

MỤC LỤC

Trang

CHƯƠNG I: LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT

TRIỂN MÔN CẦU LÔNG2

I. Vị trí – tác dụng của môn cầu lông2

II. Nguồn gốc ra đời môn cầu lông2

CHƯƠNG II: NGUYÊN LÝ CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT

ĐÁNH CẦU LÔNG5

I. Các khâu cơ bản của kỹ thuật đánh cầu lông5

II. Các yếu tố cơ bản của kỹ thuật đánh cầu lông7

III. Sức mạnh và điều khiển sức mạnh trong đánh cầu lông8

CHƯƠNG III: KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG10

I. Kỹ thuật tay (thủ pháp)10

1.1 Cách cầm vợt10

1.2 Kỹ thuật phát cầu11

1.3 Kỹ thuật đỡ phát cầu16

1.4 Kỹ thuật đánh cầu18

II. Kỹ thuật bước di chuyển (bộ pháp)29

2.1 Kỹ thuật bước di chuyển lên lưới29

2.2 Kỹ thuật bước di chuyển lùi sau30

2.3 Kỹ thuật bước di chuyển sang hai bên31

2.4 Kỹ thuật bước di chuyển bật nhảy đánh cầu32

CHƯƠNG IV: PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CẦU LÔNG33

I. Kỹ thuật chủ yếu và phương pháp giảng dạy kỹ thuật cầu lông33

1.1 Phương pháp giảng dạy kỹ thuật tay33

1.2 Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển bước chân35

II. Tri thức chiến thuật môn cầu lông37

2.1 Ý nghĩa chiến thuật của môn cầu lông37

2.2 Yêu cầu chiến thuật của môn cầu lông37

2.3 Tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn cầu lông38

2.4 Chiến thuật đánh đơn38

2.5 Chiến thuật đánh đôi40

CHƯƠNG V: LUẬT CẦU LÔNG42

TÀI LIỆU THAM KHẢO.....53

CHƯƠNG I

LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG

I. VỊ TRÍ – TÁC DỤNG MÔN CẦU LÔNG.

Ngay từ khi ra đời, môn cầu lông đã là môn chơi giải trí bởi dễ tập, dễ chơi cho mọi đối tượng (già, trẻ, gái, trai) đều có thể tập luyện được. Dụng cụ, sân bãi đơn giản nên mặc dù ra đời khá muộn so với nhiều môn thể thao khác, song nó nhanh chóng thu hút đông đảo quần chúng tham gia và ngày càng phát triển rộng khắp. Việc tập luyện môn cầu lông có ý nghĩa lớn trong việc tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực cho người tập. Đây còn là môn thể thao được giao lưu quốc tế, là cầu nối giữa các dân tộc thể hiện tinh thần đoàn kết – hợp tác hữu nghị.

Việc phát triển luyện tập cầu lông sâu rộng trong quần chúng là điều kiện quan trọng để phát triển thể thao thành tích cao của môn cầu lông. Đặc biệt từ năm 1992 môn cầu lông đã trở thành một môn thể thao thi đấu chính thức của Thế Vận Hội, điều này càng tạo đà cho việc phát triển môn thể thao “quý tộc” này cả về chiều sâu và chiều rộng. Điều đó có ý nghĩa quan trọng không chỉ về mặt kinh tế - xã hội mà còn có ý nghĩa tinh thần trong đời sống nhân dân.

II. NGUỒN GỐC RA ĐỜI MÔN CẦU LÔNG.

2.1 Từ “trò chơi Poona” đến sự ra đời của “Badminton”.

Dựa vào các tư liệu ghi chép lại, môn cầu lông hiện đại có nguồn gốc từ nước Anh. Đây là môn thể thao được biến đổi dần từ trò chơi “Poona” của Ấn Độ.

Tương truyền rằng vào giữa thế kỷ 19 trong thành Poona của Ấn Độ có một loại trò chơi rất phổ biến và giống với các hoạt động của môn cầu lông, đó là người ta đã dùng vợt gỗ đánh một quả bóng được dệt bằng sợi nhung, trên có cắm lông vũ để đánh qua lại trên một chiếc lưới ngăn cách.

Vào những năm 60 của thế kỷ 19, một tập sĩ quan người Anh phục viên đã đem trò chơi Poona (Poonagame) từ Ấn Độ về nước Anh và từ trò chơi này đã dần dần được biến đổi trở thành một môn thể thao thi đấu.

Năm 1873 ở thị trấn Badminton thuộc quận Golasco của Anh quốc, có một vị Công tước tên là Beau Fort. Trong một lần mời khách về dự tiệc ở trang viên của mình, không may gặp mưa to nên các vị khách đành tập trung tại phòng khách của lâu đài, lúc đó một sĩ quan quân đội phục viên từ Ấn Độ trở về đã đem trò chơi “Poona” giới thiệu cho mọi người, đồng thời tiến hành chơi ngay trong đại sảnh. Do trò chơi này rất thú vị nên đã được phổ biến rất nhanh ra khắp nơi và chẳng bao lâu đã nhanh chóng lan rộng khắp nước Anh. Badminton từ đó đã trở thành tên gọi bằng tiếng Anh của môn cầu lông.

2.2 Sự truyền bá và phát triển môn cầu lông trên thế giới.

Năm 1877, cuốn Luật thi đấu cầu lông đầu tiên được xuất bản ở nước Anh.

Năm 1893, ở nước Anh thành lập Liên đoàn cầu lông đầu tiên trên thế giới.

Năm 1899, Liên đoàn này đã tiến hành tổ chức “Giải vô địch cầu lông toàn nước Anh” lần thứ nhất. Sau đó mỗi năm, giải tổ chức 1 lần và duy trì cho đến nay.

Môn cầu lông từ đảo Pôliêdento lan rộng đến Naveya của Skan và các nước thuộc Liên hiệp Anh. Đầu thế kỷ 20, môn cầu lông lan rộng đến châu Á, châu Mỹ, châu Đại Dương, cuối cùng đến châu Phi. Cùng với việc ngày càng có nhiều nước trên thế giới phát triển môn thể thao này nên vào năm 1934 Liên đoàn Cầu lông Quốc tế đã được thành lập gọi tắt là IBF (International Badminton Federation), trụ sở đặt tại Luân Đôn. Năm 1939 Liên đoàn Cầu lông Quốc tế đã thông qua “Luật thi đấu cầu lông” mà tất cả các nước hội viên phải tuân thủ.

Từ những năm 20 đến những năm 40 của thế kỷ 20, môn cầu lông ở các quốc gia Âu Mỹ phát triển rất nhanh, đặc biệt là Anh quốc và Đan Mạch. Các nhà vô địch tại các cuộc thi đấu quốc tế lớn hầu như là vận động viên của hai nước này. Kể đó là vận động viên nước Mỹ và Canada cũng có trình độ tương đối cao.

Từ năm 1948 đến 1949, giải vô địch đồng đội nam thế giới lần đầu tiên (Cup Thomas) đã được tổ chức. Tại giải này, Malaixia đã đánh bại Mỹ, Anh, Đan Mạch và một số đội mạnh khác để vinh dự bước lên vị trí đầu bảng.

Từ đó bắt đầu thời kỳ người châu Á chiếm lĩnh các đỉnh cao trên vũ đài cầu lông quốc tế.

Những năm 50 của thế kỷ 20, môn cầu lông của châu Á phát triển rất nhanh. Đầu tiên là ở Malaixia, nơi đã xuất hiện không ít các tuyển thủ ưu tú giành chức vô địch Cúp Thomas tổ chức năm 1951 và năm 1955. Đồng thời trong giải vô địch toàn Anh, họ lại một lần nữa giành chức vô địch đánh đôi và đánh đơn.

Cuối những năm 50 của thế kỷ này, trên vũ đài cầu lông quốc tế, đội cầu lông của Indônêsi bắt đầu trỗi dậy. Trên cơ sở học kỹ thuật, cách đánh của các tuyển thủ châu Âu, các tuyển thủ Indônêsi đã có nhiều sáng tạo, tăng nhanh tốc độ thi đấu và không chế điểm rơi, làm cho trình độ kỹ thuật cầu lông nâng cao lên một mức mới. Trong Cup Thomas lần thứ 4, Indônêsi đã đánh bại đội Malaixia một cách dễ dàng và giành chức vô địch.

Trong những năm 60 và 70 của thế kỷ 20, trình độ kỹ thuật của đội Indônêsi trên vũ đài cầu lông quốc tế (ngoại trừ Trung Quốc) đã ở vị trí dẫn đầu khá xa.

Từ Cup Thomas lần thứ 4 đến thứ 11, trừ lần thứ 7 đội Malaixia dành chức vô địch, còn lại đều thuộc về đội Indônêsi. Đồng thời Indônêsi hầu như chiếm hết các chức vô địch đánh đơn và đánh đôi nam của các giải vô địch cầu lông toàn Anh.

Về các vận động viên nữ mà nói thì từ giữa những năm 50 đến đầu những năm 60, Mỹ chiếm vị trí ưu thế trên thế giới. Liên tục ở 3 cúp Uber, vận động viên nữ cầu lông Mỹ đều giành chức vô địch đồng đội nữ.

Nhưng từ những năm 60 đến những năm 70, ưu thế trên vũ đài cầu lông nữ thế giới lại thuộc về đội nữ Nhật Bản.

Tháng 5 năm 1981, Liên đoàn Cầu lông Quốc tế khôi phục lại địa vị hợp pháp của Trung Quốc ở Liên đoàn Cầu lông Quốc tế. Từ đó mở ra 1 trang mới cho lịch sử cầu lông quốc tế với sự đăng quang huy hoàng của các tuyển thủ cầu lông Trung Quốc.

Năm 1988, trong Đại hội Olympic Seoul, môn cầu lông được đưa vào chương trình biểu diễn tại Đại hội.

