

Một số chiến thuật cầu lông cơ bản:

Chỉ rõ tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn Cầu Lông.

- “*Lấy mình làm chính*”, “*lấy nhanh làm chính*”, “*lấy công làm chính*” là tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn Cầu Lông.

+ *Lấy mình làm chính:*

- Tức là không nên thoát ly khỏi điều kiện kỹ thuật và thể hình, tố chất thể lực, phẩm chất tâm lý và đặc điểm cách đánh của mình.v.v... để lựa chọn chiến thuật.

+ *Lấy nhanh làm chính:*

- Tức là về mặt biến hóa và chuyển đổi chiến thuật, cần thể hiện đặc điểm “nhanh”.

VD: Sau khi phát hiện thấy đối phương có ưu nhược điểm gì về mặt kỹ thuật, chiến thuật, phải nhanh chóng và mạnh dạn thay đổi chiến thuật và cần kịp thời từ công chuyển sang thủ, từ thủ chuyển sang công hoặc từ quá độ chuyển sang tấn công, từ tấn công chuyển sang quá độ, tốc độ chuyển đổi phải nhanh, phải nắm chắc thời cơ có lợi để nhanh chóng chuyển đổi.

+ *Lấy công làm chính:*

- Tức là khi xây dựng ý đồ chiến thuật cần nhấn mạnh tư tưởng chủ đạo là tấn công, khi phòng thủ cũng cần nhấn mạnh phòng thủ tích cực, tìm cơ hội tấn công.

1. Khái niệm:

Chiến thuật là những biện pháp hoạt động có chủ định, có tính đến những điều kiện cụ thể trong thi đấu của từng trận để giành được thắng lợi.

Trong Cầu Lông những yếu tố quyết định đến thắng lợi của từng. Trận đấu bao gồm:

- + Tư tưởng chỉ đạo.
- + Trình độ kỹ thuật.
- + Chiến thuật thi đấu.
- + Thể lực, trạng thái tâm lý thi đấu.

2. Những yêu cầu khi vận dụng chiến thuật:

Phát huy ưu điểm: Luôn phát huy ưu điểm, che giấu nhược điểm của bản thân. Tấn công vào điểm yếu và hạn chế điểm mạnh của đối phương, với phương châm tấn công làm chính, kết hợp với phòng thủ tích cực, chủ động.

* Phải chuẩn bị tốt về các mặt kỹ thuật, thể lực và tâm lý thi đấu.

