

GV: Kiểm tra thường xuyên

3.1.3.4. 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.

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

3.1.3.6. 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

3.1.3.7. 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.

3.2. Tín chỉ 2: Thực hành kỹ thuật cầu lông nâng cao

- Danh mục tên bài giảng: Tín chỉ 2.

3.2.1. Bài 1: Thực hành kỹ các kỹ thuật Cầu Lông nâng cao (15 tiết)

3.2.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Trang bị cho sinh viên các kỹ thuật về cầu lông nâng cao, cách 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 môn cầu lông nâng cao, 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 môn cầu lông nâng cao.

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

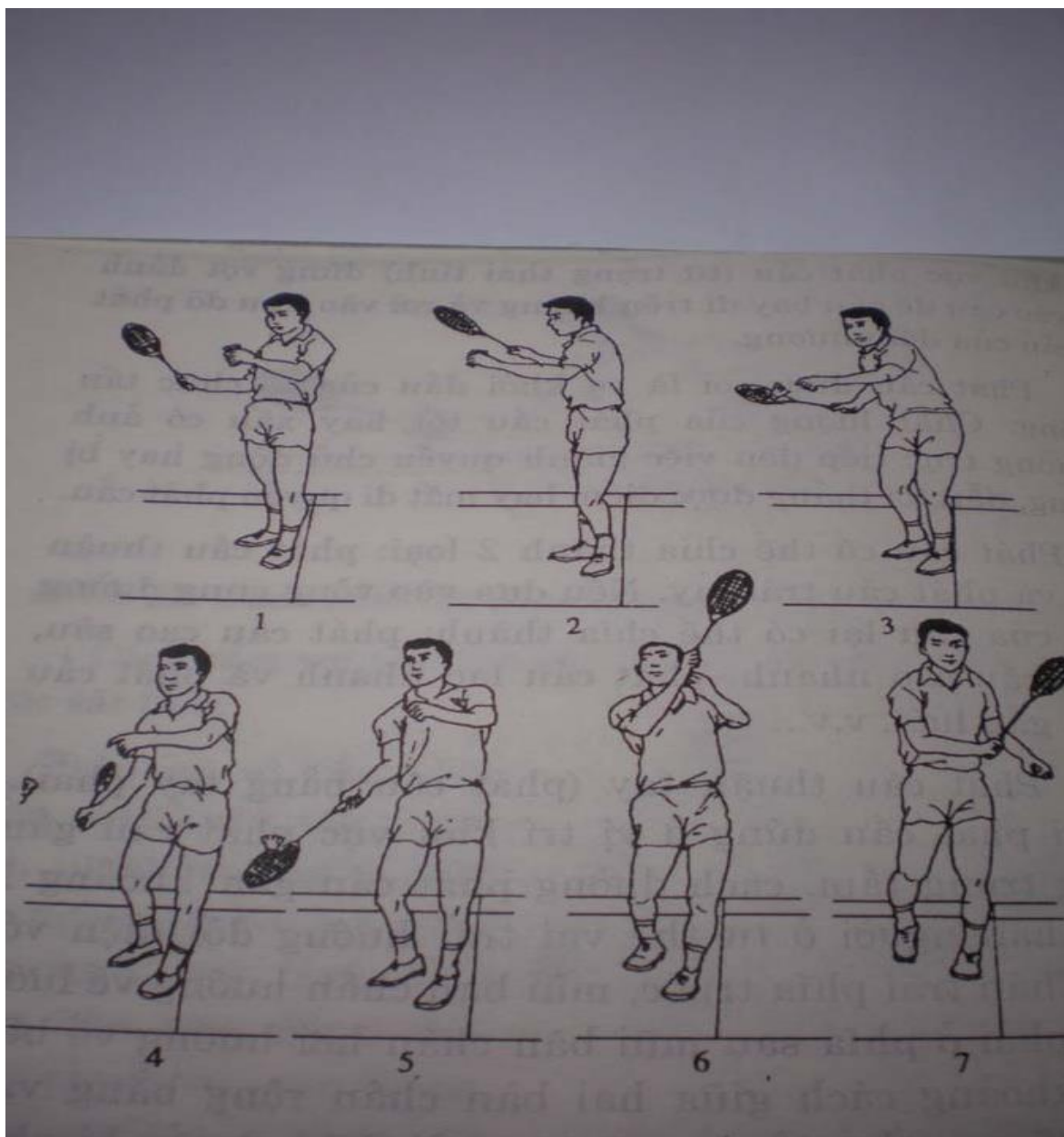
1. Phương pháp tập luyện các động tác phát cầu.

- Phương pháp tập dùng các động tác hỗ trợ
- Phương pháp tự tập
- Phương pháp xem tranh ảnh video
- Phương pháp chia nhóm tự tập.

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

2. Kỹ thuật phát cầu trong thi đấu đơn và thi đấu đôi

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 lồi 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.



Kỹ thuật phát cầu thuận tay

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 như nhau, còn ở giai đoạn động tác khi đánh cầu và động tác sau khi đánh cầu là có sự khác biệt.

