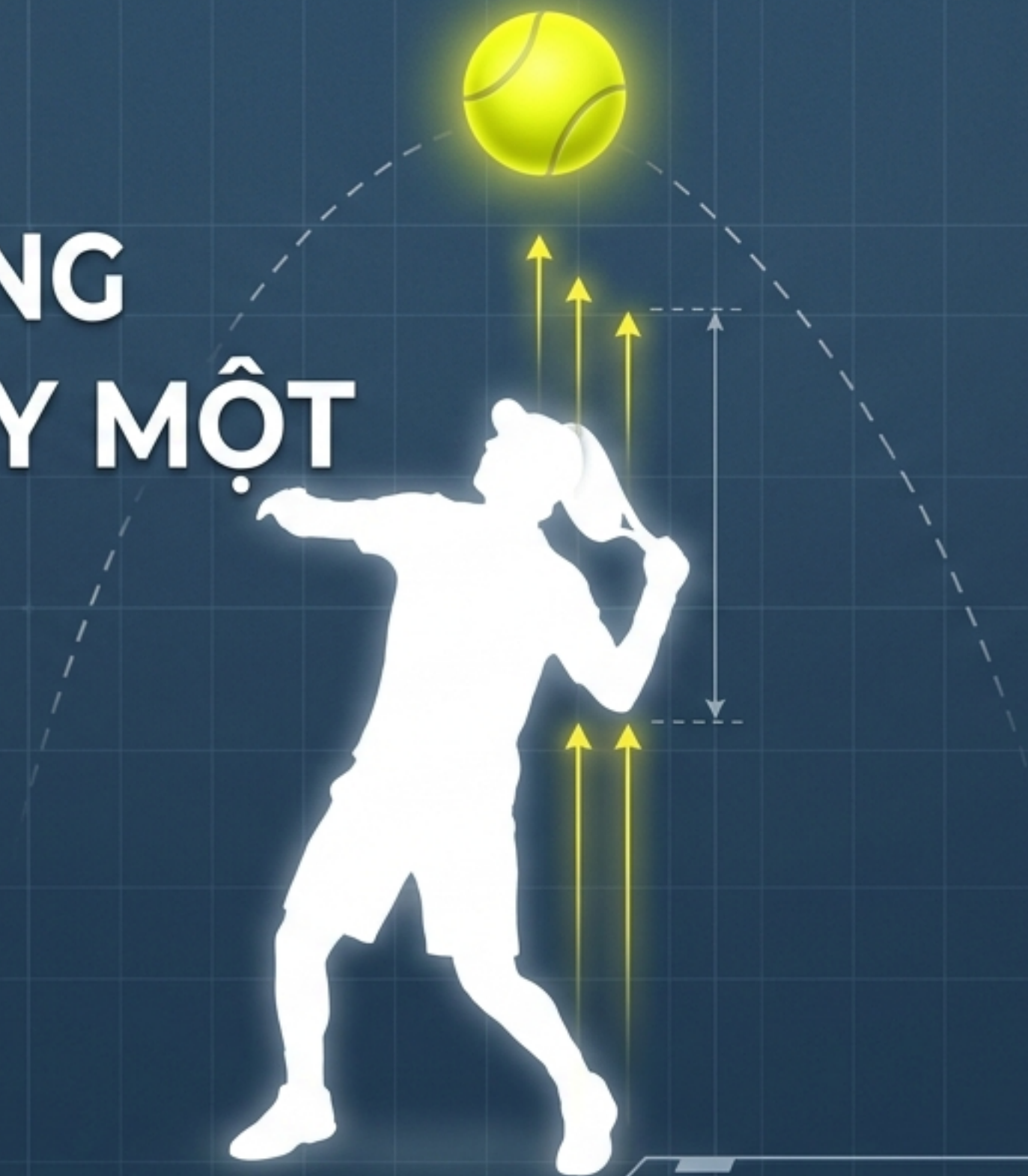


LÀM SAO ĐỂ ĐẬP BÓNG (SMASH) SAU KHI NẢY MỘT CÁCH HOÀN HẢO?

