

## CHƯƠNG IV

# PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CẦU LÔNG

## I. KỸ THUẬT CHỦ YẾU VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT CẦU LÔNG.

Để học tập và nắm vững được kỹ thuật đánh cầu lông, trước hết cần phải tìm hiểu và nắm vững cấu trúc cơ bản của động tác kỹ thuật đánh cầu. Căn cứ vào qui luật cơ bản của kỹ thuật đánh cầu lông và dựa vào công năng của chúng mà phân chia mỗi động tác kỹ thuật đánh cầu ra thành bốn phần: phần chuẩn bị, phần đưa vợt, phần vung vợt đánh cầu và trở về tư thế chuẩn bị.

Động tác chuẩn bị bao gồm: vị trí tư thế đứng của cơ thể và tay cầm vợt ở vị trí nào; đưa dẫn vợt là sự chuẩn bị của thời kỳ trước khi đánh cầu. Phương hướng của động tác đưa vợt trong thời kỳ này là ngược chiều hoặc không cùng chiều với phương hướng vung vợt đánh cầu, đây chính là động tác chuẩn bị vung vợt đánh cầu ở phần tiếp sau và cũng là phần tích lũy thế năng.

Vung vợt là quá trình phát lực của động tác đánh cầu, đây chính là quá trình truyền lực (sức mạnh) một cách liên tục, nhịp nhàng từ chân, lưng lườn, khuỷu tay, cổ tay đến ngón tay, cuối cùng là động tác lắc vẩy cổ tay để đánh cầu theo kiểu vút mạnh. Đây cũng là phần then chốt của sức mạnh động tác vung vợt đánh cầu. Vì vậy, người đánh cầu cần căn cứ vào đòi hỏi của chiến thuật, thông qua việc khống chế tốc độ vung vợt, góc độ mặt vợt để làm cho cầu bay đi với các đường vòng cung khác nhau đến một khu vực định sẵn nào đó của sân đôi phương. Sau khi đánh cầu, người đánh cầu nên thuận thể thực hiện động tác thu vợt về và nhanh chóng trở lại trạng thái chuẩn bị ban đầu.

### 1.1 Phương pháp giảng dạy kỹ thuật tay.

#### 1.1.1 Giảng dạy cách cầm vợt:

Ở chương trước chúng tôi đã giới thiệu yếu lĩnh kỹ thuật của cách cầm vợt thuận tay, trái tay và sự thay đổi linh hoạt của việc xử lý các cách cầm vợt đối với các loại đường cầu đôi phương đánh sang.

Cách cầm vợt hợp lý, chính xác là tiền đề để thực hiện tốt các động tác kỹ thuật.

a. Dùng phương pháp giảng giải để giới thiệu cấu trúc động tác kỹ thuật, yêu cầu về qui phạm, xây dựng khái niệm về hình tượng động tác.

b. Thông qua xem băng hình kỹ thuật, quan sát các VĐV xuất sắc thi đấu, làm mẫu động tác kỹ thuật của giáo viên ... Sau đó tiến hành tập luyện bắt chước động tác.

c. Kiểm tra vị trí, tư thế chuẩn bị đánh cầu, tay cầm vợt xem đã đúng chưa; phương pháp cầm vợt thuận tay giống với phương thức bắt tay người khác. Sai lầm thường mắc là ngàm tay (khe giữa ngón cái và ngón trỏ) không đối diện với cạnh vát phía trong của mặt hẹp chuôi vợt mà lại đối diện với mặt rộng của chuôi vợt, mặt của ngón cái ép quá chặt vào mặt rộng phía trong của chuôi vợt; nắm vợt kiểu nắm bàn tay lại, các ngón tay khép sát với nhau đồng thời vuông góc với các cạnh của chuôi vợt.

d. Tự thử nghiệm độ lỏng chặt khi cầm vợt, động tác cầm vợt quá chặt đương nhiên sẽ cứng nhắc. Còn nếu cầm vợt quá lỏng sẽ đánh cầu không có sức mạnh mà còn làm cho động tác có thể biến đổi hình dạng. Cầm vợt đúng như cầm trong lòng bàn tay một con chim nhỏ. Nếu dùng lực nắm chặt quá chim con sẽ bị chết, còn nếu nắm lỏng quá chim con sẽ có thể tuột khỏi tay bay mất.

e. Chú ý điều chỉnh cầm vợt, khi đánh cầu cao và đập cầu thì thời điểm đánh vào cầu đòi hỏi cần phải cầm chắc vợt để phát lực. Cầm vợt có 1 chút thay đổi, ngàm tay biến thành trục đối với mặt hẹp của cạnh bên, mới có thể đánh cầu ở mặt chính diện của vợt. Sau khi đánh cầu xong thì nên điều chỉnh trở lại cách cầm vợt thuận tay như ban đầu là ngàm tay trục đối với cạnh vát phía trong mặt hẹp của vợt. Động tác điều chỉnh này được hoàn thành một cách tự nhiên (và thành phản xạ) trong quá trình cầm vợt thả lỏng, thường thường đặc điểm này hay bị mọi người coi nhẹ.

f. Phương pháp chuyển đổi khi học cầm vợt thuận tay và trái tay, từ cầm vợt thuận tay đưa vợt lên trên vai phải đến cầm vợt trái tay đưa vợt lên trên vai trái, bài tập này cần lặp đi lặp lại nhiều lần để thể nghiệm cảm giác của ngón cái và ngón trỏ khi vè cán vợt, sau đó thể nghiệm yêu cầu và sự biến đổi khác nhau về vị trí các bộ phận của bàn tay tiếp xúc với cán vợt đối với hai kiểu cầm vợt.

