

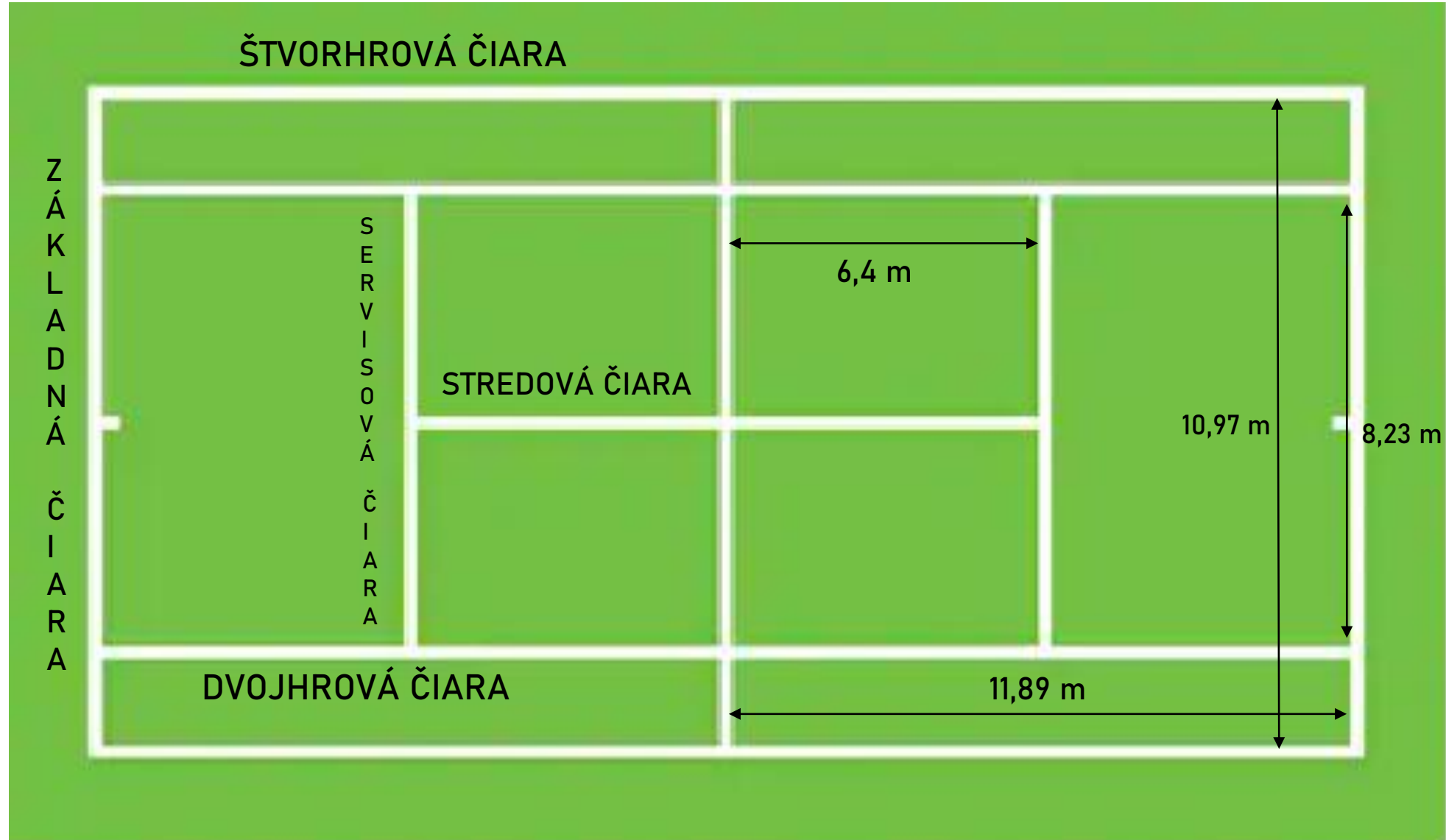
MOJA PRVÁ TENISOVÁ UČEBNICA



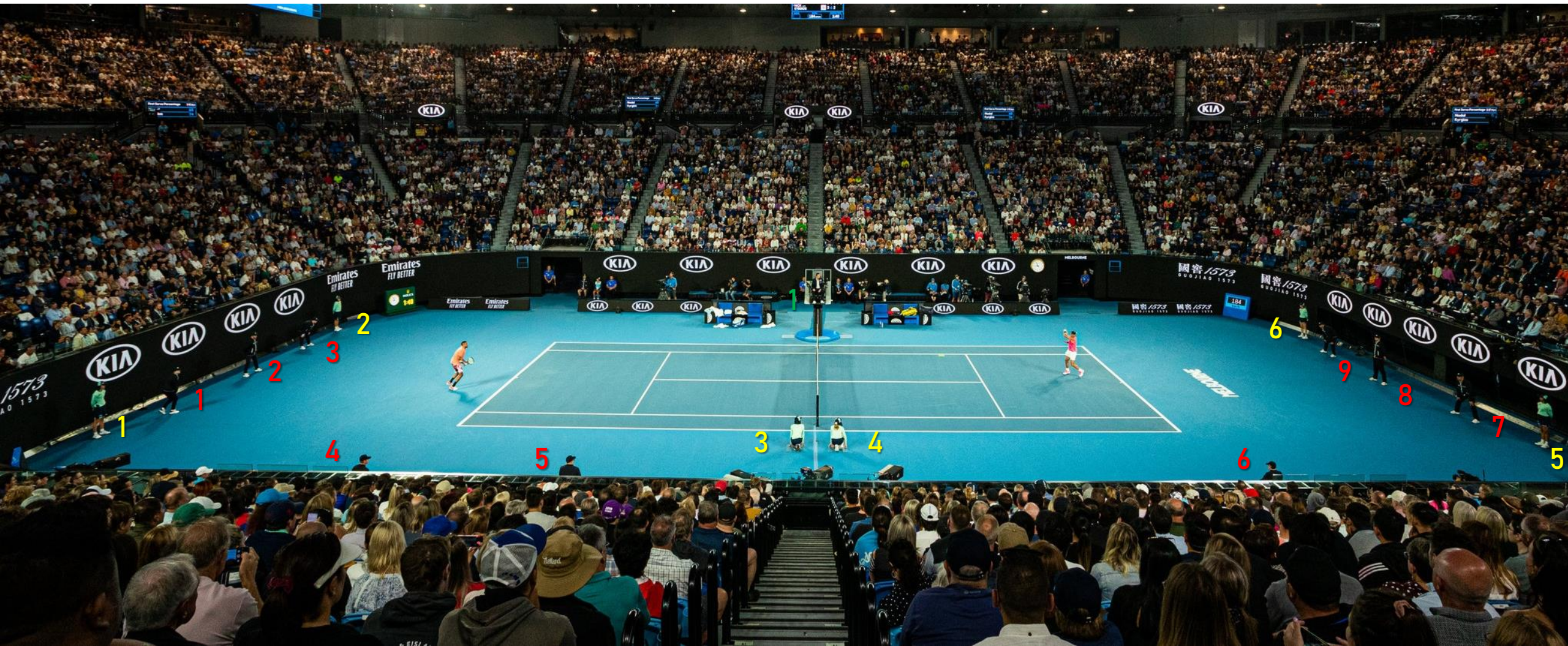


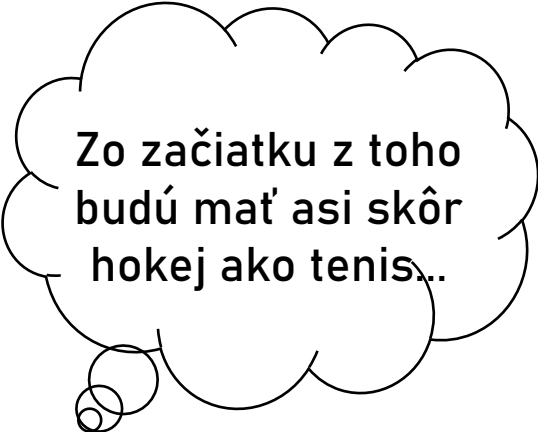
Ahojte tenisti, moje meno je Roger Federer a budem vás sprevádzať vašou prvou tenisovou učebnicou, ktorú som si pre vás pripravil. Keďže som sa dozvedel, že ste veľmi šikovní, určite budete už veľa vecí ovládať, ale snád' sa naučíte aj niečo nové, prajem vám príjemné čítanie!

ROZMERY TENISOVÉHO KURTU A ČIARY



Na tenisovom zápase sa zúčastňuje: 9 ROZHODCOV, 6 ZBERAČOV a 1 EMPAJROVÝ ROZHODCA





Zo začiatku z toho budú mať asi skôr hokej ako tenis...



1	30	4	7	3
	GAME	SET1	SET2	SET3
2	40	6	6	2

- Tenisový zápas sa začína losovaním (kameň, papier, nožnice alebo hodenie mince)
- Hráč, ktorý vyhrá los si vyberá **SERVIS** alebo **PRÍJEM** a druhý hráč si vyberie stranu kurtu
- **STRIEDANIE STRÁN:**
- **Párny** súčet gemov = strany sa **nemenia** (2:2, 4:4, 1:1,...)
- **Nepárny** súčet gemov = strany sa **menia** (3:2, 2:1, 4:3, 1:0,..)

- **POČÍTANIE V GEME:**
- 15, 30, 40 – hra
- Stav 40:40 = **ZHODA**, teraz musí hráč získať **VÝHODU** a následne ju potvrdiť a potom získava gem
- Stav v game vždy hlási podávajúci hráč zo svojho pohľadu

- **POČÍTANIE V SETE:**
- Hráč musí na zisk setu vyhrať 6 gemov s rozdielom 2 hier (6:4, 6:3..)
- Hrá sa na **2 víťazné sety**
- Pri stave **5:5** musí jeden hráč vyhrať ešte dve hry (7:5)
- Pri stave 6:6 sa hrá **skrátaná hra – TIEBREAK** do 7 bodov opäť s rozdielom dvoch 7:6 (3) = súper vyhral v tiebreaku 3 body



