

Đánh đôi tennis: 3 kỹ thuật tennis cần thiết nhất

Có thể nói, nguyên nhân lớn nhất dẫn đến việc bạn bị thua đánh đôi tennis nhiều là do sử dụng những cú đánh không phù hợp với các tình huống trên sân.

Chúng tôi biết rất nhiều trong số người chơi tennis phong trào như bạn hay xem các hướng dẫn kỹ thuật tennis trên Youtube, điều đó là hữu ích ở 1 mặt nào đó, nhưng bạn cần hiểu rằng,

đa phần những hướng dẫn đó là dành cho đánh đơn tennis vì đánh đơn tennis phổ biến hơn ở các nước phương Tây và ít video nào hướng dẫn bạn nên sử dụng các kỹ thuật tennis đó như thế nào khi đánh đôi tennis.

Bạn nên hiểu rằng kỹ thuật tennis chỉ là nền tảng để bạn thi đấu tennis, kể cả đánh đơn hay đánh đôi tennis. Điều quyết định thắng thua là chiến thuật thi đấu tennis, tâm lý thi đấu tennis và sức bền.

Bạn thi đấu ở trình độ càng cao thì chiến thuật càng quan trọng, nhất là trong các trận đấu giữa những người chơi cùng trình độ kỹ thuật.

Và lựa chọn đúng cú đánh phù hợp với loại hình thi đấu cũng chính là 1 phần của chiến thuật thi đấu tennis.

Phải khẳng định rằng, chúng tôi quan sát thấy có một số cú đánh tennis mà mọi người sử dụng khi thi đấu đôi tennis lại không phải là những cú đánh hiệu quả nhất.

Và điều này thậm chí còn tệ hơn khi họ dành rất nhiều thời gian (và tiền bạc) để thuê thầy luyện tập cải thiện những cú đánh (không phù hợp) đó.

Nếu mục tiêu lớn nhất của bạn là thi đấu các trận đánh đôi tennis hiệu quả và giành chiến thắng (chúng tôi tin đây là mục tiêu của đa số các tay vợt phong trào ở Việt nam), thì dưới đây là 3 kỹ thuật tennis mà bạn cần dành thời gian để rèn luyện và tập nâng cao.

Và để giúp bạn hơn nữa, chúng tôi cũng liệt kê 3 cú đánh mà bạn không cần dành nhiều thời gian để luyện tập khi muốn giành thắng lợi trong đánh đôi tennis.

I) **Để đánh đôi tennis hiệu quả và chiến thắng #1:**

1. **Bạn không cần cú giao bóng bat (không xoáy)**



Ưu điểm của 1 cú giao bóng mạnh và nhanh là khiến đối thủ không có thời gian phản ứng và đánh trả. Tuy nhiên, khi đánh đôi tennis, ưu điểm này cũng chính là nhược điểm của cú giao bóng mạnh và nhanh, nó giảm thời gian bạn cần để chuẩn bị đỡ cú trả giao bóng của đối thủ.

Người trả giao bóng cũng có cơ hội để trả giao bóng dễ dàng hơn bằng cách kê vợt, khi đó họ sẽ mượn được lực bay mạnh của trái bóng để đưa bóng quay trở lại phần sân của bạn.

Nhiều khi họ chẳng cần phải di chuyển để trả giao bóng mà chỉ cần đứng tại chỗ và kê bóng chéo sân (tránh người đứng lưới) hoặc lóp bóng sâu qua đầu người đứng lưới rồi lao nhanh lên lưới (tràn lưới) chiếm thế chủ động.

Bạn có thể dễ dàng thấy điều này trong các trận đấu đôi tennis giữa các bác trung niên và các thanh niên trẻ khỏe. Và sẽ không ngạc nhiên khi người thắng các trận đấu đó là các bác trung niên.

Nói đi cũng phải nói lại, nếu bạn có thể giao bóng nhanh và mạnh một cách ổn định thì bạn có lợi thế rất lớn khi thi đấu đơn hay đôi tennis, nhất là khi thi đấu với các đối thủ dưới trình (trình độ thấp hơn bạn).

