

TUYỆT PHẨM CHIẾN THUẬT ĐÁNH ĐÔI ĐỈNH CAO

Bí Quyết Đánh Đôi Chiến Thắng Của Stan Smith

Stan Smith's Winning Doubles • Stan Smith • Di Sản Vĩ Đại Của Cựu Số 1
Thế Giới

Tác giả: Stan
Smith

39 Danh hiệu Đôi Nam Đỉnh
Cao

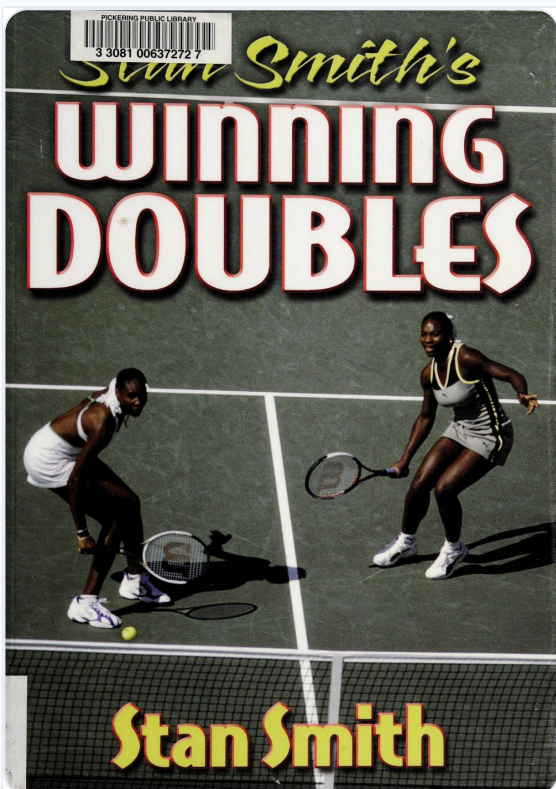
7 Chương Thực Chiến & Sơ
Đồ

Bản dịch tiếng Việt chuẩn
mức

Tải Bản PDF Vector In Ấn

Phiên bản sách điện tử chất lượng cao với đầy đủ sơ đồ chiến thuật
và hệ thống bài tập thực chiến

Tải PDF
(Bản Đẹp)



Tác phẩm cảm nang chiến thuật đánh đôi thực chiến kinh điển của huyền thoại Stan Smith

Lời Giới Thiệu: Nghệ Thuật Đánh Đôi Đỉnh Cao

Stan Smith — Thành viên Đại sảnh Danh vọng Quần vợt Quốc tế, Cựu Số 1 Thế Giới

Hành Trình Trải Nghiệm Qua 39 Danh Hiệu Đỉnh Cao

Trong suốt sự nghiệp thi đấu đỉnh cao của mình, tôi đã may mắn giành được danh hiệu vô địch đơn tại Wimbledon và US Open. Nhưng niềm đam mê sâu sắc nhất, những kỷ niệm xúc động nhất và những bài học thể thao giá trị nhất của tôi luôn gắn liền với nội dung đánh đôi.

Cùng với người đồng đội Bob Lutz, chúng tôi đã kề vai sát cánh qua hàng trăm trận chiến khốc liệt, đoạt 5 danh hiệu Grand Slam đôi nam và

nhều lần bảo vệ thành công chiếc cúp Davis Cup danh giá cho nước Mỹ. Quần vợt đánh đôi mang lại một thứ cảm xúc độc nhất vô nhị mà đánh đơn không bao giờ có được: Đó là niềm hạnh phúc khi cùng chia sẻ chiến thắng, là sự đồng cảm sâu sắc khi dìu nhau vượt qua những thời khắc bão giông và là sợi dây liên kết vô hình giữa hai tâm hồn cùng hòa chung một nhịp đập chiến thuật.

Cuốn sách "Stan Smith's Winning Doubles" được viết ra nhằm mang lại cho bạn đọc cái nhìn toàn diện, hiện đại và thực tế nhất về cách xây dựng một đội đôi chiến thắng từ những bước đi chập chững đầu tiên cho đến các trận tranh cúp vô địch đỉnh cao.

Chương 1: Xây Dựng Một Đội Đôi Chiến Thắng

Building a Winning Doubles Team

Khảo Sát Bản Thân: Thấu Suốt Điểm Mạnh & Điểm Yếu

Bước khởi đầu quan trọng nhất để xây dựng một đội đôi bất khả chiến bại không phải là đi tìm một ngôi sao sáng nhất, mà là việc tự đánh giá bản thân một cách trung thực và khách quan. Bạn cần phải biết chính xác mình sở hữu những vũ khí nào và đâu là những lỗ hổng kỹ chiến thuật cần được bảo bọc.