So súperom si po zápase podať ruku a zagratulovať mu



Po tom, ako zahrám súperovi prasiatko, sa mu ospravedlním zdvihnutím ruky/rakety alebo slovne



Po zápase podať ruku aj hlavnému rozhodcovi



Po prehratom zápase odísť z kurtu ako prvý



Búchať či hádzať raketu o zem alebo ju zlomiť



Nadávať, používať škaredé slová



Nepodať súperovi ruku alebo to odfláknúť



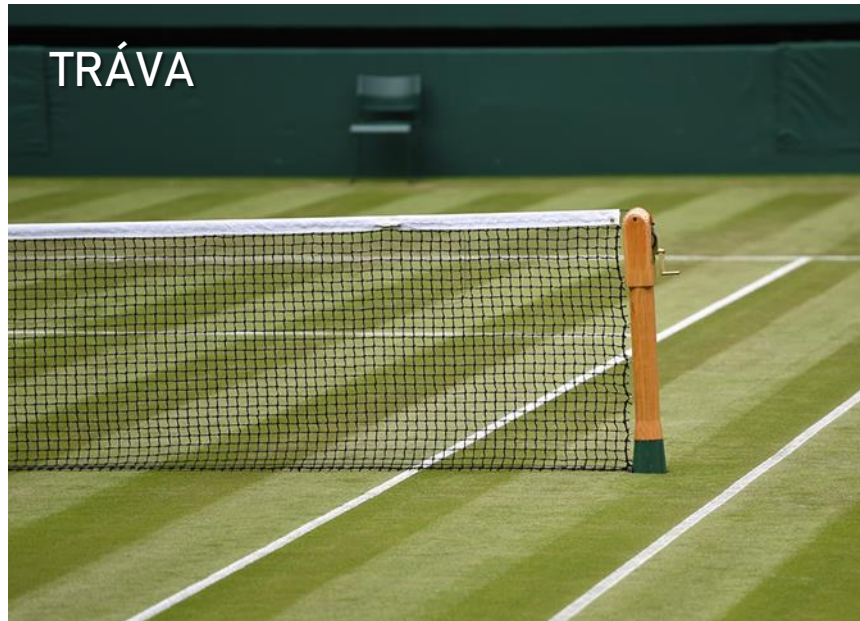
Fyzicky útočiť na zberáčov a rozhodcov

TYPY TENISOVÝCH POVRCHOV A SPRÁVNÁ OBUV

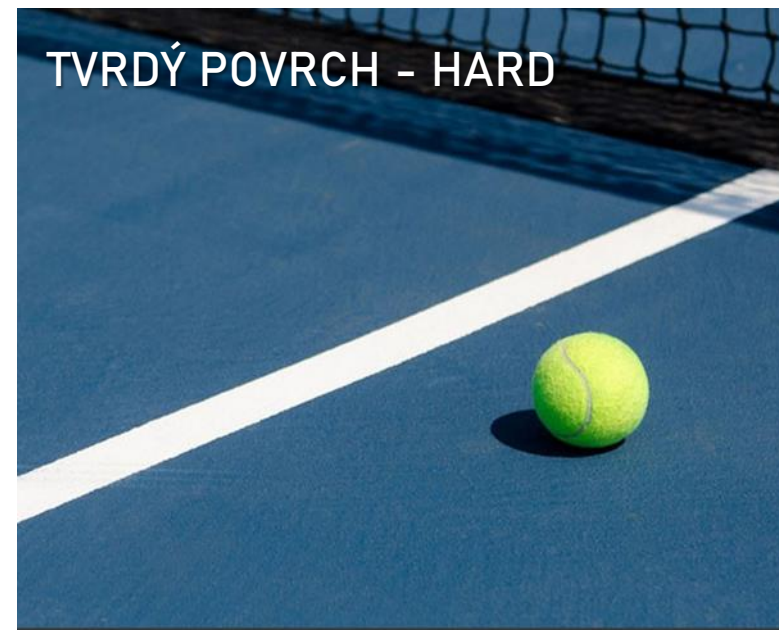
ANTUKA



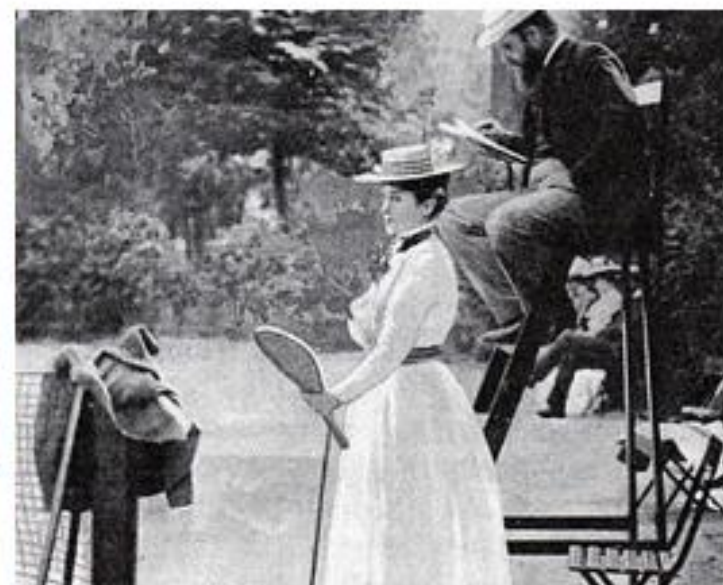
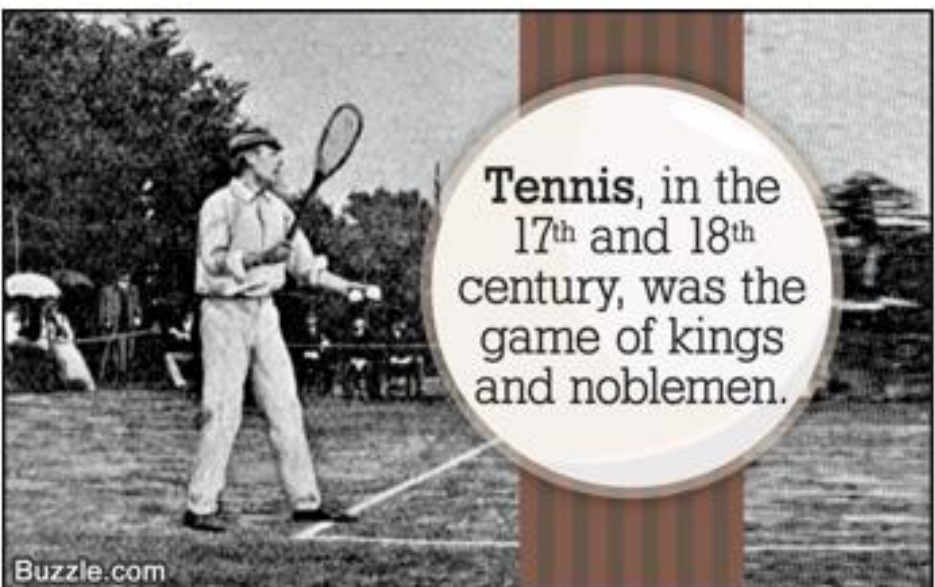
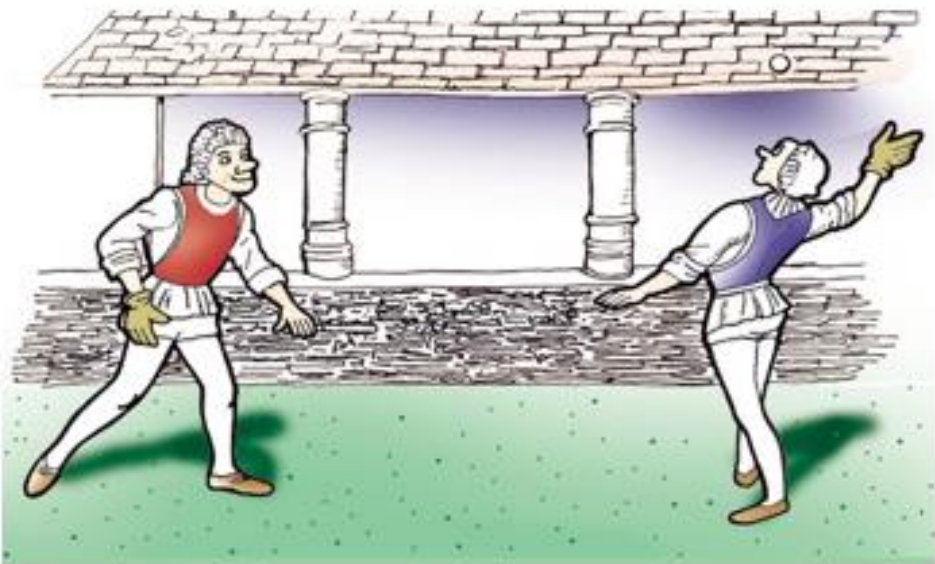
TRÁVA



TVRDÝ POVRCH - HARD



TAKTO VYZERAL TENIS KEDYSI





TOLKO VEĽKOSTÍ RAKIET SKUTOČNE EXISTUJE?



