

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA

TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



# TẬP BÀI GIẢNG

## HỌC PHẦN III 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 III**

## **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: Nâng cao khả năng di chuyển giạt bóng thuận tay

Bài 3: Cắt bóng thuận, trái tay

Bài 4: Đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.

Bài 5: Giao bóng kết hợp tấn công

Bài 6: Gò bóng kết hợp tấn 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: Nâng cao khả năng di chuyển giạt bóng thuận tay

Bài 2: Cắt bóng thuận, trái tay

Bài 3: Đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.

Bài 4: Giao bóng kết hợp tấn công

Bài 5: Gò bóng kết hợp tấn công

Bài 6: Ôn tập các miếng chiến thuật

#### 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:**

## **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 mỉ, 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 phần 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.....  
3.....

III – Thời gian : ..... Phút

IV. Địa điểm : .....

V. Dụng cụ: .....



- 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: Nâng cao khả năng di chuyển 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:*

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 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*

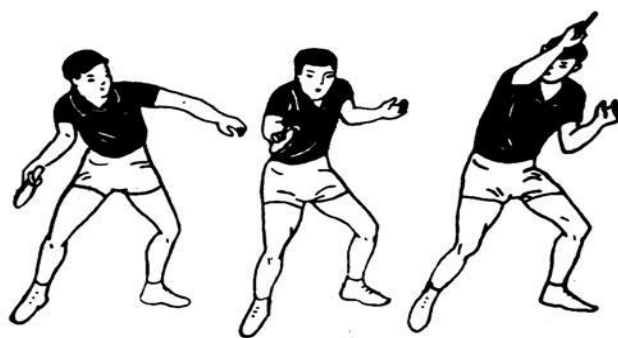
Đánh bóng giật xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giật xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giật xung có thể giật được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- 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 :*

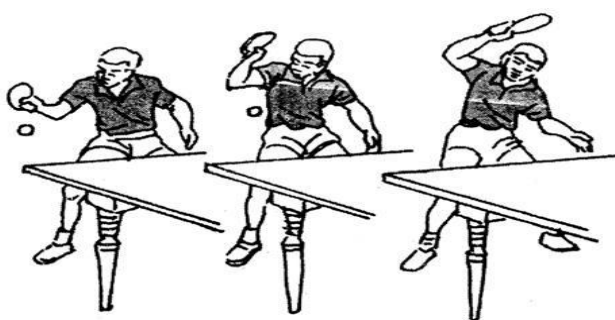
Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh , đường bóng vòng

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.

### *3.1.2.3. 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 di chuyển 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 di chuyển 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 di chuyển giạt bóng thuận tay ở hai góc bàn.
- + Người phục đưa bóng sang hai điểm góc phải bàn để người tập thực hiện di chuyển giạt bóng thuận tay.

+ Nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận tay.

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

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

+ Thực hiện kỹ thuật di chuyển 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 di chuyển 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 cắt bóng thuận tay và trái tay**

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

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

#### **3.1.3.2. 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 vọt nhẹ phải sử dụng cắt bóng gần bàn để hạn chế thời gian chuẩn bị đánh bóng của đối phương.

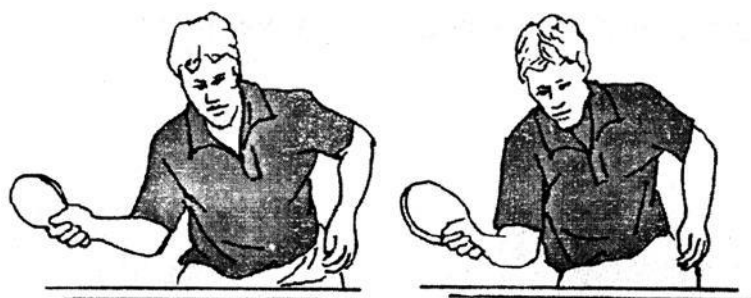
+ *Cắt bóng thuận tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

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

\* Tư thế cắt bóng:

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



**Hình: Cắt bóng thuận tay gần bàn**

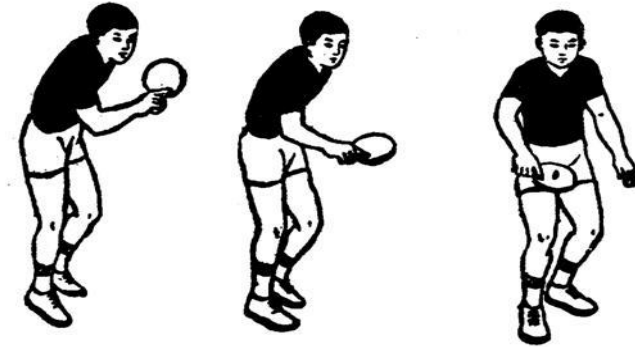
+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

