Lớp 10

Tuần 16

Bài: Ôn phát cầu thuận tay

Người phát cầu đứng ở vị trí khu vực**phát cầu** gần đường trung tâm, cách đường phát cầu gần khoảng 1m, thân người ở tư thế: vai trái hướng đối diện với lưới. Chân trái phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới. Chân phải ở phía sau mũi bàn chân hơi hướng về bên phải, khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng vai. Trọng tâm của cơ thể dồn lên chân phải. Khi chuẩn bị phát cầu, tay phải cầm [vợt cầu lông](http://belo.vn/?s=v%E1%BB%A3t+c%E1%BA%A7u+l%C3%B4ng) đưa lên ở phía sau bên phải, khủyu tay hơi co, tay trái ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa kẹp chặt cánh cầu, đưa ra phía trước bên phải bụng. Sau đó tay trái thả buông [quả cầu](http://belo.vn/?s=qu%E1%BA%A3+c%E1%BA%A7u+l%C3%B4ng), tay phải vung vợt đánh cầu. Khi đánh cầu trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải lên chân trái.

