



FEEL TENNIS INSTRUCTION | BỞI TOMAZ MENCINGER

LÀM CHỦ CÚ TENNIS VOLLEY BẰNG CẢM GIÁC BÓNG

Giải mã bí mật vô hình để xóa bỏ sự căng cứng, ngừng "đấm bóng" và thực sự làm chủ trên lưới.



Tại sao những cú Volley của bạn giống như một trò chơi xổ số?

Tôi đã chứng kiến vô số tay vợt trẻ và người chơi câu lạc bộ được dạy cách "đấm" (punch) bóng ngay từ ngày đầu. Hậu quả là gì?

- Không thể thích nghi với các đường bóng khác nhau.
- Bất lực trong việc triệt tiêu tốc độ của trái bóng lao tới.
- Cú volley vào sân hoàn toàn là do... may mắn.

*Khi bạn bắt đầu học bằng cách 'đấm' bóng mà
Khi bạn bắt đầu học bằng cách 'đấm' bóng mà
chưa có CẢM GIÁC (FEEL), bạn sẽ đánh với sự
căng thẳng và thô cứng. Cảm giác sai lầm đó sẽ
trở thành ký ức cơ bắp dài hạn, cực kỳ khó sửa!*

Tư Duy Sai Lầm Khi Bắt Đầu Học Volley

Bắt đầu

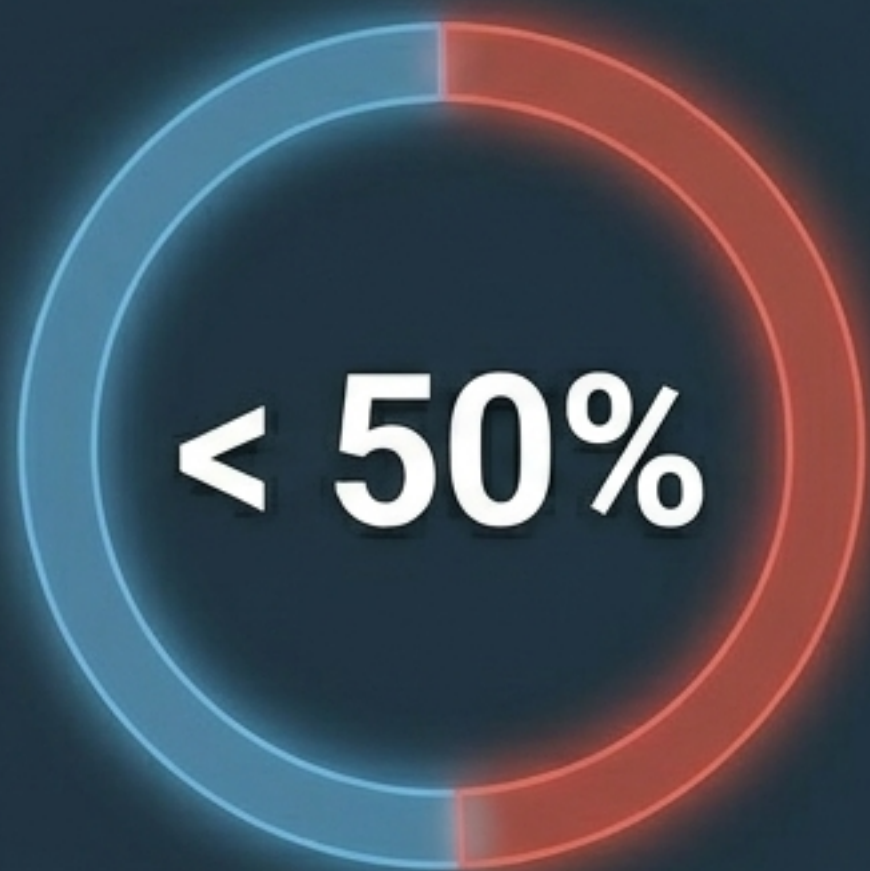
Đấm bóng (Punching) là một kỹ thuật hoàn toàn hợp lệ, nhưng nó không phải là nền tảng để bắt đầu.

