

TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT



TÀI LIỆU GIẢNG DẠY MÔN CẦU LÔNG



Giảng viên biên soạn: Phạm Thái Phương

Trà Vinh, 12/2013



KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TÌNH TRẠNG PHÊ DUYỆT TÀI LIỆU GIẢNG DẠY

Tên tài liệu giảng dạy: Tài liệu giảng dạy môn Cầu lông

Ngày hoàn chỉnh: ngày 02 tháng 12 năm 2013

Tác giả biên soạn: Phạm Thái Phương

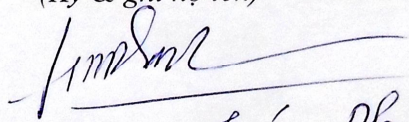
Đơn vị công tác: Bộ môn Giáo dục Thể chất – Khoa Khoa học Cơ bản

Địa chỉ liên lạc:

Trà Vinh, ngày 12 tháng 12 năm 2013

Tác giả

(Ký & ghi họ tên)

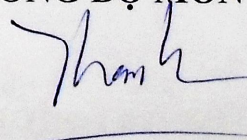

Phạm Thái Phương

PHÊ DUYỆT CỦA BỘ MÔN

Đồng ý sử dụng tài liệu giảng dạy ... Cầu lông
..... do ... Tác giả ... Phạm Thái Phương biên soạn để giảng
dạy môn ... Cầu ... Lông

Trà Vinh, ngày 22 tháng 12 năm 2013

TRƯỞNG BỘ MÔN

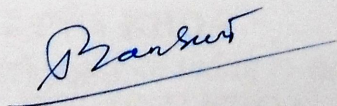


Trần Thị Thanh Huyền

PHÊ DUYỆT CỦA KHOA

Trà Vinh, ngày 24 tháng 12 năm 2013

TRƯỞNG KHOA



Nguyễn Văn Sáu

MỤC LỤC

Nội dung	Trang
CHƯƠNG 1.....	1
MỞ ĐẦU.....	1
BÀI 1: LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ SỰ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG.....	1
I. Nguồn gốc của môn cầu lông.	1
II. Sự phát triển môn cầu lông trên thế giới.	1
III. Một số giải thi đấu cầu lông của Thế giới.	2
IV. Sự phát triển cầu lông ở Việt Nam.	3
BÀI 2: TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CẦU LÔNG.....	4
CHƯƠNG 2.....	4
CHƯƠNG 2.....	5
LÝ THUYẾT.....	5
BÀI 1: NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CẦU LÔNG.....	5
I. Quy luật bay của cầu trong không gian.	5
II. Các giai đoạn của động tác đánh cầu.....	5
III. Các yếu tố đánh cầu.....	7
BÀI 2: KỸ THUẬT CẦU LÔNG.....	8
BÀI 2: KỸ THUẬT CẦU LÔNG.....	9
I. KỸ THUẬT BƯỚC DI CHUYỂN (BỘ PHÁP).....	9
II. KỸ THUẬT TAY.....	13
BÀI 3: CHIẾN THUẬT CẦU LÔNG.....	24
I. Ý nghĩa chiến thuật của môn cầu lông.....	24
II. Yêu cầu chiến thuật của môn cầu lông.....	24
III. Tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn cầu lông.....	25
IV. Chiến thuật đánh đơn.	25
V. Chiến thuật đánh đôi.....	27
CHƯƠNG 3.....	28
CHƯƠNG 3.....	29
LUẬT CẦU LÔNG.....	29
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	41

CHƯƠNG 1

MỞ ĐẦU

BÀI 1: LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ SỰ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG

- ❖ **Mục tiêu học tập:** Sau khi học xong bài này, người học có thể biết được:
- Nguồn gốc hình thành môn Cầu lông.
 - Sự phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.
 - Các giải Cầu lông lớn trên thế giới.

I. Nguồn gốc của môn cầu lông.

Cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi dân gian của một số dân tộc vùng Nam Á và Đông Nam Á vào khoảng cách đây 2000 năm.

Theo các tài liệu của trung quốc thì môn cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi poona của Ấn Độ. Trò chơi này được phổ biến rộng rãi ở vùng poona và có tiền thân giống như môn cầu lông ngày nay. Khi chơi trò này người ta dùng bảng gỗ đánh vào một quả bóng được dệt bằng sợi nhưng, ở trên có gắn lông vũ hai người đánh qua đánh lại cho nhau.

Vào những năm 60 của thế kỷ XIX, một số sĩ quan người Anh phục viên đã đem trò chơi này từ Ấn Độ về Anh Quốc và thay đổi dần cách chơi. Năm 1873 tại vùng Badminton của nước Anh, một sĩ quan quân đội đã phổ biến trò chơi này cho giới quý tộc của vùng. Do tính hấp dẫn của trò chơi nên chẳng bao lâu nó được phổ biến rộng rãi trên khắp nước Anh. Badminton từ đó trở thành tên gọi tiếng Anh của môn cầu lông.

II. Sự phát triển môn cầu lông trên thế giới.

Do sự phát triển nhanh chóng của môn cầu lông nên đến năm 1874 ở nước Anh, người ta đã biên soạn ra những luật thi đấu đầu tiên của môn cầu lông, đến năm 1877, những luật thi đấu đầu tiên mới được hoàn thiện và ra mắt người chơi, năm 1893 Hội cầu lông nước Anh được thành lập. Đây là tổ chức xã hội đầu tiên của môn thể thao này trên thế giới được thành lập để quản lý và tổ chức phong trào. Năm 1899, hội này đã tiến hành tổ chức Giải cầu lông toàn nước Anh lần thứ nhất và sau đó cứ mỗi năm giải được tổ chức một lần và duy trì cho tới nay.

Ngay từ những năm cuối thế kỷ XIX, môn cầu lông đã được phổ biến rộng rãi ra ngoài nước Anh. Bắt đầu từ những nước từ những trong khối liên hiệp Anh rồi sang Pháp và một số nước châu Âu khác. Đầu thế kỷ XX, cầu lông được lan truyền đến các nước châu Á và châu Mỹ, châu Đại Dương và cuối cùng là châu

Phi. Trước tình hình đó ngày 5/7/1934 Liên đoàn cầu lông thế giới được thành lập viết tắt tiếng Anh là (IBF) International Badminton Federation, trụ sở tại Luân Đôn. Năm 1939, IBF đã thông qua luật thi đấu cầu lông quốc tế mà tất cả các nước hội viên đều phải tuân theo.

Từ những năm 20 đến những năm 40 của thế kỷ XX môn cầu lông được phát triển mạnh ở các nước châu Âu và châu Mỹ như Anh, Đan Mạch, Mỹ, Canada, vv... Song vào những năm cuối của thập kỷ 40 trở lại đây ưu thế lại nghiêng về các nước châu Á. Trong các giải thi đấu lớn dần dần VĐV các nước châu Á đã giành được thứ hạng cao. Bắt nguồn từ Malaixia đến Indônêxia, Trung Quốc, Thái lan và gần đây là Hàn Quốc.

Năm 1988 tại Olympic Seoul (Hàn quốc), cầu lông được đưa vào chương trình biểu diễn của đại hội. Đến năm 1992 tại Bacxêlona, cầu lông được đưa vào môn thi đấu chính thức của Đại hội thể thao Olympic, Đại hội lớn nhất hành tinh của chúng ta.

III. Một số giải thi đấu cầu lông của Thế giới.

1. Cup Thomas.

Cúp thomas tức là Giải Vô địch Cầu lông đồng đội nam của thế giới. Cup Thomas do Chủ tịch đầu tiên của Liên đoàn Cầu lông – Công tước Thomas hiến tặng năm 1939. Cúp cao 71cm, làm bằng bạc, giá trị lúc đương thời khoảng 3000 bảng Anh. Do cuộc trở ngại của cuộc Đại chiến thế giới lần thứ hai, đến mãi năm 1948 mới tiến hành cuộc thi đấu lần thứ nhất.

Cúp này trước đây được qui định 3 năm tổ chức 1 lần, hiện nay đổi lại 2 năm tổ chức 1 lần và tổ chức vào giữa 2 năm. Nội dung gồm đánh đơn 3 trận và đánh đôi 2 trận.

2. Cup Uber.

Cup Uber là do một nữ VĐV cầu lông ưu tú của nước Anh tên là Uber tặng, cúp này bắt đầu tổ chức thi đấu từ năm 1956. Phương pháp thi đấu cơ bản giống thi đấu Cup Thomas.

3. Cup Sudirman.

Cúp Sudirman là cuộc thi đấu cầu lông đồng đội hỗn hợp của thế giới được bắt đầu từ năm 1980. Cứ hai năm tiến hành 1 lần vào các năm lẻ. Thi đấu gồm 5 nội dung: Đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ hỗn hợp.

4. Giải cầu lông vô địch thế giới.

Đây là một giải mới: VĐV được mời là những người có thành tích xuất sắc



trong năm, đồng thời do Liên đoàn cầu lông thế giới mời đích danh.

IV. Sự phát triển cầu lông ở Việt Nam.

Theo nhận định của các nhà chuyên môn, cầu lông được du nhập vào Việt Nam theo hai con đường. Thực dân hoá và Việt kiều về nước, sự xuất hiện của cầu lông ở Việt Nam được xác định là muộn hơn các môn thể thao khác. Mãi tới năm 1960 mới xuất hiện vài câu lạc bộ ở các thành phố lớn như Hà Nội, Sài Gòn. Đến năm 1961 Hà Nội đã tổ chức thi đấu giao hữu giữa các thành viên lần đầu tiên tại vườn Bách Thảo Hà Nội, song số người tham gia còn ít, trình độ chuyên môn còn thấp. Những năm sau đó do đất nước bị chiến tranh phong trào không được nhân rộng mà còn bị tạm thời bị lắng xuống.

Đến năm 1975 sau khi đất nước thống nhất, phong trào tập luyện cầu lông mới thật sự phát triển cả về chiều rộng lẫn chiều sâu. Từ năm 1977 đến năm 1980 phong trào chủ yếu phát triển ở các thành phố, thị xã như thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, Hải Phòng. An Giang, Cửu Long, Bắc Ninh, Lai Châu.

Để lãnh đạo phong trào phát triển đúng hướng, TC TDTT (nay là UB TDTT) đã thành lập Bộ môn cầu lông, vào năm 1977. Trường đại học TDTT cũng chính thức được thành lập bộ môn này (1977) và đưa môn học cầu lông vào chương trình đào tạo chính qui tại trường để cung cấp cán bộ GV, HLV, trọng tài cho toàn quốc.

Năm 1980 Giải vô địch cầu lông toàn quốc lần thứ nhất được tổ chức tại Hà Nội đánh dấu một bước ngoặt của cầu lông Việt Nam theo đà phát triển theo hướng phong trào sâu rộng và nâng cao thành tích thể thao. Từ đó cứ một năm một lần được tổ chức luân phiên tại các địa phương trên toàn quốc. Ngoài giải vô địch toàn quốc. UB TDTT còn tổ chức nhiều giải đấu cho nhiều đối tượng trên quy mô toàn quốc: Giải vô địch trẻ, và thiếu niên toàn quốc, giải người cao tuổi. giải HS các trường phổ thông, giải SV toàn quốc, được đưa vào chương trình thi đấu chính thức trong Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng.

Tháng 10 năm 1990 Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập để phối hợp với bộ môn cầu lông của UB TDTT lãnh đạo môn thể thao này theo hướng chiến lược phát triển phong trào và thành tích thể thao đỉnh cao, phấn đấu trong những năm tới vị trí xứng đáng trong khu vực Đông Nam Á và thế giới.

Năm 1993 Liên đoàn cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn cầu lông châu Á (ABC).

Năm 1994 Liên đoàn cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông thế giới (IBF). Các sự kiện nói trên là điều kiện động lực thúc đẩy môn cầu lông Việt Nam phát triển theo su hướng hội nhập khu vực và thế giới.

Trong những năm gần đây được sự lãnh đạo của UB TDTT. Liên đoàn Cầu lông Việt Nam đã cử các cây vợt xuất sắc nhất đại diện cho Việt Nam tham dự Sea Games 17 (Malaixia), Sea Games 18 (Thái lan), Sea Games 19 (Indônêsiá)... Tuy tại các kỳ Sea Games chúng ta chưa giành được một huy chương nào, song các VĐV trẻ nước ta trong một vài năm gần đây có sự tiến bộ rõ rệt.

Trước tình hình và nhiệm vụ mới của ngành TDTT, các nhà chuyên môn đã vạch ra kế hoạch chiến lược phát triển lâu dài môn Cầu lông và trước hết là chuẩn bị cho kế hoạch năm 2003, là tổ chức Sea Games 22 tại Việt Nam. Để có thành tích cao trong khu vực và thế giới, cầu lông Việt Nam cần có sự đổi mới mạnh mẽ về kế hoạch quy trình đào tạo, đổi mới việc bồi dưỡng đội ngũ HLV theo hướng chuyên môn hoá, từng bước chuyển dần việc đào tạo VĐV theo hướng chuyên nghiệp hoá.

BÀI 2: TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CẦU LÔNG.

Cũng như nhiều môn thể thao khác, tập luyện và thi đấu cầu lông có tác dụng quan trọng là củng cố tăng cường sức khoẻ cho người tập.

Đối với các thể hệ trẻ, tập luyện cầu lông có tác dụng làm phát triển và hoàn thiện hệ vận động trong đó bao gồm các hệ cơ, hệ xương, hệ thần kinh; đồng thời phát triển tương ứng các hệ thống cơ quan khác của cơ thể như hệ hô hấp, hệ tuần hoàn... Cùng với hệ phát triển các hệ thống cơ quan của cơ thể là sự phát triển các tố chất vận động thể lực quan trọng của con người như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động. Ngoài ra tập luyện cầu lông còn góp phần tích cực hoàn thiện về nhân cách, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, ý trí, tính tự tin, lòng quyết tâm. Những ích lợi do tập luyện cầu lông mang lại sẽ góp phần tích cực cho con người hoàn thành tốt mọi công việc trong lao động, học tập và công tác của cá nhân mình cũng như xã hội.

Đối với những người cao tuổi, tập luyện cầu lông có tác dụng củng cố và duy trì sức khoẻ, chống lão hoá, và một số bệnh thường gặp ở tuổi già như huyết áp, xơ cứng động mạch, các bệnh về cột sống... Cơ thể khoẻ mạnh sẽ giúp người cao tuổi tự tin hơn trong cuộc sống và tạo ra niềm tin “sống vui, sống khoẻ, sống có ích” cho gia đình và xã hội.

Tập luyện và thi đấu cầu lông còn có tác dụng tăng cường tình đoàn kết, hữu nghị sự hiểu biết lẫn nhau giữa con người với con người, giữa các dân tộc và các quốc gia khác nhau trên thế giới.

❖ Câu hỏi (bài tập) củng cố:

1. Môn Cầu lông được hình thành như thế nào?
2. Liên đoàn cầu lông thế giới và Việt Nam được thành lập vào ngày tháng

CHƯƠNG 2

LÝ THUYẾT

BÀI 1: NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CẦU LÔNG

❖ **Mục tiêu học tập:** Sau khi học xong bài này, người học có thể biết được:

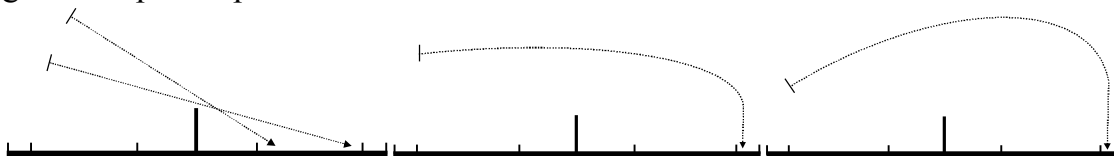
- Quy luật bay của cầu trong không gian.
- Các giai đoạn đánh cầu.
- Các yếu tố đánh cầu.