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

- Tư thế cắt bóng:

Khi cắt bóng căng 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:

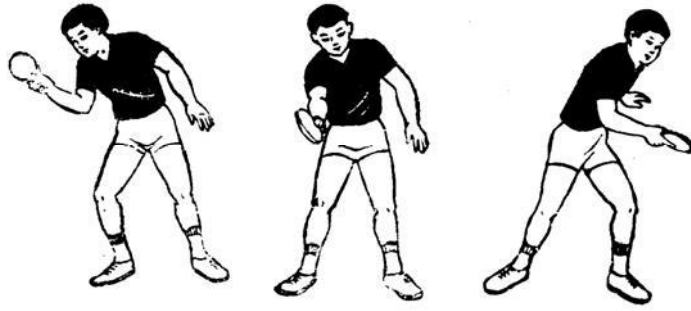
- *Cắt bóng thuận tay xa bàn:*

- 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, căng tay đưa chéo lên phía trên. Đầu vợt dựng xấp xỉ ngang vai, mặt vợt ngửa.

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng rơi xuống thấp ở giai đoạn 4 – 5 thì cắt bóng. Tay đưa từ phải ra trước – xuống dưới – sang trái. Dùng sức chủ yếu của cánh tay và căng 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**

### 3.1.3.3. 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 nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

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

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

bạn kém hơn.

### 3.1.3.4. 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. 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 thuận tay và trái tay ở hai góc bàn.

+ Người phục vụ đưa bóng về hai góc bàn để người tập thực hiện cắt bóng thuận tay và trái tay.

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

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

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

### 3.1.3.6. Sản phẩm thực hành:

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

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

#### \* Yêu cầu đối với Giảng viên:

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

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

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

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

\* Yêu cầu thiết bị:

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

### **3.1.4. Bài 4: Đẩy trái, né giật bóng di chuyển đánh góc trống**

#### **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:**

\* 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 vạt 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.

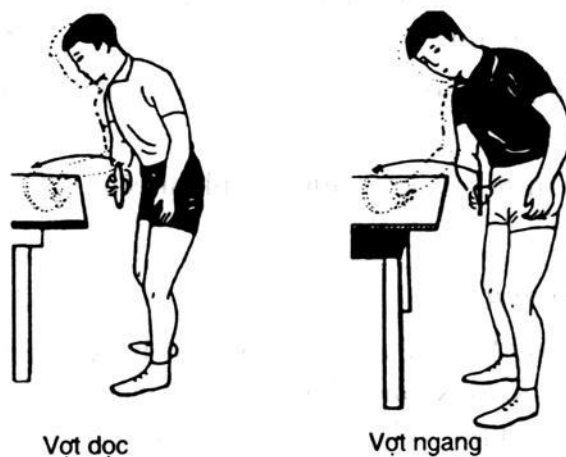
- Tư thế chuẩn bị:

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 khuỵu, cánh tay để cạnh lườn, cẳng tay đưa sang trái, góc độ giữa cánh tay và cẳng tay là 900 – 1000. 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 căng 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.

Muôn 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.

\* Giật bóng:

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, 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 đôi phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đôi 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 đôi 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 đôi 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, đôi 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.

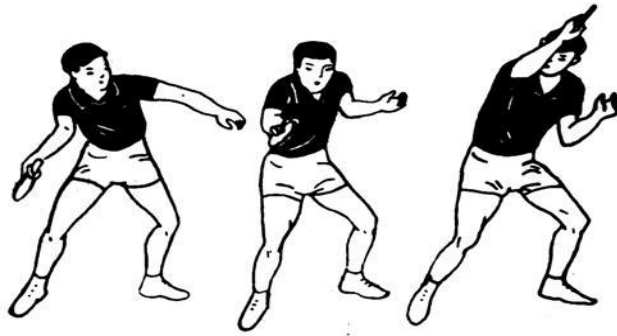
- Tư thế chuẩn bị :

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

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 gấp 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 :*

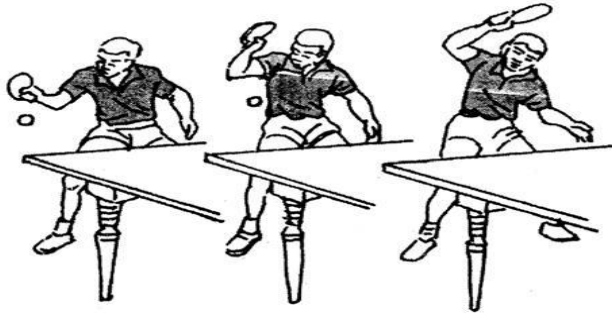
Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh , đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- 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 gấp nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.





