

บทที่ 5

การฝึกเล่นทีม

กีฬาเทนนิสก็เหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ คือ การเล่นทีมให้ได้ดี ไม่เพียงแต่ต้องฝึกทักษะเบื้องต้นมาก ๆ อย่างเดียว แต่ต้องฝึกการเล่นร่วมกันเป็นทีมเหมือนกับที่ใช้ในการเล่นเกมส์จริง ๆ ด้วย สำหรับการฝึกทักษะเบื้องต้นนั้นมีความจำเป็นต้องฝึกซ้ำ ๆ จนสามารถใช้ได้ดี คือ ปฏิบัติได้เป็นอัตโนมัติและถูกต้องโดยไม่ต้องคิด

การเล่นเกมส์จริง ๆ หรือการแข่งขันเป็นการฝึกที่ยังไม่เพียงพอ ครูผู้สอน (Coach) ต้องใช้แบบฝึก (Drill) มาสร้างความชำนาญให้แก่ผู้เล่น แบบฝึกบางบทหรือบางตอนจะถูกออกแบบไว้สำหรับการฝึกทักษะต่อไปนี้เป็นคือ รูปแบบการเล่นแทคติกและยุทธวิธีการเล่น (Tactics and strategy) การเล่นร่วมกันระหว่างสองคน เป็นต้น การออกแบบ ๆ ฝึกต้องให้เปลี่ยนแปลงไปตามจุดมุ่งหมาย สิ่งแวดล้อม บรรยากาศและการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เล่นเปลี่ยนแปลงไปตามที่ต้องการ ครูผู้สอน (Coach) ที่ดีต้องค้นหาแบบฝึก (Drill) ใหม่ ๆ และนำเสนอใจมาให้ผู้เล่น เพื่อให้ผู้เล่นสนใจและกระตือรือร้นต่อการฝึกหัดอยู่เสมอ

การวางแผนแบบฝึก (Drill) ในรายการฝึก (Practices Schedules) ผู้สอน (Coach) เทนนิสจะประสบกับปัญหาอยู่บ้าง เช่นเดียวกับครูผู้สอนกีฬาอื่น ๆ เช่น ปัญหาเรื่องเวลาไม่พอ ขาดสนาม เป็นต้น การฝึกแก้ปัญหการเล่นในแง่ต่าง ๆ มีความจำเป็นมาก จึงต้องบรรจุลงในรายการฝึก การจะบรรจุอะไรลงไปนั้นให้พิจารณาถึงระดับของผู้เล่น และระดับของคู่แข่งแล้วจึงมาพิจารณาถึงระยะเวลาของการฝึก และให้นำเอาเฉพาะแบบฝึกที่ใช้เวลามากที่สุดมาใช้

นอกจากระดับของการเล่นหรือระดับของคู่แข่งแล้ว การมีทักษะที่ดีจำเป็นมากสำหรับการเล่นที่มีประสิทธิภาพ การเสิร์ฟและการตีโต้ลูกเสิร์ฟมีความสำคัญต่อการเล่นทุกแต้ม (point) ความสามารถในการตีโต้จากท้ายคอร์ตมีความจำเป็นสำหรับทุกระดับและทักษะการตีลูกผ่านผู้เล่นหน้าเน็ตก็จำเป็น สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะเบื้องต้นที่ต้องฝึกเป็นประจำ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เล่นสามารถยืนหยัดอยู่กับสภาพการแข่งขันที่มีแรงกดดันอย่างสูงได้

ในการกำหนดรายการฝึกทักษะเหล่านี้ ครูผู้สอนต้องกำหนดการฝึกทักษะย่อย ๆ ของการเล่นเกมส์จริง ๆ หลาย ๆ อย่าง สำหรับผู้เล่นแต่ละคนด้วย ตัวอย่างเช่น ผู้เล่นคนหนึ่งฝึกตีลูกต่ำ (Low Ball) อีกคนอาจต้องฝึกตีล๊อบ (Lob) และคนอื่นอีกอาจฝึกตีแล้วตามขึ้นไปหน้าเน็ต (Approach shot) ขณะเดียวกันในการวางแผนรายการฝึก ครูผู้สอนต้องกำหนดน้ำหนักของจุดมุ่งหมายของการฝึกไว้ต่อสู้กับคู่แข่งกัน ครูต้องกำหนดว่า การฝึกตี (Stroke) ต้องใช้เวลาเท่าไร การฝึกเทคนิคประกอบด้วยทั้งทักษะเบื้องต้นและทักษะการเล่นเฉพาะกรณี เมื่อเสร็จจากการฝึกประจำวันแล้วต้องให้ผู้เล่นได้เล่น (Play) ฝึก (Practice) แล้วเล่น (Play) เป็นประจำทุกวัน

การจัดการฝึก

การจัดการฝึกประจำวันมีหลายวิธี แต่วิธีที่นิยมและรู้จักกันโดยทั่วไปคือ อันดับแรกฝึกพื้นฐานของการตี (Fundamental of stroke) อันดับสอง ฝึกเทคนิค และยุทธวิธีการเล่น (Tactic and strategy) อันดับสุดท้ายคือ การเล่น (Play)

การฝึกตี

ครูเป็นผู้วิจารณ์การเล่นของผู้เล่นและให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ครูจะสามารถวิจารณ์ได้ถูกต้องและตรงเป้าหมาย ถ้าครูเป็นครูฝึกให้แก่ผู้เล่น เช่น ครูต้องเป็นผู้โยนลูกบอลให้ผู้เล่นผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันตี ครูต้องสามารถโยนลูกได้เที่ยงตรงเพื่อให้ผู้เล่นตีได้ตามที่ต้องการ ต่อมาเมื่อผู้เล่นพร้อมที่จะฝึกขั้นสูงขึ้น ครูจะปล่อยลูกกระดอนจากพื้นแล้วตีจากกระยะไกลให้ผู้เล่นตีได้ ซึ่งคล้ายกับการเล่นจริงมากขึ้น ขึ้นต่อมาอีกคือ ฝึกการตีโต้ โดยครูตีโต้กับผู้เล่นของตน ซึ่งเหมือนกับการเล่นจริง ๆ ครูอาจคัดเลือกผู้เล่นคนหนึ่งคนใดออกมาเป็นคู่ตีโต้แทนครูก็ได้

การฝึกด้วยวิธีอื่น ๆ ก็อาจทำได้ เช่น การกำหนดให้มีคอร์ทฝึกหลาย ๆ คอร์ท หรือจัดให้คอร์ทหนึ่ง ๆ เป็นหนึ่งสถานีสอน (Teaching station) และจัดให้ผู้เล่นฝึกทักษะเฉพาะประจำสถานีแล้วให้ผู้เล่นย้ายจากสถานีหนึ่งไปสู่อีกสถานีหนึ่ง เมื่อได้ยินสัญญาณจากครู สำหรับครูต้องเดินดูผลการฝึกประจำสถานีต่าง ๆ และคอยให้คำแนะนำต่าง ๆ ด้วยวิธีนี้ทำให้สามารถฝึกทักษะเบื้องต้นทุกอย่าง และสามารถให้คำแนะนำพิเศษแก่ผู้เล่นได้ทั่วถึง การฝึกตี (Stroke) อาจจัดให้มีผู้เล่น 6-8 คน ต่อหนึ่งสนาม ขณะเดียวกันก็จัดให้ผู้เล่นอีก 2-3 คนฝึกเทคนิค (Tactics) บางอย่าง (เช่นการขึ้นไปสู่เน็ตเมื่อไรและอย่างไร) อีกสนามหนึ่ง การฝึกเช่นนี้ครูต้องมีการวางแผนอย่างดี ครูอาจเตรียมให้ผู้เล่นได้ทำงานในช่วงระยะสั้น ๆ ซึ่งมีสภาพเหมือนการเล่นเกมส์จริง ๆ

