

7 KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG CƠ BẢN MÀ BẤT KỲ NGƯỜI CHƠI NÀO CŨNG PHẢI BIẾT



Cầu lông được xem là một trong những môn thể thao có tốc độ chơi nhanh nhất thế giới. Vì vậy, nhiều người nghĩ rằng rất khó để tập chơi cầu lông. Tuy nhiên, chỉ cần nắm chắc một số luật chơi và kỹ thuật đánh cầu lông cơ bản là bạn đã có thể bắt đầu chơi môn thể thao này rồi.

Nếu là người mới tập chơi, [LEEP.APP](#) xin giới thiệu cho bạn 7 kỹ thuật đánh cầu lông cơ bản giúp bạn dễ dàng làm quen với môn thể thao này nhé.

1. Kỹ thuật đánh cầu lông cơ bản đầu tiên là cách cầm vợt

Kỹ thuật đánh cầu lông cơ bản nhất mà bạn cần biết chính là kỹ thuật cầm vợt. Cầm vợt đúng cách đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát đường cầu bay cũng như giúp người chơi hạn chế tối đa nguy cơ chấn thương cổ tay. Cách cầm vợt phù hợp sẽ giúp bạn thực hiện tốt cả những cú đánh cầu thuận tay lẫn trái tay.



Cầm vợt đúng cách sẽ giúp bạn kiểm soát tốt các đường cầu và hạn chế tối đa chấn thương cổ tay

Cách cầm vợt cũng tương tự như cách bắt tay. Ngón cái của bạn nên được đặt thoải mái trên bề mặt rộng hơn của tay cầm. Những phần còn lại của bàn tay được đặt tương tự như khi bắt tay.

Bạn nên cầm vợt một cách thoải mái, tránh cầm quá chặt. Việc cầm vợt quá chặt sẽ hạn chế sự linh hoạt trong các chuyển động và cũng dễ dẫn đến các chấn thương cổ tay nếu chơi trong thời gian dài.

Có 2 kỹ thuật cầm vợt trong cầu lông là thuận tay và trái tay. Điểm khác nhau duy nhất giữa 2 kiểu cầm vợt này chính là vị trí đặt các ngón tay:

- Đưa ngón trỏ về phía trước song song với cán vợt khi thực hiện các cú đánh thuận tay.
 - Đưa ngón cái về phía trước song song với cán vợt khi thực hiện các cú đánh trái tay.
- >>> **Xem thêm:** Kỹ thuật [lốp cầu lông](#) trái tay có thật sự khó đến thế?

2. Kỹ thuật di chuyển chân

Dù diện tích của sân cầu lông đã được giới hạn nhưng việc di chuyển từ phần sân này sang phần sân kia trong quá trình chơi cầu lông không phải là một vấn đề đơn giản. Các kỹ thuật chân đóng vai trò quan trọng giúp bạn di chuyển một cách có trình tự và hiệu quả hơn.

Trên thực tế, nhiều huấn luyện viên còn đánh giá cao tầm quan trọng của kỹ thuật di chuyển chân hơn các kỹ thuật khác. Để di chuyển chân một cách hiệu quả, bạn cần nhớ rằng:

- Luôn ghi nhớ vị trí bắt đầu (vị trí nền)
- Chỉ di chuyển 1 bước sang ngang
- Chỉ di chuyển 2 – 3 bước về phía trước hoặc phía sau.

>>> **Xem thêm:** Mách bạn phương pháp [tập cầu lông](#) vô cùng lợi hại

3. Kỹ thuật giao cầu

Giao cầu là một trong những kỹ thuật đánh cầu lông cơ bản nhất mà bạn cần thành thạo. Bên cạnh việc thực hiện các kỹ thuật giao cầu khó, bạn cũng nên nắm rõ các luật giao cầu để có một cú giao cầu hợp lệ và tránh những lỗi có thể xảy ra. Có 2 kỹ thuật giao cầu thường gặp trong cầu lông, tùy thuộc vào đường bay và cách tiếp đất của cầu.

Giao cầu cao tay

Những cú giao cầu cao tay giúp bạn đưa cầu sang phần cuối sân của đối thủ. Bạn nên thực hiện các cú giao cầu cao tay trong trường hợp đối thủ có khả năng thực hiện các cú đập cầu mạnh. Đối thủ của bạn cũng có thể đánh trả cú giao cầu cao tay này bằng những cú lóp cầu hoặc những cú bỏ nhỏ cầu qua lưới.

Thông thường, bạn nên giao cầu vào phần sân trái tay của đối thủ vì đây được xem là điểm yếu của đa số những người chơi cầu lông.

Giao cầu thấp tay

Khác với giao cầu cao tay, giao cầu thấp tay giúp đưa cầu vào phần trên của sân đấu. Mục tiêu của cú giao cầu thấp tay là để cầu bay ngay phía trên lưới và đáp vào góc trên của sân. Trong trường hợp này, nếu giao cầu không tốt, đối thủ của bạn sẽ có cơ hội thực hiện một cú đập cầu để đáp trả.

4. Kỹ thuật đập cầu

Đập cầu là một trong những kỹ thuật mạnh mẽ và mang nhiều “quyền lực” nhất trong bộ môn cầu lông. Kỹ thuật này thể hiện bằng việc đánh cầu thật mạnh về phía đối thủ hoặc hướng xuống mặt sân cầu. Một cú đập cầu hoàn hảo sẽ khiến đối thủ của bạn không thể đánh trả. Có 3 kỹ thuật đập cầu mà bạn thường gặp là:

Đập cầu thuận tay

Đập cầu thuận tay là một cú đập cầu cao phía trên đầu, kỹ thuật này tương tự với hành động ném bóng. Nếu có thể ném bóng tốt thì việc thực hiện một cú đập cầu thuận tay không phải là vấn đề gì quá khó khăn với bạn.

