

Cẩm Nang Bài Tập Quần Vợt

The Tennis Drill Book by Tina Hoskins — Hệ thống 245 bài tập khoa học hoàn thiện kỹ thuật cầm vợt, thế đứng, groundstroke, volley, giao bóng, hóa giải phong cách thi đấu và thể lực chuyên biệt.

Tác giả: Tina Hoskins (Huấn Luyện Viên Quần Vợt Chuyên Nghiệp)

Nhà xuất bản: Human
Kinetics

Ngôn ngữ: Bản dịch tiếng Việt chuyên
sâu

Tải PDF Vector Bản
Đẹp

Mục Lục Bài Tập

Phần 1: Cầm Vợt, Thế Đứng &
Groundstrokes

Phần 2: Bài Tập Volley, Smash &
Giao Bóng

Phần 3: Chiến Thuật & Trò Chơi
Thực Chiến

Phần 4: Thể Lực, Độ Bền & Huấn
Luyện Nhóm

Phần 1: Cấu Trúc Nền Tảng: Kỹ Thuật Cầm Vợt, Thế Đứng & Bài Tập Đánh Cuối Sân

Cuốn sách *The Tennis Drill Book* của huấn luyện viên Tina Hoskins (do Human Kinetics xuất bản) là tuyển tập kinh điển gồm 245 bài tập được hệ thống hóa khoa học, giúp người chơi và huấn luyện viên xây dựng mọi khía cạnh kỹ chiến thuật từ

sơ cấp đến thi đấu chuyên nghiệp. Một buổi tập hiệu quả không bao giờ chỉ đơn thuần là đánh bóng qua lại vô định, mà phải đặt ra mục tiêu đo lường được, áp lực thời gian và không gian cụ thể.

Phần này tập trung vào nền tảng cơ học cốt lõi: Làm chủ các kiểu cầm vợt hiện đại, bốn tư thế đứng căn bản trên sân và các chuỗi bài tập cô lập nhằm nâng cao độ xoáy, độ sâu và tính ổn định cho cú thuận tay cũng như trái tay.

1. Làm Chủ Các Kiểu Cầm Vợt Hiện Đại (Grip Mastery)

Cách bạn cầm vợt quyết định quỹ đạo vung vợt (swing path) và góc mở của mặt vợt tại thời điểm tiếp xúc:

- **Kiểu Continental (Cán Vợt Cạnh Số 2):** Kiểu cầm toàn năng không thể thay thế cho giao bóng, bắt volley, đánh bóng nửa nảy (half-volley), cắt bóng (slice) và đập bóng trên cao (smash). Khớp gốc ngón trỏ đặt vào cạnh vát số 2.
- **Kiểu Eastern Forehand (Cạnh Số 3):** Phù hợp cho các cú đánh phẳng (flat) uy lực hoặc xoáy nhẹ, cho phép truyền

tải lực tiến thẳng trực diện qua tâm bóng.

- **Kiểu Semi-Western Forehand (Cạnh Số 4):** Kiểu cầm tiêu chuẩn của quần vợt hiện đại, tạo ra sự cân bằng hoàn hảo giữa lực đẩy về phía trước (penetration) và lực cuộn xoáy lên (topspin).
- **Kiểu Western Forehand (Cạnh Số 5):** Tạo độ xoáy cuộn cực đại (heavy topspin) để đối phó với những quả bóng nảy cao trên mặt sân đất nện, nhưng đòi hỏi tốc độ vung đầu vợt cực nhanh.
- **Chuyển Đổi Continental - Semi-Western:** Kỹ năng luân chuyển tức thì giữa hai kiểu cầm là yêu cầu sống còn đối với một tay vợt toàn diện khi chuyển trạng thái từ cuối sân lên lưới.



Sơ đồ 1: Minh họa các mặt vát cán vợt và vị trí đặt tay cho từng kiểu cầm tiêu chuẩn.

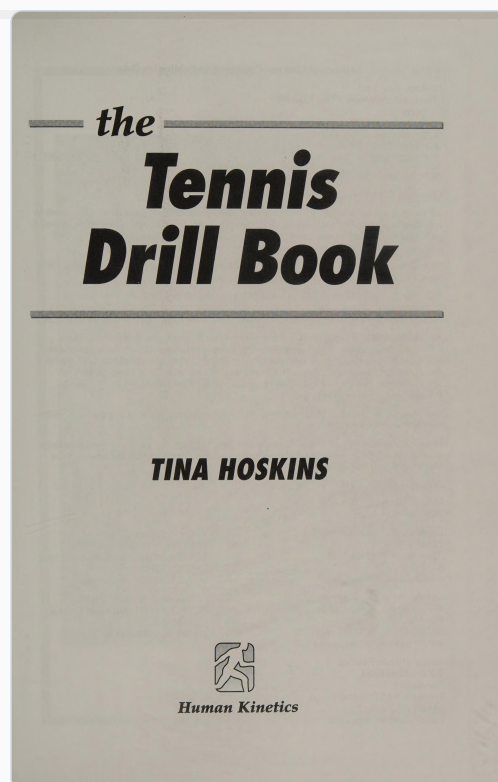
2. Bốn Thế Đứng Căn Bản Trong Tiếp Cận Bóng (Stance Selection)

