

động tác, hiểu về nguyên lý kỹ thuật, hiểu về phương pháp giảng dạy, phương pháp trọng tài, thi đấu trong môn cầu lông.

3.3.1.6. Sản phẩm thực hành:

- Sinh viên hiểu về nguyên lý kỹ thuật, hiểu về phương pháp giảng dạy, phương pháp trọng tài, thi đấu trong môn cầu lông

3.3.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- Điều kiện bao gồm trang thiết bị học tập, trang thiết bị ngoài trời, như sân cầu lông, vợt cầu lông, cầu tập. Trang phục quần áo thể thao, giày thể thao.

4. Tài liệu tham khảo tín chỉ.

1. (2010) *Luật Cầu lông* - NXB TDTT
2. (2010) *Ngân hàng câu hỏi môn Cầu Lông* - NXB TDTT
3. Trường ĐH TDTT Bắc Ninh, Tập thể tác giả (2009) *Cầu lông* - NXB TDTT
4. Trường ĐH TDTT, Tập thể tác giả, (1999) *Giáo trình Cầu Lông* - NXB TDTT
- Bành Mỹ Lệ - Hậu Chính Khánh, 2000, *Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Hạc Thúy, 2003, *Huấn luyện kỹ - chiến thuật cầu lông hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Bộ môn cầu lông – Quần vợt, 2004, *Giáo trình giảng dạy phổ tu cầu lông*, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

3.3.2. Bài 2: Ôn thực hành kỹ các kỹ chiến thuật cầu lông (15 tiết)

3.3.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Trang bị cho sinh viên các kỹ thuật về kỹ chiến thuật cầu lông, cách di chuyển chiến thuật thi đấu, phát cầu trong thi đấu, đập cầu, hất cầu, bả nhỏ, chém cầu, giáo viên trang bị cho sinh viên những kỹ thuật cơ bản nhất về kỹ chiến thuật cầu lông, cho sinh viên thực hiện nhiều lần, lặp đi lặp lại để nâng dần kỹ năng kỹ xảo của động tác, qua đó sinh viên có thể nắm vững kỹ thuật và giảng dạy môn cầu lông, trọng tài và khả năng quản lý huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông.

3.3.2.2. Phần kiến thức kỹ thuật căn bản các yêu cầu về kỹ thuật của bài học

1. Chiến thuật đánh đơn

- Có rất nhiều chiến thuật trong đánh đơn nhưng ta lựa chọn một số kỹ thuật sau để học

- Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đơn.

- Thông thường trong thi đấu VĐV hay sử dụng kỹ thuật phát cầu thuận tay với phương châm chỉ đạo phát cầu cao xa nhằm mục đích đẩy đối phương về cuối sân đánh cầu, hạn chế khả năng tấn công của họ. Tuy nhiên không nhất thiết chỉ sử dụng một lối phát cao xa trong cả trận đấu hoặc một hiệp mà cần căn cứ vào vị trí đứng đỡ cầu của đối phương để thay đổi kiểu phát cầu nhằm đánh lừa đối phương.

- Phải luôn giấu được động tác phát cầu của mình, sao cho đối phương khó phán đoán ý đồ, gây tâm lý bị động cho đối phương trong quá trình thi đấu.

- Chiến thuật đánh theo đường:

- Đường cao sâu thẳng và chéo.

- Đường cầu lao nhanh thẳng và chéo, ngắn hoặc dài.

- Đường cầu ngắn thẳng hoặc chéo.

- Đường cầu đánh thẳng vào người.

- Trong thi đấu không nên sử dụng đơn thuần một loại đường đánh cơ bản nào mà cần áp dụng một cách linh hoạt và biến hóa các đường cầu khác nhau để giành điểm.

- Chiến thuật đánh tiêu hao thể lực đối phương:

- Chiến thuật này thường áp dụng đối với các VĐV có trình độ về kỹ - chiến thuật tương đương nhau, song lại có sự chênh lệch về thể lực.

- Áp dụng chiến thuật này là cần phải kéo dài trận đấu đến mức tối đa nhằm tiêu hao thể lực của đối phương, làm cho đối phương mệt mỏi, thể lực suy giảm.

- Chiến thuật này thường áp dụng có hiệu quả ở hiệp thứ 3 hoặc trong những trận đấu đồng đội với những VĐV phải thi đấu 2 trận liên tục.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung yếu lĩnh động tác.

2. Chiến thuật đánh đôi

- Có rất nhiều chiến thuật trong đánh đôi nhưng ta lựa chọn một số kỹ thuật sau để học

- Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đôi:

- Trong thi đấu đôi, do có sự hạn chế của đường giới hạn phát cầu xa nên chiến thuật chủ yếu là phát cầu thấp gần để hạn chế sự tấn công của đối phương ngay từ quả đầu.

- Cũng như trong thi đấu đơn, không nên duy trì nhiều một kiểu phát cầu nào trong suốt trận đấu mà ta phải linh hoạt thay đổi kiểu phát và đường phát sao cho đối phương luôn bị động đỡ cầu.

- Chiến thuật phân chia theo đường chéo:

- Phương pháp phân chia này thường áp dụng với những VĐV có trình độ khá và tương đương nhau về các mặt kỹ - chiến thuật

- Chiến thuật phân chia theo trên dưới.

- Thường áp dụng cho 2 VĐV có trình độ chênh lệch hoặc thi đấu đôi nam nữ phối hợp

- Chiến thuật phân chia theo đường trung tâm:

- Thường áp dụng cho 2 VĐV có trình độ tương đương nhau và được sử dụng hiệu quả trong phòng thủ.

- Phương pháp này thường có hiệu quả với những đôi có trình độ cao vì đối phương rất khó phát hiện khoảng trống trên sân.

- Chiến thuật 2 đánh 1.

- Được sử dụng khi phát hiện đối phương có sự chênh lệch về trình độ kỹ - chiến thuật hoặc về thể lực.

- Chiến thuật này rất có hiệu quả trong các trận đấu đôi Nam Nữ phối hợp

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung yếu lĩnh động tác.

