

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA

TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



TẬP BÀI GIẢNG

HỌC PHẦN VII 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 VII

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: Di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

Bài 3: Đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm

Bài 4: Gò bóng tấn công

Bài 5: Giao bóng 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: Di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

Bài 2: Đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm

Bài 3: Gò bóng tấn công

Bài 4: Giao bóng tấn công

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

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

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

3. Nội dung chi tiết bài giảng:

3.1. Tín chỉ 1: Lý thuyết và thực hành chuyên sâu bóng bàn

3.1.1. Bài 1: Lý thuyết môn bóng bàn

3.1.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- GV giới thiệu bài học.

3.1.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Tổ chức huấn luyện là khâu then chốt của quá trình đào tạo VĐV trẻ, nội dung chủ yếu là huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý. Nếu tổ chức tốt quá trình này sẽ tạo điều kiện vững chắc cho quá trình huấn luyện nâng cao và VĐV sẽ nhanh chóng phát huy tối ưu khả năng vốn có của bản thân để sẵn sàng đạt thành tích cao. Ngược lại, quá trình tổ chức huấn luyện không tốt, thiếu khoa học sẽ gây cản trở rất lớn cho quá trình huấn luyện nâng cao, thậm chí làm mất đi cơ hội giành thành tích cao của VĐV.

Những yếu tố gây cản trở quá trình huấn luyện nâng cao

Huấn luyện kỹ thuật động tác sai sẽ hình thành kỹ xảo sai lệch cho VĐV, như vậy hiệu quả thi đấu không đạt tối ưu, quá trình huấn luyện nâng cao tốn nhiều thời gian để sửa chữa, khắc phục sai lầm làm ảnh hưởng tới kế hoạch chung của đội tuyển thể thao...

Huấn luyện chiến thuật sai sẽ tạo cho VĐV thiếu chủ động sáng tạo, thiếu tự tin và tính quyết đoán trong tập luyện và thi đấu, hạn chế thành tích thi đấu của VĐV.

Huấn luyện thể lực không đúng phương hướng sẽ dẫn đến những hậu quả sau: Nếu tập luyện quá sức làm cho VĐV suy giảm khả năng hoạt động thể lực, thậm chí suy nhược cơ thể dẫn đến những bệnh lý rất nguy hiểm cho VĐV như bệnh lao lực do tập luyện quá sức trong thời gian dài, bệnh thần kinh tọa, thoát vị đĩa đệm do VĐV phải khắc phục trọng lượng phụ quá cao và ở tư thế sai...

Tập luyện chưa tới ngưỡng hoặc chưa vượt ngưỡng sẽ không khai thác hết tiềm năng của VĐV (không có tác dụng phát triển thể lực cho người tập), như vậy thành tích thể thao không được nâng cao.

Tập luyện không tuân thủ các nguyên tắc huấn luyện và không vận dụng các cơ chế thích nghi sẽ thường xuyên tạo nên những động tác mới lạ làm cho cơ thể VĐV không kịp thích nghi mà thường xuyên xảy ra phản ứng xấu, như vậy thành tích sẽ không được nâng cao. Nhưng nếu tập thường xuyên một nội dung và phương pháp trong thời gian kéo dài sẽ hình thành hàng rào thành tích (hay còn gọi là hàng rào tốc độ hoặc sức ỳ) cho VĐV, như vậy thành tích của VĐV cũng bị hạn chế, phải tốn rất nhiều thời gian mới có thể xóa bỏ được hàng rào đó và nhiều cơ hội đạt thành tích thể thao cao bị bỏ lỡ.

Tổ chức quản lý là quá trình duy trì và phát huy những thành quả của quá trình huấn luyện và tuyển chọn đạt được. Nếu tổ chức quản lý không đúng phương pháp sẽ tạo cho VĐV có điều kiện sống buông thả, thiếu ý thức tổ chức kỷ luật, sa đà vào các tệ nạn xã hội... làm mất đi những phẩm chất cao quý và làm giảm khả năng tập luyện và thi đấu.