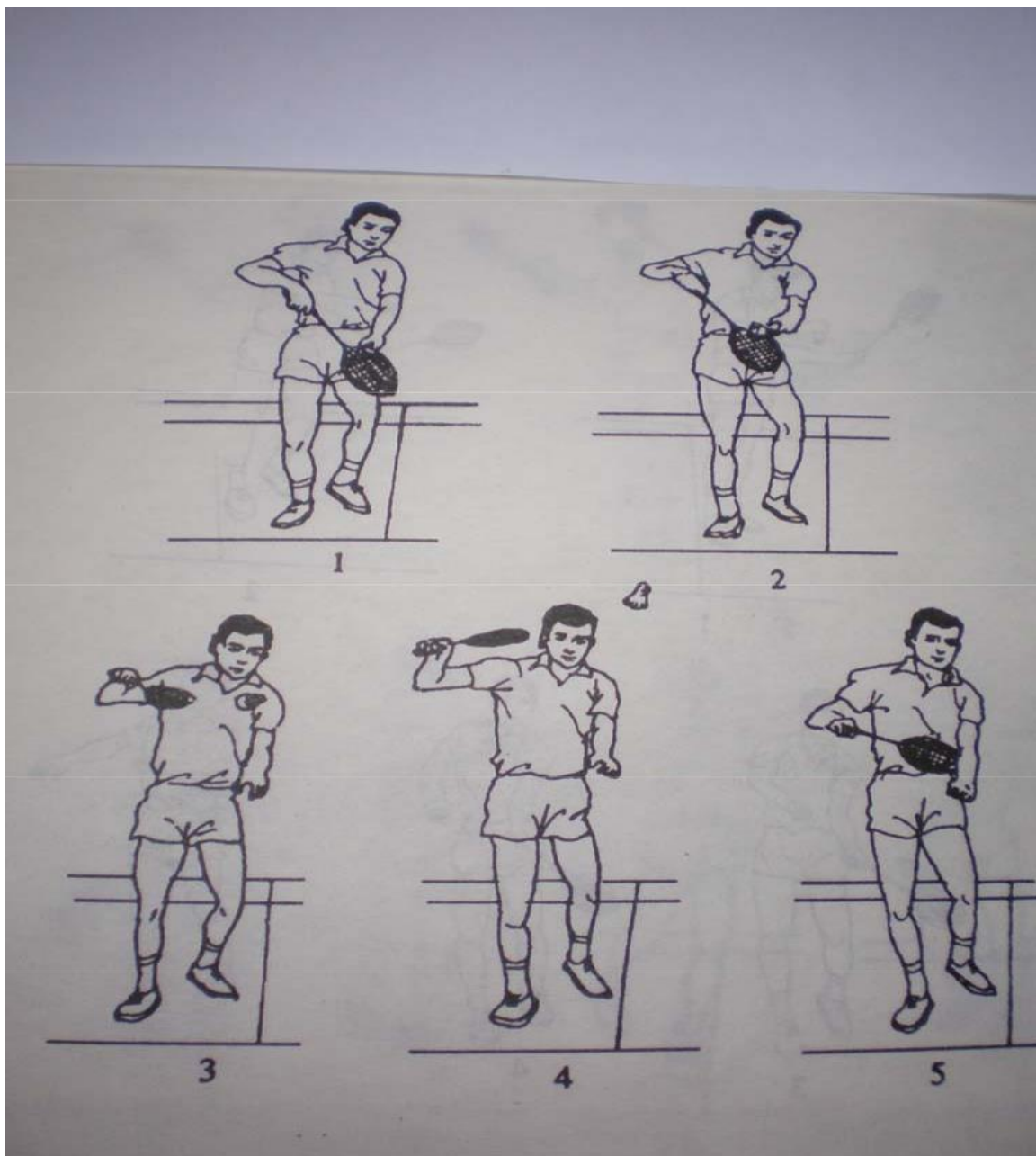
- Khi thực hiện phát cầu cao sâu, thì lúc cầu rơi xuống do tay trái buông cầu, tay phải thực hiện chuyển vọt bắt đầu từ cánh tay kéo theo cẳng tay ở phía sau bên phải vung vọt men theo cơ thể lên phía trên đằng trước bên trái . Khi tay phải đã duỗi ra thẳng phía dưới đằng trước, cùng lúc với cầu rơi tới là thời điểm tốt nhất để tiếp xúc đánh cầu, lúc này, người phát cầu cầm chặt vọt,

đồng thời lợi dụng sức mạnh của gập cổ tay tạo phát lực đánh cầu ra trước và lên trên. Sau đó vung vợt theo đà lên trên sang trái để hoãn xung .

- *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), cẳng tay cần tăng nhanh tốc độ kéo theo động tác vung cổ tay ra trước và lên trên, mặt vợt cầm nghiêng ra trước và lên trên, lấy dùng sức ra trước là chính.

