

Kỹ thuật giao bóng nhanh thuận tay

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

Yếu lĩnh kỹ thuật động tác: Người tập đứng ở phía bên phải gần mép bàn, thân người cách bàn khoảng 35 cm, chân trái hơi ra trước, chân phải hơi xoay sang phải; Tay trái cầm bóng ở bên phải trước bụng, tay phải cầm vợt cũng ở bên phải thân người, tay trái tung bóng nhẹ lên trên, tay phải cầm vợt đưa ra phía sau bên phải. Đợi khi bóng rơi xuống, căng tay nhanh chóng vung vợt ra trước, mặt vợt hơi nghiêng ra trước, đánh vào phần trên giữa của bóng đồng thời tạo ma sát của vợt vào phía trên bên phải của bóng. Sau khi đánh vào bóng theo đà căng tay và cổ tay vung ra trước. Điểm chạm bóng ở bàn bên mình nên cố gắng ở gần đường mép đầu bàn. Trong quá trình giao bóng trọng tâm cơ thể chuyển dần từ chân trái sang chân phải.

1, Kỹ thuật giao bóng các kiểu thuận tay

A. Kỹ thuật giao bóng kiểu thuận tay xoáy đơn

B. Kỹ thuật giao bóng nhanh thuận tay

2. Kỹ thuật giao bóng các kiểu thuận tay xoáy đơn

A. Giao bóng dài nhanh xoáy ngang lên bên phải thuận tay.

B. Giao bóng xoáy ngang- xuống bên trái và ngang- lên bên trái tay thuận.

C. Giao bóng xoáy và không xoáy thuận tay.

Người viết

Th.S Lê Đức Trọng