Tất cả những tác động xấu trong quá trình đào tạo VĐV trẻ sẽ gây lên những ảnh hưởng tiêu cực cho lực lượng hậu bị và làm cho thể thao thành tích cao thiếu hụt lực lượng VĐV trẻ kế cận hoặc lực lượng kế cận không đáp ứng được yêu cầu của giai đoạn huấn luyện nâng cao.

Các tác nhân cơ bản ảnh hưởng tới chất lượng tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ

Quá trình tuyển chọn và đào tạo VĐV thông thường có 4 giai đoạn có tầm quan trọng như nhau, trong đó đào tạo VĐV trẻ chiếm tới 3 giai đoạn đó là: Giai đoạn huấn luyện ban đầu, giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu và giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu

Đây là quá trình phát hiện và khai thác tối ưu tiềm năng vốn có của VĐV. Quá trình này thường được tổ chức rất công phu và khoa học nhằm tuyển chọn và bồi dưỡng có hiệu quả nhất những VĐV trẻ có triển vọng đạt thành tích thể thao cao.

Ở Việt Nam hiện nay, bước đầu đã hình thành hệ thống đào tạo VĐV tương đối hợp lý, những mô hình từ tuyển đào tạo VĐV năng khiếu thể thao đến tuyển

đào tạo VĐV thành tích cao, từ các câu lạc bộ cấp xã, huyện đến các trung tâm đào tạo cấp tỉnh và quốc gia, từ đào tạo bán chuyên nghiệp đến chuyên nghiệp ở từng môn thể thao... Tuy nhiên, quá trình tổ chức đào tạo còn nhiều bất cập dẫn đến hiệu quả chưa cao. Nguyên nhân phần lớn là do cán bộ, HLV còn thiếu tri thức khoa học trong công tác huấn luyện, không phân biệt được ranh giới và tỷ lệ phù hợp giữa các nội dung huấn luyện ở các thời kỳ huấn luyện, hầu hết theo kinh nghiệm mà không có căn cứ khoa học. Đây là vấn đề đáng băn khoăn trong quá trình đào tạo trẻ ở nước ta hiện nay.

Quá trình đào tạo VĐV trẻ thường từ 7-10 năm tùy thuộc vào từng môn thể thao, từ tuổi nhi đồng đến hết tuổi thiếu niên.

Dưới góc độ sinh lý thì đây là giai đoạn mà cơ thể, các cơ quan chức năng sinh lý của VĐV đang trong thời kỳ phát triển và dần hoàn thiện, do vậy việc tác động bằng lượng vận động tập luyện cũng cần đặc biệt lưu ý để không gây những ảnh hưởng xấu đến sự phát triển thể chất của trẻ mà vẫn tạo nên sự phát triển thành tích tối ưu.

Dưới góc độ tâm lý thì đây là thời kỳ hình thành nhân cách của trẻ nên những tác động tâm lý quá mức hoặc lệch lạc sẽ gây những ảnh hưởng không tốt đến nhân cách của trẻ. Trong huấn luyện thể thao, việc khắc phục những lượng vận động cao cũng đem lại sự căng thẳng rất lớn đối với trẻ. Có thể khẳng định rằng, thể thao là hoạt động có tác động nhiều nhất đối với sự phát triển tâm lý của trẻ em và thanh niên. Đặc trưng chung đối với vận động viên trẻ là phát triển mạnh mẽ sự tự ý thức, xu hướng tự giáo dục, rèn luyện những phẩm chất nhân cách quý báu như: ý chí, đạo đức, lòng dũng cảm, say mê tập luyện, tinh thần đoàn kết tập thể...

Để hoàn thành tốt những nhiệm vụ đặt ra trong quá trình tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ đòi hỏi người huấn luyện viên phải có kiến thức sâu rộng. Huấn luyện viên vừa phải là nhà chuyên môn giỏi, vừa là nhà sư phạm mẫu mực, vừa là nhà tâm lý đồng thời là một bác sỹ, nhà quản lý và nhà xã hội học. Những phẩm chất này thường thấy ở các huấn luyện viên ở các nước có nền thể thao

phát triển. Ở nước ta hiện nay, hầu hết các huấn luyện viên chỉ quan tâm đến huấn luyện các năng lực vận động cho VĐV trẻ mà quên đi các mặt giáo dục và rèn luyện khác cho họ. Đây là nguyên nhân cơ bản dẫn đến hiệu quả đào tạo VĐV trẻ ở nước ta trong những năm qua chưa cao.

