

UBND TỈNH QUẢNG NGÃI  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

**BÀI GIẢNG**  
**MÔN: CẦU LÔNG**



**GIÁO VIÊN: LÊ VĂN ĐƯƠNG**

**Quảng Ngãi 5 /2014**

## LỜI NÓI ĐẦU

Thực hiện thông báo số: 935/TB-ĐHPVĐ của Hiệu trưởng trường Đại học Phạm Văn Đồng về việc triển khai đưa bài giảng lên website nhằm tạo điều kiện cho sinh viên có thêm tài liệu để nghiên cứu học tập, qua đó đáp ứng yêu cầu đổi mới đào tạo theo hệ thống tín chỉ, từng bước nâng cao chất lượng đào tạo trong nhà trường, chúng tôi đã biên soạn và giới thiệu đề cương bài giảng Cầu lông với thời lượng 02 tín chỉ, giảng dạy 30 tiết, dùng cho sinh viên ngành Cao đẳng Sư phạm Giáo dục Thể chất trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Chương trình đào tạo cử nhân CĐSP GDTC yêu cầu phải nắm vững kiến thức cơ bản và ứng dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện thể thao: Đây chính là phần chuyên môn nghiệp vụ rất quan trọng của người giáo viên GDTC.

Đề cương bài giảng được biên soạn dựa trên giáo trình qui định của Bộ Giáo dục-Đào tạo, kết hợp với các tài liệu, sách tham khảo có liên quan, theo hướng tập trung vào các vấn đề cơ bản nhất, phù hợp với trình độ khả năng tiếp thu của sinh viên, nhưng vẫn đảm bảo nội dung của chương trình.

Để tiếp thu tốt nội dung bài giảng, sinh viên cần tự nghiên cứu học tập kết hợp với các tài liệu tham khảo, tự giác tích cực trong ôn tập và ngoại khóa để nắm chắc các nội dung trọng tâm của bài giảng, đồng thời có thể vận dụng vào hoạt động rèn luyện học tập của bản thân cũng như trong thực tiễn công tác sau này.

Trong quá trình biên soạn không tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi chân thành cảm ơn những ý kiến đóng góp chân tình của quý thầy cô giáo, các đồng nghiệp và các bạn sinh viên để bài giảng ngày càng hoàn chỉnh.

Xin chân thành cảm ơn!

TÁC GIẢ

## **CHỮ VIẾT TẮT DÙNG TRONG BÀI GIẢNG**

TDTT: Thể dục thể thao

VĐV: Vận động viên

VD: Ví dụ

GV: Giáo viên

GDTC: Giáo dục thể chất

CĐSP: Cao đẳng sư phạm

HLV: Huấn luyện viên

SV: Sinh viên

HSSV: Học sinh sinh viên

## **Chương 1. PHÂN LÝ THUYẾT (05 Tiết)**

### **1.1. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ SỰ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG**

#### **1.1.1. 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 nhung, 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.

#### **1.1.2. 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 bằng 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. Đến năm 2006 Liên đoàn cầu lông thế giới được đổi tên thành Badminton World Federation viết tắt là BWF.

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 thi đấu 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.

### **1.1.3. Một số giải thi đấu cầu lông của Thế giới**

Hiện nay Liên đoàn cầu lông thế giới thường xuyên tổ chức theo định kỳ một số giải thi đấu quốc tế lớn như sau.

#### 1.1.3.1. Cup Thomas

Cup 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 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.



#### 1.1.3.2. 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.



#### 1.1.3.3 Giải cầu lông vô địch thế giới

Giải cầu lông Thế giới được tổ chức với 5 nội dung: Đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ hỗn hợp.

Giải được bắt đầu từ năm 1977 và cứ 3 năm tổ chức 1 lần. Từ năm 1983 trở đi được đổi thành 2 năm tổ chức 1 lần và được tiến hành vào các năm lẻ.

#### 1.1.4. Sự phát triển cầu lông ở Việt Nam

Cầu lông được du nhập vào Việt Nam theo hai con đường: Thực dân hoá và Việt kiều về nước, 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, Tổng cục TDTT đã thành lập Bộ môn cầu lông, vào năm 1977. Trường đại học TDTT cũng chính thức thành lập bộ môn này (1977) và đưa 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. Tổng cục 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 HS SV toàn quốc, được đưa vào chương trình thi đấu chính thức trong Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng.

Ngày 14 tháng 8 năm 1990 Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập để định hướng chiến lược phát triển phong trào và hướng đến thành tích thể thao đỉnh cao, phấn đấu trong những năm tới có vị trí xứng đáng trong khu vực và thế giới.

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

Năm 1994 Liên đoàn cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông thế giới (BWF). 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, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam đã cử các cây vợt xuất sắc nhất đại diện cho Việt Nam tham dự kĩ Sea Games 17)... 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, để hướng đến thành tích cao trong khu vực và thế giới. Vì vậy, 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.

Một số VĐV xuất sắc thế giới: Lee choong wei; Lin Dan, ở Việt Nam Nguyễn Tiến Minh là VĐV số 1.

## **1.2. HỆ THỐNG KỸ THUẬT CƠ BẢN CẦU LÔNG VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY**

### **1.2.1 Hệ thống kĩ thuật**

Kĩ thuật cơ bản trong cầu lông rất đa dạng và phong phú. Nó bao gồm các bước di chuyển của chân và động tác đánh cầu của tay. Sự phối hợp hài hoà các kĩ thuật của chân và tay sẽ góp phần tích cực tạo nên hiệu quả của mỗi lần đánh cầu. Để tập luyện và thi đấu cầu lông tốt, người tập cần phải hoàn thiện tất cả các kĩ thuật để làm tiền đề cho việc sử dụng các chiến thuật thi đấu một cách hợp lý và hiệu quả.

#### **1.2.1.1. Kĩ thuật di chuyển**

Di chuyển là cơ sở quan trọng để thực hiện tốt các hoạt động của tay trong mỗi lần đánh cầu. Với diện tích sân tương đối rộng, lại chỉ có 1 đến 2 VĐV ở trên sân, đồng thời đối phương luôn tìm các điểm xa người để đánh cầu vào đó, nên di chuyển gần như điều kiện bắt buộc trước khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu của tay. Di chuyển tốt sẽ



tạo điều kiện thuận lợi để thực hiện các động tác tay chủ động và hiệu quả. Nếu di chuyển không tốt sẽ luôn luôn bị động và làm giảm uy lực kỹ thuật đánh cầu. Căn cứ vào phương pháp di chuyển người ta chia kỹ thuật di chuyển của cầu lông ra làm các loại sau:

- . Di chuyển bước đơn.
- . Di chuyển nhiều bước.
- . Di chuyển nhảy bước.

Trong đó căn cứ vào phương hướng di chuyển mà mỗi loại di chuyển trên lại được chia làm các kỹ thuật nhỏ. Ví dụ như : Tiến, lùi, phải, trái, chéo.

#### 1.2.1.2. Các kỹ thuật của tay

Cho đến nay vẫn chưa có một hệ thống phân loại các kỹ thuật đánh cầu một cách toàn diện và chính xác.

Nếu căn cứ vào chức năng tác dụng của kỹ thuật người ta có thể chia ra làm 3 loại chính sau:

- . Các kỹ thuật giao cầu.
- . Các kỹ thuật phòng thủ.
- . Các kỹ thuật tấn công.

Nếu căn cứ vào hình thức động tác người ta có thể chia kỹ thuật đánh cầu làm hai loại chính là:

. Các kỹ thuật đánh cầu cao tay: Là các kỹ thuật được thực hiện với các động tác đánh cầu cao trên vai.

. Các kỹ thuật đánh cầu thấp tay: Là các kỹ thuật thực hiện với động tác đánh cầu ở thấp dưới vai.

Song với cách chia này lại có một số kỹ thuật khác được thực hiện ở ngang tầm vai, trong đó đặc biệt là các kỹ thuật đánh cầu ở gần lưới, vì vậy có thể tạm thời chia

kĩ thuật đánh cầu theo một số nhóm như sau:

- . Kĩ thuật đánh cầu thấp tay.
- . Kĩ thuật đánh cầu cao tay.
- . Kĩ thuật đánh cầu gần lưới.
- . Kĩ thuật giao cầu.

### **1. 2.2. Phương pháp giảng dạy**

Giảng dạy kĩ thuật cầu lông là nhiệm vụ hàng đầu của quá trình giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Chỉ có thể đạt được hiệu quả giảng dạy cao cũng như việc nâng cao thành tích cho người học trên cơ sở trang bị kĩ thuật toàn diện cho người tập. Để giảng dạy kĩ thuật có hiệu quả tốt cần quá triệt nhiệm vụ và yêu cầu sau:

#### 1.2.2.1. Nhiệm vụ, yêu cầu của công tác giảng dạy

##### \* Nhiệm vụ

- Trang bị đầy đủ, toàn diện các kĩ thuật cầu lông hiện đại tỷ theo yêu cầu mục đích cũng như đối tượng giảng dạy.

- Nắm vững và phối hợp các kĩ thuật trong những tình huống diễn biến phức tạp của điều kiện thi đấu.

- Phát huy cao độ những hiệu quả sử dụng, hiệu quả kĩ thuật trong những tình huống phức tạp của điều kiện thi đấu.

- Thường xuyên hoàn thiện kĩ thuật kết hợp với việc phát triển các tố chất và năng lực liên quan để tăng cường hiệu quả sử dụng kĩ thuật kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu.

##### \* Yêu cầu

Quá trình giảng dạy kỹ thuật cần quán triệt những yêu cầu sau:

- Đảm bảo yêu cầu của các nguyên tắc giảng dạy đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ đã biết đến chưa biết.

- Giảng dạy kỹ thuật phải được tiến hành một cách tuân tữ hợp lý sao cho có thể tận dụng được những qui luật của chuyển kỹ xảo trong giảng dạy động tác, các kỹ thuật tiếp thu trước sẽ là tiền đề thuận lợi cho việc tiếp thu các kỹ thuật sau.

- Thường xuyên theo dõi các diễn biến quá trình tiếp thu kỹ thuật, sửa chữa các sai lầm mà học sinh mắc phải một các kịp thời.

- Sử dụng phối hợp một cách khoa học và hợp lý các phương pháp giảng dạy trong GDTC để nhằm giúp học sinh tiếp thu nhanh các kỹ thuật cần trang bị trong quá trình tập luyện.

#### 1.2.2.2. Các giai đoạn giảng dạy kỹ thuật cầu lông.

\* Giai đoạn giảng dạy ban đầu.

