

MR LUM
— PICKLEBALL —

GIÁO TRÌNH ***PICKLEBALL***

MR LUM



MR LUM
— PICKLEBALL —

PLAY | LEARN | IMPROVE | TOGETHER

WELCOME

CHÀO MỪNG BẠN ĐẾN VỚI
MR LUM PICKLEBALL

CÙNG NHAU BẮT ĐẦU HÀNH TRÌNH TẠO NÊN PHIÊN BẢN TỐT HƠN CỦA CHÍNH BẠN

PLAY
LEARN
IMPROVE
TOGETHER



DÀNH CHO AI?

Chương trình Newbie được thiết kế cho những người mới bắt đầu, chưa từng chơi Pickleball hoặc chỉ mới làm quen, muốn học bài bản, an toàn và đúng kỹ thuật.



MỤC TIÊU

Giúp bạn nắm vững kiến thức cơ bản, hình thành kỹ năng nền tảng và tự tin tham gia những trận đấu thực tế sau 10 buổi học.



PHƯƠNG PHÁP

Học dễ hiểu – thực hành nhiều – tiến bộ rõ ràng. Giáo trình được xây dựng khoa học, kết hợp hướng dẫn trực quan, bài tập thực tế và đánh giá cụ thể.



GIÁ TRỊ BẠN NHẬN ĐƯỢC

- ✓ Kiến thức chuẩn và dễ áp dụng
- ✓ Kỹ năng thực tế, chơi được ngay
- ✓ Môi trường học thân thiện, tích cực
- ✓ Đồng hành và hỗ trợ liên tục
- ✓ Truyền cảm hứng sống khỏe hơn mỗi ngày

**MORE
THAN A GAME**

Tại Mr Lum Pickleball, mình tin rằng Pickleball có thể mang đến nhiều hơn một trận đấu. Đó là sức khỏe tốt hơn, những mối quan hệ tích cực hơn và một tinh thần lạc quan hơn.

Dù bạn ở độ tuổi nào, xuất phát điểm ra sao, chỉ cần bạn sẵn sàng – mình sẽ cùng bạn tiến bộ.



PLAY



LEARN



IMPROVE



TOGETHER

Better
Player
Happier
You

BẠN SẼ HỌC ĐƯỢC GÌ SAU 10 BUỔI?

TỪ NHỮNG BƯỚC ĐẦU TIÊN ĐẾN TRẬN ĐẤU THỰC TẾ

Sau 10 buổi học, bạn sẽ có nền tảng vững chắc để tự tin chơi pickleball, hiểu luật, nắm kỹ thuật cơ bản và sẵn sàng tham gia những trận đấu thực tế.

Cùng nhau
tiến bộ
mỗi ngày.

1



Hiểu về pickleball

Nắm được luật chơi cơ bản, cấu trúc sân, các khu vực quan trọng và cách tính điểm.

2



Cầm vợt và vào tư thế chuẩn

Biết cách cầm vợt đúng (forehand và backhand), tư thế sẵn sàng và các bước chuẩn bị trước khi đánh.

3



Thực hiện forehand cơ bản

Đánh bóng thuận tay với kỹ thuật đúng, kiểm soát hướng và lực đánh.

4



Thực hiện backhand cơ bản

Đánh bóng trái tay ổn định, tự tin hơn trong các tình huống đơn giản.

5



Giao bóng (serve)

Thực hiện giao bóng đúng luật, ổn định và đưa bóng vào sân hiệu quả.

6



Đỡ giao bóng (return)

Biết cách trả giao bóng an toàn và chủ động đưa bóng vào cuộc.

7



Đánh drive cơ bản

Tạo ra những cú đánh mạnh, kiểm soát tốt và biết khi nào nên sử dụng drive.

8



Dink và volley

Thực hiện các cú dink mềm mại, kiểm soát bóng ở khu vực kitchen và volley cơ bản.

9



Di chuyển và lên kitchen

Di chuyển hiệu quả, giữ thăng bằng và biết cách lên kitchen đúng thời điểm.

10



Ứng dụng và chơi trận đấu

Kết hợp các kỹ thuật đã học, hiểu chiến thuật cơ bản và tự tin tham gia một trận đấu pickleball.



HOÀN THÀNH 10 BUỔI HỌC

BẠN SẼ TỰ TIN HƠN, CHƠI TỐT HƠN VÀ SẴN SÀNG CHO HÀNH TRÌNH TIẾP THEO!



PLAY



LEARN



IMPROVE



TOGETHER

BUỔI 1

LÀM QUEN VỚI PICKLEBALL

HIỂU ĐÚNG TỪ ĐẦU – NỀN TẢNG CHO HÀNH TRÌNH DÀI HƠN

MR LUM
PICKLEBALL

"Trước khi đánh hay. Hãy đánh đúng."



PLAY
LEARN
IMPROVE
TOGETHER

MỤC TIÊU BUỔI HỌC

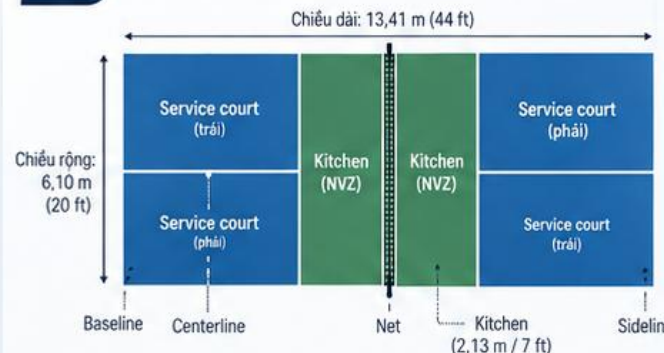
- ✓ Hiểu Pickleball là gì và vì sao ngày càng phổ biến.
- ✓ Nắm được cấu trúc sân và các khu vực quan trọng.
- ✓ Hiểu các quy tắc nền tảng (serve, return, two-bounce rule, kitchen,...).
- ✓ Làm quen với vợt, bóng và tư thế sẵn sàng.
- ✓ Biết di chuyển cơ bản (split step, di chuyển trái/phải).
- ✓ Hình thành thói quen đúng ngay từ đầu.

PICKLEBALL LÀ GÌ?

Pickleball là môn thể thao kết hợp giữa tennis, bóng bàn và cầu lông. Dễ học, dễ chơi, phù hợp cho mọi lứa tuổi và mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

“Không chỉ là một môn thể thao, Pickleball còn là cơ hội để bạn kết nối, nâng cao sức khỏe và tận hưởng cuộc sống năng động hơn mỗi ngày.”

CẤU TRÚC SÂN



KÍCH THƯỚC SÂN (THAM KHẢO)

- Chiều dài: 13,41 m (44 ft)
- Chiều rộng: 6,10 m (20 ft)
- Chiều cao lưới (giữa sân): 86,4 cm (34 in)
- Chiều cao lưới (hai bên): 91,4 cm (36 in)
- Kitchen (NVZ): 2,13 m (7 ft)

*Theo luật thi đấu hiện hành của USA Pickleball

CÁC KHU VỰC QUAN TRỌNG

- Service court: Ô giao bóng
- Kitchen (NVZ): Vùng cấm volley (2,13 m)
- Baseline: Đường cuối sân
- Sideline: Đường biên dọc
- Centerline: Đường chia đôi ô giao bóng
- Net: Lưới

CÁC QUY TẮC NỀN TẢNG

- Serve (Giao bóng)**
 - Giao bóng chéo sân, dưới thắt lưng, không được đứng trong sân.
- Return (Trả giao bóng)**
 - Trả giao bóng sau khi bóng nảy 1 lần bên sân nhận.
- Two-bounce rule (Luật 2 nảy)**
 - Bóng giao phải nảy 1 lần ở sân bên kia.
 - Bóng trả giao phải nảy 1 lần ở sân bên giao.
 - Sau đó hai bên mới được volley (đánh trên không).
- Kitchen/NVZ (Vùng cấm volley)**
 - Không được volley khi chân hoặc bất kỳ phần nào của cơ thể, trang phục chạm vào vùng kitchen.
- Tính điểm cơ bản**
 - Chỉ đội giao bóng mới được ghi điểm.
 - Thường thi đấu đến 11 điểm, cách 2 điểm.
 - Khi giao lỗi, quyền giao chuyển sang đội đối phương.

