

Các bước tập luyện ban đầu đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.

6.3.4.1. Bước 1:

- Giảng viên giới thiệu kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.
- Giảng viên tạo khái niệm về kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay, nêu đặc điểm về kỹ thuật và tác dụng của các loại kỹ thuật này trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

6.3.4.2. Bước 2:

- Giảng viên thị phạm kỹ thuật động tác đánh cầu thấp thuận tay và trái tay, ở tư thế đánh không có cầu (hoàn chỉnh toàn bộ kỹ thuật) theo nhiều góc độ khác nhau sao cho người tập dễ quan sát. Số lần thị phạm kỹ thuật từ hai đến ba lần tùy thuộc vào đối tượng tập luyện.
- Yêu cầu GV làm mẫu kỹ thuật, động tác cần chính xác, đẹp để tăng tính thuyết phục, vì đây là giai đoạn xây dựng biểu tượng đúng về kỹ thuật động tác tạo hình ảnh.

6.3.4.3. Bước 3:

- Giảng viên phân tích kỹ về động tác đánh cầu thấp thuận tay và trái tay theo trình tự từng giai đoạn.

VD 1: Đánh cầu thấp thuận tay:

- Trước tiên cần phán đoán chính xác hướng bay điem rơi của cầu đối phương đánh đến, chân phải lùi sau một bước, tiếp đó chân trái giao chéo nhau, bước một bước dài đến vị trí, trọng tâm dồn vào chân phải. Trọng tâm di chuyển cơ thể, tay cầm vợt từ trước ngực đưa xuống phía sau bên phải nâng dần đến vai phải, rồi đưa vợt đến phía sau bên phải, cổ tay cố gắng đưa ra sau, cánh tay hơi xoay ra ngoài, hai mắt chú ý nhìn cầu.

VD 2 : Đánh cầu thấp trái tay:

- Đầu tiên phải xem hướng cầu và điem rơi của cầu mà hơi nghiêng người về sau, chân phải hơi kiễ gót xoay người, hướng vai về phía lưới, trọng tâm chuyển về chân phải. Trong quá trình di chuyển bộ pháp đưa vợt từ trước người qua trái rồi đưa xuống phía dưới.
- Yêu cầu: giảng viên phải nắm vững về lý luận đánh cầu thấp thuận tay và trái tay, trong giảng dạy dùng thuật ngữ ngắn gọn dễ hiểu. Số lần thực hiện 2-3 lần tùy thuộc vào đối tượng tập luyện.

6.3.4.4. Bước 4: Giảng viên nêu những sai lầm thường mắc và cách sửa sai trong thực hiện.

VD 1: Những sai lầm thường gặp trong đánh cầu thấp thuận tay.

* Tư thế chuẩn bị vợt, giờ vợt:

- Khi khởi động bộ pháp và di chuyển chậm quá, bước chân quá nhỏ, nên không đến đúng vị trí. Điem rơi của cầu gần người quá, không lợi cho phát lực cánh tay.
- Động tác giờ vợt không có khoảng cách lớn nhất nên không tạo ra lực bộc phát.

* Sai sót dễ mắc của động tác đánh cầu:

- Nắm vợt quá chặt, vung vợt không phải là từ phía sau bên phải vung lên đánh cầu, mà từ bên phải đưa xuống phía trước cắt cầu, nên chất lượng đánh quả cầu kém hoặc đánh cầu ra ngoài.

* Sai lầm dễ gặp của động tác kết thúc:

- Sau khi đánh cầu, không phải theo quán tính đưa đến hông trái mà là phía sau bên phải.

VD 2: Những sai lầm thường gặp trong đánh cầu thấp trái tay

- Động tác chuẩn bị, giờ vợt dễ bị sai:

- Khi chuyển động cơ thể, di chuyển quá chậm, bước cuối cùng quá nhỏ nên không đúng vị trí. Điểm rơi cầu quá gần với thân người, nên khó vung tay phát lực, động tác vung vợt không có khoảng cách dài nhất, nên khó tạo ra lực bộc phát.
- Sai sót dễ mắc khi đánh cầu:
 - Vì cầm vợt quá chặt nên khiến cánh tay xoay ra ngoài, cổ tay vươn ra không có lực nên không tạo ra lực bộc phát lớn.
 - Sai sót của động tác kết thúc.
 - Chân trái không nhanh chóng bước lên một bước, thân trên thẳng đứng và xoay sang phải quá chậm, nên trở về vị trí trung tâm quá chậm.

6.3.4.5. Bước 5: GV tổ chức tập luyện, căn cứ vào tình hình cụ thể để lựa chọn đối tượng tập luyện sao cho phù hợp.

- Tập các bài tập bổ trợ không có cầu nhiều lần theo đội hình lựa chọn phù hợp có thể hàng ngang, tập đồng loạt.

- Tại chỗ vung vợt, đánh không có cầu nhiều lần theo sự hướng dẫn của GV.

- Tập với cầu có người phục vụ theo yêu cầu của GV.

* chú ý: Trong quá trình tập luyện, GV quan sát sửa sai cho người tập.

- Tập luyện với cầu (có người phục vụ tung cầu).

6.3.4.6. Bước 6: GV củng cố kỹ thuật sau khi người tập đã tập. Tùy thuộc vào trình độ tiếp thu mà GV có thể làm mẫu lại kỹ thuật hoặc đánh giá kết quả sơ bộ tập luyện và cho một số bài tập về nhà để tập luyện ngoại khóa.