Năm 1992, ở Đại hội Olympic Barcelona, cầu lông chính thức được đưa vào nội dung thi đấu. Từ đó, môn cầu lông đã bước vào một thời kỳ phát triển mới.

2.3 Sự phát triển của môn Cầu lông ở Việt Nam:

Ở Việt Nam, từ năm 1960, môn cầu lông bắt đầu xuất hiện ở vài câu lạc bộ và thành phố lớn như Hà Nội, Sài Gòn; đến năm 1975 thì lan ra các tỉnh thành: Hải Phòng, Huế, Cần Thơ, An Giang, Hà Bắc...đến năm 1980, phong trào cầu lông cũng mới bắt đầu vào các ngành.

Năm 1980, giải cầu lông vô địch toàn quốc lần đầu tiên được tổ chức tại thủ đô Hà Nội.

Năm 1990, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập.

Năm 1994, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông Thế giới.

Đến nay, nhờ có sự định hướng và lãnh đạo, phong trào cầu lông đã và đang được phát triển mạnh, lan ra khắp đất nước cả về chiều rộng lẫn chiều sâu và đã đi vào các lứa tuổi của mọi miền.



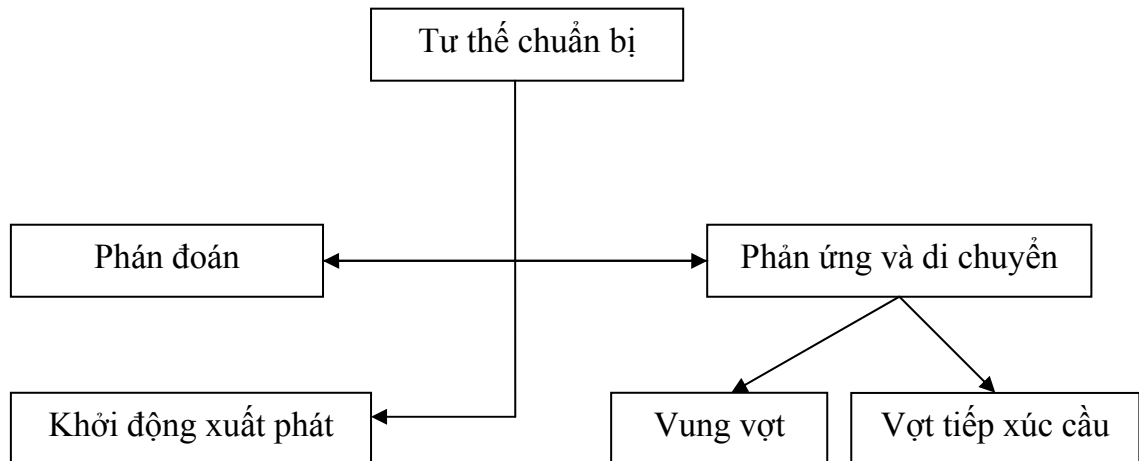
CHƯƠNG II

NGUYÊN LÝ CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG

Trong thực tế tập luyện và thi đấu cầu lông, việc xác định các khâu cơ bản của kỹ thuật đánh cầu lông, nói cách khác là xác định cấu trúc cơ bản của kỹ thuật động tác đánh cầu, cùng với việc nghiên cứu các yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến hiệu quả kỹ thuật đánh cầu. Dưới sự hướng dẫn của lý luận khoa học cơ bản sẽ làm cơ sở để tập luyện và hình thành kỹ năng động tác kỹ thuật và ứng dụng vào trong quá trình thi đấu một cách biến hóa, linh hoạt nhằm đem lại hiệu quả cao.

I. CÁC KHÂU CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG.

Trong thi đấu cầu lông mỗi lần đánh cầu đi đều phải thông qua một chuỗi các động tác hay còn gọi là một quá trình động tác, từ tư thế đứng chuẩn bị, đến phán đoán đường đi và điểm rơi của quả cầu đối phương đánh sang, đồng thời là phản ứng và di chuyển đến vị trí đánh cầu, sau đó là quyết định động tác kỹ thuật đánh trả cầu sang sân đối phương. Có thể diễn biến quá trình trên qua sơ đồ sau:



Trong lúc đánh cầu qua lại khi thi đấu, vận động viên 2 bên đều đánh cầu theo trình tự trên và cứ thế lặp đi lặp lại đến khi cầu chết (chạm đất, ra ngoài sân, phạm lỗi ...) mới dừng. Quá trình thực hiện 4 khâu cơ bản trên có lúc tương đối rõ rệt. Ví dụ : khi 2 bên đều cắt, bỏ nhỏ cầu 4 hướng. Nhưng có lúc 2 bên đánh cầu qua lại với tốc độ nhanh thì 4 khâu đó sẽ thể hiện không rõ rệt. Song đó chỉ là do thời gian quá gấp gáp ngắn ngủi, cự ly di chuyển rất nhỏ mà thôi.

Bốn khâu cơ bản trong đánh cầu có quan hệ mật thiết và hỗ trợ cho nhau, trực tiếp ảnh hưởng tới mức độ tốt, xấu của kỹ thuật đánh cầu. Vì thế, nếu yếu một trong 4 khâu này đều ảnh hưởng đến hiệu quả của động tác kỹ thuật đánh cầu.

1.1 Vị trí đứng, tư thế chuẩn bị:

Khi quả cầu bắt đầu được phát sang sân, người đỡ cầu trong động tác chuẩn bị cần phải chọn một vị trí thích hợp để có thể bao quát được toàn sân của bên mình, kịp

thời di chuyển đến vị trí đánh cầu. Tư thế chuẩn bị để đánh cầu cần có sự linh hoạt có lợi cho việc nhanh chóng di chuyển. Đó là hai chân dang rộng hơn vai, hơi so le trước sau với nhau, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm cơ thể dồn vào 2 mũi bàn chân sao cho có thể lần lượt di chuyển giữa 2 chân (có nghĩa là trọng tâm không nên rơi cố định vào 1 chân nào) để nhanh chóng di chuyển. Tay cầm vợt nên đặt trước ngực, khuỷu tay gập một góc trên, dưới 90^0 để có thể nhanh chóng làm động tác chuẩn bị đánh cầu cao, cầu thấp, cầu bên thuận tay hay cầu bên trái tay ...

Chú ý: Tay không cầm vợt buông thõng xuống trong khi chờ đánh cầu.

1.2 Phán đoán và phản ứng di động:

Vận động viên khi chọn vị trí đứng chuẩn bị, cần căn cứ vào ý đồ chiến thuật của đối phương, quy luật đánh cầu, đặc điểm kỹ thuật của đối phương, diễn biến thế trận giữa 2 bên và động tác đánh cầu của đối phương... và đó cũng là cơ sở để phán đoán đối phương sẽ đánh cầu sang như thế nào? (cầu nhanh hay cầu chậm, cao hay thấp, xa hay gần lưới, trái hay bên phải ...) lúc này chuyển sự chú ý và trọng tâm cơ thể về phía mình phán đoán, đồng thời quyết định di chuyển sớm hay muộn (khi đỡ phát cầu không nên di chuyển trước), nhưng mắt vẫn chăm chú quan sát đối phương đánh cầu.

Trường hợp cầu đối phương đánh sang giống như sự phán đoán của mình thì trên cơ sở di chuyển trọng tâm đã dự định trước nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp để đánh cầu. Ngược lại, nếu cầu đối phương đánh sang khác với dự đoán, thì phải nhanh chóng chuyển trọng tâm rồi mới di chuyển và như thế sẽ bị chậm. Vì thế, phán đoán, xuất phát di chuyển sẽ xảy ra 3 loại tình huống sau:

- + Có sự phán đoán chính xác, xuất phát di chuyển nhanh chóng giành được chủ động.
- + Phán đoán sai, xuất phát di chuyển chậm dễ dẫn đến bị động.
- + Đợi đối phương đánh cầu rồi mới phán đoán di chuyển, tức là di chuyển muộn sẽ hoàn toàn bị động.

1.3 Di chuyển và nâng vợt:

Di chuyển và nâng (đưa) vợt nhanh chóng đến vị trí thích hợp sớm tạo cơ sở giành quyền chủ động đánh cầu. Ở vận động viên cầu lông trong khi di chuyển vừa đòi hỏi phải nhanh chóng, lại vừa phải khống chế tốt trọng tâm cơ thể, đồng thời phải hoàn thành động tác đưa vợt để đánh cầu. Động tác đưa vợt thường ngược hoặc không đồng nhất với phương hướng vung vợt đánh cầu. Đưa vợt là việc làm chuẩn bị trước cho động tác vung vợt đánh cầu thích hợp với khoảng cách và cũng là tích lũy thêm thế năng nhằm đạt được sức mạnh lớn khi đánh cầu.

1.4 Di chuyển đến vị trí thực hiện đánh cầu và trở về vị trí cũ:

Trong khi di chuyển vận động viên phải đặc biệt chú ý đến bước chân cuối cùng khi di chuyển đến vị trí thích hợp để đánh cầu, nhất thiết phải khống chế tốt trọng tâm cơ thể, khi chân chạm đất cần có sự hoãn xung đồng thời tạo góc độ thích hợp để đánh cầu. Để tạo sức mạnh đánh cầu, VĐV cần có sự phối hợp vận động toàn thân thì mới tạo nguồn sức mạnh lớn nhất để đánh cầu. Mục đích cuối cùng của vung vợt tập trung ở thời điểm vợt tiếp xúc cầu.

