

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



TẬP BÀI GIẢNG
HỌC PHẦN VI 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 VI

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: Giao bóng tấn công

Bài 3: Di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đổi đường

Bài 4: Di chuyển vụt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.

Bài 5: Gò bóng tấn công

Bài 6: Đẩy trái né vụt bóng

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: Giao bóng tấn công

Bài 2: Di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đổi đường

Bài 3: Di chuyển vụt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.

Bài 4: Gò bóng tấn công

Bài 5: Đẩy trái né vụt bóng

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:

CÔNG TÁC TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI BÓNG BÀN

Thi đấu là một hình thức kiểm tra công tác sau một quá trình học tập và huấn luyện. Về mặt tư tưởng và đạo đức thi đấu cũng là một hình thức rèn luyện ý chí ngoan cường, phẩm chất tốt đẹp của vận động viên.

Thi đấu bóng bàn cũng nhằm mục đích như các môn thể thao khác.

*** Ban tổ chức thi đấu:**

Thi đấu ở cấp nào thì ban TĐTT ở cấp đó đứng ra tổ chức. Tùy theo qui mô và hình thức thi đấu mà thành lập BTC. Thông thường trong một BTC gồm có:

+ 1 Trưởng ban: thường là thủ trưởng đơn vị đăng cai, có trách nhiệm chỉ đạo chung.

+ 1 hoặc 2 Phó ban:

- Phó ban phụ trách công tác tổ chức.
- Phó ban phụ trách chuyên môn.

+ Một số ủy viên:

- Ủy viên phụ trách chuyên môn.
- Ủy viên phụ trách y tế.
- Ủy viên phụ trách tài chính.
- Ủy viên phụ trách cơ sở vật chất ...

BTC có nhiệm vụ điều hành toàn bộ hoạt động của giải. Để tiến hành tổ chức một giải thi đấu bóng bàn đạt kết quả cao:

* BTC cần làm tốt 3 khâu sau đây:

- Công tác chuẩn bị.
- Điều khiển quá trình thi đấu.
- Công tác sơ kết, tổng kết giải.

* BTC có nhiệm vụ:

- Thảo ra điều lệ giải gửi đi các nơi.
- Nhận đăng ký danh sách VĐV.
- Bắt thăm xếp lịch thi đấu.
- Đảm bảo về cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ trong thi đấu.

* **Các thể thức thi đấu:**

Thể thức thi đấu vòng tròn:

+ Là thể thức thi đấu mà tất cả các cá nhân hay đơn vị đăng ký tham gia thi đấu sẽ lần lượt gặp nhau một lần (nếu thi đấu một lượt). Hình thức thi đấu này đảm bảo được tính chính xác trong việc đánh giá trình độ VĐV, nhưng thời gian thi đấu kéo dài.

+ Tính số trận đấu:

Số trận đấu được tính theo công thức sau:

$$STĐ = \frac{n(n-1)}{2} \quad n : \text{là số VĐV đăng ký thi đấu}$$

Thí dụ: có 5 VĐV đăng ký tham gia thi đấu.

Tổng số trận đấu là:

$$STĐ = \frac{5(5-1)}{2} = 10 \text{ (trận)}$$

+ Tính vòng đấu :

Số vòng đấu theo thể thức thi đấu vòng tròn, có 2 trường hợp:

- Nếu số VĐV đăng ký là số lẻ:

Số vòng đấu = Số VĐV đăng ký

- Nếu số VĐV đăng ký là số chẵn:

Số vòng đấu = Số VĐV đăng ký – 1

Thí dụ: có 6 VĐV đăng ký tham gia thi đấu.

$Số\ vòng\ đấu = 6 - 1 = 5\ vòng$

+ Lập sơ đồ vòng đấu:

Lập bảng sơ đồ về vòng đấu để thi đấu vòng tròn, chúng ta có 2 loại sơ đồ vòng đấu.

Trường hợp 1: số vđv tham gia là số chẵn

Trong vòng đấu không có VĐV nào được nghỉ và sắp xếp các trận đấu trong vòng đấu quay vòng theo ngược chiều kim đồng hồ (VĐV ở vị trí số 1 đứng yên).

Thí dụ: có 6 VĐV tham gia thi đấu.

- Số trận đấu: 15 trận

- Số vòng đấu: 5 vòng

- Mỗi vòng đấu : 3 trận

Và thứ tự của 15 trận đấu trong 5 vòng như sau: (Mỗi vòng có 3 trận).

Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5
1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 6
3 – 4	2 – 3	6 – 2	5 – 6	4 – 5

- Như vậy vị trí số 1 đứng yên tại chỗ, những số khác quay vòng.

- Thứ tự các trận đấu:

Trận 1: 1 gặp 6

Trận 2: 2 gặp 5

Trận 3: 3 gặp 4

Trận 4: 1 gặp 5 ...

Trường hợp 2: số VĐV tham gia là số lẻ:

Cách lập bảng vòng đấu cũng giống như số chẵn. Tuy nhiên trong vòng đấu sẽ có một người nghỉ 1 trận và chúng ta sẽ mượn thêm số 0 vào vòng đấu, khi VĐV nào gặp số 0 thì được nghỉ.

Thí dụ: có 5 VĐV đăng ký tham gia thi đấu.

- Số vòng đấu = 5 vòng
- Số trận đấu = 10 trận
- Mỗi vòng có 2 trận (4 người thi đấu và 1 người được nghỉ).

