

KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY

Kỹ thuật đánh cầu tấn công trong môn cầu lông rất phong phú và đa dạng. Dựa vào kỹ thuật động tác đánh cầu, người ta có thể chia ra: Đánh cầu cao, đánh treo cầu, đẩy cầu, tạt cầu, cắt cầu.... Mỗi loại hình kỹ thuật trên lại có thể phân thành: đánh cầu thuận tay, đánh cầu trái tay và đánh cầu đỉnh đầu...

Dưới đây tôi sẽ trình bày yếu lĩnh kỹ thuật động tác đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

Cầu cao là chỉ các quả cầu bay trên cao được đánh từ sân sau của mình đến gần đường biên ngang cuối sân của đối phương. Cầu cao được phân thành 3 loại kỹ thuật tay là thuận tay, trái tay và đỉnh đầu.

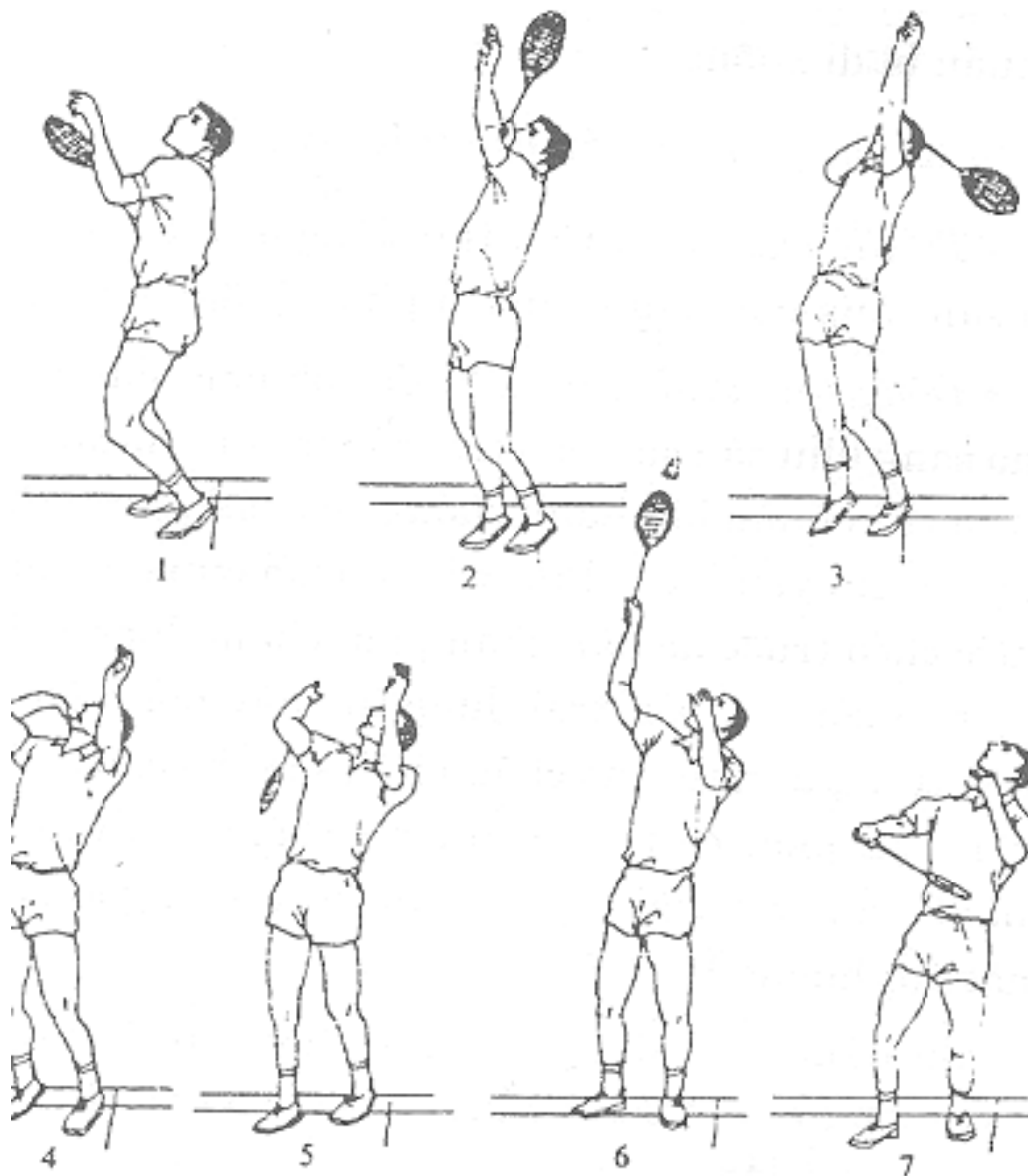
5.1. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY.

