



MỤC LỤC MÔ THỨC THI ĐẤU

🏠 Phần 1: Khái Niệm & Hình Học Sân Đấu

👤 Phần 2: Mô Thức Lưới Đấu

🏸 Phần 3: Mô Thức Cuối Sân

⚡ Phần 4: Giao Bóng & Phá Vỡ Nhịp Độ

📄 Tải PDF Tiếng Việt

CHIẾN THUẬT HÌNH HỌC & MÔ THỨC ĐỈNH CAO

Pattern Play Tennis: Nghệ Thuật Đánh Theo Mô Thức

Bản dịch tiếng Việt chuyên sâu cuốn sách Pattern Play Tennis của R. Spencer Brent (Doubleday & Co.). Phương pháp tư duy hình học và mô thức chiến thuật xóa bỏ lối đánh ngẫu hứng tự sát: chuỗi đòn tiếp cận lưới, giằng co chéo sân, chuyển hướng dọc dây, và mô thức giao bóng Serve-Plus-One.

👤 Tác giả: R. Spencer Brent

🖋️ Minh họa: George Janes (Doubleday)

📖 Bản dịch: Tennis Unified

PHẦN 1: KHÁI NIỆM & HÌNH HỌC SÂN ĐẤU

Triết Lý Đánh Theo Mô Thức & Hình Học Sân Đấu



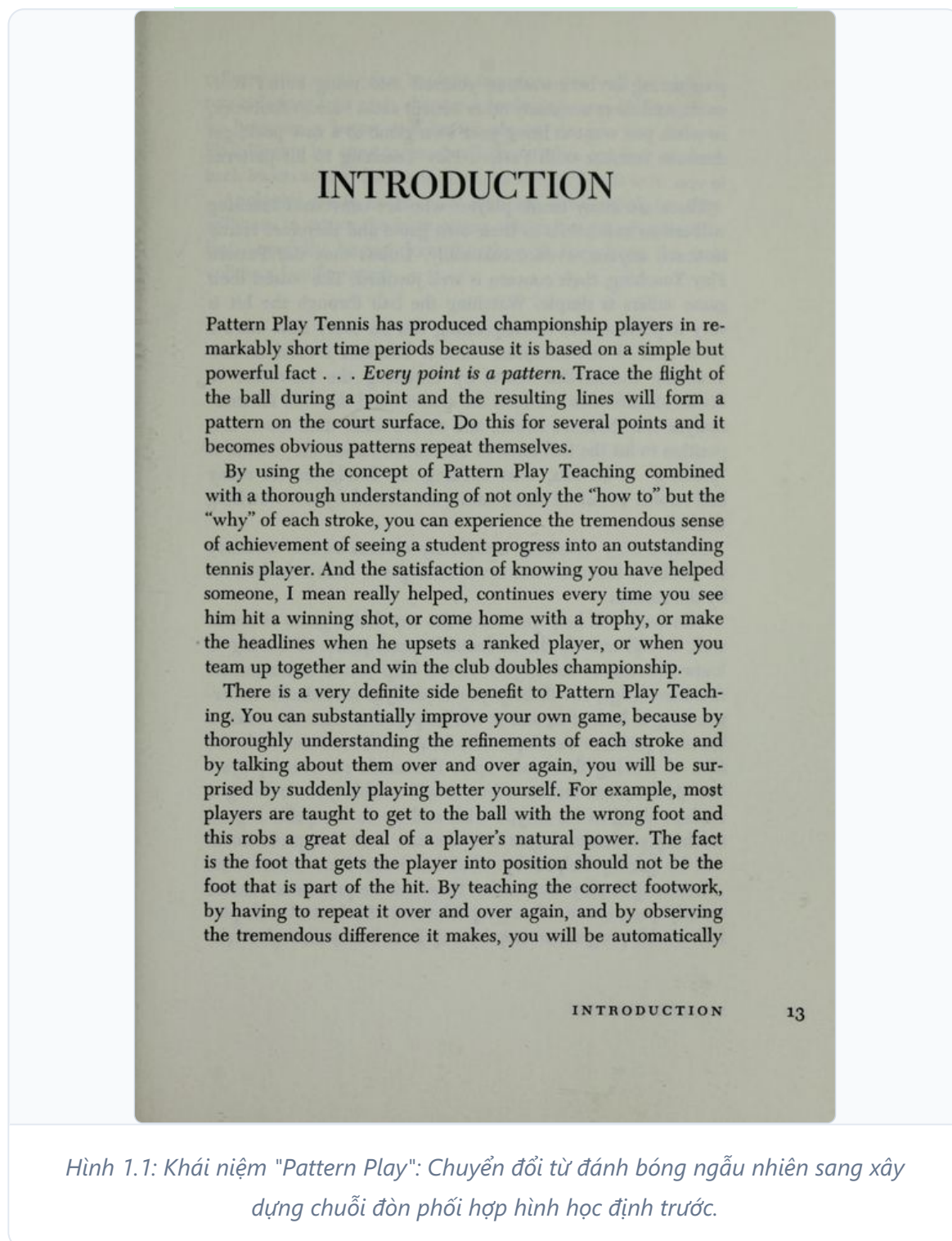
Tác giả: R. Spencer
Brent



Minh họa: George Janes
(Doubleday)



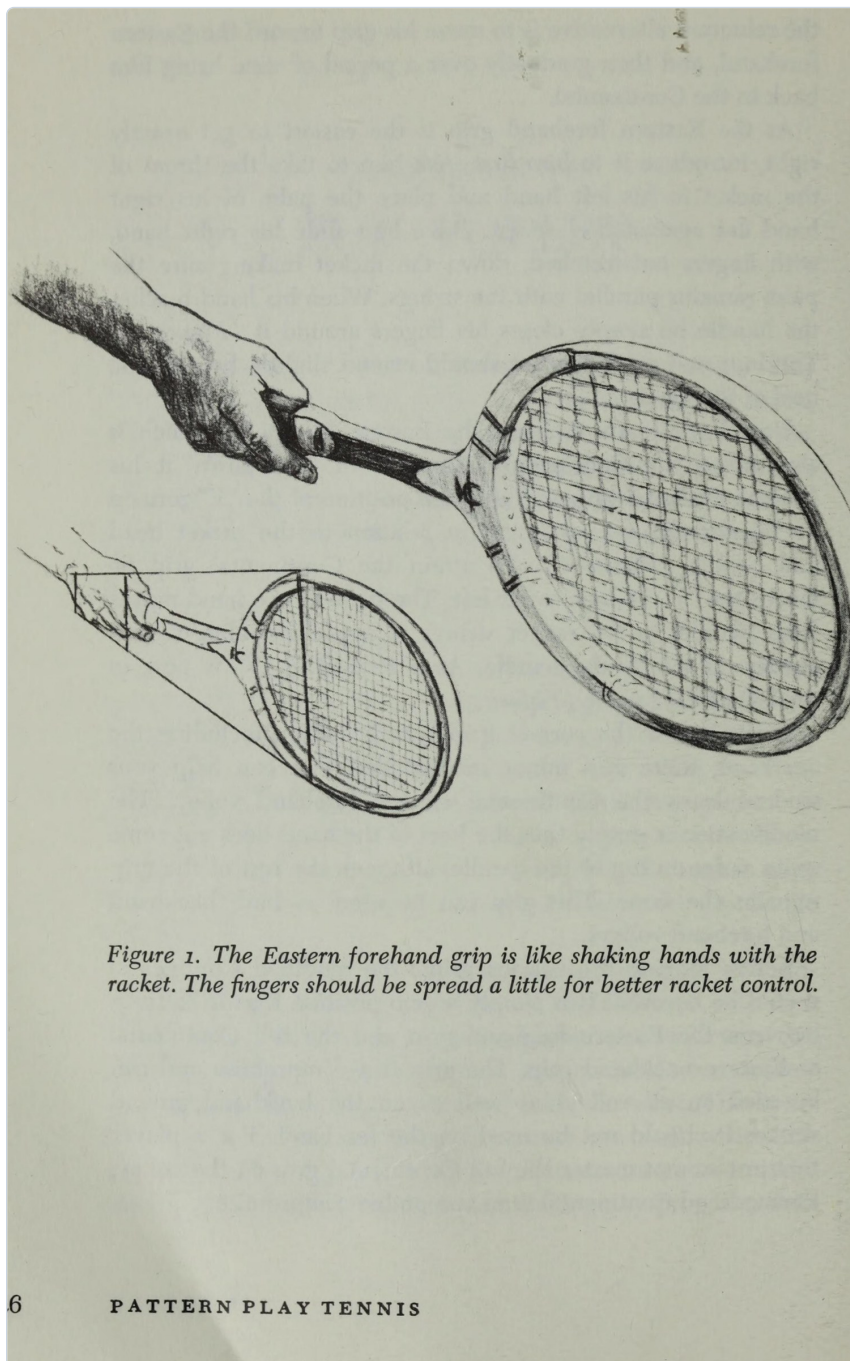
Thời gian đọc: 20
phút



1. Bản Chất Của "Pattern Play": Xóa Bỏ Lối Đánh Ngẫu Hứng

Sự khác biệt căn bản giữa một người chơi phong trào thất thường và một tay vợt đẳng cấp cao không nằm ở lực vung vợt, mà nằm ở tư duy chiến thuật. Người chơi nghiệp dư bước vào sân và đánh từng quả bóng một cách hoàn toàn

ngẫu hứng: thấy bóng sang bên phải thì đánh đại sang trái, thấy bóng sang bên trái thì phang mạnh về góc sân đối diện mà không hề có kế hoạch cho quả bóng tiếp theo.



