



TRƯỜNG ĐẠI HỌC SĨ PHẠM TP. HCM
KHOA GIÁO DỤC - THỂ CHẤT

PGS. TS. NGUYỄN DANH THÁI
GV. NGUYỄN THỊ HIÊN - GV. NGUYỄN VĂN KHÁNH

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SĨ PHẠM TP. HCM



BÓNG BÀN

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ MÔN BÓNG BÀN

I. NGUỒN GỐC VÀ SỰ PHÁT TRIỂN

Bóng bàn là môn thể thao có lịch sử lâu đời và được mọi người ưa thích. Về nguồn gốc của nó hiện có những quan điểm khác nhau. Song nhiều người cho rằng môn bóng bàn xuất hiện sớm nhất ở nước Anh.

Vào khoảng năm 1890 một vận động viên người Anh mang từ Mỹ về 1 quả bóng được chế tạo bằng xenlulô rỗng bên trong và dùng làm bóng đánh trên bàn. Do loại bóng này có độ nảy lớn, khi đánh xuống bàn phát ra âm thanh “ping-pông”, nên có người còn đặt tên cho nó là “bóng ping pông”.

Đầu thế kỷ 20, môn bóng bàn được phát triển ở Trung Âu và một số quốc gia châu Á như Nhật Bản... Tiếp đó lan sang các nước châu Phi... làm cho môn thể thao này phát triển trên phạm vi toàn thế giới.

II. SỰ THÀNH LẬP LIÊN ĐOÀN BÓNG BÀN QUỐC TẾ

Sau năm 1918, khi đại chiến thế giới lần thứ nhất kết thúc, các cuộc thi đấu và giao lưu ngày càng tăng, các dụng cụ bóng bàn ngày càng đổi mới làm cho kỹ thuật bóng bàn có những bước tiến bộ nhanh chóng. Trong tình huống như vậy một yêu cầu bức thiết là phải thành lập một tổ chức thể thao mang tính quốc tế để tiện cho việc giao lưu rộng rãi và chính qui. Với sự khởi xướng và vận động của nước Anh và một số quốc gia châu Âu khác, tháng 12 năm 1926, tại Luân Đôn đã khai mạc đại hội Liên đoàn bóng bàn quốc tế lần thứ nhất. Đại hội đã thông qua nghị quyết và chương trình chính thức thành lập Liên đoàn các hội bóng bàn quốc tế gọi tắt là Liên đoàn bóng bàn quốc tế. Đại hội đã thảo luận và thống nhất ban hành luật bóng bàn, đồng thời bầu ông Mông-ta-gu là chủ tịch Liên đoàn bóng bàn quốc tế.

Sự thành lập Liên đoàn bóng bàn quốc tế là điểm mốc trong lịch sử phát triển của phong trào bóng bàn, đưa bóng bàn trở thành môn chính thức trên vũ đài thể thao thế giới.

III. CÁC GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN

Nếu cuối thế kỷ 19 môn bóng bàn mới chỉ là một hoạt động trò chơi giải trí, thì đến đầu thế kỷ 20 đã dần trở thành một môn thể thao được thi đấu theo luật qui định.

Từ cuộc thi vô địch bóng bàn thế giới lần thứ nhất năm 1926 đến nay, sự phát triển của môn bóng bàn nói chung có thể khái quát thành các giai đoạn sau:

III.1. Thời kỳ thịnh vượng của châu Âu

Bóng bàn được bắt nguồn từ châu Âu rồi lan truyền ra khắp thế giới. Trước những năm 50 của thế kỷ 20 các vận động viên châu Âu hầu như làm chủ các giải Bóng bàn thế giới và họ đã giành được phần lớn ngôi vị quán quân. Điều cần lưu ý là năm 1902 người Mỹ phát minh ra vợt mặt cao su đã làm cho kỹ thuật bóng bàn có sự thay đổi. Do mặt vợt cao su có lực phản hồi và lực ma sát lớn hơn nhiều so với vợt gỗ đã tạo ra một số thay đổi về độ xoáy và một số cách đánh mới.

Thời kỳ này, tư tưởng chỉ đạo về kỹ chiến thuật của các nhà vô địch là coi trọng phòng thủ, coi nhẹ tấn công, lấy phòng thủ chắc, không đánh hỏng làm nguyên tắc. Như vậy đã

làm cho trận đấu kéo dài, mất đi hứng thú của khán giả. Để thay đổi tình trạng này, Liên đoàn Bóng bàn thế giới đã quyết định sửa đổi luật. Ví dụ như tăng độ rộng bàn bóng, hạ thấp độ cao lưới và qui định thời gian thi đấu .v.v... Những biện pháp này đã cổ vũ cách đánh tấn công, tăng nhanh nhịp độ thi đấu và trong một chừng mực nào đó đã hạn chế cách đánh phòng thủ tiêu cực, làm cho xu hướng phát triển quân binh giữa tấn công và phòng thủ có được một bước tiến lớn.

III.2. Sự đột phá của Nhật Bản

Đầu những năm 50 của thế kỷ 20, người ta đã cải tiến vợt và sử dụng mặt vợt mút xốp. Loại vợt này mặt vợt có tính đàn hồi và lực bật lớn, tốc độ bóng đánh đi nhanh nên thuận lợi cho cách đánh tấn công. Năm 1952 trong giải vô địch bóng bàn thế giới vận động viên Nhật Bản lần đầu tiên sử dụng loại vợt này với cách đánh vợt bóng xa bàn kết hợp với di chuyển nhanh đã dễ dàng giành được 4 chức vô địch và chuyển ưu thế trong môn bóng bàn sang châu Á.

III.3. Trung Quốc vùng lên

Thập kỷ 50 của thế kỷ 20 Trung Quốc đã tham gia một số cuộc thi đấu lớn của thế giới. Nhờ việc tổng kết kinh nghiệm một cách nghiêm túc, nắm thật chặt việc huấn luyện kỹ thuật cơ bản, nên trình độ kỹ thuật của các vận động viên Trung Quốc nâng lên rất nhanh. Năm 1959 giành được chức vô địch đơn nam thế giới. Năm 1961 giành được chức vô địch đồng đội nam. Trong ba giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 26, 27, 28, vận động viên Trung Quốc giành được trên một nửa tổng số huy chương vàng. Trong thi đấu với các đội quốc tế, đội Trung Quốc đã giành ưu thế áp đảo, trở thành một cường quốc bóng bàn được cả thế giới thừa nhận.

III.4. Cục diện đối kháng giữa châu Âu và châu Á

Bước vào thập kỷ 70, vận động viên châu Âu qua nhiều năm thăm dò, tìm kiếm đã sáng tạo ra 2 cách đánh tiên tiến là cách đánh lấy tấn công nhanh là chính kết hợp với cắt bóng vòng cung và cách đánh lấy cắt bóng vòng cung là chính kết hợp với tấn công. Kết hợp chặt chẽ giữa độ xoáy với tốc độ, đồng thời sử dụng cách đánh tấn công gần bàn cũng có những tiến bộ và phát triển mới.

Sự giao lưu học hỏi lẫn nhau giữa Âu, Á đã làm cho kỹ thuật, chiến thuật của môn bóng bàn đạt được trình độ mới.

Hiện nay các nước như Thụy Điển, Hungari, Nam Tư, Nga, Đức v.v. .. của châu Âu và các nước như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Triều Tiên .v.v... của châu Á trình độ thực lực tương đương nhau. Do đó trong các cuộc thi đấu quan trọng thường rất khó dự đoán được thắng thua, sự cạnh tranh giữa châu Âu và châu Á ngày càng trở nên gay gắt.

IV. CÁC CUỘC THI ĐẤU BÓNG BÀN QUỐC TẾ LỚN

IV.1. Giải vô địch bóng bàn thế giới

Giải vô địch bóng bàn thế giới (gọi tắt là thi đấu bóng bàn thế giới) là cuộc thi đấu quốc tế được tổ chức sớm nhất, có ảnh hưởng lớn nhất và trình độ cao nhất.

Từ giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ nhất năm 1926 đến nay giải đã tổ chức được 40 lần, trong đó các nước châu Âu giành được quyền tổ chức 30 lần.

Hiện nay giải vô địch bóng bàn thế giới có 10 nội dung đó là:

- Thi đấu đồng đội nam
- Thi đấu đồng đội nữ
- Đơn nam
- Đơn nữ

- Đôi nam
- Đôi nữ
- Đôi nam nữ hỗn hợp
- Thi đấu các cây vợt xuất sắc
- Thi đấu an ủi đánh đơn nam nữ không có thưởng.
- ..

IV. 2. Cúp bóng bàn thế giới

Cúp bóng bàn thế giới là một cuộc thi đấu quan trọng do Liên đoàn bóng bàn quốc tế tổ chức, mỗi năm 1 lần. Từ Cúp lần thứ nhất năm 1980 đến nay đã tổ chức được 20 lần.

Cúp bóng bàn thế giới quy định chỉ có 16 vận động viên tham gia thi đấu. Tư cách vận động viên tham gia Cúp này là: các vận động viên ưu tú thế giới do Liên đoàn bóng bàn quốc tế công bố, các vận động viên vô địch đánh đơn của các châu lục và vô địch đánh đơn của Liên đoàn nước đăng cai tổ chức. Thi đấu chỉ tiến hành một nội dung đánh đơn nam.

IV.3. Bóng bàn tại đại hội Olympic

Tại các kỳ Đại hội Olympic, môn bóng bàn là một trong các nội dung thi đấu chính thức. Do đó các nước đều có thể đăng ký tham gia tranh chức vô địch của Đại hội về môn bóng bàn.

IV.4. Giải vô địch bóng bàn châu Á và Cúp bóng bàn châu Á

Đây là 2 cuộc thi đấu bóng bàn quan trọng nhất của khu vực châu Á.

Giải vô địch bóng bàn châu Á có từ năm 1972 và cứ hai năm tổ chức 1 lần. Đến nay đã tổ chức 14 lần. Cúp bóng bàn châu Á được bắt đầu năm 1983, mỗi năm tổ chức 1 lần, đến nay đã tổ chức được 17 lần. Cúp châu Á được tổ chức theo phương thức cúp bóng bàn thế giới, chỉ thi đấu đánh đơn nam, nữ.

V. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN BÓNG BÀN Ở VIỆT NAM

Đầu thế kỷ 20, bóng bàn phát triển trên khắp các châu lục. Năm 1920 bóng bàn du nhập vào Việt Nam. Ở miền Bắc do thương gia Hoa Kiều, còn ở miền Nam do người Pháp mang đến.

Năm 1924 bóng bàn đã có mặt ở các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng, Nam Định, Huế, Đà Nẵng, Sài Gòn. Ở cả 3 miền Bắc Kỳ, Trung Kỳ, Nam Kỳ đã có tổ chức thi đấu.

Năm 1926 giải bóng bàn Bắc Kỳ được tổ chức tại gara ô tô phố hàng Đậu - Hà Nội.

Tháng 3 năm 1938 lần đầu tiên có thi đấu bóng bàn quốc tế ở Việt Nam và Cựu vô địch thế giới Kelenva-srabdos (Hunggari) cũng tham gia. Đội Việt Nam có 2 vận động viên là Nguyễn Đình Thi (Nam Định) và Lý Ngọc Sơn (Hà Nội) tham gia. Mỗi đấu thủ Việt Nam đã thắng 1 ván.

Năm tiếp sau đó Việt Nam cử đội bóng bàn tham gia thi đấu tại Campuchia gồm 3 vận động viên: Lý Ngọc Sơn, Mai Duy Dương, Nguyễn Đình Thi. Lý Ngọc Sơn giành được danh hiệu Vô địch đơn nam, Mai Duy Dương và Nguyễn Đình Thi giành được danh hiệu vô địch đôi nam.

Năm 1951 tại Giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 18 tổ chức tại Viên (Áo), đồng đội nam của Việt Nam xếp thứ 5 trong tổng số 27 đội.

Năm 1952 tại Giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 19 tổ chức tại Bombay (Ấn Độ), đồng đội nam của Việt Nam xếp thứ 8 trong tổng số 19 đội.

Năm 1953 tại Giải vô địch bóng bàn châu Á, vận động viên Mai Văn Hòa của Việt Nam đã giành chức vô địch đơn nam và cùng với Trần Cảnh Được đoạt chức vô địch đôi nam.

Năm 1954 tại Giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 21 tổ chức tại nước Anh, đồng đội nam của Việt Nam xếp thứ 5 trong tổng số 24 đội. Cùng năm 1954 tại Á vận hội tổ chức ở Tokyo (Nhật) một lần nữa Mai Văn Hòa giành được chức vô địch đơn nam lần thứ hai, đội Việt Nam đã thắng đương kim vô địch là Nhật Bản với tỷ số 5/3.

Năm 1957 tại Giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 24 được tổ chức ở Thụy Điển, vận động viên Mai Văn Hòa của Việt Nam được xếp thứ 8 thế giới.

Ngày 23-5-1959 Hội bóng bàn nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hòa (nay là Liên đoàn bóng bàn Việt Nam) ra đời và đến tháng 2 năm 1960 gia nhập liên đoàn bóng bàn thế giới.

Năm 1959 tại giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 25 tổ chức ở Dooc Mun (Tây Đức) đồng đội nam xếp thứ 3. Vận động viên Lê Văn Tiết là hạt giống thứ 6 của thế giới. Cũng năm đó Lê Văn Tiết giành chức vô địch đơn nam trong cuộc thi đấu quốc tế tại Pháp.

Những năm 1959, 1960, 1961, đội bóng bàn Việt Nam tham gia Giải bóng bàn hữu nghị giữa các nước XHCN ở châu Á (Việt - Trung - Triều - Mông).

Năm 1966 tham dự Ganefo tại Campuchia, đồng đội nam và nữ đều xếp thứ 3. Tháng 4 cùng năm tại Giải bóng bàn quốc tế tổ chức tại Bắc Kinh, đồng đội nam xếp thứ 4, đồng đội nữ xếp thứ 3.

Tháng 10-1970 thi đấu quốc tế tại Bình Nhưỡng (Triều Tiên), đồng đội nam Việt Nam thắng Rumani 5/1.

Tháng 8-1972 tại giải bóng bàn châu Á tổ chức tại Bắc Kinh, đồng đội nam và đồng đội nữ đều xếp thứ 4. Riêng đội nữ xếp thứ 3.

Tháng 4-1974 tại Giải bóng bàn châu Á tổ chức tại Nhật Bản. đồng đội nam xếp thứ 5, đồng đội nữ xếp thứ 6.

Tháng 5-1976 tại Giải bóng bàn châu Á lần thứ 3 tổ chức ở Triều Tiên, đồng đội nam và đồng đội nữ đều xếp thứ 5.

Năm 1982 trong Đại hội thể thao châu Á tổ chức tại Ấn Độ, đồng đội nam xếp thứ 9; đồng đội nữ xếp thứ 7.

Năm 1989 tại SEA Games lần thứ 15 tổ chức ở Malayxia, đội bóng bàn Việt Nam giành 3 huy chương bạc.

Năm 1990 tại Á vận hội, đồng đội nam xếp thứ 8, đồng đội nữ xếp thứ 11.

Năm 1991 tại SEA Games lần thứ 16 tổ chức ở Philippines, đội bóng bàn Việt Nam giành được 1 huy chương vàng, 1 bạc, 2 đồng.

Năm 1993 tại SEA Games lần thứ 17 tổ chức ở Singapore, đội bóng bàn Việt Nam giành 1 huy chương bạc, 3 huy chương đồng.

Năm 1994 tại Á vận hội, đồng đội nam và nữ xếp thứ 10, đội nam xếp thứ 5.

Năm 1995 tại SEA Games 18 tổ chức ở Thái Lan, đội bóng bàn Việt Nam giành 1 huy chương vàng, 1 bạc, 2 đồng.

Năm 1997 tại SEA Games 19 tổ chức ở Indônêxia, đội bóng bàn Việt Nam giành 1 huy chương vàng, 2 bạc, 3 đồng.

Năm 1999 tại SEA Games tổ chức ở Bruney, đội bóng bàn Việt Nam giành 1 huy

chương bạc, 3 huy chương đồng.

Năm 2001 tại SEA Games tổ chức ở Malaixia, vận động viên Vũ Mạnh Cường của Việt Nam lần thứ 2 đoạt HCV đơn nam (lần đầu đoạt HCV tại SEA Games 18).

Hiện nay đội tuyển bóng bàn Việt Nam đang tích cực cùng với các đội tuyển thể thao khác của nước nhà chuẩn bị để sẵn sàng tham gia thi đấu và quyết tâm giành nhiều huy chương ở SEA Games lần thứ 22 sẽ Tổ chức tại Việt Nam vào năm 2003.

Qua thành tích thi đấu của các vận động viên bóng bàn Việt Nam tại các giải thi đấu quốc tế cho thấy, dù đạt được thành tích thi đấu quốc tế sớm song nhịp độ phát triển so với các nước có nền bóng bàn tiên tiến có chiều hướng chậm, chưa đáp ứng được sự mong mỏi của cả nước.

Với trình độ của môn bóng bàn hiện nay chúng ta cũng còn rất nhiều đối thủ tại các kỳ SEA Games. Các vận động viên hàng đầu tuy đã thể hiện được phong cách lối đánh của bóng bàn hiện đại, nhưng trình độ kỹ, chiến thuật và đặc biệt là trình độ thể lực còn nhiều hạn chế. Nếu được tập luyện một cách hệ thống, khoa học, hy vọng có thể đáp ứng được yêu cầu của ngành, coi môn bóng bàn là một trong những môn mũi nhọn.

CHƯƠNG 2

TRI THỨC CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG BÀN

I. BÓNG

Quả bóng bàn được làm từ chất dẻo, có dạng hình cầu. Đường kính của bóng tiêu chuẩn là 40 mm, trọng lượng là 2,5 gam. Trong thi đấu chính thức có yêu cầu nhất định đối với lực nảy và màu sắc của bóng.

II. BÀN BÓNG BÀN

Bàn bóng hình chữ nhật, chiều dài 2,74 mét, rộng 1,525 mét, cao so với mặt đất là 0,76 mét, mặt bàn phải song song với mặt phẳng ngang. Mặt bàn của bàn bóng nói chung được chế tạo bằng gỗ, cũng có thể dùng các nguyên liệu khác nhưng dù dùng nguyên liệu gì để làm thì tiêu chuẩn về tính đàn hồi cũng phải như nhau. Tức là bóng tiêu chuẩn rơi từ độ cao 0,3 mét xuống mặt bàn phải nảy lên được độ cao 0,23 mét.

III. LƯỚI BÓNG BÀN

Độ cao tiêu chuẩn của lưới bóng bàn là 15,25 cm và vuông góc với mặt bàn. Lưới bóng bàn chia bàn bóng thành hai nửa bằng nhau.

IV. VỢT BÓNG BÀN

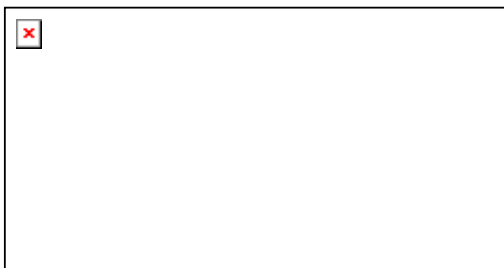
Vợt bóng bàn: phần đế (hoặc cốt vợt) được làm bằng gỗ còn mặt vợt được dán một lớp mút gai thuận hoặc mút gai ngược, kích thước hình dáng và trọng lượng không hạn chế. Có hai loại vợt: vợt dọc và vợt ngang. Vận động viên dựa vào kỹ thuật và cách đánh khác nhau mà lựa chọn sử dụng vợt có tính năng khác nhau. Vợt mút gai thuận (gai quay ra ngoài). Có đặc điểm là tính đàn hồi tốt, đánh bóng chắc và tốc độ nhanh, thích hợp cho vận động viên tấn công gần bàn.

Vợt mút gai ngược có đặc điểm là khi đánh bóng độ xoáy mạnh thích hợp cho vận động viên lúp bóng đường cong và cắt bóng.

V. SÂN THI ĐẤU

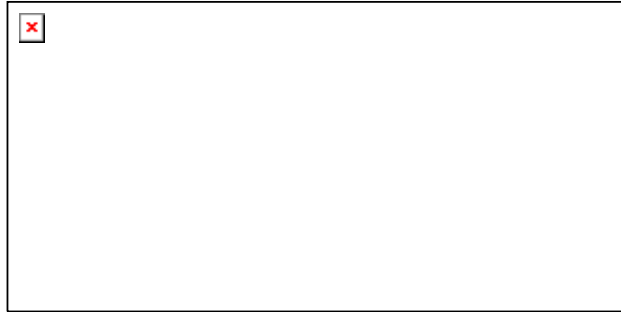
Sân thi đấu bóng bàn có hình chữ nhật, chiều dài 14 mét, chiều rộng không được hẹp hơn 7 mét, độ cao của dàn đèn chiếu sáng không được thấp hơn 4 mét. Trong thi đấu chính thức, xung quanh sân không được có nguồn ánh sáng chói, đồng thời mặt sân không được phủ màu trắng để tránh ảnh hưởng đến vận động viên.

VI. THỜI GIAN ĐÁNH BÓNG



Thời gian đánh bóng là chỉ sự sớm muộn của vợt đánh vào bóng. Nói chung là dựa vào các giai đoạn bay khác nhau của bóng đối phương đánh sang bàn của mình sau khi bật lên: thời kỳ đầu bóng đi lên, thời kỳ cuối bóng đi lên, thời kỳ cao điểm, thời kỳ đầu đi xuống và thời kỳ cuối đi xuống (xem hình 1).

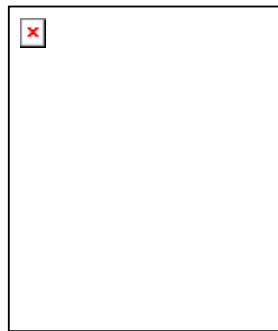
VII. GÓC ĐỘ MẶT VỢT



Góc độ mặt vợt là chỉ góc hình thành bởi mặt vợt và mặt bàn. Do trong thi đấu vận động viên muốn lợi dụng sự biến đổi góc độ của mặt vợt để đỡ hoặc đánh trả đối phương nhằm tạo ra những đường bóng có tính năng khác nhau nên góc độ mặt vợt thường xuyên biến đổi. Hình 2 biểu thị sự biến đổi góc độ mặt vợt.

VIII. ĐIỂM TIẾP XÚC KHI ĐÁNH BÓNG

Là chỉ sự tiếp xúc của vợt vào bóng khi đánh bóng. Hình 3 biểu thị: Số 12 đến số 1 là phần trên bóng. Số 1 đến số 2 là phần trên giữa bóng, số 3 là giữa bóng, số 4 - 5 là phần dưới giữa bóng và số 6 là phần dưới bóng.



IX. CÁC KHÂU ĐÁNH BÓNG

Các khâu trong đánh bóng là chỉ cấu trúc động tác đánh bóng.

Mặc dầu động tác kỹ thuật và phương pháp đánh bóng bàn rất đa dạng phong phú, nhưng cấu trúc động tác lại có những qui luật chung bao gồm các khâu: lựa chọn vị trí trước khi đánh bóng, đưa vợt và vung vợt đón bóng, quyết định thời điểm đánh vào bóng, vị trí tiếp xúc bóng khi đánh bóng, góc độ mặt vợt và phương hướng vung vợt, động tác vung vợt theo đà sau khi đánh bóng và trở về tư thế ban đầu.

X. ĐỘ XOÁY CỦA BÓNG

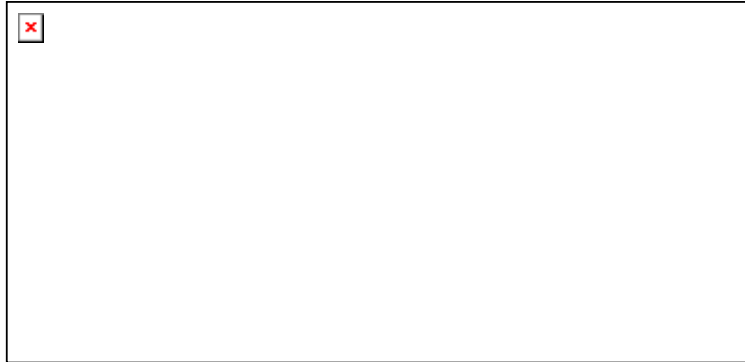
Trong quá trình bay nếu bóng đánh đi xoáy với tốc độ tương đối lớn và có tính chất xoáy rõ rệt thì được gọi là bóng xoáy.

Độ xoáy của bóng khi đánh là một trong những nhân tố chủ yếu góp phần giành thắng lợi của môn bóng bàn. Các loại kỹ thuật chủ yếu của môn bóng bàn hiện đại đều không tách rời khỏi bóng xoáy. Vì vậy muốn đánh bóng bàn tốt thì cần phải nghiên cứu kỹ nguyên lý xoáy của bóng trong môn bóng bàn.

X.1. Làm thế nào để có đường bóng đi xoáy

Trong thời điểm khi vợt tiếp xúc bóng, nếu như phương hướng đánh của vợt đi đúng qua tâm bóng, thì vợt tác dụng vào bóng một lực F làm cho bóng bị đánh đi không có độ xoáy (xem hình 4, ghi chú: ở đây giả định là bóng đối phương đánh sang không xoáy).

Nếu như phương hướng đánh của vợt không đi đúng qua tâm bóng thì ngoài tác động vào bóng với lực F' còn tạo ra một lực ma sát làm cho bóng xoáy (xem hình 5). Trong hình: F là tổng hợp lực của 2 lực thành phần: F' lực tác động, F'' lực ma sát của vợt vào bóng).



X.2. Các loại xoáy chủ yếu

Theo thói quen người ta chia các loại xoáy cơ bản của bóng thành 3 loại chính là: xoáy lên, xoáy xuống và xoáy sang bên cạnh (xoáy ngang).

a. Xoáy lên

Khi đánh vào tạo thêm lực ma sát từ dưới lên làm cho trên (xem hình 6a).



bóng ngoài lực ra trước còn của vợt với bóng theo hướng bóng đi có hướng xoáy lên

b. Xoáy xuống

Khi đánh vào bóng thêm lực ma sát của trên xuống dưới. làm xuống dưới (xem hình 6b).

ngoài lực ra trước còn tạo vợt vào bóng theo hướng từ cho bóng đi có hướng xoáy

c. Xoáy sang bên

Khi đánh vào bóng thêm lực ma sát giữa trái hoặc sang phải hướng xoáy sang bên. sản sinh ra giữa vợt sẽ làm cho bóng xoáy hình 7).



(xoáy nghiêng)

ngoài lực ra trước còn tạo vợt bóng theo hướng sang làm cho đường bóng đi có Trong đó lực ma sát được và bóng có hướng sang trái bên trái và ngược lại (xem

d. Xoáy nghiêng lên, xoáy nghiêng xuống

Trong thực tế đánh bóng thường còn ma sát vào phía trên cạnh bên hoặc phía dưới cạnh bên của bóng. Nếu ma sát phía trên cạnh bên thì bóng xoáy nghiêng lên trên, nếu ma sát vào phía trên cạnh bên trái bóng sẽ tạo ra xoáy lên bên trái (như hình 8 (1); xoáy xuống bên phải 8 (2); xoáy lên bên phải 8 (3); xoáy xuống bên trái 8 (4).



e. Xoáy thuận (xuôi) và xoáy nghịch (ngược)

Đây là hai loại xoáy khó xuất hiện (khó tạo ra được) trong thực tế tập luyện và thi đấu. Phương hướng xoáy này như hình 9 trong đó phần bên phải là xoáy thuận (xuôi), phần bên trái là xoáy nghịch (ngược).

Mặc dầu hai loại đường bóng xoáy này không dễ xuất hiện, nhưng lại thường xuất hiện hỗn hợp với các đường bóng xoáy nghiêng, xoáy lên, xoáy xuống. Trong đường xoáy nghiêng, xoáy lên, xoáy xuống thường có thành phần xoáy thuận và xoáy nghịch. Vì vậy trong bóng bàn hiện đại đường xoáy của bóng khi đánh có thể phân nhỏ thành 26 loại (xem hình 10).



Thuyết minh

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Xoáy lên | 2. Xoáy lên nghịch |
| 3. Xoáy lên thuận | 4. Xoáy xuống |
| 5. Xoáy xuống thuận | 6. Xoáy xuống nghịch |
| 7. Xoáy nghiêng bên trái | 8. Xoáy trái thuận |
| 9. Xoáy trái nghịch | 10. Xoáy nghiêng phải |
| 11. Xoáy bên phải nghịch | 12. Xoáy bên phải thuận |
| 13. Xoáy bên trái | 14. Xoáy lên bên trái thuận |
| 15. Xoáy lên bên trái nghịch | 16. Xoáy xuống bên phải |
| 17. Xoáy xuống bên phải nghịch | 18. Xoáy xuống bên phải thuận |
| 19. Xoáy lên bên phải. | 20. Xoáy lên bên phải nghịch |
| 21. Xoáy lên bên phải thuận | 22. Xoáy xuống bên trái |
| 23. Xoáy xuống bên trái thuận | 24. Xoáy xuống bên trái nghịch |
| 25. Xoáy thuận | 26. Xoáy nghịch. |

X.3. Tính chất của bóng xoáy

Khi có độ xoáy, bóng sẽ nảy trên bàn và bật trở lại từ mặt vợt của đối phương khác hẳn so

với khi bóng không xoáy.

a. Đặc điểm bay của bóng xoáy

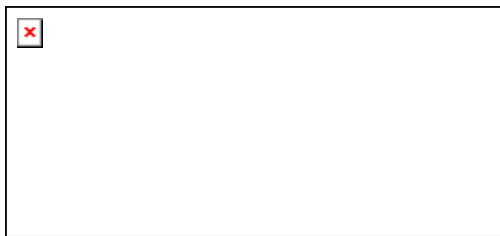
Bóng không xoáy khi bay chỉ chịu lực cản chính diện của không khí (xem hình 11) nên

Còn bóng xoáy trong khi bay làm cho không khí xung quanh quả bóng hình thành dòng hoàn lưu (xoáy tròn - xem hình 12 bên trái). Như vậy, trong khi bóng bay xoáy ngoài lực cản chính diện "X" ra còn chịu áp lực "Y" vuông góc với hướng bay của bóng.



*** Đặc điểm bay của bóng xoáy lên**

Từ hình 12 có thể thấy rõ: Khi bóng xoáy lên trong lúc bay phương đi xuống, nên bóng có đặc điểm là: tăng nhanh độ rơi xuống, tăng độ rút ngắn cự ly của gian trên không của xoáy lên nhanh thì



thấy rõ: Khi bóng xoáy lên của áp lực bên cạnh có hướng cong của đường vòng cung, bóng đánh ra, giảm bớt thời độ cong lớn, tỷ lệ bóng tốt

cao (xem hình 13 - đường vòng cung a). Đường cong b là đường bay của bóng không xoáy.

*** Đặc điểm bay của bóng xoáy xuống**

Khi bóng bên cạnh của lên. Vì vậy đặc là: giảm tốc độ cong của đường bay của bóng làm Do đường vòng không tốt, khi tốc bàn (xem hình 14, xoáy xuống có tốc



bay xoáy xuống thì áp lực dòng khí lưu có hướng đi điểm bay của loại bóng này rơi xuống của bóng, giảm độ vòng cung, kéo dài thời gian tăng cự ly của bóng đánh ra. cung của bóng xoáy xuống độ nhanh để bay ra ngoài đường cong a). Nhưng bóng độ chậm (như khi cắt bóng

và gò bóng) thì lại tương đối vững và chắc bóng (xem hình 14 đường cong b).

