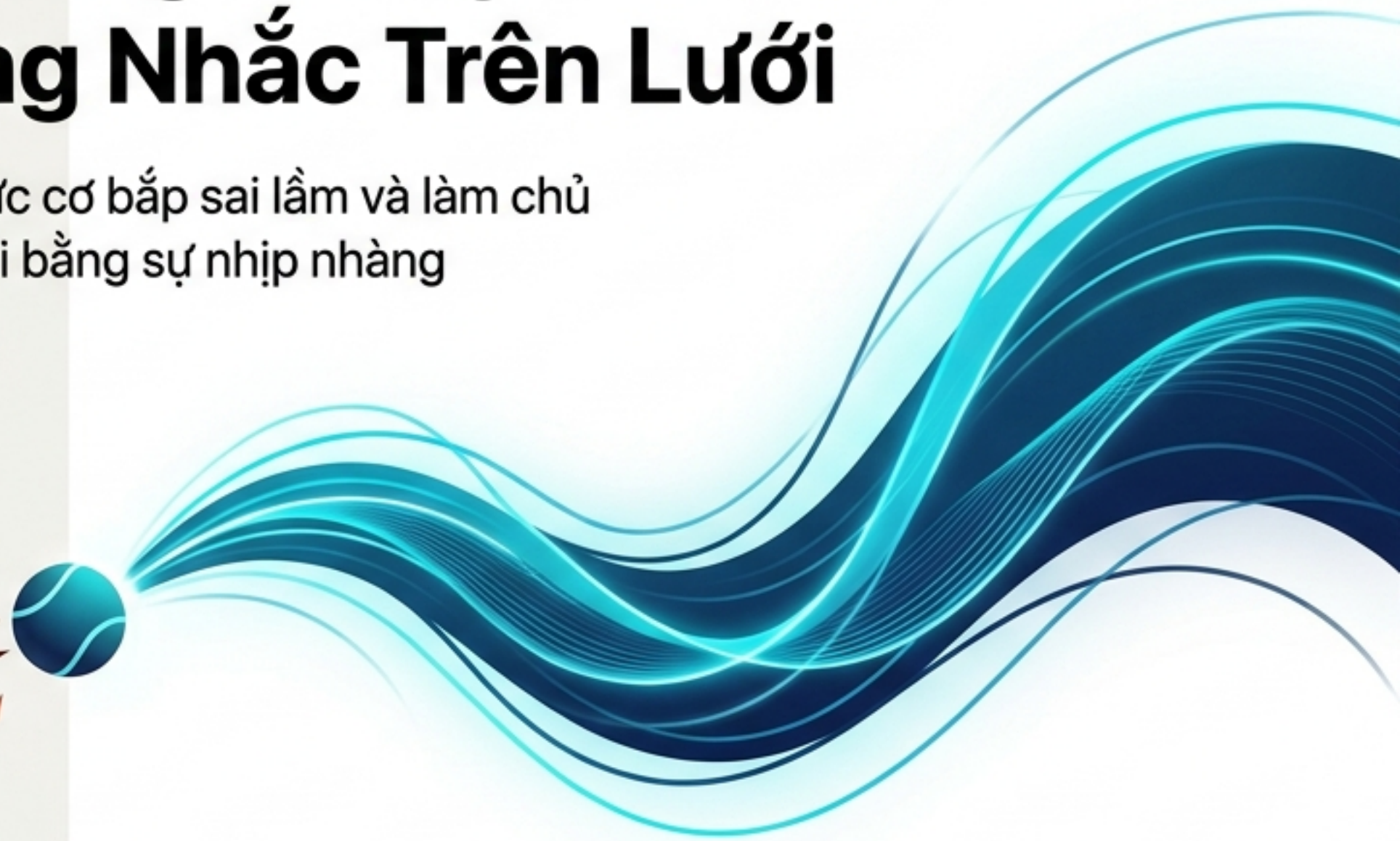


Lời khuyên chuyên môn từ Tomaz Mencinger

Kỹ Thuật Flowing Volley: Giải Phóng Sự Cứng Nhắc Trên Lưới

Bí quyết phá vỡ ký ức cơ bắp sai lầm và làm chủ không gian lưới bằng sự nhịp nhàng



Tại sao bạn luôn cảm thấy lúng túng khi lên lưới?