'17
3 – 4 roky



'19
4 – 5 rokov



'21
4 – 5 rokov



'23
5 – 6 rokov





**'24
6 -7 rokov**



**'25
7 – 8 rokov**



**'26
9 - 10 rokov**



**'27
11 a viac**



ČASTI TENISOVEJ RAKETY

GRIP

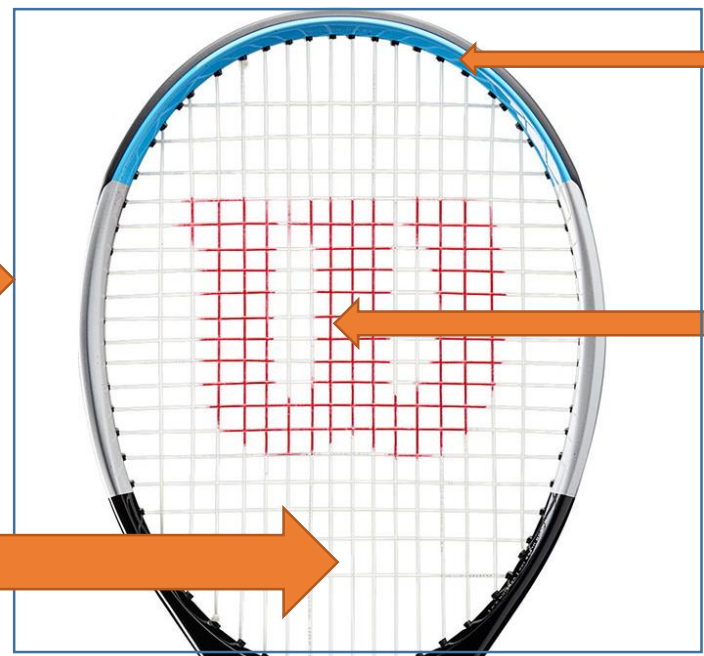


TLMIČ



HLAVA RAKETY

VÝPLET



RÁM

SWEET SPOT

SRDCE RAKETY

KRÍDLA RAKETY

RÚČKA



A TERAZ SA OTESTUJ! (a zisti ešte niečo nové)



OCHRANNÁ PASKA na
hlavu rakety proti
poškriabaniu



VYVAŽOVACIE PÁSIKY
slúžiace na úpravu
hmotnosti rakety



Vymenuj všetky
časti rakety z
predošlého
obrázka!

Kam na raketu
by si umiestnil
tlmič a kam
grip?



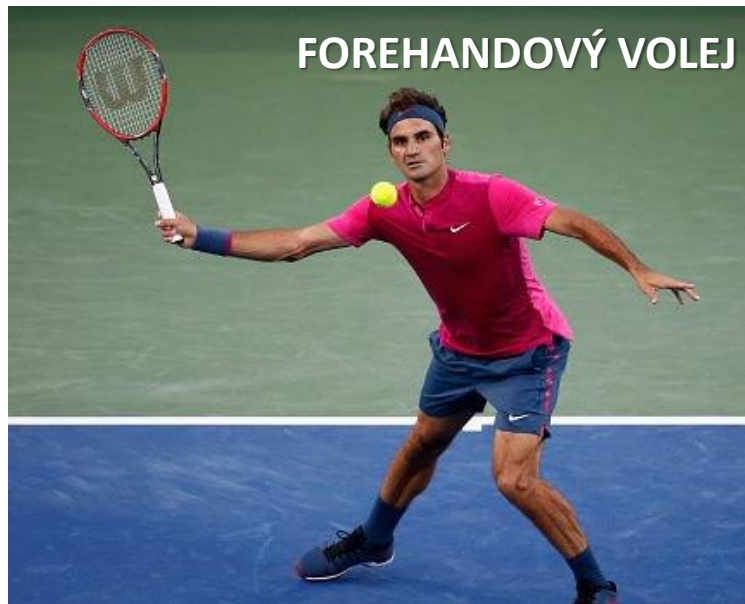
TYPY TENISOVÝCH ÚDEROV



BACKHANDOVÝ VOLEJ



FOREHANDOVÝ VOLEJ



SMEČ



REZANÝ BACKHAND



REZANÝ FOREHAND



DROP SHOT - KRAĀS



SABR



SNEAK ATTACK BY ROGER

LOB



HALF VOLEJ



RETURN



NAJSLÁVNEJŠIE TENISOVÉ TURNAJE - GRANDSLAMY

Wimbledon
som vyhrál
8x a US
Open 5x!



LONDÝN



us openTM

NEW YORK



PARÍŽ

A čo
mojich 13
titulov v
Paríži?!

australian  open
MELLBOURNE

Chlapci ale v
Mellbourne
kraľujem ja!
Mám 8
výhier!



VÝHRA V POHÁRI FEDERÁCIE V ROKU 2002

Toto sú najväčšie úspechy tvojej krajiny, vedel si aspoň o jednom?!

- 2. – 3.11. 2002
- GRAN CANARIA, ŠPANIELSKO
- SVK VS. ESP; 3:1
- DANIELA HANTUCHOVÁ
- JANETTE HUSÁROVÁ
- MARTINA SUCHÁ
- HENRIETA NAGYOVÁ



FINÁLE V DAVIS CUPE V ROKU 2005

- 2. – 4.12. 2005
- BRATISLAVA
- SVK VS. CRO; 2:3
- DOMINIK HRBATÝ
- KAROL KUČERA
- MICHAL MERTIŇÁK
- KAROL BECK



FINÁLE NA AUSTRALIAN OPEN V ROKU 2014

- 24.1. 2014
- MELLBOURNE,
AUSTRALIA
- DOMINIKA
CIBULKOVÁ VS. NA
LI
- 6:7 (3), 0:6
- D.C. PORAZILA:
RADWANSKA,
HALEP,
SHARAPOVA,
SUAREZ NAVARRO,
VOGELE, SCHIAVONE



VÝHRA TURNAJA MAJSTERIEK V ROKU 2016

- 30.10. 2016
- SINGAPORE
- DOMINIKA
CIBULKOVÁ
VS. A. KERBER
- 6:3, 6:4
- Dominika sa
dostala na 4.
miesto
svetového
rebríčka WTA



A toto už
vedeli?