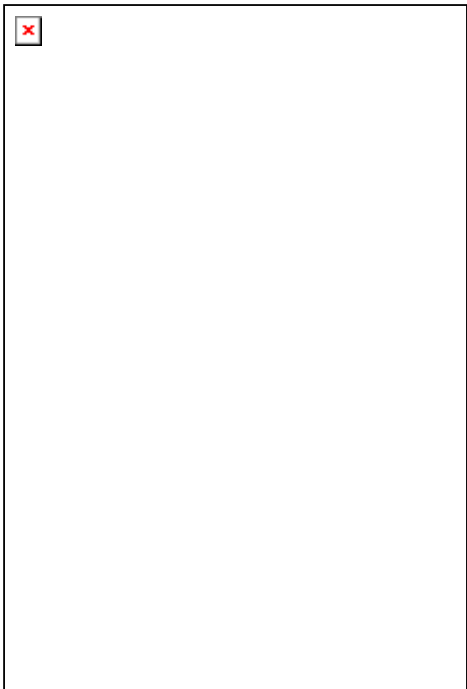
*** Đặc điểm bay của bóng xoáy nghiêng**

Áp lực bên cạnh của nghiêng bên trái hướng đường cong g), còn áp lực lưu khi bóng xoáy sang bên trái (xem hình

Chú ý: Phải và trái xoáy làm chuẩn, các thích về phải trái nữa.

*** Đặc điểm bay lên, xoáy nghiêng**

Bóng xoáy nghiêng xoáy nghiêng với xoáy trong khi bay chúng vừa nghiêng vừa có đặc hoặc xoáy xuống. Ví dụ: trong lúc bay, ngoài đặc ra, còn có hướng cong sang bên phải.



dòng khí lưu khi bóng xoáy sang bên phải (xem hình 15 lực bên cạnh của dòng khí nghiêng bên phải hướng 15 đường cong h).

ở đây lấy hướng đánh bóng phần sau sẽ không giải

của bóng xoáy nghiêng xuống

lên, xuống là tổng hợp của lên hoặc xoáy xuống. Do vậy có đặc điểm của bóng xoáy điểm của bóng xoáy lên Bóng xoáy nghiêng bên trái, điểm bay của bóng xoáy lên

b. Đặc điểm bật bàn của bóng xoáy

*** Đặc điểm bật bàn của bóng xoáy lên**

Khi rơi chạm mặt bàn, thân bóng, làm cho tốc độ nên có xu thế lao ra trước Cường độ xoáy lên của trước cũng càng mạnh. Lực lao trước.



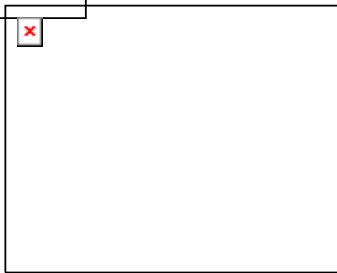
do tác dụng lăn ra trước của sau khi bật lên tăng nhanh (xem hình 16 đường cong a). bóng càng lớn, thì xu thế lao này của bóng được gọi là lực

*** Đặc điểm bật bàn của bóng xoáy xuống**

Khi chạm mặt bàn do tác dụng của thân bóng lăn ra sau, nên tốc độ của bóng sau khi bật lên sẽ chậm lại, thiếu sức lao ra trước (xem hình 17 đường vòng cung b) thường làm cho đối phương khó có thể dùng sức mạnh để đánh vào bóng.

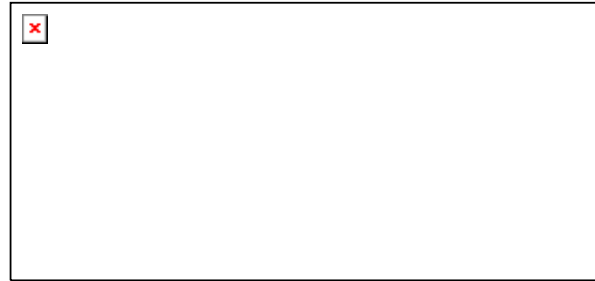


*** Đặc điểm bật bàn của**
Khi chạm bàn, do điểm đầu



bóng xoáy nghiêng
trục quay của bóng tiếp xúc

mặt bàn (xem hình 18) không có tác dụng lăn, nên đặc điểm bật bàn giống với bóng không xoáy. Nhưng trong thực tế đánh bóng, bóng xoáy nghiêng thường thường lại có cả thành phần xoáy thuận hoặc xoáy nghịch. Do xoáy thuận và xoáy nghịch thường lấy vị trí có tốc độ xoáy lớn nhất ở ngoài thân bóng để tiếp xúc vào mặt bàn (Hình 19) nên có độ bật bàn nghiêng về một bên rõ rệt: Bóng xoáy thuận sau khi bật bàn sẽ lao sang bên phải, còn bóng xoáy nghịch sau khi bật bàn sẽ lao sang bên trái. Vì vậy bóng xoáy nghiêng có kèm theo thành phần xoáy thuận hoặc nghịch, sau khi bật bàn có khả năng bật sang phía bên. Ví dụ như khi giao bóng xoáy nghiêng trái hoặc khi gò bóng xoáy nghiêng bên trái trong bàn, vợt đánh vào phần giữa dưới của bóng. Như vậy bóng đánh ra có thành phần xoáy thuận, sau khi bóng chạm mặt bàn đối phương bật lên sẽ hơi quẹo sang bên phải (xem hình 20).



Ngược lại, khi giao bóng xoáy nghiêng phải thì sau khi bóng rơi chạm mặt bàn đối phương sẽ bật bàn quẹo sang bên trái làm tăng thêm độ khó cho đối phương khi đánh trả.

*** Đặc điểm bật bàn của bóng xoáy nghiêng xuống**

Bóng xoáy nghiêng lên (hoặc xoáy xuống) chạm mặt bàn ngoài lực lao ra trước sự giảm chậm tốc độ sau khi bật bàn của như có kèm theo thành phần xoáy thuận khả năng bật bàn sang phía bên. Ở mức độ bật sang bên cạnh của nó mọi người có thể trên để suy ra.



ngiêng lên và xoáy

ngiêng xuống) sau khi rơi của bóng xoáy lên (hoặc có bóng xoáy xuống), nếu hoặc xoáy nghịch thì sẽ có nhất định, phương hướng dựa vào phần giới thiệu ở

c. Đặc điểm bật trở lại trên mặt vợt của bóng xoáy

*** Đặc điểm bật trở lại trên mặt vợt của bóng xoáy lên**

Khi tiếp xúc với mặt vợt của đối phương bóng xoáy lên sẽ lăn lên phía trên và bật trở lại theo hướng lên trên làm cho bóng đối phương đánh trả dễ bị quá cao, thậm chí bóng ra khỏi bàn. Vì vậy khi dùng các phương pháp đánh trả bóng xoáy lên đòi hỏi phải điều chỉnh hình vợt (góc độ) đồng thời tăng sức mạnh xuống dưới để triệt tiêu lực bật lên trên của bóng xoáy lên.

*** Đặc điểm bật trở lại trên mặt vợt của bóng xoáy xuống**

Khi tiếp xúc với mặt vợt của đối phương bóng xoáy xuống sẽ lăn xuống phía dưới và bật trở lại theo hướng xuống dưới, làm cho bóng đối phương đánh trả lại dễ chực lười. Vì vậy khi dùng các phương pháp đánh trả bóng xoáy xuống đòi hỏi phải điều chỉnh góc độ mặt vợt, đồng thời tăng lực lên trên để triệt tiêu lực chực xuống dưới của bóng xoáy xuống.

*** Đặc điểm bật trở lại trên mặt vợt của bóng xoáy nghiêng**

Khi tiếp xúc với mặt vợt của đối phương bóng xoáy nghiêng sẽ lăn về một phía (xoáy nghiêng trái sẽ lăn về phía trái, xoáy nghiêng phải sẽ lăn sang phải), nên bắn lệch sang 1

bên để làm cho đối phương đỡ bóng ra ngoài bàn.

Do vậy khi đánh trả bóng xoáy nghiêng cần điều chỉnh mặt vợt, làm cho mặt vợt nghiêng về phía ngược lại với hướng lệch sang bên của bóng xoáy nghiêng. Ví dụ: Đỡ bóng xoáy nghiêng trái, mặt vợt cần nghiêng về bên phải của đối phương. Đồng thời tăng thích đáng lực ngược hướng với hướng bắn lệch sang bên của bóng xoáy nghiêng. Do đó khi đánh trả bóng xoáy nghiêng trái cần tăng thích đáng lực về phía bên phải của đối phương để triệt tiêu lực bắn lệch sang bên của nó.

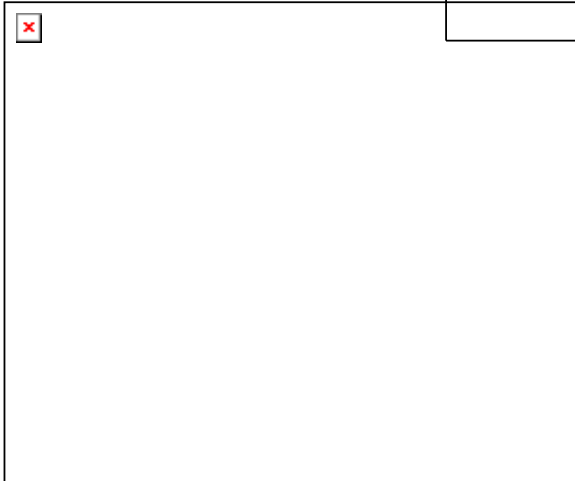
*** Đặc điểm bật trở lại trên mặt vợt của bóng xoáy nghiêng lên và xoáy nghiêng xuống**

Cũng cách phân tích tương tự, bóng xoáy nghiêng lên bên trái, trên mặt vợt của đối phương cũng bắn lệch lên trên phía bên trái. Còn bóng xoáy nghiêng xuống cũng bắn lệch xuống phía dưới bên phải. Cũng cách suy luận như trên đối với các kiểu xoáy còn lại.

*** Phân khu vực trên bề**

Khi bóng xoáy, mức độ bật và mức độ bắn lệch sang bên tỷ lệ thuận với tốc độ xoáy ở vị trí và mặt vợt. Để thuận lợi cho chúng tôi đem 2 nửa mặt ngoài quỹ đạo vận động của vị trí bề nhất), mỗi nửa bề mặt của (xem hình 21).

Trên hình 22 chúng ta có trên từ phía bên.



mặt bóng xoáy

lên khác thường trên mặt bàn trên mặt vợt đối phương đều trí bóng tiếp xúc với mặt bàn người học và nghiên cứu, của bóng xoáy (lấy giới hạn là mặt bóng xoáy có tốc độ lớn bóng phân thành 4 khu vực

thể quan sát các khu vực nói

Còn các vùng ở trên đường kính ở vị trí tâm bóng có thể xem hình 23.

1. Khu vực xoáy nhanh nhất là khu vực mà ở đó có tốc độ quay lớn nhất. Nếu bóng xoáy nghiêng tiếp xúc vào mặt bàn đối phương khu vực này sẽ bật sang một bên với tốc độ nhanh và đột ngột.

Khi đánh trả bóng xoáy nếu đánh vào khu vực này sẽ dễ bị "ăn xoáy" nhất (Đỡ bóng xoáy bị hỏng gọi là "ăn xoáy").

2. Khu vực xoáy nhanh: là khu vực mà ở đó tốc độ quay nhanh song chậm hơn ở khu vực 1. Nếu bóng xoáy nghiêng tiếp xúc vào mặt bàn của đối phương ở khu vực này bóng sẽ bật sang phía bên rõ rệt. Khi đánh trả bóng xoáy, nếu đánh vào khu vực này vẫn bị "ăn xoáy".

3. Khu vực xoáy yếu: là khu vực mà ở đó tốc độ quay tương đối nhỏ. Nếu bóng xoáy tiếp

xúc mặt bàn của đối phương ở khu vực này thì hiện tượng bóng bật sang phía bên không rõ lắm. Khi đánh trả nếu đánh vào khu vực này nói chung không dễ bị "ăn xoáy".

4. Khu vực xoáy rất yếu (chậm): là khu vực mà ở đó tốc độ nhỏ. Nếu bóng xoáy nghiêng tiếp xúc mặt bàn của đối phương ở khu này thì bóng sẽ bật sang phía bên rất yếu. Khi đánh trả nếu có khả năng thì tốt nhất là đánh vào khu này để không bị tác dụng xoáy của bóng vào mặt vợt làm cho bóng bắn lệch ra ngoài bàn.

XI. TỐC ĐỘ CỦA BÓNG

Tốc độ đánh bóng (nhanh) là một trong những nhân tố chủ yếu để giành thắng lợi trong môn bóng bàn, tạo ra cơ hội chủ động trong đập vợt tấn công làm cho đối phương không kịp trở tay để giành điểm trực tiếp.

Trong vật lý, tốc độ chuyển động của một vật được xác định bởi quãng đường mà nó đi được trong 1 đơn vị thời gian.

Như vậy trong 1 đơn vị thời gian quãng đường đi được càng dài thì tốc độ càng nhanh. Tốc độ trong môn bóng bàn là chỉ mức độ nhanh, chậm về thời gian bay của bóng và thời gian giữa các lần đánh bóng. Thời gian bay của bóng trên không và thời gian giữa các lần đánh bóng ngắn được gọi là tốc độ nhanh, ví dụ như: đẩy bóng nhanh, vẩy bóng nhanh, tấn công nhanh; ngược lại, sẽ gọi là tốc độ chậm như cắt, đập bóng cao, xa bàn... Vì vậy muốn nâng cao tốc độ bóng bàn, cần phải rút ngắn cả thời gian giữa các lần đánh bóng và thời gian bay của bóng sau khi bóng đánh khỏi tay.

XII. SỨC MẠNH ĐÁNH BÓNG

Sức mạnh đánh bóng cũng là một trong những nhân tố chủ yếu góp phần giành thắng lợi trong môn bóng bàn. Người đánh dùng sức mạnh lớn thì khi gặp cơ hội chỉ cần 1 lần quạt vợt đã giải quyết được vấn đề, ngược lại người sử dụng sức mạnh yếu, khi gặp cơ hội thường phải tấn công liên mấy quả cũng không giành được phần thắng, đành bỏ lỡ cơ hội tốt. Nói chung sử dụng tốt sức mạnh trong đánh bóng có thể tạo được sự uy hiếp rất lớn đối với đối phương; dễ chiếm ưu thế trong đánh bóng. Trung Quốc là nước từ trước đến giờ luôn coi trọng sức mạnh trong đánh bóng và coi nó như một tiêu chí quan trọng để nghiên cứu tìm hiểu công cơ bản của vận động viên loại hình tấn công và đánh giá trình độ cao thấp của kỹ thuật đánh bóng.

Tốc độ sức mạnh trong đánh bóng chủ yếu được quyết định bởi tốc độ vung vợt (ở thời điểm) đánh vào bóng lớn hay nhỏ. Vì vậy muốn có tốc độ tốt trong đánh bóng cần phải nâng cao các tố chất thể lực như: tố chất tốc độ, tố chất sức mạnh (đặc biệt là sức mạnh bật phát đánh vào bóng) và năng lực phối hợp dùng sức nhịp nhàng của toàn thân.

XIII. ĐƯỜNG BAY VÒNG CUNG CỦA BÓNG

Trong quá trình bay chịu tác dụng của sức hút một đường bay hình cong là đường bay vòng cung khi đánh vào bóng phần đường bay vòng cung của kiện để bóng bay qua lưới



trong không khí, do bóng trọng trường mà tạo thành vòng cung. Chúng ta gọi nó của bóng. Do vị trí tiếp xúc lớn thấp hơn mặt lưới, nên bóng tốt phải đảm bảo điều và rơi xuống bàn của đối

phương, với độ cao và điểm rơi của bóng thích hợp; đồng thời phải tăng được độ khó khi đánh trả đối phương. Trong hình 24 biểu thị: độ cao "h" của đường vòng cung cần phải vượt qua độ cao mặt lưới, đường bay thẳng của bóng "S" đảm bảo điểm rơi của bóng trong mặt bàn của đối phương.

Độ cao đường bay vòng cung của bóng cần phải cao hơn mặt lưới nhưng lại không được quá cao để tạo ra cơ hội thuận lợi cho đối phương tấn công.

Độ cao đường bay vòng cung của bóng được quyết định bởi hướng đánh và tốc độ bóng sau khi rời khỏi vợt (cũng được gọi là "tốc độ ra khỏi tay"). Tốc độ bay của bóng càng nhanh, thì độ cong của đường bay vòng cung sẽ càng nhỏ, đường bắn thẳng càng dài; ngược lại độ cong của đường bay vòng cung sẽ càng lớn, đường bắn thẳng càng ngắn. Trong môn bóng bàn đường bắn thẳng của bóng không được quá dài hoặc quá ngắn, bởi vì nếu quá dài thì bóng sẽ ra ngoài, còn quá ngắn thì bóng không qua lưới. Một điều cần lưu ý là khi bóng xoáy lên có thể làm cho độ cong của đường bay vòng cung lớn thêm, đường bắn thẳng ngắn lại, còn bóng xoáy xuống thì ngược lại.

XIV. ĐƯỜNG ĐÁNH BÓNG

Đường đánh bóng của bóng bàn là không so với mặt bàn bóng. Theo thói vị trí đứng bình thường của người thể chia thành 5 đường bóng cơ bản

Trong thi đấu nếu vận động viên bóng, có thể điều động được đối sang trái, sang phải đỡ bóng, đồng đánh bóng thay đổi thuận tay và trái

Đường chéo bên phải còn gọi là

Đường thẳng bên phải còn gọi là

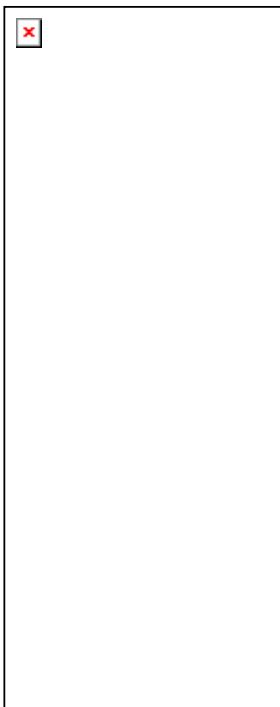
Đường chéo bên trái còn gọi là

Đường thẳng bên trái còn gọi là

Đường thẳng trung lộ còn gọi là

XV. ĐIỂM RƠI CỦA BÓNG

Điểm rơi của bóng là chỉ điểm chạm của bóng trên mặt bàn bóng. Trong thi đấu nếu biết vận dụng tốt đường bóng, chủ động điều chỉnh hợp lý điểm rơi của bóng, thì có thể tăng thêm độ khó buộc đối phương phải chạy sang phải, trái, lên xuống, trước sau làm phá vỡ ý đồ chiến thuật của đối phương.



chỉ đường bay của bóng trên quen lấy phương hướng và đánh bóng làm chuẩn, có (xem hình 25).

giỏi về việc thay đổi đường phương phải chạy liên tục thời buộc đối phương phải tay.

đường chéo thuận tay.

đường thẳng thuận tay.

đường chéo trái tay.

đường thẳng trái tay.

bóng theo thân trung lộ.

KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG BÀN

I. KỸ THUẬT CẦM VỢT

I.1. Tầm quan trọng của cầm vợt

Kỹ thuật cầm vợt là một trong những kỹ thuật nhập môn của vận động viên bóng bàn. Kỹ thuật cầm vợt tốt có thể nâng cao tính linh hoạt của bàn tay, cánh tay và cổ tay, tạo cơ sở tốt cho việc nâng cao kỹ thuật sau này. Ngược lại nếu kỹ thuật cầm vợt không tốt thì không chỉ ảnh hưởng tới linh hoạt của bàn tay, cánh tay, cổ tay mà còn làm cho động tác đánh bóng không chuẩn xác ảnh hưởng đến việc nâng cao kỹ thuật và dùng sức khi đánh bóng. Vì vậy người bắt đầu học đánh bóng bàn trước hết phải học tốt kỹ thuật cầm vợt.

II.2. Phương pháp cầm vợt

Phương pháp cầm vợt có 2 kiểu chính là: cầm vợt dọc và cầm vợt ngang. Cầm vợt dọc có ưu điểm là đẩy chặn trái tay tốt, tiện cho phối hợp đẩy trái công phải, tấn công bóng trong bàn tương đối linh hoạt. Vì vậy phần đông mọi người chỉ sử dụng đánh bóng mặt thuận của vợt dọc. Cách cầm vợt này trong khi đánh bóng có thể thực hiện luân phiên giữa thuận tay và trái tay nhanh, đây là phương pháp cầm vợt truyền thống của Trung Quốc và Nhật Bản. Cách cầm vợt ngang thích hợp với công bóng 2 bên mặt vợt trái và phải, cắt bóng, líp bóng đường vòng cung trái tay, phạm vi quán xuyên tương đối lớn, đây là phương pháp cầm vợt truyền thống của châu Âu.

a. Cách cầm vợt dọc

Giống như cầm bút viết chữ, ngón cái và ngón trỏ tạo thành hình gọng kìm kẹp chặt vợt, 3 ngón còn lại cong tự nhiên và áp sát vào mặt sau của vợt.

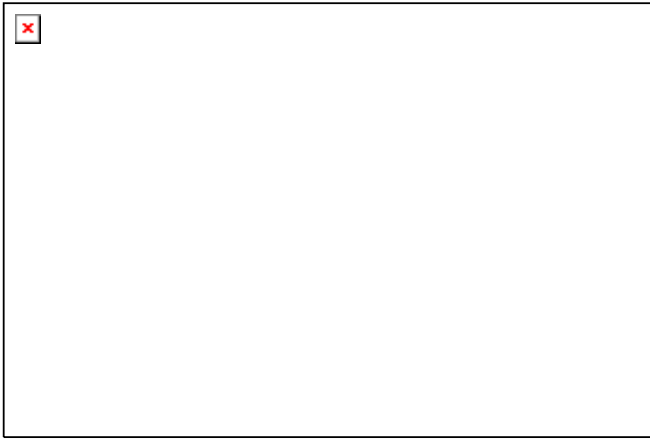
* Cách cầm vợt dọc loại hình tấn công nhanh

Làm cho chuỗi vợt áp sát trên ngàm tay (ngàm tay nằm giữa ngón cái và ngón trỏ và sát với bàn tay), cạnh phải của chuỗi vợt áp sát vùng đốt thứ 3 của ngón trỏ, đốt thứ nhất của ngón cái áp chặt vào vai trái của vợt, đốt thứ hai của ngón trỏ ép chặt vai phải của vợt. Khớp thứ nhất của ngón cái và đốt thứ nhất, thứ hai của ngón trỏ tạo thành hình gọng kìm quặp ra phía trước của vợt. Khoảng cách giữa đầu ngón trỏ và ngón cái khoảng 1 - 2 cm. Ba ngón còn lại gập lại tự nhiên chồng lên nhau và chống giữ phía sau vợt bằng đốt thứ nhất và đốt thứ hai của ngón giữa (xem hình 26).

Phương pháp cầm vợt này thích hợp cho đánh tấn công nhanh bằng vợt mặt mút dán thuận. Độ linh hoạt của cổ tay và ngón tay sẽ tốt hơn cách cầm vợt ngang. Khi tấn công thuận tay ngón cái ấn vợt, ngón trỏ thả lỏng, ngón út và ngón không tên hỗ trợ ngón giữa chống giữ vợt phát lực. Khi đẩy chặn trái tay, ngón trỏ ấn vợt, ngón cái tương đối thả lỏng, ngón út và ngón không tên hỗ trợ ngón giữa chống giữ vợt phát lực.

* Cách cầm vợt dọc loại hình líp bóng

Làm cho chuỗi vợt áp sát vào ngàm tay, đốt thứ nhất ngón cái và đốt thứ 2 ngón trỏ ép khóa vai vợt, đốt thứ nhất của ngón cái áp chặt cạnh trái của chuỗi vợt ở phía trước, ngón trỏ quặp chặt chuỗi vợt và cùng với ngón cái tạo thành vòng tròn. Ba ngón còn lại hơi duỗi thẳng tự nhiên chồng lên nhau ở sau vợt, do đốt thứ nhất của ngón giữa chống giữ sau vợt (xem hình 27).



Cách cầm vợt loại này thích hợp nhất với cách đánh loại hình líp bóng mặt mút ngược (gai úp vào trong), loại hình cầm vợt này để cố định có thể làm cho cẳng tay, bàn tay, cổ tay với bóng tạo thành một đường thẳng, phát huy đầy đủ sức mạnh cổ tay và cẳng tay. Khi líp bóng thuận tay, ngón cái dùng sức ép vào vợt, ngón không tên và ngón út phối hợp với ngón giữa dùng sức chống giữ vợt. Khi đẩy chặn bóng, ngón cái thả lỏng ngón trở dùng lực ép vào vợt, ngón không tên và ngón út cũng hỗ trợ ngón giữa dùng sức chống giữ vợt.

*** Cách cầm vợt dọc cắt**

Ngón cái cong áp sát bên trái xuống, 4 ngón còn lại hơi xòe ra mặt phía sau của vợt (xem hình

Cách cầm vợt loại này thích phạm vi quán xuyên bóng thuận rộng.

Khi cắt bóng thuận tay, đưa thiếu lực lao trước của bóng đến.

phía sau vợt hơi quặp lại, đầu tiên làm cho chuôi vợt chúc xuống dưới, sau đó vung vợt cắt bóng. Khi tấn công hoặc đẩy, chặn bóng cần di chuyển ngón trở đến cạnh sau của chuôi vợt đối thành phương pháp cầm vợt tấn công.

b. Cách cầm vợt ngang

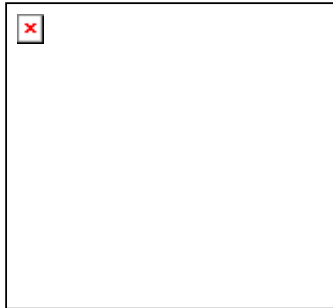
Ngón cái cong tự nhiên áp sát chuôi vợt ở phía trước, ngón trở ở sau; ba ngón còn lại cầm lấy chuôi vợt một cách tự nhiên.

*** Cách cầm vợt ngang loại hình cắt bóng tấn công**

Ngón cái ở phía trước cong tự nhiên áp sát chuôi vợt, ngón trở ở sau vợt duỗi chéo tự nhiên áp sát mặt vợt, vai vợt dựa nhẹ vào hố khẩu và đốt thứ 2 của ngón giữa. Các ngón tay khác nắm chuôi vợt một cách tự nhiên (xem hình 29).

Cách cầm vợt loại này thích hợp nhất đối với cách đánh loại hình kết hợp cắt bóng với tấn công. Cách cầm vợt đơn giản mặc dầu nếu so với cách cầm vợt dọc thì tính linh hoạt của bàn tay, ngón tay, cổ tay tuy có bị hạn chế nhất định, nhưng dễ phát huy tác dụng xoay ngoài và xoay trong của cánh tay và cổ tay.

Khi tấn công bóng thuận tay, ngón trở có thể hơi di động lên trên tạo thuận lợi cho ép giữ vợt và phát lực. Tấn công bóng trái tay và tạt nhanh, ngón cái có thể di chuyển lên trên một chút, như vậy sẽ có lợi cho việc giữ ép vợt và phát lực. Khi cắt bóng thuận, trái tay, vị trí của ngón tay cơ bản không có sự thay đổi.



bóng

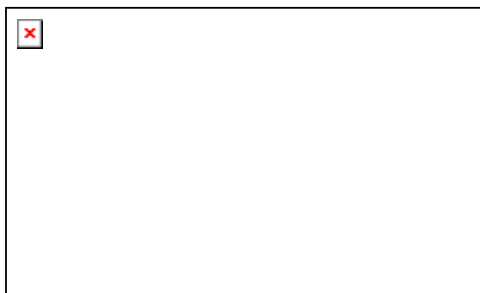
chuôi vợt hơi dùng sức ấn và duỗi thẳng tự nhiên đỡ 28).

hợp khi dùng cho cắt bóng, tay và trái tay đều tương đối

vợt hơi nghiêng ra sau giảm Khi cắt bóng trái tay 4 ngón

* Cách cầm vợt ngang loại hình lán công (đập vợt)

Ngón cái duỗi chéo tự nhiên, áp sát mặt vợt, ngón trở duỗi chéo tự nhiên áp sát phía sau vợt, dùng đốt thứ nhất của ngón trở chống giữ vợt, đầu vợt hơi chéo lên trên (xem hình 30).



Cách cầm vợt loại này thích hợp nhất với cách đánh loại hình lán bóng và tấn công nhanh. Nếu so sánh với cách cầm vợt loại hình cắt bóng tấn công thì cách cầm vợt này tương đối ổn định.

Điều cần nói rõ thêm là: cách cầm vợt ngang lại có thể phân ra thành cầm sâu và cầm nông. Người cầm vợt mà hồ khẩu tay nằm sát vai vợt là cầm sâu, ngược lại là cầm nông.

Ưu điểm của cầm nông là cổ tay và bàn tay linh hoạt, thuận tiện cho xử lý bóng trong bàn, tức là vừa có thể dùng phương pháp "líp" cũng có thể dùng phương pháp gõ "vẩy ngắn" v.v... để đánh trả. Khi tấn công, dễ đánh bóng thấp, kết hợp phải trái tương đối linh hoạt. Khi cắt bóng, gò bóng, giao bóng dễ đánh bóng xoáy biến đổi, đối phương tương đối khó phân biệt được. Nhưng có nhược điểm là khi tấn công toàn bộ lực tập trung vào bàn tay nên có ảnh hưởng nhất định tới phát lực. Khi cắt bóng mặt vợt không dễ dàng cố định được nên rất khó khống chế độ vòng cung của cắt bóng.

Ưu điểm của cách cầm vợt sâu là góc độ mặt vợt tương đối cố định, khi tấn công phát lực tập trung nên có lợi cho việc tăng thêm sức mạnh đánh bóng, lán bóng cũng tương đối xoáy. Cắt bóng cũng dễ khống chế và tạo được độ xoáy mạnh. Nhược điểm là do cầm vợt chặt, cổ tay không linh hoạt khi đòi công tính linh hoạt phối hợp phải, trái hơi kém, xử lý bóng trong bàn tương đối khó khăn, biến đổi xoáy dễ bị đối phương phát hiện và đối phó.

I.3. Những vấn đề cần chú ý trong cầm vợt

1. *Phương pháp cầm vợt cần ổn định.* Không nên thay đổi một cách quá dễ dàng cách cầm vợt để bảo đảm cho động tác đánh bóng ổn định.

2. *Cầm vợt không nên quá chặt hoặc quá lỏng.* Cầm vợt quá chặt sẽ ảnh hưởng tới tính linh hoạt của cổ tay và ngón tay khi đánh bóng. Quá lỏng sẽ ảnh hưởng tới sức mạnh và tỷ lệ bóng vào bàn trong đánh bóng.

3. *Dựa vào sự yêu thích và đặc điểm kỹ thuật của mình mà lựa chọn phương pháp cầm vợt thích hợp.* Ví dụ thích đánh tấn công gần bàn nên chọn cầm vợt dọc, thích đánh lán bóng thuận trái tay thì tốt nhất là chọn cầm vợt ngang. Ngoài ra, người mới học khi chọn và học cách cầm vợt, cần có sự chỉ dẫn của huấn luyện viên bóng bàn.

I.4. Không thể coi nhẹ tác dụng của tay không cầm vợt

Khi chúng ta nghiên cứu về phương pháp cầm vợt thì không thể coi nhẹ tác dụng của tay không cầm vợt trong môn bóng bàn. Tay không cầm vợt ngoài việc có thể duy trì thăng bằng cơ thể ra còn phải biết phối hợp vùng tay nhịp nhàng, hợp lý với tay cầm vợt để nâng cao được tốc độ vùng vợt, tăng cường sức mạnh và độ xoáy đánh bóng.

II. LỰA CHỌN VỊ TRÍ ĐỨNG

II.1. Tầm quan trọng của vị trí đứng

Vị trí đứng của vận động viên là vị trí đứng phù hợp với đặc điểm cách đánh của mình, trước khi đánh bóng chọn được vị trí đứng chính xác sẽ có thể phát huy tốt hơn sở trường kỹ thuật của mình, bù đắp vào chỗ khiếm khuyết về kỹ thuật, đồng thời đạt được phạm vi quán xuyên bóng tương đối toàn diện.

II.2. Phương pháp chọn vị trí đứng

Căn cứ vào cự ly giữa vận động viên với bàn bóng mà có thể chia vị trí đứng ra thành đứng gần, đứng trung bình, đứng xa bàn. Khoảng cách đứng trung bình lại chia thành: trung bình gần và trung bình xa.

Đứng gần bàn là vị trí đứng của vận động viên cách bàn bóng khoảng 0,5 mét. Đứng trung bình gần bàn là vị trí đứng của vận động viên cách bàn bóng khoảng 0,7 mét.