**Giải mã cú đánh 'dễ ăn' nhưng
lại dễ hỏng nhất trong Tennis.**

Bởi Tomaz - Huấn luyện viên
chuyên nghiệp tại Feel Tennis.

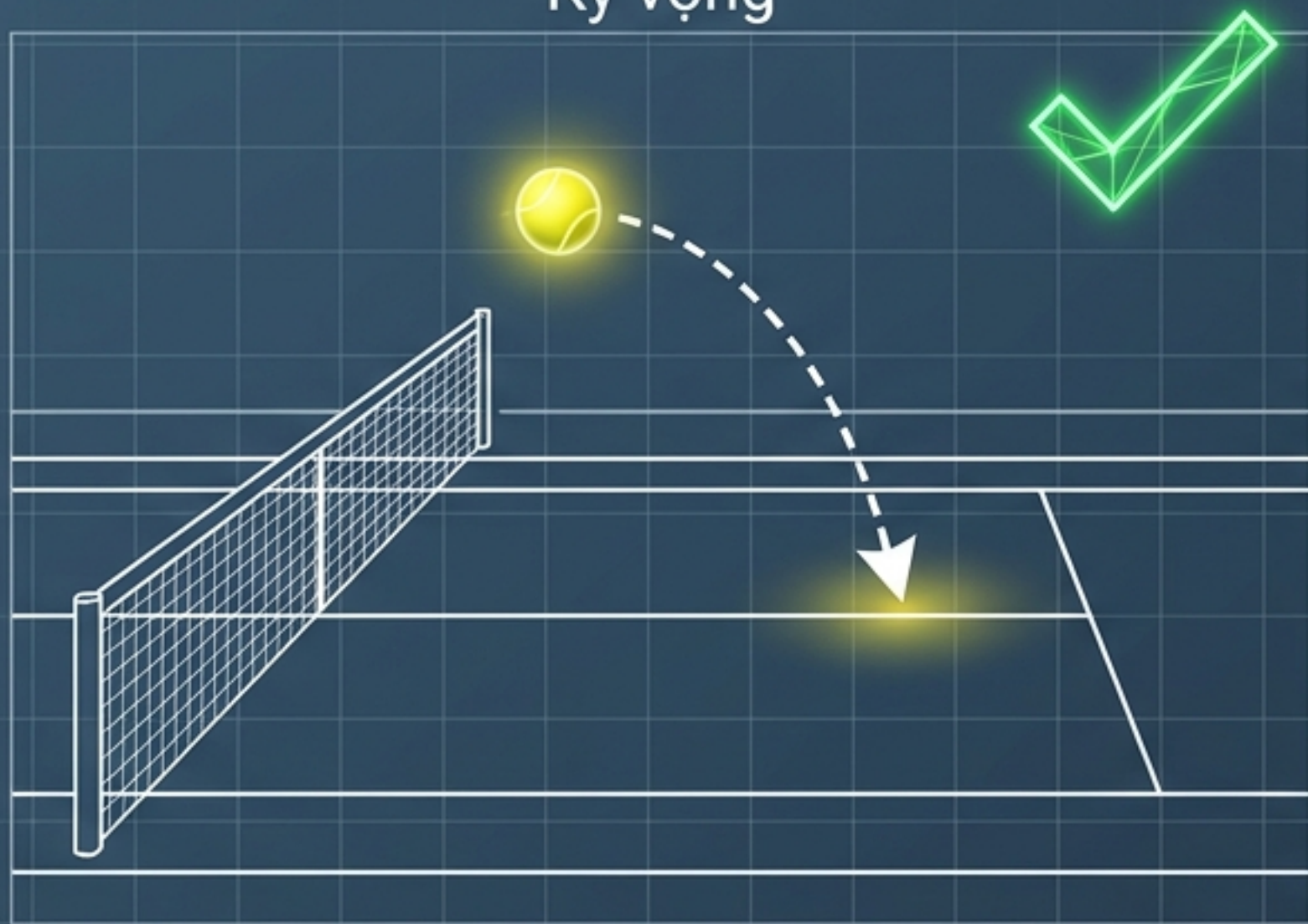


Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net

Nỗi Đau Của Trái Bóng Lốp Ngắn (Short Lob)