**Hình: Giật cầu vòng**

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

+ *Đôi với giật xung:*

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

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

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

+ *Đôi với giật vòng:*

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

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

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

- *Quy trình thị phạm của GV:*

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

+ Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật đẩy trái, né giật bóng di chuyển đánh góc trống.

+ 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 từng bước kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.
- + 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 kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.
  - + Người tập đẩy bóng đường chéo trái, sau đó người tập né giạt. Người phục vụ chặn sang góc trống để người tập lao ra dứt điểm.
  - + Nâng cao kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
  - + Thực hiện kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống tăng dần tốc độ và lực.
  - + Thực hiện kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống một cách biến hóa.

#### 3.1.4.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.

#### 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: Giao bóng kết hợp tấn 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:**

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

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

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

##### **b) Mục đích :**

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

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

quả giao bóng đầu tiên.

*c) Phân loại giao bóng :*

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

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

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

+ Giao bóng thường:

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

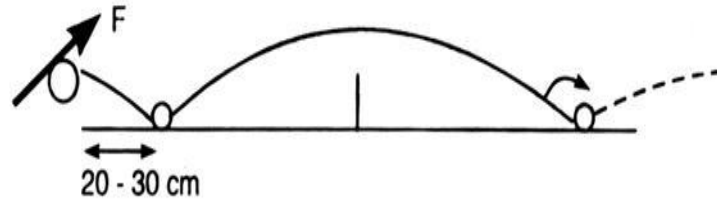
Giao bóng nhanh, mạnh kết hợp giao bóng nhẹ thay đổi tốc độ và điểm rơi tạo cơ hội tấn công, gọi là giao bóng tốc độ.

+ Giao bóng xoáy xuống:

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

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

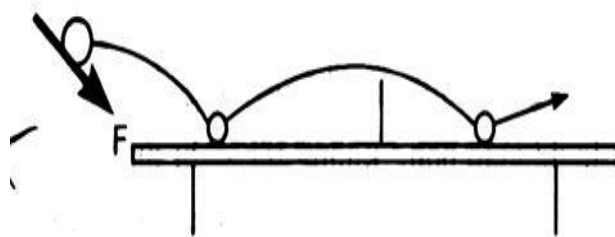
biết kết hợp giữa độ xoáy xuống và điểm rơi sẽ dễ bị đối phương phát hiện và bị tấn công dứt điểm.



**Hình: Giao bóng xoáy xuống**

+ Giao bóng xoáy lên:

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



**Hình: Giao bóng xoáy lên**

+ Giao bóng xoáy ngang :

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

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

- Xoáy ngang - lên:

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

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

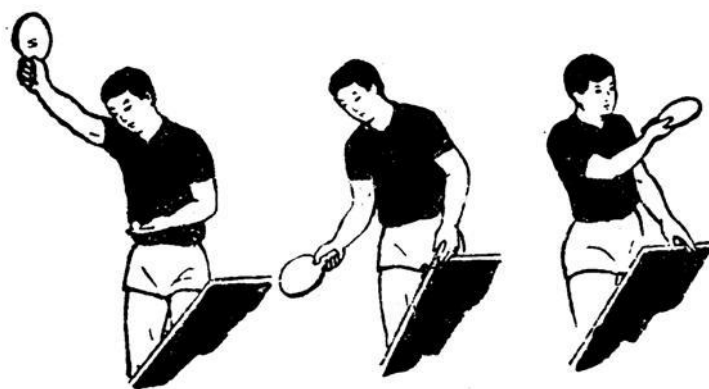
+ Giao bóng xoáy ngang - lên sang phải:

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

+ Giao bóng xoáy ngang - xuống sang trái:

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

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



**Hình: Giao bóng xoáy ngang**

d) *Thế nào là giao bóng tốt:*

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

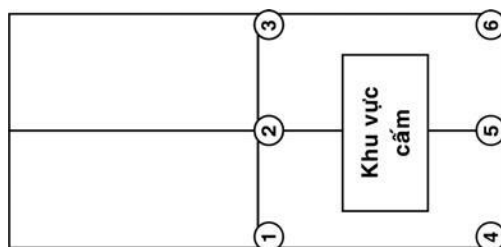
lợi để đánh thẳng điểm ở quả thứ ba sau khi đối phương đỡ giao bóng sang. Cần phải nắm vững và hoàn thiện các kiểu giao bóng với các chiều xoáy khác nhau. Tuy nhiên phải cần có một hoặc hai kiểu giao bóng thật tốt coi như sở trường của mình nhằm không chế đối phương.

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

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

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

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



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

- Quy trình thị phạm của GV:

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

- + 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 giật 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. 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.