Đứng xa bàn là vị trí đứng của vận động viên cách bàn bóng khoảng 1 mét trở lên.

Đứng trung bình xa là vị trí đứng của vận động viên cách bàn bóng 1 mét (xem hình 31).



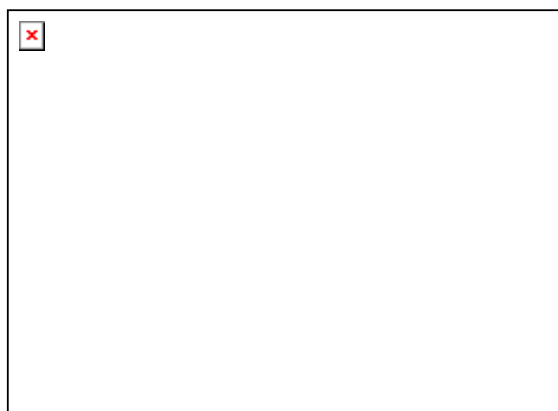
Vị trí đứng của vận động viên bóng bàn cần căn cứ vào loại hình cách đánh, đặc điểm kỹ thuật cá nhân khác nhau mà xác định để có lợi cho việc phát huy sở trường kỹ thuật.

Vị trí đứng cơ bản của cách đánh đẩy trái công phải ở người cầm vợt dọc, nên ở khu vực trung bình gần hơi lệch trái, cách bàn khoảng trên dưới 40 cm, chân trái đặt ở phía sau, chân phải đặt trước (xem hình 32); Vị trí đứng cơ bản của cách đánh tấn công 2 mặt ở giữa khu vực gần bàn, cách bàn khoảng trên dưới 50 cm, chân trái hơi ra trước, chân phải hơi ra sau (xem hình 33); Vị trí đứng cơ bản của vận động viên lấy cách đánh líp bóng làm chính đứng ở cự ly trung bình hoặc trung bình gần, hơi lệch trái (xem hình 34); Vị trí đứng cơ bản của vận động viên lấy cách đánh kết hợp cắt công ở người đánh vợt ngang, đứng ở khu vực cự ly trung bình gần (xem hình 35). Vị trí đứng cơ bản của vận động viên lấy cách đánh cắt bóng làm chính ở khu vực trung bình xa (xem hình 36).



Chú ý: Các vị trí đứng cơ bản nói ở trên là vị trí đứng khi chuẩn bị đánh trả bóng đối phương đánh sang nói chung.

Trong thực tế thi đấu, vận động viên cần căn cứ vào độ gần xa và phương hướng vị trí bóng đến, di chuyển tới vị trí thuận lợi để có thể dùng phương pháp tay chuẩn xác đánh trả các loại bóng đến khác nhau.



II.3. Tư thế đứng

Vị trí đứng chính xác của vận động viên bóng bàn còn cần phối hợp với tư thế đứng chính xác. Tư thế đứng chính xác không chỉ có lợi cho xuất phát nhanh mà còn quán xuyên được toàn bàn bóng, đồng thời có lợi cho vận động viên kịp thời sử dụng các loại kỹ thuật đánh trả bóng đến.

Tư thế đứng chuẩn bị đánh trả bóng đến của đối phương (gọi đơn giản là tư thế chuẩn bị) là: hai chân đứng dang hơi rộng hơn vai, chùng gối, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngả ra trước, hóp bụng, ngực. Tay cầm vợt co tự nhiên. Vận động viên cầm vợt dọc, khuỷu tay hơi khuỳnh ra ngoài, vợt đặt ở phía trước bên phải bụng, cổ tay thả lỏng tự nhiên. Tay không cầm vợt co tự nhiên ở phía trái cạnh thân, mắt nhìn chú ý vào bóng đến (xem hình 32, 33, 34). Người cầm vợt ngang, khuỷu tay chúc xuống, đặt ở phía trái thân, hai mắt chăm chú nhìn vào bóng đến (xem hình 35, 36).

Chú ý: Trong tư thế chuẩn bị của cả vận động viên vợt dọc và vợt ngang, thì bàn tay, cánh tay, cẳng tay, cổ tay phải thả lỏng tự nhiên để tạo được lợi cho phát lực đánh bóng.

III. KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG

III.1. Kỹ thuật giao bóng

Giao bóng là kỹ thuật duy nhất hoàn toàn phụ thuộc vào ý chí của vận động viên, không chịu sự tác động của đối phương trong việc lựa chọn vị trí, dùng sức mạnh, tốc độ, độ xoáy, đường bóng... để đánh bóng đến bất cứ vị trí nào trên mặt bàn đối phương. Trong mỗi

hiệp đấu mỗi đấu thủ có khoảng 15 – 20 lần giao bóng, nếu giao bóng có chất lượng cao, có thể tạo ra cơ hội thuận lợi cho tấn công, thậm chí có thể trực tiếp giành điểm.

Dựa vào vị trí đánh bóng có thể phân giao bóng ra thành giao bóng thuận tay và giao bóng trái tay, giao bóng nghiêng người và giao bóng kiểu ngồi xổm xuống. Dựa vào độ cao tung bóng, có thể chia thành giao bóng tung bóng cao và giao bóng tung bóng thấp. Dựa vào đặc điểm của bóng, có thể phân thành giao bóng lấy tốc độ làm chính, giao bóng lấy độ xoáy làm chính, giao bóng lấy điểm rơi làm chính. Vì vậy mỗi vận động viên cần phải tập tốt một hoặc hai loại giao bóng khác nhau để có thể phối hợp với cách đánh của mình giành chủ động trong thi đấu.

a. Kỹ thuật giao bóng tung bóng thấp

*** Kỹ thuật giao bóng đánh ngang bóng**

Đặc điểm: Tốc độ bình thường, trên cơ bản bóng xoáy ít hoặc không xoáy. Kỹ thuật này là nền tảng để nắm vững các kỹ thuật giao bóng phức tạp khác. Người bắt đầu học đánh bóng bàn trước hết cần học kỹ thuật giao bóng này.

Thực hiện kỹ thuật động tác giao bóng đánh ngang thuận tay: Vị trí đứng ở cự ly trung bình so với bàn hoặc hơi lệch bên phải (trong sách này "trái" và "phải" đều lấy phải, trái của người đánh bóng làm chuẩn. Ví dụ khi giới thiệu về giao bóng thì lấy người giao bóng làm chuẩn còn khi giới thiệu về đỡ giao bóng thì lấy người đỡ giao bóng làm chuẩn), thân người cách mép bàn khoảng 35 cm, hai chân đứng tách sang 2 bên hơi rộng hơn vai (về điểm này các kiểu giao bóng khác cũng đều như vậy, do đó các phần sau sẽ không giải thích nữa), chân trái đứng hơi ra trước, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, thân trên hơi xoay sang phải, tay trái cầm bóng ở phía trước bên phải thân. Sau đó tay trái tung bóng nhẹ nhàng lên trên không, đồng thời tay phải đưa vợt ra phía sau bên phải, mặt vợt hơi nghiêng ra trước. Khi bóng rơi xuống ở độ cao cao hơn mặt lưới đưa vợt theo hướng từ sau ra trước sang trái đánh vào phần giữa và trên của bóng làm cho điểm rơi thứ nhất vào khoảng giữa bàn của mình bật sang bàn đối phương. Sau khi bóng được đánh đi, tay phải theo đà vung ra phía trước sang trái. Trong quá trình giao bóng, trọng tâm cơ thể di chuyển dần từ chân phải sang chân trái.

Thực hiện kỹ thuật động tác giao bóng đánh ngang tay trái: Đứng ở vị trí lệch trái so với bàn bóng, thân người cách mép bàn khoảng 35 cm, chân phải hơi ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái; Thân trên hơi xoay sang trái, tay trái cầm bóng ở phía trước bên trái thân; Tay phải cầm vợt ở phía trước bên trái thân. Sau đó, tay trái tung bóng lên trên, tay phải đưa vợt ra sau phía bên trái thân đồng thời xoay mặt vợt hơi nghiêng trước. Khi bóng rơi xuống ở độ cao cao hơn mặt lưới một chút thì tay phải vung vợt ra phía trước đánh vào phần phía trên, giữa của bóng đồng thời phát lực ra phía trước bên phải, làm cho bóng chạm vào giữa mặt bàn của bên mình bật sang bàn đối phương... Sau khi bóng rời khỏi vợt, theo đà tay phải tiếp tục vung ra phía trước bên phải. Trong quá trình giao bóng trọng tâm cơ thể cần di chuyển từ chân trái sang chân phải.

*** Kỹ thuật giao bóng nhanh thuận tay**

Đặc điểm: Tốc độ bóng nhanh, đường vòng cung thấp, điểm rơi xa, đường bóng đi có độ xoáy lên hoặc xoáy lên bên phải tương đối mạnh; đây là một trong những kỹ thuật giao bóng mà vận động viên loại hình tấn công thường dùng. Sau khi chạm bàn bóng sẽ lao trước đồng thời quẹo sang bên phải. Khi đối phương đánh trả dễ bị hụt bóng hoặc đánh bóng lên cao.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng ở phía bên phải gần mép bàn, thân người

cách bàn khoảng 35 cm, chân trái hơi ra trước, chân phải hơi xoay sang phải; Tay trái cầm bóng ở bên phải trước bụng, tay phải cầm vợt cũng ở bên phải thân người, tay trái tung bóng nhẹ lên trên, tay phải cầm vợt đưa ra phía sau bên phải. Đợi khi bóng rơi xuống, căng tay nhanh chóng vung vợt ra trước, mặt vợt hơi nghiêng ra trước, đánh vào phần trên giữa của bóng đồng thời tạo ma sát của vợt vào phía trên bên phải của bóng. Sau khi đánh vào bóng theo đà căng tay và cổ tay vung ra trước.

Điểm chạm bóng ở bàn bên mình nên cố gắng ở gần đường mép đầu bàn. Trong quá trình giao bóng trọng tâm cơ thể chuyển dần từ chân trái sang chân phải (xem hình 37).



* Kỹ thuật giao bóng nhanh trái tay

Đặc điểm: Tốc độ bóng nhanh, đường vòng cung thấp, điểm rơi xa, lực lao lớn có kèm theo xoáy lên hoặc xoáy lên bên phải tương đối mạnh, cũng là một trong những kiểu giao bóng mà vận động viên loại hình tấn công thường sử dụng.

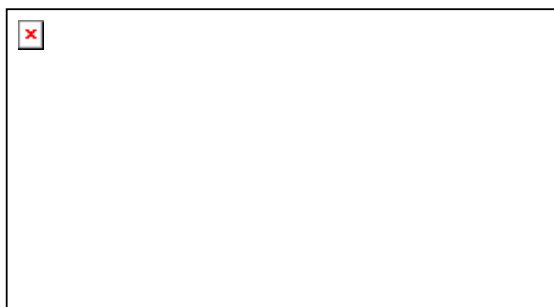
Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng ở bên trái sát bàn bóng, thân người cách bàn khoảng 35 cm, chân phải hơi ra trước, thân người hơi xoay sang trái, tay trái cầm bóng ở bên trái phía trước bụng. Tay phải cầm vợt và cũng ở vị trí bên trái cạnh thân. Tay trái tung nhẹ bóng lên, tay phải cầm vợt đưa vợt ra phía sau bên trái. Đợi khi bóng rơi xuống, căng tay vung vợt nhanh ra phía trước bên phải, đồng thời hơi xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước, đánh vào phần trên giữa của bóng, đồng thời dùng vợt ma sát vào bóng theo hướng lên trên. Sau khi đánh vào bóng, căng tay và cổ tay vung vợt theo đà ra trước. Để tăng tốc độ vung vợt, trong giây lát tiếp xúc bóng cần có sự phối hợp nhịp nhàng xoay chuyển của lườn và thân trên (xem hình 38).



* Kỹ thuật giao bóng xoáy xuống nhanh trái tay

Đặc điểm: Tốc độ bóng nhanh, đường vòng cung thấp, điểm rơi xa. Khi đối phương đánh trả bóng không dễ dùng sức mạnh đánh bóng nên tốc độ bóng đánh trả chậm, đồng thời dễ đánh bóng lên cao. Vì vậy, sau khi giao bóng dễ cướp tấn công hoặc giành vị trí thuận lợi.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Giống với giao bóng nhanh trái tay, sự khác biệt ở đây là vị trí vợt trước khi giao bóng tương đối cao, đợi khi bóng rơi xuống, vợt sẽ vung từ phía trên đằng sau ra phía dưới đằng trước làm cho mặt vợt ngửa ra sau, đánh vào phần giữa dưới của bóng đồng thời có sự cọ sát của vợt vào bóng theo hướng xuống dưới đằng trước. Điểm đánh vào bóng nói chung hơi thấp hơn mặt lưới. Điểm chạm bên bàn mình nên áp sát đường vạch đầu bàn (xem hình 39).



*** Kỹ thuật giao bóng ngắn trái tay**

Đặc điểm: Sức mạnh yếu, đường bóng ngắn, điểm rơi gần lưới, bóng không xoáy (hoặc xoáy yếu) có thể buộc đối phương phải di chuyển lên sát bàn đỡ bóng; đồng thời đối phương không dễ dùng sức để tấn công. Nếu như đối phương dùng gò bóng để đánh trả, dễ đánh thành bóng cao. Thích hợp nhất là sử dụng phối hợp với giao bóng nhanh làm cho đối phương phải chạy ngược xuôi lên xuống.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Tư thế chuẩn bị cần cố hết mức giống với giao bóng nhanh. Nhưng khi đánh vào bóng mặt vợt hơi ngửa ra sau, dùng cẳng tay và cổ tay liệng vợt ra trước đánh nhẹ vào phần dưới giữa của bóng. Độ cao điểm đánh vào bóng xấp xỉ ngang bằng với độ cao mặt lưới. Điểm chạm bàn bên mình tốt nhất là ở khu vực giữa của bàn (xem hình 40).



*** Kỹ thuật giao bóng xoáy nghiêng lên (xuống) bên trái thuận tay**

Đặc điểm: Có độ xoáy nghiêng trái lên hoặc xoáy nghiêng trái xuống tương đối mạnh. Trong quá trình bay của bóng có hướng queo phải... Phương pháp tay khi giao bóng cố gắng thực hiện giống với giao bóng giữa xoáy nghiêng lên và xoáy nghiêng xuống, làm cho đối phương khó nhận biết được hướng xoáy của bóng dẫn tới đánh bóng chục lưới hoặc đánh bóng bổng, hoặc cũng có thể làm cho bóng bắn mạnh sang bên trái ra ngoài.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng áp sát gần bàn phía bên phải, thân người cách bàn khoảng 35 cm, chân trái hơi ra trước, thân trên hơi xoay sang phải. Tay trái giữ bóng ở bên phải trước bụng áp sát đầu bàn bóng. Tay phải cầm vợt ở bên phải thân. Cùng lúc với tay trái tung bóng, thì tay phải đưa vợt lên phía trên bên phải, đợi khi bóng rơi xuống độ cao ngang mặt lưới thì tay cầm vợt vung nhanh xuống phía dưới sang bên trái đánh vào bóng. Nếu giao bóng xoáy nghiêng lên, trong giây lát vợt tiếp xúc bóng, cổ tay xoay nhanh lên trên sang trái làm cho vợt đánh vào phần giữa bóng và ma sát vào bóng theo hướng lên trên sang trái. Sau khi đánh bóng tay vung theo đà lên phía trên bên trái. Nếu muốn giao bóng xoáy nghiêng xuống sang trái, trong giây lát vợt tiếp xúc bóng, cổ tay xoay nhanh sang trái và xuống dưới, làm cho vợt đánh vào phần giữa bóng và ma sát vào bóng theo hướng xuống dưới bên trái. Sau khi bóng rời khỏi vợt, vợt cần vung lên trên và sang trái để động tác giống với giao bóng xoáy nghiêng xuống (xem hình 41).



*** Kỹ thuật giao bóng xoáy nghiêng lên (xuống) bên phải trái tay**

Đặc điểm: Có độ xoáy nghiêng lên bên phải hoặc xoáy nghiêng xuống bên phải tương đối mạnh. Trong quá trình bay trong không trung bóng có hướng quẹo sang trái. Khi giao bóng thủ pháp thực hiện cần giống nhau để đối phương khó nhận biết được phương hướng xoáy của bóng làm cho đối phương khi đánh trả dễ đánh bóng cao hoặc chúi lưới hoặc là làm cho bóng bắn mạnh lệch sang phía bên phải (có lúc bóng ra khỏi bàn).

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng ở phía bên trái gần bàn, thân người cách bàn khoảng 35 cm, chân phải hơi ra trước, thân người hơi quay sang trái, hóp bụng. Tay trái giữ bóng ở phía trước bên trái bụng áp gần vào mép cuối bàn. Tay phải cầm vợt ở phía trái cơ thể. Khi tay trái tung bóng, tay phải đưa vợt lên phía trên bên trái làm cho chuôi vợt hướng xuống phía dưới bên phải. Đợi khi bóng rơi xuống đến độ cao ngang mặt lưới thì căng tay và cổ tay vung xuống dưới sang phải đánh bóng. Nếu muốn giao bóng xoáy nghiêng lên bên phải thì trong giây lát vợt tiếp xúc bóng, cổ tay xoay lên trên bên phải, làm cho vợt đánh vào phần giữa của bóng đồng thời tạo ma sát vào bóng theo hướng lên trên và sang phải. Sau khi đánh vào bóng, sẽ vung vợt theo đà lên phía trên bên phải. Nếu muốn giao bóng xoáy nghiêng xuống bên phải thì trong giây lát vợt tiếp xúc bóng, cổ tay xoay xuống dưới bên phải, làm cho vợt đánh vào phần giữa của bóng, đồng thời tạo ma sát vào bóng theo hướng xuống dưới và sang phải (xem hình 42). Sau khi bóng rời khỏi vợt. Vợt cần lập tức vung lên phía trên bên phải để tạo ra động tác giống như khi giao bóng xoáy nghiêng lên bên phải.



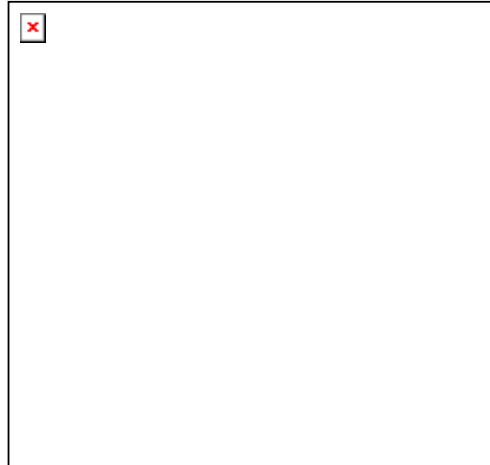
*** Kỹ thuật giao bóng xoáy xuống và không xoáy thuận tay**

Đặc điểm: Đây là một kiểu kỹ thuật giao bóng xoáy xuống có thêm xoáy và không xoáy. Hai loại "xoáy và không xoáy" có tốc độ xoáy khác nhau rất lớn. Đối phương rất khó nhận biết được tốc độ xoáy của bóng, khi đánh trả dễ đánh bóng cao hoặc đánh bóng ra ngoài, đánh bóng chúi lưới.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng ở khoảng giữa hoặc hơi lệch trái cách bàn khoảng 40 cm, hơi quay người ra sau. Chân trái đứng hơi ra trước. Tay trái giữ bóng ở phía trước bụng hơi lệch phải đồng thời áp gần mép ngang cuối bàn. Tay phải cầm vợt đặt ở bên phải thân. Tay trái tung bóng lên trên nhẹ nhàng đồng thời tay phải đưa vợt ra phía sau và lên trên, mặt vợt hơi ngửa ra sau. Khi bóng rơi xuống đến độ cao ngang mặt lưới thì căng tay nhanh chóng vung vợt ra trước xuống dưới đánh bóng. Nếu giao bóng có thêm độ xoáy thì trong giây lát vợt tiếp xúc bóng, căng tay xoay ngoài, kéo theo cổ tay dùng lực

miết xuống phía dưới ma sát vào phần dưới và giữa của bóng. Sau khi đánh vào bóng, vung vợt theo đà xuống phía dưới trước bên trái (xem hình 43). Nếu không muốn thêm độ xoáy thì trong giây lát vợt tiếp xúc bóng, cổ tay không cần dùng sức quay cổ tay, mặt vợt sẽ trực tiếp đánh ra trước vào phần giữa của bóng để giảm bớt sức mạnh ma sát xuống dưới vào bóng. Đợi cho sau khi bóng rời khỏi vợt, cẳng tay nhanh chóng xoay ngoài, kéo theo xoay cổ tay đồng thời vung nhanh vợt xuống phía dưới trước bên phải tạo ra cảm nhận sai cho đối phương (xem hình 44).

Kỹ thuật giao bóng xoáy xuống "xoáy và không xoáy" thuận tay cũng có thể được vận dụng trong giao bóng trái tay (đặc biệt là vợt ngang). Chỉ cần tập luyện thành thạo được kỹ thuật giao bóng xoáy xuống "xoáy và không xoáy" thuận tay, thì sẽ học được rất nhanh kỹ thuật giao bóng xoáy xuống "xoáy và không xoáy" trái tay.



*** Kỹ thuật giao bóng thuận tay nghiêng người**

Đặc điểm: Vị trí đứng giao bóng lệch hẳn sang trái (ở góc ngoài bên trái của bàn bóng), như vậy sẽ có lợi cho cướp tấn công thuận tay sau khi giao bóng.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Các cách giao bóng thuận tay đã trình bày ở các phần trước đều có thể vận dụng trong giao bóng thuận tay nghiêng người. Điểm khác nhau ở đây là: Do vị trí đứng lệch hẳn sang trái, nên chân trái đứng hẳn ra trước, thân trên quay lệch sang bên phải và trục vai gần vuông góc với bàn (90^0). Động tác tay đánh bóng về cơ bản giống với các loại giao bóng thuận tay. Muốn nắm bắt kỹ thuật này chỉ cần nắm vững các kỹ thuật giao bóng thuận tay thì sẽ dễ dàng nắm được các kỹ thuật giao bóng thuận tay nghiêng người. Ở đây không trình bày chi tiết.

b. Kỹ thuật giao bóng tung bóng cao

Đặc điểm: Khi tung bóng cao (độ cao đạt từ 2 - 3 m hoặc cao hơn sẽ tạo ra tốc độ bóng rơi xuống nhanh, lực tổng hợp lớn (tăng lớn hơn lực tác dụng giữa vợt và bóng). Khi thực hiện giao bóng nhanh, tốc độ xoáy nhanh, lại thêm vào thời gian bóng rơi xuống dài, nhịp độ đánh bóng khác với bình thường, dễ làm phân tán sức chú ý của đối phương nên độ khó đánh trả tương đối lớn.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Phần lớn đứng ở vị trí giao bóng nghiêng người ở ngoài góc trái bàn (cũng có thể đứng ở nửa phần bàn bên trái), chân trái hơi ra trước, thân trên xoay sang phải một góc khoảng 90^0 ; Tay trái cầm bóng hơi cao hơn mặt bàn, dùng sức của cẳng tay là chính để tung bóng lên khoảng 2 - 3 mét hoặc cao hơn. Đồng thời cố hết sức làm cho bóng không lệch so với trục thẳng đứng. Các động tác khác cũng giống động tác cơ bản của giao bóng xoáy lên xuống) bên trái thuận tay (xem hình 45).

Chỉ có điều là do bóng được tung lên cao, thời gian bóng rơi xuống dài, nên tay cầm vợt

có thể kéo dài hơn cự ly đưa ra sau và vung vợt đánh bóng.



c. Kỹ thuật giao bóng kiểu ngồi xổm

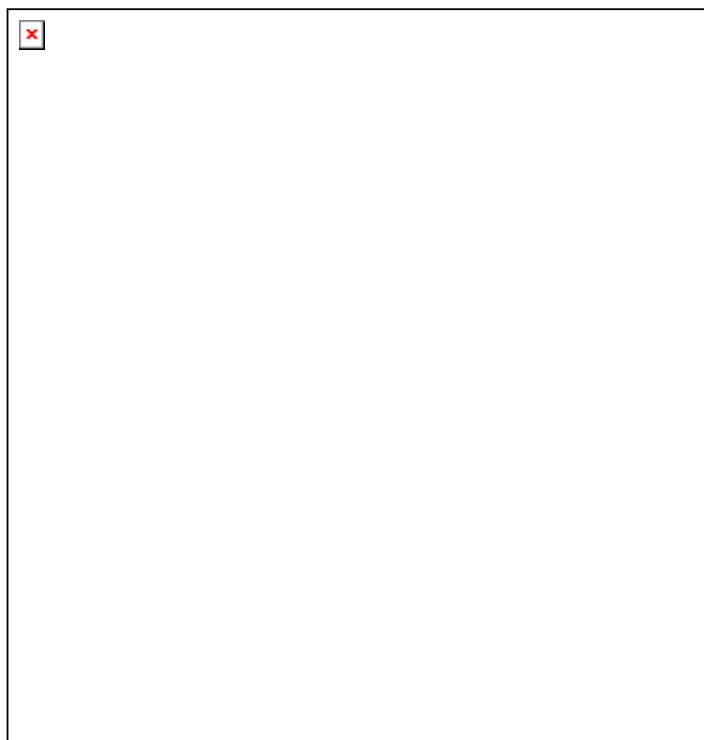
Đặc điểm: Do tư thế giao bóng ngồi xổm, vị trí đánh bóng ở từ phần vai trở lên nên gọi là giao bóng trên tay. Do vị trí cơ thể khi đánh vào bóng không giống với giao bóng dưới tay nói chung nên đặc điểm bật lên ở mặt bàn và lực bật trở lại trên mặt vợt đối phương của bóng có hướng khác với giao bóng dưới tay, dễ làm cho đối phương đánh bóng hỏng hoặc đánh bóng cao.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng ở khu giữa hoặc lệch trái gần bàn, chân trái hơi đứng ra trước hoặc đứng ngang bằng chân (so với mép đầu bàn bóng); Thân trên hơi xoay sang phải; Tay trái giữ bóng đặt ở phía trước bên phải thân người. Tay phải cầm vợt để ở bên cạnh phải của thân. Có hai tư thế cơ bản sau khi tung bóng:

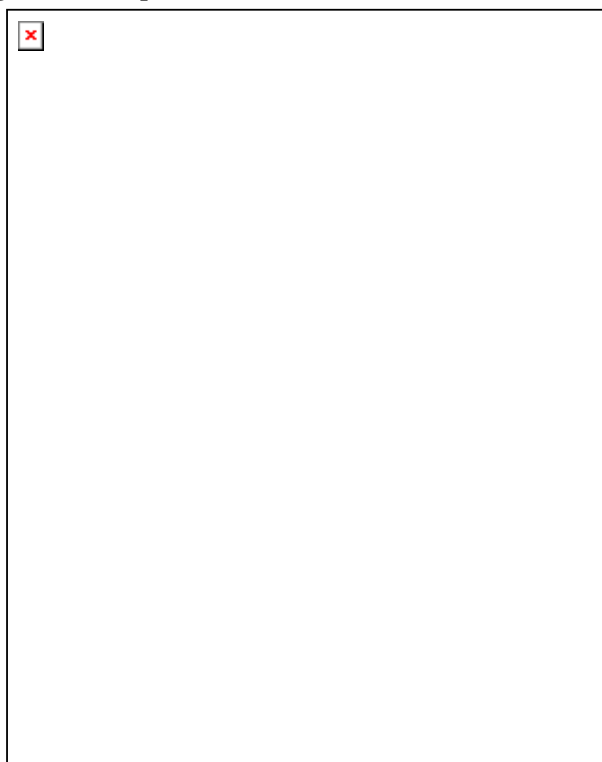
Một là: lúc đầu tung bóng lên ở tư thế đứng thẳng, sau đó ngồi xổm thấp xuống để đánh bóng;

Hai là: bắt đầu bằng tư thế ngồi xổm cao, sau đó mới tung bóng lên, đánh bóng.

Khi giao bóng xoay nghiêng lên bên phải thuận tay kiểu ngồi xổm thì sau khi tung bóng, tay phải giơ lên trên cao hơn vai làm cho mặt vợt hơi lệch sang trái. Đợi khi bóng rơi xuống đến độ cao ngang bằng mặt lưới hoặc hơi cao hơn mặt lưới khoảng 20 cm thì tay phải vung vợt từ bên trái lên trên ra phía trước bên phải đánh vào phần giữa bóng, đồng thời dùng sức ma sát vào bóng theo hướng lên trên bên phải. Điểm chạm bàn phía bên của mình ở khoảng giữa bàn. Sau khi đánh bóng, cánh tay vung theo đưa ra phía trước sang bên phải đồng thời nhanh chóng đứng lên chuẩn bị đón đánh bóng của đối phương đánh sang (Xem hình 46, 47).



Động tác giao bóng xoáy nghiêng xuống bên trái thuận tay trên cơ bản cũng giống với giao bóng xoáy nghiêng lên bên phải thuận tay. Chỗ khác biệt là: khi bóng rơi từ trên cao xuống cao hơn mặt lưới thì đánh vào phần giữa và dưới của bóng, đồng thời ma sát vào bóng theo hướng xuống dưới bên phải (xem hình 48).



Kiểu ngồi xổm cũng có thể giao bóng trái tay nhưng trong thi đấu chính thức không sử dụng nhiều (ít gặp). Nếu người tập có hứng thú với loại giao bóng trái tay này thì có thể tập trên cơ sở giao bóng thuận tay.

III.2. Kỹ thuật đỡ giao bóng

Đỡ giao bóng là một trong 3 kỹ thuật quan trọng hàng đầu. Do kỹ thuật giao bóng phát triển nhanh chóng, có nhiều chủng loại đã làm tăng độ khó của kỹ thuật đỡ giao bóng lên rất nhiều.

Mỗi một hiệp thi đấu bóng bàn, đỡ giao bóng cũng giống với giao bóng, đại thể có từ 15 - 20 cơ hội. Nếu đỡ giao bóng không tốt, thì không chỉ mất điểm trực tiếp hoặc tạo ra cơ hội tấn công cho đối phương mà còn khó phát huy được kỹ - chiến thuật của mình, làm cho bản thân dễ xuất hiện tâm lý căng thẳng và sợ sệt, từ đó dẫn tới thất bại. Ngược lại, nếu như nắm vững kỹ thuật đỡ giao bóng thì có thể biến bị động thành chủ động, giành thắng lợi toàn cục.

a. Chuẩn bị đỡ giao bóng

*** Lựa chọn vị trí đứng**

Muốn đỡ giao bóng tốt, trước hết phải lựa chọn tốt vị trí đứng. Nếu như đối phương đứng giao bóng ở góc phải của bàn bóng thì có thể giao bóng đến vị trí trái tay hoặc cũng có thể đến bên phải của bàn bên đỡ giao bóng, thì vị trí đứng đỡ giao bóng nên ở khu vực giữa hoặc lệch sang bên phải một chút. Nếu như đối phương giao bóng ở góc trái của bàn bóng thì có thể giao bóng đến vị trí tay phải hoặc cũng có thể đến bên trái của bàn bên đỡ bóng, thì vị trí đứng đỡ giao bóng nên ở khu vực giữa hoặc lệch sang bên trái một chút. Nếu đối phương giao bóng ở vị trí khoảng giữa bàn thì vị trí đứng đỡ giao bóng cũng không nên quá lệch sang một bên.

Ngoài ra còn cần dựa vào đặc điểm cách đánh và thói quen về vị trí đứng của mình để lựa chọn vị trí đứng xa, gần, hoặc trung bình cho phù hợp trong khi đối phó với các cách giao bóng dài hoặc ngắn.

*** Phán đoán bóng đến**

Muốn đỡ giao bóng tốt cần phải phán đoán chuẩn xác độ xoáy, tốc độ, sức mạnh, điểm rơi, độ cao của bóng đến mới có thể sử dụng phương pháp đánh trả chính xác phù hợp đặc điểm và tính năng của bóng đến.

- Dựa vào phương hướng vung vợt và góc độ mặt vợt của đối phương để phán đoán đường bay của bóng đến. Nếu mặt vợt của đối phương nghiêng, đồng thời vung vợt nghiêng ra trước thì bóng phát ra nhất định là bóng đường chéo. Ngược lại nếu mặt vợt của đối phương hướng ra trước, theo hướng thẳng thì bóng phát ra nhất định là bóng đường thẳng.

