****

**UBND TỈNH QUẢNG BÌNH**

 **TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH**

**ThS. Nguyễn Thị Tuyến**

**Giáo trình**

**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4 (CẦU LÔNG)**

**(Lưu hành nội bộ)**

****

**Quảng Bình, năm 2023**

**MỤC LỤC**

[LỜI NÓI ĐẦU 4](#_Toc147755416)

[CHƯƠNG 1. LÝ THUYẾT 5](#_Toc147755417)

[1.1. Vị trí của cầu lông trong đời sống xã hội 5](#_Toc147755418)

[1.2.Tính chất, tác dụng của cầu lông 5](#_Toc147755419)

[1.3. Các chiến thuật trong thi đấu cầu lông 5](#_Toc147755420)

[1.3.1. Khái niệm, ý nghĩa của chiến thuật cầu lông 6](#_Toc147755421)

[1.3.2. Mục đích vận dụng chiến thuật trong thi đấu cầu lông 6](#_Toc147755422)

[1.3.3. Tư tưởng chỉ đạo khi vận dụng chiến thuật 7](#_Toc147755423)

[1.3.4. Những yêu cầu khi vận dụng chiến thuật 7](#_Toc147755424)

[Nội dung ông tập chương 1 7](#_Toc147755425)

[CHƯƠNG 2. ÔN LUYỆN CÁC KỸ THUẬT ĐÃ HỌC 8](#_Toc147755426)

[2.1. Ôn cách cầm vợt, cầm cầu, các tư thế cơ bản 8](#_Toc147755427)

[2.2. Ôn kỹ thuật di chuyển 8](#_Toc147755428)

[2.3. Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay - cao tay 8](#_Toc147755429)

[2.3.1. Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải 8](#_Toc147755430)

[2.3.2. Ôn kỹ thuật đánh cầu cao tay 9](#_Toc147755431)

[2.4. Ôn kỹ thuật giao cầu 9](#_Toc147755432)

[Nội dung ôn tập chương 2 11](#_Toc147755433)

[CHƯƠNG 3. KỸ THUẬT GIAO CẦU 12](#_Toc147755434)

[3.1. Kỹ thuật giao cầu trái tay 12](#_Toc147755435)

[3.2. Những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa 12](#_Toc147755436)

[3.3. Các bài tập bổ trợ kỹ thuật giao cầu trái tay 13](#_Toc147755437)

[3.4. Các bài tập phát triển kỹ thuật – thể lực 13](#_Toc147755438)

[Nội dung ôn tập chương 3 14](#_Toc147755439)

[1. Giao cầu trái tay thấp gần 14](#_Toc147755440)

[2. Giao cầu trái tay cao xa cuối sân 14](#_Toc147755441)

[3. Di chuyển ngang trong thời gian 1 phút tính số vòng 14](#_Toc147755442)

[4. Nhảy dây trong thời gian 1 phút tính số lần 14](#_Toc147755443)

[5. Nằm sấp chống đẩy tính số lần 14](#_Toc147755444)

[CHƯƠNG 4. KỸ THUẬT ĐẬP CẦU 15](#_Toc147755445)

[4.1. Kỹ thuật đập cầu thuận tay 15](#_Toc147755446)

[4.1.1. Đập cầu đường thẳng thuận tay 15](#_Toc147755447)

[4.1.2. Đập cầu đường chéo thuận tay 16](#_Toc147755448)

[4.1.3. Đập cầu đường thẳng và đập cầu chéo góc trên đỉnh đầu 16](#_Toc147755449)

[4.2. Các bài tập phối hợp kỹ thuật 16](#_Toc147755450)

[4.3. Các sai lầm thường mắc phải 17](#_Toc147755451)

[4.4. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực 18](#_Toc147755452)

[Nội dung ôn tập chương 4 18](#_Toc147755453)

[3. Di chuyển ngang trong thời gian 1 phút tính số vòng 19](#_Toc147755454)

[4. Nhảy dây trong thời gian 1 phút tính số lần 19](#_Toc147755455)

[5. Nằm sấp chống đẩy tính số lần 19](#_Toc147755456)

[CHƯƠNG 5. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU GẦN LƯỚI 20](#_Toc147755457)

[5.1. Kỹ thuật móc cầu 20](#_Toc147755458)

[5.1.1. Kỹ thuật móc cầu thuận tay 20](#_Toc147755459)

[5.1.2. Kỹ thuật móc cầu trái tay 20](#_Toc147755460)

[5.2. Kỹ thuật bạt cầu 20](#_Toc147755461)

[5.2.1. Kỹ thuật bạt thuận tay 21](#_Toc147755462)

[5.2.2. Kỹ thuật bạt trái tay 21](#_Toc147755463)

[5.3. Các bài tập đánh cầu gần lưới 21](#_Toc147755464)

[5.4. Các bài tập phát triển kỹ thuật - thể lực 22](#_Toc147755465)

[5.5. Thi đấu tập 22](#_Toc147755466)

[Nội dung ôn tập chương 5 23](#_Toc147755467)

[TÀI LIỆU THAM KHẢO 23](#_Toc147755468)

**MỘT SỐ CHỮ VIẾT TẮT**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **TT** | **Chữ viết tắt** | **Diễn giải** |
| 1 | GDTC | Giáo dục thể chất |
| 2 | GV | Giảng viên, giáo viên |
| 3 | HLV | Huấn luyện viên |
| 4 | KTĐT | Kỹ thuật động tác |
| 5 | TDTT | Thể dục thể thao |
| 6 | TTCB | Tư thế chuẩn bị |
| 7 | VĐV | Vận động viên |
| 8 | YCKT | Yêu cầu kỹ thuật |

**DANH MỤC CÁC BẢNG, BIỂU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Tên bảng/hình** | **Trang** |
| 1 | Hình 1. Giao cầu trái tay  | 14 |
| 2 | Hình 2. Đập cầu đường thẳng thuận tay | 18 |
| 3 |  Hình 3. Đập cầu đường chéo thuận tay | 18 |
| 4 | Hình 4. Móc cầu thuận tay | 22 |
| 5 | Hình 5. Móc cầu trái tay | 23 |
| 6 | Hình 6. Bạt cầu thuận tay | 24 |
| 7 | Hình 7. Bạt cầu trái tay | 24 |

