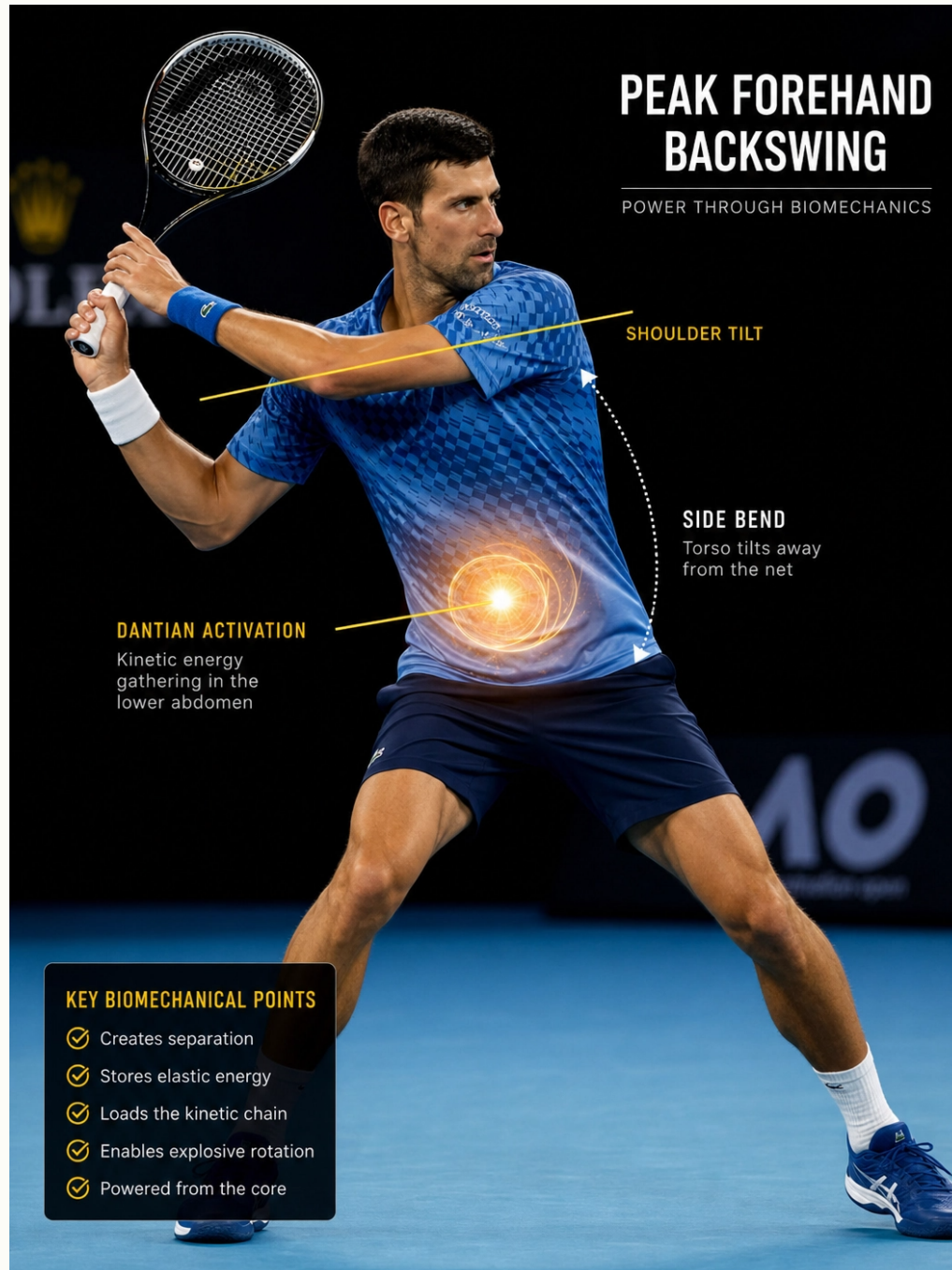


Visual Coaching Library

Topic: forehand

6 cards · 5 practical instructions per card



Foot Configuration — The Foundation of Every Groundstroke

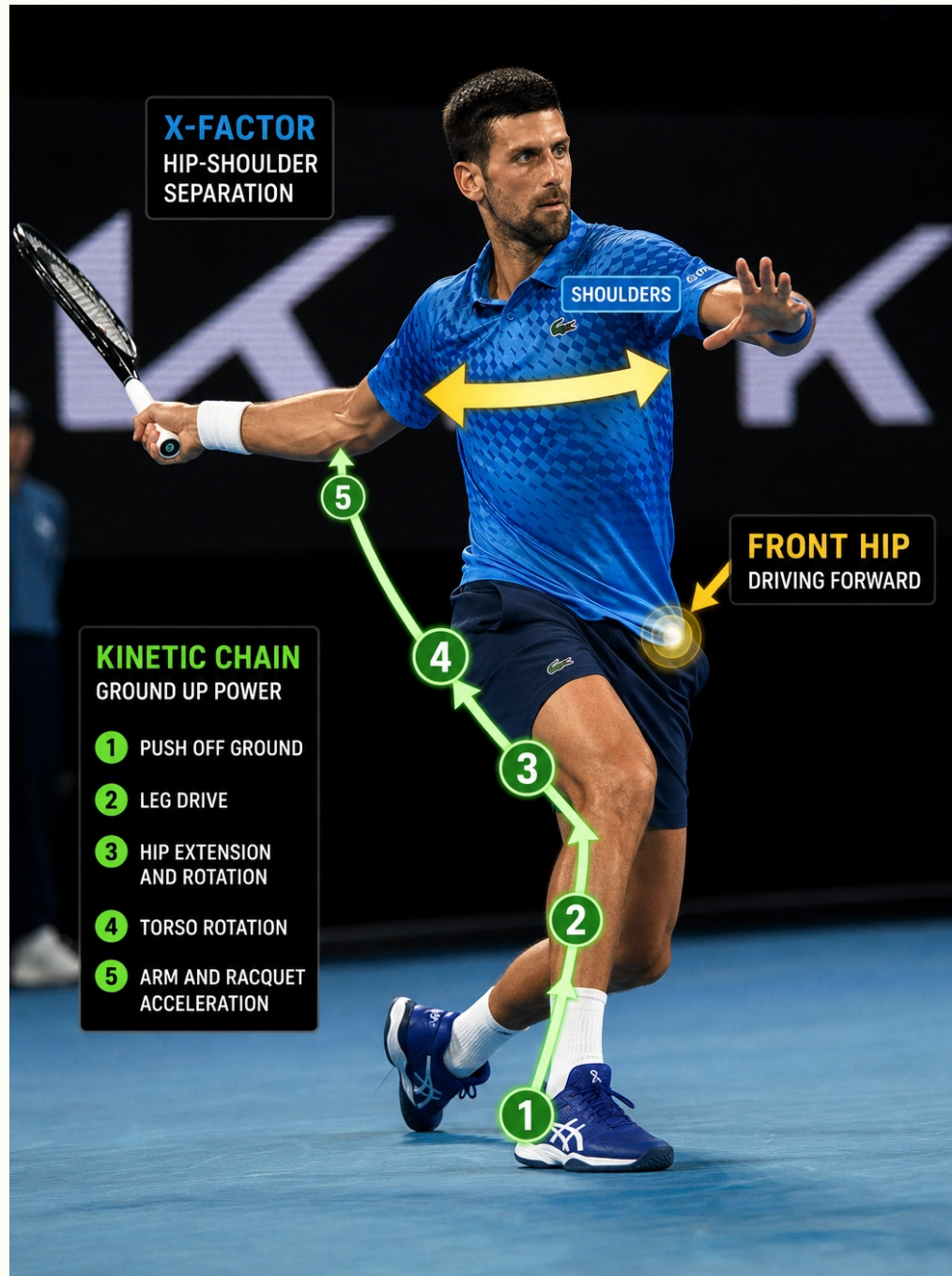
Foot Configuration — The Foundation of Every Groundstroke

English:

1. Stand in ready stance, feet shoulder-width, knees soft, weight on the balls of the feet.
2. Coil: turn shoulders 45 degrees back, hands stay in front of the chest, weight loads to the back leg.
3. Drive: push off the back foot, rotate the hips, let the shoulder follow — the arm is a passenger.
4. Contact: meet the ball out in front, at the lower string bed, with the racket face vertical for topspin.
5. Recover: let the racket wrap around the left shoulder, then cross-step back to the ready position.

Tiếng Việt:

1. Đứng tư thế sẵn sàng, chân rộng bằng vai, gối mềm, trọng lượng trên mũi chân.
2. Xoắn: vai xoay 45° ra sau, tay trước ngực, trọng lượng nạp vào chân sau.
3. Đẩy: đẩy mạnh từ chân sau, xoay hông, để vai theo — tay là hành khách.
4. Tiếp xúc: gặp bóng phía trước, ở phần dưới mặt vợt, mặt vợt dọc cho topspin.
5. Hồi phục: để vợt vòng qua vai trái, rồi bước chéo về tư thế sẵn sàng.