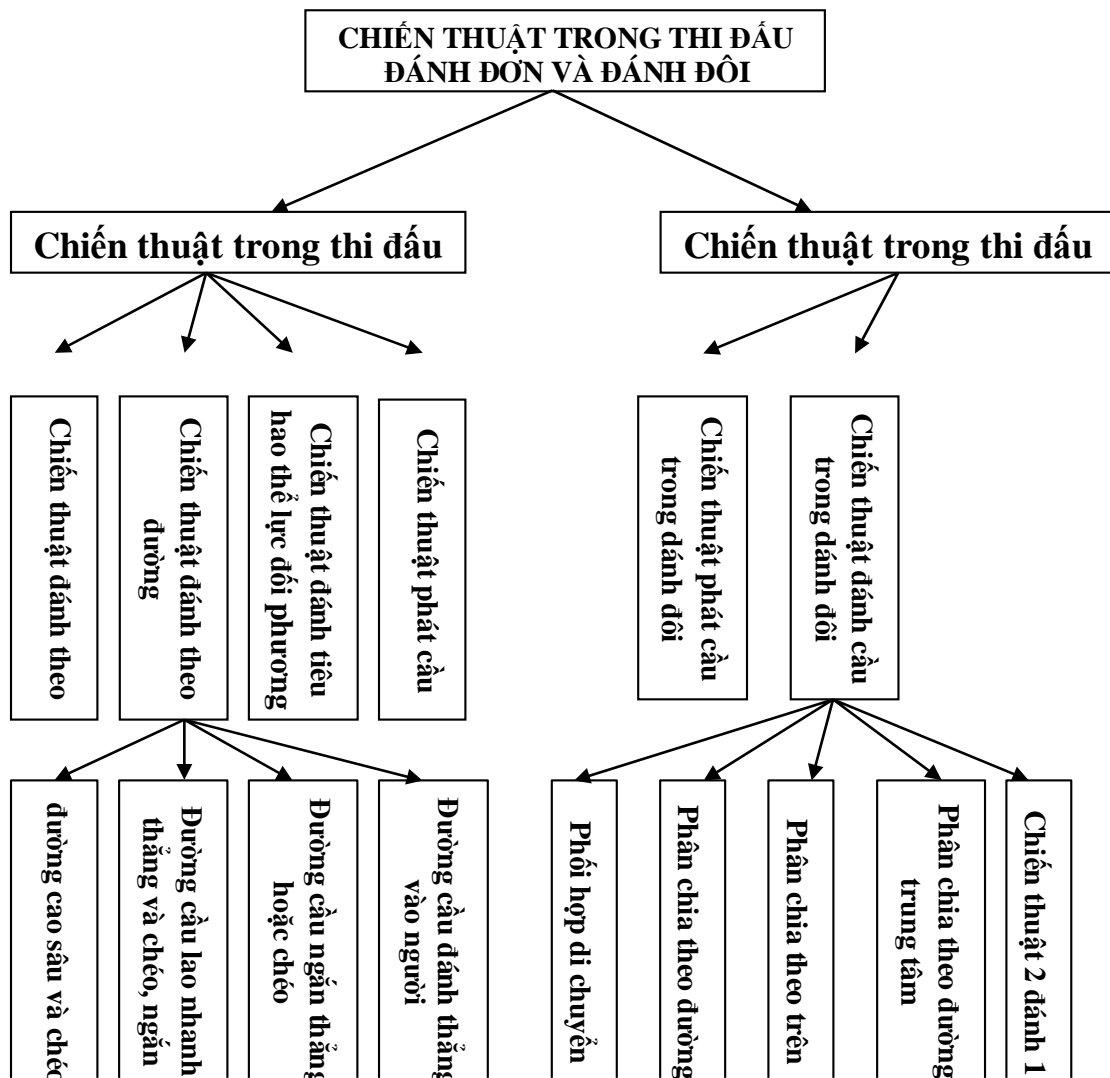
* Phải tìm hiểu cặn kẽ về đối phương để đặt ra cho mình một chiến thuật thi đấu hợp lý.

Luôn suy nghĩ, sáng tạo: chủ động khi vận dụng chiến thuật, mỗi trận đấu khác nhau, đối tượng khác nhau cần phải áp dụng một chiến thuật khác nhau.

Khi xác định chiến thuật phải có sự thống nhất: giữa các chỉ đạo viên và Vận Động Viên, VĐV phải trung thành với chiến thuật đã đề ra trong các tình huống của trận đấu.

Có 4 nhóm chiến thuật chính như sau:

- Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đơn.
- Chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đơn.
- Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đôi.
- Chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đôi.



Chiến thuật trong thi đấu đơn và đôi

+ Ngoài ra giảng viên dạy môn Cầu Lông có thể giới thiệu thêm về những nguyên lý cơ bản như:

+ Nguyên lý cơ bản của chiến thuật trong thi đấu đơn (Sẽ trình bày ở chương chiến thuật)

+ Nguyên lý cơ bản của chiến thuật trong thi đấu đôi (Sẽ trình bày ở chương chiến thuật)

3. Chiến thuật trong thi đấu đơn:

Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đơn.

- Thông thường trong thi đấu VĐV hay sử dụng kỹ thuật phát cầu thuận tay với phương châm chỉ đạo phát cầu cao xa nhằm mục đích đẩy đối phương về cuối sân đánh cầu, hạn chế khả năng tấn công của họ. Tuy nhiên không nhất thiết chỉ sử dụng một lối phát cao xa trong cả trận đấu hoặc một hiệp mà cần căn cứ vào vị trí đứng đỡ cầu của đối phương để thay đổi kiểu phát cầu nhằm đánh lừa đối phương.

- Phải luôn giấu được động tác phát cầu của mình, sao cho đối phương khó phán đoán ý đồ, gây tâm lý bị động cho đối phương trong quá trình thi đấu.

Chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đơn.

Chiến thuật đánh theo điểm:

- Từ một điểm trên sân mình đánh tới nhiều điểm trên sân đối phương.
- Từ nhiều điểm trên sân mình đánh tới một điểm trên sân đối phương.
- Từ nhiều điểm trên sân mình đánh tới nhiều điểm trên sân đối phương.
- Ngoài ra còn có thể đánh thẳng vào người đối phương nếu kết hợp các yếu tố sức mạnh và tốc độ để áp đảo đối phương.

Chiến thuật đánh theo đường:

- Đường cao sâu thẳng và chéo.
- Đường cầu lao nhanh thẳng và chéo, ngắn hoặc dài.

- Đường cầu ngắn thẳng hoặc chéo.
- Đường cầu đánh thẳng vào người.
- Trong thi đấu không nên sử dụng đơn thuần một loại đường đánh cơ bản nào mà cần áp dụng một cách linh hoạt và biến hóa các đường cầu khác nhau để giành điểm.

Chiến thuật đánh tiêu hao thể lực đối phương:

- Chiến thuật này thường áp dụng đối với các VĐV có trình độ về kỹ - chiến thuật tương đương nhau, song lại có sự chênh lệch về thể lực.
- Áp dụng chiến thuật này là cần phải kéo dài trận đấu đến mức tối đa nhằm tiêu hao thể lực của đối phương, làm cho đối phương mệt mỏi, thể lực suy giảm.
- Chiến thuật này thường áp dụng có hiệu quả ở hiệp thứ 3 hoặc trong những trận đấu đồng đội với những VĐV phải thi đấu 2 trận liên tục.

Chiến thuật tấn công và phòng thủ đánh đơn:

Chiến thuật tấn công:

* Nguyên lý cơ bản:

- + Chiến thuật phát cầu công nhanh gồm có:
 - Chiến thuật tấn công nhanh phát cầu khu sân trước.
 - Chiến thuật tấn công nhanh phát cầu cao vừa.
 - Chiến thuật công nhanh phát cầu cao xa.
- + Chiến thuật nhận cầu công nhanh:
 - Nhận cầu công nhanh là một chiến thuật dễ dàng điểm và uy hiếp lớn nhất.
 - Hoàn thành chiến thuật công nhanh phải do hai ba đường tấn công nhanh hợp lại thì mới có hiệu quả.
 - Cho nên khi phát động tấn công nhanh thì phải tăng nhanh tốc độ, mở rộng không chế, nắm rõ nhược điểm của đối phương. Đó là chiến thuật tổng hợp của Cầu lông.
- + Chiến thuật tấn công của kỹ thuật đánh đơn:
 - Chiến thuật cao vừa.
 - Chiến thuật tấn công kéo hai biên của cầu cao vừa.

- Chiến thuật đánh treo cầu.
- Chiến thuật treo chậm (treo mềm, treo gần lưới) kết hợp treo nhanh (treo bỏ, treo xa lưới).
- Chiến thuật đập cầu tấn công.
- Chiến thuật tấn công đập dài kết hợp đập ngắn (đập điểm, đập bỏ).
- Chiến thuật tấn công kết hợp đập mạnh với đập nhẹ.
- Chiến thuật tấn công tạt cầu.
- Chiến thuật tấn công đẩy cầu.
- Chiến thuật tấn công hai bên cầu cầu.

Chiến thuật phòng thủ:

- Nguyên tắc phòng thủ là tích cực phòng thủ, phản công trong phòng thủ chứ không phải phòng thủ tiêu cực. Vì thế, phòng thủ trong tình hình bị động qua điều chỉnh chiến thuật để giành quyền chủ động hóa giải sự tấn công của đối phương.
- Chiến thuật phòng thủ đánh hai tuyến thấp cầu cao.
- Chiến thuật cầu cầu chéo góc trước lưới.