Để đánh cầu cần căn cứ vào yêu cầu chiến thuật, thông qua việc điều khiển tốc độ vung vợt, góc độ mặt vợt khi tiếp xúc cầu, làm cho cầu được đánh ra với tốc độ bay,

đường bay và điểm rơi khác nhau trên sân đôi phươg. Sau khi đánh cầu đi, cánh tay lập tức thả lỏng tự nhiên và nhanh chóng thu về trước ngực ở tư thế chuẩn bị tiếp tục đón đánh quả cầu sau. Song cũng cần lưu ý là không phải lúc nào cũng phải chạy ngay về vị trí giữa sân, mà nên căn cứ vào điểm rơi mà mình đánh sang sân đôi phươg, chất lượng cầu đánh sang (nhanh, chậm, cao, thấp, độ khó ...) ý đồ chiến thuật của đôi phươg và thế trận hai bên để quyết định vị trí chuẩn bị mà mình cần phải đứng lại (hay di chuyển về trái, phải ...) vị trí đứng có thể lệch sang trái, sang phải, ra trước, ra sau, có lúc sau khi bỏ nhỏ, đập cầu liên tục, trực tiếp lên sát lưới.

II. CÁC YẾU TỐ CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG.

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông, bất kể kỹ thuật đánh cầu nào cũng đều phải chú ý những yêu cầu của yếu tố cơ bản dưới đây:

Nếu như khi thực hiện một kỹ thuật nào đó không tốt, vận động viên có thể từng bước đối chiếu với các yếu tố này để tìm ra nguyên nhân và đề ra cách sửa chữa, cải tiến cho phù hợp.

2.1 Cầm vợt:

Muốn học đánh cầu lông, đầu tiên cần phải nắm vững cách cầm vợt chính xác, bởi cầm vợt đúng và chính xác sẽ là cơ sở giúp cho việc điều khiển vợt được linh hoạt, biến hóa đa dạng cũng như việc sử dụng các thủ pháp trong thi đấu cầu lông, cầm vợt sao cho có lợi đến việc dùng sức của cổ tay, có thể điều khiển được sức mạnh đánh cầu lớn hay nhỏ và phương hướng bay của cầu khi đánh ra.

2.2 Điểm đánh cầu:

Đánh cầu lông nhất thiết không thể đợi cầu bay đến gần thân mình mới đánh, vận động viên khi đánh cầu nhất thiết phải có ý thức tốt nhất về đón cầu. Điểm đánh cầu bao gồm:

a. Đánh cao: Cố gắng hết mức để đánh cầu ở điểm cao nhất, khi đánh cầu ở phía trên thì tay, cánh tay phải duỗi thẳng. Nếu cầu ở trước lưới cần cố gắng đánh cầu ở mép trên lưới, đánh ghim cầu.

b. Đánh trước: điểm đánh cầu cần phải ở phía trước thân người, không nên để điểm đánh cầu ở phía sau thân người. Điều quan trọng là trong thời điểm vung vợt nhanh nhất phải đánh trúng cầu, dùng sức đánh vào giữa cầu không sớm quá hoặc muộn quá, tức là thời gian dùng sức và điểm đánh cầu cần phải phối hợp hết sức hợp lý, chuẩn xác.

2.3 Điều khiển mặt vợt:

Khi đánh cầu, nếu vợt không đánh thẳng vào cầu (cầu hơi ở phía trên giữa mặt vợt) sẽ làm ảnh hưởng và phân tán sức mạnh đánh cầu. Điều này thường xuyên xảy ra ở những người mới tập đánh cầu, khi tập luyện ở các động tác cắt cầu, đập cầu ... vận động viên có trình độ cao khi dùng mặt vợt nghiêng để bỏ nhỏ, đập cầu và chặn cầu ít khi vấp phải.

2.4 Tính nhịp điệu của động tác:

Đánh cầu cần phải thực hiện có sự phối hợp nhịp điệu động tác của toàn thân, đặc biệt là sự phối hợp giữa bước chân và động tác đánh cầu của tay. Sự di chuyển thăng bằng và ổn định của trọng tâm cơ thể, sự truyền lực khi đánh cầu phải thực hiện liên

tục chặt chẽ, tránh những động tác thừa và những động tác căng thẳng cứng nhắc, những động tác hoa lá mà không hiệu quả.

2.5 Tính thống nhất của động tác đánh cầu:

Để tăng hiệu quả của kỹ thuật, chiến thuật đánh cầu tất cả các động tác đưa vợt, vung vợt, giai đoạn đầu của đánh cầu cao, sâu, bỏ nhỏ, vọt đập và đập cầu mạnh gần lưới, chặn đẩy, thả, đều cần phải có hình thức thống nhất để làm cho đối phương khó có thể nhanh chóng phân biệt được đâu là cầu cao sâu, bỏ nhỏ hay vọt cầu, đồng thời cũng đạt được hiệu quả như là một động tác giả.

Tính thống nhất về hình thức ban đầu của mỗi động tác cần phải được hết sức coi trọng ngay từ khi bắt đầu học cầu lông.

Trong cầu lông hiện đại nếu không thực hiện được yêu cầu trên khi thực hiện động tác sẽ khó có thể trở thành một VĐV cầu lông có trình độ cao.

III. SỨC MẠNH VÀ ĐIỀU KHIỂN SỨC MẠNH TRONG ĐÁNH CẦU LÔNG.

3.1 Đặc điểm đánh cầu trong cầu lông: để xác định sức mạnh đánh cầu lớn hay nhỏ ... chúng ta cần phải biết hai đặc điểm đánh cầu đó là :

3.1.1 Đặc điểm thứ nhất: căn cứ vào chiến thuật thi đấu của mình định áp dụng để phát lực điều khiển cầu bay với tốc độ khác nhau, đường bay vòng cung cao thấp khác nhau và điểm rơi của cầu vào sân đối phương ở những điểm khác nhau. Sức mạnh đánh cầu cần phải có sự biến hóa lớn: có lúc đòi hỏi dùng sức mạnh tối đa để vọt, đập cầu, nhưng có lúc dùng thủ pháp tinh xảo làm cho cầu nhẹ nhàng qua lưới. Mặt khác do vị trí và tư thế thân người của VĐV đánh cầu trên sân thiên biến vạn hóa luôn thay đổi, muốn đánh cầu đến 1 điểm nào đó trên sân đối phương cũng cần thể hiện sức mạnh rất khác nhau.

3.1.2 Đặc điểm thứ hai: Người đỡ cầu của đối phương đánh sang (trừ phát cầu sang) do đường vòng cung của cầu và tốc độ biến hóa phức tạp đa dạng của cầu đến không phụ thuộc vào sự điều khiển của mình, nên căn cứ vào tính chất của cầu để vận dụng sức mạnh của một số bộ phận nào đó của cơ thể để đánh cầu. *Ví dụ:* cầu của đối phương đánh sang cao sâu, thì người đỡ cầu có thời gian nhiều hơn để vận dụng nhịp nhàng sức mạnh lớn nhất của toàn thân cho đập vọt cầu. Nếu đối phương đánh cầu sang mà cầu đi tương đối thấp và ngang bằng lưới, thì người đỡ cầu có thể dựa vào cánh tay và cổ tay để đập, vọt, cắt cầu ... nếu cầu lật sát lưới thì dùng sức mạnh cổ tay.

Dựa vào đặc điểm trên, khi nghiên cứu về sức mạnh đánh cầu trong cầu lông phải chú ý xem xét các vấn đề sau:

- a. Làm thế nào để trong mọi tình huống đều có thể phát huy đầy đủ được sức mạnh đánh cầu lớn nhất.
- b. Làm thế nào để điều khiển sức mạnh đánh cầu lớn hay nhỏ.
- c. Làm thế nào để sử dụng hợp lý sức mạnh của các bộ phận cơ thể ở những tình huống cụ thể khi đánh cầu, tránh sử dụng quá tập trung vào một bộ phận nhất định mà làm suy giảm sức mạnh đánh cầu hoặc tạo thành sự mệt mỏi cục bộ quá sức của cơ thể.

3.2 Phân tích sức mạnh đánh cầu trong cầu lông:

Đánh cầu trong cầu lông có thể khái quát một cách đơn giản là sự vận động va đập giữa hai vật là vợt và quả cầu. Quả cầu từ trạng thái tĩnh sau khi được người phát

cầu đánh đi thì bản thân nó đã có một tốc độ bay nhất định. Mỗi lần, sau khi cầu bị vợt đánh vào lại đổi hướng bay, đồng thời lại nhận được một lực đánh cầu khác nhau mà biểu hiện ra tốc độ bay nhanh, chậm khác nhau.

Lực đánh cầu lớn hay nhỏ phụ thuộc vào trọng lượng của vợt và tốc độ vung vợt, lực càng lớn thì tốc độ bay của quả cầu càng cao. Nhưng thực tế, lực khi vợt đánh vào cầu không thể hoàn toàn chuyển sang tốc độ của cầu được. Đó là vì:

a. Khi vợt chạm cầu có một phần lực đã chuyển thành sóng đàn hồi mà tiêu tan mất, lực bị hao phí lớn hay nhỏ có quan hệ tới tính đàn hồi của vợt, trong đó bao gồm chất liệu của các vật chất làm nên vợt. Chất liệu sợi cước căng mặt vợt và mức độ căng hoặc chùng của lưới mặt vợt và đồng thời có mối quan hệ với tính đàn hồi của quả cầu, chủ yếu là độ cứng của đuôi lie của quả cầu.

b. Khi đánh vào cầu, nếu mặt vợt đánh không phải là chính diện vào cuống cầu mà mặt vợt và hướng đánh cầu có một góc độ nhất định tạo thành sự va chạm nghiêng thì như vậy, trong trường hợp này sẽ làm giảm ở mức độ rất lớn lực đánh vào cầu. Cần điều chỉnh sức mạnh đánh cầu và qua đó điều chỉnh tốc độ bay của cầu bằng phương pháp sau:

- + Khi đánh vào cầu, cần điều khiển bằng tốc độ tức thời khi tiếp xúc cầu.
- + Khi đánh vào cầu, cần điều khiển góc độ mặt vợt.
- + Khi đánh vào cầu, cần điều khiển mức độ chặt lỏng của tay cầm vợt.