การฝึกแต่ละวันควรใช้เวลาสัก 2-3 นาที เพื่อฝึกทักษะที่จำเป็น ครูผู้สอนต้องเป็นผู้กำหนดหัวข้อที่จะสอนและหัวข้อที่สอนอาจใช้กับผู้เล่นบางคนของกลุ่มหรือทั้งกลุ่ม (Group) ก็ได้ การฝึกเริ่มต้นด้วยการเรียกผู้เล่นมารวมกันแล้วให้คำแนะนำ อธิบายและวิเคราะห์หัวข้อที่จะสอน หากจะให้ประหยัดเวลาควรเรียกผู้เล่นทั้งหมดมารวมกันแล้วอธิบายครั้งเดียว ต่อมาขณะมีการฝึกอาจมีคำแนะนำสั้น ๆ แก่ผู้เล่นแต่ละคนอีกครั้งหนึ่ง

สำหรับเทคนิคและยุทธวิธีการเล่น (Tactics and strategy) ต้องฝึกไปพร้อม ๆ กับการฝึกรูปแบบของการเล่น แต่ทั้งสองประการนี้อาจต้องฝึกแตกต่างกันไปบ้างตามความจำเป็น ให้ผู้เล่นได้ฝึกตีแบบต่าง ๆ และการเคลื่อนที่ที่ใช้ในการแข่งขันจริง ๆ สภาพการณ์การเล่นจะต้องจำลองขึ้นให้เหมือนการเล่นจริง ๆ มากที่สุด ถ้าผู้เล่นมีทักษะและนิสัยการเล่นดีขึ้น ผู้เล่นจะนำไปใช้กับการแข่งขันจริง ๆ ได้

การเล่นเพื่อฝึก

การอภิปรายต่อไปนี้จะมุ่งไปที่การออกแบบ แบบฝึก (Drills) เพื่อพัฒนาการตอบสนองเฉพาะอย่างในตัวผู้เล่น ต้องยอมรับว่าแบบฝึกเป็นเพียงการเตรียมการส่วนหนึ่งของการฝึก (Training) ซึ่งผู้เล่นที่ชำนาญแล้วต้องการ มิใช่เป็นการแข่งขัน ผู้เล่นจะเรียนรู้การเล่นได้ดีขึ้นโดยการเล่น (Playing) มากขึ้น การฝึกโดยใช้เวลามาก ๆ มิได้ประกันว่าผู้เล่นจะเล่นได้ดีขณะแข่งขันเหมือนกับขณะฝึก แต่การแข่งขันจะไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าไม่มีการฝึกเฉพาะอย่างเพื่อนำไปสู่พัฒนาการทางทักษะรวม เมอร์ฟี¹ กล่าวว่า “มีบ่อย ที่การเล่นขณะแข่งขันนำไปสู่นิสัยเลว ๆ”แน่นอนผู้เล่นทุกคนต้องพยายามหลีกเลี่ยงจุดอ่อนของตนโดยไม่เคยคิดปรับปรุงสิ่งนั้น ในขั้นสุดท้ายผู้เล่นทุกคนต้องพบกับคู่แข่ง ผู้ซึ่งพยายามใช้จุดอ่อนนั้นให้เป็นประโยชน์สำหรับตัวเขา นี่คือผลของการละเลยการฝึกเฉพาะอย่าง จึงเป็นที่แน่ชัดว่า อะไรคือสิ่งที่ต้องฝึกร่วมกันระหว่างการฝึกกับการเล่น ในที่นี้ ข้าพเจ้าขอแนะนำว่าควร “เล่นเพื่อฝึก” ในสิ่งที่ผู้เล่นเล่นเสียบ่อย ๆ แทนการฝึกตีและฝึกเทคนิคต่าง ๆ เป็นอย่าง ๆ ไป ดังกล่าวมาแล้ว

แบบฝึก (Drills)

ครูฝึกที่ดีควรมีแผ่นกระดาษเล็ก ๆ มีที่หนีบกระดาษติดตัวอยู่เสมอ และมีรายการกิจกรรมหรือแบบฝึกที่จะนำมาใช้ได้ รายการแบบฝึกที่ดีควรมีหลาย ๆ แบบ เพื่อให้สามารถนำมาใช้ตลอดฤดูฝึกซ้อมได้ เพื่อความสะดวก ในแบบฝึกควรกล่าวถึงหัวข้อการฝึกไว้ ผู้เล่น

¹Chet Murphy, and Bill Murphy *Tennis for The Player Teacher and Coach*. p. 187.

ต้องศึกษาหัวข้อเหล่านั้นให้เข้าใจ และสามารถเปลี่ยนการฝึกจากหัวข้อหนึ่งไปยังอีกหัวข้อหนึ่งได้อย่างรวดเร็วเมื่อครูแนะนำ การฝึกแต่ละหัวข้อไม่ควรกำหนดเวลาไว้ตายตัว ครูผู้สอนเป็นผู้ตัดสินว่าควรฝึกอะไร มากน้อยเพียงไร อะไรที่ผู้เล่นต้องการมากก็ควรฝึกสิ่งนั้นมาก ๆ

ในระหว่างหยุดพัก ครูต้องประเมินผลการฝึกแล้วจดบันทึกและลง วัน, เดือน, ปี ไว้ และวัดประสิทธิภาพของการปฏิบัติของผู้เล่นด้วย ครูอาจชี้แนะสิ่งที่ถูกต้องให้โดยการเรียกผู้เล่นมารวมกัน แล้วถามความรู้สึกของเขา ความคิดเห็นของผู้เล่นอาจสร้างความแปลกใจให้กับครูก็ได้ ผู้เล่นอาจขาดความเชื่อมั่นในการตี (shot) และการเคลื่อนที่ตามที่ครูคิด ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ อีก อาจคาดคะเนผิดพลาด และขาดความแม่นยำของการตีและการเคลื่อนที่ เมื่อทั้งครูและผู้เล่นได้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ร่วมกัน ก็สามารถวางแผนการฝึกร่วมกัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์และเป็นจริงมากขึ้น

แบบฝึกทักษะเบื้องต้น

การฝึกในแต่ละหัวข้อต่อไปนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก และเป็นโครงการฝึกเทนนิสที่รู้จักและใช้กันโดยทั่วไป คือ

- 1) ฝึกตีได้จากท้ายคอร์ต (ทั้งเล่นรุกและป้องกัน)
- 2) การเสิร์ฟ
- 3) การตีโต้ลูกเสิร์ฟ
- 4) การวิ่งขึ้นไปหน้าเน็ต
- 5) การต่อสู้กับผู้เล่นที่เล่นอยู่หน้าเน็ต

ในระหว่างการแข่งขัน ผู้เล่นต้องค้นหาให้พบว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ใดทั้ง 5 สถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น เราจะตกอยู่ในสถานการณ์ใดนั้นขึ้นอยู่กับตัวเราเอง กับเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นของฝ่ายตรงข้าม จึงอยากแนะนำว่าครูต้องเป็นผู้จัดชุดการฝึก และการเล่นเพื่อฝึก ในแผนการฝึกต้องให้ผู้เล่นใช้เวลา มาก ๆ สำหรับการฝึกแต่ละสถานการณ์

แบบฝึกตีได้จากท้ายคอร์ต

ถ้าใช้การตีได้จากท้ายคอร์ตเมื่อเริ่มต้น จะช่วยป้องกันไม่ให้นักเล่นตีด้วยความไม่เอาใจใส่ ขณะอบอุ่นร่างกาย (Warm up) วิธีฝึก มอบหมายให้ผู้เล่นคนหนึ่งปล่อยลูกกระดอนแล้วตีไปยังผู้เล่นอีกคนหนึ่ง (ซึ่งมอบหมายให้ฝึกตีรุก) ผู้เล่นคนที่สองพยายามตีเพื่อตีให้ผู้เล่นคนแรกเคลื่อนที่ คือ พยายามตีให้ผู้เล่นคนแรกวิ่งไปตามเส้นเบสไลน์เพื่อทำให้เกิดที่ว่างขึ้น การตีดังกล่าวนี้ อาจเป็นการตีสลับกันระหว่าง การตีแยงคอร์ต (Cross court) กับตีขนานเส้นข้าง (Down the Line) ตีสั้นกับลึก (Short and Deep) ขณะเดียวกันผู้เล่นคนแรกก็พยายามตีกลับคืนมาและฝึกการเล่น

