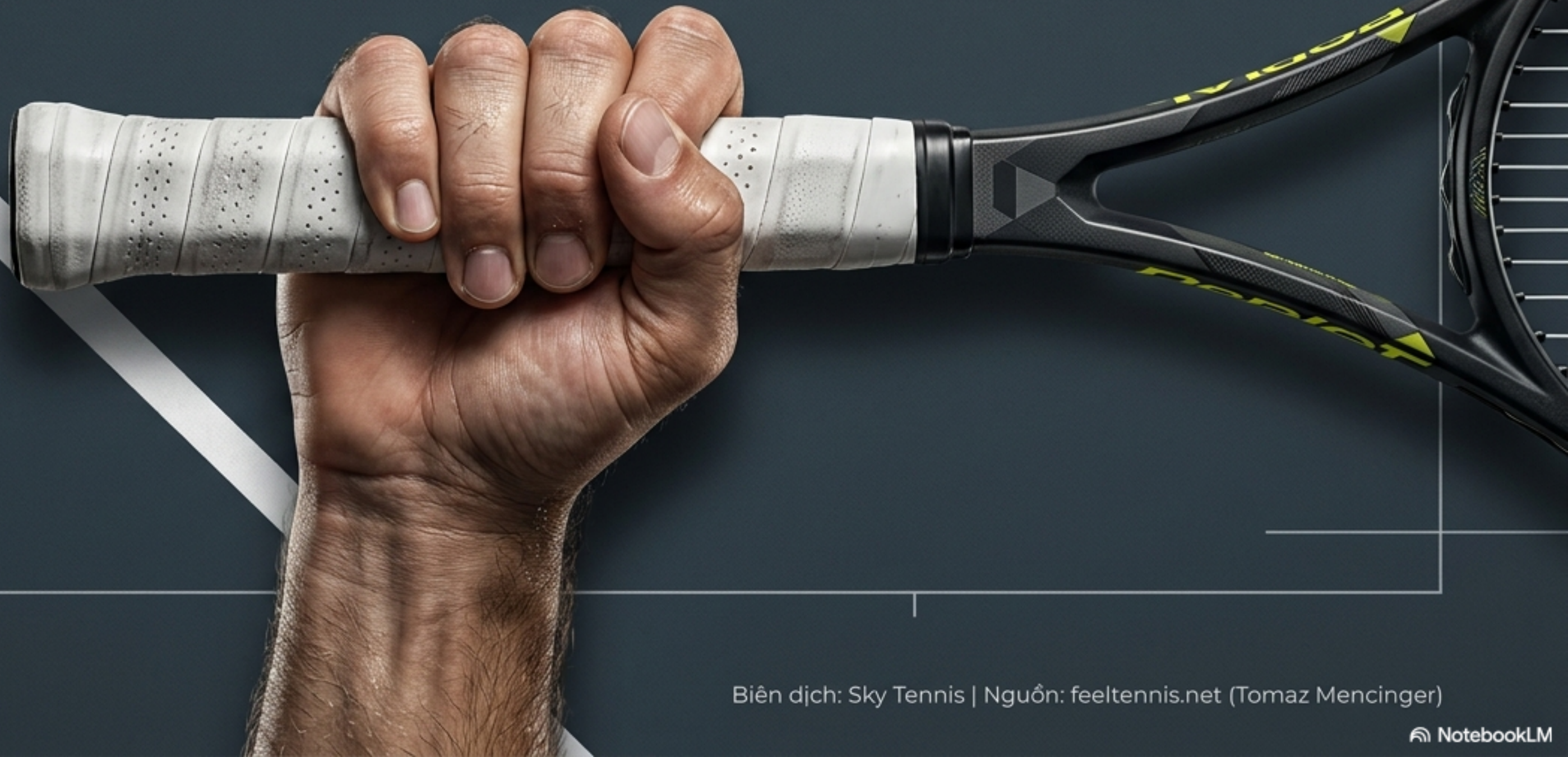
