

THANH LONG

KỸ THUẬT ĐÁNH

BÓNG BÀN



NXB MÙI CÀ MAU

THANH LONG

KỸ THUẬT
ĐÁNH
BÓNG BÀN

NHÀ XUẤT BẢN MÙI CÀ MAU

CHƯƠNG 1

NHỮNG HIỂU BIẾT

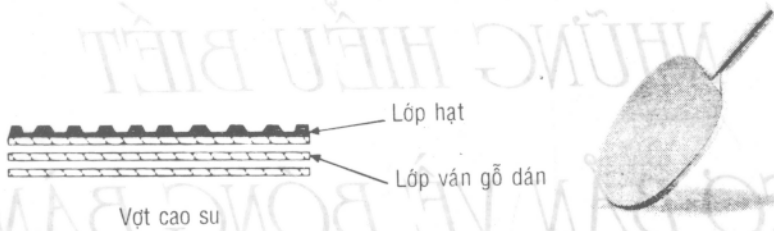
CƠ BẢN VỀ BÓNG BÀN

- I. Hiểu được tính năng của vợt**
- II. Làm thế nào để chọn vợt vừa tay**
- III. Trang thiết bị bóng bàn**
- IV. Thuật ngữ thường dùng trong bóng bàn**
- V. 5 yếu tố để giành thắng lợi.**

I. HIỂU ĐƯỢC TÍNH NĂNG CỦA VỢT

Muốn đánh giỏi bóng bàn phải nắm bắt được kỹ thuật chơi bóng, điều quan trọng đầu tiên là hiểu được tính năng của vợt.

Vợt bóng bàn chủ yếu có các loại, sau:

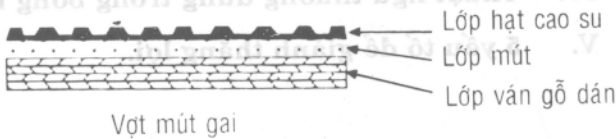


1. Vợt cao su:

Vợt cao su độ nảy thấp, tốc độ đánh bóng chậm, dễ khống chế bóng, khó tạo ra độ xoáy mạnh, tốc độ tấn công không nhanh, sức tấn công không mạnh. Hiện nay loại vợt này ít sử dụng.

2. Vợt mút gai

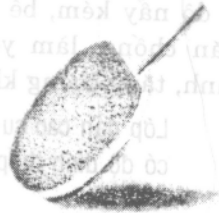
Vợt mút xuất hiện vào những năm 1950. Vợt mút có 2 loại chính là vợt mút gai và vợt mút úp.



Vợt mút gai có độ nảy mạnh, tốc độ đánh bóng nhanh, lại tạo ra lực xoáy nhất định. Đặc điểm của nó là ở tốc độ nhanh nhưng ở phương diện khống chế bóng và tạo lực xoáy không bằng vợt mút úp.

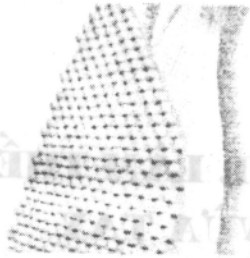
3. Vợt mút gai hạt lớn:

Là loại vợt mà lớp hạt cao su (gai cao su) dán trên mút lớn hơn ở vợt mút gai thông thường. Lớp mút được chọn ở đây mỏng và cứng hơn, tốc độ hồi bóng nhanh, nhưng khó tạo sức xoáy, điểm rơi sau khi giạt xoáy trên trảm xuống rõ ràng.

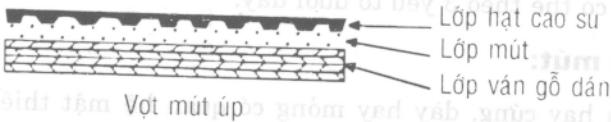


3. Vợt mút gai hạt dài

Vợt mút hạt dài cũng là một loại vợt mút gai, nhưng lớp hạt cao su dài hơn vợt thường, lớp cao su mềm. Tính năng của nó tương phản với vợt thông thường, khi giạt bóng xoáy dưới, bóng hồi lại sẽ không xoáy. Chấn bóng hoặc đánh xoáy lên thì bóng hồi lại sẽ trở thành xoáy xuống. Vợt mút gai hạt dài không tạo được lực xoáy mạnh, chủ yếu là dựa vào lực xoáy khác nhau của bóng đến mà tạo ra lực xoáy tương phản.



5. Vợt mút úp



Vợt mút úp có niêm tính lớn, lực ma sát mạnh, khả năng tạo lực xoáy mạnh, đồng thời cũng dễ thích hợp với lối giạt bóng xoáy, cắt bóng xoáy nhưng cũng dễ chịu ảnh hưởng của bóng xoáy đến. Hiện nay loại vợt mút úp được sử dụng khá thịnh hành. Đặc điểm lớn nhất của nó là kết hợp tốt tốc độ và lực xoáy. Sử dụng cần tập trung lực và thực hiện gọn động tác.

6. Vợt mút phòng giạt cầu vồng

Có độ nảy kém, bề mặt cao su dán úp trơn láng, có lợi cho việc ngăn chống, làm yếu các đường bóng giạt cầu vồng xoáy lên mạnh, tăng cường khống chế bóng giạt cầu vồng.

Lớp dán cao su
có độ dính thấp



Lớp mút có kết cấu mềm,
độ nảy kém

II. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHỌN VỢT VỪA TAY

Vợt có nhiều chủng loại, tính năng khác nhau, đều có ưu điểm khuyết điểm riêng. Người yêu thích bóng bàn phải căn cứ vào đặc điểm và cách đánh của mình mà chọn vợt thích hợp, tiện bề phát huy hết mức sở trường kỹ thuật của mình.

Chọn vợt có thể theo 3 yếu tố dưới đây:

1. Chọn mút:

Mút mềm hay cứng, dày hay mỏng có quan hệ mật thiết với độ nảy của bóng.

(1) Lớp mút dày 2 - 2,5mm

Được chia làm 3 loại: cứng, cứng vừa, mềm.

- Loại mút cứng có lực phản lớn, tốc độ đánh bóng nhanh, thường dùng trong kiểu vợt mút úp.

- Loại mút cứng vừa: Thường sử dụng kết hợp trong kiểu vợt mút gai. Vận động viên hay tấn công nhanh gần bàn thường thích dùng loại vợt này.
- Loại mút mềm có độ nảy (đàn hồi) kém hơn 2 loại trên, tốc độ cũng chậm hơn. Hiện nay ít vận động viên sử dụng.

(2) Lớp mút dày từ 1,5 đến 1,8mm

- Vợt mút gai hạt lớn thường sử dụng lớp mút dày khoảng 1,5mm, lực đàn hồi nhỏ, yêu cầu người sử dụng phải dùng sức, do đó có lợi cho việc phát huy tác dụng và đặc điểm của vợt.
- Vợt mút úp: Thường sử dụng lớp mút dày khoảng 1,7mm, do lực phản nhỏ nên có lợi cho việc khống chế bóng đến.

(3) Lớp mút dày từ 0,8 đến 1mm

Hiện nay, lớp mút dày từ 0,8 đến 1mm thường được sử dụng trong vợt mút gai hạt dài. Do lớp mút mỏng lực phản thấp.

2. Chọn loại vợt cao su:

Nếu vận động viên chủ tấn công, thường sử dụng lối bóng giạt cầu vồng thì nên chọn loại vợt cao su gai úp; nếu hay đứng gần bàn tấn công nhanh thì chọn vợt cao su gai lớn hoặc gai dài.

3. Chọn mặt đánh vợt:

Cần 2 đặc điểm là: Khi đánh bóng không bị rung tay và mặt vợt có khả năng khống chế bóng tốt: Mặt đáy vợt thường dày khoảng 6,5mm.

Những điểm chú ý khi đánh bóng

+ **Phán đoán:** Khi đối phương trả bóng, ta phải quan sát hướng bóng bay đến để đoán điểm rơi, xem mức độ bóng xoáy thế nào để sử dụng bộ pháp nhanh chóng chọn vị trí thích hợp để phản đòn. Vận động viên bóng bàn phải rèn luyện năng lực phản xạ.

di chuyển bộ pháp, xác định thời điểm, sử dụng thành thục các kỹ thuật trong tấn công cũng như phòng thủ.

Trong phán đoán cần chú ý:

- Góc tiếp xúc của vợt với bóng của đối phương
- Chú ý tốc độ đánh, bức độ của cổ tay, căng tay đánh bóng của đối phương để xác định bóng xoáy mạnh hay yếu, điểm rơi xa hay gần.

+ Bộ pháp (xem phần chương 3)

Khi đã xác định được hướng đến, điểm rơi của bóng thì nhanh chóng chọn bộ pháp di chuyển thích hợp để ứng phó.

+ Đánh bóng:

Căn cứ vào độ nảy của bóng, xung lực, chiều xoáy, lực xoáy để quyết định đòn đánh trả. Thường thì khi giạt cầu vồng, đánh bóng ở giai đoạn bóng rơi, đẩy bóng khi bóng vừa nảy lên (xem phần sau).

III. TRANG THIẾT BỊ BÓNG BÀN

1. Bàn bóng

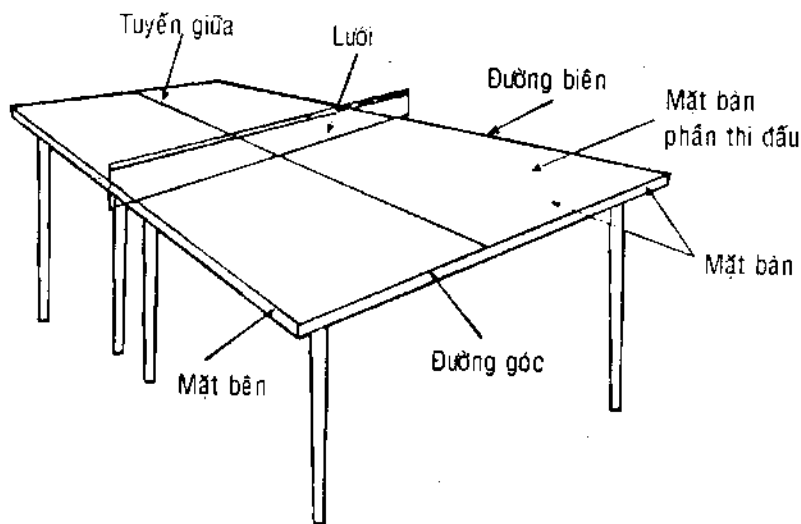
Bề mặt của bàn bóng gọi là mặt thi đấu, có hình chữ nhật bằng phẳng, dài 2.74 mét, rộng 1.525 mét, chiều cao cách mặt đất 0.76 mét.

Bề mặt bàn bóng gắn phần mép trên của bàn.

Mặt bàn bóng có thể được chế bằng mọi thứ vật liệu nhưng phải bảo đảm độ đàn hồi như nhau, tiêu chuẩn là quả bóng được thả từ độ cao cách mặt bàn 30cm, thì độ nảy cao của bóng khoảng 23cm.

Mặt bàn nên có màu tối đều, không quá sáng bóng.

Ở giữa bàn theo chiều ngang là lưới cầu chia 2 bên đều nhau, diện tích mỗi bên như nhau. Một đường thẳng chính giữa theo chiều dọc chạy song song với đường biên cắt đều mặt bàn theo chiều dọc.

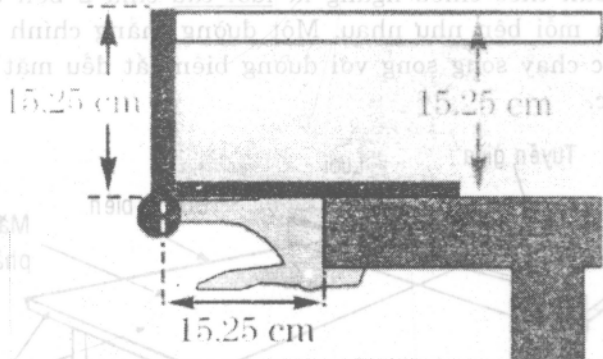


2. Lưới

Bao gồm màn lưới, dây treo lưới, trụ lưới và bộ phận kẹp để giữ lưới cố định trên bàn bóng.

Lưới treo trên dây, 2 đầu dây buộc vào 2 trụ lưới thẳng cao 15,25cm, mé ngoài trụ lưới cách mép ngoài đường biên là 15,25cm.

Đỉnh lưới cách mặt bàn bóng là 15,25cm, đáy lưới phải chạm mặt bàn, 2 mép lưới căng sát vào 2 trụ.



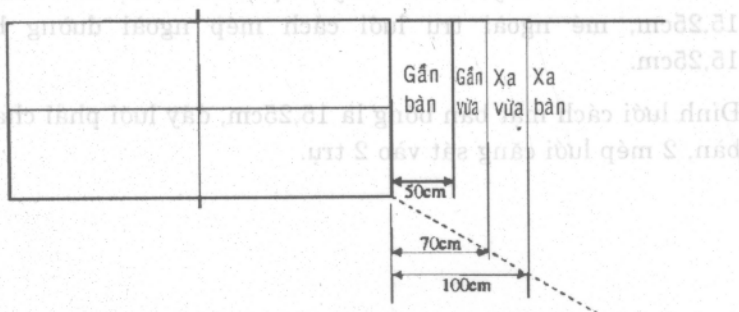
3. Bóng

Bóng tròn nặng 2,5g, đường kính 38mm là bóng loại nhỏ. Nặng 2,70g, đường kính 40mm là bóng loại lớn, được Hiệp hội bóng bàn quốc tế chỉ định sử dụng trong thi đấu. Bóng màu trắng, vàng hoặc chanh, được chế bằng nhựa.



IV. THUẬT NGỮ THƯỜNG DÙNG

Để hiểu rõ và luyện tập tốt các kỹ thuật đánh bóng bàn cơ bản, cần nắm một số thuật ngữ.

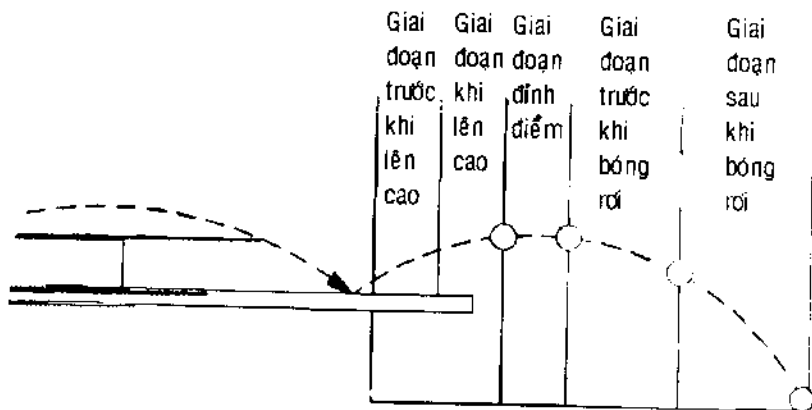


1. Thuật ngữ vị trí đứng

- Đứng gần bàn: Là chỉ đứng cách mép bàn trong phạm vi 50cm trở lại.
- Đứng trung bình: Là chỉ đứng cách mép bàn trong phạm vi 50cm đến 100cm.
- Đứng xa bàn: Là chỉ đứng cách mép bàn trong phạm vi 100cm trở lên.

2. Thuật ngữ thời gian đánh bóng

- Giai đoạn bóng lên cao: Là khoảng thời gian bóng nảy từ mặt bàn đến gần điểm cao nhất; Giai đoạn này có thể chia ra làm 2 giai đoạn nhỏ là trước khi lên cao và sau khi lên cao.
- Giai đoạn đỉnh điểm: Là lúc bóng nảy đến độ cao nhất.
- Giai đoạn bóng rơi: Là lúc bóng từ giai đoạn đỉnh điểm rơi xuống mặt bàn. Giai đoạn này có thể chia ra làm hai giai đoạn nhỏ là trước khi bóng rơi và sau khi bóng rơi.



3. Thuật ngữ vị trí đánh bóng

Sử dụng độ khắc trên mặt đồng hồ để phân bóng làm 5 vị trí đánh bóng.

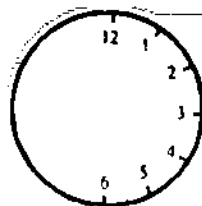
– Đánh ở phần trên: Vợt đánh vào bóng ở vị trí 12-1

– Đánh phần trên giữa: Vợt đánh vào bóng ở vị trí 1-2

– Đánh vào phần giữa: Vợt đánh vào bóng ở vị trí 3

– Đánh vào vị trí giữa dưới: Vợt đánh vào bóng ở vị trí 4-5

– Đánh vào vị trí dưới: Vợt đánh vào bóng ở vị trí 6.

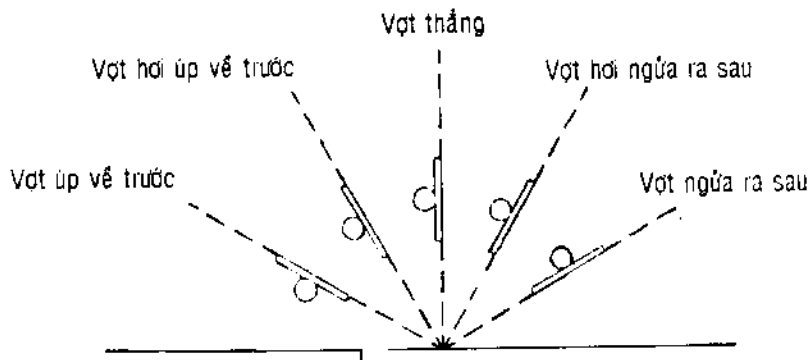


4. Thuật ngữ góc độ đánh bóng theo vợt

– Vợt buông thẳng: Mặt vợt với mặt bàn tạo góc 90° .

– Vợt hướng trước: Mặt vợt với mặt bàn tạo góc 45° .

– Vợt ngửa sau: Mặt vợt với mặt bàn tạo góc 110° .



V. NĂM YẾU TỐ GIÀNH THẮNG LỢI

Muốn đánh bóng tốt phải làm được 2 điểm: Một là đánh bóng sang sân đối phương phải chính xác, không rơi ngoài bàn, không mắc lưới. Muốn như vậy phải đánh bóng theo đường vòng cung thích hợp. Hai là bóng phải có tốc độ, sức mạnh, độ xoáy và điểm rơi chính xác.

Hai điểm trên bao hàm 5 yếu tố lớn để giành thắng lợi trong bóng bàn: đường vòng, tốc độ, sức mạnh, độ xoáy và điểm rơi. Trong thi đấu bóng bàn, ai thực hiện một cách hợp lý 5 yếu tố trên sẽ chiến thắng. Phương pháp cụ thể như sau:

1. Đánh đường vòng tốt:

Do mối quan hệ với lưới, bóng phải đi theo đường cong (vòng). Làm sao để đánh đường vòng cho tốt?

a. Điều chỉnh tốt phương hướng dùng lực của vợt:

- (1) Khi bóng nảy thấp hơn vòng lưới, hướng dùng lực của vợt phải hướng lên phía trước để cho đường bay vòng của bóng tăng cao thích hợp, khỏi mắc lưới.
- (2) Khi bóng nảy cao hơn lưới, hướng dùng lực của vợt phải hướng xuống ra trước để giảm thiểu đường bay của bóng, không ra ngoài biên.

b. Điều chỉnh góc mặt vợt chạm bóng:

- (1) Trong tình huống phương hướng dùng lực tương đồng, nếu mặt vợt chạm bóng úp ra trước sẽ khiến cho độ cao đường bay của bóng hạ thấp; ngược lại, mặt vợt ngửa ra sau sẽ làm tăng chiều cao đường bóng.

- (2) Trong tình huống ở cự ly tương đồng, mặt vợt úp, đồng thời dùng lực hướng ra trước, cần



phải tăng lực hướng lên để cho đường bóng tăng cao thích hợp, rơi đúng điểm dự định. Ngược lại khi vợt hơi ngửa ra sau, dùng lực về phía trước đồng thời tăng lực hướng xuống để bóng bay thấp thích hợp, rơi đúng điểm dự định.

c. Điều chỉnh tốt lực phát bóng

(1) Phát lực mạnh, tốc độ nhanh, cự ly đánh sẽ kéo dài. Ngược lại phát lực yếu, tốc độ chậm, đường bóng thấp, cự ly đánh sẽ rút ngắn.

(2) Ở cự ly tương đồng, khi đánh bóng phát lực càng mạnh, tốc độ càng nhanh, đường bay vòng của bóng sẽ càng thấp, ngược lại đánh bóng với lực nhỏ, tốc độ chậm, đường bay vòng của bóng sẽ tăng cao.

d. Phương pháp đánh tốt đường vòng

(1) Khi bóng nảy đến, gần lưới và cao, tấn công chỉ cần đánh vào phần trên giữa bóng, dùng lực ra trước hướng xuống.

(2) Khi bóng đến xa lưới và cao, chú ý đánh bóng ở độ cong nhất định, rút ngắn cự ly đánh. Lúc tấn công, đánh vào vị trí trên giữa bóng, phát lực hơi hướng lên.

(3) Khi bóng đến xa lưới và thấp, lúc tấn công đánh bóng ở vị trí giữa, dùng lực hướng lên ra trước, tăng lực ma sát và lực đánh bóng.



(4) Khi bóng đến gần lưới và thấp, lúc tấn công đánh vào vị trí giữa hoặc hơi dưới bóng, phát lực hướng lên ra trước nhưng không quá mạnh để tránh bóng ngoài bàn.

(5) Khi bóng xoáy mạnh ở trên phải đánh vào giữa bóng, dùng lực hướng ra trước xuống dưới thích hợp để khỏi bay ngoài bàn.

(6) Khi bóng xoáy mạnh phía dưới, phải đánh vào giữa hoặc hơi trên bóng, dùng lực ra trước hướng lên để tránh mắc lưới.

Chú ý: Nếu đánh chặn thẳng vào bóng thì bóng rất khó xoáy vì phương hướng dùng lực của vợt và hướng bay của bóng cùng nằm trên một đường thẳng. Muốn cho bóng thêm xoáy thì khi đánh cần phải:

- Dùng lực thích hợp, không sớm hoặc muộn quá.
- Tăng tốc độ khi chạm bóng và tăng lực ma sát.
- Mặt tiếp xúc giữa vợt và bóng cần miết nhẹ, tránh đập vợt vào bóng.

2. Nâng cao tốc độ

Trong đấu bóng bàn, “tốc độ” là một yếu tố quan trọng để chiến thắng. Làm thế nào để nâng cao tốc độ?

a. Hiểu được nguyên lý nâng cao tốc độ.

(1) Thời gian cần thiết trước khi đánh trả: khoảng thời gian rất nhanh từ khi bóng nảy đến lúc vợt tiếp xúc bóng.

(2) Thời gian bóng bay sau khi đánh trả: là khoảng thời gian bóng bay từ vợt đến lúc chạm sân đối phương.

Nâng cao tốc độ đánh bóng là phải rút ngắn thời gian trước khi đánh trả và thời gian bóng bay sau khi đánh trả.

b. Phương pháp nâng cao tốc độ đánh bóng

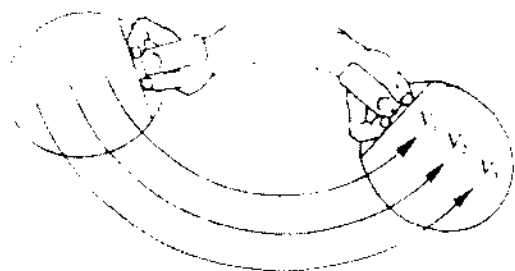
- (1) Lúc đánh bóng, vị trí đứng phải thật gần bàn để rút ngắn thời gian đánh trả.
- (2) Lúc đánh bóng, tăng sức phát bóng và giảm tối đa độ cao đường bay vòng của bóng để rút ngắn thời gian bóng bay.

3. Tăng lực xoáy:

Tốc độ và lực xoáy đã trở thành 2 vấn đề trọng yếu trong phát triển kỹ thuật đánh bóng bàn. Ai có thể hết hợp 2 yếu tố trên thật tốt, người ấy sẽ chiếm ưu thế. Làm thế nào để tạo lực xoáy mạnh?

a. Hiểu được nguyên nhân sản sinh lực xoáy:

- (1) Sức phát bóng càng mạnh, lực ma sát càng lớn thì độ xoáy của bóng càng mạnh, ngược lại thì yếu.
- (2) Độ dính của vợt càng tốt, lực ma sát càng mạnh thì lực xoáy càng cao, ngược lại thì thấp.
- (3) Mức độ và tính chất xoáy của bóng phụ thuộc vào hướng dùng lực và lực ma sát.
- (4) Vị trí của vợt tiếp xúc bóng càng ra phía đầu, tức bán kính càng lớn, thì độ xoáy càng cao (xem hình).



$$V_3 > V_2 > V_1$$

So sánh vị trí tiếp xúc của vợt với tốc độ bóng

b. Phương pháp tăng độ xoáy:

- (1) Lúc đánh bóng, tăng nhanh tốc độ khi chạm bóng.
- (2) Vợt tiếp xúc bóng phía đầu vợt làm tăng độ xoáy bóng.
- (3) Cải tiến tính năng của vợt, tăng hệ số ma sát cho vợt.

4. Tăng lực đánh bóng

Lực đánh bóng là cơ sở để tăng cường tốc độ và lực xoáy, làm thế nào để tăng lực đánh bóng?

a. Hiểu được nguyên lý tăng lực đánh bóng

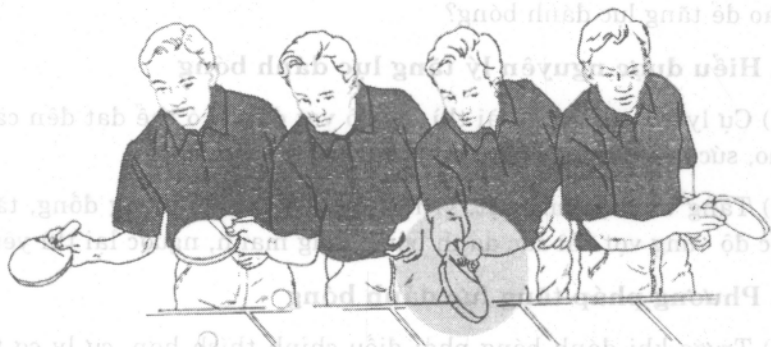
- (1) Cự ly gia tốc càng dài thì tốc độ vợt đánh có thể đạt đến càng cao, sức đánh cũng càng mạnh, ngược lại thì yếu.
- (2) Tăng tốc độ vung vợt, vì nếu ở cự ly tốc độ tương đồng, tăng tốc độ vung vợt thì sức đánh bóng càng mạnh, ngược lại thì yếu.

b. Phương pháp tăng lực đánh bóng

- (1) Trước khi đánh bóng phải điều chỉnh thích hợp, cự ly cơ thể với điểm đánh bóng, đồng thời giữ cự ly gia tốc vung vợt thích hợp.
- (2) Trước khi đánh bóng, cơ bắp cần thả lỏng.
- (3) Trước khi đánh bóng phải vung vợt với tốc độ nhanh nhất để phát huy hết sức mạnh trên bóng.
- (4) Nâng cao tố chất sức khỏe và tốc độ ở tay và toàn thân.

5. Khống chế điểm rơi

Điểm rơi trong bóng bàn là nội dung chủ yếu về biến hóa chiến thuật, nâng cao khả năng khống chế điểm rơi là nội dung luyện tập quan trọng trong kỹ thuật cơ bản, cần phải luyện lâu ngày để có thể tiến hành khống chế điểm rơi của bóng một cách hữu hiệu.



CHƯƠNG 2

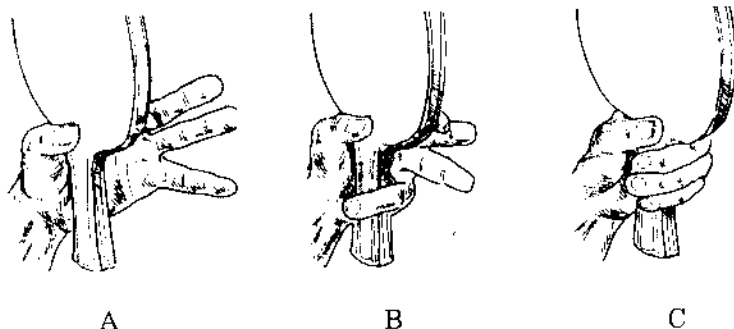
KỸ THUẬT CĂN BẢN

- I. Phương pháp cầm vợt**
- II. Kỹ thuật phát bóng**
- III. Kỹ thuật tấn công**
- IV. Kỹ thuật khống chế**
- V. Kỹ thuật triệt bóng**

I. PHƯƠNG PHÁP CẦM VỢT

Cách cầm vợt tùy người khác nhau, có quan hệ mật thiết đến khả năng nắm vững và nâng cao kỹ thuật bóng bàn.

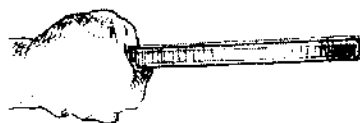
1. Kiểu cầm vợt ngang



A. Dùng ngón tay cái và ngón trỏ kẹp 2 mặt vợt.

B. Dùng ngón tay út nắm cán vợt.

C. Ngón giữa và áp út nắm nhẹ cán vợt.



Cách nắm tiêu chuẩn

Cách nắm tiêu chuẩn là hồ khẩu của tay đối xứng gốc vợt. Cầm vợt ngang khá phổ biến ở nhiều nước, có thể vận dụng kỹ thuật vợt thuận, nghịch tay.



Chính diện

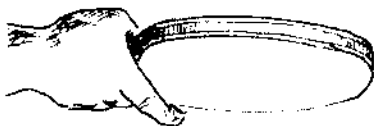


Mặt lưng



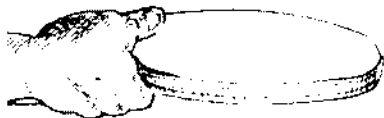
Mặt cạnh

Cách nắm ngang thuận tay có lợi cho kỹ thuật vạt bóng thuận, tấn công, không lợi cho kỹ thuật kéo bóng tay nghịch.

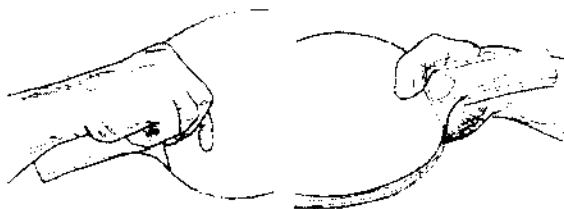


Cách nắm ngang tay nghịch

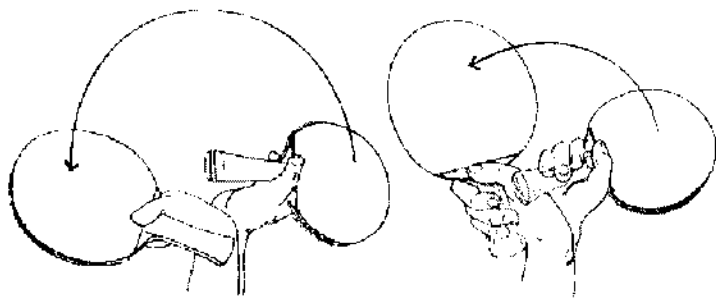
Có lợi cho kỹ thuật vạt bóng tay nghịch, không lợi kỹ thuật vạt bóng tay thuận.



Cách nắm ngang khi phát bóng:



Ngón cái và ngón trỏ nắm 2 mép vợt, còn lại 3 ngón co tự nhiên vào trong lòng bàn tay. Lối nắm này cổ tay linh hoạt, sử dụng được sức mạnh cánh tay, cổ tay, dễ công, dễ thủ.

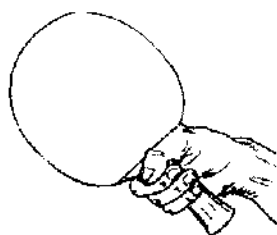


Cổ tay, ngón tay vươn tối đa, rất linh hoạt.

CÁCH NẮM SÂU:



Mặt lưng



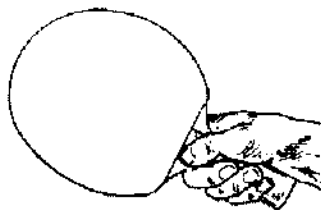
Chính diện

Cách nắm sâu: Hồ khẩu và ngón giữa kẹp sát mép vọt.

CÁCH NẮM CẠN:



Mặt lưng



Chính diện

Cách nắm cạn: Hồ khẩu và ngón giữa hơi cách xa mép vọt.

So sánh ưu, khuyết điểm của cách nắm cạn và cách nắm sâu:

Cách nắm sâu: *Ưu điểm:* Dễ khống chế góc mặt đập, tính ổn định vợt cao. Tiện ở phát lực chủ động.

Khuyết điểm: Cổ tay quá chặt, độ linh hoạt của vợt kém, cơ bắp tay cầm vợt dễ căng cứng, khó vận dụng những kỹ thuật nhỏ trong bàn.

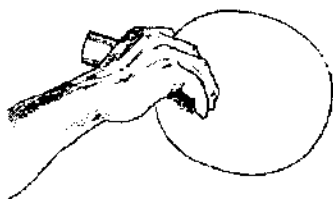
Cách nắm cạn: *Ưu điểm:* Cổ tay khá linh hoạt, tiện cho tạo lực xoay bóng và vận dụng kỹ thuật trong bàn.

Khuyết điểm: Tính ổn định của vợt kém, động tác cổ tay khó ổn định.

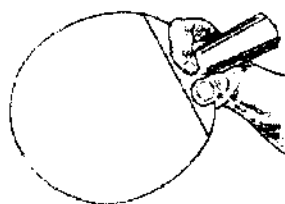
2. Kiểu cầm vợt dọc:

Cách cầm tiêu chuẩn: Dùng ngón tay cái và ngón trỏ nắm cán vợt và mặt vợt, cán vợt nằm trong hố khẩu, đốt thứ nhất của ngón cái áp vào cạnh trái vợt và đốt thứ 3 của ngón trỏ áp vào cạnh phải vợt. Các ngón còn lại xếp cong tự nhiên, ngón giữa sau lưng vợt hình thành một điểm chống, tiện dùng lực.

Cách nắm tiêu chuẩn



Mặt lưng



Mặt chính diện

II. KỸ THUẬT GIAO BÓNG

1. Phát bóng xoáy và không xoáy:

(I) Giao bóng cầm vợt ngang thuận tay xoáy xuống



Sau khi tung bóng lên tay cầm vợt đưa ra phía sau chếch lên trên, mặt vợt ngửa ra sau thích hợp, cổ tay, cánh tay buông lỏng để tiện phát lực.



Đứng hơi lệch sang trái bàn, cách bàn khoảng 15cm, trọng tâm hơi hạ thấp, hai gối hơi chùng, hai chân rộng bằng vai.

Yếu điểm giao bóng xoáy xuống:

Dùng phần nửa dưới mặt vợt tiếp xúc với phần giữa dưới quả bóng, khi vừa chạm bóng, ngón cái, ngón trỏ và cổ tay tăng thêm lực, tạo độ xoáy xuống.

Yếu điểm phát bóng không xoáy:

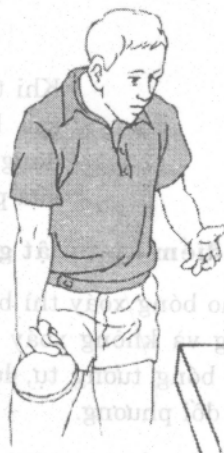


Dùng phần nửa trên mặt vợt tiếp xúc với phần giữa dưới quả bóng, khi vừa chạm bóng thì tăng tốc độ.

