luyện di chuyển bước chân.

Về kỹ thuật cơ bản cũng giống như đánh đơn, chỉ khác là 2 người thay nhau lần lượt luân phiên đánh bóng (không giống đánh đôi trong quần vợt hay

cầu lông). Vì vậy yêu cầu 2 người phải phối hợp chặt chẽ. Để đạt hiệu quả cao trong đánh đôi thì việc lựa chọn người đứng chung với mình là điều vô cùng quan trọng và cần thiết.

- **Phối hợp đánh đôi:**

Nguyên tắc lựa chọn xếp đôi:

- Có cùng một lối đánh giống nhau (Tấn công hay phòng thủ)
- Có cùng một lối đánh nhưng không cùng vị trí đứng (1 người gần bàn, 1 người xa bàn).

Giới thiệu phương thức lựa chọn xếp đôi:

- + Phối hợp tương đối khác:
 - Một người tay phải, một người tay trái.
 - Một người vụt thuận tay, một người vụt trái tay giỏi.
 - Hai người vụt được 2 bên.
 - Một người cắt gần bàn phối hợp với một người cắt xa bàn.
- + Phối hợp tương đối kém:
 - Hai người sử dụng một lối đánh đẩy trái vụt phải.
 - Hai người cùng phòng thủ vững, phản công kém như vậy bị động nhiều.
- + Phối hợp kém:
 - Người có lối đánh vụt xa bàn phối hợp với người chuyên cắt bóng xa bàn.
 - Người có lối đánh vụt gần bàn phối hợp với người chuyên cắt bóng gần bàn. (Hai trường hợp này cùng vị trí đứng lại không vụt hay cắt bóng liên tục).

- **Di chuyển vị trí:**

Trong đánh đôi di chuyển vị trí đóng một vai trò hết sức quan trọng, vì 2 người luân phiên nhau đánh bóng. Trong di chuyển phải nhanh, người này đánh xong 1 lần phải di chuyển ngay để nhường chỗ cho đồng đội đánh quả tiếp theo. Tuy nhiên không nên di chuyển xa quá để còn kịp quay về đánh quả tiếp theo.

Có rất nhiều kiểu di chuyển trong đánh đôi:

- + Di chuyển trong tấn công:

- Bên A+B: Cử đấu thủ A giao bóng trước ở đầu ván thứ nhất.
- Bên C+D: Cử đấu thủ C đỡ giao bóng của A ở đầu ván thứ nhất.
- + Đấu thủ đầu tiên A được giao bóng trước 2 quả liên (giao lần thứ 1)

B	C
A	D

+ Đấu thủ đỡ giao bóng C lần đầu tiên đỡ liên 2 quả – Tiếp theo đôi giao bóng sang cho đôi vừa đỡ giao bóng CD; đấu thủ vừa đỡ giao bóng C sẽ giao bóng tiếp 2 quả liên *lần thứ 2*, giao 2 quả liên cho đấu thủ thứ 2 B của bên giao bóng đầu tiên đỡ giao bóng.

+ Sau khi đỡ giao bóng xong 2 lần liên, thì đấu thủ này (B) sẽ tiếp tục giao 2 lần liên (giao lần thứ 3), bên đối phương đổi người đỡ giao bóng.

Cứ tuần tự thay đổi giao bóng và đỡ giao bóng như vậy cho đến khi kết thúc ván đấu (11 điểm). Nếu trường hợp cả 2 bên cùng đạt điểm 10 (10/10) hoặc đã đến lúc phải áp dụng luật giao bóng giải quyết nhanh, thì mỗi đấu thủ chỉ lần lượt giao bóng 1 lần (chứ không phải 2 lần, mà thứ tự giao bóng cũng giống như 2 lần cho đến khi kết thúc ván và trận đấu sẽ được phân Thắng – Thua. Khi bên nào dẫn được trước 2 điểm. Thí dụ : 11/13 hoặc 12/14.

B	C
A	D

Sơ đồ thứ tự giao bóng trong 1 ván đấu đôi:

A giao bóng cho C

C giao bóng cho B

B giao bóng cho D

D giao bóng cho A

• **Những điều cần lưu ý khi đánh đôi:**

- Lấy người khá của mình đánh vào người yếu của đôi phương.
- Phải phân biệt người chính, người phụ.
- Tin tưởng đồng đội.
- Phải hợp tác đoàn kết và nắm được ý định của nhau trong thi đấu.
- Phải đề phòng chủ quan tránh bi quan.
- Nên chọn giao bóng trước, người giao tốt thì giao trước. Nếu nắm được tình hình của đôi phương thì nên chọn đỡ giao bóng trước.

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY MÔN BÓNG BÀN

* **Phương pháp giảng dạy cơ bản môn bóng bàn:**

Đối với người mới tập luyện bóng bàn, phải giảng dạy theo trình tự các bước sau đây:

• ***Bước đầu tập luyện bóng bàn:***

Những người mới tập bóng bàn cần lựa chọn cho mình cách cầm vợt thật chính xác (vợt ngang hay dọc). Sau đó tập làm quen với các dụng cụ bóng bàn; làm quen với vợt và bóng bằng cách cầm vợt tâng bóng. Mới đầu chỉ có thể đánh được vài quả, kiên trì tập luyện dần dần sẽ tăng lên.