Ở giai đoạn này cần giảng dạy cho người học nhận thức đúng về mục đích và nhiệm vụ của động tác cần học, thông qua việc sử dụng các phương pháp trực quan để họ có khái niệm tư duy đúng đắn về kỹ thuật của giáo viên đề ra, với các kỹ thuật phức tạp khi tiến hành có thể đơn giản hóa bằng các phương pháp phân chia hay sử dụng các bài tập hỗ trợ để dẫn dắt cho người tập dễ dàng thực hiện kỹ thuật một cách chính xác với chất lượng cao.

Ví dụ: Trong giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay thường có sự kết hợp với các bước chân, sau khi giảng giải và thị phạm về kỹ thuật có thể cho người tập thực hiện không tiếp xúc với cầu bằng cách đếm nhịp: 1 là bước chân; 2 là xoay thân; 3 là đánh cầu và 4 là về tư thế chuẩn bị ban đầu. Nhịp 5, 6, 7, 8 tiếp tục thực hiện các giai đoạn như 1, 2, 3, 4.

Quá trình này không chỉ thực hiện vài lần mà cần được tiến hành từ ngày này sang ngày khác, từ buổi học này sang buổi học khác làm cho học sinh có định hướng đúng về kĩ thuật và độ khó cũng được tăng dần lên tương ứng với khả năng tiếp thu của học sinh.

Ở giai đoạn này, khi tiếp thu kĩ thuật cầu lông học sinh không thể tránh khỏi mắc phải sai lầm. Các sai lầm mắc phải do nhiều các nguyên nhân khác nhau, nhưng thường được thể hiện sai ở các điểm như: động tác bị cứng vai, phương hướng nhịp điệu chưa đúng, chưa phối hợp được lực đánh cầu, điểm tiếp xúc cầu sai, v, v... Bởi vậy sửa chữa sai lầm cho học sinh khi thực hiện kĩ thuật ở giai đoạn này là nhiệm vụ quan trọng của người giáo viên. Người thầy cần sớm phát hiện những lỗi sai, tìm hiểu những nguyên nhân và đề ra các biện pháp khắc phục lỗi sai lầm đó cho người học một cách kịp thời mới có thể nâng cao hiệu quả giảng dạy của mình.

Kết thúc giai đoạn này người tập phải tiếp thu được kĩ thuật tương đối hoàn chỉnh, tuy nhiên các động tác thực hiện còn thô thiển và thể hiện ở mức độ chuẩn xác chưa cao, chưa điều chỉnh được đường cầu theo ý muốn, dùng sức nhiều mà hiệu quả đánh cầu chưa được cao, động tác phối hợp chưa được nhịp nhàng.

\* Giai đoạn giảng dạy sâu.

Ở giai đoạn này cần nâng cao kĩ thuật của học sinh đến mức độ tương đối hoàn thiện. Các chi tiết kĩ thuật cần được tiếp thu một cách hoàn chỉnh với độ chính xác cao về không gian, thời gian và nhịp điệu. Các bài tập thực hiện kĩ thuật cần được thực hiện liên tục với độ khó tăng dần. Mặc dù việc thực hiện kĩ thuật ở giai đoạn này còn mang tính chất đơn lẻ, song những yêu cầu chính xác của kĩ thuật, độ chuẩn khi đánh cầu, yêu cầu về dùng sức, cự ly đánh cầu phải được tăng lên.

Các động tác kĩ thuật của cầu lông chỉ thực hiện có hiệu quả khi biết kết hợp các yếu tố sức mạnh, sức nhanh, sức bền và khéo léo trong kĩ thuật. Bởi vậy ngay ở giai đoạn này cần phải phối hợp giảng kĩ thuật với việc tập luyện với các tổ chức liên quan,

đặc biệt là các yếu tố cần thiết cho kỹ thuật di chuyển và lực gập mở cổ tay trong các kỹ thuật đánh cầu. Nếu như ở giai đoạn đầu các động tác đánh cầu cần thực hiện với biên độ rộng của cánh tay thì ở giai đoạn này biên độ hoạt động của cánh tay cần hạn chế và bù vào đó là mở rộng biên độ hoạt động của cổ tay để tăng lực đánh cầu và điều chỉnh đường cầu cho chính xác, tiết kiệm và hiệu quả cao.

\* Giai đoạn củng cố và hoàn thiện.

Tiếp theo giai đoạn trước, ở giai đoạn này các kỹ thuật cầu lông cần được củng cố và hoàn thiện cho phù hợp với đặc điểm cá nhân của người học, đồng thời có thể thực hiện một cách hợp lý trong những điều kiện khác nhau của những tình huống thi đấu.

Trong các giai đoạn này cần cho học sinh thực hiện các bài tập phối hợp đặc biệt là các bài tập phối hợp giữa các kỹ thuật di chuyển với các kỹ thuật đánh cầu khác nhau ở nhiều điểm trên sân, những bài tập theo yêu cầu của chiến thuật và các bài tập thi đấu có hạn chế toàn diện để người tập thích nghi dần với những yêu cầu phức tạp trong thi đấu cầu lông. Những biến dạng của kỹ thuật trong giai đoạn này cũng được thực hiện thuần thục hơn và ở mức độ cao hơn để sao cho trong cùng một kiểu thực hiện kỹ thuật mà đối phương khó phán đoán được ý đồ đánh cầu của mình.

Ví dụ: Trong cùng một động tác vung tay có thể sử dụng 3 cách đánh khác nhau: cao xa, đập cầu, đánh nhỏ cao tay.

Tiếp tục tăng cường phát triển các tố chất thể lực có liên quan đến yêu cầu thực hiện kỹ thuật cũng là nhiệm vụ quan trọng ở giai đoạn này. bởi kỹ thuật cầu lông chỉ thật sự có hiệu quả thông qua việc kết hợp hoàn hảo của kỹ thuật với các tố chất hỗ trợ cho kỹ thuật đó mà thôi.

#### 1. 2.2.3. Tuân tự tiến hành giảng dạy kỹ thuật cầu lông.

Được tiến hành tuân tự theo các bước sau:

- Bước thứ 1: Giảng giải thị phạm - ở bước này GV cần giảng giải và làm mẫu về kĩ thuật cho HS từ 2 – 3 lần. Trong đó các đặc tính về không gian, thời gian, nhịp điệu của kĩ thuật cần được giới thiệu đầy đủ kết hợp với các động tác làm mẫu chính xác để học sinh có khái niệm và tư duy về động tác mình cần học.

- Bước thứ 2: Được tiến hành với các bài tập mô phỏng về động tác kĩ thuật. Các bài tập này thường được thể hiện theo các tín hiệu như nhịp đếm, nhịp vỗ tay để học sinh lặp lại kĩ thuật một cách liên tục và thường xuyên ở những giáo án đầu, sau đó giảm dần đến khi định hình động tác được hình thành, giáo viên sửa chữa sai lầm cho học sinh.

- Bước thứ 3: Cho học sinh tiếp xúc với cầu với những yêu cầu kĩ thuật đã được giảm nhẹ v, v... phương pháp sử dụng ở giai đoạn này chủ yếu là các bài tập định mức giáo viên cần tiếp tục sửa chữa kĩ thuật cho HS. Kết thúc giai đoạn này tương ứng với giai đoạn giảng dạy ban đầu trong dạy học động tác.

- Bước thứ 4 : Tiếp tục cho HS thực hiện kĩ thuật đánh cầu với độ khó tăng dần giáo viên sửa chữa sai lầm cho HS giai đoạn này.

- Bước thứ 5: Phối hợp kĩ thuật: bước này cho học sinh thực hiện kĩ thuật với độ khó cao. Phối hợp dần từ hai ba kĩ thuật trong bài tập. Cần cho học sinh thực hiện các kĩ thuật đánh cầu tương ứng với các tình huống khác nhau ở mỗi điểm trên sân để học sinh quen dần với các tình huống thi đấu.

- Bước thứ 6: Thực hiện kĩ thuật trong bài tập chiến thuật với các yêu cầu toàn thiện hơn của kĩ thuật .

- Bước thứ 7: Thực hiện kĩ thuật trong các bài tập thi đấu. Sử dụng các bài tập thi đấu có hạn chế để tập trung tập luyện kĩ thuật, đồng thời tạo hưng phấn cho học sinh trong quá trình tập luyện. Với các bài tập thi đấu toàn diện cần thay đổi đối tượng, chú ý cho thi đấu với đối tượng có trình độ cao để rèn luyện tính chủ động, sáng tạo khi sử dụng kĩ thuật trong mỗi tình huống cụ thể của thi đấu. Sau mỗi trận đấu cần có nhận

xét về kĩ thuật, chiến thuật như thế nào? Tốt, xấu ra sao? Để người tập có phương hướng sửa chữa là cho kĩ thuật ngày càng hoàn thiện hơn.

### 1.3. LUẬT, PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU

#### 1.3.1. Luật thi đấu:

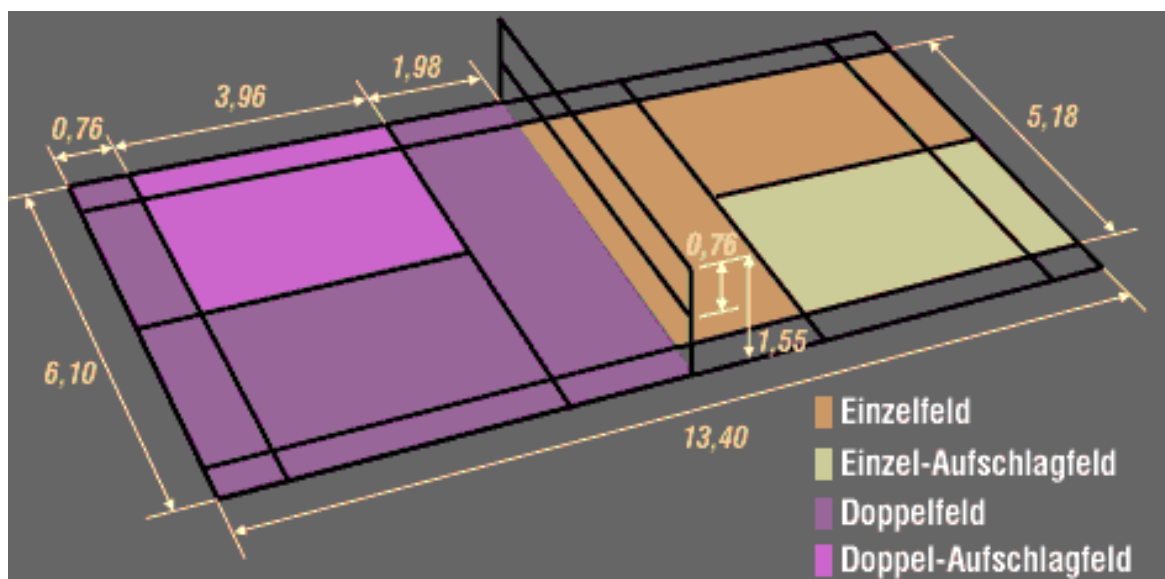
#### ĐIỀU 1. SÂN VÀ THIẾT BỊ CẦU LÔNG

1.1. Sân hình chữ nhật được xác định bởi các đường biên rộng khoảng 40 mm

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

1.3. Tất cả các đường biên hình thành nên phần khu vực mà chúng đã xác định.

1.4. Hai cột lưới cao 1m55 tính từ mặt sân. Chúng phải đủ chắc chắn và đứng thẳng khi lưới được căng trên đó (theo điều 1.10) Hai cột lưới và các phụ kiện của chúng không được đặt vào trong sân .



