

NHÓM KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU KHU VỰC SÂN SAU (TT)

Kỹ thuật đánh cầu sân sau bao gồm: kỹ thuật đánh cầu cao sâu đỉnh đầu (lốp cầu, phong cầu), kỹ thuật đập cầu, kỹ thuật chặt cầu. Đây là nhóm kỹ thuật rất quan trọng trong thi đấu cầu lông, là những kỹ thuật tấn công để có thể dứt điểm một pha cầu. Sự phối hợp nhuần nhuyễn, uyển chuyển biến hóa đa dạng giữa các kỹ thuật này sẽ giúp vận động viên chủ động trong việc kiểm soát khu vực sân sau và là vũ khí sắc bén để kết thúc một pha cầu.

2. Kỹ thuật đập cầu

+ Tư thế chuẩn bị:

Vận động viên đứng chân trước chân sau ở khu vực trung tâm sân, chân bên tay cầm vợt phía trước, chân còn lại phía sau, mũi chân trước cách mũi chân sau nửa bàn chân, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, hai gối hơi khuỵu, trọng tâm dồn đều vào hai mũi chân (đứng bằng nửa bàn chân phía trước). Tay cầm vợt đưa ra trước, hơi co lại ở khớp khuỷu, đầu vợt để ngang tầm mắt, tay còn lại đưa ra trước theo tay cầm vợt.

+ Thực hiện động tác:

Khi cầu được đánh sang lưới, vận động viên nhanh chóng phán đoán và di chuyển đến hướng cầu rơi (sử dụng kỹ thuật di chuyển 1 hoặc 2 bước đánh cầu cao thuận tay). Khi đến vị trí cầu rơi, trọng tâm dồn vào chân sau (chân bên tay cầm vợt), vai bên tay cầm vợt hạ thấp, cánh tay nâng lên cao và co lại ở khớp khuỷu, tay không cầm vợt để ra trước co lại tự nhiên, hai vai lúc này căng ngang như hình dây cung. Khi xác định được điểm tiếp xúc, chân sau đập mạnh xuống mặt đất đẩy người và vai bên tay cầm vợt vươn lên cao, xoay nhẹ cẳng tay cầm vợt ra ngoài sao cho lòng bàn tay hướng lên trần nhà, sau đó chuyển vai từ sau ra trước và lăng nhanh cẳng tay theo hướng từ dưới lên trên ra trước tiếp xúc cầu ở điểm cao nhất, cách thân người từ 60 - 80 cm. Khi tiếp xúc cầu, cổ tay gấp nhanh và mạnh kéo theo cánh tay và xuôi vợt theo đà đánh về phía trước,

kết thúc vọt về bên trái kết hợp đồng bộ với việc chuyển đổi chân bên tay cầm vọt ra phía trước.

+ ***Kết thúc động tác:***

Nhanh chóng về lại vị trí trung tâm để chuẩn bị đón đường đỡ đường cầu đối phương đánh sang.