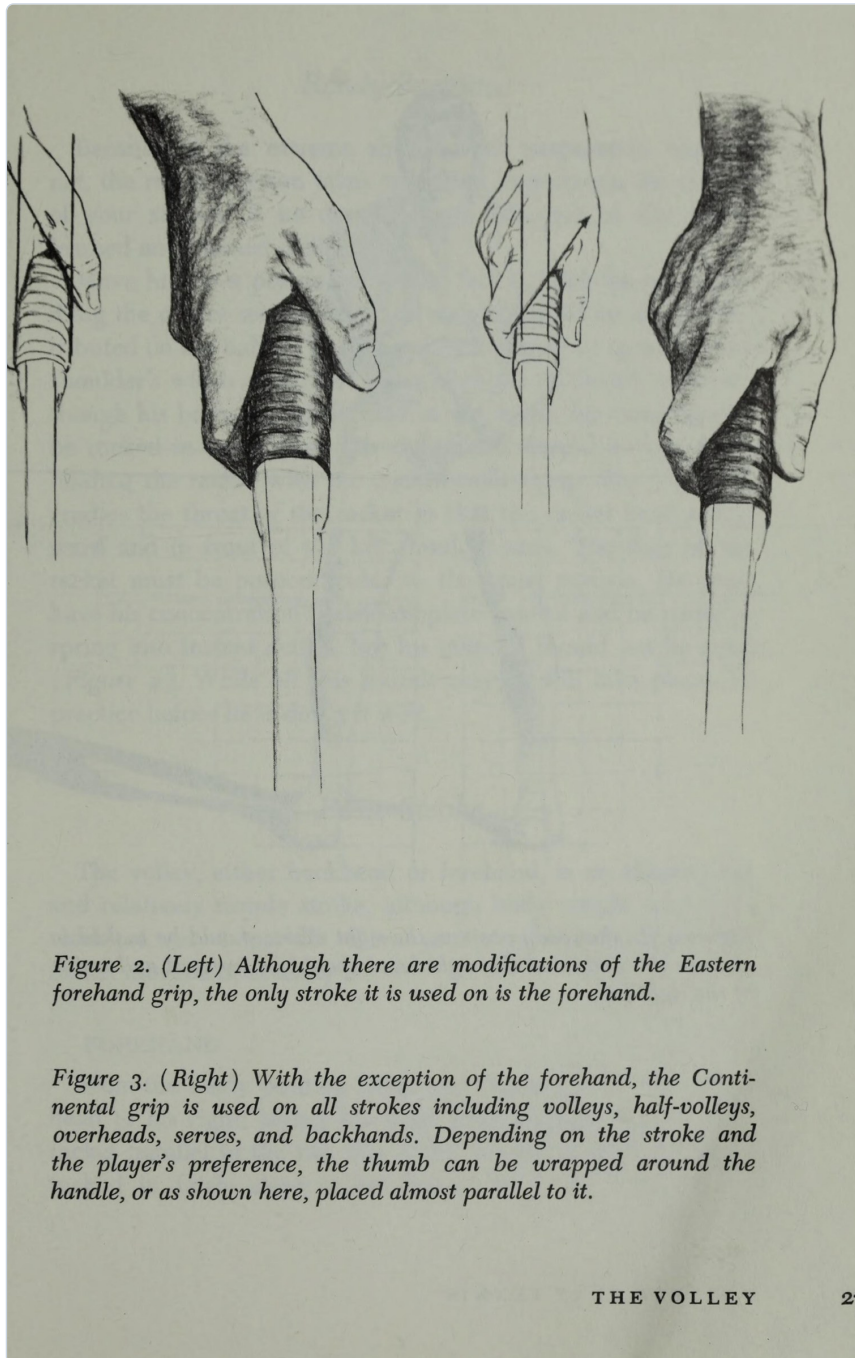
Hình 1: Cầm Vợt Eastern Forehand Tiêu Chuẩn Cho Đòn Đánh Cuối Sân (*The Eastern Forehand Grip — Natural Hand Shake Alignment*)

Điểm tựa lòng bàn tay áp sát mặt phẳng số 3 của cán vợt, tạo cấu trúc vững chãi như một cái bắt tay tự nhiên, tối ưu hóa khả năng dẫn bóng và kiểm soát hướng đi của mô thức.

Học thuyết "Pattern Play" của R. Spencer Brent khẳng định rằng quần vợt là một trò chơi của các mô thức hình học có xác suất cao. Mỗi quả bóng bạn đánh đi sẽ thu hẹp hoặc mở rộng các góc trả bóng khả dĩ của đối thủ vào một chiếc "phễu hình học" (geometric funnel) hoàn toàn có thể dự đoán trước. Khi bạn nắm vững các mô thức này, bạn không còn phải chạy đuổi theo bóng một cách bị động; bạn đã đứng sẵn tại điểm rơi trước khi đối thủ chạm bóng.

2. Phễu Hình Học & Góc Trả Bóng Khả Dĩ Của Đối Thủ

Quy luật bất biến của hình học sân quần vợt được thể hiện qua ba nguyên lý:



Hình 2: So Sánh Cầm Vợt Continental Đa Năng Cho Lưới Đấu Và Giao Bóng (Continental vs Eastern Grip Adaptations for Pattern Versatility)

Kiểu cầm Continental cho phép tay vợt bao quát toàn diện các pha volley, smash và giao bóng mà không cần đổi kiểu cầm cán giữa các nhịp phản xạ chớp nhoáng.

- **Nguyên tắc đường phân giác (The bisector rule):** Khi bạn đánh bóng sang một vị trí nhất định trên sân đối phương, đối thủ chỉ có thể trả bóng trong một góc mở hình nón nhất định. Vị trí phòng thủ hoàn hảo của bạn không phải là điểm chính giữa vạch cuối sân, mà là đường phân giác chia đôi góc mở hình nón đó.

- **Mô thức đánh chéo sân (Crosscourt funnel):** Đánh bóng chéo sân đi qua phần lưới thấp nhất (0.914 m ở giữa lưới) và đi qua đường chéo sân dài nhất (25.1 m), tạo ra biên độ an toàn cực lớn so với đánh dọc dây (23.77 m qua phần lưới cao 1.07 m).
- **Mô thức hai đòn liên hoàn (Two-shot sequence):** Luôn tư duy theo cặp đòn đánh: "Cú đánh hiện tại của mình sẽ ép đối thủ phải trả bóng về đâu, và mình sẽ tung đòn kết liễu bằng cú đánh nào tiếp theo?"

Ready Position

Because of the extreme shortness of preparation time at net, the ready position takes on added importance. Be critical of your student if he does not get this part of the volley learned and learned well.

Move him to a position of 8 to 9 feet behind the net straddling the center service line. His weight should be evenly distributed on the balls of both feet which should be spread about shoulder's width apart. His knees ought to be flexed, and even though his body is slightly bent at the waist, his rump should be tucked in under him. His right hand should be held high, holding the racket with the correct volley grip. The left hand cradles the throat of the racket so that the racket head is forward and in front of the left shoulder area. The face of the racket must be perpendicular to the court surface. He must have his concentration under complete control and be ready to spring into instant action, but his muscles should not be rigid (*Figure 4*). While all this sounds easy, it will take plenty of practice before he is doing it well.

Basic Stroke

The volley, either backhand or forehand, is an abbreviated and relatively simple stroke, although body weight and footwork are very important. Show your student how simple the racket movement actually is.

FOREHAND

From the ready position have your student move the racket head to his right, laying his wrist back sharply, bringing the racket parallel to the net. His elbow should be bent and kept tucked in fairly close to his body. His forearm should be

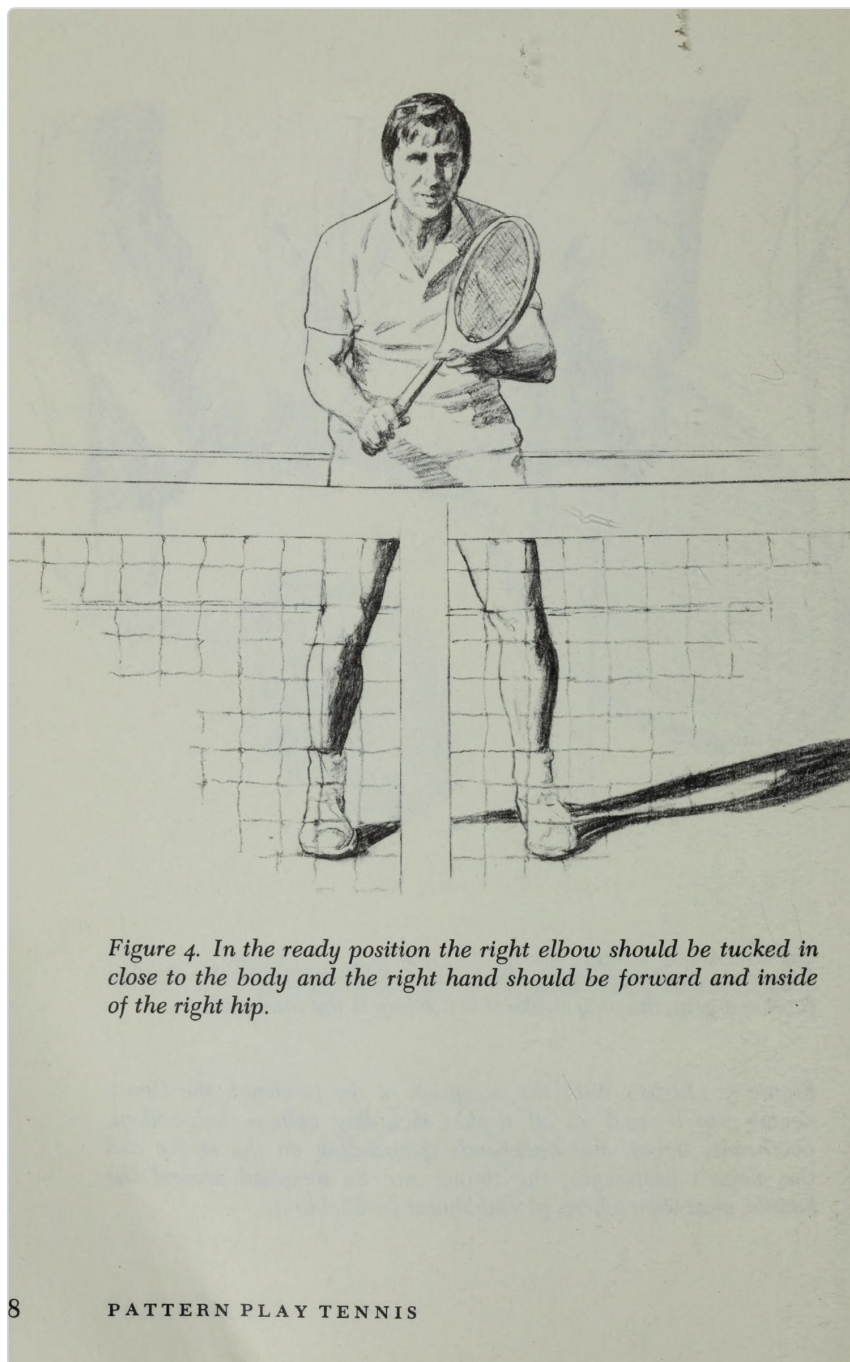
THE VOLLEY

29

Hình 1.2: Vị trí đứng che chắn góc trả bóng: Người đứng lưới khép chặt góc dọc dây và bắt bài đường chéo sân theo quy tắc phân giác.

Lời Khuyên Của R. Spencer Brent

Đừng đánh một cú đánh chỉ để đưa bóng qua lưới. Hãy đánh cú đánh đó với mục đích duy nhất: tạo ra quả bóng yếu ớt tiếp theo của đối thủ để bạn dứt điểm. Đó là cốt lõi của tư duy Pattern Play.



