

## 5. Kỹ thuật đánh cầu phải – trái thấp tay:

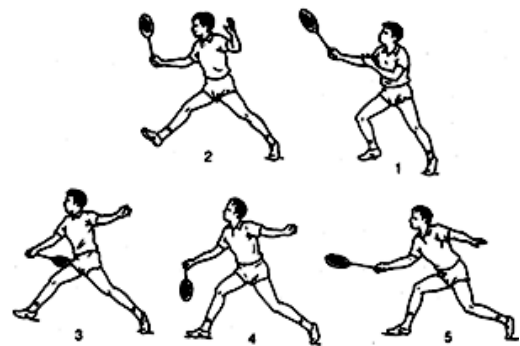
Trong môn cầu lông để đạt hiệu quả cao nhất, VĐV phải biết vận dụng linh hoạt các lối đánh sao cho điểm rơi và đường bay của cầu theo ý muốn của mình.

Cách đánh cầu có hai loại: Đánh cầu mặt vợt phải và mặt vợt trái, hay còn gọi là thuận tay và trái tay.

### 5.1. Kỹ thuật đánh cầu phải thấp tay:

Đây là một trong những động tác phòng thủ chủ yếu được sử dụng khi đối phương đánh cầu sang bên phải của mình và đường bay của cầu lại thấp.

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta di chuyển về hướng cầu đến, tạo một khoảng cách để đánh cầu thích hợp nhất. Trong quá trình di chuyển để đánh cầu, thì đồng thời vợt cũng được đưa từ trước ra sau lên trên. Khi hai chân đã cố định ở tư thế để đánh cầu thì vợt lại được chuyển động từ trên xuống dưới, từ sau ra trước và điểm đánh cầu (điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu) ở trước mũi chân trước và ngang với đầu gối. Lúc này ta cần phải dùng lực của toàn thân, cánh tay và cổ tay để đánh cầu đi. Cần sử dụng linh hoạt của cổ tay để thay đổi

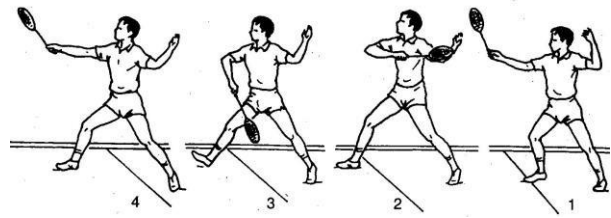


ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

góc độ vợt làm thay đổi hướng đi và tầm đi của cầu gây khó khăn cho đối phương khi đánh trả. Sau khi kết thúc động tác cần nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị đánh quả sau ngay.

## 5.2. Kỹ thuật đánh cầu trái thấp tay:

Đây cũng là động tác phòng thủ bên trái, khi cầu của đối phương đánh sang thấp dưới thắt lưng thì động tác này thường được sử dụng để đánh trả lại sân đối phương bằng đường cầu ngắn.



Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta có thể di chuyển nhanh chóng đến điểm cầu sẽ rơi. Khi dừng để đánh cầu thì tay cầm

Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

vợt và chân cùng phía với tay cầm vợt đã ở phía trên, người hơi xoay nhẹ về bên trái, trọng tâm dồn về chân trước, đầu vợt chúc bên trái, góc được tạo bởi cẳng tay và cánh tay vào khoảng  $100-110^{\circ}$  (Lớn hơn góc vuông)

Khi đánh cầu thì phối hợp chuyển động người từ trái ra trước, đồng thời vợt được cẳng tay lạng từ trái ra trước. Điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở ngang đầu gối thẳng mũi chân trước. Trong lúc thực hiện kỹ thuật này ta cũng nên sử dụng cô tay linh hoạt của mình để điều khiển hướng đi của cầu theo ý muốn. Sau khi rời cầu, trở về tư thế chuẩn bị ngay.

## 6. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay cao sâu:

Cách đánh cầu cao tay: Khi điểm đánh cầu ở trên đầu ta thì ở vị trí này động tác đánh cầu được gọi là đánh cầu cao tay. Vị trí đánh thường là cuối sân, dùng lối đánh này có thể tấn công, khống chế đối phương, giành quyền chủ động.