Tuy nhiên, nếu bạn không giao bóng nhanh và mạnh thực sự tốt (tỉ lệ vào sân không cao, mà đây là hiện tượng phổ biến của người chơi tennis phong trào), thì bạn nên sử dụng cú giao bóng phù hợp hơn cho đánh đôi tennis. Đó là:

2. Bạn cần cú giao bóng xoáy



Ở phần này, chúng tôi sẽ phân tích một trong những cú đánh phù hợp nhất cho đánh đôi tennis, đó chính là cú giao bóng xoáy.

Một cú giao bóng xoáy làm được điều mà cú giao bóng mạnh không làm được. Nó giúp bạn có nhiều thời gian để chạy lên gần lưới (trần lưới) hoặc sẵn sàng hơn cho cú đánh tiếp theo (hì vọng là cú vô lê nếu bạn đã trần lưới kịp).

Cú giao bóng xoáy không có nhiều lực mạnh để người đỡ có thể tận dụng như cú giao bóng bat, và nếu nó có độ xoáy ngang hoặc xoáy lên tốt, nó sẽ khiến người đỡ phải di chuyển, bị mất thăng bằng hoặc phán đoán sai độ xoáy, hoặc phán đoán sai thời điểm đánh bóng.

Tất cả những khả năng này đều có thể dẫn tới 1 cú đánh trả yếu và đồng đội của bạn hoặc chính bạn có thể dứt điểm. Thậm chí nếu bên phía bạn không thể dứt điểm ngay thì cũng có thể đánh vào phần sân trống giữa người đỡ bóng và đồng đội sau khi người đó phải di chuyển để đỡ bóng.

Nếu bạn có cơ hội xem Roger Federer (huyền thoại đánh đơn tennis) giành huy chương vàng Olympic nội dung đánh đôi tennis thì bạn sẽ thấy hầu như anh ấy giao bóng xoáy với điểm rơi khó hơn là giao bóng bat như khi đánh đơn.

II) **Để đánh đôi tennis hiệu quả và chiến thắng #2:**

1. **Bạn không cần cú thuận tay xoáy lên (topspin) nhiều**



Nhiều bạn sẽ phản ứng khi đọc dòng tiêu đề ở trên vì đây là cú đánh phải có khi đánh đơn tennis.

Nhưng khi đánh đôi tennis, một cú đánh thuận tay khiến bóng bay vòng cao là điều cấm kỵ vì nó sẽ tạo điều kiện để đối thủ thực hiện cú vô lê dễ dàng trên lưới (bóng bay càng sát lưới thì càng khó bắt vô lê hơn).

Tất nhiên, hướng dẫn này là áp dụng cho trường hợp đối thủ có trình độ ngang bằng hoặc cao hơn bạn, còn nếu đối thủ có trình độ thấp hơn hoặc thường hay đứng cuối sân đánh bóng thì 1 đường bóng xoáy lên (bóng cồng) sâu về cuối sân, nhất là bên trái tay cũng gây khó khăn cho đối thủ.

Ngoài ra, **nếu bạn có trình độ cao, có thể dễ dàng đánh bóng lúp (xoáy lên) ra hai bên cạnh (dân dã gọi là đánh ra mang) hoặc để bóng bay thấp và rơi vào chân đối thủ** (dù họ đứng lưới hay đang chạy lên gần lưới) thì bạn hoàn toàn có thể dùng cú đánh thuận tay tennis xoáy lên này. Nhưng nếu như phần lớn người chơi phong trào, bạn chỉ có thể đánh bóng bay cao như khi đánh đơn thì bạn sẽ gặp bất lợi lớn.

Một bất lợi nữa khi bạn đánh topspin mà lại không thể đưa bóng rơi vào chân của đối thủ đang chạy lên gần lưới thì bạn sẽ tự làm khó mình vì khi đó đối thủ có thể dễ dàng vô lê gài bóng sang phần sân của bạn.

Ngoài ra, nhiều bạn còn cầm vợt số 5 để đánh xoáy nhiều, điều này cũng gây bất lợi cho bạn khi chuyển sang số 2 để bắt vô lê khi lên lưới.

2. Bạn cần cú cắt bóng thuận tay và trái tay



Khả năng cắt bóng tennis ở cả 2 bên (đặc biệt là bên trái tay) đã được công nhận có lợi ích rất lớn khi thi đấu tennis.