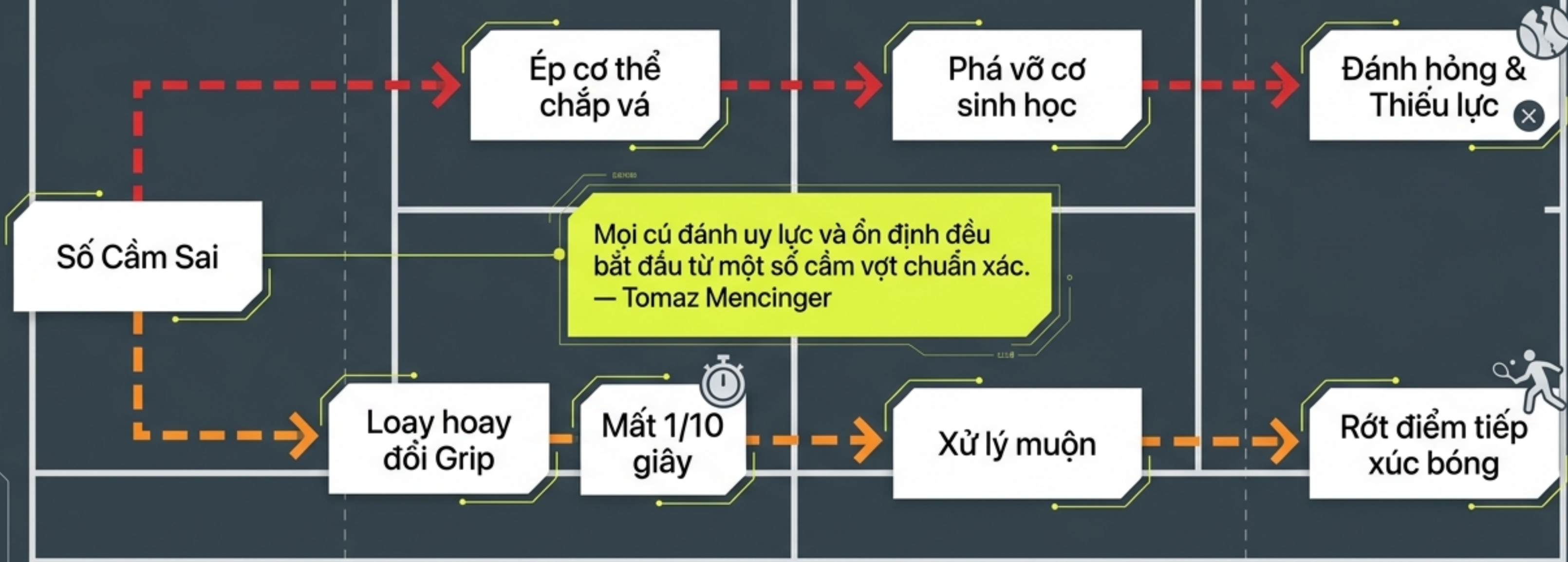