	ĐẤM BÓNG (PUNCH VOLLEY)	CẢM GIÁC BÓNG (FEEL VOLLEY)
Bản chất	Cú đánh dứt điểm (Finishing shot)	Kỹ thuật nền tảng (Foundation)
Cảm giác tay	Gồng cứng, gắt (Tension & Rigidity)	Hấp thụ, thả lỏng (Catching & Pushing)
Ứng dụng	Dành cho bóng cao và chậm	Điều hướng, triệt tiêu lực bóng nhanh

Bạn sẽ không học cú Forehand dứt điểm ngay trong bài học đầu tiên.
Vậy tại sao lại bắt đầu học Volley bằng cú đấm bóng dứt điểm?

Quy Luật Dưới 50% Trên Lưới

Hãy quan sát các tay vợt Pro (như Roger Federer) khởi động. Bạn sẽ hiếm khi thấy họ "đấm" bóng! Phần lớn các cú đánh được thực hiện bằng cảm giác và cắt bóng (slice).



Số lần thực sự cần đến cú Đấm Bóng (Punch Volley) khi đánh đơn trên lưới.



Đa số các tình huống, bạn cần:

1. Lấy đi tốc độ của quả bóng và điều hướng vào khoảng trống.
2. Chạm bóng dưới mép lưới và mượn lực xoáy xuống (underspin/slice) để đưa bóng đi sâu.