3.3 Điều khiển, điều chỉnh sức mạnh đánh cầu:

Dựa vào đặc điểm đánh cầu trong khi thi đấu cầu lông và những nhân tố có ảnh hưởng đế sức mạnh đánh cầu đã phân tích ở trên, VĐV khi đánh cầu cần chú ý không chế điều khiển hợp lý sức mạnh đánh cầu.

3.3.1 Tăng sức mạnh đánh cầu:

- Trong tình huống thời gian cho phép, cần tăng thêm cự ly hoạt động của tay vung vợt và tốc độ vung vợt đánh cầu. Chú ý dùng sức toàn thân một cách nhịp nhàng làm cho sức mạnh truyền đi một cách liên tục, ngoài ra cần tăng cường tố chất sức mạnh chủ yếu là năng lực co duỗi nhanh chóng của cơ bắp (sức mạnh tốc độ).

- Khi đánh vào cầu, mặt vợt cần vuông góc với hướng đánh cầu, tránh nghiêng vợt đánh cầu làm giảm tốc độ cầu bay.

- Rút ngắn thời gian tiếp xúc khi vợt đánh vào cầu. Trong thời điểm đánh vào cầu phải nắm chắc vợt, tạo ra được tác dụng điểm tựa cố định, Thời gian nắm chắc vợt cũng là thời gian cổ tay gấp vào phát lực, nhất định phải chuẩn xác.

3.3.2 Giảm bớt sức mạnh đánh cầu:

- Không chế và điều khiển tốc độ vung vợt, tốc độ vợt có thể bằng không, tức là chỉ dựa vào sức bật lại của cầu đến.

- Không chế mức độ chặt lỏng của tay cầm vợt, dùng điều chỉnh sức mạnh đánh cầu lớn hay nhỏ. Sự điều khiển này rất quan trọng trong các động tác kỹ thuật như bỏ nhỏ, đập cầu, chặn cầu

- Lợi dụng nghiêng mặt vợt đánh cầu để khống chế và điều khiển hướng và tốc độ bay của cầu, Ví dụ : chém cầu, bỏ chéo góc ...đồng thời cũng có thể dùng để hoãn xung sức bật lại của cầu. Ví dụ: chặn cầu gần lưới, móc cầu sang hai góc...

CHƯƠNG III

KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG

MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHỦ YẾU CỦA MÔN CẦU LÔNG

Bất kỳ một hoạt động vận động nào cũng đều có nhiệm vụ vận động, tức là một mục đích cụ thể nào đó cần phải đạt được. Một hành vi vận động thường bao gồm một hệ thống các động tác thực hiện theo một trình tự nhất định, phù hợp với đặc điểm hoạt động của nhiệm vụ nào đó và các điều kiện chủ quan, khách quan khi thực hiện.

Trong hoạt động đánh cầu việc thực hiện động tác đánh cầu đòi hỏi sự phối hợp của nhiều cử động trước các tình huống luôn luôn thay đổi, do sự tác động qua lại của các đấu thủ cũng như các điều kiện khác. Vì thế, trong thực tế kỹ thuật cầu lông cũng luôn đổi mới và không ngừng hoàn thiện, nhằm phù hợp với xu hướng phát triển môn cầu lông hiện đại. Vậy kỹ thuật cơ bản của cầu lông là gì? Đó là tập hợp của tất cả các động tác hợp lý nhằm đánh cầu sang sân đối phương đạt hiệu quả cao nhất.

Kỹ thuật môn cầu lông là tên gọi chung của phương pháp động tác được sử dụng trong thi đấu của vận động viên. Kỹ thuật cơ bản chủ yếu của môn cầu lông gồm 2 loại lớn là: thủ pháp (tức kỹ thuật tay) và bộ pháp (tức kỹ thuật di chuyển bước chân).

- Về kỹ thuật tay có: cách cầm vợt, cách phát cầu và cách đánh cầu.

- Về kỹ thuật bước chân có: cách bước chân cơ bản và cách bước chân tổng hợp di chuyển trước, sau, phải trái.

I. KỸ THUẬT TAY (THỦ PHÁP).

1.1 Cách cầm vợt.

Cách cầm vợt trong đánh cầu lông chính xác hay không, có ảnh hưởng rất lớn đối với việc nắm vững và nâng cao trình độ kỹ thuật môn cầu lông. Mỗi động tác kỹ thuật cầu lông đều có một cách cầm vợt và tư thế ngón tay riêng của nó. Đánh cầu từ các góc độ khác nhau hoặc đánh cầu ra có đường bay khác nhau cũng cần có cách cầm vợt khác nhau tương ứng với góc độ và đường đi. VĐV khác nhau cùng hoàn thành một động tác kỹ thuật nhưng cũng có thể sử dụng cách cầm vợt khác nhau và có tư thế ngón tay phối hợp tương ứng với cách cầm vợt đó. Vì vậy, có thể nói cách cầm vợt và tư thế ngón tay phối hợp trong kỹ thuật cầu lông rất đa dạng muôn hình muôn vẻ. Cầm vợt cơ bản có hai loại: đó là cách cầm vợt thuận tay và cách cầm vợt trái tay.

a. Cách cầm vợt thuận tay:

Cách cầm vợt thuận tay là khe giữa của ngón cái và ngón trỏ đối diện với cạnh nhỏ của mặt hẹp của chuôi vợt, ngón cái và ngón trỏ áp vào 2 mặt rộng của chuôi vợt. Ngón tay trỏ và ngón giữa hơi tách ra; ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại nắm chặt chuôi vợt, lòng bàn tay không cần áp sát; đầu mút của chuôi vợt ngang bằng với mắt cá nhỏ ở cổ tay, mặt vợt trên cơ bản vuông góc với mặt đất (Hình 1).



Hình 1: Cách cầm vợt thuận tay

Nói chung kỹ thuật phát cầu thuận tay, các động tác đánh cầu ở khu vực bên phải sân và động tác đánh cầu trên đỉnh đầu ở khu vực bên trái sân đều sử dụng cách cầm vợt này. Sẽ rất sai lầm nếu như tất cả các ngón tay cầm vợt quá chặt. (hình 2)

b. Cách cầm vợt trái tay:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái và ngón trỏ đưa chuôi vợt hơi quay ra ngoài, điểm tựa của ngón cái ở trên mặt rộng của cạnh trong hoặc ở gờ nhỏ của cạnh trong. Ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại, nắm chặt chuôi vợt. Đầu mút của chuôi vợt áp sát vào phần tiếp giáp bàn tay với ngón út, làm cho lòng bàn tay có được một khoảng trống, cạnh của vợt hướng vào bên trái cơ thể, mặt vợt hơi ngửa ra sau (Hình 2).



Hình 2: Cách cầm vợt trái tay

Nói chung khi thực hiện kỹ thuật đánh các đường cầu đến ở phía trái cơ thể phần lớn đều xoay thân người (lưng hướng về lưới), sau đó dùng cách cầm vợt trái tay để đánh cầu.

c. Tính linh hoạt của cầm vợt:

Dựa vào góc độ khác nhau của các đường cầu do đối phương đánh sang và để khống chế chuẩn xác điểm rơi, cách cầm vợt cũng có sự điều chỉnh và thay đổi nhỏ cho phù hợp. Ví dụ:

- Cách cầm vợt khi thực hiện kỹ thuật cắt cầu thuận tay sát lưới:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út phải hơi lỏng và hơi tách ra, làm cho chuôi vợt tách rời lòng bàn tay, ngón cái hơi chệch và áp vào gờ nhỏ của cạnh trong chuôi vợt, ngón trỏ hơi duỗi trước làm cho đốt thứ hai của ngón trỏ áp chệch ở trên mặt rộng cạnh ngoài của chuôi vợt (Hình 3).



Hình 3: Cách cầm vợt thuận tay khi cắt cầu

- Cách cầm vợt trái tay cắt cầu sát lưới:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út phải hơi lỏng và hơi tách ra, làm cho chuôi vợt hơi tách khỏi lòng bàn tay, đồng thời điều chỉnh làm cho vợt hơi quay vào trong. Ngón cái áp vào gờ nhỏ trên của cạnh trong chuôi vợt, đốt thứ ba của ngón trỏ áp vào gờ dưới của cạnh ngoài chuôi vợt (Hình 4).



Hình 4: Cách cầm vợt trái tay khi cắt cầu

1.2 Kỹ thuật phát cầu.

Phát cầu là động tác kỹ thuật của vận động viên ở khu vực phát cầu (từ trạng thái tĩnh) dùng

