

KỸ THUẬT ĐỈNH CAO & HỆ THỐNG BÀI TẬP TOÀN DIỆN

KỸ NĂNG & BÀI TẬP QUẦN VỢT ĐỈNH CAO

Tennis Skills & Drills — Tối ưu hóa cú đánh chạm đất, giao bóng, trả giao bóng, tác chiến trên lưới và sơ đồ bài tập thực chiến chuyên nghiệp

Joey Rive & Scott Williams (Cựu HLV Trưởng Đội Tuyển Mỹ)

Nhà xuất bản Human Kinetics • Bản dịch tiếng Việt chuyên sâu Tennis Unified

Phần I: Kỹ Năng & Bài Tập Thuận Tay Đột Phá (Forehand Mastery)

Phương pháp huấn luyện chuyên sâu của cựu HLV Trưởng Đội tuyển Quốc gia USTA Joey Rive: Động lực học cú thuận tay hiện đại, đòn né trái đánh phải (Inside-Out) và bài tập kiểm soát độ sâu

1. Vũ Khí Thuận Tay Hiện Đại: Nạp Lực, Độ Trễ & Tiếp Xúc

Cú thuận tay ngày nay đã trở thành vũ khí sẵn điểm số một của hầu hết các tay vợt hàng đầu thế giới.

Cách một vận động viên thực hiện cú thuận tay sẽ định hình toàn bộ phong cách và bản sắc thi đấu của anh ta trên sân quần vợt.

HLV Joey Rive — cựu tay vợt Top 60 ATP và từng đảm nhiệm cương vị HLV Quốc gia tại Hiệp hội Quần vợt Hoa Kỳ (USTA) — phân tích ba giai đoạn vàng cấu thành một cú thuận tay hủy diệt:

Giai đoạn 1: Nạp lực chân sau (Loading the back leg):

Dù sử dụng thế đứng mở hay bán mở, người chơi phải dồn toàn bộ trọng lượng cơ thể lên chân sau (chân phải của người thuận tay phải), gập nhẹ đầu gối để nén lò xo cơ học.

Giai đoạn 2: Tạo độ trễ đầu vợt (Racket Lag):

Khi hông và thân trên xoay mở về phía trước, cánh tay cầm vợt được thả lỏng hoàn toàn, khiến cây vợt bị tụt lại phía sau như chiếc roi da mềm mại.

Độ trễ này giúp tích lũy quán tính và kéo dài quãng đường gia tốc trước khi va chạm bóng.

Giai đoạn 3: Điểm tiếp xúc phía trước và Vuốt vợt vòng qua vai (Windshield-wiper follow-through):

Điểm tiếp xúc bóng bắt buộc phải ở phía trước mũi chân trước từ ba mươi đến bốn mươi centimet.

Mặt vợt quét vút từ dưới lên trên và gập cẳng tay gạt qua thân người như một chiếc cần gạt nước ô tô, tạo ra độ xoáy cuộn topspin khổng lồ ép bóng cắm sâu vào sân.

8 TENNIS SKILLS & DRILLS



Figure 1.12 With the Western grip, when the racket is turned over to playing position, the palm will be completely under the racket.

Western Forehand and Grip

The Western forehand technique uses a grip that is more extreme than the Continental, Eastern, and semi-Western forehands as shown in figure 1.12. For this grip, both right-handed and left-handed players place the index knuckle on bevel 5 of the racket handle (refer to figures 1.6 on page 5 and 1.8 on page 6). This grip puts the palm of the hand completely under the racket handle.

The main advantage of the Western forehand grip is the amount of topspin it can generate. This grip is the choice for a player who wants to hit the ball with a lot more topspin (especially on higher balls) than the other two more modern grips. Players who play on clay courts or slow, hard courts may gravitate toward this forehand grip. Usually the player who uses it is used to slower-paced or higher-bouncing shots. If the player exclusively uses slower surfaces against the same types of opponents, then perfecting the Western forehand could be an advantage.

Unfortunately, the disadvantages of this grip can be numerous, especially for players who play on various surfaces. A player using this grip is susceptible to lower shots and slices from an opponent, which, if played on a faster surface, can present a challenge. On a faster surface the ball doesn't bounce as high, so a player has to make different swing adjustments. It is more prudent to develop a stroke that can adapt to all surfaces. Also, because of the many grip changes that can occur during a point, the extreme nature of the grip makes it harder to switch to other grips.

In addition, the technique required to hit a Western forehand can be too extreme. The grip causes the wrist to lay back more than with the semi-Western or Eastern forehand. This makes it difficult to extend the wrist through the point of contact. Because the grip is so far under the racket handle, the elbow bends more and becomes almost in line with the bottom of the butt cap of the racket. This sometimes causes swing problems for a player, such as dragging the racket head, and hampers the player's ability to smooth out the swing.

FOREHAND AND STYLES OF PLAY

Tennis has five styles of play: aggressive baseline play, all-court play, serve-and-volley play, rallying baseline play, and defensive play. Aggressive baseline play and all-court play are considered offensive and are built around the forehand. Serve-and-volley players build their games around their serve and attacking style, but they can still use the forehand as a weapon. Rallying baseline play and defensive baseline play use the forehand as a rally ball or in a defensive manner.

A player's style is based on what forehands are the player's favorites, the technique for those shots, overall on-court personality, and the player's aggressive or defensive nature. A player can change or improve playing style by adding shots to the repertoire and improving technique. A player should try to establish one particular forehand shot as a weapon, then add and develop other shots to complement the particular style. One of the main goals of choosing a grip is to use one that corresponds with the player's style of play. Table 1.1 shows the type of forehand technique that players can use in each style of play based on grip choices.

Hình 1: Kiểu cán cầm Western Forehand và mặt phẳng vợt. Góc nghiêng mặt vợt úp xuống cho phép tăng tốc cuộn bóng từ thấp lên cao tạo độ xoáy topspin cực đại.

for hitting it. Still, it is important to master multiple grips in order to shift between forehands, such as the defensive slice versus an offensive winner or a forehand rally shot.

