

KỸ THUẬT PHÁT CẦU

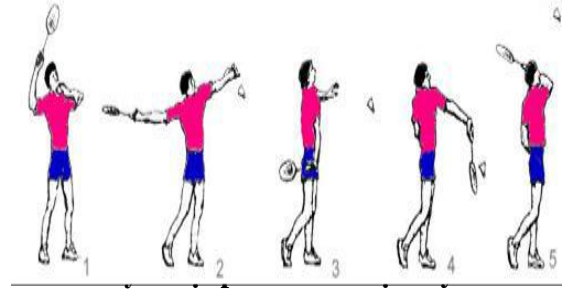
Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao xa:

- 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 giơ vợt:

Thân người hơi chuyển về bên phải, vai trái hướng về lưới, trong 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.

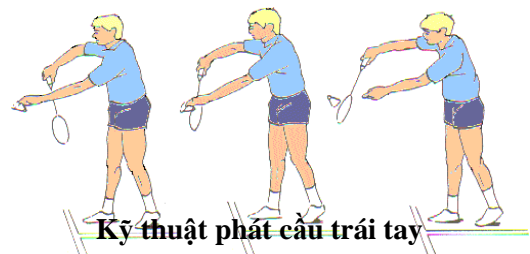
5.1. Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần:

- 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, núm cầu chúc xuống.

- 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 cắt 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

5.2. 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.

5.3. 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 để cầu và cổ tay từ cong xuống bỗng thẳng ra vung lên phía trước để cầu bất ngờ bay đến người nhận cầu.

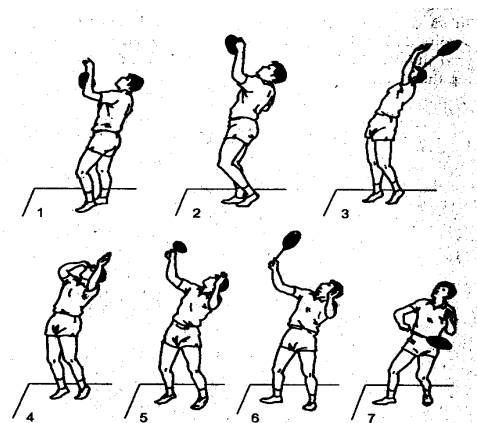
- Tính năng kỹ thuật:

- 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.

6. Kỹ thuật đập cầu:

6.1. Đập cầu đường thẳng thuận tay (phối hợp bật nhảy nghiêng người)



- Động tác chuẩn bị:

Nghiêng người bên phải, lùi lại một bước rồi nhanh chóng nhảy lên.

Sau khi nhảy lên, thân người ngửa về sau, kéo căng cơ bụng và ngực, vợt cầu đưa xuống phía dưới, tăng lớn khoảng cách vung vợt.

- Động tác vung vợt đánh cầu:

Cánh tay phải vung thẳng cổ tay gập mạnh tạo lực đập cầu mạnh.

Lúc này mặt vợt cùng với góc tù ngang mặt bằng nhỏ hơn 90^0 .

- Động tác kết thúc:

- Theo quán tính đưa vợt về trước ngực khi rơi xuống đất thì chân phải ở sau, chân trái ở trước, nhanh chóng trở về vị trí trung tâm.