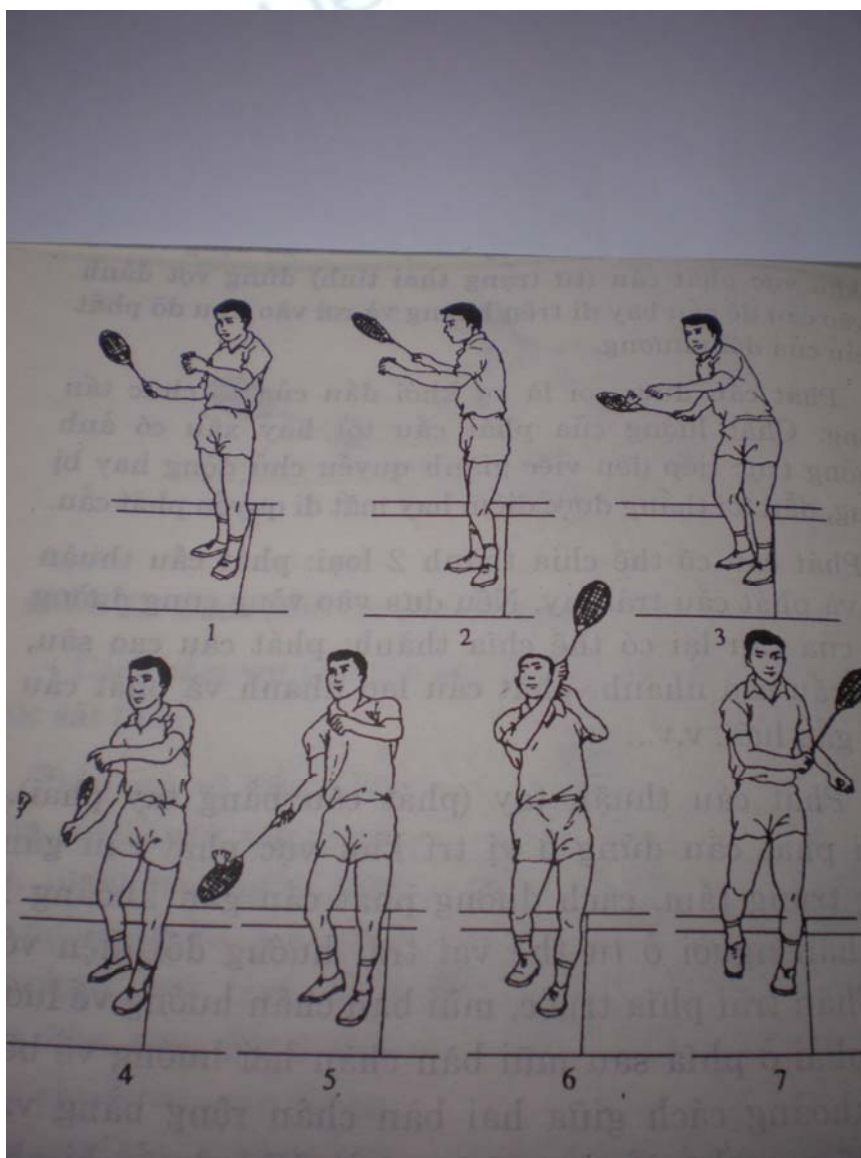
vợt đánh vào cầu để cầu bay đi trên không và rơi vào khu đỡ phát cầu của đối phương.

Phát cầu được coi là sự khởi đầu của tổ chức tấn công. Chất lượng của phát cầu tốt hay xấu có ảnh hưởng trực tiếp đến việc giành quyền chủ động hay bị động, dẫn tới thắng được điểm hay mất đi quyền phát cầu.

Phát cầu có thể chia thành 2 loại: phát cầu thuận tay và phát cầu trái tay. Nếu dựa vào vòng cung đường bay của cầu lại có thể chia thành: phát cầu cao sâu, phát cầu thấp gần lưới; phát cầu lao nhanh; phát cầu cao nhanh ...

a. Phát cầu thuận tay (phát cầu bằng tay phải):

Người phát cầu đứng ở vị trí khu vực phát cầu gần đường trung tâm, cách đường phát cầu gần khoảng 1m, thân người ở tư thế vai trái hướng đối diện với lưới. Chân trái phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới. Chân phải ở phía sau, mũi bàn chân lờ hướng về bên phải, khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng vai. Trọng tâm cơ thể dồn lên chân phải, khi chuẩn bị phát cầu, tay phải cầm vợt đưa lên ở phía sau bên phải, khuỷu tay hơi co, tay trái ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa kẹp chặt cánh cầu, đưa ra phía trước bên phải bụng. Sau đó tay trái thả buông cầu, tay phải vung vợt đánh cầu. Khi đánh cầu trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải lên chân trái.



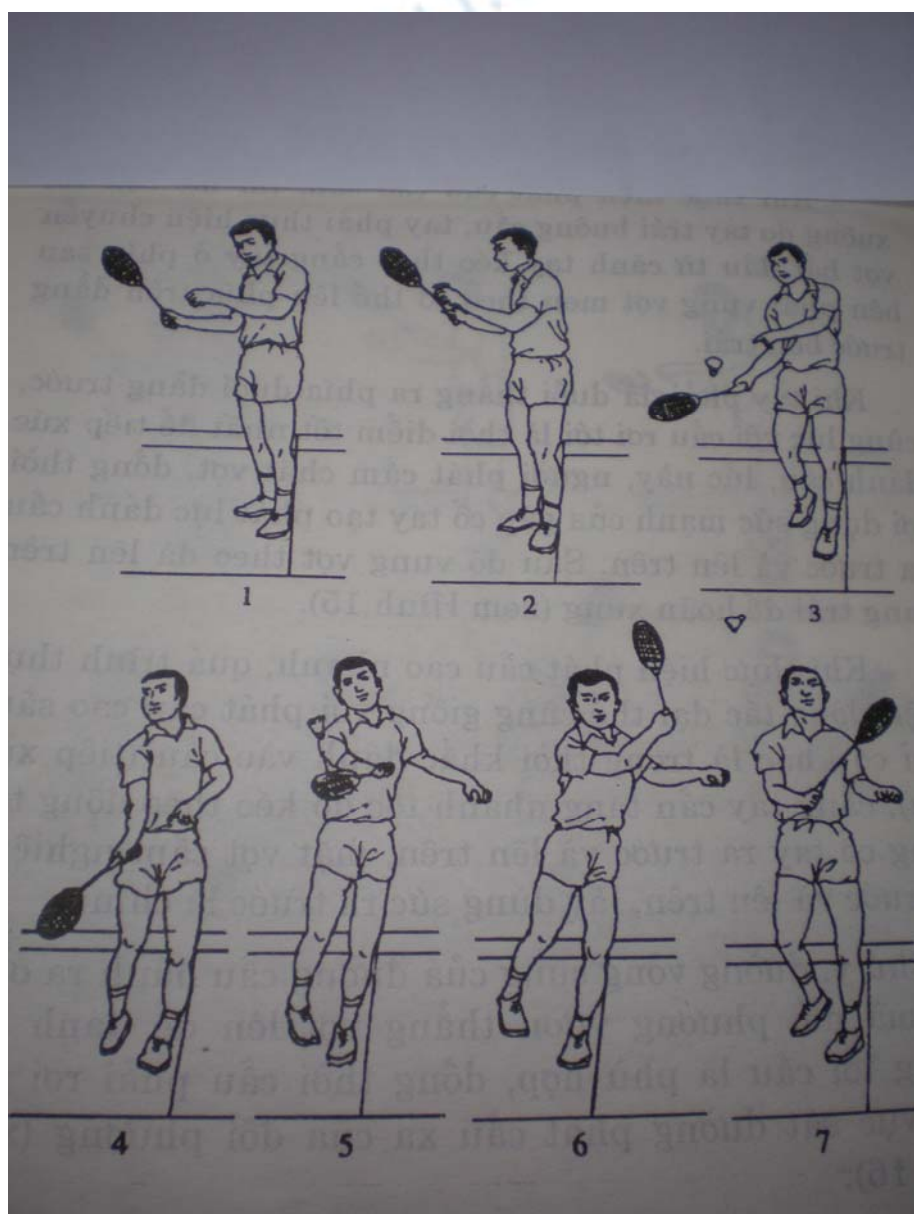
Hình 5: Phát cầu thuận tay cao sâu

Khi thực hiện phát cầu thuận tay với các đường cầu có vòng cung khác nhau thì động tác trước đó và tư thế chuẩn bị trước khi đánh cần phải thực hiện giống nhau, còn ở giai đoạn động tác khi đánh cầu và động tác sau khi đánh cầu là có sự khác biệt.

- Khi thực hiện phát cầu cao sâu, thì lúc cầu rơi xuống do tay trái buông cầu, tay phải thực hiện chuyển vợt bắt đầu từ cánh tay kéo theo căng tay ở phía sau bên phải vùng vợt men theo cơ thể lên phía trên đằng trước bên trái.

Khi tay phải đã duỗi ra thẳng phía dưới đằng trước, cùng lúc với cầu rơi tới là thời điểm tốt nhất để tiếp xúc đánh cầu, lúc này, người phát cầu cầm chặt vợt, đồng thời lợi dụng sức mạnh của gập cổ tay tạo phát lực đánh cầu ra trước và lên trên. Sau đó vùng vợt theo đà lên trên sang trái để hoãn xung (Hình 5).

- Khi thực hiện phát cầu cao nhanh, quá trình thực hiện động tác đại thể cũng giống với phát cầu cao sâu. Chỉ có khác là trong thời khắc đánh vào cầu (tiếp xúc cầu), căng tay cần tăng nhanh tốc độ kéo theo động tác vùng cổ tay ra trước và lên trên, mặt vợt cầm nghiêng ra trước và lên trên, lấy dùng sức ra trước là chính.



Hình 6: Phát cầu thuận tay cao nhanh

Chú ý: đường vòng cung của đường cầu đánh ra ở độ cao mà đối phương vươn thẳng vợt lên để đánh mà không tới cầu là phù hợp, đồng thời cầu phải rơi vào khu vực sát đường phát cầu xa của đối phương (Hình 6).