Đánh cầu cao tay có thể chia thành các loại: Đánh cầu cao xa thuận tay, đánh cầu cao xa trái tay, đánh cầu cao xa trên đầu, đánh cầu cao xa bị động trái tay, đánh cầu cao xa trước lưới, treo cầu thuận tay, trái tay và trên đầu.

\* Yếu lĩnh động tác chuẩn bị: Trước tiên phải phán đoán chính xác hướng bay và điểm rơi của cầu. Ở tư thế này trọng tâm dồn vào chân phải, chân sau hơi kiễ gót, hai tay nâng lên gần ngang vai, mắt nhìn theo cầu, đồng thời cầm vợt chính xác để mặt vợt hướng về phía lưới.

\* Yếu lĩnh động tác giờ vợt: Giờ vợt lên hướng về phía sau, khiến thân người hơi cong lại hình cung, đồng thời thân người xoay sang trái, mặt vợt hướng về lưới cầu. Lúc đó khuỷu tay co lại để khung vợt ở phía sau người, hình thành khoảng cách lớn nhất vùng vợt.

\* Yếu lĩnh động tác vùng vợt: Động tác vùng vợt phải, điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt ở chính diện.

Khi đánh cầu vai nghiêng về sau, nâng cùi chỏ lên, tay đưa nhanh lên dưới thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên, cổ tay nhanh chóng gập xuống cho điểm tiếp

xúc giữa vợt và cầu ở vị trí cao nhất. Trong thời điểm đánh cầu chủ yếu dựa vào lòng bàn tay hướng lên trước, cổ tay cổ tay nhanh chóng gập xuống cho điểm tiếp xúc ở vị trí cao nhất. Lực bật phát của cổ tay là tốc độ vung vợt sản sinh trong quá trình vung vợt. Lúc đó cổ tay trong trạng thái gập xuống, đồng thời nắm chắc cán vợt, vận dụng ngón tay cái và ngón tay trỏ ép với nhau để sản sinh ra lực bật phát lớn nhất.

Điểm cầu rơi ở trên vai, cánh tay cầm vợt hầu như duỗi thẳng, dùng mặt vợt chính diện đánh vào dưới đế cầu để cầu bay đi. Tay trái phối hợp đưa xuống bên mình giúp cho động tác xoay người.

\* Yếu lĩnh động tác kết thúc: Sau khi đánh cầu, tay phải thuận thế hướng xuống dưới, giảm tốc độ, cuối cùng đưa về trước người, trọng tâm thân thể từ trái chuyển tới trước chân phải bước lên trước, chuẩn bị cho bước sau trở về trung tâm.

### **7. Kỹ thuật phát cầu cao xa thuận tay:**

Đứng gần vạch giữa sân, cách vạch phát cầu khoảng 1m, có lúc có thể đứng gần vạch phát cầu, khi phát song cầu thì lùi về vị trí trung tâm.

\* Tư thế chuẩn bị phát cầu (Lấy mẫu là cầm vợt tay phải): Chân trái trước, mũi chân trái hướng về phía lưới, chân phải sau, mũi chân phải hướng xoay về bên phải, khoảng cách giữa hai chân rộng gần bằng vai, trọng tâm đều trên hai chân, người đứng tự nhiên thả lỏng, hơi đổ về phía 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 phát cầu: 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: Sau khi hoàn thành động tác giờ vợt, vai trái quay về phía lưới, hai chân dang ngang rộng bằng vai, chân trái trước, chân phải sau. Mũi chân trái hướng thẳng về phía lưới. Mũi chân phải hướng sang phải.

Trọng tâm dồn vào chân phải.

Khi cánh tay phải từ dưới vung vợt lên trên thân người từ bên phải quay về phía lưới tay trái bắt đầu buôn cầu. Lúc này động tác cổ tay có gắn duỗi ra, thực hiện động tác phát cầu. Cánh 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 tục vung lên theo quán tính về bên trái. Sau đó nhanh chóng thu vợt về trước ngực và điều chỉnh cầm vợt thành cầm vợt thuận tay.