1.5. Hai cột lưới được đặt ngay trên đường biên đôi bất kể trận thi đấu đơn hay đôi .

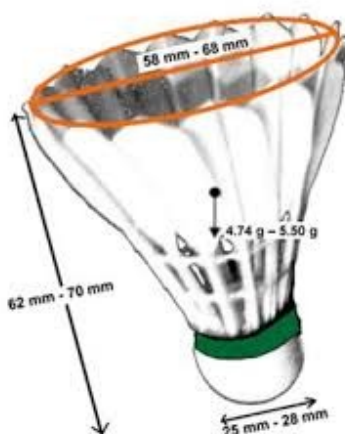
1.6. Lưới phải được làm từ những sợi dây ny lông (dây gai) mềm màu đậm, và có độ dày đều nhau với mắt lưới không nhỏ hơn 15 mm và không lớn hơn 20 mm.

1.7. Lưới có chiều rộng 760 mm và chiều dài ngang sân 6, 1 m.

1.8. Đỉnh lưới được cặp bằng nẹp trắng phủ đôi trên dây lưới hoặc dây cáp chạy xuyên qua nẹp. Nẹp lưới phải nằm phủ lên dây lưới hoặc dây cáp lưới.

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

1.10. Không có khoảng trống nào giữa lưới và cột, tốt nhất là buộc toàn bộ chiều rộng hai đầu lưới vào hai cột lưới.



## ĐIỀU 2. CẦU.

2.1. Cầu được làm từ chất liệu tự nhiên, hoặc tổng hợp. Cho dù quả cầu được làm từ chất liệu gì thì các đặc tính đường bay tổng quát của nó phải tương ứng 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 phải đồng dạng và có cùng độ dài trong khoảng 62 mm đến 70mm tính từ đỉnh lông vũ cho đến đế cầu.

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

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

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 vật liệu tổng hợp, thay thế cho các lông vũ tự nhiên.

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

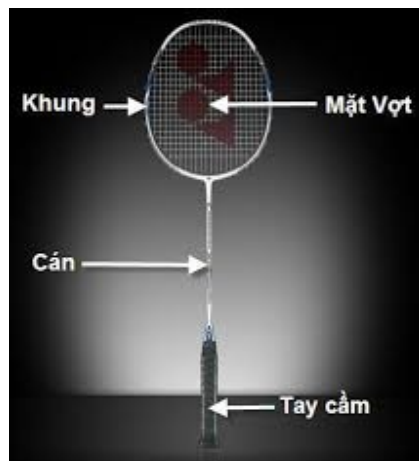
2.4. Do không có thay đổi về thiết kế tổng quát, tốc độ và đường bay của quả cầu, nên có thể thay đổi bổ sung một số tiêu chuẩn trên với sự thuận của vào tốc độ cao hay khí hậu làm cho quả cầu tiêu chuẩn không còn thích hợp

### **ĐIỀU 3. THỬ TỐC ĐỘ CẦU**

3.1. Để thử một quả cầu, một vợt sử dụng cú đánh cầu hết sức 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 .

### **ĐIỀU 4. VỢT**



4.1. Khung vợt không vượt quá 680mm, tổng chiều dài và 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 sơ đồ C.

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 những nơi chúng giao nhau. Kiểu đan dây nói chung phải đồng nhất, và đặc biệt không được đan thưa hơn bất cứ nơi 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 xem là cổ vợt, miễn là.

4.2.2.1. Chiều rộng đan lưới 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 lờn cho nhô ra...

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

## **ĐIỀU 5. TRANG THIẾT BỊ HỢP LỆ ( tự nghiên cứu)**

## **ĐIỀU 6. TUNG ĐỒNG XU BỐC THĂM.**

6.1. trước khi trận đấu bắt đầu, việc tung đồng xu bốc thăm cho 2 bên 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 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,

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 “lỗi” hoặc cầu ngoài cuộc vì đã chạm vào bên trong của 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 29 đều, bên nào điểm thứ 30 trước 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 ba; và

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

8.2. Nếu việc đổi sân chưa được thực hiện như 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 giữ nguyên

## **ĐIỀU 9. GIAO CẦU**

9.1. Trong một quả giao cầu đúng:

9.1.1. Không bên nào gây trì hoãn bất hợp lệ cho quả 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 cản trì hoãn bất hợp lệ.

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

9.1.3. Một phần của 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 cầu, thân vợt của người giao cầu phải luôn hướng xuống dưới. Vợt của người giao cầu phải chuyển động liên tục về phía trước từ lúc bắt đầu quả giao 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 (có nghĩa là trên và trong các đường giới hạn ô giao cầu đó); và

9.1.9. Khi có ý 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 không đánh trúng quả 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 giao cầu, các đồng đội có thể đứng bất kỳ 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 bên phải và nhận cầu từ ô giao cầu bên phải tương ứng của mình khi người giao cầu chưa ghi được 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 nhận cầu, từ bất kỳ vị trí nào 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 tiếp tục giao cầu từ giao cầu còn lại.

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

## **ĐIỀU 11. THI ĐẤU ĐÔI.**

### 11.1. Ô giao cầu và nhận cầu:

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

11.1.2. VĐV có quả giao cầu lần cuối trước đó của bên giao cầu sẽ giữ nguyên vị trí đứng mà từ 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.

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

11.3. 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.

### 11.4. Trình tự giao cầu.

Trong bất kỳ ván nào, quyền giao cầu cũng chuyển tuần 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 người 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, 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 giao cầu**

12.1. Lỗi ô giao cầu xảy ra khi một VĐV.

12.1.1. Đã giao hoặc nhận cầu sai phiên;

12.1.2. 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 khi giao cầu không đúng luật (Điều 9.1);

13.2. Nếu khi giao cầu:

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

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

13.2.2. 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 hay quần áo của VĐV.

13.3.6. Chạm vào người nào hay vật nào khác bên ngoài sân; (Khi cần thiết do cấu trúc của 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 cần chạm chướng ngại vật.

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 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 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” Trọng tài chính hô, hoặc do 1 VĐV hô (nếu không có trọng tài chính) để ngưng 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 quả giao cầu, cả người giao cầu và người nhận cầu cùng phạm lỗi;

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

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

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

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

#### **ĐIỀU 15. CẦU KHÔNG TRONG CUỘC.**

Một quả cầu không trong cuộc khi;

15.1. Quả cầu vào lưới hay cột lưới và bắt đầu rơi xuống mặt sân bên này lưới

của người đánh.

15.2. Chạm mặt sân

15.3. Xảy ra “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;

16.2.3. Không quá 120 giây giữa ván đầu tiên và ván thứ hai, giữa ván thứ hai, giữa ván thứ hai và ván thứ ba được cho 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. Ngưng trận 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 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 sẽ tiếp tục trở lại từ tỷ số đó.

16.4. Trì hoãn trận đấu;

16.4.1. Không được phép trì hoãn trong mọi trường hợp để giúp VĐV phục hồi thể lực hoặc nhận 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 trận đấu, chỉ khi cầu không trong cuộc(Điều !5), thì một VĐV mới được phép nhận chỉ đạo.

16.5.2. Trong một trận đấu, không có một VĐV nào rời sân nếu chưa được sự đồng ý của trọng tài chính ngoại trừ trong các quãng nghỉ như nêu ở Điều

16.6. Một VĐV không được phép.

16.6.1. Cố tình trì hoãn hoặc ngưng trận đấu;

16.6.2. Cố tình sửa đổi hoặc phá 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.

### **1.3.2. Phương pháp tổ chức thi đấu đồng đội**

1.3.2.1. Phương pháp tổ chức theo 3 trận

. Trận 1: Đánh đơn

. Trận 2: Đánh đôi

. Trận 3: Đánh đơn

1.3.2.2. Phương pháp tổ chức theo 5 trận

. Trận 1: Đánh đơn

. Trận 2: Đánh đôi

. Trận 3: Đánh đơn

. Trận 4: Đánh đôi

. Trận 5: Đánh đơn

1.3.2.3. Các thể thức thi đấu loại trực tiếp

\* Hình thức thi đấu loại 1 lần thua

- Đấu loại 1 lần thua:

. Đội, đấu thủ nào thua 1 trận sẽ bị loại khỏi cuộc đấu.

. Công thức tính như sau:

$$X = (A - 2^n) 2$$

Trong đó: X là số đội, đấu thủ tham gia thi đấu vòng đầu.

A là tổng số đội, đấu thủ tham gia giải.

2 là cơ số

n là lũy thừa ( $2^n < A$  và gần A nhất)

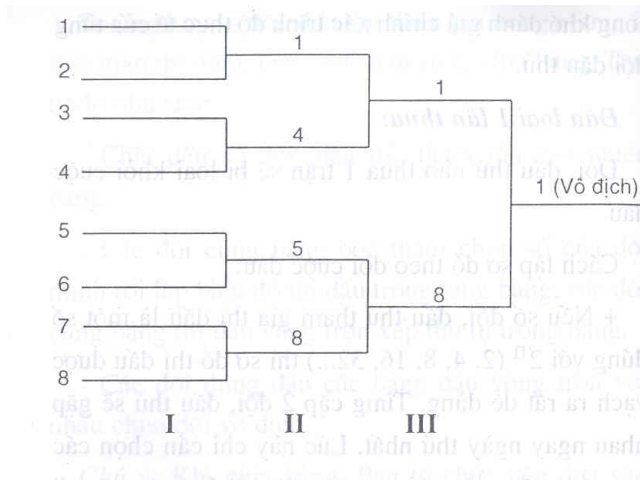
Tổng số trận đấu trong phương pháp thi đấu loại trực tiếp một trận thua bằng số đội, đấu thủ tham gia trừ đi 1. ( $Y = A - 1$ )

Ví dụ: Vạch sơ đồ thi đấu cho 8 đội, đấu thủ.

Số đấu thủ phải tham gia thi đấu vòng đầu là:

$$X = (8 - 2^3) 2 = 0 \text{ đấu thủ.}$$

Ví dụ: Vạch sơ đồ bảng thi đấu cho 8 đội, đấu thủ:



\* Các thể thức thi đấu vòng tròn

- Hình thức thi đấu vòng tròn 1 lượt

Cách tính số trận và vòng đầu:

Tính số trận theo công thức.

$$X = A \frac{(A - 1)}{2}$$

Trong đó: X là tổng số trận đấu.