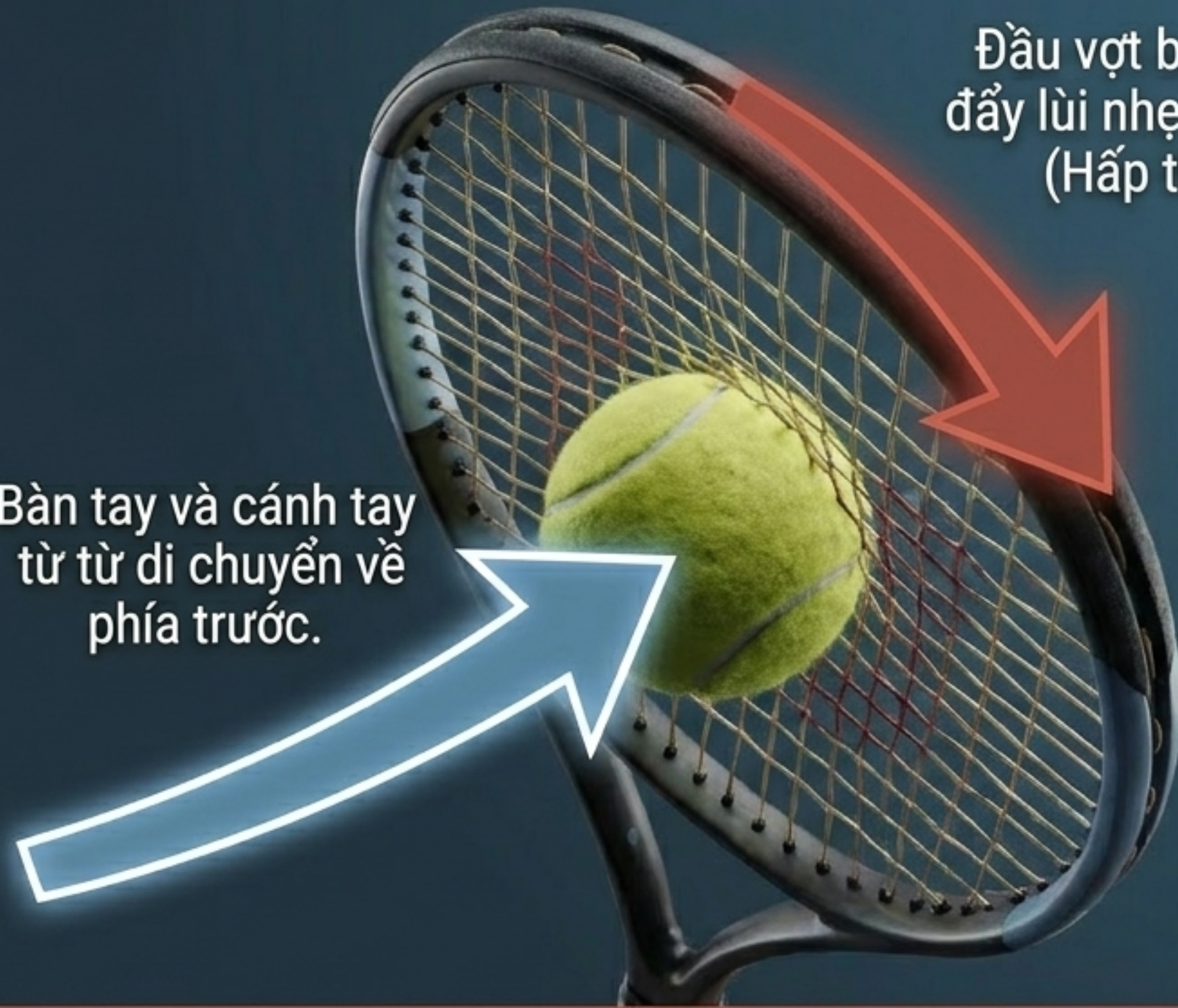
BÍ MẬT VÔ HÌNH CỦA CÚ VOLLEY HOÀN HẢO

Chuyển động vi mô chỉ có thể thấy ở chế độ quay siêu chậm (Super Slow Motion).

Tư duy cốt lõi của Volley không phải là vung vợt (swing) mà là **BẮT BÓNG** (Catching). Khi bắt bóng, tay ta tự động đưa ra trước để đón, và ta không cần suy nghĩ về bước chân – đôi chân sẽ tự đi theo!

Bàn tay và cánh tay từ từ di chuyển về phía trước.

Đầu vợt bị quả bóng đẩy lùi nhẹ về phía sau (Hấp thụ lực).



Key Insight: Sự mâu thuẫn hình học này giúp tạo ra độ xoáy xuống (underspin/slice) tự nhiên, mang lại cho bạn khả năng kiểm soát tuyệt đối.

5 Bước Định Hình Lại Ký Ức Cơ Bắp

Những lời giải thích lý thuyết sẽ không giúp bạn nắm bắt được nếu không tự mình trải nghiệm. Dưới đây là chuỗi bài tập đặc biệt giúp bạn cảm nhận sự kết hợp giữa: Vung tay tới & Vợt lùi lại.

Áp dụng cho cả Forehand và Backhand Volley!