Xin chào, tôi là Tomaz. Khi tôi huấn luyện volley, trừ khi làm việc với một người mới chơi ở độ tuổi rất trẻ, nhiệm vụ đầu tiên của tôi luôn là: Phá vỡ ký ức cơ bắp của cú Punch Volley đã ăn sâu vào người chơi.

Kỹ thuật Punch Volley (Volley đấm/chặn) bắt bạn phải bước lên, khựng lại, gồng chặt vọt và thực hiện một cú đấm bóng ngắn. Chuỗi hành động này ép cơ thể bạn phải căng cứng hoàn toàn ngay trước khoảnh khắc tiếp xúc bóng.



3 Tử Huyệt Của Kỹ Thuật Punch Volley Truyền Thống

Mất khả năng điều chỉnh



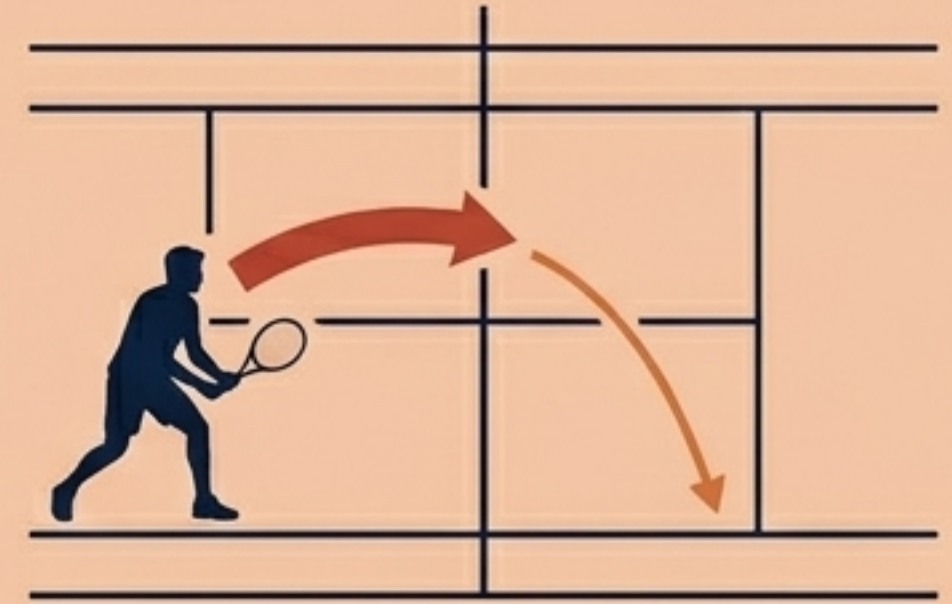
Cơ bắp gồng cứng khiến cơ thể bị khóa vào một tư thế. Bạn hoàn toàn bất lực trong việc tinh chỉnh vọt theo các độ cao và khoảng cách bóng đến khác nhau.