#### 3.1.5.6. 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: Gò bóng kết hợp tấn 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:**

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 thuận tay và trái tay**

*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 tập kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Hướng dẫn nâng cao kỹ thuật gò bóng kết hợp 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 kết hợp 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. Phần 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 kết hợp tấn công.
- + Mỗi người tấn công theo thời gian. Gò bóng ngắn, đặt bóng dài góc trái

và né đánh tấn công.

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

- + Thực hiện động tác gò bóng kết hợp tấn công tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện động tác gò bóng kết hợp tấn công một cách biến hóa.

### *3.1.6.6. Sản phẩm thực hành:*

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo gò bóng kết hợp tấn 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. Tín chỉ 2: Thực hành chuyên sâu bóng bàn**

### **3.2.1. Bài 1: Nâng cao khả năng di chuyển 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. 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.

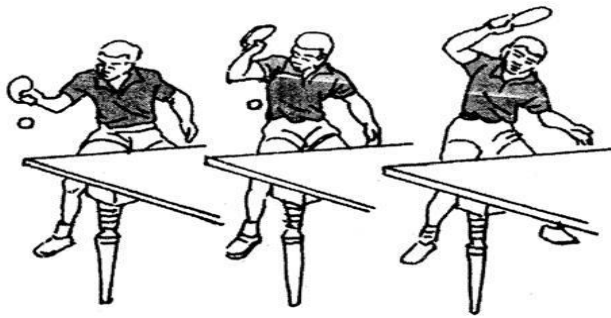
- Tư thế chuẩn bị :

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

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 gấp 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**

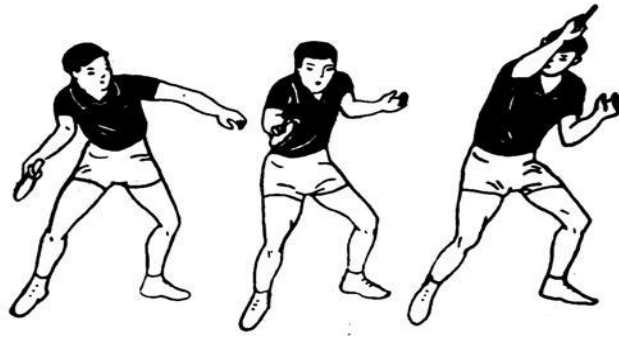
• *Giật Cầu Vòng :*

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 gấp nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



**Hình: Giật cầu vòng**

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

+ *Đôi với giật xung:*

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

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

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

+ *Đôi với giật vòng:*

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

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

*3.2.1.3. 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 di chuyển giật bóng thuận tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập nâng cao kỹ thuật di chuyển 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 di chuyển giạt bóng thuận tay ở hai góc bàn.
  - + Người phục đưa bóng sang hai điểm góc phải bàn để người tập thực hiện di chuyển giạt bóng thuận tay.
  - + Nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận tay.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
  - + Thực hiện kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận tay tăng dần tốc độ và lực.
  - + Thực hiện kỹ thuật di chuyển 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 di chuyển 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..

### **3.2.2. Bài 2: Kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay**

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

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

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

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:

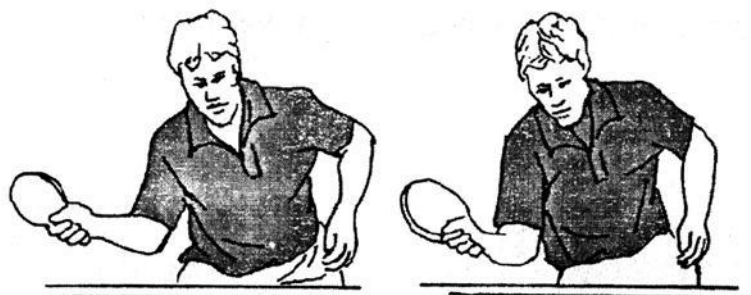
Đứng cách bàn khoảng 70 cm, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuyu. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^0$ , cánh tay co tự nhiên đưa về sau. Cẳng tay chéch lên trên, đầu vợt chéch lên trên, mặt vợt hơi ngửa hướng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

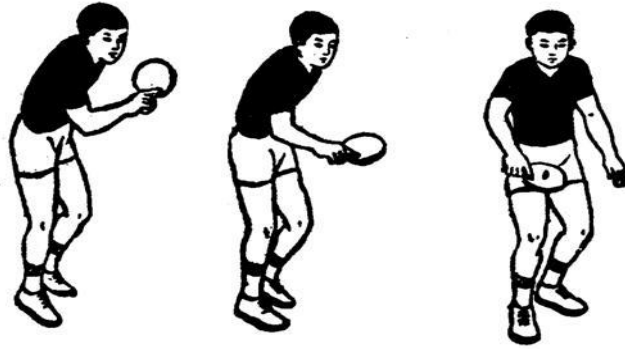
+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

- 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:

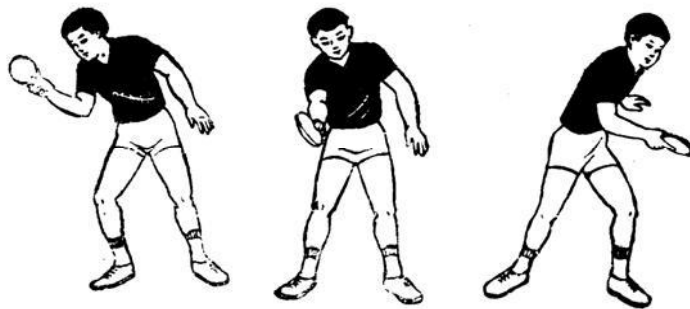
- *Cắt bóng thuận tay xa bàn:*

- 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 khuỵu. Trọng tâm hạ thấp dồn vào chân phải, người nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^{\circ}$ . Cánh tay cong tự nhiên đưa về sau, cẳng tay đưa chéo lên phía trên. Đầu vợt dựng xấp xỉ ngang vai, mặt vợt ngửa.

- Tư thế đánh bóng:

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



**Hình: Cắt bóng thuận tay xa bàn**

- *Cắt bóng trái tay xa bàn :*

- Tư thế chuẩn bị:

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

- Tư thế cắt bóng:

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



**Hình: Cắt bóng trái tay xa bàn**

### *3.2.2.3. 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 cắt bóng thuận tay và trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

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

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

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

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

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

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

- *Thao tác căn bản:*

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

+ Người phục vụ đưa bóng về hai góc bàn để người tập thực hiện cắt bóng thuận tay và trái tay.

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

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

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

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

#### 3.2.2.6. Sản phẩm thực hành:

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

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

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

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

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

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

\* Yêu cầu thiết bị:

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

### **3.2.3. Bài 3: Đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống**

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

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

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

##### **\* 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 vạt 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.

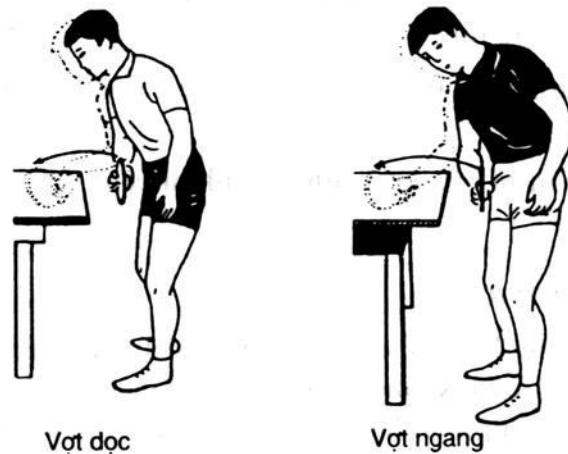
##### **- Tư thế chuẩn bị:**

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 khuỵu, 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.

\* **Giật bóng:**

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 gập đôi

phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đôi 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 đôi phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

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

+ Nhược điểm của giạt bóng:

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

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

- *Giạt xung*

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

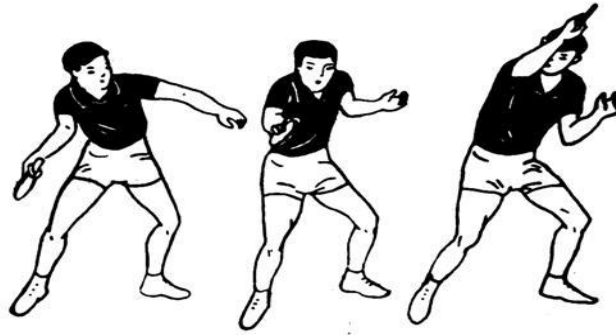
- Tư thế chuẩn bị :

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

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt

vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt khoảng  $60^\circ$  so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



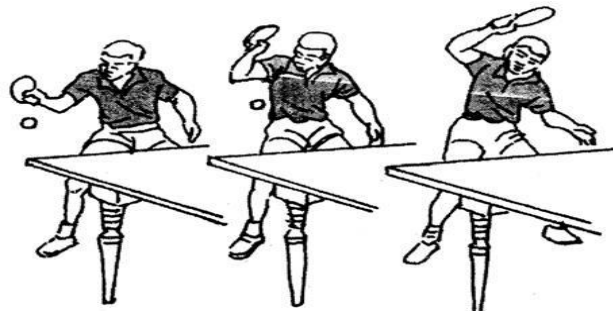
**Hình: Giật xung**

- *Giật Cầu Vòng :*

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

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

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



**Hình: Giật cầu vòng**



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

+ *Đôi với giạt 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 giạt bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

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

+ *Đôi với giạt vòng:*

- Cũng giống như giạt 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.