TỐI ƯU SỐ CẦM VỢT FOREHAND & BACKHAND

Bí quyết tìm đúng Grip & Cách chuyển đổi Grip mượt mà trong tíc tắc để không bao giờ đánh bóng muộn.

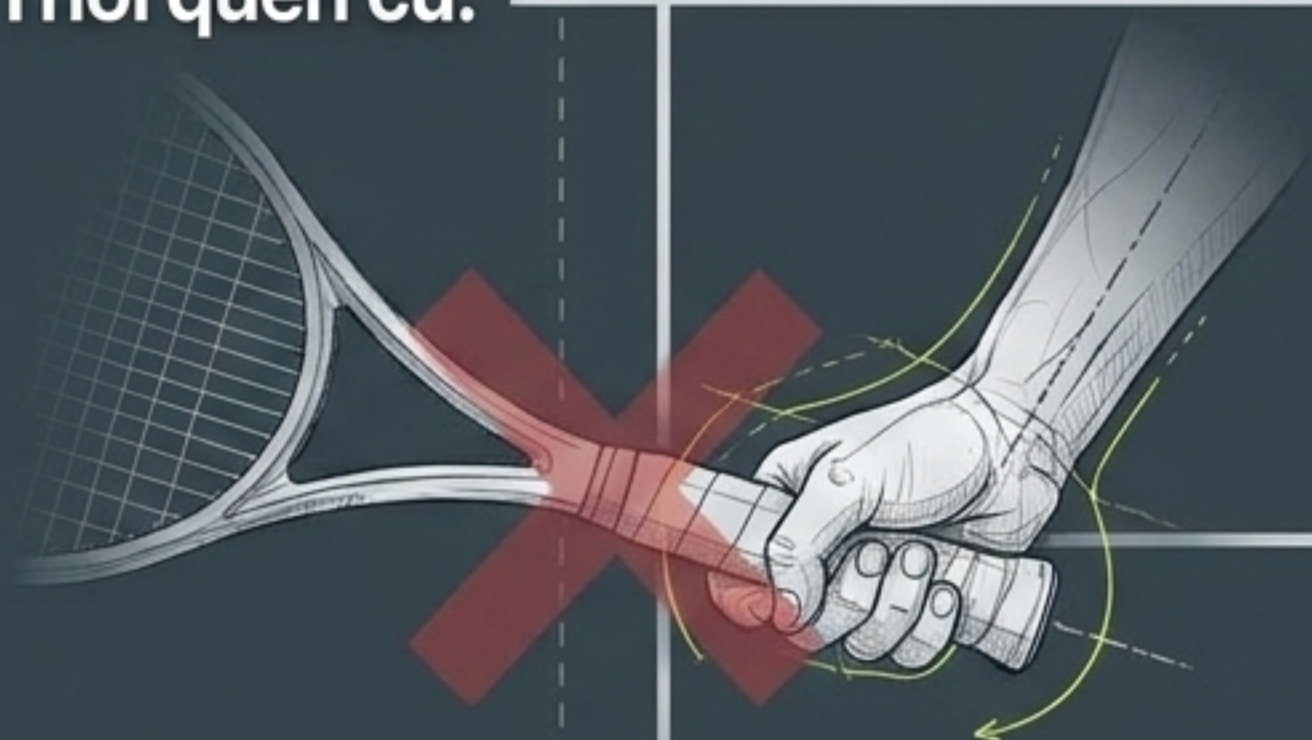


Cách cầm vợt sai đang "trói buộc" cơ thể bạn



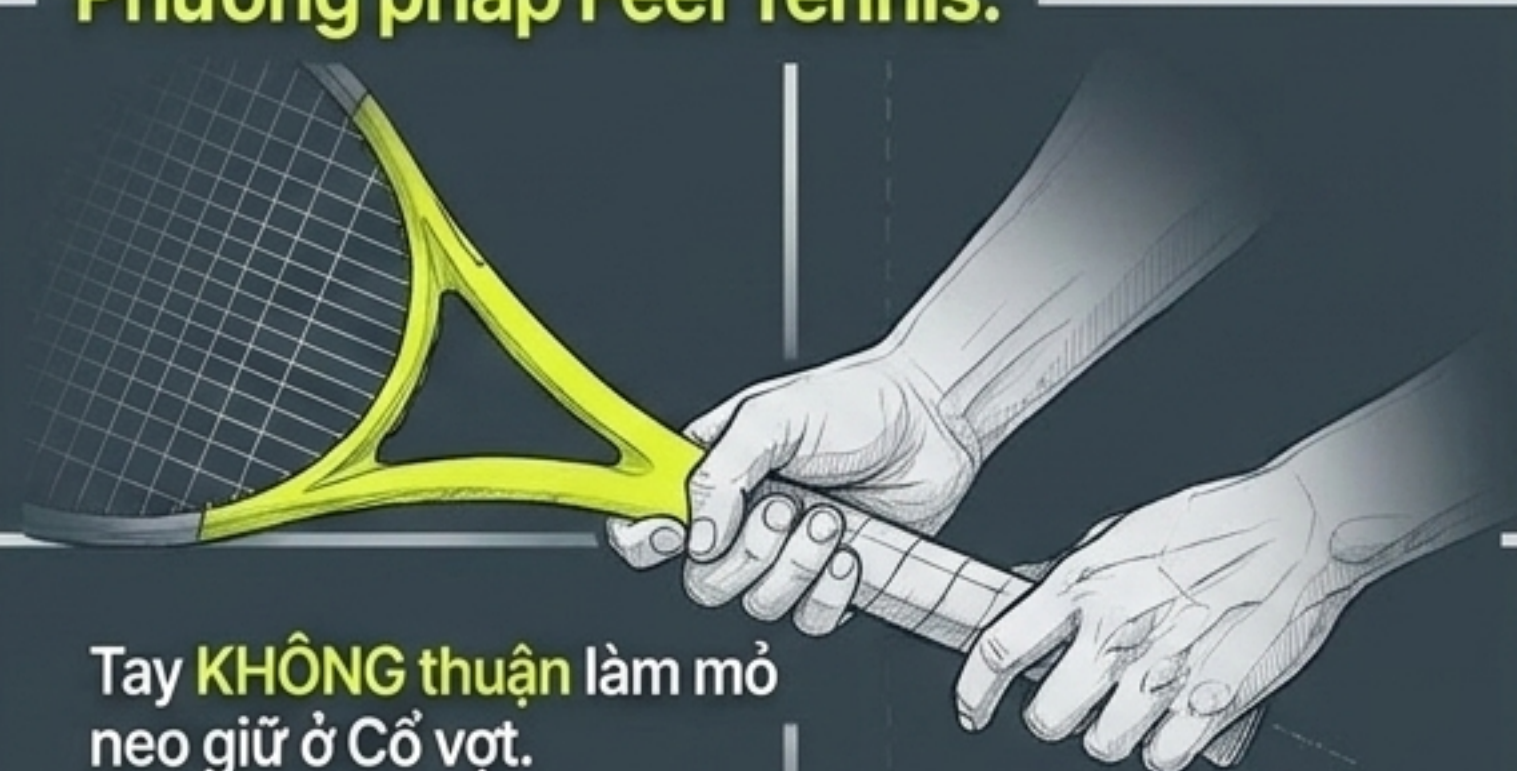
Chìa khóa: Đừng tìm Grip bằng Tay Thuận

Thói quen cũ:



Cổ dùng tay thuận xoay cán vợt → Thiếu điểm tựa không gian, khó cảm nhận chính xác Điểm Tiếp Xúc Bóng.