Bước 1:
Tự đập bóng



Bước 2: Ném bóng
cự ly gần



Bước 3: Hấp thụ lực
chủ động



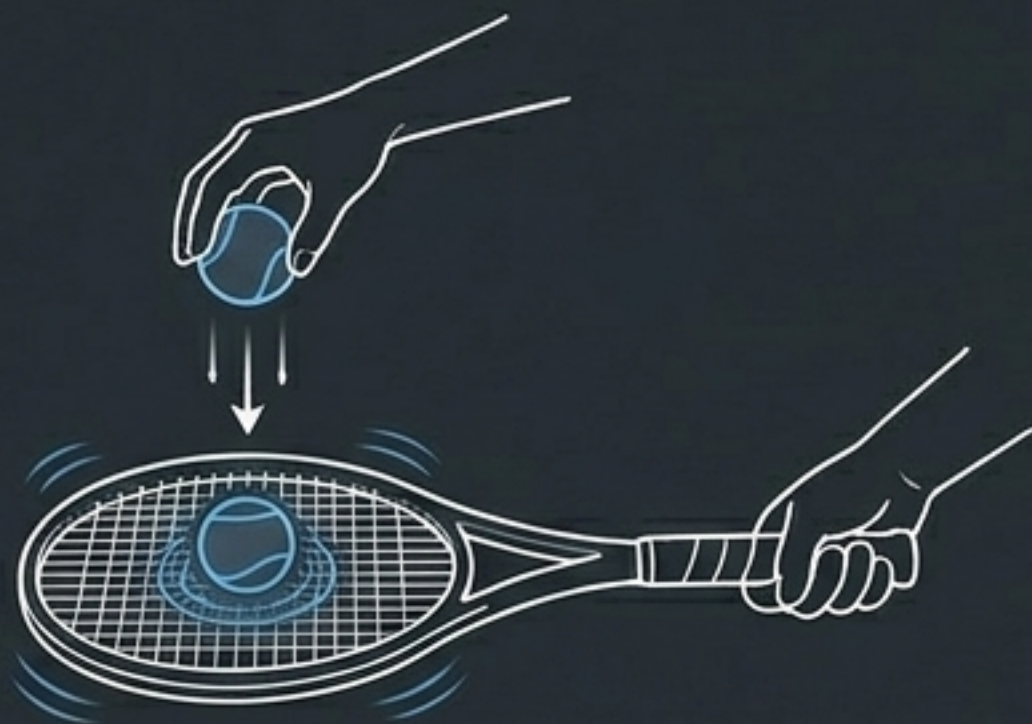
Bước 4:
Volley & Bắt bóng



Bước 5:
Volley kép qua lưới

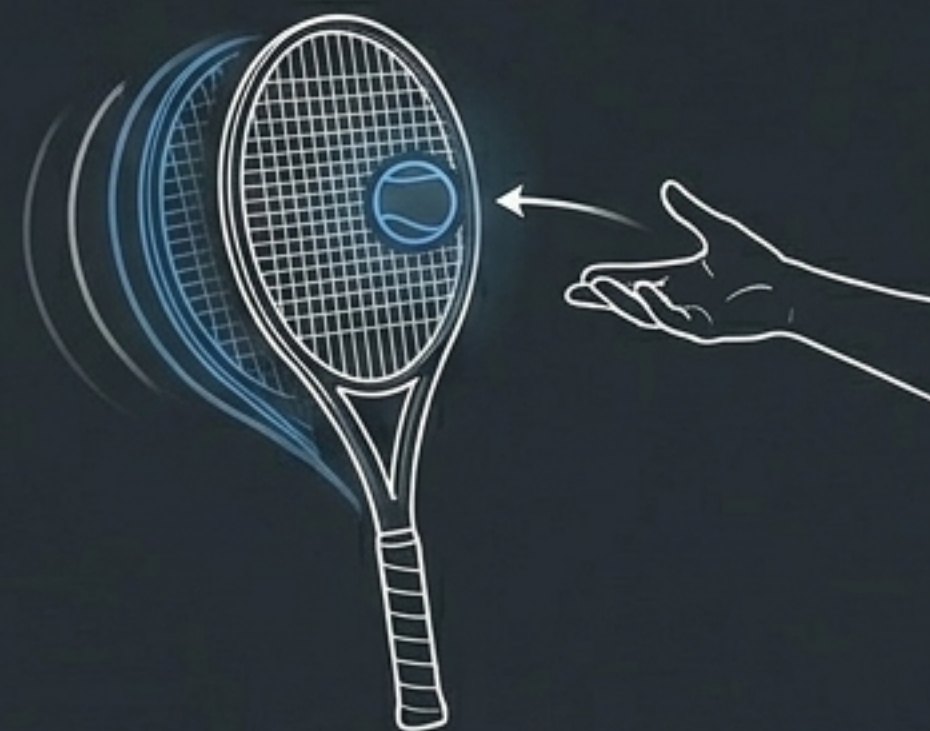
Bước 1 & 2: Trải Nghiệm Khoảnh Khắc 'A-ha'

BƯỚC 1 - TỰ CẢM NHẬN



- Dùng tay không cầm vợt (off-hand) cầm quả bóng.
- Tự đập nhẹ quả bóng vào mặt vợt của chính mình.
- Cảm nhận độ nảy và độ rung nhẹ của mặt lưới.