Tiếp theo là tập đánh bóng vào tường; cố gắng không cho bóng rơi xuống đất để nâng cao năng lực phản ứng và độ chuẩn xác đánh bóng. Sau khi đã nắm được tính chất và độ nảy của bóng có thể tiến hành tập luyện trên bàn.

• ***Luyện tập các đường bóng cơ bản:***

- Bước đầu tập đánh bóng qua lại trên bàn bằng kỹ thuật chặn, đẩy hoặc

một người vọt, một người chặn theo 5 đường bóng cơ bản sau (2 đường chéo và 3 đường thẳng). Khi luyện tập có thể đánh theo 2 đường chéo.

- Tăng dần số lần đánh bóng qua lại nhằm củng cố động tác và góc độ mặt vợt, nâng cao tính chuẩn xác. Sau khi đã thuần thục 2 đường chéo thì chuyển sang tập 3 đường thẳng.

- Trên cơ sở luyện tập các đường bóng cơ bản mà dần dần xác định lối đánh của mình.

- ***Luyện tập kết hợp giữa các điểm và đường:***

Sau khi đã tập tương đối thuần thục một đường đơn giản thì dần dần tăng thêm độ khó và phạm vi đánh bóng bằng cách tập kết hợp giữa điểm và đường. Như vậy mới thể nâng cao năng lực phán đoán, phản ứng đánh bóng, kỹ xảo động tác, tăng nhanh tốc độ lăng tay 2 bên và di chuyển bước chân linh hoạt. Có thể căn cứ vào các phương pháp dưới đây để tập luyện từng bước.

+ Từ 1 điểm đánh vào 2 điểm: từ 1 điểm bên phải hay bên trái trên bàn mình đánh sang 2 điểm trên bàn đối phương.

+ Từ 2 điểm đánh về 1 điểm: từ 2 điểm trên bàn mình đánh sang 1 điểm trên bàn đối phương:

- Từ 2 điểm trên bàn mình đánh thuận tay sang 1 điểm bên phải bàn đối phương:

- Từ 2 điểm trên bàn mình đánh thuận tay sang 1 điểm bên trái bàn đối phương.

- Từ 2 điểm trên bàn mình đánh trái tay sang 1 điểm bên phải bàn đối phương.

- Từ 2 điểm trên bàn mình đánh trái tay sang 1 điểm bên trái bàn đối phương.

+ Từ các điểm khác nhau đánh về 1 điểm: Trên cơ sở từ 2 điểm đánh vào 1 điểm, đối phương sẽ đánh trả lại các điểm rơi khác nhau trên bàn. Tập như vậy sẽ tiến thêm một bước nâng cao năng lực phản ứng, kỹ xảo động tác và di chuyển bước chân nhanh nhẹn.

+ Đánh ngược đường bóng (2 đường thẳng; 2 đường chéo)

- Thực hiện đánh bóng bằng 2 mặt vợt xen kẽ nhau: một bên đánh 2 đường chéo và một bên đánh 2 đường thẳng. Mục đích để phát triển năng lực phản ứng, tốc độ lăng tay và tư thế đánh bóng .

*** Cách biên soạn chương trình, tiến trình biểu, giáo án giảng dạy**

● ***Chương trình giảng dạy:***

Biên soạn chương trình là nhiệm vụ không thể thiếu được đối với giáo viên. Biên soạn chương trình là đặt ra kế hoạch làm việc phù hợp với thực tiễn. Kế hoạch đó càng sát với thực tế, càng tỷ mỷ, cụ thể bao nhiêu thì chất lượng giảng dạy càng cao. Trong nhà trường chương trình giảng dạy thực chất là kế hoạch của một khoá học về một môn học nhất định.

Biên soạn chương trình phải dựa vào mục tiêu đào tạo để đặt ra kế hoạch và phương pháp thực hiện các nhiệm vụ một cách rõ ràng, giúp cho giáo viên giảng dạy có hệ thống và kiểm tra được quá trình giảng dạy của mình.

+ Những căn cứ để biên soạn chương trình:

- Căn cứ vào mục tiêu đào tạo.
- Căn cứ vào nội dung và yêu cầu đào tạo.
- Căn cứ đối tượng đào tạo.
- Giới tính, lứa tuổi, chế độ sinh hoạt
- Trình độ thể lực.
- Điều kiện giảng dạy, học tập, dụng cụ, sân bãi.
- Phương pháp đánh giá kết quả ...

+ Nguyên tắc biên soạn chương trình giảng dạy:

- Phải mang tính giáo dục tư tưởng cao.
- Phải mang tính khoa học sư phạm cao và sát với thực tiễn.
- Phải tranh thủ ý kiến đóng góp của các cán bộ chuyên môn.