The Eastern and semi-Western forehand grips are the most versatile. The Continental and Western forehand grips are used less often because they have limitations in hitting certain shots, such as high and low balls. The Western grip can be used aggressively on higher bouncing surfaces such as clay or hard court. A person using the Western grip has to be proficient at quickly changing to other grips for certain shots, such as from a Western forehand to an Eastern backhand grip on a one-handed backhand (see Forehands and Grips, p. 5).

FOOTWORK AND BODY POSITION

No matter what forehand technique a player chooses, the player needs to use proper footwork and body position to get set to hit the ball. Knowing how to move quickly and efficiently results in greater choices for controlling the ball.

Movement

Movement to the forehand side is vital to the success of the shot. The player should keep the feet moving at all times when the ball is in play and split step when the opponent hits the ball. A *split step* is jumping an inch or two (2.5 to 5 cm) off the ground and landing on the balls of the feet, ready to move (see figure 1.1). For balls hit to the right side, the player should step out with the right foot (see figure 1.2) and try to line up the right foot behind the incoming ball. For balls hit to the left side, the player should step out with the left foot and line it up behind the incoming ball. Once lined up on the ball, enough weight should be loaded on the leg and foot to establish balance as the player begins to push off and transfer weight into the shot. In other words, the first step gets the player to the ball quickly and efficiently, making the execution of the whole shot easier.

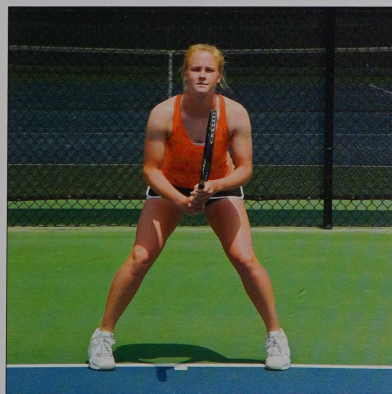


Figure 1.1 Split step.



Figure 1.2 Step to the right after split step.

Hình 2: Kỹ thuật tạo độ trễ (Racquet Lag) và tiếp xúc bóng phía trước thân người trong cú thuận tay hiện đại.

2. Đòn Thuận Tay Né Trái Đánh Phải (Inside-Out & Inside-In)

Những tay vợt sở hữu cú thuận tay siêu hạng không bao giờ cam chịu đứng chờ bóng ở góc thuận tay; họ sẵn sàng di chuyển vòng qua góc trái tay để tung đòn trừng phạt:

Cú thuận tay Inside-Out (Né trái đánh chéo sân):

Người chơi di chuyển bước chân vòng cung sang góc trái, xoay vai sâu và đánh bóng chéo sân sang góc trái tay của đối phương.

Đây là cú đánh có độ an toàn cực cao vì bóng bay qua phần lưới thấp nhất ở giữa sân và theo đường chéo dài nhất của sân đấu.

Cú thuận tay Inside-In (Né trái đánh dọc dẫy):

Khi đối phương bắt đầu quen nhịp và có xu hướng đoán trước cú đánh chéo sân để bắt bài, người chơi bất ngờ thay đổi điểm tiếp xúc sớm hơn một phần mười giây để bắn quả bóng đi thẳng dọc dây sang góc thuận tay của đối thủ, ghi điểm trực tiếp trong sự ngỡ ngàng.

3. Hệ Thống Bài Tập Rèn Luyện Độ Sâu Cuối Sân (Forehand Drills)

Bài tập 1: Bài tập Vạch Đích Hai Mét (Two-Meter Target Zone):

Đặt các cọc tiêu hoặc dải ruy-băng cách vạch cuối sân đối phương hai mét.

Hai người chơi thực hiện các loạt bóng rally đối kháng liên tục; bất kỳ quả bóng nào rơi ngắn hơn khu vực hai mét cuối sân sẽ bị tính là một điểm thua.

Bài tập này ép người chơi phải nâng cao góc vung vợt qua mép lưới từ một mét đến một mét rưỡi để tạo độ sâu áp đảo.

Bài tập 2: Bài tập Thuận Tay Đối Hướng Ba Góc (Three-Corner Forehand Drill):

HLV liên tục bắn bóng luân phiên ra góc thuận tay rộng, góc giữa sân và góc né trái; vận động viên phải liên tục bắt tốc, nạp lực và thay đổi quỹ đạo bóng linh hoạt giữa chéo sân sâu và dọc dây dứt điểm.

4 TENNIS SKILLS & DRILLS

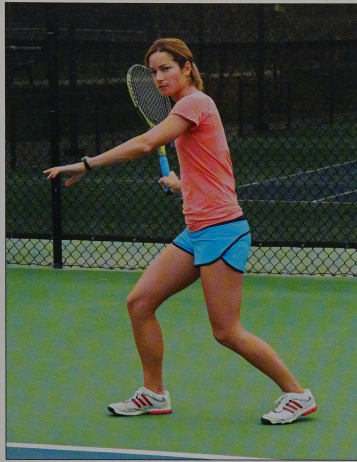


Figure 1.3 Open stance.



Figure 1.4 Semi-open stance.

Stances

Three types of stances are used in tennis: open, semi-open, and closed. A player's stance is dictated by the shot being hit and by personal preference. The player should use a stance that creates the best platform for the player's legs to push off and hit a powerful shot. As long as a player knows the proper technique for the different stances, all three can be effective.

Open Stance

In an open stance (figure 1.3), the player uses the back leg to load and set the feet in a manner that keeps the body relaxed, balanced, and open to the shot. A player should experiment with the open stance to see what feels the most comfortable for control and power. The grips and strings used today are based on topspin and allowing the arm the maximum ability to swing freely. The degree to which a player uses an open stance depends on shots hit by opponents. Strong, high-bouncing shots hit out of the player's strike zone may require more of an open stance because of the lack of time to prepare and to line up the feet on the ball. Windy conditions, playing left-handed servers who swing wide, or playing great right-handed kick serves on the ad side of the court can require an open stance as well.