3. Chiến thuật đánh đồng đội

- Thi đấu đồng đội chiến thuật là một vấn đề rất quan trọng nó ảnh hưởng trực tiếp vào kết quả thi đấu vì vậy ta phải phân chia đôi cho hợp lý trong các trận đánh.

Trong thi đấu đánh 5 trận 3 đôi 2 đơn, bên nào thắng 3 trận bên đó thắng.

- Chiến thuật tấn công:

+ Chiến thuật phát cầu:

- Chiến thuật phát cầu trong đánh đôi là rất quan trọng, nó cũng giống như ý nghĩa quan trọng của chiến thuật phát cầu công nhanh.

- chiến thuật phát cầu lấy mình làm chủ.

- Căn cứ vào vị trí, cách đứng của đối phương để quyết định chiến thuật phát cầu.

- Căn cứ vào nhược điểm của đối phương mà định chiến thuật.

- Chiến thuật thay đổi thời gian khi phát cầu.

- Chiến thuật phát cầu khác.

- Chiến thuật nhận giao cầu:

- Chiến thuật nhận giao cầu do mình làm chủ.

- Chiến thuật nhận giao cầu căn cứ vào chất lượng cầu tốt hay xấu của đối phương.

- Chiến thuật đánh trả vợt thứ ba:

- Chiến thuật phân công vợt thứ tư phong tỏa lưới.

- Chiến thuật tập trung tấn công vào người yếu hơn.

- Chiến thuật phòng thủ:

- Đánh đôi phòng thủ là ở trong tình trạng bị động. Phòng thủ là chuyển từ bị động sang chủ động để tấn công. Chúng ta đề xướng loại “tích cực phòng thủ” chứ không phải “tiêu cực phòng thủ”.

+ Chiến thuật nhảy đánh cầu cao vừa chéo góc.

+ Để đối phương tấn công từ sân sau bên phải kéo ngược góc chéo cầu cao vừa.

+ Chiến thuật nhảy chéo góc.

+ Chiến thuật chặn cầu trước lưới.

+ Chiến thuật đối công.

+ Chiến thuật đánh vào lỗ hổng.

*Khi giảng dạy, người giảng viên phải tổ chức thi đấu trong lớp, thi đấu với lớp khác. (Quá trình thi đấu giảng viên bố trí chiến thuật đánh cầu cho sinh viên hiểu)

Và khi tập giảng viên tập các bài tập sau:

- Di chuyển đánh cầu cao xa theo đường thẳng với bật nhảy đập cầu theo đường chéo.

- Di chuyển, bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường thẳng dọc biên với bật nhảy đập cầu dọc biên.

- Di chuyển đánh cầu cao xa theo đường dọc biên bên trái với chém cầu góc lưới bên trái.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung yếu lĩnh động tác.

4. Các phương pháp giảng dạy kỹ thuật Cầu lông

- Trong khi giảng dạy môn cầu lông có rất nhiều phương pháp và ta có thể áp dụng các phương pháp sau.
- Phương pháp phân tích và thị phạm
- Phương pháp chia nhóm
- Phương pháp thi đấu

5. Phương pháp trò chơi và thi đấu cầu lông

- Phương pháp trò chơi và thi đấu là phương pháp hay sử dụng nhất trong thi đấu cầu lông, qua thi đấu sinh viên có thể nâng cao trình độ một cách nhanh nhất.
- Tổ chức một giải đấu tại lớp cho sinh viên tập thi đấu với nhau, giáo viên giám sát sinh viên thi đấu.

Yêu cầu: Thực hiện thi đấu tích cực.

6. Kỹ thuật đỡ cầu

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 thế 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.

***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 đề 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 khuỵu, 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.

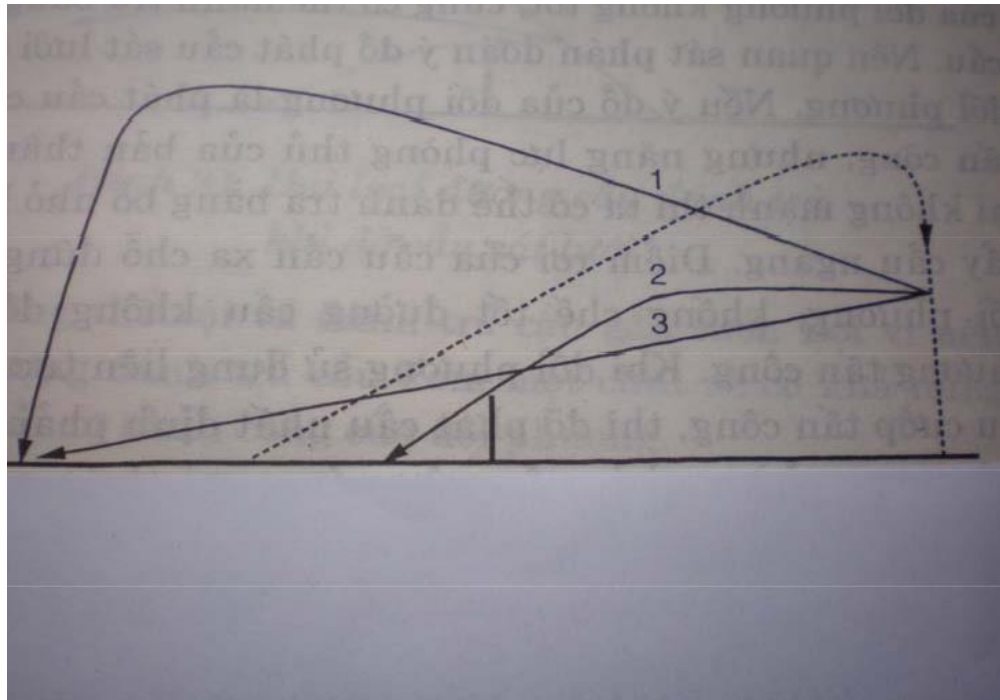
Tư thế chuẩn bị khi đỡ phát cầu trong đánh đôi trên cơ bản giống với tư thế chuẩn bị đỡ phát cầu trong đánh đơn, chỉ có điểm hơi khác là thân người ngả ra trước lớn hơn, trọng tâm cơ thể có thể tùy ý muốn đặt lên chân nào cũng được, vợt có thể đưa lên hơi cao một chút. Điểm đánh cầu là vào lúc cầu bay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