A là đội (đấu thủ) tham gia thi đấu.

Tính vòng đấu theo công thức:

$D = A - 1$  (nếu số đội, đấu thủ tham gia thi đấu là một số chẵn).

$D = A$  (nếu số đội, đấu thủ tham gia thi đấu là một số lẻ).

Ví dụ 1: Có 6 đội tham gia thi đấu

Tổng số trận đấu là:

$$X = \frac{6(6 - 1)}{2} = 15 \text{ trận}$$

Số vòng đấu là:  $D = 6 - 1 = 6$  vòng.

+ Trường hợp số đội, đấu thủ tham gia là một số chẵn.

Biểu đồ thi đấu: 6 vận động viên (đội)

CÁC VÒNG ĐẤU				
I	II	III	IV	V
1 gặp 6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5

*\* Câu hỏi ôn tập*

. Trình bày phương pháp thi đấu loại trực tiếp một lần thua ( cho ví dụ và xếp lịch thi đấu cho số lượng VĐV cụ thể)

. Trình bày phương pháp thi đấu loại trực tiếp một lần thua ( cho ví dụ và xếp lịch thi đấu cho số lượng VĐV cụ thể)

## **Chương 2 KỸ THUẬT (20) Tiết**

### **2.1. CÁCH CẦM VỢT, CẦU, TỰ THỂ CHUẨN BỊ CƠ BẢN (2 Tiết)**

#### **2.1. 1. Cách cầm vợt**

##### **2.1.1.1. Cách cầm vợt thuận tay**

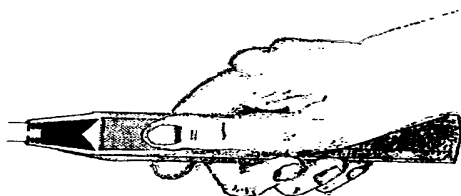
Cách cầm vợt thuận tay là khe giữa của ngón cái và ngón trỏ đối diện với cạnh nhỏ của mặt hẹp của chuôi vợt, ngón cái và ngón trỏ áp vào 2 mặt rộng của chuôi vợt. Ngón tay trỏ và ngón giữa hơi tách ra; ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại nắm chặt chuôi vợt, lòng bàn tay không cần áp sát; đầu mút của chuôi vợt ngang bằng với mắt cá nhỏ cổ tay, mặt vợt trên cơ bản vuông góc với mặt đất



**Hình 1**

##### **2. 1.1.2. Cách cầm vợt trái tay**

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái và ngón trỏ đưa chuôi vợt hơi quay ra ngoài, điểm tựa của ngón cái ở trên mặt rộng của cạnh trong hoặc ở gờ nhỏ của cạnh trong. Ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại, nắm chặt chuôi vợt. Đầu mút của chuôi vợt áp sát vào phần tiếp giáp bàn tay với ngón út, làm cho lòng bàn tay có được một khoảng trống, cạnh của vợt hướng vào bên trái cơ thể, mặt vợt hơi ngửa ra sau



**Hình 2**

### 2.1.1.3 . Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác
- . Thị phạm động tác
- . Thực hiện cầm vợt theo yêu cầu giáo viên

### 2.1.1.4. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

- . Cầm không chặt quá khó trong xoay chuyển mặt vợt
- . Mặt vợt luôn hướng về sân đối phương

## 2.1.2. Cách cầm cầu

2.1.2.1. Cầm cầu ở phần cánh cầu : Dùng hai ngón tay, ngón trỏ và ngón cái cầm nhẹ ngay phần đầu của cánh cầu, cầm sâu khoảng 1 – 2 cm. Các ngón khác nắm tự nhiên.

2.1.2.2. Cầm ở phần núm cầu: Cũng bằng ngón trỏ ngón cái cầm ở hai bên núm cầu. Các ngón còn lại nối với nhau tự nhiên



**Hình 3**

### 2.1.2.3. Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác cầm cầu
- . Thị phạm động tác
- . Tập cầm cầu (cầm cánh cầu; cầm núm cầu)

### 2.2.1.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

- Những sai lầm thường mắc
- . Mặt vợt không cùng nằm trên một mặt phẳng mà vuông góc với chiều

đẹp của cổ tay nên thuận đánh cầu trên cao chứ không thuận cho động tác đánh thấp tay.

- . Cầm vợt quá cao.

- . Cầm vợt quá chặt.

- Biện pháp khắc phục

- . Cho người tập quan sát thực tế cách cầm vợt

- . Giải thích cho người tập hiểu rõ bản chất của các sai sót và những điều bất lợi trong cầm vợt sai.

### **2.1.3. Các tư thế chuẩn bị cơ bản**

Tư thế 1: Hai chân đứng song song, khoảng cách 2 chân bằng vai . Góc độ khớp gối  $135^{\circ} - 150^{\circ}$ . Trọng tâm ở giữa hai chân, lưng cong tự nhiên, đầu ngửa. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt ở phía trước thân ngang với tâm bụng. Góc giữa hai tay và thân người khoảng  $30^{\circ}$ , giữa hai tay và cẳng tay ( khớp khuỷu)  $100^{\circ} - 110^{\circ}$ . Tay không thuận để thả lỏng tự nhiên. TTCB này thường sử dụng trong phòng thủ khi thi đấu hoặc trong tập luyện.

Tư thế 2: Chân ngược bên tay cầm vợt ở phía trước, chân khia ở phía sau, đứng trên mũi bàn chân. Khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai. Trọng tâm dồn vào chân trước . Góc độ khớp gối của hai chân khoảng  $160^{\circ} - 165^{\circ}$ . Lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang trán. Góc độ giữa thân người và cẳng tay khoảng  $60^{\circ}$ , giữa cẳng tay và cánh tay  $100^{\circ} - 110^{\circ}$ . Tay không cầm vợt để thả lỏng tự nhiên. TTCB này thường dùng trong khi thi đấu cầu lông khi chuẩn bị đỡ, giao cầu hoặc khi sử dụng các kỹ thuật đánh cầu cao tay.

#### **2.1.3.1. Các bước giảng dạy**

- . Nêu tên và mục đích động tác.

- . Thị phạm động tác.

- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác.

- . Tập theo nhịp đếm

. Tập theo tín hiệu

### 2.1. 3. 2. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

#### \* Những sai lầm thường mắc

- . Lung không cong tự nhiên mà lại uốn thẳng.
- . Tay cầm vợt không để trước mặt mà để một bên.
- . Thân người quá gò bó.
- . Chưa hình thành thói quen chuẩn bị sau mỗi lần đánh.

#### \* Biện pháp khắc phục

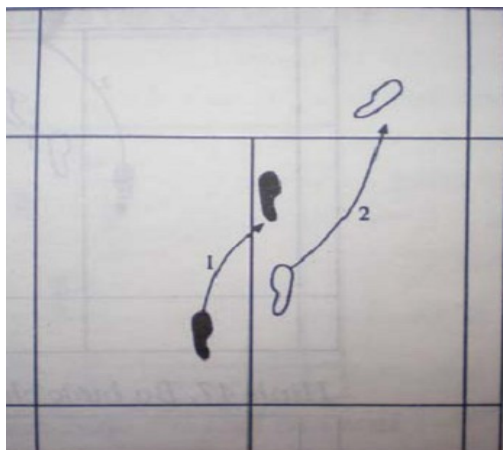
- . Cho người tập quan sát lại tư thế cơ bản và cho làm lại
- . biện pháp chủ yếu là nhắc nhở người tập khi kết thúc mỗi lần đánh luôn về tư thế chuẩn bị.

## 2. 2. KỸ THUẬT DI CHUYỂN (3 Tiết)

### 2.2. 1. Di chuyển đơn bước:

2.2.1.1. Đơn bước: là sự di chuyển có sự thay đổi của một chân, còn chân kia vẫn giữ nguyên.

. Di chuyển tiến phải dùng chân trái làm trụ, chân phải bước chéo lên trước sang phải một bước dài ngắn tùy theo điểm cầu rơi góc bước khoảng 45



**Hình 4**



. Di chuyển tiến trái dùng chân trái làm trụ, chân phải bước chéo lên trước sang trái một bước dài ngắn tùy theo điểm cầu rơi góc bước khoảng 45

. Di chuyển lùi đánh phải dùng chân trái làm trụ, chân phải bước chéo lùi về sau sang phải một bước dài ngắn tùy theo điểm cầu rơi .

. Di chuyển đánh trái

#### 2.2.1.2. Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác
- . Thị phạm động tác
- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập theo nhịp đếm
- . Tập theo tín hiệu

#### 2.2.1.3 : Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

\* Những sai lầm thường mắc

- . Bước chân sai do không tập trung nghe giáo viên phân tích
- . Bước cuối cùng sai
- . Bước di chuyển ngắn
- . Xuất phát và di chuyển chậm do chưa có TTCB ; do thể lực còn hạn chế

\* Biện pháp khắc phục

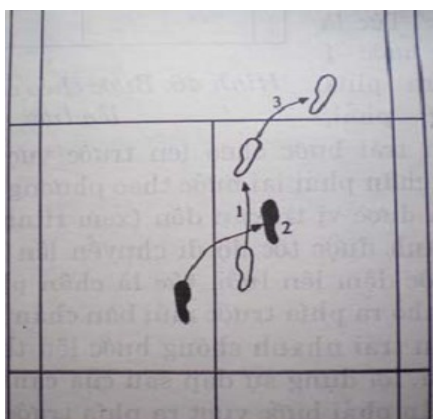
- . Phân tích lại kỹ thuật động tác và thị phạm cùng chiều với người tập
- . Cho tập lặp lại nhiều lần các bước di chuyển.

#### 2.2.2 Di chuyển đa bước

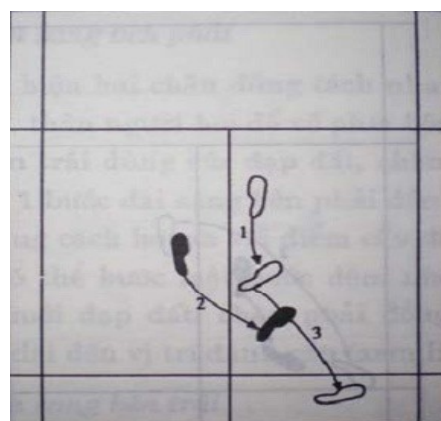
2.2.2.1. Di chuyển đa bước: là kỹ thuật di chuyển có sự thay đổi vị trí của hai chân và thường là từ 2 bước trở lên.