Phương pháp Feel Tennis:



Tay **KHÔNG** thuận làm mờ neo giữ ở Cổ vợt.

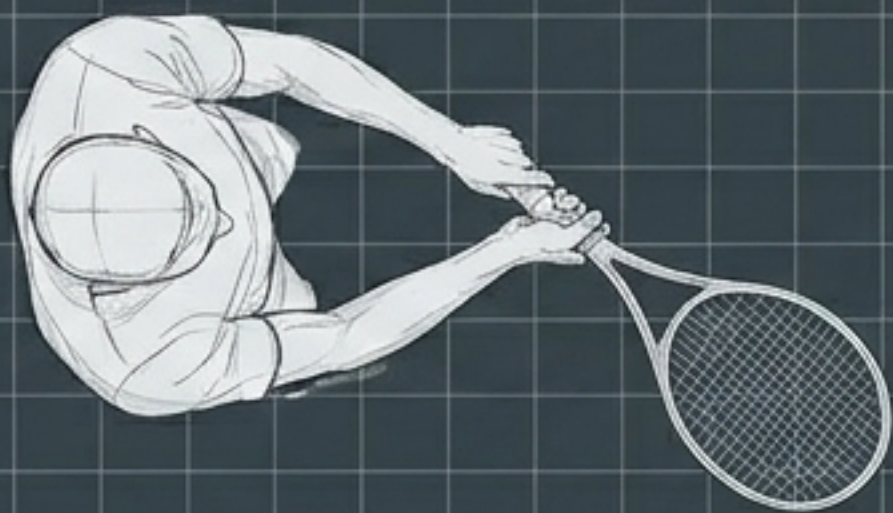
Dùng tay **KHÔNG** thuận để định vị không gian và góc mặt vợt.

Tay thuận chỉ việc vươn ra và nắm lấy cán tự nhiên.

Phương pháp này không chỉ tìm đúng Grip, mà còn mô phỏng chuẩn xác không gian của Điểm tiếp xúc bóng.

