

LÝ THUYẾT CẦU LÔNG CƠ BẢN

1. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ SỰ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG

1.1. Nguồn gốc của môn cầu lông.

Cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi dân gian của một số dân tộc vùng Nam Á và Đông Nam Á vào khoảng cách đây 2000 năm.

Theo các tài liệu của Trung Quốc thì môn cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi poona của Ấn Độ. Trò chơi này được phổ biến rộng rãi ở vùng poona và có tiền thân giống như môn cầu lông ngày nay. Khi chơi trò này người ta dùng bảng gỗ đánh vào một quả bóng được dệt bằng sợi nhưng, ở trên có gắn lông vũ hai người đánh qua đánh lại cho nhau.



Hình: 1.1 Nguồn gốc của môn cầu lông

Vào những năm 60 của thế kỷ XIX, một số sĩ quan người Anh phục viên đã đem trò chơi này từ Ấn Độ về Anh Quốc và thay đổi dần cách chơi. Năm 1873 tại vùng Badminton của nước Anh, một sĩ quan quân đội đã phổ biến trò chơi này cho giới quý tộc của vùng. Do tính hấp dẫn của trò chơi nên chẳng bao lâu nó được phổ biến rộng rãi trên khắp nước Anh. Badminton từ đó trở thành tên gọi tiếng Anh của môn cầu lông.



Hình: 1.2 Nguồn gốc của môn cầu lông

1.2. Sự phát triển môn cầu lông trên thế giới.

Do sự phát triển nhanh chóng của môn cầu lông nên đến năm 1874 ở nước Anh, người ta đã biên soạn ra những luật thi đấu đầu tiên của môn cầu lông, đến năm 1877, những luật thi đấu đầu tiên mới được hoàn thiện và ra mắt người chơi, năm 1893 Hội cầu lông nước Anh được thành lập. Đây là tổ chức xã hội đầu tiên của môn thể thao này trên thế giới được thành lập để quản lý và tổ chức phong trào. Năm 1899, hội này đã tiến hành tổ chức Giải cầu lông toàn nước Anh lần thứ nhất và sau đó cứ mỗi năm giải được tổ chức một lần và duy trì cho tới nay.

Ngay từ những năm cuối thế kỷ XIX, môn cầu lông đã được phổ biến rộng rãi ra ngoài nước Anh. Bắt đầu từ những nước từ những trong khối liên hiệp Anh rồi sang Pháp và một số nước châu Âu khác. Đầu thế kỷ XX, cầu lông được lan truyền đến các nước châu Á và châu Mỹ, châu Đại Dương và cuối cùng là châu Phi. Trước tình hình đó ngày 5/7/1934 Liên đoàn cầu lông thế giới được thành lập viết tắt tiếng Anh là (IBF) International Badminton Federation, trụ sở tại Luân Đôn. Năm 1939, IBF đã thông qua luật thi đấu cầu lông quốc tế mà tất cả các nước hội viên đều phải tuân theo.

Từ những năm 20 đến những năm 40 của thế kỷ XX môn cầu lông được phát triển mạnh ở các nước châu Âu và châu Mỹ như Anh, Đan Mạch, Mỹ, Canada, vv... Song vào những năm cuối của thập kỷ 40 trở lại đây ưu thế lại nghiêng về các nước châu Á. Trong các giải thi đấu lớn dần dần VĐV các nước châu Á đã giành được thứ hạng cao. Bắt nguồn từ Malaixia đến Indônêxia, Trung Quốc, Thái Lan và gần đây là Hàn Quốc.

Năm 1988 tại Olympic Seoul (Hàn quốc), cầu lông được đưa vào chương trình biểu diễn của đại hội. Đến năm 1992 tại Bacxêlona, cầu lông được đưa vào môn thi đấu chính thức của Đại hội thể thao Olympic, Đại hội lớn nhất hành tinh của chúng ta.

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

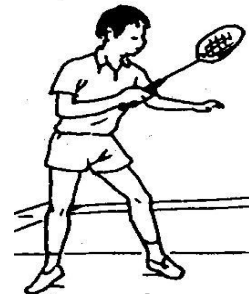
thuận cầm vợt, mặt vợt ở phía trước thân người ngang với tầm bụng. Tay kia thả lỏng tự nhiên, TTCB này thường sử dụng trong tập luyện hoặc khi phòng thủ trong thi đấu.



Tư thế thấp

2.2. Tư thế cao:

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



Tư thế cao

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 trở 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:

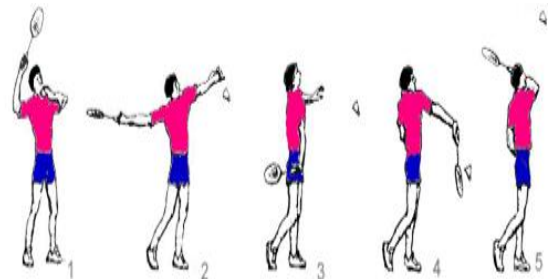
3.1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao xa:

- 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 trở của tay trái cầm cầu ngang thắt lưng. Hai mắt quan sát vị trí, tư thế của đối thủ.

- Động tác gơ vợt:

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



- Động tác vung vợt phát cầu:

Khi cánh tay phải từ dưới vung vợt lên trên thân người từ bên phải quay về phía lưới tay trái bắt đầu buông cầu. Lúc này động tác cổ tay cố gắng duỗi ra, thực hiện động tác phát cầu. Cách tay phải đưa vòng, vung từ dưới lên trên. Ngón tay nắm chặt vợt, cầu tiếp xúc vuông góc với mặt vợt.

- Động tác kết thúc:

Sau khi hoàn thành động tác phát cầu, tay cầm vợt tiếp xúc vung lên theo quán tính về bên trái. Sau đó nhanh chóng thu vợt về trước ngực.

- Từ nguyên lý trên người dạy phải đề ra phương pháp giảng dạy hợp lý với điều kiện sân bãi và dụng cụ cho hợp lý với đối tượng học.

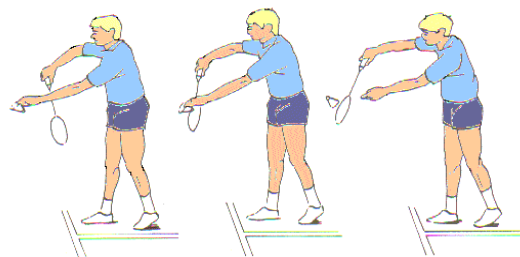
3.2. Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần:

- Tư thế chuẩn bị:

Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần khoảng 10 – 50 cm và gần với đường trung tâm. Cũng có khi 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).

- Động tác giờ vợt:

Thân người hơi lao về 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 – 3 chiếc lông cánh cầu, nắm cầu chúc xuống.



Kỹ thuật phát cầu trái tay

- Động tác vung vợt phát cầu:

Thân cầu đối diện thẳng với mặt trước của vợt. Khi đánh cầu, cẳng tay kéo theo cổ tay cất đẩy ngang ra trước làm cho đường bay vòng cung của cầu cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần

3.3. Kỹ thuật phát cầu lao xa:

- Tư thế đứng phát cầu:

- Động tác giờ vợt, động tác vung vợt đánh cầu cơ bản giống như đánh cầu cao xa, chỉ có ở thời điểm đánh cầu không sản sinh ra lực bộc phát vung vợt

hướng về trước lớn nhất, mà lại sinh ra lực bộc phát bị hạn chế động tác hướng về trước cũng không vung lên phía trên vai trái, có thể sau khi đánh cầu sẽ sản sinh ra cách chế ngự.

- Tính năng kỹ thuật:

- Độ cầu vòng của phát cầu lao xa thấp hơn phát cầu cao xa để đối thủ nhảy lên không đánh được đường cầu vòng, điểm rơi cũng phải ở sát đường biên cuối sân. Tốc độ cầu bay trên không nhanh hơn cầu cao xa. Đó là một loại phát cầu có tính chất tấn công.

3.4. Kỹ thuật phát cầu thấp xa:

- Yếu lĩnh động tác:

- Mọi bước đều giống như phát cầu qua lưới trái tay, chỉ có khác là thời điểm đánh cầu thì nhẹ nhàng “cắt” bên phía sau đế cầu và cổ tay từ cong xuống bỗng thẳng ra vung lên phía trước để cầu bất ngờ bay đến người nhận cầu.

- Tính năng kỹ thuật:

- Giống như phát cầu vừa thuận tay. Chỉ có điều là tính bất ngờ và tính uy hiếp lớn hơn phát cầu cao vừa.

- Từ nguyên lý trên người dạy phải đề ra phương pháp giảng dạy hợp lý với điều kiện sân bãi và dụng cụ cho hợp lý với đối tượng học.

4. Kỹ thuật di chuyển:

Di chuyển là kỹ thuật cơ bản rất quan trọng trong môn cầu lông. Di chuyển cần kết hợp với tư thế lấy sở trường bù sở đoản, và có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Nếu không di chuyển chính xác sẽ ảnh hưởng đến việc hoàn thành các kỹ thuật đánh cầu. Nếu trong thi đấu không di chuyển nhanh chóng và chuẩn xác thì thủ pháp sẽ mất đi tính sắc bén và uy hiếp của nó.

Vì vậy học tập, nắm vững thành thạo nhanh chóng và chuẩn xác cách *di chuyển* là mấu chốt cơ bản để đánh cầu lông giỏi.

Di chuyển của môn cầu lông được phân thành ba nhóm cơ bản.

4.1. Di chuyển đơn bước.

- Di chuyển bước đơn:

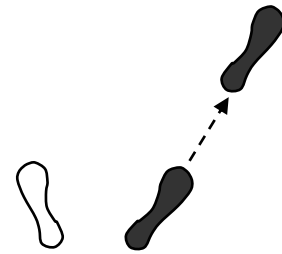
- Là khi di chuyển chỉ thay đổi một chân còn chân kia vẫn làm trụ.

- Kỹ thuật này được áp dụng nhiều nhất trong trường hợp đánh cầu bên phải, bên trái, vệt cầu khi đầu đối phương đánh sang rơi gần người. Đây là một kỹ thuật di chuyển phòng thủ hiệu quả nhất, khi đối phương vệt mạnh gần người.

- Kỹ thuật động tác: Từ tư thế chuẩn bị 2 chân rộng bằng vai, 2 gối khuyu, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, 2 tay co để phía trước. Từ tư thế này sẽ có 2 dạng di chuyển là:

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu phải.

