

LÝ THUYẾT CẦU LÔNG NÂNG CAO

2. Kích thước sân đơn – đôi:

* **Sân:** Sân hình chữ nhật được xác định bởi các đường biên rộng 40 mm. Chiều dài sân **13m40**. Chiều ngang sân đôi là **6m10**, sân đơn **5m18**.

- Hai cột lưới cao **1m55** tính từ mặt sân, chúng phải đủ chắc chắn và đứng thẳng khi lưới được căng trên đó. Hai cột lưới và phụ kiện của chúng không được đặt vào trong sân.

3. Hệ thống tính điểm:

+ **Điều 7.1.** Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba ván thắng hai, trừ có sắp xếp cách khác, thi đấu một ván **21** điểm; (hoặc thi đấu ba ván **15** điểm cho các nội dung đôi + đơn nam và ba ván **11** điểm cho nội dung đơn nữ)

+ **Điều 7.2.** Bên nào ghi được **21** điểm trước sẽ thắng ván đó, ngoại trừ trường hợp ghi ở điều 7.4 và 7.5

+ **Điều 7.3.** Bên thắng một pha cầu sẽ ghi một điểm vào điểm số của mình. Một bên sẽ thắng pha cầu nếu: bên đối phương phạm một “lỗi” hoặc cầu ngoài cuộc vì đã chạm vào bên trong mặt sân của họ.

+ **Điều 7.4.** Nếu tỷ số là **20** đều, bên nào ghi trước **2** điểm cách biệt sẽ thắng ván đó.

+ **Điều 7.5.** Nếu tỷ số là **29** đều, bên nào ghi điểm thứ **30** trước sẽ thắng ván đó.

+ **Điều 9.1.** Trong một quả giao cầu đúng:

- **Điều 9.1.1.** Không bên nào gây trì hoãn bất hợp lệ cho quả giao cầu một khi: cả bên giao cầu và bên nhận cầu đều sẵn sàng cho quả giao cầu. Khi hoàn tất việc chuyển động của đầu vợt về phía sau của người giao cầu, bất cứ trì hoãn nào cho việc bắt đầu quả giao cầu (**Điều 9.2**) sẽ bị xem là gây trì hoãn bất hợp lệ;

+ **Điều 9.1.2.** Người giao cầu và người nhận cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu đối diện chéo nhau mà không chạm đường biên của các ô giao cầu này.

+ **Điều 9.1.3.** Một phần của cả hai bàn chân của người giao cầu và người nhận cầu phải tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định từ khi bắt đầu đánh quả cầu cho đến khi quả cầu được đánh đi.

+ **Điều 9.1.4.** Vợt của người giao cầu phải đánh tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu;

+ **Điều 9.1.5** Toàn bộ quả cầu phải dưới thắt lưng của người giao cầu tại thời điểm nó được mặt vợt của người giao cầu đánh đi. Thắt lưng được xác định là một đường tưởng tượng xung quanh cơ thể ngang với phần xương sườn dưới cùng của người giao cầu;

+ **Điều 9.1.6.** Tại thời điểm đánh cầu, thân vợt của người giao cầu phải luôn hướng xuống dưới;

+ **Điều 9.1.7.** Vợt của người giao cầu phải chuyển động liên tục về phía trước từ lúc bắt đầu quả giao cầu cho đến quả giao cầu được đánh đi.

+ **Điều 9.2.** Khi các VĐV đã vào vị trí sẵn sàng, chuyển động đầu tiên của đầu vợt về phía trước của người giao cầu là lúc bắt đầu giao cầu.

+ Trọng tài giao cầu có trách nhiệm theo dõi người giao cầu thực hiện một quả giao cầu đúng luật (**Điều 9.1**). Nếu không, hô to “Lỗi” và dùng thủ hiệu hoepj lệ để báo cho biết loại vi phạm.

Quyền hạn của trọng tài giao cầu được thể hiện ở **Điều 9.1.1; 9.1.7; 9.1.2; 9.1.3; 9.1.4; 9.1.5; 9.1.6.**

4. Kỹ thuật di chuyển:

Di chuyển là kỹ thuật cơ bản rất quan trọng trong môn cầu lông. Di chuyển cần kết hợp với tư thế lấy sở trường bù sở đoản, và có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Nếu không di chuyển chính xác sẽ ảnh hưởng đến việc hoàn thành các kỹ thuật đánh cầu. Nếu trong thi đấu không di chuyển nhanh chóng và chuẩn xác thì thủ pháp sẽ mất đi tính sắc bén và uy hiếp của nó.