Khi bóng xuống thấp đến vị trí thích hợp (đánh bóng ở vị trí cao, đường vòng bóng bay sẽ cao, đánh bóng ở vị trí thấp, phát bóng có thể không qua lưới), tay cầm vợt mau chóng vung vợt hướng lên ra trước xuống dưới.



Sau khi đánh bóng, 2 động tác phát bóng xoáy và không xoáy phải gần như nhau, chú ý trở về trạng thái cũ.



2. Giao bóng tay nghịch (trái tay) xoáy và không xoáy



Đứng ở vị trí gần bàn, hạ thấp trọng tâm, vai của tay cầm vợt hơi thấp hơn tay cầm bóng.

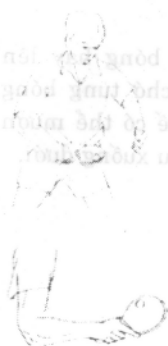
Khi tung bóng lên, tay cầm vợt vung ra sau hướng lên, mặt vợt ngửa ra sau, đồng thời cơ thể chuyển động sang trái và phải để tiện phát lực.

Đặc điểm kỹ thuật giao bóng xoáy và không xoáy

- Giao bóng xoáy thì bóng xoáy xuống rất mạnh. Giao bóng xoáy xuống và không xoáy khác nhau rất rõ. Động tác vung vợt khi phát bóng tương tự, lúc chạm bóng đều có động tác vẩy, dễ mê hoặc đối phương.
- Do giao bóng xoáy và không xoáy không có xoay người sang bên, nếu không khống chế tốt đường bay và điểm rơi của bóng thì dễ bị đối phương tấn công.

Yếu điểm phát bóng xoáy xuống:

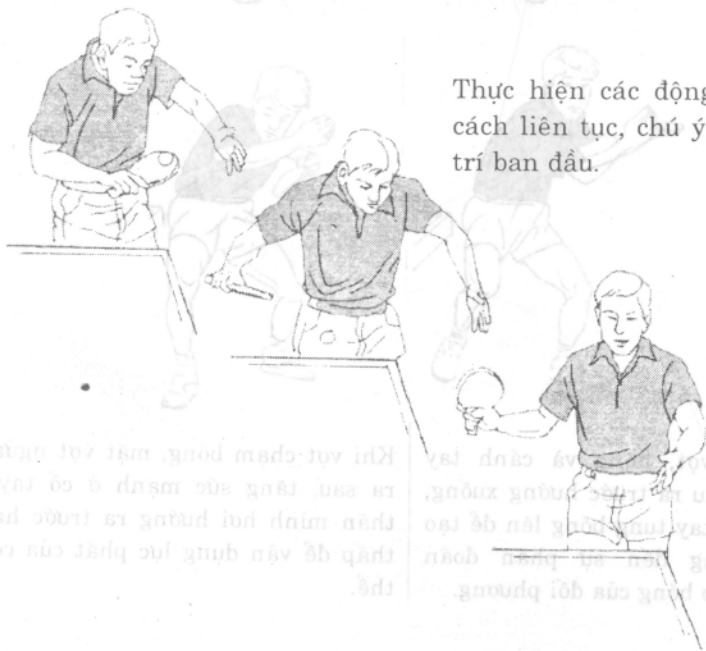
Dùng phần nửa trước của vợt tiếp xúc với vị trí giữa dưới của bóng, cổ tay dùng lực ma sát (miết mạnh).



Yếu điểm phát bóng không xoáy

Dùng phần nửa sau của vợt tiếp xúc với vị trí giữa dưới của bóng, cổ tay và cẳng tay trước có cảm giác đưa bóng.

Vợt vung lên phía trước hướng xuống dưới, không chế tốt góc độ của vợt.



Thực hiện các động tác một cách liên tục, chú ý trở về vị trí ban đầu.

3. Giao bóng cầm vợt dọc thuận tay

Đứng chân trái trước chân phải ở mé sau để tiện phát huy sức mạnh của eo (hông).

Khi tung bóng, làm cho bóng bay lên trên hướng ra phía sau chớ tung bóng thẳng. Tung bóng như thế có thể mượn lực bóng rơi từ trên ra sau xuống dưới.



Khi vọt vọt, hông và cánh tay xoay từ sau ra trước hướng xuống, đưa cánh tay tung bóng lên để tạo ảnh hưởng đến sự phán đoán đường giao bóng của đối phương.

Khi vọt chạm bóng, mặt vợt ngửa ra sau, tăng sức mạnh ở cổ tay, thân mình hơi hướng ra trước hạ thấp để vận dụng lực phát của cơ thể.

Đồng thời vung vợt ra sau hướng lên, mặt vợt ngửa ra sau, cổ tay vươn ra ngoài vừa phải.



Xoay hông ra sau.

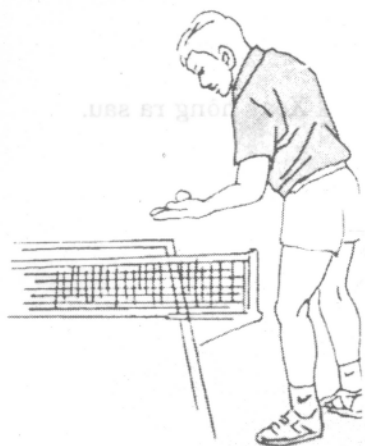


Sau khi phát bóng dừng ngay động tác vung vợt để tiện trở về trạng thái ban đầu.

Khi vợt vừa tiếp xúc bóng, quyết định phát bóng xoáy hoặc không xoáy.

Khi phát bóng xoáy xuống, dùng phần nửa dưới của vợt tiếp xúc vào vị trí giữa dưới của bóng. Khi phát bóng không xoáy dùng phần nửa trên của vợt tiếp xúc vào vị trí giữa dưới của bóng.

4. Giao bóng tay thuận xoay lên



Đứng gần bàn, thân hơi chồm tới trước, chân trái trước chân phải sau. Chú ý quan sát vị trí đứng của đối phương, quyết định lộ tuyến phát bóng.

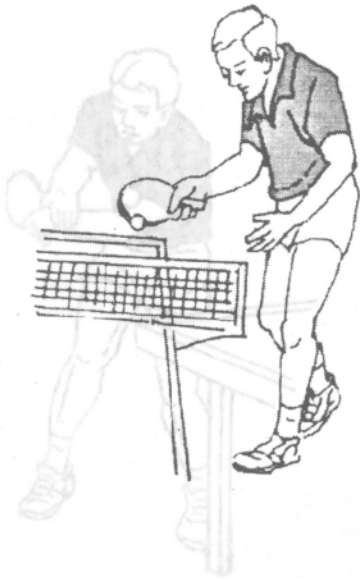
Khi ném bóng lên, tay cầm vợt vung ra phía sau, mặt vợt hơi nghiêng úp về trước, tay và cổ tay thả lỏng thích hợp, hông hơi xoay sang phải.

Đặc điểm kỹ thuật:

Tốc độ bóng nhanh, điểm rơi dài, xung lực lớn, tính bất ngờ cao. Bóng bay đường vòng thấp. Thường sử dụng tập kích đối phương dùng tay thuận.

Hông và tay xoay về phía trước phát lực, khi chạm bóng, vợt biến thành phát thẳng với góc xiên hai tuyến của bàn. Khi chạm bóng, cổ tay làm động tác giật tạo tính đàn hồi, trọng tâm từ chân phải chuyển sang trái.

Vợt tiếp tục vung hướng trước, trọng tâm dồn vào chân trái. Chú ý động tác trở về như cũ.



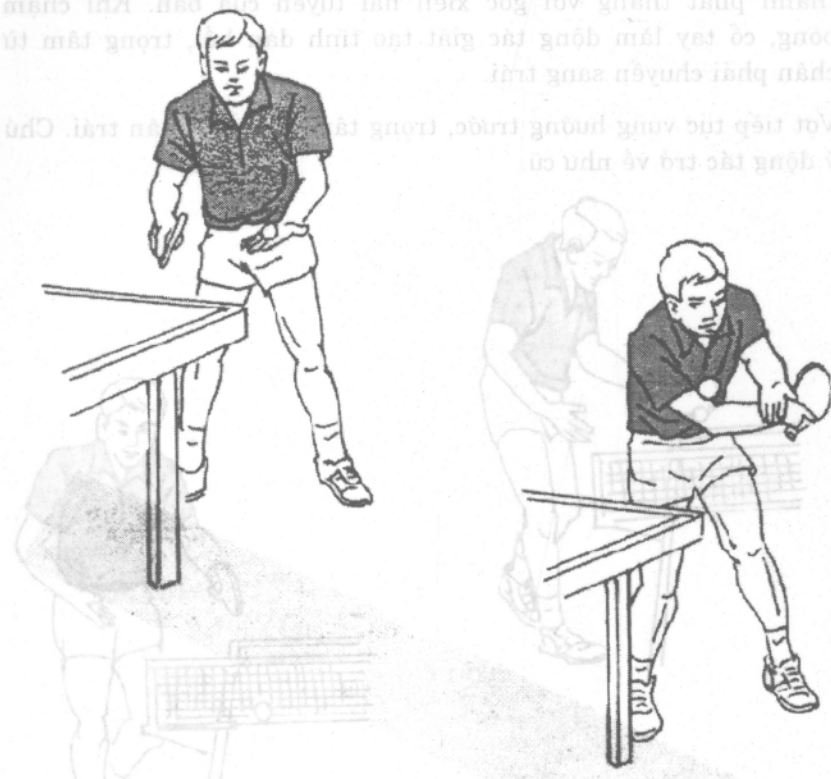
Khi tung bóng lên, vung vợt ra sau sang trái đồng thời xoay hông sang trái, một vợt thẳng với mặt đất, cổ tay duỗi lỏng thích hợp. Trọng tâm dồn vào chân phải.

Dùng bàn chân phải trước, chân trái chệch sau, quan sát để quyết định hướng phát bóng.

5. Giao bóng nghịch tay (trái tay) xoáy lên

Hông và tay thành phần thẳng với góc xiên hai lườn của bàn. Khi chạm bóng, cổ tay làm động tác gạt tạo tính xoáy trong tâm từ chân phải chuyển sang trái.

Vợt tiếp tục vùng hướng trước, trọng tâm trên trái. Chuyển động tác trở về như cũ.

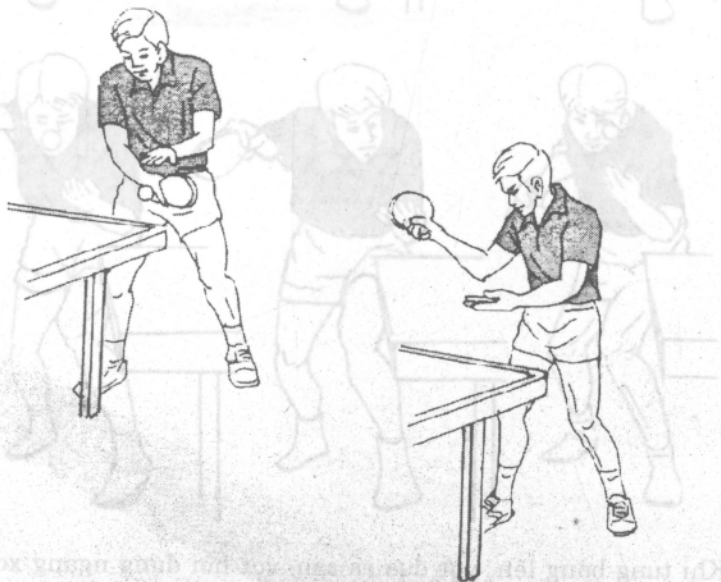


Đứng gần bàn, chân phải trước, chân trái hơi chếch sau, quan sát để quyết định hướng phát bóng.

Khi tung bóng lên, vùng vợt ra sau sang trái đồng thời xoay hông sang trái, mặt vợt thẳng với mặt đất, cổ tay buông lỏng thích hợp. Trọng tâm dồn vào chân phải.



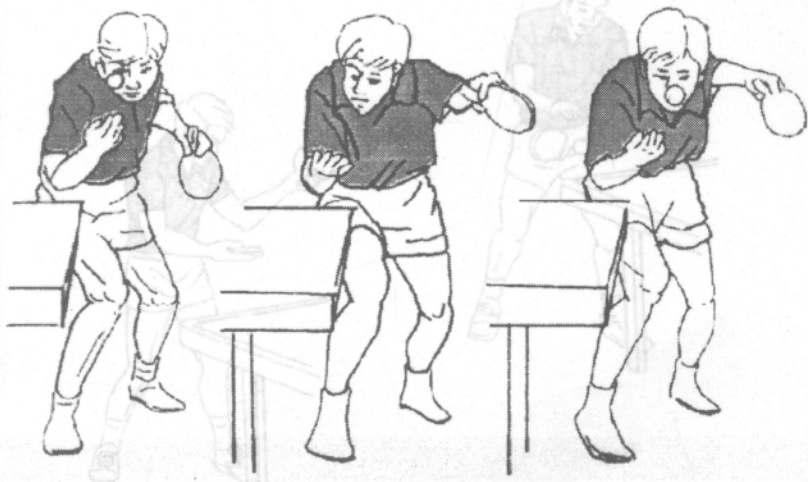
Vợt vung ra trước đồng thời tăng tốc độ ma sát vào phần trên của bóng. Cổ tay miết mạnh về phía trước cho bóng tăng sức xoáy.



Vợt tiếp xúc với bóng ở độ cao xấp xỉ với lưới. Khi đánh xong, điều chỉnh trọng tâm cơ thể và trở về tư thế ban đầu.

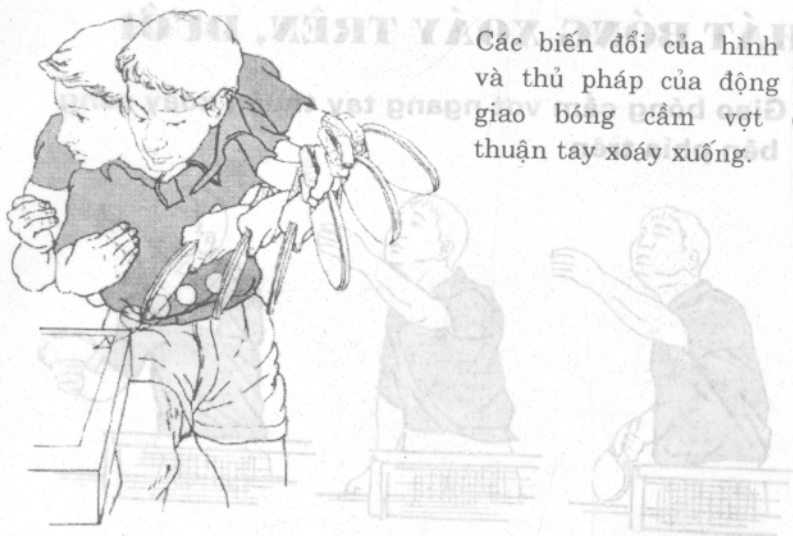
6. Giao bóng cầm vợt dọc thuận tay xoáy xuống

Đứng gần sát bàn

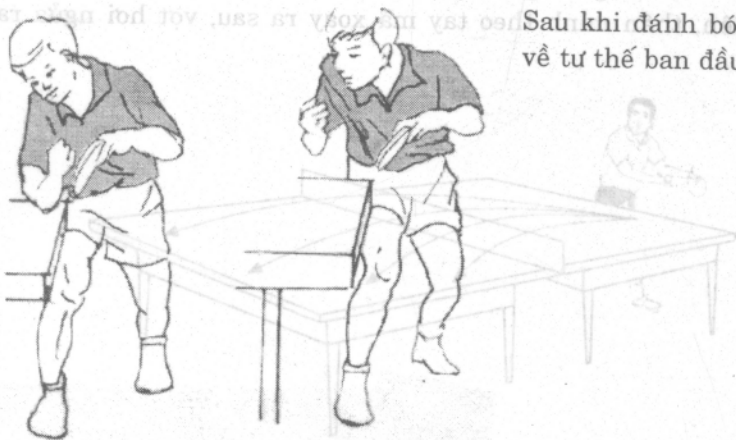


Khi tung bóng lên, vợt đưa ra sau, vợt hơi đứng ngang xoay hông tạo lực. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái.

Các biến đổi của hình vợt và thủ pháp của động tác giao bóng cầm vợt dọc thuận tay xoay xuống.



Khi tay cầm vợt tung lên, tay cầm vợt đưa ra phía sau. Sau khi đánh bóng, trở về tư thế ban đầu.

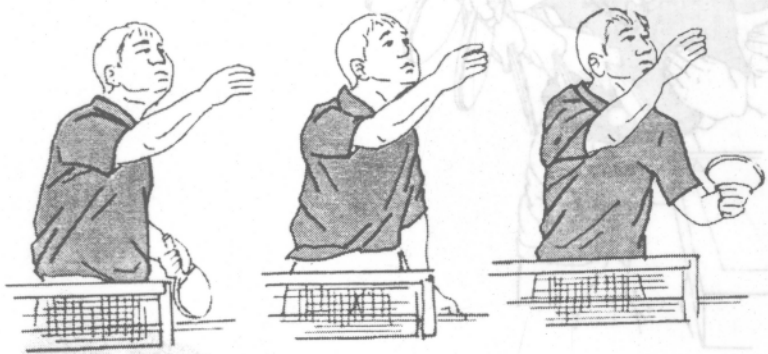


Luyện tập phát bóng

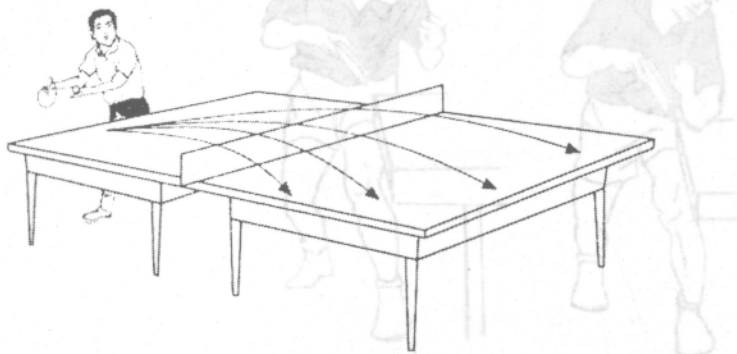
Khi vung vợt đánh bóng, mặt vợt hơi ngửa ra sau, đánh nhanh ra trước hơi hướng xuống, dùng phần nửa dưới của vợt tiếp xúc với vị trí giữa dưới của bóng.

PHÁT BÓNG XOÁY TRÊN, DƯỚI

(1) Giao bóng cầm vợt ngang tay thuận xoay sang bên phía trên



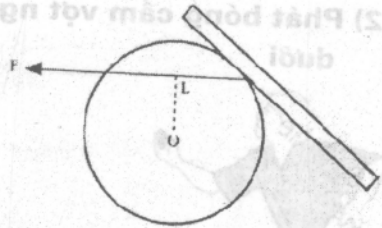
Khi tay cầm bóng tung bóng lên, tay cầm vợt đưa ra phía sau hướng lên, thân mình theo tay mà xoay ra sau, vợt hơi ngửa ra sau.



Luyện tập phát bóng

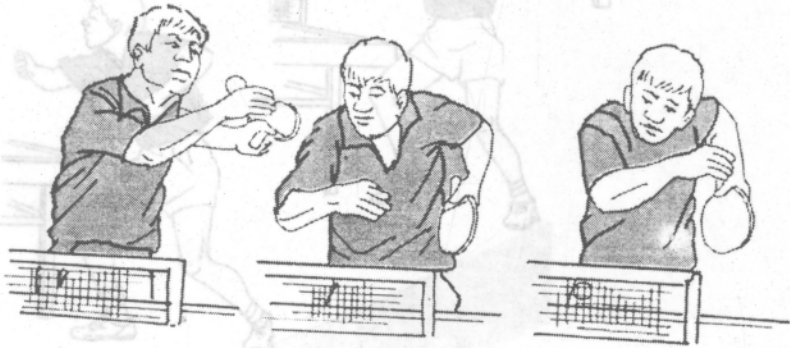
Khi vung vợt đánh bóng, mặt vợt hơi ngửa ra sau, đánh nhanh ra trước hơi hướng xuống, dùng phần nửa dưới của vợt tiếp xúc với vị trí giữa dưới của bóng.

(2) Phát bóng cầm vợt ngang tay thuận xoáy xuống dưới



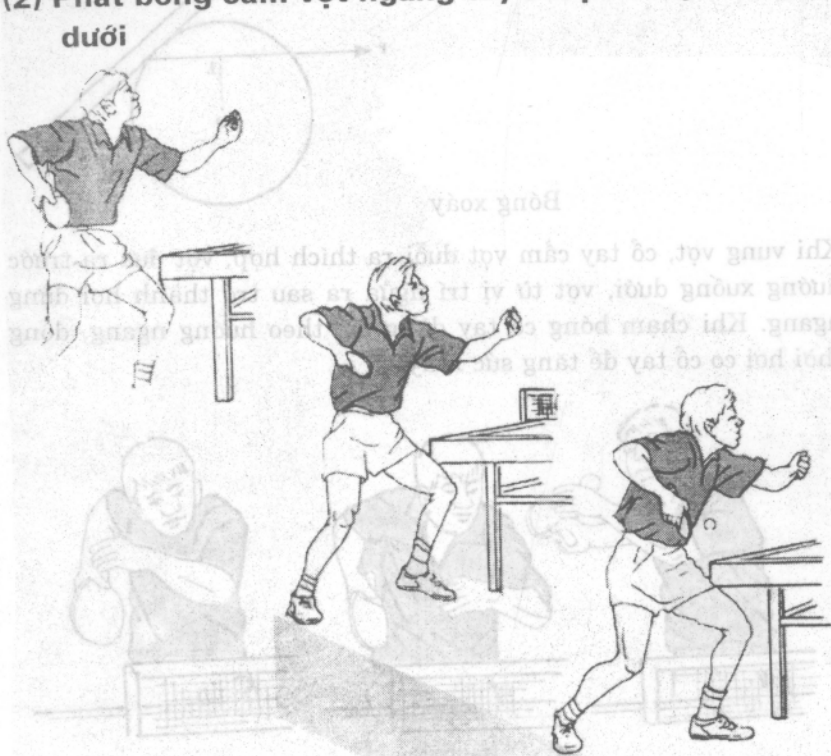
Bóng xoáy

Khi vung vợt, cổ tay cầm vợt duỗi ra thích hợp, vợt đưa ra trước hướng xuống dưới, vợt từ vị trí giữa ra sau trở thành hơi đứng ngang. Khi chạm bóng cổ tay dùng lực theo hướng ngang, đồng thời hơi co cổ tay để tăng sức xoáy.



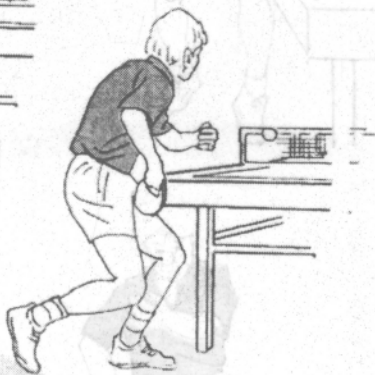
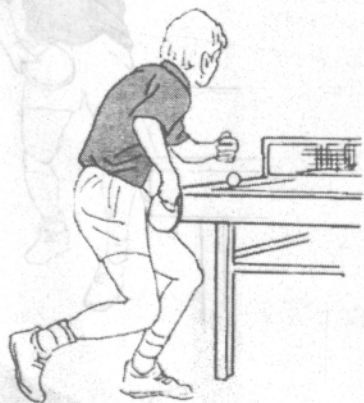
Chú ý bậc độ vung vợt không nên quá lớn để mau chóng hoàn chỉnh động tác.

(2) Phát bóng cầm vợt ngang tay thuận xoáy xuống dưới



Khi tung bóng, tay cầm vợt đưa cả cánh tay trên ra phía sau, vợt hơi ngửa ra sau. Cơ thể hơi xoay ra sau.

Vợt đưa ra trước hướng xuống, vị trí vợt hơi ngửa ra sau, dùng phần giữa của vợt tiếp xúc với vị trí giữa dưới của bóng, lúc này cổ tay ngón tay phát lực.



Động tác vung vợt bức độ không quá lớn, đồng thời trở lại vị trí cũ nhanh chóng.

Lực vung vợt, đưa cùn tay và cẳng tay ra phía trước, lúc này tay vợt đặt nhiên tăng lực hướng ra tiếp xúc với bóng. Đồng thời thân mình hơi chồm tới trước.

3. Phát bóng cầm vợt ngang tay nghịch (trái tay) xoáy xuống



Lúc vung vợt, đưa cùi tay và cẳng tay ra phía trước, lúc này cổ tay đột nhiên tăng lực hướng ra tiếp xúc với bóng. Đồng thời thân mình hơi chồm tới trước.

Khi tung bóng, cùi tay nâng lên vung vợt ra sau người, vợt đứng ngang, cổ tay thâu vào.



Rút ngắn thời gian kết thúc động tác.

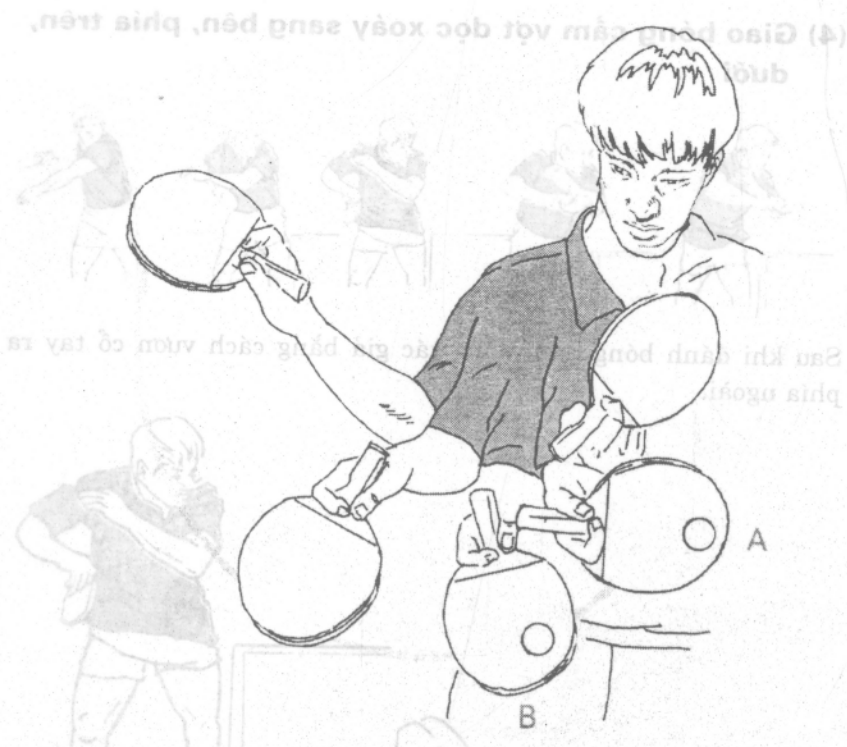


Khi giao bóng xoáy xuống sang bên, vợt hơi ngửa lên, đưa vợt ra trước hướng xuống hết mức. Khi vợt vung ra trước hướng xuống, dùng phần đầu trước của vợt tiếp xúc với bóng.

Khi giao bóng xoáy lên sang bên, vợt hơi đứng lên, vợt vung ra phía mé ngoài hết mức, tiếp xúc bóng ở phần giữa.

Đặc điểm kỹ thuật phát bóng cầm vợt ngang xoáy sang bên phía trên, dưới.

- Lấy bóng xoáy sang bên, phía dưới làm chính, phối hợp bóng xoáy sang bên, phía trên.
- Bóng do xoáy sang bên nên hay rẽ, chuyển hướng.
- Hai loại phát bóng có động tác gần giống nhau, có tính kín đáo.
- Phát bóng sang bên, phía trên, dưới là kỹ thuật thường dùng nhất.



Khi phát bóng xoáy lên sang bên, vợt hơi đứng lên, vung vợt hướng ra ngoài hết mức. Dùng cạnh ngoài phần giữa vợt tiếp xúc với bóng khi vợt chuyển ra trước xuống dưới sang phía cạnh trên (chỗ A).

Khi phát bóng xoáy xuống sang bên, vợt hơi ngửa ra sau, vung vợt ra trước hướng xuống. Vợt tiếp xúc với bóng ở phần nửa dưới (chỗ B).

Đặc điểm kỹ thuật của phát bóng cầm vợt dọc xoáy sang bên, phía trên, dưới.

- Bức độ động tác phải nhỏ, ra tay phải nhanh.
- Đây là một kỹ thuật quan trọng phối hợp phát bóng thuận tay.

(4) Giao bóng cầm vợt dọc xoay sang bên, phía trên, dưới



Sau khi đánh bóng, làm động tác giả bằng cách vươn cổ tay ra phía ngoài.



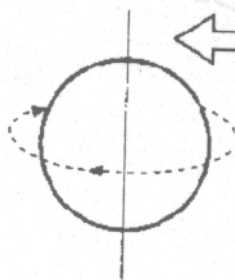
Khi phát bóng xoay thân sang bên, phía trên, dưới, vùng vợt hướng ra ngoài hết mức, ngoài phần giữa vợt tiếp xúc với bóng khi vợt chuyển từ phía trên sang phía dưới.

Đặc điểm kỹ thuật của phát bóng cầm vợt dọc xoay sang bên, phía trên, dưới:

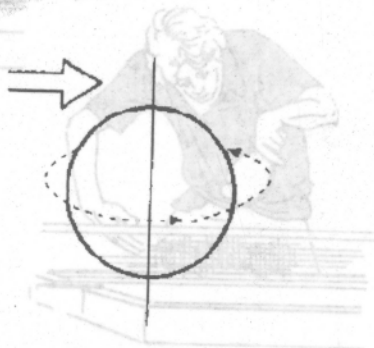
- Bức độ động tác phải nhỏ, tránh khi nhún.
- Đây là một kỹ thuật quan trọng phối hợp phát bóng thuận tay.

Khi đưa vợt, vung vợt lên đồng thời xoay hông ra sau, tay tung bóng đưa lên.

Khi vợt chạm bóng, cánh tay và cổ tay phát lực.



Bóng xoay sang trái

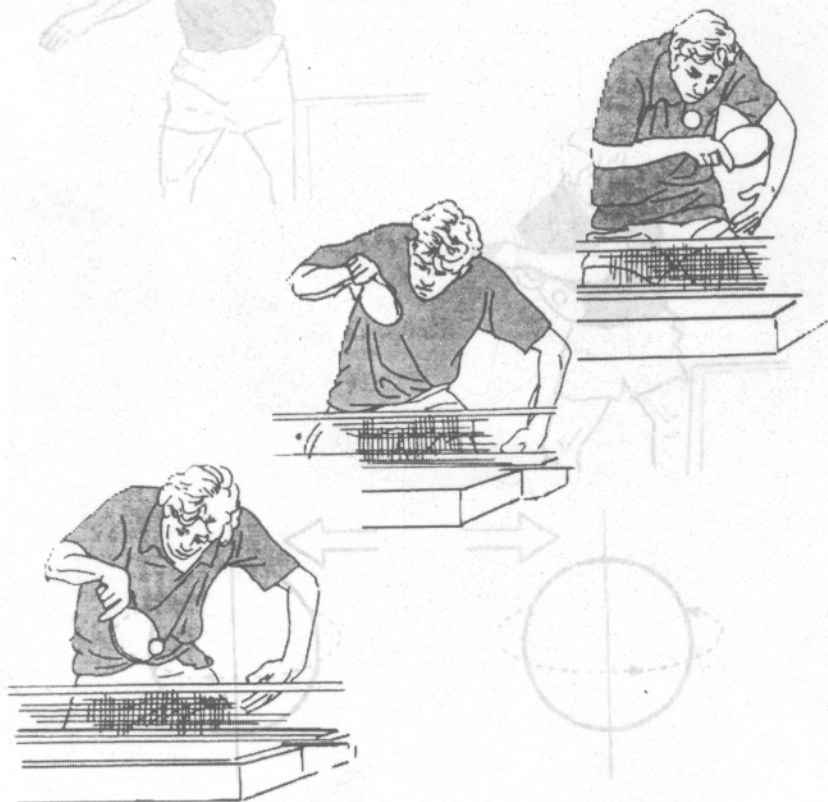


Bóng xoay sang phải

(5) Giao bóng cầm vợt ngang trái tay, bóng xoáy sang bên phải trên

Vung vợt ra trước hướng xuống, vợt hơi ngửa ra sau trọng tâm cơ thể theo đó mà chuyển sang chân trái. Phát huy cao độ sức mạnh cơ thể hỗ trợ cho cánh tay và cổ tay dùng lực lúc phát bóng.

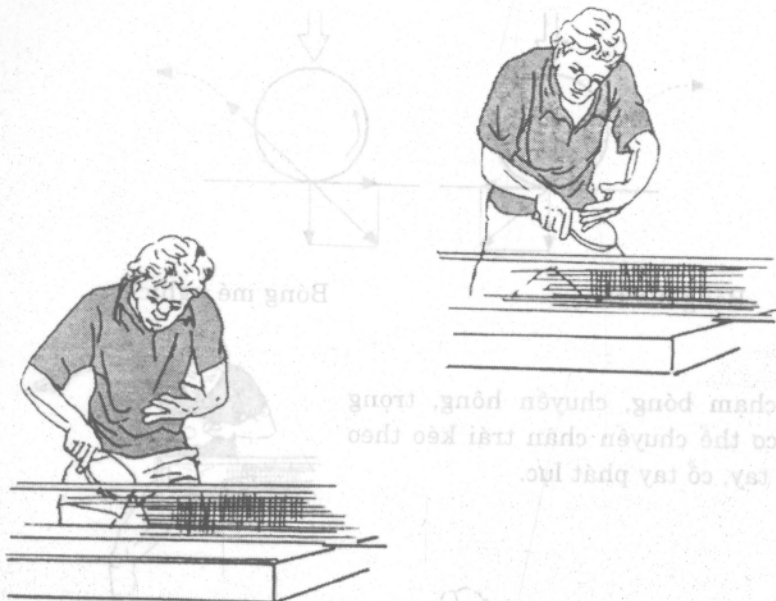
Cự ly động tác phải ngắn sau khi đánh bóng.



Bóng xoáy sang phải

Bóng xoáy sang trái

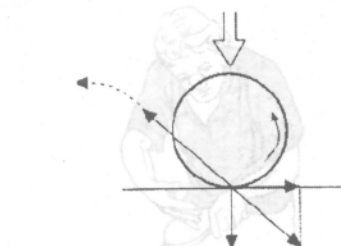
Khi tung bóng, chân trái hơi nâng lên, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, vợt hướng ra sau.



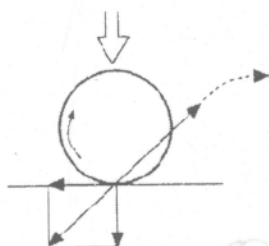
Đặc điểm kỹ thuật phát bóng cầm vợt ngang trái tay xoay sang bên, trên, dưới.

- Phát bóng xoay xuống sang bên, điểm đánh bóng là phần dưới bên phải của bóng (nếu xoay xuống sang bên phải), phần dưới bên trái bóng (nếu xoay xuống sang bên trái).
- Khi phát bóng xoay lên sang bên, vợt tiếp xúc vào phần bên phải của bóng. Khi vợt chạm bóng thì lắc mạnh cổ tay phải theo hướng đi lên.