Bạn đang ở vị trí thuận lợi nhất trên sân: đối thủ vạch mặt bằng một cú lốp bóng (lob) quá ngắn, nảy ngay trong ô giao bóng (service box). Ai cũng nghĩ đó là một điểm dễ dàng. Nhưng bạn lại đánh hỏng vì bị lỡ nhịp và mất thăng bằng. Đừng tự trách mình! Dưới đây là 5 bí quyết giúp bạn không bao giờ bỏ lỡ cơ hội này nữa.

Kỳ vọng



Thực tế



Bí Quyết #1: Chủ Động Lùi Sâu

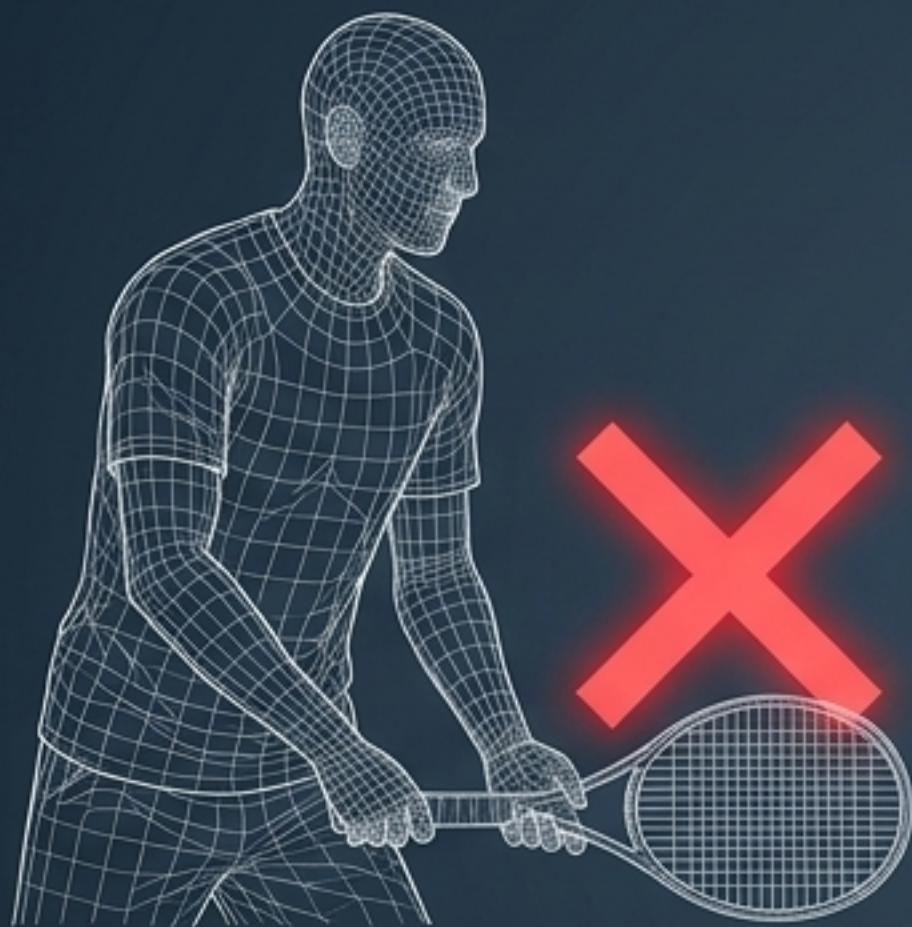
- Đừng Vội Đoán Điểm Rơi

Sai lầm: Cố gắng đứng ngay dưới bóng từ đầu. Gió, độ xoáy (spin), hoặc mặt sân lồi lõm sẽ làm bóng nảy vọt qua đầu bạn.