Thế đứng quyết định khả năng tích lũy động năng từ mặt đất (ground reaction force) và độ nhanh nhạy khi phục hồi vị trí:

- **Thế Đứng Mở (Open Stance):** Hai bàn chân song song với lưới. Được sử dụng chủ yếu khi bị đối thủ ép góc ra hai biên hoặc đón những quả bóng

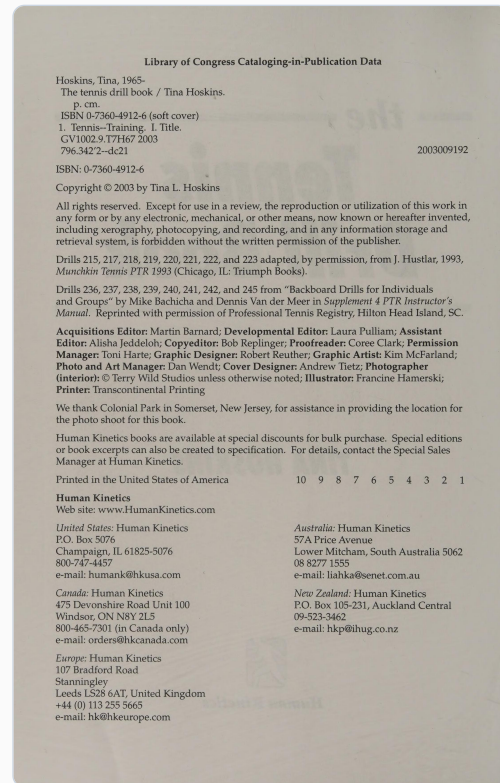
nhANH, cho phép người chơi nạp năng lượng vào chân ngoài và xoay hông bật phát mà không mất thời gian bước chéo chân.

- **Thế Đứng Bán Mở (Semi-Open Stance):** Bàn chân trước chếch một góc 45 độ so với đường biên dọc. Đây là thế đứng phổ biến và linh hoạt nhất trong các pha đánh bóng cuối sân thông thường.
- **Thế Đứng Trung Tính (Neutral Stance):** Hai bàn chân xếp thành một đường thẳng vuông góc với lưới, trọng lượng cơ thể bước thẳng về phía mục tiêu. Rất hiệu quả khi tấn công các quả bóng ngắn rơi trong sân.
- **Thế Đứng Đóng (Closed Stance):** Chân trước bước vắt chéo qua thân người. Thường được sử dụng cho các cú cắt bóng trái tay (backhand slice) nhằm giữ cho vai không bị mở sớm.



Sơ đồ 2: Bốn tư thế đứng căn bản: Open, Semi-Open, Neutral và Closed Stance trên sân.

3. Tuyển Tập Bài Tập Đột Phá Cuối Sân (Groundstroke Drills)



Sơ đồ 3: Thiết lập sơ đồ bài tập kiểm soát độ sâu 2 mét từ vạch cuối sân đối phương.

Bài Tập 1: Thử Thách Vùng Sâu 2 Mét (Deep-Zone Target Challenge)

Đặt một dải dây phản quang cách vạch cuối sân đối phương đúng 2 mét. Huấn luyện viên hoặc bạn tập bắn bóng liên tục sang hai cánh. Nhiệm vụ của người chơi là thực

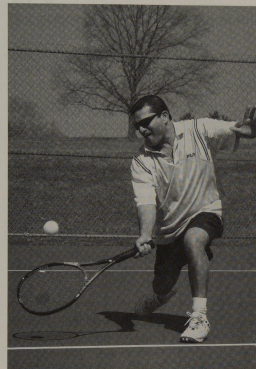
hiện 20 cú đánh liên tiếp, trong đó tối thiểu 16 quả phải có điểm rơi nằm giữa dải dây và vạch đáy sân. Bài tập này rèn luyện độ cao an toàn qua lưới (1 đến 1.5 mét) và quỹ đạo bóng đầm sâu.

- **Bài Tập 2: Đánh Chéo Sân Kết Hợp Đổi Hướng Dọc Dây (Crosscourt to Down-the-Line Switch):** Hai người chơi thực hiện 4 đường bóng chéo sân tốc độ cao để thiết lập nhịp thở, và ở quả thứ 5, người nhận bóng phải lập tức tăng tốc đầu vợt bẻ bóng dọc dây vào ô vuông mục tiêu.
- **Bài Tập 3: Đối Phó Bóng Nảy Nặng (Heavy Spin Defense Drill):** Bạn tập đứng sát vạch cuối sân đối diện tung ra những quả topspin xoáy cuộn cao. Người chơi phải lựa chọn: Hoặc bước lên đón bóng sớm ngay trên đà nảy (on the rise), hoặc lùi lại một bước thực hiện thế đứng mở để gìm bóng sâu qua lưới.

