

## KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TRÁI TAY

**5.2.1. Giai đoạn chuẩn bị:** Đầu tiên phải xác định hướng cầu và điểm rơi mà hơi nghiêng người về sau, chân phải hơi kiễng, xoay người, hướng vai về phía lưới trọng tâm chuyển về chân phải. Khi đánh cầu, tay phải đưa về trước rồi gập vào, cùi chỏ ngang vai dùng sức đánh cầu bằng mặt trái của vợt.

**5.2.2. Giai đoạn đánh cầu:** Khi đối phương đánh cầu cao sang khu sân sau bên trái của mình, thì cầu thủ nhanh chóng xoay sang trái thực hiện bước di chuyển. Lưu ý bước cuối cùng sử dụng bước chéo trước để bàn chân phải chạm đường biên ngang cuối sân bên trái, lưng lúc này đối diện với lưới, trọng tâm rơi vào chân phải, sao cho cầu ở phía trên bên phải cơ thể và nhanh chóng chuyển đổi thành cầm vợt trái tay, giữ vợt ở trước ngực phải, mặt vợt hướng lên trên.

- Khi đánh cầu, dùng lực cánh tay kéo theo căng tay, thông qua động tác lưac cổ tay, vẩy vợt từ dưới lên trên để đánh cầu đi.

**5.2.3. Giai đoạn kết thúc:** Sau khi đánh cầu, trọng tâm cơ thể chuyển thành chính diện đối với lưới cầu, cánh tay xoay vào trong để mặt vợt trở lại vị trí bình thường, trở lại cách cầm vợt thuận tay. (hình 22.b )

