TENISOVÝBLOG

Podání krok za krokem

jistější a rychlejší podání bez zbytečných dvojchyb

Kompletní průvodce tenisovým podáním pro rekreační i závodní hráče. Od držení rakety a nadhozu přes slajz a kick až po jisté druhé podání za stavu 30:40. U každé kapitoly najdeš vysvětlení, cvičení a odkaz na video, ve kterém danou věc ukazuji.

TENISOVYBLOG | Zdeněk Hrabálek

E-BOOK

Obsah

Jak s e-bookem pracovat	**3**
1. Držení rakety a postavení	**5**
2. Nadhoz: přesný a pokaždé stejný	**7**
3. Trophy pozice a ramena	**10**
4. Smyčka a švih	**13**
5. Bod úderu, vytažení nahoru a pohyb dopředu	**16**
6. Nohy: bez přísunu, nebo s přísunem?	**19**
7. Rychlá diagnostika: podle toho, co vidíš	**22**
8. Rotace: slajz a kick	**24**
9. Druhé podání: čím víc se snažíš, tím víc dvojchyb	**29**
10. Podání v zápase za stavu 30:40	**33**
11. Zrychlení podání	**36**
Případové studie	**40**
Bonusy	**44**

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

ÚVOD

Jak s e-bookem pracovat

Na tréninku ti podání celkem jde. Pak přijde zápas, stav 30:40, první podání skončí v síti a před druhým se ti ruka sama zpomalí. Výsledek znáš: dvojchyba, nebo opatrně „pinknuté“ podání, které soupeř zabije returnem.

V tomto e-booku tě provedu podáním krok za krokem, od držení rakety až po podání pod tlakem v zápase. Cílem není rána 200 km/h, ale podání, které má stejný pohyb na tréninku i za stavu 30:40.

Proč nejde opravit všechno najednou?

U podání dělá skoro každý z nás víc chyb. Nemůžeš ale myslet na čtyři věci zároveň, zvlášť u nás mužů to prostě nejde :) Proto si vždy vyber jednu, nanejvýš dvě nejdůležitější chyby a soustřeď se jen na ně.

Obvykle je jedna chyba ta nejzásadnější a další z ní vyplývají. Když ji odstraníš, část ostatních chyb zmizí sama. Právě proto má smysl jet krok za krokem, a ne opravovat všechno, co tě napadne.

Proč tvůj pocit nemusí odpovídat skutečnosti?

Spousta hráčů mi napíše, jakou chybu u podání dělá. Často ji opravdu dělá, jenže není podstatná, nebo je jen důsledkem jiné chyby.

Marek, jehož podání najdeš v případové studii na konci e-booku, měl pocit, že má nízký nadhoz. Nadhoz měl přitom ukázkový. Skutečnou příčinou bylo nepatrně špatné držení rakety, kvůli kterému mu trvalo déle dostat raketu do úderu.

Jak si podání natočit?

Než začneš něco opravovat, potřebuješ své podání vidět.

1. Natoč se z boku tak, aby bylo vidět do obličeje.
2. Podávej v normální rychlosti a klidně víc podání za sebou.
3. Video si potom pusť zpomaleně. Některé chyby, například padající nadhazující ruka, trvají milisekundy a pouhým okem je neuvidí ani ten, kdo se na tvé podání dívá.

Zahoď ego

Nejdůležitější rada celého e-booku může znít nečekaně: nesnaž se o velkou ránu. Začni úplně zvolna, klidně ať to letí 3 km/h, a soustřeď se na správný pohyb. Rychlost přidáš, až pohyb zvládneš. Obráceně to nefunguje.

Totéž platí pro počet pohybů. Čím méně jich ze začátku uděláš, tím snazší to pro tebe bude. Další pohyby přidávej, až zvládneš ty předchozí.

Jak je e-book poskládaný?

Kapitoly jdou v pořadí, v jakém podání vzniká: držení, nadhoz, trophy pozice, smyčka, bod úderu a nohy. Potom následuje diagnostika, rotace, druhé podání, podání v zápase a zrychlení.

- Kapitoly 1 až 4 mají dvě části. Základ obsahuje vše, co potřebuješ k funkčnímu podání, Další krok jde do hloubky.
- Znáš bezplatný návod 3 chyby u podání? Základ můžeš jen přeletět a začít částí Další krok.
- Nevíš, kde začít? Kapitola 7 ti podle toho, kam tvé podání letí, ukáže nejčastější příčinu.
- U každé kapitoly najdeš odkaz na video, ve kterém danou věc ukazuji. Pohyb je lépe vidět než popsat.
- Všechny popisy platí pro praváky. Pokud hraješ levou rukou, otoč si je zrcadlově.

> **Závěrem**
>
> Vyber si jednu věc, pracuj na ní tak dlouho, dokud ji nezvládneš, a teprve potom přidej další. A pokud nevíš, kterou chybu děláš právě ty, pošli mi video svého podání. V rámci analýzy úderu ti řeknu, co tvé podání brzdí nejvíc a v jakém pořadí to opravovat.

▶ **Video:** 3+1 tip, jak zlepšit tenisové podání · Rozbor podání jednoho z vás

KAPITOLA 1

Držení rakety a postavení

Pokud držíš raketu „na plácačku“, podání sice do kurtu nějak dostaneš, ale nikdy ho nezrychlíš, nezpřesníš a nedáš mu rotaci. V této kapitole najdeš držení a postavení, bez kterých další kapitoly nebudou fungovat.

Základ

Jak držet raketu?

Správné držení na podání je kontinentální, neboli na kladívko. Raketu držíš stejně, jako když kladívkem zatloukáš hřebík. Všechna podání, od slajzu po kick, hraješ se stejným držením a mezi nimi nepřehmatáváš.

Pokročilejší hráč může raketu potočit mírně k bekhendu. Získá tím víc rotace, technicky je to ale náročnější. Pro začátek zůstaň u kladívka.

Proč na držení tolik záleží?

Většina začátečníků a spousta rekreačních hráčů drží raketu na podání forhendově. Chápu to, ze začátku se tak podání hraje snaz. S tímto držením ale hraješ podání takzvaně na placku, bez rotace, a míč do pole musí dostat jen kombinace rychlosti a gravitace. Chybí kontrola, přesnost i jistota a podání nemáš kam posouvat.

Špatné držení navíc spouští další chyby. Nejčastěji otevřenou raketu v trophy pozici, o které je kapitola 3. Když držení opravíš, část dalších chyb zmizí sama.

Co když je správné držení nepřirozené?

Bude. První tréninky půjde podání hůř než dřív a to je normální. Vydrž to. Přeučit se zvládli i moji klienti, kterým je 50 nebo 60 let, a zvládneš to také. Dej tomu čas a trénuj.

Jak stát?

- Postav se těsně za základní čáru. Ne 20 cm za ni, jak to vídám u spousty hráčů, a samozřejmě ani na ni, to už je přešlap.
- Stůj bokem tak, aby levé rameno mířilo tam, kam chceš podávat.
- Při podání zprava svírá chodidlo přední nohy se základní čarou zhruba 45°, zleva zhruba 30°. Špička zadní nohy je za patou přední.
- Nohy měj zhruba 20 až 30 cm od sebe.
- Přední noha se až do odrazu nehýbe. U podání nepochoduj.

▶ **Video:** Tenisová škola #4: podání, držení a postavení

Další krok

Proč se zbavit tanečků?

Spousta hráčů dělá před podáním takové tanečky: trhá tělem, nadhazující rukou dělá zbytečné pohyby a smyčku má zběsilou. Každý pohyb navíc je další místo, kde se může něco pokazit, a ty pak nevíš, co vlastně opravovat. Proto platí nulté pravidlo celého podání: udělej jen ty pohyby, které opravdu potřebuješ.

Jak poznat i malou chybu v držení?

Podání brzdí i nepatrný posun k forhendu. Marek z případové studie držel raketu na forhend „fakt jenom kousíček“, a přesto to byla jeho hlavní priorita.

Nejsnazší kontrola je v trophy pozici. Dej ruku s raketou do pozice jako při zvedání poháru a podívej se na výplet. Při správném držení míří strana, kterou budeš hrát, na tvou hlavu. Pokud míří nahoru jako pánvička, otoč raketu v ruce víc ke kladívku.

Proč stát pevně?

Když přední nohou při podání pochoduješ, ztrácíš stabilitu a komplikuješ si nadhoz. Pokud se podání přeučuješ, klidně stůj po celou dobu pevně na zemi. Posouvat se smí jen zadní noha, o přísunu je kapitola 6.

> **Cvičení**
>
> **Kontrola držení v trophy pozici.** Postav se na podání, dej ruku s raketou rovnou do trophy pozice a zkontroluj, že výplet míří na tvou hlavu. Nohama ani tělem se nehýbej, nadhoz si a zahraj podání zvolna jen švihem zápěstí.

▶ **Video:** 9 kroků, jak snadno zlepšit tenisové podání, krok 2

> **Závěrem**
>
> Než budeš pokračovat, zkontroluj tři věci: držíš raketu na kladívko, stojíš bokem těsně u čáry a přední noha se nehýbe. Pokud ano, máš základ, na kterém staví všechno ostatní. V další kapitole se podíváme na nadhoz, který ovlivňuje celý další průběh podání.

KAPITOLA 2

Nadhoz: přesný a pokaždé stejný

Jednou ti podání projde, podruhé letí do sítě a potřetí někam za čáru? Většinou za tím nestojí ruka s raketou, ale nadhoz. V této kapitole se podíváme, proč nadhoz tolik ovlivňuje celé podání, jak ho mít pokaždé stejný a na co si dát pozor v zápase.

Základ

Proč je nadhoz tak zásadní?

Nadhoz ovlivňuje celý další průběh podání, jeho jistotu, přesnost i rychlost. Když míč letí pokaždé jinam, tělo se mu musí pokaždé jinak přizpůsobit a celý pohyb se rozpadne. Ani nejlepší smyčka ti pak nepomůže. Není náhoda, že v anketě mezi vámi byl nadhoz nejčastěji zmiňovaným problémem u podání.

Jak poznáš, že máš problém s nadhozem?

1. Míč létá pokaždé jinam, jednou dopředu, jednou do boku a jednou za hlavu.
2. Nadhoz je nízký a nestíháš udělat celou smyčku ani se vytáhnout nahoru.
3. Spousta podání končí v síti.
4. I po špatném nadhozu podání stejně zahraješ.

Jak správně nadhazovat?

