

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 chân rộng bằng vai, gối hơi khuỵu. Trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, lưng cong tự nhiên, đầu ngửa, tay

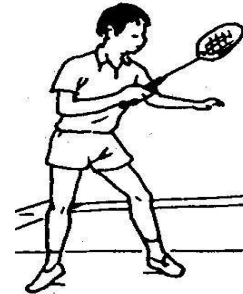


hai

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



với tay
hai chân
cong tự
Tư thế
chuẩn bị

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 trỏ 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.

3. Kỹ thuật phát cầu:

Phát cầu là một kỹ thuật cơ bản quan trọng của VĐV cầu lông và cũng là một bộ phận quan trọng trong chiến thuật đánh cầu lông. Chất lượng phát cầu có quan hệ trực tiếp đến kết quả tạo ra thế chủ động hay bị động.

Phát cầu được phân loại như sau:

3.1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao xa:

- Tư thế chuẩn bị:

Chân trái trước, mũi bàn chân trái hướng về phía lưới, chân phải sau, mũi chân phải hướng xoay về bên phải, khoảng cách giữa hai chân gần rộng bằng vai, trọng tâm đều trên hai chân, người đứng tự nhiên thả lỏng, hơi đổ về trước. Tay phải cầm vợt, khi chuẩn bị phát cầu tay phải cầm vợt nâng lên, gối hơi khụy. Ngón cái và ngón trỏ của tay trái cầm cầu ngang thắt lưng. Hai mắt quan sát vị trí, tư thế của đối thủ.

- Động tác giơ vợt:

Thân người hơi chuyển về bên phải, vai trái hướng về lưới, trọng tâm chuyển sang chân phải. Tay phải hơi nâng lên, tay trái cầm cầu đưa lên ngang ngực.