I. Quy luật bay của cầu trong không gian.

Muốn thực hiện tốt các kỹ thuật cơ bản chúng ta phải tìm hiểu quy luật bay của cầu trong không gian để từ đó điều chỉnh vợt tiếp xúc với cầu được chính xác. Cầu bay trong không gian luôn luôn theo một quy luật nhất định đó là: Phần đầu cầu luôn luôn bay trước, phần cánh cầu bay sau.

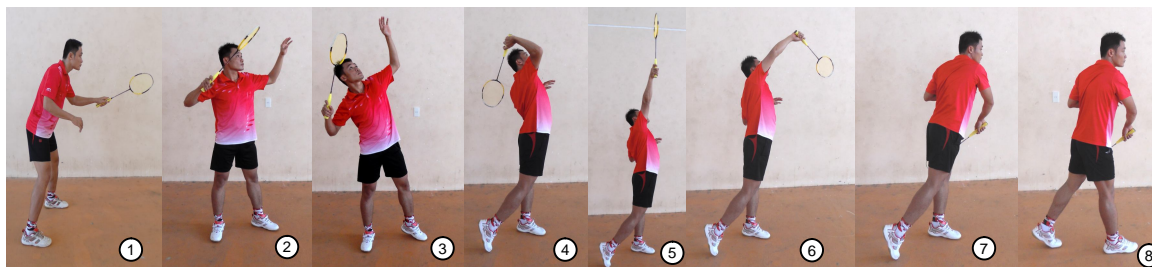
Trong trường hợp cầu bay có hướng đi chéo (không vuông góc với mặt đất) thì ta mở góc độ mặt vợt từ $130^0 - 145^0$. Tùy theo ý đồ đánh cầu đi xa hay gần mà góc độ của cánh tay và mặt vợt được mở cho hợp lý.

Khi cầu rơi trong tình trạng tự do có hướng vuông góc với mặt đất (những đường cầu cao sâu) thì góc độ mặt vợt tiếp xúc được mở $160^0 - 175^0$. Tùy theo ý đồ đánh trả theo đường thẳng hay đường chéo mà mở góc độ cánh tay và thân người cho phù hợp.



II. Các giai đoạn của động tác đánh cầu.

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông, để tạo ra lực đánh cầu người tập sử dụng chủ yếu bằng động tác gập, duỗi cổ tay cầm vợt. Bất cứ động tác đánh cầu nào cũng trải qua 5 giai đoạn, các giai đoạn đó là: Rút vợt, lăng vợt, tiếp xúc cầu, dừng vợt, về TTCB ban đầu.



- *Rút vợt*: Là giai đoạn được bắt đầu từ TTCB ban đầu đưa vợt ra phía sau điểm tiếp xúc cầu đến khi vợt được dừng lại ở điểm xa cầu nhất. Giai đoạn này lực phát sinh chủ yếu từ vai và các động tác xoay thân mình. Các động tác đánh cầu càng cần sử dụng lực lớn bao nhiêu thì biên độ của cánh tay và xoay thân càng lớn bấy nhiêu. Cuối giai đoạn này là thời điểm vợt được dừng lại và mặt vợt ở phía sau bàn tay cầm.

- *Lăng vợt*: Đây là giai đoạn được thực hiện tiếp theo kể từ lúc vợt được dừng lại ở điểm xa cách điểm tiếp xúc cầu nhất đến khi tiếp xúc cầu. Giai đoạn này vợt luôn được đưa từ phía sau tới phía trước theo hướng cùng với hướng đánh cầu. Mặt vợt luôn đi sau bàn tay cầm vợt cho đến cuối giai đoạn được sử dụng lực gấp cổ tay để chuyển mặt vợt đi nhanh hơn về phía trước nhằm tạo lực đánh cầu đột biến đồng thời để điều chỉnh đường cầu bay theo ý muốn.

- *Tiếp xúc cầu*: Đây là giai đoạn ngắn nhất nhưng lại quan trọng hơn cả so với các giai đoạn khác. Để có thể đánh cầu theo đúng ý đồ chiến thuật, giai đoạn này gần như một lúc đồng thời vừa phải tính toán đến góc độ mặt vợt đến khi tiếp xúc cầu vừa phải tính toán đến lực sử dụng lực đánh vào cầu. Cả hai yêu cầu trên đòi hỏi người tập sử dụng thành thạo sự điều khiển vợt bằng cổ tay hết sức tinh tế và chính xác. Các động tác giả đánh lừa đối phương có hiệu quả hay không cũng cần phải thực hiện tốt giai đoạn này. Muốn đánh cầu xa hay gần, cao hay thấp, chéo hay thẳng đều phải tiếp xúc cầu một cách chuẩn xác.

- *Dừng vợt*: Là giai đoạn được tính từ sau khi tiếp xúc với cầu cho đến khi vợt được dừng hẳn. Giai đoạn này càng dài khi sử dụng lực đánh cầu càng mạnh do lực quán tính của động tác càng lớn. Tuy nhiên do cấu tạo trọng lượng của vợt cầu lông không lớn, đồng thời lực phát sinh khi đánh cầu phụ thuộc rất lớn vào lực gấp cổ tay bởi vậy người tập thường cần chủ động dừng vợt để chuẩn bị cho quả đánh cầu tiếp theo.

- *Về TTCB ban đầu*: Là giai đoạn cuối cùng của một chuỗi hành động kỹ thuật. Sự phát triển của cầu lông hiện đại đồng thời với việc hoàn thiện kỹ thuật toàn diện và tốc độ đánh cầu ngày càng cao. Bởi vì vậy đưa vợt về TTCB ngay sau mỗi lần đánh cầu là yếu tố không thể thiếu được trong các hành động của kỹ thuật và chỉ có như vậy các cầu thủ mới có thể chủ động thực hiện các kỹ thuật tiếp theo liên tục suốt quá trình tập luyện và cũng như thi đấu cầu lông. Việc trở về TTCB ban đầu phải được hoàn thiện nhuần nhuyễn trong bất cứ tình huống thực hiện kỹ thuật nào.

Cả 5 giai đoạn trên được hình thành như một chu kỳ khép kín trong mỗi lần thực hiện đánh cầu. Chúng diễn ra kế tiếp nhau, liên tục và lặp đi lặp lại trong suốt thời gian cầu còn đang ở trong cuộc đấu. Sự chưa hoàn thiện của bất cứ một

giai đoạn nào của kỹ thuật cũng sẽ làm ảnh hưởng xấu đến hiệu quả của động tác đánh cầu và ngược lại.

III. Các yếu tố đánh cầu.

Trong cầu lông các yếu tố đánh cầu cơ bản bao gồm: Sức mạnh, tốc độ, điểm rơi.

1. Sức mạnh.

Sức mạnh là một yếu tố quan trọng trong tập luyện và thi đấu cầu lông. Nếu sử dụng sức mạnh tốt có thể giành điểm trực tiếp hoặc làm cho đối phương bị động để tạo cơ hội giành điểm. Trong cầu lông sức mạnh thường được thể hiện ở quả đập cầu, đánh cao tay và đặc biệt sử dụng khi di chuyển chân trong các động tác nhảy đánh cầu.

Theo công thức tính: $F = ma$ thì ta thấy sức mạnh phụ thuộc vào gia tốc chuyển động và khối lượng của vật thể bị động. Do vậy để tăng sức mạnh ta có thể giải quyết bằng 2 cách sau:

- Tăng khối lượng vật thể bị động.
- Tăng tốc độ co duỗi của các cơ (tốc độ động tác) để tăng gia tốc

Đặc điểm của môn cầu lông là trọng lượng của vợt và cầu không thay đổi (m) cho nên sức mạnh đánh cầu chủ yếu phụ thuộc vào gia tốc chuyển động, Biên độ động tác lớn hay nhỏ, gia tốc nhanh hay chậm sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đường bay của cầu. Để tăng sức mạnh đánh cầu cần chú ý:

- Phối hợp được lực của toàn thân khi thực hiện động tác đánh cầu.
- Biên độ động tác lớn.
- Tốc độ co cơ nhanh khi thực hiện động tác.
- Phán đoán điểm rơi tốt để lựa chọn điểm tiếp xúc thích hợp, phát huy toàn lực đánh cầu.
- Tăng cường tập luyện phát triển toàn diện sức mạnh cơ bắp hỗ trợ cho động tác đánh cầu.

2. Tốc độ.

Yếu tố thứ hai trong đánh cầu lông là tốc độ. Đây là một trong những yếu tố quan trọng, góp phần nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu. Nếu đánh cầu với tốc độ nhanh ta sẽ làm cho đối phương lúng túng bị động, ta có nhiều thời gian chuẩn bị để tạo cơ hội tấn công tốt. Bởi vậy trong thi đấu cầu lông ai giải quyết tốt yếu tố này sẽ chiến được ưu thế trên sân.

Theo công thức: $V = \frac{S}{t}$ ta có thể xác định tốc độ nhanh hay chậm theo hai

cách sau:

- Trong thời gian nhất định, vật thể chuyển động tới trước với cự ly dài thì tốc độ nhanh.

- Trong một cự ly nhất định vật thể chuyển động tới trước với thời gian ngắn hơn thì tốc độ nhanh.

Dựa vào nguyên lý kết hợp với đặc điểm của môn cầu lông, để tăng nhanh tốc độ đánh cầu thì cầu phải:

+ Rút ngắn thời gian đánh cầu, tranh thủ đánh cầu sớm ở gần lưới hoặc sử dụng động tác bật nhảy đánh cầu trên cao. Không đứng tại chỗ để chờ cầu đến mới đánh.

+ Trong một cự ly đánh cầu nhất định phải tăng nhanh tốc độ động tác, tăng nhanh tốc độ co duỗi cơ. Sử dụng nhiều lực cổ tay, hạn chế biên độ cánh tay khi thực hiện kỹ thuật động tác.

3. Điểm rơi.

Trong cầu lông điểm rơi là điểm tiếp xúc giữa cầu và mặt đất trong phạm vi toàn sân. Sử dụng yếu tố điểm rơi tốt sẽ luôn tạo cho đối phương những tình huống bất ngờ bị động, luôn luôn phải di chuyển trong phạm vi của sân mình để đỡ cầu. Sử dụng tốt điểm rơi là một yếu tố có thể ăn điểm trực tiếp trong thi đấu.

Để vận dụng tốt yếu tố điểm rơi. VĐV thường vận dụng các chiến thuật linh hoạt biến hóa, sử dụng các đường cầu ngắn, dài, thẳng hoặc chéo với tốc độ nhanh để đánh cầu. Để vận dụng các yếu tố điểm rơi cần chú ý:

- Áp dụng biến hoá các đường cầu dài, ngắn, thẳng hoặc chéo. Đặc biệt chú ý đến 2 góc gần lưới và 2 góc cuối sân.

- Đánh cầu vào nơi xa vị trí chuẩn bị của đối phương. Trong tập luyện không nên chú trọng một đường cầu cơ bản nào mà cần phải phối hợp hài hòa các đường cầu một cách linh hoạt, kết hợp với các yếu tố sức mạnh và tốc độ để giành điểm trong thi đấu.

❖ Câu hỏi (bài tập) củng cố:

1. Trong các giai đoạn đánh cầu giai đoạn nào quyết định hướng bay của cầu? Tại sao?

2. Làm thế nào để đánh quả cầu đi nhanh, mạnh?

BÀI 2: KỸ THUẬT CẦU LÔNG

❖ **Mục tiêu học tập:** Sau khi học xong bài này, người học có thể thực hiện được:

- Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và sang ngang.
- Kỹ thuật cầm vợt thuận và trái tay.
- Các kỹ thuật phát cầu và đánh cầu.

Bất kỳ một hoạt động vận động nào cũng đều có nhiệm vụ vận động, tức là một mục đích cụ thể nào đó cần phải đạt được. Một hành vi vận động thường bao gồm một hệ thống các động tác thực hiện theo một trình tự nhất định, phù hợp với đặc điểm hoạt động của nhiệm vụ nào đó và các điều kiện chủ quan, khách quan khi thực hiện.

Trong hoạt động đánh cầu việc thực hiện động tác đánh cầu đòi hỏi sự phối hợp của nhiều cử động trước các tình huống luôn luôn thay đổi, do sự tác động qua lại của các đấu thủ cũng như các điều kiện khác. Vì thế, trong thực tế kỹ thuật cầu lông cũng luôn đổi mới và không ngừng hoàn thiện, nhằm phù hợp với xu hướng phát triển môn cầu lông hiện đại. Vậy kỹ thuật cơ bản của cầu lông là gì? Đó là *tập hợp của tất cả các động tác hợp lý nhằm đánh cầu sang sân đối phương đạt hiệu quả cao nhất.*

Kỹ thuật môn cầu lông là tên gọi chung của phương pháp động tác được sử dụng lớn là: thủ pháp (tức kỹ thuật tay) và bộ pháp (tức kỹ thuật di chuyển bước chân).

- Về kỹ thuật tay có: cách cầm vợt, cách phát cầu và cách đánh cầu.

- Về kỹ thuật bước chân có: cách bước chân cơ bản và cách bước chân tổng hợp di chuyển trước, sau, phải, trái.

I. KỸ THUẬT BƯỚC DI CHUYỂN (BỘ PHÁP).

Trong thi đấu cầu lông nhất là khi đấu đơn, cần phải di chuyển bước chân liên tục lên trên, xuống dưới, sang phải, sang trái cùng với thực hiện các kỹ thuật đánh cầu trên một diện tích rộng $35m^2$ ở sân của mình. Vì vậy, nếu không có phương pháp bước chân nhanh và chính xác sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả đánh cầu do phải tiêu tốn nhiều năng lượng dẫn tới mệt mỏi quá mức về thể lực ảnh hưởng tới thi đấu.

Trên cơ sở của các kỹ thuật di chuyển bước chân cơ bản như bước đạp, bước vượt, bước nhảy, bước chéo, bước đệm, bước đôi ... Người ta đã tập hợp thành các tổ hợp kỹ thuật di chuyển bước chân tổng hợp như: tổ hợp kỹ thuật

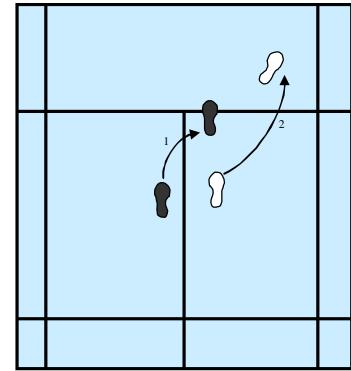
bước di chuyển lên lưới, lùi sau, di chuyển sang hai bên, bật nhảy dừng trên không ...

1.1 Kỹ thuật bước di chuyển lên lưới:

a. Di chuyển lên lưới bên phải:

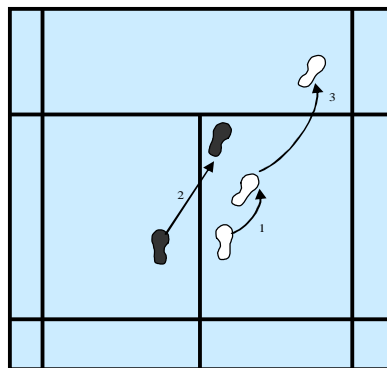
Nếu vị trí đứng của VĐV hơi lệch lên trên, có thể dùng hai bước chéo chân để di chuyển lên lưới (Hình 1).