Thứ tự 10 trận đấu trong 5 vòng như sau:

Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5
0 – 5	0 – 4	0 – 3	0 – 2	0 – 1
1 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 1	2 – 5
2 – 3	1 – 2	5 – 1	4 – 5	3 – 4

- VĐV nào gặp số 0 được nghỉ
- Thứ tự trận đấu:

Trận 1: 1 – 4

Trận 2: 2 – 3

Trận 3: 5 – 3

Trận 4: 1 – 2

+ Bất thăm xếp lịch thi đấu:

Thứ tự các trận đấu của 2 trường hợp (Số chẵn + lẻ) đã có, và một con số trong vòng đấu đại diện cho 1 VĐV mà chúng ta chưa biết là ai. Để biết được ai sẽ lần lượt thi đấu với ai chúng ta phải tiến hành bất thăm và xếp lịch thi đấu.

- Thứ tự các trận đấu này là bắt buộc. Tuy nhiên nếu có 2 VĐV cùng đơn vị, thì BTC nên sắp xếp thi đấu trước nhằm đánh giá kết quả khách quan.

- Lịch thi đấu được BTC sắp xếp cụ thể từng ngày, giờ, trên các bàn ...

+ Kết quả thi đấu:

Kết quả thi đấu vòng tròn bằng cách là tính điểm xếp hạng, VĐV nào có số điểm lớn hơn sẽ đứng hạng trên.

Cách cho điểm có thể là :

- Thắng: 2 điểm
- Thua: 1 điểm
- Bỏ cuộc: 0 điểm

* Bảng tính điểm xếp hạng như sau: (Thí dụ: có 3 VĐV thi đấu: A, B, C)

	A	B	C	Điểm hạng
A				
B				
C				

Trong trường hợp các VĐV có số điểm bằng nhau. Cách xếp hạng sẽ tiến hành như sau:

- Nếu có 2 VĐV bằng điểm: thì căn cứ vào trận gặp gỡ giữa 2 VĐV, ai thắng sẽ xếp hạng trên.

- Nếu có 3 VĐV trở lên bằng điểm nhau: (= Số trận thắng) thì căn cứ vào tỉ số giữa tổng ván thắng và tổng ván thua (ai có thương số cao hơn sẽ xếp hạng trên).

- Nếu thương số của các ván thắng, thua vẫn bằng nhau thì căn cứ vào tỉ số giữa tổng điểm thắng và tổng điểm thua để xếp hạng (ai cao hơn sẽ xếp trên).

- Cuối cùng vẫn bằng nhau cho bắt thăm để xác định thứ hạng.

*** Thể thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua:**

Khái niệm

Thể thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua là tất cả các VĐV hay đơn vị đăng ký tham gia thi đấu sẽ bắt thăm từng cặp thi đấu với nhau. Người thắng của cặp này đấu với người thắng của cặp kia (thua bị loại), cứ như thế đến khi nào chỉ còn 2 người tranh nhất, nhì.

Thể thức thi đấu này có ưu điểm là nhanh, gọn, ít tốn kém thời gian. Nhưng có nhược điểm là không đánh giá chính xác trình độ VĐV, do có thể những VĐV giỏi gặp nhau ngay vòng đầu. Để khắc phục khuyết điểm này luật có qui định về luật hạt giống.

Tính số trận đấu: (Y)

Thí dụ: Có 8 VĐV đăng ký thi đấu. Tổng số trận đấu:

$$Y = 8 - 1 = 7 \text{ (trận)}$$

Vẽ sơ đồ và bắt thăm xếp lịch thi đấu:

Vẽ sơ đồ thi đấu trong thể thức thi đấu loại trực tiếp 1 lần thua có 2 trường hợp để vẽ.

Trường hợp 1: Khi số lượng VĐV đăng ký tham gia thi đấu bằng 2^n ($n = 1, 2, 3, 4, 5 \dots$), tức là số lượng VĐV có thể là: 2, 4, 8, 16, 32 hoặc 64 ... Trong trường hợp này sẽ không có trận đấu phụ xảy ra và cũng không có người được miễn vòng đầu và vẽ bảng sơ đồ thi đấu chính thức.

Thí dụ: có 8 VĐV ($2^3; n = 3$) đăng ký tham gia thi đấu, sơ đồ thi đấu như sau:

Trường hợp 2: khi số lượng VĐV đăng ký tham gia thi đấu không bằng với 2^n (tức là không phải 4, 8, 16, 32 VĐV ...), thì lúc này sẽ có một trận đấu phụ xảy ra và sẽ có một số VĐV được miễn tham gia thi đấu vòng đầu. Trong trường hợp này để vẽ được sơ đồ thi đấu ta phải tính được có bao nhiêu trận đấu phụ (vòng 1) để sao cho vào vòng 2 số VĐV còn lại bằng với 2^n (vòng 2) và các bước tiến hành như sau:

- Bước 1: tính trận đấu phụ

Tính trận đấu phụ theo công thức:

- a : Số VĐV tham gia

$$\text{TĐP} = a - 2^n \text{ (nhỏ hơn } a \text{ và sát với } a)$$

Thí dụ: có 6 VĐV đăng ký tham gia thi đấu. Vậy có bao nhiêu trận đấu phụ .

- Trong dãy số các VĐV tham gia thi đấu trận đấu chính: 2, 4, 8, 16, 32 ...
- Số lượng VĐV đăng ký là 6; nằm giữa số 4 và 8. Vậy 2^n nhỏ nằm trước số lượng VĐV đăng ký là 4.
- Số trận đấu phụ là : $6 - 4 = 2$ trận .