Bất lực trước Passing Shot



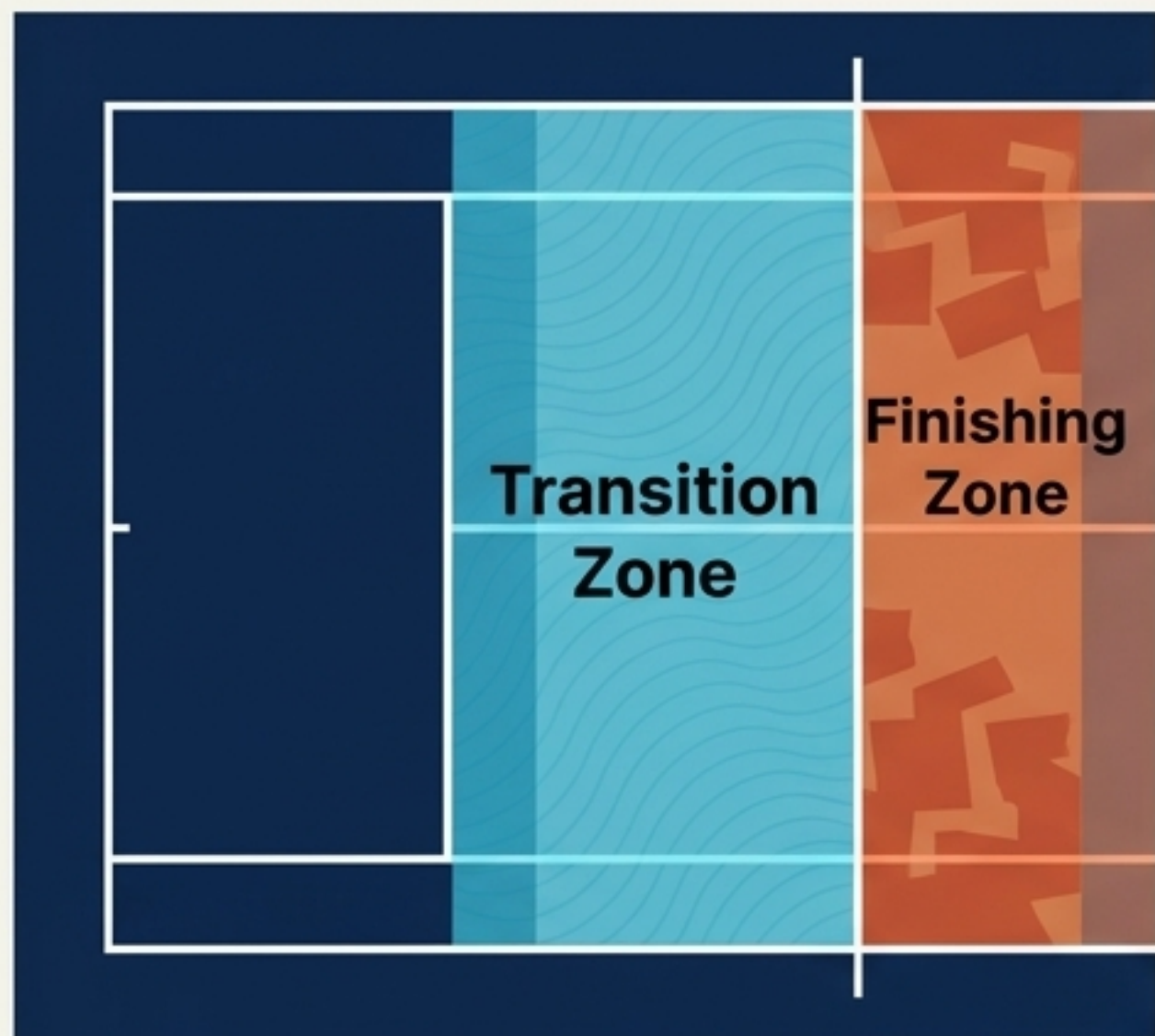
Cơ bắp căng cứng không thể hấp thụ động năng từ quả bóng lao tới. Bạn sẽ mất kiểm soát khi đối thủ đánh xuyên tuyến tốc độ cao.

Thiếu kiểm soát Volley sâu



Khi phải bắt bóng quanh vạch giao bóng, chuyển động dậm quá ngắn sẽ không đủ lực và quỹ đạo để điều bóng đi sâu về cuối sân.

Thực Tế Trận Đấu Phức Tạp Hơn Một Cú Đấm Bóng



Finishing Zone (Sát lưới)

Kỹ thuật: Punch Volley

- **Chỉ hữu dụng khi:** Bóng đến CHẬM, CAO và bạn ở RẤT SÁT LƯỚI.
- **Mục tiêu:** Dứt điểm chéo góc với lực mạnh. Độ sâu không quan trọng.

Transition Zone (Vạch giao bóng)

Kỹ thuật: Flowing Volley

- Chiếm đa số các cú volley trong Đánh đơn & Đánh đôi. Đây là cú volley chuyển tiếp đầu tiên ngay sau khi bạn tràn lưới hoặc giao bóng.