Nếu vị trí đứng của VĐV lệch sau (tức ở gần đường biên ngang cuối sân) thì sử dụng kỹ thuật di chuyển bước chéo chân 3 bước. Tức là chân phải bước 1 bước nhỏ ra phía trước sang phải, tiếp đó chân trái bước chéo lên trước vượt qua chân phải, sau đó chân phải lại bước theo phương hướng đó một bước dài đến được vị trí cần đến (Hình 2). Để có thể tăng nhanh được tốc độ di chuyển lên lưới, còn có thể sử dụng bước đệm di chuyển lên sát lưới, tức là chân phải sau khi bước 1 bước nhỏ ra phía trước mũi bàn chân

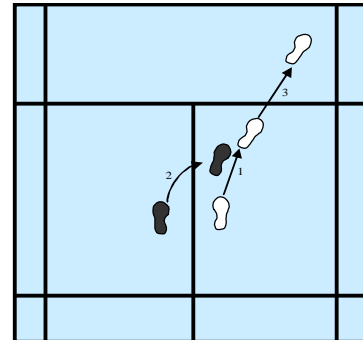


Hình 1

hướng sang phải, thì chân trái nhanh chóng bước lên theo đến sau gót chân phải, lợi dụng sự đạp sau của cạnh trong bàn chân trái, chân phải bước vượt lên lưới bên phải ra phía trước bên phải 1 bước dài tiếp theo (Hình 3).



Hình 2

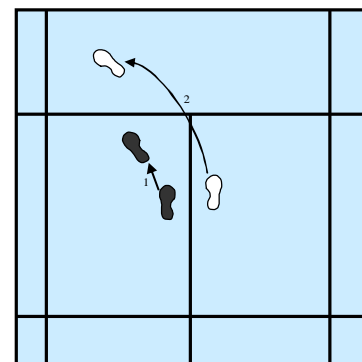


Hình 3

b. Di chuyển lên lưới phía bên trái:

Phương pháp cơ bản của di chuyển lên lưới bên trái giống với kỹ thuật lên lưới bên phải, chỉ khác là phương hướng di chuyển ngược về bên trái. Nhìn chung thì kỹ thuật di chuyển lên lưới đều giống nhau ở chỗ chân bên tay cầm vợt ở phía trước khi thực hiện động tác đánh cầu.

Ví dụ: kỹ thuật di chuyển 2 bước vượt lên lưới bên trái có thể xem (Hình 4).

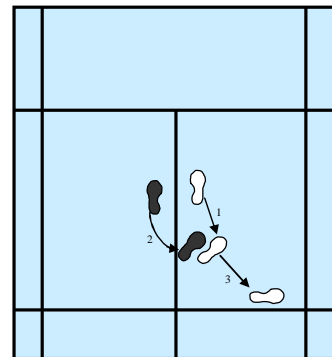


Hình 4

1.2 Kỹ thuật bước di chuyển lùi sau:

a. Di chuyển lùi sau sang bên phải sân, thuận tay:

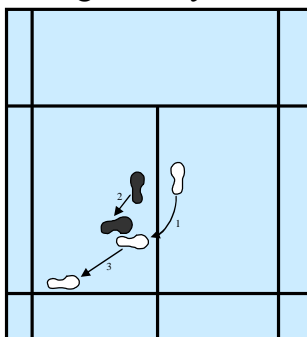
Phương pháp di chuyển bước chân lùi sau nói chung đều ở tư thế nghiêng người di chuyển đến vị trí vung vợt đánh cầu. Nếu đứng chân phải hơi ra trước, thì trước hết hoàn thành động tác đạp sau của chân phải, tiếp đó xoay khớp hông sang phải ra sau để thành tư thế đứng nghiêng người với lưới, sau đó sử dụng bước đôi, 3 bước lùi ra sau hoặc bước chéo lùi ra sau (Hình 5).



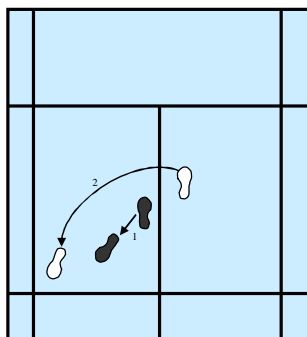
Hình 5

b. Di chuyển lùi sau sang bên trái, thuận tay:

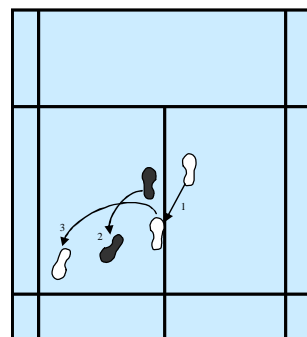
Lùi ra phía sau sang bên trái sân, thực hiện đánh cầu vòng đỉnh đầu thuận tay có phương pháp di chuyển bước chân cơ bản giống với cách di chuyển bước chân lùi sau bên phải thuận tay, chỉ khác nhau về phương hướng di chuyển mà thôi (Hình 6).



Hình 6



Hình 7



Hình 8

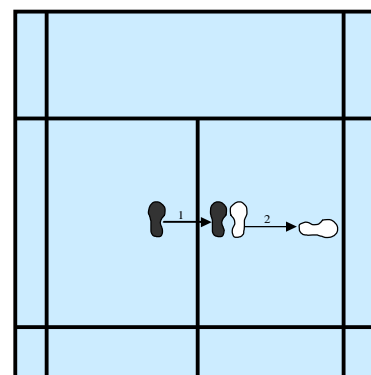
c. Di chuyển lùi ra phía sau bên trái, trái tay:

Khi đánh cầu trái tay, trước hết cần phải làm cho cơ thể xoay ra phía sau bên trái, lưng hướng vào lưới. Khi ở cuối sân bên trái, bất luận là lùi sau hai bước hay ba bước hoặc lùi bước chéo đều cần phải chú ý tới điểm này (Hình 7+8).

1.3 Kỹ thuật bước di chuyển sang hai bên:

a. Di chuyển sang bên phải:

Người thực hiện hai chân đứng tách nhau, gót chân phải hơi kiễng, thân người hơi đổ về phía bên trái, cạnh trong bàn chân trái dùng sức đạp đất, chân phải đồng thời bước vượt 1 bước dài sang bên phải đến vị trí thích hợp để đánh cầu. Nếu khoảng cách hơi xa với điểm cầu đến thì chân trái lúc đầu có thể bước một bước đệm nhỏ sang bên phải, tiếp đó mới đạp đất, chân phải đồng thời bước vượt một bước dài đến vị trí đánh cầu (Hình 9+10).

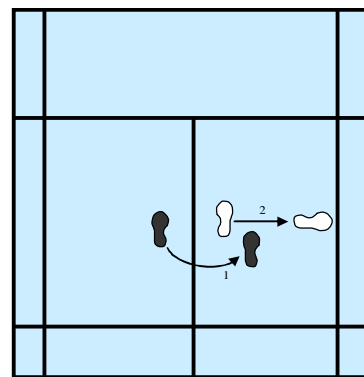


Hình 9

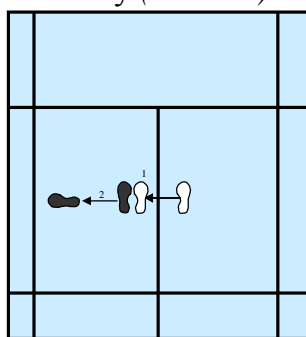
b. Di chuyển sang bên trái:

Người thực hiện đứng hai chân tách rộng, thân người hơi nghiêng sang phải, dùng sức của chân phải đạp đất, chân trái đồng thời bước vượt sang trái một bước dài đến vị trí thích hợp đánh cầu (Hình 11).

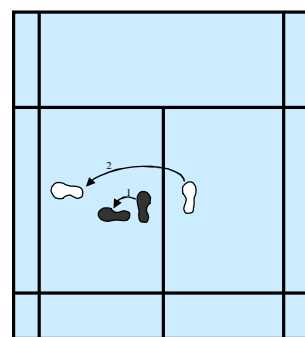
Nếu khoảng cách tương đối xa với điểm cầu đến thì chân trái trước hết nên di chuyển 1 bước nhỏ sang bên trái, sau đó xoay người sang bên trái; chân phải (bước chéo trước) sang bên trái 1 bước vượt dài, lưng hướng về phía lưới khi đến vị trí, đánh cầu giống như đánh cầu trái tay (Hình 12).



Hình 10



Hình 11



Hình 12

1.4 Kỹ thuật bước di chuyển bật nhảy đánh cầu:

Sau khi đã di chuyển bước đến vị trí, để tranh thủ thời cơ và khống chế được điểm đánh cầu cao nhất, có thể dùng bật nhảy một chân hoặc hai chân để chiếm vị trí cao nhất từ trên không đánh cầu xuống, động tác này được gọi là bật nhảy đánh cầu trên không.

Trong di chuyển lên lưới, lùi sau và sang hai bên đều có thể vận dụng bước bật nhảy lên cao và thường được dùng nhiều cho kỹ thuật đột kích sang hai bên phải, trái của đối phương. Nếu đối phương đánh cầu cao bằng (đường vòng cung tương đối thấp hoặc khi cầu từ trên không bên phải bay về cuối sân) thì dùng chân trái đạp đất sang phải, chân phải bật nhảy. Thân người bay lên trên không ở phía bên phải để đón cầu đến, dùng kỹ thuật đột kích đập vệt cầu vào chỗ trống của đối phương. Khi cầu từ trên không bên trái bay về đường biên cuối sân thì chân phải đạp đất về phía trái, chân trái bật nhảy, sử dụng kỹ thuật đánh cầu đỉnh đầu để đột kích. Trong phương pháp di chuyển bước chân lùi sau thuận tay, sau khi di chuyển đến vị trí cũng có thể dùng chân phải bật nhảy để đánh cầu trên không. Sau khi đánh cầu, chân trái lăng ra sau và chạm đất ở phía sau của trọng tâm cơ thể. Sau khi đã hoãn xung, cơ thể nhanh chóng di chuyển trở về vị trí trung tâm.

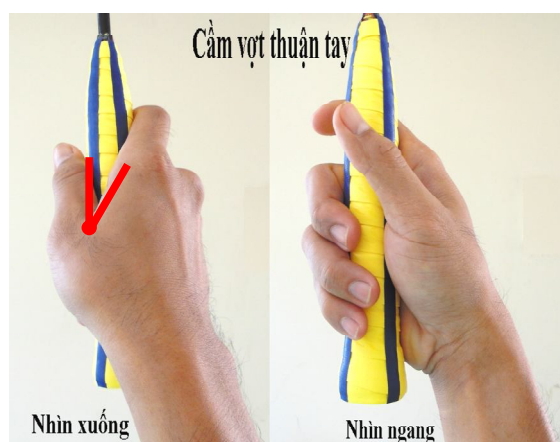
II. KỸ THUẬT TAY.

2.1 Cách cầm vợt.

Cách cầm vợt trong đánh cầu lông chính xác hay không, có ảnh hưởng rất lớn đối với việc nắm vững và nâng cao trình độ kỹ thuật môn cầu lông. Mỗi động tác kỹ thuật cầu lông đều có một cách cầm vợt và tư thế ngón tay riêng của nó. Đánh cầu từ các góc độ khác nhau hoặc đánh cầu ra có đường bay khác nhau cũng cần có cách cầm vợt khác nhau tương ứng với góc độ và đường đi. VĐV khác nhau cùng hoàn thành một động tác kỹ thuật nhưng cũng có thể sử dụng cách cầm vợt khác nhau và có tư thế ngón tay phối hợp tương ứng với cách cầm vợt đó. Vì vậy, có thể nói cách cầm vợt và tư thế ngón tay phối hợp trong kỹ thuật cầu lông rất đa dạng muôn hình muôn vẻ. Cầm vợt cơ bản có hai loại: đó là cách cầm vợt thuận tay và cách cầm vợt trái tay.

a. Cách cầm vợt thuận tay (tay phải):

Tay trái cầm thân vợt, mặt vợt vuông góc với mặt đất. Hai ngón cái và ngón trỏ áp vào hai mặt rộng của cán vợt, khe giữa ngón cái và ngón trỏ nằm ở cạnh của cán vợt bên trái. Ngón tay trỏ và ngón giữa hơi tách ra; ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại nắm cán vợt, lòng bàn tay không cần áp sát; phần cuối của cán vợt ngang bằng với mắt cá nhỏ ở cổ tay.



Nói chung kỹ thuật phát cầu thuận tay, các động tác đánh cầu ở khu vực bên phải sân và động tác đánh cầu trên đỉnh đầu đều sử dụng cách cầm vợt này. Sẽ rất sai lầm nếu như tất cả các ngón tay cầm vợt quá chặt.

b. Cách cầm vợt trái tay:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái và ngón trỏ đưa cán vợt hơi quay ra ngoài, điểm tựa của ngón cái ở trên mặt rộng hoặc ở cạnh cán vợt bên trái. Ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại, giữ cán vợt. Phần cuối của cán vợt áp sát vào phần tiếp giáp bàn tay với ngón út, làm cho lòng bàn tay có được một khoảng trống, mặt vợt hơi ngửa ra sau.



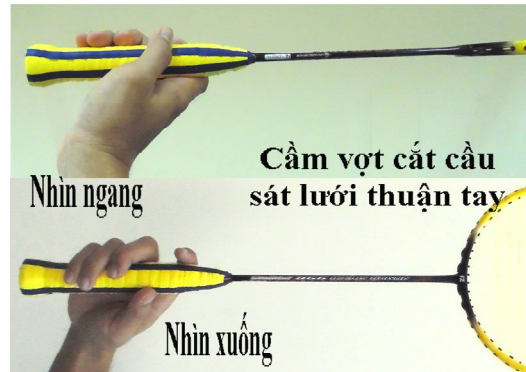
Nói chung khi thực hiện kỹ thuật đánh các đường cầu đến ở phía trái cơ thể phần lớn đều xoay thân người (lưng hướng về lưới), sau đó dùng cách cầm vợt trái tay để đánh cầu.

c. Tính linh hoạt của cầm vợt:

Dựa vào góc độ khác nhau của các đường cầu do đối phương đánh sang và để khống chế chuẩn xác điểm rơi, cách cầm vợt cũng có sự điều chỉnh và thay đổi nhỏ cho phù hợp.

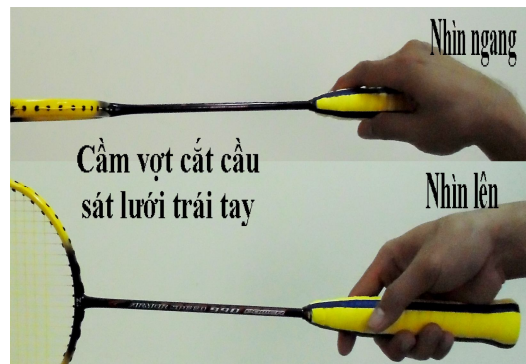
- Cách cầm vợt khi thực hiện kỹ thuật cắt cầu thuận tay sát lưới:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út phải hơi lỏng và hơi tách ra, làm cho cán vợt tách rời lòng bàn tay, ngón cái hơi chếch và áp vào gờ nhỏ của cạnh trong cán vợt, ngón trỏ hơi duỗi trước làm cho đốt thứ hai của ngón trỏ áp chếch ở trên mặt rộng cạnh ngoài của cán vợt.