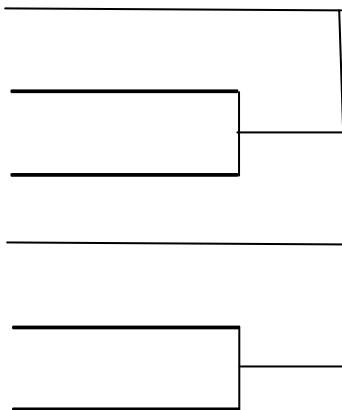
- Bước 2: tìm số lượng VĐV tham gia thi đấu trận đấu phụ (vòng 1)

$$2 \text{ VĐV} \times 2 \text{ trận} = 4 \text{ VĐV}$$

- Bước 3: tìm số lượng VĐV được miễn tham gia thi đấu vòng đầu (V1)

$$6 \text{ VĐV} - 4 = 2$$

Như vậy với số lượng VĐV đăng ký là 6 chúng ta sẽ có: 2 trận đấu phụ, 2 VĐV được miễn vòng 1. Vẽ sơ đồ thi đấu như sau:



Sau khi đã vẽ sơ đồ thi đấu xong, chúng ta tiến hành bắt thăm xếp lịch thi đấu.

Những điều cần chú ý khi vẽ sơ đồ thi đấu:

Khi vẽ sơ đồ thi đấu có rất nhiều cách vẽ. Tuy nhiên để vẽ cho đúng sơ đồ chúng phải vẽ như thế nào để cho sơ đồ đảm bảo về mặt số lượng cũng như qui luật của nó. Về số lượng là đủ số VĐV đã đăng ký, về qui luật ta căn cứ vào luật hạt giống để vẽ (bởi vì hạt giống được rất nhiều quyền ưu tiên; không đánh trận đấu phụ và được miễn vòng đầu).

- Vị trí hạt giống trong bảng sơ đồ 8 VĐV như sau:

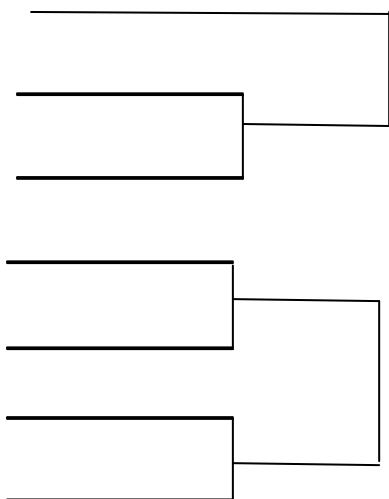
--

--

--

--

Trong thực tế vẽ bảng, về trận đấu chúng ta chỉ có những bảng 4, 8, 16, 32, 64, 128 VĐV. Từ những bảng chính trên, bảng nào gần nhất với số VĐV đăng ký chúng ta thêm vào hoặc bớt ra theo quyền ưu tiên hạt giống. Nếu số lượng VĐV lớn hơn số trong bảng sơ đồ thì thêm vào các trận đấu phụ, còn nếu số VĐV nhỏ hơn bảng sơ đồ thì bỏ trống vị trí. Vị trí trống đó cũng chính là vị trí ưu tiên cho hạt giống. Thí dụ: có 7 VĐV thi đấu. Chúng ta sử dụng sơ đồ thi đấu 8 VĐV và bớt ra 1 vị trí. Đó là vị trí số 2 trong sơ đồ (Ưu tiên cho hạt giống số 1).



*** Thể thức thi đấu đồng đội nam: (Swaythling)**

Đây là hình thức thi đấu đồng đội phổ biến nhất dành cho nam, hầu như các cuộc thi đấu đều áp dụng hình thức này.

+ Nội dung qui định tiến hành thi đấu:

• *Thể thức thi đấu cũ* (hiện nay không áp dụng):

Mỗi đội cử ra 3 VĐV (Trong 4 – 5 VĐV đã đăng ký). Mỗi đấu thủ của đội này sẽ lần lượt gặp 3 đấu thủ của đội kia. Cuộc đấu diễn ra trong 9 trận đơn. Đội nào thắng 5 trận trước là đội thắng. Mỗi trận đấu 3 ván. Ai thắng 2 ván trước là thắng trận đó. (Mỗi ván 21 điểm, trường hợp 2 đấu thủ lên đến 20 đều, đấu thủ này muốn thắng đấu thủ kia phải cách nhau 2 điểm; thí dụ 20/22).

Trước khi vào trận đấu, 2 đội tiến hành rút thăm chọn (A,B,C) hay (X,Y,Z). Đấu thủ của 2 đội mang các ký hiệu A,B,C là đội chủ và X,Y,Z là đội khách, tiến hành thi đấu theo thứ tự trận đấu như sau:

+ Thứ tự trận đấu:

	X	Y	Z
A	1	9	5
B	4	2	7
C	8	6	3

Các số trong bảng là thứ tự trận đấu :

- Trận 1 : A gặp X .

- Trận 2 : B gặp Y .

- Trận 3 : C gặp Z .

• *Thẻ thức thi đấu mới* (hiện nay đang áp dụng):

Mỗi đội chọn ra 3 đấu thủ trong số 5 VĐV đã đăng ký để thi đấu chính thức và có 1 đội trưởng là đấu thủ thi đấu hay không thi đấu. Trước khi thi đấu trọng tài cho hai đội trưởng bắt thăm chọn đội hình A, B, C hay X,Y, Z. Đội trưởng ghi tên các đấu thủ của đội mình vào các ký hiệu được chọn trên đăng ký cho trọng tài.