### ***1.1.2 Giảng dạy kỹ thuật phát cầu cao (cầu cao sâu và cao nhanh) thuận tay và hất cầu thuận tay:***

a. Bài tập tăng cầu lên trên thuận tay: Trước hết yêu cầu người tập phải mở cổ tay, cầm vợt thả lỏng, dùng động tác xoay trong của cẳng tay đánh cầu → thêm vào động tác ngón giữa, ngón áp út và ngón trỏ phát lực từ lỏng đến chặt để đánh cầu → thêm vào động tác vung vẩy của cổ tay để đánh cầu → thêm vào động tác vung của cánh tay để tăng thêm sức mạnh đánh cầu.

b. Dùng cầu treo trên dây để tiến hành tập luyện hất cầu thuận tay: Đem cầu buộc vào phía dưới một đoạn dây căng ngang dài trên 5m, độ cao của cầu được điều chỉnh ngang hoặc thấp hơn đầu gối người tập một chút. Dùng vợt đánh cầu lên phía trên đẳng trước bắt chước động tác phát cầu cao. Yêu cầu: thực hiện động tác phát cầu hoàn chỉnh khi đánh cầu treo trên dây. Tức là sau khi đánh vào cầu treo trên dây lập tức thoát khỏi tư thế chuẩn bị của phát cầu, bao gồm cả động tác cầm vợt tay trái, đợi cho khi cầu lắc trở lại đến vị trí nhất định mới lại thực hiện phát cầu theo yêu lĩnh kỹ thuật. Trong khi thực hiện, tay trái cũng cần đồng thời thực hiện động tác thả cầu và thu trở về.

c. Bài tập phát cầu vào tường (đối mặt với tường) nhằm tạo cho người tập có cảm nhận về không gian và thời gian giữa thời gian cầu rơi xuống với tốc độ vung vợt đánh cầu. Trước hết nhấn mạnh cần chú ý tính chuẩn xác của động tác kỹ thuật, có thể tạm thời không để ý tới việc có đánh trúng cầu hay không. Trên cơ sở liên tục lặp lại động tác chính xác, tự nhiên sẽ phát triển đến mức mặt vợt có thể tiếp xúc vào cầu để đánh cầu đi. Vì vậy, khi luyện tập có thể lúc đầu nhắm mắt để tập luyện phát cầu, lợi dụng sự tưởng tượng thời gian cầu rơi xuống mà hướng sự chú ý tập trung vào động tác. Sau đó quay mặt vào tường nhìn thẳng ra trước, dựa vào những yêu cầu trên để phát cầu, từng bước nắm vững qui luật không gian, thời gian của nó.

d. Tập luyện phát cầu chính thức trên sân. Từ đầu đến cuối phải nhấn mạnh sự tập trung chú ý tới tính chính xác của động tác, sau đó mới yêu cầu đến chất lượng của đường bay vòng cung và điểm rơi của cầu.

e. Những sai lầm thường mắc khi học động tác phát cầu thuận tay là:

Động tác của tay trái không phối hợp nhịp nhàng đã làm cản trở tới động tác xoay người; động tác kỹ thuật chưa định hình đã theo đuổi sức mạnh đánh cầu, xuất hiện động tác phát cầu vẩy cánh tay; phát cầu phạm qui quá tay hoặc quá lườn; phát cầu phạm qui di động chân.

### **1.1.3 Giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay sân sau (cầu cao, cầu treo và cầu đập):**

a. Các bài tập luyện kỹ thuật cơ bản:

Dựa vào yếu lĩnh kỹ thuật động tác cầm vợt cần làm tốt động tác chuẩn bị, đưa vợt, vung vợt, đánh cầu (trở về vị trí cũ). Chú ý cầm vợt phải chính xác, hợp lý, tay phải và tay trái, chân trước sau, quay người và hóp bụng... Các động tác phối hợp phải nhịp nhàng, phải thực hiện tốt các yêu cầu qui phạm đánh cầu ở điểm cao nhất.

b. Bài tập tại chỗ tiến hành “bật nhảy xoay người  $90^0$ ”, Sau khi rơi xuống chạm đất lập tức trở về vị trí cũ. Tiếp tục bật nhảy lặp lại đồng thời hoàn thành động tác vung tay trên cao”.