LÀM QUEN DỤNG CỤ



Vợt (Paddle)

- ✓ Nhẹ, dễ kiểm soát.
- ✓ Nhiều chất liệu và độ dày phù hợp từng người.
- ✓ Cầm vợt thoải mái, không quá chặt.

Bóng (Ball)

- ✓ Nhẹ, có lỗ.
- ✓ Thường làm từ nhựa.
- ✓ Phù hợp cho cả trong nhà và ngoài trời.

TƯ THẾ SẴN SÀNG (READY POSITION)



DI CHUYỂN CƠ BẢN



BÀI TẬP THỰC HÀNH

- Ready position**
Giữ tư thế 30 giây x 3 lần.
- Split step**
Nhún chân liên tục 30 giây x 3 lần.
- Shadow swing**
Tập động tác đánh không bóng (10 lần forehand, 10 lần backhand).
- Di chuyển trái/phải**
Di chuyển theo hiệu lệnh của HLV (30 giây x 3 lần).

TIÊU CHÍ ĐẠT

- ✓ Đúng đúng tư thế sẵn sàng.
- ✓ Biết vị trí các khu vực trên sân.
- ✓ Hiểu two-bounce rule và kitchen.
- ✓ Thực hiện được các bài tập di chuyển cơ bản.
- ✓ Tự tin cầm vợt và làm quen với bóng.

LỖI THƯỜNG GẶP

- ✗ Đứng thẳng người, trọng tâm cao.
- ✗ Cầm vợt quá chặt hoặc sai grip.
- ✗ Nhầm lẫn các khu vực trên sân.
- ✗ Quên luật 2 nảy.
- ✗ Di chuyển chậm, không nhún chân.
- ✗ Chưa quan sát đối thủ và bóng.

BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ✓ Xem lại sơ đồ sân và các quy tắc cơ bản.
- ✓ Tập tư thế sẵn sàng trước gương (5 phút/ngày).
- ✓ Tập split step và di chuyển tại chỗ (5 phút/ngày).
- ✓ Tìm hiểu thêm về luật thi đấu (USA Pickleball).

"Mọi hành trình đều bắt đầu từ những bước nhỏ, nhưng đúng hướng."

MR LUM PICKLEBALL | PLAY BETTER PEOPLE

BUỔI 2

GRIP, CONTACT POINT VÀ FOREHAND

NỀN TẢNG CHO MỌI CÚ ĐÁNH PHÍA THUẬN TAY

MR LUM
PICKLEBALL

"Trước khi đánh hay. Hãy đánh đúng."



PLAY
LEARN
IMPROVE
TOGETHER

MỤC TIÊU BUỔI HỌC

- ✓ Nắm được cách cầm vợt đúng và thoải mái.
- ✓ Hiểu và xác định được điểm tiếp xúc bóng (contact point).
- ✓ Thực hiện được cú forehand cơ bản với kỹ thuật đúng.
- ✓ Đưa bóng vào khu vực mục tiêu với độ ổn định.
- ✓ Hình thành thói quen chuẩn bị sớm và phục hồi sau đánh.

"Cầm vợt đúng, chuẩn bị đúng, bạn sẽ đánh bóng nhẹ nhàng hơn và kiểm soát tốt hơn."

- Mr Lum -

1 CÁCH CẦM VỢT (GRIP)



Eastern Forehand Grip
(khuyến nghị cho người mới)

Vị trí chữ V
Giữa ngón cái và ngón trỏ đặt trên cạnh vợt.

Cầm vợt thoải mái
Lực vừa phải, không siết quá chặt.

LƯU Ý QUAN TRỌNG

- ✓ Cầm vợt giống như bắt tay, không siết cứng.
- ✓ Giữ cổ tay linh hoạt.
- ✓ Có thể điều chỉnh nhỏ tùy cảm giác, nhưng nên bắt đầu với Eastern Forehand Grip.

2 TƯ THẾ CHUẨN BỊ (READY POSITION)



Mắt quan sát
Tập trung vào bóng.

Thân trên
Hơi nghiêng về trước.

Tay cầm vợt
Trước người, ở tầm bụng.

Hai chân rộng bằng vai
Gối hơi khuỷu, trong tâm thấp.

3 CÁC BƯỚC THỰC HIỆN FOREHAND



- 1 Chuẩn bị (Preparation)**
 - Xoay vai, đưa vợt ra sau.
 - Giữ mắt quan sát bóng.
- 2 Tiếp xúc bóng (Contact)**
 - Điểm tiếp xúc trước thân người.
 - Mặt vợt ổn định.
 - Đánh vào giữa mặt vợt.
- 3 Kết thúc (Follow-through)**
 - Vung vợt tự nhiên qua trước.
 - Hướng vợt về mục tiêu.
- 4 Phục hồi (Recovery)**
 - Nhanh chóng trở về tư thế sẵn sàng.
 - Bước nhỏ để cân bằng.

4 ĐIỂM TIẾP XÚC BÓNG (CONTACT POINT)



Điểm tiếp xúc lý tưởng

- ✓ Trước thân người
- ✓ Ở tầm hông – thắt lưng
- ✓ Đánh vào giữa mặt vợt
- ✓ Không để bóng quá gần hoặc quá xa cơ thể

- ✓ Giữ mắt nhìn bóng cho đến khi tiếp xúc.

5 ĐƯỜNG ĐI CỦA VỢT (SWING PATH)



- ✓ Đưa vợt ra sau gọn và tự nhiên.
- ✓ Đánh từ thấp lên cao (low to high).
- ✓ Giữ mặt vợt ổn định.
- ✓ Kết thúc ra trước, hướng về mục tiêu.
- ✓ Không vung tay quá lớn.

6 BÀI TẬP THỰC HÀNH

- 1 Forehand tĩnh**
 - Đứng cố định, HLV feed bóng.
 - Thực hiện 20-30 bóng.
 - Tập trung vào kỹ thuật đúng.
- 2 Forehand có di chuyển**
 - Di chuyển trái/phải, tiến/lùi.
 - Thực hiện 20-30 bóng.
 - Giữ thăng bằng sau đánh.
- 3 Forehand chéo sân**
 - Đánh chéo sân vào khu vực mục tiêu.
 - Thực hiện 20 bóng.
 - Ưu tiên độ chính xác.
- 4 Forehand thẳng sân**
 - Đánh thẳng sân.
 - Thực hiện 20 bóng.
 - Kiểm soát độ sâu và hướng bóng.

TIÊU CHÍ ĐẠT

- ✓ Thực hiện đúng grip và tư thế.
- ✓ Đánh bóng vào khu vực mục tiêu tối thiểu 8/10 bóng (trong điều kiện feed ổn định).
- ✓ Giữ được thăng bằng và phục hồi sau đánh.
- ✓ Tự tin thực hiện forehand trong các tình huống đơn giản.

LỖI THƯỜNG GẶP

- ✗ Cầm vợt quá chặt hoặc sai kiểu grip.
- ✗ Đứng sai tư thế, chân thẳng, thiếu thăng bằng.
- ✗ Để bóng quá gần hoặc quá xa cơ thể.
- ✗ Mở mặt vợt quá nhiều (bóng bay cao).
- ✗ Vung tay quá lớn, dùng lực tay thay vì xoay thân.
- ✗ Không nhìn bóng khi tiếp xúc.
- ✗ Ngừng di chuyển sau khi đánh.

BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ✓ Shadow swing: 3 hiệp x 15 lần (tập động tác không bóng).
- ✓ Tự feed hoặc nhờ người feed 50 bóng forehand, tập trung vào kỹ thuật và độ chính xác.
- ✓ Quay video lại cú đánh của mình để tự quan sát và so sánh với kỹ thuật mẫu.

"Kỹ thuật đúng sẽ giúp bạn đánh bóng nhẹ nhàng hơn, ổn định hơn và tiến bộ nhanh hơn."

- Mr Lum -

"Trước khi đánh hay. Hãy đánh đúng."



PLAY | LEARN | IMPROVE | TOGETHER

BUỔI 3

BACKHAND CƠ BẢN

TỰ TIN XỬ LÝ MỌI TÌNH HUỐNG – KHÔNG CÒN NÉ BÓNG BACKHAND “Trước khi đánh hay. Hãy đánh đúng.”