ป้องกันไปด้วย ผู้เล่นคนนี้ต้องพยายามหลีกเลี่ยงจากการเข้าไปยืนอยู่ในจุดอันตราย โดยการเลือกตีที่ถูกต้อง (Right shot) และโดยการเคลื่อนเข้าไปอยู่ในตำแหน่งที่ดี หลังการตีแต่ละครั้ง ทั้งสองฝ่ายไม่มีการขึ้นไปเล่นหน้าเน็ต ผู้เล่นต้องยืนอยู่ท้ายคอร์ทเพื่อฝึกตีกราวด์สโตรค (Ground Stroke) อย่างเดียว เมื่อใช้เวลาฝึกนานพอสมควร ให้เปลี่ยนบทบาท หรือการทำหน้าที่ของผู้เล่นซึ่งกันและกัน

แบบฝึกเสริฟและการตีโต้ลูกเสริฟ

แบบฝึกหัดนี้ ประกอบด้วยการมอบหมายให้ผู้เล่นคนหนึ่งฝึกเสริฟ ผู้เสริฟต้องเสริฟด้วยลักษณะที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพพอ เพื่อตีให้ผู้รับตีโต้กลับมาได้ไม่ดี ถ้าผู้เสริฟไม่สามารถเสริฟได้ดีพอสำหรับติดตามขึ้นไปเล่นหน้าเน็ต หรือวอลเลย์ได้ไม่ดี เมื่อเสริฟแล้วให้ยืนอยู่ท้ายคอร์ทเพื่อคอยสังเกตลูกตีโต้ และผู้เสริฟไม่ต้องตีโต้กลับไปอีก เพราะแบบฝึกนี้เป็นการฝึกเสริฟและตีโต้ลูกเสริฟเท่านั้น การตีโต้ให้มากกว่าดังกล่าวข้างต้นจะทำได้เมื่อครูอนุญาต

ผู้ตีโต้ลูกเสริฟหรือรับลูกเสริฟ ต้องพยายามตีโต้ลูกเสริฟไปยังจุดอ่อนของผู้เสริฟ (ถ้าเป็นไปได้) และหรือตีไปยังพื้นที่ท้ายคอร์ทของผู้เสริฟ (พื้นที่ระยะ 6 ฟุต นับจากเส้นเบสไลน์เข้ามาในคอร์ท ขณะฝึกควรลากเส้นแสดงเขตนี้ไว้ด้วย) จะเป็นการเริ่มต้นที่ดีที่สุดที่ได้จำกัดขอบเขตของการฝึก เพื่อปรับปรุงการเสริฟและตีโต้ลูกเสริฟ เพราะการทำเช่นนี้ ทำให้ความตั้งใจของผู้เล่นมุ่งตรงไปสู่ความสำคัญของการตี 2 ประการดังกล่าวเท่านั้น ต่อมาเมื่อผู้เล่นเข้าใจหรือทำได้ดี ครูอาจอนุญาตให้มีการตีโต้กันได้จนสิ้นสุดลูกนั้น ๆ

ถ้าผู้เสริฟสามารถเสริฟและวอลเลย์ได้ดีพอ เขาจะตามลูกเสริฟขึ้นไปเล่นหน้าเน็ตได้ ก็ต่อเมื่อครูอนุญาตให้ทำเช่นนั้นเท่านั้น

ถ้าเป็นการเตรียมผู้เล่นให้เอาชนะแต้มหลังตีวอลเลย์ครั้งแรก ต้องมอบหมายให้ผู้รับลูกเสริฟตีโต้ลูกเสริฟไปต่ำ เพื่อบังคับให้ผู้เสริฟวอลเลย์ลูกต่ำ (เป็นการฝึกวอลเลย์ต่ำ)

การฝึกที่เน้นความสำคัญของการเสริฟ การตีโต้ลูกเสริฟ และตีวอลเลย์ครั้งแรก (คือเสริฟแล้วตามขึ้นไปเล่นวอลเลย์ แล้วหยุด) ครูจะอนุญาตให้ตีโต้ต่อไปได้อีกจนสิ้นสุดแต้มนั้น ๆ ก็ต่อเมื่อผู้เล่นเสริฟและวอลเลย์ได้ดี หรือเข้าใจแล้วเท่านั้น และการที่ตีโต้ต่อไปอีกได้นั้น เพื่อเป็นการสรุปผลการฝึกเท่านั้นเอง และต่อมาถ้าปรากฏว่าผู้เล่นมองเห็นความสำคัญของการเสริฟและรับลูกเสริฟลดน้อยลง การตีโต้จะถูกลดให้น้อยลงอีกคือ ลดลงเหลือตีสามครั้ง ซึ่งประกอบด้วย เสิร์ฟ รับลูกเสริฟ และวอลเลย์ครั้งแรก แบบของการฝึกเช่นนี้เราเรียกว่า “เสริฟและวอลเลย์” (Serve and First volley)

แบบฝึก การขึ้นไปเล่นหน้าเน็ตและการต่อสู้กับผู้เล่นหน้าเน็ต

ถึงแม้ว่าการตีโต้ไฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์แล้ว ตามขึ้นไปเล่นหน้าเน็ต (Approach shot) คือ การตีกราวด์สโตรค (Ground stroke) มีผู้เล่นอีกจำนวนมากซึ่งปกติตีจากท้ายคอร์ตได้แน่นอนมั่นคงดีมาก แต่มีความลำบากใจในการตามขึ้นไปเล่นหน้าเน็ต (Approach shot) จึงจำเป็นต้องจัดให้ผู้เล่นเหล่านี้มีการฝึกพิเศษ คือจัดให้เขาได้เรียนรู้โดยย่อ ๆ ว่า ควรขึ้นไปเล่นหน้าเน็ตเมื่อไรและอย่างไร แบบฝึกซึ่งจะอธิบายต่อไปนี้จะสามารถนำไปปฏิบัติได้หลังจากฝึกตีโต้จากท้ายคอร์ตมาแล้ว

มอบหมายให้ผู้เล่นสองคนตีโต้กันจากท้ายคอร์ตเช่นเดิม แต่แบ่งหน้าที่กันดังนี้ ให้ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุกและอีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายป้องกัน ฝ่ายรุกขึ้นไปเล่นหน้าเน็ตได้หลังจากตีรุกจากภายในเส้นเบสไลน์ทุกครั้ง ผู้เล่นฝ่ายป้องกัน ผู้เล่นฝ่ายป้องกันพยายามตีบังคับให้ผู้รุกตีจากหลังเบสไลน์ โดยพยายามตีลูกเล็กเพื่อป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามขึ้นมาเล่นหน้าเน็ต

หลังจากตีโต้ลูกสั้นของฝ่ายป้องกัน ผู้รุกต้องตีแล้วตามขึ้นไปสู่ตำแหน่งวอลเลย์หน้าเน็ต เมื่อผู้รุกขึ้นมาอยู่ในตำแหน่งวอลเลย์ ผู้เล่นฝ่ายป้องกัน ต้องตีลูกผ่านผู้รุกทันที หรือตีลูกต่ำ หรือผู้ป้องกันอาจตีด้วยวิธีต่าง ๆ ที่ใช้ดีในการแข่งขันจริง ๆ เช่น ตีทแยงคอร์ต ตีขนานเส้นข้าง ตีลูกหยอด (Chops) เพื่อบังคับให้ผู้วอลเลย์ตีลูกขึ้น และผู้ป้องกันอาจตีป้องกันด้วยล๊อบ เมื่อโอกาสอำนวย

แบบฝึกพิเศษ

ฝึกเล่นเกมสลิค

การเล่นเกมสลิคในที่นี้หมายถึง การเล่นเทนนิสที่ต้องตีจากท้ายคอร์ต และวางลูกที่ตีลงในพื้นที่ท้ายคอร์ตของฝ่ายตรงข้าม พังคูลแล้วจะรู้สึกว่าเป็นการเล่นง่าย ๆ แต่เป็นจริงแล้วไม่ใช่ของง่ายเลย เพราะผู้เล่นต้องตีโต้ต่อสู้กับฝ่ายตรงข้ามด้วย ผู้เล่นจึงต้องฝึกซ้อมการเล่นแบบนี้ไว้ให้พร้อม วิธีฝึก เริ่มต้นโดยให้ผู้เล่นคนหนึ่งคนใดปล่อยลูกกระดอนจากพื้นแล้วตีไปยังผู้เล่นอีกคนหนึ่ง แล้วการตีโต้ซึ่งกันและกันจะเกิดขึ้นและดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ การตีโต้จะสิ้นสุดลงและผู้เล่นจะเสียแต้มเมื่อตีลูกไม่ตกในเขตท้ายคอร์ตของฝ่ายตรงข้าม การเล่นแต้มต่อไป เริ่มโดยผู้เล่นที่ทำเสีย การเล่นไม่อนุญาตให้ขึ้นไปเล่นหน้าเน็ต