*** 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.



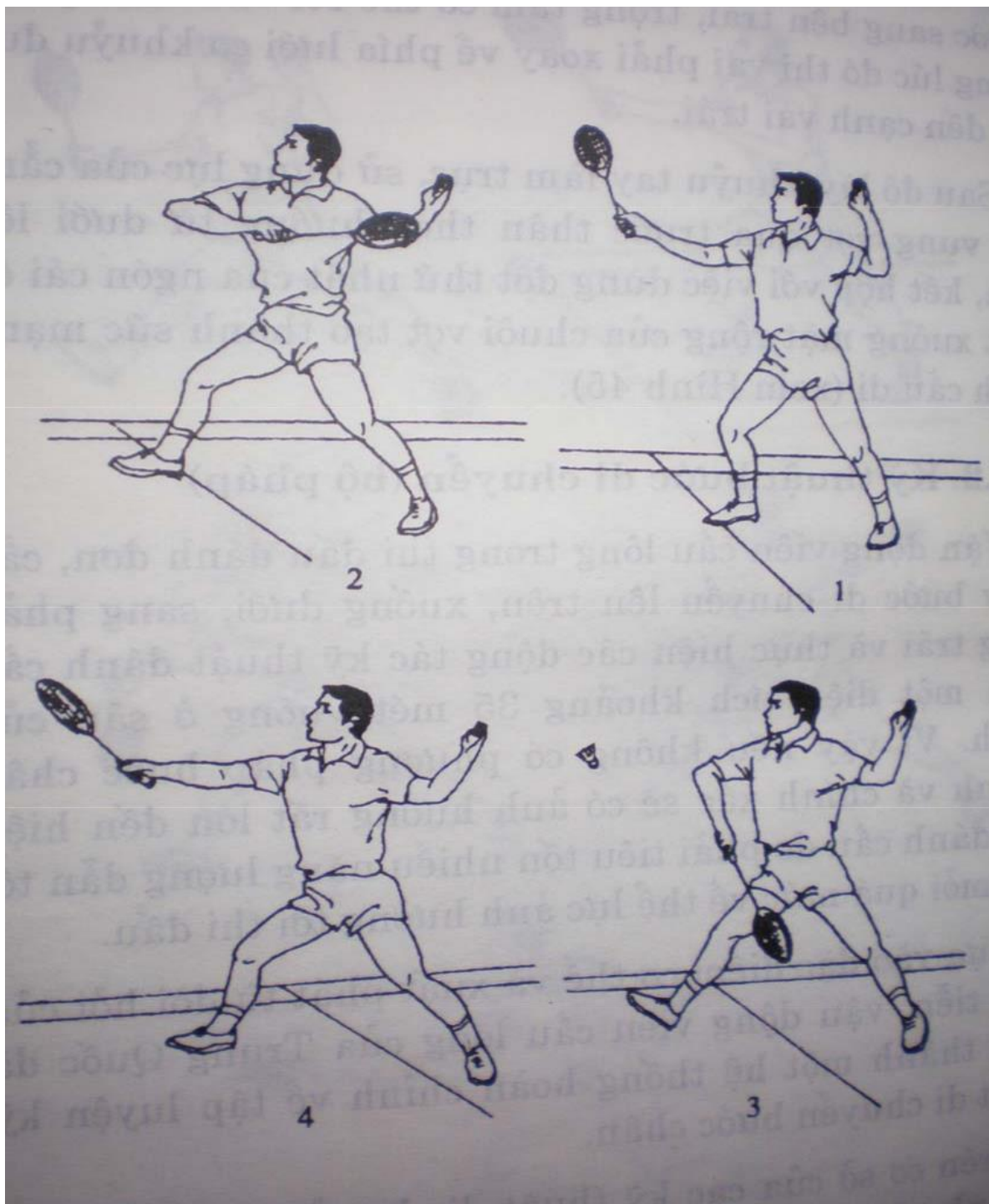
Phát cầu trái tay sát lưới

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

3. Kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên trái

- Đây cũng là động tác phòng thủ bên trái, khi cầu của đối phương đánh sang thấp dưới thắt lưng thì động tác này thường được sử dụng để đánh trả lại sân đối phương bằng đường cầu ngắn.

- Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta có thể di chuyển nhanh chóng đến điểm cầu sẽ rơi. Khi dừng để đánh cầu thì tay cầm vợt và chân cùng phía với tay cầm vợt đã ở phía trên, người hơi xoay nhẹ về bên trái, trọng tâm dồn về chân trước, đầu vợt chúc bên trái, góc được tạo bởi cẳng tay và cánh tay vào khoảng $100-110^0$ (Lớn hơn góc vuông).
- Khi đánh cầu thì phối hợp chuyển động người từ trái ra trước, đồng thời vợt được cẳng tay lăng từ trái ra trước. Điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở ngang đầu gối thẳng mũi chân trước. Trong lúc thực hiện kỹ thuật này ta cũng nên sử dụng cổ tay linh hoạt của mình để điều khiển hướng đi của cầu theo ý muốn. Sau khi rời cầu, trở về tư thế chuẩn bị ngay.



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

4. Kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên phải

- 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.

- **Yêu cầu:** Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung các động tác



5. Kỹ thuật đập cầu

- **Yêu cầu:** Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung các động tác.

- **Động tác chuẩn bị:**

Nghiêng người bên phải, lùi lại một bước rồi nhanh chóng nhảy lên.

Sau khi nhảy lên, thân người ngửa về sau, kéo căng cơ bụng và ngực, vợt cầu đưa xuống phía dưới, tăng lớn khoảng cách vung vợt.

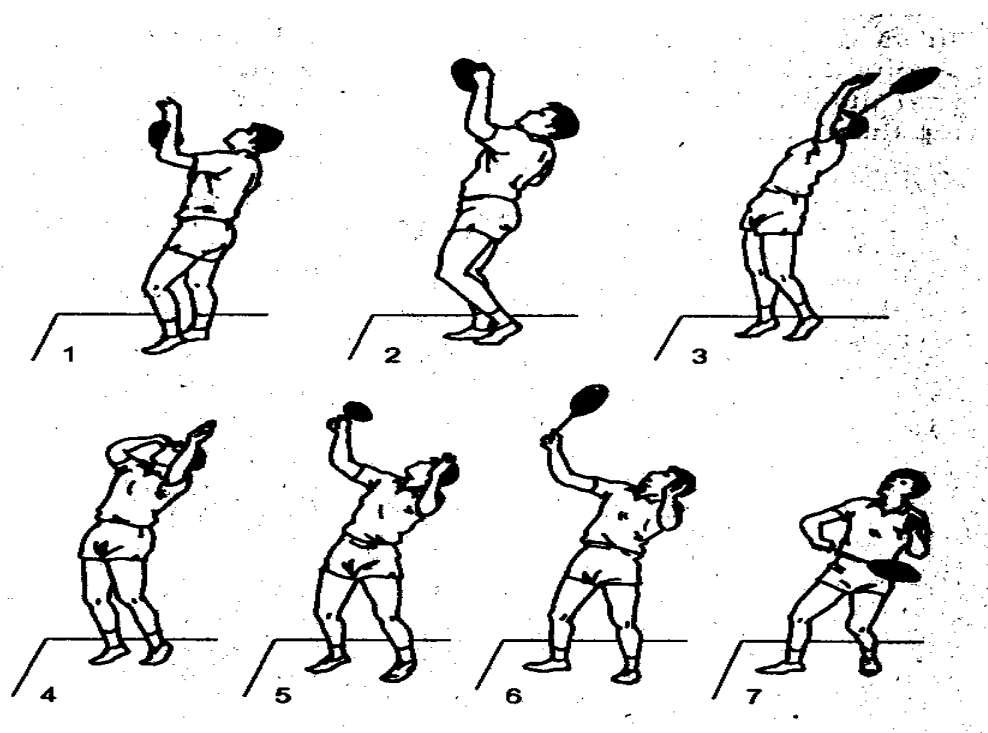
- **Động tác vung vợt đánh cầu:**

Cánh tay phải vung thẳng cổ tay gấp mạnh tạo lực đập cầu mạnh.

Lúc này mặt vợt cùng với góc tù ngang mặt bằng nhỏ hơn 90^0 .