- Di chuyển từ giữa sân ra các góc.
  - . Di chuyển lên hai góc gần lưới
  - . Di chuyển về hai góc cuối sân

- Di chuyển ngang
  - . Di chuyển ngang bước chéo
  - . Di chuyển ngang bước đệm
- Di chuyển tiến lùi



**Hình 5** Đa bước tiến



**Hình 6** Đa bước lùi

#### 2.2.2.2. Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác
- . Thị phạm động tác
- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập theo nhịp đếm
- . Tập theo tín hiệu
- . Tập không cầu
- . Tập có cầu

#### 2.2.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

- . Bước chân sai do không tập trung nghe giáo viên phân tích
- . Bước cuối cùng sai
- . Bước di chuyển ngắn
- . Xuất phát và di chuyển chậm do chưa có TTCB ; do thể lực còn hạn chế

#### 2.2.3. Di chuyển nhảy bước

2.2.3.1. Nhảy về trước: chân phải cùng với tay cầm vợt nhanh chóng vươn dài về trước, chân kia vẫn ở phía sau. Khi chạm đất chân phải xuống trước mũi bàn chân xoay sang trái để hoãn xung, khụy gối.

2.2.3.2. Nhảy lên cao: Khi thực hiện động tác bật nhảy đánh cầu thì nhanh chóng chuyển trọng tâm từ chân trước ra sau, chân trái rời mặt đất trước đồng thời caahn phải bật mạnh tiếp theo đưa cơ thể lên cao khi cảm giác thấy người lên đến điểm cao nhất thì thực hiện đồng tác đánh cầu, khi rơi xuống chân chạm đất trước là chân ngược với tay cầm vợt.

2.2.3.3. Các bước giảng dạy:

- . Nêu tên và mục đích động tác
- . Thị phạm động tác
- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập theo nhịp đếm
- . Tập theo tín hiệu

2.2.3.4. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục:

\* Những sai lầm thường mắc

- . Bước chân sai do không tập trung nghe giáo viên phân tích
- . Bước cuối cùng sai
- . Bước di chuyển ngắn
- . Xuất phát và di chuyển chậm do chưa có TTCB ; do thể lực còn hạn chế

\* Biện pháp khắc phục

- . Phân tích lại kỹ thuật động tác và thị phạm cùng chiều với người tập
- . Cho tập lặp lại nhiều lần các bước di chuyển.

\* *Bài tập về nhà*

- . Thực hiện kỹ thuật di chuyển đơn; đa bước về trước 10 lần cho một lần tập.
- . Thực hiện kỹ thuật di chuyển sang ngang 20 lần cho một lần tập.

## 2.3. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY (3 Tiết)

### 2.3.1. Đánh cầu thấp tay bên phải:

2.3.1.1. Đánh cầu thấp tay bên phải: tay phải vọt đưa từ trước sang phải ra sau lên cao sau đó lại nhanh chóng đưa vợt từ trên xuống dưới ra trước (giai đoạn này bàn tay cầm vợt luôn đi trước mặt vợt)



Hình 7

### 2.3.1.2. Các bước giảng dạy

Nêu tên và mục đích động tác

Thị phạm động tác

- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập không cầu
- . Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu

### 2.3.1.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

- . Cứng vai do phối hợp thân mình và tay chưa kết hợp giữa các giai đoạn dùng sức.
- . Điểm tiếp xúc cầu sai.
- . Mặt vợt tiếp xúc cầu sai do ngửa vợt quá cao cầu không đi xa.
- . Hướng đưa vợt sai do khép nách quá nhiều, thân vợt không đưa ngang mà chúc quá nhiều.

. Chưa sử dụng được cổ tay.

- Biện pháp khắc phục

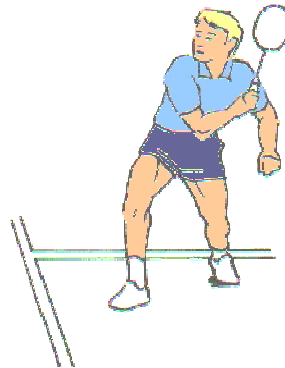
. Đứng thẳng xoay tay qua phải, qua trái liên tục theo trục thẳng đứng thả lỏng các cơ.

. Lặp lại kỹ thuật nhiều lần bằng bài tập mô phỏng.

. Thực hiện đánh cầu vao tường liên tục.

### **2.3.2. Đánh cầu thấp tay bên trái**

2.3.2.1. Đánh cầu thấp tay bên trái: là chân phải bước lên trước vòng sang trái một bước, đồng thời xoay thân sang trái tay phải đưa vợt từ trước sang trái ra sau, góc tạo bởi cánh tay và cẳng tay 100 đến 110 giữa cẳng tay và vợt khoảng 135 độ, trọng tâm lúc này dồn vào chân sau sau đó nhanh chóng đưa vợt từ sau xuống dưới ra trước. Trọng tâm chuyển từ chân sau ra chân trước, điểm tiếp xúc cầu thẳng mũi chân trước ngang tầm gối



**Hình 8**

#### 2.3.2.2. Các bước giảng dạy

. Nêu tên và mục đích động tác

. Thị phạm động tác

. Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác

. Tập không cầu

- . Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu

### 2.3.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

#### \* Những sai lầm thường mắc

. Cứng vai do phối hợp thân mình và tay chưa kết hợp giữa các giai đoạn dùng sức.

. Điểm tiếp xúc cầu sai.

. Mặt vợt tiếp xúc cầu sai do ngửa vợt quá cao cầu không đi xa.

. hướng đưa vợt sai do khép nách quá nhiều, thân vợt không đưa ngang mà chúc quá nhiều.

. Chưa sử dụng được cổ tay.

#### \* Biện pháp khắc phục

. Đứng thẳng xoay tay qua phải, qua trái liên tục theo trục thẳng đứng thả lỏng các cơ.

. Lặp lại kỹ thuật nhiều lần bằng bài tập mô phỏng.

. Thực hiện đánh cầu vào tường liên tục.

#### \* Bài tập về nhà

. Thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh cầu thấp tay không có cầu 30 lần cho một lần tập.

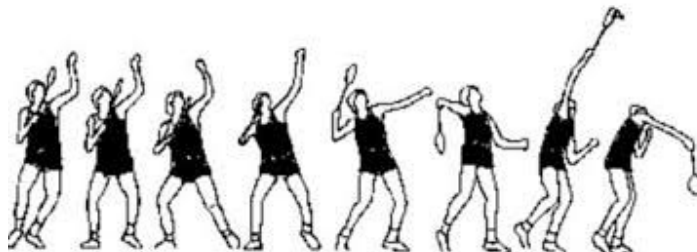
. Thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp tay vào tường 20 lần cho một lần tập.

## 2. 4. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY (3 Tiết)

### 2.4.1. Đánh cầu cao sâu trên đầu

2.4.1.1. Đánh cầu cao sâu trên đầu: 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 cẳng 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 lạng chân ra phía sau bên trái hơi lớn một chút (Hình 13).



**Hình 9**

#### 2.4.1.2. Các bước giảng dạy

Nêu tên và mục đích động tác

Thị phạm động tác

- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập không cầu
- . Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu

#### 2.4.1.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

- . Điểm tiếp xúc cầu sai do chưa vươn hết lên cao để đánh cầu.
- . Chưa phối hợp đánh cầu của toàn thân dẫn đến đánh cầu yếu nguyên nhân đứng hai chân sai ( đứng hai chân song song)
- . Tay cầm vợt sai.
- . Chưa sử dụng lực cổ tay hoặc sử dụng lực không đúng thời điểm.
- . Cứng vai do khả năng phối hợp động tác của cơ thể còn hạn chế hoặc quá chú ý đánh trúng cầu mà quên kỹ thuật động tác.

- Biện pháp khắc phục

- . Thực hiện bài tập mô phỏng để sửa chữa kỹ thuật.
- . Thực hiện động tác đánh cầu vào vật chuẩn. Cầu treo ở trên cao.
- . Sửa lại cách cầm vợt.

. Tập phối hợp với bước chân.

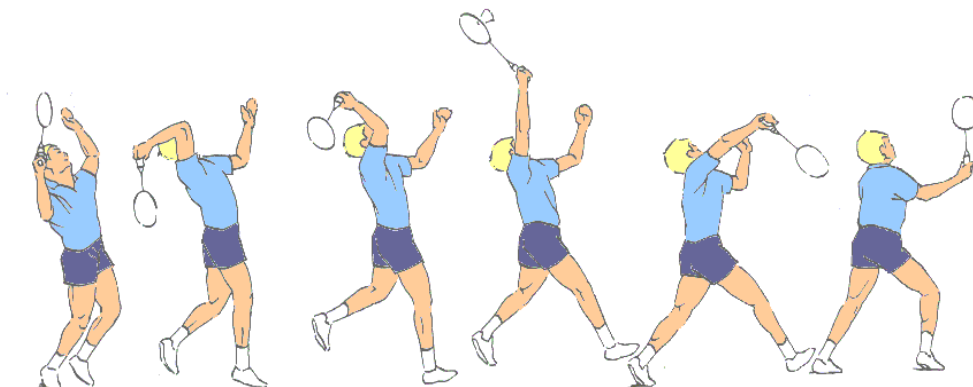
## 2.4.2. Đánh cầu cao sâu thuận tay

### 2.4.2.1. 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 giơ 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



Hình 10



#### 2.4.2.2. Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác
- . Thị phạm động tác
- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập không cầu
- . Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu

#### 2.4.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

- . Điểm tiếp xúc cầu sai do chưa vươn hết lên cao để đánh cầu.
- . Chưa phối hợp đánh cầu của toàn thân dẫn đến đánh cầu yếu nguyên nhân ứng hai chân sai ( đứng hai chân song song)
- . Tay cầm vợt sai.
- . Chưa sử dụng lực cổ tay hoặc sử dụng lực không đúng thời điểm.
- . Cứng vai do khả năng phối hợp động tác của cơ thể còn hạn chế hoặc quá chú ý đánh trúng cầu mà quên kỹ thuật động tác

##### - Biện pháp khắc phục

- . Thực hiện bài tập mô phỏng để sửa chữa kỹ thuật.
- . Thực hiện động tác đánh cầu vào vật chuẩn. Cầu treo ở trên cao.
- . Sửa lại cách cầm vợt.
- . Tập phối hợp với bước chân.

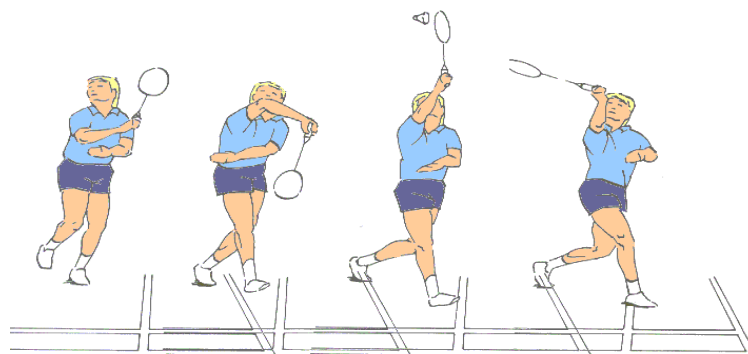
#### 2.4.3. Đánh cầu cao sâu trái tay:

##### 2.4.3.1. 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.



**Hình 11**

#### 2.4.3.2.: Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác
- . Thị phạm động tác
- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập không cầu
- . Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu

#### 2.4.3.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

##### \* Những sai lầm thường mắc

- . Điểm tiếp xúc cầu sai do chưa vươn hết lên cao để đánh cầu.

