

BÓNG BÀN

CHƯƠNG I

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ MÔN BÓNG BÀN.

I. Nguồn gốc và sự phát triển

Bóng bàn là môn thể thao có lịch sử từ lâu đời và được rất nhiều người ưa thích. Về nguồn gốc của nó cho đến nay vẫn còn có nhiều quan điểm tranh luận rất khác nhau, song quan điểm nghiêng về môn bóng bàn xuất hiện sớm nhất ở nước Anh.

Vào khoảng năm 1890, một vận động viên Anh quốc mang từ Mỹ về một quả bóng được chế tạo bằng Xenlulo rỗng bên trong và dùng làm bóng đánh trên bàn. Do loại bóng này có độ nảy lớn, khi đánh xuống bàn phát ra tiếng kêu “ping, pông...” nên có người 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 khác ở châu Á, đặc biệt là Nhật Bản. Tiếp đó lan sang các nước ở châu Phi, châu Á... làm cho môn thể thao này phát triển mạnh trên phạm vi toàn thế giới.

II. Sự thành lập liên đoàn Bóng bàn Thế giới

Sau đại chiến thế giới lần thứ nhất năm 1918 các cuộc thi đấu và giao lưu môn bóng bàn ngày một tăng. Các dụng cụ bóng bàn ngày càng đổi mới làm cho kỹ thuật bóng bàn có cơ hội tiến bộ nhanh chóng. Trong bối cảnh như vậy cần thiết phải thành lập một tổ chức thể thao thống nhất mang tính quốc tế để thuận tiện cho việc giao lưu rộng rãi và chính quy trên toàn thế giới. Với sự khởi xướng và vận động của Anh quốc và một số quốc gia châu Âu khác, đến 12-1926 tại Luân Đôn đã khai mạc đại hội Liên đoàn Bóng bàn quốc tế lần I. 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 (ITTF).

III. Các giai đoạn phát triển

Nếu cuối thế kỷ 19 môn bóng bàn mới chỉ dừng lại ở một trò chơi giải trí thì đến thế kỷ 20 đã dần trở thành một môn thể thao được thi đấu theo luật quy định. Từ cuộc thi vô địch bóng bàn thế giới tổ chức 1926 đến nay sự phát triển của môn bóng bàn có thể tóm tắt như sau:

1. Thời kỳ thịnh vượng của châu Âu.

Bóng bàn bắt nguồn từ châu Âu rồi lan truyền khắp thế giới thì việc trước những năm 50 của thế kỷ 20 các vận động viên châu Âu hầu như làm mưa làm gió trên các giải bóng bàn thế giới, giành phần lớn ngôi vị quán quân là điều dễ hiểu. Năm 1902, người Mỹ phát minh ra mặt vợt cao su đã làm thay đổi phần lớn kỹ chiến thuật trong bóng bàn, do mặt cao su có độ đàn hồi, độ ma sát tốt hơn so với mặt vợt gỗ đã tạo ra sự thay đổi về độ xoáy và một số cách đánh mới. Thời kỳ này, tư tưởng chủ đạo về kỹ chiến thuật của các Vận động viên là coi trọng phòng thủ, coi nhẹ tấn công, lấy phòng thủ chắc chắn làm nguyên tắc cơ bản, làm cho trận đấu kéo dài vô nghĩa, mất hứng thú của khán giả. Để thay đổi tình trạng này, ITTF đã quyết định sửa đổi luật: tăng chiều rộng bàn, hạ thấp chiều cao lưới, quy định thời gian thi đấu của mỗi ván đấu...

Biện pháp này đã cổ vũ và phát huy được lối đánh tấn công đẹp mắt, tăng nhanh nhịp độ thi đấu và trong chừng mực nào đó đã hạn chế được cách đánh phòng thủ tiêu cực.

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 phản lực tốt, tốc độ bóng đánh đi tăng lên thuận lợi cho cách đánh tấn công. Năm 1952, lần đầu tiên vận động viên Nhật Bản đã sử dụng loại vợt này trong thi đấu giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 19 Bombay (Ấn Độ) với cách đánh vọt bóng xa bàn kết hợp với di chuyển nhanh đã dễ dàng giành được 4 HCV và chuyển ưu thế môn bóng bàn về với châu Á.

3. Sự bùng nổ của Trung Quốc.

Đầu những năm 50 của thế kỷ XX Trung Quốc đã tham gia một số giải thi đấu lớn của thế giới. Nhờ việc tổng kết, tích lũy kinh nghiệm, nghiêm túc huấn luyện kỹ thuật cơ bản và thể lực nên trình độ các vận động viên bóng bàn của họ nhanh chóng tiến bộ vượt bậc.

Năm 1959, Trung Quốc giành được chức vô địch đơn nam thế giới. Năm 1961, họ giành chức vô địch đồng đội nam, trong 3 giải vô địch bóng bàn thế giới liên tiếp: 26,27,28 các vận động viên Trung Quốc giành được hơn nửa trên tổng số HCV. Trong thi đấu quốc tế, Trung Quốc giành ưu thế áp đảo và hiện nay họ đã trở thành một cường quốc bóng bàn được cả thế giới thừa nhận.

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

Bước vào thập kỷ 70, các vận động viên châu Âu qua nhiều năm thăm dò, tìm kiếm đã sáng tạo ra 2 cách đánh tiên tiến là: lấy tấn công nhanh là chính kết hợp với cắt bóng và cách đánh lấy cắt bóng là chính kết hợp với tấn công nhanh, kết hợp chặt chẽ độ xoáy với tốc độ, đồng thời sử dụng cách đánh tấn công gần bàn. Sự học hỏi, giao lưu lẫn nhau giữa châu Âu và châu Á làm cho kỹ chiến thuật của môn bóng bàn đạt được trình độ cao mới và ngày càng hoàn thiện. Hiện nay các nước như Thụy Điển, Hungari, Croatia, Nga, Đức, Áo... của châu Âu và các nước như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Triều Tiên... của châu Á trình độ thực lực tương đương nhau. Do đó, trong những trận đấu quan trọng rất khó đoán được ai thắng thua và sự cạnh tranh giữa 2 châu lục càng trở nên gay gắt hơn bao giờ hết.

CHƯƠNG II

KỸ THUẬT CHỦ YẾU CỦA MÔN BÓNG BÀN

I. Kỹ thuật cầm vợt

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, 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.

2. Cách cầm vợt

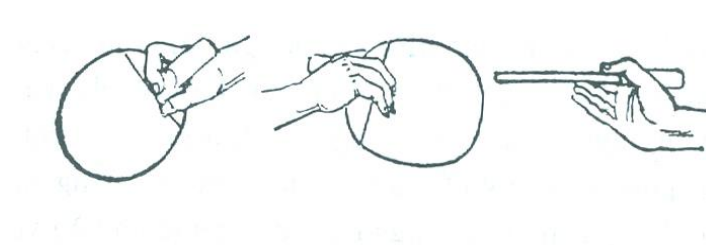
Có 2 cách cầm vợt chính đó là: cầm vợt dọc và cầm vợt ngang.

Cầm vợt dọc có ưu điểm là đẩy chặn trái tay rất tốt, thuận tiện cho việc đẩy trái công phải, tấn công trong bàn tương đối linh hoạt. Bởi vậy phần lớn 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 cách cầm vợt truyền thống của Trung Quốc và Nhật Bản.

Cách cầm vợt ngang thích hợp tấn công hai mặt, cắt bóng, lip bóng vòng cung trái tay, phạm vi quán xuyên lớn. Đây là phương pháp cầm vợt truyền thống của châu Âu.

a. Cách cầm vợt dọc (hình 1)

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



Hình 1

Phương pháp cầm vợt này thích hợp cho lối đánh tấn công nhanh bằng vợt

mút dán thuận, độ linh hoạt của cổ tay và ngón tay tốt hơn hẳn cách cầm vợt ngang. Khi tấn công thuận tay, ngón tay cái ấn vợt, ngón trỏ thả lỏng, ngón út và ngón áp út hỗ trợ ngón giữa chống giữ vợt phát lực. Khi đẩy chặn trái tay, ngón trỏ ấn vợt, ngón cái thả lỏng, ngón út và ngón áp út hỗ trợ ngón giữa chống giữ vợt và phát lực.

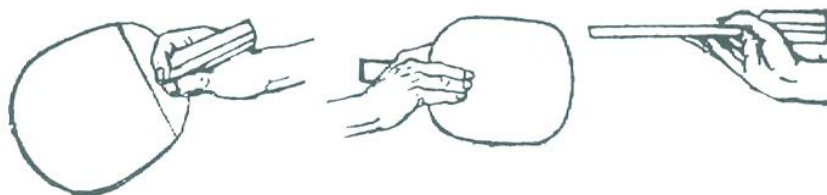
*** Cách cầm vợt dọc loại hình tấn công nhanh**

Làm cho chuôi vợt áp sát vào ngàm tay, đốt thứ nhất ngón cái và thứ hai ngón trỏ ép khóa vai vợt. Đốt thứ nhất ngón cái áp chặt cạnh trái chuôi vợt ở phía trước, ngón trỏ quặp chặt chuôi vợt và cùng với ngón cái tạo thành vòng tròn, 3 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.

Cầm vợt loại hình này thích hợp với lối đánh loại hình líp bóng mặt mút ngược, loại hình cầm vợt này dễ 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 áp út và ngón út phối hợp với ngón giữa chống giữ vợt. Khi đẩy chặn bóng, ngón cái thả lỏng, ngón trỏ dùng lực ép vào mặt vợt, ngón áp út và ngón út cùng hỗ trợ ngón giữa dùng sức chống giữ vợt.

*** Cách cầm vợt dọc cắt bóng (hình 2a, b, c)**

Ngón cái cong áp sát bên trái chuôi vợt hơi dùng sức ấn xuống, 4 ngón còn

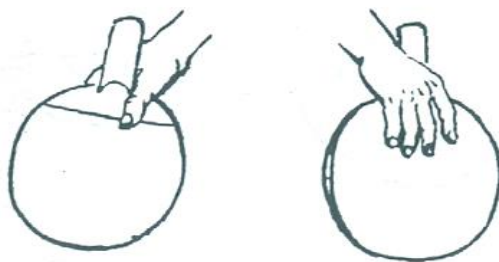


Hình 2a

lại hơi xòe ra và duỗi thẳng tự nhiên đỡ phía mặt sau của vợt.

Cách cầm vợt này thích hợp dùng cho cắt bóng, phạm vi quán xuyên bóng thuận tay và trái tay đều tương đối rộng.

Khi cắt bóng thuận tay, đưa vợt hơi nghiêng ra sau giảm thiểu lực lao trước của bóng đến, khi cắt bóng trái tay 4 ngón phía sau vợt hơi quặp lại, đầu tiên



Hình 2b

làm cho chuôi vợt chúc xuống dưới, sau đó vung vợt cắt bóng. Khi tấn công hoặc đẩy chặn bóng cần di chuyển ngón trỏ đến cạnh sau của chuôi vợt đổi thành phương pháp cầm vợt tấn công.

b. Cách cầm vợt ngang (hình 3)

Ngón cái cong tự nhiên áp sát chuôi vợt ở phía trước, ngón trỏ ở sau, 3 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 trỏ sau vợt duỗi chéch tự nhiên áp sát mặt vợt, vai vợt đưa nhẹ vào hõm cổ tay và đốt thứ 2 của ngón giữa. Các ngón khác nắm chuôi vợt một cách tự nhiên.

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 dù 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 thuận tay, ngón trỏ có thể hơi di động lên trên tạo thuận lợi cho ép giữ vợt và phát lực. Khi tấn công trái tay và tạt nhanh, ngón cái có thể di chuyển lên trên 1 chút,



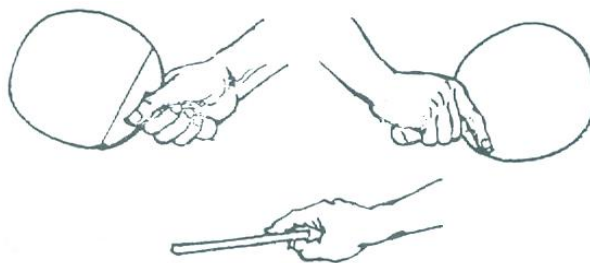
như vậy sẽ có lợi cho ép vợt và phát lực. Khi cắt bóng thuận trái tay, vị trí của các ngón tay về cơ bản không thay đổi.

Hình 2c

- Cách cầm vợt ngang loại hình tấn công (đập, vọt)

Ngón cái duỗi chéo tự nhiên áp sát mặt vợt, ngón trỏ duỗi chéo tự nhiên áp sát phía sau vợt, dùng đốt thứ nhất của ngón trỏ chống giữ vợt, đầu vợt hơi chéo lên trên.

Cách cầm vợt này thích hợp nhất với cách đánh loại hình líp 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.



Hình 3

3. Những vấn đề cần lưu ý trong cách cầm vợt

- Khi mới tập bóng bàn thì cách cầm vợt cần ổn định, không nên thay đổi cách cầm vợt để đảm bảo cho động tác đánh bóng ổn định.

- Cầm vợt không nên quá chặt hoặc quá lỏng, cầm 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 đánh bóng và tỷ lệ bóng vào bàn ít.

- Dựa vào sự yêu thích và đặc điểm kỹ thuật của bản thân mà chọn cách cầm vợt thích hợp. Ví dụ thích đánh tấn công gần bàn nên chọn cầm vợt dọc, thích đánh líp bóng thuận, trái tay thì tốt nhất là chọn cách cầm vợt ngang...

4. Tác dụng của tay không cầm vợt

Khi 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 không những có thể duy trì thăng bằng cơ thể mà còn dùng phối hợp vung tay nhịp nhàng, hợp lý với tay cầm vợt để nâng cao được tốc độ vung vợt, tăng cường sức mạnh khi đánh bóng.

II. Vị trí đứng

1. Tầm quan trọng của vị trí đứng

Vị trí đứng của vận động viên là vị trí đứng phù hợp với đặc điểm đánh bóng của mình, trước khi đánh bóng chọn được vị trí đứng hợp lý 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 quan sát tương đối toàn diện.

2. Phương pháp chọn vị trí đứng

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 nhất cho việc phát huy sở trường kỹ thuật của mình.

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 40cm, chân trái hơi ra trước, chân phải sau.