c. Bài tập đánh cầu theo tín hiệu:

Có thể tập đánh cầu theo tín hiệu với nhiều cầu hoặc một đối một theo kiểu huấn luyện kèm, để người tập di chuyển đến đúng vị trí mới ra hiệu cho người tập đánh cầu (ví dụ: cầu bên phải, cầu bên trái, đằng trước, đằng sau... từng bước nâng cao yêu cầu, có thể từ hoàn thành động tác tại chỗ đến bật nhảy hoàn thành động tác; có thể đánh cầu cố định một điểm hoặc một đường thẳng đến đánh cầu hai điểm đường thẳng có thêm đường chéo góc,...)

d. Bài tập hai người hai bên sân đôi luyện, chỉ sử dụng kỹ thuật đánh treo cầu cao, đập cầu cao theo đường thẳng hoặc chéo góc. Yêu cầu tốc độ ban đầu chậm một chút, dần tăng nhanh tốc độ; chú ý người tập phải di chuyển đến vị trí mới đánh cầu, nâng cao tính ổn định, tính chính xác khi thực hiện động tác kỹ thuật.

e. Nhấn mạnh tính thống nhất (nhu nhau) của động tác ở thời kỳ trước đánh cầu của kỹ thuật đánh cầu cao, treo cầu, đập cầu; tức là các động tác chuẩn bị, đưa vợt, vung vợt. Chỉ có khác nhau về động tác ở thời điểm đánh vào cầu:

Thứ nhất là điểm đánh cầu: Đánh cầu cao sâu, điểm đánh cầu ở phía trên đằng trước bên phải. Treo cầu, điểm đánh cầu hơi ra trước một chút so với đánh cầu cao sâu. Điểm đánh cầu của đập cầu càng ở phía trước nhiều hơn so với treo cầu.

Thứ hai là đánh cầu cao sâu thì lấy khớp vai làm trục, cánh tay kéo theo căng tay, căng tay kéo theo cổ tay, song nhấn mạnh hơn động tác của cổ tay tích cực ép mạnh xuống dưới và ra trước.

Đánh treo cầu thì cũng lấy khớp vai làm trục, cổ tay tích cực ép xuống, cắt đánh vào phần dưới phía sau bên phải của nùm cầu.

### **1.2 Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển bước chân.**

Kỹ thuật di chuyển bước chân trong môn cầu lông được cấu thành bởi 4 khâu là: xuất phát, di chuyển, hoãn xung và trở về tư thế xuất phát. Đây chính là quá trình thực hiện động tác từ trạng thái đứng tương đối yên tĩnh sang phát lực di chuyển về hướng cầu đến, nó được khởi đầu từ sự phán đoán và phản ứng.

Di chuyển nói chung là chỉ quá trình chuyển dịch vị trí từ vị trí trung tâm đến vị trí đánh cầu.

Hoãn xung là động tác hạn chế và khắc phục quán tính của tốc độ di chuyển sau khi đã đến vị trí đánh cầu, nhằm giữ cho trọng tâm cơ thể ổn định hỗ trợ cho việc hoàn thành động tác đánh cầu.

Trở về là sau khi hoàn thành động tác đánh cầu cần nhanh chóng trở về vị trí trung tâm, làm tốt việc chuẩn bị đánh quả cầu tiếp sau.

Yêu cầu của giảng dạy kỹ thuật di chuyển bước chân là: xuất phát, di chuyển, hoãn xung, trở về phải nhanh, điều chỉnh chuyển đổi công, thủ phải tốt, phải có sự liên hoàn giữa phải trái, trước sau, di chuyển nhanh nhưng phải hợp lý.

#### 1.2.1 Bài tập kỹ thuật di chuyển bước chân cơ bản riêng lẻ.

Có thể tiến hành tập luyện lặp lại các kỹ thuật di chuyển bước chân cơ bản riêng lẻ như bước đệm, bước đôi, bước đạp nhảy, bước chéo, bước vượt.

#### 1.2.2 Bài tập kỹ thuật di chuyển bước chân lên lưới.

Bài tập di chuyển theo trình tự: từ vị trí trung tâm → lên lưới sát bên phải → về vị trí trung tâm → lên sát lưới bên trái → về vị trí trung tâm.

Cũng bài tập trên nhưng có thể bổ sung thêm vào việc cầm vợt làm động tác bắt chước các động tác đánh cầu.

#### 1.2.3 Bài tập kỹ thuật di chuyển bước chân lùi ra phía sau bên phải sân thuận tay.

Bắt đầu từ xuất phát, chân phải di chuyển về phía sau bên phải, phần hông kéo theo thân người xoay sang phía sau bên phải sân, dùng bước đôi hoặc bước chéo di chuyển đến vị trí gần đường biên cuối sân; sau đó bật nhảy (bằng 1 chân hoặc 2 chân đều được) thực hiện động tác đánh cầu. Sau khi đánh cầu xong nhanh chóng di chuyển trở về vị trí trung tâm rồi lại tiếp tục tập luyện lặp lại.

