

3) HRAJEME TENIS S BORGEM

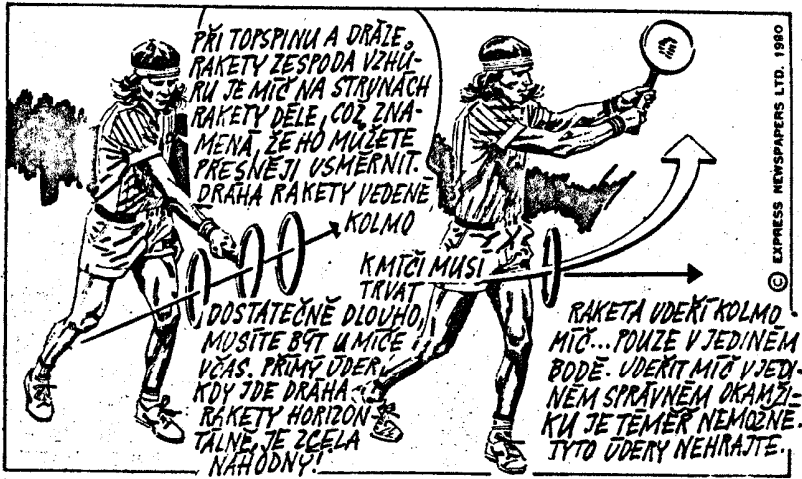
TOPSPIN-ZÁKLADNÍ METODA



PŘEDPOKLÁDÁM, ŽE STEJNĚ JAKO JÁ, SE BUDETE VÍT HRÁT ZÁKLADNÍ ÚDERY TOPSPINEM I VY. I ZÁČATEČNÍCI MOHOU TAKHLE ZACÍT A HRÁT ÚDERY PROTI ZDI TAK, JAKO JSEM TO DELÁVAL JÁ. VĚŘIM, ŽE JE TO NEJLÉPŠÍ METODA.

PŘEDEVŠÍM PROTO, ŽE VŠECHNY VÁŠE ÚDERY BUDOU HRÁNY STEJNÝM ZPŮSOBEM, COŽ JE CESTA K ÚSPĚCHU...

London Express Service.



PŘI TOPSPINU A DRÁŽE, RAKETY ZE SPODA VZHURU JE MÍČ NA STRVNÁCH RAKETY DELE, COŽ ZNAMENÁ, ŽE HO MUŽETE PŘESNĚJI USMĚRNIT. DRÁHA RAKETY VEDENÉ KOLMO

K MÍČI MUSÍ TRVAT DOSTATEČNĚ DLOUHOU ČAS. PŘI ÚDERU, KDY JDE DRÁHA RAKETY HORIZONTÁLNĚ, JE CELA NAHODNÝ!

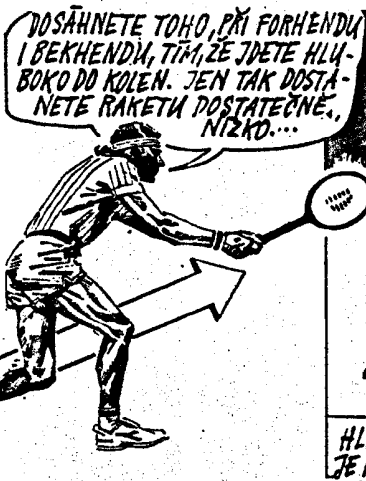
RAKETA ÚDERÍ KOLMO MÍČ... POUZE V JEDINÉM BODE. ÚDERIT MÍČ V JEDINÉM SPRÁVNÉM OKAMŽIKU JE TĚMĚR NEMOŽNÉ. TYTO ÚDERY NEHRAJTE.

JDĚTE HLUBOKO POD MÍČ



HRÁT ZÁKLADNÍ ÚDERY TOPSPINEM, ZNAMENÁ DOSTAT HLAVU RAKETY DOSTATEČNĚ HLUBOKO POD MÍČ, KTERÝ K VÁM LETÍ...

DOSÁHNĚTE TOHO, PŘI FORHENDU I BEKHENDU, TÍM, ŽE JDĚTE HLUBOKO DO KOLEN. JEN TAK DOSTANETE RAKETU DOSTATEČNĚ NÍZKO...



VŠIMNĚTE SI, JAK SE CELÉ MĚ TĚLO SNÍŽILO OHNUTÍM V KOLENOU. JSEM V POZICI, ZE KTERÉ MOHU JÍT VZHURU PLNOU SILOU.