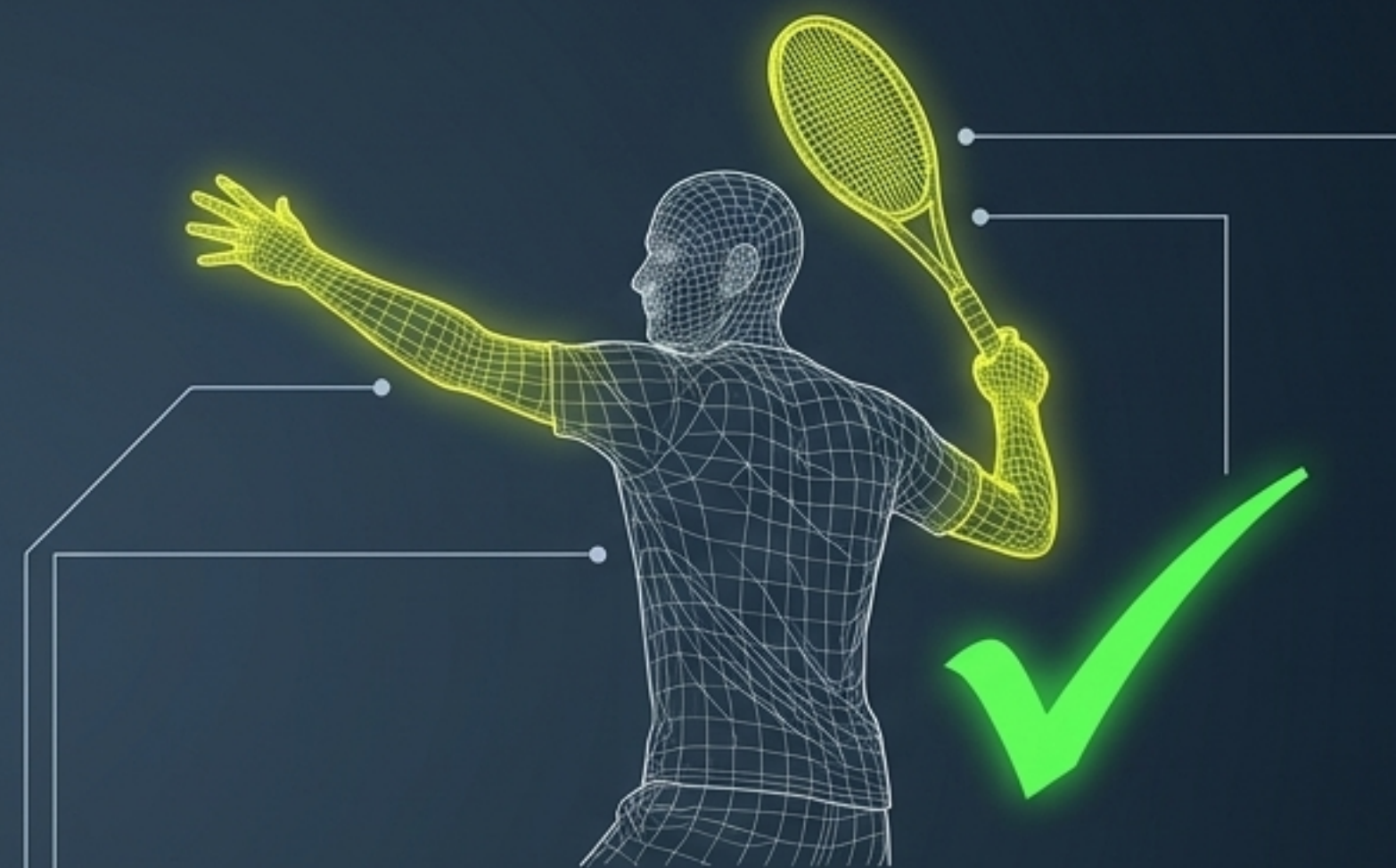
Cách sửa: Hãy lùi xa hơn điểm rơi dự kiến. Chờ xem bóng nảy thế nào. Khi bóng đạt đến điểm cao nhất (apex) trên không, bạn sẽ có đủ thời gian bước đệm tiến lên, tạo đà lao về trước để đập bóng.



