

SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

THỂ DỤC - KHỐI 10
CẦU LÔNG - NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG - CHẠY BỀN

NỘI DUNG	
Tên bài học/ Chủ đề / Khối lớp	CẦU LÔNG KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRONG CẦU LÔNG
	1. <u>Tài liệu tham khảo :</u> - Sách giáo khoa Thể dục Khối 10 2. <u>Video bài giảng</u> https://www.youtube.com/watch?v=Gp60Plo0_uE https://www.youtube.com/watch?v=31O_WuhVbKw https://www.youtube.com/watch?v=PMStDuIMFzU

CHÚC CÁC BẠN HỌC TỐT



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

CẦU LÔNG - KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÊN LƯỚI

KHỐI 10

GV: LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG
NĂM HỌC : 2021 - 2022



01, KỸ THUẬT BỎ NHỎ

Trong luyện tập và thi đấu cầu lông đòi hỏi người chơi cầu phải trang bị cho mình nhiều kỹ thuật đa dạng lối đánh cũng như tăng cường hiệu quả cho những pha cầu. Trong số những kỹ thuật đánh cầu lông thì kỹ thuật bỏ nhỏ là kỹ thuật tương đối phổ biến và cực kì hiệu quả. Bài viết hôm nay chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về kỹ thuật bỏ nhỏ trong cầu lông.



Kỹ thuật bỏ nhỏ trong cầu lông

- Kỹ thuật bỏ nhỏ trong cầu lông còn được mọi người gọi là kỹ thuật ve cầu, gài lưới. Kỹ thuật bỏ nhỏ được thực hiện với mục đích đưa cầu rơi sát khu vực lưới, càng sát càng tốt. Với kỹ thuật này có thể giúp người chơi giành điểm trực tiếp, hoặc đẩy đối phương vào thế bị động phải di chuyển lên lưới và tạo điều kiện thuận lợi cho những cú tấn công dứt điểm sau đó.





Kỹ thuật bỏ nhỏ trong cầu lông

- Bỏ nhỏ trong cầu lông hiểu cho đúng là sử dụng tổng hợp kỹ thuật cơ bản để đánh trả đối phương bằng các đường cầu bay thấp, sát lưới và rơi gần lưới, bằng các đường cầu chém sát góc lưới hoặc chặn cầu rơi ngay sát mép lưới bằng mặt phải hoặc mặt trái của vợt.





Kỹ thuật bỏ nhỏ trong cầu lông

- Khi thực hiện kỹ thuật này các yếu lĩnh kỹ thuật động tác của các kỹ thuật cơ bản không có gì thay đổi, song điểm khác biệt cơ bản của kỹ thuật bỏ nhỏ là chỉ dùng lực của cổ tay với độ linh hoạt của khớp tay điều chỉnh cầu đi đúng theo ý đồ chiến thuật, kết thúc kỹ thuật bỏ nhỏ trở về tư thế chuẩn bị đánh các quả cầu tiếp theo.



Kỹ thuật bỏ nhỏ trong cầu lông

- Trong tập luyện và thi đấu, khi thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ các vận động viên luôn có ý thức tăng lực ma sát giữa đế cầu và mặt vợt bằng cách cắt cầu hoặc kéo mạnh mặt vợt nằm ngang từ sau ra trước chạm vào phần núm cầu, làm cho quả cầu bật lưới sang sân hoặc lộn nhiều vòng trước khi rơi xuống sân gây khó khăn cho đối phương hoặc ăn điểm.

02. PHÂN LOẠI KỸ THUẬT BỎ NHỎ

Giống như nhiều kỹ thuật cầu lông khác, kỹ thuật bỏ nhỏ trong cầu lông cũng được chia ra làm 2 loại:

A. Bỏ nhỏ thuận tay (forehand ^O ^N ^E drop shot)

B. Bỏ nhỏ trái tay (backhand drop shot).

=> Bên cạnh đó, dựa vào điểm rơi của quả cầu người ta chia thêm 2 loại nữa đó là:

Cầu rơi sát lưới (slow drop shot)

Cầu rơi quanh vạch ngang đứng giao cầu (fast drop shot).



