

3 chyby, kvůli kterým ti nejde tenisové podání

a jak je opravit

Praktický průvodce (nejen) pro rekreační hráče. U každé chyby najdeš, jak ji poznat, proč vzniká, jak ji opravit a která cvičení ti pomůžou. Navíc postup krok za krokem a tipy pro jisté tenisové podání.

Proč právě podání

Tenisové podání je jediný úder, který máš jen ve svých rukou. Soupeř na něj nemá vliv, máš na něj dost času a záleží jen na tobě, jak ho zahraješ. Přesto patří u většiny hráčů k nejslabším úderům. V anketě na Instagramu ho jako svůj slabší úder označila většina sledujících.

Dobrá zpráva je, že podání nemusí být tak složité, jak vypadá. Na trénincích se začátečníky, rekreačními i závodními hráči se opakuje stále stejný vzorec: několik málo chyb způsobuje většinu problémů. Když odstraníš tu hlavní, často zmizí i ty další.

Tento průvodce shrnuje to nejdůležitější z videí o podání na kanálu TenisovýBlog do tří chyb, které vidím nejčastěji, a k nim přidává konkrétní opravy a cvičení.

Jak s průvodcem pracovat

- **Vyber si jen jednu chybu.** Na víc věcí najednou se soustředit nedá a když opravíš tu hlavní, další často zmizí samy.
- **Zpomal.** Jistota a přesnost jsou důležitější než rychlost podání. Rychlost přijde jako bonus, obráceně to nefunguje.
- **Dělej co nejméně pohybů.** Další pohyby přidávej, až když zvládneš ty základní.
- **Trénuj i mimo kurt.** Nadhoz a stínování zvládneš trénovat klidně doma.

Všechny popisy platí pro praváky. Pokud hraješ levou rukou, otoč je zrcadlově :)

Držení rakety

Chyba, která stojí za většinou ostatních, je špatné držení. Pokud držíš raketu forehandově nebo „na plácačku“, podání sice nějak do kurtu dostaneš, ale nikdy ho nezrychlíš, nezpřesníš a nedáš mu rotaci, bez které nemá jistotu.

Správné držení na podání je **kontinentální, neboli „na kladívko“**. Raketu držíš stejně, jako když kladívkem zatloukáš hřebík.

► **Video:** [Tenisová škola #4](#) (od 2:13) · [Rozbor podání diváka](#) (od 6:49)

- Zpočátku je toto držení nepřírozené a podání půjde hůř. To je normální a přejde to.
- Přeúčit se zvládli i klienti ve věku 50+ let. Zvládneš to i ty.
- na všechny druhy podání drž raketu stejně a nepřehmatávej
- pokročilejší hráč může raketu pootočit mírně k bekhendů a dát tak míči víc rotace
- Drž raketu uvolněně, ne křečovitě. Pevné zápěstí bere podání energii i kontrolu.

Proč na tom tolik záleží

Se špatným držením se podání hraje „na placku“, tedy bez rotace. Míč pak musí do pole dostat jen kombinace rychlosti a gravitace a to v zápase pod tlakem nefunguje. Správné držení je proto první krok ke všem třem opravám v tomto průvodci.

Nadhoz pokaždé jinde

Nadhoz ovlivňuje celý další průběh podání, jeho jistotu, přesnost i rychlost. V anketě mezi sledujícími byl nejčastěji zmiňovaným problémem.