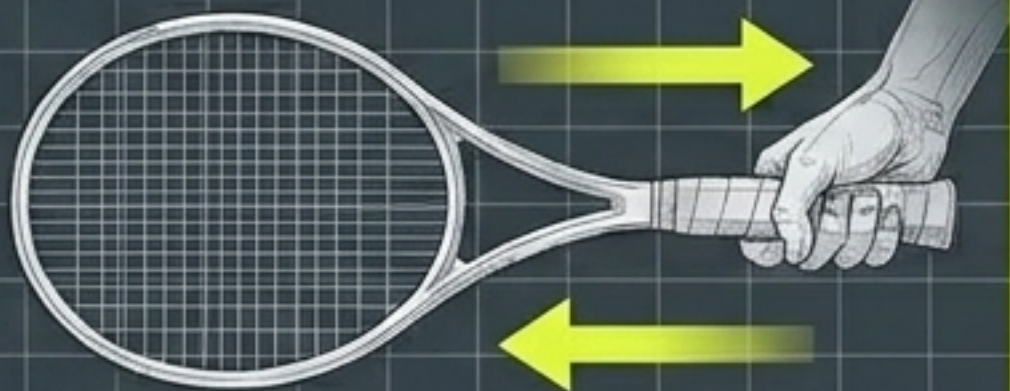
Thiết lập Cú Thuận Tay (Semi-Western Forehand)

Bước 1 - Định vị



Tay không thuận cầm cổ vợt, duỗi thẳng tay ra xa cơ thể và vát chéo sang ngang phía tay phải.

Bước 2 - Căn góc



Mặt vợt nằm ngang. Đầu vợt hướng sang phải, cán vợt hướng sang trái (ngay trước tay phải).

Bước 3 - Nắm giữ

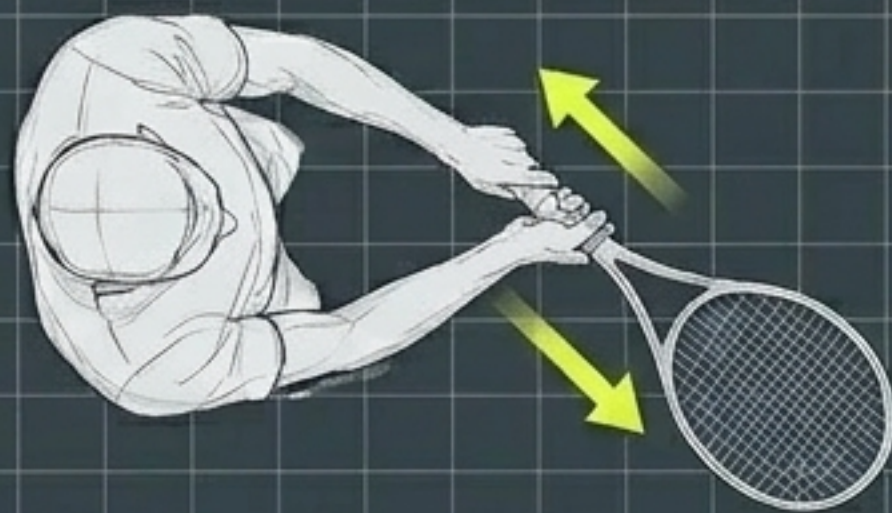


Vươn tay thuận tới cán vợt, nắm lại tự nhiên thoải mái. **KHÔNG** vặn xoay cổ tay.

Tomaz's Note: Semi-Western là số cầm tối ưu nhất được khuyên dùng. Bạn có thể dùng Eastern, nhưng sẽ gặp khó ở những quả bóng nảy cao.

Thiết lập Cú Trái 1 Tay (Eastern Backhand)

Bước 1 - Đảo chiều



Tay không thuận cầm cổ vợt.
Đầu vợt hướng sang **TRÁI**, cán vợt
hướng sang **PHẢI**.

Bước 2 - Không gian



Duỗi thẳng tay không thuận ra xa
cơ thể. Giữ cán vợt nằm ngay trước
tay phải.

Bước 3 - Nắm giữ



Vươn tay thuận ra, nắm lấy cán vợt
tự nhiên. Chúc mừng, bạn đang
cầm chuẩn Eastern Backhand!

Quy trình tương tự Forehand, chỉ đảo
ngược định hướng vợt.

Tổ hợp Cú Trái 2 Tay (The Eastern & Continental Combo)

ĐÂY LÀ TỔ HỢP CÚ TRÁI 2 TAY (THE EASTERN & CONTINENTAL COMBO) - MỘT TRONG NHỮNG TỔ HỢP CÚ TRÁI 2 TAY TỐT NHẤT ĐƯỢC FEEL TENNIS KHUYẾN DÙNG.