การตีควรให้ตีได้หลาย ๆ แบบ อาจจะเริ่มโดยให้ผู้เล่นตีโต้ไปทางแบ็คแฮนด์ของฝ่ายตรงข้าม ถ้าครูพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมกับระดับของผู้เล่นของตน หรืออาจมอบหมายให้ผู้เล่นตีโต้กันเฉพาะไฟร์แฮนด์ หรือเฉพาะแบ็คแฮนด์ หรือทั้งไฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ การตีทุก

กรณีต้องเน้นที่ การบังคับลูกบอล (Control) ซึ่งรวมทั้งการบังคับการวางลูกด้านข้าง และการบังคับความลึกของลูกด้วย จุดมุ่งหมายของการฝึกคือ ปรับปรุงความแม่นยำของการตีขณะกำลังเคลื่อนที่

ฝึกเล่นเทนนิสไม่มีเสิร์ฟ

หลังจากได้วิเคราะห์การแข่งขันแล้วพบว่า ผู้เล่นที่มีประสบการณ์น้อยมักเข้าใจผิดคือ มองข้ามความสำคัญของการเล่นที่เบสไลน์ ส่วนมากมักมุ่งความสำคัญไปที่การเสิร์ฟและการรับลูกเสิร์ฟ และพยายามใช้จุดเด่นของการเสิร์ฟและการรับลูกเสิร์ฟปกปิดการเล่นที่เป็นจุดด้อยของตนไว้ ครูผู้สอนสามารถช่วยให้ผู้เล่นยอมรับ การด้อยความสามารถในการเล่นที่ท้ายคอร์ตได้ (และพยายามปรับปรุงตนเองด้วย) โดยใช้การเล่นแบบไม่เสิร์ฟ (No serve Tennis) วิธีเล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่าย ฝ่ายละ 2 คน (หรือฝ่ายละคน) การเริ่มเล่น ผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดปล่อยลูกกระดอนจากพื้นแล้วตีไปยังฝ่ายตรงข้าม (ไม่ลงคอร์ตเสิร์ฟก็ได้) แล้วการเล่นก็ดำเนินต่อไปอย่างเกมส์ปกติ โดยผู้เล่นทั้งสองฝ่ายยืนตีจากท้ายคอร์ตหรือขึ้นไปเล่นหน้าเน็ตก็ได้ถ้าจำเป็น การเล่นให้เน้นที่ การรักษาลูกตีได้และการเล่นป้องกันหรือการเล่นแบบเป็นกลาง (ไม่รุกและรับ) เพื่อรอโอกาสเล่นรุก สำหรับผู้เล่นที่มีประสบการณ์มาก การเล่นให้เน้นที่การบังคับลูกตีได้โดยตีให้แรงพอ ลึกพอ และแม่นยำแน่นอนพอ เพื่อตีความผิดพลาดของฝ่ายตรงข้ามออกมาหรือรอโอกาสเล่นรุก

ฝึกเทนนิสแบบตี 3 ครั้ง

ในการแข่งขัน มีสิ่งที่ผู้เล่นส่วนมากเล่นผิดพลาดมากที่สุดอยู่ 3 ประการด้วยกันคือ แอ็บโพรชช็อต (Approach shot) การตีครั้งแรกผ่านคู่ต่อสู้ และการวอลเลย์ครั้งแรก (First volley) แบบฝึกเพื่อฝึกทักษะทั้ง 3 ประการดังกล่าวนี้เริ่มด้วย ผู้เล่นซึ่งยืนที่เบสไลน์ตีลูกที่ปล่อยกระดอนขึ้นจากพื้นแล้ววิ่งตามลูกขึ้นไปหน้าเน็ตเพื่อวอลเลย์ (Approach shot) และต้องเล่นวอลเลย์ให้ดีที่สุด ส่วนผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามให้พยายามตีได้กลับมาให้ดีที่สุด การตีโต้จะสิ้นสุดทันทีเมื่อตีครบ 3 ครั้ง (ผู้เสิร์ฟปล่อยลูกกระดอนแล้วตี - ฝ่ายตรงข้ามตีได้กลับมา - ผู้เสิร์ฟวอลเลย์) สำหรับการตีของผู้เล่นที่เบสไลน์ ผู้เล่นที่ต้องพยายามตีลูกให้ผ่านผู้เล่นหน้าเน็ตหรือตีลูกต่ำไปที่เท้าของผู้วอลเลย์ และหรืออาจจะป้องกันด้วยล๊อบก็ได้ เมื่อโอกาสเหมาะสม อย่างไรก็ตาม การฝึกให้เน้นที่ การหลีกเลี่ยงจากการเล่นที่ผิดพลาด

ในผู้เล่นที่ชำนาญแล้วอาจมอบหมายให้ผู้เล่นคนหนึ่งตีป้อนลูกให้จากเบสไลน์ก็ได้ ผู้ป้อนลูกต้องตีลูกสั้น (ตกในคอร์ตหน้าเส้นเบสไลน์) เพื่อให้ผู้เล่นซึ่งจะแอ็บโพรชช็อต (Approach

shot) ดีแล้วตามขึ้นไปเล่นวอลเลย์หน้าเน็ตได้ ในทำนองเดียวกัน ผู้บ่อนลูกอาจตีผ่านหรือลอบบังก็ได้ ถ้าผู้เล่นไม่มีจุดอ่อน การฝึกต้องทำให้มีจุดอ่อนเกิดขึ้น โดยเคลื่อนผู้เล่นออกไปอยู่ในตำแหน่งที่เล่นได้ยาก

