

Visual Coaching Library

Topic: footwork

4 cards · 5 practical instructions per card



Ready Stance: Not Flat-Footed, Not Too Unbalanced

Ready Stance: Not Flat-Footed, Not Too Unbalanced

English:

1. Plant the inside foot (right foot for forehand) pointing at the sideline.
2. Rotate the foot 90° to the court, hip opens, weight transfers forward.
3. Stagger the other foot behind, ready to push off in any direction.
4. Avoid the open stance as default — use 90° for power, open only for emergency recovery.
5. Push off the back foot immediately after contact to recover to the middle.

Tiếng Việt:

1. Trồng chân trong (chân phải cho forehand) hướng về đường biên.
2. Xoay chân 90° về sân, hông mở, trọng lượng chuyển tới.
3. So le chân kia ra sau, sẵn sàng đẩy theo bất kỳ hướng nào.
4. Tránh open stance làm mặc định — dùng 90° cho lực, open chỉ cho phục hồi khẩn cấp.
5. Đẩy chân sau ngay sau tiếp xúc để phục hồi về giữa.

THE SPLIT STEP: TIMING & BIOMECHANICS

A small, timed jump that loads you to move explosively in any direction.

OPPONENT

Mid-Swing



YOU (RECEIVER)

1. UNWEIGHTING

Start the Jump



2. PEAK (IN THE AIR)

Ball Contact (0.0s)



3. LANDING

Ball Flight is Clear



BIOMECHANICAL BENEFITS



PRE-STRETCH
Loads the muscles like a spring.



NEUTRAL READY
Feet under hips, balanced and ready to move.



EXPLOSIVE INITIATION
Enables faster first step in any direction.

TIMELINE
(seconds)

TIME

-0.08s

Start **UNWEIGHTING**
Initiate the jump just before opponent contact.

0.0s

OPPONENT CONTACT
You are at **PEAK** of the jump (ball contact).

+0.15s

LANDING
Ball flight is clear. Land and absorb.



KEY WINDOW

The entire split step occurs from **-0.08s BEFORE** to **-0.15s AFTER** contact.

QUICK CUES

- ✓ Small, quick jump
- ✓ Stay relaxed
- ✓ Land softly, be ready

TIMING IS APPROXIMATE (+/- 0.02s) AND WILL VARY BY PLAYER AND SITUATION.

Footwork stances

English:

1. Front leg flat (brake), back leg heel-up (accelerator) — staggered, not square.
2. Weight on the balls of both feet, knees soft, body ready to move in any direction.
3. One bounce = ready — use the bounce to feel the ground, not to shift weight side-to-side.
4. If you can bounce, shuffle, or change direction without resetting, you're in it.
5. Staggered step: 1 foot in front, 1 foot behind, always ready, never flat-footed.

Tiếng Việt:

1. Chân trước phẳng (phanh), chân sau nhón gót (ga) — so le, không vuông.
2. Trọng lượng trên mũi cả hai chân, gối mềm, thân sẵn sàng di chuyển mọi hướng.
3. Một bounce = sẵn sàng — dùng bounce để cảm nhận đất, không để đu chuyển trọng lượng.
4. Nếu có thể bounce, shuffle, đổi hướng mà không reset chân, bạn đang ở trong nó.
5. Bước so le: 1 chân trước, 1 chân sau, luôn sẵn sàng, không flat-footed.

THỜI ĐIỂM THỰC HIỆN SPLIT STEP TRONG TENNIS

Split step giúp người chơi sẵn sàng di chuyển theo mọi hướng ngay khi đường bóng trở nên rõ ràng.

1. ĐỐI THỦ VUNG VỢT

Người chơi quan sát đối thủ, đọc tín hiệu và chuẩn bị.

2. BẮT ĐẦU NHẢY (LÀM NHẸ TRỌNG LƯỢNG)

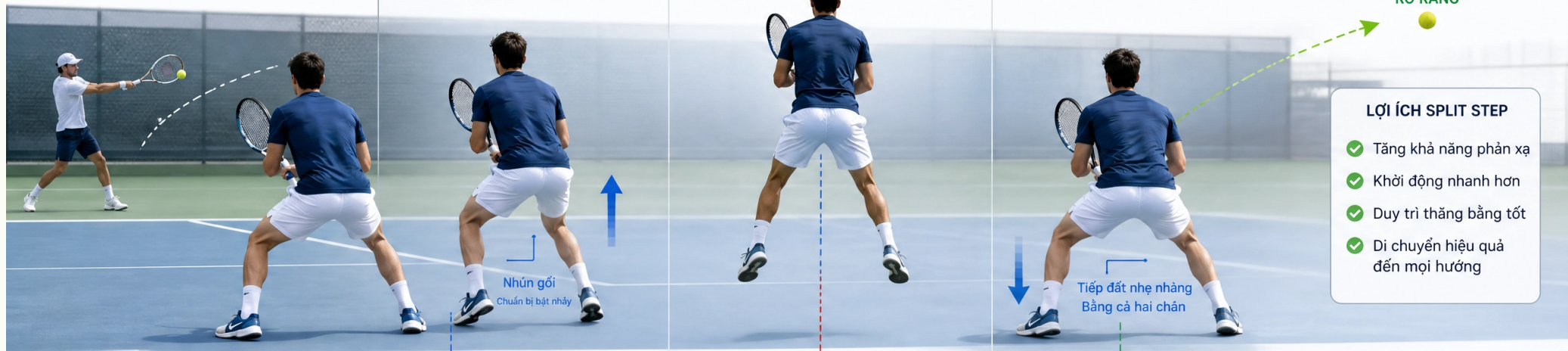
Bắt đầu nhún và nhảy lên để làm nhẹ trọng lượng cơ thể.

