

1. Kỹ thuật phát cầu:

Phát cầu là một kỹ thuật cơ bản quan trọng của VĐV cầu lông và cũng là một bộ phận quan trọng trong chiến thuật đánh cầu lông. Chất lượng phát cầu có quan hệ trực tiếp đến kết quả tạo ra thế chủ động hay bị động.

Phát cầu được phân loại như sau:

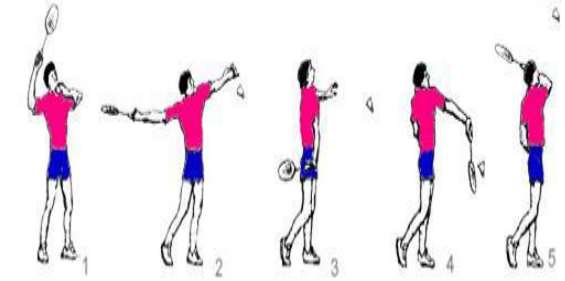
1.1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao xa:

- Tư thế chuẩn bị:

Chân trái trước, mũi bàn chân trái hướng về phía lưới, chân phải sau, mũi chân phải hướng xoay về bên phải, khoảng cách giữa hai chân gần rộng bằng vai, trọng tâm đều trên hai chân, người đứng tự nhiên thả lỏng, hơi đổ về trước. Tay phải cầm vợt, khi chuẩn bị phát cầu tay phải cầm vợt nâng lên, gối hơi khụy. Ngón cái và ngón trỏ của tay trái cầm cầu ngang thắt lưng. Hai mắt quan sát vị trí, tư thế của đối thủ.

- Động tác giờ vợt:

Thân người hơi chuyển về bên phải, vai trái hướng về lưới, trọng tâm chuyển sang chân phải. Tay phải hơi nâng lên, tay trái cầm cầu đưa lên ngang ngực.



- Động tác vung vợt phát cầu:

Khi cánh tay phải từ dưới vung vợt lên trên thân người từ bên phải quay về phía lưới tay trái bắt đầu buông cầu. Lúc này động tác cổ tay cố gắng duỗi ra, thực hiện động tác phát cầu. Cách tay phải đưa vòng, vung từ dưới lên trên. Ngón tay nắm chặt vợt, cầu tiếp xúc vuông góc với mặt vợt.

- Động tác kết thúc:

Sau khi hoàn thành động tác phát cầu, tay cầm vợt tiếp xúc vung lên theo quán tính về bên trái. Sau đó nhanh chóng thu vợt về trước ngực.

- Từ nguyên lý trên người dạy phải đề ra phương pháp giảng dạy hợp lý với điều kiện sân bãi và dụng cụ cho hợp lý với đối tượng học.

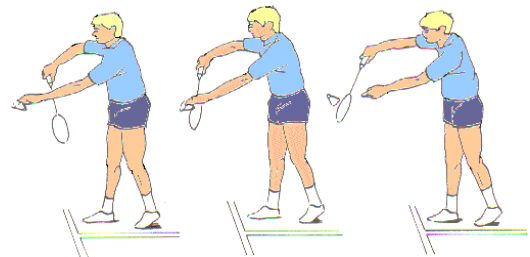
1.2. Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần:

- Tư thế chuẩn bị:

Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần khoảng 10 – 50 cm và gần với đường trung tâm. Cũng có khi ở sau vạch phát cầu gần và gần đường biên dọc. Người phát cầu đứng mặt hướng về lưới. Vị trí hai bàn chân đứng tách trước sau (chân trái hoặc chân phải ở trước đều có thể được).

- Động tác giơ vợt:

Thân người hơi lao về trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, tay phải co khuỷu, sử dụng cách cầm vợt trái tay và đưa vợt ngang ra ở khoảng ngang thắt lưng, mặt vợt ở dưới cạnh bên trái cơ thể. Tay trái, ngón tay cái và ngón tay trỏ giữ chắc 2 – 3 chiếc lông cánh cầu, nắm cầu chúc xuống.



Kỹ thuật phát cầu trái tay

- Động tác vung vợt phát cầu:

Thân cầu đối diện thẳng với mặt trước của vợt. Khi đánh cầu, cẳng tay kéo theo cổ tay cất đẩy ngang ra trước làm cho đường bay vòng cung của cầu cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần

1.3. Kỹ thuật phát cầu lao xa:

- Tư thế đứng phát cầu:

- Động tác giơ vợt, động tác vung vợt đánh cầu cơ bản giống như đánh cầu cao xa, chỉ có ở thời điểm đánh cầu không sản sinh ra lực bộc phát vung vợt

hướng về trước lớn nhất, mà lại sinh ra lực bộc phát bị hạn chế động tác hướng về trước cũng không vung lên phía trên vai trái, có thể sau khi đánh cầu sẽ sản sinh ra cách chế ngự.

