

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

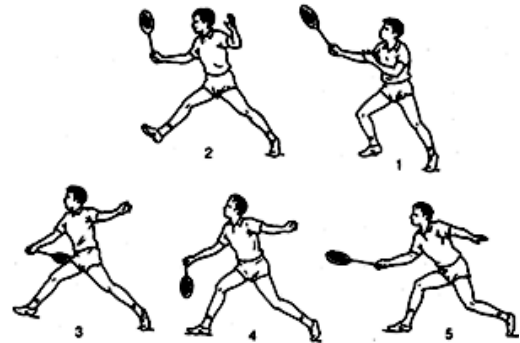
Trong môn cầu lông để đạt hiệu quả cao nhất, VĐV phải biết vận dụng linh hoạt các lối đánh sao cho điểm rơi và đường bay của cầu theo ý muốn của mình.

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

### 1.1. 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

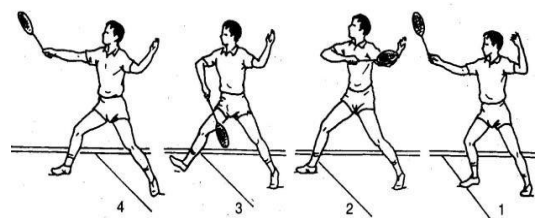


ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

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 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.

### 1.2. 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.



Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

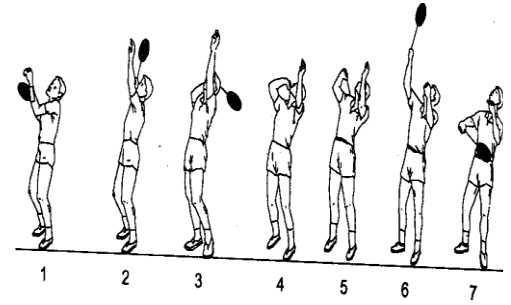
Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta có thể di chuyển nhanh chóng đến điểm cầu sẽ rơi. Khi dùng để đánh cầu thì tay cầm vợt và chân cùng

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° (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 cổ 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.

## 2. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay:

**2.1. Giai đoạn 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 kiễng 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 cầu.



### Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

mũi chân trước. Trong lúc thực hiện kỹ thuật này ta cũng nên sử dụng cổ 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.

## 2. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay:

**2.1. Giai đoạn 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 kiễng 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 cầu.

### Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

**Giai đoạn giơ vợt:** Giơ vợt lên hướng về sau, khiến thân người hơi cong lại hình cách cung, đồng thời thân người xoay sang trái, mặt hướng về lưới cầu. Lúc đó, khuỷu tay co lại để khung vợt giơ về phía sau người, hình thành khoảng cách lớn nhất vùng vợt.

**1.1. Giai đoạn vùng vợt:** Động tác cầm vợt phải, điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt ở chính diện.

- Nhảy lên từ tư thế chuẩn bị, dùng chân phải làm trụ để nhảy lên.

- Khi đánh cầu vai nghiêng về sau, nâng cùi chỏ lên, tay đưa nhanh lên duỗi 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 nhanh chóng gập xuống cho điểm tiếp xúc ở vị trí cao nhất. Lực bật phát của cổ tay là tốc độ vùng vợt sản sinh trong quá trình vùng vợt. Lúc đó, cổ tay trong trạng thái gập xuống, đồng thời nắm chặt cán vợt, vận dụng ngón tay cái và ngón tay trở ép với nhau để sản sinh ra lực bật phát lớn nhất.

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

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

