

2. Tư thế cơ bản – Cách cầm vợt:

* Tư thế cơ bản

Có 2 tư thế cơ bản:

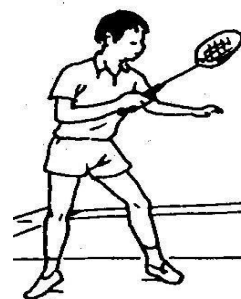
2.1. Tư thế thấp:

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



2.2. Tư thế cao:

Chân không cùng bên với tay cầm vợt ở phía trước, chân cùng bên với tay cầm vợt ở phía sau, đứng trên nửa trước bàn chân. Khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước hơi khuyu lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang trán. Tay kia thả lỏng tự nhiên. TTCB này thường sử dụng trong thi đấu cầu lông, khi chuẩn bị đỡ phát cầu hoặc khi sử dụng các kỹ thuật đánh cầu cao tay.



2.3. Cách cầm vợt: Muốn đánh cầu lông giỏi thì phải coi trọng cách cầm vợt, vì nếu không cầm vợt đúng cách thì dù có đánh cầu đi, lực đánh cầu không mạnh, cầu đánh không xa, phạm vi cầu đánh cũng hẹp, cho nên khi mới tập đánh cầu, cần phải bỏ thời gian học tập và nắm vững chính xác cách cầm vợt.

2.3.1. Cách cầm vợt thuận tay (Cách cầm vợt phải):

Cách cầm vợt phải, trước tiên tay trái nắm lấy cán vợt để mặt vợt với mặt đất vuông góc. Sau đó mở tay phải nắm lấy cán vợt, lướt tay xuống cán vợt sao cho lòng bàn tay ở vị trí song song với mặt vợt. Sử dụng ba ngón giữa, ngón kế út và ngón út đặt trên cán vợt tạo với mặt vợt đường thẳng song song. Những ngón tay này dùng để nắm vợt. Kế tiếp đặt ngón tay trở giống như bóp cò súng vòng quanh cán vợt và nắm ngón cái lại ở phía trên ngón giữa.

Trước khi đánh cầu, tay nắm vợt tự nhiên, đừng nắm vợt chặt quá, trong khoảnh khắc đánh cầu mới nắm chặt vợt để phát ra lực, hoàn thành động tác đánh cầu.

2.3.2. Cách cầm vợt trái tay (Cách cầm vợt trái):

Dựa trên cơ sở cầm vợt tay phải, đưa vợt hơi xoay ra ngoài, ngón cái và ngón trở đều hướng ra ngoài. Ngón cái đặt tự nhiên trên mặt rộng cán vợt. Ngón giữa, ngón áp út và ngón út nắm cán vợt tạo thành một khoảng trống đều giữa lòng bàn tay và cán vợt.

Tất nhiên dùng cách đánh vợt trái tay để đánh trả khi cầu đối phương sang trái sẽ bớt sức và có hiệu quả.