. Chưa phối hợp đánh cầu của toàn thân dẫn đến đánh cầu yếu nguyên nhân đứng hai chân sai

. Tay cầm vợt sai.

. Chưa sử dụng lực cổ tay hoặc sử dụng lực không đúng thời điểm.

. Cứng vai do khả năng phối hợp động tác của cơ thể còn hạn chế hoặc quá chú ý đánh trúng cầu mà quên kỹ thuật động tác.

\* Biện pháp khắc phục

. Thực hiện bài tập mô phỏng để sửa chữa kỹ thuật.

. Thực hiện động tác đánh cầu vào vật chuẩn. Cầu treo ở trên cao.

. Sửa lại cách cầm vợt.

. Tập phối hợp với bước chân.

\* *Bài tập về nhà*

. Thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh cầu vào vật chuẩn treo cao ( treo cầu; tầm cao của ngọn cây) 20 lần cho một lần tập.

. Thực hiện kỹ thuật đánh cao xa giữa hai người liên tục.

## **2. 5. KỸ THUẬT GIAO CẦU (3 Tiết)**

### **2.5.1. Giao cầu thuận tay**

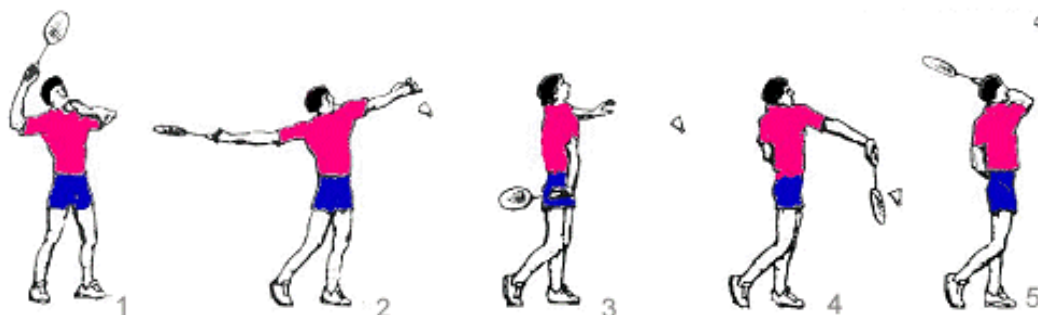
#### **2.5.1.1. Giao cầu thuận tay (phát cầu bằng tay phải)**

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 lồi 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 và ngón giữa kẹp chặt cánh 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.

#### **2.5.1.2. Các bước giảng dạy**

Nêu tên và mục đích động tác

Thị phạm động tác



**Hình 12**

- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập không cầu
- . Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu

### 2.5.1.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

#### \* Những sai lầm thường mắc

. TTCB sai chân đứng không đúng hoặc trọng tâm quá thấp làm ảnh hưởng đến tốc độ đi của cầu.,

. Hướng đưa vợt sai. Mặt vợt chúc nhiều hoặc quá cao so với bàn tay cầm vợt.

. Mặt vợt tiếp cầu sai.

. Điểm tiếp xúc cầu cao quá thắt lưng dẫn đến phạm luật.

#### \* Biện pháp khắc phục

. Giảng giải, thị phạm lại kỹ thuật giao cầu.

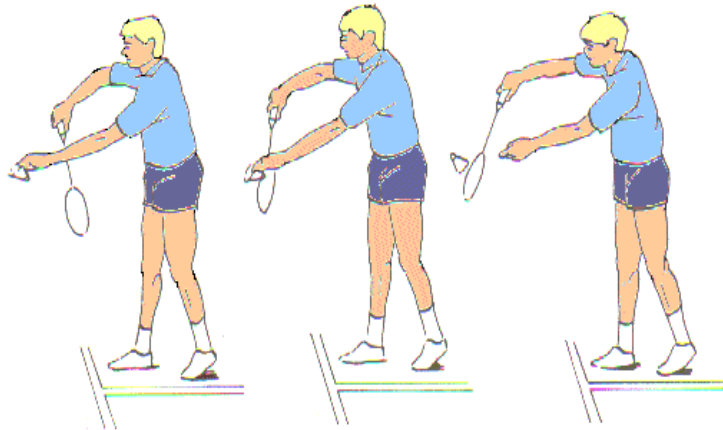
. Cho tập lặp lại nhiều lần trong bài tập mô phỏng động tác kỹ thuật.

. Tập giao cầu vào tường.

### 2.5.2. Giao cầu trái tay

### 2.5.2.1. Giao cầu trái tay ( 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 cất 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”.



**Hình 13**

### 2.5.2.2. Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác
- . Thị phạm động tác
- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập không cầu
- . Tập có cầu

. Tập với nhiều cầu

### 2.5.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

. TTCB sai chân đứng không đúng hoặc trọng tâm quá thấp làm ảnh hưởng đến tốc độ đi của cầu.,

. Hướng đưa vợt sai. Mặt vợt chúc nhiều hoặc quá cao so với bàn tay cầm vợt.

. Mặt vợt tiếp cầu sai.

. Điểm tiếp xúc cầu cao quá thất lưng dẫn đến phạm luật.

#### - Biện pháp khắc phục

. Giảng giải, thị phạm lại kỹ thuật giao cầu.

. Cho tập lặp lại nhiều lần trong bài tập mô phỏng động tác kỹ thuật.

. Tập giao cầu vào tường.

#### \* Bài tập về nhà

. Thực hiện kỹ thuật tại chỗ giao cầu vào tường có vạch dấu cao 1m 55 30 lần cho một lần tập.

## 2.6. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU GẦN LƯỚI (3 Tiết)

### 2.6.1. Móc cầu

2.6.1.1. Móc cầu là động tác kỹ thuật đưa cầu sát lưới ở bên phải (hoặc trái) của sân mình đánh sang khu vực sát lưới bên phải (hoặc bên trái) của sân đối phương. Móc cầu được chia thành: móc cầu thuận tay và móc cầu trái tay.

. Móc cầu thuận tay

. Móc cầu trái tay

### 2.6.1.2. Các bước giảng dạy

. Nêu tên và mục đích động tác

. Thị phạm động tác

. Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác

- . Tập không cầu
- . Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu
- . Tập với người khác hơn
- . Tập với các bài tập phối hợp



**Hình 14**

## **2.6.2. Bạt cầu**

### 2.6.2.1. Bạt cầu:

Người thực hiện đứng ở góc sân phải, gần lưới hai chân song song rộng hơn vai, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa sân, hơi co gối hóp bụng, cầm vợt thuận tay ddwa lên ở phía trước vai phải.

. Bạt cầu thuận tay: người thực hiện, chân phải đạp bước lên lưới, bên phải thân người hướng phía trước, tay đưa vợt ở phía trên vai phải. Khi đánh cầu lợi dụng sức mạnh của cổ tay từ phía sau chuyển động gấp duỗi về trước kéo theo vợt vồ xuống đánh cầu.

Nếu như khoảng cách từ cầu đến lưới tương đối gần thì dựa vào lực của cổ tay tạt đánh cầu từ phía trước bên phải sang phía trước bên trái .

. Bạt cầu trái tay: người thực hiện chân phải bước vượt lên phía trước sang bên trái, tiếp đó đạp bật nhảy lên sát lưới. Phía bên phải cơ thể nghiêng ra trước, cầm vợt trái tay đưa về phía trên đằng trước bên trái. Khi đánh cầu cẳng tay duỗi thẳng, xoay ngoài kéo theo cổ tay co ở phía sau duỗi ra trước, cùng với ngón tay cái chống ép để tăng tốc độ vung vợt tạt cầu. Nếu cầu đến gần sát mép trên của lưới, thì cổ tay có thể duỗi ngoài rồi mới thực hiện kéo cắt cầu từ trái sang phải để tránh vợt chạm lưới. Sau khi đánh cầu chân phải hạ xuống chạm đất, hơi khuỵu gối để hoãn xung, sau đó là thu vợt về trước thân .



**Hình 15**

#### 2.6.2.2. Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác
- .Thị phạm động tác
- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập không cầu
- .Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu
- . Tập với người khác hơn
- . Tập với các bài tập phối hợp

#### **2.6.3. Đánh cầu trên lưới**

##### 2.6.3.1. Đánh cầu trên lưới :



Khi đối phương giao cầu sát lưới hoặc đánh trả cầu sát lưới, lúc cầu vừa mới bay đến mép trên của lưới thì nhanh chóng di chuyển lên sát lưới rồi dùng vợt đánh tạt ép cầu chệch xuống dưới sân đối phương.

- . Đánh cầu trên lưới thuận tay

- . Đánh cầu trên lưới trái tay

#### 2.6.3.2. Các bước giảng dạy:

- . Nêu tên và mục đích động tác

- . Thị phạm động tác

- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác

- . Tập không cầu

- . Tập có cầu

- . Tập với nhiều cầu

- . Tập với người khác hơn

- . Tập với các bài tập phối hợp

#### 2.6.3.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

- . Mặt vợt tiếp xúc cầu sai.

- . Sử dụng lực của vai, cánh tay nhiều nên làm chậm tốc độ đánh cầu. Do yêu cầu của kỹ thuật này cần thực hiện với tốc độ nhanh nên chủ yếu là sử dụng lực xoay cẳng tay và lực gập cổ tay.

- . Hay chạm lưới do sử dụng lực xoắn chưa tốt.

#### - Biện pháp khắc phục

- . Phân tích lại kỹ thuật để người tập xác định được góc độ tiếp xúc mặt vợt khi tiếp xúc cầu.

- . Thực hiện lặp lại nhiều lần các bài tập mô phỏng kỹ thuật.

- . Phối hợp các bước bật nhảy lên lưới và xoắn.

- . Tập với các bài tập di chuyển dừng đột ngột theo tín hiệu.

*\* Bài tập về nhà*

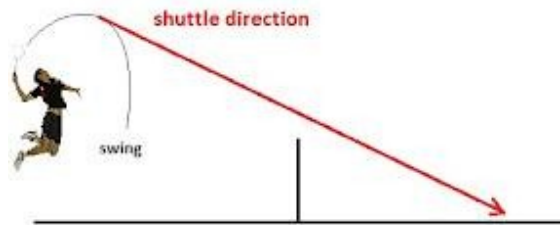
- . Thực hiện kỹ thuật tại chỗ móc cầu gần lưới 30 lần cho một lần tập.
- . Thực hiện kỹ thuật đánh ngang 10 lần giữa hai người tập cho một lần tập.