Ứng dụng khoa học công nghệ trong công tác tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ

Ở các nước có nền thể thao phát triển mạnh như: Liên Xô (cũ), Trung Quốc, Đức và Mỹ... từ lâu đã có sự quan tâm đặc biệt đến công tác đào tạo VĐV trẻ. Trong số các quốc gia này cần phải kể đến Liên Xô (cũ) do nhận thức được vai trò quan trọng đặc biệt của công tác tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ, các nhà khoa học của các quốc gia này đã tích cực nghiên cứu trong nhiều năm nhằm tìm ra những phương pháp, phương tiện và biện pháp phù hợp để không ngừng hoàn thiện hệ thống chương trình tuyển chọn và huấn luyện VĐV trẻ.

Vào cuối những năm 50 của thế kỷ trước, các nhà khoa học Liên Xô đã tìm ra được đặc điểm và phương pháp đánh giá các tổ chất thể lực ở VĐV trẻ. Vào những năm 60, tập trung chủ yếu vào nghiên cứu phương pháp, phương tiện huấn luyện thể lực cho VĐV trẻ và các vấn đề về tuyển chọn VĐV. Những năm 70 đã hình thành được những nguyên lý cơ bản của lý luận và phương pháp thể thao trẻ, hoàn thiện hệ thống quản lý đào tạo lực lượng hậu bị thể thao. Những năm 80, đã tổ chức nhiều hội nghị khoa học quan trọng bàn về công tác đào tạo VĐV trẻ.

Ngày nay, vấn đề tuyển chọn lực lượng VĐV hậu bị được hầu hết các quốc gia trên thế giới quan tâm đầu tư, nhưng hiệu quả đào tạo lại phụ thuộc rất nhiều vào nền khoa học kỹ thuật thể thao của mỗi quốc gia. Vì vậy, nhất thiết phải có sự can thiệp tích cực của khoa học và công nghệ vào công tác tuyển chọn và đào tạo VĐV ở nước ta hiện nay, nếu không chúng ta sẽ không thể tiếp cận được với trình độ thể thao châu lục và thế giới.

Qua những phân tích trên cho thấy, quá trình tổ chức tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ đóng vai trò quan trọng đặc biệt đối với thể thao thành tích cao. Làm

tốt công tác này sẽ giúp thể thao Việt Nam có được lực lượng kế cận hùng hậu bổ sung kịp thời cho tuyến trên, đồng thời đây cũng là tiền đề vững chắc cho giai đoạn huấn luyện nâng cao. Nhờ đó mà thành tích thể thao của nước nhà được duy trì và ngày càng phát triển.

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. Phần 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: Di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

3.1.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

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

3.1.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

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

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

+ Ưu điểm của giạt bóng :

- Giạt bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là 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.

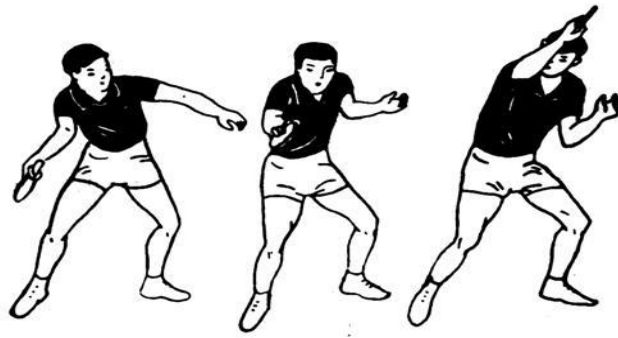
- Tư thế chuẩn bị :

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

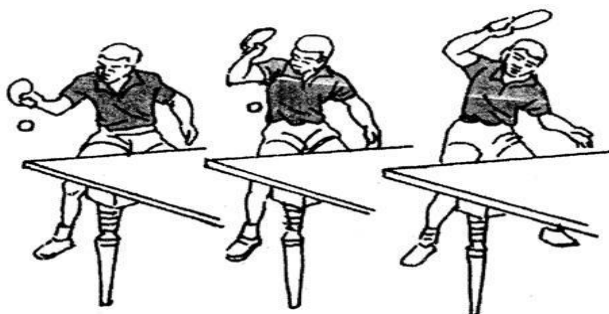
- *Giật Cầu Vòng :*

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

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

- Tư thế đánh bóng:

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



Hình: Giật cầu vòng

♣ *Những sai lầm thường mắc khi 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.