- Cách cầm vợt trái tay cắt cầu sát lưới:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út phải hơi lỏng và hơi tách ra, làm cho cán vợt hơi tách khỏi lòng bàn tay, đồng thời điều chỉnh làm cho vợt hơi quay vào trong. Ngón cái áp vào gờ nhỏ trên của cạnh trong cán vợt, đốt thứ ba của ngón trỏ áp vào gờ dưới của cạnh ngoài cán vợt.



2.2 Kỹ thuật phát cầu.

Phát cầu là động tác kỹ thuật của vận động viên ở khu vực phát cầu (từ trạng thái tĩnh) dùng vợt đánh vào cầu để cầu bay đi trên không và rơi vào khu đỡ phát cầu của đối phương. Phát cầu được coi là sự khởi đầu của tổ chức tấn công. Chất lượng của phát cầu tốt hay xấu có ảnh hưởng trực tiếp đến việc giành quyền chủ động hay bị động, dẫn tới thắng được điểm hay mất điểm pha cầu đó.

Phát cầu có thể chia thành 2 loại: phát cầu thuận tay và phát cầu trái tay. Nếu dựa vào vòng cung đường bay của cầu thì có thể chia thành 4 đường phát cầu sau: phát cầu cao sâu; phát cầu thấp gần lưới; phát cầu lao nhanh; phát cầu cao nhanh.

a. Phát cầu thuận tay (tay phải):

Người phát cầu đứng ở vị trí khu vực phát cầu gần đường trung tâm, cách đường phát cầu gần khoảng 1m, thân người ở tư thế vai trái hướng đối diện với lưới. Chân trái phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới. Chân phải ở phía sau, mũi bàn chân hơi hướng về bên phải, khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng vai. Trọng tâm cơ thể dồn lên chân phải, khi chuẩn bị phát cầu, tay phải cầm vợt đưa lên ở phía sau bên phải, khuỷu tay hơi co, tay trái ngón cái, ngón trỏ giữ ở hai bên và ngón giữa đỡ nhẹ phía dưới để cầu đưa ra phía trước bên phải bụng. Sau đó tay trái thả buông cầu, tay phải vung vợt đánh cầu. Khi đánh cầu trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải lên chân trái.



Khi thực hiện phát cầu thuận tay với các đường cầu có vòng cung khác nhau thì động tác trước đó và tư thế chuẩn bị trước khi đánh cần phải thực hiện giống như nhau, còn ở giai đoạn động tác khi đánh cầu và động tác sau khi đánh cầu là có sự khác biệt.

- *Khi thực hiện phát cầu cao sâu*, thì lúc cầu rơi xuống do tay trái buông cầu, tay phải thực hiện chuyển vợt bắt đầu từ cánh tay kéo theo cẳng tay ở phía sau bên phải vung vợt men theo cơ thể lên phía trên đằng trước bên trái.

Khi tay phải đã duỗi ra thẳng phía dưới đằng trước, cùng lúc với cầu rơi tới là thời điểm tốt nhất để tiếp xúc đánh cầu, lúc này, người phát cầu cầm chặt vợt, đồng thời lợi dụng sức mạnh của gập cổ tay tạo phát lực đánh cầu ra trước và lên trên. Sau đó vung vợt theo đà lên trên sang trái để hoãn xung.

- *Khi thực hiện phát cầu cao nhanh*, quá trình thực hiện động tác đại thể cũng giống với phát cầu cao sâu. Chỉ có khác là trong thời khắc đánh vào cầu (tiếp xúc cầu), cẳng tay cần tăng nhanh tốc độ kéo theo động tác vung cổ tay ra trước và lên trên, mặt vợt cầm nghiêng ra trước và lên trên, lấy dùng sức ra trước là chính.

Chú ý: đường vòng cung của đường cầu đánh ra ở độ cao mà đối phương vươn thẳng vợt lên để đánh mà không tới cầu là phù hợp, đồng thời cầu phải rơi vào khu vực sát đường phát cầu xa của đối phương.

- *Khi thực hiện phát cầu lao nhanh ngang bằng*, cần phát huy sức mạnh

bột phát của cẳng tay kéo theo cổ tay dùng sức đánh cầu ra trước, làm cho đường cầu bay thẳng với độ cao bằng hoặc hơn vai của đối phương và rơi vào sân sau (cuối sân). Then chốt của kỹ thuật phát cầu này là động tác đánh cầu phải bất ngờ, nhanh và chính xác

- *Khi phát cầu thấp sát lưới*, tay cầm vợt cần phải thả lỏng, động tác cánh tay phải nhỏ, chủ yếu dựa vào cẳng tay kéo theo cổ tay cắt đẩy cầu ra trước. Đường bay vòng cung của cầu phải áp sát lưới để sang sân đối phương. Điểm rơi ở gần đường phát cầu gần. Chú ý cổ tay không có động tác hất lên trên.

b. Phát cầu trái tay:

Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần khoảng 10 - 50cm và gần với đường trung tâm. Cũng có thể ở sau vạch phát cầu gần và gần đường biên dọc. Người phát cầu đứng mặt hướng về lưới. Vị trí hai bàn chân đứng tách trước sau (chân trái hoặc chân phải ở trước đều có thể được). Thân người hơi lao ra trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, tay phải co khuỷu, sử dụng cách cầm vợt trái tay và đưa vợt ngang ra ở khoảng ngang thắt lưng, mặt vợt ở dưới cạnh bên trái cơ thể. Tay trái, ngón tay cái và ngón tay trỏ giữ chắc 2 đến 3 chiếc lông của cầu, núp cầu chúc xuống. Thân cầu đối diện thẳng với mặt trước của vợt.



Khi đánh cầu, cẳng tay kéo theo cổ tay cắt đẩy ngang ra trước làm cho đường bay vòng cung của cầu hơi cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần.

Khi thực hiện phát cầu nhanh ngang bằng trái tay thì sự phát lực cần phải đột ngột, mặt vợt phải có động tác “ép ngược”.

2.3 Kỹ thuật đỡ phát cầu.

Đánh trả cầu đối phương phát sang được gọi là đỡ phát cầu. Đỡ phát cầu cũng giống như phát cầu, đều là kỹ thuật cơ bản nhất của môn cầu lông.

Trong thi đấu thì phát cầu và đỡ phát cầu đều có tác dụng quan trọng như nhau. Nếu như nói phát cầu tốt là sự khởi đầu đi tới thắng lợi, vậy thì cũng có thể nói đỡ phát cầu tốt là bước thứ nhất đi tới thắng lợi. Người phát cầu cần lợi dụng các cách phát cầu biến hóa đa dạng để làm rối loạn thể trận đỡ phát cầu của đối phương, nhằm giành quyền chủ động. Còn người đỡ phát cầu lại thông qua đỡ

phát cầu đa dạng để phá vỡ ý đồ chiến thuật của người phát cầu. Vì vậy, đối với người mới học đánh cầu lông, thì đỡ phát cầu là kỹ thuật không thể coi nhẹ được.

a. Vị trí và tư thế đứng của người đỡ phát cầu:

+ *Vị trí đứng trong đánh đơn:* Vị trí đứng trong đánh đơn ở vào chỗ cách đường phát cầu khoảng 1.5m. Ở khu vực đỡ phát cầu bên phải thì đứng gần với đường trung tâm. Ở khu vực phát cầu bên trái thì đứng vào giữa. Chủ yếu là để phòng đối phương trực tiếp tấn công phía bên trái tay. Nói chung, tư thế đứng thì chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai đầu gối hơi khuỵu, bụng và ngực hơi hóp, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, gót của bàn chân sau hơi kiễng lên, một bên của thân người hướng về lưới, vợt đưa về phía trước thân, hai mắt nhìn chăm chú vào đối phương.



+ *Vị trí đứng trong đánh đôi:* Do khu vực phát cầu trong đánh đôi ngắn hơn khu vực phát cầu trong đánh đơn là 0.76m, nên phát cầu trong đánh đôi kiểu cao sâu dễ bị đối phương đập vợt. Do vậy phát cầu trong đánh đôi thường sử dụng kỹ thuật phát cầu ngắn sát lưới là chính. Khi đỡ phát cầu trong đánh đôi cần đứng ở vị trí gần với đường phát cầu gần.



Tư thế chuẩn bị khi đỡ phát cầu trong đánh đôi trên cơ bản giống với tư thế chuẩn bị đỡ phát cầu trong đánh đơn, chỉ có điểm hơi khác là thân người ngả ra trước lớn hơn, trọng tâm cơ thể có thể tùy ý muốn đặt lên chân nào cũng được, vợt có thể đưa lên hơi cao một chút. Điểm đánh cầu là vào lúc cầu bay sang đang có độ cao nhất thì tranh thủ chủ động đánh cầu. Nhưng cũng cần chú ý đề phòng khu vực sân bên phải đối phương phát cầu nhanh ngang bằng tấn công vào phía trái tay.

b. Đỡ phát cầu các loại cầu đến:

Khi đối phương phát cầu cao sâu hoặc cao nhanh, có thể dùng cách đánh

cao sâu, treo cầu hoặc đập vút để đánh trả cầu của đối phương.

Nói chung đỡ phát cầu cao sâu là một cơ hội tấn công, nếu đánh trả tốt sẽ dễ giành được quyền chủ động, ngược lại đánh trả cầu tương đối kém sẽ dễ bị đối phương phản công trở lại. Những người mới học thường do kỹ thuật sân sau chưa nắm vững tốt, chất lượng đánh trả cầu tương đối kém nên dễ dẫn đến sự tấn công trở lại của đối phương. Vì vậy cần nâng cao kỹ thuật tấn công sân sau (cuối sân) cho tốt.

Khi đối phương phát cầu sang là cầu sát lưới có thể dùng cách đánh trả cầu bằng đường cầu cao sâu, bỏ nhỏ sát lưới, đẩy cầu ngang; Nếu như chất lượng phát cầu của đối phương không tốt, cũng có thể đánh trả bằng vỗ cầu, nên quan sát phán đoán ý đồ phát cầu sát lưới của đối phương.

Nếu ý đồ của đối phương là phát cầu cướp tấn công, nhưng năng lực phòng thủ của bản thân họ lại không mạnh thì ta có thể đánh trả bằng bỏ ngỏ hoặc đẩy cầu ngang, điểm rơi của cầu cần xa chỗ đứng của đối phương, không chế tốt đường cầu không để đối phương tấn công. Khi đối phương sử dụng liên tục phát cầu cướp tấn công, thì đỡ phát cầu phải bình tĩnh trong phòng thủ, nếu nôn nóng, coi thường hoặc cuống lên sẽ làm cho chất lượng đánh trả cầu kém đi, từ đó dễ làm cho đối phương có cơ hội thuận lợi thực hiện phát cầu cướp tấn công.

Khi đối phương phát cầu lao nhanh sang thì có thể dùng cách đánh trả bằng đẩy cầu ngang hoặc đánh cầu cao sâu, lấy nhanh để trị nhanh. Do điểm đánh cầu của bên đỡ phát cầu cao hơn so với bên phát cầu, nên nếu đánh ép mạnh xuống một chút có thể giành lại quyền chủ động. Mặt khác cũng có thể đánh trả bằng đường cầu cao sâu để tránh phiền hà. Mặt khác, không thể vội vã đánh trả cầu gần lưới. Bởi vì, nếu chất lượng đánh trả cầu kém một chút sẽ có khả năng bị đối phương phản công.

Còn sự biến đổi đường cầu và điểm rơi khi đỡ phát cầu và làm thế nào để phát huy được sở trường của mình, khoét sâu được chỗ yếu của đối phương thì điều này có quan hệ đến vấn đề vận dụng chiến thuật.

2.4 Kỹ thuật đánh cầu.

Phương pháp kỹ thuật đánh cầu của môn cầu lông bao gồm: Đánh cầu cao sâu, treo cầu, vút cầu (đập cầu), vè cầu, đẩy cầu, móc cầu, tạt cầu, cắt cầu, hất cầu. Mỗi loại kỹ thuật lại có thể chia thành cách đánh cầu thuận tay và đánh cầu trái tay. Dựa vào sự đòi hỏi của ý đồ chiến thuật lại có: đánh cầu theo đường thẳng, đánh cầu theo đường chéo.

a. Cầu cao:

* *Cầu cao*: Trước tiên cần phải hiểu khái niệm cầu cao là để chỉ các quả cầu bay trên cao được đánh từ sân sau của mình đến gần đường biên ngang ở cuối

sân của đối phương. Cầu cao được phân thành 3 loại kỹ thuật tay là thuận tay, trái tay và đỉnh đầu.

** Đánh cầu cao sâu thuận tay:*

- Giai đoạn chuẩn bị: Trước hết phải phán đoán chuẩn xác phương hướng và điểm rơi của cầu đối phương đánh sang, nghiêng người lùi sau, làm sao cho cầu ở vị trí phía trên lệch ra trước vai phải cơ thể mình. Vai trái đối diện với lưới, chân trái ở trước, chân phải ở sau, trọng tâm rơi vào chân phải. Tay trái co khuỷu gối lên tự nhiên, tay phải cầm vợt, cánh tay co khuỷu tự nhiên, đưa vợt lên phía trên vai phải, hai mắt chú ý nhìn cầu đến.



- Giai đoạn đánh cầu: Khi đánh cầu, bắt đầu từ động tác chuẩn bị, cánh tay phải đưa ra sau, theo đó khuỷu tay nâng lên cao hơn hẳn so với vai để đưa vợt ra sau đầu, cổ tay duỗi tự nhiên (lòng bàn tay hướng lên trên). Sau đó, với sự phối hợp dùng sức nhịp nhàng của động tác chân sau đạp đất, quay người hóp bụng, lấy vai làm trục, cánh tay kéo theo căng tay nhanh chóng vẩy cổ tay ra trước đánh cầu ở điểm cao nhất khi tay đã vươn thẳng.

- Giai đoạn kết thúc: Sau khi đánh cầu tay cầm vợt có thể theo đà quán tính vung ra trước và xuống dưới phía bên trái rồi thu vợt về trước thân người. Cùng lúc đó chân phải ở phía sau bước ra trước, trọng tâm cơ thể từ từ rơi vào chân sau chuyển dịch sang chân trước.

Đánh cầu cao sâu thuận tay cũng có thể thực hiện với bật nhảy để đánh cầu. Khi thực hiện tốt động tác chuẩn bị theo đúng các yêu cầu trên, sau đó chân phải bật nhảy lên cao nhanh chóng quay người trên không, đồng thời hoàn thành động tác vung vợt đánh cầu. Động tác đánh cầu được hoàn thành đúng lúc cầu đang ở độ cao nhất trên không chuẩn bị rơi xuống thấp.

** Đánh cầu cao sâu trái tay:*

- Giai đoạn chuẩn bị: Khi đối phương đánh cầu cao sang khu sân sau bên trái của mình thì dùng cách đánh cầu cao trái tay. Trước hết, cần phán đoán tốt phương hướng và điểm rơi của cầu đến, nhanh chóng đưa cơ thể quay sang

hướng bên trái phía sau, di chuyển bước chân, bước cuối cùng dùng chân phải bước chéo chân đến vạch cuối sân ở phía biên dọc bên trái, lưng đối diện với lưới. Trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, sao cho cầu rơi ở phía bên phải cơ thể. Trước khi đánh vào cầu, nhanh chóng chuyển đổi thành cách cầm vợt trái tay, giữ vợt ở trước ngực phải, mặt vợt hướng lên trên.