5.1.1. Giai đoạn chuẩn bị: Cầu thủ đứng ở tư thế chuẩn bị đánh cầu, mắt quan sát mọi hành động của đối phương để có thể phán đoán chính xác hướng đến và điểm rơi của cầu đối phương đánh sang.

5.1.2. Giai đoạn đánh cầu: Khi phát hiện đường cầu đối phương đánh sang ở trên cao bên phải, hơi ở phía sau, thì cầu thủ nhanh chóng nghiêng người lùi sau, làm sao cho cầu ở vị trí phía trên hơi lệch ra trước của vai phải cơ thể mình. Vai trái đối diện với lưới, chân trái trước, chân phải sau, trọng tâm dồn vào chân phải. Tay trái có khuỷu tự nhiên đưa vọt lên trên vai phải, hai mắt quan sát cầu đến .

- Khi đánh cầu, cánh tay phải nhanh chóng đưa ra sau, theo đó khuỷu tay nâng lên cao hơn vai, đưa vọt ra sau đầu, cổ tay duỗi tự nhiên, lòng bàn tay hướng lên trên. Sau đó bằng sự phối hợp lực nhịp nhàng của chân đạp đất, cộng với xoay người hóp bụng, cánh tay kéo theo cẳng tay nhanh chóng thực hiện động tác vẩy bật cổ tay ra trước đánh chạm cầu ở điểm cao nhất khi tay đã vươn thẳng.

5.1.3. Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh cầu đi, vợt có thể theo quán tính tiếp tục vung ra trước, xuống dưới, sang trái. Cầu thủ nhanh chóng thu vợt về trước thân kết hợp với bước chân phải lên để giữ thăng bằng, trở về tư thế chuẩn bị đón đánh đường cầu tiếp theo (hình 22)



Hình 22: Đánh cầu cao thuận tay

5.2. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TRÁI TAY.

5.2.1. 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.

5.2.2. Giai đoạn đánh cầu: Khi đối phương đánh cầu cao sang khu sân sau bên trái của mình, thì cầu thủ nhanh chóng xoay sang trái thực hiện bước đi

chuyển. Lưu ý bước cuối cùng sử dụng bước chéo trước để bàn chân phải chạm đường biên ngang cuối sân bên trái, lưng lúc này đối diện với lưới, trọng tâm rơi vào chân phải, sao cho cầu ở phía trên bên phải cơ thể và nhanh chóng chuyển đổi thành cầm vợt trái tay, giữ vợt ở trước ngực phải, mặt vợt hướng lên trên.

- Khi đánh cầu, dùng lực cánh tay kéo theo căng tay, thông qua động tác lưac cổ tay, vẩy vợt từ dưới lên trên để đánh cầu đi.

5.2.3. Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh cầu, trọng tâm cơ thể chuyển thành chính diện đối với lưới cầu, cánh tay xoáy vào trong để mặt vợt trở lại vị trí bình thường, trở lại cách cầm vợt thuận tay. (hình 22.b)