Hình 3: Tư Thế Sẵn Sàng — Khép Cùi Chỏ Phải Kiểm Soát Trục Cơ Thể (*Ready Position — Tucking Right Elbow for Core Balance*)

Giữ cùi chỏ cánh tay thuận áp gần thân mình và đầu vợt hướng lên trên giúp rút ngắn thời gian chuẩn bị phản xạ và sẵn sàng phản công theo mô thức lập trình.

PHẦN 2: MÔ THỨC LƯỚI ĐẤU

Mô Thức Lưới Đấu: Cú Tiếp Cận, Volley Đấm Bóng & Smash

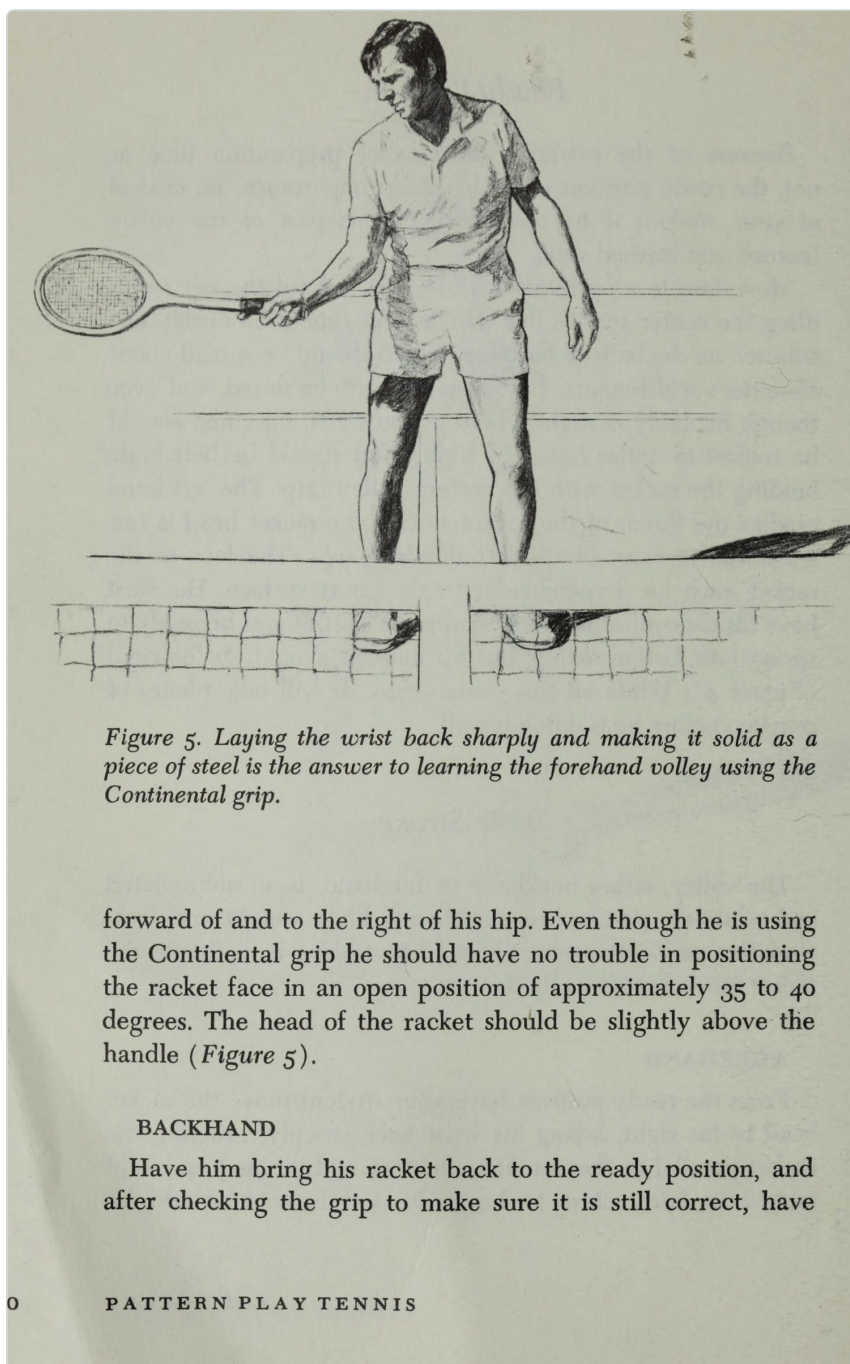
 Chiến thuật: Chuỗi tiếp cận & Quả volley đầu tiên

 Dứt điểm: Volley kết liễu & Overhead Smash

 Thời gian đọc: 22 phút

1. Mô Thức Tiếp Cận Lưới Chuẩn Mực: Tấn Công Dọc Dây

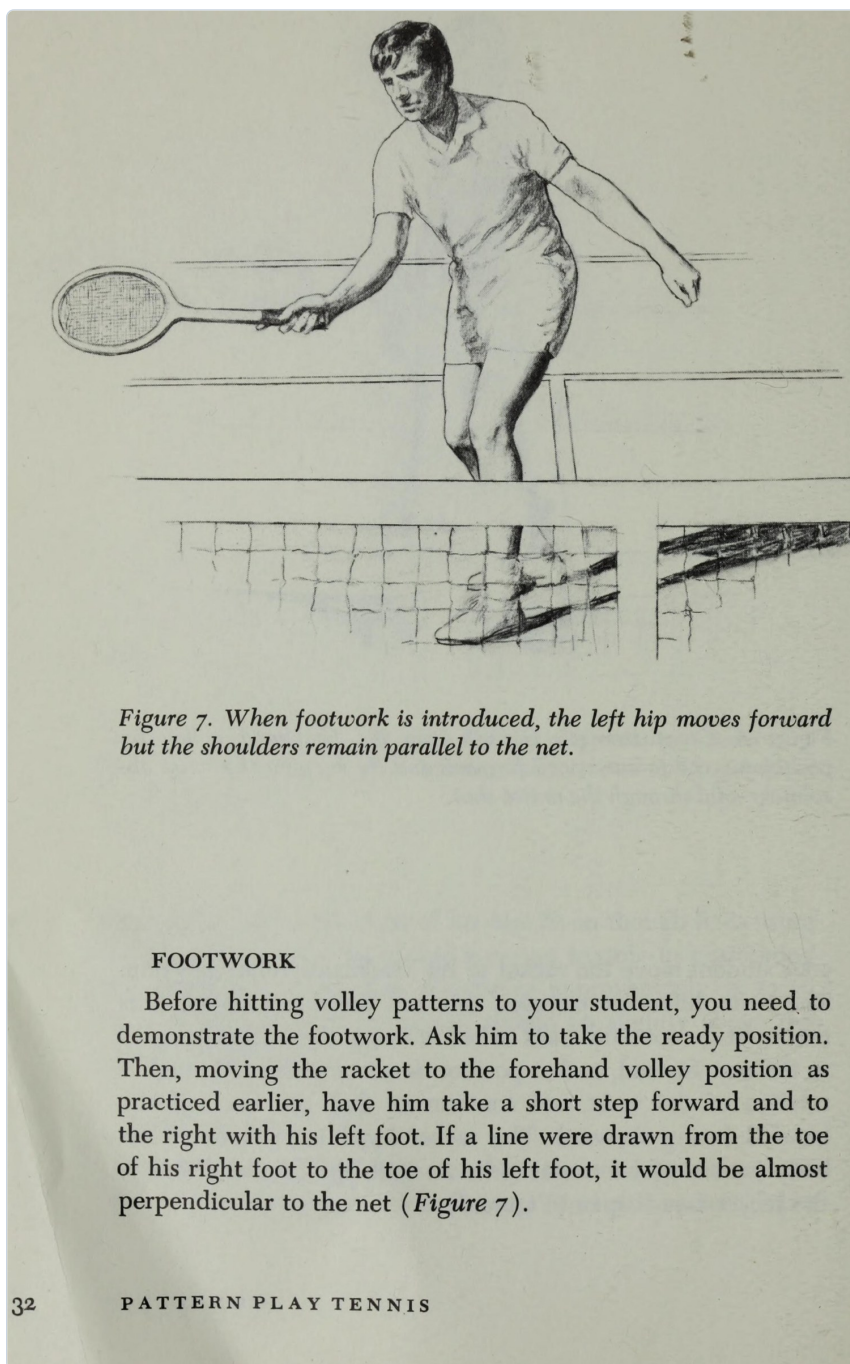
Quy tắc vàng số 1 của chiến thuật lên lưới trong Pattern Play: "Luôn tiếp cận lưới theo hướng bóng dọc dây (Down-the-line approach)."



Hình 4: Khóa Cổ Tay Chắc Chắn Khi Chặn Volley Thuận Tay (*Laying the Wrist Back Sharply for a Solid Volley Contact*)

Cổ tay bẻ ngược ra sau tạo góc chữ L cố định với cẳng tay, biến mặt vợt thành một bức tường thép triệt tiêu toàn bộ lực bóng xoáy đối phương.

Lý do hình học: Khi bạn đánh bóng dọc dây sâu vào góc sân đối thủ, đường bóng đi thẳng và nhanh nhất. Bạn chỉ cần di chuyển theo đường thẳng tiến lên phía trước để khép chặt góc trả bóng dọc dây của đối phương. Lúc này, đối thủ chỉ còn hai lựa chọn cực kỳ khó khăn:



Hình 6: Bộ Chân Và hông Tiến Lên Đón Đầu Đường Bóng Volley (*Volley Footwork — Driving the Forward Hip Through the Ball*)

Hông phía trước chủ động lao vào đón điểm rơi phía trước mặt lưới, chuyển dịch toàn bộ trọng tâm cơ thể xuyên qua quỹ đạo đánh bóng.

- **Cố gắng đánh bóng chéo sân (Crosscourt passing shot):** Đây là cú đánh có độ rủi ro rất cao vì bóng phải bay qua phần lưới cao nhất ở hai bên mép cọc (1.07 m). Bạn chỉ cần tiến lên và bắt gọn quả bóng này bằng một cú volley chéo sân dứt điểm vào khoảng trống mênh mông còn lại.

- **Buộc phải lốp bóng qua đầu (Defensive lob):** Khi đối thủ bị dồn ép vào góc sân hẹp, cú lốp bóng của họ hầu như không thể đạt độ sâu lý tưởng, biến thành mồi ngon cho cú đập smash của bạn.

order to reach the ball. As he gets good at hitting volleys at shoulder level or higher, you can get him to use some wrist movement to impart additional speed.