1.2.4 Bài tập kỹ thuật di chuyển bước chân lùi sau tới khu vực cuối sân bên trái, đánh cầu đỉnh đầu thuận tay.

Bắt đầu từ xuất phát, chân phải di chuyển ra phía sau bên trái, phần hông kéo theo thân người xoay sang phía sau bên trái sân, dùng bước đôi hoặc bước chéo di chuyển đến vị trí gần đường biên cuối sân; sau đó chân phải bật nhảy, theo đó hông bên trái nhanh chóng xoay về phía sau bên trái kéo theo chân phải lạng sau và chạm đất ở sau thân người, rồi hoãn xung đồng thời chống giữ trọng tâm cơ thể.

Khi chân phải chạm đất, thân người hơi ngả ra trước, trọng tâm di chuyển sang chân phải, chân trái bắt đầu di chuyển trở về vị trí trung tâm và lại tiếp tục tập luyện lặp lại.

1.2.5 Bài tập kỹ thuật di chuyển bước chân lùi ra phía sau bên trái đánh cầu đỉnh đầu trái tay.

Bắt đầu từ xuất phát, chân trái đầu tiên di chuyển một bước nhỏ ra phía sau bên trái. Sau đó lấy chân trái làm trụ hông bên phải xoay về phía trước sang trái, kéo theo chân phải bước chéo trước di chuyển 1 bước ra phía sau bên trái. Tiếp đó chân trái bước 1 bước dài ra phía sau bên trái đồng thời chống đỡ trọng tâm cơ thể. Khi chân phải bước 1 bước ra phía sau bên trái, chân trái dùng sức đạp đất để hỗ trợ chân phải

bước 1 bước dài và chạm đất ở phía sau bên trái. Cùng lúc với chân phải chạm đất thì vùng tay đánh cầu.

Khi trở về trọng tâm cơ thể trước hết di chuyển bằng chân phải, chân trái bước theo lên về phía chân phải để giúp chân phải thu về. Theo đó, phần hông xoay ra phía sau bên trái, mặt quay về lưới ở hướng thuận tay, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu. Sau khi trở về vị trí trung tâm, lại tiếp tục tập luyện lặp lại.

1.2.6 Bài tập tổng hợp kỹ thuật di chuyển bước chân lùi sau có sự liên kết với các bài tập bước lùi nói ở trên và cứ như vậy lần lượt tập luyện lặp lại nhiều lần.

1.2.7 Bài tập kỹ thuật di chuyển bước chân sang hai bên phải, trái. Tập luyện kỹ thuật di chuyển bước chân sang hai bên theo trình tự sau: từ vị trí trung tâm → di chuyển bước chân sang phía bên phải → về vị trí trung tâm → di chuyển bước chân sang bên trái → về vị trí trung tâm... cứ thế tập luyện lặp lại nhiều lần.

1.2.8 Bài tập kỹ thuật di chuyển bước chân bật nhảy sang bên trái, bên phải.

Tập luyện theo trình tự: Bắt đầu từ động tác chuẩn bị, thân người hơi nghiêng sang phía phải, 2 gối hơi co rồi thực hiện bật nhảy sang phía bên phải; hoặc chân phải bước 1 bước nhỏ sang phía phải rồi thực hiện bật nhảy; khi thân người đang ở trên không thì thực hiện vung vợt đánh cầu cao ngang ở trên không bên phải → tư thế chuẩn bị, sau đó thân người hơi nghiêng về bên trái, 2 gối hơi co và thực hiện bật nhảy về phía trái; hoặc chân trái bước sang trái 1 bước nhỏ sau đó thực hiện bật nhảy; thân người đang ở trên không thì dùng kỹ thuật đánh cầu cao ngang trên đỉnh đầu ở trên không bên trái.

## II. TRI THỨC CHIẾN THUẬT MÔN CẦU LÔNG.

### 2.1 Ý nghĩa chiến thuật của môn cầu lông.

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

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

### 2.2 Yêu cầu chiến thuật của môn cầu lông.

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

#### 2.2.1 Điều chuyển vị trí của đối phương:

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

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

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

### **2.2.3 Làm cho đối phương mất đi sự không chế trọng tâm:**

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

### **2.2.4 Tiêu hao thể lực của đối phương:**

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

## **2.3 Tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn cầu lông.**

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

### **2.3.1 “Lấy mình làm chính”**

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

### **2.3.2 “Lấy nhanh làm chính”**

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

### **2.3.3 “Lấy công làm chính”**

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

## **2.4 Chiến thuật đánh đơn.**

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

#### **2.4.1 Chiến thuật phát cầu cướp tấn công:**

Phát cầu không chịu sự cản trở của đối phương, do đó, người phát cầu có thể dựa vào luật thi đấu, tùy ý theo thói quen có thể vận dụng bất cứ phương thức nào để phát cầu sang bất cứ một điểm nào trên sân đỡ cầu của đối phương. Người giỏi về lợi dụng kỹ thuật phát cầu biến hóa là người có thể trước hết phát cầu để không chế đối phương giành quyền chủ động, dùng phát cầu lao nhanh phối hợp với phát cầu gần lưới, tranh thủ tạo ra cơ hội chủ động tấn công ở lần đánh sau, tổ hợp thành chiến thuật phát cầu giành quyền tấn công trước (cướp tấn công).