MR LUM
PICKLEBALL



PLAY
LEARN
IMPROVE
TOGETHER

MỤC TIÊU BUỔI HỌC

- ✓ Hiểu vai trò của backhand trong pickleball.
- ✓ Nắm được kỹ thuật backhand cơ bản (one-handed và two-handed).
- ✓ Thực hiện được backhand ổn định với điểm tiếp xúc đúng.
- ✓ Biết cách di chuyển để đón bóng backhand.
- ✓ Tự tin xử lý các tình huống bóng đơn giản ở phía trái cơ thể.

“Backhand tốt giúp bạn chơi chủ động hơn, ít bị động hơn và mở rộng được nhiều cơ hội tấn công.”
- Mr Lum -

1 TƯ THẾ CHUẨN BỊ

Mắt quan sát
Theo dõi bóng từ sớm.

Thân người
Xoay nhẹ vai, trọng tâm thấp.

Tay cầm vợt
Giữ chắc nhưng thư giãn.

Hai chân
Rộng bằng vai, đầu gối hơi khuỵu, sẵn sàng di chuyển.



2 CÁC KIỂU BACKHAND

One-handed backhand (một tay)



- ✓ Đơn giản, dễ làm quen.
- ✓ Linh hoạt, tầm với xa hơn.
- ✓ Phù hợp người mới bắt đầu.

Two-handed backhand (hai tay)



- ✓ Ổn định hơn.
- ✓ Kiểm soát tốt hơn.
- ✓ Phù hợp khi gặp bóng nhanh hoặc lực mạnh.



Dù chọn cách cầm nào, điều quan trọng là cảm giác thoải mái và kiểm soát tốt.

3 KỸ THUẬT BACKHAND

1 Chuẩn bị (Preparation)

- Đưa vợt ra sau.
- Xoay vai, giữ mắt nhìn bóng.

2 Điểm tiếp xúc (Contact point)

- Đánh bóng phía trước thân.
- Mặt vợt hơi khép.

3 Đường vung (Swing path)

- Vung vợt từ sau ra trước.
- Giữ chuyển động mượt, ổn định.

4 Kết thúc (Follow-through)

- Vợt hướng về mục tiêu.
- Giữ thẳng bằng.

5 Hồi phục (Recovery)

- Trở về tư thế sẵn sàng.
- Quan sát và di chuyển tiếp.

4 ĐIỂM TIẾP XÚC BÓNG (CONTACT POINT)



- ✓ Đánh bóng trước thân người.
- ✓ Điểm tiếp xúc ngang hông hoặc hơi thấp hơn.
- ✓ Không để bóng quá gần hoặc quá xa cơ thể.
- ✓ Mắt luôn nhìn bóng.

✓ Contact point đúng giúp bạn kiểm soát hướng bóng tốt hơn và giảm lỗi đánh hỏng.

5 DI CHUYỂN ĐÓN BÓNG BACKHAND

Di chuyển ngang



- Bước ngắn, giữ thẳng bằng.
- Luôn ở tư thế sẵn sàng.

Di chuyển chéo



- Nhanh, đúng thời điểm.
- Đưa chân trái ra trước (với người thuận tay phải).



Đừng chạy vòng để tránh backhand. Hãy di chuyển để làm chủ nó.

6 BÀI TẬP THỰC HÀNH

1 Backhand cố định



- HLV feed bóng đều.
- Đánh 20 bóng liên tục, vào khu vực mục tiêu.

2 Backhand chéo sân



- Đánh chéo sân ổn định.
- Tập trung kiểm soát hướng bóng.

3 Backhand thẳng sân



- Đánh thẳng sân vào ô mục tiêu.
- Giữ độ sâu và ổn định.

4 Forehand - Backhand luân phiên



- HLV feed xen kẽ.
- Di chuyển và đánh liên tục 20-30 bóng.

TIÊU CHÍ ĐẠT

- ✓ Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản.
- ✓ 8/10 bóng vào khu vực mục tiêu (với feed ổn định).
- ✓ Giữ được thẳng bằng và di chuyển tốt.
- ✓ Không còn phản xạ né bóng backhand trong các tình huống đơn giản.

LỖI THƯỜNG GẶP

- ✗ Để bóng quá gần hoặc quá xa cơ thể.
- ✗ Mặt vợt mở quá nhiều.
- ✗ Đánh bằng lực tay, thiếu xoay vai.
- ✗ Mất thẳng bằng sau khi đánh.
- ✗ Đứng sai vị trí, không di chuyển kịp.

BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ✓ Shadow swing backhand: 3 hiệp x 15 lần.
- ✓ Tự feed bóng vào tường hoặc với partner: 50 bóng backhand.
- ✓ Quay video lại cú backhand của bạn để tự đánh giá (hoặc gửi HLV nhận xét).

“

Backhand không phải là điểm yếu.
Nó chỉ yếu khi bạn không luyện nó.

- Mr Lum -



PLAY | LEARN | IMPROVE | TOGETHER

MR LUM PICKLEBALL

BUỔI 4

SERVE (GIAO BÓNG) CƠ BẢN

GIAO ĐÚNG LUẬT – ỔN ĐỊNH – CÓ MỤC TIÊU

MR LUM
PICKLEBALL

"Trước khi đánh hay. Hãy đánh đúng."

PLAY
LEARN
IMPROVE
TOGETHER



MỤC TIÊU BUỔI HỌC

- ✓ Hiểu rõ luật giao bóng trong pickleball.
- ✓ Thực hiện được kỹ thuật serve cơ bản đúng chuẩn.
- ✓ Giao bóng ổn định, qua lưới và vào đúng ô giao bóng chéo.
- ✓ Biết cách điều chỉnh hướng, độ sâu và điểm rơi.
- ✓ Hình thành thói quen chuẩn bị và nhịp độ ổn định trước khi giao.

"Một cú serve tốt không cần quá mạnh, chỉ cần đúng luật, ổn định và có mục tiêu."

- Mr Lum -

1

QUY ĐỊNH LUẬT GIAO BÓNG (TÓM TẮT)

- ✓ Giao bóng phải thực hiện từ phía sau đường biên cuối sân (baseline).
- ✓ Đánh bóng dưới thắt lưng (dưới rốn).
- ✓ Đầu vợt phải thấp hơn cổ tay tại thời điểm tiếp xúc bóng.
- ✓ Chỉ được giao chéo sân vào ô giao bóng đối diện.
- ✓ Bóng phải bay qua lưới và rơi vào ô giao bóng (service court).
- ✓ Không được dậm lên hoặc chạm vào đường biên khi giao bóng.

LƯU Ý

- Chỉ giao 1 lần. Nếu lỗi, mất lượt giao.
- Khi giao bóng, cả hai chân phải đứng sau đường biên cuối sân.
- Giao bóng phải chéo sân, kể cả đánh đơn và đánh đôi.
- Không được giao bóng vào vùng kitchen.

Giao bóng dưới thắt lưng, đầu vợt thấp hơn cổ tay.



2

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN KỸ THUẬT

1



Tư thế chuẩn bị

- Đứng sau baseline.
- Chân trụ vững, thân người hơi nghiêng về trước.
- Cầm vợt thoải mái.

2



Thả bóng

- Thả bóng bằng tay không thuận.
- Giữ nhịp, mắt nhìn bóng.

3



Tiếp xúc bóng

- Đánh bóng dưới thắt lưng.
- Đầu vợt thấp hơn cổ tay.
- Vung vợt theo hướng lên trước.

4



Kết thúc

- Vợt hướng về mục tiêu.
- Giữ thẳng bằng.
- Chuẩn bị vào vị trí phòng thủ.

3

CÁC DẠNG SERVE CƠ BẢN

Serve ổn định (Control Serve)



- Tốc độ vừa phải.
- Qua lưới an toàn.
- Ưu tiên độ ổn định và đúng luật.

Serve sâu (Deep Serve)



- Đưa bóng về cuối sân.
- Tạo áp lực cho đối thủ.
- Giúp hạn chế đối thủ tấn công ngay.