3.1.2.3. 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 các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

+ 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 các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

+ 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 các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

+ 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 các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

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

+ Thực hiện kỹ thuật di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái tăng dần tốc độ và lực.

+ di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái một cách biến hóa.

3.1.2.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

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: Đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm

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:

* Đẩy bóng:

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

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

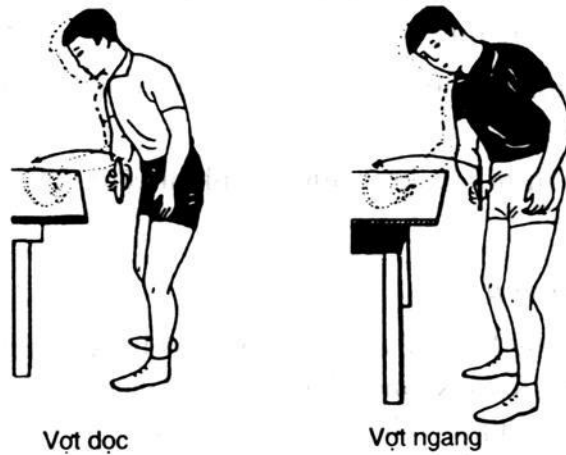
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng ở 1/3 bàn bên trái, cách bàn khoảng 30 – 40 cm. Chân phải hơi chéch lên trước, hai chân rộng bằng vai, Đầu gối hơi 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.

* *Vợt nhanh thuận tay:*

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

Giai đoạn chuẩn bị:

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

Giai đoạn đánh bóng:

Khi bóng của đối phương đánh sang bắt đầu nảy lên, tương ứng với giai đoạn 1,2 của đường vòng cung, vợt nhanh chóng lăng từ sau ra trước, lên trên, sang trái. Vợt tiếp xúc với bóng ở giữa, trên của bóng. Lực phối hợp do đập

chân, xoay hông, lẳng 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 vụt 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.

* Vụt 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. Vụt 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 vụt bóng trái tay, kỹ thuật vụt 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 lạng 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 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)

3.1.3.3. 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 đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm.

+ 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 bóng trái tay tấn công dứt điểm.
- + 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:

- + Thực hiện từng bước kỹ thuật đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm.
- + Cả hai người tập thực hiện đẩy bóng theo đường chéo trái sau đó tấn công dứt điểm.
- + Nâng cao kỹ thuật đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
- + Thực hiện kỹ thuật đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm một cách biến hóa.

3.1.3.6. Sản phẩm thực hành:

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

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: Gò bóng tấn công

3.1.4.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

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

3.1.4.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

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

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

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

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

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



Hình: Gò bóng thuận tay và trái tay

3.1.4.3. 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.

3.1.4.4. 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:

- + 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.

3.1.4.6. Sản phẩm thực hành:

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

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

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

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

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

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

* Yêu cầu thiết bị:

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

3.1.5. Bài 5: Giao bóng 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 hiệp đôi phương, buộc đôi phương đưa bóng cao trở lại để ta bạt bóng dứt điểm.

- Không chế đôi phương buộc họ đỡ bóng theo ý của ta, tạo điều kiện cho ta giành thế chủ động.

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

c) Phân loại giao bóng :

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

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

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

+ Giao bóng thường:

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

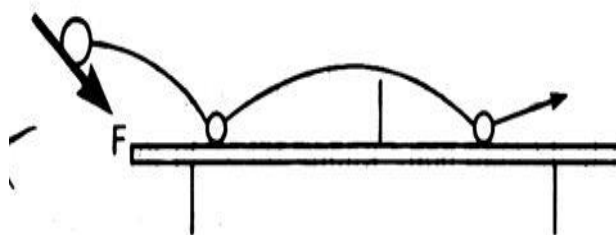
Giao bóng nhanh, mạnh kết hợp giao bóng nhẹ thay đổi tốc độ và điểm rơi tạo cơ hội tấn công, gọi là giao bóng tốc độ.