► **Video:** [Jak na nadhoz u tenisového podání](#) · [6 vašich problémů u podání](#) (od 0:58) · [Tenisová škola #4](#) (od 6:35)

Jak ji poznáš

- míč létá pokaždé jinam, jednou dopředu, jednou do boku, jednou za hlavu
- nadhoz je nízký a nestíháš smyčku ani vytažení nahoru
- podání často končí v síti
- i po špatném nadhozu podání stejně zahraješ

Proč vzniká

- míč vyhazuješ trhnutím zápěstí nebo předloktí
- ruku máš skrčenou, nebo jí před nadhozem děláš zbytečný pohyb dolů
- současně s nadhozem se hýbeš celým tělem
- míč držíš v dlani nebo jen v konečcích prstů

Jak ji opravit

1. polož míč na první a druhé články prstů a přidržuj ho palcem
2. ruku měj po celou dobu nadhozu nataženou
3. **Míč nevyhazuj, ale vynes.** Pohyb ruky má být co nejkratší a v jedné rovině.
4. míč pusť zhruba v úrovni očí, bez trhnutí zápěstím
5. Nadhoz má být asi 20 cm nad nataženou rukou s raketou. Získáš tak čas na všechny pohyby.
6. Kdyby míč dopadl, má spadnout před základní čáru, před tvou levou nohu. Nadhoz za sebe zatěžuje rameno a záda a bere ti energii.
7. Špatný nadhoz chyť a začni znovu. Soupeř počká.

Cvičení

- **Nadhoz do dlaně.** Postav se stejně jako u podání, váhu dej na pravou nohu a vynášej míč nataženou rukou tak, aby ti spadl zpět do dlaně. Začni nízko a výšku postupně zvyšuj. Zvládneš to i doma, pokud máš vyšší strop :)
- **Nadhoz bez pohybu těla.** Stůj na pravé noze a tělem se během nadhozu nehýbej. Nadhoz je pak mnohem jednodušší, pomohlo to i závodním hráčům.
- **Jen nadhazující ruka.** Při přeučování se soustřeď jen na levou ruku. Hrací ruku dej rovnou do trophy pozice, ať tě její pohyb nerozhodí.

Při úderu stojíš čelem k síti

Pokud v momentě úderu míříš hrudníkem k síti, hraješ podání jen rukou. Ztrácíš rotaci, kontrolu i energii a chyby do sítě se množí.

► **Video:** [Tenisová škola #4](#) (postavení od 2:44) · [Čím víc se snažíš, tím víc děláš dvojchyb](#) (od 5:21) · [6 tipů na jisté podání](#) (od 4:54)

Jak ji poznáš

- v momentě úderu míříš hrudníkem nebo pupkem k síti
- podání hraješ „na placku“, bez rotace a nemáš ho pod kontrolou
- nadhazující ruka ti hned po vyhození míče padá dolů
- dáváš hodně chyb do sítě a podání máš nejisté

Proč vzniká

- stojíš na podání čelem místo bokem
- nadhazující ruka spadne příliš brzy a stáhne s sebou celé tělo
- ramena se přetočí ještě před úderem
- příčinou bývá i forehandové držení, se kterým se bokem hraje obtížně

Jak ji opravit

1. Stůj těsně za základní čarou bokem. Na pravé straně (tedy když podáváš z pravé strany) svírá chodidlo přední nohy se základní čarou asi 45°, na levé straně asi 30°. Nohy měj asi 20 až 30 cm od sebe.
2. **levé rameno má mířit tam, kam chceš podání zahrát**, a mířit tam co nejdéle
3. **Nadhazující rukou ukazuj na míč co nejdéle**. Pomůže ti vytáhnout se nahoru a nepadat do sítě.
4. horní část trupu přetoč až těsně před úderem, ne dřív
5. Přední nohou během podání nepochoduj. Pevný postoj ti dá stabilitu a zjednoduší i nadhoz.

Cvičení

- **Podání snožmo.** Postav se snožmo a zahraj podání. Naučíš se stabilitě a odrazu nahoru za míčem. Nadhoz musí jít před tebe.
- **Čelem k síti.** Postav se snožmo se špičkami k základní čáře. Aby míč prošel do pole, musí víc pracovat horní část trupu.
- **Přenos váhy.** Stoupni si na pravou nohu, levou zvedni a v momentě úderu přeskoč na levou.
- **Hlídání levé ruky.** U každého podání v tréninku kontroluj, že levá ruka ukazuje na míč ještě ve chvíli, kdy se raketa rozjíždí do úderu.