***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

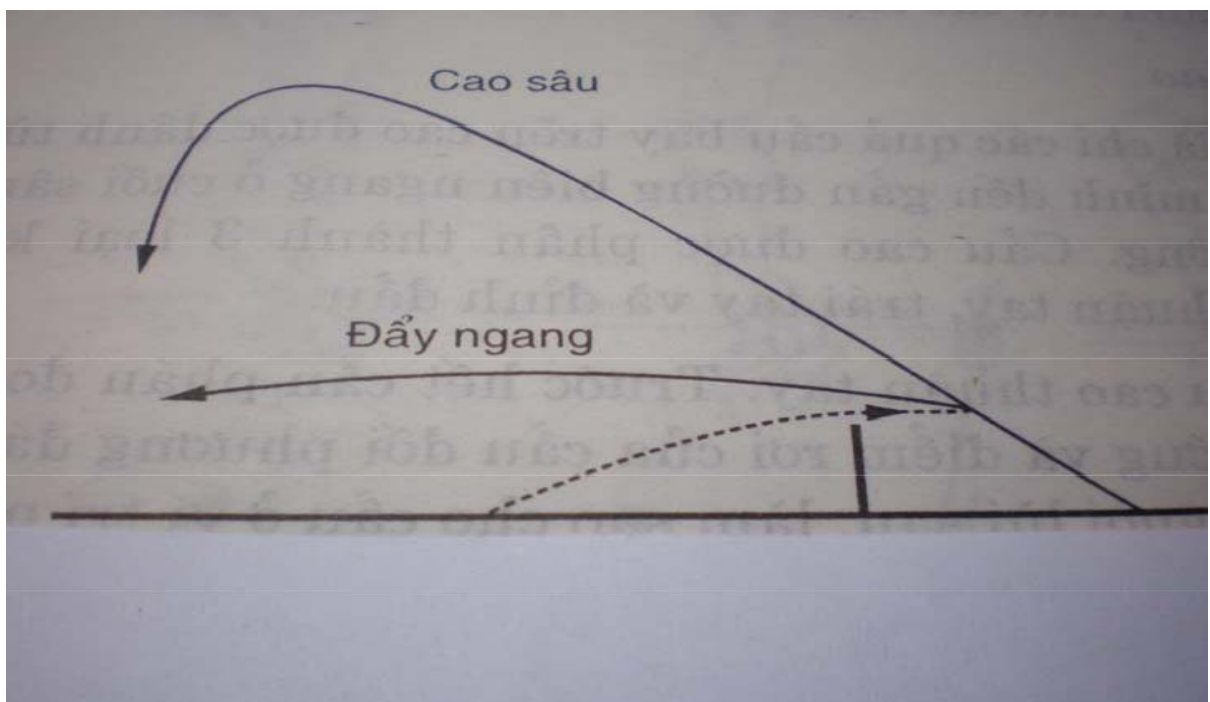
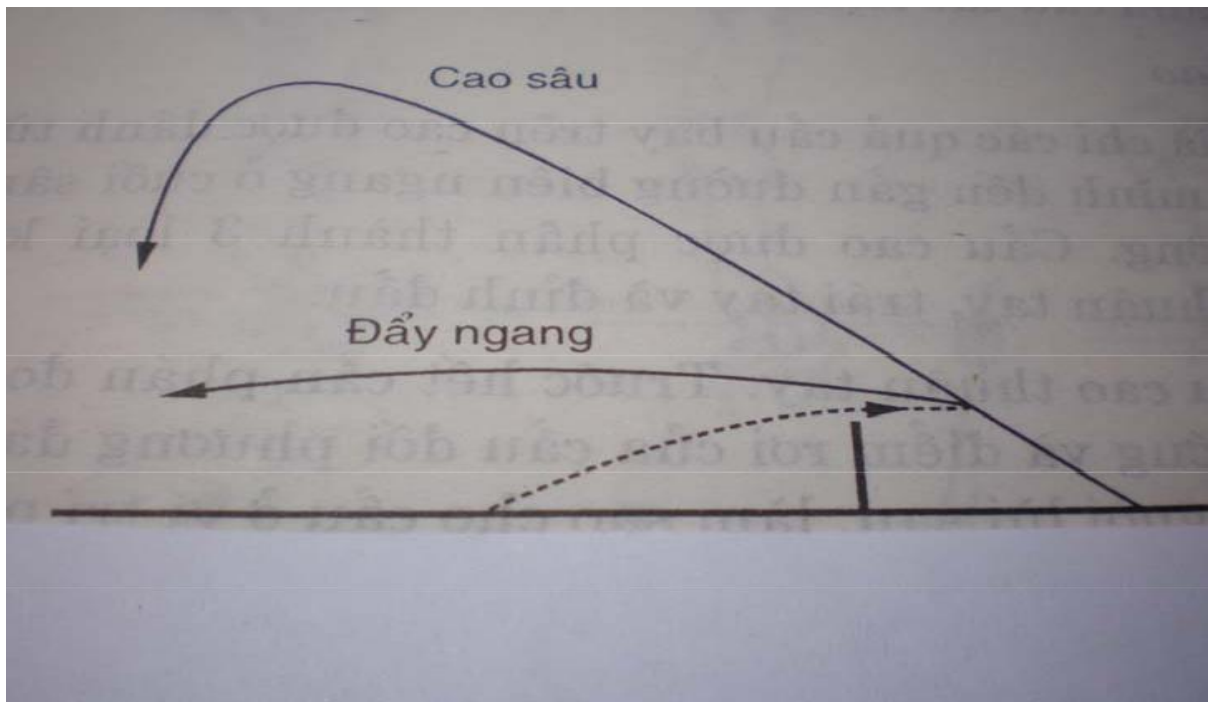
tốt, chất lượng đánh trả cầu tương đối kém nên dễ dẫn đến sự tấn công trở lại của đối phương. Vì vậy cần nâng cao kỹ thuật tấn công sâu sau (cuối sân) cho tốt.