BƯỚC 2 - NÉM BÓNG CỤ LY GẦN

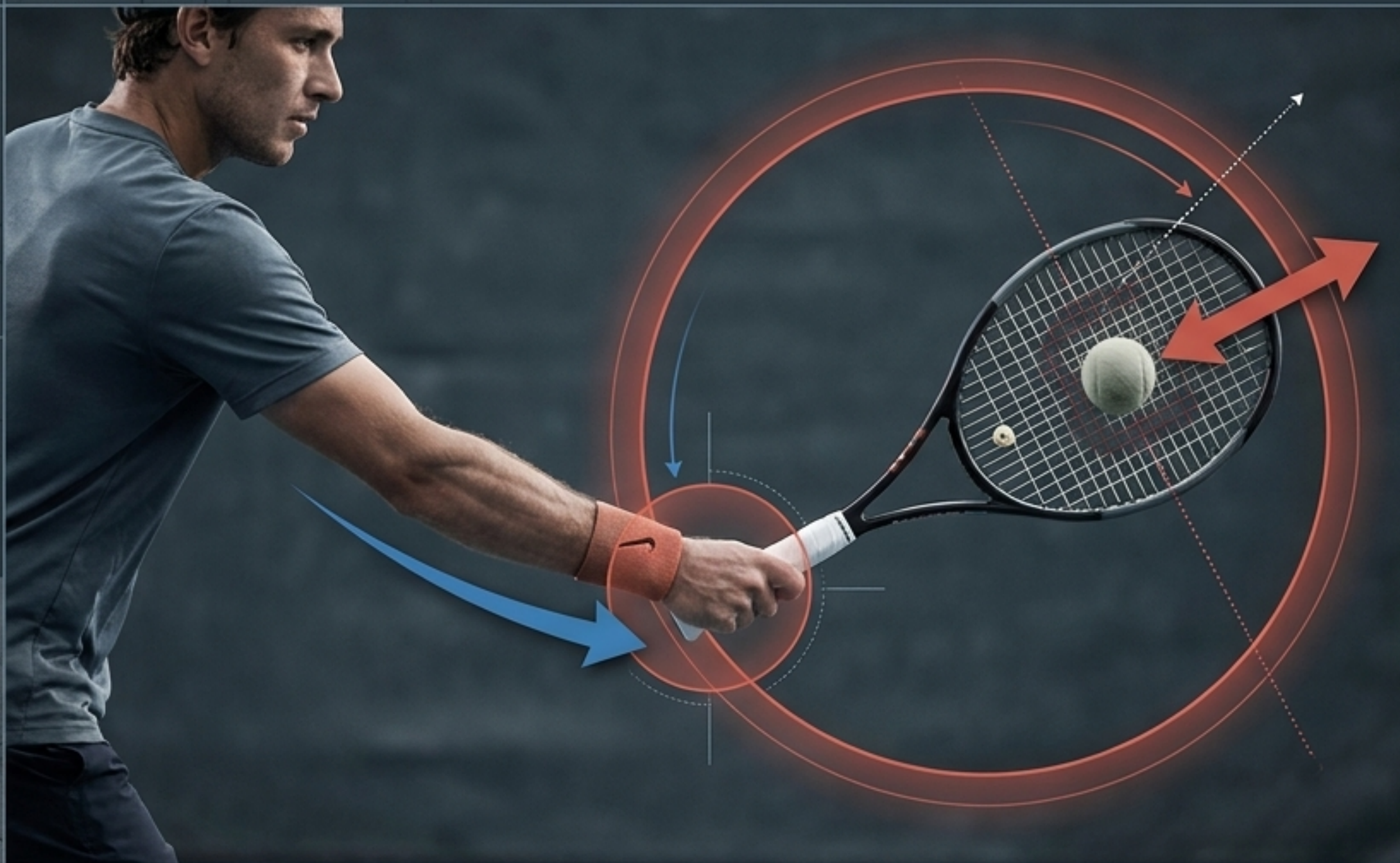


- Nhờ người ném bóng trực tiếp vào mặt vợt từ cự ly gần.
- Luật: KHÔNG di chuyển cánh tay. Cầm vợt lỏng tay và để quả bóng đẩy mặt vợt của bạn lùi về sau.

Đôi khi chỉ cần 10 quả bóng là đủ để bạn trải nghiệm khoảnh khắc 'A-ha!' kỳ diệu này. Hãy lặp lại 10-20 lần.

Bước 3: Hấp Thụ Lực Chủ Động

Bây giờ, hãy nhờ người ném bóng hoặc đưa bóng chính xác vào vợt của bạn.