#### **2.4.2 Chiến thuật tấn công sân sau (cuối sân):**

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

#### **2.4.3 Chiến thuật buộc đối phương đánh cầu trái tay:**

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

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

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

#### **2.4.4 Chiến thuật đánh cầu 4 điểm rồi đột kích:**

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

#### **2.4.5 Chiến thuật đánh treo, đập cầu rồi lên lưới tấn công:**

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

#### **2.4.6 Chiến thuật phòng thủ trước, tấn công sau:**

Chiến thuật này có thể dùng để đối phó với đối thủ tấn công kém hiệu quả và thể lực kém.

Bắt đầu thi đấu, trước tiên dùng đường cầu cao để dụ đối phương tấn công, khi đối phương mãi mê với tấn công mà lỏng lẻo trong phòng thủ thì lập tức đột kích tấn

công. Cũng có thể trong lúc thế lực đối phương giảm sút, tốc độ di chuyển chậm lại thì mới phát động tấn công. Đây là chiến thuật chờ đối phương mệt mới phát động tấn công để giành thắng lợi.

## **2.5 Chiến thuật đánh đôi**

### **2.5.1 Chiến thuật tấn công (hai đánh một):**

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

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

### **2.5.2 Chiến thuật tấn công trung lộ:**

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

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

### **2.5.3 Chiến thuật tấn công đường thẳng:**

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

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

### **2.5.4 Chiến thuật tấn công sân sau (cuối sân):**

Trong khi thi đấu gặp phải đối phương có năng lực đập vụt cuối sân tương đối kém, chúng ta có thể sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao ngang, đẩy cầu ngang, đỡ đập hát cầu cao... buộc bên đối phương 1 người phải di chuyển sang 2 góc cuối sân đánh trả. Một khi họ đánh trả ở thế bị động thì sử dụng kỹ thuật đánh tạt, đập cầu mạnh. Nếu



phát hiện thấy 1 người trong cặp đôi của đối phương di chuyển lùi sau để chi viện thì có thể lập tức đánh cầu vào chỗ trống sát lưới.

#### **2.5.5 Chiến thuật người đứng sau tấn công, người đứng trước bịt lưới:**

Trong quá trình thi đấu, khi bên mình đã giành được quyền chủ động, một người phòng thủ ở cuối sân gập cầu cao tất sẽ đập cầu, còn đồng đội ở sân trước phải nhanh chóng tích cực di chuyển thực hiện bịt lưới tạt cầu (Hình 35).

#### **2.5.6 Chiến thuật tấn công trong phòng thủ:**

Khi phòng thủ, đối phương tấn công cầu đường thẳng, bên mình hất cầu cao ngang chéo góc; đối phương tấn công cầu chéo góc, bên mình hất cầu cao bằng đường thẳng, nhằm đạt được mục đích điều động đối phương di chuyển. Sau đó, có thể sử dụng kỹ thuật chặn hoặc cầu cầu sát lưới buộc đối phương phải tiến hành thuật đối công.

Sử dụng chiến thuật này khi đối phó với đối thủ có nhược điểm xoay người sang phải, trái không linh hoạt và kỹ thuật đánh treo, đẩy cầu sát lưới yếu, có thể rất nhanh chuyển từ phòng thủ sang giành quyền chủ động tấn công (Hình 36).