Players can use the open stance on all of the forehand shots. It can be used on shots hit directly to the player or on tougher balls that require stretching. The open stance gives the player the advantage of getting to more balls and hitting them aggressively. It gives the arm ample space to strike the ball and swing freely, especially on those tougher, higher balls. Drawbacks of hitting with an open stance relate to the amount of power a player achieves through the hitting zone. A shot hit from an open stance relies on angular momentum (created by rotation only), which produces less power compared with a square stance that combines linear and angular momentum.

Semi-Open Stance

The semi-open (also known as semi-closed) stance, shown in figure 1.4, is a form of the open stance and is used regularly when players move around their backhand to hit a forehand. Some players like to hit with an open stance regardless of the oncoming ball but others prefer to use a semi-open stance for a shot that is hit directly to them, giving them the option to hit through the shot more by using linear and angular momentum. This stance is especially useful on shots where the player is pulled away from the center of the court and needs balance through contact. The back leg loads as it does with the open stance, but the front leg comes a little more in front and to the side. A player can use this stance on all forehand shots.

Hình 3: Giai đoạn theo đà (Follow-through) qua vai và hồi phục thẳng bằng sau cú thuận tay uy lực.

STRAIGHT-AHEAD SHORT COURT

Purpose: To practice preparation and execution technique.

Procedure: Both players start at the service line. Keeping the ball inside the service box, they rally back and forth lightly, becoming progressively more aggressive depending on the level or intensity of the practice. The players focus on different grips and stances to test variety, a strong first step to the ball (foot closest to the ball first on all shots), and proper stroke execution. The focus here is on technique, not power.

Coaching points: The players should focus on one technique component at a time, starting with grip, then movement and stances, and finally on the technique desired for the different phases of the swing (preparation, forward swing and contact, and follow-through).

Solo variation: Grooving this drill on a backboard is a great tool for warming up. The player stands about 5 feet (1.5 m) away and at first hits the ball softly with a high trajectory to establish a rhythm and to work on technique. When warmed up, the player moves back 2 feet (0.6 m) at a time and begins to flatten out the shot, progressing toward a normal groundstroke. The player continues to move back to a maximum of 10 feet (3 m), which produces a deeper-bouncing ball. The player works on greater acceleration from a deep location by hitting this ball harder. Standing closer than 10 feet (3 m) and hitting the ball harder produces a quicker shot and forces a player to have a quicker preparation and acceleration.

DIAGONAL SHORT COURT

Purpose: To practice preparation and execution technique as well as movement, acceleration, and accuracy of location.

Procedure: The drill is the same as the Straight-Ahead Short Court drill, except players rally crosscourt. They should make sure the ball lands in front of the service line.

Coaching points: In this drill, the player tries to make contact while brushing the outside of the ball. This crosscourt rally focuses on the accuracy and acceleration needed to hit the ball to a specific location within the service box.

Solo variation: To groove crosscourt strokes off a backboard, the player uses a high trajectory to allow time to run to a shot and get into the desired position to hit crosscourt. The player stands about 6 to 10 feet (1.8 to 3 m) in front of the backboard. The player alternates hitting forehands and backhands crosscourt, and the ball returns off the wall either straight or down the line.

CRITICAL CUE:

The player should be sure to line up and load the foot closest to the ball first before contact.

COMPETITIVE SHORT COURT

Purpose: To create a competitive situation, testing movement, strategy, and execution at an accelerated pace.

Procedure: Players compete for points using only the short court area. They should use regular tennis scoring and play a set or points to 11, 15, or 21.

Coaching points: Using and covering both boxes emphasizes an accelerated version of normal backcourt rallies, so this is a perfect time to check and practice strategies. To be successful in this drill, good strategy, movement, touch, and the ability to spin or shape the ball are needed. This is a fun but challenging game. Players should use the opportunity to work on developing a little touch.

Hình 4: Sơ đồ bài tập sân ngắn (Short Court Drill). Rèn luyện cảm giác tiếp xúc bóng êm ái và khả năng điều hướng bóng chính xác trước khi mở rộng ra toàn sân.

Phần II: Kỹ Năng & Bài Tập Trái Tay Toàn Diện (Backhand Mastery)

Làm chủ cú trái tay một tay và hai tay: Kỹ thuật kiểm soát điểm tiếp xúc, đòn cắt xoáy (Slice) đổi nhịp và hệ thống bài tập đối kháng dọc dây

4. Trái Tay Hai Tay & Trái Tay Một Tay Hiện Đại

Cú trái tay không còn là điểm yếu cần che giấu; trong quần vợt hiện đại, một cú trái tay vững chắc là bộ phóng cho các đòn phản công sắc sảo:

Kỹ thuật Trái tay Hai tay (Two-Handed Backhand):

Chìa khóa cốt lõi là việc hiểu rằng tay không thuận (tay trái của người thuận tay phải) chính là động cơ đẩy cơ học.

Cánh tay trái thực hiện một cú vung vợt thuận tay tròn vẹn, trong khi tay phải chỉ đóng vai trò dẫn hướng và ổn định

góc mặt vợt.

Thế đứng bán mở hoặc vuông góc cho phép người chơi gập gối sâu để xúc bóng từ điểm rơi thấp và tung ra cú bạt bóng uy lực ngay cả khi đối phương ép bóng với tốc độ cao.

Kỹ thuật Trái tay Một tay (One-Handed Backhand):

Đòi hỏi sự xoay vai dẫn hướng cực sâu sao cho lưng hơi quay về phía đối thủ trước khi đánh bóng.

Khớp cổ tay phải được khóa chặt hoàn toàn ở thế ngửa (Extended wrist), cánh tay duỗi thẳng tại điểm tiếp xúc ở rất xa phía trước mũi chân trước và hai cánh tay bung mở ngược chiều nhau (cánh tay không thuận duỗi thẳng ra sau) để duy trì sự thăng bằng tuyệt đối cho thân trên.