Serve chiến thuật (Placement Serve)



- Giao vào backhand của đối thủ.
- Giao vào góc xa.
- Thay đổi điểm rơi.
- Tạo lợi thế cho bóng 3.

4

MỤC TIÊU GIAO BÓNG



- 1 Giao sâu về cuối sân
- 2 Giao vào backhand của đối thủ
- 3 Giao vào góc xa
- 4 Giao ổn định vào khu vực an toàn

5

BÀI TẬP THỰC HÀNH

- 1 **Giao bóng qua lưới**
Giao liên tục 10 bóng qua lưới.
- 2 **Giao bóng vào ô**
Giao 10 bóng vào đúng ô giao bóng.
- 3 **Giao bóng sâu**
Giao 10 bóng về cuối sân.
- 4 **Giao bóng vào mục tiêu**
Chọn 2 điểm mục tiêu, mỗi điểm 10 bóng.
- 5 **Giao bóng theo tình huống**
HLV đưa ra mục tiêu cụ thể (backhand, góc xa, vv.).

6

TIÊU CHÍ ĐẠT

- ✓ Thực hiện đúng luật giao bóng.
- ✓ Ít nhất 8/10 bóng qua lưới trong điều kiện không áp lực.
- ✓ Tối thiểu 7/10 bóng vào đúng ô giao.
- ✓ Biết điều chỉnh hướng và độ sâu.
- ✓ Giữ được thói quen chuẩn bị ổn định.

LỖI THƯỜNG GẶP

- ✗ Đánh bóng quá cao (trên thắt lưng).
- ✗ Đầu vợt cao hơn cổ tay.
- ✗ Giao bóng không chéo sân.
- ✗ Bóng rơi ngoài sân hoặc vào kitchen.
- ✗ Dậm lên đường biên khi giao bóng.
- ✗ Mất thăng bằng sau khi giao.



BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ✓ Tự tập giao bóng 50 bóng/ngày (ưu tiên đúng kỹ thuật và mục tiêu).
- ✓ Thay đổi 2-3 điểm rơi khác nhau.
- ✓ Quay video và so sánh với mẫu HLV.
- ✓ Ghi lại số lần giao bóng thành công để theo dõi tiến bộ.

"

Serve là cú đánh đầu tiên và cũng là cơ hội đầu tiên để bạn tạo lợi thế. Hãy giao bóng có mục tiêu, không chỉ để qua lưới."

- Mr Lum -

"Trước khi đánh hay. Hãy đánh đúng."



PLAY | LEARN | IMPROVE | TOGETHER

BUỔI 5

RETURN OF SERVE (TRẢ GIAO BÓNG)

BIẾN CÚ TRẢ GIAO THÀNH LỢI THẾ – CHỦ ĐỘNG NGAY TỪ ĐẦU “Trước khi đánh hay. Hãy đánh đúng.”

MR LUM
PICKLEBALL



PLAY
LEARN
IMPROVE
TOGETHER



MỤC TIÊU BUỔI HỌC

- ✓ Hiểu vai trò quan trọng của cú return trong trận đấu.
- ✓ Thực hiện được kỹ thuật return cơ bản. (đúng, ổn định, có mục tiêu).
- ✓ Biết cách chọn hướng return phù hợp từng tình huống.
- ✓ Hình thành thói quen di chuyển lên sau return.
- ✓ Tự tin xử lý các kiểu giao bóng khác nhau.

“

Return tốt không chỉ đưa bóng qua lưới mà còn mở ra cơ hội kiểm soát thế trận.

- Mr Lum -

1

TƯ THẾ CHUẨN BỊ (READY POSITION)

Mắt quan sát

Tập trung vào người giao bóng và hướng bóng.

Thân người

Hơi nghiêng về trước, trọng tâm thấp.

Tay cầm vợt

Giữ chắc nhưng thư giãn.

Hai chân

Rộng bằng vai, luôn trong tư thế sẵn sàng di chuyển.



Luôn chuẩn bị sớm khi đối thủ còn chưa giao bóng.

2

CÁC KIỂU RETURN CƠ BẢN

1 Return sâu (Deep Return)



- Đưa bóng về cuối sân của đối thủ.
- Giảm áp lực cho đồng đội.
- Tạo thế trận an toàn.

2 Return chéo sân (Cross-court Return)



- Đưa bóng chéo sân vào ô chéo.
- Hạn chế góc tấn công của đối thủ.
- Tăng độ an toàn và ổn định.

3 Return thẳng sân (Down-the-line Return)



- Đưa bóng thẳng về phía cuối sân.
- Tạo bất ngờ khi đối thủ đứng lệch.
- Sử dụng khi có cơ hội và kiểm soát tốt.

3

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1

Đọc tình huống

Quan sát người giao bóng, tư thế, hướng mặt vợt.

2

Di chuyển và vào vị trí

Chọn vị trí phù hợp với hướng bóng dự đoán.

3

Chuẩn bị vợt

Đưa vợt ra trước, giữ mặt vợt ổn định.

4

Tiếp xúc bóng

Đánh bóng trước thân, kiểm soát lực, đưa bóng vào mục tiêu.

5

Di chuyển lên

Sau khi return, nhanh chóng di chuyển lên phía trước, vào vị trí sẵn sàng cho cú đánh tiếp theo.

4

VỊ TRÍ VÀ HƯỚNG RETURN



1 Return chéo sân (ổn định, an toàn)

2 Return thẳng sân (tạo bất ngờ)

3 Return vào giữa (hạn chế góc tấn công) (ít khuyến khích)



Ưu tiên return sâu và chéo sân để giảm rủi ro và tạo thế trận tốt hơn.

5

XỬ LÝ CÁC TÌNH HUỐNG GIAO BÓNG

Giao bóng mạnh, nhanh



- Giữ vợt chắc, block nhẹ.
- Ưu tiên return sâu, an toàn.

Giao bóng xoáy (spin)



- Quan sát quỹ đạo bóng.
- Giữ mặt vợt ổn định, không vung quá lớn.

Giao bóng cao (lob serve)



- Lùi nhẹ nếu cần.
- Đánh bóng ở điểm cao nhất có thể.

Giao bóng ngắn



- Bước nhanh lên, đánh sớm.
- Giữ bóng thấp và sâu.

6

BÀI TẬP THỰC HÀNH

1 Return qua lưới

Trả 20 bóng vào sân.



2 Return sâu

Trả 20 bóng về cuối sân (trong ô phát bóng).



3 Return chéo sân

Trả 20 bóng chéo sân.



4 Return theo tình huống

HLV giao các kiểu bóng khác nhau (mạnh, xoáy, ngắn) – học viên xử lý.



5 Return + di chuyển lên

Trả bóng xong, nhanh chóng di chuyển lên khu vực giữa sân.



7

TIÊU CHÍ ĐẠT

- ✓ Return đúng kỹ thuật cơ bản.
- ✓ Tối thiểu 7/10 bóng vào sân (trong điều kiện feed ổn định).
- ✓ Biết chọn hướng return phù hợp.
- ✓ Di chuyển lên sau return.
- ✓ Tự tin xử lý các kiểu giao bóng phổ biến.

X

LỖI THƯỜNG GẶP

- ✗ Đứng quá gần hoặc quá xa.
- ✗ Phản ứng chậm.
- ✗ Đánh bóng quá mạnh, mất kiểm soát.
- ✗ Mở mặt vợt quá nhiều (bóng bay cao).
- ✗ Đánh muộn, tiếp xúc sau thân.
- ✗ Không di chuyển lên sau return.



BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ✓ Tập return cùng tường hoặc với partner 50 bóng/ngày.
- ✓ Tự đặt mục tiêu: 8/10 bóng vào sân.
- ✓ Xem lại video của mình để so sánh và điều chỉnh.

“

Return không chỉ là trả bóng, mà là bước khởi đầu cho một pha bóng chủ động.

- Mr Lum -

“Trước khi đánh hay. Hãy đánh đúng.”



PLAY | LEARN | IMPROVE | TOGETHER
MR LUM PICKLEBALL



MỤC TIÊU BUỔI HỌC

- ✓ Hiểu drive là cú đánh gây áp lực, không phải cú đánh "đập càng mạnh càng tốt".
- ✓ Nắm vững kỹ thuật drive cơ bản (forehand & backhand).
- ✓ Thực hành drive vào các hướng khác nhau và trong tình huống di chuyển.
- ✓ Tạo được bóng có độ sâu và kiểm soát.