Hãy lập một danh sách kiểm tra trên 4 khía cạnh:

1. Năng lực giao bóng: Bạn có cú giao bóng bật uy lực hay cú giao bóng xoáy kick serve ổn định? Bạn có khả năng giao bóng lên lưới áp sát ngay từ cú đánh đầu tiên hay cảm thấy tự tin hơn khi đứng lại cuối sân?
2. Kỹ năng trả giao bóng: Cú thuận tay hay trái tay của bạn là cú đánh trả bóng đáng tin cậy hơn? Bạn có khả năng cắt chìm quả bóng vào chân đối thủ hay thường tung những cú lốp bóng giải vây?
3. Trình độ cận chiến trên lưới: Phản xạ bắt volley của bạn ở cự ly gần như

thế nào? Bạn có cảm giác bóng nhạy bén để bắt những quả volley bỏ nhỏ tinh tế hay sở hữu cú đập smash dứt điểm uy lực?

4. Bản lĩnh tâm lý thi đấu: Bạn là người dễ bốc hỏa khi bị dẫn điểm hay là người luôn giữ được sự điềm tĩnh lạnh lùng ở những thời khắc nghẹt thở?

Lựa Chọn Bạn Cặp: Sự Hòa Hợp Của Hai Mảnh Ghép Đối Lập

Một trong những định lý kinh điển của tôi là: Đội đôi mạnh nhất không phải là đội gồm hai tay vợt giỏi nhất, mà là đội có hai tay vợt kết hợp ăn ý nhất.

Sự kết hợp hoàn hảo thường đến từ các yếu tố bổ trợ:

- Người tay trái và người tay phải: Đây là sự kết hợp vàng trong làng đánh đôi. Khi một tay vợt thuận tay trái kết hợp cùng một tay vợt thuận tay phải, cả hai đều có thể sử dụng cú thuận tay đầy uy lực để kiểm soát toàn bộ khu vực trung lộ và bao quát hai bên hành lang sân.

- Người tấn công bùng nổ và người phòng ngự kiên cường: Một người thích lao lên đập lưới kết liễu điểm số kết hợp với một người kiên nhẫn bám vạch cuối sân trả bóng bền bỉ sẽ tạo nên một cấu trúc công thủ toàn diện khó bị xuyên thủng.

- Thấu hiểu và tôn trọng cá tính lẫn nhau: Bạn và bạn cặp không nhất thiết phải là đôi bạn thân thiết ngoài đời, nhưng trên sân đấu, hai bạn phải dành cho nhau sự tin tưởng và tôn trọng tuyệt đối.

Chương 2: Nghệ Thuật Giao Tiếp Cùng Bạn Cặp

Communicating With Your Partner

Ngôn Ngữ Cơ Thể Tích Cực: Nền Tảng Của Sự Tự Tin

Trong thi đấu đánh đôi, những gì bạn thể hiện qua ánh mắt, bước đi và cử chỉ bàn tay đôi khi mang sức nặng gấp mười lần những lời nói phát ra thành tiếng. Khi bạn cặp của bạn

phạm lỗi kép hoặc đánh hỏng một quả bóng ngon ăn trước lưới, sự phản ứng tức thì của bạn sẽ quyết định cục diện của cả set đấu.

Nếu bạn thở dài, cúi gầm mặt hoặc chống tay vào hông với ánh mắt chán nản, bạn vừa gửi một thông điệp tiêu cực tàn phá sự tự tin của đồng đội. Ngược lại, hãy lập tức bước lại gần, nở một nụ cười ấm áp, thực hiện cái chạm vọt dứt khoát và nói một câu ngắn gọn: "Không sao, quả sau mình làm lại!". Hành động nhỏ này giúp giải phóng áp lực tâm lý và tái tạo nguồn năng lượng chiến đấu mạnh mẽ cho đồng đội.

Hệ Thống Âm Hiệu Bàn Tay Sau Lưng (Hand Signals)

Giao tiếp chiến thuật không thể diễn ra bằng lời nói lớn tiếng trước mặt đối thủ. Một cặp đôi đẳng cấp luôn sở hữu một bộ âm hiệu bàn tay bí mật được người đứng lưới ra dấu sau lưng trước mỗi pha giao bóng.

Communicating With Your Partner 35

rather than negative. Let's say that it is game point, and your partner is returning serve. The opponents miss the first delivery, and you start licking your lips expecting your partner to hammer a great return to enable your twosome to get the much needed break of serve. Your partner gets a juicy one, right to his forehand, and proceeds to hammer it about six feet long or into the middle of the net. You don't say a word, but you roll your eyes to the sky as if you have just witnessed the most egregious crime ever committed by mankind. As if your partner did it on purpose! Now if your partner happens to look at you just as you make this face, he or she will feel very disappointed about letting you down. Your partner may be annoyed by your reaction and get defensive, or may lose whatever confidence has not already been eroded in his or her ability to return serve.

