

** Những sai lầm thường mắc trong đánh cầu cao thuận tay:*

+ *Tư thế chuẩn bị:*

- Nắm vợt chặt, cánh tay giơ thẳng quá, hai chân đứng ngang nhau, thân hình trực diện với lưới khiến không thể làm động tác phát lực liên tục.

+ *Khi giơ vợt thân hình quá thẳng:*

- Vợt cầu không thể giơ xuống sau người mà đưa ngang lên cao, khuỷu tay không cong lại mà thẳng quá. Như vậy không có cách nào hình thành khoảng cách dài nhất để vung vợt và cũng không có cách nào tạo ra lực bộc phát càng lớn.

+ *Khi vung vợt đánh cầu:*

- Do hai phần trên có sai sót, nên khi vung vợt đánh cầu, chỉ có thể lấy vai làm trục để đánh cầu và cũng không thể tạo ra lực bộc phát ở vai, khuỷu cổ tay.

- Nói tóm lại, khi đánh cầu không phối hợp được lực toàn thân.

+ *Sai sót động tác kết thúc:*

- Khi đánh cầu, vợt cầu không phải là thuận quán tính vung về phía sau bên trái mà vung về phía sau bên phải nên ảnh hưởng tới sự quay về vị trí trọng tâm cơ thể, bộ pháp cứng không có cách nào quay về vị trí trung tâm.

** Những sai lầm thường mắc trong đánh cầu cao trái tay:*

+ *Động tác chuẩn bị và giơ vợt dễ bị sai:*

- Bước di chuyển không đến đúng vị trí, điểm đánh cầu không chế không tốt, nắm vợt chặt quá, hơn nữa không kịp thay cách cầm vợt, động tác giơ vợt không đạt khoảng cách dài nhất để vung vợt, nên hạn chế lực bộc phát.

+ *Sai sót dễ mắc khi vung vợt đánh cầu:*

- Vì cầm vợt chặt quá và sai động tác giơ vợt, hạn chế rất nhiều việc sản sinh động tác đánh roi, khi đánh cầu toàn thân dùng lực không phối hợp với nhau được, điểm đánh cầu quá thấp nên không phải là đánh cầu mặt trái hay mặt phải vợt đánh cầu mà là đánh cầu cắt vợt.

+ *Sai sót dễ mắc của động tác kết thúc:*

- Sau khi đánh cầu xoay người quay về vị trí trung tâm quá chậm.

** Những sai lầm thường mắc trong đánh cầu cao đỉnh đầu:*

+ *Động tác chuẩn bị và giơ vợt dễ bị sai:*

- phán đoán hướng cầu đến chậm, tư thế chuẩn bị đánh trả đường cầu không đúng tư thế. Tay cầm vợt hơi lỏng làm cho lực bật phát của cổ tay bị yếu đi khi đánh cầu.

+ *Sai sót khi tiếp xúc của mặt vợt với cầu:*

- Mặt vợt khi tiếp xúc với cầu ngửa ra nhiều làm cho động tác đánh cầu trên đỉnh đầu trở thành động tác chém cầu