How to Create a Big Shot With a Compact Stroke

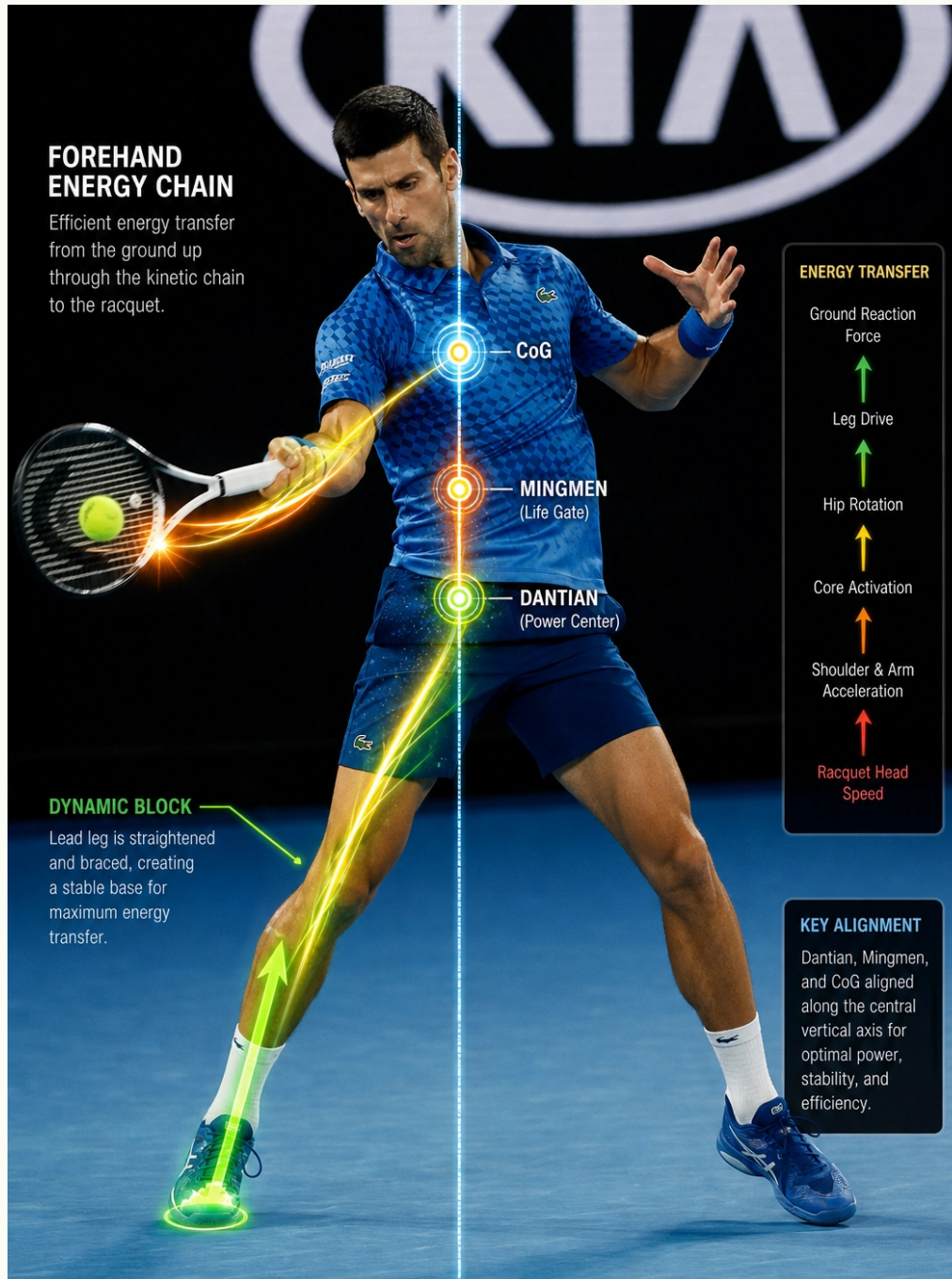
How to Create a Big Shot With a Compact Stroke

English:

1. Bend the back leg deep, keep the front leg straight as a bridge.
2. Keep the center of gravity inside the base of the feet, not over the toes.
3. Place the hand and the front leg on one plane — they should move together.
4. The bent leg is the power leg; the straight leg is the brake leg.
5. Stagger the feet: front foot flat, back foot on the ball with heel up.

Tiếng Việt:

1. Chân sau gập sâu, chân trước thẳng làm cầu.
2. Giữ trọng tâm trong đế chân, không trên mũi chân.
3. Đặt tay và chân trước cùng mặt phẳng — phải chuyển động cùng nhau.
4. Chân gập là chân lực, chân thẳng là chân phanh.
5. So le: chân trước phẳng, chân sau trên mũi, gót nhón lên.