Chiến thuật trong thi đấu đôi:

Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đôi:

- Trong thi đấu đôi, do có sự hạn chế của đường giới hạn phát cầu xa nên chiến thuật chủ yếu là phát cầu thấp gần để hạn chế sự tấn công của đối phương ngay từ quả đầu.
- Cũng như trong thi đấu đơn, không nên duy trì nhiều một kiểu phát cầu nào trong suốt trận đấu mà ta phải linh hoạt thay đổi kiểu phát và đường phát sao cho đối phương luôn bị động đỡ cầu.

Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi:

Chiến thuật phối hợp di chuyển trong đánh đôi.

Chiến thuật phân chia theo đường chéo:

- Phương pháp phân chia này thường áp dụng với những VĐV có trình độ khá và tương đương nhau về các mặt kỹ - chiến thuật.

Chiến thuật phân chia theo trên dưới.

- Thường áp dụng cho 2 VĐV có trình độ chênh lệch hoặc thi đấu đôi nam nữ phối hợp.

Chiến thuật phân chia theo đường trung tâm:

- Thường áp dụng cho 2 VĐV có trình độ tương đương nhau và được sử dụng hiệu quả trong phòng thủ.

- Phương pháp này thường có hiệu quả với những đôi có trình độ cao vì đối phương rất khó phát hiện khoảng trống trên sân.

Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi:

- Đối với chiến thuật đánh theo đường cần sử dụng các đường cầu lao thẳng hoặc chéo, đánh nhanh để gây rối loạn đội hình của đối phương.

- Để nâng cao hiệu quả thi đấu ta cần sử dụng chiến thuật đánh vào chỗ trống.

Chiến thuật 2 đánh 1.

Được sử dụng khi phát hiện đối phương có sự chênh lệch về trình độ kỹ - chiến thuật hoặc về thể lực.

Chiến thuật này rất có hiệu quả trong các trận đấu đôi Nam Nữ phối hợp

Chiến thuật tấn công và phòng thủ đánh đôi:

Chiến thuật tấn công:

+ Chiến thuật phát cầu:

- Chiến thuật phát cầu trong đánh đôi là rất quan trọng, nó cũng giống như ý nghĩa quan trọng của chiến thuật phát cầu công nhanh.

- chiến thuật phát cầu lấy mình làm chủ.

- Căn cứ vào vị trí, cách đứng của đối phương để quyết định chiến thuật phát cầu.

- Căn cứ vào nhược điểm của đối phương mà định chiến thuật.

- Chiến thuật thay đổi thời gian khi phát cầu.

- Chiến thuật phát cầu khác.

- Chiến thuật nhận giao cầu:

- Chiến thuật nhận giao cầu do mình làm chủ.

- Chiến thuật nhận giao cầu căn cứ vào chất lượng cầu tốt hay xấu của đối phương.

- Chiến thuật đánh trả vợt thứ ba:

- Chiến thuật phân công vợt thứ tư phong tỏa lưới.

- Chiến thuật tập trung tấn công vào người yếu hơn.

Chiến thuật phòng thủ:

- Đánh đôi phòng thủ là ở trong tình trạng bị động. Phòng thủ là chuyển từ bị động sang chủ động để tấn công. Chúng ta đề xướng loại “tích cực phòng thủ” chứ không phải “tiêu cực phòng thủ”.

+ Chiến thuật nhảy đánh cầu cao vừa chéo góc.

+ Để đối phương tấn công từ sân sau bên phải kéo ngược góc chéo cầu cao vừa.

+ Chiến thuật nhảy chéo góc.

+ Chiến thuật chặn cầu trước lưới.

+ Chiến thuật đối công.

+ Chiến thuật đánh vào lỗ hỏng.

Khi giảng dạy, người giảng viên phải tổ chức thi đấu trong lớp, thi đấu với lớp khác. (Quá trình thi đấu giảng viên bố trí chiến thuật đánh cầu cho sinh viên hiểu)

Và khi tập giảng viên tập các bài tập sau:

- Di chuyển đánh cầu cao xa theo đường thẳng với bật nhảy đập cầu theo đường chéo.

- Di chuyển, bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường thẳng dọc biên với bật nhảy đập cầu dọc biên.

- Di chuyển đánh cầu cao xa theo đường dọc biên bên trái với chém cầu góc lưới bên trái.