Cuộc đấu sẽ diễn ra trong 5 trận đơn, đội nào thắng 3 trận trước là đội thắng. Mỗi trận có thể diễn ra từ 3 đến 5 ván. Mỗi ván 11 điểm. Ba đấu thủ của đội này lần lượt gặp 3 đấu thủ của đội kia, thứ tự trận đấu bắt buộc xảy ra như sau:

Trận 1: A gặp X

Trận 2: B gặp Y

Trận 3: C gặp Z (C và Z chỉ đánh có 1 trận)

Trận 4: A gặp Y

Trận 5: B gặp X

+ Bảng kết quả thi đấu đồng đội nam:

TT TĐ	Kí hiệu VĐV	Tên VĐV	Kí hiệu VĐV	Tên VĐV	Tỷ số			Kết quả	
					V1	V2	V3	ABC	XYZ
1	A		X						
2	B		Y						
3	C		Z						
4	A		Y						
5	B		X						

Kết quả đội..... thắng đội..... với tỷ số.....

Đại diện đội thắng

Đại diện đội thua

Trọng tài

Ký tên

Ký tên

Ký tên

* Thể thức thi đấu Đồng đội nữ: (Corbillon)

Đây là hình thức thi đấu đồng đội phổ biến nhất dành cho nữ trong tất cả các cuộc thi đấu quốc tế cũng như quốc gia. Thể thức thi đấu đồng đội nữ hiện nay cũng được thay đổi và thể thức đang áp dụng giống như thể thức đồng đội nam (Từ số lượng VĐV cũng như thứ tự trận đấu).

* Công tác trọng tài trong một trận đấu:

Trong một trận đấu có:

- 1 trọng tài chính.
- 2 trọng tài biên.
- 1 trọng tài báo bảng điểm.
- 1 trọng tài theo dõi thời gian.

Trọng tài chính chịu trách nhiệm toàn bộ trận đấu. Từ khi rút thăm để chọn giao bóng, chọn bàn cho đến khi kết thúc trận đấu, đấu thủ ra khỏi bàn thi đấu.

Công tác của trọng tài trong một trận đấu

+ Bắt đầu vào trận đấu:

Sau khi đưa đấu thủ ra khu vực thi đấu và làm mọi thủ tục với khán giả, với nhau xong. Trọng tài chính bắt đầu cho đánh thử 2 phút (nếu trong buổi đó đã thi đấu 1 lần rồi thì đánh thử 1 phút). Sau khi đánh thử xong. Trọng tài chính cầm bóng và tuyên bố bắt đầu trận đấu: bóng được trao cho đấu thủ chọn giao bóng trước. Đồng thời trận đấu bắt đầu theo lệnh của trọng tài.

+ Vào trận đấu:

Trọng tài chính phải điều hành toàn bộ trận đấu, xem xét về mặt kỹ thuật cũng như đạo đức tác phong của VĐV; để bắt lỗi kỹ thuật và cảnh cáo nhắc nhở khi có những biểu hiện xấu về đạo đức. Đồng thời là người tuyên bố điểm trong ván đấu và trận đấu. Trọng tài chính cần phối hợp với trọng tài biên và người báo bảng điểm để công bố điểm cho thống nhất. Phải công bố điểm của người giao bóng trước và người đỡ giao bóng sau. Trường hợp không thống nhất về điểm và lỗi kỹ thuật giữa trọng tài chính, trọng tài biên và người báo bảng điểm, thì cần có sự hội ý thống nhất sau đó trọng tài chính sẽ công bố điểm. Trong trường hợp cần thiết, phải có giải thích về sự bắt lỗi của mình cho đấu thủ và khán giả biết. Nhưng điều quan trọng là chỉ khi nào trọng tài chính công bố điểm, lúc đó mới được báo điểm trên bảng.

Trường hợp cần áp dụng luật giao bóng luân lưu thì trọng tài chính phải tuyên bố rõ ràng và người phụ trách theo dõi thời gian lúc này phải theo dõi số lần đánh bóng luân lưu.

+ Kết thúc một ván đấu: Trọng tài phải công bố người thắng, người thua cùng với tỷ số của họ và cho các đấu thủ đổi bên đứng.

+ Kết thúc một trận đấu: Trọng tài chính cũng phải công bố rõ ràng người thắng, người thua và tỷ số ván đấu của họ. Sau đó làm thủ tục và ký biên bản.

Một số ký hiệu của trọng tài:

Trong trận đấu các trọng tài thường dùng khẩu lệnh và ký hiệu để thông báo cho đấu thủ và khán giả hiểu rõ tình hình và diễn biến của cuộc đấu, trọng

tài có thể vừa dùng khẩu lệnh vừa dùng ký hiệu hoặc 1 trong 2 biện pháp đó. Nhưng thường trong trận đấu nếu không có vấn đề gì lớn cần làm sáng tỏ thì không nên sử dụng nhiều ký hiệu. Các vấn đề được làm sáng tỏ cũng nên ngắn gọn.

Một số ký hiệu: (Có hình minh họa)

- Được điểm: giơ tay cao ngang vai, bàn tay phía đầu thủ được điểm nắm lại.
- Bóng chạm lưới: tay đưa thẳng ngang lưới lòng bàn tay úp.
- Bóng ra ngoài: giơ tay lên ngang vai và hất lòng bàn tay ra phía sau.
- Giao bóng, đỡ giao bóng: đưa tay về phía đầu thủ, lòng bàn tay ngửa.
- Đẩy bàn: hai bàn tay xòe để trước ngực lòng bàn hướng ra trước, làm động tác đẩy ra trước vài lần.
- Đồi bên đứng: hai tay bắt chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong mình.
- Trúng cạnh bàn: ngón tay trỏ chỉ vào chỗ bóng chạm cạnh bàn.
- Bóng chạm vợt: dùng nắm tay này đặt vào lòng bàn tay kia để trước ngực.
- Bóng nảy 2 lần: giơ 2 ngón tay (trỏ và giữa) ngang vai ...