Vị trí đứng cơ bản của cách đánh tấn công 2 mặt nên ở giữa khu vực gần bàn, cách bàn khoảng trên dưới 50cm, chân trái hơi ra trước, chân phải sau.

Vị trí đứng cơ bản của cách đánh lấy líp bóng làm chính nên hơi lệch trái ở cự ly trung bình hoặc trung bình gần.

Vị trí đứng cơ bản của cách đánh lấy cắt công ở người đánh vợt ngang đứng ở khu vực cự ly trung bình gần.

Vị trí đứng cơ bản của cách đánh lấy cắt bóng là chính đứng ở khu vực cự ly trung bình xa.

* Lưu ý:

Các vị trí đứng cơ bản nói 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 thích hợp để đánh trả các loại bóng đến khác nhau.



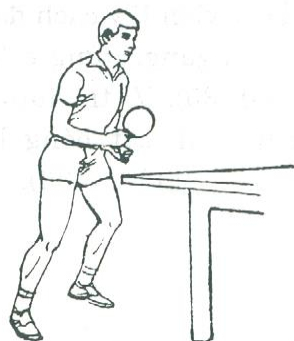
Hình 32: Vị trí đứng của cách đánh đẩy trái công phải



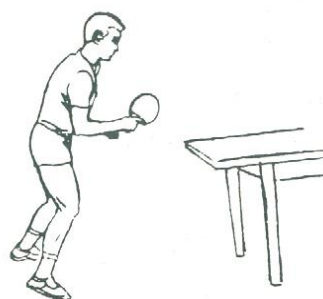
Hình 33: Vị trí đứng của cách đánh công 2 mặt



Hình 34: Vị trí đứng của cách đánh líp bóng



Hình 35: Vị trí đứng của cách đánh cắt công kết hợp ở người đánh vợt ngang



Hình 36: Vị trí đứng của cách đánh cắt bóng là chính ở người đánh vợt ngang

3. Tư thế đứng

Vị trí đứng chính xác của vận động viên bóng bàn còn phải 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, đồng thời còn có lợi cho vận động viên kịp thời sử dụng các loại kỹ thuật đánh trả bóng đến.

Tư thế chuẩn bị đánh trả các loại bóng đến của đối phương (gọi tắt là tư thế

chuẩn bị) là: hai chân dang rộng hơn vai, hai gối hơi khụy, kiễng gót, cẳng tay trong phía mũi bàn chân chạm đất, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân, thân người hơi ngã về phía trước, hóp bụng, ngực, tay cầm vợt co tự nhiên.

Đối với vận động viên cầm vợt dọc, khuỷu tay hơi khuynh ra ngoài, vợt đặt phía trước bên phải bụng, cổ tay thả lỏng tự nhiên, tay không cầm vợt co tự nhiên ở phía trái cạnh thân.

Đối với vận động viên cầm vợt ngang, vợt đặt phía trước bên phải bụng, khuỷu tay cầm vợt chúc xuống, cổ tay thả lỏng tự nhiên, tay không cầm vợt co tự nhiên phía trái thân.

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

III. Kỹ thuật di chuyển bước

1. Tầm quan trọng của kỹ thuật di chuyển bước chân

Cùng với sự phát triển của kỹ thuật môn bóng bàn, sự biến hóa về đường bóng, biến hóa về điểm rơi khi đánh bóng cũng ngày một phát triển không ngừng. Điều này đòi hỏi vận động viên bóng bàn cần phải di chuyển bước chân nhanh hơn để đảm bảo tính chính xác của động tác chi trên và phát huy sở trường kỹ chiến thuật cá nhân.

Ngược lại, nếu như di chuyển bước không tốt thì không thể đảm bảo cho chi trên 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.

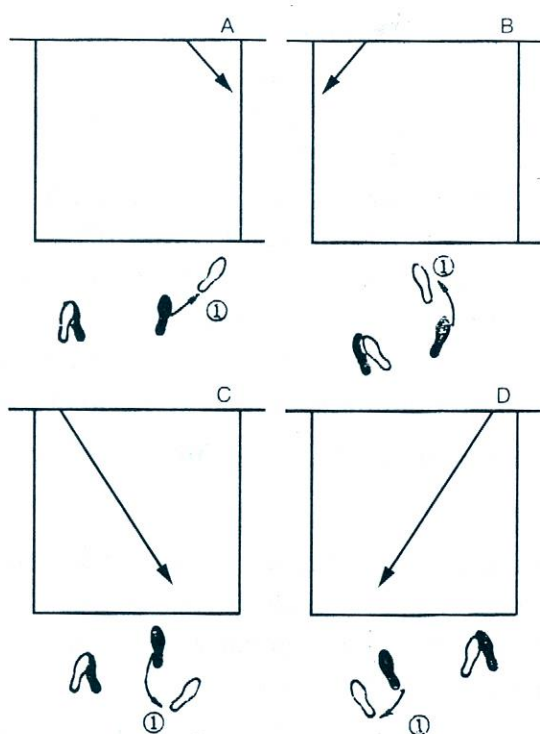
Vì vậy để đánh bóng bàn được tốt, nhất định phải nắm vững kỹ thuật di chuyển bước và tập luyện một cách nghiêm túc. Như cựu vô địch thế giới – Haxêgava nói: “Di chuyển bước chân là con đường sống của vận động viên bóng bàn”.

2. Phương pháp di chuyển bước thường dùng

a. Bước đơn

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

Dùng một chân làm chân trụ, chân còn lại dựa vào đường bóng và điểm rơi của bóng đến để di chuyển bước ra trước, ra sau, sang trái hoặc sang phải.



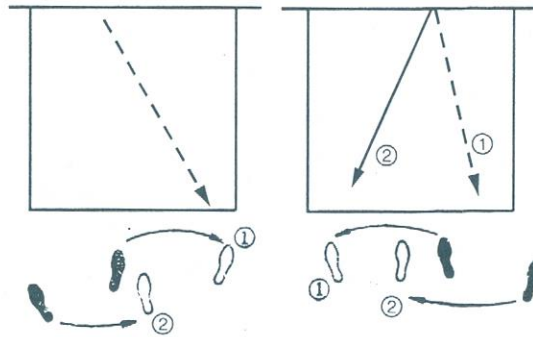
Hình 123: Bước đơn

b. Bước vượt

Tốc độ di chuyển nhanh, phạm vi di chuyển lớn hơn bước đơn. Có thể sử dụng khi bóng đến cách xa thân người. 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.

Dùng chân khác hướng với hướng bóng đến đập đất, chân cùng hướng bước một bước dài về hướng bóng đến, trọng tâm cơ thể di chuyển theo chân này, còn chân kia nhanh chóng bước theo một bước.

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.



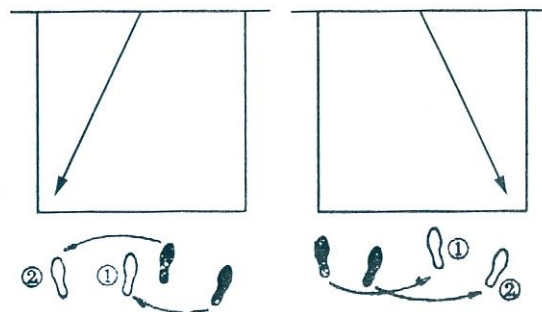
Hình 124: Bước vượt

c. Bước nhảy

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

Trước tiên chân khác hướng với bóng đến bước sang hướng bóng đến, sau đó chân còn lại tiếp tục bước theo sang ngang.

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

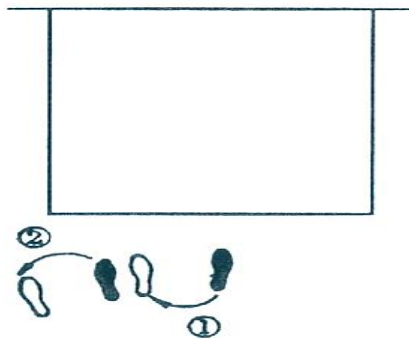


Hình 125: Bước nhảy

d. Bước đôi

Biên độ di chuyển lớn hơn bước đơn và nhỏ hơn bước nhảy. Khi di chuyển không có động tác trên không, có lợi cho việc giữ trọng tâm cơ thể ổn định, thích hợp sử dụng cho cách đánh cắt bóng, cách đánh tấn công nhanh và giật vòng. Khi cắt bóng sẽ di chuyển trong phạm vi nhỏ cũng thường sử dụng bước đôi.

Phương pháp di chuyển cơ bản giống với bước nhảy, chỉ khác nhau ở chỗ không nhảy lên trên không. Khi di chuyển, trước tiên chân khác với hướng bóng đến bước sang ngang gần chân cùng hướng bóng đến, sau đó chân cùng hướng bóng đến lại tiếp tục bước sang bên hướng bóng đến.



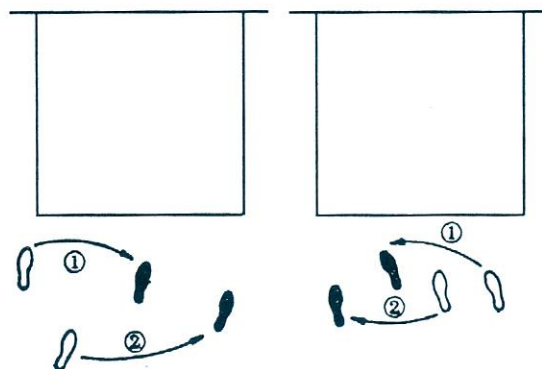
Hình 126: Bước đôi

e. Bước chéo

Bước chéo là một phương pháp di chuyển bước có biên độ di động lớn nhất, chủ yếu dùng để đối phó với bóng đến có khoảng cách quá xa với cơ thể, cách đánh tấn công nhanh hoặc giật vòng.

Khi né người tấn công sau đó tạt bóng thuận tay khoảng trống, hoặc khi líp cắt bóng trong lúc di động thường sử dụng bước chéo để đỡ bóng ngắn hoặc đỡ cắt đột kích.

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 một bước sang ngang theo hướng bóng đến.



Hình 127: Bước chéo

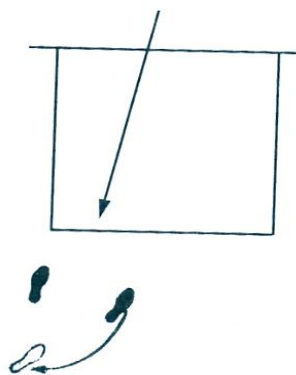
f. Bước né người

Khi bóng đến ở bên trái tay nhưng bản thân lại quyết định sử dụng kỹ thuật tấn công thuận tay để đánh trả thì đòi hỏi phải 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 chia thành né người bước đơn, né người bước vượt, né người bước nhảy.

* Né người bước đơn

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.

Chân trái làm trụ, chân phải nhanh chóng di chuyển một bước ra phía sau bên phải.

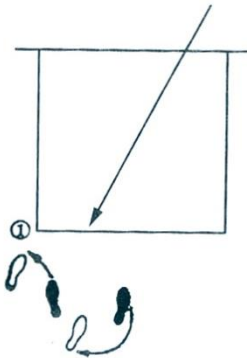


Hình 128: Né người bước đơn

* Né người bước vượt

Tốc độ di chuyển so với né người bước đơn hơi chậm hơn, nhưng biên độ di chuyển lớn hơn so với né người bước đơn. Khi bóng đến ở vị trí về phía bên trái thân thì sử dụng kỹ thuật này.

Chân trái trước tiên bước 1 bước vượt ra trước sang trái, sau đó chân phải di chuyển 1 bước ra sau bên phải, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Trong quá trình di chuyển vị trí cần hóp bụng, xoay người để ra vị trí đánh bóng.

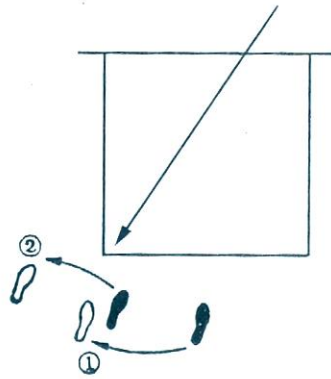


Hình 129: Né người bước vượt

* Né người bước nhảy

Tốc độ di chuyển chậm, biên độ di chuyển tương đối lớn, có lợi cho việc phát huy tấn công thuận tay mạnh mẽ.

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...



Hình 130: Né người bước nhảy

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

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

Vị trí đứng của cách đánh đẩy trái công phải 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 tấn công thuận tay và né người tấn công. Di chuyển nhanh phạm vi nhỏ sang hai bên phải trái thường được 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 hai mặt

Vị trí đứng của cách đánh tấn công hai mặt là 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 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 cho nên khi 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, cho nên thường lấy bước nhảy, bước vượt là chính kết hợp với các bước nhảy 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 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 sang phòng thủ nên đòi hỏi phạm vi di chuyển và quán xuyên rất lớn. Vì vậy phương thức di chuyển bước rất nhiều.

Khi phòng thủ thì dùng bước nhảy và bước chéo là chính, phối hợp với các bước di chuyển khác.

Khi chuyển sang tấn công thì dùng bước nhảy và bước vượt là chính phối hợp với các bước di chuyển khác.

IV. Kỹ thuật đánh bóng

1. Kỹ thuật giao bóng

Giao bóng là kỹ thuật duy nhất hoàn toàn phụ thuộc vào lý trí của vận động viên mà không chịu sự tác động của đối phương trong việc lựa chọn vị trí đứng, dùng sức mạnh, tốc độ, độ xoay, đường bóng... để đánh bóng đến bất kỳ vị trí nào trên mặt bàn của đối phương. Nếu vận động viên phát bóng có chất lượng cao có thể tạo ra cơ hội thuận lợi cho tấn công dứt điểm, thậm chí có thể giành điểm trực tiếp.

Dựa vào vị trí đánh bóng có thể chia giao bóng thành giao bóng thuận tay, giao bóng trái tay, giao bóng nghiêng người và giao bóng kiểu ngồi xổm.