Bí Quyết #2: Thiết Lập Vũ Khí Ngay Lập Tức



Nhịp Điều Sai Lầm: Thả lỏng vợt và mở vợt toàn vòng (như giao bóng) sau khi bóng nảy. Quá trình này quá chậm và làm hỏng thời điểm tiếp xúc (timing).



Chuẩn Mực (Chuẩn bị sớm): Đưa hai tay lên cao ngay khi nhận diện cú lopp.

- **Tay không thuận:** Hướng về phía bóng để căn chỉnh không gian (không cần chỉ ngón tay cứng nhắc).
- **Tay cầm vợt:** Đặt sẵn sau đầu. Việc còn lại chỉ là tinh chỉnh đôi chân.

Bí Quyết #3: Trụ Chân Vững Chãi (Stay Stable)

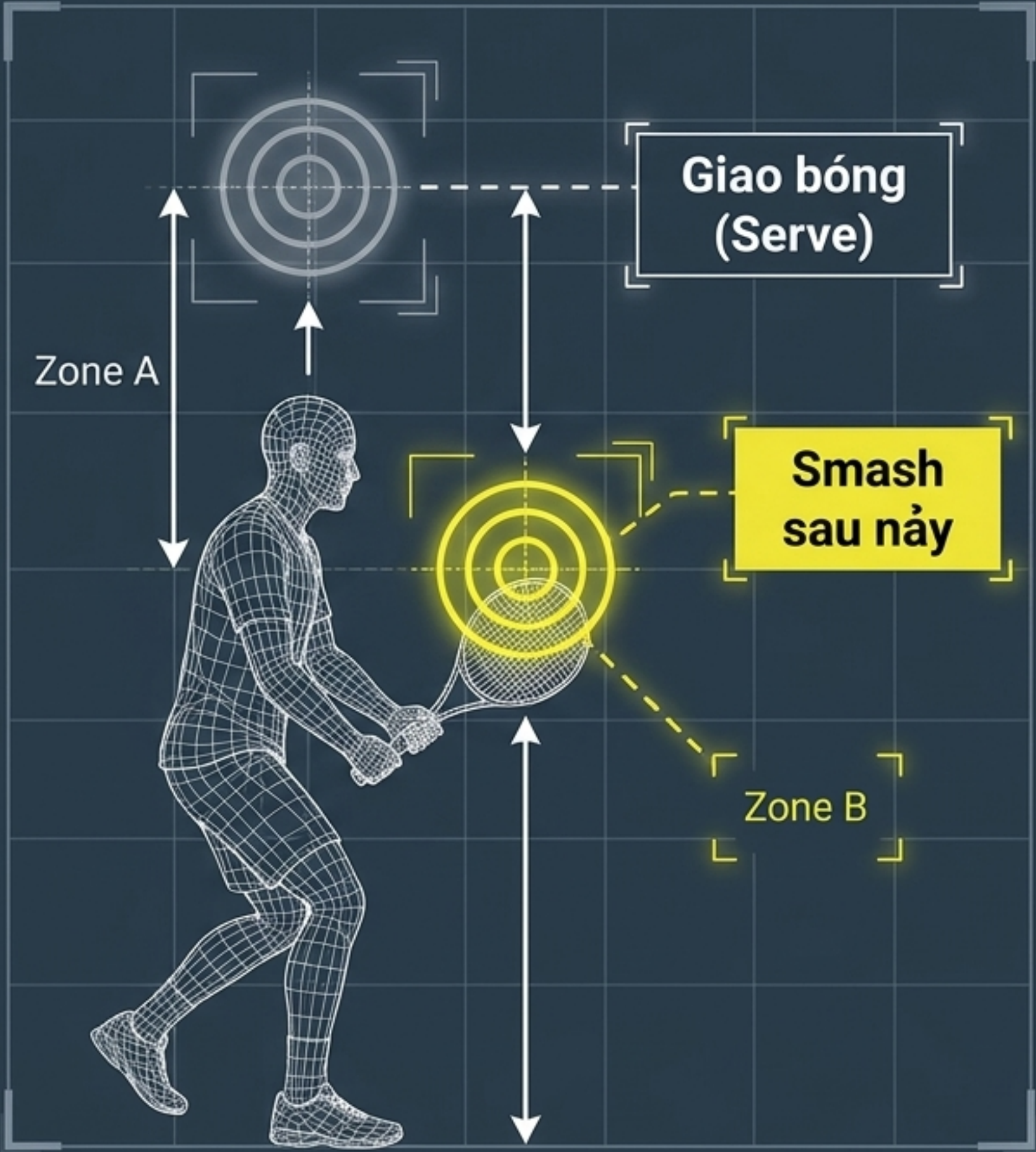
Lỗi phổ biến là rướn người lên mũi chân để cố với lấy bóng, khiến bạn mất hoàn toàn sức mạnh và sự kiểm soát.