(6) Giao bóng cầm vợt dọc trái tay xoáy sang bên, phía trên, dưới

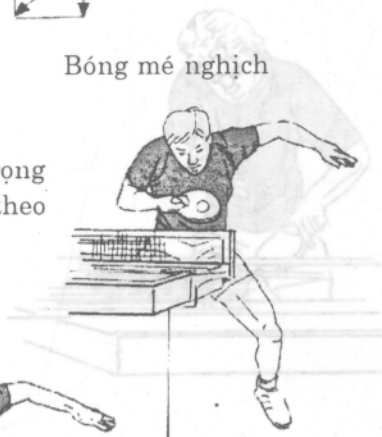


Bóng mé thuận



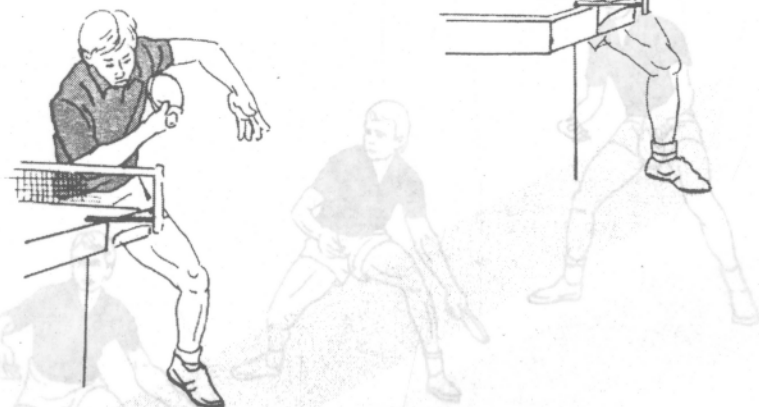
Bóng mé nghịch

Khi chạm bóng, chuyển hông, trọng tâm cơ thể chuyển chân trái kéo theo cánh tay, cổ tay phát lực.



Động tác vung vợt phải ngắn.





Khi tung bóng, vợt đưa ra sau lên trên, cổ tay hơi duỗi ra, đồng thời hông xoay ra sau, chân trái hơi nhấc lên, trọng tâm chuyển sang chân phải. Vợt ngửa ra sau thích hợp.

Đặc điểm kỹ thuật:

- Khi phát bóng lên sang bên, điểm đánh bóng vào lúc vợt vung ra trước hướng xuống chuyển sang hướng mé ngang lên trên (tức lắc cổ tay theo hướng lên)
- Khi phát bóng xuống sang bên, lúc vợt chạm bóng thì lắc cổ tay theo hướng đi xuống.

III. KỸ THUẬT TẤN CÔNG

1. Kỹ thuật vợt bóng cầu vồng

(1) LÍP BÓNG CẦM VỢT NGANG THUẬN TAY



Đứng 2 chân mở ra rộng bằng vai, phán đoán đường bóng đến, xác định thời điểm vợt bóng và vị trí đánh vào bóng.

Vợt đưa ra phía sau xuống dưới thấp, mặt vợt úp về trước vừa phải. Xoay người sang bên, trọng tâm chuyển qua chân phải, tay cầm vợt không nên quá chặt.

Những kỹ thuật quan trọng: chân, hông, cánh tay, sức mạnh cổ tay, trọng tâm cơ thể xoay chuyển, vị trí đánh cầu, điều chỉnh động tác, tốc độ và sức mạnh.

Khi vung vợt đánh bóng, trọng tâm chuyển sang chân trái, cánh tay vung ra phía trước lên trên, co khuỷu tay, khoảng 100-140 độ đánh bóng. Khi chạm bóng, điểm đánh bóng ở phía trước bên hông. Sức mạnh phải tập trung có sức xung lực mạnh. Khi phát lực, kết hợp chặt chẽ sức ở hông, tay, cổ tay. Thời điểm đánh bóng khi bóng ở đỉnh điểm hoặc trước giai đoạn đỉnh điểm.

Do sức lúp bóng mạnh nên vung vợt hơi dài một chút. Lúc này phải chú ý điều chỉnh tốt trọng tâm để tiện tấn công tiếp theo.

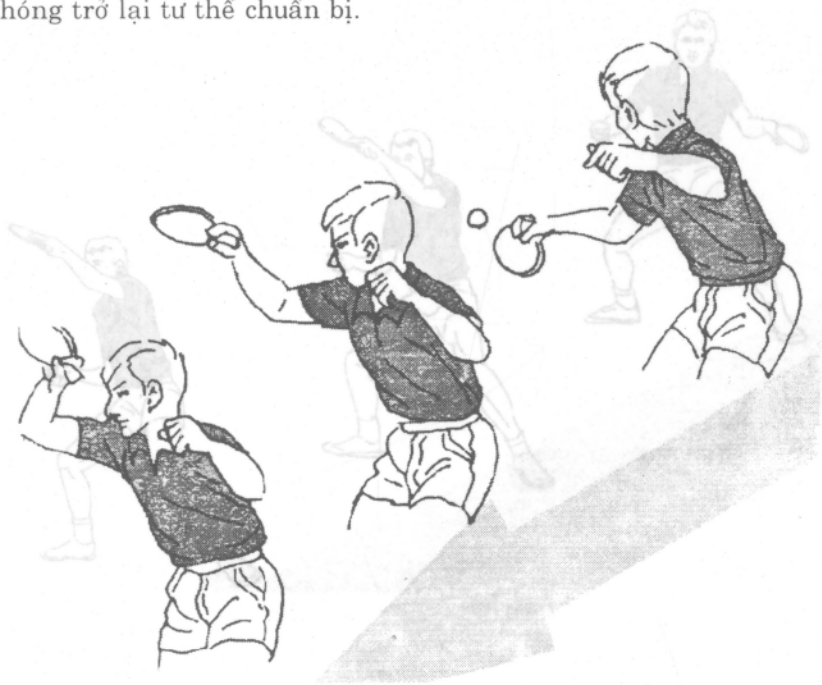


Khi vung vợt đánh bóng, trọng tâm chuyển sang chân trái, cánh tay vung ra phía trước lên trên, co khuỷu tay, khoảng 100-140 độ đánh bóng. Khi chạm bóng, điểm đánh bóng ở phía trước bên hông. Sức mạnh phải tập trung có sức xung lực mạnh. Khi phát lực, kết hợp chặt chẽ sức ở hông, tay, cổ tay. Thời điểm đánh bóng khi bóng ở đỉnh điểm hoặc trước giai đoạn đỉnh điểm.

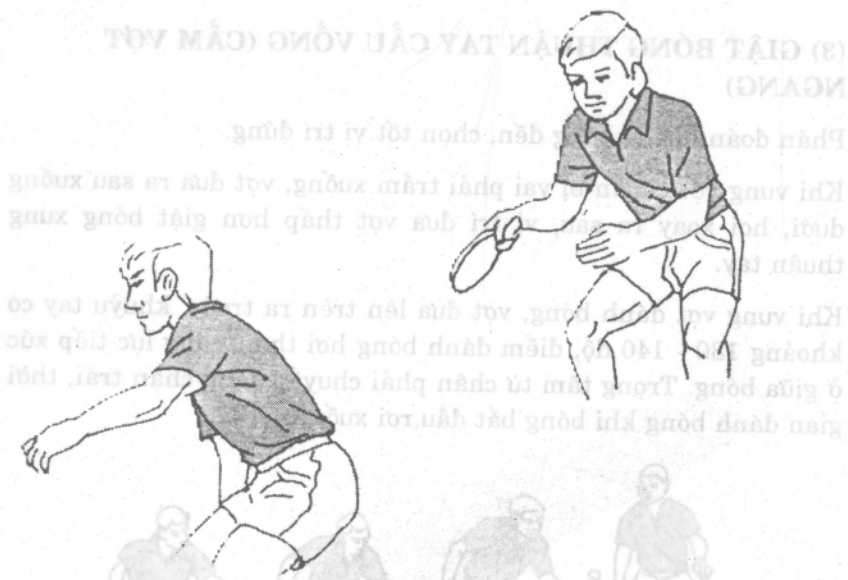
(2) BÓNG XUNG TAY THUẬN CÂM VỢT ĐỌC

Vợt vung lên trên ra trước điểm đánh bóng khoảng phía trước bên bụng, cùi tay co lại 110 - 140 độ, tiếp xúc vào phần nửa trên của bóng. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, phối hợp phát lực cánh tay, cổ tay. Thời điểm đánh bóng khi bóng ở đỉnh điểm hoặc trước giai đoạn đỉnh điểm.

Theo thế vung vợt ra sau, điều chỉnh trọng tâm cơ thể và mau chóng trở lại tư thế chuẩn bị.



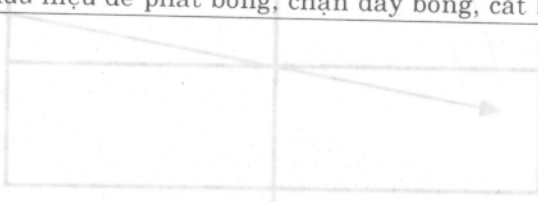
Khi vợt đưa ra sau xuống dưới, hông xoay ra sau, trọng tâm chuyển sang chân phải để tiện phát huy hết sức lực cơ thể. Mặt vợt úp trước thích hợp.



Trọng tâm dồn hơi thấp, phán đoán hướng bóng đến, xác định thời gian và vị trí đánh bóng.

Đặc điểm kỹ thuật

- Ra tay nhanh, tốc độ, dùng sức mạnh, tính bất ngờ cao.
- Đường bóng bay thấp.
- Đây là một kỹ thuật tấn công kết hợp sức mạnh với độ xoáy.
- Là kỹ thuật hữu hiệu để phát bóng, chặn đẩy bóng, cắt bóng.

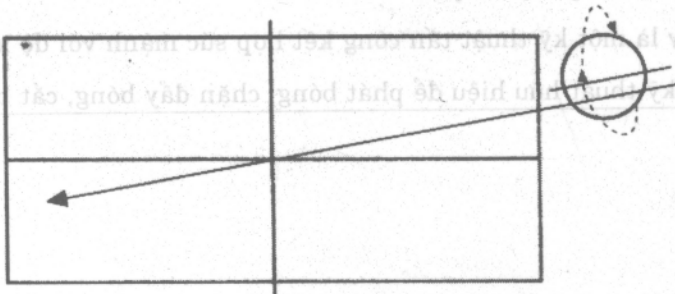
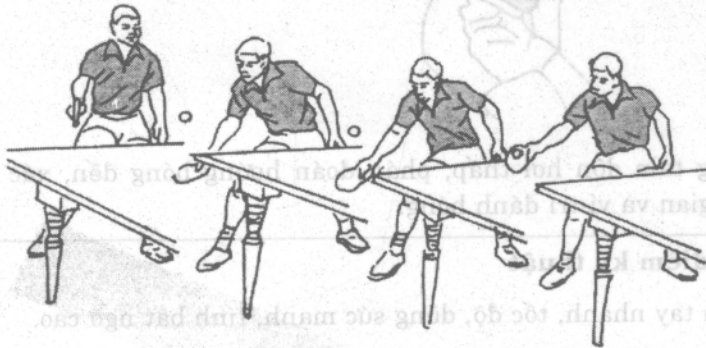


(3) GIẬT BÓNG THUẬN TAY CẦU VỒNG (CẦM VỢT NGANG)

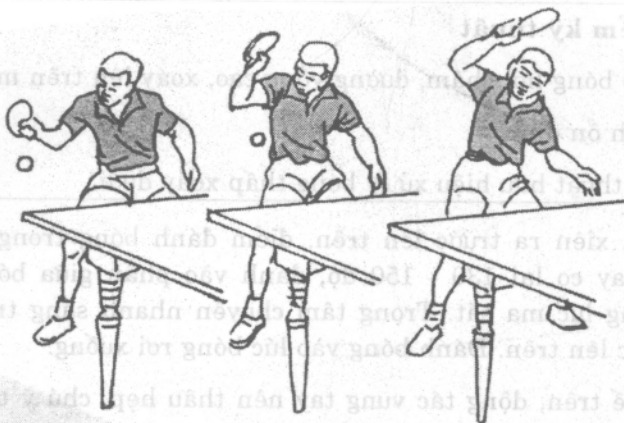
Phán đoán hướng bóng đến, chọn tốt vị trí đứng.

Khi vung vợt chuẩn bị vai phải trầm xuống, vợt đưa ra sau xuống dưới, hơi xoay ra sau, vị trí đưa vợt thấp hơn giạt bóng xung thuận tay.

Khi vung vợt đánh bóng, vợt đưa lên trên ra trước, khuỷu tay co khoảng 130 - 140 độ, điểm đánh bóng hơi thấp, tăng lực tiếp xúc ở giữa bóng. Trọng tâm từ chân phải chuyển sang chân trái, thời gian đánh bóng khi bóng bắt đầu rơi xuống.



Trục xoáy trước sau của bóng



Thuận thế khống chế động tác vung vợt, bức độ vung không nên quá lớn, chú ý trở lại tư thế sẵn sàng ứng phó.

(4) GIẬT BÓNG CẦU VỒNG TAY THUẬN CẦM VỢT DẠC

Đứng, trọng tâm thấp xuống, phán đoán hướng bóng đến. Xác định thời điểm và vị trí đánh bóng.

Vợt đưa ra sau xuống dưới. Thân mình theo đó mà xoay sang phải, vai phải trầm xuống trọng tâm dồn trên chân phải.

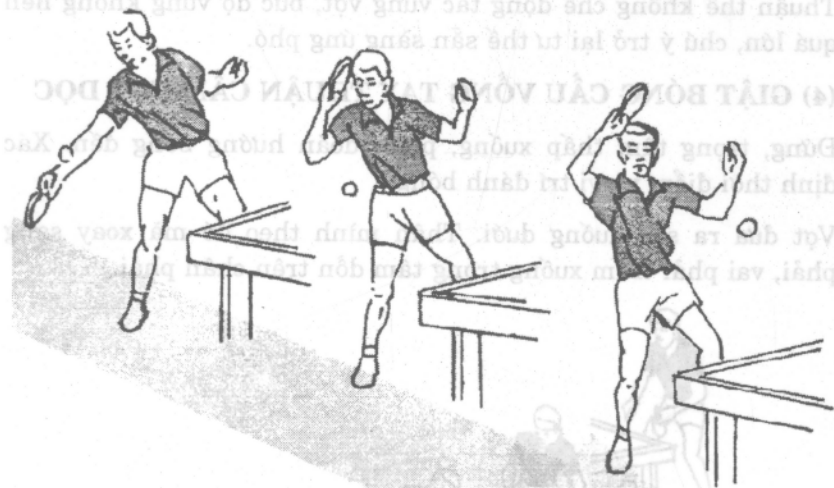


Đặc điểm kỹ thuật

- Tốc độ bóng hơi chậm, đường vòng cao, xoáy lên trên mạnh.
- Có tính ổn định.
- Là kỹ thuật hữu hiệu xử lý bóng thấp xoáy dưới.

Đưa vợt xiên ra trước lên trên, điểm đánh bóng trong khoảng khuỷu tay co lại 130 - 150 độ, đánh vào phần giữa bóng đồng thời tăng lực ma sát. Trọng tâm chuyển nhanh sang trái, thân hơi nhấc lên trên. Đánh bóng vào lúc bóng rơi xuống.

Theo thế trên, động tác vung tay nên thu hẹp, chú ý trở lại tư thế sẵn sàng đối phó.



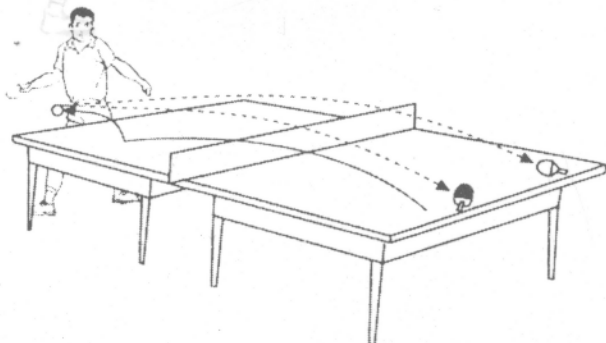
(5) GIẬT BÓNG CẦU VỒNG THUẬN TAY SANG BÊN

Vung vợt ra sau, người xoay ra phía sau sang bên, chân chồm tới trước. Vợt hơi đưa vào trong. Trọng tâm dồn trên chân phải.



Đặc điểm kỹ thuật

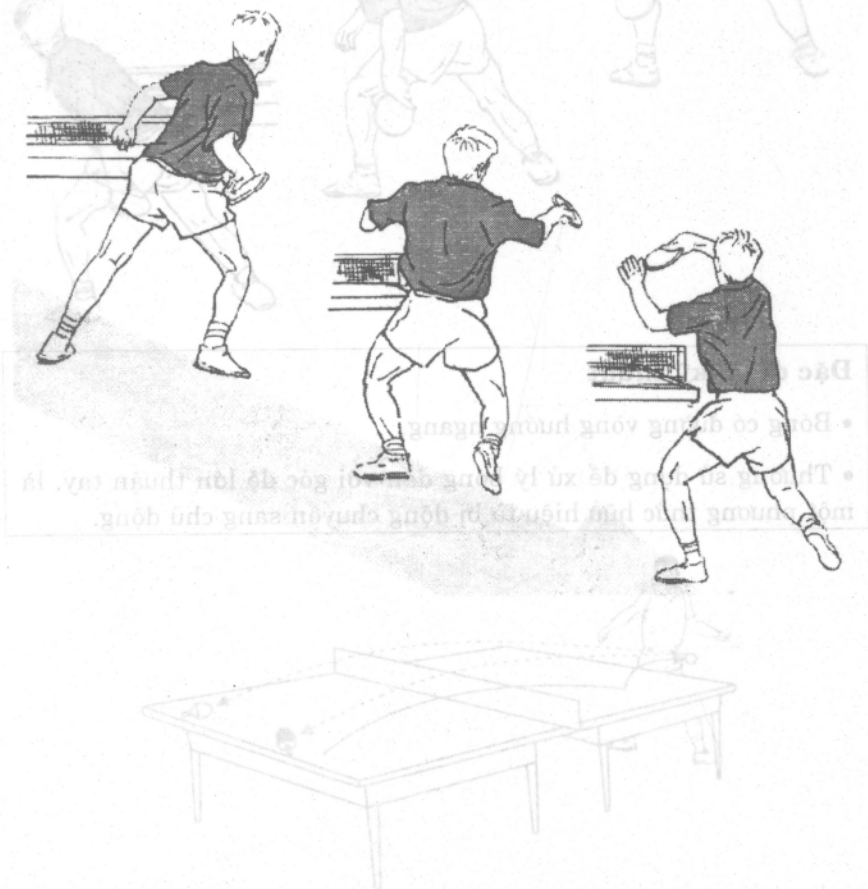
- Bóng có đường vòng hướng ngang.
- Thường sử dụng để xử lý bóng đến với góc độ lớn thuận tay, là một phương thức hữu hiệu từ bị động chuyển sang chủ động.



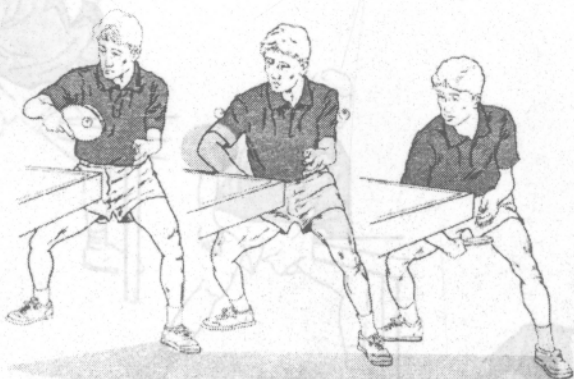
Giật bóng cầu vồng thuận tay

Vung vợt ra ngoài lên trên ra trước, vợt tiếp xúc ở mé giữa ngoài bóng, tạo cho vợt đi thành một nửa đường vòng hướng ngang. Lúc ma sát bóng cần tăng sức và đồng thời chuyển trọng tâm về chân trái.

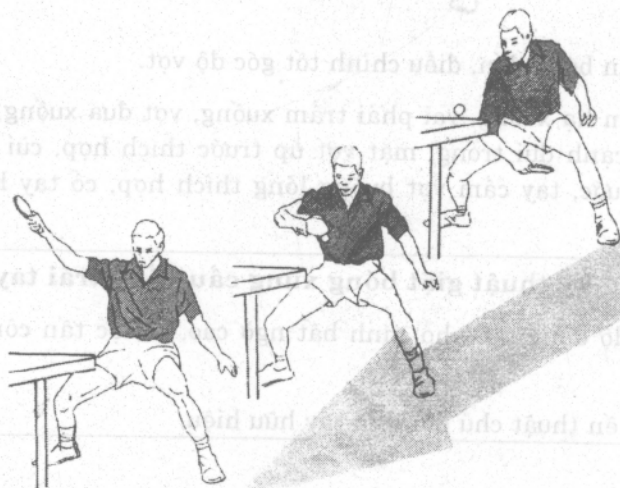
Lúc này thuận thế vung vợt, giữ cơ thể cân bằng và trở lại tư thế sẵn sàng ứng phó.

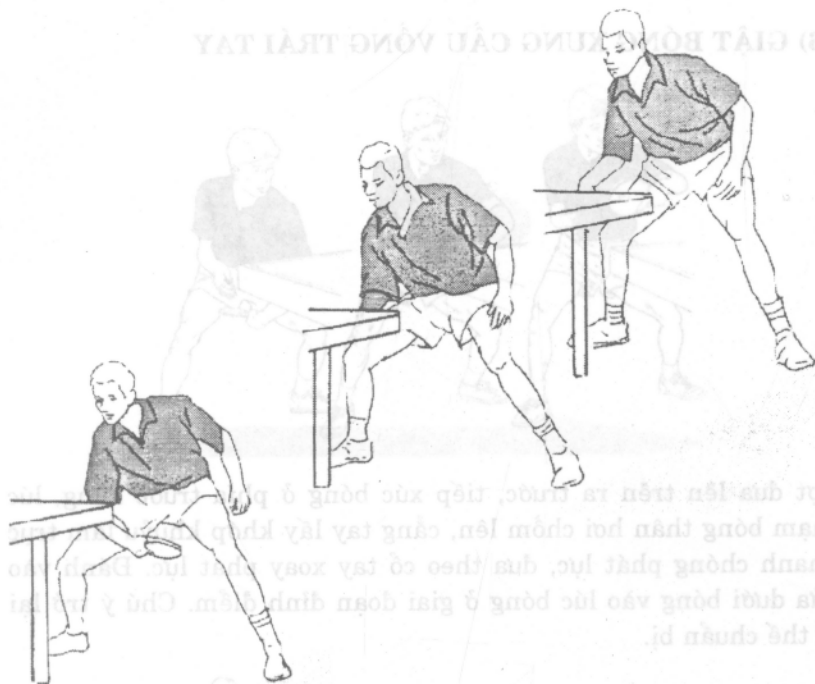


(6) GIẬT BÓNG XUNG CẦU VỒNG TRÁI TAY



Vợt đưa lên trên ra trước, tiếp xúc bóng ở phía trước bụng, lúc chạm bóng thân hơi chồm lên, cẳng tay lấy khớp khuỷu làm trục nhanh chóng phát lực, đưa theo cổ tay xoay phát lực. Đánh vào nửa dưới bóng vào lúc bóng ở giai đoạn đỉnh điểm. Chú ý trở lại tư thế chuẩn bị.





Phán đoán bóng đến, điều chỉnh tốt góc độ vợt.

Trọng tâm hạ xuống, vai phải trầm xuống, vợt đưa xuống dưới ra sau đến cạnh đùi trong, mặt vợt úp trước thích hợp, cùi tay hơi đưa ra trước, tay cầm vợt buông lỏng thích hợp, cổ tay hơi duỗi ra.

Đặc điểm kỹ thuật giật bóng xung cầu vồng trái tay

- Biên độ động tác nhỏ, tính bất ngờ cao, có lực tấn công nhất định.
- Là chiến thuật chủ động ra tay hữu hiệu.

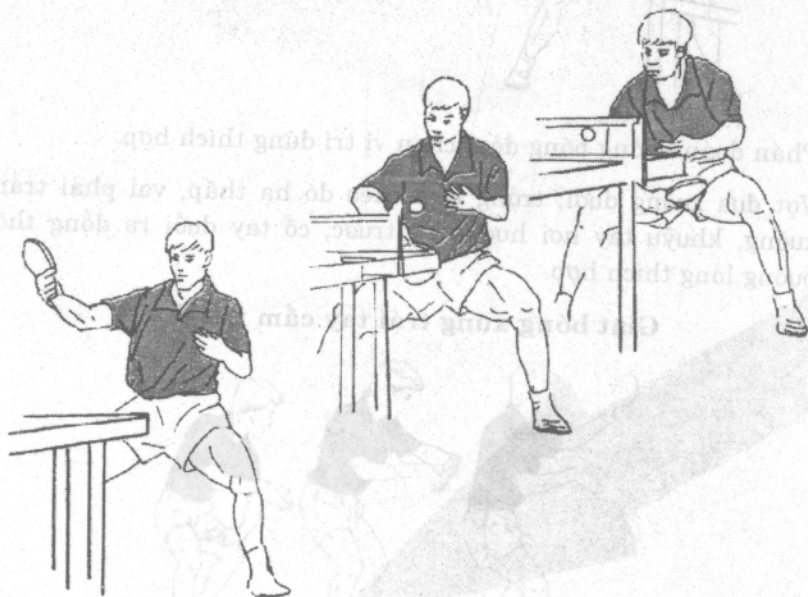
(7) GIẬT BÓNG CẦU VÒNG TRÁI TAY CẦM VỢT NGANG

Đặc điểm kỹ thuật giật bóng cầu vòng trái tay cầm vợt ngang

- Là kỹ thuật hữu hiệu khi đánh tuyến thấp xoáy dưới chuyển thành xoáy trên.
- Có thể tạo thế thay đổi nhịp điệu trận đấu.

Vung vợt lên trên ra trước, lấy khuỷu tay làm lực điểm đưa theo cẳng tay phát lực, phát huy hết mức sức mạnh cổ tay. Thân mình nhắc lên, ma sát ở phần giữa trên bóng. Đánh bóng khi bóng ở giai đoạn rơi xuống.

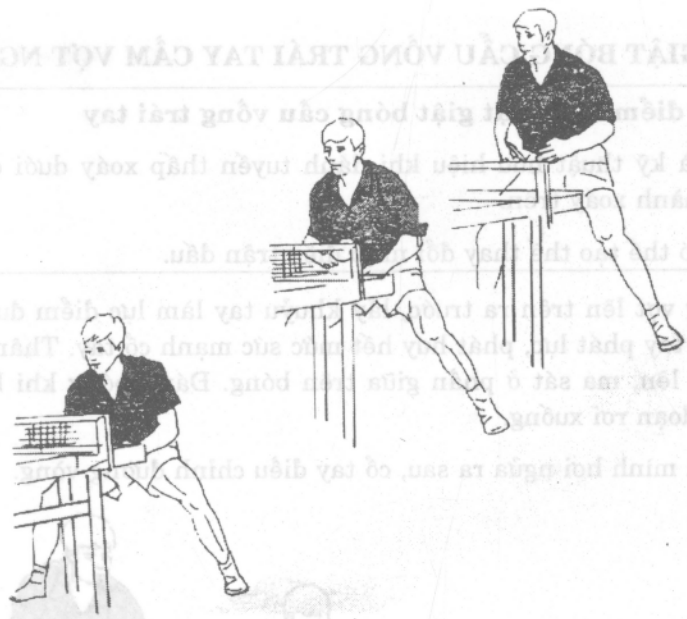
Thân mình hơi ngửa ra sau, cổ tay điều chỉnh đường vòng.



(7) GIẬT BÓNG CẦU VÒNG TRÁI TAY CẦM VỢT NGANG

Đặc điểm của giật bóng cầu vòng trái tay

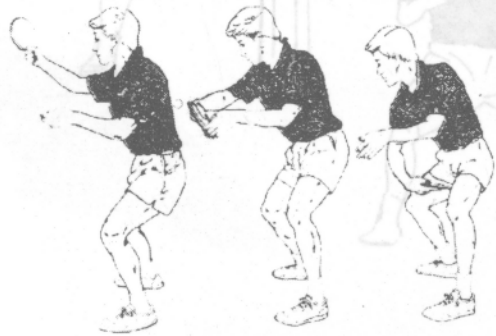
- Là kỹ thuật giật bóng cầu vòng trái tay chuyên thành
- Có thể giật bóng ở vị trí gần lưới



Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp.

Vợt đưa xuống dưới, trọng tâm theo đó hạ thấp, vai phải trầm xuống, khuỷu tay hơi hướng ra trước, cổ tay duỗi ra đồng thời bung lỏng thích hợp.

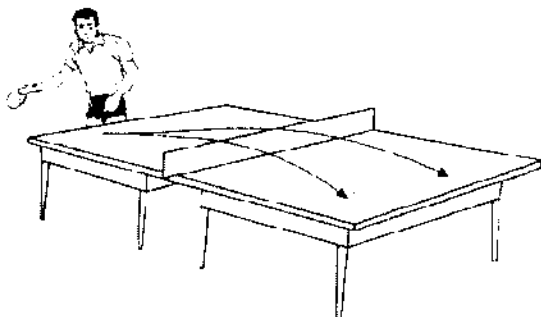
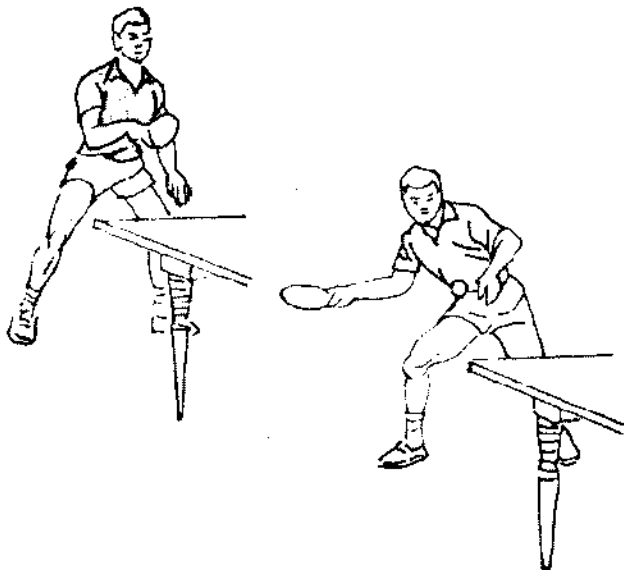
Giật bóng xung trái tay cầm vợt dọc



2. KỸ THUẬT DẬP BÓNG

Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp.

Vợt đưa ra sau xuống dưới, vợt không được thấp hơn mặt bàn, vai phải theo hông xoay trểm xuống.



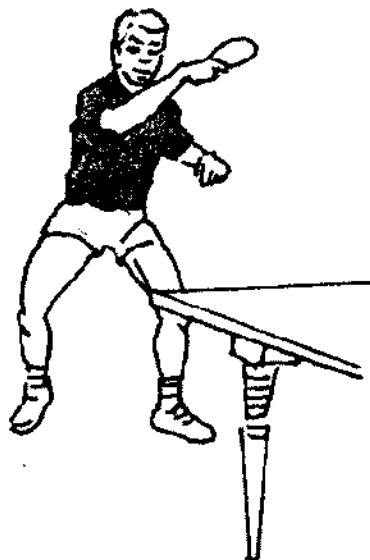
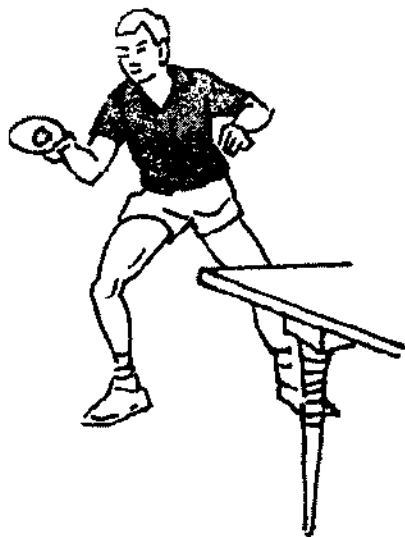
Tấn công nhanh tay thuận

Từ kỹ thuật then chốt: Tốc độ vung vợt, sức đánh bóng, thời điểm đánh bóng, tính bất ngờ.

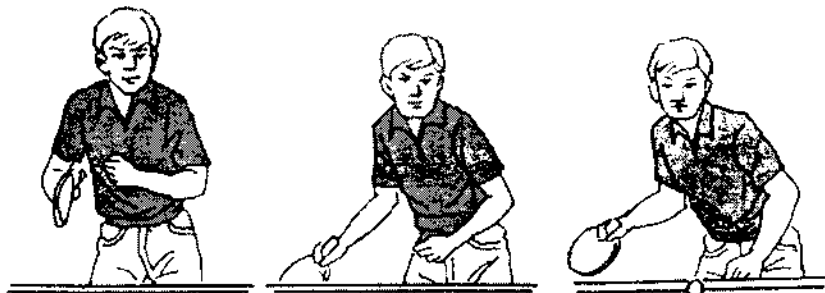
(1) ĐẬP BÓNG TAY THUẬN CẨM VỢT NGANG

Đánh bóng ở thời điểm bóng ở đỉnh cao, đánh vào nửa trên của bóng, trọng tâm cơ thể chuyển từ phải sang trái, lúc chạm bóng căng tay phát lực là chính.

Chú ý cân bằng trọng tâm, mau chóng trở lại tư thế chuẩn bị.

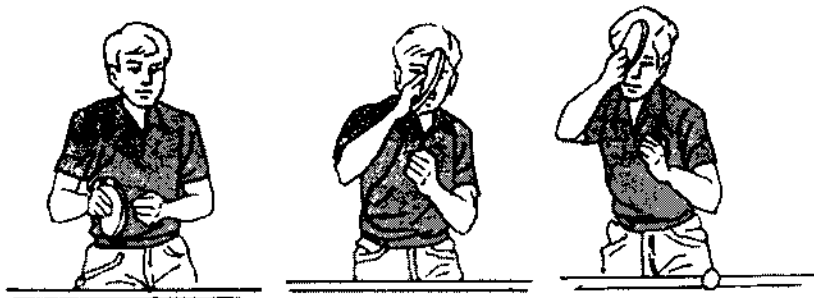


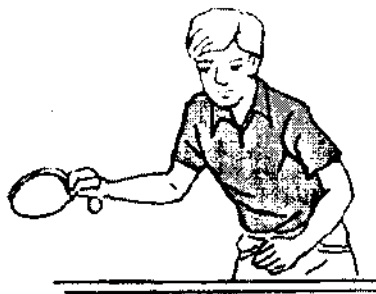
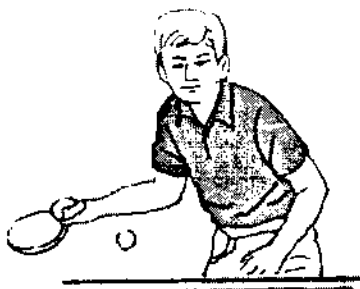
(2) ĐẬP BÓNG THUẬN TAY CẦM VỢT DỌC



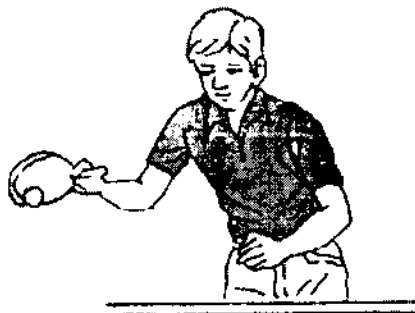
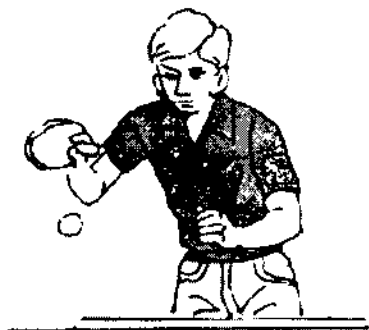
Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp.