Bỏ nhỏ thuận tay:

- Tư thế chuẩn bị: Người đánh nghiêng người đối diện với bên phải của lưới cầm vợt thuận tay.
- Chuyển động vợt: Vợt được đưa chéo phía trên đằng trước bên phải cùng với cẳng tay.
- Tiếp xúc cầu: khi vợt đưa đến điểm cao nhất, cẳng tay xoay ra ngoài cổ tay từ duỗi sau chuyển sang hơi gấp, ngón trỏ và ngón cái của tay cầm vợt kẹp chặt vợt, ngón giữa, ngón áp út nắm nhẹ vợt, dùng lực vùng cổ tay và ngón tay vẽ cầu vào phần phía dưới bên phải của nùm cầu làm cho cầu xoáy và lật qua lưới.
- Kết thúc động tác: Sau khi kết thúc động tác, thu tay về và trở lại tư thế chuẩn bị ban đầu để đánh những quả cầu tiếp theo.



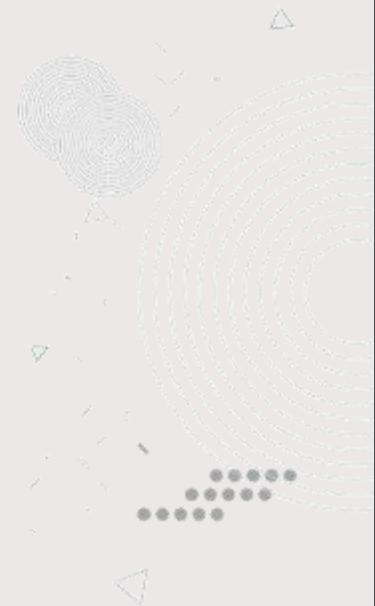
Bỏ nhỏ trái tay:

- Tư thế chuẩn bị: Người đánh nghiêng người đối diện với bên trái của lưới cầm vợt trái tay.
- Chuyển động vợt: Trước khi đánh cầu căng tay hơi đưa lên trên, cổ tay co trước, mu bàn tay cao bằng mép trên của lưới, mặt vợt thấp hơn mép trên của lưới, mặt trái của vợt đón cầu.
- Tiếp xúc cầu: Khi thực hiện chủ yếu dựa vào hợp lực của căng tay vươn ra trước, xoay ngoài và cổ tay co vào trong chuyển thành xoay ra ngoài để vê đánh vào phần núp sau bên trái quả làm cho cầu xoáy và lật qua lưới.
- Kết thúc động tác: Sau khi kết thúc động tác, thu tay về và trở lại tư thế chuẩn bị ban đầu để đánh những quả cầu tiếp theo.



