Cách cầm vợt cầu lông đúng và chuẩn cho người mới chơi

Chơi cầu lông và đặt biệt là đối với những người mới chơi, yếu tố quan đầu tiên trong những kỹ thuật chính là cách cầm vợt cầu lông. Khi cách cầm vợt của bạn đúng sẽ thực hiện được những kỹ thuật khác chuẩn hơn và chính xác hơn, đồng thời phát huy được tối đa sức mạnh của các khớp cổ tay, khuỷu tay và vai. Bên cạnh đó đạt được sự chính xác của đường cầu và điểm rơi của trái cầu và linh hoạt trong thực hiện qua lại các động tác đánh cầu phía bên trái và phía bên phải. Bài viết hôm nay chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về cách cầm vợt cầu lông đúng và chuẩn cho người mới chơi.

Để có cái nhìn cụ thể và chi tiết cho giúp các bạn dễ hình dung về cách cầm vợt đúng kĩ thuật nhất để có hiệu quả nhất trong lối chơi của mỗi người, ShopVNB gửi đến video về cách cầm vợt cầu lông đúng kĩ thuật theo từng thế đánh.

Cách cầm vợt cầu lông đúng và chuẩn.

Nếu bạn chơi kiểu giải trí, cho khoẻ thì bộ môn cầu lông rất dễ. Bạn không cần quan tâm gì lắm tới kỹ thuật, chỉ cần mua vợt cầu lông và ra công viên đánh qua lại là cũng đã đạt được mục đích. Tuy nhiên, để luyện tập nhanh lên trình độ, bạn phải quan tâm tới kỹ thuật cầu lông cơ bản và đầu tiên chính là cách cầm vợt cầu lông. Đây chính là yếu tố quan trọng nhất giúp bạn hình thành và phát triển tốt các kỹ thuật sau này của bộ môn này. Cách cầm vợt cầu lông chia làm 2 cách chính:

1. Cách cầm vợt cầu lông kiểu "V-grip"

– Đầu tiên cầm và nghiêng mặt vợt vuông góc 90 độ với mặt đất, sau đó để lòng bàn tay nắm cán vợt ở khoảng giữa giống như đang bắt tay.

– Khép các ngón tay ôm nhẹ quanh cán vợt, ngón cái đặt tựa trên cán vợt, đầu ngon cái hướng thẳng về cán vợt, các ngón trỏ và ngón giữa đặt sao cho cảm giác thoải mái nhất. Nếu cầm vợt đúng, giữa ngón trỏ và ngón cái sẽ tạo nên một gốc chữ "V".

Kỹ thuật cầu lông đánh đôi cho người mới chơi.

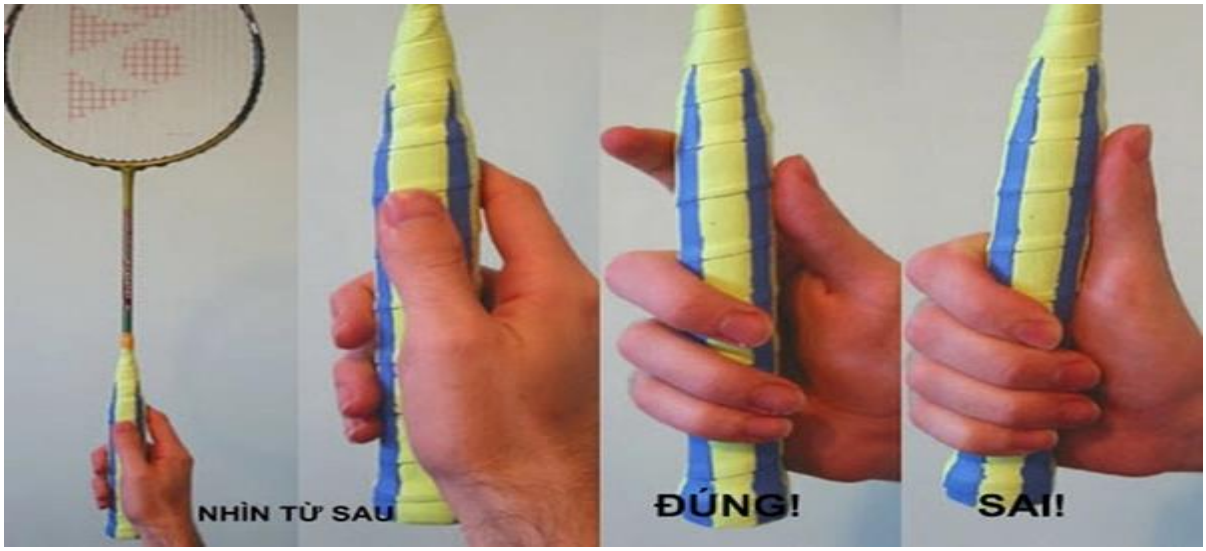
2. Cách cầm vợt cầu lông kiểu "Thumb-grip"

Cách cầm vợt cầu lông này theo đúng kỹ thuật đánh cầu lông, ngón cái có vai trò rất quan trọng.

– Đầu tiên, ngón cái được duỗi nhẹ theo cán vợt. Đầu ngón cái đặt tên một cạnh, cho cảm giác ngón cái đẩy cán vợt từ phía sau, chú ý là chỉ đầu ngón cái tựa trên mặt cán vợt, ngón trỏ duỗi nhẹ và ôm theo cán.

– Vì khớp cổ tay bị giới hạn nhiều, do đó nhược điểm của cách cầm vợt này sẽ không tạo ra được nhiều sức mạnh. Tuy nhiên, rất thích hợp cho những pha chụp lưới trái tay.

– Tránh trường hợp các bạn nắm chặt vợt như thế này khi đánh cầu. Thật ra đánh cầu các bạn thả lỏng cơ thể, nắm vợt vừa phải khi phông cầu là cầu đã cũng đi tới cuối sân. Chúng ta không cần nắm chặt lại như hình dưới đây sẽ gây căng cứng cơ thể, mất sức khi phông (lốp cầu).



Kết luận

Đây chỉ là cách cầm vợt cầu lông đúng trong bộ môn cầu lông. Ngoài ra các bạn có thể sử dụng những cách khác. Thật sự là có vì tuỳ thuộc vào vị trí cầu bạn muốn đánh. Ví dụ đôi lúc cần đánh cầu trái tay bạn không thể giữ vị trí cầm này nếu muốn đánh cầu chéo sân được. Bạn phải thay đổi 1 chút để có thể xử lý được đường cầu này. Cũng như khi đập cầu, lúc tiếp xúc cầu bạn cũng phải nắm chặt vợt hơn nếu không muốn vợt bay vào đầu đồng đội. Nhưng trước khi học những kỹ thuật khác thì đây là kỹ thuật cơ bản, hãy cầm vợt cho đúng và thực hiện động tác phông cầu hay còn gọi là đánh cầu cao xa nhé các bạn.

Cách cầm vợt cầu lông đúng là bài tập cơ bản mà những ai chơi cầu lông nên biết đầu tiên để cố định thói quen của mình cho thời gian đánh cầu sau đó.

Thông qua bài viết, hi vọng các bạn đã có thêm kinh nghiệm, kiến thức cũng như có cái nhìn cụ thể hơn về cách cầm vợt cầu lông, giúp các bạn có tư thế thoải mái nhất khi chơi cầu lông.