- Giai đoạn đánh cầu: khi đánh cầu, lấy cánh tay kéo theo căng tay, thông qua động tác lắc cổ tay, vẩy tay từ dưới lên trên để đánh cầu đi. Khi dùng sức cuối cùng, cần chú ý lực ép cạnh của ngón cái và sự phối hợp với lực vẩy cổ tay. Động tác dùng sức cuối cùng phải có sự phối hợp nhịp nhàng của toàn thân với động tác đạp đất của hai chân và động tác quay người.

** Đánh cầu cao sâu trên đỉnh đầu:*

Yếu lĩnh của kỹ thuật động tác này về cơ bản giống như kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay, Chỉ có điểm khác là điểm đánh vào cầu ở trên không hơi lệch về phía trên vai trái. Khi chuẩn bị đánh cầu thân người hơi lệch nghiêng về phía trái. Khi đánh cầu, dùng cánh tay kéo theo căng tay làm cho vợt đi vòng qua đỉnh đầu ở phía trên bên trái để tạo thêm tốc độ vung vợt ra trước, chú ý phát huy lực bột phát đánh cầu của cổ tay. Khi chạm đất, chân trái có biên độ lảo đảo ra phía sau bên trái hơi lớn một chút.



b. Treo cầu:

Treo cầu là cầu được đánh từ sân sau của bên mình đến sân trước của đối phương cầu rơi thẳng xuống. Kỹ thuật treo cầu được chia thành ba loại phương pháp là: thuận tay, trái tay và đỉnh đầu. Dựa vào đường bay vòng cung của cầu và sự khác nhau của kỹ thuật động tác đánh cầu mà chia ra thành treo chém, treo chặn và treo nhẹ.

** Treo cầu thuận tay:*

Động tác chuẩn bị đánh cầu và các động tác ở các giai đoạn trước cũng giống với đánh cầu cao sâu thuận tay. Chỉ khác là khi đánh cầu, mặt vợt hơi

ngiêng vào trong, cổ tay làm động tác cắt miết và ép dưới nhanh, điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu vào sau và cạnh sau của nùm cầu. Nếu đánh treo cầu đường chéo, thì mặt vợt lúc này phải đối diện phía trước và cắt miết xuống phía dưới.

** Treo cầu trái tay:*

Động tác chuẩn bị đánh cầu và các động tác ở các giai đoạn trước cũng giống với đánh cầu cao sâu trái tay. Điểm khác nhau là ở chỗ: khi đánh cầu cần có sự vận dụng sức mạnh và nắm vững cách sử dụng mặt vợt. Khi treo cầu đường thẳng, dùng mặt trái của vợt cắt miết vào phần giữa phía sau của nùm cầu. Phát lực về phía nửa sân trước bên phải của đối phương. Khi treo cầu đường chéo, thì dùng mặt trái của vợt cắt miết vào cạnh trái của nùm cầu, phát lực về phía nửa sân trước bên trái của đối phương.

c. 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 chệch 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 thuận tay trên không và đột kích đập cầu đường thẳng trái tay trên không.

** Đập cầu đường thẳng thuận tay (phối hợp bật nhảy nghiêng người):*

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

- Giai đoạn đánh cầu: Khi bật nhảy nghiêng người thì nâng vai lên phía trên bên phải kéo theo cánh tay, căng tay và vợt giơ lên để vươn thân người lên trên. Sau khi bật nhảy, thân người hơi ngửa ra sau, uốn ngực thành hình cánh cung. Tiếp đó cánh tay bên phải vung lên phía trên đằng sau bên phải, căng tay vung sau tự nhiên, cổ tay duỗi sau, căng 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, khuyu tay đi trước, căng 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 cán vợt, đem lực bột phát của cổ tay tập trung vào điểm đánh cầu. Góc giữa vợt và phương hướng đánh cầu nhỏ hơn 90^0 . Mặt chính diện của vợt đánh vào phía sau núm cầu làm cho cầu đi thẳng xuống dưới.

- Giai đoạn kết thúc: Sau khi đập cầu, cẳng tay theo quán tính thu vào trước thân, trong quá trình trở về vị trí cũ đưa vợt thu về trước ngực.

** Đập cầu đường chéo thuận tay (phối hợp nghiêng người bật nhảy):*

- Giai đoạn chuẩn bị và yếu lĩnh động tác giống như đập cầu đường thẳng thuận tay. Điểm khác nhau là sau khi bật nhảy, dùng lực quay người ra phía trước sang bên trái, hỗ trợ cho cánh tay đập cầu bay sang phía góc đối diện sân đối phương.

** Đập cầu đường thẳng và đập cầu chéo góc trên đỉnh đầu:*

Yếu lĩnh động tác và tư thế chuẩn bị giống với đánh cầu cao đỉnh đầu. Điểm khác nhau là khi vùng vợt đánh cầu, cần tập trung toàn sức vào động tác đập cầu đi xuống theo hướng đường thẳng hoặc hướng đường chéo góc. Mặt vợt và phương hướng đánh cầu tạo với nhau một góc nhỏ hơn 90^0 .

** Đập cầu đường thẳng trái tay:*

Tư thế chuẩn bị và yếu lĩnh động tác cũng giống như động tác kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Điểm khác nhau ở đây là cần dùng sức vùng vợt mạnh trước khi đánh cầu. Thời điểm đập cầu, góc giữa vợt và hướng đập cầu cần nhỏ hơn 90^0 .

** Đột kích đập cầu đường thẳng trên không:*

Đầu tiên thực hiện động tác nghiêng người, chân phải lùi sau một bước chuẩn bị bật nhảy. Sau khi bật nhảy đưa thân người lên cao ở phía sau bên phải, thân trên ngửa ra sau ở phía bên phải hoặc thành tư thế cánh cung ngược, tay phải nâng lên phía trên bên phải, vai kéo ra sau hết mức.

Khi đánh cầu, cẳng tay vùng lên trên với tốc độ nhanh nhất, cổ tay từ dưới sau thực hiện xoay cẳng tay vào trong và gập lại. Đồng thời nắm chặt cán vợt, ép cổ tay tạo ra lực bột phát đánh cầu ra trước và xuống dưới với tốc độ cao. Sau khi đột kích đập vợt vào xong, khi rơi xuống chân phải chạm đất ở phía bên phải và co gối để hoãn xung. Trọng tâm rơi vào trước chân phải. Chân trái chạm đất ở phía trước bên trái. Lợi dụng chân trái đạp đất để di chuyển trở về vị trí trung



tâm. Cánh tay theo quán tính thu về trước thân một cách tự nhiên.

d. Hắt cầu:

Hắt cầu là động tác kỹ thuật đánh trả đường cầu treo hoặc đường cầu sát lưới do đối phương đánh sang, bằng cách hắt cầu cao trả về cuối sân đối phương. Đây là một loại kỹ thuật mang tính phòng thủ được sử dụng trong tình huống tương đối bị động. Hắt cầu có hai loại: hắt cầu thuận tay và hắt cầu trái tay.

** Hắt cầu thuận tay:*

Người thực hiện cầm vợt thuận tay và đưa vợt ra trước ngực, chân phải bước một bước dài về phía sát lưới, chân trái đứng phía sau, thân người nghiêng so với lưới, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Đồng thời tay phải cầm vợt vung ra sau, kết hợp với duỗi cổ tay tự nhiên, làm cho vợt đưa ra sau. Sau đó, lấy khuỷu tay làm trục, thực hiện gấp cẳng tay và xoay trong đồng thời cầm chặt cán vợt; dùng sức mạnh của ngón trỏ và cổ tay đánh hắt cầu lên trên và ra trước.



** Hắt cầu trái tay:*

Người thực hiện cầm vợt trái tay ở phía trước ngực, chân phải bước một bước dài lên phía trước bên trái, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải. Cùng lúc đó thì vai phải xoay về phía lưới co khuỷu đưa vợt đến cạnh vai trái. Sau đó, lấy khuỷu tay làm trục, sử dụng lực của cẳng tay vung vợt qua trước thân theo hướng từ dưới lên trên, kết hợp với việc dùng đốt thứ nhất của ngón cái ép chặt xuống mặt rộng của cán vợt tạo thành sức mạnh đánh cầu đi.



❖ Câu hỏi (bài tập) củng cố:

1. Thực hành di chuyển một, hai bước lên lưới mô phỏng động tác đánh cầu thấp thuận tay và nghịch tay.
2. Mô phỏng và thực hành giao cầu thuận tay cao xa và trái tay gần lưới.
3. Đánh trả cầu thấp thuận tay và nghịch tay dọc biên.
4. Đánh trả cầu cao thuận tay dọc biên, dọc biên.

BÀI 3: CHIẾN THUẬT CẦU LÔNG

- ❖ **Mục tiêu học tập:** Sau khi học xong bài này, người học có thể biết được:
- Chiến thuật đánh đơn.
 - Chiến thuật đánh đôi.
 - Cách thức lựa chọn chiến thuật phù hợp với bản thân.

I. Ý nghĩa chiến thuật của môn cầu lông.

Chiến thuật của môn cầu lông là cơ mưu (ý thức) và hành động của VĐV cầu lông được sử dụng để thể hiện trình độ thi đấu cao nhất nhằm giành chiến thắng đối phương trong mỗi cuộc thi.

Trong thi đấu cầu lông, hai bên đấu thủ đều muốn khống chế lẫn nhau để giành quyền chủ động, lấy điểm mạnh của mình để trị lại điểm yếu của đối phương; hạn chế tối đa điểm mạnh của đối phương, dấu đi những điểm yếu của mình, sự cạnh tranh giữa khống chế và phản khống chế là hết sức gay gắt. Mỗi bên đều có thể dựa vào đặc điểm khác nhau của đối thủ mà sử dụng các biện pháp kỹ thuật ứng biến để đánh là thắng. Đó là ý nghĩa của chiến thuật.

II. Yêu cầu chiến thuật của môn cầu lông.

Để đạt được mục đích đề ra nhất thiết khi vận dụng chiến thuật phải tuân thủ các yêu cầu sau:

2.1 Điều chuyển vị trí của đối phương:

Đối phương thường đứng ở vị trí trung tâm của sân để quán xuyên tất cả các điểm của sân và sẵn sàng đánh trả lại tất cả các loại đường cầu khi chúng ta đánh đến. Nếu như chúng ta có thể điều chuyển được vị trí của họ, buộc họ phải rời khỏi vị trí trung tâm thì sân của họ sẽ xuất hiện chỗ trống và chính chỗ trống này sẽ trở thành mục tiêu để tấn công.

2.2 Buộc đối phương phải đánh trả bằng đường cầu cao ở sân sau và giữa sân.

Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao, chém đập, chém treo hoặc vê cầu sát lưới... tạo thành khó khăn cho việc đánh trả của đối phương, buộc đối phương phải đánh trả sang bằng đường cầu cao, đường cầu không thể đánh đến đường biên ngang sân của mình. Như vậy, sẽ có thể tạo điều kiện tốt nhất để tăng thêm sức mạnh uy hiếp của lần đập vụt mạnh và đập tạt cầu sát lưới tiếp sau đó của mình, giáng cho đối phương những đòn chí mạng.

2.3 Làm cho đối phương mất đi sự khống chế trọng tâm:

Lợi dụng các đường cầu lặp lại hoặc sử dụng động tác giả làm rối loạn

bước di chuyển của đối phương, làm cho đối phương mất đi sự ổn định của trọng tâm, không thể di chuyển đến kịp vị trí thuận lợi để đánh trả hoặc làm chậm thời gian đánh cầu dẫn tới chất lượng cầu đánh trả sẽ kém, từ đó tạo thành thế bị động cho đối phương.

2.4 Tiêu hao thể lực của đối phương:

Điều khiển điểm rơi chuẩn xác của cầu, lợi dụng tối đa diện tích của toàn bộ mặt sân, đưa cầu đánh đến 4 góc của sân đối phương hoặc những chỗ xa với vị trí đứng của đối phương, làm cho đối phương mỗi lần di chuyển đánh trả cầu phải tiêu hao thể lực lớn. Khi giành giật sự được mất của một quả cầu, cũng nên sử dụng phối hợp nhiều loại hình kỹ thuật như đánh mạnh, đánh nhẹ, đánh chuẩn để điều chuyển đối phương, buộc đối phương phải chạy chỗ nhiều, đến khi cảm thấy thể lực đối phương không trụ nổi mới giáng đòn quyết định.

III. Tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn cầu lông.

Với phương châm: “lấy mình làm chính”, “lấy nhanh làm chính”, “lấy công làm chính” là tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn cầu lông.

3.1 “Lấy mình làm chính”

Phải căn cứ vào trình độ kỹ thuật, thể hình, tố chất thể lực, phẩm chất tâm lý và đặc điểm cách đánh của mình... để lựa chọn chiến thuật cho phù hợp.

3.2 “Lấy nhanh làm chính”

Tức là về mặt biến hóa và chuyển đổi chiến thuật, cần thể hiện đặc điểm “nhanh”. Ví dụ: sau khi phát hiện thấy đối phương có ưu nhược điểm gì về mặt kỹ thuật, chiến thuật, phải nhanh chóng và mạnh dạn thay đổi chiến thuật và cần kịp thời từ công chuyển sang thủ, từ thủ chuyển sang công hoặc từ quá độ chuyển sang tấn công, từ tấn công chuyển sang quá độ, tốc độ chuyển đổi phải nhanh, phải nắm chắc thời cơ có lợi để nhanh chóng chuyển đổi.

3.3 “Lấy công làm chính”

Tức là khi xây dựng ý đồ chiến thuật cần nhấn mạnh tư tưởng chủ đạo là tấn công, khi phòng thủ cũng cần nhấn mạnh phòng thủ tích cực, tìm cơ hội tấn công.

IV. Chiến thuật đánh đơn.

Chiến thuật đánh đơn trong cầu lông tương đối đa dạng, tuy vậy căn cứ vào đặc điểm, tính chất có thể đưa ra 6 loại hình chiến thuật đánh cầu cơ bản sau là:

4.1 Chiến thuật phát cầu cướp tấn công:

Phát cầu không chịu sự cản trở của đối phương, do đó, người phát cầu có thể dựa vào luật thi đấu, tùy ý theo thói quen có thể vận dụng bất cứ phương thức

nào để phát cầu sang bất cứ một điểm nào trên sân đỡ cầu của đối phương. Người giỏi về lợi dụng kỹ thuật phát cầu biến hóa là người có thể trước hết phát cầu để khống chế đối phương giành quyền chủ động, dùng phát cầu lao nhanh phối hợp với phát cầu gần lưới, tranh thủ tạo ra cơ hội chủ động tấn công ở lần đánh sau, tổ hợp thành chiến thuật phát cầu giành quyền tấn công trước (cướp tấn công).

4.2 Chiến thuật tấn công sân sau (cuối sân):

Sử dụng lặp lại kỹ thuật đánh cầu cao sân hoặc cầu cao ngang, ép 2 góc cuối sân của đối phương, đẩy đối phương rơi vào trạng thái bị động. Một khi chất lượng của cầu đối phương đánh sang không cao, liền chớp lấy thời cơ tấn công đập, treo cầu vào chỗ trống của đối phương.