48 TENNIS SKILLS & DRILLS

Two-Handed Shot Both the Eastern-Eastern grip and the Continental-Eastern grip can execute this shot. A player using the Eastern-Eastern grip will have to extend slightly more outward to provide power and depth. The Continental-Eastern grip requires a little more wrist snap upward to create more topspin on this shot. This shot is played with a closed stance if the player is in good position or slightly open if not in a good position or if this is the player's preferred stance.

One-Handed Shot Both the Eastern backhand and wrist-behind-the-grip backhand grip can execute this shot. The Eastern backhand grip requires more wrist snap and loading of the legs to hit this shot high and heavy. The wrist-behind-the-grip backhand grip requires more loft and extension outward. This shot is hit with a slightly closed stance and hit with loft and power generated from substantial leg loading and upward swing.

Where This ball should land deep in the court behind the service line and before the baseline, but it has the added benefit of possibly landing short and jumping up on a player to accomplish the same objective as the flat drive.

When The goal of this shot is twofold: get the opponent to hit crosscourt to the player's better, more aggressive shot (a backhand hit down the line high and heavy may make an opponent go crosscourt where the player can establish control of the point) and hit a ball that allows the player to recover or get in a better position for the next shot.

Two-Handed Shot The player hits this shot when on the run in the backcourt, near the baseline, and trying to play a safer shot or push an opponent backward to gain ample time to recover. It is used strategically to an opponent's weakness or to have the opponent hit back to the player's strength. It may also be used if the player has a weak crosscourt shot.

One-Handed Shot The shot is hit when the player is in a favorable position in the court (midway between the center hash mark and alley). If on the run, the player may want to use the slice backhand. Either way, the goal is the same: push the opponent back in order to recover and hit a more aggressive shot.

Down-the-Line-Backhand Drive

The down-the-line backhand drive is one of the most beautiful displays of power and finesse in the game. Serena Williams has a powerful down-the-line backhand drive. Opponents constantly look for this shot to come, and they are fearful of hitting a shorter ball that she can get behind and unload on the shot.

How The player can use a preferred backhand grip for this shot. To hit this shot successfully, the player needs to be inside the baseline, thus in a more offensive position. This grip is used with a closed stance or a slightly open stance if out of position. A player makes contact at the rally point of contact and the midlevel strike zone, but this shot's contact point is one ball later than the crosscourt shot and is driven for power.

Two-Handed Shot This shot requires good body preparation because the shot changes the direction of the oncoming shot, the player has a smaller area to work with when hitting up the line, and the wrist snap is out toward the outside of the shot. The big toe on the lead foot points toward the target.

One-Handed Shot This version is effective, but the one-handed player must be very skilled to accomplish the same result as the two-handed player. For the two-handed player, the extra arm provides more control, allowing time to turn or close the shoulders more, and the wrist must snap toward the outside of the shot. The one-handed player needs greater control and must extend the arm outward upon contact. The big toe on the lead foot points toward the target.

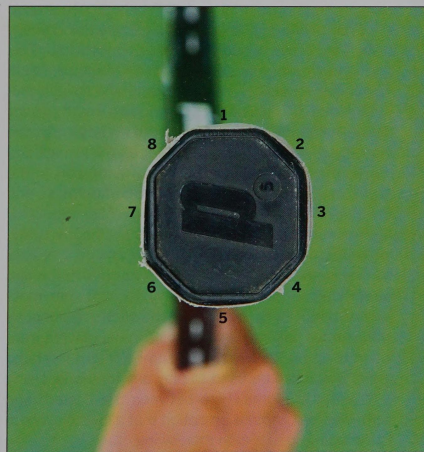
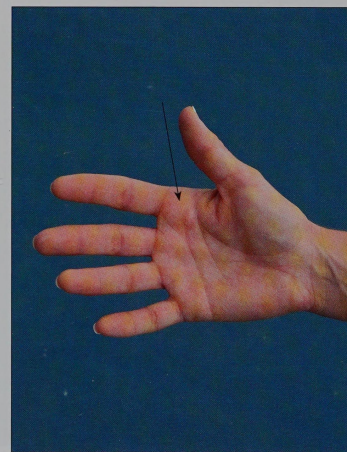
Hình 5: Cơ học cú trái tay hai tay (Two-Handed Backhand). Tay không thuận đóng vai trò như một cú thuận tay thứ hai, dẫn dắt quỹ đạo vợt xuyên tâm bóng.

Closed Stance

When using the closed stance (figure 1.5), a player sets the back leg in the loaded position but brings the front leg directly in front of the back leg to effectively close the hips and shoulders to the net. It is also known as the *square stance*. The use of this stance depends on a player's preference and how quickly the player moves to the ball. If a player can get to the ball in plenty of time and prefers to set both legs (one in front of the other), the closed stance is more powerful. A closed stance is best used on shots that are hit directly to the player. It becomes increasingly difficult to hit a closed stance when stretching out for wide shots.

FOREHANDS AND GRIPS

Figure 1.6 shows a view of the bottom octagon of a racket and, for the purposes of grip discussion, numbers each of the bevels of the racket handle. All of the grips are based on how a player positions the bottom knuckle of the index finger, or the index knuckle (see figure 1.7), on the bevels. Figures 1.8a and b on page 6 show the placement for the index knuckle for a right-handed and a left-handed player for all of the forehand grips.

**Figure 1.5** Closed stance.**Figure 1.6** The eight bevels of the racket.**Figure 1.7** The index knuckle.

Hình 6: Kỹ thuật trái tay một tay (One-Handed Backhand). Cố định khớp vai và vươn cánh tay đối xứng ra sau để giữ thăng bằng lồng ngực.

5. Cú Cắt Trái Tay (Backhand Slice): Nghệ Thuật Đối Nhịp Độ

Một tay vợt toàn diện bắt buộc phải sở hữu một cú cắt trái tay sắc bén bên cạnh cú đánh xoáy topspin:

Mặt vợt di chuyển theo góc nghiêng từ trên xuống, lướt ngọt ngào qua đáy quả bóng với chuyển động vai mượt mà.

Cú cắt slice tạo ra ba lợi thế chiến thuật vô giá:

Thứ nhất, nó phá vỡ nhịp độ tấn công ồ ạt của đối thủ, buộc họ phải đánh một quả bóng không có lực nảy tự nhiên.

