

Visual Coaching Library

Topic: grip

3 cards · 5 practical instructions per card



Grip Types vs Shot Quality (Topspin, Slice, Flat)

Grip Types vs Shot Quality (Topspin, Slice, Flat)

English:

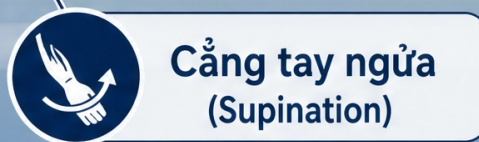
1. Hold the racket with two fingers only: thumb and middle finger on the handle.
2. Three fingers (index, ring, pinky) gently cover but do not grip — release ready.
3. Drop the racket: feel the head fall, gravity does the work of the swing.
4. Pre-stretch the tendons — like a slingshot, the more you stretch, the more energy stored.
5. At contact, the slingshot releases — racket whips forward without muscular effort.

Tiếng Việt:

1. Cầm vợt chỉ bằng hai ngón: ngón cái và ngón giữa trên cán.
2. Ba ngón (trỏ, áp út, út) phủ nhẹ nhưng không cầm — sẵn sàng thả.
3. Thả vợt: cảm nhận đầu vợt rơi, trọng lực làm việc của cú vung.
4. Pre-stretch gân — như sling-shot, kéo căng càng nhiều, năng lượng càng nhiều.
5. Ở tiếp xúc, sling-shot bung — vợt quất tới mà không cần lực cơ bắp.

FOREHAND BACKSWING

TƯ THẾ TAY VÀ MẶT VỢT



Grip

English:

1. Continental grip (bevel 2) for slice, serve, volley — face perpendicular, low contact point.
2. Eastern grip (bevel 3) for flat shots — face vertical, mid contact point.
3. Semi-Western (bevel 4) for topspin — face slightly closed, low-to-mid contact.
4. Western (bevel 5) for heavy topspin — face closed, very low contact, big brushing motion.
5. Match grip to ball height: low ball = more Western, high ball = more Eastern/Continental.

Tiếng Việt:

1. Continental (bevel 2) cho slice, serve, volley — mặt vuông góc, điểm tiếp xúc thấp.
2. Eastern (bevel 3) cho cú phẳng — mặt dọc, điểm tiếp xúc giữa.
3. Semi-Western (bevel 4) cho topspin — mặt hơi đóng, thấp-tới-giữa.
4. Western (bevel 5) cho topspin nặng — mặt đóng, rất thấp, quét lớn.
5. Khớp grip với độ cao bóng: bóng thấp = Western nhiều hơn, bóng cao = Eastern/Continental.

VOLLEY

KỸ THUẬT VOLLEY CƠ BẢN

Thiết lập sớm – Chờ bóng – Cấu trúc vững chắc
Ba yếu tố quan trọng để thực hiện cú volley hiệu quả và kiểm soát.



Thiết lập mặt vợt sớm

Đặt mặt vợt hơi mở và ổn định trước khi bóng tới.



Cấu trúc cổ tay vững chắc

Giữ cổ tay cố định, chắc chắn để kiểm soát hướng và độ ổn định của vợt.



GHI NHỚ

- ✓ Thiết lập sớm để chủ động
- ✓ Chờ bóng với sự kiên nhẫn và tập trung
- ✓ Cấu trúc vững chắc để kiểm soát tốt hơn



Chờ bóng tới (Nghệ thuật chờ bóng)

Giữ thẳng bằng, tập trung quan sát và chờ bóng tới điểm tiếp xúc lý tưởng.

Palm Up

Palm Up

English:

1. Cầm vợt lỏng — không quá chặt (hold loose, not too tight) — 3-4/10 grip pressure.
2. Siết chỉ khi chạm bóng (squeeze only at contact) — 7-8/10, then release immediately.
3. Cán vợt phải trượt nhẹ trong lòng bàn tay (handle slides slightly in palm) for adjustments.
4. Càng kín càng tốt để tránh bị rò — but tight only at contact, not during prep.
5. Switch grip ở lưới (switch grip at net) — practice the transition between grip types.

Tiếng Việt:

1. Cầm vợt lỏng — không quá chặt — 3-4/10 áp lực grip.
2. Siết chỉ khi chạm bóng — 7-8/10, rồi thả ngay.
3. Cán vợt phải trượt nhẹ trong lòng bàn tay để điều chỉnh.
4. Càng kín càng tốt để tránh bị rò — nhưng chỉ chặt ở tiếp xúc, không trong prep.
5. Switch grip ở lưới — tập chuyển tiếp giữa các loại grip.