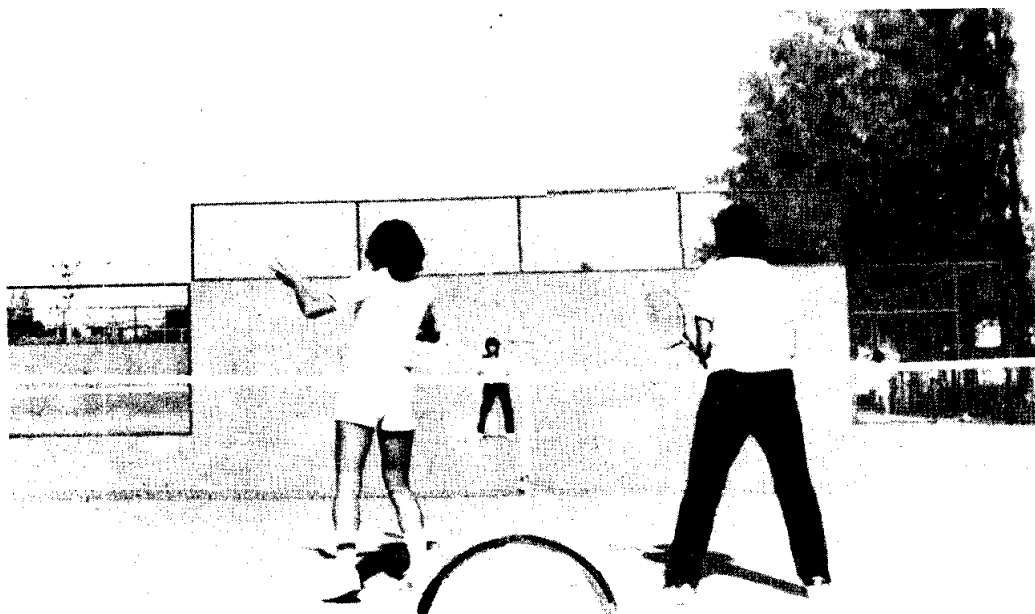
ฝึกตีวอลเลย์ผ่านกลางคอร์ท

แบบฝึกนี้เป็นแบบฝึกให้ผู้เล่นตีวอลเลย์หลังจากเคลื่อนที่ขึ้นไป เป็นตีวอลเลย์จากหลาย ๆ จุดบนคอร์ทและขณะเดียวกันกับต้องบังคับความลึกของลูกวอลเลย์ด้วย แบบฝึกประกอบด้วย ผู้เล่นสองคนอยู่คนละข้างของเน็ตและยืนที่เบสไลน์ทั้งคู่ เริ่มต้นโดย ผู้เล่นคนหนึ่งตีลูกที่ปล่อยกระดอนขึ้นจากพื้นไปให้ฝ่ายตรงข้าม แล้วเคลื่อนไปข้างหน้าสองก้าว การตีต้องพยายามตีให้ลูกตกลึกในคอร์ทฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามตีได้ลูกกลับมาแล้วเคลื่อนขึ้นไปข้างหน้าสองก้าว การตีให้พยายามตีไปยังเท้าของฝ่ายตรงข้าม การเล่นดำเนินต่อไปเช่นนี้ โดยหลังจากตีแล้วแต่ละครั้งต้องเคลื่อนขึ้นไปข้างหน้าสองก้าวทุกครั้ง ลูกบอลมุ่งไปที่เท้าของฝ่ายตรงข้ามเพื่อให้เขาวอลเลย์ลูกขึ้น นอกจากนั้น ผู้เล่นยังต้องพยายามตีลูกไปสู่ตำแหน่งวอลเลย์ที่ปลอดภัยกว่าโดยวอลเลย์ลูกลงต่ำเสมอ เมื่อสามารถตีลูกลงต่ำได้ดีพอสมควรแล้ว ให้ผู้เล่นพยายามตีให้แรงขึ้น

อาจเปลี่ยนแปลงแบบฝึกนี้ไปใช้กับการฝึกประเภทคู่ เพื่อปรับปรุงความรู้สึกของการทำงานระหว่างที่กำลังขึ้นไปสู่เน็ตและเน้นความสำคัญของการป้องกันผู้เล่นคู่ขา แบบฝึกมีลักษณะดังนี้ มีผู้เล่นสองฝ่าย ๆ ละ 2 คน ทั้งสองฝ่ายมอบหมายให้ผู้เล่นคนหนึ่งอยู่ที่ท้ายคอร์ทและอีกคนหนึ่งอยู่หน้าเน็ต ผู้เล่นที่ท้ายคอร์ทต้องพยายามตีได้ลูกทแยงคอร์ท (Cross court) แล้วเคลื่อนขึ้นไปข้างหน้าสองก้าวหลังตีทุกครั้ง ลักษณะการตีต้องตีลูกต่ำและตีให้ผู้เล่นหน้าเน็ตของฝ่ายตรงข้าม (เพื่อป้องกันผู้เล่นคู่ขา) และจะตีแรงตรงตัวผู้เล่นหน้าเน็ตฝ่ายตรงข้ามเมื่อตีจากจุดที่ตนเองอยู่ใกล้เน็ต

แบบฝึกประกอบด้วยผู้วอลเลย์สองคนยืนที่เส้นเสิร์ฟ โดยยืนคนละซีกของคอร์ทเสิร์ฟและห่างเส้นเสิร์ฟกลางประมาณครึ่งก้าว (ดูภาพที่ 13 ประกอบ) และมีผู้เล่นอีกคนหนึ่งยืนหลังเส้นเบสไลน์ การฝึกเริ่มโดยผู้ตีบ่อนลูก (ฝ่ายสองคน) คนหนึ่งคนใดตีบ่อนลูกไปให้ผู้เล่นที่เบสไลน์ (ผู้ฝึกตีพาสซึ่งซีก) ผู้เล่นที่เบสไลน์พยายามตีลูกผ่าน (Passing shot) ผู้เล่นหน้าเน็ต และต้องพยายามตีเหมือนกับการแข่งขันจริง ๆ คือ อาจตีทแยงคอร์ท (Cross-courts) และตีขนานเส้นข้าง (Down the Line) และหรืออาจลอบ เมื่อโอกาสเหมาะสม อาจขึ้นไปข้างหน้าเพื่อตีลูกสั้น ตีป้องกันและวอลเลย์เมื่อจำเป็น ผู้วอลเลย์พยายามตีบ่อนตี ๆ ให้ผู้เล่นที่เบสไลน์และเปิดโอกาสให้เขาตีได้หลาย ๆ แบบ การฝึกเช่นนี้ช่วยทำให้ผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลได้ถูกต้อง ทำให้ตีลูกได้นิ่มนวลเพื่อบังคับลูกต่ำ และตีลูกสูงได้รุนแรงพอเพื่อรุกต่อไป

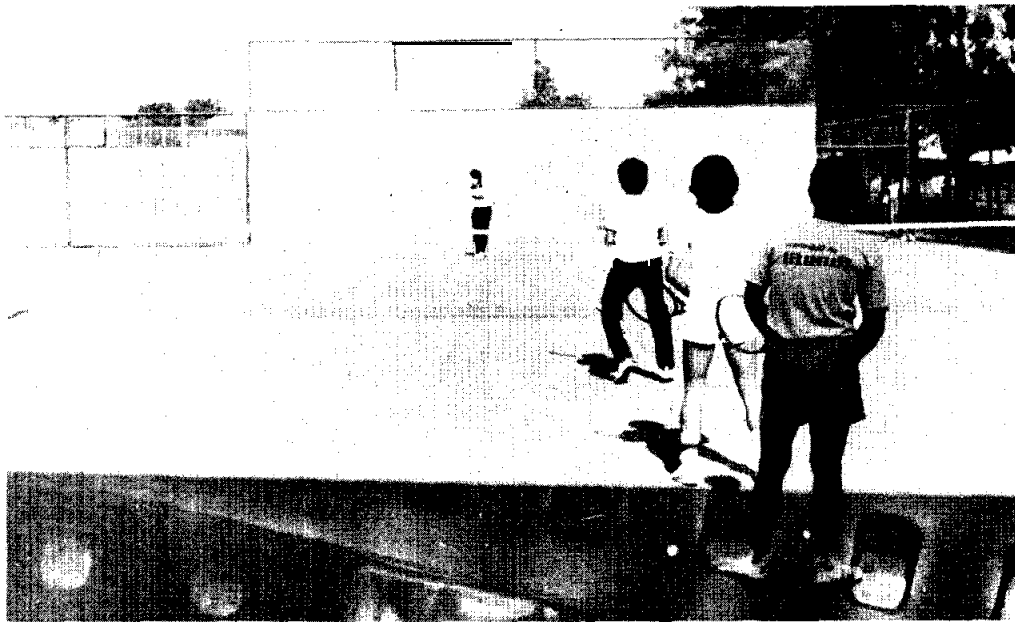
แบบฝึกพาสชิ่งช็อต : หนึ่ง ต่อ สอง (Passing shot)



ภาพที่ 13 พาสชิ่งช็อต : หนึ่ง ต่อ สอง

ผู้เล่นที่ท้ายคอร์ทย้ายมาตีลูกพาสชิ่งช็อตให้ผ่านผู้เล่นหน้าเน็ต ผู้เล่นหน้าเน็ตยืนชิดเส้นเสิร์ฟกลางดังภาพ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ดีที่จะก้าวเคลื่อนเข้าไปปิดมุมแคบอันเป็นเป้าหมายของผู้เล่นท้ายคอร์ท