Otevřená raketa ve smyčce

Smyčka je pohyb rakety za hlavou do takzvané trophy pozice a odtud do úderu. Pokud v ní máš raketu otevřenou, podání nemá energii ani rotaci a navíc přetěžuje ruku.

► **Video:** [6 vašich problémů u podání](#) (od 5:23) · [Tenisová škola #4](#) (od 5:01) · [Rozbor podání diváka](#) (od 3:31)

Jak ji poznáš

- v trophy pozici míří výplet nahoru, raketa vypadá jako „pánvička“ a loket máš u těla
- podání nemá energii, i když se snažíš o ránu
- máš pocit, že máš nízký nadhoz, i když je dostatečný, otevřenou raketu totiž do úderu dostáváš déle

Proč vzniká

- hlavní příčinou je špatné (forehandové) držení
- složitá spodní smyčka tě rozhodí a raketa se do správné pozice nedostane
- snažíš se o co největší ránu, trháš celým tělem a zápěstí ti zatuhne

Jak ji opravit

1. Trophy pozice vypadá, jako když zvedáš pohár nad hlavu. V lokti i v rameni máš pravý úhel.
2. **strana výpletu, kterou budeš hrát, míří na tvou hlavu**
3. loket míří dozadu a je od těla, stejně jako když házíš míč do dálky
4. Spodní smyčku zpočátku vynech. Dej ruku rovnou do trophy pozice a podávej odtud. Takto hrála podání i bývalá světová hráčka Sara Errani.
5. Uvolni zápěstí a raketu „zahod“ směrem, kam podáváš. Začni krátkým pohybem a zrychluj postupně.
6. Až to zvládneš, přidej spodní smyčku. Raketa volně spadne dolů, lehce ji zrychlíš do trophy pozice a odtud do úderu.

Pozor: když spustíš zadní rameno níž, nesmí s ním spadnout i loket k tělu. Hrozí pak bolest lokte, ramene nebo zad.

Cvičení

- **Raketa ve třech prstech.** Chyť raketu jen do tří prstů a podávej. Raketu nemůžeš ovládat silou, zápěstí se uvolní samo a pohyb bude plynulý.
- **Podání z trophy pozice.** Postav se klidně snožmo, dej ruku do trophy pozice, zkontroluj úhly a postavení rakety a zahraj volně podání s lehkou boční rotací.
- **Hod tenisákem.** Postav se jako na podání a hod' míč co nejdál. Daleko hodíš, jen když máš loket od těla a švihneš zápěstím. Stejný pocit přenes do podání.

Jisté druhé podání

S druhým podáním mají problém začátečníci, rekreační i závodní hráči. U rekreačních hráčů bývá příčinou technika, u závodních spíš strach. Klíčem v obou případech je rotace.

► **Video:** [Čím víc se snažíš, tím víc děláš dvojchyb](#) (od 3:49) · [Zlepši snadno kick servis](#) · [6 tipů na jisté podání](#)

- technika druhého podání je stejná jako u prvního, rozdíl je v rotaci
- **Rychlost švihů má být u obou podání stejná.** U prvního ho využiješ na rychlost dopředu, u druhého na rotaci.
- Když máš strach, ruku zpomalíš a uděláš ještě víc chyb. Nebát se švihnout je základ: švih znamená rotaci a rotace znamená jistotu.
- Začni slajzem, tedy boční rotací. Kdo ho zvládá, může přidat i horní rotaci: trefuj míč mírně pod vrcholem a pokračuj raketou nahoru.
- Po úderu jdi tělem dopředu. Nadhoz za sebe na druhém podání je chyba.

Rada, kterou v 17 letech dostal Ivan Lendl

Hraj první podání jako druhé, s větší rotací místo velké rány. Zvýšíš procento prvních podání, nebudeš tolikrát hrát druhé a rotované podání si zažiješ tak, že ti v zápase nebude dělat problém. Rychlost pak můžeš přidávat postupně.

