

Tenisová technika – hra u sítě

Volej, smeč

Volej = útok

- Útok v tenise je momentem překvapení, změna rytmu, pro soupeře nepříjemná
- Útok je zrychlení hry a zkrácení času soupeře na přípravu na další úder
- Útok je tlak na psychiku soupeře, který je nucen hrát přesně k lajnám, což je náročné psychicky i fyzicky
- Je to současně taktický záměr. Někdy situace nebo typ soupeře útok vyžadují: soupeř, který hraje z bekhendové strany pouze míče se spodní rotací (je nepříjemný, ale pomalý, jako prohoz není dostatečně účinný)
- Volejům a náběhům by se měl v tréninku věnovat obdobný čas jako úderům od základní čáry

Forhendový volej

- Držení u začátečníků východní forhendové
- Držení u pokročilých hráčů kontinentální (změny držení znamenají ztrátu času)
- Při výuce je třeba zabránit extrémům v držení (polozápadní a západní forhendové)
- Příprava – v základním postavení jsou nohy mírně rozkročené, váha těla na špičkách, loket pravé ruky je vysunut před tělo, ruka je pokrčena. Levá ruka přidržuje raketu v krčku, hlava rakety je výrazně nad zápěstím, částečné vytočení ramen, přenesení váhy na pravou nohu (nebo i vykročení vpřed) u praváka a vyrovnání rakety za blížící se míč, nápřah je výrazně zkrácen, v podstatě chybí
- Příprava je zahájena split-stepem

Forhendový volej

- Místo zásahu – hráč vytočením na noze, která je blíže k síti, popřípadě udělá touto nohou malý výkrok stranou nebo vpřed, vytočí boky do bočního postavení. Současným otevřením zápěstí s raketou pohybem doprava a mírným vytočením ramen nastaví raketu rovnoběžně se sítí a před tělem. Hlava rakety je nad zápěstím, vykročení levou nohou u praváka úhlopříčně směrem k letícímu míči prakticky současně (nebo s mírným zpožděním) s pohybem paže s raketou vpřed do míče, zásah míče s pevným zápěstím dostatečně před tělem, hlava rakety je mírně otevřená
- Paže se pohybem dopředu napíná v lokti, míč se zasáhne ve větší vzdálenosti před tělem. Držení zápěstí je pevné. Váha se přenáší v okamžiku úderu výkrokem z pravé na levou nohu.
- Protažení – výrazně kratší než u základních úderů, rychlé zaujetí postavení pro ev. další úder

Forhendový volej

- Protažení – výrazně kratší než u základních úderů, rychlé zaujetí postavení pro ev. další úder
- Nejdříve se snažíme získat cit pro míč jednoduchými cvičeními. Pak se snažíme letící míč jakkoliv zasáhnout. Navazují pokusy odehrát míč ve správném úderovém postavení. Nejprve po odrazu od dvorce. Pak volej z úderového postavení. V další fázi nácviku se přesouváme ze základního do úderového postavení a poté hrajeme s trenérem přes síť.
- Směr úderu je určen pohybem celé ruky, pozor na vysoké voleje a přílišné zaklopení rakety vzad

Forhendový volej

- Chybou je výkrok nesprávnou nohou. Proto ji zatížíme a nohu, kterou máme udělat výkrok, odlehčíme a pak jí vykročíme. Chybou je i čelní postavení při úderu. Proto dbáme na vytočení trupu a výkrok stranou. Toporné nohy jsou další častou chybou – pomůže lavice. Při volejích má být těžiště hodně nízko. Křížení rukou je rovněž nesprávné. Ruku můžeme dát do kapsy nebo ji při nácviku držet za zády. Povolené zápěstí má za následek nízko drženou hlavu rakety. Proto před každým úderem dbáme, aby hlava rakety byla nad zápěstím. Náprah je u volejů zbytečný. Voleje jsou tlačené údery. Zamezíme pohybu paže dozadu – třeba trénujeme údery blízko plotu.