Khi đưa vợt, trọng tâm chuyển sang chân phải, vai phải hơi chùn xuống. Vợt nghiêng về trước, ngón tay cái cầm vợt hơi mạnh.



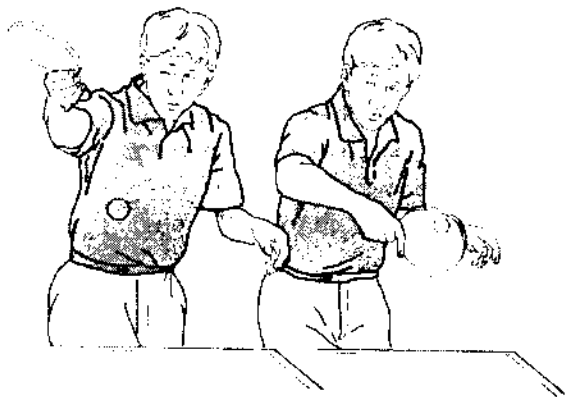


Vung vợt ra trước lên trên, đánh bóng vào phần nửa trên bóng, thời điểm đánh bóng khi bóng ở đỉnh điểm. Trọng tâm chuyển từ chân phải sang chân trái.



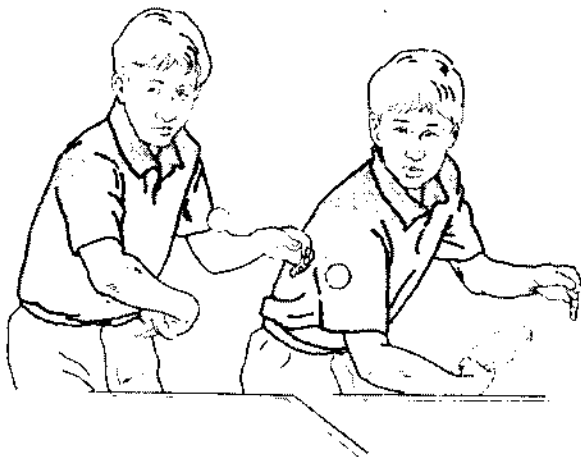
Chú ý trở lại tư thế chuẩn bị.

(3) DẬP BÓNG TRÁI TAY CẮM VỢT NGANG



Thuận tay theo thế, động tác nên thu nhỏ biên độ một ít.

Đánh bóng khi bóng ở giai đoạn đỉnh điểm, phát huy sức bật ở cổ tay



Lúc vung vợt, cổ tay thâm vào trong, khuỷu tay nhô tới trước.

Phân đoán hướng bóng đến, vung vợt ra sau.

(4) ĐẬP BÓNG TRÁI TAY CẦM VỢT DỌC

Đánh bóng lúc bên phải cơ thể hướng tới trước, vung vợt ra trước lên trên. Lúc xoay hông, chuyển trọng tâm sang chân phải, phát lực lúc đánh bóng.



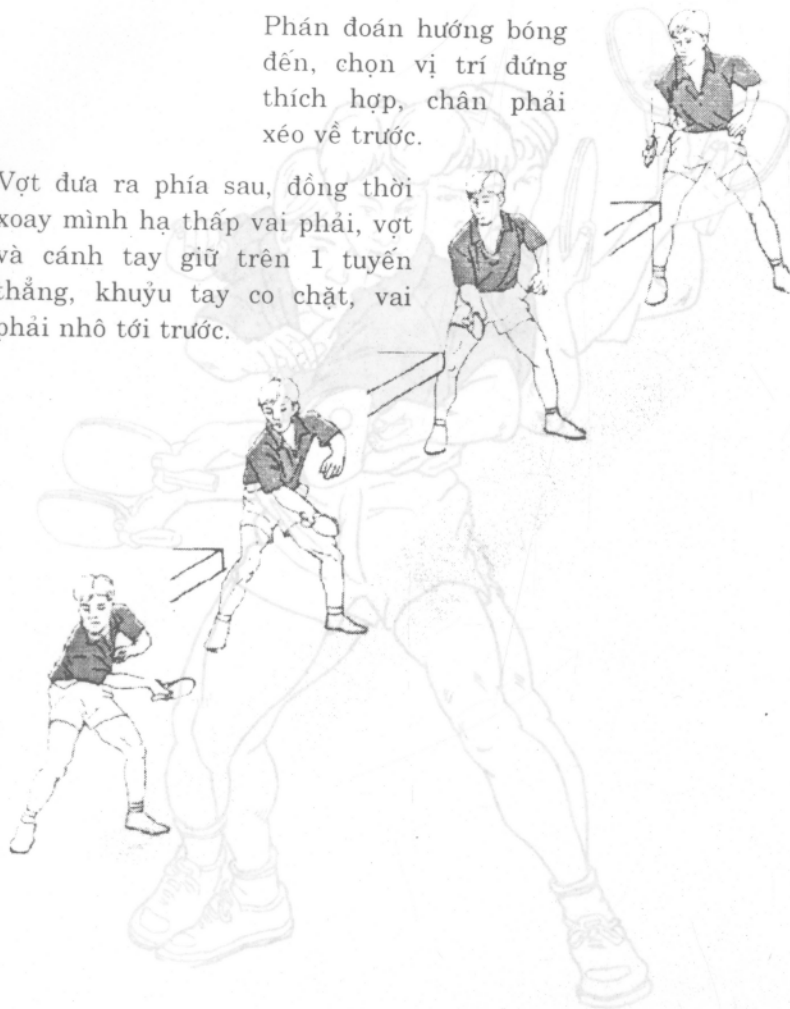
Kết thúc động tác phải trở lại tư thế chuẩn bị:



Lúc vung vợt cổ tay thẳng vào phần dưới hướng bóng đến trong, khi tay nhô tới trước, vung vợt ra sau.

Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp, chân phải kéo về trước.

Vợt đưa ra phía sau, đồng thời xoay mình hạ thấp vai phải, vợt và cánh tay giữ trên 1 tuyến thẳng, khuỷu tay co chặt, vai phải nhô tới trước.



Đặc điểm kỹ thuật đập bóng trái tay

• Động tác có tính bất ngờ

• Tăng cường khả năng tấn công ở vị trí trái tay



Đặc điểm kỹ thuật đập bóng trái tay

- Động tác có tính bất ngờ
- Tăng cường khả năng tấn công ở vị trí trái tay

(5) VỢT BÓNG TAY THUẬN CẨM VỢT NGANG



Phán đoán hướng bóng đến



Vợt đưa ra sau xuống dưới, xoay hông, trắm vai, trọng tâm dồn trên chân phải, vợt hơi nghiêng trước.



Vung vợt ra trước lên trên, chân trái bước lên trước, trọng tâm từ chân phải chuyển sang chân trái. Tay theo hông xoay mà phát lực đánh bóng.



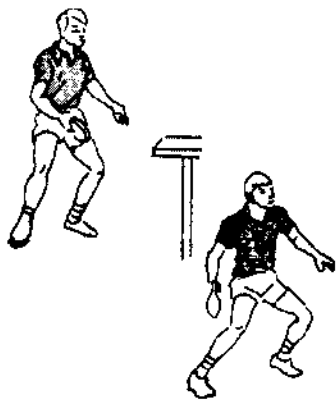
Do phát lực mạnh, động tác cần giữ cân bằng trọng tâm.

Đặc điểm kỹ thuật

- Bức độ động tác lớn, dùng lực mạnh, sức tấn công lớn.
- Là một kỹ thuật tấn công mạnh.

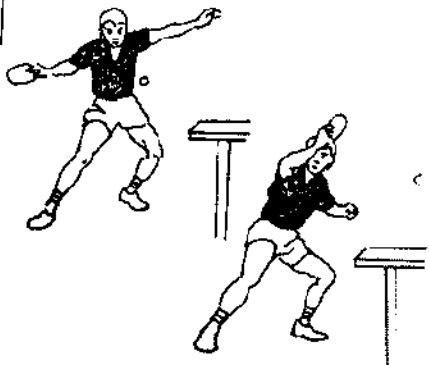
(6) VỢT BÓNG TAY THUẬN CẨM VỢT ĐỌC

Phán đoán hướng bóng đến



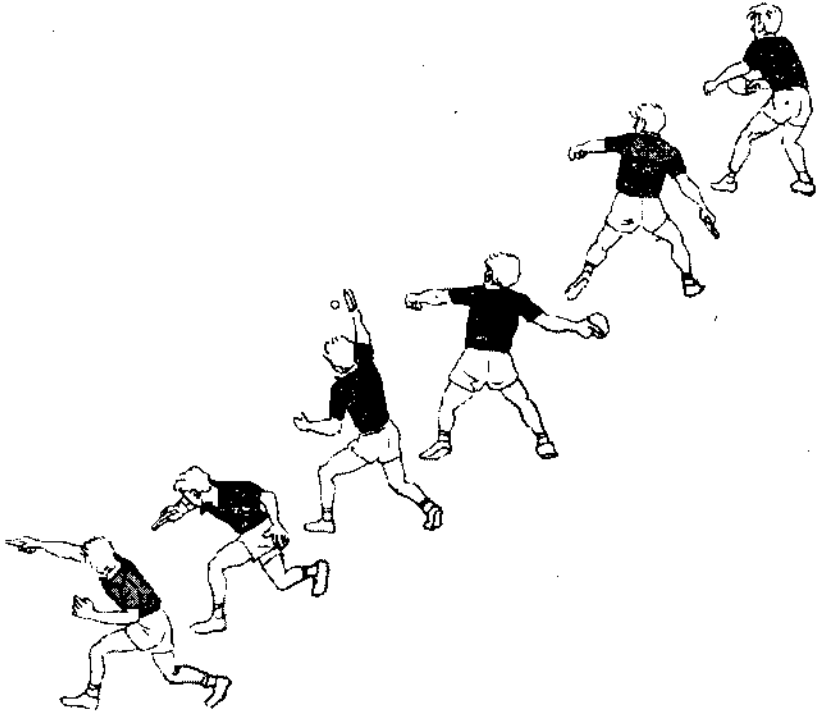
Vợt đưa xuống dưới ra sau, xoay hông trắm vai, trọng tâm trên chân phải, mặt vợt nghiêng úp về trước.

Vung vợt lên trên ra trước, chân trước bước lên trước, trọng tâm chuyển từ chân phải sang chân trái. Tay theo hàng xoay phát lực đánh bóng.



Do động tác phát lực lớn nên chú ý giữ trọng tâm cân bằng.

(7) TRIỆT BÓNG CAO THUẬN TAY CẨM VỢT NGANG



Phán đoán hướng bóng đến

Vợt đưa xuống dưới ra sau. Xoay hông trọng tâm chuyển sang phải.

Đánh bóng phía trên trước đầu, vợt vung ra trước vợt xuống. Lúc chạm bóng, cổ tay áp xuống, trọng tâm đồng thời chuyển trái.

Chú ý cân bằng trọng tâm và trở lại tư thế chuẩn bị.

(8) TRIỆT BÓNG CAO CẦM VỢT DỌC



Phán đoán hướng bóng đến

Vợt đưa ra sau xuống dưới. Xoay hông trọng tâm chuyển sang phải.

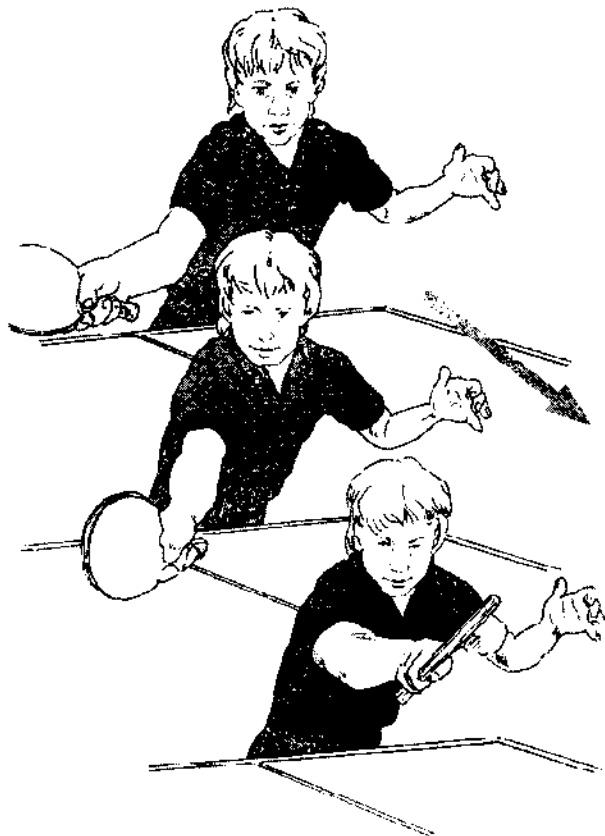
Đánh bóng phía trước trên đầu, vợt vung ra trước xuống. Lúc đánh bóng cổ tay áp xuống, trọng tâm đồng thời chuyển sang trái.

Chú ý cân bằng cơ thể và trở về tư thế chuẩn bị.

3. Tấn công bóng trong bàn

Từ kỹ thuật quan trọng: Vị trí sát bàn, động tác có biên độ nhỏ, tính bất ngờ cao.

HẤT BÓNG (BỎ BÓNG) TAY THUẬN CẮM VỢT NGANG

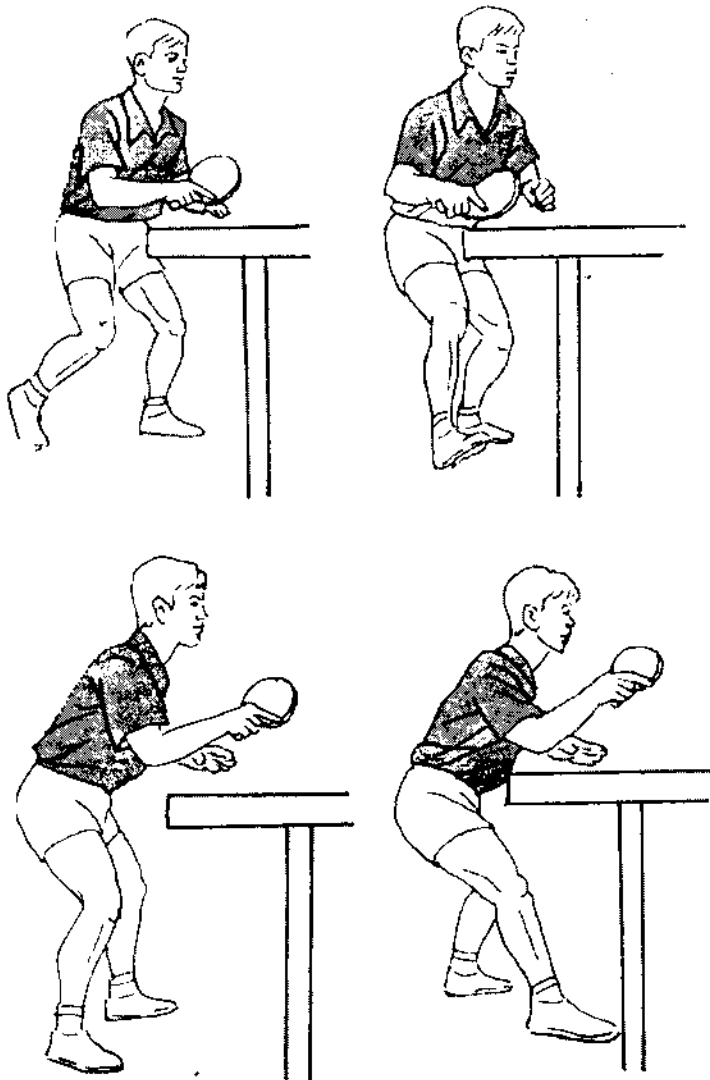


Đặc điểm kỹ thuật

- Bức độ động tác nhỏ, tốc độ bóng nhanh, đánh bóng trong bàn.
- Khó phản kích nhưng tính bất ngờ cao.

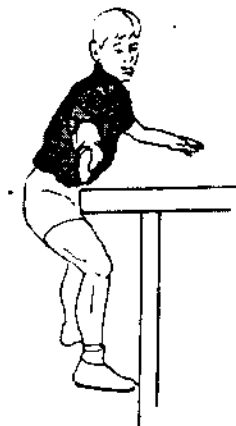
(1) BỎ BÓNG THUẬN TAY CẦM VỢT NGANG

Phán đoán hướng bóng đến, chân phải bước lên mé trước.

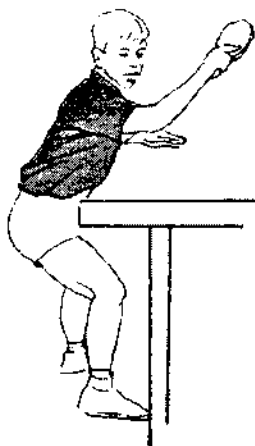
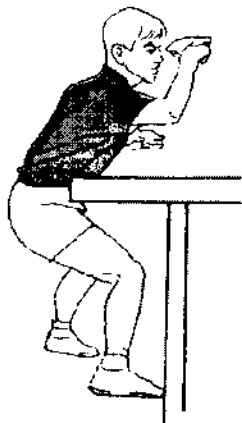


Vợt không cần vung ra sau, mà trực tiếp đưa vào bàn, vợt hơi đứng lên, cổ tay hơi duỗi ra ngoài.

Đánh bóng khi bóng ở điểm cao, lúc chạm bóng cổ tay phát lực là chính, lực phải tập trung, chân phải bước vào phía trong dưới bàn.



Sau khi đánh bóng, chú ý khống chế trọng tâm, chân phải trở lại vị trí chuẩn bị.



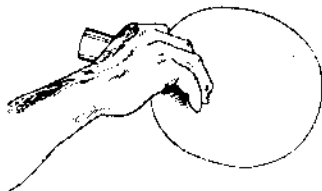
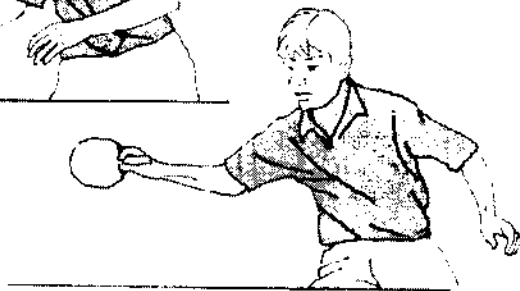
(2) CHỌT BÓNG THUẬN TAY CẦM VỢT DỌC



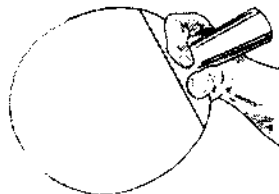
Đứng sát bàn, chân phải bước lên.



Đưa vợt ra mé ngoài,
vợt dựng đứng lên



Hình mặt sau

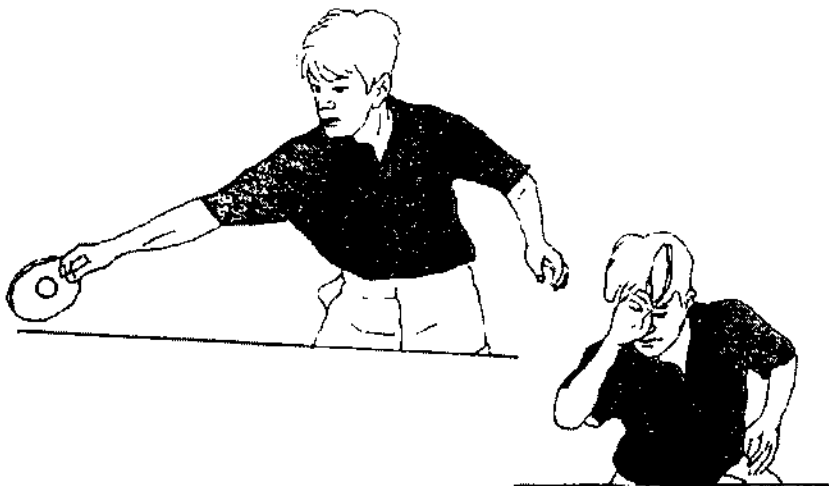


Hình chính diện

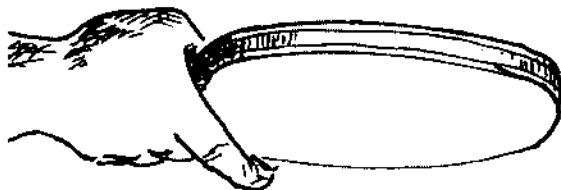
Cách cầm vợt chính xác thuận tay cầm vợt dọc

Vợt vung ra trước xuống dưới, trước khi chạm bóng lại vung lên trên, cổ tay phát lực khi chạm bóng.

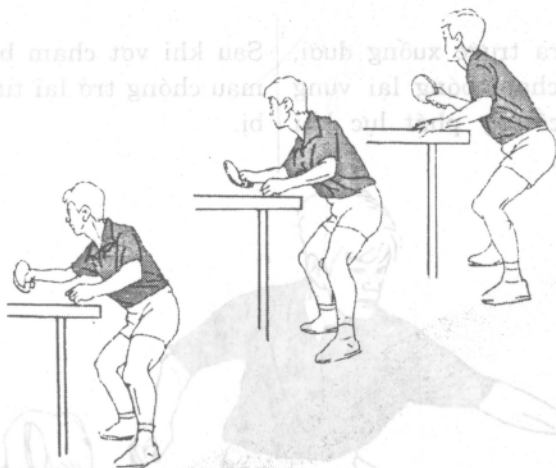
Sau khi vợt chạm bóng, chú ý mau chóng trở lại tư thế chuẩn bị.



(3) CHỌT BÓNG TRÁI TAY CẦM VỢT NGANG



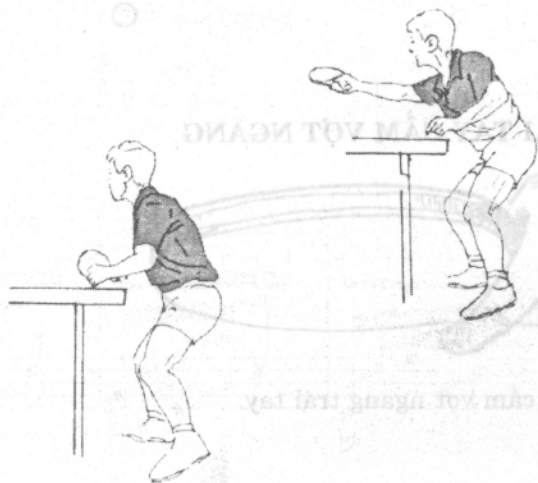
Cách cầm vợt ngang trái tay.



Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp

Vợt đưa vào trong bàn, vợt hơi úp tới trước, cổ tay hơi buông xuống.

Lúc đánh bóng, cổ tay phát lực là chính động tác phải dứt khoát, có lực.



Chú ý trở về tư thế chuẩn bị

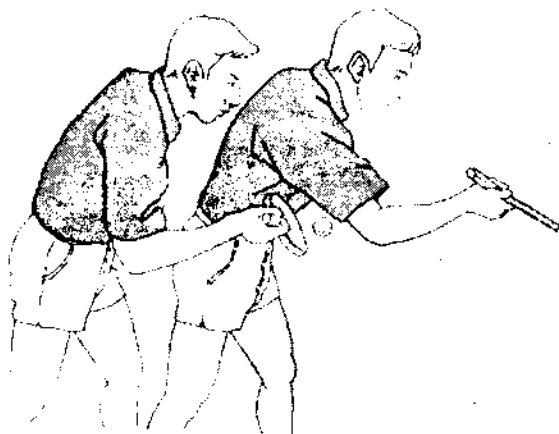
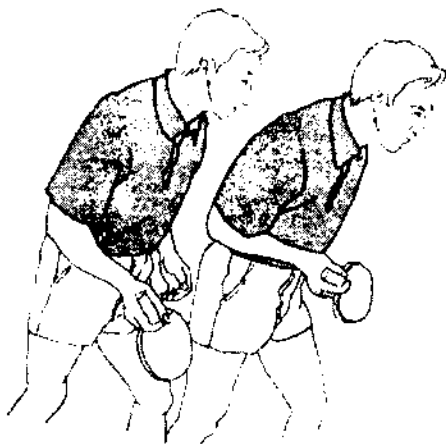
IV. KỸ THUẬT KHỔNG CHẾ BÓNG

1. CẮT BÓNG

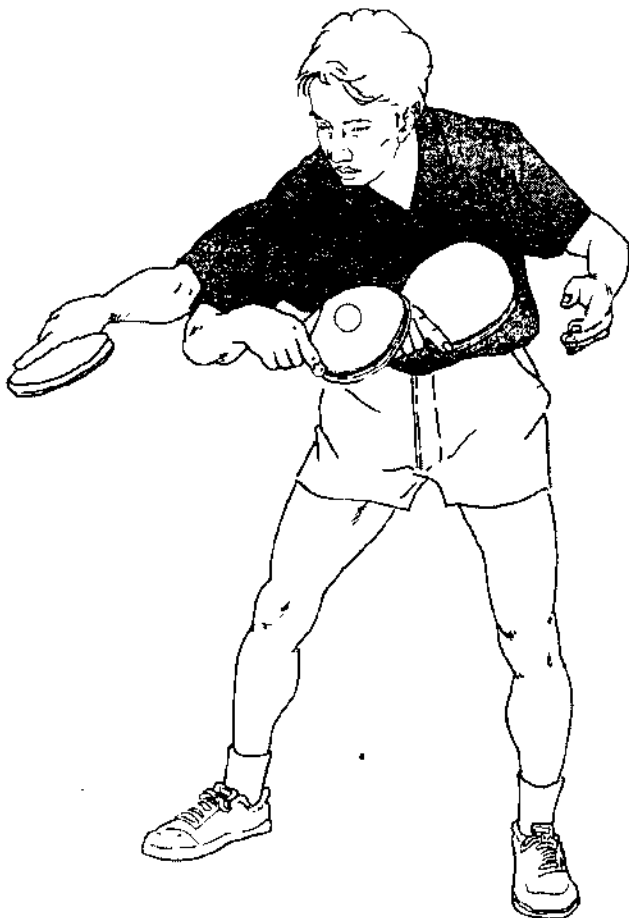
Từ kỹ thuật quan trọng: Điểm rơi, độ xoáy, đường vòng

(1) CẮT BÓNG TRÁI TAY

Cắt bóng trái tay cầm vợt dọc



Cắt bóng trái tay cầm vợt ngang

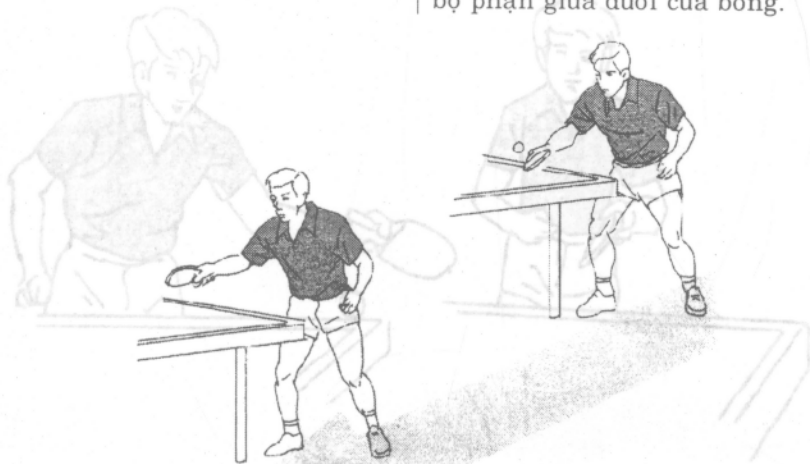


Đặc điểm kỹ thuật

- Bức độ động tác không lớn, ra tay phải nhanh.
- Đường vòng thấp, điểm rơi biến đổi phong phú.
- Đây là kỹ thuật cơ bản để không chế bóng cắt xoáy xuống.

Động tác nhanh, thu nhỏ bước độ, chú ý trở lại tư thế chuẩn bị.

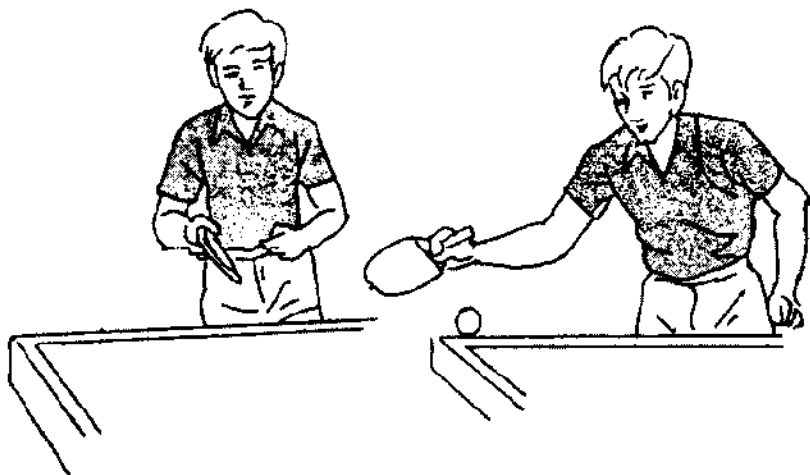
Khi đưa vợt, mặt vợt ngửa ra sau, vợt hất ra trước xuống dưới. Cổ tay phát lực, đánh vào bộ phận giữa dưới của bóng.



Vợt hơi đưa ra sau đến trước bụng, cổ tay buông lỏng thích hợp.

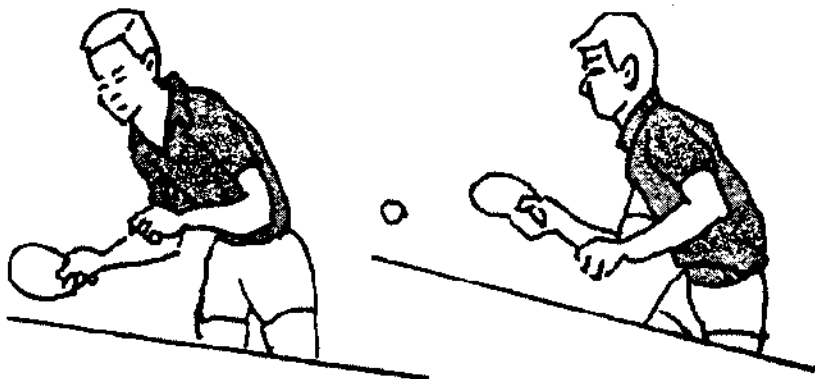
Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp.

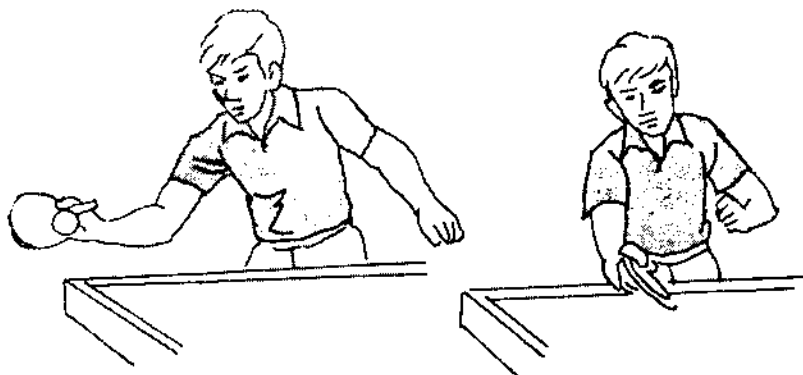


(2) CẮT BÓNG THUẬN TAY**Cắt bóng thuận tay cầm vợt dọc**

Phán đoán hướng bóng đến,
chọn vị trí đứng thích hợp

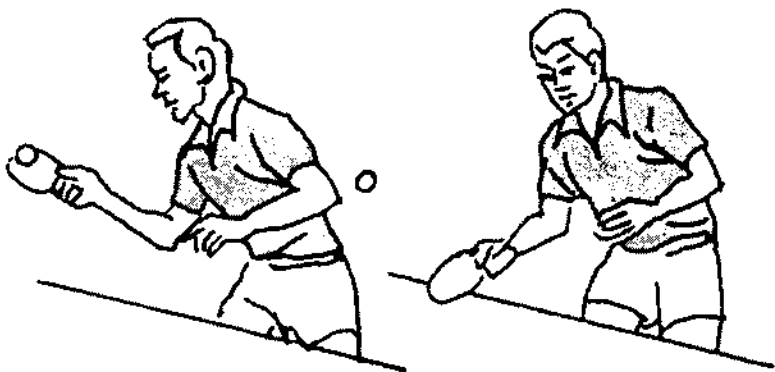
Vợt đưa ra sau lên trên, vợt hơi
ngửa ra sau

Cắt bóng thuận tay cầm vợt ngang



Vợt vung ra trước xuống dưới, dùng phần nửa dưới của vợt tiếp xúc vào vị trí giữa dưới của bóng. Khi chạm bóng, căng tay và cổ tay gia lực thích hợp.

Thâu ngắn bức độ dao động của vợt tác.

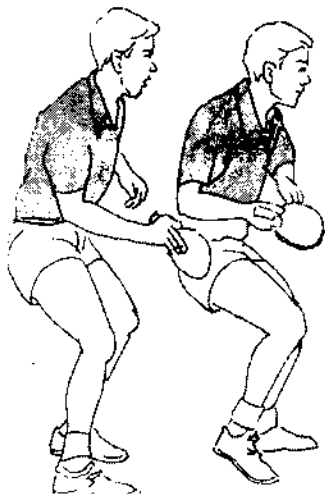
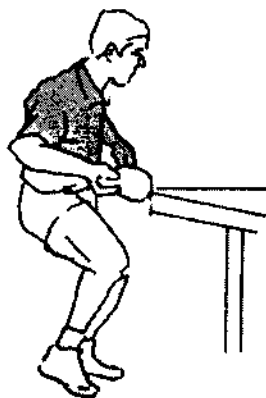
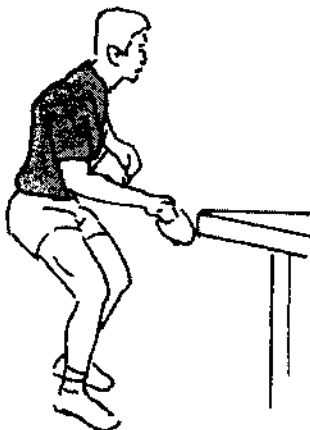


2. Gò bóng ngắn

(1) GÒ BÓNG NGẮN TRÁI TAY

Khi gò ngắn, thân mình chuyển về trước, tựa sát bàn.