"Drive không phải là sức mạnh, mà là sự kiểm soát và mục tiêu."

- Mr Lum -

1

KỸ THUẬT DRIVE CƠ BẢN

Forehand drive



- ✓ Chuẩn bị sớm.
- ✓ Xoay vai, dùng thân người.
- ✓ Điểm tiếp xúc trước thân.
- ✓ Đường vung vợt ổn định.
- ✓ Giữ thăng bằng, khôi phục tư thế.

Backhand drive



- ✓ Chuẩn bị sớm.
- ✓ Xoay vai, đặt tay đúng vị trí.
- ✓ Điểm tiếp xúc trước thân.
- ✓ Vung vợt theo đường thẳng.
- ✓ Giữ thăng bằng, khôi phục tư thế.

2

CÁC HƯỚNG DRIVE

Cross-court drive



Tạo góc khó, giảm khả năng phản công.

Down-the-line drive



Tấn công thẳng, tận dụng khoảng trống.

Inside-out drive



Đánh vào khoảng trống ở phía đối diện.

Wide drive



Kéo đối thủ ra biên, tạo khoảng trống trung tâm.

3

KỸ THUẬT QUAN TRỌNG

1

Preparation sớm

Chuẩn bị trước khi bóng đến.

2

Shoulder rotation

Xoay vai, dùng thân người.

3

Contact point

Trước thân, ngang hông.

4

Paddle path

Đường vung vợt ổn định, từ thấp lên cao.

5

Balance & footwork

Giữ thăng bằng và sẵn sàng di chuyển.

6

Recovery

Khôi phục tư thế sau khi đánh.

4

BÀI TẬP THỰC HÀNH

1 Drive cố định



- 5-10 phút.
- Tập trung kỹ thuật.

2 Drive chéo sân



- 10-15 bóng/set.
- Giữ độ sâu và hướng bóng.

3 Drive vào target



- 10-15 bóng/set.
- Nhắm vào ô mục tiêu.

4 Drive + di chuyển



- Kết hợp bước chân.
- Giữ thăng bằng sau khi đánh.

5

LỖI THƯỜNG GẶP

- ✗ Vung tay quá lớn.
- ✗ Đánh bằng lực tay thay vì dùng thân người.
- ✗ Mặt vợt mở quá nhiều.
- ✗ Mất thăng bằng khi đánh.
- ✗ Chỉ nhìn bóng mà quên vị trí cơ thể.

6

KHI NÀO SỬ DỤNG?

- ✓ Bóng cao, thuận tay.
- ✓ Muốn gây áp lực cho đối thủ.
- ✓ Tình huống có không gian tấn công.
- ✓ Muốn tạo bóng tiếp theo (approach).
- ✓ Opponent đứng sâu hoặc lệch vị trí.

"Chọn đúng thời điểm, drive sẽ là vũ khí hiệu quả nhất."

- Mr Lum -

7

TIÊU CHÍ ĐẠT

- ✓ 7/10 bóng vào vùng mục tiêu (trong điều kiện feed ổn định).
- ✓ Có thể tạo bóng có độ sâu và kiểm soát hướng.
- ✓ Duy trì thăng bằng và di chuyển tốt.
- ✓ Thực hiện được forehand và backhand drive.

✗ CHƯA ĐẠT

- ✗ Dưới 7/10 bóng vào mục tiêu.
- ✗ Bóng cao, dễ bị phản công.
- ✗ Mất thăng bằng hoặc di chuyển chậm.



BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ✓ Shadow swing: 3 hiệp x 15 lần (tập đường vung vợt và xoay vai).
- ✓ Tập drive vào tường hoặc lưới: 50 bóng/ngày.
- ✓ Ghi lại video, tự kiểm tra kỹ thuật (nếu có thể).



"Drive tốt không phải là đánh mạnh hơn, mà là đưa bóng đến đúng nơi bạn muốn."

- Mr Lum -



NHỚ NHÉ!

Drive là cú đánh chủ động.
Chọn đúng thời điểm.
Kiểm soát hướng bóng. Tạo áp lực.

MR LUM
PICKLEBALL

MỤC TIÊU BUỔI HỌC

- ✓ Hiểu vai trò của dink trong pickleball.
- ✓ Thực hiện được kỹ thuật dink forehand và backhand cơ bản.
- ✓ Kiểm soát lực, hướng và độ cao của bóng.
- ✓ Duy trì được rally dink ổn định.
- ✓ Biết cách di chuyển nhỏ và giữ thăng bằng khi dink.
- ✓ Tạo thói quen kiên nhẫn và chọn thời điểm tấn công phù hợp.

"Dink tốt không giúp bạn ghi điểm ngay, nhưng sẽ tạo ra cơ hội ghi điểm."
- Mr Lum -

1 TƯ THẾ VÀ CÁC ĐIỂM KỸ THUẬT QUAN TRỌNG

Mắt quan sát
Nhìn bóng sớm, giữ đầu ổn định.

Tư thế thấp
Hạ trọng tâm, đầu gối hơi khuỵu.

Tay cầm vợt
Giữ lỏng, cổ tay thư giãn.

Thân người
Hướng về phía trước, không đứng thẳng.

Mặt vợt
Mở nhẹ, giữ ổn định.

Di chuyển nhỏ
Bước ngắn, luôn sẵn sàng điều chỉnh vị trí.



2 CÁC KIỂU DINK CƠ BẢN

Dink forehand



Đánh bóng nhẹ, kiểm soát, giữ bóng thấp qua lưới.

Dink backhand



Sử dụng cổ tay mềm, đưa bóng nhẹ và ổn định.

Dink chéo sân



Tạo góc để kéo đối thủ đi chuyển.

Dink thẳng sân



Giữ bóng thấp, an toàn, ít rủi ro.

3 QUY TRÌNH THỰC HIỆN

- Chuẩn bị**
Vào tư thế thấp, vợt trước thân, mắt nhìn bóng.
- Đưa vợt ra**
Di chuyển vợt ngắn gọn, sử dụng cổ tay mềm.
- Tiếp xúc bóng**
Chạm bóng ở phía trước, cảm giác bóng nhẹ.
- Kiểm soát hướng và độ cao**
Đưa bóng qua lưới với quỹ đạo thấp (rơi trong kitchen của đối thủ).
- Giữ thăng bằng**
Sau khi đánh, vợt trở về vị trí sẵn sàng.

4 VỊ TRÍ ĐÁNH DINK (KITCHEN)



- ✓ Đánh dink khi đã ở gần net (khu vực kitchen của bạn).
- ✓ Mục tiêu là đưa bóng rơi vào kitchen của đối thủ.
- ✓ Duy trì rally, kéo đối thủ đi chuyển.
- ✓ Tạo cơ hội cho những cú đánh tiếp theo (speed-up, volley).



Hãy kiên nhẫn. Dink là cách để bạn kiểm soát thế trận, không phải đánh bại đối thủ ngay lập tức.

5 BÀI TẬP THỰC HÀNH

1 Dink cố định



- Rally nhẹ 10-20 bóng.
- Giữ bóng thấp và ổn định.
- Tập cảm giác bóng.

2 Dink chéo sân



- Rally 10-20 bóng chéo sân.
- Giữ hướng và độ cao ổn định.

2 Dink thẳng sân



- Tập kiểm soát lực.
- Đưa bóng vào đúng mục tiêu.

4 Dink di chuyển



- Di chuyển trái/phải, tiến/lùi.
- Duy trì rally khi di chuyển.

6 LỖI THƯỜNG GẶP

- ✗ Đánh bóng quá mạnh (bóng bay cao).
- ✗ Mặt vợt mở quá nhiều (bóng bay dài).
- ✗ Đánh bóng quá thấp (chạm lưới).
- ✗ Cứng tay, không cảm giác bóng.
- ✗ Không di chuyển, chỉ đứng một chỗ.
- ✗ Đánh vào vùng giữa sân thay vì kitchen của đối thủ.
- ✗ Mất thăng bằng sau khi đánh.

