

12) HRAJEME TENIS S BORGEM

PODÁNÍ-KONTROLA ZÁPĚSTI

ABYCHOM DOSÁHLI STÁLE STEJNÉHO NADHOZU, PRSTY ANI ZÁPĚSTI NESMÍ DÁT NADHOZENÉMU MÍČI SEBEMENŠÍ IMPULS. NADHOZ PROVEDE JEN SAMOSTATNÝ POHYB CELE PAŽE. VYLUCTE POHYB ZÁPĚSTI

ABYCHOM Z NADHOZU ZÁPĚSTI VYLOMCILI, ZACÍNÁME ZVEDAT CELE PŘEDLOKTI.....

... A DRŽÍME ZÁPĚSTI ZPEVNEJŠE V TĚTO POZICI. BEHEM CELEHO NADHOZU PADNE TAK MÍČ STÁLE VZHURU, DOPŘEDU A DO STEJNÉ VÝŠKY

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

JAK VYSOKÝ NADHOZ?

DOBŘE, SILNĚ PODÁNÍ VYZADUJE, ABY MÍČ BYL UDEŘEN PŘED TĚLEM, V OKAMŽIKU POHYBU TĚLA VPŘED, S TĚLEM NÁPNUTÝM OD HLAVY AŽ K PATE. PAŽE ZAHRAVÁJÍCÍ MÍČ MĚL BYT TAKÉ ZCELA NAPJATA.

IDEÁLNĚ BY MĚL BYT MÍČ UDEŘEN NA VRCHOLU SVÉHO VZESTUPU, KDYŽ JE V KLIDU A VŽ NESTOUPÁ A JEŠTĚ NEKLESA

IDEÁLNÍ VÝŠKA NADHOZU SE ROVNÁ DELCE RAKETY VE ZCELA NAPJATÉ PAŽI

VYŠŠÍ NADHOZ JE SPATNÝ. MUŽTE ČEKAT, AŽ MÍČ TROCHU SPADNE A, TO PORUŠÍ RYTMUS VAŠEHO PODÁNÍ

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

POSTAVENÍ PŘI NADHOZU

PŘI KAŽDÉM PODÁNÍ MUSÍTE NADHÁZOVAT MÍČ DO STEJNÉHO BODU V PROSTORU. ŘEKLI JSME SI O VYŠÍ NADHOZU, NYNÍ BYCHOM MĚLI UPŘESNIT POSTAVENÍ TĚLA V OKAMŽIKU, KDYŽ JE MÍČ NA VRCHOLU SVÉ DRÁHY

PŘEDNĚ: NADHÁZUJE SE VPŘED OD HLAVY PODÁVAJÍCÍHO. MÍČ JE UDEŘEN NAD PRAVÝM RAMENEM.

ZA DRUHÉ: MÍČ JDE VZHURU A LEHCE KUPŘEDU, TAKŽE NA VRCHOLU JE. AŽÍ DELKOU RUKY PŘED TĚLEM PODÁVAJÍCÍHO. NESMÍ TO BYT MĚNĚJŠÍ, INAK SE SNÍŽÍ SILA VLOŽENÁ DO PODÁNÍ

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

DĚLKA PODÁNÍ

ABYSTE PODÁVALI TROUČE, MUSÍTE UDEŘIT MÍČ PŘED TĚLEM, ALE...

ZAHRALI JSTE PODÁNÍ KRÁTČE, DO SÍTE, PAK JSTE SI PRAVDĚPODOBNĚ NADHODILI MÍČ PŘÍLIŠ DALEKO KUPŘEDU A ZASÁHLI TAK MÍČ SHORA DOLU. NADHÁZUJTE TĚDY TROUČKU BLÍŽE K TĚLU. ZAHRALI JSTE PODÁNÍ PŘÍLIŠ DLOUHĚ, PAK JSTE PRAVDĚPODOBNĚ NADHODILI MÍČ PŘÍLIŠ BLÍZKO K TĚLU A ZASÁHLI JSTE MÍČ ZDOLA VZHURU. NADHÁZUJTE TĚDY VÍČ PŘED TĚLEM.

PŘÍLIŠ KRÁTKY

PŘÍLIŠ DLOUHÝ

PŘÍLIŠ BLÍZKO

POKOUŠEJTE SE HRÁT VŽDY PODÁNÍ DO HLUBKY, ABYSTE UDRŽELI PROTIVNÍKA ZA ZÁKLADNÍ ČAROU. NODRŽTE HO TAK OD SÍTE AŽ SKÁTE ČAS ZAHRAJÍT JEHO RETURN

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980