+ Những chú ý khi biên soạn chương trình:

- Phải quán triệt giữa cơ bản và nâng cao.
- Lấy kỹ chiến, thuật cơ bản là chính (Trong kỹ thuật, kỹ thuật nào là

chính để bố trí thời gian cho hợp lý)

- Phần lý luận phải cụ thể, hợp lý, soi sáng phần thực hành.
- Đặt ra phương pháp đánh giá và chỉ tiêu cụ thể.

+ Nội dung chương trình:

Trong nội dung chương trình cần chú ý 3 phần sau:

- Mục tiêu đào tạo.
- Yêu cầu đào tạo.
- Nội dung giảng dạy.
- *Mục tiêu đào tạo:*

Cần xác định rõ mô hình được đào tạo; hết chương của một khoá học thì người học ở trình độ nào, sẽ được gọi như thế nào, cấp bậc gì? ...

Thí dụ: Đào tạo hướng dẫn viên, Giáo viên hoặc cán bộ TDTT cho tỉnh, thành...

- *Yêu cầu đào tạo:* Cần nêu rõ yêu cầu về:
- Tư tưởng, đạo đức.
- Lý luận, thực hành.
- Năng lực công tác.
- *Nội dung giảng dạy :*

Khi biên soạn chương trình về mặt nội dung giảng dạy cần phải tiến hành theo các bước:

- Dựa vào quỹ thời gian (Tổng số giờ).
- Mục tiêu đào tạo.
- Điều kiện thực tiễn.

Căn cứ trên tổng số giờ của chương trình mà phân chia thời gian cho các nội dung giảng dạy: Lý thuyết, thực hành kỹ chiến thuật, thảo luận, thực tập...

Trên cơ sở bảng phân phối thời gian chung đó, cần phải phân ra các nội dung học tập tương đối cụ thể theo từng học kỳ hoặc từng học phần. Tiến hành phân chia nội dung cụ thể cho từng học phần, trong đó các nội dung được phân chia theo từng giáo án, mỗi giáo án là 2 tiết.

- Ở phần cuối chương trình thì cần ghi rõ những nội dung và các chỉ tiêu

kết thúc môn học – đánh giá.

- Ghi rõ các điều kiện đảm bảo cho việc thực hiện chương trình: về người dạy, người học, về chế độ sinh hoạt và điều kiện sân bãi, dụng cụ ...

- **Tiến trình giảng dạy:**

Dựa vào chương trình giảng dạy giáo viên cần phải biên soạn tiến trình giảng dạy (Tiến trình biểu). Thực chất của tiến trình biểu là kế hoạch giảng dạy của một học kỳ; trong đó bao gồm tổng số thời gian, các nội dung giảng dạy (lý thuyết, thực hành, kiểm tra) được phân chia một cách cụ thể cho từng giáo án. Tiến trình biểu là tiến độ giảng dạy một môn học của giáo viên cho từng giáo án lên lớp.

- *Phương pháp biên soạn tiến trình biểu :*

+ Căn cứ vào quỹ thời gian của từng học kỳ (đã có trong chương trình) để xác định số giáo án thực hiện.

+ Căn cứ vào nội dung giảng dạy về lý thuyết và thực hành để phân cụ thể theo thứ tự từng giáo án từ giáo án số 1 đến hết. Lý thuyết học giáo án nào, thực hành học giáo án nào , cái gì trước , cái gì học sau.

+ Căn cứ vào yêu cầu của từng nội dung giảng dạy để xác định thứ tự từng giáo án học nội dung nào

+ Khi sắp xếp các nội dung học trong tiến trình biểu nên đảm bảo nguyên tắc hệ thống.

- **Giáo án lên lớp:**

Dựa vào tiến trình biểu để soạn giáo án lên lớp. Giáo án lên lớp là kế hoạch cụ thể trong một buổi lên của giáo viên. Kế hoạch này rất chi tiết về cả nội dung, thời gian và phương pháp. Giáo án lên lớp có 2 loại :

- Lý thuyết và thực hành.

+ *Giáo án lý thuyết :*

Phải xác định tên bài giảng, mục đích, yêu cầu nội dung bài giảng một cách cụ thể, trình tự thực hiện bài giảng và phương pháp giảng dạy của giáo viên.

Chú ý khi biên soạn giáo án lý thuyết cần liên hệ chặt chẽ với thực tế để mở đường cho phân kỹ, chiến thuật hoặc phương pháp của phần thực hành.

+ *Giáo án thực hành* :

- Phải xác định rõ thứ tự giáo án số mấy.

- Nội dung, yêu cầu của giáo án.

- Trên cơ sở nguyên tắc phân chia của giáo thực hành: Giáo án được phân chia thành 3 phần: Phần chuẩn bị, phần cơ bản và phần kết thúc.

- Trên 3 phần cơ bản của 1 giáo án lại có những nội dung sau: - Nội dung tập luyện, yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật – lượng vận động – biện pháp tổ chức học tập.

+ Sau đây xin giới thiệu mẫu một giáo án lên lớp thực hành:

BỘ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO

TRƯỜNG

BỘ MÔN

GIÁO ÁN SỐ :

- Dạy lớp :

- Tổng số : Nữ :

- Ngày dạy :

I. Nhiệm vụ :

1.....