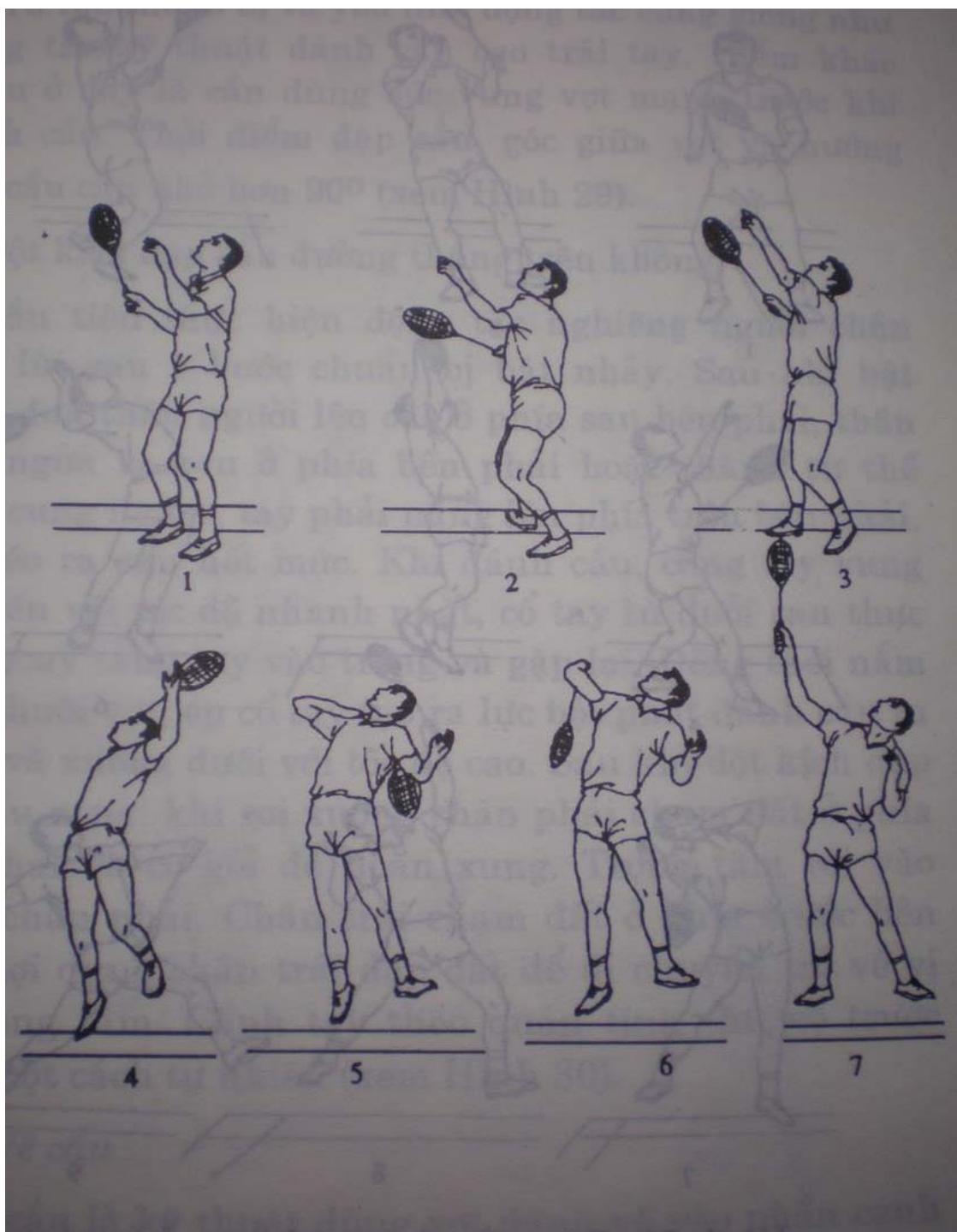
- Động tác kết thúc:

Theo quán tính đưa vợt về trước ngực khi rơi xuống đất thì chân phải ở sau, chân trái ở trước, nhanh chóng trở về vị trí trung tâm



Đập cầu là động tác đánh trả cầu của đối phương đánh sang ở phía trên với điểm đánh cầu cao nhất, đánh cầu chéo xuống sân đối phương. Động tác đánh cầu này có sức mạnh lớn, đường bay thẳng, rơi xuống đất nhanh có sức uy hiếp lớn đối với đối phương.

Đây là kỹ thuật chủ yếu của tấn công. Kỹ thuật đập cầu được phân thành: Đập cầu đường thẳng thuận tay, đập cầu đường chéo thuận tay, đập cầu đường thẳng trên đỉnh đầu, đập cầu chéo góc trên đỉnh đầu, đột kích đập cầu đường thẳng thuận tay trên không và đột kích đập cầu đường thẳng trái tay trên không.



Đập cầu đường thẳng trên đỉnh đầu

Đập cầu đường thẳng thuận tay (phối hợp bật nhảy nghiêng người):

- Giai đoạn chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị và yển lĩnh động tác đại thể giống như đánh cầu cao thuận tay. Sau khi di chuyển đến vị trí thích hợp, đầu gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm thực hiện động tác chuẩn bị bật nhảy.

- Giai đoạn đánh cầu: Khi bật nhảy nghiêng người thì nâng vai lên phía trên

bên phải kéo theo cánh tay, cẳng tay và vợt giơ lên để vươn thân người lên trên. Sau khi bật nhảy, thân người hơi ngửa ra sau, ưỡn ngực thành hình cánh cung ngược. Tiếp đó cánh tay bên phải vung lên phía trên đằng sau bên phải, cẳng tay vung sau tự nhiên, cổ tay duỗi sau, cẳng tay kéo theo vợt đưa từ phía trên xuống dưới và ra sau. Lúc này cần cầm vợt lỏng, theo đó quay người hóp bụng kéo theo cánh tay phải vung về phía trên bên phải, khuỷu tay đi trước, cẳng tay dùng toàn bộ tốc độ vung về phía trên đằng trước, kéo theo vợt vung ra trước với tốc độ cao.