ฝึกตีผ่านและวอลเลย์



ภาพที่ 14 ตีผ่านและวอลเลย์

แบบฝึกประกอบด้วยผู้เล่นสามคนเข้าแถวตอนหันหน้าเข้าหาเน็ต คนแรกยืนกึ่งกลางสนามระหว่างเส้นเสิร์ฟกับเบสไลน์ และอีกสองคนยืนต่อด้านหลังคนแรก และมีผู้เล่นคนที่สี่ยืนที่เบสไลน์ฝั่งตรงข้ามและเรียกผู้เล่นคนนี้ว่า ผู้เล่นที่เบสไลน์ (ดูภาพที่ 14 ประกอบ) เริ่มต้นฝึกโดยฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดตีลูกไปให้อีกฝ่ายหนึ่ง สำหรับผู้เล่นที่เบสไลน์ต้องตีลูกไปให้ผู้เล่นคนที่หนึ่งในแถวซึ่งได้เคลื่อนขึ้นไปข้างหน้าเพื่อวอลเลย์เสมอ ผู้เล่นคนแรกเมื่อตีแล้วต้องวิ่งไปต่อท้ายแถว ขณะเดียวกันผู้เล่นคนที่สองจะเคลื่อนขึ้นไปเพื่อตีวอลเลย์ลูกที่ตีได้จากผู้เล่นที่เบสไลน์ต่อไปแล้วไปต่อท้ายแถว การตีได้ดำเนินต่อไปเช่นนี้จนได้เวลาพอสมควรให้สลับเปลี่ยนตำแหน่งและหน้าที่ซึ่งกันและกัน คือ ให้ผู้เล่นคนแรกในแถวไปเป็นผู้เล่นเบสไลน์ ผู้เล่นเบสไลน์มาต่อท้ายแถว แล้วการฝึกก็ดำเนินต่อไปตามเวลาพอควร และสลับเปลี่ยนตำแหน่งหน้าที่กันดังกล่าวข้างต้นจนครบทุกคน การสลับเปลี่ยนหน้าที่กัน ครูจะเป็นผู้พิจารณาสั่งการ

แบบฝึกเล่นป้องกันผู้เล่นคู่ขา



ภาพที่ 15 ฝึกเล่นป้องกันผู้เล่นคู่ขา

แบบฝึกประกอบด้วย ผู้เล่นสองคนยืนที่เบสไลน์คนละซีกของเซ็นเตอร์มาร์ค แต่ละคนมีคู่ยืนในตำแหน่งวอลเลย์หน้าเน็ตฝั่งตรงข้าม วิธีฝึก ผู้เล่นที่เบสไลน์พยายามตีลูกกราวด์สโตรคผ่านผู้เล่นหน้าเน็ตฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นที่หน้าเน็ตพยายามโอบตีสกัด (ดูภาพที่ 15)

คำแนะนำสำหรับผู้เล่นที่เบสไลน์คือ การป้องกัน ผู้เล่นคู่ขาจะทำได้โดย การตีลูกเล็กเพื่อจำกัดโอกาสการโอบตีของฝ่ายตรงข้าม หากจะตีลูกสั้นจะต้องตีให้แรงพอ ส่วนผู้เล่นหน้าเน็ตนั้นต้องพยายามเคลื่อนไปป้องกันเขตอัลเลย์ (Alley) เมื่อจำเป็น และพยายามตีสกัด พยายามมองตามลูกบอลขณะคู่ขาตี อาจต้องเคลื่อนถอยหลังหากฝ่ายตรงข้ามเป็นฝ่ายรุก และอาจต้องถอยหลังมาก ๆ และเล่นป้องกันเมื่อฝ่ายตรงข้ามล๊อบ

แบบฝึกล๊อบและตบ

วิธีฝึก ให้ผู้เล่นที่เบสไลน์สองคนล๊อบลูกไปยังผู้เล่นหน้าเน็ต (หนึ่งคน) ระยะแรกให้ล๊อบสั้นเพื่อให้ผู้เล่นหน้าเน็ตตบได้ง่าย ๆ ระยะต่อมา ให้ล๊อบลึกและสูงขึ้น เพื่อให้ผู้เล่นตบได้ยากขึ้น

และระยะต่อมาอีก ให้ลืบบสมกับตี (Drive) พยายามตีให้ผู้เล่นหน้าเน็ตถอยหลังด้วยการลืบบและตีโต้ (Drive) ลูกไปที่เท้าของเขาในระยะนี้อาจจำเป็นต้องใช้ผู้ลืบบที่ชำนาญถึงสามคนมาเป็นผู้ป้อนลูกลืบบ เพื่อให้ผู้ตบมีมุมการตบดีขึ้น ผู้ตบอาจต้องปล่อยลูกที่ลืบบมาสูง ๆ ให้ตกพื้นก่อนแล้วตบเมื่อลูกกระดอนขึ้น

การฝึกเพื่อวัตถุประสงค์อื่น ๆ เช่น ฝึกเพื่อปรับปรุงการทำงานร่วมกัน (Team work) สำหรับการเล่นประเภทคู่ ควรกำหนดให้มีผู้เล่นสองคู่ แต่ละคู่เป็นทั้งผู้ตบและผู้ลืบบ ผู้เล่นที่เบสไลน์สองคนลืบบให้ผู้เล่นหน้าเน็ตสองคน ผู้เล่นที่เบสไลน์พยายามผลักดันให้ผู้เล่นหน้าเน็ตถอยหลังด้วยการลืบบและตี (Drive) หลังจากนั้นก็ให้เคลื่อนที่ขึ้นมาสู่ตำแหน่งวอลเลย์หน้าเน็ตบ้าง

ฝึกวอลเลย์ให้ลูกบอลไปเร็ว

วิธีฝึก ผู้เล่นสองคนยืนในตำแหน่งตีวอลเลย์ หันหน้าเข้าหากันคนละด้านของเน็ต ผู้เล่นคนหนึ่งคนใดปล่อยลูกจากมือตีวอลเลย์ไปยังอีกคนหนึ่ง ผู้เล่นอีกคนตีวอลเลย์กลับมา ตีโต้ไปมาเช่นนี้ โดยผู้เล่นแต่ละคนพยายามบังคับไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามตีลูกมาเร็ว ด้วยการตีลูกเร็วไปก่อนฝ่ายตรงข้ามจะทำเช่นนั้น สิ่งที่คุณต้องระวังคือ ไม่ตีโต้ลูกให้ฝ่ายตรงข้ามตีโต้กลับมาได้สะดวก แต่ต้องพยายามตีให้ลูกไปเร็วกว่าที่ฝ่ายตรงข้ามได้ฝึกมาจนเคยชิน

ฝึกตีวอลเลย์ครั้งแรก

แบบฝึก กำหนดให้มีผู้เล่นที่เบสไลน์สองคนกับผู้วอลเลย์หนึ่งคน ยืนบนจุดแบ่งครึ่งเส้นเสิร์ฟฝั่งตรงข้าม การฝึกเริ่มโดยปล่อยลูกกระดอนแล้วตี ระยะแรกของการฝึกให้ผู้เล่นเบสไลน์พยายามตีลูกไปตรงตัวผู้วอลเลย์ ระยะต่อมาผู้เล่นที่เบสไลน์ต้องพยายามตีเพื่อทำให้ผู้วอลเลย์ต้องยืนหรือเหยียดออกไปจึงจะตีลูกบอลได้ เช่น ตีลูกต่ำ ผู้วอลเลย์ต้องตีลูกเพื่อเตรียมเคลื่อนขึ้นไปข้างหน้าสู่ตำแหน่งวอลเลย์ที่ดีกว่า สำหรับตีวอลเลย์ครั้งที่สอง เมื่อการตีสิ้นสุดลูกหนึ่ง ๆ แล้วการฝึกต้องมาเริ่มต้นที่ตำแหน่งตีวอลเลย์ครั้งแรกใหม่อีก (เส้นเสิร์ฟ)

ความสนุกในการฝึกทักษะพื้นฐาน

การฝึกทักษะพื้นฐานในระยะสองสัปดาห์แรก ไม่จำเป็นต้องมีแบบฝึกที่ต้องมีการแข่งขันหรือไม่จำเป็นต้องให้ผู้เล่นมีความสุขกับการฝึก เพราะปกติ การฝึกเพื่อทีมและความรู้สึกว่าได้ทำงานภายใต้คำแนะนำของคุณเป็นการท้าทายและกระตุ้นให้ผู้เล่นมีความพยายาม มีความตั้งใจฝึกพออยู่แล้ว ความสำคัญของการเริ่มต้นฝึกคือ ต้องฝึกด้วยความละเอียดรอบคอบ ดังนั้นผู้เล่นจึงต้องตั้งใจฝึกทักษะแต่ละอย่างตามคำแนะนำของคุณ เช่น เรื่อง ตำแหน่งของข้อศอก การ

