

## KỸ THUẬT GIAO BÓNG

**Trong chương trình học tự chọn, chúng ta có môn bóng bàn. Hôm nay chúng ta tìm hiểu về kỹ thuật giao bóng.**

**1. Khái niệm giao bóng :** Giao bóng là quả đánh bóng đầu tiên khi bắt đầu trận đấu hay sau khi ghi được một điểm.

Ở những trận thi đấu cao, việc giao bóng được quyết định bằng tung đồng tiền các. Ở những trận đấu đẳng cấp thấp hơn, thì thường trọng tài giấu quả bóng vào một bàn tay nào đó (thường giấu dưới bàn) và để vận động viên kia đoán thử quả bóng ở trong tay nào, nếu đoán đúng sẽ được chọn quyền giao bóng trước, hoặc chọn bên bàn để thi đấu. Nếu một người thắng và chọn bên, thì người kia sẽ được quyền giao bóng.

### **2. Tầm quan trọng giao bóng:**

Giao bóng là kỹ thuật duy nhất hoàn toàn phụ thuộc vào ý chí của vận động viên, không chịu bất kỳ quy định và hạn chế nào của bóng đến của đối phương trong thi đấu bóng bàn. người giao bóng có thể chọn vị trí đứng phù hợp với mình, theo ý đồ của mình nhằm tạo ra sức mạnh, tốc độ, độ xoáy, đường bóng... để đánh bóng đến bất cứ vị trí nào trên mặt bàn đối phương. Trong mỗi hiệp đấu mỗi đấu thủ có khoảng 8 – 10 lần giao bóng, nếu giao bóng có chất lượng cao, có thể tạo ra cơ hội thuận lợi cho tấn công, thậm chí có thể trực tiếp giành điểm. Dựa vào vị trí đánh bóng có thể phân giao bóng ra thành giao bóng thuận tay và giao bóng trái tay, giao bóng nghiêng người và giao bóng kiểu ngồi xôm xuống. Dựa vào độ cao tung bóng, có thể chia thành giao bóng tung bóng cao và giao bóng tung bóng thấp. Dựa vào đặc điểm của bóng, có thể phân thành giao bóng lấy tốc độ làm chính, giao bóng lấy độ xoáy làm chính, giao bóng lấy điểm rơi làm chính. Vì vậy mỗi vận động viên cần phải tập tốt một hoặc hai loại giao bóng khác nhau để có thể phối hợp với cách đánh của mình giành chủ động trong thi đấu.

### **3. Nguyên tắc giao bóng :**

Kỹ thuật giao bóng chủ yếu có hai phần là tung bóng và tiếp xúc giữa vợt với bóng. muốn giao bóng tốt cần chú ý tuân thủ những nguyên tắc cơ bản sau:

- Tung bóng phải ổn định.
- Độ cao vợt tiếp xúc với bóng phải hợp lý. Thông thường, khi giao bóng dài, điểm tiếp xúc phải thấp hơn chút. Khi giao bóng ngắn gần lưới, điểm tiếp xúc phải cao một chút, nếu không sẽ dễ sai sót hoặc ảnh hưởng đến chất lượng giao bóng.
- Phải chú ý điểm tiếp bàn khi bóng nảy lần thứ nhất trên bàn của mình. Khi giao bóng dài, lần nảy thứ nhất phải gần mép bàn.
- Độ lớn ra lực về trước, xuống dưới của cánh tay và cổ tay phải phù hợp với hướng để bóng không dưới lưới, cũng không nảy quá cao hoặc ra ngoài.

- Vị trí vợt ma sát với bóng và hướng dùng lực phải chuẩn xác, cố gắng dùng các động tác tương tự để tạo ra bóng có tính chất xoáy khác nhau.

- Chú ý phối hợp nhịp nhàng toàn thân, nhất là lưng, cẳng tay và cổ tay.

**Người viết**

**Th.S Lê Đức Trọng**