Đập cầu trái tay

Đây là một trong những kỹ thuật đánh cầu lông cơ bản “khó nhằn” nhất trong môn cầu lông. Ngay cả những vận động viên chuyên nghiệp cũng gặp khó khăn trong việc thực hiện kỹ thuật này. Tuy nhiên, điều quan trọng để có được một cú đập cầu trái tay hoàn hảo chính là luyện tập thường xuyên và nắm rõ kỹ thuật. Để thực hiện một cú đập cầu trái tay, bạn cần tập cầm vợt trái tay một cách thật nhuần nhuyễn.

Bật nhảy đập cầu

Kỹ thuật bật nhảy đập cầu đơn giản chỉ là sự kết hợp của kỹ thuật bật nhảy và đập cầu thuận tay. Theo đó, bạn sẽ thực hiện cú bật nhảy trước khi tiến hành động tác đập cầu thuận tay



Để lực đánh thêm mạnh, người chơi có thể sử dụng kỹ thuật bật nhảy đập cầu

5. Kỹ thuật bỏ nhỏ

Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu được xem là một kỹ thuật cầu lông cơ bản nhưng hết sức tinh tế, có thể giúp bạn ghi điểm một cách dễ dàng. Bạn có thể thực hiện cả các cú bỏ nhỏ thuận tay hoặc trái tay. Kỹ thuật này buộc đối thủ của bạn phải đỡ cầu ở phần trước sân, từ đó tạo ra những lỗ hổng ở phần giữa và cuối sân. Tùy vào tình hình mà bạn có thể thực hiện các cú bỏ nhỏ với tốc độ nhanh chậm khác nhau.

6. Kỹ thuật lớp cầu

Kỹ thuật lớp cầu trong cầu lông có thể được hình dung là động tác đưa cầu qua lưới theo quỹ đạo hình chữ U ngược. Lớp cầu sẽ khiến cầu đáp ở vị trí gần các đường biên và gây khó khăn cho đối thủ trong việc đánh trả.

Khác với kỹ thuật bỏ nhỏ, kỹ thuật lớp cầu khiến đối thủ của bạn phải tập trung đánh trả cầu ở phần cuối sân, từ đó tạo nên những lỗ hổng ở phần trước và giữa sân để bạn có thể tấn công.

7. Kỹ thuật gài lưới

Gài lưới là kỹ thuật được thực hiện khi bạn đứng rất gần lưới và đánh một quả cầu sao cho nó có quỹ đạo xiêng thẳng xuống sàn, tương tự như khi đập cầu. Tuy nhiên, thay vì đứng ở vị trí cuối sân, lúc này bạn sẽ thực hiện cú đánh ngay trước lưới. Có 2 kỹ thuật là [gài lưới thuận tay](#) và [gài lưới trái tay](#).

Kỹ thuật gài lưới trái tay được thực hiện khi bạn cầm vợt trái tay. Lúc này, cầu sẽ bay về phía sân không thuận tay của bạn. Nếu bạn thuận tay phải, vậy bất kỳ cú gài lưới nào được thực hiện ở phần sân bên trái đều là trái tay.

Khác với gài lưới trái tay, kỹ thuật gài lưới thuận tay được thực hiện khi bạn cầm vợt thuận tay. Kỹ thuật này được thực hiện ở phần sân cùng bên với tay cầm vợt.

Tư thế đứng

Tư thế đứng thể hiện cách bạn đứng khi [chơi cầu lông](#), ngay cả trong quá trình đánh lẫn trước khi giao cầu. Việc đứng một cách chính xác và vững vàng sẽ giúp bạn di chuyển dễ dàng hơn, từ đó mang lại kết quả tốt hơn khi chơi. Trong cầu lông có 3 tư thế đứng, bao gồm: tư thế tấn công, tư thế phòng thủ và tư thế đỡ cầu.

Tư thế tấn công

Tư thế này được sử dụng trước khi thực hiện các cú đánh cầu cao thuận tay qua đầu. Để thực hiện tư thế này, bạn cần xoay người hướng về phía các đường biên dọc, hai chân mở rộng bằng vai và tay thuận cầm vợt bên hông cơ thể. Bạn hãy giơ cả 2 tay lên cao nhằm tạo ra lực để tấn công và giúp cầu bay theo quỹ đạo vòng cung hướng xuống.

Tư thế phòng thủ

Đây là tư thế giúp bạn phòng vệ trước những cú đập cầu của đối thủ. Trong tư thế này, bạn cần xoay người đối diện lưới, tay thuận đưa vợt ra trước mặt ở vị trí ngang thắt lưng và hơi đổ nhẹ người về phía trước. Bạn có thể thả lỏng tay không cầm vợt nhưng vẫn phải đảm bảo giữ được thăng bằng tốt.

Tư thế đỡ cầu

Đây là tư thế chuẩn bị để đón đường cầu của đối thủ sau khi bạn đã thực hiện 1 cú đẩy cầu qua lưới. Tư thế đỡ cầu đòi hỏi bạn phải đặt chân cùng bên với tay cầm vợt ở phía trước, chân còn lại đặt ở phía sau.

Lúc này, tay cầm vợt được đưa lên phía trước mặt ở vị trí hơi cao hơn thắt lưng một chút. Để chuẩn bị sẵn sàng cho những cú lao người đỡ cầu, bạn cũng nên nâng cả tay không cầm vợt lên cao đồng thời đổ nhẹ người về phía trước.