1. Míč polož na první a druhé články prstů a přidržuj ho palcem. Ne v dlani a ne úplně v konečcích prstů.
2. Ruku měj po celou dobu nadhozu nataženou, ideálně propnutou. Tím omezíš spoustu nepřesností.
3. Míč nevyhazuj, ale vynes. Pohyb ruky má být co nejkratší a v jedné rovině, bez zbytečného pohybu dolů před nadhozem.
4. Míč pusť zhruba v úrovni očí a netrhej přitom zápěstím ani předloktím.
5. Nadhoz má být zhruba 20 cm nad nataženou rukou s raketou, když stojíš vzpřímeně. Získáš tak čas na smyčku i na vytažení nahoru.
6. Kdyby míč dopadl, měl by spadnout před základní čáru, nejlépe před tvou levou nohu.
7. Špatný nadhoz chyť a začni znovu.

A co soupeř, který čeká?

Chápu, že spoustu hráčů stresuje, že na druhé straně čeká soupeř, než si konečně vyhodí míč správně. Ale ruku na srdce, soupeř těch pár vteřin přežije. Pokud budeš hrát i po špatném nadhozu, správný nadhoz se nikdy nenaučíš.

Proč nikdy za sebe?

Pokud si míč hodíš za základní čáru, o to víc namáháš rameno a záda a můžou tě začít bolet. Navíc energie tvého těla jde dozadu, takže podání nemá sílu ani kontrolu. Platí to i u druhého podání, i tam chceš využít energii těla.

Další krok

Proč nadhoz nesnižovat?

U nadhozu může rozhodovat každý centimetr. U pokročilejších hráčů stačí nadhoz snížit o 5 cm a už začnou chyby do sítě. Nízký nadhoz neumožní celou smyčku ani takový ten krátký švih nahoru, kterým dáváš míči rotaci. Proto radši výš než níž.

A pozor na únavu. Čím jsi unavenější, tím si nadhoz házíš níž a níž, a to většinou bez povšimnutí. Pokud ti v závěru zápasu začnou podání padat do sítě, zkontroluj nejdřív výšku nadhozu.

Co dělat, když se při nadhozu hýbeš celým tělem?

Spousta rekreačních, ale i závodních hráčů dělá se samotným nadhozem i pohyby tělem. Pokud máš podání zvládnuté, není to žádný problém. Pokud ale nadhoz nemáš přesný a konzistentní, postav se na pravou nohu, váhu nech na ní a nadhazuj odsud. Tuto věc jsem nedávno řešil dokonce se dvěma závodními hráči a nadhoz se jim srovnal velice rychle.

Proč se nezhoupnout v kolenou?

Tuto chybu dělají hlavně začátečníci, mírně pokročilí hráči nebo děti. Při nadhozu se zhoupnou v kolenou, i když jim to v ničem nepomáhá a nadhoz jim to jen zkomplikuje. Osobně si myslím, že chtějí předvést pokrčení kolen, které pomáhá vytáhnout se nahoru, ale udělají ho v nesprávný moment. Podání pak hrají z natažených nohou.

Pokud tuto chybu děláš, postav se s nataženýma nohama, klidně propni kolena, až v nohou ucítíš napětí, a teprve potom nadhoď. A pokud ani to nepomůže, jediná varianta je dát si nohy do sádry :)

Jak se nadhoz liší podle druhu podání?

- Pokud podání ještě úplně nezvládáš, házej míč přímo před sebe, před levou nohu.
- U slajzovaného podání jde nadhoz víc doprava. Pozor ale, zkušený soupeř z něj přečte, kam podání poletí.
- U kicku jde nadhoz mírně doleva a mírně za hlavu, nikdy ale ne za základní čáru.

Podrobně se k tomu dostaneme v kapitole 8.

Proč se soustředit jen na nadhazující ruku?

Když se nadhoz přeučuješ, soustřeď se jen na levou ruku. Většinou nás rozhodí právě pohyb rakety, proto hrací ruku necháme v klidu.

Přesně takto jsme to řešili s Martinem. Když mu to nešlo, rozdělili jsme ruce. Pravá ruka s raketou počkala nahoře, levá v klidu vynesla míč a teprve potom šla raketa do úderu. Vypadá to divně, ale nadhoz se tím srovná mnohem rychleji.

Cvičení

1. **Nadhoz do dlaně.** Postav se jako na podání a váhu dej na pravou nohu. Správně chyť míč a krátkým pohybem natažené ruky ho vynes. Vypusť ho v úrovni očí a nech ho spadnout zpátky do dlaně. Začni nízko nad dlaní a výšku postupně zvyšuj. Na toto cvičení nemáš žádnou výmluvu, zvládneš ho i doma, pokud máš trochu vyšší strop.
2. **Nadhoz bez úderu.** Stoupni si na natažené nohy a jen nadhazuj, žádný další pohyb. Až nadhoz sedí, přidej celý pohyb a zahraj podání.
3. **Rozdělené ruce.** Raketu dej rovnou do trophy pozice, nadhoď levou rukou a teprve potom zahraj zvolna podání.

Nepůjde to hned. Ale když tomu dáš hodinu, dvě nebo týden, jsem si jistý, že podání posuneš na vyšší level.

▶ **Video:** Tenisová škola #4: podání, nadhoz · 6 vašich problémů u tenisového podání, nadhoz a cvičení · 5 častých chyb u tenisového podání, zhoupnutí v kolenou

Závěrem

Nadhoz je základ, na kterém stojí všechno ostatní. Pokud míč nelétá pokaždé na stejné místo, nemá smysl řešit smyčku ani rychlost. Vyber si nadhoz do dlaně, dělej ho klidně každý den doma a na kurtu přestaneš míč honit. A až nadhoz sedí, můžeš pokračovat trophy pozicí.

KAPITOLA 3

Trophy pozice a ramena

Hraješ podání čelem k síti, takzvaně na placku, a i když se snažíš o ránu, míč nemá sílu ani rotaci? Pak nejspíš ztrácíš podání ještě před samotným úderem, v trophy pozici a v ramenech. V této kapitole se podíváme, jak má trophy pozice vypadat, kam mají směřovat ramena a proč na tom tolik záleží.

Základ

Jak vypadá správná trophy pozice?

Trophy pozice vypadá, jako když zvedáš pohár nad hlavu. Odtud ostatně i její název.

1. V lokti máš pravý úhel a v rameni také pravý úhel.
2. Strana výpletu, kterou budeš hrát, směřuje na tvou hlavu.
3. Loket směřuje dozadu a je od těla.
4. Levé rameno směřuje tam, kam chceš podávat.

Proč je otevřená raketa chyba?

Velmi častou chybou u začátečníků, rekreačních, ale i mladších závodních hráčů je raketa v trophy pozici otevřená nahoru, na plácačku nebo na pánvičku. Obvykle za tím stojí špatné držení z kapitoly 1.

Z otevřené rakety míči nedáš rotaci a podání hraješ na placku. Navíc ti trvá déle dostat raketu do úderu, takže máš pocit, že máš nízký nadhoz, i když ho máš v pořádku. Přesně tak to bylo u Marka.

Proč loket od těla?

Představ si, že házíš míč co nejdál. Loket automaticky dáš od těla, protože jinak daleko nehodíš. U podání to funguje úplně stejně. Pokud máš loket blízko u těla, dráha rakety je kratší, raketa nemá čas nabrat energii a podání je pomalé. Tuto chybu vidím často i u závodních hráčů.

Proč ramena bokem?

Pokud v momentu úderu míříš hrudníkem nebo pupkem k síti, hraješ podání víceméně jen rukou. Ztrácíš rotaci, kontrolu i energii a chyby do sítě se množí. Proto má tvé levé rameno směřovat tam, kam chceš podání zahrát, a to co nejdéle.

Proč nadhazující ruka nemá padat?

S ramenem úzce souvisí nadhazující ruka. Spousta začátečníků, rekreačních, ale i závodních hráčů vyhodí míč a hned pustí ruku dolů. Ruka je pak táhne dolů, ramena se přetočí, stojí čelem k síti a podání končí v síti.

Ukazuj proto nadhazující rukou na míč co nejdéle. Udržíš tím vytočená ramena a vytáhneš se nahoru za míčem. Jen podotknu, že tuto chybu většinou nepoznáš ani ty, ani ten, kdo se na tvé podání dívá. Jsou to milisekundy, které ale rozhodují o úspěšnosti podání. Proto se natoč a video si pusť zpomaleně.

Další krok

Proč dát zadní rameno níž?

V základní trophy pozici máš ramena zhruba ve stejné výšce. Pokud chceš víc kontroly, méně chyb do sítě a víc energie, dej zadní rameno, u praváka pravé, trochu níž. Tvoje tělo pak funguje jako luk a míči dáš víc energie.

Na co si dát pozor, aby tě nebolel loket?

Tady je potřeba si dát pozor na jednu zásadní chybu, kterou jsem dělal sám a odnesl si z ní oštěpařský loket. Rameno sice dáš níž, ale spolu s ním ti spadne i loket níž a blíž k tělu. Podání pak taháš víceméně jen rukou a může tě bolet loket, rameno nebo záda. Takže rameno níž ano, loket ale pořád od těla.

Kdy přetočit trup?

Rotace horní části trupu ti dá víc energie i kontroly. Spousta rekreačních hráčů trup vůbec nevyužívá a hraje jen rukou. Není to špatně, ale pokud chceš rychlejší a jistější podání, trup ti hodně pomůže.

Hlavní chybou je přetočit se příliš brzy, ještě před úderem. Pak stojíš zase čelem a hraješ podání rukou. Nadhazující ruka proto ukazuje na míč co nejdéle a trup přetočíš až těsně před úderem.

Jak moc vytočit ramena?

U běžného podání míří levé rameno tam, kam podáváš. Pokud chceš dát míči víc rotace, vytoč ramena ještě víc. U kicku tak, aby soupeř viděl tvoje lopatky. Víc v kapitole 8.

Cvičení

1. **Podání z trophy pozice.** Stoupni si klidně snožmo, dej ruku přímo do trophy pozice, zkontroluj úhly a výplet a zahraj podání úplně zvolna a zlehka, s lehkou boční rotací. Tělem se nehýbej.
2. **Snožmo čelem k síti.** Stoupni si snožmo se špičkami k základní čáře. Aby míč prošel do pole, musí o to víc pracovat horní část trupu.
3. **Hod tenisákem.** Postav se jako na podání, ruku s míčkem dej do trophy pozice a hoď co nejdál. Daleko hodíš, jen když máš loket od těla. Stejný pocit přenes do podání.
4. **Hlídání levé ruky.** U každého podání v tréninku kontroluj, že levá ruka ukazuje na míč ještě ve chvíli, kdy se raketa rozjíždí do úderu.

▶ **Video:** 9 kroků, jak snadno zlepšit tenisové podání, trophy pozice a rameno níž · Tenisová škola #4: podání, trophy pozice a loket · Rozbor podání jednoho z vás, cvičení

Závěrem

V trophy pozici se rozhoduje, jestli míči dáš rotaci a energii, nebo ho jen pleskáš na placku. Zkontroluj pravé úhly, výplet mířící na hlavu, loket od těla a levé rameno na cíl. A nadhazující ruku nech nahoře co nejdéle. Když toto zvládneš, můžeme se podívat na smyčku a švih.