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 quả giao bóng có thể chia thành giao bóng lấy tốc độ là chính, giao bóng lấy độ xoáy làm chính, giao bóng lấy điểm rơi là chính. Vì vậy mỗi vận động viên cần phải tập tốt một hoặc hai loại giao bóng sở trường 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*

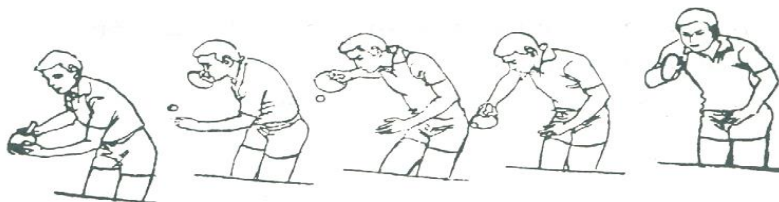
Tốc độ bóng bình thường, cơ bản bóng xoáy ít hoặc không xoáy. Đây là kỹ thuật nền tảng để nắm vững các kỹ thuật giao bóng phức tạp khác, vì vậy khi mới bắt đầu học bóng bàn trước hết cần học và nắm bắt thật tốt kỹ thuật giao bóng này.

Vị trí đứng ở cự ly trung bình so với bàn hoặc hơi lệch phải, thân người cách mép bàn khoảng 35cm, hai chân đứng tách sang 2 bên hơi rộng hơn vai, chân trái hơi ra trước, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, thân trên hơi xoay sang phải, tay trái đỡ 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 và làm cho mặt vợt hơi nghiêng ra trước. Khi bóng rơi xuống ở độ cao hơn mặt lưới thì đưa vợt theo hướng từ sau ra trước, sang trái và đánh vào phần giữa trên của bóng sao cho điểm rơi chạm bóng 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 chuyển dần từ chân phải sang chân trái.

** Kỹ thuật giao bóng nhanh thuận tay*

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 sang phải, khi đối phương đánh trả dễ bị hụt bóng hoặc đánh bóng lên cao.

Vị trí đứng ở bên phải gần mép bàn, thân người cách mép bàn khoảng 35cm, hai chân đứng tách sang 2 bên hơi rộng hơn vai, chân trái hơi ra trước, chân phải hơi xoay sang phải, tay trái đưa bóng lên ở bên phải trước bụng, tay phải cầm vợt cũng ở bên phải thân người, tay trái nhẹ nhàng tung bóng lên, tay phải cầm vợt đưa ra phía sau bên phải, đợi khi bóng rơi xuống, căng tay nhanh chóng vung vợt ra trước, làm cho mặt vợt hơi nghiêng ra trước, đánh vào phần trên giữa của bóng, đồng thời tạo ma sát của vợt vào phía trên phải của bóng. Sau khi đánh vào bóng theo đà căng tay và cổ tay vung ra trước. Điểm chạm bóng bên bàn 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.



Hình 37: Giao bóng nhanh thuận tay vợt dọc

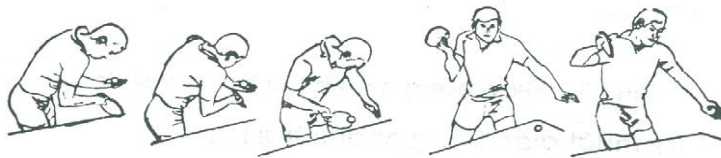
*** Kỹ thuật giao bóng nhanh trái tay**

*** Kỹ thuật giao bóng nhanh trái tay**

Tốc độ bóng nhanh, đường vòng cung thấp, điểm rơi xa, lực lao lớn, 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.

Vị trí đứng ở bên trái gần mép bàn, thân người cách mép bàn khoảng 35cm, hai chân đứng tách sang 2 bên hơi rộng hơn vai, chân phải hơi ra trước, thân người hơi xoay sang trái. Tay trái nhẹ nhàng tung bóng lên, tay phải cầm vợt đưa ra phía sau bên trái. Đợi khi bóng rơi xuống, căng tay nhanh chóng vung vợt ra trước bên phải, làm cho mặt vợt hơi nghiêng ra trước, đánh vào phần trên giữa của bóng đồng thời tạo ma sát vào bóng theo hướng lên trên. Sau khi đánh vào bóng theo đà căng tay và cổ tay vung ra trước.

Để tăng tốc độ vung vợt, khi tiếp xúc đánh vào bóng cần có sự phối hợp nhịp nhàng sự xoay chuyển của lườn và thân trên.



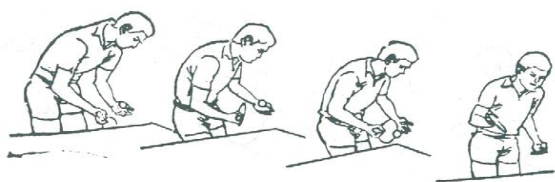
Hình 38: Giao bóng nhanh trái tay vợt dọc

* Kỹ thuật giao bóng xoáy xuống nhanh trái tay

* Kỹ thuật giao bóng xoáy xuống nhanh trái tay

Tốc độ bóng nhanh, đường vòng cung thấp, điểm rơi xa. Khi đối phương đánh trả không dễ dùng sức mạnh đánh bóng được nên tốc độ đánh trả bóng chậm, đồng thời dễ đánh bóng lên cao. Vì vậy sau khi giao quả này dễ cướp tấn công hoặc giành được thế chủ động.

Giống với kỹ thuật 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 phía sau xuống dưới ra trước làm cho mặt vợt ngửa sau, đánh vào phần giữa dưới của bóng, đồng thời có sự cọ sát của vợt vào bóng theo hướng xuống dưới ra trước. Điểm đánh vào bóng hơi thấp hơn mặt lưới. Điểm chạm bên phần bàn mình nên áp sát đường vạch đầu bàn.



Hình 39: Giao bóng xoáy xuống nhanh trái tay vợt dọc

* Kỹ thuật giao bóng ngắn trái tay

Sức mạnh yếu, đường bóng ngắn, điểm rơi gần lưới, bóng không xoáy hoặc xoáy yếu 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. Kiểu giao này thích hợp nhất là sử dụng phối hợp với giao bóng nhanh làm cho đối phương phải di chuyển lên xuống để đỡ bóng.

Tư thế chuẩn bị gần giống với giao bóng nhanh, nhưng khi đánh vào bóng mặt vợt hơi ngửa ra sau, dùng cẳng tay và cổ tay đưa vợt ra trước đánh nhẹ vào phần dưới giữa của bóng. Độ cao điểm đánh bóng xấp xỉ ngang bằng với độ cao mặt lưới. Điểm chạm bàn bên mình tốt nhất là ở khu vực giữa của bàn.



Hình 40: Giao bóng ngửa trái tay vợt dọc

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

* Kỹ thuật giao bóng xoáy ngang, trái lên, xuống thuận tay

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

Vị trí đứng áp sát gần bàn phía bên phải, thân người cách bàn khoảng 35cm, chân trái hơi ra trước, thân trên hơi xoay sang phải. Tay trái giữ bóng ở bên phải trước bụng áp sát đầu bàn, tay phải cầm vợt ở bên phải thân người. 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 trái đánh vào bóng. Nếu giao bóng xoáy ngang xoáy lên, khi vợt tiếp xúc bóng, cổ tay xoay nhanh lên trên bên 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 lên theo đà lên phía trên bên trái. Nếu muốn giao bóng xoáy ngang xoáy xuống sang trái, khi 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 ngang xuống.



Hình 41: Giao bóng xoáy nghiêng xoáy lên (xoáy xuống) bên thuận tay vợt dọc

*Kỹ thuật giao bóng xoáy ngang, xoáy lên, xoáy xuống bên phải trái tay.

Có độ xoáy ngang lên bên phải hoặc xoáy ngang xuống bên phải tương đối mạnh. Trong quá trình bay trong không trung, bóng có hướng queo 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 khi đánh trả dễ đánh bóng cao hoặc chúc lưới thậm chí có thể làm cho bóng bắn mạnh lệch sang phía bên phải (có thể ra ngoài).

Vị trí đứng ở phía bên trái gần bàn, thân người cách bàn khoảng 35cm, chân phải lệch ra trước, thân người hơi quay sang trái, hóp bụng. Tay trái giữ bóng ở phía trước bên trái bụng áp vào gần 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 cổ tay và cẳng tay vung xuống dưới sang phải đánh bóng. Nếu muốn giao bóng xoáy ngang lên bên phải thì khi 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 vung vợt theo đà lên phía trên bên phải. Nếu muốn giao bóng xoáy ngang xuống dưới bên phải thì khi 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. 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 ngang lên bên phải.

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

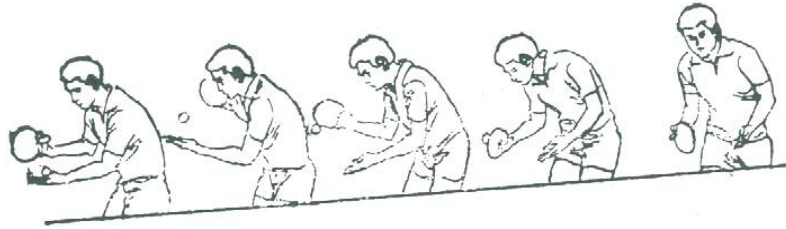
Đây là một kiểu kỹ thuật giao bóng xoáy xuống có thêm xoáy và không xoáy. Hai loại xoáy và không xoáy có tốc độ xoáy khác nhau rất lớn. Đối phương rất khó nhận biết được tốc độ xoáy của bóng, khi đánh trả dễ bị bóng cao hoặc đánh bóng ra ngoài, đánh bóng chúc lưới. Vị trí đứng ở khoảng giữa hoặc hơi lệch trái cách bàn khoảng 40cm, người hơi quay 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 bên phải thân. Tay trái tung bóng lên nhẹ nhàng, đồng thời tay phải đưa vợt ra phía sau và lên trên, mặt vợt hơi ngửa sau. Khi bóng rơi xuống đến độ cao ngang mặt lưới thì cẳng tay nhanh chóng vung vợt ra trước xuống dưới đánh bóng. Nếu giao bóng có thêm độ xoáy của bóng thì khi vợt tiếp xúc bóng, cẳng tay xoay ra ngoài kéo theo cổ tay dùng lực miết xuống phía dưới ma sát vào phần dưới giữa bóng. Sau khi đánh vào bóng, vung vợt theo đà xuống dưới ra trước sang trái. Nếu không muốn thêm độ xoáy của bóng thì khi vợt tiếp xúc vào bóng, 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 sau khi bóng rời khỏi vợt, cẳng tay nhanh chóng xoay ngoài, kéo theo xoay cổ tay đồng thời vung nhanh vợt xuống dưới ra trước sang phải tạo cảm nhận sai cho đối phương.

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 nắm bắt rất nhanh kỹ thuật giao bóng xoáy xuống “xoáy và không xoáy” trái tay.



**Hình 42: Giao bóng xoáy nghiêng xoáy lên
(xoáy xuống) bên phải trái tay vợt dọc**

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



Hình 43: Giao bóng xoáy xuống thêm độ xoáy thuận tay vợt dọc



Hình 44: Giao bóng xoáy xuống không có độ xoáy thuận tay vợt dọc

* Kỹ thuật giao bóng thuận tay nghiêng người

Vị trí đứng giao bóng lệch hẳn ở góc trái (góc ngoài bên trái của bàn), rất có lợi cho tấn công thuận tay sau khi giao bóng.

Các cách giao bóng thuận tay đã trình bày ở các phần trước đều có thể vận dụng trong cách 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 như vuông góc với bàn. Động tác tay đánh bóng cơ bản giống với các loại giao bóng thuận tay

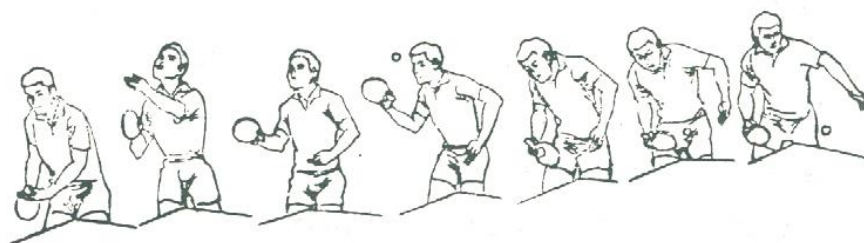
Muốn nắm bắt được kỹ thuật này chỉ cần nắm vững các kỹ thuật giao bóng thuận tay đã trình bày ở trên...

b. Kỹ thuật giao bóng tung bóng cao

Khi tung bóng cao, độ cao bóng đạt từ 2 - 3m hoặc cao hơn sẽ tạo ra tốc độ bóng rơi xuống nhanh, lực tổng hợp lớn. Khi thực hiện kỹ thuật giao bóng nhanh, tốc độ xoáy mạnh lại thêm vào thời gian bóng rơi xuống dài, nhịp độ đánh bóng khác với bình thường, dễ làm phân tán độ chú ý của đối phương nên độ khó khi đánh trả tương đối lớn.

Phần lớn đứng ở vị trí giao bóng nghiêng người ở ngoài góc trái bàn hoặc cũng có thể đứng ở nửa phần bàn bên trái, chân trái hơi ra trước, thân trên xoay sang phải một góc khoảng 90 độ. Tay trái nâng bóng hơi cao hơn mặt bàn, dùng sức của cẳng tay là chính để tung bóng lên độ cao khoảng 2 - 3m hoặc cao hơn, cần cố gắng hết sức khi tung bóng sao cho đường bóng khi tung lên không lệch so với trục thẳng đứng. Các động tác khác khi giao bóng cũng giống như các động tác cơ bản của giao bóng xoáy lên (xoáy xuống) bên trái (thuận tay).

Có điều khi bóng được tung lên cao nên thời gian bóng rơi xuống dài, do đó tay cầm vợt có thể kéo dài hơn cự ly đưa ra sau và vùng vợt đánh bóng.



Hình 45: Giao bóng tung cao bóng vợt dọc

c. Kỹ thuật giao bóng kiểu ngòi xỏm

Do tư thế giao bóng ngòi xỏm, 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 bóng cao.

Vị trí đứng ở khu vực giữa hoặc lệch trái gần bàn, chân trái hơi đứng ra trước

hoặc đứng ngang bằng chân (so với đường mép đầu bàn). 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, tư thế cơ bản sau khi tung bóng có hai kiểu:

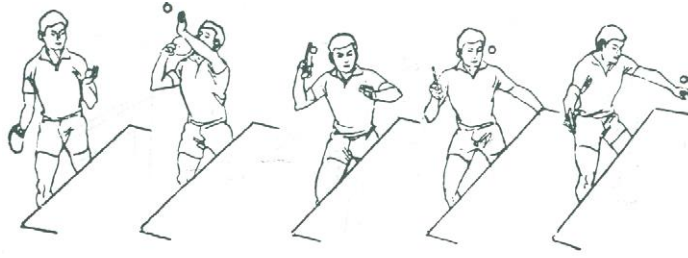
+ Kiểu thứ nhất: lúc đầu tung bóng lên ở tư thế đứng thẳng, sau đó ngồi xổm thấp xuống để đánh bóng.