Phần 2: Hệ Thống Bài Tập Bắt Lưới, Đập Bóng Trên Cao & Giao - Trả Bóng

Khu vực trên lưới và giai đoạn bắt đầu một pha bóng (giao bóng và trả giao) là hai nơi các điểm số được định đoạt nhanh nhất. Trong cuốn sách *The Tennis Drill Book*, tác giả Tina Hoskins nhấn mạnh rằng không thể phát triển phản xạ bắt lưới nếu chỉ đứng yên một chỗ, và không thể có cú giao bóng ổn định nếu không tập luyện dưới áp lực mục tiêu cụ thể.

Phần này cung cấp các chuỗi bài tập thực chiến chuyên sâu dành cho kỹ năng lên lưới, kỹ thuật bắt volley góc hẹp, cú đập bóng overhead và nghệ thuật thống trị từ cú giao - trả giao bóng.

22—APPROACH-VOLLEY TECHNIQUE**Description**

The approach volley can be hit on either side of the body, forehand or backhand. The approach volley is sometimes known as the transitional volley because in attacking the net, players may be faced with a first volley that they are not in position for or are not ready to end the point with. Players usually encounter this volley at the service line while attempting to charge the net either after a return of serve or after they serve and attempt to rush the net.

Execution

The approach volley requires an instant grip change to the continental grip. When approaching the net, players should split step to stop the body from moving and hitting while

running. They should step into the shot, keep the hips and knees down, keep the head steady throughout the stroke, and volley the shot well out in front of the body. Players should use the opponent's power, maintain strong footing, and direct the ball down the line or, if in the center of the court, down the middle. They close in and look to finish the point with the volley. An approach volley requires perfect balance and timing. Players can practice a series of serve and approach volleys or a return of serve and a move up to hit the next shot as an approach volley. They should try 25 serve and approach volleys and 25 return of serve and approach volleys.

Tip

This drill gives players extra practice on the split step or check pause before they hit the approach volley and helps develop the feeling of closing in toward the net on the finishing volley.

31

Sơ đồ 9: Kỹ thuật bắt Volley tiếp cận (Approach Volley / Transitional Volley) khi chuyển trạng thái từ vạch cuối sân lên áp sát lưới.

1. Bài Tập Bắt Lưới Tốc Độ & Phản Xạ Nhanh (Rapid-Fire Volleys)

Để rèn luyện khả năng chặn bóng và phản ứng trong tích tắc của mắt và cổ tay:

- **Bài Tập 1: Bắt Bóng Liên Hoàn Cự Ly Gần (Rapid Net Exchanges):** Hai người chơi đứng cách lưới chỉ khoảng

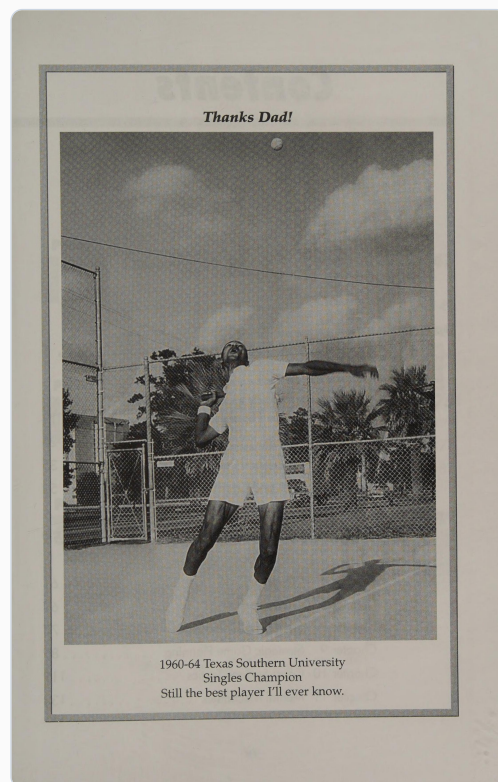
2 mét đối diện nhau. Bắt đầu chuyền volley qua lại với tốc độ tăng dần, tuyệt đối không để bóng rơi xuống đất. Mục tiêu là duy trì liên tục 30 lần chạm bóng không lỗi. Bài tập này ép buộc người chơi phải triệt tiêu hoàn toàn động tác mở vợt ra sau.

- **Bài Tập 2: Bắt Volley Góc Chéo Hiểm Hóc (Short-Angle Drop Volley):** Huấn luyện viên đứng ở vạch cuối sân bắn bóng với lực mạnh. Người chơi trên lưới phải sử dụng cảm giác bàn tay mềm mại để mở nhẹ mặt vợt, gạt quả bóng rơi chéo góc sát vách lưới bên hông đối phương.
- **Bài Tập 3: Tiến Lên Đón Quả Volley Đầu Tiên (Approach-and-First-Volley Drill):** Người chơi đứng ở vạch cuối sân, chạy lên đón quả bóng ngắn tung cú tiếp cận (approach shot), sau đó lập tức thực hiện bước tách (split-step) ở khu vực chữ T để chặn quả passing shot đầu tiên.