*Hình 35: Chiến thuật người đứng sau tấn công, người đứng trước bịt lưới*



*Hình 36: Chiến thuật tấn công trong phòng thủ*

## CHƯƠNG V

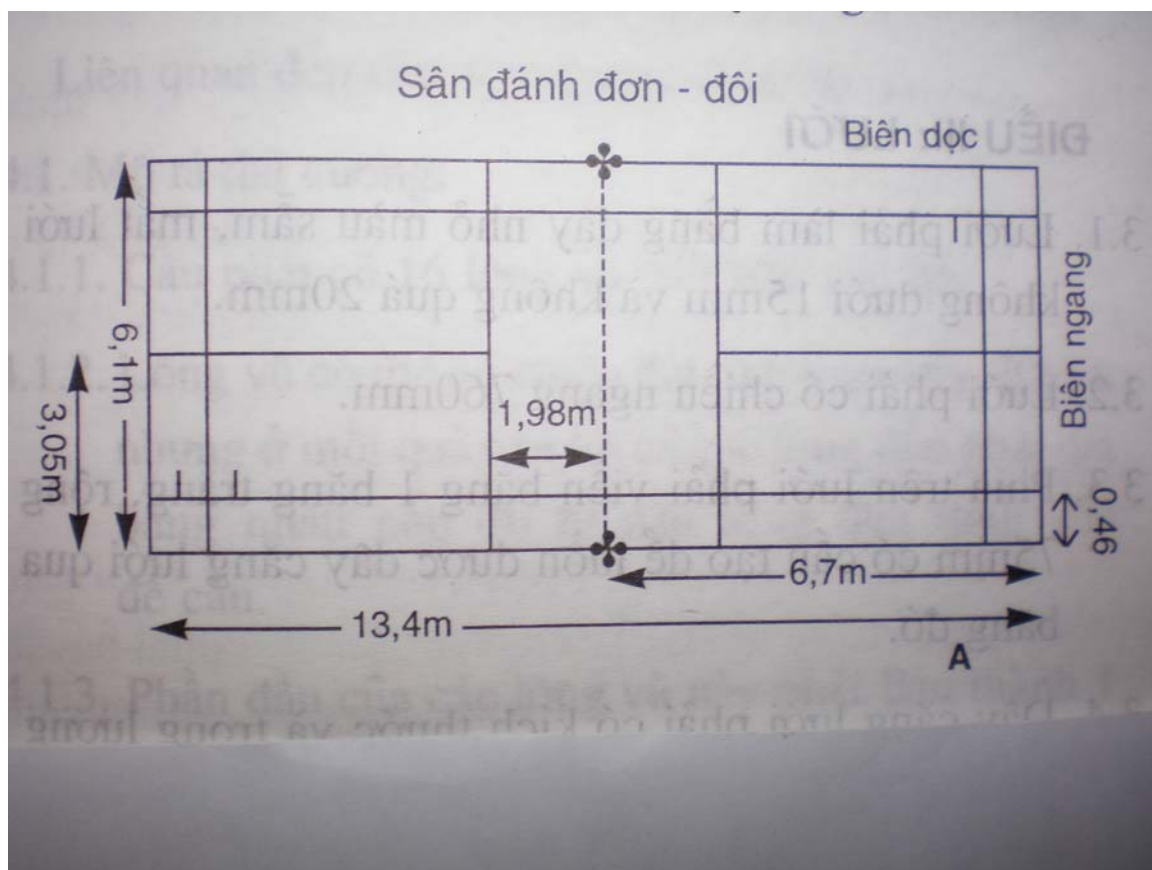
# LUẬT CẦU LÔNG

### \* CÁC KHÁI NIỆM:

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

### ĐIỀU 1. SÂN VÀ THIẾT BỊ TRÊN SÂN.

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



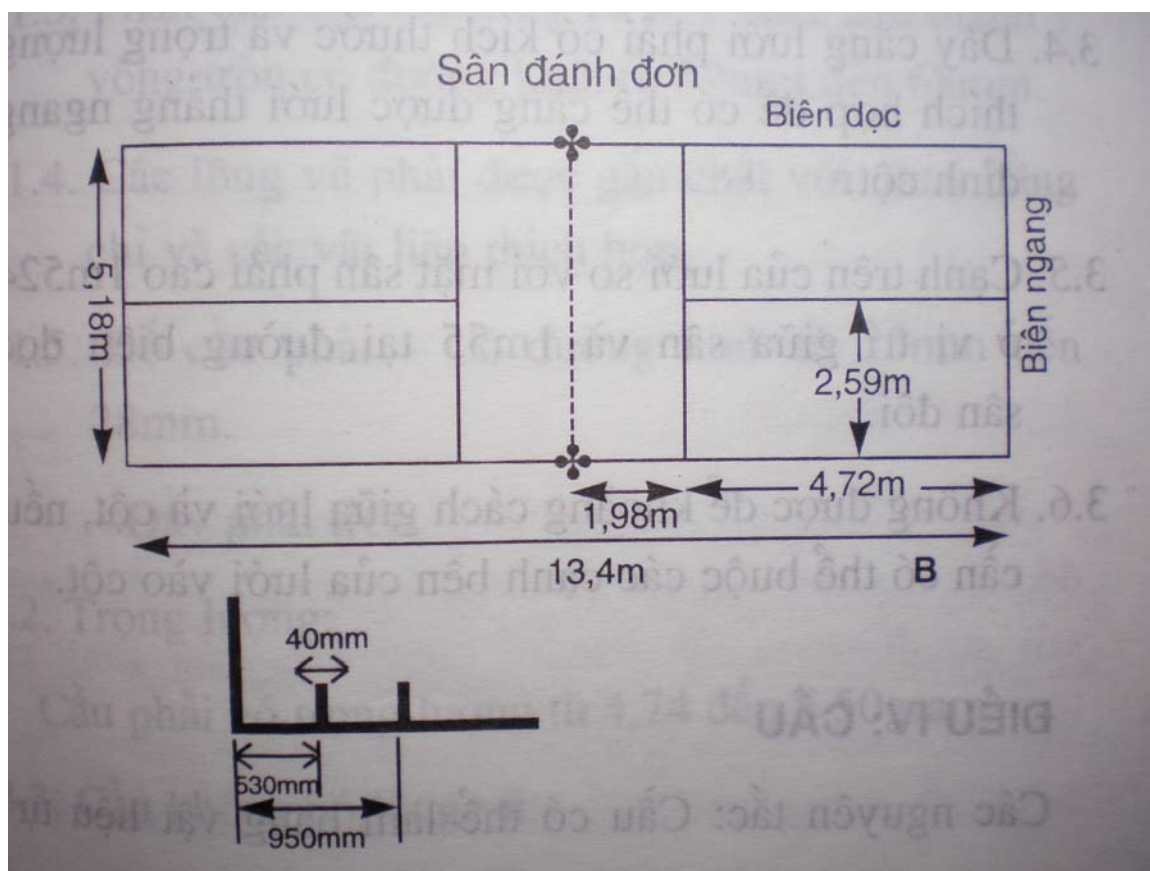
Sơ đồ “A”