KAPITOLA 4

Smyčka a švih

Máš správné držení i trophy pozici, a přesto je podání trhané, ruka křečovitá a míč nemá energii? Pak bude problém ve smyčce a ve švihu. V této kapitole se podíváme, jak má vypadat plynulý pohyb rakety, proč bez uvolněného zápěstí podání nikdy nepoletí a proč se nemusíš trápit pronací.

Základ

Jak vypadá plynulý pohyb rakety?

1. Začínáš ve výchozí pozici, raketu máš před tělem a nehrající ruka ji podpírá v krčku.
2. Nehrající ruku pustíš a raketa gravitací spadne dolů do takzvané spodní smyčky.
3. Tady ji trochu zrychlíš švihem ruky a dostaneš ji do trophy pozice.
4. Z trophy pozice začíná horní smyčka. Uvolníš zápěstí, raketa spadne za záda a odtud ji zrychlíš do bodu úderu.
5. Po úderu pokračuje raketa směrem podání a skončí vedle těla na druhé straně.

Jak jde raketa z trophy pozice do úderu?

Pohyb vypadá úplně stejně, jako když chceš raketu zahodit směrem, kam podáváš. Je to podobné jako hod míčem. Uvolníš zápěstí, zrychlíš loket dopředu a raketu pustíš do úderu.

Proč musí být zápěstí uvolněné?

Spousta začátečníků drží raketu velice křečovitě. Podání je pak takové krkolomné, nemá žádnou energii a může tě z něj dokonce bolet ruka. Stejně jako u všech základních úderů dává míči energii hlavně švih uvolněným zápěstím. A nejen energii, ale i rotaci. S tuhým zápěstím nemáš nad podáním žádnou kontrolu.

Musíš dělat spodní smyčku?

Nemusíš. Spodní smyčka není podstatná a je úplně jedno, jak se do trophy pozice dostaneš. Vzpomeň si na Saru Errani, která hrála světový tenis a podání hrála víceméně přímo z trophy pozice. To není žádná ostuda.

Pokud se podání učíš nebo přeučuješ, dej ruku s raketou rovnou do trophy pozice a podávej odsud. Vypadá to divně, ale celý proces učení se tím hodně zjednoduší. Spodní smyčku přidáš, až se pohyb z trophy pozice do úderu zautomatizuje.

Další krok

Klasická smyčka, nebo next gen?

Na sociálních sítích najdeš spoustu videí, kde trenéři učí takzvané next gen podání. Hráč jde z výchozí pozice co nejkratší cestou rovnou do trophy pozice, s uvolněným zápěstím, a díky tomu dokáže podání dát víc energie. Vidíme to u spousty světových hráčů.

Pokud se ale podání učíš nebo přeučuješ, osobně bych se tomu vyhnul. Klasická cesta přes spodní smyčku je snazší. Až ji zvládneš, můžeš přidávat věci, které vidíš u světových hráčů. Tady se mnou možná někteří trenéři nebudou souhlasit, ale je to můj názor ze zkušenosti s klienty.

Jak moc zapouštět raketu za záda?

Větší zapouštění rakety za záda ti dá víc energie. Pokud ale podání ještě úplně nezvládáš, nesnaž se o něj, jen si podání zkomplikuješ. Klidně nech ruku v trophy pozici, uvolni zápěstí a z této pozice zrychli raketu do úderu. Začni krátkým pohybem a teprve až ho zvládneš, ho prodlužuj a zrychluj.

Musíš se snažit o pronaci?

Na sociálních sítích zase strašně často vidím videa o tom, jak je pronace zásadní a že se máme soustředit na vytočení rakety po úderu. Občas mi takové video ze zahraničí ukáže i někdo z klientů.

Nerozporuju, že pronace u podání je, vidíš ji u všech světových hráčů. Podle mě je ale jen důsledkem švihu uvolněným zápěstím. Když uvolněné zápěstí zrychlíš, raketa sama pokračuje do pronace. Snaha udělat tento pohyb na konci nefunguje. Soustřeď se proto na zrychlení rakety do bodu úderu a pronace přijde sama.

Cvičení

1. **Raketa ve třech prstech.** Toto cvičení jsem ukazoval už milionkrát a využívám ho u spousty klientů, začátečníků i pokročilých hráčů. Když držíš raketu jen ve třech prstech, nemůžeš ji nějak zvlášť ovládat. Zápěstí se uvolní samo a pohyb bude plynulý. A i ve třech prstech podání vcelku letí.
2. **Stínování.** Celkem nedoceněné a málo využívané cvičení. Předváděj celý pohyb podání bez míče, i s nadhazující rukou, plynule a v klidu. Zvládneš to třeba na zahradě nebo v obýváku, pokud nemáš drahý lustr nebo nízký strop.
3. **Raketa za oba konce.** Chyť raketu za oba konce a předveď celý průběh podání. Začni ve výchozí pozici, dostaň se do trophy pozice, pokrč kolena a odraž se dopředu. Naučíš se, že celé tělo musí fungovat dohromady.
4. **Hřebík.** Moje oblíbené cvičení. Stoupni si na podání, raketu dej do trophy pozice a zahraj míč tak, aby dopadl mezi základní čáru a midlinu na tvé polovině kurtu. Musíš maximálně zrychlit zápěstí, a přesně toto si tím nacvičíš.

▶ **Video:** 9 kroků, jak snadno zlepšit tenisové podání, plynulý pohyb a pronace · Tenisová škola #4: podání, smyčka a tři prsty · 6 vašich problémů u tenisového podání, trophy pozice a cvičení

Závěrem

Smyčka nemusí být složitá. Klidně začni přímo z trophy pozice, uvolni zápěstí a raketu „zahoď“ směrem podání. Až to zvládneš, přidej spodní smyčku a na pronaci vůbec nemysli. Chyť raketu do tří prstů a uvidíš, jak pohyb najednou začne plynout sám.

KAPITOLA 5

Bod úderu, vytažení nahoru a pohyb dopředu

Spousta tvých podání končí v síti, i když nadhoz i smyčka vypadají v pořádku? Často je problém v tom, kde a kdy míč trefuješ. V této kapitole se podíváme na bod úderu, na vytažení nahoru za míčem a na to, kde máš po podání skončit.

Kde míč trefit?

Bod úderu chceš mít co nejvýš. Čím výš míč trefiš, tím méně chyb uděláš a tím rychlejší podání můžeš hrát.

A zároveň míč trefuj mírně před tělem. Přenášíš váhu ze zadní nohy na přední a samotný úder hraješ v mírném naklonění dopředu. Jen tak využiješ energii celého těla.

Proč ne nad hlavou nebo za ní?

Pokud míč trefuješ nad hlavou nebo dokonce za ní, hraješ podání jen rukou nebo zády. Ztrácíš přesnost i kontrolu a hrozí ti zranění lokte, ramene nebo zad. To nikdo z nás nechce.

Proč se vytáhnout nahoru?

Pokud ti podání často končí v síti, je to většinou proto, že se nevytáhneš nahoru za úderem. Spousta hlavně rekreačních hráčů si nadhazuje velice nízko a nemá prostor se vytáhnout. Tím ztrácí hrozně moc energie i kontroly.

Vytažení nahoru ti pomůže ve dvou věcech:

1. Nedáš tolik podání do sítě.
2. Podání hraješ z větší výšky, takže může být nebezpečnější pro soupeře a i rychlejší.

Platí to stejně u prvního i druhého podání. Světoví hráči si dokonce vyskočí. Výskok zatím klidně vynech, stačí mírně pokrčit kolena a z nich se vytáhnout nahoru.

Kdy míč trefit?

Podání hraj ještě při pohybu nahoru, ne až když už padáš dolů. Spousta hráčů trefuje míč v momentu, kdy už tělem padá, a pak dělá chyby do sítě. A nejen do sítě. Když padáš, snažíš se to dohnat rukou, raketu otevřeš a podání pak letí nekontrolovaně i do autu. Odrážej se proto nahoru a dopředu.

Na co si dát pozor

Proč nechat tělo za míčem?

Při tréninku s Martinem jsme narazili na častou věc. Martin si míč vyhodil, ale tělem už šel dopředu, takže nadhoz měl na jednom místě a úder hrál úplně jinde. Nevyužil tak energii a míč měl ve skutečnosti za sebou.

Pomohlo jednoduché pravidlo: stůj s váhou na pravé noze, vyhoď si míč a teprve potom jdi dopředu. Nech tělo za míčem a do míče pusť nejdřív raketu, až potom půjde tělo. Když to Martin zvládl, sám se divil, že podání letí skoro bez námahy.

Co je vlastně u tenisového úderu nejdůležitější? Není to pohyb nohou ani pohyb tělem. Je to o tom, že raketou trefíš míč ve správný moment. Všechno ostatní je bonus.

Co s podáním dělá únava?

Vytažení nahoru je potřeba hlídat na jakékoli úrovni. I když hraješ závodně a podání máš do kolen naučené, v průběhu zápasu se s únavou začneš vytahovat méně a chyby do sítě se vrátí. Když v závěru zápasu začne podání padat do sítě, řekni si „nahoru“, ne „opatrně“.

Kde máš po úderu skončit?

V kurtu. Marek, jehož podání je jinak na hodně dobré úrovni, po úderu skončil levou nohou přesně na místě, kde podání začínal. Podání má ale využít energii těla a ta jde dopředu. A je jedno, jestli nohu přisouváš, nebo ne. Vidíme to u světových hráčů, kteří po podání doskočí hluboko do kurtu, protože si míč hodili před sebe.

Platí nejvyšší bod u všech podání?

Ne úplně. U podání na placku a u rychlého prvního podání hraješ míč co nejvýš. U slajzu, kicku a druhého podání ho trefuješ mírně pod nejvyšším bodem. Uvolněné zápěstí pak může po úderu ještě švihnout nahoru a dodat míči rotaci. Víc v kapitole 8.

Cvičení

1. **Podání snožmo.** Toto cvičení používám na klienty i sám na sebe. Stoupni si snožmo, tělo se ti tak samo pozdrží. Nadhoz musí jít před tebe, aby úder šel před tělem. Až švihneš, úder tě vytáhne nahoru a dopředu sám.
2. **Podání z kleku.** Klekni si na pravé koleno a podávej. Tělem se posouvat nemůžeš, takže se soustředíš jen na ruku a na správný moment úderu. Starší ročníky asi nepotěším, ale funguje to.
3. **Váha vzadu.** Stoupni si s váhou na pravou nohu, vyhoď si míč, počkej a teprve potom jdi do úderu dopředu.

