

HRAJEME TENIS S BORGEM

JAK SE NATAČIT K MÍČI

VIDĚLI JSME, ŽE PLNĚ VYTOČENÍ RAMEN VÁM UMOŽNÍ UDRŽET ZPEVNĚNĚ ZÁPESTI A KRÁTKY NAPRAH. ZAČNĚTE VYTÁČET RAME NA IHVED JAKMILE UVÍDÍTE SMĚR LETU PROTIVNÍKOVY MÍČE. SNAŽTE SE DOSTAT K MÍČI UŽ S UKONČENÝM NAPRAHEM.



NATAČTE SE TAK, ABY VÁS SOUPEŘ VIDĚL ZADNÍ STRÁNU VÁŠEHO RÁMENE. NEVYTÁČTE RÁMENA PŘÍLIŠ BRZO. VČASNĚ NATAČENÍ JE ZNAKEM DOBRÉHO HRÁČE. JEN TAK BŮDETE MÍT DOSTATEK ČASU ZAHRÁT PŘESNÝ ÚDER.

KDYŽ SE ZPOZDÍTE, MŮŽETE BÝT ŠTĚSTNÍ, ŽE MÍČ VUBEC ZASÁHNETE. NATAČETE SE DŘÍV, NEŽ SOUPEŘOVÍ MÍČ PŘEDĚ JEHO ČARU PODÁNÍ. A NATAČTE SE UPLNĚ!



VČASNÝM NATAČENÍM ZISKÁTE ČAS ZAHRÁT VÁS ÚDER TAK, JAK CHCETE. OPOZDIT SE ZNAMENÁ HRÁT UŽ JEN TO, CO MŮŽETE.

VČASNĚ NATAČENÍ = DOSTATEK ČASU KE SPRÁVNĚMU ÚDERU.

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

MOŽE HRA OBOURAČ



JESTLI VÁM VYHOVUJE, HRÁTE ÚDER OBOURAČ. VĚŘÍM, ŽE ZVÝŠÍTE SILU A JISTOTU MĚHO ÚDERU A POMÁHA MĚ UPEVNĚNOU STEREOTYP MĚHO NAPRAHU. ALE MÁ TAKÉ SVĚ NEVÝHODY. ZA PRVĚ MŮSTE JÍT MNOHEM NIŽ DO KOLEN, ABYSTE DOSTALI RAKETU POD MÍČ...



SNÍŽUJTE VÁS POSAH NA MÍČ A MŮSITE SE TEDY DOSTAT K MÍČI RYCHLEJI. ZVLÁŠTE K TEM, VĚDALENEJŠIM.

MOŽE PRAVÁ RUKA DRŽET RAKETU NORMÁLNĚ. LEVÁ JÍ PŘIDÁVA STABILITU A SILU...



ZKOUŠEJTE OBOURAČY ÚDER, ALE MŮSITE SE POHYBOVAT RYCHLE. JI. JSTE LI POMALETŠI ASI VÁM VYHOVUJAT NEBŮDE.

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

VŠEDBECNĚ ZÁKLADY TOPSPINU



PROGRADIL JSEM VÁM ZÁKLADY MĚ TOPSPINOVĚ HRŮ. DOPORUČUJI MĚ ZPŮSOB HRŮ, VĚŘÍM, ŽE JE NEJLEPŠÍ, ALE NENÍ JEDINÝ. ZVÍŠTE, JESTLI VÁM VYHOVUJE. V TOM, JAK HRÁT TENIS, NE JSEM DEMAGOG. KAŽDÝ MŮŽE SAM PŘIJÍT NA TO, CO MŮ NEJLEPŠĚ VYHOVUJE.



ZDE JE SOUHRN ZÁKLADNÍCH BODŮ MĚ HRŮ:

ZPEVNĚTE ZÁPESTI BEHEM NAPRAHU I ÚDERU.

HLAVA RAKETY MŮST BÝT JAKO KOLMO

DRÁHA RAKETY VEDE ZE SPODA VZHURU, NE HORIZONTÁLNĚ KOLEM TĚLA.

PLNĚ VYTOČENÍ RÁMENE ZÁVEDE ÚDEROVOU PAŽI DO NAPRAHU.

NAPRAH MÁ BÝT KRÁTKÝ

SVŮH RAKETY VĚRE VZHURU, DOSTATEČNĚ VYSOKO NAD SÍTI. VÝSLEDKEM JE TOPSPIN MÍČ DOPADÁ HLUBOKO DO PROTIVNÍKOVY DVORCE.



OHNĚTE SE V KOLENOU TAK, ABYSTE DOSTALI RAKETU HODNĚ POD ÚČERÁVANÝ BOD ÚDERU.

London Express Service.

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

15

FORHENDOVĚ DRŽENÍ NEJPRVĚ, VÝCHODNÍ DRŽENÍ

ZMĚNIT VÝCHODNÍ DRŽENÍ V ZÁPADNÍ ZNAMENÁ POSUNOUT RUKU V PRAVO TAK, ŽE STŘED DLANE SPOČÍVÁ NA SÍKHE PLOŠCE DRÁDLA RAKETY. RUKA JE TEDY VÍCE POD DRÁDLEM.

V VÝCHODNÍHO DRŽENÍ JE DLANĚ POKLONĚNA NA ZADNÍ PLOŠTU DRÁDLA RAKETY, JE TEDY SOUBĚŽNĚ S PLOŠOU HLAVY RAKETY.



"ZÁPADNÍ"

"VÝCHODNÍ"



JÁ POUŽÍVÁM ZÁPADNÍ DRŽENÍ RAKETY PŘI FORHENDU, ALE VYZKOUŠEJTE SI, KTERÉ VÁM NEJLEPŠĚ VYHOVUJE.

"KONTINENTÁLNÍ (JEDNOTNĚ)"

ZMĚNIT DRŽENÍ VÝCHODNÍ NA KONTINENTÁLNÍ ZNAMENÁ POSUNOUT RUKU VLEVO TAK, ŽE STŘED DLANE SPOČÍVÁ OPĚT NA SÍKHE PLOŠCE DRÁDLA RAKETY. RUKA JE TEDY VÍCE NAD DRÁDLEM.

London Express Service.

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1980

16