Approach Shot—First Volley

During actual play, the first volley is the toughest and most critical, and if it is weak the odds swing heavily against the net rusher. But the key to a successful first volley is the approach shot. Whether it is a serve, serve return, or a ground stroke off of an opponent's shallow ball, the approach shot must be deep and well placed. The net rusher should come in behind it on a line that bisects the angle of the several possible shots his opponent can safely make. As he comes to net on that line, he should skip or land on the balls of both feet, much like in hopscotch, in the general area of the service line. There he should hesitate for a split second and judge exactly where his opponent's return is going and then move in to make his first volley. Although this brief pause is performed by all top players it is not apparent unless you are looking for it, but during a tournament on grass, a worn area soon appears just in front of the service line as proof positive.

When you are ready to work on your student's approach shot, a very effective pattern series is to start with the first two shots as ground strokes followed by two volleys. For example, get your student to assume the ready position behind the base line. Hit your first shot fairly deep to his forehand as you would on a normal ground stroke pattern series. Your second shot will be 8 to 10 feet short of the base line, say to his backhand. This is the approach shot, and he should move in on it hit it deep, and come to net. The third ball of the pattern he should handle as a volley just inside the service line area, and the fourth and last ball should also be a volley.

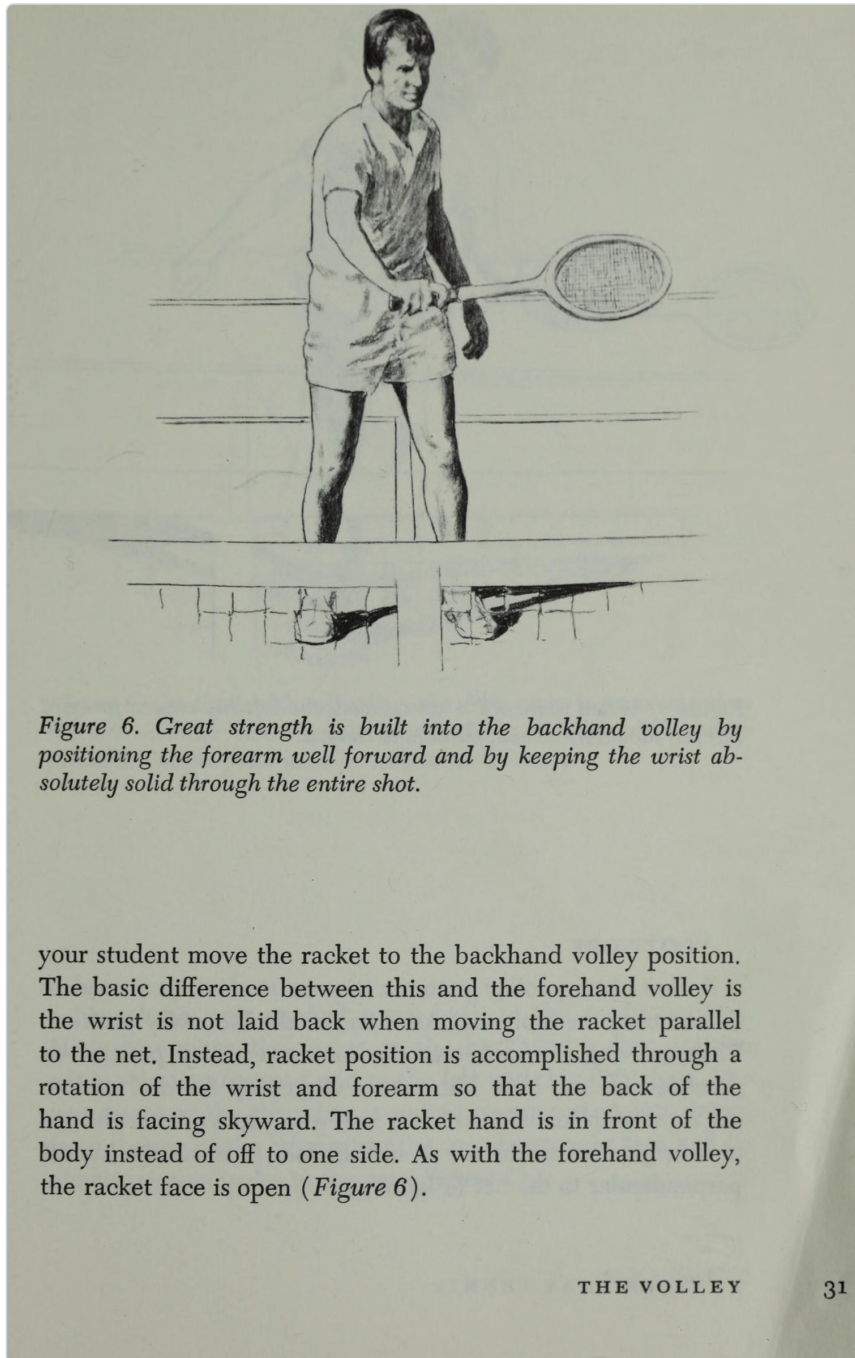
THE VOLLEY

49

Hình 2.1: Mô thức kết liễu trên lưới: Cú volley đầu tiên ép đối thủ lốp bóng cưỡng bức, mở đường cho cú đập smash dứt điểm dững mãnh.

2. Cú Volley Đầu Tiên: Xây Dựng Bộ Phóng Kiểm Soát

Rất nhiều người chơi mắc sai lầm khi cố gắng dứt điểm ăn điểm trực tiếp (winner) ngay từ cú volley đầu tiên (first volley) khi còn đứng cách lưới tới 4 mét. Trong Pattern Play, quả volley đầu tiên mang tính chất chiến lược:



Hình 5: Xoay Trục Vai Tối Đa Trong Cú Volley Trái Tay Đấm Bóng (*Backhand Volley Shoulder Pivot — Maximizing Natural Leverage*)

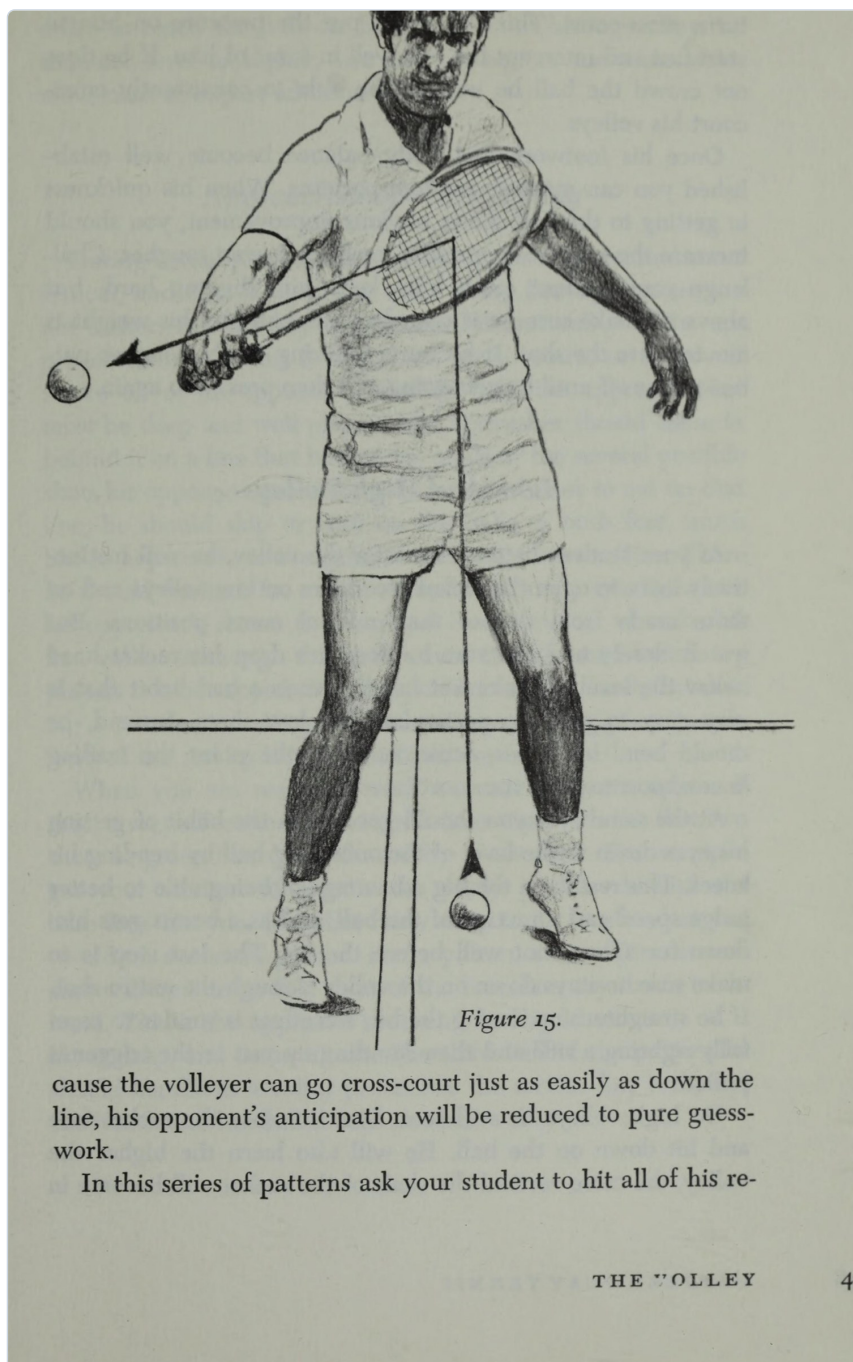
Trục vai quay tròn vẹn vuông góc với lưới, đưa lưng hướng về đối thủ trước khi đấm vợt ra trước giúp nhân đôi lực tiếp xúc mà không tổn sức cánh tay.

- **Ưu tiên độ sâu thay vì góc hiểm:** Bắt một quả volley sâu vào điểm giữa vạch cuối sân hoặc sâu vào góc yếu của đối thủ để ép họ tiếp tục lùi xa khỏi sân đấu.
- **Tiếp tục lướt lên áp sát lưới (Closing in):** Ngay sau khi thực hiện cú volley đầu tiên, lập tức bước thêm hai bước dài áp sát cách lưới 1.5 đến 2 mét. Ở

khoảng cách gần này, góc bao quát của bạn tăng gấp đôi, cho phép bạn thực hiện cú volley thứ hai để kết liễu điểm số dễ dàng.