Khác biệt cốt lõi: Thực hiện giống hệt Backhand 1 tay, NHƯNG không duỗi thẳng cánh tay. Thu tay về sát cơ thể, chỉ cách ngực vài inch.

Lắp ráp Tay KHÔNG Thuận: Trượt tay không thuận từ cổ vợt xuống cán vợt. Tự động vào số Eastern Forehand Grip.

Lắp ráp Tay Thuận: Khi tay thuận đặt lên cán vợt ở cự ly gần sát này, nó sẽ tự nhiên vào số Continental Grip.

Đây là tổ hợp tối ưu nhất được Feel Tennis khuyến dùng.

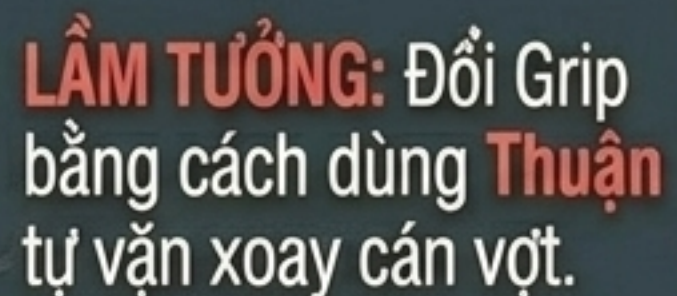
Bảng Tổng Hợp: Các Số Cầm Vợt Tối Ưu

ĐIỀU KIỆN CHUNG: Bảng này chỉ áp dụng cho vợt tennis thông thường. Không áp dụng cho vợt pickleball hoặc các loại vợt khác. Vui lòng tham khảo thêm tài liệu chuyên môn để hiểu rõ hơn về các kỹ thuật cầm vợt.

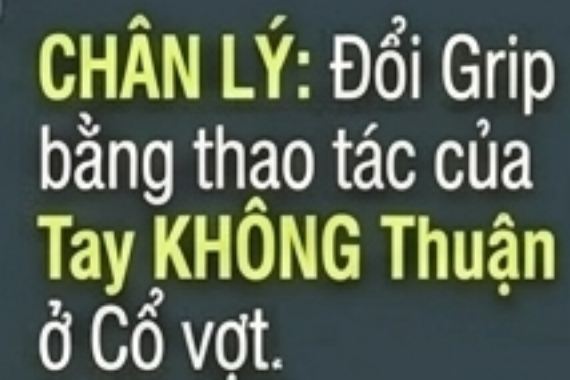
CÚ FOREHAND	CÚ BACKHAND 1 TAY	CÚ BACKHAND 2 TAY
		
Số Cầm: Semi-Western Hướng Cán: Chỉ sang Trái Độ Mở Tay: Duỗi xa cơ thể	Số Cầm: Eastern Backhand Hướng Cán: Chỉ sang Phải Độ Mở Tay: Duỗi xa cơ thể	Số Cầm: Phải Continental + Trái Eastern Forehand Hướng Cán: Chỉ sang Phải Độ Mở Tay: Gần sát cơ thể

Quy tắc chung: **Luôn dùng tay không thuận cầm cổ vợt** để định chuẩn.

1. 下列各句中的“之”字，用法与“臣死且不避，危难不恤，将何恤之乎？”中的“之”字用法相同的一项是（ ）
 A. 臣死且不避，危难不恤，将何恤之乎？
 B. 臣死且不避，危难不恤，将何恤之乎？
 C. 臣死且不避，危难不恤，将何恤之乎？
 D. 臣死且不避，危难不恤，将何恤之乎？



Hậu quả: Thao tác này mất thời gian và luôn dẫn đến sai số mặt vọt.

 NotebookLM

Tích hợp 2-Trong-1: Xoay Vợt & Xoay Vai (Unit Turn)

Đừng tách rời việc đổi Grip và mở vợt. Việc xoay vai sẽ trực tiếp trợ lực cho quá trình chuyển Grip.