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

1.3 Để chỉ rõ vùng rơi của quả cầu đúng quy cách khi thử, có thể kẻ thêm 4 dấu 40mm x 40mm phía trong đường biên dọc của sân đánh đơn thuộc phần bên giao cầu bên phải, cách đường biên ngang cuối sân 530mm và 990mm. Khi kẻ các dấu này, chiều rộng của các dấu phải ở trong phạm vi kích thước đã nêu, nghĩa là dấu phải cách với cạnh ngoài của đường biên ngang cuối sân từ 530mm đến 570mm và từ 950mm đến 990mm.

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

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



Sơ đồ “B”

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

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

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

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

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

1.9 Dây lưới hoặc dây cáp được căng chắc chắn và ngang bằng với đỉnh hai cột lớn.

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

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

## **ĐIỀU 2. CẦU.**

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

### 2.2. Cầu lông vũ:

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

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

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

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

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

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

### 2.3 Cầu không có lông vũ:

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

2.3.2 Đế cầu được mô tả ở Điều 2.1.5.

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

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

## **ĐIỀU 3. THỬ TỐC ĐỘ QUẢ CẦU.**

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

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



## **ĐIỀU 4. VỢT.**

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

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

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

4.1.3 Đầu vợt giới hạn khu vực đan dây.

4.1.4 Thân vợt nối đầu vợt với cán vợt

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

4.2 Khu vực đan lưới:

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

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

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

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

4.3. Vợt:

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

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

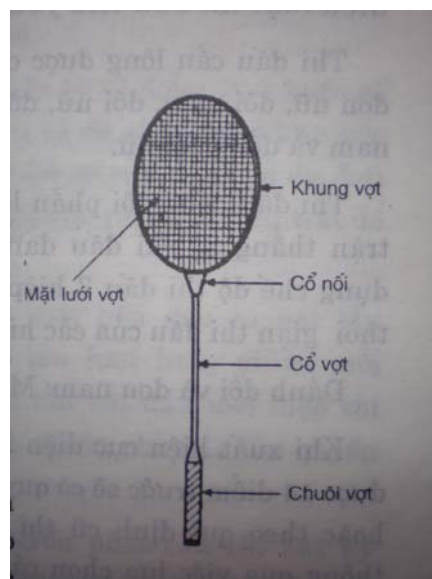
## **ĐIỀU 5. TRANG THIẾT BỊ HỢP LỆ.**

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

## **ĐIỀU 6. TUNG ĐỒNG XU BẮT THĂM.**

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

6.1.1. Giao cầu trước hoặc nhận cầu trước;



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

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

## ĐIỀU 7. HỆ THỐNG TÍNH ĐIỂM.

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

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

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

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

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

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

## ĐIỀU 8. ĐỔI SÂN.

8.1. Các VĐV sẽ đổi sân:

8.1.1. Khi kết thúc ván đầu tiên;

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

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

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

## ĐIỀU 9. GIAO CẦU.

| Giải thích                             | Tỷ số (mình họa) | Tình huống (giả định)          | Phân vai     | Người thắng (giả định) |          |          |
|--|------------------|--------------------------------|--------------|------------------------|----------|----------|
|  | 0 - 0            | Lúc bắt đầu                    | A giao cho C | bên A & B thắng        | <u>C</u> | <u>D</u> |
|  |                  |                                |              |                        | <u>B</u> | <u>A</u> |
|  | 1 - 0            | A thắng nên đổi ở với B        | A giao cho D | bên C & D thắng        | <u>C</u> | <u>D</u> |
|  |                  |                                |              |                        | <u>A</u> | <u>B</u> |
|  | 1 - 1            | Các bên phải giữ nguyên vị trí | D giao cho A | bên A & B thắng        | <u>C</u> | <u>D</u> |
|  |                  |                                |              |                        | <u>A</u> | <u>B</u> |
| Lưu ý, có thay đổi chút xíu ở đây !!!! | 2 - 1            | Các bên phải giữ nguyên vị trí | B giao cho C | bên C & D thắng        | <u>C</u> | <u>D</u> |
|  |                  |                                |              |                        | <u>A</u> | <u>B</u> |
|  | 2 - 2            | Các bên phải giữ nguyên vị trí | C giao cho B | .....                  | <u>C</u> | <u>D</u> |
|  |                  |                                |              |                        | <u>A</u> | <u>B</u> |