# LỜI NÓI ĐẦU

Giáo trình *Giáo dục thể chất 4 (Cầu lông)* là môn học cho tất cả sinh viên các ngành đào tạo được biên soạn dựa trên Đề cương chi tiết học phần của Trường đại học Quảng Bình. Mục đích trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản ban đầu về một số kỹ thuật cầu lông; giáo dục cho sinh viên có tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tự giác học tập và rèn luyện thân thể. Đồng thời bồi dưỡng cho sinh viên những phương pháp tập luyện trên lớp cũng như ngoại khoá đồng thời sử dụng tốt trong việc rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất vận động góp phần xây dựng đạo đức lối sống trong sáng, lành mạnh, thể chất cường tráng.

Cấu trúc của Giáo trình *Giáo dục thể chất 4 (Cầu lông)* được chia thành 05 chương, bao gồm:

Chương 1. Lý thuyết

Chương 2. Ôn luyện các kỹ thuật

Chương 3. Kỹ thuật giao cầu

Chương 4. Kỹ thuật đập cầu

Chương 5. Kỹ thuật đánh cầu gần lưới

 Quá trình biên soạn cuốn giáo trình này đã tham khảo nhiều cuốn sách, giáo trình của các tác giả có uy tín trong nước và giúp đỡ của các giảng viên Bộ môn Giáo dục thể chất trường Đại học Quảng Bình, nhưng chắc chắn rằng không thể tránh khỏi những thiếu sót và hạn chế, chúng tôi mong nhận được những ý kiến đóng góp quý báu của đồng nghiệp và bạn đọc.

Chúng tôi xin chân thành cám ơn lãnh đạo trường Đại học Quảng Bình, lãnh đạo Khoa Giáo dục thể chất - Quốc phòng và đồng nghiệp đã tạo điều kiện giúp đỡ hoàn thành cuốn Giáo trình này.

 **Người biên soạn**

 **ThS. Nguyễn Thị Tuyến**

# CHƯƠNG 1. LÝ THUYẾT

## 1.1. Vị trí của cầu lông trong đời sống xã hội

 Ngay từ khi ra đời, môn cầu lông đã là môn chơi giải trí bởi dễ tập, dễ chơi cho mọi đối tượng (già, trẻ, gái, trai) đều có thể tập luyện được. Dụng cụ, sân bãi đơn giản nên mặc dù ra đời khá muộn so với nhiều môn thể thao khác, song nó nhanh chóng thu hút đông đảo quần chúng tham gia và ngày càng phát triển rộng khắp. Việc tập luyện môn cầu lông có ý nghĩa lớn trong việc tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực cho người tập. Đây còn là môn thể thao được giao lưu quốc tế, là cầu nối giữa các dân tộc thể hiện tinh thần đoàn kết - hợp tác hữu nghị.

 Việc phát triển luyện tập cầu lông sâu rộng trong quần chúng là điều kiện quan trọng để phát triển thể thao thành tích cao của môn cầu lông. Đặc biệt từ năm 1992 môn cầu lông đã trở thành một môn thể thao thi đấu chính thức của Thế vận hội, điều này càng tạo đà cho việc phát triển môn thể thao “quý tộc” này cả về chiều sâu và chiều rộng. Điều đó có ý nghĩa quan trọng không chỉ về mặt kinh tế - xã hội mà còn có ý nghĩa tinh thần trong đời sống nhân dân.

## 1.2.Tính chất, tác dụng của 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 thế 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 sư 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.

## 1.3. Các chiến thuật trong thi đấu cầu lông

### 1.3.1. Khái niệm, ý nghĩa của chiến thuật cầu lông

- *Khái niệm:* Chiến thuật là những biện pháp hoạt động chủ định, có tính đến những điều kiện cụ thể trong thi đấu để giành thắng lợi.

*- Ý nghĩa của chiến thuật*

Trong thi đấu cầu lông cả hai bên đối thủ đều muốn khống chế lẫn nhau để giành quyền chủ động. Lấy điểm mạnh của mình để đánh vào điểm yếu của đối phương, hạn chế tối đa điểm mạnh của đối phương. Giấu đi những điểm yếu của mình. Sự cạnh tranh trong cuộc thi đấu hết sức gay gắt, mỗi bên đều có thể dựa vào các đặc điểm khác nhau của đối thủ mà sử dụng các biện pháp chiến thuật hợp lí nhằm chiến thắng đối phương, đó là ý nghĩa của chiến thuật.

### 1.3.2. Mục đích vận dụng chiến thuật trong thi đấu cầu lông

Vận dụng chiến thuật trong thi đấu cầu lông phải nhằm đat được những mục đích sau:

*- Điều chuyển vị trí của đối phương.*

Trong thi đấu cầu lông, vị trí đứng chuẩn bị của người tập thường ở trung tâm sân để bao quát thuật lợi tất cả các điểm trên sân và sẵn sàng đánh trả các đường cầu mà bên kia đánh sang. Bởi vậy khi vận dụng chiến thuật phải nhằm mục đích trước hết là điều chuyển được vị trí của đối phương phải rời khỏi vị trí trung tâm sân của họ là xuất hiện các khoảng trống để có thể tấn công vào đó mà giành điểm.

*- Buộc đối phương phải đánh trả bằng các đường cầu sang cuối sân hoặc giữa sân mình, các đường cầu không theo ý muốn của của đối phương.*

Nhằm đạt được mục đích này người tập cần phải sử dụng liên tục các kỹ thuật tấn công như đập cầu, chém treo cầu gần lưới, móc cầu...tạo nên khó khăn cho việc đánh trả cầu cầu của đối phương, buộc họ phải đánh sang các đường cầu cao chưa tới biên ngang của sân mình. Như sẽ có thể tạo điều kiện tốt nhất để sử dụng những quả cầu chủ động đánh quyết định giành điểm.