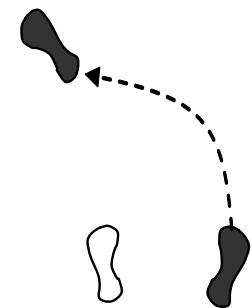
Dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân sang phải, tạo với hướng đánh cầu 1 góc khoảng từ 130° đến 135° (góc hợp bởi má trong bàn chân với hướng đánh), chân phải bước lùi về sau một bước rộng chừng 50 – 80cm sao cho mũi bàn chân thẳng với đường kéo dài từ gót chân trái song song với hướng đánh, bàn chân tạo với đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân phải, thân người xoay nghiêng sang phải, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải.



Hình 3.5. Di chuyển đánh cầu bên phải

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu trái.

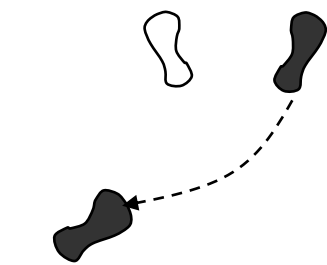
Nếu dùng gót chân phải làm trụ thì cũng có thể thực hiện các bước di chuyển trên, nhưng có khác các bước ở chỗ tạo nên tư thế đánh cầu sau khi di chuyển là: Khi dùng gót chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái, tạo hướng đánh cầu một góc chừng 130° – 135° , bước chân trái về sau một bước khoảng 50 – 80cm, sao cho mũi bàn chân trái cùng chạm với đường kéo dài từ gót chân phải song song với hướng đánh cầu, bàn chân sau tạo với hướng đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân trái, người vắn sang trái, toàn thân ở tư thế đánh cầu trái.



Hình 3.6. Di chuyển đánh cầu bên trái

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu phải.

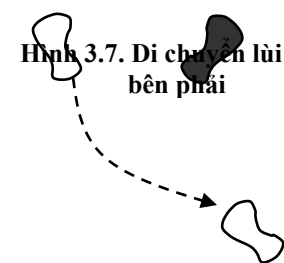
Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau, bên phải thì lấy nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu phải. Sau đó, đập mạnh chân phải trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



Hình 3.7. Di chuyển lùi sau bên phải

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu trái.

Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau bên trái thì lấy nửa trước bàn chân làm trụ, chân trái lùi về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu trái tay. Sau đó lại đập mạnh chân trái trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



Hình 3.8. Di chuyển lùi sau bên trái

4.2. Di chuyển đa bước (nhiều bước).

Là di chuyển có sự thay đổi vị trí của 2 chân và thường là từ 2 bước trở lên. Động tác này được sử dụng thường xuyên và có ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích của kỹ thuật các động tác tay, cũng như việc thực hiện các dạng chiến thuật. Đây là một kỹ thuật rất đa dạng và phong phú, được áp dụng để đánh trả những đường cầu ở xa vị trí đứng của mình. Nó là biện pháp phòng thủ và tấn công rất cơ bản không thể thiếu được trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

+ Kỹ thuật di chuyển nhiều bước gồm có:

- Di chuyển sang ngang.

Đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản giữa sân (Trên vạch trung tâm). Nếu di chuyển sang phải thì đạp mạnh chân trái quay người 90^0 sang phải, chân trái bước về trước, trọng tâm hạ thấp, 2 gối khuyu sau đó bước tiếp chân phải rồi lại chân trái cứ lần lượt như vậy cho tới khi bước cuối cùng là chân trái ở trên chạm mép biên dọc phải. Trọng tâm dồn nhiều vào chân trái, gối chân trái khuyu nhiều, thân người vặn sang phải ở tư thế đánh cầu phải, cùng với bước cuối là động tác tay lặn vợt về phía trước. Sau đó lại đạp mạnh chân trái đẩy người quay 180^0 để tiếp tục di chuyển ngược lại.

- Di chuyển lùi và tiến.

Là thực hiện các bước chạy đưa cơ thể di chuyển về phía sau hay về phía trước để đánh cầu. Từ tư thế chuẩn bị (nếu là lùi) hoặc về phía trước (Nếu là tiến) hai chân luân luân phiên nhau chạy về sau hay lên phía trước. Kết thúc bước cuối cùng sẽ là tư thế đánh cầu phải hoặc trái.

4.3. Di chuyển bước nhảy.

- Nhảy về trước:

Là một động tác di chuyển rất quan trọng, được áp dụng nhiều để đánh những quả bả nhỏ sát lưới hay dọc biên. Cách di chuyển này rất nhanh, hợp lý đối với những đường cầu xa vị trí đứng của mình mà di chuyển bước không có kết quả.

* *Kỹ thuật động tác:* Từ tư thế chuẩn bị cơ bản, dùng sức mạnh bộc phát của chân bật người lên trên về trước theo hướng di chuyển. Chân đưa trước, bước vươn dài (thường thì chân đưa trước sẽ cùng phía tay đánh cầu). Người lúc này có giai đoạn bay trên không về hướng di chuyển. Khi chạm đất chân trước khuyu gối, trọng tâm dồn vào chân trước. Người cùng với tay cầm vợt vươn dài về

trước tới hướng đánh cầu. Sau đó đạp mạnh chân phía trước đẩy người trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

-Nhảy có bước đệm:

Cũng giống như di chuyển bước nhảy về trước, nhưng chỉ khác là ở động tác này có 2 giai đoạn bật và bay. Đầu tiên 2 chân dùng sức mạnh bộc phát bật lên cao về phía di chuyển đưa cơ thể bay ở trên không về hướng di chuyển, nhanh chóng dùng một chân tiếp xúc với mặt đất (Thường là chân trái, nếu đánh cầu bằng tay phải), tiếp tục dùng chân chạm đất bật mạnh, theo quán tính lần bật trước đưa cơ thể bay nhanh hơn về hướng di chuyển. Chân khác phía với chân vừa chạm đất vươn dài về trước (thường là chân cùng bên với tay cầm vợt). Khi tiếp xúc đất thì giống như cách di chuyển nhảy về trước và nhanh chóng đạp chân trước lật cơ thể về tư thế chuẩn bị cơ bản.

Nhảy lên cao vọt hoặc 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 vọt cắm sát lưới.

* *Kỹ thuật động tác:* từ tư thế chuẩn bị cơ bản nhanh chóng dùng sức mạnh bộc 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.

5. Kỹ thuật đánh cầu phải – trái thấp tay:

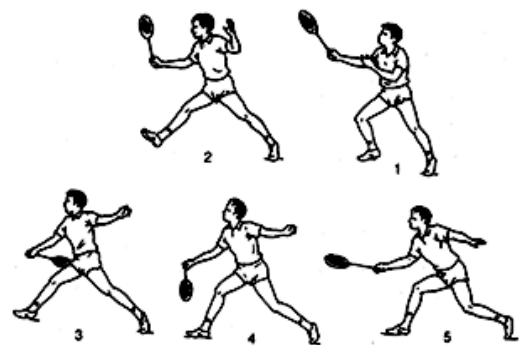
Trong môn cầu lông để đạt hiệu quả cao nhất, VĐV phải biết vận dụng linh hoạt các lối đánh sao cho điểm rơi và đường bay của cầu theo ý muốn của mình.

Cách đánh cầu có hai loại: Đánh cầu mặt vợt phải và mặt vợt trái, hay còn gọi là thuận tay và trái tay.

5.1. Kỹ thuật đánh cầu phải thấp 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

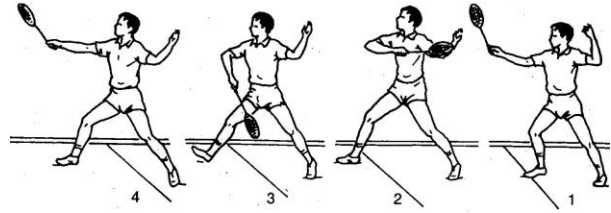


ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

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.

5.2. Kỹ thuật đánh cầu trái thấp tay:

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 dùng 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 $100-110^{\circ}$ (Lớn hơn góc vuông)

Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

Khi đánh cầu thì phối hợp chuyển động người từ trái ra trước, đồng thời vợt được cẳng tay lạng 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.

6. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay cao sâu:

Cách đánh cầu cao tay: Khi điểm đánh cầu ở trên đầu ta thì ở vị trí này động tác đánh cầu được gọi là đánh cầu cao tay. Vị trí đánh thường là cuối sân, dùng lối đánh này có thể tấn công, khống chế đối phương, giành quyền chủ động.

Đánh cầu cao tay có thể chia thành các loại: Đánh cầu cao xa thuận tay, đánh cầu cao xa trái tay, đánh cầu cao xa trên đầu, đánh cầu cao xa bị động trái tay, đánh cầu cao xa trước lưới, treo cầu thuận tay, trái tay và trên đầu.

* Yếu lĩnh động tác chuẩn bị: Trước tiên phải phán đoán chính xác hướng bay và điểm rơi của cầu. Ở tư thế này trọng tâm dồn vào chân phải, chân sau hơi kiễ gót, hai tay nâng lên gần ngang vai, mắt nhìn theo cầu, đồng thời cầm vợt chính xác để mặt vợt hướng về phía lưới.

* Yếu lĩnh động tác giờ vợt: Giờ vợt lên hướng về phía sau, khiến thân người hơi cong lại hình cung, đồng thời thân người xoay sang trái, mặt vợt hướng về lưới cầu. Lúc đó khuỷu tay co lại để khung vợt ở phía sau người, hình thành khoảng cách lớn nhất vùng vợt.

* Yếu lĩnh động tác vùng vợt: Động tác vùng vợt phải, điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt ở chính diện.

Khi đánh cầu vai nghiêng về sau, nâng cùi chỏ lên, tay đưa nhanh lên dưới thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên, cổ tay nhanh chóng gập xuống cho điểm tiếp

xúc giữa vợt và cầu ở vị trí cao nhất. Trong thời điểm đánh cầu chủ yếu dựa vào lòng bàn tay hướng lên trước, cổ tay cổ tay nhanh chóng gập xuống cho điểm tiếp xúc ở vị trí cao nhất. Lực bột phát của cổ tay là tốc độ vung vợt sản sinh trong quá trình vung vợt. Lúc đó cổ tay trong trạng thái gập xuống, đồng thời nắm chắc cán vợt, vận dụng ngón tay cái và ngón tay trở ép với nhau để sản sinh ra lực bột phát lớn nhất.

Điểm cầu rơi ở trên vai, cánh tay cầm vợt hầu như duỗi thẳng, dùng mặt vợt chính diện đánh vào dưới để cầu để cầu bay đi. Tay trái phối hợp đưa xuống bên mình giúp cho động tác xoay người.

* Yếu lĩnh động tác kết thúc: Sau khi đánh cầu, tay phải thuận thể hướng xuống dưới, giảm tốc độ, cuối cùng đưa về trước người, trọng tâm thân thể từ trái chuyển tới trước chân phải bước lên trước, chuẩn bị cho bước sau trở về trung tâm.

