

Visual Coaching Library

Topic: volley

3 cards · 5 practical instructions per card

VOLLEY

KỸ THUẬT VOLLEY CƠ BẢN

Thiết lập sớm – Chờ bóng – Cấu trúc vững chắc
Ba yếu tố quan trọng để thực hiện cú volley hiệu quả và kiểm soát.



Thiết lập mặt vợt sớm

Đặt mặt vợt hơi mở và ổn định trước khi bóng tới.



Cấu trúc cổ tay vững chắc

Giữ cổ tay cố định, chắc chắn để kiểm soát hướng và độ ổn định của vợt.



GHI NHỚ

- ✓ Thiết lập sớm để chủ động
- ✓ Chờ bóng với sự kiên nhẫn và tập trung
- ✓ Cấu trúc vững chắc để kiểm soát tốt hơn



Chờ bóng tới (Nghệ thuật chờ bóng)

Giữ thẳng bằng, tập trung quan sát và chờ bóng tới điểm tiếp xúc lý tưởng.

Tennis Footwork: Volley Drills (Jamie Murray)

English:

1. Stand at the net in sprinter-ready stance: feet staggered, weight on the balls, knees soft, racket forward in front of the chest.
2. Use Continental grip — index knuckle on bevel 2. Open-U arm: 45° between forearm and racket, no big backswing.
3. Catch the ball with the racket face, don't swing at it — the ball comes to you, you just redirect.
4. Impact first, then step — meet the ball out in front, then push forward to compress the opponent or close the angle.
5. Keep the body still after contact, do not chop down — wrist moves forward, not down, to avoid pop-up balls.

Tiếng Việt:

1. Đứng lưới ở tư thế sprinter-ready: chân so le, trọng lượng trên mũi, gối mềm, vợt phía trước ngực.
2. Dùng grip Continental — đốt ngón trỏ trên bevel 2. Cánh tay Open-U: 45° giữa cẳng tay và vợt, không vung sau.
3. Bắt bóng bằng mặt vợt, đừng vung — bóng tới, mình chỉ chuyển hướng.
4. Tiếp xúc trước, bước sau — gặp bóng phía trước, rồi đẩy tới để nén đối thủ.
5. Giữ thân yên sau tiếp xúc, đừng chặt xuống — cổ tay đi tới, không đi xuống, để tránh pop-up.

VOLLEY

KỸ THUẬT VOLLEY CƠ BẢN

Thiết lập sớm – Chờ bóng – Cấu trúc vững chắc
Ba yếu tố quan trọng để thực hiện cú volley hiệu quả và kiểm soát.



Thiết lập mặt vợt sớm

Đặt mặt vợt hơi mở và ổn định trước khi bóng tới.



Cấu trúc cổ tay vững chắc

Giữ cổ tay cố định, chắc chắn để kiểm soát hướng và độ ổn định của vợt.