I have sometimes seen a player throw his racket down on the court after his partner has missed a sitter. This is not a subtle gesture, and it can be embarrassing as well as discouraging for the player who missed. This type of reaction, obvious and critical, can be particularly hard on a player's psyche and can hurt the relationship between the partners.

I suggest that you make it a habit to keep both your verbal and nonverbal communication positive so that you don't make the mistake of speaking or acting in a way that you might later regret. The tradeoff is that you can count on each other to help when one of you has a bad day, and you can both stay focused on improving your game instead of dwelling on past mistakes. Remember that the nonverbal cues may need to be practiced, just like the rest of your game. In doubles, communication can be just as important as technique.

The hand signals used by many teams are another important form of on-court communication. Bob Lutz and I sometimes used hand signals during our matches, and so did Erik van Dillen and I.

The key to using hand signals effectively is to keep your opponents guessing what you are going to do while you stay focused on the match. The hand signals in tennis are similar to those between baseball pitchers and catchers. The catcher signals to the pitcher with his bare hand (so he doesn't have to take his glove off) what type of pitch he thinks is best for the situation and then puts his mitt right where he wants the ball to be delivered. The pitcher can shake off the signal by shaking his head, then nod to confirm the signal that indicates the pitch he wants to throw.

In tennis, the net player will give the signal with the nonracket hand behind his or her back to the server (see figure 2.1, a and b). The signal might indicate only whether or not the net player is going to poach or it might include a suggestion about where the serve should be hit. The server can "shake off" the signal by simply saying no. It is vital that the server acknowledge the final signal before serving to avoid confusion. The server can be as loud as he or she wants in acknowledging the signal because the returning team won't know what the signal is.

Sơ đồ 2.1: Hệ thống Âm Hiệu Bàn Tay (Hand Signals) — Người đứng lưới ra dấu sau lưng để thống nhất chiến thuật cắt bóng và hướng giao bóng.

Quy Ước Âm Hiệu Chuẩn Mục

Các âm hiệu cơ bản mà bạn và bạn cặp nên thống nhất:

1. Ngón trỏ chỉ xuống: Người đứng lưới sẽ lao sang trung lộ cắt bóng (Poach) ngay sau khi đối phương chạm bóng trả giao bóng.
2. Nắm đấm chặt: Người đứng lưới sẽ giữ nguyên vị trí (Stay) để bảo vệ hành lang dọc dây của mình.
3. Bàn tay xò ngang: Người đứng

lưới sẽ nhấp gĩa bước chân sang trung lộ để đánh lạc hướng đối thủ rồi quay về vị trí ban đầu (Fake).

4. Ngón cái chỉ hướng: Báo cho người giao bóng biết nên giao bóng vào góc chữ T (trung tâm) hay mở rộng ra mang sườn ngoài biên.

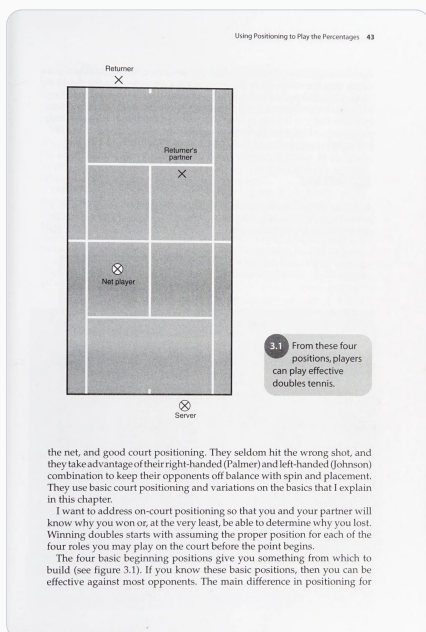
Chương 3: Sử Dụng Vị Trí Để Thi Đấu Theo Định Luật Xác Suất

*Using Positioning to Play the
Percentages*

Vị Trí Khởi Đầu Chuẩn Mực Của Bốn Tay Vợt

Trong đánh đôi, vị trí đứng trên sân là yếu tố quyết định tới hơn 70% sự thành bại của mỗi pha bóng trước khi cây vợt chạm vào quả bóng. Khi bạn đứng đúng vị trí, góc đánh nguy hiểm của đối thủ sẽ tự động bị thu hẹp lại; ngược lại, chỉ cần đứng lệch một bước chân, bạn sẽ mở toang

một khoảng trống chết người để đối thủ khai thác.



Sơ đồ 3.1: Vị trí Xuất Phát Chuẩn Mực (Basic Doubles Positioning) —
Bố trí cự ly tối ưu của Người giao bóng, Người đỡ bóng và hai bạn cặp trên lưới.

Kiểm Soát Góc Đánh Hình Học & Bao Quát Hành Lang

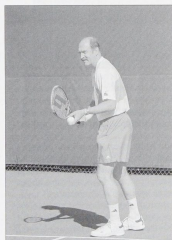
Mặt sân đánh đôi có kích thước 36 x 78 feet. Nhiệm vụ của cặp đôi không phải là chạy theo quả bóng mà là di chuyển đón đầu để khép kín góc đánh hình học lớn nhất của đối phương.