- Khi thực hiện phát cầu lao nhanh ngang bằng, cần phát huy sức mạnh bật phát của cẳng tay kéo theo cổ tay dùng sức đánh cầu ra trước, làm cho đường cầu bay thẳng với độ cao bằng hoặc hơn vai của đối phương và rơi vào sân sau (cuối sân). Then chốt của kỹ thuật phát cầu này là động tác đánh cầu phải bất ngờ, nhanh và chính xác

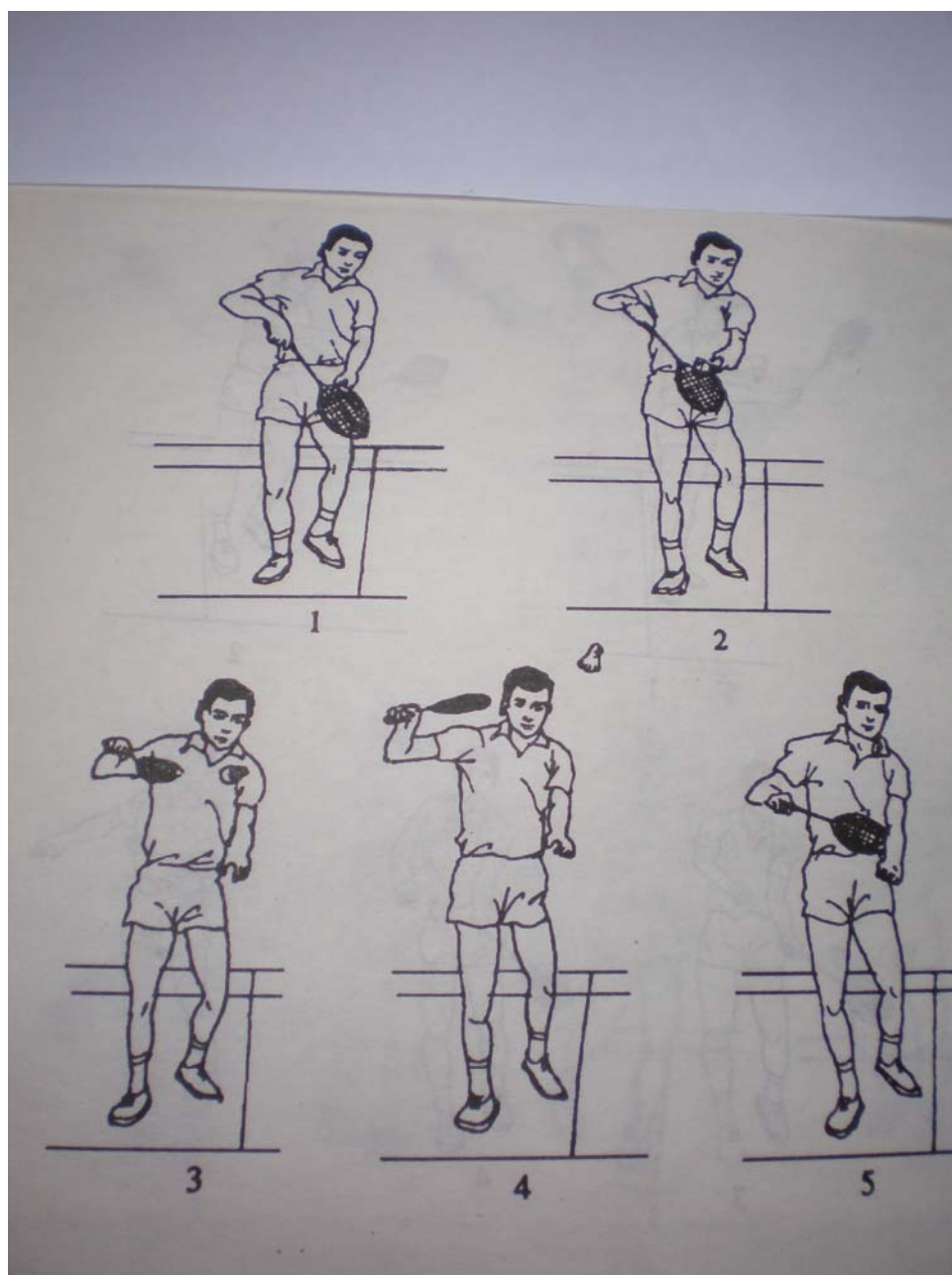
- Khi phát cầu thấp sát lưới, tay cầm vợt cần phải thả lỏng, động tác cánh tay phải nhỏ, chủ yếu dựa vào cẳng tay kéo theo cổ tay cất đẩy cầu ra trước. Đường bay vòng cung của cầu phải áp sát lưới để sang sân đối phương. Điểm rơi ở gần đường phát cầu gần. Chú ý cổ tay không có động tác hất lên trên (Hình 7).



Hình 7: Phát cầu thuận tay sát lưới

b. Phát cầu trái tay:

Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần khoảng 10 - 50cm và gần với đường trung tâm. Cũng có thể ở sau vạch phát cầu gần và gần đường biên dọc. Người phát cầu đứng mặt hướng về lưới. Vị trí hai bàn chân đứng tách trước sau (chân trái hoặc chân phải ở trước đều có thể được). Thân người hơi lao ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, tay phải co khuỷu, sử dụng cách cầm vợt trái tay và đưa vợt ngang ra ở khoảng ngang thắt lưng, mặt vợt ở dưới cạnh bên trái cơ thể. Tay trái, ngón tay cái và ngón tay trỏ giữ chắc 2 đến 3 chiếc lông của cầu, núp cầu chúc xuống. Thân cầu đối diện thẳng với mặt trước của vợt.



Hình 8: Phát cầu trái tay sát lưới

Khi đánh cầu, cẳng tay kéo theo cổ tay cắt đẩy ngang ra trước làm cho đường bay vòng cung của cầu hơi cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần (Hình 8).

Khi thực hiện phát cầu nhanh ngang bằng trái tay thì sự phát lực cần phải đột ngột, mặt vợt phải có động tác “ép ngược”.

1.3 Kỹ thuật đỡ phát cầu.

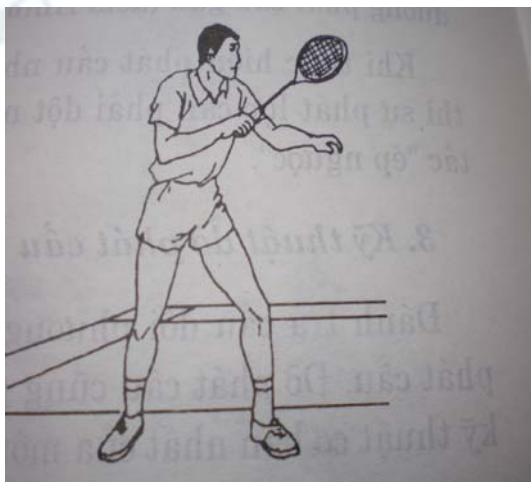
Đánh trả cầu đối phương phát sang được gọi là đỡ phát cầu. Đỡ phát cầu cũng giống như phát cầu, đều là kỹ thuật cơ bản nhất của môn cầu lông.

Trong thi đấu thì phát cầu và đỡ phát cầu đều có tác dụng quan trọng như nhau. Nếu như nói phát cầu tốt là sự khởi đầu đi tới thắng lợi, vậy thì cũng có thể nói đỡ phát cầu tốt là bước thứ nhất đi tới thắng lợi. Người phát cầu cần lợi dụng các cách phát cầu biến hóa đa dạng để làm rối loạn thể trận đỡ phát cầu của đối phương, nhằm giành quyền chủ động. Còn người đỡ phát cầu lại thông qua đỡ phát cầu đa dạng để phá vỡ ý đồ chiến thuật của người phát cầu. Vì vậy, đối với người mới học đánh cầu lông, thì đỡ phát cầu là kỹ thuật không thể coi nhẹ được.

a. Vị trí và tư thế đứng của người đỡ phát cầu:

+ *Vị trí đứng trong đánh đơn:* Vị trí đứng trong đánh đơn ở vào chỗ cách đường phát cầu khoảng 1.5m. Ở khu vực đỡ phát cầu bên phải thì đứng gần với đường trung tâm. Ở khu vực phát cầu bên trái thì đứng vào giữa. Chủ yếu là để phòng đối phương trực tiếp tấn công phía bên trái tay.

Nói chung, tư thế đứng thì chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai đầu gối hơi khụy, bụng và ngực hơi hóp, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, gót của bàn chân sau hơi kiễng lên, một bên của thân người hướng về lưới, vợt đưa về phía trước thân, hai mắt nhìn chăm chú vào đối phương (Hình 9).



Hình 9: Tư thế đỡ phát cầu

+ *Vị trí đứng trong đánh đôi:* Do khu vực phát cầu trong đánh đôi ngắn hơn khu vực phát cầu trong đánh đơn là 0.76m, nên phát cầu trong đánh đôi kiểu cao sâu dễ bị đối phương đập vợt. Do vậy phát cầu trong đánh đôi thường sử dụng kỹ thuật phát cầu ngắn sát lưới là chính. Khi đỡ phát cầu trong đánh đôi cần đứng ở vị trí gần với đường phát cầu gần.

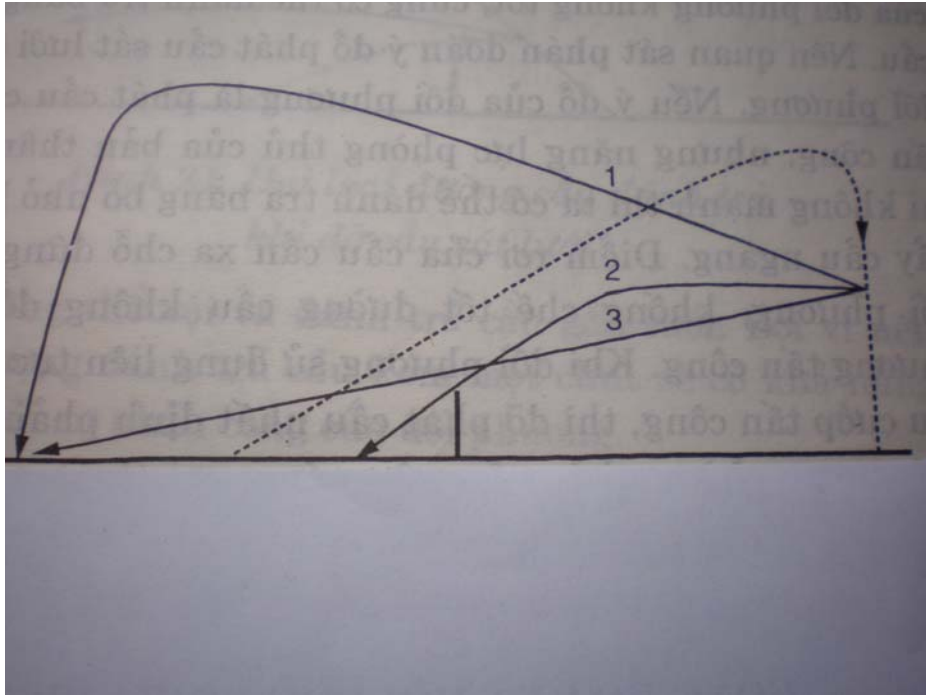
Tư thế chuẩn bị khi đỡ phát cầu trong đánh đôi trên cơ bản giống với tư thế chuẩn bị đỡ phát cầu trong đánh đơn, chỉ có điểm hơi khác là thân người ngả ra trước lớn hơn, trọng tâm cơ thể có thể tùy ý muốn đặt lên chân nào cũng được, vợt có thể đưa lên hơi cao một chút. Điểm đánh cầu là vào lúc cầu bay sang đang có độ cao nhất thì tranh thủ chủ động đánh cầu. Nhưng cũng cần chú ý để phòng khu vực sân bên phải đối phương phát cầu nhanh ngang bằng tấn công vào phía trái tay.