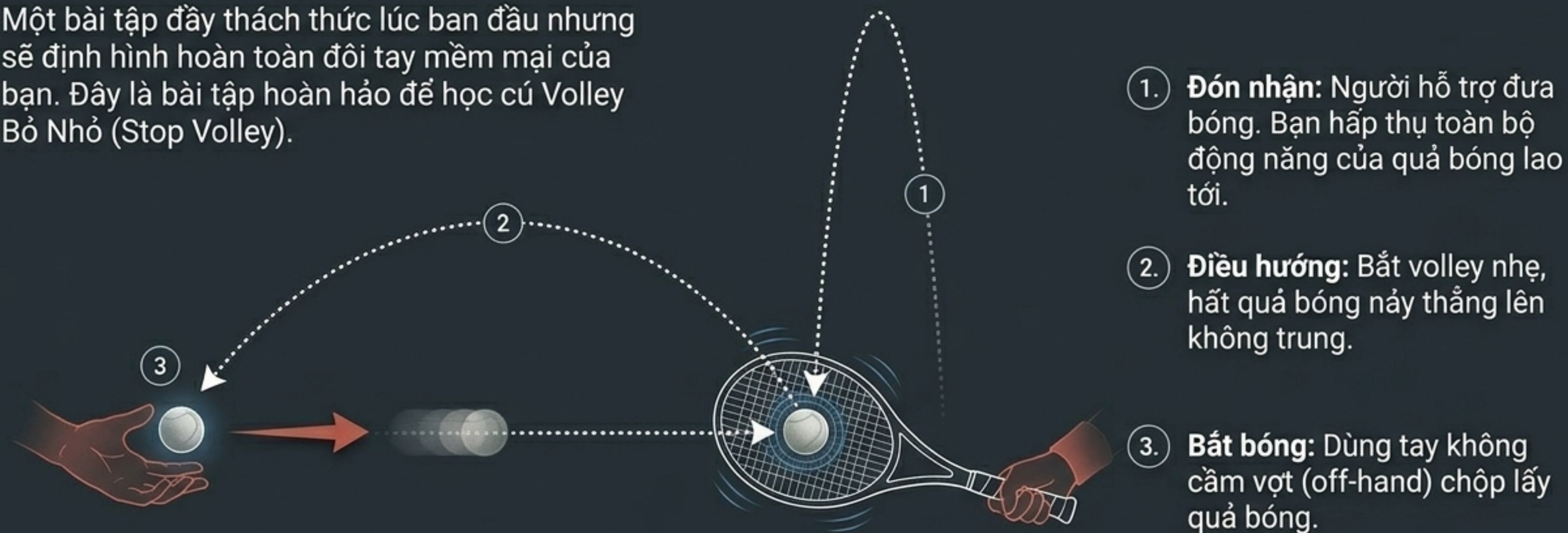


1. Chậm chậm di chuyển cánh tay tiến về phía trước.
2. Đồng thời, thả lỏng để quả bóng đẩy mặt vợt lùi lại.
3. Bắt volley nhẹ nhàng hướng vào ô giao bóng (service box).

Sự kết hợp trái chiều này chính là cách bạn mượn lực của đối thủ, lấy đi tốc độ của quả bóng và điều khiển nó thay vì đối đầu bằng sức mạnh.

Bước 4: Nghệ Thuật Volley Bỏ Nhỏ (Stop Volley)

Một bài tập đầy thách thức lúc ban đầu nhưng sẽ định hình hoàn toàn đôi tay mềm mại của bạn. Đây là bài tập hoàn hảo để học cú Volley Bỏ Nhỏ (Stop Volley).