+ Kiểu thứ hai: bắt đầu bằng tư thế ngồi xổm cao, sau đó mới tung bóng lên và đánh bóng.

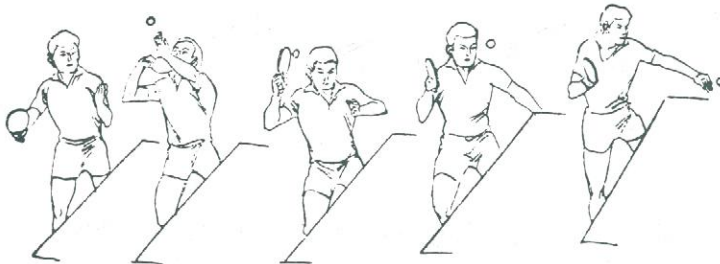
Khi giao bóng xoáy ngang phải xoáy lên thuận tay kiểu ngồi xổm thì sau khi tung bóng, tay phải giơ lên trên cao hơn vai làm cho mặt vợt hơi lệch sang trái, đợi khi bóng rơi xuống đến độ cao ngang bằng hoặc hơi cao hơn mặt lưới khoảng 15 - 20cm thì tay phải vung vợt từ bên trái lên trên ra phía trước bên phải đánh vào phần giữa bóng, đồng thời kéo léo dùng sức ma sát vào bóng theo hướng lên trên bên phải. Điểm chạm bàn bên mình nên ở giữa bàn. Sau khi đánh bóng cánh tay vung theo đà ra trước sang phải, đồng thời nhanh chóng đứng lên về tư thế chuẩn bị đánh bóng đối phương trả giao bóng.

Động tác giao bóng xoáy ngang xoáy xuống bên trái thuận tay trên cơ bản cũng giống với giao bóng xoáy ngang xoáy lên bên phải thuận tay. Chỗ khác biệt là khi bóng rơi từ trên cao xuống ở độ cao cao hơn mặt lưới thì đánh vào phần giữa dưới của bóng, đồng thời ma sát vào bóng theo hướng phía dưới bên phải.

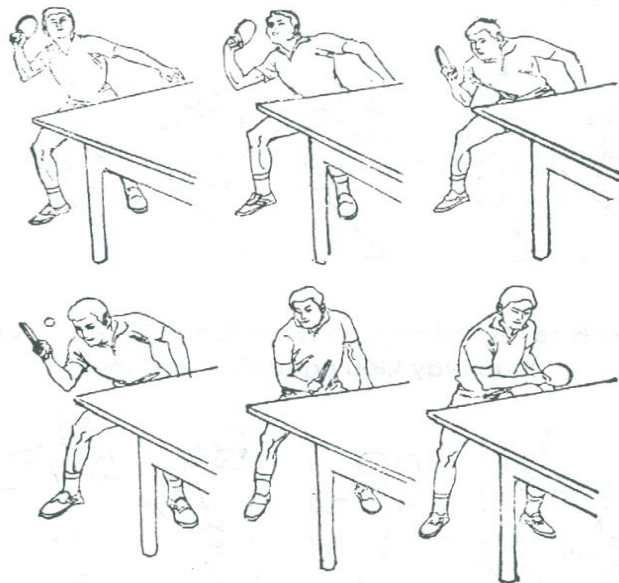
Kiểu ngồi xổm cũng có thể giao bóng trái tay nhưng trong thi đấu chính thức không nên sử dụng nhiều.



Hình 46: Giao bóng xoáy nghiêng lên bên phải thuận tay kiểu ngồi xổm, vọt dọc



Hình 47: Giao bóng xoáy nghiêng xoáy lên bên phải thuận tay kiểu ngồi xổm vọt ngang



Hình 48: Giao bóng xoáy xuống, xoáy nghiêng bên phải thuận tay kiểu ngồi xổm vọt ngang

2. Kỹ thuật đỡ giao bóng

Là một trong 3 kỹ thuật quan trọng hàng đầu đối với mỗi vận động viên môn bóng bàn. Do kỹ thuật giao bóng hiện đại ngày nay phát triển nhanh chóng, ngày

càng nhiều chủng loại đã làm tăng độ khó của kỹ thuật đỡ giao bóng lên rất nhiều.

Trong mỗi hiệp thi đấu bóng bàn, đỡ giao bóng cũng giống với giao bóng. Nếu đỡ giao bóng không tốt thì không những có thể mất điểm trực tiếp hoặc tạo ra cơ hội tấn công cho đối phương mà còn khó có thể phát huy được kỹ chiến thuật của bản thân.

a. Vị trí đứng đỡ giao bóng

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

Nếu như đối phương đứng giao bóng ở vị trí góc trái của bàn thì có thể giao bóng đến vị trí tay phải hoặc cũng có thể đến bên trái của bàn mình, thì vị trí đứng đỡ giao bóng nên ở khu vực giữa bàn hoặc lệch sang bên trái một chút.

Nếu đối phương giao bóng ở khoảng giữa bàn thì vị trí đứng của đỡ giao bóng cũng không nên quá lệch sang một bên.

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

b. Phán đoán bóng đến

Muôn đỡ giao bóng tốt cần phải phán đoán tương đối chính xác độ xoáy, tốc độ, sức mạnh, điểm rơi, độ cao của bóng đến mới có thể sử dụng phương pháp đánh trả cho chính xác, phù hợp với đặc điểm 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 khi đối phương đánh vào bóng để phán đoán phương hướng xoáy của bóng đánh sang.

Phán đoán cường độ, tốc độ, độ xa gần của điểm rơi từ mức độ lớn nhỏ của tốc độ vung vợt khi đánh vào bóng và độ “dày”, “mỏng” khi cắt bóng của đối phương. Nói chung tốc độ vung vợt nhanh lại cắt bóng “mỏng” đều làm bóng có thêm độ xoáy.

Có những vận động viên giỏi về khả năng giao bóng, khi giao bóng nhanh gấp lúc đầu tốc độ vung vợt có ý làm chậm nhưng khi đến thời điểm vợt tiếp xúc bóng, cổ tay đột ngột phát lực lắc mạnh làm cho tốc độ bóng đi 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 bóng bên 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 của bóng đánh sang có điểm cao nhất định (đỉnh cao của vòng cung) ở trên khoảng không của bàn đối phương hoặc gần lưới, thì điểm rơi của bóng đánh sang tất nhiên sẽ gần lưới. Ngược lại, nếu như điểm rơi lần thứ nhất ở gần đầu bàn đối phương, đồng thời điểm cao của đường vòng cung lại ở trên khoảng không của mặt lưới thì điểm rơi của bóng sẽ xa.

c. Phương pháp đỡ giao bóng

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

* Đỡ giao bóng nhanh thuận tay 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 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 rồi đánh trả sẽ tương đối

chắc chắn hơn.

* 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 tấn công đánh trả nên làm cho mặt vợt hơi ngửa ra sau, đồng thời tăng thêm lực lên trên thích đáng. 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 sau và điểm tiếp xúc với bóng khi đánh trả nên vào phần giữa bóng, đồng thời tăng thêm sức 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 sang.

- 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 và dùng sức ra trước nhiều hơn một chút để “xúc” bóng lên. Nếu dùng giạt hoặc líp bóng để đánh trả thì cần tăng sức mạnh kéo nâng lên trên.

- Đối với bóng xoáy xuống “không xoáy” có thể dùng đẩy chặn hoặc tấn công để đánh trả. Nhưng do phần lớn bóng loại này thường có kèm theo xoáy xuống nhẹ, vì vậy khi đánh trả thì góc độ mặt vợt có thể hơi ngửa ra sau (hoặc không nên nghiêng ra trước nhiều) đồng thời tăng thêm lực hướng lên trên thích đáng.

* Đỡ giao bóng ngắn

Do loại giao bóng này, bóng sang bàn mình gần lưới, đồng thời thường được dùng kết hợp với giao bóng nhanh, vì vậy luôn phải chú ý đến điểm rơi của bóng đến. Khi phát hiện bóng đến là bóng ngắn cần phải nhanh chóng di chuyển lên phía trước đến được vị trí đánh bóng thích hợp, sau đó căn cứ vào phương hướng và 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 nên khi đánh trả thì 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 để điều chỉnh góc độ mặt vợt và phương hướng dùng sức cho phù hợp.

3. Kỹ thuật 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 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, động tác nhỏ, tốc độ nhanh, điểm rơi biến hóa liên tục, cũng có một số biến đổi 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 ra các cơ hội tấn công. Khi ở tư thế bị động hoặc giằng co, có thể tạo ra tác dụng phòng thủ tích cực, đồng thời từng bước chuyển từ bị động và giằng co thành thế chủ động.

Đẩy, chặn bóng có thể chia thành: chặn ngang đẩy nhanh tăng lực, chặn giảm lực đẩy xoáy xuống, đẩy xoáy ngang...

a. Chặn bóng (chặn ngang)

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 vận động viên mới tập bóng bàn. Thông qua tập luyện có thể làm quen với tính năng bóng, nắm bắt động tác, đặt nền móng kỹ thuật cho việc học các kỹ thuật đẩy chặn khác.

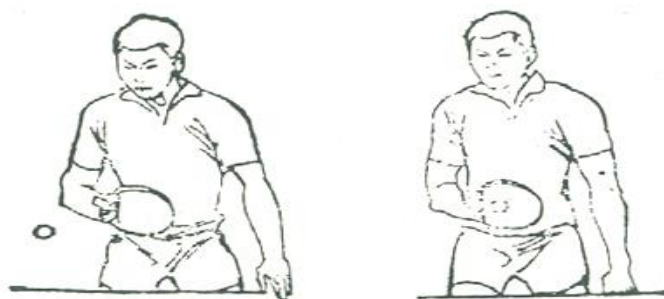
Chặn bóng được chia làm hai loại: chặn bóng trái tay và chặn bóng thuận tay.

* Thực hiện kỹ thuật động tác chặn bóng trái tay

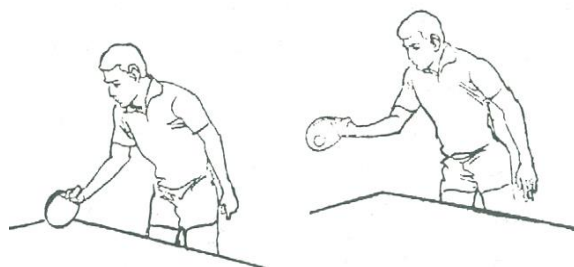
Đứng giữa hoặc lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40 - 50cm. Hai chân mở sang 2 bên rộng hơn vai, chân phải hơi ra trước hoặc hai chân đứng ngang bằng, hai đầu gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi quay sang trái, tay

phải co tự nhiên cầm vợt ở phía trước thân người hoặc hơi lệch trái, đồng thời căng tay xoay trong làm cho mặt vợt gần như vuông góc với mặt đất.

Khi bóng đánh sang bật lên khỏi mặt bàn, căng tay nhanh chóng đưa vợt ra trước đánh bóng, ở thời điểm bóng đi lên, dùng mặt vợt vuông góc với mặt bàn đập vào phần giữa của bóng. Khi vợt tiếp xúc vào bóng chỉ dùng sức nhẹ nhàng của căng tay và cổ tay. Chủ yếu dựa vào sức bật trở lại của bóng (phản lực) để đánh trả. Sau khi chặn bóng, bàn tay và cánh tay vung 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.



Hình 49: Chặn ngang trái tay



Hình 50: Chặn ngang thuận tay

* Thực hiện kỹ thuật động tác chặn bóng thuận tay

Đứng ở giữa hoặc lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40 - 50cm. Hai chân mở sang 2 bên rộng hơn vai, chân trái hơi ra trước hoặc hai chân đứng ngang bằng, hai đầu gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi quay 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.

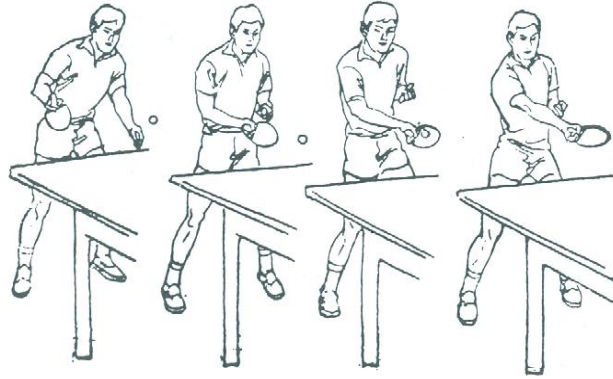
Khi bóng đánh sang bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay nhanh chóng đưa vợt ra trước bóng, ở thời điểm bóng đi lên, dùng mặt vợt vuông góc với mặt bàn đẩy vào phần giữa của bóng. Khi vợt tiếp xúc vào bóng chỉ dùng sức nhẹ nhàng của cẳng tay và cổ tay chủ yếu dựa vào sức bật trở lại của bóng (phản lực) để đánh trả. Sau khi chặn bóng, bàn tay và cánh tay vung 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.

b. Đẩy nhanh trái tay

Động tác nhỏ, tốc độ nhanh, điểm rơi biến hóa 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.

Đứng ở giữa hoặc lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40 - 50cm. Hai chân đứng song song, chân phải hơi ra trước, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi xoay ra trước hoặc sang trái. Cánh tay phải và khuỷu tay áp sát thân bên phải, co tự nhiên, đưa vợt đến phía trước thân hơi lệch trái, đồng thời cẳng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi nghiêng ra trước. Khi bóng đối phương đánh đến ở vào thời điểm đang bật lên thì dùng mặt vợt hơi nghiêng trước đẩy vào phần giữa của bóng. Khi vợt tiếp xúc vào bóng, cẳng tay và cổ tay hơi dùng sức ra trước hoặc ra trước kèm theo hướng lên trên, mượn lực để đánh trả bóng. Sau khi đánh vào bóng tay và cẳng tay vung ra trước theo đà và nhanh chóng trở về tư thế ban đầu.

Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác đánh bóng, trọng tâm cơ thể dồn lên hai chân.



Hình 51: Đẩy nhanh trái tay vợt dọc

c. Đẩy tăng lực

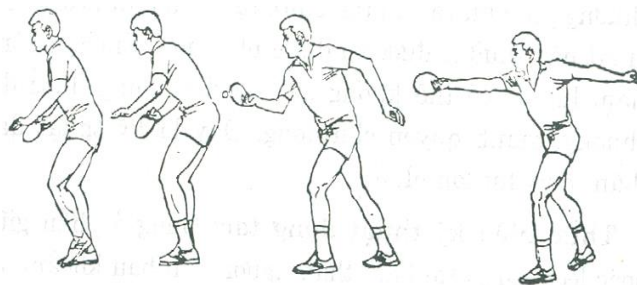
Tốc độ nhanh, sức mạnh lớn, điểm rơi biến hóa, có kèm theo xoáy lên nhẹ hoặc không xoáy. Có thể hạn chế sức tấn công của đối phương, buộc đối phương lùi xa bàn, tạo cơ hội tấn công.

Kỹ thuật này thường được sử dụng kết hợp với chặn bóng giảm lực để có thể khống chế và điều động được đối phương, giành thế chủ động. Đây là kỹ thuật đẩy chặn có uy lực lớn nhất.

Đứng ở khoảng giữa hoặc lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50cm. Hai chân đứng song song, chân phải hơi ra trước, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi xoay ra trước hoặc sang trái. Cánh tay phải và khuỷu tay áp sát thân bên phải, co tự nhiên, đưa vợt đến phía 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 ở vào thời điểm đang vượt qua lưới thì cánh tay, cẳng tay và cổ tay vung vợt ra trước đánh bóng. Đồng thời lưng lườn, khớp hông xoay sang trái. Vào cuối thời điểm bóng đi lên hoặc bóng cao nhất của bóng đến, dùng mặt vợt hơi nghiêng trước đẩy vào phần giữa của bóng. Khi vợt tiếp xúc vào bóng, cánh tay, cẳng tay và cổ tay dùng sức 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 ra trước xuống dưới theo đà và nhanh chóng trở về tư thế ban đầu.**

Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác trọng tâm cơ thể chuyển dịch từ

chân trái sang chân phải.



Hình 52: Đẩy tăng lực trái tay vợt dọc

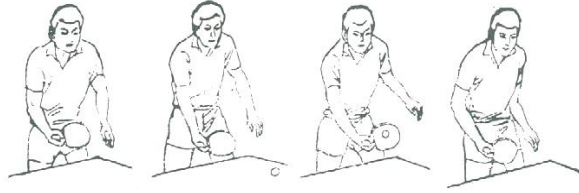
d. Chặn bóng giảm lực

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 phía trước 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 vị trí của đối phương tương đối xa bàn) sẽ có thể điều khiển được đối phương lên trước để đánh bóng. Nếu như sau khi chặn bóng giảm lực lại kết hợp với tấn công hoặc đẩy tăng lực thì hiệu quả càng cao hơn.

Đứng ở khoảng giữa hoặc lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50cm. Hai chân đứng song song, chân phải hơi ra trước, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi xoay ra trước hoặc sang trái. Cánh tay phải và khuỷu tay áp sát thân bên phải, co tự nhiên, đưa vợt đến phía trước thân hoặc hơi lệch trái, cẳng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước. Sau khi bóng đối phương đánh đến bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay và cổ tay vung vợt ra trước đánh bóng. Khi bóng ở vào thời điểm đi lên thì dùng mặt vợt nghiêng trước chặn bóng giảm lực vào phần giữa bóng. Khi đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay nhẹ nhàng lùi sau để giảm nhẹ lực bật trở lại của bóng đến làm cho bóng bay nhẹ nhàng trở lại bàn đối phương.

Sau khi đánh bóng nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể dồn đều lên hai chân.



Hình 53: Chặn bóng giảm lực trái tay vợt dọc

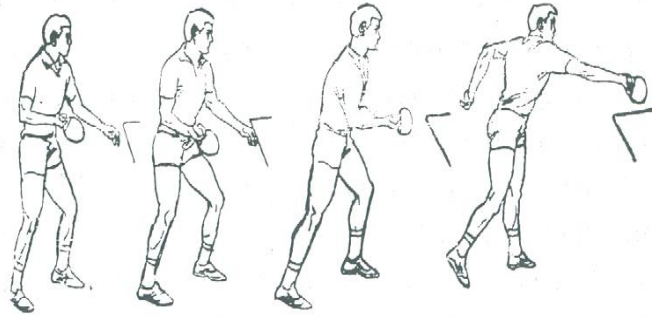
e. Đẩy bóng xoáy xuống

Lực mạnh, đường vòng cung thấp, điểm rơi xa, có xoáy xuống gấp (tốc độ bay xoáy xuống tương đối nhanh), bóng đi chìm, đối phương đánh trả 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.

Đứng ở khoảng giữa hoặc lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40cm. Hai chân đứng sang ngang hoặc chân trái hơi ra trước, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi xoay ra trước hoặc sang trái. Cánh tay và khuỷu tay phải áp sát thân phải, cẳng tay hơi xoay trong, nâng lên và đưa vợt ra trước thân hoặc lệch trái, cao hơn hoặc bằng mặt lưới, mặt vợt hơi ngửa ra sau.

Sau khi bóng đối phương đánh sang và bật khỏi mặt bàn thì cẳng tay và cổ tay vung vợt ra trước, xuống dưới đánh bóng. Ở thời điểm khi bóng bật lên gần đến điểm cao nhất thì dùng vợt đẩy vào phần giữa bóng. Khi đánh vào bóng, cẳng tay, cánh tay và cổ tay dùng sức làm cho vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước xuống dưới. Sau khi đánh bóng, tay vung vợt theo đà ra trước và xuống dưới, đồng thời tư thế nhanh chóng về vị trí ban đầu.

Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm cơ thể rơi vào cả hai chân.



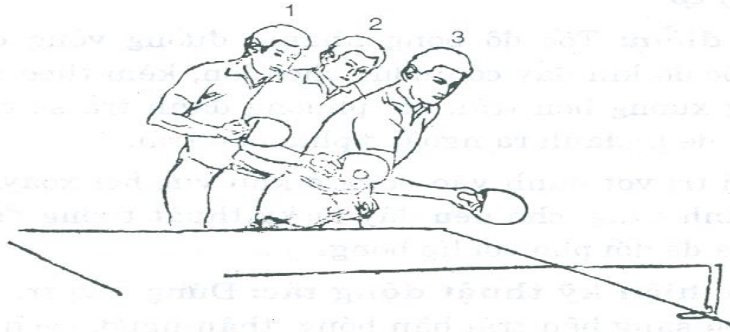
Hình 54: Đẩy bóng xoáy xuống trái tay vợt dọc

f. Đẩy ép

Tốc độ bóng nhanh, đường vòng cung thấp, góc độ khi đẩy có đường chéo lớn, kèm theo xoáy ngang xuống bên trái. Tạo độ khó cho đối phương khi đánh trả và đánh trả dễ bay ra ngoài phía bên trái.

Do vị trí của vợt đánh vào 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.

Đứng ở khoảng giữa hoặc lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40cm. Hai chân đứng sang ngang hoặc chân trái hơi ra trước, hai gối hơi khụy, hóp bụng và ngực. Thân người xoay ra trước, cánh tay và khuỷu tay phải áp sát bên phải của thân người, 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 đánh bóng. Ở thời điểm bóng bắt đầu bật lên dùng mặt vợt hơi nghiêng trước đẩy vào phần giữa bóng, cẳng tay và cổ tay phát lực ra trước và xuống dưới bên trái. Sau khi đánh bóng, lực vung theo đà ra trước và xuống dưới bên trái, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu....



Hình 55: Đẩy ép trái tay vợt dọc

4. Kỹ thuật tấn công (công bóng)

Tấn công có sức mạnh lớn, tốc độ nhanh có sự biến hóa điểm rơi phong phú, là biện pháp giành điểm chủ yếu.

Kỹ thuật tấn công có rất nhiều loại.

Dựa vào vị trí đứng có thể phân thành: tấn công thuận tay, né người tấn công và tấn công trái tay.

Dựa vào độ gần xa của vị trí đứng có thể phân thành: tấn công gần bàn, tấn công độ xa trung bình và tấn công xa bàn.

Dựa vào sự khác nhau về tính chất, điểm rơi của bóng đến có thể phân thành: giạt công và líp công, tấn công trong bàn và đập bóng cao.

Dựa vào sức mạnh đánh bóng có thể phân thành: tấn công phát lực và tấn công mượn lực...vv.

a. Tấn công thuận tay

Tấn công thuận tay có tốc độ nhanh, sức mạnh lớn, đường bóng rộng, phạm vi quán xuyên lớn, là kỹ thuật chủ yếu để giành chiến thắng. 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**

Vị trí đứng gần, động tác nhỏ, tốc độ nhanh, 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,

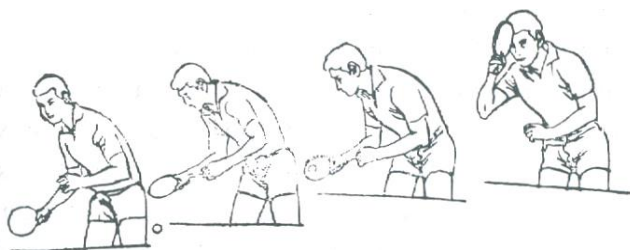
tạo ra cơ hội đập vọt.

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.

Đứng ở khu vực giữa hoặc hơi lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50cm, chân trái hơi ra trước. Trọng tâm cơ thể đặt trên chân phải, hai gối hơi khuyu xuống, hóp 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 trái (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 yếu) để đánh bóng. Đồng thời thân trên xoay sang trái. Ở thời điểm bóng bật lên dùng mặt vợt nghiêng trước để đánh vào phần giữa của bóng. Khi tiếp xúc 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.



Hình 57: Tấn công nhanh thuận tay vợt ngang

* Vợt nhanh thuận tay (đột kích)

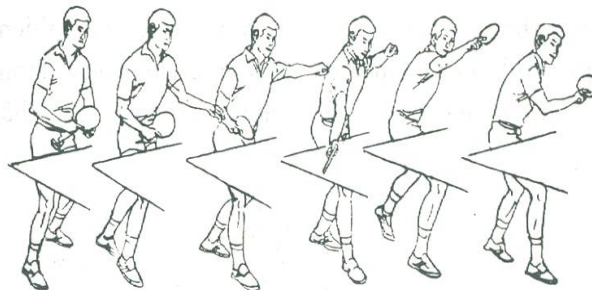
* Vợt nhanh thuận tay (đột kích)

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 (bóng ngắn). Đó cũng là một kỹ thuật mà vận động viên cần phải nắm vững khi thực hiện đánh tấn công gần bàn.

Vị trí đứng áp sát bàn, khi đánh trả theo góc lớn bên phải gần lưới thì chân phải bước ra trước bên phải một bước; khi đánh trả vào giữa hoặc lệch trái gần lưới thì chân trái bước ra trước 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. Trong thời điểm bóng bật lên ở điểm cao nhất thì đánh vào phần giữa của bóng. Khi đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay dùng sức đánh ra trước và lên trên là chủ yếu, đồng thời ngón trỏ 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 điểm cao nhất thì đánh vào phần giữa dưới của bóng. Khi đánh vào bóng dùng cẳng tay và cổ tay dùng sức đánh ra trước và lên trên là chủ yếu, đồng thời cẳng tay xoay nhiều vào trong.



Hình 59: Vợt nhanh thuận tay vợt ngang

* Líp nhanh thuận tay

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 của bóng đánh trả, tạo ra cơ hội đập vọt.

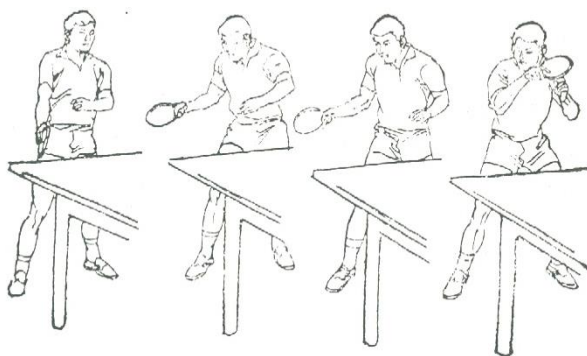
Đây là kỹ thuật chuyên dùng để đối phó với giạt bóng.

Vị trí đứng ở khu vực giữa hoặc lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40cm, chân trái hơi đứng ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, hai gối hơi khuỵu, 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 khỏi mặt bàn, dùng lực của cổ tay và cẳng tay là chính vung vợt ra trước sang trái đánh bóng phối hợp với xoay thân trên sang trái.

Trong thời điểm bóng đi lên, dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa lệch trên của bóng, khi vợt đánh vào bóng, mượn sức xoay của thân làm cho cẳng tay, bàn tay nghiêng trước kéo giạt 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân phải sang chân trái.



Hình 61: Líp nhanh thuận tay vợt ngang

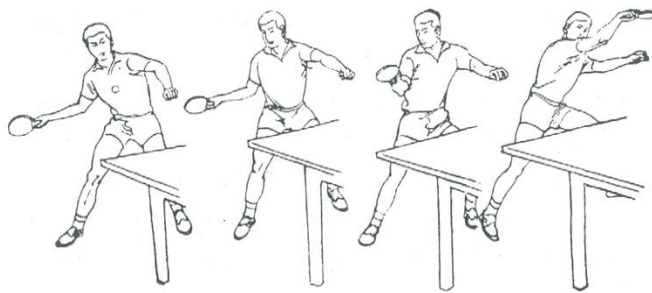
* Vọt bóng thuận tay

Đứng ở vị trí gần bàn, động tác thực hiện rộng, sức mạnh lớn, tốc độ nhanh, bóng đi hơi xoáy lên có độ công kích mạnh. Đây là kỹ thuật tấn công có tính uy

hiếp lớn khi đối phó với bóng cao, cao vừa và là biện pháp quan trọng giành điểm của các loại hình kỹ thuật tấn công (đặc biệt là cách đánh loại hình tấn công nhanh).