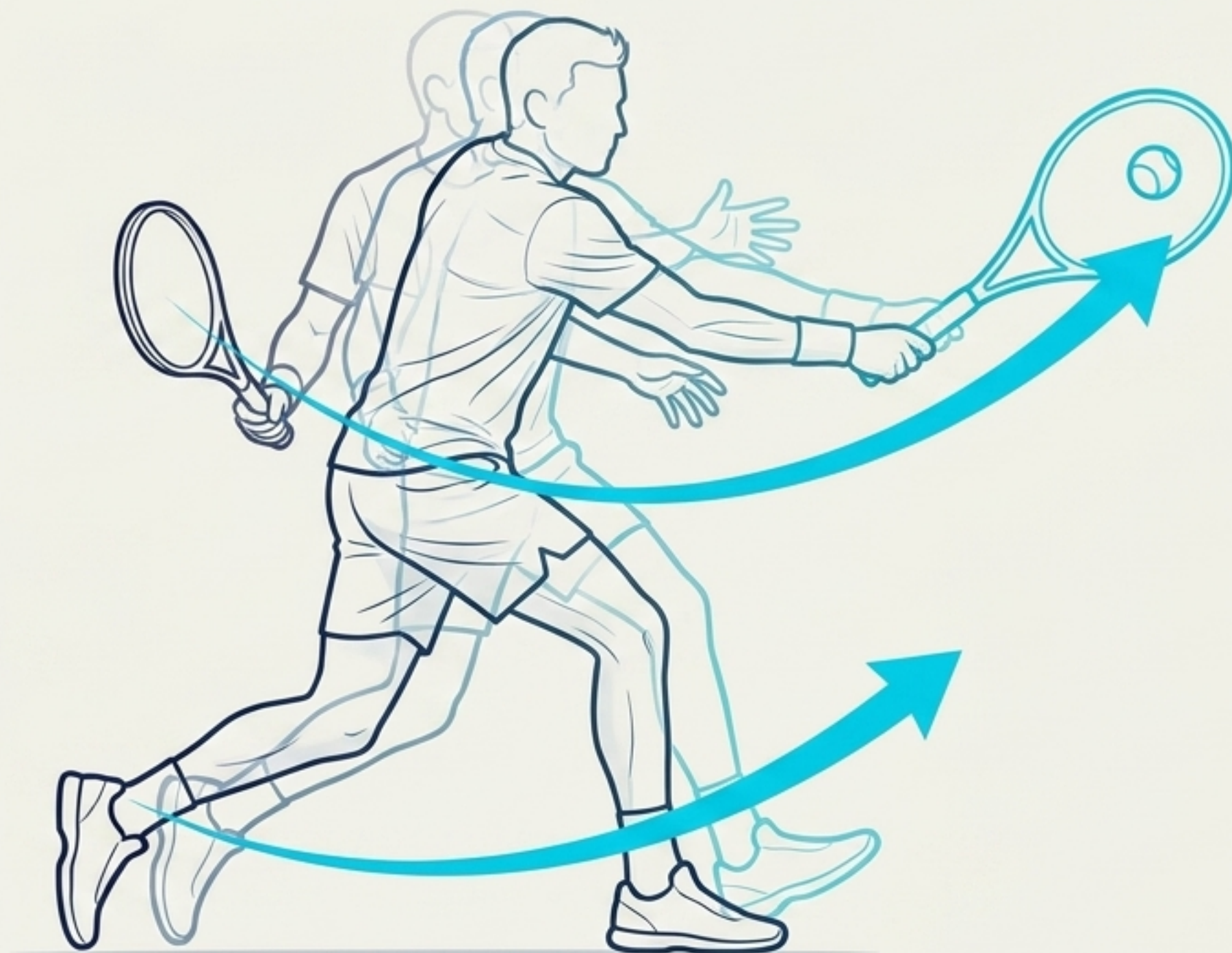
Học một cú Punch Volley là không đủ để tồn tại. Bạn cần dùng Flowing Volley để setup, trước khi tiến sát lưới để dứt điểm.