2.....

3.....

II. Yêu cầu :

1.....

2.....

- Quy trình thị 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 bóng bàn, nguyên lý đánh bóng.

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: Ôn kỹ thuật giạt bóng thuận 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:

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*

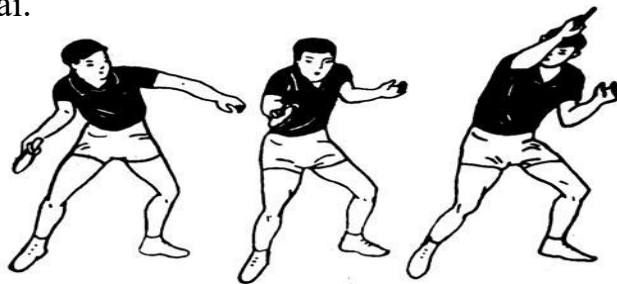
Đánh bóng giạt xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giạt xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giạt xung có thể giạt được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- 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° 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: Giạt xung

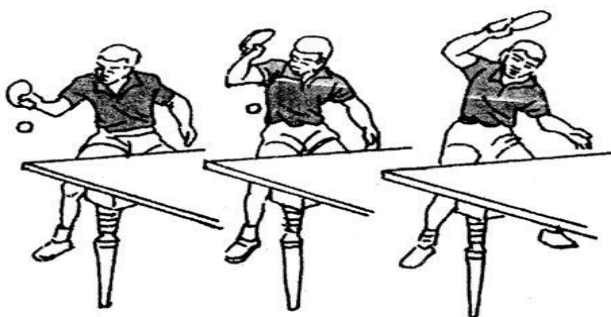
- *Giật Cầu Vòng :*

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.

3.1.2.3. 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.
- + 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.

3.1.2.4. 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:*

- + 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.

3.1.2.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật giạt bóng thuận 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 lúp bóng 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. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

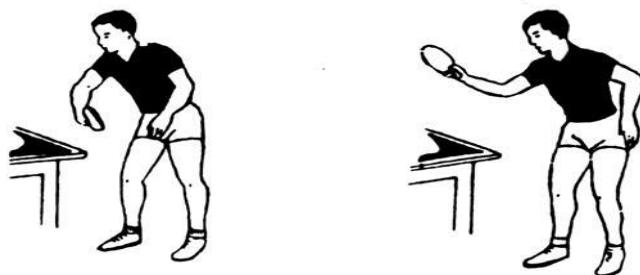
* Kỹ thuật lúp bóng trái tay:

- Tư thế chuẩn bị :

Chân phải trước, chân trái sau, người nghiêng sang trái. Cánh tay để sát ngực bên phải, vợt ở phía trước đùi bên trái. Tay thả lỏng tự nhiên, giữa cẳng tay và cánh tay làm thành một góc 120° - 150° . Vợt để thấp hơn bóng.

- Tư thế đánh bóng:

Đánh bóng ở giai đoạn bóng từ điểm cao rơi xuống. Lấy khuỷu tay làm trụ, cánh tay dùng lực từ sau ra trước, cẳng tay từ dưới bên trái đánh về trước kéo lên sang phải. Bóng xoáy xuống càng mạnh lực kéo lên càng nhiều. Hông chuyển từ dưới lên trên và xoay sang phải, trọng tâm từ chân trái chuyển sang chân phải.



Hình: Lúp bóng 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 lúp bóng trái tay.
- + Hướng dẫn tập cảm giác với bóng
- + Hướng dẫn các bước tập kỹ thuật lúp bóng 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 kỹ thuật lúp bóng trái tay.
- + Tập cảm giác với bóng
- + Tập luyện kỹ thuật lúp bóng trái tay trong điều kiện chủ động
- + Tập luyện kỹ thuật lúp bóng trái tay trong điều kiện bị động
- +Thực hiện kỹ thuật lúp bóng trái tay 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.

- + Hoàn thiện kỹ thuật lúp bóng trái tay.

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 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.
 - + Nâng cao kỹ thuật lúp bóng trái tay.
- *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 lúp bóng trái tay một cách biến hóa.

3.1.3.6. Sản phẩm thực hành:

Thực hiện thành thạo được kỹ thuật lúp bóng 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 gò bóng tấn công

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:

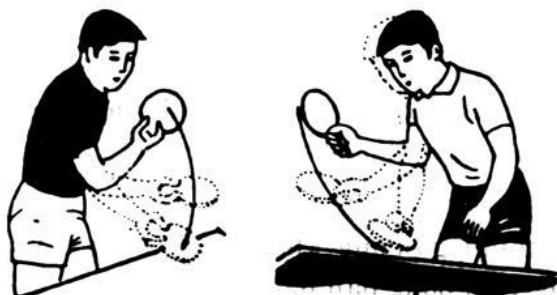
Gò bóng là kỹ thuật cơ sở của cắt bóng, bóng đánh đi xoáy xuống. Đồng thời để đối phó với bóng xoáy xuống của đối phương. Gò bóng đứng gần bàn, biên độ động tác nhỏ, chủ yếu dùng sức của cẳng tay, cổ tay để gò bóng. Bóng đi tốc độ chậm, dễ điều chỉnh điểm rơi. Động tác đánh bóng đơn giản nhưng yêu cầu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

3.1.4.3. 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.

