

# 1) HRAJEME TENIS S BORGEI

**ZAČAL JSEM HRÁT TENIS TAK, ŽE JSEM SI VZAL RAKETU... A HRAL NIKDO MĚ NEUČIL, ANI MI NERADIL. ZDÁLO SE MI, ŽE HRÁJI DOBRĚ - A DOCELA MI TO ŠLO.**

**NEVĚŘÍM NA ROZKOUSKOVÁNY NÁCVIK ŮDERŮ, JEDNOHO PO DRUHÉM, DO DETAILU, VŽÁDNĚM PŘÍPADĚ! TENIS JE HRU, INSTINKTU A DŮVTIVU. NAUČTE SE HRÁT TENIS TÍM, ŽE HO BUDETE HRÁT.**

**VŮBEC NEJLEPŠÍ JE HRÁT MÍČEM PROTI ZDI, TAK JSEM TO DĚLAL. I JÁ ZÍSKÁTE TAK ODHAD ODSPOKU MÍČE, POHYBLIVOST, RYCHLOST, OBRATNOST...**

**NEBYLO TO ZROVINA PODLE TENISOVÉ UČEBNICE, ALE MNE TO VYHOVDÁLO. DĚLEJTE TO TAKÉ TAK. SNAŽTE SE ŮDERIT MÍČ. JDETE S KAMARÁDEM NA DVOREC A SNAŽTE SE DOSÁT MÍČ PŘES SÍŤ.**

**... ALE PŘEDEVŠÍM SE NAUČTE TŘEFOVAT MÍČ!**

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

**JAK POKRÁČOV...?**

**PRVE TEHDY, SE NAUČTE TŘEFOVAT MÍČ A DOSÁVAT PŘES SÍŤ, PŘIJEDE CAS VHDNÝ PAK ZLEPŠOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ŮDERŮ. PRO TO, ALE NEKUPUSTIE, ABY TECHNIKA DOMINOVALA NAD VLASTNÍ HRU.**

**VYLEPŠUJTE TECHNIKY VŽDY JEN JEDEN ŮDER. SLEDUJTE DOBRĚ HRÁČE A TENIS V TELEVIZI. ZAPAMATUJTE SI TO A ZKOUŠEJTE NAPODOBŮVAT. ALE VŽDYCKY SI ZACHOVEJTE SVŮU OSOBNOST. HRÁJTE SVÝM ZPŮSOBEM.**

**ZKOUŠEJTE I JINE VEČIA, KDYŽ SE VÁM BUDE DÁRIT, DRŽTE SE JICH. KDYŽ NE, VRÁŤTE SE K TOMU, CO JSTE HRÁLI PŘEDTÍM. AŽ NYNÍ ZÍSKÁVETE ZÁKLADY TECHNIKY.**

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

**HRÁJTE JEDNODUŠE JISTOTU!**

**MOJE HRA JE ZALOŽENA NA JEDNODUCHÉM PRINCIPU - NEDOPUSTIT SE CHYBY. HRÁJI ŮDERY JEDNODUŠE A NAJISTO. AŽ CHYBUJE SOUPER! JESTLI CHCE OHROMOVAT JE TO JEHO VEČ...**

**... ALE POČET PRAVDĚPODOBŇOSTI HRÁJE PROTI NĚMU. ZÁZRÁKY SE NEDEJÍ. JSEM PRO BEZPEČNĚ VRÁCENÍ MÍČU OD ZÁKLADNÍ ČÁRY. JSEM TRPĚLIVÝ. ČEKÁM, AŽ SE DOPUSTÍ CHYBY SOUPER! DĚLEJTE TO TAKÉ TAK...**

**... NECHTE ZAZÁRIT PROTIVNÍKA, JESTLI JSTE MĚ VIDĚLI ZAHRÁT VÍTEŽNÝ MÍČ TĚSNĚ K POSTRANI ČÁRE, JEDNALO SE O CHYBNÝ ŮDER, VĚŘTE MI! NIKDY NEHRÁJI RISKANTNÍ ŮDERY - S JEDINOU VÝJÍMKOU, KDYŽ NĚMÁM CO ZTRATIT! SNAŽÍM SE O BEZPEČNĚ, SOLIDNÍ ŮDERY, VÝŠKO NAD SÍŤ. HRÁJTE TRPĚLIVĚ A BEZPEČNĚ.**

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

**PERFEKTNÍ ŮDERY - CESTA K DOBRĚMU TENISU.**

**PODSTATOU TENISU JE HRÁT ŮDERY, KTERĚ VÁM NEJLEPE VYHOVUJÍ. MUSÍTE SE NEUSTÁLE ZDOKONALOVAT. DOBRĚ HRANÝMI ŮDERY VYVÁŽÍTE NAPŘÍKLAD NEDOSTATEK RYCHLOSTI NEBO PŘEDVÍDAVOST.**

**ŮDEROVOU JISTOTU ZÍSKÁTE NEUSTÁLÝM OPAKOVÁNÍM STEJNĚHO ŮDERU V URČITÉ HERNÍ SITUACI. PAK MUSÍ NÁSLEDOVAT ZLEPŠENÍ.**

**MOŽE HRA SPOČÍVAT NA ZÁKLADNÍCH ŮDERECH HRANÝCH TOPSPINEM. IMÍČE SE SILNOU HORNÍ ROTACÍ. TOMU NIKÁM MODERNÍ TENIS. TAKHLĚ VÁS NAUČÍM HRÁT.**

**SNAŽTE SE ŮDERIT MÍČ PO KAŽDĚ STEJNĚ!**

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980