Thứ hai, nó tạo ra một khoảng thời gian trống quý báu giúp bạn hồi phục vị trí khi bị đối phương kéo dạt ra ngoài biên sân.

Thứ ba, nó là cú đánh tiếp cận lưới lý tưởng vì bóng này trượt là mặt sân, khiến đối phương rất khó thực hiện cú passing shot bằng qua lưới.

6. Hệ Thống Bài Tập Rèn Luyện Cú Trái Tay (Backhand Drills)

Bài tập 1: Bài tập Đấu Súng Chéo Sân Trái Tay (Crosscourt Backhand Battle):

Hai người chơi chỉ được phép đánh bóng chéo sân sang ô trái tay của nhau trong một nửa sân đấu.

Mục tiêu là phải duy trì loạt bóng trên mười lăm lần chạm vợt với độ sâu sát vạch cuối sân; ai đánh bóng ngắn vào ô giao bóng sẽ lập tức bị đối phương tấn công dứt điểm.

Bài tập 2: Bài tập Chuyển Hướng Dọc Dây Sát Thủ (Change of Direction Down-the-Line):

Sau ba đường bóng rally chéo sân, ngay khi nhận thấy đối phương có xu hướng lùi lại hoặc di chuyển chậm, người chơi lập tức bước chân trước vào sân và tung cú bật trái tay dọc dây với biên độ vung vợt dứt khoát để ghi điểm trực tiếp.

6 TENNIS SKILLS & DRILLS

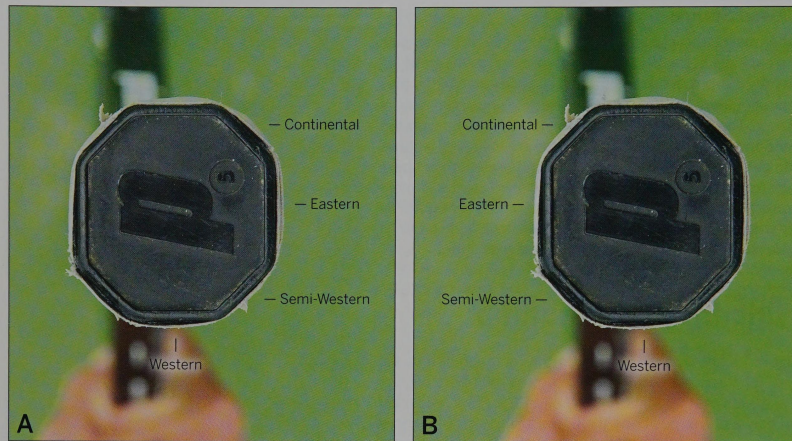


Figure 1.8 The location of the index knuckle on the racket for (a) right-handed players and (b) left-handed players using the forehand grips.



Figure 1.9 Continental grip.

All current grips can be traced back to the Continental grip shown in figure 1.9. Tennis pioneers used the Continental grip because the game was originally played on grass, where the ball bounced low. This grip is now primarily used for slice forehands, backhands, the serve, forehand and backhand volleys, and the overhead. The Continental grip is a great grip for low balls and balls hit at hip level. To find this grip, the player puts the dominant hand flat on the strings and moves the hand down to the grip. The top part of the grip is in the V between the thumb and forefinger, and the index knuckle is on bevel 2 of the racket handle for right-handed players and bevel 8 for left-handed players (refer to figures 1.6 and 1.8).

One limitation of hitting with this grip is that it can be difficult to combat the heavy topspin that most players use. Rather than having to switch grips to cope with various ball heights and spins, most players transition to using the Eastern or semi-Western forehand grips, which can be used to play any forehand. Using a hybrid grip (somewhere between the Eastern and semi-Western grips) is an option that allows players to tailor their grip to match their swing.

Hình 7: Kỹ thuật cắt bóng trái tay (Backhand Slice). Mặt vợt mở nhẹ chém từ trên cao xuống dưới tạo xoáy ngược trượt sát mặt sân.

ALTERNATING OPEN AND CLOSED STANCE

Purpose: To achieve a full transfer of weight and power when hitting shots in open and closed stances.

Procedure: The coach or partner feeds balls with varying degrees of difficulty that require the player to take only one or two steps of sideways or forward movement to reach the ball. To practice a closed-stance groundstroke, the player takes two steps: one step out to line up the foot closest to the ball and then a step forward to the incoming ball to transfer weight from the lined-up position. To practice the first step and open stance, the player takes only one step out with the foot closest to the ball and loads that leg, hitting from an open stance. The first step should be a strong yet comfortable step—the player should remember to visualize having the ball hit the middle instep of the foot stepping out.

Coaching points: The player should put full weight on the leg lining up on the ball. To check weight placement and balance, a player can line up on the incoming ball and then, just prior to contact, lift the other (front) leg. The player should hold the leg up for one count before placing it back down. An inability to keep the leg up indicates imbalance. A player who predominately uses the front leg feels as though the back leg is weak during this exercise, but continued practice leads to improved balance.

CRITICAL CUE:

Players who prematurely step away from the path of the ball just hit should try to stay balanced longer on the leg they just finished hitting on. This requires good use of core strength and trunk rotation.

BACK LOADING STEP

Purpose: To achieve a full transfer of weight and power when stepping backward to return a ball hit deep.

Procedure: The first move is diagonally backward with the foot that the player is trying to line up with the ball. The step is strong, and the emphasis is on loading the leg. The coach or partner must feed high and deep balls to force the backward step. The feeder should throw (or hit, if needed) at different speeds to incorporate all the possible shots in a match and target the player's upper-level strike zone.

Coaching points: Players can check for loading and balance by lifting the front leg to make sure the weight is transferred fully back before moving forward to hit the ball.