▶ **Video:** 6 vašich problémů u tenisového podání, bod úderu · 9 kroků, jak snadno zlepšit tenisové podání, vytažení nahoru · 3+1 tip, jak zlepšit tenisové podání, váha na pravé noze a cvičení z kleku

Závěrem

Míč trefuj co nejvýš, mírně před tělem a ještě při pohybu nahoru. Nech tělo za míčem, do úderu pusť nejdřív raketu a po úderu skonči v kurtu. A pokud ti podání v závěru zápasu začne končit v síti, většinou nepotřebuješ nic nového, jen se zase vytáhnout nahoru.

KAPITOLA 6

Nohy: bez přísunu, nebo s přísunem?

Přisouvat u podání nohu, nebo ne? Na tuto otázku dostávám spoustu dotazů a odpověď tě možná nepotěší: jednoznačně lepší varianta neexistuje. V této kapitole se podíváme na výhody a nevýhody obou, na nejčastější chyby a na to, jak si vybrat tu svoji.

Jaké máš možnosti?

- **Platform.** Zadní nohu nepřisouváš a stojíš pevně na zemi až do samotného úderu.
- **Pinpoint.** Spolu s nadhozem přisouváš zadní nohu k přední.

Dříve většina světových hráčů a hráček hrála variantu platform. Dnes převažuje přísun nohy, hlavně u žen.

Co ti dá přísun nohy?

Při přísunu získáš pro podání víc energie. Pohyb těla jde plynule dopředu, máš lepší rytmus a timing a nemusíš tolik skákat nahoru. Když máš nohy u sebe, jsi o kousíček vyšší než s nohama od sebe.

Nevýhodou je právě timing. Nadhoz, pohyb těla, přísun nohy, odraz nahoru a úder musí jít plynule za sebou. Velmi častá chyba, nejen u rekreačních hráčů, je, že tělo už jde dopředu, ale nadhoz zůstane za hlavou. Podání pak taháš ramenem nebo zády, ztrácíš přesnost a riskuješ bolest.

Pěkně je to vidět na podání mého kamaráda a spoluhráče Jirky. Nadhoz si vyhodí tak, že by dopadl zhruba na základní čáru, což by bylo v pohodě. Jenže tělem už jde dopředu, takže míč má nakonec za hlavou, nedívá se na něj a dělá spoustu chyb. V reálném čase to skoro není vidět, na zpomaleném videu ano.

Co ti dá platform?

Velkou výhodou je stabilita a o jeden pohyb méně. Podání tak zvládneš snazší, lépe se odrazíš nahoru za míčem a lépe pracuješ s horní částí trupu. Díky tomu je platform o něco výhodnější pro kick.

Nevýhoda? Často chybí energie. Hráč jde do kolen, ale zůstane tam příliš dlouho a pak už nepřijde akcelerace nahoru za úderem.

Co na to trenéři?

Udělal jsem anketu mezi trenéry na Sprintu v Brně. Jsou to zkušení trenéři, které respektuju, a někteří z nich hrávali i turnaje ATP a WTA. Všichni se shodli, že preferují

přísun nohy. Kvůli lepšímu odrazu a přenesení váhy dopředu, u hráček navíc proto, že jim přísun dá energii, kterou nemají tak snadno jako muži. Jedna trenérka ale u méně šikovných svěřenců volí variantu bez přísunu, protože je v ní o jeden pohyb méně.

Má to ale menší háček. Všichni tito trenéři mají za svěřence hlavně pokročilejší závodní hráče, a u nich přísun dává smysl.

Kterou variantu si vybrat?

- **Přísun** je vhodný pro pokročilé hráče se zvládnutou technikou, dobrou koordinací a jistým nadhozem.
- **Platform** je vhodný pro každého, kdo bojuje s nadhozem nebo technikou. Pohyb je jednodušší a zbude ti víc klidu na nadhoz a smyčku. To ale neznamená, že je jen pro méně pokročilé. Může ho klidně hrát i pokročilý hráč.

A hlavně si vyber jednu variantu a tu piluj. Rozhodně nekombinuj první podání s přísunem a kick bez přísunu.

Sám hraju podání s přísunem nohy už miliony let. V tréninku ale vždy jeden koš míčů podávám bez přísunu. Pomáhá mi to uvědomit si některé chyby a odstranit je.

Na co si dát pozor

Jak poznáš, že přisouváš nohu moc dopředu?

Tuto chybu dělají i závodní hráči a musím přiznat, že ji sám občas dělávám. Zadní nohu přisuneš až vedle přední, nebo dokonce před ni. Pak stojíš celým tělem čelem k síti, nevyužiješ rotaci trupu, nedáš míči rotaci a podání končí v síti. Často se ještě předkloníš, hraješ míč za hlavou a ten letí do autu. A jako bonus získáš přešlapy a ztratíš i tu energii, kterou měl přísun přinést.

Zjistíš to dvěma způsoby:

1. Na antuce vidíš stopu od přitahující nohy a přesně víš, kde noha skončila.
2. Na tvrdém povrchu polož tenisák vedle přední nohy. Pokud se před úderem odkutálí, přisouváš nohu příliš dopředu.

Oprava je jednoduchá. Zadní nohu přisouvej za přední, těsně k ní, a pomoz si tím, že dáš kolena k sobě. A pokud chybu zjistíš v zápase, postav se prostě víc bokem. Noha se pak přisune k přední a ne tolik dopředu.

Jak správně přenášet váhu?

U praváka to vypadá takto: váha je na levé noze, pak ji přesuneš na zadní pravou nohu, z této pozice vyhazuješ míč a následně přeneseš váhu na přední nohu a jdeš s úderem dopředu. Nesnažíš se o žádnou velkou ránu, jen k pohybu ruky přidáváš energii těla. Méně se unavíš, protože podání netaháš jen rukou, ramenem nebo zády. A platí to u prvního i druhého podání.

Markovi jsem doporučil dát pravou nohu kousek dál za levou a postavit se trochu šířeji. Širší postoj mu dá stabilitu, lépe se odrazí nahoru a lépe přenese váhu dopředu.

Na co si dát pozor u varianty platform?

Když jdeš do kolen, naběreš energii a hned ji vystřel nahoru za míčem. Nezůstávej v kolenou dlouho, jinak energie vyprchá.

Cvičení

1. **Přeskok z pravé na levou.** Stoupni si na pravou nohu, levou zvedni nebo hodně odlehči. Vyhoď si míč a v momentu úderu přeskoč na levou nohu. Naučíš se přenášet váhu přesně ve chvíli úderu.
2. **Tenisák u přední nohy.** Polož tenisák vedle přední nohy a podávej s přísunem. Cílem je, aby tenisák zůstal ležet.
3. **Koš bez přísunu.** I když hraješ s přísunem, jeden koš míčů v tréninku podávej bez něj. Uvidíš, jestli ti přísun něco nekazí.

▶ **Video:** Tenisový servis: s přísunem nohy nebo bez? · 5 častých chyb u tenisového podání, přísun příliš dopředu · Rozbor podání jednoho z vás, přeskok

Závěrem

Přísun ti dá energii, platform stabilitu a jednoduchost. Pokud bojuješ s nadhozem, začni bez přísunu. Pokud přisouváš, hlídej, aby noha skončila za přední a nadhoz zůstal před tebou. Ať si vybereš kteroukoli variantu, drž se jí a piluj ji.

KAPITOLA 7

Rychlá diagnostika: podle toho, co vidíš

Víš, že ti podání nejde, ale nevíš proč? Podle toho, co tvoje podání dělá, se dá většinou poznat, kde je příčina. V této kapitole najdeš přehled příznaků a příčin, pět chyb, které na trénincích vidím nejčastěji, a příběh o tom, proč tvůj vlastní odhad nemusí sedět.

Co vidíš a kde je příčina?

Co vidíš	Nejčastější příčina	Kapitola
Podání končí v síti.	Nízký nadhoz, nadhazující ruka padá příliš brzy, nevytažení nahoru.	2, 3, 5
Podání letí do autu.	Tělo jde dopředu dřív než ruka, přísun nohy příliš dopředu, úder za hlavou.	5, 6
Podání nemá rotaci, je to takový „plácanec“.	Držení na forhend, postavení čelem k síti, otevřená raketa v trophy pozici.	1, 3
Nadhoz letí pokaždé jinam.	Zhoupnutí v kolenou, trhání rukou, pohyb tělem spolu s nadhozem.	2
Bolí tě loket, rameno nebo záda.	Nadhoz za sebe, loket u těla, tělo jde dopředu dřív než ruka.	2, 3, 5
Chyby přibývají v závěru zápasu.	Nižší nadhoz a nevytažení nahoru z únavy, spěch.	5, 10
Podání je jisté, ale pomalé.	Tuhé zápěstí, loket blízko u těla, nízký nadhoz.	4, 11

Kterých pět chyb dělá skoro každý?

Tyto chyby jsem v poslední době řešil se svými klienty, rekreačními i závodními hráči a hráčkami. A některé z nich dělám i sám.

1. **Zhoupnutí v kolenou při nadhozu.** Dělají ho hlavně začátečníci, mírně pokročilí hráči a děti. V ničem nepomáhá a jen zkomplikuje nadhoz. Oprava je v kapitole 2.
2. **Přísun nohy příliš dopředu.** Častá chyba i u závodních hráčů. Stojíš pak čelem k síti a podání končí v síti i v autu. Test s tenisákem a oprava jsou v kapitole 6.
3. **Nadhazující ruka padá příliš brzy.** Ještě před úderem spadne dolů, stáhne tě s sebou a míč jde do sítě. Navíc hrozí bolest ruky, ramene nebo zad. Oprava je v kapitole 3.
4. **Tělo jde dopředu dřív než ruka.** Chceš dát míči víc energie, takže napřed jde tělo a až potom ruka. Závodní hráči tuto chybu často začnou dělat až v průběhu

zápasu, když jsou unavenější nebo spěchají. Na úder pak ani nevidíš a podání taháš zády nebo ramenem. V tu chvíli klidně vynech tělo i přísun nohy a soustřeď se na švih raketou před tělem. Pomůže podání snožmo z kapitoly 5.

5. **Nízký nadhoz.** Tuto chybu děláme skoro úplně všichni, hlavně v závěru zápasů, a právě tak se dají zápasy prohrát. Poznáš ji podle toho, že většina podání končí v síti. Oprava je v kapitole 2.

A teď to nejdůležitější. Když spojíš vyšší nadhoz s nadhazující rukou, kterou podržíš nahoře o něco déle, získáš pro podání víc kontroly, rotace i rychlosti. Tedy všechno, co od podání chceš.

Proč tvůj odhad nemusí sedět?

Nedávno jsem viděl trénink jedné závodní hráčky, které podání často končilo v síti. Zeptal jsem se jí, co jí podání nejvíc kazí. Odpověděla, že přisouvá nohu příliš do boku.

Měla pravdu, tuto chybu opravdu dělala. Jenže nebyla tak zásadní. Hlavní chybou byla nadhazující ruka, která jí padala příliš brzy. A když hned zkusila opravit právě ji, podání bylo i se špatným přísunem mnohem lepší a dělala mnohem méně chyb.

