

Cầm vợt cầu lông đúng cách

Trước khi đánh thành thạo các kỹ thuật cầu lông cơ bản, người chơi cần học cách cầm vợt cầu lông chính xác nhất để có sự thoải mái trong lúc chơi. Cầm vợt đúng cách giúp người chơi thực hiện các kỹ thuật đánh cầu chính xác hơn. Đặc biệt đối với những bạn mới chơi, việc hình thành một nền tảng chính xác từ những điều cơ bản là rất quan trọng.

Không phải cứ nhắc đến cầm vợt là đơn giản cầm nó lên rồi đánh. Cán vợt cầu lông được thiết kế với các bề mặt khác nhau, cỡ cán khác nhau để phù hợp với bàn tay từng người. Cầm vợt không đúng cách dẫn đến đánh cầu sai tư thế, mặt vợt không hướng đúng hướng đánh cầu, cổ tay người chơi càng chịu áp lực nhiều hơn, như vậy không những không có hiệu quả trong lối đánh mà còn gây nguy hiểm cho cổ tay của bạn.

Kỹ thuật cầu lông cơ bản: Phong cầu.

Phông cầu (hay còn gọi là lớp cầu) là kỹ thuật đưa cầu đi cao, sâu về cuối phần sân đối phương. Có hai dạng phông cầu là phông cầu tấn công và phông cầu phòng thủ.

Phông cầu khi bị động: 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.

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 thủ, khiến đối thủ lùi sâu và phải với cầu.

Về tư thế phông 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 phông cầu, ta tập trung dùng nhiều lực cổ tay và khuỷu tay