ฟอลโลทรู (Follow-through) ที่ถูกต้อง หรือการฟุตเวิร์ค (Footwork) ที่ดี เป็นต้น

การฝึกระยะต่อมา ผู้เล่นจะเริ่มไม่สนใจการฝึก หลายคนอาจรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการฝึก และเหนื่อยหน่ายการเล่นที่จำเจ คือต้องเล่นอยู่กับผู้เล่นร่วมทีมคนเดิมอยู่วันแล้ววันเล่า เพื่อรักษา ระดับความสนใจและความกระตือรือร้น ครูอาจต้องดัดแปลงแผนการฝึกในระยะนี้เสียใหม่ และจัดให้มีกิจกรรมบางอย่างซึ่งมีสภาพเหมือนจริง เป็นประโยชน์และสนุกสนาน จากหลักนี้ ข้าพเจ้าจึงอยากแนะนำให้ใช้แบบฝึกที่มีการแข่งขันกันเอง ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง มีบรรยากาศ ผ่อนคลาย เมื่อครูได้วางแผนตามความต้องการ ความสนใจของผู้เล่น แผนการฝึกจะเป็นเครื่อง เร้าใจให้มีการฝึกต่อไปได้ดี

เด็ก ๆ ชอบการแข่งขัน เขาต้องการแข่งขันต่อสู้กับตนเองและผู้อื่น เขาต้องการทราบ ผลการแข่งขันไปในทางดี บางครั้งผลการแข่งขันทำให้เขาพอใจ ภาระของครูคือ แนะนำการเล่นกับ ทุก ๆ คน แม้ว่าเขาจะเป็นสมาชิกที่มีระดับการเล่นต่ำที่สุด เพราะเขาอาจชนะได้ในบางกรณี การชนะ เป็นเรื่องเล็กสำหรับผู้เล่นที่ชำนาญแล้วจะปรับปรุงให้ดีขึ้นขณะฝึก ผู้เล่นที่ดีกว่าต้อง การชนะจริง ๆ และในบางกรณีการแข่งขันช่วยให้ผู้เล่นฝึกทักษะที่จะนำไปใช้ในอนาคตให้ ครบถ้วนได้

ต่อไปนี้จะได้อธิบายถึงแบบฝึกที่ใช้สำหรับผ่อนคลายการฝึกให้นักเป็นเบา เมื่อพิจารณา เห็นว่าการทำเช่นนั้นมีความจำเป็น เพื่อรักษาความสนใจของผู้เล่น การปฏิบัติที่นำมาเสนอใน ที่นี้ ครูอาจต้องมีการวางแผนและบางครั้งอาจต้องมีการจัดทำบันทึกผลของการกระทำระหว่าง ฝึก ต้องเรียงคะแนนและเลื่อนตำแหน่งผู้เล่นตามคะแนน ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกแบบนี้มี น้ำหนักมากกว่า

ในแบบฝึกทั้งหมดเหล่านี้ ผู้เล่นต้องแข่งขันต่อสู้กับคนอื่น บางครั้งอาจคนต่อคน บางครั้ง อาจเป็นกับกลุ่มเล็ก ๆ อยากแนะนำว่าคะแนนเป็นส่วนสำคัญของการฝึกเหล่านี้ ดังนั้น ครูหรือผู้เล่น ต้องชานคะแนนดัง ๆ การชานดัง ๆ ช่วยกระตุ้นผู้เล่นได้เช่นกัน นอกจากนี้การฝึกยังต้องกระทำ ในบรรยากาศซึ่งผู้เล่นสามารถเล่นตลก เย้าแหย่ สัพยอกกับคนอื่นได้ ดำเนินฝ่ายตรงข้ามและ ยกย่องฝ่ายตนได้ แต่พฤติกรรมเหล่านี้อาจทำลายประเพณีเดิมของกีฬาเทนนิสที่ว่า เทนนิสเป็น เกมสการเล่นที่เียบสงบ

ฝึกตีโต้ถูกยาว

วิธีฝึก ผู้เล่นฝ่ายละสองคนตีโต้ลูกกราวด์สไตรคจากท้ายคอร์ตซึ่งกันและกัน การตี พยายามตีกันเป็นทีม แข่งขันกับฝ่ายตรงข้าม ทั้งสองฝ่ายพยายามรักษาลูกตีโต้ให้อยู่ในการเล่น

ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะนานได้ ไม่อนุญาตให้ขึ้นมาเล่นหน้าเน็ต และการตีต้องตีลูกบอลหลังจากลูกบอลตกพื้นครั้งแรกและเน้นที่การตีได้กับฝ่ายตรงข้ามไม่ใช่ต่อสู้กัน

ครูอาจตั้งกฎขึ้นเพื่อให้ผู้เล่นได้ประเดิมผลระดับทักษะของเขา ตัวอย่างเช่น ให้เริ่มตีได้โดยผู้เล่นคนหนึ่งคนใด เสิร์ฟหรือปล่อยลูกกระดอนแล้วตี และตกลงกันว่าจะตีด้วยไฟร์แฮนด์หรือแบ็คแฮนด์ และหรือต้องตีบอลตกในเขตลีกเท่านั้น จึงถือว่าตี นอกจากนี้ อาจกำหนดความสูงเหนือเน็ตไว้ด้วยก็ได้ (ขณะฝึกอาจชิงเชือกเหนือเน็ตสูงตามที่ต้องการ) เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้เล่นตีลูกสูงเกินไป ใครทำผิดข้อกำหนดดังกล่าวเป็นผู้เสียแต้ม ข้อกำหนดที่ตั้งขึ้นทำให้การตีได้ได้ถูกปรับปรุงให้ดีขึ้น

มุมมองการตีกราวด์สโตรค์

เมื่อเริ่มต้นการฝึก ควรกำหนดให้ผู้เล่นตีได้กันด้วยแบ็คแฮนด์และไฟร์แฮนด์สลับกัน เพื่อให้การตีได้ดำเนินต่อเนื่องกันไปได้ กำหนดให้ผู้เล่นตีทแยงคอร์ท (Cross court) และขนานเส้นข้าง (Down the Line) ผสมกันไป และกำหนดให้ผู้เล่นยืนอยู่ในตำแหน่งที่สามารถวิ่งหรือเคลื่อนไปตีลูกตีได้จากฝ่ายตรงข้ามได้ ทั้ง ซ้าย ขวา หน้า และ หลัง

ฝึกวอลเลย์ต่อเนื่องกัน

แบบฝึกประกอบด้วย ผู้เล่นฝ่ายละสองคน ยืน ณ ตำแหน่งวอลเลย์หน้าเน็ต เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดปล่อยลูกแล้วตีวอลเลย์ไปให้ฝ่ายตรงข้าม ในระยะเริ่มต้นการฝึก ให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายเอาชนะฝ่ายตรงข้าม โดยทำจำนวนครั้งที่ติดต่อกันได้มากกว่าการเปลี่ยนแปลงการฝึกทำได้ เช่น ครูกำหนดให้ผู้เล่นคนหนึ่งหรือทั้งสองคนตีด้วยไฟร์แฮนด์หรือแบ็คแฮนด์อย่างเดียว และต่อมาอาจกำหนดให้ตีไฟร์แฮนด์ และแบ็คแฮนด์สลับกัน เป็นต้น