Được điểm



- Bóng "tạm ngừng"
- Chuẩn bị



- Giao bóng
- Đỡ giao bóng



Còn 1 phút



- Còn 2 phút
- Bóng này 2 lần



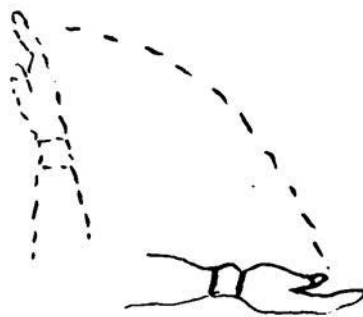
Còn 3 phút



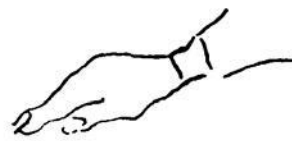
Lỗi xô bàn



Đổi bên



Bóng ra ngoài



Bóng tốt

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

- 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 luật môn bóng bàn.

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: Giao bóng tấn công

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:

a) Tầm quan trọng của kỹ thuật giao bóng:

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

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

b) Mục đích :

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

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

c) Phân loại giao bóng :

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

bóng thành các loại sau:

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

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

+ Giao bóng thường:

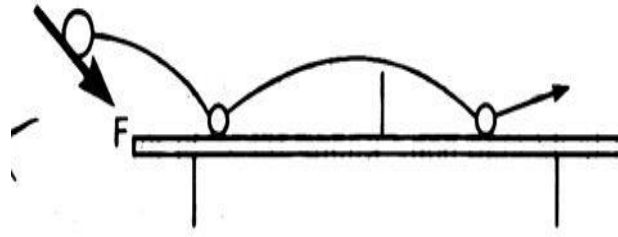
Thường dùng các động tác giao bóng nhanh, mạnh hoặc giao bóng nhẹ. Giao bóng thường là động tác đánh bóng sao cho lực đánh bóng đi qua tâm bóng, chủ yếu là lực đẩy bóng về trước còn lực tạo xoáy rất ít. (xoáy ít ở đây là do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

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

+ Giao bóng xoáy xuống:

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

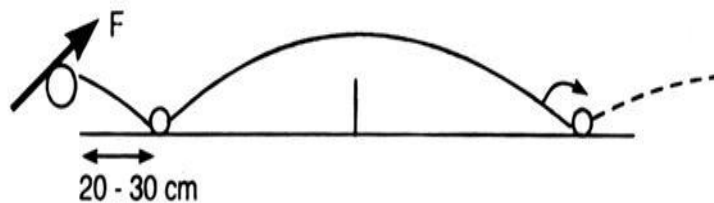
Khi giao bóng xoáy xuống cần chú ý giao bóng rơi càng gần lưới càng tốt. Độ xoáy xuống nhiều hay ít được điều chỉnh theo cổ tay. Nên giao bóng xoáy xuống theo điểm rơi phù hợp với ý đồ chiến thuật của mình và điều chỉnh hợp lý sao cho đối phương bị động, không tấn công ngay được. Người giao bóng không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



Hình: Giao bóng xoáy xuống

+ Giao bóng xoáy lên:

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



Hình: Giao bóng xoáy lên

+ Giao bóng xoáy ngang :

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

- Xoáy ngang - lên:

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

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

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

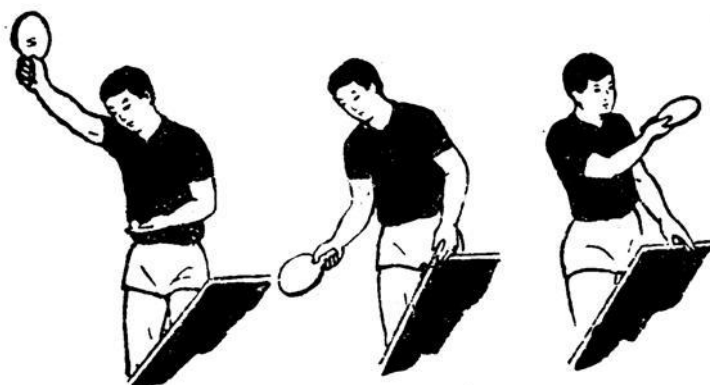
+ Giao bóng xoáy ngang - lên sang phải:

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

+ Giao bóng xoáy ngang - xuống sang trái:

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

Người 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:

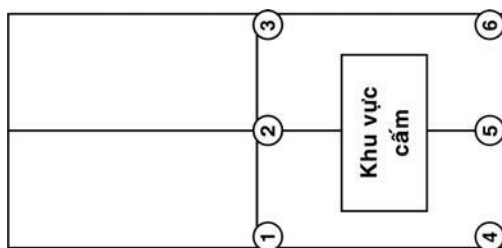
Để thắng điểm ngay từ quả giao bóng đầu tiên, đồng thời tạo cơ hội thuận lợi để đánh thắng điểm ở quả thứ ba sau khi đối phương đỡ giao bóng sang. Cần phải nắm vững và hoàn thiện các kiểu giao bóng với các chiều xoáy khác nhau. Tuy nhiên phải cần có một hoặc hai kiểu giao bóng thật tốt coi như sở trường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



3.1.2.3. 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 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.