To, co cítíš, a to, co se skutečně děje, se často liší. Některé chyby trvají milisekundy a nevidí je ani ten, kdo se na tvé podání dívá.

Jak postupovat?

1. Natoč si podání z boku a pusť si video zpomaleně.
2. Podle tabulky najdi nejpravděpodobnější příčinu.
3. Pokud jich vidíš víc, začni tou, která je v e-booku dřív. Chyby na začátku podání často způsobují ty další.
4. Pracuj na jedné chybě, dokud nezmizí, a teprve potom přidej další.

▶ **Video:** 5 častých chyb u tenisového podání · Rozbor podání jednoho z vás

> **Závěrem**
>
> Podání ti samo napoví, kde je problém. Když končí v síti, hledej v nadhozu a vytažení nahoru, když letí do autu, hlídej tělo a nohy. A pokud ani s tabulkou nevíš, kterou chybu děláš, pošli mi video a podíváme se na tvé podání společně v rámci analýzy úderu.

KAPITOLA 8

Rotace: slajz a kick

Hraješ podání na placku a buď projde, nebo ne? Spousta rekreačních, ale často i závodních hráčů si myslí, že u podání je nejdůležitější rychlost. To je ale chyba. Nejdůležitější je jistota a přesnost a ty ti dá rotace. V této kapitole se podíváme na pět druhů podání, na slajz a kick a na to, jak je střídat. Platí tu upřavené rčení: kolik podání umíš, tolikrát jsi tenistou.

Proč rotace?

Tenis je hra chyb a kdo udělá méně chyb, ten vyhrává. U forhendu i bekhendu se snažíme o horní rotaci, takzvaný topspin, a díky ní míč spíš neskončí v síti, ale dopadne do kurtu. U podání je to úplně stejné.

Rotované podání ti dá čtyři věci:

1. Uděláš méně chyb, méně se unavíš, budeš méně ve stresu a nebudeš tak často muset přes slabší druhé podání.
2. Lépe podání umístíš, třeba do slabšího úderu soupeře. Pokud má navíc slabý jednoručný bekhend a hraješ na antuce, je to skoro jistý bod.
3. Rotované podání letí déle, takže máš víc času na přípravu. Ve čtyřhře tak stihneš doběhnout blíž k síti.
4. Můžeš střídat rychlejší a pomalejší podání. Soupeř neví, co přiletí, a změna rytmu mu dělá velké problémy.

Jakých pět druhů podání znáš?

1. **Zespodu.** Nejsnazší podání pro začátečníky a děti, nemusíš řešit nadhoz. Není to žádná ostuda ani pro pokročilého hráče, kdy a jak ho použít v nouzi, najdeš v kapitole 9. Někteří světoví hráči ho používají jako fintu. Osobně to neuznávám a považuju to za nesportovní, ale v pravidlech to není, takže kdo chce, může.
2. **Na placku.** Podání s minimem rotace, které využiješ, když chceš dát co největší ránu, typicky jako první podání. Nevýhodou je malá kontrola a spousta chyb. A když se ti povede, o to rychleji můžeš mít míč zpátky. Zkušený hráč si na něj celkem snadno zvykne.
3. **Slajz.** Podání s boční rotací. Zvládnou ho už i mírně pokročilí rekreační hráči.
4. **Kick.** Podání s hodně horní rotací, většinou v kombinaci s boční. Technicky náročnější.
5. **Pancake.** Podání s obrácenou rotací, které skoro nikdo nepoužívá. Pamatuju si ho u našeho Lukáše Rosola. Hráč při smyčce rychle přehmátne raketu a zahraje míč s obrácenou rotací. Je to velké překvapení pro soupeře, ale technicky hodně

náročné a pro hráče, který stojí hodně bokem, skoro nepoužitelné. Klidně ho vynech.

Proč začít slajzem?

Slajz je podle mě první rotace, kterou se máš naučit, hned jak zvládneš držení, postavení a podání z trophy pozice. Je nejjistější, máš ho nejvíc pod kontrolou a technicky je celkem snadný, takže se ho naučíš rychle. Míč máš díky boční rotaci déle na strunách a je větší šance, že skončí tam, kde chceš.

A slajz není jen jistý, ale i nepříjemný. Míč se stáčí a soupeř na něj musí reagovat i pohybem do boku. Určitě znáš leváckou zatáčku: levák podává zleva do bekhendu a míč se stáčí ještě dál od soupeře. Stejnou výhodu má i pravák, když podává zprava a vyžene soupeře daleko ven z kurtu. Nejvíc se slajz projeví na tvrdém povrchu, na koberci s granulí nebo na umělé trávě, na antuce už tolik ne.

Nedáš sice tolik es, ale ruku na srdce. Spousta hráčů se neustále snaží z prvního podání dát co největší ránu. Dají jedno eso z 20 podání a pak jsou slavní, nebo si aspoň myslí, že jsou slavní. To, že 19 podání zkazili a museli přes slabé druhé podání, už je víceméně nezajímá. Proto doporučuju hrát slajzem i první podání, na jistotu, a až si ho zažiješ, zrychlovat.

Jak slajz zahrát?

- Drž raketu na kladívko. S forhendovým držením slajz nezvládneš.
- Začni z trophy pozice a jdi raketou kolem míče, zvolna a zlehka.
- Tref míč mírně pod nejvyšším bodem. Raketa pak může švihnout ještě nahoru a získáš víc jistoty a méně chyb do sítě.

Na co si u slajzu dát pozor?

Spousta pokročilejších rekreačních hráčů hraje slajz jen proto, že má nadhoz hozený víc doprava, a jinak ho zahrát neumí. Když takového soupeře vidím, jsem si skoro jistý, že podání půjde slajzem do mého forhendu, a už tam jdu dopředu. Snaž se proto mít nadhoz takový, aby soupeř nepoznal, kam podání poletí.

Jak na kick?

Kick je podání s velkou dávkou rotace, většinou kombinace horní a boční. Po dopadu hodně zrychlí a odskočí vysoko, takže se soupeři returnuje daleko hůř. Používá se hlavně jako druhé podání, ale doporučuju ho i jako první pro změnu rytmu. Velkou zbraní je proti hráči, který hraje jednoručný bekhend a nemá ho zvládnutý jako Federer nebo Wawrinka, a na antuce ještě víc. Pokud jsi pravák a proti tobě stojí také pravák, hraj kick hlavně zleva do jeho bekhendu.

Spousta hráčů má s kickem problém, ale není to žádná raketová věda.

Proč ti kick nejde?

1. Držíš raketu na forhend. S tímto držením nezahraješ žádné rotované podání, kick už vůbec ne.
2. Stojíš čelem, břichem nebo pupkem tam, kam chceš podávat.
3. Máš špatný nadhoz. U kicku musí jít nadhoz do určitého místa.
4. Nadhazující ruka ti po nadhozu příliš brzy spadne dolů.

Jak kick zahrát?

1. **Držení.** Na kladívko, stejně jako u ostatních podání. Nepřehmatávej, aby soupeř nepoznal, co přiletí.
2. **Nadhoz.** U praváka mírně doleva a mírně za hlavu. Rozhodně ale ne za základní čáru. Kick by se z něj zahrát dal, ale můžeš si odrovnat záda a nevyužiješ energii těla.
3. **Ramena.** Nohama stojíš stejně jako u běžného podání, ale horní část trupu vytočíš víc, aby soupeř viděl tvoje lopatky.
4. **Dráha rakety.** U podání na placku jde raketa zezadu dopředu. U kicku jde zleva doprava, víceméně vodorovně se základní čarou, kolem tvé hlavy. Je to podobné jako u spinového forhendu nebo bekhendu.
5. **Švih.** Uvolněným zápěstím, a neboj se švihnout. Pomalým švihem kick nezahraješ.
6. **Bod úderu.** Mírně pod nejvyšším bodem, aby zápěstí mohlo po úderu ještě jít nahoru a dát míči rotaci.
7. **Konec pohybu.** Raketa skončí nejdřív vpravo a až potom se stáčí doleva. Pronace přijde sama.
8. **Nadhazující ruka a tělo.** Ukazuj na míč ještě déle než u běžného podání, vytáhni se nahoru a po úderu jdi tělem dopředu.

Jak se kick naučit snadno?

Z těch osmi bodů se může zdát, že kick je hodně hodně náročný. On opravdu je, ale nemusí být. Kromě držení se soustřeď jen na tři věci:

1. Vytočená ramena, víc než u běžného podání.
2. Nadhoz mírně doleva, ne za základní čáru.
3. Krátký pohyb uvolněným zápěstím, kousíček za hlavou, zespodu nahoru. Žádný zběsilý švih ani velký nápřah.

Všechno ostatní vynech. Klidně stůj jako jitrnice, klidně snožmo, raketu dej rovnou do smyčky a zahraj lehce. Spodní smyčku, přísun nohy a větší pohyb těla přidáš, až si to zažiješ.

Jak podání střídat?

- **Začátečník.** Začni podáním zespodu, nesnaž se o ránu a hlavně míč rozehraj.
- **Mírně pokročilý hráč.** Zaměř se na slajz. Je snadný a dá ti nejvíc jistoty.
- **Pokročilý hráč.** Nauč se kick a pracuj s umisťováním. Dávej rotaci větší i menší, hraj daleko ven z kurtu.
- **Hodně pokročilý nebo závodní hráč.** Kombinuj všechny druhy. Jednou rychlé podání na tělo, jednou kick, jednou pomalý slajz ven z kurtu.

A úplně nejvyšší level je nadhoz, ze kterého soupeř nepozná, co přiletí. Mám spoluhráče, vynikajícího hráče na republikové úrovni, jehož podání nedokážu přečíst. Hodí si míč mírně za hlavu, čekal bych kick do bekhendu, a on z toho nadhozu zahraje podání úplně na druhou stranu. Říkalo se, že Roger Federer uměl z jednoho nadhozu až 10 různých podání. Druh podání pak měníš hlavně pohybem zápěstí.