CÁCH KHẮC PHỤC

- ✓ Giữ lực nhẹ, cổ tay mềm.
- ✓ Điều chỉnh mặt vợt ổn định.
- ✓ Tập cảm giác bóng qua drill.
- ✓ Luôn di chuyển nhỏ sau mỗi cú đánh.
- ✓ Nhắm vào kitchen, không đánh an toàn ở giữa sân.

7 TIÊU CHÍ ĐẠT

- ✓ Duy trì được 10 bóng dink liên tục.
- ✓ Bóng rơi vào kitchen của đối thủ với độ cao phù hợp.
- ✓ Kiểm soát được hướng bóng (chéo/thẳng).
- ✓ Di chuyển linh hoạt, giữ thăng bằng.
- ✓ Có được cảm giác bóng tốt và hạn chế lỗi tự đánh hỏng.

BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ✓ Tập dink vào tường 50 bóng/ngày (giữ bóng thấp).
- ✓ Shadow swing: 3 hiệp x 15 lần.
- ✓ Xem lại video buổi học và tự đánh giá lỗi của mình.



"Dink là nghệ thuật kiên nhẫn.
Người kiểm soát được nhịp độ, sẽ kiểm soát được trận đấu."
- Mr Lum -



GHI NHỚ!

- ✓ Đánh nhẹ - Giữ bóng thấp - Nhắm vào kitchen.
- ✓ Kiên nhẫn - Di chuyển - Tạo cơ hội.
- ✓ Dink tốt hôm nay, game sẽ dễ hơn ngày mai.

MỤC TIÊU BUỔI HỌC

- ✓ Hiểu luật và cách chơi trong khu vực kitchen (Non-Volley Zone - NVZ).
- ✓ Thực hiện được các cú volley cơ bản: punch, block, forehand, backhand.
- ✓ Kiểm soát bóng nhanh, ổn định tại khu vực gần lưới.
- ✓ Biết khi nào nên volley và khi nào nên dink.
- ✓ Giữ thăng bằng, sẵn sàng xử lý bóng liên tiếp.

"Kiểm soát khu vực lưới là chìa khóa để kiểm soát trận đấu."
- Mr Lum -

1 KHU VỰC KITCHEN (NVZ) VÀ LUẬT QUAN TRỌNG



NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

- 1 Kitchen là khu vực 7 feet (2,13 m) tính từ lưới về mỗi bên sân.
- 2 Bạn được đứng trong kitchen, nhưng **KHÔNG ĐƯỢC volley** nếu bất kỳ bộ phận nào của cơ thể, vợt hoặc trang phục chạm vào khu vực kitchen khi đánh bóng.
- 3 Bạn có thể đánh bóng này trong kitchen.
- 4 Sau khi volley, quán tính có thể đưa bạn vào kitchen (nếu không chủ động bước vào).

2 CÁC KIỂU VOLLEY CƠ BẢN

Punch volley (đánh chặn)



- Động tác ngắn, gọn.
- Dùng lực vừa phải.
- Phù hợp với bóng ở ngang ngực.

Block volley (đỡ bóng)



- Giữ mặt vợt chắc, không vung.
- Hấp thụ lực, đưa bóng sang sân.
- Dùng khi đối thủ đánh mạnh.

Forehand volley



- Mặt vợt hơi mở.
- Đưa vợt ngắn, kiểm soát hướng.
- Giữ thăng bằng, sẵn sàng đánh tiếp.

Backhand volley



- Dùng 1 tay hoặc 2 tay.
- Mặt vợt ổn định, đưa vợt ngắn.
- Giữ mắt nhìn bóng, thân vững.

3 QUY TRÌNH THỰC HIỆN

- 1 **Chuẩn bị**
Vào tư thế ready, vợt trước mặt, đầu gối hơi khuỵu.
- 2 **Độc bóng**
Quan sát hướng, tốc độ và độ cao của bóng.
- 3 **Di chuyển vào vị trí**
Dùng bước nhỏ, split step khi đối thủ đánh bóng.
- 4 **Thực hiện volley**
Đưa vợt ngắn, kiểm soát lực và hướng bóng.
- 5 **Recovery**
Sau khi đánh, nhanh chóng về tư thế sẵn sàng cho cú tiếp theo.

4 VỊ TRÍ VÀ TƯ THẾ Ở KHU VỰC LƯỚI



- ✓ Đứng cách lưới 1-2 bước.
- ✓ Chân rộng bằng vai, đầu gối khuỵu.
- ✓ Vợt luôn ở phía trước, ngang ngực.
- ✓ Giữ trọng tâm thấp và sẵn sàng di chuyển.
- ✓ Di chuyển theo bóng, không đứng im.



Giữ vợt trước mặt và luôn ở tư thế sẵn sàng.
Người chủ động ở khu vực lưới sẽ tạo áp lực liên tục lên đối thủ.

5 BÀI TẬP THỰC HÀNH

1 Volley cố định



- Feed bóng liên tục.
- Thực hiện 20-30 cú volley.
- Tập kiểm soát lực và hướng.

2 Volley phản xạ



- Đối phương đánh ngẫu nhiên.
- Thực hiện 20-30 cú volley.
- Giữ tư thế, phản xạ nhanh.

3 Volley + di chuyển



- Di chuyển trái/phải.
- Đánh volley khi đang di chuyển.
- Tập đứng vững sau mỗi cú đánh.

4 Volley kết hợp dink



- Dink - Volley - Dink.
- Tập chuyển đổi linh hoạt.
- Rèn kiểm soát và cảm giác bóng.

6 LỖI THƯỜNG GẶP

- ✗ Bước vào kitchen khi volley.
- ✗ Đánh bóng quá mạnh, mất kiểm soát.
- ✗ Vung tay quá lớn.
- ✗ Mặt vợt không ổn định.
- ✗ Đứng quá sát lưới hoặc quá xa.
- ✗ Không di chuyển sau khi đánh.
- ✗ Chỉ nhìn bóng, quên quan sát đối thủ.
- ✗ Mất thăng bằng khi volley liên tiếp.



CÁCH KHẮC PHỤC

- ✓ Luôn kiểm tra vị trí chân.
- ✓ Đánh ngắn, gọn, kiểm soát.
- ✓ Giữ vợt trước mặt.
- ✓ Luyện tập di chuyển và split step.
- ✓ Tăng phản xạ và quan sát toàn sân.

7 TIÊU CHÍ ĐẠT

- ✓ Thực hiện đúng kỹ thuật các cú volley cơ bản.
- ✓ Duy trì được 20 volley liên tiếp (ít lỗi).
- ✓ Không vi phạm luật kitchen.
- ✓ Di chuyển tốt và giữ thăng bằng.
- ✓ Biết lựa chọn volley hoặc dink phù hợp tình huống.



BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ✓ Tập volley với tường 100 bóng/ngày.
- ✓ Tập phản xạ bằng cách nhờ người feed bóng.
- ✓ Xem lại video buổi học và tự đánh giá.
- ✓ Ghi lại 3 điều cần cải thiện trong lần tập sau.



Lưới là nơi tạo ra cơ hội. Người kiểm soát được khu vực lưới, kiểm soát được nhịp độ và thế trận."

- Mr Lum -



GHI NHỚ!

- ✓ Đánh ngắn - Giữ vững - Luôn sẵn sàng.
- ✓ Tôn trọng luật kitchen.
- ✓ Kiểm soát khu vực lưới, tạo áp lực liên tục.
- ✓ Volley tốt là volley đơn giản và ổn định.

MỤC TIÊU BUỔI HỌC

- ✓ Hiểu tầm quan trọng của di chuyển trong pickleball.
- ✓ Nắm được các bước di chuyển cơ bản: split step, di chuyển ngang, tiến/lùi.
- ✓ Biết thời điểm và cách di chuyển lên kitchen sau cú đánh.
- ✓ Học cách di chuyển đồng bộ với partner trong đánh đôi.
- ✓ Áp dụng vào các tình huống thực tế (serve, return, third shot, drop).

"Di chuyển tốt giúp bạn có nhiều thời gian hơn để đánh bóng tốt hơn."
- Mr Lum -

1 NGUYÊN TẮC DI CHUYỂN CƠ BẢN

Split step (bước nhún)



- Nhún nhẹ khi đối thủ chuẩn bị đánh bóng.
- Giúp phản ứng nhanh hơn.