+ Giao bóng xoáy xuống:

Người giao bóng được quyền đứng bất kỳ điểm nào bên bàn của mình

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

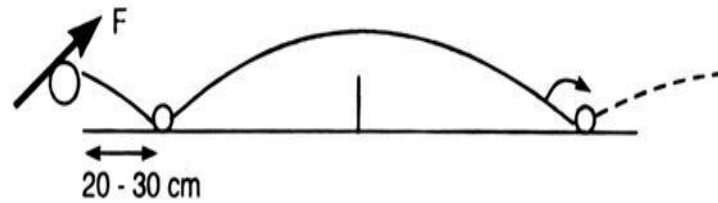
Khi giao bóng xoáy xuống cần chú ý giao bóng rơi càng gần lưới càng tốt. Độ xoáy xuống nhiều hay ít được điều chỉnh theo cổ tay. Nên giao bóng xoáy xuống theo điểm rơi phù hợp với ý đồ chiến thuật của mình và điều chỉnh hợp lý sao cho đối phương bị động, không tấn công ngay được. Người giao bóng không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



Hình: Giao bóng xoáy xuống

+ Giao bóng xoáy lên:

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



Hình: Giao bóng xoáy lên

+ Giao bóng xoáy ngang :

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

- Xoáy ngang - lên:

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

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

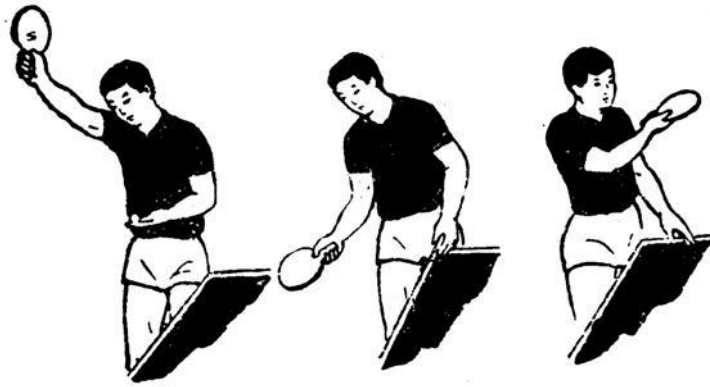
+ Giao bóng xoáy ngang - lên sang phải:

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

+ Giao bóng xoáy ngang - xuống sang trái:

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

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



Hình: Giao bóng xoáy ngang

d) Thế nào là giao bóng tốt:

Để thắng điểm ngay từ quả giao bóng đầu tiên, đồng thời tạo cơ hội thuận lợi để đánh thắng điểm ở quả thứ ba sau khi 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.

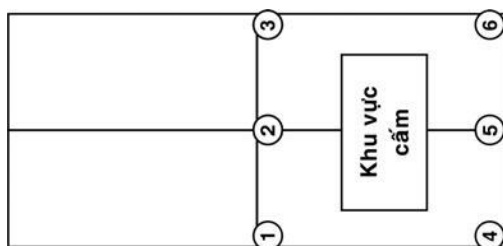
Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

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 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 đôi phương.



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

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV các bước tập kỹ thuật giao bóng tấn công.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

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

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

3.1.5.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

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

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

- Thao tác căn bản:

- + SV thực hiện mô phỏng động tác
- + Tập kỹ thuật giao bóng tấn công
- + Nâng cao kỹ thuật giao bóng tấn công.

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

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

3.1.5.6. Sản phẩm thực hành:

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

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

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

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

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

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

* Yêu cầu thiết bị:

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

3.2. TÍN CHỈ 2: Thực hành chuyên sâu bóng bàn

3.2.1. Bài 1: Di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

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*

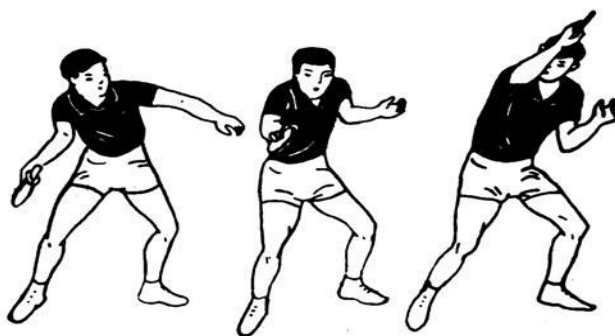
Đánh bóng giạt xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giạt xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giạt xung có thể giạt được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- 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 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 :*