*- Làm cho đối phương mất đi sự khống chế trọng tâm*

Để đạt được mục đích này người tập có thể sử dụng các đường cầu lặp lại, sử dụng các động tác giả trong đánh cầu nhằm rối loạn hướng di chuyển của đối phương. Đối phương sẽ mất đi sự ổn định của trọng tâm, không thể di chuyển kịp thời đến vị trí thuận lợi để đánh cầu hoặc phải đánh trả cầu trong tư thế bị động, chất lượng đánh cầu kém sẽ tạo điều kiện thuật lợi cho việc dứt điểm.

*- Tiêu hao thể lực đối phương*

Điều khiển chính xác điển rơi của cầu trong việc tận dụng tối đa toàn bộ diện tích của mặt sân để đánh cầu, đặc biệt là các điểm 4 góc sân (hai góc cuối sân, hai góc gần lưới). sẽ làm cho đối phương liên tục di chuyển để đánh cầu và tiêu hao thể lực rất lớn. Để làm được điều này vận động viên sử dụng linh hoạt và biến hoá các đường cầu phối hợp với các điểm đánh khác nhau để điều chuyển và buộc đối phương di chuyển cho đến khi xuất hiện mệt mỏi thì sử dụng quả đánh quyết định.

### 1.3.3. Tư tưởng chỉ đạo khi vận dụng chiến thuật

*- Lấy mình làm chính:*  Điều này có nghĩa là không nên thoát ly khỏi điều kiện và khả năng, trình độ của mình về các mặt kỹ thuật, chiến thuật thể lực và các phẩm chất tâm lý để lựa chọn cho mình một chiến thuật thi đấu phù hợp.

*- Lấy nhanh là chính:* Điều này có nghĩa về mặt biến hoá và chuyển đổi chiến thuật cần phải thể hiện đặc điểm “nhanh”. Cần phải thay đổi một cách nhanh chóng và linh hoạt khi thấy chiến thuật áp dụng không có hiệu quả hoặc trong trường hợp đối phương cũng thay đổi chiến thuật thì mình cũng phải thay đổi chiến thuật kịp thời để đối phó lại.

*- Lấy công làm chính:* Tức là khi xây dựng chiến thuật cho bản thân cần phải nhấn mạnh tư tưởng chỉ đạo là tấn công nhanh, liên tục, đồng thời ngay cả trong phòng thủ cũng cần chủ động phòng thủ tích cực để chờ đợi thời cơ nhanh chóng phản ứng.

### 1.3.4. Những yêu cầu khi vận dụng chiến thuật

 - Vận dụng chiến thuật phải có mục đích trên cơ sở phát huy ưu điểm và che giấu nhược điểm của bản thân để đánh vào nhược điểm và hạn chế tối đa ưu điểm của đối phương. Để đảm bảo yêu cầu này người tập cần phải chuẩn bị tốt cho mình về mặt kỹ, chiến thuật, thể lực và cả tâm lí thi đấu, khả năng quan sát đánh giá đối phương ở các mặt trên và đặt ra chiến thuật thi đấu hợp lí.

 - Xác định chiến thuật phải có sự thống nhất giữa chỉ đạo viên và người tập, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa hai người trong quá trình thi dấu, điều này đòi hỏi giữa chỉ đạo viên và vận động viên phải có sự hiểu biết và thông cảm sâu sắc với nhau tập trung ý kiến tối đa của tập thể để áp dụng chiến thuật phù hợp.

 - Chiến thuật phải được vận dụng một cách linh hoạt vào điều kiện cụ thể của từng trận. Luôn suy nghĩ sáng tạo, chủ động khi vận dụng chiến thuật, mỗi trận đấu khác nhau, đối tượng khác nhau cần áp dụng những chiến thuật khác nhau.

# Nội dung ông tập chương 1

1. Nói rõ vị trí của môn cầu lông trong đời sống xã hội.

2. Trình bày tính chất, tác dụng của môn cầu lông.

3. Nói rõ các chiến thuật trong thi đấu cầu lông.

# CHƯƠNG 2. ÔN LUYỆN CÁC KỸ THUẬT ĐÃ HỌC

## 2.1. Ôn cách cầm vợt, cầm cầu, các tư thế cơ bản

Ôn cách cầm vợt: Kiểm tra cách cầm vợt của từng sinh viên và sửa sai

Ôn các tư thế cơ bản: Cho sinh viên thực hiện các tư thế cơ bản và sửa sai

## 2.2. Ôn kỹ thuật di chuyển

Ôn kỹ thuật di chuyển trên lưới bên phải 1 bước, 2 bước

Ôn kỹ thuật di chuyển lên lưới phía bên trái 1 bước, 2 bước

Ôn kỹ thuật di chuyển lùi sau sang bên phải

Ôn kỹ thuật di chuyển lùi sau sang bên trái

 Ôn kỹ thuật di chuyển sang bên phải 1 bước, 2 bước

Ôn kỹ thuật di chuyển sang bên trái 1 bước, 2 bước

## 2.3. Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay - cao tay

### 2.3.1. Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải

*\* Bài tập 1*: Hai người một cầu đánh qua lại liên tục.

 Hai người đứng cách nhau khoảng 6 - 8m, đánh cầu qua lại liên tục bằng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay.

 *\* Bài tập 2*: Phối hợp di chuyển với phòng thủ thấp tay.

 - Người phục vụ đứng ở vị trí giữa sân đối diện với người tập giao cầu luân phiên vào hai vị trí đường dọc biên.

 - Người tập đứng chuẩn bị ở vị trí giữa sân, khi người phục vụ đánh cầu sang nhanh chóng di chuyển ngang tới vị trí đánh cầu gần đường biên dọc sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay đánh cầu.

 *\* Bài tập 3: P*hối hợp di chuyển phòng thủ hai góc lưới

 - Người phục vụ đứng giữa sân đối diện với người tập giao cầu liên tục luân phiên tới hai vị trí góc lưới sân đối phương.