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

MỘT SỐ KỸ THUẬT BỎ NHỎ NÂNG CAO





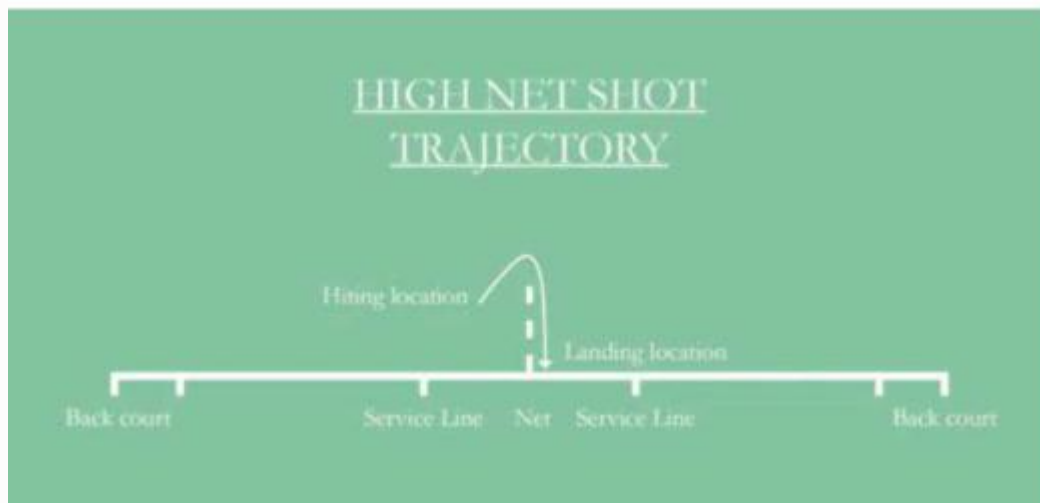
Kỹ thuật bỏ nhỏ cơ bản

- Bỏ nhỏ cơ bản là kỹ thuật đầu tiên mà người chơi cầu lông nên biết. Trong kỹ thuật này, bạn sử dụng các ngón tay để cung cấp lực giúp quả cầu bay qua lưới.
- Với kỹ thuật bỏ nhỏ cơ bản, quả cầu sẽ bay khá gần lưới và đáp ở khu vực nằm giữa lưới và vạch giao cầu ngắn. Người chơi cầu lông thường sử dụng cú đánh này trong giai đoạn đầu của các lượt cầu, bất kỳ lúc nào họ muốn kiểm tra đối thủ hoặc cố gắng để làm đối thủ mắc lỗi.



Kỹ thuật bỏ nhỏ cao

- Cách thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ cao tương tự như bỏ nhỏ cơ bản nhưng quỹ đạo bay của quả cầu trong 2 trường hợp này lại rất khác nhau. Trong các cú bỏ nhỏ cao, quả cầu của bạn sẽ bay khá cao phía trên mặt lưới để có thể rơi theo phương gần như thẳng đứng và đáp ở vị trí sát lưới.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

- bạn chỉ nên sử dụng kỹ thuật này trong đánh đơn, khi nhận thấy đối thủ của mình đang ở khá xa lưới.
Bằng cách này, họ sẽ không có đủ thời gian để di chuyển đến vị trí đánh cầu phù hợp. Hoặc dù có thể di chuyển kịp thời, họ cũng khó có thể xử lý được đường cầu mà không đánh trúng lưới.
- Khi nào nên sử dụng:
- Bạn có thể thực hiện các cú bỏ nhỏ cao trong đánh đơn, khi nhận thấy đối thủ của mình đang ở xa lưới.
Theo quỹ đạo của quả cầu, nếu đối thủ của bạn đang ở gần lưới, họ sẽ có thể sử dụng kỹ thuật tạt lưới để đáp trả cú đánh của bạn. Vì vậy, kỹ thuật này chỉ hiệu quả khi họ không ở gần lưới. Nếu đối thủ thực hiện một cú chém cầu, vậy thì bạn nên đánh trả bằng một cú bỏ nhỏ cao. Lúc này, đối thủ của bạn phải di chuyển từ cuối sân đến vị trí gần lưới để đáp trả cầu, vì vậy những cú đánh của họ thường kém hiệu quả và thiếu độ chính xác.

GV: LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG
NĂM HỌC : 2021 - 2022



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Kỹ thuật bỏ nhỏ phẳng

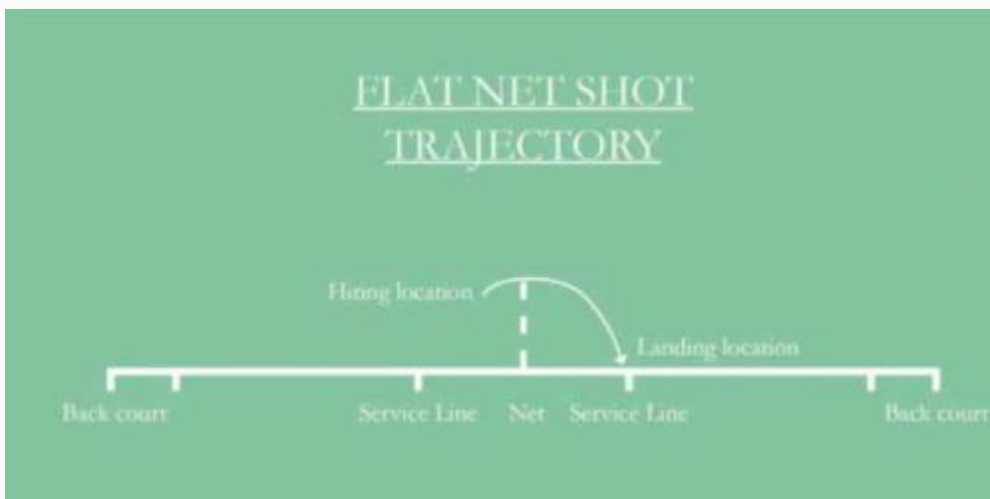
- Đây cũng là một dạng biến thể của kỹ thuật bỏ nhỏ cơ bản nhưng quỹ đạo của quả cầu sẽ có chút khác biệt. Lúc này, cầu thường bay ngang trên mặt lưới và đáp ở vị trí gần vạch giao cầu ngắn phía trên.
- Quỹ đạo kỹ thuật bỏ nhỏ phẳng
- Quỹ đạo kỹ thuật bỏ nhỏ phẳng
- Kỹ thuật này có thể được sử dụng trong cả đánh đôi lẫn đánh đơn. Khác với kỹ thuật bỏ nhỏ cao, bạn không phải mạo hiểm đường cầu của mình để thực hiện kỹ thuật này. Tuy không nhận được nhiều lợi thế, nhưng các cú bỏ nhỏ phẳng lại tương đối an toàn và cũng mang đến nhiều lợi ích riêng của nó.

