

Cách phòng thủ và tư thế phòng thủ trong cầu lông

1. Cách phòng thủ cầu lông: Vị trí phòng thủ

Chìa khóa của cách phòng thủ cầu lông vững chắc là phải xác định vị trí phòng thủ khi bạn dự đoán một smash từ đối thủ của bạn.

Bất cứ khi nào bạn phòng cầu lên cho đối thủ của bạn, hoặc xác định đối thủ của bạn chuẩn bị có một cú đập cầu thì nhanh chóng di chuyển đến điểm X như trong hình.

Với cách phòng thủ và tư thế phòng thủ trong cầu lông đúng cách thì trước một cú đập của đối thủ, vị trí của bạn đứng phải hơi phía sau trung tâm của sân cầu lông. Điều này sẽ giúp mang lại cho bạn một thời gian đủ để 'bắt' hướng bay của quả cầu để bạn có đủ thời gian để phản ứng.

2. Tư thế phòng thủ trong cầu lông

Như đã nói ở trên thì khi bạn đang ở điểm X trong hình, hãy áp dụng tư thế phòng thủ trong cầu lông. Với tư thế đúng kỹ thuật và cách phòng thủ cầu lông chuẩn bạn có thể bao quát các góc rộng hơn của sân và dễ dàng hơn nhiều để thực hiện những kỹ thuật di chuyển lên, xuống, bên tay trái hoặc bên tay phải.

Hình trên cho bạn thấy một lập trường phòng thủ khi bạn dự đoán một cú đánh mạnh từ đối thủ của bạn.

Tư thế phòng thủ trong cầu lông như sau:

Uốn cong xuống thấp nhất có thể. Điểm tối ưu: cúi xuống cho đến khi mắt bạn nằm ngang với phần trên cùng của lưới cầu lông.

– Giữ ngực của bạn rộng và thẳng lưng , Uốn cong đầu gối của bạn, tránh cong cột sống của bạn.

– Hãy chắc chắn rằng cánh tay vợt của bạn (cánh tay cầm vợt) được đặt ở phía trước của bạn. Điều này là để đảm bảo bạn đã sẵn sàng phản ứng nhanh chóng khi đối thủ của bạn đập vào bạn. Cách cầm vợt khi phòng thủ trong cầu lông là đặt ngón cái lên mặt to của cán vợt, dùng lực tì của ngón cái để đánh trả cầu.

– Với cách phòng thủ cầu lông tốt nhất hạn chế đối thủ của bạn sẽ đập vào trán hoặc khu vực trái tay của bạn khiến bạn không phản xạ kịp. Vì vậy, không nắm vợt của bạn quá chặt chẽ. Điều này là để chuyển từ một tay thuận tay trái sang một cách dễ dàng (và ngược lại). Bên cạnh đó, nắm chặt vợt của bạn quá chặt chẽ sẽ giảm thiểu hành động cổ tay của bạn.

– Giữ cánh tay không có vợt của bạn làm sao để cân bằng cơ thể cũng là một điều quan trọng trong cách phòng thủ trong cầu lông .

3. Cách phòng thủ và tư thế phòng thủ trong cầu lông: lời khuyên quan trọng

– Trong khi ở tư thế phòng thủ cầu lông, thật dễ dàng để di chuyển sang trái hoặc phải, miễn là bạn đang đối diện với mặt trước (cơ thể của bạn đối mặt với đối thủ của bạn). Điều này cho phép bạn dễ dàng di chuyển ngang qua bên trái hoặc bên phải.

– Bảo vệ một quả cầu lông smash là hơi tương tự như thủ môn bảo vệ cung thành trong bóng đá. Ngoại trừ việc bạn sử dụng vợt thay vì bàn tay của bạn.

- Chìa khóa để bảo vệ một cú đánh mạnh mẽ từ đối thủ của bạn là áp dụng tốt tư thế phòng thủ.
- Đứng ở vị trí hơi phía sau trung tâm của sân cầu lông để cho bạn thêm thời gian xem hướng bay của cú đập từ đối thủ.
- Đừng sợ cầu, cầu sẽ không làm bạn đau sẽ là thất bại với cách phòng thủ trong cầu lông của mình. Khi bạn sợ cầu, bạn sẽ tự nhiên xoay mặt qua một bên. Điều đó có nghĩa là mặt của cơ thể bạn sẽ không đối mặt với đối thủ của bạn. Nếu gặp trường hợp này, bạn sẽ không thể bao quát các góc rộng trên sân.
- Hãy nhanh chóng di chuyển đến vị trí phòng thủ này khi bạn dự đoán một cú đánh mạnh từ đối thủ của bạn. Bạn có thể di chuyển đến điểm này nhanh hơn và áp dụng cách phòng thủ cầu lông, bạn sẽ chuẩn bị kỹ càng hơn để nhận được cú đánh của đối phương.