Di chuyển ngang (side step)



- Giữ trọng tâm thấp.
- Di chuyển bằng bước nhỏ, linh hoạt.

Di chuyển tiến



- Sau cú đánh phù hợp (return, drop).
- Di chuyển nhanh nhưng vẫn kiểm soát.

Di chuyển lùi



- Khi bị ép, cần lùi về vị trí cân bằng.
- Không lùi quá sâu, giữ thể sẵn sàng.

2 LỘ TRÌNH LÊN KITCHEN

1 Sau return

Return xong, nhanh chóng di chuyển lên.



2 Sau third shot (drop/drive)

Đánh xong third shot, tiến lên kitchen.



3 Giữ vị trí và sẵn sàng

Đến kitchen, vào tư thế sẵn sàng và duy trì áp lực.



3 QUY TRÌNH THỰC HIỆN

- 1 **Đọc tình huống**
Quan sát đối thủ và quỹ đạo bóng.
- 2 **Đánh bóng phù hợp**
(Return, drop hoặc drive).
- 3 **Ngay lập tức di chuyển**
Bước nhanh lên phía trước.
- 4 **Vào vị trí kitchen**
Dừng ở khoảng cách phù hợp (không quá gần).
- 5 **Thiết lập tư thế sẵn sàng**
Vặt trước mặt, mắt quan sát, nhún nhẹ.
- 6 **Di chuyển đồng bộ với partner**
Giữ khoảng cách, che giữa sân.

4 CÁC TÌNH HUỐNG DI CHUYỂN THỰC TẾ

Sau serve (người giao bóng)



- Sau khi giao bóng, đứng lại và quan sát.
- Chờ return của đối thủ, chưa vội lên.

Sau return (người trả giao bóng)



- Return xong, nhanh chóng di chuyển lên.
- Giữ đà, không dừng lại giữa sân.

Sau drop



- Đánh drop xong, tiến lên kitchen.
- Quan sát phản ứng của đối thủ.

Sau drive



- Drive xong, sẵn sàng tiến lên nếu bóng an toàn.
- Chuẩn bị cho tình huống volley tiếp theo.

5 DI CHUYỂN THEO CẶP (ĐÁNH ĐÔI)



- ✓ Di chuyển cùng nhau, giữ khoảng cách ngang.
- ✓ Không bỏ trống giữa sân.
- ✓ Giao tiếp với partner (gọi bóng, nhường bóng).

"Trong đánh đôi, bạn không bao giờ di chuyển một mình."
- Mr Lum -

6 LỖI THƯỜNG GẶP

- ✗ Đứng yên sau khi đánh bóng.
- ✗ Di chuyển quá chậm, bị đối thủ tấn công.
- ✗ Lên kitchen khi bóng chưa an toàn.
- ✗ Lên quá gần, mất thăng bằng.
- ✗ Không quan sát đối thủ khi di chuyển.
- ✗ Di chuyển không đồng bộ với partner.
- ✗ Chỉ nhìn bóng, quên vị trí của mình.

BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ✓ Tập split step 3 hiệp x 20 lần.
- ✓ Di chuyển tiến/lùi/ngang 5 phút mỗi ngày.
- ✓ Tập drill: return → lên kitchen (50 bóng).
- ✓ Xem lại video buổi học và tự đánh giá.

7 TIÊU CHÍ ĐẠT

- ✓ Thực hiện đúng split step.
- ✓ Di chuyển lên kitchen đúng thời điểm.
- ✓ Giữ thăng bằng khi di chuyển.
- ✓ Có thể lên kitchen sau return và drop.
- ✓ Di chuyển đồng bộ với partner.
- ✓ Áp dụng được trong game thực tế.

GHI NHỚ!

- ✓ Đánh bóng để tạo cơ hội.
- ✓ Di chuyển để tận dụng cơ hội.
- ✓ Lên kitchen đúng lúc, không quá sớm, cũng không quá muộn.
- ✓ Luôn giữ kết nối với partner.



MỤC TIÊU BUỔI HỌC

- ✓ Ôn tập toàn bộ kỹ thuật đã học trong 9 buổi trước.
- ✓ Kiểm tra và đánh giá khả năng thực hiện các kỹ thuật cơ bản.
- ✓ Tập luyện tình huống thực tế, chơi điểm với cường độ phù hợp.
- ✓ Xây dựng định hướng luyện tập tiếp theo sau khóa học.
- ✓ Tạo sự tự tin để tham gia Drill, Round Robin và các trận đấu giao lưu.

"Kết thúc không phải là điểm dừng, mà là khởi đầu cho hành trình mới."
- Mr Lum -

1 ÔN TẬP CÁC KỸ THUẬT TRỌNG TÂM



Tạo lực, kiểm soát hướng bóng.



Ổn định và chủ động.



Đưa bóng vào kitchen an toàn.



Kiểm soát, kiên nhẫn.



Phản xạ nhanh, chắc tay.



Chủ động, giữ thăng bằng.

2 THỰC HÀNH TÌNH HUỐNG THỰC TẾ



Thực hiện giao và trả giao ổn định, đúng luật.



Phối hợp, giao tiếp, di chuyển đồng bộ.



Tận dụng bóng cao, tạo áp lực.



Xử lý bóng khó, giữ bóng trong cuộc.

3 QUY TRÌNH KIỂM TRA CUỐI KHÓA

- 1 Warm-up**
Khởi động, làm nóng (10 phút).
- 2 Kiểm tra kỹ thuật**
Giao bóng, trả giao, drive, drop, dink, volley.
- 3 Tình huống thực tế**
Chơi điểm với HLV và/hoặc học viên khác.
- 4 Đánh giá tổng hợp**
HV nhận xét điểm mạnh - điểm cần cải thiện.
- 5 Định hướng tiếp theo**
Gợi ý tham gia Drill, Round Robin, hoặc khóa nâng cao.

"Hãy xem bài kiểm tra là cơ hội để bạn biết mình đã tiến bộ bao nhiêu."
- Mr Lum -

4 BÀI TẬP TỔNG HỢP

1 Rally tự do



- Rally 20-30 cú.
- Giữ bóng trong sân.
- Tập kiểm soát và kiên nhẫn.

2 Tình huống có mục tiêu



- HLV đưa ra tình huống.
- Học viên xử lý theo yêu cầu.
- Tăng khả năng đọc tình huống.

3 Chơi điểm ngắn



- Chơi game 11 điểm.
- Áp dụng các kỹ thuật đã học.
- Tập tư duy chiến thuật đơn giản.

4 Bài tập di chuyển



- Di chuyển ngang, tiến/lùi.
- Lên kitchen - lui về baseline.
- Tăng tốc độ và sự linh hoạt.

5 TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ

- ✓ Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản đúng và ổn định.
- ✓ Di chuyển tốt, giữ thăng bằng.
- ✓ Kiểm soát bóng trong các tình huống khác nhau.
- ✓ Hiểu và áp dụng đúng chiến thuật đơn giản.
- ✓ Tinh thần tập luyện và thái độ tích cực.

"Tiến bộ không đến từ một buổi học, mà từ sự kiên trì sau mỗi buổi học."
- Mr Lum -

6 GỢI Ý SAU KHÓA HỌC



Tham gia Drill cùng Mr Lum

- Rèn kỹ thuật chuyên sâu.
- Sửa lỗi và nâng cao trình độ.



Tham gia Round Robin hàng tháng

- Cọ xát, thi đấu giao lưu.
- Tích lũy kinh nghiệm thực tế.



Học khóa nâng cao

- Phát triển chiến thuật và kỹ năng nâng cao.
- Hướng tới thi đấu phong trào.

7 LỜI NHẮN TỪ MR LUM

"Chúc mừng bạn đã hoàn thành 10 buổi học!
Đây chỉ là bước khởi đầu.
Hãy tiếp tục luyện tập, chơi nhiều hơn và tận hưởng hành trình pickleball cùng Mr Lum."
- Mr Lum -

BÀI TẬP VỀ NHÀ



- Tự tập lại các kỹ thuật còn chưa ổn (có thể xem lại video).
- Tập giao bóng 50 quả/ngày.
- Rally với bạn bè hoặc tham gia các buổi Drill.
- Ghi chú những điểm cần cải thiện để hỏi HLV.