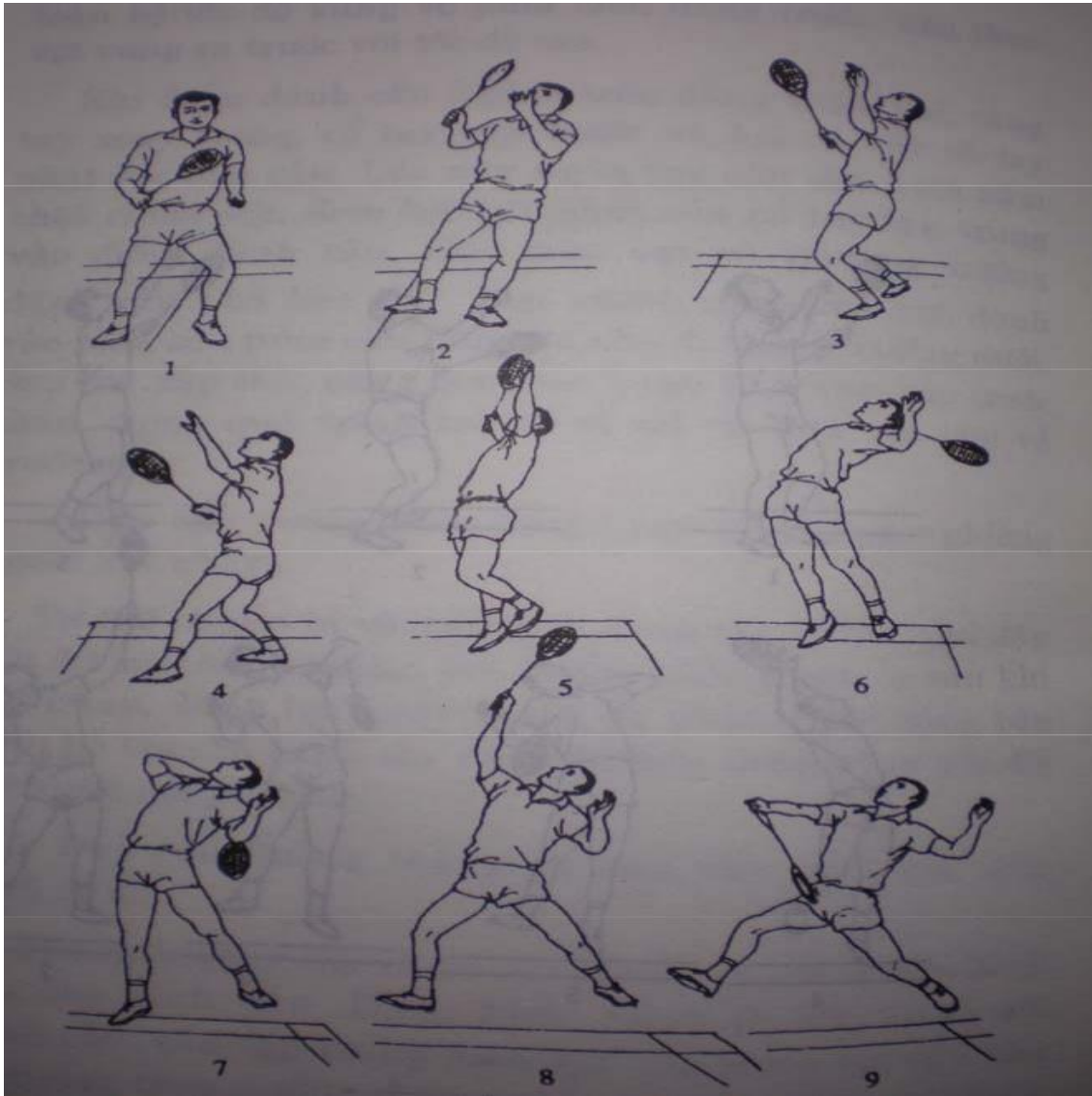
Khi điểm đánh cầu ở phía trên đằng trước vai, cẳng tay xoay vào trong, cổ tay gập trước và hơi co vẩy cổ tay phát lực đập cầu. Lúc này ngón tay cần đột ngột nắm chắc chuôi vợt, đem lực bật phát của cổ tay tập trung vào điểm đánh cầu.

Góc giữa vợt

và phương hướng đánh cầu nhỏ hơn

90° . Mặt chính diện của vợt đánh vào phía sau

núm cầu làm cho cầu đi thẳng xuống dưới.



Đập cầu đường thẳng chéo góc trên đỉnh đầu

- Giai đoạn kết thúc: Sau khi đập cầu, căng tay theo quán tính thu vào trước thân, trong quá trình trở về vị trí cũ đưa vợt thu về trước ngực.

** Đập cầu đường chéo thuận tay (phối hợp nghiêng người bật nhảy):*

- Giai đoạn chuẩn bị và yếu lĩnh động tác giống như đập cầu đường thẳng thuận tay. Điểm khác nhau là sau khi bật nhảy, dùng lực quay người ra phía trước sang bên trái, hỗ trợ cho cánh tay đập cầu bay sang phía góc đối diện sân đối phương.

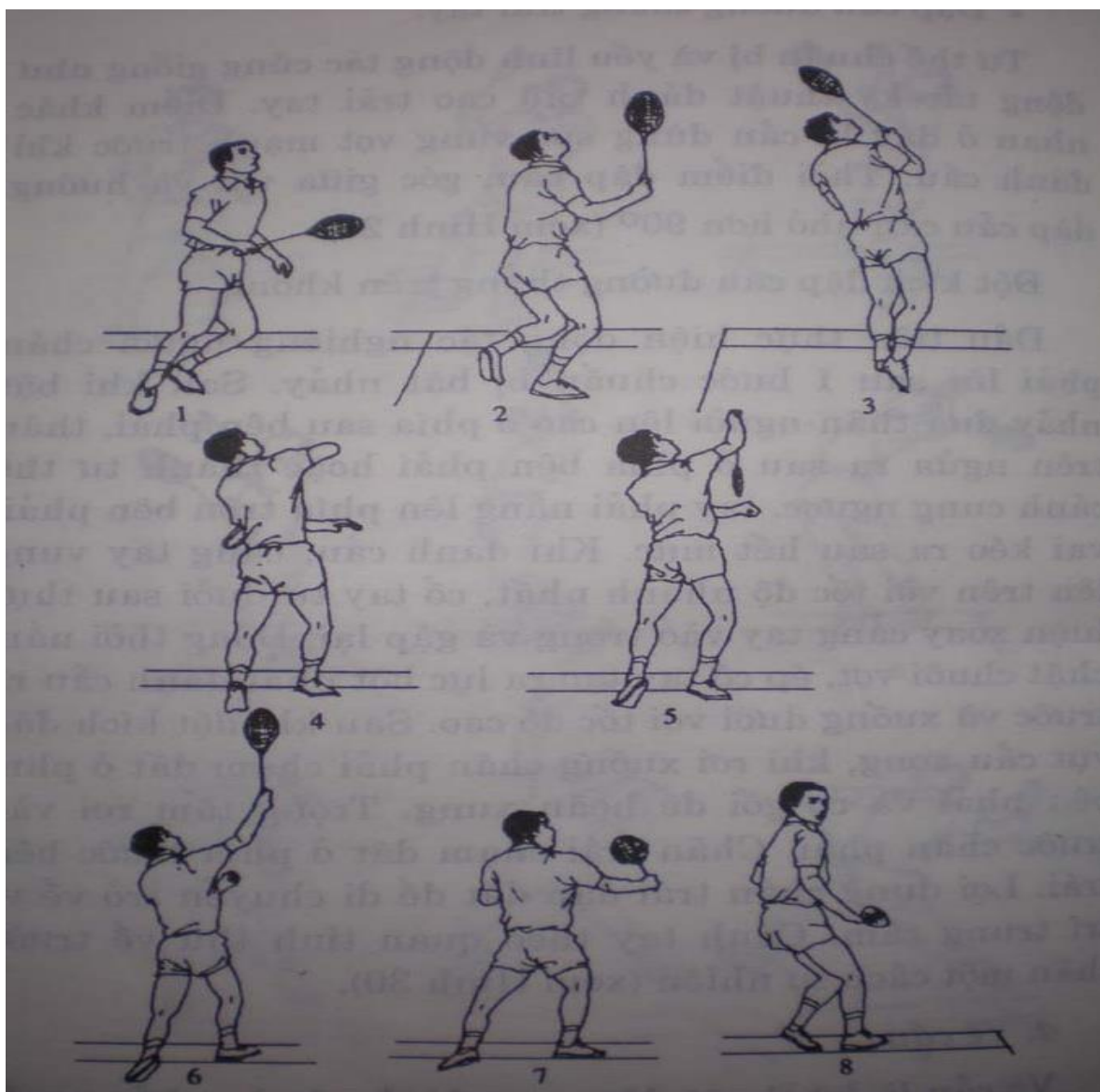
** Đập cầu đường thẳng và đập cầu chéo góc trên đỉnh đầu:*