 - Người tập đứng chuẩn bị ở vị trí giữa sân, sử dụng các bước di chuyển bước nhảy phòng thủ góc lưới bên phải bằng quả đánh sang sau đó di chuyển về vị trí ban đầu, tiếp tục di chuyển bật nhảy phòng thủ góc lưới bên trái, bằng quả đánh trả bằng mặt trái của vợt, sau đó trở về vị trí giữa sân. Bài tập cứ liên tục thực hiện như vậy trong thời gian quy định.

*\* Bài tập 4:*  Phối hợp di chuyển phòng thủ hai góc cuối sân

 - Người phục vụ đứng ở giữa sân đối diện giao cầu từng quả luân phiên liên tục vào hai góc cuối sân.

 - Người tập đứng giữa sân bên mình, di chuyển lùi phải đánh trả cầu theo đường dọc biên cuối sân, sau đó di chuyển về giữa sân, tiếp tục di chuyển bước lùi bên trái đánh trả lại theo đường dọc biên cuối sân.

*\* Bài tập 5:* Phối hợp di chuyển phòng thủ tất cả các điểm trên sân

 - Người phục vụ giao cầu liên tục tới các vị trí trên sân.

 - Người tập đứng giữa sân bên mình phán đoán đường cầu đánh sang sử dụng các bước di chuyển cơ bản để tiến đến các vị trí phòng thủ bằng cách đánh trả các đường cầu qua sân.

### 2.3.2. Ôn kỹ thuật đánh cầu cao tay

*\* Bài tập 1:* Di chuyển ngang đánh cầu phải cao tay theo đường thẳng và đường chéo.

 - Người phục vụ giao cầu liên tục vào dọc biên.

 - Người tập đứng giữa sân, khi cầu sang thì nhanh chóng di chuyển nhảy sang bên phải đánh cầu theo dọc biên cuối sân, sau đó trở về giữa sân tiếp tục di chuyển sang phải thực hiện đánh cầu cao tay sang đường chéo cuối sân

*\* Bài tập 2:* Di chuyển đánh trả cầu theo đường thẳng và đường chéo

Hai người thực hiện liên tục đánh cầu cao tay bên phải theo đường thẳng và đường chéo trong thời gian quy định. Cũng có thể thực hiện theo từng nhóm liên tục lần lượt từng người thực hiện.

*\* Bài tập 3:* Di chuyển ngang sân đánh cầu phải, trái cao tay vào vật chuẩn cố định

Treo cố định hai quả cầu khoảng cách bằng chiều ngang của sân đánh đơn, chiều cao vừa tầm tiếp xúc cầu. Người tập ở tư thế chuẩn bị giữa sân, di chuyển bước nhảy hoặc bước đơn tới vị trí đánh cầu cao bên phải, sau đó di chuyển về giữa sân tiếp tục di chuyển sang bên trái đánh quả cầu bên trái. Cứ thực hiện liên tục một quả bên phải một quả bên trái theo khối lượng quy định.

## 2.4. Ôn kỹ thuật giao cầu

*\*Bài tập 1*: Giao cầu thấp gần vào ô gần đường giới hạn giao cầu gần

 Người tập đứng giao cầu sát đường giới hạn giao cầu gần, sử dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay để giao cầu vào khu vực giao cầu ở giữa sân bên kia sao cho cầu rơi vào ô có diện tích 2,6m x 0,5m phía trong khu vực giao cầu. Thực hiện liên tục trong thời gian quy định.

*\* Bài tập 2:* Giao cầu cao xa và lao xa vào vị trí cuối sân đối phương.

Người tập đứng ở vị trí giao cầu, thực hiện giao cầu từng quả vào ô cuối sân có diện tích 2,6m x 0,76m trong thời gian quy

 \* *Bài tập 3:* Giao cầu lao xa và cao xa vào ô.

Người tập thực hiện giao cầu lao xa và cao xa vào ô cuối sân

*\* Bài tập 4:* Phối hợp giao cầu thấp gần có đối kháng

- Người giao cầu thấp gần vào vị trí gần đường biên dọc. Người phòng thủ di chuyển đơn bước lên để đánh trả theo đường dọc biên cuối sân.

- Người giao cầu tập giao cầu thấp gần trái tay vào vị trí gần đường trung tâm. Người phòng thủ di chuyển đơn bước lên phía trước phòng thủ bỏ nhỏ qua lưới sát đường biên dọc hoặc đánh trên lưới chéo sân.

**Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực**

\* Bài tập 1: Di chuyển tiến lùi trên lưới

- Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng ở đường biên ngang cuối sân

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh người tập chạy di chuyển tiến về lưới, tay chạm lưới sau đó di chuyển lùi về suối sân chân chạm vào đường biên ngang cuối sân. Thực hiện theo thời gian quy định của giảng viên.

\* Bài tập 2: Di chuyển ngang

- Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng quay mặt hướng lưới chân chạm vào đường biên dọc của sân.

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người tập chạy di chuyển bước trượt ngang sang ngang chạm vào đường biên dọc bên kia của sân sau đó di chuyển lặp lại thực hiện theo thời gian quy định của giảng viên.

\* Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy

 - Kỹ thuật động tác: Nằm sấp chống thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, toàn thân thẳng. Hạ vai (gấp cánh tay), toàn thân sát mặt đất. Sau đó, duỗi đẩy thẳng tay, nâng toàn thân lên cao.

- Yêu cầu kỹ thuật: Hạ vai và duỗi đẩy thẳng tay hết biên độ động tác - toàn thân khống chế, thẳng.

\* Bài tập 4: Nhảy dây ngắn.

- Kỹ thuật động tác: Nhảy dây ngắn, hai lần dây qua, một lần chân chạm đất.

- Yêu cầu kỹ thuật: Cần bật nhảy cao, dùng sức cổ tay quay dây nhanh, thân thẳng. Thực hiện liên tục, tránh co gối khi bật nhảy.