GV: LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG
NĂM HỌC : 2021 - 2022



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

- Khi nào nên sử dụng:
- Một cú bả nhỏ phẳng có thể được sử dụng cả trong đánh đơn lẫn đánh đôi nhưng thường dùng nhiều hơn trong đánh đôi. Với kiểu đánh này, bạn có thể duy trì đường cầu mà không cần thực hiện các cú nâng cầu gần lưới. Lấy ví dụ, nếu trong một trận đánh đôi, bạn đang muốn đánh trả cầu ở vị trí ngang thắt lưng, hãy thực hiện một cú bả nhỏ phẳng để giành quyền chủ động về phía mình. Điều này khiến đối thủ của bạn không thể đánh quả cầu từ vị trí cao hơn lưới, do đó khả năng thực hiện các cú tấn công cũng giảm đi.



GV: LÊ VĂN TUẤN CƯỜNG
NĂM HỌC : 2021 - 2022



KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÊN LƯỚI

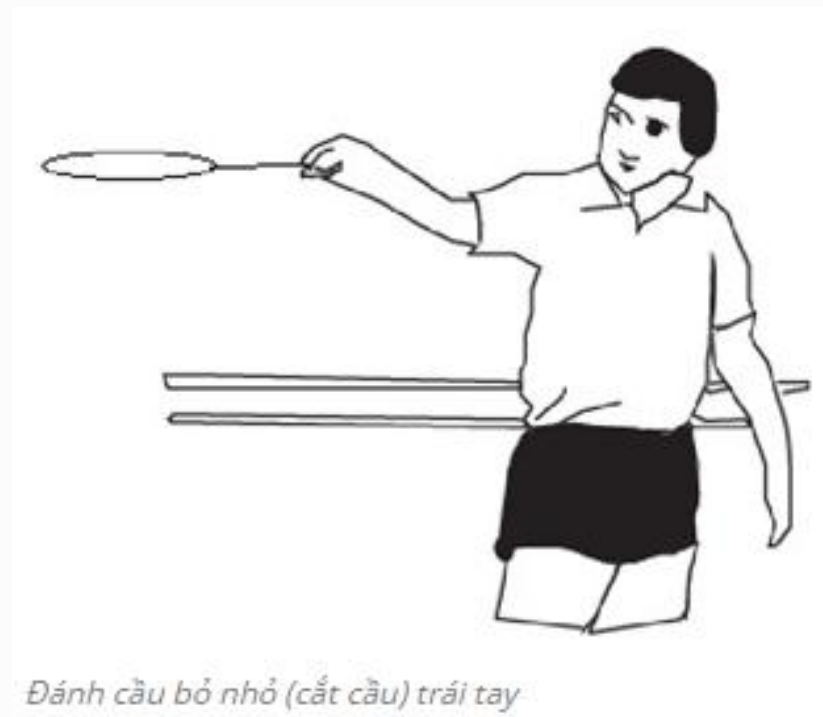
- Người thực hiện cầm vợt cách cắt cầu thuận tay sát lưới và đưa vợt ra trước ngực, chân phải bước một bước dài về phía sát lưới, chân trái đứng phía sau, thân người nghiêng so với lưới, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Đồng thời, tay phải cầm vợt đưa ra trước kết hợp với duỗi cổ tay tự nhiên đón cầu. Sau đó, lấy khuỷu tay làm trục, cầm chặt chuôi vợt cùng lúc dùng sức mạnh của ngón trỏ, cổ tay cắt cầu bay ra trước và rơi sát mép lưới.