Hãy **cố định bàn chân trước** của bạn thật vững trên mặt sân. Giữ cơ thể ổn định giống hệt như khi bạn đánh một cú **thuận tay** ở bộ vuông (neutral stance forehand).

Bí Quyết #4: Hạ Thấp Điểm Tiếp Xúc Bóng (Contact Point)

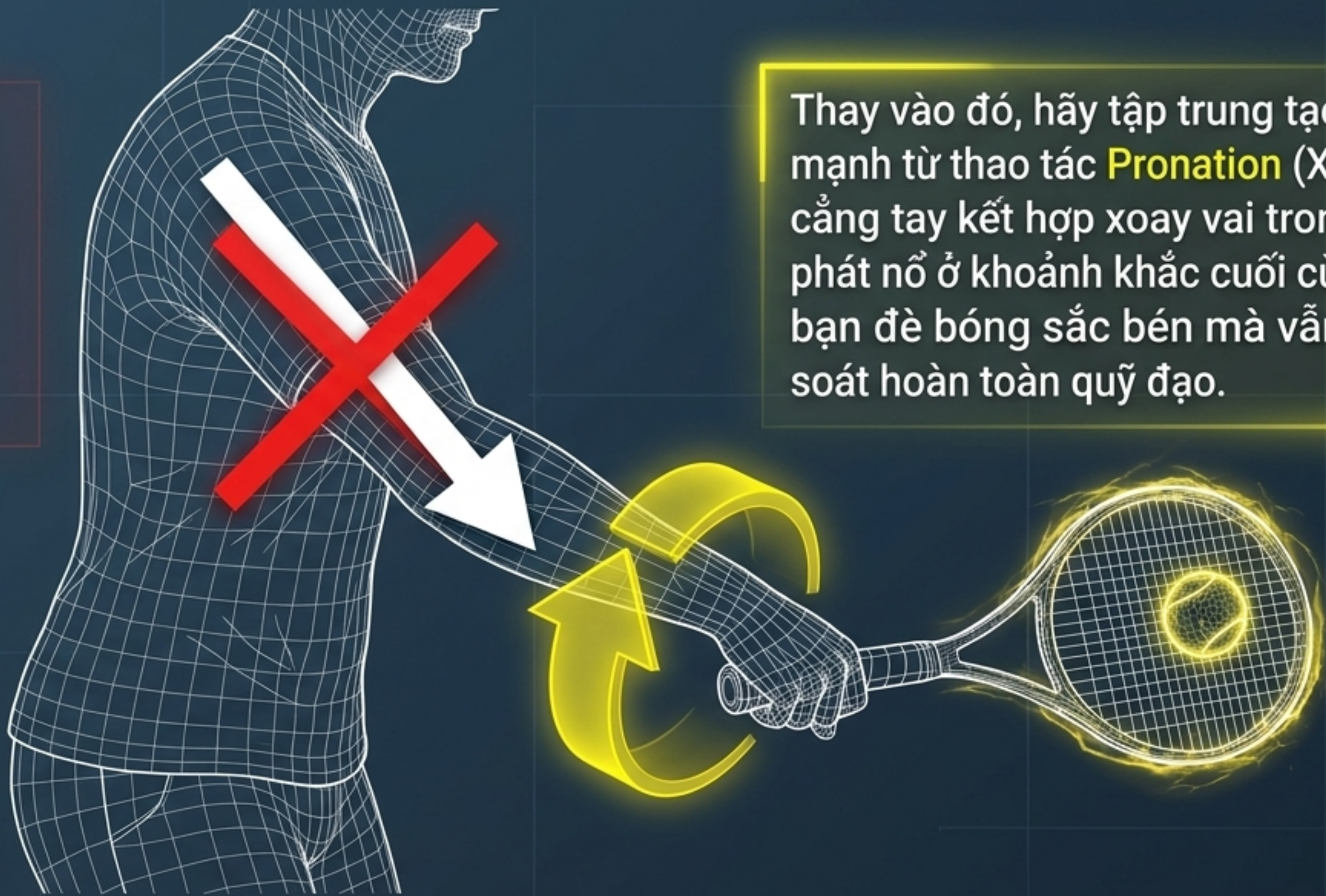
Giao Bóng (Serve)	Cần vươn cao để lấy góc chúc xuống qua lưới và đưa bóng vào ô giao bóng.
Smash Sau Nảy	Bạn đã đứng sâu trong sân, góc chúc đã có sẵn và không bị giới hạn bởi ô giao bóng.