Đứng ở khu vực giữa hoặc hơi lệch trái bàn, 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 hình tấn công khác, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Hai gối hơi khuỵu, 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 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 đánh bóng. Khi bóng bật lên ở thời điểm cao nhất, dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa lệch trên của bóng. Khi 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 và sang trái). Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt vung theo đà ra trước sang trái, đồng thời nhanh chóng trở về vị trí chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.

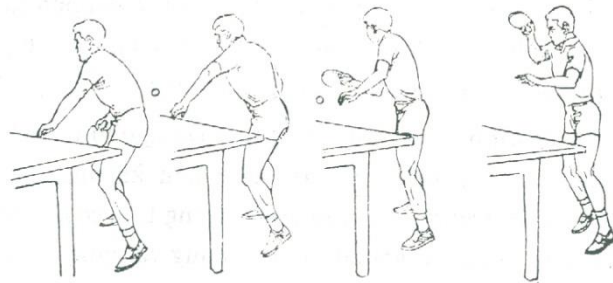
Nếu bóng đến xoáy xuống thì mặt vợt không nên quá nghiêng ra trước, đánh vào phần giữa bóng, đồng thời tăng sức mạnh hướng lên trên một cách thỏa đáng.



Hình 65: Vợt bóng thuận tay vợt ngang

* Líp công thuận tay

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. Đây là kỹ thuật mang tính tấn công có hiệu quả nhất để đối phó với bóng xoáy xuống (đặc biệt là đối phó với cắt bóng). Đây cũng là kỹ thuật mà vận động viên loại hình tấn công gần bàn cần phải nắm vững.



Hình 66: Líp công thuận tay vọt dọc

Đứng ở khu vực giữa hoặc hơi lệch trái bàn, thân người cách bàn 50-60cm, chân trái hơi đứng 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 và hơi chìm đưa vợt xuống dưới ra sau bên phải cơ thể, đồng thời cẳng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi ngửa ra sau. Khi bóng 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 đánh bóng cùng lúc với xoay thân trên sang trái. 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 trọng tâm cơ thể di chuyển từ chân phải sang chân trái.

* Đập bóng cao thuận tay

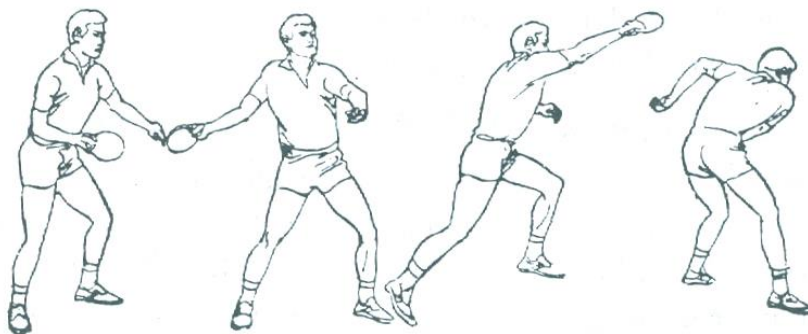
Động tác thực hiện và sức mạnh lớn, tốc độ nhanh, đường bóng rộng, bóng không xoáy hoặc hơi xoáy. Đây là kỹ thuật mang tính tấn công có sức uy hiếp lớn

để đối phó với bóng cao.

Vị trí đứng được xác định tùy theo vị trí bóng của 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 qua phải, cổ hết mức đưa vợt ra sau bên phải thân người, đồng thời căng 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 đánh bóng.

Trước thời điểm bóng đến đi xuống, dùng mặt vợt nghiêng trước đánh mạnh vào phần giữa trên của bóng. Khi vợt đánh vào bóng, lưng, lườn và thân trên tích cực phát lực xoay sang bên trái, cánh tay và cổ tay với sự kéo theo của lưng, lườn và thân trên dùng sức phát lực ra trước xuống dưới và sang trái đánh vào bóng. Sau khi đánh bóng, cánh tay vung theo đà hướng ra trước, xuống dưới bên trái, đồng thời nhanh chóng về tư thế chuẩn bị. Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.



Hình 68: Đạp bóng cao thuận tay vợt dọc

* Vợt trượt thuận tay

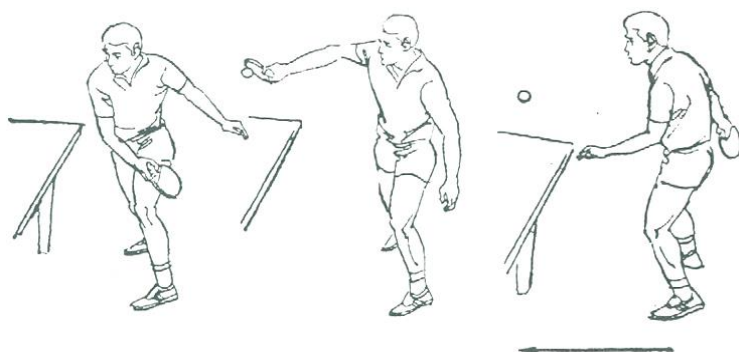
Đứng gần bàn, động tác nhỏ, tốc độ nhanh có kèm theo xoay ngang trái hoặc xoay ngang lên bên trái. Có thể bất ngờ đánh một đường bóng khác thường làm cho đối phương trở tay không kịp, từ đó có thể giành điểm hoặc đối phương đánh

trả bóng cao tạo cơ hội đập vọt, tấn công thuận lợi. Đây là một loại kỹ thuật tấn công có sức uy hiếp lớn.

Đứng ở khu vực giữa hoặc hơi lệch trái bàn, thân người cách bàn 50cm, 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, đưa vợt ra phía trước bên phải thân, đồng thời căng tay xoay trong làm cho mặt vợt vuông góc với mặt đất hoặc hơi nghiêng ra trước (nếu bóng đến xoáy lên). Sau khi bóng đổi phương đánh sang bật lên khỏi mặt bàn, cánh tay kéo theo căng tay ra phía trước bên trái đánh bóng. Trước khi vợt chạm 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. Khi vợt đánh vào bóng dùng căng tay và cổ tay phát lực là chính theo hướng ra trước bên trái. Sau khi đánh bóng, tay cầm vợt theo đà vung về phía trước bên trái.

Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái 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, căng tay đưa ra sau và hơi chìm đưa vợt xuống phía dưới ra sau bên phải cơ thể, đồng thời căng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi ngửa ra sau. Sau khi bóng đổi phương đánh sang bật lên khỏi mặt bàn đến vị trí cao, với sự kéo theo của cánh tay, lấy căng tay làm chính vung vợt lên trên ra trước sang trái đánh bóng, cùng lúc với xoay thân sang trái. Ở thời điểm bóng từ trên cao rơi xuống dùng mặt vợt ngửa 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). Khi vợt đánh vào bóng, lấy căng tay phát lực là 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 theo đà lên trên ra trước và sang trái, sau đó

nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái...



Hình 69: Vợt trượt thuận tay vợt dọc

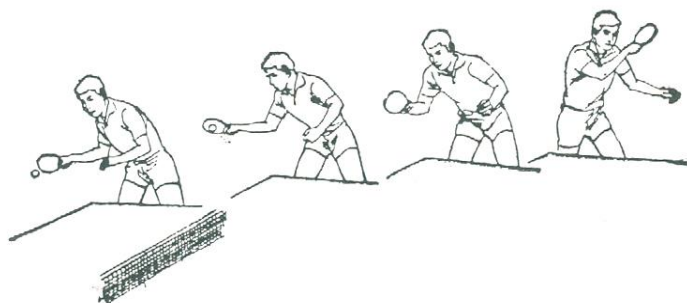
*** Né người tấn công thuận tay**

Khi gặp phải trường hợp bóng đến ở nửa bên trái bàn mà không thể dùng kỹ thuật trái tay để đánh trả mà cần phải di chuyển bước nhanh đến góc ngoài bên trái bàn, dùng kỹ thuật tấn công thuận tay để đánh trả nhằm phát huy tác dụng uy lực của tấn công 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 các vận động viên bóng bàn có các cách

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 mà ở vị trí né người có thể dùng các loại hình kỹ thuật tấn công thuận tay cho phù hợp (công nhanh thuận tay, vợt nhanh, giạt bóng thuận tay, đập bóng thuận tay...) để đánh bóng.



Hình 71: Né người công bóng thuận tay vợt ngang

b. Tấn công trái tay

Tấn công trái tay có tốc độ nhanh, sức mạnh lớn, đường bóng linh hoạt. Đây là kỹ thuật chủ yếu để hạ gục đối phương nhanh chóng giành thắng lợi.

Sử dụng tấn công trái tay có thể không dùng hoặc ít dùng né người tấn công, điều này sẽ tránh hoặc giảm thiểu được việc xuất hiện các khoảng trống tương đối lớn bên phải.

Khi phối hợp tấn công thuận tay với tấn công trái tay có thể phát huy tối đa được uy lực tấn công toàn bàn.

** Công nhanh trái tay*

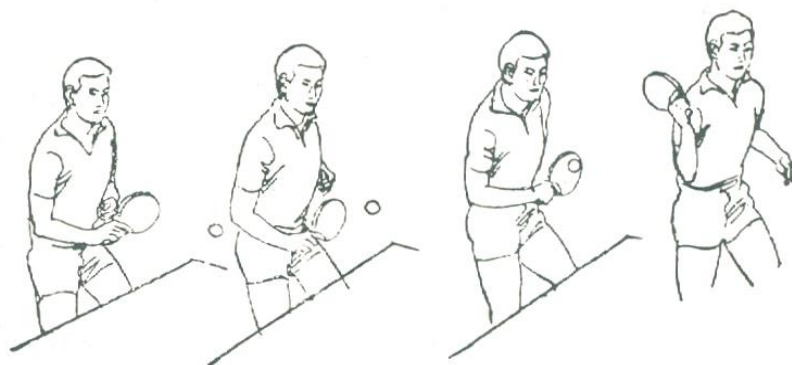
Vị trí đứng gần bàn, động tác nhỏ, tốc độ nhanh, điểm rơi linh hoạt, có kèm theo xoáy lên, có thể mượn lực bật lên của bóng để nâng cao tốc độ đánh trả, tạo cơ hội đập vọt. Trong thi đấu có thể dùng tấn công thay cho phòng thủ nhằm đối phó với tấn công của đối phương. Kỹ thuật này thường được sử dụng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

Đứng hơi lệch trái, thân người cách bàn khoảng 40-50cm, hai chân đứng ngang nhau hoặc chân phải hơi ra trước, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân người xoay ra trước hoặc hơi xoay sang trái. (Với vận động viên vợt dọc cánh tay phải áp sát vào cạnh thân bên phải, khuỷu tay hơi đưa ra trước; Vận động viên vợt ngang cánh tay phải không cần phải 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 đánh bóng. Khi bóng đến đang ở thời kỳ bật lên cao, dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa và trên của bóng. Khi 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 làm cho cẳng tay xoay ngoài.

Sau khi đánh, 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể đặt lên hai chân hoặc chuyển từ chân trái sang chân phải.



Hình 73: Tấn công nhanh trái tay vợt ngang

* Vợt nhanh trái tay

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 (bóng ngắn). Đó cũng là một kỹ thuật mà vận động viên cần phải nắm vững khi thực hiện đánh tấn công gần bàn.

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 vào 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.

Khi 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 trở 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. Khi 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 vào bóng, tay vung vợt theo đà nhưng động tác cần nhỏ để có thể nhanh chóng lùi về tư thế chuẩn bị đầu.



Hình 75: Vợt nhanh trái tay vợt ngang

* Giật nhanh trái tay

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

Đứng hơi lệch sang trái, thân người cách bàn khoảng 40cm, 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 khỏi mặt bàn, dùng lực của cẳng tay, cổ tay vung vợt ra phía trước sang phải là chính để đánh bóng, đồng thời thân trên xoay sang phải.

Khi bóng đến ở thời điểm đi lên dùng mặt vợt nghiêng trước đánh vào phần giữa trên của bóng. Khi vợt đánh vào bóng dựa vào lực xoay của thân làm cho tay ngửa trước kéo giật bóng, đồng thời làm cho độ nghiêng trước của mặt vợt ổn định. Sau khi đánh bóng, cánh tay vung theo đà ra trước sang phải và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân trái sang chân phải hoặc rơi vào cả hai chân.



**Hình 76: Giật nhanh trái tay
vợt ngang**

*** Bạt nhanh trái tay**

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 để nâng cao tốc độ bóng tạo ra cơ hội đập vọt. Trong thi đấu có thể dùng tấn công thay 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 bóng bàn vợt ngang.

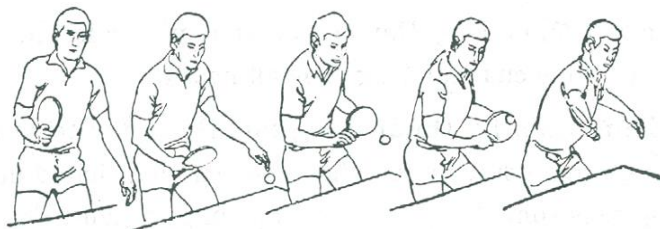
Đứng ở vị trí lệch trái, thân người cách bàn khoảng 40cm, hai chân đứng dạng song song, hai gối hơi khuyu, hóp bụng và ngực, thân người xoay ra trước hoặc hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên, đưa vợt ra trước bụng và hơi lệch trái, cẳng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt hơi nghiêng trước, cổ tay làm 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 đánh bóng.

Khi bóng vào thời kỳ đi lên, lấy mặt vợt nghiêng trước để đánh vào phần giữa và trên của bóng. Khi vợt đánh vào bóng cổ tay phát lực làm động tác mở ngoài và duỗi ngoài đồng thời làm cho cẳng tay xoay ngoài. Chú ý đến việc mượn lực bạt

lên của bóng đến.