Cvičení na rotaci

- **Podání z dálky.** Stoupni si daleko za základní čáru, klidně až k plotu. Aby míč dopadl do pole, musíš mu dát hodně rotace.
- **Podání z kleku.** Klekni si na pravé koleno a podávej. Jsi níž než obvykle, takže míč dostaneš přes síť jen s rotací.
- **Raketa v krčku.** Chyť raketu krátce u krčku a podávej. Musíš víc švihnout zápěstím. Ztížit si můžeš i podání z kleku.

Podání krok za krokem

Pokud se podání učíš nebo přeučuješ, postupuj v tomto pořadí. Další krok přidej, až když zvládneš ten předchozí.

► **Video:** [9 kroků, jak snadno zlepšit tenisové podání](#) (od 2:07)

1. **Držení na kladívko.** Bez něj se další kroky nepodaří.
2. **Stabilní postavení bokem.** Přední noha se až do odrazu nehýbe.
3. **Podání z trophy pozice.** Bez dalších pohybů, jen švih uvolněným zápěstím.
4. **Plynulý pohyb se spodní smyčkou.** Pomůže cvičení s raketou ve třech prstech.
5. **Slajzované podání.** Boční rotace ti dá kontrolu.
6. **přenos váhy** ze zadní nohy na přední a pohyb dopředu za úderem
7. **Vytažení nahoru.** Úder hraj co nejvýš a ještě při pohybu nahoru, ne když už padáš.
8. **Rotace horní části trupu.** Přetočení až těsně před úderem.
9. **Zrychlení uvolněného zápěstí.** Pronace přijde sama jako jeho důsledek, nesnaž se o ni.

Jak podání trénovat

- Stínuj celý pohyb podání bez míče, klidně doma. Pozor na lustr.
- Vezmi koš míčů a věnuj podání aspoň půl hodiny. Je to jediný úder, na který nepotřebuješ parťáka.
- Vytvoř si tlak jako v zápase. Dej si cíl 10 podání z 10 a za každou chybu udělej 10 dřepů s výskokem. Psychice u podání se věnuje video o dvojchybách od 12:08.
- Hraješ jen zápasy? Vyber si na zápas jednu věc a vědomě se na ni soustředíš, i za cenu několika chyb navíc. Bez změny se podání nezlepší.
- Zvaž měsíc nebo dva méně zápasů a víc tréninku. Nové věci si v zápase málokdo troufne zkoušet.

Před každým podáním

Dej si čas. Zkontroluj postavení a držení rakety, řekni si, na co se soustředíš, několikrát si ťukni míčem o zem, nadechni se a teprve potom podávej. Pravidla ti ten čas dávají.

Pokračuj ve zlepšování

Videa o podání na YouTube

- [9 kroků, jak snadno zlepšit tenisové podání](#)
- [Tenisová škola #4: podání](#)
- [Tenisové podání: čím víc se snažíš, tím víc děláš dvojchyb](#)
- [6 vašich problémů u tenisového podání \(a jak je vyřešit\)](#)
- [Zlepši snadno kick servis](#)
- [7 cvičení, jak zrychlit tenisové podání](#)

Nevíš, kterou chybu děláš ty?

Pošli video svého podání a dostaneš rozbor s konkrétním postupem, na co se zaměřit jako první. Analýzu úderu najdeš na tenisovyblog.cz a pro předplatitele na [Patreonu](https://patreonu).

Potřebuješ nové vybavení?

Na e-shopu Sportega ušetříš s kupónem **TENISOVYBLOG**, na Slovensku s kupónem **TENISOVYBLOGSK**. Aktuální slevové kupóny najdeš na tenisovyblog.cz.

Napiš do komentáře pod kterékoli video, co ti u podání dělá největší problém. Z tvých dotazů vznikají další videa i tento průvodce.