- Tính năng kỹ thuật:

- Độ cầu vòng của phát cầu lao xa thấp hơn phát cầu cao xa để đối thủ nhảy lên không đánh được đường cầu vòng, điểm rơi cũng phải ở sát đường biên cuối sân. Tốc độ cầu bay trên không nhanh hơn cầu cao xa. Đó là một loại phát cầu có tính chất tấn công.

1.4. Kỹ thuật phát cầu thấp xa:

- Yếu lĩnh động tác:

- Mọi bước đều giống như phát cầu qua lưới trái tay, chỉ có khác là thời điểm đánh cầu thì nhẹ nhàng “cắt” bên phía sau đế cầu và cổ tay từ cong xuống bỗng thẳng ra vung lên phía trước đế cầu bất ngờ bay đến người nhận cầu.

- Tính năng kỹ thuật:

- Giống như phát cầu vừa thuận tay. Chỉ có điều là tính bất ngờ và tính uy hiếp lớn hơn phát cầu cao vừa.

- Từ nguyên lý trên người dạy phải đề ra phương pháp giảng dạy hợp lý với điều kiện sân bãi và dụng cụ cho hợp lý với đối tượng học.

2. Kỹ thuật di chuyển:

Di chuyển là kỹ thuật cơ bản rất quan trọng trong môn cầu lông. Di chuyển cần kết hợp với tư thế lấy sở trường bù sở đoản, và có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Nếu không di chuyển chính xác sẽ ảnh hưởng đến việc hoàn thành các kỹ thuật đánh cầu. Nếu trong thi đấu không di chuyển nhanh chóng và chuẩn xác thì thủ pháp sẽ mất đi tính sắc bén và uy hiếp của nó.

Vì vậy học tập, nắm vững thành thạo nhanh chóng và chuẩn xác cách *di chuyển* là mấu chốt cơ bản để đánh cầu lông giỏi.

Di chuyển của môn cầu lông được phân thành ba nhóm cơ bản.

2.1. Di chuyển đơn bước.

- Di chuyển bước đơn:

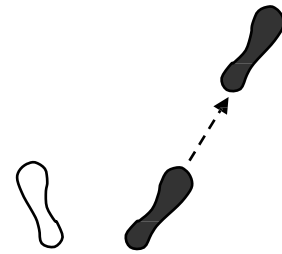
- Là khi di chuyển chỉ thay đổi một chân còn chân kia vẫn làm trụ.

- Kỹ thuật này được áp dụng nhiều nhất trong trường hợp đánh cầu bên phải, bên trái, vệt cầu khi đầu đối phương đánh sang rơi gần người. Đây là một kỹ thuật di chuyển phòng thủ hiệu quả nhất, khi đối phương vệt mạnh gần người.

- Kỹ thuật động tác: Từ tư thế chuẩn bị 2 chân rộng bằng vai, 2 gối khuyu, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, 2 tay co để phía trước. Từ tư thế này sẽ có 2 dạng di chuyển là:

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu phải.

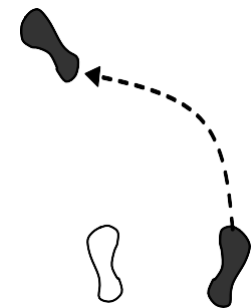
Dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân sang phải, tạo với hướng đánh cầu 1 góc khoảng từ 130° đến 135° (góc hợp bởi má trong bàn chân với hướng đánh), chân phải bước lùi về sau một bước rộng chừng 50 – 80cm sao cho mũi bàn chân thẳng với đường kéo dài từ gót chân trái song song với hướng đánh, bàn chân tạo với hướng đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân phải, thân người xoay nghiêng sang phải, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải.



Hình 3.5. Di chuyển đánh cầu bên phải

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu trái.

Nếu dùng gót chân phải làm trụ thì cũng có thể thực hiện các bước di chuyển trên, nhưng có khác các bước ở chỗ tạo nên tư thế đánh cầu sau khi di chuyển là: Khi dùng gót chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái, tạo hướng đánh cầu một góc chừng 130° – 135° , bước chân trái về sau một bước khoảng 50 – 80cm, sao cho mũi bàn chân trái cùng chạm với đường kéo dài từ gót chân phải song song với hướng đánh cầu, bàn chân sau tạo với hướng đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân trái, người vẹo sang trái, toàn thân ở tư thế đánh cầu trái.



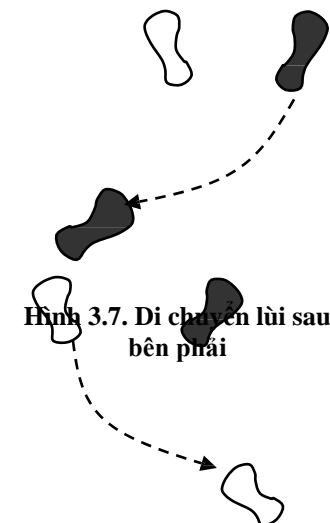
Hình 3.6. Di chuyển đánh cầu bên trái

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu phải.

Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau, bên phải thì lấy nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu phải. Sau đó, đạp mạnh chân phải trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu trái.

Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau bên trái thì lấy nửa trước bàn chân làm trụ, chân trái lùi về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu trái tay. Sau đó lại đạp mạnh chân trái trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



Hình 3.7. Di chuyển lùi sau bên phải

Hình 3.8. Di chuyển lùi sau bên trái

2.2. Di chuyển đa bước (nhiều bước).

Là di chuyển có sự thay đổi vị trí của 2 chân và thường là từ 2 bước trở lên. Động tác này được sử dụng thường xuyên và có ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích của kỹ thuật các động tác tay, cũng như việc thực hiện các dạng chiến thuật. Đây là một kỹ thuật rất đa dạng và phong phú, được áp dụng để đánh trả những đường cầu ở xa vị trí đứng của mình. Nó là biện pháp phòng thủ và tấn công rất cơ bản không thể thiếu được trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

+ Kỹ thuật di chuyển nhiều bước gồm có:

- Di chuyển sang ngang.

Đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản giữa sân (Trên vạch trung tâm). Nếu di chuyển sang phải thì đạp mạnh chân trái quay người 90^0 sang phải, chân trái bước về trước, trọng tâm hạ thấp, 2 gối khuyu sau đó bước tiếp chân phải rồi lại chân trái cứ lần lượt như vậy cho tới khi bước cuối cùng là chân trái ở trên chạm mép biên dọc phải. Trọng tâm dồn nhiều vào chân trái, gối chân trái khuyu nhiều, thân người vặn sang phải ở tư thế đánh cầu phải, cùng với bước cuối là động tác tay lăn vợt về phía trước. Sau đó lại đạp mạnh chân trái đẩy người quay 180^0 để tiếp tục di chuyển ngược lại.

- Di chuyển lùi và tiến.

Là thực hiện các bước chạy đưa cơ thể di chuyển về phía sau hay về phía trước để đánh cầu. Từ tư thế chuẩn bị (nếu là lùi) hoặc về phía trước (Nếu là tiến) hai chân luân luân phiên nhau chạy về sau hay lên phía trước. Kết thúc bước cuối cùng sẽ là tư thế đánh cầu phải hoặc trái.

2.3. Di chuyển bước nhảy.

- Nhảy về trước:

Là một động tác di chuyển rất quan trọng, được áp dụng nhiều để đánh những quả bả nhỏ sát lưới hay dọc biên. Cách di chuyển này rất nhanh, hợp lý đối với những đường cầu xa vị trí đứng của mình mà di chuyển bước không có kết quả.

* *Kỹ thuật động tác:* Từ tư thế chuẩn bị cơ bản, dùng sức mạnh bộc phát của chân bật người lên trên về trước theo hướng di chuyển. Chân đưa trước, bước vươn dài (thường thì chân đưa trước sẽ cùng phía tay đánh cầu). Người lúc này có giai đoạn bay trên không về hướng di chuyển. Khi chạm đất chân trước khuyu gối, trọng tâm dồn vào chân trước. Người cùng với tay cầm vợt vươn dài về

trước tới hướng đánh cầu. Sau đó đạp mạnh chân phía trước đẩy người trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

-Nhảy có bước đệm:

Cũng giống như di chuyển bước nhảy về trước, nhưng chỉ khác là ở động tác này có 2 giai đoạn bật và bay. Đầu tiên 2 chân dùng sức mạnh bộc phát bật lên cao về phía di chuyển đưa cơ thể bay ở trên không về hướng di chuyển, nhanh chóng dùng một chân tiếp xúc với mặt đất (Thường là chân trái, nếu đánh cầu bằng tay phải), tiếp tục dùng chân chạm đất bật mạnh, theo quán tính lần bật trước đưa cơ thể bay nhanh hơn về hướng di chuyển. Chân khác phía với chân vừa chạm đất vươn dài về trước (thường là chân cùng bên với tay cầm vợt). Khi tiếp xúc đất thì giống như cách di chuyển nhảy về trước và nhanh chóng đạp chân trước lật cơ thể về tư thế chuẩn bị cơ bản.

Nhảy lên cao vọt hoặc chặn cầu:

Là kỹ thuật được áp dụng nhiều nhất trong tấn công, cho phép ta chiếm lĩnh được chiều cao của đường cầu bay, đánh cầu được nhanh, điểm vọt cắm sát lưới.

* *Kỹ thuật động tác:* từ tư thế chuẩn bị cơ bản nhanh chóng dùng sức mạnh bộc phát của chân, bật mạnh nâng cơ thể lên cao. Khi cảm giác thấy người lên tới điểm cao nhất dừng lại thì thực hiện động tác tay đánh cầu và rơi xuống. Chân chạm đất trước tiên là chân ngược phía với tay cầm vợt. Sau đó chân kia hạ xuống tiếp và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.