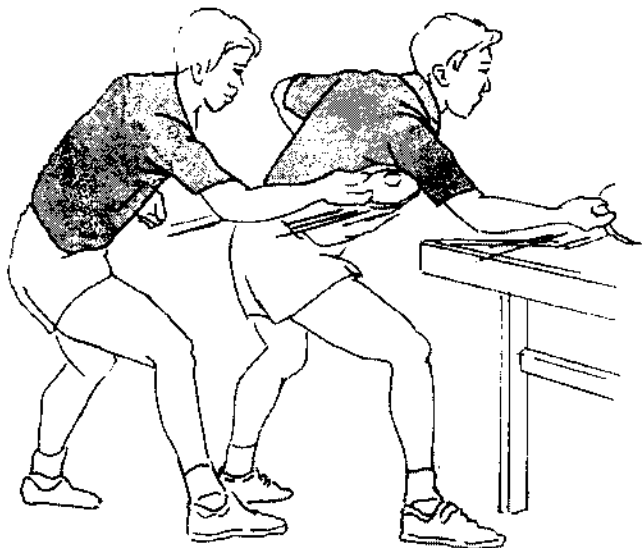
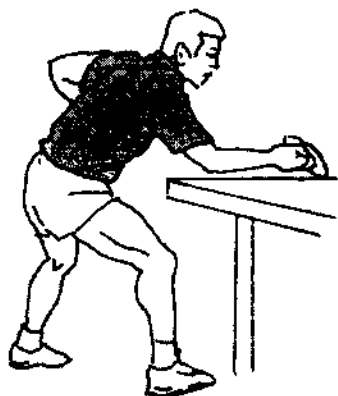
Vợt hơi ngửa ra sau, đưa lên độ cao thích hợp.



Gò bóng ngắn trái tay cầm vợt dọc

Vợt hất nhanh ra trước xuống dưới, đánh bóng khi bóng ở giai đoạn lên cao, sức không nên quá mạnh.

Chú ý trở lại tư thế chuẩn bị

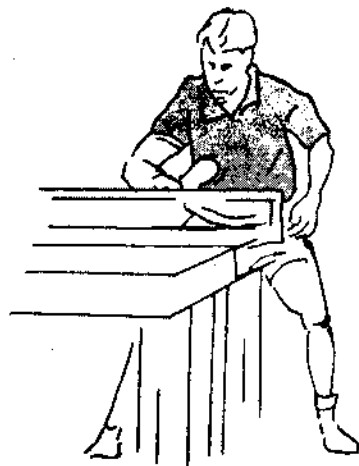
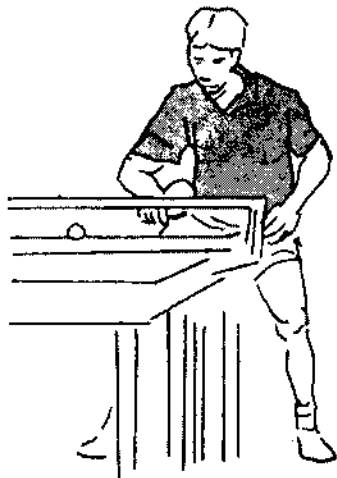


Gò bóng ngắn trái tay cầm vợt ngang



Thân mình di động về trước,
dứng gần sát bàn

Vợt hơi ngửa ra sau, độ cao của
vợt vừa phải.

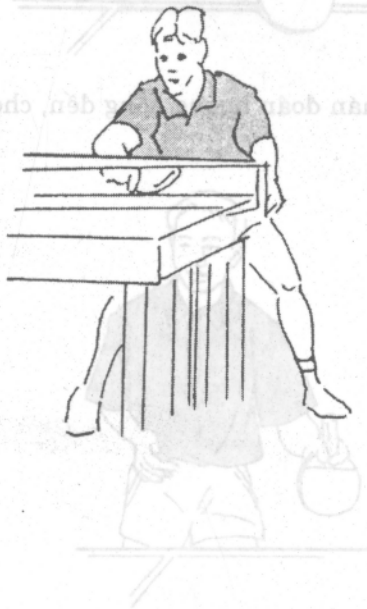


Đặc điểm kỹ thuật gò bóng ngắn

- Gò bóng là cơ sở của cắt bóng, là kỹ thuật hữu hiệu để đối phó với bóng cắt xoáy xuống dưới
- Bức độ động tác nhỏ, ra tay nhẹ, hồi bóng ngắn

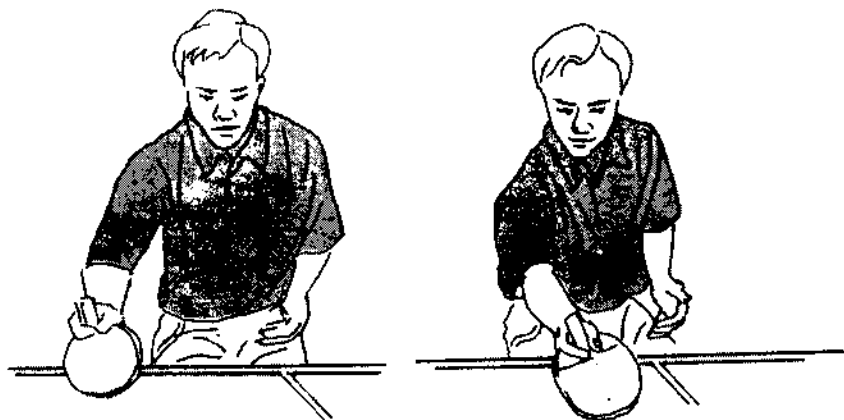
Vợt đưa nhanh ra trước xuống dưới, đánh bóng ở giai đoạn nảy lên, sức không nên quá mạnh.

Chú ý trở lại tư thế chuẩn bị.

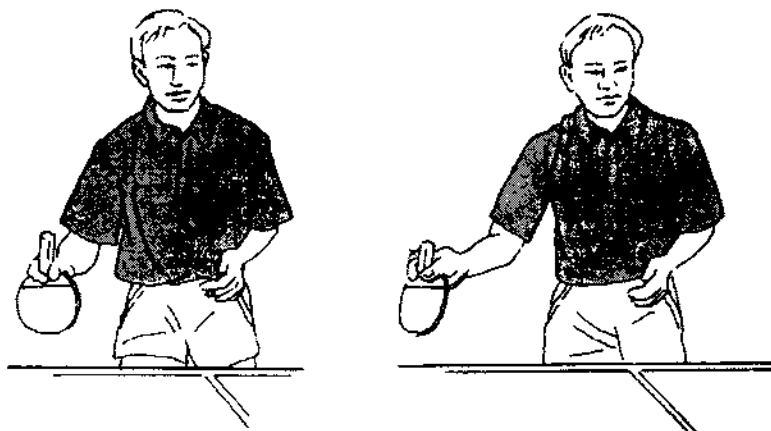


Vợt đưa ra trước xuống dưới, khi bóng ở giai đoạn nảy lên, đánh vợt vào giữa dưới bóng. Lúc tiếp xúc, phát lực tay thích hợp.

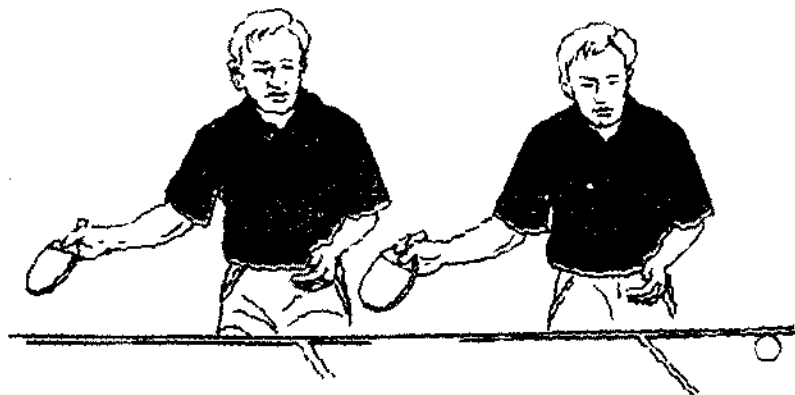
(2) GÒ BÓNG NGẮN THUẬN TAY CẦM VỢT DỌC



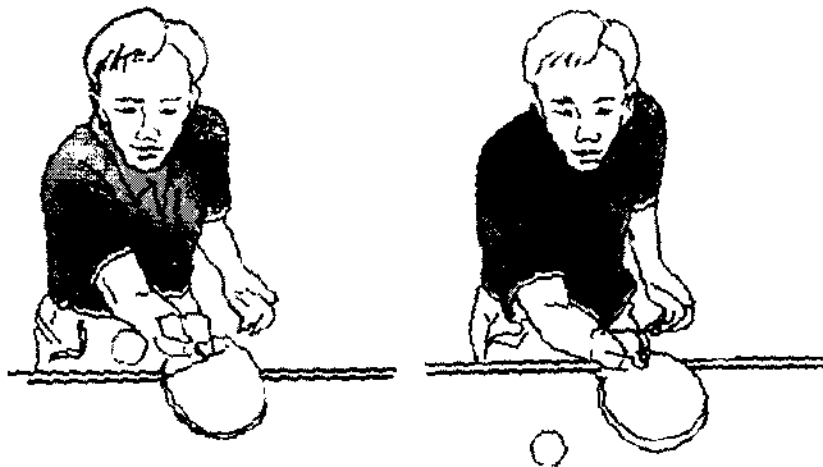
Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp.



Vợt đưa ra trước xuống mé dưới phía bên, khi bóng ở giai đoạn nảy lên, đánh vợt vào giữa dưới bóng. Lúc tiếp xúc, phát lực cổ tay thích hợp.



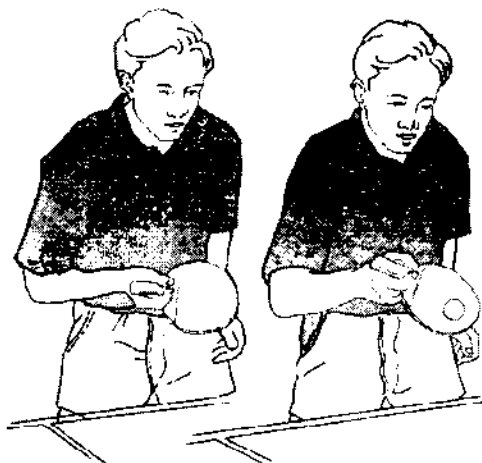
Vợt đưa sang bên xuống dưới, chân phải chuẩn bị bước lên trước, vợt hơi ngửa ra sau.



Sau khi đánh bóng, động tác không nên quá mạnh để giữ cân bằng.

3. Động tác chặn bóng

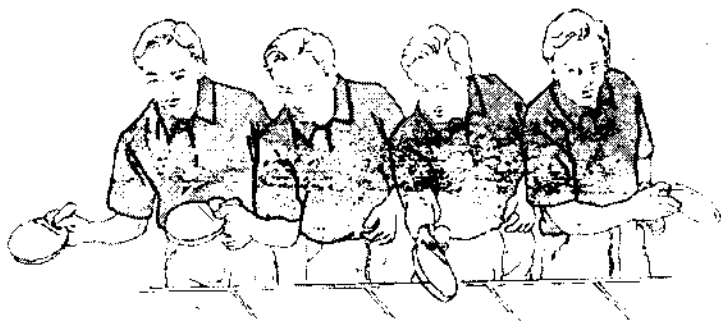
TRÁI TAY CẮM VỢT ĐỌC



Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp; vợt hơi đưa ra sau, mặt vợt hơi ngửa sau.

Chặn ra phía trước xuống dưới

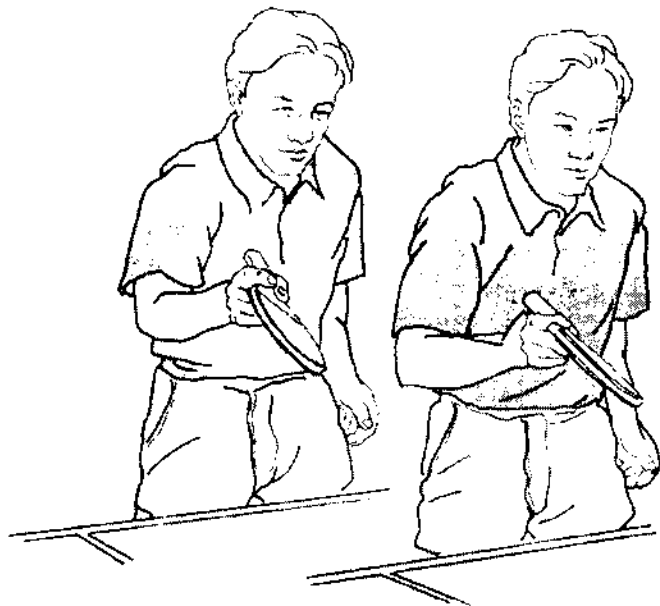
THUẬN TAY CẮM VỢT ĐỌC



Phán đoán hướng bóng đến

Cổ tay duỗi ra ngoài, khi tiếp xúc bóng, cổ tay xoay vào trong thành đường xiên chặn bóng.

Kết thúc động tác.



Trong khoảnh khắc chạm bóng, cổ tay đột nhiên xoay sang bên, tiếp xúc vào vị trí nửa dưới mé phải bóng, thay đổi đường đánh dự tính, tức là biến từ đường xiên thành đường thẳng, hoặc từ đường thẳng biến thành đường xiên.

Chú ý vùng vợt ngắn.

Đặc điểm kỹ thuật

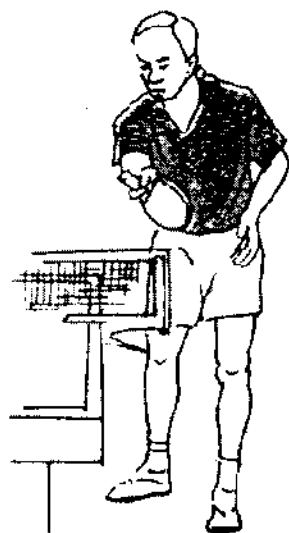
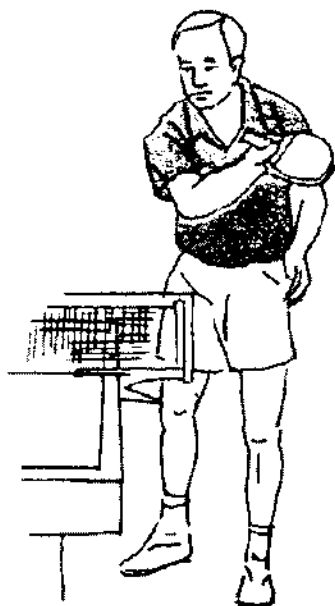
- Bước độ động tác nhỏ, biến hóa bất ngờ
- Là kỹ thuật hữu hiệu tạo ra cơ hội tấn công và khống chế đôi phương tranh công.

4. Đẩy bóng

(1) ĐẨY BÓNG CẦM VỢT DỌC

Cự ly vung vợt phải ngắn, nhanh chóng trở lại tư thế chuẩn bị.

Vung vợt ra trước nghiêng lên, tăng lực đánh vào vị trí giữa bóng. Lúc đánh bóng, khuỷu tay nhanh chóng mở ra để tiện phát lực.



ĐẨY NHANH CẦM VỢT DỌC



Phán đoán hướng bóng đèn chọn vị trí đứng thích hợp chân trái hơi nhích trước.

Lấy vai làm trục, co khuỷu đưa vợt ra sau, vợt hơi úp trước, vai phải trầm xuống, đầu vợt nghiêng xuống dưới.

Đặc điểm kỹ thuật đẩy nhanh vợt dọc

- Tốc độ bóng nhanh, tính ổn định cao
- Dễ tiến hành thay đổi điểm rơi.
- Thông qua không chế để tạo cơ hội tấn công.

TĂNG LỰC ĐẨY CẨM VỢT ĐỘC



PHÁN ĐOÁN HƯỚNG BÓNG ĐẾN, CHUẨN BỊ TĂNG LỰC ĐẨY BÓNG

Khi bóng nảy lên cao,
vung vợt ra trước xuống

Lấy vai làm trục, cơ khuỷu
tay đưa vợt ra sau hơi xuống
dưới, vợt hơi úp trước.

Sau khi đẩy xong, chú ý
thân đồng tác, tư về tư
thế chuẩn bị.



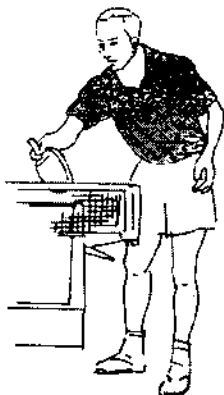
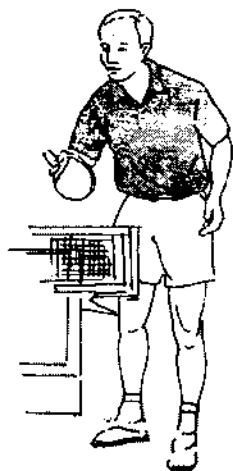
Đẩy vợt ra trước, vợt đứng
lên, phát huy sức mạnh của
khuỷu tay đuổi tới kết hợp
toàn thân.

Cố gắng không chế trọng tâm cơ thể. Do lực đẩy tới trước mạnh
nên dễ làm cho cơ thể mất thăng bằng.

Đặc điểm kỹ thuật

- Lực đánh bóng mạnh, tốc độ nhanh, có sức tấn công lớn.
- Là một kỹ thuật chuyển từ bị động sang chủ động.

GIẢM LỰC ĐẤY TRÁI TAY CẦM VỢT DỌC

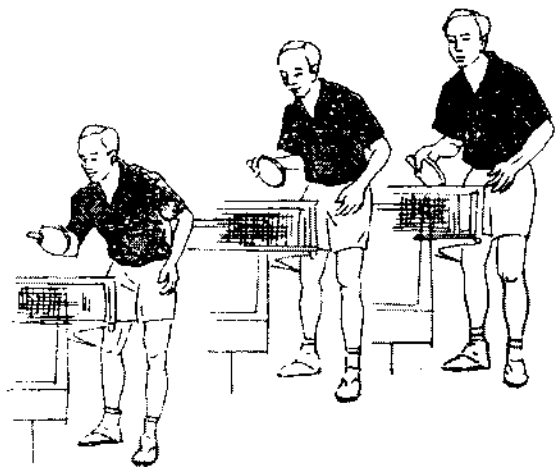


Khi bóng nảy lên cao, vung vợt ra trước xuống dưới, vừa tiếp xúc bóng thì dùng vung vợt để giảm bớt lực đẩy.

Sau khi đẩy xong, chú ý thân động tác, trở về tư thế chuẩn bị.

Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp.

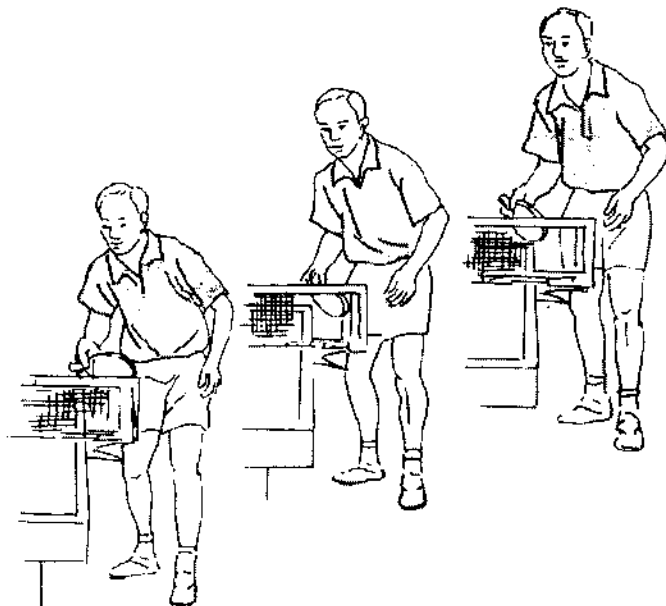
Lấy vai làm trục, cơ khuỷu đưa vợt ra sau mé trên, vợt hơi úp trước.



Đặc điểm kỹ thuật

- Đường bóng hồi ngắn, lực nhẹ.
- Kết hợp với tăng lực dây bóng có thể tăng cường thay đổi nhịp điệu.
- Là một kỹ thuật đối phó với bóng giạt cầu vòng.

ĐẨY XOÁY SANG BÊN CẦM VỢT DỌC

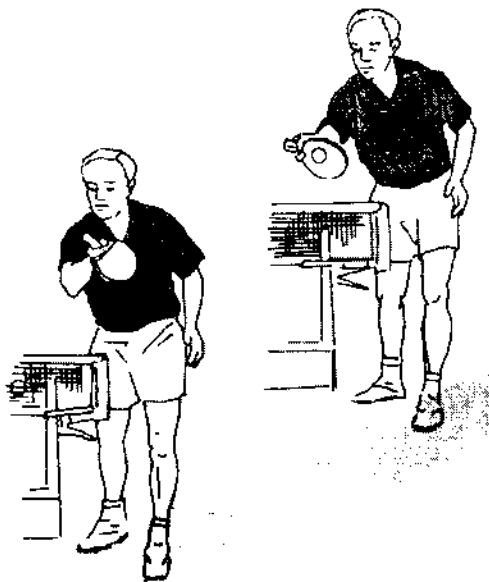


Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp.

Đưa vợt ra mé ngoài phía sau, vợt úp trước sang bên.

Vợt đẩy sang bên trái ra phía trước, đánh vào vị trí mặt bên ở giữa bóng để bóng có lực xoáy sang bên.

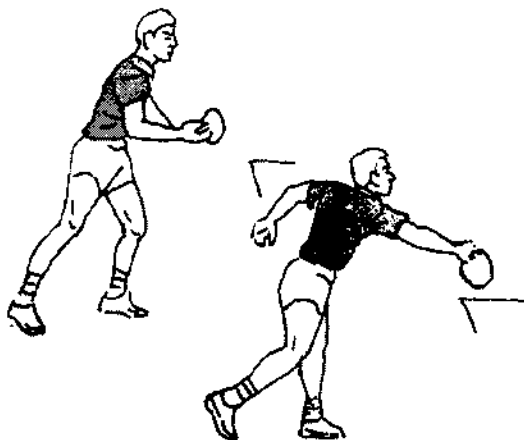
Giữ hướng vung vợt
phía trước mé trái.



Đặc điểm kỹ thuật

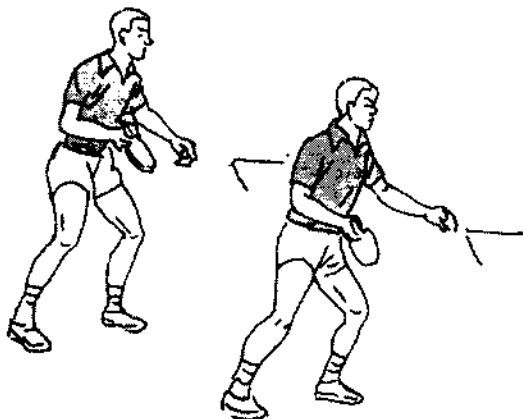
- Kỹ thuật này phát triển từ cơ sở đẩy bóng giảm lực.
- Có thể làm giảm bớt lực xoáy bóng đối phương.
- Đường hồi bóng ngắn, có nhiều đường rẽ.
- Là một kỹ thuật hữu hiệu đối phó bóng giạt cầu vồng.

ĐẨY BÓNG XOÁY DƯỚI CẨM VỢT DỌC



Vợt đẩy ra trước xuống dưới, đánh vào vị trí nửa dưới bóng để bóng xoáy xuống. Lúc phát lực, lực phải tập trung, kết hợp đẩy với miết bóng.

Chú ý thuận thế vung vợt nhưng bước độ không nên quá lớn.

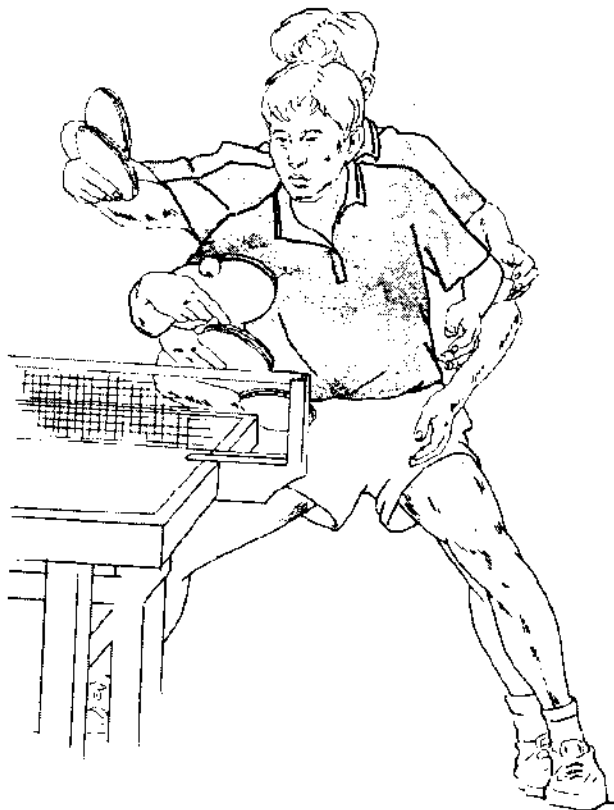


Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp, chân trái hơi nhích trước, trọng tâm hơi cao.

Vợt đưa ra sau lên trên, lấy vai làm trục. Vợt hơi ngửa ra sau.

Đặc điểm kỹ thuật bóng xoáy dưới

- Đường vòng thấp, đường hồi bóng dài, bóng xoáy dưới.
- Có thể tạo cơ hội tấn công hoặc trực tiếp tấn công

(2) Bạt bóng vợt ngang**BẠT BÓNG NHANH TRÁI TAY**

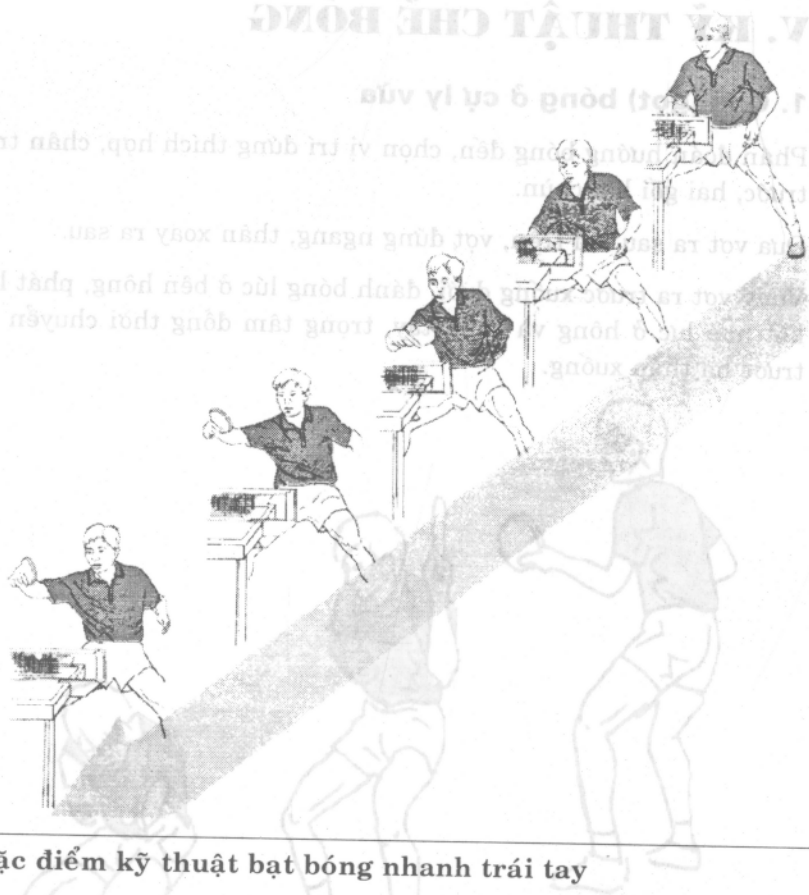
Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp.

Vợt đưa ra sau xuống dưới, khuỷu tay hơi đưa tới trước, cổ tay thả vào. Vai phải trầm xuống.

Vợt lấy khuỷu tay làm trục, đưa vợt ra trước lên trên, đánh vào nửa trên bóng, lúc chạm bóng phải tập trung phát lực.

Không nên vung vợt quá lớn để tiện trở về tư thế chuẩn bị.

V. KỸ THUẬT CHÈ BÔNG



Đặc điểm kỹ thuật bạt bóng nhanh trái tay

- Bức độ động tác không lớn, tốc độ nhanh, điểm rơi biến đổi phong phú.
- Là kỹ thuật khống chế bóng thường dùng.
- Là cơ sở của kỹ thuật đập bóng tăng lực trái tay vợt ngang.

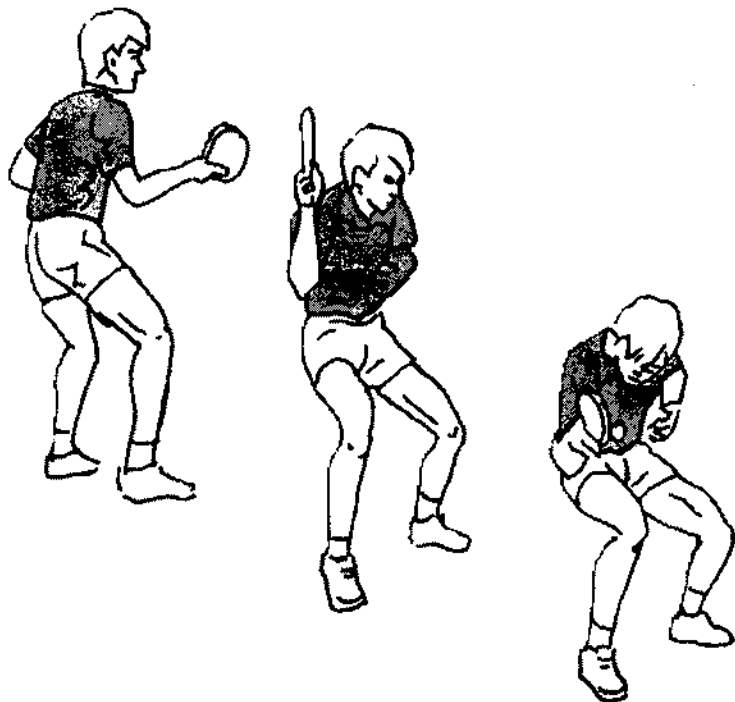
V. KỸ THUẬT CHÈ BÓNG

1. Chè (gọt) bóng ở cự ly vừa

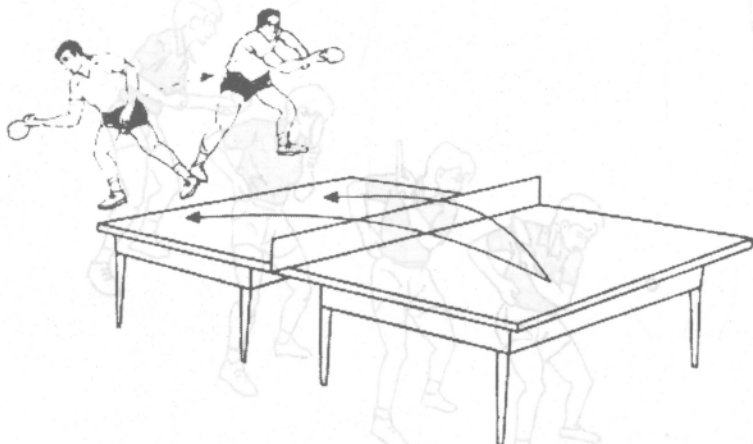
Phán đoán hướng bóng đến, chọn vị trí đứng thích hợp, chân trái trước, hai gối hơi chùn.

Đưa vợt ra sau lên trên, vợt đứng ngang, thân xoay ra sau.

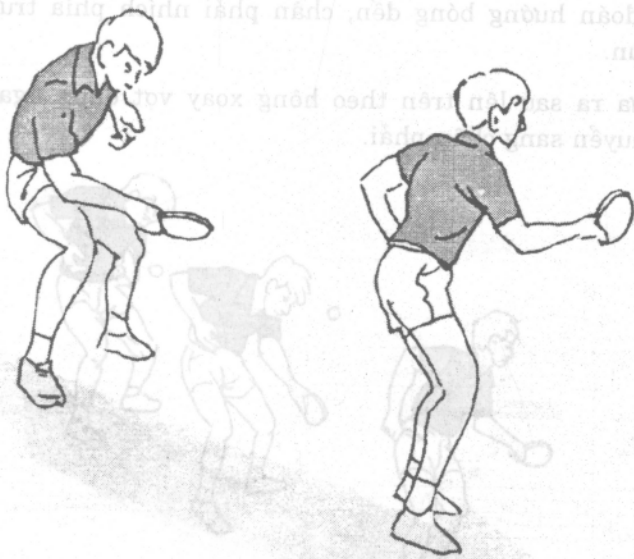
Vung vợt ra trước xuống dưới, đánh bóng lúc ở bên hông, phát lực kết hợp lực ở hông và cánh tay, trọng tâm đồng thời chuyển ra trước hạ thấp xuống.



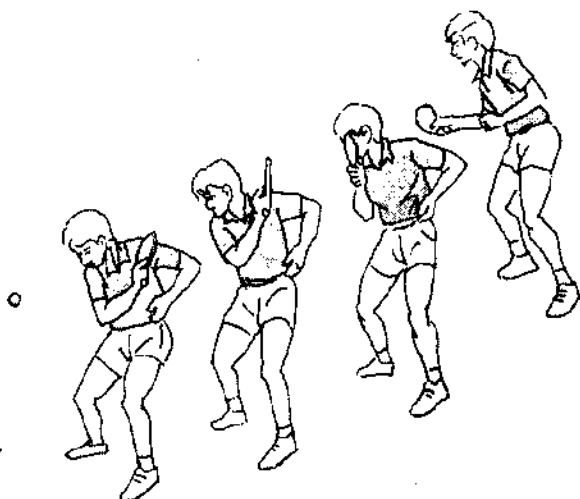
(1) TRIỆT BÓNG THUẬN TAY Ở CỤ LI VỪA



Triệt bóng thuận, trái tay

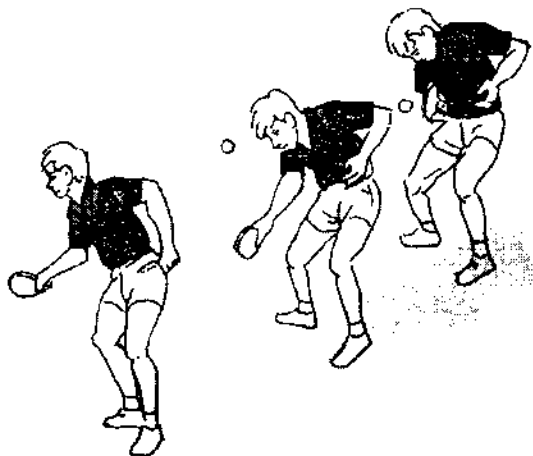


Vợt đưa ra trước và mau chóng trở về tư thế chuẩn bị

(2) CHÈ BÓNG Ở CỤ LI VỪA TRÁI TAY

Phán đoán hướng bóng đến, chân phải nhích phía trước, 2 gối hơi chùn.

Vợt đưa ra sau lên trên theo hông xoay vợt dựng ngang trọng tâm chuyển sang chân phải.

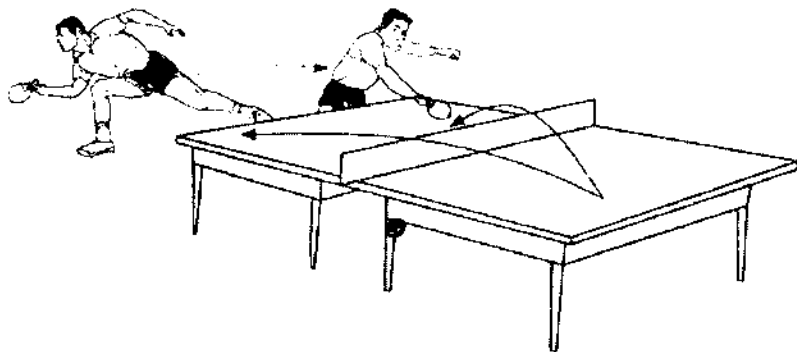


Vợt hơi ngửa ra sau, cánh tay vung ra trước xuống dưới, đồng thời xoay hông, đánh bóng vào vị trí nửa dưới bóng khi bóng ở phía mé trước người, khi chạm bóng phải tập trung phát lực.