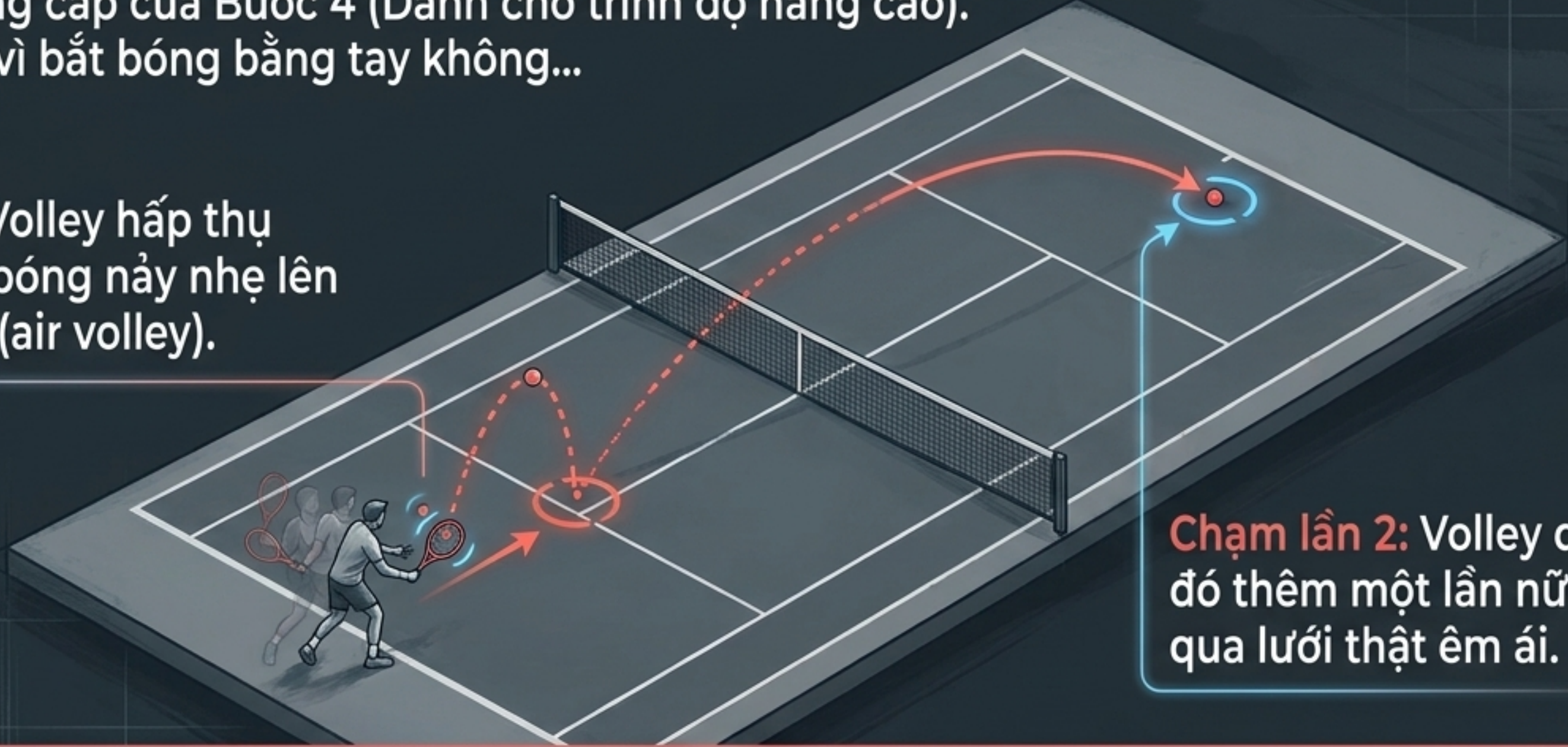


Insight: Bài tập này buộc bạn phải nhìn bóng thật kỹ, di chuyển nhịp nhàng và để đầu vợt triệt tiêu hoàn toàn tốc độ.

Bước 5: Thăng Hoa Cảm Giác Lưới

Phiên bản nâng cấp của Bước 4 (Dành cho trình độ nâng cao).
Lần này, thay vì bắt bóng bằng tay không...

Chạm lần 1: Volley hấp thụ lực, đẩy quả bóng nảy nhẹ lên không trung (air volley).