- Từ phương hướng vung vợt và ma sát vào bóng trong giây lát đối phương đánh vào bóng để phán đoán phương hướng xoáy của bóng đánh sang. Ví dụ: Vung vợt và ma sát bóng từ trên xuống dưới là xoáy xuống. Vung vợt và ma sát vào bóng từ dưới lên trên là xoáy lên. Vung vợt và ma sát bóng từ trái sang phải là xoáy nghiêng bên phải. Vung vợt và ma sát vào bóng từ phải sang trái là xoáy nghiêng bên trái. Vung vợt và ma sát vào bóng lên trên bên trái là bóng xoáy nghiêng lên bên trái. Vung vợt và ma sát vào bóng xuống phía dưới bên phải là bóng xoáy nghiêng xuống bên phải v.v... Nhưng cần chú ý không nên bị mê hoặc bởi động tác giả trước và sau khi đánh vào bóng của đối phương.

- Phán đoán cường độ, tốc độ, độ xa gần của điểm rơi từ mức độ lớn nhỏ của tốc độ vung vợt trong giây lát đánh vào bóng và độ "dây" "mỏng" khi cắt bóng của đối phương. Nói chung tốc độ vung nhanh, lại cắt bóng "nông" đều là bóng có thêm độ "xoáy". Còn tốc độ vung vợt nhanh nhưng cắt bóng không "nông" lắm hoặc "sâu" là bóng không xoáy hoặc tốc độ xoáy nhỏ, tốc độ bay sau khi bóng đánh ra nhất định sẽ tương đối nhanh. Cắt bóng rất "nông" thì tốc độ bay cũng tương đối nhỏ, điểm rơi cũng tương đối gần.

Chú ý: Không bị lừa bởi động tác giả của đối phương trước và sau khi đánh vào bóng.

Có những vận động viên khi giao bóng nhanh gấp, lúc đầu tốc độ vung vợt cố ý làm

chậm, khi đến thời điểm vợt tiếp xúc bóng cổ tay đột ngột phát lực lắc mạnh làm cho tốc độ bóng đi rất nhanh, bên đỡ giao bóng có thể bị đối phương lừa bởi động tác chậm trước khi vợt tiếp xúc bóng nên trở tay không kịp.

Phán đoán điểm rơi của bóng đánh sang từ vị trí điểm rơi trên bàn đối phương và độ vòng cung của bóng khi đối phương giao bóng. Nếu điểm rơi lần thứ nhất khi giao bóng gần lưới hoặc đường vòng cung bay của bóng đánh sang có điểm cao nhất (đỉnh cao của vòng cung) ở trên khoảng không của bàn đối phương hoặc gần lưới, thì điểm rơi của bóng đánh sang tất sẽ gần lưới. Ngược lại, nếu như điểm rơi lần thứ nhất lại gần đầu bàn (gần vị trí đứng của đối phương) đồng thời điểm cao của đường vòng cung lại ở trên khoảng không của mặt lưới thì điểm rơi của bóng tất phải xa.

- Phán đoán cường độ xoáy của bóng qua tốc độ vung vợt và âm thanh phát ra khi vợt đánh vào bóng của đối phương. Ví dụ: Tốc độ vung vợt trong thời điểm đánh vào bóng nhanh, nhưng âm thanh phát ra nhẹ thì bóng đánh sang tất sẽ rất xoáy. Ngược lại, nếu âm thanh phát ra khi đánh vào bóng to, chắc, thì bóng đánh sang không xoáy, hoặc có tốc độ xoáy không lớn.

Ngoài ra, còn có một số phương pháp để phán đoán tính năng của bóng đánh sang. Ví dụ như quan sát đường vòng cung bay và hình dạng của nó để phán đoán phương hướng và cường độ xoáy của bóng đánh sang v.v. . . Vấn đề này cần dựa vào sự nhận biết và lý giải được tính chất của các loại bóng xoáy, hình dáng đường bay vòng cung khi bóng bay của vận động viên. Người tập cần phải thông qua tập luyện lâu dài kết hợp với kiểm nghiệm trong thực tế để nâng cao trình độ phán đoán cho mình.

b. Phương pháp đỡ giao bóng

Phương pháp cơ bản của đỡ giao bóng gồm có: giạt bóng, công bóng, gạt bóng, vuốt bóng, gò bóng, cắt bóng, đẩy bóng, chặn bóng, đập bóng bổng, bỏ nhỏ.

*** Đỡ giao bóng nhanh thuận và trái tay**

Vì tốc độ bóng đánh sang nhanh, đường vòng cung thấp, điểm rơi xa, xung lực (lực lao) lớn, lại có thêm độ xoáy lên nên bóng đi nhanh, góc độ lớn ở bên trái thường không kịp né thân đánh trả. Vì vậy nên thường dùng đẩy chặn trái tay hoặc đánh trả bằng giạt nhanh hoặc công nhanh thuận tay. Khi dùng cắt bóng đánh trả, nên lùi ra sau một chút, đợi cho tốc độ bóng đánh sang chậm lại mới đánh trả.

*** Đỡ giao bóng xoáy xuống nhanh**

Do bóng đánh sang có tốc độ nhanh, điểm rơi xa lại xoáy xuống, khi đánh trả rất dễ chúc lưới, vì vậy khi đẩy hoặc công bóng đánh trả nên hơi ngửa mặt vợt ra sau, đồng thời tăng thêm lực lên trên; khi dùng cách đánh trả bóng vòng cung nên tăng thêm sức mạnh nâng kéo lên trên. Khi đánh trả bằng gò bóng, cắt bóng: nếu tốc độ bóng đánh sang nhanh, nhưng cường độ xoáy xuống không lớn thì góc độ mặt vợt không nên quá ngửa ra sau và điểm tiếp xúc vợt với bóng nên vào phần giữa bóng đồng thời tăng thêm sức mạnh ma sát bóng xuống dưới.

*** Đỡ giao bóng xoáy xuống "xoáy và không xoáy"**

Trước hết cần phán đoán chuẩn xác độ xoáy của bóng đánh đến.

- Đối với bóng xoáy xuống có thêm độ xoáy thì có thể dùng gò bóng để đỡ trả bóng, đồng thời mặt vợt phải ngửa ra sau nhiều hơn và dùng sức ra trước nhiều hơn một chút để "xúc" bóng lên. Nếu dùng giạt bóng hoặc líp bóng để đỡ trả thì cần tăng sức mạnh kéo nâng lên trên.

- Đối với bóng xoáy xuống "không xoáy" có thể dùng đẩy chặn hoặc công bóng để đánh

trả. Nhưng phần lớn bóng của loại này thường có kèm theo xoáy xuống nhẹ vì vậy khi đánh trả góc độ mặt vợt có thể hơi ngửa ra sau, đồng thời tăng thêm lực hướng lên trên.

*** Đỡ giao bóng ngắn**

Do loại giao bóng này gần lưới, đồng thời thường được sử dụng kết hợp với giao bóng nhanh nên cần phải luôn chú ý tới điểm rơi của bóng đến. Khi phát hiện bóng đến là bóng ngắn cần phải lập tức di chuyển lên phía trước để đến được vị trí đánh bóng thích hợp. Sau đó căn cứ vào phương hướng, mức độ xoáy của bóng đến và sở trường kỹ thuật của bản thân để sử dụng gò, đẩy, công, líp bóng cho phù hợp... Vì phần lớn bóng loại này đều ở trong bàn, khi đánh trả vợt thường bị trở ngại của mặt bàn, làm cho biên độ động tác không thể lớn, nên cần phải vận dụng đầy đủ sức mạnh của cẳng tay và cổ tay. Đồng thời cần phải dựa vào tính năng xoáy của bóng đến để điều chỉnh góc độ mặt vợt và phương hướng dùng sức. Sau khi đánh bóng cần nhanh chóng trở về vị trí đứng bình thường chuẩn bị đón đánh lần bóng sau.

*** Đỡ giao bóng xoáy lên (xuống) bên trái thuận tay**

Do Loại giao bóng này thường động tác tay giống nhau mà độ xoáy lại có sự khác biệt giữa xoáy nghiêng lên và xoáy nghiêng xuống. Do vậy, trước khi đánh trả cần phải đặc biệt chú ý tới phương hướng xoáy của bóng.

Đỡ giao bóng xoáy nghiêng lên thường sử dụng đẩy bóng, công bóng để đánh trả. Khi đỡ bóng mặt vợt cần hơi nghiêng trước, đồng thời hơi nghiêng lệch sang trái một cách thỏa đáng, cần tăng thêm lực hướng xuống phía dưới và phía trước để phòng ngừa khi vợt tiếp xúc bóng sẽ bật ngược sang phía trên bên phải. Nếu dùng gò bóng hoặc cắt bóng để đỡ bóng, mặt vợt không nên ngửa ra sau quá nhiều, đồng thời hơi nghiêng lệch sang trái thỏa đáng, ngoài ra còn phải tăng lớn sức mạnh ma sát vào bóng theo hướng xuống phía dưới. Khi dùng líp bóng để đỡ bóng cần tăng lớn góc độ nghiêng trước của mặt vợt, đồng thời giảm tối đa sức mạnh nâng kéo lên trên, tăng thêm lực hướng ra trước.

Đỡ bóng xoáy nghiêng xuống bên trái nên dùng gò, cắt để đánh trả. Khi đỡ bóng mặt vợt cần hơi ngửa ra sau, đồng thời hơi nghiêng lệch sang trái, tăng thêm lực hướng ra trước, ngăn ngừa bóng đến bật trở lại ra phía dưới bên trái. Nếu dùng đẩy bóng, công bóng để đỡ thì mặt vợt phải hơi ngửa ra sau, đồng thời hơi nghiêng lệch về bên trái, tăng tối đa sức mạnh ma sát bóng lên trên. Khi dùng líp bóng để đỡ trả thì mặt vợt không nên quá nghiêng về trước, đồng thời tăng thêm sức mạnh nâng kéo lên trên.

*** Đỡ giao bóng xoáy lên (xuống) bên phải trái tay**

Phương pháp đỡ giao bóng xoáy lên (xuống) bên phải trái tay cơ bản giống với đỡ giao bóng xoáy lên (xuống) bên trái thuận tay, chỉ khác là khi đánh vào bóng vợt cần phải nghiêng lệch sang bên phải một cách thỏa đáng để triệt tiêu sức mạnh bắn lệch sang bên trái của bóng đến.

Trên đây là các phương pháp đỡ các loại giao bóng nói chung. Người tập khi đã thành thạo được các phương pháp nói trên sẽ làm cho các kỹ thuật cơ bản được nâng cao. Dựa vào sở trường kỹ thuật của mình và đòi hỏi kỹ, chiến thuật trong thi đấu có thể vận dụng các phương pháp khác nhau để chủ động đánh trả các loại giao bóng của đối phương.

III.3. Đẩy, chặn bóng

Đẩy, chặn bóng là tên gọi chung của đẩy bóng và chặn bóng. Đây là một trong những kỹ thuật chủ yếu của cách đánh loại hình đẩy trái công phải và cũng là kỹ thuật không thể thiếu của cách đánh các loại hình khác. Vị trí khi đẩy, chặn bóng là đứng gần bàn, biên độ động tác nhỏ, tốc độ nhanh, điểm rơi biến hóa nhiều, cũng có một số biến đổi độ xoáy. Khi phối hợp sử dụng các loại kỹ thuật đẩy chặn có thể lợi dụng biến đổi tốc độ, điểm rơi, độ

xoáy giành chủ động tạo các cơ hội tấn công. Khi ở tư thế bị động hoặc thế giằng co, có thể tạo ra tác dụng phòng thủ tích cực, đồng thời từng bước chuyển từ bị động và giằng co thành chủ động.

Đây, chặn bóng có thể chia ra thành: chặn ngang, đẩy nhanh, đẩy tăng lực, chặn giảm lực, đẩy xoáy xuống, đẩy xoáy nghiêng v.v...

a. Chặn bóng (còn gọi là chặn ngang)

Đặc điểm: Chặn bóng là dùng sức nhỏ, tốc độ chậm, điểm rơi vừa phải, không xoáy hoặc xoáy nhẹ. Động tác chặn bóng đơn giản, dễ nắm vững được kỹ thuật, là kỹ thuật nhập môn của người mới học. Thông qua tập luyện có thể làm quen tính năng bóng, nắm bắt động tác, đặt nền móng kỹ thuật cho việc học các kỹ thuật đẩy chặn khác. Chặn bóng được chia thành 2 loại: chặn bóng trái tay và chặn bóng thuận tay.

Thực hiện kỹ thuật động tác chặn bóng trái tay: Đứng ở khoảng giữa hoặc lệch sang trái bàn bóng, thân người cách bàn khoảng 40 - 50 cm. Hai chân đứng mở sang rộng hơn vai (các kỹ thuật giới thiệu dưới đây đều như vậy), hoặc hai chân đứng ngang hóp bụng và ngực, thân trên tự nhiên cầm vợt ở phía trái, đồng thời cẳng tay xoay vuông góc với mặt đất. Khi bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay đưa vợt ra trước đón bóng dùng mặt vợt vuông góc với mặt bàn đẩy vào phần giữa của bóng. Trong giây lát vợt tiếp xúc vào bóng .chỉ dùng sức nhẹ nhàng của cẳng tay và cổ tay. Chủ yếu dựa vào sức bật trở lại của bóng đánh sang để chặn bóng trả đối phương. Sau khi chặn bóng, bàn tay và cánh tay vung ra trước theo đà đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị đánh bóng tiếp.



Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể dồn lên 2 chân (xem hình 49).

Thực hiện kỹ thuật động tác chặn ngang thuận tay: Vị trí đứng ở khu giữa hoặc lệch sang trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40 - 50 cm, hai chân tách sang hai bên, chân trái hơi ra trước, hai gối hơi khuỵu, hóp ngực và bụng, thân trên hơi xoay sang phải; tay phải co tự nhiên và hơi xoay trong làm cho mặt vợt gần như vuông góc với mặt đất, đặt ở phía trước bên phải thân người.

Khi bóng đối phương đánh đến bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay đưa vợt ra trước bóng. ở thời điểm bóng bật lên, dùng mặt vợt vuông góc với mặt bàn đẩy vào phần giữa của bóng, chỉ dùng sức nhẹ nhàng của cẳng tay và cổ tay, chủ yếu dựa vào sức bật trở lại của bóng để chặn bóng trả lại đối phương. Sau khi chặn bóng, tay vung vợt ra trước theo đà đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị trước khi đánh bóng. .

Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể dồn lên hai chân (xem hình 50).



b. Đẩy nhanh trái tay

Đặc điểm: Động tác nhỏ, tốc độ nhanh, điểm rơi biến đổi, có kèm theo xoáy lên nhẹ hoặc không xoáy. Đây là kỹ thuật vừa có thể phòng thủ tích cực lại vừa có thể hỗ trợ tấn công và là kỹ thuật được sử dụng nhiều nhất.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở phần giữa hoặc hơi lệch sang trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40 cm, hai chân đứng song song, chân phải hơi ra trước, hai gối hơi khụy, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay ra trước hoặc sang trái. Cánh tay phải và khuỷu tay áp sát bên phải thân, cơ tự nhiên, đưa vợt đến phía trước thân hoặc lệch trái, đồng thời cẳng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi nghiêng ra trước. Khi bóng đối phương đánh đến ở thời điểm đang bật lên thì dùng mặt vợt hơi nghiêng trước đẩy vào phần giữa của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay hơi dùng sức ra trước hoặc ra trước kèm theo hướng lên trên, dựa vào lực bật lên của bóng (tức mượn lực) để đánh bóng trả. Sau khi đánh vào bóng, tay và cẳng tay vung theo đà ra trước và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể rơi đều trên hai chân (xem hình 51).



c. Đẩy tăng lực

Đặc điểm: Tốc độ nhanh, sức mạnh lớn, điểm rơi biến hóa, có kèm theo xoáy lên hoặc không xoáy. Có thể hạn chế tấn công của đối phương, buộc đối phương phải lùi ra sau (xa bàn), tạo cơ hội tấn công. Kỹ thuật này thường được sử dụng phối hợp với chặn bóng giảm lực để có thể khống chế và điều động được đối phương, giành quyền chủ động. Đây là kỹ thuật đẩy chặn có uy lực lớn nhất.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở phần giữa hoặc lệch sang trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50 cm. Hai chân đứng sang hai bên, chân phải hơi ra trước, 2 gối hơi khụy, hóp bụng và ngực, thân người xoay ra trước hoặc hơi sang trái. Cánh tay và khuỷu tay phải áp sát thân, cẳng tay xoay ngoài đồng thời nâng lên trên, đưa vợt đến trước thân hoặc hơi lệch trái. Vợt cao bằng mặt lưới hoặc hơi cao hơn, mặt vợt hơi nghiêng trước.



Khi bóng đối phương đánh đến vượt qua lưới, cánh tay, cẳng tay và cổ tay vung vọt ra trước đón bóng. Đồng thời lưng, lườn, khớp hông xoay sang trái. Vào cuối thời điểm bóng đi lên hoặc ở lúc cao nhất của bóng đến dùng mặt vợt hơi nghiêng trước đẩy đánh vào phần giữa của bóng. Trong giây lát đánh vào bóng, cánh tay, cẳng tay và cổ tay phát lực ra trước và hướng xuống dưới đẩy ép bóng phối hợp với dùng sức nhịp nhàng của toàn thân. Sau khi đánh vào bóng cánh tay và bàn tay vung theo đà ra trước và xuống dưới, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân trái sang chân phải (xem hình 52).

d. Chặn bóng giảm lực

Đặc điểm: Động tác nhỏ, lực nhẹ có thể giảm yếu lực bật trở lại của bóng đến nên điểm rơi gần, đường vòng cung thấp không xoáy, lực tiến ra trước rất yếu phần lớn được sử dụng trong tình huống bóng đánh sang của đối phương có sức mạnh lớn hoặc độ xoáy lên cao (đặc biệt là khi vị trí đứng của đối phương tương đối xa bàn) sẽ có thể điều chuyển đối phương lên trước để đánh bóng. Nếu như sau chặn bóng giảm lực lại kết hợp với công bóng hoặc đẩy tăng lực thì hiệu quả sẽ càng cao.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở phần giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40 cm; hai chân đứng sang hai bên; chân phải hơi ra trước, hai gối hơi khuỵu, hóp ngực và bụng, thân người xoay ra trước hoặc hơi sang trái. Cánh tay và khớp khuỷu tay phải áp sát bên phải thân người, tay co tự nhiên đưa vợt đến trước thân hoặc lệch trái, cẳng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi nghiêng ra trước. Sau khi bóng đối phương đánh đến bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay và cổ tay vung vọt ra trước đón bóng. Khi bóng ở thời điểm đi lên thì dùng mặt vợt nghiêng trước chặn bóng giảm lực vào phần giữa bóng. Trong giây lát đánh vào bóng, cẳng tay, cổ tay nhẹ nhàng lùi ra sau để giảm nhỏ lực bật trở lại của bóng đến (tức giảm lực) làm cho bóng bay nhẹ nhàng trở về bàn đối phương. Sau khi đánh bóng, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể dồn đều trên 2 chân (xem hình 53).

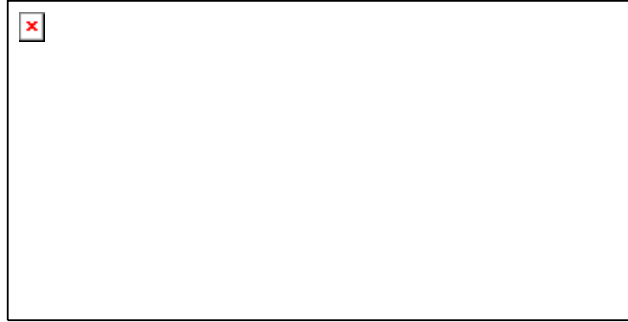


e. Đẩy bóng xoáy xuống

Đặc điểm: Lực mạnh, đường vòng cung thấp, điểm rơi xa, có xoáy xuống gấp (tốc độ bay xoáy xuống tương đối nhanh), bóng chìm, đối phương đánh trả không thể mượn lực nên dễ chúc lưới, do đó có thể hạn chế tấn công của đối phương, tạo cơ hội tấn công. Đây là loại kỹ thuật đẩy bóng có sức uy hiếp lớn.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở phần giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40 cm; Hai chân đứng sang ngang hoặc chân trái hơi ra trước. Hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực. Thân người xoay ra trước hoặc hơi sang trái. Cánh tay và khuỷu tay phải áp sát bên phải thân. Cẳng tay hơi xoay trong và nâng lên đưa vợt đến phía trước thân hoặc lệch trái, cao bằng mặt lưới hoặc cao hơn, mặt vợt hơi ngửa ra sau.

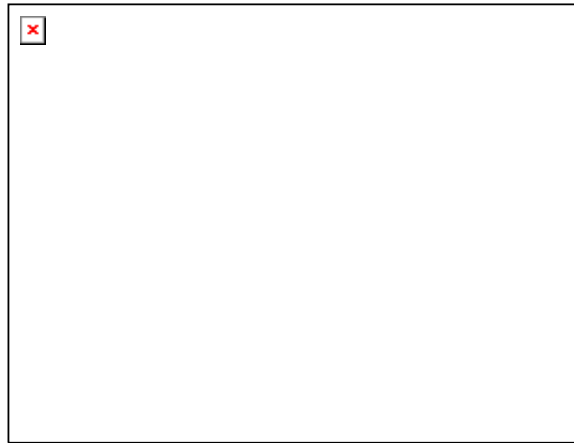
Sau khi bóng đối phương đánh sang bật lên khỏi mặt bàn thì cẳng tay và cổ tay vung vợt ra trước và xuống dưới đón bóng. Ở thời điểm khi bóng bật lên gần đến điểm cao nhất thì dùng vợt đẩy vào phần giữa bóng. Trong giây lát đánh vào bóng, cánh tay, cẳng tay và cổ tay dùng sức làm cho vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước và xuống dưới. Sau khi đánh bóng, tay vung theo đà ra trước và xuống dưới, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể rơi vào cả hai chân (xem hình 54).



f. Đẩy ép

Đặc điểm: Tốc độ bóng nhanh, đường vòng cung thấp, góc độ khi đẩy có đường chéo lớn, kèm theo xoáy nghiêng xuống bên trái, đối phương đánh trả sẽ có độ khó lớn, dễ bị đánh ra ngoài phía bên trái. Do vợt tiếp xúc bóng ở khu vực hơi xoáy của bóng đánh sang, cho nên đây là kỹ thuật tương đối có hiệu quả để đối phó với líp bóng.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở vị trí giữa hoặc lệch sang bên trái bàn bóng, thân người cách bàn khoảng 40 cm; Hai chân đứng sang ngang hoặc chân trái hơi đứng ra trước; Hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực. Thân người xoay ra trước, cánh tay và khuỷu tay phải áp sát bên phải của thân, cánh tay co tự nhiên, cẳng tay nâng lên và xoay ngoài, đưa vợt đến trước thân, làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước. Sau khi bóng đối phương đánh sang bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay và cổ tay vung vợt xuống phía dưới ra trước bên trái đón bóng. Ở thời điểm bóng bắt đầu bật lên dùng mặt vợt hơi nghiêng trước đẩy vào phần giữa bóng, trong giây lát vợt tiếp xúc bóng cẳng tay và cổ tay phát lực ra trước và xuống dưới bên trái. Sau khi đánh bóng, tay vung theo đà ra trước và xuống dưới bên trái, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể rơi vào cả 2 chân (xem hình 55).



III.4. Công bóng (bóng tấn công)

Công bóng là một trong những kỹ thuật chủ yếu của loại hình đẩy trái công phải và tấn công hai bên, đây cũng là kỹ thuật không thể thiếu của các loại hình cách đánh khác. Công bóng có sức mạnh lớn, tốc độ nhanh, điểm rơi biến hóa phong phú, là biện pháp

giành điểm chủ yếu của vận động viên bóng bàn các loại hình kỹ thuật.

Kỹ thuật công bóng có rất nhiều chủng loại. Dựa vào vị trí đứng có thể phân thành công bóng thuận tay, né người công bóng và công bóng trái tay. Dựa vào độ gần xa của vị trí đứng có thể phân thành công bóng gần bàn, công bóng độ xa trung bình và công bóng xa bàn. Dựa vào sự khác nhau về tính chất, điểm rơi của bóng đến có thể phân thành giạt công và líp công, công bóng trong bàn và đập bóng cao. Dựa vào sức mạnh đánh bóng khác nhau có thể chia thành công bóng phát lực và công bóng mượn lực v.v...

a. Công bóng thuận tay

Công bóng thuận tay có tốc độ nhanh, sức mạnh lớn, đường bóng rộng, phạm vi quán xuyên lớn là kỹ thuật chủ yếu để đè bẹp đối thủ giành thắng lợi. Vận động viên bóng bàn cần nắm vững các loại hình kỹ thuật tấn công khác nhau mới có thể thi đấu tốt môn bóng bàn.

*** Tấn công nhanh thuận tay**

Đặc điểm: Vị trí đứng gần, động tác nhỏ, tốc độ nhanh, đường bóng linh hoạt có kèm theo xoáy lên. Có thể mượn sức mạnh bật trở lại của bóng đối phương đến để nâng cao tốc độ bóng, tạo ra cơ hội đập vọt. Trong thi đấu có thể lấy công thay thế phòng thủ đối phó với tấn công của đối phương. Đây là kỹ thuật được dùng nhiều nhất trong loại hình cách đánh tấn công nhanh gần bàn.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở khu vực giữa hoặc hơi lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50 cm, chân trái hơi ra trước, trọng tâm cơ thể đặt trên chân phải, hai gối hơi khuỵu xuống, hộp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải, tay phải co tự nhiên, cẳng tay hơi ra sau và đưa vợt đến bên phải thân người, hơi lệch phải, đồng thời cẳng tay xoay trong làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước. Sau khi bóng đối phương đánh sang bật lên khỏi mặt bàn, đầu tiên là lực của cánh tay, cẳng tay và cổ tay chủ động vung vợt ra phía trước sang phải (nếu độ xoáy lên của bóng đến lớn) hoặc ra trước lên trên sang trái (nếu bóng đối phương đánh sang không xoáy hoặc cường độ xoáy nhỏ) để đón bóng. Đồng thời thân trên xoay sang bên trái. Ở thời điểm bóng từ bàn bật lên dùng mặt vợt nghiêng trước để đánh vào phần giữa của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, dùng cẳng tay, cổ tay phát lực đánh vào bóng theo hướng ra trước và sang trái hoặc ra trước, lên trên sang trái, có sự hỗ trợ lực của thân trên.



Sau khi đánh vào bóng cẳng tay và bàn tay vung vợt theo đà ra trước, lên trên sang trái và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác,

trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân phải sang chân trái (xem hình 56, 57).

*** Vợt nhanh thuận tay (đột kích)**

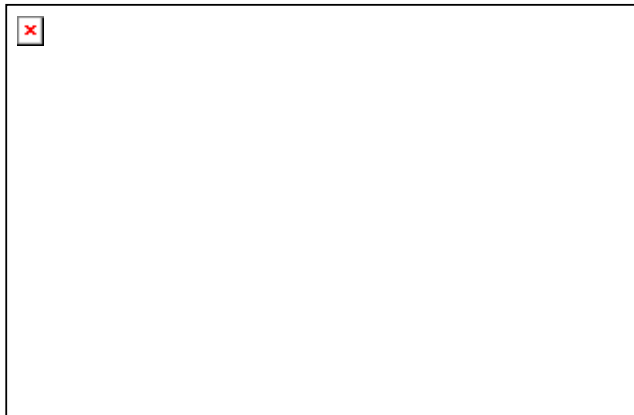
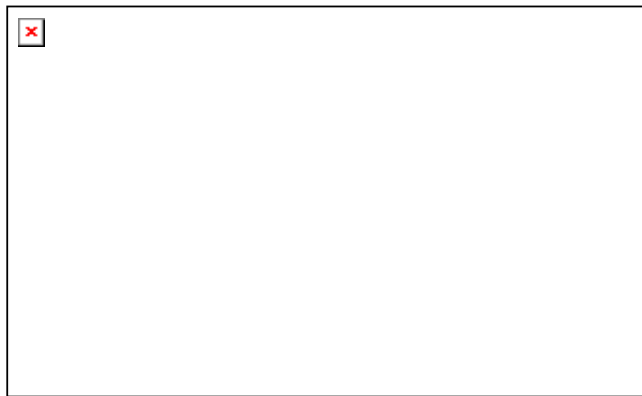
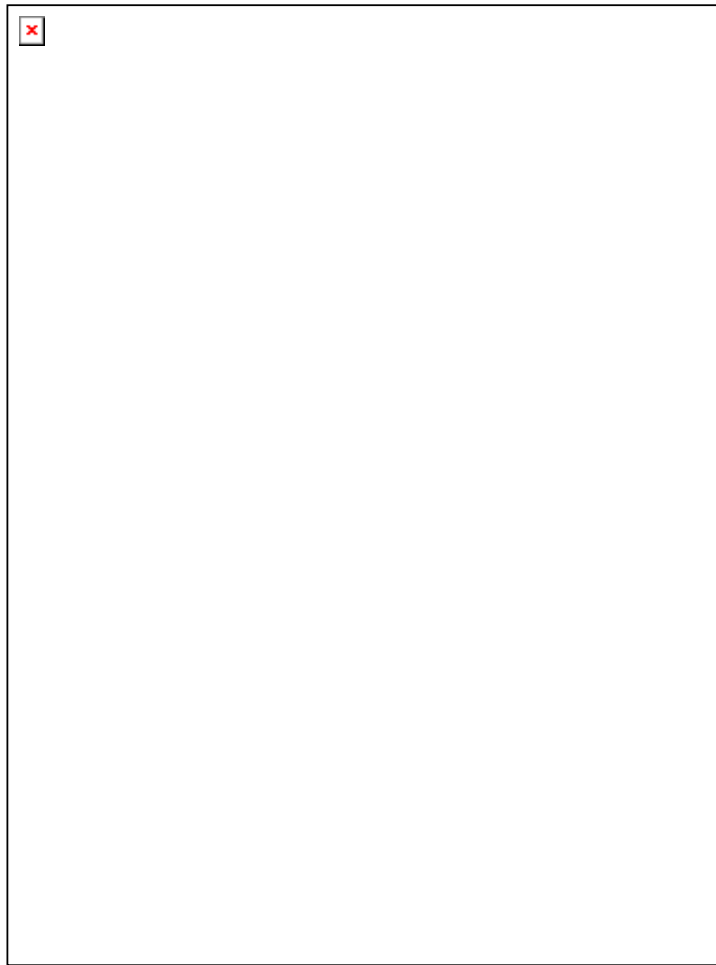
Đặc điểm: Vị trí đứng gần bàn, tốc độ bóng nhanh, đường bóng linh hoạt có kèm theo xoáy lên. Điểm đánh bóng ở trong bàn có tính đột kích. Đây là kỹ thuật mang tính tấn công dùng để đối phó với bóng trong bàn. Nó cũng là một trong những kỹ thuật mà vận động viên cần phải nắm vững khi thực hiện đánh tấn công gần bàn.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng áp sát bàn, khi đánh trả theo góc lớn bên phải gần lưới, chân phải bước ra trước bên phải một bước; khi đánh trả vào giữa hoặc lệch phải gần lưới, chân trái bước ra trước phía bên trái một bước, thân người cúi về phía bóng đến, tay phải co tự nhiên, cẳng tay duỗi trước, đưa vợt vào trong bàn. Nếu bóng đến xoáy lên hoặc không xoáy thì cẳng tay xoay trong, làm cho mặt vợt nghiêng trước hoặc vuông góc với mặt bàn. Khi bóng bật lên ở điểm cao nhất thì đánh vào phần giữa của bóng. Trong giây lát đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay dùng sức đánh ra trước và lên trên là chính, đồng thời ngón trở hơi thả lỏng, ngón cái ấn vợt, cẳng tay hơi xoay trong. Nếu bóng đến xoáy xuống thì cẳng tay xoay ngoài, làm cho mặt vợt ngửa sau. Đợi khi bóng bật từ bàn lên ở điểm cao thì đánh vào phần giữa lệch dưới của bóng. Trong giây lát đánh vào bóng dùng cẳng tay, cổ tay phát lực ra trước và lên trên là chính, đồng thời cẳng tay xoay nhiều vào trong. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà ra trước và lên trên, động tác cần nhỏ, để có lợi cho việc lùi ra sau nhanh chóng (xem hình 58 - 59).