Specific Movement Drills

Specific movement drills are designed to teach players exactly what steps to take to a shot. Moving to a ball correctly affects speed around the court and subsequent recovery to get in good position for the next shot. The goal is to be efficient with all movement and to run in a balanced fashion. For the specific movement drills, the drilling player should be positioned on the baseline at the center hash mark, and the partner or coach should be in the middle of the court at the service line. The partner or coach drills with eight balls and feeds the balls by hand or by racket, depending on the level of the player. The pace of the feeds should allow enough time for the drilling player to recover and split step just before receiving the next ball.

Hình 8: Sơ đồ bài tập luân chuyển thế đứng (Open & Closed Stance Drill). Người chơi thích ứng linh hoạt với các quả bóng sâu hoặc bóng nảy ngắn.

Phần III: Kỹ Năng Giao Bóng & Trả Giao Bóng Sấm Sét (Serve & Return)

Làm chủ vũ khí khởi đầu điểm số: Cơ học ba cú phát bóng (Flat, Slice, Kick serve), vị trí tung bóng trên mặt đồng hồ và chiến thuật đón chặn cú giao bóng đầu

7. Ba Dạng Giao Bóng Đỉnh Cao & Vị Trí Tung Bóng

Cú giao bóng là cơ hội duy nhất để bạn tự quyết định vận mệnh điểm số mà không bị đối phương gây nhiễu:

Giao bóng Bạt (Flat Serve):

Điểm tung bóng ở vị trí một giờ trên mặt đồng hồ tưởng tượng, hơi chếch về phía trước sân từ mười lăm đến hai mươi centimet.

Cánh tay vươn thẳng tối đa và cẳng tay xoay úp cực mạnh (Pronation) trực diện vào tâm bóng, tạo ra tốc độ bóng tối đa với độ xoáy tối thiểu.

Giao bóng Xoáy Cắt (Slice Serve):

Điểm tung bóng ở vị trí một giờ đến hai giờ.

Mặt vợt chém lướt qua mạn sườn phải của quả bóng, tạo độ xoáy ngang khiến quả bóng cong vút trong không khí và trượt dạt rộng ra ngoài biên (Wide serve) sau khi nảy, kéo đối thủ vắng khỏi sân đấu.

Giao bóng Xoáy Cống (Kick / Topspin Serve):

Điểm tung bóng ở vị trí mười một giờ đến mười hai giờ, hơi chếch ra phía sau đỉnh đầu.

Vợt xuất phát từ sâu dưới lưng và quét mạnh từ góc bảy giờ lên góc một giờ qua mặt sau quả bóng.

Hiệu ứng xoáy cống giúp bóng bay vợt qua lưới với biên độ an toàn cực cao từ một mét đến một mét rưỡi rồi chồm nảy dữ dội lên ngang vai hoặc mang tai đối thủ, biến nó thành cú giao bóng hai hoàn hảo.

8. Kỹ Năng Trả Giao Bóng: Khối Đón Chặn & Chip-and-Charge

Trả giao bóng là cú đánh quan trọng thứ hai trong trận đấu nhưng thường bị lơ là trong các buổi tập:

Kỹ thuật Khối đón chặn (Block Return):

Khi đối mặt với cú giao bóng một có vận tốc trên một trăm tám mươi cây số một giờ, bạn không có thời gian mở vợt ra sau.

Quy tắc cốt tử: Thực hiện bước nhún split-step tiến vào sân đúng thời điểm đối phương chạm bóng, khóa chặt khớp cổ tay và đưa mặt vợt ra trước để chặn bóng như một cú vô-lê ở cuối sân, dùng chính lực của đối phương để trả bóng sâu vào giữa sân.

Chiến thuật Chip-and-Charge:

Khi đối phương giao bóng hai yếu ớt hoặc bóng rơi ngắn, người chơi lập tức bước chân áp sát vạch giao bóng, thực hiện một cú cắt bóng slice sâu về góc sân yếu của đối thủ và theo đà lao thẳng lên lưới để khép lại điểm số bằng một cú bắt vô-lê dứt điểm.

9. Hệ Thống Bài Tập Giao - Trả Giao Bóng (Serve & Return Drills)

Bài tập 1: Bài tập Bắn Phá Bốn Ô Mục Tiêu (Target Accuracy Drill):

Đặt các hình nón cao su hoặc khăn tắm tại bốn vị trí then chốt trong ô giao bóng: Góc chữ T (T-serve) và Góc mang cá (Wide-serve) ở cả hai bên sân Deuce và Ad.

Người giao bóng phải thực hiện hai mươi quả phát bóng liên tiếp và tính điểm dựa trên số lần bắn trúng mục tiêu với tỷ lệ giao bóng một thành công đạt trên sáu mươi lăm phần trăm.

Bài tập 2: Bài tập Trả Giao Bóng Bàn Thạch (Deep Return Pressure):

Người trả giao bóng phải đưa quả bóng rơi vào khu vực hai mét cuối sân của đối thủ; nếu bóng rơi ngắn vào ô giao bóng, người giao bóng được quyền tấn công tự do để ghi điểm ngay lập tức.

Eastern Forehand and Grip

The Eastern forehand (see figure 1.10) is one of the most versatile grips in modern-day tennis. For the Eastern forehand grip, the index knuckle is on bevel 3 of the racket handle for right-handed players and bevel 7 for left-handed players (refer to figures 1.6 and 1.8). As shown in figure 1.10, the racket begins to close if the player holds the arm in front of the body.

The use of this grip depends on the player's swing and how much topspin the player wants to put on the ball. The Eastern grip does not automatically create as much topspin as the semi-Western grip. A player needs to develop strong wrists and a higher loop (to sweep under the ball more) to achieve the same topspin with the Eastern grip that is already built into the semi-Western grip. The Eastern forehand grip is popular with players who like to drive their forehands (flat) as well as use topspin.

The main disadvantage of the Eastern grip is the reduced ability to counter (defend) against a ball that bounces high. The Eastern grip has a slightly more closed face on the takeback, so to use this grip for countering high-bouncing balls, a player needs accurate timing and strong wrists to be able to impart topspin back to the opponent.

