**Tuần 10, khối 10**

**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 thấp thuận tay:**  là kỹ thuật được thực hiện với động tác đánh cầu ở thấp dưới vai.

+ Người chơi di chuyển về hướng cầu đến. Trong lúc di chuyển để đánh cầu thì đồng thời vợt cũng được đưa từ trước ra sau và lên trên cao.

+ Khi hai chân người chơi đã cố định ở tư thế đánh cầu, thì vợt lại được chuyển động từ trên xuống dưới, từ trước ra sau và điểm đánh cầu (điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu) ở trước mũi chân trước và ngang với đầu gối.

+ Dùng lực của toàn thân, cánh tay và cổ tay để đánh cầu qua phía đối phương.

+ Phải sử dụng sự linh hoạt của cổ tay để thay đổi góc độ vợt làm thay đổi hướng và tâm đi của cầu.

+ Nhanh chóng trở về vị trí ban đầu để chuẩn bị đón đòn phản công.

**Đánh cầu lông thấp trái tay**

+ Di chuyển về hướng cầu đến.

+ Khi dừng lại để đánh cầu thì tay cầm vợt và chân cùng phía đã ở phía trên, người hơi xoay nhẹ về bên trái, trọng tâm dồn về chân trước, đầu vợt dốc ở bên trái, góc được tạo bởi cẳng tay và cánh tay khoảng 100 - 110 độ.

+ Dùng lực của toàn thân, cánh tay và cổ tay để đánh cầu đi. Khi đánh cầu thì phối hợp chuyển động người trái ra trước. Điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở ngang đầu gối thẳng mũi.

+ Cần sử dụng sự linh hoạt của cổ tay để thay đổi góc độ vợt làm thay đổi hướng và tâm đi của cầu.

+ Nhanh chóng trở về vị trí ban đầu để chuẩn bị.