Yếu lĩnh động tác và tư thế chuẩn bị giống với đánh cầu cao đỉnh đầu. Điểm khác nhau là khi vung vợt đánh cầu, cần tập trung toàn sức vào động tác

đập cầu đi xuống theo hướng đường thẳng hoặc hướng đường chéo góc . Mặt vợt và phương hướng đánh cầu tạo với nhau một góc nhỏ hơn 90^0 .

** Đập cầu đường thẳng trái tay:*

Tư thế chuẩn bị và yếu lĩnh động tác cũng giống như động tác kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Điểm khác nhau ở đây là cần dùng sức vung vợt mạnh trước khi đánh cầu. Thời điểm đập cầu, góc giữa vợt và hướng đập cầu cần nhỏ hơn 90

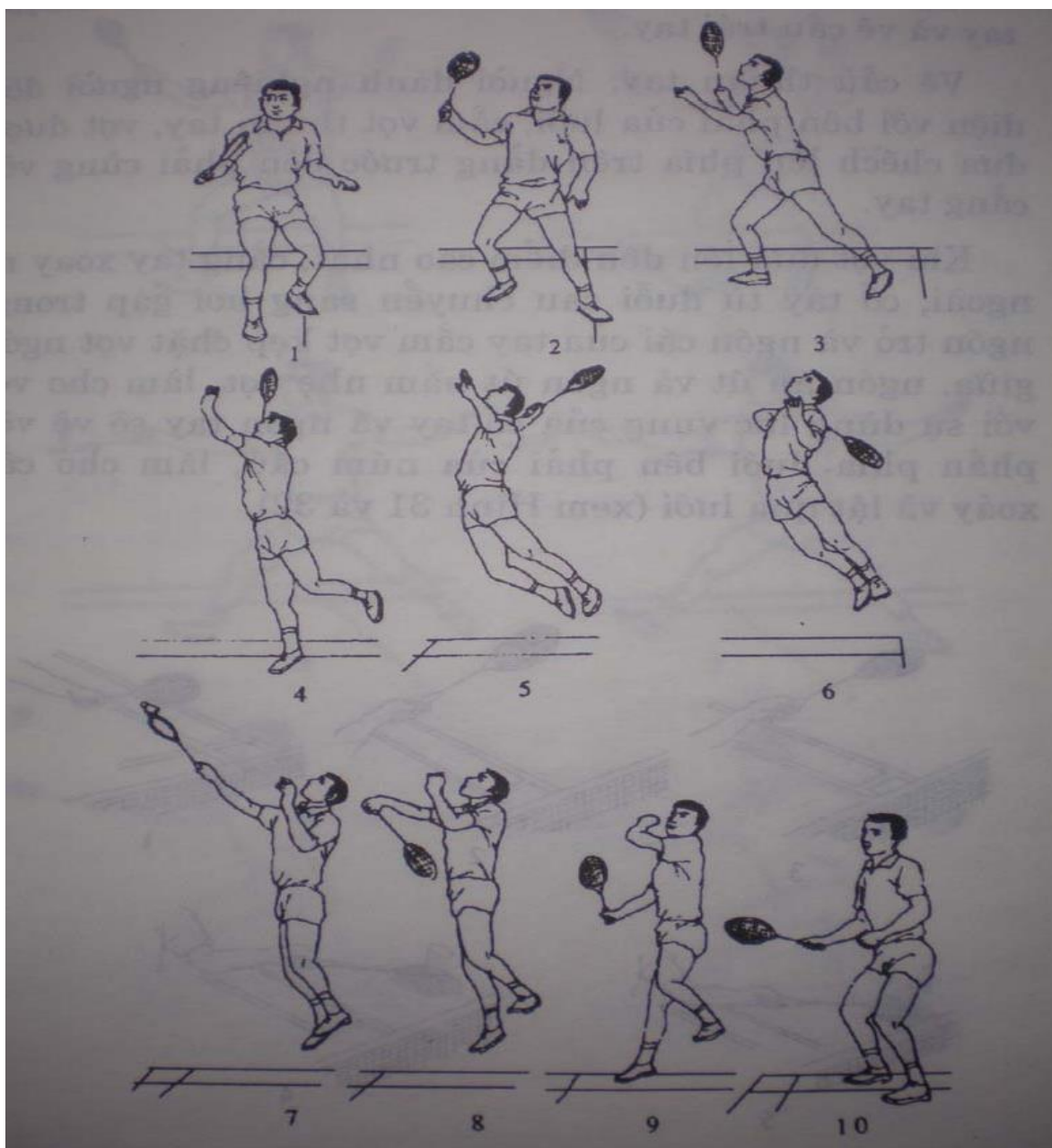


Kỹ thuật đập cầu trái tay

** Đột kích đập cầu đường thẳng trên không:*

Đầu tiên thực hiện động tác nghiêng người, chân phải lùi sau một bước chuẩn bị bật nhảy. Sau khi bật nhảy đưa thân người lên cao ở phía sau bên phải, thân trên ngửa ra sau ở phía bên phải hoặc thành tư thế cánh cung ngược, tay phải nâng lên phía trên bên phải, vai kéo ra sau hết mức.