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

- *Quy trình thị phạm của GV:*

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

+ Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.

+ 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 từng bước kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.

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

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

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

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

- *Thao tác căn bản:*

+ Thực hiện từng bước kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.

+ Người tập đẩy bóng đường chéo trái, sau đó người tập né giạt. Người phục vụ chặn sang góc trống để người tập lao ra dứt điểm.

+ Nâng cao kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.

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

+ Thực hiện kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống một cách biến hóa.

#### *3.2.3.6. Sản phẩm thực hành:*

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật đẩy trái, né giạt bóng di chuyển đánh góc trống.

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

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

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

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

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

\* Yêu cầu thiết bị:

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

### **3.2.4. Bài 4: Giao bóng kết hợp tấn công**

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

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

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

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

##### 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:

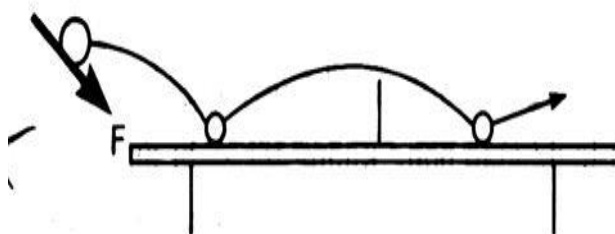
Thường dùng các động tác giao bóng nhanh, mạnh hoặc giao bóng nhẹ. Giao bóng thường là động tác đánh bóng sao cho lực đánh bóng đi qua tâm bóng, chủ yếu là lực đẩy bóng về trước còn lực tạo xoáy rất ít. (xoáy ít ở đây là do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

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.

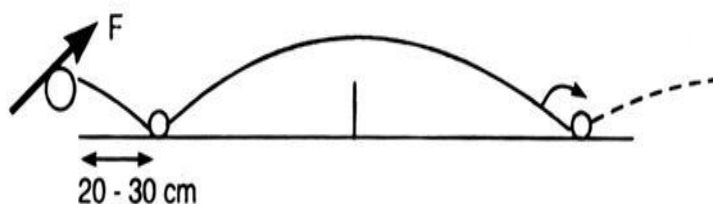
Khi giao bóng xoáy xuống cần chú ý giao bóng rơi càng gần lưới càng tốt. Độ xoáy xuống nhiều hay ít được điều chỉnh theo cổ tay. Nên giao bóng xoáy xuống theo điểm rơi phù hợp với ý đồ chiến thuật của mình và điều chỉnh hợp lý sao cho đối phương bị động, không tấn công ngay được. Người giao bóng không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

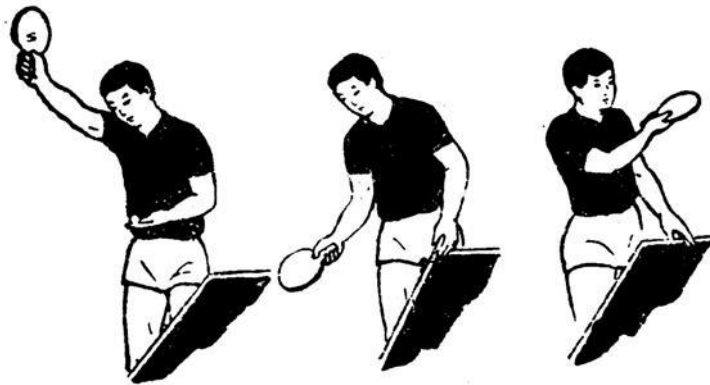
+ Giao bóng xoáy ngang - lên sang phải:

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 xoáy 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:*

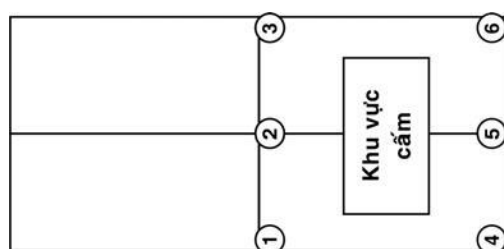
Để thắng điểm ngay từ quả giao bóng đầu tiên, đồng thời tạo cơ hội thuận lợi để đánh thắng điểm ở quả thứ ba sau khi đối phương đỡ giao bóng sang. Cần phải nắm vững và hoàn thiện các kiểu giao bóng với các chiều xoáy khác nhau. Tuy nhiên phải cần có một hoặc hai kiểu giao bóng thật tốt coi như sở trường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



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

#### - Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV 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.

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

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

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

- *Thao tác căn bản:*

- + 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.