## Nội dung ôn tập chương 2

1. Thực hiện di chuyển tiến đánh cầu phải trái thấp tay vào ô quy định.

2. Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao tay cuối sân vào ô quy định.

3. Thực hiện giao cầu thuận tay thấp gần, cao xa và lao xa vào ô quy định.

4. Thực hiện di chuyển tiến lùi trong thời gian 1 phút (nam, nữ có quy định riêng).

5. Thực hiện di chuyển ngang trong thời gian 1 phút (nam, nữ có quy định riêng).

6. Thi đấu đơn, thi đấu đôi.

# CHƯƠNG 3. KỸ THUẬT GIAO CẦU

## 3.1. Kỹ thuật giao cầu trái tay

*Giao cầu trái tay:* Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần khoảng 10 -50 cm và gần với đường trung tâm. 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 về 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 - 3 chiếc lông cánh cầu, núm 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 cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần (hình 1).



**Hình 1. Giao cầu trái tay**

## 3.2. Những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

- Tư thế chuẩn bị sai: Chân đứng không đúng hoặc trọng tâm cơ thể quá thấp làm ảnh hưởng đến động tác và tốc độ giao cầu, nguyên nhân do người tập chưa nắm vững được yêu cầu của kỹ thuật.

- Sử dụng lực của cổ tay chưa hợp lý.

- Điểm tiếp xúc cầu chưa chính xác.

- Mặt vợt tiếp xúc với cầu sai.

*\* Cách sửa chữa:*

- Giảng giải, phân tích và thị phạm kỹ thuật cho người tập nắm vững yêu cầu cho kỹ thuật.

- Cho người tập nhiều lần động tác mô phỏng.

## 3.3. Các bài tập bổ trợ kỹ thuật giao cầu trái tay

\* Bài tập 1: Tập mô phỏng kỹ thuật giao cầu bằng mặt trái của vợt

 - Người tập đứng thực hiện động tác giao cầu thuận tay có sự phối hợp nhịp nhàng chuyển động của cơ thể từ đạp chân tạo lực đến xoay thân, hông, chuyển động của tay, mặt vợt khi tiếp xúc cầu, tư thế kết thúc động tác.

 - Người tập thực hiện động tác mô phỏng đứng giao cầu trái tay.

\* Bài tập 2*:* Tập giao cầu thấp gần qua mép trên của lưới vào tường

 - Kẻ một đường ngang trên tường song song với mặt đất cao 1,55m cách tường 1,89m kẻ một đường song song với tường.

 - Người tập đứng sau vạch giới hạn giao cầu gần, thực hiện giao trái tay liên tục vào tường.

 - Khi quả cầu chạm tường, người phục vụ cầm phấn đánh dấu vị trí để cầu tiếp xúc vào tường.

\* Bài tập 3: Giao cầu thấp gần vào ô gần đường giới hạn giao cầu gần

 Người tập đứng giao cầu sát đường giới hạn giao cầu gần, sử dụng kỹ thuật giao cầu trái tay để giao cầu vào khu vực giao cầu ở giữa sân bên kia sao cho cầu rơi vào ô có diện tích 2,6m x 0,5m phía trong khu vực giao cầu. Thực hiện liên tục trong thời gian quy định.

\* Bài tập 4: Giao cầu cao xa và lao xa vào vị trí cuối sân đối phương

 - Người tập đứng ở vị trí giao cầu, thực hiện giao cầu từng quả vào ô cuối sân có diện tích 2,6m x 0,76m trong thời gian quy định.

\* Bài tập 5: Giao cầu lao xa và lao xa vào ô

Người tập thực hiện giao cầu lao xa và lao xa vào ô quy định.

\* Bài tập 6: Phối hợp giao cầu thấp gần có đối kháng

**-** Người giao cầu thấp gần vào vị trí gần đường biên dọc. Người phòng thủ di chuyển đơn bước lên để đánh trả theo đường dọc biên cuối sân.

- Người giao cầu tập giao cầu thấp gần trái tay vào vị trí gần đường trung tâm. Người phòng thủ di chuyển đơn bước lên phía trước phòng thủ bỏ nhỏ qua lưới sát đường biên dọc hoặc đánh trên lưới chéo sân

## 3.4. Các bài tập phát triển kỹ thuật – thể lực

 \* Bài tập 1: Di chuyển tiến lùi trên lưới

- Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng ở đường biên ngang cuối sân

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh người tập chạy di chuyển tiến về lưới, tay chạm lưới sau đó di chuyển lùi về suối sân chân chạm vào đường biên ngang cuối sân. Thực hiện theo thời gian quy định của giảng viên.

\* Bài tập 2: Di chuyển ngang

- Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng quay mặt hướng lưới chân chạm vào đường biên dọc của sân.

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người tập chạy di chuyển bước trượt ngang sang ngang chạm vào đường biên dọc bên kia của sân sau đó di chuyển lặp lại thực hiện theo thời gian quy định của giảng viên.

\* Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy

 - Kỹ thuật động tác (KTĐT): Nằm sấp chống thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, toàn thân thẳng. Hạ vai (gấp cánh tay), toàn thân sát mặt đất. Sau đó, duỗi đẩy thẳng tay, nâng toàn thân lên cao.

- Yêu cầu kỹ thuật (YCKT): Hạ vai và duỗi đẩy thẳng tay hết biên độ động tác – toàn thân khống chế, thẳng.

\*Bài tập 4: Nhảy dây ngắn

- Kỹ thuật động tác: Nhảy dây ngắn, hai lần dây qua, một lần chân chạm đất.

- Yêu cầu kỹ thuật: Cần bật nhảy cao, dùng sức cổ tay quay dây nhanh, thân thẳng. Thực hiện liên tục trong thời gian quy định của giảng viên, tránh co gối khi bật nhảy.