Khi đánh cầu, cẳng tay vung lên trên với tốc độ nhanh nhất, cổ tay từ duỗi sau thực hiện xoay cẳng tay vào trong và gấp lại. Đồng thời nắm chặt chuôi vợt, ép cổ tay tạo ra lực bật phát đánh cầu ra trước và xuống dưới với tốc độ cao. Sau khi đột kích đập vợt vầu xong, khi rơi xuống chân phải chạm đất ở phía bên phải và co gối để hoãn xung. Trọng tâm rơi vào trước chân phải. Chân trái chạm đất ở phía trước bên trái. Lợi dụng chân trái đập đất để di chuyển trở về vị trí trung tâm. Cánh tay theo quán tính thu về trước thân một cách tự nhiên



Đột kích đập cầu trên không (nhảy đập cầu)

6. Kỹ thuật bỏ nhỏ

- Kỹ thuật bỏ nhỏ là một kỹ thuật thường dùng trong thi đấu, vì kỹ thuật này làm đối thủ bất ngờ trong thi đấu.
- Động tác khi cầu tiếp xúc với mặt vợt thì lỏng cổ tay, sao cho cảm giác như là cầm được quả cầu và ném vào chỗ mình muốn.
- Kỹ thuật chặn cầu
- Là kỹ thuật được áp dụng nhiều nhất trong tấn công, cho phép ta chiếm lĩnh được chiều cao của đường cầu bay, đánh cầu được nhanh, điểm vợt cầm sát lưới.
- *Kỹ thuật động tác*: từ tư thế chuẩn bị cơ bản nhanh chóng dùng sức mạnh bật phát của chân, bật mạnh nâng cơ thể lên cao. Khi cảm giác thấy người lên tới điểm cao nhất dừng lại thì thực hiện động tác tay đánh cầu và rơi xuống. Chân chạm đất trước tiên là chân ngược phía với tay cầm vợt. Sau đó chân kia hạ xuống tiếp và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

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

- *Quy trình thực hiện đối với GV*
- Giáo viên phân tích và thi phạm các kỹ thuật cầu lông nâng cao 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, bật 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.*

- SV nắm được các kỹ thuật đập cầu lông nâng cao, 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

3.2.1.4. 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.

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

3.2.1.6. 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

3.2.1.7. 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 – Quân vợt, 2004, *Giáo trình giảng dạy phổ tu cầu lông*,
Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

3.2.2. Bài 2: Ôn thực hành kỹ các kỹ thuật Cầu Lông nâng cao (15 tiết)

3.2.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Trang bị cho sinh viên các kỹ thuật về cầu lông nâng cao, cách 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 môn cầu lông nâng cao, 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 môn cầu lông nâng cao.

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

1. Phương pháp tập luyện các động tác phát cầu.

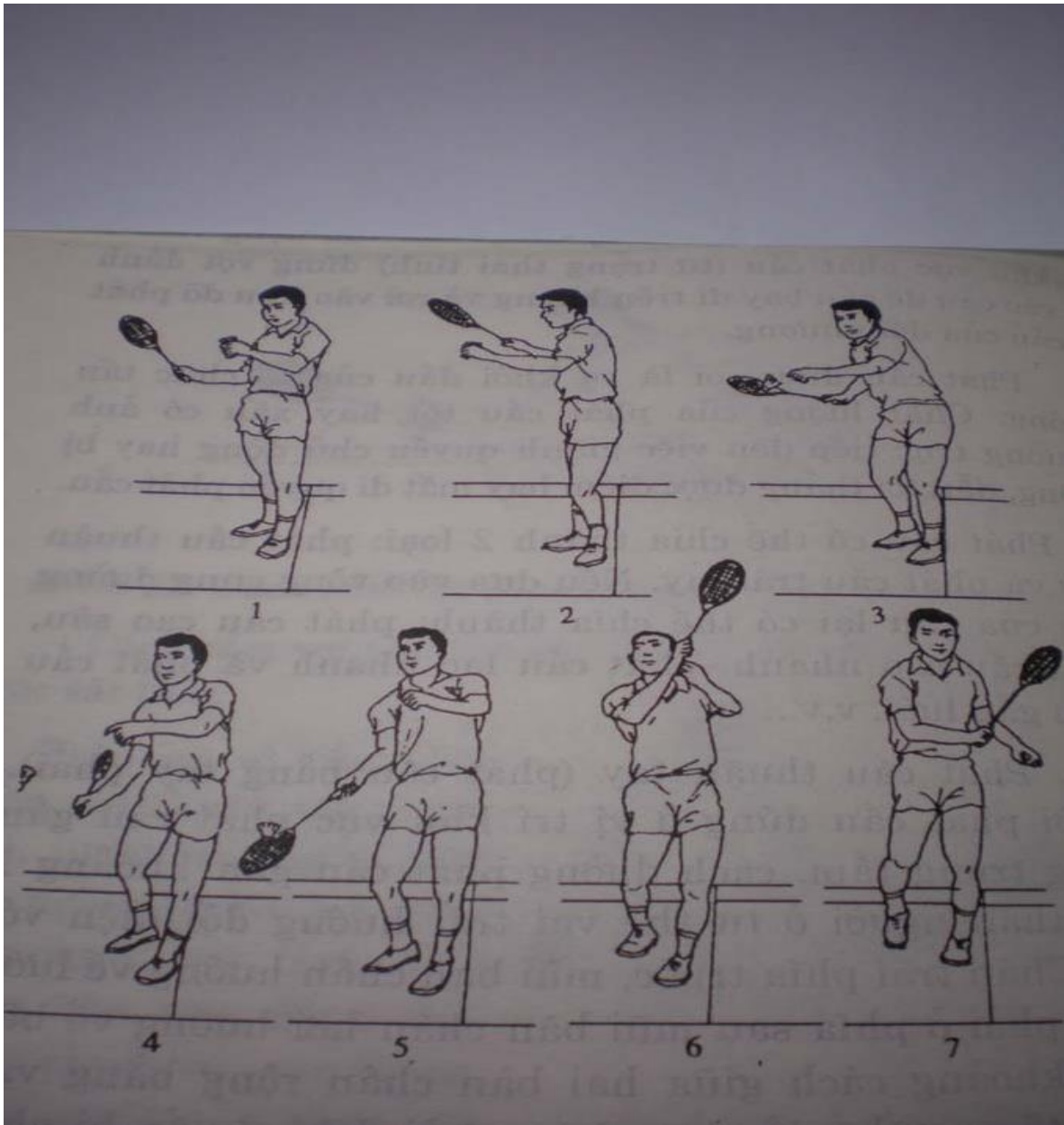
- Phương pháp tập dùng các động tác hỗ trợ
- Phương pháp tự tập
- Phương pháp xem tranh ảnh video
- Phương pháp chia nhóm tự tập.