Quy tắc bắt lưới của Hoskins:

Đừng bao giờ chờ đợi bóng bay tới ngực bạn. Hãy chủ động vươn mặt vợt ra trước mặt tối thiểu 30 đến 40

cm để chặn đứng đường bóng ngay trên đỉnh cao của quỹ đạo.



Sơ đồ 4: Bố trí bài tập bắt volley tốc độ cao và di chuyển áp sát lưới.

54—OVERHEAD LOB TECHNIQUE

Description

The first component of an effective overhead is recognizing and reacting quickly to the opponent's lob. Studying the techniques of Tim Henman's overhead has helped my game, and my students' games, reach new levels. The basic strategy of the overhead is to win the point outright. Players can do this by simply overpowering the ball or by executing with precision.

Execution

Players establish a solid position at the net and hold the racket with a continental grip. An advantage of using the continental grip when volleying is that when lobbed, players don't have to change the grip to hit the overhead. When the ball approaches, players drop the right foot back and begin to turn the hips and shoulders sideways. After completing the body rotation, players should be at a 90-degree angle to the net. By turning sideways when hitting an overhead, players can uncoil, rotate the hips and shoulders, and then make a smooth, powerful swing. Keeping the feet close together will allow a quick jump up to the ball. When leaving the ground and exploding upward, players focus on the ball and start to bring the right arm up to make the swing. At this point players start to rotate the shoulders. The position of the racket and body closely resemble the position used in the serving motion. Players must keep the ball slightly to the dominant side (in the two o'clock position). With the ball high above the head, they keep the arm loose and the grip relaxed so that the wrist can snap at contact. The wrist snap generates racket-head speed and brings the ball down into the court.

55—OVERHEAD SMASH TECHNIQUE

Objective

This drill helps players establish good rhythm for hitting effective overheads.

Description

This drill helps players learn the techniques needed to hit consistent, effective offensive overheads.

Execution

Players line up on the side of the court near the net post. One at a time, they sidestep out to the middle of the court, touch the net with the racket, and shuffle backward for an overhead hit by a server. After successfully hitting the overhead, they must close back in to the net, touch the net, and hit a second overhead. As the hitters develop more confidence and a good rhythm, they use oscillation and deeper overheads, gradually moving into randomly directed overheads. Hitters should always return to home base with a good split step or ready hop. Players should repeat this drill often to develop confidence and good footwork for hitting overheads.

58

Sơ đồ 11: Kỹ thuật xoay thân 90 độ và bật nhả giải phóng lực trong cú đập bóng trên cao (Overhead Smash) đối phó bóng lốp.

2. Bài Tập Đập Bóng Trên Cao Dưới Áp Lực (Overhead Smash Drills)

Cú smash đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa thị giác không gian và bước lùi chéo:

- **Bài Tập Lùi Chéo Góc Bắt Smash (Drop-Step and Smash):** Người chơi xuất phát từ cự ly 1.5 mét cách lưới. Huấn luyện viên tung một quả lốp

bóng bóng sâu qua đầu. Người chơi phải ngay lập tức xoay nghiêng người, lùi 4 bước trượt chéo (cross-over steps) về phía sau vạch giao bóng và bật nhảy đập bóng cắm thẳng vào ô mục tiêu.

- **Bài Tập Kết Hợp Volley - Lùi Smash (Volley-to-Smash Combo):** Chặn một quả volley thấp phía trước, sau đó ngay lập tức bật lùi lại phía sau để thực hiện cú smash trên cao. Bài tập này tái hiện chính xác kịch bản thi đấu thực tế khi đối thủ lộp bóng sau cú volley đầu tiên của bạn.