Giải Mã Kỹ Thuật Flowing Volley: Bí Mật Của Dòng Chảy

Chìa khóa để có một cú volley ổn định và chính xác là sự nhịp nhàng của đôi chân và một vùng tiếp xúc bóng được kéo dài. Nói cách khác, chúng ta phải chảy xuyên qua quả bóng bằng cả bàn tay, cánh tay và đôi chân.

2 Trụ Cột Cơ Bản:

- 1. Chân không bao giờ dừng lại (Flowing Feet): Loại bỏ hoàn toàn thói quen bước-và-khựng-lại.
- 2. Vùng tiếp xúc kéo dài (Longer Contact Zone): Quãng đường vọt chạm bóng và xuyên bóng dài hơn hẳn so với cú đấm bóng thông thường.



Lộ Trình 4 Bước Phá Vỡ Ký Ức Cơ Bắp Cũ



Bài Tập 1: Tăng Bóng (The Bounce Volley)

Mục tiêu: Xóa bỏ sự căng cứng và tìm lại Cảm giác bóng (Feel).

- Cầm vợt Grip Continental (Số 2). Tăng bóng bằng cả mặt forehand và backhand không để rơi xuống đất.
- Cầm vợt thật nhẹ nhàng, di chuyển vợt từ từ đón bóng rơi.
- Khi bóng chạm lưới, chỉ siết cán vợt trong tích tắc để tạo ra một nhịp đập năng lượng (pulse of energy) nhỏ truyền vào bóng.



Mang cảm giác tự nhiên, thả lỏng này áp dụng vào đánh Volley qua lại với bạn tập theo phương ngang.

Bài Tập 2: Đánh Volley Giữa Sân (Midcourt)

Mục tiêu: Bắt cơ thể vô thức điều chỉnh kỹ thuật vung tay thông qua khoảng cách.



Tăng khoảng cách đứng xa nhau ra khu vực giữa sân (midcourt). Khi đó, bạn **BẮT BUỘC** phải dẫn bóng lâu hơn trên mặt lưới.

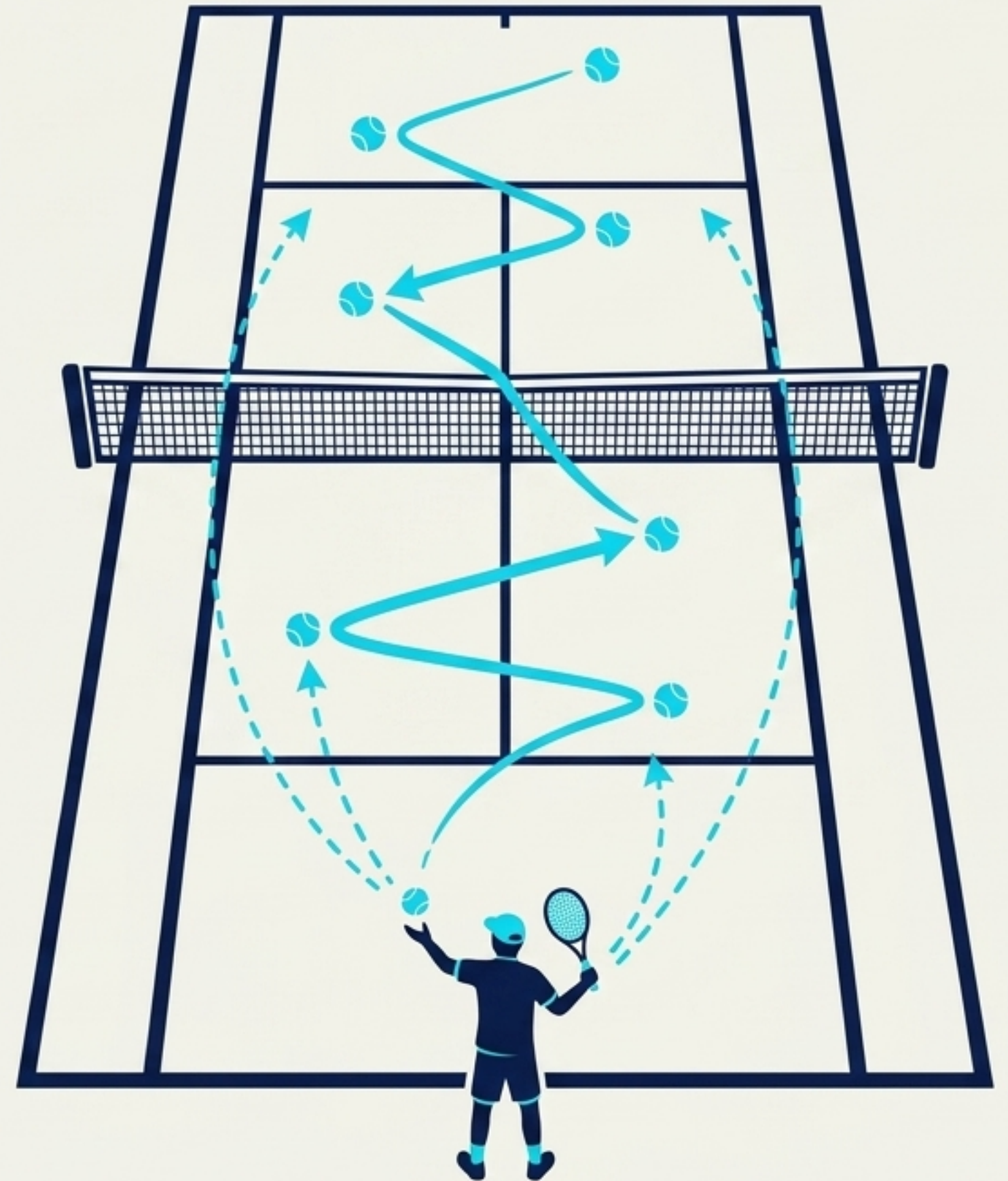
Động tác xuyên bóng tự động được kéo dài ra. Sự kết hợp giữa đôi tay thả lỏng từ Bài tập 1 và yêu cầu về khoảng cách này sẽ định hình kỹ thuật cánh tay cho Flowing Volley một cách hoàn hảo.