3. Mô Thức Đập Bóng Overhead Trừng Phạt

Khi đối thủ buộc phải lộp bóng trong thế bị động, hãy thiết lập mô thức di chuyển đón bóng trên đầu:



Hình 8: Vươn Cao Tối Đa Và Chuyển Trọng Lực Trong Cú Overhead Smash (*Overhead Smash Reach — High Point Contact and Forward Weight Drive*)

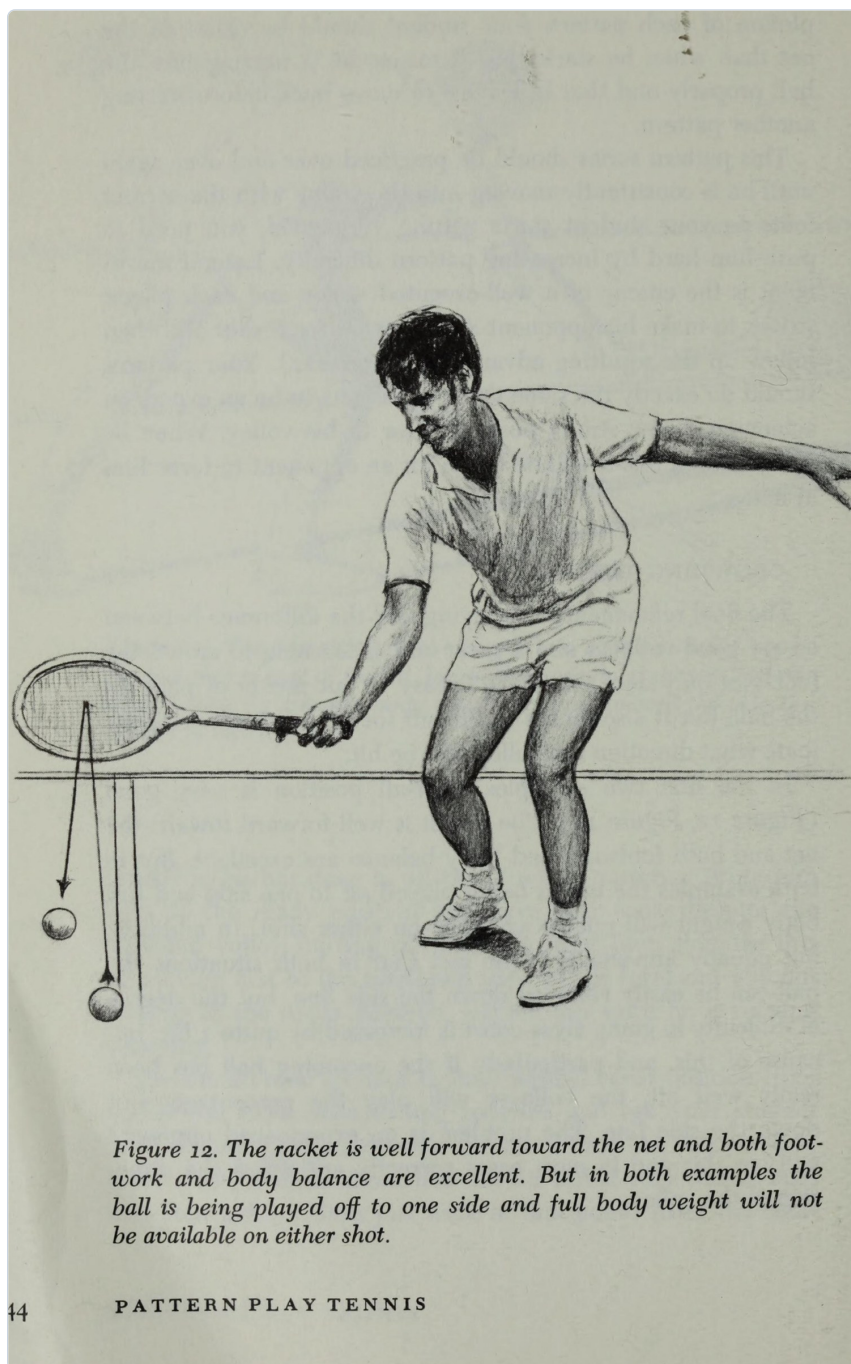
Điểm chạm bóng được thiết lập ở đỉnh cao nhất của sải tay, kết hợp bước lùi ngang trục (sideways cross) và dậm nhảy dứt khoát kết liễu đường bóng bổng.

- **Bước trượt nghiêng mở rộng (Lateral tracking):** Giữ vai nghiêng vuông góc với hướng bóng bay tới, lùi các bước trượt nhanh để quả bóng luôn ở phía trước mặt.
- **Đập bóng có định hướng theo mô thức:** Nếu đối thủ đang đứng lệch sang bên trái để cứu bóng, hãy đập bóng dội sàn nảy sâu sang góc phải; nếu đối

thủ đang đứng chôn chân giữa sân, hãy đập bóng chéo sân ra ngoài vạch biên đơn để bóng bay ra xa khỏi tầm với.

Quy Tắc An Toàn Trên Lưới

Nếu quả volley đầu tiên của bạn bị với hoặc tiếp xúc dưới mép lưới, tuyệt đối không cố ép bóng sát biên. Hãy volley bổng nhẹ vào giữa sân đối phương để triệt tiêu góc đánh trả của họ, cho bạn thêm thời gian chuẩn bị cho cú đánh tiếp theo.



Hình 7: Hạ Thấp Trọng Tâm Bằng Đầu Gối Khi Chặn Quả Volley Thấp (*Low Volley Knee Flexion — Lowering the Base of Support*)

Thay vì gập lưng hay chúc đầu vọt xuống đất, việc khuỵu sâu hai đầu gối giúp duy trì mặt vợt song song và giữ điểm tiếp xúc luôn ổn định trước mặt.

PHẦN 3: MÔ THỨC CUỐI SÂN

Mô Thức Đấu Cuối Sân: Giăng Co Chéo Sân & Đột Phá Dọc Dây

 Giăng co: Mô thức chéo sân an toàn tuyệt đối

 Đột phá: Thời điểm chuyển hướng dọc dây ăn điểm

 Thời gian đọc: 22 phút

to coincide at the correct hit point. But the stringless racket will help get him past this obstacle quickly. When you are satisfied that he is performing all the actions of the serve properly, it is time to hand him his own racket and actually hit some serves. Watch carefully for the following:

1. The racket arm starts down simultaneously with the tossing arm. The motion of the arm and racket is like a pendulum and is continuous. The racket face should be opened slightly during backswing.
2. The arm, wrist, and hand remain relaxed. The wrist remains uncocked.
3. The arm and racket extend out to a position pointing toward the backstop and are parallel, at that instant, to the playing surface. At this point the tossing arm should be almost fully extended and the ball is starting to leave the fingertips.
4. The elbow bends, the wrist cocks, and the racket head drops to the back-scratch position. The arm, wrist, and hand remain relatively relaxed.

Each time he properly executes these four steps, he will find himself in the familiar back-scratch position. If he has previously grooved his serve from this position, he will find the transition very easy. There should be no pause in his swing when going from the ready position, through the backswing to the back-scratch position and into the hit. With very little practice your student will be hitting good serves with a much better sense of timing and with considerably more power.

Body/Coil

In the beginning your student will have plenty to think about between the tossing arm and the racket arm. But once you have moved him to a full backswing and he is getting that pretty well grooved, you will want to start refining his body actions. Body/coil adds finesse and power that marks the top

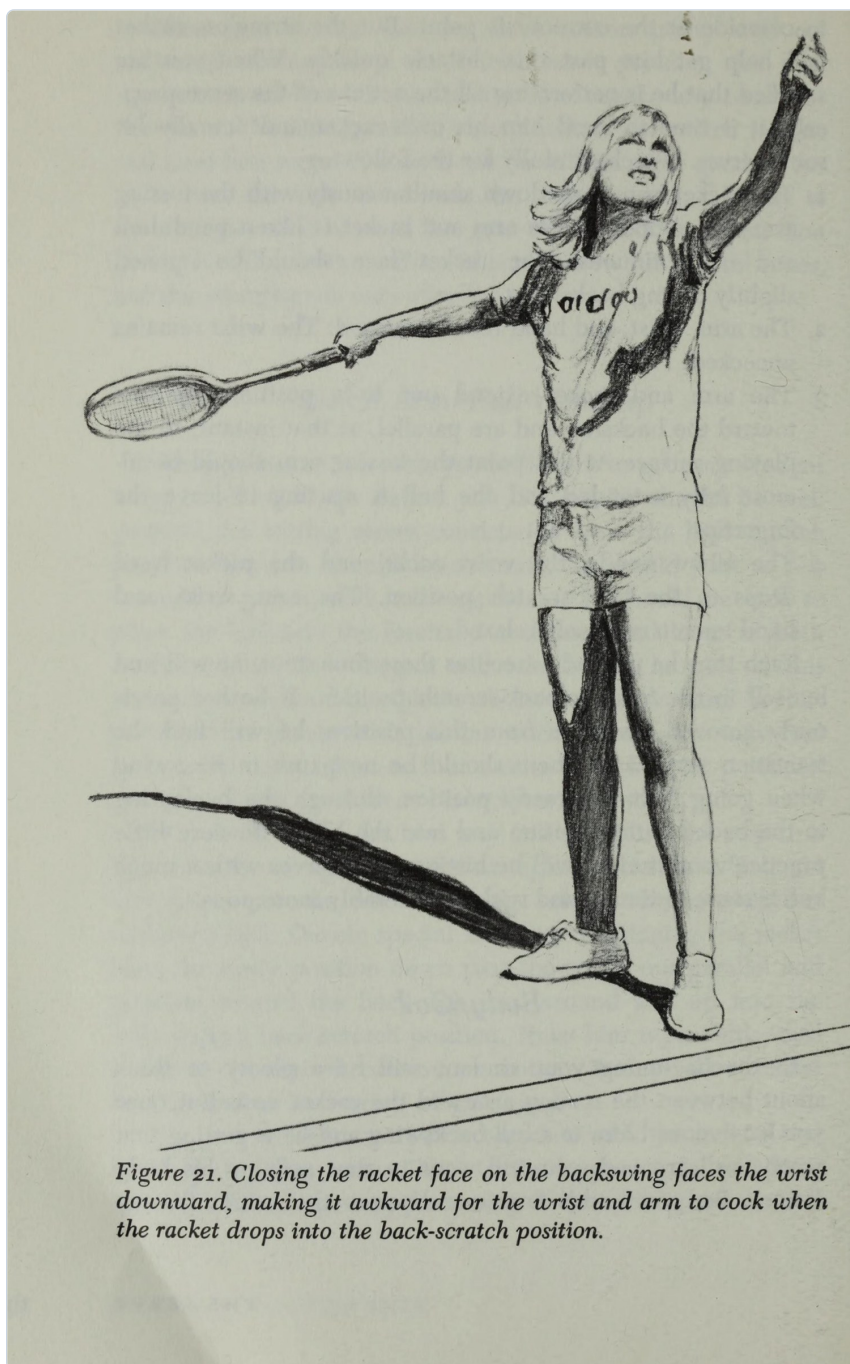
THE SERVE

65

Hình 3.1: Mô thức cú thuận tay: Đánh bóng chéo sân sâu để kéo giãn đối thủ, kiên nhẫn chờ đợi bóng ngắn để tấn công dọc dây.

