

KỸ THUẬT ĐẬP CẦU

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°.

- Động tác kết thúc:

Đập cầu đường thẳng

- 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.

2. Đập cầu đường chéo thuận tay:

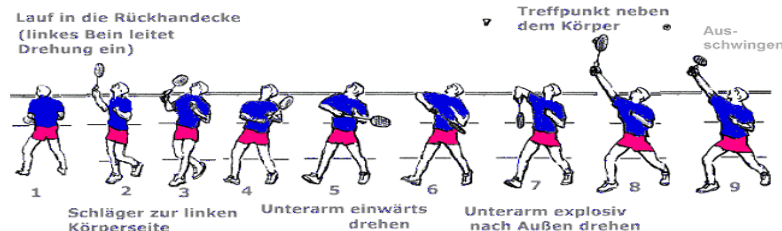
- Động tác chuẩn bị :

Yếu lĩnh động tác giống như vọt cầu đường thẳng thuận tay. Điểm khác nhau là sau khi bật nhảy, dùng lực quay người ra phía trước và sang trái, hỗ trợ cho cánh tay vợt cầu bay sang phía góc đối diện sân đối phương.

3. Đập cầu trái tay:

- Động tác chuẩn bị :

Yếu lĩnh động tác kỹ thuật cũng giống như động tác kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Điểm khác ở đây là cần dùng sức vung vợt mạnh trước khi đánh cầu. Thời điểm vọt cầu, góc giữa vợt và hướng đập cầu cần nhỏ hơn 90°.



KT Đập cầu trái tay