

Các bước tập luyện ban đầu kỹ thuật đập cầu:

1. Bước 1:

- + Giảng viên giới thiệu về kỹ thuật đập cầu. (có mấy cách đập cầu)
- + Giảng viên tạo khái niệm về kỹ thuật đập cầu, nêu đặc điểm về kỹ thuật và tác dụng của các loại kỹ thuật này trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

2. Bước 2:

Giảng viên thị phạm kỹ thuật đập cầu, ở tư thế đánh không cầu (hoàn chỉnh toàn bộ kỹ thuật) theo nhiều góc độ khác nhau sao cho người tập dễ quan sát. Số lần GV thị phạm kỹ thuật từ 2 -3 lần tùy thuộc vào đối tượng tập luyện.

- + Yêu cầu GV làm mẫu kỹ, 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.

3. Bước 3:

- + Giảng viên phân tích kỹ về động tác đập cầu theo trình tự từng giai đoạn.

Vi dụ: Động tác đập cầu:

- Đây là động tác tấn công chủ yếu nhất trong tất cả các động tác tấn công của cầu lông. Đập cầu có thể đạt điểm trực tiếp hoặc tạo thời cơ tốt nhất để đạt điểm.

- Khi đã phán đoán được đường cầu bay cao, phía trên đầu thì từ tư thế chuẩn bị nhanh chóng di chuyển để chiếm một vị trí tốt nhất chuẩn bị đập cầu. Khi hai chân đã cố định để thực hiện động tác đập cầu thì chân đối diện với tay cầm vợt ở phía trước (nếu ai thuận tay phải thì chân trái đứng ở phía trước) và ngược lại.

- Trọng tâm lúc này dồn vào chân sau, góc tạo thành giữa hai đường kéo dài của 2 gót chân khoảng $50 - 80^{\circ}$.

- Mặt luôn hướng về phía cầu đến. Trước lúc đánh cầu, vợt được vung từ trước lên cao ra sau đầu. Và đầu vợt tiếp tục chuyển động chúc xuống phía sau lưng. Tư thế lúc này vươn cao và uốn căng hết sức đầu ở phía sau hơn. Nghĩa là ở ngay đỉnh đầu thẳng lên mặt vợt hơi ngửa ra phía sau.

* *Yêu cầu:* Giảng viên phải nắm vững về lý luận kỹ thuật đập cầu, trong giảng dạy dùng thuật ngữ ngắn gọn dễ hiểu. Số lần thực hiện 2 -3 lần tùy thuộc vào đối tượng tập luyện.

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

dụ: 1: Những sai lầm thường mắc trong đập cầu:

- Sai sót cơ bản giống như động tác đánh cầu cao xa, điểm khác là điểm cầu rơi ở phía trước vai, còn điểm cầu rơi khi bay người đánh cầu thì nghiêng bên phải của vai.

Ngoài ra cổ tay chuyển nhanh, khiến vợt vung từ sau ra trước, không cần phải có động tác đánh cắt cầu.

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

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

- Tập 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. Bước 6: Giảng viên 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.