+ Tập kỹ thuật gò bóng tấn công.

+ Nâng cao kỹ thuật gò bóng tấn công.

+ 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 nâng cao kỹ thuật gò bóng tấn công.

+ 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:

- + Thực hiện từng bước nâng cao kỹ thuật gò bóng tấn công.
- SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:
- + Thực hiện động tác gò bóng tấn công tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện động tác gò bóng tấn công một cách biến hóa.

3.1.4.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo gò bóng tấn công.

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 tấn công

3.1.5.1. Phân 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. Phân 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:

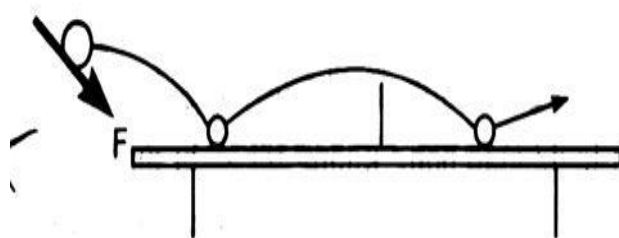
Thường dùng các động tác giao bóng nhanh, mạnh hoặc giao bóng nhẹ. Giao bóng thường là động tác đánh bóng sao cho lực đánh bóng đi qua tâm bóng, chủ yếu là lực đẩy bóng về trước còn lực tạo xoáy rất ít. (xoáy ít ở đây là do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

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 chệch 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.

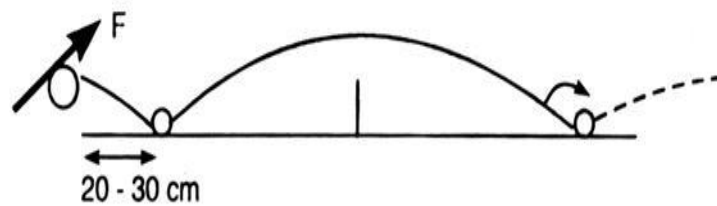


Hình: Giao bóng xoáy xuống

+ 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:

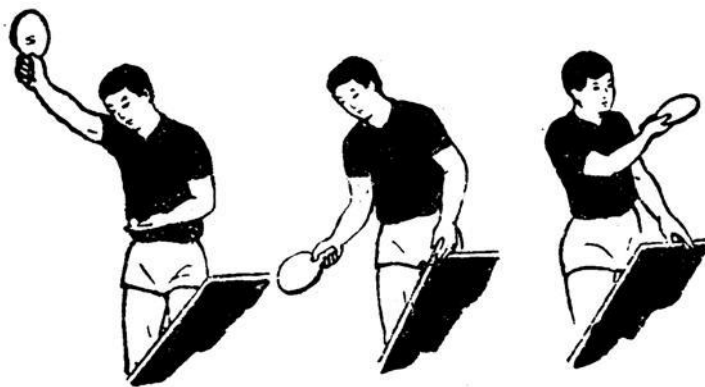
Đứng ở góc bàn bên trái, mặt vợt hơi nghiêng sang phải. Dùng lực đánh lăng tay từ trái sang phải. Vợt tiếp vào phần trên phía bên phải bóng. Khi vợt chạm bóng thì lắc mạnh cổ tay về bên phải theo hướng đi lên.

+ 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 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 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.

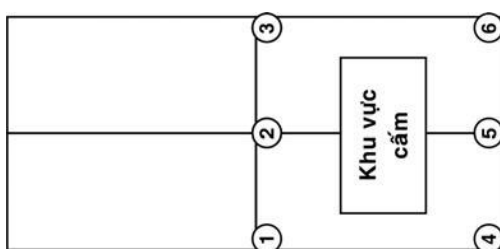
Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

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 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.
- + Hướng dẫn SV các bước tập kỹ thuật giao bóng tấn công.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập các bước giao bóng tấn công.
- + Người tập thực hiện kỹ thuật giao bóng sang góc trái bàn, sau đó người phục vụ đưa bóng sang góc phải bàn để người tập thực hiện giạt bóng. Sau một thời gian nhất định đổi người tập.

+ 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 kỹ thuật giao bóng tấn công
- + Nâng cao kỹ thuật giao bóng tấn công.

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

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

3.1.5.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật giao bóng tấn công.

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 phản công

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.