ฝึกความเร็วของการตีวอลเลย์

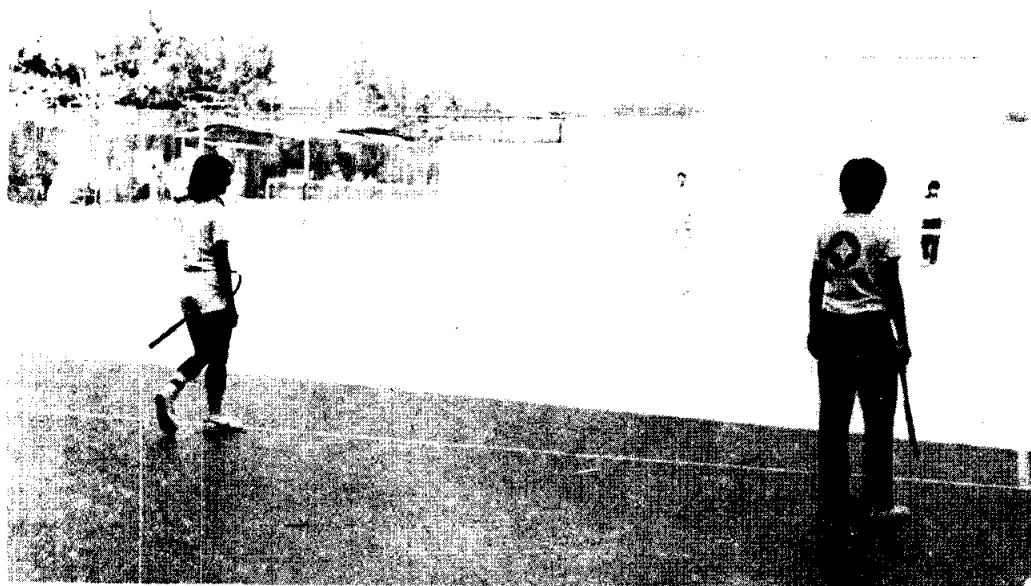
การฝึกเริ่มต้นเหมือนแบบฝึกก่อน (ฝึกวอลเลย์ต่อเนื่อง) แต่แบบนี้ผู้เล่นต้องตีวอลเลย์ให้ได้จำนวนมากที่สุดในเวลาจำกัด การเริ่มต้นฝึก จะเริ่มเมื่อได้รับสัญญาณและพยายามตีได้ (วอลเลย์) ติดต่อกันจนได้รับสัญญาณหยุด หากตีผิดหรือทำเสีย ให้ผู้เล่นคนหนึ่งคนใดปล่อยลูกแล้วตีวอลเลย์เริ่มต้นต่อไปได้ทันที ฉะนั้น ผู้เล่นทุกคนจึงควรมีลูกบอลอยู่ในมือคนละใบ หรือสองใบ

เกมส์ตีลูกพร้อม (Half-Volley)

แบบฝึกนี้คล้ายกับแบบฝึกวอลเลย์ ต่างกันแต่เพียงว่า ผู้เล่นต้องพยายามตีลูกพร้อม

(Half-Volley) การนับจำนวนครั้งที่ตีได้ ให้นับเฉพาะครั้งที่ตีลูกบอลข้ามเน็ตได้เท่านั้น เมื่อสิ้นสุดเทียวนึง ๆ การเล่นเกมจะเริ่มใหม่ โดยผู้เล่นคนใดคนหนึ่งตีกราวด์สโตรคหรือวอลเลย์ไปใหม่ (นับเฉพาะตีลูกพร้อมเท่านั้น) ตำแหน่งยืนตีควรอยู่หลังเส้นเสิร์ฟ แต่สามารถเคลื่อนขึ้นไปข้างหน้าหรือถอยหลังได้เท่าที่จำเป็นเพื่อเล่นลูก

ฝึกความแม่นยำของการตีกราวด์สโตรค



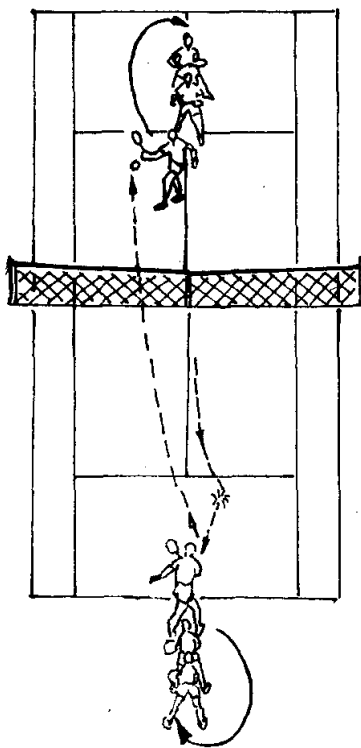
ภาพที่ 16 ฝึกความแม่นยำของการตีกราวด์สโตรค

แบบฝึกประกอบด้วยผู้เล่นฝ่ายละสองคน ยืนที่เบสไลน์ทั้งสองฝ่าย ผู้เล่นที่ยืนคอร์ทขวา ต้องตีด้วยโฟร์แฮนด์ ผู้เล่นที่ยืนคอร์ทซ้ายต้องตีด้วยแบ็คแฮนด์ เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคอร์ทขวา คนหนึ่งคนใดปล่อยลูกกระดอนจากพื้นแล้วตีลูกขนานกับเส้นข้างไปยังผู้เล่นคอร์ทซ้ายฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นคอร์ทซ้ายตีด้วยแบ็คแฮนด์ทแยงคอร์ทไปยังผู้เล่นคอร์ทซ้ายฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นคอร์ทซ้ายตีด้วยแบ็คแฮนด์ขนานเส้นข้างไปยังผู้เล่นคอร์ทขวาฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นคอร์ทขวาตีทแยงคอร์ทไปยังผู้เล่นคอร์ทขวาฝ่ายตรงข้าม แล้วตีติดต่อกันไปใหม่อีกเหมือนเดิมจนเสีย ให้เล่นแข่งขันกันเป็น เกมส์ การนับคะแนนให้นับเหมือนปิงปองคือ นับเกมส์หนึ่ง ๆ มีแต้ม 11 15 หรือ 21 ก็ได้ การตี ผู้เล่นต้องพยายามตีให้แรงที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามตีไม่ได้

ตีได้ด้วยไครว์และวอลเลย์ (Drive and Volley)

แบบฝึกประกอบด้วยผู้เล่นฝ่ายละสองคนตีโต้ลูกติดต่อกันให้ได้นานที่สุดจากเบสไลน์ ขณะกำลังตีโต้กันอยู่นี้ ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเคลื่อนขึ้นไปเล่นวอลเลย์ ผู้วอลเลย์คนนั้นต้องเริ่มเคลื่อนขึ้นไปจากเขต No man's land วิ่งขึ้นไปแล้วหยุดขณะที่ผู้เล่นที่เบสไลน์ตีลูก เมื่ออ่านทางบอลได้ จึงเคลื่อนเข้าตีวอลเลย์ ลูกวอลเลย์ทุกลูกต้องตกในเขตเล็ก (หลังเบสไลน์หรือตกทางไฟร์แฮนด์และหรือแบ็คแฮนด์แล้วแต่ครูสั่ง)

ฝึกตีวอลเลย์เป็นทีม



ภาพที่ 17 ตีวอลเลย์เป็นทีม

แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่าย ๆ ละ 4 คน ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายวอลเลย์ ยืนเป็นแถวโดยหัวแถวยืนในตำแหน่งวอลเลย์ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายตีจากเบสไลน์ ยืนเป็นแถวที่เบสไลน์ (ดูภาพที่ 17 ประกอบ) ฝ่ายวอลเลย์ต้องตีวอลเลย์อย่างเดียว ส่วนอีกฝ่ายก็ตีกราวด์สโตรคอย่างเดียว ตีแล้วไปต่อท้ายแถวของตนเพื่อให้ผู้เล่นคนต่อไปขึ้นมาตีบ้าง

วอลเลย์เป็นรูปสามเหลี่ยม



ภาพที่ 18 วอลเลย์เป็นรูปสามเหลี่ยม

ผู้เล่นสามคนยืนแถวหน้ากระดานบนตำแหน่งวอลเลย์ หันหน้าเข้าหาผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามอีกคนหนึ่ง ซึ่งอยู่บนตำแหน่งวอลเลย์หน้าเน็ตเช่นกัน ลูกบอลจะถูกตีวอลเลย์กลับไปมาระหว่างสองฝ่าย โดยฝ่ายสามคนพยายามตีให้ฝ่ายคนเดียวตีไม่ได้ ส่วนผู้เล่นฝ่ายคนเดียวพยายามตีต่อเนื่องกันให้ได้จำนวนมากที่สุดและพยายามตีไปยังฝ่ายตรงข้ามแต่ละคนหมุนเวียนไป หรือตีวางตามที่ตนต้องการ ให้ผู้เล่นผลัดเปลี่ยนกันมาเป็นผู้วอลเลย์ฝ่ายคนเดียวโดยทั่วถึงกัน

วอลเลย์เป็นสี่เหลี่ยม

แบบฝึกนี้คล้ายกับแบบฝึกวอลเลย์เป็นรูปสามเหลี่ยม แต่แบบนี้มีผู้เล่นสองทีม ทีมละ 2 คน แต่ละทีมต่างพยายามตีวอลเลย์ไปให้ฝ่ายตรงข้ามได้ตีกลับกัน