7. Kỹ thuật phát cầu cao xa thuận tay:

Đứng gần vạch giữa sân, cách vạch phát cầu khoảng 1m, có lúc có thể đứng gần vạch phát cầu, khi phát song cầu thì lùi về vị trí trung tâm.

* Tư thế chuẩn bị phát cầu (Lấy mẫu là cầm vợt tay phải): Chân trái trước, mũi chân trái hướng về phía lưới, chân phải sau, mũi chân phải hướng xoay về bên phải, khoảng cách giữa hai chân rộng gần bằng vai, trọng tâm đều trên hai chân, người đứng tự nhiên thả lỏng, hơi đổ về phía 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 phát cầu: 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.

* Động tác vung vợt phát cầu: Sau khi hoàn thành động tác giơ vợt, vai trái quay về phía lưới, hai chân dang ngang rộng bằng vai, chân trái trước, chân phải sau. Mũi chân trái hướng thẳng về phía lưới. Mũi chân phải hướng sang phải. Trọng tâm dồn vào chân phải.

Khi cánh tay phải từ dưới vung vợt lên trên thân người từ bên phải quay về phía lưới tay trái bắt đầu buông cầu. Lúc này động tác cổ tay cố gắng duỗi ra, thực hiện động tác phát cầu. Cánh tay phải đưa vòng, vung từ dưới lên trên. Ngón tay nắm chặt vợt, cầu tiếp xúc vuông góc với mặt vợt.

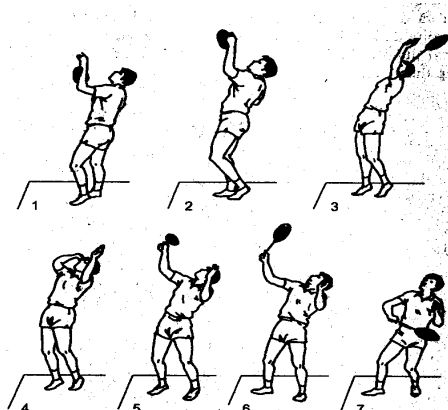
* Động tác kết thúc: Sau khi hoàn thành động tác phát cầu, tay cầm vợt tiếp tục vung lên theo quán tính về bên trái. Sau đó nhanh chóng thu vợt về trước ngực và điều chỉnh cầm vợt thành cầm vợt thuận tay.

8. Kỹ thuật đập cầu:

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

- 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 gập mạnh tạo lực đập cầu mạnh.

Hình 7.1. Đập cầu đường thẳng

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.

8.2. ĐẬP CẦU ĐƯỜNG CHÉO THUẬN TAY

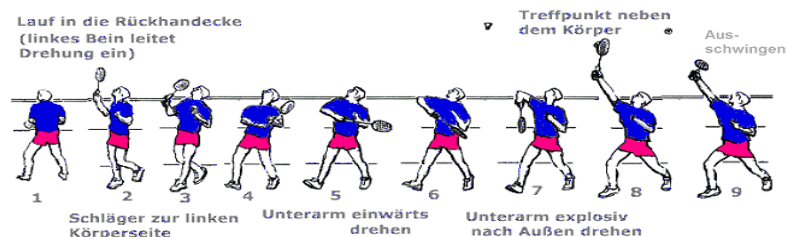
- Động tác chuẩn bị :

Yếu lĩnh động tác giống như vọt cầu đường thẳng thuận tay. Điểm khác nhau là sau khi bật nhảy, dùng lực quay người ra phía trước và sang trái, hỗ trợ cho cánh tay vợt cầu bay sang phía góc đối diện sân đối phương.

8.3. ĐẬP CẦU TRÁI TAY.

- Động tác chuẩn bị :

Yếu lĩnh động tác kỹ thuật cũng giống như động tác kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Điểm khác ở đây là cần dùng sức vung vợt mạnh trước khi đánh cầu. Thời điểm vợt cầu, góc giữa vợt và hướng đập cầu cần nhỏ hơn 90^0 .



Kỹ thuật đập cầu trái tay

9. Kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay:

9.1. Giai đoạn chuẩn bị: Trước tiên phải phán đoán chính xác hướng bay và điểm rơi của cầu. Ở tư thế này trọng tâm dồn vào chân phải, chân sau hơi kiễng gót, hai tay nâng lên gần ngang vai, mắt nhìn theo cầu, đồng thời cầm vợt chính xác để mặt vợt hướng về phía lưới cầu.

9.2. Giai đoạn giơ vợt: Giơ vợt lên hướng về sau, khiến thân người hơi cong lại hình cách cung, đồng thời thân người xoay sang trái, mặt hướng về lưới cầu. Lúc đó, khuỷu tay co lại để khung vợt giơ về phía sau người, hình thành khoảng cách lớn nhất vùng vợt.

Hình 4.1. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

9.3. Giai đoạn vung vợt: Động tác cầm vợt phải, điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt ở chính diện.

- Nhảy lên từ tư thế chuẩn bị, dùng chân phải làm trụ để nhảy lên.

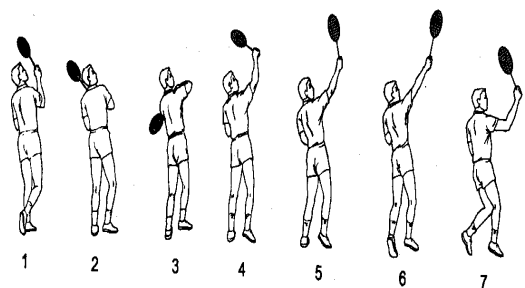
- Khi đánh cầu vai nghiêng về sau, nâng cùi chỏ lên, tay đưa nhanh lên duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên, cổ tay nhanh chóng gập xuống cho điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở vị trí cao nhất. Trong thời điểm đánh cầu chủ yếu dựa vào lòng bàn tay hướng lên trước, cổ tay nhanh chóng gập xuống cho điểm tiếp xúc ở vị trí cao nhất. Lực bật phát của cổ tay là tốc độ vung vợt sản sinh trong quá trình vung vợt. Lúc đó, cổ tay trong trạng thái gập xuống, đồng thời nắm chặt cán vợt, vận dụng ngón tay cái và ngón tay trỏ ép với nhau để sản sinh ra lực bật phát lớn nhất.

Điểm rơi ở trên vai, cánh tay cầm vợt hầu như duỗi thẳng, dùng mặt vợt chính diện đánh vào dưới đế cầu để cầu bay đi. Tay trái phối hợp đưa xuống bên mình giúp cho động tác xoay người.

9.4. Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh cầu, tay thuận thế hướng xuống dưới, giảm tốc độ, cuối cùng đưa về trước người, trọng tâm thân thể nhanh chóng từ trái chuyển tới trước chân phải bước lên trước, chuẩn bị cho bước sau trở về trung tâm.

10. Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay:

10.1. 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.



Hình 4.2. Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

10.2. Giai đoạn giơ 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 giơ 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 giơ vợt.

10.3. Giai đoạn vung vợt đánh cầu: Cánh tay nhanh chóng đưa lên, vung chéch 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.

10.4. 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.

11. + Điều 7.1. Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba ván thắng hai, trừ có sắp xếp cách khác, thi đấu một ván **21** điểm; (hoặc thi đấu ba ván **15** điểm cho các nội dung đôi + đơn nam và ba ván **11** điểm cho nội dung đơn nữ)

+ **Điều 7.2.** Bên nào ghi được **21** điểm trước sẽ thắng ván đó, ngoại trừ trường hợp ghi ở điều 7.4 và 7.5

+ **Điều 7.3.** Bên thắng một pha cầu sẽ ghi một điểm vào điểm số của mình. Một bên sẽ thắng pha cầu nếu: bên đối phương phạm một “lỗi” hoặc cầu ngoài cuộc vì đã chạm vào bên trong mặt sân của họ.

+ **Điều 7.4.** Nếu tỷ số là **20** đều, bên nào ghi trước **2** điểm cách biệt sẽ thắng ván đó.

+ **Điều 7.5.** Nếu tỷ số là **29** đều, bên nào ghi điểm thứ **30** trước sẽ thắng ván đó.

LÝ THUYẾT CẦU LÔNG NÂNG CAO

2. Kích thước sân đơn – đôi:

* **Sân:** Sân hình chữ nhật được xác định bởi các đường biên rộng 40 mm. Chiều dài sân **13m40**. Chiều ngang sân đôi là **6m10**. sân đơn **5m18**.

- Hai cột lưới cao **1m55** tính từ mặt sân, chúng phải đủ chắc chắn và đứng thẳng khi lưới được căng trên đó. Hai cột lưới và phụ kiện của chúng không được đặt vào trong sân.

3. Hệ thống tính điểm:

+ *Điều 7.1.* Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba ván thắng hai, trừ có sắp xếp cách khác, thi đấu một ván **21** điểm; (hoặc thi đấu ba ván **15** điểm cho các nội dung đôi + đơn nam và ba ván **11** điểm cho nội dung đơn nữ)

+ *Điều 7.2.* Bên nào ghi được **21** điểm trước sẽ thắng ván đó, ngoại trừ trường hợp ghi ở điều 7.4 và 7.5

+ *Điều 7.3.* Bên thắng một pha cầu sẽ ghi một điểm vào điểm số của mình. Một bên sẽ thắng pha cầu nếu: bên đối phương phạm một “lỗi” hoặc cầu ngoài cuộc vì đã chạm vào bên trong mặt sân của họ.

+ *Điều 7.4.* Nếu tỷ số là **20** đều, bên nào ghi trước **2** điểm cách biệt sẽ thắng ván đó.

+ *Điều 7.5.* Nếu tỷ số là **29** đều, bên nào ghi điểm thứ **30** trước sẽ thắng ván đó.

