

Hướng dẫn đánh cầu lông mạnh và đúng kỹ thuật

Hướng dẫn đánh cầu lông mạnh và đúng kỹ thuật

Đánh cầu lông là môn thể thao rất tốt cho sức khỏe và thể lực của con người, nhưng không phải ai cũng biết cách đánh cầu lông đúng cách bài viết dưới đây chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn kỹ thuật đánh cầu lông đúng cách.

Thế nào là đánh cầu lông đúng kỹ thuật?

Khi chơi cầu lông việc đầu tiên ta cần đánh cầu lông sao cho đúng kỹ thuật đó là cách ghi điểm chủ yếu mà hầu hết các vận động viên yêu thích bộ môn cầu lông đều biết. Tuy nhiên để đánh cầu lông chính xác và đúng kỹ thuật không phải là đơn giản và dễ dàng.



Kỹ thuật đánh cầu lông đúng cách và hiệu quả

Khi chơi cầu lông người chơi hay đánh cầu lông từ trên cao làm cho quả cầu bay đi nhanh qua phần sân đối thủ theo chiều hướng từ trên cắm xuống dưới. Đó là một trong những kỹ thuật đập cầu lông là phương thức ghi điểm nhanh nhất và chủ yếu nhất.

Nếu người chơi có kỹ thuật và những cú đập cầu lông tốt thì sẽ dễ dàng dành phần thắng trong trận đấu.

- Điều đầu tiên người chơi phải hiểu khi đánh cầu thì phải đánh từ phía trên cao và phía trước mặt như vậy sẽ rút ngắn được thời gian tấn công làm

đôi thủ chao đảo rơi vào trạng thái bị động chỉ có thể trả cầu bằng hay công lưới. Từ đó chúng ta có thể chủ động tấn công một cách dễ dàng sẽ ghi được điểm nhanh chóng mà không mất nhiều sức.

- Đúng kỹ thuật với tay cầm vợt cầu lông hơi co lúc đầu khi chạm cầu thì vươn thẳng và đánh thật mạnh theo quán tính để phát huy được sức mạnh của cú đánh cầu.

- Ngoài ra người chơi còn phải sử dụng thành thạo uyển chuyển khớp bả vai, khuỷu tay và cổ tay trong các cú đánh để đạt được sức mạnh tốt nhất.

Các loại kỹ thuật đánh cầu lông chuẩn nhất

Kỹ thuật đập cầu lông được chia làm hai loại đó là đập cầu thuận tay và đập cầu trái tay. Điều đầu tiên muốn đập cầu chính xác thì người chơi phải xác định được tọa độ rơi xuống của quả cầu là bao lâu và khoảng cách bao nhiêu để di chuyển nhanh đón cầu.



Đòi hỏi người chơi phải tập trung và có kỹ thuật nhảy đập đúng cách hay nói nôm na là phải bắt được nhịp cầu khi rơi mới có thể đập cầu chuẩn. Những yếu tố giúp cải thiện kỹ năng và tăng mức độ chính xác khi đập cầu.

Chơi cầu lông muốn có được những cú đập chính xác và mạnh thì bạn phải kết hợp với nhiều yếu tố khác nhau như:

- Đầu tiên bạn phải tập để cải thiện lực ở cổ tay vì những cú đập đa số là dùng lực ở cổ tay nhiều nhất.

- Thực ra đập cầu mạnh thì vô cùng dễ nhưng làm sao đập đúng và nhắm vào điểm yếu sơ hở của đối thủ mới là hiệu quả nhất.

- Kỹ thuật là một phần nhưng kỹ năng nhanh nhạy và thông minh ở lối đánh của bạn cũng là một yếu tố. Không chỉ chú trọng vào đập thôi thì sẽ tốn sức dễ bị đuối và mất điểm.

- Tập luyện khả năng di chuyển để nhanh nhạy trong sân lưới, tập nhảy lên đập cầu nhiều lần để cải thiện bản thân khi thi đấu.

- Quan sát cuối sân các đường cầu và tăng tốc độ đập cầu lông để tìm ra cảm giác xúc cầu đúng nhất.

Đập cầu lông đúng kỹ thuật không hề dễ dàng, nhưng với người có lòng kiên trì và quyết tâm chăm chỉ tập luyện thì bất cứ ai cũng có thể hoàn thành tốt kỹ năng đó. Nếu bạn là người chơi cầu lông và muốn đập cầu đúng kỹ thuật thì hãy chăm chỉ tập luyện nhé. Có công mài sắt có ngày nên kim, hy vọng bài viết này sẽ giúp bạn phần nào am hiểu về cách đập cầu lông đúng cách. Chúc các bạn tập luyện và thi đấu đạt kết quả cao trong các cuộc thi sắp tới.

Nguồn sưu tầm: Lê Thị Vui