

Cầu lông là gì?

Cầu lông được biết đến là một trong những môn thể thao dễ chơi nhất thế giới, cầu lông phù hợp với tất cả mọi người, tất cả đối tượng từ nam đến nữ, người cao tuổi hay trẻ em. Tùy theo chơi phổ thông, phong trào hay chuyên nghiệp mà người chơi có những mức đầu tư cũng như nhận định khác nhau. Để có thể thưởng thức trọn vẹn môn cầu lông, ngoài việc trang bị cho mình một cây vợt phù hợp, các phụ kiện đi kèm thì người chơi cần phải nắm rõ luật chơi cũng như cách tính điểm.



Kỹ thuật đánh cầu lông cơ bản

Cách cầm vợt

Cách cầm vợt thuận tay (V-grip)

Đây được xem là cách cầm vợt cầu lông cơ bản nhất. Trước tiên, bạn hãy giữ phần tay thuận ở tư thế như đang chuẩn bị bắt tay. Các ngón tay hướng thẳng về phía trước. Sau đó, đặt vợt giữa lòng bàn tay sao cho mặt vợt vuông góc với mặt đất và nắm các ngón tay lại một cách nhẹ nhàng.

Bạn đừng nên cầm vợt quá chặt, hãy nhẹ nhàng nắm lấy cán vợt sao cho bạn có thể chuyển động cổ tay linh hoạt và di chuyển vợt một cách thoải mái.



Bạn chỉ nên cầm chặt vợt khi thực hiện các cú đánh cầu. Ngón đeo nhẫn và ngón út sẽ giúp ngăn vợt trượt khỏi tay. Nếu cầm đúng tư thế, ngón cái và ngón trỏ của bạn sẽ tạo

thành một hình chữ V, đây cũng là lý do vì sao cách cầm vợt này còn có tên gọi là V-grip.

Cầm vợt trái tay, ngón cái đặt ở cạnh tay cầm (Backhand thumb grip)

Khi chơi cầu lông, đối thủ của bạn có thể thực hiện các cú đánh cầu từ nhiều hướng khác nhau, vì vậy bạn cần có khả năng thay đổi cách cầm vợt linh hoạt từ thuận tay sang trái tay để đáp trả các cú đánh này. Với cách cầm vợt trái tay, bạn sẽ dễ dàng thực hiện các cú đánh cầu sang phần sân bên kia của đối thủ.

Bạn phải đảm bảo mặt vợt luôn hướng về phía quả cầu đang bay tới để có thể đáp trả thành công cú đánh của đối thủ. Ngón cái phải được đặt chính xác trên cạnh của tay cầm song song với mặt vợt. Ngón cái là nguồn lực chính để giúp thực hiện các cú đánh cầu trái tay, các ngón tay còn lại ôm nhẹ theo tay cầm.



Tương tự như cách cầm vợt thuận tay, bạn nên thả lỏng khi cầm vợt và chỉ siết chặt khi thực hiện các cú đánh. Cách cầm vợt này có thể được sử dụng trong nhiều kiểu đánh như giao cầu thấp tay, giao cầu trái tay và chụp lưới.

Lưu ý: Nếu ngón cái của bạn có cùng phương với khung và mặt vợt thì bạn đang cầm sai cách rồi đấy. Cách cầm vợt cầu lông như vậy sẽ khiến bạn đánh hỏng cầu rất nhiều.

Cầm vợt kiểu cán búa (hammer grip)

Cách cầm vợt kiểu cán búa rất hữu ích khi bạn thực hiện các cú đập nhảy. Bạn còn nhớ cách cầm búa chứ? Bạn chỉ cần siết nhẹ nhàng các ngón tay vào phần tay cầm của vợt là đã thực hiện thành công cách cầm vợt này rồi. Tuy nhiên, bạn cần lưu ý không để bất kỳ ngón tay nào bị che bởi các ngón còn lại.



Bạn có thể bắt đầu pha cầu bằng cách cầm vợt thuận tay. Sau đó, khi đang vung cánh tay và nhảy lên, bạn xoay cán vợt thật nhanh để tạo thành kiểu cầm cán búa. Cuối cùng, bạn siết chặt tay cầm khi thực hiện cú đánh cầu.

Cầm vợt cầu lông kiểu cán chảo (net tap grip hay pan hold grip)

Sở dĩ có tên như vậy là do cách bạn cầm vợt trong trường hợp này sẽ tương tự như cách cầm chảo nấu ăn vậy.

Đây là kiểu cầm vợt cần thiết khi đáp trả các cú đánh cầu gần lưới của đối thủ. Vào thời điểm thích hợp, trước khi quả cầu hạ độ cao, bạn cần thực hiện các cú vỗ nhẹ để cứu cầu.

Trước hết, bạn hãy thả lỏng các ngón tay. Sau đó, nhẹ nhàng giữ vợt bằng các ngón tay sao cho vẫn tạo được một khoảng cách giữa tay cầm của vợt và lòng bàn tay. Bạn sẽ dùng ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa để di chuyển vợt.

