

Cvičení na tenisovém nahrávacím stroji

aneb Vylepšete si forhend, bekhend a voleje

Použití tenisového nahrávacího stroje je jedním z nejlepších způsobů, jak vylepšit svůj tenis, když jste sami. Existuje mnoho různých cvičení, která můžete s pomocí tohoto stroje trénovat. V této lekci je popsáno devět různých cvičení, které vám pomohou zlepšit váš tenisový forhend, bekhend, slajsovaný bekhend, forhendový volej, bekhendový volej a tenisové kroky a pohyby.

Hráči tenisu dělají při používání nahrávacího stroje obvykle dvě chyby. První je špatná práce nohou. Protože víme, kam míček míří, je snadné začít podvádět a zapomenout na správné kroky, práci našich nohou cestou k míči a po úderu na návrat zpět. Toto vytváří zlovyk, kterého je pak těžké se zbavit, když začnete hrát tenisové zápasy. Druhou chybou je pozdní příprava. Víme, na jakou stranu bude míček vystřelen, takže můžeme zpozdit přípravu rakety a počkat, až míč dorazí docela blízko k nám, než se začneme otáčet.

Proto se při tréninku s nahrávacím strojem vždy zaměřte na dvě klíčové věci během každého cvičení, které děláte:

1. Dbejte na správnou práci nohou. To neznamená, že musíte použít plnou intenzitu při každém kroku, ale používejte split step, pak několik kroků k a zase zpět od míče.
2. Včasná příprava. Když se soustředíte na to, kdy míček opustí stroj, budete moci zahájit své otočení brzy a dostat se do správného postavení brzy po vystřelení míčku.

Zde jsou cvičení, která můžete použít v každé oblasti vaší hry:

Cvičení č.1 Forhend s návratovými kroky

Umístěte kužel do středu hřiště a nechte míče dopadat dovnitř kurtu několik desítek centimetrů od singlové postranní čáry. Začněte za kuželem a běžte k míči pomocí rychlých kroků, zahrajte úder a poté se vraťte zpět za kužel. Zahrajte 8-12 míčků v řadě, pak si před opakováním dejte 10-20 sekund odpočinku. Snažte se toto cvičení zopakovat alespoň pětkrát, tzn. odehrát kolem 50 míčků. Při provádění cvičení nezapomínejte na tzv. split step, tj. drobné poskoky na místě na obou nohách v pauzách mezi údery.

Cvičení č.2 Bekhend s návratovými kroky

Stejně jako v případě forhendového cvičení, jen tentokrát odehráváme bekhendy křížem a soustředíme se na tlak do levé nohy (pokud jste pravák).

Cvičení č.3 Slajsovaný bekhend s návratovými kroky

Stejně jako předchozí forhendové a bekhendové cvičení, ale tentokrát budete zasahovat slajsovaný bekhend dále od kurtu, takže budete muset použít více kroků obnovy a zpomalit tempo.

Cvičení č.4 Nízký forhendový volej po čáře

Nastavte nahrávací stroj tak, aby vystřeloval míčky padající do čtverce podání a začněte mírně za čarou podání. Pohybuje se dopředu, abyste zvedli nízký forhendový volej a odehráli míč po čáře. Ujistěte se, že se pomocí pokrčení nohou dostanete pod míč a poté na „výpad do míče“. Poté, co odehrajete volej, udělejte jeden nebo dva návratové kroky a opakujte postup. Pracujte na podsekávání míčku se strunami otevírajícími se směrem k obloze, což vám pomůže vyprodukovat spodní rotaci, která udrží míč nízko.

Cvičení č.5 Středně vysoký forhendový volej

Nastavte nahrávací stroj tak, aby vystřeloval středně dlouhé míčky a soustředte se znovu na dobrou spodní rotaci u volejů. Nyní můžete začít pracovat na používání dvojstapňového pohybu nohou, kdy je váha nejprve na pravé noze a po zásahu míčku ji přenesete na nohu levou.

Cvičení č.6 Vysoký forhendový volej

Nastavte nahrávací stroj tak, aby podával vysoké míčky na vaši forhendovou stranu. Cílem tohoto cvičení je zahrát úder po čáře, dlouhý křížný úder a také krátký křížný úder pod velký úhlem. Zaměřte se na přenos váhy vašeho těla „skrze volej“ a pak se vraťte do výchozího postavení.

Cvičení č.7 Nízký bekhendový volej po čáře

Nastavte nahrávací stroj tak, aby vystřeloval míčky padající do čtverce podání a začněte mírně za čarou podání. Pohybuje se dopředu, abyste zvedli nízký bekhendový volej a odehráli míč po čáře. Ujistěte se, že se pomocí pokrčení nohou dostanete pod míč a na „výpad do míče“. Poté, co odehrajete volej, udělejte jeden nebo dva návratové kroky a opakujte postup. Pracujte na podsekávání míčku se strunami otevírajícími se směrem k obloze, což vám pomůže vyprodukovat spodní rotaci, která udrží míč nízko.

Cvičení č.8 Středně vysoký bekhendový volej

Nastavte nahrávací stroj tak, aby vystřeloval středně dlouhé míčky a soustředte se znovu na dobrou spodní rotaci u volejů. Nyní můžete začít pracovat na používání dvojstapňového pohybu nohou, kdy je váha nejprve na levé noze, a po zásahu míčku ji přenesete na nohu pravou.

Cvičení č.9 Vysoký bekhendový volej

Nastavte nahrávací stroj tak, aby podával vysoké míčky na vaši bekhendovou stranu. Cílem tohoto cvičení je zahrát úder po čáře, dlouhý křížný úder a také krátký křížný úder pod velký úhlem. Zaměřte se na přenos váhy vašeho těla „skrze volej“ a pak se vraťte do výchozího postavení.

Během všech těchto cvičení byste se měli zaměřit na důsledné zasažení míče v kurtu a ujistěte se, že po celou dobu udržujete dobrou intenzitu úderů.

*Originální anglický text : trenér Simon Konov z Top Tennis Training
Přeložil: Jan Ludvík*