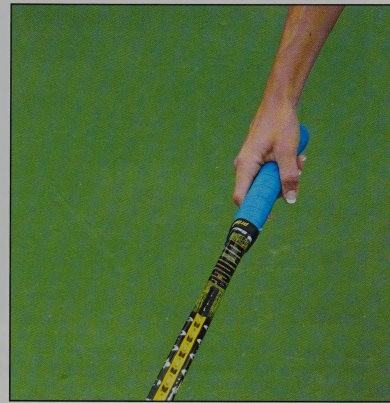


Figure 1.10 Eastern grip.

Semi-Western Forehand and Grip

The semi-Western forehand (see figure 1.11) is the most popular forehand technique in today's game. Top professionals, such as Rafael Nadal and Venus Williams, as well as juniors use the semi-Western forehand grip. For right-handed players, the index knuckle is placed on bevel 4 and bevel 6 for left-handers (refer to figures 1.6 and 1.8). The racket face if you were to hold the racket in front of you would be slightly more closed than the Eastern forehand.

The semi-Western grip is designed for players who are trying to produce a lot of topspin on their shots. Because the racket face is slightly more closed than in the Eastern forehand, it allows the player more flexibility to counter an opponent's high-bouncing shot. The main disadvantage of this grip occurs when countering a low or slice shot. If a player is not properly loaded and low enough to accept the oncoming shot, then it is a struggle to get under the shot in an appropriate fashion.

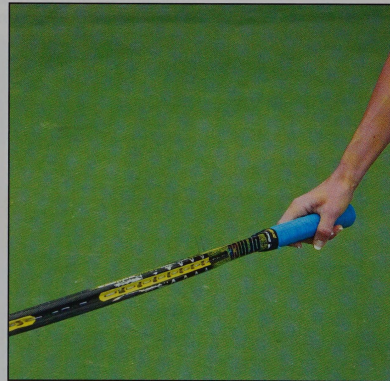


Figure 1.11 Semi-Western grip.

Hình 9: Động học phát bóng đỉnh cao. Vị trí tung bóng chuẩn xác và độ gập sâu của đầu gối tích lũy lực phản hồi mặt đất.

8 TENNIS SKILLS & DRILLS



Figure 1.12 With the Western grip, when the racket is turned over to playing position, the palm will be completely under the racket.

Western Forehand and Grip

The Western forehand technique uses a grip that is more extreme than the Continental, Eastern, and semi-Western forehands as shown in figure 1.12. For this grip, both right-handed and left-handed players place the index knuckle on bevel 5 of the racket handle (refer to figures 1.6 on page 5 and 1.8 on page 6). This grip puts the palm of the hand completely under the racket handle.

The main advantage of the Western forehand grip is the amount of topspin it can generate. This grip is the choice for a player who wants to hit the ball with a lot more topspin (especially on higher balls) than the other two more modern grips. Players who play on clay courts or slow, hard courts may gravitate toward this forehand grip. Usually the player who uses it is used to slower-paced or higher-bouncing shots. If the player exclusively uses slower surfaces against the same types of opponents, then perfecting the Western forehand could be an advantage.

Unfortunately, the disadvantages of this grip can be numerous, especially for players who play on various surfaces. A player using this grip is susceptible to lower shots and slices from an opponent, which, if played on a faster surface, can present a challenge. On a faster surface the ball doesn't bounce as high, so a player has to make different swing adjustments. It is more prudent to develop a stroke that can adapt to all surfaces. Also, because of the many grip changes that can occur during a point, the extreme nature of the grip makes it harder to switch to other grips.

In addition, the technique required to hit a Western forehand can be too extreme. The grip causes the wrist to lay back more than with the semi-Western or Eastern forehand. This makes it difficult to extend the wrist through the point of contact. Because the grip is so far under the racket handle, the elbow bends more and becomes almost in line with the bottom of the butt cap of the racket. This sometimes causes swing problems for a player, such as dragging the racket head, and hampers the player's ability to smooth out the swing.

FOREHAND AND STYLES OF PLAY

Tennis has five styles of play: aggressive baseline play, all-court play, serve-and-volley play, rallying baseline play, and defensive play. Aggressive baseline play and all-court play are considered offensive and are built around the forehand. Serve-and-volley players build their games around their serve and attacking style, but they can still use the forehand as a weapon. Rallying baseline play and defensive baseline play use the forehand as a rally ball or in a defensive manner.

A player's style is based on what forehands are the player's favorites, the technique for those shots, overall on-court personality, and the player's aggressive or defensive nature. A player can change or improve playing style by adding shots to the repertoire and improving technique. A player should try to establish one particular forehand shot as a weapon, then add and develop other shots to complement the particular style. One of the main goals of choosing a grip is to use one that corresponds with the player's style of play. Table 1.1 shows the type of forehand technique that players can use in each style of play based on grip choices.

Hình 10: Kỹ thuật đón chặn trả giao bóng (Block Return). Rút ngắn biên độ mở vợt mượn chính tốc độ phát bóng của đối phương để phản đòn.

Phần IV: Tác Chiến Trên Lưới & Bài Tập Chiến Thuật Thực Chiến (Net Play & Tactics)

Chiến thuật chiếm lĩnh mặt lưới, hóa giải các đòn passing shot hiểm hóc và hệ thống bài tập chuyển đổi trạng thái từ phòng ngự sang tấn công (Defense-to-Offense)

10. Nghệ Thuật Lên Lưới: Vô-Lê Đấm, Smash Bật Nhảy & Drop Volley

Chiếm lĩnh mặt lưới là phương thức nhanh nhất và tàn nhẫn nhất để kết liễu một điểm số trong quần vợt đỉnh cao:

Cú Vô-lê Đấm (Punch Volley):

Giữ mặt vợt luôn ở phía trước tầm nhìn và cao hơn cổ tay.

Không thực hiện động tác mở vợt ra sau; hãy bước chân chéo đè trọng lượng cơ thể vào bóng và chặn đứng đường bay của bóng bằng một chuyển động đấm ngắn gọn từ năm đến mười centimet.