Cvičení

1. **Míč na výpletu.** Polož míč na výplet, raketu dej za hlavu a pohybem podání míč odhoď směrem, kam chceš podávat. Je to simulace toho, jak míči dát rotaci.
2. **Raketa v krčku.** Chyť raketu úplně na krátko, skoro v krčku, a podávej. Aby míč vůbec prošel přes síť, musíš mu dát hodně rotace a víc uvolnit zápěstí.
3. **Z kleku.** Klekni si na pravé koleno a podávej. Jsi nízko, na úrovni sítě, takže míč do pole dostaneš jen s rotací. Je to úplně geniální cvičení, které nejspíš nepotěší starší ročníky, které se bojí, že se z kleku už nezvednou. Ztížit si ho můžeš raketou v krčku.
4. **Od plotu.** Stoupni si až dozadu k plotu a podávej. Aby míč šel nahoru a spadl do pole pro podání, potřebuje hodně horní rotace.
5. **Raketa na pravé straně.** Pro pokročilejší. Po úderu zastav raketu na pravé straně těla místo obvyklé levé. Pochopíš, jak má raketa jít kolem míče.
6. **Trenér jako překážka.** Pro hodně odvážné nebo pro někoho s kvalitním úrazovým pojištěním. Spoluhráč nebo trenér si stoupne před tebe a ty musíš podání zahrát s rotací nahoru přes něj. Vyber si někoho, koho máš rád, budeš se o to víc snažit. A trenér aspoň zjistí, jak moc ho máš rád :)

▶ **Video:** 5 druhů tenisového podání · Zlepši snadno kick servis · 6 tipů na jisté tenisové podání, cvičení

Závěrem

Rotace je cesta k jistému podání. Začni slajzem, klidně i u prvního podání, a až ho zvládneš, pusť se do kicku. Soustřeď se na tři věci: vytočená ramena, nadhoz mírně doleva a krátký švih uvolněným zápěstím. A až budeš umět obojí, střídej je. Soupeř, který neví, co přiletí, udělá mnohem víc chyb.

KAPITOLA 9

Druhé podání: čím víc se snažíš, tím víc dvojchyb

Máš strach z druhého podání, děláš spoustu dvojchyb, nebo máš druhé podání tak pomalé, že ho soupeř snadno zabíjí? V této kapitole najdeš, jak hrát druhé podání technicky správně, jak ho trénovat pod tlakem a jeden zásadní tip, který většina z nás instinktivně dělá úplně obráceně.

Proč je druhé podání tak důležité?

Druhé podání je pro vývoj zápasu strašně důležité. A problém s ním nemají jen začátečníci nebo rekreační hráči, znají to i závodní hráči. U rekreačních hráčů bývá většinou problém v technice. U závodních hráčů je technika obvykle v pohodě a jde spíš o psychiku. V této kapitole probereme obojí.

Jaké chyby u druhého podání děláme?

Většinu z nich už znáš z předchozích kapitol. U druhého podání se ale projeví nejvíc, protože právě tady potřebuješ nejvíc jistoty.

1. Špatné držení rakety. Podání pak dostaneš do kurtu spíš jako takový plácanec, s malou kontrolou a bez možnosti ho posouvat (kapitola 1).
2. Postavení čelem k síti (kapitola 3).
3. Nadhazující ruka, která spadne příliš brzy dolů. Tuto chybu často vidím i u závodních hráčů (kapitola 3).
4. Příliš brzké vytočení levého ramene do boku (kapitola 3).
5. Otevřená raketa v trophy pozici (kapitola 3).
6. Úder bez rotace. Pak spoléháš jen na kombinaci rychlosti a gravitace, aby míč spadl do pole (kapitola 8).

Jak zahrát druhé podání technicky správně?

Technika druhého podání je vlastně stejná jako u prvního. Hlavní rozdíl je v rotaci, díky které získáš větší jistotu. Ve stručnosti si zkontroluj tyto body:

1. Držíš raketu na kladívko.
2. Stojíš bokem a levé rameno míří tam, kam chceš podání umístit, a to co nejdéle.
3. Máš dostatečně vysoký nadhoz, aby zbyl čas na smyčku i vytažení nahoru.
4. Nadhazující rukou ukazuješ na míč co nejdéle.
5. V trophy pozici máš raketu zavřenou, výplet míří na tvou hlavu.
6. Švihneš uvolněným zápěstím.

7. Vytáhneš se nahoru za úderem, aby podání nekončilo v síti.
8. Po úderu vyprovodíš podání tělem dopředu.

Právě v posledním bodě dělá spousta hráčů chybu, i závodních. Buď si u druhého podání házejí míč za sebe na základní čáru, což je za mě chyba, nebo za tím stojí strach, že soupeř z druhého podání zahraje ránu, na kterou nebude čas zareagovat. K tomu se ještě dostaneme.

Jak postupovat, když tyto body nezvládáš?

Jako vždy si vyber jednu věc, zapracuj na ní a potom přidej další. Zásadní je zvládnout dát míči rotaci a začal bych slajzem.

1. Stůj klidně, nehýbej nohama, dej raketu přímo do trophy pozice a zahraj slajzované podání.
2. Pokud to zvládneš, přidej celou smyčku. Pořád se nesnaž hrát tělem, jen rukou dej míči boční rotaci.
3. Až zvládneš i to, přidej pohyb nohou a další pohyby.
4. Pokud už slajz zvládáš, zkus přidat horní rotaci. Tref míč mírně pod vrcholem a po úderu pokračuj raketou ještě nahoru, trochu jako lift u základních úderů. Odtud už je to jen kousek ke kicku z kapitoly 8.

Proč nezpomalovat ruku?

A teď ten zásadní tip. Když máme strach, že uděláme chybu, zpomalíme ruku. A o to víc chyb pak uděláme. Nebo je druhé podání tak pomalé, že z něj soupeř dělá spoustu snadných bodů.

Jenomže bez švihu míč žádnou rotaci nedostane. Svým klientům říkám, že rychlost švihu se mezi prvním a druhým podáním nemá lišit. U prvního podání využiješ švih na pohyb zezadu dopředu, takže podání je rychlejší. U druhého podání je švih stejně rychlý, ale využiješ ho na rotaci. Je to stejné jako u liftovaného forhendu, kde také švihneš co nejvíc a míč díky rotaci spadne do kurtu.

Zná to úplně každý z nás. Když máme strach, zastavujeme ruku, děláme víc chyb a máme špatný pocit. Když strach překonáš a švihneš, možná uděláš chybu do autu. Ale budeš mít lepší pocit, přidáš rotaci a podání získá jistotu. Neboj se tedy švihnout. Švih znamená rotaci a rotace znamená větší jistotu a kontrolu.

Co když netrénuješ?

I když hraješ jen zápasy, druhé podání zlepšit jde. Pomůže ti rada, kterou dostal Ivan Lendl v 17 letech od svého trenéra. Lendl měl dělové první podání, ale dával spoustu dvojchyb. Trenér mu řekl, ať hraje první podání jako druhé, a až ho bude mít jisté, ať ho zrychluje.

Když budeš hrát první podání s větší dávkou rotace, zvýšíš procento úspěšnosti prvního podání a nebudeš tolikrát muset přes druhé. Hlavně si ale rotované podání

zažiješ a v zápase ti nebude dělat problém. Jen pro upřesnění, nejde o to dávat velkou ránu, ale dát míči co nejvíc rotace.

Kdy podávat zespodu?

Podání zespodu občas použije i závodní hráč nebo hráčka. Buď kvůli bolesti ruky, kdy už podání zvrchu prostě nejde, nebo kvůli takové nervozitě, že druhé podání nedokáže dostat do kurtu. První podání ještě švihnou, ale po chybě mají ještě větší strach, ruka se zastaví úplně a druhé podání neprošlo. Znám to sám.

V takové chvíli se nedá nic dělat, chceš hlavně uvést míč do výměny. A není to žádná ostuda. Pokud chceš soupeři return zneříjemnit, dej podání zespodu boční rotaci, podobnou jako u slajzu. Míč odskočí nezvykle a nízko, takže ho soupeř hned z první nezabije.

Cvičení

1. **Raketa ve třech prstech.** S tuhým zápěstím nedáš míči rotaci. Chyť raketu do tří prstů, nedej žádnou ránu a zvolna zahraj podání. Ucítíš, jak zápěstí funguje úplně automaticky.
2. **Dál za základní čarou.** Stoupni si dál za základní čáru. Vynech pohyby nohou i těla a jen rukou zahraj rotované podání. Aby míč dopadl do pole, musíš mu dát víc rotace.
3. **Raketa v krčku.** S tímto držením musíš víc švihnout zápěstím. Nesnaž se o ránu, jen o rotaci, a postupně zrychluj.
4. **Z kleku.** Jsi níž, spíš na úrovni sítě, a musíš dát míči víc rotace. Ztížit si ho můžeš raketou v krčku.

Jak trénovat pod tlakem?

Trénink podání je k nezaplacení. Vezmi si koš míčů a trénuj podání hodinu, nebo aspoň půl hodiny. Vytváříš si tak svalovou paměť, kterou potom využiješ v zápase.

Určitě někdo namítne, že na tréninku má podání naprosto pod kontrolou a v zápase je to úplně něco jiného. Chápu to, v zápase jsi pod tlakem. Proto si tlak vytvářej už na tréninku. Řekni si, že musíš dát 10 druhých podání z 10 bez chyby. A za každou chybu udělej 10 dřepů s výskokem. Další způsoby, jak trénovat pod tlakem, najdeš v kapitole 10.

▶ **Video:** Tenisové podání: čím víc se snažíš, tím víc děláš dvojchyb · 5 druhů tenisového podání, podání zespodu

Závěrem

Cesta k jistějšímu druhému podání vede přes správnou techniku a trénink, ale hlavně přes překonání strachu z chyby. Neboj se švihnout a dej míči rotaci. Jen pamatuj, že jistota a sebevědomí u druhého podání nepřijdou hned, chce to trénink a trpělivost. A pokud nevíš, co ti u druhého podání dělá problém, pošli mi video a podívám se na něj v rámci analýzy úderu.

KAPITOLA 10

Podání v zápase za stavu 30:40

Na tréninku ti podání jde, ale v zápase, ve vyrovnaném stavu nebo za 30:40, je najednou úplně jiné? To známe úplně všichni. V této kapitole se podíváme, jak podávat pod tlakem: proč nespěchat, jakou chybu vyrobí strach, jak hrát první podání v důležitých gemech a jak si zápasový tlak natrénovat.

Proč nespěchat?

V tomto dělá většina rekreačních hráčů chybu. Přiběhnou k základní čáře, hned podávají, první podání zkazí a hned hrají druhé. Přitom čas máš dokonce z pravidel, tak si ho prostě dej.

Nedávno jsem mluvil s jednou závodní hráčkou, která mi říkala, že hrozně spěchá. Uvědomuje si to, ale spěchá proto, aby nezdržovala soupeřku. To je ale špatná úvaha. Podání je jediný úder, na který soupeř nemá vliv, máš na něj dost času a záleží jen na tobě, jak ho zahraješ. Tak toho využij.

Jak vypadá rituál před podáním?

1. Postav se a zkontroluj si postavení nohou a držení rakety.
2. Řekni si, na co se soustředíš. Třeba že si míč správně vyhodíš nebo že budeš mít raketu ve správné pozici.
3. Párkrát si ťukni míčem o zem.
4. Soustřeď se a nadechni.
5. A teprve potom podávej.

Jakou chybu vyrobí strach?