KDYŽ SI MYSLÍTE, ŽE JSTE DOSTATEČNĚ NÍZKO, JDĚTE JEŠTĚ NÍŽE!

ANI SEBE-VĚTŠÍ OHNUTÍ KOLENOU NEBUDE PŘEHNANÉ.

HLUBOKÉ PAKLESNUTÍ V KOLENOU PŘI ÚDERECH, JE PODSTATOU MĚ TOPSPINOVÉ, TECHNICKY. JDU K MÍČI ČAS A HLUBOKO POD NEJ.

PEVNĚ ZÁPĚSTÍ



PŘEHNANÝ POHYB ZÁPĚSTÍ JE HLAVNÍ PŘÍČINOU NEPŘESNÝCH NE NISOVÝCH ÚDERŮ. V OKAMŽIKU ÚDERU NEZAPOMENEŤE NA ZPEVNĚNÍ ZÁPĚSTÍ. BEZ ZPEVNĚNĚHO ZÁPĚSTÍ JE TĚMĚR NEMOŽNÉ UDRŽET POKAŽDE RAKETU PŘI ÚDERU KOLMO...

ZAUJMĚTE SPRÁVNĚ ÚDEROVÉ POSTAVENÍ (FORHENDOVĚ NEBO BEKHENDOVĚ) A SPRÁVNŮ PODOHU ZÁPĚSTÍ...

ÚHEL MEZI ZÁPĚSTÍM A PREDLOKTÍM MUSÍ ZŮSTAT BĚHEM ÚDERU VŽDY STEJNÝ.

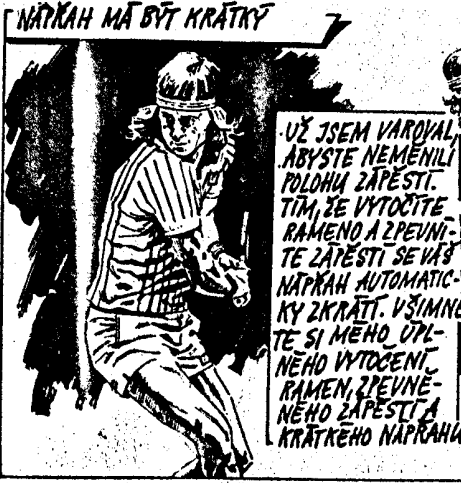
TO JE TO CO MÁM NA MYSLI, KDYŽ MLUVIM O ZPEVNĚNĚM ZÁPĚSTÍ PŘI ÚDERU...



VŠIMNĚTE SI, ŽE PŘI NÁPRAHU VYTOČÍ PAŽI VLASTNĚ RAMENO. TO UDRŽÍ ZÁPĚSTÍ V NEJENNEM POLOZE.



NÁPRAH MÁ BYT KRÁTKÝ



UŽ JSEM VAROVAL, ABYSTE NEMĚNILI POLOHU ZÁPĚSTÍ. TÍM, ŽE VYTOČÍTE RAMENO A ZPEVNÍTE ZÁPĚSTÍ SE VÁS NÁPRAH AUTOMATICKY ZKRÁTKŮ. VŠIMNĚTE SI MĚHO OPLNĚNĚHO VYTOČENÍ RAMEN, ZPEVNĚNĚHO ZÁPĚSTÍ A KRÁTKÉHO NÁPRAHU.

(VYTOČENÍ RAMENE ZATÁHNE PAŽI DO NÁPRAHU. VYVARUJTE SE JINÉHO POHYBU PAŽE.)

NEDOSTATEČNĚ VYTOČENÍ RAMEN MÁ ZA NÁSLEDEK NEZÁDOUCÍ POHYB ZÁPĚSTÍM.



JESTLIŽE SE NĀTOČÍTE SPRÁVNĚ, VÁŠE RAKETA BĚŽE SMĚROVAT DO ZADÍ K ZÁKLADNÍ ČÁŘE-NIC VÍČ!

ZPEVNĚNĚ ZÁPĚSTÍ A KRÁTKÝ NÁPRAH VÁM UMOŽNÍ KONTROLU A PŘESNOST ÚDERU.

NEZASÁHNĚTE SPRÁVNĚ MÍČ, KDYŽ BUDETE MÍT ZÁPĚSTÍ POHYBLIVĚ... PRODLUŽTE VÁS NÁPRAH. TEVNE ZÁPĚSTÍ-KRÁTKÝ NÁPRAH-PŘESNOST.