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 vụt.

Khi đối phương phát cầu sang là cầu sát lưới có thể dùng cách đánh trả cầu bằng đường cầu cao sâu, bỏ nhỏ sát 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 sát lưới của đối phương.



Hai loại đường cầu đánh trả khi đỡ cầu sát 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 bả 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.

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.

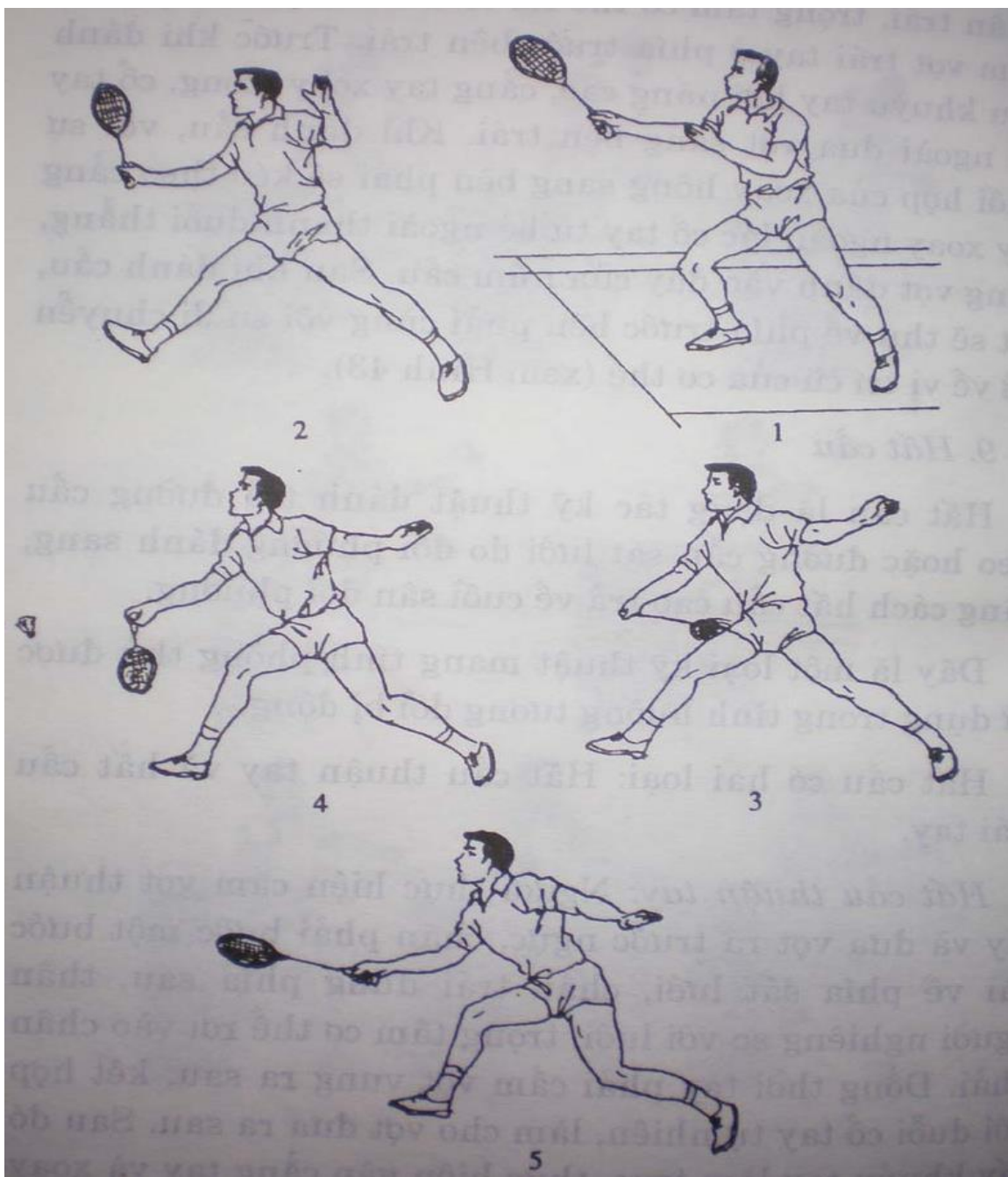
Còn sự biến đổi đường cầu và điểm rơi khi đỡ phát cầu và làm thế nào để phát huy được sở trường của mình, khoét sâu được chỗ yếu của đối phương thì điều này có quan hệ đến vấn đề vận dụng chiến thuật.

7. Kỹ thuật hất cầu thuận tay

Hất cầu là động tác kỹ thuật đánh trả đường cầu treo hoặc đường cầu sát lưới do đối phương đánh sang, bằng cách hất cầu cao trả về cuối sân đối phương. Đây là một loại kỹ thuật mang tính phòng thủ được sử dụng trong tình huống tương đối bị động. Hất cầu có hai loại: hất cầu thuận tay và hất cầu trái tay.

