Tuần 16

Lớp 12

Bài: Ôn phát cầu trái tay

**Tư thế chuẩn bị:**

Di chuyển đến vị trí gần đường trung tâm và phía sau đường phát cầu gần khoảng 10-50cm (tầm 2-3 bước chân). Mặt hướng về lưới, thả lỏng người,hai bàn chân đứng theo tư thế trước sau (phải trước, trái sau), đầu gối hướng về phía trước.

**Thực hiện động tác giơ vợt:**

Trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, thân thân người hơi đưa về trước, khuỷu tay phải co lại, dùng cách cầm vợt trái tay và đưa vợt ngang ra ở vị trí ngang hông. Mặt vợt  ở dưới cạnh bên trái, ngón trỏ và ngón cái tay trái cầm đầu lông quả cầu để đế hướng xuống dưới đất.

**Thực hiện động tác vung vợt:**

Thân cầu đối diện thẳng với mặt vợt, cẳng tay kéo theo cổ tay cắt đẩy ngang ra trước làm sao cho quả cầu lông bay thành một đường vòng cung hơn mép trên của lưới và rơi xuống ở khu vực gần ở đường phát cầu gần bên sân của đối phương.