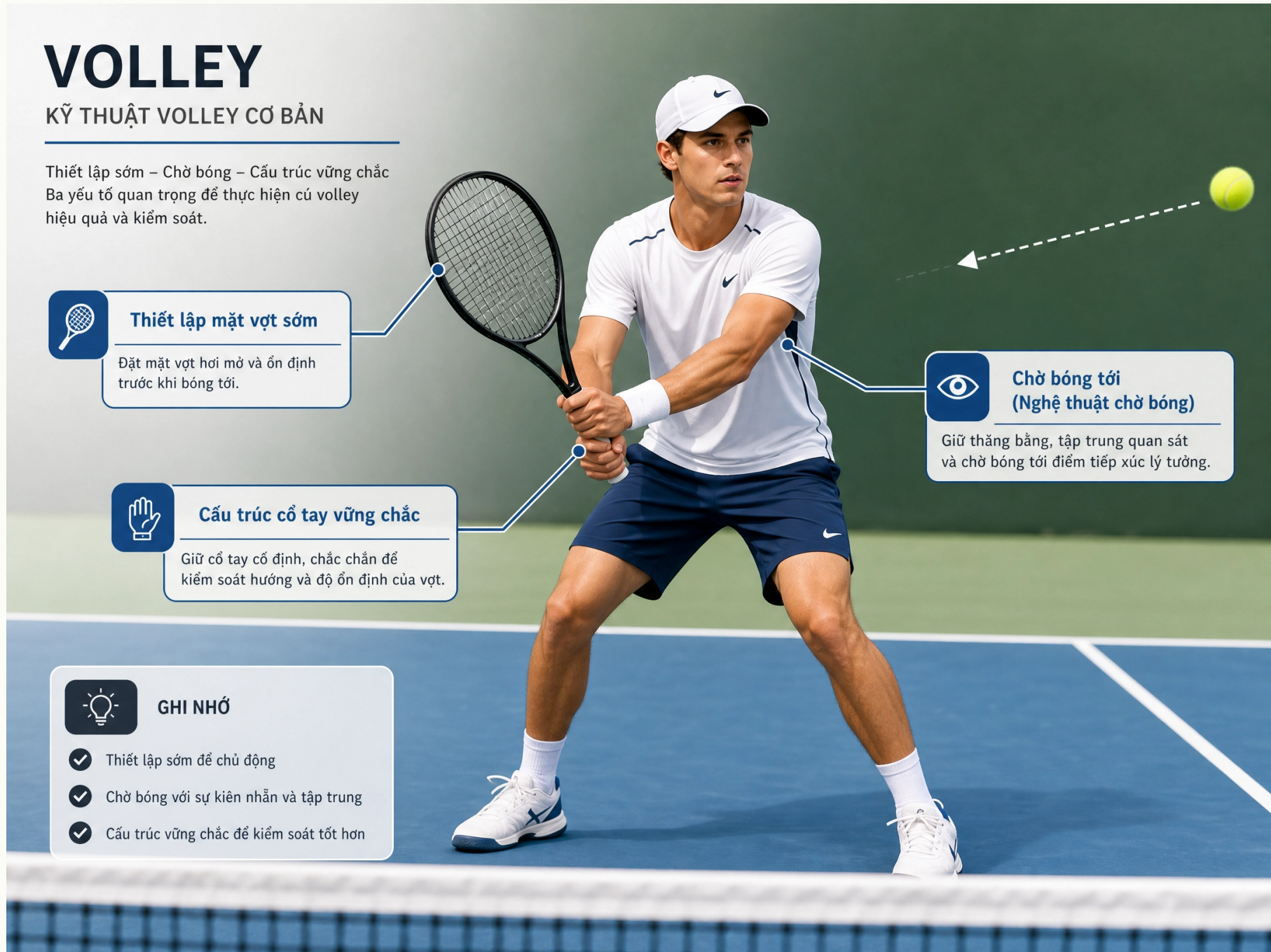
GHI NHỚ

- ✓ Thiết lập sớm để chủ động
- ✓ Chờ bóng với sự kiên nhẫn và tập trung
- ✓ Cấu trúc vững chắc để kiểm soát tốt hơn



Chờ bóng tới (Nghệ thuật chờ bóng)

Giữ thẳng bằng, tập trung quan sát và chờ bóng tới điểm tiếp xúc lý tưởng.



Tension & Integrity — Mechanics of a Tennis Volley

English:

1. For far balls: step-step-step — outside leg first, then inside leg, then outside leg again, in 3 distinct steps.
2. For close balls: cross-over step — one foot crosses over the other, then pulls around, for fast recovery.
3. Always impact the ball first, then step — the step is for recovery, not preparation.
4. End every drill with a return arrow: push off, recover to the middle, ready position.
5. Practice both patterns with a partner feeding balls from the baseline, calling 'FHV' or 'BHV' before each shot.

Tiếng Việt:

1. Bóng xa: step-step-step — chân ngoài trước, chân trong, chân ngoài, 3 bước rõ ràng.
2. Bóng gần: cross-over — chân này bước qua chân kia, kéo quanh, phục hồi nhanh.
3. Luôn tiếp xúc bóng trước, rồi bước — bước để phục hồi, không phải chuẩn bị.
4. Mỗi bài tập kết thúc bằng mũi tên return: đẩy ra, về giữa, sẵn sàng.
5. Tập cả hai mẫu với bạn feed từ baseline, gọi 'FHV' hoặc 'BHV' trước mỗi cú.

VOLLEY

KỸ THUẬT VOLLEY CƠ BẢN

Thiết lập sớm – Chờ bóng – Cấu trúc vững chắc
Ba yếu tố quan trọng để thực hiện cú volley hiệu quả và kiểm soát.



Thiết lập mặt vợt sớm

Đặt mặt vợt hơi mở và ổn định trước khi bóng tới.



Cấu trúc cổ tay vững chắc

Giữ cổ tay cố định, chắc chắn để kiểm soát hướng và độ ổn định của vợt.



GHI NHỚ

- ✓ Thiết lập sớm để chủ động
- ✓ Chờ bóng với sự kiên nhẫn và tập trung
- ✓ Cấu trúc vững chắc để kiểm soát tốt hơn



Chờ bóng tới (Nghệ thuật chờ bóng)

Giữ thẳng bằng, tập trung quan sát và chờ bóng tới điểm tiếp xúc lý tưởng.

Palm Up

Palm Up

English:

1. Pre-load the body: feel stretched when coiled — tension is stored, not avoided.
2. Lower body is stable — 2 legs have tension, front leg as a bridge, back leg drives forward.
3. From left hand to right hand, treat the arm as 1 piece = 1 unit = 1 whip.
4. At contact: feel relax when swinging — release the stored energy through the unified arm.
5. After contact: store elastic energy by being pre-loaded again — ready for the next ball.

Tiếng Việt:

1. Pre-load cơ thể: cảm thấy kéo căng khi xoắn — lực được tích trữ, không tránh né.
2. Thân dưới ổn định — 2 chân có lực, chân trước làm cầu, chân sau đẩy tới.
3. Từ tay trái sang tay phải, coi cánh tay là 1 mảnh = 1 đơn vị = 1 roi da.
4. Ở tiếp xúc: cảm thấy thư giãn khi vung — giải phóng năng lượng qua cánh tay hợp nhất.
5. Sau tiếp xúc: tích trữ đàn hồi bằng pre-load lại — sẵn sàng cho bóng tiếp theo.