

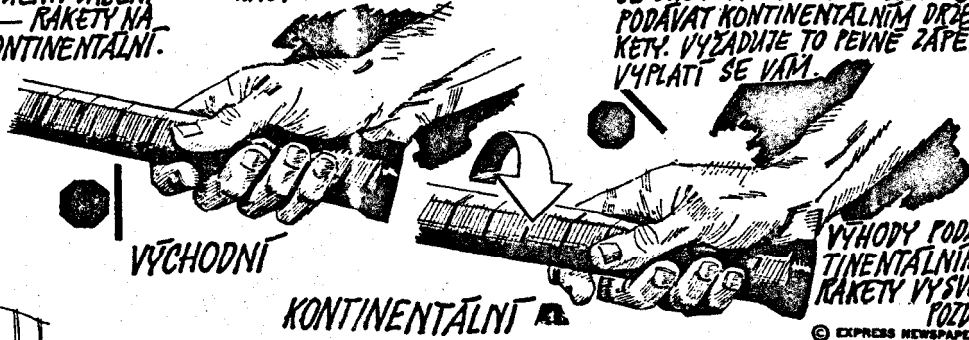
10) HRAJEME TENIS S BORGEM

DRŽENÍ RAKETY PŘI PODÁNÍ

VĚTŠINA HRÁČŮ ZAČÍNÁ PODÁVAT S VÝCHODNÍM DRŽENÍM RAKETY. JE TO VYHRÁDKA, POKUD NECHCETE ZAČÍT UŽÍVAT KOTOVÁNĚ UDEŘENÍ. PAK MUSÍTE ZMĚNIT DRŽENÍ RAKETY NA KONTINENTÁLNÍ.

PŘI VÝCHODNÍM FORHENDOVÉM DRŽENÍ JE PLÁN PŘILOŽENA KOLMO K ZADNÍ PLOŠE DRŽADLA. JE TO DRŽENÍ VÝHODNĚ PRO NÁCVIK TĚŽKÝCH PODÁNÍ....

... ALE NEZAPOMĚŤTE, ŽE JDE JEN O DRŽENÍ RAKETY DOČASNĚ, KTERÉ JE JEN PŘEDHRON K DRŽENÍ KONTINENTÁLNÍMU, PŘI KTERÉM STŘED PLANE SPOČÍVA NA ŠIKMÉ PLOŠCE DRŽADLA RAKETY. ZKUSTE OBČAS PODÁVAT KONTINENTÁLNÍM DRŽENÍM RAKETY. VYZADNĚ TO PEVNĚ ZAPESTÍ, ALE VYPLATÍ SE VÁM.



VÝHODY PODÁNÍ S KONTINENTÁLNÍM DRŽENÍM RAKETY VYSVĚTLÍM PŮDEJI

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

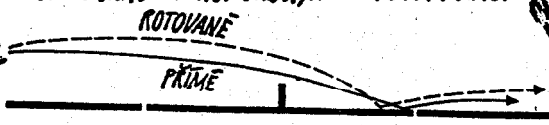
PRVNÍ A DRUHÉ PODÁNÍ

PŘI SVĚM PRVNÍM PODÁNÍ SE NIKDY NESNAŽÍM ZAHRÁT, IESD KDYŽ NEKDY NÁHODNĚ VYJDE, JDE JEN O ŠTĚSTÍ.

JAKO JÁ, TAK I VĚTŠINA VÝCHODNÍCH HRÁČŮ HRAJE PRVNÍ PODÁNÍ JAKO PŘÍPĚ - SNAŽÍ SE O CO NEJTVRDŠÍ UDER. NEVYJDE-LI NÁM, VO-LÍME PODPÍVĚ PODÁNÍ S ROTACÍ, KTERÉ ZARUČÍ, ŽE MÍČ DOPADNE DO TOLÉ PRO DRŽEM PODÁNÍ. PRŮMĚRNÍ HRÁČI BY SE NEMĚLI SNAŽIT HRÁT PRVNÍ PODÁNÍ JAKO DĚLOVĚ, PROTOŽE NEMAJÍ JISTOTU, ŽE JIM VYJDE DRUHÝ SERVIS. AŽ NE ALE ZVOLÍ JAKÉKOLI PODÁNÍ, MĚLI BY HRÁT OBĚ STŘEDNÍM ZPŮSO-BEM. KDYŽ SE VÁM NEDARÍ, HRAJTE DÁL, NI-KOLI VŠAKS MENŠÍ SILOU, ALE S VĚTŠÍ ROTACÍ