Bài Tập 3: Volley Chạy Bước (Running Through Volleys)

Mục tiêu: Xóa sổ thói quen bước và khựng lại. Chuyển hóa thành di chuyển xuyên qua bóng.

- HLV lùi dần về đường baseline, liên tục quăng bóng nhanh sang trái và phải.
- Nhịp độ tung bóng nhanh sẽ tước đi thời gian để bạn dừng lại, ép bạn phải duy trì dòng chảy của đôi chân.

Công thức tập luyện: HLV tung 6-8 quả/lần chạy. Thực hiện 10 hiệp trong một buổi là đủ để cơ thể thấm nhuần dòng chảy.



Bài Tập 4: Lên Lưới Chuyển Tiếp (Approach & Volley)

Mục tiêu: Tích hợp kỹ thuật mới vào áp lực của một pha bóng thực tế.



Luôn giữ tư duy Flowing trong đầu: Chỉ cần di chuyển nhịp nhàng và đánh xuyên qua bóng. Tuyệt đối **KHÔNG** có bất kỳ chuyển động giật cục nào.

Khi Dòng Chảy Trở Thành Bản Năng



Trải qua thời gian thực hành lộ trình này, cú **Volley Chuyển Tiếp** sẽ dần trở thành tự động và nằm trong tiềm thức. Bạn sẽ tự động tung ra nó đúng lúc mà không cần suy nghĩ.

Hãy mở to đôi mắt khi xem các tay vợt Pro thi đấu. Bạn sẽ lập tức nhận ra cú **Flowing Volley** hoàn toàn khác biệt với **Punch Volley**, và là vũ khí xuất hiện với mật độ cực dày đặc.



Hãy Để Cơ Thể Dẫn Lối

Tôi thành thật khuyên bạn: Hãy dành thời gian để thực hành việc chảy xuyên qua quả bóng trong các buổi tập của mình. Phần chơi trên lưới của bạn chắc chắn sẽ lột xác: Xóa bỏ sự gồng cứng, tăng tính nhất quán và đạt hiệu quả tối đa.

Đừng đấm bóng. Hãy điều hướng dòng chảy của nó.