FOREHAND ENERGY CHAIN

Efficient energy transfer from the ground up through the kinetic chain to the racquet.

DYNAMIC BLOCK

Lead leg is straightened and braced, creating a stable base for maximum energy transfer.

ENERGY TRANSFER

- Ground Reaction Force
- Leg Drive
- Hip Rotation
- Core Activation
- Shoulder & Arm Acceleration
- Racquet Head Speed

KEY ALIGNMENT

Dantian, Mingmen, and CoG aligned along the central vertical axis for optimal power, stability, and efficiency.

Forehand radius collection & acceleration

Forehand radius collection & acceleration

English:

1. Stand side-on, knees bent, lean forward, racket extended out in front.
2. Take a brief takeback — not a full backswing, just a small loop.
3. Push the hip forward; let the hip drive, not the arm.
4. Counter the rotation with a small hop on the back foot.
5. Compact wins: brief loop + hip forward = more speed than big backswing.

Tiếng Việt:

1. Đứng nghiêng bên, gối gập, nghiêng về trước, vợt đưa ra phía trước.
2. Takeback ngắn — không phải vung sau đầy đủ, chỉ một vòng nhỏ.
3. Đẩy hông tới, để hông dẫn dắt, không phải tay.
4. Hop đối-trọng-lực xoay.
5. Gọn thẳng: vòng ngắn + hông tới = nhanh hơn vung xa.



SHIFT TO LEFT SIDE

- ✓ Weight over left foot
- ✓ Left leg braced
- ✓ Hips stacked
- ✓ Stable base

SPINAL ALIGNMENT

Maintains lateral tilt away from target

ELASTIC RELEASE OF KINETIC CHAIN

- ✓ Ground force up
- ✓ Legs extend
- ✓ Hips rotate
- ✓ Torso uncoils
- ✓ Shoulders accelerate
- ✓ Arm whips
- ✓ Racket speed peaks

Forehand wrist supination/pronation

Forehand wrist supination/pronation

English:

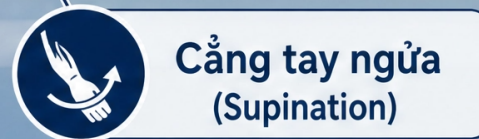
1. Bend the knees to load the legs before the swing.
2. Coil the torso — shoulders turn back, hips stay quiet.
3. Release the coil: hips lead, arm follows, racket head drops.
4. Do not force the swing — let the loaded body unwind.
5. The racket head lags behind the hand, creating whip-like speed at contact.

Tiếng Việt:

1. Gập gối để nạp chân trước cú vung.
2. Xoắn thân — vai xoay lùi, hông giữ yên.
3. Thả xoắn: hông dẫn, tay theo, đầu vợt rơi xuống.
4. Đừng ép cú vung — để cơ thể thả nạp tự bung.
5. Đầu vợt trễ sau tay, tạo tốc độ roi da ở tiếp xúc.