Cú Smash Bật Nhảy (Jump Overhead Smash):

Khi đối phương lóp một quả bóng sâu qua đầu, thay vì lùi lại chờ bóng rơi xuống, tay vợt đẳng cấp xoay nghiêng người, lùi hai bước chéo chân và bật nhảy bằng chân sau lên không trung để đón đập bóng ở điểm cao nhất, triệt tiêu hoàn toàn cơ hội hồi phục vị trí của đối thủ.

Nghệ thuật Drop Volley:

Khi đối phương lùi quá sâu phía sau vạch cuối sân, người chơi thả lỏng cổ tay vào một phần trăm giây cuối cùng khi chạm bóng để hấp thụ hoàn toàn xung lượng của bóng, khiến quả bóng rơi êm ái ngay sát chân lưới.

11. Hóa Giải Tay Vợt Lên Lưới: Passing Shot & Lóp Bóng

Khi đối phương chủ động tràn lên lưới tấn công, bạn không được hoảng loạn:

Kỹ thuật Passing Shot (Đánh bóng luồn qua người):

Đừng cố gắng đánh một cú bóng quá sát vạch biên nếu bạn đang ở tư thế mất thăng bằng.

Hãy nhắm thẳng quả bóng rơi thấp xuống chân của tay vợt đang di chuyển lên lưới (Low ball at the feet), buộc họ phải bắt một cú vô-lê dưới tầm lưới rất khó khăn và trả về một quả bóng bổng dễ dàng để bạn dứt điểm ở cú đánh tiếp theo.

Kỹ thuật Lóp Bóng Phản Công (Offensive Lob):

Khi tay vợt trên lưới áp sát quá gần mép lưới để bịt các góc đánh ngang, hãy giả vờ chuẩn bị một cú vọt bóng mạnh mẽ ở cuối sân rồi bất ngờ vuốt mặt vợt từ dưới lên trên qua quả bóng để tung cú lóp bóng xoáy cuộn vượt qua tầm với của họ.

12. Hệ Thống Bài Tập Chiến Thuật Thực Chiến (Live Tactical Drills)

Bài tập 1: Chuyển Đổi Phòng Ngự Sang Tấn Công (Defense-to-Offense Transition Drill):

HLV ép vận động viên phải chạy cứu hai đường bóng rất sâu và hiểm ra hai góc sân ở thế phòng ngự; sau đó HLV thả một quả bóng ngắn vào giữa sân.

Vận động viên phải lập tức bắt tốc tiến vào sân, tung cú đánh tiếp cận uy lực và lao lên lưới dứt điểm bằng một cú vô-lê hoặc smash để khép lại bài tập.

Bài tập 2: Trận Chiến Chiếm Lưới 21 Điểm (King of the Net 21-Point Game):

Một người chơi đứng ở vạch cuối sân và một người chơi đứng trên lưới; người cuối sân phải tìm mọi cách thực hiện cú passing shot hoặc lóp bóng để vượt qua đối thủ, trong khi người trên lưới phải đề bẹp mọi đường bóng bằng những cú vô-lê sắc lẹm.

Bài tập này tôi luyện bản lĩnh thi đấu và phản xạ sinh tử trong những thời khắc áp lực nghẹt thở nhất của trận đấu.

Table 1.1 Techniques for Styles of Play

Type of technique	Style of play				
	Aggressive baseline	All-court	Serve-and-volley	Rallying baseline	Defensive baseline
Eastern forehand grip	X	X	X	X	X
Semi-Western forehand grip	X	X	X	X	X
Western forehand grip	X	With good use of different grips		X	X
Continental forehand grip			X		X

POINTS OF CONTACT AND STRIKE ZONES

Players should know the correct contact point and strike zone for the shots they want to execute. Their court position, movement, and racket preparation should match that contact point. Three points of contact are possible: attack, rally, and defensive. They fall in a horizontal plane (see figure 1.13). Although players must address each individual ball in a groundstroke, the style of play sets the tone for the types of shots they want



Figure 1.13 The points of contact include the (a) attack, (b) rally, and (c) defensive.

Hình 11: Cú bắt vô-lê đầm (Punch Volley). Một vọt chắc chắn đẩy thẳng vào khoảng trống không cho đối phương cơ hội hồi phục.

10 TENNIS SKILLS & DRILLS

to execute. For example, aggressive baseline players predominantly want their contact points in front to maintain the attacking style of play. The strength of the opponent's shot also dictates a player's contact points. A player needs to use shot selection and contact points together to keep a rally going and to help establish control of a point.

The attack point of contact is in front of the body or in front of the front foot. The attack point of contact is usually a crosscourt shot or any shot that is played from a position of strength in the court. This position is usually inside the baseline. For example, a down-the-line forehand may be contacted a little late, but it is attacking if the court position is inside the baseline. However, a player can possess a weapon that is hit with an early contact point but from deeper in the court; as long as the success rate stays high, it is attacking.

The rally point of contact is between the hips and is offensive if a player hits with heavy topspin. The later contact point allows for maximum load to be drawn from the legs in the execution of the shot. A rally point of contact is used to neutralize a player and increase the chance to get a better opportunity later in the rally. Rally shots are usually played crosscourt or as a high, heavy down-the-line shot, and they are usually executed from the baseline or just behind it.

The defensive point of contact is in line with or behind the back hip and is usually played as a high, heavy shot to get back into the point or a ball hit with a higher trajectory. This contact point suggests a good shot from an opponent or possibly poor movement to a shot. Players usually use a defensive contact point when they are behind the baseline and playing defensively.

The three strike zones—lower-level, midlevel, and upper-level—fall in a vertical plane (see figure 1.14). Great players can hit winners from all three strike zones. The mid- and lower-level strike zones are especially preferred for hitting topspin. Most players should attempt to meet the ball in the ideal, midlevel strike zone.



Figure 1.14 The strike zones include the (a) lower-level, (b) midlevel, and (c) upper-level.

Hình 12: Sơ đồ bài tập chiến thuật thực chiến với bia mục tiêu (Live Target Drills). Rèn luyện khả năng điều hướng bóng vào các vùng chết của sân đối thủ.