Contents

Drill Finder

vii

Preface

xi

Acknowledgments

xiii

Court Diagram Key

xiv

PART

Strokes and Technique 1

Chapter 1 Grips 3

Chapter 2 Ground Strokes 11

Chapter 3 Volleys 25

Chapter 4 Serves and Returns 35

Chapter 5 Lobs and Overheads 53

PART

Tactics and Strategy 59

Chapter 6 Offensive Play 61

Chapter 7 Defensive Play 69

Chapter 8 Equalizing Game Styles 77

Chapter 9 Strategic Game Planning 89

Chapter 10 Court-Surface Tactics 119

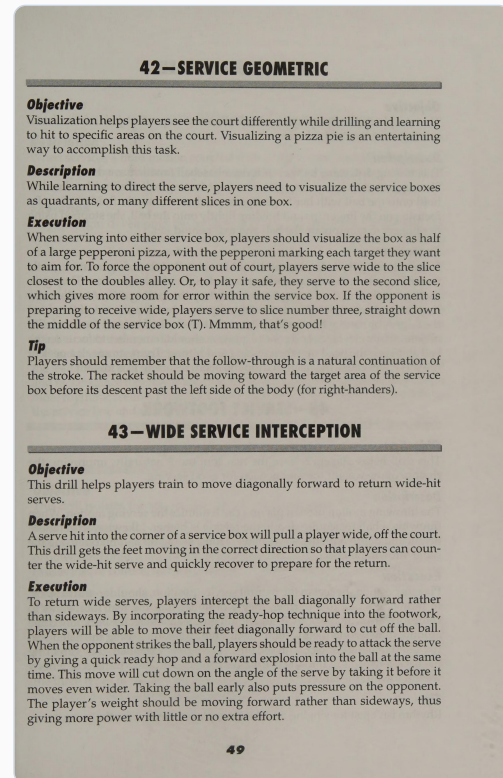
Chapter 11 Mental Mechanics 133

iv

Sơ đồ 5: Bố trí các nón mục tiêu chữ T, chữ A và vào người (body) để rèn luyện độ chính xác cú giao bóng.

3. Huấn Luyện Giao Bóng

Mục Tiêu & Trả Giao Chủ Động (Serve & Return)



Sơ đồ 10: Phương pháp trực quan hóa ô giao bóng thành các góc phần tư hình học (Service Geometric Quadrants) để rèn luyện độ chính xác tuyệt đối.

Giao bóng và trả giao bóng chiếm hơn 60% tổng số lần chạm bóng trong một trận đấu đỉnh cao:

- **Bài Tập Nón Mục Tiêu (Target Cone Serving Drill):** Đặt 3 chiếc nón tại ba vị trí hiểm hóc của mỗi ô giao bóng:

Nón góc chữ T (tâm sân), nón góc chữ A (rộng ra biên) và nón khu vực cơ thể (body serve). Người chơi phải giao 50 quả bóng, ghi điểm khi bóng rơi trúng hoặc cách nón không quá 30 cm. Yêu cầu đạt tỷ lệ thành công tối thiểu 70% đối với bóng 1 và 85% đối với bóng 2.

- **Bài Tập Trả Giao Bóng Tấn Công (Aggressive Second-Serve Return):**

Đứng lùi vào trong sân 1 bước so với vị trí thông thường. Ngay khi đối phương tung bóng giao bóng 2, người chơi bước chân vào sân, xoay vai sớm và đập bóng sâu về phía chân yếu của người giao bóng.

- **Bài Tập Chip-and-Charge (Cắt Trả Lên Lưới):** Sử dụng cú cắt bóng trái tay Continental để gìm bóng sâu và thấp, đồng thời bám theo bóng lao thẳng lên lưới để gây áp lực tâm lý cực lớn lên đối phương.

Phần 3: Chiến Thuật Thực Chiến & Trò Chơi Mô Phỏng Trận Đấu

Một tay vợt có kỹ thuật đẹp mắt vẫn có thể thất bại nếu thiếu khả năng tư duy chiến thuật và sự linh hoạt để thích nghi với các phong cách thi đấu khác nhau. Điểm đặc sắc nhất trong cuốn sách của Tina Hoskins là chương huấn luyện cân bằng lối chơi (Equalizing Game Styles) và các trò chơi mô phỏng trận đấu gay cấn.

Phần này hướng dẫn các kịch bản chiến thuật cụ thể để bẻ gãy mọi đối thủ khó chịu nhất, cùng hệ thống trò chơi tính điểm mô phỏng áp lực thực chiến.

1. Hóa Giải Các Phong Cách Thi Đấu Khó Chịu (Style Equalization)

Mỗi phong cách thi đấu đều có điểm mạnh vượt trội và những tử huyệt cố hữu:

- **Khắc Chế Tay Vợt Thích Lao Lên Lưới (Net Rusher Equalization):** Không nên cố gắng tung ra những cú passing shot mạo hiểm sát dây ngay lập tức.

Thay vào đó, hãy dùng cú cắt bóng thấp xoáy chìm ngay dưới chân họ (dipper), hoặc tung ra cú lợp bóng qua đầu để ép họ phải lùi sâu phòng ngự.

- Khắc Chế Tay Vợt Đánh Bạo Lực (Power Player Equalization):** Thay đổi nhịp độ trận đấu liên tục. Sử dụng những cú cắt bóng xoáy ngược chậm, bóng lợp sâu cầu vòng và các đường bóng ngắn để triệt tiêu đà lực của đối thủ, buộc họ phải tự tạo lực và mắc lỗi đánh hỏng.
- Khắc Chế Tay Vợt Phòng Thủ Cù Nhầy (Pusher / Hacker Equalization):** Đây là nỗi ám ảnh lớn nhất của các tay vợt phong trào. Bí quyết để đánh bại một tay vợt đẩy bóng là: Tuyệt đối không nôn nóng tấn công bừa bãi. Hãy kéo họ lên lưới bằng một cú bả nhỏ ngắn, sau đó ung dung tung cú passing shot hoặc lợp bóng vào khoảng trống mênh mông phía sau lưng họ.
- Đối Đầu Tay Vợt Cuối Sân Bền Bỉ (Baseliner Counterpuncher):** Tận dụng các góc đánh rộng để mở sân, phối hợp luân chuyển giữa các cú đánh sâu ép góc và những pha dâng cao chiếm lĩnh khu vực gần lưới để kết liễu điểm số.