FOREHAND BACKSWING

TƯ THẾ TAY VÀ MẶT VỢT



Ball contact path — flat vs topspin

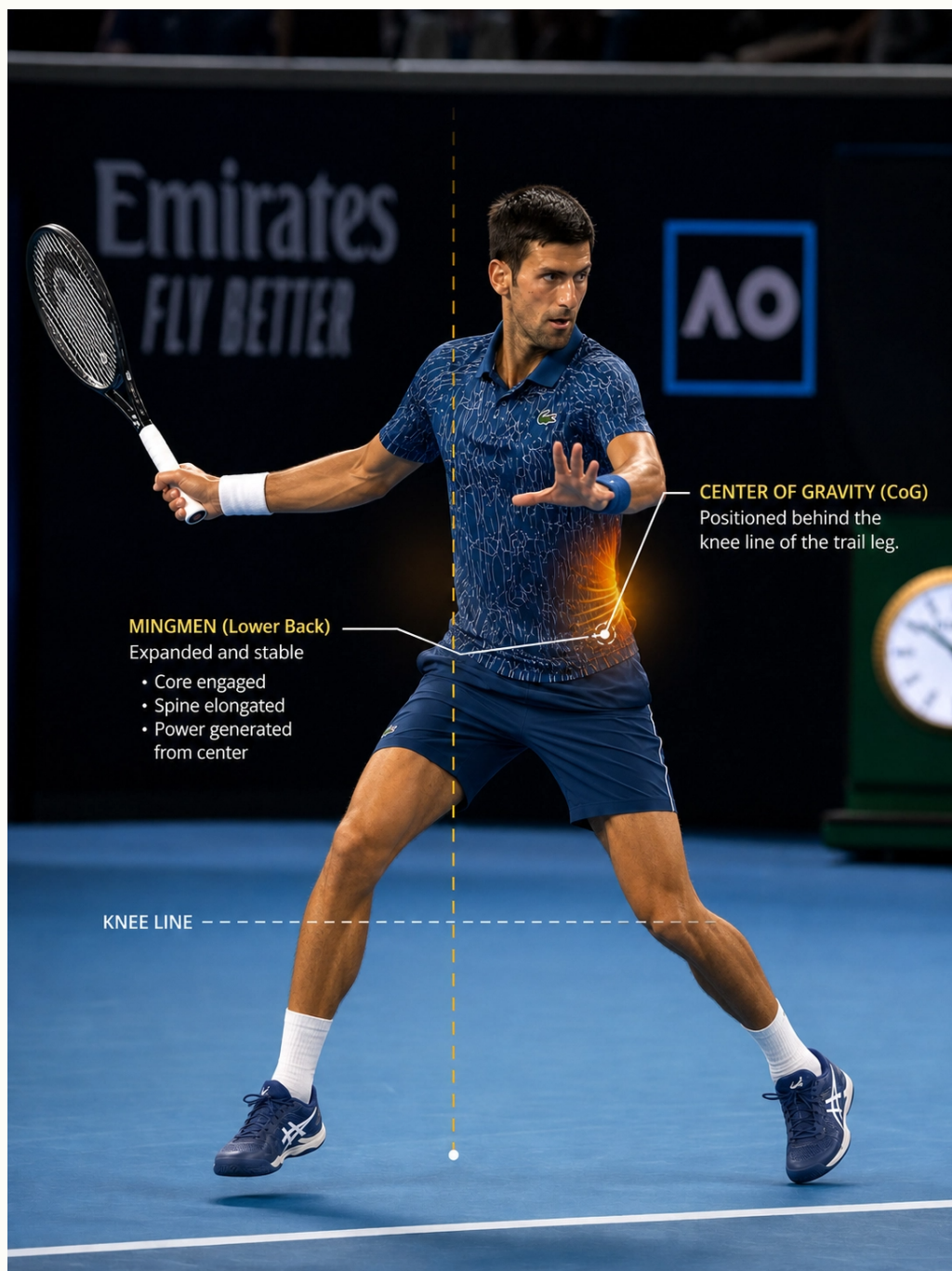
Ball contact path — flat vs topspin

English:

1. Hold the racket loose, like holding a baby bird — firm enough not to drop, gentle enough not to crush.
2. Keep the wrist laid back at contact, not actively bent.
3. Thumb points up at contact, palm faces out toward the target.
4. Pronation is shoulder-driven, not wrist-snap — let the body rotate, the wrist follows.
5. After contact, let the racket continue rotating around the forearm's own axis — no manual flick.

Tiếng Việt:

1. Cầm vợt lỏng, như cầm chim non — chắc để không rơi, nhẹ để không bẹp.
2. Giữ cổ tay laid-back ở tiếp xúc, không gập chủ động.
3. Ngón cái hướng lên ở tiếp xúc, lòng bàn tay hướng ra mục tiêu.
4. Pronation do vai dẫn, không phải cổ tay — để thân xoay, cổ tay theo.
5. Sau tiếp xúc, để vợt tiếp tục xoay quanh trục cẳng tay — không flick bằng tay.



MINGMEN (Lower Back)
Expanded and stable

- Core engaged
- Spine elongated
- Power generated from center

CENTER OF GRAVITY (CoG)
Positioned behind the knee line of the trail leg.

KNEE LINE

Sling-shot Grip

Sling-shot Grip

English:

1. Meet the ball out in front, not next to the body.
2. For flat: contact with the racket face vertical, just push through the ball.
3. For topspin: contact lower on the string bed, brush up the back of the ball.
4. The face angle difference between flat and topspin is only 5-10 degrees.
5. Feel the ball compress into the strings, then release — let the strings bite.

Tiếng Việt:

1. Gặp bóng phía trước người, không sát thân.
2. Phẳng: tiếp xúc mặt vợt dọc, chỉ đẩy xuyên bóng.
3. Topspin: tiếp xúc thấp ở mặt vợt, quét lên phía sau bóng.
4. Khác biệt góc mặt vợt giữa phẳng và topspin chỉ 5-10°.
5. Cảm nhận bóng nén vào dây, rồi thả ra — để dây cắn.