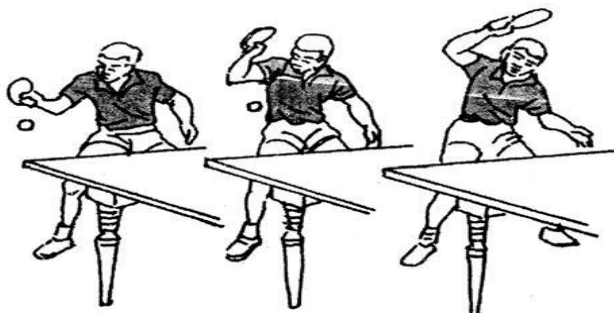
Giật cầu vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh , đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

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

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lăng tay,

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



Hình: Giật cầu vòng

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

+ Đối với giật xung:

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

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

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

+ Đối với giật vòng:

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

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

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

- *Quy trình thị phạm của GV:*

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

+ Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật di chuyển giật bóng các đường cơ bản và giật bóng đường chéo trái.

- + 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 các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.
- + 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 các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

+ 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 các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

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

+ Thực hiện kỹ thuật di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái tăng dần tốc độ và lực.

+ di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái một cách biến hóa.

3.2.1.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo di chuyển giạt bóng các đường cơ bản và giạt bóng đường chéo trái.

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: Đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm

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:

* 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.

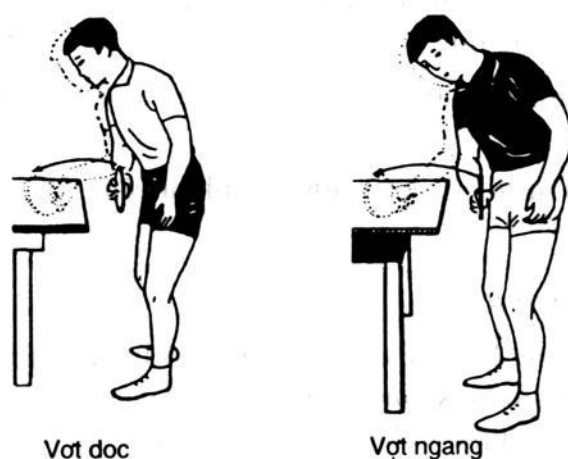
- Tư thế chuẩn bị:

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 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.

* **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 lạng 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, lạng 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 cẳng 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 vạt 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 lẳng 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 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)

3.2.2.3. *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 đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm.

- + 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 bóng trái tay tấn công dứt điểm.

- + 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 từng bước kỹ thuật đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm.

- + Cả hai người tập thực hiện đẩy bóng theo đường chéo trái sau đó tấn công dứt điểm.

- + Nâng cao kỹ thuật đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm.

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

- + Thực hiện kỹ thuật đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm tăng dần tốc độ và lực.

- + Thực hiện kỹ thuật đẩy bóng trái tay tấn công dứt điểm một cách biến hóa.

3.2.2.6. Sản phẩm thực hành:

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

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: Gò bóng tấn công

3.2.3.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

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

3.2.3.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

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

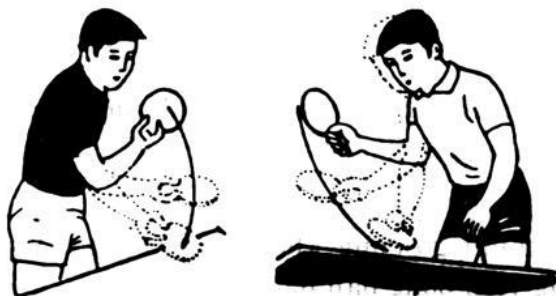
Gò bóng gồm có: gò nhanh, gò chậm, gò không xoáy, gò xoáy.

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

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

3.2.3.3. 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 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.

3.2.3.4. 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 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.