+ *Điều 9.1.* Trong một quả giao cầu đúng:

- *Điều 9.1.1.* Không bên nào gây trì hoãn bất hợp lệ cho quả giao cầu một khi: cả bên giao cầu và bên nhận cầu đều sẵn sàng cho quả giao cầu. Khi hoàn tất việc chuyển động của đầu vợt về phía sau của người giao cầu, bất cứ trì hoãn nào cho việc bắt đầu quả giao cầu (*Điều 9.2*) sẽ bị xem là gây trì hoãn bất hợp lệ;

- + *Điều 9.1.2.* Người giao cầu và người nhận cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu đối diện chéo nhau mà không chạm đường biên của các ô giao cầu này.
- + *Điều 9.1.3.* Một phần của cả hai bàn chân của người giao cầu và người nhận cầu phải tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định từ khi bắt đầu đánh quả cầu cho đến khi quả cầu được đánh đi.
- + *Điều 9.1.4.* Vợt của người giao cầu phải đánh tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu;
- + *Điều 9.1.5* Toàn bộ quả cầu phải dưới thắt lưng của người giao cầu tại thời điểm nó được mặt vợt của người giao cầu đánh đi. Thắt lưng được xác định là một đường tưởng tượng xung quanh cơ thể ngang với phần xương sườn dưới cùng của người giao cầu;
- + *Điều 9.1.6.* Tại thời điểm đánh cầu, thân vợt của người giao cầu phải luôn hướng xuống dưới;
- + *Điều 9.1.7.* Vợt của người giao cầu phải chuyển động liên tục về phía trước từ lúc bắt đầu quả giao cầu cho đến quả giao cầu được đánh đi.
- + *Điều 9.2.* Khi các VĐV đã vào vị trí sẵn sàng, chuyển động đầu tiên của đầu vợt về phía trước của người giao cầu là lúc bắt đầu giao cầu.
- + Trọng tài giao cầu có trách nhiệm theo dõi người giao cầu thực hiện một quả giao cầu đúng luật(*Điều 9.1*). Nếu không, hô to “Lỗi” và dùng thủ hiệu hoepj lệ để báo cho biết loại vi phạm.

Quyền hạn của trọng tài giao cầu được thể hiện ở *Điều 9.1.1; 9.1.7; 9.1.2; 9.1.3; 9.1.4; 9.1.5; 9.1.6.*

4. Kỹ thuật di chuyển:

Di chuyển là kỹ thuật cơ bản rất quan trọng trong môn cầu lông. Di chuyển cần kết hợp với tư thế lấy sở trường bù sở đoản, và có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Nếu không di chuyển chính xác sẽ ảnh hưởng đến việc hoàn thành các kỹ thuật đánh cầu. Nếu trong thi đấu không di chuyển nhanh chóng và chuẩn xác thì thủ pháp sẽ mất đi tính sắc bén và uy hiếp của nó.

Vì vậy học tập, nắm vững thành thạo nhanh chóng và chuẩn xác cách *di chuyển* là mấu chốt cơ bản để đánh cầu lông giỏi.

Di chuyển của môn cầu lông được phân thành ba nhóm cơ bản.

4.1. Di chuyển đơn bước.

- Di chuyển bước đơn:

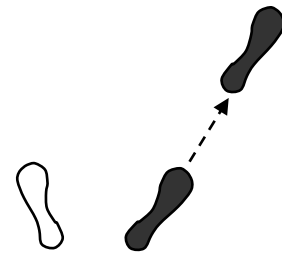
- Là khi di chuyển chỉ thay đổi một chân còn chân kia vẫn làm trụ.

- Kỹ thuật này được áp dụng nhiều nhất trong trường hợp đánh cầu bên phải, bên trái, vợt cầu khi đầu đối phương đánh sang rơi gần người. Đây là một kỹ thuật di chuyển phòng thủ hiệu quả nhất, khi đối phương vợt mạnh gần người.

- Kỹ thuật động tác: Từ tư thế chuẩn bị 2 chân rộng bằng vai, 2 gối khuyu, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, 2 tay co để phía trước. Từ tư thế này sẽ có 2 dạng di chuyển là:

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu phải.

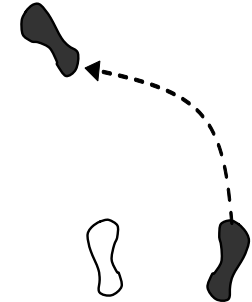
Dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân sang phải, tạo với hướng đánh cầu 1 góc khoảng từ 130° đến 135° (góc hợp bởi má trong bàn chân với hướng đánh), chân phải bước lùi về sau một bước rộng chừng 50 – 80cm sao cho mũi bàn chân thẳng với đường kéo dài từ gót chân trái song song với hướng đánh, bàn chân tạo với hướng đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân phải, thân người xoay nghiêng sang phải, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải.



Hình 3.5. Di chuyển đánh cầu bên phải

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu trái.

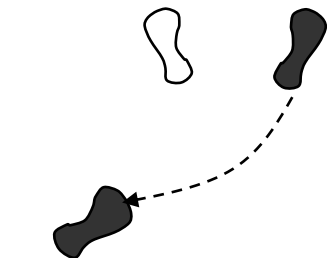
Nếu dùng gót chân phải làm trụ thì cũng có thể thực hiện các bước di chuyển trên, nhưng có khác các bước ở chỗ tạo nên tư thế đánh cầu sau khi di chuyển là: Khi dùng gót chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái, tạo hướng đánh cầu một góc chừng $130 - 135^\circ$, bước chân trái về sau một bước khoảng 50 – 80cm, sao cho mũi bàn chân trái cùng chạm với đường kéo dài từ gót chân phải song song với hướng đánh cầu, bàn chân sau tạo với hướng đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân trái, người vặn sang trái, toàn thân ở tư thế đánh cầu trái.



Hình 3.6. Di chuyển đánh cầu bên trái

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu phải.

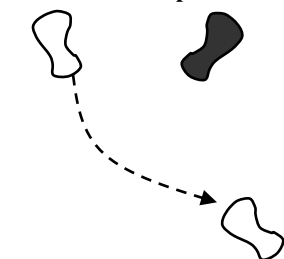
Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau, bên phải thì lấy nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu phải. Sau đó, đạp mạnh chân phải trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



Hình 3.7. Di chuyển lùi sau bên phải

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu trái.

Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau bên trái thì lấy nửa trước bàn chân làm trụ, chân trái lùi về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu trái tay. Sau đó lại đạp mạnh chân trái trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



Hình 3.8. Di chuyển lùi sau bên trái

4.2. Di chuyển đa bước (nhiều bước).

Là di chuyển có sự thay đổi vị trí của 2 chân và thường là từ 2 bước trở lên. Động tác này được sử dụng thường xuyên và có ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích của kỹ thuật các động tác tay, cũng như việc thực hiện các

dạng chiến thuật. Đây là một kỹ thuật rất đa dạng và phong phú, được áp dụng để đánh trả những đường cầu ở xa vị trí đứng của mình. Nó là biện pháp phòng thủ và tấn công rất cơ bản không thể thiếu được trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

+ Kỹ thuật di chuyển nhiều bước gồm có:

- Di chuyển sang ngang.

Đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản giữa sân (Trên vạch trung tâm). Nếu di chuyển sang phải thì đạp mạnh chân trái quay người 90^0 sang phải, chân trái bước về trước, trọng tâm hạ thấp, 2 gối khuyu sau đó bước tiếp chân phải rồi lại chân trái cứ lần lượt như vậy cho tới khi bước cuối cùng là chân trái ở trên chạm mép biên dọc phải. Trọng tâm dồn nhiều vào chân trái, gối chân trái khuyu nhiều, thân người vặn sang phải ở tư thế đánh cầu phải, cùng với bước cuối là động tác tay lăn vợt về phía trước. Sau đó lại đạp mạnh chân trái đẩy người quay 180^0 để tiếp tục di chuyển ngược lại.

- Di chuyển lùi và tiến.

Là thực hiện các bước chạy đưa cơ thể di chuyển về phía sau hay về phía trước để đánh cầu. Từ tư thế chuẩn bị (nếu là lùi) hoặc về phía trước (Nếu là tiến) hai chân luân luân phiên nhau chạy về sau hay lên phía trước. Kết thúc bước cuối cùng sẽ là tư thế đánh cầu phải hoặc trái.

4.3. Di chuyển bước nhảy.

- Nhảy về trước:

Là một động tác di chuyển rất quan trọng, được áp dụng nhiều để đánh những quả bô nhỏ sát lưới hay dọc biên. Cách di chuyển này rất nhanh, hợp lý đối với những đường cầu xa vị trí đứng của mình mà di chuyển bước không có kết quả.

* *Kỹ thuật động tác:* Từ tư thế chuẩn bị cơ bản, dùng sức mạnh bộc phát của chân bật người lên trên về trước theo hướng di chuyển. Chân đưa trước, bước vươn dài (thường thì chân đưa trước sẽ cùng phía tay đánh cầu). Người lúc này có giai đoạn bay trên không về hướng di chuyển. Khi chạm đất chân trước khuyu gối, trọng tâm dồn vào chân trước. Người cùng với tay cầm vợt vươn dài về trước tới hướng đánh cầu. Sau đó đạp mạnh chân phía trước đẩy người trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

-Nhảy có bước đệm:

Cũng giống như di chuyển bước nhảy về trước, nhưng chỉ khác là ở động tác này có 2 giai đoạn bật và bay. Đầu tiên 2 chân dùng sức mạnh bộc phát bật lên cao

về phía di chuyển đưa cơ thể bay ở trên không về hướng di chuyển, nhanh chóng dùng một chân tiếp xúc với mặt đất (Thường là chân trái, nếu đánh cầu bằng tay phải), tiếp tục dùng chân chạm đất bật mạnh, theo quán tính lần bật trước đưa cơ thể bay nhanh hơn về hướng di chuyển. Chân khác phía với chân vừa chạm đất vươn dài về trước (thường là chân cùng bên với tay cầm vợt). Khi tiếp xúc đất thì giống như cách di chuyển nhảy về trước và nhanh chóng đạp chân trước lật cơ thể về tư thế chuẩn bị cơ bản.

Nhảy lên cao vọt hoặc 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 vọt 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.

5. Kỹ thuật đánh cầu phải – trái thấp tay:

Trong môn cầu lông để đạt hiệu quả cao nhất, VĐV phải biết vận dụng linh hoạt các lối đánh sao cho điểm rơi và đường bay của cầu theo ý muốn của mình.

Cách đánh cầu có hai loại: Đánh cầu mặt vợt phải và mặt vợt trái, hay còn gọi là thuận tay và trái tay.

5.1. Kỹ thuật đánh cầu phải thấp tay:

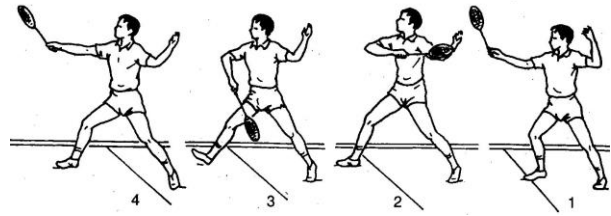
Đây là một trong những động tác phòng thủ chủ yếu được sử dụng khi đối phương đánh cầu sang bên phải của mình và đường bay của cầu lại thấp.

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.



5.2. Kỹ thuật đánh cầu trái thấp tay:

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.



Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta có thể di chuyển nhanh chóng đến điểm cầu sẽ rơi. Khi dùng 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 $100-110^{\circ}$ (Lớn hơn góc vuông)

Khi đánh cầu thì phối hợp chuyển động người từ trái ra trước, đồng thời vợt được cẳng tay lạng 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.

6. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay:

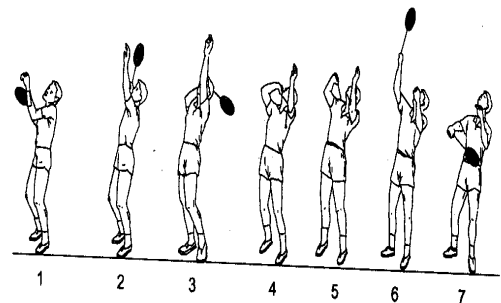
6.1. Giai đoạn chuẩn bị: Trước tiên phải phán đoán chính xác hướng bay và điểm rơi của cầu. Ở tư thế này trọng tâm dồn vào chân phải, chân sau hơi kiễng gót, hai tay nâng lên gần ngang vai, mắt nhìn theo cầu, đồng thời cầm vợt chính xác để mặt vợt hướng về phía lưới cầu.

6.2. Giai đoạn giơ vợt: Giơ vợt lên hướng về sau, khiến thân người hơi cong lại hình cách cung, đồng thời thân người xoay sang trái, mặt hướng về lưới cầu. Lúc đó, khuỷu tay co lại để khung vợt giơ về phía sau người, hình thành khoảng cách lớn nhất vùng vợt.

6.3. Giai đoạn vung vợt: Động tác cầm vợt phải, điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt ở chính diện.

- Nhảy lên từ tư thế chuẩn bị, dùng chân phải làm trụ để nhảy lên.

- Khi đánh cầu vai nghiêng về sau, nâng cùi chỏ lên, tay đưa nhanh lên duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên, cổ tay nhanh chóng gấp xuống cho điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở vị trí cao nhất.



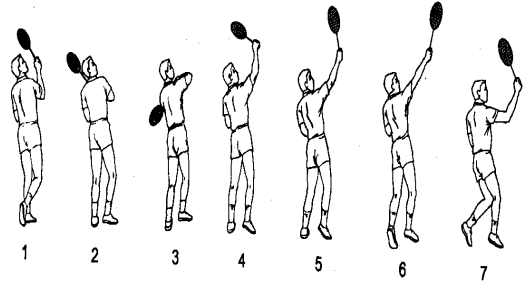
Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

Trong thời điểm đánh cầu chủ yếu dựa vào lòng

bàn tay hướng lên trước, cổ tay nhanh chóng gập xuống cho điểm tiếp xúc ở vị trí cao nhất. Lực bật phát của cổ tay là tốc độ vung vợt sản sinh trong quá trình vung vợt. Lúc đó, cổ tay trong trạng thái gập xuống, đồng thời nắm chặt cán vợt, vận dụng ngón tay cái và ngón tay trở ép với nhau để sản sinh ra lực bật phát lớn nhất.

Điểm rơi ở trên vai, cánh tay cầm vợt hầu như duỗi thẳng, dùng mặt vợt chính diện đánh vào dưới đế cầu để cầu bay đi. Tay trái phối hợp đưa xuống bên mình giúp cho động tác xoay người.

6.4. Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh cầu, tay thuận thể hướng xuống dưới, giảm tốc độ, cuối cùng đưa về trước người, trọng tâm thân thể nhanh chóng từ trái chuyển tới trước chân phải bước lên trước, chuẩn bị cho bước sau trở về trung tâm.



7. Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay:

7.1. 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.

Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

7.2. Giai đoạn giơ 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 giơ 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 giơ vợt.

7.3. 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 diện đánh 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.

7.4. 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.

8. Kỹ thuật phát cầu cao xa thuận tay:

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:

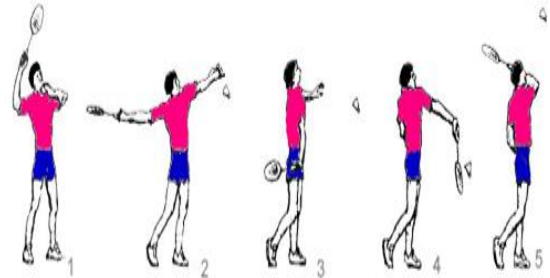
8.1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao xa:

- 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.



Kỹ thuật phát cầu thuận tay

- Động tác vung vợt phát cầu:

Khi cánh tay phải từ dưới vung vợt lên trên thân người từ bên phải quay về phía lưới tay trái bắt đầu buông cầu. Lúc này động tác cổ tay cố gắng duỗi ra, thực hiện động tác phát cầu. Cánh tay phải đưa vòng, vung từ dưới lên trên. Ngón tay nắm chặt vợt, cầu tiếp xúc vuông góc với mặt vợt.

- Động tác kết thúc:

Sau khi hoàn thành động tác phát cầu, tay cầm vợt tiếp xúc vung lên theo quán tính về bên trái. Sau đó nhanh chóng thu vợt về trước ngực.

- Từ nguyên lý trên người dạy phải đề ra phương pháp giảng dạy hợp lý với điều kiện sân bãi và dụng cụ cho hợp lý với đối tượng học.

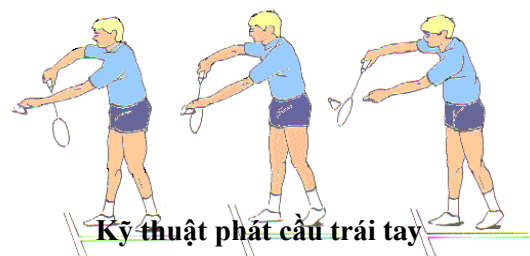
8.2. Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần:

- Tư thế chuẩn bị:

Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần khoảng 10 – 50 cm và gần với đường trung tâm. Cũng có khi 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).

- Động tác giơ vợt:

Thân người hơi lao về trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, tay phải co khụy,



Kỹ thuật phát cầu trái tay

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 – 3 chiếc lông cánh cầu, núm cầu chúc xuống.

- Động tác vung vợt phát cầu:

Thân cầu đối diện thẳng với mặt trước của vợt. Khi đánh cầu, cẳng tay kéo theo cổ tay cất đẩy ngang ra trước làm cho đường bay vòng cung của cầu cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần

8.3. Kỹ thuật phát cầu lao xa:

- Tư thế đứng phát cầu:

- Động tác giơ vợt, động tác vung vợt đánh cầu cơ bản giống như đánh cầu cao xa, chỉ có ở thời điểm đánh cầu không sản sinh ra lực bộc phát vung vợt hướng về trước lớn nhất, mà lại sinh ra lực bộc phát bị hạn chế động tác hướng về trước cũng không vung lên phía trên vai trái, có thể sau khi đánh cầu sẽ sản sinh ra cách chế ngự.

- Tính năng kỹ thuật:

- Độ cầu vòng của phát cầu lao xa thấp hơn phát cầu cao xa để đối thủ nhảy lên không đánh được đường cầu vòng, điểm rơi cũng phải ở sát đường biên cuối sân. Tốc độ cầu bay trên không nhanh hơn cầu cao xa. Đó là một loại phát cầu có tính chất tấn công.

8.4. Kỹ thuật phát cầu thấp xa:

- Yếu lĩnh động tác:

- Mọi bước đều giống như phát cầu qua lưới trái tay, chỉ có khác là thời điểm đánh cầu thì nhẹ nhàng “cất” bên phía sau để cầu và cổ tay từ cong xuống bỗng thẳng ra vung lên phía trước để cầu bất ngờ bay đến người nhận cầu.

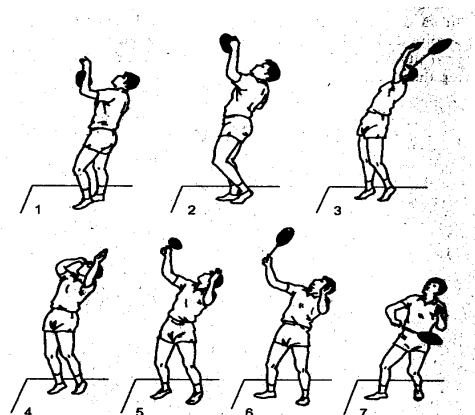
- Tính năng kỹ thuật:

- Giống như phát cầu vừa thuận tay. Chỉ có điều là tính bất ngờ và tính uy hiếp lớn hơn phát cầu cao vừa.

- Từ nguyên lý trên người dạy phải đề ra phương pháp giảng dạy hợp lý với điều kiện sân bãi và dụng cụ cho hợp lý với đối tượng học.

9. Kỹ thuật đập cầu:

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



- 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 gập mạnh tạo lực đập cầu mạnh.

Đập cầu đường thẳng

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.

9.2. Đập cầu đường chéo thuận tay:

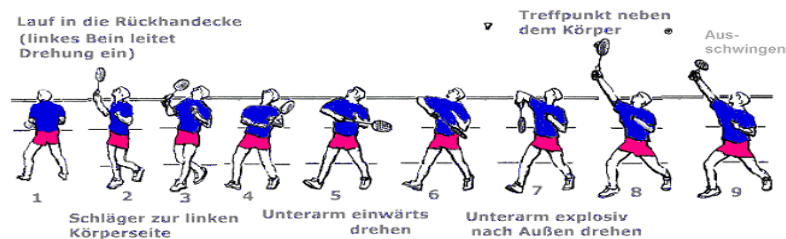
- Động tác chuẩn bị :

Yếu lĩnh động tác giống như vọt cầu đường thẳng thuận tay. Điểm khác nhau là sau khi bật nhảy, dùng lực quay người ra phía trước và sang trái, hỗ trợ cho cánh tay vợt cầu bay sang phía góc đối diện sân đối phương.

9.3. Đập cầu trái tay:

- Động tác chuẩn bị :

Yếu lĩnh động tác kỹ thuật cũng giống như động tác kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Điểm khác ở đây là cần dùng sức vung vợt mạnh trước khi đánh cầu. Thời điểm vọt cầu, góc giữa vợt và hướng đập cầu cần nhỏ hơn 90^0 .



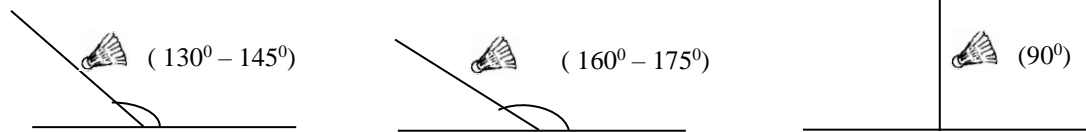
Kỹ thuật đập cầu trái tay

2. Nguyên lý kỹ thuật cầu lông:

- Quy luật bay của cầu trong không gian.

