

7 chiến thuật đánh đơn trong cầu lông đạt hiệu quả nhất

Chơi cầu lông, sau khi trải qua những bài tập cơ bản thì mỗi người đều cần có một chiến thuật đánh cầu lông cho riêng mình. Dù là bạn chơi phong trào hay là một vận động viên cầu lông chuyên nghiệp. Với một chiến thuật hợp lý, bạn có thể dễ dàng hạ gục đối thủ của mình và đỡ tổn hao sức lực hơn rất nhiều. Bài viết hôm nay sẽ cùng tìm hiểu về 7 [chiến thuật đánh đơn trong cầu lông](#) đạt hiệu quả nhất

Chiến thuật phát cầu giành quyền tấn công

Phát cầu không chế đối phương giành quyền chủ động, dùng phát cầu lao nhanh phối hợp với phát cầu gằn lưới, tạo ra cơ hội chủ động tấn công ở lần đánh sau. Sử dụng nhiều cách giao cầu khác nhau để gây khó khăn cho đối.

Chiến thuật khai thác đường chéo sân

Từ góc cuối sân bên này đến góc lưới phía bên kia của cùng một bên sân là quãng đường dài đến 8,47 mét. Khi bạn thực hiện được một cú trả cầu sâu cuối sân, sau đó đón cú đánh của đối phương và trả về góc lưới bên đối diện. Bạn sẽ ép đối phương phải di chuyển một quãng đường dài nhất có thể được. Sự di chuyển này làm tổn hao rất nhiều thể lực và sẽ để lộ nhược điểm.

Chiến thuật tấn công cuối sân

Bạn sử dụng các kỹ thuật đánh cầu cao sâu hoặc cầu cao ngang, ép hai góc cuối sân của đối phương, buộc đối phương rơi vào trạng thái bị động. Một khi chất lượng của cầu đối phương đánh sang không cao, liền chớp lấy thời cơ tấn công đập, treo cầu vào chỗ trống của đối phương.

Chiến thuật buộc đối phương đánh cầu trái tay:

Phần lớn những pha tấn công của đánh cầu cuối sân trái tay không mạnh, đường cầu cũng tương đối đơn giản. Vì thế, khi thi đấu với các đối thủ có kỹ thuật đánh cầu cuối sân trái tay kém, thì không thể bỏ qua việc tăng cường tấn công ở khu vực đánh cầu trái tay cuối sân.

Trước hết cần kéo rộng vị trí của đối phương, làm cho khu vực trái tay của đối phương lộ ra chỗ trống. Sau đó thực hiện đánh cầu vào khu vực trái tay.

Xem thêm: [Chiến thuật đánh đôi nam nữ trong cầu lông.](#)

Chiến thuật ép đối phương thay đổi hướng chạy liên tục

– Chiều ngang sân là 6,10 mét. Nếu bạn ép được đối phương chạy qua chạy lại từ góc này đến góc kia thì thực sự đối phương sẽ mau đuối sức và đó là cơ hội cho chính bạn.

– Các bạn nên khai thác tất cả các hướng đánh có thể được và tùy theo tình huống trận đấu để đối phương khó phán đoán hướng đánh của mình đồng thời tiêu hao thể lực của đối thủ. Trong trường hợp đối phương có tốc độ di chuyển chậm khai thác các đường cầu chéo góc sân trên dưới sẽ mang lại nhiều ưu thế cho bạn.

Chiến thuật đánh vào bốn góc sân

– Bạn phải ép đối thủ di chuyển càng xa càng tốt, càng nhiều càng tốt. Bạn đánh cầu về các góc chính là đã buộc đối phương phải di chuyển quãng cách xa nhất có thể được nếu đối thủ ở vị trí giữa sân.

– Bạn phải luôn tìm cách đẩy đối thủ bật ra khỏi vị trí trung tâm của họ. Do đó duy trì được áp lực khiến đối phương phải liên tục di chuyển từ góc này đến góc kia chính là điều kiện quyết định để bạn có cơ hội đánh cú kết thúc vào phần sân trống của đối phương.

Chiến thuật phòng thủ trước tấn công sau

Sử dụng chiến thuật này để đối phó với đối thủ tấn công kém hiệu quả và thể lực kém. Bắt đầu thi đấu, trước tiên dùng đường cầu cao để dụ đối phương tấn công, khi đối phương mải mê với tấn công mà lỏng lẻo phòng thủ thì lập tức đột kích tấn công. Cũng có thể trong lúc thể lực đối phương giảm sút, tốc độ di chuyển chậm lại thì mới phát động tấn công. Đây là chiến thuật cầu lông đơn này chờ đối phương mệt mới phát động tấn công để giành thắng lợi.