Vợt vung ra trước bên phía ngoài đồng thời trở về tư thế chuẩn bị.

Đặc điểm kỹ thuật

- Bước độ động tác nhỏ hơn so với triệt bóng ở cự ly xa bàn, điểm đập bóng cao, động tác biến hóa nhanh.
- Đường vòng khi hồi bóng thấp.



Triệt bóng cự ly xa, gần bàn

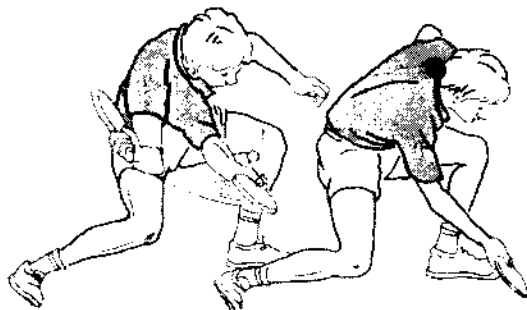
2. Chẻ bóng xa bàn

(1) CHẼ BÓNG XA BÀN TAY THUẬN



Phán đoán hướng bóng đến, hạ thấp trọng tâm

Vợt hơi đưa ra sau, vợt đứng ngang, trọng tâm hạ thấp, chân trái nhích lên trước.



Vợt ngửa ra sau, vung vợt ra trước xuống dưới, đánh bóng lúc bóng ở phía trước bên cạnh, điểm xúc bóng thấp.

Vợt vung liên tục ra trước xuống dưới.

Đặc điểm kỹ thuật

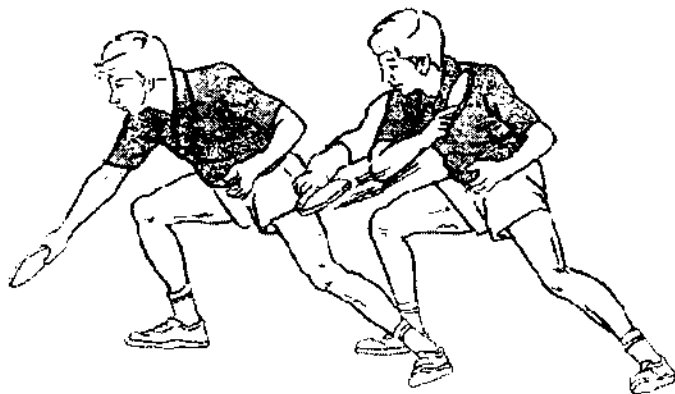
- Đứng cách xa bàn bóng, động tác dùng sức tới trước hết mức, tốc độ bóng chậm, độ xoáy mạnh.
- Là kỹ thuật hữu hiệu để hóa giải bóng xung cầu vòng.

(2) CHÈ BÓNG XA BÀN TRÁI TAY



Phán đoán hướng bóng đến, thân mình hướng tới trước, trọng tâm bắt đầu hạ thấp.

Vợt hơi ngửa ra sau, đưa vợt ra sau lên trên, vợt vung ra trước xuống dưới, trọng tâm cơ thể hạ thấp, đồng thời chân phải nhích lên. Đánh bóng lúc bóng ở phía trước bên cạnh.



Vợt vung ra trước xuống dưới.

CHƯƠNG 3

BỘ PHÁP CƠ BẢN TRONG BÓNG BÀN

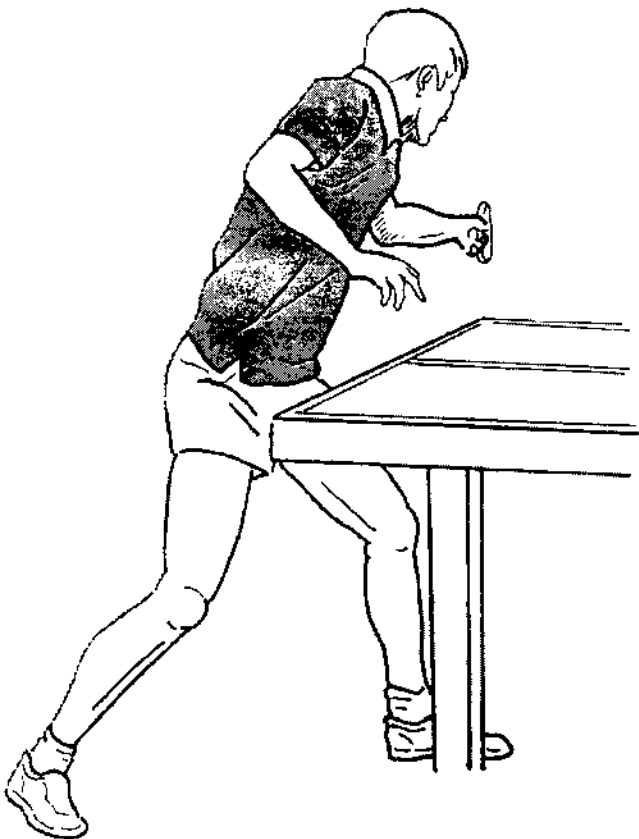
- I. Bước đơn**
- II. Bước song song**
- III. Bước sang bên**
- IV. Bước đan chéo nhỏ**
- V. Bước đan chéo lớn**

I. BƯỚC ĐƠN

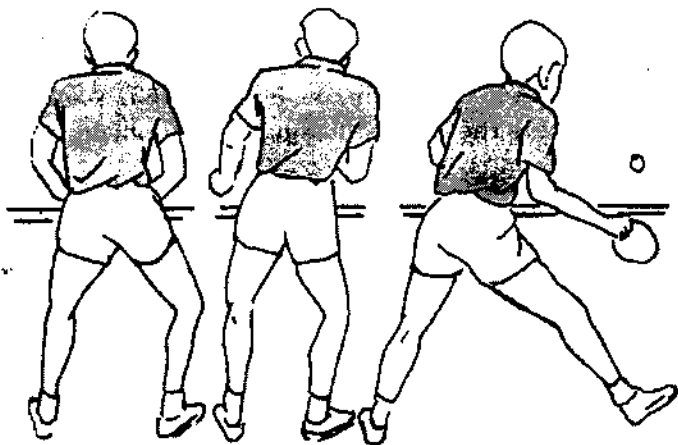
Lấy một chân làm trụ, chân còn lại bước lên, xuống sang bên phải hoặc trái tùy theo điểm rơi bóng của đối phương.

1. Bước đơn thuận tay đón bóng ngắn trong bàn

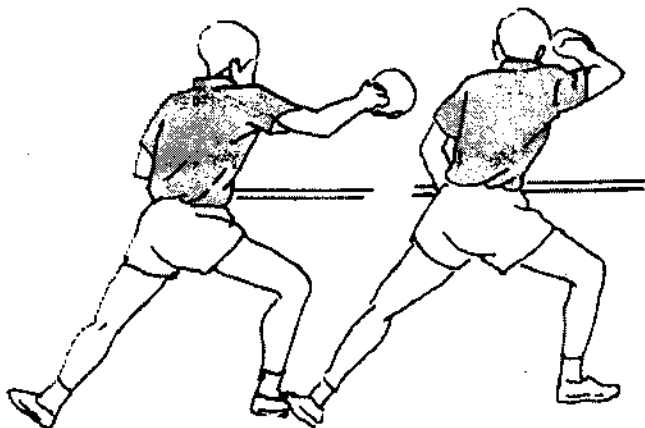
Chân phải đạp đất, chân trái bước lên vào trước bàn đồng thời đánh bóng khi chân chạm đất.



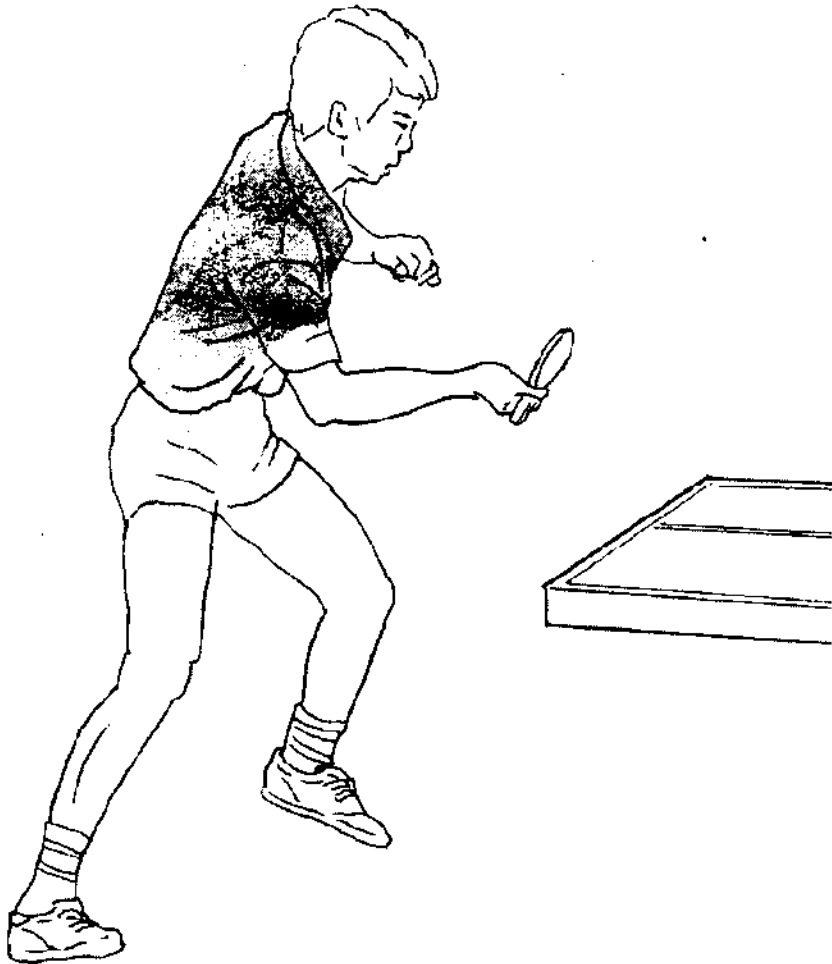
2. Bước đơn thuận tay đập bóng



Chân trái đạp đất, chân phải bước sang bên phải một bước lớn, đồng thời đánh bóng khi chân chạm đất.



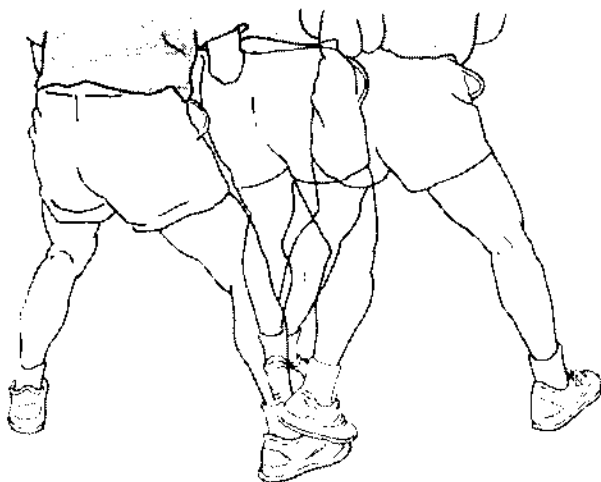
3. Bước đơn trái tay đẩy bóng góc lớn



Chân phải đạp đất, chân trái bước lên phía trên trái 1 bước, đồng thời đánh bóng khi chân chạm đất.

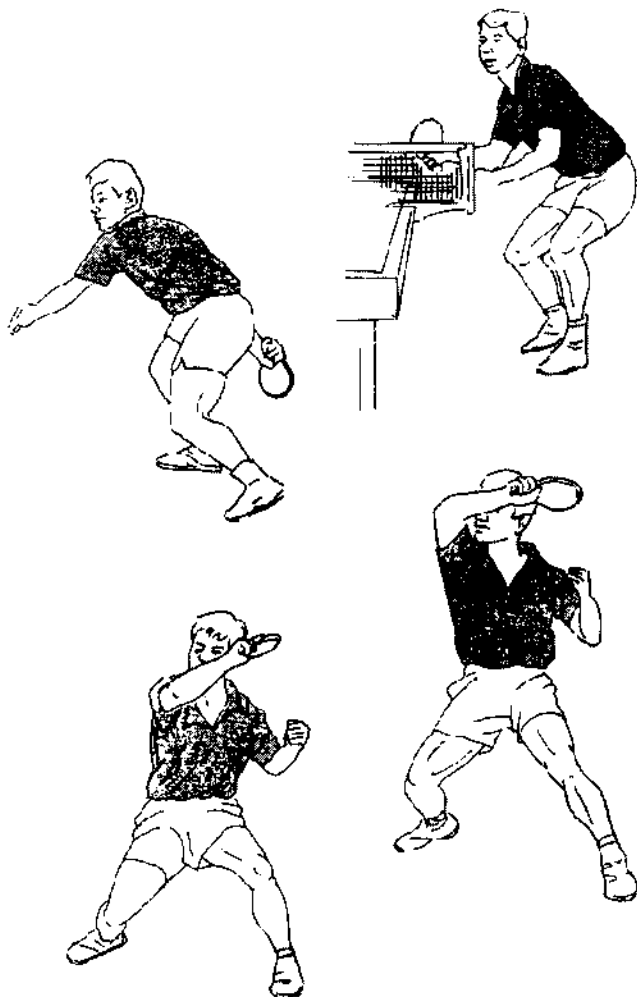
II. BƯỚC SANG SANG

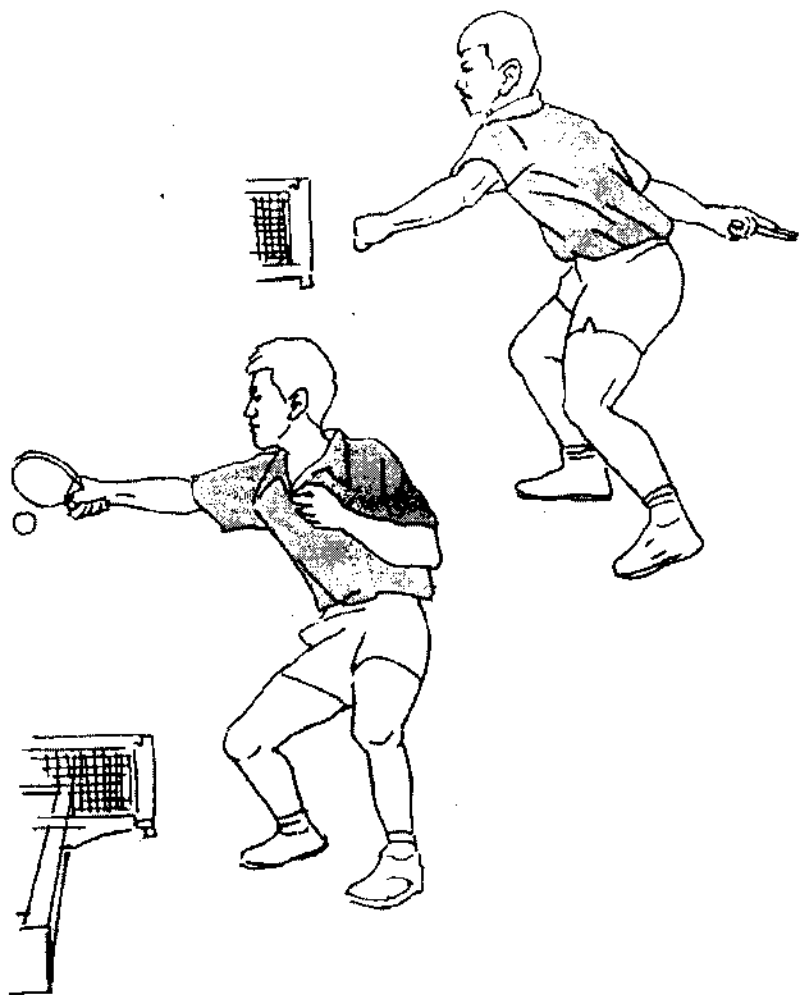
Hướng di động đối mặt với chân đạp đất, khi chân bên này vừa chạm đất thì chân kia cũng bước theo sang cùng hướng.



III. BƯỚC SANG BÊN

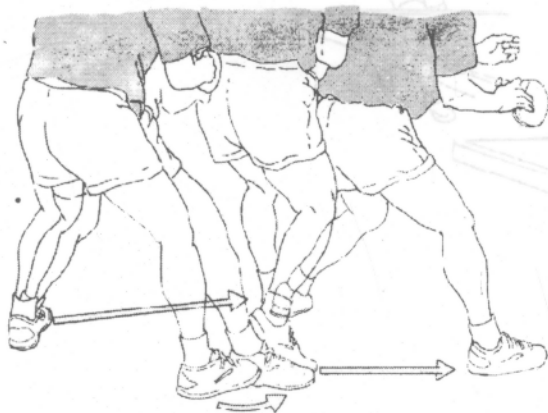
Khi chân phải kéo về chạm đất hợp với chân trái điều chỉnh một bước nhỏ ở mé trái, đồng thời bước về phía trước sang trái một bước.





BƯỚC SANG BÊN

Đầu gối phải bước sang phải một bước nhỏ sau đó chân trái bước lên mé trước chân phải, đồng thời chân phải bước.



Bước đan chéo nhỏ

IV. BƯỚC ĐAN CHÉO NHỎ

Trước tiên, chân phải bước sang phải một bước nhỏ, sau đó chân trái bước chéo đến đến mé trước chân phải, đồng thời chân phải bước sang phải một bước.



V. BƯỚC ĐAN CHÉO LỚN

Về cơ bản giống như cách bước đan chéo nhỏ. Chỗ khác nhau là bước độ bước chéo của chân trái rất lớn, còn chân phải bước chỉ có tác dụng chống trụ.



- I. Đưa tay phải ra trước.
- II. Đưa tay trái ra trước.
- III. Đưa sang bên đập bóng.
- IV. Liên tục tấn công.
- V. Cầm vợt dọc đập nhanh hai mặt.
- VI. Kéo sau triệt bóng.
- VII. Kéo giật liên tục.
- VIII. Kéo trái tay khi cắt bóng.
- IX. Phán công khi vượt bóng.

CHƯƠNG 4

KỸ THUẬT PHỐI HỢP TRONG BÓNG BÀN

- I. Cầm vợt ngang kéo hai mặt**
- II. Đẩy bóng trái phải cầm vợt dọc**
- III. Đẩy sang bên đập bóng**
- IV. Liên tục tấn công**
- V. Cầm vợt dọc đập bóng nhanh hai mặt**
- VI. Kéo sau triệt bóng**
- VII. Kéo giạt liên tục**
- VIII. Kéo trái tay khi cắt bóng**
- IX. Phản công khi vuốt bóng**

I. CẦM VỢT NGANG KÉO HAI MẶT

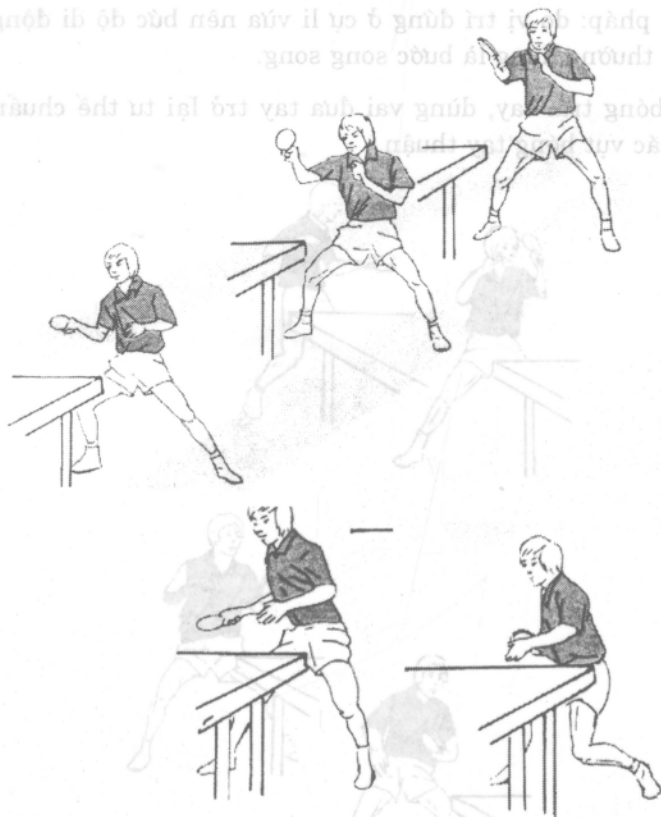
Vận dụng bộ pháp: do vị trí đứng ở cự li vừa nên bước độ di động lớn. Bộ pháp thường dùng là bước song song.

Sau khi vọt bóng trái tay, dùng vai đưa tay trở lại tư thế chuẩn bị cho động tác vọt bóng tay thuận.



Xoay hông sang trái ra sau, chuẩn bị vọt bóng tay thuận.

Sau khi vọt bóng tay thuận, nương theo động tác xoay hông trở về tư thế chuẩn bị cho động tác vọt bóng trái tay tiếp theo.



Đặc điểm kỹ thuật

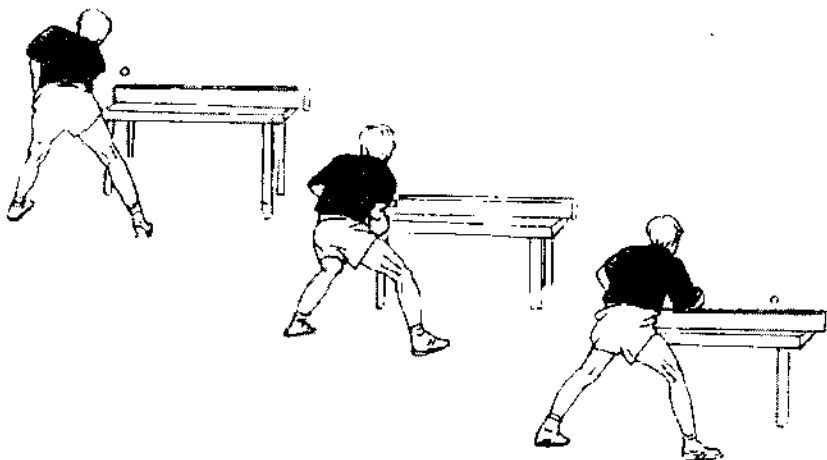
- Vọt bóng thuận, trái tay xoay lên, vọt đều úp phía trước.
- Động tác không quá mạnh để tránh phản ứng chậm.
- Vị trí vung vợt và góc độ đưa vợt phải căn cứ vào đường bay vòng của bóng cao hay thấp, điểm rơi dài hay ngắn, điểm đánh bóng như thế nào để điều chỉnh.

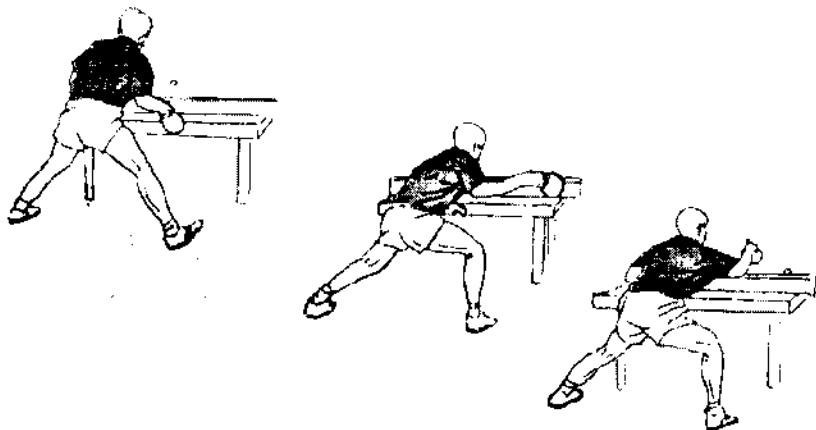
II. ĐẨY BÓNG TRÁI PHẢI CẦM VỢT ĐỌC

Vận dụng bộ pháp: Do vị trí đứng gần bàn, thường sử dụng bước di chuyển dài, tức một chân đạp đất, chân kia bước về hướng bóng một sải lớn.

Khi đẩy bóng trái tay, trọng tâm hơi dồn về chân trái, cơ thể chồm tới trước.

Trọng tâm cơ thể hơi hạ thấp, đồng thời xoay sang phải.





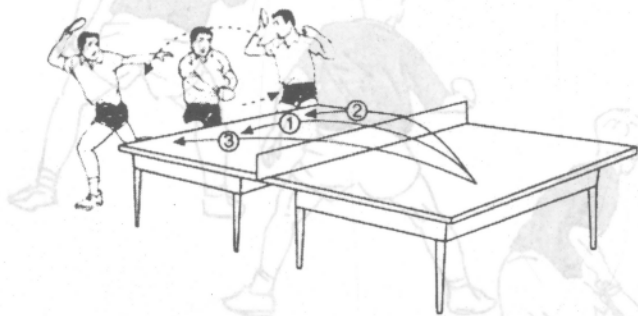
Chân phải di chuyển về phía phải, chuẩn bị ở thế công thuận tay.

Thuận tay đánh bóng.

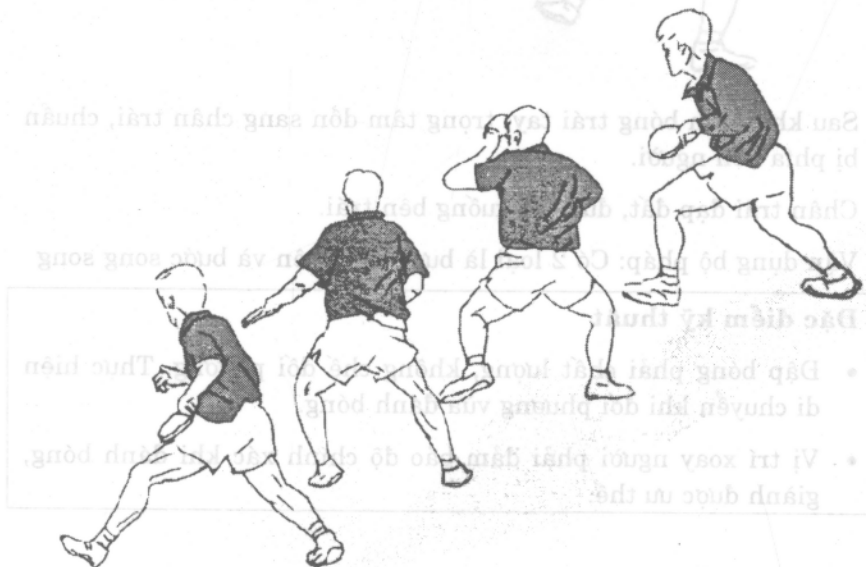
Đặc điểm kỹ thuật

- Lúc đẩy bóng, ngón tay cái thả lỏng, ngón tay trở áp vào vợt, cùi tay không bẻ ra ngoài.
- Sau khi đẩy bóng, trở về tư thế chuẩn bị, đổi lại ngón cái áp vợt, ngón trở thả lỏng chuẩn bị tấn công tay thuận.
- Phát huy sức xoay hông để hỗ trợ động tác.

III. ĐẨY SANG BÊN ĐẬP BÓNG

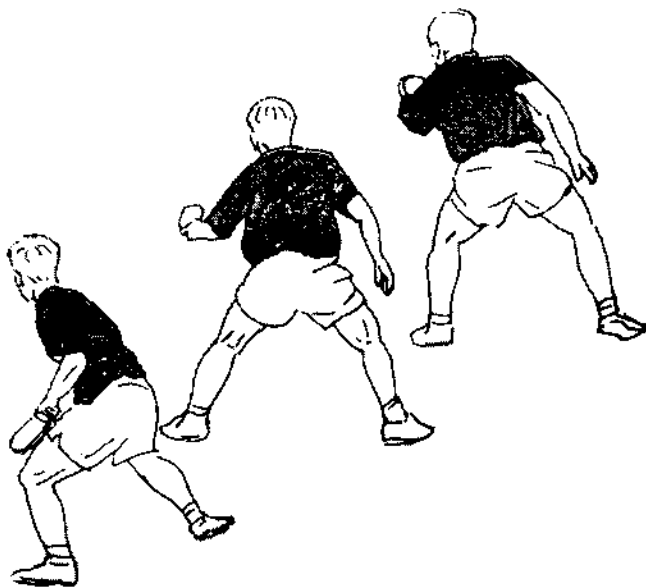


Đẩy sang bên đập bóng thuận tay



Chân trái đạp đất, trọng tâm chuyển sang bên phải.

Chân phải đạp đất trở về vị trí cũ, chuẩn bị ở thế thuận tay.



Sau khi đánh bóng trái tay, trọng tâm dồn sang chân trái, chuẩn bị phía bên người.

Chân trái đạp đất, đưa vợt xuống bên trái.

Vận dụng bộ pháp: Có 2 loại là bước sang bên và bước song song

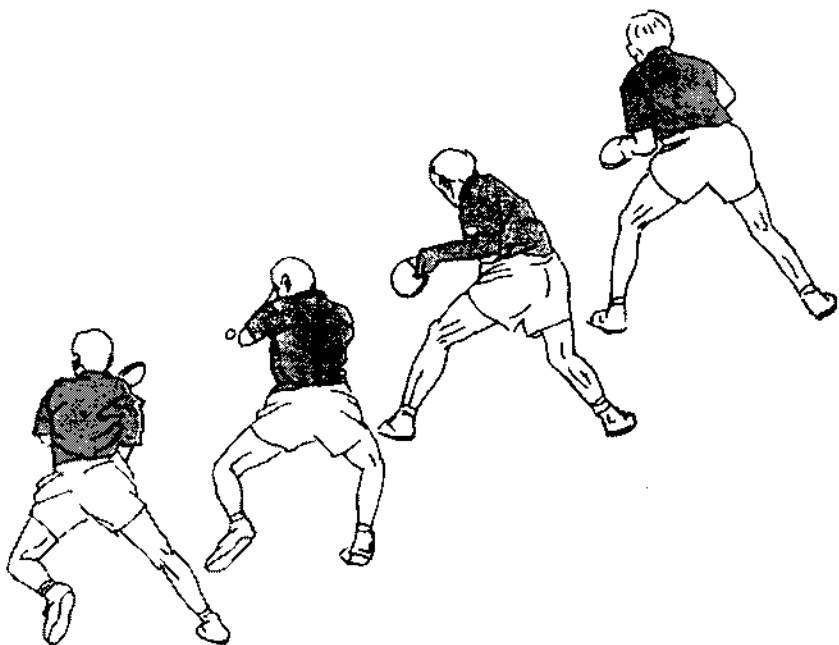
Đặc điểm kỹ thuật

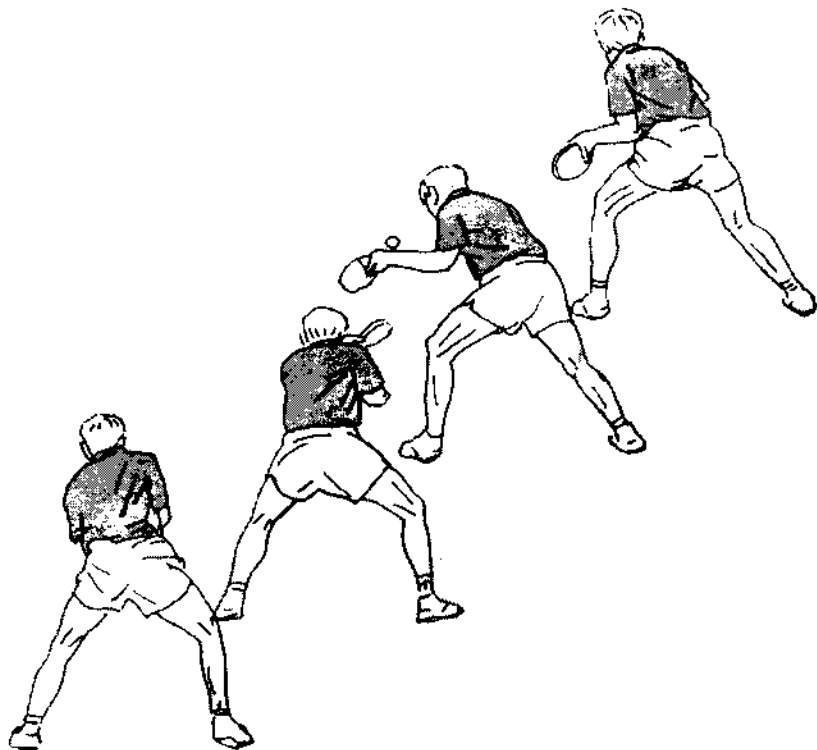
- Đạp bóng phải chất lượng, không chế đối phương. Thực hiện di chuyển khi đối phương vừa đánh bóng.
- Vị trí xoay người phải đảm bảo độ chính xác khi đánh bóng, giành được ưu thế.

IV. LIÊN TỤC TẤN CÔNG

Vận dụng bộ pháp: Khi liên tục tấn công bằng tay thuận, có thể áp dụng lối bước song song, nhảy trượt để tìm vị trí tấn công.

Khi bóng đến trung lộ lệch sang phải, có thể tấn công liên tục, trọng tâm chuyển sang phải chọn vị trí đánh bóng thích hợp, vừa chuyển sang phải vừa tấn công liên tục bằng tay thuận.





Khi đánh tay thuận, giữ cho cơ thể cân bằng.

Khi trở lại tư thế ban đầu, chuẩn bị động tác đẩy trái tay.

Đặc điểm động tác

- Sau khi tấn công tay thuận, chú ý quan sát hướng bóng đến để ra đòn tấn công liên tục một cách thích hợp.
- Xoay người khi vừa di chuyển vừa tấn công.

V. CẦM VỢT ĐẬP BÓNG NHANH HAI MẶT

Bộ pháp sử dụng: Do vị trí đứng ở cự li vừa, nên bức độ di chuyển rộng. Thường sử dụng lối bước song song.



Khi đập ngang trái tay, ngón tay áp vọt, cùi tay hơi đưa ra, cổ tay xoay ra ngoài.



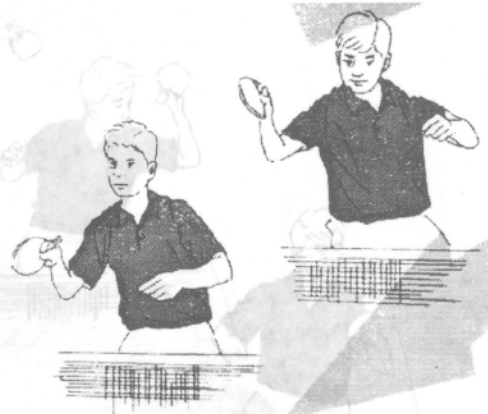


Khi bóng đến tấn công bằng tay thuận phải chuẩn bị cho cú tấn công trái tay tiếp theo, vì thế phải chừa chỗ trống nhất định để thực hiện kỹ thuật đập ngang trái tay. Cơ thể không nên bám quá sát bóng.

Sau khi tấn công tay thuận trở lại tư thế chuẩn bị, xét hướng bóng đến để quyết định có áp dụng cú đập ngang trái tay tiếp theo hay không.

Đánh bóng ở giai đoạn này lên cao, mặt vợt tăng hết cỡ diện tích tiếp xúc với bóng, cổ tay không nên quá chặt cứng.

Sau khi đánh bóng ở bên trên phía trước, trở lại tư thế chuẩn bị.



