

# Visual Coaching Library

Topic: volley\_v2

1 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.



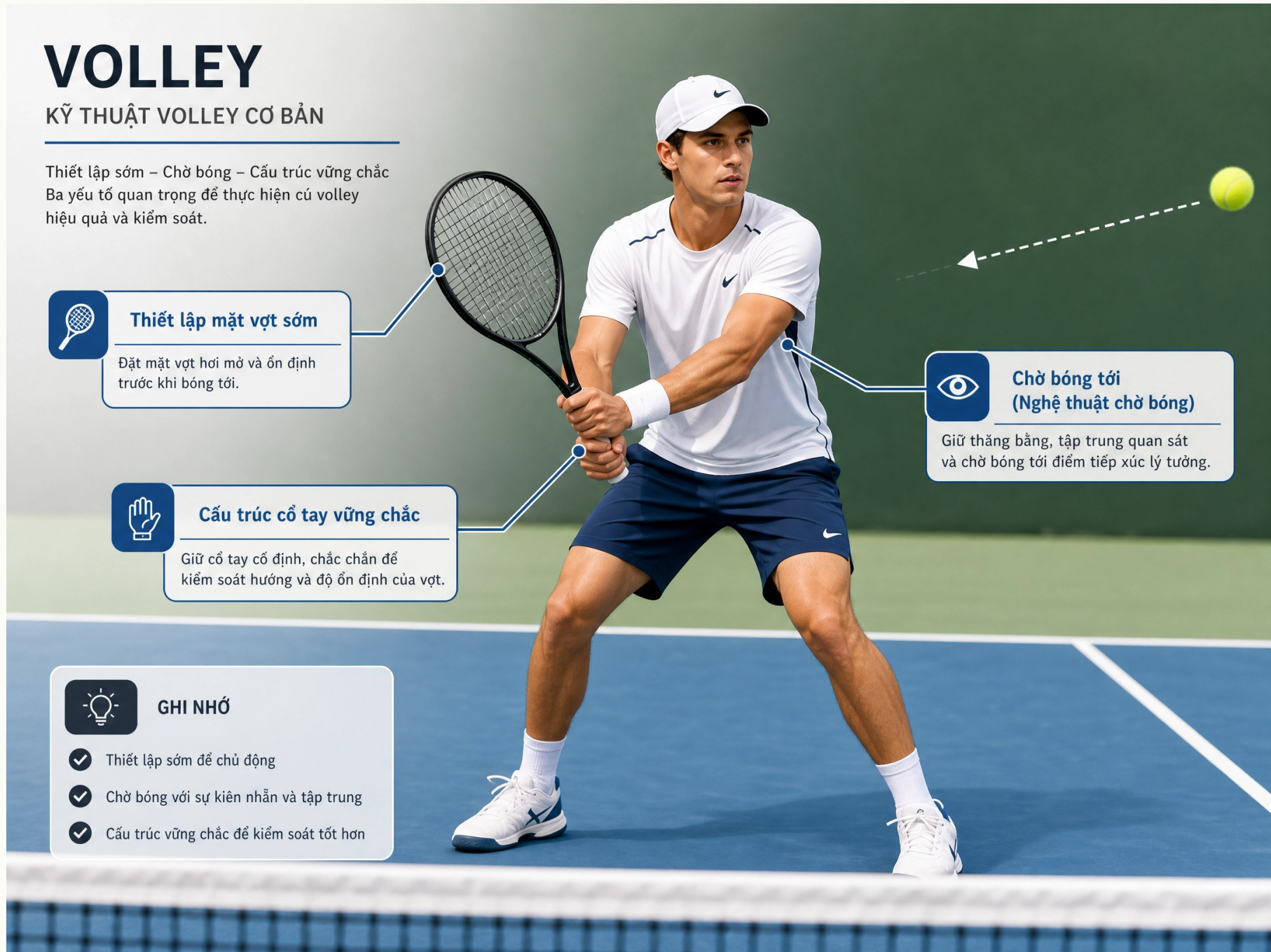
### GHI NHỚ

- ✓ 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.



## Coil Styles: Side-Bend vs Straight-Body for Forehand Stance Choice

### English:

1. Mistake 1: Opening the racket too late. Fix: open the racket as soon as you see the ball's direction.
2. Mistake 2: Backswing too long. Fix: short backswing, contact in front, push out.
3. Mistake 3: Passive net play. Fix: be the aggressor, move forward, take the ball early.
4. Mistake 4: Wrong grip. Fix: Continental for volley, no exceptions, switch quickly if needed.
5. Mistake 5: Flicking the wrist. Fix: hold the racket firm, push the ball with the body, not the wrist.

### Tiếng Việt:

1. Lỗi 1: Mở vợt quá trễ. Sửa: mở vợt ngay khi vừa thấy hướng bóng.
2. Lỗi 2: Backswing quá dài. Sửa: backswing ngắn, tiếp xúc phía trước, đẩy ra.
3. Lỗi 3: Passive ở lưới. Sửa: là người chủ động, bước tới, đánh sớm.
4. Lỗi 4: Grip sai. Sửa: Continental cho volley, không ngoại lệ, đổi nhanh nếu cần.
5. Lỗi 5: Flick cổ tay. Sửa: cầm vợt chắc, đẩy bóng bằng thân, không bằng cổ tay.