ĐÁNH CẦU BỎ NHỎ CẮT CẦU

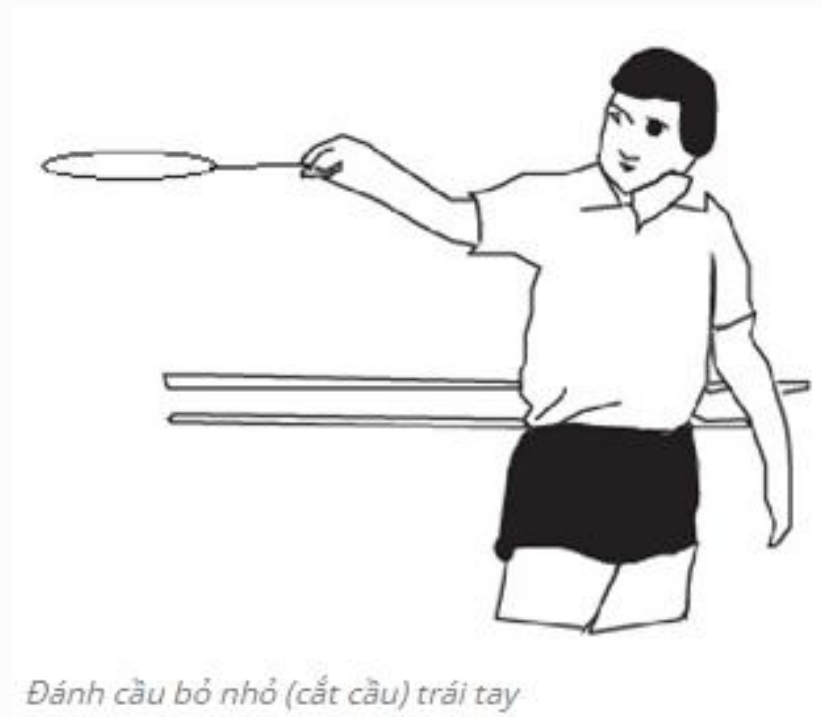
- Người thực hiện cầm vợt cách cắt cầu trái tay sát lưới ở phía trước ngực, chân phải bước một bước dài lên phía trước bên trái, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Đồng thời vai phải xoay về phía lưới co khuỷu đưa vợt đến cạnh vai trái. Sau đó, lấy khuỷu tay làm trục, sử dụng lực của cẳng tay vung vợt qua trước thân theo hướng từ dưới lên trên, kết hợp với việc dùng đốt thứ nhất của ngón cái ép chặt xuống mặt rộng của chuôi vợt cùng lúc dùng sức mạnh của ngón trỏ, cổ tay cắt cầu bay ra trước và rơi sát mép lưới.





ĐÁNH CẦU BỎ NHỎ CẮT CẦU

- Người thực hiện cầm vợt cách cắt cầu trái tay sát lưới ở phía trước ngực, chân phải bước một bước dài lên phía trước bên trái, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Đồng thời vai phải xoay về phía lưới co khuỷu đưa vợt đến cạnh vai trái. Sau đó, lấy khuỷu tay làm trục, sử dụng lực của cẳng tay vung vợt qua trước thân theo hướng từ dưới lên trên, kết hợp với việc dùng đốt thứ nhất của ngón cái ép chặt xuống mặt rộng của chuôi vợt cùng lúc dùng sức mạnh của ngón trỏ, cổ tay cắt cầu bay ra trước và rơi sát mép lưới.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





DẶN DÒ:
HỌC SINH XEM LẠI BÀI CŨ
CHUẨN BỊ BÀI MỚI



THANKS