Using Positioning to Play the Percentages 45

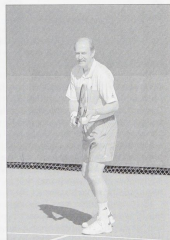
pace, within reason, and serves when ready. Stand about halfway between the center service line and the outside sideline so that you can serve with equal ease to either the forehand or the backhand of the opponent. You can stand anywhere along the baseline to serve, all the way into the alley, if appropriate (see figure 3.2).

The serving position may not be the same for every serve of every match. It really depends on the strengths of both the server and returner. If a server has trouble getting the serve to the backhand consistently (on the deuce side), he or she can move closer to the center. If a server is not effectively serving wide, he or she can move toward or into the alley.

The serving stance itself will vary ever so slightly as the server moves toward the sideline; otherwise the server would be too open or too closed, depending on which court he or she is serving to. For example, if you are right-handed and are serving to the deuce court, your stance will become more closed as you move toward the sideline because more of your back will be facing the court into which you are serving (see figure 3.3a). As you move away from the center you should angle your front foot, hips, and shoulders slightly so that your body is in the same position in relation to the target on all serves (see figure 3.3b).

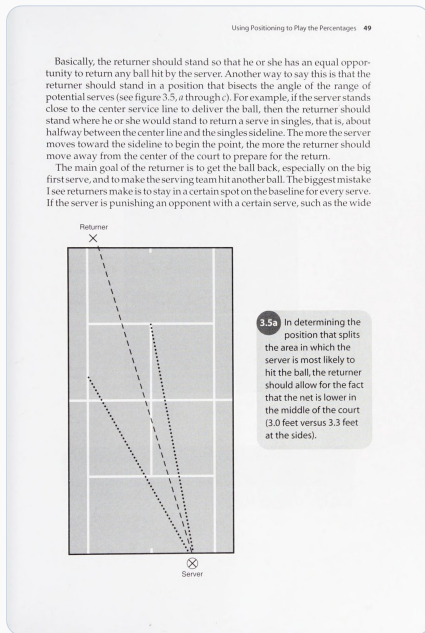


3.3a As the target area for the serve changes, the server's body must shift. This position is too closed for serving to the deuce court.



3.3b This is the proper stance for serving to the deuce court. Note the alignment of the front foot, hips, and shoulders.

Sơ đồ 3.2: Phạm Vi Bao Quát Sân (Court Coverage) — Sự phối hợp ăn ý giữa hai người chơi để bảo vệ hành lang và khép kín góc đánh chéo sân.



Sơ đồ 3.3: Góc Đánh Hình Học
(Angle of Return) — Tận dụng quy
luật phản xạ góc để triệt tiêu các
pha tấn công nguy hiểm của đối
phương.

Tầm Nhìn & Điểm Tập Trung Thị Giác Của Người Đứng Lưới

Một sai lầm rất phổ biến của người đứng lưới phong trào là quay đầu lại nhìn đồng đội giao bóng hoặc quay đầu dõi theo quả bóng bay. Hành động này khiến bạn bị mất thăng bằng và mất đi khoảng thời gian 0.3 giây quý giá để phản xạ đón cú trả bóng của đối thủ.

Stan Smith nhấn mạnh quy tắc thị giác thép: Mắt của người đứng lưới phải luôn dán chặt vào ngực và mặt vợt của người trả giao bóng đối phương. Bằng cách đọc hướng mở vợt và tư thế vai của đối thủ, bạn sẽ phán đoán chính xác đường bóng trả lại trước khi bóng rời mặt vợt một phần mười giây.

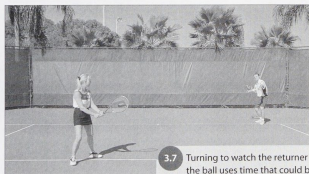
Using Positioning to Play the Percentages 55

Some good players advocate looking at the returner as he or she hits the ball and then following the ball off the returner's racket. I don't like this system. If the net player poaches, you won't have enough time to react to the ball; you will need to turn your head back toward the other side of the net, and you won't pick up the net player's move as quickly (see figure 3.7).

Another common mistake in calling the serve is facing the line (like a linesman) to make the call. That works well enough for calling the serve, but then you have to turn your whole body back toward the net to play. If your opponents poach, you probably will not be ready in time to respond.

The starting position for the returner's partner should be halfway between the centerline and the outside alley line, and near the service line. A couple of variables affect whether the partner should be inside the service line or behind it a couple of steps. The quality of the serve is the first element to consider. If the opponent is serving particularly well, then the returner should stand back a little on the first serve and the returner's partner should do the same. This gives both the returner and his or her partner a split second more time to react to the ball. Another critical variable is the consistency of the service returns. If the returner is having problems returning the serve, then the partner needs to move back.