## 2.7. KỸ THUẬT ĐẬP CẦU (3 Tiết)

### 2.7.1. Đập cầu

2.7.1.1. 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.

- . Đập cầu thuận tay theo đường thẳng



**Hình 16**

### 2.7.1.2. Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác
- . Thị phạm động tác
- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập không cầu
- . Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu

### 2.7.1.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

. Tư thế người đập cầu sai: Không đứng chân trước, chân sau mà đứng hai chân song song làm ảnh hưởng đến khả năng phối hợp của cơ thể khi thực hiện kỹ thuật.

- . Cầm vợt sai.

. Vai cứng.

. Điểm tiếp xúc cầu sai.

. Chưa sử dụng được lực tốc độ gập cổ tay khi đập cầu quá sớm hoặc quá muộn làm giảm lực đập cầu.

### **2.7.2. Đập cầu thuận tay theo đường chéo**

2.7.2.1. Đập cầu thuận tay theo đường chéo: Tư thế 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 17**

#### 2.7.2.2. Các bước giảng dạy

. Nêu tên và mục đích động tác

. Thị phạm động tác

. Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác

. Tập không cầu

. Tập có cầu

. Tập với nhiều cầu

#### 2.7.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

. Tư thế người đập cầu sai: Không đứng chân trước, chân sau mà đứng hai chân song song làm ảnh hưởng đến khả năng phối hợp của cơ thể khi thực hiện kỹ thuật.

- . Cầm vợt sai.
- . Vai cứng.
- . Điểm tiếp xúc cầu sai.
- . Chưa sử dụng được lực tốc độ gập cổ tay khi đập cầu quá sớm hoặc quá muộn làm giảm lực đập cầu.

### **2.7.3. Đập cầu trái tay theo đường thẳng**

2.7.3.1. Đập cầu trái tay theo đường thẳng: 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 vung vợt mạnh trước khi đánh cầu. Thời điểm đập cầu, góc giữa vợt và hướng đập cầu cần nhỏ hơn  $90^\circ$ .

#### 2.7.3.2. Các bước giảng dạy

- . Nêu tên và mục đích động tác
- . Thị phạm động tác
- . Phân tích nguyên lý kỹ thuật động tác
- . Tập không cầu
- . Tập có cầu
- . Tập với nhiều cầu

#### 2.7.3.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục

##### \* Những sai lầm thường mắc

. Tư thế người đập cầu sai: Không đứng chân trước, chân sau mà đứng hai chân song song làm ảnh hưởng đến khả năng phối hợp của cơ thể khi thực hiện kỹ thuật.

- . Cầm vợt sai.
- . Vai cứng.
- . Điểm tiếp xúc cầu sai.
- . Chưa sử dụng được lực tốc độ gập cổ tay khi đập cầu quá sớm hoặc quá muộn làm giảm lực đập cầu.

\* Biện pháp khắc phục

- . Giảng giả thị phạm lại kỹ thuật động tác.
- . Tập lặp lại với các bài tập mô phỏng.
- . Sử dụng các bài tập đập vào vật chuẩn.
- . Đứng tại chỗ chân trước chân sau thực hiện động tác xoay vai phối hợp với xoay thân.
- . Gập cổ tay nhiều lần với vợt hoặc tạ tay.

\* *Bài tập về nhà*

- . Thực hiện kỹ thuật tại chỗ đập cầu vào vật chuẩn treo cao 20 lần cho một lần tập.
- . Thực hiện kỹ thuật bật nhảy đập cầu vào vật chuẩn treo cao 10 lần cho một lần tập.

### Chương 3. CHIẾN THUẬT (05 Tiết)

#### 3.1. Chiến thuật thi đấu đơn (2 Tiết)

##### 3.1.1. Chiến thuật giao cầu

3.1.1.1 Chiến thuật giao cầu là tạo thế bị động cho đối phương, hạn chế khả năng tấn công của họ và giành cơ hội tấn công trước cho bản thân.

- Vị trí đứng giao cầu trong thi đấu đơn bám sát đường trung tâm ở hai bên ô giao cầu cách vạch giao cầu gần vào giữa sân 1m,

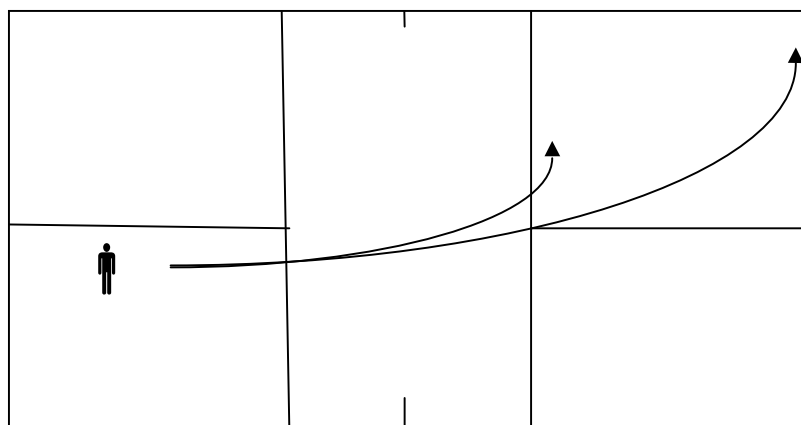
- Một số chiến thuật giao cầu:

. Chiến thuật giao cầu tấn công:

- Giao cầu thấp gần

- Giao cầu lao nhanh

. Chiến thuật giao cầu cao xa



**Hình:18**

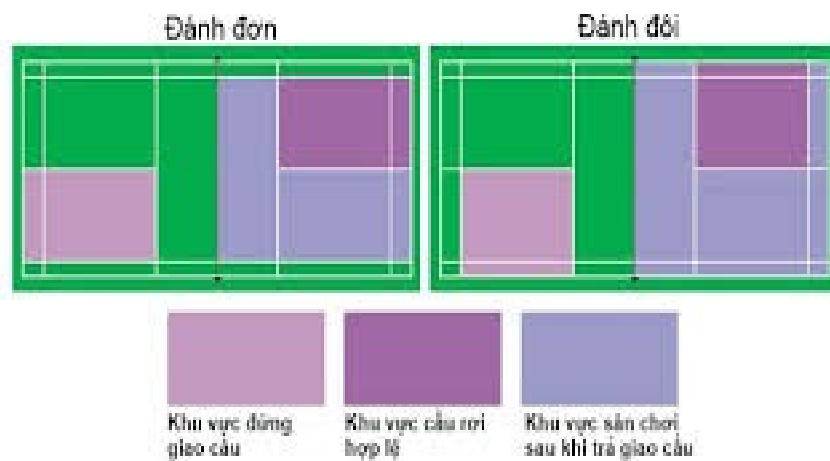
##### 3.1.1.2. Các bước tiến hành giảng dạy chiến thuật

- Bước thứ nhất: Nêu mục đích, ý nghĩa của chiến thuật, phương pháp và tình huống được sử dụng chiến thuật đó.

- Bước thứ hai: GV thị phạm bài tập chiến thuật.

- Bước thứ ba: Phối hợp di chuyển chiến thuật với thực hiện tiếp xúc cầu theo yêu cầu của chiến thuật.

- Bước bốn: Thực hiện chiến thuật trong các bài tập thi đấu, phối hợp các bài tập chiến thuật trong từng tình huống cụ thể của mỗi trận đấu.

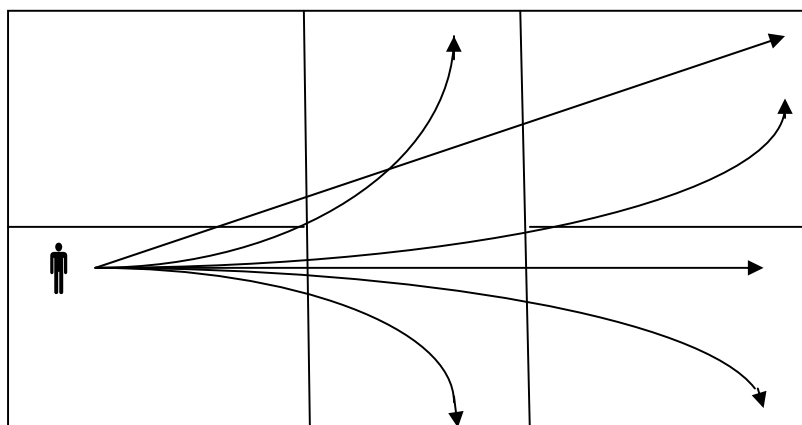


**Hình 19**

### 3.1.2. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đơn

3.1.2.1. Chiến thuật đánh theo đường: là sử dụng các đường cầu dài, ngắn, chéo, cao, thấp khác nhau để đánh cầu trong luyện tập và thi đấu.

- . Đường cầu cao xa thẳng và chéo
- . Đường cầu lao nhanh thẳng, chéo, ngắn hoặc dài
- . Đường cầu ngắn thẳng hoặc chéo
- . Đường cầu đánh thẳng người



**Hình 20**



### 3.1.2.2. Các bước tiến hành giảng dạy chiến thuật

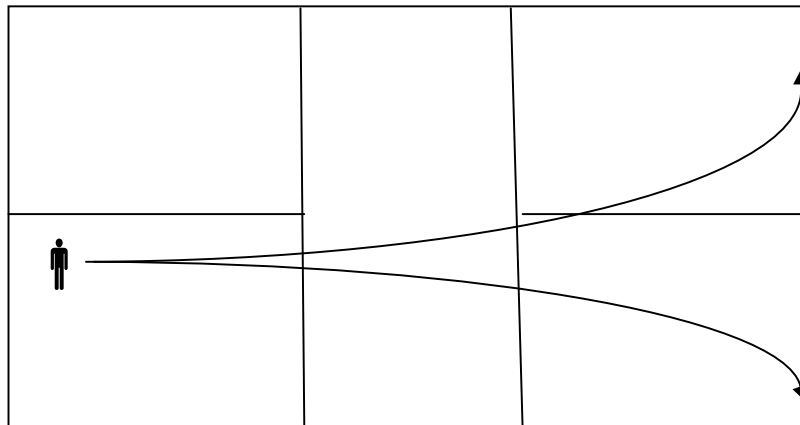
-Bước thứ nhất: Nêu mục đích, ý nghĩa của chiến thuật, phương pháp và tình huống được sử dụng chiến thuật đó.

- Bước thứ hai: GV thị phạm bài tập chiến thuật.

- Bước thứ ba: Phối hợp di chuyển chiến thuật với thực hiện tiếp xúc cầu theo yêu cầu của chiến thuật, .