*** Líp nhanh thuận tay**

Đặc điểm: Vị trí đứng gần bàn, động tác nhỏ, tốc độ nhanh, đường vòng cung thấp, đường bóng linh hoạt có kèm theo xoáy lên. Có thể mượn lực bật trở lại của bóng đến để nâng cao tốc độ bóng tạo ra cơ hội đập vợt. Đây là kỹ thuật chuyên dùng để đối phó với giật bóng.

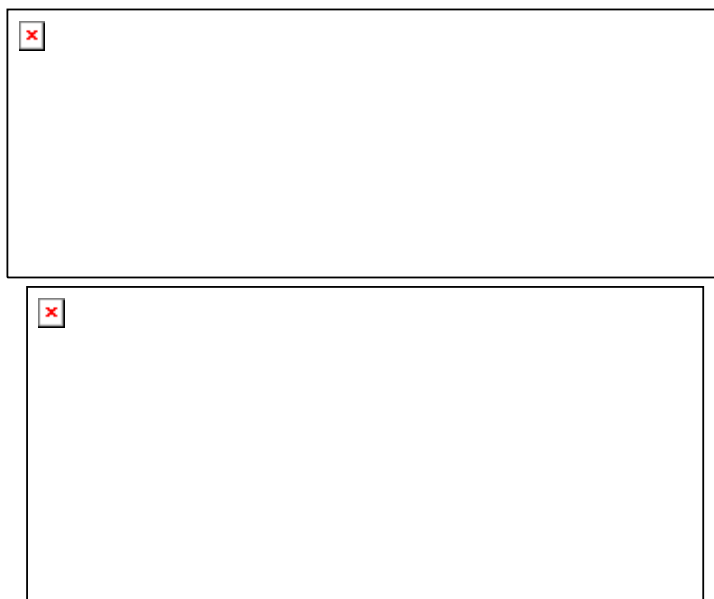
Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng ở khu vực giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40 cm, chân trái hơi đứng ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải, tay phải co tự nhiên, cẳng tay nâng lên trên đưa vợt đến vị trí hơi cao ở bên phải thân người. Đồng thời cẳng tay xoay trong làm cho mặt vợt nghiêng trước. Sau khi bóng đối phương đánh sang bật lên khỏi mặt bàn, dùng lực của cẳng tay và cổ tay vung vợt ra trước sang trái đón bóng, đồng thời xoay thân trên sang trái. Trong thời điểm bóng đi lên, dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa, lệch trên của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, mượn sức xoay của thân làm cho cẳng tay, bàn tay nghiêng trước kéo giật bóng. Sau khi đánh vào bóng tay vung vợt theo đà ra trước sang trái và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân phải sang chân trái (xem hình 60, 61).



* **Phản công bóng cự ly trung bình và xa bàn thuận tay**

Đặc điểm: Vị trí đứng hơi xa với bàn, động tác thực hiện rộng, sức mạnh lớn, đường bóng dài, có kèm theo xoáy lên, có thể lợi dụng sức mạnh và điểm rơi biến hóa để giành điểm. Khi bị động có thể lấy tấn công thay cho phòng thủ tiến hành phản công để tạo cơ hội đập vọt.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng cách bàn khoảng trên dưới 1 mét, chân trái hơi ra trước, trọng tâm cơ thể dồn lên chân phải, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải. Tay phải co tự nhiên, đưa vợt xuống dưới ra sau bên phải thân người, đồng thời cẳng tay xoay trong, làm cho mặt vợt gần vuông góc với mặt đất. Khi bóng đến chạm bàn bật lên ở thời điểm cao, đầu tiên là cánh tay kéo theo cẳng tay vung vợt lên trên, ra trước sang trái đón bóng, cùng với thân trên xoay sang trái. Khi bóng ở thời điểm đi xuống dùng mặt vợt vuông góc với mặt đất đánh vào phần giữa của bóng, đồng thời ma sát vợt vào bóng theo hướng ra trước và lên trên. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, dùng cánh tay, cẳng tay phát lực là chính có sự phối hợp của lực xoay thân. Sau khi đánh bóng, tay vung vợt theo đà ra trước lên trên sang trái và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân phải sang chân trái (xem hình 62, 63).



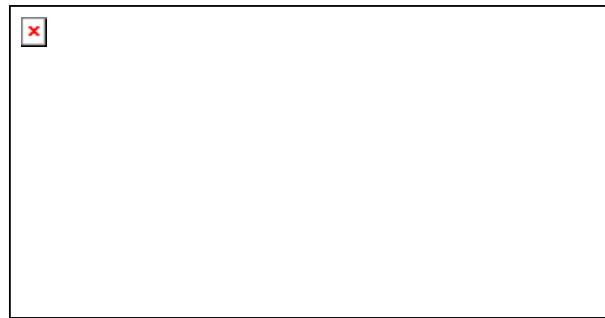
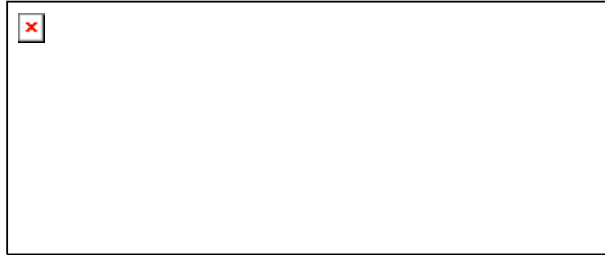
* **Vọt bóng thuận tay**

Đặc điểm: Đứng ở vị trí gần bàn, động tác thực hiện rộng, sức mạnh lớn, tốc độ nhanh, bóng đi hơi xoáy lên có tính công kích mạnh. Đây là kỹ thuật mang tính tấn công có sức uy hiếp lớn khi đối phó với bóng cao vừa và là một biện pháp quan trọng giành điểm của các loại hình (đặc biệt là cách đánh loại hình tấn công nhanh).

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở khu vực giữa hoặc lệch trái, phần lớn đứng ở vị trí gần bàn, chân trái hơi đứng ra trước, cự ly giữa hai chân rộng hơn so với các loại công bóng khác, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Hai gối hơi co, hóp bụng và ngực, thân trên hơi xoay sang phải, tay phải co tự nhiên, đưa vợt ra sau, sang phải thân, đồng thời cẳng tay xoay trong, làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước. Sau khi bóng đối phương đánh sang bật lên khỏi mặt bàn, thân người và cánh tay xoay sang trái. Cùng lúc đó, cánh tay phát lực kéo theo cẳng tay và cổ tay vung vợt ra trước sang trái đón bóng. Khi bóng bật lên ở thời điểm cao nhất, dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa lệch trên

của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng lấy cánh tay và cẳng tay phát lực là chính, đánh vào bóng theo hướng ra trước và sang trái (khi bóng đánh sang có cường độ xoáy lên lớn thì phát lực đánh bóng theo hướng ra trước xuống dưới sang trái). Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà ra trước sang trái đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân phải sang chân trái (xem hình 64, 65).

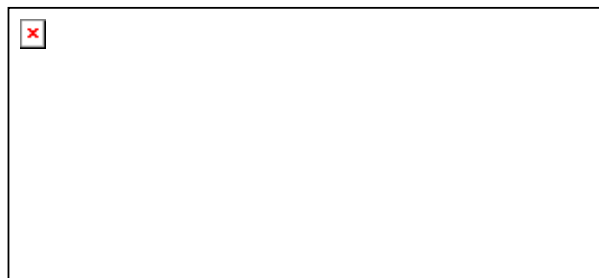
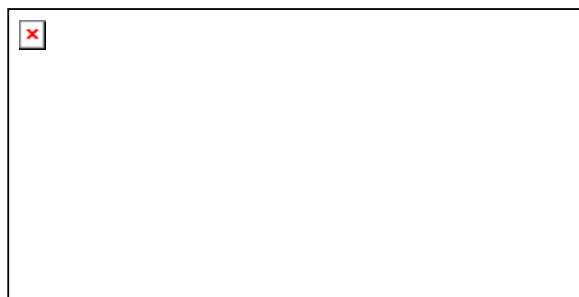
Nếu bóng đến xoáy xuống thì mặt vợt không nên quá nghiêng ra trước, đánh vào phần giữa bóng, đồng thời tăng sức mạnh hướng lên trên một cách thỏa đáng.



*** Líp công thuận tay**

Đặc điểm: Vị trí đứng hơi xa bàn, động tác nhỏ, tốc độ nhanh, đường bóng linh hoạt, có kèm theo xoáy lên, chủ động phát lực đánh bóng, có thể tạo ra cơ hội đập vọt, là kỹ thuật mang tính tấn công có hiệu quả nhất để đối phó với bóng xoáy xuống (đặc biệt là đối phó cắt bóng). Đây cũng là kỹ thuật mà vận động viên loại hình tấn công gần bàn cần phải nắm vững.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở vị trí giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, cách bàn khoảng 50 – 60 cm, chân trái đứng hơi ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, hai gối hơi co, hóp bụng và ngực. Thân người hơi xoay sang phải. Tay phải co tự nhiên, cẳng tay đưa ra sau bên phải cơ thể, đồng thời xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi ngửa ra sau. Đợi khi bóng đến chạm bàn bật lên đến điểm cao, với sự kéo theo của cánh tay, lấy cẳng tay làm chính vung vợt lên trên ra trước sang trái đón bóng cùng lúc với xoay thân trên sang trái. Ở thời điểm bóng từ trên cao đi xuống dùng mặt vợt ngửa ra sau đón đánh vào phần giữa dưới của bóng (nếu bóng đến có cường độ xoáy xuống nhỏ, có thể đánh vào phần giữa bóng). Trong giây lát vợt đánh vào bóng, lấy cẳng tay phát lực làm chính theo hướng ra trước lên trên và sang trái ma sát đánh vào bóng, làm cho bóng xoáy lên. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà lên trên ra trước sang trái và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân phải sang chân trái (xem hình 66, 67).

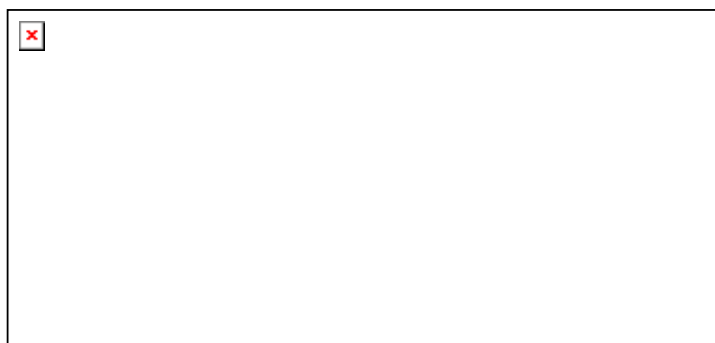


* Đập bóng bổng thuận tay

Đặc điểm: Động tác thực hiện lớn, sức mạnh lớn, tốc độ nhanh, đường bóng rộng, bóng không xoáy hoặc hơi xoáy. Đây là kỹ thuật mang tính tấn công có sức uy hiếp lớn để đối phó với bóng cao. Các vận động viên bóng bàn cần nắm vững kỹ thuật này.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng được xác định tùy theo vị trí bóng đối phương đánh sang. Nói chung cách bàn tương đối xa, chân trái đứng ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Tay phải và thân trên cùng xoay sang phải. Cổ hết mức đưa vợt ra sau bên phải thân, đồng thời cẳng tay xoay trong làm cho mặt vợt nghiêng trước.

Ở thời điểm bóng đi lên, chân phải dùng lực đạp đất, thân trên xoay sang trái. Toàn bộ cánh tay vung lên từ phía sau bên phải thân đến vị trí tương đối cao ở phía trước, trên bên trái thân người, sau đó tiếp tục vung vợt quay xuống phía dưới trước bên trái đón bóng. Trước khi bóng đến đi xuống dùng mặt vợt nghiêng trước đánh mạnh vào phần giữa trên của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, lưng, lườn, háng và thân trên tích cực phát lực xoay sang bên trái, cánh tay và cẳng tay với sự kéo theo của lưng, lườn, háng và thân trên dùng sức phát lực ra trước xuống dưới sang trái đánh vào bóng. Sau khi đánh bóng, cánh tay vung theo đà về hướng ra trước, xuống dưới bên trái, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (xem hình 68).



* Vợt trượt thuận tay

Đặc điểm: Đứng gần bàn, động tác nhỏ, tốc độ nhanh có kèm xoáy nghiêng trái hoặc

xoáy nghiêng lên bên trái. Có thể bắt ngờ đánh một đường bóng khác thường, làm cho đối phương trở tay không kịp. Từ đó làm cho đối phương mất điểm hoặc đánh trả bóng cao tạo cơ hội cho bên mình tấn công thuận lợi. Đây là một loại kỹ thuật tấn công có sức uy hiếp lớn.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở khu vực giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50 cm, chân trái đứng hơi ra trước; Trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải; Hai gối hơi co, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải, tay phải co tự nhiên, đưa vợt ra phía trước bên phải thân, căng tay xoay trong, làm cho mặt vợt vuông góc với mặt đất hoặc hơi nghiêng trước (khi bóng đến xoáy lên). Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn, cánh tay kéo theo căng tay và cổ tay (lấy căng tay cổ tay làm chính), vung vợt ra phía trước bên trái đón bóng. Trước khi vợt đánh vào bóng, lợi dụng động tác cổ tay làm cho mặt vợt nghiêng sang phải. Khi bóng đến ở thời điểm cao nhất, dùng mặt vợt vuông góc với mặt đất hoặc hơi nghiêng trước đánh vào phần giữa bên trái hoặc phần giữa lệch trên bên trái của bóng, đồng thời ma sát vào bóng theo hướng ra trước và sang trái. Trong giây lát vợt đánh vào bóng dùng căng tay và cổ tay phát lực là chính theo hướng ra phía trước bên trái. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà về phía trước bên trái...

Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (xem hình 69).



b. Né người công bóng thuận tay

Đặc điểm: Khi gặp bóng đến ở nửa trái bàn, không dùng kỹ thuật trái tay để đánh trả mà di chuyển bước nhanh đến góc ngoài bên trái bàn bóng, dùng kỹ thuật công bóng thuận tay để đánh trả nhằm phát huy tác dụng uy lực của công bóng thuận tay ở vị trí nửa trái bàn. Đây là kỹ thuật thường được sử dụng trong cách đánh đẩy trái công phải và cũng là kỹ thuật cần nắm vững đối với vận động viên có các cách đánh khác.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Trước hết cần nhanh chóng di chuyển đến vị trí, né người nghiêng với bàn, chân trái đứng ra trước, thân trên hơi ngả ra trước và hóp bụng. Dựa vào tình hình bóng của đối phương đánh sang, ở vị trí né người dùng các loại kỹ thuật công bóng thuận tay (như công nhanh thuận tay, vọt nhanh, giạt bóng thuận tay, đập bóng thuận tay) để đánh bóng (xem hình 70 - 71).



c. Công bóng trái tay

Công bóng trái tay có tốc độ nhanh, sức mạnh lớn, đường bóng linh hoạt. Đây là kỹ thuật chủ yếu để hạ gục đối phương giành thắng lợi. Sử dụng công bóng trái tay có thể không dùng hoặc ít dùng né người công bóng, điều này sẽ tránh hoặc giảm thiểu được việc xuất hiện các khoảng trống bên phải tương đối lớn. Phối hợp công bóng thuận tay với công bóng trái tay có thể phát huy tối đa được uy lực tấn công toàn bàn. Đây là kỹ thuật chủ yếu của cách đánh tấn công hai bên. Các vận động viên có cách đánh các loại hình khác nhau đều phải nắm chắc kỹ thuật này.

* Công nhanh trái tay

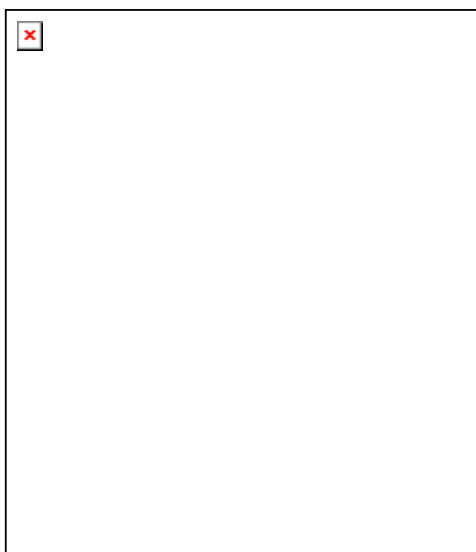
Đặc điểm: Vị trí đứng gần bàn, động tác nhỏ, tốc độ nhanh, điểm rơi linh hoạt, có kèm theo xoáy lên, có thể mượn lực bật lên của bóng để nâng cao tốc độ tạo ra cơ hội đập vọt. Trong thi đấu có thể dùng tấn công thay cho phòng thủ nhằm đối phó với tấn công của đối phương, kỹ thuật này thường dùng chủ yếu trong cách đánh tấn công hai bên.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng hơi lệch trái, thân người cách bàn khoảng 40 - 50 cm; Hai chân đứng ngang nhau hoặc chân phải hơi đứng ra trước; Hai gối hơi co, hóp bụng và ngực, thân người xoay ra trước hoặc hơi xoay sang trái (vận động viên vợt dọc cánh tay phải áp sát vào cạnh thành bên phải, khuỷu tay hơi đưa ra trước; vận động viên vợt ngang cánh tay phải không cần áp sát vào cạnh thân bên phải). Cánh tay co tự nhiên đưa vợt ra trước bụng hoặc lệch trái, cẳng tay xoay ngoài, làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước. Sau khi bóng đến bật rời khỏi mặt bàn, dựa vào cường độ xoáy lên của bóng đến dùng cẳng tay và cổ tay là chính vung vợt ra trước sang phải hoặc ra trước lên trên sang phải đón bóng. Khi bóng đến đang ở thời kỳ bật lên cao, dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa và trên của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng dùng cẳng tay và cổ tay phát lực đánh vào bóng theo hướng ra trước sang phải hoặc ra trước lên trên sang phải, đồng thời xoay cẳng tay ra ngoài. Sau khi đánh bóng, cẳng tay, cổ tay vung theo đà về phía trước vai phải và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm của cơ thể đặt lên hai chân, hoặc chuyển dịch từ chân trái sang chân phải (xem hình 72, 73).

* Vọt nhanh trái tay

Đặc điểm: Cũng giống như vợt nhanh thuận tay.

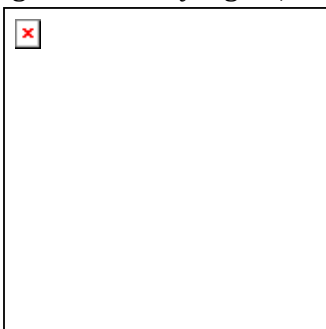
Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng áp sát bàn. Khi đánh trả góc lớn bên trái gần lưới, chân trái bước ra phía trước bên trái một bước. Khi đánh trả khu vực giữa hoặc lệch trái gần lưới, chân phải bước một bước nhỏ ra phía trước bên trái. Thân người cúi về phía bóng đến, tay phải co tự nhiên, cẳng tay duỗi trước đưa vợt bóng vào trong bàn. Nếu bóng đến xoáy lên hoặc không xoáy thì cẳng tay xoay ngoài, làm cho mặt vợt nghiêng trước hoặc vuông góc với mặt bàn. Khi bóng đến ở thời kỳ điểm cao thì đánh vào phần giữa lệch trên hoặc phần giữa của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay lấy dùng sức ra trước là chính (nếu bóng đến không xoáy, có thể thích đáng dùng sức lên trên). Đồng thời, ngón cái hơi thả lỏng, ngón trỏ ấn vợt, cẳng tay hơi xoay ngoài. Nếu bóng đến xoáy xuống thì cẳng tay xoay trong, làm cho mặt vợt ngửa sau. Khi bóng ở thời điểm cao nhất thì đánh vào phần giữa lệch dưới của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, dùng cẳng tay và cổ tay phát lực ra phía trước và lên trên, kết hợp với cẳng tay xoay ngoài thỏa đáng. Sau khi đánh bóng tay vung vợt theo đà, động tác cần nhỏ để có lợi cho việc nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu (xem hình 74, 75).



*** Giật nhanh trái tay**

Đặc điểm: Giống với giật nhanh thuận tay

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng hơi lệch sang trái, thân người cách bàn khoảng 40 cm, chân phải hơi đứng ra trước (hoặc đứng ngang bằng), trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái hoặc cả hai chân, hai gối hơi khụy, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên, cẳng tay nâng lên và xoay ngoài, đưa vợt ra phía trước bên trái và hơi cao, mặt vợt nghiêng trước. Sau khi bóng đến bật lên tay, cổ tay vung vợt ra phía bóng, đồng thời thân trên thời điểm đi lên dùng mặt giữa trên của bóng. Trong vào lực xoay của thân làm đồng thời giữ cho độ nghiêng khi đánh bóng, cánh tay và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân trái sang chân phải (hoặc rơi vào cả hai chân) (xem hình 76).



* Bạt nhanh trái tay

Đặc điểm: Đứng gần bàn, động tác nhỏ, tốc độ bóng nhanh, đường bóng linh hoạt, có kèm theo xoáy lên. Có thể mượn lực bạt lên của bóng đến để nâng cao tốc độ bóng, tạo ra cơ hội đập vọt bóng. Trong thi đấu có thể dùng tấn công thay thế phòng thủ để đối phó với sự tấn công của đối phương. Đây là một trong những kỹ thuật thường dùng của vận động viên vợt ngang.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở vị trí lệch trái, thân người cách bàn khoảng 40 cm, hai chân đứng dạng song song, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực; Thân người xoay ra trước hoặc hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên, đưa vợt ra trước bụng và hơi lệch trái, cẳng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước, cổ tay làm động tác co và gập trong để chuẩn bị tốt cho động tác cổ tay đánh bóng.

Sau khi bóng đến bạt lên khỏi mặt bàn, căn cứ vào mức độ xoáy lên khác nhau của bóng đến lấy cẳng tay và cổ tay làm chính, vung vợt ra trước bên phải hoặc ra trước lên trên sang phải để đón bóng. Khi bóng ở thời kỳ đi lên, lấy mặt vợt nghiêng trước để đánh vào phần giữa và trên của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng cổ tay phát lực, đồng thời cẳng tay xoay ngoài. Chú ý việc mượn lực bạt lên của bóng đến.

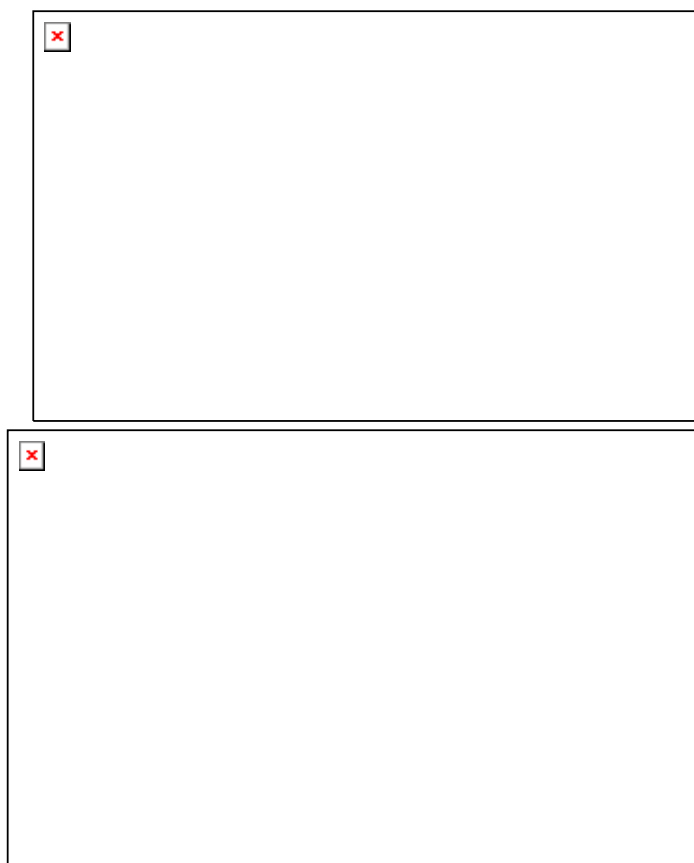
Sau khi đánh bóng tay vung vợt theo đà về trước sang phải và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể đặt lên cả hai chân hoặc chuyển dịch từ chân trái sang chân phải (xem hình 77).



* Phản công bóng cự ly trung bình và xa bàn trái tay

Đặc điểm: Giống với công bóng xa bàn (và trung bình) thuận tay.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng cách bàn khoảng 1 mét, chân phải hơi ra trước, trọng tâm rơi vào chân trái, hai gối hơi khuỵu hóp ngực và bụng, thân người hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên (vận động viên vợt dọc cánh tay phải ép sát vào bên phải thân người, khuỷu tay hơi nhô ra trước. Vận động viên vợt ngang cánh tay phải không cần ép sát thân người) vợt đưa ra phía sau bên trái, cẳng tay xoay ngoài, làm cho mặt vợt gần vuông góc với mặt đất. Khi bóng đối phương đánh sang bạt lên tới điểm cao, cánh tay kéo theo cẳng tay vung vợt ra trước sang phải đón bóng. Đồng thời lưng lườn háng kéo theo thân trên xoay sang phải. Khi bóng ở thời kỳ rơi xuống dùng mặt vợt vuông góc với mặt đất đánh vào phần giữa của bóng, đồng thời ma sát vào bóng theo hướng ra trước và lên trên sang trái, trong giây lát đánh vào bóng dùng lực của cánh tay và cẳng tay là chính, có sự hỗ trợ của lực xoay thân. Sau khi đánh bóng, cánh tay vung vợt theo đà lên phía trên bên phải đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân trái sang chân phải (xem hình 78, 79).



*** Vặt bóng trái tay**

Đặc điểm: Giống với vặt bóng thuận tay.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở khu vực giữa hoặc lệch sang trái bàn, phần lớn đứng ở vị trí gần bàn, chân phải hơi ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái, hai gối hơi co, hóp bụng và ngực, thân trên hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên (vận động viên vặt dọc cánh tay phải áp sát bên phải thân người, khuỷu tay hơi nhô ra trước; vận động viên vặt ngang cánh tay phải không cần áp sát thân người), cẳng tay đưa ra sau và xoay ngoài để đưa vợt ra cạnh thân lệch sau bên trái, đồng thời làm cho mặt vợt hơi nghiêng ra trước. Sau khi bóng đến bật lên khỏi bàn, thân trên xoay sang bên phải, cùng lúc đó cánh tay phát lực kéo theo cẳng tay và cổ tay vung vợt ra phía trước sang phải đón bóng. Khi bóng ở thời kỳ điểm cao dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa và trên của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, dùng lực của cánh tay và cẳng tay là chính đánh vào bóng theo hướng ra trước sang phải hoặc ra trước, xuống dưới bên phải, lưng lườn, háng cũng tích cực dùng sức hỗ trợ. Sau khi đánh bóng, tay vung vợt theo đà ra trước sang phải và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân trái sang chân phải (xem hình 80, 81). Nếu bóng đến xoáy xuống thì mặt vợt không nên quá nghiêng trước và có thể đánh vào phần giữa bóng, có tăng thêm lực hướng lên trên một cách thỏa đáng.



* Líp công trái tay

Đặc điểm: Giống với líp công thuận tay, ngoài ra tập thành thạo líp công trái tay có thể giảm bớt số lần né người líp công. Vì vậy mà có thể giảm bớt hoặc tránh được việc xuất hiện hiện tượng để khoảng trống quá lớn ở bên phải.


Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở khu vực giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50 - 60 cm. Chân phải đứng hơi ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào cả hai chân, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên (vận động viên vợt dọc cánh tay phải áp sát cạnh thân bên phải, khuỷu tay hơi nhô ra trước; vận động viên vợt ngang cánh tay phải không cần ép sát thân). Cẳng tay phải đưa sang trái, đưa vợt xuống thấp phía dưới bên trái thân người, đồng thời xoay trong làm cho mặt vợt hơi ngửa sau. Đợi khi bóng bật lên khỏi mặt bàn đến vị trí cao, dùng lực của cánh tay, cẳng tay là chính vung vợt lên phía trên sang phải đón bóng (kéo theo thân trên xoay sang phải). Khi bóng bật lên ở thời kỳ đi xuống, dùng mặt vợt ngửa sau đánh vào phần giữa và dưới của bóng (nếu cường độ xoáy xuống của bóng đến nhỏ, có thể đánh vào phần giữa bóng). Trong giây lát vợt đánh vào bóng, dùng lực của cẳng tay đưa vợt tạo ma sát vào bóng theo hướng lên trên ra trước sang phải làm cho bóng xoáy lên. Sau khi đánh bóng, tay vung vợt theo đà lên trên và ra trước sang phải và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân trái sang chân phải (xem hình 82, 83).



III.5. Kỹ thuật giạt bóng

Giạt bóng là một loại kỹ thuật tấn công có độ xoáy lên dữ dội, đường đi của bóng có độ vòng cung lớn, tỷ lệ bóng tốt (vào bàn) cao, sau khi rơi xuống bàn lực bật mạnh có sức công kích lớn. Trong thi đấu vừa có thể chủ động công kích, lại vừa có thể được sử dụng như kỹ thuật quá độ từ thế giằng co hoặc bị động sang thế tấn công. Giạt bóng có thể đánh trả một cách chắc chắn bóng thấp và bóng xoáy xuống, do đó so với tấn công nhanh nó có nhiều thời cơ để phát động tấn công. Giạt bóng trình độ cao khi đối phó với tấn công nhanh, cắt bóng và các loại cách đánh khác đều có hiệu quả tương đối lớn. Người sử dụng vợt ngang khi giạt bóng thuận tay và trái tay đều thuận lợi, còn đối với vợt dọc khi giạt bóng trái tay do góc độ nghiêng trước của mặt vợt khó đạt được yêu cầu, nên những vận động viên có cách đánh lấy giạt bóng làm chính phần lớn đều sử dụng vợt ngang. Căn cứ vào sự khác nhau của vị trí đánh bóng, kỹ thuật giạt bóng có thể phân chia thành: giạt vòng trái tay, giạt vòng thuận tay, né người giạt vòng. Căn cứ vào sự khác nhau về phương pháp đánh bóng và độ cao của cầu vòng có thể phân chia thành: giạt vòng xoáy mạnh (còn gọi là bóng vòng treo cao) và giạt vòng, giạt xung.

a. Kỹ thuật giạt vòng thuận tay

Đạt  là một trong những kỹ thuật chủ yếu của cách đánh giạt vòng vợt dọc, giạt vòng vợt ngang và cách đánh tấn công nhanh kết hợp giạt vòng.

* Kỹ thuật giạt vòng xoáy mạnh thuận tay

Đặc điểm: Nếu so sánh với bóng tấn công nói chung thì vị trí đứng giạt bóng hơi xa hơn, động tác hơi lớn, tốc độ hơi chậm, độ vòng cung lớn, bóng có độ xoáy lên mạnh. Đường vòng thứ nhất tương đối cao, đường vòng thứ hai tương đối thấp, sau khi rơi xuống chạm bàn lao ra trước đồng thời rơi trượt xuống dưới. Đối phương đánh trả không thỏa đáng dễ xuất hiện bóng cao hoặc ra ngoài bàn. Nói chung dùng giạt bóng để đối phó với bóng xoáy xuống có thể tạo ra cơ hội vọt bóng.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở vị trí cách bàn khoảng 60 cm. Chân trái đứng hơi ra trước, trọng tâm cơ thể đặt lên chân phải, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải, vai phải hơi hạ thấp, tay phải co tự nhiên, cẳng tay đưa ra sau và hạ thấp, đưa vợt đến phía dưới sau bên phải thân, đồng thời xoay trong làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước. Đợi khi bóng bật lên đang ở thời điểm cao thì dùng lực của cánh tay, cẳng tay làm chính vung vợt lên phía trên và ra trước đón bóng (cùng lúc với xoay thân sang bên trái). Ở thời điểm bóng bật bàn đi xuống, dùng mặt vợt hơi nghiêng trước đánh vào phần giữa lệch trên của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng mũi bàn chân phải đạp đất, lườn và háng bên phải xoay sang bên trái để trợ lực. Cẳng tay với sự kéo theo của cánh tay phát lực đưa vợt ma sát vào bóng theo hướng lên trên và ra trước sang trái. Cần phải sử dụng đầy đủ sức mạnh của cổ tay làm cho bóng xoáy lên mạnh. Sau khi đánh bóng, cánh tay vung vợt theo đà ra trước lên trên sang trái và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân phải sang chân trái (xem hình 84, 85).