Hình hướng dẫn giao cầu cho đúng luật

9.1. Trong một quả giao cầu đúng:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ĐIỀU 10. THI ĐẤU ĐƠN.**

10.1. Ô giao cầu và ô nhận cầu:

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

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

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

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

10.3. Ghi điểm và giao cầu:

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

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

## **ĐIỀU 11. THI ĐẤU ĐÔI.**

11.1. Ô giao cầu và ô nhận cầu:

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

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

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

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

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

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

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

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

11.3. Ghi điểm và giao cầu:

11.3.1. Nếu bên giao cầu thắng pha cầu (Điều 7.3), họ sẽ ghi cho mình một điểm.

Người giao cầu tiếp tục thực hiện quả giao cầu từ ô giao cầu tương ứng còn lại.

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

11.4. Trình tự giao cầu:

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

11.4.1. Từ người giao cầu đầu tiên khi bắt đầu ván đấu ở ô giao cầu bên phải,

11.4.2. Đến đồng đội của người nhận cầu đầu tiên. Lúc này quả giao cầu được thực hiện từ ô giao cầu bên trái,

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

11.4.4. Đến người nhận cầu đầu tiên,



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

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

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

## **ĐIỀU 12. LỖI Ô GIAO CẦU.**

12.1 Lỗi ô giao cầu xảy ra khi một VĐV:

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

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

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

## **ĐIỀU 13. LỖI.**

Sẽ là “Lỗi”:

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

13.2. Nếu khi giao cầu, quả cầu:

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

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

13.2.3. Được đánh bởi đồng đội người giao cầu.

13.3. Nếu trong cuộc, quả cầu:

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

13.3.2. Bay xuyên qua lưới hoặc dưới lưới;

13.3.3. Không qua lưới;

13.3.4. Chạm trần nhà hoặc vách;

13.3.5. Chạm vào người hoặc quần áo của VĐV;

13.3.6. Chạm vào bất kỳ người nào hay vật nào khác bên ngoài sân;

( Khi cần thiết do cấu trúc nơi thi đấu, thẩm quyền cầu lông địa phương có thể, dựa vào quyền phủ quyết của Liên đoàn thành viên của mình, áp dụng luật địa phương cho trường hợp cầu chạm chướng ngại vật)

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

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

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

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

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

13.4.1. Chạm vào lưới, các vật chống đỡ lưới bằng vợt, thân mình hay quần áo;

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

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

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

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

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

#### **ĐIỀU 14. GIAO CẦU LẠI.**

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

14.2. Sẽ là “giao cầu lại” nếu:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Một quả cầu là không trong cuộc khi:

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

15.2. Chạm mặt sân; hoặc

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

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

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

16.2. Các quãng nghỉ:

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

16.2.2. Không quá 120 giây giữa ván đầu tiên và ván thứ hai, giữa ván thứ hai và ván thứ ba được phép trong tất cả các trận đấu.

(Đối với trận đấu có truyền hình, trước khi trận đấu diễn ra, Tổng trọng tài có thể quyết định các quãng nghỉ nêu ở Điều 16.2 là bắt buộc và có độ dài cố định cho phù hợp).

16.3. Ngừng thi đấu:

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

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

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

16.4. Trì hoãn trong thi đấu:

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

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

16.5. Chỉ đạo và rời sân

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

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

16.6. Một VĐV không được phép:

16.6.1 Cố tình gây trì hoãn hoặc ngưng thi đấu;

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

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

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

16.7. Xử lý vi phạm:

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

16.7.1.1. Cảnh cáo bên vi phạm;

16.7.1.2. Phạt lỗi bên vi phạm nếu trước đó đã cảnh cáo. Một bên vi phạm hai lỗi như vậy được xem là một vi phạm liên tục; hoặc

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

## **ĐIỀU 17. CÁC NHÂN VIÊN VÀ NHỮNG KHIẾU NẠI.**

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

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

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

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

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

17.6. Một trọng tài chính sẽ:

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

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

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

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

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

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

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

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



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bành Mỹ Lệ - Hậu Chính Khánh, 2000, *Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Hạc Thúy, 2003, *Huấn luyện kỹ - chiến thuật cầu lông hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Đào Chí Thành, 2004, *Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Ủy ban TDTT, 2004, *Luật cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Bộ môn cầu lông – Quần vợt, 2004, *Giáo trình giảng dạy phổ tu cầu lông*, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