- Bước bốn: Thực hiện chiến thuật trong các bài tập thi đấu, phối hợp các bài tập chiến thuật trong từng tình huống cụ thể của mỗi trận đấu.

**3.1.3. Chiến thuật tấn công cuối sân:** Là sử dụng lặp lại các đường cầu cao xa hoặc bạt ngang để tấn công vào hai góc cuối sân đối phương buộc họ phải di chuyển đỡ cầu để chờ cơ hội dứt điểm.



**Hình 21**

### 3.1.3.1. Các bước tiến hành giảng dạy chiến thuật

-Bước thứ nhất: Nêu mục đích, ý nghĩa của chiến thuật, phương pháp và tình huống được sử dụng chiến thuật đó.

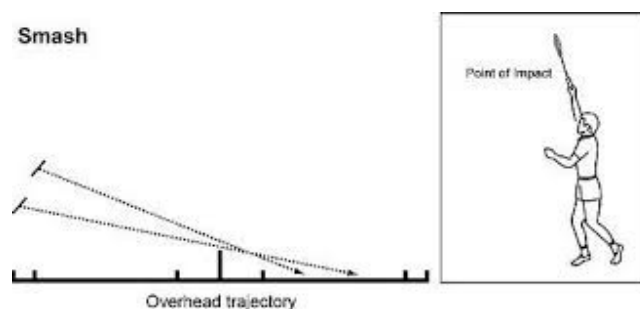
- Bước thứ hai: GV thị phạm bài tập chiến thuật.

- Bước thứ ba: Phối hợp di chuyển chiến thuật với thực hiện tiếp xúc cầu theo yêu cầu của chiến thuật, .

- Bước bốn: Thực hiện chiến thuật trong các bài tập thi đấu, phối hợp các bài tập

chiến thuật trong từng tình huống cụ thể của mỗi trận đấu.

**3.1.4. Chiến thuật đập cầu:** Là sử dụng các đường đập cầu liên tục về bên đối phương để nhằm giành điểm hoặc tạo tình thế bị động cho đối phương đánh trả kém chính xác để dứt điểm.



**Hình 22**

#### 3.1.4.1. Các bước tiến hành giảng dạy chiến thuật

-Bước thứ nhất: Nêu mục đích, ý nghĩa của chiến thuật, phương pháp và tình huống được sử dụng chiến thuật đó.

- Bước thứ hai: GV thị phạm bài tập chiến thuật.

- Bước thứ ba: Phối hợp di chuyển chiến thuật với thực hiện tiếp xúc cầu theo yêu cầu của chiến thuật, .

- Bước bốn: Thực hiện chiến thuật trong các bài tập thi đấu, phối hợp các bài tập chiến thuật trong từng tình huống cụ thể của mỗi trận đấu.

của cá nhân học sinh với những nhận xét góp ý của đồng đội, của giáo viên để chiến thuật ngày càng hoàn thiện hơn.

### 3. 2. Chiến thuật thi đấu đôi (3 Tiết)

#### 3.2.1. Chiến thuật giao cầu

##### 3.2.1.1 Chiến thuật giao cầu

. Vị trí đứng giao cầu sát với đường trung tâm và đường giao cầu ần.

. Một số chiến thuật giao cầu:

- Giao cầu thấp gần - Giao cầu lao nhanh



**Hình 23**

### 3.2.1. 1. Các bước tiến hành giảng dạy chiến thuật

-Bước thứ nhất: Nêu mục đích, ý nghĩa của chiến thuật, phương pháp và tình huống được sử dụng chiến thuật đó.

- Bước thứ hai: GV thị phạm bài tập chiến thuật.

- Bước thứ ba: Phối hợp di chuyển chiến thuật với thực hiện tiếp xúc cầu theo yêu cầu của chiến thuật, .

- Bước bốn: Thực hiện chiến thuật trong các bài tập thi đấu, phối hợp các bài tập chiến thuật trong từng tình huống cụ thể của mỗi trận đấu

### 3.2.2. Chiến thuật phối hợp di chuyển

. Chiến thuật phối hợp di chuyển: là sự phối hợp thuần thục hợp lí của 2 VĐV cùng bên về các mặt kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý để đạt hiệu quả cao nhất.

. Chiến thuật phân chia theo đường chéo

. Chiến thuật phân chi theo trên dưới

. Chiến thuật phân chi theo đường trung tâm

. Phối hợp di chuyển vòng tròn luân phiên

### 3.2.3. Các bước tiến hành giảng dạy chiến thuật

-Bước thứ nhất: Nêu mục đích, ý nghĩa của chiến thuật, phương pháp và tình huống được sử dụng chiến thuật đó.

- Bước thứ hai:

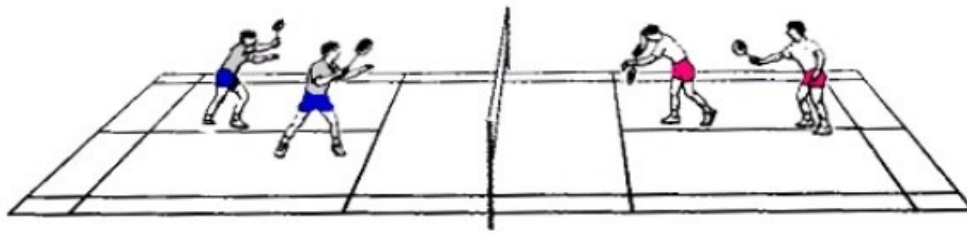
. GV thị phạm bài tập chiến thuật.

. GV hướng dẫn đội hình mẫu.

- Bước thứ ba: Phối hợp di chuyển chiến thuật với thực hiện tiếp xúc cầu theo yêu cầu của chiến thuật, .

- Bước bốn: Thực hiện chiến thuật trong các bài tập thi đấu, phối hợp các bài tập chiến thuật trong từng tình huống cụ thể của mỗi trận đấu

## SƠ ĐỒ VỊ TRÍ CÁC CẦU THỦ TRONG ĐÁNH ĐÔI



**Hình 24**

### **3.3.1. Chiến thuật đánh cầu**

3.3.1.1. Chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đôi: là sự phối hợp thuần thục hợp lí của 2 VĐV cùng bên về các mặt kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý để đạt hiệu quả cao nhất. Theo phương châm: “ lấy nhanh làm chính; lấy công làm chính”

. Chiến thuật hai đánh một

. Chiến thuật phản công trong phòng thủ

3.3.1.2. Các bước tiến hành giảng dạy chiến thuật

-Bước thứ nhất: Nêu mục đích, ý nghĩa của chiến thuật, phương pháp và tình huống được sử dụng chiến thuật đó.

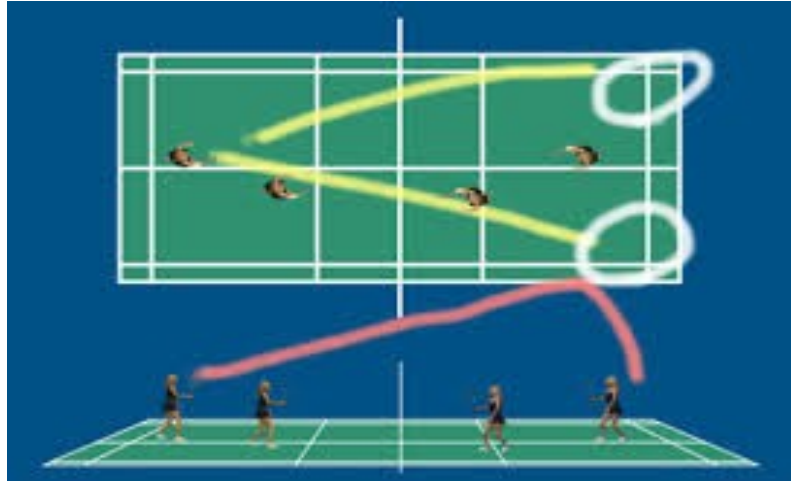
- Bước thứ hai:

. GV thị phạm bài tập chiến thuật.

. GV hướng dẫn đội hình mẫu.

- Bước thứ ba: Phối hợp di chuyển chiến thuật với thực hiện tiếp xúc cầu theo yêu cầu của chiến thuật, .

- Bước bốn: Thực hiện chiến thuật trong các bài tập thi đấu, phối hợp các bài tập chiến thuật trong từng tình huống cụ thể của mỗi trận đấu



**Hình 25**

\* Một số điều cần chú ý trong giảng dạy chiến thuật

- Kỹ thuật người tập đã tương đối hoàn thiện.

- Các bài tập chiến thuật cần được lựa chọn từ dễ đến khó.

- Lượng vận động trong các bài tập chiến thuật tùy theo đối tượng mà có thể áp dụng khác nhau.

- Giảng dạy chiến thuật cần phải kết hợp với hoàn thiện kỹ thuật và phát triển các tố chất thể lực.

- Trong một giáo án giảng dạy ở phần cơ bản cần sắp xếp giảng dạy chiến thuật trước phần phát triển thể lực và sau phần tập luyện kỹ thuật.

\* *Câu hỏi ôn tập*

. Trình bày các bước tiến hành giảng dạy chiến thuật cầu lông

. Hãy nêu một số chiến thuật trong thi đấu đôi và đơn

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- Trần Văn Vinh, Nguyễn Trọng Hải, Đào Chí Thành, *Giáo trình Cầu lông*, NXB Đại học sư phạm năm 2004.
- Ngọc Thủy, *Phương pháp huấn luyện đánh cầu lông*, NXB tổng hợp Đồng Nai năm 2000.
- Lê Thanh Sang, *Những yếu tố chiến thuật của Cầu lông nâng cao*, NXB Thể dục thể thao năm 1995.
- Nguyễn Văn Hiếu, *Luật Cầu lông*, NXB Thể dục thể thao năm 1996

## MỤC LỤC

	Trang
<b>Lời nói đầu</b> .....	1
<b>Chữ viết tắt</b> .....	2
<b>Chương I. Phần lý thuyết.</b>	
- Lịch sử ra đời và sự phát triển của môn Cầu lông.....	7
- Hệ thống kỹ thuật và phương pháp giảng dạy môn Cầu lông.....	13
- Luật và phương pháp tổ chức thi đấu môn Cầu lông.....	27
<b>Chương II. Phần thực hành</b>	
- Cách cầm vợt, cầm cầu và tư thế chuẩn bị cơ bản.....	31
- Kỹ thuật di chuyển.....	34
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay.....	37
- Kỹ thuật đánh cầu cao tay:.....	42
- Kỹ thuật giao cầu:.....	45
- Kỹ thuật đánh cầu gần lưới.....	48
- Kỹ thuật đập cầu.....	52
<b>Chương III. Chiến thuật cầu lông</b>	
- Chiến thuật thi đấu đơn:.....	56
- Chiến thuật thi đấu đôi.....	60
<b>Tài liệu tham khảo</b> .....	61