4.3 Chiến thuật buộc đối phương đánh cầu trái tay:

Trong thực tế, nhìn chung là tính tấn công của đánh cầu cuối sân trái tay không mạnh, đường cầu cũng tương đối đơn giản. Nhưng khi thi đấu với các đối thủ có kỹ thuật đánh cầu cuối sân trái tay kém, thì không thể bỏ qua việc tăng cường tấn công ở khu vực đánh cầu trái tay cuối sân.

Trước hết cần kéo rộng vị trí của đối phương, làm cho khu vực trái tay của đối phương lộ ra chỗ trống. Sau đó thực hiện đánh cầu vào khu vực trái tay, buộc đối phương phải sử dụng đánh cầu trái tay.

Ví dụ: Trước tiên treo cầu khu vực thuận tay sát lưới của đối phương, đối phương hất cao cầu, chúng ta dùng ngay cầu cao ngang tấn công vào khu vực trái tay cuối sân của đối phương. Khi tấn công lặp lại khu vực trái tay của đối phương, buộc họ phải rời xa vị trí trung tâm, và lúc này đột ngột treo cầu chéo góc sát lưới.

4.4 Chiến thuật đánh cầu 4 điểm rồi đột kích:

Sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao ngang tốc độ nhanh, cũng có thể đánh treo cầu chuẩn xác đến 4 góc sân của đối phương, buộc đối phương phải chạy di chuyển sang phải, sang trái, lên trên, xuống dưới. Khi phát hiện đối phương không kịp trở về vị trí trung tâm hoặc mất trọng tâm để lộ ra chỗ trống và chỗ yếu thì tiến hành đột kích ngay.

4.5 Chiến thuật đánh treo, đập cầu rồi lên lưới tấn công:

Trước tiên, ở cuối sân dùng kỹ thuật đập nhẹ phối hợp với đánh treo cầu để ép cầu xuống dưới, điểm rơi cần lựa chọn ở phía 2 bên của sân đối phương, buộc đối phương bị động đánh trả. Nếu đối phương đánh trả cầu sát lưới, liền nhanh chóng di chuyển lên lưới về cầu hoặc móc cầu chéo góc hoặc đẩy cầu ngang tốc độ nhanh. Nếu đối phương đánh trả bằng hất cầu co ở sát lưới, có thể lợi dụng trong lúc họ lùi về phòng thủ, sẽ trực tiếp đánh thẳng cầu vào người họ.

4.6 Chiến thuật phòng thủ trước, tấn công sau:

Chiến thuật này có thể dùng để đối phó với đối thủ tấn công kém hiệu quả và thể lực kém. Bắt đầu thi đấu, trước tiên dùng đường cầu cao để dụ đối phương tấn công, khi đối phương mải mê với tấn công mà lỏng lẻo trong phòng thủ thì lập tức đột kích tấn công. Cũng có thể trong lúc thể lực đối phương giảm sút, tốc độ di chuyển chậm lại thì mới phát động tấn công. Đây là chiến thuật chờ đối phương mệt mới phát động tấn công để giành thắng lợi.

V. Chiến thuật đánh đôi

5.1 Chiến thuật tấn công (hai đánh một):

Đây là một loại chiến thuật thường được vận dụng đạt hiệu quả tốt. Trong quá trình thi đấu, nếu phát hiện thấy bên đối phương 1 người có năng lực phòng thủ hoặc phẩm chất tâm lý kém, tỷ lệ đánh hỏng cầu tương đối cao hoặc trong khi phòng thủ có đường cầu đơn điệu, thì sẽ sử dụng loại chiến thuật này bằng cách tập trung toàn bộ cầu tấn công của hai người vào bên (người) tương đối yếu này.

Loại chiến thuật này có thể tập trung ưu thế của sức mạnh lấy nhiều đánh ít, lấy thế mạnh đánh thế yếu tạo ra sự chủ động giành điểm; nếu thực hiện tốt có thể làm rối loạn vị trí đứng phòng thủ của đối phương, do còn một người nữa không bị tấn công, không có cầu mà đánh, dần dần người này sẽ chuyển dịch vị trí đứng sang phía đồng đội tạo ra khe trống trên sân có lợi cho bên mình đánh một đường cầu quyết định vào chỗ trống để giành điểm; có lợi cho việc tạo thành mâu thuẫn về tư tưởng của đối phương, làm cho giữa 2 người của đối phương không tin tưởng lẫn nhau, ảnh hưởng đến tinh thần chung của đội.

5.2 Chiến thuật tấn công trung lộ:

Trong quá trình thi đấu, bất luận đối phương đánh cầu đến vị trí nào, thì bên mình cũng đều dồn cầu đánh tập trung vào điểm khe giữa hai người, đồng thời đánh hơi lệch sang phía người có năng lực phòng thủ kém hơn hoặc đánh vào đường trung tâm.

Chiến thuật tấn công trung lộ có thể tạo thành hiện tượng hai người của đối phương tranh cầu lẫn nhau hoặc do nhường cầu cho nhau mà bỏ cầu; có thể hạn chế đối phương hắt cầu có góc độ lớn; có lợi cho việc sử dụng kỹ thuật đánh bịt lưới ở sát lưới.

5.3 Chiến thuật tấn công đường thẳng:

Tức là thực hiện tất cả các đường đập cầu và điểm rơi đều là đường thẳng, không có mục tiêu và đối tượng cố định, chỉ dựa vào hiệu quả của sức mạnh và điểm rơi của đập cầu để giành được điểm. Khi cầu của đối phương đánh sang sát với biên dọc, thì điểm rơi của cầu tấn công sang sân đối phương ở trên đường

biên; khi cầu của đối phương đánh sang ở khu vực giữa, thì điểm rơi của cầu tấn công sang sân đối phương về phía trung lộ.

Chiến thuật này khi sử dụng dễ ghi nhớ và quán triệt. Đập cầu đường biên mặc dù độ khó cao hơn một chút, nhưng hiệu quả khá cao, thuận tiện cho đồng đội thực hiện bịt chắn sát lưới.

5.4 Chiến thuật tấn công sân sau (cuối sân):

Trong khi thi đấu gặp phải đối phương có năng lực đập vụt cuối sân tương đối kém, chúng ta có thể sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao ngang, đẩy cầu ngang, đỡ đập hất cầu cao... buộc bên đối phương 1 người phải di chuyển sang 2 góc cuối sân đánh trả. Một khi họ đánh trả ở thế bị động thì sử dụng kỹ thuật đánh tạt, đập cầu mạnh. Nếu phát hiện thấy 1 người trong cặp đôi của đối phương di chuyển lùi sau để chi viện thì có thể lập tức đánh cầu vào chỗ trống sát lưới.

5.5 Chiến thuật người đứng sau tấn công, người đứng trước bịt lưới:

Trong quá trình thi đấu, khi bên mình đã giành được quyền chủ động, một người phòng thủ ở cuối sân gặp cầu cao tất sẽ đập cầu, còn đồng đội ở sân trước phải nhanh chóng tích cực di chuyển thực hiện bịt lưới tạt cầu.

5.6 Chiến thuật tấn công trong phòng thủ:

Khi phòng thủ, đối phương tấn công cầu đường thẳng, bên mình hất cầu cao ngang chéo góc; đối phương tấn công cầu chéo góc, bên mình hất cầu cao bằng đường thẳng, nhằm đạt được mục đích điều động đối phương di chuyển. Sau đó, có thể sử dụng kỹ thuật chặn hoặc câu cầu sát lưới buộc đối phương phải tiến hành thuật đổi công. Sử dụng chiến thuật này khi đối phó với đối thủ có nhược điểm xoay người sang phải, trái không linh hoạt và kỹ thuật đánh treo, đẩy cầu sát lưới yếu, có thể rất nhanh chuyển từ phòng thủ sang giành quyền chủ động tấn công (Hình 36).

❖ Câu hỏi (bài tập) củng cố:

1. Nêu ý nghĩa tác dụng của chiến thuật Cầu lông.
2. Hãy phân tích những tư tưởng chỉ đạo của môn Cầu lông.
3. Khi đánh (đơn) với đối thủ có kỹ thuật toàn diện ta phải lựa chọn chiến thuật nào cho phù hợp? Tại sao?

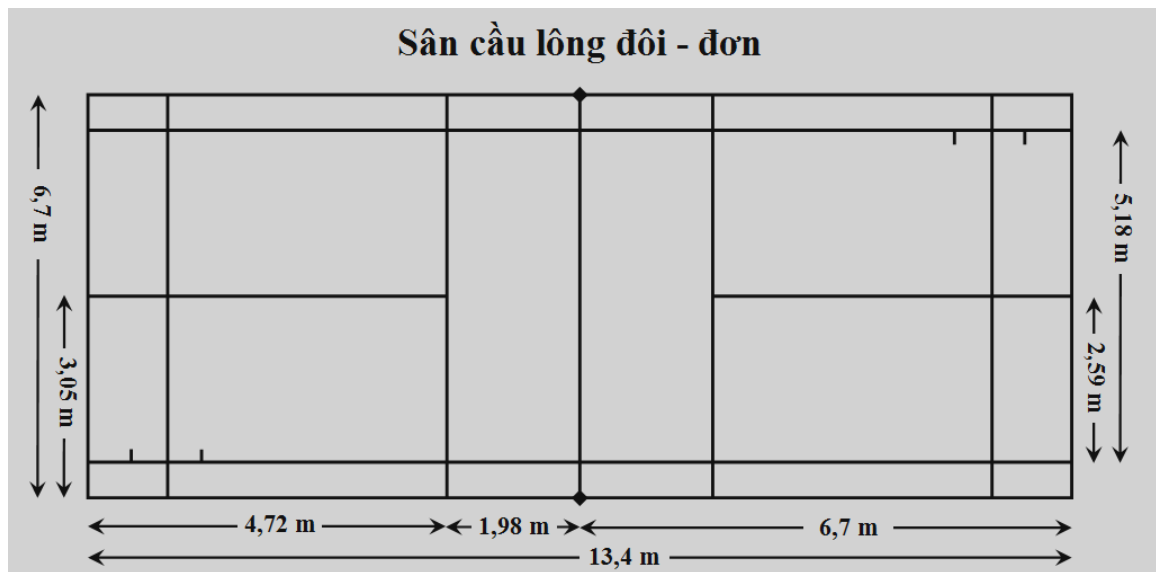
CHƯƠNG 3

LUẬT CẦU LÔNG

* CÁC KHÁI NIỆM:

- Vận động viên (VĐV): bất kỳ ai chơi cầu lông.
- Trận đấu: là một cuộc thi đấu cơ bản trong cầu lông mà mỗi bên đối diện nhau trên Sân gồm 1 hoặc 2 VĐV.
- Thi đấu đơn: là trận đấu mà mỗi bên đối diện nhau trên sân có 1 VĐV.
- Thi đấu đôi: là trận đấu mà mỗi bên đối diện nhau trên sân có 2 VĐV.
- Bên giao cầu: là bên đang có quyền giao cầu.
- Bên nhận cầu: là bên đối diện với bên giao cầu.
- Pha cầu: là một cú đánh hay một loạt nhiều cú đánh được bắt đầu bằng quả giao cầu cho đến khi cầu ngoài cuộc.
- Cú đánh: là chuyển động của vợt về phía trước của VĐV.

ĐIỀU 1. SÂN VÀ THIẾT BỊ TRÊN SÂN.



Sơ đồ A

1.1 Sân là một hình chữ nhật như trong sơ đồ “A” và kích thước ghi trong sơ đồ đó, các vạch kẻ rộng 40mm.

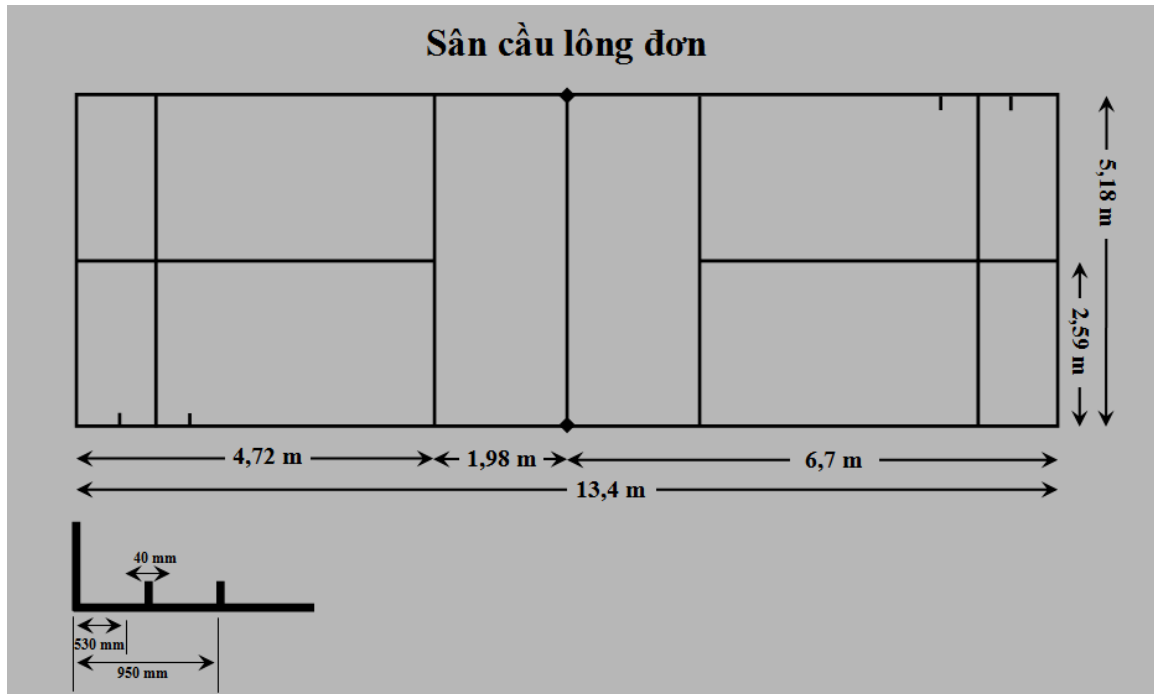
1.2 Các đường biên của sân phải dễ phân biệt và tốt hơn là màu trắng hoặc màu vàng.

1.3 Để chỉ rõ vùng rơi của quả cầu đúng quy cách khi thử, có thể kẻ thêm 4 dấu 40mm x 40mm phía trong đường biên dọc của sân đánh đơn thuộc phần bên giao cầu bên phải, cách đường biên ngang cuối sân 530mm và 990mm. Khi kẻ các dấu này, chiều rộng của các dấu phải ở trong phạm vi kích thước đã nêu,

nghĩa là dấu phải cách với cạnh ngoài của đường biên ngang cuối sân từ 530mm đến 570mm và từ 950mm đến 990mm.

1.4 Mọi vạch kẻ đều là phần của diện tích được xác định.

1.5 Nếu mặt bằng không cho phép kẻ được sân đánh đơn và đôi thì kẻ sân đánh đơn như trong sơ đồ “B”.



Sơ đồ B

1.6 Hai cột lưới cao 1m55 tính từ mặt sân. Chúng phải đủ chắc chắn và đứng thẳng khi lưới được căng trên đó. Hai cột lưới và các phụ kiện của chúng không được đặt vào trong sân.

1.7 Hai cột lưới được đặt ngay trên đường biên đôi bất kể là trận thi đấu đơn hay đôi (như sơ đồ A).

1.8 Lưới phải được làm từ những sợi nylông (dây gai) mềm màu đậm, và có độ dày đều nhau với mắt lưới không nhỏ hơn 15mm và không lớn hơn 20mm.