3.2.3.6. Sản phẩm thực hành:

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

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 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

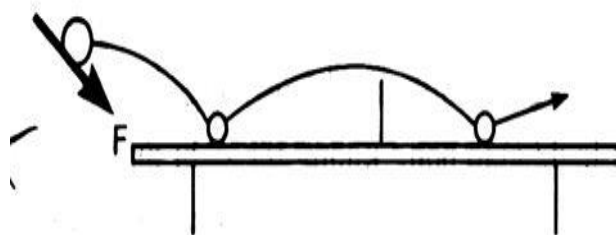
do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

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 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.

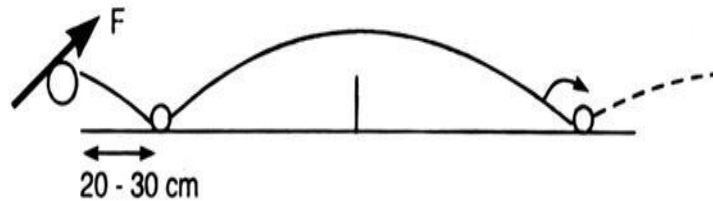


Hình: Giao bóng xoáy xuống

+ 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

manh, nhanh vào bóng và cũng giống như bóng xoáy xuống, cần kết hợp điểm rơi để bắt đối phương vào thế bị động. Giao bóng xoáy lên có một nhược điểm rất rõ là dễ dàng bị đối phương phát hiện và bị tấn công lại (bóng xoáy lên dễ bị tấn công hơn bóng xoáy xuống).



Hình: Giao bóng xoáy lên

+ Giao bóng xoáy ngang :

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

- Xoáy ngang - lên:

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

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

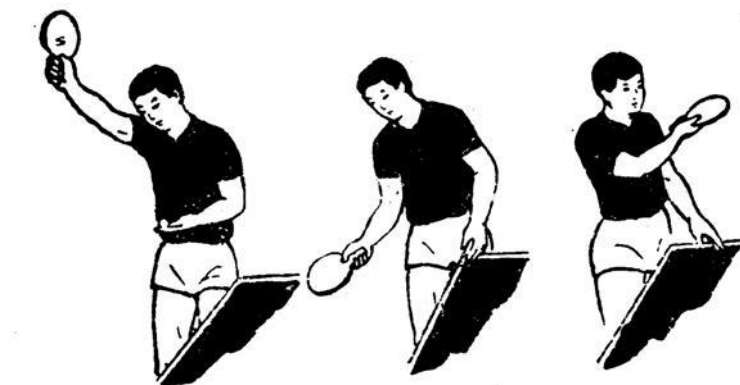
+ Giao bóng xoáy ngang - lên sang phải:

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

+ Giao bóng xoáy ngang - xuống sang trái:

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

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



Hình: Giao bóng xoáy ngang

d) Thế nào là giao bóng tốt:

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

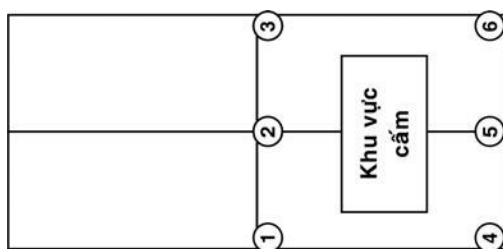
Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

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

Muốn đạt hiệu quả cao trong giao bóng, cần phải biết được yếu điểm của đối phương bằng cách giao 1, 2 quả có tính cách thăm dò để phát hiện yếu điểm của đối phương, đồng thời cần sử dụng linh hoạt các kiểu giao bóng. Tuy nhiên không nên liên tục giao bóng một kiểu, như vậy đối phương sẽ nắm được ý đồ

chiến thuật và đối phó với kỹ thuật giao bóng của mình. Trong trường hợp giao bóng để đối phương đánh sang rồi đánh trả quả thứ ba thì cần phán đoán được tính chất quả bóng đánh sang (chiều và hướng xoáy, sức và tốc độ bóng đánh sang, để vụt quả thứ 3 thắng điểm).

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



3.2.4.3. 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. 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.

3.2.4.6. 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..

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 Tuyền

Ths. Trịnh Ngọc Trung

Ths. Nguyễn Thanh Tâm