b. Đỡ phát cầu các loại cầu đến:

Khi đối phương phát cầu cao sâu hoặc cao nhanh, có thể dùng cách đánh cao sâu, treo cầu hoặc đập vợt để đánh trả cầu của đối phương (Hình 10).

Nói chung đỡ phát cầu cao sâu là một cơ hội tấn công, nếu đánh trả tốt sẽ dễ giành được quyền chủ động, ngược lại đánh trả cầu tương đối kém sẽ dễ bị đối phương phản công trở lại. Những người mới học thường do kỹ thuật sân sau chưa nắm vững

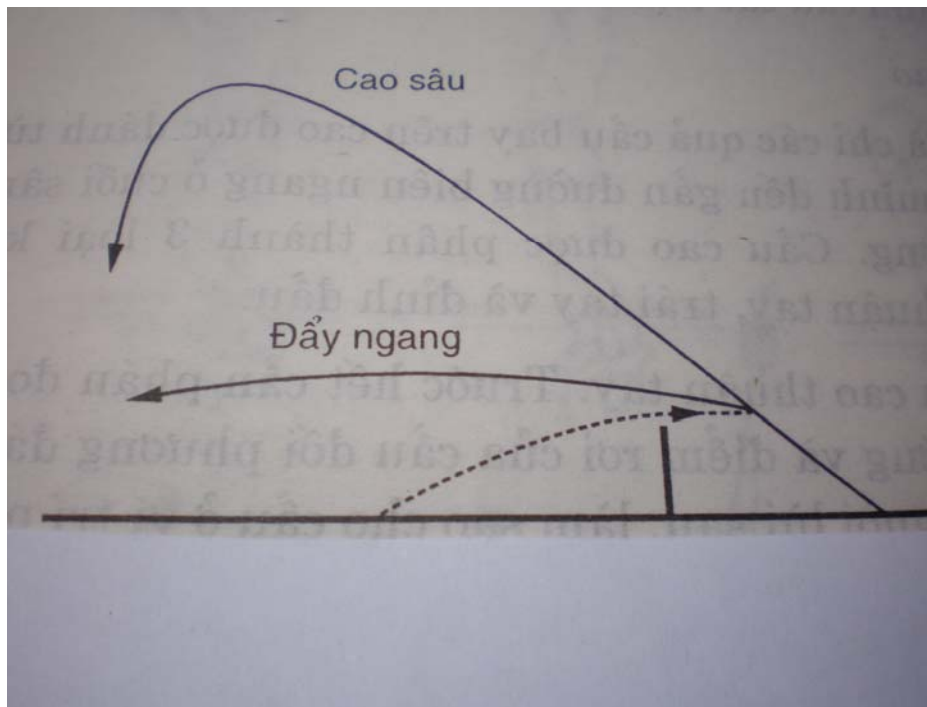
tốt, chất lượng đánh trả cầu tương đối kém nên dễ dẫn đến sự tấn công trở lại của đối phương. Vì vậy cần nâng cao kỹ thuật tấn công sân sau (cuối sân) cho tốt.



Hình 10: Ba loại đường cầu đánh trả khi đỡ phát cầu cao sâu

Trong (Hình 10), đường chấm là đường phát cầu cao sâu của đối phương, đường “1” là đường đánh trả cầu cao sâu; “2” là đường đánh trả bằng treo cầu; “3” là đường đánh trả bằng đập vệt.

Khi đối phương phát cầu sang là cầu sắt lưới có thể dùng cách đánh trả cầu bằng đường cầu cao sâu, bỏ nhỏ sắt lưới, đẩy cầu ngang; Nếu như chất lượng phát cầu của đối phương không tốt, cũng có thể đánh trả bằng vỗ cầu, nên quan sát phán đoán ý đồ phát cầu sắt lưới của đối phương.



Hình 11: Hai loại đường cầu đánh trả khi đỡ cầu sắt lưới

Nếu ý đồ của đối phương là phát cầu cướp tấn công, nhưng năng lực phòng thủ của bản thân họ lại không mạnh thì ta có thể đánh trả bằng bỏ ngỏ hoặc đẩy cầu ngang, điểm rơi của cầu cần xa chỗ đứng của đối phương, không chế tốt đường cầu không để đối phương tấn công. Khi đối phương sử dụng liên tục phát cầu cướp tấn công, thì đỡ phát cầu phải bình tĩnh trong phòng thủ, nếu nôn nóng, coi thường hoặc cuống lên sẽ làm cho chất lượng đánh trả cầu kém đi, từ đó dễ làm cho đối phương có cơ hội thuận lợi thực hiện phát cầu cướp tấn công (Hình 11).

Khi đối phương phát cầu lao nhanh sang thì có thể dùng cách đánh trả bằng đẩy cầu ngang hoặc đánh cầu cao sâu, lấy nhanh để trị nhanh.

Do điểm đánh cầu của bên đỡ phát cầu cao hơn so với bên phát cầu, nên nếu đánh ép mạnh xuống một chút có thể giành lại quyền chủ động. Mặt khác cũng có thể đánh trả bằng đường cầu cao sâu để tránh phiền hà. Mặt khác, không thể vội vã đánh trả cầu gần lưới. Bởi vì, nếu chất lượng đánh trả cầu kém một chút sẽ có khả năng bị đối phương phản công.

Còn sự biến đổi đường cầu và điểm rơi khi đỡ phát cầu và làm thế nào để phát huy được sở trường của mình, khoét sâu được chỗ yếu của đối phương thì điều này có quan hệ đến vấn đề vận dụng chiến thuật.

1.4 Kỹ thuật đánh cầu.

Phương pháp kỹ thuật đánh cầu của môn cầu lông bao gồm: Đánh cầu cao sâu, treo cầu, vọt cầu (đập cầu), vè cầu, đẩy cầu, móc cầu, tạt cầu, cắt cầu, hắt cầu. Mỗi loại kỹ thuật lại có thể chia thành cách đánh cầu thuận tay và đánh cầu trái tay. Dựa vào sự đòi hỏi của ý đồ chiến thuật lại có: đánh cầu theo đường thẳng, đánh cầu theo đường chéo.

a. Cầu cao:

* *Cầu cao*: Trước tiên cần phải hiểu khái niệm cầu cao là để chỉ các quả cầu bay trên cao được đánh từ sân sau của mình đến gần đường biên ngang ở cuối sân của đối phương. Cầu cao được phân thành 3 loại kỹ thuật tay là thuận tay, trái tay và đỉnh đầu.

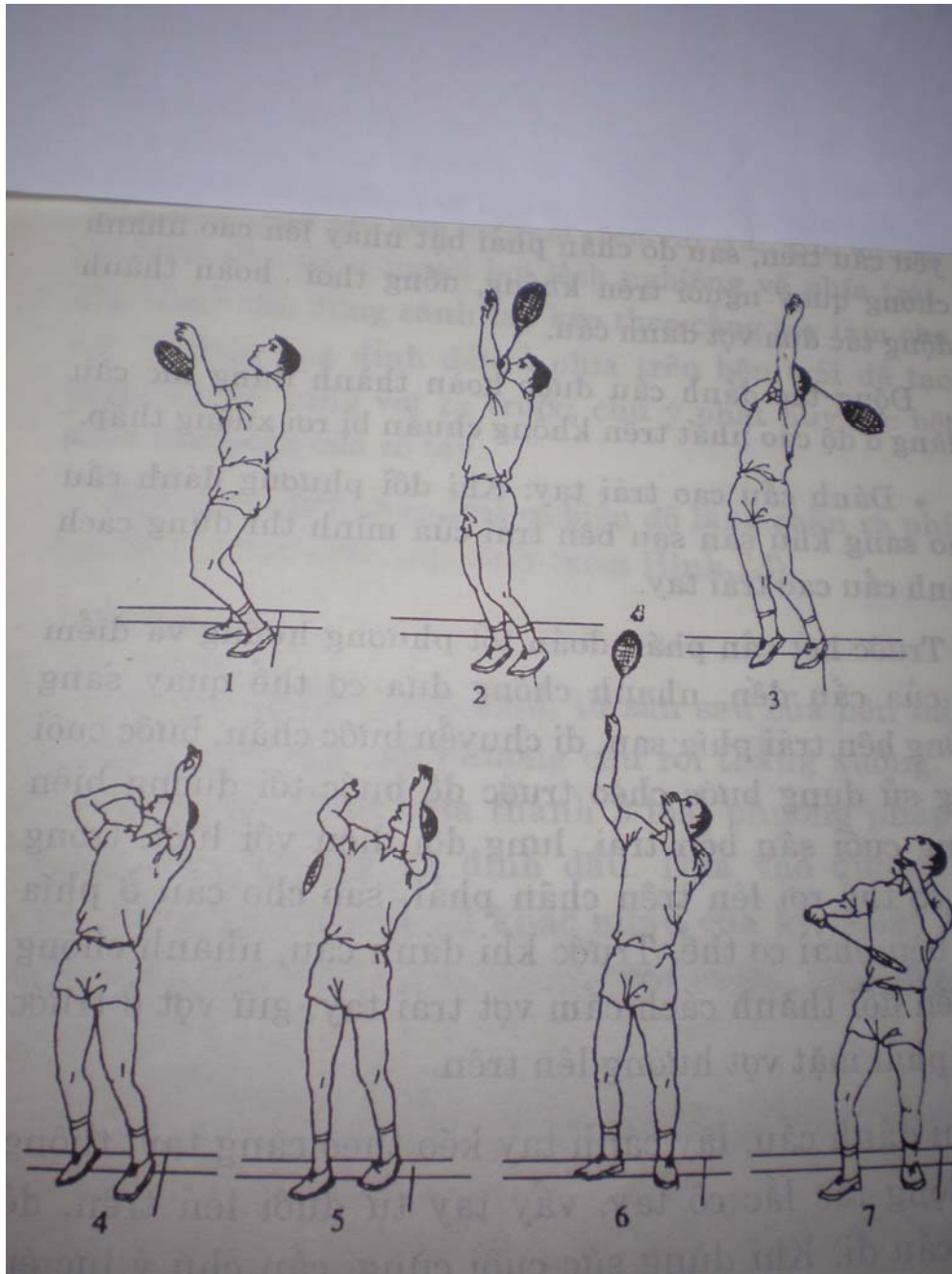
* *Đánh cầu cao sâu thuận tay*:

- Giai đoạn chuẩn bị: Trước hết phải phán đoán chuẩn xác phương hướng và điểm rơi của cầu đối phương đánh sang, nghiêng người lùi sau, làm sao cho cầu ở vị trí phía trên lệch ra trước vai phải cơ thể mình. Vai trái đối diện với lưới, chân trái ở trước, chân phải ở sau, trọng tâm rơi vào chân phải. Tay trái co khuỷu gối lên tự nhiên, tay phải cầm vợt, cánh tay co khuỷu tự nhiên, đưa vợt lên phía trên vai phải, hai mắt chú ý nhìn cầu đến.

- Giai đoạn đánh cầu: Khi đánh cầu, bắt đầu từ động tác chuẩn bị, cánh tay phải đưa ra sau, theo đó khuỷu tay nâng lên cao hơn hẳn so với vai để đưa vợt ra sau đầu, cổ tay duỗi tự nhiên (lòng bàn tay hướng lên trên). Sau đó, với sự phối hợp dùng sức nhịp nhàng của động tác chân sau đập đất, quay người hóp bụng, lấy vai làm trục, cánh tay kéo theo căng tay nhanh chóng vẩy cổ tay ra trước đánh cầu ở điểm cao nhất khi tay đã vươn thẳng.

- Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh cầu tay cầm vợt có thể theo đà quán tính vung ra trước và xuống dưới phía bên trái rồi thu vợt về trước thân người. Cùng lúc đó chân phải ở phía sau bước ra trước, trọng tâm cơ thể từ từ rơi vào chân sau chuyển dịch sang chân trước (Hình 12).

Đánh cầu cao sâu thuận tay cũng có thể thực hiện với bật nhảy để đánh cầu. Khi thực hiện tốt động tác chuẩn bị theo đúng các yêu cầu trên, sau đó chân phải bật nhảy lên cao nhanh chóng quay người trên không, đồng thời hoàn thành động tác vung vợt đánh cầu. Động tác đánh cầu được hoàn thành đúng lúc cầu đang ở độ cao nhất trên không chuẩn bị rơi xuống thấp.



Hình 12: Đánh cầu cao thuận tay

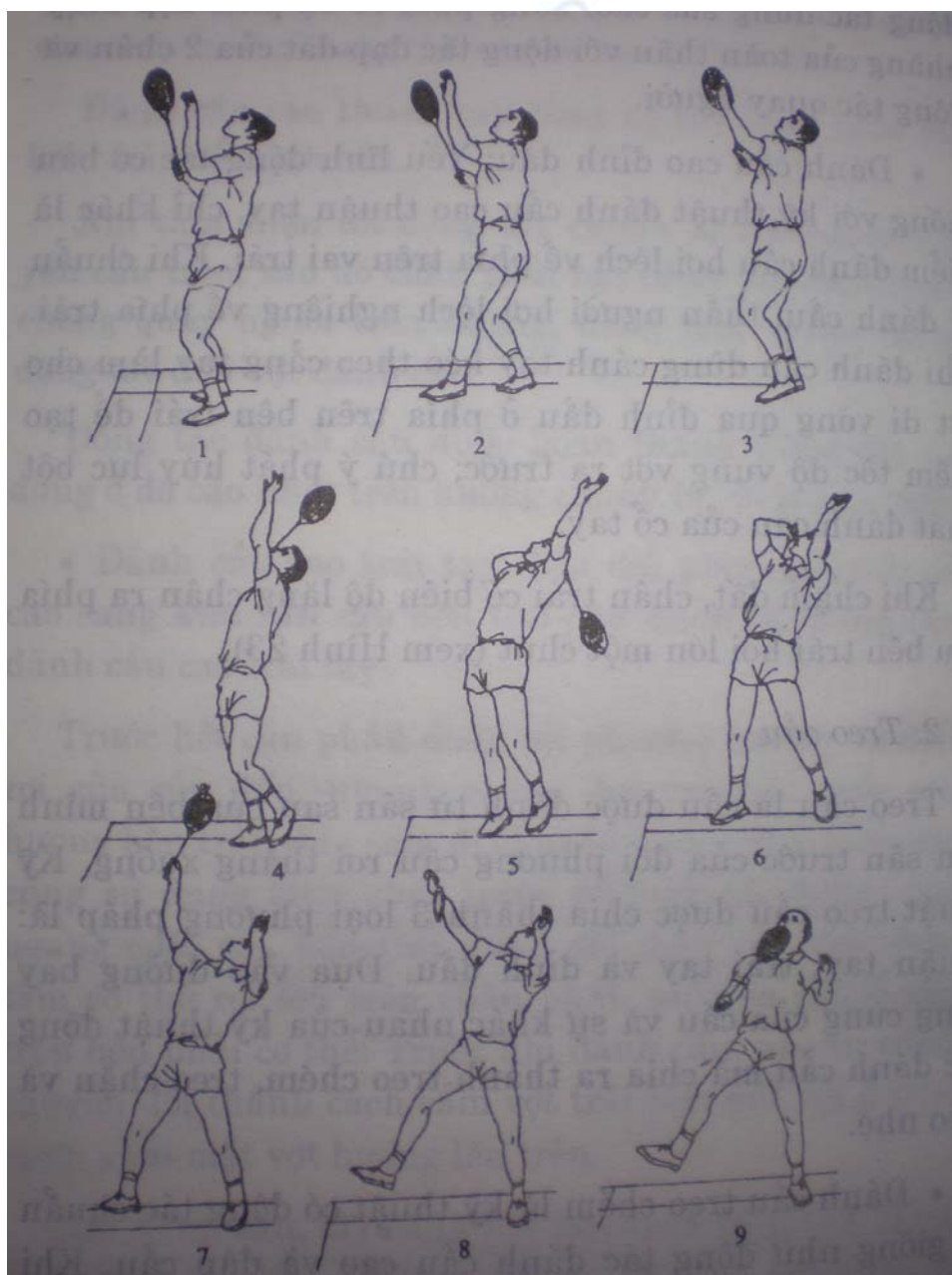
* *Đánh cầu cao sâu trái tay:*

- Giai đoạn chuẩn bị: Khi đối phương đánh cầu cao sang khu sân sau bên trái của mình thì dùng cách đánh cầu cao trái tay. Trước hết, cần phán đoán tốt phương hướng và điểm rơi của cầu đến, nhanh chóng đưa cơ thể quay sang hướng bên trái phía sau, di chuyển bước chân, bước cuối cùng dùng chân phải bước chéo chân đến vạch cuối sân ở phía biên dọc bên trái, lưng đối diện với lưới. Trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải,

sao cho cầu rơi ở phía bên phải cơ thể. Trước khi đánh vào cầu, nhanh chóng chuyển đổi thành cách cầm vợt trái tay, giữ vợt ở trước ngực phải, mặt vợt hướng lên trên.

- Giai đoạn đánh cầu: khi đánh cầu, lấy cánh tay kéo theo cẳng tay, thông qua động tác lắc cổ tay, vẩy tay từ dưới lên trên để đánh cầu đi. Khi dùng sức cuối cùng, cần chú ý lực ép cạnh của ngón cái và sự phối hợp với lực vẩy cổ tay. Động tác dùng sức cuối cùng phải có sự phối hợp nhịp nhàng của toàn thân với động tác đạp đất của hai chân và động tác quay người.

* *Đánh cầu cao sâu trên đỉnh đầu:* Yếu lĩnh của kỹ thuật động tác này về cơ bản giống như kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay, Chỉ có điểm khác là điểm đánh vào cầu ở trên không hơi lệch về phía trên vai trái. Khi chuẩn bị đánh cầu thân người hơi lệch nghiêng về phía trái. Khi đánh cầu, dùng cánh tay kéo theo cẳng tay làm cho vợt đi vòng qua đỉnh đầu ở phía trên bên trái để tạo thêm tốc độ vung vợt ra trước, chú ý phát huy lực bật phát đánh cầu của cổ tay. Khi chạm đất, chân trái có biên độ lảo đảo ra phía sau bên trái hơi lớn một chút (Hình 13).



Hình 13: Đánh cầu cao đỉnh đầu