Forhendový volej



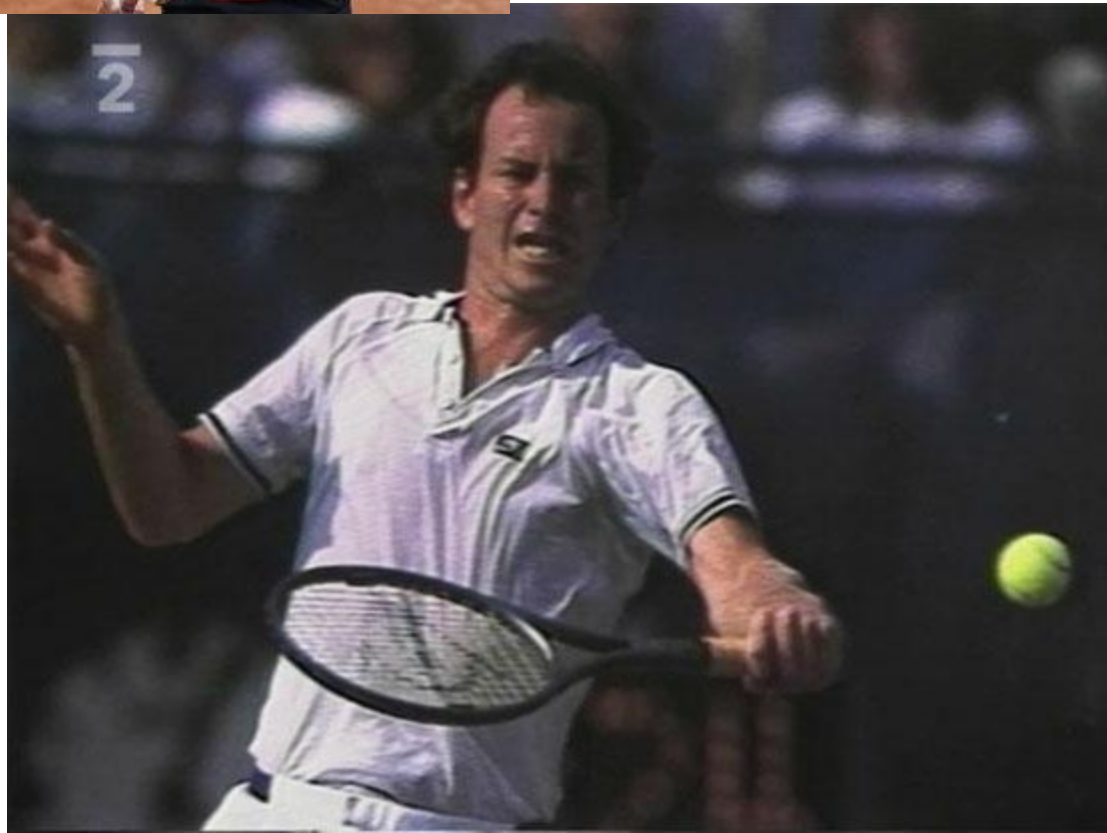
Bekhendový volej

- Držení kontinentální, u začátečníků východní bekhendové
- Nápřah chybí, nebo je výrazně krátký, částečné vytočení ramen, přenesení váhy, úkrok, nebo i krok vpřed na levou nohu u praváka
- Vykročení pravou nohou šikmo proti míči, současně nebo mírně opožděně s pohybem paže, zásah míče před tělem s dostatečně pevným zápěstím, mírně otevřená hlava rakety, krátké protažení se současným protipohybem nehrající paže vzad

Bekhendový volej



Bekhendový volej



Taktika volejů

- Přípravný volej se hraje z místa okolo čáry podání s menším rizikem, většinou v úrovni výšky sítě nebo mírně pod ní, upřednostňuje se dlouhý volej spíše podél čáry (lze přidat i spodní nebo bočbí rotaci)
- Vyšší voleje se hrají rychle krátce pod úhlem ven z dvorce
- Vše záleží na situaci, která nastala předtím, podmínkou je kvalitní náběhový úder, směr náběhu, odhad prohozu
- Oči sledují velice pečlivě přilétající míč, což je jediný rychle se pohybující se předmět

Smeč

- Držení kontinentální
- Úder po lobu soupeře přímo ze vzduchu nebo i po dopadu, potřebný je správný odhad a práce nohou do pouice
- Vytočení ramen a celého těla bokem k síti, včas se dostat pod míč, raketa jde v nápřahové fázi po co nejkratší dráze za hlavu, hlava je vzhůru a oči pečlivě sledují míč
- Levá (nehrající) paže směřuje vzhůru (vytažení ramene), z krátké smyčky se hrající paže vytáhne i s raketou až do zásahu míče, ramena se vymění
- Je-li lob dlouhý, je třeba couvnout a odrazit se z pravé nohy, v momentě zásahu míče se nohy ve vzduchu vymění a dopad je na levou