** Hất cầu thuận tay:*

Người thực hiện cầm vợt thuận tay và đưa vợt ra trước ngực, chân phải bước một bước dài về phía sát lưới, chân trái đứng phía sau, thân người nghiêng so với lưới, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Đồng thời tay phải cầm vợt vung ra sau, kết hợp với duỗi cổ tay tự nhiên, làm cho vợt đưa ra sau. Sau đó, lấy khuỷu tay làm trục, thực hiện gấp cẳng tay và xoay trong đồng thời cầm chặt chuôi vợt; dùng sức mạnh của ngón trỏ và cổ tay đánh hất cầu lên trên và ra trước

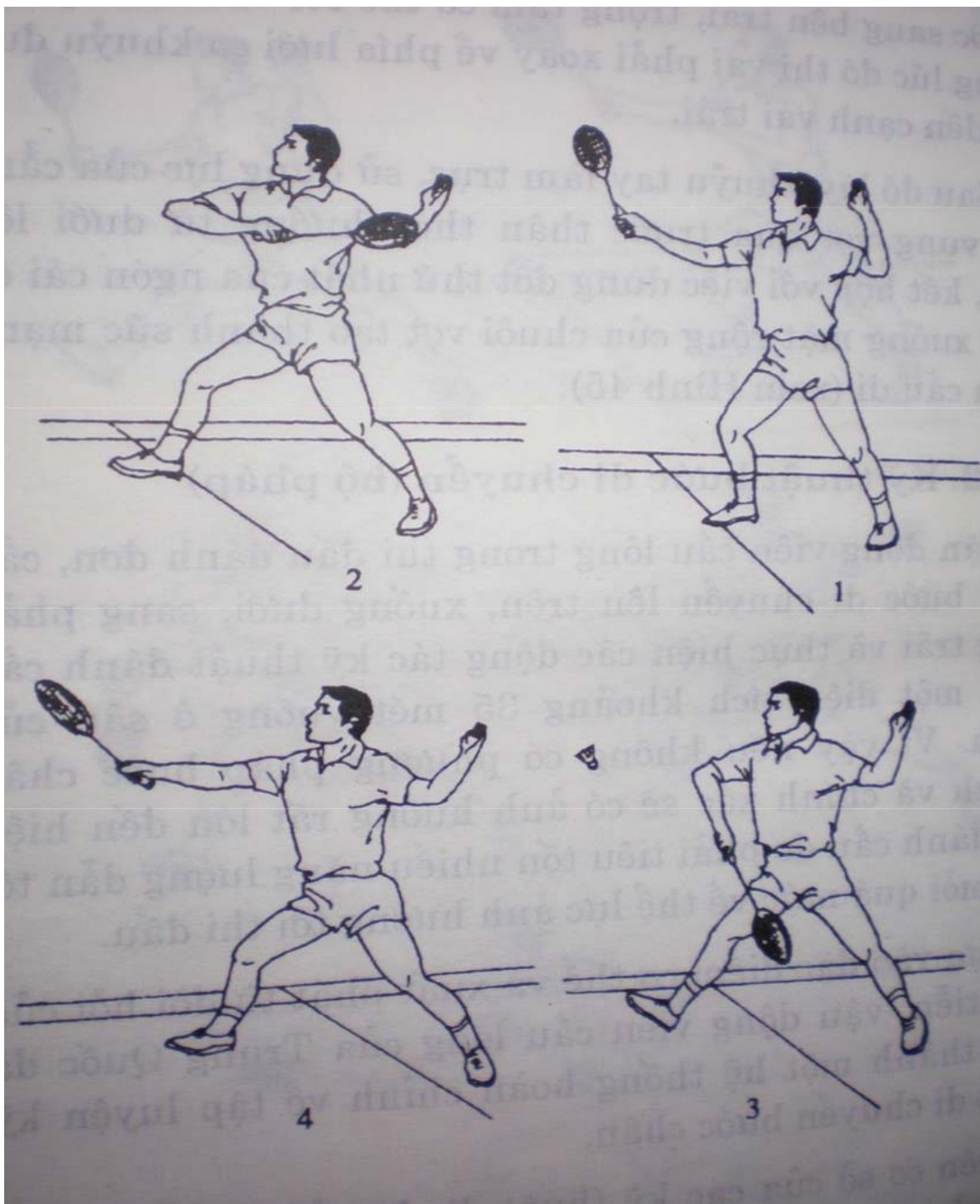


Hất cầu thuận tay

8. Kỹ thuật hất cầu trái tay

** Hất cầu trái tay:*

Người thực hiện cầm vợt trái tay ở phía trước ngực, chân phải bước một bước dài lên phía trước bên trái, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Cùng lúc đó thì vai phải xoay về phía lưới co khuỷu đưa vợt đến cạnh vai trái. Sau đó, lấy khuỷu tay làm trục, sử dụng lực của cẳng tay vung vợt qua trước thân theo hướng từ dưới lên trên, kết hợp với việc dùng đốt thứ nhất của ngón cái ép chặt xuống mặt rộng của chuôi vợt tạo thành sức mạnh đánh cầu đi.



Hất cầu trái tay

3.3.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của giáo viên và sinh viên

- Quy trình thực hiện đối với GV

Trang bị cho sinh viên về luật cầu lông, phương pháp tổ chức thi đấu, phương pháp giảng dạy môn cầu lông. Ngoài ra trang bị cho sinh viên khả năng tổ chức, thi đấu, trọng tài môn cầu lông ở các giải cầu lông phong trào và cầu lông đỉnh cao

- Giáo viên phân tích và thi phạm các kỹ thuật trong học phần cầu lông cho học sinh quan sát, mỗi kỹ thuật thi phạm 2-3 lần cho sinh viên quan sát, có thể cho sinh viên xem tranh, ảnh để sinh viên tư duy, và hình dung ra động tác của bài tập. Cho sinh viên chia nhóm thực hiện các động tác bổ trợ làm quen rồi cho thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác.

Yêu cầu: Sinh viên nghiêm túc thực hiện các kỹ thuật mà giáo viên đưa ra.