3.1.2.4. 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. 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.

3.1.2.6. Sản phẩm thực hành:

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

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: Di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đổi đường

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:

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 gập đôi 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*

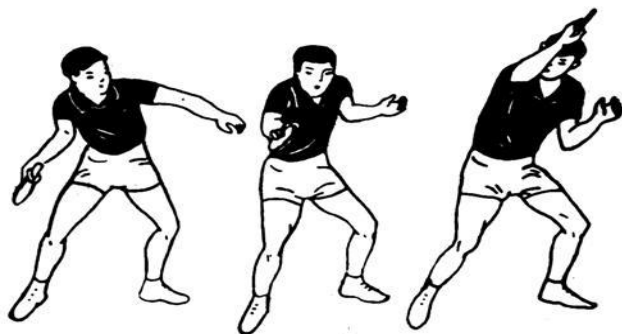
Đánh bóng giạt xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giạt xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giạt xung có thể giạt được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- 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: Giật xung

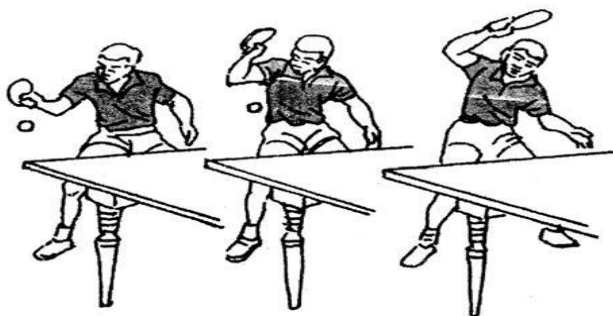
• *Giật Cầu Vòng :*

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 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.

- + Đối 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.

3.1.3.3. 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 di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đổi đường.

- + 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 và giạt bóng thuận tay đổi đường.

- + 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:*

- + 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 về các góc bàn.

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

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

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

+ Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đôi đường một cách biến hóa.

3.1.3.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đôi đường.

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: Di chuyển vợt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước

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:*

* *Vợt nhanh thuận tay:*

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

Giai đoạn chuẩn bị:

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

Giai đoạn đánh bóng:

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

Giai đoạn kết thúc :

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

Những điểm cần chú ý khi vợt bóng:

- Cần phán đoán tốt mức độ của bóng, hướng của bóng đối phương đánh sang.
- Biên độ đánh bóng không quá lớn.
- Cần tiếp xúc với bóng đúng thời điểm để mượn lực phản của bóng đối phương.
- Đảm bảo tốt luân phiên giữa căng cơ (khi đánh bóng) và thả lỏng cơ (khi chuẩn bị) do động tác đánh bóng nhanh.

* *Vợt nhanh trái tay:*

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

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

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

Giai đoạn chuẩn bị:

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

Giai đoạn đánh bóng:

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

Giai đoạn kết thúc:

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

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

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

- Biên độ động tác không quá lớn.

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

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

3.1.4.3. 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 tập di chuyển vọt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

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

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

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

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

- *Thao tác căn bản:*

+ SV tập di chuyển vọt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.

+ Người phục vụ đưa bóng về hai bên phải, trái bàn để người tập di chuyển vọt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.

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

+ Thực hiện di chuyển vọt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước một cách biến hóa.

3.1.4.6. Sản phẩm thực hành:

Thực hiện được ở mức kỹ năng, kỹ xảo di chuyển vợt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.

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: Gò 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:

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

3.1.5.3. 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.

3.1.5.4. 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:*

- + 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.

3.1.5.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo gò bóng kết hợp 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: Đẩy trái né vọt bóng

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:

* 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.

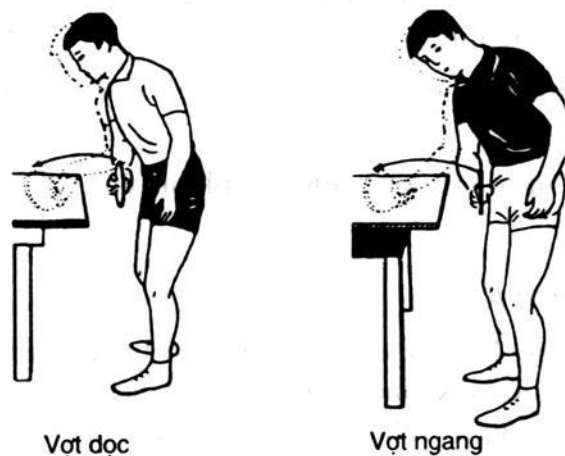
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng ở 1/3 bàn bên trái, cách bàn khoảng 30 – 40 cm. Chân phải hơi chệch lên trước, hai chân rộng bằng vai, Đầu gối hơi khuỵu, cánh tay để cạnh sườn, 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.

* *Vợt nhanh thuận tay:*

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

Giai đoạn chuẩn bị:

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

Giai đoạn đánh bóng:

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

Giai đoạn kết thúc :

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

Những điểm cần chú ý khi vợt bóng:

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

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

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

* Vọt nhanh trái tay:

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

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

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

Giai đoạn chuẩn bị:

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

Giai đoạn đánh bóng:

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

Giai đoạn kết thúc:

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

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

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

- Biên độ động tác không quá lớn.

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

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

3.1.6.3. 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 đẩy trái né vọt bóng.

+ 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 vọt bóng.