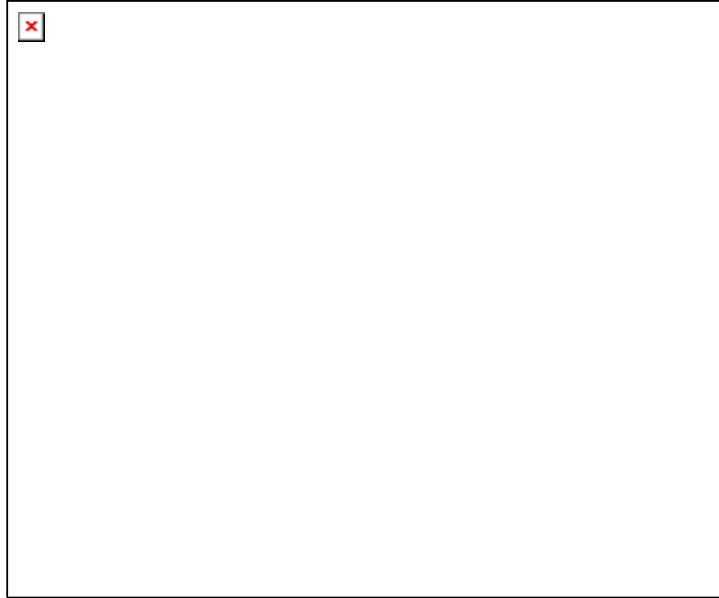


*** Kỹ thuật giạt vòng, giạt xung thuận tay**

Đặc điểm: Tốc độ bóng nhanh, đường vòng thấp nhưng dài, xoáy lên mạnh, sau khi bật lên khỏi bàn có lực xung trước lớn, đồng thời trượt xuống dưới, đây là biện pháp giành điểm chủ yếu của vận động viên giạt bóng.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng cần dựa vào vị trí bóng đến mà xác định. Chân trái đứng hơi ra trước, trọng tâm cơ thể dồn lên chân phải, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi xoay sang phải. Cánh tay tách khỏi thân, tay phải cầm vợt đưa xuống phía dưới bên phải thân để vợt cao ngang mặt bàn, đồng thời cẳng tay xoay trong làm cho mặt vợt nghiêng trước. Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn, dùng lực của cẳng tay là chính vung vợt về phía trước và lên trên để đón bóng. Cùng lúc, thân trên cũng xoay sang bên trái. Khi bóng đến ở thời điểm cao nhất hoặc bắt đầu đi xuống dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa và trên của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng dùng phát lực của cẳng tay là chính đưa vợt theo hướng ra trước, lên trên để ma sát vào bóng, kết hợp với vận dụng động tác và sức mạnh của cổ tay làm cho bóng xoáy mạnh lên trên. Sau khi đánh bóng, tay vung vợt theo đà lên trên, ra trước và nhanh chóng trở về tư

thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (xem hình 86 - 87).



*** Kỹ thuật giạt vòng xoáy nghiêng thuận tay**

Đặc điểm: Về cơ bản cũng giống với giạt vòng xoáy mạnh thuận tay. Chỉ khác là sau khi bóng đánh ra có xoáy lên và xoáy nghiêng bên phải mạnh. Trong quá trình bay, bóng queo sang trái. Khi chạm mặt vợt đối phương bóng sẽ bắn sang bên phải, tăng thêm độ khó cho việc đánh trả của đối phương.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Cơ bản cũng giống với giạt bóng xoáy mạnh thuận tay. Điểm khác nhau ở đây là mặt vợt nghiêng sang trái, đánh vào phần giữa bên phải hoặc phần dưới bên phải của bóng. Ngoài ma sát lên trên ra, còn cần phải tăng thêm sức mạnh ma sát vào bóng theo hướng ra trước sang phải làm cho bóng sản sinh xoáy nghiêng lên bên phải mạnh mẽ (xem hình 88, 89).





b. Né người giạt vòng thuận tay

Đặc điểm: Khi gặp trường hợp bóng đến nửa bàn bên trái, không dùng kỹ thuật trái tay đánh trả mà di chuyển nhanh ra ngoài góc trái bàn, né người dùng kỹ thuật giạt vòng thuận tay đánh trả. Từ đó đạt được việc phát huy uy lực giạt vòng thuận tay ở vị trí nửa trái bàn. Đây là một trong những kỹ thuật thường dùng của cách đánh giạt vòng vợt dọc.



Thực hiện kỹ thuật động tác: Trước tiên cần nhanh chóng di chuyển ra ngoài góc

trái bàn, thân người nghiêng về bàn, chân trái đứng ra trước, thân trên hơi cúi về trước và hóp bụng. Căn cứ vào tình hình bóng đánh đến để sử dụng các kỹ thuật giạt vòng thuận tay. Khi đánh bóng cần dựa vào sự khác nhau về điểm rơi và tính chất của bóng đến để điều chỉnh hợp lý vị trí đưa vợt và phương hướng vung vợt (xem hình 90, 91).

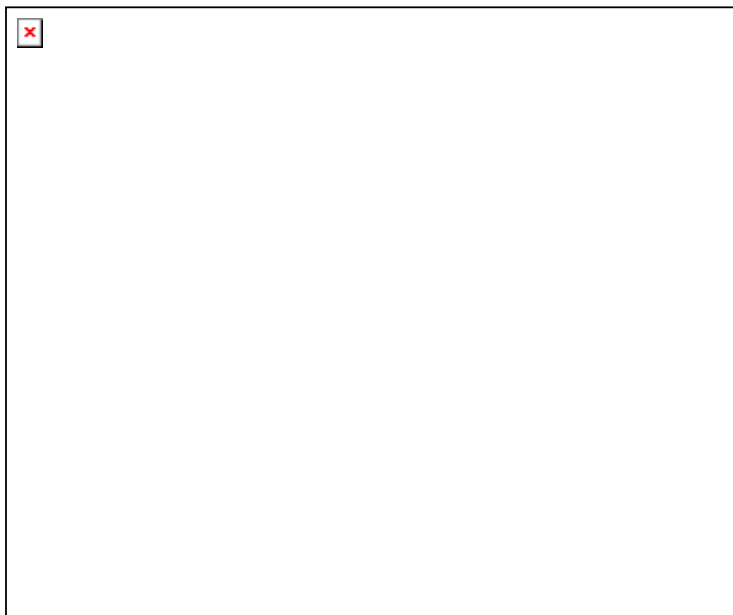
c. Kỹ thuật giạt vòng trái tay

Kỹ thuật giạt vòng trái tay là một trong những kỹ thuật chủ yếu của cách đánh giạt vòng vợt ngang. Vận động viên có cách đánh tấn công nhanh kết hợp giạt vòng cũng đòi hỏi phải nắm vững kỹ thuật này.

*** Kỹ thuật giạt vòng xoáy mạnh trái tay**

Đặc điểm: Cũng giống với giạt vòng xoáy mạnh thuận tay, nhưng phần lớn là các vận động viên vợt ngang thường sử dụng.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng ở khu vực giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 60 cm hoặc xa hơn một chút. Chân phải hơi đứng ra trước hoặc đứng song song, trọng tâm cơ thể rơi vào cả hai chân, hai gối hơi khuỵu, thân trên hơi xoay sang trái. Tay phải co tự nhiên, cẳng tay đưa sang trái và hạ thấp đưa vợt xuống phía dưới bên trái thân người, đồng thời cẳng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt nghiêng trước. Đợi khi bóng đến bật lên khỏi bàn, đến điểm cao, cánh tay vung vợt lên trên và ra trước để đón bóng cùng lúc với nâng thân lên trên xoay sang phải. Khi bóng đến ở thời điểm đi xuống dùng mặt vợt hơi nghiêng trước đánh vào phần giữa hơi lệch trên của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, lấy cẳng tay phát lực là chính ma sát vào bóng theo hướng lên trên và hơi ra trước. Đồng thời nâng gót chân lên kết hợp với lưng, lườn, háng xoay nâng lên trên song phải trợ lực cho động tác tay làm cho bóng xoáy lên mạnh hơn. Sau khi đánh bóng, cổ tay vung vợt theo đà lên trên ra trước và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu (xem hình 92).

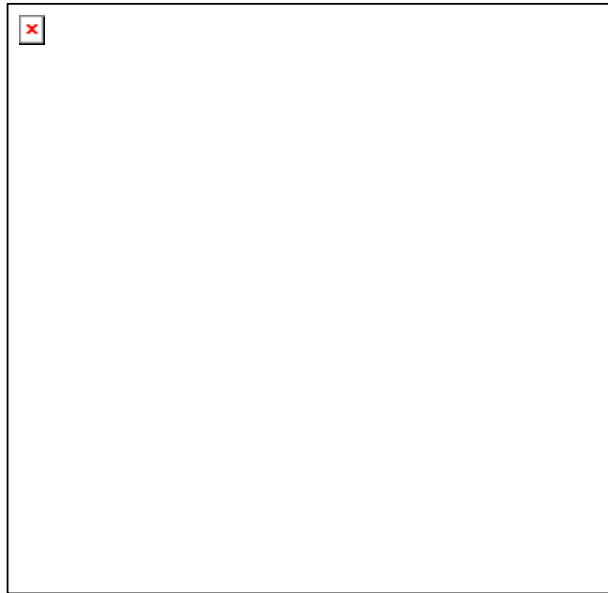


*** Kỹ thuật giạt vòng, giạt xung trái tay**

Đặc điểm: Cũng giống với giạt vòng, giạt xung thuận tay, nhưng kỹ thuật này thường được phần lớn các vận động viên vợt ngang sử dụng.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng cần căn cứ vào vị trí của bóng đến mà xác định, chân phải đứng hơi ra trước, trọng tâm cơ thể rơi trên chân trái, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực. Lưng, lườn, háng thân trên hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên

khuỷu tay áp sát thân người, tay cầm vợt đưa sang bên trái thân và lệch dưới. Đồng thời cẳng tay xoay ngoài, làm cho mặt vợt nghiêng trước. Đợi khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn dùng lực cẳng tay là chính vung vợt ra trước và lên trên đón bóng. Cùng lúc xoay thân trên sang phải. Ở thời điểm bóng cao hoặc thời điểm bóng bắt đầu đi xuống, dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa và trên của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, lấy cẳng tay phát lực làm chính đưa vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước và lên trên. Chú ý dùng động tác và sức mạnh cổ tay làm cho bóng xoáy lên mạnh hơn. Sau khi đánh bóng, cánh tay vung vợt theo đà ra trước và lên trên, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân trái sang chân phải (xem hình 93).



*** Kỹ thuật giạt vòng xoáy nghiêng trái tay**

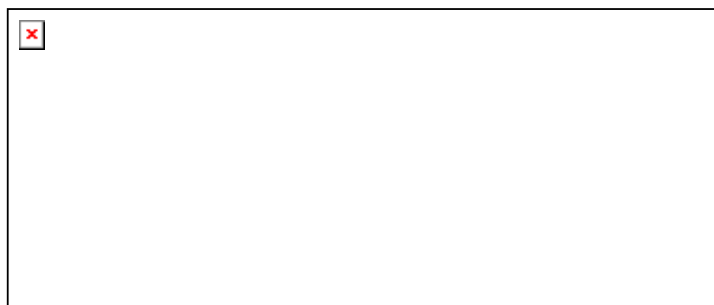
Đặc điểm: Trên cơ bản giống với giạt vòng xoáy ngang trái tay. Chỉ khác là sau khi bóng đánh đi có kèm theo xoáy lên nghiêng trái rất mạnh, trong khi bóng bay sẽ quẹo phải, bóng khi tiếp chạm mặt vợt đối phương thường bắn lệch sang bên trái, tăng thêm độ khó cho đối phương đánh trả.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Trên cơ bản giống với giạt vòng xoáy ngang trái tay. Điểm khác nhau là mặt vợt nghiêng sang bên phải, đánh vào phần giữa bên trái của bóng hoặc phần dưới bên trái của bóng, ngoài ma sát bóng theo hướng từ dưới lên trên còn cần phải tăng thêm sức mạnh ma sát vào bóng theo hướng ra trước sang trái, làm cho bóng sản sinh xoáy lên xoáy nghiêng trái mạnh.

d. Kỹ thuật giạt vòng nhỏ, vợt mút gai

Đặc điểm: Đây là kỹ thuật giạt bóng vòng được thực hiện bằng vợt mút gai. Do vợt mút gai có độ dính bóng nhỏ hơn vợt mút dán ngược, bởi vậy bóng giạt vòng có cường độ xoáy nhỏ, tốc độ bóng và lực xung trước sau khi bóng chạm bàn đều kém bóng giạt vòng bằng vợt mút dán ngược. Đây là một loại kỹ thuật bổ trợ của lối đánh tấn công nhanh đối phó với bóng xoáy xuống.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Trên cơ bản giống với giạt vòng vợt mút dán ngược. Điều khác biệt là ở chỗ: Vị trí đứng của vận động viên khi giạt vòng nhỏ vợt gai tương đối gần, động tác nhỏ, dùng cẳng tay phát lực là chính. Khi đánh bóng góc độ mặt vợt không được quá nghiêng trước (xem hình 94).



III.6. Kỹ thuật gò bóng

Gò bóng là một loại kỹ thuật tương đối chắc chắn khi đánh trả bóng xoáy xuống gần bàn và trong bàn.

Các loại hình cách đánh đều không thể thiếu kỹ thuật này. Gò bóng thường có sức mạnh nhỏ, tốc độ chậm, độ xoáy và điểm rơi biến hóa nhiều, đường bóng ngắn. Bóng sau khi bật lên phần lớn là ở trong bàn, thiếu lực tiến ra trước, đối phương không dễ dàng phát động tấn công. Sử dụng kỹ thuật này để quá độ chờ đợi tìm kiếm, hoặc tạo ra cơ hội tấn công. Vì động tác gò bóng tương tự với cắt bóng lại tương đối dễ học nên có thể coi như kỹ thuật nhập môn của cắt bóng. Chúng loại của gò bóng có rất nhiều. Dựa vào sự khác nhau của vị trí đánh bóng có thể chia thành: gò bóng thuận tay và gò bóng trái tay. Dựa vào sự sớm muộn của thời điểm đánh vào bóng có thể chia thành: gò nhanh và gò chậm. Dựa vào sự khác nhau về cường độ xoáy của bóng có thể chia thành: gò xoáy và gò không xoáy. Dựa vào sự khác nhau về phương hướng của đường xoáy có thể chia thành: gò xoáy xuống và gò xoáy nghiêng v.v...

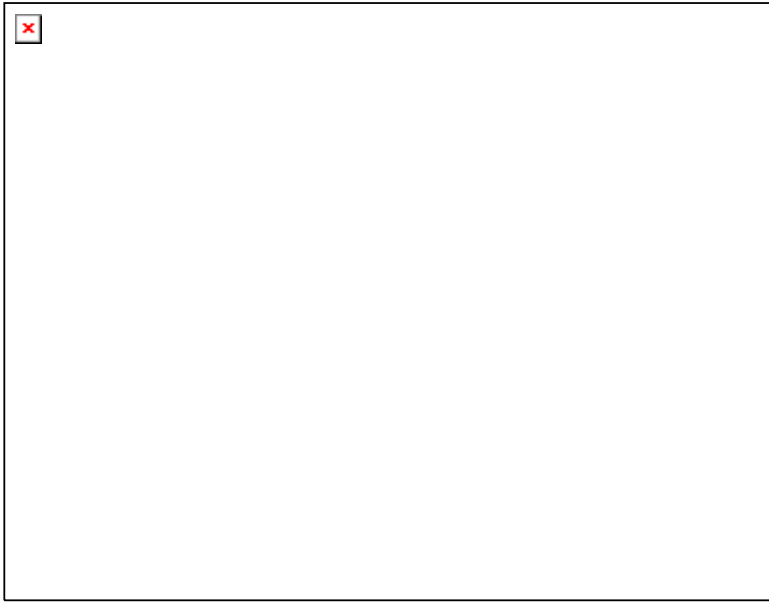
a. Kỹ thuật gò bóng trái tay

Do phần lớn vận động viên (đặc biệt là vận động viên vợt dọc) tấn công thuận tay tương đối mạnh còn tấn công trái tay tương đối yếu nên gò bóng trái tay có tỷ lệ sử dụng cao hơn gò bóng thuận tay.

* Kỹ thuật gò nhanh trái tay

Đặc điểm: Động tác nhỏ, nhịp độ và tốc độ đánh bóng tương đối nhanh, đường vòng cung thấp, có kèm theo xoáy xuống. Do đó có thể rút ngắn thời gian chuẩn bị đánh bóng của đối phương, có thể kết hợp với gò bóng chậm, có thể thay đổi nhịp độ gò bóng để tạo điều kiện tấn công.

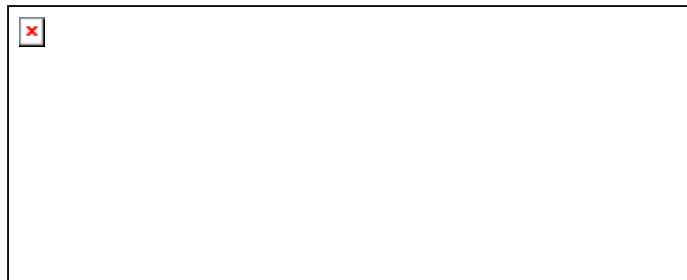
Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở vị trí hơi lệch sang trái bàn, cách bàn khoảng 40 cm, chân phải ở trước, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân người cúi ra trước và hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên, cẳng tay hơi xoay trong, đưa vợt lên phía trên ra trước bên trái cơ thể, làm cho mặt vợt hơi ngửa sau. Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn cẳng tay và cổ tay vung vợt xuống phía dưới trước sang phải để đón bóng. Ở thời điểm bóng đi lên thì đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay dùng lực một cách thỏa đáng ma sát vào bóng theo hướng xuống dưới ra trước sang phải. Cần chú ý lợi dụng lực bật lên của bóng đến. Sau khi đánh bóng, tay vung vợt theo đà xuống phía dưới trước bên phải; đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân trái sang chân phải (xem hình 95 - 96).



*** Kỹ thuật gò chậm trái tay**

Đặc điểm: Động tác tương đối lớn, nhịp độ đánh bóng và tốc độ bóng chậm, có kèm theo xoay xuống, là một loại gò bóng chắc chắn nhất, đối phương không dễ phát động tấn công. Có thể kết hợp với gò nhanh và gò ngắn, cũng như biến hóa có hiệu quả nhịp độ và điểm rơi đánh bóng, tăng thêm độ khó cho đối phương khi đánh trả để tranh thủ giành chủ động và tạo ra cơ hội tấn công.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng ở khu vực giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50 cm. Chân phải đứng hơi ra trước, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang trái. Cánh tay phải co tự nhiên, cẳng tay hơi nâng lên và xoay trong, đưa vợt lên phía trên bên trái cơ thể, mặt vợt hơi ngửa sau. Khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn và bay lên đến vị trí cao cẳng tay và cổ tay vung vợt ra trước xuống dưới và sang phải. Khi bóng ở thời điểm đi xuống thì đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay dùng lực làm cho vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước, xuống dưới và sang phải. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà về phía trước bên phải và xuống dưới, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân trái sang chân phải (xem hình 97, 98).

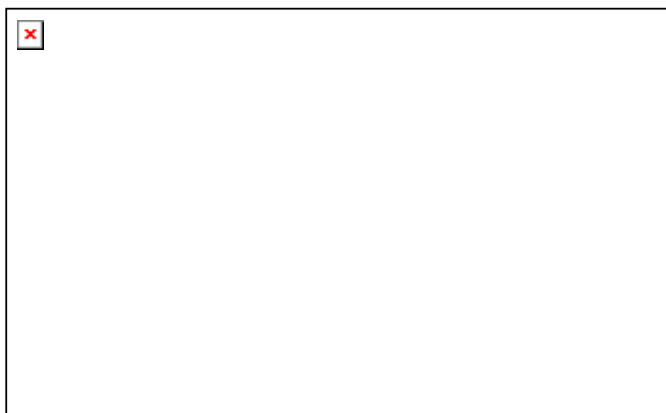




*** Kỹ thuật gò bóng xoáy nghiêng trái tay**

Đặc điểm: Tốc độ chậm, vòng cung thấp có kèm theo xoáy nghiêng phải. Đối phương đánh trả dễ đánh bóng ra ngoài về phía bên phải hoặc đánh trả bóng cao. Từ đó giúp bên mình có cơ hội tấn công.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng hơi lệch sang bên trái, cách bàn khoảng 50 cm. Chân phải đứng hơi ra trước, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người xoay ra trước hoặc hơi xoay sang bên trái. Tay phải co tự nhiên, cẳng tay nâng lên và xoay trong, đưa vợt ra phía trước bên trái thân người, làm cho mặt vợt hơi ngửa ra sau. Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay và cổ tay vung vợt ra phía trước đón. Khi bóng đến ở thời điểm cao nhất hoặc bắt đầu đi xuống dùng mặt vợt ngửa sau đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng dùng lực của cẳng tay và cổ tay làm cho vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước sang phải. Sau khi đánh bóng tay cầm vợt vung theo đà ra trước sang phải, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân trái sang chân phải (xem hình 99, 100).



b. Kỹ thuật gò bóng thuận tay

Do đa số vận động viên năng lực tấn công thuận tay tương đối mạnh (đặc biệt là vận động viên vợt dọc) cho nên tỷ lệ người sử dụng gò bóng thuận tay thường ít hơn người sử dụng gò bóng trái tay. Khi gặp phải đường bóng xoáy xuống ở nửa bên phải bàn không dễ tấn công thì sử dụng gò bóng thuận tay để đánh trả sẽ tương đối chắc chắn hơn.

*** Kỹ thuật gò bóng nhanh thuận tay**

Đặc điểm: Giống với gò bóng nhanh trái tay.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng lệch sang bên trái, cách bàn khoảng 40 cm, chân trái ở trước, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải. Tay phải co tự nhiên, cẳng tay hơi xoay ngoài, đưa vợt lên phía trên trước bên phải cơ thể, mặt vợt hơi ngửa sau. Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay và cổ tay vung vợt xuống phía dưới, trước bên trái đón bóng. Khi bóng còn ở thời điểm đi lên thì đánh vào phần giữa và dưới của bóng.



Trong giây lát vợt đánh vào bóng căng tay và cổ tay dùng sức thả đáng làm cho vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước xuống dưới sang trái. Chú ý lợi dụng lực bật lên của bóng đến. Sau khi đánh vào bóng, tay cầm vợt vung theo đà về phía dưới trước sang trái, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (xem hình 101, 102).

*** Kỹ thuật gò bóng chậm thuận tay**

Đặc điểm: Giống với gò bóng chậm trái tay

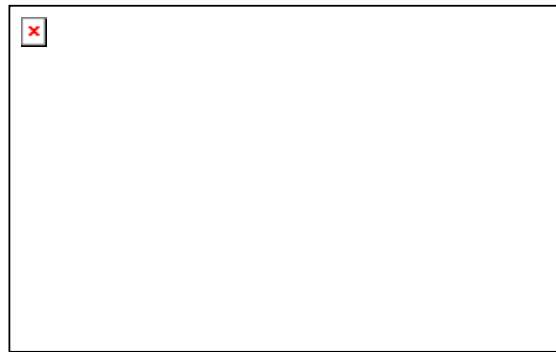
Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng hơi lệch sang trái, thân người cách bàn khoảng 50 cm, chân trái đứng hơi ra trước, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải. Tay phải co tự nhiên, căng tay nâng lên và xoay ngoài đưa vợt lên phía trên bên phải thân người, mặt vợt hơi ngửa sau. Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn, căng tay và cổ tay vung vợt xuống phía dưới, trước bên trái, ở thời điểm bóng bật bàn bắt đầu đi xuống thì đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Trong giây lát đánh vào bóng căng tay và cổ tay dùng sức ma sát vợt vào bóng theo hướng ra trước và xuống dưới bên trái. Sau khi đánh bóng tay cầm vợt vung theo đà ra trước xuống dưới và sang trái, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (xem hình 103).



*** Kỹ thuật gò bóng xoáy nghiêng thuận tay**

Đặc điểm: Tốc độ bóng chậm, đường vòng cung thấp có kèm theo xoáy nghiêng trái. Đối phương đánh trả dễ ra ngoài ở phía bên trái hoặc đánh trả bóng cao, từ đó tạo cơ hội tấn công cho bên mình.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng hơi lệch sang bên trái, cách bàn khoảng 50 cm. Chân phải hơi đứng ra trước, hai gối hơi khụy, hóp bụng và ngực, thân người xoay ra trước hoặc hơi sang trái, tay phải co tự nhiên, cẳng tay nâng lên và hơi xoay trong, đưa vợt ra phía trước bên trái cơ thể, mặt vợt hơi ngửa sau. Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay và cổ tay vung vợt ra phía trước sang trái đón bóng. Khi bóng đến ở thời điểm cao nhất hoặc bắt đầu đi xuống, dùng mặt vợt hơi ngửa sau đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng dùng lực của cẳng tay, cổ tay ma sát vợt vào bóng theo hướng ra trước và sang trái. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà ra trước sang trái thân, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (xem hình 104, 105).



c. Kỹ thuật gò bóng vẩy ngắn (vuốt ngắn)

Đặc điểm: Động tác nhỏ, tốc độ bóng nhanh, đường vòng cung thấp, đường bóng ngắn, điểm rơi gần lưới, có thể hạn chế tấn công của đối phương, chủ yếu dùng để đối phó đường bóng xoáy xuống gần lưới.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Trên cơ bản giống với gò bóng nhanh. Điểm khác nhau là so với gò bóng nhanh thì nói chung phải nhanh hơn. Khi bóng đến chạm bàn, tay cầm vợt phải nhanh chóng đón bóng, mặt vợt hơi ngửa sau. Khi bóng đến vừa bật lên khỏi mặt bàn thì dùng lực của cẳng tay và cổ tay ma sát vợt nhẹ vào phần giữa và dưới bên cạnh của bóng theo hướng ra trước làm cho bóng bay nhẹ và rơi vào sát lưới ở bàn của đối phương.

d. Kỹ thuật gò bóng xoáy mạnh và không xoáy

Đặc điểm: Cố hết mức dùng phương pháp tay giống nhau để gò bóng sang có xoáy mạnh và "không xoáy" làm cho đối phương khó phán đoán cường độ xoáy của bóng. Khi đối phương đánh trả dễ xuất hiện bóng chúc lưới hoặc đánh bóng cao, từ đó tạo ra cơ hội tấn công.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Khi gò bóng "xoáy mạnh" cần tăng nhiều góc độ ngửa vợt. Trong giây lát vợt tiếp xúc bóng cần lợi dụng triệt để sức mạnh của cẳng tay và cổ tay

với tốc độ nhanh ma sát vợt vào giữa và phía dưới của bóng theo hướng ra trước và xuống dưới. Khi gò bóng "không xoáy" có thể giảm nhiều góc độ ngửa vợt. Trong giây lát vợt tiếp xúc bóng, tốc độ vẩy (vuốt) của vợt cần chậm một chút, dùng mặt vợt chạm nhẹ bóng đẩy ra phía trước để giảm thiểu sức mạnh ma sát vợt vào bóng. Sau khi bóng rời khỏi vợt, căng tay và cổ tay dùng sức nhanh mạnh để tăng thêm tốc độ vuốt bóng, làm cho động tác gò bóng không xoáy giống với động tác gò bóng xoáy mạnh.

III.7. Kỹ thuật cắt bóng

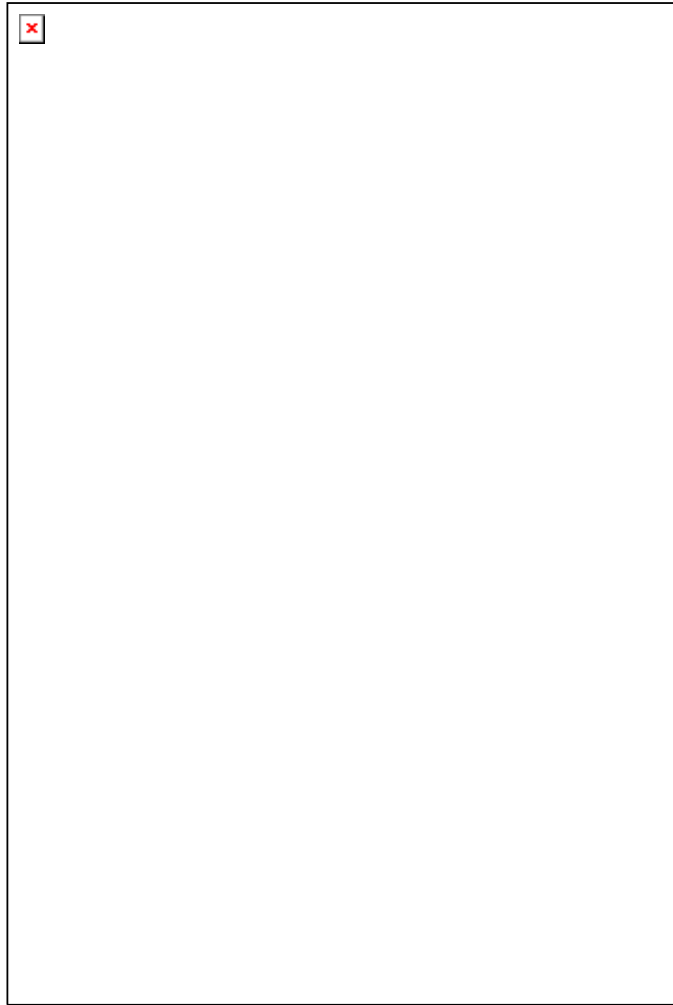
Cắt bóng là kỹ thuật chủ yếu của cách đánh kết hợp tấn công với cắt bóng. Đây là kỹ thuật có thời gian đánh vào bóng muộn, tốc độ bóng chậm, tỷ lệ bóng tốt cao, sự biến hóa độ xoáy và điểm rơi nhiều, đối phương khó phát lực tấn công. Vì vậy mà có thể trong lúc cắt bóng thừa cơ phản công. Kỹ thuật cắt bóng có thể dựa vào vị trí đánh bóng chia thành: cắt bóng thuận tay và cắt bóng trái tay; Dựa vào độ gần xa của vị trí đứng so với bàn có thể chia thành: cắt bóng gần và cắt bóng xa; Dựa vào mức độ xoáy của bóng khác nhau có thể chia thành: cắt bóng xoáy và cắt bóng không xoáy; Dựa vào vị trí bóng đến và tính năng của bóng khác nhau có thể chia thành: cắt bóng đuổi người, cắt bóng đột kích, cắt bóng giạt vòng xoáy ngang, cắt bóng giạt vòng, giạt xung v.v...

a. Kỹ thuật cắt bóng thuận tay

Cắt bóng thuận tay là kỹ thuật thường dùng chủ yếu của vận động viên cắt bóng.

Đặc điểm: Động tác tương đối nhỏ, điểm đánh bóng tương đối cao, nhịp độ đánh bóng và tốc độ của bóng tương đối nhanh, có kèm theo xoáy xuống. Đường bóng và điểm rơi biến hóa nhiều, có thể rút ngắn thời gian chuẩn bị đánh bóng của đối phương đồng thời làm cho đối phương phải di chuyển phải trái để đánh bóng, nên có thể tạo được điều kiện tấn công hoặc trực tiếp giành điểm.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng tùy thuộc vào vị trí của bóng đến mà xác định, nói chung cách bàn khoảng 1 mét. Chân trái đứng hơi ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, hai gối hơi khụy, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải. Cánh tay phải co tự nhiên, căng tay hơi nâng lên phía trên bên phải đồng thời xoay ngoài, đưa vợt lên phía trên bên phải thân người, mặt vợt hơi ngửa sau. Khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn và đang ở cuối thời kỳ đi lên thì thân người xoay sang bên trái, căng tay và cổ tay vung vợt về phía trước xuống dưới sang trái. Khi bóng ở thời điểm đi xuống thì vợt đánh vào phần giữa lệch dưới của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng căng tay và cổ tay với sự kéo theo của cánh tay sẽ dùng lực nhịp nhàng làm cho mặt vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước, xuống dưới sang trái. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà xuống dưới phía trước sang trái, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (xem hình 106, 107).