Bài Học Chiến Thuật Của Hoskins:

Đừng bao giờ chơi theo sở trường của đối thủ. Nếu đối thủ thích nhịp độ nhanh, hãy làm chậm trận đấu. Nếu đối thủ chỉ thích đứng bám vạch cuối sân, hãy ép họ phải di chuyển lên trên và lùi lại dưới sức ép liên tục.

2. Trò Chơi Mô Phỏng Trận Đấu Đơn (Singles Simulation Games)

Các trò chơi có điều kiện giúp cầu thủ rèn luyện bản lĩnh thi đấu dưới áp lực điểm số khắc nghiệt:

- **Trò Chơi 21 Điểm Cuối Sân (21-Point Baseline War):** Hai người chơi thi đấu đánh bóng từ vạch cuối sân. Điểm số chỉ được tính khi đường bóng kéo dài từ 6 lần chạm bóng trở lên. Nếu ai đánh hỏng trước 6 lần chạm bóng, người đó bị trừ điểm. Trò chơi này rèn luyện tính kiên trì và kỷ luật không đánh bóng ẩu.
- **Trò Chơi Chỉ Có Giao Bóng Hai (Second-Serve Only Game):** Cả hai bên chỉ được phép sử dụng một lần

giao bóng duy nhất (tương đương quả giao bóng hai). Người giao bóng phải học cách đưa bóng vào sân an toàn nhưng có độ xoáy và vị trí hiểm, trong khi người trả giao bóng phải tìm cách trừng phạt ngay lập tức.

- **Trò Chơi Tấn Công Bắt Buộc (Sink or Swim Attack Game):** Người chơi nào có cơ hội đánh bóng từ bên trong vạch cuối sân (short ball) bắt buộc phải dâng lên lưới sau cú đánh đó. Nếu không lên lưới, người đó sẽ bị xử thua điểm ngay lập tức.

Drill Finder

PART III **Competition and Match Play 147**

Chapter 12 Singles Games 149

Chapter 13 Doubles and Multiplayer Games 157

Chapter 14 Match Simulation Games 165

PART IV **Movement and Conditioning 175**

Chapter 15 Endurance Training 177

Chapter 16 In-Season Maintenance 187

PART V **Competitive Group Games 201**

Chapter 17 Teaching Group Games 203

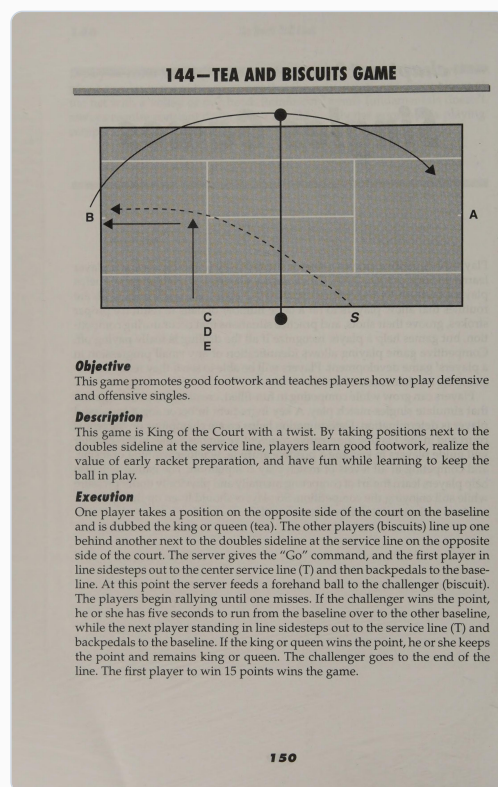
Chapter 18 Backboard Drilling Games 227

Glossary **235** | About the Author **241**

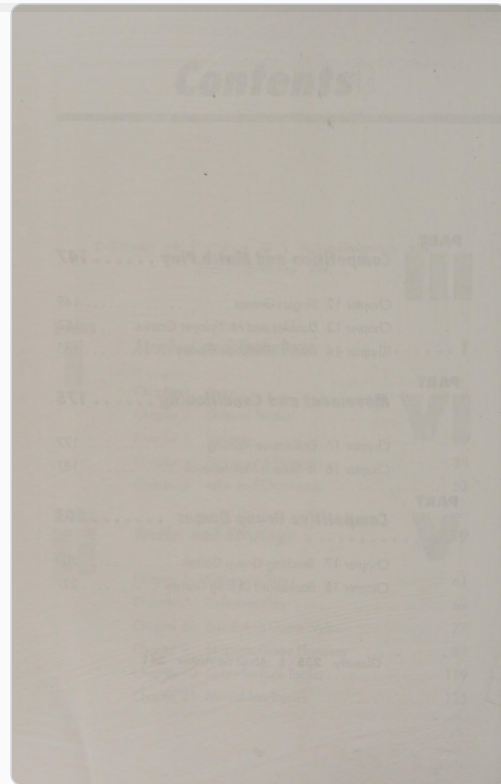
v

Sơ đồ 6: Đường bóng chiến thuật điều hướng đối thủ và khai thác khoảng trống sân trống.