#### 3.2.4.6. *Sản phẩm thực hành:*

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

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

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

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

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

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

\* Yêu cầu thiết bị:

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

### 3.2.5. **Bài 5: Gò bóng kết hợp tấn công**

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

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



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

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

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

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

+ Gò chậm: kỹ thuật gò chậm thích hợp với lối đánh phòng thủ. Đứng cách bàn 50cm, thân trên hơi cúi về trước, vợt đưa 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 thuận tay và trái tay**

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

- Quy trình thị phạm của GV:

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

- + Hướng dẫn tập kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Hướng dẫn nâng cao kỹ thuật gò bóng kết hợp 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 kết hợp tấn công.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

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

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

#### 3.2.5.5. 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 kết hợp tấn công.
- + Mỗi người tấn công theo thời gian. Gò bóng ngắn, đặt bóng dài góc trái và né đánh tấn công.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
- + Thực hiện động tác gò bóng kết hợp tấn công tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện động tác gò bóng kết hợp tấn công một cách biến hóa.

#### 3.2.5.6. Sản phẩm thực hành:

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

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

- \* Yêu cầu đối với Giảng viên:

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

- \* Yêu cầu đối với Sinh viên:

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

\* Yêu cầu thiết bị:

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

### **3.2.6. Bài 6: Ôn tập các miếng chiến thuật**

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

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

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

\* Khái niệm chiến thuật bóng bàn:

Trong thi đấu Bóng Bàn để đạt mục đích thì cần phải có sự phối hợp nhiều yếu tố bao gồm:

- Tư tưởng chỉ đạo chiến thuật.
- Trình độ kỹ thuật.
- Phương pháp vận dụng chiến thuật.
- Trạng thái tâm lý.

Khi mới ra đời các kỹ thuật tập luyện càng đơn giản nhưng người ta cũng biết sử dụng như thế nào cho hiệu quả. Ngày nay bóng bàn phát triển, kỹ thuật rất phong phú và đa dạng và điểm nổi bật nhất là sử dụng một cách hợp lý. Vậy chiến thuật trong bóng bàn là những hình thức, những phương pháp tiến hành thi đấu một cách hợp lý, có ý thức, có mục đích và tính đến điều kiện cụ thể trận đấu.

Kỹ thuật và chiến thuật có mối quan hệ chặt chẽ với nhau không thể tách rời. Trong quá trình thi đấu VĐV nắm kỹ hai yếu tố này thi trong thi đấu sẽ có hiệu quả cao. Tuy nhiên chiến thuật trong bóng bàn không đơn giản, nó biến hiện của VĐV trong suốt quá trình trận đấu và gồm có nhiều chiến lược cụ thể,

ngay cả từ tấn công chuyển qua phòng thủ. Mỗi chiến thuật đều có những "miếng" riêng của nó, nhưng trong suốt trận đấu sẽ có nhiều chiến thuật cụ thể. Trong quá trình sử dụng chiến thuật sẽ có khi mang lại những kết quả không như ý muốn. Chính vì vậy trong trận đấu các VĐV phải phân tích cụ thể lựa chọn chiến thuật nào cho cụ thể phù hợp và có khả năng linh hoạt.

\* Phân loại chiến thuật trong bóng bàn:

Trong thực tế phân loại chiến thuật có tính chất tương đối, thời kỳ đầu còn đơn giản, nhưng sau này thì phức tạp và có nhiều chiến thuật áp dụng cho thi đấu, tùy theo mỗi lối đánh của VĐV và các dùng chiến thuật trong trường hợp nào cho hợp lý nữa. Chiến thuật trong bóng bàn giúp VĐV trong tập luyện và trong thi đấu đạt kết quả cao. Trong thực tế người ta dựa vào lối đánh của VĐV để chia thành các loại chiến thuật; từ đó mỗi loại chiến thuật được chia ra cụ thể, phù hợp với lối đánh:

- Chiến thuật tấn công đối phó với tấn công.
- Chiến thuật tấn công đối phó với phòng thủ.
- Chiến thuật phòng thủ đối phó với tấn công.
- Chiến thuật phòng thủ đối phó với phòng thủ.

\* Nguyên tắc và yêu cầu khi vận dụng chiến thuật:

Chiến thuật đóng vai trò quan trọng trong thi đấu, bởi lẽ chiến thuật là yếu tố quyết định thắng hay bại của một trận đấu, kỹ thuật ngang nhau, thậm chí yếu hơn, nhưng biết vận dụng chiến thuật tốt thì vẫn có cơ hội chiến thắng. Dựa trên xây dựng chiến thuật cho phù hợp, dựa trên cơ sở tổng quát của các loại chiến thuật chính sử dụng trong thi đấu. Bên cạnh đó còn nghiên cứu các đấu pháp nữa.

Ngoài ra chiến thuật còn phụ thuộc rất nhiều và kỹ thuật của các VĐV nữa, biết phân tích một cách khách quan có cơ sở về trình độ của đối phương, ưu nhược điểm của đối phương. Có vậy mới xây dựng được chiến thuật cụ thể.

