

## **KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY**

Đánh cầu thấp tay (hất cầu) là kỹ thuật động tác đánh trả những đường cầu của đối phương đánh sang sát lưới về cuối sân của đối phương. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay có hai loại: đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu thấp trái tay.

Trong khi giảng dạy kỹ thuật này đòi hỏi người dạy phải kết hợp với ôn lại kỹ thuật di chuyển.

### **1. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN 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.

Cầu thủ đứng ở tư thế phòng thủ giữa khu vực bên phải, tay cầm vợt đưa ra trước, ngang tầm ngực. Khi phát hiện đối phương đánh cầu sang sát lưới bên phải, cầu thủ nhanh chóng bước chân phải lên một bước dài về trước, chân trái lúc này vẫn ở sau, thân người hơi nghiêng so với lưới, trọng tâm dồn vào chân phải. Đồng thời với bước chân là tay phải cầm vợt đưa ra sau. Sau đó lấy khuỷu tay làm trục thực hiện gập cẳng tay, đồng thời nắm chặt chuôi vợt, dùng sức mạnh của ngón trở và cổ tay đánh hất cầu lên trên ra trước sang cuối sân đối phương. (hình 35)

### **2. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY**

Đây cũng là động tác phòng thủ bên trái, khi cầu của đối phương đánh trả sang thấp dưới thất lưng thì động tác này thường được sử dụng để đánh trả lại sân đối phương bằng đường cầu ngắn.

Cầu thủ đứng ở tư thế phòng thủ trên sân, khi phát hiện đối phương đánh trả cầu sang gần lưới bên trái cơ thể. Lúc này cầu thủ nhanh chóng cầm vợt trái tay ở trước ngực trái, chân phải bước lên về phía trước một bước dài sang trái, trọng tâm dồn vào chân phải. Cùng lúc với chân thì vai phải xoay về hướng lưới, co khuỷu tay đưa vợt đến cạnh vai trái. Sau đó lấy khuỷu tay làm trục, dùng lực của cẳng tay vung vợt theo hướng từ dưới lên trên đi qua trước thân người đánh cầu về cuối sân đối phương. (hình 36)

*Sưu tầm: Nguyễn Văn Quốc Dũng*