One of my Davis Cup partners, Erik van Dillen, was extremely good at being flexible in his positioning and movements when I was returning serve. One of his moves that I remember well was effective when I would hit a poor return that turned out to be a sitter for the other net player. Instead of standing there at the mercy of the player who was crossing and looking to give him a little attention, Erik would backpedal while keeping his eye on the opposing volleyer and keeping his racket out in front of him (see figure 3.8). This gave him time to get his racket on the ball, if possible, and poke it back.



3.7 Turning to watch the returner hit the ball uses time that could be better spent tracking the net player.

Sơ đồ 3.4: Điểm Tập Trung Thị Giác (Net Player Focus) — Giữ vợt cao phía trước ngực và tập trung đọc động tác của đối thủ bên kia lưới.

Chương 4: Tối Đa Hóa Sức Mạnh Cú Giao Bóng

Maximizing Your Serve

Vị Trí Đứng Giao Bóng Trên Vạch Cuối Sân

Vị trí bạn đặt chân khi bắt đầu thực hiện cú giao bóng sẽ định hình toàn bộ hướng bay của quả bóng và góc đánh trả lại của đối thủ.

64 Stan Smith's Winning Doubles

double-faulting too much, throttle back the pace or put more spin on the ball. The second serve can become a problem if you lose confidence. If you doubt your ability to hit it well, you will begin to feel tense. The more you tense you get, the less likely you are to have good rhythm and technique. When you feel yourself getting tense, try relaxing your grip on the racquet and making sure the toss is accurate. Remember, you do not have to hit every toss. I have seen McEnroe catch tosses on the center court of Wimbledon because they weren't just right.

A good way to practice is to play with only one serve. This forces you to concentrate on every serve and makes you aware of how much power and how much spin you should put into your serve.

If you are still unable to identify and correct your serving problems, see your local tennis professional for guidance.

Keep Your Opponents Guessing

If your opponents don't know what to expect from you, they will have a hard time being adequately prepared. There are four ways to keep your opponents guessing. You can adjust your positioning, type of serve, placement, and pace. There are many variations within each of these four areas that you can use to keep your opponents wondering what is coming next.

Positioning

When serving, vary your *positioning* on the baseline so that the ball continually approaches the opponent from a different angle. To do this well, you must practice serving from different locations. Three issues about the starting position are especially important:

1. **Delivering the ball from different spots on the baseline** (see figure 4.1, next page) **really does keep the opposition off balance.** Players tend to have a hard time getting into a groove when the serves they are attempting to return originate from unexpected locations. It is particularly disturbing to them to have the ball come toward their body from a different angle.
2. **By varying your positioning, you are trying to make your opponents uncomfortable, but if you don't practice serving from different locations, you will feel uncomfortable.** I am sometimes not able to serve confidently from a certain spot that is only a few feet from my favorite serving location. I therefore practice specifically from three or four points on the baseline, until I feel comfortable and capable of delivering the type of serve I'd want to use in a tight situation from each position. If you give up the advantage of being comfortable, then you are defeating the purpose of varying your position.

Sơ đồ 4.1: Các Điểm Xuất Phát Giao

Bóng (Serving Positions on the Baseline) — Tùy chỉnh vị trí đứng để tạo góc giao bóng tối ưu.

Các Biến Thể Đội Hình Giao Bóng Đột Phá

Bên cạnh thể đứng truyền thống, Stan Smith hướng dẫn hai biến thể đội hình huyền thoại giúp bẻ gãy nhịp độ trả bóng của đối thủ: Đội hình Úc (Australian Formation) và Đội hình chữ I (I-Formation).

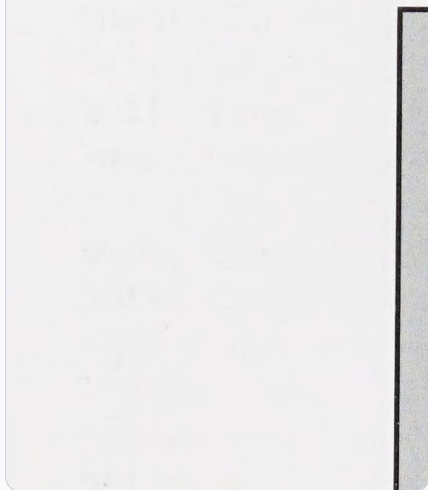
82 Stan Smith's Winning [

Hình 4.7: Đội hình giao bóng truyền thống chuẩn mực (The Traditional Formation). Người giao bóng đứng ở vạch cuối sân, đồng đội đứng lưới bao quát phần sân đối diện chéo cánh. Cấu trúc cân bằng giúp bao quát góc trả chéo sân và trung lộ an toàn.



Hình 4.8: Chiến thuật Đội hình Úc (The Australian Formation). Cả hai người chơi cùng đứng về một nửa sân khi giao bóng. Chiến thuật này triệt tiêu hoàn toàn góc đánh chéo sân sở trường của đối thủ và ép người trả bóng phải thực hiện cú dọc dây rủi ro cao.