- Ikonickou pochúťkou Wimbledonu sú jahody so smotanou, počas 14 dní turnaja sa spotrebuje 28-tisíc kilogramov jahôd a 7-tisíc litrov šľahačky



- Tenis vznikol pôvodne vo Francúzsku a označoval sa ako hra bielych a bohatých



- Absolútne najdlhší zápas tenisovej histórie sa odohral 22. júna 2010 v súboji prvého kola Wimbledonu medzi Američanom Johnom Isnerom a jeho francúzskym súperom Nicolasom Mahutom
- Po výsledku 6:4, 3:6, 6:7(7), 7:6(3), 70:68 sa tešil z postupu do druhého kola John Isner. Zápas sa tak natiahol do troch dní a strávili na kurte celkovo 11 hodín a 5 minút.



- Rekord v najrýchlejšom podaní na svete patrí Austráľčanovi Samovi Grothovi, vypálil na súpera loptičku o rýchlosti 263.44 km/h



POZNÁŠ MENÁ VŠETKÝCH NAŠICH TRÉNEROV?

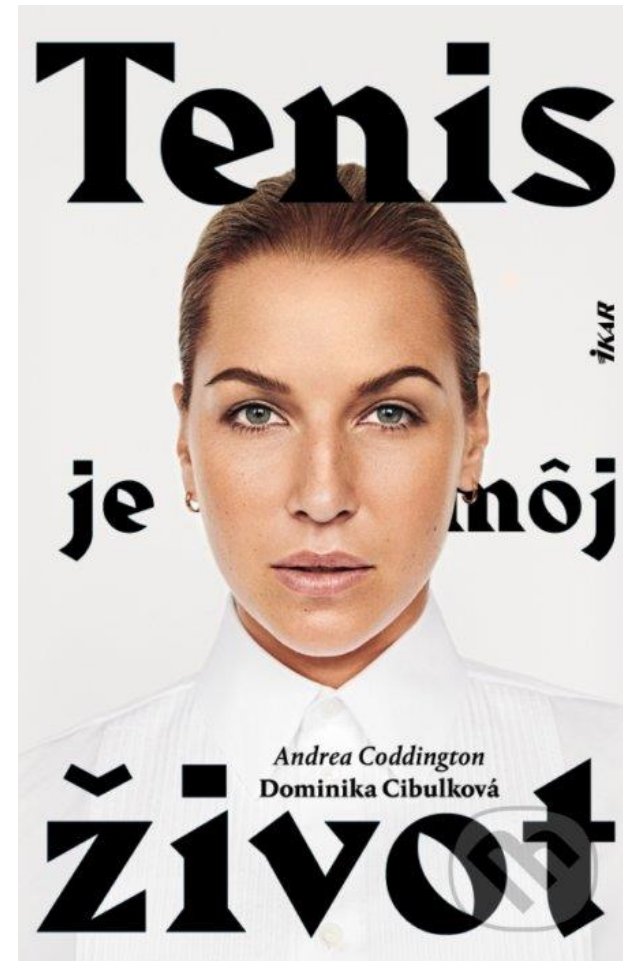
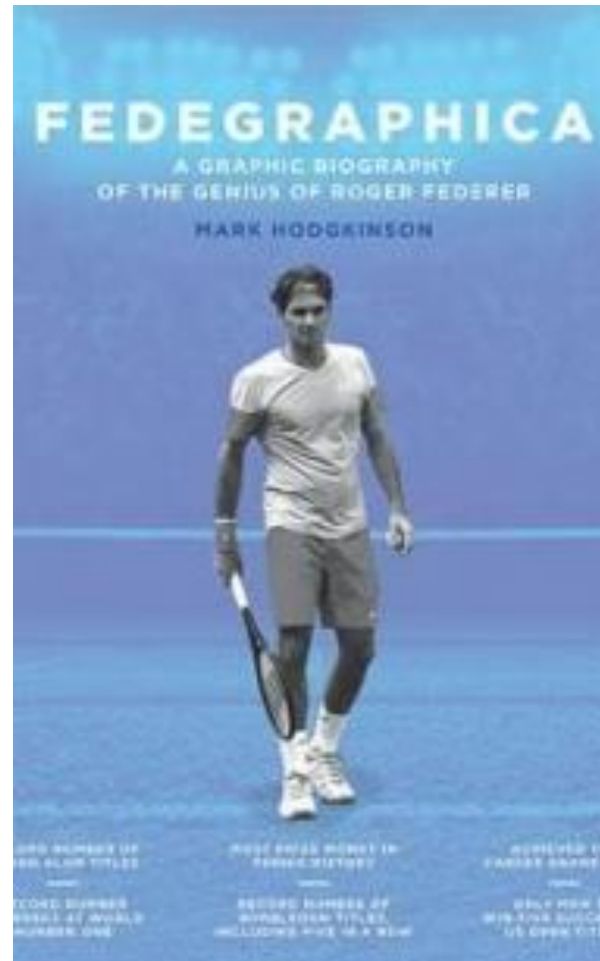
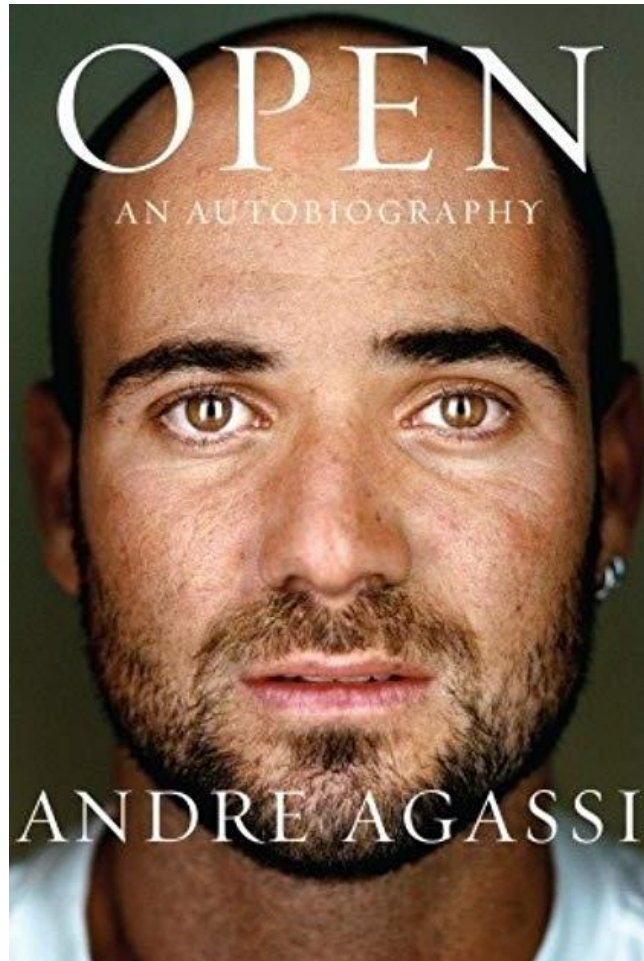