- Nguyên tắc vận dụng chiến thuật:

Vận dụng chiến thuật phải có mục đích, có kế hoạch, lấy ưu điểm của mình tấn công vào yếu điểm của đối phương, hạn chế, che giấu yếu điểm của mình.

Phải tự đặt cho mình chiến thuật ngay từ khi trận đấu bắt đầu, cố gắng đánh thế chủ động, nhanh chóng áp đảo đối phương.

Khi gặp khó khăn phải bình tĩnh, linh hoạt dùng lối đánh chuẩn để dần dần tìm lại cơ hội. Tránh sử dụng những kỹ thuật mạo hiểm có tính phiêu lưu. Nói chung trong thi đấu bóng bàn VĐV phải biết phân tích, phán đoán tình hình một cách chính xác, phải biết tùy cơ ứng biến với mọi trường hợp, tâm lý phải ổn định.

- Các yêu cầu khi vận dụng chiến thuật:

- Phải có kỹ thuật cơ bản vững vàng, biết vận dụng các kỹ thuật linh hoạt.
- Cần chuẩn bị thể lực tốt để khả năng phát huy kỹ thuật cao và đặc biệt là kỹ thuật di chuyển trong bóng bàn.

- Phải chuẩn bị trạng thái tâm lý tốt để phát huy các kỹ chiến thuật cao. Phải kiên cường, có độ lì trong thi đấu, không nản chí khi khó khăn và mất điểm.

- Trong tập luyện cũng như trong thi đấu phải biết rõ và sâu sắc về các chiến thuật. Không xem nhẹ những chiến thuật đơn lẻ.

- Phải biết vận dụng các chiến thuật trong những trường hợp cụ thể và hợp lý.

- Những điểm cơ bản của các lối chơi:

- + *Lối đánh tấn công nhanh gần bàn:*

Với lối đánh này VĐV chủ yếu sử dụng các đường bóng có tốc độ cao, luôn tích cực, chủ động đưa đối phương vào thế bị động với mục đích làm cho đối phương phạm lỗi, hoặc dồn đối phương vào thế bị động rồi nhanh chóng dứt điểm.

*Những yêu cầu của lối đánh tấn công nhanh:*

- VĐV có thể hình trung bình không cao anh sex quá thuận lợi cho việc tấn công gần bàn.

- Phán đoán đường bóng và mức độ xoáy nhanh, chính xác.
- Phản ứng nhanh.
- Di chuyển nhanh, chính xác và hợp lý.
- Không chế bóng tốt.
- Linh hoạt trong mọi tình huống.
- Chuẩn bị tốt quả tấn công nhanh, phản công mạnh để đưa đối phương vào thế bị động không kịp trở tay và không thể phản công lại.
- Sử dụng các đường bóng biến hoá.
- Sử dụng giao bóng tốt.

+ *Lối đánh tấn công ở cự ly trung bình:*

Các VĐV có lối đánh này chủ yếu sử dụng sức mạnh và sức xoáy lớn, luôn tích cực trong tấn công, mạnh dạn sử dụng các kỹ thuật cả trái lẫn phải.

*Những yêu cầu của lối đánh tấn công ở cự ly trung bình:*

- VĐV có thể hình to lớn, có thể tăng lực ở cự ly xa bàn.
- Hoàn thiện tốt các kỹ thuật cả hai bên.
- Phán đoán bóng của đối phương tốt.
- Làm chủ các quỹ đạo của bóng.
- Di chuyển bước chân tốt và hợp lý trong mọi tình huống.
- Tăng cường tập luyện sức mạnh.
- Tấn công được liên tục.
- Khắc phục tốt những quả tấn công gần bàn.
- Giao bóng tấn công tốt.
- Tấn công có sự biến hoá

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

- *Quy trình thị phạm của GV:*

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn tập các miếng chiến thuật.

+ 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 các miếng chiến thuật.

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

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

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

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

- Thao tác căn bản:

+ Thực hiện từng miếng chiến thuật.

+ Phối hợp các miếng chiến thuật và vận dụng trong thi đấu.

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

+ Thực hiện các miếng chiến thuật một cách biến hóa.

3.2.6.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện nhuần nhuyễn các miếng chiến thuật.

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

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

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

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

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

\* Yêu cầu thiết bị:

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

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1 – Bóng bàn (dùng cho học sinh ĐH TDTT) Bộ Môn Bóng Bàn Trường ĐHTDTT - NXB TDTT Hà Nội 1980
- 2 –Bóng bàn hiện đại Trung Quốc – Người dịch: PGS Nguyễn Văn Trạch – NXB TDTT – HN – 1997
- 3 –Bóng bàn hiện đại Trương Huệ Khâm – Tô Khâm - 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**