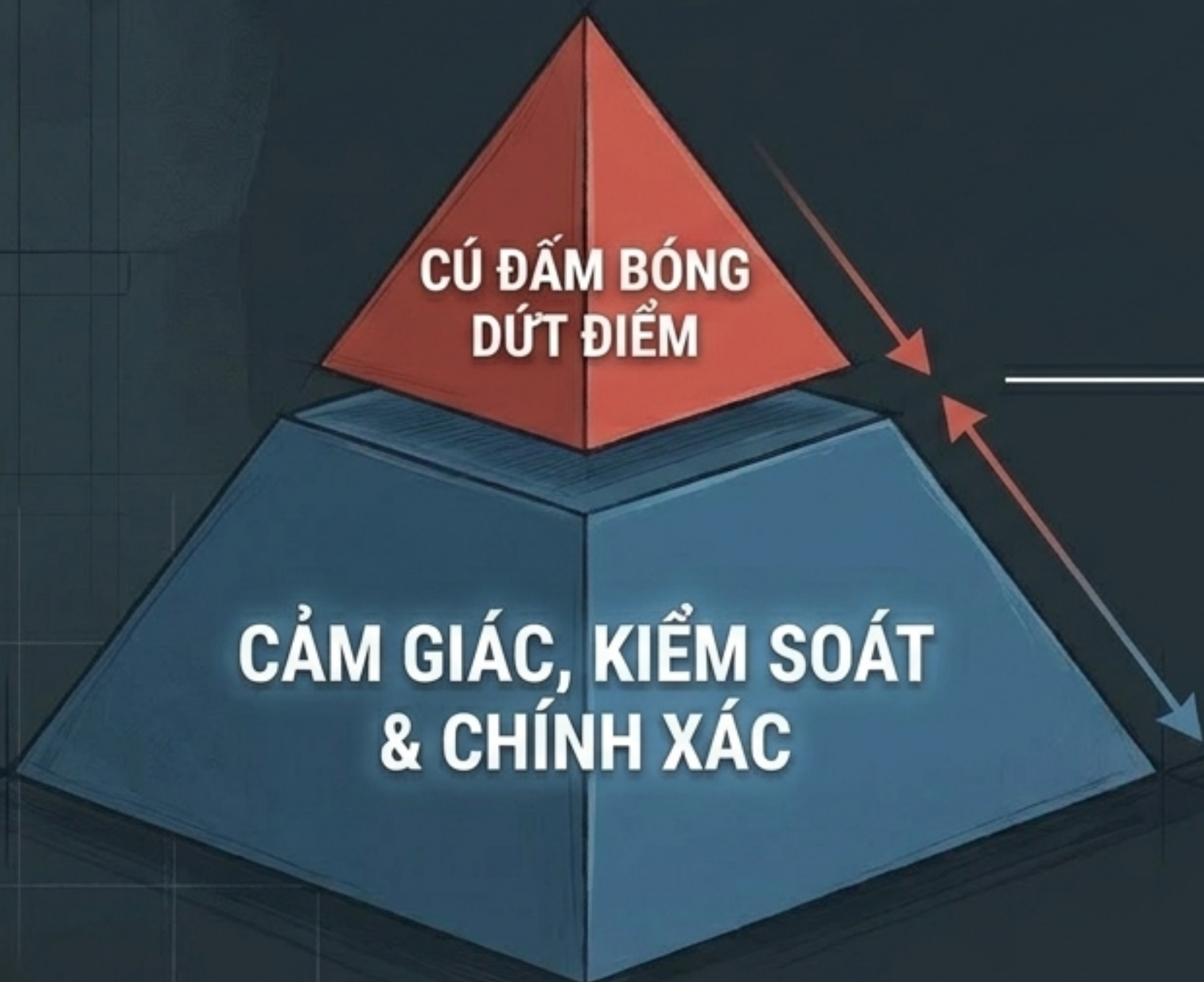


Chạm lần 2: Volley quả bóng đó thêm một lần nữa, đưa qua lưới thật êm ái.

Bài tập này tự động phát triển cho bạn một đôi tay tuyệt đỉnh (great hands) và cảm giác lưới xuất thần mà không cần thêm bất kỳ lời chỉ dẫn lý thuyết nào.

Nguyên Lý Xây Dựng Kỹ Thuật

Giống như các cú đánh cuối sân (Groundstrokes), Volley phải được xây dựng từ nền tảng vững chắc.



Chỉ khi nền tảng cảm giác đã vững chắc, bạn mới nên tiến tới cú Volley dứt điểm (Punch Volley).

Khi đã có "Feel", bạn sẽ vung vợt với cánh tay và tay cầm (grip) thả lỏng, chỉ siết chặt cán vợt trong tích tắc ngay trước điểm tiếp xúc để tung ra cú đấm bóng hoàn hảo.

Đã đến lúc mang cảm giác này ra sân!

Đây mới chỉ là một phần của tổng thể kỹ thuật và động lực học của cú Volley. Hãy mang 5 bài tập này ra sân và cảm nhận sự thay đổi trong từng cú chạm bóng!



Về tác giả: Tomaz Mencinger là huấn luyện viên tennis chuyên nghiệp hiện sống tại Slovenia, cung cấp các khóa học cho những người chơi đam mê ở mọi cấp độ.

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net
Copyright © 2026. FeelTennis.net