Đặc điểm kỹ thuật

- Nên cầm theo lối cầm vợt dọc, ngón trỏ không nên nắm vợt quá sâu.
- Khi đánh trái tay, thời gian đánh bóng chuẩn xác là rất quan trọng, vì không gian thích hợp đánh bóng trái tay là khá hẹp.

VI. KÈO SAU TRIỆT BÓNG



Sau khi kéo thuận tay, chú ý khống chế trọng tâm cho cân bằng.

Khi vung vợt triệt bóng vị trí vợt cao hơn lúc kéo vợt, vợt úp trước ít để tiện ra đòn

Vị trí vợt điều chỉnh dựa theo bóng đến cao hay thấp. Khi đánh bóng, đánh vào vị trí nửa trên của bóng, trọng tâm dồn ra trước.

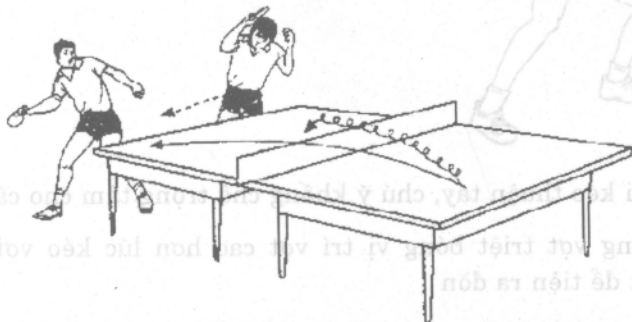
Đặc điểm kỹ thuật

- Vận cả lối cầm vợt dọc, ngón trỏ không nắm nắm vợt
- Khi đánh bóng, thời gian đánh bóng chuẩn xác là rất quan trọng, thời gian thích hợp đánh bóng trái là khá hẹp.



Đặc điểm kỹ thuật:

- Độ miết khi kéo bóng và lực ra khi đập bóng khác nhau.
- Vị trí đưa vợt cao thấp, độ úp trước của vợt thế nào là không giống nhau.



Kết hợp kéo - đập

VII. KÉO GIẬT LIÊN TỤC (Xoáy dưới chuyển xoáy trên)

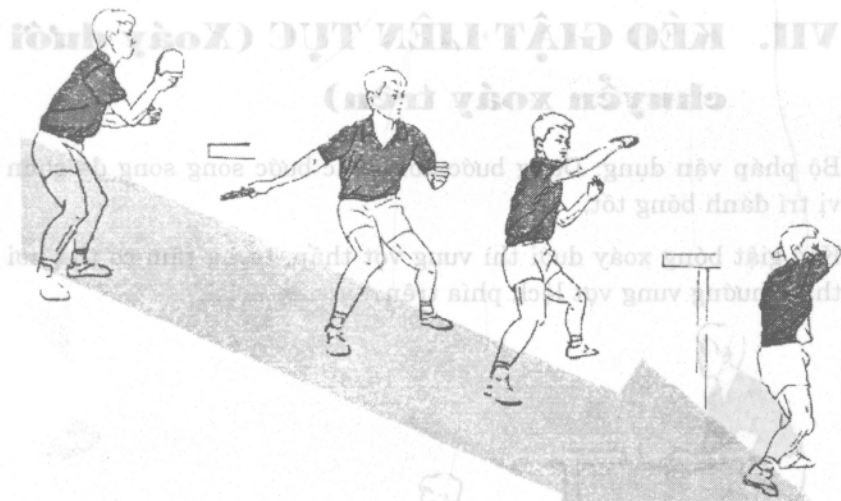
Bộ pháp vận dụng: Dùng bước đơn hoặc bước song song để chọn vị trí đánh bóng tốt.

Kéo giật bóng xoáy dưới thì vung vợt thấp, trọng tâm cơ thể hơi thấp, hướng vung vợt lệch phía trên.



Khi bóng đến mà xoáy trên, vung vợt ra sau, vị trí vợt hơi cao, trọng tâm cũng hơi cao.

Vợt vung ra trước lên trên, đồng thời chuyển trọng tâm ra hướng trước trái.



Đặc điểm kỹ thuật

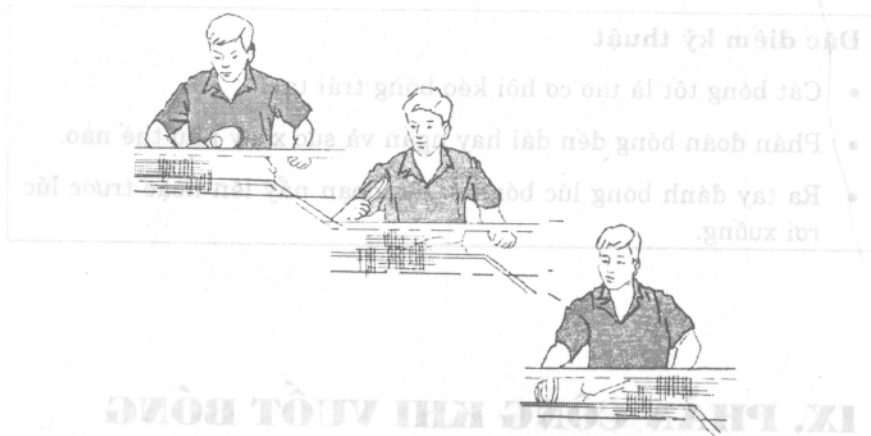
- Khi kéo giật bóng xoáy dưới, chủ yếu là phải tránh mắc lưới, cho nên tiếp xúc bóng ở vị trí giữa lệch lên trên. Khi kéo giật bóng xoáy trên, chủ yếu phải tránh vượt khỏi bàn, vì thế ma sát bóng ở vị trí nửa trên.
- Chỗ khác nhau về động tác và chuyển đổi giữa xoáy dưới và xoáy trên là vị trí đưa vợt và mức độ úp vợt.

VIII. KÉO TRÁI TAY KHI CẮT BÓNG

Vận dụng bộ pháp: Kéo bóng tuyến thấp, chân trái lùi ra sau một bước; kéo ngắn bóng thì chân phải bước ra trước một bước.

Cắt bóng phải có chất lượng nhất định (tốc độ, sức xoáy), mới có thể tạo cơ hội kéo trái tay.

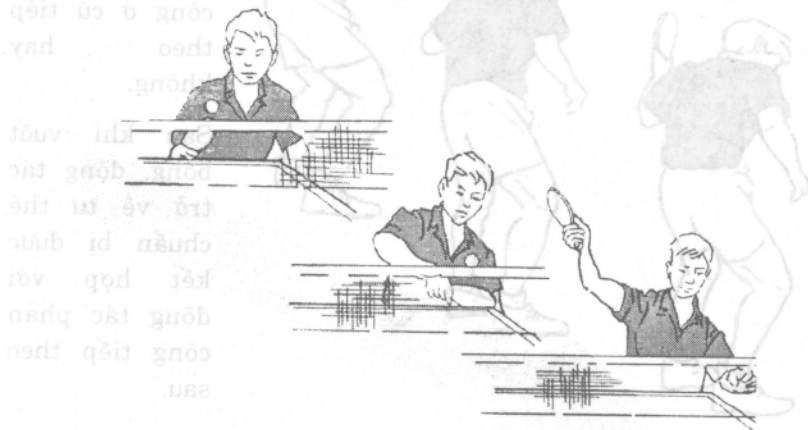
Tình huống phán đoán bóng đến.



Lúc vung vợt, trọng tâm cơ thể hạ thấp, vai phải trầm xuống.

Lúc khống chế bóng, cùi tay nhô ra trước, hông phát lực đồng thời 2 chân đạp đất

Vung vợt ra trước lên trên, chú ý khống chế bước độ động tác.



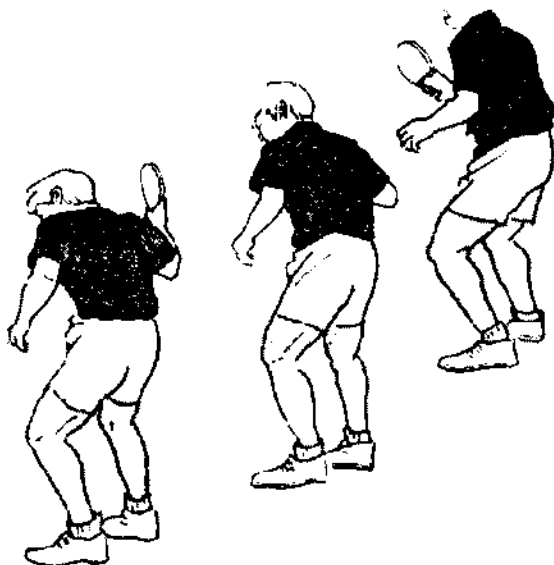
Khi bóng đến không quá mạnh là cơ hội để tiến hành phản công.

Đặc điểm kỹ thuật

- Cắt bóng tốt là tạo cơ hội kéo bóng trái tay.
- Phán đoán bóng đến dài hay ngắn và sức xoáy như thế nào.
- Ra tay đánh bóng lúc bóng ở giai đoạn nảy lên hoặc trước lúc rơi xuống.

IX. PHẢN CÔNG KHI VƯỢT BÓNG

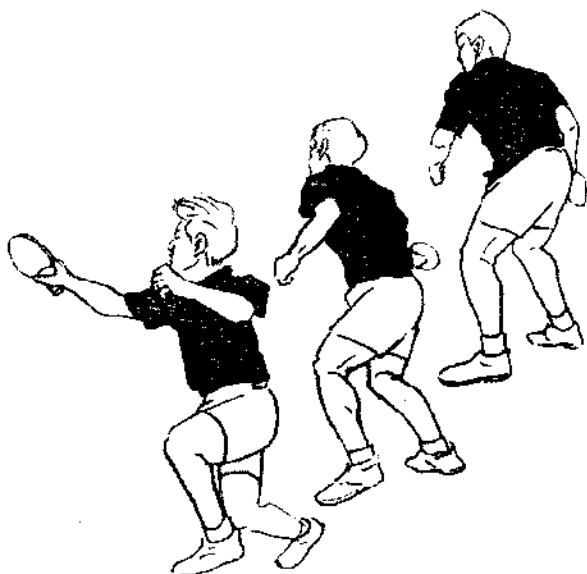
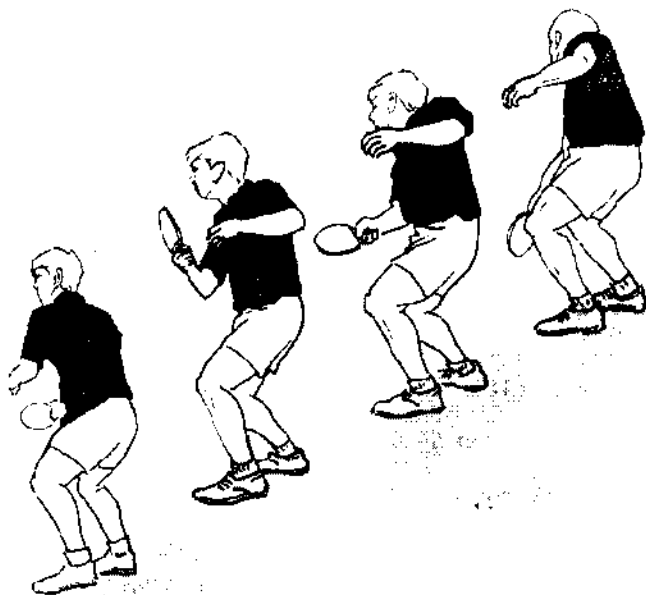
Vận dụng bộ pháp: Lúc phản công, chân trái bước lên trước một bước dài.



Khi vượt bóng, phải chú ý là có cơ hội tiến hành phản công ở cú tiếp theo hay không.

Sau khi vượt bóng, động tác trở về tư thế chuẩn bị được kết hợp với động tác phản công tiếp theo sau.

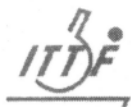
Khi bóng đến không quá mạnh là cơ hội để tiến hành phản công.





Đặc điểm kỹ thuật

- Sử dụng vuốt bóng tốt để tạo cơ hội phản công.
- Xây dựng ý thức phản công.



Biểu tượng của
Liên hiệp hội
bóng bàn quốc tế



Biểu tượng
Hiệp hội bóng bàn
Trung Quốc

Biểu tượng 7 cúp bóng bàn thế giới gồm:



Tập thể nam



Tập thể nữ



Đơn nam



Đơn nữ



Đôi nam



Đôi nữ



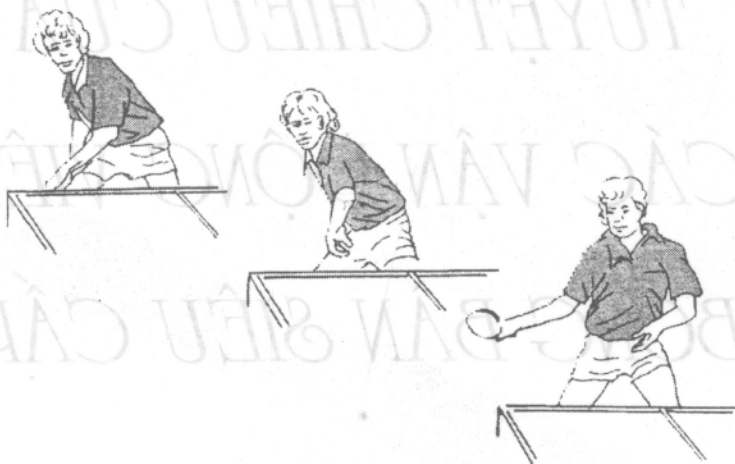
Đôi nam nữ

CHƯƠNG 5

TUYỆT CHIÊU CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN SIÊU CẤP

I. CÚ PHÁT XUNG LỰC THUẬN TAY CỦA BERGSON

Thông qua động tác xoay hông xoay vai, phát huy đầy đủ sức mạnh phần hông, tốc độ và lực xoáy của bóng từ cú phát xung lực thuận tay rất là dũng mãnh.



Thông qua điều chỉnh vị trí vợt và góc độ vợt, có thể đối phó với các đường bóng và độ xoáy khác nhau.



Khi vung vợt, chân phải đạp đất đồng thời xoay hông, vai, thân mình hơi nhõm trước, tạo điều kiện phát huy hết sức mạnh toàn thân ở động tác vung vợt.

Trong khoảnh khắc chạm bóng, trọng tâm chuyển sang chân trái đồng thời dùng lực cổ tay phát mạnh với bước độ nhỏ.



Vung vợt ra trước lên trên trọng tâm cơ thể từ phải chuyển sang trái, phát huy hết mức sức mạnh cánh tay và toàn thân.

Do phát lực mạnh nên chân trái trụ phải vững, nhằm thuận tiện trở về tư thế chuẩn bị cho cú đánh kế tiếp.

Đặc điểm kỹ thuật

- Phát lực hết mức, thế rất mạnh
- Lực xoáy rất mạnh, tính ổn định cao.
- Kết cấu động tác hợp lý, có khả năng điều chỉnh và ứng phó với các đường bóng đến khác nhau.



CÚ PHÁT XUNG LỰC THUẬN TAY CỦA BERGSON



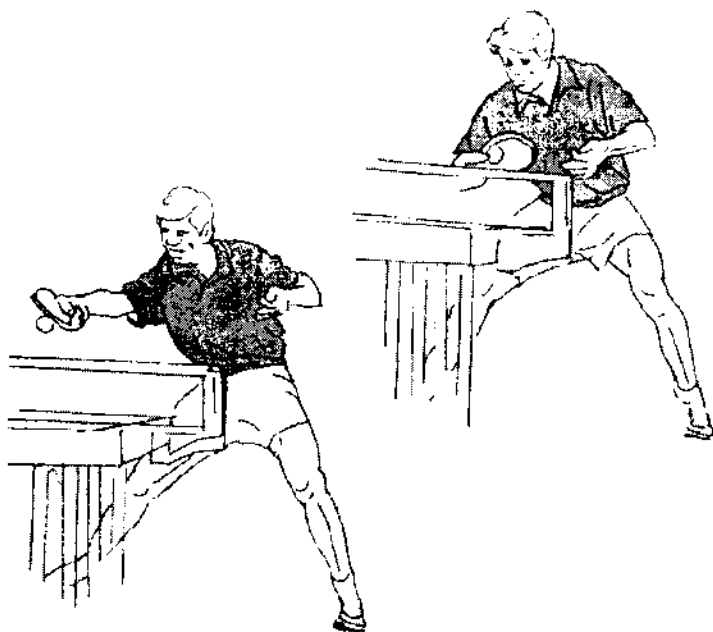
CÚ ĐẬP TRÁI TAY CỦA PURI MORAS

II. CÚ ĐẬP TRÁI TAY CỦA PURI MORAS

Khi đối phương tạo ra những đường bóng không cao lắm, ta chuyển từ gạt bóng trái tay thành đập trái tay.

Vợt vung ra sau, vị trí vợt tương đối cao, chuẩn bị đập trước lúc bóng nảy lên cao.





Vợt trước khi vung thì hơi áp xuống trước, khuỷu tay hơi nhô ra trước, đồng thời lấy khuỷu tay làm trục phát lực. Vung vợt ra trước lên trên đập xuống. Đánh bóng ở thời điểm bóng sắp nảy lên cao, đánh vào nửa trên của bóng. Cổ tay phát lực mạnh bất ngờ.

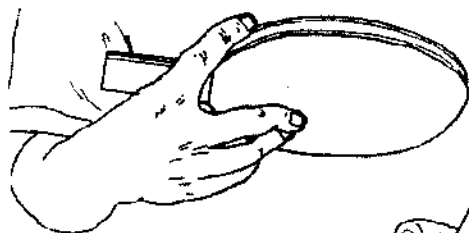
Động tác hướng tới trước, đường bay của bóng khá thẳng.

Đặc điểm kỹ thuật cú đập trái tay

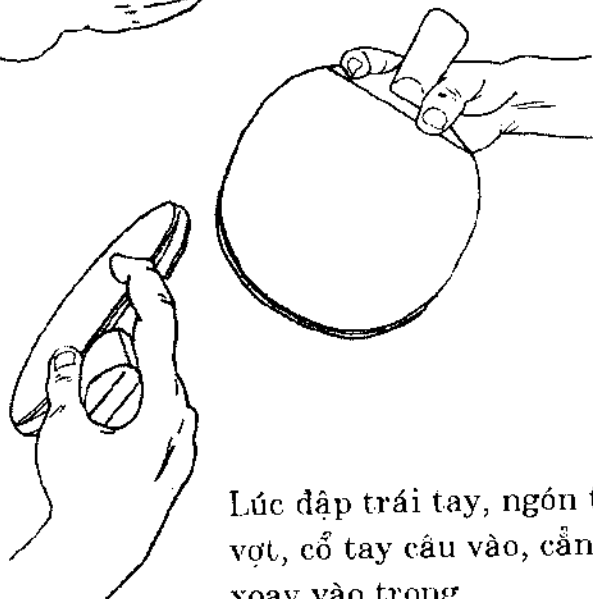
- Là kỹ thuật hữu hiệu đối phó bóng giạt cầu vòng và xoáy lên.
- Kỹ thuật này với kéo trái tay, bạt trái tạo thành một hệ thống kỹ thuật trái tay hoàn chỉnh.
- Có sức “sát thương” rất mạnh và bất ngờ

III. CỤ ĐẬP NGANG TRÁI TAY CẦM VỢT ĐỘC CỦA LƯU QUỐC LƯƠNG

Phương pháp cầm vợt thích hợp để đập ngang (cầm vợt dọc).



Ngón tay cái buông thẳng, ngón tay trở kẹp vợt



Lúc đập trái tay, ngón tay cái đè vợt, cổ tay cấu vào, cẳng tay trước xoay vào trong

IV. CỤ ĐÒN BÒNG TRÁI TAY CẦM VỢT DỌC CỦA MÃ LÂM



Phán đoán tốc độ và độ vòng của bóng đến, chuẩn bị cú đập trước trái tay.

Cẳng tay nâng lên, ngón tay dè vợt, cổ tay co vào, cẳng tay xoay vào trong, cùi tay buông xuống. Vợt úp trước thích hợp.

Vung vợt đánh bóng khi bóng ở giai đoạn trước lúc nảy lên cao, động tác hướng tới trước.

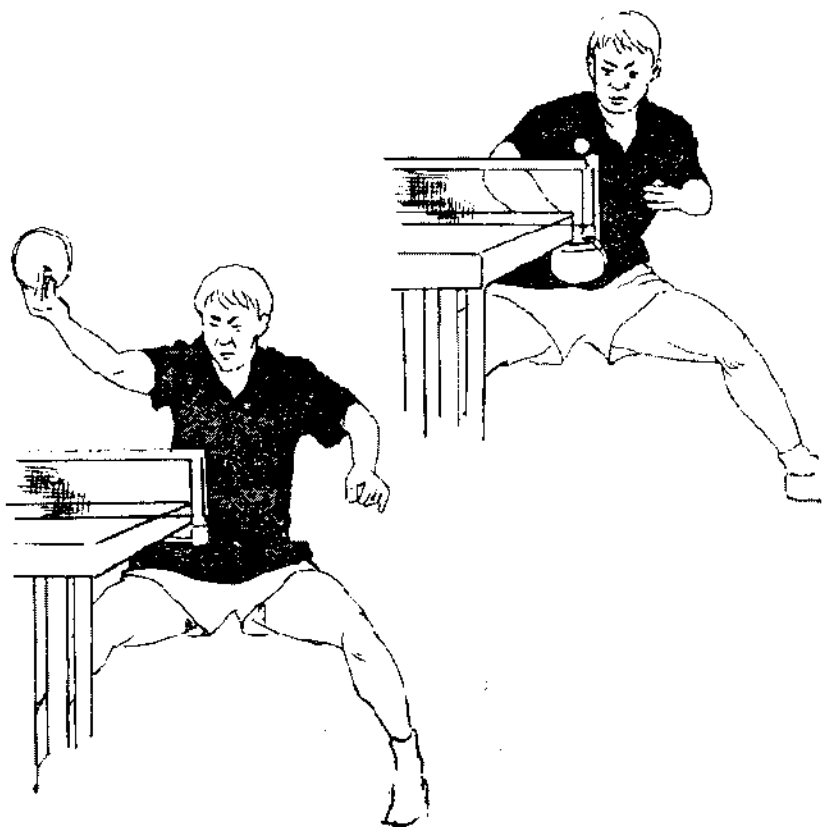
Đặc điểm kỹ thuật

- Là kỹ thuật mới của hệ thống đòn trái tay cầm vợt dọc, làm phong phú cho hệ thống này.
- Kỹ thuật này có tính bất ngờ lớn.
- Đây là kỹ thuật hỗ trợ rất hiệu quả trong tấn công trái tay.

IV. CÚ KÉO BÓNG TRÁI TAY CẦM VỢT DỌC CỦA MÃ LÂM

Khi vung vợt đánh bóng, cổ tay câu vào, phần đầu vợt buông xuống dưới, khuỷu tay nhô tới trước.

Nhanh chóng vung vợt ra trước lên trên, tiếp xúc bóng ở vị trí giữa lạch lên trên của bóng.



Trọng tâm cơ thể hạ thấp, đưa vợt ra phía dưới trước bụng, vợt chuẩn bị ở tư thế kéo trái tay.



Đặc điểm kỹ thuật

- Phát huy sức lực toàn thân, độ xoáy rất mạnh.
- Bóng xoáy ở phía trên sang bên.
- Đây là một kỹ thuật tấn công hữu hiệu ở vị trí cầm vợt dọc đối phó với bóng xoáy dưới trái tay.

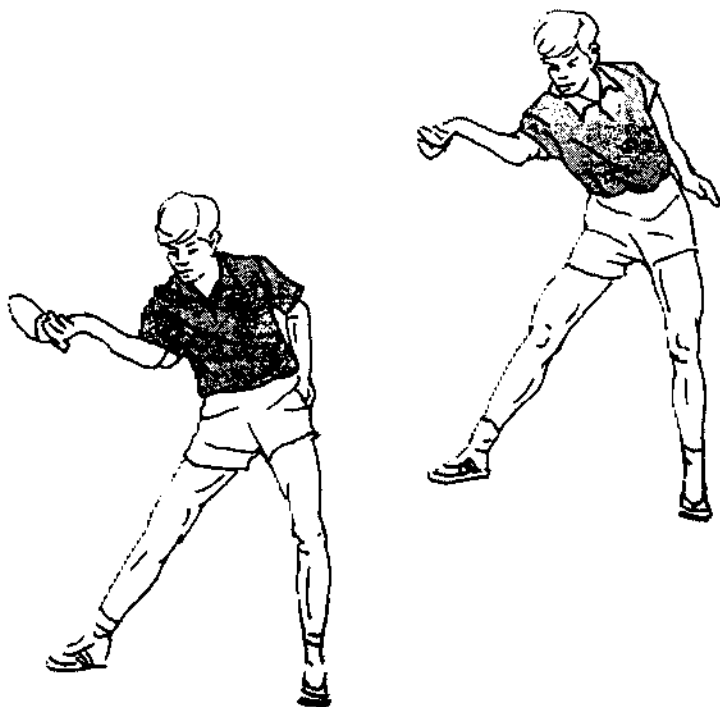
V. CÚ VỢT NGƯỢC CẦM VỢT ĐỌC CỦA TƯỜNG BÀNH LONG

Vung vợt tương tự như phát lực đẩy bóng.

Khi vợt chạm bóng, cổ tay giật ra sau, khuỷu tay hơi nhô ra trước.

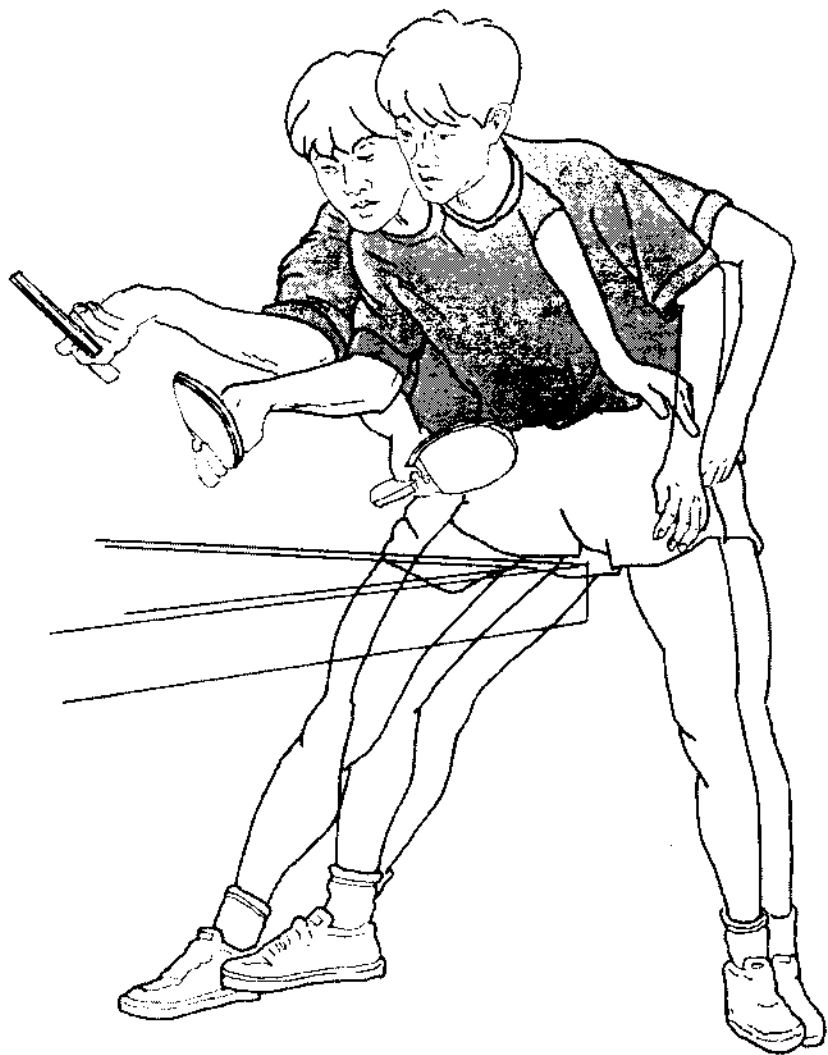


Khi bóng nảy cao ở đỉnh điểm, vợt vọt giạt ra trước, cẳng tay trước phát lực lấy khuỷu tay làm trục, ngón tay phát lực lấy cổ tay làm trục.



Đặc điểm kỹ thuật

- Lực phát khá mạnh, đường vòng thấp.
- Làm phong phú kỹ thuật đẩy, chặn bóng.
- Là kỹ thuật có tính uy hiếp mạnh trong hệ thống đòn trái tay cầm vợt dọc.



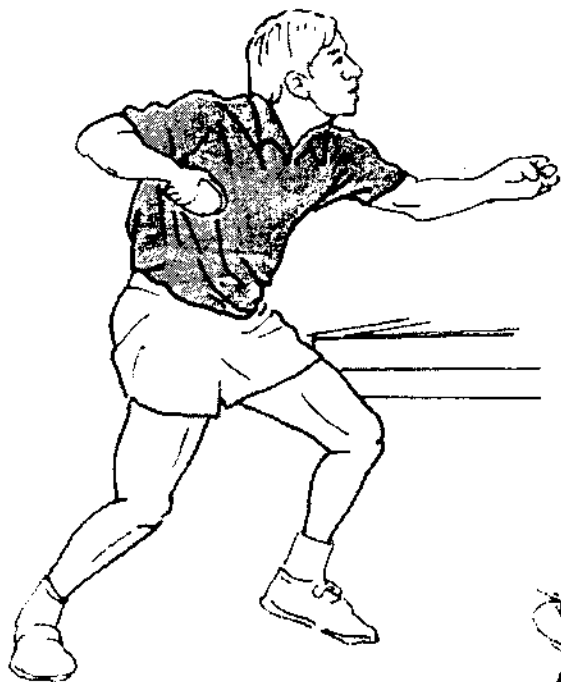
CỦ VỢT NGƯỢC CẦM VỢT ĐỌC CỦA TƯỚNG BÀNH LONG



CỦ GIAO BÓNG TAY THUẬN CỦA WALDNER

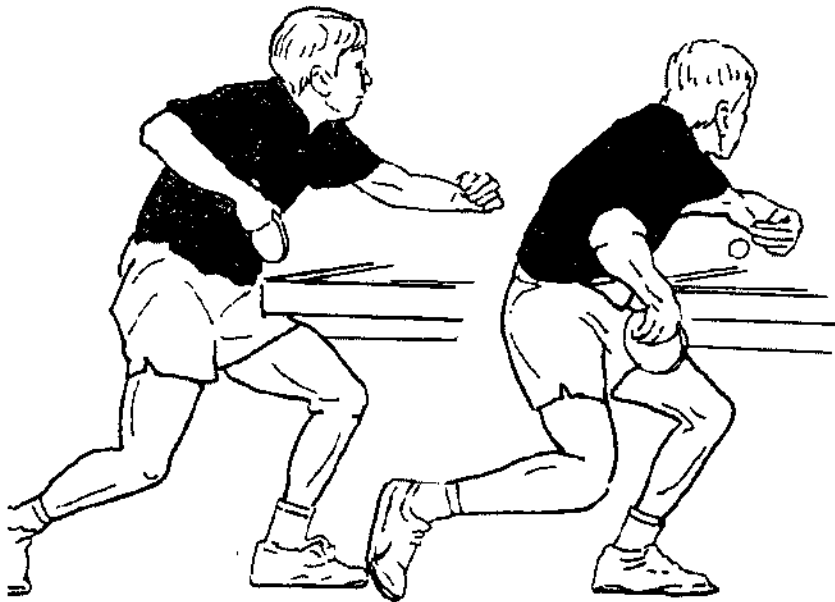
VI. CÚ GIAO BÓNG TAY THUẬN CỦA WALDNER

Khi vung vợt, khuỷu tay nâng lên đưa ra ngoài, vợt dựng nửa ngang ở bên, tay trái đưa lên yểm hộ.



Thời điểm phát bóng, thân di chuyển về trước, tăng sức xoay hông vùng tay, khi chạm bóng, cổ tay phát lực mạnh. Điểm đánh bóng khi bóng ở trước bụng. Cổ tay miết mạnh khi chạm bóng.

Sau khi phát bóng, trọng tâm cơ thể hơi thấp, chuyển trọng tâm từ chân phải sang chân trái.

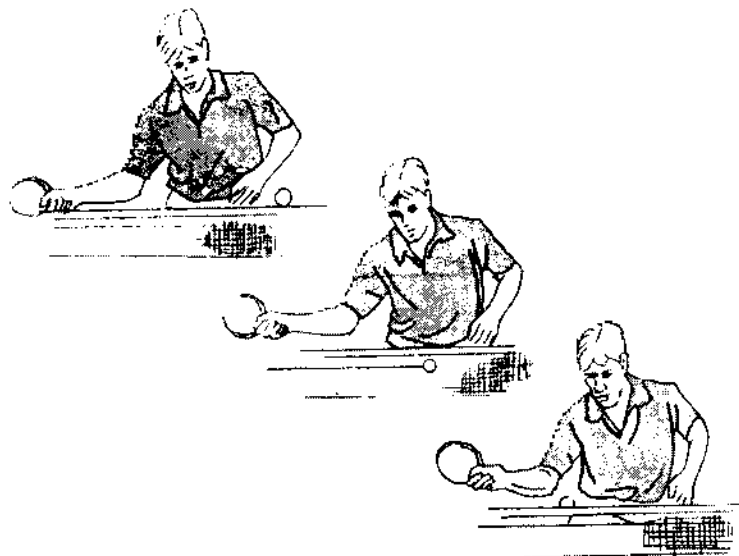


Đặc điểm kỹ thuật

- Sử dụng sức toàn thân nhất là ở thời điểm tiếp xúc bóng.
- Xoay chuyển thay đổi rõ, động tác có tính nhất quán cao.
- Điểm rơi chuẩn xác, phát bóng có tính khống chế mạnh.

VII. CỤ ĐỒ GIAO BÓNG TAY THUẬN CỦA WALDNER

KỸ THUẬT HÁT BÓNG NGẮN TAY THUẬN CỦA WALDNER



Vợt hơi ngửa ra sau, đưa ra trước lên gần bóng, đồng thời chân phải bước lên trước.

Cổ tay duỗi ra ngoài, đánh bóng lúc bóng nảy lên cao, đánh vào nửa dưới bóng, thân chồm tới trước.

Sau khi đánh bóng, trở lại tư thế ban đầu. Chú ý bức độ động tác nhỏ.