Vì vậy học tập, nắm vững thành thạo nhanh chóng và chuẩn xác cách *di chuyển* là mấu chốt cơ bản để đánh cầu lông giỏi.

Di chuyển của môn cầu lông được phân thành ba nhóm cơ bản.

4.1. Di chuyển đơn bước.

- Di chuyển bước đơn:

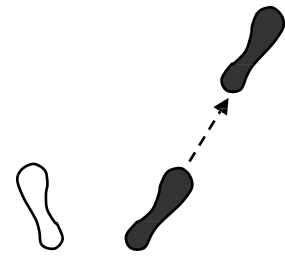
- Là khi di chuyển chỉ thay đổi một chân còn chân kia vẫn làm trụ.

- Kỹ thuật này được áp dụng nhiều nhất trong trường hợp đánh cầu bên phải, bên trái, vệt cầu khi đầu đối phương đánh sang rơi gần người. Đây là một kỹ thuật di chuyển phòng thủ hiệu quả nhất, khi đối phương vệt mạnh gần người.

- Kỹ thuật động tác: Từ tư thế chuẩn bị 2 chân rộng bằng vai, 2 gối khụy, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, 2 tay co để phía trước. Từ tư thế này sẽ có 2 dạng di chuyển là:

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu phải.

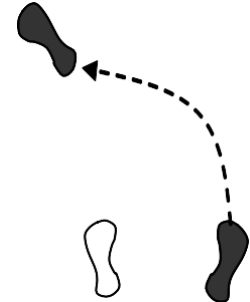
Dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân sang phải, tạo với hướng đánh cầu 1 góc khoảng từ 130 đến 135⁰ (góc hợp bởi má trong bàn chân với hướng đánh), chân phải bước lùi về sau một bước rộng chừng 50 – 80cm sao cho mũi bàn chân thẳng với đường kéo dài từ gót chân trái song song với hướng đánh, bàn chân tạo với hướng đánh một góc 45⁰. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân người xoay nghiêng sang phải, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải.



Hình 3.5. Di chuyển đánh cầu bên phải

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu trái.

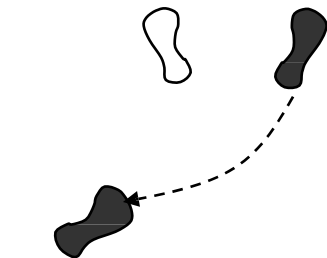
Nếu dùng gót chân phải làm trụ thì cũng có thể thực hiện các bước di chuyển trên, nhưng có khác các bước ở chỗ tạo nên tư thế đánh cầu sau khi di chuyển là: Khi dùng gót chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái, tạo hướng đánh cầu một góc chừng 130 – 135⁰, bước chân trái về sau một bước khoảng 50 – 80cm, sao cho mũi bàn chân trái cùng chạm với đường kéo dài từ gót chân phải song song với hướng đánh cầu, bàn chân sau tạo với hướng đánh một góc 45⁰. Trọng tâm dồn vào chân trái, người vịn sang trái, toàn thân ở tư thế đánh cầu trái.



Hình 3.6. Di chuyển đánh cầu bên trái

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu phải.

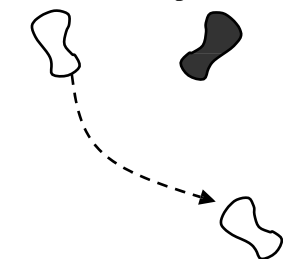
Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc ¼ hình tròn phía sau, bên phải thì lấy nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu phải. Sau đó, đạp mạnh chân phải trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



Hình 3.7. Di chuyển lùi sau bên phải

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu trái.

Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc ¼ hình tròn phía sau bên trái thì lấy nửa trước bàn chân làm trụ, chân trái lùi về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu trái tay. Sau đó lại đạp mạnh chân trái trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



Hình 3.8. Di chuyển lùi sau bên trái

4.2. Di chuyển đa bước (nhiều bước).

Là di chuyển có sự thay đổi vị trí của 2 chân và thường là từ 2 bước trở lên. Động tác này được sử dụng thường xuyên và có ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích của kỹ thuật các động tác tay, cũng như việc thực hiện các

dạng chiến thuật. Đây là một kỹ thuật rất đa dạng và phong phú, được áp dụng để đánh trả những đường cầu ở xa vị trí đứng của mình. Nó là biện pháp phòng thủ và tấn công rất cơ bản không thể thiếu được trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

+ Kỹ thuật di chuyển nhiều bước gồm có:

- Di chuyển sang ngang.

Đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản giữa sân (Trên vạch trung tâm). Nếu di chuyển sang phải thì đạp mạnh chân trái quay người 90^0 sang phải, chân trái bước về trước, trọng tâm hạ thấp, 2 gối khuyu sau đó bước tiếp chân phải rồi lại chân trái cứ lần lượt như vậy cho tới khi bước cuối cùng là chân trái ở trên chạm mép biên dọc phải. Trọng tâm dồn nhiều vào chân trái, gối chân trái khuyu nhiều, thân người vặn sang phải ở tư thế đánh cầu phải, cùng với bước cuối là động tác tay lãn vợt về phía trước. Sau đó lại đạp mạnh chân trái đẩy người quay 180^0 để tiếp tục di chuyển ngược lại.

- Di chuyển lùi và tiến.

Là thực hiện các bước chạy đưa cơ thể di chuyển về phía sau hay về phía trước để đánh cầu. Từ tư thế chuẩn bị (nếu là lùi) hoặc về phía trước (Nếu là tiến) hai chân luân luân phiên nhau chạy về sau hay lên phía trước. Kết thúc bước cuối cùng sẽ là tư thế đánh cầu phải hoặc trái.

4.3. Di chuyển bước nhảy.

- Nhảy về trước:

Là một động tác di chuyển rất quan trọng, được áp dụng nhiều để đánh những quả bô nhỏ sát lưới hay dọc biên. Cách di chuyển này rất nhanh, hợp lý đối với những đường cầu xa vị trí đứng của mình mà di chuyển bước không có kết quả.

* *Kỹ thuật động tác:* Từ tư thế chuẩn bị cơ bản, dùng sức mạnh bộc phát của chân bật người lên trên về trước theo hướng di chuyển. Chân đưa trước, bước vươn dài (thường thì chân đưa trước sẽ cùng phía tay đánh cầu). Người lúc này có giai đoạn bay trên không về hướng di chuyển. Khi chạm đất chân trước khuyu gối, trọng tâm dồn vào chân trước. Người cùng với tay cầm vợt vươn dài về trước tới hướng đánh cầu. Sau đó đạp mạnh chân phía trước đẩy người trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

-Nhảy có bước đệm:

Cũng giống như di chuyển bước nhảy về trước, nhưng chỉ khác là ở động tác này có 2 giai đoạn bật và bay. Đầu tiên 2 chân dùng sức mạnh bộc phát bật lên cao

về phía di chuyển đưa cơ thể bay ở trên không về hướng di chuyển, nhanh chóng dùng một chân tiếp xúc với mặt đất (Thường là chân trái, nếu đánh cầu bằng tay phải), tiếp tục dùng chân chạm đất bật mạnh, theo quán tính lần bật trước đưa cơ thể bay nhanh hơn về hướng di chuyển. Chân khác phía với chân vừa chạm đất vươn dài về trước (thường là chân cùng bên với tay cầm vợt). Khi tiếp xúc đất thì giống như cách di chuyển nhảy về trước và nhanh chóng đạp chân trước lật cơ thể về tư thế chuẩn bị cơ bản.

Nhảy lên cao vọt hoặc chặn cầu:

Là kỹ thuật được áp dụng nhiều nhất trong tấn công, cho phép ta chiếm lĩnh được chiều cao của đường cầu bay, đánh cầu được nhanh, điểm vọt cầm sát lưới.

* *Kỹ thuật động tác:* từ tư thế chuẩn bị cơ bản nhanh chóng dùng sức mạnh bật phát của chân, bật mạnh nâng cơ thể lên cao. Khi cảm giác thấy người lên tới điểm cao nhất dừng lại thì thực hiện động tác tay đánh cầu và rơi xuống. Chân chạm đất trước tiên là chân ngược phía với tay cầm vợt. Sau đó chân kia hạ xuống tiếp và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

5. 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.

