**Tuần 9, khối 11**

**Cầu lông**

- Di chuyển

**+Di chuyển tiến phải**

Cách di chuyển này thực hiện khi đối phương đánh cầu sang ở bên phải, phía trước.

Động tác kỹ thuật :

. Hai chân rộng bằng vai, 2 gối khuỵu, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, 2 tay co để phía trước.

. Dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân sang phải, tạo với hướng đánh cầu 1 góc khoảng từ 80 đến 90°.

. Chân phải bước chếch lên trước sang phải một bước dài, ngắn tùy theo điểm cầu rơi, góc bước khoảng 45°.

. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân người xoay nghiêng sang phải, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải.

**+ Di chuyển tiến trái**

Kỹ thuật di chuyển này thực hiện khi đối phương đánh cầu sang ở bên trái, phía trước.

Động tác kỹ thuật :

. Hai chân rộng bằng vai, 2 gối khuỵu, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, 2 tay co để phía trước.

. Dùng gót chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái, tạo hướng đánh cầu một góc chừng 80-90°.

. Chân phải bước lên trước vòng sang trái một bước dài, ngắn tùy theo điểm cầu rơi.

. Trọng tâm dồn vào chân trái, người vặn sang trái, toàn thân ở tư thế đánh cầu trái.

**+ Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu phải**

Nếu cầu rơi sát người hoặc phía sau bên phải thì lấy nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước lùi về sau một bước rộng 50 – 60cm góc bước khoảng 135°, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải. Sau đó, đạp mạnh chân phải trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.

**+ Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu trái**

Nếu cầu rơi sát người hoặc phía sau bên trái thì lấy nửa trước bàn chân làm trụ, chân trái bước về sau sang trái một bước 50 – 80cm góc bước khoảng 135° toàn thân ở tư thế đánh cầu trái. Sau đó lại đạp mạnh chân trái trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.

**- Đánh cầu cao trên đầu thuận tay**

**+ Giai đoạn chuẩn bị**

. Người chơi cần phán đoán được đường cầu cũng như điểm cầu rơi. Sau đó nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp để đỡ cầu.

. Nghiêng người lùi sau, làm sao cho cầu ở vị trí phía trên lệch ra trước vai phải cơ thể mình. Vai trái đối diện với lưới, chân trái ở trước, chân phải ở sau, trọng tâm rơi vào chân phải. Tay trái co khuỷu giơ lên tự nhiên, tay phải cầm vợt, cánh tay co khuỷu tự nhiên, đưa vợt lên phía trên vai phải, hai mắt chú ý nhìn cầu đến.

**+ Giai đoạn đánh cầu**

. Khi đánh cầu, bắt đầu từ động tác chuẩn bị, cánh tay phải đưa ra sau, theo đó khuỷu tay nâng lên cao hơn hẳn so với vai để đưa vợt ra sau đầu, cổ tay duỗi tự nhiên (lòng bàn tay hướng lên trên).

. Sau đó, dùng sức ở chân sau đạp đất, quay người hóp bụng, lấy vai làm trục, cánh tay kéo theo cẳng tay nhanh chóng vẩy cổ tay ra trước đánh cầu ở điểm cao nhất khi tay đã vươn thẳng.

**+ Giai đoạn kết thúc**

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