# Nội dung ôn tập chương 3

1. Giao cầu trái tay thấp gần**.**

2. Giao cầu trái tay cao xa và lao xa cuối sân.

3. Di chuyển ngang trong thời gian 1 phút tính số vòng(nam , nữ có quy định riêng).

4. Nhảy dây trong thời gian 1 phút tính số lần (nam , nữ có quy định riêng).

5. Nằm sấp chống đẩy tính số lần (nam , nữ có quy định riêng).

# CHƯƠNG 4. KỸ THUẬT ĐẬP CẦU

## 4.1. Kỹ thuật đập cầu thuận tay

Đập cầu là kỹ thuật đánh cầu ép mạnh làm cho cầu đi theo đường thẳng từ điểm cao nhất đi chếch xuống sân đối phương. Động tác kỹ thuật này tạo ra sức mạnh đánh cầu lớn, tốc độ rơi của cầu nhanh, có sức uy hiếp đối phương lớn. Vì vậy, nó là kỹ thuật chủ yếu trong tấn công.

- *Phân loại*: Kỹ thuật đập cầu được chia làm nhiều loại tùy theo đặc điểm của từng phương diện.

- Xét về phương diện dùng sức: chia làm 3 loại là đập mạnh, đập nhẹ, đập gõ

- Xét về phương diện điểm rơi: chia làm 2 loại là đập cầu xa và đập cầu gần.

- Xét về đường bay của cầu thì: chia thành đập cầu đường thẳng, đập cầu đường chéo.

Tất cả các loại đập cầu kể trên đều có kỹ thuật thuận tay, trái tay, vòng đỉnh đầu.

### 4.1.1. Đập cầu đường thẳng thuận tay

- *Giai đoạn chuẩn bị*: giống yếu lĩnh động tác 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 lên cao đỉnh đầu.

- *Giai đoạn đánh cầu*: khi bật nhảy nghiêng người thì đồng thời 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 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 bên 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. (Hình 2)

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 900. Mặt chính diện của vợt đánh vào phía sau núm cầu làm cho cầu đi thẳng xướng 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 thu về trước ngực.



**Hình 2. Đập cầu đường thẳng thuận tay**

### 4.1.2. Đập cầu đường chéo thuận tay

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.



**Hình 3. Đập cầu đường chéo thuận tay**

### 4.1.3. 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 vung 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 900.

## 4.2. Các bài tập phối hợp kỹ thuật

\* Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đập cầu

 Người tập đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản, khi có hiệu lệnh chuyển cơ thể về tư thế chuẩn bị đập cầu thuận tay.

\* Bài tập 2: Tại chỗ đập cầu vào vật chuẩn

 - Người tập đứng ở một vị trí thích hợp dưới một cành cây, vươn cao tầm tay cộng vợt tới lá cây gần nhất (vật chuẩn) để tiếp xúc cầu trong tập luyện kỹ thuật đập cầu hoặc chọn một vị trí thích hợp treo một quả cầu lơ lửng vừa tầm tiếp xúc khi đập cầu.

 - Từ vị trí thích hợp này người tập thực hiện kỹ thuật đập cầu liên tục vào vật chuẩn đó.

\* Bài tập 3: Tại chỗ đập cầu

 Người phục vụ giao cầu cao xa sang, người tập thực hiện động tác đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo. Thực hiện liên tục theo thời gian quy định.

\* Bài tập 4: Phối hợp di chuyển lùi phải bật nhảy đập cầu theo đường thẳng và đường chéo.

 - Người phục vụ giao cầu cao xa liên tục vào cuối sân của người tập với nhịp độ 20 - 25l/phút.

 - Người tập đứng ở tư thế chuẩn bị giữa sân. Sử dụng kỹ thuật di chuyển lùi đến vị trí đầu thì bật nhảy đập cầu theo đường thẳng dọc biên phải, sau đó trở về vị trí ban đầu sau đó di chuyển đập cầu theo đường chéo.

\* Bài tập 5: Phối hợp di chuyển ba bước theo đường thẳng thực hiện kỹ thuật đập cầu và phòng thủ.

 - Người phục vụ đứng ở vị trí phòng thủ giữa sân, giao cầu cao xa sang cuối sân đối diện.

 - Người tập đứng giữa sân, khi người phục vụ giao cầu sang thì nhanh chóng sử dụng các bước di chuyển lùi bật nhảy đập cầu. Người phục vụ đỡ trả cầu giữa sân, sau đó người tập di chuyển 3 bước tiến về trước phòng thủ ở giữa sân, tiếp tục thực hiện như vậy trong thời gian quy định.

## 4.3. Các sai lầm thường mắc phải

- Cầm vợt sai: mặt vợt vuông góc với chiều dẹt của cẳng tay cầm vợt

- Tư thế thân người sai: không đứng tư thế chân trước chân sau mà đứng ngược chân hoặc hai chân song song, như vậy sẽ làm ảnh hưởng đến khả năng phối hợp lực của cơ thể khi thực hiện kỹ thuật

- Điểm tiếp xúc cầu sai: không tiếp xúc cầu chếch trước mà tiếp xúc cầu ở trên hoặc sau đỉnh cầu, tiếp xúc cầu quá thấp dẫn đến không đập được cầu đi cắm xuống sân.

- Chưa sử dụng được lực cổ tay, gập tay khi đập cầu. Gập cổ tay sớm hoặc quá muộn.

*\* Cách sửa chữa:*

- Giảng giải, phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác

- Cho người tập tập mô phỏng động tác lặp đi lặp lại liên tục

- Sử dụng các bài tập đập cầu vào vật chuẩn: Treo cầu ở điểm tiếp xúc cầu của kỹ thuật

## 4.4. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực

 \* Bài tập 1: di chuyển tiến lùi trên lưới

- Tư thế chuẩn bị: người tập đứng ở đường biên ngang cuối sân

- Thực hiện: khi có hiệu lệnh người tập chạy di chuyển tiến về lưới, tay chạm lưới sau đó di chuyển lùi về suối sân chân chạm vào đường biên ngang cuối sân. Thực hiện theo thời gian quy định của giảng viên.

\* Bài tập 2: Di chuyển ngang

- Tư thế chuẩn bị: người tập đứng quay mặt hướng lưới chân chạm vào đường biên dọc của sân.