1.9 Lưới có chiều rộng 760mm và chiều dài ngang sân là 6,7m.

1.10 Đinh lưới được cặp bằng nẹp trắng nằm phủ đôi lên dây lưới hoặc dây cáp chạy xuyên qua nẹp. Nẹp lưới phải nằm phủ lên dây lưới hoặc dây cáp lưới.

1.11 Chiều cao của lưới ở giữa sân tính từ đỉnh lưới đến mặt sân là 1,524m, và cao 1,55m ở hai đầu lưới tại biên dọc sân đánh đôi.

1.12 Không được để khoảng cách giữa lưới và cột lưới, nếu cần có thể buộc các cạnh bên của lưới vào cột.

ĐIỀU 2. CẦU.

2.1. Cầu được làm từ chất liệu thiên nhiên, hoặc tổng hợp. Cho dù quả cầu được làm từ chất liệu gì thì đặc tính đường hay tổng quát của nó phải tương tự với đường bay của quả cầu được làm từ chất liệu thiên nhiên có đế bằng Lie phủ một lớp da mỏng.



2.2. Cầu lông vũ:

2.2.1. Quả cầu có 16 lông vũ gắn vào đế cầu.

2.2.2. Các lông vũ phải đồng dạng và có độ dài trong khoảng 62mm đến 72mm tính từ lông vũ cho đến đế cầu.

2.2.3. Đỉnh của các lông vũ phải nằm trên vòng tròn có đường kính từ 58mm đến 68mm.

2.2.4 Các lông vũ được buộc lại bằng chỉ hoặc vật liệu thích hợp khác.

2.2.5 Đế cầu có đường kính từ 25mm đến 28mm và đáy tròn.

2.2.6 Quả cầu nặng từ 4,74 gram đến 5,50 gram.

2.3 Cầu không có lông vũ:

2.3.1 Tua cầu, hay hình thức giống như các lông vũ làm bằng chất liệu tổng hợp, thay thế cho các lông vũ thiên nhiên.

2.3.2 Đế cầu được mô tả ở Điều 2.1.5.

2.3.3 Các kích thước và trọng lượng như trong các Điều 2.2.2, 2.2.3, và 2.2.6. Tuy nhiên, có sự khác biệt về tỷ lệ trọng và các tính năng của chất liệu tổng hợp so với lông vũ, nên một sai số tối đa 10% được chấp thuận.

2.4 Do không có thay đổi về thiết kế tổng quát, tốc độ và đường bay của quả cầu, nên có thể thay đổi bổ sung một số tiêu chuẩn trên với sự chấp nhận của Liên đoàn thành viên liên hệ, đối với những nơi mà điều kiện khí hậu phụ thuộc vào độ cao hay khí hậu làm cho quả cầu tiêu chuẩn không còn thích hợp nữa.

ĐIỀU 3. THỬ TỐC ĐỘ QUẢ CẦU.

3.1 Để thử quả cầu, một VĐV sử dụng cú đánh hết lực theo hướng lên trên từ đường biên cuối sân, và đường bay của quả cầu song song với biên dọc.

3.2 Một quả cầu có tốc độ đúng sẽ rơi xuống sân ngắn hơn biên cuối sân bên kia không dưới 530mm và không hơn 990mm (trong khoảng giữa 2 vạch thử cầu tùy ý ở sơ đồ B).

ĐIỀU 4. VỢT.

4.1 Khung vợt không vượt quá 680mm tổng chiều dài 230mm tổng chiều rộng, bao gồm các phần chính được mô tả từ Điều 4.1.1 đến 4.1.5 và được minh họa ở hình dưới.

4.1.1. Cán vợt là phần của vợt mà VĐV cầm tay vào.

4.1.2 Khu vực đan lưới là phần của vợt mà VĐV dùng để đánh cầu.

4.1.3 Đầu vợt giới hạn khu vực đan dây.

4.1.4 Thân vợt nối đầu vợt với cán vợt

4.1.5 Cổ vợt (nếu có) nối thân vợt với đầu vợt.

4.2 Khu vực đan lưới:

4.2.1 Phải bằng phẳng và gồm một kiểu mẫu các dây đan xen kẽ hoặc cột lại tại những nơi chúng giao nhau. Kiểu đan dây nói chung phải đồng nhất, và đặc biệt không được thưa hơn bất cứ nơi nào khác.

4.2.2. Khu vực đan lưới không vượt quá 280mm tổng chiều dài và 220mm tổng chiều rộng. Tuy nhiên các dây có thể kéo dài vào một khoảng được xem là cổ vợt, miễn là:

4.2.2.1. Chiều rộng của khoảng đan lưới nối dài này không vượt quá 35mm.

4.2.2.2. Tổng chiều dài của khu vực đan lưới không vượt quá 330mm.

4.3. Vợt:

4.3.1. Không được gắn thêm vào vợt vật dụng khác làm cho nhô ra, ngoại trừ những vật chỉ dùng đặc biệt để giới hạn hoặc ngăn ngừa trầy mòn hay chấn động, hoặc để phân tán trọng lượng hay để làm chắc chắn cán vợt bằng dây buộc vào tay VĐV, mà phải hợp lý về kích thước và vị trí cho những mục đích nêu trên; và

4.3.2. Không được gắn vào vật gì mà có thể giúp cho VĐV thay đổi cụ thể hình dạng của vợt.

ĐIỀU 5. TRANG THIẾT BỊ HỢP LỆ.

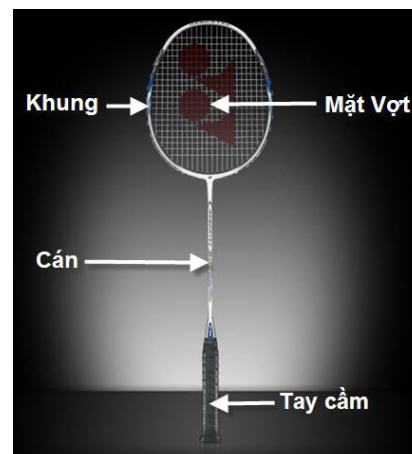
Liên đoàn Cầu lông Thế giới sẽ quyết định bất cứ vấn đề nào về tính hợp lệ so với quy định của bất cứ loại vợt, cầu, trang thiết bị hoặc bất cứ loại nguyên mẫu nào được sử dụng trong thi đấu cầu lông. Quyết định này có thể được thực hiện theo sáng kiến của Liên đoàn, hay theo cách áp dụng của bất cứ bên nào có lợi ích quan tâm chính đáng, bao gồm VĐV, nhân viên kỹ thuật, nhà sản xuất trang thiết bị, hoặc Liên đoàn thành viên, hay thành viên liên quan.

ĐIỀU 6. TUNG ĐỒNG XU BẮT THĂM.

6.1. Trước khi trận đấu bắt đầu, việc tung đồng xu bắt thăm cho hai bên thi đấu được thực hiện và bên được thăm sẽ tùy chọn theo Điều 6.1.1 hoặc 6.1.2.

6.1.1. Giao cầu trước hoặc nhận cầu trước;

6.1.2. Bắt đầu trận đấu ở bên này hay bên kia của sân.



6.2. Bên không được thăm sẽ được thăm sẽ nhận lựa chọn còn lại.

ĐIỀU 7. HỆ THỐNG TÍNH ĐIỂM.

7.1. Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba ván thắng hai, trừ khi có sắp xếp cách khác (phụ lục 2 và 3: thi đấu 1 ván 21 điểm; hoặc thi đấu ba ván 15 điểm cho các nội dung đôi + đơn nam và ba ván 11 điểm cho nội dung đơn nữ).

7.2. Bên nào ghi được 21 điểm trước sẽ thắng ván đó, ngoại trừ trường hợp ghi ở Điều 7.4 và 7.5.

7.3. Bên thắng một pha cầu sẽ ghi một điểm vào điểm số của mình. Một bên sẽ thắng pha cầu nếu: bên đối phương phạm một “Lỗi” hoặc cầu ngoài cuộc vì đã chạm vào bên trong mặt sân của họ.

7.4. Nếu tỷ số là 20 đều, bên nào ghi trước 2 điểm cách biệt sẽ thắng ván đó.

7.5. Nếu tỷ số là 29 đều, bên nào ghi điểm thứ 30 sẽ thắng ván đó.

7.6. Bên thắng ván sẽ giao cầu trước ở ván kế tiếp.

ĐIỀU 8. ĐỔI SÂN.

8.1. Các VĐV sẽ đổi sân:

8.1.1. Khi kết thúc ván đầu tiên;

8.1.2. Khi kết thúc ván hai, nếu có thi đấu ván thứ ba; và

8.1.3. Trong ván thứ ba, khi một bên ghi được 11 điểm trước.

8.2. Nếu việc đổi sân chưa được thực hiện như nêu ở Điều 8.1, thì các VĐV sẽ đổi sân ngay khi lỗi này được phát hiện và khi cầu không còn trong cuộc. Tỷ số ván đấu hiện có vẫn giữ nguyên.

ĐIỀU 9. GIAO CẦU.

9.1. Trong một quả giao cầu đúng:

9.1.1. Không có bên nào gây trì hoãn bất hợp lệ cho quả giao cầu một khi: cả bên giao cầu và bên nhận cầu đều sẵn sàng cho quả giao cầu. Khi hoàn tất việc chuyển động của đầu vợt về phía sau của người giao cầu, bất cứ trì hoãn nào cho việc bắt đầu quả giao cầu (Điều 9.2) sẽ bị xem là gây trì hoãn bất hợp lệ;

9.1.2. Người giao cầu và người nhận cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu đối diện chéo nhau mà không chạm đường biên của các ô giao cầu này;

9.1.3. Một phần của cả hai bàn chân người giao cầu và người nhận cầu phải còn tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định từ khi bắt đầu quả giao cầu (Điều 9.2) cho đến khi quả cầu được đánh đi.

9.1.4. Vợt của người giao cầu phải đánh tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu;

9.1.5. Toàn bộ quả cầu phải dưới thắt lưng của người giao cầu tại thời điểm nó được mặt vợt của người giao cầu đánh đi. Thắt lưng được xác định là một đường tưởng tượng xung quanh cơ thể ngang với phần xương sườn dưới cùng

của người giao cầu;

9.1.6. Tại thời điểm đánh quả cầu, thân vợt của người giao cầu phải luôn hướng xuống dưới;

9.1.7. Vợt của người giao cầu phải chuyển động liên tục về phía trước từ lúc bắt đầu quả giao cầu cho đến khi quả cầu được đánh đi (Điều 9.3);

9.1.8. Đường bay của quả cầu sẽ đi theo hướng lên từ vợt của người giao cầu vượt qua trên lưới, mà nếu không bị cản lại nó sẽ rơi vào ô của người nhận giao cầu (có nghĩa là trên và trong các đường giới hạn ô giao cầu đó); và

9.1.9. Khi có ý định thực hiện quả giao cầu, người giao cầu phải đánh trúng quả cầu.

9.2. Khi các VĐV đã vào vị trí sẵn sàng, chuyển động đầu tiên của đầu vợt về phía trước của người giao cầu là lúc bắt đầu quả giao cầu.

9.3. Khi đã bắt đầu (Điều 9.2), quả giao cầu được thực hiện khi nó được mặt vợt người giao cầu đánh đi, hoặc khi có ý định thực hiện quả giao cầu, người giao cầu đánh không trúng quả giao cầu.

9.4. Người giao cầu sẽ không giao cầu khi người nhận cầu chưa sẵn sàng. Tuy nhiên người nhận cầu được xem là đã sẵn sàng nếu có ý định đánh trả quả cầu.

9.5. Trong đánh đôi, khi thực hiện quả giao cầu, các đồng đội có thể đứng ở bất cứ vị trí nào bên trong phần sân của bên mình, miễn là không che mắt người giao cầu và người nhận cầu của đối phương.

ĐIỀU 10. THI ĐẤU ĐƠN.

10.1. Ô giao cầu và ô nhận cầu:

10.1.1. Các VĐV sẽ giao cầu và nhận cầu từ trong ô giao cầu bên phải tương ứng của mình khi người giao cầu chưa ghi điểm hoặc ghi được điểm chẵn trong ván đó.

10.1.2. Các VĐV sẽ giao cầu và nhận cầu từ trong ô giao cầu bên trái tương ứng của mình khi người giao cầu ghi được điểm lẻ trong ván đó.

10.2. Trình tự trận đấu và vị trí trên sân:

Trong pha cầu, quả cầu sẽ được đánh luân phiên bởi người giao cầu và người nhận cầu, từ bất kỳ vị trí nào phía bên phần sân của VĐV đó cho đến khi cầu không còn trong cuộc (Điều 15).

10.3. Ghi điểm và giao cầu:

10.3.1. Nếu người giao cầu thắng pha cầu (Điều 7.3), người giao cầu sẽ ghi cho mình một điểm. Người giao cầu sẽ tiếp tục giao cầu từ ô giao cầu còn lại.

10.3.2. Nếu người nhận cầu thắng pha cầu (Điều 7.3), người nhận cầu sẽ ghi cho mình 1 điểm. Người nhận cầu lúc này trở thành người giao nhận cầu mới.

ĐIỀU 11. THI ĐẤU ĐÔI.

11.1. Ô giao cầu và ô nhận cầu:

11.1.1. Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên phải khi bên họ chưa ghi điểm hoặc ghi được điểm chẵn trong ván đó.

11.1.2. Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên trái khi họ ghi được điểm lẻ trong ván đó.

11.1.3. VĐV có quả giao cầu lần cuối trước đó của bên giao cầu sẽ giữ nguyên vị trí đứng mà từ ô đó VĐV này đã thực hiện lần giao cầu cuối cho bên mình. Mô hình ngược lại sẽ được áp dụng cho đồng đội của người nhận cầu.

11.1.4. VĐV của bên nhận cầu đang đứng trong ô giao cầu chéo đối diện sẽ là người nhận cầu.

11.1.5. VĐV sẽ không thay đổi vị trí đứng tương ứng của mình cho đến khi họ thắng một điểm mà bên của họ đang nắm quyền giao cầu.

11.1.6. Bất kỳ lượt giao cầu nào cũng được thực hiện từ ô giao cầu tương ứng với số điểm mà bên giao cầu đó có, ngoại trừ các trường hợp nêu ở Điều 12.

11.2. Thứ tự đánh cầu và vị trí trên sân:

Sau khi quả giao cầu được đánh trả, cầu được đánh luân phiên bởi một trong hai VĐV của bên giao cầu và một trong hai VĐV của bên nhận cầu cho đến khi cầu không còn trong cuộc (Điều 15).

11.3. Ghi điểm và giao cầu:

11.3.1. Nếu bên giao cầu thắng pha cầu (Điều 7.3), họ sẽ ghi cho mình một điểm. Người giao cầu tiếp tục thực hiện quả giao cầu từ ô giao cầu tương ứng còn lại.

