**Tuần 10, khối 11**

**Cầu lông**

**Đánh cầu trái tay**

– Giai đoạn chuẩn bị: Khi đối phương đánh cầu sang cần phải phán đoán tốt phương hướng và điểm rơi của cầu đến, nhanh chóng quay người, di chuyển bước chân về phía sau bên trái. Bước cuối cùng dùng chân phải bước chéo chân đến vạch cuối sân ở phía biên dọc bên trái, lưng đối diện với lưới. Trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, sao cho cầu rơi ở phía trên bên phải cơ thể.

– Giai đoạn đánh cầu: Trước khi đánh vào cầu, nhanh chóng chuyển đổi thành cách cầm vợt trái tay, giữ vợt ở trước ngực phải, mặt vợt hướng lên trên khi tiếp xúc đánh cầu đi.

– 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 trái lùi ra sau, chân phải bước ra trước trọng tâm chuyển từ chân sau ra chân trước.

**Đánh cầu cao trái tay**

- 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.

- 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.

- Giai đoạn vung vợt đánh cầu: Cánh tay nhanh chóng đưa lên, vung chếch về phía bên phải, cổ tay nhanh chóng thu về, ngón cái giữ chặt cán vợt, tạo ra lực bột 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.

- 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.