Đừng vươn quá cao! Kết hợp với bộ trụ vững ở **Bí Quyết #3**, hãy để bóng rơi xuống điểm tiếp xúc thấp hơn, hướng về phía trước và hơi chếch sang bên hông để đạt uy lực tối đa.



Bí Quyết #5: Sức Mạnh Từ Nhịp Xoay Sấp Cổ Tay (Pronation)

Việc dùng lực vùng **CẢ CÁNҺ TAY** kéo thẳng từ trên xuống vô cùng rủi ro, tạo ra lực chúi quá mạnh khiến bóng rúc lưới.



Thay vào đó, hãy tập trung tạo ra sức mạnh từ thao tác **Pronation** (Xoay sấp cổ tay kết hợp xoay vai trong). Lực phát nổ ở khoảnh khắc cuối cùng giúp bạn đè bóng sắc bén mà vẫn kiểm soát hoàn toàn quỹ đạo.

Tích Hợp Toàn Diện: Chuỗi Vận Động Hoàn Hảo

1. Định Vị: Chủ động lùi sâu trước, đợi bóng nảy để đánh giá quỹ đạo.

2. Chuẩn Bị: Đưa ngay hai tay lên cao, thiết lập vọt sẵn sàng.

3. Chân Trụ: Bước đệm lên, khóa chặt chân trước (bộ vuông), giữ thẳng bằng.

4. Điểm Chạm: Tiếp xúc bóng thấp hơn, phía trước mặt và chếch bên hông.

