**BẬT NHẢY**

**Động tác đá lăng**

1. **Đá lăng trước**
2. Tư thế chuẩn bị: Đứng trên 1 chân, chân kia thả lỏng, tay có thể vịn vào tường hoặc buông tự do.
3. Động tác: Dùng sức của đùi đá lăng mạnh chân về trước lên cao(càng cao càng tốt), sau đó thả lỏng buông chân về vị trí chuẩn bị. Động tác lặp đi lặp lại một cách nhịp nhàng, thả lỏng. khi đá chân lên cao, bàn chân trụ theo đà kiễng gót, thân trên vươn lên, mắt nhìn theo bàn chân lăng.
4. **Đá lăng trước – sau**
5. Tư thế chuẩn bị: Như khi đá lăng trước
6. Động tác: Thực hiện tương tự như trên, nhưng khi chân lăng buông từ trên cao phía trước xuống thấp, thì dùng sức đá mạnh lên cao ở phía sau. Khi đá chân lên cao ở phía sau, không hạ thấp trọng tâm mà kiễng gót chân trụ.

**ĐÁ CẦU**

## **Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi**

Trong [***kỹ thuật đá cầu***](http://www.kinhtecongnghiephanoi.com/) thì **kỹ thuật tâng cầu** là khó học nhất. Nhưng một khi bạn luyện tập thành thạo kỹ thuật này thì bạn sẽ dễ dàng làm chủ trận đấu. Và trong **kỹ thuật tâng cầu** thì kỹ thuật tâng cầu bằng đùi cực kỳ quan trọng. Kỹ thuật này chủ yếu sử dụng phần đùi của mình để tâng cầu theo ý muốn.

Khi tâng cầu bằng đùi bạn cần chú ý đến 2 yếu tố quan trọng để có thể tâng cầu theo ý muốn của đùi. Thứ nhất là khi đùi tiếp xúc với cầu thì góc của đùi so với phần trên cơ thể. Thứ hai là vị trí tiếp xúc của cầu khi tâng cầu bằng đùi sẽ gần người hay gần đầu gối. Đây là hai yếu tố quan trọng bạn cần phải xác định khi thực hiện **kỹ thuật tâng cầu bằng đùi**.

Nếu xét về góc độ thì bạn cần chú ý phần đùi vuông góc với cơ thể sẽ giúp cầu di chuyển theo hướng thẳng đứng. Đồng thời góc tạo bởi đùi và phần trên càng nhỏ thì cầu sẽ có xu hướng bay về phía người đá. Ngược lại nếu góc tạo bởi đùi và thân trên càng lớn thì cầu có khuynh hướng sẽ bay đi theo hướng đi xa người đá.

**CẦU LÔNG**

Để thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay bạn phải thực hiện như sau:

Phán đoán chuẩn xác phương hướng và điểm rơi của cầu đến để và nghiêng người, làm sao cho cầu rơi xướng ở vị trí phía trên lệch ra trước vai phải của 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 và đưa vợt lên cao trên vai phải, hai mắt chú ý nhìn cầu đến.

 Khi đánh cầu, 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 phối hợp dùng sức nhịp nhàng của chân sau đạp đất, quay người hóp bụng, lấy vai làm trục, cánh tay kéo theo cẳng tay nhanh chóng vẫy cổ tay ra trước đánh cầu ở điểm cao nhất khi tay đã vươn thẳng.

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 bước ra trước trọng tâm chuyển từ chân sau ra chân trước.