+ 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 kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng.

+ Cả hai người tập thực hiện đẩy bóng theo đường chéo trái sau đó né vọt bóng.

+ Nâng cao kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
- + Thực hiện kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng một cách biến hóa.

3.1.6.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng.

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: Giao bóng tấn công

3.2.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

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

3.2.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

a) Tầm quan trọng của kỹ thuật giao bóng:

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

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

b) Mục đích :

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

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

c) Phân loại giao bóng :

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

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

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

+ Giao bóng thường:

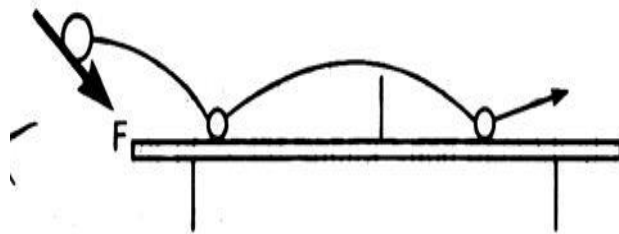
Thường dùng các động tác giao bóng nhanh, mạnh hoặc giao bóng nhẹ. Giao bóng thường là động tác đánh bóng sao cho lực đánh bóng đi qua tâm bóng, chủ yếu là lực đẩy bóng về trước còn lực tạo xoáy rất ít. (xoáy ít ở đây là do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

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

+ Giao bóng xoáy xuống:

Người giao bóng được quyền đứng bất kỳ điểm nào bên bàn của mình (nhưng không được phạm luật), dùng tay không cầm vợt tung bóng lên cao chờ bóng rơi xuống thấp rồi dùng lực cổ tay và cẳng tay (chủ yếu cổ tay) tác động ngay phần giữa - dưới quả bóng hoặc phần dưới quả bóng. Hướng lực 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.

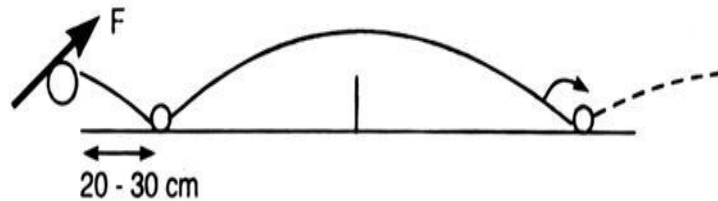


Hình: Giao bóng xoáy xuống

+ 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:

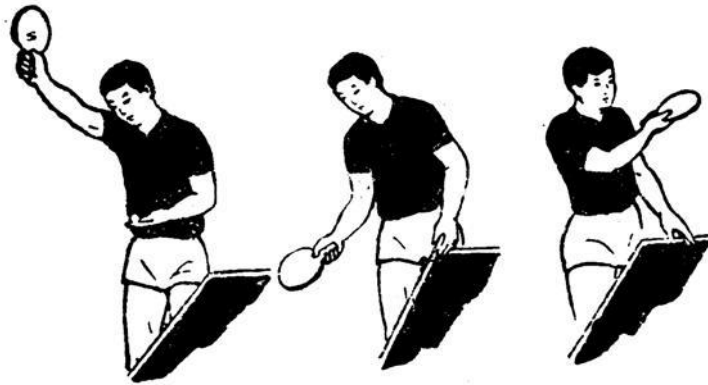
Đứng ở góc bàn bên trái, mặt vợt hơi nghiêng sang phải. Dùng lực đánh lăng tay từ trái sang phải. Vợt tiếp vào phần trên phía bên phải bóng. Khi vợt chạm bóng thì lắc mạnh cổ tay về bên phải theo hướng đi lên.

+ 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.

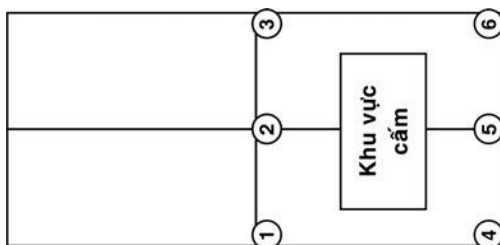
Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

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 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.



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 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.

3.2.1.4. 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. 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.

3.2.1.6. Sản phẩm thực hành:

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

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: Di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đổi đường

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:

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.

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

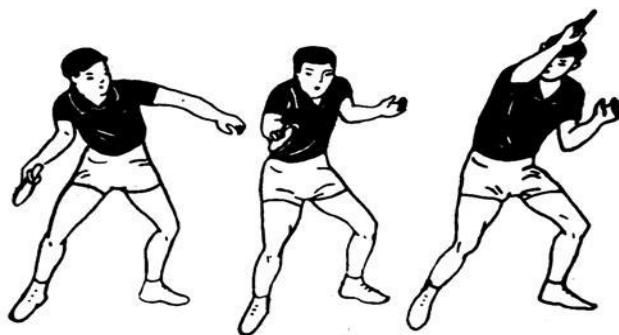
bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- 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

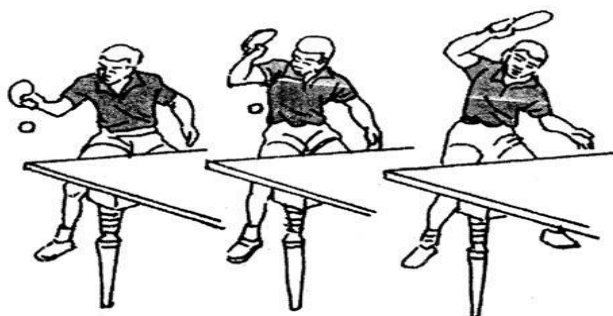
- *Giật Cầu Vòng :*

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.