- GV cho SV thực hiện các kỹ thuật về môn cầu lông, chỉ rõ chỗ đúng sai cho SV, đập chéo, bạt chéo.... tùy thuộc vào các tình huống có thể sử dụng các kỹ thuật cho phù hợp, trong thi đấu ta có thể tùy theo đối thủ mạnh, yếu chỗ nào để có phương pháp tấn công vào chỗ yếu của đối phương, trong thi đấu có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả trận đấu, vì vậy một vận động viên khi thi đấu cần hiểu rõ là thế nào để đạt kết quả thi đấu tốt nhất. Tìm hiểu đối phương về thể lực, trình độ kỹ thuật, yếu chỗ nào tấn công chỗ đó, điểm yếu là cầu cao hay cầu ngang để có phương án tấn công cho phù hợp

- SV thực hiện thi đấu GV quan sát và sửa chữa cho chiến thuật cho SV

- *Quy trình thực hiện đối với SV.*

Sinh viên hiểu rõ về luật cầu lông, phương pháp tổ chức thi đấu, phương pháp giảng dạy môn cầu lông. Ngoài ra trang bị cho sinh viên khả năng tổ chức, thi đấu, trọng tài môn cầu lông ở các giải cầu lông phong trào và cầu lông đỉnh cao

- SV nắm được các kỹ thuật đập cầu về môn cầu lông, biết chỗ đúng sai, đập chéo, bạt chéo.... tùy thuộc vào các tình huống có thể sử dụng các kỹ thuật cho phù hợp, trong thi đấu ta có thể tùy theo đối thủ mạnh, yếu chỗ nào để có phương pháp tấn công vào chỗ yếu của đối phương, trong thi đấu có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả trận đấu, vì vậy một vận động viên khi thi đấu cần hiểu rõ là thế nào để đạt kết quả thi đấu tốt nhất. Tìm hiểu đối phương về thể lực, trình độ kỹ thuật, yếu chỗ nào tấn công chỗ đó, điểm yếu là cầu cao hay cầu ngang để có phương án tấn công cho phù hợp

- SV thực hiện thi đấu GV quan sát và sửa chữa cho chiến thuật cho SV

GV: Kiểm tra thường xuyên

3.3.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; Tranh ảnh phần này do đặc thù bộ môn vì phân tích kỹ thật nào thì mẫu hình nằm ở đó cho sinh viên hiểu và tưởng tượng ra kỹ thuật động tác.

3.3.2.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

Trong buổi học sinh viên thường xuyên lặp đi lặp lại các kỹ thuật động tác nhiều lần để tạo thành thói quen cho động tác, dần dần nâng cao kỹ năng kỹ xảo động tác. Ngoài ra sinh viên hiểu rõ về lịch sử môn cầu lông, hiểu về nguyên lý kỹ thuật, hiểu về phương pháp giảng dạy, phương pháp trọng tài, thi đấu trong môn cầu lông.

3.3.2.6. Sản phẩm thực hành:

- Sinh viên hiểu rõ về lịch sử môn cầu lông, hiểu về nguyên lý kỹ thuật, hiểu về phương pháp giảng dạy, phương pháp trọng tài, thi đấu trong môn cầu lông

3.3.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- Điều kiện bao gồm trang thiết bị học tập, máy tính, máy chiếu, bảng viết, trang thiết bị ngoài trời, như sân cầu lông, vợt cầu lông, cầu tập. Trang phục quần áo thể thao, giày thể thao.

4. Tài liệu tham khảo tín chỉ.

1. (2010) *Luật Cầu lông* - NXB TDTT
2. (2010) *Ngân hàng câu hỏi môn Cầu Lông* - NXB TDTT
3. Trường ĐH TDTT Bắc Ninh, Tập thể tác giả (2009) *Cầu lông* - NXB TDTT
4. Trường ĐH TDTT, Tập thể tác giả, (1999) *Giáo trình Cầu Lông* - NXB TDTT
- Bành Mỹ Lệ - Hậu Chính Khánh, 2000, *Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Hạc Thúy, 2003, *Huấn luyện kỹ - chiến thuật cầu lông hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Bộ môn cầu lông – Quần vợt, 2004, *Giáo trình giảng dạy phổ tu cầu lông*, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

3.4. Tín chỉ 4: Thực hành kỹ thuật cầu lông chuyên sâu

- Danh mục tên bài giảng: Tín chỉ 4.

3.4.1. Bài 1: Thực hành kỹ thuật cầu lông chuyên sâu (15 tiết)

3.4.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Trang bị cho sinh viên các kỹ thuật, chiến thuật, phương pháp giảng dạy về cầu lông chuyên sâu, sinh viên thực hiện những kỹ thuật cơ bản nhất về kỹ thuật cầu lông, luyện tập các kỹ thuật nhiều lần nhằm trang bị cho sinh viên những kỹ năng kỹ xảo tốt nhất về cầu lông chuyên sâu, qua đó sinh viên có thể nắm vững kỹ thuật và giảng dạy môn cầu lông, trọng tài và khả năng quản lý huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông chuyên sâu.

- Ngoài ra còn trang bị cho sinh viên về thể lực chung, thể lực chuyên môn, cho sinh viên tập các bài tập thể lực vào cuối các buổi học nhằm nâng cao hiệu quả thể lực của sinh viên, để có thể làm nền thể lực cho học các môn thể thao khác, đủ thể lực để thi đấu về môn cầu lông.

3.4.1.2. Phần kiến thức kỹ thuật căn bản các yêu cầu về kỹ thuật của bài học

1. Kỹ thuật treo cầu (Chém cầu)

- Treo cầu là cầu được đánh từ sân sau của bên mình đến sân trước của đối phương cầu rơi thẳng xuống. Kỹ thuật treo cầu được chia thành ba loại phương pháp là: thuận tay, trái tay và đỉnh đầu. Dựa vào đường bay vòng cung của cầu và sự khác nhau của kỹ thuật động tác đánh cầu mà chia ra thành treo chém, treo chặn và treo nhẹ.

* *Treo cầu thuận tay*: Động tác chuẩn bị đánh cầu và các động tác ở các giai đoạn trước cũng giống với đánh cầu cao sâu thuận tay. Chỉ khác là khi đánh cầu, mặt vợt hơi nghiêng vào trong, cổ tay làm động tác cắt miết và ép dưới nhanh, điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu vào sau và cạnh sau của nùm cầu.