1. Mô Thức Đấu Chéo Sân: Cột Trụ Của Mọi Chiến Thuật

Nếu có một nguyên tắc duy nhất cứu bạn khỏi 80% các lỗi tự đánh hỏng ở vạch cuối sân, đó là: "Khi đang giằng co ngang ngửa, luôn đánh chéo sân (Crosscourt)."



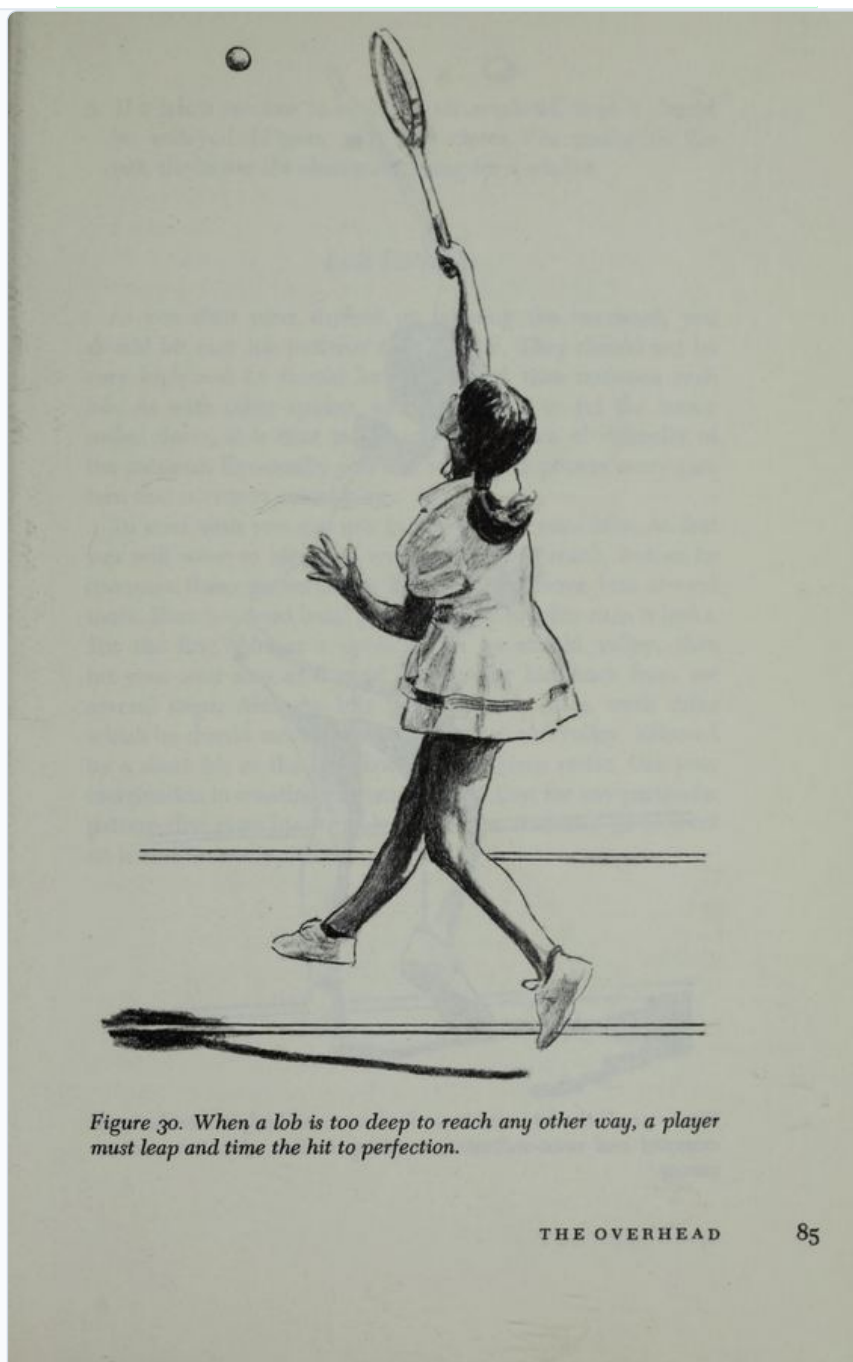
Hình 9: Khép Mặt Vợt Khi Mở Vợt — Cơ Chế Tạo Xoáy Topspin Cuối Sân (Closed Racket Face on Backswing — Eliminating Errors on Heavy Groundstrokes)

Mặt vợt úp nhẹ hướng xuống mặt sân ở điểm mở vợt ra sau, chuẩn bị góc tiếp xúc quét lên từ dưới lên trên nhằm tạo quỹ đạo an toàn trên lưới.

Cơ sở toán học và cơ sinh học của mô thức này:

- **Khoảng cách sân dài hơn:** Đường chéo sân dài hơn đường thẳng dọc dây gần 1.5 mét (25.1 m so với 23.77 m). Khoảng cách này cho phép bạn đánh bóng với tốc độ cao hơn và độ xoáy cuộn mạnh hơn mà bóng vẫn nằm gọn trong sân.

- **Độ cao lưới thấp nhất:** Quả bóng bay qua điểm giữa lưới, nơi có độ cao chỉ 0.914 m, thấp hơn đáng kể so với hai bên mép cọc lưới (1.07 m).
- **Góc hồi quy tối ưu:** Khi bạn đánh chéo sân, đối thủ trả bóng lại thì góc nón mở ra hướng về bạn hẹp hơn rất nhiều so với khi bạn đánh dọc dây. Bạn chỉ cần di chuyển 1 đến 2 bước là đã bao quát được toàn bộ các góc trả bóng của đối thủ.



Hình 3.2: Mô thức cú trái tay: Giữ bóng sâu chéo sân vào góc trái của đối thủ để vô hiệu hóa các cú đánh sở trường của họ.

2. Khi Nào Được Phép Đổi Hướng Dọc Dây (Down-The-Line)?

Đổi hướng từ đường bóng chéo sân sang một cú đánh dọc dây là một trong những quyết định rủi ro nhất trong thi đấu. Bạn chỉ nên chuyển hướng khi hội đủ ba điều kiện tiên quyết sau:

- **Bóng của đối thủ ngắn:** Điểm rơi của bóng nằm bên trong vạch giao bóng (khu vực no-man's land), cho phép bạn bước chân tiến vào trong sân để đón bóng ở tầm cao ngang hông.
- **Cơ thể ở trạng thái thăng bằng tuyệt đối:** Bạn không bị rướn người, không phải chạy với bóng và có đủ thời gian để xoay vai thiết lập bệ đỡ vững chắc.
- **Đối thủ bị kéo dạt ra ngoài vạch biên:** Cú đánh trước đó của bạn đã ép đối thủ phải chạy vất vả ra ngoài sân, để lộ ra khoảng trống thênh thang dọc theo vạch biên đối diện.

HITTING THE SERVE RETURN

As the server tosses the ball, the receiver's concentration should be at its height. He should be ready to move very quickly, in fact considerably quicker than on any other ground stroke. As the server's racket hits the ball, the receiver should move the instant he senses where the serve is headed. His backswing should be started before the ball crosses the net and must be completed before the ball hits in the service court. The farther your student stands in, the less his serve-return stroke will resemble a full ground stroke. The farther he stands in, the less time to execute perfect footwork, and so it is very important that he always pivot his shoulders. His backswing must be very short, similar to the half-volley. He should crowd the ball and get his weight in behind the return. His forward swing will be more of a block, but he must follow through, although not to the extent that he does on a full ground stroke. His wrist will be very firm throughout the entire stroke. It is critical that he watch the ball from the moment of the toss through the hit point of the serve return. The speed or pace of his return comes directly from the amount of body weight he is able to get into the shot.

In the beginning your student will be standing back to return serve, and his stroke will be much closer to a full ground stroke. He still must move very fast, always pivot his shoulders, and in most cases be executing excellent footwork.

SERVE-RETURN PATTERNS

It is difficult to effectively instruct your student on the serve return if you are hitting the serves. It will be well worth enlisting the help of another player who can get valuable serving practice while your student is learning the return. In the beginning ask your server to hit the ball without much speed and have him concentrate on consistency and getting his serve in deep.

Ask your student to take his ready position just behind the

Hình 3.3: Sơ đồ hình học phục hồi vị trí (Bisector recovery): Luôn di chuyển về trục chia đôi góc trả bóng khả dĩ của đối thủ.

3. Hình Học Phục Hồi Vị Trí Sau Cú Đánh

Sau khi thực hiện một cú đánh, sai lầm lớn nhất của người chơi là đứng yên ngắm nhìn quỹ đạo bay của quả bóng. Quy tắc Pattern Play đòi hỏi bạn phải di chuyển hồi quy ngay lập tức:

- **Nếu đánh bóng sang góc phải đối thủ:** Vị trí phục hồi của bạn phải lệch nhẹ sang bên trái điểm giữa vạch cuối sân khoảng 0.5 mét để đón đường chéo sân hiểm hóc nhất của họ.
- **Nếu đánh bóng dọc dây:** Bạn phải di chuyển nhanh về gần trung tâm sân hơn vì đối thủ có góc chéo sân cực rộng để phản công.

⚠ Lỗi Thường Gặp Về Chuyển Hướng

Cố gắng đổi hướng bóng dọc dây khi đang chạy với bóng ở góc sâu sân là hành động tự sát về mặt chiến thuật. Tỷ lệ đánh bóng rúc lưới hoặc ra ngoài biên trong tình huống này lên tới 75%. Hãy trung thành với đường chéo sân an toàn cho tới khi cơ hội thực sự xuất hiện!