"Hôm nay bạn hoàn thành 10 buổi học, ngày mai bạn có thể là một phiên bản tốt hơn của chính mình."
- Mr Lum -



PICKLEBALL LÀ HÀNH TRÌNH DÀI HẠN

- ✓ Tập đúng
- ✓ Tập đều
- ✓ Chơi nhiều
- ✓ Tiến bộ mỗi ngày



Chơi tốt hơn
mỗi ngày.

LỘ TRÌNH SAU NEWBIE

TỪ NHỮNG BƯỚC ĐẦU VỮNG CHẮC ĐẾN NHỮNG TRẬN ĐẤU HAY HƠN

Hoàn thành chương trình Newbie là bước khởi đầu. Hành trình của bạn còn dài hơn thế.
Dưới đây là lộ trình để bạn tiếp tục phát triển kỹ năng, tư duy và tận hưởng pickleball ở những cấp độ cao hơn.

NEWBIE 2.0 – 2.5



XÂY NỀN TẢNG VỮNG CHẮC

- ✓ Hiểu luật chơi cơ bản
- ✓ Làm quen sân và khu vực quan trọng
- ✓ Cầm vợt và vào tư thế chuẩn
- ✓ Thực hiện các kỹ thuật cơ bản (forehand, backhand, serve, return)
- ✓ Làm quen với dink, volley và kitchen
- ✓ Di chuyển cơ bản
- ✓ Tự tin tham gia những trận đấu thân thiện



HOÀN THÀNH 10 BUỔI HỌC

BEGINNER 2.5 – 3.0



CỦNG CỐ VÀ ỔN ĐỊNH KỸ NĂNG

- ✓ Ổn định kỹ thuật các cú đánh
- ✓ Kiểm soát bóng tốt hơn
- ✓ Di chuyển linh hoạt và đúng thời điểm
- ✓ Hiểu và áp dụng chiến thuật cơ bản
- ✓ Giao tiếp và phối hợp tốt với đồng đội
- ✓ Tham gia các trận đấu giao lưu ở mức độ cao hơn



CHƠI TỰ TIN HƠN
– KIỂM SOÁT TỐT HƠN

ADVANCED 3.0 – 4.0



PHÁT TRIỂN CHIẾN THUẬT VÀ TƯ DUY

- ✓ Đa dạng và nâng cao các kỹ thuật (drive, drop, dink, volley, lob...)
- ✓ Di chuyển nâng cao và chuyển đổi trạng thái
- ✓ Đọc tình huống và đưa ra quyết định tốt hơn
- ✓ Áp dụng chiến thuật theo đối thủ
- ✓ Thi đấu ổn định với cường độ cao
- ✓ Tham gia các giải đấu phong trào



CHƠI THÔNG MINH HƠN
– ỔN ĐỊNH HƠN

PRO 4.0+



LÀM CHỦ CUỘC CHƠI

- ✓ Kỹ thuật toàn diện và hiệu quả cao
- ✓ Chiến thuật linh hoạt, thích ứng nhanh
- ✓ Tâm lý thi đấu vững vàng
- ✓ Kiểm soát trận đấu và tạo lợi thế
- ✓ Tham gia các giải đấu cấp cao
- ✓ Truyền cảm hứng và lan tỏa cộng đồng pickleball



CHƠI ĐẲNG CẤP HƠN
– TRUYỀN CẢM HỨNG HƠN

Hành trình vẫn tiếp tục...

Mỗi cấp độ là một cột mốc, không phải là điểm dừng.
Hãy tiếp tục luyện tập, thi đấu và tận hưởng pickleball cùng mình nhé!



PLAY



LEARN



IMPROVE



TOGETHER

BẢNG ĐÁNH GIÁ NEWBIE

KIỂM TRA TIẾN BỘ – RÕ ĐIỂM MẠNH – BIẾT ĐIỂM CẦN CẢI THIẾN

Dành cho học viên mới bắt đầu (2.0 – 2.5)

PLAY
LEARN
IMPROVE
TOGETHER

TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ	CẦN CẢI THIẾN (Chưa đạt)	ĐANG PHÁT TRIỂN (Còn chưa ổn định)	ĐẠT (Ổn định)	TỐT (Tự tin thực hiện)
Cầm vợt (Grip)	Cầm vợt chưa đúng, còn lỏng. Dễ bị xoay vợt khi đánh.	Cầm vợt đúng kiểu cơ bản nhưng chưa ổn định.	Cầm vợt đúng, ổn định trong hầu hết các tình huống.	Cầm vợt chắc chắn, linh hoạt và tự điều chỉnh phù hợp.
Tư thế và di chuyển (Footwork)	Di chuyển chậm, thường đứng im khi đánh bóng.	Biết di chuyển nhưng còn lúng túng, chưa kịp vị trí.	Di chuyển chủ động, về đúng vị trí sau khi đánh.	Di chuyển mượt, giữ thăng bằng tốt, luôn sẵn sàng cho bóng tiếp theo.
Đánh bóng cơ bản (Groundstroke)	Khó kiểm soát bóng, bóng thường bay ra ngoài hoặc quá thấp.	Đánh qua lưới được nhưng chưa ổn định, lực chưa đều.	Đánh bóng qua lưới ổn định, kiểm soát được hướng và lực cơ bản.	Đánh bóng có kiểm soát tốt, hướng bóng ổn định, ít lỗi.
Giao bóng (Serve)	Chưa giao bóng đúng luật (thường mắc lỗi).	Giao được bóng qua lưới nhưng còn thiếu lực, thiếu ổn định.	Giao bóng đúng luật, ổn định vào ô giao bóng.	Giao bóng ổn định, có thể chủ động thay đổi hướng và độ sâu.
Trả giao bóng (Return)	Thường để bóng nảy 2 lần hoặc đánh hỏng.	Trả được bóng qua lưới nhưng chưa ổn định.	Trả giao bóng ổn định, đưa bóng vào sân an toàn.	Trả giao bóng chủ động, có kiểm soát hướng và độ sâu.
Dink (đánh gần lưới)	Khó kiểm soát lực, bóng thường quá cao hoặc rơi vào lưới.	Đánh được dink qua lưới nhưng chưa ổn định.	Kiểm soát được dink, bóng qua lưới với độ cao an toàn.	Dink ổn định, biết điều chỉnh lực và hướng bóng.
Hiểu luật cơ bản	Chưa nắm rõ luật (kitchen, giao bóng, điểm số).	Biết luật cơ bản nhưng còn nhầm lẫn ở một số tình huống.	Hiểu và áp dụng đúng luật cơ bản trong khi chơi.	Nắm vững luật, tự tin xử lý các tình huống trong game.
Tinh thần và thái độ	Còn ngại, thiếu tự tin, dễ nản khi mắc lỗi.	Có cố gắng, đôi khi mất tập trung.	Tích cực, chủ động học hỏi và tiếp thu góp ý.	Luôn giữ tinh thần tích cực, chủ động luyện tập và hỗ trợ bạn chơi.
KẾT QUẢ TỔNG QUAN	Dưới 50% Cần luyện tập nhiều hơn	50 – 70% Đang tiến bộ, tiếp tục cố gắng	70 – 85% Đạt yêu cầu Newbie	Trên 85% Sẵn sàng lên cấp độ tiếp theo

Better
Player
Brighter
You

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

- 1 Tự đánh giá trung thực theo từng tiêu chí.
- 2 Có thể nhờ HLV đánh giá để khách quan hơn.
- 3 So sánh kết quả theo thời gian (mỗi 4–6 buổi).
- 4 Tập trung cải thiện các tiêu chí còn yếu.

“

"Mỗi buổi tập là một bước tiến nhỏ,
nhưng sẽ tạo nên sự khác biệt lớn."

– Mr Lum –



MỤC TIÊU CỦA BẠN

- ✓ Kiểm soát bóng tốt hơn.
- ✓ Di chuyển linh hoạt, đúng vị trí.
- ✓ Tự tin giao, trả bóng và đánh dink.
- ✓ Hiểu luật và chơi game thoải mái.

MR LUM
PICKLEBALL

PLAY | LEARN | IMPROVE | TOGETHER