Cầm vợt cầu lông khi tấn công Smash (nhảy đập cầu)

Có khá nhiều bạn khi mới chơi cầu lông thường băn khoăn về cách thức cầm vợt cầu lông khi đập cầu. Thực tế thì cách cầm vợt cầu lông khi tấn công Smash (nhảy đập cầu) không khác gì khi bạn cầm vợt đánh thuận tay.

Điểm mấu chốt trong cầm vợt khi đập cầu là ngón tay cái của bạn cần đặt ở vị trí để có thể tạo lực đập cầu và giữ thân vợt cầu lông chắc chắn nhất.



Cầm vợt khi phòng thủ trong cầu lông

Khi vào thế phòng thủ, chuẩn bị sẵn ở tư thế cầm vợt thuận tay. Tùy vào hướng cầu bay bên trái hoặc là bên phải thì ta sẽ phản đòn lại bằng những cú đập cầu hoặc là ve cầu. Vì vậy khi phòng thủ trong cầu lông, ngoài việc đoán hướng cầu bay thì bạn cần phải cầm vợt đúng cách.

Những cách cầm vợt cầu lông không chính xác

Trong giai đoạn đầu tiên tập chơi cầu lông, bạn có thể bị bối rối và khó đảm bảo được việc cầm vợt cầu lông đúng cách. Dưới đây là một số cách cầm vợt không chính xác mà bạn cần tránh:

- Ngón cái không được che bất kỳ ngón tay nào khác vì điều này sẽ hạn chế chuyển động của vợt, khiến vợt di chuyển ít hoặc hoàn toàn không di chuyển.
- Không nên duỗi thẳng ngón trỏ vì việc này có thể dẫn đến chấn thương. Ngón trỏ của bạn phải được uốn cong và ôm vào cán vợt một cách tự nhiên.

Trước khi muốn thực hiện các kỹ thuật cầu lông nâng cao, bạn cần thuần thục các cách cầm vợt cơ bản. Những cách cầm vợt này sẽ hỗ trợ bạn rất nhiều trong việc thực hiện các cú đánh cầu. Cầm vợt cầu lông đúng cách giúp bạn hạn chế các chấn thương, tăng phạm vi đánh và tạo ra những cú đánh hiệu quả hơn.

Kỹ thuật di chuyển chân

Kỹ thuật di chuyển cơ bản vô cùng quan trọng trong quá trình đánh cầu lông. Di chuyển giúp bạn hoàn thành các kỹ thuật đánh cầu, ngăn cản cú tấn công từ phía đối thủ. Bạn có thể thành công tấn công hay phòng thủ đều phụ thuộc vào kỹ thuật di chuyển của mình.



Cách di chuyển trong sân cầu lông sẽ chủ yếu là các bước nhỏ. Với mỗi chiến thuật đánh sẽ có những thiên hướng di chuyển khác nhau, nhưng cần ghi nhớ một số quy tắc di chuyển cơ bản cơ bản để có thể tiết kiệm thể lực một cách tối ưu nhất như sau:

- Luôn ghi nhớ vị trí chính giữa phần sân thi đấu của mình

- Khi di chuyển ngang, chỉ cần bước 1 bước
- Khi tiến trước - lùi sau cần 2-3 bước tùy đường cầu của đối thủ
- Di chuyển chéo sân cũng sẽ cần 2-3 bước

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

Ngược lại với giao cầu cao tay thì phần trên của sân đấu chính là điểm rơi của giao cầu thấp tay. Mục tiêu của cú giao cầu thấp tay là để cầu bay ngay phía trên lưới và đáp vào góc trên của sân. Nếu có sơ sót và đối thủ của bạn là một người nhạy bén, khả năng cao bạn sẽ nhận được một cú đập cầu đáp trả.

Vì thế, cách chơi tốt môn cầu lông là hãy cẩn thận quan sát đối thủ và lựa chọn cách giao cầu có thể đánh vào điểm yếu của đối phương.

Kỹ thuật đập cầu

Kỹ thuật đập cầu là động tác đánh trả cầu của đối phương đánh sang ở phía trên với điểm đánh cầu cao nhất, đánh cầu chệch xuống sân đối phương. Động tác kỹ thuật đập cầu này có sức mạnh lớn, đường bay thẳng, rơi xuống đất nhanh có sức uy hiếp lớn đối với đối phương. Đây cũng là một trong những kỹ thuật cơ bản trong cầu lông mà người mới bắt đầu chơi cần phải thuần thục.



Muốn đập cầu mạnh thì phải có lực cổ tay mạnh và phải dùng lực toàn thân, không nên chỉ dùng lực cánh tay. Phối hợp nhịp nhàng các động tác từ di chuyển đến động tác tay sẽ giúp bạn có được một cú đập đầy uy lực. Tuy nhiên hạn chế lúc nào cũng đập cầu sẽ tổn hao nhiều sức lực của bạn. Nguy hiểm hơn, đập cầu quá nhiều có thể dẫn đến dẫn cơ tay, gây mỏi tay, những pha đập cầu tiếp theo không có lực, không đạt độ cảm mong muốn mà tay còn chịu thêm áp lực.

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.