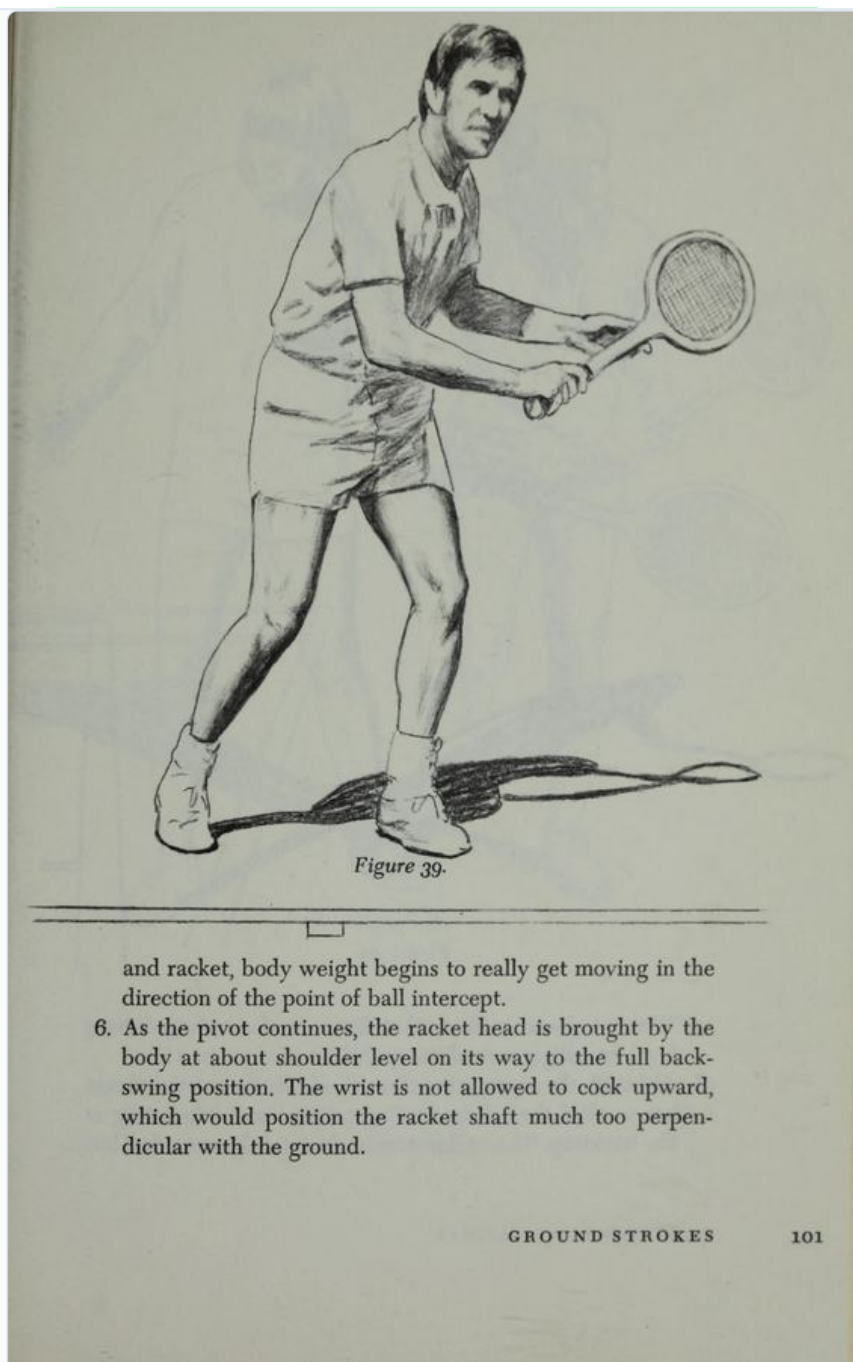
PHẦN 4: GIAO BÓNG & PHÁ VỠ NHỊP ĐỘ

Mô Thức Giao Bóng Phối Hợp Đòn Kế Tiếp & Đọc Vị Đối Thủ

⚡ Chiến lược: Mô thức Serve-Plus-One định đoạt thế trận

👁 Đọc trận đấu: Khai thác thói quen & Bẻ gãy nhịp điệu

🕒 Thời gian đọc: 24 phút

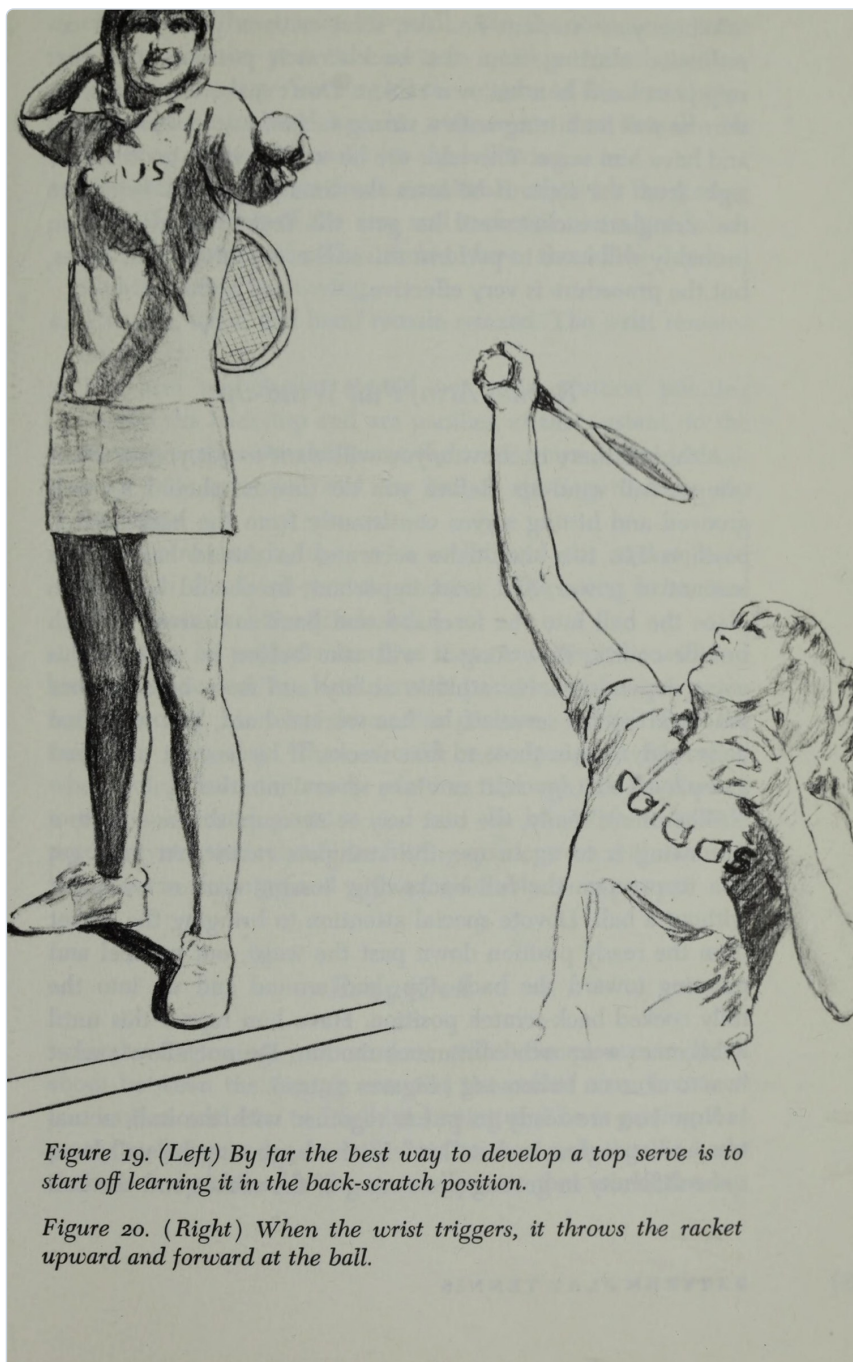


Hình 4.1: Mô thức Giao bóng + 1: Giao bóng dạt biên mở rộng sân, bước vào sân thực hiện cú thuận tay dứt điểm vào khoảng trống.

1. Sức Mạnh Của Mô Thức "Serve-Plus-One" (Giao Bóng + 1)

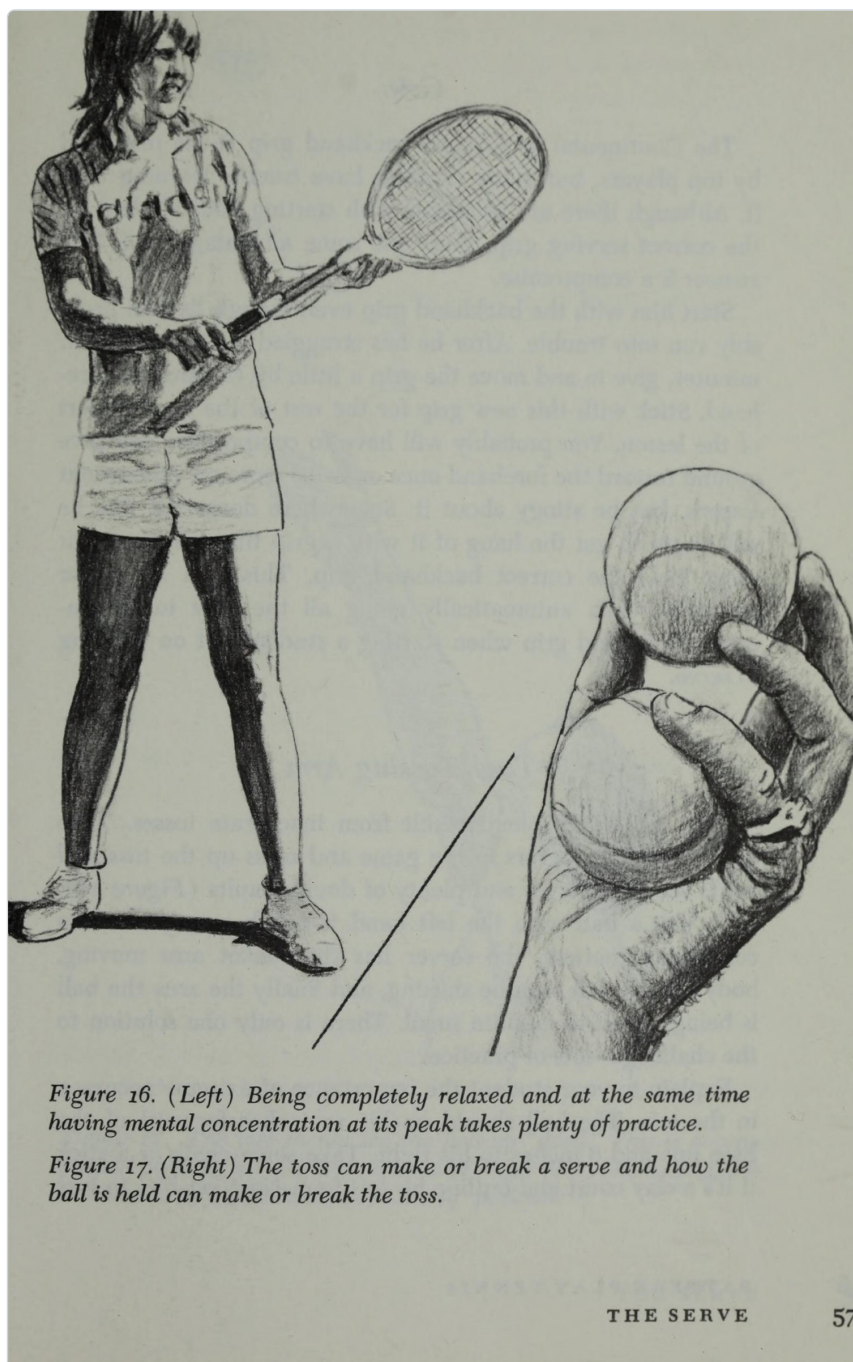
Trong quần vợt hiện đại đỉnh cao, quả giao bóng không tồn tại như một cú đánh biệt lập. Mục tiêu tối thượng của quả giao bóng là thiết lập điều kiện hoàn hảo

cho cú đánh thứ hai – thường là cú thuận tay sở trường của bạn. Hai mô thức "Serve-Plus-One" kinh điển nhất gồm:



Hình 11: Cơ Chế Bật Cổ Tay & Phát Lực Đỉnh Đầu Khi Chạm Bóng Giao Bóng (*Triggering the Wrist into Contact — Explosive Racket Head Acceleration*)

Đầu vợt rơi sâu phía sau lưng (racket drop) trước khi cổ tay và cẳng tay xoay sấp (pronation) giải phóng tốc độ cực đại vào tâm quả bóng.