Muốn thực hiện tốt các kỹ thuật cơ bản chúng ta phải tìm hiểu qui luật bay của cầu trong không gian để từ đó điều chỉnh vợt tiếp xúc với cầu được chính xác. Cầu bay trong không gian luôn luôn theo một qui luật nhất định đó là: Phần đầu cầu luôn luôn bay trước, phần cánh cầu bay sau.

Trong trường hợp cầu bay có hướng đi chéo (không vuông góc với mặt đất) thì ta mở góc độ mặt vợt từ $130^{\circ} - 145^{\circ}$. Tùy theo ý đồ đánh cầu đi xa hay gần mà góc độ của cánh tay và mặt vợt được mở cho hợp lý.



Hình: 2.1. Quy luật bay của cầu

Khi cầu rơi trong tình trạng tự do có hướng vuông góc với mặt đất (những đường cầu cao sâu) thì góc độ mặt vợt tiếp xúc được mở $160^{\circ} - 175^{\circ}$. Tùy theo ý đồ đánh trả theo đường thẳng hay đường chéo mà mở góc độ cánh tay và thân người cho phù hợp.

- Các yếu tố đánh cầu.

Trong cầu lông các yếu tố đánh cầu cơ bản bao gồm: Sức mạnh, tốc độ, điểm rơi.

+ **Sức mạnh:** Sức mạnh là một yếu tố quan trọng trong tập luyện và thi đấu cầu lông. Nếu sử dụng sức mạnh tốt có thể giành điểm trực tiếp hoặc làm cho đối phương bị động để tạo cơ hội giành điểm. Trong cầu lông sức mạnh thường được thể hiện ở quả đập cầu, đánh cao tay và đặc biệt sử dụng khi di chuyển chân trong các động tác nhảy đánh cầu.

Theo công thức tính: $F = ma$ thì ta thấy sức mạnh phụ thuộc vào gia tốc chuyển động và khối lượng của vật thể bị động. Do vậy để tăng sức mạnh ta có thể giải quyết bằng 2 cách sau:

- Tăng khối lượng vật thể bị động.
- Tăng tốc độ co duỗi của các cơ (tốc độ động tác) để tăng gia tốc

Đặc điểm của môn cầu lông là trọng lượng của vợt và cầu không thay đổi (m) cho nên sức mạnh đánh cầu chủ yếu phụ thuộc vào gia tốc chuyển động, biên độ động tác lớn hay nhỏ, gia tốc nhanh hay chậm sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đường bay của cầu. Để tăng sức mạnh đánh cầu cần chú ý:

- Phối hợp được lực của toàn thân khi thực hiện động tác đánh cầu.
- Biên độ động tác lớn.
- Tốc độ co cơ nhanh. Khi thực hiện động tác.
- Phán đoán điểm rơi tốt để lựa chọn điểm tiếp xúc thích hợp, phát huy toàn lực đánh cầu.
- Tăng cường tập luyện phát triển toàn diện sức mạnh cơ bắp hỗ trợ cho động tác đánh cầu.

+ **Tốc độ:** Yếu tố thứ hai trong đánh cầu lông là tốc độ.

Đây là một trong những yếu tố quan trọng, góp phần nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu. Nếu đánh cầu với tốc độ nhanh ta sẽ làm cho đối phương lúng túng bị động, ta có nhiều thời gian chuẩn bị để tạo cơ hội tấn công tốt. Bởi vậy trong thi đấu cầu lông ai giải quyết tốt yếu tố này sẽ chiếm được ưu thế trên sân.

Theo công thức: $V = \frac{S}{t}$ ta có thể xác định tốc độ nhanh hay chậm theo hai cách sau:

- Trong thời gian nhất định, vật thể chuyển động về trước với cự ly dài, tốc độ nhanh.

- Trong một cự ly nhất định vật thể chuyển động về trước với thời gian ngắn hơn thì tốc độ nhanh.

Dựa vào nguyên lý kết hợp với đặc điểm của môn cầu lông, để tăng nhanh tốc độ đánh cầu thì cầu phải:

+ Rút ngắn thời gian đánh cầu, tranh thủ đánh cầu sớm ở gần lưới hoặc sử dụng động tác bật nhảy đánh cầu trên cao. Không đứng tại chỗ để chờ cầu đến mới đánh.

+ Trong một cự ly đánh cầu nhất định phải tăng nhanh tốc độ động tác, tăng nhanh tốc độ co duỗi cơ. Sử dụng nhiều lực cổ tay, hạn chế biên độ cánh tay khi thực hiện kỹ thuật động tác.

+ **Điểm rơi:** Trong cầu lông điểm rơi là điểm tiếp xúc giữa cầu và mặt đất trong phạm vi toàn sân. Sử dụng yếu tố điểm rơi tốt sẽ luôn tạo cho đối phương những tình huống bất ngờ bị động, luôn luôn phải di chuyển trong phạm vi của sân mình để đỡ cầu. Sử dụng tốt điểm rơi là một yếu tố có thể ghi điểm trực tiếp trong thi đấu.

Để vận dụng tốt yếu tố điểm rơi. VĐV thường vận dụng các chiến thuật linh hoạt biến hoá, sử dụng các đường cầu ngắn, dài, thẳng hoặc chéo với tốc độ nhanh để đánh cầu. Để vận dụng các yếu tố điểm rơi cần chú ý:

- Áp dụng biến hoá các đường cầu dài, ngắn, thẳng hoặc chéo. Đặc biệt chú ý đến 2 góc gần lưới và 2 góc cuối sân.

- Đánh cầu vào nơi xa vị trí chuẩn bị của đối phương. Trong tập luyện không nên chú trọng một đường cầu cơ bản nào mà cần phải phối hợp hài hoà các đường cầu một cách linh hoạt, kết hợp với các yếu tố sức mạnh và tốc độ để giành điểm trong thi đấu

3. Kích thước sân đơn – đôi:

Kích thước sân đơn – đôi:

* **Sân:** Sân hình chữ nhật được xác định bởi các đường biên rộng 40mm. Chiều dài sân **13m40**. Chiều ngang sân đôi là **6m10**. sân đơn **5m18**.

- Hai cột lưới cao **1m55** tính từ mặt sân, chúng phải đủ chắc chắn và đứng thẳng khi lưới được căng trên đó. Hai cột lưới và phụ kiện của chúng không được đặt vào trong sân.

4. Hệ thống tính điểm:

+ **Điều 7.1.** Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba ván thắng hai, trừ có sắp xếp cách khác, thi đấu một ván **21** điểm; (hoặc thi đấu ba ván **15** điểm cho các nội dung đôi + đơn nam và ba ván **11** điểm cho nội dung đơn nữ)

+ **Điều 7.2.** Bên nào ghi được **21** điểm trước sẽ thắng ván đó, ngoại trừ trường hợp ghi ở điều 7.4 và 7.5

+ Điều 7.3. Bên thắng một pha cầu sẽ ghi một điểm vào điểm số của mình. Một bên sẽ thắng pha cầu nếu: bên đối phương phạm một “lỗi” hoặc cầu ngoài cuộc vì đã chạm vào bên trong mặt sân của họ.

+ Điều 7.4. Nếu tỷ số là **20** đều, bên nào ghi trước **2** điểm cách biệt sẽ thắng ván đó.

+ Điều 7.5. Nếu tỷ số là **29** đều, bên nào ghi điểm thứ **30** trước sẽ thắng ván đó.

+ Điều 9.1. Trong một quả giao cầu đúng:

- Điều 9.1.1. Không bên nào gây trì hoãn bất hợp lệ cho quả giao cầu một khi: cả bên giao cầu và bên nhận cầu đều sẵn sàng cho quả giao cầu. Khi hoàn tất việc chuyển động của đầu vợt về phía sau của người giao cầu, bất cứ trì hoãn nào cho việc bắt đầu quả giao cầu (Điều 9.2) sẽ bị xem là gây trì hoãn bất hợp lệ;

+ Điều 9.1.2. Người giao cầu và người nhận cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu đối diện chéo nhau mà không chạm đường biên của các ô giao cầu này.

+ Điều 9.1.3. Một phần của cả hai bàn chân của người giao cầu và người nhận cầu phải tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định từ khi bắt đầu đánh quả cầu cho đến khi quả cầu được đánh đi.

+ Điều 9.1.4. Vợt của người giao cầu phải đánh tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu;

+ Điều 9.1.5. Toàn bộ quả cầu phải dưới thắt lưng của người giao cầu tại thời điểm nó được mặt vợt của người giao cầu đánh đi. Thắt lưng được xác định là một đường tưởng tượng xung quanh cơ thể ngang với phần xương sườn dưới cùng của người giao cầu;

+ Điều 9.1.6. Tại thời điểm đánh cầu, thân vợt của người giao cầu phải luôn hướng xuống dưới;

+ Điều 9.1.7. Vợt của người giao cầu phải chuyển động liên tục về phía trước từ lúc bắt đầu quả giao cầu cho đến quả giao cầu được đánh đi.

+ Điều 9.2. Khi các VĐV đã vào vị trí sẵn sàng, chuyển động đầu tiên của đầu vợt về phía trước của người giao cầu là lúc bắt đầu giao cầu.

Quyền hạn của trọng tài giao cầu được thể hiện ở Điều 9.1.1; 9.1.7; 9.1.2; 9.1.3; 9.1.4; 9.1.5; 9.1.6.

5. Kỹ thuật đánh cầu phải – trái thấp tay:

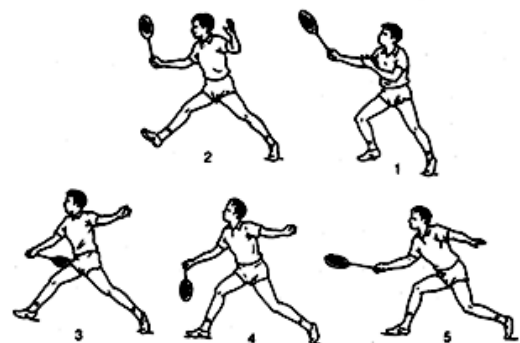
Trong môn cầu lông để đạt hiệu quả cao nhất, VĐV phải biết vận dụng linh hoạt các lối đánh sao cho điểm rơi và đường bay của cầu theo ý muốn của mình.

Cách đánh cầu có hai loại: Đánh cầu mặt vợt phải và mặt vợt trái, hay còn gọi là thuận tay và trái tay.

5.1. Kỹ thuật đánh cầu phải thấp 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

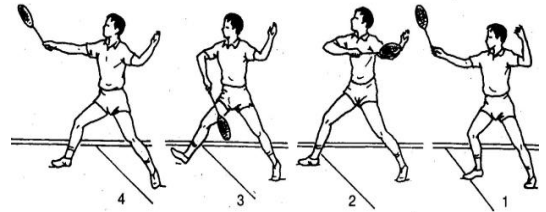


ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

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.