Kỹ thuật móc cầu

Nhắc đến kỹ thuật chơi cầu lông nâng cao thì không thể bỏ qua móc cầu. Móc cầu là kỹ thuật đòi hỏi nhiều yếu tố. Đó là sự linh hoạt, thành thực kỹ năng và cộng thêm chút may mắn. Khi thực hiện móc cầu tức là bạn sẽ đưa cầu sát lưới của sân bên mình sang khu vực sát lưới cùng bên của sân đối phương, khiến đối phương không kịp trở tay. Tương tự như đập cầu hay giao cầu, móc cầu cũng được chia thành 2 loại: móc cầu thuận tay và móc cầu trái tay.

Người thực hiện vượt lên sát lưới bên phải. Vợt sẽ được đồng thời đưa lên chéch phía trên đằng trước bên phải cùng với căng tay. Khi căng tay duỗi trước thì hơi xoay ngoài, cổ tay hơi duỗi sau.

Tay cầm vợt vê xoay chuôi vợt ra ngoài làm cho ngón cái áp sát vào mặt rộng của chuôi vợt, đốt thứ hai của ngón trỏ cũng áp sát vào mặt rộng ở mặt sau của chuôi vợt.

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.



Kỹ thuật lớp cầu (phông cầu)

Kỹ thuật phông cầu hay còn gọi là lớp cầu (đánh cầu bay bổng qua đến phần cuối sân đối phương). Đây cũng là một trong những kỹ thuật đánh cầu lông cơ bản chủ yếu được sử dụng trong đánh đơn, ít có khả năng ghi điểm trực tiếp nhưng lại buộc đối thủ phải di chuyển nhiều trên sân, từ đó để lộ ra những lỗ hổng giúp bạn chiếm được lợi thế, dễ dàng ghi điểm hơn.

Đối với kỹ thuật này được chia thành 2 dạng đó là phông cầu tấn công (phông bắn) và phông cầu phòng thủ (phông cầu cao sâu). Cụ thể như sau:

Kỹ thuật phông cầu tấn công

Áp dụng trong trường hợp người chơi bắt bài được đối thủ, trong tư thế tấn công, cầu trên cao và phía trước mặt người chơi, phong mạnh và cao về cuối sân và sâu đối phương, khiến đối thủ lùi sâu và phải với cầu.

Kỹ thuật phông cầu phòng thủ

Áp dụng trong trường hợp chúng ta đang trong tư thế bị động, cần thời gian để quay lại vị trí trung tâm và chuẩn bị cho các pha cầu sau.

Về tư thế phong cầu

Cầm vợt cầu lông theo cách cơ bản, thả lỏng toàn bộ cổ tay, khi cầu chạm mặt vợt thì bật cổ tay ra, dùng cổ tay và lực đẩy của ngón trỏ để đưa cầu đi. Trong phong cầu, ta tập trung dùng nhiều lực cổ tay và khuỷu tay.

Kỹ thuật Đẩy cầu (Đè lưới)

Đẩy cầu là kỹ thuật đánh trả những quả cầu sát lưới của đối phương đánh sang vào hai góc cuối sân sau của đối phương.

Đẩy cầu thuận tay: Người thực hiện đứng ở sát lưới bên phải đưa vợt lên trên phía trước bên phải. Khi khuỷu tay hơi co thu lại, cẳng tay hơi vặn ngoài, cổ tay hơi xoay ra, mặt vợt cũng theo đó mà vung ra sau về phía dưới bên phải, mặt vợt đối diện trực tiếp với cầu đến.

Lúc này ngón út và ngón áp út tay cầm vợt hơi lỏng ra làm cho chuôi vợt hơi tách ra khỏi cơ mắt cá. Ngón cái và ngón trỏ về xoay chuôi vợt ra ngoài, mặt vợt càng ngửa sau. Khi đẩy cầu, thân người hơi di chuyển ra trước, cẳng tay của tay bên phải vươn ra trước đồng thời hơi vặn trong, cổ tay và ngón tay không chế góc độ mặt vợt, cổ tay từ duỗi sau chuyển sang duỗi thẳng và lắc cổ tay.

Tư thế đứng

Khi bạn có tư thế đứng chính xác và vững vàng sẽ giúp bạn di chuyển dễ dàng hơn, từ đó mang lại kết quả tốt hơn khi chơi.



Tư thế thấp

Ở tư thế này, hai chân người chơi đứng song song trên nửa bàn chân, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuyu. Trọng lượng cơ thể dồn đều lên cả hai chân, lưng cong tự nhiên, đầu hơi ngửa, tay cầm vợt là tay thuận, mặt vợt ở phía trước thân người ngang với tầm bụng. Tay còn lại thả lỏng tự nhiên, tư thế cơ bản này thường được sử dụng trong luyện tập hoặc khi phòng thủ trong thi đấu.

Tư thế cao

Với tư thế cao, tay cầm vợt là tay thuận, vợt để cao ngang trán, bước chân ngược với tay cầm vợt lên trước, đứng trên nửa trước bàn chân. Khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước hơi khuyu và để lưng cong tự nhiên. Tư thế cao thường được dùng khi chuẩn bị đỡ phát cầu hoặc sử dụng các kỹ thuật đánh cầu cao tay.