3.2.2.3. *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 và giạt bóng thuận tay đổi đường.
- + 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 và giạt bóng thuận tay đổi đường.
- + 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. 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 về các góc bàn.
- + Nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
- + Thực hiện kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đổi đường tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đổi đường một cách biến hóa.

3.2.2.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo di chuyển giạt bóng thuận tay và giạt bóng thuận tay đổi đường.

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: Di chuyển vợt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước

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:

* Vợt nhanh thuận tay:

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

Giai đoạn chuẩn bị:

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

Giai đoạn đánh bóng:

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

Giai đoạn kết thúc :

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

Những điểm cần chú ý khi vạt bóng:

- Cần phán đoán tốt mức độ của bóng, hướng của bóng đối phương đánh sang.
- Biên độ đánh bóng không quá lớn.
- Cần tiếp xúc với bóng đúng thời điểm để mượn lực phản của bóng đối phương.
- Đảm bảo tốt luân phiên giữa căng cơ (khi đánh bóng) và thả lỏng cơ (khi chuẩn bị) do động tác đánh bóng nhanh.

** Vạt nhanh trái tay:*

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

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

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

Giai đoạn chuẩn bị:

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

Giai đoạn đánh bóng:

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

Giai đoạn kết thúc:

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

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

- Đứng gần bàn để thực hiện kỹ thuật vợt nhanh trái tay (mượn lực của đối phương).
- Biên độ động tác không quá lớn.
- Góc độ mặt vợt cần ổn định, không thay đổi nhiều khi đánh bóng.

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

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

- Quy trình thi phạm của GV
- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thi phạm động tác.
- + Hướng dẫn tập di chuyển vợt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.

- + Quan sát sửa sai cho SV.
- *Quy trình thực hiện bài của SV:*
- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Thực hiện phối hợp vệt bóng 2 bên qua lại trên bàn có người phục vụ kết hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước, sau đó đổi vị trí cho nhau.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

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

- *Thao tác căn bản:*
- + SV tập di chuyển vệt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.
- + Người phục vụ đưa bóng về hai bên phải, trái bàn để người tập di chuyển vệt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
- + Thực hiện di chuyển vệt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước một cách biến hóa.

3.2.3.6. Sản phẩm thực hành:

Thực hiện được ở mức kỹ năng, kỹ xảo di chuyển vệt bóng phối hợp bước chân nhảy hoặc đổi bước.

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: Gò 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:

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

3.2.4.3. 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 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.

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

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

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

- *Thao tác căn bản:*

- + Thực hiện 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.

3.2.4.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo gò bóng kết hợp 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: **Đẩy trái né vọt bóng**

3.2.5.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

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

3.2.5.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

* 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 vọt 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:

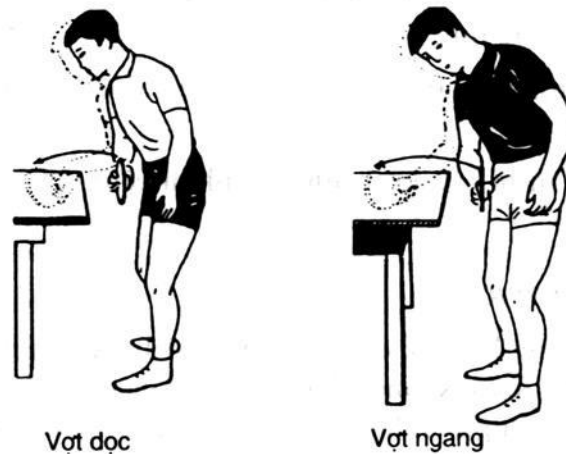
Đứng ở 1/3 bàn bên trái, cách bàn khoảng 30 – 40 cm. Chân phải hơi

chéch lên trước, hai chân rộng bằng vai, Đầu gối hơi khuỷu, 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.

* *Vợt nhanh thuận tay:*

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

Giai đoạn chuẩn bị:

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

Giai đoạn đánh bóng:

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

Giai đoạn kết thúc :

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

Những điểm cần chú ý khi vợt bóng:

- Cần phán đoán tốt mức độ của bóng, hướng của bóng đối phương đánh sang.
- Biên độ đánh bóng không quá lớn.
- Cần tiếp xúc với bóng đúng thời điểm để mượn lực phản của bóng đối phương.
- Đảm bảo tốt luân phiên giữa căng cơ (khi đánh bóng) và thả lỏng cơ (khi chuẩn bị) do động tác đánh bóng nhanh.

* Vợt nhanh trái tay:

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

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

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

Giai đoạn chuẩn bị:

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

Giai đoạn đánh bóng:

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

Giai đoạn kết thúc:

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

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

- Đứng gần bàn để thực hiện kỹ thuật vọt nhanh trái tay (mượn lực của đối phương).
- Biên độ động tác không quá lớn.
- Góc độ mặt vợt cần ổn định, không thay đổi nhiều khi đánh bóng.

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

3.2.5.3. 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 đẩy trái né vọt bóng.
- + 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 vọt bóng.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

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

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

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

- Thao tác căn bản:

- + Thực hiện từng bước kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng.
- + Cả hai người tập thực hiện đẩy bóng theo đường chéo trái sau đó né vọt

bóng.

- + Nâng cao kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng.

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

- + Thực hiện kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng một cách biến hóa.

3.2.5.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật đẩy trái né vọt bóng.

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..

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