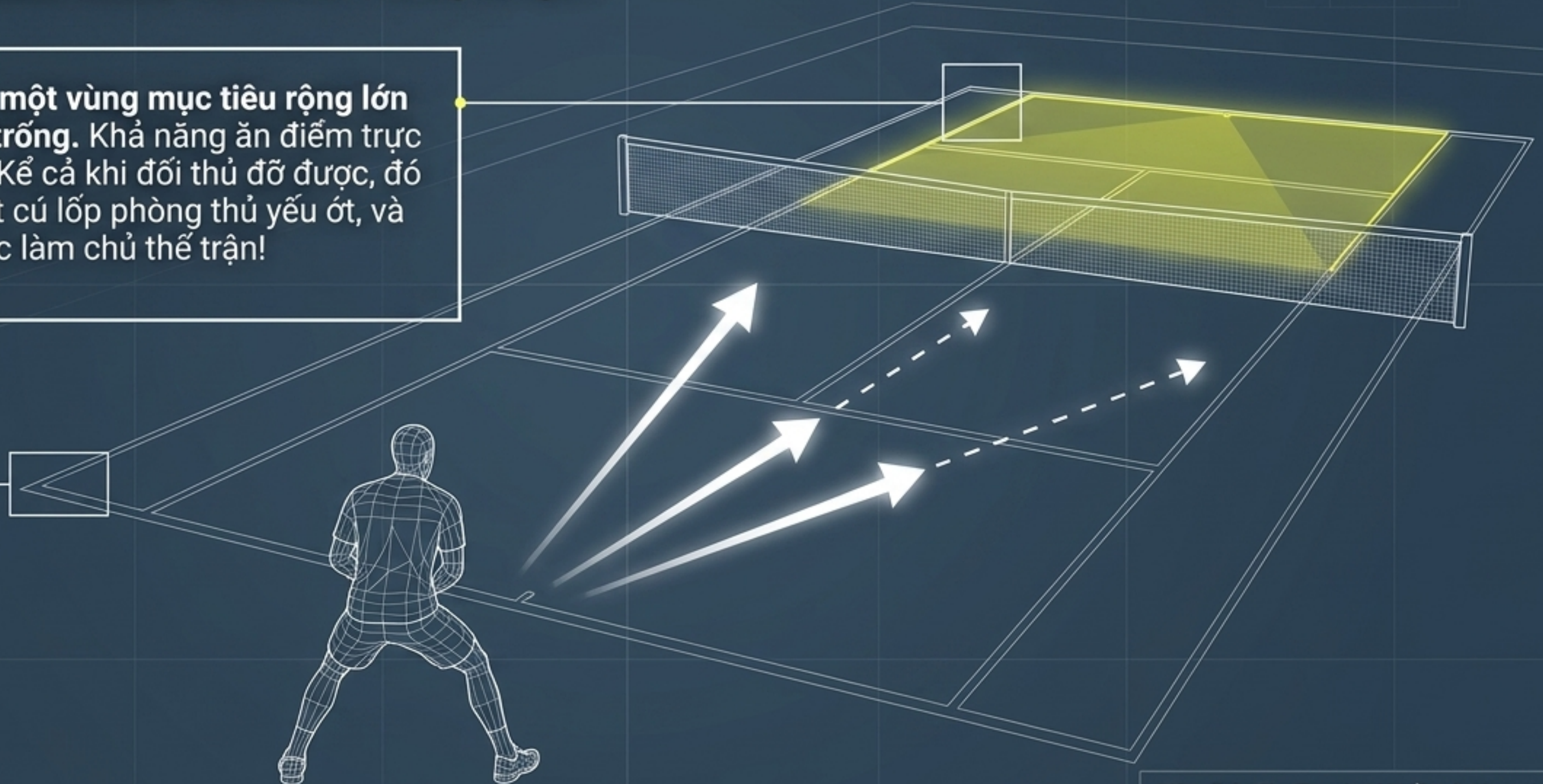
5. Phát Lực: Xoay sấp cẳng tay (Pronation) dứt khoát để bùng nổ sức mạnh.



Đừng Quá Cầu Kỳ - Hãy Đánh Vào Khoảng Trống

Khi áp dụng 5 bước trên, bạn sẽ có đà lao về phía trước, đưa bóng vào đúng tầm mắt để dễ dàng quan sát toàn sân qua tầm nhìn ngoại vi (**peripheral vision**). Việc còn lại vô cùng đơn giản.

Hãy nhắm vào một vùng mục tiêu rộng lớn trên phần sân trống. Khả năng ăn điểm trực tiếp là rất cao. Kể cả khi đối thủ đỡ được, đó cũng chỉ là một cú lốp phòng thủ yếu ớt, và bạn vẫn tiếp tục làm chủ thế trận!





Feel Tennis Instruction

Nâng Tầm Lối Chơi Của Bạn. Luôn đón nhận các bình luận và thắc mắc của bạn!