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



Hình 77: Bạt bóng nhanh trái tay vợt ngang

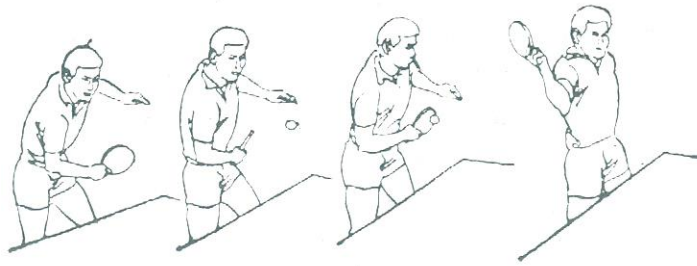
* Vợt bóng trái tay

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

Đứng ở khu vực giữa hoặc lệch 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 khuỵu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên (vận động viên vợt dọc cánh tay phải áp sát bên phải thân người, khuỷu tay hơi nhô ra trước, vận động viên vợt ngang cánh tay phải không cần ép 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 đánh bóng. Khi bóng ở thời kỳ điểm cao dùng mặt vợt hơi nghiêng trước đánh vào phần giữa và trên của bóng. Khi 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 cũng tích cực dùng sức hỗ trợ khi phát lực đánh bóng. 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân trái sang chân phải.

Lưu ý: Nếu bóng đến xoáy xuống thì mặt vợt không nên quá nghiêng trước và có thể đánh vào phần giữa của bóng và tăng thêm lực hướng lên trên một cách thỏa đáng.



Hình 81: Vợt bóng trái tay vợt ngang

* Líp công trái tay

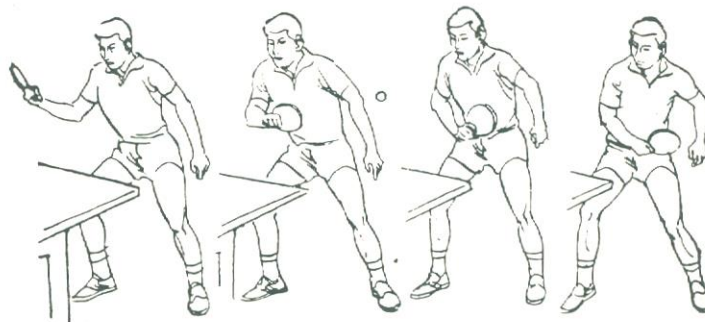
Vị trí đứng hơi xa bàn, động tác nhỏ, tốc độ nhanh, đường bóng linh hoạt, có kèm theo xoáy lên. Chủ động phát lực đánh bóng, có thể tạo ra cơ hội đập vợt. Đây là kỹ thuật mang tính tấn công có hiệu quả nhất để đối phó với bóng xoáy xuống (đặc biệt là đối phó với cắt bóng).

Ngoài ra khi tập thành thạo líp công trái tay có thể giảm bớt số lần né người líp công, vì vậy có thể hạn chế hoặc tránh được hiện tượng để khoảng trống quá lớn ở bên phải. Đây cũng là kỹ thuật mà vận động viên loại hình tấn công gần bàn cần phải nắm vững.

Đứng ở khu vực giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50-60cm, 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 người) căng

tay phải đưa sang trái đưa vợt xuống thấp phía trái thân người, đồng thời cẳng tay xoay trong làm cho mặt vợt hơi ngửa sau. Đôi 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 đánh bóng phối hợp với thân trên xoay sang phải, 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 của bóng). Khi vợt đánh vào bóng, dùng lực của cẳng tay đưa vợt tạo ma sát vào bóng theo hướng lên trên ra trước và sang phải làm cho bóng xoáy lên. Sau khi đánh bóng, tay vung vợt theo đà lên trên, ra trước, sang phải và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân trái sang chân phải.



Hình 83: Líp công trái tay vợt ngang

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 (bóng 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 thế 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. Do 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 đường cầu vòng có thể phân chia thành: giạt vòng xoáy mạnh (còn gọi là bóng vòng trên cao) và giạt vòng giạt xung.

a. Kỹ thuật giạt vòng thuận tay

Đây 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*

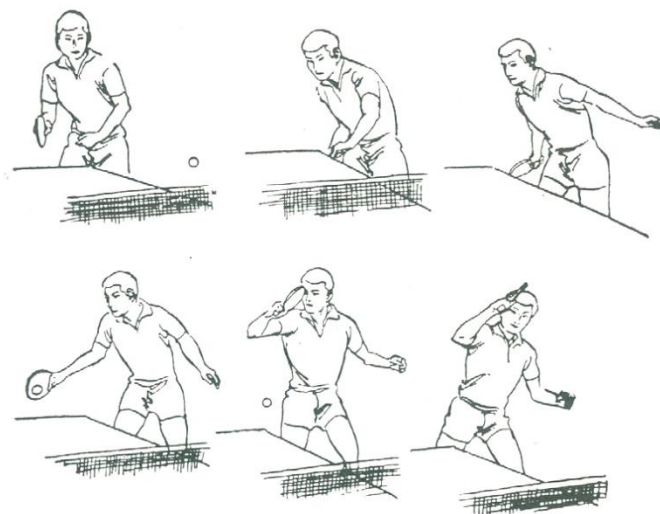
Nếu so sánh với bóng tấn công nói chung thì vị trí đứng giạt bóng hơi xa hơn, động tác hơi lớn, tốc độ hơi chậm, độ vòng cung lớn, bóng có độ xoáy lên mạnh. Đường vòng thứ nhất tương đối cao, đường vòng thứ hai tương đối thấp, sau khi rơi xuống chạm bàn lao về phía trước, đồng thời rơi trượt xuống dưới. Dùng giạt bóng để đối phó với bóng xoáy xuống có thể tạo ra cơ hội đập vợt.

Đứng ở vị trí cách bàn khoảng 60cm, chân trái đứng hơi ra trước, trọng tâm cơ thể đặt lên chân phải, hai gối hơi khuỵu, 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 xuống 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 đánh bóng đồng thời 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. 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 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.



Hình 85: Giật vòng xoáy mạnh thuận tay vợt ngang

* Kỹ thuật giật vòng giật xung thuận tay

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

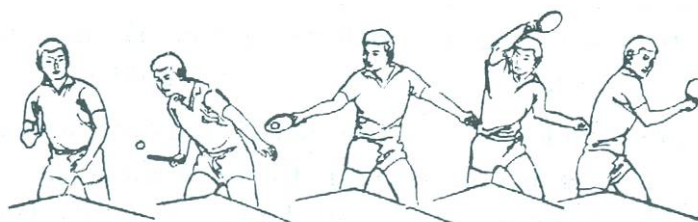
Vị trí đứng cần dựa vào vị trí của bóng đến mà xác định. Chân trái đứng hơi ra trước, trọng tâm cơ thể dồn lên chân phải, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi xoay sang phải. Cánh tay tách khỏi thân người, tay phải cầm vợt đưa xuống phía dưới bên phải thân để vợt cao ngang mặt bàn, đồng thời căng tay xoay trong làm cho mặt vợt nghiêng trước.

Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn, dùng lực của căng tay là chính vung vợt về phía trước và lên trên để đánh 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

ngiên trước đánh vào phần giữa và trên của bóng.

Khi vợt đánh vào bóng, dùng 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.

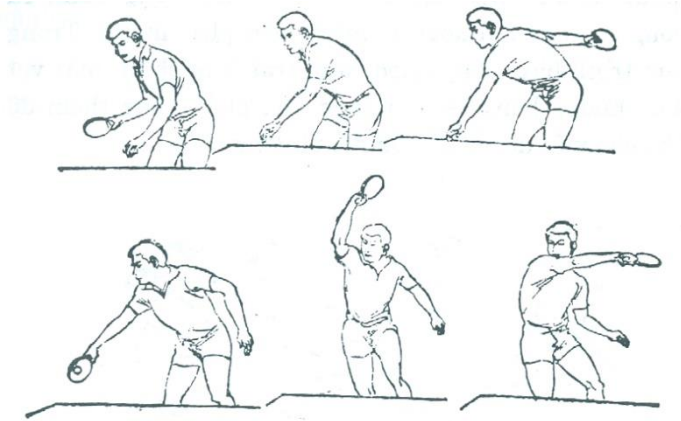


Hình 87: Giật vòng giật xung thuận tay vợt ngang

*** Kỹ thuật giật vòng xoáy ngang thuận tay**

Về cơ bản cũng giống với giật vòng xoáy mạnh thuận tay, chỉ khác là sau khi bóng đánh ra có xu hướng xoáy ngang lên bên phải mạnh. Khi chạm mặt vợt đối phương bóng sẽ bắn sang bên phải, tăng thêm độ khó cho việc đánh trả của đối phương.

Về cơ bản cũng giống với giật vòng 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 phải tăng thêm sức mạnh ma sát vào bóng theo hướng ra trước sang phải làm cho bóng sản sinh xoáy ngang lên bên phải mạnh.

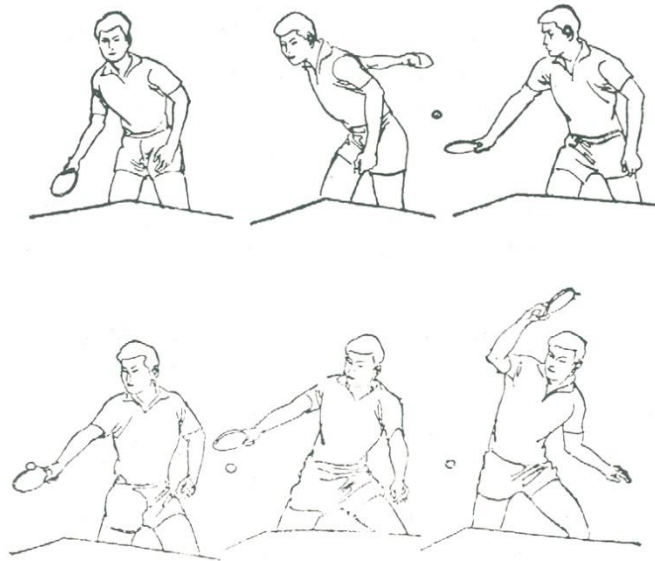


Hình 89: Giật vòng xoáy nghiêng thuận tay vợt ngang

b. Né người giật vòng thuận tay

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

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 giật vòng thuận tay đánh bóng cho thỏa đáng, 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....



Hình 91: Né người giạt vòng thuận tay vợt ngang

c. Kỹ thuật giạt vòng trái tay

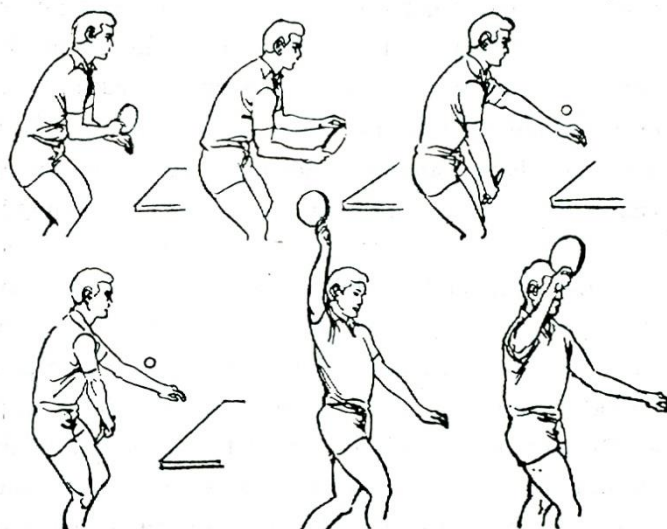
Kỹ thuật giạt vòng trái tay là một trong những kỹ thuật chủ yếu của cách đánh giạt vòng vợt ngang. Vận động viên có cách đánh tấn công nhanh kết hợp giạt vòng cũng đòi hỏi phải nắm vững kỹ thuật này.

* Kỹ thuật giạt vòng xoáy mạnh trái tay

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

Vị trí đứng ở vị trí giữa hoặc lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 60cm 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 khuyu, thân trên hơi xoay sang trái. Tay phải co tự nhiên, cẳng tay đưa sang trái và hạ thấp đưa vợt xuống phía 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 thì cánh tay vung vợt lên trên và ra trước đánh bóng. Cùng lúc với nâng thân 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. Khi vợt đánh vào bóng lấy căng tay phát lực là chính, ma sát vào bóng theo hướng lên trên và hơi ra trước. Sau khi đánh bóng, cánh tay vung vợt theo đà lên trên ra trước và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

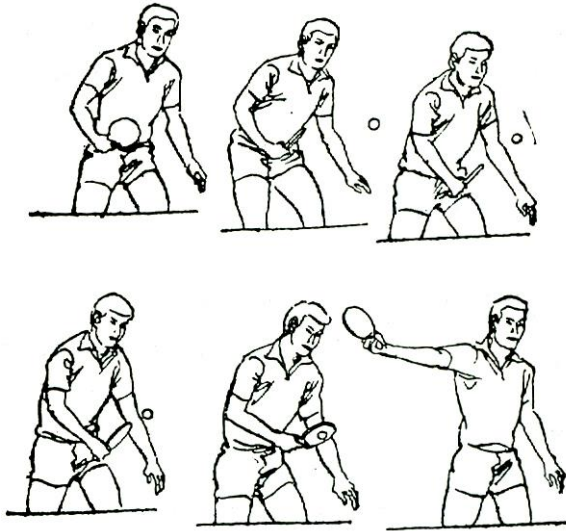


Hình 92: Giật vòng xoáy mạnh trái tay vợt ngang

* Kỹ thuật giật vòng giật xung trái tay

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 vào chân trái, hai gối hơi khụy, hóp bụng và ngực, lưng, lườn và 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 căng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt nghiêng trước. Đợi khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn thì dùng lực của căng tay là chính vung vợt ra trước lên trên để đánh 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 trên của bóng. Khi vợt đánh vào bóng, lấy căng tay phát lực là chính, đưa vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước và lên trên, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân trái sang chân phải.



Hình 93: Giật vòng giật xung trái tay vợt ngang

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.

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 tại bàn đối phương phần lớn là ở trong bàn, thiếu lực tiến ra trước, vì vậy đối phương không dễ dàng tấn công. Cho nên có thể sử dụng kỹ thuật này để tạo cơ hội tấn công cho mình.

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 tính chất của xoáy có thể chia thành: gò xoáy xuống và gò xoáy lên...

a. Kỹ thuật gò bóng trái tay

Do phần lớn vận động viên (đặc biệt là vận động viên dùng vợt dọc) tấn công thuận tay tương đối mạnh, tấn công trái tay tương đối yếu. Cho nên gò bóng trái

tay có tỷ lệ sử dụng cao hơn gò bóng thuận tay.

*** Kỹ thuật gò nhanh trái tay**

Động tác nhỏ, nhịp độ và tốc độ đánh bóng tương đối nhanh, đường vòng cung thấp và 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 đập vọt.

