

## KHÁI NIỆM KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN CẦU LÔNG

- Kỹ thuật là biện pháp thực hiện một động tác nào đó, thông qua những hoạt động cụ thể, có chủ đích nhằm hoàn thành nhiệm vụ vận động với hiệu quả cao nhất.
- Bản chất của kỹ thuật trong cầu lông là sự hợp lý, chính xác các yếu lĩnh động tác của người tập để có thể phát huy được hiệu quả tốt nhất trong di chuyển, giao cầu, đập cầu và đánh cầu... Kỹ thuật không chỉ là cơ sở mà còn là biện pháp thực hiện chiến thuật. Nếu bạn có kỹ thuật tốt thì nhất định bạn sẽ thực hiện tốt những ý đồ chiến thuật trong nhiều tình huống khác nhau.
- Căn cứ vào sự phát triển ngày càng cao của môn cầu lông, người ta chia kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông thành 2 loại: Kỹ thuật tay và kỹ thuật di chuyển bước chân:
- Về kỹ thuật tay có: Cách cầm vợt, cách giao cầu và cách đánh cầu.
- Về kỹ thuật bước chân có: bước chân cơ bản và bước chân tổng hợp di chuyển trước, sau, phải trái.

### 3.2. CÁCH CẦM CẦU:

- Cầm cầu đúng sẽ giúp cho quá trình thực hiện kỹ thuật giao cầu đạt hiệu quả như mong muốn và không bị mắc lỗi trong giao cầu. động tác. Có ba kiểu cầm cầu:
  - + Cầm cầu ở phần cánh cầu: Đây là cách mà người tập dùng hai ngón tay (ngón trỏ và ngón cái) cầm nhẹ ở phần trên của cánh cầu, sâu vào từ 1-2 cm, các ngón khác còn lại co tự nhiên phía bên ngoài. (Hình a)
  - + Cầm cầu ở phần đầu của quả cầu: Đây là cách mà người tập dùng ngón trỏ và ngón cái cầm nhẹ ở hai bên đầu cầu, ngón giữa đỡ nhẹ ở phía dưới, các ngón còn lại áp sát và co tự nhiên ở phía dưới. (Hình b)
  - + Cầm cầu ở phần giữa của quả cầu: Đây là cách mà người tập dùng ngón cái và ngón trỏ cầm nhẹ ở phần cánh cầu, nơi có vòng chỉ nối liền các cánh cầu với nhau, các ngón còn lại khép sát nhau để tự nhiên sau ngón trỏ. (Hình c)