5.1. Kỹ thuật đánh cầu phải thấp tay:

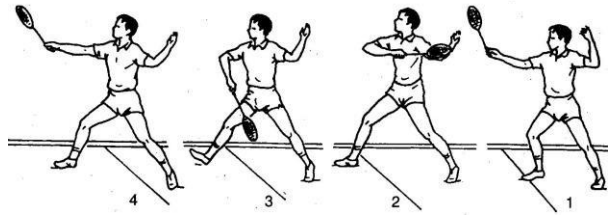
Đây là một trong những động tác phòng thủ chủ yếu được sử dụng khi đối phương đánh cầu sang bên phải của mình và đường bay của cầu lại thấp.

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 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.



5.2. 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 $100-110^{\circ}$ (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.

6. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay:

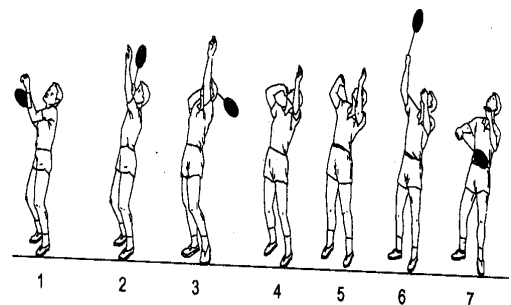
6.1. Giai đoạn chuẩn bị: Trước tiên phải phán đoán chính xác hướng bay và điểm rơi của cầu. Ở tư thế này trọng tâm dồn vào chân phải, chân sau hơi kiễng gót, hai tay nâng lên gần ngang vai, mắt nhìn theo cầu, đồng thời cầm vợt chính xác để mặt vợt hướng về phía lưới cầu.

6.2. 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 vung vợt.

6.3. Giai đoạn vung 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.



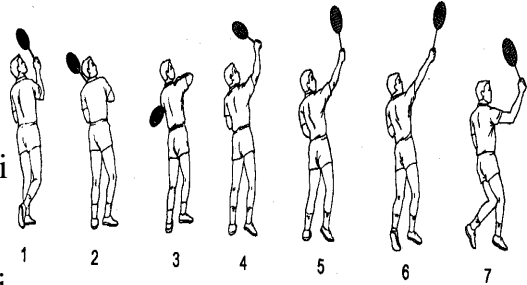
Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

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 vung vợt sản sinh trong quá trình vung 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 đế cầu để cầu bay đi. Tay trái phối hợp đưa xuống bên mình giúp cho động tác xoay người.

6.4. 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.



7. Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay:

7.1. Giai đoạn chuẩn bị: Đầu tiên phải xác định hướng cầu và điểm rơi mà hơi nghiêng người về sau, chân phải hơi kiễng, xoay người, hướng vai về phía lưới trọng tâm chuyển về chân phải. Khi đánh cầu, tay phải đưa về trước rồi gập vào, cùi chỏ ngang vai dùng sức đánh cầu bằng mặt trái của vợt.

Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

7.2. Giai đoạn giơ vợt. Lúc này thân người quay lưng lại lưới cầu, trọng tâm cơ thể ở chân phải. Trong khi di chuyển bộ pháp, cần phải nhanh chóng chuyển từ cầm vợt thuận tay sang cầm vợt trái tay, cánh tay giơ ngang khuỷu tay cong lại, khiến cánh tay đặt ở trước ngực, vợt cầu để trước ngực trái, mặt vợt đưa lên, hoàn thành động tác giơ vợt.

7.3. Giai đoạn vung vợt đánh cầu: Cánh tay nhanh chóng đưa lên, vung chéo về phía bên phải, cổ tay nhanh chóng thu về, ngón cái giữ chặt cán vợt, tạo ra lực bật phát, dùng mặt vợt chính diện đánh vào dưới đế cầu, trọng tâm cơ thể từ chân phải chuyển sang chân trái đồng thời nhanh chóng chuyển mình quay về vị trí trung tâm sau khi đánh cầu.

7.4. Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh cầu, trọng tâm cơ thể chuyển thành chính diện đối với lưới cầu, cánh tay xoay vào trong để mặt vợt trở lại vị trí bình thường, trở lại cách cầm vợt thuận tay.

8. Kỹ thuật phát cầu cao xa thuận tay:

Phát cầu là một kỹ thuật cơ bản quan trọng của VĐV cầu lông và cũng là một bộ phận quan trọng trong chiến thuật đánh cầu lông. Chất lượng phát cầu có quan hệ trực tiếp đến kết quả tạo ra thế chủ động hay bị động.

Phát cầu được phân loại như sau:

Sưu tầm: (Cô Vui)

