

# 6) HRAJEME TENIS S BORGEM

**TENTOKRÁT PŘÍCHÁZÍ MÍČ NA LEVOU STRANU, TAK VSTUPETE A VYDÍRETE NÁS MĚNO VČAS!**

**BEKHEND**

OTOČTE SE ZADNÍ STRANOU TRÁVEHO RÁMENE K SÍTI.

**A BEKHEND JE PLNĚ VYTVOŘENI JEŠTĚ DÁLEJŠÍ. VE SKUTEČNOSTI BEZ NĚHO VŮBEC NEDOCÍLÍTE NA PRAVNU. OPĚT - SPUSŤTE RAKETU DOLU - OHNĚTE SE V KOLENOU, ABYSTE SE DOSTALI NÍZKO.**

**PŘI BEKHENDU MUSÍTE UDERIT MÍČ PŘED MNOHEM DÁLE PŘED FORHENDELEM, NEŽ PŘI FORHENDU. TRVA SVĚ RAKETY TĚDY DĚLÁ TRVA DÁLE. PROTO JE VČASNÁ REAKCE NA SMĚR MÍČE MNOHEM DŮLEŽITĚJŠÍ, NEŽ PŘI FORHENDU.**

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1990

**JAK HRÁT MÍČ.**

MNOHO TRENERŮ VÁM BUDE RADIT HRÁT MÍČ JEŠTĚ NA JEHO VZESTUPNĚ DRÁZE. NEMOHN S TÍM SOUHLASIT. JE TO PŘÍLIŠ RISKANTNÍ, NEMŮŽETE NAD NÍM MÍT KONTROLU A NEVĚTE PŘESNĚ, KAM PŮJDE.

NA VZESTUPNĚ MÁ MÍČ VELKOU RYCHLOST A VY NEMÁTE ČAS SE K PŘESNĚMU VRÁCENÍ MÍČE PŘIPRAVIT. VŮLEKEM BYLA VŠELJAK ODEHRANÝ MÍČ, ALE MALO, KDY PŘESNĚ.

RÁD HRÁM MÍČ NA VÝCHO- LI JEHO DRÁHY, NEBO KOŽY MÍČ UŽ PĚŘÍ. MÁM VÍCE ČASU NA PŘÍPRAVU ÚDERU A ZAHRAJI HO PŘESNĚ. DÁVÁM PŘEDNOST TAMU, ABY SE MÍČ PŘIBLÍŽIL KE MĚ - NĚKDY I NA PĚŘ KROKŮ KOSTŮM - PŘIPRAVIM SE A ZAHRAJI MÍČ. NERISKUJI!

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1990

**CHYBY ZA ZÁKLADNÍCH ÚDERŮ.**

RÁD BYCH VÁM DAL DALŠÍ SEZNAM CHYB PŘI ZÁKLADNÍCH ÚDERECH - A JAK JE ODSTRANIT. TENIS JE HRA POHYBU, INSTINKTU A DŮVTIVY. PŘÍDE NA TO SÁM KAŽDÝ ZAČÁTEČNÍK, KOŽY HRÁ JE MÍČ AŽ ZA SVĚM TĚLEM...

BRZY SI UVĚDOMÍ, ŽE VĚTŠINA CHYBANTICH ÚDERŮ JE V NESPRÁVNĚM POSTAVENÍ.

KOŽY MÁTE ČAS SE PŘIPRAVIT A MÁTE MÍČ VE SPRÁVNĚM DOSAHU, MUSÍTE HO ZAHRAJI TVRDEJ SPRÁVNĚ A PŘESNĚ - ASI TAKTO. PROTO ZDURAZKUJI VČASNŮU PŘÍPRAVU K ÚDERU. VČASNÝ POHYB - ČAS K ÚDERU.

CHYBY PŘI ZÁKLADNÍCH ÚDERECH VZNIKAJÍ TÍM ŽE...  
 ✓ MÍČ JE PŘÍLIŠ DÁLEKO OD BĚŽNĚ V TĚLA  
 ✓ MÍČ JE HRÁN PŘÍLIŠ NEDĚLEM NEBO ZA TĚLEM  
 ✓ ODDĚLENÁ PŘÍPRAVA K ÚDERU (JAKE)

... HRÁT DOBRÝ TENIS ZNAMENÁ MÍT PŘEDVÍDAVOST, RYCHLOU REAKCI A SCHOPNOST DOSTAT SE RYCHLE DO SPRÁVNĚHO POSTAVENÍ.

LÉK PROTI CHYBĚM = RYCHLÉ! NOHY!

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1990

TRENER VÁM BUDE RADIT, ABYSTE HRÁLI VŠE ÚDERY DÁLEKO DO SOUTĚKOVY DVORCE. NAOPAK! MÍČ HRÁNÝ TĚSNĚ K SOUTĚKOVĚ ZÁKLADNÍ ČÁŘE JE SEBEVŮLEKOVÝ. ZKŮSTE TAK HRÁT A 90% PŮJDE MÍČO KŮR!

JÁ HRÁM MÍČ BEZPEČNĚ DO DVORCE A NECHÁM PRACOVAT TOPSPIN, ABYCH ZÍSKAL HLOUBKOU DVORCE. NERISKUJI! HRÁM MÍČ KRÁTCE ZA "KŘÍŽ" SOUTĚKOVY POLOVINY DVORCE. NIKDY NEHRÁM MÍČ BLÍZKO K SÍTI. VEDE TO K PROHŘE. STOPSPINEM OVLÁDNE DVORCE BEZPEČNĚ.

**NE!**

**ANO!**

© EXPRESS NEWSPAPERS LTD. 1990