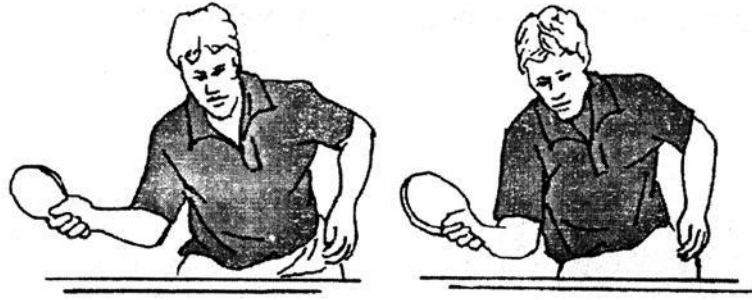
+ *Cắt bóng thuận tay gần bàn:*

- 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

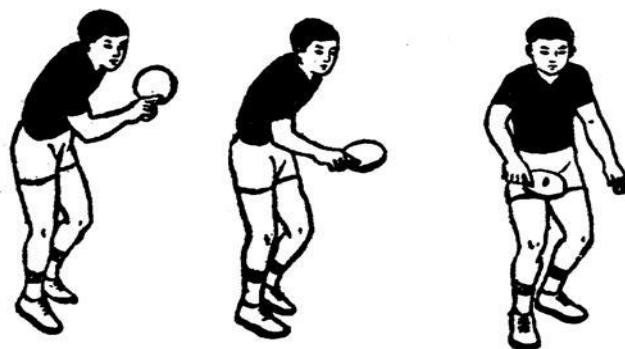
+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng chệch 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 chệch 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:*

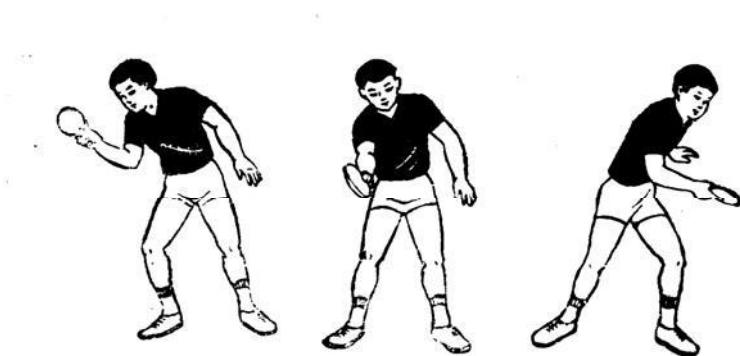
- *Cắt bóng thuận tay xa bàn:*

- 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 khuyu. 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 chếch 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.
- + Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật cắt bóng phản công.
- + Sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Người phục vụ đưa bóng sang bên phải bàn để người tập thực hiện cắt bóng sau đó tấn công.

+ 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. Phân 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 phản công ở hai góc bàn.
- + Nâng cao kỹ thuật cắt bóng phản công.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
 - + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng phản công tăng dần tốc độ và lực.
 - + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng phản công một cách biến hóa.

3.1.6.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật cắt bóng phản công.

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..

3.2. Tỉn chỉ 2: Thực hành chuyên sâu bóng bàn

3.2.1. Bài 1: Ôn kỹ thuật giạt bóng thuận tay

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:

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

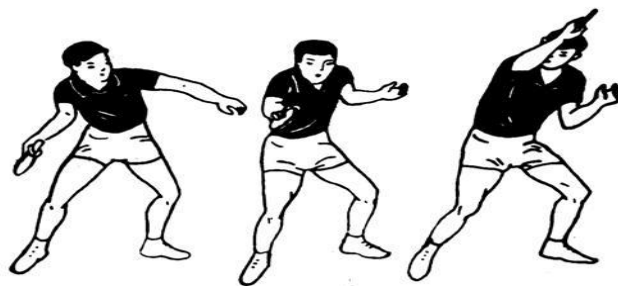
nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giật xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giật xung có thể giật được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuyu, 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

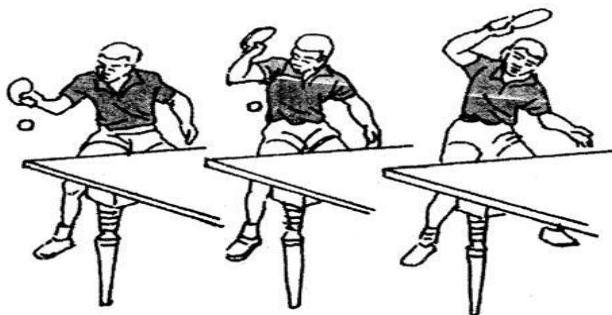
- **Giật Cầu Vòng :**

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.

3.2.1.3. *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 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.
- + Người phục vụ đưa bóng hai điểm bên phải bàn để người tập di chuyển thực hiện giạt bóng thuận tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

3.2.1.4. 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:*

- + 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.

3.2.1.6. Sản phẩm thực hành:

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

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..