3. ĐẠT ĐỈNH CÚ NHẢY (TẠI THỜI ĐIỂM 0.0s)

Cơ thể ở trạng thái không chạm đất, sẵn sàng chuyển hướng.

4. TIẾP ĐẤT (ĐƯỜNG BÓNG RÕ RÀNG)

Tiếp đất bằng cả hai chân, ở tư thế sẵn sàng di chuyển.



LỢI ÍCH SPLIT STEP

- ✓ Tăng khả năng phản xạ
- ✓ Khởi động nhanh hơn
- ✓ Duy trì thăng bằng tốt
- ✓ Di chuyển hiệu quả đến mọi hướng

DÒNG THỜI GIAN

THỜI GIAN

-0.08s

**BẮT ĐẦU NHẢY
(LÀM NHẸ TRỌNG LƯỢNG)**

Bắt đầu nhún gối và nhảy lên.

0.0s

**ĐỐI THỦ CHẠM BÓNG
(THỜI ĐIỂM THAM CHIẾU)**

Đạt đỉnh cú nhảy.
Cơ thể không chạm đất.

+0.15s

**TIẾP ĐẤT
(ĐƯỜNG BÓNG RÕ RÀNG)**

Tiếp đất bằng cả hai chân,
sẵn sàng di chuyển.



GHI CHÚ KỸ THUẬT

Thời gian có thể thay đổi tùy theo tốc độ bóng, khoảng cách đến bóng và kinh nghiệm của người chơi.



TƯ THẾ SẴN SÀNG SAU SPLIT STEP

- ✓ Hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuyu
- ✓ Trọng tâm ở giữa, trên mũi chân
- ✓ Tay cầm vợt ở vị trí chuẩn bị

split step footwork

English:

1. Open stance: power, quick recovery, but burns energy — use for emergency shots.
2. Closed stance: control, more time to set up — use for high balls and slices.
3. Neutral stance: balance, transition between open and closed — use for mid-court shots.
4. Push by back leg, bridge by front leg — every stance has a power side and a brake side.
5. Match stance to ball height: low balls need open stance, high balls need closed.

Tiếng Việt:

1. Open stance: lực, phục hồi nhanh, nhưng tốn năng lượng — dùng cho cú khẩn cấp.
2. Closed stance: kiểm soát, nhiều thời gian setup — dùng cho bóng cao và slice.
3. Neutral stance: cân bằng, chuyển tiếp giữa open và closed — dùng cho bóng giữa sân.
4. Đẩy bằng chân sau, cầu bằng chân trước — mọi stance có bên lực và bên phanh.
5. Khớp stance với độ cao bóng: bóng thấp cần open, bóng cao cần closed.

THE ANCHOR & ADJUSTER



THE ANCHOR & ADJUSTER

- 1 Left foot plants flat (creates an anchor)
- 2 Right foot on toes, kicks back for counterbalance
- 3 Helps you rotate forward and stay in control



STABLE BASE. BETTER BALANCE. FORWARD CONTROL.

COMMON ERROR



COMMON ERROR

- 1 Feet parallel and flat
- 2 No anchor point or counterbalance
- 3 Leads to falling backward and losing control



BOTH FEET FLAT & PARALLEL

NO ANCHOR. POOR BALANCE. FALLS BACKWARD.

Ready & Racket Prep position

Ready & Racket Prep position

English:

1. Hop on their contact, not after — the split step is timed to the opponent's strike.
2. Cat feet, not kangaroo — low, quiet, controlled, both feet leave the ground together.
3. Land on the balls of the feet, weight forward, ready to move in any direction.
4. Practice 10 split steps at home with a metronome — make it automatic, not conscious.
5. Without split step, you start every rally a half-step behind — split step is the launch pad.

Tiếng Việt:

1. Nhảy ở thời điểm đối thủ chạm bóng, không phải sau — split step định giờ theo cú đánh của họ.
2. Chân mèo, không phải kangaroo — thấp, êm, kiểm soát, cả hai chân rời đất cùng lúc.
3. Tiếp đất trên mũi chân, trọng lượng tới, sẵn sàng di chuyển mọi hướng.
4. Tập 10 split step ở nhà với metronome — biến thành tự động, không ý thức.
5. Không split step, bạn bắt đầu mỗi rally nửa bước sau — split step là bệ phóng.