5.2. Kỹ thuật đánh cầu trái thấp tay:

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.



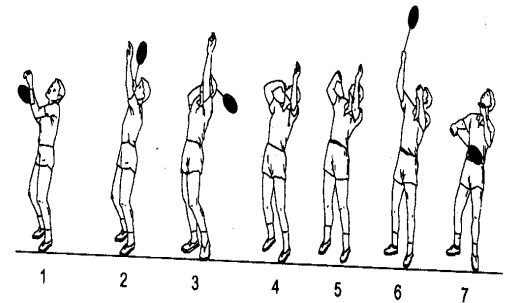
Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta có thể di chuyển nhanh chóng đến điểm cầu sẽ rơi. Khi dùng 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 $100-110^{\circ}$ (Lớn hơn góc vuông).

Khi đánh cầu thì phối hợp chuyển động người từ trái ra trước, đồng thời vợt được cẳng tay lạng 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.

6. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay:

6.1. Giai đoạn chuẩn bị: Trước tiên phải phán đoán chính xác hướng bay và điểm rơi của cầu. Ở tư thế này trọng tâm dồn vào chân phải, chân sau hơi kiễng gót, hai tay nâng lên gần ngang vai, mắt nhìn theo cầu, đồng thời cầm vợt chính xác để mặt vợt hướng về phía lưới cầu.



Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

6.2. Giai đoạn giơ vợt: Giơ vợt lên hướng về sau, khiến thân người hơi cong lại hình cách cung, đồng thời thân người xoay sang trái, mặt hướng về lưới cầu. Lúc đó, khuỷu tay co lại để khung vợt giơ về phía sau người, hình thành khoảng cách lớn nhất vung vợt.

6.3. Giai đoạn vung vợt: Động tác cầm vợt phải, điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt ở chính diện.

- Nhảy lên từ tư thế chuẩn bị, dùng chân phải làm trụ để nhảy lên.

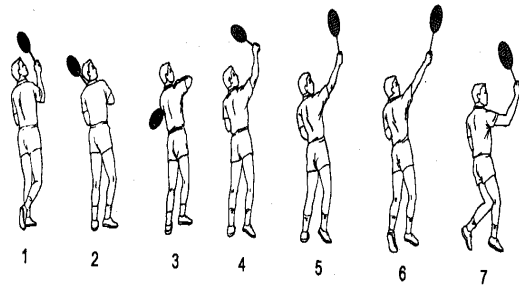
- Khi đánh cầu vai nghiêng về sau, nâng cùi chỏ lên, tay đưa nhanh lên duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên, cổ tay nhanh chóng gấp xuống cho điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở vị trí cao nhất. Trong thời điểm đánh cầu chủ yếu dựa vào lòng bàn tay hướng lên trước, cổ tay nhanh chóng gấp xuống cho điểm tiếp xúc ở vị trí cao nhất. Lực bật phát của cổ tay là tốc độ vung vợt sản sinh trong quá trình vung vợt. Lúc đó, cổ tay trong trạng thái gấp xuống, đồng thời nắm chặt cán vợt, vận dụng ngón tay cái và ngón tay trỏ ép với nhau để sản sinh ra lực bật phát lớn nhất.

Điểm rơi ở trên vai, cánh tay cầm vợt hầu như duỗi thẳng, dùng mặt vợt chính diện đánh vào dưới đế cầu để cầu bay đi. Tay trái phối hợp đưa xuống bên mình giúp cho động tác xoay người.

6.4. Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh cầu, tay thuận thế hướng xuống dưới, giảm tốc độ, cuối cùng đưa về trước người, trọng tâm thân thể nhanh chóng từ trái chuyển tới trước chân phải bước lên trước, chuẩn bị cho bước sau trở về trung tâm.

7. Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay:

7.1. 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 gấp vào, cùi chỏ ngang vai dùng sức đánh cầu bằng mặt trái của vợt.



7.2. Giai đoạn giơ 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 giơ 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 giơ vợt.

Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay

7.3. 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 diện đánh 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.

7.4. 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.

8. Kỹ thuật phát cầu cao xa thuận tay:

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:

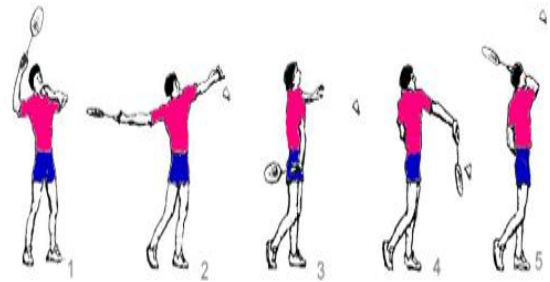
8.1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao xa:

- 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, trong tâm chuyển sang chân phải. Tay phải hơi nâng lên, tay trái cầm cầu đưa lên ngang ngực.



Kỹ thuật phát cầu thuận tay

- Động tác vung vợt phát cầu:

Khi cánh tay phải từ dưới vung vợt lên trên thân người từ bên phải quay về phía lưới tay trái bắt đầu buông cầu. Lúc này động tác cổ tay cố gắng duỗi ra, thực hiện động tác phát cầu. Cách tay phải đưa vòng, vung từ dưới lên trên. Ngón tay nắm chặt vợt, cầu tiếp xúc vuông góc với mặt vợt.

- Động tác kết thúc:

Sau khi hoàn thành động tác phát cầu, tay cầm vợt tiếp xúc vung lên theo quán tính về bên trái. Sau đó nhanh chóng thu vợt về trước ngực.

- Từ nguyên lý trên người dạy phải đề ra phương pháp giảng dạy hợp lý với điều kiện sân bãi và dụng cụ cho hợp lý với đối tượng học.

8.2. Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần:

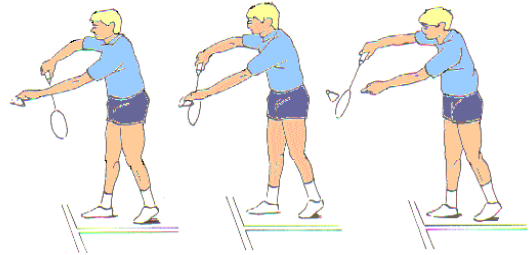
- Tư thế chuẩn bị:

Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần khoảng 10 – 50 cm và gần với đường trung tâm. Cũng có khi ở sau vạch phát cầu gần và gần đường biên

đọc. 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).

- Động tác giờ vợt:

Thân người hơi lao về 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 – 3 chiếc lông cánh cầu, núm cầu chúc xuống.



Kỹ thuật phát cầu trái tay

- Động tác vung vợt phát cầu:

Thân cầu đối diện thẳng với mặt trước của vợt. Khi đánh cầu, cẳng tay kéo theo cổ tay cất đẩy ngang ra trước làm cho đường bay vòng cung của cầu cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần

8.3. Kỹ thuật phát cầu lao xa:

- Tư thế đứng phát cầu:

- Động tác giờ vợt, động tác vung vợt đánh cầu cơ bản giống như đánh cầu cao xa, chỉ có ở thời điểm đánh cầu không sản sinh ra lực bộc phát vung vợt hướng về trước lớn nhất, mà lại sinh ra lực bộc phát bị hạn chế động tác hướng về trước cũng không vung lên phía trên vai trái, có thể sau khi đánh cầu sẽ sản sinh ra cách chế ngự.

- Tính năng kỹ thuật:

- Độ cầu vòng của phát cầu lao xa thấp hơn phát cầu cao xa để đối thủ nhảy lên không đánh được đường cầu vòng, điểm rơi cũng phải ở sát đường biên cuối sân. Tốc độ cầu bay trên không nhanh hơn cầu cao xa. Đó là một loại phát cầu có tính chất tấn công.

8.4. Kỹ thuật phát cầu thấp xa:

- Yếu lĩnh động tác:

- Mọi bước đều giống như phát cầu qua lưới trái tay, chỉ có khác là thời điểm đánh cầu thì nhẹ nhàng “cắt” bên phía sau để cầu và cổ tay từ cong xuống bỗng thẳng ra vung lên phía trước để cầu bất ngờ bay đến người nhận cầu.

- Tính năng kỹ thuật:

- Giống như phát cầu vừa thuận tay. Chỉ có điều là tính bất ngờ và tính uy hiếp lớn hơn phát cầu cao vừa.

- Từ nguyên lý trên người dạy phải đề ra phương pháp giảng dạy hợp lý với điều kiện sân bãi và dụng cụ cho hợp lý với đối tượng học.

9. Kỹ thuật đập cầu:

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

- 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 gập 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.

9.2. Đập cầu đường chéo thuận tay:

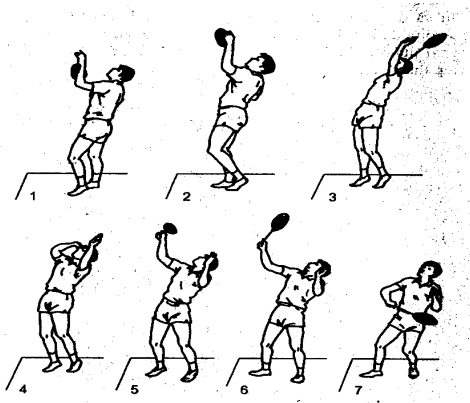
- Động tác chuẩn bị :

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

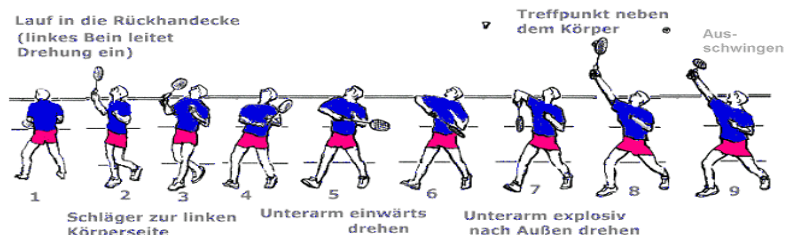
9.3. Đập cầu trái tay:

- Động tác chuẩn bị :

Yếu lĩnh động tác kỹ thuật cũng giống như động tác kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Điểm khác ở đây là cần dùng sức vung vợt mạnh trước khi đánh cầu. Thời điểm vọt cầu, góc giữa vợt và hướng đập cầu cần nhỏ hơn 90^0 .



Đập cầu đường thẳng



Kỹ thuật đập cầu trái tay

10. Một số chiến thuật cầu lông cơ bản:

Chỉ rõ tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn Cầu Lông.

- “*Lấy mình làm chính*”, “*lấy nhanh làm chính*”, “*lấy công làm chính*” là tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn Cầu Lông.