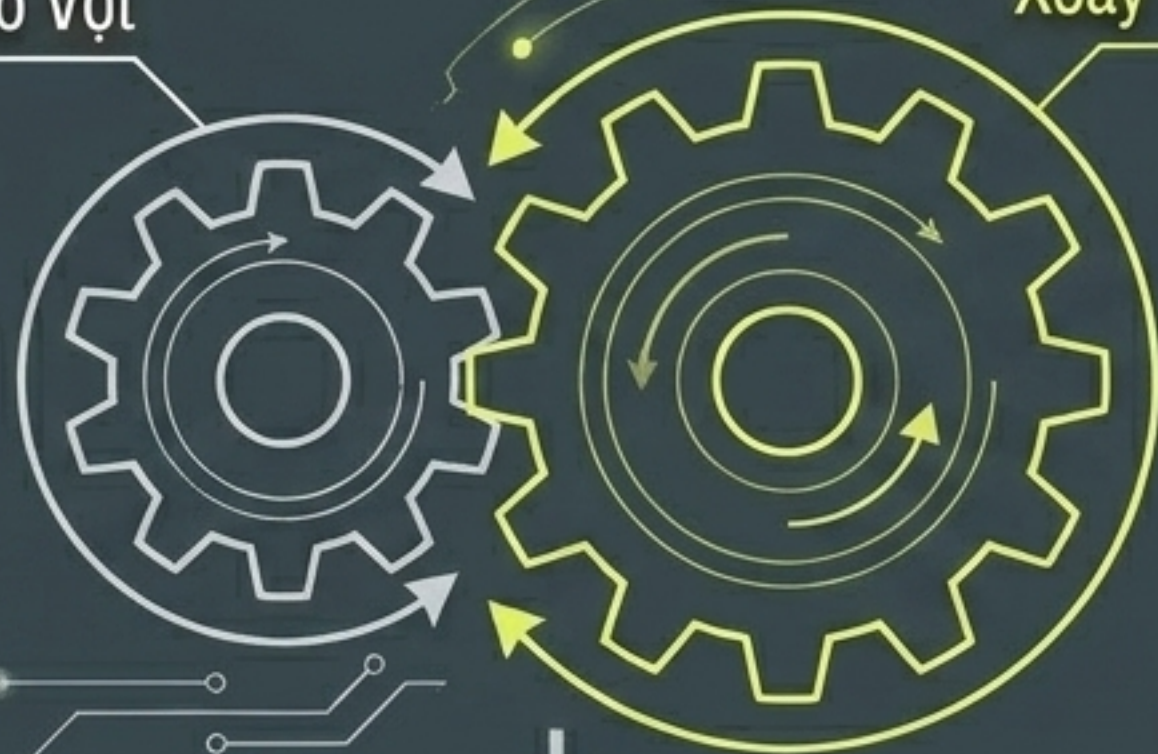
1. Nới lỏng ngón tay của tay thuận.

Xoay Cổ Vợt

Xoay Vai (Unit Turn)