3.1.2. Bài 2: Ôn kỹ thuật lúp bóng 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:

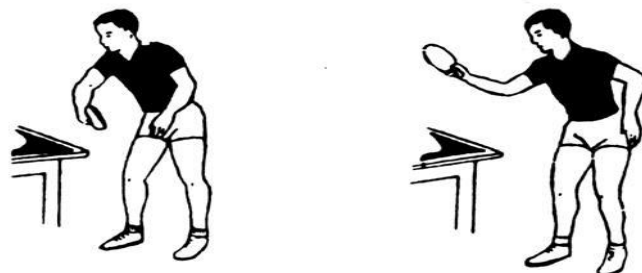
* Kỹ thuật lúp bóng trái tay:

- Tư thế chuẩn bị :

Chân phải trước, chân trái sau, người nghiêng sang trái. Cánh tay để sát ngực bên phải, vợt ở phía trước đùi bên trái. Tay thả lỏng tự nhiên, giữa cẳng tay và cánh tay làm thành một góc 120° - 150° . Vợt để thấp hơn bóng.

- Tư thế đánh bóng:

Đánh bóng ở giai đoạn bóng từ điểm cao rơi xuống. Lấy khuỷu tay làm trụ, cánh tay dùng lực từ sau ra trước, cẳng tay từ dưới bên trái đánh về trước kéo lên sang phải. Bóng xoáy xuống càng mạnh lực kéo lên càng nhiều. Hông chuyển từ dưới lên trên và xoay sang phải, trọng tâm từ chân trái chuyển sang chân phải.



Hình: Lúp bóng 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.
- + Hướng dẫn các bước tập nâng cao kỹ thuật lúp bóng 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 luyện kỹ thuật lúp bóng trái tay trong điều kiện chủ động
- + Tập luyện kỹ thuật lúp bóng trái tay trong điều kiện bị động
- + Thực hiện kỹ thuật lúp bóng trái tay 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.

- + Nâng cao kỹ thuật lúp bóng 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 đánh bóng trong điều kiện chủ động.
- + Thực hiện đánh bóng trong điều kiện bị động.
- + Người phục vụ đưa bóng sang góc trái bàn để người tập thực hiện.
- + Nâng cao kỹ thuật lúp bóng trái tay.

- *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 lúp bóng trái tay một cách biến hóa.

3.1.2.6. Sản phẩm thực hành:

Thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật lúp bóng 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: Ôn kỹ thuật gò bóng tấn công

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. 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 chếch 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, 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.
- + Hướng dẫn SV tập kỹ thuật gò bóng tấn công.
- + Hướng dẫn nâng cao kỹ thuật gò bóng tấn công.
- + 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 nâng cao kỹ thuật gò bóng tấn công.
- + 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:*

- + Người phục vụ đưa bóng sang góc phải bàn để người tập thực hiện.
- + Thực hiện từng bước nâng cao kỹ thuật gò bóng tấn công.
- *SV thao tác hướng đến thuận thực và thực hành sáng tạo:*
- + Thực hiện động tác gò bóng tấn công tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện động tác gò bóng tấn công một cách biến hóa.

3.1.3.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo gò bóng tấn công.

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: Ôn kỹ thuật giao bóng tấn công

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:

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

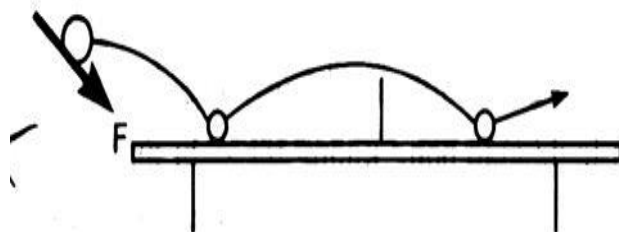
do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

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 chệch 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.

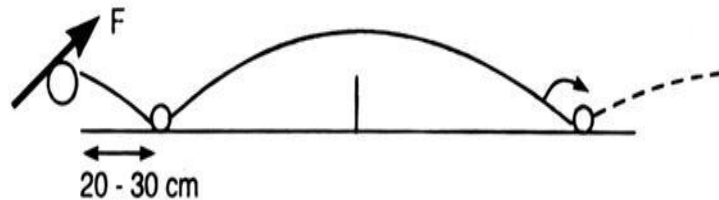


Hình: Giao bóng xoáy xuống

+ 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

roi 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:

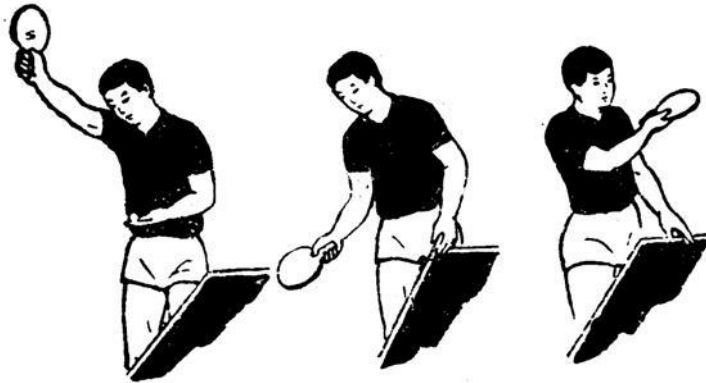
Đứng ở góc bàn bên trái, mặt vợt hơi nghiêng sang phải. Dùng lực đánh lăng tay từ trái sang phải. Vợt tiếp vào phần trên phía bên phải bóng. Khi vợt chạm bóng thì lắc mạnh cổ tay về bên phải theo hướng đi lên.