Đứng ở vị trí hơi lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 40cm, chân phải hơi lên trước, hai gối hơi khụy, 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 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 đánh bóng. Ở thời điểm bóng đi lên thì đánh vào phần giữa dưới của bóng. Khi vợt đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay dùng lực làm cho vợt ma sát vào bóng theo hướng xuống dưới ra trước sang phải.

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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân trái sang chân phải.



Hình 96: Gò nhanh trái tay vợt ngang

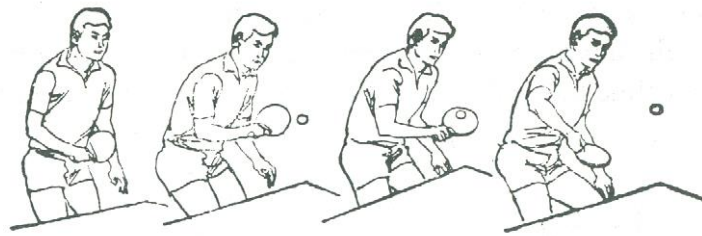
*** Kỹ thuật gò chậm trái tay**

Động tác tương đối lớn, nhịp độ đánh bóng và tốc độ bóng chậm có kèm theo

xoáy xuống. Đây là một loại kỹ thuật gò bóng chắc chắn nhất, đối phương không dễ dàng phát động tấn công. Có thể kết hợp gò nhanh và gò ngắn, cũng như biến hóa có hiệu quả nhịp độ và điểm rơi đánh bóng làm tăng thêm độ khó cho đối phương khi đánh trả để tranh thủ giành thế chủ động và tạo ra cơ hội tấn công.

Đứng ở vị trí khu vực giữa hoặc hơi lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50cm, chân phải hơi lên trước, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang trái, tay phải co tự nhiên, cẳng tay hơi nâng lên và xoay trong, đưa vợt lên phía trên bên trái cơ thể làm cho mặt vợt hơi ngửa sau.

Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn và bay đến vị trí cao, cẳng tay và cổ tay vung vợt ra trước xuống dưới và sang phải để đánh bóng. Ở thời điểm bóng đi xuống thì đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Khi 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 vung vợt 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân trái sang chân phải.



Hình 98: Gò chậm trái tay vợt ngang

b. Kỹ thuật gò bóng thuận tay

Do đa số vận động viên bóng bàn năng lực tấn công thuận tay tương đối mạnh (đặc biệt là các vận động viên vợt dọc) cho nên tỷ lệ người sử dụng gò bóng thuận tay thường ít hơn số 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

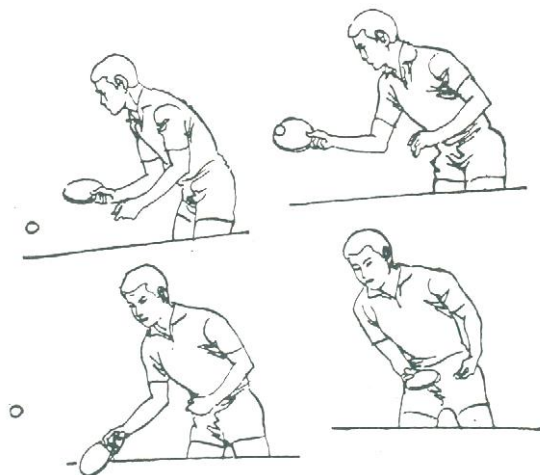
để đánh trả sẽ tương đối chắc chắn hơn.

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

Đứng lệch sang bên trái, thân người cách bàn khoảng 40cm, chân trái ra trước, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải, cẳng tay hơi xoay ngoài, đưa vợt lên phía trên trước bên phải 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 dưới ra trước để đánh bóng. Khi bóng còn ở thời điểm đi lên thì dùng mặt vợt ngửa sau đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Khi vợt đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay dùng sức làm cho vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước, xuống dưới sang trái. Chú ý lợi dụng sức bật lên của bóng đến. Sau khi đánh bóng tay vung vợt 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.



Hình 101: Gò nhanh thuận tay vợt ngang

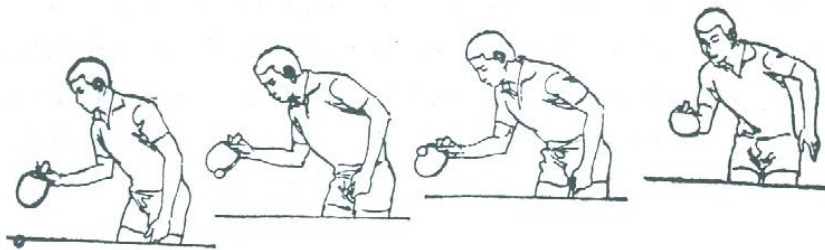
*** Kỹ thuật gò bóng chậm thuận tay**

Đứng ở vị trí hơi lệch trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50cm, chân trái hơi lên trước, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải,

tay phải co tự nhiên, cẳng tay hơi nâng lên và xoay ngoài, đưa vợt lên phía trên bên phải thân người làm cho mặt vợt hơi ngửa sau.

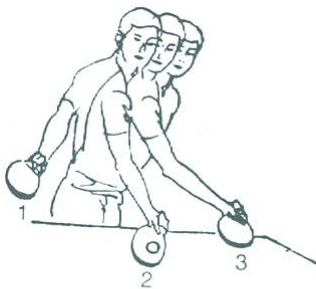
Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn, cẳng tay và cổ tay vung vợt xuống phía dưới, trước và sang trái để đánh bóng. Ở thời điểm bóng bật bàn và bắt đầu đi xuống thì đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Khi vợt đánh vào bóng, cẳng tay và cổ tay dùng lực làm cho vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước, xuống dưới và sang trái. Sau khi đánh bóng tay vung vợt 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.



Hình 103: Gò bóng chậm thuận tay vợt dọc

c. Kỹ thuật gò bóng xoáy ngang thuận tay



Hình 105: Gò bóng xoáy nghiêng trái thuận tay vợt ngang

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

Đứng hơi lệch sang bên trái bàn, thân người cách bàn khoảng 50cm, chân phải hơi lên trước, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân người xoay ra trước hoặc hơi xoay sang phải, tay phải co tự nhiên, cẳng tay nâng lên và xoay ngoài, đưa vợt lên phía

trước bên phải cơ thể làm cho mặt vợt hơi ngửa sau.

Sau khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn, căng tay và cổ tay vung vợt ra phía trước sang trái đánh bóng. Ở thời điểm bóng cao nhất hoặc bóng bắt đầu đi xuống thì dùng mặt vợt ngửa sau đánh vào phần giữa và dưới của bóng. Khi vợt đánh vào bóng, căng tay và cổ tay dùng lực làm cho vợt ma sát vào bóng theo hướng ra trước sang trái.

Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.

d. Kỹ thuật gò bóng xoáy mạnh và không xoáy

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 cơ hội tấn công.

Khi gò bóng xoáy mạnh cần tăng nhiều góc độ ngửa vợt. Khi vợt tiếp xúc bóng cần phát huy tối đa sức mạnh của căng tay và cổ tay với tốc độ nhanh ma sát vợt vào giữa và dưới bóng theo hướng ra trước và xuống dưới.

Khi gò bóng “không xoáy” có thể giảm nhiều góc độ ngửa vợt. Khi vợt đánh vào 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.....

7. Kỹ thuật cắt bóng

Cắt bóng là kỹ thuật chủ yếu của cách đánh kết hợp tấn công với cắt bóng.

Đây là loại kỹ thuật có thời gian đánh vào bóng muộn, tốc độ bóng chậm, tỷ lệ bóng tốt cao, sự biến hóa về độ xoáy và điểm rơi phong phú, đối phương khó phát lực khi 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 mà có thể chia thành: cắt bóng thuận tay và cắt bóng trái tay. Dựa vào độ gần xa của vị trí đứng so với bàn mà chia thành: cắt bóng gần bàn và cắt bóng xa bàn. Dựa vào mức độ xoáy khác nhau của bóng mà 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...

a. Kỹ thuật cắt bóng thuận tay

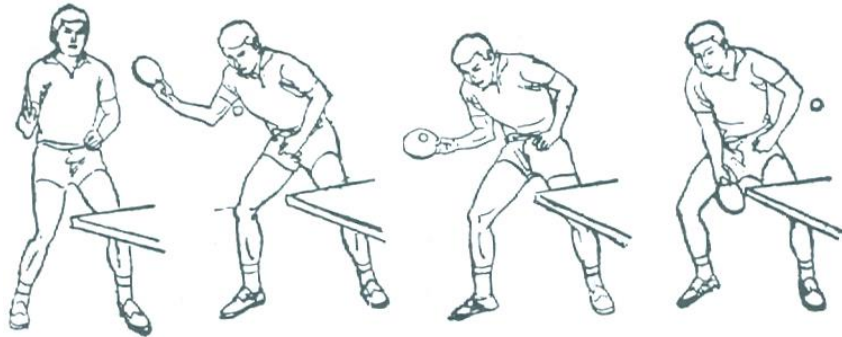
** Kỹ thuật cắt bóng gần bàn*

Động tác tương đối nhỏ, điểm đánh bóng tương đối cao, nhịp độ đánh bóng và tốc độ của bóng tương đối nhanh và 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 cơ hội tấn công hoặc trực tiếp giành điểm.

Vị trí đứng tùy thuộc vào vị trí của bóng đến mà xác định, nói chung cách bàn khoảng 1m. 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, cẳng tay hơi nâng lên phía trên bên phải đồng thời xoay ngoài, đưa vợt lên phía trên bên phải thân người làm cho 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, cẳng tay và cổ tay vung vợt về phía trước xuống dưới bên trái. Khi bóng ở thời kỳ điểm cao hoặc trước khi đi xuống thì vợt đánh vào phần giữa lệch dưới của bóng. Khi vợt đánh vào bóng cẳng 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 vung vợt 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 kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.



Hình 107: Cắt bóng gần bàn thuận tay vợt ngang

*** Kỹ thuật cắt bóng xa bàn**

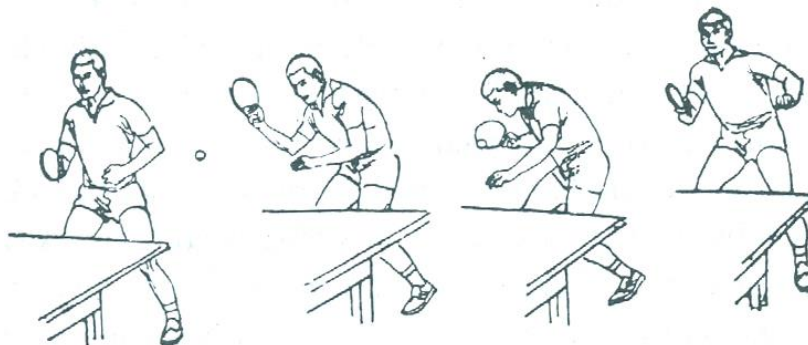
Động tác tương đối lớn, điểm đánh bóng thấp, nhịp độ đánh bóng và tốc độ bóng tương đối chậm, đường bay vòng cung dài, dùng biến đổi độ xoáy làm chính phối hợp với biến đổi đường bóng và điểm rơi để tranh thủ giành chủ động và tạo cơ hội tấn công giành điểm trực tiếp.

Vị trí đứng tùy thuộc vào vị trí của bóng đến mà xác định, cách bàn khoảng hơn 1m. Chân trái đứng hơi ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, hai gối hơi khuỵu, hóp bụng và ngực, thân người hơi xoay sang phải. Cánh tay phải co tự nhiên, cẳng tay hơi nâng lên phía trên bên phải đồng thời xoay ngoài, đưa vợt lên phía trên bên phải thân người làm cho mặt vợt hơi ngửa sau.

Khi bóng đến bật lên khỏi mặt bàn đến thời điểm giữa của thời kỳ đi xuống thì thân người xoay sang bên trái, đồng thời cẳng tay và cổ tay vung vợt về phía trước xuống dưới sang trái đánh bóng. Khi bóng ở thời kỳ điểm cuối giai đoạn đi xuống thì vợt đánh vào phần giữa lệch dưới của bóng.

Chú ý: lợi dụng sức mạnh của thân người khi xoay sang trái. Sau khi đánh

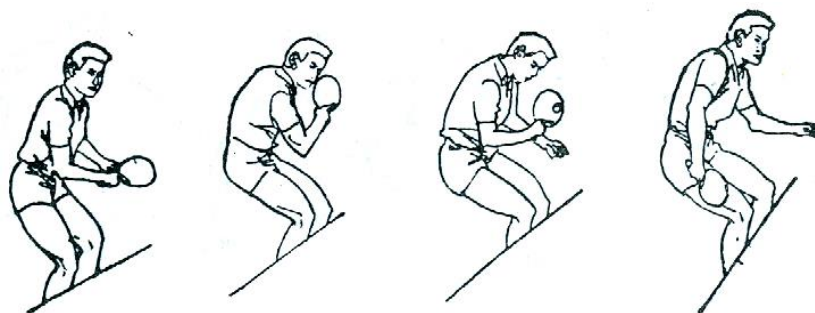
bóng tay vung vợt theo đà xuống dưới phía trước sang trái, đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái.



Hình 109: Cắt bóng xa bàn thuận tay vợt ngang

b. Kỹ thuật cắt bóng trái tay

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.



Hình 116: Cắt bóng xa bàn trái tay vợt ngang

c. Kỹ thuật cắt bóng xoáy mạnh và không xoáy

Khi thực hiện kỹ thuật cắt bóng, cần phải cố gắng 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 mình phản công, đột kích.

Bất kể cắt bóng thuận tay hay cắt bóng trái tay đều cần thiết phải nắm vững kỹ thuật cắt bóng xoáy mạnh và cắt bóng không xoáy.

Khi cắt bóng xoáy mạnh, cẳng tay và cổ tay khi vợt tiếp xúc vào bóng cần dùng lực thật mạnh, tăng nhanh tốc độ vuốt bóng, dùng lực ma sát vợt vào thân bóng.

Đối với cắt bóng không xoáy, khi vợt 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, giảm nhỏ sức mạnh ma sát vợt vào bóng. Đợi khi bóng đánh ra khỏi vợt 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.