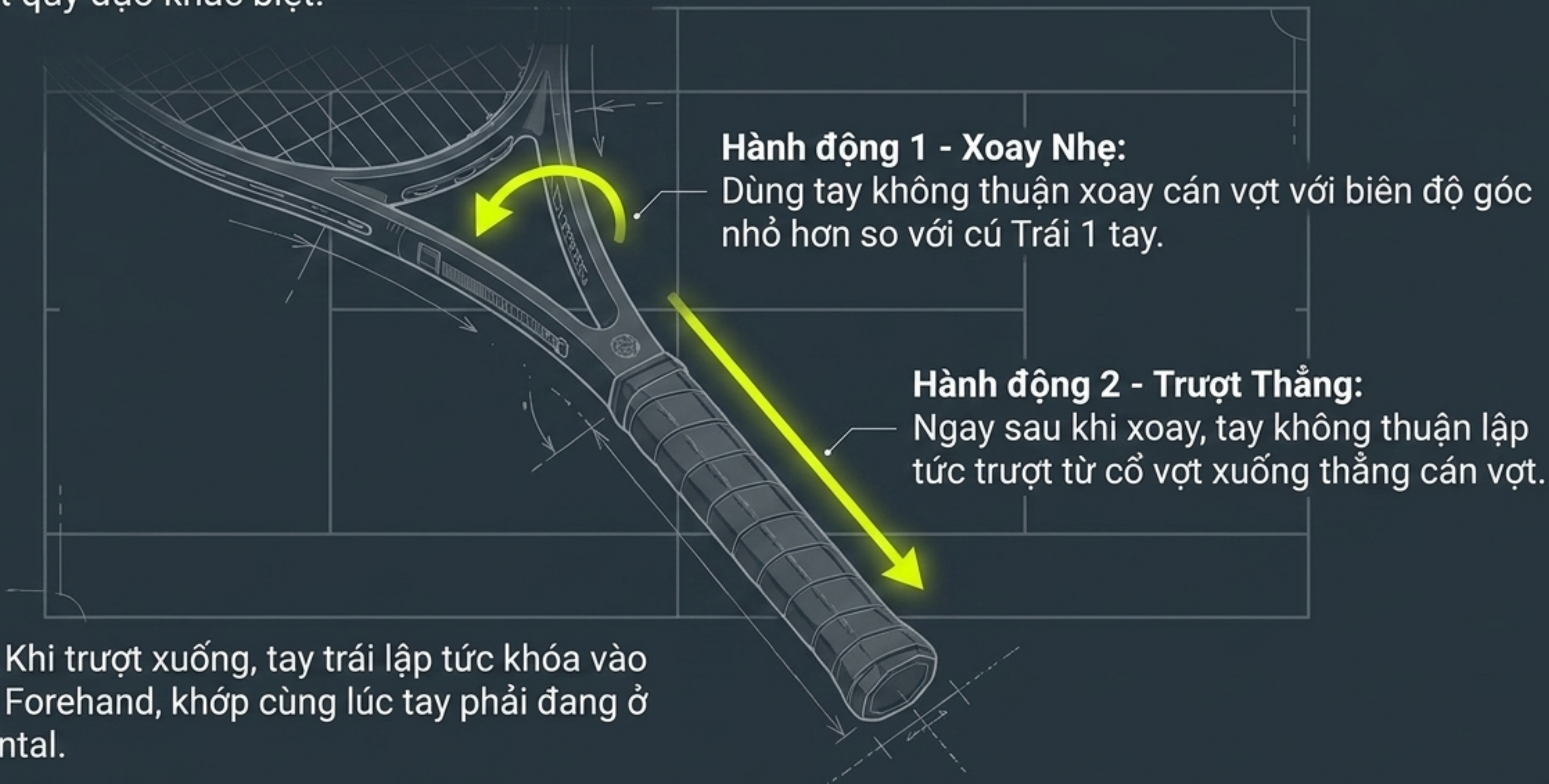
3. Khi vai xoay xong, cán vợt vừa xoay đến đúng độ. Tay thuận siết nhẹ lại. Tư thế hoàn hảo!

2. Bắt đầu xoay vai (Unit turn) để mở vợt. Chuyển động này tạo đà để tay trái vận vận cán nhẹ nhàng.



Chuyển sang Backhand 2 Tay: Xoay ít hơn, Trượt nhiều hơn

Quá trình chuyển đổi từ Forehand sang Backhand 2 tay có một quỹ đạo khác biệt.



Huấn luyện Tiềm thức

Việc đổi Grip phải diễn ra hoàn toàn vô thức và tự động. Đừng đợi ra sân mới tập!

1. Đứng ở Tư thế chuẩn bị (Ready Position).

2. Bật nhảy nhỏ (Split Step) mô phỏng nhịp bóng.

3. Đồng thời Xoay vai (Unit Turn) + Dùng tay trái đổi Grip.



“Chỉ cần vài phút mỗi ngày ngay tại nhà. Bạn sẽ đột nhiên nhận ra mình có thêm rất nhiều **thời gian chuẩn bị** cho cú đánh tiếp theo trên sân.”

**Đừng để cách cầm vợt sai tước đi sức mạnh của bạn.
Hãy thiết lập lại bộ khung cơ sinh học ngay từ hôm nay.**

**Theo dõi Feel Tennis Instruction để khám phá thêm
các bí mật cơ sinh học của quần vợt hiện đại.**

Nội dung trích từ: Optimal Forehand And Backhand Grip
And How To Switch Between Them
Chuyên gia: Tomaz Mencinger
Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net