

KỸ THUẬT ĐẬP CẦU

Đập cầu là động tác đánh trả cầu của đối phương đánh sang ở phía trên với điểm đánh cầu cao nhất, đánh cầu chéo xuống sân đối phương. Động tác đánh cầu này có sức mạnh lớn, đường bay thẳng, rơi xuống đất nhanh có sức uy hiếp lớn đối với đối phương.

Đây là kỹ thuật chủ yếu của tấn công. Kỹ thuật đập cầu được phân thành: đập cầu đường thẳng thuận tay, đập cầu đường chéo thuận tay, đập cầu đường thẳng trên đỉnh đầu, đập cầu chéo góc trên đỉnh đầu, đột kích đập cầu đường thẳng trái tay trên không.

7.1. ĐẬP CẦU ĐƯỜNG THẲNG THUẬN TAY (*phối hợp bật nhảy nghiêng người*)

7.1.1. Động tác chuẩn bị:

- Tư thế chuẩn bị và yển lĩnh động tác đại thể giống như đánh cầu cao thuận tay. Sau khi di chuyển đến vị trí thích hợp, đầu gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm thực hiện động tác chuẩn bị bật nhảy.

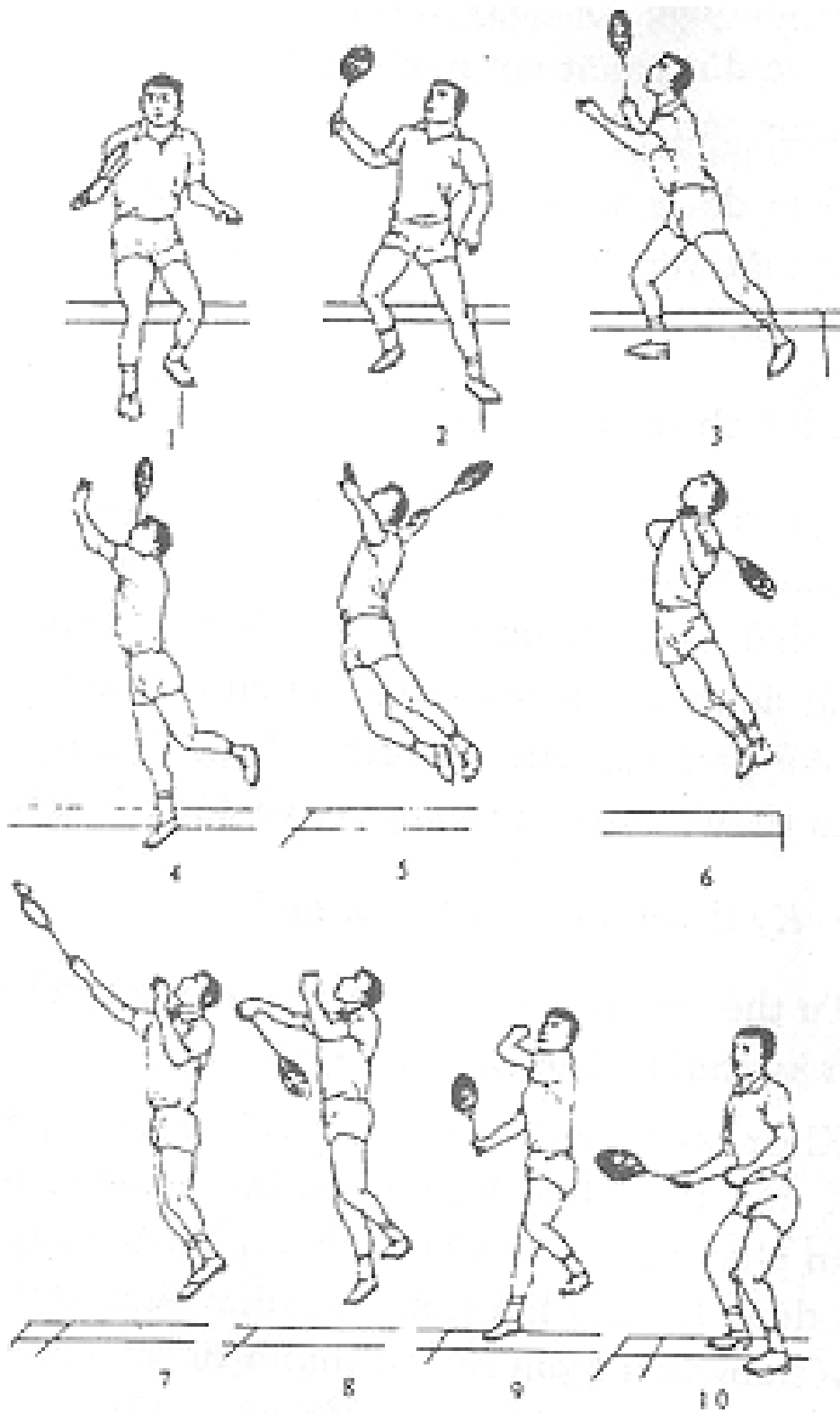
7.1.2. Động tác vung vợt đánh cầu:

- Khi bật nhảy nghiêng người thì nâng vai lên phía trên bên phải kéo theo cánh tay, cẳng tay và vợt giơ lên để vươn thân người lên trên. Sau khi bật nhảy, thân người hơi ngửa ra sau, ưỡn ngực thành hình cánh cung ngược. Tiếp đó cánh tay bên phải vung lên phía trên đằng sau bên phải, cẳng tay vung sau tự nhiên, cổ tay duỗi sau, cẳng tay kéo theo vợt đưa từ phía trên xuống dưới và ra sau. Lúc này cần cầm vợt lỏng, theo đó quay người hóp bụng kéo theo cánh tay phải vung về phía trên bên phải, khuỷu tay đi trước, cẳng tay dùng toàn bộ tốc độ vung về phía trên đằng trước, kéo theo vợt vung ra trước với tốc độ cao.

- Khi điểm đánh cầu ở phía trên đằng trước vai, cẳng tay xoay vào trong, cổ tay gập trước và hơi co vẩy cổ tay phát lực đập cầu. Lúc này ngón tay cần đột ngột nắm chắc chuôi vợt, đem lực bật phát của cổ tay tập trung vào điểm đánh cầu. Góc giữa vợt và phương hướng đánh cầu nhỏ hơn 90 độ. Mặt chính diện của vợt đánh vào phía sau núp cầu làm cho cầu đi thẳng xuống dưới.

7.1.3 Động tác kết thúc:

- Theo quán tính đưa vợt về trước ngực khi rơi xuống đất thì chân phải ở sau, chân trái ở trước, nhanh chóng trở về vị trí trung tâm. (hình 27)



Hình 27: Đập cầu thuận tay trên đầu