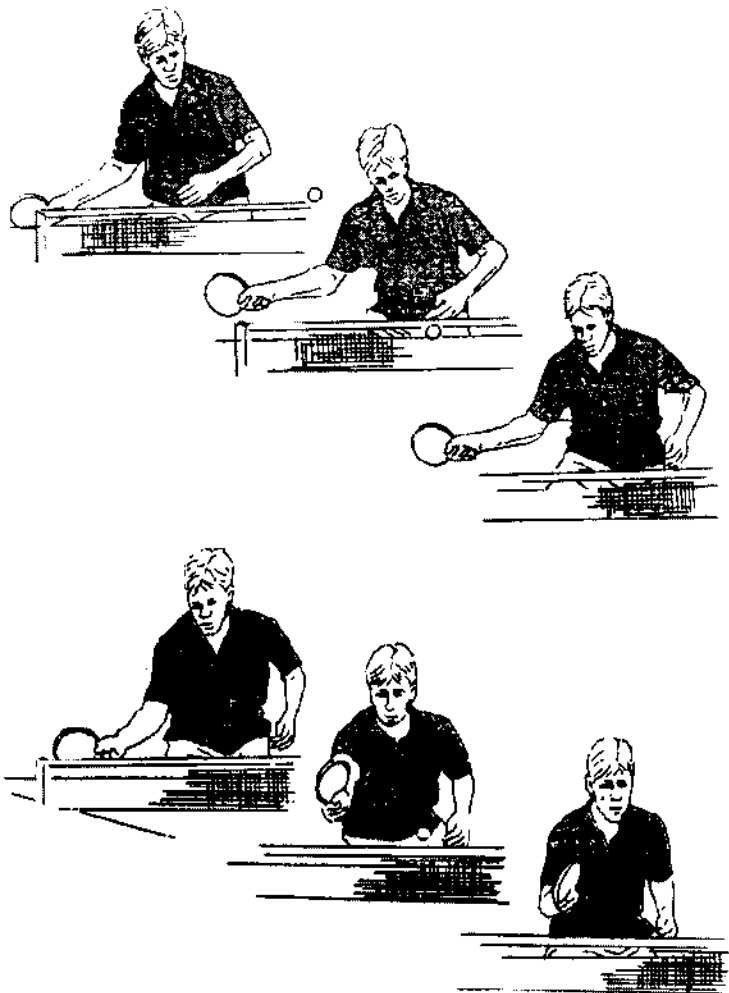
Đặc điểm kỹ thuật

- Kỹ thuật này giống như động tác bật bóng, có tính kín đáo.
- Điểm rơi ngắn, đường vòng thấp.

BẬT BÓNG TAY THUẬN CỦA WALDNER

Đặc điểm kỹ thuật

- Động tác lúc khởi đầu giống như hất bóng
- Động tác bất ngờ, tốc độ nhanh
- Dùng cổ tay biến hóa điều chỉnh đường bóng đánh đi



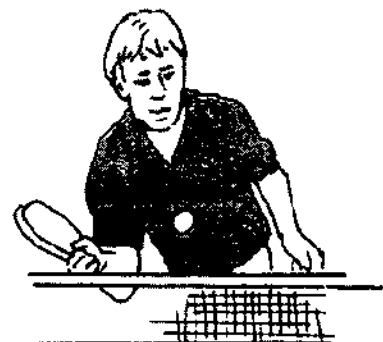
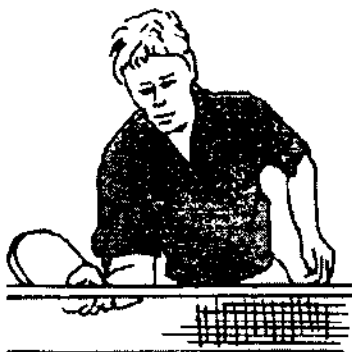
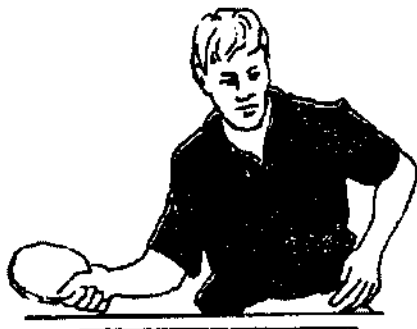
Động tác lúc này giống như động tác bật bóng ngắn.

Lúc bật bóng, trọng tâm hơi cao, khuỷu tay mở rộng ra.

Chân phải bước lên trước một bước, đồng thời bật bóng gần lưới.

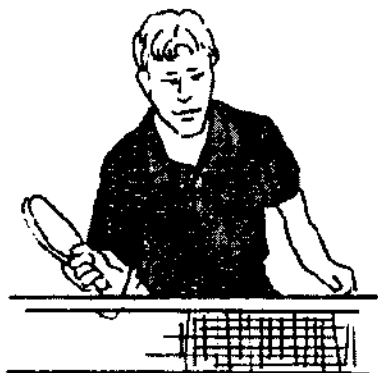
Động tác kết thúc phải gọn.

CÚ CẮT BÓNG TAY THUẬN CỦA WALDNER



Khi đưa vợt, động tác giống như hất bóng, bật bóng. Đứng ở gần bàn, trọng tâm hạ thấp.

Lúc chạm bóng, cổ tay co vào, cắt bóng đến nửa sân bên phải của đối phương.



Khi đánh bóng, vợt hơi bạt ra sau. Khuỷu tay hơi thấp.

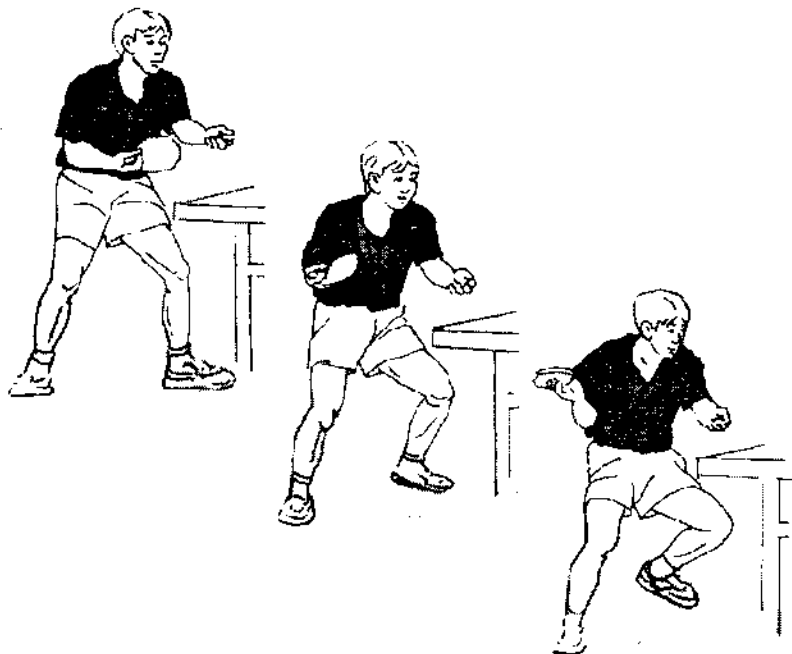
Đặc điểm kỹ thuật cắt bóng thuận tay

- Lúc vung vợt có động tác giả, tựa như bóng bay thẳng.
- Cắt bóng thành đường xiên có tính bất ngờ cao, xoáy xuống mạnh, góc độ lớn.
- Có sức khống chế sự tấn công của đối phương.

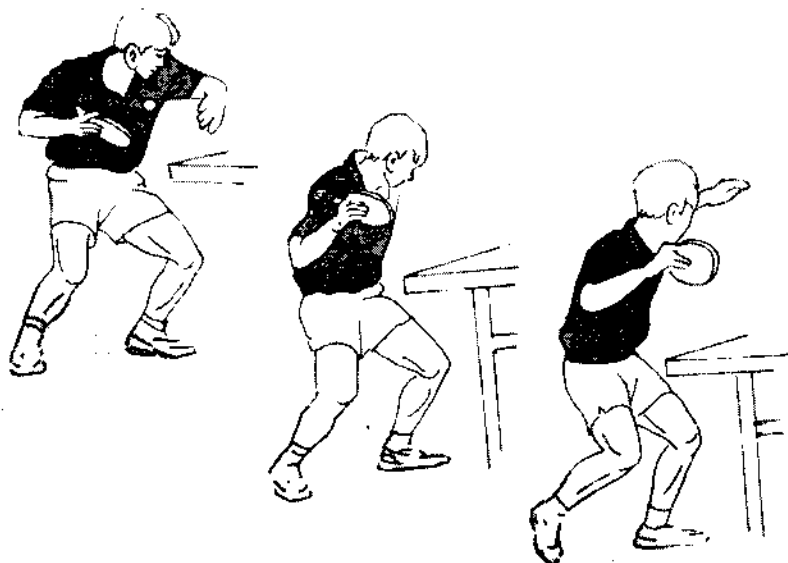
VIII. CỬ GIAO BÓNG KHÓ XÁC ĐỊNH CỦA MÃ LÂM

Đặc điểm kỹ thuật

- Phát lực mạnh, động tác có tính kín đáo.
- Thực hiện động tác giả làm cho đối phương khó phán đoán xoáy hay không xoáy



Khi tung bóng, trọng tâm cơ thể dồn ở chân phải, vợt ngửa ra sâu đồng thời đưa ra phía sau.



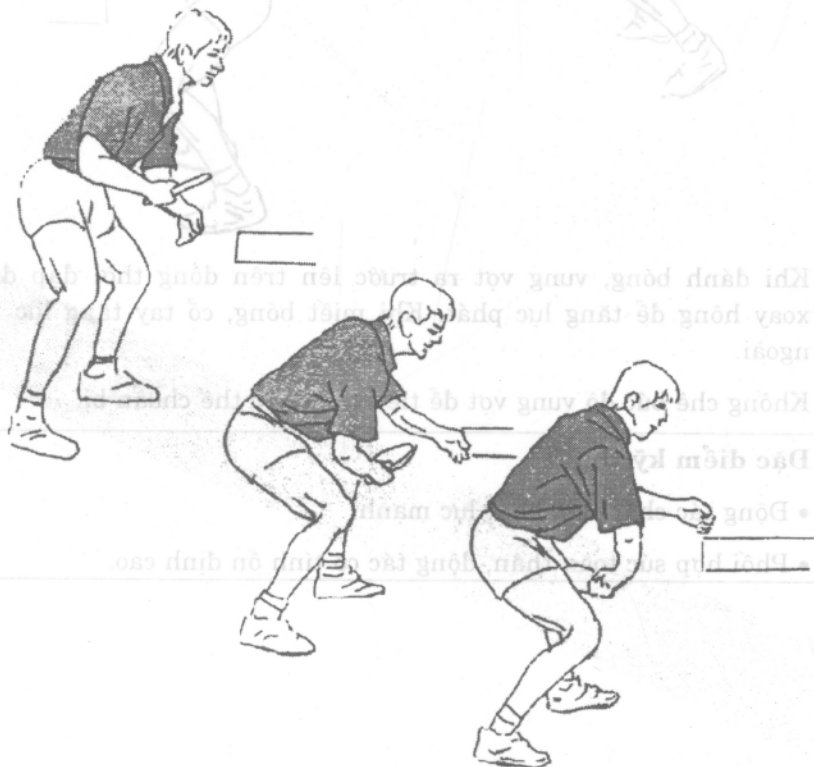
Tay trái đưa lên che tầm nhìn bóng của đối phương, đưa vợt ra trước xuống dưới, đánh bóng ở điểm phía dưới bên phải ngực. Lúc chạm bóng, trọng tâm chuyển sang chân trái, xoay hông, cổ tay tăng lực tiếp xúc.

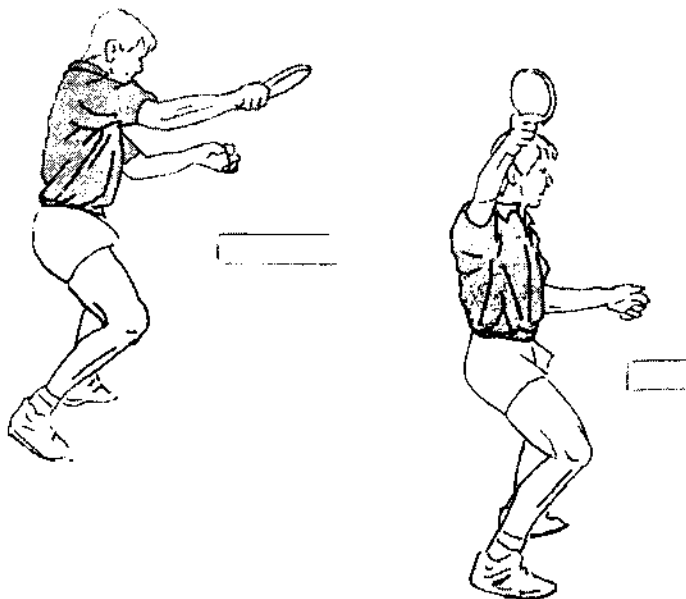
Sau khi phát bóng, vợt theo đà đưa lên, làm động tác giả mê hoặc đối phương.

IX. CÚ KÉO TRÁI TAY CỦA PURI MORAS

Trọng tâm hạ thấp, 2 gối chùn xuống, chuẩn bị kéo giạt bóng trái tay.

Đưa vợt đến dưới bụng dưới, cổ tay co vào, khuỷu tay hơi nhô ra trước để tiện phát lực.





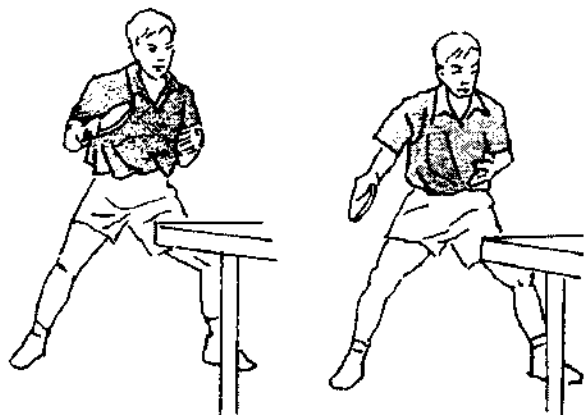
Khi đánh bóng, vung vợt ra trước lên trên đồng thời đạp đất xoay hông để tăng lực phát. Khi miết bóng, cổ tay tăng lực ra ngoài.

Khống chế bước độ vung vợt để tiện trở về tư thế chuẩn bị.

Đặc điểm kỹ thuật

- Động tác chặt chẽ, phát lực mạnh.
- Phối hợp sức toàn thân, động tác có tính ổn định cao.

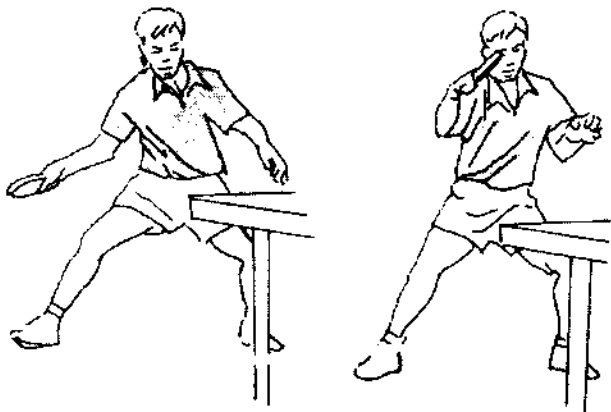
X. CÚ KÉO THUẬN TAY CỦA KHỔNG LỆNH HUY

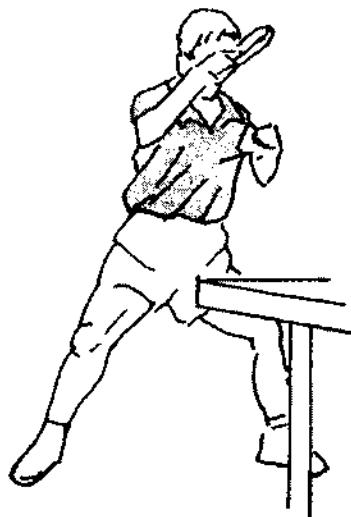
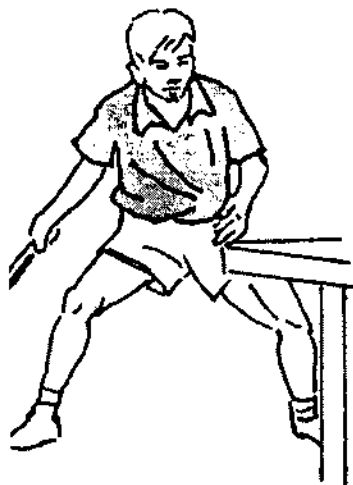


Trong quá trình vung vợt, trọng tâm hơi hạ thấp, hai chân trụ vững, đặc biệt là chân phải.

Khi đưa vợt, vợt hơi úp trước, đồng thời chân phải di động chọn vị trí đón bóng thích hợp.

Khi vung vợt ra trước lên trên, chân đạp đất xoay hông vung tay tạo lực. Lúc vợt chạm bóng, phát lực ở cẳng tay trước và cổ tay.

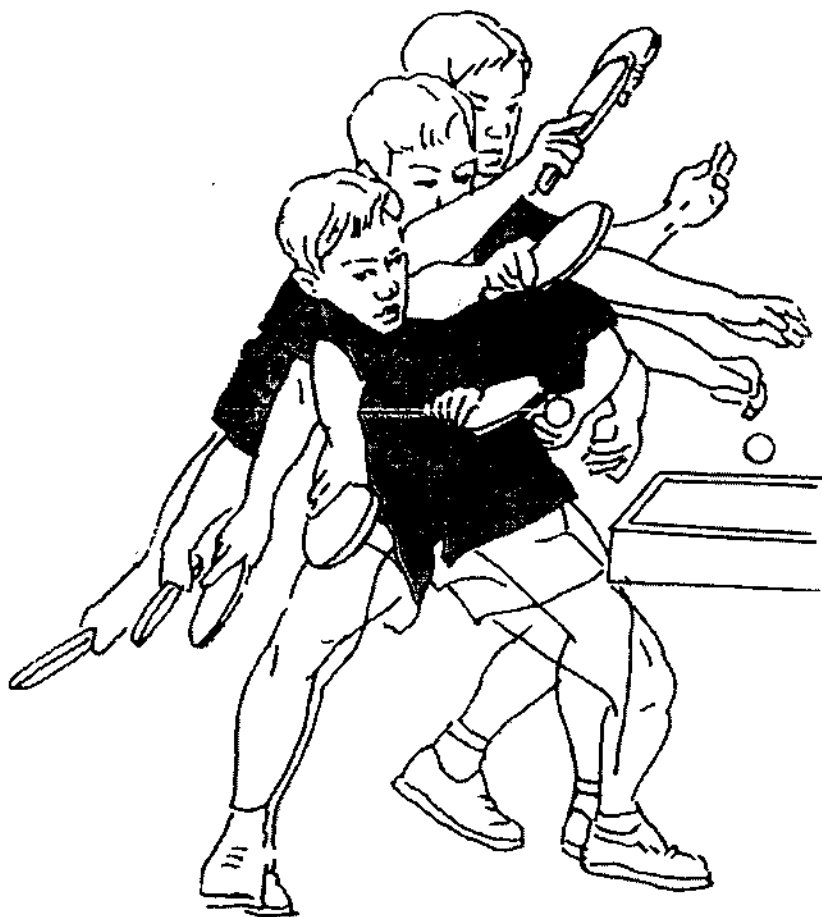


KÉO BÓNG DÀI GIẬT XOÁY LÊN THUẬN TAY



Đặc điểm kỹ thuật cú kéo bóng dài giật xoáy lên thuận tay của Khổng Lệnh Huy

- Vận dụng bộ pháp để chọn vị trí, điểm đánh bóng tốt.
- Động tác vung vợt dựa vào tính chất của bóng đến để điều chỉnh kịp thời.
- Động tác phát lực tự nhiên.



Đặc điểm kỹ thuật kéo bóng giạt xoáy xuống thuận tay của Khổng Lệnh Huy

- Phát huy sức mạnh toàn thân, cánh tay vung ra hết cỡ.
- Lúc phát lực, thân mình nhô lên trên.
- Đường bóng bay hết mức.

GIẬT BÓNG XOÁY XUỐNG THUẬN TAY



Khi đưa vợt, trọng tâm cơ thể hạ thấp hơn so với giật bóng xoáy lên, vị trí vợt cũng thấp hơn. Vợt hơi úp trước. Thân mình hướng sang bên phải áp xuống, vợt hơi bật ra sau.

Khi vung vợt đánh bóng, chân phải đạp đất. Trong lúc xoay mình sang trái vung vợt ra trước xéo lên trên.

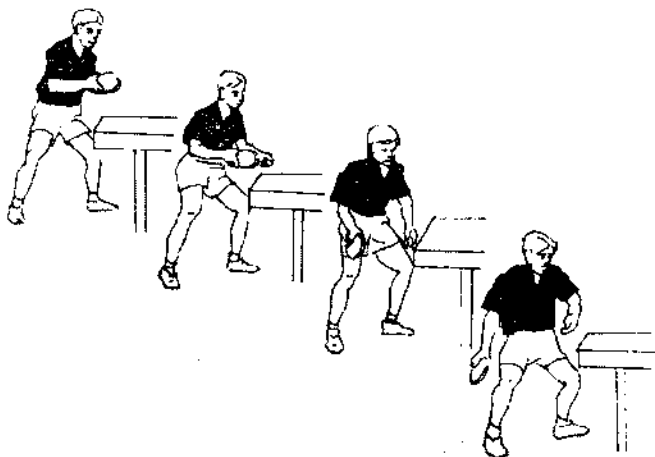
- Động tác đơn bóng rõ, dễ chọn được điểm đánh bóng tốt.
- Có tay phải lúc rõ, giúp giảm bớt lực độ vung vợt ở cánh tay.



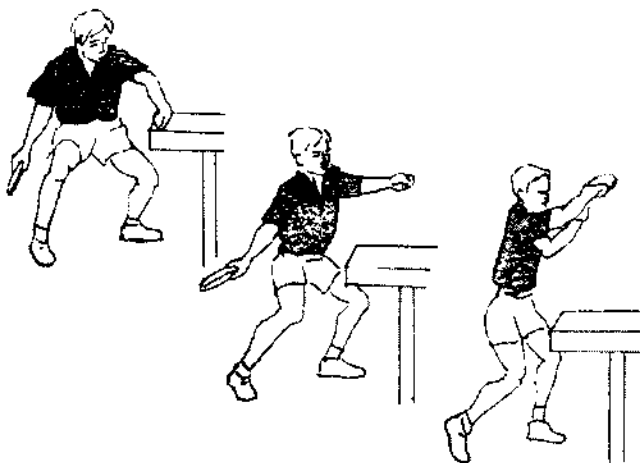
**Đặc điểm kỹ thuật giạt bóng qua nửa bàn thuận tay của
Khổng Lệnh Huy**

- Động tác đón bóng rõ, dễ chọn được điểm đánh bóng tốt.
- Cò tay phát lực rõ, giúp giảm bớt bức độ vung vợt ở cánh tay.

GIẬT BÓNG QUA NỬA BÀN THUẬN TAY



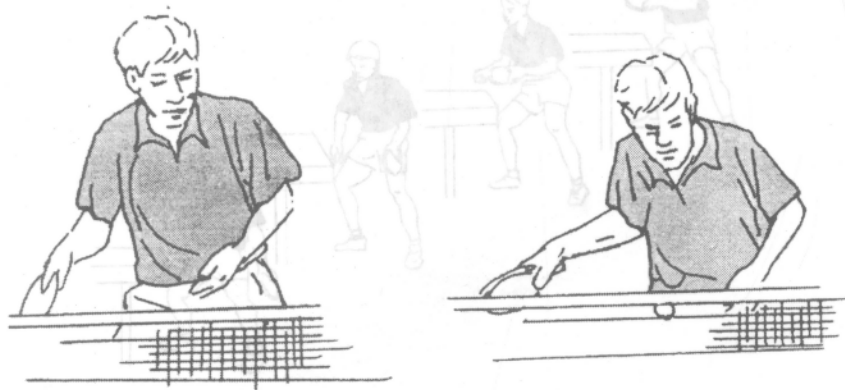
Động tác đưa vợt cũng giống với giạt bóng thông thường, nhưng trọng tâm cao hơn.



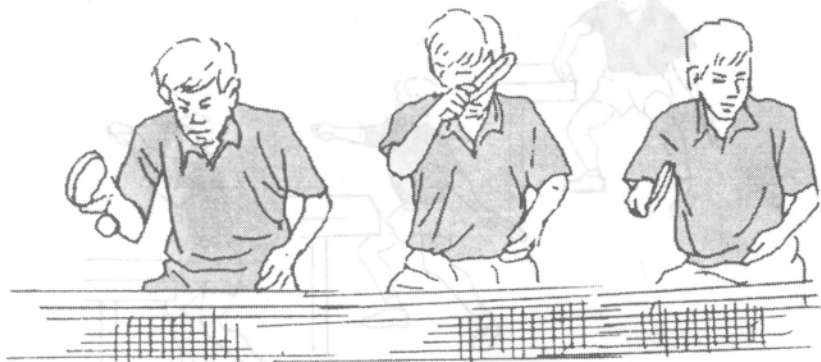
Vị trí vung vợt tương đối cao, vợt bạt ra ngoài.

Sau khi đánh bóng, cơ thể tương đối thẳng.

XI. TẤN CÔNG THUẬN TAY CỦA KHÔNG LỆNH HUY



Ở tư thế chuẩn bị, giữ mình cân bằng, trọng tâm lúc vung vợt tương đối thấp đồng thời hơi xoay sang phải, cổ tay buông lỏng đồng thời hơi buông xuống.



Lúc đánh bóng, dùng cẳng tay trước và cổ tay phát lực là chính, bực độ di động cơ thể không lớn.

Mau chóng trở về vị trí cũ!

Đặc điểm kỹ thuật

- Bức độ động tác nhỏ, lấy cẳng tay và cổ tay phát lực làm chính.
- Động tác phát lực mạnh, rõ ràng.
- Động tác cổ tay phát lực hết cỡ.

XII. CÚ ĐẬP BÓNG XOAY NGƯỜI CỦA KIM TRẠCH MẶT



Lúc vung vợt, trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái, cánh tay duỗi thẳng, dùng vai đưa cánh tay. Lúc chạm bóng, chân trái bước lên trước, hạ thấp trọng tâm. Phát lực mạnh.

Thông qua hạ thấp trọng tâm, điều chỉnh xung lực hướng về trước, giữ cơ thể cân bằng.

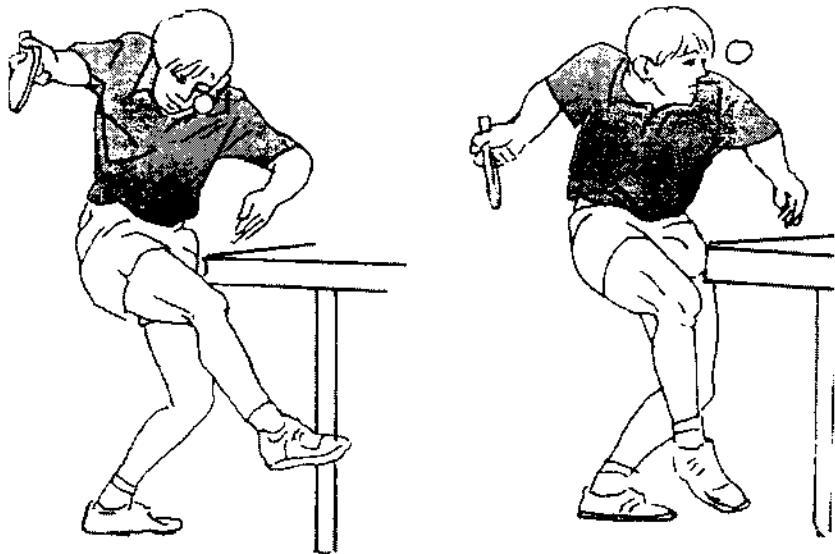


Đứng chân trái trước, chân phải sau, hai gối hơi chùn, trọng tâm cơ thể hạ thấp, chân phải dùng lực đạp đất. Kéo vai hết mức đưa vọt, bức độ động tác lớn.

Đặc điểm kỹ thuật

- Bộ pháp nhanh, xoay người tạo lực.
- Phát lực toàn thân, động tác áp về trước rõ ràng.
- Lực mạnh thế trầm, có sức sát thương rất lớn.

XIII. CÚ PHÁT BÓNG LẬT CẦM VỢT ĐỘC CỦA LƯU QUỐC LƯƠNG



Ngón tay trở đè áp vợt, ngón cái thả lỏng để mặt trái của vợt mở ra hết mức. Khi vung vợt đánh bóng, khuỷu tay nâng lên đưa rộng ra ngoài để tạo khoảng trống đủ để phát bóng. Đánh bóng khi bóng rơi đến bụng lệch ra sau.

Khi tung bóng, đưa vợt giống như hình thức phát bóng thông thường, chân phải nhấc lên để tiện cho thay đổi vị trí cơ thể và phát lực.

Sau khi đánh bóng, trọng tâm dồn đều trên 2 chân.



Đặc điểm kỹ thuật

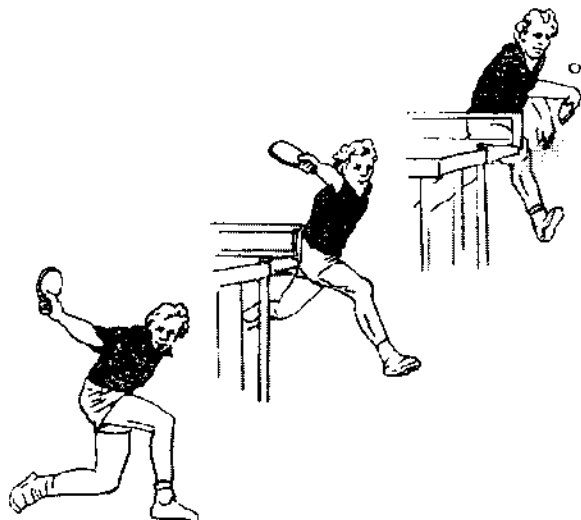
- Ngón tay trở đè vợt và nâng khuỷu tay là động tác rất quan trọng.
- Lúc đánh bóng, cổ tay và ngón trở dùng lực hướng vào mé trong.

XIV. CÚ TRIỆT BÓNG TRÁI TAY CỦA BERGSON

Khi thuận tay trở về trái tay, chân phải bước sang một bước lớn để chọn vị trí thích hợp, lúc vung vợt cổ tay co vào, khuỷu tay đưa tới trước.

Khi chân phải chạm đất, vung vợt ra trước lên trên đánh bóng. Dùng cánh tay, cổ tay phát lực là chính.

Sau khi đánh bóng, hạ thấp trọng tâm để giảm bớt xung lực cơ thể, làm cho cơ thể mau chóng trở lại tư thế ban đầu.



Đặc điểm kỹ thuật

- Kỹ thuật này là đòn ruột của Bergson.
- Phát lực tập trung, hiệu suất trúng đích cao.
- Nâng cao khả năng tạo cơ hội tấn công ở vị trí trái tay.

XV. CÚ VỢT BÓNG XUNG XOAY NGƯỜI (BƯỚC ĐỘ NHỎ) CỦA CÁI ĐÌNH

Chân phải bước ra mé sau một bước lớn để chọn vị trí đón bóng thích hợp. Lúc vung vợt khuỷu tay không duỗi thẳng.

Lúc đánh bóng, đạp chân trái đồng thời xoay người ra trước (bước độ nhỏ) vung vợt giạt bóng xung, đánh vào vị trí nửa trên của bóng.



Đặc điểm kỹ thuật

- Xoay người nhanh, bước độ động tác nhỏ, tính bất ngờ cao.
- Phát lực toàn thân hết mức, tốc độ bóng nhanh.
- Giạt bóng xoáy trên là chính, đây là tuyệt chiêu của Cái Đình.

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1: NHỮNG HIỂU BIẾT CƠ BẢN VỀ BÓNG BÀN	5
I. HIỂU DƯỢC TINH NĂNG CỦA VỢT.....	6
II. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHỌN VỢT VỪA TAY.....	8
III. TRANG THIẾT BỊ BÓNG BÀN.....	10
IV. THUẬT NGỮ THƯỜNG DÙNG TRONG BÓNG BÀN.....	12
V. 5 YẾU TỐ ĐỂ GIÀNH THẮNG LỢI.....	15
CHƯƠNG 2: KỸ THUẬT CĂN BẢN	21
I. PHƯƠNG PHÁP CẮM VỢT.....	22
II. KỸ THUẬT PHÁT BÓNG.....	26
III. KỸ THUẬT TẤN CÔNG.....	52
IV. KỸ THUẬT KHỐNG CHẾ.....	83
V. KỸ THUẬT TRIỆT BÓNG.....	106
CHƯƠNG 3: BỘ PHÁP CƠ BẢN TRONG BÓNG BÀN	112
I. BƯỚC ĐƠN.....	113
II. BƯỚC SONG SONG.....	116
III. BƯỚC SANG BÊN.....	117
IV. BƯỚC ĐÀN CHÉO NHỎ.....	120
V. BƯỚC ĐÀN CHÉO LỚN.....	121
CHƯƠNG 4: KỸ THUẬT PHỐI HỢP TRONG BÓNG BÀN	122
I. CẮM VỢT NGANG KÈO HAI MẶT.....	123
II. ĐẨY BÓNG TRÁI PHAI CẮM VỢT ĐỌC.....	125
III. ĐẨY SANG BÊN ĐẬP BÓNG.....	127
IV. LIÊN TỤC TẤN CÔNG.....	129
V. CẮM VỢT ĐỌC ĐẬP BÓNG NHANH HAI MẶT.....	131
VI. KÈO SAU TRIỆT BÓNG.....	133

VII. KÈO GIẬT LIÊN TỤC	135
VIII. KÈO TRÁI TAY KHI CẮT BÓNG.....	136
IX. PHẢN CÔNG KHI VƯỢT BÓNG.....	138
CHƯƠNG 5: TUYỆT CHIÊU CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN SIÊU CẤP.....	141
I. CÚ PHÁT XUNG LỰC THUẬN TAY CỦA BERGSON.....	142
II. CÚ ĐẬP TRÁI TAY CỦA PURI MORAS	146
III. CÚ ĐẬP NGANG TRÁI TAY CẮM VỢT DỌC CỦA LƯU QUỐC LƯƠNG.....	148
IV. CÚ KÈO BÓNG TRÁI TAY CẮM VỢT DỌC CỦA MÃ LÂM	150
V. CÚ VƯỢT NGƯỢC CẮM VỢT DỌC CỦA TƯỚNG BÀNH LONG.....	152
VI. CÚ GIAO BÓNG TAY THUẬN CỦA WALDNER	156
VII. CÚ ĐỠ GIAO BÓNG TAY THUẬN CỦA WALDNER.....	158
VIII. CÚ GIAO BÓNG KHÓ XÁC ĐỊNH CỦA MÃ LÂM.....	163
IX. CÚ KÈO TRÁI TAY CỦA PURI MORAS	165
X. CÚ KÈO THUẬN TAY CỦA KHỔNG LỆNH HUY.....	167
XI. TẤN CÔNG THUẬN TAY CỦA KHỔNG LỆNH HUY.....	174
XII. CÚ ĐẬP BÓNG XOAY NGƯỜI CỦA KIM TRẠCH MẠT	175
XIII. CÚ PHÁT BÓNG LẬT CẮM VỢT DỌC CỦA LƯU QUỐC LƯƠNG ..177	
XIV. CÚ TRIỆT BÓNG TRÁI TAY CỦA BERGSON	179
XV. CÚ VƯỢT BÓNG XUNG XOAY NGƯỜI (BỨC ĐỘ NHỎ) CỦA CÁI ĐÌNH.....	180

■ KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG BÀN

Chịu trách nhiệm xuất bản : Quang Thắng

Biên tập nội dung: Phạm Lợi

Sửa bản in: Minh Nhu

Bìa: Thiên Nga

In 1.000 cuốn tại Xi nghiệp in Số 5

120 Triệu Quang Phục, Q.5, TP. Hồ Chí Minh

Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 120/XB-QLXB-52

Cục xuất bản ký ngày 18 tháng 01 năm 2001.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm năm 2001.

THANH LONG

KỸ THUẬT ĐÁNH

BÓNG BÀN



NXB MÙI CÀ MAU

HIỆU SÁCH *Minh Trung*

496 NGUYỄN TH

ĐT : 8395017

¥387 6.3

Giá : 19.000 đồng