Hình 10: Kỹ Thuật Tung Bóng Thả Lỏng — Chìa Khóa Của Nhịp Điệu Giao Bóng (*The Relaxed Ball Toss — Foundation of Consistent Service Execution*)

Cánh tay tung bóng duỗi thẳng tự nhiên, các đầu ngón tay mở nhẹ giải phóng bóng mà không làm xoáy, tạo điều kiện cho nhịp xoay thân đạt đỉnh.

- **Mô thức Giao bóng dạt biên + Đánh vào góc trống (Wide Slice + Open Court Forehand):** Giao bóng xoáy slice sang góc rộng ô giao bóng để kéo đối thủ chạy dạt ra ngoài vạch biên đôi. Quả trả giao bóng của đối thủ thường bay lửng lơ về giữa sân. Bạn chỉ cần bước chân vào trong sân và tung một cú thuận tay uy lực vào góc sân đối diện đang hoàn toàn bỏ trống.

- **Mô thức Giao bóng chữ T + Bắt Volley ngắn (T-Serve + Short Volley):** Giao bóng phẳng hoặc xoáy kick cắm thẳng vào góc chữ T giữa sân, tước đoạt góc đánh trả của đối thủ. Lập tức lao nhanh lên lưới để bắt quả volley ngắn chéo sân dứt điểm gọn gàng.

Determining the balance point of a racket is simple. First slip the $\frac{3}{4}$ ounce weight device over the head of the racket, making sure it is positioned in the center of the open space of the racket. If this is not properly done, it will give an incorrect balance point. Next, the racket should be balanced on some object that has a fairly sharp or rounded edge. A pen Scotch taped to the bottom of an inverted ash tray works well. After the racket has been balanced, a grease pencil or Scotch tape can be used to mark the balance point. If a pen or pencil is used, it can end up marring the racket. The final step in determining balance is to measure the distance of the balance point from the exact middle of the racket. Most rackets are 27 inches long and, therefore, an evenly balanced racket will have a balance point $13\frac{1}{2}$ inches from both ends. Although some of the new metal rackets are shorter, the procedure remains the same.

A racket that is light in the head has a balance point closer to the handle. To keep from getting mixed up, the racket should be viewed as having three parts: the head, shaft, and handle. If the head is light, then to even things up, more of the shaft is needed on the head side of the balance point. This moves the balance point away from the mid-point, toward the handle.

Few rackets will have their balance point exactly in the middle, but the balance point should not be more than $\frac{1}{4}$ inch either side of the mid-point if the buyer is looking for an evenly balanced racket. Obviously, the closer the better. Some tennis shops are equipped to balance a racket exactly as the buyer wishes.

Grip

The final step in choosing a racket is deciding on the right size handle. Too small or large a grip makes it difficult to keep the racket from twisting even on slightly off-center hits.

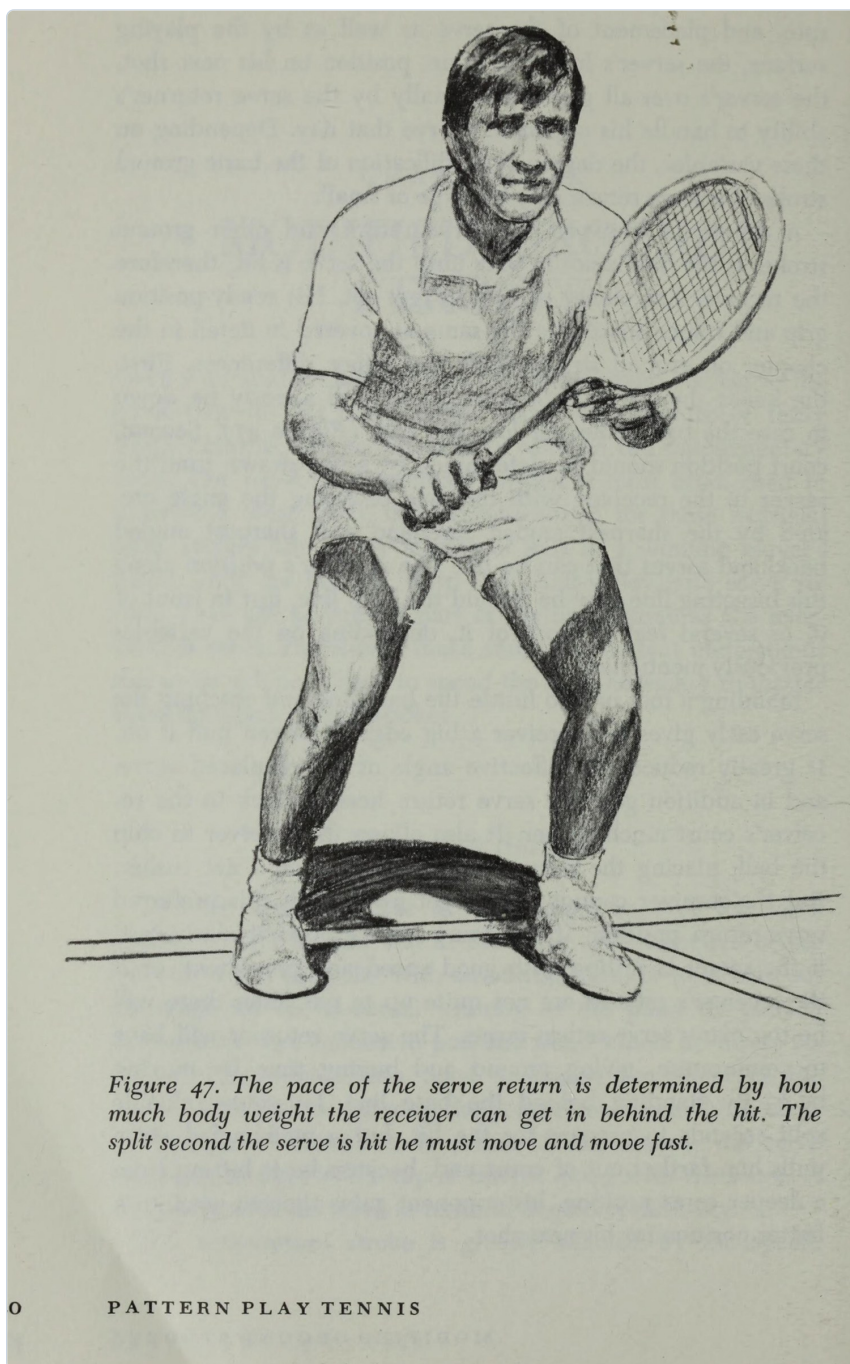
CHOOSING A RACKET

137

Hình 4.2: Đọc vị và bẻ gãy mô thức đối thủ: Nhận diện điểm yếu ưa thích và chuyển đổi nhịp độ để vô hiệu hóa lối chơi của đối phương.

2. Trả Giao Bóng Định Hướng Theo Mô Thức

Khi đối đầu với những tay giao bóng nặng, bạn không thể phản ứng theo cảm tính. Hãy lập trình sẵn hai mô thức trả giao bóng:



Hình 12: Tư Thế Trả Giao Bóng Chủ Động — Đọc Hướng & Khóa Góc Phản Công (*Return of Serve Court Positioning — Neutralizing Server Advantage*)

Cự ly đứng chuẩn xác, bước đệm chia chân (split-step) đồng bộ với quả tung của đối thủ và chuyển trọng tâm ra trước để bắt nhịp trả bóng vào phe an toàn.

- **Mô thức trả giao bóng sâu giữa sân (Deep middle return):** Đối với các quả giao bóng một sấm sét, hãy chỉ chặn mặt vợt đưa bóng sâu vào giữa sân đối diện (ngay dưới chân đối thủ). Đường bóng này xóa sổ hoàn toàn mọi góc mở mà đối thủ có thể tấn công ở cú đánh tiếp theo.

- **Mô thức tấn công quả giao bóng hai (Attack the second serve):** Ngay khi thấy đối thủ tung bóng cho quả giao bóng hai yếu ớt, hãy bước tiến vào trong sân một mét, đón bóng ở điểm cao nhất và tấn công bóng sâu chéo sân vào điểm yếu nhất của đối thủ.

3. Đọc Vị & Bẻ Gãy Mô Thức Của Đối Thủ (Pattern Disruption)

Mọi tay vợt đều là tù nhân của những thói quen thi đấu vô thức. Sau 3 ván đấu đầu tiên, hãy giải mã các câu hỏi sau để bẻ gãy lối chơi của đối thủ:

- **Họ thường đánh về đâu khi bị ép sâu?** Đa phần người chơi phong trào luôn đánh bóng chéo sân theo phản xạ tự nhiên khi bị dồn ép. Hãy di chuyển sớm để bắt bài đường bóng này.
- **Họ có thích lên lưới không?** Nếu đối thủ là mẫu người chỉ thích đứng sau vạch cuối sân, hãy dùng những quả bỏ nhỏ (drop shot) ngắn để kéo họ lên lưới – nơi họ hoàn toàn bở ngỡ và vụng về.
- **Phá vỡ nhịp độ bằng bóng bổng và cắt slice:** Nếu đối thủ là một cỗ máy đánh bóng nặng từ cuối sân, việc giằng co độ lực với họ là sai lầm. Hãy thay đổi độ cao của bóng bằng những quả bóng xoáy cuộn nảy cao ngang vai xen kẽ các cú cắt bóng chìm sát mặt sân để làm loạn nhịp chân của họ.

Tinh Thần Pattern Play

Khi bạn làm chủ các mô thức thi đấu, bạn không chỉ kiểm soát cây vợt trong tay mình mà bạn đang gián tiếp điều khiển cả đôi chân và suy nghĩ của đối thủ bên kia lưới. Đó là đỉnh cao cao nhất của nghệ thuật đấu trí quần vợt.