+ 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 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 thắng điểm ở quả thứ ba sau khi đôi 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 đôi phương.

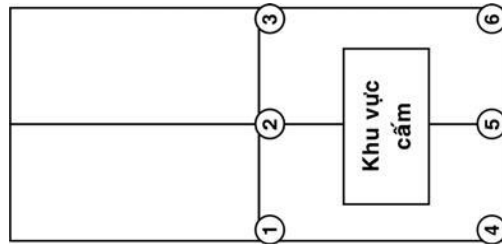
Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

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 đôi phương bằng cách giao 1, 2 quả có tính cách thăm dò để phát hiện yếu điểm của đôi phương, đồng thời cần sử dụng linh hoạt các kiểu giao bóng. Tuy nhiên không nên liên tục giao bóng một kiểu, như vậy đôi 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.



3.1.4.3. 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 các bước tập kỹ thuật giao bóng tấn công.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập các bước giao bóng tấn công.
- + Người tập thực hiện kỹ thuật giao bóng sang góc trái bàn, sau đó người phục vụ đưa bóng sang góc phải bàn để người tập thực hiện giạt bóng. Sau một thời gian nhất định đổi người tập.

+ 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 kỹ thuật giao bóng tấn công

- + Nâng cao kỹ thuật giao bóng tấn công.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
 - + Thực hiện kỹ thuật giao bóng xoáy tấn công tăng dần tốc độ và lực.
 - + Thực hiện kỹ thuật giao bóng tấn công một cách biến hóa.

3.1.4.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật giao bóng tấn công.

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: Ôn kỹ thuật cắt bóng phản công

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:

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.

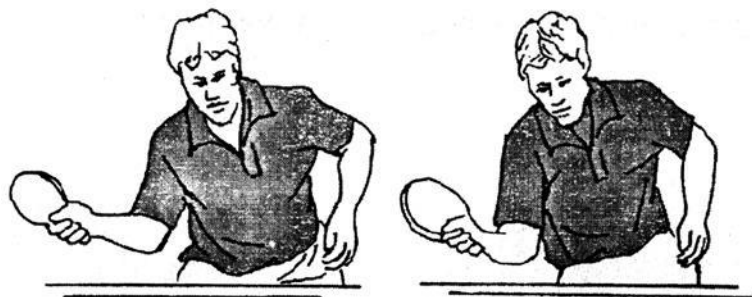
+ *Cắt bóng thuận tay gần bàn:*

- 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

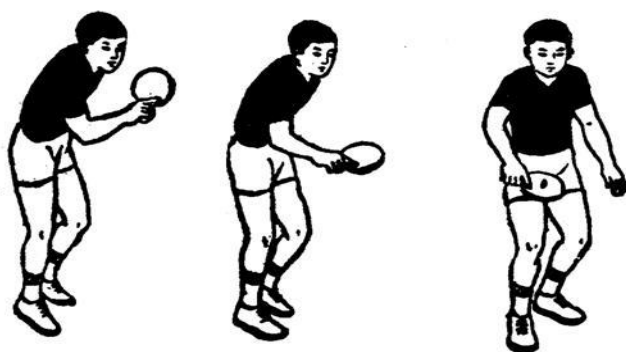
+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng chệch về phía bên trái bàn, chân phải đứng trước, chân trái sau, đầu gối hơi khụy, trọng tâm dồn vào chân trái, thân nghiêng sang trái hợp với bàn một góc 45^0 , cánh tay đưa sang trái, cẳng tay chệch 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 45^0 . Cánh tay cong tự nhiên đưa về sau, cẳng tay đưa chệch 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.



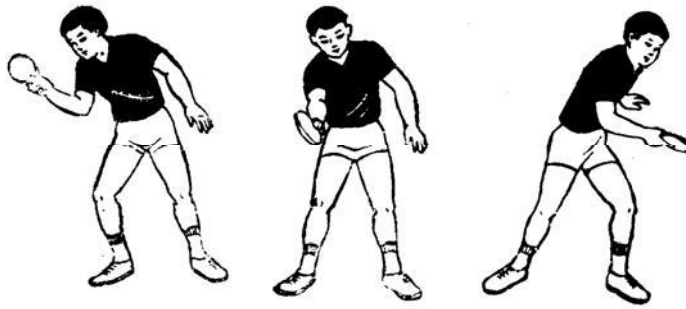
Hình: Cắt bóng thuận tay xa bàn

- *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 khụy, 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

3.1.5.3. 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 phản công.
- + Sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Người phục vụ đưa bóng sang bên phải bàn để người tập thực hiện cắt bóng sau đó tấn công.
- + 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 phối hợp kỹ thuật cắt bóng phản công ở hai góc bàn.
- + Nâng cao kỹ thuật cắt bóng phản công.

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

- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng phản công tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng phản công một cách biến hóa.

3.1.5.6. Sản phẩm thực hành:

- SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật cắt bóng phản công.

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..

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