3. Bài Tập Chiến Thuật Đánh Đôi (Doubles Drills & Formations)



Sơ đồ 12: Bố trí bài tập thực chiến Tea & Biscuits và kiểm soát cự ly vạch giao bóng - cuối sân trong đánh đôi.



Sơ đồ 7: Phối hợp di chuyển và cắt bóng lưới trong đội hình chữ I (I-Formation).

Đánh đôi đòi hỏi sự ăn ý và phối hợp chặt chẽ giữa hai thành viên trong đội:

- **Bài Tập Đội Hình Chữ I (I-Formation Drill):** Người đứng lưới ngồi sụp xuống ngay trên vạch giữa sân (khu vực chữ T). Sau khi đồng đội giao bóng, người đứng lưới lập tức bật dậy di chuyển sang trái hoặc phải để bắt bài cú trả bóng chéo sân của đối thủ.
- **Bài Tập Passing-Shot Medusa:** Một người chơi ở cuối sân phải đối đầu với hai người bắt lưới cùng lúc. Người

đánh đơn phải liên tục tìm cách lườn bóng qua khe hở giữa hai người (the middle seam) hoặc tung cú lopp bóng qua đầu người đứng lưới yếu hơn.

Phần 4: Thể Lực, Độ Bền, Duy Trì Phong Độ & Huấn Luyện Nhóm

Một kế hoạch rèn luyện hoàn hảo không thể thiếu khía cạnh thể lực và sức bền chuyên biệt. Quần vợt là môn thể thao ngắt quãng cường độ cao (high-intensity intermittent sport), đòi hỏi các đợt bùng nổ ngắn, đổi hướng đột ngột liên tục trong suốt 2 đến 4 giờ thi đấu. Trong phần cuối của cuốn sách, Tina Hoskins giới thiệu các bài tập thể lực trên sân không cần tạ nặng và các trò chơi huấn luyện nhóm đầy lôi cuốn.

Phần này tập trung vào bài tập phát triển sức bền tim mạch, độ nhanh nhẹn của bộ chân, chế độ duy trì thể lực trong mùa giải và phương pháp tập luyện với tường chắn bóng.

1. Rèn Luyện Sức Bền Tim Mạch Chuyên Biệt (Tennis-Specific Endurance)

Các bài tập thể lực được thiết kế ngay trên sân quần vợt để gắn liền với không gian thi đấu:

- **Bài Tập Chạy Con Thoi 5 Tuyến (Court Suicide Drill):** Xuất phát từ vạch biên đôi bên này, bắt tốc chạm vạch biên đơn, quay lại chạm vạch biên đôi; bắt tốc chạm vạch giữa sân, quay lại; chạm vạch biên đơn đối diện rồi bắt tốc toàn lực qua vạch biên đôi đối diện. Thực hiện 5 hiệp với thời gian nghỉ giữa hiệp là 45 giây.
- **Bài Tập Cánh Quạt (The Fan Drill):** Đặt 5 quả bóng ở 5 vị trí: Hai góc giao bóng, hai góc cuối sân và điểm giữa lưới. Người chơi xuất phát từ tâm vạch cuối sân, chạy lên nhặt từng quả bóng đem về vị trí xuất phát với tốc độ tối đa. Bài tập này mô phỏng các pha rượt đuổi bóng ngắn và bóng sâu.
- **Chạy Bắt Tốc Bẻ Góc Hình Chữ X (X-Drill Agility):** Di chuyển chéo sân từ góc cuối sân phải lên góc lưới trái, trượt ngang sang góc lưới phải, sau đó lùi chéo về góc cuối sân trái. Luân

chuyển liên tục để rèn luyện sự linh hoạt của khớp cổ chân và hông.

Lời Khuyên Thể Lực Của Hoskins:

Đừng bao giờ tập thể lực bằng cách chạy bộ đều đều cự ly dài trên đường bằng phẳng. Quần vợt đòi hỏi sự thay đổi tốc độ đột ngột: Bút tốc trong 4 đến 10 giây, sau đó nghỉ phục hồi trong 20 giây. Hãy cấu trúc các bài tập thể lực theo đúng tỷ lệ thời gian này.

