

KỸ THUẬT PHÁT CẦU

Phát cầu là động tác kỹ thuật của cầu thủ thực hiện ở khu vực phát cầu, mở đầu cho một trận đấu hay một pha cầu giữa hai bên. Phát cầu tốt hay xấu có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thực hiện các ý đồ chiến thuật của những lần đánh tiếp theo.

Hiện nay dựa vào kỹ thuật động tác khi phát cầu người ta chia phát cầu thành: Phát cầu thuận tay (bằng mặt phải của vợt) và phát cầu trái tay (bằng mặt trái của vợt). Còn dựa vào đường bay vòng cung của cầu khi đánh thì có thể chia ra: Phát cầu cao xa, phát cầu cao nhanh, phát cầu lao nhanh và phát cầu thấp gần..

4.1. KỸ THUẬT PHÁT CẦU CAO XA THUẬN TAY. (đối với người thuận tay phải)

- Đây là kỹ thuật thường được các cầu thủ vận dụng nhiều trong đánh đơn với những đường cầu cao xa, cao nhanh, lao nhanh và gần lưới.

4.1.1 Tư thế chuẩn bị:

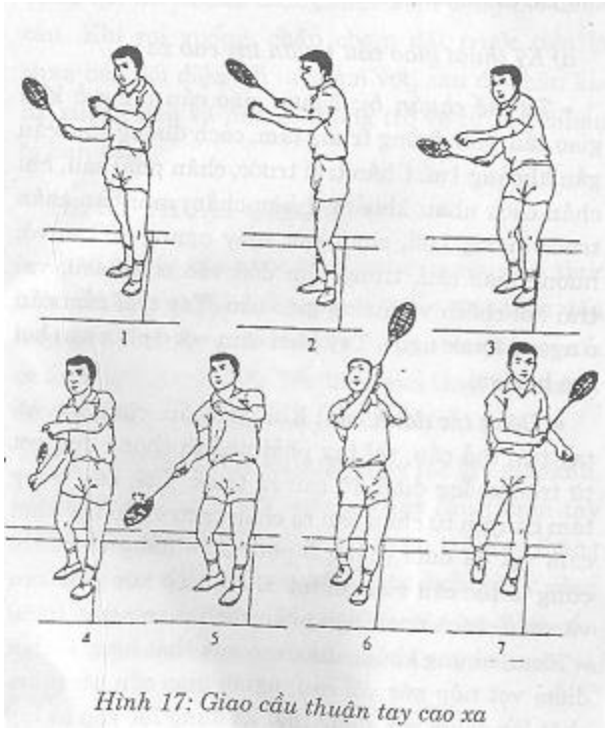
- Người phát cầu đứng ở khu giao cầu, gần đường trung tâm, cách đường giao cầu gần khoảng 1m. Chân trái trước, chân phải sau, hai chân cách nhau một bàn chân, mũi bàn chân hướng lưới, chân sau xoay ngang 90 độ vo sóng hướng giao cầu, trọng tâm dồn về chân sau, vai trái hơi chếch với hướng giao cầu. Tay trái cầm cầu ở ngang ngực. Tay phải cầm vợt ở phía sau hơi cao hơn vai.

4.1.2 Động tác vung vợt phát cầu:

- Khi phát cầu, cùng lúc với tay trái thả cầu thì tay phải nhanh chóng đưa vợt từ trên xuống dưới, từ sau ra trước. Lúc này trọng tâm chuyển từ chân sau ra chân trước. Khi tay phải cầm vợt đã duỗi thẳng ở phía dưới dang trước thì cũng là lúc cầu vừa rơi tới. Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt chếch trước bên phải, cách thân người từ 60 cm đến 70cm, nhưng không được cao quá thắt lưng. Ở thời điểm vợt tiếp xúc với cầu, người phát cầu cần nắm chặt lấy chuôi vợt, đồng thời lợi dụng lực gập cổ tay để tạo thêm lực đánh cầu ra trước lên trên.

4.1.3. Động tác kết thúc:

- Khi cầu được đánh đi, theo đà vợt tiếp tục đi lên trên , sang trái. Vì vậy cần nhanh chóng dừng cổ tay và trở về vị trí chuẩn bị đón đánh quả tiếp theo (hình 17)



4.2. KỸ THUẬT PHÁT CẦU TRÁI TAY THẤP GẦN.

Đây là một dạng phát cầu có động tác kỹ thuật khó, vì vậy trong thực tế ta chỉ thấy các cầu thủ có trình độ cao hay sử dụng, còn những cầu thủ mới tập hoặc có kỹ thuật yếu ít sử dụng, đặc biệt là trong thi đấu. Kỹ thuật phát cầu này thường được áp dụng trong thi đấu đôi, nhằm khống chế sự tấn công của đối phương.

4.2.1. Tư thế chuẩn bị:

- Cầu thủ đứng ở khu phát cầu, cách đường phát cầu gần khoảng từ 10 – 15cm và ở gần đường trung tâm (hoặc gần biên dọc), chân phải trước, chân trái sau. Hai chân cách nhau khoảng một bàn chân, trọng tâm dồn vào chân phải, thân người thẳng với hướng giao cầu. Tay trái cầm cầu ở phần cánh, núp cầu chúc xuống, thân cầu ở mặt trước của vợt. Tay phải co khuỷu cầm vợt đặt hơi chúc xuống phía bên trái trước cơ thể ở tầm dưới thắt lưng bên trái. Cẳng tay và cánh tay tạo thành một góc 90 độ, khuỷu tay nâng cao đưa ra trước.

4.2.2. Động tác đánh cầu:

- Kết hợp với động tác thả cầu của tay trái thì tay phải kéo vợt cắt đẩy ngang từ trái sang phải ra trước. Điểm tiếp xúc giữa vợt với cầu ở phía trước thân người khoảng 40cm và dưới thắt lưng. Khi tiếp xúc cầu cần dùng lực cổ tay đồng thời mở góc độ mặt vợt tùy theo ý đồ giao cầu để điều chỉnh cầu đi đúng hướng.

4.2.3. Kết thúc:

- Sau khi giao cầu, vợt có động tác hơi chuyển ra trước, lúc này người giao cầu cần chủ động nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị đón đánh đường cầu đối phương đánh trả (hình 20).