Tuto situaci určitě znáš, ať hraješ rekreačně, nebo závodně. V zápase je vyrovnaný stav nebo důležitý bod, máš druhé podání a chceš ho dát na maximální jistotu. Máš strach, že z něj uděláš chybu. A právě z toho strachu vzniká typická chyba: míč si hodíš za sebe. Často je nadhoz navíc nižší a tělem už jdeš dopředu.

Výsledek je přesně ten, ze kterého máš strach. Proto si v důležitém bodě řekni právě opak: nadhoz před sebe, nahoru za míčem a neboj se švihnout. Jistotu ti nepřinese opatrnost, ale rotace z kapitoly 9.

Jak hrát první podání v důležitých gemech?

Spousta rekreačních, ale i závodních hráčů se snaží z prvního podání o maximální ránu. Jednou z 50 pokusů se povede eso, je to krásný pocit a trochu se tím zesměšní celková statistika. Ale co může být horšího než v důležitém gemu zkazit první podání? Pokud tě nervozita svírala už před prvním, před druhým bude ještě větší.

Pokud máš podání natrénované přes 200 km/h a trefuješ rožky, hraj ho tak. Ale upřímně, málokdo z nás to umí. Mnohem rozumnější je hrát první podání s větší dávkou jistoty a rotace, a to nejen na začátku zápasu, ale v jeho průběhu. Podání a return jsou dva nejdůležitější údery a oba snesou víc jistoty.

A ještě jedna věc. Když se ti hodně rychlé první podání povede, o to rychleji můžeš mít míč zpátky. Rotované podání pokaždé odskočí trochu jinak a nepříjemně, soupeř neví, co mu přiletí, a dělá o to víc chyb.

Jak podání střídat?

Pokud hraješ neustále jen rychlá podání, soupeř si na ně zvykne, přečte je a pak je snadno returnuje. Když mu ale jednou přiletí rychlejší podání na tělo, jednou kick a jednou pomalý slajz ven z kurtu, nebude vědět, co ho čeká, a returnů zkazí mnohem víc. Tenis není o tom, kdo dá největší ránu, ale o volbě úderu a taktice.

Co ve čtyřhře?

Ve čtyřhře je ještě rozumnější hrát i první podání s větší rotací, spíš pomalejší. Pokud po podání nabíháš na síť, rotované podání ti dá dost času doběhnout co nejblíž. A returnující hráč s nepříjemným odskokem většinou nepočítá a spíš udělá chybu.

Co s únavou?

V závěru zápasu, když jsi unavenější, si házíš nadhoz níž a přestáváš se vytahovat nahoru. Právě tehdy chyby do sítě přibývají a právě tehdy se zápasy rozhodují. Pokud podání v zápase nejde, unavíš se ještě víc, jsi čím dál depresivnější a soupeř to má snadné. Když ti to nejde, soustřeď se na podání: vyšší nadhoz, vytažení nahoru a víc rotace. Dostaneš míč aspoň do výměny a tu pak třeba vyhraješ.

Jak si zápasový tlak natrénovat?

1. **Gemy od 30:40.** Na tréninku hraj gemy, které začínají za stavu 30:40 nebo 40:30. Jsi hned pod tlakem a učíš se hrát to, co potřebuješ.
2. **Zápas s jedním podáním.** Zahraj si tréninkový zápas, ve kterém máš jen jedno podání. Naučíš se mít jistější první podání, což je k nezaplacení. A v zápase, kde o něco jde, budeš na podání klidnější.
3. **Deset z deseti.** Koš míčů, 10 podání z 10 bez chyby a za každou chybu 10 dřepů s výskokem, jako v kapitole 9.
4. **Jedna věc na zápas.** Pokud hraješ jen zápasy, vyber si na každý zápas jednu věc a vědomě se na ni soustřeď, i za cenu několika chyb navíc. Pokud v technice neuděláš žádnou změnu, podání prostě nezlepšíš.
5. **Méně zápasů, víc tréninku.** V zápase si většina z nás netroufne zkoušet nic nového. Proto zvaž, jestli na měsíc nebo dva zápasy neomezit a nesoustředit se na trénink. Až si správné pohyby zažiješ, budeš vyhrávat víc a víc zápasů.

▶ **Video:** 10 tipů pro tenisový zápas, nadhoz za sebe ze strachu · Vyhrávej víc důležitých bodů, nespěchat a trénink pod tlakem · Tenisová škola #4: podání, rituál před podáním

> **Závěrem**
>
> Za stavu 30:40 nepotřebuješ jiné podání než na tréninku. Potřebuješ čas, rituál a odvahu švihnout. Nespěchej, nadhoz hlídej před sebou a v důležitých gemech hraj první podání s rotací na jistotu. A tlak si natrénuj dřív, než přijde zápas, ve kterém o něco jde.

KAPITOLA 11

Zrychlení podání

Chceš dávat větší ránu ze servisu? No kdo by z nás nechtěl. V této kapitole se podíváme, co tě v rychlejším podání brzdí, v jakém pořadí přidávat zdroje energie a na sedm cvičení, která ti podání pomohou zrychlit.

Nejdřív ale musím zopakovat jednu věc. Tenisové podání není o rychlosti, ale o konzistenci, přesnosti a jistotě. Rychlost je bonus navíc. Když se snažíš o co největší ránu, technika jde stranou a děláš víc a víc chyb. Pokud tedy techniku z předchozích kapitol ještě nemáš zvládnutou, tato cvičení zatím vynech.

Co tě brzdí?

1. **Špatné držení.** S držením na placku podání nezrychlíš, ale hlavně ho nemůžeš ani nijak zvlášť zlepšovat.
2. **Pevné zápěstí.** Když držíš raketu křečovitě po celý průběh podání, rychlejší podání si znesnadníš. Uvolněné zápěstí ti dá víc energie i kontroly, stejně jako u všech úderů.
3. **Nízký nadhoz.** Nestihneš celou smyčku, nemáš čas ani prostor se vytáhnout a využít energii těla i rakety.
4. **Nadhoz za sebe.** Nevyužiješ maximum energie a navíc ti hrozí bolesti zad.
5. **Loket blízko u těla.** Tuto chybu dělají často i závodní hráči. Dráha rakety je pak kratší a nemá čas vygenerovat víc energie.

Co je pro rychlejší podání důležité?

- **Loket co nejdál od těla.** Je to jako při hodu. Když chceš něco hodit co nejdál, dáš loket od těla a páka je co nejdelší.
- **Nadhoz vysoko a před sebe.** Vidíme to u světových hráčů, kteří po podání, i po druhém, doskočí hluboko do kurtu. Je to právě proto, že si nadhoz hodili před sebe. Pak se do míče můžeš naklonit celým tělem.
- **Rotace horní části trupu.** Když stojíš hodně bokem s vytočeným trupem, můžeš využít energii horní části těla. Jen se nepřetoč příliš brzy.

V jakém pořadí přidávat zdroje energie?

Často slyším, že největším zdrojem energie pro podání jsou nohy. Je to pravda, v nohou jsou velké svaly. Mnoho hráčů ale začne právě nohama, vynechá ostatní zdroje a podání stejně neletí a nemá ani přesnost, ani jistotu. Začni proto od základu a další zdroje přidávej postupně v tomto pořadí:

1. Švih uvolněným zápěstím.

2. Rotace horní části trupu.
3. Energie celého těla, tedy přenesení váhy dopředu.
4. Nohy, tedy výskok nahoru a dopředu.

Měl jsem poslední dobou několik tréninků se závodními hráči, kteří měli problém s podáním. Jeden z nich se snažil o rychlejší podání, a tak šel tělem příliš brzy dopředu a samotný úder hrál za sebou. Podání nejenže nezrychlil, ale dělal spoustu chyb a navíc ho bolela ruka. Doporučil jsem mu udělat méně pohybů tělem, soustředit se na švih raketou a tělo přidávat až potom. Po pár podáních mi potvrdil, že podání je jistější, přesnější a dokonce i rychlejší. A hlavně ho nebolí ruka.

Cvičení

Před samotným tréninkem by měla vždy být rozcvička. Můžeš využít třeba expander.

1. **Hod tenisákem.** Stoupni si jako při podání, nohy pevně na zemi, žádné kroky. Ruku s míčkem dej do trophy pozice, loket co nejdál od těla, a hoď míč co nejdál. V momentu, kdy míč vypouštíš z dlaně, zápěstí jako by zalomíš a dáš míči další energii. S loktem u těla nebo s tuhým zápěstím daleko nehodíš a stejně tak pomalé bude i tvoje podání.
2. **Hod vortexem.** Stejné cvičení s pomůckou, která se jmenuje vortex a používají ji třeba i oštěpaři. Díky jejímu tvaru musíš využít celé zápěstí, jinak daleko nehodíš. Ze začátku se nesnaž házet co nejdál, ale soustřeď se na pohyb zápěstí. Až si ho zažiješ, přidávej energii. Podívej se třeba na nadhazovače v baseballu nebo na hráče amerického fotbalu, jak zápěstí využívají na maximum. Vortex mám z Decathlonu a koupil jsem si ho za vlastní peníze.
3. **Přeskok z pravé na levou.** Stoupni si na pravou nohu a levou zvedni nebo hodně odlehči. Vyhoď si míč a v momentu úderu přenes váhu, nebo spíš přeskoč, na levou nohu. V nohách je energie opravdu hodně.
4. **Raketa ve třech prstech.** Z trophy pozice se snaž zrychlit raketu do bodu úderu. Raketa se ti po úderu sama vytočí od těla do pronace. Všimni si, že i když raketu držíš jen ve třech prstech, podání vcelku slušně letí.
5. **Pinkání s překlápěním zápěstí.** Chyť raketu na kladívko a pinkej si míč tak, že zápěstí pokaždé překlopíš. Právě tento pohyb potom využiješ u podání.
6. **Podání z midliny.** Stoupni si na midlinu a bez velkého využití nohou a těla, jen zrychlením zápěstí, zahraj podání do pole. Jsi blíž k síti, takže musíš raketu zrychlit o to víc, jinak míč skončí v autu. Cvičení můžeš dělat ve dvou. Spoluhráč na druhé straně returnuje, zlepší si return i reakce a vy dva si z toho klidně udělejte zápas. My jsme ho hrávali a vždycky mě hodně bavil.
7. **Úder ke stropu.** Stoupni si na základní čáru a zahraj míč před sebe tak, aby po dopadu vyletěl co nejvýš, v hale klidně až ke stropu. Zápěstí musíš zrychlit opravdu hodně hodně a tím získáš správný pocit, jak ho zrychlit do podání. Dělej ho jen z trophy pozice. Není vůbec snadné a málokdy ho zvládne napoprvé i závodní hráč. A dej si pozor, ať se netrefíš raketou do lýtka.

K tomu se hodí i hřebík z kapitoly 4.

Odkaz: vortex na Decathlonu (provizní odkaz).