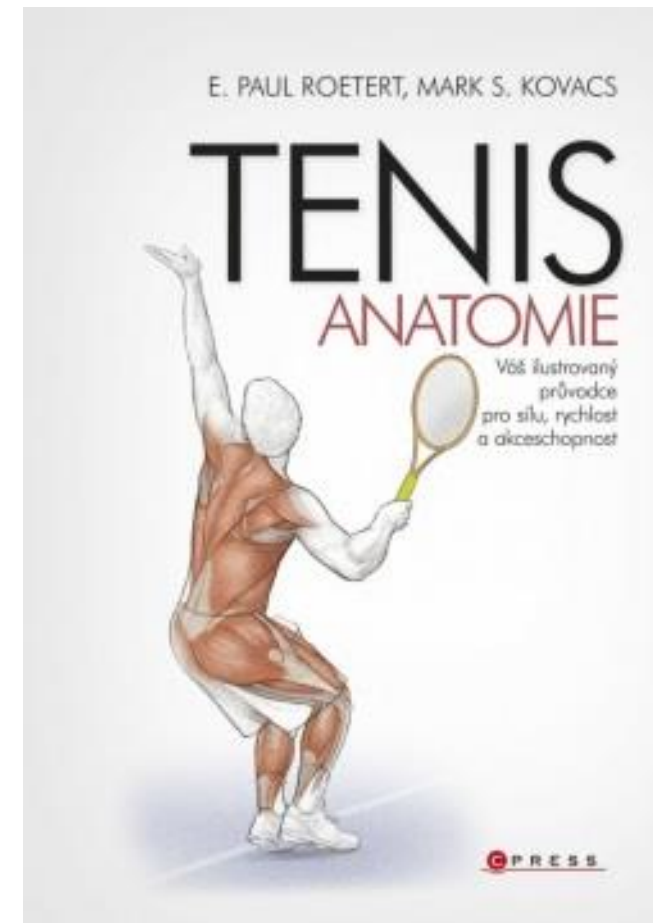
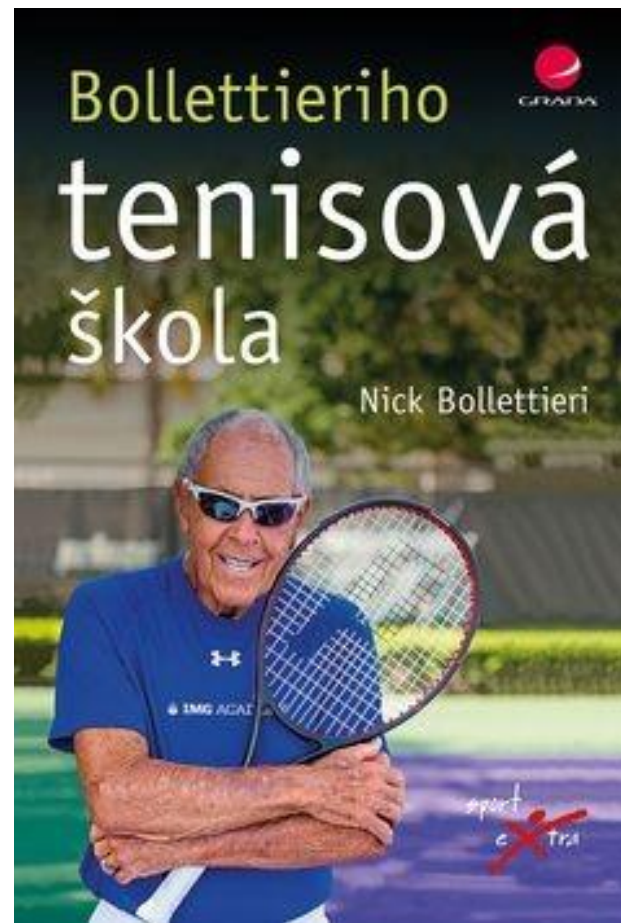
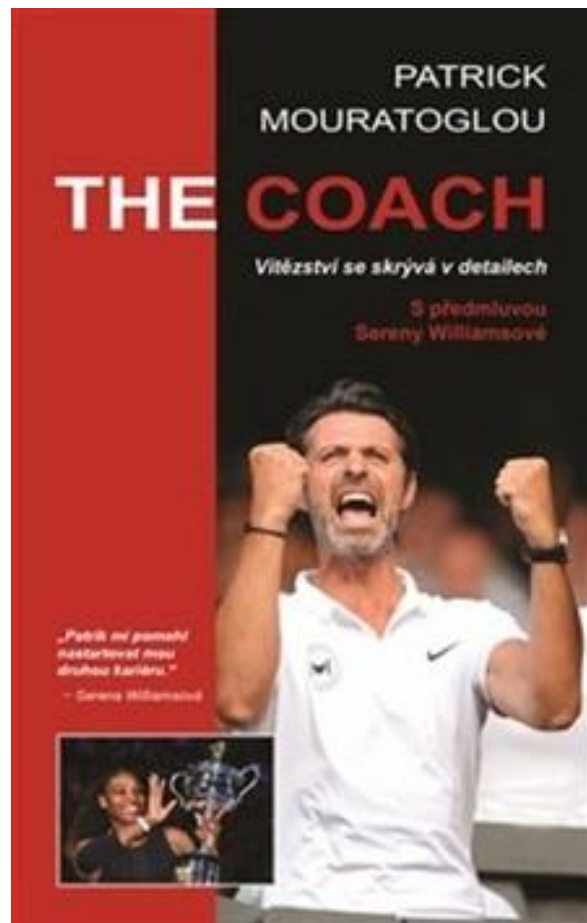
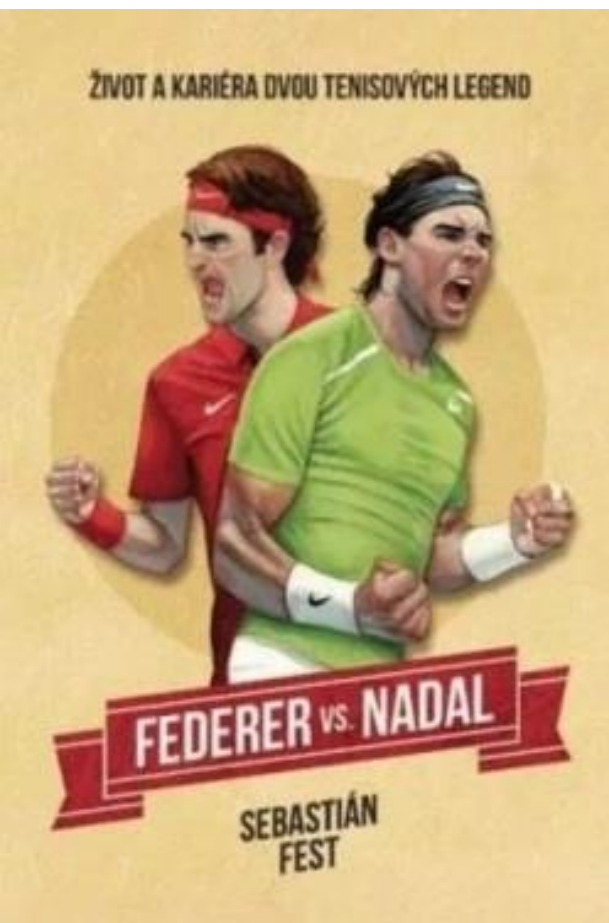
TIPY PRE NAŠICH NAJSTARŠÍCH HRÁČOV ALEBO PRE RODIČOV

UNSTOPPABLE
MY LIFE SO FAR



"Fiercely honest . . . A refreshing look at the tennis superstar's rags-to-riches story."
—ANN LIGUORI, *Hamptons*





Tenisti, prišli ste až na koniec mojej učebnice. Dúfam, že vás bavila viac, ako tá školská a že ste sa veľa vecí naučili. Budem vám veľmi držať palce, aby ste na tréningoch podávali čo najlepšie výkony! S pozdravom Váš Roger 😊

Roger Federer

