

TENIS



CO JE TO TENIS?

- míčová hra pro dva nebo čtyři hráče
- principem je zahrát míč raketou přes síť tak, aby jej soupeř nemohl správně vrátit
- celoroční sport
- patří mezi nejrozšířenější sporty na světě
- individuální sport (s výjimkou soutěží družstev a utkání ve čtyřhře)

CO TENIS CHARAKTERIZUJE?

- rychlý let malého míče na dvorci
- rychlé střídání soupeřů ve styku s míčem
- dobré zvládnutí úderové techniky
- dobrou psychickou stabilitu a odolnost
- vysokou úroveň pohybových schopností
- rychlost, křivka dráhy letu a rotace míče ovlivňují odskok míče



SYSTEMATIKA HERNÍCH ČINNOSTÍ

PODÁNÍ

- hráč si míč sám připravuje, míč musí dopadnout do vyznačené části dvorce

VRÁCENÍ PODÁNÍ

- míč je hrán vždy po dopadu do určené části dvorce

ÚDER VE HŘE

- míč může dopadnout kamkoli do dvorce
- hráč jej vrací buď před dopadem nebo až po odskoku míče

TENISOVÁ RAKETA



hlava

krček

držadlo

DRŽENÍ RAKETY

- určuje úhel sklonu plochy rakety při úderu, místo zásahu míče a umožňuje optimální využití síly při úderu
- je jedním z předpokladů účinnosti tenisových úderů

JEDNOTNÉ DRŽENÍ

- vrchol úhlu mezi palcem a ukazováčkem je blízko levé hrany horní plošky držadla

DRŽENÍ SE ZMĚNOU PRO FORHEND A BEKHEND

- *forhendové držení* – vrchol úhlu mezi palcem a ukazováčkem je na pravé hraně horní plošky držadla
- *bekhendové držení* – vrchol mezi palcem a ukazováčkem je na levé hraně horní plošky držadla.

DĚLENÍ ÚDERŮ

Podle pohybu a sklonu rakety v okamžiku úderu rozlišujeme údery na:

PŘÍMÉ ÚDERY

- plocha rakety je v okamžiku úderu přibližně kolmo ke směru letu míče
- rychlost míče je nejvyšší, dráha letu míče je plochá, odskok je nízký

ÚDERY S HORNÍ ROTACÍ

- plocha rakety je zavřená (horní okraj směřuje mírně vpřed)
- dráha míče je vyšší, odskok míče je vysoký, rychlý a daleký

ÚDERY SE SPODNÍ ROTACÍ

- plocha rakety je otevřená (horní okraj směřuje mírně vzad)
- míč letí poměrně dlouho, odskok je nízký

ÚDEROVÉ FÁZE

PŘÍPRAVA NA ÚDER

- nápřah, práce nohou, natočení trupu

ÚDER

- okamžik zásahu míče hrací plochou rakety

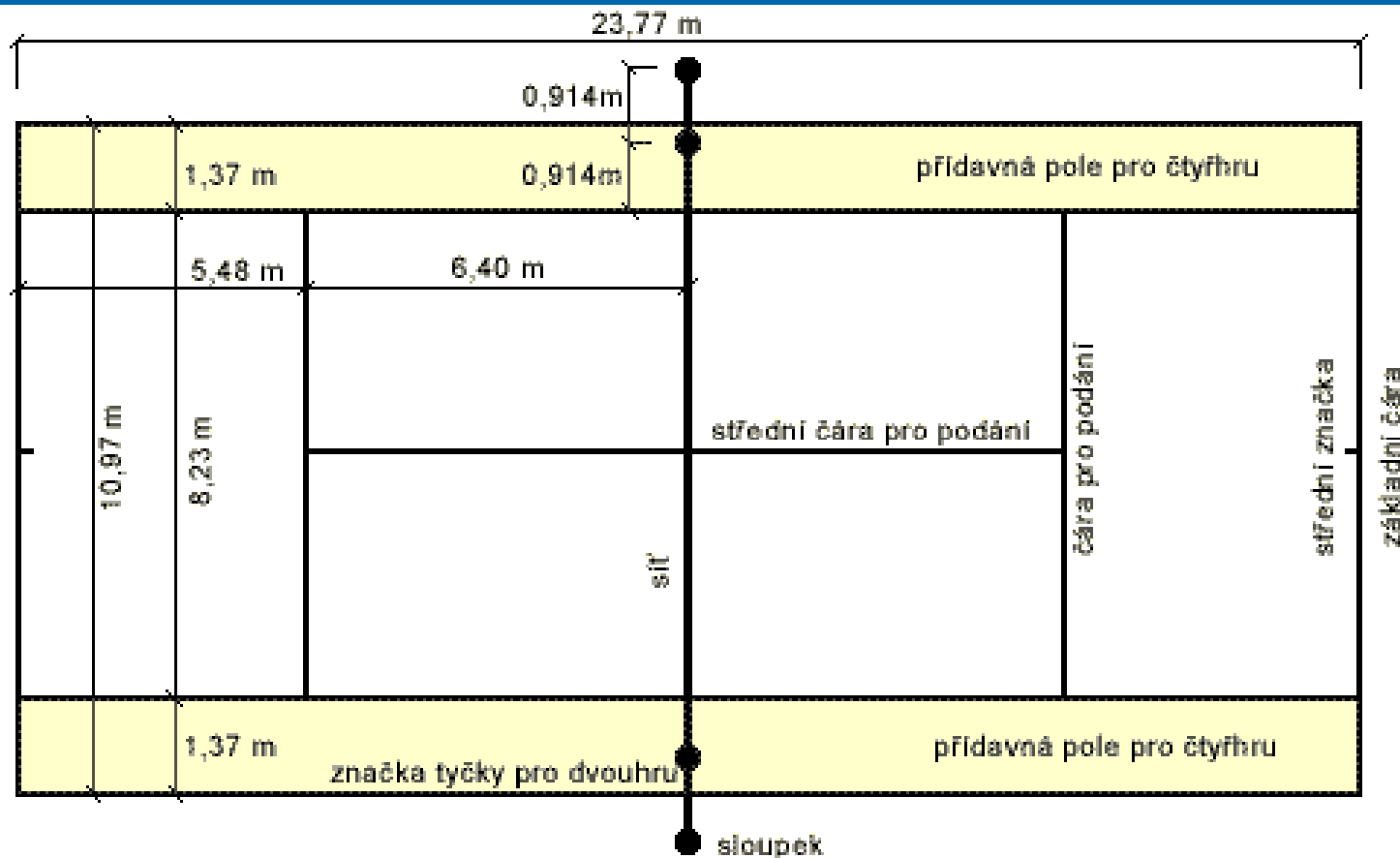
PROTAŽENÍ ÚDERU

- paže s raketou pokračuje určitý časový úsek v pohybu

TENISOVÉ ÚDERY

- FORHEND
- BEKHEND - jednoruč, obouruč
- PODÁNÍ
- VOLEJ
- LOB
- SMEČ
- STOPBAL
- HALFVOLEJ

TENISOVÝ DVOREC



POVRCHY DVORCŮ

- **pomalý povrch** – antuka, písek
- **středně rychlý povrch** – asfalt, beton, zdrsňělá umělá hmota, koberec
- **rychlý povrch** – parkety, palubovka, hladká umělá hmota, tráva

SVĚTOVÉ SOUTĚŽE

SOUTĚŽE JEDNOTLIVCŮ

GRAND SLAM

- Australian Open
- French Open
- Wimbledon
- US Open

SOUTĚŽE DRUŽSTEV

- **Davis Cup**

- **Fed Cup**



Děkuji za pozornost