Nếu đánh treo cầu đường chéo, thì mặt vợt lúc này phải đối diện phía trước và cắt miết xuống phía dưới

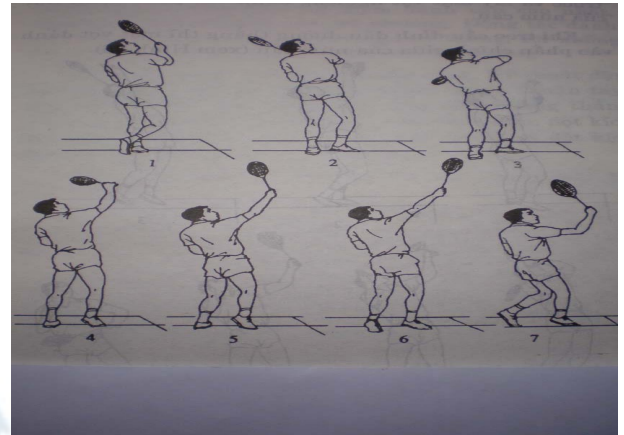
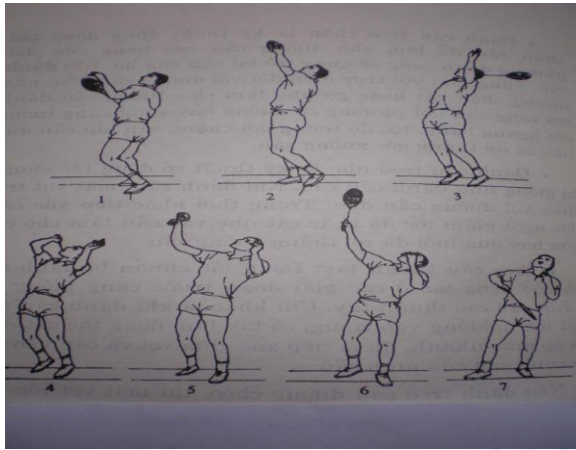
Treo cầu trái tay:

Động tác chuẩn bị đánh cầu và các động tác ở các giai đoạn trước cũng giống với đánh cầu cao sâu trái tay. Điểm khác nhau là ở chỗ: khi đánh cầu cần có sự vận dụng sức mạnh và nắm vững cách sử dụng mặt vợt.

Khi treo cầu đường thẳng, dùng mặt trái của vợt cắt miết vào phần giữa phía sau của nùm cầu. Phát lực về phía nửa sân trước bên phải của đối phương.

Khi treo cầu đường chéo, thì dùng mặt trái của vợt cắt miết vào cạnh trái của núp cầu, phát lực về phía nửa sân trước bên trái của đối phương

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung yếu lĩnh động tác.



2. Kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay

- **TTCB:** Chân không cùng bên với tay cầm vợt ở phía trước, chân kia ở phía sau, đứng trên nửa trước bàn chân, khoảng cách giữa hai chân rộng hơn vai. Trọng tâm dồn vào chân trước (chân hơi khuỵu), lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt mặt vợt cao hơn trán, tay kia giơ cao tự nhiên.

- **Động tác:** Khi thấy cầu cao trên đỉnh đầu (hoặc hơi sau đầu) thân trênn quay sang phải, trọng tâm chuyển từ chân trước về sau. Tay phải cầm vợt đưa từ trước – lên trên – ra sau, mặt vợt tiếp tục chuyển động chúc xuống sau đầu. Lúc này, vai trái cao đối diện với hướng đập cầu, vai phải thấp hơn ở phía sau. Sau đó nhanh chóng đập mạnh mũi chân, duỗi thẳng khớp gối, xoay hông, lật vai. Tay phải đưa vợt từ sau – lên trên để tiếp xúc cầu. Điểm tiếp xúc cầu ở phía trên đỉnh đầu một tầm tay với thẳng cộng với độ dài vợt. Khi đánh cầu gấp nhanh cổ tay để tăng lực đánh cầu và điều chỉnh hướng đánh. Mặt vợt khi tiếp xúc cầu ngửa chéo theo hướng đánh.

- **Kết thúc:** Sau khi tiếp xúc cầu, vợt theo quán tính đi tiếp ra trước – xuống dưới thì dừng tay lại và nhanh chóng trở về TTCB. Để đánh quả tiếp theo.

➤ **Chú ý:**

- Cách cầm vợt.

- Tiếp xúc cầu trên cao.

- Gập nhanh cổ tay.