+ *Lấy mình làm chính:*

- Tức là không nên thoát ly khỏi điều kiện kỹ thuật và thể hình, tố chất thể lực, phẩm chất tâm lý và đặc điểm cách đánh của mình.v.v... để lựa chọn chiến thuật.

+ *Lấy nhanh làm chính:*

- Tức là về mặt biến hóa và chuyển đổi chiến thuật, cần thể hiện đặc điểm “nhanh”.

VD: Sau khi phát hiện thấy đối phương có ưu nhược điểm gì về mặt kỹ thuật, chiến thuật, phải nhanh chóng và mạnh dạn thay đổi chiến thuật và cần kịp thời từ công chuyển sang thủ, từ thủ chuyển sang công hoặc từ quá độ chuyển sang tấn công, từ tấn công chuyển sang quá độ, tốc độ chuyển đổi phải nhanh, phải nắm chắc thời cơ có lợi để nhanh chóng chuyển đổi.

+ *Lấy công làm chính:*

- Tức là khi xây dựng ý đồ chiến thuật cần nhấn mạnh tư tưởng chủ đạo là tấn công, khi phòng thủ cũng cần nhấn mạnh phòng thủ tích cực, tìm cơ hội tấn công.

10.1. Khái niệm:

Chiến thuật là những biện pháp hoạt động có chủ định, có tính đến những điều kiện cụ thể trong thi đấu của từng trận để giành được thắng lợi.

Trong Cầu Lông những yếu tố quyết định đến thắng lợi của từng. Trận đấu bao gồm:

+ Tư tưởng chỉ đạo.

+ Trình độ kỹ thuật.

+ Chiến thuật thi đấu.

+ Thể lực, trạng thái tâm lý thi đấu.

10.2. Những yêu cầu khi vận dụng chiến thuật:

10.2.1. Phát huy ưu điểm: Luôn phát huy ưu điểm, che dấu nhược điểm của bản thân. Tấn công vào điểm yếu và hạn chế điểm mạnh của đối phương, với phương châm tấn công làm chính, kết hợp với phòng thủ tích cực, chủ động.

* Phải chuẩn bị tốt về các mặt kỹ thuật, thể lực và tâm lý thi đấu.

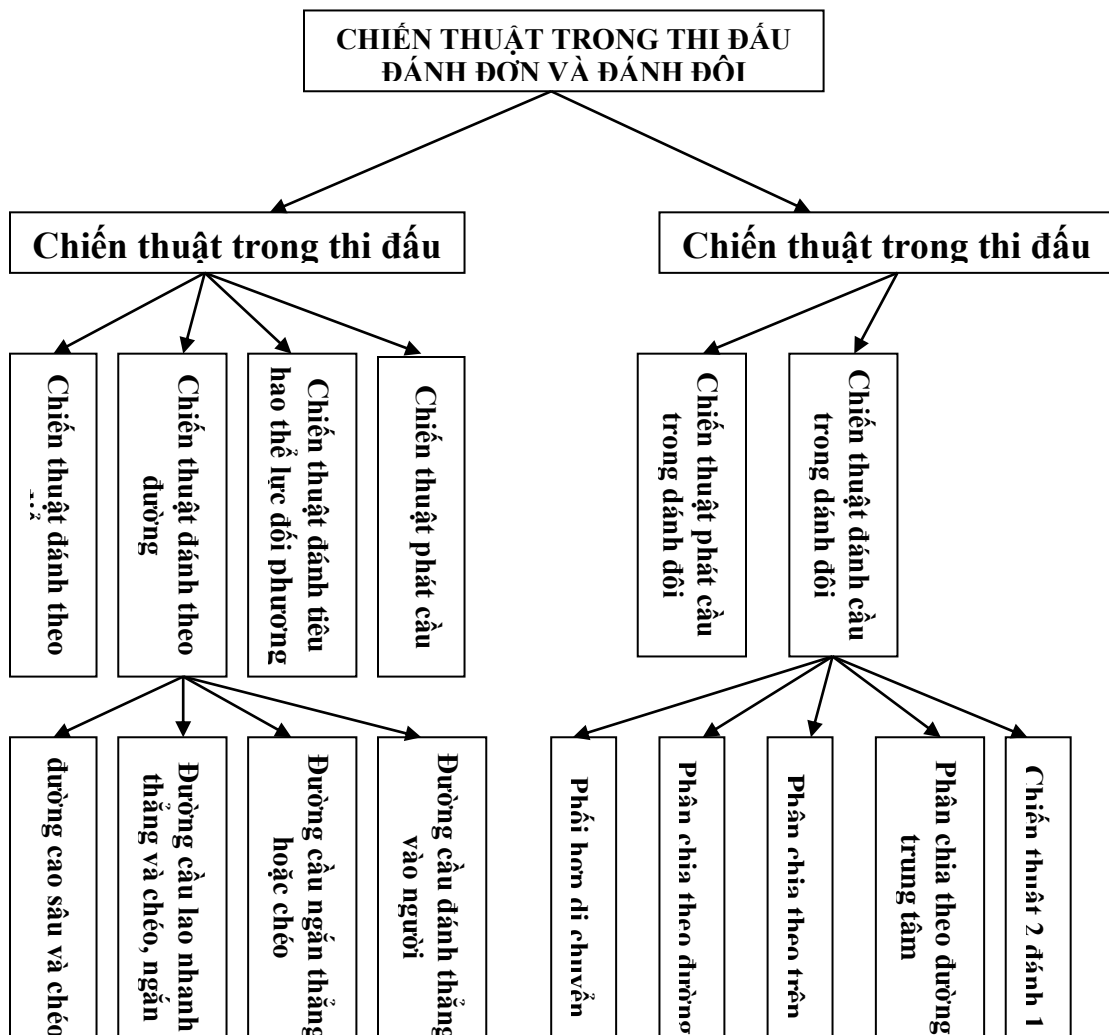
* Phải tìm hiểu cặn kẽ về đối phương để đặt ra cho mình một chiến thuật thi đấu hợp lý.

10.2.2 Luôn suy nghĩ, sáng tạo: chủ động khi vận dụng chiến thuật, mỗi trận đấu khác nhau, đối tượng khác nhau cần phải áp dụng một chiến thuật khác nhau.

10.2.3. Khi xác định chiến thuật phải có sự thống nhất: giữa các chỉ đạo viên và Vận Động Viên, VĐV phải trung thành với chiến thuật đã đề ra trong các tình huống của trận đấu.

10.2.3.1. Có 4 nhóm chiến thuật chính như sau:

- Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đơn.
- Chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đơn.
- Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đôi.
- Chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đôi.



Chiến thuật trong thi đấu đơn và đôi

+ Ngoài ra giảng viên dạy môn Cầu Lông có thể giới thiệu thêm về những nguyên lý cơ bản như:

+ Nguyên lý cơ bản của chiến thuật trong thi đấu đơn (Sẽ trình bày ở chương chiến thuật)

+ Nguyên lý cơ bản của chiến thuật trong thi đấu đôi (Sẽ trình bày ở chương chiến thuật)

10.3. Chiến thuật trong thi đấu đơn:

10.3.1 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.

10.3. 2. Chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đơn.

10.3.2.1. Chiến thuật đánh theo điểm:

- Từ một điểm trên sân mình đánh tới nhiều điểm trên sân đối phương.
- Từ nhiều điểm trên sân mình đánh tới một điểm trên sân đối phương.
- Từ nhiều điểm trên sân mình đánh tới nhiều điểm trên sân đối phương.
- Ngoài ra còn có thể đánh thẳng vào người đối phương nếu kết hợp các yếu tố sức mạnh và tốc độ để áp đảo đối phương.

10.3.2.2. 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.

10.3.2.3. 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.

10.3.3. Chiến thuật tấn công và phòng thủ đánh đơn:

10.3.3.1. Chiến thuật tấn công:

** Nguyên lý cơ bản:*

- + Chiến thuật phát cầu công nhanh gồm có:
 - Chiến thuật tấn công nhanh phát cầu khu sân trước.
 - Chiến thuật tấn công nhanh phát cầu cao vừa.
 - Chiến thuật công nhanh phát cầu cao xa.
- + Chiến thuật nhận cầu công nhanh:
 - Nhận cầu công nhanh là một chiến thuật dễ dàng điểm và uy hiếp lớn nhất.
 - Hoàn thành chiến thuật công nhanh phải do hai ba đường tấn công nhanh hợp lại thì mới có hiệu quả.
 - Cho nên khi phát động tấn công nhanh thì phải tăng nhanh tốc độ, mở rộng không chế, nắm rõ nhược điểm của đối phương. Đó là chiến thuật tổng hợp của Cầu lông.
- + Chiến thuật tấn công của kỹ thuật đánh đơn:
 - Chiến thuật cao vừa.
 - Chiến thuật tấn công kéo hai biên của cầu cao vừa.

- Chiến thuật đánh treo cầu.
- Chiến thuật treo chậm (treo mềm, treo gần lưới) kết hợp treo nhanh (treo bỏ, treo xa lưới).
- Chiến thuật đập cầu tấn công.
- Chiến thuật tấn công đập dài kết hợp đập ngắn (đập điểm, đập bỏ).
- Chiến thuật tấn công kết hợp đập mạnh với đập nhẹ.
- Chiến thuật tấn công tạt cầu.
- Chiến thuật tấn công đẩy cầu.
- Chiến thuật tấn công hai bên cầu.

10.3.3.2. Chiến thuật phòng thủ:

- Nguyên tắc phòng thủ là tích cực phòng thủ, phản công trong phòng thủ chứ không phải phòng thủ tiêu cực. Vì thế, phòng thủ trong tình hình bị động qua điều chỉnh chiến thuật để giành quyền chủ động hóa giải sự tấn công của đối phương.

- Chiến thuật phòng thủ đánh hai tuyến thấp cầu cao.
- Chiến thuật cầu chéo góc trước lưới.

10.4. Chiến thuật trong thi đấu đôi:

10.4.1. 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.

10.4.2. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi:

10.4.2.1. Chiến thuật phối hợp di chuyển trong đánh đôi.

10.4.2.2. 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.

10.4.2.3. 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.

10.4.2.4. 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.

10.4.2.5. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi:

- Đối với chiến thuật đánh theo đường cần sử dụng các đường cầu lao thẳng hoặc chéo, đánh nhanh để gây rối loạn đội hình của đối phương.

- Để nâng cao hiệu quả thi đấu ta cần sử dụng chiến thuật đánh vào chỗ trống.

10.4.2.6. 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

10.4.3. Chiến thuật tấn công và phòng thủ đánh đôi:

10.4.3.1. 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.

10.4.3.2. 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 đổi công.

+ Chiến thuật đánh vào lỗ hỏng.

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.