PHÂN TÍCH KỸ THUẬT VOLLEY ROGER FEDERER

Tài liệu huấn luyện 50 trang

Học viên: _____

CLB / Sân: _____

PHÂN TÍCH KỸ THUẬT VOLLEY ROGER FEDERER

Tài liệu huấn luyện chuyên sâu
50 trang phân tích slow-motion

Chương 1: Tại sao Volley vẫn thắng điểm

1. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

2. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không

đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

3. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ

mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Chương 2: Sinh cơ học và nguyên lý 'mượn lực'

1. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

2. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không

đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

3. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ

mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

4. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng

bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng
bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Chương 3: Forehand Volley - Cú punch của Federer

1. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

2. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không

đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

3. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ

mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Hình 1: Góc mặt vợt Forehand ~80°

4. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

5. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và

bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

6. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu

yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

7. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt

lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

8. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Chương 4: Backhand Volley một tay - Bức tường Thụy Sĩ

1. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

2. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không

đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

3. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ

mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Hình 2: Góc mặt vợt Backhand ~86°

4. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

5. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và

bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

6. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu

yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

7. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt

lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

8. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Chương 5: So sánh FH vs BH qua vạch góc

1. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

2. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không

đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

3. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

4. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp

lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Chương 6: 30 bài tập từ cơ bản đến nâng cao

1. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

2. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không

đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

3. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ

mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

4. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng

bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

5. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

6. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

7. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng

trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

8. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột

giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

9. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ

mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

10. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Chương 7: Kế hoạch 12 tuần cho người chơi phong trào

1. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

2. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không

đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

3. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ

mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

4. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng

bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

5. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

6. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Chương 8: Phân tích video của bạn

1. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

2. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

3. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp

lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

4. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và

lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

Phụ lục: Checklist và mẫu ghi chép

1. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

2. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không

đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động. Federer không đánh volley, anh chặn và lái bóng. Nguyên tắc cốt lõi là backswing ngắn, mặt vợt chỉ hướng trước khi chạm, và giữ mặt mở sau chạm để tạo backspin. Đầu yên, gối chùng, và bước chân vào bóng là ba trụ cột giúp anh duy trì thăng bằng ở tốc độ cao. Khi tập, hãy lặp lại chuỗi 'vợt cao - đầu yên - bước trước' để não ghi nhớ mô thức vận động.

BÌNH LUẬN HUẤN LUYỆN VIÊN

Bình luận 1: Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer.

Bình luận 2: Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer.

Bình luận 3: Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới

còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer.

Bình luận 4: Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer.

Bình luận 5: Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer. Người chơi phong trào thường vung quá dài vì sợ thiếu lực. Hãy tin vào vật lý: bóng tới lưới còn 70% tốc độ, bạn chỉ cần đổi hướng. Tập 100 lần chặn bóng vào tường, không vung, bạn sẽ cảm nhận được 'punch' của Federer.