*** Kỹ thuật cắt bóng xa bàn thuận tay**

Đặc điểm: Động tác tương đối lớn, điểm đánh bóng tương đối thấp, nhịp độ đánh bóng và tốc độ bóng tương đối chậm, đường bay vòng cung tương đối dài, dùng biến đổi độ xoáy làm chính, phối hợp với biến đổi đường bóng và điểm rơi để tranh thủ giành chủ động và tạo cơ hội tấn công giành điểm trực tiếp.



Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng tùy thuộc vào vị trí bóng đến. Nói chung đứng cách bàn khoảng trên 1 mét. Chân trái hơi đứng ra trước, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Cánh tay phải co tự nhiên, cẳng tay hơi nâng lên và xoay ngoài, đưa vợt lên phía trên bên phải cơ thể, mặt vợt hơi ngửa ra sau. Khi bóng đến bật lên rời khỏi mặt bàn đến thời điểm giữa của giai đoạn đi xuống, thân người xoay sang bên trái, đồng thời cẳng tay và cổ tay vung vợt xuống dưới ra trước sang trái đón bóng. Khi bóng ở thời điểm cuối giai đoạn đi xuống thì đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Trong giây lát vợt tiếp xúc bóng, cẳng tay và cổ tay dùng lực làm cho mặt vợt ma sát vào bóng theo hướng xuống dưới ra trước sang trái. Chú ý vận dụng sức mạnh của thân người xoay sang trái. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà xuống dưới ra trước sang trái đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân phải sang chân trái (xem hình 108, 109).

*** Kỹ thuật cắt bóng đuổi người thuận tay**

Đặc điểm: Bóng đến xiết gần thân người, cần phải nhanh chóng di chuyển sang trái để có vị trí thuận lợi cho cắt bóng thuận tay.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Bóng đến xiết gần vào giữa hoặc lệch phải gần cơ thể, chân phải đòi hỏi phải nhanh chóng di chuyển ra phía sau bên trái, đồng thời nghiêng lườn, hóp bụng và xoay người sang phải, cánh tay áp sát bên phải thân, cẳng tay nhanh chóng nâng lên và xoay ngoài, đưa vợt lên phía trên bên phải thân làm cho mặt vợt ngửa ra sau. Sau đó nhanh chóng vung vợt xuống dưới, ra trước đón bóng. Khi bóng ở thời điểm đi xuống thì đánh vào phần giữa, dưới bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng lấy cẳng tay cổ tay phát lực là chính vung về phía trước và xuống dưới. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà xuống dưới và ra trước, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể do chuyển dịch không kịp nên vẫn ở trên chân phải (xem hình 110).



* Kỹ thuật cắt bóng đột kích thuận tay

Đặc điểm: Do bóng đột kích có sức mạnh lớn, tốc độ nhanh nên cắt bóng đột kích thường ở vào điều kiện phòng thủ bị động. Đặc biệt là do đường bóng đột kích đều là đường bóng được tiến hành sau khi giao bóng và sau khi bỏ nhỏ bóng ngắn hoặc trong gò bóng và líp bóng có sự khác biệt rất lớn về tính năng và điểm rơi giữa cắt bóng với đột kích, từ đó làm tăng thêm rất nhiều về độ khó cắt bóng. Do vậy cắt bóng đột kích cần phải phán đoán chính xác, di chuyển bước nhanh, nắm vững góc độ mặt vợt và phương hướng dùng sức mới có thể chống đỡ được thế tấn công của bóng đến, tranh thủ giành lại quyền chủ động.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Căn cứ vào bóng đến để nhanh chóng lùi ra sau, chân trái hơi đứng ra trước, tay phải co tự nhiên, cẳng tay nâng lên và xoay ngoài, đưa vợt lên phía trên trước bên phải thân, mặt vợt gần vuông góc với mặt đất. Khi bóng đến bật lên khỏi bàn tới vị trí cao, tay cầm vợt vung xuống dưới đón bóng. Khi bóng đến ở thời kỳ đi xuống dùng mặt vợt gần vuông góc với mặt đất đánh vào phần giữa của bóng. Toàn bộ cánh tay dùng lực ma sát vợt vào bóng theo hướng từ trên xuống dưới sang trái để miết bóng. Mượn lực bật trở lại của bóng đến để đánh trả bóng. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà về phía dưới ra trước sang trái đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (xem hình 111).

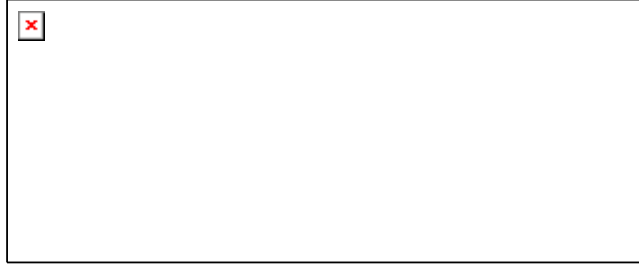


* Kỹ thuật cắt bóng giạt xoáy mạnh thuận tay

Đặc điểm: Do bóng đến xoáy lên rất mạnh, đường vòng cung lớn nên thời gian cắt bóng muộn. Điểm đánh vào bóng thấp, động tác lớn. Cần chú ý khắc phục và lợi dụng lực bật trở lại theo hướng lên trên của bóng đến.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng cách xa bàn khoảng trên 1 mét, chân trái đứng hơi ra trước, thân người hơi xoay sang phải; Tay phải co tự nhiên, cẳng tay nâng lên phía trên ra sau bên phải đồng thời xoay trong đưa vợt lên trên ra sau sang phải thân, biên độ đưa vợt tương đối lớn, đồng thời làm cho mặt vợt gần vuông góc hoặc hơi ngửa sau. Khi bóng đến bật từ bàn lên đến giữa thời điểm đi xuống, phải vung vợt xuống dưới, ra trước đón bóng. Cùng lúc, thân người xoay sang trái. Khi bóng ở cuối thời điểm đi xuống, dùng mặt vợt ngửa sau hoặc gần vuông góc với mặt đất đánh vào phần giữa, dưới hoặc phần giữa của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng chủ yếu là dùng cánh tay kéo theo cẳng tay tạo lực hướng xuống dưới và tăng cường dùng sức ra phía trước, đồng thời chú ý mượn lực bật

trở lại theo hướng lên trên của bóng đến để cắt trả bóng. Khi cắt trả bóng, cổ tay cần giữ tương đối ổn định. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà ra trước và xuống dưới đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu (xem hình 112).



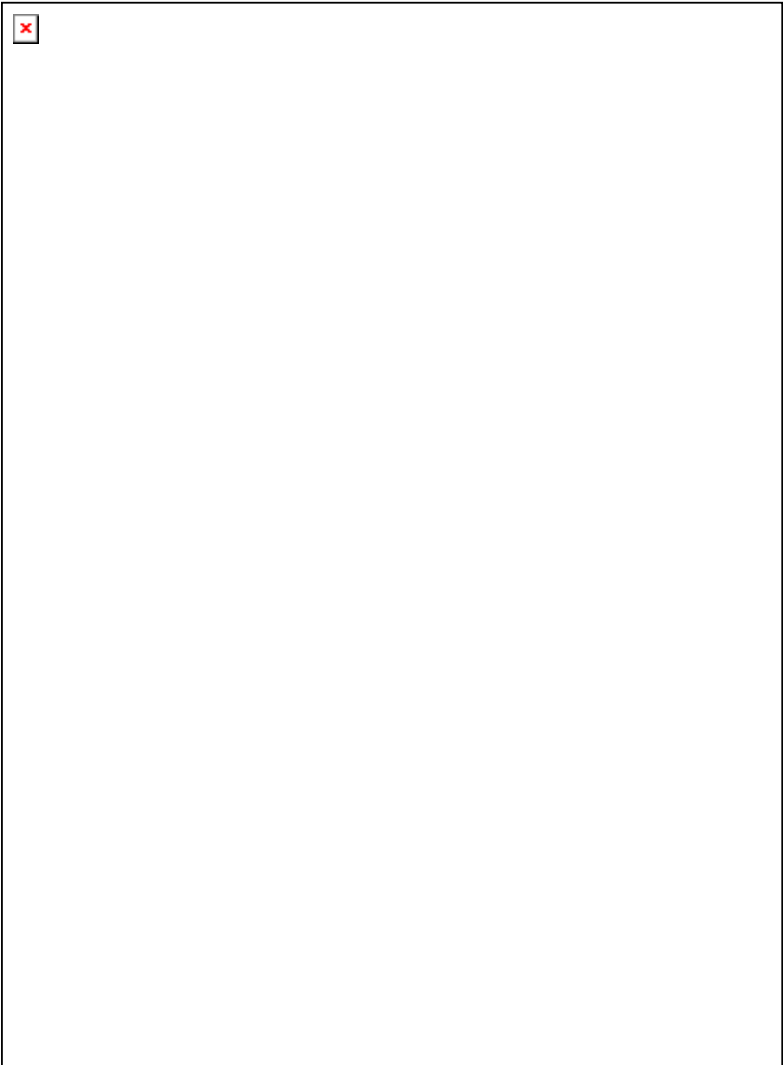
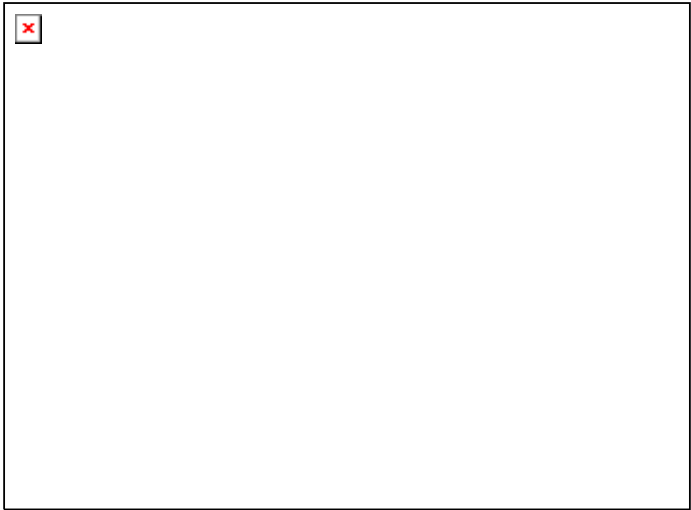
*** Kỹ thuật cắt bóng giạt vòng, giạt xung thuận tay**

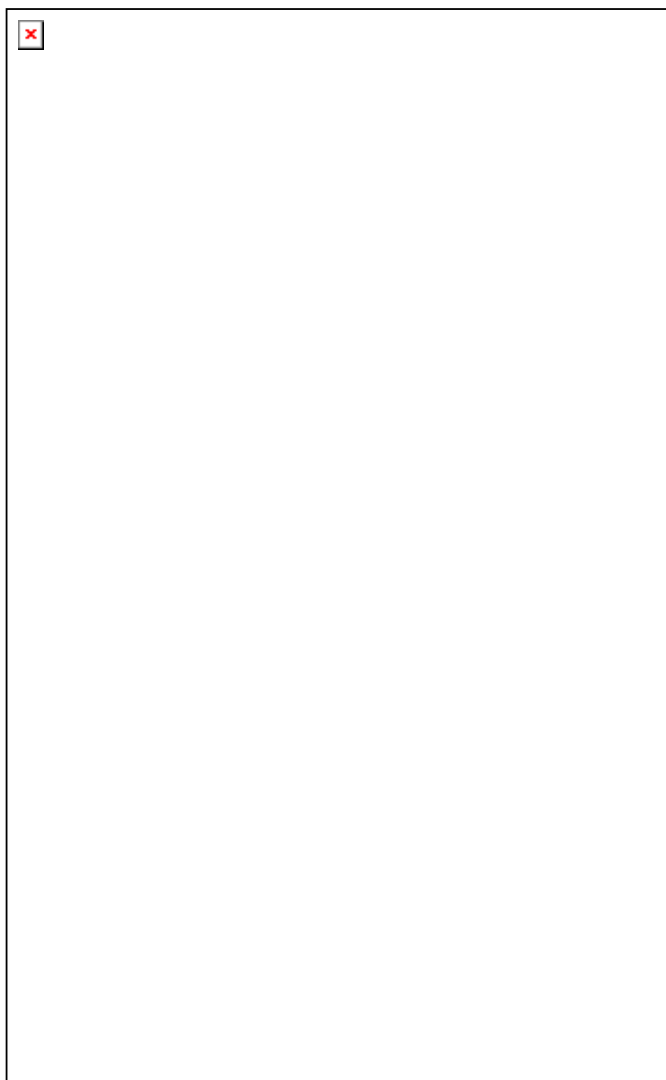
Đặc điểm: Do bóng đến xoáy lên rất mạnh, đường vòng cung nhỏ, sau khi rơi xuống mặt bàn lực xung ra trước lớn nên thời gian cắt bóng muộn, điểm đánh bóng thấp, động tác lớn. Cần chú ý khắc phục và lợi dụng lực bật lên và lực xung trước của bóng đến.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở vị trí cách xa bàn khoảng trên 1 mét, thân người hơi xoay sang phải, tay phải co tự nhiên, cẳng tay nâng sang bên phải và hơi xoay trong, đưa vợt lên trên phía sau bên phải cơ thể. Biên độ đưa vợt tương đối lớn, cự ly tương đối dài. Đồng thời, mặt vợt gần vuông góc với mặt đất hoặc hơi ngửa sau. Từ thời điểm bóng bật lên khỏi bàn đến giữa thời kỳ bóng đi xuống, tay cầm vợt vung xuống dưới ra trước đón bóng. Cùng lúc thân người xoay sang trái. Ở cuối thời kỳ bóng đi xuống, dùng mặt vợt vuông góc với mặt đất hoặc hơi ngửa sau đánh vào phần giữa hoặc phần giữa lệch dưới của bóng đến. Trong giây lát vợt đánh vào bóng thân người xoay sang trái, dùng sức chủ yếu của cánh tay, cẳng tay và cổ tay hướng xuống dưới ra trước cắt bóng, có sự nghiêng thân, khuỵu gối hỗ trợ dùng sức xuống dưới, đồng thời phải chú ý mượn lực bật lên và xung trước của bóng đến để cắt trả bóng. Khi cắt bóng, cổ tay cần giữ tương đối ổn định. Sau khi cắt bóng, cánh tay cầm vợt vung theo đà xuống dưới ra trước; đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (động tác đánh bóng có thể xem hình 111 cắt bóng đột kích thuận tay vợt ngang).

b. Kỹ thuật cắt bóng trái tay

Đây là kỹ thuật thường dùng của vận động viên khi vận dụng kết hợp tấn công và cắt bóng. Kỹ thuật cắt bóng này cũng giống với kỹ thuật cắt bóng thuận tay và cũng có thể chia ra thành: cắt bóng gần, cắt bóng xa, cắt bóng đuổi người, cắt bóng đột kích, cắt bóng giạt vòng xoáy mạnh, cắt bóng giạt vòng, giạt xung. Đặc điểm động tác của các loại kỹ thuật này cơ bản cũng giống với các kỹ thuật cắt bóng thuận tay. Điểm khác biệt là ở chỗ phương hướng thực hiện ngược nhau giữa phải và trái. Ngoài ra điểm cắt bóng của vợt ngang trái tay hơi gần thân hơn so với cắt bóng thuận tay, đồng thời phát lực của cẳng tay và cổ tay tập trung hơn. Các loại cắt bóng trái tay có thể xem hình 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119).





c. Kỹ thuật cắt bóng xoáy mạnh và không xoáy

Khi thực hiện kỹ thuật cắt bóng, cố hết sức dùng phương pháp tay gần giống nhau để thực hiện cắt bóng xoáy mạnh và không xoáy, làm cho đối phương khó phán đoán cường độ xoáy của bóng mà đánh bóng chúc lưới hoặc đánh bóng ra ngoài bàn hoặc đánh bóng cao, tạo cơ hội cho bên mình phản công hoặc đột kích. Bất kể là cắt bóng thuận tay hay cắt bóng trái tay đều cần phải nắm vững kỹ thuật cắt bóng xoáy mạnh và cắt bóng không xoáy. Khi cắt bóng xoáy mạnh, cẳng tay và cổ tay trong giây lát vọt tiếp xúc bóng cần dùng lực thật mạnh, tăng nhanh tốc độ vuốt bóng, dùng lực ma sát vọt vào thân bóng.

Khi cắt bóng không xoáy, trong giây lát vọt tiếp xúc vào bóng, cánh tay kéo theo cẳng tay và cổ tay đẩy đưa ra trước và xuống dưới, nâng nhẹ phần giữa và dưới của bóng, tăng thích đáng sức mạnh chạm vọt vào bóng, giảm nhỏ sức mạnh ma sát vọt vào bóng. Đợi khi bóng đánh ra khỏi vọt cẳng tay và cổ tay cần đột ngột dùng lực tăng nhanh tốc độ vẩy bóng để động tác cắt bóng không xoáy cơ bản giống với cắt bóng xoáy mạnh làm cho đối phương khó phán đoán.

III.8. Các kỹ thuật khác

Các loại hình kỹ thuật của bóng bàn hiện đại có rất nhiều, ngoài các kỹ thuật chủ yếu như giao bóng, đẩy chặn, công bóng, giạt bóng, gò bóng, cắt bóng v.v... đã giới thiệu ở phần trên còn có các kỹ thuật đập bóng bổng, thả bóng bổng, bỏ nhỏ bóng ngắn v.v...

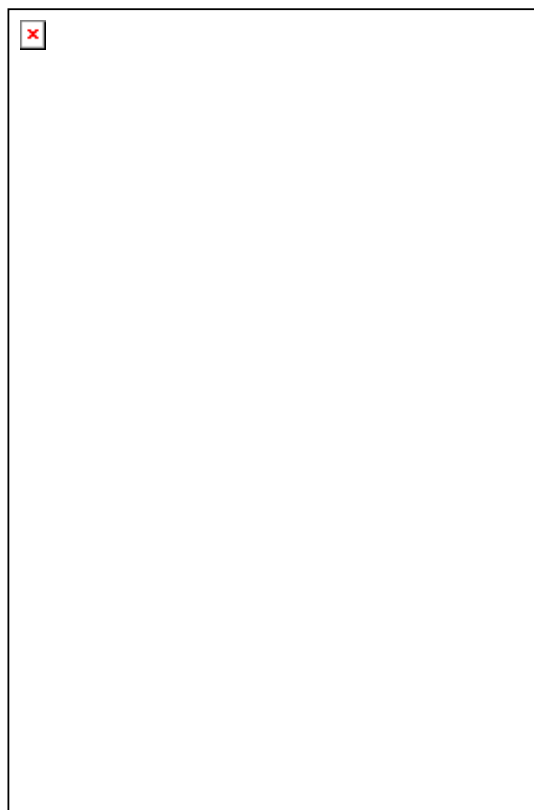
a. Kỹ thuật đập bóng bổng

Đặc điểm: Động tác lớn, sức mạnh lớn, là một kỹ thuật chuyên môn tấn công bóng cao giành điểm. Do đập bóng bổng thuận tay có nhiều thuận lợi cho việc phát lực tập trung, nên đập bóng bổng phần lớn sử dụng thuận tay.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Tùy thuộc vào vị trí bóng đến mà xác định vị trí đứng, nhưng nói chung thường đứng cách bàn hơi xa. Chân trái đứng ra trước, trọng tâm cơ thể dồn lên chân phải. Toàn bộ thân người và tay cùng với lưng, hông xoay sang phải, cánh tay cố gắng đưa vợt ra phía sau bên phải cơ thể, cẳng tay xoay trong, làm cho mặt vợt nghiêng trước. Khi bóng đến chạm bàn bật lên tới điểm cao nhất cùng với sức mạnh chân phải đập đất di chuyển trọng tâm, lưng háng cũng xoay sang trái. Toàn bộ cánh tay vung lên trên và ra trước. Sau đó dần dần chuyển hướng vung vợt xuống dưới phía trước để đón bóng. Khi bóng đến ở thời điểm đi xuống ngang độ cao giữa vai và đầu thì dùng mặt vợt nghiêng trước đập mạnh vào phần giữa bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, toàn bộ cánh tay tăng tốc độ phát lực vung vợt xuống phía dưới ra trước sang trái. Cùng lúc đó lưng, háng tích cực dùng lực phối hợp. Sau khi đánh bóng cánh tay cầm vợt vung theo đà xuống dưới ra trước sang trái, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái (xem hình 120).

Ngoài ra đập bóng còn có một loại cách đánh gọi là: "Rơi xuống đất nở hoa". Tức là khi bóng đánh sang bật bàn đến độ cao hơn hẳn mặt lưới, cánh tay cầm vợt đánh mạnh từ phía trên sau ra phía trước, dưới vào phần giữa của bóng (đập chéo thẳng kiểu đập ruồi).

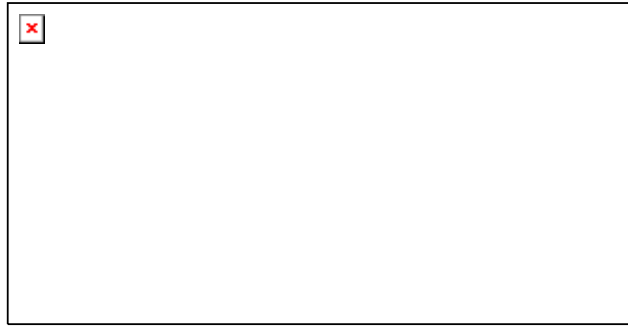
Điểm then chốt của loại đập bóng này là cần phải làm cho đường thẳng từ vị trí đập bóng đến điểm rơi bất kỳ trên mặt bàn đối phương không bị lưới ngăn bóng lại. Cách đánh này cần có sự phán đoán tinh tế, chuẩn xác đường bóng đi lên sau khi bóng đến bật lên khỏi bàn, nếu không dễ bị vụt hụt, tạo thành sai lầm mất điểm.



b. Kỹ thuật thả bóng bổng

Đặc điểm: Vị trí đứng xa bàn, bóng đánh trả cao, đường vòng cung lớn có kèm theo xoáy lên hoặc xoáy nghiêng, đây là một loại kỹ thuật phòng thủ đặc biệt. Thả bóng cao tốt nhất là đánh bóng đến vạch đầu bàn của đối phương, lợi dụng sự biến đổi xoáy lên và xoáy nghiêng tạo ra độ khó hoặc sai sót cho đối phương khi đánh trả. Đồng thời có thể lợi dụng thời gian bay của bóng để tranh thủ thời gian điều chỉnh vị trí đứng và động tác của mình tạo thế chủ động hoặc cơ hội phản kích.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Vị trí đứng cách bàn khoảng trên 1 mét. Khi thả bóng bổng thuận tay chân trái đứng ra trước, tay phải co tự nhiên. Cẳng tay hơi thấp và xoay trong, đưa vợt xuống phía dưới, sau bên phải thân làm cho mặt vợt dựng dọc hoặc hơi nghiêng trước. Khi bóng đến bay qua thời kỳ điểm cao, cẳng tay, cổ tay vung vợt ra trước và lên trên đón bóng. Khi bóng ở thời điểm đi xuống dùng mặt vợt vuông góc với mặt đất hoặc hơi nghiêng trước đánh vào phần giữa hoặc phần giữa lệch trên của bóng đến. Trong giây lát vợt đánh vào bóng cẳng tay dùng lực nâng kéo lên trên. Nếu cần lúp bóng xoáy nghiêng thì cùng lúc vợt nâng kéo lên trên sẽ phải tăng thêm động tác và sức mạnh ma sát vợt vào bóng theo hướng sang trái hoặc sang phải. Sau khi đánh bóng cánh tay cầm vợt vung theo đà ra trước và lên trên hoặc ra trước lên trên bên phải hoặc trái, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái. Thả bóng bổng trái tay về cơ bản giống với động tác thả bóng thuận tay; Điểm khác nhau là phương hướng đưa vợt phải ngược lại (xem hình 121).



c. Kỹ thuật bỏ nhỏ

Đặc điểm: Vị trí đứng gần bàn, điểm rơi gần lưới. Khi đối phương rời xa bàn, bỏ nhỏ có thể điều động đối phương lên trước hoặc làm cho đối phương không kịp lên đỡ bóng mà bị mất điểm hoặc làm giảm chất lượng bóng đánh trả. Bỏ nhỏ thường được vận dụng khi bóng đến gần lưới hoặc khi điểm rơi không xa lắm.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đứng ở vị trí áp sát bàn, khi bỏ nhỏ thuận tay, cánh tay phải co tự nhiên, cẳng tay lệch sang phải đưa vợt sang bên phải thân người. Cố gắng làm động tác giống với tấn công bóng, nhưng biên độ đưa vợt không nên quá lớn. Sau khi bóng đến bật lên khỏi bàn, cánh tay cầm vợt nhanh chóng vung vợt ra trước đón bóng, khi bóng đến ở thời kỳ đi lên, cẳng tay đột ngột xoay ngoài; nếu bóng đến có cường độ xoáy xuống lớn sẽ phải làm cho mặt vợt hơi ngửa sau, đánh nhẹ vào phần giữa và phần dưới của bóng. Trong giây lát vợt đánh vào bóng, dùng lực nhẹ nhàng của cẳng tay và cổ tay là chính để đánh bóng. Sau khi đánh bóng cánh tay cầm vợt vung theo đà ra trước nhưng biên độ vung vợt cần cố hết mức nhỏ, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể đặt vào cả hai chân (xem hình 122).



III.9. Kỹ thuật đơn chủ yếu của các cách đánh thường gặp

a. Kỹ thuật đơn chủ yếu của cách đánh đẩy trái công phải vợt dọc:

Kỹ thuật chủ yếu	{	Thuận tay	Vợt nhanh, công nhanh, đập bóng, líp nhanh, đột kích đánh trả về chỗ cũ (Tấn công thuận tay đánh trả đối phương tấn công đường chéo thuận tay)
		Trái tay	Đập bóng bổng: Các kỹ thuật trên gồm cả né người Đẩy nhanh, đẩy tăng lực, đẩy ép
		Giao bóng	Một đến hai kiểu giao bóng chủ yếu như: giao bóng tung cao bóng, giao bóng xoáy nghiêng, xoáy xuống trái tay

	Thuận tay	Líp nhanh, gò bóng, trượt vợt
		Líp nhẹ bóng, bỏ nhỏ bóng
Kỹ thuật phụ trợ		Gò bóng, chặn bóng giảm lực, đẩy bóng xoáy xuống.
	Trái tay	Công bóng giữa bàn, đẩy chặn giữa bàn, bỏ nhỏ bóng.
	Giao bóng	Từ 1 đến 2 kiểu giao bóng hỗ trợ
Kỹ thuật phòng thủ		Chặn bóng
		Thả bóng bổng

b. Kỹ thuật đơn chủ yếu của cách đánh tấn công 2 mặt của vợt dọc:

Kỹ thuật chủ yếu	Trái tay	Vọt nhanh đột kích thấp, đập bóng, líp nhanh, giạt nhanh đập giạt vòng, công phát lực giữa bàn	
		Thuận tay	Vọt nhanh, líp nhanh, đột kích, đập bóng đập giạt vòng vuốt nhanh, đánh trả về chỗ cũ, đập giữa bàn, đập bóng bổng.
			Giao bóng
Kỹ thuật hỗ trợ	Gò bóng (chủ yếu là vẩy ngắn), chặn giảm lực trái tay, chặn nhanh trung lộ		
Kỹ thuật phòng thủ	Chặn nhanh thuận tay Chặn nhanh trái tay		

c. Kỹ thuật đơn chủ yếu của cách đánh loại hình tấn công hai mặt vợt ngang

Kỹ thuật chủ yếu	Thuận tay	Vọt nhanh, líp bóng trong bàn, tấn công nhanh, đột kích thấp, líp nhanh, đập vọt bóng, đánh trả về chỗ cũ, đập giạt vòng, đập bóng bổng, líp công.	
		Trái tay	Vọt nhanh, tấn công nhanh, đột kích thấp, líp nhanh, đập vọt, đẩy ép tăng lực, giạt vòng
			Giao bóng
Kỹ thuật hỗ trợ	Vuốt nhanh thuận tay, líp nhẹ, chặn nhanh ép nghiêng trái tay, chặn giảm lực, chặn nhanh Gò nhanh thuận tay và trái tay, gò bóng xoáy nghiêng Giao bóng 1 kiểu, giao bóng hỗ trợ		

d. Kỹ thuật đơn chủ yếu của loại hình cách đánh tấn công nhanh kết hợp giạt vòng vợt dọc:

Kỹ thuật chủ yếu	Thuận tay	Vọt nhanh, công nhanh, đột kích thấp, đập vọt bóng	
		Trái tay	Giạt vòng, đập bóng bổng, líp xung giữa bàn
			Giao bóng
Kỹ thuật hỗ trợ	Một kiểu giao bóng dài, ngắn có xoáy, có tốc độ thuận tay		
	Một kiểu giao bóng dài, ngắn có xoáy, có tốc độ trái tay		
Kỹ thuật phòng thủ	Thuận tay: Vuốt nhanh, gò bóng		
	Trái tay: Đẩy ép, chặn giảm lực, đẩy chặn dưới, gò bóng		
Kỹ thuật phòng thủ	Giao bóng: Từ 1 đến 2 kiểu giao bóng hỗ trợ		
	Đẩy chặn bóng hai tay và thuận tay		
Kỹ thuật phòng thủ	Thả bóng bổng thuận tay và trái tay		

e. *Kỹ thuật đơn chủ yếu của loại hình cách đánh tấn công nhanh kết hợp giạt vòng vợt ngang:*

Kỹ thuật chủ yếu	Thuận tay	{	Vợt nhanh, công nhanh, đột kích, vợt đập líp bóng
			vòng cung, líp xung giữa bàn, đập bóng bổng
Trái tay	{	Vợt nhanh, bạt nhanh, đột kích, đập bóng	
		Đẩy tăng lực, líp xung giữa bàn	
Giao bóng	{	Giao bóng chủ yếu thuận tay 1 kiểu	
		Một kiểu giao bóng chủ yếu trái tay	
Kỹ thuật bổ trợ	{	Vuốt nhanh trái tay và thuận tay	
		Gò bóng	
Kỹ thuật phòng thủ	{	Chặn bóng thuận tay và trái tay	
		Thả bóng bổng	

f. *Kỹ thuật đơn chủ yếu của cách đánh giạt vòng giạt xung hai mặt của vợt ngang*

Kỹ thuật chủ yếu	Thuận tay	{	Líp bóng trong bàn, giạt vòng giạt xung gần và
			vừa bàn, giạt vòng tăng xoáy đánh trả về chỗ cũ,
			giạt xung ngược gần và vừa bàn, đập bóng bổng
Trái tay	{	Líp bóng trong bàn, giạt vòng tăng xoáy	
		Giạt vòng, giạt xung gần và vừa bàn, đập bóng bổng	
Giao bóng	{	Một kiểu giao bóng xoáy thuận tay là chính	
		phối hợp giao bóng điểm rơi	
Kỹ thuật bổ trợ	{	Một kiểu giao bóng xoáy trái tay là chính	
		phối hợp giao bóng điểm rơi	
Kỹ thuật bổ trợ	{	Gò bóng tăng xoáy thuận, trái tay và gò bóng ngắn thuận, trái tay.	
		Gò nhanh xoáy nghiêng thuận tay; chặn nhanh gần bàn thuận tay và trái tay; giạt vòng xoáy lên xoáy nghiêng thuận tay; thả bóng bổng, 1 kiểu giao bóng bổ trợ	

i. *Kỹ thuật đơn của cách đánh kết hợp cắt bóng với tấn công (Hiện nay phần lớn vận động viên vợt ngang sử dụng)*