▶ **Video:** 7 cvičení, jak zrychlit tenisové podání · 6 vašich problémů u tenisového podání, zdroje energie

Závěrem

Rychlejší podání nepřijde z toho, že se víc snažíš. Přijde z uvolněného zápěstí, lokte od těla a nadhozu před sebe, ke kterým postupně přidáš trup, tělo a nohy. V tomto pořadí, ne obráceně. A pamatuj, co je ti platné podání za 200 km/h, když trefiš jen jedno z 20. Pomalejší, ale jisté a přesné podání ti v zápase přinese mnohem víc bodů.

Z PRAXE

Případové studie

V této části se podíváme na podání dvou hráčů, se kterými jsem podání řešil. Chyby, které dělají, dělá spousta z nás, rekreačních i závodních hráčů. A hlavně uvidíš, jak v praxi vypadá to, o čem je celý e-book: najít hlavní chybu a opravovat jednu věc po druhé.

Marek: když pocit nesedí se skutečností

Markovi je 42 let, takže je to mladý kluk, který má všechno před sebou a může se ještě hodně hodně zlepšovat. Tenis hraje tři roky, poslední rok s trenérem, třikrát až čtyřikrát týdně stojí na kurtu a hraje i hobby turnaje. Poslal mi videa svého podání a zároveň sepsal, jaké chyby si myslí, že dělá. Právě pocit samotného hráče mě totiž hodně zajímá.

Co si Marek myslel?

1. Má tendenci dát nízký nadhoz a pak podání stráží do sítě.
2. Nadlehčuje pravou nohu, nepřikročí, pak balancuje na jedné noze a ztrácí stabilitu.
3. Někdy nepokrčí loket a pak nedotáhne smyčku.

Co dělá dobře?

V první řadě ho musím pochválit za neskutečně dobře sladené oblečení. Jak jsem říkal mockrát, to, jak vypadáme na kurtu, je to úplně nejzásadnější. A chválím i výběr rakety, Wilson Blade v kolekci Roland Garros.

A teď vážně. Když jsem Markovo podání viděl poprvé, myslel jsem si, že je to závodní hráč, nebo někdo, kdo hraje od malička.

- Podání má krásně plynulé a nedělá žádné zbytečné nebo zběsilé pohyby.
- Nadhoz má ukázkový. Míč vynáší nataženou rukou, netrhá zápěstím, nekrčí loket, vypouští ho v úrovni hlavy a nadhazující ruka ukazuje na míč dostatečně dlouho. I výška nadhozu mu stačí na celou smyčku.
- Stojí bokem a ramena má vytočená tam, kam podává.
- Nesnaží se o maximální ránu, ale o správné provedení. Co je nám platné, když dokážeme dát podání 200 km/h a trefit jen jedno z 20.

Klobouk dolů před Markem i před jeho trenérem.

Jaké chyby dělá ve skutečnosti?

1. **Držení rakety.** Vizuálně velice drobná chyba, ale ta nejzásadnější. Marek drží raketu mírně na forhend, fakt jenom kousíček. I tak ale podání nemůže zlepšovat a vznikají z toho další chyby.
2. **Otevřená raketa v trophy pozici.** Důsledek držení. A právě kvůli ní má Marek pocit, že má nízký nadhoz. Z otevřené pozice mu trvá déle dostat raketu do úderu.
3. **Otočená dlaň nadhazující ruky.** Po vyhození míče otočí dlaň směrem k soupeři. Není to zásadní, ale ruka pak má větší tendenci padat dolů před úderem.
4. **Nevytažení nahoru.** V momentu úderu je spíš skrčený a nevyužívá celou svou výšku.
5. **Pád dolů při úderu.** V momentu úderu už tělem padá. Snaží se to dohnat rukou, raketu otevře a podání končí v síti i nekontrolovaně v autu.
6. **Konec na místě.** Po úderu zůstane levá noha tam, kde podání začínal. Nevyužije energii těla dopředu.

A co Markovy vlastní postřehy? Nadlehčená pravá noha je pravda a nepokrčený loket ve smyčce také. Nízký nadhoz ale není, ten je jen důsledkem otevřené rakety.

V jakém pořadí chyby opravovat?

1. **Držení na kladívko.** Největší priorita. Až si ho Marek zažije, může raketu potočit nepatrně k bekhendu a dát míči víc rotace.
2. **Trophy pozice.** Klidně snožmo, bez pohybu nohou a těla, dát ruku přímo do trophy pozice, zkontrolovat pravé úhly a výplet mířící na hlavu a takto podávat.
3. **Rotace horní části trupu.** Až zvládne první dva body, přidá energii z trupu.
4. **Nohy.** Postavit se o trochu šířeji a pravou nohu dát kousek dál za levou. Získá stabilitu, lépe se odrazí nahoru a bude hrát podání z větší výšky.
5. **Energie dopředu.** Přenést váhu dopředu do úderu, s nadhozem před sebe. Pozor, aby nepřenesl váhu dopředu a míč neměl za sebou, to by si mohl zničit rameno nebo záda.

Jaká cvičení jsem mu doporučil?

1. Podání z trophy pozice s boční rotací, zvolna a zlehka.
2. Podání snožmo na stabilitu a odraz nahoru.
3. Podání snožmo se špičkami k základní čáře, aby víc pracoval trup.
4. Stoj na pravé noze a přeskok na levou v momentu úderu.

Co si z toho vzít?

Obvykle je jedna chyba ta nejzásadnější a způsobuje další. U Marka to bylo nepatrně špatné držení, které by na první pohled nikdo neřešil. A to, co cítíš jako svou chybu, může být jen důsledek jiné.

▶ **Video:** Rozbor podání jednoho z vás

Martin: hodina jen podání

S Martinem jsme měli hodinový trénink a celou hodinu jsme trénovali jen podání. Martin s ním zápasí pořád. Soustředili jsme se jen na nejzásadnější chyby, protože chyb u podání děláme každý spoustu, ale všechny najednou opravit nejdou.

Co Martinovi podání kazilo?

1. **Nadhoz.** Míč mu letěl dozadu. Vyhazoval ho trhnutím na konci pohybu místo vynesení nataženou rukou.
2. **Pohyb rakety.** Spodní smyčka ho rozhazovala a hrací ruka mu kazila i nadhoz.
3. **Tělo dopředu.** Nadhoz měl na jednom místě, ale tělem už šel dopředu, takže úder hrál úplně jinde a míč měl za sebou.
4. **Tuhé zápěstí.** Jak se snažil dát míči energii, zápěstí měl hrozně tuhé a celý byl takový stažený.

Co jsme zkoušeli?

- **Nadhoz nataženou rukou.** Míč vynést, ne vyhodit trhnutím. A pokud to nešlo, rozdělit ruce: raketa počká nahoře, levá ruka v klidu vynese míč a teprve potom jde raketa do úderu.
- **Vynechat spodní smyčku.** Raketu dát rovnou do trophy pozice. Martin namítal, že to vypadá divně. Vypadá, ale Sara Errani tak hrála světový tenis a učení se tím hodně zjednoduší.
- **Váha na pravé noze.** Vyhodit si míč, počkat a teprve potom jít dopředu.
- **Podání z kleku.** Abychom vynechali všechny pohyby tělem a zůstala jen ruka.
- **Uvolněné zápěstí.** Raketa ve třech prstech, zrychlit raketu, ne tělo. „Ať to letí, kam chce, teď to neřeš.“

V jednu chvíli Martin řekl: „Nic jsem neudělal, a stejně to letělo.“ A o tom to je. Když se podání zjednoduší a uvolníš se, letí skoro bez námahy.

Jaké tři priority si Martin odnesl?

Na konci tréninku jsem se Martina zeptal, co si z toho bere. Vybral si přesně ty tři věci, které jsou pro něj nejdůležitější, a v tomto pořadí:

1. Uvolnit se a soustředit se na pohodový nadhoz.
2. Nechat váhu vzadu a tělo za míčem.
3. Uvolnit zápěstí.

Když zvládneš všechny tři v tomto pořadí, klidně můžeš stát snožmo čelem k síti a podání stejně zahraješ. Protože míč budeš mít dobře vyhozený, tělo necháš za míčem a zápěstí bude uvolněné.

Co si z toho vzít?

Nekomplikuj si to. Nikdo není dokonalý, chyby se prostě dějí a nemá smysl je brát tragicky. A hlavně nespěchej, čas máš z pravidel. Když se uvolníš a soustředíš se na jednu věc, podání prostě funguje.

▶ **Video:** 3+1 tip, jak zlepšit tenisové podání

NAVÍC

Bonusy

Čtyřtýdenní plán: 15 minut podání na konci tréninku

Podání je skvělé v tom, že na něj nepotřebuješ parťáka. Stačí koš míčů a na konci každého tréninku 15 minut. Každý týden má jedno zaměření. Do dalšího týdne přejdi, až zvládneš ten předchozí, i kdyby to měly být dva týdny.

Týden	Zaměření	Cvičení	Poznáš, že můžeš dál	Kapitoly
1	Držení, nadhoz, trophy pozice	Nadhoz do dlaně z pravé nohy, podání z trophy pozice snožmo.	Nadhoz ti padá zpátky do dlaně a v trophy pozici míří výplet na hlavu bez kontroly.	1 až 3
2	Smyčka a švih	Raketa ve třech prstech, stínování, hřebík.	Pohyb je plynulý a podání letí i ve třech prstech.	4 a 5
3	Rotace	Slajz z trophy pozice, raketa v krčku, z kleku, od plotu.	Míč dostaneš do pole i z kleku a od plotu.	8 a 9
4	Pod tlakem	Deset z deseti s dřepy, gemy od 30:40, zápas s jedním podáním.	Druhé podání hraješ se stejným švihem jako první, i když o něco jde.	9 a 10

Celý pohyb podání můžeš navíc kdykoli stínovat doma. Jen pozor na lustr.

Karta do bagu

Kartu si vytiskni a dej do bagu. Mezi gemy na ni stačí mrknout.

Před podáním: vyber si jednu věc, na kterou se soustředíš.

1. **Nadhoz.** Vynést nataženou rukou, před sebe, ruka nahoře co nejdéle.
2. **Tělo za míčem.** Váha vzadu, do míče nejdřív raketa, až potom tělo.
3. **Uvolněné zápěstí.** Švih stejně rychlý u prvního i druhého podání.

Když přijde únava: vyšší nadhoz a nahoru za míčem.

Když přijde strach: švihni. Rotace znamená jistotu.

Co dál?

Pokud ani po čtyřech týdnech nevíš, kterou chybu děláš, nebo se ti ji nedaří odstranit, pošli mi video svého podání. V rámci analýzy úderu ti řeknu, co tvé podání brzdí nejvíc a v jakém pořadí to opravovat. Natoč se z boku, v normální rychlosti a klidně víc podání za sebou.

A pokud potřebuješ nové vybavení, na e-shopu Sportega ušetříš s kódem TENISOVYBLOG, na Slovensku s kódem TENISOVYBLOGSK.