11.3.2. Nếu bên nhận cầu thắng pha cầu (Điều 7.3), họ sẽ ghi cho mình một điểm. Bên nhận cầu lúc này trở thành bên giao cầu mới

11.4. Trình tự giao cầu:

Trong bất kỳ ván nào, quyền giao cầu cũng được chuyển luân tự:

11.4.1. Từ người giao cầu đầu tiên khi bắt đầu ván đấu ở ô giao cầu bên phải, 11.4.2. Đến đồng đội của người nhận cầu đầu tiên. Lúc này quả giao cầu được thực hiện từ ô giao cầu bên trái,

11.4.3. Sang đồng đội của người giao cầu đầu tiên,

11.4.4. Đến người nhận cầu đầu tiên,

11.4.5. Trở lại người giao cầu đầu tiên, và cứ tiếp tục như thế...

11.5. Không VĐV nào được giao cầu sai phiên, nhận cầu sai phiên, hoặc nhận hai quả giao cầu liên tiếp trong cùng một ván đấu, ngoại trừ các trường hợp nêu ở Điều 12.

11.6. Bất kỳ VĐV nào của bên thắng ván cũng có thể giao cầu đầu tiên ở

ván tiếp theo, và bất kỳ VĐV nào của bên thua ván cũng có thể nhận cầu đầu tiên ở ván tiếp theo.

ĐIỀU 12. LỖI Ô GIAO CẦU.

12.1 Lỗi ô giao cầu xảy ra khi một VĐV:

12.1.1. Đã giao cầu hoặc nhận cầu sai phiên; hay

12.1.2. Đã giao hoặc nhận cầu sai ô giao cầu.

12.2. Nếu một lỗi ô giao cầu được phát hiện, lỗi đó phải được sửa và điểm số hiện có vẫn giữ nguyên.

ĐIỀU 13. LỖI.

Sẽ là “Lỗi”:

13.1. Nếu giao cầu không đúng luật (Điều 9.1);

13.2. Nếu khi giao cầu, quả cầu:

13.2.1. Bị mắc trên lưới và bị giữ lại trên lưới;

13.2.2. Ssau khi qua lưới bị mắc lại trong lưới; hoặc

13.2.3. Được đánh bởi đồng đội người giao cầu.

13.3. Nếu trong cuộc, quả cầu:

13.3.1. Rơi ở ngoài các đường biên giới hạn của sân (có nghĩa là không ở trên hay không ở trong các đường biên giới hạn đó);

13.3.2. Bay xuyên qua lưới hoặc dưới lưới;

13.3.3. Không qua lưới;

13.3.4. Chạm trần nhà hoặc vách;

13.3.5. Chạm vào người hoặc quần áo của VĐV;

13.3.6. Chạm vào bất kỳ người nào hay vật nào khác bên ngoài sân; (Khi cần thiết do cấu trúc nơi thi đấu, thẩm quyền cầu lông địa phương có thể, dựa vào quyền phủ quyết của Liên đoàn thành viên của mình, áp dụng luật địa phương cho trường hợp cầu chạm chướng ngại vật)

13.3.7. Bị mắc và dính trên vợt khi thực hiện một cú đánh;

13.3.8. Được đánh hai lần liên tiếp bởi cùng một VĐV với hai cú đánh. Tuy nhiên, bằng một cú đánh, quả cầu chạm vào đầu vợt và khu vực đan lưới của vợt thì không coi là một “Lỗi”;

13.3.9. Được đánh liên tục bởi một VĐV và một VĐV đồng đội; hoặc

13.3.10. Chạm vào vợt mà không bay vào phần sân của đối phương;

13.4. Nếu, khi quả cầu trong cuộc, một VĐV:

13.4.1. Chạm vào lưới, các vật chống đỡ lưới bằng vợt, thân mình hay quần áo; **13.4.2.** Xâm phạm sân đối phương bằng vợt hay thân mình, ngoại trừ trường hợp người đánh có thể theo quả cầu bằng vợt của mình trong quá trình một cú đánh sau điểm tiếp xúc đầu tiên với quả cầu ở bên lưới của phần sân

người đánh;

13.4.3. Xâm phạm sân của đối phương bên dưới lưới bằng vợt hay thân mình mà làm cho đối phương bị cản trở hay mất tập trung; hoặc

13.4.4. Cản trở đối phương, nghĩa là ngăn không cho đối phương thực hiện một cú đánh hợp lệ tại vị trí quả cầu bay qua gần lưới;

13.4.5. Làm đối phương mất tập trung bằng bất cứ hành động nào như la hét hay bằng cử chỉ;

13.5. Nếu một VĐV vi phạm những lỗi hiển nhiên, lặp lại, hoặc nhiều lần theo Điều 16.

ĐIỀU 14. GIAO CẦU LẠI.

14.1 “Giao cầu lại” do Trọng tài chính hô, hoặc do một VĐV hô (nếu không có Trọng tài chính) để ngừng thi đấu.

14.2. Sẽ là “giao cầu lại” nếu:

14.2.1. Người giao cầu giao trước khi người nhận cầu sẵn sàng (Điều 9.5);

14.2.2. Trong khi giao cầu, cả người giao cầu và người nhận cầu cùng phạm lỗi;

14.2.3. Sau khi quả giao cầu được đánh trả, quả cầu bị:

14.2.3.1. Mắc trên lưới và bị giữ lại trên lưới, hoặc

14.2.3.2. Sau khi qua lưới bị mắc lại trong lưới;

14.2.4. Khi cầu trong cuộc, quả cầu bị tung ra, để cầu tách rời hoàn toàn khỏi phần còn lại của quả cầu;

14.2.5. Theo nhận định của Trọng tài chính, trận đấu bị gián đoạn hoặc một VĐV của bên đối phương bị mất tập trung bởi Huấn luyện viên của bên kia;

14.2.6. Nếu một Trọng tài biên không nhìn thấy và Trọng tài chính không thể đưa ra quyết định; hoặc

14.2.7. Trường hợp bất ngờ không thể lường trước xảy ra.

14.3. Khi một quả “Giao cầu lại” xảy ra, pha đấu từ lần giao cầu vừa rồi sẽ không tính, và VĐV nào vừa giao cầu sẽ giao cầu lại.

ĐIỀU 15. CẦU KHÔNG TRONG CUỘC.

Một quả cầu là không trong cuộc khi:

15.1. Cầu chạm vào lưới hay cột lưới và bắt đầu rơi xuống mặt sân phía bên này lưới của người đánh;

15.2. Chạm mặt sân; hoặc

15.3. Xảy ra một “Lỗi” hay một quả “Giao cầu lại”

ĐIỀU 16. THI ĐẤU LIÊN TỤC, LỖI TÁC PHONG ĐẠO ĐỨC VÀ CÁC HÌNH PHẠT.

16.1. Thi đấu phải liên tục từ quả giao cầu đầu tiên cho đến khi trận đấu kết

thúc, ngoại trừ như cho phép ở các Điều 16.2 và 16.3.

16.2. Các quãng nghỉ:

16.2.1. Không quá 60 giây trong một ván khi một bên ghi được 11 điểm; và **16.2.2.** Không quá 120 giây giữa ván đầu tiên và ván thứ hai, giữa ván thứ hai và ván thứ ba dưới phép trong tất cả các trận đấu. (Đối với trận đấu có truyền hình, trước khi trận đấu diễn ra, Tổng trọng tài có thể quyết định các quãng nghỉ nêu ở Điều 16.2 là bắt buộc và có độ dài cố định cho phù hợp).

16.3. Ngừng thi đấu:

16.3.1. Khi tình thế bắt buộc không nằm trong kiểm soát của VĐV, Trọng tài chính có thể cho ngừng thi đấu trong một khoảng thời gian xét thấy cần thiết.

16.3.2. Trong những trường hợp đặc biệt, Tổng trọng tài sẽ chỉ thị Trọng tài chính cho ngừng thi đấu.

16.3.3. Nếu trận đấu được ngừng, tỷ số hiện có vẫn giữ nguyên và trận đấu vẫn tiếp tục trở lại từ tỷ số đó.

16.4. Trì hoãn trong thi đấu:

16.4.1. Không được phép trì hoãn trong mọi trường hợp để giúp VĐV phục hồi thể lực hoặc nhận sự chỉ đạo.

16.4.2. Trọng tài chính là người duy nhất quyết định về mọi sự trì hoãn trong trận đấu.

16.5. Chỉ đạo và rời sân

16.5.1. Trong một trận đấu, chỉ khi cầu không trong cuộc (Điều 15), thì một VĐV mới được phép nhận chỉ đạo.

16.5.2. Trong một trận đấu, không một vận động viên nào được phép rời sân nếu chưa có sự đồng ý của Trọng tài chính ngoại trừ trong các quãng nghỉ như nêu ở điều 16.2.

16.6. Một VĐV không được phép:

16.6.1 Cố tình gây trì hoãn hoặc ngưng thi đấu;

16.6.2. Cố tình sửa đổi hoặc phá hỏng quả cầu để thay đổi tốc độ hoặc đường bay của quả cầu;

16.6.3. Có tác phong thái độ gây xúc phạm; hoặc

16.6.4. Phạm lỗi tác phong đạo đức mà không có ghi trong Luật cầu lông.

16.7. Xử lý vi phạm:

16.7.1. Trọng tài chính sẽ áp dụng Luật đối với bất cứ vi phạm nào về các Điều 16.4, 16.5.hay 16.6 bằng cách:

16.7.1.1. Cảnh cáo bên vi phạm;

ĐIỀU 16. THI ĐẤU LIÊN TỤC, LỖI TÁC PHONG ĐẠO ĐỨC VÀ CÁC HÌNH PHẠT.

16.1. Thi đấu phải liên tục từ quả giao cầu đầu tiên cho đến khi trận đấu kết thúc, ngoại trừ như cho phép ở các Điều 16.2 và 16.3.

16.2. Các quãng nghỉ:

16.2.1. Không quá 60 giây trong một ván khi một bên ghi được 11 điểm;

16.2.2. Không quá 120 giây giữa ván đầu tiên và ván thứ hai, giữa ván thứ hai và ván thứ ba được phép trong tất cả các trận đấu. (Đối với trận đấu có truyền hình, trước khi trận đấu diễn ra, Tổng trọng tài có thể quyết định các quãng nghỉ nêu ở Điều 16.2 là bắt buộc và có độ dài cố định cho phù hợp).

16.3. Ngừng thi đấu:

16.3.1. Khi tình thế bắt buộc không nằm trong kiểm soát của VĐV, Trọng tài chính có thể cho ngừng thi đấu trong một khoảng thời gian xét thấy cần thiết.

16.3.2. Trong những trường hợp đặc biệt, Tổng trọng tài sẽ chỉ thị Trọng tài chính cho ngừng thi đấu.

16.3.3. Nếu trận đấu được ngừng, tỷ số hiện có vẫn giữ nguyên và trận đấu vẫn tiếp tục trở lại từ tỷ số đó.

16.4. Trì hoãn trong thi đấu:

16.4.1. Không được phép trì hoãn trong mọi trường hợp để giúp VĐV phục hồi thể lực hoặc nhận sự chỉ đạo.

16.4.2. Trọng tài chính là người duy nhất quyết định về mọi sự trì hoãn trong trận đấu.

16.5. Chỉ đạo và rời sân

16.5.1. Trong một trận đấu, chỉ khi cầu không trong cuộc (Điều 15), thì một VĐV mới được phép nhận chỉ đạo.

16.5.2. Trong một trận đấu, không một vận động viên nào được phép rời sân nếu chưa có sự đồng ý của Trọng tài chính ngoại trừ trong các quãng nghỉ như nêu ở điều 16.2.

16.6. Một VĐV không được phép:

16.6.1 Cố tình gây trì hoãn hoặc ngưng thi đấu;

16.6.2. Cố tình sửa đổi hoặc phá hỏng quả cầu để thay đổi tốc độ hoặc đường bay của quả cầu;

16.6.3. Có tác phong thái độ gây xúc phạm; hoặc

16.6.4. Phạm lỗi tác phong đạo đức mà không có ghi trong Luật cầu lông.

16.7. Xử lý vi phạm:

16.7.1. Trọng tài chính sẽ áp dụng Luật đối với bất cứ vi phạm nào về các Điều 16.4, 16.5.hay 16.6 bằng cách:

16.7.1.1. Cảnh cáo bên vi phạm;

16.7.1.2. Phạt lỗi bên vi phạm nếu trước đó đã cảnh cáo. Một bên vi phạm

hai lỗi như vậy được xem là một vi phạm liên tục; hoặc

16.7.2. Trong trường hợp vi phạm hiển nhiên. Các vi phạm liên tục, hoặc vi phạm vào Điều 16.2, Trọng tài chính sẽ phạt lỗi bên vi phạm và báo cáo ngay với Tổng trọng tài, người có quyền truất quyền thi đấu của bên vi phạm.

ĐIỀU 17. CÁC NHÂN VIÊN VÀ NHỮNG KHIẾU NẠI.

17.1. Tổng trọng tài là người chịu trách nhiệm toàn diện cho một giải thi đấu hay một nội dung thi đấu là một phần trong đó.

17.2. Trọng tài chính, khi được bổ nhiệm, chịu trách nhiệm về trận đấu, sân và khu vực xung quanh. Trọng tài chính sẽ báo cáo cho Tổng trọng tài.

17.3. Trọng tài giao cầu sẽ bắt các lỗi giao cầu của người giao cầu nếu có xảy ra (Điều 9.1).

17.4. Trọng tài biên sẽ báo cho trọng tài chính quả cầu “Trong” hay “Ngoài” đường biên của người đó phụ trách.

17.5. Quyết định của một nhân viên sẽ là quyết định cuối cùng về mọi yếu tố nhận định xảy ra mà nhân viên đó có trách nhiệm, ngoại trừ nếu, theo nhận định của Trọng tài chính hoàn toàn chắc chắn rằng Trọng tài biên đã có quyết định sai, khi đó Trọng tài chính sẽ phủ quyết Trọng tài biên.

17.6. Một trọng tài chính sẽ:

17.6.1. Thi hành và duy trì Luật cầu lông, và đặc biệt hô kịp thời “Lỗi” hoặc “Giao cầu lại” nếu có tình huống xảy ra;

17.6.2. Đưa ra quyết định về bất cứ khiếu nại nào liên quan đến điểm tranh chấp, nếu khiếu nại đó được thực hiện trước khi quả giao cầu kế tiếp được giao;

17.6.3. Đảm bảo cho các VĐV và khán giả được thông tin đầy đủ về diễn biến của trận đấu;

17.6.4. Bổ nhiệm hay thay đổi các Trọng tài biên hoặc Trọng tài giao cầu khi có hội ý với Tổng trọng tài;

17.6.5. Ở vị trí trên sân thiếu nhân viên phụ trách, thì bố trí để thi hành các trách nhiệm này;

17.6.6. Ở vị trí mà nhân viên được bổ nhiệm bị che mắt, thì thực hiện các trách nhiệm của nhân viên này, hoặc cho “Giao cầu lại”;

17.6.7. Ghi nhận và báo cáo với Tổng trọng tài về tất cả các vấn đề có liên quan đến Điều 16; và

17.6.8. Trình cho Tổng trọng tài tất cả các khiếu nại chưa giải quyết thỏa đáng về Luật mà thôi. (Những khiếu nại như thế phải được thực hiện trước khi quả giao cầu kế tiếp được đánh, hoặc nếu ở cuối trận đấu, thì phải thực hiện trước khi bên khiếu nại rời sân).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

❖ TÀI LIỆU THAM KHẢO ĐỂ BIÊN SOẠN NỘI DUNG MÔN HỌC:

- *Tập đánh cầu lông – Lê Thanh Sang – NXB TDTT – 2005.*
- *Giáo trình cầu lông – Trường Cao đẳng Công nghệ thông tin TP Hồ Chí Minh – 2012.*
- *Luật cầu lông - Ủy ban TDTT – NXB TDTT – 2004.*