- Thực hiện: khi có hiệu lệnh, người tập chạy di chuyển bước trượt ngang sang ngang chạm vào đường biên dọc bên kia của sân sau đó di chuyển lặp lại thực hiện theo thời gian quy định của giảng viên.

\* Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy

 - Kỹ thuật động tác: nằm sấp chống thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, toàn thân thẳng. Hạ vai (gấp cánh tay), toàn thân sát mặt đất. Sau đó, duỗi đẩy thẳng tay, nâng toàn thân lên cao.

- Yêu cầu kỹ thuật: hạ vai và duỗi đẩy thẳng tay hết biên độ động tác – toàn thân khống chế, thẳng.

\* Bài tập 4: Nhảy dây ngắn.

- Kỹ thuật động tác: nhảy dây ngắn, hai lần dây qua, một lần chân chạm đất.

- Yêu cầu kỹ thuật: cần bật nhảy cao, dùng sức cổ tay quay dây nhanh, thân thẳng. Thực hiện liên tục, tránh co gối khi bật nhảy

# Nội dung ôn tập chương 4

1. Đập cầu theo đường thẳng dọc biên và theo đường chéo của sân

2. Di chuyển ngang trong thời gian 1 phút tính số vòng

3. Nhảy dây trong thời gian 1 phút tính số lần

4. Nằm sấp chống đẩy tính số lần

5. Thi đấu đơn, thi đấu đôi

CHƯƠNG 5. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU GẦN LƯỚI

## Kỹ thuật đánh cầu gần lưới là cầu được đánh từ sân sau của sân mình đến sân trước của đối phương và cầu rơi thẳng xuống sát lưới.

## 5.1. Kỹ thuật móc cầu

Móc cầu là kỹ thuật được sử dụng để thực hiện đánh các quả cầu sát lưới ở bên phải hoặc bên trái sân đánh sang sân khu vực sát lưới bên phải hoặc trái của sân đối phương.

Kỹ thuật này được chia thành hai loại: móc cầu thuận tay và móc cầu trái tay

### 5.1.1. Kỹ thuật móc cầu thuận tay

*- Tư thế chuẩn bị:* đứng ở tư thế hai chân song song

*- Yếu lĩnh động tác:* người thực hiện dùng bước di chuyển đến sát lưới bên phải, vợt đưa lên chếch phía trên đằng trước bên phải cùng với cẳng tay. Tay cầm vợt miết vợt xoay cổ tay ra ngoài làm cho ngón cái áp sát vào mặt rộng của cán vợt, đốt thứ hai của ngón trỏ cũng áp sát vào mặt rộng còn lại của cán vợt, cán vợt không chạm vào lòng bàn tay, cùng với vợt vung ra trước. Khi đánh cầu, cổ tay từ từ hơi duỗi sau chuyển thành lắc cổ tay sẽ tạo ra lực vung vợt vào phần dưới bên phải của đế cầu làm cho cầu bay men theo lưới sang góc chéo bên sân đối phương và rơi thẳng xuống vị trí sát lưới, sau khi đánh vợt sẽ thu về bên trước vai phải.

- *Kết thúc động tác:* nhanh chóng di chuyển về vị trí cũ để thực hiện pha đánh cầu tiếp theo



**Quỹ đạo cầu**

**Hình 4. Móc cầu thuận tay**

### 5.1.2. Kỹ thuật móc cầu trái tay

*- Tư thế chuẩn bị:* đứng ở tư thế hai chân song song

*- Yếu lĩnh động tác:* người thực hiện dùng bước di chuyển đến sát lưới bên trái, cầm vợt trái tay và đưa ngang bằng ra trước. Trong quá trình di chuyển ra trước thì vợt cùng với sự hạ thấp của cánh tay đến độ cao trên của lưới khoảng 15cm thì mặt vợt đối diện với hướng cầu đến. khi cầu qua lưới, khuỷu tay đột ngột hạ ép xuống, đồng thời cẳng tay hơi xoay ra ngoài, cổ tay hơi gập chuyển thành duỗi sau hơi nghiêng, cạnh trong ngón cái và ngón giữa kéo cán vợt về bên phải của đế cầu làm cầu bay sát góc lưới trái. Sau khi đánh cầu, vợt được thu về phía bên phải.

- *Kết thúc động tác:* nhanh chóng di chuyển về vị trí cũ để thực hiện pha đánh cầu tiếp theo



**Quỹ đạo cầu**

**Hình 5. Móc cầu trái tay**

## 5.2. Kỹ thuật bạt cầu

Kỹ thuật bạt cầu là một loại kỹ thuật đánh các đường cầu ngang vai ở hai bên thân qua ngang lưới. Có hai loại bạt cầu là bạt cầu thuận tay và bạt cầu trái tay. Khi bạt cầu thường lấy lưng bụng làm trụ bắt đầu từ việc phát lực và xoay hông, phát huy tốc độ của cánh tay hoặc lực bột phát của cổ tay.

### 5.2.1. Kỹ thuật bạt thuận tay

*- Tư thế chuẩn bị:* đứng ở tư thế hai chân song song, mặt vợt hướng về phía lưới, gối hơi chùng, tay cầm vợt để phía trước.

- *Động tác đưa vợt:* chân phải bước sang phải một bước nhỏ, đồng thời thân người hơi nghiêng về bên phải, tay phải xoay lên ở bên phải, đưa vợt lên trên, khuỷu tay giữ góc độ nhất định, cẳng tay hơi xoay ra sau và hơi xoay ra ngoài, cổ tay từ xoay ra ngoài chuyển sang duỗi sau làm cho vợt đưa ra phía dưới đằng sau.

- *Động tác đánh cầu:*  cẳng tay nhanh chóng vung vợt ra phía trước bên phải, từ xoay ngoài chuyển thành xoay trong, vợt đưa ra từ sau ra trước và nghiêng cổ tay, nắm chặt cán vợt vung vợt đánh ép vào đáy của đế cầu.