Bạn có thể thực hiện động tác cắt bóng mà không cần phải xoay người, do đó bạn có thể đỡ được những cú đánh nhanh trong tích tắc (vì không cần xoay người mà).

Bạn cũng có thể cắt bóng khi đang di chuyển lên trên (lại cũng vì không cần xoay người), do đó bạn có thể chạy lên gần lưới nhanh hơn và dễ dàng hơn.

Và bạn có thể cắt bóng sao cho bóng rơi vào chân đối thủ bên kia lưới thì đối thủ sẽ gặp rất nhiều khó khăn vì trái bóng sẽ nảy thấp vì có độ xoáy xuống (underspin) khi bạn cắt bóng.

Bạn có thể quan sát Nadal, tay vợt nổi tiếng thế giới với những cú thuận tay tennis xoáy kinh khủng khiếp, lại cắt bóng rất thường xuyên khi đánh đôi.

Cú cắt bóng cũng giúp bạn có cảm giác tốt hơn khi thực hiện động tác vô lê vì 2 động tác cắt bóng và vô lê có cách thực hiện tương đối giống nhau.

Bạn có thể tập bài tập chỉ cắt bóng và vô lê với bạn của mình và các bạn sẽ ngạc nhiên vì sự hiệu quả của nó.

III) Để đánh đôi tennis hiệu quả và chiến thắng # 3:

1. Bạn không cần cú smash cháy sân



Cú smash là cú đập bóng mạnh từ trên xuống khi đối thủ đánh bóng bay cao qua đầu bạn (cú lóp bóng). Và đây là cú đánh mà rất nhiều người chơi sợ phải thực hiện. Tại sao? **Vì khi bạn đập bóng mạnh và đối thủ lại đỡ được (thường là lại lóp bóng qua đầu bạn), bạn lại đập mạnh (thường là cố gắng đập mạnh hơn) và tình huống kia lại lặp lại hoặc kết thúc với cú đánh hỏng của bạn (vì mệt, vì nản, vì di chuyển sai vị trí sau 1 loạt cú đập bóng mạnh).**

Bạn sẽ dễ dàng nhận thấy các tay vợt thường xuyên lóp bóng cao thì thường rất giỏi đỡ những cú đập bóng mạnh. Họ lóp bóng vì họ giỏi kỹ năng đó và vì họ biết rằng đối thủ sẽ ngày càng đập mạnh hơn và cuối cùng thường là đánh hỏng.

Điều này cũng tương tự như lời khuyên ở trên về việc bạn không cần 1 cú giao bóng bat mạnh. Người đỡ cú smash không cần di chuyển nhiều và dùng lực của trái bóng để đưa nó trở lại cao hơn và sâu hơn để bạn smash tiếp.

KHI ĐÓ, BẠN CHỈ CÓ THỂ THẮNG TÌNH HUỐNG NÀY NẾU CÓ THỂ ĐẬP BÓNG CỰC TỐT (LIÊN TỤC MÀ KHÔNG HỎNG).

2. Bạn cần kỹ thuật đánh bóng trên đầu (overhead) đa dạng



Bạn cần phân biệt rõ ràng 2 cú đánh khi bóng bay cao trên đầu bạn:

- Smash là đập bóng mạnh
- Overhead là bạn đánh nhiều kiểu khác nhau (thường nhẹ hơn smash)

Khi bạn đối mặt với 1 cú lóp bóng và đối thủ thì đang đứng chờ cú smash của bạn ở cuối sân, điều bạn cần làm là 1 cú đánh trên đầu bóng xoay ngang ra hai mang (2 góc sát với vạch giao bóng hoặc cột lưới thì càng tốt).

Thực hiện được tốt cú đánh này, đối thủ của bạn sẽ gặp rất nhiều khó khăn vì phải chạy từ cuối sân lên để đánh trả, và thường là phải đánh khi đang chạy thục mạng (sẽ khó mà đánh tốt được) và để lại khoảng trống mênh mang phía sau.

Đây là cách chơi có chiến thuật rõ ràng, thông minh và biết phải làm gì – không đánh quá mạnh (mà mất kiểm soát bóng).

Phù, bài viết đã khá dài, nếu bạn đọc đến đây thì xin chúc mừng, bạn đã có lợi thế lớn so với những người đánh đôi tennis khác.