2. Duy Trì Thể Lực Trong Mùa Giải (In-Season Maintenance)

Khi bước vào mùa giải thi đấu liên tục, mục tiêu không còn là tăng cơ bắp mà là phòng ngừa chấn thương và bảo tồn năng lượng:

- **Bảo Vệ Khớp Vai Và Cơ Xoay (Rotator Cuff Care):** Thực hiện các bài tập xoay trong và xoay ngoài với dây kháng lực nhẹ sau mỗi buổi tập để củng cố nhóm cơ chóp xoay, ngăn ngừa hội chứng viêm gân do giao bóng quá nhiều.

• **Kéo Giãn Cơ Chủ Động (Dynamic and Static Stretching):**

Khởi động trước trận đấu bằng các bài kéo giãn động (chân lẳng, xoay khớp hông), và kết thúc buổi đấu bằng kéo giãn tĩnh sâu cho cơ gân kheo, cơ bắp chuối và cơ lưng dưới.

- **Phục Hồi Thần Kinh Cơ:** Đảm bảo giấc ngủ đủ 8 tiếng và bù đủ nước cùng các chất điện giải (natri, kali, magie) nhằm chống chuột rút cơ bắp.

Drill Finder	
Grip Drills	
1 Eastern Grip Technique	5
2 Continental Grip Technique	6
3 Western Grip Technique	7
4 Semiwestern Grip Technique	8
5 Continental-Semiwestern Grip Technique	9
Stance Drills	
6 Open-Stance Technique	13
7 Crosscourt and Down the Line	14
8 Return of Serve	14
9 Baseline Rally	15
10 Semiopen-Stance Technique	16
11 Neutral-Stance Technique	17
12 Closed-Stance Technique	18
13 Open-Stance Backhand Technique	19
14 Open-Stance Backhand	21
15 Ready, Set, Split Step	21
16 Crazy 8 Ground Stroke	22
17 Buggy-Whip Technique	23
Volley Drills	
18 Swinging-Volley Technique	26
19 Drop-Volley Technique	28
20 Low-Volley Technique	29
21 Half-Volley Technique	30
22 Approach-Volley Technique	31
23 High-Volley Technique	32
24 Split-Step Attack	33
25 No-Bounce Scoring	33
26 No-Bounce Tennis	34
Service Drills	
27 Flat-Serve Technique	37
28 Slice-Serve Technique	38
29 Kick-Serve Technique	39
30 Thrust Launch Serve Technique	41
31 Squat Launch Serve Technique	42
32 Crossover Launch-Serve Technique	43
33 Flat Service	43
34 Slice Service	44
35 Kick Service	44
36 Thrust Launch Service	45
37 Squat Launch Service	45
38 Crossover Launch Service	46
39 Service Rejection	47
40 Service Breathing	47
41 Service Balance	48
42 Service Geometric	49
43 Wide Service Interception	49
44 Knuckle Ball	50
45 Service Footwork	50
46 Service Motion	51
47 Service Tossing	51
Lob and Overhead Drills	
48 Tossin Forehand Lob Technique	54
49 Backhand Lob Technique	55
50 Right for, Left for	56
51 Deep Lob	56
52 Drop and Lob	57
53 Lob and Pass	57
54 Overhead Lob Technique	58
55 Overhead Smash Technique	58
Offense Drills	
56 Fast Swing	64
57 Ball Feeding	64
58 MiniCourt	65
59 Inside-Out Forehand	67
60 "Spunk" That Backhand	67
Defense Drills	
61 Concentrate and Play Great	70
62 Windy Day, No Problem	72
63 Sunny Days Again	73
64 Tiebreaker	73
65 Choke Syndrome	74
66 Changover	75

Sơ đồ 8: Sơ đồ các tuyến chạy con thoi (suicides) và bài tập cánh quạt rèn luyện sức bền tốc độ.

3. Trò Chơi Huấn Luyện Nhóm & Luyện Tập Với Tường (Group Games & Wall Drills)

Tạo không khí tập luyện tràn đầy năng lượng và phát triển khả năng tự tập luyện một mình:

- **Trò Chơi Vua Sân Đấu (King of the Court):** Hai người chơi giữ vị trí "nhà vua" ở một bên sân. Các cặp thách đấu xếp hàng ở bên kia sân lần lượt bước vào tranh tài trong các pha bóng ngắn. Đội nào ghi liên tiếp 2 điểm sẽ lật đổ nhà vua để sang chiếm lĩnh vị trí thống trị. Trò chơi này kích thích tinh thần cạnh tranh và bản lĩnh giải quyết điểm then chốt.
- **Thử Thách 100 Cú Đánh Với Tường (The 100-Ball Wall Challenge):** Bức tường là người bạn tập trung thành và khắt khe nhất. Đứng cách tường 5 mét, kẻ một dải băng ngang tầm lưới (0.914 mét). Thực hiện liên tục 100 cú đánh bóng nảy một lần qua dải băng không hỏng. Bức tường trả bóng về nhanh gấp đôi đối thủ thông thường, giúp tốc độ phản xạ của bạn tăng vọt chỉ sau vài tuần rèn luyện.