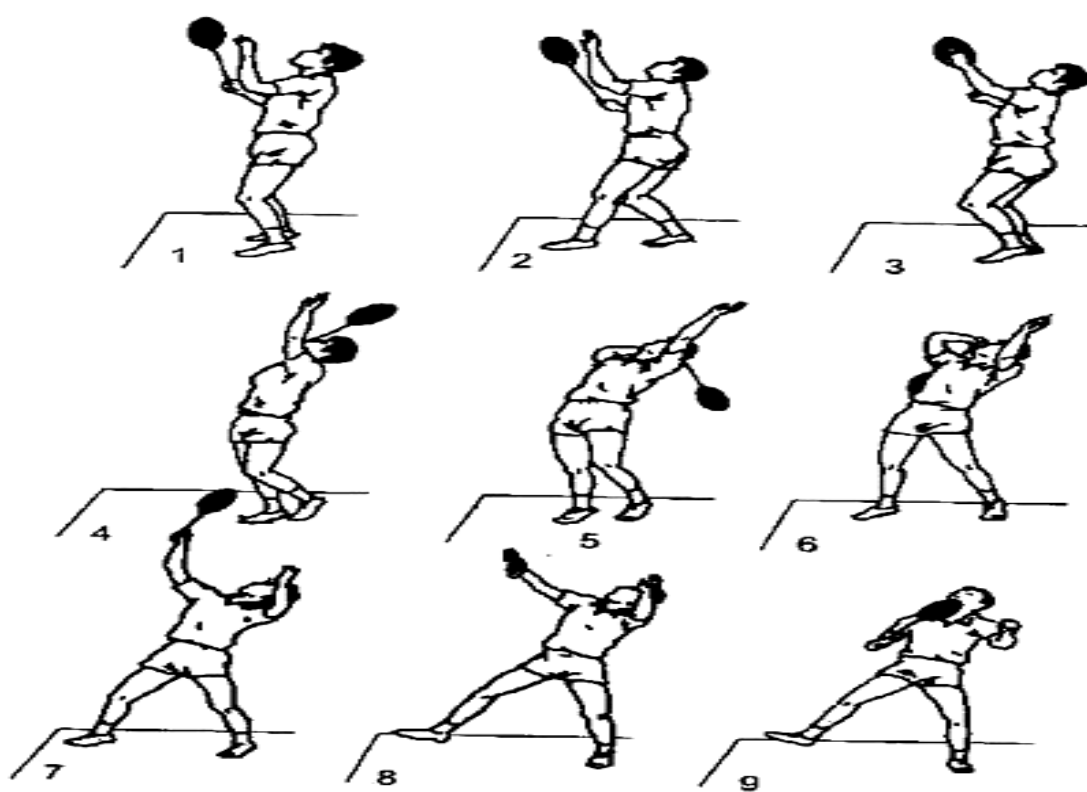
➤ Tập luyện không cầu sau đó có cầu

➤ **Củng cố:**

- Thực hiện động tác đánh cầu thấp thuận , trái tay.

- Thực hiện động tác đánh cầu cao thuận tay.

- Giáo viên nhận xét đúng sai.



Thể lực chạy bền:

- Nam 2 vòng sân, đi bộ thả lỏng.

- Nữ 1 vòng sân, đi bộ thả lỏng.

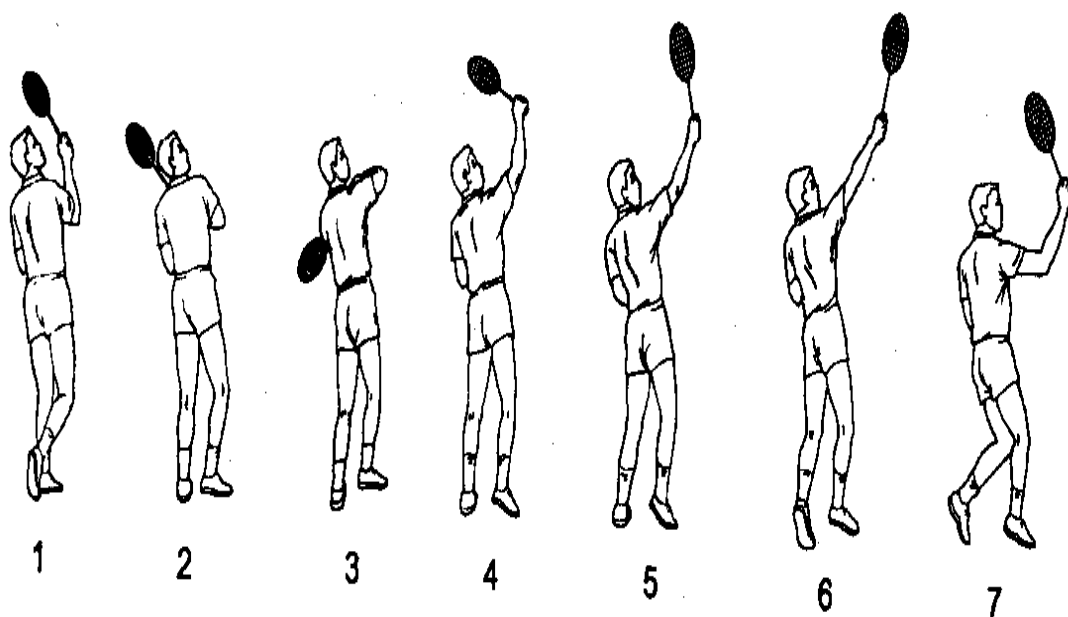
3. Kỹ thuật đánh cầu trên lưới trái tay.

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.

Giai đoạn giờ vợt. Lúc này thân người quay lưng lại lưới cầu, trọng tâm cơ thể ở chân phải. Trong khi di chuyển bộ pháp, cần phải nhanh chóng chuyển từ cầm vợt thuận tay sang cầm vợt trái tay, cánh tay giờ ngang khuỷu tay cong lại, khiến cánh tay đặt ở trước ngực, vợt cầu để trước ngực trái, mặt vợt đưa lên, hoàn thành động tác giờ vợt.

Giai đoạn vung vợt đánh cầu: Cánh tay nhanh chóng đưa lên, vung chéo về phía bên phải, cổ tay nhanh chóng thu về, ngón cái giữ chặt cán vợt, tạo ra lực bật phát, dùng mặt vợt chính đáng vào dưới đế cầu, trọng tâm cơ thể từ chân phải chuyển sang chân trái đồng thời nhanh chóng chuyển mình quay về vị trí trung tâm sau khi đánh cầu.

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



Thể lực chạy bền:

- Nam 2 vòng sân, đi bộ thả lỏng.
- Nữ 1 vòng sân, đi bộ thả lỏng.

4. Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay, thuận tay.

- Đây là một trong những động tác phòng thủ chủ yếu được sử dụng khi đối phương đánh cầu sang bên phải của mình và đường bay của cầu lại thấp. Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta di chuyển về hướng cầu đến, tạo một khoảng cách để đánh cầu thích hợp nhất. Trong quá trình di chuyển để đánh cầu, thì đồng thời vợt cũng được đưa từ trước ra sau lên trên. Khi hai chân đã cố định ở tư thế để đánh cầu thì vợt lại được chuyển động từ trên xuống dưới, từ sau ra trước và điểm đánh cầu (điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu) ở trước mũi chân trước và ngang với đầu gối. Lúc này ta cần phải dùng lực của toàn thân, cánh tay và cổ tay để đánh cầu đi. Cần sử dụng linh hoạt của cổ tay để thay đổi góc độ vợt làm thay đổi hướng đi và tầm đi của cầu gây khó khăn cho đối phương khi đánh trả. Sau khi kết thúc động tác cần nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị đánh quả sau ngay.