84 Stan Smith's Winning Doubles



Hình 4.9: Đội hình chữ I đỉnh cao (The I-Formation). Người đứng lưới ngồi thụp ngay trên vạch chữ T trung lộ. Trước khi giao bóng chạm đất, người trả bóng hoàn toàn không thể đoán biết người lưới sẽ bật sang trái hay phải theo ám hiệu ngón tay, tạo áp lực nghẹt thở.

Tối Ưu Hóa Tỷ Lệ Bóng Một Vào Sân

Trong quần vợt đánh đôi chuyên nghiệp, tỷ lệ giao bóng một vào sân (First-Serve Percentage) là chỉ số thống kê tương quan chặt chẽ nhất với tỷ lệ thắng trận. Nếu tỷ lệ bóng một của bạn rơi xuống dưới 60%, đội của bạn sẽ phải đối mặt với nguy cơ

bị bẻ game giao bóng cực kỳ lớn.

Để nâng cao tỷ lệ bóng một mà vẫn giữ được tính sát thương:

- Sử dụng cú giao bóng xoáy cuộn (Kick Serve): Độ xoáy cuộn đưa quả bóng bay vòng cung an toàn qua mép lưới cao từ 40 đến 50 cm, sau đó nảy bùng cao vào góc yếu trái tay của đối thủ.
- Sử dụng cú giao bóng xoáy ngang (Slice Serve): Quả bóng xoáy chuôi ngang đẩy người đỡ bóng dạt xa ra ngoài mép sân đơn, mở toang trung lộ cho người bạn cặp trên lưới tung đòn kết liễu.
- Không bao giờ ham muốn cú giao bóng ăn điểm trực tiếp (Ace) một cách mù quáng: Cú giao bóng hoàn hảo trong đánh đôi là cú giao bóng tạo ra quả trả bóng yếu ớt để bạn cặp trên lưới bắt volley dứt điểm ngay lập tức.

Chương 5: Vô Hiệu Hóa Cú Giao Bóng Bằng Quả Trả Đầy Uy Lực

*Defusing the Serve With a Potent
Return*

Nhiệm Vụ Sống Còn Của Người Trả Giao Bóng

Trong quần vợt đánh đôi, người trả giao bóng không có mục tiêu tung ra những cú đánh bạt bóng ăn điểm trực tiếp hào nhoáng như trong đánh đơn. Nhiệm vụ tối thượng của bạn là đưa quả bóng vào cuộc an toàn và tước đoạt lợi thế chủ động của đội giao bóng.

Stan Smith đúc kết nguyên tắc vàng: Quả trả giao bóng thành công nhất là quả bóng buộc người giao bóng đang dâng lên phải thực hiện cú volley đầu tiên ở tầm dưới đầu gối. Khi đối thủ phải cúi gập người vớt quả bóng từ dưới mép lưới lên, bóng buộc phải bay theo quỹ đạo hướng lên trời — tạo cơ hội ngàn vàng để

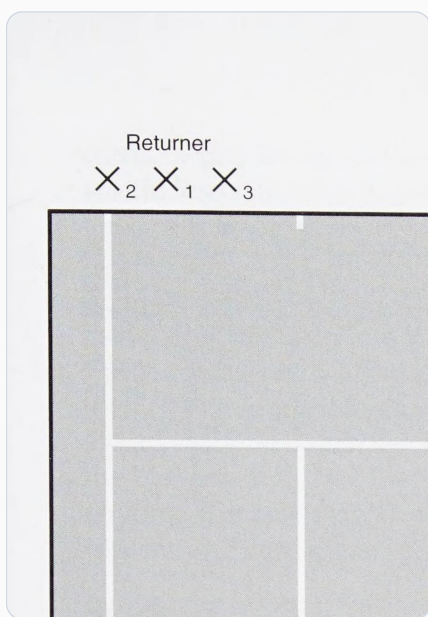
bạn cặp của bạn trên lưới lập tức nhảy sang dứt điểm kết liễu điểm số.

Ba Phương Án Trả Giao Bóng Chiến Lược

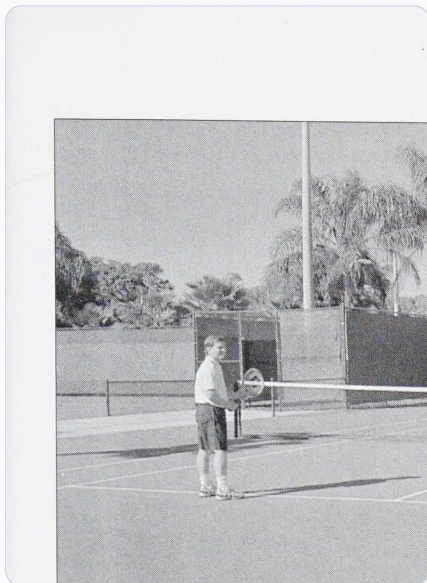
Tùy thuộc vào vị trí và tính chất của quả giao bóng, người đỡ bóng cần linh hoạt vận dụng:

1. Quả trả bóng chéo sân cấm chân (Crosscourt Return): Đây là sự lựa chọn an toàn và hiệu quả nhất trong 80% các trường hợp. Đường chéo sân có chiều dài lớn nhất và đi qua phần vồng thấp nhất của mép lưới, triệt tiêu tối đa nguy cơ tự đánh bóng hỏng.
2. Quả trả bóng dọc dây vào hành lang (Down the Alley): Chỉ sử dụng khi người đứng lưới đối phương có thói quen nhảy sang cắt bóng quá sớm hoặc khi bạn nhận thấy họ mất cảnh giác. Cú đánh dọc dây bất ngờ sẽ trừng phạt thói quen vồ bóng ẩu của đối thủ và buộc họ phải đứng yên ở phần sân của mình trong các pha bóng sau.
3. Cú lồi bóng trả giao bóng (Lob Return): Khi đối phương giao bóng

lên lưới quá nhanh và áp sát mép lưới, một cú lốp bóng bổng chuẩn xác qua đầu người đứng lưới sẽ đảo ngược hoàn toàn cục diện trận đấu, đẩy đối thủ về thế phòng thủ bị động.



Hình 5.1: Phân tích vị trí đứng trả giao bóng theo đặc tính đối thủ (Return Positioning). Lựa chọn cự ly đứng từ chuẩn mực X1 sang lùi sâu X2 (khắc chế bóng giao cực mạnh hướng vào góc hiểm) hoặc dịch vào trong sân để tận dụng bóng giao hai yếu ớt.



Hình 5.5: Chiến thuật trả bóng bổng Lob giải vây và phản công (Lob Return & Overhead Lob). Bắt nhịp bóng sớm từ vạch cuối sân và kết thúc vọt với đà vươn cao (high follow-through) để đưa quả bóng bổng vượt qua tầm kiểm soát của cặp lưới đối phương, đảo ngược thế trận.

Chương 6: Kỹ Thuật Volley Kiểm Soát & Mở Rộng Góc Đánh

Executing Controlled Volleys and Angles

Nghệ Thuật Kiểm Soát Volley Bằng Sự Thăng Bằng Cơ Thể

Volley không phải là một cú đánh vung vợt lớn như cú bạt bóng từ cuối sân. Đó là một hành động chặn bóng (block) và đẩy tịnh tiến (punch) với sự tham gia của toàn bộ trọng tâm cơ thể.

Ba nguyên tắc kỹ thuật cốt lõi:

1. Động tác chuẩn bị cực ngắn: Đầu vợt không bao giờ được phép vượt ra phía sau mặt phẳng vai. Hãy giữ mặt vợt luôn ở phía trước tầm mắt để bạn có thể nhìn thấy cả quả bóng và mặt vợt cùng một lúc.
2. Cổ tay vững như bàn thạch: Tại thời điểm tiếp xúc bóng, khớp cổ tay phải được khóa chặt. Sự lỏng lẻo của cổ tay là nguyên nhân hàng đầu khiến mặt vợt bị xoay và quả bóng bay lệch hướng.
3. Bước chân chuyển giao trọng tâm: Luôn bước chân đối diện về phía trước khi tiếp xúc bóng để truyền toàn bộ động lượng cơ thể vào cú đánh, giúp quả bóng bay sâu và đầm

tay mà không cần dùng sức cơ bắp quá nhiều.

Mở Rộng Góc Đánh: Kỹ Thuật Volley Cắt Góc (Angled Volleys)

Khi bạn đã áp sát trong phạm vi 1.5 đến 2 mét quanh mép lưới và đón được quả bóng cao hơn mép lưới, đừng đánh quả bóng thẳng về phía vạch cuối sân nơi đối thủ đang chờ sẵn. Hãy vận dụng kỹ thuật volley cắt góc sắc bén:

- Mở nhẹ mặt vợt và tiếp xúc vào phần ngoài của quả bóng để tạo độ xoáy ngang (side-spin).
- Đẩy quả bóng rơi chéo góc ngắn sát vạch biên đơn hoặc biên đôi phần sân đối diện. Quả bóng nảy ra xa khỏi sân sẽ buộc đối thủ phải bỏ cuộc vì cự ly di chuyển quá lớn.
- Thả bóng mềm tay (Touch / Drop Volley): Khi cả hai đối thủ đều lùi sâu sau vạch cuối sân để phòng ngự, hãy thả lỏng nhẹ các ngón tay tại thời điểm chạm bóng để triệt tiêu lực đẩy, khiến quả bóng rơi lững lờ ngay sát mép lưới bên kia.