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

2. Kỹ thuật phát cầu trong thi đấu đơn và thi đấu đôi

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 lồi 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.



Kỹ thuật phát cầu thuận tay

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 như nhau, còn ở giai đoạn động tác khi đánh cầu và động tác sau khi đánh cầu là có sự khác biệt.

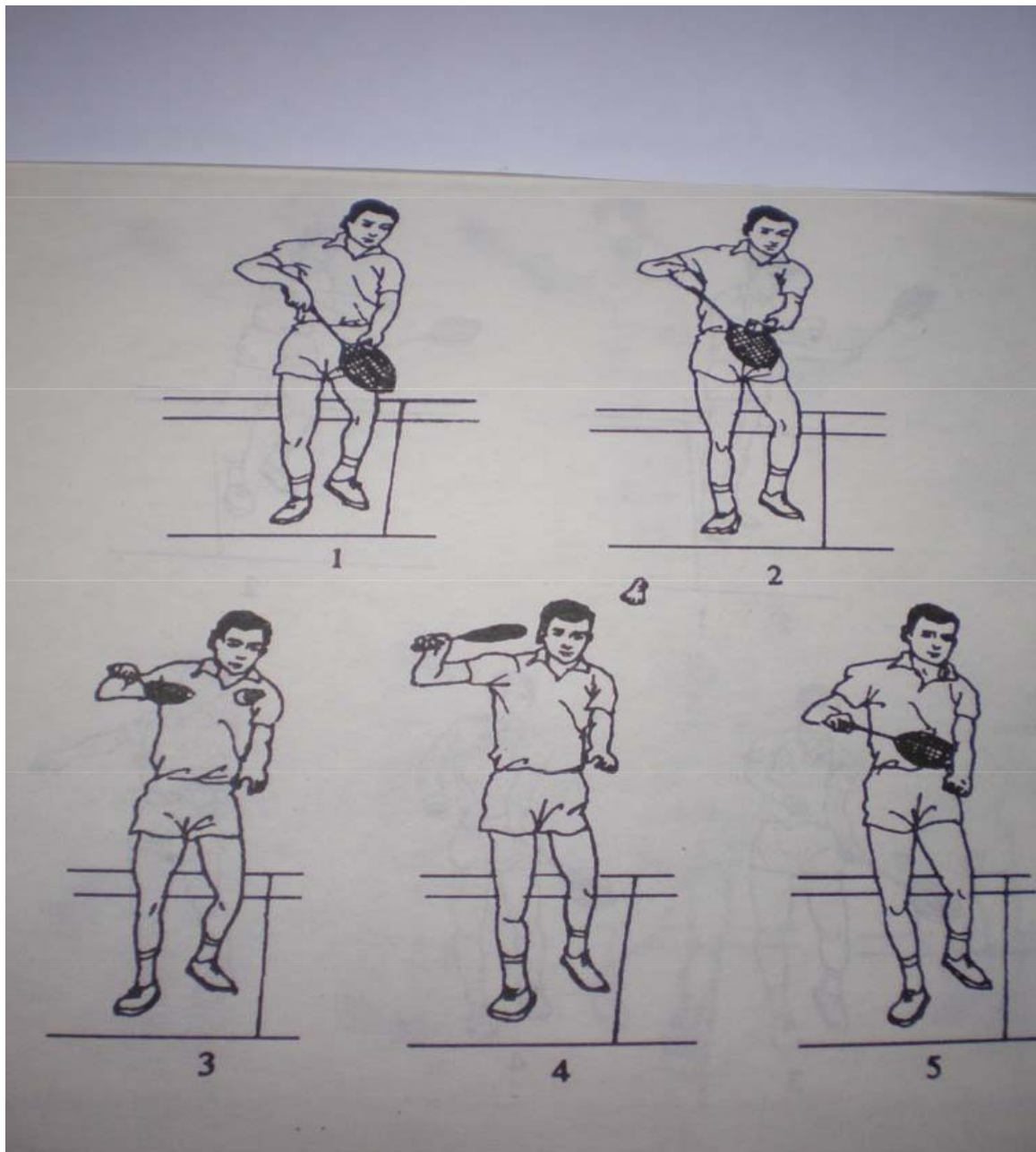
- Khi thực hiện phát cầu cao sâu, thì lúc cầu rơi xuống do tay trái buông cầu, tay phải thực hiện chuyển vọt bắt đầu từ cánh tay kéo theo cẳng tay ở

phía sau bên phải vung 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 vung 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), cẳng tay cần tăng nhanh tốc độ kéo theo động tác vung cổ tay ra trước và lên trên, mặt vợt cầm nghiêng ra trước và lên trên, lấy dùng sức ra trước là chính.

*** 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.



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

3. Kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên trái

- Đây cũng là động tác phòng thủ bên trái, khi cầu của đối phương đánh sang thấp dưới thắt lưng thì động tác này thường được sử dụng để đánh trả lại sân đối phương bằng đường cầu ngắn.