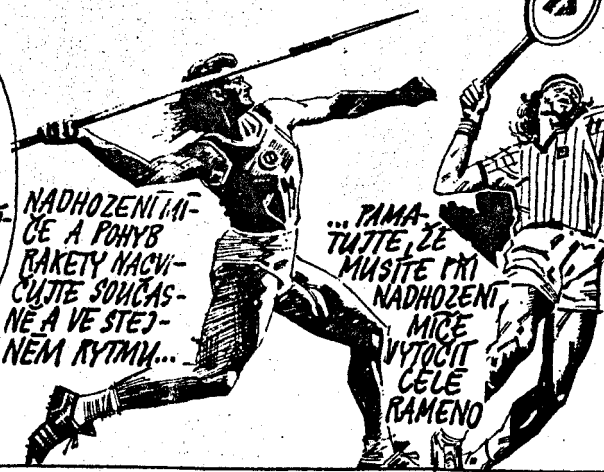


PRVNÍ PODÁNÍ MŮŽETE RIS-KOVAT JEN TĚDY, JE-LI V PODSTATĚ SPO-LEHLIVĚ. KDYŽ NE, HRAJTE RADEŽI BEZPEČNĚ A NA JIS-TOTU I SVŮJ PRVNÍ SERVIS



PROVEDENÍ PODÁNÍ

JE TĚMĚŘ TOLIK DRUHŮ PODÁNÍ, JAKO VÝCHODNÍCH HRÁČŮ. ŽADNĚ NENÍ PŘES-NĚ STEJNĚ. ALE JEDNO MÁJÍ SPOLE-DNĚ A TO UVOLNĚ-NÝ, PLYNULÝ RY-TMUS CELEHO POHYBU



NADHOZENÍ MÍ-ČE A POHYB RAKETY NÁCVI-CUJTE SOUČAS-NĚ A VE STEJ-NĚM RYTMU...

... TAMA-TUTTE, ŽE MUSÍTE PŘI NADHOZENÍ MÍČE VYTVOČIT CELE RAMENO

TO JE PRVNÍ PŘEDPOKLAD DOBREHO PODÁNÍ. SILA UDERU VYCHÁ-ZÍ Z POMALETŠÍHO, UVOLNĚNĚHO ZA-ČÁTKU DRÁHY RA-KETY A KONČÍ SVIHEM ZAPESTÍ KVŮLI ZRYCH-LĚNÍ.

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

PODÁNÍ MÁ BYT HRÁNO JEDNO-DUŠĚ A UVOLNĚNĚ. JDE O PLY-NULÝ POHYB SE ZDŮRAZNĚNÍM SPIS RYTMU, NEZ RYCHLOSTI...

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980



1. NA ZAČÁTKU JSOU OBĚ PÁŽE ZCELA UVOLNĚNĚ PODEL TĚLA. PRAVÁ (ZADNÍ) NOHA JE SOUBEŽ-NĚ SE ZAKLÁDNÍ ČAROU. LEVÁ (PŘEDNÍ) NOHA JE VYTVOČENA UPRAVO V ÚHLU 45°
2. AKCE ZAČÍNÁ NADHOZENÍM MÍČE A POHYBEM RAKETY SOU-CASNĚ. RAMENA SE ZAČÍNÁJÍ VYTÁČET.
3. NADHOZ JE PROVEDEN A ŠVIH RAKETY VÍŘED TEPRVE ZAČÍNÁ. NEZAPOMĚTE VYTÁČET RAMENA. TATO FÁZE TĚŽKÝCH PODÁNÍ JE VELEDŮLE-ZITÁ A MĚLA BY BYT NÁCVIČENA PERFEKTNĚ.