Chương 7: Luyện Tập Có Mục Đích & Hệ Thống Giáo Án Thực Chiến

Practicing With a Purpose

Phá Bỏ Thói Quen Tập Luyện Vô Định

Phần lớn người chơi phong trào bước ra sân tập với thói quen khởi động vài đường bóng bật qua lại từ cuối sân rồi lập tức chia phe đánh trận tính điểm. Kiểu tập luyện tự phát này chỉ củng cố thêm những thói quen xấu và không bao giờ giúp bạn tiến bộ vượt bậc về mặt chiến thuật.

Stan Smith khuyến nghị: Một buổi tập đánh đôi chuyên nghiệp phải được cấu trúc thành các bài tập tình huống có mục tiêu định lượng rõ ràng:

1. Bài tập 2 chọi 2 cận chiến trên lưới (The Rapid-Fire Volley Game): Cả bốn tay vợt cùng đứng trên lưới cách nhau 4 mét và thực hiện các pha bóng volley liên tục ở tốc độ cao. Bài

tập này rèn luyện phản xạ co duỗi cơ bắp dưới 0.3 giây và khả năng làm chủ cổ tay khi tiếp xúc bóng nhanh.

2. Bài tập mô phỏng cắt bóng (Poaching Drill): Người giao bóng thực hiện giao bóng, người trả bóng chỉ được phép đánh chéo sân, trong khi người đứng lưới phải bắt buộc nhảy sang cắt bóng ở 7 trong 10 quả bóng. Bài tập này giúp người đứng lưới triệt tiêu hoàn toàn sự e dè, do dự.

3. Bài tập trả bóng cầm chân (Target Return Drill): Đặt các mục tiêu (nón chóp hoặc hộp đựng bóng) tại khu vực cách vạch giao bóng 1 mét. Người trả giao bóng phải liên tục đưa quả bóng rơi chính xác vào khu vực này để rèn luyện độ chuẩn xác của cú cắt bóng trái tay.

Rèn Luyện Bản Lĩnh Dưới Áp Lực Điểm Số

Để chuẩn bị tâm lý cho các trận đấu căng thẳng, hãy áp dụng các thể thức thi đấu tập luyện có tính điểm đặc biệt:

- Thể thức "Bảo Vệ Game Giao Bóng" (Hold or Die): Đội giao bóng

khởi đầu mỗi game ở tỷ số bất lợi 0-30 hoặc 15-40. Điều này buộc người giao bóng và bạn cặp trên lưới phải thi đấu với sự tập trung cao độ và không được phép phạm bất kỳ sai lầm nào.

- Thể thức "Thưởng Điểm Cho Cú Lên Lưới" (Bonus for Net Play): Bất kỳ điểm số nào kết thúc bằng một cú volley dứt điểm trên lưới sẽ được tính 2 điểm thay vì 1 điểm. Quy định này khuyến khích cả bốn tay vợt chủ động rời bỏ vạch cuối sân để dâng cao áp sát mặt lưới.

Đôi Nét Về Huyền Thoại Stan Smith

Stan Smith — Di Sản Vĩ Đại Của Làng Quần Vợt Thế Giới

Sự Nghiệp Lầy Lùng & Những Cống Hiến Bất Hủ

Stan Smith là một trong những nhân vật có tầm ảnh hưởng sâu rộng nhất trong lịch sử môn quần vợt toàn cầu. Ông từng đạt thứ hạng Số 1 Thế giới ở cả hai nội dung Đơn nam và Đôi

nam.

Những cột mốc huy hoàng trong sự nghiệp của ông:

- Vô địch đơn nam giải đấu danh giá Wimbledon (1972) và US Open (1971).
- 5 lần vô địch Grand Slam đôi nam (US Open 1968, 1974, 1978, 1980; Australian Open 1970) cùng người bạn cặp huyền thoại Bob Lutz.
- 7 lần đưa Đội tuyển Davis Cup Hoa Kỳ lên đỉnh vinh quang thế giới (1968 - 1972, 1978, 1979).
- Từng giữ chức Huấn luyện viên trưởng Chương trình Phát triển Vận động viên của Hiệp hội Quần vợt Hoa Kỳ (USTA) và Giám đốc Đội tuyển Olympic Quần vợt Mỹ.
- Được vinh danh tại Đại sảnh Danh vọng Quần vợt Quốc tế (International Tennis Hall of Fame) vào năm 1987 và từng đảm nhiệm vị trí Chủ tịch danh dự của tổ chức này.

Triết lý thể thao của Stan Smith: "Sự vĩ đại trong quần vợt không chỉ được đo bằng những chiếc cúp vô địch sáng ngời, mà được đo bằng tinh thần thi đấu cao thượng, sự tôn

trọng tuyệt đối dành cho đối thủ và người đồng đội, cùng tình yêu cháy bỏng, bền bỉ theo năm tháng dành cho trái bóng nỉ".