Kỹ thuật chủ yếu	Thuận tay	{	Công bóng
			Giạt vòng
			Cắt bóng
Trái tay	{	Công bóng	
		Giạt vòng	
		Cắt bóng	
Giao bóng	{	Kỹ thuật giao bóng chủ yếu thuận tay 1 kiểu	
		trái tay 1 kiểu	
Kỹ thuật bổ trợ	{	Gò nhanh thuận tay, gò chậm thuận tay	
		Gò nhanh trái tay, gò chậm trái tay	
Kỹ thuật phòng thủ	{	Chặn bóng	
		Thả bóng bổng	

III.10. Kỹ thuật kết hợp

Kỹ thuật kết hợp là một tổ hợp từ 2 loại kỹ thuật đơn trở lên để kết hợp sử dụng. Kỹ thuật kết hợp là cơ sở nền móng của chiến thuật. Trong một trận thi đấu, chiến thuật là do nhiều tổ hợp kỹ thuật cấu thành. Sự vận dụng của kỹ thuật kết hợp là ở chỗ phải phối hợp chặt chẽ giữa các kỹ thuật đánh bóng với bộ pháp (bước chân). Loại hình của kỹ thuật có rất nhiều, trong cuốn sách này chỉ chọn ra và giới thiệu một số kỹ thuật kết hợp chủ yếu để tập luyện.

a. Kỹ thuật đẩy trái công phải

Đặc điểm: Là kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh đẩy trái công phải, tốc độ nhanh, tính tấn công mạnh, có thể tạo cơ hội đập vọt bóng.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Khi từ đẩy trái tay chuyển thành tấn công thuận tay, cánh tay sau khi kết thúc động tác đẩy chặn và trở về vị trí ban đầu cần phải nhanh chóng chuyển động sang phía bên phải để đưa vợt ra phía trước bên phải thân người, đồng thời cẳng tay xoay trong làm cho mặt vợt nghiêng trước. Sau đó làm động tác công bóng thuận tay (có thể xem ở phần trước về công bóng thuận tay). Khi từ tấn công thuận tay chuyển sang đẩy chặn trái tay, cánh tay kết thúc động tác công bóng và trở về tư thế ban đầu cần phải nhanh chóng chuyển động sang phía bên trái và xoay ngoài, đưa vợt ra phía trước bên trái thân người đồng thời làm cho mặt vợt nghiêng trước. Sau đó làm động tác đẩy chặn trái tay (đẩy chặn trái tay xem ở phần trước). Do thời gian đánh vào bóng của kỹ thuật đẩy chặn tương đối sớm, trong khi đó ở kỹ thuật công bóng lại tương đối muộn, do vậy điểm đánh vào bóng khi công bóng thuận tay hơi ra sau hơn so với đẩy chặn bóng trái tay. Ngoài ra khi đẩy trái công phải, muốn giữ cho động tác đánh vào bóng chính xác cần phải di chuyển bước nhanh, từ đẩy bóng chuyển sang công bóng nói chung dùng đổi bước, từ công bóng chuyển sang đẩy bóng nói chung dùng bước nhảy; Khi liên tục đẩy trái công phải, trong tình huống bóng đến có góc độ tương đối lớn. Từ đẩy sang công cũng có thể dùng bước nhảy, khi trọng tâm không kịp chuyển dịch cũng có thể dùng bước chéo.

b. Kỹ thuật đẩy chặn né người công bóng

Đặc điểm: Tốc độ nhanh, tính tấn công mạnh, có thể tạo ra cơ hội đập, vọt bóng. Có thể phát huy uy lực công bóng thuận tay ở nửa bên trái bàn.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Từ đẩy chặn trái tay chuyển đổi thành né người công bóng thì then chốt kỹ thuật là việc di chuyển bước chân. Nói chung trước hết chân phải di chuyển 1 bước ra phía sau bên trái, thân trên cũng theo đó mà hơi xoay sang phải và hóp bụng, trọng tâm rơi vào chân phải. Cùng lúc đó cánh tay từ bên trái thân người chuyển dịch ra phía sau bên phải thân đồng thời xoay trong để điều chỉnh mặt vợt làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước. Tiếp đó chân trái bước sang bên trái một bước. Cùng lúc đó cánh tay hoàn thành động tác né người công bóng (xem động tác né người công bóng ở phần trước). Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ chân phải sang chân trái. Điểm đánh vào bóng của kỹ thuật đẩy chặn trái tay, né người công bóng cũng giống với các kỹ thuật đẩy chặn khác. Điểm đánh vào bóng của kỹ thuật né người công bóng nói chung đều ở ngoài bàn. Do khi né người công bóng phải di chuyển bước nhanh đồng thời làm "cho cơ thể nhượng lại vị trí đánh bóng nên điểm đánh vào bóng của kỹ thuật né người công bóng vẫn ở phía trước thân người".

c. Kỹ thuật tấn công hai mặt

Đặc điểm: Tốc độ nhanh, sức mạnh lớn, uy lực lớn, sức công kích mạnh, là kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh công hai mặt.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Phương pháp khi thay đổi đánh bóng giữa thuận tay và trái tay cũng cơ bản giống với đẩy trái công phải. Điểm khác nhau ở chỗ khi tấn công 2 mặt của vợt dọc chuyển từ thuận tay sang trái tay, cần phải nâng vai trái còn vai phải hạ thấp, nâng cao cẳng tay, hóp nhiều phần bụng, để hình thành cách đánh bóng cao tay trái tay. Như vậy sẽ tiện cho tập trung phát lực và điều chỉnh mặt vợt. Khi phát lực công bóng thuận tay thì điểm đánh vào bóng nên hơi ra sau so với công bóng trái tay. Bước chân của công bóng hai mặt do vị trí đứng xa bàn hơn so với đẩy trái công phải nên khi di động phải trái nói chung dùng bước nhảy để có lợi cho đánh bóng khi đứng ổn định; nâng cao tính chính xác khi đánh bóng.

d. Sau khi đẩy chặn, né người công bóng tạt bóng thuận tay

Đặc điểm: tốc độ nhanh, tính tấn công mạnh, có thể lấy tấn công thay phòng thủ để chống đỡ tấn công đường chéo thuận tay của đối phương. Kỹ thuật này được tổ hợp bởi ba kỹ thuật đơn là đẩy chặn trái tay, né người công bóng thuận tay và tấn công thuận tay trong lúc di chuyển từ trái sang phải. Đây là một trong những kỹ thuật kết hợp hay sử dụng nhất của các loại hình cách đánh tấn công, đặc biệt là cách đánh đẩy trái công phải.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Đặc điểm của tạt bóng thuận tay sau khi né người tấn công là: Do sau khi né người tấn công, bóng đánh trả của đối phương điểm rơi phần lớn ở góc phải, nên cự ly di chuyển để tạt bóng thuận tay tương đối dài. Vì vậy bước chân của tạt bóng thuận tay nên sử dụng bước chéo. Tức là sau khi né người đánh bóng và trở lại tư thế ban đầu, phải nhanh chóng di chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái nhanh chóng bước 1 bước lớn qua mặt trước của chân phải, cùng lúc đó tay đưa vợt sang phải và xoay trong, làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước. Đợi khi chân trái chạm đất, trọng tâm cơ thể rơi vào trên chân trái, theo đó thân người hơi xoay sang trái đồng thời vung vợt công bóng. Trong quá trình động tác công bóng chân phải cũng theo đó bước sang bên phải 1 bước để giữ thăng bằng và ổn định trọng tâm cơ thể. Nếu góc độ bóng đến không lớn thì bước chéo có thể nhỏ 1 chút; Ngược lại bước chéo phải lớn hơn. Tạt bóng thuận tay sau né người công bóng nên đánh vào bóng ở thời điểm bóng đang ở điểm cao. Điểm đánh vào bóng ở phía trước bên phải cơ thể. Do tạt bóng, sau né người công bóng phần lớn là chỉ có chân trái sau khi chạm đất thì lập tức vung vợt công bóng, cho nên độ khó động tác lớn hơn so với công bóng thuận tay nói chung, nhưng kỹ thuật động tác và dùng lực của cánh tay cơ bản giống với công bóng thuận tay. Người tập chỉ cần nắm bắt được kỹ thuật công bóng thuận tay thì có thể vận dụng kỹ thuật tạt bóng, sau né người công bóng được như ý (trên tiền đề là di chuyển bước đến được vị trí đánh bóng).

e. Đập vợt bóng sau khi líp bóng thuận tay (kết hợp líp đập)

Đặc điểm: Được cấu thành bởi hai kỹ thuật đơn là líp công thuận tay và đập bóng. Sức mạnh lớn và dữ dội là biện pháp giành điểm chủ yếu của vận động viên tấn công nhanh.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Trước khi vung vợt đánh líp bóng cánh tay hơi thấp, vợt thấp hơn độ cao của bóng đến. Dựa vào sự khác nhau của cường độ bóng xoáy xuống khi đến và dựa vào yếu lĩnh động tác kỹ thuật đơn để đánh bóng. Khi chuyển từ líp bóng sang đập bóng, cẳng tay đưa vợt ra sau và hơi lên trên phía bên phải làm cho vợt cao bằng hoặc hơi thấp hơn độ cao của bóng đến, thân trên xoay phải. Di chuyển trong khi sử dụng líp bóng thì phần lớn sử dụng bước nhảy, song từ đánh trái tay đổi sang đánh bóng góc độ lớn thuận tay có thể sử dụng bước chéo. Khi bóng đến bật lên khỏi bàn cao hơn mặt lưới, cần nhanh chóng di chuyển ra trước để giành lấy vị trí thích hợp mới có thể bảo đảm cho động tác đập vợt bóng chính xác.

f. Phản công trong khi cắt bóng

Đặc điểm: Do cắt bóng và công bóng tổ hợp thành. Trong cắt bóng tốc độ tương đối

chậm thì tiến hành phản công có tính đột ngột có thể lập tức thay đổi nhịp độ và động tác đánh bóng của đối phương, nên có thể chuyển từ thế bị động sang chủ động đồng thời có thể trực tiếp giành điểm. Đây là kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh kết hợp công - cắt và là biện pháp giành điểm.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Do cắt bóng nói chung điểm đánh vào bóng ở thời điểm bóng đi xuống, còn tấn công bóng phần lớn điểm đánh vào bóng lại ở vị trí cao. Vì vậy khi cắt bóng chuyển sang công bóng phải nhanh chóng di chuyển ra trước, dựa vào tính năng của bóng đến để công bóng hoặc lúp bóng. Khi từ công bóng chuyển sang cắt bóng, cần nhanh chóng di chuyển ra sau, dựa vào tính năng của bóng đến và vị trí đứng của bản thân mà có thể sử dụng chiến thuật cắt bóng gần, cắt bóng xa hoặc các kỹ thuật cắt bóng khác. Phương pháp và yếu lĩnh cụ thể của công bóng và cắt bóng có thể xem ở phần kỹ thuật đơn lẻ.

i. Giao bóng cướp tấn công (xung)

Đặc điểm: Giao bóng cướp tấn công (cướp xung) là tổ hợp kỹ thuật hàng đầu quan trọng nhất và là biện pháp giành điểm của các loại hình cách đánh (trong đó giao bóng cướp xung là cách đánh giạt vòng, giạt xung).

Các loại giao bóng đều có thể đạt được cơ hội cướp tấn công. Nhưng lấy giao bóng xoáy xuống và không xoáy, bóng xoáy nghiêng xoáy xuống sang phải, sang trái và giao bóng trái tay và thuận tay có thể giành được nhiều cơ hội tấn công nhất.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Ví dụ dùng phương pháp tay gần giống với giao bóng xoáy xuống tăng xoáy để "giao bóng không xoáy". Đối phương đánh trả rất dễ bị đánh bóng cao lửng (hoặc bóng hơi cao). Lúc này cần nhìn chuẩn đường bóng và điểm rơi của bóng đến, nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp phát lực đập vụt hoặc đột kích (vận động viên giạt bóng cũng có thể phát lực giạt vòng, giạt xung).

III.11. Kỹ thuật kết hợp của cách đánh thường gặp

a. Kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh đẩy trái công phải vợt dọc:

- Giao bóng cướp công
- Ba vợt đầu {
 - Giao bóng vụt nhanh
 - Giao bóng đẩy chặn hoặc đánh trả về chỗ cũ (khi bị công hoặc khi bị lúp)
 - Đẩy trái công phải, đẩy trái công phải kết hợp né người tấn công.
 - Đẩy chặn né người công bóng, sau đó tạt bóng thuận tay
- Tấn công và giằng co {
 - Đẩy bóng né người tấn công, tạt bóng sau đó lùi lại công bóng trái tay
 - Đột kích trong khi lúp bóng kết hợp tấn công liên tục
 - Đột kích trong khi gò bóng sau chuyển sang đập liên tục
 - Đỡ giao bóng vụt nhanh (hoặc cướp công chuyển thành đối công)

b. Kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh tấn công hai mặt của vợt dọc

- Ba vợt đầu {
 - Giao bóng cướp tấn công (vợt đầu của tấn công 2 mặt)
 - Giao bóng vụt nhanh (khi gặp phải bóng ngắn)

Giao bóng phòng thủ kín hai mặt phản công (khi bị líp hoặc bị công)

Tấn công và giằng co

- Tấn công 2 mặt, tấn công 2 mặt kết hợp né người tấn công
- Tấn công trái tay kết hợp đẩy chặn
- Né người tấn công, tạt bóng thuận tay kết hợp tấn công trái tay
- Tấn công gần bàn kết hợp tấn công vừa (với bàn)
- Vượt nhanh kết hợp đập vọt
- Chặn nhanh kết hợp tạt bóng thuận tay

Tấn công và giằng co

- Trong lúc líp bóng đột kích, đột kích trong líp bóng kết hợp liên tục đập vọt
- Đột kích trong lúc gò bóng hoặc đột kích trong gò bóng kết hợp đập vọt liên tục
- Kết hợp líp bóng, đập vọt bóng và treo bóng (bỏ nhỏ)
- Đỡ giao bóng vọt nhanh (hoặc cướp công) sau chuyển thành đối công

c. Kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh tấn công hai mặt của vợt ngang:

Ba vợt đầu

- Giao bóng thuận tay và trái tay cướp tấn công, cướp líp công (đột kích thấp, vọt nhanh, líp nhanh)
- Giao bóng nhanh kết hợp đối công (khi đối phương tấn công)
- Vượt nhanh kết hợp đập vọt

Tấn công và giằng co

- Líp công kết hợp đập vọt
- Kết hợp líp bóng vọt bóng và treo bóng (bỏ nhỏ)
- Đỡ giao bóng cướp tấn công, cướp líp công kết hợp đập vọt bóng

d. Kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh tấn công nhanh với giật vòng của vợt dọc

Ba vợt đầu

- Giao bóng cướp tấn công, cướp líp công
- Giao bóng ngắn, gò bóng ngắn kết hợp vọt nhanh
- Giao bóng kết hợp phòng thủ kín phản kích (khi bị líp và bị công)

Đẩy chặn né người tấn công kết hợp với đập vọt liên tục

Tấn công và giằng co

- Đẩy chặn kết hợp líp xung thuận tay
- Đẩy trái công phải gần bàn chuyển thành líp xung vừa bàn
- Líp giật kết hợp với đập vọt liên tục
- Đột kích trong gò bóng. Trong gò bóng giật vòng

Tấn công và giằng co

- Đẩy chặn né người tấn công sau đó tạt bóng thuận tay lùi về công bóng trái tay
- Đỡ giao bóng cướp công (hoặc cướp xung hoặc vọt nhanh kết hợp tấn công liên tục)

e. Kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh tấn công nhanh với giật vòng của vợt dọc:

Ba vợt đầu

- Giao bóng cướp tấn công, cướp líp công, cướp giật xung
- Giao bóng kết hợp vọt nhanh (gặp bóng vẩy ngắn)
- Giao bóng kết hợp phản kích (khi bị tấn công)

Công, đẩy bật bóng trái tay kết hợp công thuận tay (líp)
 hoặc né người công bóng
 Né người tấn công kết hợp tạt bóng thuận tay lùi sau công
 trái tay
 Tấn công và giăng co Vuốt nhanh gần bàn kết hợp đập vọt
 Tấn công hai mặt gần bàn kết hợp líp bóng trái tay vừa bàn
 Giật vòng kết hợp liên tục đập vọt
 Đột kích trong gò bóng hoặc cướp giật vòng
 Đỡ giao bóng cướp tấn công, cướp giật công kết hợp tấn
 công liên tục

f. Kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh giật xung giật vòng hai mặt của vợt ngang:

Ba vợt đầu { Giao bóng cướp líp công, giật xung; giao bóng ngắn líp
 bóng trong bàn (khi bị vẩy ngắn)
 Giao bóng ngắn, gò tăng xoáy, đối líp, đối giật cự ly trung
 bình với bàn, giao bóng chuyển sang phản kích hai mặt
 (khi bị líp hoặc bị công)

Tấn công và giăng co { Líp bóng trái tay kết hợp líp thuận tay, né người líp, giật
 xung
 Líp nhanh gần bàn kết hợp đối líp, đối giật cự ly vừa.
 Đối líp kết hợp giật xung trả về chỗ cũ ở cự ly vừa
 Giật tăng xoáy kết hợp giật xung liên tục
 Chặn nhanh gần bàn kết hợp đối líp, đối giật xung cự ly
 vừa
 Kết hợp líp, giật xung, bỏ nhỏ
 Kết hợp gò, líp, kết hợp gò, líp, giật xung
 Đỡ giao bóng cướp líp công, cướp giật xung kết hợp tấn
 công liên tục

i. Kỹ thuật kết hợp chủ yếu của cách đánh công, cắt

Ba vợt đầu { Giao bóng cướp tấn công hoặc cướp líp công
 Sau giao bóng gò bóng kết hợp cắt bóng

Tấn công và giăng co { Tấn công trái tay kết hợp tấn công thuận tay (hoặc giật
 vòng) hoặc né người công bóng hoặc trong líp công chuyển
 sang cắt bóng hoặc trong lúc cắt bóng thì phản công
 Kết hợp gò bóng với líp bóng hoặc gò bóng , đẩy bóng kết
 hợp với đập vọt bóng
 Đỡ giao bóng không chế hoặc cướp líp công

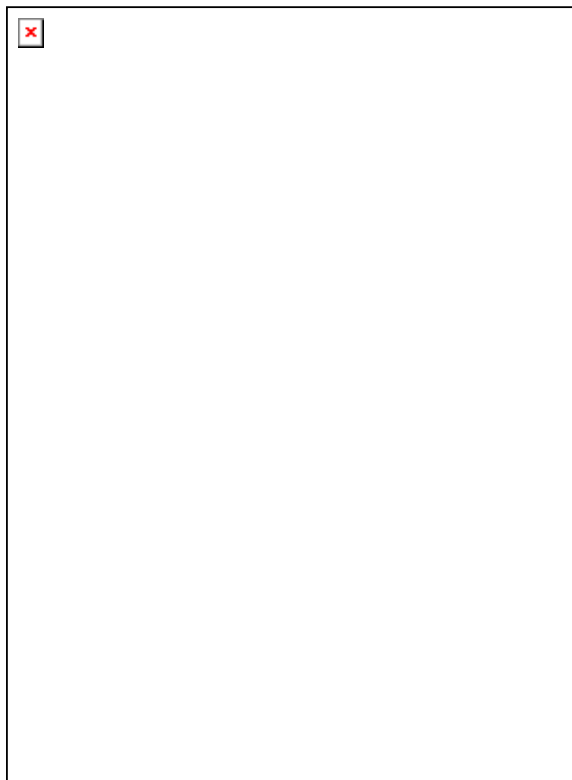
IV. KỸ THUẬT DI CHUYỂN BƯỚC

IV.1. Tầm quan trọng của phương pháp di chuyển bước chân

Cùng với sự phát triển của kỹ thuật môn bóng bàn, sự biến hóa về đường bóng, biến hoá điểm rơi khi đánh bóng cũng ngày một nhiều lên. Điều này đòi hỏi vận động viên bóng bàn cần phải di chuyển bước chân nhanh để bảo đảm tính chính xác của động tác tay và phát huy sở trường kỹ - chiến thuật cá nhân. Ngược lại nếu như bước chân không tốt thì không thể bảo đảm cho tay thực hiện động tác đánh bóng chính xác. Tính chuẩn xác của bước chân và chất lượng đánh bóng có ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả của việc sử dụng kỹ thuật sở trường của vận động viên. Vì vậy để đánh bóng bàn, nhất định phải nắm vững kỹ thuật di chuyển bước.

IV.2. Phương pháp di chuyển bước thường dùng

a. Bước đơn



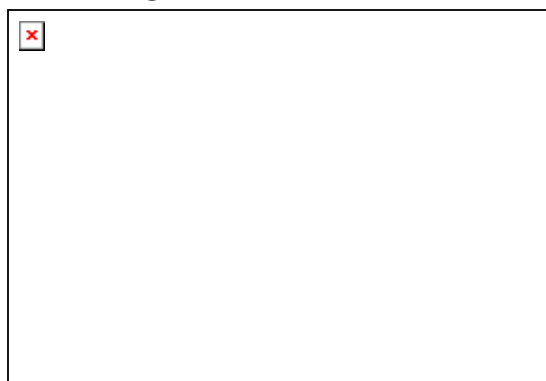
Đặc điểm: Động tác nhanh và đơn giản, phạm vi di chuyển bước nhỏ, quá trình di chuyển bước trọng tâm cơ thể vững vàng thích hợp với việc sử dụng trong khi bóng đến có cự ly gần với cơ thể.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Dùng 1 chân làm trụ, chân còn lại dựa vào đường bóng và điểm rơi của bóng đánh sang để di chuyển bước ra trước, ra sau, sang trái hoặc sang phải (xem hình 123 A, B, C, D).

b. Bước vượt

Đặc điểm: Tốc độ di chuyển nhanh, phạm vi di chuyển lớn hơn bước đơn. Có thể sử dụng khi bóng đến cách thân hơi xa. Vì bước di chuyển thứ nhất có biên độ lớn làm cho trọng tâm cơ thể hạ thấp nên không dễ sử dụng liên tục.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Dùng chân khác hướng với hướng bóng đến đạp đất, chân cùng hướng bước một bước dài về hướng bóng đến. Trọng tâm cơ thể di chuyển đến chân này, còn chân kia nhanh chóng bước theo 1 bước (xem hình 124).



Nếu điểm rơi của bóng đến cách thân tương đối xa hoặc tương đối gần, thì phương hướng di chuyển bước có thể lệch sau hoặc lệch trước.

c. Bước nhảy

Đặc điểm: Phạm vi di chuyển tương đối lớn, trọng tâm cơ thể biến đổi rất nhanh, trước và sau di chuyển cự ly giữa 2 chân cơ bản như nhau v.v... Có thể sử dụng để liên tục đánh trả bóng đến và sử dụng thích hợp khi bóng đến cách cơ thể tương đối xa.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Chân khác hướng với bóng đến bước sang hướng bóng đến trước, sau đó chân còn lại tiếp tục bước theo sang ngang (xem hình 125).



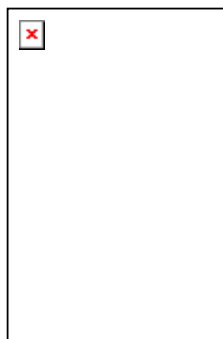
Nếu điểm rơi của bóng đến tương đối xa, hoặc tương đối gần thì phương hướng di chuyển đón đánh các loại bóng đến đó có thể lệch ra sau hoặc lệch ra trước.

d. Bước đôi

Đặc điểm: Biên độ di chuyển lớn hơn nhảy. Khi di chuyển không có động tác trọng tâm cơ thể ổn định, thích hợp sử dụng bóng, cách đánh tấn công nhanh và giạt chuyển trong phạm vi nhỏ cũng thường sử dụng.

Thực hiện kỹ thuật động tác: bản giống với bước nhảy, chỉ khác nhau ở không di chuyển, trước hết chân khác với

sang ngang gần chân bên cùng hướng với bóng đến sau đó chân cùng hướng lại tiếp tục bước sang bên hướng bóng đến (bước tách ra - xem hình 126).



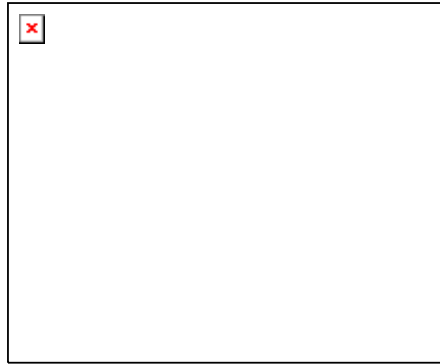
bước đơn và nhỏ hơn bước trên không, có lợi cho giữ dụng cho cách đánh cắt vòng. Khi công cắt bóng di dụng bước đôi.

Phương pháp di chuyển cơ chỗ không nhảy lên trên hướng của bóng đến bước

e. Bước chéo

Đặc điểm: Bước chéo là một phương pháp bước có biên độ di chuyển lớn nhất, chủ yếu dùng để đối phó với bóng đến có khoảng cách xa với cơ thể. Cách đánh tấn công nhanh hoặc giạt vòng, khi né người tấn công sau đó gạt bóng thuận tay khoảng trống hoặc khi líp cắt bóng trong lúc di chuyển thường sử dụng bước chéo. Cách đánh cắt bóng khi di chuyển trước sau thường dùng bước chéo để đỡ bóng ngắn hoặc đỡ bóng cắt đột kích.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Trước hết dùng chân gần với hướng bóng đến làm thành chân chống đất, bước nhanh chân xa bóng lên trước qua chân chống đất sang phía bóng đến 1 bước lớn, sau đó chân chống đất tiếp tục di chuyển 1 bước sang ngang theo hướng bóng đến (xem hình 127).



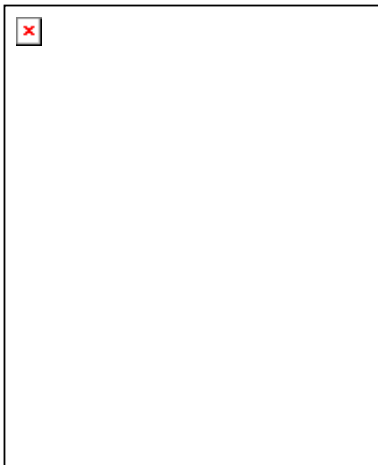
f. Bước né người

Khi bóng đến ở bên trái tay nhưng bản thân lại quyết định dùng kỹ thuật công bóng thuận tay đánh trả, đòi hỏi dùng bước né người. Bước né người căn cứ vào sự khác nhau về vị trí của bóng đến và thói quen của cá nhân có thể phân thành né người bước đơn, né người bước vượt, né người bước nhảy.

*** Né người bước đơn**

Đặc điểm: Tốc độ di chuyển nhanh, biên độ nhỏ, khi bóng đến thẳng vào vị trí thân người hoặc lệch phải thì sử dụng né người bước đơn.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Chân trái làm trụ chân phải nhanh chóng di chuyển một bước ra phía sau bên phải (xem hình 128).



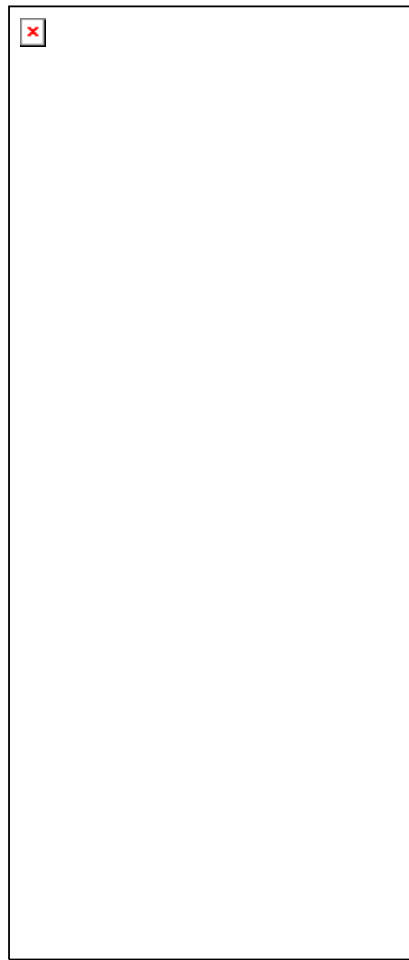
*** Né người bước vượt**

Đặc điểm: Tốc độ di chuyển hơi chậm hơn, nhưng với né người bước đơn. Khi thân thì sử dụng né người

Thực hiện kỹ thuật tiên bước 1 bước vượt ra phải di chuyển 1 bước ra thể rơi vào chân phải, trí cân khom lưng, xoay bóng (Xem hình 129).

*** Né người bước nhảy**

Đặc điểm: Tốc độ di chuyển tương đối lớn, có lợi



chuyển so với né người bước biên độ di chuyển lớn hơn so bóng đến ở về phía bên trái bước vượt.

động tác: Chân trái trước trước sang trái. Sau đó chân sau bên phải, trọng tâm cơ trong quá trình di chuyển vị người để chừa ra vị trí đánh

chuyển chậm, biên độ di chuyển cho việc phát huy công bóng

thuận tay mạnh mẽ.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Chân phải đạp đất, làm cho trọng tâm cơ thể nhanh chóng chuyển qua chân trái. Sau đó hai chân hầu như đồng thời rời khỏi mặt đất cùng nhảy sang bên trái 1 bước. Chân phải chạm đất trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, chân trái cũng liền đó chạm đất (xem hình 130).

IV.3. Di chuyển bước chủ yếu của các cách đánh thường gặp

a. Di chuyển bước của cách đánh đẩy trái công phải ở vợt dọc

Vị trí đứng của cách đánh đẩy trái công phải của vợt dọc ở gần bàn và lệch trái, chân trái thường ở trước, chân phải hơi ra sau, luôn luôn chuẩn bị phát huy uy lực tấn công bóng thuận tay và né người công bóng. Di chuyển nhanh phạm vi nhỏ sang 2 bên phải trái thường dùng nhiều nhất và cũng phối hợp thỏa đáng với di chuyển phải, trái, trước, sau phạm vi tương đối lớn nên thường lấy di chuyển bước nhảy, bước vượt làm chính kết hợp với bước đơn, bước đôi, bước né người và bước chéo.

b. Di chuyển bước của cách đánh tấn công 2 mặt (2 bên)

Vị trí đứng của cách đánh tấn công hai mặt gần bàn và hơi lệch trái, hai chân thay đổi trước sau hoặc đứng ngang bằng. Thường dùng bước đơn di chuyển sang trái để né người sang trái chừa chỗ tấn công bên phải. Phương pháp bước chân dùng bước đơn và bước vượt bước nhảy phạm vi nhỏ làm chính kết hợp với các bước khác.

c. Di chuyển bước của cách đánh giạt vòng hai mặt

Vị trí đứng ở cách đánh giạt (líp) vòng hai mặt hơi xa bàn, biên độ động tác đánh bóng tương đối lớn. Khi tấn công hoặc phòng thủ đòi hỏi phải quán xuyên phạm vi tương đối lớn, nên di chuyển thường dùng bước chéo và bước nhảy làm chính phối hợp với bước vượt và các loại bước di chuyển khác.

d. Di chuyển bước của cách đánh tấn công nhanh kết hợp giạt vòng

Khi tấn công nhanh kết hợp giạt vòng thì lúc tấn công nhanh thường đứng cách bàn tương đối gần, lấy bước nhảy, bước vượt làm chính kết hợp với các loại bước khác: Khi chuyển sang cách đánh giạt vòng thì dùng bước chéo và bước nhảy là chính kết hợp với các loại bước di chuyển khác.

e. Di chuyển bước của cách đánh kết hợp cắt công

Cách đánh kết hợp cắt công nói chung là vị trí đứng thường xa bàn và đánh vào bóng ở thời kỳ bóng đến đi xuống thấp, đồng thời còn thường từ phòng thủ chuyển sang tấn công hoặc từ tấn công chuyển sang phòng thủ nên đòi hỏi phạm vi di chuyển và phạm vi quán xuyên rất lớn. Vì vậy phương thức di chuyển bước rất nhiều. Khi phòng thủ, dùng bước nhảy và bước chéo là chính, phối hợp với các bước di chuyển khác. Khi chuyển sang tấn công dùng bước nhảy và bước vượt là chính phối hợp với các bước di chuyển khác.