- *Kết thúc động tác:* vợt theo đà áp sát bên trái sau đó thu về vị trí trước mặt, chân trái bước lên trước một bước, chân phải bước theo một bước đưa trọng tâm về vị trí cũ.



**Hình 6. Bạt cầu thuận tay**

### 5.2.2. Kỹ thuật bạt trái tay

*- Tư thế chuẩn bị:* đứng ở tư thế hai chân song song, mặt vợt hướng về phía lưới, gối hơi chùng, tay cầm vợt để phía trước.

- *Động tác đưa vợt:* chân phải bước sang trái một bước, thân người xoay sang trái, cẳng tay phải thu về phía trước, khuỷu tay hơi nâng lên, cẳng tay xoay trong, cổ tay xoay ngoài đưa vợt sang bên trái.

- *Động tác đánh cầu:* cẳng tay phải xoay ra ngoài cùng lúc với vợt xoay ra trước, cổ tay từ xoay ngoài duỗi thẳng chuyển sang xoay trong và nghiêng cổ tay, các ngón tay đột ngột nắm chặt cán vợt, ngón cái chống ra trước, đón cầu vung vợt ép vào phần đáy của đế cầu đánh cầu qua lưới.

- *Kết thúc động tác:* Sau khi đánh cầu, vợt chuyển động theo thân người và thu vợt cùng với di chuyển về trị trí cũ.



**Hình 7. Bạt cầu trái tay**

## 5.3. Các bài tập đánh cầu gần lưới

\* Bài tập 1: Bạt trái, bạt phải có người tung

Người phục vụ tung cầu gần lưới, gười tập đứng ở vị trí giữa sân trên đường giới hạn giao cầu gần thực hiện động tác bạt cầu bên trái và bên phải

\* Bài tập 2: Kê cầu sát lưới

Người phục vụ tung cầu sát lưới, người tập đưa vợt cao ngang mặt lưới kê cầu nhẹ sát lưới.

\* Bài tập 3: Di chuyển bạt cầu và móc cầu

Người phục vụ tung cầu sát lưới, người tập di chuyển tiến phải và trái bạt cầu và móc cầu.

\* Bài tập 4: Bỏ nhỏ cầu gần lưới góc phải

Người phục vụ tung cầu sát lưới, người tập di chuyển tiến phải kê vợt bỏ nhỏ góc phải.

\* Bài tập 5: Bỏ nhỏ cầu gần lưới góc trái

Người phục vụ tung cầu sát lưới bên trái, người tập di chuyển tiến góc trái kê vợt bỏ nhỏ góc trái.

\* Bài tập 6: Bỏ nhỏ gần lưới

Hai người thực hiện kê vợt sát lưới bên phải bỏ nhỏ liên tục góc phải bằng mặt phải và mặt trái của vợt.

## 5.4. Các bài tập phát triển kỹ thuật - thể lực

\* Bài tập 1: Di chuyển tiến lùi trên lưới

- Tư thế chuẩn bị: người tập đứng ở đường biên ngang cuối sân

- Thực hiện: khi có hiệu lệnh người tập chạy di chuyển tiến về lưới, tay chạm lưới sau đó di chuyển lùi về suối sân chân chạm vào đường biên ngang cuối sân. Thực hiện theo thời gian quy định của giảng viên.

 \* Bài tập 2: Di chuyển ngang

- Tư thế chuẩn bị: người tập đứng quay mặt hướng lưới chân chạm vào đường biên dọc của sân.

- Thực hiện: khi có hiệu lệnh, người tập chạy di chuyển bước trượt ngang sang ngang chạm vào đường biên dọc bên kia của sân sau đó di chuyển lặp lại thực hiện theo thời gian quy định của giảng viên.

\* Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy

 - Kỹ thuật động tác: nằm sấp chống thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, toàn thân thẳng. Hạ vai (gấp cánh tay), toàn thân sát mặt đất. Sau đó, duỗi đẩy thẳng tay, nâng toàn thân lên cao.

- Yêu cầu kỹ thuật: hạ vai và duỗi đẩy thẳng tay hết biên độ động tác – toàn thân khống chế, thẳng.

\*Bài tập 4: Nhảy dây ngắn

- Kỹ thuật động tác: nhảy dây ngắn, hai lần dây qua, một lần chân chạm đất.

- Yêu cầu kỹ thuật: cần bật nhảy cao, dùng sức cổ tay quay dây nhanh, thân thẳng. Thực hiện liên tục, tránh co gối khi bật nhảy

## 5.5. Thi đấu tập

- Thi đấu đơn

- Thi đấu đôi nam, đôi nữ

- Thi đấu đôi nam nữ

# Nội dung ôn tập chương 5

 1.Tập bỏ nhỏ cầu gần lưới

 2.Tập móc cầu

 3. Tập bạt cầu

 4. Di chuyển tiến lùi trên lưới

 5. Di chuyển ngang

 6. Tập thi đấu đơn, thi đấu đôi

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Hữu Hạnh (2015) Giáo trình Cầu lông; NXB TDTT/ Hà Nội
2. Bành Mỹ Lệ - Hậu Chính Khánh, 2000, *Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.

 3. Lê Thanh Sang (1996) Tập đánh cầu lông; NXB TDTT/ Hà Nội

 4. Đào Chí Thành (2002) Hướng dẫn tập luyện Cầu lông; NXB TDTT/ Hà Nội

 5. Tổng cục thể dục thể thao, *Luật Cầu lông*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội (2013)

 6. Trường đại học thể dục thể thao Đà Nẵng, 2021, *Giáo trình cầu lông,* NXB Thông tin và truyền thông.

 7. Trần Thủy(2023), Giáo trình cầu lông và phương pháp giảng dạy, Trường Đại học Quảng Bình

 8. Trường Đại học Quảng Bình (2023), Đề cương chi tiết học phần Giáo dục thể chất 3 (cầu lông).

 9. Uỷ ban TDTT (2007) Luật Cầu lông ; NXB TDTT/ Hà Nội

 10. Trần Văn Vinh (2004) Giáo trình cầu lông, NXB ĐHSP/ Hà Nội